

الانتقائي. وقد اعتمد الباحثون على المنهج شبه التجريبي، تم تضمين إجمالي 60 طفلاً في الفئة العمرية 10-11 عامًا في الدراسة. المجموعات؛ الطريقة التقليدية (10.95 ± 0.58 سنة)، ومجموعة التعلم التعاوني (10.91 ± 0.42 سنة)، وأظهرت مجموعة التعلم التعاوني تحسناً أكبر في التكامل البصري الحركي ومعايير الانتباه الانتقائي مقارنة بالطريقة التقليدية، ودراسة الدفاعي وآخرون (2023) التي هدفت إلى التعرف على تأثير التعلم التعاوني على تحسين مستوى أداء بعض المهارات الرياضية المقررة لطلاب الصف الحادي عشر بمحافظة مسقط، استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة بتصميم المجموعتين التجريبية (التعلم التعاوني) والضابطة (الطريقة التقليدية) باستخدام القياس القبلي والبعدي. تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية من شعب الصف الحادي عشر (15-16 سنة). أشارت أهم النتائج إلى أن أسلوب التعلم (التعاوني - التقليدي) لهما أثر إيجابي على تعلم المهارات الرياضية قيد الدراسة ما عدا الضرب الساحق في كرة الطائرة. بالإضافة إلى تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في مستوى أداء مهارة التمير، التصويب، والخطافية في كرة السلة ومهارة التصويب من السقوط الجانبي في كرة اليد. أوصى الباحثون بإجراء دراسات مماثلة على مهارات أخرى للوقوف على أهمية أسلوب التعلم التعاوني في تدريس مهارات الألعاب الجماعية في مناهج التربية الرياضية.

دراسة العجمي (2021) التي هدفت للبحث لتعرف أثر استخدام استراتيجيات التعليم التعاوني في تنمية بعض المهارات الحركية لدي تلميذات الصف السادس، واستخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة بتطبيق القياسات القبلي والبعدي لكلا المجموعتين، وتوصل البحث إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي كانت لصالح الاختبار البعدي، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي، واقترح البحث تدريب المعلمين على أساليب واستراتيجيات تعليمية متنوعة، وتزويد المدارس بالأدوات والأجهزة المناسبة لممارسة الأنشطة والمهارات الحركية.

وجاءت دراسة الدسوقي؛ وآخرون (2020) لتعرف فاعلية استخدام التعلم التعاوني على أداء مهارتي التصويب والتمير في كرة القدم لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة الأقصر وذلك من خلال تصميم وحدات تعليمية باستخدام التعلم التعاوني و وحدات تعليمية باستخدام الأسلوب التنافسي، وتكونت العينة من 80 تلميذ من مجتمع الدراسة، وقد استخدم الباحثين بعض الأجهزة واختبارات بدنية لتحديد أهم القدرات البدنية المستخدمة من إعداد الباحثين، وقد توصلت النتائج إلى أن البرنامج المقترح المعتمد على الأسلوب التعاوني قد أدى إلى تحسن جميع المتغيرات بصورة أفضل من الأسلوب العادي حيث كانت نسب التحسن لجميع المتغيرات أكبر من نظيرتها في الأسلوب التقليدي.

دراسة محمد (2020) هدفت لتعرف تأثير التعلم التعاوني على تعلم المهارات الأساسية لكرة القدم لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بمجموعتين تجريبية قوامها (15) طالب وضابطة قوامها (15) طالب، وتوصلت النتائج أن استخدام برنامج تعليمي باستخدام التعلم التعاوني أظهر تأثيراً إيجابياً على تعليم مهارات كرة القدم لصالح القياس البعدي لتلاميذ المجموعة التجريبية لعينة البحث.

دراسة عبد الحسين (2020). هدف البحث إلى التعرف على تأثير أسلوب التعلم التعاوني في تطوير سرعة الاستجابة الركية بكرة القدم للطلاب، فضلاً على التعرف على تأثير أسلوب التعلم التعاوني في تطوير بعض مهارات كرة القدم للطلاب، وتمثل مجتمع البحث بطلاب الصف الثاني متوسط وتم اختيار عينة

عشوائية بعدد (30) طالباً و تم تقسيمهم على مجموعتين و بعدد متساوي (15) طالب لكل مجموعة، واستخدم الباحث أدوات للقياس من خلال المنهج شبه التجريبي تمثلت في (الاختبار والقياس والملاحظة)، وقد أشارت أهم النتائج إلى أن استراتيجيات التعلم التعاوني لها تأثير واضح في تطوير سرعة الاستجابة الحركية بكرة القدم، فضلاً عن تطوير مهاراتي المناولة و التهديف بكرة القدم، وأوصت الدراسة التأكيد على اعتماد استراتيجيات التعلم التعاوني في الوحدات التعليمية بكرة القدم خاصة و الوحدات التعليمية كونها فعالة ومشوقة و تحقق مبدأ السرعة في التعلم و ابعاد الشعور بالضجر و قلة الدافعية لدي المتعلمين.

دراسة الشمري (2019) التي هدفت للتعرف على تأثير استراتيجيات التعلم التعاوني على مستوى التحصيل المهاري بدروس التربية البدنية لدي تلاميذ المرحلة المتوسطة بدولة الكويت، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت عينة البحث 60 طالباً من مجتمع البحث البالغ 450 طالباً تم اختيارهم عشوائياً وتقسيمهم لمجموعتين تجريبية وضابطة، وتوصلت النتائج إلى أن التدريس بأسلوب التعلم التعاوني و الذي تم تدريسه للمجموعة التجريبية كان له تأثير فعال في تنمية بعض مهارات التربية الرياضية أكثر من الأسلوب التقليدي التي تم تدريسه للمجموعة الضابطة.

دراسة Altınkök, M (2017) التي هدفت إلى تحديد تأثير الأنشطة البدنية لمدة 12 أسبوعاً القائمة على طريقة التعلم التعاوني على تنمية المهارات الحركية الأساسية لطلاب الصف الأول الابتدائي، تم استخدام تصميم الاختبار القبلي والبعدي وطريقة البحث شبه التجريبية وطرق المجموعة الضابطة غير المتكافئة في البحث. لتحديد تأثير الأنشطة البدنية القائمة على طريقة التعلم التعاوني على تنمية المهارات الحركية الأساسية والتحكم في الكرة بالقدمين والتحكم في الكرة باليدين وتنسيق الجري وخفة الحركة والسرعة ومهارات التوازن الديناميكي، تم استخدام اختبارات. وفقاً للنتائج الإحصائية، لم يتم الكشف عن فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات قيم الاختبار القبلي لمجموعتي البحث والضابطة في اختبار t للعينة المستقلة؛ ومع ذلك، وجد فرق كبير لصالح مجموعة البحث في متوسطات الاختبار البعدي. في اختبار t للمتغيرات التابعة، وجدت فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الاختبار القبلي والبعدي لصالح قيم الاختبار البعدي لمجموعة البحث. وفي متوسطات الاختبارين قبل وبعد الاختبار للضوابط، وجد دلالة سلبية في التحكم بالكرات باليدين، ولم يتم تحديد أي فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الحركية الأخرى. ونعتقد أن الطلاب نشطون في عملية التطبيق، وأن بيانات التعلم والتعليم المخطط لها على المدى الطويل مع الأنشطة البدنية القائمة على طريقة التعلم التعاوني قد تساهم في تطوير المهارات الحركية الأساسية.

ومما سبق يتضح فيما يخص التعلم التعاوني أن المعلم يحتاج إلى القدرة لسيطرة على الطلاب، كما أن على المعلم أن يضبط مجموعات التعلم التعاوني، وعليه كذلك أن يتيح الفرصة للطلاب لممارسة دور إيجابي في العملية التعليمية مما يخلق تحديات أمام تطبيق التعلم التعاوني وقد حدد (Zaman, 2020, 93) معوقات تنفيذ استراتيجيات التعلم التعاوني والتي قد تحول دون تحقيق أهدافها وهي كالتالي: -

- 1- الافتقار إلى التعلم للتعاوني: حيث يجب أن يستعد المعلمون للتعلم بعناية ويطلبون الكثير من الوقت.
- 2- يحتاج التعلم التعاوني إلى التسهيلات والتكاليف الكافية.
- 3- عادة ما يتم توسيع الموضوع وليس وفقاً للوثائق المتفق عليه في المناقشة، وهنا يميل الطلاب إلى الهيمنة ويميل المعلمون إلى أن يكونوا سلبيين.

ومن خلال العرض السابق للأدبيات والدراسات السابقة ونتائجها يمكن تحديد مشكلة البحث الحالي في الهدف منه فيما يلي.

مشكلة البحث

من خلال العرض السابق يضح أهمية التعلم التعاوني في تنشيط أفكار المتعلمين الذين يعملون في مجموعات حيث يعلم بعضهم البعض ويعمل المتعلمون في مجموعات لتحقيق هدف محدد بحيث يكون كل متعلم مسؤول عن نجاح أو فشل المجموعة، وبما أن تعلم المهارات والأداء الحركي جزء لا يتجزأ من دروس التربية البدنية لتحقيق الخطط فإن اتقان الأداء الحركي أساس لنجاح تطبيق الخطط بشكل فعال، وتأتي هنا استراتيجيات التعلم التعاوني في محاولة لتفعيل دور التلميذ في العملية التعليمية والابتعاد عن الدور السلبي له كونه متلقي للمعلومات فقط فتعمل استراتيجيات التعلم التعاوني كطريقة تعليمية مهمة لتنمية الأداء الحركي في دروس التربية البدنية نظراً لأهميته في تنفيذ الخطط أثناء الممارسات المختلفة لمختلف الألعاب الرياضية.

ومن خلال إطلاع الباحث على الدراسات والمصادر ذات العلاقة لأداء التلاميذ في المرحلة للمهارات الحركية الأساسية وجد أن هناك ندرة في البحوث التي تناول المرحلة الابتدائية في المملكة السعودية عامة ومنطقة عسير خاصة، مما استثار فكر الباحث للخوض في هذا البحث للتعرف على طبيعة التعلم التعاوني وعلاقته بمستوى أداء بعض المهارات الحركية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من وجهة نظر معلمي التربية البدنية.

تساؤلات البحث:

ويمكن تحديد مشكلة البحث في التساؤل الرئيس التالي: ما العلاقة بين التعلم التعاوني ومستوى أداء بعض المهارات الحركية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من وجهة نظر معلمي التربية البدنية؟

ويتفرع منه التساؤلات الفرعية التالية:

- 1- ما أثر استخدام استراتيجيات التعليم التعاوني في التدريس من وجهة نظر معلمي التربية البدنية بإدارة تعليم عسير؟
- 2- ما مستوى أداء بعض المهارات الحركية من وجهة نظر معلمي التربية البدنية بإدارة تعليم عسير؟
- 3- يوجد علاقة بين التعلم التعاوني ومستوى أداء بعض المهارات الحركية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من وجهة نظر معلمي التربية البدنية بإدارة تعليم عسير؟

أهداف البحث:

هدف البحث التعرف إلى:

يهدف البحث للتعرف على علاقة استخدام استراتيجيات التعلم التعاوني بمستوى أداء بعض المهارات الحركية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من وجهة نظر معلمي التربية البدنية بإدارة تعليم عسير

أهمية البحث:

الأهمية النظرية:

- 1- يتوقع أن يضيف البحث معرفة علاقة استخدام استراتيجيات التعلم التعاوني بمستوى أداء بعض المهارات الحركية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من وجهة نظر معلمي التربية البدنية بإدارة تعليم عسير.

2- ما يرد في البحث من أدبيات تربوية ودراسات سابقة تسعى إلى المساهمة في إثراء البحوث المستقبلية.

الأهمية التطبيقية:

- 1- قد تسهم نتائج هذا البحث في لفت نظر التربويين في معرفة التعلم التعاوني وعلاقته في تطور المهارات الحركية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من وجهة نظر معلمي التربية البدنية، وتطبيقه بالشكل الملائم والفعال لخدمة درس التربية البدنية.
- 2- الكشف عن علاقة استخدام استراتيجيات التعلم التعاوني وبمستوى أداء بعض المهارات الحركية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من وجهة نظر معلمي التربية البدنية بإدارة تعليم عسير.
- 3- في ضوء النتائج التي تسفر عنها النتائج تم وضع توصيات ومقترحات قد تساهم في توجيه البحوث المستقبلية في مجال التربية البدنية

حدود البحث:

- 1- الحدود الموضوعية: التعلم التعاوني وعلاقته بمستوى أداء بعض المهارات الحركية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من وجهة نظر معلمي التربية البدنية بإدارة تعليم عسير
- 2- الحدود البشرية: معلمي التربية البدنية للمرحلة الابتدائية بإدارة تعليم عسير في المملكة العربية السعودية.
- 3- الحدود المكانية: منطقة تعليم عسير بالمملكة العربية السعودية.
- 4- المهارات الحركية: يقتصر البحث على المهارات التالية فقط:
 - المهارات الانتقالية: (المشي، والجري والوثب الطويل والعمودي، والحجل والتسلق).
 - مهارات المعالجة والتناول (كالرمي والاستلام (اللقف)، والركل، ودحرجة الكرة، وطبطبة الكرة، والضرب، والالتقاط).
 - مهارات الاتزان الثابت.
 - مهارات الاتزان الحركي (مهارات كالثني، والمد والمرجحة واللف والدوران، والدحرجة والاتزان المقلوب والاتزان على قدم واحدة والمشي على عارضة التوازن).
 - الجوانب المهارية للمهارات اليدوية كمهارات الرمي والمسك والضرب.

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي، وذلك لملائمته لأغراض البحث الحالي وللإجابة عن أسئلته.

مجتمع الدراسة والعينة:

مجتمع العينة

يتمثل مجتمع البحث جميع معلمي التربية البدنية في المرحلة الابتدائية في منطقة عسير البالغ عددهم 273 معلماً وفقاً لبيانات مكتب تعليم عسير.

عينة البحث

بلغ عدد عينة البحث 151 معلما يشكلون 51.31% من مجتمع البحث وذلك من خلال الاستجابات على الاستبانة الالكترونية وجاءت خصائصهم كما يوضحها جدول 1 التالي:

جدول 1: يوضح خصائص عينة البحث وعددهم

المؤهل	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	%
بكالوريوس	104	68.9	28	18.5	19	12.6	74	49
أقل من 5 سنوات	31	20.5	46	30.5	10	6.6	36	23.8
شمال أبها	45	29.8	24	15.9	7	4.6	3	2
مكتب التعليم	26	17.2	10	6.6	151	100%	3	2
طريب	3	2	10	6.6	151	100%	3	2

أداة البحث:

لجمع البيانات اللازمة للإجابة عن أسئلة البحث وتحقيق الأهداف التي يسعى إليها، تم اعتماد أداة الاستبانة كأداة مناسبة لإجراء البحث من إعداد الباحث، وتم تقسيم الاستبانة إلى جزئين، الجزء الأول: البيانات الشخصية والتي تضم (المؤهل العلمي، الخبرة العلمية، مكتب التعليم)، الجزء الثاني ويشمل 15 فقرة ويتضمن محورين 1- التعلم التعاوني من وجهة نظر معلمي التربية البدنية ويشمل 15 فقرة. 2- استخدام التعلم التعاوني في تنمية الجانب المهاري للمهارات الحركية من وجهة نظر معلمي التربية البدنية ويشمل 5 فقرات.

وقد شملت الاستبانة في جانب التعلم التعاوني 15 الفقرات التالية:

- 1- أسلوب التعلم التعاوني يكسب الطلبة عناصر اللياقة البدنية.
- 2- أسلوب التعلم التعاوني يكسب الطلبة القوام المعتدل.
- 3- أسلوب التعلم التعاوني يكسب الطلبة القدرة على المنافسة اثناء ممارسة الألعاب بمستوى جيد.
- 4- أسلوب التعلم التعاوني يكسب الطلبة القدرة على اجتياز الاختبارات البدنية والمهارية المختلفة.
- 5- استخدام التعلم التعاوني يعزز التواصل بين الطلبة أنفسهم.
- 6- أقوم بتقييم الطلاب عبر تعاونهم في المجموعة.
- 7- يساعد التعلم التعاوني في تبادل الآراء والأفكار.
- 8- أسلوب التعلم التعاوني يكسب الطلبة القدرة تعلم المهارات الرياضية بسهولة.
- 9- حصلت على تدريب كافي لاستخدام التعلم التعاوني في التدريس.
- 10- أسلوب التعلم التعاوني يكسب الطلبة القدرة على التميز في ممارسة لعبة معينة.
- 11- يساعدني التعلم التعاوني على إعداد وتحقيق أهداف الدرس بطريقة منظمة.

- 12- يساعد التعلم التعاوني على تنمية التفاعل ودافعية الطلاب نحو تعلم دروس التربية البدنية.
- 13- يساعد أسلوب التعلم التعاوني على امتلاك الكفاءة البدنية والمهارية لممارسة النشاط الرياضي.
- 14- توظيف التعلم التعاوني في تدريس التربية البدنية يساعد على احتفاظ الطلاب بالمعلومات فترة أطول.
- 15- استخدامي للتعلم التعاوني يقدم تغذية راجعية فورية لطلابي.
- وشمل جانب تنمية المهارات الحركية من وجهة نظر معلمي التربية البدنية الفقرات التالية: -
- 1- استخدام التعلم التعاوني يساعدني في تعليم الطلاب الجوانب المهارية للمهارات الانتقالية كالمشي، والجري والوثب الطويل والعمودي، والحجل والتسلق.
 - 2- استخدام التعلم التعاوني يساعدني في تعليم الطلاب الجوانب المهارية لمهارات المعالجة والتناول كمهارات كالرمي والاستلام (اللقف)، والركل، ودحرجة الكرة، وطبطة الكرة، والضرب، والالتقاط.
 - 3- استخدام التعلم التعاوني يساعدني في تعليم الطلاب الجوانب المهارية لمهارات الاتزان الثابت.
 - 4- استخدام التعلم التعاوني يساعدني في تعليم الطلاب الجوانب المهارية لمهارات الاتزان الحركي كمهارات كالثني، والمد والمرجحة واللف والدوران، والدحرجة والاتزان المقلوب والاتزان على قدم واحدة والمشي على عارضة التوازن.
 - 5- استخدام التعلم التعاوني يساعدني في تعليم الطلاب الجوانب المهارية للمهارات اليدوية كمهارات الرمي والمسك والضرب.

الأساليب الإحصائية المستخدمة

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة المتعلقة بالمجال، واستشارة المتخصصين تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية لمناسبتها لطبيعة البحث الحالي: -

- 1- معامل الفا كرونباخ- معامل ارتباط بيرسون- المتوسطات الحسابية - التكرارات - النسب المئوية - المدى: تم حساب المدى لمتوسطات استجابات عينة البحث وتصنيفها وفقا لجدول 2 التالي: -

جدول 2: حساب المدى لمتوسطات لاستجابات عينة البحث

منخفض	متوسط	عالي
1-1.66	1.67-3.33	3.34-5

- 2- تم التحليل الاحصائي باستخدام برنامج SPSS الإصدار 23.

صدق وثبات أداة البحث

الصدق

الصدق الظاهري: قام الباحث بعرض الاستبانة على مجموعة من السادة المحكمين المتخصصين من جامعة جازان والمتخصصين في اللغة العربية للتحقق من السلامة اللغوية والوضوح للعبارة، وكذلك

المتخصصين في التربية البدنية للتحقق من السلامة اللغوية والعلمية للاستبانة ومدى وضوح الفقرة من خلال وضع علامة (✓) في الخانة التي يراها مناسبة مع كتابة أية ملاحظات أو توجيهات يراها، ويوضح جدول 3 التالي نموذج استمارة تحكيم الاستبانة من قبل السادة المحكمين: -

جدول 3 يوضح بنود التحكيم على أداة البحث

م	الفقرة	السلامة اللغوية		السلامة العلمية		وضوح الفقرة		ملاحظات
		سليمة	غير سليمة	سليمة	غير سليمة	واضحة	غير واضحة	
		✓						

وبعد عرض الاستبانة على اسادة المحكمين أوصي بعضهم بحذف بعض الفقرات وإعادة صياغة فقرات أخرى حتى استقرت الاستبانة على صورتها النهائية مكونة من 15 فقرة، والتي تم تطبيقها، وبذلك تم التحقق من الصدق الظاهري للاستبانة.

ثبات الاستبانة

تم تطبيق الاستبانة على عدد 30 معلم من خارج عينة البحث وجاءت نتائج التحليل الاحصائي من خلال معامل ألفا كرونباخ بين الاستبانة ككل وجانب استراتيجية التعلم التعاوني في التدريس والجانب المهاري كما يتضح من جدول 4 التالي:

جدول 4: معامل ألفا كرونباخ لثبات الاستبانة ككل وجوانبها

قيمة معامل ألفا كرونباخ لإجمالي الاستبانة	قيمة معامل ألفا كرونباخ لجانب التعلم التعاوني في التدريس	قيمة معامل ألفا كرونباخ لجانب المهارات الأدائية
0.7	0.57	0.57

يتضح من جدول 4 أن قيمة معامل ارتباط ألفا كرونباخ جاءت بقيمة 0.57 لجانب استخدام معلمي التربية البدنية لاستراتيجية التعلم التعاوني في التدريس، وهي نفس قيمته لجانب بعض المهارات الأدائية، وهي تعني ارتباط طردي جيد بين فقرات كل جانب كما جاءت قيمة معامل ألفا كرونباخ للاستبانة ككل 0.7 وهي تشير لارتباط طردي قوي بما يشير لثبات الاستبانة ككل.

ومن خلال العرض السابق يتضح تحقق الصدق الظاهري وتحقيق الصدق الاحصائي للاستبانة وصلاحيته للتطبيق.

عرض النتائج ومناقشتها

للإجابة على سؤال البحث الأول الذي ينص على ما أثر استخدام استراتيجية التعليم التعاوني في التدريس من وجهة نظر معلمي التربية البدنية بإدارة تعليم عسير؟ قام الباحث بتحليل استجابات عينة البحث فيما يخص جانب استراتيجية التعلم التعاوني من وجهة نظرهم وجاءت النتائج وفق جدول 5 التالي:

جدول 5 يوضح التكرارات والنسب المئوية المتوسطات والانحرافات المعيارية لفقرات الاستبانة فيما يخص التعلم التعاوني لعينة البحث

المدى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التكرارات والنسب المئوية للاستجابات										م
			لا ينطبق بشدة		لا ينطبق		محايد		ينطبق		ينطبق بشدة		
			%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
عالي	.860	4.42	2	3	2.6	4	4.6	7	32.5	49	58.3	88	1
عالي	.886	4.22	1.3	2	4.6	7	8.6	13	41.7	63	43.7	66	2
عالي	.928	4.08	2.6	4	2.6	4	15.2	23	43	65	36.4	55	3
عالي	.867	4.32	1.3	2	3.3	5	8.6	13	35.8	54	51	77	4
عالي	.973	4.30	2	3	4.6	7	10.6	16	26.5	40	56.3	85	5
عالي	.923	4.22	2	3	2.6	4	13.9	21	43.4	52	47	71	6
عالي	.927	4.23	1.3	2	4.6	7	11.9	18	33.8	51	48.3	73	7
عالي	.922	4.19	2	3	3.3	5	12.6	19	37.7	57	44.4	67	8
عالي	.876	4.29	1.3	2	4	6	7.9	12	37.7	57	49	74	9
عالي	.793	4.31	0.7	1	2.6	4	8.6	13	41.1	62	47	71	10
عالي	.914	4.24	2	3	3.3	5	10.6	16	37.1	56	47	71	11
عالي	.814	4.26	0.7	1	2	3	13.2	20	38.4	58	45.7	69	12
عالي	.732	4.40	0	0	2	3	8.6	13	36.4	55	53	80	13
عالي	.752	4.28	0.7	1	1.3	2	9.9	15	45	68	43	65	14
عالي	.781	4.26	0	0	2.6	4	12.6	19	40.4	61	44.4	67	15

يتضح من جدول 5 أن جميع المتوسطات جاءت بمدى عالي وتراوح بين 4.08 – 4.42، وجميع المتوسطات جاءت دالة عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.001$) وهذا يشير لفاعلية وتأثير جميع بنود الاستبانة التي تم البحث من خلالها فيما يخص التعلم التعاوني ودوره في التدريس، كما تم حساب الانحراف المعياري والمتوسط الحسابي لهذا الجانب ككل لمعرفة مستوى استخدام عينة البحث لاستراتيجية التعلم التعاوني كما يتضح من جدول 6 التالي: -

جدول 6 يوضح الانحراف المعياري والمتوسط الحسابي لجانب محور استخدام عينة البحث لاستراتيجية التعلم التعاوني ككل

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المدى العام للجانب
0.528	4.27	عالي

ويتضح أيضا من جدول 6 أن المستوى العام لدور التعلم التعاوني في تحسين التدريس من وجهة نظر عينة البحث جاء بمستوى عالي وجاء ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.001$)، وهو ما يجيب على سؤال البحث الأول بأن استخدام استراتيجية التعليم التعاوني في التدريس من وجهة نظر معلمي التربية البدنية بإدارة تعليم عسير جاء بمعدل عالي التأثير بإيجابية.

