

جامعة المرقب

المجلة العلمية

مجلة علمية محكمة تحت مسمى (مجلة علوم التربية الرياضية والعلوم
الأخرى)

منشورات كلية التربية البدنية – جامعة المرقب

العدد الخامس

(فبراير) 2020 م

هيئة التحرير

م دكتور / ميلود عمار النفر عميد الكلية رئيس التحرير

اللجنة العلمية المحلية

الوظيفة	الجامعة	الاسم	م
رئيساً	المرقب	د. مفتاح محمد ابوجناح	1
عضوا	المرقب	د. خالد محمد الكموشي	2
عضوا	الجبل الغربي	د. عبد الحكيم سالم تنتوش	3
عضوا	الزاوية	د. زياد سويدان	4
عضوا	المرقب	د. عمران جمعة تنتوش	5
عضوا	المرقب	أ. هشام رجب عباد	6
عضوا	المرقب	أ. محمد علي زائد	7

اللجنة العلمية الدولية

عضوا	الجزائر	د. جمال بكباي	1
عضوا	باتنة1/ الجزائر	د. سامية شينار	2
عضوا	العربي بن مهيدي ام البواقي / الجزائر	د. سامية ابريغم	3
عضوا	الدكتور يعي فارس المدية / الجزائر	د. يزيد شويعل	4
عضوا	العربي التبسي تبسة / الجزائر	د. رضوان بلخيري	5
عضوا	زيان عاشور جلفة / الجزائر	د. مسعودي ظاهر	6
عضوا	اليمن	د. عبد السلام مقبل الريمي	7

اللجنة الاستشارية

الوظيفة	الجامعة	الاسم	م
رئيساً	طرابلس	د. سعيد سليمان معيوف	1
عضوا	المرقب	د. سليمان الصادق الامين	2
عضوا	الزقازيق / مصر	د. صبري عمران	3
عضوا	روسيا	د. فتحي البشيني	4
عضوا	المرقب	د. محمد جابر	5

ملاحظة

كافة البحوث تعبر عن وجهة نظر أصحابها، ولا تعبر بالضرورة عن رأي المجلة أو الكلية

جميع الحقوق محفوظة

2020م

قائمة المحتويات

ت	اسم الباحث	عنوان البحث	رقم الصفحة
1	جلال محمد عبد الفتاح أنور عبد العظيم هنيدي نبيل صالح دراويل	دراسة تحليلية لأنواع الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى لاعبي ولاعبات الجودو العرب	1 - 18
2	. فتح الله لأمين عبد العزيز . عبد الودود احمد خطاب . أمجد علي فليح	مستوى تقدير الذات لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	19 - 51
3	يحي محمود ملموم . ايمان فرج بشير عطية صالح عبد الرسول	الكفايات التدريسية لدي معلمي ومعلمات التربية البدنية بمدينة بنغازي	52 - 66
4	أحمد علي إبراهيم إبراهيم أبو زيد الدويبي أنور عبد العظيم هنيدي	بعض مشكلات التدريب الميداني التي طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الخمس	67 - 82
5	. ميلود عمار النفر . مصطفى محمد العويمري	نسبة مساهمة القدرات الحركية والروح الرياضية في دقة أداء المهارات الدفاعية لدى لاعبات الكرة الطائرة	83 - 92
6	عباس مهدي صالح د. ميلود عمار النفر م.م. محسن محمد حسن	الذات المهارية وعلاقتها بالسلوك العدواني للاعبين الدرجة الممتازة بكرة القدم	93 - 110
7	فتحية إسماعيل علي أحلي	الاغتراب عن الذات وعلاقته بمركز الضبط لدى طلبة الثانوية العامة بمدينة الخمس	111 - 131
8	هشام رجب عباد	برنامج مقترح للتمرينات العلاجية وأثرها في إعادة تأهيل مفصل الكاحل بعد إصابته بالالتواء	132 - 159
9	ميلود عمار محمد عبد القادر الشاذلي الكراتي	برنامج رياضي ترويجي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة المرقب للعام الدراسي 2019-2020	160 - 170
10	محمد عبدالعزيز سلامة	تأثير برنامج للألعاب الصغيرة في تطوير أهم القدرات البدنية والحركية لتلاميذ بعمر (8-9) سنوات	171 - 186
11	عادل الزوام سالم عبيد . محمود عبد المجيد مجبر	"دور مصر في دعم الثورة الجزائرية 1956-1962" العجليات نحو ممارسة الأنشطة الرياضية في وقت الفراغ	187 - 195

12	تجديدة ابوسيف ليلى العارف	تأثير استخدام التدريب المتقاطع في تطوير الكفاية البدنية الخاصة بالسباحة عند النبض	196 – 211
13	عبد السلام عبدالحميد أبوالقاسم	أثر اللغة العربية في لهجات شرق إفريقيا وتأثيرها بها اللغة الحبشية إنموذجا	212 - 225
14	خالد الهادي الكموشي فتحي رجب همل	الصعوبات التي تواجه لاعبي الكرة الطائرة في الأندية الليبية	226 - 245
15	ميلود عمار النفر أحمد علي محمد بن إبراهيم محمد عبد الحفيظ النجار	الميلول نحو أنشطة درس التربية البدنية لدى تلاميذ وتلميذات الصف الثامن (الخمس)	246 - 261
16	حسين ميلاد ابوشعالة	الزخرفة الاسلامية ومكانتها في التربية الفنية والتدوق الفني	262 - 273

التعليمات الخاصة بنظم النشر مجلة التربية الرياضية والعلوم الأخرى

طبيعة المواد المنشورة

تهدف المجلة إلى إتاحة الفرصة لكافة المتخصصين لنشر إنتاجهم العلمي في مجال علوم الرياضة والتربية البدنية والعلوم الأخرى، الذي تتوافر فيه الأصالة والجدية والمنهجية العلمية.

وتقوم المجلة بنشر المواد التي لم يسبق نشرها باللغة العربية أو الانجليزية وتقبل

المواد في الفئات التالية:

- البحوث الأصلية.
- المراجعات العلمية.
- تقارير البحوث.
- المراسلات العلمية القصيرة.
- تقارير المؤتمرات والندوات.

اللائحة التنظيمية:

- 1- أن تكون الدراسات أصلية ولم يسبق نشرها أو قبولها للنشر.
- 2- تصدر كلية التربية البدنية جامعة المرقب مجلة علمية تسمى (مجلة التربية الرياضية والعلوم الأخرى).
- 3- تصدر المجلة بصفة دورية كل 6 أشهر من كل عام.

أهداف المجلة:

- 1- المشاركة في تشجيع حركة البحث العلمي.
- 2- تحقيق إضافة جديدة على الساحة العلمية في المجالات الرياضية.
- 3- نشر وتعزيز الدراسات والأبحاث العلمية الرياضية.

سياسة النشر:

- 1- تختص المجلة بنشر الأبحاث والمقالات العلمية في المجالات الرياضية والتربية البدنية والعلاج الطبيعي والتأهيل الرياضي والأبحاث التربوية والعلوم الأخرى المرتبطة بها.
- 2- يسمح بالاشتراك في المجلة بالأبحاث أو المقالات التي يجربها أو يشترك فيها أعضاء هيئة التدريس أو الباحثين في الجامعة والمعاهد العلمية ومراكز وهيئات البحث العلمي في ليبيا وخارجها.
- 3- تنشر الأبحاث في المجلة وفق الأسبقية دورها بعد تحكيمها وإعدادها في شكلها النهائي وفق شروط النشر والقواعد التي تقررها المجلة.
- 4- جميع الأبحاث المقدمة للنشر لا ترد لأصحابها سواء نشرت أو لم تنشر وإذا تمت الموافقة على نشرها فإن لهيئة التحرير الحق في نشرها في الوقت الذي تراه مناسباً.
- 5- يخضع ترتيب الموضوعات في المجلة لاعتبارات فنية.

شروط ومعايير النشر:

- 1- تكون الدراسات أصلية ولم يسبق نشرها أو قبولها للنشر.
- 2- يقدم الباحث أصل + نسخة على CD + ثلاثة نسخ مطبوعة وعلى وجه واحد فقط وعلى ورق كوارتر مقياس 4A مع ضرورة ترك الصفحات بدون ترقيم.
- 3- تتضمن الصفحة الأولى عنوان البحث، اسم الباحث أو الباحثين ووظائفهم.
- 4- يجب ألا يزيد عدد الصفحات عن 20 صفحة وفي حالة الزيادة عن 20 صفحة يتم دفع مبلغ خمسة دنانير عن كل صفحة.
- 5- يمنح الباحث أو الباحثين نسخة من المجلة مجاناً وفي حالة رغبة الباحث في الحصول على نسخة إضافية يسدد مبلغ خمس وعشرون دينار عن النسخة الواحدة.

إجراءات التحكيم:

- 1- تلتزم لجنة المجلة بإشعار الباحث بوصول بحثه وإحالاته إلى هيئة التحرير.
- 2- تتم مراجعة البحوث المقدمة بصورة مبدئية من هيئة التحرير لتقرير مدى صلاحيتها وتمشيها مع سياسة المجلة ويمكن تبعا لذلك استبعاد بعض البحوث وعدم إرسالها للتحكيم مع ضرورة إبلاغ صاحب البحث بذلك.

- 3- يحال البحث للتقييم من قبل ثلاثة من الأساتذة المحكمين أعضاء اللجنة العلمية الدائمة للتربية البدنية في ليبيا.
- 4- تحال البحوث المقدمة للنشر إلى المحكمين في آن واحد وترفق مع البحث استمارة التحكيم ليقوم كل محكم بملء هذه الاستمارة خلال فترة محددة.
- 5- تعتمد قرارات المحكمين بالأغلبية من حيث القبول أو الرفض من قبل هيئة التحرير.
- 6- تقوم لجنة المجلة بإبلاغ أصحاب البحوث بإجازة بحثهم، ولهيئة التحرير أن تطلب إجراء تعديلات شكلية أو موضوعية بناءً على توصية المحكمين قبل إجازة البحث للنشر.
- 7- تلتزم المجلة بالسرية التامة بالنسبة لعملية التحكيم وأسماء المحكمين.

قواعد عامة:

- تقبل البحوث من خارج ليبيا.
- تسديد الرسوم تحدد من قبل هيئة التحرير أو مجلس الكلية أو مجلس الجامعة.

شروط كتابة البحوث:

- 1- تكتب البحوث المقدمة للمجلة على ورق حجم 4A.
- 2- بالنسبة للهوامش تراعى الشروط التالية:
 - من أعلى 3.5 سم ومن باقي الجوانب 3 سم.
 - خط العنوان الرئيسي للبحث Sakka/Majalla حجم 20 Bold.
 - خط الكتابة العربي Sakka/Majalla حجم 14 عادي وتأخذ أسماء الباحثين

والعلماء.. Bold

- خط الكتابة الأجنبي Times New Roman حجم 12 Bold.
- خط العناوين Simplified Arabic حجم 16 Bold والعناوين الصغيرة 14 Bold.
- خط العناوين الأجنبي Times New Roman حجم 16 Bold.
- 3- بالنسبة للجداول تكون مفتوحة من الجانبين ومسطرة تحديداً مفرداً أما بداية ونهاية الجدول فيكون التحديد مزدوجاً.

كلمة العدد

الحمد لله رب العالمين وأصلي وأسلم على خير الخلق أجمعين محمداً النبي الأمين وعلى آله وصحبه أجمعين..... وبعد.

إنه ليسعدني نيابة عن مجلس الكلية أن أقدم العدد الخامس (فبراير 2020م) من المجلد الأول العدد الخامس من مجلة التربية الرياضية والعلوم الأخرى الصادرة من كلية التربية البدنية - جامعة المرقب في صورتها الجديدة لتسهم بجهده وافر في النشر العلمي في مختلف أنشطة التربية الرياضية والبدنية والصحية والفنية والترويحية وبعض العلوم الأخرى المرتبطة باعتبارها رائدة المجالات العلمية المتخصصة على مستوى كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بدولة الليبية إيماناً برسالة الجامعة في هذا الصدد مراعية اتسام محتوى المجلة بالتجريب والتطوير والتطبيق في ظل أهداف الجامعات الإقليمية الأمر الذي أصبح ضرورة ملحة في عالم سريع التغير بابتكارية التكنولوجيا والتقدم العلمي المذهل، حيث حقق العلم وثبة كبيرة في كل المجالات وكان للتربية البدنية نصيباً من هذا التقدم حيث لعب طموح علماءها دوراً أساسياً في الاعتماد على علوم حديثة ليكون منها المنطلق للتقدم.

وقد آلت كلية التربية البدنية بالجامعة على تطوير هذه المجلة حتى تصل إلى المستوى اللائق بالجهود الذي تبذله للنهوض بها بين الجامعات الليبية والعربية والعالمية.

ولا يسعنا إلا أن نتقدم بالشكر لجميع من أسهموا في ظهور المجلة سواء بالنقد البناء أو تقديم المقالات والبحوث والتراجم العلمية ونتوجه إليهم جميعاً لطلب المزيد من التعاون حتى نصل بهذه المجلة إلى المستوى العلمي والفني المتكامل في مجالات أنشطة التربية الرياضية والصحية والتربوية.

عميد الكلية

ورئيس هيئة التحرير

د: ميلود عمار النفر



دراسة تحليلية لأنواع الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى لاعبي ولاعبات الجودو العرب

* أ. جلال محمد عبد الفتاح

** أ. أنور عبد العظيم هنيدي

** أ. نبيل صالح دراويل

ملخص البحث

يهدف البحث إلى التعرف على أنواع الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى لاعبي ولاعبات الجودو العرب في البطولة العربية للأندية البطلة الـ 14 للرجال والـ 6 للشباب والـ 5 للسيدات والشابات، كما يهدف البحث لمعرفة نوع النزال الأكثر حدوثاً للإصابات، ويجب البحث على عدة تساؤلات وهي ، ماهي الإصابات الأكثر شيوعاً بين لاعبي ولاعبات الجودو العرب ؟ كذلك ما هو نوع النزال الأكثر إصابات حدوثاً بين لاعبي ولاعبات الجودو العرب ؟ ، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي وتحدد مجتمع البحث بلاعبي ولاعبات الجودو المشاركون في البطولة العربية المذكورة التي نظمت في دولة المغرب . والبالغ عددهم (105) لاعب ولاعبة وقد تم اختيار عينة البحث من اللاعبين واللاعبات الذين تعرضوا إلى إصابات رياضية خلال البطولة ، وقد بلغ عددهم (50) لاعب ولاعبة ، بنسبة مئوية مقدارها (48%) ، واستخدم الباحثون الأدوات والأجهزة ووسائل جمع المعلومات ومنها (استبانة الإصابات الرياضية والمقابلات الشخصية والملاحظة)، وقد أجرى الباحثون تجربة استطلاعية لهذه الاستبانة على عينة استطلاعية عددها (10) لاعبين من داخل مجتمع البحث وخارج عينته لإيجاد الأسس العلمية للاختبار، وبعد بيان صلاحيتها تم توزيعها على عينة البحث الرئيسية البالغ عددها (50) لاعب ولاعبة، ومن ثم قام الباحثون بجمع استمارات الاستبانة وفرز بياناتها ومعالجتها بالوسائل الإحصائية المناسبة ومناقشتها بصيغة علمية معتمدة على المصادر العلمية ذات العلاقة بالبحث، وبعد الإطلاع على أهم النتائج توصل الباحثون إلى أن الإصابات الأكثر شيوعاً في رياضة الجودو هما الكدمات وإصابة الركبة وخاصة في النزال الفردي المعتمد على كثرة التصفيات في الإِدوار التمهيدي .

الكلمات المفتاحية : دراسة تحليلية ، الإصابات الرياضية ، رياضة الجودو.

1- المقدمة ومشكلة البحث :

تتمتع الرياضات والمنافسات الفردية بمهارات عديدة ولياقة بدنية عالية جداً أيضاً تحتاج لمجهود عال يبذله اللاعب في إثناء التدريب أو المنافسة ، ولكن يرافق هذا المجهود احتمال حدوث الإصابات بسبب ما يفرضه ضغط كبير على أجهزة الجسم ولاسيما الجهاز الحركي الذي تمثله أجهزة الجسم المختلفة (العظام والمفاصل والعضلات والأوتار)، وتحمل المجموعات العضلية العاملة الكبيرة بشكل رئيس النسبة الأكبر من

هذه الجهود مما يجعلها أن تكون أكثر عرضة للإصابة من غيرها من المجموعات العضلية، وتختلف الجهود المبذولة باختلاف نوع المهارات وطبيعة الرياضة الممارسة.

فرياضة الجودو إحدى رياضات الدفاع عن النفس التي تتطلب مهارات دفاعية وأخرى هجومية تهدف للانتصار على المنافس ببلوغ أقصى مقدرة وأقل جهد (مراد طرفة) .

وبذلك تختلف الإصابات الرياضية في رياضة الجودو من مهارة لأخرى، ومن موقف إلى آخر في المنافسة الرياضية ومما لا شك فيه أن حدوث تراكم الخبرات الرياضية لدى اللاعبين سنة بعد أخرى تعمل على اتساع مداركهم في كيفية تجنب الإصابة الرياضية وأساليب الوقاية والحماية منها، إلا أن الأمر هنا قد يكون مختلفاً في حدوث الإصابة لدى اللاعبين إذ قد يكون في تراكم هذه الخبرات بات سبباً في انخفاض نسب الإصابات الرياضية، وقد لا يتم الاستفادة منها بالشكل المطلوب فتزداد بذلك نسب الإصابة لديهم ، وللإصابات الرياضية أثارها السلبية على مسيرة اللاعب الرياضية وحالته الصحية فهي تلقي بظلالها عليه بديناً وفسيولوجياً ونفسياً، فضلاً عن مستوى أدائه المهاري، لأنها تمنع وتحد من أداء الحركات والمهارات الجديدة وإتقانها أو تحد من تطوير قدراته البدنية والحركية والعقلية التي تتطلبها مهارات اللعبة الرياضية التي يمارسها، ومن البديهي أن اللاعبين كلما انتقلوا من مرحلة تدريبية إلى مرحلة أخرى تتراكم لديهم الخبرات الرياضية ومنها أساليب الوقاية من الإصابات الرياضية والحماية من خلال التزامه بإجراء الإحماء الجيد وأداء المهارات بانسيابية وتوافق حركي ورشاقة أكبر وكذلك يؤدي تطور القدرات البدنية والحركية له لاسيما القوة العضلية دوراً في هذه الوقاية وكذلك زيادة عمليات التعلم نتيجة الممارسة المستمرة لديهم فيتجنبوا الحركات والسلوكيات الخاطئة التي قد يكون لها الحصة الأكبر في حدوث الإصابات الرياضية.

ومن خلال ما تم التطرق إليه يتبين أن اللاعبين يتعرضون للعديد من الإصابات الرياضية التي قد تؤدي إلى عرقلة مسيرة اللاعب أو اللاعبة وفي بعض الأحيان قد تكون سبباً في عزل اللاعب كلياً على الإستمرار في التدريب أو العودة من جديد إلى أرض المنافسة ، ومن هنا تكمن مشكلة البحث في معرفة أنواع الإصابات الرياضية وطبيعتها لدى لاعبي ولاعبات الجودو العرب قيد البحث ، وماهي الإصابات الأكثر شيوعاً ونوع النزال الأكثر إصابات .

2-1 أهمية البحث :

تمثل الإصابات الرياضية من الحالات المهمة في المجال الرياضي كونها ترتبط بطبيعة الأداء المهاري، ويبرز ذلك واضحاً في رياضة الجودو من خلال التدريب والمنافسات ، وبما أن اللاعبين يتباينون في درجة امتلاكهم لأساليب الوقاية من الإصابات الرياضية وهذا يؤدي إلى ظهور تفاوت في الأداء المهاري، ونظراً لضعف تشخيص المدربين ومعرفتهم بأهمية واثار حدوث الإصابات الرياضية لدى لاعبي ولاعبات الجودو ومن خلال عمل الباحثون في الرياضة عامة ورياضة الجودو خاصة ، وملاحظة حالات الإصابات في كل منافسة ، وأن هذه الحالات قد لا تحظى بالاهتمام الذي تستحقه والدليل على ذلك هو قلة وجود دراسات بهذا

الخصوص، لهذا قرر الباحثون إجراء دراسة مسحية لأنواع الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى لاعبي ولاعبات الجودو العرب لقياس هذه الحالة وتشخيصها بدقة، محاولاً في الإسهام بمساعدة المدربين واللاعبين في التعرف على ما يمتلكه اللاعبون من أساليب الوقاية ومن ثم اتخاذ الإجراءات اللازمة واستعمال الوسائل الملائمة لتلافي أي إصابة في أثناء التدريب أو المنافسة.

3-1 أهداف البحث :

ويهدف البحث الى :

1- التعرف على أنواع الإصابات الرياضية في رياضة الجودو.

2- التعرف على أكثر الإصابات شيوعاً وفي أي نوع من النزال .

4-1 تساؤلات البحث :

1- ماهي الإصابات الأكثر شيوعاً بين لاعبي ولاعبات الجودو العرب ؟

2- ماهو نوع النزال الأكثر إصابات حدوثاً بين لاعبي ولاعبات الجودو العرب؟

3- اجراءات البحث :

1-3 منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوبين المسحي لملائمته لأهداف الدراسة .

2-3 مجتمع البحث وعينته :

تم تحديد مجتمع البحث للاعبين الجودو العرب في البطولة العربية للأندية البطلة الـ 14 للرجال والـ 6 للشباب والـ 5 للسيدات والشابات البالغ عددهم (105) لاعب ولاعبة يمثلون اللاعبين واللاعبات المشاركين في البطولة المذكورة التي نظمت في مراكش ، المغرب الفترة : 2019/02/24-19 ، وقد تم اختيار عينة تمثل المجتمع تمثيل صادق من اللاعبين الذين تعرضوا إلى إصابات متنوعة والبالغ عددهم (50) لاعب ولاعبة ، وهذا تكون النسبة المئوية لعينة البحث هي (48%) والجدول التالي يوضح توصيف عينة البحث .

جدول رقم (1)

يوضح توصيف عينة البحث

النسبة %	التكرار	الفرق المشاركة
36.00%	18	شباب وشابات في النزال الفردي
22.00%	11	شباب وشابات في نزال الفرق
32.00%	16	رجال وسيدات في النزال الفردي
10.00%	5	رجال وسيدات في نزال الفرق
100%	50	المجموع

3-3 أدوات البحث :

استخدم الباحثون أدوات البحث الآتية:

- المقابلات الشخصية
- المقياس (استبانة من تصميم الباحثون)
- الملاحظة والتسجيل

3-3-1 إعداد استبانة أنواع الإصابات الرياضية :

قام الباحثون بإعداد مقياس خاص للتعرف على أهم أنواع الإصابات الرياضية (مرفق 1) وتم عرضها على مجموعة من المحكمين والمختصين.

3-3-2 التجربة الاستطلاعية :

تم إجراء دراسة استطلاعية بتاريخ 2019/02/21 على عينة مكونة من (10) لاعبين يمثلون الألعاب ا تم اختيارهم بصورة عشوائية وكان الهدف من إجراء هذه التجربة هو التعرف على :

- 1- الوقت المستغرق للإجابة على فقرات المقياس.
 - 2- كفاية فريق العمل المساعد.
 - 3- تشخيص الفقرات أو عدم وضوح الطباعة لغرض إعادة طباعتها أو صياغتها.
- 3-3-3 الأسس العلمية للاستبانة :

الصدق يعني "أن الاختبار يقيس ما وضع لأجل قاسه ولا يقيس شيئاً آخر"

(مصطفى باهي، 1999، ص23)

ولإيجاد صدق الاستبانة، قام الباحثون بعرض الاستبانة الأولية على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين، وذلك للتأكد من صلاحيتها ومطابقتها لما صممت لأجله ، وبذلك حققت الاستبانة صدق المحتوى بعد أن حصلت على موافقة جميع السادة الخبراء والمختصين، والبالغ عددهم (5) خبراء ومختصين في مجالات (الطب الرياضي والإصابات الرياضية والاختبارات والقياس ورياضة الجودو) كما هو مبين في الجدول (2)

جدول (2)

يبين نتيجة صدق الاستبانة قيد البحث

الاستبانة قيد البحث	الخبراء والمختصين		قيمة (كا ²) المحسوبة
	الموافقون	غير الموافقون	
	5	صفر	5

يبين الجدول (2) أن قيمة (كا²) المحسوبة البالغ (5) هي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (1,83) عند مستوى دلالة (0,05) وتحت درجة حرية (1) وهذا يدل على تمتع الاستبانة بمعامل صدق عالي.

4-3-3 التجربة الرئيسية :

تم تطبيق الاستبانة على عينة البحث البالغة (50) لاعب ولاعبة وقد وزعت الاستبانة الخاصة بالمقياس بأسلوب الاتصال المباشر من أحد الباحثون قيد البحث وبمساعدة فريق مساعد إذ قام الباحث بشرح أهداف البحث لأفراد العينة مع التأكيد على ضرورة الإجابة عن جميع فقرات الاستبانة بصدق.

4-3 الإجراءات الإحصائية :

استخدم الباحثون الإجراءات الإحصائية الآتية :

- النسبة المئوية

- قانون (كا²)، حسن المطابقة

4- عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها:

1-4 عرض نتائج أنواع الإصابات الرياضية وتحليلها ومناقشتها:

1-1-3 عرض نتائج التعرف على عدد الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً وتحليلها ومناقشتها:

الرياضية والعلم الاخرى

الجدول (3)

Total	رجال وسيدات في نزال الفرق	رجال وسيدات في النزال الفردي	شباب وشابات في نزال الفرق	شباب وشابات في النزال الفردي	الإصابة	
					العدد	النسبة المئوية
28	4	9	8	7	الكدمات	38.89
56	80	56.25	72.73	38.89	النسبة المئوية	
3	0	0	1	2	التشنج العضلي	11.11
6	0	0	9.09	11.11	النسبة المئوية	
2	0	1	0	1	التمزق العضلي	5.56
4	0	6.25	0	5.56	النسبة المئوية	
3	0	1	0	2	الكسور	11.11
6	0	6.25	0	11.11	النسبة المئوية	
1	0	0	0	1	الخلع	5.56
2	0	0	0	5.56	النسبة المئوية	
6	1	3	0	2	إصابة الركبة	11.11
12	20	18.75	0	11.11	النسبة المئوية	
4	0	1	0	3	الجروح	16.67
8	0	6.25	0	16.67	النسبة المئوية	
3	0	1	2	0	أخري	18.18
6	0	6.25	18.18	0	النسبة المئوية	
50	5	16	11	18	العدد	
100	100	100	100	100	النسبة المئوية	
Total						

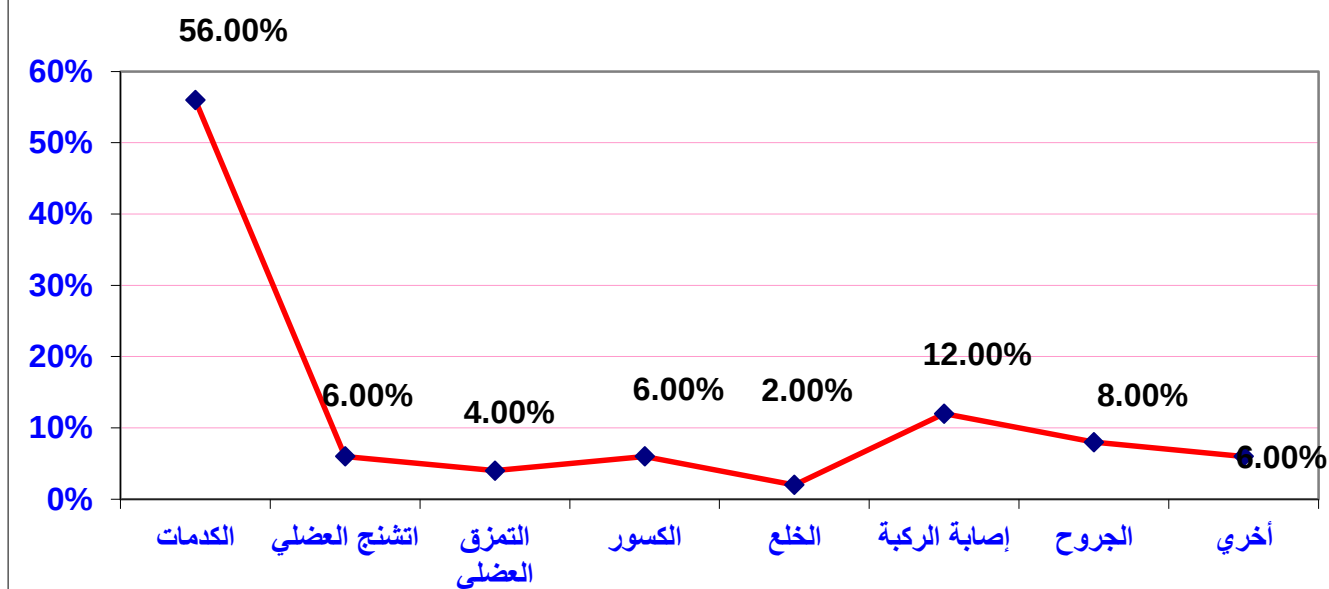
جدول رقم (4)

يوضح النسب المئوية للإصابات لعينة الدراسة

النسبة %	التكرار	الفرق المشاركة
56.00%	28	الكدمات
6.00%	3	التشنج العضلي
4.00%	2	التمزق العضلي
6.00%	3	الكسور
2.00%	1	الخلع
12.00%	6	إصابة الركبة
8.00%	4	الجروح
6.00%	3	أخري
100%	50	المجموع

الشكل البياني (1)

الإصابة



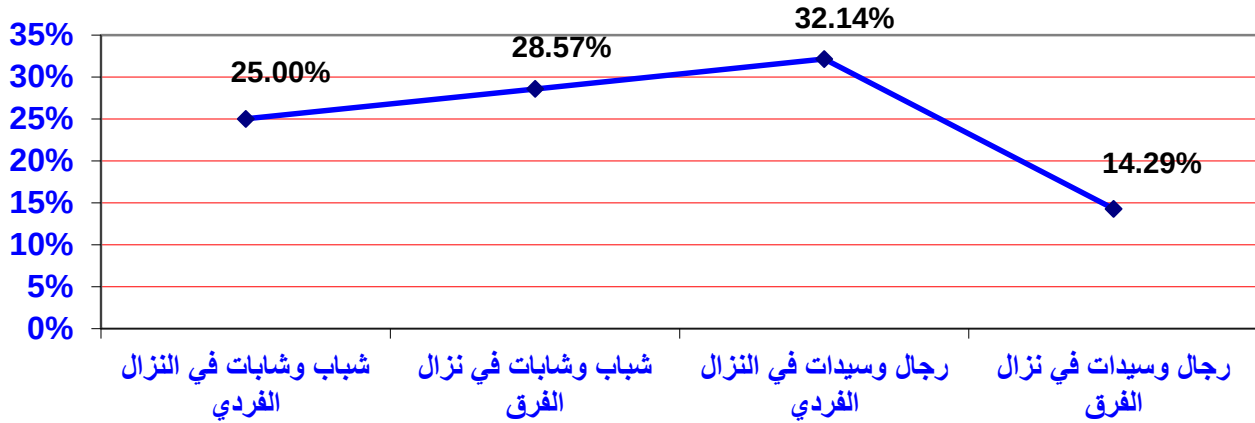
جدول رقم (5)

يوضح النسب المئوية للإصابات بالكدمات لعينة الدراسة

النسبة %	التكرار	الفرق المشاركة
25.00%	7	شباب وشابات في النزال الفردي
28.57%	8	شباب وشابات في نزال الفرق
32.14%	9	رجال وسيدات في النزال الفردي
14.29%	4	رجال وسيدات في نزال الفرق
100%	28	المجموع

الشكل البياني (2)

الكدمات

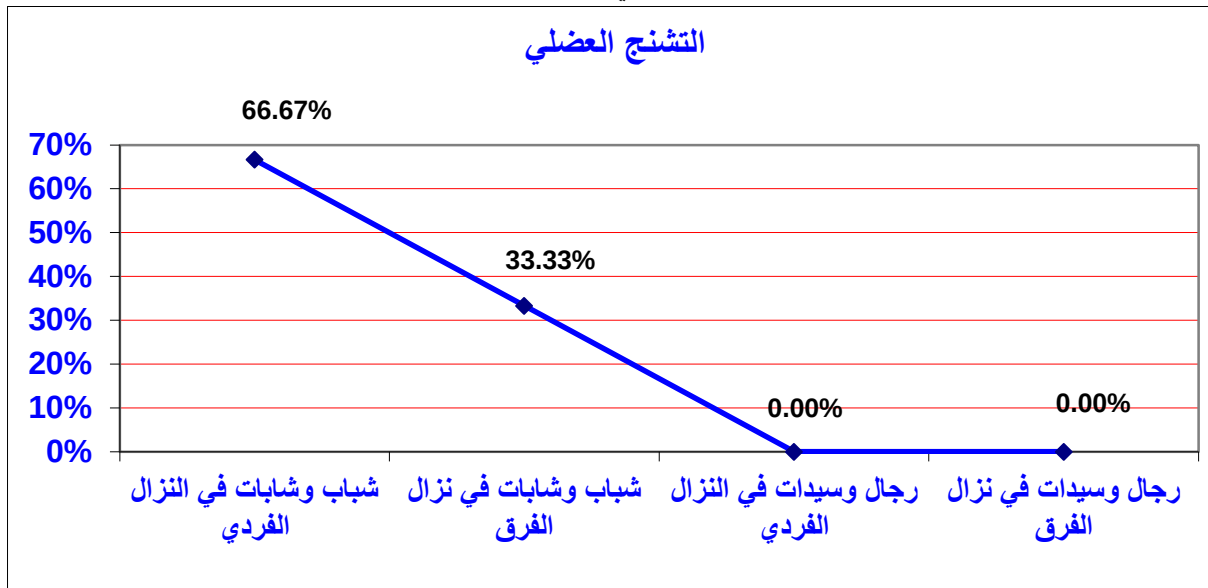


جدول رقم (6)

يوضح النسب المئوية للإصابات بالتنشج العضلي لعينة الدراسة

النسبة %	التكرار	الفرق المشاركة
66.67%	2	شباب وشابات في النزال الفردي
33.33%	1	شباب وشابات في نزال الفرق
0.00%	0	رجال وسيدات في النزال الفردي
0.00%	0	رجال وسيدات في نزال الفرق
%100	3	المجموع

الشكل البياني (3)



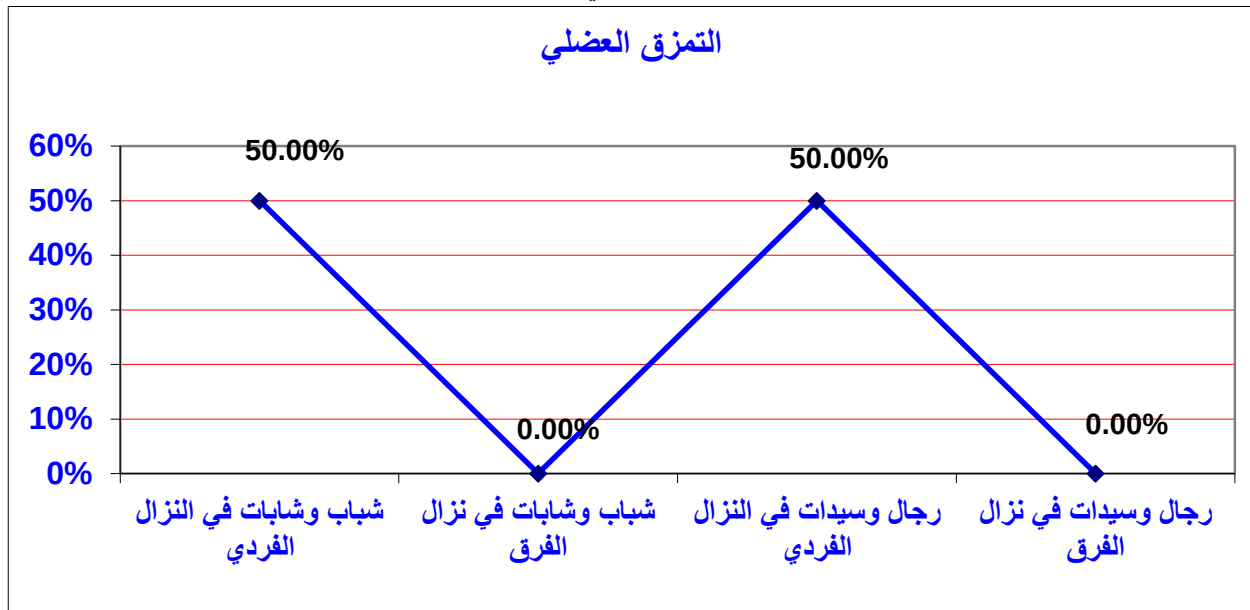
جدول رقم (7)

يوضح النسب المئوية للإصابات بالتمزق العضلي لعينة الدراسة

النسبة %	التكرار	الفرق المشاركة
50.00%	1	شباب وشابات في النزال الفردي
0.00%	0	شباب وشابات في نزال الفرق
50.00%	1	رجال وسيدات في النزال الفردي
0.00%	0	رجال وسيدات في نزال الفرق
%100	2	المجموع

الشكل البياني (4)

التمزق العضلي

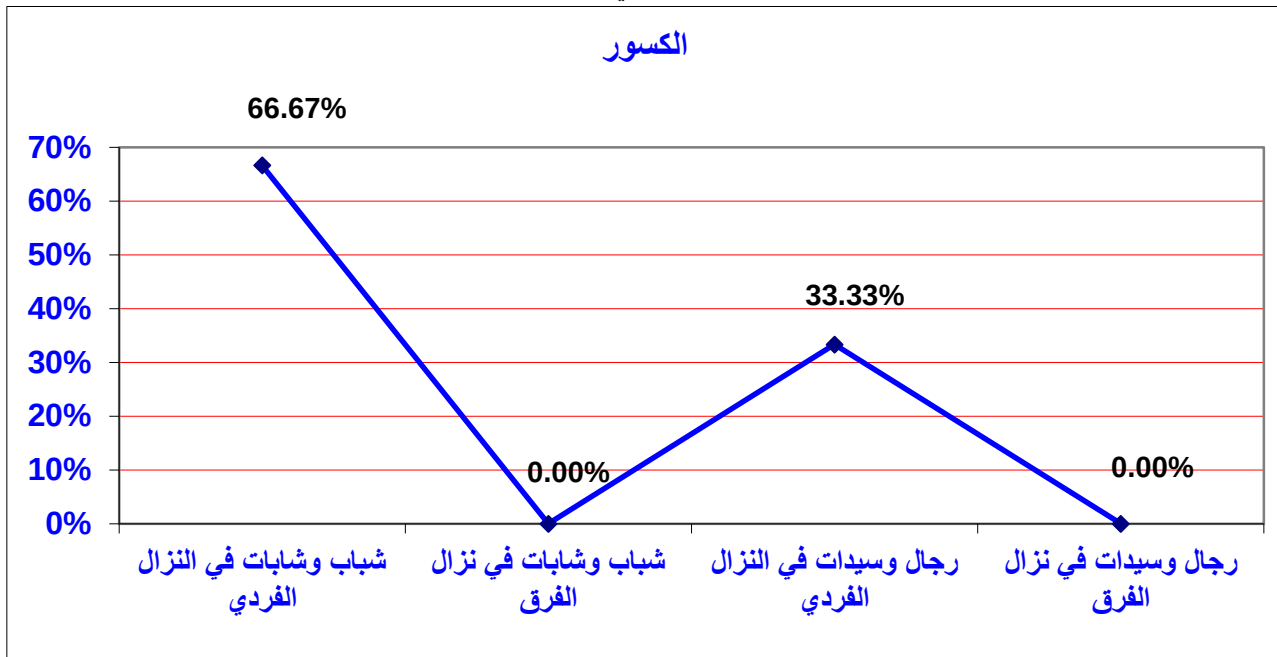


جدول رقم (8)

يوضح النسب المئوية للإصابات بالكسور لعينة الدراسة

النسبة %	التكرار	الفرق المشاركة
66.67%	2	شباب وشابات في النزال الفردي
0.00%	0	شباب وشابات في نزال الفرق
33.33%	1	رجال وسيدات في النزال الفردي
0.00%	0	رجال وسيدات في نزال الفرق
100%	3	المجموع

الشكل البياني (5)

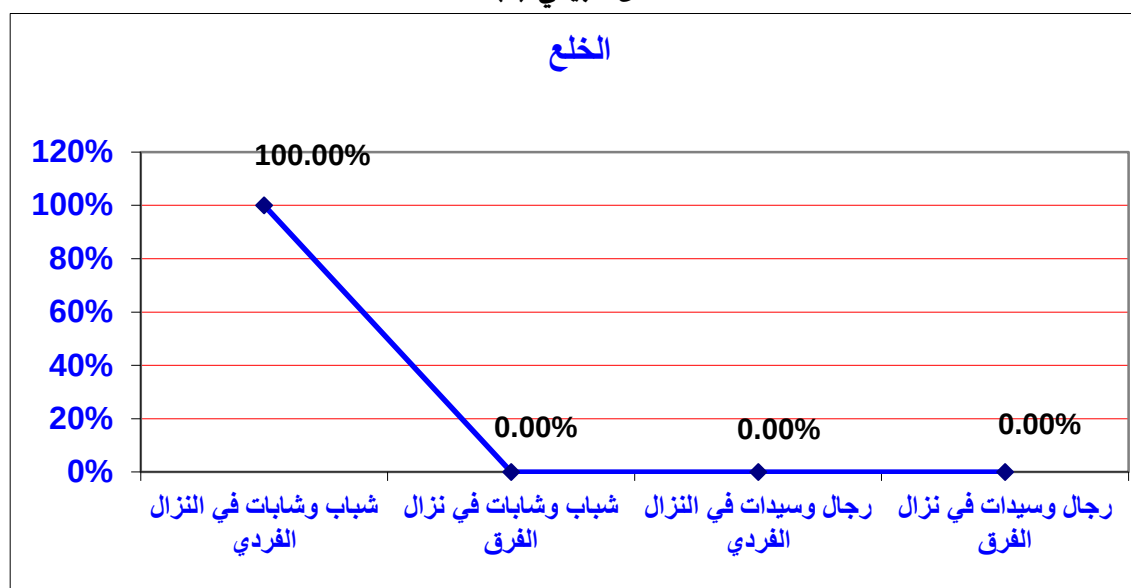


جدول رقم (9)

يوضح النسب المئوية للإصابات بالخلع لعينة الدراسة

النسبة %	التكرار	الفرق المشاركة
100.00%	1	شباب وشابات في النزال الفردي
0.00%	0	شباب وشابات في نزال الفرق
0.00%	0	رجال وسيدات في النزال الفردي
0.00%	0	رجال وسيدات في نزال الفرق
%100	1	المجموع

الشكل البياني (6)

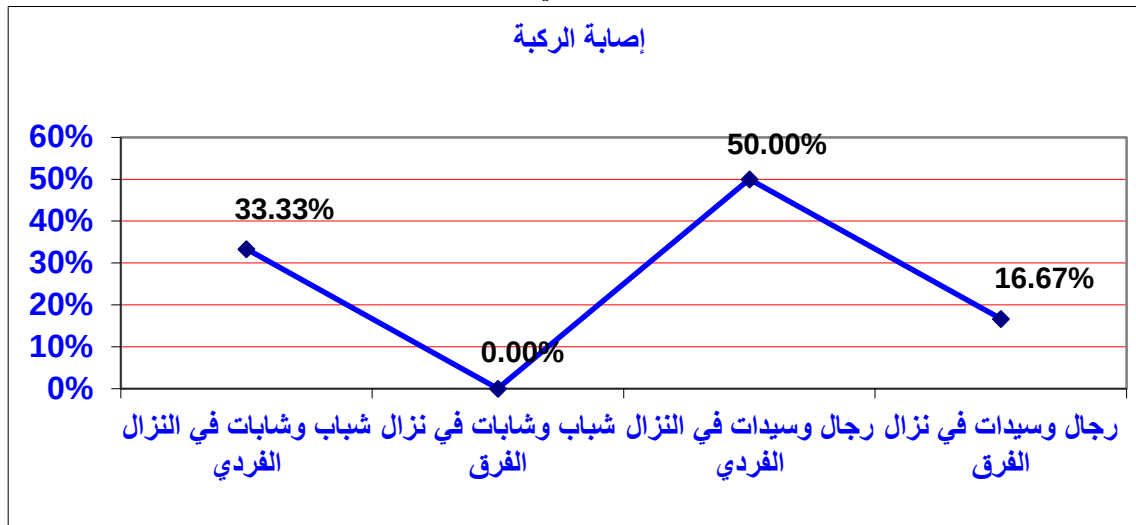


جدول رقم (10)

يوضح النسب المئوية للإصابات بالركبة لعينة الدراسة

النسبة %	التكرار	الفرق المشاركة
33.33%	2	شباب وشابات في النزال الفردي
0.00%	0	شباب وشابات في نزال الفرق
50.00%	3	رجال وسيدات في النزال الفردي
16.67%	1	رجال وسيدات في نزال الفرق
%100	6	المجموع

الشكل البياني (7)

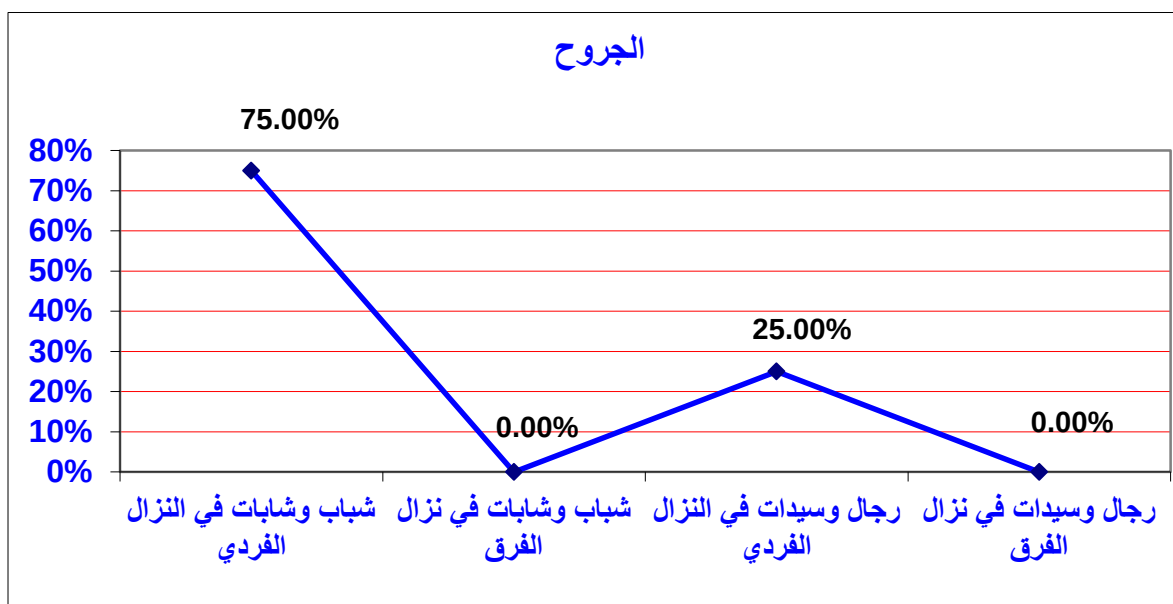


جدول رقم (11)

يوضح النسب المئوية للإصابات بالجروح لعينة الدراسة

النسبة %	التكرار	الفرق المشاركة
75.00%	3	شباب وشابات في النزال الفردي
0.00%	0	شباب وشابات في نزال الفرق
25.00%	1	رجال وسيدات في النزال الفردي
0.00%	0	رجال وسيدات في نزال الفرق
100%	4	المجموع

الشكل (8)

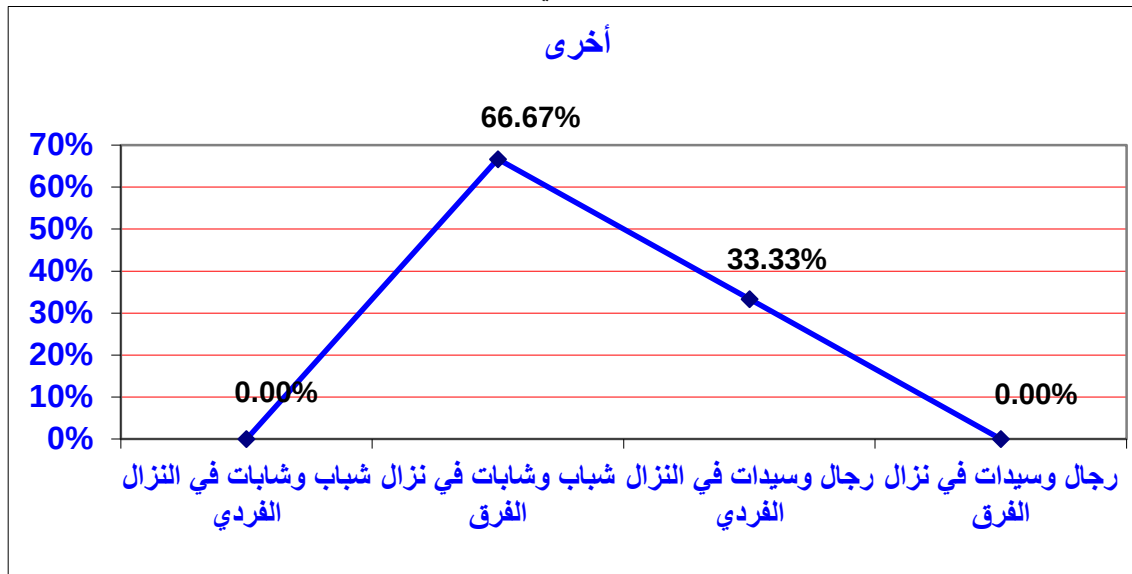


جدول رقم (12)

يوضح النسب المئوية للإصابات الأخرى لعينة الدراسة

النسبة %	التكرار	الفرق المشاركة
0.00%	0	شباب وشابات في النزال الفردي
66.67%	2	شباب وشابات في نزال الفرق
33.33%	1	رجال وسيدات في النزال الفردي
0.00%	0	رجال وسيدات في نزال الفرق
%100	3	المجموع

الشكل البياني (9)



2-4 مناقشة النتائج .

يتضح من الجدول (9-3) نتائج عدد الإصابات الرياضية ونسبها المئوية لدى لاعبي ولاعبات الجودو المشاركين في البطولة العربية، إذ نجد أن عددها ونسبها المئوية تختلف بين النزال الفردي والفرق لكلا التصنيفين الشباب والشابات والرجال والسيدات، فضلاً عن ذلك نجد أن النسبة الأعلى في الإصابات هي الكدمات والبالغة نسبتها (56%) لصالح نزال الفرق، حيث يأتي الرجال والسيدات أولاً بنسبة (80%) والشباب والشابات ثانياً بنسبة (72.73%) ويلهما النزال الفردي في نفس الإصابة لصالح الرجال والسيدات بنسبة (56.25%) ثم الشباب والشابات في النزال الفردي أيضاً بنسبة (38.89%)، ويعزو الباحثون ذلك إلى أن رياضة الجودو من رياضات الإحتكاك وجها لوجه مع الخصم مما يؤدي إلى الإصابة بالكدمات لاستخدام قوة كلا الخصمين لإطاحة أحدهما بالآخر، وتلها إصابة الركبة حيث بلغت نسبتها بين كافة اللاعبين (12%) بينما كانت النسبة الأعلى في نزال الفرق للرجال والسيدات بنسبة (20%) والنزال الفردي أيضاً للرجال والسيدات بنسبة (18.75%). ويعزو الباحثون هذه النتيجة إلى أن رياضة الجودو أيضاً ذات طابع مرن وتحتاج لمرونة عالية في كافة الحركات مع مقاومة قوة مضادة بنفس الكفاءة مما يؤدي إلى دوران مفاجئ لمفصل الركبة أثناء تنفيذ حركة من حركات رمي الخصم للفوز بنقطة، وتتضح نسبة الإصابتين الأعلى لصالح الرجال والسيدات حيث اعتادت هذه الفئة على اللعب القاري والدولي الخاضع للتصنيف المؤهل إلى الألعاب الأولمبية من خلال تجميع النقاط للوصول إلى الترشح، رغم عدم خضوع البطولات العربية لهذا التصنيف، وهذا يتفق مع ما تم ذكره أن "الجوانب التطبيقية فيها مواقف متغيرة كثيرة ومختلفة تتطلب من اللاعب الأداء بسرعة متعددة ومتغيرة كتحمل الأداء المهاري والسرعة القصوى والمتوسطة والمتغيرة". (ظافر هاشم الكاظمي، ومازن هادي الطائي، 2014).

وهذا نكون قد أجبنا على سؤالي البحث بالإصابات الأكثر شيوعاً لدى لاعبي ولاعبات الجودو العرب ، أيضاً تحديد النزال الأكثر عرضة للإصابة .

4- الاستنتاجات والتوصيات :

1-4 الاستنتاجات :

- 1- أكثر الإصابات الرياضية حدوثاً لدى فئة الرجال والسيدات ثم الشباب والشابات.
- 2- أكثر الإصابات الرياضية لدى لاعبي الجودو العرب هي إصابة الكدمات ومن ثم إصابة الركبة.
- 3- كثرة حدوث إصابة الكدمات لدى الرجال والسيدات في النزال الفردي.
- 4- كثرة حدوث إصابة الركبة لدى الرجال والسيدات في النزال الفردي.

2-4 التوصيات:

- 1- الاهتمام بالملاعب والصالات المغلقة المخصصة لتدريب لاعبي ولاعبات الجودو والعمل على إعادة صيانتها وتوسيعها.
- 2- التأكيد على توفير متطلبات رياضة الجودو من بدل تدريب ومراتب جيدة النوعية لضمان استمرار الأداء وعدم التوقف في أثناء الوحدات التدريبية لمدة أطول.
- 3- ضرورة اهتمام المدربين واللاعبين بالأسس الصحيحة بتنفيذ الإحماء العام والخاص مع مراعاة الاحمال التدريبية التي يتبعها المدربون.
- 5- ضرورة وجود طبيب رياضي ومعالج طبيعي مع كافة المنتخبات الوطنية وداخل صالات التدريب.
- 6- التأكيد على ضرورة الاهتمام بالجانبين البدني والنفسي للاعبين لاسيما القوة العضلية والمرونة للإقلال من إمكانية حدوث الإصابات الرياضية في مختلف أجزاء الجسم.
- 7- الإكثار من نشر البرامج الوقائية للحد من الإصابات الرياضية عبر كافة وسائل الاتصال المرئي والمسموع وعبر وسائل الاتصال الاجتماعي.
- 8- إجراء اختبارات عملية في بداية كل موسم تدريبي لمعرفة مستوى اللياقة البدنية للاعبين ومقدار جاهزيتهم للتدريب والمنافسة.
- 9- التطرق إلى دراسات أخرى في هذا المجال للتعرف على أسباب حدوث الإصابة.

المراجع:

- 1-أسامة رياض، الطب الرياضي واللعاب القوى، ط1، المملكة العربية السعودية، مطابع دار الهلال، 1987.
- 2-سليمان علي حسن، المدخل إلى التدريب الرياضي (الأسس المنهجية في برامج التدريب)، مطابع جامعة الموصل، 1983.
- 3-ظافر هاشم الكاظمي، ومازن هادي الطائي، التنس الاعداد الفني والاداء الخططي (تعليم-تطوير-تدريب-قواعد) ، تحديث مفردات منهج التنس، 2014 .
- 4-عبد الناصر القدومي، تأثير أساليب مختلفة للإحماء في مسافة الوثب العمودي، مجلة العلوم التربوية النفسية، جامعة البحرين، كلية التربية، العدد3، 2003.
- 5-محمد جاسم محمد الخالدي، دراسة تأثير معامل الاحتكاك بين أقدام رامي القرص وأرضية دائرة الرمي على الانجاز، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الرابع، المجلد الرابع، 2011.
- 6-مصطفى باهي، المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1991.

ت	نوع الإصابة	التأشير العدد الكلي	التصنيف وقت وقوع الإصابة			رجال وسيدات في نزال الفرق
			شباب وشابات في النزال الفردى	شباب وشابات في نزال الفرق	رجال وسيدات في النزال الفردى	
1.	الكدمات					
2.	التشنج العضلي					
3.	التمزق العضلي					
4.	الكسور					
5.	الخلع					
6.	إصابة الركبة					
7.	الجروح					
8.	أخرى					
9.	إجمالي الإصابات					

مرفق (1) استبيان الإصابات (تصميم الباحثون)

مستوى تقدير الذات لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

د. فتح الله لأمين عبد العزيز

د. عبد الودود احمد خطاب

أ. أمجد علي فليح

هدفت الدراسة على التعرف على مستوى تقدير الذات لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كركوك ودراسة اثر كل من الجنس، والمستوى الدراسة، والمعدل التراكمي على مستوى تقدير الذات من وجهة نظرهم من اجل تحقيق اهداف الدراسة. لقياس اداة مستوى تقدير الذات تكونت من 35 فقرة موزعة على مجالات اربعة هي: المظهر الجسدي، التقبل، وقوة الشخصية، وضبط الذات وتم التحقق من صدق اداة الدراسة بطريقة صدق المحتوى من خلال عرضها على مجموعة من المحكمين ذوو الاختصاص كما تم التحقق من الثبات الاداة بطريقة الاختبار وعادة الاختبار (T.Test) وطريقة الاتساق الداخلي للفقرات الداخلي للفقرات كرونباخ (الفا) وقد بلغ معامل الثبات للاداة (86%) و(82%) على التوالي.

تكونت عينة الدراسة من (180) طالب وطالبة من مجتمع الدراسة البالغ (345) من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كركوك.

ولتحليل البيانات استخدم الباحث المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للتعرف على مستوى تقدير الذات واستخدام اختبار "ت" الاحصائي لمعرفة اثر الجنس على مستوى تقدير الذات واستخدام تحليل التباين الاحادي للتعرف على اثر كل من المستوى الدراسي والمعدل التراكمي على مستوى تقدير الذات واختبار توكي لمعرفة دلالة الفروق.

أظهرت نتائج الدراسة ان مستوى تقدير الذات على جميع المجالات كان عاليا وان هناك فروق ذات دلالة احصائية في مستوى تقدير الذات على مجالي التقبل والمظهر الجسدي والاداة ككل وفقا لتغيرات الجنس والمستوى الدراسي والمعدل التراكمي.

وفي ضوء نتائج الدراسة اوصى الباحث مجموعة من التوصيات اهمها زيادة الاهتمام بالارشاد الاكاديمي والنفسي للطلبة واندماجهم في مجموعة متباينة تلافيا لظهور الفروق التطبيقية.

1-التعريف بالبحث:

1 – 1 المقدمة وأهمية البحث: -

إن من نعم الله على العبد إن يهبه المقدرة على معرفة ذاته، والقدرة على وضعها في الموضع الأنق بها، إذ إن عدم معرفة الإنسان نفسه وعدم معرفته بقدرته يجعله يقيم ذاته تقييما خاطئا فيما ان يعطيها أكثر مما تستحق فيقلل كاهلها، وإما إن يزدري ذاته ويقلل من قيمتها فيسقط نفسه. فالشعور السيئ عن النفس له تأثير كبير في تدمير ايجابيات التي يمتلكها الشخص، فالمشاعر والأحاسيس التي نملكها تجاه أنفسنا هي التي تكسبنا الشخصية القوية أو تجعلنا سلبين، إن إعطائنا وإنتاجنا يتأثر سلبا وإيجابا بتقديرنا لذواتنا. من هنا يحضى تقدير الذات باهتمام كبير لدى الباحثين لما له من اثر في حياة الفرد في مراحل الحياة المختلفة، أذا يبدأ تقدير الذات بالتطور منذ فترة الرضاعة، ولممارسة الوالدين والإخوة المحيطين بالطفل دورا هاما بهذا التطور كما إن شعور الطفل بالاهتمام والرعاية من خلال حصوله على الطعام وإحساسه بالدفع،

والحب، والحنان، يعطيه شعورا بقيمته وأهميته مما يساعد في أن يكون تقديرا ايجابيا لذاته (Cripe.2001). ولدى دخول الأطفال المدرسة تكون قد تشكلت لديهم مفاهيم عن ذواتهم خلال مرحلة الطفولة المبكرة وما يوجب على العاملين في المدرسة عمل كل ما يلزم الطفل لاستمراره في تطوير تقديره لذاته (Felker.1997).

ولتوضيح أهمية تقدير الذات في انفعال، سلوك، شخصية الفرد، لابد من الإشارة إلى السمات، والمميزات التي يمتلكها الأفراد ذوو تقدير الذات المرتفع، والأفراد ذوو تقدير الذات المنخفض، حيث يميل الأفراد ذوو تقدير الذات المنخفض إلى عدم محاولتهم المشاركة في النشاطات الجديدة، كما يميلون إلى تحدث بسلبية عن أنفسهم ويظهر عليهم الشعور بالإحباط والشكوى الدائمة من الظروف ويغلب عليهم التشاؤم. كما إن الأفراد ذوي تقدير الذات المنخفض يعانون من عدم اتساق ووضوح في فهمهم لذواتهم مما يجعلهم يقعون تحت رحمة الأحداث، والمواقف المتغيرة ويجدون صعوبة في إدارة شؤونهم، والسيطرة على أمورهم، يمتلكون هؤلاء معتقدات ايجابية قليلة تجاه أنفسهم تجعلهم يشعرون بالضيق، والضغط ولديهم صعوبة في مواجهة المشكلات (الخطيب 2004).

تنبع أهمية الدراسة من أهمية تقدير الذات بحيث يحتل تقدير الذات مركزا هاما في النظريات الشخصية، كما يعتبر من العوامل الهامة التي تؤثر تأثيرا كبيرا في حياة الأفراد وفي حياة الطلبة بشكل خاص، وتتمثل أهمية تقدير الذات على الفرد في تأثيره على مقدرته على التكيف مع بيئته التي يعيش فيها، ومع ما يحيط به من ظروف وخبرات مختلفة.

وأشار (Yarnel.2000) ولتقدير الذات أهمية كذلك في حياة الفرد الاجتماعية، فالأفراد الذين لديهم تقدير مرتفع لذواتهم يميلون إلى الاستمتاع في التفاعلات الاجتماعية، والمشاركة في النشاطات المختلفة وبناء الصداقات وتخفيف الفوارق النفسية والاجتماعية، ولتقدير الذات أهمية في قدرة الفرد على تكوين معتقدات ثابتة وخاصة، وفي قدرته على السيطرة وانجاز المهمات التي يقوم بها ومواجهة الصعوبات التي تعترضه وتجاوزها، كما تنبع أهمية هذه الدراسة كذلك من إسهامها في اطلاع أساتذة الجامعة والمشرفين الأكاديميين بمستويات تقدير الذات لدى الطلبة، وعن سلوكهم، في تصميم البرامج اللازمة والإجراءات الملائمة في رفع تقديرهم لذواتهم.

1 - 2 مشكلة البحث:-

تكمن مشكلة الدراسة في أن هناك كثير من طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية يتمتع بمستوى معرفي جيد ولكن أثناء المشاركة في الحديث أو المنافسة حول إي مشاركة يكون مستوى الأداء اقل مما هو متوقع، وبالتالي يتعرض الطلبة إلى الكثير من الإخفاقات، ولذلك فإن الإعداد النفسي يلعب دورا هاما وأساسيا في المحافظة على مستوى الأداء المهاري لهؤلاء الطلبة وخاصة في المنافسات الرياضية التي تعرض على اللاعبين أعباء نفسية كثيرة قد تؤثر على مستوى أداء الطلبة.

ويرى الباحث أن أكثر الطلبة تأثرا بهذه العوامل الطلبة اللذين لا يملكون تقدير الذات الجيد، حيث أشارت العديد من الدراسات إلى أهمية تقدير الذات بالنسبة للطلبة، وأن الطلبة الذين يملكون تقدير ذات جيد يظهرون مستوى أفضل من غيرهم، وعلى حد علم الباحث فإنه لا توجد دراسة تناولت تقدير الذات بالنسبة لطلبة كليات واقسام التربية الرياضية في محافظة كركوك، بشكل عام وطلبة كلية التربية البدنية وعلوم

الرياضية في جامعة كركوك بشكل خاص، وبناء على ما تقدم وإيماننا من البحوث بأهمية تقدير الذات تواجه البحوث لإجراء هذه الدراسة، ليتمكن من الإجابة على هذه التساؤلات.

1 - 3 هدف البحث: -

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى مستوى تقدير الذات لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية في جامعة كركوك من وجهة نظرهم وذلك من خلال الإجابة عن الأسئلة التالية:

1- ما مستوى تقدير الذات لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية في جامعة كركوك من وجهة نظرهم

2. هاهناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($0.05=\alpha$) في مستوى تقدير الذات لدى طلبة كلية

التربية البدنية وعلوم الرياضية في جامعة كركوك من وجهة نظرهم تعزى لمتغير الجنس؟

3. ها هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($0.05=\alpha$) في مستوى تقدير الذات لدى طلبة كلية

التربية البدنية وعلوم الرياضية في جامعة كركوك من وجهة نظرهم تعزى لمتغير المستوى الدراسي؟

4. ها هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($0.05=\alpha$) في مستوى تقدير الذات لدى طلبة كلية

التربية البدنية وعلوم الرياضية في جامعة كركوك من وجهة نظرهم تعزى لمتغير المعدل التراكمي؟

1 - 4 مجالات البحث: -

1 - 4 - 1 المجال البشري:

طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كركوك

1 - 4 - 2 المجال الزمني:

للفترة من 21 / 11 / 2018 والفاية 2 / 4 / 2019

1 - 4 - 3 المجال المكاني:

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كركوك

1 - 5 تحديد المصطلحات: -

تقدير الذات إجرائيا فهي الدرجة الكلية لاستجابات أفراد عينه الدراسة على أداة الدراسة.

طلبة كلية التربية الرياضية: هم الطلبة المسجلون للسنة الدراسية 2018 / 2019 كلية التربية الرياضية ذكورا

وإناثا للمستويات الأربعة: (أولى ، ثانية ، ثالثة ، رابعة).

القوة الشخصية: تعني شعور بأنه يمتلك نقاط قوة تمكنه من التأثير بالآخرين وبيئته المحيطة والأحداث التي يعيشها.

ضبط الذات: ويشير إلى كيفية إدراك الفرد واستيعابه للعلاقة بين أفعاله ونتائج هذه الأفعال ،(ناجحة أو فاشلة)

التقبل : شعور الفرد بأنه يستحق الحب ومتقبل من الآخرين.

المظهر الجسدي: شعور الفرد تجاه مظهره الجسدي وشكله الخارجي وتصورات حول هذا الشكل والمظهر.

إجرائيا فهي الدرجة الكلية لاستجابات أفراد عينه الدراسات على فقرات أداة الدراسات للمجالات (قوة

الشخصية، ضبط الذات، التقبل، المظهر الجسدي).

2-1 الدراسات النظرية:

1-1 الذات وتقدير الذات:

لقد احتلت الذات مكانة بارزة في النظريات الشخصية، وتعددت الآراء واختلفت التيارات التي تناولت فكرة الذات. وقد اهتم علماء النفس بالبحث في مدلولها وما أهميتها، وكانت لهم في تحديد مفهومها ومدلولها أبحاث متعددة أدت إلى وجود مدارس متعددة حاولت كل منها ان تصبغ هذا المفهوم في إطار الفلسفة التي تتبناها ونوع البحوث التي أجرتها (قطب 1998).

ويختلف تقدير الفرد لذاته في المواقف المختلفة تبعاً لتغير مفهومه عن ذاته من خلال علاقاته الشخصية بالآخرين. والفرد يميل إلى مقارنة نفسه بمن حوله إذا احتاج تقديرًا لذاته، فقد يقد ذاته بدرجة عالية إذا كانت هذه العلاقة ايجابية، فقد ويقدّر ذاته بشكل سالب إذا كان تقدير الآخرين له سالباً في هذا الموقف (رمضان 2000).

ويعد مفهوم الذات محورياً في نظرية روجرز الشخصية ويعرفها (زهران 2002) بأنها جوهر الشخصية. أما بكر فيعرف الذات على إنها خصائص الفرد وصفاته الشخصية الايجابية والسلبية كما يدركها هو في الجوانب الاجتماعية والمزاجية والانفعالات والعقلية والجسمية (الالوسي 1990). ومما سبق يمكن استخلاص التعريف التالي للذات: هي بناء معرفي يتكون من أفكار الشخص المختلفة، البدنية والحسية والاجتماعية.

2-1 مفهوم تقدير الذات:

يعد تقدير الذات من أهم مفاهيم المتعلقة بشخصية الإنسان ، فمفهوم تقدير الذات يعد احد الإبعاد الهامة للشخصية، بل ويعده العلماء ، من أكثر تلك الإبعاد أهمية وتأثير في السلوك. فلا يمكن ان نحقق فهما واضحاً للشخصية دون أن نشمل ضمن متغيراتنا الوسيطة مفهوم تقدير الذات. حيث يرى البورت (Alport) ويدخل تقدير الذات في كل السمات والجوانب الوجدانية للفرد. ويقرر بيوشر (Becher) إن دافع السيطرة على الفرد ما هو إلا تعبير عن الحاجة الى تقدير الذات. كما يرى هايكاوا (Hayakawa) أن الغرض الأساسي لكل أنواع النشاط هو محاولة لرفع تقديرات الذات (عكاشة 1991). كما أكد عكاشة (1991) أن علماء النفس قد استخدموا مصطلح تقدير الذات. كما انه مجموعة من الإحكام الشخصية التي يراها الفرد عن نفسه كمحصلة خصائص الانفعالية والعقلية والجسمية. وعرف سميث (Smith) تقدير الذات على انه الحكم الشخصي للفرد عن قيمته الذاتية ويوضح عبد الرحيم (1991) إلى إن تقدير الذات هو مجموعة الاتجاهات والمعتقدات التي يستدعيها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به. تعريف بردن (Bradon.1969) أحساس الفرد بكفاءته وشعوره بفعاليته وقيمه الذاتية، أي اعتقاده بانته ذو كفاءة، وقيمة في الحياة. ويرى بردن بان تقدير الذات حاجة أساسية متأصلة في الإنسان تدفعه للإحساس، والشعور بقيمته، وكفاءته وهو في سلوكه يسعى لإشباع هذه الحاجة (Murk).

بدا مصطلح تقدير الذات في الظهور أواخر الخمسينات ، واخذ مكانه بسرعة في كتابات الباحثين والعلماء بجانب المصطلحات الأخرى في نظرية الذات، والتي زودت بها النظرية الأدب السيكولوجي وقت ذاك مثل "الذات الواقعية (Real Self) الذي يشير إلى إدراك الفرد لذاته وكما هي في الواقع، ومفهوم "الذات المثالية (Ideal Self) أو النموذجية التي كان يتمنى المرء أن يرى نفسه على منوالها، ومفهوم تقبل الذات المثالية (Acceptance) وهو

المفهوم الذي يشير إلى الفرق بين المفهومين السابقين ، أو بين ذات الفرد الواقعية وذاته المثالية ثم ظهر مفهوم "تقدير الذات" (Self Esteem) وهو يشير بدرجة أساسية إلى حسن تقدير الفرد لذاته وشعوره بجدارته وكفايته (الكفاية 1989).

وأصبح تقدير الذات منذ أواخر الستينات وأوائل السبعينات وكأنه أكثر جوانب مفهوم الذات انتشارا بين الكتاب والباحثين، وتوفر عدد كبير منهم لبحث علاقته بالمتغيرات الأخرى، بل اهتم بعضهم بوضع نظريات حول تقدير الذات، كيف ينمو وأثره في سلوك الفرد بصفة عامة.

أشارت أدبيات علم النفس إلى بعض النظريات التي تتحدث عن تقدير الذات منها نظرية مدرج الحاجات التي قدمها ماسلو (Maslow 1970) والتي تحدد فيها سلسلة متدرجة مرتبة من أدنى إلى أعلى بشكل هرمي فعندما يتم إشباع حاجة معينة في أسفل الهرم، فإن الحاجة الأخرى التي تظهر، وتحتاج إلى إشباع (ألقذافي 2001) كما في الشكل رقم (1)



شكل رقم (1)هرم ماسلو

وطبقا لهذا الهرم فإن الحاجات ذات المستوى الأدنى فيه (البقاء، السلامة، الانتماء، تقدير الذات) يجب أن يتم إشباعها بشكل كبير قبل أن تتمكن الحاجات الواقعة في المستويات الأعلى (المعرفة، الجمال، وتحقيق الذات) من العمل. وفي شكله الأصلي، فإن الهرم يحتوي على خمسة مستويات، ولكن ماسلو (Maslow 1970)

راجعة أخيراً وواصله إلى سبع مستويات (عدس، 1999). وعند تحقيق الحاجات الثلاثة (البقاء، السلامة، الانتماء) فإن الطلبة يصبحون مدفوعين برغبة لتأمين ذواتهم، احترام الرفاق أهم، والاعتراف بمواهبهم وصفاتهم. وهذه الحاجة التقدير الذات يمكن إشباعها من خلال الإعلان عن انجازهم الهامة أو الاعتراف بها. وأشار (علاوي 1998) أن الاشتراك في المنافسات الرياضية والتي تقابلها الحاجة لتقدير الذات وفعالية الذات والتي يمكن من اعتبارها من بين أهم العوامل في الحالات الدفاعية الرياضية. وفي دراسات مكثفة لتقدير الذات، استنتج سميث (Smith) إن الأشخاص الذين يتمتعون بتقدير مرتفعة الذات، يختلفون بطرق عديدة عن الأشخاص ذوي المستوى المنخفض في تقدير الذات (أنهم يضعون أهدافاً بعيدة ويعانون بشكل أقل من القلق ومشاعر متزايدة متعلقة بالضبط، وبيئتهم ومن ثم يفترض إن تقدير الذات يتوسط جزئياً. أو يبدو متغيراً معديلاً بالنسبة للميل للإنجاز (حسن 1998).

3-1 نظريات تقدير الذات:

النظرية المعرفية. التجريبية لابستين (Epstein) فيعتمد تفسيرها لتقدير الذات على مبادئ وأفكار في النظرية المعرفية ومنها الخبرة، والتنظيم، والتمثيل وعملية التطور حيث تتخلص وجهة النظر المعرفية في أن الأفراد ينضمون الخبرات، والمعلومات المتعلقة بالعالم الخارجي، والذات، والآخرين اعتماداً على افتراض أساسي في النظرية يفيد بأن الدماغ الإنساني له القدرة على التشكيل، أو التصوير ويميل إلى تنظيم الخبرات في نظام مفاهيمي، حيث تقوم بعمل روابط بين الأحداث، وعمل روابط بين هذه الروابط حتى يتوصلوا إلى تنظيم وتطوير أبنية مميزة ومتكاملة (Murk 1995).

4-1 الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات:

مفهوم الذات عبارة عن معلومات تتمثل صفات الذات، بينما تقدير الذات تقييم لهذه الصفات. فمفهوم الذات يتضمن فهماً موضوعياً أو معرفياً للذات، بينما تقدير الذات فهم انفعالي للذات يعكس الثقة بالنفس (عبد الحافظ 1982). وقدم سميث (Smith) تعريفاً يوضح بين مفهوم الذات وتقدير الذات ثم إيجازه فيما يلي: مفهوم الذات يشمل مفهوم الشخص وآراءه عن نفسه بينما تقدير الذات يتضمن التقييم الذي يصفه وما يتمسك به من عادات ما لوفه لديه مع اعتباره لذاته ولهذا فإن تقدير الذات يعبر عن اتجاه القبول أو الرفض، ويشير إلى معتقدات الفرد بواسطة الاتجاه الذي يحمله نحو ذاته، فهو خبره ذاتيه ينقلها للآخرين عن طريق التقارير اللفظية، ويعبر عنها بالسلوك الظاهر (عبد الحافظ 1982). أما تقدير الذات فهم بالعنصر التقييمي لمفهوم الذات حيث إن الأفراد يقومون بصياغة وإصدار الأحكام الخاصة بقيمتهم الشخصية كما يرونها. وببساطه فإن مفهوم الذات يسمح للفرد بأن يصيف نفسه في إطار تجربه مثيرة، أما تقدير الذات فيهتم بالقيمة والكفاءة التي يربطها الفرد بأدائه خلال هذه التجربة (الدوسري 2001م).

ونستنتج مما سبق، ومفهوم الذات هو الفكرة التي يكونها الفرد عن ذاته، تقدير الذات هو التقييم الذي يضعه الفرد لذاته بما فيها من صفات.

2 - 2 الدراسات المشابهة:

وفي دراسة دويدار (1992) حول سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات والاتجاهات، استخدم الباحث اختبار مفهوم الذات ومقياس الاتجاه نحو الدراسة ومقياس الاتجاه نحو العلاقات بين الجنسين، وتكونت عينه الدراسة من (422) طالبا وطالبة من خريجي المدارس الثانوية الرسمية والأجنبية بالقاهرة، وإشارة النتائج إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في درجة تقبل الذات ودرجة تقبل الآخرين.

وفي دراسة لهوب (Hoppe 1995) هدفه إلى معرفة مستوى العلاقة بين تقدير الذات، والمستوى الثقافي لدى عينه من الرجال والنساء بلغ عددهم (53) (21 ذكور، 32 إناث) تراوحت أعمارهم ما بين (18 - 46) سنة، وكان حوالي 40% تقريبا من أفراد العينة ممن لم يتلقوا أي دراسة رسمية، وحوالي 60% منهم حاصلين على درجة الماجستير، أو أعلى وإشارة نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط بين المستوى العمري وتقدير الذات يرتفع بزيادة العمر لدى عينة الدراسة، كما أشارت النتائج أيضا إلى وجود فروق دالة إحصائية في مستوى تقدير الذات بين المتعلمين، وغير المتعلمين ولصالح المتعلمين.

التعليق على الدراسات السابقة:

تشير الدراسات التي أجريت في مجال تقدير الذات، على أن هناك عوامل متعددة تؤثر في نوعية وقوة تقدير الذات من إيجابياتها وسلبياتها، ومن هذه العوامل العمر، الجنس، والتحصيل الدراسي، والمستوى الثقافي والاقتصادي والاجتماعي، ومكان السكن والبيئة، والأشخاص المقربون، الموقع الوظيفي، الخصائص الجسمانية، الأمن والاستقرار، والنشاط البدني، والرياضة الممارسة ونوعها وطبيعتها.

قامت هذه الدراسة على محاولة إيجاد فروق تقدير الذات بحصر العوامل المؤثرة فيه، لمعرفة الآثار الفعالة في تنمية تقدير الذات لدى الأفراد، وذلك لإثراء هذا المجال بالعوامل التي يمكن إن تحسينها في محاولة تحسين وتنمية تقدير الذات وبذلك تحسين مجالات عديدة من نواحي الحياة للأفراد في شتى المجالات حيث أشار الباحثون والمتصلون في علة تقدير الذات من أهمية البالغة في تحقيق النجاح في أمور كثيرة.

كان هناك دراسات عديدة لكشف اثر العمر في تقدير الذات فأشار كل من (Gegede, 1980) (Twenge 2002) (etal, 2002) (انيال وكافي 1995) (عروق 1992) الى ان هناك فروق في تقدير الذات بين الأعمار المختلفة، وكانت دراسة (Gehede, 1980) ذات هدف واضح لإيجاد الفروق بين الأعمار وقد توصل إلى فروق، ولكن (Twenge 2002) (etal, 2002) أشار إلى ارتباط العمر بالمستوى الاجتماعي والاقتصادي حيث زاد ارتباطهم في سن المراهقة وقل في سن الرشد وما بعده إذ إن ذلك يشير إلى أن العمر له دور هام في تقدير الذات، وكذلك اثر العمر على التفاعل مع العوامل الأخرى المؤثرة في تقدير الذات إذ إن لكل مرحلة عمرية دوافعها وخصائصها. فمثلا قد يتأثر المراهق بالتوبيخ أكثر من الأطفال والراشد لما يرى في نفسه من ظهور على الحياة واثبات ذاته في هذه المرحلة. وفي دراسة النبال وكفافي التي أظهرت فروق ذات دالة إحصائية بين فئات العمرية المختلفة.

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

3 - 1 : منهج البحث :

استخدم الباحث في دراستهم المنهج الوصفي التحليلي نظرا لملائمته لموضوع البحث وأهدافه.

3 - 2 عينة البحث :

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة كركوك لمرحلة البكالوريوس والمسجلين للفصل الدراسي الثاني (2018/ 2019) والبالغ عددهم (345) طالبا وطالبة حسب الإحصائيات الصادرة من سجل الديوان في كلية التربية الرياضية في جامعة كركوك وبين الجدول رقم(1) توزيع أفراد مجتمع الدراسة حسب الجنس والمستوى .

الجدول رقم(1)

توزيع أفراد مجتمع الدراسة حسب الجنس والمستوى.

المستوى	الجنس	ذكر	انثى	المجموع	النسبة
الثاني		86	55	141	41%
الثالث		78	30	108	31%
الرابع		68	28	96	28%
المجموع		232	113	345	100%

تكونت عينة الدراسة من (180) طالبا وطالبة، موزعين حسب الجنس والمستوى الدراسي والمعدل التراكمي وتشكل (52%) من مجتمع الدراسة وقد تم اختيارها بطريقة عشوائية طبقية، من بين طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المسجلين للفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي (2018-2019) وبين الجدول رقم (2) توزيع افراد عينة الدراسة الجنس، والمستوى الاكاديمي، المعدل التراكمي.

جدول رقم(2)

التكرارات والنسب المئوية لعينة الدراسة حسب المتغيرات المستقلة

المتغير	الفئات	التكرار	النسبة
الجنس	ذكر	70	38.88
	انثى	110	61.11
	الثاني	60	33.33
	الثالث	60	33.33
	الرابع	60	33.33
التقدير	مقبول	85	47.22
	جيد	56	31.11
	جيد جدا	39	21.66
	المجموع	331	100,0

3 - 3 الأجهزة والأدوات والوسائل المساعدة:

استخدم الباحث الوسائل الآتية للوصول إلى البيانات :

- استمارة الاستبانة كما في الملحق رقم (1) 0
- المصادر والمراجع 0
- فريق العمل المساعد* 0
- الخبراء** 0

4-3 خطوات إعداد الأداة:

أداة الدراسة:

قام الباحث باستخدام الاستبيان للتعرف على مستوى تقدير الذات لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كركوك، إذا تم إعداد استبيان تكون من قسمين وهما: القسم الأول: ويشتمل على البيانات الشخصية على الطالب الذي قام بتعبئة الاستبيان وتشمل هذه البيانات على الجنس، المستوى الأكاديمي، المعدل التراكمي. القسم الثاني: ويشمل على الاستبانة للتعرف على مستوى تقدير الذات لدى كلية التربية الرياضية في جامعة كركوك، وتظم (35) فقرة موزعة على مجالات الدراسة وهي:

- المجال الأول المظهر الجسدي، ويتضمن 6 فقرات (6.1).
- المجال الثاني التقبل، ويتضمن 10 فقرات من (16.7).
- المجال الثالث وقوة الشخصية، ويتضمن (9) فقرات من (25.17).
- المجال الرابع ضبط الذات ويتضمن (10) فقرات من (35.26).

قام الباحثين بإعداد هذا الاستبيان وفق الخطوات الآتية:

اطلع الباحث على الأدب النظري الذي يتناول موضوع تقدير الذات وكذلك الدراسات السابقة ذات الصلة وهي (Midgett.2002)، (أبو سعد 1999) (Scott,1996) (عبد الحق 2000)، ومن خلاله تم تحديد أهم المجالات التي يمكن أن تتكون منها مجالات تقدير الذات لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كركوك وهي مجال المظهر الجسدي، ومجال التقبل، ومجال قوة الشخصية، ومجال ضبط الذات، وتكون الاستبيان بصورة الأولية من (40) فقرة موزعة على المجالات الأربعة، وكانت الإجابة عن كل فقرة تتكون من أربعة مستويات تقيس مستوى تقدير الذات ومتدرجة من (4.1) وهذه المستويات هي

- | | |
|----------------|----------------------|
| موافق بشدة | وتحصل على 4 درجات. |
| موافق | وتحصل على 3 درجات. |
| غير موافق | وتحصل على درجتين. |
| غير موافق بشدة | وتحصل على درجة واحدة |

5- صدق الأداة:

للتحقق من صدق أداة الدراسة، فقد اعتمد الباحث طريقة صدق المحتوى (Content Validity) فقد تم عرض الاستبيان على (5) محكمين يحملون درجة الدكتوراه في التربية الرياضية، وعلم النفس، والقياس والتقويم، من أعضاء هيئة التدريس في الجامعات العراقية ملحق رقم (2)، وقد طلب الباحث من المحكمين أبداء ملاحظاتهم وأرائهم حول مدى صحة هذه الفقرات ومناسبتها لقياس مستوى تقدير الذات لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كركوك ومدى مناسبة كل فقرة للمجال الذي وضعت فيه، وإضافة أي فقرات يرونها مناسبة (وتم تفريغ استبيان التحكيم، إذ تم اخذ الفقرة التي حصلت على إجماع ثمانية من المحكمين كحد أدنى أي بنسبة (80%) فأكثر وتم حذف الفقرات التي لم يوافق عليها المحكمين فاقل أي بنسبة (20%) فاقل وتم الأخذ بالتعديلات والملاحظات التي أوردتها المحكمون، وتم حذف (5) فقرات من فقرات الأداة وهي ذات الأرقام (3,5,6,9,10)، أصبحت الأداة بصورتها النهائية مكونة من قوس (35) فقرة موزعة على المجالات الآتية:

المظهر الجسدي	(6) فقرات.
التقبل	(10) فقرات.
قوة الشخصية	(9) فقرات.
الضبط الذاتي	(10) فقرات.

6-3 ثبات الأداة:

للتأكد من ثبات أداة الدراسة استخدم الباحث طريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Test_Retest) إذا تم توزيع استبيان على عينة جزئية من الطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، من خارج عينة الدراسة بلغ عددهم (30) طالبا وطالبة (12 ذكور ، 18 إناث)، وقد تم تطبيق الأداة على نفس الأفراد مرتين متتاليتين، ثم تم أجاد معامل الارتباط بين التطبيقين وصلنا على معامل الارتباط (93%) ، وهو معامل ارتباط مرتفع يفي بإغراض الدراسة، كما تم حساب الثبات بطريقة الاتساق الداخلي للفقرات حيث بلغ معامل كرونباخ ألفا (88%).

جدول رقم (3)

معامل الثبات الأداة

الرقم	المجال	عدد الفقرات	الاتساق الداخلي
1	المظهر الجسدي	6	0.79
2	التقبل	9	0,73
3	قوة الشخصية	10	0,66
4	ضبط الذات	10	0,71
5	الأداة الكلية	35	0.83

7-3 تصميم الدراسة:

اشتملت الدراسة على عدد من المتغيرات المستقلة ومتغير تابع واحد يحوي أربع مجالات:
أولاً: المتغيرات المستقلة

. الجنس وله مستويان (ذكر ، أنثى)

. المستوى الدراسي وله أربعة مستويات (سنة أولى، سنة ثانية، سنة ثالثة، سنة رابعة)

. المعدل التراكمي وله ثلاثة مستويات (مقبول ، جيد، جيد جداً فما فوق)

المتغير التابع:

مستوى تقدير الذات وفق المجالات التالية: المظهر الجسدي، التقبل، قوة الشخصية، ضبط الذات.

8-3 المعالجة الإحصائية:

بعد جمع المعلومات وتفرغ البيانات تم الإجابة عن أسئلة الدراسة باستخدام التحليل الإحصائي التالي:

1- للإجابة عن السؤال الأول تم حساب المتوسطات الحسابية لفقرات كل مجال والانحراف المعياري بشكل عام لجميع الطلبة.

2. للإجابة عن سؤال الثاني والثالث والرابع، تم حساب متوسطات الحسابية والانحراف المعياري لفقرات كل مجال واستخدام اختبار (ت) الإحصائي، وتحليل التباين الأحادي (On_way Anova، واختبار (توكي) للوقوف على دلالات الفروق.

1-4 عرض ومناقشة النتائج

السؤال الأول: ما مستوى تقدير الذات لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كركوك من وجهة نظرهم.

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجالات الدراسة، والجدول التالية توضح ذلك.

جدول (4)

المتوسطات الحسابية المعيارية ومستوى التقدير للمجالات الدراسية مرتبة تنازليا
حساب متوسطات من وجهة نظر طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الرتبة	رقم	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى التقدير
1	2	التقبل	3,34	0,39	عالي
2	1	المظهر الجسدي	3,23	0,42	عالي
3	3	قوة الشخصية	3,09	0,39	عالي
4	4	ضبط الذات	3,03	0,35	عالي
		الأداة ككل	3,16	0,29	عالي

يبين الجدول أعلاه المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى التقدير في المجالات وجاءت جميعها بمستوى التقدير عالي، حيث جاء مجال التقبل بأعلى مستوى حسابي (3.34) وانحراف معياري (0,39) وحصلت مجالات المظهر الجسدي، وقوة الشخصية، على متوسطات بلغت (3,23)، (3,09) على التوالي، وانحرافات معيارية (0,39) و (0,35) على التوالي، بينما جاء مجال ضبط الذات بأدنى مستوى حسابي بلغت (3,03) وانحراف معياري (0,35) وبلغ المتوسط الحسابي للأداة ككل (3,16) وانحراف معياري (0,29).
اولا: المظهر الجسدي.

جدول (5)

المتوسطات الحسابية وانحرافات المعيارية ومستوى التقدير لفقرات مجال المظهر الجسدي مرتبة تنازليا
حسب المتوسطات الحسابية.

الرتبة	رقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى التقدير
1	1.	أحب مظهري وشكلي الذي ابد وفيه	3,68	0,55	عالي
2	2.	أتمتع بمظهر جميل	3,42	0,60	عالي
3	3.	وجبي يبعث السرور على الآخرين.	3,28	0,68	عالي
4	6.	اشعر بان جسدي قويا.	2,99	0,72	عالي
5	5.	اشعر أن ضعف قدرتي الجسمية تحد من ممارسة الأنشطة الرياضية.	2,07	0,90	علي
6	4.	اشعر أن جسدي ومظهري غير رياضي.	1,91	0,87	منخفض

يبين الجدول أعلاه المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى التقدير لفقرات مجال المظهر

الشخصي، وجاء مستوى التقدير عالي في جميع الفقرات، باستثناء فقرة واحدة كان منخفض، وبلغ أعلى متوسط حسابي (3,78) بانحراف معياري (0,55) في فقرة رقم (5) التي تنص على "أحب مظهري وشكلي الذي أبدو فيه" بينما جاءت الفقرة رقم (10) التي تنص على "أشعر أن جسدي ومظهري غير رياضي" بأدنى متوسط حسابي (1,91) وانحراف معياري (0,87).
ثانياً: التقبل.

جدول (6)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى التقدير للفقرات مجال التقبل مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	رقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى التقدير
1	12.	أحب مساعدة الآخرين.	3,63	0.51	عالي
2	13.	أنا مخلص لزملائي .	3.59	0.58	عالي
3	11.	الطريقة التي أتعامل بها مع الآخرين تجعلهم يحبونني.	3.44	0.65	عالي
4	8.	معظم الناس الذين أعرفهم يحبونني.	3.37	0.69	عالي
5	15.	أشعر أن جميع من أتعامل معهم يحبونني.	3.22	0.74	عالي
6	7.	أتمتع بشهرة زملائي في الكلية.	3.12	0.75	عالي
7	14.	يصفني الناس باني حاد الطباع.	2,25	0.93	عالي
8	9.	أشعر أنني مستبعد من الآخرين	1.60	0.77	منخفض
9	10.	يسخر مني زملائي في الجامعة.	1.43	0.71	منخفض

يبين الجدول أعلاه المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى التقدير لفقرات مجال التقبل، وجاء مستوى تقدير عالي في جميع الفقرات، باستثناء فقرتين كان منخفض، وبلغ أعلى متوسط حسابي (3,63) بانحراف معياري (0,51) في فقرات رقم (12) التي تنص على "أحب مساعدة الآخرين" بينما جاءت الفقرة رقم (10) التي تنص على "يسخر مني زملائي في الجامعة" بأدنى متوسط حسابي (1.43) وانحراف معياري (0.71).

ثالثاً: قوة الشخصية.

جدول (7)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى التقدير للفقرات مجال القوة الشخصية
مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى التقدير
1	16.	اشعر إن لدي طموح دائماً نحو الأفضل.	3,43	0,75	عالي
2	18.	لدى التصميم والعزيمة لأداء أعمالي.	3,32	0,74	عالي
3	19.	لدى القدرة على انجاز الأعمال الهامة.	3,27	0,66	عالي
4	24.	يحترمني زملائي لقوة شخصيتي.	3,19	0,73	عالي
5	17.	استطيع التحكم بالاتجاه الذي تسير فيه حياتي	3,19	0,77	عالي
6	20.	استجيب وأتكيف بسرعة في المواقف الغير المألوفة	2,95	0,75	عالي
7	25.	اشعر بان الآخرين يستحقون التفكير بهم.	2,88	0,86	عالي
8	22.	يتبنى زملائي أفكارى عندما أتحدث معهم.	2,85	0,78	عالي
9	21.	انصاع للآخرين حسب مكانتهم وثروتهم.	2,07	1,00	عالي
10	23.	افشل في تكوين انطباعات جيدة لدى الآخرين	1,99	1,82	منخفض

يبين الجدول أعلاه المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى التقدير لفقرات المجال قوة الشخصية، وجاء مستوى التقدير العالي في جميع الفقرات، باستثناء فقرة كان منخفض. وبلغ أعلى متوسط حسابي (3,43) بانحراف معياري (0,75) في الفقرة رقم (16) التي تنص على "اشعر ان لدي طموح دائماً نحو الأفضل" بينما جاءت الفقرة رقم (23) التي تنص على "افشل في تكوين انطباعات جيدة لدى الآخرين" بأدنى متوسط حسابي (1,99) وانحراف معياري (0,82).

رابعاً: ضبط الذات.

جدول رقم (8)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى التقدير للفقرات مجال ضبط الذات
مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	رقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى التقدير
1	29.	استطيع التحدث عن رأي دون حرج.	3,35	0,71	عالي
2	28.	أفضل طريقي الخاصة في التفكير عند القيام بأي عمل.	3,29	0,73	عالي
3	34.	أجد الامتحان صعباً إذا لم استعد له.	3,26	0,87	عالي
4	30.	يظهر زملائي رغبة في صداقتي.	3,21	0,70	عالي
5	27.	اشعر أنني افعل الأشياء الصحيحة.	3,19	0,62	عالي
6	32.	أثق في قدرتي في التخطيط.	2,16	0,69	عالي
7	33.	كثير من الأشياء التي تحدث معي يحكمها الحظ.	2,64	0,92	عالي
8	35.	يلعب الحظ دوراً هاماً في حياتي	2,64	0,00	عالي
9	26.	اشعر بالغضب إذا لم يوافق الآخرين على رأيي.	2,38	0,89	عالي
10	31.	لا يقدر احد قيمتي مهما بذلت من جهد.	2,05	0,97	عالي

يبين الجدول أعلاه المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى التقدير لفقرات المجال ضبط الذات، وجاء مستوى التقدير العالي في جميع الفقرات، وبلغ أعلى متوسط حسابي (3,35) بانحراف معياري (0,71) في الفقرة رقم (29) التي تنص على "استطيع التحدث عن رأيي بدون حرج" بينما جاءت الفقرة رقم (31) التي تنص على "لا يقدر احد قيمتي مهما بذلت من جهد" بأدنى متوسط حسابي (2,05) وانحراف معياري (0,97).

السؤال الثاني: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha=0,05$) في مستوى تقدير الذات لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كركوك من وجهة نظرهم تعزى لمتغير الجنس؟
للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاجابة افراد عينة الدراسة على مستوى تقدير الذات لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة كركوك، من وجهة نظرهم في المجالات

والأداة ككل، ولبيان دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابي تم استخدام المتغير "ت" وفقا لأثر متغير الجنس، والجدول التالي يوضح ذلك.

الجدول (9)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" في المجالات والأداة ككل على مستوى تقدير الذات لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كركوك من وجهة نظرهم حسب متغير الجنس.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة	الجنس	العدد
2,88	0,356	0,635	0,526	ذكر	134
2,90	0,275			أنثى	197
2,90	0,313	2,451	*0,015	ذكر	134
2,82	0,270			أنثى	197
2,98	0,402	2,927	*0,004	ذكر	134
2,86	0,338			أنثى	197
2,92	0,366	0,299	0,765	ذكر	134
2,91	0,351			أنثى	197
2,92	0,270	2,039	*0,042	ذكر	134
2,87	0,212			أنثى	197

مستوى الدلالة ($\alpha=0,05$)

يبين الجدول أعلاه الآتي:

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر الجنس، إذا بلغت قيمة "ت" (0,635) عند مستوى دلالة (0,526) في مجال المظهر الجسدي.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر الجنس، إذ بلغت قيمة "ت" (2,451) عند مستوى دلالة (0,015)، وجاءت الفروق لصالح الذكور، في مجال التقبل.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر الجنس، إذ بلغت قيمة "ت" (2,927) عند مستوى الدلالة (0,004)، وجاءت الفروق لصالح الذكور، في مجال قوة الشخصية.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر الجنس، إذ بلغت قيمة "ت" (0,299) عند مستوى الدلالة (0,765) في مجال ضبط الذات.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر الجنس، إذ بلغت قيمة "ت" (2,039) عند مستوى الدلالة

(0.042)، وجاءت الفروق لصالح الذكور، في الأداة ككل.

السؤال الثالث: هل هناك فروق ذات دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha=0,05$) في مستوى تقدير الذات لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كركوك من وجهة نظرهم تعزى لمتغير المستوى الدراسي؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابة أفراد عينة الدراسة على مستوى تقدير الذات لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كركوك، من وجهة نظرهم في المجالات والأداة ككل، ولبيان دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية تم استخدام تحليل التباين الأحادي وفقا لآثر متغير المستوى الدراسي، الجدول (10)، (11) يوضح ذلك.

جدول (10)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في المجالات والأداة ككل على مستوى تقدير الذات لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كركوك من وجهة نظرهم حسب متغير المستوى الدراسي.

	الأول	الثاني	الثالثة	الرابعة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
المظهر الجسدي	2,87	0,26	2,86	0,31
التقبل	2,85	0,29	2,75	0,28
قوة الشخصية	2,93	0,35	2,80	0,37
ضبط الذات	2,89	0,31	2,90	0,41
الأداة ككل	2,89	0,21	2,83	0,24

بين الجدول أعلاه تباينا ظاهريا في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية على مستوى تقدير الذات لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، بسبب اختلاف فئات المستوى الدراسي (الأول، الثاني، الثالثة، الرابعة).

الجدول (11)

تحليل التباين الأحادي لآثار المستوى الدراسي في المجالات والاداة ككل على مستوى تقدير الذات لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كركوك من وجهة نظرهم

مستوى الدلالة	قيمة "ف"	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	المصدر	
0,564	0,681	0,066	3	0,197	بين المجموعات	المظهر الجسمي
		0,096	327	31,499	داخل المجموعات	
			330	31,696	الكلي	
0,001	5,872	0,474	3	1,422	بين المجموعات	التقبل
		0,081	327	26,404	داخل المجموعات	
			330	27,826	الكلي	
0,039	2,822	0,378	3	1,133	بين المجموعات	قوة الشخصية
		0,134	327	43,781	داخل المجموعات	
			330	44,914	الكلي	
0,606	0,615	0,078	3	0,235	بين المجموعات	ضبط الذات
		0,128	327	41,703	داخل المجموعات	
			330	41,938	الكلي	
0,015	3,528	0,196	3	0,587	بين المجموعات	الأداة ككل
		0,055	327	18,127	داخل المجموعات	
			330	18,714	الكلي	

مستوى الدلالة ($\alpha=0,05$)

يبين الجدول أعلاه الآتي:

○ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لآثار المستوى الدراسي، إذ بلغت قيمة ف (0,681) عند

مستوى دلالة (0,564) في مجال المظهر الجسمي.

○ وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر المستوى الدراسي، إذ بلغت قيمة "ف" (5,872) عند مستوى الدلالة (0,001) في مجال التقبل.

○ وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر المستوى الدراسي، إذ بلغت قيمة "ف" (2,822) عند مستوى الدلالة (0,039) في مجال قوة الشخصية.

○ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر المستوى الدراسي، إذ بلغت قيمة "ف" (0,615) عند مستوى الدلالة (0,606) في مجال ضبط الذات.

○ وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر المستوى الدراسي، إذ بلغت قيمة "ف" (3,528) عند مستوى الدلالة (0,015) في الأداة ككل.

لمعرفة اتجاه الفروق الزوجية الدلالة الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام اختبار المقارنة البعدية بطريقة توكي وفقاً لأثر المستوى الدراسي في مجال التقبل وقوة الشخصية والأداة ككل، والجدول التالي يوضح ذلك.

الجدول (12)

المقارنات البعدية بطريقة توكيل اثر المستوى الدراسي في مجالي التقبل وقوة الشخصية والاداة ككل.

المرتبة	المرتبة الثالثة	المرتبة الثانية	المرتبة الأولى	المتوسط الحسابي	الفئات	
				2,85	الأول	التقبل
			0,08 .	2,93	الثاني	
		*0,17	0,09	2,75	الثالثة	
	0,03 .	*0,14	0,06	2,79	الرابعة	
				2,93	الأول	القوة الشخصية
			0,01 .	2,95	الثاني	
		*0,15	0,14	2,80	الثالثة	
	0,07 .	0,09	0,07	2,86	الرابعة	
				2,89	الأول	الأداة ككل
			0,05 .	2,94	الثاني	
		*0,11	0,06	2,83	الثالثة	
	0,03 .	0,08	0,03	2,86	الرابع	

يبين الجدول أعلاه الآتي:

- وجود فروق بين مستوى الثاني ومستوى الثالثة والرابعة وجاءت الفروق لصالح مستوى الثاني في مجال

التقبل.

. وجود فروق بين مستوى الثاني ومستوى الثالثة والرابعة وجاءت الفروق لصالح مستوى الثاني في مجال قوة الشخصية.

. وجود فروق بين مستوى الثاني ومستوى الثالثة وجاءت الفروق لصالح مستوى الثاني في الأداة ككل.

السؤال الرابع: هل هناك فروق ذات دالة إحصائية عند مستوى الدالة ($\alpha=0,05$) في مستوى تقدير الذات لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كركوك من وجهة نظرهم تعزى لمتغير المعدل التراكمي؟.

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة الدراسة على مستوى تقدير الذات لدى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كركوك من وجهة نظرهم في المجالات والأداة ككل، ولبيان دلالة الفروق بين متوسطات الحسابي تم استخراج تحليل التباين الأحادي وفقا لأثر متغير التقدير، والجدول (12) و(13) وضح ذلك.

جدول (13)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في مجالات والأداة ككل على مستوى تقدير الذات لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كركوك من وجهة نظرهم حسب متغير المعدل التراكمي

مقبول		جيد		جيد جدا		
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
2,91	0,35	2,88	0,32	2,90	0,28	المظهر الجسدي
2,74	0,36	2,84	0,28	2,90	0,26	التقبل
2,78	0,32	2,90	0,38	2,96	0,36	قوة الشخصية
2,85	0,36	2,94	0,36	2,92	0,35	ضبط الذات
2,81	0,24	2,89	0,25	2,92	0,22	الأداة ككل

يبين جدول أعلاه تباينا ظاهريا في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية على مستوى تقدير الذات لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كركوك، بسبب اختلاف فئات التقدير (مقبول ، جيد ، جيد جدا).

جدول (14)

تحليل التباين الأحادي لأثر المعدل التراكمي في المجالات والأداة ككل على مستوى تقدير الذات لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كركوك من وجهة نظرهم

المصدر	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
بين المجموعات	0,036	2	0,018	0,187	0,830
داخل المجموعات	31,660	328	0,097		
الكلي	31,696	330			
بين المجموعات	0,784	2	0,392	4,752	0,009
داخل المجموعات	27,043	328	0,082		
الكلي	27,826	330			
بين المجموعات	0,904	2	0,452	3,370	0,036
داخل المجموعات	44,010	328	0,134		
الكلي	44,914	330			
بين المجموعات	0,262	2	0,131	1,029	0,358
داخل المجموعات	41,677	328	0,127		
الكلي	41,938	330			
بين المجموعات	0,347	2	0,174	3,102	0,046
داخل المجموعات	18,367	328	0,056		
الكلي	18,714	330			

بين الجدول أعلاه الآتي:

. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر المعدل التراكمي، إذ بلغت قيمة "ف" (0,187) عند مستوى

دلالة (0,830) في مجال المظهر الجسدي.

. وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر المعدل التراكمي، إذ بلغت قيمة "ف" (4,752) عند مستوى دلالة

(0,009) في مجال التقبل.

. وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر المعدل التراكمي، إذ بلغت قيمة "ف" (3,370) عند مستوى دلالة (0,036) في مجال قوة الشخصية.

. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر المعدل التراكمي، إذ بلغت قيمة "ف" (1,029) عند مستوى دلالة (0,358) في مجال ضبط الذات.

. وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر المعدل التراكمي، إذ بلغت قيمة "ف" (3,102) عند مستوى دلالة (0,046) في الأداة ككل.

لمعرفة اتجاهات الفروق الزوجية الدلالة الإحصائية بين متوسطات الحسابية تم استخدام اختبار المقارنات البعدية بطريقة توكي وفقا لأثر التقدير في مجالي التقبل وقوة الشخصية والأداة ككل، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (15)

المقارنة البعدية بطريقة توكي لأثر المعدل التراكمي في مجالي التقبل وقوة الشخصية والأداة ككل

الفئات	المتوسط الحسابي	مقبول	جيد	جيد جدا
التقبل	مقبول	2,74		
	جيد	2,84	0,10.	
	جيد جدا	2,90	*0,16.	0,16.
قوة الشخصية	مقبول	2,78		
	جيد	2,90	0,12.	
	جيد جدا	2,96	*0,17.	0,05.
الأداة ككل	مقبول	2,81		
	جيد	2,89	0,08.	
	جيد جدا	2,92	*0,11.	0,03.

يبين الجدول أعلاه الآتي:

. وجود فروق بين تقدير المقبول وتقدير جيد جدا وجاءت الفروق لصالح التقدير جيد جدا في مجال التقبل.

. وجود فروق بين تقدير المقبول جيد جدا وجاءت الفروق لصالح التقدير جيد جدا في مجال قوة الشخصية.

. وجود فروق بين تقدير المقبول جيد جدا وجاءت الفروق لصالح التقدير جيد جدا والأداة ككل.

2-4 مناقشة النتائج

هدفت الدراسة التعرف على مستوى تقدير الذات لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كركوك واثركل من الجنس، المستوى الدراسي، والمعدل التراكمي على مستوى تقدير الذات. أسفرت الدراسة عن نتائج متعددة، وتسهلاً لعرضها يحاول الباحث مناقشة كل سؤال على حدة.

أولاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول:

نص السؤال الأول على: ما مستوى تقدير الذات لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كركوك من وجهة نظرهم.

دلت نتائج هذا السؤال إلى إن مجالات تقدير الذات جاءت بدرجة عالية إلا إن ترتيب المجالات كان بالمرتبة الأولى مجال التقبل في حين جاءت مجالي المظهر الجسدي وقوة الشخصية جاءت بالمرتبة الثانية وجاء مجال ضبط الذات في بأدنى متوسط حسابي متوسط الحسابي.

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن مجال التقبل بالنسبة للطلبة يشكل أهمية بالغة، وذلك لأن المرحلة العمرية التي يمر بها الطلاب الجامعي، وهي مرحلة بداية تكوين علاقات اجتماعية ومن خلال هذه المرحلة التي بإمكان الطالب تنميتها من خلال الجامعة، كي يحظى باحترام وتقدير من قبل الزملاء، في الكلية كما أن طبيعة الدراسة التربية الرياضية والتي يغلب عليها الطابع العلمي وتشكل من خلالها جماعات رياضية ينتمون إلى فرق للأنشطة المختلفة، وفيما يتعلق بالمجالات الأخرى المتعلقة بالمظهر الجسدي، يحيد الطلبة دائماً المظهر الذي يبدو فيه ملامح الشخصية القوية من حيث مستوى اللياقة البدنية كي يصبح مصدر جذب للآخرين، ويهتمون أيضاً بقوة الشخصية لما لها من سمات قيادية خاصة أن هناك لدى الطلبة نزعة تجاه السلطة والتي تظهرها القيادة بالسمات وهي نظرية قيادية تؤكد على أن السمات الشخصية هي التي تؤكد القيادة.

ثانياً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني :

نص السؤال الثاني على هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0,05$) في مستوى تقدير الذات لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كركوك من وجهة نظرهم تعزى لمتغير الجنس؟.

أظهر نتائج اختبار "ت" الإحصائي أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha=0,05$) في مستوى تقدير الذات لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كركوك من وجهة نظرهم تعزى لمتغير الجنس، وكانت لصالح الطلبة الذكور على مجالات التقبل، وقوة الشخصية وعلى الأداء ككل، ولم يكن هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات وفقاً لمتغير الجنس على مجالي المظهر الجسدي وضبط الذات.

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن الطلبة يتمتعون بسقف حرية أعلى من الإناث وذلك لوجود ضوابط اجتماعية من خلال التنشئة الأسرية التي تساهم في تحديد دور الجنس لكل من الذكور والإناث حيث تجد

الدعم والتعزيز الاجتماعي لتصرفات الذكور التي تتفق مع دوره الجنسي من تحمل المسؤولية والاعتماد على النفس والثقة والتصرف بحرية، في حين يقدم الدعم والتعزيز الاجتماعي للأنثى لسلوك الامتثال والطاعة والتقبل من تحملهن المسؤولية وهذا يؤدي إلى تكون تكوين مفهوم تقدير الذات عند الذكور أعلى مما هو عند الإناث.

واتفقت نتائج الدراسة مع دراسة كل من (Gegede, 1980) (panda, 1997) وسيف (1993) وكلهم يشيرون إلى أن الذكور لديهم درجة أعلى في تقدير الذات من الإناث. واختلفت نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل من أبو سعد 1999، وهبي 1999، عروق 1992، دويدار 1992، عبدالحق 2000، والمطوع 1996، سرحان 1996، (Chapman 2002)، (Varwing, 1990) إلى عدم وجود فروق في تقدير الذات تبعاً لعامل الجنس. ويفسر الاختلاف في النتائج بسبب اختلاف أدوات الدراسة الحالية وعينها عن أدوات وعينات الدراسات السابقة.

ثالثاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث:

نص السؤال الثالث على: على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($0,05 = \alpha$) في مستوى تقدير الذات لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كركوك من وجهة نظرهم تعزى لمتغير المستوى الدراسي؟

أشارت نتائج هذا السؤال إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مجالي التقبل وقوة الشخصية والأداة ككل وفقاً لمتغير المستوى الدراسي وكان لصالح المستوى السنّة الثانية، في حين دلت نتائج الدراسة على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مجالي المظهر الجسدي، وضبط الذات، وفقاً لمتغير المستوى الدراسي. ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن طلبة المستوى الثانية يبدأ الطالب بالتكيف مع الوسط الاجتماعي الجديد على اختلاف الطالب في مستوى الأول، وفي المستوى الثالث والرابع يبدأ الطالب الاهتمام بالجانب الدراسي على حساب الجوانب الأخرى نظراً لاهتمامه بالتخرج. وتوقفت نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل من (النيل وكفاي 1995)، (عروق 1992) (Gegede, 1982) شاروا إلى أن هناك فروق في تقدير الذات بين الأعمار المختلفة. ولكن هناك تعارض في دراسة عبد الحق (2000) التي أشارت إلى عدم وجود فروق في تقدير الذات تبعاً للعمر.

رابعاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع:

نص السؤال الثالث على: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($0,05 = \alpha$) في مستوى تقدير الذات لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كركوك من وجهة نظرهم تعزى لمتغير المعدل التراكمي؟

أشارت نتائج السؤال الرابع إلى وجود ذات دلالة إحصائية في مجالي التقبل وقوة الشخصية والأداة ككل وفقاً لمتغير المعدل التراكمي وكانت لصالح جيد جداً، بينما في مجال المظهر الجسدي وضبط الذات لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية وفقاً لمتغير المعدل التراكمي.

يفسر الباحث هذه النتيجة إلى أن هناك علاقة طردية كلما زاد المعدل التراكمي للطالب زادت ثقته بنفسه، وكذلك تقبله للآخرين وأيضاً تقبل الآخرين له، وهذا المستوى من التقدير التحصيل يجعل لدى الطالب قدره في ضبط الذات، في حين لم يظهر اهتمام بالمظهر الجسدي،

لأن اهتمام الطالب يصرف في الجانب الأكاديمي أكثر، علاوة على ذلك يحظى الطلبة من هذا المستوى من

المعدل التراكمي باحترام وتقدير من قبل المدرسين، كذلك يحاول الطلبة التقرب منهم وتكوين صداقات معهم لما يخدم مصالحهم الشخصية. واتفقت نتائج هذه الرسالة مع (Midgett, 2002)، (ابوسعبد 1999) (Scott, 1996) (عبد الحق 2000)، الذي أشارت نتائج دراستهم إلى وجود فروق في تقدير الذات عند المستويات المختلفة من التحصيل والمستوى الدراسي، إذ أن الأفراد في المستويات الدراسية والتحصيل الدراسي العالي سوف تكون لهم ميزات أكبر مؤثر في تقدير الذات.

الاستنتاجات

في حدود أهداف الدراسة وإسالتها وفي ضوء المعالجات الإحصائية يستنتج الباحث ما يلي :

1. طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية تقديرهم لذاتهم جاء بدرجة عالية.
2. إن أعلى مستوى من بين مجالات تقدير الذات لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية كان مجال التقبل ويله مجال المظهر الجسدي وقوة الشخصية، وأدنى مجال كان ضبط الذات.
3. بينت النتائج الدراسة بأن هناك فقرة من فقرات مجال قوة الشخصية والتي تنص على "افشل في تكوين انطباعات جيدة لدى الآخرين" وجاءت بمستوى منخفض على المقياس المعتمد لدى الباحث مقارنة مع فقرات الأخرى في نفس المجال. وأيضاً جاءت فقرة منخفضة المستوى في مجال المظهر الجسدي والتي تنص على "اشعر أن جسدي ومظهري غير رياضي" اشعر باني مستبعد من قبل الآخرين"، ويسخر مني زملائي في الجامعة" من مجال التقبل.
4. الطلبة الذكور تقديرهم لذاتهم أعلى من الطلبة الإناث.
5. الطلبة ذوي المعدلات المرتفعة لديهم تقديراً لذاتهم أعلى من التقديرات المنخفضة.
6. طلبة السنة الثانية لديهم تقدير لذاتهم بصورة أعلى من السنوات الدراسية الأخرى.

التوصيات

بناء على ما توصلت إليه الدراسة من نتائج يوصي الباحث بما يلي :

1. زيادة الاهتمام بمجال ضبط الذات لدى الطلبة نظراً للانخفاض مستواه مقارنة مع مستوى مجالات الدراسة الأخرى.
2. زيادة الاهتمام بإرشاد الطلبة أكاديمياً واجتماعياً للارتقاء بمستوى ضبط الذات.
3. العمل على دمج الطلبة في جماعات من مستويات متباينة لكي يصبح هناك اكتساب للسلوكيات الجيدة من أقرانهم.
4. نوعية الطلبة بأهمية المعدل التراكمي، لما له من اثر بالغ الأهمية في قضايا التعيين وكذلك متابعة الدراسة.
5. زيادة الاهتمام بالطالبات وذلك من خلال البرامج الإرشادية للعمل على صقل شخصياتهم واندماجهم مع مجموعات الطلبة للارتقاء بمجالات تقدير الذات التي أظهرت فيها تدنى في المستوى.

6. زيادة الاهتمام بالطلبة من مستوى للثالث والرابع بأهمية تقدير الذات بمجالات المختلفة.
7. يقترح الباحث إجراء مزيد من الدراسات حول مستوى تقدير الذات وعلاقته بمتغيرات أخرى غير المتغيرات التي تناولتها الدراسة، كذلك إجراء دراسات مقارنة بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية وكلية الجامعة الأخرى.
8. أجراء دراسات تتناول من متغيرات تابعة وعلاقتها بتقدير الذات، كخلفية الاقتصادية والاجتماعية للطلاب، ومكان السكن، مستوى تعليم الوالدين،

المراجع

أولاً: المراجع العربية

1. الأشول، عادل عز الدين 1988. سيكولوجية الشخصية، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
2. الالوسي، جمال حسين. 1990. الصحة النفسية. جامعة بغداد، بغداد، العراق.
3. حسن، علي حسن. 1998. سيكولوجي الانجاز، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة. مصر.
4. الخطيب، بلال عادل عبد الله، 2004. واقع تقدير الذات لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في الأردن. رسالة دكتوراه، جامعة عمان. الأردن.
5. الدوسري، سارة ناصر آل جرير 2001. أدراك القبول والتحكم أوالوالدي لدى طالبات الجامعة، علاقتها بتقدير الذات والفعالية الذاتية، رسالة ماجستير الرياض، كلية التربية، جامعة الملك سعود. الرياض.
6. دويرار، عبد الفتاح محمد 1999. العلاقة بين مفهوم الذات والاتجاهات، دار الفكر العربي، القاهرة.
7. رمضان، رشيدة عبد الرؤوف 2000. أفاق معاصرة في الصحة النفسية للأبناء دار الكتب العالمية للنشر والتوزيع. القاهرة.
8. زهران، حامد عبد السلام، 2002. التوجيه والإرشاد النفسي، ط3، عالم الكتب، القاهرة.
9. سرحان، عبير 1996. العلاقة بين مفهوم الذات ومركز الضبط لدى الطلبة الجامعيين في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية، رسالة ماجستير، جامعة النجاح الوطنية، نابلس. فلسطين.
10. سليمان، عبد الرحمن سيد. 1992. بناء مقياس تقدير الذات لدى عينة من أطفال المرحلة الابتدائية، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، العدد الرابعة وعشرون، السنة السادسة.
11. سيف، فاطمة محمد أمين سعيد. 1993. الشعور بالأمن وعلاقته بتقدير الذات عند المراهقين. رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية، عمان. الأردن.

12. الضامن، منذر عبد الحميد 2005. علم النفس النمو. مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع - الكويت.
13. الظاهر، قحطان احمد 2004. مفهوم الذات بين النظرية والتطبيق، دار وائل، عمان - الأردن.
14. عبده عبيد مازن. 1991. فاعلية برنامج إرشاد جمعي في تقدير الذات ومصادر الضبط لدى طالبات المراهقة الوسطى. رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية، عمان. الأردن.
15. عبد الرحيم، أنور، الخطيب عبد العزيز. 1991. بناء مقياس المعاملة الوالدية لطلبة المدارس الثانوية والجامعات كما يدركها الأبناء في المجتمع القطري، كلية التربية، جامعة قطر، العدد الثامن، السنة الثامنة.
16. عدس، عبد الرحمن 1999. علم النفس التربوي (نظرة معاصرة). ط2، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان.
17. عروق، إدريس صالح محمد. 1992. تطور مفهوم الذات لدى طلبة المرحلة الرابعة الأساسية، رسالة ماجستير، جامعة اليرموك، اربد - الأردن
18. عكاشة، محمود فتحي، 1990. تقدير الذات وعلاقته ببعض المتغيرات البيئية والشخصية لدى عينة من أطفال مدينة صنعاء. الجمعية الكويتية لتقديم الطفولة العربي، الكويت.
19. علاوي، محمد حسين 1998. مدخل عالم النفس الرياضي، ط2، مركز كتاب للنشر، القاهرة.
20. ألقذافي، رمضان محمد. 2001. الشخصية نظرياتها، واختباراته، وأساليب قياسها. المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، مصر.
21. قطب، رشيد عبد الرؤوف رمضان. 1998. آفاق المعاصرة في الصحة النفسية للأبناء. دار الكتاب العلمية للنشر والتوزيع، القاهرة .
22. كفاقي، علاء الدين. 1989. تقدير الذات في علاقته بالتنشئة الوالدية والأمن النفسي، دراسة في عملية تقدير الذات. جامعة الكويت، مجلس النشر العلمي، مجلة العلوم الاجتماعية، المجلد التاسع، العدد الخامس والثلاثون.
23. المطوع، محمد حسن. 1996. التوازن النفسي لطلاب وطالبات المرحلتين الإعدادية والثانوية وعلاقته بالدافع للإنجاز والاتجاه نحو الاختبارات وتقدير الذات بدولة البحرين. مجلة جامعة الملك سعود، مجلد الثامن، العلوم التربوية والدراسات الإسلامية، الرياض.
24. النيال، ماسية احمد وكفاقي، علاء. 1995. صورة الجسم وبعض المتغيرات الشخصية لدى عينات من المراهقات. دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية . مصر.



الملاحق

جامعة كركوك

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسة الصباحية

استبانة خاصة بالخبراء والمحكمين

الأستاذ الدكتور الفاضل المحترم

تحية إجلال وتقدير:

فتنوي الباحثان إجراء دراسة موسومة بـ "مستوى تقدير الذات لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كركوك".

وفي ضوء الخبرة الميدانية، ومراجعة الدراسات السابقة والأدبيات العربية والأجنبية،

ونظراً لما تتمتعون به من خبرة علمية في هذا المجال يرجى بيان رأيكم حول صلاحية مقياس تقدير الذات المرفق طياً لاستخدامه في هذه الدراسة، ولأهمية آرائكم بشأن كل فقرة من الفقرات الواردة في الاستبانة، نرجو:

_ ضع علامة (✓) تحت حقل صلاحيتها إذا كانت تصلح، وعلامة (x) إذا كانت لا تصلح.

_ وضع علامة (✓) تحت حقل "انتمائها للمجال" إذا كانت تصلح تنتمي للمجال، وعلامة (x) إذا كانت لا تنتمي للمجال.

_ إذا كانت الفقرة لا تناسب المجال الذي وضعته فيه، يذكر رقم المجال، وعلامة (x) إذا كانت لا تنتمي للمجال.

_ إذا رغب المحكم بإضافة أية فقرة فيمكن إضافتها في (خانة التعديل المقترح).

*ملاحظة: *الإجابة على فقرات الاستبانة هي:

دائماً غالباً نادراً أبداً

4 3 2 1

مع الشكر والتقدير لجهودكم والله ولى التوفيق

المرفقات:-

استمارة مقياس تقدير الذات

	الاسم الثلاثي	الجامعة والكلية	
	الاختصاص	تاريخ الحصول على اخلقب علمي	
	الشهادة	التوقيع	
	اللقب العلمي	التاريخ	

يرجى وضع علامة () مقابل التقدير الذي يعبر عن رأيك أزاء كل عبارة من العبارات التالية

الرقم	الفقرات	موافق بدرجة كبيرة جدا	موافق بدرجة كبيرة	موافق بدرجة متوسطة	موافق بدرجة قليلة
-------	---------	--------------------------	----------------------	--------------------------	-------------------------

المجال الأول: المظهر الجسدي

1.	أحب مظهري الجسدي وشكلي الذي أبدو عليه				
2.	أتمتع بمظهر جسدي وشكلي جميلين				
3.	مظهري أنيق وجذاب				
4.	وجهي يبعث السرور لدى الآخرين				
5.	اشعر أن جسدي جميل ومتناسق				
6.	اشعر إن جسدي نحيف ولا يلائم جميع النشاطات				
7.	اشعر أن ضعف قدرتي الجسمية تعيقني من الانضمام إلى الفرق الرياضية				
8.	اشعر بأنني قوي جسميا				
9.	أفكر بالعمل في وظيفة مريحة لا تحتاج إلى جهد جسدي				
10.	أثق بالآخرين				

المجال الثاني: التقبل

11.	أتمتع بشهرة وشعبية بين زملائي				
12.	معظم الناس الذين اعرفهم يحبوني				
13.	اشعر إن لدي صفات تجعل الناس يحبوني				
14.	اشعر إنني مستبعد ومستثنى من الآخرين				
15.	يسخر مني زملائي في الجامعة				
16.	أحب التعامل مع جميع زملائي				
17.	أحب مساعدة الآخرين				
18.	أنني مخلص لزملائي وأحبهم				
19.	يصفني الناس بأنني حاد الانطباع				
20.	اشعر إن جميع من أتعامل معهم يحبوني				
الرقم	الفقرات	صلاحيتها	انتمائها للمجال	التعديل المقترح	

المجال الثالث قوة الشخصية

21.	اشعر إن لدي طموح دائم نحو الأفضل		
22.	اشعر إنني لا استطيع التحكم بالاتجاه الذي تسير فيه حياتي		
23.	اشعر إن لدي التصميم والعزيمة لأداء أعمالي		
24.	لدي القدرة على انجاز الأعمال الهامة		
25.	استجيب وأتكيف بسرعة في المواقف الغير المألوفة		
26.	انصاع للآخرين حسب مكانتهم وثورتهم		
27.	يتبنى زملائي أفكارني عندي أتحدث عنها		
28.	افشل في تكوين انطباعات جيدة لدى الآخرين		
29.	اشعر إنني أؤثر بالآخرين		
30.	اشعر بان الآخرين يستحقون التفكر بهم		

المجال الرابع: ضبط الذات

31.	اشعر بالإحباط إذا لم يوافق الآخرين على رأيي وأفعالي		
32.	اشعر إنني افعل الأشياء الصحيحة		
33.	أفضل طريقي الخاصة في التفكير عند القيام بأي عمل		
34.	استطيع التحدث عن رأيي دون حرج		
35.	يظهر زملائي رغبة في صداقتي		
36.	غالبا ما تمضي حياة الفرد دون إن يقدر قيمته احد مهما بذل من جهد		
37.	عندما أضع خططا فأني أكون واثقا من قدرتي على تنفيذها		
38.	كثير من الأشياء التي تحدث يحكمها الحظ		
39.	نادرا ما يجد الطالب الامتحان صعبا إذا كان استعداداه له جيدا		
40.	يستحيل إن اقتنع أن الحظ أو الصدفة يلعبان دورا هاما في حياتي		



جامعة كركوك
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
الدراسة الصباحية
مقياس تقدير الذات

عزيزي الطالبعزيزتي الطالبة

امامك مجموعة من الفقرات لمقياس تقدير الذات ، يرجى وضع علامة () مقابل التقدير الذي يعبر عن رأيك أزاء كل عبارة من العبارات التالية، مع مراعاة ما يأتي :

- 1- قراءة كل فقرة بشكل جيد قبل اختيار الاجابة الصحيحة .
- 2- عدم ترك اية فقرة بدون اجابة .

شاكرين تعاونكم معنا خدمة للبحث العلمي .

	المرحلة
	الجنس
	العمر
	الوزن
	الطول
	نوع الدراسة

الباحثين

يرجى وضع علامة () مقابل التقدير الذي يعبر عن رأيك أزاء كل عبارة من العبارات التالية

الرقم	الفقرات	موافق بدرجة كبيرة جدا	موافق بدرجة كبيرة	موافق بدرجة متوسطة	موافق بدرجة قليلة
-------	---------	-----------------------------	-------------------------	--------------------------	-------------------------

المجال الأول: المظهر الجسمي

1.	أحب مظهري الجسمي وشكلي الذي أبدو عليه				
2.	أتمتع بمظهر جسمي وشكلي جميلين				
3.	مظهري أنيق وجذاب				
4.	وجهي يبعث السرور لدى الآخرين				
5.	اشعر أن جسمي جميل ومتناسق				
6.	اشعر أن ضعف قدرتي الجسمية تعيقني من الانضمام إلى الفرق الرياضية				

المجال الثاني: التقبل

1	أتمتع بشهرة وشعبية بين زملائي				
2	معظم الناس الذين اعرفهم يحبوني				
3	اشعر إن لدي صفات تجعل الناس يحبوني				
4	اشعر إنني مستبعد ومستثنى من الآخرين				
5	يسخر مني زملائي في الجامعة				
6	أحب التعامل مع جميع زملائي				
7	أحب مساعدة الآخرين				
8	أنني مخلص لزملائي وأحيمهم				
9	اشعر إن جميع من أتعامل معهم يحبوني				

المجال الثالث قوة الشخصية

الرقم	الفقرات			
1	اشعر إنني لا استطيع التحكم بالاتجاه الذي تسير فيه حياتي			
2	اشعر إن لدي طموح دائم نحو الأفضل			
3	اشعر إن لدي التصميم والعزيمة لأداء أعمالي			
4	لدي القدرة على انجاز الأعمال الهامة			
5	استجيب وأتكيف بسرعة في المواقف الغير المألوفة			
6	انصاع للآخرين حسب مكانتهم وثورتهم			
7	يتبنى زملائي أفكارني عندي أتحدث عنها			
8	افشل في تكوين انطباعات جيدة لدى الآخرين			
9	اشعر إنني أؤثر بالآخرين			
10	اشعر بان الآخرين يستحقون التفكر بهم			

المجال الرابع: ضبط الذات

1	اشعر بالإحباط إذا لم يوافق الآخرين على رأيي وأفعالي			
2	اشعر إنني افعل الأشياء الصحيحة			
3	أفضل طريقي الخاصة في التفكير عند القيام بأي عمل			
4	استطيع التحدث عن رأيي دون حرج			
5	يظهر زملائي رغبة في صداقتي			
6	غالباً ما تمضي حياة الفرد دون إن يقدر قيمته احد مهتما بذل من جهد			
7	عندما أضع خططا فأني أكون واثقا من قدرتي على تنفيذها			
8	كثير من الأشياء التي تحدث يحكمها الحظ			
9	نادرا ما يجد الطالب الامتحان صعبا إذا كان استعداداه له جيدا			
10	يستحيل إن اقتنع أن الحظ أو الصدفة يلعبان دورا هاما في حياتي			

الكفايات التدريسية لدي معلمي ومعلمات التربية البدنية بمدينة بنغازي

* د . يحي محمود الموم

** د . ايمان فرج بشير

*** د . عطية صالح عبد الرسول

1. المقدمة ومشكلة البحث

1.1 مقدمة البحث :

يشهد العصر الحالي العديد من التطورات المتسارعة نتيجة الانفجار المعرفي وثورة المعلومات والاتصالات مما جعل الدول تهتم بتطوير النظم التعليمية بهدف الوصول بالعملية التعليمية إلي تطبيق مبادي الاقتصاد المعرفي والجودة الشاملة في التعليم ، وهذا الهدف لا يتم تحقيقه الا من خلال العناية بأحد اهم محاور العملية التربوية وهو المعلم ، والذي حصل تغيير هائل علي ادواره المطلوبة ، مما تطلب منه القيام بالعديد من الأدوار والواجبات التربوية والتعليمية والتي تتفق مع ذلك الهدف.

وقد حظي المعلم كاحد اطراف العملية التربوية باهتمام البحوث والدراسات بالرغم من إن معظم البحوث النفسية والتربوية ركزت جهودها علي الطالب والمنهج وطرق التدريس.

2.1 مشكلة البحث :

ويذكر عطا الله احمد (2006) إن عملية اعداد مدرس التربية البدنية ورفع مستواه العلمي من الامور الاساسية الهامة في المؤسسات التربوية والهيئات التعليمية حيث اصبح المدرس قوة فعالة في دفع العملية التعليمية والتربوية وهذا راجع لامتلاكه العديد من الكفايات التدريسية الادائية التي تسمح له بممارسة دورة بالشكل المطلوب ويساهم في تحسين مهارته واستعداداته ومواهبه وقدراته من اجل إن يرقى بمستوى ثلامه وان يتقدم علميا ومهنيًا مما يعود بالفائدة علي العملية التعليمية . (عطا الله ، 2006 ، ص 60)

ويذكر مضر عبد الباقي وآخرون (2011) إن تقويم كفاية المعلم وظيفية موضوعية، واداء ومنهج علمي يهدف إلي اصدار احكام علي مدى تحقيق العملية التربوية لاهدافها واغراضها وتظهر اهمية تقويم المعلم في الكشف عن تاثير المعلم في العملية التربوية ، وكشف نواحي القصور ان وجدت واقتراح الوسائل المناسبة والعمل علي تحقيق الاهداف التربوية والتعليمية (مضر ، 2011 ، ص 38).

وتعد الكفايات التعليمية والتدريسية احد الجوانب الرئيسية لتقويم الاداء المهني للمعلم. وتتكون الكفايات التدريسية من خمس عناصر رئيسية متفاعلة مع بعضها البعض وهي اهداف الدرس، تخطيط الدرس، تنفيذ الدرس ، اساليب الدرس، تقويم الدرس.

فالمدرس الكفاء يجب إن تتوفر فيه هذه الكفايات التعليمية حيث انه بدون هذا الكفايات لا يتمكن المعلم من تحقيق الاهداف الملقاة علي عاتقه.

وأشار عبدا لناصر القدومي وصبحي كايد (2014) إلى إن تقرير اللجنة المكلفة بوضع استراتيجيات لتطوير التربية في البلاد العربية عام (1976) أكدوا على ضرورة إعداد المعلم وتأهيله وتدريبه في ضوء الكفايات التعليمية ، وكذلك ضرورة إعداد برامج تدريس للمعلمين لرفع كفاءتهم في إنشاء الخدمة بما يناسب مستواهم الأكاديمي (عبدا لناصر ، 2014 ، ص 124) .

ويعتد امتلاك معلم التربية الرياضية للكفايات التعليمية اللازمة لتدريس المهارات الرياضية شي جوهري حتى يتمكن من القيام بدورة بكفاية وفاعلية.

ونظرا لاختلاف البيئات التي جرت بها العديد من الدراسات عن الكفايات التعليمية لمعلمي التربية الرياضية، ظهرت مشكلة البحث لدى الباحث في التعرف علي درجة الكفايات التدريسية لمعلمي ومعلمات التربية الرياضية في مدينة بنغازي من وجه نظرهم.

3.1 أهداف الدراسة :

1_ ترتيب الكفايات التدريسية لدى معلمي ومعلمات التربية البدنية، في مدينة بنغازي تبعا للأهمية النسبية.

2_ تحديد الكفايات التدريسية لدى معلمي ومعلمات التربية البدنية في مدينة بنغازي .

4.1 تساؤلات الدراسة.

1_ ماهي درجة ترتيب الكفايات التدريسية تبعا لأهميتها لدى معلمي ومعلمات التربية البدنية في مدينة بنغازي.

2_ ما هي درجة الكفايات التدريسية لدى معلمي ومعلمات التربية البدنية .

5.1 تحديد المفاهيم والمصطلحات :

1. الكفاية: هي مقدار ما يحرزه الفرد من معرفه ، وقناعات ، ومهارات تمكنه من أداء مرتبط

بمهمة منوطة به .(توفيق ، 1981 ، ص 63)

2. معلم التربية الرياضية: هو القائد التربوي الذي يقوم بعملية توصيل المعلومات والخبرات التربوية وتوجيه السلوك لدى المعلمين في إطار منظم (تعريف إجرائي).

2. الدراسات السابقة :

1.2 دراسته وليد معتوق محمد (2008) (10)

عنوان الدراسة: الكفايات التربوية اللازمة لمعلم التربية البدنية من وجهة نظرا المشرفين التربويين ومديري المدارس "بمكة المكرمة.

هدف الدراسة: تحديد قائمة بالكفايات التربوية اللازمة لمعلم التربية البدنية في المرحلة الثانوية من وجه نظر أفراد مجتمع الدراسة.

تحديد درجة امتلاك الكفايات التربوية اللازمة لمعلم التربية البدنية في المرحلة الثانوية من وجهة نظر أفراد مجتمع الدراسة

منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج الوصفي،

عينة الدراسة: تكونت عينة البحث من جميع معلمي التربية البدنية ومديري المدارس بالمرحلة الثانوية بمنطقة مكة والبالغ عددهم 246 فردا . استخدم الباحث استبيان مكون 91 كفاية فرعية تضم 15 مجالا.

نتائج الدراسة : توصلت الدراسة إلى قائمة الكفايات التربوية اللازمة لمعلم التربية البدنية بالمرحلة الثانوية. وكذلك تدني مستوى استخدام معلمي التربية البدنية للكفايات التربوية.

2.2 دراسة فتحي راشد (2002) (5) .

عنوان الدراسة : "تقييم الكفايات الأدائية لمعلم التربية الرياضية بالمرحلة الأولى من التعليم الأساسي في محافظة الإسكندرية " ،

هدف الدراسة : اقترح بطاقة تقييم الكفاية الأدائية لمعلم التربية الرياضية بالمرحلة الأولى من التعليم الأساسي،

منهج الدراسة : استخدم الباحث المنهج الوصفي وبلغ حجم العينة 62 معلما من معلمي التربية الرياضية نتائج الدراسة : توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين الكفاية الأدائية لمعلم التربية الرياضية ومستوى أداء التلاميذ في المرحلة التعليم الأساسي.

3.2 دراسة نصير أحميدة (2015) (9) .

عنوان الدراسة : " كفايات التقويم لدي اساتذه التربية البدنية والرياضية في ضوء متغير الخبرة والتواصل العلمي "

هدف الدراسة : التعرف علي درجة امتلاك أستاذ التربية البدنية لكفاية التقويم والكشف عن الظروف في كفاية التقويم تبعا لمتغير الخبرة ، استخدم الباحث المنهج الوصفي .

عينة الدراسة : تكونت عينة البحث من (65) أستاذ تربية بدنية

نتائج الدراسة : وجود فروق ذات دلالة إحصائية في كفاية التقويم لدى أساتذة التربية البدنية تبعا لمتغير الخبرة والمؤهل.

4.2 دراسة مضر عبد الباقي وآخرون(2011) (8) .

وعنوان الدراسة : الكفايات التعليمية لمدرس ومدرسات التربية الرياضية في محافظات الفرات الأوسط

هدف الدراسة : تحديد الكفايات التعليمية لدي مدرسي ومدرسات التربية الرياضية للمرحلة أمتوسطه وتحديد الأهمية النسبية لكل منها .

منهج الدراسة استخدم الباحثين المنهج الوصفي ،

عينة الدراسة : كان قوام عينة البحث(120) مدرس ومدرسة استخدم البحوث الاستبيان الذي

احتوي علي 50 فقرة موزعه علي (5) مجالات،

نتائج الدراسة :توصلت الدراسة إلي إن الكفايات التدريسية ضرورية لمدرس ومدرسات التربية الرياضية والتي يجب إن تستخدم كمعيار للمعلم الكفاء ، وحصل مجال الأهداف علي الترتيب الأول وتليه مجال التخطيط تم التنفيذ والتقييم.

5.2 دراسة محمد غيث عبد السلام(2014) (7) .

عنوان الدراسة : تقييم الكفاءات الادائية للطالب المعلم بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة طرابلس

هدف الدراسة : تقييم الكفاءات الادائية للطلاب المعلم في التربية البدنية اثناء التربية العملية .

منهج الدراسة : واستخدم الباحث المنهج الوصفي .

عينة الدراسة : بلغ حجم العينة (31) طالب وطالبة وقام الباحث باعداد استمارة تقييم الكفاءات الادائية للطلاب المعلم في التربية العملية .

نتائج الدراسة : توصلت النتائج الي ان الكفاءة الادائية واهداف الدرس والتخطيط هما الافضل ويوجد قصور في تنفيذ الدرس .

3. إجراءات البحث :

1.3 منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي كونه مناسباً لطبيعة البحث واهدافه.

2.3 مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث من معلمي ومعلمات التربية البدنية بمدينة بنغازي ، حيث اختيرت عينة البحث من معلمي الصف الثامن من مرحلة التعليم الاساسي والبالغ عددهم (176) معلم ومعلمة

3.3 عينه البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية بعدد (26) معلماً و(21) معلمة ونسبة 26%.

4.3 اداة جمع البيانات :

لتحديد محاور الاستبيان قام الباحث بالاطلاع علي دراسات كل من محروس محمد محروس (2000) ، عمر عبد العزيز عبد الرازق (2001) فتحي رشيد (2002) ، مضر عبد الباقي وآخرون (2011) ، نصير حميدة (2015) ، محمد غيث عبد السلام (2014) والذي تكون من .

1_ محور كفايات اهداف التدريس (10) 2_ محور كفايات تخطيط الدرس (13)

3_ محور كفايات تنفيذ الدرس (13) 4_ محور كفايات اساليب التدريس (10)

5_ محور كفايات التقويم (14).

وبعد ذلك قام الباحث بعرض الاستبيان في صورته الاولى علي (5) خبراء من اعضاء هيئة التدريس تخصص مناهج وطرق تدريس بكليات التربية البدنية، تم اجراء التعديلات التي اقراها الخبراء وحذف العبارات التي لم يجمعوا عليها، قام الباحث بصياغة المفردات كما ايدها الخبراء واصبح الاستبيان يحتوي علي (5) محاور ينبثق منها (46) عبارة موزعه علي النحو التالي

1_ محور كفايات اهداف التدريس (8) عبارات

2_ محور كفايات تخطيط الدرس (8) عبارات

3_ محور كفايات تنفيذ الدرس (12) عبارات

4_ محور كفايات اساليب التدريس (9) عبارات

5_ محور كفايات التقويم (9).عبارات

وبناء علي مراجعة الدراسات السابقة تم اعتماد النسبة المئوية التالية في تفسير النتائج

تم استطلاع اراء الخبراء حول السلم التقديري للمقياس وتم الموافقة علي ان يكون سلم الاجابة من (5) استجابات هي

1_ اوافق بدرجة كبيرة 5 درجات.

2_ اوافق بدرجة متوسطة 4 درجات.

3_ لم اكون راى 3 درجات.

4_ غير موافق بدرجة متوسطة 2 درجتين.

5_ غير موافق بدرجة كبيرة 1 درجة.

وبناء علي مراجعة الدراسات السابقة تم اعتماد النسبة المئوية التالية في تفسير النتائج

80% فما فوق درجة كفاية كبيرة جدا.

70% الي 79% درجة كفاية كبيرة.

60% الي 69% درجة كفاية متوسطة.

50% الي 59% درجة كفاية قليلة.

اقل من 50 % درجة كفاية قليلة جدا.

3.5 المعاملات العلمية :

3.5.1 صدق الأداء

استخلص البحوث الصدق من خلال عرض الاستبيان علي (5) خبراء في تخصيص المناهج وطرق التدريس للحكم علي الاداة وصلاحيتها للتطبيق حيث اجمع (90%) من الخبراء علي صلاحية الاستبيان للتطبيق.

3.5.2 الثبات:

استخدم البحوث أسلوب الاختبار وإعادة تطبيقه بفاصل زمني ثمانية أيام بين التطبيق الأول والثاني على عينة عشوائية من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الاساسيه وعددهم 10 من معلمى ومعلمات التربية البدنيه وأسفرت النتائج عن وجود معامل ثبات قدره (0.77).

3.6 التجربة الاستطلاعية:

لغرض الوقوف على المشكلات التي قد تعترض المعلمين عند ملئ الاستمارات. قام البحوث باجراء التجربة الاستطلاعية على (10) من معلمين ومعلمات التربية البدنية من خارج عينة الدراسة .

3.7 التجربة الأساسية :

بعد أستكمال الاجراءات الخاصة بالبحث قام البحوث باجراء التجربة الاساسية على عينة الدراسة

3.8 الوسائل الإحصائية :

1 . الوسط الحسابي

2. الانحراف المعياري

3. النسبة المئوية

4. الارتباط البسي

4. عرض ومناقشة النتائج:

1.4 التساؤل الاول : ماهي درجة وترتيب الكفايات التدريسية تبعا لاهميتها لدى معلمي ومعلمات التربية البدنية .

جدول (1)

الوسط الحسابي والنسب المئوية لمحاور الاستبيان

الترتيب	محور الكفايات التدريسية	عدد الفقرات	الوسط الحسابي	النسبة المئوية	الدرجة
1	تنفيذ درس التربية البدنية	12	4.79	95%	كبيرة جدا
2	الاهداف التدريسية	8	3.74	74.8%	كبيرة
3	التقويم	9	3.67	73%	كبيرة
4	التخطيط	8	3.39	67.93%	متوسطة
5	اساليب التدريس	9	3.39	62.6%	متوسطة
6	درجة الكفايات التدريسية الكلية	46	18.98	65.07%	متوسطة

يتضح من الجدول(1) ان ترتيب الكفايات التدريسية لدى معلمي ومعلمات التربية البدنية في مدينة بنغازي جاء علي النحو التالي:-

الترتيب الاول / محور كفايات تنفيذ درس التربية البدنية (95%)

الترتيب الثاني/ محور كفايات الاهداف التدريسية (74.8%)

الترتيب الثالث/ محور كفايات تقويم درس التربية البدنية (73%)

الترتيب الرابع/ محور كفايات تخطيط درس التربية البدنية(67.93%)

الترتيب الخامس/محور كفايات اساليب التدريس(62.6%).

كما يتضح من جدول (1) ان درجة الكفايات التدريسية الكلية علي المحاور مجتمعة كانت متوسطة ويعزى البحث ذلك الي قلة اقامة الدورات والانشطة وبرامج التاهيل الخاصة بتخصص التربية البدنية

2.4 التساؤل الثاني :

ما هي درجة الكفايات التدريسية لدى معلمي ومعلمات التربية البدنية في مدينة بنغازي

جدول (2)

يبين المتوسطات الحسابية والنسبة المئوية لمحور الاهداف

الترتيب	العبارات	الوسط الحسابي	النسبة المئوية	الدرجة
1	احدد الاهداف بوضوح ودقة	3.91	%7.82	كبيرة
2	اصيغ الاهداف في صورة سلوكية لكل جزء من اجزاء الدرس	2.85	%57	قليلة
3	اربط الاهداف الدرس بمحتوي المادة الدراسية	3.96	%79.2	كبيرة
4	اقسم الاهداف الي اغراض فرعية	3.62	%72.7	كبيرة
5	اختر الاهداف التي يمكن قياسها	4.00	%80	كبيرة جدا
6	اختيار الاهداف التي تحقق مستوى مناسب من اللياقة	3.99	%79.8	كبيرة
7	اختار الاهداف المناسبة للمرحل العمرية	3.85	%77	كبيرة
8	انفذ وحدات المنهج في مستوي الاهداف	3.75	%75	كبيرة
9	الدرجة الكلية	3.74	%74.8	كبيرة

يتضح من جدول (2) ان المتوسطات الحسابية والنسب المئوية الخاصة بوجهات نظر معلمي ومعلمات التربية البدنية حول درجة امتلاكهم لكفايات اهداف درس التربية البدنية كانت كبيرة جدا علي العبارة رقم (5) وكبيره علي العبارات (1,3,4,6,7,8) وكانت قليلة علي العبارة (2) بينما كانت الدرجة الكلية لمحور اهداف درس التربية البدنية كبيرة وبلغت النسبة (74.8) وبدل تحليل بيانات جدول (2) ان الموافقة علي درجة امتلاك معلمي ومعلمات التربية البدنية لكفايات اهداف درس التربية البدنية في اداء الدراسة كانت عالية، ويدرك افراد الدراسة اهمية امتلاكهم لكفايات اهداف الدرس، ومدى نجاح العملية التعليمية بالاعتماد علي تحديد الاهداف بدقة .

جدول (3)

يبين الاوساط الحسابية والنسب المئوية لمحور تخطيط درس التربية البدنية

الترتيب	العبارات	الوسط الحسابي	النسبة المئوية	الدرجة
1	أعد خطة الدروس اليومية لتنفيذها في ضوء الخطة السنوية	4.20	%84	كبيرة جدا
2	التزام بالخطة الزمنية لتوزيع محتوى المادة	4.30	%86	كبيرة جدا
3	اراعي اعداد الملعب قبل الدرس بوقت كافي	3.15	%63	متوسط
4	اراعي تجهيز الادوات المناسبة بوقت كافي	3.20	%64	متوسط
5	اراعي ترتيب محتويات الدرس بشكل منطقي	4.16	%83.2	كبيرة جدا
6	اراعي قدرات الطلبة في التخطيط برامج التربية الرياضية	4.30	%86	كبيرة جدا
7	اعد خطة بديلة في الظروف الطارئة	3.00	%60	متوسط
8	اعد انواع التشكيلات الرياضية للطلبة	4.26	%85	كبيرة جدا
9	الدرجة الكلية	3.39	%67.93	متوسط

يتضح من جدول (3) ان المتوسطات الحسابية والنسب المئوية الخاصة بوجهات نظر معلمي ومعلمات التربية البدنية حول درجة امتلاكهم لكفايات تخطيط درس التربية البدنية كانت كبيرة جدا علي العبارة رقم (8.6.5.2.1) وكانت متوسط علي العبارات (7.4.3) وبينما كانت الدرجة الكلية لمحور تخطيط درس التربية البدنية متوسطة وبلغت النسبة المئوية (67.93) .

يتضح من خلال جدول (3) ان العبارات التي تهتم بكفايات تخطيط الدرس الخاصة بالمعلم كانت كبيرة جدا بينما كانت العبارات المتصلة باعداد الملعب وتجهيز الادوات واعداد خطط بديلة في النظري الطارئة جاءت متوسطة ويعزي الباحث ذلك لقلة الامكانيات وعدم توفر الاجهزة والأدوات بالمدرس.

جدول (4)

يبين المتوسطات الحسابية والنسبة المئوية لمحور تنفيذ درس التربية البدنية

الترتيب	العبارات	الوسط الحسابي	النسبة المئوية	الدرجة
1	اقوم بالشرح والنموذج بكفاءة	4.50	90%	كبيرة جدا
2	اهتم بالمهارات الجديدة	4.30	86%	كبيرة جدا
3	اتخذ الاوضاع المناسبة لاداء النموذج	4.20	84%	كبيرة جدا
4	اراعي تحقيق اهداف الدرس	4.10	82%	كبيرة جدا
5	اقوام بتصحيح الاخطاء (فردية _ جماعية)	4.30	86%	كبيرة جدا
6	اختيار التشكيلات المناسبة	4.30	86%	كبيرة جدا
7	اراعي عوامل الامن	4.30	86%	كبيرة جدا
8	اراعي الفروق الفردية بين التلميذ	4.40	88%	كبيرة جدا
9	اعزز التلاميذ بصفة مستمرة	4.30	86%	كبيرة جدا
10	اعطي فرص التدريب علي القيادة	4.40	88%	كبيرة جدا
11	اراعي الاحماء والاعداد العام	4.50	90%	كبيرة جدا
12	اتمكن من تجزئة المهارات الصعبة	4.10	82%	كبيرة جدا
13	الدرجة الكلية	4.79	95%	كبيرة جدا

يتضح من جدول (4) ان المتوسطات الحسابية والنسب المئوية الخاصة بوجهات نظر معلمي ومعلمات التربية البدنية حول محور امتلاكهم لكفايات تنفيذ درس التربية البدنية كانت كبيرة جدا علي جميع العبارات، وكانت الدرجة الكلية علي محور تنفيذ الدرس كبيرة جدا ووصلت النسبة المئوية للاستجابة (95%) .

يتضح من خلال جدول (4) ان عينة معلمي ومعلمات التربية البدنية اهتموا بالكفايات التدريسية المتعلقة بمحور التنفيذ . وهذا يؤكد ان نجاح درس التربية البدنية يعتمد علي قدرة تنفيذ المعلم للدرس وهذا لا يأتي الا خلال امتلاك المعلم للكفايات التعليمية الخاصة بمهارات تنفيذ الدرس

جدول (5)

يبين المتوسطات الحسابية والنسبة المئوية لمحور اساليب التدريس

الترتيب	العبارات	الوسط الحسابي	النسبة المئوية	الدرجة
1	استخدام الطرائق الحديثة في تعليم المهارات الرياضية	3.20	64%	متوسطة
2	اقدام عروض مرئية بالفيديو	2.25	45%	متوسطة
3	استخدام وسائل ايضاح صور متسلسلة	2.23	44.6%	متوسط
4	اهتم بالنشرات الثقافية في المجال الرياضي	2.50	50%	قليلة
5	اوجه التلاميذ نحو التعليم الذاتي	2.30	46%	قليلة جدا
6	استخدام الطرائق التي تراعى الأمن والسلامة	4.20	84%	كبيرة جدا
7	استخدام الطرائق التي تراعى مبداء الفروق الفردية	4.10	82%	كبيرة جدا
8	استخدام الطرائق التي تعتمد علي التدرج من السهل الي الصعب	4.10	82%	كبيرة جدا
9	استخدام الادوات البديلة بمشاركة الطلبة	3.30	66%	متوسط
10	الدرجة الكلية	3.13	62.6	متوسطة

يتضح من جدول (5) ان المتوسطات الحسابية والنسب المئوية الخاصة بوجهات نظر معلمي ومعلمات التربية البدنية حول محورا امتلاكهم لكفايات اساليب التدريس كانت كبيرة جده علي العبارات (8.7.6) بينما كانت متوسطة على العبارات (9.3.2.1) كانت قليلة علي العبارة (4) بينما كانت قليلة جداً علي

عبارة (5) الدرجة الكلية لمحور اساليب التدريس متوسطة وبلغت النسبة المئوية للاستجابة (62.6). يتضح من خلال جدول (5) ان استجابات معلمي ومعلمات التربية البدنية علي محور اساليب التدريس كانت متوسطة في الدرجة الكلية ، وهذا يوضح عدم امتلاك المعلمين والمعلمات للاساليب التدريسية بشكل كافي ويعزي البحوث ذلك الي عدم إقامة دورات في طرق وأساليب التدريسية الحديثة .

جدول (6)

يبين المتوسطات الحسابية والنسبة المئوية لمحور التقويم

الترتيب	العبارات	الوسط الحسابي	النسبة المئوية	الدرجة
1	استخدام اساليب تقويم متنوعه	3.80	%76	كبير
2	اطبق اساليب التقويم المناسبة	3.90	%78	كبير
3	انواع في اساليب التقويم بما يتلائم مع الاهداف التعليمية	4.10	%82	كبير جداً
4	اراعي استمرارية عملية التقويم	4.10	%82	كبير جداً
5	اقوم بأجراء اختبارات دورية لمعرفة مستوى المتعلمين	3.80	%76	كبير
6	اهتم بالتقويم الشامل	3.60	%72	كبير
7	استخدام البطاقات التعليمية عند التقويم	2.70	%54	قليل
8	استخدام اختبارات معنية للمهارات واللياقة البدنية	3.60	%72	كبير
9	اتمكن من تقويم برنامج النشاط الداخلي والخارجي	3.50	%70	كبير
10	الدرجة الكلية	3.76	%73	كبير

يتضح من جدول (6) ان المتوسطات الحسابية والنسب المئوية الخاصة بوجهات نظر معلمي ومعلمات التربية البدنية حول درجة امتلاكهم لكفايات تقويم درس التربية البدنية كانت كبيرة جداً في العبارات (9.8.6.5.2.1) وكانت قليلة علي العبارة رقم (7)، وكانت الدرجة الكلية علي محور تقويم درس التربية البدنية كبيرة ونسبة مئوية بلغت (73%) .
وهذا يدل علي ادراك معلمي ومعلمات التربية البدنية باهمية امتلاكهم لكفاية ومواكبة التقويم للعملية التعليمية واعتماد العملية التعليمية علي عملية التقويم

5. الاستنتاجات والتوصيات :

1.5 الاستنتاجات :

1_ جاءت الكفاءات التدريسية لدى معلمي ومعلمات التربية البدنية في مدينة بنغازي علي النحو التالي:

الترتيب الاول / محور كفايات تنفيذ درس التربية البدنية (95%)

الترتيب الثاني/ محور كفايات الاهداف التدريسية (74.8%)

الترتيب الثالث/ محور كفايات التقويم (73%)

الترتيب الرابع/ محور كفايات التخطيط (67.93%)

الترتيب الخامس/محور كفايات اساليب التدريس(62.6%).

وجاءت الدرجة الكلية متوسطة، (65.07)

2.5 التوصيات :

في ضوء الاستنتاجات يوصى الباحثين بما يلي:

1. الاهتمام من قبل الجهات المختصة باقامة دورات لتطوير كفايات التدريس ، التخطيط واساليب التدريس .

2_ تكليف المشرفين التربويين باجراء دراسات للكشف من جوانب القصور عند مدرس التربية الرياضية.

3_ اجراء دراسة حول فاعلية برنامج تدريبي للمعلمين لتطوير الكفاءات التدريبية لديهم.

ملحق (1)

أستبيان قياس الكفايات التدريسية في صورته النهائية

أخي المعلم / أختي المعلمة

تهدف هذه الدراسة الى التعرف على درجة الكفايات التدريسية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية بمدينة بنغازي .

يرجى قراءة عبارات الاستبيان والاجابة عليها بوضع إشارة (x) على يسار كل فقرة وفق ماترتاه مناسباً

شاكرين لكم تعاونكم .

البيانات العامة

1. المؤهل العلمي /

2. التخصص /

3. سنوات الخبرة/

البحاث

المحور الاول: كفايات الاهداف

م	العبارات	موافق بدرجة كبيرة	موافق بدرجة متوسطة	لم أكون رأى	غير موافق بدرجة متوسط	غير موافق بدرجة كبيرة
1	احدد الاهداف بوضوح ودقة					
2	اصيغ الاهداف في صورة سلوكية لكل جزء من اجزاء الدرس					
3	اربط اهداف الدرس بمحتوي المادة الدراسية					
4	اقسم الاهداف الي اغراض فرعية					
5	اختار الاهداف التي يمكن قياسها					
6	اختيار الاهداف التي تحقق مستوى مناسب من اللياقة					
7	اختار الاهداف المناسبة للمرحلة العمرية					
8	انفذ وحدات المنهج في مستوي الاهداف					

المحور الثاني: تخطيط الدرس

م	العبارات	موافق بدرجة كبيرة	موافق بدرجة متوسطة	لم أكون رأى	غير موافق بدرجة متوسط	غير موافق بدرجة كبيرة
1	أعد خطة الدروس اليومية لتنفيذها في ضوء الخطة السنوية					
2	التزام بالخطة الزمنية لتوزيع محتوى المادة					
3	اراعي اعداد الملعب قبل الدرس بوقت كافي					
4	اراعي تجهيز الادوات المناسبة بوقت كافي					
5	اراعي ترتيب محتويات الدرس بشكل منطقي					
6	اراعي قدرات الطلبة في التخطيط برامج التربية الرياضية					
7	اعد خطة بديلة في الظروف الطارئة					
8	اعد انواع التشكيلات الرياضية للطلبة					

المحور الثالث: تنفيذ الدرس

م	العبارات	موافق بدرجة كبيرة	موافق بدرجة متوسطة	لم أكون رأى	غير موافق بدرجة متوسط	غير موافق بدرجة كبيرة
1	اقوم بالشرح والنموذج بكفاءة					
2	اهتم بالمهارات الجديدة					
3	اتخذ الاوضاع المناسبة لاداء النموذج					
4	اراعي تحقيق اهداف الدرس					
5	اقوام بتصحيح الاخطاء (فردية - جماعية)					
6	اختيار التشكيلات المناسبة					
7	اراعي عوامل الامن					
8	اراعي الفروق الفردية					
9	اعزز التلاميذ بصفة مستمرة					
10	اعطي فرص التدريب علي القيادة					
11	اراعي الاحماء والاعداد العام					
12	اتمكن من تجزئة المهارات الصعبة					

المحور الرابع: أساليب التدريس

م	العبارات	موافق بدرجة كبيرة	موافق بدرجة متوسطة	لم أكون رأى	غير موافق بدرجة متوسط	غير موافق بدرجة كبيرة
1	استخدام الطرائق الحديثة في تعليم المهارات الرياضية					
2	ا قدم عروض مرئية بالفيديو					
3	استخدام وسائل ايضاح صور متسلسلة					
4	اهتم بالنشرات الثقافية في المجال الرياضي					
5	اوجه التلاميذ نحو التعليم الذاتي					
6	استخدام الطرائق التي ترى الامن والسلامة					
7	استخدام الطرائق التي تراعي مبداء الفروق الفردية					
8	استخدام الطرائق التي تعتمد علي التدرج من السهل الي الصعب					
9	استخدام الادوات البديلة بمشاركة الطلبة					

المحور الخامس: التقويم

م	العبارة	موافق بدرجة كبيرة	موافق بدرجة متوسطة	لم أكون رأى	غير موافق بدرجة متوسط	غير موافق بدرجة كبيرة
1	استخدام اساليب تقويم متنوعه					
2	اطبق اساليب التقويم المناسبة					
3	انواع في اساليب التقويم بما يتلائم مع الاهداف التعليمية					
4	اراعي استمرارية عملية التقويم					
5	اقوم بأجراء اختبارات دورية لمعرفة مستوى المتعلمين					
6	اهتم بالتقويم الشامل					
7	استخدام البطاقات التعليمية عند التقويم					
8	استخدام اختبارات معنية للمهارات واللياقة البدنية					
9	اتمكن من تقويم برنامج النشاط الداخلي والخارجي					

المراجع

1. توفيق احمد مرعي .(1981) الكفايات التعليمية الأدائية الأساسية عند معلم المدرسة الابتدائية في الأردن في ضوء تحليل النظم واقتراح برنامج لتطويرها، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة عين شمس ، مصر
- 2 - عبدا لناصر القدومي و صبحي كايد .(2014) الكفايات التعليمية لدي معلمي التربية الرياضية ومعلماتها في محافظة طولكرم ، جامعه النجاح الوطنية بنابلس ، فلسطين .
- 3 . عطا الله احمد .(2006) أساليب وطرائق التدريس في التربية البدنية والرياضة ، الجزائر ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر .
- 4 . عمر عبدا لعزیز عبدا لرازي .(2001) . الكفايات التدريسية اللازمة لمدرس التربية الرياضية في المرحلة الاساسيه كما يراها مدرسون المرحلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة اليرموك ، الأردن.
- 5 . فتحي راشد .(2002) . تقوم الكفاءات إلدائيه لمعلم التربية الرياضية بالمرحلة الأولى من التعليم الأساسي في محافظة لإسكندرية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية البدنية ، جامعة الإسكندرية
- 6 . محروس محمد محروس .(2000) . الكفايات التدريسية اللازمة للتعليم بالمرحلة الأولى من التعليم الاساسي لتدريس التربية الرياضية ، المؤتمر العلمي الثاني ، الدور المتغير للمعلم العربي في مجتمع الغد ، جامعة أسيوط ، مصر
- 7 . محمد غيث عبدا لسلام .(2014) . تقييم الكفاءات الادائيه للطلاب المعلم بكلية التربية البدنية وعلوم والرياضة جامعة طرابلس ، رساله ماجستير غير منشورة ، جامعة طرابلس ، ليبيا .
- 8 - مضر عبدا لباقي وآخرون .(2011) . الكفايات التعليمية لمدرسي ومدرسات التربية البدنية في محافظة الفرات الأوسط ، مجله علوم التربية الرياضية ، جامعة بابل ، العدد (الثالث) المجلد الرابع
- 9 - نصير احميدة .(2015) . كفايات التقويم لدي أساتذة التربية البدنية والرياضة عن ضوء متغير الخبرة ، مجلة العلوم الانسانيه والاجتماعية العدد (19) ص ص 167.133
- 10 - وليد معتوق محمد .(2008) . الكفاءات التربوية ألزمة لمعلم التربية الرياضية من وجهة نظر المشرفين التربويين ومديري المدرس بمكة المكرمة .رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة أم القرى ، السعودي .

بعض مشكلات التدريب الميداني التي طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الخمس

احمد علي إبراهيم
إبراهيم ابوزيد الدويبي
أنور عبد العظيم هندي

1-1 المقدمة

تعتبر مهنة التدريس من أصعب المهن لما لها من أهمية في إعداد النشأ وتربيتهم تربية صالحة تماشياً مع متطلبات العصر لإعداد الإنسان النموذجي الجديد المتزن الذي هو ركيزة المستقبل، وعليه فإن الاهتمام بالركائز الأساسية وتحسين العناصر الداخلية في العملية التعليمية تعد اليوم المهمة الأساسية، حيث أن أعداد المدرسين القادرين بشكل فعال ومبدع سيؤدي إلى ضمان مستقبل زاهر وحضارة مشرفة. ولا بد أن يكون لهؤلاء المدرسين اتجاهات إيجابية نحو مهنة التدريس.

التدريب الميداني مرحلة هامة من مراحل إعداد الطلبة في فترة الزمنية يسمح فيها للطلبة بممارسة مهنة التدريس ومنها يتم التحقيق من كفاءة أعدادهم الأكاديمي والمهني وفقاً لمتطلبات أماكن التدريس الحقيقية تحت إشراف وتوجيه مشرفين متوهلين من أعضاء هيئة التدريس بالكلية والمعاهد.

ذكرت نوال إبراهيم شلتوت (2005) إلى أن التدريب الميداني هو العامل الأساسي الوحيد لمناقشة فيه في مجال الأعداد المهني للمعلم نوال إبراهيم شلتوت (86.26).

ويتسير حسين سليمان (1967) بأن التدريب الميداني يحتاج إلى أعداد مهني ودراسي، تربوي، مما يتيح الفرصة أمام الطالب المتدرب للتزود بالخبرات التي تساعد على فهم العملية التربوية بوضع قبل أن ينزل إلى ميدان المهنة حسين سليمان (6.7).

أما امحمد ههبة (2007) فقد ذكر نقلاً عن عصام الدين عبد الخالق (1981) أن التدريب الميداني بعد جوهر أعداد الطالب المتدرب مهنيًا عن طريق تطوير سلوكه المهني باكتساب الخبرات الأولية للعملية التربوية من خلال تنمية مهاراته الحركية والمهنية واكتساب والاتجاهات السنوية والانماط السلوكية اللازمة لرفع كفاءته التدريبية محمد ههبت (2.19).

ويرى أحمد العرضاوي (1997) ان التدريس يحتاج إلى أعواد مهني وصفات وقدرات خاصة، وأيضاً إلى أعداد متكامل في الهواء التدريسية والنواحي التربوية التي ينبغي ان يتزود بها الطالب المعلم قبل أن يمارس مهنته، ويتم ذلك على أساسين الأول هو التدريب الميداني الذي يقوم فعلاً في المدارس والثاني هو الدراسات النظرية والعملية الذي تستمر معه خلال دراسته أحمد العرضاوي (17.1).

2-1 مشكلة الدراسة: -

ان الطالب المعلم يواجه تغييرات كثيرة في شخصيته في سياق التدريس الميداني أكثر مما يتعرض له في أي فترة من فترات حياته العلمية ففي خلال أسابيع قليلة ينتقل من طالب إلى معلم، ومن التابع إلى القائد الموجه، يكتب خلال هذا الانتقال مجموعة من القدرات والمهارات والإتجاهات والمسؤوليات ولاشك هذا التغيير الهائل الذي يبدو غير مرئي في كثير من الأحيان لا يقضه ولا يكتشف داخل قاعات الدرس في الكلية والجامعة انما يتضح ويكتشف بالدرجة الأولى في الفصول الصغيرة داخل مدارسنا تحت التوجيه والإشراف . نازك مصطفى سنبل (1989) لما كان التطبيق العملي في مجال التدريس محصلة للدراسات النظرية والعملية التي يتلقاها الطلاب داخل كلياتهم والتي يكون لها أكبر الأثر في أعداد مدرسي التربية البدنية (86.25).

فإن الإتجاهات غالباً ما تحدد نوع السلوك المتوقع للفرد وتسهم في تحديد دوافع الرضا والقبول للجوانب المختلفة والرابطة بالنشاط الذي يقوم الفرد بأدائه، ذلك نظراً لما لها من أهمية في تكوين شخصية الفرد والتأثير في سلوكه وتوجهه إضافة إلى أنها تعطينا مؤشر للكيفية التي يسلكها الفرد في حياته المستقبلية سعد عبد الرحمن (171.10).

ويرى أمين النوار الخولي وآخرون (1999) يرون بأن التربية العملية تلعب دوراً هاماً في مجال إعداد المعلم لا سيما معلم التربية البدنية حيث تعد أهم مفردات إعداد المدرسين وبذلك فإن تأهيلهم منقوصاً إذا تجاهلنا أو أهملنا فترة التربية العملية للطلاب معلم (51) أمين أنوار الخولي (51.2).

3-1 أهمية الدراسة: -

تمكن الدراسة في الآتي: -

- 1- التعرف على واقع التدريب الميداني في أعداد الطلاب المعلم بكلية التربية البدنية.
- 2- التعرف على مشكلات والصعوبات التي تواجه طلاب التدريب الميداني.
- 3- أن التعرف على بعض المعوقات التي تواجه طلاب التربية العملية فيمكن أعداد الطلاب اعداد وافيا في المواد العملية طبقاً هذه المعوقات.

4-1 أهداف الدراسة: -

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على: -

- بعض المعوقات التي تواجه طلاب التدريب الميداني الخارجي بقسم التربية البدنية من حيث:
- الإمكانيات.
 - الإشراف.
 - إدارة المدرسة.
 - التلاميذ.

5-1 تساؤلات الدراسة: -

- ماهي المشكلات التي تواجه طلاب التدريب لميداني بالكلية.
- ماهي المشكلات الأكثر حدة وما هو ترتيب أهمية هذه المشكلات.

6-1 المصطلحات الواردة بالدراسة: -

عرفت فاطمة عوض صابر (1982) بأنه: - "الخبرة الحقيقية يمارسها الطالب ماتؤهله إليه أولها الكلية في عمل وهو التدريس الفعلي في الملعب"

التدريب الميداني: -

هو "فترة التدريب الموجه يقضيها الطالب المعلم (المدرّب) بالمدرسة التي تختارها له الكلية"، ويقوم أثناءها بالتدريب على مادة تخصصه خلال أيام متفرقة أو متصلة خلال العام الدراسي وتحت إشراف تربوي سواء كان من قبل عضوة هيئة التدريس بالكلية أو موجهاً تربوياً وهو بصدق اتقان الطالب للمهارات التدريبية بطريقة عملية على الجمل (1.15).

2-2 إعداد الطالب المعلم: -

يذكر محمد المرى إسماعيل (1990) إن إعداد المعلمين على الصعيد العالمي تركز على محورين. المحور الأول: (يتم التركيز فيه على أغناء عناصر الإعداد بمضامين جديدة تسير التغييرات التي تحدث في بنية المعرفة الإنسانية في مجال الثقافة والعلوم وفي مجال المستجدات التي تفرزه الثورة العلمية والتكنولوجية المعاصرة من أجل إعداد المعلم الذي يتمكن من أداء رسالته الثقافية والعلمية والتكيفية في المجتمع الجديد مجتمع الثورة العلمية والتكنولوجية)

والمحور الثاني: - (يتمثل في التكوين الشخصي للمدرس وما له من تأثير في إعداد وتنشئة الأفراد حيث تنعكس المكونات الشخصية للمدرس على التكوينات الشخصية لذلك تعد المقومات الشخصية للمدرس واحدة من أبرز العناصر المؤثرة في طبيعة أداء المدرس لرسالته التربوية في بناء أفراد يستطيعون تحمل مسؤولياتهم الإنسانية في المجتمع (18:426).

2-3 تقويم الطالب المعلم :

- يشير مصطفى السايح محمد (2006) إلى أنه مبررات تقويم الطالب المعلم تتمثل في الآتي:
- الهدد الأساسي للتقويم في التربية الرياضية هو تصحيح التدريس من خلال تطوير المهارات التدريسية للطالب المعلم.
 - من أهداف التقويم أن يراجع المعلم مهاراته وقدراته الأدائية والشخصية لتصحيحها وتنميتها.
 - تعتبر نتائج التقويم من أفضل الطرق المساعدة لضمان الرضا والقناعة للطالب المعلمين في الوصول إلى إجراءات كفيلة بتحسين الأداء الأفضل.
 - يؤدي التقويم إلى جعل مهنة التدريس ممتعة ومتجددة من خلال تحين الأداء وتطوير الممارسات التدريسية للطالب المعلم (23-44).

2-5 ما هو التدريب الميداني: -

يعتبر المعلم أساس المنظومة التعليمية، وبمقدار قدرته وكفاءته تكون فاعلية التعليم حيث تتضاءل الإمكانيات المادية والمناهج المدرسية في غياب المعلم الكفء ويتوق نجاح معلم التربية البدنية على مدى إعداداته قبل التخرج، ولذا فإن التدريب الميداني بكلّيات التربية البدنية على مدى إعداداته قبل التخرج، ولذا فإن التدريب الميداني بكلّيات التربية البدنية وعلوم الرياضة يشكل مرحلة هامة في إعداد المعلم وتأهيله باعتبارها البوتقة التي تنصهر فيها المعارف النظرية والعملية مع واقعيّات مهنة التدريس، فهو يعد أكثر

الجوانب أهمية في مجال مهنة التدريس وأقدرها على مساعدة هؤلاء الطلاب من خلالها إكسابهم الاتجاهات الإيجابية نحو مهنة التعليم ومعرفة المشكلات والصعوبات التي قد تعترضهم في الميدان التعليمي، وفي نفس الوقت فهو تعتبر المصعب الذي تتجمع فيه العلوم الأساسية والمهنية تتفاعل مع بعضها داخلياً لتعطي سلوكاً مهنيّاً وتربوياً متكاملًا (129.45.6).

2-6 أهمية التدريب الميداني:

- ذكرت سامية فرغلي ونادية محمد (2002) أن للتدريب الميداني أهمية كبيرة تكمن في:
- أنه أهم عناصر إعداد المدرس، ويساعد على تهيئة الطالب المعلم لحياة المدرسة والمجتمع قبل تخرجه عن طريق دعيم كفاياته المهنية وإعداده لتحمل المسؤولية كاملة عند التخرج.
 - يتيح للطالب المعلم حقائق جديدة، ويمكنه من اختيار قدراته على التدريس في جو حقيقي من خلال إمداده بمواد وخبرات منهجية نظرية.
 - يتيح للطالب المعلم فرص الاشتراك في أوجه النشاط بالمجتمع وتكسبه الشعور بأنه جزء من المدرسة.
 - أن المصعب الذي تتجمع فيه العلوم الأساسية والمهنية لمتنّج مع بعضها البعض، وتصبح وحدة إنتاجية شاملة تتفاعل داخلياً لتعطي سلوكاً تربوياً متكاملًا.
 - يتيح للطالب المعلم ولأول مرة الفرص لتهيئة علاقات مباشرة مع الأستاذة والموجهين باعتباره فرداً متميزاً ولا باعتباره عضواً في الجماعة فقط.
 - يمنح الطالب المعلم فرص تكوين اتجاهات مرغوب فيها نحو مهنة التدريس، يكسب مهارات تدريسية، ويعرف على بعض المشكلات، وطرق حلها ويتفاعل مع المجتمع المدرسي.
 - يكسب الطالب المعلم الشعور بالانتماء المهني، وهذا يكسبه الشعور بالرضا وخاصة عندما يكشف إمكاناته من خلال اشتراكه في الأنشطة المختلفة.
 - التدريب الميداني هو السبيل الرئيسي لبث روح المنافسة لتدعيم كفاية الطالب المعلم وإعداده لتحمل المسؤولية (282.280.9).
 - كما أن التدريب الميداني أحد أهم المقررات الدراسية التي توليها الجامعة اهتماماً خاصاً، نظراً لما يجسده من مناخ تربوي يتحقق من خلال الربط بين المقررات النظرية والتطبيق، مما يساعد الطلاب على اكتساب مجموعة من المهارات تمثل كفايات ينبغي على الطلاب ممارستها في الحياة العملية بعد التخرج والعمل بما يؤهلهم باكتساب خبرة تلي حاجات العمل المتنوعة (118.2).

3-1 أهداف التدريب الميداني:

- يذكر بشير عبد الرحيم (1977) أن التدريب الميداني يهدف إلى تنمية الصفات والمهارات اللازمة للقيام بالتدريس والمشاركة في النشاط المدرسي والإدارة، والإسهام في تطوير عملية التعليم (87.4).
- وأشار محمد أمين المفتي (1980) إلى أن التدريب الميداني يهدف إلى:
- مساعدة الطلاب على فهم العملية التعليمية.
 - القدرة على النقد الذاتي والإفادة من الأخطاء وكيفية إصلاحها.

- تنمية طرق وأساليب عملهم بما يتناسب مع خصائص كل مرحلة.
 - تنمية القدرة على تحليل المواقف التعليمية وتحديد أهدافها إجرائياً.
 - إكساب الطالب المتدرب المهارات الخاصة بطرق تدريس التربية البدنية.
 - تنمية القدرة على استغلال الأدوات والإمكانيات المتاحة في المدرسة (30.17).
- في حين يرى مجدي حسين محمود (1989) أن أهداف التدريب الميداني هي:
- إعداد الطالب إعداد صحيحاً لكي يصبح قائداً ومعلماً قديراً.
 - تدريب الطالب على تقييم نفسه وزملائه خلال فترة التدريب.
 - تطبيق الطالب للمواد الدراسية التي يتلقاها في الميدان العملي.
 - إتاحة الفرصة للطلاب لتطبيق العلوم النظرية التي تلقاها علمياً.
 - تعويد الطالب على مواجهة حياته المستقبلية كمعلم للتربية البدنية.
 - وضع الطالب في الميدان العملي لمواجهة المشاكل المهنية المختلفة.
 - تدريب الطالب على التنظيم والإدارة بممارسة للمباريات.
 - حث الطالب على أن يكون قدوة في مظهره وسلوكه أمام التلاميذ.
 - تنمية روح الابتكار ليستطيع إشباع حاجات ورغبات وميول التلاميذ.
 - تنمية الشخصية والتدريب على بث الصفات القيادية والتبعية لآخرين.
 - تدريب الطالب على إعداد دروسه والتحضير الجيد وتنفيذها علمياً (8.22).

ويضيف عصام الدين عبد الخالق مصطفى (1981) " أن هدف التدريب الميداني هو إعداد طالب التدريب الميداني للقيام بدوره كمعلم " ، ومن الطبيعي أن أهداف هذا الإعداد المهني يتحدد خلال التدريب الميداني (146.14).

ولتحقيق أهداف التدريب الميداني كان من الواجب توضيح بعض التوجيهات لطلاب التدريب "حيث ذكر" عدنان درويش" (1994) بعضاً منها ويوجزها الدارسون في النقاط التالية:

- 1- التفرغ الدراسي للتدريب الميداني.
- 2- الالتزام بالسياسة الإدارية للمدرسة.
- 3- المثالية الأكاديمية والواقع الدراسي.
- 4- العلاقة مه هيئة التدريس بالمدرسة.
- 5- العلاقة مع مدير المدرسة (56.13).

أولاً: التفرغ الدراسي للتدريب الميداني:

حيث يتم تفرغ الطالب بالسنة الرابعة لمدة يوم واحد في الأسبوع وذلك بعد إتمام التدريب الميداني الداخلي بالسنة الثالثة يتم تفرغه بالكامل طيلة السنة الرابعة للعمل تدرس مادة التربية البدنية باسم المسبب إليها والقيام بإعداد مشروع التخرج تحت إشراف المشرف المتابع.

ثانياً: الالتزام بالسياسة الإدارية للمدرسة:

إن النجاح في عملية التدريب الميداني يتطلب من الطلاب الالتزام بالتعليمات التي وضعها إدارة المدرسة المستهدفة للتدريب الميداني، وذلك فيما يتعلق بتنسيق المواعيد في النشاط الداخلي والخارجي، والمناسبات الخاصة. وقد عرف حسن السيد شلتوت وحسن سيد معوض (1978) السياسة الإدارية بأنها (القواعد أو المبادئ والأسس التي توضح طرق العمل لتنفيذ هذا المشروع أو هذا البرنامج) (33-6)

رابعاً: العلاقة مه هيئة التدريس بالمدرسة:

إن العلاقة بين طالب التدريب الميداني وزملائه المعلمين بالمدرسة المستهدفة للتدريب الميداني تتيح الفرصة للطلاب المتدرب أن ينمي شخصيته الاجتماعية من خلال شعور بالوعي الاجتماعي والمعيشة التعاونية في مناخ تربوي من أغراض برامج التدريب الميداني تشارلز بيوتشر (1964) "العلاقات الإنسانية من خلال أوجه أنشطة التربية البدنية تهيئ فرصة عظيمة لمساعدة الفرد في عمليات التكيف الشخصي والجماعي"، وكعضو في المجتمع، بشرط وجود القيادة الملائمة (170:5).

خامساً: العلاقة مع المدير والمدرسة:

إن من واجبات مدير المدرسة نحو الطلاب المتدربين أن يوفر لهم جوا من العلاقات الإنسانية مع زملائهم المعلمين بالمدرسة، وهذا يتطلب منهم مراعاة خبراتهم القليلة في بناء هذه العلاقات الإنسانية، كما أن المدير الناجح هو الذي يتصف بالتجديد والابتكار وتفهم الظروف البيئية المختلفة التي يتدرب فيها الطلاب. وفي هذا الصدد يشير مصطفى السائح (2006) إلى ((إن وجود علاقات إيجابية سليمة بين مدير المدرسة وطلاب التدريب الميداني هو في حد ذاته عمل إيجابي هام للتنمية وتطوير قدرات وكفاءة الطلاب المهنية كما أنه عامل أفضل لتحسين العملية التربوية)) (20:23)

4-1 مبادئ التدريب الميداني:

يذكر بدوي عبد العال وآخرون (1997) أن التدريب الميداني مبادئ هي: التدريب الميداني جزء لا يتجزأ من مواد الإعداد التربوي التي تقدمها كليات التربية الرياضية، ويكون التدريب الميداني أكثر فائدة عندما يتم في ظروف طبيعية بعيدة عن الجو الاصطناعي أي يجب أن يتم في ظروف حقيقية، ويهتم التدريب الميداني بجميع الأنشطة المدرسية ولا يتم هذا إلا إذا كان الطالب (معلم المستقبل) قادراً على تقديم حصة، أو درس يركز فيها على أجزاء الدرس بالكامل، ويعتمد التدريب الميداني في نجاحه على حسن التخطيط من جانب جميع المساهمين فيه (279:14).

المشكلات الخاصة بالتدريب الميداني:

ذكر بدوي عبد العال (1997) أن للتدريب الميداني مشاكل وجزها الدارسون على النحو التالي:

أولاً: مشكلات خاصة بطلاب التدريب الميداني:

مشكلات شخصية:

- عدم ارتداء الملابس الرياضية.
- عدم الحضور في الموعد المحدد.
- صعوبة في التحضير.
- مشكلات خاصة بالتلاميذ وأولياء الأمور.

- الزي الرياضي غير موجود.
 - كرة القدم تسيطر على عقول التلاميذ.
 - ضعف المستوى المهارى والبدني للتلاميذ.
 - طلب أولياء الأمور إعفاء أبنائهم من الدرس.
- ثانياً: مشكلات خاصة بالزملاء (المطبقين) ومدرسي المدرسة:**

- غياب طلاب التدريب الميداني.
- المدرس بالمدرسة غير متعاون.
- تدخل المدرس في أعمال المتدرب دون داعي.
- عدم التعاون بين الزملاء طلاب المجموعة.
- تحيز المدرس الأسامي لبعض طلاب التدريب الميداني.

ثالثاً: مشكلات خاصة بإدارة المدرسة:

- كثرة الحصص الزائدة بدون دواعي.
- التهديد بإنهاء أو إلغاء التدريب الميداني من المدرسة.
- تسلط المدير وتحكمه المستمر في طلاب التدريب الميداني.
- النظر إلى الطالب التدريب الميداني بأنه صغير ليس له قيمة.
- نظرة المدرسين والإدارة على أن التربية البدنية دون التخصصات الأخرى.

رابعاً: مشكلات خاصة بالإشراف:

- المشرف ناقد فقط.
- عدم الاطمئنان للتقويم.
- المشرف سلطة تخويف.
- المشرف لا يعرف كلمة (ظروف خاصة).
- فكرته عني بالكلية تؤثر على معاملتي بالمدرسة.
- المشرف يسمع من مدرس المدرسة ولا يسمع مني.

إجراء الدراسة:

6-1 منهج الدراسة:

استخدام الدارسون المنهج الوصفي باستخدام الأسلوب المسحي وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة.

6-2 مجتمع الدراسة

اشتمل مجتمع الدراسة على طلاب قسم التربية البدنية بكلية التربية الخمس للعام 2018 – 2019.

6-3 عينة الدراسة:

تم اختيار عينة عمدية من طلاب السنة الرابعة من قسم التربية بكلية التربية الخمس وعددهم (30) ثلاثون طالباً

6-4 أداة المدرسة:

من خلال اطلاع الدارسون على بعض الدراسات المشابهة والمراجع والبحوث وبناء على هدف الدراسة وفروضها تم تحديد استمارة الاستبيان بحيث تشمل على مجموعة من المحاور التي تتعلق وترتبط بمشكلة الدراسة وقد تم وضع مجموعة من العبارات تحت كل محور حيث تكون هذه العبارات مرتبطة بالمحور وشاملة لكل جوانبه ثم وضع ميزان إجابة ثلاثي يتكون من (نعم - أحياناً - لا) بحيث يكون مفتاح الإجابة (3 - 2 - 1) والجدول التالي يوضح عدد المحاور وعدد العبارات لكل محور.

جدول رقم (1)

المحاور وعدد العبارات لكل محور

م	المحور	عدد العبارات
1	الإمكانيات	7
2	التلاميذ	8
3	الإشراف	6
4	إدارة المدرسة	8
المجموع	5	29

3/4 الدراسة الاستطلاعية:

ولإيجاد المعاملات العملية لاستمارة الاستبيان كان لزمنا على الدارسون إيجاد الصدق الثبات لاستمارة الاستبيان.

وللتحقق من الصدق الظاهري لأداء الدراسة تم الاستعانة بعدد من الأساتذة المحكمين من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الخمس مرفق (2) وقد تم الاطلاع على استمارة الاستبيان من قبل هيئة التحكيم وقد تم حذف وإضافة وتعديل بعد العبارات الغير مناسبة لوضع الاستمارة في شكلها النهائي.

ثانياً: ثبات أداة الدراسة.

قام الدارسون بإيجاد معامل ثبات استمارة الاستبيان وذلك من خلال اختبار مجموعة من الطلاب من مجتمع الدراسة ومن خارج العينة الأساسية وعددهم (10) عشرة 2019/1/9 وقد كان معامل الثبات بين القياسيين الأول والثاني (0.83) الفاكرباخ.

مما يلاحظ أن قيمة معامل الثبات عالية وبذلك أصبحت الاستمارة صالحة التطبيق.

6-5 الدراسة الأساسية.

قام الدارسون بتطبيق استمارة الاستبيان من الطلاب خلال الفترة من 2018/1/13 إلى 2019/1/16

6-6 الإجراءات الإحصائية:

استخدام الدارسون المعالجة الإحصائية الآلية:

النسبة المئوية.

الأهمية النسبية.

الترتيب النسبي.

7-1 عرض النتائج

جدول رقم (2)

التكرار والدراجات والنسبة المئوية للوزن الترجيح لإجابات العينة على عبارات محور الإمكانيات

ت	العبارات	نعم		إلى حد ما		لا		الوزن الترجيحي	النسبة المئوية	ترتيب العبارات
		ك	الدرجة	ك	الدرجة	ك	الدرجة			
1	عدم وجود عدد كافي في الأجهزة والأدوات الرياضية للألعاب	20	60	8	16	2	2	78	86.7%	1
2	عدم توفر الملاعب المناسبة الخاصة بأداء الحصة الرياضية	17	51	9	18	4	4	73	81.1%	3
3	عدم توفير الوسائل التعليمية التي تساعد على شرح المهارات الرياضية	11	33	9	18	10	10	61	67.8%	6
4	المصادر والمراجع العملية المتخصصة في المكتبة المدرسية غير متوفرة	10	30	9	18	11	11	59	65.6%	7
5	الأدوات الرياضية مستهلكة وأغلبها غير مطابقة للمواصفات القانونية	17	51	9	12	7	7	70	77.8%	4
6	عدم وجود الأماكن الخاصة بتبديل الملابس	13	39	6	12	11	11	62	68.9%	5
7	الأدوات الرياضية المتوفرة لا تتناسب مع إعداد التلاميذ	18	54	9	18	3	3	75	83.3%	2

يتضح من الجدول رقم (2) أن قيم النسب المئوية للوزن الترجيحي لإجابات العينة على عبارات محور الإمكانيات قد تراوحت ما بين (65.6 % إلى 86.7 %) مما يشير إلى وجود معوقات من وجهة نظر أفراد العينة .

الجدول رقم (3)

التكرار والدرجات والنسبة المئوية والوزن الترجيحي لإجابات العينة علي عبارات محور الاشراف

ت	العبارات	نعم		الى حد ما		لا		الوزن الترجيحي	النسبة المئوية	ترتيب العبارات
		ك	الدرجة	ك	الدرجة	ك	الدرجة			
8	يركز المشرف على استخدام اساليب التدريس التعليمية	12	36	9	18	9	9	63	70%	4
9	المشرف لا يراعي الامكانيات المتوفرة بالمدرسة	17	51	9	18	4	4	73	81%	1
10	يقوم المشرف بتقييم الطالب المعلم على الاساليب المعطاة بالحصّة	10	30	18	36	2	2	68	75.6%	3
11	يتعامل المشرف مع الطالب المعلم بشكل غير لائق وغير تربوي	11	33	9	18	10	10	61	67.8%	5
12	عدم الموضوعية في التقييم من قبل المشرف على الطالب المعلم	10	30	9	18	11	11	59	65.6%	6
13	المشرف لا يسلمهم في حل المشكلات التي تواجه الطالب المعلم	14	42	12	24	4	4	70	77.8%	2
14	قلة زيارات المتابعة للمشرف على الطالب المعلم	9	27	9	18	12	12	57	63.3%	8

يتضح من الجدول (3) ان قيم النسب المئوية للوزن الترجيحي لإجابات العينة علي عبارات محور الاشراف قد راوحت ما بين (63.3% إلى 81%) مما يدل علي وجود تباين في رأي حول مشكلات التدريب الميداني في محور الاشراف

جدول رقم (4)

التكرار والدرجات والنسبة المئوية والوزن الترجيحي لإجابات العينة علي عبارات محور لإدارة المدرسة

ت	العبارات	نعم		الى حد ما		لا		الوزن الترجيحي	النسبة المئوية	ترتيب العبارات
		ك	الدرجة	ك	الدرجة	ك	الدرجة			
16	إدارة المدرسة غير مقدمة مادة التربية البدنية للتلاميذ	20	60	0	0	10	10	70	77.8%	1
17	تقدم إدارة المدرسة الى المادة الرياضية بأقل أهمية من المواد الأخرى	9	27	4	8	17	17	52	57.8%	5
18	لا تحرم غدارة المدرسة اراء ومقترحات الطلب المعلم المهنية	3	9	16	32	11	11	52	57.8%	5
19	لا تولي إدارة المدرسة الرعاية والاهتمام بالأنشطة الرياضية	7	21	8	16	15	15	52	57.8%	5
20	تتظر إدارة المدرسة للطالب المعلم نظرة اقل من زملائه	5	15	7	14	18	18	47	52.2%	8
21	لا تقدم إدارة المدرسة المكافآت المادية والمعنوية للتلاميذ الم... ريبيا	9	27	8	16	13	13	56	62.2%	3
22	عدم تعاون إدارة المدرسة مع الطلب المعلم	6	18	11	22	13	13	53	58.8%	4
23	عدم إعطاء الفرصة للطالب المعلم لتقييم التلاميذ بالمدرسة	17	51	4	8	9	9	68	75.6%	2

يتضح من الجدول (4) ان قيم النسب المئوية للوزن الترجيحي لإجابات العينة علي عبارات محور لإدارة المدرسة قد تراوحت ما بين (52.2% إلي 77.8%) مما يدل علي تباين بين إجابات عينة الدراسة حول مشكلات التدريب الميداني في محور إدارة المدرسة .

جدول رقم (5)

التكرار والدرجات والنسبة المئوية والوزن الترجيحي لإجابات العينة علي عبارات محور التلاميذ

ت	العبارات	نعم		الى حد ما		لا		الوزن الترجيحي	النسبة المئوية	ترتيب العبارات
		ك	الدرجة	ك	الدرجة	ك	الدرجة			
24	لا يلزم التلاميذ غالباً بالزي الرياضي	20	60	7	14	3	3	77	85.6%	1
25	كثرة إعداد التلاميذ في الصف الواحد	18	54	9	18	3	3	75	83.3%	3
26	يفضل التلاميذ مراجعة مادة دراسة اخرى حصّة الرياضة	3	9	16	32	11	11	52	57.8%	8
27	عدم إقبال وتعاون التلاميذ فيدرس التربية البدنية	17	51	9	18	4	4	73	81.15%	5
28	توجد التلاميذ على ممارسة أنشطة رياضية محدده	18	54	8	16	4	4	74	82.2%	4
29	وجود بعض حالات الاعاقة و التشوهات لدى بعض التلاميذ	9	27	8	16	13	13	56	62.2%	7

يتضح من الجدول (5) ان قيم النسب المئوية للوزن الترجيحي لإجابات العينة علي عبارات محور التلاميذ قد تراوحت ما بين (57.8 % إلى 85.6 %) مما يدل علي ان هناك معوقات في التدريب الميداني في هذا المحور .

7-2 ثانيا مناقشة النتائج :-

أولا :- مناقشة نتائج المحور الأول الإمكانيات :

يتبين من خلال الجدول رقم (2) ان طلاب قسم التدريس عينة الدراسة اغلهم غير موافقين علي عبارات هذا المحور الإمكانيات وقد انحصرت إجاباتهم ما بين

(65.6% إلى 86.7%) وهذا مما يؤكد علي ان هناك مشكلات تواجه طلاب التدريب الميداني في الإمكانيات وقد احتلت العبارة الاولى في إجابات الطلاب عينة الدراسة وهي عدم وجود الأجهزة والأدوات الرياضية بعدد كافي بالمدرسة وبنسبة إجابة بلغت (86.7%) يلهمها في إجابة العينة عدم مناسبة الأدوات الرياضية مع عدد التلاميذ وبنسبة (83.3%) ثم كانت في الترتيب الثالث عدم وجود الملاعب المناسبة للحصّة وبنسبة (81.1%) وهذا يشير الي ضعف توافر الإمكانيات بالمؤسسات التعليمية وخاصة عدم توافرها خلال فترة التدريب الميداني وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة سامي علي برق (2011) التي توصلت نتائجها الي عدم توافر ملاعب واجهز مناسبة بالمدارس المستهدفة (10) وهذا مما يؤثر سلبا علي تطبيق الطلاب للتدريب الميداني

لدرس التربية كما اتفقت هذه النتائج مع ما توصلت اليه نتائج دراسة هناء عبد الكريم ، ماجدة خميس (2004) بأن نقص الأدوات والأجهزة الرياضية والافتقار الي الملاعب ادي الي عدم تحقيق اهداف التربية الرياضية (24).

ثانياً:- مناقشة محور الاشراف :

يتبين من خلال الجدول رقم (3) ان اغلب الطلاب عينة الدراسة من خلال إجابتهم علي هذه المحوران هناك بعض المشكلات حول محور الاشراف حيث جاءت عبارة عدم مراعات المشرف للإمكانات المتوفرة بالمدرسة علي الترتيب الأول في إجابات الطلاب عينة الدراسة وبنسبة (81%) كما كانت عبارات عدم مساهمة المشرف في حل المشكلات التي تواجه الطلاب المعلم الترتيب الثاني في إجابات الطلاب وبنسبة (77.8%) وكانت عبارة تقييم المشرف علي الأساليب المعطاة بالحصص علي الترتيب الثالث وبنسبة (75.6%) كما لاحظ الدارون من خلال إجابات عينة الدراسة عد ارتياحهم لعملية الاشراف او عدم ارتياحهم الي زيارات ومتابعة المشرف وعد تقدير احترام ومعاملة المشرف للطلاب المعلم بشكل لائق ، وهذا ينعكس علي الاعداد المني للطلاب للمعلم بشكل سلبي وعدم تنمية مهارته ويرى الدراسي ان هذه النتائج تنعكس علي ما جاءت به دراسة مني الازهري (1994) التي أفادت بأن مشرفات التدريب الميداني يساعدان الطالبات التدريبات اثناء التدريب الميداني للارتقاء بمستواهن من خلال التوجيه والإرشاد (23) ويرى الدارسون ان زيارات ومتابعات المشرف لطلاب التدريب الميداني يتيح الفرص للطلاب المعلم لتبادل المعلومات مع المشرف وخاصة المشاكل والمعوقات التي يواجهها الطالب المعلم في عملية التدريب للوصول لحل هذه المشاكل ، وان عملية التوجيه والإرشاد من قبل المشرف يحفز طلاب التدريب الميداني في التفكير لحل المشكلات والصعوبات المختلفة ومحاولة التغلب عليها ، عن طريق الاستماع لآراء الطلاب ومقترحاتهم وتوجيه ميولهم نحو المهمة مما يزيد من استكمال اعدادهم المني .

ثالثاً:- مناقشة محور إدارة المدرسة :

يوضح الجدول رقم (4) ان اغلب إجابات الطلاب عينة الدراسة حول هذا المحور ترجع الي تعاون إدارة المدرسة مع الطالب المعلم حيث جاءت عبارة اقتناع إدارة المدرسة بأهمية التربية البدنية التلاميذ في الترتيب الأول وبنسبة (77.8 %) ومما يدل علي ان هناك تعاون بين إدارة المدرسة وطلاب التدريب الميداني جاءت عبارة ان إدارة المدرسة تنظر الي الطلب المعلم نظرة اقل من زملائه في الترتيب الأخير بنسبة (52.2 %) كما كانت إجابات عينة الدراسة ضعيفة حول عبارات عدم احترام إدارة المدرسة لآراء ومقترحات الطالب المعلم وعبارة لا تولي إدارة المدرسة الرعاية والاهتمام بالمادة وكذلك بالأنشطة الرياضية اختلت الترتيب ما قبل الأخير وبنسبة (57.8 %) وهذا يعكس تعاون واهتمام إدارة المدرسة مع الطالب المعلم وبمادة التربية الرياضية والأنشطة الرياضية بشكل عام وتتفق هذه النتائج مع ماتوصل اليه زكريا يحي (1994) بأن إدارات المدرس يحرص علي تبادل الزيارات بين طلاب التدريب الميداني والمعلمين (7) وفي هذا الصدد يذكر مصطفى السائح (2006) ان إدارات المدارس وطلاب التدريب الميداني هي ظاهرة صحيحة وسليمة لتنمية وتطوير قدرات وكفاءة الطلاب المهنية (20) ويرى الدراسي ان تعاون إدارة المدرسة مع الطالب المعلم يساعده علي الصعوبات التي تواجههم في التدريب الميداني مما يساهم في استكمال إعداده.

رابعاً:- مناقشة نتائج محور التلاميذ:

يتضح من نتائج (5) ان اغلب إجابات عينة الدراسة تبين عدم التزام التلاميذ بالزي الرياضي المناسب اثناء تطبيق دروس التربية البدنية وجاءت في الترتيب الاول في مشكلات الطلاب حول هذا المحور وكانت بنسبة إجابة بلغت (85.6%) كما أوضح نفس الجدول بان إجابات الطلاب أجمعت علي اقتصار الأنشطة الرياضية داخل الحصّة علي مجموعة قليلة من التلاميذ وبنسبة (84.4%) وكالت عبارة اعداد التلاميذ في الفصل الواحد علي الترتيب الثالث في إجابات الطلاب وبنسبة (83.3%) في حين الدارس ان عدم ارتداء التلاميذ الزي الرياضي المناسب اثناء حصّة التربية البدنية يؤثر سلباً علي أداء الطالب التعلم في التدريب الميداني كما ان كثيرة اعداد التلاميذ اثناء تطبيق دروس التربية البدنية تعتبر معوق في حد ذاته الطالب التدريب الميداني اثناء تأدية للحصّة .