إجابة السؤال الثاني

للإجابة على سؤال البحث الثاني الذي ينص على ما مستوى أداء بعض المهارات الحركية من وجهة نظر معلمي التربية البدنية بإدارة تعليم عسير؟ قام الباحث بتحليل استجابات عينة البحث فيما يخص جانب استراتيجية التعلم التعاوني من وجهة نظرهم وجاءت النتائج وفق جدول 7 التالي:

جدول 7: يوضح التكرارات والنسب المئوية المتوسطات والانحرافات المعيارية لفقرات الاستبانة فيما يخص أداء بعض المهارات الحركية لعينة البحث

المدى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التكرارات والنسب المئوية للاستجابات										
			لا ينطبق بشدة		لا ينطبق		محايد		ينطبق		ينطبق بشدة		
			ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	
عالي	.939	4.16	2	3	4	6	13.2	20	37.7	57	43	65	1
عالي	.876	4.29	2	3	2	3	9.9	15	37.1	56	49	74	2
عالي	.877	4.19	0.7	1	6	9	8.6	13	43	65	41.7	63	3
عالي	.939	4.16	2	3	4	6	13.2	20	37.7	57	43	65	4
عالي	.876	4.29	2	3	2	3	9.9	15	37.1	56	49	74	5

يتضح من جدول 7 ارتفاع مستوى أداء بعض المهارات الحركية التي يتناولها البحث الحالي حيث جاءت بمستوى أداء عالي، وتراوحت المتوسطات لفقرات الاستبانة بين 4.16-4.29، وكلها جاءت ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.001$)، وقد يرجع ذلك لتأثير استخدام استراتيجيات التعلم التعاوني في تنمية هذه الحركات الأدائية. كما تم حساب الانحراف المعياري والمتوسط الحسابي لهذا الجانب ككل لمعرفة مستوى أداء بعض المهارات الحركية في ضوء التعلم التعاوني كما يتضح من جدول 8 التالي: -

جدول 8: يوضح الانحراف المعياري والمتوسط الحسابي لجانب محور مستوى أداء بعض المهارات الحركية ككل

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المدى العام للجانب
0.730	4.22	عالي

من جدول 8 يتضح أن مستوى الأداء العام للحركات البدنية جاء بمستوى عالي، كما جاء المتوسط الحسابي للاستبانة ككل ذا دلالة معنوية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.001$)، وهو ما قد يرجع ذلك لاستخدام عينة البحث للتعلم التعاوني أثناء التدريب لرفع مستوى أداء الحركات البدنية.

إجابة السؤال الثالث

للإجابة على السؤال الثالث الذي ينص على أنه: يوجد علاقة بين التعلم التعاوني ومستوى أداء بعض المهارات الحركية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من وجهة نظر معلمي التربية البدنية بإدارة تعليم عسير؟

قام الباحث بتحليل بيانات استجابات عينة البحث وحساب معامل ارتباط بيرسون بين جانب التعلم التعاوني ومستوى أداء بعض المهارات الحركية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من وجهة نظر معلميها بإدارة تعليم عسير ومستوى دلالتها وجاءت قيمة معامل ارتباط بيرسون بين الجانبين 0.566 وجاءت تلك القيمة دالة عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.001$)، وهي تعني ارتباط طردي موجب بين الجانبين بمعنى كلما استخدم المعلمين استراتيجيات التعلم التعاوني في تدريس المهارات الادائية كلما زاد مستوى أداء تلك المهارات، وهو ما يؤكد أثر استخدام استراتيجيات التعلم التعاوني على تنمية بعض الحركات الأدائية لدى طلاب المرحلة الابتدائية من وجهة نظر معلمي التربية البدنية بإدارة تعليم عسير .

ومن خلال ما توصل إليه الباحث من النتائج السابقة جاءت تلك النتائج متفقة مع نتائج دراسة كل من دراسة أكيل وآخرون (Akil, et al (2024)، ودراسة الدفاعي وآخرون (2023)، دراسة العجمي (2021)، الدسوقي؛ وآخرون (2020)، دراسة محمد (2020)، دراسة عبد الحسين (2020)، دراسة الشمري (2019)، دراسة Altinkök, M (2017).

وفي ضوء تلك النتائج قدم الباحث عدة توصيات ومقترحات.

التوصيات والمقترحات

من خلال ما توصل إليه البحث الحالي من نتائج وبحث من خلال الإطار النظري ونتائج الدراسات السابقة التي اطلع عليها الباحث ونتائجها البحثية يتضح أن التعلم التعاوني أحد الاستراتيجيات التعليمية التي ينبغي على أن يهتم بها المعلم داخل حجرة الصف فهي من أساليب التعلم التي أثبتت كفاءة وتأثير إيجابي بدلا من طرق التعلم التقليدية في التعلم عامة وفي تنمية المهارات المكتسبة أثناء التعلم من مهارات أخلاقية و شخصية، حياتية، اجتماعية عامة، ومهارات حركية بشكل خاص بما يساعد على تنمية وتكامل الشخصية، لذا يوصي الباحث ببعض بالتوصيات والمقترحات التالية:-

- استخدام استراتيجية التعلم التعاوني لتأثيرها الإيجابي على تحسن الأداء الحركي للتلاميذ بشكل عام وفي المرحلة ابتدائية بشكل خاص.
- استخدام التعلم التعاوني في تدريس التربية البدنية وخاصة عند تدريس مهارات الألعاب الجماعية.
- توعية المعلمين بأهمية اكتساب مهارات التعلم الحديثة وتطبيقها وفق أساليب تعليمية حديثة.
- تنظيم دورات تدريبية لمعلمي التربية البدنية في كيفية التدريس بأسلوب التعلم التعاوني.
- إجراء دراسة مشابهة وبشكل موسع لتشمل متغيرات أكثر.

المراجع:

- أحمد، بن الشين. (2016). مادة التربية البدنية والرياضية وأهميتها في التنشئة الاجتماعية. *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*، 24، 195-203.
- بن سعد الله، دحماني. (2017). أثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة المكيفة على تنمية بعض القدرات الحركية. *مجلة المحترف جامعة الجلفة*، 4 (1)، 126-216.
- حسن، علاوي محمد؛ ونصر الدين، رضوان. (2001). *اختبارات الأداء الحركي*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- حسن، محمد (2010). *مراحل النضج البدني المبكرة*. دار الفكر العربي، القاهرة.
- حمدون. علياء. (2017). تأثير برنامج تعليمي مقترح باستخدام القصة الحركية على المهارات الحركية الأساسية لطلاب الصف الأول بسلطنة عمان [رسالة ماجستير]. جامعة السلطان قابوس، كلية التربية، عمان.
- خليفة، وائل عبد الرؤوف محمد. (2018). استراتيجية مقترحة لتطوير الأنشطة الرياضية المدرسية لمرحلة التعليم الثانوي في ضوء أهداف التربية الرياضية وفقا لرؤية المملكة العربية السعودية 2030. *المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة*، 84 ج1، 410-425.

الدسوقي، هاني؛ نعمان، شريف محمد؛ ومدني، محمد أحمد فتح الله. (2020). فاعلية استخدام أسلوب التعلم التعاوني والتنافسي على أداء مهارتي التصويب والتمرير في كرة القدم لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة الأقصر. *مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية*، 61 (1)، 247-271.

الدفاعي، داود عامر؛ الكيتاني، محفوفة سليمان؛ والرواحي، ناصر ياسر. (2023). تأثير التعلم التعاوني على تحسين مستوى أداء بعض المهارات الرياضية المقررة لطلاب الصف الحادي عشر بمحافظة مسقط. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، 12 (7)، 43-59. <https://doi.org/10.26389/AJSRP.K171122>.

الديب، محمد مصطفى. (2006). *استراتيجيات معاصرة في التعلم التعاوني*. عالم الكتب: القاهرة.

الزويني، ابتسام موسى. (2015). *أساليب التدريس قديمها - حديثها*. الدار المنهجية للنشر والتوزيع: العراق.

السامراني، نهاد ساجد عبود. (2019). استراتيجيات التعلم التعاوني (مفهومه، وأهميته، وخطواته). *مجلة سامراي، كلية التربية جامعة سامراء*، 15 (58)، 487-516.

الشمري، فيصل صباح مبارك. (2019). تأثير استخدام استراتيجيات التعلم التعاوني على مستوى التحصيل المهاري بدرس التربية البدنية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة بدولة الكويت. *مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية*، 15 (15)، 103-116.

الطنطاوي، عفت مصطفى. (2016). *التدريس الفعال*. دار المسيرة للنشر والتوزيع والطبع: عمان.

العبد الحسين، فاروق علاء الدين. (2020). تأثير استراتيجيات التعلم التعاوني في تطوير سرعة الاستجابة الحركية وبعض مهارات كرة القدم لطلاب الصف الثاني متوسط. *مجلة علوم التربية الرياضية*، 13 (7)، 216-129.

عبد الله، عاطف محمد؛ وعلي، أماني كمال. (2010). فاعلية برنامج مقترح في التربية الخلوية لتنمية بعض المهارات الوظيفية لدى طفل الروضة. *مجلة دراسات في المناهج وطرق التدريس*، 157، 54 - 122.

عبدالعال، أحمد محمد. (2012). تأثير برنامج للبراعة الحركية على المهارات الحركية الأساسية ومستوى الكفاءة الإدراكية الحركية للأطفال ما قبل المدرسة. *مجلة الرياضة علوم وفنون*، 41، 435-464.

عثمان، عفاف. (2016). *الحركة هي مفتاح التعلم*. مؤسسة عالم الرياضة: الإسكندرية.

العجمي، عبد الله محمد. (2020). فاعلية استخدام استراتيجيات التعلم التعاوني في تنمية مهارات تلاوة القرآن الكريم لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بدولة الكويت، *مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس*، (44)، 513-538.

العجمي، غزيل محمد غصن. (2021). أثر استخدام استراتيجيات التعليم التعاوني في تنمية بعض المهارات الحركية لدي تلميذات الصف السادس. *مجلة الدراسات العليا للتربية*، 29 (1)، 381-404. Doi: [10.21608/ssj.2021.190971](https://doi.org/10.21608/ssj.2021.190971)

عطشان، علي سالم؛ وعبد، علي رفعي. (2020). *التعلم التعاوني*. كلية التربية بن راشد، قسم التاريخ، جامعة بغداد.

الكندي، زيانة أحمد بن سعيد؛ الخنصوري، شيخة ربيع سالم؛ سليمان، فاطمة بخيت علي؛ الرواحي، فتحية أحمد محمد؛ البحيري، مريم محمد ناصر؛ والتميمي، يسرى بنت سعيد عبد الله. (2016). *استراتيجيات حديثة في التدريس*. دار الفجر للنشر والتوزيع: القاهرة- مصر.

كنسارة، حسن علي صديق. (2023). استراتيجيات التعلم التعاوني من منظور تربوي إسلامي. *مجلة الدراسات التربوية والإنسانية، كلية التربية، جامعة دمنهور*، 15 (4) ج1، 457-509.

محمد، إيهاب محمد بدر. (2020). تأثير استراتيجيات التعلم التعاوني على تعلم المهارات الأساسية لكرة القدم لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي. *مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بنها*، 24 (4)، 22-1.

محمد، عماد أبو القاسم؛ إبراهيم، هاني الدسوقي؛ عطيتو، أحمد عبد السلام؛ والنوبي، رحاب عمر. (2021). تأثير برنامج حركي مقترح على تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية والسلوك الصحي لدى مرحلة رياض الأطفال بالأقصر. *مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية*، (20) يوليو، 1-18.

مخناش، أكرم؛ ومرابط، مسعود. (2022). أثر برنامج تعليمي مقترح بالألعاب الحركية في تنمية القدرات الإبداعية الحركية لدى تلاميذ السنة الرابعة الابتدائية (9-10) سنوات. *مجلة المحترف لعلوم الرياضة والعلوم الإنسانية والاجتماعية*، 9 (3)، 397-413.

المراجع الأجنبية

Akil, M., Tokay, B. & Güngör, M.G. (2024). Cognitive health outcomes of fundamental motor skill applications in children through cooperative learning method. *BMC Psychol* **12**, 522. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02006-y>.

Altınkök, M. (2017). THE EFFECT OF MOVEMENT EDUCATION BASED ON COOPERATIVE LEARNING METHOD ON THE DEVELOPMENT OF BASIC MOTOR SKILLS OF PRIMARY SCHOOL 1ST GRADE LEARNERS. *Journal of Baltic Science Education*. 16(2), 241-249. <http://oaji.net/articles/2017/987-1497156527.pdf>

Ghaly, W. (2010). The effect of movement education program by using movement patterns to develop fundamental motor skills for pre- school children. *World Journal of Sport Sciences*, 3, 270- 273.

Jones ،L & Caston ،L. (2008). Cooperative learning on Academic Achievement in Elementary African American Males. *Journal of Instructional psychology*. 31(4), 280-283.

Zaman ،B. (2020). Implementation of Cooperative Learning Strategies in Islamic Religious Education. *International Journal of Education & Curriculum Application*, 3(2),91-97.

دراسة بعض مظاهر الانتباه لدى حكام كرة القدم بالمنطقة الغربية

Studying some aspects of attention among football referees in the Western Region

أ. رضوان ابراهيم الاخضر

الإيميل: radwangreen1@gmail.com

تاريخ القبول / 1 / 12 / 2024

درجة التقييم (89)

تاريخ الاستلام / 31 / 10 / 2024

الكلمات المفتاحية: مظاهر الانتباه - حكام كرة القدم

Keywords: manifestations of attention - football referees

ملخص البحث :

هدف البحث التعرف على بعض مظاهر الإنتباه لدى حكام كرة القدم بالمنطقة الغربية، ولهذا الغرض إستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، حيث إشتمل مجتمع البحث من حكام كرة القدم المعتمدين بالمنطقة الغربية والبالغ عددهم "220" حكماً خلال الموسم الرياضي 2024/2023 فيما تم إختيار عينة البحث على النحو التالي "61" حكماً، مقسمين "5" حكام دوليين بنسبة (29%)، و"36" حكماً درجة أولى بنسبة (36%)، و"20" حكم درجة ثانية بنسبة (20%)، وتم تطبيق إختبار "بوردين أنفيموف" لقياس مظاهر الإنتباه الثلاثة "الحدة، الثبات، التركيز"، حيث توصلت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين خاصية حدة الإنتباه وفئة الحكام الدوليين، كذلك توجد علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين خاصية تركيز الإنتباه وفئتي الحكام الدولية والدرجة الأولى، كما لا توجد علاقة إيجابية بين مظاهر الإنتباه "حدة، ثبات، تركيز" وفئة حكام الدرجة الثانية، كما لا توجد علاقة بين خاصية حدة الإنتباه وفئتي الحكام الدرجة الأولى والدرجة الثانية.

Abstract:

The aim of the research is to identify some aspects of attention among football referees in the Western Region. For this purpose, the researcher used the descriptive approach using the survey method, as the research community included certified football referees in the Western Region, who numbered "220" referees during the 2023/2024 sports season, while a sample was selected. The search is as follows: "61" referees, divided into "5" international referees (29%), and "36" first-class referees (29%, (%36). (And "20" second-class referees, at a rate of (20%). The "Borden-Anfimov" test was applied to measure the three aspects of attention: "acuity, constancy, and concentration." The results showed that there was a statistically significant positive relationship between the attribute of acuity of attention and the category of international referees. There is also a statistically significant positive relationship between the characteristic of focusing attention and the international and first-class categories of referees. There is also no positive relationship between the aspects of attention (sharpness, stability, concentration) and the category of second-class referees, just as there is no relationship between the characteristic of acuity of attention and the categories of first- and second-class referees.

مقدمة البحث :

إن لعبة كرة القدم هي اللعبة الشعبية الأولى في العالم بدون منازع فلهذا نجدها قد جلبت العديد من الناس بمختلف الأعمار ومن كلى الجنسين لممارستها ومشاهدتها سواء بالطريقة الغير مباشرة عن طريق وسائل الإعلام المختلفة أو بالطريقة المباشرة في الملاعب والساحات العامة، وهي من أكثر الألعاب الشعبية إنتشاراً ولم تتأثر شعبيتها بل على العكس فإنها مازالت تحتل الصدارة الأولى بين الألعاب ومن أهم مسابقاتها بطولة كأس العالم وكأس أوروبا وأفريقيا وأسيا والبطولات العالمية الأخرى المحلية منها والإقليمية ولإنجاح هذه البطولات والمسابقات يجب الإعتماد على عدة عناصر ومن أهم هذه العناصر "الحكم" وصولاً بالمباراة إلى بر الأمان ويعتمد ذلك على نجاحه أو فشله في إدارته للمباراة، حيث يُعتبر الحكام أحد أهم المكونات الرئيسية لأي رياضة وعمودها الفقري وأهم أضلاعها، فهم يمثلون الطرف المحايد الذي يحرص على إدارة المباريات في حدود احترام قانون الرياضة نصاً وروحاً، وهم مسؤولون أكثر من غيرهم للقيام بذلك الدور بدنياً، وفنياً، وذهنياً.

وبالتالي فإن نتيجة أي مباراة تتوقف إلى حد كبير في قدرة الحكم على تمتعه بمهارات وقدرات بدنية عالية مع توفر قدر كبير جداً من الإنتباه، فالإنتباه له دور فعال في عملية الدقة والتقدير والتقييم للموقف.

ويوضح فاخر عاقل (1996) بأن الإستجابات المعرفية التي تبدأ بالمعانية، المقارنة والتقدير، وإن الوصول للحكم الصحيح يتطلب الإحساس بالمؤثرات الداخلية والخارجية مثل : الإنتباه، التركيز، الإدراك، المقارنة (5 : 421) كما أوضح عبدالحميد أحمد (1973) أن الإنتباه في المجال الرياضي يشمل عدة خصائص ولكل نشاط يحتاج إلى هذه الخصائص ولكن بدرجات متفاوتة (4 : 324)

كما أن التحكيم في المنافسات الرياضية أصبح مهمة عسيرة جداً ويتطلب مهارة وكفاءة عالية من الحكم فضلاً عن الخبرة التامة بأصول التحكيم وسرعة البديهة وسرعة التصرف.

ويرى مصطفى كامل (1998) أن من صفات الحكم في كرة القدم سرعة الإدراك والتصميم حيث أن قرارات الحكم في اللعب تكون نتيجتها نهائية وكلمته هي قول الفصل، ويجب أن يصدر حكم كرة القدم النتيجة الصحيحة السليمة في أقل زمن، ولذلك يجب على الحكم أن يكون حاضر الذهن، سريع البديهة قوي الإدراك، وسرعة إتخاذ القرار حتى يمكنه أن يصدر قراراته دون تردد مما لا يدع الفرصة للشك والمعارضة وإفساد روح اللعب (11 : 275).

مشكلة البحث :

تعد القدرة على الإنتباه من أهم المتطلبات العقلية للحكم، فهو يلعب دوراً كبيراً في النشاط الرياضي بوجه عام وفي لعبة كرة القدم بوجه خاص حيث يتعرض الحكم إلى ظروف تتميز بالسرعة والتغير طبقاً للمواقف داخل الملعب حيث ينبغي عليه في مثل هذه الظروف أن يمتلك قدرًا كبيراً من الإنتباه حتى يتمكن من التعامل بدرجة عالية للإختيار الدقيق في حكمه على مختلف المواقف.

والإنتباه في المجال الرياضي يشير إلى تيقظ الحكم في مواقف معينة لإستقبال المثيرات أو المواقف ومعالجتها إنتقائياً، ويتضمن هذا قدرة الحكم على الإنتباه للمثيرات في المنبه التي ينتهي منها أدلة إستجابة معينة من جانبه، لأن المواقف تتغير بشكل متوقع أو غير متوقع فيجب أن تكون عمليات الإنتباه مرنة وقابلة للنكيف لتلائم تغير المواقف (6: 32).

ولهذا يرى الباحث أن الوصول بالحكام إلى أعلى مستوى من الأداء يتوجب عليه الإستعداد بدنياً ونفسياً وذهنياً، الأمر الذي أثار الباحث للبحث والتعرف على بعض مظاهر الإنتباه الثلاثة "الحدة، الثبات، التركيز" على حكام كرة القدم بالمنطقى الغربية.

هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على :

1- مظهر حدة الإنتباه لدى حكام كرة القدم بالمنطقة الغربية.

2- مظهر ثبات الإنتباه لدى حكام كرة القدم بالمنطقة الغربية.

3- مظهر تركيز الإنتباه لدى حكام كرة القدم بالمنطقة الغربية.

تساؤلات البحث :

1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في حدة الإنتباه بين الحكام الدوليين وحكام الدرجة الأولى وحكام الدرجة الثانية؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ثبات الإنتباه بين الحكام الدوليين وحكام الدرجة الأولى وحكام الدرجة الثانية؟

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تركيز الإنتباه بين الحكام الدوليين وحكام الدرجة الأولى وحكام الدرجة

الثانية؟

مصطلحات البحث :

الإنتباه :

"توجيه الشعور وتركيزه في شئ معين إستعداداً لملاحظته أو أدائه أو التفكير فيه" (9 : 178).

حدة الإنتباه :

"أكبر طاقة عصبية يمكن فقدها أثناء النشاط الذي تشترك فيه العمليات النفسية التي تحدث بدقة ووضوح وسرعة"

(1 : 328).

ثبات الإنتباه :

"القدرة على الإحتفاظ بالإنتباه إلى أطول فترة ممكنة" (10 : 328).

تركيز الإنتباه :

"بأنه النشاط النفسي الموجه نحو شئ واحد" (9 : 181).

الدراسات السابقة :

1- دراسة: رمضان علي القطيوي (1995) (3)

عنوانها : العلاقة بين بعض خصائص الإنتباه والمهارات الأساسية لحراس مرمى كرة القدم للمرحلة السنية (14) - 16 سنة.

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين بعض خصائص الإنتباه "حدة، ثبات، تحويل، تركيز، توزيع" والمهارات الأساسية لحراس مرمى كرة القدم، إستخدم الدارس المنهج الوصفي بأسلوب العلاقة لملائمته لطبيعة الدراسة، وقد إشمطت العينة على "36" حارس للمرمى أعمارهم "14-16" سنة تم إختيارهم بالطريقة العشوائية من أربع عشر نادياً، وقد تم إستخدام إختبار ل بوردن أنفيموف لقياس خصائص الإنتباه وإختبار المهارات الأساسية لحراس مرمى كرة القدم، وتوصلت الدراسة إلى أن خصائص الأنتباه "حدة، ثبات، تحويل، توزيع، تركيز" تُسهم في المهارات الأساسية لدى حراس مرمى كرة القدم للمرحلة السنية "14-16" سنة.

2- دراسة محمد أحمد عبدالله (2001) (7).

عنوانها : أثر بعض مظاهر الإنتباه على دقة التصويب لدى لأعبي الهوكي.

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير بعض مظاهر الإنتباه على دقة التصويب للأعبي الهوكي، إستخدم الدارس المنهج الوصفي لطبيعة الدراسة، وقد إشمطت عينة الدراسة على عدد "50" لأعب هوكي، وقد تم إستخدام إختبار التصحيح ل بوردن أنفيموف لقياس الإنتباه، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في خصائص الأنتباه ودقة التصويب لصالح القياس القبلي.

3- دراسة الفيتوري عبدالله اللافي (2005) (2)

عنوانها : العلاقة بين مظاهر القدرة على الإنتباه والمهارات الأساسية لدى لأعبي الكرة الطائرة بالدوري الممتاز.

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين مظاهر القدرة على الإنتباه "الشدة، التوزيع، التحويل، التركيز" ودرجة أداء المهارات الأساسية في الكرة الطائرة، إستخدم الدارس المنهج الوصفي بأسلوب دراسة العلاقة وذلك لملائمة هذا المنهج لطبيعة الدراسة، وقد إشمط عينة الدراسة على عدد "47" من لاعبي فرق أندية الدوري فئة الكبار بالمنطقة الغربية، تم إختيارهم بالطريقة العشوائية، وقد تم إستخدام إختبار التصحيح ل بوردن أنفيموف لقياس الإنتباه، وتوصلت الدراسة إلى أن هناك معامل إرتباط معنوي بين الإرسال وتركيز الإنتباه وشدة وتوزيع وتحويل الإنتباه.

4- دراسة وليد عبدالحميد القبلاوي (2008) (12)

عنوانها : أسلوب الإنتباه وعلاقته بمستوى أداء الرمية الحرة للاعبين الأواسط والكبار في كرة السلة بطرابلس.

هدفت الدراسة إلى التعرف على تركيز الإنتباه وعلاقته بمستوى أداء الرمية الحرة للاعبين الأواسط والكبار في كرة السلة بطرابلس، إستخدم الدارس المنهج الوصفي بأسلوب دراسة العلاقة وذلك لملائمة هذا المنهج لطبيعة الدراسة، وقد إشمط عينة الدراسة على عدد "60" لاعباً فئة الكبار وعدد "47" لاعباً بفئة الأواسط من أندية طرابلس "الأهلي-الإتحاد-المدينة-الشباب العربي-الوحدة"، وقد تم إستخدام إختبار التصحيح ل بوردن أنفيموف لقياس مظاهر الإنتباه، وتوصلت الدراسة إلى أن اللاعبين الكبار في كرة السلة أفضل من اللاعبين الأواسط في تركيز الإنتباه، كذلك توجد علاقة تركيز الإنتباه والرمية الحرة عند اللاعبين الأواسط، كما توجد علاقة دالة إحصائياً بين تركيز الإنتباه والرمية الحرة عند اللاعبين الكبار.

مدى الإستفادة من الدراسات السابقة :

إستفاد الباحث من الدراسات السابقة كيفية إختيار عينة البحث وإستخدام إختبار قياس الإنتباه "بوردين أنفيموف" والمعالجات الإحصائية للبحث.

3- إجراءات البحث :

3-1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي لملائمته لطبيعة البحث.

3-2 مجتمع البحث :

إشتمل مجتمع البحث من حكام كرة القدم بالمنطقة الغربية والمسجلين والمعتمدين لدى الاتحاد الليبي لكرة القدم والبالغ عددهم (220) حكماً مقسمين إلى ثلاثة فئات، دوليين ودرجة أولى ودرجة ثانية، من العاملين خلال الموسم الرياضي 2024/2023.

3-3 عينة البحث :

العينة هي النموذج الأول الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني، وهي جزء من مجتمع البحث، وكان مجتمع البحث في هذه الدراسة هم حكام كرة القدم ولقد كان اختيار العينة بالطريقة العمدية وشملت بعض الحكام بالمنطقة الغربية، ويبلغ عددهم (220) حكماً تم استهداف (61) حكماً فقط للدراسة الأساسية، وتم استهداف (18) حكماً للدراسة الإستطلاعية وممن يديرون مسابقات الاتحاد العام والاتحادات الفرعية بانتظام، وقد راعى الباحث في اختياره للعينة شرطين أساسيين هما:

- أن تشمل عينة الدراسة كل من درجات التصنيف دولي - محلي بدرجاته (الأولى - الثانية).
- أن يكون الحكم من العاملين بالموسم الرياضي 2024/2023. والجدول التالي يبين توصيف عينة الدراسة.

جدول (1)

يوضح توصيف مجتمع البحث

النسبة المئوية	العدد	فئة الحكام
%29	5	الحكام الدوليين
%24	36	حكام الدرجة الأولى
%40	20	حكام الدرجة الثانية

3-4 أداة البحث:

استخدم الباحث إختبار "بوردين أنفيموف" لقياس مظاهر الإنتباه الثلاثة "حدة، ثبات، تركيز".

3-5 : الدراسة الاستطلاعية :

استخدم الباحث عينة استطلاعية قوامها (18) حكماً من المجتمع الأصلي تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة وخارج إطار عينة الدراسة، وقد استغرقت فترة العينة الاستطلاعية أسبوعين (من 04/014 /2024 لغاية 01 /2024/05).

3-6: الدراسة الأساسية :

تم إجراء الدراسة الأساسية للفترة من 06 /19 /06 ولغاية 06 /07 /2024 على أفراد عينة البحث بنفس الشروط والظروف لكافة أفراد العينة.

3-7 الإجراءات الإحصائية :

1- النسبة المئوية.

2- المتوسط الحسابي.

3- الانحراف المعياري.

4- معامل الإلتواء.

5- (ت) الفروق.

6- الأرباعيين الأعلى والأدنى.

4- عرض ومناقشة النتائج :

4-1- عرض النتائج :

جدول (2)

التوصيف الإحصائي لمتغيرات البحث "المتوسط الحسابي والانحراف المعياري
ومعامل الإلتواء" لمظاهر الإلتواء لدى فئة الحكام

معامل الإلتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	خصائص الأنتباه	فئة الحكام
1.74	5.81	29.08	حدة	دولي
-0.66	0.06	0.91	ثبات	
-1.08	1.67	14.60	تركيز	
-0.06	4.30	15.79	حدة	درجة أولى
0.72	0.10	0.49	ثبات	
0.46	2.02	3.05	تركيز	
0.07	2.71	15.12	حدة	درجة ثانية
0.05	0.03	0.43	ثبات	
-0.73	1.19	1.90	تركيز	

يوضح الجدول رقم (2) إن معامل الإلتواء لمظاهر الإنتباه لدى فئة الحكام، قيمتها تمتد من (1.08- ، إلى 1.74) وهي ما يدل على تجانس أفراد العينة في جميع متغيرات البحث وهي تنحصر في الحدود الطبيعية لمعاملات الإلتواء ما بين (+3 ، -3).

جدول (3)

يوضح دلالة الفروق بين الأرباعيين الأعلى والأدنى في الدرجة الكلية لإختبار الحدة على فئة الحكام

قيمة (ت)	المجموع الأدنى في الحدة		المجموع الأعلى في الحدة		الحكام
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
*3.78	2.83	14.77	5.81	29.08	دولي
1.88	2.07	9.48	4.04	14.15	أولى
0.58	0.22	14.44	2.21	15.12	ثانية

يتضح من الجدول رقم (3) والخاص بدلالة الفروق بين الأرباعيين الأعلى والأدنى في الدرجة الكلية لإختبار الحدة على فئة الحكام أنه يوجد فروق دالة إحصائياً في حدة الإنتباه لصالح فئة الحكام الدوليين عن بقية الفئات الأخرى عند قيمة (ت) (*3.78).

جدول (4)

يوضح دلالة الفروق بين الأرباعيين الأعلى والأدنى في الدرجة الكلية لإختبار الثبات على فئة الحكام

قيمة (ت)	المجموع الأدنى في الحدة		المجموع الأعلى في الحدة		الحكام
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
1.93	0.03	0.44	0.18	0.97	دولي
*3.81	0.14	0.61	0.12	0.87	أولى
1.20	0.03	0.44	0.06	0.91	ثانية

يتضح من الجدول رقم (4) والخاص بدلالة الفروق بين الأرباعيين الأعلى والأدنى في الدرجة الكلية لإختبار الثبات على فئة الحكام أنه يوجد فروق دالة إحصائياً في ثبات الإنتباه لصالح فئة حكام الدرجة الأولى عن بقية الفئات الأخرى عند قيمة (ت) (*3.81).

جدول (5)

يوضح دلالة الفروق بين الأرباعيين الأعلى والأدنى في الدرجة الكلية لإختبار التركيز على فئة الحكام

قيمة (ت)	المجموع الأدنى في الحدة		المجموع الأعلى في الحدة		الحكام
	المتوسط	الإتحراف	المتوسط	الإتحراف	
*3.02	2.16	6.23	1.66	14.60	دولي
*2.33	3.43	8.07	2.77	11.40	أولى
0.74	0.22	6.17	1.11	9.13	ثانية

يتضح من الجدول رقم (5) والخاص بدلالة الفروق بين الأرباعيين الأعلى والأدنى في الدرجة الكلية لإختبار التركيز على فئة الحكام أنه يوجد فروق دالة إحصائياً في تركيز الإنتباه لصالح فئتي الحكام الدوليين والدرجة الأولى عن فئة الحكام الدرجة الثانية عند قيمة (ت) (*3.02)(*2.33).

4-2- مناقشة النتائج :

الإجابة على التساؤل الأول :-

من الجدول رقم (3) والخاص بدلالة الفروق بين الأرباعيين الأعلى والأدنى في الدرجة الكلية في خاصية حدة الإنتباه لدى فئة الحكام الثلاثة يتضح أن قيمة (ت) الدالة عند مستوى معنوية (0.01) في فئة الحكام الدولية في حين لم تظهر فروق جوهرية بين الأرباعيين الأعلى والأدنى في بقية الفئات الأخرى وهي الفئة الأولى والفئة الثانية ويعزى هذا إلى أن فئة الحكام الدوليين يتمتعون بدرجة عالية من الدقة والمتابعة لكل كبيرة وصغيرة، وقريباً جداً من الكرة أثناء المباراة وهذا ما يتفق مع محمد حسن أبو عبيدة (1978) من

أن العائد من ممارسة النشاط الرياضي ينبثق من العلاقة الوثيقة بين الحالتين النفسية والجسمانية حيث تتم من خلاله تطوير قدرات الفرد وبهذا تمت الإجابة على التساؤل الأول (7 : 202).

الإجابة على التساؤل الثاني :-

ومن الجدول رقم (4) والخاص بدلالة الفروق بين الأرباعين الأعلى والأدنى في الدرجة الكلية في خاصية ثبات الإنتباه لدى فئة الحكام الثلاثة يتضح أن قيمة (ت) دالة عند مستوى معنوية (0.01) في فئة الحكام الدرجة الأولى في حين تظهر فروق جوهرية بين الأرباعين الأعلى والأدنى في بقية الفئات الأخرى، ويعزى هذا إلى أن فئة الحكام الدرجة الأولى يتمتعون بالإستقرار النفسي والعطاء المتواصل والتحسن إلى الأفضل من مباراة إلى أخرى وهذا يعني وجود تأثير الإستقرار النفسي على ثبات الإنتباه لدى حكام الدرجة الأولى عن بقية الفئات الأخرى وبهذا تمت الإجابة على التساؤل الثاني.

الإجابة على التساؤل الثالث :-

ومن الجدول رقم (5) والخاص بدلالة الفروق بين الأرباعين الأعلى والأدنى في الدرجة الكلية في خاصية تركيز الإنتباه لدى فئات الحكام الثلاثة إن قيمة (ت) دالة عند مستوى معنوية (0.01) في فئة الحكام الدولية والأولى في حين لم تظهر فروق جوهرية في فئة الحكام الدرجة الثانية وهذا يعني أن حكام الدرجة الثانية يعانون من الخوف وعدم إستقرار الحالة النفسية أثناء المباراة مما يسبب في عدم التركيز والمتابعة أثناء سير المباراة وهذا يسبب في إرتكاب الأخطاء، بينما الحكام الدوليين والدرجة الأولى يتمتعون بالصفاء الذهني والإستقرار النفسي والخبرة في إدارة المباريات وهذا ما يجعل تركيزهم عالي وبالتالي تكون الأخطاء قليلة جداً وليس لها تأثير على نتيجة المباراة وبهذا تمت الإجابة على التساؤل الثالث.

5-الإستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات :

في ضوء أهداف البحث ونتائجه توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية :-

- 1- توجد علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين خاصية حدة الإنتباه وفئة الحكام الدوليين.
- 2- توجد علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين خاصية ثبات الإنتباه وفئة الحكام الدرجة الأولى.
- 3- توجد علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين خاصية تركيز الإنتباه وفئتي الحكام الدولية والدرجة الأولى.
- 4- لا توجد علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين مظاهر الإنتباه "الحدة - الثبات - التركيز" وفئة الدرجة الثانية.
- 5- لا توجد علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين خاصية حدة الإنتباه وفئتي الحكام الدرجة الأولى والدرجة الثانية.

5-2 التوصيات :

في ضوء أهداف ونتائج البحث يوصي الباحث بما يلي:

- 1- وضع برنامج مباريات ودية وإقحام فئة الحكام الدرجة الثانية.
- 2- الإعداد النفسي للحكام وخاصةً حكام الدرجة الثانية.
- 3- متابعة الحكام وتوجيههم من قبل لجنة الحكام.
- 4- تشجيع الحكام الجدد المواصلة والإستمرار في التحكيم.
- 5- إجراء إختبارات لمظاهر الإنتباه بين فترة وأخرى.
- 6- إجراء بحوث مماثلة على حكام كرة اليد.

المراجع :

- 1- أسامة كامل راتب (1997) قلق المنافسة (ضغوط التدريب - إحتراق الرياضي)، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 2- الفيتوري عبدالله الألفي (2005) العلاقة بين مظاهر القدرة على الإنتباه والمهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة بالدوري الممتاز، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة طرابلس، ليبيا.
- 3- رمضان علي القطيوي (1995) : العلاقة بين خصائص الإنتباه والمهارات الأساسية لحراس مرمى كرة القدم للمرحلة السنية (14-16) سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة طرابلس، ليبيا.
- 4- عبدالحميد أحمد أحمد (1973) الملاكمة لمعاهد التربية الرياضية والعاملين في حقل الملاكمة، القاهرة، دار النشر للجامعات المصرية.
- 5- فاخر محمد عاقل علم النفس ودراسة التكيف البشري، دار العلم، بيروت. (1996)
- 6- لندا دافيدوف مدخل علم النفس، تقديم فؤاد ألو حطب، ط3، الدار الدولية للنشر والتوزيع، القاهرة. (1988)
- 7- محمد أحمد عبدالله أثر تطوير بعض مظاهر الإنتباه على دقة التصويب لدى ناشئ الهوكي، بحث منشور، مجلة نظريات وتطبيقات كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة. (2001)
- 8- محمد حسن أبوعبية (1987) الشخصية بين النظرية والتطبيق، الإسكندرية، دار المعارف.
- 9- محمود بسويوني الإعداد النفسي للأعبين في كرة القدم، ط1، دار باسل فاضل المعرفة، القاهرة. (1994)
- 10- محمود عبدالفتاح عنان (1998) سيكولوجية المنافسات الرياضية، المجلس الأعلى للشباب والرياضة، قطاع إعداد القادة، القاهرة.
- 11- مصطفى كامل الحكم العربي وقوانين كرة القدم - كرة القدم الخماسية، محمد حسام

(1988) : الدين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

12- وليد عبد الحميد القبلاوي أسلوب الإنتباه وعلاقته بمستوى أداء الرمية الحرة لدى لاعبي الأواسط والكبار في كرة السلة بمنطقة طرابلس، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة طرابلس، ليبيا. (2008)

كفاءة المعلمين والمعلمات في استخدام الطرق الحديثة بدرس التربية البدنية بمرحلة التعليم الأساسي
**The efficiency of male and female teachers in using modern methods in
 physical education lessons in the basic education stage**

د. احمد البهلول العلوص

د. محمد احمد سالم

الايمل: mohmed.alord@yahoo.com

تاريخ القبول 5/ 12/ 2024

درجة التقييم (79)

تاريخ الاستلام 31 / 10 / 2023

الكلمات المفتاحية: الكفاءة التدريسية - معلم التربية البدنية - طرق التدريس الحديثة

Keywords: teaching efficiency - physical education teacher - modern teaching methods**مستخلص البحث:**

تكمن أهمية استخدام الطرق الحديثة في تحسين جودة التعليم وتفعيل دور المعلم في تحفيز الطلاب وتنمية مهاراتهم، وتساعد تلك الطرق في تحقيق تفاعلية أعلى بين المتعلمين وتعزيز التفاعل بين المعلم والمتعلم ، كما تساهم في توسيع آفاق التعلم وزيادة فرص الابتكار والإبداع لدى المتعلمين، مما يعزز النتائج الإيجابية في عملية التعلم والتعليم بشكل عام وتعد كفاءة المعلم ومواكبته لطرق وأساليب التدريس الحديثة ضرورية في المواقف التعليمية ، خاصةً وانها تهدف الى تقويم التخطيط والمهارات والمعارف والاتجاهات اللازمة لجعل المعلم قادر على التدريس في ضوء الامكانيات والمناخ المتوفر في البيئة التعليمية ، وقد كان الهدف من هذا البحث التعرف على مدى كفاءة معلمي ومعلمات التربية البدنية في استخدام طرق التدريس الحديثة بمرحلة التعليم الأساسي ببلدية أبوسليم ، وقد تم اختيار عينة عشوائية من مجتمع البحث تمثلت في (70) معلم ومعلمة ، بنسبة قدرت بحوالي 35% من مجتمع البحث ، ومن أهم نتائج البحث أن هناك قصور في بعض جوانب الاداء لدى معلمي ومعلمات التربية البدنية في استخدام طرق التدريس الحديثة ومن اهمها الجانب التطبيقي وبأن معلمي التربية البدنية لديهم تكوين ودراية بالجانب النظري في طرق التدريس الحديثة ، ولديهم قصور في طريقة استخدامها في الجانب التطبيقي.

Abstract:

The importance of using modern methods lies in improving the quality of education and activating the role of the teacher in motivating students and developing their skills. These methods help in achieving higher interactivity among learners and enhancing interaction between teacher and learner. They also contribute to expanding learning horizons and increasing opportunities for innovation and creativity among learners, which enhances positive results. In the learning and teaching process in general, the teacher's competence and keeping up with modern teaching methods and methods are essential in educational situations. Especially since it aims to evaluate the planning, skills, knowledge and attitudes necessary to make the teacher capable of teaching in light of the capabilities and climate available in the educational environment. The aim of this research was to identify the extent of the efficiency of male and female physical education teachers in using modern teaching methods in the basic education stage in the municipality of Abu Salim. A random sample was selected from the research community, consisting of (70) male and female teachers. At a rate estimated at about 35% of the research community, one of the most important results of the research is that there are deficiencies in some aspects of the performance of male and female physical education teachers in using modern teaching methods, the most important of which is the applied aspect and that physical education teachers have training and knowledge of the theoretical aspect of modern teaching methods, and they have deficiencies. In the way it is used in the applied aspect.

مقدمة البحث:

إن لمعلم التربية البدنية دورًا حاسمًا في تعزيز نمط حياة صحي ونشط بين التلاميذ وتعد قدرته على الاستخدام الفعال لطرق وأساليب التدريس الحديثة أمرًا ضروريًا في إشراك التلاميذ ونقل المعرفة والمهارات القيمة ، ويعتبر استخدام الطرق الحديثة في التعليم أمرًا ضروريًا لتحسين كفاءة المعلم وجودة التعليم من خلال تبني أساليب تعليمية مبتكرة ومتطورة تمكن المعلم من تحفيز الطلاب وزيادة فهمهم ومشاركتهم في العملية التعليمية ، ووفقًا للبحوث والدراسات يمكن تعزيز التعلم وتحقيق نتائج أفضل من خلال الاستفادة المثلى من التكنولوجيا ، فعلى سبيل المثال، يمكن استخدام الشاشات الذكية والحواسيب والبرامج التعليمية المتاحة لتعزيز تفاعل الطلاب وتقديم المعلومات بشكل مشوق ومبتكر، بالإضافة إلى ذلك، يمكن استخدام الوسائط المتعددة مثل الفيديوهات والرسوم المتحركة والصور لإيضاح المعارف والمفاهيم والمهارات الصعبة وجعلها أكثر وضوحًا وفهماً للمتعلمين.

ويعتبر الهدف الأسمى للتعليم هو زيادة الفاعلية العقلية للمتعلم ، ورفع مستوى كفاءاته الاجتماعية ، والمعلم في العملية التعليمية يجب أن يكون لديه قدرة عقلية تمكنه من معاونة المتعلم على النمو العقلي ، والسبيل إلى ذلك هو أن يتمتع المعلم بغزارة المادة العلمية ، أي أن يعرف ما يعلمه أتم المعرفة ، وأن يكون مستوعبًا لمادة تخصصه أفضل استيعاب ، ويكون متمكنًا من فهم المادة التي أقيمت على عاتقه تمكنًا تامًا ، وأن يكون شديد الرغبة في توسيع معارفه وتجديدها ، مرن التفكير يداوم على الدراسة والبحث في فروع المعرفة التي يقوم بتدريسها وملمًا بالطرق الحديثة في التربية (شوق و السعيد، 2001) كذلك يحتاج المعلم إلى معرفة طرق ووسائل التعليم وتشمل هذه المعرفة المعلومات النظرية الخاصة بتخطيط التعليم ، وتحفيز الطلبة وتشويقهم للتعليم وكيفية توصيل المحتوى الدراسي باستعمال طرق فعالة ووسائل معينة تيسر تعلم الطلبة ، وكذلك إمامة بالمعرفة الخاصة بإدارة الصف ، وتقويم عملية التعلم ، وتوجيهها لمزيد من التعلم (الخميسي، 2002).

وتعد مهنة التدريس من أشرف المهن التي يؤديها الإنسان ، لما يتركه المدرس من آثار واضحة على المجتمع كله، وليس على أفراد منه فحسب ، وكما هو الحال مع أصحاب المهن الأخرى ، كالأطباء والمهندسين والمحامين والحرفيين ، فالمدرس عندما يُدرّس في الفصل لا يُدرّس طالباً واحداً فقط ، وإنما يدرّس عشرات الطلاب بل المئات خلال اليوم الواحد ، والمدرس يؤثر تأثيراً كبيراً على عقول طلابه وشخصياتهم ، وكيفية نموها وتفتحها على حقائق الحياة ، والتكيف مع المستجدات يتطلب التنمية الشاملة التي تراعي جميع جوانب النمو بصورة متكاملة ومتوازنة وبما ان العالم اصبح أكثر تعقيداً نتيجة التحديات التي تفرضها التكنولوجيا في جميع مجالات الحياة ، فإن النجاح في مواجهة هذه التحديات لا يعتمد على الكم المعرفي ، وإنما على كيفية استخدام المعرفة وتطبيقها وتوليدها وحل المشكلات بكفاءة وسرعة ، لذلك يجب أن تتوفر لدى المدرس خلفية واسعة وعميقة في مجال تخصصه ، إلى جانب تمكنه من حصيلة لا بأس بها من المعارف في المجالات الحياتية الأخرى ، حتى يستطيع الطلاب من خلال تفاعلهم معه أن يدركوا علاقات الترابط بين مختلف المجالات العلمية (كامل و آخرون، 2007).

إن طرق التدريس التي تعتمد على التكنولوجيا والنشاط الذاتي للمتعلم احدثت تطوراً تقنياً في كافة مناحي الحياة العلمية والثقافية والاجتماعية ، وادى تسارع التقدم على الصعيد الاقتصادي والعلمي إلى ما يدعى بالانفجار المعرفي ، حيث تزداد التطبيقات التقنية للعلوم وفق متواليات هندسية في كل عقد من العقود وبوتيرة متسارعة وعلى درجة تفوق نظيراتها على مدار هذه العقود ، فكم المعرفة المهيأة للإنسان في عصرنا أصبح أكبر من طاقته بمفرده ومحتواه ، كما أن شيوع المعرفة وإمكانية كل من يرغب

في الحصول عليها اصبحا متاحين للجميع معلمين ومتعلمين عن طريق وسائل الاتصال التقنية ، وقد رأى الانسان في عصرنا أن يستثمر هذه الوسائط ويستفيد منها في مختلف المجالات كما رأى أن بإمكانه أن يحصل من خلالها على العلم والمعرفة ، ومن خلال هذه المعطيات فرضت الطرق التدريسية الحديثة نفسها في العملية التعليمية وأتاحت سُبلاً تعليمية لم يكن الوصول إليها سهلاً وميسوراً فيما سبق (جابر، 2005).

مشكلة البحث:

إن من أهم الاتجاهات الحديثة في العملية التعليمية استخدام التقنيات الحديثة كوسائل تعليمية والانتقال من التعليم التقليدي إلى التعليم الالكتروني حيث تعتمد العديد من الدول المتقدمة على الوسائط التقنية الحديثة وشبكة الانترنت والحاسوب لتنفيذ برامجها التعليمية ، وبالتالي ينعكس هذا الأمر على أداء المعلم ويجعل العملية التعليمية أكثر تفاعلية بينه وبين المتعلم ، إن التدريس بطرق وأساليب حديثة و باستخدام التقنية يشجع المعلم و ينمي لديه القدرة على التعلم الذاتي ، كما يساعد على تحسين جودة التعليم وتفعيل دور المعلم في تحفيز الطلاب وتنمية مهاراتهم وزيادة تحقيق تفاعلية أعلى بين المتعلمين وتعزيز التفاعل بين المعلم والمتعلم ، كما يساهم في توسيع آفاق التعلم وزيادة فرص الابتكار والإبداع لدى المتعلمين، مما يعزز النتائج الإيجابية في عملية التعلم والتعليم بشكل عام ، وتعد كفاءة المعلم ومواكبته لطرق وأساليب التدريس الحديثة ضرورية في المواقف التعليمية ، خاصةً وانها تهدف الى تقويم التخطيط والمهارات والمعارف والاتجاهات اللازمة لجعل المعلم قادر على التدريس في ضوء الامكانيات والمناخ المتوفر في البيئة التعليمية.

ويرى الباحث أن كفاءة المعلم في استخدام طرق التدريس تعد من اهم عوامل نجاحه في العملية التعليمية ، حيث تمثل طرق التدريس الجانب التنفيذي للمنهج فهي تعد احد اهم عناصر المنهج الدراسي لارتباطها الوثيق بباقي عناصر المنهج حيث ترتبط بالأهداف لأنها تعمل على تحقيقها وبالمحتوى الذي يتم تنفيذه بواسطة الطريقة وبأساليب التقويم حيث نعتمد على نتائج التقويم في تحديد ومعرفة مدى نجاح الطريقة أو فشلها ، ولكون الباحث يقوم بالإشراف على طلاب التدريب الميداني الخارجي بمؤسسات التعليم الاساسي وبملاحظته لأساليب وطرق التنفيذ والاداء لبعض المعلمين بهذه المؤسسات والتي تعتمد في اغلب الدروس في جانبها التنفيذي على النظام التقليدي المبني على إلقاء الدرس من قبل المعلم ويبقى المتعلم عبارة عن متلقي فقط ومن هذا المنطلق برز تساؤل لدى الباحث عن درجة كفاءة معلمي ومعلمات التربية البدنية في استخدام طرق التدريس الحديثة، ومن خلال الاجابة على هذا التساؤل يمكن معرفة بعض جوانب القصور في استخدام طرق التدريس الحديثة.

أهمية البحث:

تأتي أهمية هذا البحث من ضرورة فهم دور معلم التربية البدنية وتقييم كفاءته في تأثير تحسين أداء المتعلمين من خلال استخدامه لطرق التدريس الحديثة ومواكبة التطور في مجال التعليم ، حيث يعتبر معلم التربية البدنية ركيزة أساسية في تطوير مهارات المتعلمين من خلال فهم الخلفية والأسباب التي تدفع لإجراء هذا البحث ، يمكن تحقيق تطوير شامل في قطاع التربية البدنية وتحسين جودة التعليم بشكل عام ، حيث سنتناول في هذا البحث معرفة مدى كفاءة المعلمين في استخدام وتوظيف الطرق والأساليب التدريسية المعاصرة والحديثة ، فكفاءة معلم التربية البدنية وتنميته مهنيًا تعتبر قضية مهمة ومصيرية لها دور اساسي للوصول إلى النتائج المرجوة من العملية التعليمية ، خاصة ونحن نعيش في عصر التطور التكنولوجي ، و للارتقاء

بمهنة التعليم ونوعية المعلمين يجب على المهتمين بالعملية التعليمية تنمية وتطوير كفاءة المعلم ونظام إعداده وتدريبه بشكل خاص، وذلك من خلال برامج تزودهم بالمعارف والمعلومات الحديثة حول طرق وأساليب التدريس الحديثة ، وإكسابهم المهارات المهنية استجابة للعديد من العوامل التي من أبرزها الوعي بالتغيرات الحادثة والتكيف معها ، دعماً لمكانة المهنة وتمكيناً للمعلم من القيام برسالته وفقاً لأحدث طرق التدريس المستخدمة حديثاً.

ويذكر (راشد، 2002) إن من أهم طرق التدريس الحديثة التي يجب على كليات التربية الأخذ بها عند إعداد المعلم على سبيل المثال لا الحصر العصف الذهني ، التدريس المصغر ، العروض العملية ، لعب الأدوار ، التعلم التعاوني ، الزيارات الميدانية ، ورش العمل وغيرها .

وتؤكد بعض الدراسات على أن استخدام الطرائق والاستراتيجيات الحديثة النشطة في مجال التربية البدنية يسهم في تحسين وتطوير العملية التعليمية بكفاءة وفاعلية عالية ، حيث أن عملية التحديث والتجديد في مجال طرائق واستراتيجيات التدريس أصبحت من الأمور المهمة من أجل إحداث التوازن في النظم التربوية والتعليمية بما يتلاءم مع مصلحة المتعلم ، حيث يصبح المتعلم وفقاً للطرق والاستراتيجيات الحديثة محور العملية التعليمية ، وتؤكد أيضاً هذه الدراسات على أهمية تدريب وتكوين المعلمين على استخدام طرق متنوعة في التدريس من أهمها استراتيجية التعلم النشط المتمثلة في طريقة التعلم التعاوني ، وحل المشكلات ، والتعلم باللعب ، والعصف الذهني وهي استراتيجيات تؤكد على نشاط المتعلم وسعيه للعمل مع الآخرين من أجل تحقيق أهداف تتعلق بنموه الشامل والمتكامل في العملية التعليمية (حماد و النخالة، 2009) ، (الناقبة و أبو ورد، 2009) ، (عبدالرحمن، أحمد، و بن ذهبية، 2021).