8-1 الاستنتاجات:

في ضوء أهداف الدراسة وتساؤلاتها ومن خلال استمارة الاستبيان والمعالجات الإحصائية المستخدمة وعرض وتفسير النتائج امكن الدارسين من وضع الاستنتاجات التالية :

- 1- عدم توافر ملاعب وأدوات وأجهزة مناسبة بالمدارس المستهدفة بالتدريب الميداني مما أثر سلباً علي تطبيق الطلاب المعلمين لحصّة التربية البدنية.
- 2 - المشرف لا يراعي عدم توافر المكائنات بالمدرسة عند إجراء عملية التقسيم.
- 3 - هيئة الإشراف لا تساهم في حل المشكلات التي تواجه الطالب المعلم اثناء فترة التدريب الميداني.
- 4 - عدم وجود أساليب موضوعية في تقييم هيئة الإشراف على الطلاب المعلمين.
- 5 - وجود تعاون تام لإدارة المدرسة مع طلاب التدريب الميداني.
- 6 - عدم إلتزام التلاميذ بالزي الرياضي المناسب أثناء الحصّة يؤثر على أداء الطالب المعلم عند تطبيقه لدروس التربية البدنية.
- 7 - زيادة عدد التلاميذ في الفصل الواحد وكذلك عدد الفصول بملاعب وساحات المدرسة يؤثر سلباً على أداء طالب التدريب الميداني.
- 8 - بعد المدارس المستهدفة وقلة وجود الإمكانيات بها يؤثر على أداء طلاب التدريب الميداني.

8-2 التوصيات

- 1 - ضرورة توفر المستلزمات والتجهيزات الرياضية من كور مختلفة لكافة الألعاب والأجهزة والأدوات الخاصة بالملاعب الرياضية وصيانة الملاعب المتضررة .
- 2- ينبغي أن يكون هناك استثمار تقويم للطالب المعلم مبنية علي أسس ومعايير عملية ومحددة بين هيئة الإشراف ومتفق عليها مع إدارات المدارس المستهدفة .
- 3- الاهتمام بالأعداد المهني والذي يشمل الجانب النظري والعملي إضافة إلي مناهج الأعداد الأكاديمي والمهني بالكلية والتي تعمل علي إكساب المهارات التدريسية التي تساعد علي تنفيذ الدروس بصورة جيدة
- 4- ضرورة اختبار المدارس المستهدفة بعناية تامة من حيث توافر الإمكانيات المناسبة بالإضافة إلي تعاون إدارات المدرس.
- 5 - العمل على توزيع طلاب التدريب الميداني بمدارس تقع بالقرب من مساكنهم قدر الإمكان.

- 6- يجب أن هناك تدريب على دروس التربية البدنية وطاير الصباح بشكل جدي من خلال فترة التدريب الميداني الداخلي من قبل أستاذة القسم خلال الفصل الخامس والسادس داخل الكلية.
- 7- العمل علي إقامة دراسة مماثلة علي عينة من أستاذة الكلية ومديري المدارس المستهدفة.

المراجع

8-3 المراجع العربية

- 1 - أحمد مسعود العرضاوي (1997) بعض المشكلات التدريب الميداني التي تواجه طلاب الصف الرابع لكلية التربية الرياضية بجامعة الفاتح ، رسالة ماجستير ، غير منشور كلية التربية البدنية ، جامعه الفاتح
- 2 - أمين أنور (1999) التربية الرياضية المدرسية ، دليل المعلم الفصل والطالب التربية العلمية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 3 - أنيسة علي الضمني (1996) الإعداد المهني الطلاب كلية التربية جامعة التربية الرياضية ، رسالة الدكتوراة غير منشوره ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .
- 4 - بشير عبد الرحيم (1997) الوسائل التعليمية ، إعدادها ، طرق استعمالها ، دار العلم للملايين ، بيروت .
- 5 - تشارلز بيوتشر (1964) أسس التربية البدنية ، ترجمة كمال صالح عبده وحسن معوض ، مكتبة الإنجلو المصرية ، القاهرة .
- 6 - حسن السيد شلنون (1978) التنظيم والإدارة في التربية الرياضية ، دار المعارف ، القاهرة .
- 7 - حسين سليمان (1967) الإعداد المهني للمدارس المرحلة الابتدائية وبحث منشور في صحيفة التربية القاهرة ، العدد الرابع .
- 8- سالم مهدي محمود (1999) التربية الميدانية وأساسيات التدريس ، الرياض ، مكتبة العبيكات .
- 9- سامية فرعلي (2002) التدريس والتدريب الميداني في التربية الرياضية دار الحكمة للطباعة والنشر ، الإسكندرية .
- 10- سعد عبد الرحمن قياس النفسي (النظرية والتطبيق) دار الفكر العربي القاهرة .
- 11- صابرين عطية مرسال (2008) معوقات التدريب الميداني الشعبة الإدارة الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنات جامعه الإسكندرية ، قسم الإدارة الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية
- 12- صلاح عبد الحميد (1987) الإدارة لمدرسة في ضوء الفكر الإداري المعاصر دار المريخ ، الرياض ، لسعودية
- 13- عدنان درويش (1994) التربية الرياضية المدرسية ، دليل معلم الفصل ، وطالب التربية و العلمية ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر .
- 14- عصام الدين عبد الخالق مصطفى (1981) دراسة عن تقويم طالب التربية الرياضية في التربية العملية ، حيث منشور ، ومجلة دراسات .

- 15- علي الجمل (1996) معجب مصطلحات التربية المعرفية المناهج وطرق التدريس ، عالم الكتاب والقاهرة .
- 16- فاطمة عوض صابر (1982) تقويم أهداف التدريب الميداني بكليات التربية الرياضية بجمهورية مصر العربية رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية ، الإسكندرية .
- 17- محمد أمين المفتي (1980) الصورة الحالية والمستقبلية للتربية العملية ودورها في أعداد معلم الرياضيات ، بحث منشور ، مجلة البحث العلمي والتكنولوجيا.
- 18- محمد المري محمد إسماعيل (1990) دراسة المكونات الكافية المهنية المميزو للمعلم في كلية التربية الأساسية بدولة الكويت وعلاقتها ببعض التغيرات ، مجلة كلية التربية ، العدد (13) ، سنة خامسة ، كلية التربية ، جامعة زراكيز.
- 18- محمد هيب (2007) السمات الشخصية وعلاقتها بالتجاهات نحو التدريب للطلاب التدريب الميداني كلية جامعة الفاتح .
- 20- محمود حسان سعد (2000) التربية العملية بين النظرية والتطبيق ، دار الفكر للطباعة والنشر ، الطبعة الأولى ، عمان .
- 21- محاسن أحمد عدنان (2008) تقويم الكفاءة الأدائية للطلاب المعلم بكلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق .
- 22- مجدي حسين محمود (1989) معوقات التدريب الميداني لطلاب كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق
- 23- مصطفى السائح محمد (2006) تصور مقترح الأداء تقويم الطالب المعلم ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
- 24- مكارم حلمي أبوهجرة (2000) موسعة التدريب الميداني للتربية الرياضية مركز الكتاب للنشر ، القاهرة
- 25- نازك مصطفى السمبل (1989) معوقات الإدارة المدرسية والتوجيه الفني للتدريب الميداني وكلية التربية للبنات الإسكندرية حيث منشور مجلة نظريات وتطبيقات كلية التربية الرياضية الإسكندرية .
- 26- نوال أبراهيم شلتوت (1995) فعلية التربية العلمية في الاستفادة من الزمن درس تربية رياضية، بحث منشور ، مجلة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية ، الإسكندرية .
- 27- هناء عبد الكريم التميمي (2004) دراسة تحليله لمعوقات التي تواجه الطلبة في التطبيق العملي ، قسم التربية الرياضية ، مجلة علوم الرياضة .
- 28- يوسف لازم كماش (2009) دور الثقافة الميدانية والرياضية في توسيع قاعدة الممارسة الرياضية ، جامعة السابع من إبريل ، الزاوية .

نسبة مساهمة القدرات الحركية والروح الرياضية في دقة أداء المهارات الدفاعية لدى لاعبات الكرة الطائرة

د. ميلود عمار النفر

د. مصطفى محمد العويمري

1- المقدمة :

الكرة الطائرة إحدى الألعاب الرياضية الجماعية التي أخذت حيزاً كبيراً من الحداثة والتجديد في أدائها، وهذا ما نراه عند مشاهدة المباريات المحلية والعالمية، إذ أن مستوى اللعبة في حالة تطور مستمر في كافة جوانبها نتيجة لأساليب الإعداد البدني والنفسي المتكامل الفاعل و المؤثر في مستوى اللاعبين فضلاً عن الإعداد المهارى والخططي.

وتعد لعبة الكرة الطائرة من الألعاب التي تتطلب العديد من القدرات البدنية والحركية وذلك لطبيعة الأداء فيها الذي يتميز بالمواقف المختلفة والمتغيرة والسريعة التي تحتاج إلى امتلاك اللاعب مستوى عالي من القدرات البدنية والحركية والمهارات الأساسية التي تعزز الأداء المتميز في المباريات، حيث يعتمد فن الأداء في هذه اللعبة على اللياقة البدنية الخاصة للاعبة الكرة الطائرة، إذ إن فعالية الأداء للعبة يعتمد بصورة خاصة على أداء حركات سريعة مصحوبة بقوة ورشاقة في أداء حركات القفز والهبوط والضرب للكرة والتحرك داخل الملعب.

إن ارتفاع مستوى الأداء المهاري للاعبات وتطور الأساليب الخططية والفنية وتنوع المهارات أضاف عبئاً كبيراً على اللاعبات، إذ يتطلب منهن قدرات خاصة كالرشاقة والتوافق الحركي إضافة إلى التوازن الديناميكي، لذا فإن القدرات الحركية هي الركيزة والقاعدة الأساسية لإتقان المهارات الحركية وهي إحدى متطلبات الأداء الجيد في الكرة الطائرة مما يعني إن هذه القدرات تتحكم بنوعية وجوده الأداء المهاري والمستوى الفني للاعبات.

أما الروح الرياضية فهي من أهم سمات الرياضة الراقية التي يجب أن نتحلى بها حتى تصبح الرياضة في أرقى مستوياتها، والرياضة هي عبارة عن وسيلة للاستمتاع وليس للتعب أو النزاع عندما تكون الرياضة رسالة حب بين الأمم والدول فهي تجمع بين هؤلاء الناس من مختلف الأقطار على امتداد الكرة الأرضية، فالروح الرياضية هي أن يكون الرياضي على درجه كبيرة من التحمل ومواجهة جمهوره بروح رياضية وتوقع جميع الاحتمالات، أي يبتعد الرياضي أو المشجع عن الإساءة للآخرين وعدم التلفظ على غيره سواء كان مشجعاً أو زميل، إنه الوعي والإدراك بتأثير السلوك والأفعال على الآخرين وعلى طريقة استمتاعهم باللعبة.

ولعبة الكرة الطائرة من الألعاب التي تحتاج في تدريباتها إلى الاهتمام بترسيخ الروح الرياضية العالية وضمن إطار القيم والثقافة السائدة وفي ضوء القوانين الخاصة بأداء هذه اللعبة، فالروح الرياضية تعد جزءاً أساسياً من العملية التدريبية، فالرياضة والتنافس فيها هي مصدر للمتعة قبل أي شيء، وعلى المدرب أن يعمل على رفع الروح المعنوية لدى الرياضيين.

يمكن تعريف الروح الرياضية بأنها الروح والاعتقاد بأن نشاط معين (الرياضة مثلاً) يتم ممارسته مع وضع العدل والاحترام والالتزام بالقيم في الاعتبار كأهداف أولى في التنافس .

ومن خلال ما تقدم فإن أهمية البحث تكمن في التعرف على نسبة مساهمة القدرات الحركية والروح الرياضية في دقة أداء المهارات الدفاعية لدى لاعبات الكرة الطائرة لغرض وضع مؤشر علمي ودقيق للمدربين بواقع هذه النسبة لكي تساهم في وضع المناهج التدريبية واستخدام الطرق المتطورة أثناء الوحدات التدريبية في تدريب الفرق لأنها ستسهم في تنفيذ المهارات الدفاعية المطلوبة أدائها أثناء اللعب.

وإن لكل لعبة من الألعاب الرياضية قدرات حركية تختلف عن الألعاب الأخرى وبما ينسجم مع قواعدها وأهدافها، ومن خلال خبرة الباحثة كلاعبة ومشرفة على تدريبات فريق الكرة الطائرة لنادي فتاة بغداد الرياضي للمتقدمات وجدت هناك ضعفاً في دقة أداء المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة، ونتيجة لقلّة الاهتمام الكافي من قبل أغلب المدربين بنسبة مساهمة القدرات الحركية في دقة أداء المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة.

كما أن الروح الرياضية قيمة أخلاقية مرغوب بها خلال التعامل مع الزملاء والمنافسين الآخرين، وعلى الرغم من هذه الأهمية التي تحضي بها الروح الرياضية وخصوصاً خلال المنافسات، لاحظت الباحثة عدم استخدام مقاييس لتقييم جوانب الروح الرياضية للفرق الرياضية.

ونتيجة لهذا تأتي هذه المحاولة العلمية في إمكانية التعرف على نسبة مساهمة القدرات الحركية والروح الرياضية في دقة أداء المهارات الدفاعية واستنباط معادلات تنبؤية لأدائها. ويهدف البحث إلى

1- التعرف على التقديرات الإحصائية لكل من القدرات الحركية والروح الرياضية والمهارات الدفاعية لدى لاعبات الكرة الطائرة .

2- التعرف على العلاقة بين القدرات الحركية ودقة أداء المهارات الدفاعية لدى لاعبات الكرة الطائرة .

3- التعرف على العلاقة بين الروح الرياضية ودقة أداء المهارات الدفاعية لدى لاعبات الكرة الطائرة .

4- التعرف على نسبة مساهمة القدرات الحركية في دقة أداء المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة .

5- التعرف على نسبة مساهمة الروح الرياضية في دقة أداء المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة .

2- إجراءات البحث :

1-2 منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية الذي يهدف إلى " جمع البيانات من أفراد المجتمع لمحاولة تحديد الحالة الراهنة له بمتغير معين أو متغيرات معينة "

(محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب، 1999، ص140)

2-2 مجتمع البحث وعينته :

تم تحديد عينة البحث بلاعبات نادي فتاة بغداد الرياضي للمتقدمات بالكرة الطائرة والبالغ عددهم (12) لاعبة وبذلك وهن يمثلن المجتمع البحثي أصدق تمثيل، وتم إجراء التجانس للعينة والجدول (1) يبين ذلك

جدول (1)

يبين تجانس العينة

ت	البيانات المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	الطول/سم	164,57	5,49	164,5	0,03
2	الوزن/كغم	66,42	10,07	66	0,12
3	العمر/سنة	21,5	1,23	22	-1,21

3-2 خطوات إجراء البحث :

1-3-2 تحديد القدرات الحركية الخاصة :

من أجل تحديد أهم القدرات الحركية الخاصة بالمهارات الدفاعية قامت الباحثة بتصميم استمارة استبيان وعرضها على مجموعة من ذوي الاختصاص باللعبة، وتضمنت الاستمارة على (9) قدرة حركية خاصة بالكرة الطائرة، بعد ذلك تم جمع البيانات وتفريقها واحتساب النسبة المئوية لكل قدرة واعتمدت نسبة 75% فأكثر لتحديد القدرات الحركية المطلوبة، كما في الجدول (2).

جدول (2)

يبين النسبة المئوية للقدرات الحركية المختارة حسب آراء الخبراء والمختصين

ت	القدرات الحركية	النسبة المئوية	القدرة المختارة
1	التوازن	78%	✓
2	الإدراك الحسي	56%	✗
3	التوقع	44%	✗
4	الانسيابية	11%	✗
5	الرشاقة	89%	✓
6	سرعة الاستجابة الحركية	67%	✗
7	المرونة	33%	✗
8	التوافق	100%	✓
9	الدقة	11%	✗

2-3-2 تحديد اختبارات القدرات الحركية :

قامت الباحثة باختيار مجموعة من الاختبارات للقدرات الحركية المرشحة من الخبراء وتم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال الكرة الطائرة (ملحق 1) لتحديد الاختبارات الملائمة، بعد ذلك تم جمع البيانات وتفريقها واحتساب النسبة المئوية لكل قدرة واعتمدت نسبة 75% فأكثر لتحديد الاختبارات المطلوبة كما في جدول (3).

جدول (3)

يبين النسبة المئوية للاختبارات المرشحة للقدرات الحركية وبحسب آراء الخبراء والمختصين

ت	القدرات الحركية	الاختبارات	النسبة المئوية	الاختبارات المختارة
1	الرشاقة	الركض مع تغير الاتجاه (9-3-6-3-9)	89%	✓
		الجري المكوكي (4 في 10)	11%	✗
		جري الزكزاك (2 في 5)	-	✗
2	التوافق	اختبار القدرة على التوافق الكلي للجسم	22%	✗
		اختبار الدوائر المرقمة	100%	✓
		اختبار رمي واستقبال الكرة على الجدار	78%	✓
3	التوازن	اختبار الانتقال فوق العلامات	78%	✓
		اختبار التوازن المتحرك	33%	✗
		اختبار المشي على العارضة	11%	✗

1-2-3-2 اختبارات القدرات الحركية المرشحة:

1-الرشاقة : اختبار الركض مع تغير الاتجاه (مروان عبد المجيد ، 2001 ، ص232)

2-التوافق : - اختبار الدوائر المرقمة (التوافق ما بين العين والرجل)

(محمد صبيحي حسانين، 1995، ص415)

- اختبار رمي واستقبال الكرات على الجدار (التوافق بين العين والذراع)
(علي سلوم جواد الحكيم، 2004، ص 149)

1- التوازن : اختبار (الانتقال فوق العلامات)

(محمد صبيحي حسانين ، 1996 ، ص352)

2-3-3 تحديد اختبارات المهارات الدفاعية بالكرة :

تم انتقاء مجموعة من الاختبارات للمهارات الدفاعية وتم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين بالكرة الطائرة لتحديد الاختبارات المطلوبة، بعد ذلك تم جمع البيانات وتفريقها واحتساب النسبة المئوية لكل اختبار، واعتمدت نسبة 75% فأكثر لتحديد الاختبارات المطلوبة كما في جدول (4).

جدول (4)

يبين النسبة المئوية للاختبارات المرشحة للمهارات الدفاعية بالكرة الطائرة وبحسب آراء الخبراء والمختصين

ت	المهارات الدفاعية	الاختبارات	النسبة المئوية	الاختبارات المختارة
1	مهارة استقبال الإرسال	اختبار استقبال الإرسال (1)	22%	☒
		اختبار استقبال الإرسال (2)	89%	✓
		اختبار دقة الاستقبال في الكرات المرمية	44%	☒
2	مهارة الدفاع عن الملعب	اختبار دفاع الضرب الساحق (1)	56%	☒
		اختبار دفاع الضرب الساحق (2)	79%	✓
		اختبار استعادة الكرة المرتدة من الشبكة	11%	☒
3	مهارة حائط الصد	اختبار تكرار حائط الصد (1)	33%	☒
		اختبار تكرار حائط الصد (2)	89%	✓
		اختبار تكرار حائط الصد (3)	69%	☒

2-3-3-1 اختبارات المهارات الدفاعية المرشحة

(محمد صبيحي حسانين وحلمي عبد المنعم ، 1997 ، ص241-252)

1- مهارة استقبال الإرسال (اختبار استقبال الإرسال (2))

2- مهارة الدفاع عن الملعب (اختبار دفاع الضرب الساحق (2))

3- مهارة حائط الصد (اختبار تكرار حائط الصد (2))

2-4 مقياس الروح الرياضية (ملحق 2) (سعد عباس عبد الجنابي، 2012، ص48)

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1-3 عرض نتائج اختبارات القدرات الحركية والمهارية لعينة البحث

2-3 عرض العلاقات الارتباطية بين القدرات الحركية ودقة أداء المهارات الدفاعية وتحليلها

جدول (5)

يبين الوصف الإحصائي لعينة البحث في الاختبارات الحركية والمهارية

المتغيرات	المعالجة الإحصائية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	الوسيط	الالتواء	المدى	التفطح
الرشاقة		11,43	1,03	0,29	11,29	1,10	11,38	1,34
التوازن		7,50	1,31	0,37	7,00	0,57	7,00	0,61
التوافق بين العين والرجل		11,13	1,21	0,34	11,07	0,30	9,15	-1,02
التوافق بين العين والذراع		9,50	2,84	0,82	9,00	0,128	9,00	-0,85
مقياس الروح الرياضية		161,75	15,51	2,47	161,00	0,501	161,00	0,28
مهارة استقبال الإرسال		56,66	7,83	2,26	58,50	0,126	45,00	-0,83
مهارة الدفاع عن الملعب		54,00	9,36	2,7	52,00	1,061	52,00	1,61
مهارة حائط الصد		8,41	1,44	0,41	8,500	0,236	10,00	-1,43

جدول (6)

يبين علاقة الارتباط بين القدرات الحركية ودقة أداء المهارات الدفاعية

المتغيرات	المعالجة الإحصائية	الرشاقة	التوازن	التوافق بين العين والرجل	التوافق بين العين والذراع	مهارة استقبال الإرسال	مهارة الدفاع عن الملعب	مهارة حائط الصد
الرشاقة		-	0,162	0,311	0,367	0,162	0,017	0,493
التوازن		0,162	-	0,053	0,462	0,106	0,754**	0,407
التوافق بين العين والرجل		0,311	0,053	-	0,010	0,332	0,026	0,047
التوافق بين العين والذراع		0,367	0,462	0,010	-	0,245	0,027	0,697*
مهارة استقبال الإرسال		0,163	0,106	0,332	0,245	-	0,179	0,046
مهارة الدفاع عن الملعب		0,017	0,754**	0,026	0,027	0,179	-	0,141
مهارة حائط الصد		0,493	0,407	0,047	0,697*	0,046	0,141	-

*معنوية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (10)

**معنوية عند مستوى دلالة (0,01) ودرجة حرية (10)

من خلال تسليط الضوء على ما جاء بالجدول (6) أعلاه يظهر هناك علاقة ارتباط تحت مستوى دلالة (0,05) بين التوافق بين العين والذراع وبين مهارة حائط الصد حيث بلغ معامل الارتباط (0,697) وكذلك هناك علاقة ارتباط تحت مستوى دلالة (0,01) بين التوازن ومهارة الدفاع عن الملعب، حيث بلغ معامل الارتباط (0,754) بينما لم تؤثر المتغيرات الأخرى ارتباطات معنوية.

3-3 عرض علاقة الارتباط بين الروح الرياضية ودقة أداء المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة

جدول (7)

يبين علاقة الارتباط بين الروح الرياضية ودقة أداء المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة

المتغيرات	المعالجة الإحصائية	مهارة استقبال الإرسال	مهارة الدفاع عن الملعب	مهارة حائط الصد	الروح الرياضية
مهارة استقبال الإرسال	-	0,179	0,046	0,057	
مهارة الدفاع عن الملعب	0,179	-	0,141	0,353	
مهارة حائط الصد	0,046	0,141	-	0,577*	
الروح الرياضية	0,057	0,353	0,577*	-	

*معنوية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (10)

من خلال تسليط الضوء على ما جاء بالجدول (7) أعلاه يظهر هناك علاقة ارتباط تحت مستوى دلالة (0,05) بين الروح الرياضية ومهارة حائط الصد بينما لم تظهر علاقة ارتباط بين الروح الرياضية ومهارة استقبال الإرسال ومهارة الدفاع عن الملعب .

3-4 نسبة مساهمة التوازن في دقة أداء مهارة الدفاع عن الملعب

جدول (8)

يبين الارتباط المتعدد ومربع الارتباط المتعدد وخطأ التقديرات و (قيمة F) و (قيمة T) المؤهلة لمعادلة الانحدار المتعدد للقدرات الحركية في دقة أداء مهارة الدفاع عن الملعب

النموذج	معامل الارتباط المتعدد	معامل التحديد R^2	النسبة المئوية للمساهمة	خطأ التقديرات	قيمة F	مستوى الدلالة
1	0,754	0,568	56,8	0,645	13,150	0,005
النموذج	قيمة المعلمة	الخطأ المعياري	بيتا	قيمة T	مستوى الدلالة	
1	الثابت	13,737	2,258	1,220	0,250	
	التوازن	5,368	1,480	0,754	3,626	0,005

الجدول (8) بين نسبة مساهمة القدرة الحركية (التوازن) في دقة أداء مهارة الدفاع عن الملعب والتي أشرت علاقة ارتباط معنوية والتي مكنت الباحثة من استنباط معادلة خطية باعتماد المعاملات المشار إليها في الجدول أعلاه حيث تكون مساهمة التوازن في دقة أداء مهارة الدفاع عن الملعب لأفراد عينة البحث حسب الآتي : المعادلة = $13,737 + 5,369$ (التوازن)

3-5 نسبة مساهمة التوافق بين العين والذراع في دقة أداء مهارة حائط الصد

جدول (9)

يبين الارتباط المتعدد ومربع الارتباط المتعدد وخطأ التقديرات و (قيمة F) و (قيمة T) المؤهلة لمعادلة الانحدار المتعدد للقدرات الحركية في دقة أداء مهارة حائط الصند

النموذج	معامل الارتباط المتعدد	معامل التحديد R^2	النسبة المئوية للمساهمة	خطأ التقديرات	قيمة F	مستوى الدلالة
1	0,697	0,486	48,6	1,08	9,474	0,01
النموذج		قيمة المعلمة	الخطأ المعياري	بيتا	قيمة T	مستوى الدلالة
1	الثابت	5,054	1,136		4,448	0,001
	التوافق بين العين والذراع	0,354	0,115	0,697	3,078	0,01

الجدول (9) يبين نسبة مساهمة القدرة الحركية (التوافق بين العين والذراع) في دقة أداء مهارة حائط الصند والتي أشرت علاقة ارتباط معنوية والتي مكنت الباحثة من استنباط معادلة خطية باعتماد المعاملات المشار إليها في الجدول أعلاه حيث تكون مساهمة التوازن في دقة أداء مهارة الدفاع عن الملعب لأفراد عينة البحث حسب الآتي:
المعادلة = $5,054 + (0,354 \text{ التوافق بين العين والذراع})$
6-3 نسبة مساهمة الروح الرياضية في دقة أداء مهارة حائط الصند

جدول (10)

يبين الارتباط المتعدد ومربع الارتباط المتعدد وخطأ التقديرات و (قيمة F) و (قيمة T) المؤهلة لمعادلة الانحدار المتعدد للقدرات الحركية في دقة أداء مهارة حائط الصند

النموذج	معامل الارتباط المتعدد	معامل التحديد R^2	النسبة المئوية للمساهمة	خطأ التقديرات	قيمة F	مستوى الدلالة
1	0,577	0,33	33,3	2,28	5,002	0,04
النموذج		قيمة المعلمة	الخطأ المعياري	بيتا	قيمة T	مستوى الدلالة
1	الثابت	109,5	3,67		4,448	0,001
	حائط الصند	6,207	2,77	0,577	2,237	0,04

الجدول (10) يبين نسبة مساهمة الروح الرياضية في دقة أداء مهارة حائط الصند والتي أشرت علاقة ارتباط معنوية والتي مكنت الباحثة من استنباط معادلة خطية باعتماد المعاملات المشار إليها في الجدول أعلاه حيث تكون مساهمة الروح الرياضية في دقة أداء مهارة الدفاع عن الملعب لأفراد عينة البحث حسب الآتي:

$$\text{المعادلة} = 109,5 + (2,207 \text{ حائط الصند})$$

7-3 مناقشة النتائج :

أشارت النتائج في الجدول (7) وجود علاقة ارتباط بين التوافق بين العين والذراع وبين حائط الصد وتعزو الباحثة السبب إلى أهمية التوافق في مهارة حائط الصد لأنها من المهارات الدفاعية التي تتطلب تناسقا وتوافقا ونقل حركيا وهذا ما تحتاج لاعبة الكرة الطائرة لغرض وضع الذراع في المكان المناسب للتصدي للكرة المضروبة من قبل المنافس لأن التوافق العضلي العصبي ما بين العين والذراع والرجل يؤدي إلى استخدام السرعة المناسبة للتصدي للكرة المضروبة هجوميا من قبل المنافس، كما يبين الجدول وجود علاقة ارتباط بين التوازن وبين مهارة الدفاع عن الملعب إذ تعد من أصعب المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة وأكثرها تأثيرا في تحقيق شروط البناء الخططي للفريق فالتوازن يؤدي إلى وقوف اللاعبه باتزان في المكان المتوقع لسقوط الكرة في المكان المناسب ووضع الذراعين في الزاوية المناسبة للدفاع عن الكرة المضروبة هجوميا من قبل المنافس وإيصالها إلى المعد لبناء هجوم موفق على المنافس.

أما الجدول (8) أشار إلى نسبة مساهمة التوازن في دقة أداء مهارة الدفاع عن الملعب والتي بلغت (56,8) وهي قيمة تؤكد التأثير الواضح للتوازن في دقة أداء مهارة الدفاع عن الملعب حيث أن التوازن يدخل في عملية السيطرة والتحكم الحركي في التنفيذ، إذ أن التوازن لا يأتي اعتباطا وإنما من خلال التمرين والممارسة المتكررة لأداء الحركات المختلفة، ومن شروطه هو كبر قاعدة الاستناد وسعتها وعدم خروج مركز ثقل الجسم عن خطه الشاقولي، إذا التوازن هو (هو) قابلية التوافق الحركي على الواجبات ذات المهارة العالية بقاعدة ارتكاز سواء كانت صغيرة أو كبيرة (وجيه محجوب، 1987، ص 21-30)

إن من ضروريات أداء أي فعالية رياضية سواء كانت من الثبات أو من الحركة يجب أن يكون هناك توازن وثبات بالجسم وبذلك يكون أداء تلك الحركة وفقا للأسلوب الصحيح، وان الذي يعاني من ضعف التوازن العام نجده يلاقي صعوبة كبيرة في أدائه للحركات المختلفة وبالتالي يكون من الصعب تعلمه الحركة وفق الأسلوب الميكانيكي الصحيح، إن كل الحركات الرياضية تؤدي إما من الثبات أو من الحركة وان أي خلل في التوازن العام سيؤدي إلى عدم قدرة اللاعب على الأداء الأمثل وبالتالي يكون انجازه غير جيد ولا يحقق ما يطمح إليه لذلك على المدربين أن يلاحظوا ما يعانيه اللاعب من ضعف في القدرات الحركية والبدنية والعمل على إيجاد أفضل الأساليب والطرق العلمية لتطويرها.

وترى الباحثة أن صغر ملعب الكرة الطائرة جعل اللاعب يتحرك ضمن منطقة ضيقة، وكذلك انشغال اللاعب بتحريك قدميه وانشغال يديه في الدفاع والاستقبال والصد والهجوم جعله أكثر حاجة للاتزان.

وأما الجدول (9) إشارة إلى نسبة مساهمة التوافق بين العين والذراع في دقة مهارة حائط الصد والتي بلغت (48,6) مما يدل على أهمية التوافق في أداء مهارة حائط الصد، إن هذه المهارة من المهارات التي تحتاج إلى تناسقا ونقل حركيا من القدم إلى الذراع وهذا التناسق والنقل الحركي يحتاج إلى توافقا عضليا عصبيا بين العين والذراع والقدم للوصول إلى الآلية بالأداء ولغرض الحصول على قوة صد مناسبة للكرة فلا بد من تنسيق عالي بالعمل العضلي للوحدات الحركية وتوافق حركي ابتداء من القفز وانتهاء بصد الكرة بالكف للرد على هجمات الفريق المنافس، فنجاح الفريق لا يعتمد فقط على أداء اللاعبات اللاتي يمتلكن المهارات الهجومية وحدها بل أنه يعتمد على أداء المهارات الدفاعية ومنها حائط الصد الذي يعد العائق المباشر أمام نجاح الضربات الهجومية، إضافة إلى ذلك فهو يعمل على إحباط الخطط الهجومية للفريق المنافس إذ «تعد مهارة حائط الصد أحدث ما توصلت له فنون اللعبة من ناحية

مقابلة هجوم الفريق المقابل بطريقة فعالة بعد أن كان المهاجم حراً في توجيه الضربات الساحقة إلى أي مكان في الملعب فظهور مهارة حائط الصد أصبح من الصعوبة على هذا المهاجم توجيه الكرة إلى المكان المناسب” (أكرم زكي خطايبه ، 1996 ، ص157)

وأشار الجدول (9) إلى وجود علاقة ارتباط بين الروح الرياضية ومهارة حائط الصد مما يبين الدور الإيجابي في تحسين النتائج وإسعاد الجمهور والإدارة على حد سواء، وهذا ما أكدته (مصطفى حسن باهي وعادل محمد النشار، 1991) (ص34)

إن اللاعب من خلال ممارسته للنشاط الرياضي يتعرض إلى الكثير من المواقف سواء كان يتعلم مهارة جديدة أو يتدرب عليها، وأيضاً من خلال المشاركة بالمنافسات التي ينتج عنها مختلف الإدراكات نحو نفسه والآخرين والتي تكون إيجابية أو سلبية وهذا مما يجعل اللاعب يبذل أقصى جهد ممكن بالأداء البدني والحركي ويعمل على السيطرة على مزاجه وأعصابه، أي الانضباط تجاه الحالات التي تحدث له في التدريب أو المنافسة لكي يكسب ود الحكم والمدرّب واللاعبين والمنافسين والجمهور والإدارة ومن ثم تحقيق النجاح والتفوق في الأداء المتميز.

أما الجدول (10) إشارة إلى نسبة مساهمة الروح الرياضية في دقة أداء مهارة حائط الصد إذ بلغت (33,39) وهي نسبة قليلة مما يدل على إهمال الجانب النفسي في التدريب ومنها الروح الرياضية إذ إن الرياضي الذي يفتقد للروح الرياضية لن يستطيع الوصول إلى المراتب الأولى مهما بلغت قدرته ومستوياته البدنية والمهارية والجسمية والخطئية في تحقيق مستوى رياضي يتناسب مع ما معمول عليه، وبدونها لا يمكن للرياضي أن يؤدي بكل قواه جوارحه . بينما سجلت القدرات الحركية قيد البحث الأخرى علاقة غير معنوية، كما لم تسجل نسبة مساهمة في دقة أداء المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة، وترى الباحثة ضرورة الاهتمام بها خلال التدريب لما لها من أهمية في أداء المهارات الفنية بشكل عام والمهارات الدفاعية بشكل خاص.

4-الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

- 1-وجود علاقة معنوية بين القدرة الحركية التوافق بين العين والذراع وبين مهارة حائط الصد وكذلك وجود علاقة معنوية بين القدرة الحركية التوازن ومهارة الدفاع على الملعب.
- 2-وجود علاقة معنوية بين الروح الرياضية وبين مهارة حائط الصد.
- 3-وجود علاقة غير دالة معنوية بين القدرات الحركية ومهارة استقبال الإرسال.
- 4-نسبة مساهمة القدرة الحركية التوازن في دقة أداء مهارة الدفاع عن الملعب.
- 5-نسبة مساهمة القدرة الحركية التوافق بين العين والذراع في دقة أداء مهارة حائط الصد.
- 6-نسبة مساهمة الروح الرياضية في دقة أداء مهارة حائط الصد.
- 7-استنباط معادلة تنبئية لدقة مهارتي الدفاع عن الملعب وحائط الصد بدلالة نسبة مساهمة القدرات الحركية التوازن والتوافق بين العين والذراع.
- 8-استنباط معادلة تنبئية لدقة مهارة حائط الصد بدلالة نسبة مساهمة الروح الرياضية.

2-4 التوصيات:

- 1-الاهتمام بالقدرات الحركية المبحوثة أثناء تدريبات اللاعبات من قبل المدربين لأهميتها في الأداء المهاري.
- 2-ضرورة اهتمام المدربين بالقدرات الحركية والروح الرياضية من الناحية التدريبية والتي أظهرت علاقات ضعيفة ولم تشكل نسب مساهمة لتأثيرها في تطور الأداء المهاري.
- 3-الاهتمام عند وضع البرامج التدريبية الاعتماد على الأسس العلمية لرفع مستوى اللاعبات الحركي والمهاري.
- 4-التأكيد على استخدام البرامج التدريبية الحديثة في تدريب اللاعبات لكي تسهم في رفع مستوى الأداء المهاري لديهن.
- 5-ضرورة إجراء دراسات مشابهة على القدرات الحركية التي لم يتم التطرق لها في هذا البحث

المصادر

- أكرم زكي خطايه ؛ موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، ط1: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1996).
- سعد عباس عبد الجنابي؛ أثر برنامج إرشادي نفسي في تطوير الروح الرياضية والسلوك الاجتماعي لدى لاعبي الكرة الطائرة : (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل، 2012).
- علي سلوم جواد الحكيم؛ الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، ط1(القادسية، الطيف للطباعة والنشر، 2004)
- محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).
- محمد صبيحي حسانين ؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط3: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1995)
- محمد صبيحي حسانين؛ التحليل العاملي للقدرات البدنية في مجالات التربية البدنية والرياضية: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1996).
- محمد صبيحي حسانين وحلمي عبد المنعم ؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، ط1 : (القاهرة، مركز المكتب للنشر، 1997).
- مصطفى حسن باهي وعادل محمد النشار؛ العلاقة بين مفهوم الذات وكل من الإدراك ومستوى الطموح لدى الممارسين وغير الممارسين من طلاب تخصص التربية الرياضية، المؤتمر العلمي للياقة البدنية للصحة والترويج والدفاع والإنتاج، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإمارات العربية، المجلد الأول، 1991.
- مروان عبد المجيد؛ الموسوعة العلمية للكرة الطائرة، ط1: (عمان، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، 2001).
- وجيه محجوب : التحليل الحركي ، جامعة بغداد كلية التربية الرياضية ، 1987

الذات المهارية وعلاقتها بالسلوك العدواني للاعبين الدرجة الممتازة بكرة القدم

م.د.عباس مهدي صالح

د. ميلود عمار النفر

م.م.محسن محمد حسن

1- التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

إن الوصول إلى المستويات الرياضية العالية وتحقيق الفوز لم تعد عملية سهلة كون الألعاب الرياضية تحتاج إلى تخطيط من الناحية البدنية والمهارية والخططية والنفسية وفي جميع الألعاب الرياضية ومن بين هذه الألعاب لعبة كرة القدم التي شهدت تطوراً ملحوظاً في اغلب دول العالم إذ شهدت السنوات الأخيرة اهتماماً متزايداً بالبحث والتقصي عن طرائق وأساليب جديدة في تدريب اللاعبين فضلاً عن الاعتماد على الأسس العلمية لمحددات عملية اختيار اللاعبين الذين يمتلكون استعدادات وقابليات تمكنهم من ممارسة لعبة كرة القدم والتنبؤ بمستوياتهم في المستقبل لأن التقديرات العشوائية غير المبنية على المنهج العلمي السليم في استخدام أساليب التقويم والاختبار والقياس التي يستخدمها بعض المدربين لم تعد ملائمة لاختيار اللاعبين المتميزين ، والاستفادة منها للنهوض بلعبة كرة القدم كونها تختلف عن الألعاب الأخرى في مهاراتها وطريقة اختيار لاعبيها .

إن تأهيل لاعبي كرة القدم لا يقتصر على الجانب البدني كونه يمثل أهم المكونات للألعاب الأخرى وإنما جميع الفعاليات الرياضية تعتمد على الجانب المهاري والخططي والنفسي فبالرغم من أهمية الأداء المهاري في هذه اللعبة إلا إنها تحتاج إلى تدريبات ومواصفات خاصة تشمل الجانب المهاري والخططي والنفسي وهذا هو الإعداد الشامل الذي أصبح اليوم من أهم الطرق المتبعة في العديد من دول العالم لاختيار وانتقاء اللاعبين في كرة القدم .

ومن هنا تجلت أهمية البحث كون لاعب كرة القدم لا يعتمد على إتقان وإجادة مهارة واحدة فقط وإنما الإحاطة التامة بكل المهارات ومعرفتها من حيث التنقل لمراكز اللعب المختلفة وأشغالها إذ يتطلب منه إن يمتاز بقدرات حركية خاصة تأهله لأداء مثل هذا الدور بالإضافة إلى الثقة والاستعداد النفسي والمفهوم الجيد عن ذاته وامتلاكه الخبرة والقدرة المناسبة لغرض الوصول إلى الأداء الجيد، بعيد عن كل أنواع السلوكيات العدوانية التي تكون موجهة إلى اللاعب المنافس والتي تؤثر عليه سلبياً، هنا لابد من دراسة هذه المتغيرات النفسية للاعب كرة القدم وتأثيراتها الايجابية المعبرة عن ذاته والثقة النفس للامتلاك المهارة والمعرفة والتصور الحقيقي عن هذه العوامل النفسية.

2-1 مشكلة البحث :

تعد كرة القدم رياضة لها أهميتها من حيث المكانة التي تحتلها من بين جميع الألعاب إذ تتأثر بكثير من الضغوط المحيطة بها لذا فهي تتعامل مع معظم العلوم لكي تصل باللاعب للمستوى الذي يطمح إليه مدربه وناديه، وقد تكون هناك صعوبة للاعب في تفاعله مع المجتمع الرياضي الذي يعيش فيه مما يؤثر على الصورة التي يكونها عن نفسه من خلال علاقاته المتبادلة مع الآخرين ونتيجة لشعوره بالضعف سوف تكون لهذه الصورة أهمية كبرى في بناء شخصيته ومكانته وعلى هذا الأساس يخلق مفهوماً عن ذاته ويتأثر سلوكه على الأداء المهاري في المباراة وظهور تصرفات غير لائقة اتجاه زملائه المنافسين ، وهذا نتيجة شعور اللاعب بالنقص المهاري لذا عمد الباحثون إلى دراسة الذات المهارية وعلاقتها بالسلوك العدواني للاعبين الدرجة الممتازة بكرة القدم .

3-1 أهداف البحث:

- * التعرف على مستوى الذات المهارية والسلوك العدواني للاعبين دوري الدرجة الممتازة بكرة القدم.
- * التعرف على العلاقة بين الذات المهارية والسلوك العدواني للاعبين دوري الدرجة الممتازة بكرة القدم.

4-1 فرض البحث:

* توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية معنوية بين الذات المهارية والسلوك العدواني للاعبين دوري الدرجة الممتازة بكرة القدم.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبو أندية الدوري الممتاز بكرة القدم للموسم (2011-2012) وهي (الكوفة، نفط الوسط، الديوانية، بابل).

2-5-1 المجال المكاني: ملاعب وأماكن تدريبات أندية (الكوفة، نفط الوسط، الديوانية، بابل).

3-5-1 المجال الزمني: للفترة من 2011/11/20 لغاية 2012/1/20

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة:

1-2 الدراسات النظرية:

1-1-2 مفهوم الذات: مفهوم الشخص عن ذاته ومعتقداته عن نفسه أو صورة نفسه أو ذاته أو تصوره عن نفسه أو وصفه لذاته ، وبعبارة أخرى هو مجمل الأفكار والمشاعر والأركان والمعتقدات للفرد عن نفسه كشخص، مفهوم الذات أو فكرة المرء عن نفسه ، هو عامل هام من بين المؤثرات على السلوك وقد أصبح المربون أكثر وعياً لتأثير مفهوم الذات أو تقدير الفرد لذاته على السلوك ودراسة المشكلات التي يكون سببها هو فقدان النظرة الايجابية إلى الذات، وإن مفهوم الذات يعد من بين أهم متغيرات الشخصية ، كما انه يمثل الجوهر النفسي للشخصية " (1).

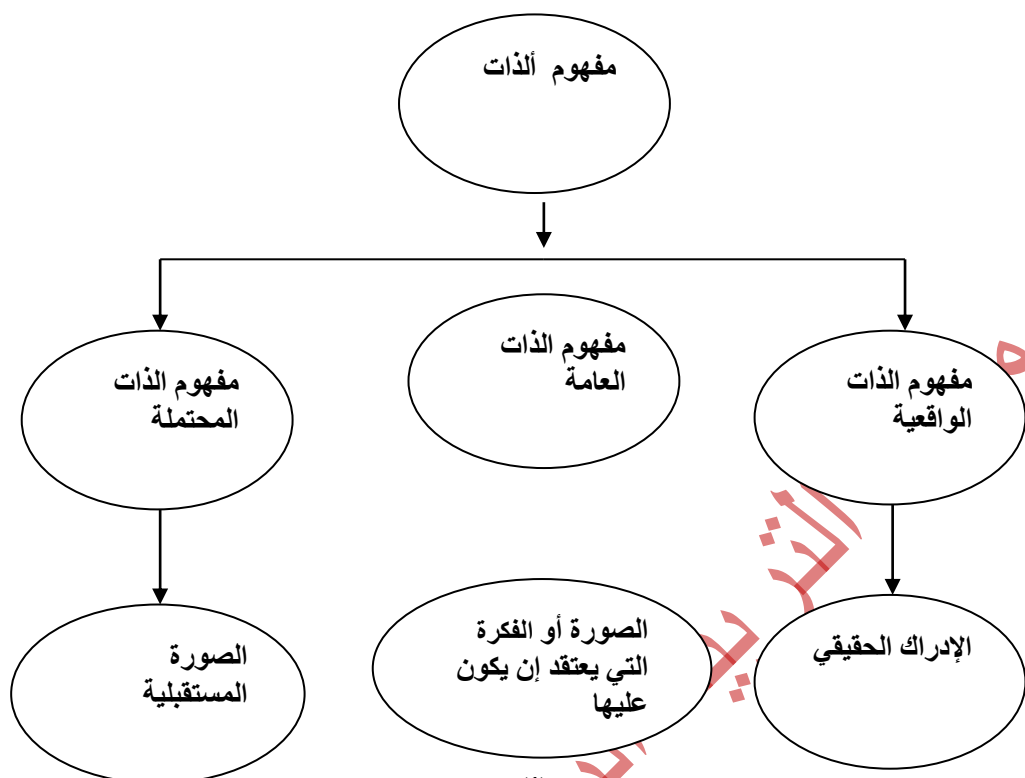
2-1-2 أنواع مفهوم الذات الثلاثة:

* الذات الواقعية أو الفعلية: يقصد بها مجموعة الأفكار والمشاعر والادراكات والمعتقدات وغيرها التي يراها الفرد أنها حقيقة وأنها فعلاً" تصف ذاته وتعطي الصورة الصادقة خالية عن التوشع عن نفسه .

* الذات العامة: هي الصورة والفكرة التي يعتقد إن الآخرين يدركونها عنه (الفرد ، اللاعب) أي إدراك ومعتقدات الآخرين نحوه .

* الذات المحتملة : وهي الصورة المحتملة التي يحققها أو يحتمل الوصول إليها أو التي يتمنى إن يكون عليها ، والذات المحتملة مرتبطة بقدرات ومهارات وخصائصه الحالية أو الواقعية ومدى قدرات ومهارات وخصائصه الحالية أو الواقعية ومدى قدرته على تطويرها في المستقبل وكما موضحة في شكل (الذوات الثلاثة لمفهوم الذات) (2) التالي:

(1) محمد حسن علاوي: سيكولوجية المدرس الرياضي ، ط1 ، جامعة حلوان ، دار الفكر العربي ، 2002 ، ص 35 .



1-2-1 مفهوم الذات المهارية في المجال الرياضي (1):

إن مفهوم الذات في المجال الرياضي هو ما يكونه الرياضي من صورة عن نفسه من خلال ما يؤديه من مهارات رياضية مختلفة ويعدها مصدراً للتأثير في البيئة المحيطة به. ويعد مفهوم الذات من المفاهيم النفسية المهمة لكل شخص إذ يبذل كل شخص المزيد من الجهد من أجل حماية ذاته وتدعيم قيمة الذات لأن قيمة الرياضي لذاته هي مفتاح الدافعية وتزداد هذه الدافعية نحو الانجاز. كما إن الخبرات الرياضية المبكرة ذات أهمية كبيرة في تشكيل الثقة بالنفس. والعكس من هذا للذين لديهم خبرات فشل مبكرة يصبحون أقل ثقة بأنفسهم ويشعرون بقيمة أقل لأنفسهم، من هنا يجب التأكيد على نقطة مهمة هي أن يتعرف اللاعب على نواحي الخطأ في أدائه.

ولأهمية مفهوم الذات في النشاط الرياضي ونظراً لتعدد محددات الانجاز فقد ظهر العديد من الاختبارات: منها ما يؤكد على الناحية المهارية بوصفها عاملاً مستقلاً، ومنها ما يؤكد على المهارة كونه يمثل الناحية المهارية والأداء المهاري كصفة متكاملة لمحددات الانجاز ومن هذه الاختبارات (الصفحة النفسية لإدراك الذات المهارية)، (الصفحة النفسية لإدراك أهمية أبعاد الذات المهارية، واختبار وصف الذات المهارية، واختبار وصف الحالة المهارية، ومقياس تقدير الذات المهارية للاعب كرة القدم، فضلاً عن مفهوم الذات للاعب الرياضي، ولكون الباحثون تناولوا (الصفحة النفسية لقياس الذات المهارية للاعب كرة القدم).

- الذات المهارية: إدراك مستوى الحالة للمهارات الأساسية والاستمرار في أداء التدريبات عليها بروح عالية

- المظهر الخارجي للجسم (جاذبية الجسم):

إدراك جاذبية التكوين الجسدي والقدرة على صيانة الجسم والثقة في المظهر الخارجي للجسم.

- القدرة المهارية .

إدراك القدرة المهارية ونمو العضلات والثقة في المواقف التي تتطلب استخدام القدرة

- الحالة المهارية:

إدراك مستوى الحالة أو القدرة الحركية والقدرة على الاستمرار في أداء تمارين لفترة طويلة نسبياً والثقة في النفس عند ممارسة تمارين المهارات الأساسية.

- الكفاءة الرياضية :

إدراك القدرة الرياضية ، والقدرة على تعلم المهارات الحركية والثقة في النفس في المواقف الرياضية.

3-1 ماهية العدوان: العدوان، العدوانية من الألفاظ التي نستعملها في حياتنا اليومية حكماً على تصرف ما أو على لفظ معين كأن تقول إن فلاناً عدواني أو قام بسلوك عدواني ، ففي اللغة العربية يعني العدوان الظلم الصراح ، فالتعدي مجاوزة الشيء إلى غيره فيقال (عده تعدياً فتعدى) أي تجاوز⁽¹⁾ ، فالعدوان من قولنا عدا فلان عدواً وعدواناً وعدا أي ظلم جاوز فيه القدر، والعادي الظالم يقال فلان عدو فلان وفلان عدوك وهم عدوك ، وهما عدوك وفلان عدوة فلان وعدو فلان أي إن العدوان مصطلح يأتي بمعنى الظلم كما في قوله تعالى (وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ) ويأتي بمعنى التجاوز كما في قوله تعالى (وَقَاتِلُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ الَّذِينَ يُقَاتِلُونَكُمْ وَلَا تَعْتَدُوا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ)⁽²⁾ ، كما إن لمصطلح العدوان علاقة بمصطلح الغضب ، العنف ، العدا .

فالغضب " هو انفعال يتميز بدرجة عالية من النشاط في الجهاز العصبي السمبثاوي وبشعور قوي من عدم الرضا سببه خطروهي و حقيقي"⁽³⁾ فهناك علاقة بين الظاهرتين فالعدوان سلوك يصحب الغضب والغضب يسبق العدوان ، والعنف هو "الاستخدام غير المشروع أو غير القانوني للقوة بمختلف أنواعها بين لاعبي الفريقين المتنافسين"⁽⁴⁾ ، إما العدا فيعني "النزاع التي تمني لقاء الأذى بالآخرين"⁽⁵⁾

2-1-4 تعريف العدوان : يبدو انه من الصعب الاتفاق على تعريف محدد للعدوان نظراً لاستخدامه في مجالات متعددة ويدل في كل مجال من المجالات على معنى يختلف عن المعاني الأخرى فمن المشكلات التي تواجه تعريف العدوان هو عدم التمكن بعض الأحيان من تحديد خط فاصل بين العدوان الذي يمكن أن يتحمله الإنسان ويتجاوز عنه وبين العدوان الضروري للبقاء واستمرار حياته أو العدوان المدمر والمخرب⁽¹⁾ ، "فالعدوان ظاهرة ارتبطت بوجود الإنسان في كل زمان ومكان ، ولهذا حظي السلوك العدواني في الكثير من المجتمعات وبالأخص في السنوات الأخيرة باهتمام واسع من جانب المسئولين والباحثين"⁽²⁾ ، ومن التعريفات الشائعة التي جاء بها العلماء كما حددته

(1) أسامة كامل راتب. علم النفس الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995 ، ص207.

(2) مضر طه عباس. النمو الأخلاقي للإحداث الأسياء والعدوانيين ، كلية الآداب ، جامعة بغداد رسالة ماجستير غير منشورة ، 1988 ، ص14.

المدرسة التحليلية حيث عدته مظهراً يتجلى من خلاله أرادة القوة والسيطرة على الغير (ادلر) أو بمثابة إسقاط لغريزة الموت لدى الإنسان (فرويد) والتعريف البسيط للعدوان ((أي عمل يهدف إلى الأضرار بالناس أو الممتلكات)) لكن هذا التعريف لا يصف كل حالات العدوان بل البعض منها ⁽³⁾، أما أمل مهدي فذهبت في تعريف العدوان " خاصية رئيسية لكل كائن حي ، ومن هذه الناحية يدرسونه في ارتباطاته المختلفة من دوافع الجنس والسعي وراء البقاء في أشكال الحياة المختلفة ⁽⁴⁾ واقترح (باندور) تعريفاً يعد أكثر قبولاً وتداولاً عندما عرفه بأنه "سلوك يحدث نتائج مؤذية أو تخريرية أو يتضمن السيطرة على الآخرين جسدياً ولفظياً وهذا السلوك يتعامل معه المجتمع بوصفه عدواناً ⁽⁵⁾

2-1-5 أنواع العدوان :يمكن تقسيم العدوان في مجال التنافس بين الفرق الرياضية على نوعين مهمين على أساس الهدف منه أو على أساس النتيجة المتوقعة من أداء السلوك العدواني وعلى النحو التالي ⁽⁶⁾:

أ- العدوان العدائي ب- العدوان الواسيلي

أشارت (برندا بردماير) و(لايت) إلى أن المقصود بالعدوان العدائي هو السلوك الذي يحاول فيه الفرد إصابة كائن حي آخر لإحداث الألم أو الأذى أو المعاناة للشخص الآخر وهدفه التمتع والرضا بمشاهدة الأذى والألم أو المعاناة التي لحقت بالفرد المعتدي عليه كنتيجة لهذا السلوك العدواني ويلاحظ السلوك العدواني في هذه الحالة بأنه غاية في حد ذاته .

وتكون غاية السلوك العدواني إيذاء الخصم ، و إلحاق الأذى أو الضرر فعلا يفرض إيذاء الخصم بدنيا أو نفسياً مع الشعور بالتمتع والرضا نتيجة ذلك . مثلاً ضرب لاعب كرة القدم بساقه أو ضرب المنافس أو دفعه باليدين للسقوط و الاغاث وتحقيق خسارة حقيقية لفريق الخصم ، كما أشار (واينبيرج) ، و (بل) إلى أن العدوان الواسيلي يقصد به السلوك الذي يحاول إصابة كائن حي آخر لإحداث الألم والأذى أو المعاناة للشخص الآخر بهدف الحصول على تعزيزاً أو تدعيم خارجي مثل تشجيع الجمهور أو رضا زملاء أو إعجاب المدرب وليس بهدف مشاهدة مدى معاناة المعتدي عليه ، يكون السلوك العدواني في هذه الحالة وسيلة لغاية معينة .

2-2 الدراسات السابقة:

*دراسة (حسين عبد الزهرة الفتلاوي ، 2008)

(القيمة التنبؤية للأداء المهاري بدلالة القدرات الحركية وتقدير الذات المهارية لناشئ الكرة الطائرة بأعمار (14-16 سنة) هدفت دراسة إلى وضع الصيغة الملائمة للصورة المعدلة لمقياس تقدير الذات المهارية للناشئين والتعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين كل من المتغيرات (الأداء المهاري، القدرات الحركية، الذات المهارية) لناشئ الكرة الطائرة. واستنتج الباحثون إلى التوصل للصيغة الملائمة للصورة المعدلة لمقياس تقدير الذات المهارية للاعبين الكرة الطائرة الناشئين وكذلك استخلاص ثلاث عوامل للقدرات الحركية للاعبين (المرونة الحركية، القوة الانفجارية ، الرشاقة) وتم إهمال العامل الثالث والعامل الخامس وتشابهه باستخدام المنهج الوصفي بالدراسات الارتباطية واختلفت بالفعالية المستخدمة حيث كانت دراستنا كرة قدم بينما هذه الدراسة هي الكرة الطائرة وكذلك اختلفت بعدد العينة حيث بلغت في هذه الدراسة (92) لاعبا" بينما دراستنا الحالية كانت (80).

(3) لنadal دافيدوف. مدخل علم النفس، ترجمة سيد الطواب (وآخرون) ، مصر ، دار مكجور هيل الدولية للنشر والتوزيع ، 1983، ص 506.

(4) أمل مهدي صالح . الحرمان العاطفي وعلاقته بالعدوان لدى المراهقين ، رسالة ماجستير ، كلية الآداب ، جامعة بغداد ، 1998، ص 4.

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-3 منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية ملائمة لطبيعة مشكلة البحث.
2-3 عينة البحث : أشتمل مجتمع البحث على لاعبي أندية الفرات الأوسط المشاركة في دوري الشباب بكرة القدم للموسم الرياضي (2011-2012) وقد بلغ عددهم (95) لاعبا واشتملت عينة البحث على (80) لاعبا تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وبهذا تكون النسبة المئوية لعينة البحث هي (88.88%) وهي نسبة مناسبة لتمثيل مجتمع البحث تمثيلا حقيقيا وصادقا وكما هو مبين في الجدول (1)

جدول (1)

يبين الأندية وعدد لاعبيها والنسبة المئوية

ت	اسم النادي	العدد الكلي للاعبين	لاعبو التجربة الأساسية	لاعبو التجربة الاستطلاعية	اللاعبون المستبعدون	النسبة المئوية
1	الكوفة	23	18	5	0	%78.26
2	نفط الوسط	24	19	5	0	%79.16
3	الديوانية	24	21	0	3	%87.5
4	بابل	24	22	0	2	%91.66
	المجموع	95	80	10	5	%84.21

3-3 أدوات البحث: ويقصد بأدوات البحث "جميع الوسائل والأدوات التي سوف يستخدمها الباحث في كل مرحلة من مراحل بحثه"⁽¹⁾.

1- المصادر والمراجع العربية والأجنبية. 2- الاستبيان* 3- مقياس تقدير الذات المهارية للاعبين كرة القدم 4- مقياس السلوك العدواني 5- جهاز حاسوب نوع (4 pinteurn) عدد (1).

4-3 إجراءات البحث :

1-4-3 المقاييس المستخدمة في البحث:

1-4-3-1 مقياس تقدير الذات المهارية للاعبين كرة القدم: تم اعتماد مقياس (توماس ايتيكو) لتقدير الذات المهارية المكون من (40) فقرة، منها (30) فقرة ايجابية (10) فقرات سلبية توزعت على (7) فقرات لمهارة تمرير الكرة و(6) فقرات لمهارة التصويب على المرمى و(5) فقرات لكل من التحركات والهجوم والدفاع عن الملعب و(3) فقرة لمهارات الدحرجة والطيران على الكرة و(2) فقرة لمهارة الإخماد، والذي اعد من قبل (علاوي والهلال وواصف)

(1) سامي محمد ملحم .مصدر سبق ذكره ، ص147.

* أ. د. عامر سعيد الخيكاني . علم النفس الرياضي ، جامعة بابل ، 2011/11/15 الساعة العاشرة صباحا.

أ.م.د حيدر عبد الرضا . علم النفس /اختبارات ، جامعة بابل ، 2011/11/20 الساعة العاشرة صباحا.

3-4-2 إعداد تعليمات المقياس: من أجل إن تكتمل صورة المقياس للتمكن من تطبيقها على اللاعبين الدوري الممتاز

بكرة القدم تم إعداد تعليمات المقياس وهي كالآتي:

1. عدم ذكر الاسم. 2. عدم ترك أي فقرة بلا إجابة. 3. ضرورة الإجابة بصدق وفي ضوء ما تشعر به. 4. ضرورة عدم الاستعانة بزميل آخر للإجابة .

5. وضع علامة (√) إمام الفقرة التي تصف حالتك بدقة، وقد عرض الباحثون في هذه التعليمات مثلاً عن كيفية الإجابة على فقرات المقياس ملحق (1) يبين فيه تعليمات المقياس فضلاً عن فقرات المقياس البالغة (40) فقرة التي كتبت بشكل متجمع تمهيداً لإجراء التجربة الاستطلاعية عليه .

3-4-3 شروط إجراء المقياس: لكي يتم الحصول على استجابات صادقة من قبل المختبرين يجب ضبط العوامل التي يمكن إن تؤثر في سلامة الأجراء قدر المستطاع ومن أهم هذه العوامل الآتي⁽¹⁾:

1- ظروف إجراء الاختبار أو المقياس إذ يفضل عند إجراء الاختبار ضبط الظروف الفيزيائية لأنها تؤثر تأثيراً كبيراً على إجابات المختبرين عليه يجب إن تكون (التهوية والإضاءة ومكان الجلوس) على سبيل المثال مناسبة، كما وتؤثر الحالة المزاجية للمختبرين وقت إجراء الاختبار على إجاباتهم عن فقرات أو أسئلة الاختبار ومن ثم حصولهم على الدرجات الكلية .

2- تقنين الموقف الاختباري: وهو محاولة ضبط الموقف الذي تعطى فيه التعليمات للمختبرين جميعهم مع رفع إثارة الدافعية المناسبة لديهم اتجاه أداء الاختبار أو المقياس

3- وضوح التعليمات : إذ يجب إن تكون التعليمات المكتوبة واضحة المعنى.

وقد حاول الباحثون ضبط العوامل المذكورة في أعلاه لضمان سلامة الأجراء قدر الإمكان من ناحية تهيئة الأجواء المناسبة للإجابة عن فقرات المقياس والعمل على استثارة رغبات المختبرين في الاستجابة السريعة للاختبار أو المقياس والحرص على جعل التعليمات واضحة المعنى لتبسيط عملية أداء الاختبار وتحقيق الهدف منه.

3-4-4 طريقة تصحيح المقياس: أعطيت بدائل الإجابة الثلاثية (نادراً، أحياناً، دائماً) الدرجات من (1،2،3) للفقرات الإيجابية و(3،2،1) للفقرات السلبية ومنها تحددت درجات مقياس تقدير الذات المهارية لدى كل لاعب من أفراد عينة البحث وذلك بحساب المجموع الكلي للدرجات التي يحصل عليها كل لاعب

من خلال أجابته على كل فقرة من فقرات المقياس، وبذلك تكون الدرجة القصوى النظرية (120) درجة وأقل درجة نظرية (40) درجة .

3-4-5 تقنين مقياس تقدير الذات المهارية للاعبين كرة القدم: من أجل وضع الصيغة الملائمة للمقياس وتقنيته تم عرضة على عدد من السادة الخبراء والمختصين** في مجال علم النفس وعلم النفس الرياضي وكرة القدم لغرض تقويمه والحكم عليه من حيث صلاحيته في قياس تقدير الذات المهارية للاعبين كرة القدم الدرجة الممتازة ، وبعد إطلاع السادة

(1) صباح حسين العجيلي (وآخرون) . مبادئ القياس والتقويم التربوي ، بغداد ، مكتب احمد الدباغ للطباعة والاستتساخ ، 2001 ، ص 66 .

** أسماء السادة الخبراء والمختصين الذين تم عرض مقياس الذات المهارية عليهم :

ت	الأسماء	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	مفتاح ابوجناح	أستاذ	علم النفس الرياضي	جامعة المرقب
2	صبيحي القلاي	أستاذ مساعد	علم النفس الرياضي - القياس والتقويم	جامعة الزاوية
3	مصطفى محمد	أستاذ مساعد	علم النفس الرياضي	جامعة طرابلس
4	عبدالحكيم سالم	أستاذ مساعد	علم النفس الرياضي	جامعة الجفارة
5	صبري عمران	أستاذ مساعد	علم النفس الرياضي	جامعة زقازيق

الخبراء والمختصين على المقياس ابدوا ملاحظاتهم واقتروا تعديل قسم من الفقرات بما يتلاءم مع مستويات اللاعبين المتقدمين، وعلى ضوء ذلك تم تعديل هذه الفقرات ، باتفاق آراء (85.71%) من السادة الخبراء والمختصين على ذلك ، كذلك اقر السادة الخبراء والمختصين على ان تكون بدائل الإجابة ثلاثية وهي (أبدأ، أحياناً، دائماً) وبعدها قام الباحثون بعرض المقياس على الخبير اللغوي* لتعديل صياغة الفقرات بما لا يتعارض وسلامتها اللغوية .

3-4-6 المعاملات العلمية لمقياس تقدير الذات المهارية: إن الصدق والثبات يعدان من أهم الخصائص التي يجب توفرها في المقياس النفسي ومهما كان الغرض من استخدامه .⁽¹⁾ وعليه يجب التحقق من هذه الخصائص من اجل ضمان جودة لمقاييس المستخدمة بالمقياس والتقويم لذا قام الباحثون بحساب الصدق والثبات للمقياس الذات المهارية وعلى النحو التالي:

* **صدق المقياس** : يمدنا مفهوم صدق المقياس بدليل مباشر على مدى صلاحية المقياس للقيام بوظيفته وتحقيق الأغراض الذي وضع من اجلها⁽¹⁾ كما يشير إلى الصحة أو الصلاحية إلا إن الاختبار يقيس بالفعل الوظيفة المخصص لقياسها دون إن يقيس وظيفة أخرى إلى جانبها⁽²⁾، وحصل الباحثون على أنواع الصدق التالية:

1- **صدق المحتوى** : وتحقق الباحثون من صدق مقياس تقدير الذات المهارية للاعبين كرة القدم المتقدمين من خلال مؤشر صدق المحتوى أو المضمون ، عندما عرض المقياس بصيغته الأولى على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين لإقرار صلاحية المقياس وفقراته في قياس تقدير الذات المهارية لعينة البحث ، وقد تم الأخذ بآراء الخبراء والمختصين وقرر المقياس بصيغته الأولى .

2- **الاتساق الداخلي**: كما تم التحقق من صدق البناء باستخدام أسلوب معامل الاتساق الداخلي للمقياس والذي يعد من أكثر أنواع الصدق شيوعاً في مجال التربية الرياضية من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة الفقرة والمجموع الكلي لمقياس تقدير الذات المهارية باستخراج العلاقة التي تربط بين درجة الفقرة الواحدة والمجموع الكلي لدرجات المقياس، ولتحقيق ذلك تم حساب المجموع لدرجات الفقرات والمجموع الكلي للمقياس لإفراد عينة التجربة الأساسية والبالغ عددهم (80) لاعباً وبعدها تم استخراج قيم معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لمعرفة نوع الدلالة الإحصائية تم المقارنة بقيمة معامل الارتباط الجدولية البالغة (0.205) لعينة مقدارها (80) والتي أظهرت معنوية معاملات الارتباط ، ولإيجاد هذا المؤشر حسب معامل ارتباط (بيرسون) بين درجات لاعبي عينة التجربة الأساسية والبالغ عددهم (80) لاعباً على كل فقرة وبين درجاتهم الكلية على المقياس وبواسطة الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) ونتيجة لهذا الأجراء فقد تراوحت معاملات الارتباط المحسوبة بين (0,22-0,55) كما مبين في الجدول (2) وأظهرت دلالة جميع الفقرات، والجدول (2) يبين معاملات الاتساق الداخلي لفقرات المقياس:

* تم عرض المقياس على المقوم اللغوي د. باقر الكرياسي ، جامعة الكوفة، كلية الفقه.

(1) صلاح الدين محمود علام . القياس والتقويم التربوي والنفسي، أساسياته وتطبيقاته، وتوجيهاته المعاصرة ، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000، ص279.

(1) محمد عثمان نجاتي. علم النفس الصناعي، ج1، ط4، القاهرة، مطابع الهرم، 1994، ص215.

(2) سامي مصطفى (آخرون) . القياس والتشخيص في التربية الخاصة ، عمان ، دار يافا العلمية للنشر والتوزيع، 2006، ص111.

جدول (2)

يبين قيم معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والمجموع الكلي لمقياس تقدير الذات المهارية

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	نوع الدلالة الإحصائية
-1	0.34	-21	0.38	معنوي
-2	0.45	-22	0.34	معنوي
-3	0.40	-23	0.39	معنوي
-4	0.43	-24	0.48	معنوي
-5	0.28	-25	0.42	معنوي
-6	0.33	-26	0.39	معنوي
-7	0.42	-27	0.37	معنوي
-8	0.35	-28	0.29	معنوي
-9	0.32	-29	0.24	معنوي
-10	0.27	-30	0.26	معنوي
-11	0.40	-31	0.22	معنوي
-12	0.46	-32	0.38	معنوي
-13	0.38	-33	0.55	معنوي
-14	0.45	-34	0.46	معنوي
-15	0.29	-35	0.48	معنوي
-16	0.36	-36	0.39	معنوي
-17	0.42	-37	0.52	معنوي
-18	0.32	-38	0.41	معنوي
-19	0.36	-39	0.28	معنوي
-20	0.28	-40	0.36	معنوي

*قيمة (ر) الجدولية بدرجة حرية (78) ومستوى دلالة (0,05) تساوي (0,21)

* ثبات المقياس: يقصد بالثبات "أن الفرد يحافظ على الوضع نفسه بالنسبة لموقعه عند تكرار قياسه ويبقى على حاله تقريبا بالقدر الذي يمثل قيمة صغيرة للخطأ المعياري من القياس ومعامل ثبات مرتفع"⁽¹⁾. ويعني الثبات أيضا "أن القياس يحقق نفس النتائج المقاربة لها إذا أعيد تطبيقه على نفس الأفراد وتحت نفس الظروف أكثر من مرة"⁽²⁾، كما أنه يعد من المفاهيم الأساسية التي يتعين توفره في المقياس لكي يكون صالحاً للاستخدام وقد تحقق الباحثان من ثبات المقياس من خلال استخدام معامل (ألفا كرونباخ) إذ أنه يعد من أكثر مقاييس الثبات شيوعاً وتعتمد فكرة هذه الطريقة على مدى ارتباط الفقرات مع بعضها البعض داخل المقياس وكذلك ارتباط كل فقرة مع المقياس ككل، إذ إن معدل الارتباط

(1) صالح محمد علي أبو جادر. علم النفس التربوي، ط2، عمان، دار المسيرة، 2000، ص442.

(2) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين: القياس في كرة اليد، القاهرة، دار الفكر العربي، 1980، ص37.

الداخلي بين الفقرات مع عدد الفقرات هو الذي يحدد معامل (ألفا)⁽³⁾. كما أعتمد الباحثان على بيانات عينة التجربة الأساسية البالغ عددهم (80) لاعباً ، باستخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لاستخراج معامل الثبات الذي بلغ (0,92) وهو معامل ثبات عالي ، يمكن الوثوق فيه بتقدير ثبات المقياس .

2-1-4-3 مقياس السلوك العدواني: استعان الباحثون بمقياس السلوك العدواني الذي صممه آرنولد بس (Arnold Buss) وان دركي (Ann Darke) لقياس جوانب العدوان الآتية (التهجم ، العدوان غير المباشر ، سرعة قابلية الاستثارة ، الرفض (السلبية) ، الغيظ (الحقد) ، الشك ، العدوان اللفظي ، الشعور بالإثم والذنب) وقد قام بإعداد صورته للعربية محمد حسن علاوي وفي ضوء الدراسة التي أجريت على البيئة المصرية ثم استبعاد أربعة إبعاد فأصبح المقياس يضم أربعة إبعاد فقط هي (التهجم ، العدوان غير المباشر ، سرعة قابلية الاستثارة ، العدوان اللفظي) يتكون المقياس من (43) فقرة مقسمة إلى (13) فقرة سلبية و(30) فقرة ايجابية علماً إن هناك (5) فقرات لقياس مدى مصداقية اللاعبين للمقياس يتم حذفها أثناء تحويل البيانات وهي (2,3,13,16,38) فقرة وقد استخدمته (ميساء لطيف) على البيئة العراقية، وهو مقياس تم بموجبه قياس السلوك العدواني للاعبين أندية النخبة بكرة القدم للموسم الرياضي 2001-2002 ، كما يتميز المقياس كونه يصلح لقياس مستوى وإبعاد العدوان عند الرياضيين وغير الرياضيين⁽¹⁾.

2-1-4-3-1 أسلوب تصحيح مقياس السلوك العدواني: لغرض تثبيت المفتاح الذي يشير إلى أرقام العبارات التي تخص كل بعد من الأبعاد الأربعة ينظر ملحق رقم (2).

2-2-1-4-3 الأسس العلمية للمقياس: بما إن للمقياس معاملات صدق وثبات عالية عند تطبيقه على البيئة الأجنبية والتي أشارت نتائج تطبيق المقياس إلى تميزه بالصدق والثبات العالي ، وكذلك في البيئة المصرية أيضاً فان نتائج تطبيق المقياس أشارت إلى تميزه بالصدق والثبات ، كما انه استخدم في كثير من الدراسات والبحوث العلمية التي أجريت في البيئة الأجنبية والمصرية ، ومع ذلك فقد قام الباحثون بإيجاد الصدق والثبات والموضوعية للمقياس رغم استخدامه وتعديله فقد استعان الباحثون بالأسس العلمية للتأكد من ملائمة المقياس للبيئة العراقية .

*صدق المقياس: "المقياس الصادق هو الذي يقيس الاختبار ما وضع لقياسه ، بمعنى أن الاختبار الصادق اختبار يقيس الوظيفة التي يزعم انه يقيسها ولا يقيس شيئاً آخر بدلاً منها أو بالإضافة إليها"⁽²⁾ . ومن أنواع الصدق الشائعة صدق المحتوى والذي يعبر عنه في مجال القياس بأنه يقيس فعلاً الأداء في محتواه أو الصفة المراد قياسها ويتم تحقيق ذلك من خلال عرض فقرات المقياس على لجنة من الخبراء والمختصين في الميدان المراد قياسه⁽³⁾ وعليه قام الباحثون بعرض المقياس على لجنة من الخبراء والمختصين في العلوم التربوية والنفسية لإيجاد صدق المحتوى ولبيان صلاحية فقراته أو عدم صلاحيتها ومدى حاجتها إلى التعديل إذ تضمن الاستبيان ثلاثة حقول (صالحة ، غير صالحة ، التعديلات المقترحة) وذلك لجعل المقياس يلاءم البيئة العراقية ومجتمع البحث إذ أبدى الخبراء آراءهم على كل فقرة من فقرات المقياس لبيان مدى صلاحيتها في قياس السلوك العدواني والبعد المعين أو عكسه وبناءً على التعاريف التي رافقت الفقرات وعلى ضوء آراء

المحكمين تم إعادة صياغة بعض الفقرات ، أما بدائل الإجابة فهي (نعم ، لا) ومن ثم تم إعداد المقياس بشكل النهائي (ينظر ملحق رقم 3) مع وضع التعليمات الخاصة للإجابة واعد مفتاح نهائي لأوزان بدائل الإجابة (ينظر ملحق رقم 4) .

(3) محمد نصر الدين رضوان . المدخل إلى القياس في التربية الرياضية ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2006 ، ص112 .

(1) محمد نصر الدين رضوان . المدخل إلى القياس في التربية الرياضية ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2006 ، ص112 .

(2) محمد نصر الدين رضوان . المدخل إلى القياس في التربية الرياضية ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2006 ، ص112 .

(3) محمد نصر الدين رضوان . مصدر سبق ذكره ، 2006 ، ص113 .

* ثبات المقياس : " إن الثبات بمفهومه العام هو الاختبار الذي يعطي نتائج متقاربة أو نفس النتائج إذا طبق أكثر من مرة في ظروف مماثلة ⁽¹⁾ "، ويعبر عن الثبات بمعامل الثبات والذي هو شكل من أشكال معامل الارتباط بين نتائج الاختبار في مرتين متتاليتين ⁽²⁾ وللتحقق من ثبات المقياس اعتمد الباحث طريقة الاختبار وإعادة الاختبار لاستخراج معامل ثبات مقياس السلوك العدواني للاعبين ، إذ قام بتوزيع استمارة المقياس على عينة عددها (10) لاعباً من لاعبي (الكوفة ، نفط الوسط) ومن خارج العينة المختارة تم اختيارهم بصورة عشوائية ، وبعد مرور أسبوعين أعيد تطبيق الاختبار نفسه مرة أخرى على العينة نفسها . إذ يرى آدمز " أن فترة أسبوعين بين التطبيق الأول والثاني للمقياس تعد فترة مناسبة في حساب الثبات بطريقة إعادة الاختبار ⁽³⁾ وبعد معالجة الدرجات إحصائياً توصل الباحثون إلى درجة معامل الارتباط التي بلغت (0.84) وهي درجة تعكس مستوى عال من الثبات .

3-5 التجربة الاستطلاعية للمقياسين : لغرض معرفة وضوح التعليمات والفقرات وبدائل الإجابة من قبل عينة البحث وتحديد الوقت اللازم والتعرف على الصعوبات التي يمكن أن تواجه عملية التطبيق وبالتالي تلافيا عند تطبيق المقياسين بصيغتهما النهائية عرض وطبق المقياس على عينة تكونت من (10) لاعبين تم اختيارهم عشوائياً وعن طريق القرعة وهم من أندية (الكوفة، نفط الوسط) وذلك في الساعة الثانية ظهراً من يوم 2011/11/22 في أماكن تدريباتهم ، وقد تبين من التجربة الاستطلاعية بأن التعليمات كانت واضحة من قبل عينة البحث وان الوقت المستغرق للتطبيق كان مابين (15-20) دقيقة لاستبيان الذات المهارية أما التطبيق لمقياس السلوك العدواني كان من (15-18) دقيقة إما بدائل الإجابة فقد كانت مناسبة لمستوى أفراد العينة وكذلك الفقرات وبذلك أصبح المقياسين بتعليماته وفقراتها وبدائل الإجابة جاهزين للتطبيق على العينة

3-7 التطبيق النهائي للمقياسين : بعد إعداد مقاييس البحث بشكلها النهائي وبعد التأكد من صدقها وثباتها ، تم تحديد العينة الأساسية للبحث البالغة (80) لاعباً من لاعبي أندية الفرات الوسط بكرة القدم وهي (الكوفة، نفط الوسط، الديوانية، بابل) بعد استبعاد (5) استمارات لم تملأ بصورة صحيحة ولا تعطي مصداقية للمقياس من العدد الكلي للعينة، تم تطبيق المقياسين في أثناء وحداتهم التدريبية وذلك لسببين : أولهما صعوبة تطبيق المقياسين قبل المباراة وإثاءها وبعدها مباشرة وذلك لصعوبة الحصول على اللاعبين في هذا الوقت وثانيهما لأن توزيع المقياسين على اللاعبين في وقت الراحة وبعدها المباراة بمدة زمنية قصيرة مما يمتلك اللاعب تصوراً كبيراً عن المهاراة ، تم توزيع الاستمارات الخاصة بالمقياسين على أفراد عينة البحث الأساسية قبل بداية الوحدة التدريبية على مدى يومين لكل فريق حيث كان اليوم الأول مقياس الذات المهارية واليوم التالي السلوك العدواني ، يتبع أسلوب الاتصال المباشر مع أفراد العينة ، إذ تم إجراء التطبيق من الباحثون بالإضافة إلى الاستعانة بالكادر المساعد * ، قام الباحثون والكادر المساعد الذي يعمل معه بشرح أهداف البحث وأهميته لأفراد العينة وتأكيد ضرورة الإجابة عن جميع الأسئلة بعناية ودقة وصدق إذ " يجب أن يعلم الفرد المختبر بان الباحثون مهتمون بإجراء بنود البحث الخاص به بدقة وتركيز " ⁽¹⁾ بالإضافة إلى الإجابة عن الأسئلة

(1) ريسان خريط مجيد . مناهج البحث في التربية الرياضية ، الموصل / مديرية الكتب والطباعة والنشر ، 1987 ، ص 41.

(2) عبد الرحمن محمد عيسوي . القياس والتجريب في علم نفس والرياضة ، بيروت ، دار النهضة العربية ، 1974 ، ص 58

(3) محمد نصر الدين رضوان . المدخل إلى القياس في التربية الرياضية ، ط 1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2006 ، ص 112 .

(4) Adams ,George, sackei : measure menr and Evalution in education , psychology and Guidance , Holt Inc. VSA, 1964, P:151.

* السيد بشار عبود ، معيد كلية التربية الرياضية ، جامعة الكوفة.

السيد عمار موسى ، معيد كلية التربية الرياضية ، جامعة الكوفة

(1) محمد نصر الدين رضوان . المدخل إلى القياس في التربية الرياضية ، ط 1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2006 ، ص 112 .

1.Alderman, R.B pschological BehavieIn Sport Londn :W: Bsaunders Company .1974.p.136.

والاستفسارات التي يطرحونها حول مفردات المقياس ووضوحها. بعد جمع الاستمارات تم وضع درجات المقياسين عليها من الباحثون وفرغ البيانات بالاعتماد على مفاتيح الأسئلة، وبذلك جعل كل الدرجات الخام كنتائج الاختبار بعدها تم تحويل الدرجات إلى درجات نهائية واستمرت الاختبارات 2011/12/15 لغاية 2012/1/10.

3-8 الوسائل الإحصائية:

- 1- النسبة المئوية.....⁽¹⁾
 - 2- الوسط الحسابي.....⁽²⁾
 - 3- الانحراف المعياري.....⁽³⁾
 - 4- معامل ارتباط (بيرسون).....⁽⁴⁾
 - 5- الوسط الفرضي = أعلى درجة نظرية + أقل درجة نظرية ÷ 2
 - 4- عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث:
 - 4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج مستوى عينة البحث على المقياسين:
- بعد أن قام الباحثون بتقنين مقياسي الذات المهارية والسلوك العدواني على لاعبي دوري الدرجة الممتازة ظهر أن مقياس الذات المهارية مؤلف من (40) فقرة لذا فإن أعلى درجة نظرية يمكن الحصول عليها تبلغ (120) أما أقل درجة فتبلغ (40)، أما مقياس السلوك العدواني فإن أعلى درجة نظرية يمكن الحصول عليها فتبلغ (38) فيما تبلغ أقل درجة نظرية (صفر)، ولأجل التعرف على مستوى الذات المهارية والسلوك العدواني لدى لاعبي دوري الدرجة الممتازة يعرض الباحثون قيم الوسط الحسابي والفرضي والانحراف المعياري لنتائج عينة البحث وكما مبين في الجدول التالي:

جدول (7)

يبين قيم الوسط الحسابي والفرضي والانحراف المعياري لنتائج عينة البحث على المقياسين

المقياس	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي
الذات المهارية	80	94.18
السلوك العدواني	19	15.18

نلاحظ من خلال الجدول (7) أن قيمة الوسط الحسابي لنتائج عينة البحث على مقياس الذات المهارية يبلغ (94.18) وهو أكبر من قيمة الوسط الفرضي للمقياس البالغة (80)، مما يدل على أن لاعبي دوري الدرجة الممتازة بكرة القدم يتمتعون بذات مهارية عالية.

ونلاحظ من الجدول نفسه أن قيمة الوسط الحسابي لنتائج عينة البحث على مقياس السلوك العدواني يبلغ (15.18) وهو أصغر من قيمة الوسط الفرضي للمقياس البالغة (19)، مما يدل على أن لاعبي دوري الدرجة الممتازة بكرة القدم لديهم سلوك عدواني قليل.

4-2 عرض وتحليل ومناقشة قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الارتباط بين المقياسين:

(1)(2)(3)(4) سلمان عكاب سرحان وحيدر ناجي حبش عبيد: الإحصاء في التربية الرياضية، ط1، التجف الاشراف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2011م، ص 58-87-109-139.

يعرض الباحثون في الجدول (3) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط البسيط لنتائج عينة البحث على مقياسي الذات المهارية والسلوك العدواني :

جدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط (R) لنتائج البحث

المؤشرات الإحصائية المتغيرات المبحوثة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة معامل الارتباط (R)	الدلالة
مقياس الذات المهارية	94.18	15.82	0.62-	معنوي*
مقياس السلوك العدواني	15.18	4.97		

*قيمة معامل الارتباط المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (0.21) بدرجة حرية (78) عند مستوى دلالة (0.05)

يتبين من خلال الجدول (3) أن الوسط الحسابي لنتائج عينة البحث على مقياس الذات المهارية يبلغ (94,18) بانحراف معياري (15,82) فيما بلغ الوسط الحسابي لنتائج العينة على مقياس السلوك العدواني (15,18) بانحراف معياري مقداره (4,97) وان معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج تطبيق المقياسين بلغ (-0,62) وهو أكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط البالغة (0,21) بدرجة حرية (78) ومستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية عكسية بين الذات المهارية والسلوك العدواني لعينة البحث أي كلما قل السلوك العدواني لدى اللاعب ازداد شعوره بذاته المهارية والعكس صحيح.

إذ أن السلوك الجيد في تصرفات اللاعبين سواء في التدريب أو المنافسة يزيد من الشعور بالذات المهارية ويعزو الباحثون سبب ذلك " هو التحكم في الانفعالات وانعدام ظهور أعراض الخوف والارتباك والإحجام عند الفشل أو الهزيمة وانعدام أعراض الغضب والنرفزة الواضحة لأنها تكون غير صالحة لهم وكذلك القدرة في التحكم على صراعاتهم الداخلية والتحكم في انفعالاتهم"⁽¹⁾، "و السيطرة على السلوك العدائي ناتج عن توافق السمات الخلقية والتربوية والسيطرة على العنف و ضبط النفس والقدرة على التحكم في المواقف الضاغطة مما يؤدي إلى التوازن النفسي و الشعور بالذات المهارية والصحة النفسية"⁽²⁾ وملاحظتنا لعينة البحث في الاختبارات كانت أكثر اتزاناً واستقراراً مما تميزوا بشعور بذات مهارية بعيدين عن تأثير السلوكيات العدوانية المضرة باللاعبين وبأنفسهم لذلك تمتعوا اللاعبون بالشعور بضبط النفس مما قلل من تأثير هذه السمة على سلوكهم.

5- الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات:

من خلال ما أفرزته النتائج توصل الباحثون إلى الاستنتاجات الآتية:-

- 1- تم التوصل للصيغة الملائمة للصورة المعدلة لمقياسي الذات المهارية والسلوك العدواني للاعبين كرة القدم في الدوري الممتاز.
- 2- ظهر لاعبو الدوري الممتاز بكرة القدم تمتعهم بذات مهارية عالية مما انعكس على سلوكهم العدواني.
- 3- ظهر انخفاض السلوك العدواني للاعبين الدوري الممتاز بكرة القدم.
- 4- وجود علاقة ارتباط معنوية عكسية بين الذات المهارية والسلوك العدواني للاعبين كرة القدم في الدوري الممتاز.

(1) محمد حسن علاوي . مدخل في علم النفس الرياضي ، ط 7 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2009، ص 162.

(2) محمد جسام عرب وحسين علي كاظم . علم النفس الرياضي ، ط 1، النجف الأشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2009 ، ص 140.

2-5 التوصيات:

من خلال الاستنتاجات التي توصل إليها الباحثون فإنه يوصي بالآتي:-

- 1- إمكانية استخدام المقياسين المقننين في البحث الحالي من قبل المدربين لقياس الذات المهارية والسلوك العدواني للاعبين كرة القدم .
- 2- إجراء دراسات مشابهة لفئات عمرية مختلفة تضم جوانب الدراسة الحالية .
- 3- إمكانية استخدام المقياسين الحاليين من قبل الباحثين والمختصين بالقياس النفسي في دراساتهم.
- 4- توجيه العمل التدريبي بالاهتمام بالمجال النفسي وخصوصا الذات المهارية والسلوك العدواني.

المصادر

- ابن الفضل جمال الدين ومحمد بن منظور المصري . لسان العرب مادة(عدا)، ط1، بيروت، دار صادر، مج15.
- أمل مهدي صالح . الجرمان العاطفي وعلاقته بالعدوان لدى المراهقين ، رسالة ماجستير ، كلية الآداب ، جامعة بغداد ، 1998.
- حسين ياسن طه و اميمة علي خان . علم النفس العام ، الموصل ، دار الحكمة ، 1990 .
- ريسان خربيط مجيد . مناهج البحث في التربية الرياضية ، الموصل ، مديرية الكتب والطباعة والنشر ، 1987.
- سامي الصفار (وآخرون) . كرة القدم ، الجزء الأول ، مطبعة جامعة الموصل ، 1987 .
- سامي محمد ملحم: القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، ط1، عمان، دارالميسرة للنشر والتوزيع والطباعة ، 2000.
- سامي مصطفى(وآخرون). القياس والتشخيص في التربية الخاصة، عمان، داريافا العلمية للنشر والتوزيع، 2006.
- صالح محمد علي أبو جادر. علم النفس التربوي ، ط2، عمان ، دارالمسيرة ، 2000.
- صباح حسين العجيلي (وآخرون) . مبادئ القياس والتقويم التربوي ، بغداد مكتب احمد الدباغ للطباعة والاستنساخ ، 2001.
- صلاح الدين محمود علام . القياس والتقويم التربوي والنفسية، أساسياته وتطبيقاته ، وتوجيهاته المعاصرة ، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي ، 2000.
- عبد الرحمن عدس . علم النفس التربوي نظرة معاصرة ، ط3 ، عمان ، دار الفكر العربي ، 2005.
- عبد الرحمن محمد عيسوي. القياس والتجريب في علم نفس والرياضة، بيروت ، دار النهضة العربية ، 1974.
- عبد السلام جودت. اثر العقوبة في إحداث السلوك العدواني وعلاقته ببعض أساليب المعاملة لوالديه ، كلية الآداب ، الجامعة المستنصرية ، 1989.
- علي حمد الله المجيد حسين. علاقة السلوك العدواني بأنماط الشخصية عند طلبة المدارس المتوسطة ، رسالة دكتوراه ، جامعة بغداد ، 1996.
- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين. القياس في كرة اليد، القاهرة، دار الفكر العربي، 1980.
- فاخر عاقل. معجم العلوم النفسية (انكليزي ، فرنسي ، عربي)، ط1، بيروت ، دار الرائد العربي ، 1988.
- لندال دافيدوف. مدخل علم النفس، ترجمة سيد أطواب(وآخرون)، مصر، دار مكجورهيل للنشر والتوزيع ، 1983.
- محمد بن أبي بكر بن عبد القادر الرازي . مختار الصحاح (عدا) ، الكويت ، دار الرسالة ، 1983 .
- محمد حسن . سيكولوجية المدرس الرياضي ، ط1 ، جامعة حلوان ، دار الفكر العربي ، 2002.

محمد حسن علاوي . سيكولوجية الجماعات الرياضية ، مركز الكتاب للنشر، ط1 ، القاهرة ، 1998.

محمد حسن علاوي . سيكولوجية التدريب والمنافسات ، ط1، القاهرة ، دار المعارف ، 1978 .

محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان . الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1987.

محمد حسن علاوي . مدخل في علم النفس الرياضي ، ط7 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، 2009.

محمد عثمان نجاتي . علم النفس الصناعي، ج1، ط4 ، القاهرة، مطابع الهرم، 1994 .

محمد نصر الدين رضوان . المدخل إلى القياس في التربية الرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2006.

محمد جسام وحسين علي . علم النفس الرياضي، ط1، النجف الأشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2009.

مضر طه عباس . النمو الأخلاقي للأحداث الأسوياء والعدوانيين ، رسالة ماجستير، كلية الآداب ، جامعة بغداد ، 1988.

وجيه محجوب . البحث العلمي ومناهجه ، بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر، 2002.

Adams George, sackei :measure men and Evolution in education , psychology and Guidance ,Holt Inc.VSA,1964.

Alderman, R.B psychological BehaviorIn Sport London :W: Bsaunders Company .1974.

مجلة التربية الرياضية والعلوم الاخرى

الملاحق

ملحق (1) مقياس تقدير الذات المهارية للاعبين كرة القدم المعدل

عزيزي اللاعب: في أدناه تعليمات المقياس ، يرجوا الباحثون منكم قراءتها بعناية من أجل الإجابة الدقيقة على فقرات المقياس وهي :

- 1- عدم ذكر الاسم .
- 2- عدم ترك أي فقرة بلا إجابة .
- 3- ضرورة الإجابة بصدق في ضوء ما تشعر به .
- 4- ضرورة عدم الاستعانة بزميل آخر .
- 5- وضع علامة (√) أمام الفقرة التي تصف حالتك بدقة .

ت	العبارات	أبداً	أحياناً	دائماً
1	أستطيع استقبال الكرات التي تلعب على الأرض بسهولة.			
2	أستطيع تمرير الكرة بدقة إلى الزميل .			
3	أتحرك بالسرعة المناسبة داخل الملعب.			
4	أجد صعوبة في الحركة للخلف .			
5	بعد الدفاع يمكنني إن أتحرك للمكان المناسب للتغطية أو الهجوم			
6	يمكن إن أوجه ضربتي القوية على المنافس الذي يتصف دفاعه بالضعف			
7	أتردد عند الدفاع عن الكرات القوية			
8	يمكنني أن أنوع ركلاتي على المرمى			
9	لا أجيد الضرب القوي على مرمى المنافس.			
10	أجد صعوبة في عمل جدار صد جيد في تنفيذ الركلات الثابتة ضد فريقي			
11	أستطيع إن أسجل هدف في أي لحظة			
12	أجيد الدفاع في أي مركز بالملعب			
13	يمكنني إن امرر الكرة مباشرة إلى الزميل الخالي في ملعب المنافس.			
14	أجيد ضرب الكرة من المناطق البعيدة عن مرمى المنافس.			
15	أستطيع التحرك في أي اتجاه من الملعب بسهولة .			
16	يمكنني إن استقبل الكرة في أي مركز في الملعب .			
17	تعرف الفرق المنافسة مدى خطورتني داخل جزاء المنافس.			
18	أستطيع إن اعمل دفاع ناجح ضد أي كرة مضروبة تجاهي.			
19	يصعب على الفريق المنافس إن يصد ضربتي القوية على المرمى.			
20	أستطيع إن امرر الكرة للمكان الذي أريده.			
21	أدافع في مركزي فقط ولا أجيد الدفاع في باقي المراكز في الملعب.			
22	أستطيع توجيه ضربتي في منطقة جزاء المنافس بسهولة .			
23	تحركاتي في الملعب دقيقة .			
24	يمكنني إن أوجه ضربتي إلى الفريق المنافس بقوة.			

25	لا أحب أداء المهارات التي فيها سقوط على الأرض.		
26	أجيد (إخماد) الكرة من الأعلى .		
27	أستطيع إن أدافع عن فريقي مهما كان المنافس صعباً.		
28	تحركاتي في الملعب تمكنني من حسن أداء واجباتي الهجومية والدفاعية .		
29	أستطيع خداع الفريق المنافس بتمرير الكرة مباشرة" إلى ملعيهم بدلاً" من الاحتفاظ بها.		
30	أنا ماهر في عمل الهجمات المباشرة على المنافس .		
31	أجيد جميع أنواع الركلات .		
32	أصعب مهارة هي الطيران على الكرة .		
33	أجيد جميع أنواع التمرير.		
34	أستطيع إن العب الكرة بقوة على هدف المنافس.		
35	أنا ضارب ممتاز داخل منطقة جزاء المنافس.		
36	دفاعي في المنطقة الدفاعية غير جيد.		
3	أجد صعوبة في توجيه مناولاتي إلى اللاعب الزميل في منطقة المنافس .		
38	بعض تمريراتي لا تعجب زملائي في الملعب .		
39	أجد صعوبة في توجيه ضرباتي إلى الزاوية البعيدة لمرمى المنافس		
40	بعض تمريراتي لا تعجب زملائي في الملعب.		

ملحق (2) مقياس السلوك العدواني

عزيزي اللاعب: ضع علامة (✓) إمام الفقرة وأسفل كلمة (نعم) إذا كان التطبيق عليك، وعلامة (✓) إمام الفقرة أسفل كلمة (لا) إذا كان لا تطبق عليك واجب عن كل عبارة بصدق وفي ضوء ما تشعر به كما وينطبق عليك.

ت	العبارات	نعم	لا
1.	إذا وجه لي شخص ما ضربة، فأنتي نادرا" ما أرد الضربة بمثلها		
2.	أحيانا" انشر الإشاعات عن الأشخاص الذين لا أحبهم		
3.	افقد أعصابي بسهولة لكن أستعيدها بسرعة		
4.	عندما لا اقبل سلوك أصدقائي اجعلهم يعرفون ذلك		
5.	في بعض الأحيان لا أستطيع التحكم في اندفاعي لإيذاء الآخرين		
6.	إننا لا افقد أعصابي إلى الدرجة التي أقوم فيها بإلقاء الأشياء		
7.	أحيانا" يزعجني الناس بمجرد وجودهم حولي		
8.	أجد نفسي متفق مع الناس غالبا"		
9.	اعتقد انه لا يوجد سبب مقبول يستدعي ضرب أي شخص		
10.	عندما أكون غاضبا" فان ذلك يظهر على وجهي بصورة واضحة أحيانا"		
11.	يسهل استثارتي لدرجة كبيرة أكثر مما يعرف الناس عني		
12.	لا أستطيع الامتناع عن الجدل عندما يختلف الناس معي		
13.	إذا لدا شخص ما يضربني فأنتي أرد عليه الضربة بمثلها		
14.	عندما افقد أعصابي فأنتي أحيانا" أغلق الأبواب بشدة		
15.	إننا دائما" صبور مع الآخرين		

16.	أطالب بان يحترم الناس حقوقي	
17.	أي شخص يقوم بإهانتني اندفع إلى الشجار معه	
18.	إننا لا افعل المداعبات والمقالب السخيفة مطلقا	
19.	يغلي الدم في عروقي إذا سخر مني شخص ما	
20.	عندما يثور غضبي، فأنتي لا استخدم لهجة عنيفة.	
21.	الناس الذين يضايقونني باستمرار يستحقون اللكم في وجوههم	
22.	أحيانا" اغضب عندما تعترضني بعض العقبات	
23.	إذا ضايقتني شخص ما فأنتي أجد من المناسب إن أطلعته على رأي فيه	
24.	أشعر إنني دائما" وعاء(برميل)من البارود قابل للانفجار	
25.	عندما يخاطبني بعض الناس بصوت عال فأنتي أرد عليه بصوت عال أيضا	
26.	عندما افقد أعصابي فأنتي أكون مستعد لصفع أي شخص	
27.	منذ إن كنت في سن العاشرة لم اصب بنوبة غضب	
28.	عندما اغضب فأنتي أقول كلاما" يذيتا	
29.	أحيانا"أكون على استعداد للشجار	
30.	لا أخاطب البعض بقسوة حتى لو كانوا يستحقون ذلك	
31.	اشترك في المشاجرة تماما" مثل الشخص الآخر	
32.	أستطيع إن أتذكر إنني كنت مرة غاضبا" جدا" فالتقطت اقرب شيء وقمت بكسره	
33.	إننا غالبا" أتلفظ تهديدات لا اعزم تنفيذها فعلا	
34.	الناس الذين لا أحبهم أكون معهم غير مهذب	
35.	اخفي في العادة رأي السيئ في الآخرين	
36.	إذا اضطررت لا استخدام العنف البدني للدفاع عن حقوقي فأنتي افعل ذلك	
37.	إذا لم يعاملني شخص ما معاملة مناسبة فأنتي لا ادع ذلك يضايقتني	
38.	عند المناقشة إميل إلى رفع صوتي	

ملحق (3)

يبين أرقام العبارات الموجبة والسالبة ضمن إبعادها وأوزان الفقرات لمفتاح تصحيح المقياس

الإبعاد	أرقام العبارات الموجبة	أرقام العبارات السالبة	المجموع قبل الحذف	المجموع بعد الحذف
1. التهجم	5,13,17,21,26,29,31,36,	1,9	11	10
2. غير المباشر	7,14,16,32,34,	6,8,18	10	9
3. الاستثارة	10,11,19,22,24, 3	15,27,37	10	9
4. اللفظي	4,12,23,25,28,33,38, 2	20,30,35,	12	10

ملحق (4) يبين أوزان عبارات التصحيح

بدائل الإجابة	نعم	لا
العبارات الموجبة تأخذ	1	صفر
العبارات السالبة تأخذ	صفر	1

الاغتراب عن الذات وعلاقته بمركز الضبط لدى طلبة الثانوية العامة بمدينة الخمس

فتحية إمحمد علي أحليلي

مقدمة..