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على مدى كفاءة المعلمين والمعلمات في استخدام الطرق الحديثة بدرس التربية البدنية بمرحلة التعليم الأساسي ببلدية أبوسليم.

تساؤل البحث:

1. ما مدى كفاءة معلمي ومعلمات التربية البدنية في استخدام طرق التدريس الحديثة بدرس التربية البدنية.

مصطلحات البحث:

كفاءة المعلم:

هي قدرة المعلم على اتقان التعلم في مجال دراسي على أن يكون الاتقان واسع وعميق لمضمون محتوى المنهج والبنية والمفاهيم والعقليات العلمية والطرق والاستراتيجيات التربوية الحديثة ، إضافة إلى رؤيته العلمية التي تسهم في تطوير كفاءة المتعلمين ، بحيث يكون المعلم قادر على تقويم نقاط الضعف لدى المتعلم وبالتالي وضع الخطط التربوية المناسبة لعلاجها وتنميته معرفياً ووجدانياً ومهارياً.

طرق التدريس:

طرق التدريس بشكل عام تعتبر عنصر أساسياً من عناصر العملية التعليمية ، ويقصد بها مجموعة الأفعال والأداءات والأنشطة التي يقوم بها المعلم بغرض جعل المتعلمين يحققون أهداف تعليمية محددة حيث تستخدم الطريقة في توصيل محتوى

المنهج ، وطريقة التدريس لها مواصفات محددة ويمكن لأي معلم أن يقوم بالتدريس بالطريقة التي يرغب في اتباعها بحيث تتناسب مع محتوى المنهج أو وحدة التدريس (عبدالله، 2012).

أما طرق التدريس الحديثة هي التي تعتمد على التفاعل داخل الغرفة الدراسية ما بين المعلم والمتعلم ، وفهم الاختلاف بين المتعلمين ومراعاة المشاكل أو صعوبات التعلم لديهم ، كما تعتمد على التفاعل داخل الغرفة الدراسية ما بين المعلم والمتعلم من جهة وما بين المتعلمين من جهة أخرى كما تساعد في الحصول على المعلومات بطريقة سهلة وسريعة ومن أهم الطرق الحديثة المستخدمة في مجال التعليم على سبيل المثال لا الحصر الدروس التفاعلية ودروس تقنية الواقع الافتراضي والتعلم المدمج والتعلم القائم على المشاريع والتعلم التعاوني والتعلم القائم على حل المشكلات.

الدراسات المرجعية:

1. دراسة (حماد و النخالة، 2009): مدى امتلاك المعلمين لخصائص المعلم العصري من وجهة نظر مديري المدارس والمشرفين التربويين في محافظات غزة ، هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى امتلاك المعلمين لخصائص المعلم العصري من وجهة نظر مديري المدارس والمشرفين التربويين في محافظات غزة ، وقد تكونت عينة الدراسة من (103) مدير ومديرة ، (52) مشرفاً ومشرفة من العاملين بوزارة التربية والتعليم العالي بمحافظات غزة ، واستخدم الباحثان لجمع المعلومات استبانة خاصة تكونت من (49) فقرة موزعة على خمسة أبعاد رباعية التدرج هي الخصائص المهنية والعقلية والشخصية والاجتماعية والثقافية. وقد حلت نتائج الدراسة باستخدام البرنامج المحوسب SPSS ، التكرارات والمتوسط الحسابي، ومعامل ارتباط بيرسون ، وأظهرت نتائج الدراسة أن الدرجة الكلية لمدى امتلاك المعلمين لخصائص المعلم العصري من وجهة نظر المشرفين التربويين (67.5%) كانت ترتيبها كالتالي: الخصائص الشخصية ، الاجتماعية ، العقلية ، الثقافية ، المهنية ، كما دلت نتائج الدراسة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تُعزي لمتغير المسمى الوظيفي (مشرف ، مدير) عدا البعد الرابع فقد كانت الفروق لصالح مدير المدرسة ، ومن توصيات الدراسة تضمين المقررات الدراسية في مؤسسات إعداد المعلمين (الجامعات) على مساقات دراسية تعالج فيها القضايا المتعلقة بخصائص المعلم العصري.

2. دراسة (الناقة و أبو ورد، 2009) إعداد المعلم وتنميته مهنيًا في ضوء التحديات المستقبلية ، هدفت الدراسة إلى التعرف على الاتجاهات المعاصرة في مجال إعداد المعلم وتنميته مهنيًا ، وتوضيح كيف يساهم تطوير برامج إعداد المعلم وتنميته مهنيًا في الارتقاء بمهنة التعليم ، وتقديم تصور مقترح لتطوير نظام إعداد المعلم وتنميته مهنيًا بما يتناسب مع الاتجاهات المعاصرة ، ومن أهم التوصيات التي توصلت إليها الدراسة أن إعداد المعلم عملية مستمرة تشمل الإعداد قبل الخدمة والتدريب في أثناء الخدمة ، وعالية فإن التنمية المهنية للمعلم عملية تتصف بالديمومة ولا تنتهي عند تخرج الطالب من الكلية ، فقد أملت النظورات تفكيراً جديداً في مهام المعلم ، و مراحل إعداده ، والتي أصبحت تتوثق وتتم وتتكامل في منظومة تعليمية هدفها الاحتفاظ بكفاءة المعلم مدى حياته المهنية وطرح الاستراتيجيات الجديدة داخل النظام التعليمي لتطوير أداء المعلم يتطلب شروطاً أساسية مثل الاستجابة لحاجة يحس بها المعلم والمدرسة والمجتمع.

3. دراسة (عبدالرحمن، أحمد، و بن ذهبية، 2021) درجة كفاءة أستاذ التربية البدنية والرياضية في استخدام طرق التدريس الحديثة في مرحلة التعليم المتوسط ، هدفت الدراسة إلى التعرف على درجة كفاءة معلم التربية البدنية والرياضية في استخدام

أساليب التدريس الحديثة في ضوء ما نص عليه منهج الجيل الثاني، وتكونت عينة الدراسة من 60 معلماً من معلمي التعليم المتوسط بولاية مستغانم ، واعتمدت على قائمة أعدها فريق البحث مكونة من محور، يحتوي على 16 فقرة تتضمن الإلمام بالاستراتيجيات الحديثة وتوظيفها في دراسة التربية البدنية والرياضة ، وكذلك تنظيم الدرس، وتمت معالجة البيانات إحصائياً باستخدام الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، وأظهرت النتائج أن هناك تباين في استخدام طرق التدريس من قبل أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط ، وأن تدريس التربية البدنية والرياضية في المرحلة المتوسطة مقتصر على التسلطية وأن المدرس هو محور العملية التعليمية التعلمية ويبقى دور المتعلم سلبي ، وأن العمل بمنهاج الجيل الثاني كمحتوى أما تطبيقاً لا ينفذ أو يمكن القول أن هناك خلل في التنفيذ ، وخالصة القول أن معلم التربية البدنية والرياضية لا يستخدم طرق التدريس الحديثة ويُعزى ذلك إلى ضعف الكفاءة التدريسية لدى المعلم.

4. دراسة (بن علال، 2018) واقع استخدام طرق التدريس الحديثة في التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي ، هدفت الدراسة إلى التعرف على واقع استخدام طرق التدريس الحديثة في بناء حصة التربية البدنية والرياضية وهذا من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية والرياضية ، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي في هذه الدراسة وتمثلت عينة الدراسة في أساتذة التربية البدنية والرياضية بمرحلة التعليم الثانوي لولاية ورقلة والبالغ عددهم 30 أستاذ واعتمد الباحث على استبيان لقياس مستوى استخدام طرق التدريس الحديثة في حصة التربية البدنية والرياضية والذي اعتمد على الأبعاد التالية (الاهداف التعليمية ، التخطيط ، الكفاءات ، الممارسات التعليمية ، التقويم) واستنتج الباحث أن هناك درجة قوية من استخدام الأبعاد النظرية والأبعاد التطبيقية ، وأن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية تؤكد أن الأبعاد النظرية لها علاقة ارتباطية قوية بالأبعاد التطبيقية ، واستنتجت الدراسة أيضاً أن هناك صعوبات متنوعة منها صعوبات تخص الأستاذ وصعوبات خارج نطاق الأستاذ ، وأوصت الدراسة بضرورة وضع برنامج عملي ميداني يتضمن حصص تعليمية تعتمد على الملاحظة وكيفية تطبيق الأبعاد النظرية في الواقع في ظل المنهاج الجديد أي المقاربة بالكفاءة:

إجراءات البحث:

تضمنت إجراءات البحث الخطوات التالية:

منهج البحث:

تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي نظراً لملائمته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث:

نظراً لكون البحث يتعلق بمعرفة مدى كفاءة معلمي ومعلمات التربية البدنية في استخدام طرق التدريس الحديثة بدرس التربية البدنية بمرحلة التعليم الاساسي ببلدية أبوسليم ، لذلك أشتمل مجتمع البحث على المعلمين والمعلمات القائمين على تدريس مقرر التربية البدنية بمرحلة التعليم الاساسي ببلدية أبوسليم حيث قُدّر عددهم بحوالي (200) معلم و معلمة.

عينة البحث:

تم اختيار عينة عشوائية من مجتمع البحث تمثلت في (36) معلم و (34) معلمة بمجموع (70) معلم ومعلمة ، بنسبة قدرت حوالي 35% من مجتمع البحث.

اداة جمع البيانات:

تم الاستعانة في هذا البحث باستمارة الاستبيان المستخدمة في دراسة (عبدالرحمن، أحمد، و بن ذهيبية، 2021).
الدراسة الاستطلاعية:

تم في هذا البحث إجراء دراسة استطلاعية على عدد (15) معلم ومعلمة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الاساسية، في الفترة من 4-2-2024 إلى 8-2-2024 لغرض التحقق من الشروط العلمية للاستمارة (الصدق ، الثبات).

الصدق الظاهري:

تم عرض استمارة الاستبيان على مجموعة من الخبراء في مجال طرق تدريس التربية البدنية بلغ عددهم (8) وذلك للتأكد من الصدق الظاهري للاستمارة ، وللتأكد من الصياغة العلمية لعبارات الاستمارة من حيث مناسبتها أو عدم مناسبتها لقياس وجمع البيانات للبحث الحالي ، حيث تم اعتماد الاستمارة والتي تضمنت على محور بعنوان (إمام وتوظيف المعلم لطرق التدريس الحديثة بدرس التربية البدنية) ويندرج تحت المحور (16) عبارة.

صدق الاتساق الداخلي:

تم حساب صدق الاتساق الداخلي من خلال حساب معامل الارتباط "بيرسون" بين العبارة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه العبارة.

جدول (1) يبين صدق الاتساق الداخلي للمحور (الإمام وتوظيف المعلم لطرق التدريس الحديثة بدرس التربية البدنية)

ت	المحور إمام وتوظيف المعلم لطرق التدريس الحديثة بدرس التربية البدنية	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	حظيت بتكوين خاص بالاستراتيجيات والطرق الحديثة في تدريس التربية البدنية	0.79	0.04
2	حظيت بتكوين خاص في مجال أساليب التدريس الحديثة لتدريس التربية البدنية	0.73	0.03
3	دائماً ما أشرك المتعلمين في إنجاز الدرس وفق الأهداف الموضوعية	0.85	0.03
4	دائماً استخدم طريقة التعلم التعاوني في تدريس مختلف أنشطة التربية البدنية	0.73	0.03
5	لدي إطلاع على كل ما هو جديد من أساليب وطرق تدريس حديثة في التربية البدنية	0.70	0.04
6	أعتمد على الخبرة في التدريس	0.74	0.04
7	أصمم بطاقة الواجب موضعاً فيها معايير الاداء والتغذية الراجعة	0.76	0.04
8	أفتح المجال للممارسات المفتوحة حسب ميول المتعلمين	0.82	0.03
9	أجد صعوبة في تحسين وتنمية الاداء الحركي للمتعلمين خلال درس التربية البدنية	0.86	0.00
10	أصمم المواقف التعليمية في شكل مشكلات والحلول تُترك للمتعلمين	0.80	0.03
11	أتيح فرصة اكتشاف الاداء الصحيح للمتعلمين من خلال أسئلة موجهة	0.88	0.00
12	أعتمد على طريقة التعلم التعاوني في تصميم المواقف التعليمية	0.75	0.00
13	أعتمد على زيارات التفتيش التربوي في تطوير مهاراتي التدريسية	0.86	0.00
14	نادراً ما اعمل على التنوع في توظيف طرق التدريس الحديثة	0.70	0.04
15	دائماً اكون مسؤول عن جميع قرارات الدرس بمفردي ودور المتعلم يكمن في التلقي والاداء فقط	0.75	0.00
16	دائماً اعتمد على اسلوبي الخاص في التحكم وإخراج الدرس	0.77	0.03
	المحور ككل	852.6	88.04

يتضح من الجدول (1) معامل الارتباط "بيرسون" بين كل عبارة على حدى والدرجة الكلية للمحور ، والذي يبين أن معاملات الارتباط المبينة في الجدول دالة عند مستوى معنوية 0.05 حيث تراوحت ما بين (0.88 إلى 0.70) وبذلك يعتبر الاستبيان صادق للقياس الذي وضع من أجله.

معامل الثبات:

يعد معامل الثبات من المؤشرات الضرورية لاكتمال معايير استخدام استمارة الاستبيان ، حيث تم استخدام معامل الثبات لمحور الاستبيان بطريقة الفا كرو نباخ.

جدول (2) يبين معامل الثبات لمحور الاستبيان

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	محور الاستبيان
0.83	0.73	إمام وتوظيف المعلم لطرق التدريس الحديثة بدرس التربية البدنية

يتضح من خلال جدول (2) قيمة معامل ثبات الفا كرو نباخ حيث سجلت ما قيمته (0.73) مما يدل على تمتع المحور بدرجة عالية من الثبات وتجانس مفرداته.

طريقة التقييم ومفتاح التصحيح للاستمارة:

تم استخدام مقياس ثلاثي التدرج والجدول 3 يبين تفاصيل مفتاح التصحيح للمقياس.

جدول (3) مقياس ثلاثي التدرج

لا (بدرجة ضعيفة)	إلى حد ما (بدرجة متوسطة)	نعم (بدرجة كبيرة)	الإجابة
1	2	3	مفتاح التصحيح

الدراسة الأساسية:

تم إجراء الدراسة الأساسية للبحث وذلك بتطبيق استمارة الاستبيان على عينة البحث الأساسية من معلمين ومعلمات بمرحلة التعليم الأساسي ببلدية أبوسليم للعام الجامعي 2023-2024 في الفترة من 25-2-2024 إلى 14-3-2024.

المعالجات الإحصائية:

باستخدام برنامج (SPSS) تم تحليل البيانات باستخدام الأساليب الإحصائية التالية.

- المتوسط الحسابي.

- معامل الارتباط.

- النسبة المئوية.
- درجة العبارة.
- الوزن النسبي.
- عرض النتائج:

جدول (4) يبين التكرارات والنسبة المئوية ودرجة العبارة والوزن النسبي والرأي السائد لإجابات العينة (ن = 70)

ت	المحور المام وتوظيف المعلم لطرق التدريس الحديثة بدرس التربية البدنية	(بدرجة كبيرة) نعم	%	(بدرجة متوسطة) إلى حد ما	%	(بدرجة ضعيفة) لا	%	درجة العبارة	الوزن النسبي	الرأي السائد
1	حظيت بتكوين خاص بالاستراتيجيات والطرق الحديثة في تدريس التربية البدنية	43	%61.4	22	%31.4	5	%7.1	178	%84.76	نعم (بدرجة كبيرة)
2	حظيت بتكوين خاص في مجال أساليب التدريس الحديثة لتدريس التربية البدنية	35	%50.0	27	%38.6	8	%11.4	167	%79.52	نعم (بدرجة كبيرة)
3	دائماً ما أشرك المتعلمين في إنجاز الدرس وفق الأهداف الموضوعية	37	%52.9	25	%35.7	8	%11.4	169	%80.47	نعم (بدرجة كبيرة)
4	دائماً استخدم طريقة التعلم التعاوني في تدريس مختلف أنشطة التربية البدنية	36	%51.4	24	%34.3	10	%14.3	166	%79.04	نعم (بدرجة كبيرة)
5	لدي إطلاع على كل ما هو جديد من أساليب وطرق تدريس حديثة في التربية البدنية	39	%55.7	26	%37.1	5	%7.1	174	%82.85	نعم (بدرجة كبيرة)
6	أعتمد على الخبرة في التدريس	40	%57.1	20	%28.6	10	%14.3	170	%80.95	نعم (بدرجة كبيرة)

نعم (بدرجة كبيرة)	نعم (بدرجة متوسطة)	نعم (بدرجة كبيرة)									
7	43	20	28.6%	20	28	31.4%	29	41.4%	28	40.0%	أصمم بطاقة الواجب موضحاً فيها معايير الاداء والتغذية الراجعة
8	22	28	40.0%	29	28	31.4%	29	41.4%	28	40.0%	أفتح المجال للممارسات المفتوحة حسب ميول المتعلمين
9	29	29	41.4%	29	29	41.4%	29	41.4%	29	41.4%	أجد صعوبة في تحسين وتنمية الاداء الحركي للمتعلمين خلال درس التربية البدنية
10	28	26	37.1%	26	26	37.1%	26	37.1%	26	37.1%	أصمم المواقف التعليمية في شكل مشكلات والحلول تُترك للمتعلمين
11	39	25	55.7%	25	25	35.7%	25	35.7%	25	35.7%	أُتيح فرصة اكتشاف الاداء الصحيح للمتعلمين من خلال أسئلة موجهة
12	36	28	51.4%	28	28	40.0%	28	40.0%	28	40.0%	أعتمد على طريقة التعلم التعاوني في تصميم المواقف التعليمية
13	25	30	35.7%	30	30	42.9%	30	42.9%	30	42.9%	أعتمد على زيارات التفتيش التربوي في تطوير مهاراتي التدريسية
14	32	21	45.7%	21	21	30.0%	21	30.0%	21	30.0%	نادراً ما اعمل على التنوع في توظيف طرق التدريس الحديثة

نعم (بدرجة كبيرة)	75.23%	158	20.0%	14	34.3%	24	45.7%	32	دائماً اكون مسؤول عن جميع قرارات الدرس بمفردي ودور المتعلم يكمن في التلقي والاداء فقط	15
نعم (بدرجة كبيرة) إلى حد ما (بدرجة متوسطة)	79.04%	166	8.6%	6	45.7%	32	45.7%	32	دائماً اعتمد على اسلوبي الخاص في التحكم وإخراج الدرس	16
83.11%		النسبة المئوية للمحور								

يتضح من خلال جدول (4) نتائج محور البحث (الإمام وتوظيف المعلم لطرق التدريس الحديثة بدرس التربية البدنية) والمتضمن 16 عبارة ، من خلال المعالجات الاحصائية لاستجابات عينة البحث تم التوصل إلى النسب المئوية ودرجة الترتيب لكل عبارة بين عبارات المحور ، وكذلك تم عرض الرأي السائد لخيارات الاستجابة الثلاثي لكل عبارة حيث تراوحت النسبة المئوية للعبارات ما بين (84.76%) و (69.52%)، حيث يتضح أن العبارات ذات التسلسل (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (9) (10) (11) (12) (14) (15) (16) تحصلت على نسب عالية وكان الرأي السائد في حدود عينة البحث هو (نعم بدرجة كبيرة)، اما العبارات ذات التسلسل (8) (13) فقد كان الرأي السائد في حدود عينة البحث هو (إلى حد ما بدرجة متوسطة).

مناقشة النتائج:

من خلال عرض النتائج توصل الباحث إلى أنه يوجد قصور لدى المعلم في فتح المجال للمتعلمين للممارسات المفتوحة حسب ميولهم ، فقد كانت النسبة المئوية لهذه العبارة (69.52%) حيث أن عدم قدرة المعلم على فتح المجال للممارسة يمكن أن نعده ضعف في كفاءة المعلم في استخدام الطرق الحديثة في تدريس الجانب التطبيقي حسب الميول والاهتمامات ، أيضاً من خلال العرض تم ملاحظة أن هناك ضعف لدى المعلم في استخدام طريقة التعلم التعاوني في تدريس الأنشطة والتي تعتبر من أهم الطرق الحديثة في التدريس ، ومن خلال ما تم عرضه من نتائج في حدود عينة البحث يتضح من جهة أن المعلم لديه خبرة وتكوين ودراية بكل ما هو جديد في مجال طرق التدريس الحديثة في الجانب النظري ولكن يوجد ضعف لدى المعلم في استخدامها في الجانب التطبيقي ويقتصر اعتماده في التدريس على الطرق القديمة والتقليدية المبنية على الالتقاء ، حيث تتوافق نتائج البحث الحالي مع دراسة (عبدالرحمن، أحمد، و بن ذهبية، 2021) والتي استخلصت في نتائجها أن هناك تباين في استخدام طرق التدريس الحديثة حيث أن اغلب المعلمين يقتصر تدريسهم على التسلطية وأن المعلم هو محور العملية التعليمية ويبقى دور المتعلم سلبي ويُعزى ذلك إلى ضعف الكفاءة التدريسية لدى المعلم في الجانب التطبيقي ، واستناداً إلى توصيات دراسة (الناقة و أبو ورد، 2009) في أن إعداد المعلم عملية مستمرة تشمل الإعداد قبل الخدمة والتدريب أثناء الخدمة عليه

فإن التنمية المهنية للمعلم عملية مستمرة تتصف بالديمومة ولا تنتهي عند تخرج الطالب من الكلية ، حيث أصبح إعداد المعلم عملية مستمرة تتوثق وتتم وتتكامل في منظومة تعليمية هدفها الاحتفاظ بكفاءة المعلم مدى حياته المهنية وطرح الاستراتيجيات الجديدة داخل النظام التعليمي لتطوير أداء المعلم يتطلب شروطاً أساسية مثل الاستجابة لحاجة يحس بها المعلم والمدرسة والمجتمع.

الاستنتاجات:

- من خلال عرض ومناقشة نتائج البحث وتحليل مضمون النتائج استخلص الباحث الاستنتاجات التالية:
1. هناك ضعف لدى معلمي التربية البدنية في استخدام طرق التدريس الحديثة في الجانب التطبيقي.
 2. معلمي التربية البدنية لديهم تكوين ودراية بالجانب النظري في طرق التدريس الحديثة ، ولديهم ضعف في طريقة استخدامها في الجانب التطبيقي.
 3. أغلب المعلمين يقتصر استخدامهم في تدريس التربية البدنية على الطرق القديمة والتقليدية المبنية على الالتقاء من قبل المعلم.
 4. يواجه المعلم صعوبة في تحسين وتنمية الأداء الحركي للمتعلمين خلال الدرس ويُعزى ذلك إلى عدم كفاية الوعاء الزمني المتاح للجانب التطبيقي.
 5. هناك ضعف لدى المعلمين في الاعتماد على زيارات التفتيش التربوي لتطوير مهاراتهم التدريسية التي من أهمها استخدام الطرق الحديثة في التدريس.

التوصيات:

- من خلال استنتاجات البحث تم التوصل إلى التوصيات التالية:
1. يجب العمل على رفع كفاءة المعلم في الجانب التطبيقي من خلال زيادة الوعاء الزمني للتدريب الميداني ، وتكثيف الدورات التدريبية بعد التخرج وأثناء الخدمة.
 2. العمل على عقد دورات تكوينية لمعلم التربية البدنية متخصصة في التدريب العملي على استخدام طرق التدريس الحديثة على أن تكون بشكل دوري لمواكبة التطور التكنولوجي الحاصل في مجال تدريس التربية البدنية.
 3. توفير الامكانيات اللازمة لمساعدة المعلم على استخدام طرق التدريس الحديثة.
 4. مراجعة البرامج والمناهج المستخدمة في مرحلة التعليم الاساسي بما يواكب التطور التكنولوجي في مجال طرق التدريس.
 5. على الجهات المختصة تكثيف زيارات التفتيش التربوي وأن لا تكون الزيارات شكلية بل يجب أن يكون هناك متابعة من قبل التفتيش في تنفيذ الجانب التطبيقي لدرس التربية البدنية.
 6. على المهتمين بهذا المجال القيام بدراسات مشابهة خلال فترات زمنية متباعدة لمعرفة مدى التطور الحاصل في استخدام طرق التدريس الحديثة.
 7. على المهتمين بهذا المجال القيام بدراسات مشابهة مع التركيز على معرفة الفروق من حيث الجنس والخبرة والمؤهل العلمي بين المعلمين في استخدام طرق التدريس الحديثة.

المراجع:

السيد سلامة الخميسي. (2002). دراسات وبحوث عن المعلم العربي / بعض قضايا التكوين ومشكلات الممارسة المهنية. الاسكندرية: دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر.

بن قناب عبدالرحمن، عطا الله أحمد، و جعدم بن ذهيبه. (2021). درجة كفاءة أستاذ التربية البدنية والرياضية في استخدام طرق التدريس الحديثة في مرحلة التعليم المتوسط. مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، 69، الصفحات 146-158.

- جلال بن علال. (2018). واقع استخدام طرق التدريس الحديثة في التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي. *المجلة العلمية لعلوم و التكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية*.
- خليل عبدالفتاح حماد، وسمية سالم النخالة. (2009). مدى امتلاك المعلمين لخصائص المعلم العصري من وجهة نظر مديري المدارس والمشرفين التربويين في محافظات غزة. *المؤتمر التربوي - المعلم الفلسطيني - الواقع والمأمول*. الجامعة الإسلامية بغزة - فلسطين.
- زكية إبراهيم كامل، و آخرون. (2007). *طرق التدريس في التربية الرياضية اساسيات في التربية الرياضية (المجلد 1)*. الإسكندرية: دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر.
- صلاح أحمد الناقة، وإيهاب محمد أبو ورد. (2009). إعداد المعلم وتنميته مهنيًا في ضوء التحديات المستقبلية. *المؤتمر التربوي - المعلم الفلسطيني - الواقع والمأمول*. الجامعة الإسلامية بغزة - فلسطين.
- عصام متولي عبدالله. (2012). *الاتجاهات الحديثة لدراسة مناهج التربية الرياضية (المجلد الثانية)*. الإسكندرية: دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر.
- علي راشد. (2002). *خصائص المعلم العصري وأدواره ، الاشراف عليه ، تدريبيه (المجلد 1)*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمود احمد شوق، و محمد مالك السعيد. (2001). *(معلم القرن الحادي والعشرين) اختياره ، إعداده ، تنميته ، في ضوء التوجهات الإسلامية*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- وليد احمد جابر. (2005). *طرق التدريس العامة - تخطيطها وتطبيقاتها التربوية (المجلد 2)*. عمان: دار الفكر.

أسباب ظاهرة الشغب في ملاعب كرة القدم بالمنطقة الغربية

Reasons for the phenomenon of rioting in football stadiums in the Western Region

أ. رضوان إبراهيم الأخضر

الإيميل: radwangreen1@gmail.com

تاريخ القبول / 2 / 12 / 2024

درجة التقييم (70)

تاريخ الاستلام / 31 / 10 / 2024

الكلمات المفتاحية: ظاهرة الشغب - ملاعب كرة القدم

Keywords: hooliganism - football stadiums

ملخص البحث :

هدف البحث التعرف على أسباب ظاهرة الشغب في ملاعب كرة القدم بالمنطقة الغربية، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته وطبيعة الدراسة، حيثُ تكون مجتمع البحث من الجمهور، الإعلاميين، الحكام، اللاعبين، المدربين والإداريين في لعبة كرة القدم خلال الموسم الرياضي 2024/2023، كما تم إختيار العينة بالطريقة العمدية والعشوائية وشملت بعض الجمهور، الإعلاميين، الحكام، اللاعبين، المدربين والإداريين في لعبة كرة القدم بالمنطقة الغربية، وقد تم استهداف (608) للدراسة الأساسية مقسمين كالتالي: (340) جمهور، (18) إعلاميين، (30) حكام، (150) لاعبين، (70) مدربين وإداريين، وتم تطبيق إستمارة لجمع البيانات من إعداد الباحث بعد الإستعانة بمراجع ودراسات سابقة لها علاقة بموضوع البحث وتم إجراء المعاملات العلمية وضبطها وتوزيعها، حيث كانت أهم نتائج هذا البحث هي قلة الوعي الرياضي لدى بعض أفراد الجمهور، وتعصب الجمهور الرياضي لفريقه بعيداً عن الروح الرياضية، كذلك التضخيم الإعلامي المبالغ في المباريات الفاصلة والنهائية، والأخطاء التحكيمية المتكررة أثناء المباراة وعدم سيطرة الحكم على قراراته، وطرده أحد اللاعبين من اللعب بشكل غير مُبرر، وعدم إلمام الإداريين بمهامهم نحو الفريق كانت من ضمن أسباب ظاهرة الشغب.

Abstract:

The aim of the research is to identify the causes of the phenomenon of rioting in football stadiums in the Western Region. The researcher used the descriptive approach for its suitability and the nature of the study, as the research community consisted of the public, media professionals, referees, players, coaches and administrators in the game of football during the 2023/2024 sports season. The sample was chosen intentionally and randomly and included some members of the public, media professionals, referees, players, coaches and administrators in the game of football in the Western Region. It was targeted For the basic study, they were divided as follows: (340) audience members, (18) media professionals, (30) referees, (150) players, (70) coaches and administrators. A form was applied to collect data prepared by the researcher after consulting references and previous studies related to the subject of the research. Scientific transactions, their control and distribution, as the most important results of this research were the lack of mathematical awareness among some members of the public The fanaticism of the sports fans towards their team, far from the spirit of sportsmanship, as well as the exaggerated media exaggeration in the playoff and final matches, the repeated refereeing errors during the match, the referee's lack of control over his decisions, the unjustified expulsion of one of the players from the game, and the lack of knowledge of the administrators in their duties towards the team were among the reasons for the phenomenon of rioting(608) ...

مقدمة البحث :

تعتبر الأزمة الناتجة عن شغب الملاعب والتعصب التي تواجه الرياضة المحلية والعالمية من أكثر الأزمات حساسية وقد وصلت الأمور فيها إلى حد الحروب أو قطع العلاقات الدبلوماسية أو الاعتداء علي مواطني الدولة لدي الدولة التي خسرت المباراة أو التي احرمت من نتيجة المباراة .

وعلي الرغم من أن لعبة كرة القدم هي اللعبة الأكثر شعبية في العالم إلا أنها تكاد تفقد مكانتها المرموقة بين الألعاب الرياضية المختلفة بسبب خروج بعض متابعي وممارسي هذه اللعبة عن التقاليد الرياضية الأصلية وروح المنافسة الرياضية فأصبح العنف في مجال الرياضة صورة واضحة وعمامة ومؤسفة وفي الوقت نفسه تهدد مسيرة هذه اللعبة وتبعدها عن أهدافها الحقيقية في خلق المواطن الصالح بدنياً ونفسياً وعقلياً واجتماعياً وانفعالياً، بالإضافة إلي كونها منفساً للترويح وتدعيماً للصحة ومتعة للجماهير. (6: 77)

أي إن إستمرار ظاهرة العنف الرياضي، يعد مؤشراً على حالة العنف والإرهاب الذي يشهده العالم، فالعنف الرياضي إرهاباً أيضاً يهدد مسيرة الرياضة في جميع تنظيماتها وميادينها، وإن مشاهدة أحداث العنف وبشكل مستمر من خلال وسائل وأجهزة الأعلام الرياضي المختلفة، يؤدي إلى رفع مستوى الإثارة (النفسية والعاطفية عند الجمهور) مما يؤدي إلى إحتمال حدوث السلوك العدواني عند الأفراد، لا سيما إذا كان العنف الذي يحدث بدون مبرر، ففي هذه الحالة يصبح التأثير أكبر وأخطر .

لذا تسعى المؤسسات التربوية على تعديل السلوك، للتغلب على السلوك العدواني، الذي يتصف به المشاغبون في مدرجات الملاعب، وإن سلوك الإنسان في أي موقف من مواقف الحياة ليس من السهل فهمه وتحليله، بل وصفه وصفاً دقيقاً في كل الأحوال، نظراً لما يتصف به من التنوع والتعقيد، فالسبب يرتبط بحالة الكائن الحي الداخلية وقت حدوث السلوك من جهة وبمؤثرات البيئة الخارجية من جهة أخرى (4: 5)

مشكلة البحث :

إن متطلبات التنافس في كرة القدم قد بلغت مرحلة متقدمة في جوانب الأعداد البدنية والفنية والتكتيكية ولكنها لم تتقدم بنفس المعدل في الجانب النفسي فقد تعدى الصراع التنافسي السلوكيات المتعارف عليها والتي حددها القانون وأصبح من السهل إهدار الأخلاق من قبل اللاعبين والمدربين والجمهور والأعلام ؛ وأصبح العنف والعدوان وسيلة للتعبير في الملاعب والذي ينتقل بدوره إلي ملايين المشاهدين أمام شاشات التلفزيون الذي ينتقل إليهم حمي العنف والعدوانية وتتحول طاقاتهم نحو التعصب داخل المجتمعات (8 : 473)

وان عدوى هذه الظاهرة قد وصلت إلي ملاعبنا ؛ مما أدى إلي تدهور الجانب الخلفي لدى بعض اللاعبين ؛ وهنا نبرز أهمية التربية الخلقية وهي مسئولية تقع علي عاتق المؤسسات التربوية ووسائل الإعلام ؛ إذا يجب ان تبدأ مع الطفل منذ الصغر وتعمل علي تربيته السليمة من توجيه سلوكه والتحكم في التوترات للتخلص من الضغوط والانفعالات . (7 : 69)

لذا فإن هذه العوامل عندما تكون سلبية في حياة مشاهدي كرة القدم تعمل بذلك علي تصاعد ظاهرة الشغب بشكل مخيف يهدد شعبية كرة القدم ؛ نتيجة للأعمال الإجرامية التي يرتكبها المشاغبون داخل وخارج الملاعب ؛ وهذه التصرفات التي لا ترضي متتبعي كرة القدم ولا تخدم المجتمع (2 : 4)

عليه يحاول الباحث من خلال هذا البحث أن يصب كل جهده حول دراسة وتقصي أسباب هذه الظاهرة بالمنطقة الغربية، وذلك لأن معظم الدلائل الواقعية أثبتت وجودها في بعض المباريات، وخاصة مباريات ذات إهتمام الإعلام الرياضي والجمهور الرياضي.

هدف البحث :

يهدف البحث إلي التعرف على أسباب ظاهرة الشغب في ملاعب كرة القدم بالمنطقة الغربية.

تساؤلات البحث :

- 1- هل ظاهرة الشغب في ملاعب كرة القدم بالمنطقة الغربية بسبب الجمهور؟
- 2- هل ظاهرة الشغب في ملاعب كرة القدم بالمنطقة الغربية بسبب الإعلاميين؟
- 3- هل ظاهرة الشغب في ملاعب كرة القدم بالمنطقة الغربية بسبب الحكام؟
- 4- هل ظاهرة الشغب في ملاعب كرة القدم بالمنطقة الغربية بسبب اللاعبين؟
- 5- هل ظاهرة الشغب في ملاعب كرة القدم بالمنطقة الغربية بسبب المدربين والإداريين؟

مصطلحات البحث :

الشغب :

وهو حالة من السلوك تتسم بالتطرف باستخدام القوة سواء بالقول أو الفعل ؛ ويتخذ هذا السلوك مظاهر مختلفة

؛ كإطلاق الشتائم أو التشجيع والتهافات المنافية للأخلاق. (3 : 344)

العنف :

وهو استخدام القوة بأسلوب غير مشروع أو غير قانوني ؛ ومن شأنه أن يعمل علي سلب إرادة الغير .

(9 : 141)

التوتر :

وهي حالة تحدث للشخص نتيجة نقص التوازن الداخلي. (1 : 56)

السلوك الإنساني :-

هو سلسلة من الاختيارات يقوم بها الفرد من بين استجابات ممكنة عند تنقل الفرد من موقع إلي آخر .

(10 : 24)

الدراسات السابقة :

1- دراسة محمود بسيوني وباسم فاضل عباس (1989) (8)

عنوانها : حول ظاهرة العنف والعدوان في كرة القدم دراسة تحليلية مقارنة علي الفرق المشاركة في بطولة العالم لكرة القدم (المكسيك 86).

هدفت الدراسة إلي تحديد مفهوم العنف والعدوان في كرة القدم والتعرف علي طبيعة الأخطاء السلوكية في بطولة العالم لكرة القدم (المكسيك 86)، وقد استخدم الدارسان المنهج الوصفي عن طريق الملاحظة الموضوعية، وقد إشمطت العينة على لاعبي الفرق المشاركة في كأس العالم لكرة القدم في المكسيك 86، وتوصلت الدراسة إلي أن الحمل النفسي الزائد من العوامل الرئيسية التي تؤدي إلي زيادة التوتر في مباريات كرة القدم .

2- دراسة قاسم حسن حسين، عبدالاله ناجي الجميلي (1990) (5)

عنوانها : السلوك المُدان في النشاط الرياضي.

هدفت الدراسة إلى التعرف على الأسباب التي تكمن وراء السلوك الرياضي أثناء السباقات الفرقية (كرة القدم، السلة، اليد)، كذلك التعرف على الإنعكاسات النفسية السلبية على المستوى الرياضي أثناء السلوك الرياضي، إستخدم الدارسان المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة، وقد إشمطت العينة على (160) من لاعبي الدرجة الأولى في لعبة كرة القدم والسلة واليد في محافظة بغداد، وتوصلت الدراسة إلى أن من أسباب السلوك المُدان ما يتعلق بالعلامات الإنفعالية وضعف العلاقة العائلية، كذلك الشعور باليأس وإنعدام الأمل في الفوز .

3- دراسة البشير الشارف عبد الجواد (2003) (2)

عنوانها : أسباب حدوث ظاهرة الشغب في ملاعب كرة القدم بمنطقة طرابلس ودور الإعلام في الحد من هذه الظاهرة.

هدفت الدراسة إلي التعرف على أسباب حدوث ظاهرة الشغب في ملاعب كرة القدم بمنطقة طرابلس، وقد استخدم الدارس المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وقد إشمتمت العينة (الجمهور ؛ اللاعبين ؛ المدربين ؛ والاداريين ؛ الحكام) وبالطريقة العمدية العشوائية، وقد توصلت الدراسة إلي ضعف توفير الأمن والقرارات الخاطئة التي يتخذها الحكام وقلة الوعي الرياضي للجمهور سبب من أسباب حدوث ظاهرة الشغب في ملاعب كرة القدم .

مدى الاستفادة من الدراسات السابقة :

- تحديد الخطوات المتبعة لإجراء البحث.
- إعداد إستمارة جمع البيانات والمعلومات وكيفية إجراء المعاملات العلمية عليها.
- اختيار مشكلة البحث من خلال توصيات تلك الدراسات.
- تحديد المنهج المناسب لهدف البحث.
- تحديد أسلوب اختيار العينة وتحديد عددها.
- تحديد الإجراءات الإحصائية المناسبة لهذا البحث.

3- إجراءات البحث :

3-1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة البحث،

3-2 مجتمع البحث :

تكون مجتمع الدراسة من الجمهور، الإعلاميين، الحكام، اللاعبين، المدربين والإداريين في لعبة كرة القدم خلال

الموسم الرياضي 2024/2023.

3-3 عينة البحث :

العينة هي النموذج الأول الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني، وهي جزء من مجتمع البحث، وكان مجتمع البحث في هذه الدراسة هم الجمهور، الإعلاميين، الحكام، اللاعبين، المدربين والإداريين في لعبة كرة القدم خلال الموسم الرياضي 2024/2023. ولقد كان اختيار العينة بالطريقة العمدية وشملت بعض الجمهور، الإعلاميين، الحكام، اللاعبين، المدربين والإداريين في لعبة كرة القدم بالمنطقة الغربية، وقد تم استهداف (608) للدراسة الأساسية مقسمين كالتالي: (340) جمهور، (18) إعلاميين، (30) حكام، (150) لاعبين، (70) مدربين وإداريين، وتم استهداف (63) للدراسة الإستطلاعية حيث تم توزيعهم على الفئات المستهدفة في هذه الدراسة.

3-4 أداة البحث:

قام الباحث بدراسة مسحية لجميع الدراسات ذات العلاقة بموضوع البحث "ظاهرة الشغب" ومن أهمها دراسة البشير الشارف عبدالجواد (2)، وفي ضوء ما تم الإطلاع عليه والإستفادة منه توصل الباحث إلى تحديد المحاور الرئيسية التي تشملها إستمارة جمع البيانات وعددها (5) محاور للفئات المستهدفة "جمهور، إعلاميين، حكام، لاعبين، مدربين وإداريين"، وتم عرض هذه المحاور على (5) من خبراء في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة بدرجة "دكتوراه" لإبداء الرأي حول مناسبتها لظاهرة الشغب، وقد تم الموافقة على هذه المحاور الخمسة لقياس ظاهرة الشغب، ثم بعد ذلك قام الباحث بصياغة العبارات التي تتناسب مع كل محور من المحاور الخمسة الرئيسية وفقاً للأهمية النسبية التي حددها الخبراء والتي بلغ عددها (60) عبارة قام بعرضها على الخبراء، حيث تم إستبعاد (14) عبارة كالتالي (4) عبارات من محور الجمهور، (2) عبارة من محور الإعلاميين، (3) عبارات من محور الحكام، (3) عبارات من محور اللاعبين، (2) عبارة من محور المدربين والإداريين، وبذلك أصبح العدد الكلي للإستمارة (46) عبارة مقسمة كالتالي (10) عبارات من محور الجمهور، (8) عبارات من محور الإعلاميين، (9) عبارات من محور الحكام، (10) عبارات من محور اللاعبين، (9) عبارات من محور المدربين والإداريين.

3-5 : الدراسة الاستطلاعية :

تم تطبيق الإستمارة على عينة استطلاعية قوامها (63) ما بين "جمهور، إعلاميين، حكام، لأعبين، مدربين وإداريين" من المجتمع الأصلي تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة وخارج إطار عينة الدراسة، وقد استغرقت فترة العينة الاستطلاعية شهر (من 03/06 /2024 لغاية 02 /04/2024)، وتم إجراء المعاملات العلمية من صدق وثبات وموضوعية حيث تم إستخدام صدق المحتوى بعرض الإستمارة على الخبراء كذلك قام الباحث بإيجاد معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور حيث أن جميع معاملات الارتباط ذات دلالة معنوية عند مستوى (0.05)، ولثبات الإستمارة تم التطبيق على عينة إستطلاعية قوامها (63) من جميع الفئات المستهدفة وأعيد التطبيق عليها مرة ثانية بعد (5) أيام وأعطت نفس النتائج.

3-6 : الدراسة الأساسية :

تم إجراء الدراسة الأساسية على أفراد عينة البحث "جمهور، إعلاميين، حكام، لأعبين، مدربين وإداريين". للفترة من 17 /04 /2024 ولغاية 16 /05 /2024.

3-7 الإجراءات الإحصائية :

1- النسبة المئوية.

2- درجة العبارة.

3- الوزن النسبي.

4- عرض ومناقشة النتائج :

جدول رقم (1)

التكرار والنسبة المئوية ودرجة العبارة والوزن النسبي وترتيب العبارة والرأي السائد لإجابات الجمهور على إستبيان أسباب ظاهرة الشغب في ملاعب كرة القدم بالمنطقة الغربية (ن = 340)

الإحصائيات										العبارة	ت
الرأي السائد	ترتيب العبارة	الوزن النسبي %	درجة العبارة	النسبة المئوية وتكرار الإجابات							
				لا		أحياناً		نعم			
				%	ك	%	ك	%	ك		
نعم	5	%77.54	791	%23.2	79	%20.9	71	%55.9	190	قرب جماهير الأندية المتنافسة في المدرجات دون الفصل بينهم	1
لا	10	%60.29	615	%48.2	164	%22.6	77	%29.1	99	عدم إمام بعض الجمهور الرياضي بقانون اللعبة	2
نعم	2	%82.45	841	%20.6	70	%11.5	39	%67.9	231	تعصب الجمهور لفريقه بعيداً عن الروح الرياضية	3
نعم	4	%78.92	805	%19.4	66	%24.4	83	%56.2	191	عدم التزام المشجعين بالقرارات التنظيمية أو الإدارية أو الفنية الموضوعية من قبل الاتحاد	4
نعم	7	%69.11	705	%36.2	123	%20.3	69	%43.5	148	قيام بعض من المشجعين بأعمال شغب معينة قبل المباراة	5
نعم	6	%71.86	733	%34.1	116	%16.2	55	%49.7	169	رفع شعارات في المدرجات تلم عن التعصب	6
نعم	1	%85.49	872	%19.1	65	%5.3	18	%75.6	257	قلة الوعي الرياضي لدى بعض أفراد الجمهور	7
لا	8	%65.09	664	%41.2	140	%22.4	76	%36.5	124	إستياء الجمهور من الطريقة التي يلعب بها فريقه	8
لا	9	%61.17	624	%48.8	166	%18.8	64	%32.4	110	إستخدام بعض المشجعين ألفاظ نابية	9
نعم	3	%80.39	820	%18.2	62	%22.4	76	%59.4	202	عدم الرضاء عن مستوى التحكيم	10
% 73.23		النسبة المئوية لإجابات الجمهور على إستبيان أسباب ظاهرة الشغب في ملاعب كرة القدم									

من خلال عرض الجدول رقم (1) والخاص بإجابات الجمهور على إستبيان أسباب ظاهرة الشغب في ملاعب كرة القدم بالمنطقة الغربية أن العبارات رقم (1، 3، 4، 5، 6، 7، 10) كانت إجاباتهم (نعم) عند أوزان نسبية على التوالي (77.54، 82.45، 78.92، 69.11، 71.86، 85.49، 80.39) وبترتيب العبارات تالياً (5، 2، 4، 7، 6، 1، 3)، أما العبارات رقم (2، 8، 9) فكانت إجاباتهم (لا) عند أوزان نسبية على التوالي (60.29، 61.17، 65.09) وبترتيب العبارات تالياً (10، 8، 9)، كما يتبين من نفس الجدول أن نسبة إجابات الجمهور على إستبيان أسباب ظاهرة الشغب في ملاعب كرة القدم بالمنطقة الغربية بلغت (73.23 %).

جدول رقم (2)

التكرار والنسبة المئوية ودرجة العبارة والوزن النسبي وترتيب العبارة والرأي السائد لإجابات الإعلاميين على استبيان أسباب ظاهرة الشغب في ملاعب كرة القدم بالمنطقة الغربية (ن = 18)

الإحصائيات										العبارة	ت	
الرأي السائد	ترتيب العبارة	الوزن النسبي %	درجة العبارة	النسبة المئوية وتكرار الإجابات								
				لا		أحياناً		نعم				
				%	ك	%	ك	%	ك			
أحياناً	4	%81.48	44	%0	0	55.6%	10	44.4%	8	التحيز الإعلامي لفريق دون الآخر	1	
نعم	3	%88.88	48	%0	0	33.3%	6	66.7%	12	قلة وعي الصحفي نحو الإعلام الإيجابي	2	
نعم	1	%96.29	52	%0	0	%11.1	2	%88.9	16	التضخم الإعلامي المبالغ للمباريات	3	
نعم - حياتاً	5	%77.77	42	11.1%	2	44.4%	8	44.4%	8	تحيز بعض القنوات الإعلامية لفريق معين	4	
أحياناً	6	%75.92	41	11.1%	2	50.0%	9	38.9%	7	عدم وعي بعض الإعلاميين بالدور الإيجابي للإعلام	5	
نعم	2	%90.74	49	%5.6	1	%16.7	3	%77.8	14	العناوين الاستفزازية لبعض الصحف الرياضية لفريق دون الآخر	6	
أحياناً	7	%70.37	38	22.2%	4	44.4%	8	33.3%	6	تحيز بعض الصحف اليومية لنادي على حساب الآخر	7	
نعم - حياتاً	5	%77.77	42	%11.1	2	%44.4	8	%44.4	8	عدم إدراك بعض الإعلاميين خطورة ما يكتبونه في الصحف	8	
		% 82.44	النسبة المئوية لإجابات الإعلاميين على استبيان أسباب ظاهرة الشغب في ملاعب كرة القدم									

من خلال عرض الجدول رقم (2) والخاص بإجابات الإعلاميين على استبيان أسباب ظاهرة الشغب في ملاعب كرة القدم بالمنطقة الغربية أن العبارات رقم (2، 3، 6) كانت إجاباتهم (نعم) عند أوزان نسبية على التوالي (88.88، 96.29، 90.74) وبترتيب العبارات توالياً (3، 1، 2)، أما العبارات رقم (1، 5، 7) فكانت إجاباتهم (أحياناً) عند أوزان نسبية على التوالي (81، 75.92، 70.37) وبترتيب العبارات توالياً (4، 6، 7)، أما العبارات رقم (4، 8) فكانت إجاباتهم (نعم - أحياناً) عند أوزان نسبية على التوالي (77.77)، وبترتيب العبارات توالياً (5)، كما يتبين من نفس الجدول أن نسبة إجابات الإعلاميين على استبيان أسباب ظاهرة الشغب في ملاعب كرة القدم بالمنطقة الغربية بلغت (% 82.44).

جدول رقم (3)

التكرار والنسبة المئوية ودرجة العبارة والوزن النسبي وترتيب العبارة والرأي السائد لإجابات الحكام على إستبيان أسباب ظاهرة الشغب في ملاعب كرة القدم بالمنطقة الغربية (ن = 30)

الإحصائيات										العبارة	ت
الرأي السائد	ترتيب العبارة	الوزن النسبي %	درجة العبارة	النسبة المئوية وتكرار الإجابات							
				لا		أحياناً		نعم			
				%	ك	%	ك	%	ك		
أحياناً	7	%74.44	67	%16.7	5	%43.3	13	%40.0	12	انخفاض مستوى الحكم البدني والفني	1
نعم	5	%82.22	74	%6.7	2	%40.0	12	%53.3	16	ضعف شخصية الحكم	2
أحياناً	6	%78.88	71	%3.3	1	%56.7	17	%40.0	12	عدم منح الحكم ركلة جزاء صحيحة للفريق	3
نعم	2	%93.33	84	%0.0	0	%20.0	6	%80.0	24	القرارات الخاطئة للحكم لها دور في إثارة مشاعر الشغب لدى الجمهور	4
أحياناً	8	%70	63	%23.3	7	%43.3	13	%33.3	10	تحيز الحكم لفريق معين	5
نعم	3	%91.11	82	%6.7	2	%13.3	4	%80.0	24	عدم الدقة والتردد في اتخاذ القرارات وخاصة القرارات الحساسة	6
نعم	4	%88.88	80	%0.0	0	%33.3	10	%66.7	20	طرد أحد اللاعبين بقرار خاطئ من قبل الحكم	7
نعم	7	%74.44	67	%20.0	6	%36.7	11	%43.3	13	منح الحكم ركلة جزاء غير صحيحة	8
نعم	1	%95.55	86	%3.3	1	%6.7	2	%90.0	27	عدم السيطرة المطلقة للحكم أثناء مجريات اللعب	9
% 83.20		النسبة المئوية لإجابات الحكام على إستبيان أسباب ظاهرة الشغب في ملاعب كرة القدم									

من خلال عرض الجدول رقم (3) والخاص بإجابات الحكام على إستبيان أسباب ظاهرة الشغب في ملاعب كرة القدم بالمنطقة الغربية أن العبارات رقم (2، 4، 6، 7، 8، 9) كانت إجاباتهم (نعم) عند أوزان نسبية على التوالي (82.22، 93.33، 91.11، 88.88، 74.44، 95.55) وبترتيب العبارات توالياً (5، 2، 3، 4، 7، 1)، أما العبارات رقم (1، 3، 5) فكانت إجاباتهم (أحياناً) عند أوزان نسبية على التوالي (74.44، 78.88، 70) وبترتيب العبارات توالياً (7، 6، 8)، كما يتبين من نفس الجدول أن نسبة إجابات الحكام على إستبيان أسباب ظاهرة الشغب في ملاعب كرة القدم بالمنطقة الغربية بلغت (% 83.20).