يعتبر الاغتراب أحد العوامل النفسية المؤدية إلى الأمراض العصبية وهو ظاهرة نفسية واجتماعية، ومشكلة إنسانية عامة، وأزمة يعاني منها المراهق بشكل خاص في المجتمع المعاصر الذي يزخر بالعديد من التغيرات، والصراعات المتلاحقة دون أن يرافق ذلك تغير موازي من قبل الإنسان مما يجعله يشعر بخيبة الأمل والاغتراب عن ذاته وعن مجتمعه، ويشعر بالعجز في مواجهة هذه التغيرات المتصارعة.

فمشكلة الاغتراب تعد بحق مشكلة العصر الذي يعيش فيه الفرد، فظروف المجتمع قد اجتمعت لتجعل من مشكلة الاغتراب أهم المشكلات التي يواجهها الإنسان المعاصر اليوم، بالإضافة إلي أن موضوع الاغتراب يتصل بعدد من الموضوعات الفلسفية الأخرى التي تدخل في نطاق الميتافيزيقيا كالحرية والحب والأمل، والإيمان والزمن.

يتعرض المراهق في كثير من الأحيان للاغتراب نتيجة ظروف وأعباء الحياة مما يحدث خلل وحالة من عدم التوازن في شخصيته، وفي دراسة سابقة قام بها (مايسنر) على المراهقين من عمر (13-18) سنة تبين أنه ما يقرب من 89% من المراهقين كانوا سعداء داخل أسرهم، وأن 74% كانوا يشعرون بالفخر والاعتزاز بأبائهم، وفي دراسة (ليسروكانديل) تبين أن 11% فقط من المراهقين من عينة الدراسة قد يشعرون بأنهم بعيدون عن أمهاتهم، وأن 23% عبروا بأنهم بعيدون عن آبائهم، أما بقية عينة الدراسة فقد شعروا بأنهم قريبون من آبائهم.

(خليفه، 2000: 20)

فالاغتراب موجود طالما كانت هناك فجوة بين الفرد والمجتمع، وكلما غاب المجال الذي تظهر فيه العلاقة المعبرة عن الذات، وما دام للفرد افكار مثالية ينشد تحقيقها وتحول ظروف المجتمع دون بلوغها، ومن أبرز مظاهر التعبير عن اغتراب الإنسان ما تكشف عنه الدراسات من زيادة خطيرة في انتشار الأمراض النفسية والاجتماعية مثل إدمان الإنسان على تعاطي المخدرات والعنف والتطرف والإرهاب....إلخ، سواء على المستوى العالمي أو العربي. (خيفة، 2000: 84)

ويقول (فروم) أن فقدان الإنسان لذاته المميزة أو المتفردة عن الآخرين يجعله لا يشعر بالأمان وينتابه القلق، ويرى أن الإنسان المغترب يشعر بأنه غريب عن ذاته ولا يجد نفسه كمركز لعالمه، وأنه خارج عن الاتصال بنفسه كما هو خارج عن الاتصال بالآخرين. (أميمن، 2004: 6)

قد يشعر الفرد في الوقت الحاضر بأن القيم التي كانت سائدة في حياة الناس، والتي كان لها وجود حقيقي فيما مضى مثل التأزر والتعاطف والتراحم، والمحبة لم تكن موجودة اليوم، كما سيطرت على العلاقات بين الناس قيم غريبة عن الإنسان، وأصبحت العلاقة بين فردين تحدد مدى ما يأخذه الفرد من الآخر، فالمنفعة أصبحت قيمة وأطلق عليها العملية حتى لا يخاف الناس منها، كما أصبحت الوصولية قيمة، وأطلق عليها

الجذب الاجتماعي حتى يخدع الإنسان نفسه بذلك، وارتدى النفاق والرياء ثوبا جديدا يسمى بالمجاملة، وأصبح الإنسان وسيلة بعد أن كان غاية، وهذا انتشرت هذه الأفكار في مجتمع المراهقين والشباب مما أدى إلى ازدياد اغترابهم وعصيانهم.

يشير (فرويد) إلى أن الاغتراب متأصلة في وجود الذات وفي حياة الإنسان، إذ لا سبيل مطلقا لتجاوز الاغتراب من جهة نظر (فرويد) بين الأنا والهو والأنا الأعلى، حيث لا مجال لاشباع كل الدوافع الغريزية مطلقا، كما أنه لا يمكننا التوفيق بين الأهداف والمطالب وبين الغرائز وبعضها ببعض. (عبد المختار، 1999: 49)

ويعد التحكم بالسلوك أفضل الطرائق لمواجهة المواقف، وتلك القدرة ليست بالضرورة صحيحة دائما؛ لأنَّ انسجام اعتقادات الفرد مع مركز الضبط ربما يعتمد على متغيرات ثقافية، أو موقفية؛ باعتبار أنَّ الثقافة الغربية تعطي للفرد قيمة عالية في الحرية الشخصية، وذلك يتوافق مع نظرة المجتمع الغربي للاستقلالية الشخصية.

وينظر لمركز الضبط على أنه إدراك عام لمدى الضبط في الأحداث التي تؤثر على حياة الفرد، فمركز الضبط من منظور نظرية التعلم الاجتماعي ما هو إلا إحساس بقدرة الفرد على الضبط والتوجيه للنتائج، ويعتبر هذا الشعور أو الاحساس نتاج التفاعل المبكر مع البيئة بما فيها، وقد أمكن تصنيف الأفراد وفقا لذلك إلى: أفراد ذوي مركز الضبط داخلي، وذوي مركز ضبط خارجي، ويتحدد ذلك التصنيف وفقا لتوقعات الأفراد المختلفة في ضوء إدراكهم لمصدر التعزيز إيجابياً كان أم سلبياً المكافأة والنجاح في مقابل الحرمان والفشل ولقد أشار روتر إلى أهمية - الفروق الموجودة في متغير مركز الضبط، إذ يشير إلى الحد الذي يمكن للفرد عنده أن يضبط معتقداته التي تتمايز عن المعتقدات التي يمتلكها معظم أفراد مجتمعه.

(سليمان وحافظ، 2000 : 824 - 825)

ومن الجدير بالذكر أن مفهوم الضبط ظهر ضمن مجالات نظرية التعلم الاجتماعي؛ حيث يرتبط بمدى زيادة، أو نقصان التوقعات التي تتبع التعزيز، وذلك يعتمد على خصائص الفرد الثابتة نسبياً وعلى طبيعة المواقف التي يمر بها، بالإضافة إلى أن محددات السلوك التي ترتبط أيضاً بطبيعة التعزيز، من حيث الإيجابية والسلبية والتتابع، وقيمة التعزيز.

وينظر علماء النفس المهتمون بنظرية التعلم الاجتماعي إلى مركز الضبط باعتباره عاملاً أساسياً من عوامل الشخصية، والذي يشير إلى كيفية إدراك الفرد للعوامل التي تتحكم بالمواقف التي يمر فيها، والشروط التي تضبط الأحداث من حوله.

فالاهتمام الكبير بمفهوم الضبط (الداخلي -الخارجي) يرجع إلى وجود بعض المشاكل الدائمة في هذه الأيام، والتي ترتبط بزيادة تعقد المجتمع، وما يعقب ذلك من شعور بالعجز، وعدم القدرة على القيام ببعض أمور الحياة الضرورية، التي يطمح الفرد للوصول إليها بدون فشل.

ويرى طه: " بأن لكل منا طموحا معيناً يضعه أمامه ويجتهد في تحقيقه، وقد ينجح، أو يفشل في ذلك ولا شك أنَّ هذا يعتمد على مدى كفاءته وقدرته، وعلى مدى ملائمة الظروف الخاصة به وبالبيئة من حوله". (طه، 1993 : 723)

فالإنسان المغترب عن ذاته هامشي لا معنى لما يقوم به، ولا يثير اهتمامه أي شيء، غير قادر على التحكم في سلوكه وضبطه، فهو دائماً في حالة بائس، لا يشعر بالانتماء إلى أسرته أو مجتمعه، هارب من نفسه ومن الآخرين، وذلك بغياب المجال الذي تظهر فيه العلاقة المعبرة عن الذات.

واليوم في عالم مشحون بالتوترات ويموج بالخلافات والصراعات إلى الحد الذي يمكن معه القول بأن الانتماء الحقيقي لم يعد له وجود ألا في أطار محدود جداً من الخبرات الحياتية، فالإنسان هنا يعيش حياة هامشية تفرض عليه الشعور بالاغتراب والانفصال ع الذات والمجتمع الذي يعيش فيه.

إن دراسة العلاقة الارتباطية بين (الاغتراب عن الذات ومركز الضبط) تصبح على درجة عالية من

الأهمية لطلبة المرحلة الثانوية ، التي هي من المراحل المهمة التي يمر بها

الفرد في حياته ، والتي يحاول خلالها أن يبني شخصيته ، وأن يوازن بين متطلباته

ومتغيرات الواقع الخارجي من حوله ، وخاصة داخل هذا المجتمع المعاصر المليء بالمغريات

والتغيرات السريعة التي تتطلب قدرة ، وجهداً ، وكفاحاً ، ومثابرة من أجل التكيف معه .

ونظراً لأهمية كل من: الاغتراب عن الذات ومركز الضبط في الحياة اليومية

للفرد ، والأسرة ، والمجتمع عامة ، والطالب خاصة ، وانطلاقاً من العلاقة المفترضة بين هذان

المتغيران كأساس للنجاح الأكاديمي والعملية ، إذ يمكن التنبؤ بمستقبل الفرد وقدرته على الكفاح

والاعتماد على النفس، وللاقتناع الباحثة بالأهمية الكبيرة لهذان المتغيران على مستقبل الطلبة

بشكل عام ، فقد رغبت أن تتناولهما بالدراسة لتحديد طبيعة العلاقات فيما بينهما.

مشكلة البحث: -

إن الإنسان يحمل بين ثنايا شخصيته عدة شخصيات، فالإنسان مكون بيولوجي يتوق لإشباع حاجاته بأية وسيلة، وهو مطالب في نفس الوقت بأن يراعى مبدأ الواقع وهو يسعى لشق طريقه في هذه الحياة، كما أنه مطالب بالامتثال للقيم الدينية والمعايير الأخلاقية التي يتشربها أثناء نشئته، نظراً لأن الإنسان يراعي الامتثال والمبادي الأخلاقية ولا يستطيع تحقيق رغبات متعارضة، فإنه يكون عرضة للاغتراب، والاغتراب قد يقود إلى غربته عالمواقف الشائعة والأشخاص المحيطين به وقد يؤثر على شخصيته.

لذلك فقد كان من بين أهداف البحث الحالي دراسة العلاقة بين الاغتراب عن الذات ومركز الضبط

لدى فئة مهمة من فئات المجتمع والممثلة في عينة من طلبة الثانويات بمدينة الخمس.

ونظراً لهذه الاعتبارات فقد حددت مشكلة البحث في التساؤلات الآتية:

1-ما مدى إسهام مركز الضبط في حدوث الاغتراب عن الذات لدى أفراد العينة؟

2-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة وفقاً لمتغير الجنس على مقاييس البحث وهي

مقياس الاغتراب ومقياس الضبط؟

أهمية البحث:-

1-تناول البحث فئة يؤكد على أهميتها كثير من الباحثين والدراسات التي اهتمت بهذا المجال ألا وهي مرحلة

المراهقة.

2- يدرس البحث الاغتراب عن الذات وعلاقته بمركز الضبط وذلك للتعرف على أثر الغربة عن الذات في مركز الضبط.

3- تفيد نتائج البحث في توعية أفراد المجتمع كافة والشباب بصورة خاصة بمضار الاغتراب في مركز الضبط.

4- الاهتمام بالتنشئة الصالحة القائمة على التمسك بالمبادئ الدينية والاخلاقية الفاضلة.

5- سد النقص في تلك الدراسات السابقة والابحاث التي تناولت بعض العوامل المؤدية لانتشار الأمراض النفسية والاجتماعية الأخرى ولم تناول علاقة الاغتراب عن الذات بمتغير مركز الضبط لدى أفراد المجتمع.

الدراسات السابقة:-

1-دراسة محمد أحمد عرايس 2002: (ليبيا)

عنوان الدراسة: مركز الضبط وعلاقته بالأسلوبين المعرفيين: الاعتماد المجالي، والتميز التصوري، والتحصيل الدراسي.

أهداف الدراسة: هدفت إلى اختبار أثر التفاعل بين مركز الضبط وعلاقته بالأسلوبين المعرفيين: الاعتماد المجالي والتميز التصوري والتحصيل الدراسي.

عينة الدراسة: تكونت من (158) طالب وطالبة منهم (67) ذكور و (91) إناث من طلبة كليتي القانون والآداب بجامعة التحدي بمدينة سرت.

أدوات الدراسة: مقياس مركز الضبط ، درجات الطلبة في التحصيل الدراسي نهاية العام.

أهم نتائج الدراسة: عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الطلاب ذوي الضبط الداخلي والخارجي

في مستوى التحصيل الدراسي، ووجود علاقة بين المتغيرين يجب أن يسفر عن تمايز التوجه

الداخلي عن الخارجي (بن عياد، 2006 : 84 - 85)

2-دراسة عبد السلام إسماعيل 2002(ليبيا):

عنوان الدراسة: ظاهرة الاغتراب- دراسة أميريكية- لمعرفة العلاقة بين الشعور بالاغتراب والسلوك الاغترابي لدى طلاب جامعة المرقب.

أهداف الدراسة: استهدفت معرفة العلاقة بين الشعور بالاغتراب والسلوك الاغترابي لدى طلاب جامعة المرقب.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (673) طالب وطالبة بالسنتين الأولى والنهائية بجامعة المرقب وتم اختيارها بالطريقة العشوائية المنتظمة.

أدوات الدراسة: أستخدم الباحث الاستبيان المغلق .

أهم نتائج الدراسة: توصلت إلى وجود فروق جوهريّة على مقياس الاغتراب ككل، وعلى مقياس الشعور بالغربة عن الذات والعزلة الاجتماعية، والشعور بفقدان السيطرة، ومعايير السلوك الاغترابي، ووجود فروق دالة إحصائية بين درجات الطالبات بالنسبة للسنة النهائية بالتخصصات الادبية، ووجود فروق دالة إحصائية بين درجات الذكور ككل بالسنة الأولى وبين درجات الإناث ككل بالسنة الأولى ولصالح الإناث ككل بالسنة الأولى على مقياس الاغتراب.

(إسماعيل، 2002: 219-228)

3-دراسة حواء أبوسطاش 2004 (ليبيا):

عنوان الدراسة: الاكتئاب وعلاقته بفقدان المعنى والغربة عن الذات والعصابية لدى بعض طالبات معاهد إعداد المعلمين العليا بشعبيات المرقب وترهونة ومسلاته، دراسة إمبريقية.

أهداف الدراسة: قد أستخدمت الدراسة معرفة العلاقة بين الاكتئاب وبعض أبعاد الاغتراب والعصابية.

عينة الدراسة: اختيرت العينة من أربعة معاهد بلغ العدد الكلي لطالبات السنة الأولى والسنة الرابعة (1694) طالبة وبلغ عدد أفراد العينة (563) طالبة.

أدوات الدراسة: استخدمت الباحثة مقياس الاكتئاب ، ومقياس الغربة عن الذات، ومقياس فقدان المعنى والاضطرابات العصابية وهي من إعداد الباحثة.

نتائج الدراسة: توصلت نتائج الدراسة إلى أن الأناث أكثر شعورا بالاغتراب من الذكور ، وإلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القسم العلمي وطلاب القسم الأدبي فيما يتعلق بالاحساس بالاغتراب، وأن طلاب الأقسام الأدبية أكثر اغترابا من طلاب الأقسام العلمية.(أبوسطاش، 2004: 224)

4-دراسة آلاء محمد الرديني 2004 (ليبيا)

عنوان الدراسة: الثقة بالنفس وعلاقتها بمركز الضبط (داخلي -خارجي) والتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة الشهادة الثانوية العامة بشعبية المرقب.

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة لمعرفة العلاقة بين الثقة بالنفس ومركز الضبط (داخلي -خارجي) والتوافق النفسي والاجتماعي.

عينة الدراسة: تكونت من (686) طالب وطالبة بمدارس منطقة المرقب وبلغ عدد الطلبة الذكور (352) وعدد الطالبات (334).

أدوات الدراسة: استخدمت مقياس الثقة بالنفس من إعداد الباحثة، ومقياس وجهة الضبط، ومقياس التوافق النفسي والاجتماعي من إعداد الباحثة.

نتائج الدراسة: أوضحت نتائج هذه الدراسة على أن الواصل من نفسه يمتلك ضبطا داخليا، ويكون متوافقا نفسيا واجتماعيا، وقد جاءت هذه النتائج في الاتجاه المتوقع والصحيح، بحيث تكون لدى الفرد الذي يثق بنفسه قدرة السيطرة على الأحداث والافعال الخاصة بحياته، فينظر إلى أنجازاته من نجاح أو فشل في ضوء ما لديه من قدرات ومهارات وذكاء، فيرضى عن نفسه، بحيث يستطيع تغيير سلوكه وتحقيق التوافق بينه وبين نفسه من جهة، وبينه وبين بيئته من جهة أخرى.(الرديني، 2004: 98)

5-دراسة أبو خريص 2004 (ليبيا)

عنوان الدراسة: مدى التوافق بين الهوية النفسية ومركز الضبط لدى جامعة بني وليد.

أهداف الدراسة: استخدمت الدراسة معرفة العلاقة التوافقية بين الهوية النفسية ومركز الضبط.

عينة الدراسة: تم اختيار مجتمع الدراسة من السنة الثالثة من سنوات الجامعة وقد بلغ عددهم (431) بواقع (180) طالب، و(251) طالبة،

أدوات الدراسة: استخدم مقياس الهوية النفسية ، ومقياس مركز الضبط من إعداد الباحثة.

نتائج الدراسة: توصلت الباحثة إلى أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين الهوية النفسية ومركز الضبط، وأن الإناث أكثر ميلاً إلى الضبط من الذكور بشكل عام، وأنه لا توجد فروق بين الجنسين في مركز الضبط الداخلي والخارجي، وأن الذكور في الأقسام العلمية أكثر ميلاً إلى الضبط الداخلي من الذكور في الأقسام الإنسانية، بينما لا توجد فروق بين الإناث في الأقسام العلمية والأن سانية في مركز الضبط الداخلي والخارجي. (أبو خريص، 2004: 145-147)

6-دراسة ماجدة سالم حريش 2006(ليبيا)

عنوان الدراسة: الاغتراب وعلاقته بمفهوم الذات لدى طلبة الثانويات التخصصية بشعبية المرقب- دراسة إمبريقية.

أهداف الدراسة: استهدفت الدراسة معرفة علاقة مفهوم الذات بالاغتراب ككل وبمتغيرات العزلة الاجتماعية، وفقدان المعنى، وفقدان المعايير، وفقدان السيطرة، والعزلة عن الذات، ومعرفة الفروق بين درجات أفراد العينة وفق متغيرات الجنس والتخصص والسنة والمستوى الدراسي.

عينة الدراسة: قد أجريت الدراسة على عينة قوامها (665) طالب وطالبة، وتم اختيارهم بأسلوب العينة العشوائية المنتظمة.

أدوات الدراسة: استخدمت مقياس مفهوم الذات، مقياس الاغتراب من إعداد الباحثة.

نتائج الدراسة: قد توصلت الدراسة إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث على مقياس الاغتراب لصالح الإناث، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الاغتراب وفق متغير التخصص الدراسي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث على بعدي العزلة الاجتماعية وفقدان المعنى، ووجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة التخصص الأدبي والعلمي على مقياس فقدان المعنى ولصالح طلبة الأدبي. (حريش، 2006: 198)

7-دراسة هبة الله خاطر 2007 (ليبيا):

عنوان الدراسة: المسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بالفعالية الذاتية ووجهة الضبط والمشاركة السياسية لدى المرأة العاملة.

أهداف الدراسة: استهدفت الدراسة معرفة العلاقة بين المسؤولية الاجتماعية والفعالية الذاتية ووجهة الضبط والمشاركة السياسية لدى المرأة العاملة.

عينة الدراسة: قد بلغت عينة الدراسة (120) امرأة عاملة متزوجة منهن (60) امرأة عاملة في الوظائف الإدارية العليا (مدير عام) و (60) امرأة عاملة في الوظائف الإدارية الوسطى (مدير إدارة).

أدوات الدراسة: قد تم تطبيق أدوات الدراسة الحالية ولك بعد التأكد من خصائصها السيكمومترية وهي كالتالي: مقياس المسؤولية الاجتماعية إعداد الباحثة، مقياس الفعالية العامة للذات ترجمة عواطف صالح 1993، مقياس وجهة الضبط ترجمة علاء كفا في 1982، مقياس المشاركة السياسية إعداد الباحثة.

نتائج الدراسة: أوضحت نتائج الدراسة بوجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين المسؤولية الاجتماعية والفعالية الذاتية لدى المرأة العاملة بالقطاع الإداري، وبوجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين المسؤولية الاجتماعية ووجهة الضبط والفعالية الذاتية. (خاطر، 2007: 97)

الاطار النظري:

متغير الاغتراب عن الذات:

ظاهرة الاغتراب تعد بحق مشكلة العصر الذي يعيش فيه الفرد وهي ظاهرة نفسية واجتماعية موجودة عند كل الناس، ولكن بصورة متفاوتة من فرد لأخر تختلف باختلاف مقدار الضغوط النفسية والاجتماعية والاقتصادية التي يعيش فيها الفرد، ويتوقف على ذلك التكوين البيولوجي والنفسي والصحة النفسية التي يتمتع بها الفرد.

وتعد هذه الظاهرة عبث غير معقول يمضي بالإنسان نحو الفراغ الوجودي، والملل من الحياة نفسها، أو الشعور بالتحلل من القيم ورفض المعايير الاجتماعية، أو الانسحاب من المجتمع، أو الالتصاق بالذات في كنف عزلة نفسية أو هو خبرة يري فيها الإنسان نفسه كما لو كانت غريبة ومنفصلة عنه. (شقيير، 2002: 263)

يذهب اكينسون إلى أن الشباب يعبرون عن مشكلاتهم لظاهرة الاغتراب من خلال التمرد والرفض، والتطرف أحد المظاهر السلوكية للشباب والذي يأخذ شكل رفض المعايير والتوجهات، وكل مظاهر السلطة التي يمارسها الكبار ومن ثم مناصبتهم العداء، والشباب قد يحمل بذلك إحساسا بالاغتراب عن الذات وعن أسرته ووقعه. (اميمن، 2004: 262)

ويتعين ألا ينظر بالضرورة إلى مفهوم الاغتراب باعتباره حالة شائعة يبدو معها وكأنه أمر قائم وليس باعتباره مجرد إحساس تولد الظروف بالقدرة أو عدمها على التأثير في الاحداث الجارية.

تعريف الاغتراب: شاع استخدام الاغتراب في اللغة اليوم للدراسات الاجتماعية والنفسية بصورة عامة في النقد الاجتماعي، لذلك سنتعمد إلى عرض نماذج متنوعة من التعريفات نوردتها على النحو التالي:

1- يذهب عبد الله (2001) إلى أن مفهوم الاغتراب: هو حالة انفصال بين الفرد والموضوع، وبين الفرد والأشياء المحيطة به، وبين الفرد والمجتمع، وعلاقة الفرد بالأشياء أو الموضوع علاقة غير سوية، فهو يعيش في مجتمعه وبين أهله في دائرة الغربة، يعيش في عالم مجرد من القيم، يسوده جو كره في مجتمعه لدرجة أنه لا يرفض الحياة فقط، بل يعادياها أيضا، والحالة الأخيرة تعني أن الفرد دخل عالم للانتماء، وأنه في هذه الحالة قد يتميز بفقدان الحس وغياب الوعي. (اميمن، 2004: 70)

2- عرف حافظ الاغتراب بأنه: وعي الفرد بالصراع القائم بين ذاته والبيئة المحيطة به، والحيطة له بصورة تتجسد في الشعور بعدم الانتماء والسخط والقلق والعدوانية، وما يصاحب ذلك من سلوك إيجابي بفقدان المعنى واللامبالاة، ومركزية الذات والانعزال الاجتماعي، وما يصاحبه من أعراض إكلينيكية. (شقيير، 2002: 264)

أسباب الاغتراب:

يشير الكثيرون الباحثين في علم النفس النمو إلى أن المراهقين والشباب عادة ما تكون منفصلة عن ثقافة الراشدين، ودائماً ما يكون عالمهم في نزاع وصراع مع عالم الراشدين من حولهم، وعادة ما يشار إلى ثقافة المراهقين والشباب بأنها تتم بالتكامل والأشراف وشيوع المفاصد كالادمان والاصرار على الاشباع الفورية والاخلاق السيئة، وعدم احترام السلطة ونبد القيم التقليدية.

ويذكر (الاشول) أن الاغتراب يرجع في اساسه إلى العديد من العوامل منها:-

- 1- غياب القيم الدينية والانسانية في حياة المراهقين والشباب.
- الفجوة بين ثقافة المراهقين والشباب وثقافة الراشدين من حولهم.
- 3-التناقض والرياء.
- 4-عدم قدرة المراهقين على تحقيق ذواتهم وبالتالي عدم قدرتهم على تقبل ذواتهم.
- 5-عدم أحساس المراهقين والشباب بالحرية المسؤلة عن أنفسهم ومصائبهم.
- 6-افتقاد المراهقين والشباب معنى لوجودهم، لافتقادهم أهداف الحياة التي يحيوها.
- 7-التناقضات الموجودة داخل مجتمع الراشدين ومن حولهم، جعل المراهقين والشباب يفقدون المثل الأعلى الذي يمكنهم أن يهتدوا به. (شقيز، 2002: 284)

وترى الباحثة أن الشعور بالاغتراب قد يكون رد فعل لمصادر خارجية، أي أن تكون مشاعر الاغتراب استجابة للأحداث الخارجية التي تحيط بالفرد، وقد ينشأ من خبرات الفرد التي يمر بها مع نفسه ومع الآخرين، ولا يتصف بالتواصل والرضا، ويصاحبها كثير من الاعراض مثل العزلة والتمرد وغير ذلك، كما قد ينتج الشعور بالاغتراب عن مصادر داخلية مثل الإصابة بالأمراض، كما ينتج الشعور بالاغتراب لدى الفرد من التفاعل بين كل من الأحداث الخارجية بما فيها من تغيرات وعوائق، والمكونات الداخلية بما فيها من خبرات ومشاعر واتجاهات وعادات ومعتقدات.

مراحل ظاهرة الاغتراب:-

أن ظاهرة الاغتراب تمر بمراحل ثلاث، كل مرحلة تؤدي إلى المرحلة الأخرى وهي:

1-مرحلة التهيؤ للاغتراب:

إن مؤشر بداية هذه المرحلة تأتي عندما يشعر المرء بالعجز أو فقدان السيطرة إزاء الحياة والمواقف الاجتماعية، وأنه لا حول ولا قوة فلابد أن تتساوى معاني الأشياء لديه، بل وأن تفقد الأشياء معانيها أيضاً، وتبعاً لذلك فلا معايير تحكمه ولا قواعد يمكن أن ينتهي إليها. (نداء، 1997: 36)

2-مرحلة الرفض والنفور الثقافي:-

وهي المرحلة التي تتعارض فيها اختبارات الأفراد مع الأحداث والتطلعات الثقافية وهناك تناقض بين ما هو واقعي وبين ما هو مثالي، وما يترتب عليه من صراع الأهداف، وفي هذه المرحلة يكون الفرد معزولاً على المستويين العاطفي والمعرفي عن رفاقه، إذ ينظر غلهم باعتبارهم غرباء، وعند هذه النقطة يكون مهياً للدخول في المرحلة الثالثة.

3-مرحلة تكيف المغترب:

أو العزلة الاجتماعية بأبعادها المتمثلة في " الإيجابية بصورتها المتمثلتين في المجازاة المغتربة والتمرد والثورة" (علي، 2006: 5)، والسلبية بصورها المتعددة التي يعكسها الانسحاب بمستوياته المختلفة. ويشير الانسحاب إلى الاشخاص المغتربين الذين يميلون للانسحاب من النسق الاجتماعي أكثر من المواجهة وبعض الاشخاص يفضل الهروب على المواجهة، وآخرون يشيدون حول أنفسهم حصونا يختبئون بداخلها دون أمل في إعادة إرادتهم إليهم، ويوجد أشخاص ينغمسون في الحاضر ويبحثون عن مكافآت وارضاءات، وبذلك لا يستطيعون الهروب من مشاكلهم وهمومهم.

وفي هذه المرحلة يحاول الفرد التكيف مع المواقف بطرق عدة منها:

-الاندماج الكامل والمسايرة والخضوع لكل المواقف.

-التمرد والثورة والاحتجاج أي يتخذ المرء موقفا إيجابيا نشطا.

وهو ما يميز المغتربين عن سواهم هو شعورهم الدائم بعدم الثقة ليس بأنفسهم فحسب، بل بكل ما يحيط بهم أيضا، إنهم رافضون لكل شئ حتى أنفسهم، وهذا الفض قد يشعروهم بالاضطراب والاكتئاب تجاه أنفسهم واتجاه الآخرين، كما أن هناك أشخاصا آخرون يلجؤون إلى الخضوع لحماية أنفسهم من الأقوياء حسب وجهة نظرهم.

أبعاد ظاهرة الاغتراب:ـ

1-العزلة الاجتماعية:نعرف العزلة الاجتماعية بأنها الالتصاق بالذات والانفصال عن الآخرين والشعور بعدم الانتماء للمجتمع، أو انفصال الفرد عن تيار الثقافة السائدة في المجتمع وتبني مبادئ المخالفة عن ثقافة المجتمع، مما يجعله غي قادر على مسايرة الاوضاع القائمة في المجتمع. وقد تعرف أيضا بأنها درجة من الانفصال بين الأفراد، أو بين الجماعات من منظور التفاعل والاتصال والاندماج العاطفي والاجتماعي. (Rokach,2004,P.1)

تحدث (موسى والدسوقي) عن العزلة عندما يصبح الإنسان غريبا عن مجتمعه وعن الثقافة العامة التي يحملها، وعليه يعتزل الحياة الاجتماعية ويكلف عن المشاركة الاجتماعية المتاحة، كما أنه لا يعلق على الاهداف الثقافية العامة ولا يعتنق المعتقدات الشائعة في مجتمعه. (اميمن، 2004: 288)

من مظاهر العزلة الاجتماعية كثرة حديث المرء مع نفسه وينظر للعالم المحيط به نظرة عدائية، وهو يشعر بأن أسرته لا تولي له اهتماما لهذا يهجرها بقدر ما يشعر به من غربة مشاعره وسطها، ويعتبر هذا النوع من العزلة أخطر وأقوى أنواعها.

2-فقدان السيطرة: الإنسان المغترب إنسان منفصل عن المجتمع الذي يعيش فيه، لذلك لا يؤمن بالأهداف الاجتماعية ويفقد بناء الفرصة التي تمكنه من بلوغ أهدافه.

ومن مظاهر فقدان السيطرة عجز الفرد عن تحقيق رغباته، وفشله في تغيير مجرى الأحداث، وتحديد النتائج المترتبة عنها، وعدم قدرته على التأثير أو التحكم في مستقبله أو شعوره بأن مصيره دوما في يد غيره،

وأن كل مسيرة حياته خاضعة للحظ والصدفة، يعني شعور الفرد بأنه فاقد القدرة على التأثير في المواقف الاجتماعية المحيطة به.

عندما يفقد الإنسان السيطرة على أمور حياته ويسمح للآخرين بتسيير أموره، فهو يفقد القدرة على التعبير عن رأيه، وهو إنسان يائس يعيش على إدارة أموره بنفسه، ويفتقد القدرة على روح المبادرة والعمل المنتج، ويفتقد تقدير الآخرين لمقومات القوة. (أنور، 2003: 47)

3- فقدان المعايير: الفرد ينحرف بسبب الظروف الاجتماعية التي يجد نفسه فيها ويلجأ إلى استعمال وسائل غير مشروعة اجتماعيا لبلوغ أهدافه.

وعندما يفقد الفرد المعايير يغترب عن ثقافة المجتمع، والانفصال عن تلك الثقافة، فالشعور المتضمن هنا هو شعور باللامبالاة اتجاه الثقافة، وذلك كمقابل للشعور بأهمية مكوناتها المختلفة.

4- فقدان المعنى: تتعدد وتتنوع مظاهر فقدان المعنى منها عجز الفرد عن بلوغ هدفه، والملل وما ينجم عن ذلك من احباط، والشعور بوقت الفراغ، والتعاسة وممارسة عمل ممل وروتيني، وعجز الفرد عن التمييز بين ما يريد وما لا يريد، ولا يعطي قيمة لأي عمل يقوم به، ويشعر بان الحياة والموت في مرتبة واحدة عنده. أوضح (دويت دين) أن شخصا ما يعاني من الاغتراب إذا ما كان يشعر بأنه لا يمكنه فهم الأحداث التي يعرف ان حياته وسعادته تعتمدان عليها في ذاتها. (أنور، 2003: 46)

فالمغترب يعيش حياة بلا هدف ويرى أنها تافهة مليئة باليأس والاحباط، وانخفاض الروح المعنوية لديه، ولا يجد طاقة تمده بالقوة لممارسة أعمال جيدة ومفيدة في هذه الحياة.

5- الغربة عن الذات: وفيه يدرك الفرد أنه أصبح مغتربا أو منفصلا عن ذاته، ويفشل في إيجاد العمل الذي يرضي رغباته ويشكل له معنى، وشعور الفرد بقلّة القيمة، ويغترب الفرد عن ذاته عندما يعجز عن التفكير والتركيز الذهني، ويحمل المسؤولية ويعيش في عالم الخيال وأحلام اليقظة، ويعيش على هامش الحياة. والإنسان المغترب يشعر باليأس والغم والكآبة وخيبة الأمل، ويزداد اغترابه عن ذاته كلما زاد اكتئابه وحزنه، ويعيش في همومه ومشكلاته، ويفقده الكثير من طاقاته الجسمية والذهنية، ويضعف قدرته على مواجهة أعباء الحياة.

وصف (ماركس) اغتراب العامل عن موضوع عمله بأنه كلما زاد إنتاج العامل قل ما يستهلكه، وكلما ازداد كمال شكل ما ينتج زاد تشوّهه، وكلما ازداد الطابع الحضاري لما ينتج ازدادت همجيته، وكلما ازدادت القوة الكامنة في العمل أصبح العامل عاجزا، وكلما توهجت الروح التي يودعها فيه تقلصت روحه وغدا عبدا للطبيعة. (علي، 2006: 146)

ويتضح أن الغربة عن الذات ما هي إلا حالة نفسية المنشأ تعبر عن عجز الفرد عن تحقيق ذاته وانفصال الفرد عن مشاعره واتجاهاته وميوله التي تربطه بالعالم الخارجي، فيفقد قدرته وطاقته على العمل والاختيار الحر، وتغمره مشاعر القلق والملل وعدم الرضا عن النفس، والضيق والتمزق الداخلي للذات. (اميمن، 2004: 314)

متغير مركز الضبط:-

انبثق مركز الضبط (الداخلي - الخارجي) من نظرية التعلم الاجتماعي، وهذه النظرية كغيرها من نظريات التعلم الأخرى، تأخذ بمبدأ التعزيز صراحة، ولكنها تعتقد أن هذا المفهوم غير كاف وحده لتفسير السلوك، ولكونها نظرية معرفية اجتماعية سلوكية، فقد ربطه بمفهوم التوقع. وترى بعد ذلك أن توقع التعزيز محدد اساسا لحدوث السلوك، وأن هناك فروق بين الأفراد في إدراكهم للجهة المسؤولة عن نتائج اعمالهم، وقد طرح عالم النفس الأمريكي جوليان روتر مفهوم الضبط الداخلي مقابل الضبط الخارجي، وهو متغير إدراكي يتوسط العلاقة بين التعزيز والتوقع. ويرى روتر "أن الناس يختلفون في إدراكهم لمصدر التعزيز فبعضهم يرى التعزيز يأتي من الخارج في حين يرى البعض الآخر أن مصدر التعزيز يكون داخلي في الفرد نفسه والتعزيز لا يُحدّد إطلاقاً بصورة مطلقة وإنما يُحدّد بالنسبة إلى مجموعة محددة من البدائل". (عبد الحميد، 2008 : 28)

وقد توصل وينر 1975 م Weiner إلى أربعة عوامل تؤثر في الفرد من حيث مركز الضبط، وهذه العوامل هي: "قدرة الفرد، والمجهود الذي يبذله، وصعوبة الموقف، والحظ أو الصدفة، كما توصل إلى أن الأفراد يختلفون في تقديرهم لأهمية كل هذه العوامل". (Lifzlee, 2006; 22)

مفهوم مركز الضبط:-

تجدر الإشارة إلى أن مفهوم مركز الضبط قد ترجم إلى العربية بعدة صيغ منها مركز التحكم، محل التبعية، وجهة الضبط، موضع الضبط، مصدر الضبط، وقد أخذت الباحثة بالترجمة الأخيرة (مركز الضبط) حيث تعني "المركز الداخلي للبنية الداخلية للفرد الذي يتحكم في سلوكه، وتفسر وفقاً له الأحداث المختلفة في حياة هذا الفرد. أو المركز الخارجي في العالم الذي يتولى ضبط سلوك هذا الفرد دون تدخل من جانبه". وعلى ذلك فإن مفهوم مركز الضبط هو الترجمة الوحيدة التي تضيف على المفهوم دلالاته النفسية المناسبة.

ويشير الزواد إلى أن مركز الضبط الداخلي يعبر عن إدراك الفرد إلى التدعيمات الإيجابية أو السلبية في حياته، أو ما يحدث له من حوادث طيبة أو سيئة على أنها ترتبط بالدرجة الأولى بعوامل داخلية أو عوامل تتعلق بشخصية الفرد مثل الذكاء أو المهارة أو سمات الشخصية، أما الضبط الخارجي فهو إدراك يرتبط بالدرجة الأولى بعوامل خارجة عن شخصيته مثل الحظ أو الصدفة أو تأثير الآخرين أو إلى عوامل لا يمكن التنبؤ بها من قبل الفرد في حياته. (الزواد، 2002 : 128)

ويرى نجيب بأنه "ينقسم إلى فئتين من الأفراد كما يلي: عندما يدرك فرد ما التعزيز الذي يلي أفعاله وتصرفاته الشخصية باعتباره أمراً مستقلاً و غير متسق بصورة دائمة مع

تصرفاته ، إنما يدركه كنتيجة للحظ أو الصدفة ، وعندما يفسر الفرد الحدث بهذه الطريقة نقول إنَّ لديه اعتقاداً "في الضبط الخارجي ، أما إذا كان إدراك الفرد أن الأحداث تقع بصورة متسقة مع سلوكه الشخصي ، ففي هذه الحالة يكون لدى الفرد اعتقاداً في الضبط الداخلي الكامن داخله هو الذي يسيره." (نجيب ، 2002 : 151)

ومن ثم يمكن تعرف مفهوم مركز الضبط : بأنه سمة من سمات الشخصية المتعلمة يكتسبها الفرد من الثقافة التي يعيش فيها ونتيجة لخبرات حياته الناجحة و الفاشلة و التعزيز المترتب عليهما ، فالفرد الذي يستطيع ضبط المواقف من حوله لعوامل ذاتية كالقدرة و الجهد لديه ضبط داخلي ، والفرد الذي يُرْجِع المواقف من حوله لعوامل خارجية كالحظ و الصدفة و القَدْر لديه ضبط خارجي .

أبعاد مركز الضبط :

حدث جدل واسع حول مفهوم مركز الضبط و ما إذا كان أحادي البعد أم أنه متعدد الأبعاد ، و لقد افترض روتر (1966) أن مفهوم مركز الضبط أحادي البعد (ضبط داخلي - ضبط خارجي) (حسن ، 2006 : 28)

أي أنه يقع على متصل يمتد بين طرفين أي "بُعد واحد ذو قطبين " على أحد طرفيه يقع الضبط الداخلي و على الطرف الأخر يقع الضبط الخارجي . وأبعاد مركز الضبط كما يلي:-

1. الضبط الداخلي :- وهو اعتقاد الفرد بأن التدعيمات الايجابية أو السلبية التي تحدث له في حياته ، أو ما يحدث له من حوادث طيبة أو سيئة ترتبط بالدرجة الأولى بعوامل داخلية أو بعوامل تتعلق بالشخصية مثل الذكاء أو المهارة أو سمات شخصية و هو يعتبر نفسه مسؤول عن كل ما يحدث من أحداث إيجابية أو سلبية.

2- الضبط الخارجي :- وهو اعتقاد الفرد بأن التدعيمات الايجابية أو السلبية التي تحدث له في حياته ترتبط بالدرجة الأولى بعوامل خارجية مثل الحظ أو الصدفة ، أو تأثير الآخرين أو لعوامل غير معروفة وهو لا يعتبر نفسه مسئولاً عما يحدث له من أحداث وينسب هذه الأحداث إلى عوامل خارجه عنه. (محمود ، 2004 : 12)

تعدد مصادر مركز الضبط :-

إن مركز الضبط الذي يعزو إليه الأفراد من الفئتين أسباب حصولهم على التعزيز ليس واحدا بل متعددا. حيث إنه إذا كان الحصول على التعزيز مضبوطا بالعالم الداخلي للفرد، فإن المصادر المحتملة هي كما يلي:-

1 . الذكاء والقدرات العقلية :- إن ذكاء الفرد وقدراته العقلية التي يمتلكها هي التي تساعد في فهم البيئة من حوله وضبط أحداثها لصالحه ، وهو المسؤول عما يناله من ثواب أو عقاب في اعتقاده . وهذا يكون في حالة الفهم الجيد للبيئة والاستخدام الأمثل لما يمتلكه من الذكاء والقدرات العقلية .

2 . المهارة والكفاءة والاستفادة من الخبرات السابقة التي مر بها الفرد تمكنه من السيطرة على البيئة

3 - السمات الانفعالية والمزاجية :- فالفرد يكون اعتقادا حول نفسه بأنه يتحصل على خصائص تجعله يتحكم في الأحداث البيئية وينال التعزيزات المرغوبة ، وهذه الخصائص هي : الثقة بالنفس ، الاكتفاء الذاتي ، الطموح ، المثابرة والجدية . أما إذا كان الحصول على التعزيز مضبوط بقوى خارجية ، فإن مصادره المحتملة هي ما يلي :-

1 - الحظ أو الصدفة: حيث يعتقد الفرد أن العالم غير قابل للتنبؤ والتحكم ، أو أن التأثيرات الاجتماعية غير الخاضعة للعقل من وجهة نظره هي المسؤولة عن نتائج سلوكه.

2 - القدر: فالفرد يكون اعتقادا بأنه لا يمكن أن يغير من مسار الأحداث لأنها مُقدَّرة سلفاً . أي أن كل ما يحدث له ويمر به هو قضاء وقدر مكتوب عليه في هذه الدنيا وهو لا حول ولا قوة له ، وهذا يدل على ضعف الفرد وعدم مواجهته للمواقف .

3 - الآخرون الأقوياء: فالتعزيز يكون في أيدي الآخرين كالأباء والمسؤولين والمعلمين ، وهؤلاء لا يستطيع أن يؤثر فيهم لأنه ضعيف . أي أنهم الذين يتحكمون في سلوكياته ويرتضون ما يجدونه مناسباً ويتمشى مع رغباتهم ، وهذا لا يدل إلا على السلطة والتحكم والسيطرة على الفرد من قبل الآخرين .

4 - القوى الغيبية (الحظ أو القدر): حيث يكون الفرد اعتقاداً بأن العالم صعب والحياة معقدة ويصعب فهمها ، وأن نصيب الفرد فيها محدد ومكتوب سلفاً ، وهذا يجعل شروط الحصول على التعزيز بعيدة عن الضبط الداخلي . إي أن هذا المصدر يربط بين الحظ والقدر اللذان يحظي بهما الفرد في هذه الحياة . وقد أكدت دراسة روزيناو لاو Rozinaetlao لأبعاد الضبط الداخلي الخارجي لدى الجنسين على عينة صينية على أن البيت والأسرة هما العالم الوحيد للمرأة ، وأنها تستطيع أن تلعب الدور الذي يناسبها ، ولا تصطدم بضوابط المجتمع ومؤسساته والقوى المؤثرة فيه كالآخرين الأقوياء وأصحاب النفوذ والصدفة . (معمريه ، 2009 : 18 ، 17)

. مركز الضبط في النظريات النفسية :-

من خلال اتجاهات نظرية مختلفة وتحت عناوين متعددة ، تحدث علماء النفس عن قدرة الفرد على ضبط بيئته أو عالمه الشخصي ، من خلال تفاعله مع المواقف والأحداث البيئية . فظهرت بذلك نظريات و مفاهيم ويمكن توضيح أهمها في الآتي :-

. نظرية الدافعية المعرفية :-

تدعي نظرية إدوارد ديسي " E.Deci المعروفة بنظرية الدافعية المعرفية " والتي ينظر من خلالها للإنسان على أنه كائن باحث نشط ينقب ويبحث بإصرار ومثابرة ويعالج المثيرات الجديدة بفعالية . وهو بطبيعته عضو فعال في البيئة التي يعيش فيها ، يسعى للإنجاز وتحقيق الآثار كنتائج لنشاطه . فالناس حسب هذه النظرية مخلوقات نشطة وليسوا أعضاء سلبين خاضعين لقوى داخلية أو خارجية . وتعتمد نظرية ديسي على عنصرين أساسيين :-

الأول : تفترض أن لدى الناس القدرة على تقرير ما يريدون أن يفعلوه. وهذه القرارات تنتج من تفسير الأفراد للأحداث البيئية وتجهيز المعلومات المتوفرة لديهم عن البيئة ، والتعامل معها من خلال قدراتهم المعرفية كالذاكرة والتفكير والتخطيط لتقرير ما يجب فعله .

الثاني : تفترض أن الناس مشتركون في عدة أنماط سلوكية من أجل الشعور بالكفاءة وتحقيق الذات ، حتى يشعروا أنهم متحكمون في تفاعلاتهم مع البيئة .

ويرى ديسي أن الأنماط السلوكية المدفوعة داخلياً ، تقوم على أساس حاجة الأفراد أن يكونوا أكفاء وفَعَّالين ، ويرغبون في الشعور بفعاليتهم وقدراتهم على الضبط الذاتي لدى قيامهم بالسلوك . فالفرد عندما يكون مدفوعاً داخلياً حسب ديسي يكون في انهماك عميق ومتواصل ورغبة في النشاط والفعل . حيث يبدو أن النشاط يغذيه ويدفعه إلى العمل ، خاصة عندما يكون سبب السلوك رغبة الشخص في الكفاءة والجدارة ، وليس إكراهاً من الخارج . (معمرية ، 2009 : 29)

وأوضحت نتائج بحث أجراه هسلر Hesler أن هناك ارتباط ذو دلالة إحصائية بين الفعالية الشخصية والاعتقاد في الضبط الداخلي . كما أشارت إلي أن الأفراد الذين يعتقدون أنهم يمارسون تأثيراً كبيراً على بيئتهم بواسطة قدراتهم ، لديهم ضبط داخلي مرتفع ، يتميزون بفعالية شخصياتهم وكفاءتها العالية لتحقيق الكفاءة وتحقيق الذات . (مرجع سابق ، 2009 : 35)

وترى الباحثة أن نظرية ديسي في الدافعية الداخلية التي ترى أن الأفراد المدفوعين داخلياً يسعون لتحقيق الكفاءة والتمكن والاستطاعة وتحقيق الذات والسيطرة على الأحداث ، تلاحظ أن هذه صفات يتسم بها الأفراد ذوو الضبط الداخلي ، الذين يتميزون بالتمكن والكفاءة ومحاولة السيطرة على البيئة وتطويعها لخدمتهم . ومن هنا يمكن القول أنه عندما يكون السلوك مدفوعاً داخلياً ، فإن الاعتقاد في مركز الضبط يكون داخلياً أيضاً .

نظرية العزو .:

تأثير وينر B.weiner في صياغة نظريته بوجهة نظر كل من هيدروروتر . حيث افترض أن الناس يعززون نجاحهم وفشلهم إلى أسباب داخلية أو خارجية . وأوضح أن العناصر السببية للفعل السلوكي هي : القدرة ، الجهد ، صعوبة المهمة ، والحظ . وصاغ هذه العناصر في المعادلة التالية :

$$\text{النتائج السلوكية} = \{ د + ق + ج + ص + ح \} .$$

وفي محاولته لإيضاح عمل هذه المعادلة ، قرر أن النتائج السلوكية (نجاح أو فشل) له محددات ترتبط بإنجاز الفرد. هذه المحددات تتمثل في : تقدير الفرد لإمكاناته أو مستوى قدراته ، وكمية الجهد المبذول ، ودرجة صعوبة المهمة ، واتجاه الحظ . ذلك أنه من المفترض أن النتائج السلوكية يعزى إلى المصادر السببية الأربعة . أي أن التوقعات المستقبلية للنجاح والفشل ، تبنى على أساس مستوى القدرة المفترض ، وإلى صعوبة المهمة المدركة ، وكذلك تقدير الجهد الذي سيبدل والحظ المتوقع . (مرجع سابق ، 2009 : 45)

وترى الباحثة أن الفرد عندما يكون لديه ضبط داخلي ، فإنه يعزو أسباب سلوكه إلى قدرته وجهده ، سواء في حالة النجاح أو الفشل . أما إذا كان الفرد خارجي الضبط ، فإنه يعزو أسباب سلوكه إلى صعوبة المهمة أو الحظ. وأن القدرة و الجهد يصفان خصائص الأفراد "ذوي الضبط الداخلي " الذين يعزون أسباب نجاحهم أو فشلهم إلى قدراتهم أو جهودهم . وبهذا تكون أسباب السلوك خاضعة لنوع من المسؤولية الشخصية. أما عزو الناتج السلوكي (نجاح أو فشل) إلى صعوبة المهمة أو الحظ ، هو من خصائص الأفراد "ذوي الضبط الخارجي " . وبذلك تكون أسباب السلوك خارجة عن المسؤولية الشخصية .

الخلاصة :-

يعتبر مفهوم مركز الضبط من المفاهيم الهامة في دراسة الشخصية، ويعد سمة من سمات الشخصية المتعلمة التي تتعلق بعزو الفرد لسلوكه ونتائجه إلى قدراته وإمكاناته وهذا ما يعرف بالضبط الداخلي، أو يعزو سلوكه ونتائجه إلى ظروف خارجة عن إرادته، وهذا ما يعرف بالضبط الخارجي... إذ تبين ما لهذه السمة من قدرة على التنبؤ بدوافع الفرد وأدائه وسلوكه في مواقف الحياة المتباينة العلمية منه والاجتماعية، كما أنها أحد الجوانب المهمة في تنظيم التوقعات الإنسانية وتحديد مصادرها، فضلاً عن كونه أحد المكونات البارزة في تحديد العلاقة الارتباطية بين سلوك الفرد وما يحدث بعده من نتائج، وما يستطيع القيام به من مجهودات مبدولة في تحقيق أهدافه وما يرجوه من نتائج لسلوكه وما يتخذه من قرارات حيال هذا السلوك.

ويعتمد مركز الضبط على كيفية تأثير التدعيمات في السلوك، حيث يميل ذوو الضبط الداخلي لأن يروا أنفسهم أسياداً على أقدارهم، وعلى أنهم أصل تدعيمهم ومكافأهم، ويعتقدون أن الترقيات تعتمد على العمل الجاد، أما ذوو الضبط الخارجي فهم يميلون إلى أن يؤكدوا على الصدفة أو القدر، فهم يعترفون بالتعويضات الجالبة للحظ الحسن، كما أنهم يرون أن الترقيات تكون نتيجة للأحداث الممتازة التي تناسهم، حتى الزواج فهم يرون أنه يعتمد على من يقع معهم في الحب بالصدفة.

وبذلك يمكن القول أن طلاب ذوي الضبط الداخلي يتميزون بسمات شخصية موجبة مثل: الذكاء، والابتكار، والمهارة، والإنجاز، الإلتزام الانفعالي، الثقة بالنفس، الاستقلالية عن المجال، والطموح، والتوكيدية، والتفتح العقلي، وتحمل المسؤولية، والتوافق النفسي، والأنضباط في المدرسة، والمثابرة، والتروي المعرفي، وغيرها. وبالإضافة إلى ذلك فإن الطلاب ذوي الضبط الخارجي ربما قد استفادوا من مهارة وكفاءة الطلاب ذوي الضبط الداخلي. كما أن الطلاب ذوي الضبط الخارجي يُؤدُّون أفضل في البيئة التعليمية الأكثر دقة من الناحية التنظيمية.

أهداف البحث:-

استهدف هذا البحث تحقيق الآتي:

- 1- معرفة مدى أسهام مركز الضبط في حدوث الاغتراب عن الذات لدى أفراد عينة البحث.
- 2- معرفة ما اذا كانت هناك فروق ذات دلالة احصائية بين درجات افراد عينة البحث تعزى لمتغير الجنس على مقاييس البحث وهي مقياس الاغتراب عن الذات ومقياس مركز الضبط.

منهج البحث :-

لقد تقرر اتباع خطوات المنهج الامبيرقي الذي قام على جمع المعرفة عن طريق التجربة والملاحظة والخبرة لبلوغ أهداف البحث واستخدام التي:
اولا: بناء الإطار النظري لتفسير مظاهر الاغتراب عن الذات وعلاقته بمركز الضبط.
ثانيا: إعداد استبيان وتقديمه لأفراد عينة البحث للأجابة عن بياناته.

فروض البحث:-

- 1-مدى إسهام مركز الضبط في حدوث الاغتراب عن الذات.
 - 2-توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين درجات افراد العينة تعزى لمتغير الجنس على مقياسي البحث.
- مفاهيم البحث:-

وردت عدة مصطلحات ومفاهيم تحتاج إلى توضيح ومن بين هذه المفاهيم ما يلي:-

1-الاغتراب:-

هو شعور الفرد بالعزلة والضياع والوحدة، وعدم الانتماء وفقدان الثقة، والاحساس بالقلق والعدوانية، ورفض القيم والمعايير الاجتماعية، والاغتراب عن الحياة الأسرية، والمعاناة من الضغوط النفسية.(شقير، 2002: 263)

2-الذات:-

عرفها (روجرز) بأنها كينونة الفرد أو الشخص وتنمو الذات وتنفصل تدريجيا عن المجال الإدراكي، وتتكون بنية الذات نتيجة التفاعل مع البيئة وتشمل الذات المدركة، والذات الاجتماعية، والذات المثالية، وقد تمتص قيم الآخرين، وتسعى إلى التوافق والاتزان، وتنمو نتيجة للنضج والتعلم، وتصبح المركز الذي تنتظم حوله كل الخبرات.(زهران، 2004: 104)

3-الغربة عن الذات:-

هي حالة نفسية المنشأ، تعبر عن عجز الفرد عن تحقيق ذاته، وانفصالا الفرد عن مشاعره واتجاهاته، وميوله التي تربطه بالعالم الخارجي، فيفقد قدرته وطاقته على العمل والاختيار الحر، وتغمره مشاعر القلق والملل، وعدم الرضا عن النفس، والضياع والتمزق الداخلي للذات.(اميمن، 2004: 314)

4- مركز الضبط " Locus of control: وتنظر إلى مركز الضبط على أنه " يعبر عن مدى اعتقاد الفرد في قدراته على الضبط في الأحداث المحيطة به ، وما يترتب عليها من نتائج ، فإذا اعتقد الفرد أنه يستطيع الضبط في الأحداث المحيطة به وأن ما يحدث له نتيجة مباشرة لأعماله كان ذا ضبط داخلي ، وإذا اعتقد أنه لا يستطيع الضبط في الأحداث من حوله إلا بمساعدة ذوي النفوذ كان ذا ضبط خارجي عن طريق الآخرين الأقوياء ، أما إذا اعتقد أن الأحداث من حوله تحكمها الصدفة والحظ كان ذا ضبط خارجي عن طريق الحظ ."

(صالح، 2000: 48)

5- الضبط الداخلي: Internal control وهم الأفراد الذين يعتقدون أنهم مسؤولون عما يحدث من أحداث إيجابية أو سلبية ، وأن ما يحققونه من نجاح أو فشل يعتمد على سلوكهم. (صالح ، 2000 : 31)

6-الضبط الخارجي: External control وهم الأفراد الذين يعتقدون أنهم تحت تحكم قوى خارجية لا يستطيعون التأثير فيها ، وإن ما يحدث لهم هو نتيجة الحظ أو الصدفة أو القدر ، أو القوى الخارجية . (صالح ، 2000 : 31).

عينة البحث:-

اقتصرت مجتمع البحث على طلاب وطالبات الثانويات بمدينة الخمس، وبالتحديد طلبة السنتين الاولى والثانية، وقد بلغ عدد الثانويات التي اختيرت منها العينة (4) ثانويات، أما عدد مفردات عينة البحث فقد بلغ (200) مفردة، وقد بلغ العدد الكلي لطلبة السنتين الاولى والثانية بها (1034) طالب والطالبة، وقد شكلت نسبة عينة البحث (19.5%) من نسبة المجتمع الكلي للبحث.

وقد تعمدت الباحثة ضرورة أن تشمل عينة البحث جميع مستويات الطلبة وكان ذلك باختيار اسلوب العينة العشوائية المنتظمة.

ادوات البحث:-

1-مقياس الاغتراب عن الذات:-

وتضمن عبارات تقيس مظاهر الاغتراب عن الذات، وقد استهل هذا المقياس بسؤال: هل انت موافق على الآتي؟ وتتم الجابة على هذا المقياس بوضع علامة (/) أمام أحد السلالم الثلاثة (نعم- إلى حد ما- لا)، وقد بلغ عدد عباراته (25) عبارة أعدتها الباحثة وقامت باستخراج معايير الصدق والثبات كما يلي:- بالنسبة للثبات قامت الباحثة باستخراج معامل ألفا بعد تطبيق الاختبار على عينة قوامها (200) طالب وطالبة، وبلغت قيمة ألفا (89)، كما تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية، وبلغ معامل الثبات (84). وللتأكد من صدق المقياس طبقت معادلة لاستخراج الصدق الذاتي حيث بلغ معامل الصدق (70).

2-مقياس مركز الضبط :-

وتضمن عبارات تقيس مظاهر مركز الضبط، وقد استهل هذا المقياس بسؤال: هل أنت موافق على الآتي؟ وتتم الإجابة على هذا المقياس بوضع علامة (/) أمام أحد السلالم الثلاثة (نعم- إلى حد ما- لا)، وقد بلغ عدد عباراته (25) عبارة أعدتها الباحثة وقامت باستخراج معايير الصدق والثبات له كما يلي:- بالنسبة للثبات قامت الباحثة باستخراج معامل ألفا بعد تطبيق الاختبار على عينة قوامها (200) طالب وطالبة، وبلغت قيمة ألفا (85)، كما تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية وبلغ معامل الثبات (82). وللتأكد من صدق المقياس طبقت معادلة لاستخراج الصدق الذاتي حيث بلغ معامل الصدق (81). نتائج البحث وتفسيرها:-

للتحقق من الفرض الأول للبحث:- مدى إسهام مركز الضبط في حدوث الاغتراب عن الذات. وقد استخدم الانحدار الخطي لمعرفة ذلك، وبيانات الجدول التالي توضح ذلك:

الجدول رقم(1)

مدى إسهام مركز الضبط في حدوث الاغتراب عن الذات

المعلمة	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
ثابت الاغتراب	20.707	0.000
مركز الضبط	0.471	0.000
القوة التفسيرية	0.222	-
القوة التنبؤية	0.220	-
الارتباط المتعدد	0.471	-
قيمة(ف)	145.3	0.000

بالنظر إلى الجدول السابق يلاحظ أن ثابت الاغتراب بلغ (20.707) وهو ما يعنى أن الاغتراب موجود لدى افراد العينة (20.707)، وحتى قبل إسهام مركز الضبط في ذلك، وإن هذه القيمة دالة معنويًا بمستوى 0.01، وذلك بالنظر إلى قيمة (ت) المقابلة لها.

كما بلغ إسهام مركز الضبط في الاغتراب (0.471) وهو ما يعني انه كلما زاد مركز الضبط لدى الفرد بمقدار درجة واحد زاد الاغتراب بمقدار (47.1%) من الدرجة المقررة لمقياس الاغتراب، وأن هذه نسبة دالة إحصائية عند مستوى (0.01) وذلك بالنظر إلى قيمة(ت) المقابلة لها، كما بلغت قيمة(ف) المحسوبة (145.3)، وهي دالة بمستوى (0.01)، وهو ما يعني وجود علاقة قوية بين مركز الضبط كمتغير مستقل، وبين الاغتراب كمتغير تابع، وبلغت القوى التفسيرية لنموذج الانحدار (0.222)، وهو ما يعني أن مركز الضبط كمتغير مستقل متغير بنسبة (22.2%) من التغير الحادث في الاغتراب، وبلغت القوة التنبؤية لنموذج الانحدار (0.22) وهو ما يعني أن مركز الضبط كمتغير مستقل يتنبأ بنسبة (22%) من التغير الحادث في مركز الضبط. ملخص ذلك أن الاغتراب موجود لدى أفراد العينة لعوامل أخرى، كما إن لمركز الضبط دور في ذلك. للتحقق من الفرض الثاني:- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين أفراد العينة تعزى لمتغير الجنس على مقياسي الاغتراب عن الذات ومركز الضبط. تم حساب اختبار(ت)، لحساب دلالة الفروق بين درجات أفراد العينة تعزى لمتغير الجنس على مقياسي البحث وهي مقياس الاغتراب عن الذات ومقياس مركز الضبط.

الجدول رقم(2)

يوضح حساب دلالة الفروق بين درجات الإناث ودرجات الذكور على مقياسي الاغتراب عن الذات ومركز الضبط.

الاحصاء			الذكور		الإناث		العينات
الدالة	قيمة ت	د.ح	ع	م	ع	م	المقاييس
غير دالة	0.232	198	12.03	46.49	9.83	46.85	الاغتراب عن الذات
دالة	3.237	198	3.90	44.30	3.87	42.52	مركز الضبط

وبالنظر للجدول السابق يتضح عدم وجود فروق فردية ذات دلالة إحصائية بين درجات الذكور والإناث على مقياس الاغتراب هذا ما يدل على أن الذكور والإناث ينتمون إلى خصائص مجتمع واحد ويتضح وجود فروق فردية ذات دلالة إحصائية بين درجات الذكور على مقياس مركز الضبط لصالح الذكور.

التوصيات:-

في ضوء نتائج البحث توصي الباحثة بالتوصيات التالية:-

- 1- العمل على توفير القدوة الحسنة في الأسرة ليشب الأبناء على الفضيلة والحق والخير.
- 2- تشجيع الوالدين على اتباع أساليب تنشئة سليمة مع الأبناء والابتعاد عن التزمّت والتشدد وكل ما يهدد صحتهم النفسية.
- 3- العمل على إزالة العقبات التي تحول دون تحقيق مطالب الفرد الضرورية لكي يحقق الهدوء النفسي والاتزان النفسي.
- 4- تشجيع البناء للاعتماد على النفس والاستقلالية والأخذ بنصيحة الآخرين.
- 5- العمل على تنمية مشاعر الثقة بالنفس وتحمل المسؤولية لدى الأبناء، لكي تساعد على تحقيق التوافق النفسي ومواجهة مواقف الاغتراب.
- 6- توفير الأنشطة الترفيهية والاجتماعية للأبناء التي من شأنها تنمية قدراتهم وإمكانياتهم حتى يتمكنوا من حل المشكلات والتغلب عليها.
- 7- الابتعاد عن لغة العنف مع الأبناء وإعطاؤهم حرية الرأي والمناقشة في أمور الحياة.

ملخص البحث:-

يمكن القول أن الاتجاه للتطور مستمر بشكل سريع ومتلاحق يوماً بعد يوم، غير أن الفجوة ستبقى كبيرة بين الأشخاص وبينهم، وسيبقى الاغتراب كحقيقة واقعية لا مفر منها في كل المجتمعات، ولكن بالعلم والمعرفة والحب وخاصة (المعرفة الذاتية) يمكن أن يقضي على الاغتراب، ويحد من زيادته ويكون الحب بالطبع الحب الحقيقي (منتج) والذي جوهره لا يختلف عن حب الأم لطفلها، أو حب الإنسان لأخيه الإنسان إذ أن هناك عناصر أساسية تميز هذا الحب المنتج عما سواه من أنواع الحب الأخرى، هذه العناصر هي (الرعاية، والمسؤولية، والاحترام، والمعرفة) ويعد هذا الحب المنتج هو أساس أي ارتباط خلقي، إنه يقيم

علاقة بالآخر دون أن يمحوا أيا من طرفي الحب، إن القدرة على هذا الحب هي أحد العناصر الأساسية لوجود الذات الأصلية.

قائمة المراجع

- 1- أبو خريص، (2004)، سليمة صالح، مدى التوافق بين الهوية النفسية ومركز الضبط لدى طلبة جامعة بني وليد، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة بني وليد، كلية الآداب والعلوم.
- 2- أبو سطاش، (2004)، حواء بشير، الاكتئاب وعلاقته بفقدان المعنى والغربة عن الذات والعصابية، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة المرقب، كلية الآداب والعلوم.
- 3- أسماعيل، (2002)، عبد السلام عمارة، ظاهرة الاغتراب- دراسة أمبيريقية لمعرفة العلاقة بين الشعور بالاغتراب والسلوك الاغترابي لدى طلاب جامعة المرقب، رسالة ماجستير- غير منشورة-، الخمس، جامعة المرقب، كلية الآداب والعلوم.
- 4- اميمن، (2004)، عثمان علي، الصحة النفسية- الاسباب النفسية للأمراض العصبية، بنغازي: دار الكتب الوطنية.
- 5- أنور، (2003)، أحمد، الاغتراب والإنسان المصري، القاهرة: جامعة عين شمس.
- 6- بن عياد، (2006)، أمينة محمد علي، مركز الضبط وعلاقته بالتحصيل الدراسي وأثر دافع الإنجاز على هذه العلاقة، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية الآداب، جامعة الفاتح.
- 7- حريبش، (2006)، ماجدة سالم، الاغتراب وعلاقته بمفهوم الذات لدى طلبة الثانويات التخصصية بشعبية المرقب- دراسة أمبيريقية، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة المرقب، كلية الآداب والعلوم.
- 8- حسن، (2006)، هبة كمال مكي، مركز التحكم والضغط الأسرية وعلاقتهما بالرضا الزوجي لدى عينة من المعلمين والمعلمات، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية ببور سعيد، جامعة قناة السويس.
- 9- خاطر، (2007)، هبة الله السيد، المسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بالفعالية الذاتية ووجهة الضبط والمشاركة السياسية لدى المرأة العاملة، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة المنصورة، كلية الآداب، قسم علم النفس.
- 10- خليفة، (2000)، عبد اللطيف محمد، الاغتراب وعلاقته بالمقارنة القيمية لدى عينة من طلاب الجامعة، دراسات عربية في علم النفس، دار غريب، المجلد الأول، العدد 1.
- 11- الرديني، (2004)، آلاء محمد علي، الثقة بالنفس وعلاقتها بمركز الضبط - داخلي - خارجي) والتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة الشهادة الثانوية العامة بشعبية المرقب دراسة أمبيريقية، رسالة ماجستير غير منشورة، الخمس، جامعة المرقب، كلية الآداب والعلوم.
- 12- زهران، (2004)، سناء حامد، إرشاد الصحة النفسية لتصحيح مشاعر ومعتقدات الاغتراب، القاهرة: عالم الكتب.
- 13- الزواد، (2002)، الجوهرة عبد الله، وجهه الضبط وعلاقتها بمستوى الطموح لدى بعض طالبات الجامعة السعوديات والمصريات، "دراسة عبر ثقافية"، مجلة دراسات عربية في علم النفس، العدد 3، المجلد 1، ص ص 119-156.

- 14- سليمان وحافظ، (2000)، عبد الرحمن سيد، وبطرس، وجهة الضبط وعلاقتها بأساليب حل المشكلات لدى عينة من أطفال المرحلة الابتدائية، المؤتمر الدولي السابع، مركز الارشاد النفسي، جامعة عين شمس، ص 819-847.
- 15- شقير، (2002)، زينب محمود، الشخصية السوية والاضطرابية، ط2، القاهرة: مكتب النهضة للمعرفة.
- 16- طه، (1993)، فرج عبد القادر، موسوعة علم النفس والتحليل، دار سعاد الصباح.
- 17- عبد الحميد، (2008)، أسماء صلاح، الضغوط النفسية وعلاقتها بوجتي الضبط لدى أطفال المقابر، دراسة ماجستير (غير منشورة)، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.
- 18- عبد المختار، (1999)، محمد خضر، الاغتراب والتطرف نحو العنف- دراسة نفسية اجتماعية، القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
- 19- علي، (2006)، بشرى محمد، الاغتراب النفسي لدى الطلبة السوريين الذين يدرسون خارج الجامعات السورية وعلاقته بالمشكلات التي يواجهونها، رسالة دكتوراه (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة دمشق.
- 20- محمود، (2004)، رباب عبد المنعم، الاكتئاب لدى متقدمي العمر وعلاقته بكل من مربع الصحة النفسية، ووجهة الضبط وقلق الموت دراسة اكلينيكية، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية البنات للآداب، جامعة عين شمس.
- 21- معمري، (2009)، بشير، مصدر الضبط والصحة النفسية وفق الاتجاه السلوكي المعرفي، المنصورة: المكتبة العصرية.
- 22- نداء، (1997)، أيمن منصور أحمد، العلاقة بين التعرض للمواد التلفزيونية الاجنبية والاغتراب الثقافي لدى الشباب الجامعي المصري، رسالة ماجستير، كلية الاعلام، جامعة القاهرة.
- 23- نجيب، (2002)، محمد محمود، مشاركة في صنع القرار وعلاقتها بكل من الرضا عن العمل، ووجهة الضبط، ونوع الرؤوس، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، العدد 61، ص ص 14-170.
- 24-Rokach, York Univ(2004): **Loneliness then now: Reflections on social and emotional alienation in everyday life**, Current psychology, Transaction period consortium, piscata way, 858J.D.
- 25-Lifstz, (2006): **Internal- External locus of control dimensions as a function of age, socialization milieu and child development**< Vol. 44,pp. 538-546

برنامج مقترح للتمرينات العلاجية وأثرها في إعادة تأهيل مفصل الكاحل بعد إصابته بالالتواء

* أ/ هشام رجب عباد
** أ/ عبد الله خليفة العربي

مقدمة البحث:

تعتبر الإصابات الرياضية من أكثر العوائق والإشكاليات التي تحد من استمرارية اللاعبين في ممارسة النشاط الرياضي، وتزداد حدتها عند رياضة المنافسات ولدى المحترفين بالتحديد لأن دافع الفوز يزداد لديهم مما يجبرهم على ارتكاب المخالفات والتي تصل إلى حد الخشونة المتعمدة، ومن هنا يأتي دور المسعف ومن ثم المعالج.

ويبرز بعدها دور العلاج الطبيعي الذي يسعى إلى علاج الإصابة بأسرع وقت ممكن حتى يدخل المصاب لمرحلة إعادة تأهيل العضو المصاب ومن ثم يصبح مؤهلاً للرجوع للملعب المنافسة.

ويؤكد كل من فؤاد السامرائي وهاشم إبراهيم 1988م.. بأن إصابات المفاصل عند الرياضيين تعتبر عالية نسبياً إذ تأتي في الدرجة الثانية من الإصابات في الألعاب الرياضية ككل، وهي تختلف من لعبة إلى أخرى وقد أجرى كثير من الأطباء والمختصين في هذا المجال بحثاً ودراسات مستفيضة فتوصلوا إلى أن إصابة مفصل القدم والركبة تحدث بنسبة عالية عند لاعبي كرة القدم وكرة السلة وكرة اليد والعدائين وألعاب الجمباز وألعاب القوى. (14 : 54)

ويشير أسامة رياض 1998م.. إلى أن التأهيل الرياضي بعد حدوث الإصابة له أهمية كبيرة في علاج الإصابات الرياضية، وهو الذي يحدد عودة اللاعب إلى الملعب والتنافس مع باقي زملائه الرياضيين في الفريق، وأن أي إهمال في عملية التأهيل يؤدي إلى حدوث الإصابة. (3 : 162)

ويؤكد عزت محمود 1990م.. إلى أن التأهيل الرياضي يهدف إلى استعادة الفرد المصاب لأقصى إمكانياته البدنية والنفسية، وهذا لا يأتي إلا بعد إعادة الوظيفة الكاملة للجزء المصاب، لذلك فإن علاج الفرد المصاب وبصفة خاصة الرياضي لا ينتهي بمجرد انتهاء العلاج التشريحي والوظيفي، ولكن بعد عودة وظائف العضو المؤهل لمواجهة متطلبات النشاط الرياضي الممارس قبل حدوث الإصابة. (11 : 9)

ويوضح أحمد عمران 1998م.. أن التمرينات التأهيلية تعتبر المحور الأساسي لعلاج الإصابات لأنها تهدف إلى إزالة حالات الخلل الوظيفي للجزء المصاب عن طريق العناية بمظاهر ضعف النمو في بعض العضلات والأربطة والمفاصل والاهتمام بميكانيكية حركات الجسم والقوام السليم من خلال أداء تمرينات القوة العضلية والمرونة المفصالية ودرجة التوافق العضلي العصبي والتنمية المتكاملة لقدراته، لمساعدة مختلف الأجهزة والأعضاء على أداء وظائفها بأعلى درجات الكفاءة واستعادة الحالة الطبيعية لاتزان الجسم.

(2 : 22)

مشكلة وأهمية البحث:

من خلال الزيارات التي أجراها الباحثين للأندية الرياضية الواقعة في نطاق منطقتي الخمس وزليتين، قاموا بمسح شامل للألعاب الرياضية التي تزاوّل بشكل منتظم وفعال داخل هذه الأندية خلال الموسم الرياضي الماضي سواء كان في الألعاب الفردية أو الجماعية وذلك فيما يتعلق بالإصابات التي يتعرض لها لاعبي هذه الأندية، فتيين لهما أن إصابة الالتواء لمفصل الكاحل الأكثر شيوعاً لدى لاعبي هذه الألعاب، كما قام الباحثون بزيارة لمراكز العلاج الطبيعي العامة والخاصة وتم جمع بيانات تخص نوع الإصابات للمتدربين على هذه المراكز، فكانت النتيجة نفسها وهي أن إصابة التواء مفصل الكاحل هي الأكثر تردداً على هذه المراكز.

ومن خلال هذه الزيارة التي قاموا بها إلى مراكز العلاج الطبيعي تبين للباحثين وجود عشوائية في برامج التأهيل المنفذة على حالات المصابين حيث تخضع حالات الإصابة لبعض التمرينات بشكل اجتهادي من قبل المشرفين على تلك المراكز وهي تختلف من مركز لآخر، وهذا ما أكدته عيسى التائب 2008م.. في رسالته وذلك من خلال زيارته لمراكز العلاج الطبيعي لمنطقة النقاط الخمس سابقاً، حيث أكد له أخصائي العلاج الطبيعي بأنه لا يوجد دليل يحتوي على تدريبات تأهيلية لمفصل القدم المصاب بالتمزق، كذلك لا توجد قياسات أو اختبارات دقيقة يعمل بها مثل جهاز biodex لتقويم حالة المفصل قبل وبعد التأهيل، إنما يرجع ذلك للأخصائي نفسه في اختيار بعض التمرينات التي يراها مناسبة أو من خلال الوصفة الطبية من قبل طبيب العظام لبعض التمرينات. (13 : 5)

ومن خلال هذه النتائج المسحية ارتأى الباحثون إجراء هذا البحث، ومن ثم قاموا بالإطلاع على الدراسات والبحوث السابقة وبعض المواقع الالكترونية المهمة بهذا الجانب من أجل اختيار مجموعة من التمرينات العلاجية التي يروا بأن لها جدوى وفاعلية في سرعة عودة اللاعب المصاب بالتواء في الكاحل إلى المنافسات وذلك بعد عرض هذه التمرينات على مجموعة من الخبراء في العلاج الطبيعي.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى تحقيق التالي:

- 1- إعداد برنامج مقترح للتمارين العلاجية لإعادة تأهيل مفصل الكاحل من أجل عودة الوظائف الطبيعية للمفصل المصاب.
 - 2- قياس درجة مرونة الحركة لمفصل الكاحل في حركتي المد والثنى قبل وبعد تنفيذ البرنامج.
 - 3- التعرف على أثر برنامج التمارين العلاجية المقترح لإعادة تأهيل مفصل الكاحل.
- فروض البحث:**

- 1- نجاح البرنامج المقترح للتمارين العلاجية لإعادة تأهيل مفصل الكاحل من خلال عودة الوظائف الطبيعية للمفصل.
 - 2- وجود فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح البعدي في زيادة المدى الحركي لمفصل الكاحل في حركتي البسط والقبض (المد والثنى).
- أهم المصطلحات المستخدمة في البحث:**
- الإصابة: -**

- "هي تغيير ضار في نوع أو أكثر من أنسجة الجسم المختلفة تصحبها مراحل رد فعل فسيولوجي كيميائي نفسي نتيجة قوة غالبية داخلية أو خارجية". (4 : 53)
- الكاحل: -
- "هو المفصل الذي يصل القدم بالساق، ويعتبر تكوين مفصل الكاحل معقد ويشمل على مفصلين (أساسي وجزئي)". (25)
- الالتواء: -
- "هو تمزق كلي أو جزئي لرباط أو أكثر من أربطة أي مفصل من مفاصل الجسم نتيجة السقوط على أحد الأطراف أو التعثر أثناء المشي أو الجري أو نتيجة الانثناء المفاجئ في أحد المفاصل". (13 : 311)
- المرونة: -
- "هي كفاءة الفرد على أداء حركة لأوسع مدى". (12 : 158)
- التأهيل الرياضي: -
- "هو استعادة الفرد المصاب لأقصى إمكانياته البدنية والنفسية". (11 : 9)
- العلاج الطبيعي: -
- "هو أحد أنواع الإجراءات المستخدمة في علاج بعض الإعاقات الناتجة عن أمراض أو إصابات". (14 : 223)
- التمرينات العلاجية: -
- "هي تمارين مختارة لتقويم الانحرافات عن الحالة الطبيعية، أو علاج إصابة تعيق العضو من القيام بوظيفته الكاملة، لذا تساعد التمرينات بالرجوع إلى الحالة الطبيعية أو القريبة منها". (13 : 46)
- الإطار النظري: -

المفاصل:

يقول فؤاد عبد العزيز 1981م.. إلى أن المفصل يتكون من سطوح مفصلية عليها غضاريف ثم الأربطة والمحفظة الزلالية، ويمر حول المفصل عضلات أو أوتار بعدد العضلات. والمفاصل هي محاور الحركة الإرادية في جسم الإنسان، وعلاقة كل عظمتين ببعض يكونان مفصلاً يختلف في المفاصل المتعددة الاتجاه ومدى الحركة وغير ذلك، فإذا حدث أن أي عامل خارجي أثر على الاتجاه الطبيعي لحركة مفصل ما، فإنه يحدث أن تضطرب العلاقة بين الوحدات التشريحية للمفصل.

(15 : 51)

التركيب التشريحي لمفصل الكاحل (القدم):

يشير محمد فتحي 1991م.. بأن مفصل الكاحل عبارة عن سبعة عظام غير منتظمة الشكل، يتمفصل بعضها مع بعض في ثلاثة صفوف على هيئة قوس.

الصف الأول: مكون من عظمتين كبيرتين هما عظم العقب والعظم القنزعي.

الصف الثاني: ومكون من العظم الزورقي.

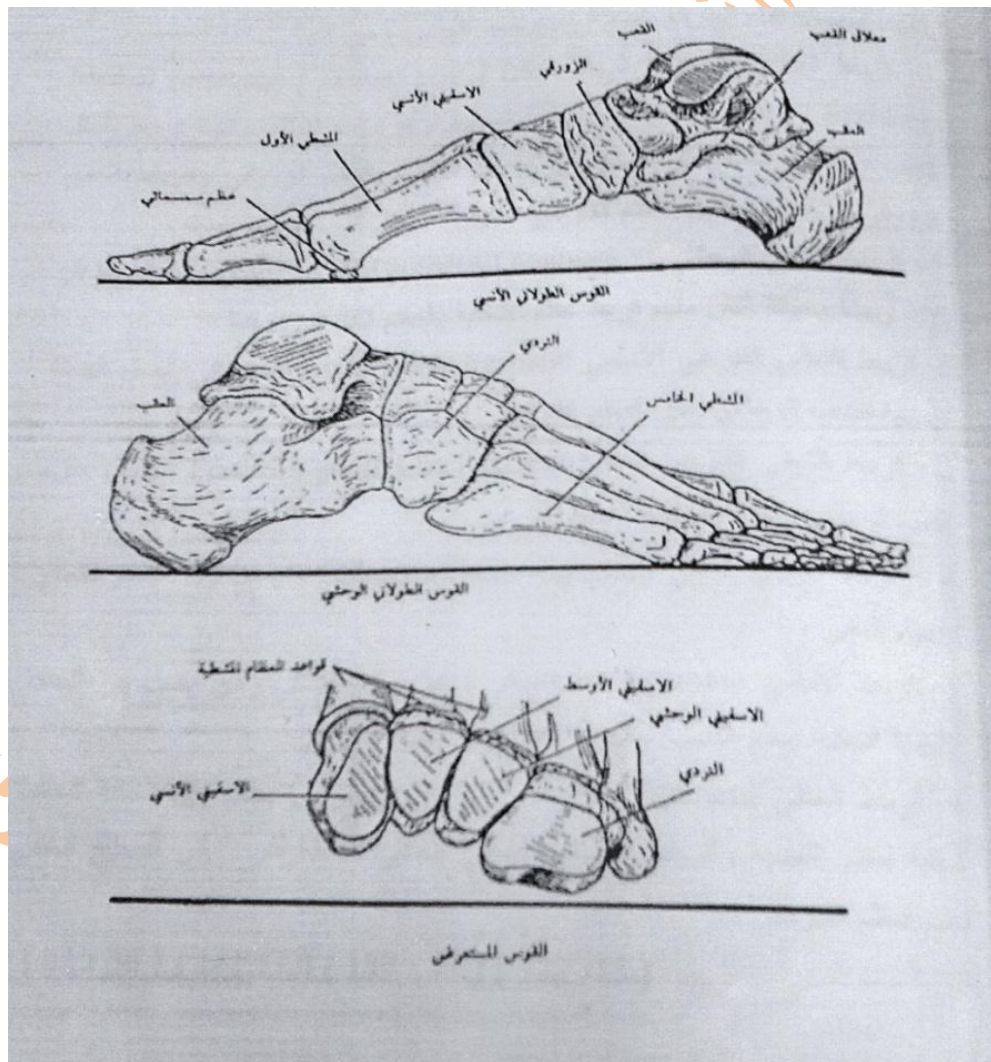
الصف الثالث: وهو مكون من أربعة عظام هي العظم المكعب والعظام الاسفينية الثلاث كما في الشكل (2).

(21 : 78)

الحركات التي يقوم بها مفصل القدم:

يؤكد محمد توفيق 2003م.. بأن مفصل القدم من المفاصل الزلالية والذي يصنف كمفصل رزي وهو أحادي المحور حيث يتحرك حول محور واحد عرضي، ولذلك فهو يسمح بحركتي القبض والبسط.

كما أن حركات انقلاب القدم إلى الداخل والخارج حركات معقدة، والطريقة السهلة لتفهم حركات القدم هي أن العظم القنزعي أثناء القبض والبسط الثني لأخمصي، الثني الظهري جزء من القدم يتحرك على القصبة والشظية، أثناء انقلاب القدم للداخل وللخارج البطح والكب، وتساهم حركات هذا المفصل في انقلاب القدم للداخل وللخارج البطح والكب. (18 : 160 ، 161)



شكل (1) يبين التركيب التشريحي لعظام مفصل الكاحل

توظيف العضلات العاملة على مفصل القدم: -

يوضح محمد فتحي 1991م.. بأن العضلات العاملة على حركات مفصل الكاحل هي كالتالي:

1-العضلات القابضة أثناء حركة الثني الأمامي:

- العضلة التوأمية.

- العضلة النعلية.

- العضلة الأخمصية.

- العضلة القصبية الخلفية.

- العضلة الطويلة القابضة لأصابع القدم.

- العضلة الطويلة القابضة لإبهام القدم.

- العضلة الشظية الطويلة.

- العضلة الشظية.

2-العضلات الباسطة أثناء حركة الثني الظهري:

- العضلة القصبية الأمامية.

- العضلة الطويلة الباسطة لأصابع القدم.

- العضلة الطويلة الباسطة لإبهام القدم.

- العضلة الشظية الثالثة.

3-دوران القدم للداخل وتقريبها أثناء حركة البطح:

- العضلة القصبية الأمامية.

- العضلة القصبية الخلفية.

- العضلة الطويلة الباسطة لإبهام القدم.

- العضلة الطويلة القابضة لإبهام القدم.

- العضلة الطويلة القابضة لأصابع القدم.

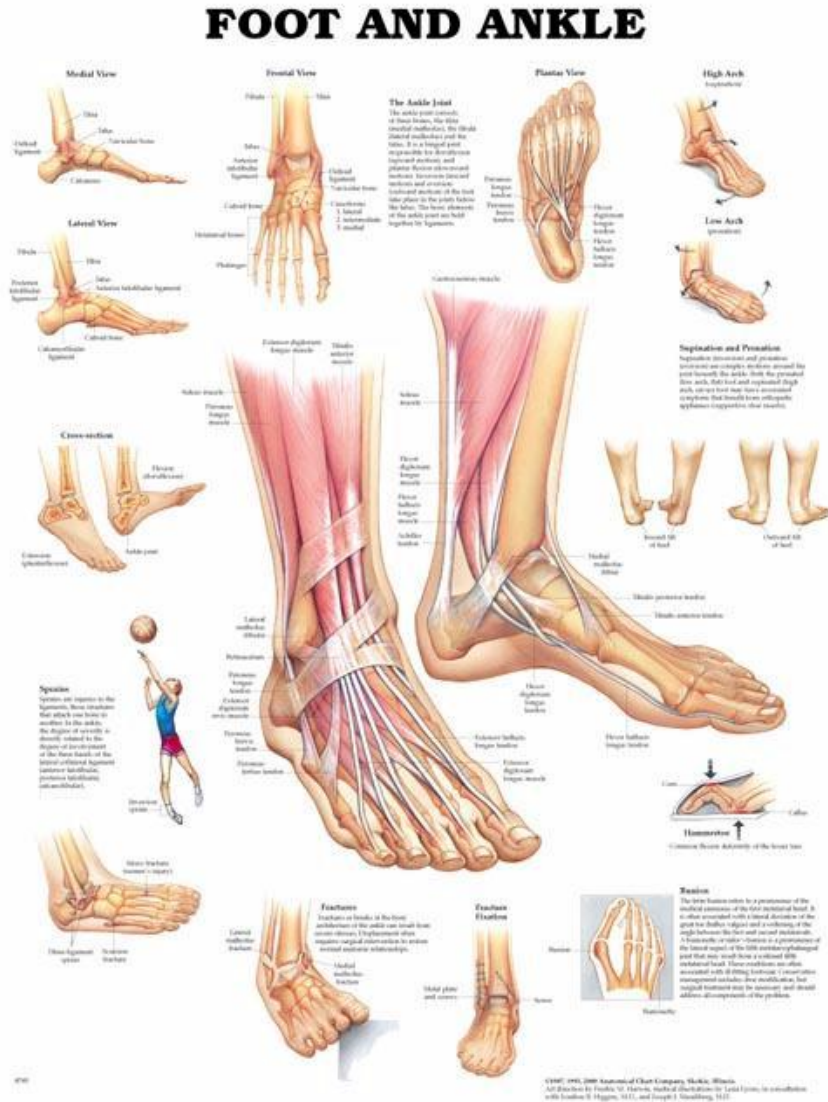
4-دوران القدم للخارج وتبعيدها أثناء حركة الكب:

- العضلة الشظية الطويلة.

- العضلة الشظية القصيرة.

- العضلة الطويلة الباسطة لأصابع القدم.

- العضلة الشظية الثالثة. (21 : 202 - 218)



شكل (2) يوضح الشكل العام للعضلات العاملة على مفصل الكاحل

التحليل الميكانيكي لحركة القدم:-

تشير حياة عياد 1995م.. على أن القدم ترتكز على ثلاث نقاط أساسية هي عظم العقب ورأس عظم المشط الأول ورأس عظم المشط الخامس وأن هذه النقاط الثلاث تعطي القدم الركائز والدعامة الأساسية للتحميل وتمنح الجسم القدرة على التوازن لأنها تشكل قاعدة ارتكاز يستند عليها الجسم. (5 : 20)

ويوضح طلحة حسين 1993م.. أن التركيب العظمي لمفصل القدم وتدعيم المفصل عن طريق الأربطة على مستوى عالي من الثبات، لذا فإن احتمالات خلع ذلك المفصل سواء للخارج أو للداخل غير واردة في الظروف العادية، كما أن الاحتفاظ بقوة عضلات جميع اتجاهات هذا المفصل يساعد على اتزان القوام بشكل عام، ويلاحظ وجود اختلافات جوهرية بين الأفراد العاديين والأفراد الرياضيين الذين يتميزون بارتفاع قوس القدم، حيث لوحظ أن المجموعة الأخيرة تميزت بقدر عالي من الثني الأخمصي عنه في حالة

الثني الظهرى، كما أنهم يتمتعون بمدى كبير من الإزاحة لزاوية القدم خلال الارتكاز في المشي (الأخصائية الباطنة والبأسطة الخلفية)، وقد تؤدي حدوث تمزقات متكررة في الجهة الخارجية للقدم، وخاصة في المهارات التي يهبط فيها الجسم من ارتفاعات. (6 : 174)

أنواع الإصابات: -

يؤكد كل من فؤاد السامرائي وهاشم إبراهيم 1988م.. بأن هناك أربعة أنواع أساسية من الإصابات التي تحدث أثناء النشاط الرياضي هي: -

1-الإصابات المفاجئة:

وهي التي تحدث بفعل الصدمة بجسم صلب أو السقوط على الأرض.

2-الإصابات المتكررة:

وتحدث نتيجة لتكرار ظروف الإصابة أكثر من مرة وفي نفس المكان بالجسم.

3-الإصابات نتيجة العمل الشاق:

في حال أداء مجهود رياضي عنيف باستعمال عضلات ضعيفة تتعرض تلك العضلات للإصابة.

4-الإصابات الناتجة عن عدم التوازن:

وهي التي تحدث عند عدم معرفة الفرد لطريقة الأداء الصحيح أو استعمال الجسم بطريقة خاطئة كالوثب والهبوط بتلك الصورة أثناء ممارسة ألعاب الجمباز. (14 : 24 ، 25)

الفرق بين أنواع الإصابات وتصنيفها: -

يشير محمد عادل 1995م.. بأن الإصابات تصنف إلى نوعين هما:

أولاً الإصابات الأولية:

هذا النوع من الإصابات يحدث نتيجة لممارسة النشاط الرياضي المختار مما يتطلب ذلك معرفة تاريخ حدوث الإصابة وميكانيكية وقوعها والعوامل التي أدت إليها خاصة بالنسبة للإصابات الحادة، وهذا النوع من الإصابات يصنف إلى نوعين أساسيين:

1-الإصابة الداخلية:

وهي تحدث نتيجة قوى داخلية من جسم المصاب نفسه.

2-الإصابة الخارجية:

وهي تحدث نتيجة لقوى خارجية، أي من خارج جسم المصاب نفسه.

ثانياً الإصابات الثانوية:

تحدث تلك الإصابة كنتيجة للإصابة السابقة ولكنها تؤثر على أماكن أخرى، وتلك الإصابة مركبة ومعقدة، فالرجل القصيرة بعد حالة كسر مثلاً تؤدي إلى حدوث انحراف جانبي بالعمود الفقري قد يكون بسيطاً أو مركباً ونتيجة حدوث آلام في منطقة أسفل الظهر كما أن آلام الركبة والناتج من إصابة حادة في مفصل الكعب بالقدم الأخرى مثلاً. (18 ، 19 : 17 ، 18)

العوامل الأساسية للإصابات: -

يقول كل من فؤاد السامرائي وهاشم إبراهيم 1988م.. بأنه يمكن الإقلال من التعرض للإصابة في أثناء ممارسة اللعبة إذا توفرت لدينا معرفة الأحوال المختلفة والظروف التي تزيد من فرص الإصابة، وقد حدد علماء الرياضة العوامل الأساسية التي تتحكم في إصابات اللعب بالأمور التالية:

1-مكان اللعب: من الواجب أن يكون مكان اللعب مناسباً لنوع النشاط الذي تتم ممارسته مع مراعاة ظروف الجو والملابس المناسبة علاوة عن مراعاة وقت ممارسة النشاط المطلوبة.

2-اللياقة البدنية الجيدة: إذا توفرت لدى الفرد لياقة بدنية بدرجة جيدة فإن هذه اللياقة تساعد الممارس في إيجاد عضلات قوية ومرنة وهذا مما يساعد في تجنب الإصابة شأنه شأن مراعاة عدم الإفراط في التدريب لأن الإفراط يؤدي إلى الإجهاد.

3-الأدوات المستعملة: يؤدي التأكد من سلامة الأدوات المستعملة إلى تجنب الإصابة بدرجة كبيرة ومثال ذلك أن استعمال الأحذية المناسبة لن تؤدي إلى إيذاء ساق اللاعب ولا بدنه.

4-مراعاة قواعد اللعب: لقد وضعت قوانين اللعب أصلاً للمحافظة على سلامة اللاعبين لذا يجب مراعاة قوانين اللعب نفسها.

5-الإشراف الجيد: إذا كان الرياضي لا يزال في المرحلة الأولية من ممارسته للعبة فيجب أن يكون تحت إشراف جيد يقوم به مشرف مؤهل، وخاصة أنه كان يمارس رياضته لأول مرة مثل رياضتها السباحة والجمباز.

6-الفحص الطبي: عند ممارسة النشاط الرياضي يجب مراجعة الطبيب للتأكد من صلاح الجسم لهذا النشاط، لأن هناك أمراضاً لا تظهر أعراضها إلا بعد المجهود العنيف.

7-الخبرة: إن ممارسة النشاط حتى دون أي إرشاد أو إشراف تؤدي إلى تكوين خبرة لدى الممارس، فإذا ما وجهت هذه الخبرة لتكون خبرة جيدة كان من شأنها أن تقلل من فرص الإصابة.

8-السن: تحدث الإصابات للكبار كما تحدث لصغار السن، أما الصغار فليس لديهم توافق في العضلات، الأمر الذي يؤدي إلى حدوث الإصابة، أما الكبار فليس لديهم مرونة للعضلات بشكل كافٍ في ممارسة النشاط، لذا فالواجب عند ممارسة نشاط رياضي ما أن يكون مناسباً لسن الممارس. (14 : 22 ، 23)

إصابات المفاصل: -

يؤكد كل من فؤاد السامرائي وهاشم إبراهيم 1988م.. بأن إصابات المفاصل عند الرياضيين تعتبر عالية نسبياً إذ تأتي في الدرجة الثانية بعد الإصابات في الألعاب الرياضية ككل وهي تختلف من لعبة إلى أخرى وقد أجرى كثير من الأطباء والمختصين في هذا المجال بحثاً ودراسات مستضيئة فتوصلوا إلى أن إصابة مفصل القدم والركبة تحدث بنسبة عالية عند لاعبي كرة القدم وكرة السلة وكرة اليد والعدائين وألعاب الجمباز وألعاب القوة، وتتميز هذه الإصابات بما يلي:

1-إصابات عنيفة على شكل رض يؤدي إلى التواء في المفصل وقد يصاحبها نزيف دموي.

2-جزع، ابتعاد المفصل أو تمزق الأربطة، وهنا يكون منشأ الأربطة عند العظام حساساً خاصة في حالة الضغط.

3-خلع، وهو خروج العظم من مكانه الطبيعي نتيجة تأثير على المفصل بشكل مباشر أو غير مباشر. (14) : (54)

إصابات القدم: -

يشير كل من فؤاد السامرائي وهاشم إبراهيم 1988م.. إلى أن القدم معرضة كثيراً للصدمة ومن الممكن أن تحدث بعض الإصابات الخطرة نتيجة سقوط الشخص من ارتفاع والهبوط على قدميه، أو من سقوط شيء على قدمه أو ضرب الأصابع بشيء غير متحرك وكسر السلاميات شائع الحدوث يحصل نتيجة للتعثّر، أما كسر الكاحل والعقب فيكون نتيجة السقوط، بينما يحدث كسر عظام مشط القدم نتيجة سقوط جسم على العظم.

ويؤكد أيضاً إلى أن إصابة مفصل القدم تعتبر من الإصابات الشائعة في لعبة كرة القدم وهي تختلف في نوعيتها حسب قوة السحب أو اللف والدوران والارتكاز التي يقوم بها اللاعب على تلك القدم ومدى ما يتعرض له المفصل من تحمل وإصابة الأوعية الدموية والألياف العصبية في الجهة المصابة، وتقدر نسبة إصابات مفصل القدم بحوالي 59% للاعب كرة القدم. (14 : 85 ، 96)

التواء مفصل الكاحل: -

يقول محمد عادل 1995م.. أن مفصل الكاحل عرضة لإصابة مباشرة وذلك نتيجة لطبيعة المباراة والتواء مفصل الكاحل من الإصابات الأكثر حدوثاً والتي تؤدي إلى حدوث أضرار بالأربطة الخارجية للمفصل، كما أن الهبوط الغير سليم والجري الخاطئ يؤديان إلى حدوث ضرر بهذا المفصل بالإضافة إلى ارتباط ذلك بأرضية الملعب وحذاء اللاعب وطريقة وأسلوب الحماية التي يوفرها لهذا المفصل. (19 : 71)

ومن أمثلة الإصابات التي تحدث لهذا المفصل والتي تهتمنا بالتحديد في هذا البحث هي:

1-التمزق للأربطة: وهو عملية تؤدي إلى تمزق في الأنسجة الضامة التي تضم وتربط العظام مع بعضها في المفصل، ويحدث نتيجة التواء أو حركة مفاجئة للكاحل تزيد عن المعدل الطبيعي لحركة الكاحل الطبيعية. (24)

2-الالتواء: هو الضرر الناتج عن التواء الأربطة الموجودة في مفصل معين نتيجة التعرض لحادث معين أو التعرض للسقوط خلال الممارسات اليومية للأنشطة الاعتيادية، والأربطة تساعد في ربط عظام المفصل معاً وثباتها، وتحديد حركتها.