جدول رقم (4)

التكرار والنسبة المئوية ودرجة العبارة والوزن النسبي وترتيب العبارة والرأي السائد لإجابات اللاعبين على إستبيان أسباب ظاهرة الشغب في ملاعب كرة القدم بالمنطقة الغربية (ن = 150)

الإحصائيات										العبارة	ت
الرأي السائد	ترتيب العبارة	الوزن النسبي %	درجة العبارة	النسبة المئوية وتكرار الإجابات							
				لا		أحياناً		نعم			
				%	ك	%	ك	%	ك		
أحياناً	4	%78.22	352	%8.7	13	%48.0	72	%43.3	65	ضعف اللياقة البدنية وقلة المهارات لدى بعض اللاعبين مما يؤدي إلى الإحتجاج على قرارات الحكم	1
نعم	2	%87.11	329	%26.0	39	%28.7	43	%45.3	68	الحالة النفسية السيئة لدى بعض اللاعبين	2
نعم	5	%75.77	341	%24.7	37	%23.3	35	%52.0	78	الخشونة والعنف التي يبدئها بعض اللاعبين	3
نعم	7	%71.11	320	%30.7	46	%25.3	38	%44.0	66	شعور اللاعبين بتحيز الحكم	4
نعم	6	%72.22	325	%27.3	41	%28.7	43	%44.0	66	إعتراض اللاعبين على قرارات الحكم	5
أحياناً	8	%65.77	296	%34.0	51	%34.7	52	%31.3	47	تبادل الألفاظ القبيحة بين اللاعبين أثناء المباراة	6
نعم	3	%86.66	390	%5.3	8	%29.3	44	%65.3	98	شتم وإستفزاز الجمهور لبعض اللاعبين	7
نعم	2	%87.11	392	%6.7	10	%25.3	38	%68.0	102	شعور اللاعبين بخسارة مباراة مهمة أو نهائية	8
نعم	1	%90.22	406	%8.7	13	%12.0	18	%79.3	119	طرده أحد اللاعبين من اللعب بشكل غير مبرر	9
نعم	2	%87.11	392	%6.7	10	%25.3	38	%68.0	102	الخشونة المتعمدة من لاعبي الخصم	10
		% 80.13	النسبة المئوية لإجابات اللاعبين على إستبيان أسباب ظاهرة الشغب في ملاعب كرة القدم								

من خلال عرض الجدول رقم (4) والخاص بإجابات اللاعبين على إستبيان أسباب ظاهرة الشغب في ملاعب كرة القدم بالمنطقة الغربية أن العبارات رقم (2، 3، 4، 5، 7، 8، 9، 10) كانت إجاباتهم (نعم) عند أوزان نسبية على التوالي (87.11، 75.77، 71.11، 72.22، 86.66، 87.11، 90.22، 87.11) وبترتيب العبارات توالياً (2، 7، 6، 3، 2، 1)، أما العبارات رقم (1، 6) فكانت إجاباتهم (أحياناً) عند أوزان نسبية على التوالي (65.77، 78.22) وبترتيب العبارات توالياً (4، 8)، كما يتبين من نفس الجدول أن نسبة إجابات اللاعبين على إستبيان أسباب ظاهرة الشغب في ملاعب كرة القدم بالمنطقة الغربية بلغت (% 80.13).

جدول رقم (5)

التكرار والنسبة المئوية ودرجة العبارة والوزن النسبي وترتيب العبارة والرأي السائد لإجابات المدربين والإداريين على إستبيان أسباب ظاهرة الشغب في ملاعب كرة القدم بالمنطقة الغربية (ن = 70)

الإحصائيات										العبارة	ت	
الرأي السائد	ترتيب العبارة	الوزن النسبي %	درجة العبارة	النسبة المئوية وتكرار الإجابات								
				لا		أحياناً		نعم				
				%	ك	%	ك	%	ك			
نعم	1	%84.76	178	%7.1	5	31.4%	22	%61.4	43	ضعف الشخصية وقلّة الخبرة بالنسبة للمدربين	1	
نعم	3	%83.80	176	%15.7	11	%17.1	12	%67.1	47	عدم إلمام الإداريين بمهامهم نحو الفريق	2	
نعم	2	%84.28	177	%10.0	7	%27.1	19	%62.9	44	السلوك الغير رياضي لدى بعض المدربين	3	
نعم	1	%84.76	178	%7.1	5	%31.4	22	%61.4	43	إحتجاج بعض الإداريين عن قرارات الحكم	4	
نعم - أحياناً	7	%74.76	157	%17.1	12	%41.4	29	%41.4	29	العصبية الزائدة والمفرطة من قبل المدرب إتجاه لاعبيه	5	
نعم	3	%83.80	176	%10.0	7	%28.6	20	%61.4	43	إحتجاج بعض المدربين عن قرارات الحكم	6	
نعم	5	%80.47	169	%11.4	8	%35.7	25	%52.9	37	الإفراط السيئة والغير تربوية التي يرددها إداريي الفريق	7	
نعم	4	%82.38	173	%8.6	6	%35.7	25	%55.7	39	التغييرات التي يقوم بها المدرب أثناء المباراة قد لا ترضي الجمهور	8	
نعم - أحياناً	6	%79.04	166	%8.6	6	%45.7	32	%45.7	32	الشحن الزائد للاعبين من قبل المدرب	9	
		% 82.00	النسبة المئوية لإجابات المدربين والإداريين على إستبيان أسباب ظاهرة الشغب في ملاعب كرة القدم									

من خلال عرض الجدول رقم (5) والخاص بإجابات المدربين والإداريين على إستبيان أسباب ظاهرة الشغب في ملاعب كرة القدم بالمنطقة الغربية أن العبارات رقم (1، 2، 3، 4، 6، 7، 8) كانت إجاباتهم (نعم) عند أوزان نسبية على التوالي (84.76، 83.80، 84.28، 84.76، 83.80، 80.47، 82.38) وبترتيب العبارات توالياً (1، 3، 2، 1، 3، 5، 4)، أما العبارات رقم (5، 9) فكانت إجاباتهم (نعم - أحياناً) عند أوزان نسبية على التوالي (79.04، 74.76) وبترتيب العبارات توالياً (7، 6)، كما يتبين من نفس الجدول أن نسبة إجابات المدربين والإداريين على إستبيان أسباب ظاهرة الشغب في ملاعب كرة القدم بالمنطقة الغربية بلغت (82.00%).

5-الإستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات :

في ضوء أهداف البحث ونتائجه توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية :-

- 1- قلة الوعي الرياضي لدى بعض أفراد الجمهور من أهم أسباب حدوث ظاهرة الشغب في ملاعب كرة القدم.
- 2- تعصب الجمهور الرياضي لفريقه بعيداً عن الروح الرياضية والفوز وعدم الخسارة مهما كانت ظروف المباراة.
- 3- التضخيم الإعلامي المبالغ في المباريات وخاصةً المباريات الفاصلة والنهائية ومباريات الديربي أحد أسباب ظاهرة الشغب.
- 4- الأخطاء التحكيمية المتكررة أثناء المباراة وعدم سيطرة الحكم على قراراته يزيد من ظاهرة الشغب الرياضي.
- 5- طرد أحد اللاعبين من اللعب بشكل غير مُبرر يزيد من حدوث ظاهرة الشغب سواء داخل الملعب أو في دكة البدلاء أو في المدرجات.
- 6- عدم إلمام الإداريين بمهامهم نحو الفريق كانت من ضمن أسباب ظاهرة الشغب.

5-2 التوصيات :

في ضوء أهداف ونتائج البحث يوصي الباحث بما يلي:

- 1- تفعيل برامج التوعية الرياضية للجمهور الرياضي للحد من ظاهرة الشغب في لعبة كرة القدم والألعاب الجماعية الأخرى.
- 2- زيادة الجرعات التثقيفية والتدريبية للاعبين والتأكيد على أن أخطاء الحكام جزء من لعبة كرة القدم.
- 3- النزاهة الإعلامية والحيادية ونقل الأخبار بمصداقية وعدم التضخيم الإعلامي مطلوب وخاصة في المباريات الحساسة.

4- الإهتمام بفئة الحكام وخاصة الحكم الأول للمباراة وذلك بتجهيزهم ذهنياً وبدنياً من أجل تقليل نسبة الأخطاء التحكيمية.

5- وضع برامج تأهيل نفسي للاعبين وجعلها وحدة أساسية من وحدات التدريب اليومي لأجل زيادة الإنتباه والتقليل من نسبة التعصب في المباريات.

6- التأكيد على الإداريين بمهامهم الأساسية ومعالجة الظواهر السلبية ويأخذ على عاتقه مهمة إدارة الفريق فقط دون التدخل في الشؤون الفنية للمدرب.

المراجع :

أولاً : المراجع العربية :

- 1- إخلاص محمد (1990) : - التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي ؛ مركز الكتاب ؛ ط - عبد الحفيظ . 21 - 22 .
- 2- البشير الشارف (2003) : أسباب حدوث ظاهرة الشغب في ملاعب كرة القدم بمنطقة طرابلس، ودور الأعلام في الحد من هذه الظاهرة ؛ رسالة ماجستير غير منشور ؛ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة طرابلس، ليبيا.
- 3- ساري أحمد حمدان، (2001): اللياقة البدنية والصحية، الطبعة الأولى، دار وائل للنشر، عمان، الأردن. نورما عبد الرزاق
- 4- علي عبدالجليل الفيتوري (1988): مذكرة علم النفس الرياضي، دار الجماهيرية للنشر، مصراته، ليبيا. يعقوب عيسى حمادة
- 5- قاسم حسن حسين (1990) : السلوك المُدان في النشاط الرياضي، مجلة التربية الرياضية، العدد الأول، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق. عبالإله ناجي الجميلي
- 6- محمد عبدالواحد عباس (1994) تحليل اللعب الهجومي والدفاعي للأعب خط الوسط لكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق .
- 7- محمود أحمد أبو العنينين (1989): مظاهر السلوك العدواني في كرة القدم، المجلة العلمية للتربية الرياضية، العدد الثاني والثالث، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، مصر.
- 8- محمود بسيوني، (1989) : حول ظاهرة العنف والعدوان في كرة القدم، دراسة تحليلية مقارنة على الفرق المشاركة في بطولة العالم لكرة القدم المكسيك 1986، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد 7 جامعة الزقازيق.
- 9- مصطفى السايح محمد (2002): علم الإجتماع الرياضي، الطبعة الأولى، مطابع الإشعاع الفنية بالإسكندرية، مصر.

ثانياً : المراجع الأجنبية :

10- J.cronback . (1954): Education Psychologg . Har cowt Biace And co. New Yrk ..

تأثير استخدام حمام المياه الباردة على سرعة الاستشفاء وتقليل تركيز حمض اللاكتيك وبعض إنزيمات العضلات لدى رياضيين العدو الريفي

The effect of using a cold water bath on the speed of recovery and reducing the concentration of lactic acid and some muscle enzymes in cross-country athletes

د. محمد بركة عبدالله عبدالرحمن

الميل الإلكتروني mohamedemdeeksh1976@gmail.com

تاريخ القبول / 2024/12/8

درجة التقييم (80)

تاريخ الاستلام / 2024/11/13

الكلمات المفتاحية: الأستشفاء - حمض اللاكتيك - إنزيم لاكتات دي هيدرجينز - إنزيم كرياتين فوسفوكينز

Keywords: recovery - lactic acid - lactate dehydrogenase - creatine phosphokinase

ملخص البحث:

تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير المباشرة للأستشفاء باستخدام حمام المياه الباردة بعد أداء تدريبات عالية الشدة لمدة 90 دقيقة , لغرض قياس إنزيمات CPK-LDH وحمض اللاكتيك ودرجة حرارة الجسم لتعرف على الأحساس بالألم , وقد أستخدمه الباحث المنهج التجريبي ذات القياسين القبلي والبعدي لعدد 6 لاعبين نادي تساوة التخصصي وغمرهم في حوض مياه باردة تصل درجة حرارته 15 درجة مئوية لمدة 19 دقيقة مقسمة 4 في 4 . وأظهرت أهم النتائج بأن غمر اللاعبين في حمامات باردة بعد التدريب يؤدي إلى إنخفاض تركيزات إنزيم CPK وأنزيم LDH في مصل الدم , وكذلك تقليل تركيز حمض اللاكتيك في الدم , ونقص الأحساس بالألم , والمحافظة على قوة تحمل السرعة والقوة العضلية لذا للاعبين .

Abstract:

The study aims to identify the immediate effect of using a cold water bath after performing high-intensity exercises for 90 minutes, for the purpose of measuring CPK-LDH enzymes, lactic acid, and body temperature to identify the sensation of pain. The researcher used the experimental method with two pre- and post-measurements for 6 Tasawa Club players. Specialist and immerse them in a tub of cold water at a temperature of 15 degrees Celsius for 19 minutes, divided 4 by 4. The most important results showed that immersing players in cold baths after training leads to a decrease in the concentrations of the CPK enzyme and the LDH enzyme in the blood serum, as well as a reduction in the concentration of lactic acid in the blood, a decrease in the perception of pain, and the preservation of speed endurance and muscular strength for the players.

مقدمة البحث:

دائماً ما يسعى المدربون للبحث عن أفضل الوسائل والطرق العلمية التي تفيذ في سرعة الأستشفاء والعودة بالرياضي إلى مستواه الطبيعي بعد الأنتهاء من عملية تدريبية أو منافسة رياضية ما، وأن تراكم حمض اللاكتيك في الدم والعضلات أثناء المنافسة والتدريبات بالشدة القصوى أو الأقل من القصوى نتيجة التمثيل الغذائي لها تأثيرات سلبية تحدث على أجهزة الجسم مما يعود على الرياضي بالتعب والإجهاد بعد التدريب أو المنافسة، وبعد الأعداد البدني القاعدة الأساسية التي تبنى عليها أنجازات المستويات العالية، وأن الأداء الفني وهو المدخل الأساسي للوصول بالرياضيين إلى المستويات العليا من خلال تطوير مستوى الخصائص البدنية والوظيفية للرياضي.

كما أن العدو الريفي هو سباق يجري على طرق وعرة بقدر الأمكان في العراء مثل الريف والحقول والمراعي وتشتمل على الطريق على نسبة من الإرضي المحروثه والرمال، ويرى الباحث بأن الرياضي يحتاج إلى تدريبات عنيفة على الإرضي الصعبة (الرمال) بشدة عالية، فإن التدريبات الرياضية الشاقة تزيد من التغيرات البيوكيميائية والخلوية التي تؤدي إلى تدهور تركيب العضلات وهذا يقلل من القدرة على ممارسة التمارين عالية الشدة.

وأكدوا (Kym et al 2007 & French et 2011) على أن إعداد الرياضيين ذوي الأداء العالي مجهود بدني شاق، ونظراً لوجود تداخل متحمل يؤثر على أداء الرياضي.

وأكدت نتائج العديد من الأبحاث على أن الضرر العضلي الناجم عن التدريبات عالية الشدة، إنزيم الكرياتينين فوسفو كينيز (CPK) وإنزيم اللاكتيك ديهيدروجينيز (LDH) هما من بين أكثر المؤشرات على تلف العضلات (9, 11: 34).

وترتبط الزيادة في (CPK) الناتجة عن التدريبات مباشرة بظهور حالة Delayed Onset Muscle Soreness (DOMS) ألم وصلابة في العضلات تستمر من عدة ساعات إلى أيام بعد ممارسة التمارين الرياضية غير المعتاد عليها الشاقة (15: 536).

إن الزيادة في تركيزات إنزيم الكرياتينين فوسفوركينيز (CPK) في مصل الدم بعد ممارسة التدريب يتناسب عكسياً مع قدرة العضلات على إنتاج القوة، وأن إنزيم اللاكتيك ديهيدروجينيز (LDH) موجود بكميات كبيرة في العضلات الهيكلية لأنها مسؤولة عن التحول اللاهوائي لمركبات البيروفيت إلى مركب اللاكتيك، يرتبط إنزيم (LDH) في العضلات التالفه ارتباطاً وثيقاً بزيادة إنزيم (CPK) (17: 1280-1286).

وأكدوا (Torres et al 2011) على ضرورة الحفاظ على مقدار التدريب الرياضي ذوي المستويات العالية، فقد تم دراسة طرق الحد من التلف من العضلات بعد التدريب الرياضي (18: 312).

كما أكدوا (Leader et al 2012) بأن استخدام المياه الباردة لها العديد من الفوائد وأهمها تقليل من ألم العضلات لتقليل من احتمالية حدوث الأصابة الرياضية وشعور الرياضي بالانتعاش وأصلاح أضرار العضلات , و تم استخدام حمامات المياه الباردة على نطاق واسع بعد التدريب على الرغم من وجود القليل من الأدلة العلمية التي تدعم فعاليته (13: 49) .

ويرى (Yana Gisawa et al 2003) أن الآثار الفسيولوجية الناتجة عن حمامات المياه الباردة تعمل على تضيق الأوعية الدموية القريبة من الجلد , مما يساعد في تقليل الالتهابات والألم , وهذا التضيق يمكن أن يسهم أيضاً في تسريع عملية الأستشفاء العضلي , وأن هذا التأثير مفيد للرياضيين والأشخاص الذين يعانون من أصابات أو أجهاد عضلي , حيث يساعد في تقليل التورم العضلي وتحسين الأستشفاء (20: 324) .

حيث قال (Leader 2012) أن زيادة سرعة الأستشفاء هو أستراتيجية هامة , وخاصة بالنسبة للرياضيين "العدو الريفي" المتنافسين والمشاركين في دوارت تدريبية طويلة المدى (13: 62)

مشكلة البحث: أن رياضات التحمل بشكل عام يكون التعافي السريع مهم جداً لأن الرياضيين المتنافسين معرضون بشدة لإصابة , وتقليل تلف العضلات بعد التدريب سوف يساعد على حماية صحة الرياضيين , مما يزيد من فرض إعداد دورات التدريب التحضيرية وأتمامها (13: 79) .

أن التدريبات خلال الجو الحار ينتج عنه ظهور التعب والإجهاد العضلي السريع وعدم قدرة اللاعبين على الأستمرار في أداء التدريبات, أدى إلى البحث عن وسائل تساعد على سرعة الإستشفاء, ومن خلال متابعة الباحث لمدرربي العدو الريفي للتعرف على أهم الصعوبات التي تواجههم أثناء التدريبات ذات الشدة العالية, لاحظ الباحث تأخر اللاعبين في العودة إلى الحالة الطبيعية مما أستدعى الباحث في محاولة إستكشاف المزيد من التغيرات الفسيولوجية والبيوكيميائية المختلفة من خلال فترة الأعداد الخاص , واستخدام حمامات المياه الباردة لسرعة الأستشفاء .

ومع ذلك يلاحظ الباحث وجود نقص في بعض الدراسات التي تركز على تأثير هذه الحمامات على إنزيمات العضلات ومستوى الألم وقدرة العضلات في الأطراف السفلية في رياضة العدو الريفي.

أهمية البحث :-

- تسليط الضوء على أهمية استخدام حمامات المياه الباردة في تسريع عملية الأستشفاء وتقليل مستويات تراكم حامض اللاكتيك في الدم.
- تساعد حمامات المياه الباردة في تقليل الشعور بالألم والتعب.
- إبراز أهمية استخدام حمامات المياه الباردة لذي الأنديه ومراكز التدريب لأستعادة الأستشفاء لذي الرياضيين .
- , ويشير إلى أن اللاعبين الذين يتمتعون بتدريب جيد يمكنهم تحمل زيادة الحموضة في الدم بفضل قدرتهم على التعادل وزيادة تحملهم لمستويات اللاكتيك .

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على:

- التعرف على تأثير استخدام حمام المياه الباردة على خفض درجة حرارة الجسم ودرجة الأحساس بالألم .
- التعرف على تأثير استخدام حمام المياه الباردة على سرعة الأستشفاء وتقليل حمض اللاكتيك للاعبى العدو الريفي .
- التعرف على تأثير استخدام حمام المياه الباردة على بعض أنزيمات (CPK-LDH) للاعبى العدو الريفي .

فروض البحث:

- توجد فروق دالة أحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في انخفاض درجة حرارة الجسم والأحساس بالألم بعد استخدام حمام المياه الباردة للاعبى العدو الريفي .
- توجد فروق دالة أحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في سرعة تقليل حمض اللاكتيك بعد استخدام حمام المياه الباردة للاعبى العدو الريفي .
- توجد فروق دالة أحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في انخفاض بعض انزيمات العضلات بعد استخدام حمام المياه الباردة للاعبى العدو الريفي .

مصطلحات البحث:

- الأستشفاء (Recovery) هو تجديد مؤشرات الحالة الفسيولوجية والنفسية بعد التعرض لضغوط زائدة . (1: 346) .
- حمض اللاكتيك (Lactic Acid) هو مركب كيميائي داخل الخلايا العضلات وخلايا الدم الحمراء ويتشكل عندما يحول الجسم الطعام إلى طاقة . (3: 117)
- غمر في الماء البارد (Immerse in Cold Water) هي وسيلة إستشفائية تعتمد على غمر الجسم في الماء البارد مباشرة بعد التمرين أو المنافسة تحت درجة حرارة (15) درجة مؤئة . (تعريف إجرائي) .
- إنزيم كرياتين فوسفوكيناز (CPK) Creatine Phosphokinase

هو أحد إنزيمات مصل الدم ويعرف أيضا باسم كرياتين كينز CK وتصنيفه الأنزيمي هو (2-7-3) وأنة يندرج ضمن فئة الأنزيمات الناقلة ويقوم هذا الأنزيم بتحفيز التفاعلات الخاصة بإنتاج ATP لاهوائياً خلال النظام الفوسفاتي. (5: 9)

- إنزيم لاكتات دي هيدرجينز (Lactate Dehydrogenase)(LDH)
- هو إحدى إنزيمات مصل الدم وهو كأحد الإنزيمات المدرجة بالفئة المؤكسدة المختزلة ويضطلع إنزيم لكتات دي هيدروجينز بأحد الأدوار الهامة في التفاعلات البيوكيميائية الخاصة بنظام الجلوكزة اللاهوائية لكتات. (5: 10).

الدراسات السابقة أو الدراسات النظرية

الباحث	عنوان الدراسة	الهدف من الدراسة	المنهج المستخدم	العينة	البيئة	أهم النتائج
1-أحمد قدي محمد وآخرون (2022) (1).	تأثير الأستشفاء باستخدام حمامات الثلج والحجامة الرطبة على خفض تركيز حمض اللاكتيك للاعبين كرة القدم	التعرف على تأثير الأستشفاء باستخدام حمامات الثلج والحجامة الرطبة على خفض تركيز حمض اللاكتيك للاعبين كرة القدم	أستخدم الباحث المنهج التجريبي ذات القياسين القبلي والبعدي	أستخدم الباحثون عينة من لاعبي كرة القدم البالغ عددهم 21 لاعباً	جمهورية مصر العربية	أن استخدام الأستشفاء بغمر الجسم بالماء البارد هو الأفضل والأسرع في الأستشفاء من استخدام الحجامة الرطبة
2-إيهاب محمد محمود أسماعيل وآخرون (2020) (2).	فاعلية الأستشفاء بكمامات الثلج وجرعات مقننة من الماء على التوازن الحراري وبعض المتغيرات الفسيولوجية بعد دورة حمل أسبوعية مرتفعة الشدة للاعبين كرة القدم	التعرف على نسبة تركيز الأملاح بعد الأنتهاء من الجرعة التدريبية بوضع كمامات الثلج واستخدام جرعات الماء بعد 60 دقيقة .	المنهج التجريبي ذات القياسين القبلي والبعدي	أستخدم الباحثون عينة من لاعبي كرة القدم البالغ عددهم 6 لاعباً	جمهورية مصر العربية	أن كمامات الثلج وتناول جرعات الماء بعد 60 دقيقة تدفع الجسم للقيام باستجابات طبيعية لأصلاح الأضرار الناتجة من شدة التدريب والمنافسة مرتفعة الشدة
Santos.et 2012 (16) -3.	Cryotherapy post-training reduces muscle damage markers in jiu-jitsu fighters	التعرف على العلاج بالتبريد يقلل من تلف العضلات لدى المصارعين	المنهج التجريبي	تم أختيار 9 من المتسابقين	البرازيل	العلاج بالتبريد بعد التدريب يؤدي إلى إنخفاض تركيز الإنزيمات في مصل الدم

- الدراسات النظرية:-
- حامض اللاكتيك : هو مركب ينتج عن عملية التحلل الإيضي للجلوكوز في العضلات خلال النشاط البدني المكثف , خاصة في ظروف نقص الأوكسجين .
- تركيب حامض اللاكتيك

- التركيب الكيميائي : يتكون حامض اللاكتيك من كربون (C) هيدروجين(H), وأكسجين (O) ويضيف كمركب كيميائي له الصيغة الجزيئية C₃H₆O₃ .
- إنزيمات العضلات ودورها .
- الإنزيمات الرئيسية : إنزيم LDH وإنزيم CPK هما الذان يحفزهما تحويل البيروفات إلى حامض اللاكتيك في العضلات .
- عملية الأيض : في حالة نقص الأكسجين , مثل التمارين الرياضية المكثفة , يتحول الجلوكوز إلى طاقة عن طريق التحلل السكري , وينتج حامض اللاكتيك كمنتج ثانوي .
- تراكم حامض اللاكتيك : يؤدي تراكمه في العضلات إلى الشعور بالتعب والألم , مما يؤثر على الأداء الرياضي .

تعتبر رياضة العدو الريفي من الرياضات التي تتطلب تطوير متطلبات بدنية خاصة، بالإضافة إلى استخدام أساليب تدريبية ملائمة لكل مستوى من القدرات البدنية ومرحلة الإعداد. كما يتعين تحسين أنظمة إنتاج الطاقة بما يتناسب مع المسافات المقطوعة وشدة الأداء العالية، فضلاً عن القدرة على تحمل ارتفاع مستويات حامض اللاكتيك في العضلات والدم، وما يترتب على ذلك من زيادة الألم الناتج عن التعب.

يؤكد الباحث على أهمية التركيز على الجوانب الفسيولوجية وربطها بالتدريب، بالإضافة إلى المتغيرات البيوكيميائية التي تحدث في العضلات والدم، حيث أن ذلك يسهم بشكل كبير في تحسين الأداء الرياضي في جميع أنواع الرياضات.

إن الاعتماد على هذه المؤشرات خلال التدريب يمنح المدرب والرياضي شعوراً بالأمان، مما يسهم في جعل عملية التدريب أكثر علمية. لذلك، يعتقد الباحث أن التدريبات التي تعتمد على هذه المؤشرات هي الأكثر فعالية وأماناً، وهو ما يتبعه المدربون في مختلف أنحاء العالم وفقاً للمصادر التي اطلع عليها الباحث.

تشير التجارب والأبحاث إلى أن الجهد المطلوب لإنتاج حامض اللاكتيك عند مستوى 4 مللي مول هو 74% في بداية الموسم، بينما في منتصفه تكون الشدة بمتوسط 86%. أما معدل النبض الذي ينتج عنده هذا المستوى في بداية الموسم فهو يتراوح بين 135 و152 ض/د، وذلك لتحقيق العتبة الفارقة اللاهوائية. وفي منتصف الموسم، يتم أداء التكرارات بسرعات تؤدي إلى معدل نبض يبلغ متوسطه 161 ض/د، ويصل في نهاية الموسم إلى 172 ض/د. لذلك، يرى (Maglissho 1993) من خلال نتائج الدراسات أن سرعة أداء التكرارات بنسبة 75-85% من الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين، مع معدل نبض للقلب يتراوح بين 140 و150 ض/د، تشير إلى أفضل سرعات للتدريب في بداية الموسم، بينما في نهايته تكون الشدة من 85-90% مع نبض قلب يتراوح بين 150 و170 ض/د. (6: 88) .

يشير (Fox-1993) إلى أن تدريب الرياضيين على زيادة قدرتهم على تحمل اللاكتات المتراكمة في عضلاتهم خلال السباقات يمكن أن يساعدهم في إنهاء السباق بشكل أسرع مع الحفاظ على سرعتهم لأطول فترة ممكنة. هذه التكيفات الفسيولوجية تتيح إنتاج مزيد من الطاقة اللاهوائية، وتحسن من أداء المنظمات العازلة (Buffers) من خلال زيادة نشاط إنزيم LDH في العضلات، مما يعزز قدرة الرياضي على تحمل الألم الناتج عن تراكم الأحماض. هذا يساعد الرياضي على الحفاظ على سرعته خلال السباق، رغم الانخفاض التدريجي في مستوى الحموضة (pH) في العضلات. لذا، فإن القدرة على تحمل تراكم اللاكتات تعتبر ذات أهمية خاصة لتحقيق النجاح في السباقات، خاصة في النصف أو الثلث الأخير منها. عدم التحسن في هذه العمليات الفسيولوجية قد يؤدي إلى ظهور تراكم حامض اللاكتات مبكراً خلال السباق. لذلك، يرى الباحث أنه يجب أن تكون الأحمال التدريبية ذات شدة عالية لتجبر الإنزيمات المسؤولة عن إنتاج الطاقة الهوائية على العمل بأقصى كفاءة، وهذه الإنزيمات تستخدم في تكسير فوسفات الكرياتين والجليكوجين في العضلة..(10: 209)

وأشار كلاً من (Fox 1993 & Costill 1994) إن حامض اللاكتيك واللاكتات هما ليس نفس المركب ، فحامض اللاكتيك هو عبارة عن حامض له تركيبة $C_3H_6O_3$ واللاكتات هي عبارة عن ملح من أملاح حامض اللاكتيك فعندما ينتج حامض اللاكتيك H^+ فإن المركب المتبقي يتحد مع الصوديوم Na^+ أو البوتاسيوم K^+ ليكون ملحاً والتحلل اللاواكسجيني للكلايكوجين يكون حامض اللاكتيك ولكن يتحول بسرعة إلى أملاح .

خلال الجهد العالي الشدة الذي يستمر لفترة قصيرة، يتم استنفاد الطاقة بعد نفاذ الفوسفاجينات. لذا، من الضروري وجود مصدر آخر لتزويد الطاقة وإعادة بناء ATP داخل العضلات، وهو الجلايكوجين المخزون في العضلات. يعتمد هذا النظام على التحلل اللاهوائي لكل من جلايكوجين العضلات وجلوكوز الدم، حيث يتم تحللها عبر سلسلة من 10 تفاعلات كيميائية.

تتدخل عدة إنزيمات في هذه التفاعلات، وأهمها إنزيم فوسفو فركتو كايبيز (PFK) الذي يعتبر المفتاح في بناء ATP. يزداد نشاط هذا الإنزيم مع تراكم أحادي فوسفات الأدينوسين (AMP) ويقبل مع تراكم ATP. يؤدي تحلل الجلايكوجين إلى تكوين حامض البايروفيك، وهو تفاعل يحتاج إلى الأكسجين، وعند عدم توفره، يتحول حامض البايروفيك إلى حامض اللاكتيك بمساعدة إنزيم لاكتيت دي هيدروجينيز (LDH).

يتميز هذا النظام بعدم قدرته على إنتاج كميات كبيرة من الطاقة في غياب الأكسجين، مما يجعله يوفر طاقة عالية الشدة ولكن لفترة زمنية محدودة، وذلك بسبب تراكم حامض اللاكتيك في العضلات والدم، والذي يظهر خلال الجهد البدني والألعاب الرياضية..(8: 19-20).

. أشار (حشمت وشلبي 2003) إلى أن اللاكتات تُنتج في العضلات نتيجة لتحلل السكر. وعندما يقل الأكسجين المتاح للعضلات، يزداد إنتاج اللاكتات، خاصة أثناء التدريب عالي الشدة، حيث تؤدي الانقباضات المتكررة إلى انقباض الأوعية الدموية، مما يزيد من إنتاج اللاكتات في العضلات الهيكلية.

وقد تم الادعاء بأن زيادة إنتاج اللاكتات وتراكمها في العضلات يُعتبر أحد العوامل المساهمة في التعب العضلي، حيث يُعبر عن ذلك بزيادة الحموضة. الآلية المقترحة تشير إلى أن الشحنة السالبة لجزيء اللاكتات تُغير فرق الجهد الكهربائي داخل العضلات. ومع ذلك، فإن الحموضة الناتجة عن زيادة إنتاج اللاكتات تُعتبر من الأسباب الرئيسية التي دفعت الباحثين للاعتقاد بأنها السبب في التعب العضلي. في الواقع، الحموضة، وليس تراكم اللاكتات، هي السبب الأساسي للتعب العضلي. أثناء التدريب عالي الشدة، يتم إفراز كل من البروتونات واللاكتات إلى الدورة الدموية. ويكون تركيز اللاكتات أعلى في العضلات مقارنة بتركيزه في الدم، مما يؤدي إلى انتقال اللاكتات من العضلات إلى الدم. (4: 49-51).

كما أشار (Fox 1993) إلى أن الجسم يحتوي على نسبة من حامض اللاكتيك في الدم أثناء الراحة، دون الحاجة إلى أي جهد، حيث تتراوح هذه النسبة بين 5-15 ملغرام لكل 100 مليلتر من الدم. وتزداد هذه النسبة عند ممارسة أي جهد، خاصة إذا كان الجهد شديداً، مما يؤدي إلى الشعور بالتعب، حيث يمكن أن تصل النسبة إلى 100 ملغرام لكل 100 مليلتر من الدم.

ويذكر كل من (كيل ونيل) أن المعدل الطبيعي لتركيز حامض اللاكتيك في الدم أثناء الراحة يتراوح بين 10-20 ملغرام لكل 100 مليلتر، بينما تزداد هذه النسبة أثناء المجهود الشاق لتصل إلى 100-200 ملغرام لكل 100 مليلتر من الدم.

أما بالنسبة لتركيز حامض اللاكتيك في الدم أثناء الراحة، فإنه يتراوح بين 11-26 ملغرام لكل 100 مليلتر، وقد ارتفعت هذه النسبة بشكل ملحوظ أثناء المجهود العالي، حيث وصلت إلى ما بين 57.7-162.2 ملغرام لكل 100 مليلتر من الدم.. (10: 209)

يتبين من ذلك أن هناك تبايناً بين المصادر في نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم أثناء الراحة، حيث تختلف هذه النسبة من باحث لآخر، مما يشير إلى أن هذه النسب تتفاوت بين الأفراد وليست ثابتة.

ما هو الاستشفاء العضلي :-

شار (SANTOS ET AL. 2012) إلى أن الاستشفاء العضلي يعد عملية حيوية ومهمة للاعبين، سواء كانوا محترفين أو هواة، حيث يساهم في استعادة الجسم لقوته ونشاطه ويخفف من الألم الناتج عن ممارسة الرياضة. تكمن أهمية الاستشفاء العضلي في كونه أحد أبرز العمليات التي يقوم بها الجسم لتأهيل الأنسجة العضلية بعد الأنشطة عالية الكثافة. للاستفادة القصوى من التمارين الرياضية، يجب منح عضلاتك الوقت الكافي للتعافي. وتتنوع طرق الاستشفاء العضلي، بدءاً من أهمية التغذية والفيتامينات، وصولاً إلى النوم واستخدام حمامات الماء الباردة.

(16: 629-638).

ماهي فوائد حمام المياه الباردة للرياضيين

يستعين الرياضيون بأخذ حمام بارد بعد فترة قصيرة من انتهاء التمارين الرياضية، وذلك لما يقدمه من فوائد عديدة، نذكر منها أبرزها:

1 حمام المياه الباردة يخفف من آلام العضلات:

عندما تتعرض لجليد الماء، تنقبض الأوعية الدموية وتصبح أصغر حجماً. وعند الخروج من الماء، يؤدي التغير المفاجئ في درجة الحرارة إلى إعادة فتحها بسرعة، مما يسهم في طرد الفضلات الأيضية من العضلات.

هذا التمدد السريع للأوعية الدموية يتيح أيضاً توفير الأكسجين والمواد الغذائية الضرورية للعضلات، مما يُفترض أن يساعدها في التعافي بعد التمارين الشاقة.

2 حمام المياه الباردة مضاد للالتهابات:

يعتبر انتفاخ الساقين والقدمين من الأمور الشائعة بين الرياضيين، ويمكن أن يسهم حمام الثلج في تقليل الالتهاب بفضل انخفاض درجة الحرارة، مما يساعدهم على التعافي بشكل أسرع والعودة إلى روتينهم اليومي. إذا كنت من عشاق الرياضة وتود تجنب آلام الجسم، جرب الاسترخاء في الماء البارد المضاف إليه الثلج، حيث سيساعدك ذلك في تخفيف الآلام. (19: 447).

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث باستخدام القياسين القبلي والبعدي .

مجتمع البحث:-

لاعبي العاب القوى والعدو الريفي .

عينة البحث:-

تتكون عينة البحث من 6 لاعبين العدو الريفي المدربين تدريباً عالياً من ذوي الخبر في المنافسة . تم اختيار جميع اللاعبيين لأن لديهم ثلاث سنوات على الأقل من سنوات التدريب , وشاركوا في ثلاث مسابقات على الأقل في الأعوام الماضية , وتم إبلاغ جميع المشاركين عن الإجراءات التي يتعين اتخاذها والمخاطر والمنافع المحتملة والطلب منهم على التوقيع على إقرار الموافقة , وكان جميع المشاركين في المرحلة التحضيرية لبطولة المحلية .

مجالات البحث :-

1- المجال المكاني : نادي تساوة التخصصي .

2- المجال الزمني : الموسم الرياضي 2022-2023 .

أدوات البحث:

1- حوض سباحة 5*4.

2- جهاز قياس درجة الحرارة الترمومتر.

3- ساعة إيقاف رقمية .

4- جهاز قياس نسبة الدهون بالجسم .

5- مكعبات من الثلج .

6- والأدوات الطبية وهي من ضمن الكوادر الطبية

جدول(1)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الألتواء للتعرف على مدى تجانس أفراد العينة

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الألتواء
السن	سنة	19.3	1,32	0,761
الطول	سم	173.3	4,21	0.450
الوزن	كجم	69.5	3.62	0.832
كتلة الجسم	BMI	2.8	1.02	0.320
نسبة الدهون في الجسم	%	10.6	2,012	0.612

يتضح من جدول أن معامل الألتواء أنحصر ما بين (+3) في المتغيرات قيد الدراسة في السن والطول والوزن وكتلة الجسم ونسبة الدهون مما يدل على تجانس أفراد العينة وأعتدالية البيانات في القياسات .

اجراء القياسات:

تم إجراء القياسات الأنثروبومترية على جميع اللاعبين قبل الدراسة باستخدام جهاز الريستاميتير لقياس الطول , وميزان طبي لقياس الوزن , وتم تقدير تركيب الجسم بشكل غير مباشر عن طريق المعادلات التي تستخدم سمك الجلد , وتقدير كثافة الجسم باستخدام معادلة , وتقدير نسبة الدهون في الجسم كذلك باستخدام معادلة ومقياس درجة الحرارة لقياس درجة حرارة اللاعب وكذلك درجة حرارة الماء داخل الحوض .

فقد ذكر (هيثم عبد الرحيم 1996) نقلا عن (كاربونين) أن حامض اللاكتيك يستمر بالهروب من العضلات إلى الدم لبعض الوقت من 2-8 دقائق عقب التمرين العنيف وأن مدة (5) دقائق مناسبة لغرض سحب الدم من اللاعبين بعد الانتهاء من المجهود .(6: 14-15) .

ويضيف (1991 Atwell) بيان الأستمرار بحمل بدني مقنن ذو شدة مرتفعة لمدة (60ثانية) يؤدي إلى زيادة كبيرة في تركيز LDH في مصال الدم مباشرة ، CPK بعد 5 دقائق .(7: 35) .

خطوات تنفيذ البحث:

- طلب من اللاعب الامتناع عن التدريب أو أي نشاط بدني شاق قبل 24 ساعة من التجربة , على أن يتم أخذ عينة الدم قبل الذخول إلى الحوض الماء البارد (القياس القبلي) وغمر اللاعبين في حوض به ثلج (15 درجة مئوية) لمدة 19 دقيقة مقسمة إلى 4 دورات من الغمر في الحوض لمدة 4 دقائق مفصوله بدقيقة واحدة خارج الحوض , بمعنى 4 دقائق داخل الماء البارد ثم دقيقة خارج الماء ثم 4 دقائق داخل الماء ثم دقيقة خارج الماء ثم

- 4 دقائق داخل الماء ثم دقيقة خارج الماء ثم 4 دقائق داخل الماء ثم الخروج النهائي , ثم بعد ذلك يتم أخذ عينة الدم بعد 5 دقائق من الراحة (القياس البعدي) , وقد تم أخذ عينات الدم من قبل مختصين من الكوادر الطبية .
- تم قياس إنزيم CPK وإمزيم LDH وحمض اللاكتيك كمؤشرات على تلف العضلات , بسحب عينات الدم قبل التدريب وفي نهاية الغمر بالماء البارد , بأستخراج 2 مل من الدم الوريدي ووضع الدم في أنابيب تحتوي على جل تخثر وتركه لمدة 30 دقيقة في درجة حرارة الغرفة لتعزيز التخثر ثم عمل طرد مركزي لمدة 8 دقائق في 2500 دورة في الدقيقة لفصل المصل , ثم إجراء قياسات بيوكيميائية Victors 5600 المتكامل , ثم قياس اللاكتيك وإنزيم كلاً من CPK – LDH بأستخدام تحليل الإنزيم الحركي عند نقاط زمنية متعددة .
 - و تم قياس درجة حرارة اللاعبين بأستخدام مقياس الحرارة الرقمي قبل التدريب وبعد التدريب وبعد التعافي .
- المعالجات الإحصائية: ثم إجراء تحليل إحصائي Spss للبيانات لتحديد وتصحيح القيم المتطرفة , تحليل التباين ومقارنة المتوسطات , وتم أستخدام قياسات الأختبارات القبلية والبعدي لتحديد المتغيرات وأستخدام مستوى الدلالة $P > 0.05$.
- عرض ومناقشة النتائج :-

- الفرض الأول توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في انخفاض درجة حرارة الجسم والأحاساس بالألم بعد أستخدام حمام المياه الباردة للاعبين العدو الريفي .

جدول(2)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T المحسوبة وحجم التأثير لدرجة الحرارة والأحاساس بالألم

المتغيرات	المتوسط الحسابي		الانحراف المعياري	قيمة T	الدلالة	حجم التأثير	فاعلية
	قبلي	بعدي					
درجة الحرارة الأحساس بالألم	37.9 C	34.6	0.462	4.913	دال	0.65	مرتفع

يتضح من الجدول(2) والشكل البياني (1) أن قيمة المتوسط الحسابي القياسي القبلي بلغت 37.9 في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي في القياس البعدي 34.6 , ويتبين أيضاً أن قيمة الانحراف المعياري للقياس القبلي 0.462 في حين بلغت الانحراف المعياري في القياس البعدي 0.462 .

كما بلغت قيمت (t) المحتسبة 4,913 وهذه القيمة أكبر من (t) الجدولية مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي .

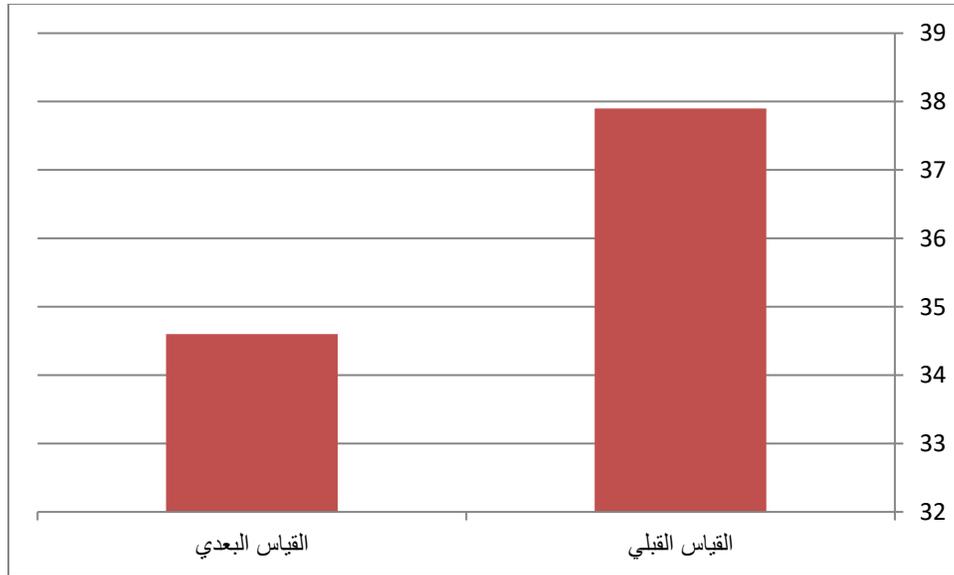
ويتضح أيضاً أن قيمة حجم التأثير بلغت 0.65 وهذه القيمة أكبر من (0.5) مما يدل على الفاعلية المرتفعة للأستخدام حمام المياة الباردة .

تبين أن العلاج بحمامات المياة الباردة يقلل الأحساس بالألم من خلال خفض الضغط الأسموزي للأفرزات (النتاجه عن الألتهاب) والتي بالتالي تعطي أشارات عصبية بإن تضيق الأوعية الدموية التي تحدث أثناء غمر الاعب في المياة الباردة يقلل التركيز السائل مما يقلل من الألتهاب العضلات , وبداء في وجود إحساس منخفض بالألم وقد ساهمت في إنخفاض في الأداء بمقارنة مع مرحلة ما قبل التدريب .

وفي هذه الدراسة لاحظنا أن إنخفاض في الألم كان مرتبطاً بإنخفاض درجة حرارة الجلد , تبعاً لذلك يحدث تضيق الأوعية المحيطة للحفاظ على الحرارة المركزية وهذا قد يكون أسهم في إنخفاض الأحساس بالألم .

- بذلك قد يكون قد نتحقق الفرض الأول : توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في أنخفاض درجة حرارة الجسم والأحساس بالألم بعد أستخدام حمامات المياة الباردة للاعبين الريفي .

شكل البياني(1) يوضح المتوسط الحسابي في القياسين القبلي والبعدي في درجة الحرارة



- **الفرض الثاني** توجد فروق دالة أحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في سرعة تقليل حمض اللاكتيك بعد استخدام حمام المياه الباردة للاعبين العدو الريفي .

جدول(3)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وأختبار T وحجم التأثير لحامض اللاكتيك

المتغيرات	المتوسط الحسابي		الانحراف المعياري	قيمة T	الدلالة	حجم التأثير	فاعلية المياة الباردة
	قبلي	بعدي					
حامض اللاكتيك	m109.95	18.5m	3.430	3.501	دال	0.58	مرتفع
			0.564				

يتضح من الجدول(3) والشكل البياني (2) أن قيمة المتوسط الحسابي القياس القبلي بلغت 109.95 في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي في القياس البعدي 18.5 , ويتبين أيضاً أن قيمة الانحراف المعياري للقبلي 3.430 في حين بلغت الانحراف المعياري في القياس البعدي 0.564 .

كما بلغت قيمت (t) المحسوبة 3.501 وهذه القيمة أكبر من (t)الجدولية مما يدل على وجود فروق ذات دلالة أحصائية بين القياسين القبلي والبعدي .

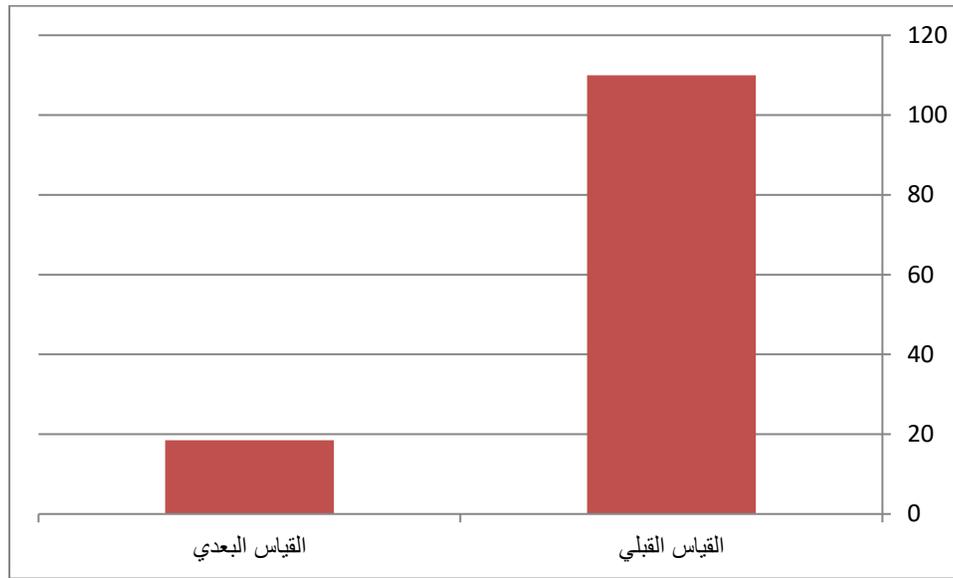
ويتضح أيضاً أن قيمة حجم التأثير بلغت 0.58 وهذه القيمة أكبر من (0.5) مما يدل على الفاعلية المرتفعة للأستخدام حمام المياة الباردة .

من ذلك يتضح أن هناك تباين بين المصادر في نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم إثناء الراحة إذا اختلفت هذه النسبة من عالم وباحث إلى آخر مما يدل على أن هذه النسب تختلف من شخص لأخر أي غير ثابتة .

كما اتفقت كافة المصادر على أن نسبة تركيز الحامض ترتفع عن مداها الطبيعي إثناء الراحة في حالة القيام بجهد عال وترتفع أكثر كلما ارتفعت قوة الجهد ، كما تتباين هذه النسبة بين الأشخاص المدربين وغير المدربين " فالشخص المدرب ينتج كمية اقل من حامض اللاكتيك إثناء الحمل البدني الأقل من الأقصى نظرا لاستفادته من إنتاج الطاقة الهوائية بينما تختلف ذلك عند أداء الحمل البدني الأقصى حيث ينتج الشخص المدرب كميته اكبر من حامض اللاكتيك نظرا لما يتوافر لديه من كلايوجين مخزون في العضلة أو بسبب قدرته على تحمل العمل بالرغم من زيادة حامض اللاكتيك في العضلة والدم .

من ذلك نستدل على أن نسبة تركيز حامض اللاكتيك بعد أداء مجهود تختلف من فعالية أو لعبة رياضية إلى أخرى حسب شدة أو زمن أدائها كما تختلف بين الأنشطة اللاهوائية والهوائية وبين الرياضيين حسب قدراتهم الفردية والتدريبية ، وبين الرجال والنساء وبين الأشخاص المدربين وغير المدربين.

- بذلك قد يكون قد نتحقق الفرض الثاني : توجد فروق دالة أحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في سرعة تقليل حمض اللاكتيك بعد استخدام حمام المياه الباردة للاعبين العدو الريفي .
- شكل البياني(2) يوضح المتوسط الحسابي في القياسين القبلي والبعدي في حامض اللاكتيك



- الفرض الثالث توجد فروق دالة أحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في انخفاض بعض انزيمات العضلات بعد استخدام حمام المياه الباردة للاعبين العدو الريفي .