والالتواء ينتج عن إجبار المفصل على أداء حركة معينة أكثر من اللازم ومن المفاصل الأكثر عرضة للالتواء هو مفصل الكاحل وكذا الرسغ والكتف، وعند حدوث الالتواء نجد صعوبة في الحركة للمفصل، كما أن عملية الشفاء تتطلب وقتاً طويلاً حتى يستطيع الفرد القيام بممارسة الحياة اليومية بشكل طبيعي. (25)

ويوضح عبد الرحمن زاهر 2004م.. بأن الالتواء عبارة عن حدوث شد في الرباط المثبت في المفصل يتجاوز قدرته على التمدد، مما يؤدي إلى حدوث تمزق فيه، وهو ما يسمى بتمزق الأربطة، ويكثر حدوثه في الرباط الخارجي لمفصل القدم، وتختلف حدته تبعاً لشدة الإصابة. (9 : 87) أعراض الالتواء:-

يرى محمد عادل 2003م.. بأن أعراض الالتواء تتمثل في التالي:

- 1-ظهور ورم حول المفصل المصاب نتيجة تمزق الأنسجة والأربطة.
 - 2-انسكاب السائل الزلالي، وحدوث نزيف دموي داخلي مما يؤدي إلى انتفاخ المفصل.
 - 3-ارتفاع درجة حرارة المفصل والمنطقة المحيطة به.
 - 4-ألم شديد عند لمس المنطقة المصابة.
 - 5-ألم عند أداء حركة تؤدي إلى شد أو إطالة في الأربطة.
 - 6-تغير لون الجلد. (20 : 215)
- درجات الالتواء:-

يتفق كل من مجدي الحسيني 1997م، وعبد الرحمن زاهر 2004م.. إلى أن درجات التواء القدم تتفاوت تبعاً لشدة الإصابة المسببة له، وتنقسم حالات الالتواء إلى ثلاثة درجات هي:

1-التواء من الدرجة الأولى:

وفيه يتم شد الرباط بشدة تتجاوز الحدود الطبيعية لقدرة الرباط على التمدد، ولكن دون حدوث تمزق في الرباط ويتميز هذا الالتواء بوجود ألم في منطقة الإصابة ويزداد عند الضغط الخفيف، ولكن يستطيع المصاب تحريك المفصل والمشي.

2-التواء من الدرجة الثانية:

في هذا النوع يتم شد الرباط بشدة بسبب حدوث تمزق جزئي في الرباط بحيث تبقى بعض الأنسجة سليمة، ويتميز هذا النوع بوجود ألم شديد في منطقة الرباط، يزداد عند الضغط عليه، ويصعب تحريك المفصل المصاب مع ازدياد حدة الألم عند الحركة، ويحدث تورم واحمرار في منطقة الإصابة، ويترب عن ذلك عدم القدرة على المشي بصورة طبيعية، وهذا النوع بالتحديد الذي أجريت عليه الدراسة.

3-التواء من الدرجة الثالثة:

وفيه يتم شد الرباط حد التمزق الكلي بجميع أنسجة الرباط ويتميز هذا النوع بوجود ألم شديد يزداد عند الضغط عليه، ويصعب تحريك المفصل المصاب مع ازدياد حدة الألم عند الحركة، ويحدث تورم واحمرار في منطقة الإصابة مع حدوث تشوه وتغيير في الشكل الطبيعي للمفصل، بالإضافة إلى صعوبة شديدة في المشي. (17 : 237 - 239)، (9 : 89 ، 90)

ميكانيكية التواء رسغ القدم:-

تشير حياة عياد 1986م.. بأن الالتواء يكون في حالتين هما:

الالتواء للداخل: إن أكثر من 80% من التواء رسغ القدم يكون للداخل، ويحدث ذلك أثناء جري اللاعب وفجأة تلف القدم وتثنى لأسفل مع لفها للداخل، ويشعر المصاب بألم حاد في الجزء الخارجي للقدم،

والرباط المصاب هو الرباط الشظي القنزعي، وإذا كان الالتواء أكثر شدة فيصاب أيضاً الرباط الشظي العقبي ومع التواء دوراني فإنه من الممكن أيضاً إصابة الرباط الشظي القسبي والغشاء بين العظام بالإضافة إلى الرباط الوحشي، وإذا كان الاتجاه للداخل مع الالتواء الدوراني، فمن الممكن أيضاً حدوث كسر في عنق الشظية من أعلى وهذه الإصابة تشفى ببطء شديد.

الالتواء للخارج: ويحدث عادة أقل من الالتواء للداخل ويرجع ذلك تشريحياً لقوة رباط الدلتا بمفصل القدم، فمن الممكن أن يؤدي الالتواء للخارج إلى تمزيق هذا الرباط فقط، أو أن يكون هذا الرباط أقوى من العظمة فيصاب الكعب الأنسي بكسر خفيف، وفي حالة الالتواء الخفيف يتمزق الجزء العميق الداخلي من الرباط بينما الإصابة الشديدة تمزق كل من الأجزاء العميقة والسطحية كليهما. (4 : 99 ، 100) إصابة الأربطة: -

يوضح عبد الرحمن زاهر 2004م.. أن الرباط المثبت للمفصل هو عبارة عن نسيج متين ذو مرونة مطاطية محدودة يقوم بوظيفة ربط العظام المكونة لمفاصل الجسم لتثبيتها، ومنع الحركات الغير طبيعية في المفصل. (9 : 87)

ويرى عادل علي 1995م.. أن مفصل القدم يستمد ثباته وقوته من العظام والأربطة المكونة له، وأن لكل رباط من الأربطة المثبتة للمفصل وظيفة يقوم بها، فالناحية الأنسية للمفصل يوجد بها الرباط الدالي الذي يعمل على منع أي انجراف زائد في حركة قلب القدم للخارج، هذا بالإضافة إلى أن الناحية الوحشية أي الخارجية للمفصل بهما رباطان هما القنزعي الشظي الأمامي والخلفي اللذان يعملان على منع مفصل القدم من الحركة الزائدة في قلب القدم إلى الداخل، وحركة ثني القدم لأعلى ولأسفل، والرباط الثالث والأكبر هو الرباط الشظي العقبي الخارجي والذي يعمل على تثبيت المفصل ومواجهة أي قوة تدفع عظم العقب إلى وضع قلب القدم للداخل.

ويبين أيضاً أن درجة التواء القدم يتم تحديدها بمدى التلف الحادث في الأربطة الخارجية العاملة على المفصل، وتقدر نسبة تعرض الأربطة الخارجية بالمفصل للإصابة بتمزق حوالي 90% من مجموع الالتواءات، ويلاحظ أيضاً أن 65% من حالات الإصابة بالالتواء للداخل تحدث بالرباط القنزعي الشظي الأمامي. (8 : 151 ، 152)

طرق الوقاية الشخصية من الإصابات: -

يشير كل من فؤاد السامرائي وهاشم إبراهيم 1988م.. إلى أنه من الضروري للفرد أخذ خطوات محددة بعين الاعتبار لمنع حدوث الإصابة أو التقليل من حدوثها وهي:

- 1- اللياقة الجيدة: فالاحتفاظ باللياقة الجيدة يؤدي إلى التقليل من إصابة العضلات.
- 2- الإحماء الجيد قبل ممارسة النشاط: وفيه يتم تهيئة العضلات للنشاط البدني وذلك من خلال تمرينات الإطالة للعضلات وتنظيم عضلة القلب وإحماء المفاصل باستخدام تمرينات بسيطة للمرونة.
- 3- تجنب برودة العضلات: يجب أن لا تتعرض العضلات للبرودة أو الطقس البارد بعد أداء النشاط لذا يجب ارتداء ملابس مناسبة فور انتهاء اللعب طلباً للتدفئة.

4-التبريد عند الإصابة: عند حدوث إصابة بسيطة في الأنسجة يجب استعمال الثلج أو الماء البارد إذ أنه غالباً ما تكون الإصابة مصحوبة بالتمزق في أنسجة أربطة المفاصل أو العضلات، حتى يساهم الثلج في إيقاف النزيف وتقليل الألم.

5-الراحة الكافية وعدم الحركة: من الضروري الخلود للراحة الكافية عند الإصابة فهي تساعد على التئام التمزق الناتج عن الإصابة بدرجة أكبر وتكون مدة الراحة تعتمد على حدة ونوع الإصابة.

6-مراجعة الطبيب عند الإصابة: فهي تساعد في التعرف على تحديد نوع الإصابة وحدتها وكذلك طريقة العلاج الصحيحة. (14 : 23)

معالجة الإصابات الرياضية: -

يوضح كل من فؤاد السامرائي وهاشم إبراهيم 1988م.. بأن معالجة الإصابات الرياضية بصفة عامة تتوقف على الخطوات التالية:

- 1-يعتمد أساس المعالجة على التشخيص الدقيق لطبيعة الإصابة وامتدادها.
 - 2-يجب الابتداء بالمعالجة بناء على ذلك التشخيص الدقيق لطبيعة الإصابة.
 - 3-تهدف المعالجة إلى استعادة عمل العضو المصاب إلى الدرجة القصوى من العمل والحفاظ على عمله بصورة كاملة قدر الإمكان.
 - 4-التقليل من الالتهابات التي تحدث كرد فعل للإصابة، أما إعطاء حقنة من (ادرينو كورتى كوستبرويد) فأمر يجب أن يتجنبه الطبيب لأنها تؤدي إلى اختلال في عمل الأنسجة.
 - 5-التعجيل في معالجة وإصلاح الأنسجة.
 - 6-المحافظة على العضلات المحيطة بالإصابة وتطوير عملها.
 - 7-إرشاد الرياضي حول الوقت المناسب للعودة إلى العمل غير المقيد في الفعاليات الرياضية، ومن الخطأ الشائع حقن العضو المصاب بالمخدر الموضعي بغية السماح للاعب بالاشتراك في اللعب.
 - 8-العمل على سد الاحتياجات النفسية والبدنية للرياضي المصاب. (14 : 39 ، 40)
- العلاج الرياضي: -

يؤكد أحمد الصباحي 1988م.. يشمل العلاج الرياضي علاج الرياضيين وغير الرياضيين من عامة الشعب بالأساليب الرياضية من تمرينات رياضية وعلاجية ويوجية وتدليك رياضي وحمامات الماء المختلفة بقصد:

- 1-تقوية عضلات وأعضاء الجسم عامة.
- 2-منع تيبس المفاصل.
- 3-علاج تشوهات القوام نتيجة أمراض سابقة.
- 4-علاج بعض الأعضاء التي أصابها ضعف أو ضمور نتيجة مرض أو إصابة ينتج عنها تشوهات الجسم.
- 5-تعويض أعضاء من الجسم ضعفت بتقوية أخرى. (1 : 115)

ما يجب مراعاته عند تنفيذ برنامج العلاج الرياضي:

تقول حياة عياد 1986م.. بأن أهم الملاحظات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ برنامج مقترح للعلاج الرياضي من إصابة معينة هو القيام بالتالي:

- 1-استعادة المدى الكامل للحركة دون تحمل وزن متقدم وبالتدريج.
 - 2-زيادة قوة العضلات حول مفصل القدم بالتدريج إلى تمرينات بمقاومة.
 - 3-تؤدي تمرينات لقوس القدم لأن سلامة وصحة قوس القدم ضرورية للوظيفة الطبيعية للقدم.
 - 4-العناية بتصحيح المشي الغير عادي بأسرع ما يمكن، لأن النموذج الخاطئ للحركة سريعاً ما يصبح عادة سيئة وتثبت بسرعة ويصعب إصلاحها.
 - 5-أي إشارة لزيادة الألم أو الورم تستلزم إعادة تقييم التدريبات فوراً.
 - 6-العناية بتمرينات الاتزان وتمرينات التوافق وتعليم اللاعب مكان وضع الرجل كتغذية راجعة.
 - 7-الجري والقفز والأنشطة الرياضية يتم السماح بها في حالة النجاح للمحافظة على الاتزان باستخدام قدم واحدة فقط.
 - 8-المشي على الحافة الوحشية للقدم أو نشاط الخطوة الجانبية يتم السماح بها في نهاية التأهيل.
 - 9-إصابة مفصل القدم التي تستمر لأسابيع عديدة تتطلب عناية لإعادة بناء القوة لحركة انحراف القدم للداخل والخارج.
 - 10-تفادي التصلب الذي غالباً ما يصاحب المصاب إذا لم يعالج العلاج الوافي.
 - 11-من الأهمية توجيه النظر إلى الإصابات البسيطة حتى لا تتحول إلى مزمنة أو تسبب مشكلة متكررة لمفصل القدم.
 - 12-اختبار وظيفي كامل للمفصل لابد من إجرائه قبل عودة اللاعب للنشاط العادي. (4 : 108)
- أقسام التمرينات العلاجية: -

يرى كل من فؤاد السامرائي وهاشم إبراهيم 1988م.. لقد قسم الكثير من المعنيين بالطب العلاجي التمرينات إلى أصناف عديدة ومن أهم هذه التصنيفات ذلك المبني على درجة تدرجها من السهل إلى الصعب:

- 1-التمرينات السلبية: وفيها يقوم المعالج الطبيعي بتحريك جزء من أجزاء جسم المصاب إلى أقصى مدى دون أي محاولة من قبل المصاب، ومن شأن ذلك أن يساعد المصاب في الإحساس بالحركة.
- 2-التمرينات المساعدة: وفيها يقوم المصاب بتحريك الجزء المصاب إلى المدى الذي يستطيعه، ثم يقوم المعالج بمساعدته في الوصول إلى المدى الكامل للحركة، وبهذا يحصل المصاب على مرونة المفصل.

3- التمرينات الفعالة: وفي هذا النوع من التمرينات يقوم المصاب بأداء التمرينات كما يفعل المعالج الطبيعي نفسه مع استخدام بعض الأدوات كالكرات الطبية والماء وكذلك استخدام البكرات والمقاومات الخفيفة. (14 : 209 ، 210)

أنواع التمرينات العلاجية: -

يقول كل من فؤاد السامرائي وهاشم إبراهيم 1988م.. بأن التمرينات العلاجية لها عدة أنواع تختلف حسب الهدف من التمرين وهي كالتالي:

1- تمرينات القوة: وهي تجرى بهدف تقوية العضلة أو المجموعة العضلية الضعيفة أو التي أصيبت بالضمور، وتعتمد على التكرار أو ضد مقاومة خارجية متدرجة، أي أن المجهود الذي يبذل يزداد تدريجياً.

2- تمرينات التكرار والتحمل: وفيها يقرر المعالج هذه التمرينات لزيادة قدرة التحمل، ويتم أدائه بشكل متكرر، وتجرى هذه التمرينات للعضلات الجيدة القوية الغير ضامرة.

3- تمرينات التوافق: وهي معدة لإعطاء العضلات دقة في الحركة والأداء في الوقت المناسب واستعمال القوة المناسبة لكل حركة إلى أن تصبح هذه الحركات أوتوماتيكية تتم بتوافق بين العضلات المتجانسة والمتضادة ويستخدمه الإنسان في الحركات الدقيقة.

4- تمرينات المرونة: يخصص هذا النوع من التمرينات للمحافظة على القدرة الحركية الكاملة للمفصل وزيادتها إلى كامل حدودها عند وجود نقص حركي مفصلي.

5- تمرينات السرعة: وهي مبرمجة لإنجاز الحركة في أسرع وقت ممكن وتعتمد على الإعادة والتكرار السريع للحركات وتجرى في المراحل الأخيرة لتأهيل العضلات. (14 : 214 ، 215)

أهداف العلاج الطبيعي: -

يؤكد كل من فؤاد السامرائي وهاشم إبراهيم 1988م.. بأن وسائل العلاج الطبيعي تهدف إلى ما يلي:

1- إيقاف الألم بعد تخفيفه.

2- تخفيف وفك الانقباضات العضلية.

3- تأهيل وإعادة المستوى الحركي الكامل إلى جميع مفاصل الجسم.

4- تخفيف التورمات الناتجة عن الصدمات.

5- تخفيف وتصحيح التشوهات ومحاولة منع وصولها، وخصوصاً في المفاصل.

6- تقوية عضلات الجسم. (14 : 223)

التأهيل الرياضي: -

يشير أسامة رياض 1998م.. إلى أن التأهيل الرياضي بعد حدوث الإصابة له أهمية كبيرة في علاج الإصابات الرياضية، وهو الذي يحدد عودة اللاعب إلى الملعب والتنافس مع باقي زملائه في الفريق، وأن أي إهمال في عملية التأهيل تؤدي إلى حدوث الإصابة من جديد.

كما أن عملية التأهيل بعد الإصابة تهدف إلى عودة اللاعب إلى الملعب في أسرع وقت ممكن مع محاولة الاحتفاظ بالمستوى البدني والمهاري للاعب الذي كان عليه قبل الإصابة. (3 : 162)

قياس المرونة:

تشير ليلي السيد 2012م.. بأنه عندما نتحدث عن قياس المرونة فإننا نقصد بها قدرة الفرد على تحريك جسمه أو أجزائه خلال أقصى مدى للحركة والذي يستطيع الفرد أن يقوم بها، وذلك دون التحمل على العضلات.

وتشير أيضاً إلى تعريف المرونة: بأنه يقصد بها "قدرة المفصل على التحرك بحرية من خلال المدى الكامل للحركة".

وتشمل قياسات المرونة على تمارين الانقباض وكذلك تمارين الانبساط، فتمرينات الانقباض تحدث عندما تقل زاوية الجسم والمفاصل المرتبطة به أثناء الحركة.

وتمرينات الانبساط تحدث عندما تزداد زاوية الجسم والمفاصل المرتبطة به خلال الحركة مما يؤدي إلى زيادة درجة المرونة الخاصة بمختلف المفاصل حيث يعتمد ذلك على القدرة المتاحة للمفصل.

ولا شك أنه يمكن تحديد الفروق الفردية بين الأفراد، وكذلك بين مفاصل الجسم المختلفة بالوصول للمرونة القصوى المنشودة للفرد أو المفاصل المعينة بالحركة.

ومن هنا تكمن أهمية إجراء اختبارات المرونة المناسبة، وكذلك استخدام أجهزة قياس المرونة لتحديد مدى الحركة وإمكانية تطويرها وتنميتها، مثل استخدام جهاز (الجينوميتر). (16 : 243 ، 244) ثانياً الدراسات السابقة (المشابهة): -

1-دراسة مرفت السيد محمد يوسف (1989م). (22)

وكانت بعنوان "مقارنة بين بعض طرق التأهيل المختلفة لإصابات أربطة مفصل القدم"، وهدفت الدراسة إلى تحديد أفضل طرق التأهيل المختلفة لإصابات أربطة مفصل القدم، وتم استخدام المنهج التجريبي لعينة الدراسة التي بلغت (120) طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية للبنات، وتم تقسيمهم إلى ثلاثة مجموعات متساوية تطبق عليهن ثلاثة طرق تأهيلية مختلفة هي: التمرينات العلاجية والحمام المتناوب، التمرينات العلاجية والموجة القصيرة، التمرينات العلاجية فقط، وقد أسفرت النتائج على أن المجموعة التي استخدمت التمرينات العلاجية والحمام المتناوب تفوقت على المجموعتين الأخريين، بينما أسهمت الطرق الثلاثة في رفع المستوى الوظيفي ولكن بدرجات متناوبة.

2-دراسة يوسف محمد كامل أمين (1998م). (24)

وكانت بعنوان "أثر برنامج تأهيلي مقترح لمفصل القدم الملتوية للاعبي كرة القدم"، وهدفت الدراسة إلى وضع برنامج تأهيلي مقترح لمفصل القدم الملتوية للاعبي كرة القدم، والتعرف على أثر هذا البرنامج على عودة المفصل المصاب إلى المستوى الوظيفي قبل حدوث الإصابة، واستخدم الدارس المنهج التجريبي، وتم اختيار عينة الدراسة من (6) لاعبين درجة أولى في رياضة كرة القدم من طلاب كليات جامعة

الزقازيق، وتوصلت الدراسة في نتائجها إلى أن البرنامج التأهيلي المقترح يؤثر تأثيراً إيجابياً على القوة العضلية للعضلات العاملة على مفصل القدم المصابة، كما أنه يؤثر تأثيراً إيجابياً على مرونة مفصل القدم المصابة، وكذلك على إعادة المفصل الملتهب إلى حالته الطبيعية.

3-دراسة معز عبد الله العائب (2000م). (23)

وكانت بعنوان "دراسة مقارنة لبعض القياسات الأنثروبومترية والتشريحية للكشف عن إصابات مفصل القدم لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة في كرة القدم"، وهدفت الدراسة إلى التعرف على بعض القياسات الأنثروبومترية والقياسات التشريحية للقدم عند لاعبي كرة القدم المتقدمين في طرابلس، كذلك التعرف على إصابات مفصل القدم لدى لاعبي كرة القدم وحسب مراكزهم في اللعب، وأيضاً التعرف على الفروق بين اللاعبين المصابين والغير مصابين في مفصل القدم في القياسات الأنثروبومترية والقياسات التشريحية للقدم وحسب مراكزهم في اللعب.

واستخدم المدارس المنهج المسحي الوصفي في إجراء هذه الدراسة، وكانت النتائج بأن للقياسات الأنثروبومترية دور أساسي في تهيئة اللاعب لحدوث الإصابة، كما أن للقياسات التشريحية لعظام القدم دوراً أساسياً في التهيئة لحدوث الإصابة، وأن بصمة القدم تلعب أيضاً دوراً أساسياً في التهيئة لحدوث الإصابة.

4-دراسة عادل أبو قريش عبد المعبود (2001م). (7)

عنوانها "تأثير برنامج تأهيلي مقترح بمفصل القدم المصابة بالالتواء لدى لاعبي بعض الألعاب الجماعية"، وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج تأهيلي مقترح بمفصل القدم المصابة بالالتواء بدرجاته الثلاث لدى لاعبي بعض الألعاب الجماعية، واستخدم المدارس المنهج الوصفي والمنهج التجريبي، وتم اختيار عينة الدراسة عمدياً من لاعبي الدرجة الأولى ذكور في بعض الألعاب الجماعية من المصابين بالالتواء بمفصل القدم بمختلف درجاتها الثلاث وكان عددهم (30) مصاب مقسمين كالتالي (10) سلة، 14 يد، 6 طائرة) وقد تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات عمدياً تبعاً لدرجة الإصابة، وكانت النتائج بأن برنامج التمرينات التأهيلية المقترح له تأثير إيجابي على تحسن وزيادة المدى الحركي لمفصل القدم المصابة والمتمثل في القبض والبسط، والدوران للداخل والخارج وبعض القياسات الأنثروبومترية المتمثلة في محيط الساق والفخذ، وذلك بعد قياس النسبة المئوية بين القياسين القبلي والبعدي.

إجراءات البحث: -

منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة بطريقة القياس القبلي والبعدي وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث في المصابين بالتواء في مفصل الكاحل من الدرجة الثانية والمتكردين على مركز زليتن للعلاج الطبيعي من غير الرياضيين المسجلين بالأندية الرياضية، وقد تم إجراء القياس القبلي والبعدي وكذلك تنفيذ برنامج التمرينات العلاجية المقترح في كل من مركز زليتن للعلاج الطبيعي، وصالة كلية التربية البدنية / جامعة المرقب.

عينة البحث:

قام الباحثون باختيار العينة بالطريقة العمدية على كل المصابين بالتواء مفصل الكاحل من الدرجة الثانية والمتكردين على مركز زليتن في فترة إجراء التجربة، ومن غير الرياضيين المسجلين بالأندية الرياضية، وقد تراوحت أعمارهم ما بين (18 إلى 42 سنة) وكان عدد أفراد العينة الذين استكملوا التجربة كاملة (4) أفراد.

وقد قام الباحثون بإجراء التجانس في المتغيرات الأساسية والتي تمثلت في (العمر، الطول، الوزن) باستخدام جهاز (الرستاميتير)، كما هو في الجدول (1).

جدول (1)

يبين تجانس واعتدالية العينة في كل من متغيرات معدلات النمو

ن = 4

معدلات النمو	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر (سنة)	25.5	11.0	1.8
الطول (متر)	181.5	9.3	0.3 -
الوزن (كجم)	71.8	21.3	0.5

الجدول السابق يوضح التوصيف الإحصائي لمتغيرات معدلات النمو للعينة قيد البحث، ومعامل الالتواء والذي يتراوح بين (- 0.3 وحتى 1.8) والتي تتراوح بين (± 3) وهذا يشير إلى اعتدالية التوزيع في هذه المتغيرات.

الأدوات والوسائل المستخدمة في البحث:

قام الباحثون بتحديد أدوات ووسائل للحصول على البيانات المطلوبة وذلك وفق المتغيرات المحددة للبحث وهي كما في الجدول (2).

جدول (2)

يبين الأدوات والوسائل المستخدمة في البحث

ت	الأداة	ت	الأداة	ت	الأداة
1	جهاز الرستاميتير	2	جهاز الجينوميتر	3	مراتب
4	سرير طبي	5	دراجة ثابتة	6	منضدة صغيرة بارتفاع 20 سم
7	أطباق	8	أقماع	9	شرائط مطاطية
10	أطواق	11	سلم حائط (عقل)	12	مقعد سويدي
13	صحن متحرك	14	كمادات ثلج	15	استمارة تسجيل

القياسات المستخدمة في البحث:

تم أخذ القياسات من خلال جهاز (الجينوميتر)، وكانت القياسات تتمحور في أقصى مدى لحركة مفصل الكاحل في:-

1-أقصى مدى لحركة الثني المفصلي لمفصل الكاحل لأعلى في اتجاه الساق.

2-أقصى مدى لحركة المد المفصلي لمفصل الكاحل لأسفل (حركة مد المشط).

إعداد البرنامج الرياضي التأهيلي المقترح:

قبل اختيار البرنامج وتصميمه كان من الضروري تحديد الأهداف والأسس التي يجب مراعاتها كما يلي:

يلي:

* هدف البرنامج: -

1-تنمية وزيادة القوة العضلية للعضلات القابضة والباسطة العاملة على مفصل الكاحل المصاب بتمزق جزئي من الدرجة الثانية.

2-زيادة المدى الحركي لمفصل الكاحل المصاب وذلك في حركات القبض والبسط.

* أسس البرنامج التي يجب مراعاتها عند تصميم البرنامج التأهيلي: -

1-أن يراعى عند وضع البرنامج نوع ودرجة الإصابة لعينة البحث.

2-أن يراعى عند وضع البرنامج الإمكانيات المتاحة.

3-أن يتصف بالشمول باحتوائه على مجموعة من التمرينات المتنوعة لكل وحدة تدريبية.

4-أن يحتوي على مبدأ التدرج في أداء التمرينات من السهل إلى الصعب ومن عدة أوضاع مثل الجلوس والوقوف والرقود وكذلك عدد التكرارات وزمن أداء التمرين.

* تصميم البرنامج:

لقد تم تصميم البرنامج التأهيلي المقترح بناء على المراجع والدراسات والبحوث المشابهة ومقترحات الخبراء والمختصين في مجال التربية البدنية والطب الرياضي وأخصائي العلاج الطبيعي، وتم أخذ آرائهم في البرنامج المقترح من تمرينات علاجية وكذلك زمن تطبيقه وعدد وحداته التدريبية الأسبوعية، وذلك من خلال تصميم استثمار استطلاع خاصة متضمنة للتمرينات العلاجية المقترحة، ومرفق معها خيارات للوحدات التدريبية والزمن المستغرق لتطبيقها.

وبعد استلام الاستثمارات من الخبراء تم تحديد الشكل العام للبرنامج التأهيلي المقترح وكان يحتوي

على تمرينات علاجية مقسمة على ثلاث مراحل كالتالي:

1-تمرينات مرحلة التأهيل الابتدائي.

2-تمرينات مرحلة التأهيل المتوسط.

3-تمرينات مرحلة التأهيل المتقدم.

وبواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً ولمدة (6) أسابيع أي (18) وحدة تدريبية، وكان زمن الوحدة

التدريبية يتراوح بين (30) دقيقة إلى (35) دقيقة والجدول (3) يوضح البرنامج التأهيلي المقترح بشكله النهائي

بعد أن تم عرضه على الخبراء، وبذلك تحقق الهدف الأول من البحث

جدول (3)

يبين التمرينات العلاجية المقترحة لإعادة تأهيل مفصل الكاحل بعد تعرضه للالتواء
بمرحلة التأهيل الابتدائي

ت	التمرين	الشدة	التكرار	الراحة	ملاحظات
1	(جلوس على كرسي) ثني مشط القدم المصابة برفعه لأعلى.	50 %	3 × 10	10 ث	
2	(جلوس على كرسي، ثني الرجل السليمة من الركبة للداخل ووضعها على الكرسي، ورفع الرجل المصابة من على الأرض في الهواء) تحريك القدم في كل الاتجاهات سواء بالثني أو الدوران.	50 %	3 × 10	10 ث	دون الشعور بالألم
3	(انبطاح جانبي على سرير طبي بالارتكاز على المرفق بحيث تكون الرجل المصابة هي العليا، وتكون قدمها خارج المنضدة في الهواء ملفوف عليها قطعة قماش ضاغط الرجل الأخرى مثنية من الركبة خلفاً) رفع القدم جانبياً.	50 %	3 × 10	10 ث	دون الشعور بالألم
4	(رقود على سرير طبي بالارتكاز على المرفق المعاكس للرجل المصابة، لف رباط مرن حول القدم المصابة، والضغط على الرباط بالقدم الأخرى خارجاً، ومسك طرفي الرباط باليد المقابلة للقدم المصابة) تحريك القدم المصابة في كل الاتجاهات سواء بالثني أو الدوران.	50 %	3 × 10	10 ث	دون الشعور بالألم
5	(جلوس طويل، لف رباط مرن حول القدم المصابة، وطرفي الرباط مثبت في رجل منضدة، والرجل الأخرى مثنية من الركبة بشكل جانبي وللداخل، مع الاستئناس باليدين على الأرض للخلف) ثني القدم في اتجاه الساق.	50 %	3 × 10	10 ث	دون الشعور بالألم

جدول (4)

يبين التمرينات العلاجية المقترحة لإعادة تأهيل مفصل الكاحل بعد تعرضه للالتواء بمرحلة التأهيل المتوسط

ت	التمرين	الشدة	التكرار	الراحة	ملاحظات
1	(وقوف، ثبات الوسط) المشي أماماً بالارتكاز على العقبين أولاً ثم الأصابع توالياً.	% 70	3 × 20	10 ث	
2	(وقوف عالي، ثبات الوسط) رفع العقبين للارتكاز على المشطين ثم رفع الرجل الغير مصابة في الهواء وخفض عقب القدم المصابة أسفل.	% 60	3 × 10	10 ث	
3	(جلوس قرفصاء بالرجل المصابة، مع لف رباط ضاغط حول القدم المصابة، ومسك طرفي الرباط باليدين، الرجل الأخرى مثنية من مفصل الركبة جانباً وللداخل) دفع القدم مع شد الرباط.	% 60	3 × 20	10 ث	دون الشعور بالألم
4	(جلوس طويل، لف رباط مرن حول مفصل القدم المصابة وربط طرفي رجل منضدة جانبية، الرجل الأخرى مثنية من الركبة جانباً وللداخل اليدين على الأرض خلفاً للارتكاز) دوران مفصل القدم المصابة للداخل من استخدام مقاومة الرباط.	% 60	3 × 15	10 ث	دون الشعور بالألم
5	(رقود على سريطبي والارتكاز على المرفقين) بمساعدة يدي المعالج مسك القدم المصابة والضغط عليها بالدوران للداخل.	% 60	3 × 10	10 ث	دون الشعور بالألم
6	(رقود على سريطبي والارتكاز على المرفقين) بمساعدة يدي المعالج مسك القدم المصابة والضغط عليها بالدوران للخارج.	% 60	3 × 10	10 ث	دون الشعور بالألم
7	(وقوف، ثبات الوسط) الارتكاز على القدم المصابة برفع الرجل الأخرى في الهواء مع إغماض العينين.	% 70	10 × 4 ث	10 ث	
8	(وقوف عالي على القدم المصابة فوق مسطح متحرك غير ثابت، رفع الرجل الأخرى في الهواء، ثبات الوسط) الضغط على السطح المتحرك بالدوران لليمين مرة ولليسار مرة.	% 60	3 × 10	10 ث	

جدول (5)

يبين التمرينات العلاجية المقترحة لإعادة تأهيل مفصل الكاحل بعد تعرضه للالتواء بمرحلة التأهيل المتقدم

ت	التمرين	الشدة	التكرار	الراحة	ملاحظات
1	(وقوف نصفاً على القدم المصابة، ثني ركبة الرجل الأخرى خلفاً) الحجل على القدم المصابة في مختلف الاتجاهات داخل حلقات.	70 %	3 × 10	20 ث	
2	(وقوف نصفاً على القدم المصابة، ثني ركبة الرجل الأخرى خلفاً) الحجل داخل حلقتين متباعدتين بالقدم المصابة مع الثبات في كل حجلة والارتكاز عليها.	70 %	3 × 10	20 ث	
3	(وقوف، ربط حزام مرّن حول الخصر وتثبيتته خلفاً بجسم ثابت) تبادل أقدام خطوات للأمام وللجانِب بالقدم المصابة مع الثبات والارتكاز عليها.	70 %	3 × 10	20 ث	
4	(وقوف مواجه لمنضدة ذات ارتفاع منخفض 20 سم) تبادل أخذ خطوات بالقدمين للارتكاز على المنضدة مع الثبات 2 ثانيتين.	70 %	3 × 10	10 ث	
5	(وقوف) جري جانبي من جانب إلى آخر ولمسافة 10 متر.	80 %	3 × 5	20 ث	
6	(وقوف) الجري للأمام في خط مستقيم ثم الجري للخلف ولمسافة كلية 20 متر.	80 %	3 × 5	20 ث	
7	(وقوف) الجري للأمام ثم جري جانبي ثم الجري للخلف في شكل مربع ولمسافة كلية 20 متر.	80 %	3 × 5	20 ث	
8	(وقوف) جري متعرج مع التدرج في السرعة لمسافة 10 متر.	80 %	3 × 5	20 ث	

وقد اشتملت كل وحدة تدريبية على التالي:

الإحماء: ومدته (5) دقائق وهدف إلى تهيئة العضلات والأربطة العاملة على مفصل الكاحل المصاب، وذلك قبل البدء في التمرينات الأساسية، وتم الإحماء عن طريق أداء مجموعة من تمرينات المرونة والإطالة البسيطة، كما تم استخدام جهاز الدراجة الثابتة، وعلى أن يعقب ذلك فترة راحة تتراوح من (1-2) دقيقة. فترة التدريب الأساسية: وفيها تم تطبيق التمرينات العلاجية التي تم الاتفاق عليها من قبل الخبراء بمراحلها الثلاث وموزعة على (18) وحدة تدريبية وبواقع (6) أسابيع واستغرق زمن تطبيقها من (30-35) دقيقة، وقد تم تطبيقها خلال الفترة من 06.04.2017م إلى 20.05.2017م، وقد تم تطبيق التمرينات في كل من مركز زليتن للعلاج الطبيعي، وصالة كلية التربية البدنية جامعة المرقب.

التهديئة: ومدتها (5) دقائق واشتملت على مجموعة من تمرينات الاسترخاء لعضلات الجسم، مثل تمرينات التنفس العميق والتي تؤدي من أوضاع الوقوف أو الجلوس أو الرقود، وبلي ذلك استخدام كمادات الثلج لمدة (25) دقيقة وبصورة غير متواصلة على مفصل الكاحل وذلك للتخفيف من الآلام التي قد تصاحب الأداء.

تقنين درجة الحمل بالبرنامج: تم التدريب باستخدام طريقة التدريب الفتري وهو عبارة عن تكرار مجموعة من التمرينات تتخللها فترات راحة، ويتميز التدريب الفتري بتأثيره المتميز على الجهاز العصبي المركزي لأداء

الحركات المطلوبة، وكذلك يمكن تطبيقه ذاتياً من الفرد المصاب نفسه حيث لا يتطلب بالضرورة الإشراف المستمر، كذلك يمكن تطبيق برنامج التدريب الفتري في أي مكان دون الحاجة إلى توفر وتواجد إمكانيات خاصة، وقد تم التدريب بأداء حجم تدريبي مرتفع، وشدة منخفضة، وتتميز طريقة التدريب الفتري المرتفع الحجم منخفض الشدة بأن تكرار التمرين قد يصل إلى (30) مرة.

1- يبدأ البرنامج الرياضي المقترح بنسبة 60% من قدرة الرياضي على أداء أقصى تكرار أو زمن لكل تمرين وقد زادت الشدة تدريجياً على مدار البرنامج بنسبة بلغت حوالي 5% في كل أسبوع حتى وصلت في نهاية البرنامج إلى 85% من مقدرة الرياضي.

2- تم تحديد عدد المجموعات لكل تمرين إلى (3) مجموعات على مدار البرنامج. (13 : 181) التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثون بإجراء تجربة استطلاعية على عينة قوامها (2) مصابين من خارج عينة البحث الأساسية وتم إجراء جزء من البرنامج في مركز زليتن للعلاج الطبيعي بتاريخ 02.04.2017م وتم إجراء هذه التجربة لتحقيق الأهداف التالية:

- 1- تحديد الزمن المناسب الذي يستغرقه القياس.
 - 2- التعرف على التكاليف المادية التي تواجه الباحثون.
 - 3- التأكد من سلامة وصلاحية الأجهزة.
 - 4- الوقوف على الصعوبات التي يمكن حدوثها أثناء التجربة ومحاولة التغلب عليها.
- المعالجات الإحصائية المستخدمة:

استخدم الباحثون المعالجات الإحصائية التالية: -

- 1- الوسط الحسابي.
 - 2- الانحراف المعياري.
 - 3- معامل الالتواء.
 - 4- اختبار (ت) للفروق بين القياسين القبلي والبعدي.
- القياسات القبلية: -

قام الباحثون بإجراء القياسات القبلية على عينة البحث بتاريخ 05/04/2017م للمتغيرات المستهدفة في البحث كما هو مبين في الجدول (6).

جدول (6)

يبين التوصيف الإحصائي في القياس القبلي للمتغيرات المستهدفة في البحث

المتغير	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي
حركة البسط ومد القدم لأسفل	146.7	5.9
حركة القبض والثني للقدم لأعلى	98.7	1.5

التجربة الأساسية:

تم تنفيذ البرنامج الرياضي التأهيلي المقترح على عينة البحث المصابين بالتواء في الكاحل من الدرجة الثانية في كل من مركز زلتين للعلاج الطبيعي وصالة كلية التربية البدنية جامعة المرقب، ولمدة (6) أسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً، وبذلك بلغت (18) وحدة تدريبية وكان زمن الوحدة التدريبية من 30 إلى 45 دقيقة وذلك حسب الحالة وحسب استجابة المصاب مع البرنامج المقترح.

وقد تمت مراعاة الملاحظات التالية عند تطبيق البرنامج:

- 1- الشرح التفصيلي لكل تمرين مع تصحيح الأداء والتركيز على الأوضاع الصحيحة.
- 2- أن يتخذ المصاب الوضع الجيد في المكان المريح له لتقليل الضغط الذي قد يطرأ على المفصل.
- 3- زيادة حمل التدريب تدريجياً للرفع من مستوى الأداء والتركيز على فترات الراحة المقررة في البرنامج.
- 4- في حالة الشعور بالآلام في المفصل يتم التوقف عن أداء التمرين ويتم استخدام الكمادات الباردة على المفصل المصاب ولمدة تتراوح من (5-10) دقائق ومن ثم العودة لاستئناف الأداء لتمرينات تلك الوحدة التدريبية.
- 5- يتم الاستعانة بالمصاب في تقدير الشدة للحمل.

القياسات البعديّة:

تم إجراء القياسات البعديّة على عينة البحث بمركز زلتين للعلاج الطبيعي بتاريخ 23 / 05 / 2017م وببنفس الجهاز الذي تم استخدامه في القياسات القبليّة وببنفس الظروف، وبعد انتهاء إجراءات القياسين القبلي والبعدي تحقق الهدف الثالث من البحث والذي ينص إلى التعرف على درجة مرونة مفصل الكاحل في حركتي المد والثنّي وذلك قبل وبعد تطبيق البرنامج.

عرض النتائج: -

فيما يلي نعرض النتائج التي تم التوصل إليها بعد جمع البيانات التي قيست على أفراد العينة بعد القياس القبلي ومعالجتها إحصائياً وهي كالتالي:

ففي الجدول (7) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسين القبلي والبعدي وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة للقياسين.

جدول (7)

يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) ومستوى الدلالة بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرين (حركة البسط ومد القدم لأسفل، وحركة القبض والثنّي القدم لأعلى)

المتغير	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
حركة البسط ومد القدم لأسفل	146.7	5.9	157.5	7.9	3.63	0.03
حركة القبض والثنّي للقدم لأعلى	98.7	1.5	91.7	1.7	6.48 -	0.007

يتضح من الجدول (7) أن مستوى دلالة الاختبار بين القياسين القبلي والبعدي لحركة البسط ومد القدم لأسفل، وحركة القبض والثني للقدم لأعلى قد بلغا (0.03، 0.007) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) وأن قيمة (ت) قد بلغت (3.63، -6.48) وهذه النتيجة تؤكد وجود فروق حقيقية بين القياسين ولصالح القياس البعدي وهذا يعني أن البرنامج التأهيلي العلاجي المقترح لعلاج حركة البسط ومد القدم لأسفل، وحركة القبض والثني للقدم لأعلى أثراً إيجابياً على تحسين وتطور هذه المتغيرات لدى عينة البحث. ثانياً مناقشة النتائج: -

من خلال النتائج التي تم التوصل إليها في هذا البحث، والبيانات الإحصائية المدرجة في الجدول (7) يتضح لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في متغيري حركة البسط ومد القدم لأسفل، وحركة القبض وثني القدم لأعلى ولصالح القياس البعدي، ويرجع الباحثون هذا التقدم في الفارق لصالح القياس البعدي إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي الذي تم تنفيذه من قبل عينة البحث، وذلك من خلال رجوع حركة مفصل الكاحل لوضعها السليم قبل حدوث الإصابة وفي حركتي البسط (المد لأسفل)، والقبض (الثني لأعلى)، مما ينتج عنه عودة المفصل لأداء وظائفه الأساسية والطبيعية، وبذلك يتحقق الهدف الأول من البحث.

من خلال النتائج التي تم التوصل إليها في هذا البحث، والبيانات الإحصائية المدرجة في الجدول (7) حيث تؤكد النتائج بأن تطبيق البرنامج التدريبي التأهيلي المقترح من قبل أفراد العينة قد أدى إلى وجود تحسن ملحوظ في حركتي البسط والقبض (المد، الثني) لمفصل الكاحل، ويرجع الباحثون هذا التحسن الذي طرأ على حركة المفصل إلى فعالية التمرينات العلاجية التي تم تطبيقها في البحث والتي تميزت بالضغط على حركتي المفصل بالتدرج من السهل إلى الصعب، أي زيادة شدتها بالتدرج، والتي ساعدت على حدوث هذا التحسن من خلال عودة الوظائف الطبيعية للمفصل المصاب، وبذلك تحقق كل من الهدف الرابع والفرضية الأولى للبحث.

وهذا ما أكدته عبد العظيم العوادلي 2004م.. حيث أكد بأن الحجم التدريبي للبرنامج يكون مرتفعاً، وعلى أن تكون الشدة منخفضة أثناء تنفيذ طريقة التدريب الفتري وهذا ما تم تنفيذه في هذا البحث. (10 : 181)

كما أشار الباحثون إلى أنه من خلال الاطلاع على البيانات الإحصائية في الجدول (7) يتضح لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في متغير حركة البسط (مد القدم لأسفل) ولصالح القياس البعدي، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي للقياس القبلي (146.7) بينما كانت قيمة المتوسط الحسابي للقياس البعدي (157.5) وبذلك كانت قيمة (ت) المحسوبة (3.63) كما أن مستوى دلالة الاختبار بين القياسين قد بلغت (0.03) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05). أيضاً تبين للباحثين وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في متغير حركة القبض (ثني القدم لأعلى) ولصالح القياس البعدي، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي للقياس القبلي (98.7) بينما كانت قيمة المتوسط الحسابي للقياس البعدي (91.7)، وبذلك كانت قيمة (ت) المحسوبة (-6.48) كما أن مستوى الدلالة بين القياسين قد بلغت (0.007) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05).

ويرجع الباحثون بأن ذلك له علاقة أيضاً بفاعلية البرنامج التدريبي العلاجي وتطبيقه في ظروف جيدة وبشكل منتظم والتزام عينة البحث بالأداء بشكل مثالي وحسب الجدول المعد لذلك، وبذلك تكون قد تحققت الفرضية الثانية للبحث.

الاستنتاجات:

من خلال النتائج التي تم التوصل إليها في هذا البحث وفي حدود العينة، وأيضاً من خلال المعالجات الإحصائية ومناقشة النتائج فقد تم التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- 1- البرنامج التدريبي التأهيلي المقترح كان له تأثير إيجابي في أقصى مدى على حركة المفصل في القبض والبسط (الثني والمد) بالنسبة للمصابين بالتواء في الكاحل من الدرجة الثانية.
 - 2- كانت قيمة (ت) المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي في حركة البسط (مد القدم لأسفل) (3.68)، كما أن مستوى دلالة الاختبار بين القياسين قد بلغ (0.03) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05).
 - 3- أيضاً كانت قيمة (ت) المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي في حركة القبض (ثني القدم لأعلى) (-6.48)، كما أن مستوى دلالة الاختبار بين القياسين قد بلغ (0.007) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05).
 - 4- من خلال تطبيق البرنامج التأهيلي المقترح وما سبقه من تصميم للبرنامج، توصل البحث من أن تقنين حمل التدريب في البرنامج يستند على ضرورة الزيادة في الحجم التدريبي والتقليل في الشدة وعن طريق استخدام طريقة التدريب الفتري.
- التوصيات:**

في حدود نتائج البحث تم صياغة التوصيات التالية:

- 1- يوصي الباحثون بالاستفادة من هذا البرنامج التأهيلي المقترح لتأهيل مفصل الكاحل المصاب بتمزق جزئي من الدرجة الثانية.
- 2- كما يوصي الباحثون بالاستمرار في أداء تمرينات المرونة والإطالة وأيضاً القوة العضلية بعد انتهاء أداء تمرينات البرنامج التأهيلي وذلك لمنع تكرار حدوث الإصابة.
- 3- ضرورة الاستمرار في متابعة الأخصائي الطبي أثناء تنفيذ البرنامج التأهيلي وبعده، وذلك لسلامة المصاب.
- 4- يحث الباحثون على الاستمرار في إجراء الدراسات والبحوث الدقيقة في مجال التأهيل الرياضي في مفصل القدم وبالأخص فيما يتعلق بالتواء ودرجاته الثلاث كما هو موضح في الفصل الثاني.
- 5- كما يحث الباحثون على من يأتي بعده وله اهتمامات في هذا الجانب على إجراء بحوث أوسع على هذه الإصابة، والعمل على إجراء قياسات واختبارات على حركة اللف للجانبين والذي تعذر إجرائها في هذا البحث لعدم توفر أداة القياس.
- 6- يوصي الباحثون بسرعة تفعيل قسم التأهيل والعلاج الطبيعي بالكلية والذي سيساعد الطلاب والباحثين على الإلمام بشكل عملي وعلمي في هذا الجانب، كما سيساعد الطلاب على إجراء البحوث والدراسات عملياً داخل الكلية لا خارجها.
- 7- ضرورة توفر مختلف الأدوات الخاصة بمقرر الاختبارات والمقاييس بالكلية والتي تساعد الطلاب في إجراء الدراسات والبحوث العملية والتجريبية.

- المراجع والمصادر: -
أولاً المراجع العربية:
- | العنوان | المؤلف | ت |
|---|-----------------------|----|
| 1988. الصحة الرياضية والعلاج الرياضي. المكتبة العصرية
بيروت. القاهرة. | أحمد الصباحي عبد الله | 1 |
| 1998. أثر برنامج تأهيلي على ميكانيكية القوام لمصابي الانزلاق
الغضروفي القطني المعالجين جراحياً، رسالة ماجستير غير
منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية. | أحمد عبد الفتاح عمران | 2 |
| 1998. الطب الرياضي وإصابات الملاعب، دار الفكر العربي،
القاهرة. | أسامة رياض | 3 |
| 1986. إصابات الملاعب (وقاية - إسعاف - علاج طبيعى)، منشأة
المعارف، الإسكندرية. | حياة روفائيل | 4 |
| 1995. اللياقة القوامية والتدليك الرياضي، منشأة المعارف،
الإسكندرية. | — | 5 |
| 1993. الميكانيكا الحيوية (الأسس النظرية والتطبيقية)، دار
الفكر العربي، القاهرة. | طلحة حسام الدين | 6 |
| 2001. تأثير برنامج تأهيلي مقترح بمفصل القدم المصابة
بالالتواء لدى لاعبي بعض الألعاب الجماعية، رسالة ماجستير
غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان. | عادل عبد المعبود | 7 |
| 1995. الرياضة والصحة (عرض بعض المشكلات الرياضية
وطرق علاجها)، منشأة المعارف، الإسكندرية. | عادل علي حسن | 8 |
| 2004. موسوعة الإصابات الرياضية وإسعافاتها الأولية، مركز
الكتاب للنشر، القاهرة. | عبد الرحمن زاهر | 9 |
| 2004. الجديد في العلاج الطبيعي والإصابات الرياضية الطبعة
الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة. | عبد العظيم العوادلي | 10 |
| 1990. التمرينات التأهيلية للرياضيين ومرضى القلب، مكتبة
دار النهضة المصرية، القاهرة. | عزت محمود الكاشف | 11 |
| 1999. التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات). الطبعة
التاسعة. الإسكندرية. | عصام عبد الخالق | 12 |

- 13 عيسى خليفة التائب 2008. تأثير برنامج مقترح لتأهيل التمزق الجزئي لمفصل القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية البدنية الزاوية.
- 14 فؤاد السامرائي 1988. الإصابات الرياضية والعلاج الطبيعي، الطبعة الأولى، عمان.
- 15 فؤاد عبد العزيز حسن 1981. الإصابات بالملعب والمصنع والمنزل، تشخيص، إسعاف، علاج، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 16 ليلي السيد فرحات 2012. القياس والاختبار في التربية الرياضية، الطبعة الثانية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 17 مجدي الحسيني عليوه 1997. الإصابات الرياضية بين الوقاية والعلاج، الطبعة الثانية، ظافر للطباعة، الزقازيق.
- 18 محمد توفيق الرخاوي 2003. الموجز الإرشادي عن التشريح، الطبعة الحادية عشر، المركز العربي للوثائق والمطبوعات الصحية، الكويت.
- 19 محمد عادل رشدي 1995. موسوعة الطب الرياضي، علم إصابات الرياضيين، الطبعة الثانية، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية.
- 20 — 2003. البحث العلمي وفسيولوجيا إصابات الرياضيين، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 21 محمد فتحي هندي 1991. علم التشريح الطبي للرياضيين، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 22 مرفت السيد يوسف 1989. دراسة مقارنة بين بعض طرق التأهيل المختلفة لإصابات أربطة مفصل القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- 23 معز عبد الله العائب 2000. دراسة مقارنة لبعض القياسات الأنثروبومترية والتشريحية للكشف عن إصابات مفصل الكاحل لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة في كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة جامعة طرابلس.

24 يوسف محمد أمين

1998. أثر برنامج تأهيلي مقترح لمفصل القدم الملتوية للاعبي الكرة الطائرة، نظريات وتطبيقات كلية التربية الرياضية للبنين، العدد التاسع، والعشرون، جامعة الإسكندرية.

ثانياً مصادر شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت):

25 - <https://ar.M.wiki.podia.org/wiki>26 - www.Google.Com.Ly/search Client = Ms- Opera Minighl=argie=UTF-8ggq-Mawd 003.Com27 - <https://www.Alti>

مجلة التربية الرياضية والعلوم الأخرى

برنامج رياضي ترويجي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة المرقب للعام الدراسي 2020-2019

ميلود عمار محمد
عبد القادر الشاذلي الكراتي

1-التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

ان الحياة الجديدة وما تمليه على الفرد من تكيف وفقاً لمتطلباتها او اوجب علينا تنمية كافة الجوانب التي تستند عليها الحياة من نواح اجتماعية وسلوكية وتربوية وبدنية وكافة قطاعات المجتمع وبجميع المستويات كما ان تغير الانشطة الرياضية تعد جانب مهم من جوانب الحياة والتي تهدف الى تطوير السلوك الاجتماعي وتنمية العلاقات الانسانية بين الافراد اضافة الى تحقيق جانب مهم من جوانب تطوير الكفاءة البدنية واجهزة الجسم الوظيفية ورفع قدرات الفرد وامكانياته الجسمية والفكرية وهي من العناصر المهمة لصقل واعداد شخصيته وتأهيله تأهيلاً يضمن اعداده الاعداد التربوي الصحيح وفق الفلسفة التي تبنتها التربية الرياضية اضافة الى انها الميدان الذي يستطيع الطالب من خلاله التقرب الى المجتمع ليقضي بذلك على حالات والانفراد التي يواجهها .

لذا جاءت أهمية البحث من اهمية ممارسة الانشطة الرياضية التي تعتبرها الباحثة كفيله على مواجهة الحالات النفسية والبدنية اضافة الى كونها وسيلة للترويج وتفرغ الانفعالات النفسية.

2-1 مشكلة البحث:

يشهد العالم في العصر الحديث تطوراً هائلاً في مختلف المجالات الصناعية والاقتصادية والاجتماعية والعلمية والتكنولوجية ، وتماشياً مع التطورات والتوجهات الجديدة ، كان لابد من الاهتمام بالنشاط الحركي والذي تعد جزءاً لا يتجزأ من المنهج العام . ان تنمية القدرات البدنية والحركية لدى الطلبة امر مهم في تطوير حياتهم المستقبلية ومن خلال اطلاع الباحث على عدد من الدراسات والبحوث الخاصة بالعملية التعليمية في هذه المرحلة، وجد ان هناك مشكلة تكمن في ضعف اداء الطلاب للقدرات البدنية والحركية الامر الذي دفع الباحثان الى المحاولة ايجاد حلاً لهذه المشكلة.

3-1 أهداف البحث:

1- التعرف على ميول الطلبة نحو ممارسة الانشطة الرياضية الترويجية.

2- معرفة أفضل الالعاب الرياضية التي يرغب الطلبة في ممارستها.

4-1 فروض البحث:

* وجود ميول لدى الطلبة نحو ممارسة الانشطة الرياضية الترويجية

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: اشتملت عينة البحث على (112) من الطلبة المرحلة الثانية كلية التربية الرياضية/ جامعة

المرقب للعام الدراسي 2018-2019

1-5-2 المجال الزمني: 28 / 9 / 2019 – 25 / 11 / 2019

3-5-1 المجال المكاني: القاعة الرياضية في كلية التربية البدنية / جامعة المرقب

2-الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

1-2الدراسات النظرية:

1-1-2 مفهوم الترويج واهميته:

ان مصطلح الترويج الرياضي مشتق من أصل لاتيني – عرف بالانجليزية (Recreation) وتعني التجديد والخلق والابتكار – وقد تم استخدامه في بادئ الامر لتعريف النشاط الانساني الذي يتم اختياره عن دافع شخصي والذي يؤدي الى تنشيط الفرد ليكون قادراً على ممارسة عمله⁽¹⁾

" يكون العائد من النشاط الترويجي عدة فوائد جسمانية ونفسية واجتماعية "⁽²⁾

ويمكن تعريف الترويج على انه " نشاط اختياري ممتع للفرد ومقبول من المجتمع ويمارس في اوقات الفراغ ويسهم في بناء الفرد وتنميته"⁽³⁾ ويمكن ان تحدد النشاط الترويجي في اتجاهين:

1- الاتجاه الاول: يعرف الترويج على انه مزاوله نشاط اختياري في وقت الفراغ يستهدف التحرر من الاعياء ويحقق الانتعاش والتجديد.

2- الاتجاه الثاني: يعرفه على انه رد فعل عاطفي ونوع من العلاج الحيوي لتدعيم العلاقات الانسانية والوصول الى التوازن النفسي دون انتظار لاي مكافأة مادية.

2-1-2 أنواع الترويج⁽⁴⁾:-

من علماء النفس او الباحثون الذين ينتمون الى اتجاه النشاط الترويجي كنشاط فعال يدل على النشاط الترويحية المبدعه كالرياضة والغناء والرسم وصيد الاسماك العالم او الباحث " ريلتز" والذي قسم الانشطة الترويحية الى :-

- أ- الأنشطة الايجابية: مثل الأنشطة الرياضية والرسم والموسيقى .
 - ب- الأنشطة الاستيعابية : مثل القراءة ومشاهدة التلفزيون ومشاهدة المباريات الرياضية في الملاعب.
 - ت- الأنشطة السلبية : ويقصد بها النشاط الذي لا يتميز بجهد كالنوم والاسترخاء .
- في حين قسم الترويج علماء اخرون طبقاً لانواعها واهدافها كالآتي :-
- أ- الترويج الثقافي : كالقراءة والكتابة والراديو والتلفزيون .
 - ب- الترويج الفني : كهواية جمع الطوابع والعملات والاشياء الاثريه وهواية تعلم التصوير وفن الديكور وعلم الطيور والنبات وهوايات الابتكار مثل فن الخزف والنحت والرسم والاشغال اليدوية .
 - ت- الترويج الاجتماعي : كالمشاركة في الجمعيات الثقافية والاجتماعية والزيارات والحفلات الترفيهية.

1 - هدى حسن محمود محمد وماهر حسن محمود محمد : الترويج واهميته في التوافق والاجتماعي للمعاقين ، الاعاقة الذهنية ، ط1، الاسكندرية ، دار الوركاء للطباعة والنشر ، 2000، ص115.

2 - حلمي ابراهيم وليلي السيد فرحان التربية الرياضية والتربية للمعاقين ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998، ص240 .

3 - عطيات محمد خطاب : اوقات الفراغ والترويج ، ط2، القاهرة ، دار المعارف ، 1977، ص30 .

4 - هدى حسن محمود محمد وماهر حسن محمود محمد : مصدر سبق ذكره ، ص119-120.

ث- الترويج الخلوي : ويقصد به رحلات الخلاء والتمتع بجمال الطبيعة والنزهات البرية والبحرية وهوايات الصيد وغيرها .

ج- الترويج الرياضي : وهو يعتبر من الاركان الاساسية في برامج الترويج ويشمل الالعاب الصغيرة والترويحية كالعاب الرشاقة والجري والالعاب الكرات الصغيرة وغيرها والالعاب الرياضية الكبيرة ككرة القدم والالعاب التنافسية الفردية والزوجية والجماعية والالعاب الماء كالسباحة وكرة الماء والتجديف.

ح- الترويج العلاجي : وتستخدم فيه الوسائل العلاجية وحركات اعادة التاهيل والسباحة العلاجية وغيرها من الوسائل التي تحقق الشفاء .

خ- الترويج التجاري : وهو الترويج ذا الطابع الاستشاري اذ يتمتع به الفرد في مقابل مادي لايدخل في نظامه كالمسرح والسينما وغيرها من المؤسسات الترويحية التجارية .

3-1-2 العوامل المؤثر في الانشطة الرياضية الترويحية :

هنالك مجموعة من الفوائد التي تعود على الشخص عند اشتراكه في أنشطة رياضية ترويحية ، اول هذه الفوائد تنعكس على القدرة الحركية والفسولوجية وهذا بالطبع يساعد الشخص على مواجهة ظروف الحياة بأسلوب اسهل. وتشير الدراسات التي تمت في الدول الاوربية ان الترويج ونشاطاته يتاثران بالعديد من المتغيرات من اهمها :⁽¹⁾

1- الوسط الاجتماعي : تؤكد كثير من الدراسات ان العادات والتقاليد تعتبر عاملاً هاماً في تحديد نوعية الانشطة الترويحية المرغوب ممارستها وذلك حسب ثقافة المجتمع.

2- الوسط والمستوى الاقتصادي : اذ يؤثر دخل الفرد بدرجة كبيرة على ا خياراته وكيفية قضاء وقت الفراغ كما لوحظ ان هناك انواع من الترويج ترتبط بمستوى الدخل كالرحلات السياحية والخروج الى المطاعم والمنتجعات وغيرها .

3- النسبة والجنس : ان كل مرحلة عمرية لها سلوكياتها الترويحية الخاصة فالطفل يمرح ويلعب والشيخ يسترخي ويرتاح في حين ان الشباب ينطلقون بحرية في مزاولة كافة الانشطة وتشير الدراسات ايضاً ان الانشطة الترويحية التي يمارسها الذكور تختلف عند تلك التي تمارسها الانثى فعادة الاولاد يميلون الى الالعاب الضيقة، بينما البنات يميلن الى اللعب بالرمي والالعاب المرتبطة بالتدبير المنزلي .

4- المستوى الثقافي ودرجة التعليم : فالمستوى التعليمي والثقافي يؤثر على الافراد واساليب تسليتهم وهواياتهم خاصة ان انسان اليوم يتلقى كثيراً من التدريبات في مجال الترويج اثناء حياته الدراسية مما قد يربى فيه اذواقاً معينة لهوايات ربما يظل يمارسها مدى حياته.

2-2 الدراسات المشابهة

1-2-2 دراسة محمد خالد حموده وطه عبد الرحيم⁽²⁾

1 - هدى حسن محمود محمد وماهر حسن محمود محمد: مصدر سابق ، ص120-121.

2 - محمد خالد حموده وطه عبد الرحيم : برنامج ترويجي لمعسكرات الاعداد للفرق القومية كرة اليد ، بحوث التربية الرياضية بالوطن العربي ، عمان ، 1991 ، ص49.

عنوان الرسالة (برنامج ترويحي مقترح لمعسكرات الاعداد للفرق القومية كرة اليد)

اهداف الدراسة : تهدف الدراسة الى اقتراح برنامج ترويحي للاعبين ولاعبات المنتخبات قومية لكرة اليد داخل معسكرات الاعداد المغلقة ويتحقق الهدف من خلال :

- 1- دراسة الأعضاء المستفيدين من البرنامج المقترح للوقوف على الانشطة الترويحية التي يفضلون ممارستها في وقت الفراغ اثناء معسكرات الاعداد للفرق القومية .
- 2- دراسة دوافع ممارسة الانشطة الترويحية للاعبين المنتخبات القومية .
- 3- دراسة الدور الذي تقوم به الاتحادات الرياضية تجاه الترويج والانشطة الترويحية
- 4- اعداد نموذج خطة نشاط للبرنامج الترويحي المقترح.

إجراءات البحث :

عينة البحث : اجريت هذه الدراسة على المنتخبات القومية التي تمثل جمهورية مصر العربية بكرة اليد حيث شملت 18 لاعباً في فريق الرجال ، 16 لاعباً في فريق الانسات ، 14 لاعباً في فريق الشباب .

منهج البحث : استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي حيث يتلائم مع طبيعة الدراسة .

ادوات جمع البيانات : استخدم الباحثان استمارة استبيان عن الانشطة الترويحية التي يرغب اللاعبون في ممارستها اثناء وقت الفراغ داخل معسكرات الاعداد المغلقة ، كما استخدم الباحثان استمارة استبيان عن دوافع ممارسة الانشطة الترويحية عند اللاعبين ، وكذلك دور الاتحادات الرياضية تجاه الترويج والنشاط الترويحي .

المعالجات الاحصائية : النسبة المئوية ، معادلة معامل الارتباط

الاستنتاجات :

اولاً / بالنسبة لانشطة الرياضات والالعاب الخفيفة .

فضل لاعبو المنتخب الاول العاب الماء ثم المضرب ثم الشطرنج ثم الدومينو والورق ثم العاب التلفزيون ، وفضل فريق الشباب العاب المضرب والماء ثم العاب التلفزيون والمائدة ، وفريق الانسات فضل حل الكلمات المتقاطعة والعاب المضرب ثم التلفزيون والعاب الماء .

ثانياً / بالنسبة للانشطة اليدوية :

لاعبو الفريق الاول التصوير الفوتوغرافي ، الرسم ، التلوين ، لاعبو فريق الشباب التصوير الفوتوغرافي ، الزخرفة ، الرسم ، فريق الانسات الرسم ، التلوين ، التصوير ، التصميم .

ثالثاً / الانشطة العقلية :

لاعبو الفريق الأول والشباب نشاط مشاهدة التلفزيون ثم القراءة ، فريق الانسات القراءة أولاً ثم التلفزيون واتفق جميع اللاعبون الى الاستماع للراديو ثالثاً .

رابعاً / دوافع ممارسة الانشطة الترويحية :

عند لاعبو الفريق الاول كان الدافع هو الشعور بالراحة والسعادة والتسلية وتمضية وقت الفراغ وتجديد الحيوية والنشاط ، عند لاعبو الشباب هو الشعور بالراحة والسعادة والتسلية والتخلص من الضغط النفسي والعصبي

وتنمية الاعتماد على النفس ، وكان الدافع عند النساء الى ممارسة النشاط الترويحي التحرر من الضغط النفسي والعصبي كما ان الترويج يجعل الحياة متزنة بين العمل والراحة التوصيات :

- 1-ان تضاعف المدارس اهتمامها بالانشطة الترويحية مما يرفع من النتائج الايجابية المتوقعة من المعسكرات المغلقة
- 2-تبصير الاجهزة المعنية باتحاد كرة اليد والاجهزة الفنية باهمية البرامج الترويحية كنشاط مكمل للبرامج التدريبية.
- 3-ادراج مادة الترويج ضمن باقي المواد الدراسية الاخرى عند تنظيم الدورات التدريبية ودورات الصقل.
- 3-منهجية البحث واجراءاته الميدانية.

1-3 منهج البحث:

المنهج " هو الطريقة التي يستخدمها الباحث ويسلكها للاجابة عن الاسئلة التي تثيرها المشكلة موضوع الدراسة"⁽¹⁾ اذ استخدمت الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وذلك لكونه يتلائم مع طبيعة الدراسة.

2-3 مجتمع وعينة البحث:

اشتمل مجتمع البحث على (112) من طلبة كلية التربية الرياضية/ جامعة المرقب المرحلة الثانية للعام الدراسي 2020-2019م، اختارت الباحثان عينتها بالأسلوب العشوائي فقد بلغ عددهم (60) طالب. اي نسبة 53.58% هي نسبة مناسبة لتمثيل مجتمع البحث تمثيلاً صادقاً وحقيقياً .

3-3 الوسائل والأدوات المستخدمة

1-المقابلات الشخصية

2-ساعة بدوية

3-الحاسبة الالكترونية لأجراء المعالجات الإحصائية المطلوبة.

4-جهاز كمبيوتر.

5-استمارة استبيان عن الانشطة الترويحية وقد احتوى الاستبيان على (6) محاور تعكس قبول ممارسة الانشطة الرياضية من قبل الطلبة وبمقياس يتدرج من ثلاث درجات (نعم / احياناً/ لا)

4-3 التجربة الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية "تدريباً عملياً للباحثات للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات التي تقابلها في انشاء اجراء التجربة لتفاديها مستقبلاً "⁽²⁾ إذا اجري التجربة الاستطلاعية على عينة خارج عينة البحث & هم طلبة كلية التربية الرياضية المرحلة الثانية / جامعة المرقب للعام الدراسي 2010-2009 & البالغ عددهم (30) طالب بتاريخ 2005/10/3 في الساعة العاشرة صباحاً حيث كان الزمن المستغرق للاختبار هو من 10 الى 15 دقيقة.

¹ - زكي محمد درويش : اتجاهات التلاميذ المعوقين بدنياً بالمرحلة المتوسطة نحو ممارسة درس التربية الرياضية والانشطة الرياضية للمجتمع ، بحث منشور الندوة العربية الثالث للرياضة للمجتمع ، الرياض ، 1982 ، ص44.

² - قاسم حسن المندلاوي وآخرون : الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، الموصل ، مطابع التعليم العالي في الموصل ، 1989 ، ص107.

3-5 الأسس العلمية للاختبار:

3-5-1 صدق المقياس.

الصدق هو واحد المعاملات المهمة للاختبار فهو يقيس بدقة الشيء الذي وضع من اجله " ويقصد بصدق الاختبار القدرة على قياس ما وضع من اجله او السمة المراد قياس " (1) اذ قامت الباحثة باستخدام صدق المحتوى لذا وزعت المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين* في مجال علم النفس لابداء ارائهم وملاحظاتهم لغرض تطبيق المقياس على عينة البحث.

3-5-2 ثبات المقياس:

يقصد ثبات الاختبار " الاختبار الذي يعطي نتائج متقاربة او النتائج نفسها اذا اعيد تطبيقها غير مره وفي الظروف نفسها " (2)

ولحساب معامل ثبات المقياس طبق الاختبار على طلبة كلية التربية الرياضية المرحلة الثانية - جامعة بابل يوم 2005/10/3 واعيد تطبيقه بعد مرور (7) ايام على العينة نفسها وتحت نفس الظروف وبهذا استخدمت الباحثة طريقة اعادة الاختبار لتحقيق ثبات المقياس.

" حيث تعد هذه الطريقة من ابسط الطرائق واسهلها كما انها مصممة في تعيين معامل ثبات الاختبار وتتلخص هذه الطريقة في اختبار مجموعة من الافراد ثم يعاد التطبيق مرة اخرى وعلى المجموعة نفسها ويحسب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين التطبيقين للحصول على معامل ثبات الاختبار (3) وكان معامل ثبات الاختبار (0.962) وهو معامل ارتباط عالي.

3-5-3 موضوعية المقياس:

إن الموضوعية يقصد بها " عدم اختلاف المقدرين بالحكم على شيء ما او على موضوع معين " (4) وان الاختبار ذا الموضوعية الجيدة " هو الاختبار الذي يبعد الشك وعدم الموافقة من قبل المختبرين عند تطبيقه (5) ويعتبر الاختبار المستخدم في هذا البحث واضح وسهل الفهم من قبل افراد العينة لهذا تعد ذات موضوعية عاليه.

3-6 اجراءات التجربة الرئيسية:

1 - ليلي السيد فرحات : طرق تقنين الاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي، 2001، ص111.
* الخبراء المختصين:

1- الاستاذ حيدر حاتم مدرس مساعد علم النفس التربوي / جامعة بابل
2- الاستاذ ضياء عويد مدرس مساعد علم النفس التربوي / جامعة بابل
3- الاستاذ هاشم راضي مدرس مساعد علم النفس التربوي / جامعة بابل

2 - ذوقان عبيدات وآخرون : البحث العلمي ، مفهومه ، ادواته ، اساليبه ، ط4 ، عمان ، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع ، 1992 ، ص164.

3 - سعيد عبد الرحمن : القياس النفسي ، ط2 ، الامارات العربية المتحدة ، مكتبة الفلاح للطباعة والنشر ، 1997، ص2001.

4 - مصطفى حسن ناجي : المعادلات العلمية بين النظرية والتطبيق في الثبات ، الصق الموضوعية ، المعايير ، ط1، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1996، ص62.

5 - ابراهيم احمد سلامه : الاختبارات والقياس في التربية البدنية ، القاهرة ، ط2، مطبعة الجيزه ، 1980، ص79.

بعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية واجراء المعاملات العلمية لها ، قامت الباحثة بتطبيق اختبار الانشطة الرياضية الترويجية بتاريخ 16/10/2019 على العينة الرئيسية والبالغ عددها (60) طالب وطالبة . وقد تم تطبيق اختبار الانشطة الرياضية الترويجية على العينة خلال المدة المحددة للبحث .

7-3 الوسائل الإحصائية :

الجزء

$$1- \text{النسبة المئوية}^{(1)} = \frac{\text{مجموع س}}{100} \times 100$$

الكل

مجموع س

$$2- \text{الوسط الحسابي}^{(2)} : \text{س} = \frac{\text{مجموع س}}{\text{ن}}$$

ن

$$\text{مجموع (س - س}^2\text{)}$$

$$3- \text{الانحراف المعياري}^{(3)} : \text{ع} = \sqrt{\frac{\text{مجموع (س - س}^2\text{)}}{\text{ن}}}$$

ن

$$1- \text{معامل الارتباط البسيط (بيرسون)}^{(4)} :$$

$$\text{مجموع س} \times \text{مجموع م ص}$$

$$\text{مجموع س ص} - \frac{(\text{مجموع س})^2}{\text{ن}}$$

ن

$$r = \frac{\text{مجموع س ص} - \frac{(\text{مجموع س})^2}{\text{ن}}}{\sqrt{(\text{مجموع س ص} - \frac{(\text{مجموع س})^2}{\text{ن}})(\text{مجموع م ص} - \frac{(\text{مجموع م})^2}{\text{ن}})}$$

$$(\text{مجموع م ص} - \frac{(\text{مجموع م})^2}{\text{ن}})$$

$$(\text{مجموع س ص} - \frac{(\text{مجموع س})^2}{\text{ن}})$$

$$(\text{مجموع م ص} - \frac{(\text{مجموع م})^2}{\text{ن}})$$

ن

ن

4- عرض النتائج وتحليل ومناقشتها

4-1 عرض وتحليل نتائج العينة في الاختبار:

من خلال الجدول رقم (1) الذي يبين نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لعينة البحث في اختبار الانشطة الرياضية الترويجية.

- عبد الرحمن عدس : مبادئ الاحصاء في التربية وعلم النفس ، ج2 ، مكتبة الاقصى ، 1981 ، ص102 .¹

- قيس ناجي عبد الجبار وشامل كامل محمد : مبادئ الاحصاء في التربية البدنية ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1988 ، ص66

³ - المصدر السابق نفسه ، ص96.

- المصدر السابق نفسه ، ص107

جدول (1)

يبين النسبة المئوية لفقرات اختبار الأنشطة الترويجية لعينة البحث

ت	الفقرات	النسبة المئوية					
		نعم		أحياناً		كلا	
		نسبة مئوية	تكرار	نسبة مئوية	تكرار	نسبة مئوية	تكرار
-1	هل ترغب في ممارسة الأنشطة الرياضية الترويجية	91.17	55	6.67	4	1.67	1
-2	هل تعتقد ان الأنشطة الرياضية لها إثر على راحتك النفسية	83.34	50	13.34	8	3.34	3
-3	من الذي يشجعك على ممارسة الأنشطة الرياضية الترويجية ودرس التربية الرياضية * الوالد * الوالدة * الأخوة * مدرس التربية الرياضية	73.34	44	16.67	10	10.00	6
		65.00	39	30.7	18	5.10	3
		58.34	35	8.34	5	33.34	2
		71.67	43	25.00	15	3.34	2
-4	ما هو رأيك اتجاه ممارسة النشاط الرياضي الترويجي ودرس التربية الرياضية * هل تحس بالمتعة خلال مشاهدتك النشاط الرياضي الترويجي * هل ترغب في الاشتراك في الأنشطة الرياضية خارج وقت الدوام. * هل ترغب في الاشتراك في حصص التربية الرياضية. * هل تعتقد ان النشاط الرياضي له تأثير على تحسن حالتك. * هل ترغب بالاشتراك في نادي لممارسة الأنشطة الرياضية	76.67	46	13.34	8	10.00	6
		81.66	49	11.67	7	6.67	4
		73.34	44	10.00	6	16.67	10
		87.34	47	18.34	11	3.34	2
		58.34	35	35.00	21	6.67	4

31.67	19	20.00	12	48.34	29	5- ما هي طبيعة الانشطة الرياضية والترويحية التي ترغب ممارستها؟ * ارجب الاشتراك في الانشطة الرياضية الترويحية ودرس التربية الرياضية. 1- زملاء لي في نفس جنسي 2- زملاء عاديين 3- بمفردي * ارجب الاشتراك في ممارسة. 1- العاب فردية 2- العاب فرقية 3- تمارين سهله * ارجب في نشاط خاص يناسبني.
8.34	5	41.67	25	50.00	30	
6.34	38	28.34	17	8.34	5	
25.00	15	41.67	25	33.34	20	
11.67	7	21.67	13	66.67	40	
53.34	52	31.67	19	15.00	9	
10.00	6	10.00	6	80.00	48	
						6- ما هو النشاط المفضل لك الذي تميل له؟ * تسلسل الفعاليات حسب رغبتك وضع الارقام بالتدرج داخل القوس 1- كرة السلة (2) 2- كرة القدم (1) 3- السباحة (13) 4- تنس الطاولة (5) 5- الرقابة والقنص (11) 6- الساحة والميدان (6) 7- الرمي (10) 8- كارتيه (8) 9- الفروسية (12) 10- رفع الاثقال (7) 11- الكشافة والرحلات (9) 12- العاب صفيرة ترويحية 13(4) 13- كرة الطائرة (3)

من خلال ملاحظتنا الجدول (1) الذي يبين نتائج فقرات الاستبيان والذي طبق على طلبة كلية التربية الرياضية المرحلة الثانية. يتضح من الجدول (1) إن الفقرة التي حصلت على اعلى نسبة مئوية تتعلق برغبة الطلبة في ممارسة الانشطة الرياضية الترويحية كانت بمقدار (91.17%) وهذا يحقق فرضية البحث بوجود ميل لدى الطلبة الى الاشتراك في الانشطة الرياضية الترويحية .

اما الفقرة التي جاءت في الترتيب الثاني هي (هل تعتقد ان الانشطة الترويحية لها اثر على راحتك النفسية ؟ فقد حصلت على نسبة 83.34% وهذا يدل على ان الدافع من ممارسة الانشطة الترويحية هو الشعور بالراحة والسعادة والتسلية وقت الفراغ وتجديد الحيوية والنشاط ، كما ان الترويح يجعل الحياة متزنة بين العمل والراحة . بينما جاءت الفقرة الرابعة بالترتيب الثالث التي تدور حول اراء الطلبة نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي اذ يتضح انهم يشعرون بالاستمتاع عند ممارسة النشاط الترويحي خارج وقت الدوام . وهذا يدل على رغبتهم في الاشتراك الايجابي في النشاط الترويحي في حصص التربية الرياضية .

بينما جاءت الفقرة السادسة بالترتيب الرابع التي تحدد نوع الفعالية التي يرغب في ممارستها الطالب فقد حصلت كرة القدم على المرتبة الاولى لدى الطلاب بينما نجده فعالية كرة السلة على المرتبة الثانية اما كرة الطائرة فقد حصلت على المرتبة الثالثة تليها بالمركز الرابع العاب صغيرة

(ترفيهية وترويحية) وتنس الطاولة بالمرتبة الخامسة والساحة والميدان بالمرتبة السادسة ورفع الاثقال بالمركز السابع والكارتيه بالمركز الثامن والكشافة والرحلات بالمركز التاسع والرمي بالمرتبة العاشرة والرمية والقنص بالمرتبة الحادي عشر والفروسية بالمرتبة الثاني عشر والسباحة بالمركز الثالث عشر.

اما الفقرة الثالث جاءت في المرتبة الخامسة والمتضمنة حول ممارسة الانشطة الترويحية اذ كان تشجيع الوالد بنسبة (73.32 %) وتشجيع الوالدة بنسبة (65.00 %) وكان تشجيع الاخوة بنسبة (58.34 %) وهذا يدل على دور الاسرة الفعال في تشجيع الطلبة وخصوصاً الطالبات على ممارسة النشاط الرياضي للتخلص من الضغوط النفسية .

اما الفقرة الخامسة فقد جاءت بالترتيب السادس التي تدور حول طبيعة الانشطة الرياضية الترويحية التي يرغبونها فقد حصلت رغبة ممارسة النشاط مع زملاء في نفس جنس على (48.34 %) ومع زملاء عاديي على (50.10 %) اما ممارسة النشاط بمفرده بنسبة (8.34 %) اما الالعاب الفردية او الجماعية فقد حصلت الالعاب الفردية على (33.34 %) والالعاب الفرقية على (66.65 %) اما التمارين السهلة حصلت على (15.00 %) .

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

- 1- وجود ميل ايجابي لدى الطلبة نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي .
- 2- ان الانشطة الرياضية لها اثر ايجابي على الراحة النفسية للطلبة .
- 3- ان افضل الالعاب الرياضية التي يرغب الطلاب في ممارستها هي (كرة الطائرة ، كرة السلة ، كرة القدم ، العاب ترفيهية وترويحية ، تنس الطاولة ، الساحة والميدان ، رفع الاثقال ، الكارتيه ، الكشافة ، الرماية والقنص ، الفروسية ، السباحة)

2-5 التوصيات

- 1- ان زيادة الاهتمام بالانشطة الترويحية.
- 2- تبصير كلية التربية الرياضية باهمية البرامج الترويحية كنشاط مكمل للبرامج التدريسية والتدريسية

3- إدراج مادة الترويج ضمن المواد الدراسية الأخرى .

4- المحافظة على الميل الرياضي لدى هذه المرحلة والعمل على تطويرها .

المصادر

- 1- إبراهيم احمد سلامة : الاختبارات والقياس في التربية البدنية ، القاهرة ، ط2، مطبعة الجيزه ، 1980.
- 2- حلي ابراهيم وليلى السيد فرحان: التربية الرياضية والتربية للمعاقين ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998.
- 3- ذوقان عبيدات وآخرون : البحث العلمي ، مفهومه ، ادواته ، اساليبه ، ط4 ، عمان ، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع ، 1992
- 4- زكي محمد درويش : اتجاهات التلاميذ المعوقين بدنياً بالمرحلة المتوسطة نحو ممارسة درس التربية الرياضية والانشطة الرياضية للمجتمع ، بحث منشور الندوة العربية الثالث للرياضة للمجتمع ، الرياض ، 1982.
- 5- سعيد عبد الرحمن : القياس النفسي ، ط2 ، الامارات العربية المتحدة ، مكتبة الفلاح للطباعة والنشر ، 1997.
- 6- عبد الرحمن عدس : مبادئ الاحصاء في التربية وعلم النفس ، ج2 ، مكتبة الاقصى ، 1981.
- 7- عطيات محمد خطاب : اوقات الفراغ والترويج ، ط2، القاهرة ، دار المعارف ، 1977.
- 8- قاسم حسن المندلاوي وآخرون : الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، الموصل ، مطابع التعليم العالي في الموصل ، 1989.
- 9- قيس ناجي عبد الجبار وشامل كامل محمد : مبادئ الاحصاء في التربية البدنية ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1988 .
- 10- ليلي السيد فرحات : طرق تقنين الاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي، 2001.
- 11- مصطفى حسن ناجي : المعادلات العلمية بين النظرية والتطبيق في الثبات ، الصق الموضوعية ، المعايير ، ط1، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1996.
- 12- محمد خالد حموده وطه عبد الرحيم : برنامج ترويجي لمعسكرات الاعداد للفرق القومية كرة اليد ، بحوث التربية الرياضية بالوطن العربي ، عمان ، 1991 .
- 13- هدى حسن محمود محمد وماهر حسن محمود محمد : الترويج واهميته في التوافق الاجتماعي للمعاقين ، الاعاقة الذهنية ، ط1، الاسكندرية ، دار الوركاء للطباعة والنشر، 2000.

تأثير برنامج للألعاب الصغيرة في تطوير أهم القدرات البدنية والحركية لتلاميذ بعمر (8-9) سنوات

محمد عبد العزيز سلامة

1-التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته: -

أن التقدم العلمي الذي يشهده العالم في الوقت الحاضر يعد أحد الأسباب الرئيسة في تقدم الحياة البشرية وفي مختلف مجالاتها ومنها المجال الرياضي، ألا أن هذا التقدم لا يتم ألا من خلال اختيار أفضل البرامج والإمكانيات وتطبيقها مع استمرارية التخطيط العلمي المبرمج الذي يسعى إلى تحقيق أهداف الإنسان ومن ثم الوصول إلى هذا التقدم.

كما تعد مرحلة الطفولة من أهم المراحل العمرية التي يمر بها الإنسان من الميلاد حتى البلوغ فهي بمثابة الركيزة الأساسية للبناء السليم والمتكامل للطفل وفي كافة المجالات المهارية والبدنية والمعرفية والنفسية والوجدانية، كما أنها تؤثر على سلوكه وشخصيته بكل إبعادها، إلا أن الاهتمام بتنمية القدرات البدنية والحركية لدى الأطفال أصبحت من الأمور التي يهتم بها العلم الحديث من خلال العلاقة الوثيقة بينها وبين تطور الإنسان، لذلك فإن هذا الاهتمام يتطلب إعدادا متكاملًا من مرحلة الطفولة المبكرة حتى الوصول إلى أعلى المستويات وفي جميع النواحي العقلية والنفسية والبدنية والحركية والوجدانية.

وبما أن اللعب هو أحد المجالات التي تساعد في بناء شخصية الطفل، وذلك بما يمنحه من فرص للتعبير عن ذاته وقدراته وإبداعاته، كما أنه مجالا غني بالأنشطة التي تشبع حاجة الطفل الملحة للحركة والتأمل والتفكير والإبداع والتي يكتسب من خلال ممارستها اللياقة البدنية والحركية والنفسية والفسيولوجية، إذ إن اللعب يزود الطفل بالخبرات والمعلومات بطريقة تلقائية، فضلا عن أن التربية الرياضية والحركية نوع من أنواع التربية العامة والتي تسعى إلى تحقيق النمو المتكامل والمتوازن (اجتماعيا، وعقليا، ونفسيا، وبدنيا) وذلك من خلال النشاط الحركي عن طريق استخدام أسلوب الألعاب الصغيرة وهو أحد أساليب التربية الحركية وتستخدم لتعليم الأنشطة الحركية من سن السادسة فما فوق وهي ألعاب تتميز بالسهولة في أدائها ويصاحبها الفرح والسرور والتنافس الشريف بين الأطفال.

وبما أن مرحلة الطفولة من المراحل المهمة في حياة الإنسان لما لها من أثر واضح في حياته المستقبلية، وكان لابد من الاهتمام بالمنهج التعليمية التي تساهم إسهاما فاعلا في تحقيق النمو المتكامل للطفل بشكل عام من خلال النشاط الحركي الذي تتطور فيه القدرات البدنية والحركية بشكل خاص، وعليه يتطلب من المتخصصين والباحثين الاهتمام بالأطفال والعمل على إعداد مناهج تعليمية تساعد على إكسابهم تلك القدرات.

وبذلك وتكمن أهمية البحث الحالي في أهمية الجانب الذي يتصدى لدراسته، إذ هي محاولة لوضع برنامج تعليمي للألعاب الصغيرة يساهم في مساعدة معلمي ومعلمات التربية الرياضية في نقل مختلف المهام أو الواجبات التعليمية وتوصيلها إلى تلاميذهم من أجل تطوير قدراتهم البدنية والحركية، والتي قد تساعدهم على التفاعل بإيجابية، مما يساهم مستقبلا في زيادة تطوير تلك القدرات.

2-1 مشكلة البحث:-

تماشياً مع التطورات والتوجهات الجديدة في مرحلة رياض الأطفال والمرحلة الابتدائية كمراحل حرجية في عمر الناشئة ، كان لابد من الاهتمام بالنشاط الحركي والذي هو جزء لا يتجزأ من المنهج العام لرياض الأطفال والمرحلة الابتدائية ، وأن تنمية القدرات البدنية والحركية لدى الأطفال أمر مهم في تطوير حياتهم المستقبلية .

ونظراً لخبرة الباحثان في متابعتهم للعملية الدراسية من خلال درس التربية الرياضية في المدارس وعدم إعطائه الاهتمام الكافي في إشباع رغبة التلاميذ في اللعب ، إضافة إلى قلة البحوث التي تتناول تأثير الألعاب الصغيرة في تطوير أهم القدرات البدنية والحركية لهذه المرحلة العمرية، الأمر الذي دفع الباحثان إلى إيجاد حلاً لهذه المشكلة من خلال اعتمادهما على إعداد برنامج للألعاب الصغيرة في تطوير أهم القدرات البدنية والحركية لتلاميذ بعمر (8-9) سنوات.

3-1 أهداف البحث:-

- 1- إعداد برنامج للألعاب الصغيرة لتطوير أهم القدرات البدنية والحركية لتلاميذ بعمر (8-9) سنوات.
- 2- التعرف على تأثير برنامج للألعاب الصغيرة في تطوير أهم القدرات البدنية والحركية لتلاميذ بعمر (8-9) سنوات.

4-1 فروض البحث:-

- 1- هنالك فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة للمجموعة التجريبية في تطوير أهم القدرات البدنية والحركية لتلاميذ بعمر (8-9) سنوات.
- 2- هنالك فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعديّة لتطوير أهم القدرات البدنية والحركية لتلاميذ بعمر (8-9) سنوات.

5-1 مجالات البحث:-

- 1-5-1 المجال البشري:- تلاميذ مدرسة الهدف الابتدائية للبنين، الصف الثالث الابتدائي بعمر (8-9) سنوات في مركز محافظة بابل.

1-5-3 المجال الزمني:- المدة من (2012/10/4) ولغاية (2012/12/18).

1-5-3 المجال المكاني:- الساحة الخارجية لمدرسة الهدف الابتدائية للبنين.

2-الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

2-1الدراسات النظرية:-

2-1-1الألعاب الصغيرة :-

2-1-1 مفهوم الألعاب الصغيرة :

(هي ألعاب مختارة لا تحتاج إلى ملاعب كبيرة ، ويمكن تنفيذها بأدوات بسيطة سهل استخدامها وتدخل التشويق والحماس في دروس التربية الرياضية ، فضلاً عن المتعة التي يكتسبها الفرد من مزاولته إياها)⁽¹⁾

¹ - غسان محمد صادق وفاطمة ياس الهاشمي ؛ الاتجاهات الحديثة في طرق تدريس التربية الرياضية،(الموصل ،مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1988)، ص121 .

كما أنها (سهلة سريعة وغير معقدة لا يشترط فيها زمن أو عدد الأفراد أو مساحة أو مكان اللعب ويمكن إن يمارسها الأطفال والشباب والكبار لأنها تجلب لمن يمارسها السرور وعدم التوتر)⁽¹⁾.

(وتهتم الألعاب الصغيرة بتطوير الفرد خلال مراحل نموه وتسمح له باستثمار الفرص المناسبة لتنمية استعداداته وقدراته، فضلاً عن إشباع حاجاته الأساسية البدنية والحركية والعقلية والنفسية)⁽²⁾، كما تعد هذه الألعاب نشاطاً للمستويات العمرية كافة ولها أغراض متعددة شأنها شأن جميع الفعاليات الأخرى التي تمارس في مجال التربية الرياضية، وأن المعيار الحقيقي للحكم على الالتزام بهذه الأغراض يرتبط بواقع أهداف كل لعبة من الألعاب الصغيرة، وأن هذه الأغراض هي (النمو البدني والحركي والعقلي والعلاقات الإنسانية والصحة الجسمية والنفسية)⁽³⁾.

وتعرف الألعاب الصغيرة بأنها "العاب بسيطة التنظيم تتميز بالسهولة في أدائها يصاحبها البهجة والسرور وتحمل بين طياتها تنافس شريف في نفس الوقت لا تحتوي على مهارات حركية مركبة والقوانين التي تحكمها تتميز بالمرنة والبساطة".⁽⁴⁾

أنواع الألعاب الصغيرة :-

هنالك وجهات نظر متعددة تحاول تقسيم (الألعاب الصغيرة) إلى مجموعات متجانسة بالرغم من تعدد أنواعها ومجالاتها مما لا يدخل تحت حصر أو تحديد. وعموماً لا يوجد لدينا-الآن-تقسيم مثالي لأنواع متعددة للألعاب الصغيرة ولكننا نحبد وجهة نظر (ديبلر) رئيس قسم الألعاب بمعهد (ليزج) بألمانيا الشرقية في تقسيمه للألعاب الصغيرة إلى عدة مجموعات متجانسة تختلف عن غيرها بالنسبة لتأثيرها التربوي والتعليمي وبالنسبة لطبيعة نشاطها إلى ما يلي:⁽⁵⁾

- 1-العاب الغناء: -وتحتوي على الألعاب التمثيلية والعاب الرقص بمصاحبة الغناء.
- 2-العاب الجري: -وتشتمل على العاب السباقات والتتابعات، والعاب المسك واللمس والمطاردة، والعاب البحث عن المكان.
- 3-العاب الكرات: -وتحتوي على مختلف العاب الكرات تسعى لتعليم الرمي واللقف ودقة التصويب، أو تجنب وتفادي الإصابة، والعاب الكرات لإصابة المرمى أو للوصول بالكرة إلى علامة معينة.
- 4-العاب القوى والرشاقة: -وتشتمل على العاب المنازلات والشد والدفع والجذب والمفاداة والعاب التوازن.
- 5-العاب تدريب الحواس: -وتتكون من الألعاب التي تهدف لتدريب ودقة الملاحظة وسرعة الاستجابة (رد الفعل) والانتباه إلى ما ذلك.
- 6-الألعاب الصغيرة في الماء: -وهي تلك الألعاب التي تمارس في المياه والألعاب الصغيرة باستخدام القوارب أو معينات السباحة.

1 - وجيه أمين عبد الله ؛ الألعاب الصغيرة والعاب المضرب نظريات الألعاب (القاهرة، دار الكتب للطباعة والنشر، 1985)، ص15 .

2 - جاسم محمد نايف الرومي ؛ اثر برنامجي الالعاب الصغيرة والالعاب الحركية في بعض القدرات البدنية والحركية لاطفال الرياض، اطروحة دكتوراة (جامعة الموصل ،كلية التربية الرياضية، 1999)، ص25 .

3 - تشارلز بيوكر ؛ اسس التربية البدنية (ترجمة) حسن سيد معوض وكمال صالح عبدة ، (القاهرة مكتبة الانجلو ب ت)، ص172 .

5- عبد الحميد شرف : التربية الرياضية والحركية للأطفال الأسوياء ومتحدي الإعاقة بين النظرية والتطبيق. ط2، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2005، ص147.

7-العاب الشتاء: -وهي الألعاب التي تمارس على الجليد أو العاب التزلج.

8-العاب الغلاء: -وتتمثل في العاب تعقب الأثر والبحث عن الكنز والعباب الهجوم والدفاع والانقضاض.

2-1-2 القدرات الحركية والبدنية: -

تعد القدرات الحركية والبدنية من المواضيع المهمة في المجال الرياضي حيث كانت ومازالت لحد الآن محور نقاش وجدل حول تحديد مكوناتها وكيفية التمييز بينها، فلو أمعنا النظر في القدرات الحركية والبدنية لوجدنا أن بعضها مرتبط بالحالة الفسلجية والبدنية بشكل كبير والبعض الآخر يعتمد على الجهاز العصبي المركزي والمحيطي من اجل التحكم بالحركة.

وعلى هذا الأساس وضع العالم (كالاهو) القدرات التي تعتمد على الكفاية الفسيولوجية بالقدرات البدنية وتشمل (القوة، السرعة، التحمل، المرونة) أما القدرات التي لا تخضع إلى التغير في الحالة الفسلجية وإنما في قدرة التحكم في الحركة وأن هذه القدرة تعتمد على استثمار الإحساس الحركي واستعمال الجهاز العصبي المركزي والمحيطي من اجل التحكم في القدرات الحركية وتشمل (التوازن، التوافق، الدقة الحركية، الرشاقة، المرونة الحركية).⁽¹⁾

وتعرف القدرات الحركية بأنها "القدرات التي يكتسبها الإنسان من المحيط أو تكون موجودة مثل المرونة والرشاقة والتوازن ويكون التدريب والممارسة أساسا لها وتتطور حسب قابلية الفرد الجسمية والحسية والإدراكية".⁽²⁾

أما القدرات البدنية فتعرف بأنها "القدرات التي لها علاقة بالحالة الفسلجية بشكل أساسي فنجد إن السرعة لها علاقة بنوع الألياف العضلية أما التحمل فله علاقة بالجهاز الدوري التنفسي في حين إن القوة لها علاقة بعدد الوحدات الحركية المستثارة والمقطع العرضي للعضلة وأخيرا المرونة لها علاقة بمطاطية الأنسجة حول المفصل لتحديد المدى الحركي للمفصل".⁽³⁾

وتكمن أهمية القدرات البدنية والحركية في أنها الوسيلة التي تمكن الفرد من أداء الحركات بكل ما تحتاجه من قوة وسرعة ومرونة وتوافق، وذلك من خلال الخصائص الوظيفية والحيوية للجسم.

-مكونات القدرات البدنية: -

- القدرة الانفجارية: -

وهي "أعلى قوة ديناميكية يمكن أن تنتجها العضلة أو مجموعة عضلية لمرة واحدة"⁽⁴⁾.

- السرعة الانتقالية: -

ويقصد بها "القدرة على التحرك من مكان لآخر في أقصر زمن ممكن وتقسّم إلى نوعين الجري لمسافة قصيرة والسرعة القصوى في الجري".⁽⁵⁾

-مكونات القدرات الحركية: -

- الرشاقة: -

(1) يعرب خيون: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، بغداد، مكتب الصخرة، 2002، ص21.

(2) وجيه محبوب (وآخرون): نظريات التعلم والتطور الحركي، ط2، بغداد، دار الكتب والوثائق، 2000، ص57.

(3) www.shbabnahda.com

(4) بسطوي سي احمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي 1999، ص450.

(5) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1994، ص232.

ويقصد بها " القدرة على تغيير اتجاه الجسم أو بعض أجزائه بسرعة " (1) كما إن للرشاقة مكانه خاصة لدى العديد من الصفات البدنية إذ ترتبط بكافة القدرات الحركية فهي قدرة ذات طبيعة مركبة (2) - التوافق: -

يعرف التوافق الحركي بأنه " القدرة على إدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد يتميز بالانسيابية والتناسق وحسن الأداء " (3) ومن أنواعه توافق الأطراف والتوافق الكلي للجسم. - الدقة الحركية: -

يعرف لارسون ويوكم الدقة بكونها " قدرة الفرد على التحكم في حركاته الإرادية نحو هدف معين، ويعرفها آخرون بكونها التحكم في الانجاز الحركي باتجاه هدف معين " (4) مما سبق يتضح أن الدقة تعني الكفاءة في إصابة هدف معين. - التوازن الحركي: -

يعرف التوازن الحركي بأنه مقدرة الفرد على الاتزان في أثناء الأداء الحركي كما هو الحال عندما يطلب من الفرد المشي على عارضة التوازن (5).

2-2 الدراسات المشابهة

2-2-1 دراسة عظيمة عباس السلطاني (2011). (6)

العنوان: تأثير منهج بالألعاب الصغيرة في تنمية النضج الانفعالي لدى طالبات الصف الرابع الإعدادي. أهداف الدراسة: -

- 1- إعداد منهج بالألعاب الصغيرة في القسم الرئيسي من الدرس لتنمية النضج الانفعالي لدى طالبات الصف الرابع الإعدادي.
- 2- الكشف عن تأثير منهج الألعاب الصغيرة في النضج الانفعالي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي.
- 3- الكشف عن تأثير منهج الألعاب الصغيرة في النضج الانفعالي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارين البعديين.

(1) مهند حسين واحمد إبراهيم : مبادئ التدريب الرياضي . ط1، عمان، دار وائل للنشر والتوزيع، 2005، ص340.

(2) مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001، ص199.

(3) الين وديع فرج : خبرات الألعاب للصغار والكبار . ط2، الإسكندرية، منشأة المعارف، 2002، ص256.

(4) علي جواد سلوم الحكيم: الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي ، جامعة القادسية ، الطيف للطباعة 2004 ، ص152.

(5) احمد عبد الرحمن السرهيد وفريدة إبراهيم عثمان: الأسس العلمية للتربية الحركية وتطبيقاتها لرياض الأطفال والمرحلة الابتدائية، ط1، الكويت، دار القلم للنشر والتوزيع، 1990، ص175.

(6) عظيمة عباس السلطاني: تأثير منهج بالألعاب الصغيرة في تنمية النضج الانفعالي لدى طالبات الصف الرابع الإعدادي، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد الثالث، المجلد الرابع، 2011.

العينة: -طالبات الصف الرابع الإعدادي حيث بلغ حجم عينة البحث في التجربة الرئيسية 180 تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين تجريبية وضابطة كل مجموعة تضم 30 طالبة.

المنهج: -استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وبأسلوب المجموعات المتكافئة.

أبرز النتائج: -

1-حقق منهج الألعاب الصغيرة للمجموعة التجريبية تطوراً أفضل في النضج الانفعالي ولجميع الأبعاد من المنهج التقليدي المتبع للمجموعة الضابطة وهو ما يشير إلى التأثير الإيجابي للألعاب الصغيرة في تحسين عملية النضج الصحيح والإيجابي للانفعال من خلال الأجواء التي توفرها من التعاون والانضباط والمشاركة الاجتماعية.

2-ظهور فروق ذات معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة التجريبية وفي الأبعاد جميعها لتطور النضج الانفعالي ولصالح الاختبار البعدي.

3-أظهرت الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية تفوق المجموعة التجريبية في تطور النضج الانفعالي وفي جميع الأبعاد.

2-2-2 مناقشة الدراسات المشابهة: -

تتفق الدراسة الحالية مع الدراسة المشابهة باستخدام أسلوب الألعاب الصغيرة، فضلاً عن الاتفاق معها من حيث المنهج التجريبي للبحث.

2-2-3 أوجه الاختلاف: -

اختلفت الدراسة الحالية عن الدراسة المشابهة من حيث حجم العينة إذ بلغ حجم عينة الدراسة الحالية (60) تلميذاً بعمر (8-9) سنوات والدراسة المشابهة بلغ حجم عينتها (60) طالبة في الصف الرابع الإعدادي كذلك اختلفت الدراسة الحالية عن الدراسة المشابهة إذ اعتمدت الدراسة الحالية تطوير القدرات البدنية والحركية في حين الدراسة المشابهة اعتمدت على تنمية النضج الانفعالي.

3-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

2-3 منهج البحث: -

استخدم الباحثان المنهج التجريبي تصميم المجموعات المتكافئة "وهو نظام لاختبار أو مقارنة بين مجموعتين أو أكثر" ⁽¹⁾ ملائمتها طبيعة مشكلة البحث المراد حلها.

2-3 مجتمع البحث وعينته :-

تحدد مجتمع البحث بتلاميذ الصف الثالث الابتدائي وبعمر (8-9) سنوات في مدرسة الهدف الابتدائية للبنين في مركز محافظة بابل البالغ عددهم (95) تلميذ للعام الدراسي (2012-2013) وبعد استبعاد التلاميذ المشاركين في التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (20) تلميذ كما تم استبعاد (15) تلميذ لتغيبهم لأكثر من ثلاثة أيام وبذلك أصبح عدد تلاميذ عينة البحث (60) تلميذاً. وتم تقسيمهم بالطريقة العشوائية البسيطة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع (30) تلميذ لكل مجموعة وبهذا تكون النسبة المئوية لعينة البحث هي (63.157%) وهي نسبة مناسبة لتمثيل المجتمع تمثيلاً حقيقياً وصادقاً.

3-3 تجانس العينة وتكافؤ مجموعتي البحث:-

1-3-3 تجانس العينة:-

(1) وجيه محجوب : **البحث العلمي ومناهجه** . بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر، 2002، ص315.

ومن أجل ضبط جميع المتغيرات التي تؤثر في دقة نتائج البحث لجأ الباحثان إلى التحقق من تجانس عينة البحث في متغيرات الطول والوزن والعمر وعن طريق استخدام معامل الالتواء وكما هو مبين في الجدول (1).

الجدول (1)

يبين متغيرات (الطول، الوزن، العمر) ومعامل الالتواء

المتغيرات	المعالم الإحصائية	وحدة القياس	س	ع+	المتغيرات
الطول	سم	125.445	2.698	124.50	0.350
الوزن	كغم	22.574	2.015	21.25	0.657
العمر	سنة	8.416	0.227	8.3	0.511

يبين الجدول (1) أن قيم معامل الالتواء تنحصر بين (1) مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات أي بمعنى اعتدالية التوزيع الطبيعي لهم.

3-3-2 تكافؤ مجموعتي البحث:-

ومن أجل إرجاع الفوارق إلى العمل التجريبي عمل الباحثان على التحقق من تكافؤ مجموعتي البحث باختبارات أهم القدرات البدنية والحركية عن طريق استخدام قانون (t) لمتوسطين غير مرتبطين ولعينتين متساويتين وكما هو مبين في الجدول (2)

الجدول (2)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث في اختبارات أهم القدرات البدنية والحركية

في الاختبارات القبلية

نوع الدلالة الإحصائية	قيمة t المحتسبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المجموعة الاختبارات	ت
		ع ±	س	ع ±	س			
غير معنوي	1.66	0.99	56.89	1.28	57.24	سم	القدرة الانفجارية	1.
غير معنوي	1.26	0.64	11.7	0.66	11.85	ثا	السرعة الانتقالية	2.
غير معنوي	1.24	0.94	10.08	0.61	9.9	ثا	الرشاقة	3.
غير معنوي	1.33	1.28	17.26	1.41	16.93	ثا	التوافق	4.
غير معنوي	0.825	1.27	10.5	0.95	10.33	ثا	الدقة الحركية	5.
غير معنوي	0.939	0.95	7.33	1.017	7.5	عدد	التوازن الحركي	6.

الدرجة الجدولية = (2.00) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (58)

يبين الجدول (2) بأن جميع الفروق في اختبارات أهم القدرات البدنية والحركية بين مجموعتي البحث قد ظهرت غير معنوية وذلك لأن قيم (t) المحتسبة أقل من قيمتها الجدولية والبالغة (2.00) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (58) مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في هذه الاختبارات.

4-3 وسائل البحث والأجهزة والأدوات المستخدمة

1-4-3 الوسائل البحثية: -

1- المراجع والمصادر العربية.

2-الانترنت (شبكة المعلومات الدولية).

3-الاختبار والقياس.

4-استبانة لرأي الخبراء والمتخصصين حول تحديد أهمية مكونات واختبارات القدرات الحركية والبدنية.*

5- فريق العمل المساعد.**

2-4-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة:-

1- ميزان طبي لقياس وزن الجسم.

2-حاسبة الكترونية.

3-ساعة توقيت الكترونية عدد(2).

4-شريط قياس لقياس الأطوال والمسافات.

5-صفارة عدد (1).

6- كرات تنس عدد(5).

7-حبال ومراتب عدد (2).

5-3 تحديد أهم القدرات البدنية والحركية واختباراتها:-

لغرض تحديد أهم القدرات البدنية والحركية واختباراتها قام الباحثان بترشيح مجموعة من القدرات البدنية والحركية وتم عرضها باستمرار استبانة إذ عرض الباحثان استمارة الاستبيان على مجموعة من الخبراء والمتخصصين وبلغ عددهم (9)*** خبراء وبعد جمع البيانات وتفرغها استبعدت القدرات البدنية والحركية واختباراتها التي حصلت على أهمية نسبية اقل من (25) أو اقل من (55.55%) من النسبة المئوية وبذلك يكون عدد القدرات البدنية والحركية واختباراتها المرشحة للتطبيق قد بلغ (6) قدرات و(6) اختبارات .

6-3 التجربة الاستطلاعية :-

قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الخميس 4\10\2012 في تمام الساعة (9) صباحا على عينة من خارج عينة البحث وعددها (20) تلميذا والهدف من هذه التجربة هو التعرف على كافة المعوقات التي قد تواجه الباحث عند تنفيذ التجربة الرئيسية ومن اجل التعرف على صلاحية الاختبارات قام الباحثان بإيجاد معامل الثبات وذلك من خلال إعادة الاختبار بعد مرور(7) أيام حيث استخدم الباحثان معامل ارتباط (بيرسون) كما قام الباحثان بإيجاد معامل الصدق والموضوعية وكما هو مبين بالجدول (3).

* ينظر الملحق (1)

** أسماء فريق العمل المساعد

1-كريم عبد الزهرة-مدرس مساعد-ماجستير تربية رياضية-مديرية التربية الرياضية والفنية-جامعة بابل.

2-علي عطية- مدرس مساعد- ماجستير تربية رياضية-مديرية التربية الرياضية والفنية-جامعة بابل.

3-سحر ياسين- م.باحث علمي-بكالوريوس تربية رياضية-مديرية التربية الرياضية والفنية-جامعة بابل.

*** ينظر الملحق (2)

الجدول (3)

يبين المعاملات العلمية ومعامل الثبات ومعامل الصدق ومعامل الموضوعية
وقيمته المحسوبة والدلالة الإحصائية

ت	المعاملات العلمية الاختبارات	وحدة القياس	معامل الثبات	معامل الصدق الذاتي	قيمة (ت) المحسوبة	معامل الموضوعية	قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
1	القدرة الانفجارية	سم	0.83	0.91	6.31	0.89	8.28	معنوي
2	السرعة الانتقالية	ثا	0.87	0.93	7.84	0.91	9.31	معنوي
3	الرشاقة	ثا	0.82	0.905	6.07	0.89	8.28	معنوي
4	التوافق	ثا	0.85	0.92	6.84	0.90	8.75	معنوي
5	الدقة الحركية	درجة	0.81	0.90	5.86	0.92	9.95	معنوي
	التوازن الحركي	عدد	0.85	0.92	6.84	0.90	8.75	معنوي
قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05) تبلغ (2.10)								

7-3 إجراءات البحث الرئيسية

1-7-3 الاختبارات القبليّة :-

قام الباحثان بإجراء الاختبارات القبليّة لأهم القدرات البدنية والحركية في يوم الأحد المصادف (2012/10/14) في تمام الساعة (9) صباحا . وللمجموعة الضابطة والتجريبية .

حيث تضمنت الاختبارات الآتية :- *

1- اختبار التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة .

2- اختبار الجري لمسافة 20م من وضع الوقوف .

3- اختبار الجري حول الدائرة .

4- اختبار الوثب العريض من الثبات .

5- اختبار الجري على شكل 8 .

2-7-3 منهج الألعاب الصغيرة :- **

تم البدء بتنفيذ البرنامج بتاريخ (2012/10/15) وأستمر لمدة (8) أسابيع وبواقع (16) وحدة تعليمية أي بمعدل وحدتين كل أسبوع حيث قام الباحثان بإدخال الألعاب الصغيرة في القسم الرئيسي فقط من الوحدة التعليمية ، وبلغ وقت الوحدة التعليمية (45) دقيقة أما وقت القسم الرئيسي فقط بلغ (35) دقيقة .

3-7-3 الاختبارات البعدية :-

قام الباحثان بإجراء الاختبارات البعدية بعد إكمال مدة تنفيذ البرنامج وللمجموعتين التجريبية والضابطة في يوم الاثنين (2012/12/15) وفي تمام الساعة (9) صباحا .

* ينظر الملحق (3).

** ينظر الملحق (4).

8-3 الوسائل الإحصائية:-

- 1-النسبة المئوية 0⁽¹⁾
- 2-معامل ارتباط بيرسون .
- 3-الوسط الحسابي .
- 4-الانحراف المعياري.
- 5-معامل الالتواء.⁽²⁾
- 6-اختبار (t) لوسطين حسابيين غير مرتبطين ولعينتين متساويتين.
- 7-اختبار (t) لوسطين حسابيين مرتبطين (العينات المتناظرة) .⁽³⁾
- 8-الأهمية النسبية .⁽⁴⁾

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:-

1-4 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدي لأهم القدرات البدنية والحركية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها:-

لغرض معرفة معنوية الفروق للاختبارات القبلية والبعدي لاختبارات أهم القدرات البدنية والحركية للمجموعتين التجريبية والضابطة، استخدم الباحثان اختبار (T.test) للعينات المتناظرة وكما هو مبين في الجدول (4)

- (1) محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد : الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية . ط1، عمان ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، 2001، ص 137، 171، 172، 185.
- (2) وديع ياسين التكريتي وحسن محمد عبد العبيدي : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية . الموصل ، دار الكتب، 1999، ص 102، 178، 272.
- (3) وجيه محجوب : البحث العلمي ومناهجه . بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر، 2002، ص 234.
- (4) رائد عبد الأمير : نسبة مساهمة القياسات الجسمية والقدرات الحركية في انتقاء براعم الجمناستك بعمر (5-4) سنوات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بابل – كلية التربية الرياضية، 2006، ص 65.

الجدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة والجدولية والدلالة الإحصائية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبارات أهم القدرات البدنية والحركية

ت	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t	الدلالة الإحصائية
				س-	ع±	س-	ع±		
1	القدرة الانفجارية	سم	تجريبية	57.24	1.28	92.6	1.069	14.33	معنوي
2	السرعة الانتقالية	ثا	تجريبية	11.85	0.66	6.63	1.033	12.40	معنوي
3	الرشاقة	ثا	تجريبية	9.9	0.61	6.3	0.651	8.78	معنوي
4	التوافق	ثا	تجريبية	16.93	1.41	8.53	0.955	9.82	معنوي
5	الدقة الحركية	درجة	تجريبية	10.33	0.95	15.53	3.95	9.76	معنوي
	التوازن الحركي	عدد	تجريبية	7.5	1.017	12.05	0.825	17.30	معنوي
1	القدرة الانفجارية	سم	ضابطة	56.89	0.99	76.44	5.00	4.13	معنوي
2	السرعة الانتقالية	ثا	ضابطة	11.7	0.64	8.05	0.686	7.18	معنوي
3	الرشاقة	ثا	ضابطة	10.08	0.94	9.12	4.236	1.12	غير معنوي
4	التوافق	ثا	ضابطة	17.26	1.28	15.60	4.956	1.81	غير معنوي
5	الدقة الحركية	درجة	ضابطة	10.5	1.27	11.71	0.853	1.94	غير معنوي
	التوازن الحركي	عدد	ضابطة	7.33	0.95	8.65	0.967	1.04	غير معنوي

وقيمة (t) الجدولية (2.04) عند درجة حرية (29) ومستوى دلالة (0.05)

يبين الجدول (4) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولكلا المجموعتين التجريبية والضابطة والبالغ عدد التلاميذ لكلا منهما (30) تلميذاً في اختبار القدرة الانفجارية بلغت قيمة (t) المحتسبة ولكل من المجموعتين التجريبية والضابطة وعلى التوالي (14.33) (4.13) وهما أكبر من الجدولية والبالغة (2.04) مما يدل على معنوية النتائج ولصالح الاختبار البعدي ، إما في اختبار السرعة الانتقالية بين الاختبار القبلي والبعدي ولكل من المجموعتين التجريبية والضابطة إذ بلغت قيمة (t) المحتسبة وعلى التوالي (12.40) (7.18) وهما أكبر من الجدولية والبالغة (2.04) مما يدل على معنوية الفروق ولصالح الاختبار البعدي ، إما في اختبار الرشاقة فقد ظهرت معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي حيث بلغت قيمة (t) المحتسبة (8.78) وهي أكبر من الجدولية (2.04)، في حين كانت قيمة (t) المحتسبة للمجموعة الضابطة (1.12) وهي أقل من الجدولية البالغة (2.04) وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ، إما في اختبار التوافق فقد ظهرت معنوية النتائج بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية حيث بلغت قيمة (t) المحتسبة (9.82) وهي أكبر من الجدولية (2.04) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي ، في حين ظهرت عشوائية الفروق للمجموعة الضابطة إذ بلغت قيمة (t) المحتسبة (1.81) وهي أقل من الجدولية (2.04) إما في اختبار الدقة الحركية فقد ظهرت معنوية النتائج للمجموعة التجريبية إذ بلغت قيمة (t) المحتسبة (9.76) وهي أكبر من الجدولية (2.04) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي ، في حين ظهرت عشوائية الفروق للمجموعة الضابطة إذ بلغت قيمة (t) المحتسبة (1.94) وهي أقل من الجدولية (2.04) مما يدل على عدم وجود فروق

معنوية بين الاختبارين اما في اختبار التوازن الحركي فقد ظهرت معنوية النتائج بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية حيث بلغت قيمة (t) المحتسبة (17.30) وهي اكبر من الجدولية (2.04) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي ، في حين ظهرت عشوائية الفروق للمجموعة الضابطة إذ بلغت قيمة (t) المحتسبة (1.04) وهي اقل من الجدولية (2.04) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين الاختبارين.

2-4 عرض نتائج الفروق بين المجموعتين في الاختبارات البعدية لاختبارات أهم القدرات البدنية والحركية وتحليلها:-

ولغرض معرفة معنوية الفروق للاختبارات البعدية لاختبارات أهم القدرات البدنية والحركية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ، قام الباحث باستخدام اختبار (t) بين عينتين متساويتين (مستقلتين) وكما هو مبين في الجدول (5)

الجدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة والجدولية والدلالة الإحصائية للاختبارات البعدية لأهم القدرات البدنية والحركية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	المعالم الإحصائية الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t المحتسبة	الدلالة الإحصائية
			ع±	س-	ع±	س-		
1.	القدرة الانفجارية	سم	92.6	1.069	76.44	5.00	17.02	معنوي
2.	السرعة الانتقالية	ثا	6.63	1.033	8.05	0.686	6.17	معنوي
3.	الرشاقة	ثا	6.3	0.651	9.12	4.226	3.55	معنوي
4.	التوافق	ثا	8.53	0.955	15.60	4.956	7.54	معنوي
5.	الدقة الحركية	درجة	15.53	3.95	11.71	0.853	5.09	معنوي
6.	التوازن الحركي	عدد	12.5	0.825	8.65	0.967	16.31	معنوي
قيمة (t) الجدولية (2.00) عند درجة حرية (58) ومستوى دلالة (0.05)								

يبين الجدول (5) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة والجدولية للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة (عينة البحث) والبالغ عددها (60) تلميذاً. فقد أظهرت النتائج معنوية الفروق بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات (القدرة الانفجارية ، السرعة الانتقالية ، الرشاقة، التوافق ، الدقة الحركية، التوازن الحركي) . ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية ، إذ بلغت قيمة (t) المحتسبة لكافي الاختبارات وعلى التوالي (17.02, 6.17, 3.55, 7.54, 5.09, 16.31) وهي اكبر من الجدولية البالغة (2.00) عند درجة حرية (58) ومستوى دلالة (0.05)

3-4 مناقشة نتائج الاختبارات القبالية والبعدية لمجموعتي البحث والاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث :-

فمن خلال مناقشة نتائج البحث التي تم عرضها وتحليلها في الجدولين (4،5) للاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية ، وكذلك للاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث، ظهرت هناك فروق معنوية في تطور القدرة الانفجارية والسرعة الانتقالية وللمجموعتين ويظهر هذا واضحا من خلال فرق الأوساط الحسابية للاختبارين مما يدل على إن استعمال الألعاب الصغيرة والمنهج المتبع للصف الثالث الابتدائي تأثرا في تطور القدرة الانفجارية والسرعة الانتقالية للمجموعتين وتطوير (الرشاقة، والتوافق، والدقة الحركية والتوازن الحركي) للمجموعة التجريبية فقط.

ففي اختبار القدرة الانفجارية يعزو الباحثان سبب ذلك التطور وللمجموعتين البحث إن تلاميذ هذه المرحلة يميلون إلى ممارسة الأنشطة البدنية التي تلي دوافعهم ورغباتهم والتي تحسبهم بذاتهم فوجد إن من أهم شروط التعلم الحركي هو وجود الدافع للتعلم إذ انه " حالة من حالات التوتر الناتجة عن حاجات أساسية تدفع الفرد أو التلميذ لممارسة وتعلم مهارة ما " ⁽¹⁾ . وإما ما يخص المجموعة التجريبية فيعزو الباحثان سبب ذلك التطور إلى الألعاب الصغيرة لما تتصف به من تطوير فعال للقدرة الانفجارية ، إذ إن التمرينات التي تحتويها مثل (الركض، والقفز، والوثب) واستعمالها بطريقة موجهة كل ذلك أسهم في تطوير هذه القدرة.

وإما ما يخص المجموعة الضابطة فيعزو الباحثان سبب ذلك التطور، إلى احتواء المنهج المتبع للصف الثالث الابتدائي على مجموعة من التمرينات التي أسهمت في تطوير هذه القدرة.

أما في اختبار السرعة الانتقالية فقد ظهر تطور لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة ويعزو الباحثان سبب ذلك التطور بالنسبة للمجموعة التجريبية إلى إن قدرة السرعة الانتقالية هي من الأنشطة التي تتميز بطابع الحركة والمنافسة إذ أنها تلي حاجات التلاميذ في إشباع رغباتهم فضلا عن تحقيقها للمنافسة الشريفة بينهم، إذ استطاع الباحثان إن يوظفان ذلك من خلال الألعاب الصغيرة التي تحمل في طياتها التنافس الشريف وهذا ما يؤدي إلى التطور الحركي حيث أكد (مازن عبد الهادي) على إن " التطور الحركي للتلميذ يأتي من خلال إعطائه الإمكانية الحركية الكافية وكذلك حرية الحركة مع توفير المحيط الذي يطابق رغباته وقناعاته وعند ذلك نكون قد قدمنا التطور الطبيعي للطفل " ⁽²⁾.

إما بالنسبة للمجموعة الضابطة فيعزو الباحثان سبب ذلك التطور إلى ما يحتويه درس التربية الرياضية من ألعاب وتمارين أسهمت في توفير فرصة للتلاميذ لممارسة النشاط واللعب مما أدى إلى تطوير السرعة الانتقالية.

إما في اختبار الرشاقة فقد ظهر هناك فروق معنوية وتطور الرشاقة ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية وكما هو مبين في الجدولين (4-5) ويعزو الباحثان سبب ذلك التطور إلى الألعاب الصغيرة من خلال اعتماد الباحثان على ألعاب احتوت على تمارين تشتمل على (الركض والقفز والدرجة والركض مع تغير الاتجاه) معتمدا على مبدأ التشويق والإثارة مما جعل التلاميذ لا يشعرون بالملل بل أسهم في زيادة الدافعية والرغبة لديهم في أداء هذه القدرة وتطويرها ، فالمنهج الجيد للتربية الرياضية يتضمن

(1) نجاح مهدي شلش ومازن عبد الهادي : **مبادئ التعلم الحركي**، ط1، العراق، مطبعة، دار ألوان للطباعة والنشر، 2006، ص911،

(1) مازن عبد الهادي احمد : **مؤشرات النمو البدني والتطور الحركي لأطفال العراق بعمر (25-36) شهر**: أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية-جامعة بغداد، 1996، ص15-16.

إطاراً واسعاً يوفر لكل التلاميذ تقريباً فرصة للتعليم والاشتراك في الألعاب الرياضية المختلفة إن كانت فردية أو اجتماعية مختارة⁽¹⁾.

أما في اختبار التوافق فظهر هناك فروق معنوية في تطور التوافق ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية وكما مبين في الجدول (4-5) ويعزو الباحثان سبب ذلك التطور إلى إن التلاميذ في هذه المرحلة يفضلون المهارات الحركية المركبة مثل (الركض والوثب، الخطو والحجل بالتبادل) وهذه جميعها تتطلب قدراً من التوافق وهذا يؤكد (عبد الحميد شرف) بقوله " يبدأ في هذه المرحلة تحسن التوافق العصبي العضلي فليس هناك ما يمنع من إعطاء التلميذ بعض الحركات الصعبة والتي تتطلب التوافق بين الأعصاب والعضلات مما يساعد على زيادة تحسن التوافق العصب العضلي"⁽²⁾. وهذا ما اعتمده الباحثان من خلال اعتمادهما على الألعاب الصغيرة التي ساعدت في زيادة تطور التوافق.

إما في اختبار الدقة الحركية فظهر هناك فروق معنوية في تطور الدقة الحركية للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي، وكما مبين في الجدول (4-5) ويعزو الباحثان سبب ذلك التطور إلى قابلية التعلم الحركي السريعة للتلاميذ بعمر (8-9) سنوات نتيجة لعمل النضج وطبيعة النمو، وهذا ما يؤكد (شفيق فلاح) بقوله إن "التدريب إذا جاء في الوقت المناسب وهو الوقت الذي يكون فيه الطفل مستعداً من الناحية النضجية للاستفادة والتلقي كان مفيداً وناجحاً وأسهم في التطور الحركي عند الطفل"⁽³⁾. كما يعزو الباحثان سبب ذلك التطور إلى فاعلية الوحدات التعليمية فضلاً عن تأثير الألعاب الصغيرة لتطوير قدرة الدقة الحركية أما في اختبار التوازن الحركي فظهر هناك فروق معنوية في تطور التوازن الحركي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية وكما مبين في الجدول (4-5) ويعزو الباحثان سبب ذلك التطور إلى برنامج الألعاب الصغيرة.

وعند مناقشتنا للنتائج التي تم عرضها وتحليلها في الجدول (5) للاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبارات القدرات البدنية والحركية ظهرت هناك فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية، وهذا يعني إن استعمال الألعاب الصغيرة، قد حقق تطوراً أفضل من المنهج المتبع للصف الثالث الابتدائي، وإن سبب ذلك التطور هو فاعلية الألعاب الصغيرة التي تضمنتها الوحدات التعليمية أسهمت في تطوير هذه القدرات وذلك لاحتوائها على تمرينات هادفة أسهمت في إشباع رغبة التلاميذ في الحركة والنشاط وذلك من خلال النشاط الحركي الصحيح الذي أدى إلى التطور الحركي.

فمن خلال عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها، تحقق هدف البحث وفرضياته اللذان وضعهما الباحثان وإن الألعاب الصغيرة قد حققت أغراضها في تطوير أهم القدرات البدنية والحركية للتلاميذ بعمر (8-9) سنوات.

(2) عباس احمد صالح : طرق تدريس التربية الرياضية، ج2، ط2، جامعة بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر، 2000، ص191.

(3) عبد الحميد شرف . مصدر سبق ذكره، ص93.

(1) شفيق فلاح حسان : أساسيات علم النفس التطوري، ط1، بيروت، دار الجيل، 1989، ص185.

5- الاستنتاجات والتوصيات :-

1-5 الاستنتاجات:-

- في ضوء نتائج الاختبارات وتحليلها ومناقشتها توصل الباحثان إلى الاستنتاجات الآتية:-
- 1- أن استخدام برنامج للألعاب الصغيرة أثربشكل ايجابي وكبير في فاعلية أداء التلاميذ. الأمر الذي أدى إلى تطوير القدرات البدنية والحركية موضوع البحث.
 - 2- أن النتائج التي حققتها الاختبارات أثبتت صلاحية الوحدات التعليمية التي أعدها الباحثان من خلال التطور الواضح في أهم القدرات البدنية والحركية.
 - 3- حقق برنامج الألعاب الصغيرة تطوراً أفضل من المنهج المتبع في الصف الثالث الابتدائي وبذلك تحققت الأهداف والإغراض التي وضعت من أجل تحقيقها.
 - 4- إن القدرات الحركية (الرشاقة، التوافق، الدقة الحركية، التوازن) لا تحظى بالاهتمام الكافي خلال تطبيق درس الرياضة في المدارس الابتدائية.

2-5 التوصيات:-

- في ضوء ما تقدم من نتائج يوصي الباحثان بما يأتي:-
- 1- اعتماد الألعاب الصغيرة في برامج درس التربية الرياضية للمدارس الابتدائية لما لها من تأثير ايجابي في تطوير أهم القدرات البدنية والحركية للتلاميذ بعمر (8-9) سنوات .
 - 2- من الضروري إعادة النظر في مناهج المدارس الابتدائية لكي تسهم بشكل كبير في تطوير القدرات البدنية والحركية عند التلاميذ.
 - 3- الاهتمام بتدريب (الرشاقة، التوافق، الدقة الحركية، التوازن) لأن هذه القدرات ضرورية ومهمة لبناء القاعدة الأساسية لأي فعالية رياضية.
 - 4- إجراء بحوث مشابهة لمعرفة مستوى اللياقة الحركية لتلاميذ المدارس الابتدائية بين المركز والإطراف في محافظة بابل.

المصادر العربية والأجنبية:

- الين وديع فرج : خبرات الألعاب للصغار والكبار . ط2، الإسكندرية، منشأة المعارف، 2002.
- بسطوي سي احمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1999 .
- تشارلز بيوكر: أسس التربية البدنية (ترجمة) حسن سيد معوض وكمال صالح عبدة ، (القاهرة مكتبة الانجلو.
- جاسم محمد نايف الرومي : اثر برنامجي الألعاب الصغيرة والألعاب الحركية في بعض القدرات البدنية والحركية لأطفال الرياض، أطروحة دكتوراه، جامعة الموصل ،كلية التربية الرياضية ، 1999.
- رائد عبد الأمير: نسبة مساهمة القياسات الجسمية والقدرات الحركية في انتقاء براعم الجمناستك بعمر (4-5) سنوات ،رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة بابل – كلية التربية الرياضية، 2006.
- شفيق فلاح حسان : أساسيات علم النفس التطوري ، ط1، بيروت ،دار الجيل، 1989
- عباس احمد صالح : طرق تدريس التربية الرياضية .ح.2، ط2، جامعة بغداد ،دار الكتب للطباعة والنشر ، 2000.

- عبد الحميد شرف: التربية الرياضية والحركية للأطفال الأسوياء ومتحدي الإعاقة بين النظرية والتطبيق. ط2، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2005.
- علي جواد سلوم الحكيم : الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، جامعة القادسية، الطيف للطباعة، 2004.
- غسان محمد صادق وفاطمة ياس الهاشمي : الاتجاهات الحديثة في طرق تدريس التربية الرياضية، الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1988.
- مازن عبد الهادي احمد : مؤشرات النمو البدني والتطور الحركي لأطفال العراق بعمر (25-36) شهر: أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية-جامعة بغداد، 1996.
- محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد : الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية ط1، عمان ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، 2001 .
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي. القاهرة، دار الفكر العربي، 1994.
- مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001 .
- مهند حسين واحمد إبراهيم : مبادئ التدريب الرياضي . ط1، عمان، دار وائل للنشر والتوزيع، 2005 .
- نجاح مهدي شلش ومازن عبد الهادي : مبادئ التعلم الحركي ، ط1، العراق، مطبعة، دار ألوان للطباعة والنشر، 2006.
- وجيه أمين عبد الله : الألعاب الصغيرة والعاب المضرب-نظريات الألعاب، القاهرة، دار الكتب للطباعة والنشر، 1985.
- وجيه محجوب (وآخرون): نظريات التعلم والتطور الحركي. ط2، بغداد، دار الكتب والوثائق، 2000 .
- وجيه محجوب : البحث العلمي ومناهجه . بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر، 2002.
- وديع ياسين التكريتي وحسن محمد عبد العبيدي : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية . الموصل ، دار الكتب، 1999 .
- يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق. بغداد، مكتب الصخرة، 2002.

- www.childhood.gov.sa/vb/archive/imdex

- www.shbabnahda.com

- www.diwami.alazraq.com

"دور مصري في دعم الثورة الجزائرية 1956-1962"

. د . عادل الزوام سالم عبيدر

. د . محمود عبد المجيد مجبر

المقدمة: -

حظيت الثورة الجزائرية منذ انطلاقها الأولى باهتمام واضح ومساندة كبير من قبل الحكومة المصرية والتي عملت بدورها بالتنسيق مع القادة الثوريين على التعريف بهذه القضية للرأي العام العربي والعالمي، والذي تضاعف على مرور سنوات من الكفاح المبرر والنضال البطولي لشعب رغب الحرية فأصبحت بذلك قضية دولية، فالناظر إلى موضوع البحث يجده موضع اهتمام كبير لأغلب الباحثين والمؤرخين ورجال السياسة إذ أن موقف مصر المؤيد لهذه الثورة أخذ على عاتقه مسؤولية الدفاع عن حق الشعب العربي في الجزائر ضد الاستعمار الفرنسي المستبد، وكان هذا الدعم من غير أية شروط أو مقدمات سواء على المستوى المادي أو المعنوي لقضية أبناء الشعب الجزائري وثورته، لذلك لم يجد الاستعمار الفرنسي سبيل لإيقاف هذا الدعم أو التأثير عليه، بالرغم من محاولاته العديدة والتي باءت بالفشل الذريع.

ومن خلال هذا البحث نجيب على التساؤلات الآتية:

- ما هو موقف الشعب المصري من الثورة الجزائرية؟
- ما هو موقف الإعلام المصري من الثورة الجزائرية؟
- كيف كان الدعم العسكري المصري للثورة الجزائرية؟
- ما هي انعكاسات ونتائج هذا الدعم؟

المبحث الأول: التعريف بدولة الجزائر.

تقع دولة الجزائر في شمال أفريقيا ويحدها من الشمال البحر المتوسط بساحل طوله 1200 كيلو متر، ويحدها من الجنوب النيجر ومالي وموريتانيا، ومن الشرق دولتي تونس وليبيا، ومن الغرب المملكة المغربية والصحراء الغربية بطول 42 كيلو متر، وتبلغ مساحتها 1381741 كيلو متر مربع، وهي بذلك أكبر دولة في أفريقيا من حيث المساحة. لموقع الجزائر استراتيجية وخصائص حيوية تجمع بين ميزات نادرة استمدتها من موقعها المتوسط في خريطة العالم القديم، فهي جسر اتصال ومحور التقاء بين إفريقيا وأوروبا وبين الشرق الأوسط والمغرب العربي، وممرًا

حيوياً للعديد من طرق الاتصال العالمية ببحراً وجواً وبراً، تتنوع التضاريس في دولة الجزائر من الشمال إلى الجنوب، فمن شريط ساحلي أغلبه سهول إلى هضاب عليا إلى صحراء⁽¹⁾.

يتألف سطح الجزائر من أربعة أقسام تمتد من الشرق إلى الغرب في مناطق متوازية وهي: أطلس التل، الذي تنمو على سفوح الغابات وهو عبارة عن مرتفعات جبلية تقع بمحاذاة المنطقة الساحلية. والسهل الساحلي الذي يتكون من شواطئ صخرية صلبة، حيث تطل الجبال مباشرة على البحر لتعطي الصفة الصخرية التي ساعدت على ظهور الخلجان والموانئ مثل بجاية وعناية والجزائر، ويعتبر أهم المناطق الزراعية في الجزائر، أما أطلس الصحراء فهو عبارة عن مرتفعات ذات صخور طبشورية وأهم جبالها عمور وأولاد نايل وجبال الأوراس، أما المنطقة الصحراوية فتتمثل غالبية مساحة الجزائر وتحتوي على آبار البترول والغاز الطبيعي⁽²⁾.

المبحث الثاني: موقف الشعب المصري من الثورة الجزائرية

تعاطف الشعب المصري منذ البداية مع الثورة الجزائرية وتفاعل معها، وقد تمثل هذا في الهيئات السياسية الشعبية في مجلس الأمة وفي الاتحاد القومي، فقد انتهزت هذه الهيئات كل مناسبة لتأييد الشعب الجزائري في كفاحه كما شارك في ذلك العديد من التنظيمات الغير سياسية مثل نقابات المحامين والصحافيين والمعلمين ...، بجانب الاتحادات النسائية وعلماء الدين برئاسة مشيخة الأزهر الشريف⁽³⁾.

كما تمثل هذا الدعم الشعبي في زيارات وفود مصرية إلى الجزائر بالإضافة إلى زيارات بعض الشخصيات الجزائرية إلى مصر مثل الشيخ "البشير الإبراهيمي" الذي تعددت زيارته إلى مصر، كما بادرت المؤسسات المصرية بتأييد ثورة الشعب الجزائري ومن أهم هذه المؤسسات جماعة "الشبان المسلمين" والتي كان يرأسها الداعية "أحمد الشرباطي" وجماعة "الكفاح من أجل تحرير الشعوب الإسلامية" والتي كان يرأسها فضيلة الشيخ "دراز"، كما دعمها أيضاً مؤتمر "الخريجين العرب" والذي كان يرأسه فضيلة الدكتور "فؤاد جلال"، كما سمحت الحكومة المصرية لكل الشخصيات الوطنية من استعمال أراضيها للنشاط السياسي بقصد دعم القضية الجزائرية⁽⁴⁾.

(1) محمد الهادي لعروق، أطلس الجزائر والعالم، دار الهادي الجزائر، ص12.

(2) إعداد: مكتب البحوث في دار الفكر، الموسوعة العلمية الشاملة قارات ودول العالم، ط1، دار الفكر لبنان، 2012م، ص134، 135.

(3) رأفت الشيخ، تاريخ العرب المعاصر، ط1، عين للدراسات والبحوث الإنسانية والاجتماعية القاهرة، 1995، ص140.

(4) مريم صغير، المواقف الدولية من القضية الجزائرية 1954-1962، ط2، دار الحكمة للنشر الجزائر، 2012، ص192.

كما شارك الموسيقار "محمد فوزي" باعتباره أحد أفراد الشعب المصري في دعم الثورة الجزائرية بتلحينه للنشيد الثوري "قسماً بالنازلات الماحقات" الذي كتبه "مفدي زكريا"، والذي صار ملهباً لحماس الثوار الجزائريين، كل هذا بجانب المظاهرات الصاخبة التي ملئت الشوارع المصرية هتافاً ضد فرنسا وما فعلته بالجزائر، وقد تم تنظيم حملات للتبرعات لصالح العمل الفدائي في الجزائر⁽¹⁾.

ومما سبق يتبين لنا موقف الشعب المصري النبيل من القضية الجزائرية، وكيف تفاعل معها ودافع عنها كأن الاحتلال قد أحلت أرضه بالفعل، وأصبحت الثورة الجزائرية هي ثورة كل مصري بالفعل، كما تجدر الإشارة إلى أن موقف الشعب المصري تجاه الدول العربية في الوقت الحالي لا يقل نبلاً عن ذي قبل.

المبحث الثالث: موقف الإعلام المصري من الثورة الجزائرية:

اعتمدت الثورة الجزائرية على إذاعات الدول العربية لإيصال صوتها إلى العالم، وكانت إذاعة القاهرة من أول الإذاعات العربية التي قامت بهذا الدور، إذ خصصت إذاعة القاهرة ثلاثة برامج أسبوعية للثورة الجزائرية، وهذه البرامج كالآتي⁽²⁾:

- برنامج "هنا صوت الجمهورية الجزائرية": وكان يذاع باللغة الفرنسية.
- برنامج "جزائري يخاطب الفرنسيين": وكان يذاع أيضاً باللغة الفرنسية.
- برنامج "وفد جبهة التحرير يخاطبكم من القاهرة": وهو تعليق سياسي يذاع باللغة العربية.

وقد لعبت إذاعة "صوت العرب" المصرية دوراً بارزاً في الهوض بالثورة الجزائرية، فمن خلالها تمكن الشيخ محمد البشير الإبراهيمي-رئيس جمعية العلماء المسلمين الجزائريين-الذي كان يقيم بالقاهرة مع بداية الثورة الجزائرية من توجيه أحاديثه الدينية القيمة ونداءاته الحارة إلى جموع الشعب الجزائري يدعو فيها إلى وجوب المشاركة الفعالة في الثورة وتأييدها بكل غال ونفيس والالتحاق بصفوف المجاهدين لتحرير الجزائر من الاستعمار الفرنسي الغاشم⁽³⁾، وكان في الإذاعة أيضاً برامج خاصة بالمغرب العربي ككل يشارك فيها كل من مسؤولي الحركات الوطنية مثل "عبد الرحمن كيوان" و"توفيق المدني"، فقد حرصوا على نقل أخبار الثورة

(1) رأفت الشيخ، التاريخ المعاصر للامة العربية الإسلامية، ط1، دار الثقافة القاهرة، 1992، ص140.

(2) عواطف عبد الرحمن، الصحافة العربية في الجزائر: دراسة تحليلية لصحافة الثورة الجزائرية 1954-1962، المؤسسة الوطنية للكتاب الجزائر، 1985، ص58، 59.

(3) أحسن بومالي، أدوات التجنيد والتعبئة الجماهيرية أثناء الثورة التحريرية الجزائرية (1954 - 1956)، دار المعرفة، 2010، ص297.

الجزائرية إلى جموع العرب، كما وجد الطلبة الجزائريون بمصر مصدراً لإذاعة قصائدهم الشعرية لتحسيس الشعوب العربية⁽¹⁾.

ولم يقتصر الاهتمام الإعلامي المصري بالثورة الجزائرية على الإذاعة فقط وإنما شمل الصحف مثل: مجلة الوحدة العربية وجريدة الشعب ومجلة الجهاد العربي وغيرها من اليوميات والمجلات التي فتحت صفحاتها لأقلام الكتاب الجزائريين ليلهبوا حماس الثوار وينادوهم بالتحريض؛ لأن الثورة الجزائرية هي الثورة العربية الوحيدة التي اخترقت جدار الخوف، وأعادت الثقة والحماسة إلى نفوس المجاهدين في مواجهة الاستعمار الفرنسي⁽²⁾.

وهذا الاهتمام الكبير من الإعلام المصري بالثورة الجزائرية منحها نفساً جديداً وجعلها تتغلغل في أواسط الجماهير العريضة، والطبقات المثقفة بصفة خاصة إلى أن صار كل عربي يشعر أن الثورة الجزائرية هي ثورته الخاصة.

المبحث الرابع: الدعم العسكري للثورة الجزائرية:

تعد مشكلة التسليح من أهم الصعوبات التي واجهت الثورة الجزائرية، غير أن الجهود الدبلوماسية لقادة الوفد في الخارج استطاعت التغلب على هذه المشكلة. فقد قدمت مصر للثورة الجزائرية الكثير في المجال العسكري وذلك من خلال منحها عدة تسهيلات في عمليات الإمداد والتموين حتى أعطى الرئيس جمال عبد الناصر أوامر صارمة في اللقاء الذي دار بينه وبين ممثلي جبهة التحرير الوطني عام 1956 بالاستجابة لجميع طلبات قادة الثورة بالإضافة إلى بذل أقصى الجهود لإرسال كميات كبيرة من الأسلحة⁽³⁾.

وبهذا لقي قادة الثورة الجزائرية في الخارج أن مصر هي قبلتهم الأولى التي يعتمد عليها لدعم الثوار بالأسلحة، ومن الجدير بالذكر أن انطلاق الثورة الجزائرية اعتمدت في بدايتها على أسلحة تقليدية متواضعة مثل أسلحة الصيد، بالإضافة إلى الأسلحة المستحوذ عليها من الجنود الفرنسيين، ولضمان استمرار الثورة الجزائرية كان لزاماً على مسؤولي الثورة أن يقوموا بتوفير أسلحة حديثة تضاهي أسلحة العدو الغاشم، فكانت خطتهم للحصول على هذه الأسلحة تتمثل في شرائها من المهربين الدوليين بواسطة مصر ونقلها إلى الثوار الجزائريين، وفي حالة الفشل في شراء الأسلحة أو في نقلها يتم تزويد المجاهدين الجزائريين بأسلحة من مخازن

(1) إسماعيل دبش، السياسة العربية والمواقف الدولية تجاه القضية الجزائرية، دار هومة الجزائر، 2009، ص 69.
(2) أحسن بومالي، أدوات التجنيد والتعبئة الجماهيرية أثناء الثورة التحريرية الجزائرية (1954 - 1956)، مرجع سابق، ص 298.

(3) عمار بن سلطان، الدعم العربي للثورة الجزائرية، المركز الوطني للدراسات والبحوث الجزائر، ص 156، 157.

الجيش المصري، كما تجدر الإشارة إلى أن أهم التدريبات العسكرية التي تلقاها جيش التحرير الوطني خارج الجزائر كانت تتم بمصر⁽¹⁾.

وقد سعت مصر إلى تقريب وجهات النظر بين الأشقاء المغاربة لتوحيد الصف المغربي لمكافحة الاحتلال، ومن هذه الجهود عقد اجتماع موسع حضره أحمد بن بله والعربي بن مهيدي من الجانب الجزائري وفتحي الديب وعزت سليمان من الجانب المغربي، كما لعبت مصر دوراً هاماً على مستوى جامعة الدول العربية في التنسيق مع أمينها العام عبد الخالق حسونة من أجل دعم الثورة الجزائرية⁽²⁾.

وعندما علم الزعيم "جمال عبد الناصر" أن هناك نقص حاد في الأسلحة في جبهة الثوار الجزائريين قرر تجريد 5000 جندي مصري وتوجيههم بذخيرتهم إلى الثوار المجاهدين المتواجدين في الجبال، فبالرغم من وجود عقبات كثيرة في هذه المهمة تتمثل في طول المسافة بين الدولتين وفي مخاطرة المرور بدولتين محتلتين، تونس الخاضعة للحكم الفرنسي، ليبيا الخاضعة للحكم البريطاني، بالإضافة إلى افتقار المصريين للخبرة في تهريب السلاح إلا أن القيادة المصرية قررت دعمها للثورة الجزائرية بدون أي تردد أو خوف، بالإضافة إلى استعمال السفن المصرية لنقل الأسلحة والمؤونة الحربية إلى الجزائر بواسطة الطريق البحري⁽³⁾، ويشهد الأعداء على دعم مصر للثورة الجزائرية فيها هو بن جوريون-أول رئيس وزراء لإسرائيل-يقول: "على أصدقائنا المخلصين في باريس أن يقدروا أن جمال عبد الناصر الذي يهددنا في النقب، وفي عمق إسرائيل، هو نفسه العدو الذي يواجههم في الجزائر"⁽⁴⁾.

وعندما حضر فرحات عباس إلى القاهرة ومعه عبد الرحمن كيوان وأحمد فرنسيس وبرفقتهم أحمد بن بله، استقبلهم الزعيم جمال عبد الناصر ورحب بهم أشد الترحيب، وأبلغ أعضاء الوفد الجزائري بموافقته على اعتماد مليون وربع مليون جنية للإنفاق على احتياجات النضال في كافة المجالات، واستمر الدعم المصري للثورة الجزائرية بالأسلحة والتبرعات خلال عامي 1957م و1958م، وأكد الزعيم جمال عبد الناصر في لقائه مع فرحات عباس على أن المعونات مستمرة وسُلمت دفعه جديدة من المعونات في مايو 1959م، ولم يقف دعم الشعب المصري لشقيقه الشعب الجزائري عند حد الاستقلال، ودليل ذلك أن الزعيم عبد الناصر أرسل إلى الجزائر قوات من الجيش المصري في نوفمبر 1963م لمشاركة جيشها وشعبها حمايتها من المصادمات العسكرية المغربية على حدودها، وفي 4 مايو من عام 1963م زار الزعيم جمال عبد الناصر الجزائر ودعم ابن

(1) مصطفى طلاس ويسام العسلي، الثورة الجزائرية، دار رائد الجزائر، 2010، ص143.

(2) مريم صغير، المواقف الدولية من القضية الجزائرية 1954-1962، مرجع سابق، ص193، 194.

(3) مصطفى طلاس ويسام العسلي، الثورة الجزائرية، مرجع سابق، ص142.

(4) محمد حسنين هيكل، ملفات السويس: حرب الثلاثين عاماً، مركز الأهرام القاهرة، 1992، ص376.

بله وتوافدت الجماهير لملاقاته بالساحة الكبرى بالعاصمة وقد احتفى الشعب الجزائري بالزعيم عبد الناصر بصورة طيبة (1).

ومما سبق يتبين لنا دور مصر والقيادة السياسية في دعم الثورة الجزائرية من الناحية العسكرية والذي تمثل في الإمداد بأحدث الأسلحة المتاحة مهما كانت الظروف، وفي تدريب وحدات المجاهدين خارج الجزائر، وفي المشاركة بميدان القتال بالجند المصري، وفي استقبال القيادات السياسية الجزائرية بالقاهرة والعمل على تقريب وجهات النظر بين الأشقاء المغاربة لتوحيد الصف المغربي لمكافحة الاحتلال.

المبحث الخامس: انعكاسات ونتائج هذا الدعم:

لم تتخذ فرنسا موقف المتفرج أمام نجاح الدعم المصري والعربي للثورة الجزائرية حيث دعمتها البلاد العربية ماديا ومعنويا وعسكريا وكانت بمثابة قاعدة لوجستية لها، لذلك لجأت القيادات الفرنسية إلى وسائل لمنع وصول الإمدادات بالأسلحة والذخيرة وغيرها إلى صفوف المجاهدين الجزائريين مستخدمة في ذلك كل السبل الممكنة، فحتى الطريق البحري الذي كانت تستعين به الثورة كانت له القوات الفرنسية بالمرصاد، مختربة بذلك القانون الدولي للملاحة البحرية، ومما تجدر الإشارة إليه أن القوات الفرنسية وقتها كان لها إمكانيات بحرية ضخمة على مستوى قواتها من حاملات الطائرات والسفن والفحوصات التي تستعملها لحراسة الشواطئ الجزائرية (2).

ومنهذه الطريقة ضاعفت شحنات كثيرة من الإمدادات التي كانت الثورة الجزائرية في أمس الحاجة إليها. وبعد فترة وجيزة وقع ما يعرف بالعدوان الثلاثي ضد مصر أو حرب 56 وهي حرب شنتها كل من بريطانيا وفرنسا وإسرائيل، والسبب الرئيسي الذي جعل فرنسا تشترك في هذا العدوان هو مؤازرة مصر للمجاهدين الجزائريين، إذ لم يكن يخفى على السلطات الفرنسية الخطر الذي تشكله مصر حكومياً وشعباً في موقفها من القضية الجزائرية خاصة بعد اندلاعها وارتباطها العضوي بالأمة العربية وعلى رأسها مصر آنذاك، وقد أكد وزير الخارجية الفرنسي كريسستيان بينو هذا بقوله: "إن التمرد في الجزائر لا تحركه سوى المساعدات المصرية، فإذا توقفت هذه المساعدات فإن الأمور كلها ستهبط؛ لوجود مليون مستوطن فرنسي في الجزائر" (3)، وقصف هذا العدوان مطارات ومناطق عدة في القاهرة (4).

ومنهذا فقد كلف الدعم المصري للثورة الجزائرية في هذا الوقت ضد الاحتلال الفرنسي ثمناً باهظاً، دفعته مصر من أرواح شهدائها ولم تتراجع عن هذا الموقف النبيل.

(1) عادل غنيم، جمال عبد الناصر وعصره، دار المعارف، 2013م، ص20.

(2) سعدي وهبية، الثورة الجزائرية ومشكلة السلاح 1954-1962، دار المعرفة الجزائر، 2009، ص116، 117.

(3) محمد حسين هيكل، ملفات السويس: حرب الثلاثين عاماً، مرجع سابق، ص421.

(4) جمال قنان، تشكيل الحكومة المؤقتة للجمهورية الجزائرية، ط4، منشورات المتحف الوطني، 1996، ص66.

وتأكيداً لدور مصر الفعال في الثورة الجزائرية ولأن ما تعرضت له من عدوان كان بسبب مؤازرتها لشقيقها الجزائر، أصدرت جبهة التحرير الوطني الجزائري بياناً قالت فيه: "لا ينسى أي جزائري أن مصر الشقيقة تعرضت لعدوان شنيع كانت فيه ضحية تأييدها للشعب الجزائري المناضل. وأن الشعب الجزائري المهتمك في معركته التحريرية الكبرى ليعتد إلى الشعب المصري الشقيق وبطله الخالد جمال عبد الناصر بأصدق عواطف الأخوة والتضامن، وعاش العرب تحت راية الاستقلال والعزة والمجد"⁽¹⁾، وقال العقيد سي الحواس- قائد الولاية السادسة-أثناء الثورة الجزائرية: "إذا انتصرت مصر انتصرت الثورة الجزائرية وإذا انهزمت مصر انهزمت الثورة الجزائرية"⁽²⁾.

ولم يقطع هذا العدوان الإمداد المصري للثوار الجزائريين فيؤكد هيكل أن الثورة الجزائرية تلقت أكبر شحنة من السلاح المصري في تاريخها أثناء العدوان الثلاثي عليها ضد إسرائيل وفرنسا وبريطانيا⁽³⁾.

تلقت الثورة الجزائرية ضربة قاسية عندما أجبرت القوات الفرنسية طائرة الخطوط الملكية المغربية على النزول بمطار الجزائر وعلى متنها الزعماء الجزائريين أحمد بن بلة ومحمد خضير وحسن آيت أحمد ومحمد بوضياف ورابع بيطاط وتم اعتقالهم بأسلوب اتسم بالغدر، وكانت ملابسات الحادثة أن الوفد الجزائري عندما ركب الطائرة المغربية في الرباط في أكتوبر 1965 والتي كان يقودها طيار فرنسي متجهة إلى تونس للنقاش حول تنسيق العمل النضالي على مستوى المغرب العربي، فكان من المخطط للطائرة أن تمر عبر مطار إسبانيا ثم الانتقال بعد ذلك إلى تونس، فعندما كانت تحلق الطائرة تلقى قائدها الفرنسي مكالمات هاتفية من سلاح الطيران الفرنسي تأمره بالهبوط في مطار الدار البيضاء بالجزائر، إلا أن قائد الطائرة امتنع من تنفيذ الأوامر لأنه يعمل لدى الخطوط المغربية الجوية، فأخبرته القيادات الفرنسية أن أسرته رهينة لدى جهاز المخابرات الفرنسية، وإن لم يمثل للأوامر سوف يفقد أسرته وأيضاً سوف يدخل سلاح الطيران الفرنسي لإرغامه على الهبوط، فاستسلم لأوامر القيادات الفرنسية وهبط في الجزائر وتم اعتقال الوفد الجزائري وأرسلهم إلى السجون الفرنسية بباريس⁽⁴⁾.

كلف الملحق العسكري في الرباط بأمر من الزعيم جمال عبد الناصر باختطاف بعض الشخصيات الفرنسية بمراكش والاحتفاظ بهم كرهائن إلى حين الإفراج عن الوفد الجزائري، وبجانب ذلك بعث شيخ الأزهر برفقة إلى وفد جبهة التحرير في القاهرة باسم علماء الأزهر وطلابه كما أعلن عن إضراب يوم الخميس 1957/2/31 تضامناً مع الشعب الجزائري، بالإضافة إلى هذا ناشد شيخ الأزهر الشعوب العربية بمناصرة القضية

(1) إسماعيل دبش، السياسة العربية والمواقف الدولية تجاه الثورة الجزائرية، مرجع سابق، ص 68.

(2) إسماعيل دبش، السياسة العربية والمواقف الدولية تجاه الثورة الجزائرية، مرجع سابق، ص 74.

(3) محمد حسين هيكل، ملفات السويس: حرب الثلاثين عاماً، مرجع سابق، ص 565.

(4) روبرت ميرل، مذكرات أحمد بن بلة، منشورات دار الأدب بيروت، ص 120-123.

الجزائرية، وظلت مصر على موقفها من دعم الثوار الجزائريين تضغط على السلطات الفرنسية وتواجه مخططاتها⁽¹⁾.

وعندما قرر أحمد بن بلة وزملائه الإضراب عن الطعام لتحريك القضية الجزائرية قام المصريون بوقفة تضامنية معهم وكان ذلك في عام 1958، وقد اتخذ المصريون الخطوات التالية: القيام بحملة إعلامية في صوت العرب والصحافة المصرية لمساندة بن بلة وزملائه طوال فترة إضرابهم عن الطعام، كما أضرب عمال الموانئ العربية عن التعامل مع السفن الأجنبية وبدء حملات لمقاطعة البضائع الفرنسية، بجانب القيام بعقد اجتماعات وحلقات دينية بالمساجد وتوزيع مطبوعات تساعد القضية الجزائرية، فضلاً عن إرسال قيام كافة الهيئات الشعبية والتجمعات السياسية والنقابات بإرسال تلغرافات إلى هيئة الأمم⁽²⁾.

الخاتمة

لقد كانت مصر من أوائل الدول العربية التي وقفت إلى جانب الثورة الجزائرية، فكانت بمثابة السند الأساسي لها سياسياً ودبلوماسياً وعسكرياً، كما عملت بدورها الإعلامي لتعبئة الرأي العام العربي والعالمي لصالح قضية الشعب الجزائري، ولم يقتصر الدعم المصري على موقف الحكومة المصرية بل تجاوز إلى المواقف الشعبية التي عبّرت عن مساعدتها بكل الطرق والأساليب المتمثلة في المظاهرات والتبرعات والإضرابات تأكيداً لهذه الثورة، وقد شملت الهيئات السياسية والدينية والقضائية والنسائية والنقابية وغيرها من التجمعات الجماهيرية، فبفضل كل هذه الجهود التي قدمتها مصر حكومة وشعباً استطاعت الثورة الجزائرية أن تصمد حتى النهاية وتحقق غايتها السامية ألا وهي الاستقلال والحرية على أراضها.

وفي الختام أحمد الله تعالى على عونه وتوفيقه وعلى ما يسره من إتمام البحث.

(1) مريم صغير، المواقف الدولية من القضية الجزائرية 1954-1962، مرجع سابق، ص 132، 195.

(2) فتحي الديب، عبد الناصر وثورة الجزائر، ط1، دار المستقبل العربي القاهرة، 1984، ص 387-411.

المصادر: -

1. إسماعيل دبش، السياسة العربية والمواقف الدولية تجاه القضية الجزائرية، دار هومة الجزائر، 2009.
2. إعداد: مكتب البحوث في دار الفكر، الموسوعة العلمية الشاملة قارات ودول العالم، ط1، دار الفكر لبنان، 2012م.
3. إبراهيمي أحمد طالب، آثار الإمام محمد البشير إبراهيمي، دار الغرب الإسلامي، 1997.
4. الديب فتحي، عبد الناصر وثورة الجزائر، ط1، دار المستقبل العربي القاهرة، 1984.
5. الشيخ رأفت، التاريخ المعاصر للأمم العربية الإسلامية، ط1، دار الثقافة القاهرة، 1992.
6. الشيخ رأفت، تاريخ العرب المعاصر، ط1، عين للدراسات والبحوث الإنسانية والاجتماعية القاهرة، 1995.
7. المدني أحمد توفيق، حياة كفاح، الجزء الثالث: مع ركب الثورة التحريرية، الشركة الوطنية للنشر والتوزيع الجزائر، 1982.
8. بن سلطان، عمار، الدعم العربي للثورة الجزائرية، المركز الوطني للدراسات والبحث الجزائر.
9. بومالي أحسن، أدوات التجنيد والتعبئة الجماهيرية أثناء الثورة التحريرية الجزائرية (1956 - 1954)، دار المعرفة، 2010.
10. سعدي وهيب، الثورة الجزائرية ومشكلة السلاح 1954-1962، دار المعرفة الجزائر، 2009.
11. عادل غنيم، جمال عبد الناصر وعصره، دار المعارف، 2013م.
12. عواطف عبد الرحمن، الصحافة العربية في الجزائر: دراسة تحليلية لصحافة الثورة الجزائرية 1954-1962، المؤسسة الوطنية للكتاب الجزائر، 1985.
13. محمد الهادي لعروق، أطلس الجزائر والعالم، دار الهدي الجزائر.
14. محمد حسنين هيكل، ملفات السويس: حرب الثلاثين عاما، دار الشروق، 2004.
15. مريم صغير، المواقف الدولية من القضية الجزائرية (1954-1962)، ط2، دار الحكمة للنشر الجزائر، 2012.

تأثير استخدام التدريب المتقاطع في تطوير الكفاية البدنية الخاصة بالسباحة عند النبض

تجديدة ابوسيف

ليلى العارف

1 - التعريف بالبحث:

1 - 1 مقدمة البحث وأهميته:

تعد صحة الفرد من اهم المسائل التي يتركز عليها كل عمل سواء أكان عقلياً ام بدنياً، إذ أدركت المجتمعات الحديثة ان النشاط البدني اصبح ضرورة لكون الإنسان المعاصر يحى حياة خاملة نتيجة لقلّة النشاط الحركي وزيادة الاعباء الفكرية والضغوط النفسية ولاسيما المرأة العربية، لذا تظهر اهمية السباحة في عصرنا هذا بشكل واضح بسبب حاجة الإنسان الماسة لممارسة النشاطات الرياضية لكي يعوض من النقص الذي طرأ على البنية الجسمية من خلال التطور التكنولوجي في تقديم الخدمات بعد ظهور الكثير من الامراض التي سميت بامراض العصر (كامراض القلب والمفاصل والالام اسفل الظهر وترهلات الجلد وزيادة الوزن... الخ، راح علماء الطب بتوجيه افراد المجتمع على ضرورة ممارسة النشاطات الرياضية للحفاظ على سلامتهم وصحتهم.

لذا تعد السباحة من الانشطة الرياضية المهمة التي تكسب الجسم اللياقة البدنية والعادات الصحية السليمة، كما تؤدي الى تحسين وظائف القلب والجهاز الدوري التنفسي، ولها تأثير مباشر على الاعضاء الحيوية للجسم كافة، كما انها من الفعاليات ذات الاستجابات الوظيفية المعقدة مقارنة بالفعاليات الاخرى بسبب اختلاف بيئة الاداء ووضع الجسم افقي فضلاً عن اشتراك مجموعات عضلية كبيرة فيها تعمل بايقاع سريع لعمليات الشد والارتخاء.

ولحاجة المرأة العربية الماسة لممارسة النشاطات الرياضية كالسباحة أثناء أوقات الفراغ للمحافظة على صحتها اولا ولعلاقتها بالجوانب الجمالية وجب على مختصين في التربية البدنية الكشف عن كيفية اتباع الاساليب العلمية لمعالجة مثل هذه المشاكل.

وبعد التدريب المتقاطع احد الاتجاهات الحديثة في مجال التدريب الرياضي الذي يهدف الى تحسين مستوى الاداء المهاري في النشاط الاساسي وذلك من خلال استخدام العديد من الانشطة والرياضات التي تشمل مجموعة متنوعة من اجهزة التدريب الحديثة والذي ينعكس على تحسين مستوى الاداء المهاري والخططي والعقلي للاعب والاقبال من احتمالات الإصابة والإثارة والتشويق وتحسين الحالة النفسية للاعب وزيادة الدافعية نحو الممارسة⁽¹⁾.

وفق هذا المنطق جاء هذا البحث ليلبي بعض هذه المتطلبات في وقت يرى الباحث انه جاء متزامنا مع الاهمية المتزايدة لرياضة السباحة.

وتكمن اهمية البحث في اعتمادها التخطيط العلمي السليم من خلال إعداد تمارين متنوعة باستخدام التدريب المتقاطع وتأثيرها في تطوير الكفاية البدنية الخاصة بالسباحة عند النبض PWC_{170} (V) 170

(1) WWW. ezinearticles. Com. Cross-training. By. Haron, y. 2006.

والكفاية البدنية النسبية ($w.t PWC_{170}$ /الوزن)، واضعون هدفا واضحا هو خدمة الرياضة المحببة، وخدمة المشتركات في تحسين مستوى اللياقة البدنية والفسولوجية لديهم، وخدمة العاملين على الاشراف في دورات تعليم وتدريب السباحة.

1 - 2 مشكلة البحث:

يعد التدريب المتقاطع احد الاشكال التنظيمية الذي يهدف الى تحسين مستوى الاداء المهاري والبدني والخططي عن طريق التنوع في استخدام الانشطة الرياضية والبعد عن النمطية في العملية التدريبية، اذ يعطي حافزا كبيرا لاستمرار التدريب بكفاءة عالية وبالتالي البعد عن الحمل الزائد والاصابات الناتجة عن الحمل الزائد.

ومن خلال عمل الباحث في مجال تعليم وتدريب السباحة في الكلية ولاسيما الانشطة الصيفية (دورات تعليم وتدريب السباحة للنساء) لاحظ الباحث ضعف القدرات والقابليات البدنية والوظيفية للمتدربات على السباحة نتيجة ضعف في مستوى اللياقة البدنية لديهم. ورغبة من الباحث في استخدام وسيلة جديدة في التدريب الا وهي التدريب المتقاطع ومعرفة تأثيره في تطوير الكفاية البدنية الخاصة بالسباحة عند النبض $PWC_{170}(V)$ والكفاية البدنية النسبية ($w.t PWC_{170}$ /الوزن)، لذا ارتأى الباحث التنوع في استخدام التقنيات الحديثة من ادوات واجهزة وانشطة وتمارين تختلف عن النشاط الاساسي وذلك لتنمية القدرات البدنية والوظيفية المتعلقة بالاداء الرياضي.

1 - 3 هدف البحث:

1 - التعرف على تأثير استخدام التدريب المتقاطع من خلال اعداد منهج تدريبي في تطوير الكفاية البدنية الخاصة بالسباحة عند النبض $PWC_{170}(V)$ والكفاية البدنية النسبية ($w.t PWC_{170}$ /الوزن).

1 - 4 فرضا البحث:

1 - يوجد تأثير ذو دلالة إحصائية لاستخدام التدريب المتقاطع في تطوير الكفاية البدنية الخاصة بالسباحة عند النبض $PWC_{170}(V)$.

2 - يوجد تأثير ذو دلالة إحصائية لاستخدام التدريب المتقاطع في تطوير الكفاية البدنية النسبية باستخدام اختبار الخطوة السلم الخشي ($w.t PWC_{170}$ /الوزن).

1 - 5 مجالات البحث:

1 - 5 - 1 المجال البشري: المشتركات من النساء باعمار (25 - 30) سنة من غير الرياضيات البالغ عددهن (10) مشتركات والمتعلمات السباحة الحرة.

1 - 5 - 2 المجال الزماني: المدة 2010/5/15 ولغاية 2010/6/26

1 - 5 - 3 المجال المكاني: مسبح كلية التربية الرياضية في الجادرية/جامعة بغداد وقاعة اللياقة البدنية والاثقال في معهد روتانا للرشاقة.

2 - الدراسات النظرية والمشاركة:

2 - 1 الدراسات النظرية:

2 – 1 – 1 التدريب المتقاطع Cross Training:

يعد التدريب المتقاطع أحد الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي إذ يوضح "موران وماكلين Moran & Maglynn"⁽¹⁾ أن التدريب المتقاطع يقصد به برنامج تدريبي مصمم لأنشطة والعب مختلفة لكي يمنح تنوعات كثيرة ليحد من مخاطر الإصابات، كما يعني الاختلاف في ممارسة رياضات وأنشطة أخرى مختلفة تعمل على تحسين الأداء في الرياضية التخصصية.

ويشير "موران وماكلين 1997"⁽²⁾ أن التدريب المتقاطع هو الطريق نحو استخدام الكثير من التمارين المتنوعة من جري وسباحة وتجديف وركوب دراجات ومختلف الألعاب التي تؤثر بشكل كبير على النشاط الرياضي الأساسي لجعل الرياضي أكثر قوة وتحمل ومرونة ورشاقة وتعد رياضة السباحة من الرياضات التي تتطلب من ممارسيها عناصر بدنية خاصة للوصول إلى الأداء المهاري الأمثل ويعد التدريب المتقاطع هو الطريق للوصول إلى تطوير هذه القدرات البدنية.

ويرى "ريتشارد 1994 Richard"⁽³⁾ أن تطور التدريب في السباحة هو استخدام بعض ألعاب رياضية أخرى متماثلة في نفس المجموعات العضلية مما يؤدي إلى تحسن القدرات البدنية للسباح والتي تعد أحد الأركان الأساسية لنجاح العملية التدريبية ويرى الباحث أن التركيز على القوة والمرونة والسرعة والتحمل والرشاقة يمكن تطويرها من خلال استخدام التدريب المتقاطع المتمثل في الأنشطة الآتية: مثل ركوب الدراجات والسباحة والايروبكس والجري وكرة القدم وكرة السلة والتنس وكرة المضرب وتنس الطاولة وتدريب الاثقال باستخدام الأجهزة الحديثة أيضاً.

ويشير "فيلس كليبس 2005 Phyllis Clapis"⁽⁴⁾ أن التدريب المتقاطع يتضمن اشكال مختلفة من التمارين التي تؤدي في الوحدة التدريبية نفسها أو على وحدات تدريبية ضمن الجدول الموضوع لهذا الغرض، على سبيل المثال، يمكن أن تركز وترفع الاثقال في اليوم الواحد والسباحة في اليوم الثاني بسبب أن هدف التمارين المختلفة هو استخدام أجزاء مختلفة من الجسم، فضلاً عن أن التدريب المتقاطع يسمح لك باستخدام أنواع عدة من التمارين. على سبيل المثال، كل من التمارين الآتية جيدة على القلب مثل الركض وتمارين القوة للرجلين والسباحة، معظم عمل هذه التمارين يكون على الجزء العلوي من الجسم، عن طريق إضافة هذا التنوع في التمارين إلى التدريب الروتيني المعتاد عليه اللاعب، سوف تلاحظ التحسن الحاصل في مجموع الجسم من قوة، تحمل، ومرونة

2 – 1 – 2 أهمية التدريب المتقاطع⁽⁵⁾:

يستطيع التدريب المتقاطع من أن يحسن مستوى اللياقة البدنية بشكل عام وفن الاداء الرياضي، ولكن ليس هنا كل شيء فالتدريب المتقاطع يستطيع أيضاً من أن:-

(1) Meglynn H.G & Moran T.G. Cross Training for Sports. Human kinetics Books, San Francisco. 1997. p. 4-7.

(2) Meglynn H.G & Moran. O.p. cit. p.13.

(3) WWW. Active. Com. Digress—His true Art of Foot work. By: Richard, J. 1994.

(4) Internet: University of Michigan Health System, by: Phyllis Clapis. 2005.

(5) Internet. Cross-Training: Rev up your exercise program with variety: by Mayo Clinic Staff. 2007.

1 - التقليل من خطر الاصابة: التدريب المتقاطع يعطي راحة للعظام، العضلات والمفاصل عند اداء التمارين ذات الشدة العالية والمليئة بالتكرارات، اذ ان التناوب بين التأثيرات العالية للتمارين كالركض والتاثيرات الواطئة للتمارين كالدراجات، تعطي فرصة للمساعدة على تجنب الافراط بالاصابة والتقليل من خطر الاصابات الاخرى.

2 - الحفاظ على التشويق: التمارين تكون اكثر متعة عندما لا تؤدي نفس التمارين كل يوم، التغير يمكن ان يساعد في الاستمرار ببرنامج التمارين.

3 - المساعدة في التخلص من السعرات الحرارية الاضافية: التدريب المتقاطع يستطيع ان يجعل التمارين اكثر انتظاما، والتي تساعد في التخلص من اكثر من السعرات الحرارية، كما ان أي فقدان في الوزن يستطيع ان يحسن الانجاز.

4 - البديل الاحتياطي للخطا: اذا انكسرت الدراجة، نستطيع القيام بالهرولة، اذا كان هنالك الم في الكاحل، نستطيع القيام بالسباحة او رفع الاثقال.

2- 1- 3 كيف نبدأ العمل مع التدريب المتقاطع⁽¹⁾:

قبل البدء باي برنامج للتمارين. من الافكار الجيدة دائما في البداية التأكد من صحة الرياضي وملائمته للعمل الرياضي. وللحصول على اكثر التدريبات المتقاطعة فائدة بعيدة عن التدريب الروتيني، يتم اختيار ثلاث من التمارين الموجودة في الاسفل اعتمادا على الهدف من برنامج اللياقة البدنية والرياضة التخصصية، نستطيع ان نخرج ونوافق بين التمارين من كل باب او من مساحات مختلفة. عند البدء من الافضل اختيار التمارين التي نجها ونعرفها، تمارين المرونة عادة تعمل من (10 - 60) دقيقة، بينما تمارين القوة وجهاز الدوران عادة تعمل من (30 - 60) دقيقة. وفيما ياتي تسلسل التمارين التي يمكن ان يؤدوها الرياضي:-

Flexibility Exercises

Yoga

Stretching

Strength Training Exercises

Free weights

Machines

(Push-up, chin-ups, etc.)

Cardiovascular Endurance Exercises

Walking

Jogging

Swimming

Cross-country skating

1 - تمارين المرونة:-

• اليوگا

• التمددية

2 - تمارين تدريبات القوة:-

• الازان الحرة

• الالات (اجهزة الملتجم)

• تمارين لتقوية الجسم (الشناو، العقلة، الخ)

3 - تمارين التحمل للجهاز القلبي:

• المشي

• الهرولة

• السباحة

• التزلج عبر المدن

(1) Internet: University of Michigan Health System, by: Phyllis clap is (2005).

Rowing	● التجديف
Skating	● التزلج الفني على الجليد
Cycling	● الدراجات
Tennis	● التنس
Hiking	● الجري لمسافات طويلة
Elliptical trainer	● التمارين الدائرية
Aerobic fitness classes	● اللياقة البدنية الهوائية

2- 1- 4 المخاطر التي يجب إتباعها عند تطبيق التدريب المتقاطع⁽¹⁾:

- عند اضافة نشاطات جديدة، لا تؤدي التمرين اكثر من 20 دقيقة في الوحدات التدريبية الاولى للتقليل من خطر الاصابة.
- اذا كان هناك ارهاق او الم يجب اخذ يوم راحة او محاولة استخدام تمارين مختلفة والتي لا تؤدي على نفس منطقة الالم.
- تجنب اضافة تمارين جديدة الى تدريب هو اصلا صعب. اذ كنت تؤدي 6 ايام ركض في الاسبوع، لا تضيف السباحة في اليوم السابع، بدلا عنه ضع السباحة مكان الركض ليوم او يومين.
- تجنب النشاطات التي تعمل على نفس اجزاء الجسم، على سبيل المثال اذا كان هنالك الم في قوس القدم، النشاطات على سبيل المثال الهرولة، التنس، الركض لمسافات طويلة ربما كلها تجعل الاصابة اكثر سوءا، بدلا عنها يمكن عمل تمارين مثل السباحة او الدراجات.

2- 1- 5 الكفاية البدنية (PWC) Physical Working Capacity:

- تعد كفاية العمل البدني من المؤشرات الفسلجية المهمة في الطب الرياضي والفسلجة الرياضية وذلك لانه يستخدم لتقييم الكفاءة البدنية للرياضيين ضمن التطبيق الفسلجي والطبي عند النبض 170 ضربة/دقيقة.
- وعند تناول مصطلح الكفاية البدنية بالدراسة والتحليل نجد انها تعني "كفاية انتاجية الجسم في انتاج الطاقة الهوائية واللاهوائية خلال النشاط البدني"⁽¹⁾. ولكونها تشمل على كلا الاتجاهين في كفاية انتاج الطاقة، لذا فانها "تعد جزءا من اللياقة البدنية"⁽²⁾.
- وتعرف الكفاية البدنية بانها "كفاية انتاجية الجهاز الدوري والتنفسي والدم وكفاية العضلات على استهلاك الاوكسجين وانتاج الطاقة"⁽³⁾.

(1) Internet. Op. cit 2005.

(2) أبو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين سيد. فسيولوجيا اللياقة البدنية. ط1. القاهرة: دار الفكر العربي، 1993، ص27.

(3) المصدر السابق نفسه، ص27.

(3) أبو العلا احمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حسنين. فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم. ط1. القاهرة: دار الفكر العربي، 1997، ص277.

لذا فان اختبارات الكفاية البدنية تكشف عن الاحتياطي الوظيفي للجسم والكفاءة البدنية العامة⁽¹⁾. وبذلك تعد مقياسا كليا لكثير من الوظائف المهمة لأعضاء الجسم، وبصفة عامة فان مصطلح الكفاية البدنية هي مقدرة الانسان على اداء عمل عضلي ذي شدة مرتفعة لفترة طويلة، ويلاحظ ان هناك علاقة بين الكفاية البدنية والتحمل، اذ ان الكفاية البدنية صفة مكتسبة من خلال التدريب، وقد دلت التجارب على ان الكفاية البدنية يرتفع مستواها ارتباطا بزيادة كفاية الجهاز الدوري⁽²⁾.

ومما تقدم يرى الباحث الكفاية البدنية (PWC) على انها (كفاية اجهزة الجسم الوظيفية للقيام بتنفيذ الواجبات في مواجهة الضغوط الواقعة عليه من جراء شدة التدريب سواء اكانت بالطرق الهوائية ام اللاهوائية لاطول فترة زمنية ممكنة وبدون تعب مفرط)⁽³⁾.

وبالنسبة للكفاية البدنية العامة فان هناك عدة اختبارات لقياسها مثل اختبار الكفاية البدنية عند مستوى النبض 170 (PWC_{170}) او اختبار الكفاية البدنية عند النبض 130 (PWC_{130}) وكما ان هناك كفاية بدنية عامة فانه توجد الكفاية البدنية الخاصة ايضا، والتي تتفق مع طبيعة الاداء لبعض الأنشطة البدنية المتخصصة⁽⁴⁾.

ان حساب مستوى كفاية العمل البدني (PWC_{170}) والذي يعبر عنه بكمية الجهد البدني (كغم.م/د) والذي يمكن تاديته وفق ايقاع محدد مسبقا لمعدل ضربات القلب وهو اختبار لقياس القابلية الوظيفية للجهاز الدوري والتنفسي عند معدل نبض (170 ضربة/دقيقة) ويعد اختبار الجهد البدني دون القصوي لتقدير القابلية الاوكسجينية بشكل غير مباشر وذلك من خلال استخدام صندوق الخطوة (step-test) وهو يستخدم للرياضيين المبتدئين⁽⁵⁾.

اما بالنسبة لاختبارات الكفاية البدنية الخاصة، فقد انتشرت هذه الاختبارات في مجال الطب الرياضي التطبيقي، اذ يتفق العمل العضلي في هذه الاختبارات مع التخصص الرياضي، وقد اجريت التجارب والدراسات التي دلت على صلاحية استخدام هذه الاختبارات في الأنشطة الرياضية ذات الحركة الوحيدة المتكررة، مثل الجري والسباحة والدراجات والتجديف، اذ لوحظ ان هناك علاقة طردية بين معدل القلب حتى (170 ضربة/دقيقة) وسرعة قطع المسافة في هذه الأنشطة. وبناءا على ذلك نستخدم الفكرة السابقة نفسها التي استخدمت في اختبارات الكفاية البدنية العامة، اذ يقوم اللاعب باستخدام حملين ذوي شدة معتدلة، الا ان الحمل هنا يكون على شكل النشاط الرياضي الطبيعي، بمعنى الجري او السباحة مثلا، وتستخدم المعادلة نفسها مع استبدال عنصر الشدة (N) بعنصر السرعة (V)، أي المسافة على الزمن⁽⁶⁾.

وتقل الكفاية البدنية الخاصة للاناث عن الذكور في السباحة بمقدار حوالي (10 - 15%)، كما تتاثر الكفاية البدنية الخاصة بالسباحة بنوع طريقة السباحة المستخدمة، اذ تكون اسرعها عند استخدام

(1) المصدر السابق نفسه، ص 277

(2) محمد حسن علاوي وأبو العلا احمد عبد الفتاح. ص 216.

(3) وفاء صباح محمد الخفاجي. تدريبات الهيبوكسيك وتأثيرها في بعض المتغيرات الفسيولوجية والبيوكيميائية وانجاز سباحة 50م حرة. أطروحة دكتوراه. كلية التربية الرياضية. جامعة بغداد، 2005، ص 75

(4) ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين سيد (2003). مصدر سبق ذكره، ص 28-30.

(5) أبو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين سيد. فسيولوجيا اللياقة البدنية. ط 1. القاهرة: دار الفكر العربي، 1993، ص 27.

(6) ابو العلا احمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حسنين (1997). مصدر سبق ذكره، ص 283-284.

سباحة الزحف (الحرّة)، ويلهما الدولفين ثم الظهر ثم الصدر، ولكن عادة يفضل استخدام سباحة الزحف⁽¹⁾.

2 - 2 الدراسات المشابهة:

الدراسات الأجنبية والعربية التي تناولت التدريب المتقاطع كما في الجدول (1):-

ما يميز هذه الدراسة:

تناولت الدراسات المشابهة التدريب المتقاطع في تطوير القدرات البدنية والمهارية فقط على رياضي التحمل والمبارزين والسباحين الناشئين، ولم تتطرق الى القدرات الوظيفية والفسولوجية، في حين تناولت دراستنا الحالية على التدريب المتقاطع في تطوير كفاية القلب والجهاز الدوري التنفسي ولاسيما الكفاية البدنية الخاصة بالسباحة عند النبض 170 (V) PWC_{170} والكفاية البدنية النسبية (الوزن $PWC_{170}/w.t$) باستخدام اختبار الخطوة وهذا ما يميز هذه الدراسة.

3 - 3 منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

3 - 1 منهج البحث:

ان اختيار المنهج يعتمد أساساً على طبيعة المشكلة المراد حلها، اذ استخدم الباحث التصميم التجريبي القبلي البعدي لمجموعة واحدة.

3 - 2 عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بصورة عمدية تمثلت المشتركة من النساء غير الرياضيات في (دورات تعليم وتدريب السباحة للنساء) والمقامة سنوياً في مسبح كلية التربية الرياضية المغلق بالجادرية تتراوح اعمارهن (25 - 30) سنه والبالغ عددهن (25) مشتركة وتم اختيار (10) مشتركات من المتعلمات السباحة الحرة فقط واللاتي رغبن بالتطوع الجاد والحقيقي في تجربة البحث اذ وافقن على ارتياد قاعة اللياقة البدنية والاثقال في معهد روتانا للرشاقة لغرض تنفيذ مفردات المنهج والافادة منه. وقد تم استبعاد المشتركات اللاتي شاركن في التجربة الاستطلاعية وعددهن (5)، واستبعدت المشتركات المصابات بامراض العصر مثل (الضغط والسكر) والاعمار الكبيرة والغير منتظمات في التدريب.

بعد ذلك تم ايجاد التجانس بين افراد العينة في القياسات الانثروبومترية (الجسمية) والقياسات الفسيولوجية باجراء اختبار معامل الاختلاف، وقد دلت النتائج والمبينه في الجدول (2) عن تجانس العينة اذا كانت قيم المتغيرات جميعها اقل من 30%، اذ "كلما اقتربت قيمة معامل الاختلاف من 1% يعد التجانس عال واذا زاد عن 30% يعني ان العينة غير متجانسة"⁽²⁾.

(1) المصدر السابق نفسه، ص 285.

(2) وديع ياسين وحسن محمد. التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في التربية الرياضية. الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، 1999، ص 160.

جدول (2)

يبين تجانس عينة البحث في القياسات الانثروبومترية (الجسمية) والقياسات الفسيولوجية

القياسات	ت	المتغيرات	المعالجات الإحصائية				العينة وعددها (10)			
			وحدة قياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة معامل الاختلاف	النتيجة			
الانثروبومترية	1	الطول	متر	164.1	2.60	1.58	متجانس			
	2	الوزن	كغم	66.8	1.69	2.52	متجانس			
	3	العمر	سنة	27.4	2.06	7.51	متجانس			
الفسيولوجية	1	الكفاية البدنية الخاصة بالسباحة عند النبض 170 $PWC_{170}(V)$	كغم.م/ثا	0.97	0.008	0.82	متجانس			
	2	الكفاية البدنية النسبية باستخدام اختبار الخطوة السلم الخشبي (الوزن) $(PWC_{170}/w.t)$	كغم.م/د/كغم	12.45	0.94	7.55	متجانس			

3 - 3 أدوات البحث:

استعان الباحث بأدوات استخدمت في التجربة الميدانية بما يأتي:
صافرة - ساعة توقيت - صندوق خشبي بارتفاع (40) سم - بار حديدي عدد (5) دملصات باوزان مختلفة - جهاز المالتجم - دراجة عدد (5) - مسبح تعليمي بطول (50) متر وعرض (25) متر - استمارة تسجيل نتائج الاختبارات.

3 - 4 الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث:

1- قياس الكفاية البدنية الخاصة بالسباحة عند النبض 170 $PWC_{170}(V)$ ⁽¹⁾:

يستخدم في السباحة حملان مختلفان الشدة كما يأتي:
أ- الحمل الأول: يسبح المختبر بسرعة منتظمة لمسافة (200) متر بحيث يكون متوسط كل (50) متر في حدود (50 - 60) ثانية، وبذلك يبلغ الزمن الكلي لقطع (200) متر هو من (3.20 - 4) دقيقة.

(1) وفاء صباح محمد الخفاجي. مصدر سيق ذكره، ص 147-148.
* اجري تطبيق هذا الاختبار من قبل الباحث لأول مرة في القطر للبيئة العراقية عام 2003.

- في نهاية اداء الحمل تسجل سرعة القلب عن طريق الجس لتحديد معدل النبض من الشريان السباتي العنقي خلال اول (5) ثوان بعد انتهاء الاداء.
- قياس زمن اداء الحمل بساعة الايقاف.
- راحة بين الحملين من (3.5 - 5) دقائق.
- ب- الحمل الثاني: يؤدي المختبر مسافة (300) متر سباحة بسرعة اعلى قليلا من الحمل الاول بحيث يكون متوسط زمن كل (50) متر في حدود (40 - 50) ثانية، بحيث يبلغ الزمن الكلي لقطع المسافة (4.20 - 5) دقائق.

- في نهاية اداء الحمل الثاني تسجل ايضا سرعة القلب بالطريقة نفسها.
- ج- يتم استخراج سرعة الانتقال بقسمة المسافة على الزمن للحمل الاول والحمل الثاني.
- د- نستخدم المعادلة $PWC_{170}(V)$ وتقاس بالمتر/ثانية⁽¹⁾.

$$PWC_{170}(V) = V_1 + (V_2 - V_1) \frac{170 - F_1}{F_2 - F_1}$$

اذ ان : $V_1 = \frac{\text{المسافة (1)}}{\text{الزمن (1)}} = \frac{200 \text{ م}}{1 \text{ ث}}$ وبمعدل نبض F_1 بعد الحمل الاول.

$V_2 = \frac{\text{المسافة (2)}}{\text{الزمن (2)}} = \frac{300 \text{ م}}{2 \text{ ث}}$ وبمعدل نبض F_2 بعد الحمل الثاني.

- كلما كان ناتج المعادلة مرتفعا دل ذلك على تحسن حالة الكفاية البدنية الخاصة بالسباح.

2- قياس الكفاية البدنية النسبية (الوزن $PWC_{170}/w.t$):

يسمى اختبار القابلية البدنية وهو من الاختبارات المهمة لتحديد مقدار القابلية البدنية للمختبر وقد تم استخدام اختبار الخطوة السلم الخشبي (0) بارتفاع (40) سم لتحديد الكفاءة الوظيفية للجهازين الدوري التنفسي ويتم ذلك من خلال اعطاء جهدين مختلفين الشدة مدة الجهد الاول (3 دقائق) وفي نهاية الـ (10) ثواني الاخيرة يتم حساب النبض ثم ضربه $\times 6$ لاجل استخراج معدل النبض في الجهد الاول ثم يؤدي الجهد الثاني ايضا (3 دقائق) وفي نهاية الـ (10) ثواني يتم حساب النبض ثم ضربه $\times 6$ لاستخراج معدل النبض في الجهد الثاني أي انه تكون مدة اختبار المشتركة الواحدة (6 دقائق) كاملة.

- يتم استخراج قيمة الجهد الاول والثاني وفق المعادلة الاتية⁽²⁾:

$$N = 1.5 \times W.T \times H \times n$$

اذ ان: N = الجهد ، 1.5 = قيمة ثابتة ، $W.T$ = وزن الشخص ، H = ارتفاع السلم ، n = عدد مرات الصعود والنزول.

- ويتم استخراج قيمة PWC_{170} المطلق وفق المعادلة الاتية⁽³⁾:

(1) ابو العلا احمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حسنين (1997). مصدر سبق ذكره، ص 285..

(2) ابو العلا احمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حسنين (1997). مصدر سبق ذكره، ص 278.

(3) Karpnman B. o.p. cit. 1987, p.144-145.

$$= PWC_{170} N_1 + (N_2 - N_1) \frac{170 - PS_1}{PS_2 - PS_1}$$

اذ ان: N_1 = الجهد الاول ، N_2 = الجهد الثاني ، PS_1 = النبض الاول ، PS_2 = النبض الثاني

اما قياس PWC_{170} النسبي يتم قياسه بتقسيم PWC_{170} المطلق على وزن المختبر

$$PWC_{170} \text{ النسبي} = PWC_{170} / W.T$$

3 - 5 التجربة الاستطلاعية:

تم اجراء هذه التجربة لغرض تطبيق القياسات الخاصة بمتغيرات البحث وذلك في يوم السبت الموافق (2010/5/15) في تمام الساعة (9:00) صباحا في مسبح كلية التربية الرياضية المغلق بالجادرية وفي صباح اليوم الثاني في قاعة اللياقة البدنية والاثقال في معهد روتانا للرشاقة على عينة من المشتركات في دورات تعليم وتدريب السباحة وعددهن (5) مشتركة اللاتي لم يشتركن بالتجربة الرئيسية. وذلك لغرض اجراء التجانس وللتعرف على الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحث لغرض تلافيها فضلا عن تنفيذ مفردات وحدة تدريبية لغرض اكتشاف نواحي القصور في تطبيق المنهج المقترح. ويرى الباحث انه من المهم ان لا نبدا بالتجربة الرئيسية قبل التأكد تماما من سلامة وصحة الاجراءات الموضوعة جميعها.

3 - 6 الأسس العلمية لاختيار الاختبارات:

لقد تم ايجاد الثقل العلمي للاختبارات المرشحة (الصدق، الثبات، الموضوعية) لمتغيرات البحث سابقا ولاسيما (الكفاية البدنية الخاصة بالسباحة عند النبض 170 ($PWC_{170}(V)$)⁽¹⁾ والذي اجري تطبيقه اول مرة في القطر للبيئة العراقية على عينة من لاعبات فريق جامعة بغداد بالسباحة الاولمبية لعام 2003 اذ كان يتمتع بمعاملات علمية عالية، فضلا عن تطبيق (الكفاية البدنية النسبية باستخدام اختبار الخطوة)⁽²⁾ سابقا.

3 - 7 خطوات إجراء البحث:

3 - 7 - 1 الاختبارات القبلية:

قام الباحث باجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث البالغ عددها (10) مشتركات وذلك في يوم السبت الموافق (2010/5/22) في تمام الساعة (9:00) صباحا في مسبح كلية التربية الرياضية المغلق بالجادرية وفي صباح اليوم الثاني في قاعة اللياقة البدنية والاثقال في معهد روتانا للرشاقة.

3 - 7 - 2 كيفية إعداد المنهج التدريبي المقترح وتطبيقه:

قام الباحث باعداد المنهج التدريبي باستخدام احد الاتجاهات الحديثة في التدريب وهي (التدريب المتقاطع) باخذ فكرة المنهج من الانترنت، وقام الباحث بتغيير محتويات المنهج بما يتناسب مع البيئة العراقية، وازاد بعض المستجدات معتمدا في ذلك على خبرته بمجال (فلسجة التدريب / السباحة) والاستفادة من بعض اراء الخبراء، اذ استغرق تنفيذ المنهج لمدة من (2010/5/25) ولغاية (2010/6/22)

(1) وفاء صباح محمد الخفاجي. مصدر سبق ذكره، ص156

(2) غصون فاضل هادي. تأثير تدريبات المطاولة ومركبات الحديد على بعض مؤشرات الدم وكفاءة الجهاز الدوري التنفسي. رسالة ماجستير. جامعة بغداد. كلية التربية الرياضية، 2000، ص41.

فقد تكون المنهج التدريبي من (24) وحدة تدريبية لمدة (4) اسابيع وبواقع (6) وحدات تدريبية في الاسبوع وكان زمن الوحدة التدريبية هو (30 – 60) دقيقة، بعد الاحماء مباشرة اذ تضمن تمرينات متنوعة مثل (الهرولة واستخدام الدراجة والسباحة والتمطية الخاصة بالسباحة وتمرينات الاثقال والي تشمل جهاز المالتجم والاوزان الحرة والشناو والعقلة والديني) ويهدف الى تنمية القوة والتحمل والمرونة، والملحق (1) يوضح ذلك.

3 – 7 – 3 الاختبارات البعدية:

اجريت الاختبارات البعدية في يوم السبت الموافق (2010/6/26) وذلك بعد انتهاء مدة تطبيق المنهج التدريبي، وقد حرص الباحث على توافر الظروف نفسها التي اجريت بها الاختبارات القبلية من حيث المكان، الادوات، زمان اجراء الاختبارات، وطريقة تنفيذها فضلا عن حساب الدرجات وبمساعدة الفريق المساعد نفسه في الاختبار القبلي.

3 – 8 الوسائل الإحصائية⁽¹⁾⁽²⁾:

- الوسط الحسابي. - الانحراف المعياري. - معامل الاختلاف. - نسبة التطور.
- اختبار (ت) للعينات المتناظرة.

4 – عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4 – 1 عرض نتائج قياس الكفاية البدنية الخاصة بالسباحة عند النبض $PWC_{170}(V)$ ونتابع قياس الكفاية البدنية النسبية باستخدام اختبار الخطوة السلم الخشي (الوزن $PWC_{170}/w.t$) وتحليلها ومناقشتها:

جدول (3)

يوضح متوسط فرق الاوساط الحسابية والخطا المعياري لفرق الأوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدى وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق لقياس الكفاية البدنية الخاصة بالسباحة عند النبض $PWC_{170}(V)$ وقياس الكفاية البدنية النسبية باستخدام اختبار الخطوة السلم الخشي (الوزن $PWC_{170}/w.t$).

ت	المعالم الإحصائية المتغير مع وحدة القياس	م ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية *	دلالة الفروق
1	الكفاية البدنية الخاصة بالسباحة عند النبض $PWC_{170}(V)$ كغم.م/ثا	0.17	0.005	170	2.26	دال معنوي
2	الكفاية البدنية النسبية باستخدام اختبار الخطوة السلم الخشي (الوزن $PWC_{170}/w.t$) كغم.م/د/كغم	4.10	0.03	455		دال معنوي

* عند درجة حرية (10 – 1) = 9 ومستوى دلالة (0.05).

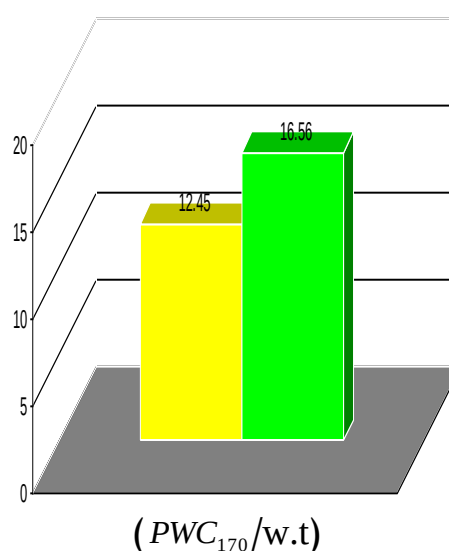
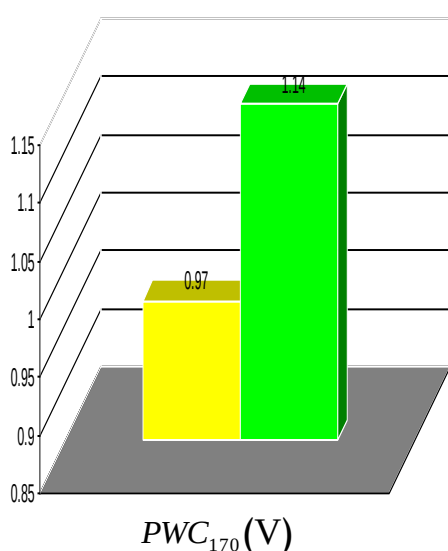
(1) احمد سليمان عودة و خليل يوسف الخليلي. الإحصاء للباحث في التربية والعلوم الإنسانية. ط2. اريد: دار الأمل، 2000.
(2) مصطفى حسين باهي. الإحصاء التطبيقي في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية. ط1. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 1999.

من خلال ملاحظتنا للجدول أنفا ولمعرفة واقع هذه الفروق لتأثير فاعلية المنهج الموضوع للمجموعة التجريبية، أجرى الباحث اختبار (T) للعينات المتناظرة بدلالة مربع الفروقات بين الاختبارين القبلي والبعدى، إذ أظهرت النتائج أن هناك فرقا ذا دلالة معنوية ولصالح الاختبار البعدى لمتغيرات البحث مما يؤشر فعلا مؤثرا للمنهج الموضوع، إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة على التوالي (170 ، 455) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.26) تحت درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05)، وهذا مما يدل على تحقق صحة الفرض الأول والثاني.

جدول (4)

يبين نسبة التطور بين الاختبارين القبلي والبعدى لقياس الكفاية البدنية الخاصة بالسباحة والنسبية.

ت	المعالم الإحصائية المتغير مع وحدة القياس	مَن للقياس القبلي	مَن للقياس البعدى	نسبة التطور
1	الكفاية البدنية الخاصة بالسباحة عند النبض $PWC_{170}(V)$ كغم.م/ثا	0.97	1.14	%17.52
2	الكفاية البدنية النسبية باستخدام اختبار الخطوة السلم الخشبي (الوزن $PWC_{170}/w.t$) كغم.م/د/كغم	12.45	16.56	%24.81



شكل (1)

يبين مستوى الأوساط الحسابية بين القياسين القبلي والبعدى في قياس الكفاية البدنية الخاصة بالسباحة والنسبية.

يتبين لنا من النتائج المعروضة في الجدولين (3.4) والشكل البياني التابع لهما (1) التي توضح مستوى الأوساط الحسابية ونسبة التطور الحاصلة بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى في

تطور بعض المتغيرات الفسيولوجية للاستدلال على كفاية الجهازين الدوري والتنفسي لقياس الكفاية البدنية الخاصة بالسباحة عند النبض $PWC_{170}(V)$ ، وقياس الكفاية البدنية النسبية باستخدام اختبار الخطوة (الوزن $PWC_{170}/w.t$)، وان القياسان قد حققا هدفهما في التأثير المعنوي في تطور بعض المتغيرات الفسيولوجية لعينة البحث التجريبية من خلال نسب التطور الحاصلة.

ويعزو الباحث الأسباب الكامنة وراء ظهور هذه النتيجة إلى عوامل عدة :

❖ تأثير المنهج التدريبي المطبق باستخدام احد الاتجاهات الحديثة في التدريب وهو (التدريب المتقاطع) والذي اعتمد بصورة كبيرة على تنمية بعض القدرات والقابليات البدنية والوظيفية باستخدام أنشطة متعددة ومتنوعة ومشابهة للمسار الحركي لرياضة السباحة فضلا عن استخدام الادوات والاجهزة المختلفة عن التي تستخدم في النشاط الأساسي وتناسب مع قدرات وقابليات عينة البحث، اذ يشير "ابو العلا 1997"⁽¹⁾ ان انتشار استخدام الوسائل غير التقليدية يعد احد الاتجاهات الحديثة في المجال الرياضي حيث ازداد انتشار استخدام الوسائل غير التقليدية لزيادة فاعلية الاستفادة من الامكانيات الوظيفية للرياضي لتحسين مستوى القدرات البدنية. ويشير كل من "فيليس 2005 Phyllis"⁽²⁾ و"ميتتشاك Miczak 2005"⁽³⁾ و"ادريان 2006 Adrian"⁽⁴⁾ و"مارتن 2006 Martin"⁽⁵⁾ ان التنوع في استخدام الأنشطة المختلفة والاوساط التدريبية المختلفة للتدريب داخل الماء، المرتفعات، الرمال، صالات الجيم، التمرينات بادوات، هذا التنوع يؤدي إلى استمرارية في التدريب وهو الخطوة الاولى لتحسين الحالة التدريبية للرياضي.

ويشير "محمد حسين جويد 2004"⁽⁶⁾ ان التدريب المتقاطع هو شكل تنظيمي لطرق واساليب التدريب وهو يعتمد على التنوع في ممارسة أنشطة ورياضات مختلفة ذات علاقة بالنشاط التخصصي الممارس، يهدف إلى تنمية القدرات الحركية والفسيولوجية والمهارية عن طريق استخدام الاجهزة والادوات والتقنيات الحديثة في مجال التدريب الرياضي.

❖ تأثير المنهج التدريبي كان ايجابيا في رفع القابلية البدنية العامة اولا وكفاءة عمل القلب والدورة الدموية ثانيا اذ كان له الاثر الواضح في تطور نتائج قيم الكفاية البدنية الخاصة بالسباحة والنسبية وذلك لتحسين عمل القلب والدورة الدموية مما يؤدي إلى تطور الحالة الوظيفية للجهاز القلبي الوعائي من الناحية الفسيولوجية. وهذا ما اشارت اليه "وفاء صباح محمد 2005"⁽⁷⁾ نقلا عن قاسم حسين 1990 إلى ان التدريب الرياضي المنتظم يؤثر بشكل واضح في الكفاية الوظيفية لجهاز القلب والدورة الدموية، ومع تحسن الحالة الوظيفية يتمكن الرياضي اداء اكبر عمل مع الاقتصاد بالطاقة المبذولة.

وبما ان هناك علاقة ارتباط عكسية ما بين مستوى الكفاية البدنية ومعدل ضربات القلب اذ كلما زادت الكفاية البدنية قل معدل ضربات القلب على حساب الزيادة في حجم الدم المدفوع مع كل ضربة. وهذا ما

(1) ابو العلا احمد عبد الفتاح. التدريب الرياضي، الاسس الفسيولوجية. ط3. القاهرة: دار الفكر العربي، 1997، ص15.

(2) www. Sported. Com. What is cross training? By Phyllis, c. 2005.

(3) www. Suite 102. com. Spring cross-training part II. By Miczak, M. 2005.

(4) Adrian, A. Cross-training not cross-purposes. Physician and sports medicine. 2006.

(5) Martin, k. will cross-training make me more fit? Health & fitness. 2006.

(6) محمد حسين جويد. تأثير استخدام التدريب المتقاطع على فاعلية الأداء الخططي للضرب الهجومي لدى لاعبي الكرة الطائرة. رسالة دكتوراه. كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الاسكندرية، 2004، ص6.

(7) وفاء صباح محمد الخفاجي. مصدر سبق ذكره، ص229.

اشار اليه كل من "محمد علاوي وابو العلا 2000"⁽¹⁾ بان الزيادة في مستوى الكفاية البدنية تنعكس على زيادة حجم الضربة وانخفاض معدل القلب اثناء الراحة، وبذلك يتقارب الدفع القلبي. وقد دلت التجارب على ان "الكفاية البدنية يرتفع مستواها ارتباطا بزيادة كفاية الجهاز الدوري"⁽²⁾. فضلا عن انه "كلما كان ناتج المعادلة لاختبار الكفاية البدنية الخاصة بالسباحة عند النبض $PWC_{170}(V)$ مرتفعاً دل ذلك على تحسن حالة الكفاية البدنية الخاصة بالسباح"⁽³⁾. وهذا ما حدث فعلاً في تحقق نتائج الاختبار الاول.

❖ الاختيار والتنظيم والتنوع لتمرينات (التدريب المتقاطع) والمتمثلة بتمارين القوة وتمارين المرونة وتمارين التحمل للجهاز القلبي الوعائي وتطبيق العينة لها كان له الاثر الواضح في زيادة قيم الكفاية البدنية الخاصة بالسباحة والنسبية، فضلاً عن اثروفاعلية المنهج في احداث التكيفات الفسيولوجية التي تحدث لاجهزة الجسم الحيوية نتيجة الانتظام في التدريب وهذا ما يؤكد "محمد على القط 1999"⁽⁴⁾ ان المناهج التدريبية يقاس نجاحها بمدى التقدم الذي يحققه الفرد الرياضي في نوع النشاط الممارس من خلال المستوى المهاري والبدني والفسيولوجي وهذا يعتمد على التكيف الذي يحققه الفرد مع المنهج الذي يطبقه. فضلاً عن الاستمرارية وعدم الانقطاع والتزام العينة بحضور التدريبات بشكل منتظم طوال (4) اسابيع وبواقع (6) وحدات بالاسبوع مما ساهم في ان يكون التدريب فاعلاً. اذ "ان التدريب المنتظم ينتج عنه زيادة في قدرة الفرد نتيجة لاداء التمرينات لعدة ايام أو اسابيع أو اشهر، وذلك عن طريق تطبع اجهزة الجسم على الاداء الامثل لتلك التمرينات، وان تكون اكثر اقتصادية في اداء شدة العمل"⁽⁵⁾.

من هنا يرى الباحث ان استخدام التدريب المتقاطع ولاسيما للمبتدئ يقضي على حاجز الملل وعلى درجة صعوبة الاداء من خلال استخدام العديد من المهارات المشابهة للمسار الحركي لرياضة السباحة إلى جانب استخدام التمرينات والادوات والاجهزة المختلفة التي تتناسب مع قدرات وقابليات عينة البحث مما يؤدي إلى عدم الشعور بالملل وتاخر الشعور بالتعب والاقبال على العمل وهذا ما يقدمه التدريب المتقاطع في تنمية القدرات البدنية كما يعمل على تنمية الجوانب الفسيولوجية المتعلقة بالاداء الرياضي فضلاً عن تطوير الجانب النفسي الرياضي.

وتؤكد دراسة "محمد لطفي واشرف محمد زين 2003"⁽⁶⁾ ان التدريب المتقاطع يقلل من اصابة العضلات بالارهاق اذ ان التدريب على أنشطة مختلفة داخل الوحدة التدريبية يقلل من الاصابة لانه عن طريق الجمع بين عدة أنشطة متنوعة يمكن استخدام اكبر عدد من العضلات ويتحقق بذلك تنمية متزنة. وهكذا يرى الباحث بان تلك الآراء قد شكلت دعماً نظرياً لنتائج بحثه وان كل هذه العوامل مجتمعة ادت إلى التأثير الايجابي في تطوير الكفاية البدنية الخاصة بالسباحة عند النبض $PWC_{170}(V)$ والكفاية البدنية النسبية باستخدام اختبار الخطوة (الوزن $PWC_{170}/w.t$).

(1) محمد حسن علاوي وأبو العلا احمد عبد الفتاح (200). مصدر سبق ذكره، ص218.

(2) المصدر السابق نفسه، ص216.

(3) أبو العلا احمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حسنين (1997). مصدر سبق ذكره، ص285..

(4) محمد علي القط. وظائف أعضاء التدريب الرياضي، مدخل تطبيقي. ط1. القاهرة: دار الفكر العربي، 1999، ص12.

(5) وفاء صباح محمد. مصدر سبق ذكره، ص210.

(6) محمد لطفي السيد واشرف محمد زين الدين. التدريب بالأسلوب المتنوع وأثره على مقدرة وثب اللاعب للأعلى في الكرة الطائرة. بحث منشور. مجلة نضريات وتطبيقات. العدد 47. كلية التربية الرياضية للبنين. جامعة الإسكندرية، 2003، ص377.

وتتفق نتائج هذا البحث مع ما توصلت اليه بعض الدراسات السابقة والمشابهة في مجال تطوير القدرات والقابليات البدنية فضلاً عن تطوير كفاية الجهاز الدوري التنفسي باستخدام التدريب المتقاطع كدراسة "محمد حسن محمود 2001" ودراسة "محمد حسين جويد 2004" والدراسات الأجنبية المشابهة فضلاً عن دراسة "وفاء صباح 2005" ودراسة "غضون فاضل 2000" باستخدامها الاختبارين موضوع البحث.

5 – الاستنتاجات والتوصيات:

5 – 1 الاستنتاجات:

بناءً على أهداف البحث وفروضه، وفي ضوء النتائج التي تم التوصل إليها، نستنتج ما يأتي:

1 - أن المنهج التدريبي باستخدام (التدريب المتقاطع) حقق تأثيراً إيجابياً في تطور الكفاية الوظيفية لجهاز القلب والدورة الدموية من خلال التحسن في نتائج الكفاية البدنية الخاصة بالسباحة عند نبض 170 $PWC_{170}(V)$ ونتائج الكفاية البدنية النسبية باستخدام اختبار الخطوة (الوزن) $w.t PWC_{170}$ وبدرجة معنوية ذات دلالة إحصائية ولمصلحة الاختبار البعدي، إذ أظهرت النتائج:

❖ زيادة وتطور واضح في نتائج الكفاية البدنية الخاصة بالسباحة عند النبض 170 $PWC_{170}(V)$ لعينة البحث التجريبية.

❖ زيادة وتطور واضح في نتائج الكفاية البدنية النسبية باستخدام اختبار الخطوة (الوزن) $w.t PWC_{170}$ لعينة البحث التجريبية.

2 - أظهر المنهج التدريبي والمطبق على عينة البحث التجريبية أن الشكل التنظيمي للوحدة التدريبية التي يتخللها مجموعة من الأنشطة المختلفة والأجهزة والأدوات وتمارين تختلف عن النشاط الأساسي (السباحة) يؤدي إلى خلق روح من المتعة ويعطي حافزاً لاستمرار التدريب بكفاءة عالية مما انعكس على تطوير الكفاية البدنية الخاصة بالسباحة والنسبية.

3 - استخدام التدريب المتقاطع يتناسب مع المرحلة السنية من (25 – 30) لعينة البحث التجريبية من النساء.

5 – 2 التوصيات:

في ضوء ما توصل إليه الباحث من استنتاجات يوصي بالآتي:

1 - ضرورة التدريب باستخدام أسلوب (التدريب المتقاطع) في دورات تدريب السباحة لما له من تأثير إيجابي في تطوير الكفاية البدنية الخاصة بالسباحة عند النبض 170 $PWC_{170}(V)$ والكفاية البدنية النسبية باستخدام اختبار الخطوة (الوزن) $w.t PWC_{170}$.

2 - اعتماد تطبيق أسلوب (التدريب المتقاطع) المقترح على أنشطة رياضية أخرى مثل (كرة السلة، كرة الطائرة، كرة القدم) كوسيلة لتنمية اللياقة البدنية العامة.

3 - أهمية انتقاء أدوات وأجهزة وأنشطة وتمارين تختلف عن النشاط الأساسي بشكل يخدم المهارة وذلك لتنمية قدرات بدنية ووظيفية أخرى مما ينعكس على تحسين الأداء.

4 - محاولة نشر مفهوم التدريب المتقاطع في الأندية والهيئات الرياضية حتى يمكن الاستفادة منه في مجال تطوير الحالة الرياضية للأبطال الرياضيين.

المصادر العربية والأجنبية

أولاً : المصادر العربية

- ❖ أبو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين سيد. فسيولوجيا اللياقة البدنية. ط1. القاهرة: دار الفكر العربي، 1993، ص27.
- ❖ أبو العلا احمد عبد الفتاح ومحمد صبيح حسنين. فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم. ط1. القاهرة: دار الفكر العربي، 1997.
- ❖ أبو العلا احمد عبد الفتاح. التدريب الرياضي، الاسس الفسيولوجية. ط3. القاهرة: دار الفكر العربي، 1997.
- ❖ احمد سليمان عودة و خليل يوسف الخليلي. الإحصاء للباحث في التربية والعلوم الانسانية. ط2. اريد: دار الأمل، 2000.
- ❖ غصون فاضل هادي. تأثير تدريبات المطاولة ومركبات الحديد على بعض مؤشرات الدم وكفاءة الجهاز الدوري التنفسي. رسالة ماجستير. جامعة بغداد. كلية التربية الرياضية، 2000.
- ❖ محمد حسين جويد. تأثير استخدام التدريب المتقاطع على فاعلية الأداء الخططي للضرب الهجومي لدى لاعبي الكرة الطائرة. رسالة دكتوراه. كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الاسكندرية، 2004.
- ❖ محمد علي القط. وظائف أعضاء التدريب الرياضي، مدخل تطبيقي. ط1. القاهرة: دار الفكر العربي، 1999.
- ❖ محمد لطفي السيد واشرف محمد زين الدين. التدريب بالأسلوب المتنوع وأثره على مقدرة وثب اللاعب للأعلى في الكرة الطائرة. بحث منشور. مجلة نظريات وتطبيقات. العدد 47. كلية التربية الرياضية للبنين. جامعة الإسكندرية، 2003.
- ❖ مصطفى حسين باهي. الإحصاء التطبيقي في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية. ط1. القاهرة. مركز الكتاب للنشر، 1999.
- ❖ وديع ياسين وحسن محمد. التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في التربية الرياضية. الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، 1999.
- ❖ وفاء صباح محمد الخفاجي. تدريبات الهيبوكسيك وتأثيرها في بعض المتغيرات الفسيولوجية والبيوكيميائية وانجاز سباحة 50م حرة. أطروحة دكتوراه. كلية التربية الرياضية. جامعة بغداد، 2005.

ثانياً : المصادر الأجنبية

- Adrian, A. Cross-training not cross-purposes. Physician and sports medicine. 2006.
- Internet. Cross-Training: Rev up your exercise program with variety: by Mayo Clinic Staff. 2007.
- Internet: University of Michigan Health System, by: Phyllis clapis (2005).
- Internet: University of Michigan Health System, by: Phyllis Clapis. 2005.
- Martin, k. will cross-training make me more fit? Health & fitness. 2006.
- Meglynn H.G & Moran T.G. Cross Training for Sports. Human kinetics Books, San Francisco. 1997..
- Meglynn H.G & Moran. O.p. cit. p.13.
- WWW. Active. Com. Digress—His true Art of Foot work. By: Richard, J. 1994.
- WWW. ezinearticles. Com. Cross-training. By. Haron, y. 2006.
- www. Sported. Com. What is cross training? By Phyllis, c. 2005.
- www. Suite 102. com. Spring cross-training part II. By Miczak, M. 2005.

أثر اللغة العربية في لهجات شرق إفريقيا وتأثرها بها

اللغة الحبشية إنموذجا

د/عبد السلام عبدالحميد أبوالقاسم

المقدمة .:

لقد كان لسكان شبه الجزيرة العربية علاقات مع سكان مناطق العالم القديم في شتا مجالات الحياة ولعل من بين تلك المناطق شرق إفريقيا والتي لم يكن يفصلها عن بلاد العرب سوى ممر ضيق وهو باب المندب الأمر الذي نتج عنه سهولة الاتصال بين المنطقتين وقد حدثت إجراءات بينهما فساهم ذلك في قيام علاقات ثقافية وغيرها بين السكان في المنطقتين فأثرت اللغة العربية على لهجات السكان في شرق إفريقيا وكذلك تأثرت هيا أيضا بلهجاتهم فحدث امتزاج لغوي بينهما عبر العصور وتعتبر منطقة الحبشة من المناطق التي تأثرت وأثرت باللغة العربية ، ويتضح ذلك جليا من خلال اقتباس الكميات والمصطلحات بين اللغتين ، فضلا عن التشابه في تراكيب الجمل بينهما ، وقد كانت هناك عوامل ساهمة في نقل اللغة العربية لبلاد الحبشة وكذلك انتقال لغة الأحباش إلى بلاد العرب .

وقد كانت بواكير الانتشار اللغة العربية في بلاد الحبشة منذ وصول المهاجرين العرب إليها .

أهداف الدراسة .:

- 1- توضيح دور العرب في نقل مؤثرات الحضارة لكل المناطق التي وصلوا إليها .
- 2- إبراز مكانة اللغة العربية بين لغات العالم القديم .
- 3- معرفة اندماج اللغة العربية وقبول لغات شرق إفريقيا لها .

تساؤلات الدراسة .:

- 1- ماهي الأسباب التي أدت إلى امتزاج اللغة العربية مع لغة الحبشة آنذاك .
- 2- كيف أثرت اللغة العربية في لغة الأحباش .
- 3- ما أوجه تأثير اللغة العربية بلغة الأحباش .
- 4- ماذا نتج عن امتزاج اللغة العربية مع لغة الحبشية .

المجال الزمني لدراسة .:

المجال الزمني الذي يختصه الباحث لدراسة يشمل الفترة ما بين القرن الخامس قبل الميلاد والقرن السادس للميلاد .

منهجية الدراسة .:

اعتمدت الدراسة على المنهج التاريخي الذي يقوم على السرد التاريخي للأحداث ، علاوة على التحليل في بعض مواضع الدراسة كلما أمكن ذلك ، فضلا عن تنظيم وترتيب المعلومات زمنيا .

تقسيم الموضوع .:

تبسيطاً لدراسة فقد تم تقسيم الموضوع إلى أربعة فصول :
يتحدث المبحث الأول عن أسباب انتقال اللغة العربية لبلاد الحبشة . أما المبحث الثاني يتناول أثر اللغة العربية في اللغة الحبشية . ويتكلم المبحث الثالث عن أثر اللغة الحبشية في اللغة العربية . ويبين المبحث الرابع الكلمات الحبشية في القرآن الكريم .

المبحث الأول

عوامل انتشار اللغة العربية في بلاد الحبشة .

1- الهجرات العربية للحبشة .:

لقد هاجرت مجموعات من السكان بجنوب شبه الجزيرة العربية إلى شمال وشرق هضبة الحبشة ، واختلطوا مع السكان المحليين فيها ، وكونوا أحد عناصر السكان في بلاد الحبشة آنذاك ⁽¹⁾ .
وكانت الهجرات العربية إلى بلاد الحبشة على شكل مجموعات منذ زمن مبكر جدا ، وهي في الغالب محصورة خلال الفترة ما بين القرن السادس عشر والقرن الثالث قبل الميلاد ، وهي أكبر فترات للهجرة من بلاد العرب إلى الحبشة ⁽²⁾ .

وهذا لا يعني انقطاعها نهائيا وإنما تقل في بعض الأحيان .

بل نجد أن بعض الباحثين يرى بأن هناك هجرات عربية وصلت إلى بلاد الحبشة خلال الفترة ما بين (232م -250م) وكانوا من أهر حمير ⁽³⁾ علاوة على ذلك فقد أشار (أنريكو Aenricu) المؤرخ الإيطالي لإلي كتاب الزنوج الذي تحدث عن الهجرات العربية القديمة وتكوين مستوطنات عربية قديمة في بلاد الحبشة ⁽⁴⁾ .

ويؤكد المؤرخ (بليني pliny) إن الأجاجز سكنوا بالقرب من عدن باليمن وقد هاجرت منهم مجموعات إلى هضبة الحبشة وكونوا مملكة بها آنذاك وهنا من يرى بأن سفوح الجبال الموجودة في اليمن خرج منها مهاجرون إلى الحبشة وأخذوا اسم للمنطقة التي وصلوا إليها من جبل حبيش أحد تلك الجبال في اليمن فسموها الحبشة ⁽⁵⁾ .

2- سهولة الاتصال بين جنوب بلاد العرب و الحبشة :

ساهم الموقع الجغرافي لبلاد العرب في قيام علاقات بينها وبين بلاد الحبشة حيث أن وقوع بلاد العرب على البحر الأحمر وبحر العرب وكذلك مضيق باب المندب ساعدهم في ذلك الاتصال مع بلاد الحبشة⁽⁶⁾. كما ساهمت سهولة الاتصال بين جنوبي بلاد العرب والحبشة في قيام كيانات سياسية في بلاد الحبشة مثل مملكة أكسوم خلال القرن الأول للميلاد⁽⁷⁾.

ولقد كانت سهولة عبور مضيق باب المندب سببا رئيسيا في اتصال العرب ببلاد الحبشة ، واقامت علاقات بين السكان في المنطقتين شملت شتا مجالات الحياة⁽⁸⁾ .

يضاف إلي ذلك أن جبه الجزيرة العربية بمنطقة شرق إفريقيا كان جليا ، حيث وطدت العلاقات الاقتصادية والثقافية بين المنطقتين ، الأمر الذي نتج عنه ازدهار المجالات الحضارية في الحبشة ، كما لعب الشرق الإفريقي دور الوسيط الثقافي والاقتصادي بين العرب في شبه الجزيرة وبين شعوب شرق إفريقيا خلال تلك الفترة ، وقد أثر ذلك بشكل واضح في الأوضاع الداخلية للقارة فيما بعد⁽⁹⁾.

كما أن البحر الأحمر يعتبر فاصلا يغلب عليه طابع الهدوء ، حيث تتلامس الشواطئ بين بلاد العرب وشرق أفريقيا ، الأمر الذي سمح بقيام علاقات سياسية واقتصادية وثقافية بين المنطقتين ، وحدود أثر وتأثر في شتا مجالات الحياة بينهما⁽¹⁰⁾.

التجارة :-

لقد لعب التجار دورا كبيرا في نقل المؤثرات الحضارية بين مناطق العالم بوجه عام حيث ساهم التجاري في تطوير العلاقات بين شبه الجزيرة العربية ومنطقة الحبشة ، وكذلك في نقل مظاهر الحضارة العربية الجنوبية لبلاد الحبشة .

ويشير بعض الباحثين إلى أن التغلغل التجاري العربي في الحبشة كان منذ القرن العاشر قبل الميلاد تقريبا ، وكان ذلك متزامنا مع اندماج المهاجرين العرب مع السكان المحليين في شرق إفريقيا⁽¹¹⁾ .

فضلا عن ذلك يرى بعض الباحثين أن التجارة بين بلاد الحبشة كان أساس العلاقات بين الطرفين ، حيث كان حكام مناطق بلاد العرب يرسلون التجارة في الحبشة ، وأيضا كان ملوك الاحباش يرسلون التجار إلى سواحل جنوب بلاد العرب⁽¹²⁾.

ولعل اهتمام العرب بالتجارة يرجع إلى براعتهم في صناعة السفن والقوارب ، وحجم لركوب البحر . الأمر الذي نتج عنه امتداد نفوذهم التجاري ليشمل المناطق المجاورة لهم والتي كان من بينها الحبشة ⁽¹³⁾ . وقد نتج عن وصول التجار المبكر إلى منطقة شرق إفريقيا انتشار اللغة العربية فيها ، حيث أصبحت اللغة السائدة في بلاد الحبشة آنذاك أقرب إلى اللغة العربية الجنوبية ، ومن حيث الكتابة واللفظ ⁽¹⁴⁾ حتى أصبحت اللغة العربية في منطقة شرق إفريقيا أكثر اللغات انتشارا ، بل نافست بقية اللغات الأخرى المحلية بالقرن الأفريقي .

المبحث الثاني :

أثر اللغة العربية على الأحباش :

لعل من بين إسهامات العرب الذين هاجروا إلى الحبشة أو وصلوا إليها لتجارة ، والتي قدموها للسكان المحليين في الحبشة لغتهم العربية ، حيث اقتبس الأحباش لغة قبائل الأجاغز وهي ما يعرف بالجعيزية (gaez) نسبة للقبيلة اليمنية السبائية التي تتكلم بها ، وبقية تلك اللغة تستخدم في الأدب والطقوس الدينية في الحبشة إلى يومنا هذا ، وهي تعتبر أم للغات الرئيسية الثالث التي يتحدث بها الأحباش ، وهي التجرينية ، والتجرية ، والأمهرية ⁽¹⁵⁾ .

كما يوجد في منطقة هرر بالحبشة لغة عرفت (حضري) حروفها ومفرداتها عربية ، فضلا عن ذلك فإن للمدينة علاقات وثيقة بجنوب بلاد العرب ⁽¹⁶⁾ .

والكتابة الحبشية بشكل عام أخذت حروفها الهجائية من اللغة العربية وعددها ثلاث وثلاثون حرفا ⁽¹⁷⁾ . ويشير بعض الباحثين إلى أن الساميين الذين هاجروا من بلاد العرب إلى شرق إفريقيا هم الذين كونوا السكان الموجدون الآن في بلاد الحبشة ، والدليل على ذلك أن لغتهم التي يتخاطبون بها عبارة عن لهجة عربية جنوبية ، وهي قريبة جدا من اللغة العربية الأم ، على الرغم من اندماج عناصر حامية مع السكان في الحبشة ⁽¹⁸⁾ .

ولقد كانت أولى الحروف الأبجدية التي ستعملها الأحباش والتي تعود ما قبل القرن الخامس قبل الميلاد ، تشبه اللهجات السامية في جنوب شبه الجزيرة العربية .

نقاش حبشية باللغة العربية .:

لقد عثرت البعثات الكشفية عن الأثار في منطقة شرق إفريقيا على مجموعة من النقائش التي تحمل كتابات باللغة الجعيزية وهي لغة قبائل الجعيز العربية الجنوبية التي وصلت إلى شرق أفريقيا منذ القرن العاشر قبل الميلاد .

ولعل من بين تلك النقائش ما عثر عليه فريق البعثة الألمانية والذي أشار إليها بـ (DAEIX) وتتحدث تلك النقيشة عن حملة الملك عيزانا (Ezana) لتأديب المتمردين على مملكته ، وكانت مكتوبة باللغة العربية . يضاف إلى ذلك فقد تم العثور على نقيشة في الحبشة تعود للملك الحبشي كالب إل اصبحه بن عزيانا (Kalib Eli Esbaha) وكانت حروف النقيشة عربية جنوبية على لغة الجعيز وهم من عرب الجنوب⁽¹⁹⁾. علاوة على ذلك فقد وجدت كتابة عربية جنوبية على كرسي عرش أحد ملوك الحبشة مكرس لإله يعبدته عرب الجنوب خلال تلك الفترة⁽²⁰⁾.

كما تم العثور على كتابة باللغة العربية على تمثال من الحجر لملك يجلس على كرسي بالحبشة ، بالإضافة إلى كتابة عربية أخرى وجدت على مديح من المجرح أنها تعود للقرن الخامس قبل الميلاد ، وهي كتابة تحتوى على نصوص وثنية⁽²¹⁾.

والواقع أن كثيرا من النقائش الحبشية وخاصة ما يعود منها لعهد الملكين كالب وعذبه (Adba) توضح الجذور القديمة للغة العربية في الحبشة⁽²²⁾.

كما تم العثور على نقيشة تعود لعهد الملك الحبشي عيزانا وهي مكتوبة باللغة الجعيزية العربية الجنوبية على حجر الجرانيت بمدينة أكسوم الحبشية⁽²³⁾.

علاوة على ذلك فإن النقائش الدينية التي عثر عليها في بلاد الحبشة وهي ترجع لعهد الملك عيزانا أو كالب أو أبرهة والتي استحدثت نظرة توحيدية خاصة بهم بعد دخول الديانة المسيحية للحبشة ، كان جل تلك النقائش مكتوبة باللغة الجعيزية العربية الجنوبية آنذاك⁽²⁴⁾.

فضلا عن ذلك تم العثور على كتابات بالقلم المسند العربي الجنوبي في مدينة يحا (yaha) الحبشية ، وتعتبر تلك الكتابات حديثة بالنسبة للكتابات السبائية القديمة⁽²⁵⁾.

بالإضافة إلى وجود نقيشة تعود إلى العصر السبئي وهي من النوع الغائر في بلاد الحبشة⁽²⁶⁾.

كما تبين من خلال النقائش المكتوبة بالخط العربي المسند الموجودة في الحبشة في الأصوات والكتابة مع اللغة العربية⁽²⁷⁾.

فضلا عن أن لغة الأحباش تتوافق مع اللغة العربية في اللفظ والتراكيب وتحتوي على أبنية أسماء مشتقة من أبنية الأسماء في اللغة العربية.

وبوجه عام فإن لغة الأحباش عبارة عن لهجات عربية جنوبية وبقيت على ذلك الحال قريبة من اللغة العربية، على الرغم من دخول اللهجات الحامية فيها، ويؤكد ذلك على أصول لغة الأحباش ونسبتها للغة العربية⁽²⁸⁾.

وقد تكونت الأبجدية الحبشية من ستة وعشرين حرفاً تعود في أصلها إلى اللغة العربية السبئية، وأضاف لها الأحباش ثلاثة حروف لم تكن موجودة في اللغة العربية، وظهرت عندهم الحروف المتحركة⁽²⁹⁾.
تأثر الكتابة الحبشية باللغة العربية:

لعل الارتباط القائم بين أماكن تواجد الساميين والهاميين كان عاملاً مساعداً لتقارب واندماج اللغة العربية بالسكان المحليين على السواحل الإفريقية المقابلة لهم، وأصبحت اللغة الحبشية ترتبط في أصولها بالسكان المحليين في المناطق المقابلة لبلادهم، وبذلك ارتبطت لغة الأحباش باللغة العربية، فكانت مزيجاً بين اللغات السامية والحامية، بل أصبحت اللغة الحبشية تتطابق في مخارج حروفها وأصواتها مع اللغة العربية آنذاك.

ولقد كانت الكتابة باللغة العربية هي السائدة عند الأحباش كما أصبحت الكتابة عندهم مزيجاً بين الكتابة العربية الجنوبية والحامية الموجودة في منطقة شرق أفريقيا التي يتعامل بها السكان المحليون في تلك المناطق⁽³⁰⁾.

علاوة على ذلك يوجد توافق كبير بين اللغة الحبشية واللغة العربية من ناحية الفظ والتراكيب النحوية مثل حروف الفعل المضارع وتاء التانيث والهمزة⁽³¹⁾.

وتميزت الكتابة الحبشية قبل القرن الخامس قبل الميلاد بعدم استخدام الحروف الصوتية فيها مثل الياء والواو، وبعد دخول الكتابة العربية بمنطقة شرق إفريقيا أصبحت الكتابة الحبشية توافق الكتابة العربية الجنوبية⁽³²⁾.

كما دلت الخصائص اللغوية و النحوية الموجودة في الكتابات الحبشية على أنها مقتبسة من الكتابة العربية الجنوبية منذ القرن الأول الميلادي ، فضلا عن وجود تقارب بين الكتابة والتدوين لدى الأحباش والكتابة باللغة العربية (33) .

ومن الملاحظ أيضا وجود أثر الخط السبئي العربي في الخط الحبشي حيث يتضح ذلك جليا في تدوين المظاهر الحضارية وتاريخ الحبشة القديم ، ولولا ذلك لضاع ذلك التراث الحضاري ، وذلك لأن لهجات شرق إفريقيا متعددة وغير قابلة لتدوين والكتابة بها (34) .

وعلي سبيل المثال لا الحصر هناك إحدى النقائش تعود للملك الحبشي (كالب) تم كتابتها بنفس خطوات كتابة النقائش العربية الجنوبية وذلك من خلال طريقة وضع أرقام الأسرى والقتل والغنائم بين قوسين وهي طريقة متبعة عند عرب الجنوب في كتابة النقائش لديهم (35) .

وقد مرت الكتابة الحبشية بثلاث مراحل هي الكتابة القديمة والتي تم كتابتها بالخط السبئي القديم ، والمرحلة الثانية والتي تتمثل في الكتابة الأكسومية وهي تشبه الخط السبئي المتأخر ، اما المرحلة الثالثة فهي دخول الكتابة الجعزية والتي ترجع للخط العربي المسند (36) .

علاوة على ذلك فقد وجدت بعض الكتابات على الجدران ببلاد الحبشة إلى حد كبير في طريقة رسم حروفها وتنظيمها للكتابة التي تم العثور عليها في مدينة تمنا في جنوب بلاد العرب ، وهي كتابة باللغة العربية الجنوبية (37) .

تأثر الأدب الحبشي باللغة العربية .:

إن تأثر الأدب الحبشي باللغة العربية يتضح جليا من خلال تدوين سجل ملوك الأحباش (كهرانجيشت) فضلا عن تاريخ الأحباش منذ أقدم العصور ، باللغة العربية آنذاك (38) .

فضلا عن ذلك فقد تأثر الشعراء الأحباش بالشعراء العرب وظهر ذلك في قصائدهم وحياتهم (39) .

علاوة على ذلك فإن بعض شعراء الأحباش سكنوا في جنوب بلاد العرب وتعلوا اللغة العربية ، وأخذوا عن عرب الجنوب أصول الشعر (40) .

كما تأثر شعراء الأحباش بالعرب في كتابة قصائدهم الشعرية الطويلة والتي كتبوها باللغة العربية ، واستخدموا فيها المصطلحات والألفاظ العربية ، وخاصة منها التي اهتمت بشخصيات بارزة في المجتمع الحبشي خلال تلك الفترة (41) .

بالإضافة إلى وجود الفتيات الحبشيات اللاتي يترنمن بالشعر العربي الجنوبي ، واستطعن أن يؤثرن في نفوس الناس بذلك .

فضلا عن أن الأساطير والقصص التي أورها الأحباش آنذاك مقتبسة من الروايات والأساطير العربية وقاموا بتدوينها باللغة العربية (42) .

المبحث الثالث :

أثر الأحباش في اللغة العربية :

إن الارتباط بين مناطق تواجد الساميين والحاميين ساهم في تقارب واندماج اللغة العربية بلهجات السكان المحليين على السواحل الأفريقية المقابلة لبلاد العرب ، ثم انتشرت بالدواخل في القارة الأفريقية آنذاك . وأصبحت تلك اللغة الوليدة من ذلك الالتقاء سامية في أصولها ونموذجاً للغة السامية المتأثرة باللغة الحامية ، وقد اتخذت طابعا جديدا في القارة الأفريقية (43) .

علاوة على ذلك فإن اللغة الحبشية تحقوى على العديد من الأبنية ، التي توضح المدركات الحسية والأفكار السهلة ، هذا النوع منتشر وبشكل كبير في لغة الأحباش ، ومع ذلك فهي أقل مرتبة من أبنية الأسماء في اللغة العربية ، فضلا عن أن الكتابة الحبشية تختلف في تركيب العداد عن الكتابة في اللغة العربية حيث يتم كتابة خانة العشرات ثم خانة الأحاد وهيا بعكس اللغة العربية (44) .

وكانت اللغة الحبشية مع اللغة العربية في معظم جوانبها وقد دخل الكثير من اللفاظ والكلمات الحبشية إلى اللغة العربية في شتى مجالات الحياة (45) .

الأثر الأدبي للأحباش على اللغة العربية :

لقد أخذ العرب عن الأحباش عدة مصطلحات وكلمات في الجوانب الأدبية ، ولعل أشهرها الأدب الفاحش الذي لم يكن مألوفاً عندهم ، وتمثل ذلك الأدب في الغزل المكشوف بسبب جموحهم وميولهم إلى نوع من الأناشيد الفاضحة التي تصف أعضاء القدسین والشهداء والنصارى ، ويعرف هذا الأدب باسم (ملكي) ويتميز ببعده عن الأخلاق وتحفظ ، ولقد تأثر العرب بهذا النوع من الأدب الحبشي ، ولعل من بين الآداب

التي ظهر فيها ذلك الأثر هو الشعر حيث كان من بين أولئك الشعراء عمرو ابن أبي ربيعة و كذلك امرؤ القيس وغيرهم الذين ساروا في كتابة شعرهم بنفس الطريقة التي كتب بها الأحباش شعرهم.

علاوة على استخدام العرب مصطلحات حبشية في شعرهم (46).

كما حدث امتزاج بين العرب و الأحباش في الفنون الأدبية ، فأصبحت الفتيات الحبشيات اللاتي يغنين بالشعر العربي يستخدمن بعض الكلمات الحبشية في ذلك (47).

يضاف إلى ذلك فقد تأثر العرب بالأسلوب القصصي عند الأحباش و أخذوا عنهم بعض المصطلحات والكلمات التي يستخدمونها في السحر ، كما هو الحال (الزار) وهي لفظة حبشية يقصد بها الروح الشريرة ، حيث يستخدم فيها الأحباش كلمات و تلمات ، انتقلت إلى بلاد العرب ، و قاموا بتطبيقها في حياتهم اليومية (48).

كما ظهر في مدينة نجران بعض الشعراء و الأدباء الذين اعتنقوا الديانة النصرانية ، و تأثروا بالأدب الحبشي في شعرهم حيث استخدموا بعض المصطلحات الدينية باللغة الحبشية في قصائدهم (49).

علاوة على ذلك فقد أثر الأحباش في شعراء العرب و خطبائهم حيث أخذ خطباء العرب طريقة تذييل خطبهم بأبيات شعر كما هو الحال عند قس بن ساعدة الأيادي و هو أسقف نجران الذي ذبل خطبته بأبيات من الشعر ، وهي عادة لم تكن متبعة عند خطباء العرب ، و تتميز نهاية الخطب بوجود موسيقى لفظية تظهر جليلة في القافية الموحدة و السجع الذي التزمه الخطباء في خطبهم ، و قد سمي هذا النوع بالأدب الشعبي الحبشي .

يضاف إلى ذلك فقد انتقلت بعض آثار الحكمة من الأحباش للعرب ، حيث كان بعض العرب يجالسون الحكماء الاحباش و أخذوا عنهم الحكم ، و أما الأساطير الحبشية فكانت مزيجاً بين الأدب العربي و الحبشي ، و يتضح ذلك جلياً من خلال نمو وازدياد الخيال المفرط في القصص ، و كذلك في استعراضهم للخوارق التي تميل في معظمها للخيال (50).

كما أخذ العرب عن الأحباش في الموسيقى الشعرية ، حيث اتبع بعض شعراء العرب نهج الشعراء الأحباش في ذلك ، الأمر الذي نتج عنه اندماج واضح في هذا المجال بين العرب و الاحباش و لعل من بين شعراء العرب الذين ساروا على ذلك النهج عمرو ابن ربيعة و امرؤ القيس وغيرهم (51).

علاوة على ذلك فإنه كان لشعراء الأحباش بصمات في قصائد شعر الفروسية ، و الذي كان في القتال و الصعلكة وهي سلب أرزاق الاغنياء وتوزيعها على الفقراء⁽⁵²⁾.

كما ظهر عدداً من الشعراء العرب في مدينة نجران اعتنقوا النصرانية فاتبعوا شعراء الأحباش في كتابة قصائدهم لارتباطهم بنفس العقيدة والتزامهم بنفس المنهج عند كتابة شعرهم⁽⁵³⁾.

الألفاظ والكلمات الحبشية في اللغة العربية .:

لقد تداخلت اللغات الإنسانية مع بعضها ، و شهد العالم القديم امتزاج بين اللغات القديمة نتيجة الاختلاط الثقافي بين الأمم ، حيث تأثر ذلك الاختلاط بعوامل اقتصادية و سياسية واجتماعية ، الأمر الذي نتج عنه اشتقاق كلمات ومصطلحات بين اللغات ، و التي من بينها الاحباش ، ولقد اقتبست اللغة العربية من الأحباش ألفاظ و كلمات تشمل شتى المجالات الأدبية و التجارية و الدينية وغيرها⁽⁵⁴⁾.

1- الألفاظ السياسية:

لعل من الألفاظ التي استخدمها العرب في مجال السياسة وترجع في أصلها للغة الحبشية لفظ (أكسمن) وتعني جامع الضرائب وقد أطلقها الأحباش على حاكم المنطقة ، وورد هذا المصطلح في النصوص العربية الجنوبية ، ولفظ (النجاشي) بمعنى الملك وقد أطلقها العرب في جنوب شبه الجزيرة العربية على ملوكهم .

2- الألفاظ العامة:

كان من بين الألفاظ الحبشية التي دخلت على اللغة العربية والتي استخدمها العرب في حياتهم اليومية لفظ (الخوخة) وتنطق عند الأحباش (خوخت) وتعني البوابة ، كذلك (السكة) وتنطق عند الأحباش (سكوت) وتعني الطريق ، و (الصرح) ومعناها القصر ، وغيرها من الألفاظ الأخرى .

أما في جانب ألفاظ الملابس فقد اقتبس أيضا العرب من الأحباش بعض المصطلحات منها (الجلباب والزرابي والحنبل) وغيرها ، فضلا عن ألفاظ استخدمها الأحباش في أسماء الحيوانات مثل (الزرافة والحريش والبغال)⁽⁵⁵⁾.

كما سمي بعض العرب أبناءهم بأسماء حبشية مثل (يكسوم) الذي أصبح اسما مؤلفا عند العرب⁽⁵⁶⁾.

3- المصطلحات والكلمات الدينية .:

لقد كان هناك كلمات مشتركة بين اللغة العربية ولغة الأحباش دون غيرها ، ولعل ذلك يوضح أن أصل تلك اللغتين واحد ولعل من تلك المصطلحات والكلمات كلمة (الحواريين) وتعني السفراء والرسل و (منافق)

بمعني شاك ومخالف ومداهن⁽⁵⁷⁾ و(فاطر) بمعنى خالق ، و(المنبر) بمعنى مكان الجلوس و(محراب) وتعني المكان المقدس و(برهان) بمعنى النور والتنوير و(الأخدود) بمعنى الحفرة⁽⁵⁸⁾ و(يحور) بمعنى يرجع ويعود⁽⁵⁹⁾ و(سجل) وتعني الرجل⁽⁶⁰⁾ وكذلك (مشكاة) بمعنى نافذة أو كوة⁽⁶¹⁾ و(مصحف) ويقصد به الكتاب الذي يقع بين دفتين⁽⁶²⁾ و (در) بمعنى لمعان الجواهر والمعادن ، وتعني قوة النار ولمعائها⁽⁶³⁾ وكذلك (قسورة) بمعنى الأسد ، و (الهرج) بمعنى القتل و (الأرائك) الأسرة ومفردها سرير ، و(منسأة) بمعنى العصا ، وكلمة (أواه) وتعني الموقن⁽⁶⁴⁾ و (سنا) وتعني الحسن والضوء ، و(كفل) وتعني الضعف والنصيب⁽⁶⁵⁾.

وهذا على سبيل المثال لا الحصر.

وفي مجمل القول يتضح أن هناك تأثير كبير للغة العربية بمصطلحات وكلمات حبشية والتي في مجملها تعود لأصول عربية.

نتائج البحث

- 1- كان للموقع الجغرافي دوراً كبيراً في العلاقات بين بلاد العرب والحبشة والمتمثل في سهولة الاتصال بينهما عبر مضيق باب المندب.
- 2- إن اللغة العربية التي تعامل الأحباش في كتاباتهم ونقوشهم عربية الأصل .
- 3- ارتبطت حضارة أكسوم في الحبشة في مجملها بحاضرة جنوب بلاد العرب.
- 4- إن الحضارة العربية القديمة أثرت بشكل واضح في مناطق شرق إفريقيا في شتى مجالات الحياة والتي من بينها اللغة العربية .
- 5- وجود نتج عن وصول الوافدين العرب إلى بلاد الحبشة ظهور اللغة الأثيوبية القديمة .
- 6- وجود نظائر لغوية في بلاد العرب والحبشة مما يدل على أثر اللغة العربية على الأحباش وتأثرها بهم .
- 7- هناك نقائش حبشية تم كتابتها بالخط المسند العربي الجنوبي ، الأمر الذي نتج عنه انتشار الكتابة المسندية العربية في الحبشة .
- 8- اقتبست لغة الأحباش الحروف الصوتية من اللغة العربية .

- 9- يعود للخط المسند العربي الفضل في تدوين جوانب الحضارة الحبشية القديمة .
- 10- تعد اللغة العربية أما لأداب والطقوس الدينية في الحبشة وهي أم لكل اللهجات الحبشية .
- 11- تأثر الأدباء والشعراء العرب بالأدب الحبشي في شعرهم وقصصهم وخطبهم .
- 12- امتزج الآداب بين العرب والأحباش الأمر الذي نتج عنه وجود نوع جديد من تلك الآداب .
- 13- أخذ العرب بعض آثار الحكمة عن الأحباش .
- 14- استخدام العرب لمصطلحات وألفاظ حبشية في آدابهم وكتاباتهم وهي دينية وسياسية واقتصادية .
- 15- وجود مصطلحات وكلمات حبشية في القرآن الكريم وهي تعود في أصولها للغة العربية .

قائمة المصادر والمراجع

- (1) عبد المجيد عابدين ، الحبشة والعرب ، دار الفكر ، القاهرة ، ص 9 .
- (2) موسكاتي سبتينو ، الحضارات السامية ، ت السيد يعقوب بكر ، دار العلم للملايين ، بيروت ، ص 213 .
- (3) راشد البدوي ، الحبشة بين الاقطاع والعصر الحديث ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، 1961م ، ص 32 .
- (4) أمين توفيق الطيبي ، الحبشة عربية الأصول والثقافة ، منشورات مراكز جهاد الليبيين للدراسات التاريخية ، دار الكتب ، طرابلس ، 1993م . ص 143 .
- (5) جواد علي ، المفصل في تاريخ العرب قبل الإسلام ، ج 1 ، ص 449 .
- (6) محمد بيومي مهران ، تاريخ الحضارات العربية القديمة ، دار المعرفة ، الإسكندرية ، 1993 ، ص 92 .
- (7) عبد المجيد عابدين ، مرجع سابق ، ص 17 .
- (8) لطفي عبد الوهاب يحي ، العرب في العصور القديمة ، دار المعرفة ، الإسكندرية ، 1986م ، ص 324 .
- (9) راجية محمد عفت ، الثقافة العربية في شرق إفريقيا ، رسالة دكتوراه ، جامعة القاهرة ، 1980 ، ص 28 .
- (10) عمر عبد الفتاح ، اللغة العربية في إفريقيا خلفيات الانتشار وعوامل الانحسار ، مجلة آفاق إفريقيا ، العدد 32 ، المجلد الأول ، 2010م ، ص 205 .
- (11) عبده بدوي ، السود والحضارة العربية ، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع ، القاهرة ، 2000م ، ص 57 .
- (12) إبراهيم طرخان ، الإسلام والممالك بالحبشة في العصور الوسطى ، الجمعية المصرية للدراسات التاريخية ، العدد 8 ، 1959م ، ص 7 .
- (13) المسعودي ، الحسن علي بن الحسين ، مروج الذهب ومعادن الجوهر ، ط 4 ، ج 2 ، دار الأندلس ، بيروت ، 1981م ، ص 19 .
- (14) فيلب حتي ، تاريخ العرب قبل الإسلام ، ج 1 ، ت محمد مبروك نافع ، ط 2 ، دار السعادة ، القاهرة ، 1952م ، ص 85 .
- (15) أمين توفيق الطيبي ، مرجع سابق ، ص 141 .

- (16) دائرة المعارف الإسلامية ، لندن ، لندن ، المجلد 3 ، 1971 م ، ص 7 .
- (17) أمين توفيق الطيبي ، مرجع سابق ، ص 25 .
- (18) ديتلف ، تاريخ العرب القديم ، ت فؤاد حسنين ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، 1958 م . ص 13 .
- (19) فوزي عبد الرزاق مكاوي ، مملكة أكسوم ، رسالة دكتوراه ، معهد البحوث والدراسات الإفريقية ، جامعة القاهرة ، 1974 م ، ص 333-347 .
- (20) ديتلف نلسون وآخرون ، مرجع سابق ، ص 385 .
- (21) محمد خليفة حسن وآخرون ، المدخل إلى تاريخ الحبشة واللغة الحبشية القديمة ، ط 1 ، دار الثقافة العربية ، القاهرة ، ص 6 .
- (22) جواد علي ، مرجع سابق ، ج 1 ، ص 273 .
- (23) فرانسيس انفري ، تاريخ إفريقيا العام ، المجلد الثاني ، اليونيسكو ، 1985 م ، ص 378 .
- (24) فرانسيس انفري ، المرجع نفسه ، ص 402 .
- (25) هالة يوسف محمد ، نشأة الحضارة اليمنية القديمة وانتشارها في الجزيرة العربية .
- (26) ديتلف نلسون ، مرجع سابق ، ص 358 .
- (27) أحمد ارحيم هبو ، تاريخ العرب قبل الإسلام ، ط 2 ، منشورات كلية الآداب ، جامعة حلب ، 1981 ، ص 145 .
- (28) ديتلف نلسون ، مرجع سابق ، ص 31 .
- (29) محمد بيومي مهران ، دراسات حول العرب وعلاقاتهم الدولية في العصور الوسطى ، ص 292 .
- (30) فيليب حتي ، مرجع سابق ، ص 58 .
- (31) جواد علي ، مرجع سابق ، ج 3 ، ص 452 .
- (32) محمد خليفة حسن وآخرون ، مرجع سابق ، ص 107 .
- (33) جواد علي ، مرجع سابق ، ج 6 ، ص 454 .
- (34) ممتاز عارف ، الأحباش بين مأرب وأكسوم ، منشورات المكتبة العصرية ، بيروت ، 1975 ، ص 12 .
- (35) فوزي مكاوي ، مرجع سابق ، ص 346 .
- (36) جواد علي ، مرجع سابق ، ج 3 ، ص 451 .
- (37) أمين توفيق الطيبي ، مرجع سابق ، ص 33 .
- (38) ممتاز عارف ، مرجع سابق ، ص 13 .
- (39) محمد بيومي مهران ، تاريخ الحضارة العربية القديمة ، مرجع سابق ، ص 163 .
- (40) عبد المجيد عابدين ، مرجع سابق ، ص 143 .
- (41) أيمن الأعصر ، الأثر العربي في دول حوض النيل (شرق ووسط إفريقيا) ، مجلة أفاق إفريقيا ، العدد 17 ، 2007 م ، ص 205 .
- (42) الحوفي ، ص 124 .
- (43) أحمد ارحيم هبو ، مرجع سابق ، ص 143 .
- (44) محمد خليفة حسن ، مرجع سابق ، ص 159 .

- (45) جواد علي ، مرجع سابق ، ص 371.
- (46) عبده بدوي ، مرجع سابق ، ص 74.
- (47) الحوفي ، مرجع سابق ، ص 124 .
- (48) عبد المجيد عابدين ، مرجع سابق ، ص 133.
- (49) عبد المجيد عابدين ، مرجع سابق ، ص 121.
- (50) عبد المجيد عابدين ، مرجع سابق ، ص 120.
- (51) عبده بدوي ، مرجع سابق ، ص 74 .
- (52) عبد المجيد عابدين ، مرجع سابق ، ص 122.
- (53) أمال الشوشان ، مرجع سابق ، ص 121 .
- (54) جواد علي ، مرجع سابق ج 2، ص 371.
- (55) عبد المجيد عابدين ، مرجع سابق ، ص 26.
- (56) عبده بدوي ، مرجع سابق ، ص 65.
- (57) عبد المجيد عابدين ، مرجع سابق ، ص 10.
- (58) عبد المجيد عابدين ، المرجع نفسه ، ص 100-104 .
- (59) أمينة صالح الزغبي ، جهود العلماء المسلمين في تأصيل المفردات الحبشية في اللغة العربية ، دراسة لغوية مقارنة ، المجلة الأردنية في الدراسات الإسلامية ، م ج 7 ، العدد 3، 2001م ، ص 71 .
- (60) السيوطي ، جلال الدين ، أزهار العروش ، ص 68.
- (61) أمينة صالح الزغبي ، مرجع سابق ، ص 73 .
- (62) جرجي زيدان ، تاريخ التمدن الإسلامي ، مكتبة الحياء ، بيروت ، ص 37.
- (63) ابن منظور ، مصدر سابق ، ج 4 ، ص 282.
- (64) جهاد علاونه ، الكلمات الحبشية في الآيات القرآنية ، دراسات وأبحاث في التاريخ والتراث واللغات ، الأردن ، 2010م ، ص 94 .
- (65) أمينة صالح الزغبي ، مرجع سابق ص 72.

"الصعوبات التي تواجه لاعبي الكرة الطائرة في الأندية الليبية"

* خالد الهادي الكموشي

** فتحي رجب همل

المقدمة ومشكلة البحث :-

تمثل الكرة الطائرة إحدى الألعاب الجماعية التي وصلت إلى مستوى متطور نتيجة لاهتمام الكثير من الخبراء والمهتمين حيث وصلت إلى المستويات الرياضية العالية، وهي من الألعاب التي يشتد التنافس عليها محليا وعالميا واولمبيا ودوليا.

وذكر حمدي عبد المنعم (1975م): أنها تطورت تطورا ملحوظا من نشأتها وحتى الآن في قوانينها وفي أدائها الفني والخططي نتيجة إلى استخدام الطرق العلمية الحديثة في التدريبات واختيار الناشئين بمواصفات جسمية ومكونات بدنية تتناسب مع متطلبات الكرة الطائرة الحديثة. (7 : 68)

وأكد زكي حسن (1998م): أن الكرة الطائرة تعتبر بصورتها الحالية إحدى الألعاب الراقية التي تمارس في القاعات الدولية والأولمبية وتجذب العديد من جمهور المشاهدين وذلك بسبب كونها إحدى ألعاب الكرة التي تميزت بخصائص خاصة ميزتها عن باقي الألعاب الجماعية الأخرى لعدم ارتباطها بزمن معين.

(8 : 43)

ويرى زكي مصطفى (2009م) :- أنه في السنوات الأخيرة ارتفع المستوى المهاري والخططي والبدني في مدارس الكرة الطائرة من خلال وضع خطة تدريب شاملة التطوير المهارات الأساسية بالكرة الطائرة إلا أن أهم المعوقات التي تواجه اللعبة هي الحالة النفسية للاعب والناحية البدنية للمهارة المؤداه بقضاء فترة زمنية طويلة في التدريب وعدم توفير الخطط الصحية المستندة إلى البحث العلمي ولقلة توفر المدربين المتخصصين والإمكانات والأجهزة والأدوات كلها عوامل أعاققت انتشار لعبة كرة الطائرة في الوطن العربي.

(9 : 10)

ويرى كل من أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلان (1994 م) أن اللاعب بصفة عامة يتأثر بعدة عوامل مختلفة. منها العوامل التربوية والنفسية والبيئية، وكذلك العوامل البيولوجية بما تحويه من عوامل فسيولوجية ومورفولوجي، ويضيفان أن اختلاف الظروف التي تتم فيها المباريات أو التدريبات، وقد تؤدي المباريات في بيئة مختلفة عن البيئة التي اعتاد اللاعب الأداء فيها أو في أوقات مختلفة عن تلك التوقيات التي تعود اللاعب تلقي التدريبات فيها، كذلك تنوع المباريات بين الليل والنهار وبالتالي يكون لهذا الاختلاف تأثيره على أداء اللاعب حيث عادة يتأثر اللاعب بتغيرات البيئة المحيطة به . (1)

(21 :

(*) محاضر، مناهج وطرق تدريس، كلية التربية البدنية، جامعة المرقب

ويؤكد محمد أبو عبيه (1986 م) أن لكل نشاط من الأنشطة الرياضية متطلبات خاصة في بناء الشخصية الرياضية كما أن النشاط الرياضي في مجموعة له خصائص نفسية مميزة لابد من توافرها لكي يستطيع الرياضي تحقيق أعلى المستويات، كما أنه لا يستطيع أي رياضي مهما بلغت قدراته البدنية والفنية

والخطئية في حالة افتقاره لهذه الخصائص النفسية من الوصول إلى المستويات العليا من التنافس لما لهذه السمات من تأثير مباشر في مستوى الشخصية الرياضية (14 : 185).

وتحتل رياضة الكرة الطائرة مكانة مرموقة في كثير من دول العالم من حيث توفير كل السبل والإمكانيات للوصول بلاعبها للمستويات العليا. وان مستوى الرياضات تتأثر بدرجة كبيرة من نقص الإمكانيات المادية والبشرية والحوافز اللازمة للمدربين واللاعبين ، وعدم توفر الأجهزة والمعدات الحديثة والخطط التدريبية الصحيحة التي يعتمد عليها الفريق وفق إستراتيجية حديثة وعدم مواكبة التعديلات الحديثة التي طرأت على قانون اللعبة والتي تعد من أهم الجوانب الواجب مراعاتها ، والتي يكون لها الأثر الفعال علي عطائهم ، ويجب أن لا تقتصر هذه الحوافز علي الجوانب المادية فقط ، بل لابد أن تشمل كل من الجوانب المادية والمعنوية.

ولعبة الكرة الطائرة في ليبيا تسير بخطوات متفاوتة وغير ثابت نحو التطور والارتقاء بمستوى اللعبة إذا انه يوجد إنجازات رياضية في تلك اللعبة ولكنها قليلة ولا ترتقي إلي مستوى الطموح المرجو منها. وبما إن القرن الجديد هو قرن يتميز بالتقدم والتطور السريع في كثير من مجالات الحياة ومنها مجال الرياضة ، وجب علينا العمل بخط موازي مع هذا التقدم. ولذلك ومن هذا المنطلق يجب إن يكون التطور السريع من الحوافز المهمة والجديدة لكي يقوم المسؤولين علي رياضة الكرة الطائرة بتطوير الهيكلة الإدارية ضمن خطط تكون مدروسة لكي نستطيع التعرف علي تلك الصعوبات ضمن الإمكانيات المتاحة ، التي يمكن توفيرها لكي تسهم في نجاحها وتنال حقها في المشاركة في إعداد منتخب وطني يكون قادر علي تحقيق أفضل النتائج علي الصعيدين العربي والعالمي.

إن الارتقاء بأي لعبة يتطلب منا معرفة ما يحيط باللعبة من صعوبات يمكنها التأثير علي مسار تطورها نحو الأفضل، وفي هذا البحث أردت التركيز علي لعبة الكرة الطائرة الليبية وحال اللاعبين فيها. ومن هنا تبلورت مشكلة البحث في التعرف على أهم الصعوبات التي تواجه لاعبي الكرة الطائرة في الأندية الليبية والتي تعتبر الأساس في تغذية المنتخبات الوطنية. ووضع الحلول والمقترحات المناسبة للتخلص من هذه الصعوبات.

أهمية البحث :-

جاء هذا البحث لكي نستطيع بدورنا التعرف علي أهم الصعوبات التي تواجه لعبة الكرة الطائرة، الأمر الذي قد يساهم في إن يكون للمسؤولين والقائمين علي لعبة الكرة الطائرة فرصة لإيجاد الحلول المناسبة لكي نستطيع بذلك حل تلك الصعوبات والنهوض بلعبة الكرة الطائرة بشكل يوازي السمعة التي تتميز بها الرياضة الأخرى بشكل عام في الوقت الحالي .

وتكمن أهمية هذه الدراسة في التعرف علي أهم الصعوبات التي تواجه لعبة الكرة الطائرة بشكل عام والصعوبات التي تواجه لاعبي الأندية الليبية بشكل خاص بما تمثله من صعوبات في المجالات الفنية ، الإمكانيات الرياضية ، والنفسية ، والإدارية ، والاجتماعية ، والمالية والتي تحول دون تحقيق المستويات التي تطمح لها القيادات الرياضية في ليبيا .

ولعل نتائج هذا البحث تكون من العوامل المساعدة في وضع المقترحات والحلول المناسبة

هدف البحث

- يهدف البحث إلي التعرف على أهم الصعوبات التي تواجه لاعبي الكرة الطائرة في الأندية الليبية .

تساؤلات البحث :

- ما هي الصعوبات التي تواجه لاعبي الكرة الطائرة في الأندية الليبية؟

الدراسات النظرية

أولاً : الإطار النظري

نشأة وتطور الكرة الطائرة :

بدأت فكرة لعبة الكرة الطائرة في عهد ظهور كرة السلة وكان ذلك تقريباً سنة 1892 ولكن المعترف بظهورها رسمياً هو سنة 1895.

وفكرة طيران الكرة في الهواء وإعادتها هي لعبة قديمة جداً أي منذ حوالي 3000 سنة قبل الميلاد مما تدل عليه الآثار الموجودة في مقابر الفراعنة في بني حسن.

وهناك صور أخرى قديمة في أمريكا واندونيسيا تشير إلى قذف الكرة ولقفيها من جنب لآخر وذلك منذ حوالي 2000 سنة. أما في اليابان فقد كانت محاولات لعب الكرة قديماً تدور حول قذف الكرة في هدف ما. وهناك معلومات وتقارير نظرية تشير إلى أنه في البرازيل وفي شمال أمريكا كانت محاولات لعب الكرة تقام بين فريقين كل منهما يحاول الحصول على الكرة ويرميها لفريقه. ومنذ ذلك الوقت نمت الألعاب التي لها هدف مثل كرة القدم وكرة السلة وغيرها. أما في أمريكا الجنوبية فقد كان الشكل الأصلي للعب بالكرة هو السعي في المباراة إلى قذف الكرة من جهة لأخرى بين الفريقين.

ولما كانت لعبة الكرة الطائرة من الألعاب المرتدة الضربات فقد يرجع منشأها إلى العصور الوسطى في القرن الخامس حيث ابتدأت في فرنسا وإيطاليا ووسط أوروبا لعبة كرة القبضة Faust Ball بين فريقين. وكان اللعب فيها يدور بكرة صغيرة هي أصل منشأ لعبة التنس الحالية. وقد كانت لعبة كرة القبضة في إيطاليا تلعب بالذراع من أسفل في ملعب طويل نسبياً كما كانت لعبة الكرة الطائرة، وربما يرجع السبب في نشأتها في أمريكا إلى الألمان الذين رحلوا بعد حرب عام 1845. إلا أن المعروف رسمياً أن وليام مروجان منظم لعبة كرة السلة هو الذي ابتكر لعبة الكرة عام 1895. (2 : 5)

ودخلت الكرة الطائرة لأول مرة في الدورة الأولمبية الدولية الثامنة عشر ضمن برنامجها الذي أقيم في طوكيو باليابان سنة 1946. وفازت في بطولة الرجال روسيا بالمركز الأول وتشيكوسلوفاكيا بالمركز الثاني واليابان بالمركز الثالث. وفي بطولة الأنسات فازت اليابان بالمركز الأول وروسيا بالمركز الثاني وبولندا بالمركز الثالث. (3 : 29)

ولقد تطورت الكرة الطائرة تطوراً ملحوظاً في السنوات الأخيرة. ويتضح ذلك من زيادة عدد الدول الأعضاء المشتركة في الاتحاد الدولي، ومن كثرة عدد اللاعبين الذين يمارسونها، بالإضافة إلى المباريات الدولية العديدة التي تقام فيها كالدورات الأولمبية والبطولات العالمية والقارية وغيرها. ولقد أصبحت الآن بناء على انتشارها لعبة لا تقل شأنًا عن لعبة كرة القدم أو كرة السلة في شعبيتها ومشجعيها. ولقد تحولت اللعبة من لعبة ترويحية إلى لعبة أولمبية ذات متطلبات عالية في المهارات الأساسية والخطط واللياقة البدنية واللياقة النفسية. وتكون هذه العناصر الأربعة الرئيسية وحدة متكاملة يجب مراعاتها والاهتمام بها كشرط أساسي عند إعداد لاعبي الكرة الطائرة. وربما تظهر هذه أو تلك في المرتبة الأولى في فترة ما أثناء عملية إعداد اللاعبين وتدريبهم، إلا أن هذه العناصر الأربعة لها أهمية متساوية ولا تقل إحداها عن الأخرى في الأهمية بأي حال من الأحوال. (5 : 45)

فإنه منذ اشتراك رياضة الكرة الطائرة في الدورة الأولمبية فإن مهاراتها وخططها تطورت بخطى سريعة. إذ أنه لأجل الفوز ببطولات العالم وبالأوسمة الأولمبية فإن عقول مدربي ولعبي الكرة الطائرة قد أبدعوا في إطلاق نظم هجومية ودفاعية جديدة قامت بتغيير خصائص الكرة بشكل بارع ومثير للغاية مع الوقت.

لقد بدأت رياضة الكرة الطائرة بسيطة وذات متطلبات ليست بالعالية، وهو ما جعل انتشارها سريعاً. ونظراً لأنها تعد رياضة مفيدة وجذابة لدى الأفراد الذين يميلون إلى رياضات أقل نشاطاً وصعوبة، ووفقاً لما وصلت إليه الكرة الطائرة حالياً من مستوى عال، فإنها تعتبر رياضة نشطة تتطلب الآن مهارات ذات قدرات عالية وبالغة الدقة أثناء التفاعل بين أفراد اللاعبين. (13 : 31)

خصائص رياضة الكرة الطائرة -

1. شكل ومساحة الملعب الذي يفصل الفريقين كل على حدة في نصف ملعبه، وكذلك تحديد عدد أفراد لاعبي الفريق وطريقة التعامل فيما بينهم.
2. تعامل اللاعب مع الكرة باللمس فقط بالإضافة إلى الشروط المحددة لعدد اللمسات المسموح بها داخل أعضاء الفريق الواحد بما لا يزيد عن ثلاثة.
3. بالرغم من اتفاق الكرة الطائرة مع الألعاب الأخرى في التخصص الوظيفي للاعبين (لاعب مهاجم، لاعب معد، لاعب مدافع) إلا أن قواعد اللعبة تحدد توزيعاً معيناً لمراكز اللاعبين مما يحول دون بقاء التخصص في اللاعبين المهاجمين واللاعبين المدافعين طوال فترة اللعب.
4. احتساب النقاط الفائزة تنسب إلى كل من الفريق المرسل والفريق المستقبل أيضاً.
5. قواعد اللعب التي تمنع مسك الكرة أو قذفها أو دفعها وما إلى ذلك يزيد اللعبة صعوبة.
6. يثب اللاعب ما بين 100 إلى 200 وثبة أو أكثر من مسافة جري بسيطة نسبياً وإلى أقصى ارتفاع ممكن ، مما يتطلب قدرة كبيرة في الوثب العالي.
7. يلزم اللاعب عدداً كبيراً من الضربات الساحقة تتطلب أقصى قوة مميزة بالسرعة في عضلات الذراعين مع دقة في توجيه الكرة بسرعة مئات الأميال في الساعة الواحدة.
8. سرعة حركة الكرة في اللعب تتطلب أن يكون اللاعبون على مستوى عال من القدرة على سرعة الانتقال ، وسرعة رد الفعل .
9. تتطلب اللعبة قدرة عالية من الرشاقة والتوافق الحركي نتيجة إدماج مجموعة من الحركات في مساحة ضيقة كما في حالة السقوط على الأرض أثناء الدفاع العميق عن الملعب مع تمرير الكرة لأعلى.
10. صغر مساحة الملعب يستلزم جهداً عصبياً عالياً، فالألعاب ذات الملاعب الواسعة ككرة القدم مثلاً تسمح بوجود فترات راحة للاعبين بعض الشيء بين الحين والآخر أثناء اللعب، بينما في الكرة الطائرة فإن اللاعب يلزمه قدرة عالية من التركيز طوال فترة اللعب خاصة وأن الكرة تتبدل بسرعة بالغة كل 1 إلى 4 ثواني في عملية اللعب بمتوسط 9 مرات وبحد أقصى يستغرق حوالي 50 ثانية.
11. بالرغم من عدم وجود زمن محدد للمباراة فإن من جانب واحد قد تستمر 45ق ما يشير إلى مدى ما تتطلبه الكرة الطائرة من قدرات بدنية ونفسية عالية.

(4 : 32)

- المهارات الأساسية في الكرة الطائرة:

يذكر محمد حسن علاوي (1987م) نقلاً عن "كير" Keer أن المهارات الحركية في الألعاب الرياضية هي حركي خاص بالأنشطة الرياضية تتميز بالتربط والتعاقب وتتطلب استخدام أكثر العضلات الكبيرة في الجسم وذلك لتحقيق أهداف ونتائج متعددة. (15 : 31)

وترى ألين وديع فرج (1985م) أن إتقان الأداء الفني للحركة شرط أساسي هام بالرغم من أن المهارات تبدو سهلة الأداء إلا أنها تتطلب جهد كبير في إتقانها. (3 : 27)

وتشير زينب فهي وآخرون (1976م) أن المهارات الأساسية للكرة الطائرة هي الحركات التي يتحتم على اللاعب أدائها في جميع المواقف التي تتطلبها اللعبة بغرض الوصول إلى أفضل النتائج مع الاقتصاد في بذل المجهود لذلك يجب إن يجيدها كل لاعب أجاداً تامة (10 : 14)

ويؤكد حمدي عبدا لمنعم احمد (1997م) انه ينبغي أن يؤدي جميع اللاعبين المهارات الأساسية كلها على مستوى متكافئ لكي يتمكن كل لاعب من تنفيذ المهام المكلف بها في الملعب ومن هذا تعد القدرة على الداء الفني للحركة شرطاً أساسياً للأداء المهارى ، حيث إن هذا الأداء هو نوع وطريقة تنفيذ الحركة وخطوات سيرها مع مراعاة مطابقتها لقانون اللعبة الذي يعد عنصراً هاماً من عناصر فن الحركة . (7 : 68)

ثانياً: الدراسات السابقة والمرتبطة :

1- قام سيف ألنعمي (2002) : (11)

بدراسة هدفت إلى التعرف علي الصعوبات التي تواجه البطولات العربية الجماعية في الدول العربية وقد استخدم الباحث استبيان استمل علي الصعوبات والحلول المقترحة لمجالات الدراسة المكونة من (74) فقرة ، وتكونت عينة الدراسة من (181) عضواً يمثلون لعض الدول العربية .

وقد دلت النتائج إلي إن جميع مجالات الصعوبات كانت حادة أو حادة بدرجة كبيرة ، وكان محور الصعوبات الاقتصادية هو الأكثر حدة وإن جميع الحلول المقترحة بدرجة كبيرة جداً ، والحلول المقترحة للصعوبات التنظيمية أكثر مناسبة ، وقد أوصت الدراسة بزيادة الاهتمام بالتسويق الرياضي والإعلام البطولات العربية والعمل علي زيادة الميزانية المخصصة من قبل الاتحاد العربي.

2- في دراسة تورما سليم (1996) (16)

التي هدفت إلي التعرف علي أهم المشكلات التي تواجه لاعبات المنتخبات الوطنية في الأردن، والتعرف علي الفروق في هذه المشكلات تبعاً لمتغير الممارسة الجماعية والفردية ، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي والاستبيان، والذي استمل علي (6) محاور هي النفسي ، الصحي ، الاقتصادي ، الإمكانيات ، الاجتماعي ، والمشكلات العامة.

وقد أشارت النتائج إلي وجود مشكلات تواجه لاعبات المنتخبات الجماعية مجتمعة بنسبة تتراوح امن (36% - 96%) وكثرها شيوعاً عدم توفر منشآت دائمة ، والمشكلات التي تواجه الألعاب الفردية والتي كانت بنسبة مئوية تتراوح من (46% - 84%) وكثرها شيوعاً عدم توفر وسائل النقل الكافية للتدريب والمباريات.

3- دراسة عبد الحميد غريب (1982) : (12)

هدفت إلى التعرف على معوقات رياضة الجمناز في جمهورية مصر العربية ، واختيرت عينة البحث من القطاعين الأهلي والتعليمي وبلغ عددهم 76 فرد منهم 52 خبيراً و17 لاعباً دولياً، وقد استخدم الباحث

المنهج الوصفي وكل من الملاحظات والتحليل العلمي والمقابلات الشخصية والاستبيان كأداء لجمع البيانات وتضمن الاستبيان ثلاث محاور رئيسية المسئولون اللاعبون الأهمية النسبية لكل مشكلة وتوصلت الدراسة الى النتائج التالية :

- تعتبر الإمكانيات أهم المعوقات التي تعترض رياضة الجمباز .
- يعتبر التخطيط المعوق الثاني الذي يعترض تقدم رياضة الجمباز .
- المدرب هو المعوق الثالث .
- 4- دراسة حسن الخالدي (1997) (6)

دراسة هدفت إلى التعرف على المعوقات التي تواجه المنتخبات الوطنية لكرة القدم وانسب الحلول لها من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس في التربية الرياضية ، إداري الدرجة الممتازة والأولى ، مدربي الدرجة الممتازة والأولى ، حكام دوليين ودرجة أولى، لاعبي المنتخب الوطني الحاليين والسابقين ، وقد اشتملت عينة الدراسة على (139) فردا ، وتم استخدام المنهج الوصفي وذلك بتصميم استبيان تكون من (67) فقرة للمعوقات و (55) فقرة للحلول ، موزعة على (7) مجالات رئيسية التحكيم ، الإمكانيات ، الحوافز ، الفني ، التخطيط ، الإداري ، المعوقات القليلة بشكل عام .

وقد أظهرت النتائج إن مجال التخطيط أكثرها حدة وإن جميع الحلول مناسبة بدرجة كبيرة ، والحلول المقترحة للمجال الإداري هي أكثر الحلول المقترحة مناسبة .

إجراءات البحث :

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي للأتمته لطبيعة البحث .

مجالات البحث :-

- المجال المكاني : طبق هذا البحث على لاعبي الأندية الليبية للكرة الطائرة بالمدينة الرياضية بملعب طرابلس .
- المجال الزمني : أجري التطبيق الميداني لهذا البحث بتاريخ من 15- 5- 2016 م إلى 5-6-2016م
- مجتمع البحث :-
- يتكون مجتمع البحث من لاعبي الكرة الطائرة بالأندية الليبية المشاركين في البطولة المقامة في مدينة طرابلس.
- عينة البحث :- تكونت عينة البحث من (40) لاعباً ، والتي اختيرت بالطريقة العشوائية من الأندية المشاركة في هذه البطولة وكان عددهم (9) أندية.

الجدول رقم (1) عينة البحث

م	النادي	المدينة	عدد اللاعبين
1	الهدى	الخمس	3
2	الإشعاع	زليتن	5
3	بدر	الجغبوب	3
4	المروج	المرج	4
5	الأهلي طرابلس	طرابلس	6
6	نجوم المحلة	القربولي	6
7	الاتحاد	طرابلس	7
8	الأفريقي	زليتن	2
9	أساريا	الزاوية	4
	المجموع	9	40

أداة البحث :

في ضوء نتائج العديد من الدراسات السابقة والمراجعة العلمية المرتبطة لقد استفاد الباحث من الدراسات السابقة المتعلقة بالمعوقات والمشكلات التي تواجه لاعبي الكرة الطائرة بشكل عام وقد تم إعداد أداة البحث بصيغتها الأولية ومن تم عرضها على (8) من الخبراء المحكمين في مجال طرق التدريس بهدف التأكد من مناسبة الفقرات لكل مجال من مجالات البحث وصياغة الفقرات ووضعها وجدف وإضافة بعض الفقرات وبعد إجراء التعديلات أصبح الاستبيان في صورته النهائية للتطبيق وقد احتوى على عدد 6 مجالات وعدد (43) عبارة .

صدق الأداء:-

تم تحديد صدق الأداة عن طريق عرضها على هيئة من الخبراء وعددهم (8) خبراء في مجال (المناهج وطرق تدريس) والذين حددوا الأهمية النسبية لكل فقرة من الفقرات المحددة وقد تم اعتماد نسبة 80 % لدى انسجام الفقرات التي تتفق مع رأي الخبراء.

- الدراسة الأساسية:

قام الباحث بتطبيق استمارة الاستبيان بعد أن أصبحت في صورتها النهائية على عينة الدراسة التي تم اختيارها في الفترة من 5-15-2016م وحتى 5-6-2016م .

وبعد الانتهاء من عملية جمع البيانات قام الباحث بمراجعة استمارات الاستبيان للتأكد من اكتمال بياناتها ، وتبين أنها كاملة وصحيحة .

- المعالجات الإحصائية:

استعانت الدراسة بالحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لتحليل بيانات الدراسة، واستخدمت منها الأساليب الإحصائية التالية:

- النسبة المئوية.

- التكرار.

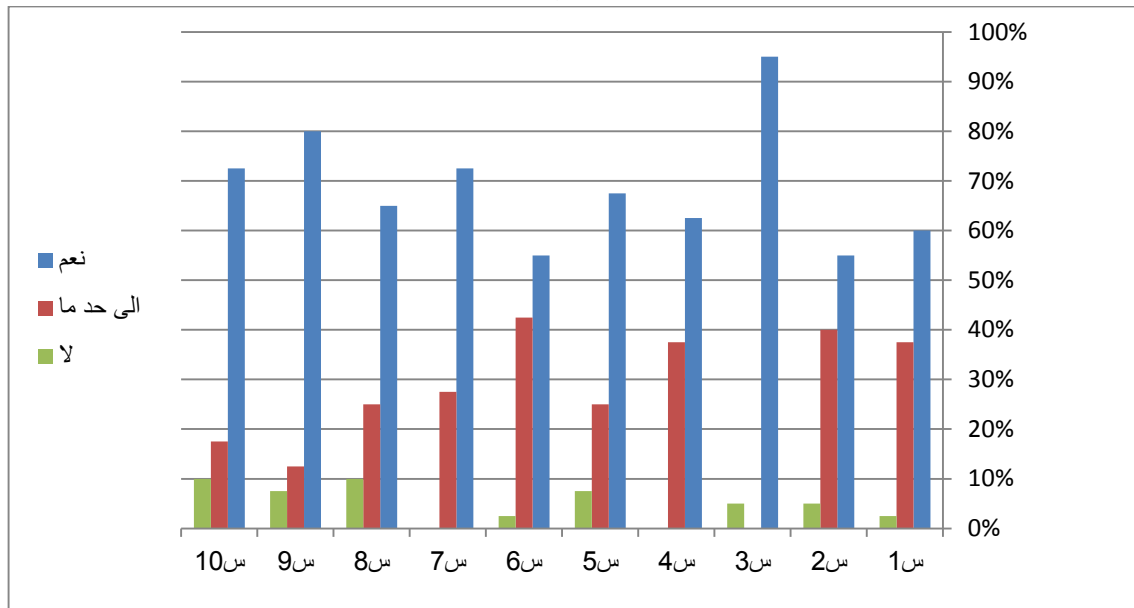
- المتوسط الحسابي

النسب المئوية لمجال الصعوبات الفنية باستمارات لإجابات للاعبين الكرة الطائرة :

جدول قم (1)

م	فقرات الاستبيان	المقياس	نعم	إلى حد ما	لا	المتوسط الحسابي
1	عدم وجود قاعدة من الناشئين في الأندية الليبية	التكرار	24	15	1	2.58
		النسبة %	60%	37.5%	2.5%	
2	عدم وجود جهاز فني على مستوى عالي من الخبرة والمعرفة لأعداد اللاعبين	التكرار	22	16	2	2.50
		النسبة %	55%	40%	5%	
3	عدم توفر المعسكرات التدريبية الكافية لإعداد اللاعبين	التكرار	38	0	2	2.90
		النسبة %	95%	0%	5%	
4	عدم وجود خطط واضحة لإعداد اللاعبين الإعداد الفني المناسب	التكرار	25	15	0	2.63
		النسبة %	62.5%	37.5%	0%	
5	عدم توفر دورات صقل لمدربي الكرة الطائرة بالمستوى المطلوب	التكرار	27	10	3	2.60
		النسبة %	67.5%	25%	7.5%	
6	عدم اختيار لاعبي الكرة الطائرة على أسس علمية	التكرار	22	17	1	2.53
		النسبة %	55%	42.5%	2.5%	
7	قلة المشاركات الدولية والاحتكاك مع لاعبي الكرة الطائرة ذو المستويات العالية	التكرار	22	11	0	2.73
		النسبة %	72.5%	27.5%	0%	
8	عدم إعطاء فرصة كافية للمدربين الوطنيين ذو الكفاءات القيادية لتدريب الأندية الليبية	التكرار	26	10	4	2.55
		النسبة %	65%	25%	10%	
9	عدم حرص الجهاز الفني في الأندية الليبية على تحليل نقاط الضعف عند اللاعبين بعد كل مناسبة	التكرار	32	5	3	2.73
		النسبة %	80%	12.5%	7.5%	
10	عدم حرص الجهاز الفني في الأندية الليبية على وضع برامج تغذية خاصة للاعبين	التكرار	29	7	4	2.63
		النسبة %	72.5%	17.5%	10%	

الشكل رقم (1)



يتضح من الجدول رقم (1) و الشكل رقم (1) الذي يحتوي على النسب المئوية إجابات لاعبي كرة الطائرة بأن 60% من المستجوبين يرون عدم وجود قاعدة من الناشئين في الأندية الليبية ونسبة 37.5% منهم يرون ذلك على حد ما ، بينما 2.5% لا يرون ذلك ولعل حصول الإجابة الثالثة على أقل نسبة نقطة تحسب لصالح الذين يرون عدم وجود قاعدة من الناشئين في الأندية الليبية ، ونجد أن 55% من المستجوبين يرون عدم وجود جهاز فني على مستوى عالي من الخبرة والمعرفة لأعداد اللاعبين و40% يرون ذلك إلى حد ما أما نسبة 5% لا يرون ذلك، وهذه النقطة تحسب لصالح المستجوبين الذين يرون عدم وجود جهاز فني على مستوى عالي من الخبرة والمعرفة لأعداد اللاعبين ، ونجد أن 95% لمن يرون عدم توفر المعسكرات التدريبية الكافية لإعداد اللاعبين ، و تمثل 0% يرون ذلك إلى حد ما ، ونجد 5% يرون غير ذلك ، وهذه النقطة تحسب أيضا لصالح الذين يرون عدم توفر المعسكرات التدريبية الكافية لإعداد اللاعبين ، ونجد أن 62.5% لمن يرون عدم وجود خطط واضحة لإعداد اللاعبين الإعداد الفني المناسب ، و تمثل 37.5% يرون ذلك إلى حد ما ، ونجد 0% يرون غير ذلك ، وهذه النقطة تحسب أيضا لصالح الذين يرون عدم وجود خطط واضحة لإعداد اللاعبين الإعداد الفني المناسب ، ونجد أن 67.5% لمن يرون عدم توفر دورات صقل لمدربي الكرة الطائرة بالمستوى المطلوب ، و تمثل 25% يرون ذلك إلى حد ما ، ونجد 2.5% يرون غير ذلك ، وهذه النقطة تحسب أيضا لصالح الذين يرون عدم توفر دورات صقل لمدربي الكرة الطائرة بالمستوى المطلوب. ، ونجد أن 55% لمن يرون عدم اختيار لاعبي الكرة الطائرة على أسس علمية. و تمثل 42.5% يرون ذلك إلى حد ما ، ونجد 2.5% يرون غير ذلك ، وهذه النقطة تحسب أيضا لصالح الذين يرون عدم اختيار لاعبي الكرة الطائرة على أسس علمية ، ونجد أن 72.5% لمن يرون قلة المشاركات الدولية والاحتكاك مع لاعبي الكرة الطائرة ذو المستويات العالية ، و تمثل 27.5% يرون ذلك إلى حد ما ، ونجد 0% يرون غير ذلك ، وهذه النقطة تحسب أيضا لصالح الذين يرون قلة المشاركات الدولية والاحتكاك مع لاعبي الكرة الطائرة ذو المستويات العالية ، ونجد أن 65% لمن يرون عدم إعطاء فرصة كافية للمدربين الوطنيين ذو الكفاءات القيادية لتدريب الأندية الليبية ، و تمثل 25% يرون ذلك إلى حد ما ، ونجد 10% يرون غير ذلك ، وهذه النقطة تحسب أيضا لصالح الذين يرون عدم إعطاء فرصة كافية للمدربين الوطنيين ذو

الكفاءات القيادية لتدريب الأندية الليبية. ، ونجد أن 80 % لمن يرون عدم حرص الجهاز الفني في الأندية الليبية على تحليل نقاط الضعف عند اللاعبين بعد كل مناسبة ، و تمثل 12.5% يرون ذلك إلى حد ما ، ونجد 7.5% يرون غير ذلك ، وهذه النقطة تحسب أيضا لصالح الدين عدم حرص الجهاز الفني في الأندية

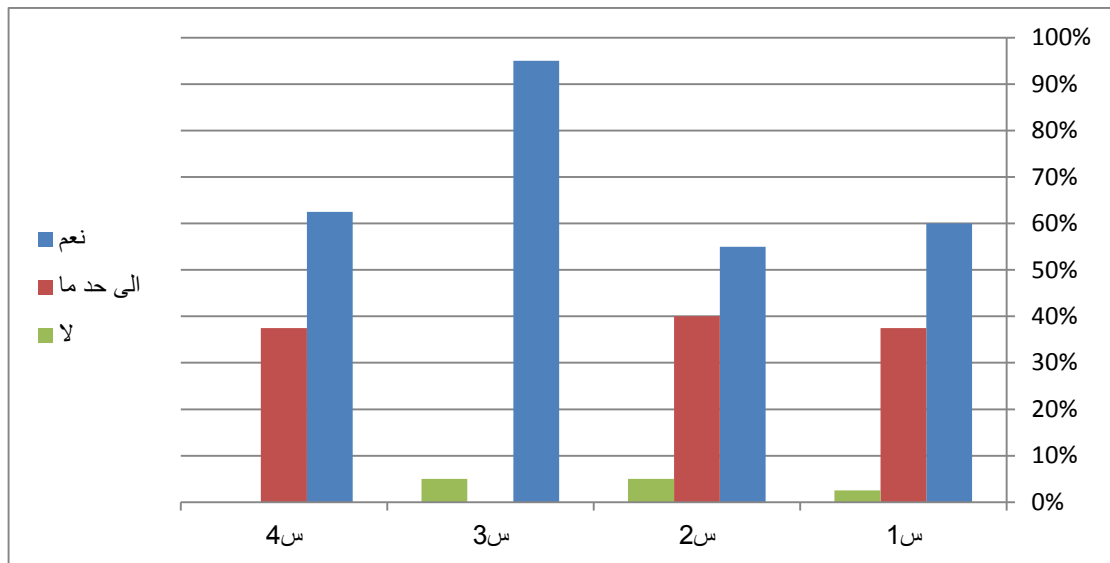
الليبية على تحليل نقاط الضعف عند اللاعبين بعد كل مناسبة، ونجد أن 72.5 % لمن يرون عدم حرص الجهاز الفني في الأندية الليبية على وضع برامج تغذية خاصة للاعبين ، و تمثل 17.5% يرون ذلك إلى حد ما ، ونجد 10% يرون غير ذلك ، وهذه النقطة تحسب أيضا لصالح الدين عدم حرص الجهاز الفني في الأندية الليبية على وضع برامج تغذية خاصة للاعبين .

النسب المئوية لمجال الصعوبات المرتبطة بالإمكانات باستمارات لإجابات للاعبين الكرة الطائرة:

جدول رقم (2)

م	فقرات الاستبيان	المقياس	نعم	إلى حد ما	لا	المتوسط الحسابي
1	قلة الصالات المتوفرة وعدم تناسبها مع عدد الممارسين للكرة الطائرة	التكرار	35	3	2	2.83
		النسبة %	87.5%	7.5%	5%	
2	قلة توفر الأدوات والأجهزة اللازمة لتدريبات اللاعبين	التكرار	31	8	1	2.75
		النسبة %	77.5%	20%	2.5%	
3	عدم قانونية الصالات والملاعب المستخدمة لتدريبات اللاعبين	التكرار	24	13	3	2.53
		النسبة %	60%	32.5%	7.5%	
4	عدم توفر وسائل النقل اللازمة لبطولات وتدريبات الكرة الطائرة	التكرار	26	13	1	2.63
		النسبة %	65%	32.5%	2.5%	

الشكل رقم (2)



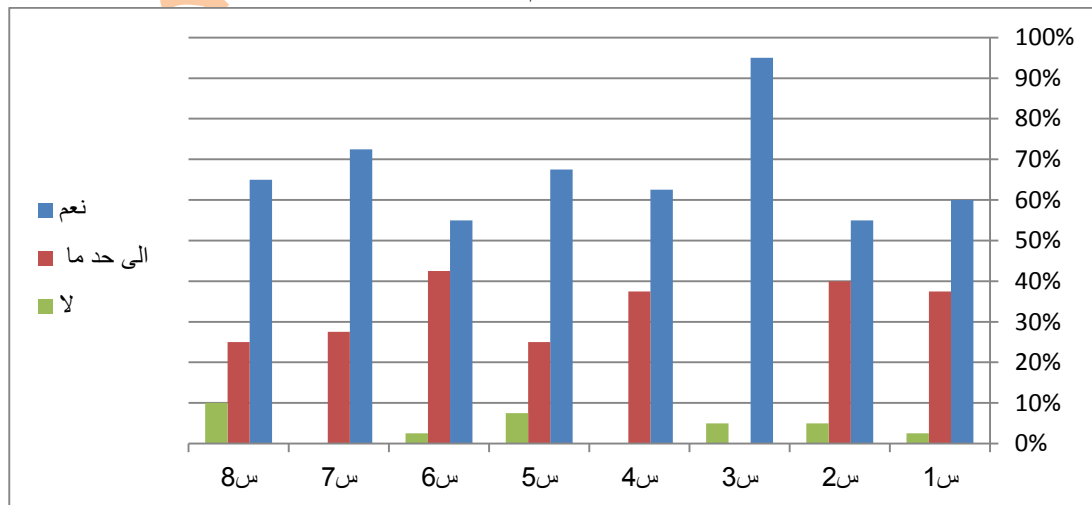
يتضح من الجدول رقم (2) و الشكل رقم (2) الذي احتوي علي النسب المئوية إجابات لاعبي كرة الطائرة بأن 87.5% من المستجوبين يرون قلة الصالات المتوفرة وعدم تناسبها مع عدد الممارسين للكرة الطائرة ونسبة 7.5% منهم يرون ذلك على حد ما ، بينما 5% لا يرون ذلك ولعل حصول الإجابة الثالثة علي أقل نسبة نقطة تحسب لصالح الذين يرون قلة الصالات المتوفرة وعدم تناسبها مع عدد الممارسين للكرة الطائرة ، ونجد أن 77.5% من المستجوبين يرون قلة توفر الأدوات والأجهزة اللازمة لتدريبات اللاعبين و20% يرون ذلك إلى حد ما أما نسبة 2.5% لا يرون ذلك، وهذه النقطة تحسب لصالح المستجوبين الذين يرون قلة توفر الأدوات والأجهزة اللازمة لتدريبات اللاعبين ، ونجد أن 60% لمن يرون عدم قانونية الصالات والملاعب المستخدمة لتدريبات اللاعبين ، وتمثل 32.5% يرون ذلك إلى حد ما ، ونجد 7.5% يرون غير ذلك ، وهذه النقطة تحسب أيضا لصالح الذين عدم قانونية الصالات والملاعب المستخدمة لتدريبات اللاعبين ، ونجد أن 65% لمن يرون عدم توفر وسائل النقل اللازمة لبطولات وتدريبات الكرة الطائرة ، و تمثل 32.5% يرون ذلك إلى حد ما ، ونجد 2.5% يرون غير ذلك ، وهذه النقطة تحسب أيضا لصالح الذين يرون عدم توفر وسائل النقل اللازمة لبطولات وتدريبات الكرة الطائرة .

النسب المئوية لمجال الصعوبات النفسية بإستمارات لإجابات للاعبي الكرة الطائرة :

جدول رقم (3)

م	فقرات الاستبيان	المقياس	نعم	إلى حد ما	لا	المتوسط الحسابي
1	إلقاء المسؤولية على عاتق اللاعبين الخسارة وتجاهلهم عند تحقيق الانتصار	التكرار	34	6	0	2.85
		النسبة %	%85	%15	%0	
2	عدم التقدير والتكريم الرسمي والشعبي عند تحقيق الفوز	التكرار	28	11	1	2.68
		النسبة %	%70	%27.5	%2.5	
3	الشعور بالإحباط لقلة إقبال الناشئين على ممارسة الكرة الطائرة	التكرار	31	8	1	2.75
		النسبة %	%77.5	%20	%2.5	
4	ضعف نواحي الإعداد النفسي للاعبي الكرة الطائرة	التكرار	25	14	1	2.60
		النسبة %	%62.5	%35	%2.5	
5	الشعور بالإحباط لتدني مستوانا الفني مقارنة بالمستوى القاري والدولي في كرة الطائرة	التكرار	24	15	1	2.58
		النسبة %	%60	%37.5	%2.5	
6	عدم إقبال الجمهور على مشاهدة منافسات الكرة الطائرة من الضروف المحيطة بهم	التكرار	22	12	6	2.40
		النسبة %	%55	%30	%15	
7	كثرة الإحباطات النفسية التي تواجه لاعبي الكرة الطائرة من الضروف المحيطة بهم	التكرار	40	0	0	3.00
		النسبة %	%100	%0	%0	
8	عدم تحقيق الشهرة الكافية في رياضة الكرة الطائرة مقارنة مع بعض الرياضات الأخرى	التكرار	32	8	0	2.80
		النسبة %	%80	%20	%0	

الشكل رقم (3)



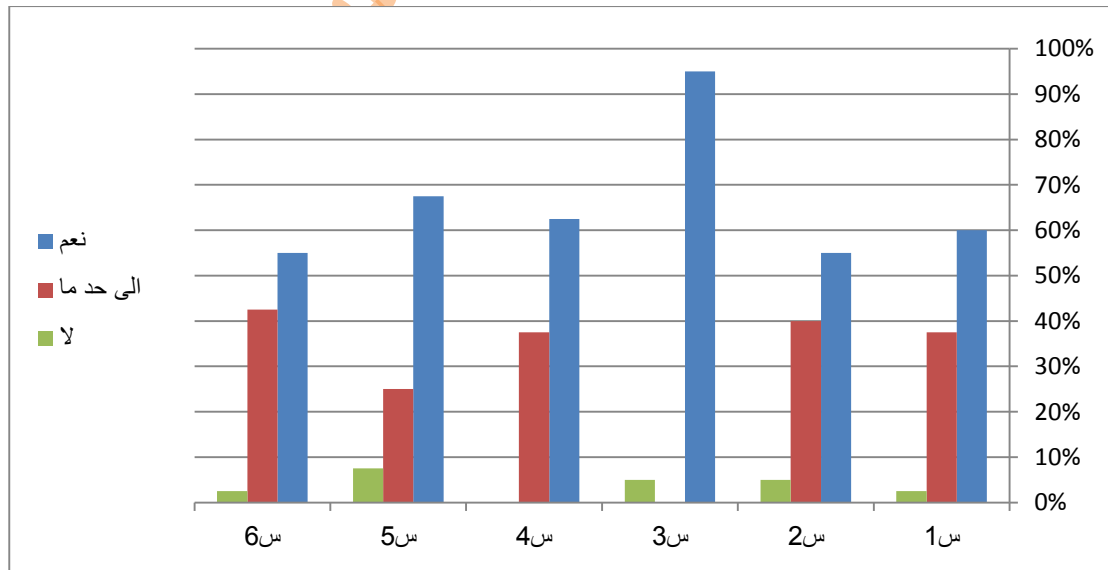
يتضح من الجدول رقم (3) و الشكل رقم (3) الذي احتوي علي النسب المئوية إجابات لاعبي كرة الطائرة بأن 85% من المستجوبين يرون إلقاء المسؤولية على عاتق اللاعبين الخسارة وتجاهلهم عند تحقيق الانتصار ونسبة 15% منهم يرون ذلك على حد ما ، بينما 0% لا يرون ذلك ولعل حصول الإجابة الثالثة علي أقل نسبة نقطة تحسب لصالح الذين يرون إلقاء المسؤولية على عاتق اللاعبين الخسارة وتجاهلهم عند تحقيق الانتصار ، ونجد أن 70% من المستجوبين يرون عدم التقدير والتكريم الرسمي والشعبي عند تحقيق الفوز و 27.5% يرون ذلك إلى حد ما أما نسبة 2.5% لا يرون ذلك ، وهذه النقطة تحسب لصالح المستجوبين الذين يرون عدم التقدير والتكريم الرسمي والشعبي عند تحقيق الفوز ، ونجد أن 77.5% لمن يرون الشعور بالإحباط لقلة إقبال الناشئين على ممارسة الكرة الطائرة ، و تمثل 20% يرون ذلك إلى حد ما ، ونجد 2.5% يرون غير ذلك ، وهذه النقطة تحسب أيضا لصالح الذين يرون الشعور بالإحباط لقلة إقبال الناشئين على ممارسة الكرة الطائرة ، ونجد أن 62.5% لمن يرون ضعف نواحي الإعداد النفسي للاعبي الكرة الطائرة ، و تمثل 35% يرون ذلك إلى حد ما ، ونجد 2.5% يرون غير ذلك ، وهذه النقطة تحسب أيضا لصالح الذين يرون ضعف نواحي الإعداد النفسي للاعبي الكرة الطائرة ، ونجد أن 60% لمن يرون الشعور بالإحباط لتدني مستوانا الفني مقارنة بالمستوى القاري والدوالي في كرة الطائرة ، و تمثل 37.5% يرون ذلك إلى حد ما ، ونجد 2.5% يرون غير ذلك ، وهذه النقطة تحسب أيضا لصالح الذين يرون الشعور بالإحباط لتدني مستوانا الفني مقارنة بالمستوى القاري والدوالي في كرة الطائرة ، ونجد أن 55% لمن يرون عدم إقبال الجمهور على مشاهدة منافسات الكرة الطائرة من الضروف المحيطة بهم ، و تمثل 30% يرون ذلك إلى حد ما ، ونجد 15% يرون غير ذلك ، وهذه النقطة تحسب أيضا لصالح الذين عدم إقبال الجمهور على مشاهدة منافسات الكرة الطائرة من الضروف المحيطة بهم ، ونجد أن 100% لمن يرون كثرة الإحاطات النفسية التي تواجه لاعبي الكرة الطائرة من الضروف المحيطة بهم ، و تمثل 0% يرون ذلك إلى حد ما ، ونجد 0% يرون غير ذلك ، وهذه النقطة تحسب أيضا لصالح الذين كثرة الإحاطات النفسية التي تواجه لاعبي الكرة الطائرة من الضروف المحيطة بهم ، ونجد أن 80% لمن يرون عدم تحقيق الشهرة الكافية في رياضة الكرة الطائرة مقارنة مع بعض الرياضات الأخرى ، و تمثل 0% يرون ذلك إلى حد ما ، ونجد 20% يرون غير ذلك ، وهذه النقطة تحسب أيضا لصالح الذين يرون عدم تحقيق الشهرة الكافية في رياضة الكرة الطائرة مقارنة مع بعض الرياضات الأخرى .

النسب المئوية لمجال الصعوبات الإدارية بإستمارات لإجابات للاعبي الكرة الطائرة :

جدول رقم (4)

م	فقرات الاستبيان	المقياس	نعم	إلى حد ما	لا	المتوسط الحسابي
1	لا تهتم الإدارة بمتابعة المشكلات التي يتعرض لها لاعبي الكرة الطائرة	التكرار	24	13	3	2.53
		النسبة %	60%	32.5%	7.5%	
2	عدم كفاءة الإداريين المرافقين لأندية الليبية لكرة الطائرة في مجال الإدارة الرياضية	التكرار	26	13	1	2.63
		النسبة %	65%	32.5%	2.5%	
3	عدم ثبات الهيئة الإدارية المشرفة على الأندية الليبية لكرة الطائرة لفترة زمنية طويلة	التكرار	26	11	3	2.58
		النسبة %	65%	27.5%	7.5%	
4	عدم الاهتمام الإدارة بمرافقة فريق الكرة الطائرة بشكل دائم في مشاركاته	التكرار	25	14	1	2.60
		النسبة %	62.5%	35%	2.5%	
5	عدم قدرة الكادر الإداري على توفير الظروف المناسبة للاعبي الأندية الليبية في التدريب	التكرار	23	10	7	2.40
		النسبة %	57.5%	25%	17.5%	
6	عدم وضع النادي خطة تقويمية سنوية	التكرار	30	8	2	2.70
		النسبة %	75%	20%	5%	

الشكل رقم (4)



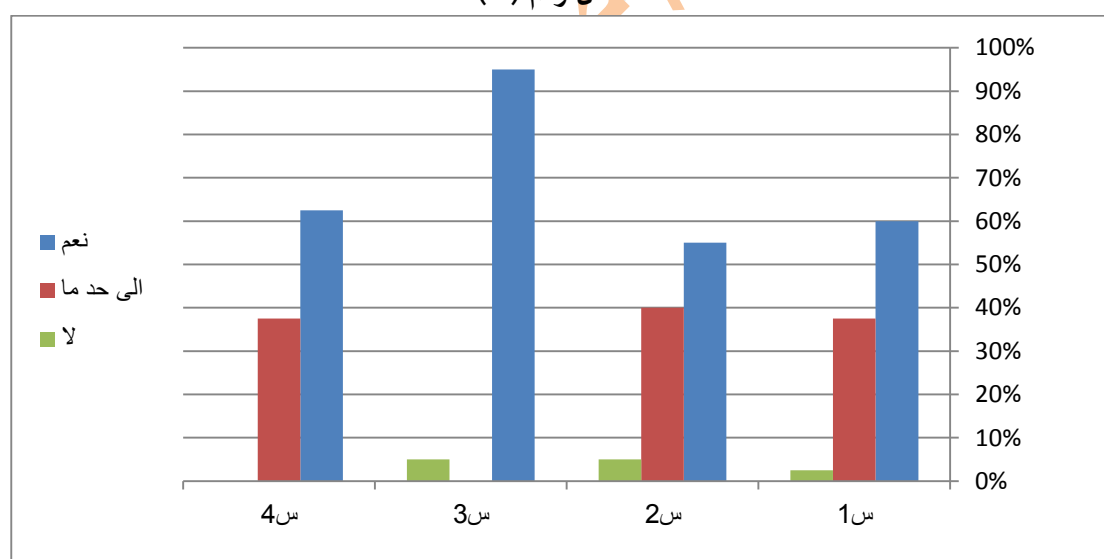
يتضح من الجدول رقم (4) و الشكل رقم (4) الذي يحتوي على النسب المئوية إجابات لاعبي كرة الطائرة بأن 60% من المستجوبين يرون لا تهتم الإدارة بمتابعة المشكلات التي يتعرض لها لاعبي الكرة الطائرة ونسبة 32.5% منهم يرون ذلك على حد ما ، بينما 7.5% لا يرون ذلك ولعل حصول الإجابة الثالثة على أقل نسبة نقطة تحسب لصالح الذين يرون لا تهتم الإدارة بمتابعة المشكلات التي يتعرض لها لاعبي الكرة الطائرة ، ونجد أن 65% من المستجوبين يرون عدم كفاءة الإداريين المرافقين لأندية الليبية لكرة الطائرة في مجال الإدارة الرياضية و32.5% يرون ذلك إلى حد ما أما نسبة 2.5% لا يرون ذلك، وهذه النقطة تحسب لصالح المستجوبين الذين يرون عدم كفاءة الإداريين المرافقين لأندية الليبية لكرة الطائرة في مجال الإدارة الرياضية ، ونجد أن 65% لمن يرون عدم ثبات الهيئة الإدارية المشرفة على الأندية الليبية لكرة الطائرة لفترة زمنية طويلة ، وتمثل 27.5% يرون ذلك إلى حد ما ، ونجد 7.5% يرون غير ذلك ، وهذه النقطة تحسب أيضا لصالح الذين يرون عدم ثبات الهيئة الإدارية المشرفة على الأندية الليبية لكرة الطائرة لفترة زمنية طويلة ، ونجد أن 62.5% لمن يرون عدم الاهتمام الإدارة بمرافقة فريق الكرة الطائرة بشكل دائم في مشاركاته ، وتمثل 35% يرون ذلك إلى حد ما ، ونجد 2.5% يرون غير ذلك ، وهذه النقطة تحسب أيضا لصالح الذين يرون عدم الاهتمام الإدارة بمرافقة فريق الكرة الطائرة بشكل دائم في مشاركاته ، ونجد أن 57.5% لمن عدم قدرة الكادر الإداري على توفير الظروف المناسبة للاعبي الأندية الليبية في التدريب ، وتمثل 25% يرون ذلك إلى حد ما ، ونجد 17.5% يرون غير ذلك ، وهذه النقطة تحسب أيضا لصالح الذين يرون عدم قدرة الكادر الإداري على توفير الظروف المناسبة للاعبي الأندية الليبية في التدريب ، ونجد أن 75% لمن يرون عدم وضع النادي خطة تقويمية سنوية ، وتمثل 20% يرون ذلك إلى حد ما ، ونجد 5% يرون غير ذلك ، وهذه النقطة تحسب أيضا لصالح الذين عدم وضع النادي خطة تقويمية سنوية .

النسب المئوية لمجال الصعوبات الاجتماعية بإستمارات لإجابات للاعبي الكرة الطائرة :

جدول رقم (5)

م	فقرات الاستبيان	المقياس	نعم	إلى حد ما	لا	المتوسط الحسابي
1	ضعف العلاقات الاجتماعية بين اللاعبين ببعضهم البعض	التكرار	25	9	6	2.48
		النسبة %	62.5%	22.5%	15%	
2	ضعف العلاقات الاجتماعية بين المدربين واللاعبين	التكرار	28	12	0	2.70
		النسبة %	70%	30%	0%	
3	ضعف العلاقات الاجتماعية بين الأندية وأهالي اللاعبين	التكرار	25	12	3	2.55
		النسبة %	62.5%	30%	7.5%	
4	لا تعتبر الكرة الطائرة من الرياضات التي لها شعبية كبيرة	التكرار	27	13	0	2.68
		النسبة %	67.5%	32.5%	0%	

الشكل رقم (5)



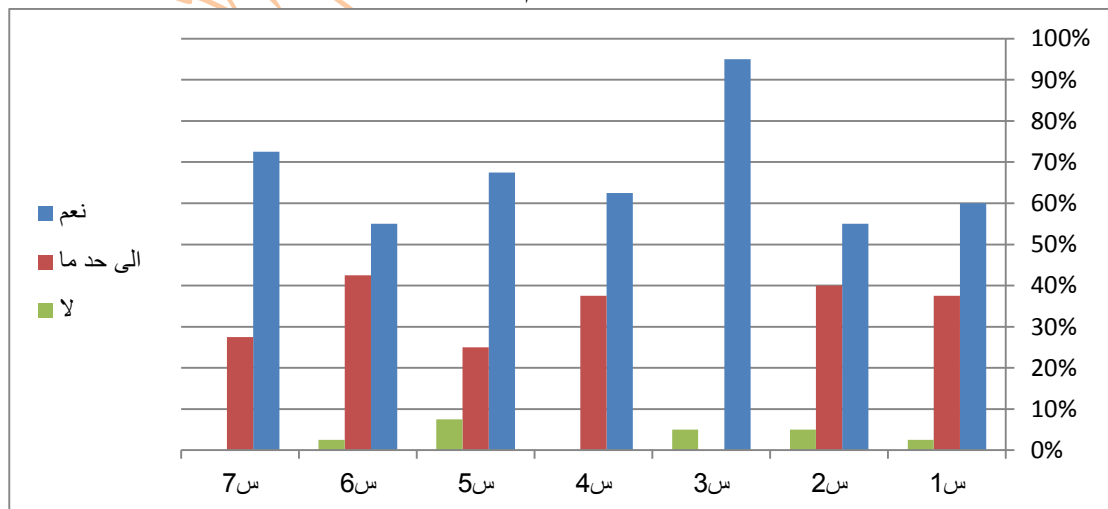
يتضح من الجدول رقم (5) و الشكل رقم (5) الذي احتوي علي النسب المئوية إجابات لاعبي كرة الطائرة بأن 62.5% من المستجوبين يرون ضعف العلاقات الاجتماعية بين اللاعبين ببعضهم البعض ونسبة 22.5% منهم يرون ذلك على حد ما ، بينما 15% لا يرون ذلك ولعل حصول الإجابة الثالثة علي أقل نسبة نقطة تحسب لصالح الذين يرون ضعف العلاقات الاجتماعية بين اللاعبين ببعضهم البعض ، ونجد أن

70% من المستجوبين يرون ضعف العلاقات الاجتماعية بين المدربين واللاعبين و30% يرون ذلك إلى حد ما أما نسبة 0% لا يرون ذلك، وهذه النقطة تحسب لصالح المستجوبين الذين يرون ضعف العلاقات الاجتماعية بين المدربين واللاعبين، ونجد أن 62.5% لمن يرون ضعف العلاقات الاجتماعية بين الأندية وأهالي اللاعبين، وتمثل 30% يرون ذلك إلى حد ما، ونجد 7.5% يرون غير ذلك، وهذه النقطة تحسب أيضا لصالح الذين يرون ضعف العلاقات الاجتماعية بين الأندية وأهالي اللاعبين، ونجد أن 67.5% لمن يرون لا تعتبر الكرة الطائرة من الرياضات التي لها شعبية كبيرة، وتمثل 32.5% يرون ذلك إلى حد ما، ونجد 0% يرون غير ذلك، وهذه النقطة تحسب أيضا لصالح الذين يرون لا تعتبر الكرة الطائرة من الرياضات التي لها شعبية كبيرة.

النسب المئوية لمجال الصعوبات المالية بإستمارات لإجابات للاعبي الكرة الطائرة
جدول رقم (6)

م	فقرات الاستبيان	المقياس	نعم	إلى حد ما	لا	المتوسط الحسابي
1	ضعف الميزانية المخصصة لفرق الكرة الطائرة في الأندية الليبية للإتفاق على نشاطات كل نادي	التكرار	29	3	8	2.53
		النسبة %	%72.5	%7.5	%20	
2	الميزانية المفردة لفرق الكرة الطائرة لا تتناسب مع حجم النشاطات التنافسية المطلوب تنفيذها لعمل الإنجازات	التكرار	33	7	0	2.83
		النسبة %	%82.5	%17.5	%0	
3	قلة الحوافز والمكافآت المادية للمدربين في حالة الإنجازات الرياضية	التكرار	34	8	0	2.85
		النسبة %	%85	%15	%0	
4	تعقيد الإجراءات المالية عند المشاركة الخارجية أو البطولات الدولية	التكرار	24	9	7	2.43
		النسبة %	%60	%22.5	%17.5	
5	عدم وضع الأندية نظام حوافز ومكافآت منظم وعادل للاعبين	التكرار	27	13	0	2.68
		النسبة %	%67.5	%32.5	%0	
6	عدم قدرة الأندية الليبية على توفير الرسوم للمشاركة في البطولات	التكرار	25	12	3	2.55
		النسبة %	%62.5	%30	%7.5	
7	قلة الدعم المالي المقدم من المؤسسات والقطاعات الأهلية للاعبين المنتخب الوطني	التكرار	27	13	0	2.68
		النسبة %	%67.5	%32.5	%0	

الشكل رقم (6)



يتضح من الجدول رقم (6) و الشكل (6) الذي يحتوي على النسب المئوية إجابات لاعبي كرة الطائرة بأن 72.5% من المستجوبين يرون ضعف الميزانية المخصصة لفرق الكرة الطائرة في الأندية الليبية للإنفاق على نشاطات كل نادي ونسبة 7.5% منهم يرون ذلك على حد ما ، بينما 20% لا يرون ذلك ولعل حصول الإجابة الثالثة علي أقل نسبة نقطة تحسب لصالح الذين يرون ضعف الميزانية المخصصة لفرق الكرة الطائرة في الأندية الليبية للإنفاق على نشاطات كل نادي ، ونجد أن 82.5% من المستجوبين يرون الميزانية المفردة لفرق الكرة الطائرة لا تتناسب مع حجم النشاطات التنافسية المطلوب تنفيذها لعمل الإنجازات و 17.5% يرون ذلك إلى حد ما أما نسبة 0% لا يرون ذلك ، وهذه النقطة تحسب لصالح المستجوبين الذين يرون الميزانية المفردة لفرق الكرة الطائرة لا تتناسب مع حجم النشاطات التنافسية المطلوب تنفيذها لعمل الإنجازات ، ونجد أن 85% لمن يرون قلة الحوافز والمكافآت المادية للمدربين في حالة الإنجازات الرياضية ، وتمثل 15% يرون ذلك إلى حد ما ، ونجد 0% يرون غير ذلك ، وهذه النقطة تحسب أيضا لصالح الذين يرون قلة الحوافز والمكافآت المادية للمدربين في حالة الإنجازات الرياضية ، ونجد أن 60% لمن يرون تعقيد الإجراءات المالية عند المشاركة الخارجية أو البطولات الدولية ، وتمثل 22.5% يرون ذلك إلى حد ما ، ونجد 17.5% يرون غير ذلك ، وهذه النقطة تحسب أيضا لصالح الذين يرون تعقيد الإجراءات المالية عند المشاركة الخارجية أو البطولات الدولية ، ونجد أن 67.5% لمن يرون عدم وضع الأندية نظام حوافز ومكافآت منظم وعادل للاعبين ، وتمثل 32.5% يرون ذلك إلى حد ما ، ونجد 0% يرون غير ذلك ، وهذه النقطة تحسب أيضا لصالح الذين يرون عدم وضع الأندية نظام حوافز ومكافآت منظم وعادل للاعبين ، ونجد أن 62.5% لمن يرون عدم قدرة الأندية الليبية على توفير الرسوم للمشاركة في البطولات ، وتمثل 30% يرون ذلك إلى حد ما ، ونجد 7.5% يرون غير ذلك ، وهذه النقطة تحسب أيضا لصالح الذين يرون عدم قدرة الأندية الليبية على توفير الرسوم للمشاركة في البطولات ، ونجد أن 67.5% لمن يرون قلة الدعم المالي المقدم من المؤسسات والقطاعات الأهلية للاعبين المنتخب الوطنية ، وتمثل 32.5% يرون ذلك إلى حد ما ، ونجد 0% يرون غير ذلك ، وهذه النقطة تحسب أيضا لصالح الذين يرون قلة الدعم المالي المقدم من المؤسسات والقطاعات الأهلية للاعبين المنتخب الوطنية

الاستنتاجات :

- في ضوء ما تم عرضه من نتائج في هذا النوع من البحث ومناقشتها استنتج الباحث ما يلي :
1. وجود صعوبات تواجه لاعبي الأندية الليبية للكرة الطائرة في جميع مجالات البحث حيث تراوحت متوسطات النسب المئوية للمجالات ما بين 72.4% - 59.0% .
- كان مجال الصعوبات المتعلقة بالناحية الفنية هو أكثر المجالات حدة من حيث الصعوبة بينما كان مجال الصعوبات النفسية هو أقل المجالات حدة من حيث الصعوبة .

التوصيات :

- وعلى ضوء ما أسفرت عنه النتائج في هذا البحث يوصي الباحث بما يلي :
1. ضرورة توفير المعسكرات التدريبية والمشاركة في البطولات الخارجية لضمان فرص الاحتكاك واكتساب الخبرات الفنية.

2. ضرورة المساهمة في توفير الصالات المغلقة في مختلف الأندية الليبية وتوفير الأدوات اللازمة لتلك اللعبة.
3. الطلب من اللجنة الاولمبية الليبية زيادة المخصصات المالية لدعم الأندية الليبية لكرة الطائرة للنهوض بمستوى يرقى إلى الطموح.
4. ضرورة التركيز على عقد دورات صقل وتأهيل لمدربي وإداري الأندية الليبية وبشكل دوري يفي بحاجات الأندية.
5. ضرورة التركيز على نشر مفاهيم اللعبة بين أوساط الشعب الليبي للحصول على تشجيع جماهيري عن طريق وسائل الإعلام المرئية والمسموعة والمقروءة.

المراجع العربية :

- 1- أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم : فسيولوجيا التدريب الرياضي في كرة القدم ، الفكر العربي ، القاهرة ، 1994 م .
شعلان
- 2- ألين وديع : الكرة الطائرة ، دليل المعلم والدرب واللاعب ، الجزء الأول ، منشأة المعارف الإسكندرية ، 2011 م .
- 3- _____ : أسس تدريب الكرة الطائرة للناشئين ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 2004 م .
- 4- _____ : دراسة برنامج مقترح في الكرة الطائرة لطالبات كلية التربية الرياضية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الإسكندرية ، 1985 م .
- 5- أمين الخولي : مناهج التربية البدنية المعاصرة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2005 م
- 6- حسن الخالدي : المعوقات التي تواجه المنتخبات الوطنية لكرة القدم في الأردن والحلول المقترحة لها في رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، الجامعة الأردنية ، عمان 1997 م .
- 7- حمدي عبد المنعم : الأسس العلمية للكرة الطائرة ، طرق القياس والتقييم (مهاري - معرفي - تحليلي) 1975 م .
- 8- زكي حسن : الكرة الطائرة إستراتيجية تدريبات الدفاع والهجوم ، دار المعارف ، الإسكندرية ، 1998 م .
- 9- زكي مصطفى : الكرة الطائرة الحديثة ، تعليم وتدريب وتاريخ ، دار الفكر العربي ، ط2 ، القاهرة ، مصر 2009 م .
- 10- زينب فهمي : الكرة الطائرة ، الجزء الأول ، دار المعارف ، الإسكندرية ، 1997 م .
- 11- سيف النعيمي : الصعوبات التي تواجه البطولات العربية للألعاب الجماعية رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الأردن ، 2002 م .
- 12- عبد الحميد غريب : معوقات رياضة الجيمز للبنين في جمهورية مصر العربية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، 1982 م .

الميول نحو أنشطة درس التربية البدنية لدى تلاميذ وتلميذات الصف الثامن (الخمس)

*ميلود عمار النفر

** أحمد علي محمد بن إبراهيم

*** محمد عبد الحفيظ النجار

المقدمة

إن التربية البدنية داخل المؤسسات التعليمية لها الدور الكبير في تنمية قدرات ومواهب التلاميذ ، ومن خلال ميولهم ورغباتهم نستطيع انتقاء أفضل المواهب وتوجيههم نحو تحقيق أهدافهم ، وميول التلاميذ هي نقطة الارتكاز في المناهج الدراسية لإثارة اهتمامهم وتنمية هذه الميول .

ذكر محمد حسن علاوي (1998) أن : التلميذ هو محور العملية التعليمية ومن ذلك ينبغي الاستفادة من جميع المؤثرات المباشرة وغير المباشرة ، والتي تؤثر في سلوكه وعلى درجة شدة هذا السلوك ، ويتأسس تخطيط المناهج الدراسية على عوامل متعددة من بينها الميول الرياضية من حيث أنها استعداد لدى التلميذ بدعوه إلى الانتباه إلى أنشطة رياضية معينة تثير وجدانه ، فتدفع التلاميذ نحو ممارسة النشاط الرياضي والإقبال عليه .(13: 188)

مشكلة البحث

لم يعد المربون والمسؤولون على مناهج التربية البدنية داخل المؤسسات التعليمية يركزون على تلقين التلاميذ المعلومات فقط ، إنما اتجهوا إلى الاهتمام بالتلاميذ، فجعلوا مناهج التعليم مناسبة لميولهم ورغباتهم ، وضرورة النظر إلى طبيعة الطفل والعمل على ظهور قواه الكامنة .

ذكر أحمد زكي صالح (1972) أن : طرق الاستفادة من دراسة الميول تعددت فاستخدمت للكشف عن القدرات والتوجيه المهني ، ولقد تم استخدامها في وضع المناهج الدراسية .(2 : 3)

ويضيف محمد حسن أبو عبيدة (1977) إلى أن : شدة الميول يمكن أن تتطور مع السن وأن الرياضة كمجال نزوعي تفقد أهميتها كلما كبر الفرد ، وأن من الصعب خلق ميادين جديدة عندما يتقدم به السن ، ومن أجل ذلك يجب تشجيع الأنشطة في درس التربية البدنية بتعدد المجالات التي تسمح للتلاميذ بمزاولة الأنشطة المتعددة حتى يمكن التعرف على ميولهم الحقيقي .(11 : 178)

ومما سبق يتبين أن المربين اهتموا بدراسة الميول والاستفادة منها في التوجيه المهني والتوجيه الدراسي ، ولم يهتموا بالتوجيه الرياضي ، أو معرفة الميل الرياضي نحو ممارسة الأنشطة المفضلة لدى التلاميذ بدرس التربية البدنية ، وبذلك تتمثل مشكلة البحث في محاولة التعرف على ميول تلاميذ الصف السابع نحو أنشطة درس التربية البدنية ، والتعرف على درجة ميول التلاميذ نحو أنشطة درس التربية البدنية .

أهمية البحث

هناك عدة أسباب تدعو إلى الاستفادة من الميول الرياضية من أهمها :

1. المساهمة في إشباع رغبة الطفل .
2. المساهمة في خلق الأبطال الرياضيين في الصغر .

3. اكتشاف الموهوبين .

4. من الممكن اقتراح الألعاب الرياضية لضمها في المنهج على ضوء دراستك .

ومن هنا تتضح أهمية التعرف على ميول التلاميذ نحو أنشطة درس التربية البدنية .

أهداف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على :

1. ميول تلاميذ وتلميذات الصف السابع نحو أنشطة درس التربية البدنية .

2. درجة ميل تلاميذ وتلميذات الصف السابع نحو أنشطة درس التربية البدنية .

تساؤلات البحث

1. هل يوجد ميول لدى تلاميذ وتلميذات الصف السابع نحو ممارسة نشاط تربية بدنية معينة ؟

2. ما هي درجة ميول تلاميذ وتلميذات الصف السابع نحو ممارسة نشاط التربية البدنية ؟

مصطلحات البحث

الميل

هو "الاستعداد لدى الفرد يدعوه إلى الانتباه إلى أنشطة رياضية معينة تثير وجدانه " (13: 214)

درجة الميل

هو " درجة قبول أو معارضة موضوع معين " (4: 10)

الإطار النظري والدراسات المرتبطة

الميول

تهدف التربية البدنية إلى تنمية قدرات التلاميذ الحركية والمهارية واكتشاف ميولهم ورغباتهم نحو نشاط رياضي معين ، وذلك من خلال ممارسة نشاط رياضية مختارة يميل إليها التلاميذ لتحقيق ذاتهم .

ذكر سعد جلال (1962) أن : هناك أربعة تفسيرات لكلمة الميول ويتصل كل تفسير بطريقة معينة من الطرق التي نتعرف بها على الميول ، وهي :

1. الميول المعبر عنها لغوياً ، حيث يعبر الفرد عن ميله أو عدم ميله لشيء معين بمجرد القول بأنه

يجب هذا أو لا يجب ذلك ، وتقاس هذه الميول بطريقة الاستقصاء

2. الميول الظاهرة ، وهي الميول التي تتضح عن طريق أنواع النشاط أو العمل الذي يقوم به الفرد .

3. أما النوع الثالث من الميول فهي تشبه الاختبارات الموضوعية وتفرض في هذه الافتراضات أن الفرد إذا كان لديه الميل نحو ناحية معينة فإنه سوف يكون عالمياً بها وتكون معلوماته عنها وافية .

4. الميول الحصرية ونتعرف عليها بطريقة مشابهة لطريقة الاستقصاء التي تتبع في الميول المعبر عنها

لغوياً ، وأن كل سؤال في القائمة التي تختبر الميول يكون لنوع الإجابة عليه درجة معينة ولا تكون

درجة الفرد على الاختبار هي مجموع درجاته لأن الاختبارات الحصرية تعطي نمط من الميول

المتعددة للفرد ولا تعطي درجة واحدة تبين الميل في ناحية معينة . (5: 528)

تعريف الميل

عرفته سهير بدير (1980) بأنه " شعور يصاحب انتباه الفرد واهتمامه بموضوع ما وهو في جوهره اتجاه

نفسى يتميز بتركيز الانتباه بموضوع معين أو في ميدان خاص " (8: 78)

كما عرفه محمد حسن علاوي (1983) الميل الرياضي بأنه " استعداد لدى الفرد يدعوه للانتباه لأنشطة رياضية معينة تثير وجدانه ، كما أنها من الدوافع الهامة التي تدفع الفرد نحو ممارسة النشاط الرياضي " ، وأشار كذلك بأنه لدينا العديد من الأسباب التي تدعونا إلى ضرورة الاهتمام بالمبول الرياضية للشباب والتي تأتي في مقدمتها تنمية المبول للأنشطة الرياضية الإيجابية الموجودة لدى الشباب وذلك عن طريق :

- غرس مبول رياضية جديدة تتسم بأهميتها وفعاليتها .
- استخدام المبول للأنشطة الرياضية لإثارة اهتمام الشباب بالبرامج الرياضية .
- استخدام المبول للأنشطة الرياضية كوسيلة لتنمية العلاقات بين الشباب وقيادته عن طريق معرفة القيادات لمبول الشباب ومحاولة إشباعها .(12: 190)

وعرفه سعد جلال ومحمد حسن علوي (1985) بأنه " اتجاه ذاتي موضوعي يتمثل في الاهتمام أو في حالة تتضمن الإدراك ، أو هو فكرة أو اهتمام يتمثل في الانتباه والارتباط أو الاتحاد بين العقل الواعي والإحساس الواعي ، وقد يكون هذا الاتجاه مؤقتاً ودائماً أو مستمر ، كما يركز على حب الاستطلاع الخاص بالشخص والذي تحدده الخبرة " ، ويتضح من هذا التعريف مايلي :

- الميل اتجاه يكون فيه الشخص قد تولد لديه استعداد معين .
- الميل هو اتجاه لدى الشخص يبدي فيه انتباه بمحض الاختيار نحو شيء معين .
- هو اتجاه بأن شيء ما أو حادثه ما لها دلالة خاصة لدى الشخص تؤثر فيه بإحساس يتميز عادة بكونه فريد ربما لا يمكن تحليله .
- هو إحساس سار يصاحب النشاط الذي يقوم به الإنسان نحو تحقيق أهدافه .
- هو اتجاه للاندماج في أي نشاط بمجرد المزايا التي تنتج عن هذا الاندماج .

(6: 27)

تطوير المبول الرياضية

ذكر أحمد أمين فوزي (2003) أن : المبول الرياضية تتطور تطوراً ملحوظاً خلال مراحل الحياة المختلفة للفرد ، ويتوقف هذا التطور على عاملين أساسيين هما : عامل النمو الحركي والعقلي والانفعالي والاجتماعي للفرد ، وعامل البيئية الرياضية ، وما يتوفر بها من إمكانيات تساعد على هذا التطور ، ويمكن تلخيص المبول الرياضية في مرحلة الطفولة الوسطى فيما يلي :

1. الميل إلى ألعاب الصيد والمطاردة والهروب التي تتناسب مع تفكيره الخيالي .
2. الميل إلى المسابقات الفردية التي تتمشى مع رغبته .
3. الميل إلى الألعاب الجماعية بالكرة حيث يشعر من خلالها الاستعداد للتعامل مع أقرانه من نفس العمر .(1: 32)

المبول والأنشطة الرياضية

ذكر محمد حسن أبو عبيه (1977) أن : المبول الرياضية لا تنشأ من تلقاء نفسها ، ولكنها تتكون عن طريق التفاعل مع العالم المحيط بالفرد ، وتؤثر في المنهات الناتجة عن المبول الرياضية عن طريق التوجيه التربوي المنظم ، وينبغي على مدرس التربية البدنية مراعاة استكمال الميل التلقائي العرضي نحو الرياضة

عن طريق اتخاذ إجراءات تربوية نفسية هادفة منتظمة ، وأن يعمل على غلق الدائرة أمام المؤثرات السلبية أو أن يقلل من قوتها التأثيرية. (11: 16)

خصائص الميل الرياضية

ذكر محمد حسن أبو عيبة (1977) أن : الميل نحو الأنشطة الرياضية له عدة خصائص منها :

1. حجم الميل الرياضي : ويقصد به عدد أنواع الأنشطة الرياضية التي يميل إليها الإنسان ، وهذا العدد يختلف طبقاً لمراحل النمو ، فالمرهقون مثلاً يكون مجالات الأنشطة الرياضية لديهم متعددة عكس التلاميذ الصغار ، نجد مثلاً بعض التلاميذ يميلون إلى ممارسة بعض أنواع الأنشطة الرياضية المختلفة والبعض الآخر يميل إلى ممارسة النشاط الرياضية بوجه عام .

2. اتجاه الميل للرياضة : ويقصد به هو أن يتجه ميل الفرد نحو وضع مثير لاهتمامه وانتباهه الخاص ، فنجد أن بعض الأفراد يكون نوع الرياضة المفضلة لديهم مثل كرة القدم في المرتبة الأولى يليها كرة السلة ، ثم السباحة ، وهذا الترتيب يتغير من فرد إلى آخر ومن مكان لآخر ، وعلى حسب البيئة والعمر والثقافة .

3. قوة الميل الرياضي : تمثل القوة أو شدة الميل معياراً أو مقياساً للتقييم وعمق وكمال الانشغال بشيء أو موضع معين يصل مستوى الشدة ما بين الحماس المتهب حتى الاتساع بالضعف الذي لا يؤثر على السلوك وفي الاستفتاء عن قوة الميل الرياضية الذي أجراه ميللر سنة 1960 عن قوة الميل على 360 طفلاً في المدينة لبيزيج ، حيث أوضحت النتائج أن المتحمسين للرياضة من البنين كانوا 28% والبنات 11.02% ، ونسبة من يميلون إلى الرياضة 62.1% من البنين و92.7% من البنات ، بينما الأقل ميلاً للرياضة 8.03% من البنين والبنات 11.2% ، وقد كانت الذين لا يميلون إلى الرياضة 1.01% من البنين و2.5% من البنات ، والذين يرفضون الرياضة 0.5% من البنين ونفس النسبة لدى البنات. (11: 161)

المظاهر الرئيسية للميل

ذكر عماد الدين إسماعيل (1967) أنه يجب أن ينظر إلى الميل على أنه مرتبط بالحاجات ، ولما كان من الواجب على التلاميذ أن ينمي حاجاته الجسدية ذاتها فإن الميل إلى كرة القدم أو كرة السلة والجولة أو أي نوع من النشاط المرتبطة بها مثلاً قد ترتبط بمثل هذا النمو الجسدي ، كذلك يحتاج الطفل إلى معرفة كيف يتعامل مع أنداده ومن أكبر منه سناً ، ونتيجة لذلك فإن أنواع النشاط المرتبطة بالكلام والقراءة والكتابة الملائمة لمستوى الطفل أنها هي ميول ترتبط بحاجات الطفل. (8: 450)

المحاور الأساسية لدراسة الميل الرياضية

1. المدى الزمني : من الميل ما يمتد في حياة الفرد حتى يستغرق أغلب مراحل حياته
2. الشدة : تعني ترتيب ميول كل فرد تبعاً لشدها وقوتها ، فنجد أن هناك فروق داخل الفرد من حيث تفضيل ميل على ميل آخر مثال ذلك قد يكون لدى الفرد ميل للأنشطة الرياضية أقوى وأشد من ميله للقراءة وتنوع الميل بتنوع الموضوعات فهناك الميل الأدبية والعلمية والفنية والرياضية ومع ذلك تتأثر الميل بالعديد من العوامل. (9: 379، 380)

وذكرت سهير بدير (1980) أن : التلميذ الذي يميل نحو نشاط رياضي يتصف بإقباله على تعلم هذا النشاط بسرعة واستعداده لتطوير وتحسين مستواه في هذا النشاط الذي يفضل أن يكون لميول التلاميذ موضع الاختبار في المواد الدراسية وأوجه النشاط المدرس ينفرون إلى أهداف دراستهم ونشاطهم كأهداف شخصية لهم وتصبح عملية التعلم أسرع وأبقى أثرو يؤدي عدم مراعاة ميول التلاميذ فيما يتعلمونه إلى تشتت اهتماماتهم ما بين رضا المدرس وإشباع ميولهم . (7: 429)

وذكر محمد عيسى عبد الموجود (1981) بأن : ميول التلاميذ كما يعبرون عنها وليست كما يتصورها المدرسون ، ويجب على المدرس أن يتعرف على ميول التلاميذ الحقيقية وليست ميولهم الطارئة التي تحبو بمجرد العثور على ما يغفلها من حماس وللتعرف على ميولهم الحقيقية يقوم المدرس بتوجيه تلاميذه وإرشادهم نحو معرفة الميل الحقيقي والبعد عما يتوهمونه من ميول طارئة طالما يبين صعوبتها واستحالة إشباعها وعدم جدواها وفائدتها بالنسبة لهم ونجاح المدرس في عملية التوجيه المهني للتلاميذ يتلخص في تحديد مجموعة النشاطات المناسبة كمحتوى المنهج وتدور في نفس الوقت حول ميول صالة لها قيمة تربوية من حيث مساهمتها في تحقيق النمو الفردي والجماعي للتلاميذ . (14: 211)

درس التربية البدنية وأهميته في تطوير الشخصية

أشار محمد حسن أبو عيبة (1975) أنه من خلال درس التربية البدنية يجب التأكيد على تنمية السمات الشخصية التالية:

1. النظام : إن إتباع التلاميذ لتعليمات المدرس وإجراءات سير النشاط يتطلب تنمية النظام سواء داخل المجموعة الواحدة أم بين المجموعات المختلفة .
2. النشاط : إن ممارسة درس التربية البدنية يتطلب من التلاميذ أن يكونوا نشطين ولديهم الاستعداد ، وإن هذا النشاط يرتبط بصفات بدنية مثل السرعة ، والرشاقة ، والقدرة لتنفيذ الواجبات الحركية بدرس التربية البدنية .
3. الشجاعة : إن القدرة على إتخاذ القرارات الصعبة في المواقف الحاسمة ، ولاسيما في مباريات النشاط الداخلي ، والنشاط الخارجي يتطلب توافر سمة الشجاعة لإنجاز ما هو مطلوب في الوقت المناسب .
4. إحساس قوي لأداء الواجب : إن قيام التلاميذ بأداء الواجبات الحركية في درس التربية البدنية دون رقيب خارجي يبعث فيهم الإحساس بنمو الضمير الذي يمكن تصحيحه على كافة مجالات الحياة .
5. الثقة بالنفس : من أهم السمات الشخصية التي يجب أن يتمتع بها التلاميذ من خلال تواجدهم في المدرسة سمة الثقة بالنفس في المواقف الاجتماعية ، والتي تجعلهم تلاميذ واثقين من إمكانياتهم قادرين على المنافسة والإبداع .
6. تنمية روح الجماعة : إن العمل الجماعي يمكن ملاحظته في الألعاب الجماعية ، حيث يكون التعاون مطلوباً ، وإن الإحساس بالتعاون مع الجماعة من أهم مقومات العمل الناجح .

7. الإهتمام بالصحة النفسية وخلق مزاج إيجابي في الحياة : إن ممارسة درس التربية البدنية تحت معلم متفتح الأفق يتيح للتلاميذ أن ينمو متوافقين نفسياً لديهم اتجاهات إيجابية نحو الحياة ، ولذلك فإن ممارسة النشاط الرياضية دون إجبار في مناخ يسوده المرح سوف يخلق انطباعاً جيداً نحو الحياة المدرسية تساعد التلاميذ في التحصيل الدراسي (10: 138-141).

الدراسات السابقة

1. دراسة محمد حسن علاوي (1983) (12) .

موضوع الدراسة : دراسة المبول الرياضية لتلاميذ وتلميذات المدارس الإعدادية والثانوية.
هدف الدراسة : التعرف على المبول الرياضية لتلاميذ وتلميذات المدارس الإعدادية والثانوية .
عينة الدراسة : اشتملت عينة البحث على (6491) تلميذ وتلميذة (1958) تلميذ بالمرحلة الثانوية (1821) بالمرحلة الإعدادية (1510) تلميذة بالمرحلة الثانوية (1202) تلميذة بالمرحلة الإعدادية .
منهج الدراسة : المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي .
أداة الدراسة : استخدم الاستبيان المفتوح النهاية .
الإجراءات الإحصائية : النسب المئوية لعدد الاختيارات .
■ نتائج الدراسة :

1. مبول تلاميذ المرحلة الثانوية والإعدادية كانت كالتالي : كرة القدم - كرة الطائرة - كرة السلة - السباحة .
 2. مبول تلاميذ المرحلة الثانوية كانت كالتالي : كرة الطائرة - كرة السلة - السباحة - كرة اليد .
 3. مبول تلميذات المرحلة الإعدادية كانت كالتالي : كرة الطائرة - الجمباز - كرة السلة - ألعاب القوى .
2. دراسة الهادي الشيباني خليفة (2005) (3)
- موضوع الدراسة :** المبول نحو أنشطة درس التربية البدنية لدى تلاميذ وتلميذات الصفين الخامس والسادس .

هدف الدراسة : يهدف البحث إلى التعرف على :

1. مبول تلاميذ وتلميذات الصف الخامس والسادس نحو أنشطة درس التربية البدنية .
 2. درجة ميل تلاميذ وتلميذات الصف الخامس والسادس نحو أنشطة درس التربية البدنية .
- عينة الدراسة :** اشتملت عينة البحث على عدد (218) تلميذاً و(209) تلميذة ، بواقع 15.14% من المنتظمين بالدراسة بالصف الخامس وعدد (304) تلميذاً ، و(309) تلميذة بواقع 15.31% من تلاميذ الفصل السادس ، حيث تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة
- منهج الدراسة :** استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي لتحقيق أهداف البحث .
- أداة الدراسة :** اختبار المبول المصور نحو النشاط الرياضية من إعداد الدارس ،
1. الإجراءات الإحصائية : تم استخدام النسبة المئوية لعدد مرات التكرارات .
 2. تحديد درجات الميل للنشاط البدنية .
 3. تم تحديد النسب المئوية للتكرارات نحو كل نشاط بدني (عدد الصور) .
 4. حددت درجات الميل .

نتائج الدراسة : أسفرت النتائج إلى أن المناشط الرياضية التي يفضلها تلاميذ وتلميذات الصفين الخامس والسادس كانت على النحو التالي : السباحة ، ثم الدفاع عن النفس ، ثم كرة الطاولة ، يليها في الترتيب كرة المضرب ، ثم الجمباز ، أما المناشط الرياضية التي يفضلها تلاميذ الصفين الخامس والسادس كانت كالتالي : السباحة ، والدفاع عن النفس ، وكرة المضرب ، وكرة الطاولة ، ثم كرة القدم ، في حين كانت المناشط الرياضية التي تفضلها تلميذات الصفين الخامس والسادس كانت كالتالي : السباحة ، والدفاع عن النفس ، وكرة الطاولة ، وكرة المضرب ، ثم الجمباز .

التعليق على الدراسات السابقة :

يتضح من عرض الدراستان السابقتين أن ميول التلاميذ نحو المناشط الرياضية تختلف باختلاف الجنس وباختلاف المرحلة العمرية ، وقد استفاد الباحث من الدراسات السابقة في اختيار أداة الدراسة والمنهج المستخدم للدراسة الحالية ، وكذلك الإجراءات الإحصائية وطريقة قياس الميول نحو المناشط الرياضية .

إجراءات البحث

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي لتحقيق أهداف البحث .
مجتمع البحث : يتكون مجتمع البحث من (133) تلميذاً وتلميذة بالصف السابع في أربع مدارس في أبو زيان .
عينة البحث : اشتملت عينة البحث على عدد (85) تلميذ وتلميذة بواقع (48) تلميذاً و(37) تلميذة ، حيث تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة ، والجدول التالي يوضح توصيف العينة حسب المدارس الأربع .

جدول (1)

توصيف عينة البحث من تلاميذ وتلميذات الصف السابع

ن = 85

اسم المنطقة	المدارس	الصف السابع		المجموع
		تلاميذ	تلميذات	
أبو زيان	شهداء أبو زيان	18	15	33
أبو زيان	إبراهيم الطاهر	14	11	25
أبو زيان	التحرير	8	7	15
أبو زيان	النصر	8	4	12
المجموع	4	48	37	85

أداة البحث : اختبار الميول المصور نحو المناشط الرياضية من إعداد الهادي الشيباني خليفة (2005) (مرفق 1) ، وقد تم تقنينه حسب المرحلة العمرية بعد عرضه على المحكمين .

الدراسة الأساسية

قام الباحث بتوزيع استمارة الإستبيان على المدارس الأربع بفترة زمنية أربعة أيام من (2012/6/4م) .
الإجراءات الإحصائية

1. تم استخدام النسبة المئوية لعدد مرات التكرارات .
2. تحديد درجات الميل للمناشط البدنية .
3. تم تحديد النسب المئوية للتكرارات نحو كل نشاط بدني .
4. حددت درجات الميل كالآتي :

جدول (2)

انصب التكرارات ودرجة الميل المقابلة لها

درجة الميل	% التكرارات
لا ميل	5 فأقل
ميل منخفض	6 - 8
ميل متوسط	9 - 11
ميل مرتفع	12 فأكثر

أولاً : عرض النتائج

جدول (3)

عدد الاختيارات (التكرارات) وترتيب المناشط الرياضية لدى تلاميذ وتلميذات الصف السابع (ن = 85)

م	المناشط	التكرارات	الترتيب
1	السباحة	76	الأول
2	الدفاع عن النفس	61	الثاني
3	الكرة الطائرة	54	الثالث
4	كرة القدم	51	الرابع
5	كرة السلة	50	الخامس
6	كرة المضرب	47	السادس
7	كرة الطاولة	44	السابع
8	كرة اليد	44	السابع
9	الجمباز	42	الثامن
10	الجودو	40	التاسع
10	الرود	37	العاشر
11	الوثب العالي	35	الحادي عشر
12	القرص	31	الثاني عشر
13	الجلة	25	الثالث عشر
14	الوثب الطويل	22	الرابع عشر
	المجموع	659	

يتضح من جدول (4) أن المناشط الرياضية التي يفضلها تلاميذ وتلميذات الصف السابع كانت على النحو التالي : السباحة في الترتيب الأول ، وعدد تكراراتها (76) ، ثم الدفاع عن النفس في الترتيب الثاني ، وعدد تكراراتها (61) ، ثم الكرة الطائرة في الترتيب الثالث ، وعدد تكراراتها (54) ، يليها في الترتيب الرابع كرة القدم وعدد تكراراتها (51) ، ثم كرة السلة في الترتيب الخامس ، وعدد تكراراتها (50) تكراراً .

جدول (4)

النسب المئوية للاختيارات (التكرارات) ودرجة الميل نحو المناشط الرياضية لدى تلاميذ وتلميذات

الصف السابع (ن = 85)

م	المناشط	%	درجة الميل
1	كرة القدم	7.73	منخفض
2	كرة السلة	7.58	منخفض
3	الكرة الطائرة	8.19	منخفض
4	كرة اليد	6.67	منخفض
5	الروود	5.61	لا ميل
6	الجمباز	6.37	منخفض
7	رمي القرص	4.70	لا ميل
8	دفع الجلة	3.79	لا ميل
9	الوثب العالي	5.39	لا ميل
10	الوثب الطويل	3.33	لاميل
11	كرة المضرب	7.13	منخفض
12	كرة الطاولة	6.67	منخفض
13	السباحة	11.53	متوسط
14	الدفاع عن النفس	9.25	متوسط
15	الجودو	6.16	منخفض
	المجموع	100.00	

يتبين من جدول (4) أن درجة الميل نحو المناشط الرياضية لدى تلاميذ وتلميذات الصف السابع متوسط في السباحة والدفاع عن النفس ، ومنخفض في كرة القدم والسلة والطائرة واليد والجمباز وكرة المضرب والطاولة والجودو ، ولا يوجد ميل نحو الروود ورمي القرص ودفع الجلة والوثب العالي والطويل .

جدول (5)

عدد الاختيارات (التكرارات) وترتيب المناشط الرياضية لدى تلاميذ الصف السابع (ن=48)

م	المناشط	التكرارات	الترتيب
1	كرة القدم	44	الأول
2	السباحة	41	الثاني
3	الدفاع عن النفس	36	الثالث
4	الجودو	30	الرابع
5	كرة المضرب	25	الخامس
6	كرة السلة	22	السادس
7	كرة الطاولة	22	السادس
8	الجمباز	21	السابع
9	الكرة الطائرة	21	السابع
10	الرود	21	السابع
11	كرة اليد	19	الثامن
12	الجلة	16	التاسع
13	الوثب العالي	13	العاشر
14	القرص	8	الحادي عشر
15	الوثب الطويل	8	الحادي عشر
	المجموع	347	

يتبين من جدول (5) أن المناشط الرياضية التي يفضلها تلاميذ الصف السابع كانت كالآتي : القدم في الترتيب الأول ، والسباحة في الترتيب الثاني ، والدفاع عن النفس في الترتيب الثالث ، والجودو في الترتيب الرابع ، ثم كرة المضرب في الترتيب الخامس .

جدول (6)

النسب المئوية للاختيارات (التكرارات) ودرجة الميل نحو المناشط الرياضية لدى تلاميذ الصف السابع (ن=48)

م	المناشط	%	درجة الميل
1	كرة القدم	12.68	ميل مرتفع
2	السباحة	11.81	ميل متوسط
3	الدفاع عن النفس	10.37	ميل متوسط
4	الجودو	8.64	ميل منخفض
5	كرة المضرب	7.20	ميل منخفض
6	كرة السلة	6.34	ميل منخفض
7	كرة الطاولة	6.34	ميل منخفض
8	الجمباز	6.05	ميل منخفض
9	الكرة الطائرة	6.05	ميل منخفض
10	الرود	6.05	ميل منخفض
11	كرة اليد	7.20	ميل منخفض
12	الجلة	4.61	لاميل
13	الوثب العالي	3.74	لاميل
14	القرص	2.30	لاميل
15	الوثب الطويل	2.30	لاميل
	المجموع	100.00	

يتضح من جدول (6) أن درجة الميل نحو المناشط الرياضية لتلاميذ الصف السابع كانت كالتالي : كرة القدم درجة ميل مرتفع ، ودرجة ميل متوسط نحو السباحة والدفاع عن النفس ، ودرجة ميل منخفض نحو الجودو، وكرة المضرب ، وكرة السلة ، وكرة الطاولة ، والجمباز، والكرة الطائرة ، والرود ، وكرة اليد ، وعدم وجود ميل نحو الجلة ، والوثب العالي ، والقرص ، والوثب الطويل .

جدول (7)

عدد اختيارات (التكرارات) وترتيب المناشط الرياضية لدى تلميذات الصف السابع (ن=37)

م	المناشط	التكرارات	الترتيب
1	السباحة	35	الأول
2	الكرة الطائرة	33	الثاني
3	كرة السلة	28	الثالث
4	كرة اليد	25	الرابع
5	الدفاع عن النفس	25	الرابع
6	القرص	23	الخامس
7	الوثب العالي	22	السادس
8	كرة المضرب	22	السادس
9	كرة الطاولة	22	السادس
10	الجمباز	21	السابع
11	الرود	16	الثامن
12	الوثب الطويل	14	التاسع
13	الجودو	10	العاشر
14	الجلة	9	الحادي عشر
15	كرة القدم	7	الثاني عشر
المجموع		312	

يظهر من جدول (7) أن المناشط الرياضية التي تفضلها تلميذات الصف السابع كانت كالتالي : السباحة في الترتيب الأول ، والكرة الطائرة في الترتيب الثاني ، وكرة السلة في الترتيب الثالث ، وكرة اليد والدفاع عن النفس في الترتيب الرابع ، بينما احتل الترتيب الخامس القرص .

جدول (8)

النسب المئوية للاختيارات (التكرارات) ودرجة الميل نحو النشاط الرياضية لدى تلميذات الصف السابع (ن = 37)

م	النشاط	%	درجة الميل
1	السباحة	11.21	ميل متوسط
2	الكرة الطائرة	10.57	ميل متوسط
3	كرة السلة	8.97	ميل منخفض
4	كرة اليد	8.01	ميل منخفض
5	الدفاع عن النفس	8.01	ميل منخفض
6	القرص	7.37	ميل منخفض
7	الوثب العالي	7.05	ميل منخفض
8	كرة المضرب	7.05	ميل منخفض
9	كرة الطاولة	7.05	ميل منخفض
10	الجمباز	6.73	ميل منخفض
11	الرود	5.12	لا ميل
12	الوثب الطويل	4.48	لا ميل
13	الجودو	3.20	لا ميل
14	الجلة	2.88	لا ميل
15	كرة القدم	2.24	لا ميل
المجموع		100.00	

يظهر من جدول (8) أن درجة الميل نحو النشاط الرياضية التي تفضلها تلميذات الصف السابع كانت على النحو التالي : السباحة والكرة الطائرة درجة ميل متوسط ، بينما هناك ميل منخفض نحو كرة السلة ، وكرة اليد ، والدفاع عن النفس ، والقرص ، والوثب العالي ، ولا يوجد ميل نحو الأنشطة التالية : الرود ، والوثب الطويل ، والجودو ، والجلة ، وكرة القدم .

ثانياً : مناقشة النتائج

مناقشة التساؤل الأول الذي مفاده :

هل يوجد مبول لدى تلاميذ وتلميذات الصف السابع نحو ممارسة نشاط التربية البدنية ؟

تبين من الجداول (4 ، 6 ، 8) وجود مبول لدى تلاميذ وتلميذات الصف السابع نحو النشاط الرياضية الآتية : السباحة ، والدفاع عن النفس ، وكرة القدم ، والكرة الطائرة ، وهذا يشير إلى أن التلاميذ والتلميذات لديهم مبول واضحة نحو تلك النشاط لما تتمتع به من فوائد صحية وترويحية ، حيث ذكر أسامة كامل راتب وإبراهيم عبد ربه خليفة (1995) أن : رياضة السباحة تتميز بأنها أحد الأنشطة الرياضية التي يمكن ممارستها في المراحل العمرية المختلفة ، وليس من الضروري أن تمارس بالقوة والعنف اللذين يظهران أحياناً في المنافسات وإنما يمكن للشخص أن يمارسها كوسيلة للراحة والاسترخاء ، أو كوسيلة

للترفيه ، وان من فوائدها : اللياقة البدنية ، والفوائد الاجتماعية ، كما تكسب الممارسين العادات الصحية السليمة ، وتدخل السعادة للنفس وتثير المرح والسرور (3: 48)

كما نوه فتح الله بركات (1988) إلى أن : من فوائد الدفاع عن النفس أنها تكسب ممارسيها الجسم السليم المتناسق ، وتكسب اللاعب قوة الملاحظة ، وسرعة البديهة ، كما تضفي على اللاعب السعادة من جراء الحركات ، ومن جهة أخرى تجعل الممارس قادراً على ردع أي هجوم مفاجئ وردده على خصمه ، وتمثل في حياتنا النجاح والفشل ، واكتساب النجاح بعد الفشل (3: 48) وبذلك يكون البحث قد أجاب على التساؤل الأول .

مناقشة التساؤل الثاني الذي مفاده :

ما هي درجة ميل تلاميذ وتلميذات الصف السابع نحو ممارسة نشاط التربية البدنية ؟ تبين من جداول (4 ، 6 ، 8) أن درجة الميل مرتفعة في كرة القدم لدى تلاميذ الصف السابع خاصة ، ويرجع ذلك لميول الذكور أكثر من الإناث نحو ممارسة كرة القدم باعتبارها لعبة شعبية واسعة النطاق ، بينما درجة الميل متوسطة في نشاط السباحة ، والدفاع عن النفس ، وكرة الطائرة . ويشترك التلاميذ والتلميذات بدرجة الميل نحو نشاط السباحة رغم أن المدينة غير ساحلية وقد يرجع ذلك للرغبة وحيم لتعلم السباحة وأثبت البحث أن أطفال المدن غير الساحلية أيضاً يميلون إلى تعلم ممارسة السباحة

حيث ذكر محمد حسن علاوي (1983) أن : الطفل في هذه المرحلة العمرية يكون متعطشاً للحركة والنشاط ، وأن ظروف البيئة التي يعيشها الطفل وما يرتبط بها من مثيرات ومنبهات تشجعه على ممارسة ألوان معينة من النشاط الرياضية إذا نجد أطفال المناطق الساحلية يميلون إلى ممارسة السباحة (12: 30)

بينما يميل التلاميذ إلى نشاط الدفاع عن النفس أكثر من التلميذات ويرجع الباحث ذلك لمتطلبات النشاط لعنصري القوة والتحمل للذات يتمتع بهما الذكور أكثر من الإناث بينما تميل التلميذات إلى نشاط الكرة الطائرة أكثر من التلاميذ باعتبار هذا النشاط ممتع وسهل المنال ويتمشى مع قدراتهم، وهناك انخفاض في بعض النشاط وأعلاها نسبةً ، كرة السلة ، وكرة اليد ، كرة المضرب . وبذلك يكون البحث قد أجاب على التساؤل الثاني .

الاستنتاجات

1. النشاط الرياضية التي يفضلها تلاميذ وتلميذات الصفين الخامس والسادس كانت على النحو التالي : السباحة في الترتيب الأول ، ثم الدفاع عن النفس في الترتيب الثاني ، ثم كرة الطاولة في الترتيب الثالث ، يليها في الترتيب كرة المضرب ، ثم الجمباز في الترتيب الخامس .
2. النشاط الرياضية التي يفضلها تلاميذ الصفين الخامس والسادس كانت كالتالي : السباحة في الترتيب الأول ، والدفاع عن النفس في الترتيب الثاني ، وكرة المضرب في الترتيب الثالث ، وكرة الطاولة في الترتيب الرابع ، ثم كرة القدم في الترتيب الخامس .

3. المناشط الرياضية التي تفضلها تلميذات الصفين الخامس والسادس كانت كالتالي : السباحة في الترتيب الأول ، والدفاع عن النفس في الترتيب الثاني ، وكرة الطاولة في الترتيب الثالث ، وكرة المضرب في الترتيب الرابع ، ثم الجمباز في الترتيب الخامس .
4. المناشط الرياضية التي يفضلها تلاميذ الصف الخامس كانت كالتالي : السباحة في الترتيب الأول ، والدفاع عن النفس في الترتيب الثاني ، وكرة المضرب في الترتيب الثالث ، وكرة الطاولة في الترتيب الرابع .
5. المناشط الرياضية التي تفضلها تلميذات الصف الخامس كانت على النحو التالي : كرة الطاولة في الترتيب الأول ، والسباحة في الترتيب الثاني ، والدفاع عن النفس في الترتيب الثالث ، وكرة المضرب في الترتيب الرابع ، ويأتي الجمباز في الترتيب الخامس .
6. المناشط الرياضية التي يفضلها تلاميذ الصف السادس كانت على النحو التالي : السباحة في الترتيب الأول ، والدفاع عن النفس في الترتيب الثاني ، وكرة القدم في الترتيب الثالث ، وكرة المضرب في الترتيب الرابع ، وكرة الطاولة في الترتيب الخامس .
7. المناشط الرياضية التي تفضلها تلميذات الصف السادس كانت على النحو التالي : السباحة في الترتيب الأول ، والدفاع عن النفس في الترتيب الثاني ، وكرة الطاولة في الترتيب الثالث ، والجمباز في الترتيب الرابع ، وكرة المضرب في الترتيب الخامس .
8. درجة الميل نحو المناشط الرياضية لدى تلاميذ وتلميذات الصفين الخامس والسادس مرتفعة في الدفاع عن النفس ، ومتوسط في السباحة وكرة الطاولة ، ولا يوجد ميل نحو كرة السلة ، وكرة اليد ، والهوكي ، والجمباز ، والوثب العالي ، والوثب الطويل .
9. درجة الميل نحو المناشط الرياضية لدى تلاميذ الصفين الخامس والسادس كانت كالتالي : درجة ميل مرتفعة نحو السباحة والدفاع عن النفس ، ثم درجة ميل منخفض نحو كرة القدم ، والجمباز ، ورمي القرص ، وكرة المضرب ، وكرة الطاولة بينما لم يكن هناك ميل نحو الكرة الطائرة ، وكرة اليد ، والهوكي ، ودفع الجلة ، والوثب العالي ، والوثب الطويل .
10. درجة الميل نحو المناشط الرياضية لتلاميذ الصفين الخامس والسادس كانت على النحو التالي : السباحة والدفاع عن النفس درجة ميل مرتفعة ، ودرجة ميل متوسط نحو كرة الطاولة ، ودرجة ميل منخفض نحو كرة القدم ، والجمباز ، ورمي القرص ، وكرة المضرب ، وعدم وجود ميل نحو كرة السلة ، وكرة اليد ، والهوكي ، ودفع الجلة ، والوثب العالي ، والوثب الطويل .
11. درجة الميل نحو المناشط الرياضية التي يفضلها تلاميذ الصف الخامس كانت على النحو التالي : السباحة والدفاع عن النفس درجة ميل مرتفع ، كرة المضرب درجة ميل متوسطة ، كرة القدم ، والجمباز ، ورمي القرص ، وكرة الطاولة درجة ميل منخفضة ، بينما تبين عدم وجود ميل في المناشط الرياضية التالية : كرة السلة ، وكرة اليد ، والهوكي ، ودفع الجلة ، والوثب العالي ، والوثب الطويل .
12. درجة الميل نحو المناشط الرياضية لدى تلميذات الصف الخامس كانت كالتالي : كرة الطاولة ، والدفاع عن النفس ، والسباحة درجة ميل مرتفع ، والجمباز ، ورمي القرص ، وكرة المضرب درجة

- ميل منخفض ، بينما لا يوجد ميل نحو المناشط الرياضية التالية : كرة القدم ، وكرة السلة ، والكرة الطائرة ، وكرة اليد ، والهوكي ، ودفع الجلة ، والوثب العالي ، والوثب الطويل .
13. درجة الميل نحو المناشط الرياضية لدى تلاميذ الصف السادس كانت على النحو التالي : السباحة والدفاع عن النفس درجة ميل مرتفع ، كرة القدم ، والجمباز ، ورمي القرص ، وكرة المضرب ، وكرة الطاولة درجة ميل منخفض ، بينما لم يظهر ميل في المناشط الرياضية التالية : كرة السلة ، والكرة الطائرة ، وكرة اليد ، والهوكي ، ودفع الجلة ، والوثب العالي ، والوثب الطويل .
14. درجة الميل نحو المناشط الرياضية لدى تلميذات الصف السادس كانت كالتالي : السباحة ، والدفاع عن النفس درجة ميل مرتفع ، كرة القدم ، والجمباز ، ورمي القرص ، وكرة المضرب ، وكرة الطاولة درجة ميل منخفض ، بينما لم يظهر ميل في المناشط الرياضية التالية : كرة السلة ، والكرة الطائرة ، وكرة اليد ، والهوكي ، ودفع الجلة ، والوثب العالي ، والوثب الطويل .

ثانياً : التوصيات

1. متابعة البحوث على ميول التلاميذ في مرحلة التعليم المتوسط بالمدن المختلفة مع الأخذ في الاعتبار نتائجها عند تطوير مناهج التربية البدنية في هذه المرحلة .
2. العمل على توفير الإمكانيات المادية المرتبطة بتنفيذ المناشط الرياضية التي لها درجة ميول واضحة ودرجة ميول عالية لدى تلاميذ الصفين الخامس والسادس بمرحلة التعليم الأساسي .
3. ضرورة الاعتماد على ميول التلاميذ عند وضع البرنامج .
4. العمل على تجميع عدة مدارس في مؤتمرات تعليمية محددة لممارسة رياضة السباحة
5. زيادة الوعي لدى القائمين على إعداد البرامج التنفيذية لمناهج التربية البدنية بأهمية أخذ الاعتبار بميول التلاميذ والتلميذات نحو المناشط الرياضية .
6. الاهتمام بإعداد اختبارات الميول نحو المناشط الرياضية لدى تلاميذ مراحل التعليم المختلفة .

المراجع

1. أحمد أمين فوزي (2003) : مبادئ علم النفس الرياضي – المفاهيم والتطبيقات ، دار المعارف ، القاهرة .
2. أحمد زكي صالح (1972) : علم النفس التربوي ، الجزء الأول ، الطبعة العاشرة ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة .
3. الهادي الشيباني خليفة (2005) : الميول نحو أنشطة درس التربية البدنية لدى تلاميذ وتلميذات الصفين الخامس والسادس ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية البدنية ، جامعة طرابلس .
4. سامي إبراهيم نصر (1978) : دراسة أثر الميول الرياضية لتلاميذ (سن 11-12) على تعلم بعض مسابقات الميدان والمضمار ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
5. سعد جلال (1962) : المرجع في علم النفس ، دار المعارف ، القاهرة .

6. – ومحمد حسن علاوي (1985) : علم النفس التربوي الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة .
7. سهير بدير (1980) : مناهج التربية البدنية ، دار المعارف ، القاهرة .
8. عماد الدين إسماعيل (1967) : كيف نربي أطفالنا ، دار النهضة العربية ، القاهرة .
9. فؤاد البهي السيد (1975) : الأسس النفسية للنمو ، الطبعة الثانية ، دار المعارف ، القاهرة .
10. محمد حسن أبو عبيه (1975) : المنهج في علم النفس ، الطبعة الثانية ، دار المعارف ، القاهرة .
11. – (1977) : المنهج في علم النفس الرياضي ، دار المعارف ، الإسكندرية .
12. محمد حسن علاوي (1983) : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، الطبعة الثانية ، دار المعارف ، القاهرة .
13. – (1998) : مدخل في علم النفس الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة .
14. محمد عيسى عبد الموجود (1981) : علم النفس التربوي ، دار النهضة العربية ، القاهرة .

الزخرفة الإسلامية ومكانتها في التربية الفنية والتذوق الفني

د. حسين ميلاد أبوشعالة

أستاذ مساعد بجامعة المرقب - كلية التربية - قسم التربية الفنية

إن دراسة الزخرفة تقوم على الاهتمام بالأسس التنظيمية المعروفة التي يقوم عليها كل تكوين زخرفي ناجح، وإدراك بعض القيم الجمالية الموجودة في الطبيعة وتأمّلها ورفع الذوق والتذوق بأدراك ما في الطبيعة من سحر وجمال وضعه الله سبحانه وتعالى في النبات والحيوان والجماد وكل ما في الكون، وتقوم دراسة الزخرفة على التبسيط وتحوير الأشكال مجردة هندسية، فما من شكل إلا ويتحول إلى دائرة أو مربع أو مثلث، ومن هنا وجب على كل فرد يريد أن يبحث في هذا المجال أن يلم بما في الكون من أسرار جمالية لتتكون عنده القدرة على العمل الفني والابتكار والتجديد، والطبيعة هي أساس علم الزخرفة بما فيها من مرثيات الذي يستمد منه الفنان مصدر إلهامه، حيث يبدأ في التأمل والتحليل وتحوير الشكل الطبيعي إلى شكل مجرد تنفي عنه صفة الطبيعة الحية.

والزخرفة من أهم الفنون التشكيلية وأعظمها أثراً في تجميل وإكساب معظم المنتجات الحرفية وغيرها من مختلف الصناعات وإعطائهم قيمةً جماليةً جذابةً إلى جانب أهدافها النفعية، وفي عصرنا الحديث أخذ فن الزخرفة يستعيد مكانته وتأثر به الكثير من فناني هذا العصر، والزخرفة العربية الإسلامية ترتبط بعملية التربية وخاصة التربية الجمالية فهو ركيزة أساسية في مناهج التربية الفنية ويجب اتخاذ مصدرها من مصادر الثقافة، ففي دراسة قامت بها ليلي حسني (حسني، 1988، ص4) في إحدى المدارس الثانوية للتعرف على اهتمامات مدرسي التربية الفنية بأساليب التربية الجمالية. خلصت إلى أن التراث الزخرفي يقدم كمصدر من مصادر الرؤية الفنية بهدف دراسته تأكيداً لأهميته دون الاهتمام بالنظم الجمالية لهذه الفنون ودون اهتمام أيضاً بتحليل القيم الفنية المتضمنة فيها تحليلاً تذوقياً.

ومن هنا ينبغي علينا أن ندرك أهمية الربط بين الزخرفة الإسلامية والرؤية الجمالية واستلهاهم بعض عناصره في عمل إبداعات فنية معاصرة، حيث أننا مطالبون بوضع أهداف لتطوير الوعي الجمالي عند كل فرد وإن يكون لديه القدرة على حماية التراث الزخرفي الإسلامي من خلال انتمائه واعتزازه وتقديره لهذا التراث

مشكلة البحث:

إن المتأمل لمكانة التذوق الفني في التعليم يرى أنه يحتل مكانة أقل مما يحتله التعبير الفني، مع أن تنمية القدرة الفنية تشمل كل من التذوق الفني والممارسة الفنية، وقد لا يستمر الطالب بعد تخرجه من الممارسة الفنية بينما يستمر في عملية التذوق الفني، وكذلك بقلة الاهتمام بالزخرفة العربية الإسلامية.

أهداف البحث:

- 1 - ربط الزخرفة الإسلامية بالفلسفة الجمالية.
- 2 - ربط موضوعات التذوق الفني بالزخرفة الإسلامية.
- 3 - إعادة تنظيم وتدريب الزخرفة الإسلامية وربطها بالتذوق الفني.
- 4 - خلق جيل جديد يتمتع برؤية بصرية وجمالية وذوق فني رفيع.

أهمية البحث:

1- تزويد الطالب بالثقافة الفنية القائمة على التلاؤم بين الجانب النظري المتمثل في المعلومات والممارسة الفنية.

2- تقديم مدخل علمي لتدريس الزخرفة الإسلامية وتذوقه في مدارسنا.

3- توجيه النظر الى الاهتمام بالرؤية الجمالية للزخرفة الإسلامية وتذوقه.

فرض البحث:

يفترض الباحث إمكانية تدريس الزخرفة الإسلامية من خلال تاريخ الفن والتذوق الفني.

حدود البحث:

يقتصر البحث على المنهج الخاص للتربية الفنية للمرحلة الإعدادية .

المصطلحات:

التربية الفنية :

التربية هي "عملية إحداث تغيير مرغوب فيه في سلوك الأفراد" (الشيباني، 1966، ص4) وهي إحدى المواد الدراسية للتعليم العام والتي تسهم في تربية التلميذ، ومجالها دراسة الفن وتذوقه وممارسته، أي أنها عملية تربوية تتم من خلال الفن، ويكتسب التلميذ من خلالها كثيراً من الخبرات والمعلومات والمهارات التي تصقل ذوقه وتنمي حسه وترتقي بوجدانه.

التذوق :

التذوق في العمل الفني هو الاستمتاع به وقدر قيمته تذوقاً جمالاً أو فناً أو لحناً.

منهجية البحث:

وتتبع الباحث المنهج الوصفي وأسلوب التحليل في تناول الموضوع خلال المحاور التالية:

- نشأة الزخرفة :
- الفنون الزخرفية الإسلامية كمدخل للثقافة الفنية التشكيلية :
- القيم الجمالية في الزخرفة الإسلامية:
- عناصر الزخرفة الإسلامية :
- التذوق الفني من زاوية تربوية :
- الزخرفة الإسلامية وكيفية تناوله في تدريس التربية الفنية :
- الفنون الزخرفية في مناهج التربية الفنية بالتعليم الأساسي :
- الفنون الزخرفية وعلاقته بالتذوق الفني :
- كيفية تدريس التذوق الفني في التعليم :

نشأة الزخرفة :

منذ أن وجد الانسان على هذه الأرض أدرك بفطرته التي من الله بها عليه أن يتذوق الجمال ويبحث عنه، ومنذ القدم وقبل نشوء الحضارات عرف الإنسان أنواعاً مختلفة للزخرفة خلفها لنا على الأحجار والفخار والادوات التي أستخدمها في حياته اليومية، وتوالت الحضارات وتنوعت زخارفها تبعاً لعناصر بيئتها ومعتقداتها الدينية، فمن الحضارة المصرية القديمة الى الآشورية والافريقية والبرمانية والبيزنطية إلى ظهور الدين

الإسلامي ، فازدهرت الزخرفة الإسلامية على أيدي الفنانين المسلمين الذين نهلوا من حضارات من كان قبلهم وطوروا وأضافوا وحذفوا ونسقوا وجملوا فكان الطابع المميز لفنون الدولة الإسلامية ، فمن الفن الأموي في بلاد الشام ومصر والأندلس إلى الفن في بلاد فارس وبلاد الهند والصين ومن الفن في الدولة العباسية إلى الفن في الدولة السلجوقية في بلاد الشام والفن الفاطمي في مصر ثم فن الأيوبيين والمماليك والعثمانيين .

لقد ازدهرت فنون الزخرفة الإسلامية ازدهاراً غطى على كل الذين جاؤوا من قبل وكانت بلاد الشام ملتقى الفن والفنانين وكذلك مصر وفارس والهند والمغرب وإسبانيا وتركيا ، وخلف هؤلاء من الفن والآثار التجريدية الكثير من الزخارف التي كانت متمثلة في الحفر على الخشب والنحت على الحجر والرخام وعلى الجلود والأقمشة والسجاد وكذلك نقشت الأسقف والجدران في كثير من القصور والمساجد ، وأصبحت نماذج العمارة الإسلامية مثلاً يحتذى به ومدرسة يؤخذ منها التصاميم الزخرفية ، ومن الحرف والصناعات الزخرفية التي تميز بها الفن الإسلامي هي (المهدي، ص 8-13):

- الصناعات الخشبية :

ازدهرت الصناعات الخشبية على اختلاف أنواعها طوال العصر الإسلامي فصنع من الأخشاب تيجان الأعمدة والقباب الداخلية والخارجية في المساجد والقصور وفي الأبواب والمنابر المزخرفة وغيرها .

- صناعة العاج والسن :

لقد بلغت المصنوعات العاجية درجة رفيعة من الرقي فمنها الحشوات المحفورة المطعمة بالسن أو العظم إن كانت من الأبنوس أو مزخرفة بالحفر ، قد زينت بها ملابس النساء ونقشت بزخارف نباتية وغيرها من المشغولات .

- صناعة المنسوجات :

اشتهرت صناعة المنسوجات في مصر وفي البلاد العربية وفي الأندلس وقد زخرفت خامة الخريز والكتان بزخارف جميلة ومتقنة واضيفت لها بعض الكتابات العربية كما هو في بلاد الأندلس حيث اختصت بكتابة عبارة "ولا غالب إلا الله" كما اشتهرت مصانع الكسوة بمصر في إجادة أنواعها وزخرفتها بأسلاك الذهب وكتابة آيات من القرآن الكريم .

- زخرفة الأسطح الخشبية :

ساهمت الأساليب المستخدمة في زخرفة الخشب في تكوين زخارف بارزة وغائرة بالأسطح حيث برز في الأفاريز تحت الأسقف وفي أعمدتها وعلى الأبواب والمنابر مشتمين في البداية على تصميم الحضارات السابقة ثم اعتمدت على الزخارف النباتية المتنوعة وتم كذلك استخدام الكتابة بخط النسخ والخط الكوفي .

- الزخرفة والخط العربي :

كان للخط العربي دور كبير ومن الأشياء المميزة للفنون الإسلامية لمرونته وسهولة تشكيله في المساحات المخصصة ، فقد استخدم الخط الكوفي في الكتابة التسجيلية التاريخية وفي تدوين المصاحف والكتابة على العمائر والعملات النقدية أما خط النسخ فقد خصص للمراسلات ، وقد أضاف الفنان من الزخارف والألوان مما زاد من جماله ورونقه .

- فن التصوير :

لقد ابتعد المسلمون عن التصوير في البداية واتجهوا إلى الزخارف النباتية التجريدية والأشكال النجمية والهندسية الأخرى وتفننوا في تنوع الخطوط الكتابية وزخرفتها ، ثم أتيج بعد ذلك في تجسيد الأرواح فلم

يقتصر الأمويون على تصوير الجماد والنبات بل صوروا الحيوانات ثم اجتازوا في قصور الاندلس إلى تصوير الأمراء في حفلات صيدهم وصوروا الخيول .

- الزخرفة بالفسيفساء :

استخدم المسلمون فصوصا من الزجاج الملون أو المذهب وتم لصقها بجوار بعضها فتشكل زخرفة وكذلك استخدمت قطع من الرخام والأصداف والزجاج الملون في تكوين الرسوم والصور النباتية والحيوانية وإبراز الأشكال النجمية .

- صناعة الزجاج :

قد اتقن المسلمون صناعة الزجاج فرسموا على الزجاج الشفاف الزخارف وكتبوا الآيات القرآنية مرقوشة فوق أرضية زرقاء وصنعوا من الزجاج تحفا جميلة من الكريستال

- صناعة الخزف :

يوجد الخزف الإسلامي الأثري في كثير من بلاد العالم فمنه أواني منقوشة بالزخارف البارزة أو ذات طلاء معدني ، وبرز في العصر الطولوني الخزف المكبوس في القوالب مزدانة برسم النباتات أو الحيوانات أو بالأشكال النجمية أو الطيور ومن المعروف أن الخزف ذو البريق المعدني هو ابتكار إسلامي .

- المصنوعات المعدنية :

تنوعت المشغولات المعدنية في الفن الإسلامي من البرونز والنحاس وصنعت من الثريات وزينت به أبواب المساجد والقصور وصنعت منه الأواني الفضية والذهبية وكذلك صنعت منه أنواع من الحلي والزينة المرصعة بالمجوهرات والاحجار الكريمة .

الفنون الزخرفية الإسلامية كمدخل للثقافة الفنية التشكيلية :

يلعب الفن الدور الفعال في عملية بناء الانسان والذي يتطلب معطيات تراثية كمادة أساسية في هذه العملية ويتأكد الهدف من ذلك في النقاط الاتية :-

- 1 - ان الفنون الزخرفية لها قيمة حضارية تستوعب الأبداعات التي حققها الشعب عبر التاريخ.
- 2 - التراث عملا إنسانيا يجسد قيما ثقافية إبداعية محددة فمن حق الانسان الذي يعيش هذا الزمان ان يمارس نوعين من الثقافة تجاه هذا الفنون :-
- أن يعمل على زيادة هذا التراث بإنجازاته وإبداعاته .
- أن يتمتع بهذه الفنون ويعتز بها .

ولكي يستطيع أن يمارس هذه العملية الثقافية والاستمتاع بهذه الفنون يجب أن يفسح له المجال في التعرف على من خلال البيئة المحيطة به من آثار ومن متاحف ومكتبات متخصصة ، ويرى هيربرت ريد ان التراث الفني هو كل ما يحيط بنا في حياتنا العامة ولكن نادراً ما نتوقف لتأمله فيقول " أن الفن ليس مجرد شئ نجده بالمتاحف وصلات العرض أو في مدن قديمة بل هو في كل شئ مهما يكن تعريفنا له فهو موجود بكل شئ نفعله لنمتع به حواسنا(ريد، 1975، ص30)، فالفن متعايش مع الانسان في بيئته الطبيعية كشاهد عيان على إنجازات الأفراد في الماضي ولا يحتاج إلا الرؤية البصرية والفنية التي هي عبارة عن معارف يرتبط فيها الحس بالمحسوس بطريقة مباشرة وتحمل معنى ، ويقول جون مكفي " ان عملية الإدراك البصري تسهم في تنظيم معرفة الفرد ، وكلما زادت قابلية التنظيم لدى الفرد بطريقة متدرجة متطورة ، فان ذلك يساعد على الإدراك الاكثر صعوبة ، وفي المقابل تسهل إمكانية التعلم بشكل أفضل (John ، 1977، ص95).

ومن هنا نلخص إلى ان الثقافة الفنية التشكيلية يمكن أن تعزز من خلال قراءة جيدة معتمدة على الرؤية البصرية العميقة فتثير الفكر الواعي لكي يستطيع الفرد أن يدرك السمات ويحلل العناصر ويتذوق ، فالتربية الفنية تتميز بأنها تتيح للفرد الفرصة لكي يشاهد ويفكر ويدرك العلاقات ويحس ويتأمل وينمي المهارات ، كما أن التربية الفنية ضرورية في نقل خبرات الشعوب الفنية ولا سيما الفن الإسلامي .

خصائص الفن العربي الإسلامي :

1- الاهتمام بجماليات الحياة :

الفنون العربية الإسلامية تهدف الى تجميل الحياة الدنيا في مختلف جوانبها ، ويحرص الفنان على تجميل كل المصنوعات والمنتجات بالقيم الجمالية فنياً وشكلياً وزخرفياً ولونياً مما يبعث في النفس الطمأنينة والانشراح والاستمتاع الحسي .

2- البعد عن التجسيم الكامل في نحت الكائنات :

بعد ظهور الاسلام ابتعد الفنان العربي المسلم عن التجسيم وخاصة الأشكال الأدمية تلك الاشكال التي كانت تعبد قبل ظهور الدين الاسلامي .

3- التنوع في الاسلوب :

لم يترك الفنان العربي إية خامة تمكنه من الإبداع الفني الا واستعملها ، فأستعمل الحجارة والاشخاب والعاج والمرمر والزجاج والمعادن وكذلك أستخدم الاقمشة والجلود وغيرها ، وأستخدم الفنان أساليب وطرق كثيرة لإخراج هذه الخامات في شكل جمالي نفعي .

4- ممارسة الفن من اجل المتعة والمنفعة :

لقد حاول الفنان العربي أن يجمع بين المتعة والمنفعة خلافاً لفكرة " الفن من أجل الفن " معتبراً بأن الفنون وسيلة مزدوجة يمكن من خلالها تقديم المنفعة والتذوق الجمالي ، حيث أن جل الاعمال الفنية كانت تجمع بين جانبي المنفعة والجمال فكانت كل الادوات والاواني والسجاد والتي يستخدمها في حياته اليومية تضيف لها مسحة جمالية ، وكذلك التصوير فأكثر الرسوم كانت توضيحية لعمليات طبية وتاريخية او سرد قصص وتجميل مباني وقصور وغيرها .

5- الابتعاد عن المبالغة والاسراف في تصوير الجسم البشري :

فقد إبتعد الفنان العربي بأعماله الفنية عن المبالغة والاسراف في تصوير الجسم البشري ، فكل الأشكال الأدمية التي رسمت إتسمت بالبساطة وعدم المبالغة واتسامها بالتجريد بأسلوب جمالي فني ، مراعيماً في ذلك تكامل التكوين وتناسقه وإعطاء الأشكال الأدمية تناغماً وانسجاماً مع باقي الوحدات والعناصر المكونة للموضوع .

القيم الجمالية في الزخرفة الإسلامية:

لقد حاول الفنان العربي المسلم أن يبرز الجمال الروحي في أعماله المستمدة من تعليم الدين الإسلامي ، ونلخص فيما يلي أهم السمات التي ارتكزت عليها المفاهيم الجمالية الإسلامية :-

التكرار الإيقاعي :

إستطاع الفنان العربي عند تكراره لبعض العناصر أن يغير الشكل ويحورها لإبتكار عناصر أخرى جديدة منبثقة من الشكل الاساسي ، فمن خلال التكرار المتنوع يتولد إيقاع آخر يجعلنا ننتقل من جزء الى آخر من خلال نظم العلاقات الإيقاعية بحيث لا يشعر المتذوق بالملل (الفارسي،1984،ص341) ، حيث يقول محسن

عطية " أن مفهوم التوافق بين العلاقات في الفن الإسلامي ينطلق من المعيار الجمالي الذي يؤكد على قيمة الجمال في المركبات وليس في الفردات والكل يصبح جميلاً إذا ما اتفق في جمالية الفن الإسلامي وهو ما أسماه بالتوازن العكسي أي أن الشكل الذي تحصل عليه يبدأ وينتهي بعنصر واحد (عطية، 2000، ص98).

النسب والتناسب:

نلاحظ إهتمام الفنان العربي المسلم بالعلاقات بين عناصر العمل الفني ، هذه العلاقة الناتجة عن إهتمامه بالنسبة والتناسب بين أجزاء هذه العناصر مما يتيح لهذه الأجزاء أن تتحرك في اتجاهات متعددة وتعطي لها صفة الاستمرارية والتوالد إلى أشكال لانهائية .

الوحدة والتنوع :

من الصعب أن نفرق بين الشكل والمضمون في العمل الفني فهما يشكلان وحدة واحدة ، ونجد هذا واضحاً في الزخارف الإسلامية المستمدة زخرفتها من النبات والأشكال الهندسية والحيوانية ، وقد يجتمع في مساحة واحدة كاهذه الزخارف وإذا كان كل عنصر يعبر عن طبيعة خاصة فإن تأليفها في وحدة واحدة يجعلنا نتيقن أن مفهوم الوحدة المتنوعة قد تتحقق .

الرمزية :

الرمز في المنظور العربي الإسلامي أسلوب للنقل من عالم الواقع الى عالم ما بعد الواقع ، وكذلك نقل الصورة من صورة مادية واقعية الى صورة روحانية ، فالرمزية وسيلة للتعبير عن معنى وقيمة

الصدق والنقاء :

تميز الفن العربي الإسلامي بصراحة التعبير عن مضمونه ، كما استخدم الفنان الألوان في التعبير عن مضمون وباطن العمل الفني ، كما يؤكد على استخدام الألوان الصافية النقية على انها مصدر من مصادر المتعة الوجدانية للمتذوق ، حيث استطاع الفنان العربي أن يوازي بين صفاء الألوان المبهجة وبين الصياغة الفنية لعناصر العمل فأخذت نوعاً من الازدواجية والتوافقية وانسجماً بين العناصر المتقابلة رغم تباينها .

التجريد :

لقد اعتمد الفن العربي الإسلامي على مبدى التجريد ، حيث حور الأشكال الواقعية الى أشكال تجريدية ، كما لم يبتكر وحدات نباتية او حيوانية جديدة بل رسم الازهار والاشجار والاوراق وكذلك الطيور والحيوانات بعد تحويلها ، وايضاً نفر الفنان العربي من الفراغ وكره ان يرى سطحاً عاطلاً من الزخارف فكرر الوحدات الزخرفية (ماهر، 2002، ص10).

عناصر الزخرفة الإسلامية :

تتكون الزخرفة الإسلامية من العناصر الآتية :

1 - الزخرفة النباتية :

مصدرها فروع النباتات وأوراقها وأزهارها ولاسيما أوراق النخيل والازهار وأوراق العنب والثمار وأزهار القرنفل وبعض الشجيرات كشجرة الحياة وشجرة السرو .

2 - الزخرفة الهندسية :

من أبرز أنواع الزخرفة الهندسية التي امتازت بها الفنون الإسلامية الأشكال النجمية متعددة الأضلاع والتي تشكل ما يسمى "الاطباق النجمية" (عفيفي ، 1997 ، ص5).

3 - الزخرفة الكتابية :

استخدم الخط العربي ولاسيما الخط الكوفي لطواعيته وسهولة تحويره وتعدد صفاته ، فقد تمادى الفنان العربي الإسلامي في استخداماته للخط الكوفي مديلاً في أغلب الاحوال حروفه بوريقات أو براعم الأشجار وثمارها ، كما كان للخط الهندسي أهمية كذلك الى جانب استخداماته للخطوط الأخرى .

4 - الزخرفة الآدمية والحيوانية :

كان رسم الحيوانات والشخص الآدمي محرم في العصر الأول الإسلامي خوفاً من العودة إلى عبادتها إلا أنها رسمت بكثرة بعد ذلك حتى لا يكاد يخلو منها أي عمل فني وخاصة الطيور والحيوانات التي تنال الإعجاب وتشد الأنسان إليها ، فالطيور المختلفة التي تمتاز بجمالها كالطاووس والخيول والغزال وغيرها (المهدي، ص25).

التذوق الفني من زاوية تربوية :

الفن لم يكن وسيلة تنفيسيه فقط بل يمكن للفن أن يلعب دوراً هاماً في تغيير وتعديل بعض سلوك الأفراد بما يتيح لهم من فرص تنفيسيه فيكسبهم اتزاناً وقوة توافقية مع البيئة ، فالطفل الذي لا يستطيع أن ينقل إحساسه بالكلام يستطيع أن ينقله بالرسم ، إن التربية الجمالية هي النشاط الذي يهدف إلى تنمية الإنسان في مختلف مراحل حياته متمتعاً بقدرة خاصة على تذوق القيم الكامنة في الحياة واكتشاف ألوان وأشكال الثراء الباطنة أو هي تكوين قدرته على التعبير الجمالي عن طريق حصيلة مليئة بالإحساس والتذوق (الجرجاوي، 2011، ص7).

إن تدريس الفن في المدارس يجب أن يكون من بين أهدافه الواضحة الإسهام الإيجابي في تكوين شخصية سوية قادرة على التفاعل بنجاح في حياة المجتمع ، فمن يعتقد أن الذوق فطري لا يحتاج إلى رعاية أو تربية فهذا الاعتقاد خاطئ لأن الطفل يولد في بيئة ويتفاعل معها فتوثر فيه ومن بينها الذوق أي أن البيئة المنزلية هي الأولى ومن ثم المدرسة والمجتمع فيكتسب الطفل كل المفاهيم والعادات التي تجعله منتماً لهذا المجتمع ، فعندما يتفاعل مع بيئته المنزلية وحين يوسع دائرة تفاعله مع البيئة المدرسية ثم مع المجتمع ككل إنما يتدرج في اكتساب مقومات الذوق في سلوكه ولا يمكن القول على هذا الاكتساب بأنه فطري بل يمكن وصفه بأنه تربية غير مقصودة حيث إن هذه التربية يتشربها الطفل بدون وعي كامل فإذا كانت البيئة مرتقيه في تذوقها ارتقى تذوقه وإن كانت متدنية تدنى تذوقه فهو يمارس ما تعلمه تلقائياً (البسيوني، 1986، ص273).

فالممارسة المتكررة لعملية الذوق لها اثرها الكبير في تربية الذوق الجمالي لدى الفرد ، فالتربية الجمالية ضرورية لإصدار حكم جمالي ومن المستحسن أن تبدأ مرحلة التذوق منذ الطفولة حتى تتفتح لديه ملكة الإحساس بالجمال .

ويمكن تربية الذوق الجمالي بالطرق الآتية (بودرعة، 2018، ص43):

- الحذف التدريجي لكل ما هو قبيح

وذلك بالبداً باستبعاد ما هو أكثر قبحاً ثم بالتدرج إلى ما هو أقل قبحاً وإلى ما هو أدنى حتى نصل إلى خط الحياد بين ما هو قبيح وما هو جميل ، ويستمر المتذوق في عملية الحذف حتى يستبين له الجمال من خلال هذه الممارسة ويصل إلى الخبرة والتذوق الجمالي .

- تكرار المثل أمام الموضوع

وهذه تحتاج إلى ممارسة متكررة لعملية التذوق فلهذه الممارسة دور كبير في تربية الذوق الجمالي ، وهذا وجب علينا أن نهئ للطفل بيئة جمالية تتيح له أن يلمس بنفسه مظاهر الجمال ومكوناتها فتكشف عنها

بالتدرج مع تقدم الزمن ، فمثل هذه الممارسات تساعد الطفل في على تنمية إحساسه بالجمال فيصبح قادراً فيما بعد على إصدار أحكام جمالية تقوم على أدراك متكامل لمعنى الجمال .

- المقارنة :

ويطبق فيها الباحثون أسلوب المقارنة بين الآثار الجمالية والمنتجات الفنية على ضوء ما لديهم من مواقف جمالية ، فهم يلجئون عن طريق المقارنة على عملية تصنيف منهجي للأعمال الفنية المعروفة ويلحقون كلا منها بمدرسة معينة ، ثم يخضعون أعمال المدرسة الواحدة لدراسة مستوعبة تبدأ باستعراض أساليب الصنعة عليها على تكوين حكم ذاتي .

وهكذا فإن تربية الذوق الجمالي والتدريب والمران على المسائل الجمالية يكون له أثرها الواضح على ملكة الحكم الجمالي لدى الفرد وهكذا فإن الاحتكاك بالأعمال الفنية يصقل الذوق ويربي الإحساس الجمالي ، وبذلك تكون التربية الجمالية تحتل مكانه مهمة في حياة الفرد والمجتمع لدورها في تكوين شخصية سوية تعمل على الرقي بالمجتمع .

الزخرفة الإسلامية وكيفية تناوله في تدريس التربية الفنية :

تنوعت الطرق التي تناولت الفنون كمصدر إلهام ، حيث أن هناك إتجاها قويا إلى الأيفادة من التراث الأقليمي للخروج إلى العالمية ، وهذا ما دعا القائمين على الفنون على التركيز على الفنون التراثية كأحد المصادر الأستلهامية ، فالتراث لا يقصد في حد ذاته وإنما هو وسيلة لنمو التجربة الذاتية ولذلك فإن الفائدة منه نسبية مرتبطة بطبيعة المشكلات التي يواجهها الفنان وروح العصر الذي يعيش فيه ومفهوم الإبداع (البسيوني، 1989، ص65)، فالزخرفة الإسلامية ليس له معنى ثابت فكل فنان ينظر إليه من خلال رؤيته الفنية ، ويتوقف تأثيره ومعناه عند الفنان على مدى إرتباط هذا التراث بالمشكلة التي يواجهها فلذلك تختلف طريقة تناول التراث من فنان إلى آخر .

الفنون الزخرفية في مناهج التربية الفنية بالتعليم الأساسي:

أن كل مناهج التربية الفنية في أغلب المراحل التعليمية تنص على إستلهام التراث بأعتبره مصدر إلهام لا يجب إغفاله عند التدريب داخل المدارس ، وإذا كنا نتكلم عن الزخرفة الإسلامية لكل بلد على حدة ، فإن هناك فناً أقليمياً عربياً ذا هوية واحدة يجب أن نعطي له الأهمية الكبرى ، وحينما نتعامل في مناهج التربية الفنية مع الزخرفة الإسلامية يجب أن يكون من خلال وجهة نظر انتقائية واعية تساعد على إستثمار الأعمال الإيجابية من التراث للممارسة الفنية للطلاب وفيها يتفاعل مع البيئة المحيطة به وتزداد خبرته البصرية ويزداد تفاعله مع الزخرفة الإسلامية ، ويستطيع بعد ذلك أن يعرف سماتها ويحلل عناصرها ويتذوقها وايضاً يستطيع تقييمها ، ومن هنا يكون الطالب قادراً على أن يتفاعل مع المحتوى الثقافي لمجتمعه مما يعينه على إثراء خبرته في فهم الرموز والتقنيات والعلاقات المكونة للزخرفة الإسلامية.

رغم اغلب مناهجنا تعطى أهمية الفنون وركزت على الهدف في ان التربية الفنية تسعى إلى الممارسة الفنية والمرور بالخبرة الحسية للعمل الفني جعل هذه المادة منحصرة في تنمية المواهب واتقان العمل وتنمية المهارات المتصلة بإستخدام الخامات والادوات إلا انها تناست كيف يستطيع الطالب ان يتذوق العمل الفني ليصل الى فهم وتحليل وتفسير الاعمال الفنية .

الفنون الزخرفية وعلاقته بالتذوق الفني :

بناء على ما سبق نلاحظ أنه من الضروري إدراج التذوق الفني ضمن مناهج التربية الفنية حتى يكسب الطالب القدرة على التذوق والتحليل وأدراك العلاقات وسيكون له أكبر الأثر في تكوين شخصيته الفنية والثقافية ، وهذا ما أكدته محسن عطية (عطية، 2000، ص98) حيث يقول لكي يستطيع المتلقي او المتذوق استيعاب العمل وإدراك ما فيه من قيم شكلية ووجدانية وجمالية فهذا يتطلب إعداد خاصاً للمتلقي ، من خلال برامج تعمل على تنمية مستوى قدراته على التذوق وحددها في ثلاث نقاط :-

1 - العمل على توسيع مجال خبرته البصرية والمعرفية حول الفن بمختلف مذاهبه وأساليبه وطرق أدائه وخصائص العناصر التي تشكل مادته .

2 - تعميق مستوى إدراكه لمعنى القيم الجمالية ومعنى الفن والإبداع .

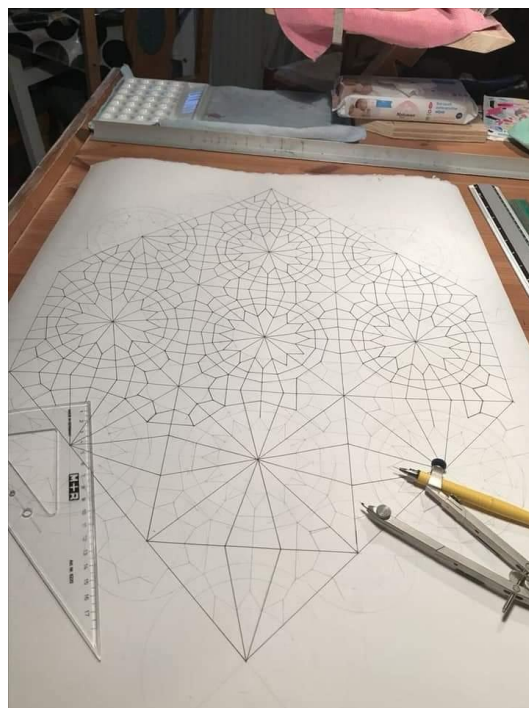
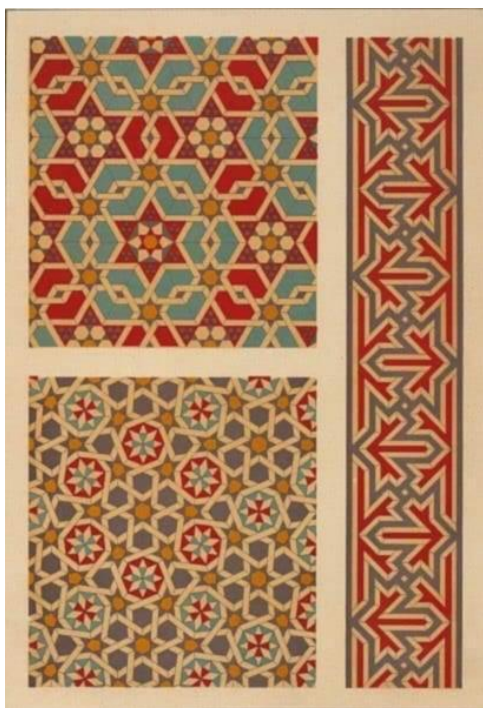
3 - تنمية قدرته على التحليل والتمييز والتفضيل بين المذاهب والأساليب والأنماط الفنية المختلفة من ناحية وبين الجيد والردئ في مجال الإبداع الفني من ناحية أخرى .

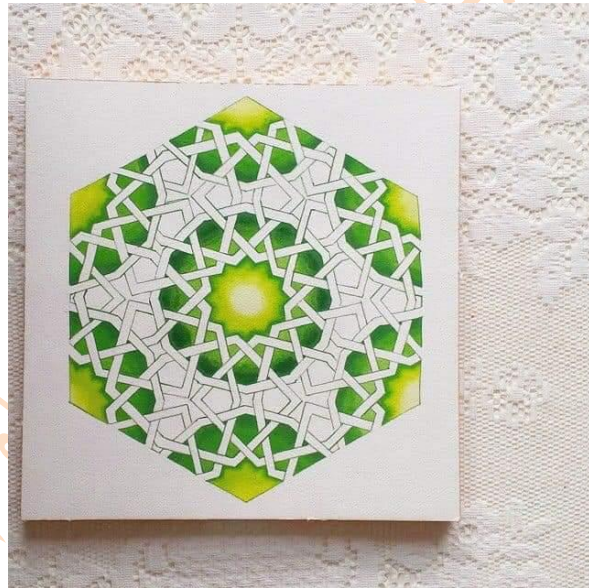
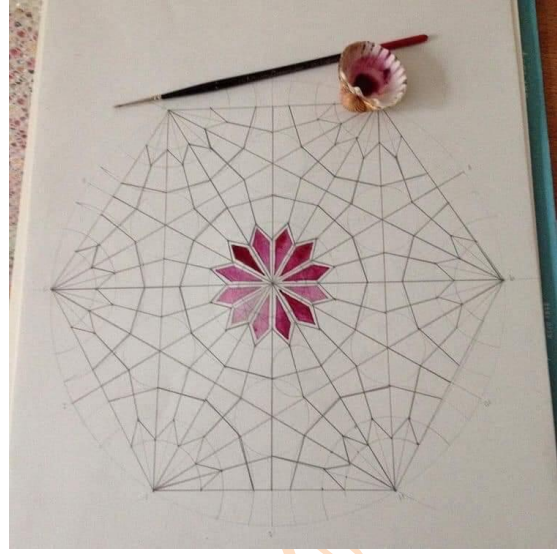
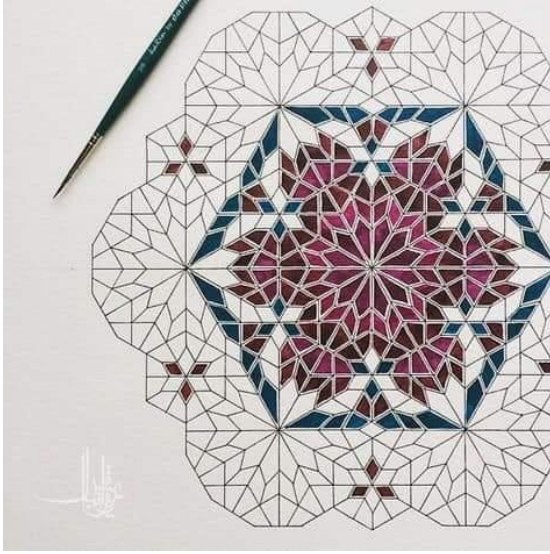
ولكي نسعى على أكساب طالب التعليم الأساسي هذه الصفات لابد وأن نؤكد على الجوانب التي يجب أن تتوافر في طالب الفن والمعلم الذي سوف تقع على عاتقه هذه الامانة ، فلا بد أن يكون قادراً على ممارسة الأعمال الفنية قادراً على إبداع صيغ جديدة غير تقليدية في استلهاهم التراث ملماً بتاريخ الفن ، كما يتمتع بقدرة تذوقية على اسس موضوعية .

كيفية تدريس التذوق الفني في التعليم :

تعددت الآراء حول كيفية تدريس التذوق الفني ، وتمثل هذه الآراء مداخل تعليمية هامة يمكن الاستفادة منها ومن هذه الآراء ما يشير اليه كل من Ecker و Kaelin (فراج، 1999، ص284) أن يتم تدريس التذوق الفني أثناء قيام المعلم بالتدريس خاصة عند نقد الأعمال الفنية او التحدث عن تاريخ الفن ، حيث يركز المعلم على خواص العمل الفني والبحث عن الجوانب الجمالية فيه ، فتتضح الأعمال الفنية للطالب ويكون أقرب لفهمه وتقديره ، وهناك من يرى انه من السهل تدريس الجوانب الجمالية عن طريق طرح الاسئلة وليس عن طريق السعي إلى الحصول على إجابات محددة لها ، وذلك من خلال قيام المعلمين بابتكار ألعاب وألغاز معينة حيث يدفع الطالب للتفكير في ماهية الأشياء وطبيعة الأشكال البصرية التي يشاهدها ومناقشته في الجوانب الفنية لها (فراج، 1999، ص285)، وتوجد آراء أخرى تركز على ضرورة تعريف الطالب بالتذوق وإدراكه للكشف عن القيم الفنية ، وقبل عملية التذوق الفني لابد ان يلم الطالب بقدر كاف من اللفة بالعمل الفني والمعرفة به ، ويجب أن يتصف بالوعي والتروي والقدرة على الملاحظة والوصف والتحليل حتى يكون قادراً على اصدار احكام فنية .

- تطبيقات للزخرفة الإسلامية :





النتائج التي يمكن توقعها :

- 1- الاستفادة من الزخرفة الإسلامية واستلهاًم بعض عناصرها في تدريس الفنون في مؤسساتنا التعليمية .
- 2- ارتباط الزخرفة الإسلامية بالتربية الجمالية .
- 3- أهمية دراسة التذوق الفني في مراحل التعليم المختلفة .
- 4- دراسة التذوق الفني يساهم في القدرة على ممارسة الأعمال الفنية وإبداع صيغ جديدة غير تقليدية في الفنون .

التوصيات :

- 1 - إدراج منهج التذوق الفني في مناهج التعليم العام المختلفة وفقاً للأسس العلمية والمراحل العمرية .

- 2 - أن لا ينفصل دور منهج التذوق الجمالي عن مناهج مجالات الفنون وان يهتم بالتذوق الجمالي قبل الممارسة الفنية .
- 3 - الاعتماد على الخلفية الثقافية الواسعة للطلاب في استلهاهم وإنتاج أعمال فنية زخرفية اسلامية معاصرة تتميز بالإصالة.
- 4 - التمسك بالهوية العربية الاسلامية والمحافظة عليها والاستفادة من دراسة الفنون .

المراجع

- 1- زياد الجرجاوي .معايير قيم التربية الجمالية في الفكر الإسلامي والفكر الغربي ،دراسة مقارنة ،2011، ص7 .
- 2- سعاد ماهر محمد . الفنون الإسلامية ، القاهرة ، هلا للنشر والتوزيع ، 2002 ، ص 10 .
- 3- عنايات المهدي .روائع الفن في الزخرفة الإسلامية ، القاهرة ، مكتبة ابن سينا ، ب ت ، ص 25.
- 4- عنايات المهدي .روائع الفن في الزخرفة الإسلامية ، القاهرة ، مكتبة ابن سينا ، ب ت ، ص 8 -13.
- 5- عفاف أحمد فراج . سيكولوجية التذوق الفني ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية ، 1999 ، ص 284.
- 6- عفاف أحمد فراج . المرجع السابق ، ص 285 .
- 7- فوزي سالم عفيفي .فنية الزخرفة الهندسية ، القاهرة ، دغر الكتاب العربي ، ط 1 ، 1997م ، ص 5 .
- 8- كمال الدين ابى الحسن الفارسي .تنقيح الناظر لذوي الأبصار والبصائر ، القاهرة ، الهيئة المصرية للكتاب ، 1984 ، ص 341 .
- 9- ليلي حسني تنمية الوعي بجماليات البيئة المصرية من خلال برنامج في التربية الفنية ، بحث في مؤتمر التربية الفنية وقضية الانتماء ، القاهرة ، 1988.
- 10 - محسن محمد عطية . القيم الجمالية في الفنون التشكيلية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 ، ص 98 ،
- 11 - محسن محمد عطية . تذوق الفن ، القاهرة ، دار المعارف ، 1995 ، ص 17.
- 12 - محمود البسيوني . أهمية الطرق في تناول التراث ، محاضرة في مؤتمر التربية الفنية والتراث الإقليمي ، القاهرة ، 1989 ، ص 65 .
- 13- هيربرت ريد . تربية الذوق الفني ، ترجمة يوسف ميخائيل ، القاهرة ، دار النهضة العربية ، 1975 ، ص 30 .
- 14 - ياسمينه بودرعة .القيم الفنية والجمالية للأعمال التشكيلية المعاصرة في مدينة درنة ودورها في تنمية الذوق العام .رسالة ماجستير ، جامعة طرابلس ، 2018 ، ص 43 .
- 15 - Mcfee John .Art Culture and Environment , Dubuque ,Lowa , U.S.A , Kedall hunt Publishing co ,1977 ,p95