جدول(4)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وأختبار T وحجم التأثير لإنزيمات CPK-LDH

المتغيرات	المتوسط الحسابي		الانحراف المعياري		قيمة T	الدلالة	حجم التأثير	فاعلية المياة الباردة
	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي				
إنزيمات CPK	677.5mo	434.1mo	66.61	18.55	3.045	دال	0.63	مرتفع
LDH	783.6mo	420.8mo	9.17	14.63	9.310	دال	0.71	مرتفع

يتضح من الجدول (4) والشكل البياني (3) أن قيمة المتوسط الحسابي القياسي القبلي بلغت 677.5 في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي في القياس البعدي 434.1, ويتبين أيضاً أن قيمة الانحراف المعياري للقبلي 66.61 في حين بلغت الانحراف المعياري في القياس البعدي 18.55 .

كما بلغت قيمت (t) المحتسبة 3.045 وهذه القيمة أكبر من (t) الجدولية مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي .

ويتضح أيضاً أن قيمة حجم التأثير بلغت 0.63 وهذه القيمة أكبر من (0.5) مما يدل على الفاعلية المرتفعة للأستخدام حمام المياة الباردة .

كما يتضح من الجدول (4) والشكل البياني (4) أن قيمة المتوسط الحسابي القياسي القبلي بلغت 783.6 في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي في القياس البعدي 420.8 , ويتبين أيضاً أن قيمة الانحراف المعياري للقبلي 9.17 في حين بلغت الانحراف المعياري في القياس البعدي 14.63 .

كما بلغت قيمت (t) المحتسبة 9.310 وهذه القيمة أكبر من (t) الجدولية مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي .

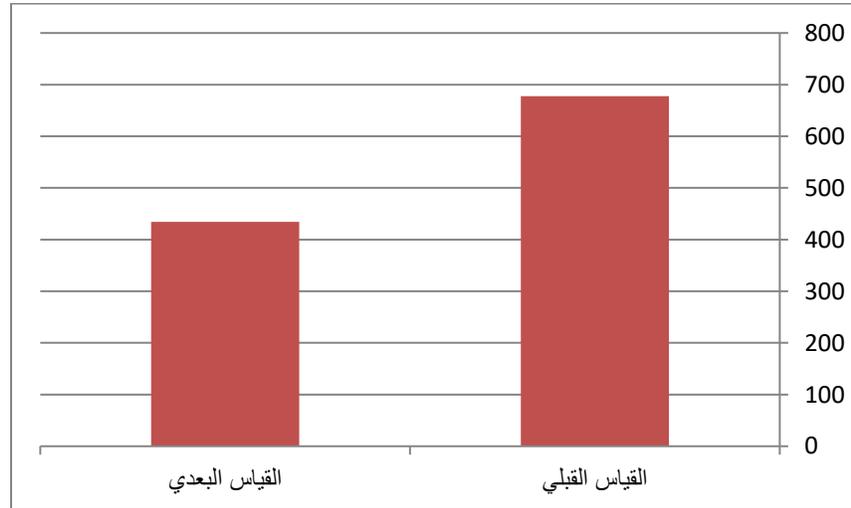
ويتضح أيضاً أن قيمة حجم التأثير بلغت 0.71 وهذه القيمة أكبر من (0.5) مما يدل على الفاعلية المرتفعة للأستخدام حمام المياة الباردة .

وأظهرت نتائج هذه الدراسة أن الغمر في مياة منخفضة درجة الحرارة بعد التدريب يؤدي إلى إنخفاض إنزيم CPK وإنزيم LDH في مصل الدم وإلى إنخفاض الأحساس بالألم والحفاظ على أكبر قدر من التحمل العضلي , كانت مساهمة العلاج بحمامات الثلج في الأستشفاء بعد التمرين مشكوكاً فيه (13) .

تم أستخدام قياس إنزيم CPK وإنزيم LDH على نطاق واسع عند تقدير الضرر العضلي الناجم عن ممارسة التدريب عالي الشدة أدى إلى تلف العضلات إلى تسرب السوائل إلى الفراغ خارج الخلايا وبالتالي زيادة الإنزيمات في مصل الدم , ولذلك فإن إنخفاض مستويات إنزيم CPK وإنزيم LDH في مصل الدم بعد حمامات الثلج تدل على تلف أقل في العضلات (19)(12).

وهذه البيانات تبين الآثار المفيدة للحمامات الثلج للاعبين ذات المستويات العالية وخاصة في التغيرات ذات الصلة (تحمل القوة والسرعة) ورغم ذلك ينبغي إجراء دراسات جديدة لتأكيد هذه النتائج ورصد التأثيرات اللاحقة لحمامات الثلج لأن تركيزات إنزيم CPK وإنزيم LDH تصل إلى ذروتها بعد 48-72 ساعة بعد التمرين (11) .

شكل البياني(3) يوضح المتوسط الحسابي في القياسين القبلي والبعدى في إنزيم CPK



شكل البياني(4) يوضح المتوسط الحسابي في القياسين القبلي والبعدى في إنزيم LDH



يبين من الجدول قيم إنزيم CPK 434.1 ماي مول وإنزيم LDH 420 ملي مول وحامض Lactic 18.5 ملي مول بعد التعافي (الأستشفاء) عندما مقارنتهم مع قبل التدريب كانت أعلى بكثير , ولوحظ ارتفاع الإحساس بالألم بشكل ملحوظ بين بداية ونهاية التدريب , مع ذلك أدى حمامات الثلج إلى نقص الإحساس بالألم , وأدى حمامات الثلج إلى خفض درجة حرارة الجسم بشكل ملحوظ , وأرتفع الإحساس بالألم بشكل ملحوظ بين بداية ونهاية التدريب ومع ذلك أدى حمامات الثلج إلى نقص الإحساس بالألم وكذلك درجة حرارة الجسم .

بذلك قد يكون قد نتحقق الفرض الثالث توجد فروق دالة أحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في انخفاض بعض الإنزيمات العضلات بعد استخدام حمام المياه الباردة للاعبين العدو الريفي . وكانت قيم إنزيم CPK وإنزيم LDH مرتبطه بالأحاساس بالألم بشكل معنوي حيث كان هناك ارتباط كبير بين تركيز الإنزيمات وهذه ما أتفقت عليها الدراسات السابقة بنفس النتائج .

الاستنتاجات:

في ضوء نتائج الدراسة توصل الباحث إلى النتائج التالية:

أن عمر اللاعبين في حمامات باردة بعد التدريب يؤدي إلى إنخفاض تركيزات إنزيم CPK وإنزيم LDH في مصل الدم , وكذلك تقليل تركيز حمض اللاكتيك في الدم , ونقص الأحساس بالألم , والمحافظة على قوة تحمل السرعة والقوة العضلية لذا للاعبين .

التوصيات:

- ينصح باستخدام حمامات الثلج كوسيلة من وسائل الأستشفاء بعد تمرين التحمل (القوة والسرعة) .
- ضرورة تنوع وسائل الأستشفاء المناسبة لكل حمل بدني حتى يتم تحقيق أفضل أستفاذة ممكنه .
- يجب إجراء دراسات مشابهة على عينات مختلفة ورياضات أخرى بأستخدام حمامات المياه الباردة .

المراجع:

أولاً: المراجع العربية

- 1- أحمد قدرى محمد وآخرون تأثير الأستشفاء بأستخدام حمامات الثلج والحجامة الرطبه على خفض تركيز حمض اللاكتيك للاعبين كرة القدم , المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة حلوان . 2022
- 2- إيهاب محمد محمود أسماعيل وآخرون 2020 فاعلية الأستشفاء بكمادات الثلج وجرعات مقننة من الماء على التوازن الحراري وبعض المتغيرات الفسيولوجية بعد دورة حمل أسبوعية مرتفعة الشدة لدى لاعبي كرة القدم , المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة حلوان .
- 3- بهاء الدين سلامة 1999 الكيمياء الحيوية في المجال الرياضي , دار الفكر العربي , القاهرة
- 4- حسين أحمد حشمت ونادر فسيولوجية التعب العضلي , ط 1 القاهرة , مركز الكتاب

- محمد شلبي 2003
 5- محمد بركة
 عبدالرحمن 2020
 للنشر 2003 .
 عبدالله تأثير حملين مختلفي الشدة على التغيرات البيوكيميائية
 والكفاءة الفسيولوجية لرياضي المسافات المختلفة , رسالة
 دكتوراة غير منشورة .
 عبدالرحيم
 6- هيثم
 الراوي 1996
 تقويم البرامج التدريبية على وفق بعض المؤشرات
 الكيميائية والفسلجة لدى لاعبي الكرة الطائرة في العراق ,
 رسالة دكتوراة غير منشورة .

تانيا المراجع الاجنبية

- 7 Atwell, A.Anita ;
 MacNaughton , Lars;
 Gorrige , Shane ; Kaufman
 David 1991
 The Effect of Multipie Anaerobic
 Exercise Periods on Level of Lactate
 Lactatedehydroenase, Creatine
 Kinase, and Aspartate Transaminase,
 Australian Journal of Science and
 Medicine in Sport, Vol. 23,No .
 -8 Costill D.L., Wilmore
 J.H.;1994
 The Glycolytic . In Physiology of
 Sport and exercise .Human
 Kinetics.U.S.A.
 -9 French & Kym
 -10 Fox E.L. Bowers .R.W Foss
 M.L 1993
 Anaerobic Glycolysis .In the
 Physiological basis For exercise and
 Sport . WCB Brown and Benchmark.
 U.S.A .
 11- Kuku P & Willimann T
 .2010
 Functional Differences Between
 Dimeric and Octameric
 Mitochondrial Creatine Kinase
 Biochemical .
 12- Leyaby MT, Dormois
 D.Perie 2011.
 Enzyme adaptations of human
 skeletal mscle during bicycle short-
 sprint training and detraining .
 -13 Laader& Sendecki W. 2012
 Plasma Creatinekinase Creatine,
 Kinase- MB and
 Lactatedehydroenase Isoenzymes in
 Resbonse to Iron Man Traithlon
 Compettitans Biology of Sport,
 Swimming Faster , Mayfirdl Publing
 co, Califomia State, U.S.A .
 -14 Maglischo , E.W.: 1993

- 15 Nurcan Kilc Baygutalp, et al 2016 Acute Effects of Training on Some Biochemical Analytes in Professional Boxers Sub-Title; Biochemical Analytes in Boxers .
- 16 Santos WOC, Brito CJ, Junor EAP , Valibo CN, Mendes EL, Nunes MAP, Franchini E2012 Cryotherapy Post- Training reduces muscle damage markers in hin-jitsu fighters J, Hum Sport Exerc.Vol
- 17 Thompson ,Manabu,Shigeyukaji, Katsuhiko . Suzuki 2002 . Break Point of Serum Creatine Kinase release after endurance exercise .
- 18 Torres et al 2012 Enzymatic adaptations Consequent of long term Strength Training. Physiology of Sport and Exercise ,Library of Congress , Cataloging in Publication data U .S .A .
- 19 Wellcock , JH& Costill D.L 2006 Effects of Intense Exercise on LDH Iso enzyme in Different Tissues, Chinease Journal of Sports Medicine ,
- 20 Yana Gisawa 2003 .

فاعلية استخدام التمارين العلاجية لتأهيل إصابة التمزق الغضروف الهلالي الداخلي لمفصل الركبة بعد عملية التناظري

The effectiveness of using therapeutic exercises to rehabilitate the internal meniscus tear of the knee joint after the symmetrical operation

د. سمر ساسي علي العلو د. توفيق عبدالكريم الحداد د نوال عبدالله احمد

الايمل: s.elalo @uot.edu.ly الايمل: Tawfikhasan18@gmail.com الايمل: Gardenaanun@gmail.com

تاريخ القبول / 2024/12/20

درجة التقييم (68)

تاريخ الاستلام / 2024/11/14

الكلمات المفتاحية: مفصل الركبة ، الغضروف الهلالي ، التمارين العلاجية ، عملية التناظري

Keywords: knee joint, meniscus, therapeutic exercises, analogue operation

ملخص البحث:

هدفت هذه فاعلية استخدام التمارين العلاجية لتأهيل إصابة التمزق الغضروف الهلالي الداخلي لمفصل الركبة بعد عملية التناظري ، ومدى التحسن في متغيرات درجة الألم – القوة العضلية - المدى الحركي لمفصل الركبة ، وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي على مجموعة واحدة من المصابين ، بلغ عدد افراد العينة خمسة مصابين بالتمزق الغضروف الهلالي لمفصل الركبة وقد استخدم الباحثون ادوات جمع البيانات وهي : مقياس البصري ، جهاز الحينو ميتر ، اختبار القوة العضلية ، اهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة فاعلية استخدام التمارين العلاجية لتأهيل إصابة التمزق الغضروف الهلالي الداخلي لمفصل الركبة بعد عملية التناظري ، أدى إلى وجود تحسن في درجة الألم ، وجود تحسن في القوة العضلية للعضلات العاملة على مفصل الركبة ، وجود تحسن في المدى الحركي لمفصل الركبة ، كما ان التمرينات العلاجية له تأثير إيجابي في استعادة الوظيفة الكاملة لمفصل الركبة المصاب ، كذلك يوصى الباحثون إلى الاهتمام بتطبيق التمرينات العلاجية المناسبة للمصابين بتمزق الغضروف الهلالي بمفصل الركبة .

Abstract

Key words: Knee joint, crescent cartilage, therapeutic exercises

This effectiveness was aimed at using therapeutic exercises to rehabilitate the internal cartilage rupture of the knee joint after analog procedure, and the extent of improvement in pain degree variables – muscular strength – The motor range of the knee joint, and the researchers used the experimental method on one group of infected people, the number of individuals of the sample was five with ruptured cartilage of the knee joint. The researchers used data collection tools: Optical Scale, Geno Meter Device, Muscle Strength Test the most important findings of the study are the effectiveness of using therapeutic exercises to rehabilitate the internal cartilage laceration of the knee joint after analog procedure, Led to an improvement in the degree of pain, an improvement in the muscle strength of the muscles working on the knee joint, There is an improvement in the motor range of the knee joint, and therapeutic exercises have a positive effect in restoring the full function of the injured knee joint, It is also recommended that the researchers pay attention to applying appropriate therapeutic exercises for those with ruptured cartilage with knee joint.

الغضروف المفصلي للركبة عبارة عن هياكل على شكل هلال من الغضروف الليفي تقع على الجوانب الإنسية والجانبية لمفصل الركبة. تأتي كلمة meniscus من الكلمة اليونانية mēniskos ، والتي تعني "الهلال" ، والتي تقل من كلمة mēnē ، وتعني "القمر" (Fox, A. J. S., 2012). الغضروف المفصلي هو هيكل هام يتحمل الوزن ويمتص 50-70% من الحمولة المنقولة عبر مقصورات الركبة الجانبية والوسطى (Bruns, J., 1993)

الغضروف المفصلي له دور حاسم في تقليل الإجهاد وتوزيع حمولة مفصل الركبة ، تمثل الآفات الغضروفية أكثر إصابات الركبة شيوعًا ويمكن أن تؤثر بشدة على نوعية حياة المرضى. يمكن أن تكون إما مؤلمة - مرتبطة بإصابة في الركبة، وتتجلى بألم مفاجئ (Kopf S, 2020) يلعب الغضروف المفصلي وظائف مهمة أخرى في استقرار مفصل الركبة ، والمرونة، والتوافق (Kurosawa, H, 1980) ، فقد أظهرت الدراسات أن المرضى الذين خضعوا لجراحة استئصال الغضروف الجزئي يعانون من الألم والتورم ، مما يؤدي إلى انخفاض الوظيفة ونوعية الحياة المرتبطة بالركبة (Noyes FR, 2012)

اكتسبت التمارين العلاجية شعبية مؤخرًا لدرجة أن بعض المدارس العلاجية تعتمد عليها فقط لعلاج التشوهات الوضعية والإصابات الرياضية، مع عدم وجود تدخلات إضافية مثل الأدوية أو الحقن أو الحرارة، باستثناء المواقف التي تتطلب الجراحة، مثل تمزق الغضروف. عندما يتعلق الأمر بالتعافي من العمليات الجراحية واستئناف الأنشطة اليومية لغير الرياضيين والرياضيين على حد سواء، فإن التمرينات هي العوامل الأكثر أهمية، وبالتالي، تعتبر التمارين العلاجية إحدى وسائل العلاج بالحركة، وهي تلعب دورها في الحفاظ على صحة ولياقة الفرد المصاب، من خلال تقليل مضاعفات الأنظمة الحيوية في الجسم (Hussein et al, 2023).

تعتبر التمارين العلاجية عنصرًا حاسمًا في العلاج المتكامل للإصابات لأنها تعمل كمحور مركزي وعامل موحد في إدارة الإصابات. وتعتمد إعادة التأهيل، من خلال برنامج يتسق مع الطريقة المستخدمة في إعادة التأهيل، على جميع أنواع التمارين، وتعتمد على نوع الإصابة والتشخيص، من أجل إعادة الجزء المصاب إلى حالته قبل الإصابة وزيادة كفاءته الوظيفية في أقرب وقت ممكن (Karmajouna et a, 2021).

مشكلة البحث:

هناك العديد من المضاعفات التي يمكن ان يتعرض لها المصابين بالانزلاق الغضروفي لمفصل الركبة و التي يمكن ان تكون سببا للعجز و الالم ولديهم ضعف في قوة عضلات الفخذ و أداء الاطراف السفلية تشير العديد من الدراسات إلى أن المرضى الذين يعانون من آلام الركبة يطورون استراتيجيات حركة تعويضية في المهام الوظيفية ، ربما بسبب الألم أو الخوف من الألم أو فشل العضلات (Thomee P , 2007)

التمارين العلاجية، السلبية والإيجابية، هي إحدى وسائل إعادة التأهيل الحركي، وهي واحدة من أهم خطوات العلاج الحركي للمصابين. من أجل منع المضاعفات في الأنظمة الحيوية للجسم وتأثيرات ذلك على الحالة النفسية للشخص المصاب، فإن التمارين العلاجية ضرورية للحفاظ على صحة ولياقة الشخص المصاب (Maitham et al. ، 2021).

ومن هنا انبثقت مشكلة الدراسة لمعرفة فاعلية استخدام التمارين العلاجية لتأهيل إصابة التمزق الغضروف الهلالي الداخلي لمفصل الركبة بعد عملية التناظري

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على فاعلية استخدام التمارين العلاجية لتأهيل إصابة التمزق الغضروف الهلالي الداخلي لمفصل الركبة بعد عملية التناظري من حيث تحسين (المدى الحركي - القوة العضلية - درجة الألم)

فروض البحث:

1 - وجود فروقات ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية و البعدية لصالح القياس البعدي في (المدى الحركي - و القوة العضلية - و درجة الألم) لمفصل الركبة

الدراسات السابقة او الدراسات النظرية

دراسة (Betül Başar , 2020) بعنوان " آثار استئصال الغضروف الهلالي الجزئي وإصلاح الغضروف الهلالي على استقبال الحس العميق للركبة ووظيفتها " كان الهدف من دراسته هو مقارنة آثار استئصال الغضروف الهلالي الجزئي وإصلاح الغضروف المفصلي على الحس العميق للركبة ووظيفتها. العينة شملت الدراسة 46 مريضا مع التشخيص السريري والإشعاعي لتمزق الغضروف المفصلي وتمزق الرباط الصليبي الأمامي المصاحب. تم تقييم المرضى تحت مجموعتين: المجموعة 1: استئصال الطمث الجزئي وإعادة بناء

الرباط الصليبي الأمامي ، والمجموعة 2: إصلاح الغضروف الهلالي وإعادة بناء الرباط الصليبي الأمامي. التحسس العميق و تم إجراء التقييم الوظيفي لجميع المرضى قبل الجراحة وفي الشهر الثاني عشر بعد الجراحة. النتائج: المجموعة 1 يتكون من 18 مريض و 1 مريض بمتوسط اعمار $28.78 + 3.50$. المجموعة الثانية تتكون من 23 ذكر و 4 إناث المرضى بمتوسط عمر $27.14 + 3.65$. كشف التقييم قبل الجراحة عن اختلافات كبيرة في قيم الإحساس بوضع مفصل الركبة على نطاق واسع من حركة الركبة (15 ، 30 ، 45 ، 60 ، 75) في كلا المجموعتين. لوحظ فرق معتد به إحصائياً في نطاق حركة الركبة البالغ 60 فقط في المرضى الذين خضعوا لإصلاح الغضروف المفصلي (المجموعة 2) ، بينما في نطاق حركة الركبة من 45 و 60 و 75 في المرضى الذين خضعوا لاستئصال الطمث الجزئي (المجموعة 1) في الشهر الثاني عشر يتحكم. وفقاً لنظام تقييم الركبة Lysholm ، تم تحقيق نتائج أفضل بشكل ملحوظ مع إصلاح الغضروف المفصلي مقارنة باستئصال الطمث الجزئي في 12 شهراً من السيطرة.

إجراءات البحث:

منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي بنظام المجموعة الواحدة بالتصميم القبلي و البعدي .
مجتمع البحث: شمل مجتمع البحث المرضى المراجعين لقسم العلاج الطبيعي في مستشفى ابوسليم العام في طرابلس من المصابين بالتمزق الغضروف الهلالي الداخلي لمفصل الركبة
عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقوامها (5) من المرضى الذين يعانون من إصابة تمزق غضروف الركبة الهلالي لمدينة بطرابلس.

جدول (1)

التوصيف الإحصائي لبيانات عينة البحث في المتغيرات الأولية الأساسية قبل التجربة ن = 5

الدلالات الإحصائية للتوصيف				المتغيرات
معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	
-0.58	5.94	40	38.4	السن (سنة)
0.32	5.27	77	77.6	الوزن (كجم)
0.12	4.95	170	171	الطول (سم)

الأجهزة المستخدمة في البحث:

تم استخدام العديد من الاجهزة و الأدوات في الدراسة فمنها ما تم استخدامه لأخذ القياسات الخاصة بمتغيرات الدراسة ومنها الأجهزة و الأدوات التي استخدمت في البرنامج التأهيلي .

اولا : الأجهزة و الأدوات المستخدمة لقياس المتغيرات .

- الأجهزة و الادوات المستخدمة لقياس المتغيرات البدنية مثل :

- 1- جهاز الرستاميتير لقياس الطول مقاساً (بالسنتيمتر)
- 2- الميزان الطبي لقياس الوزن مقاساً (بالكيلو جرام) .
- 3- جهاز الجينوميتر Goniometer لقياس المدى الحركي .

4- كرة

5- الشريط المطاطي

الدراسة الأساسية:

تم تنفيذ البرنامج في مستشفى أبو سليم بمدينة طرابلس بعد انتهاء القياسات القبلية كل مريض منفردا و على فترات متفاوتة حيث تم تنفيذ البرنامج من تاريخ (28 / 2 / 2024) إلى (13 / 4 / 2024) 3 مرات اسبوعيا و حسب ما نص عليه نظام المركز بواقع (18) جلسة لمدة (شهر ونصف) لكل مريض داخل المركز

- مدة تطبيق البرنامج (1 شهر و نصف) بواقع (6) اسابيع .
- تم تقسيم البرنامج الى (6) اسابيع مع مراعاة التدرج في الشدة و الحجم و التكرار .
- عدد الوحدات الأسبوعية (3) وحدات الاجمالية (18) وحدة بزمن (60 : 1.60 س . ق) المعالجات الاحصائية :

- المتوسطات الحسابية - الانحرافات المعيارية - قيمة (ت) - نسبة التحسن %

عرض النتائج:

1 عرض النتائج المتعلقة بالفرضية والتي تنص على : وجود فروقات ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية و البعدية لصالح القياس البعدي في (المدى الحركي - و القوة العضلية - و درجة الألم) لمفصل الركبة

جدول (2) اختبار "ت" للفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

في المدى الحركي - القوة العضلية - درجة الألم

مستوى الدلالة	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي ن = 5		القياس القبلي ن = 5		الدلالات الإحصائية المتغيرات
			ع±	س	ع±	س	
0.006	-5.248**	-49.8	13.038	112	10.208	62.2	المدى الحركي (الثاني)
0.005	5.558**	9.4	2.236	4	3.209	13.4	المدى الحركي (المد)
0.001	-9.798**	-2.4	0.000	4	0.548	1.6	القوة العضلية
0.000	12.829**	4.8	0.707	1	0.837	5.8	درجة الألم (10 - 0)

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

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

يتضح من جدول (2) الخاص بالفروق بين القياس القبلي و البعدي للعينة التجريبية وجود فروق بين القياسين عند مستوى (0.01) , في كل القياسات حيث بلغت قيمة "ت" ما بين (5.248 إلى 12.829**) وهذه القيم أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (0.01) كما بلغت نسبة الفروق بين القياسين لصالح القياس البعدي, وهذا يدل بان الفرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى المعنوية (0.01) .

جدول (8)

يبين نسبة المئوية للتحسن في القياس القبلي و البعدي للعينة التجريبية

في المدى الحركي - القوة العضلية - درجة الألم

النسبة المئوية للتحسن	القياس البعدي الأول ن = 5	القياس القبلي ن = 5	الدلالات الإحصائية المتغيرات
-----------------------	------------------------------	------------------------	---------------------------------

س	ع±	س	ع±	س	ع±
62.2	10.208	112	13.038	44.46%	الثني
13.4	3.209	4	2.236	91.43%	المد
1.6	0.548	4	0.000	60.00%	القوة العضلية
5.8	0.837	1	0.707		درجة الألم (0 - 10)

يتضح من جدول (3) و الخاص بالنسبة المئوية للتحسن بين القياس القبلي و البعدي الأول للعينة التجريبية في متغيرات البحث, أن النسب المئوية للتحسن كانت ما بين (44.46% إلى 91.43%)

مناقشة النتائج:

يتضح من جدول (2) الخاص بالفروق بين القياس القبلي و البعدي للعينة التجريبية وجود فروق بين القياسين عند مستوى (0.01) , في كل القياسات حيث بلغت قيمة "ت" ما بين (5.248 إلى 12.829**) وهذه القيم أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (0.01) كما بلغت نسبة الفروق بين القياسين لصالح القياس البعدي, وهذا يدل بان الفرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى المعنوية (0.01) .

يتضح من جدول (3) و الخاص بالنسبة المئوية للتحسن بين القياس القبلي و البعدي الأول للعينة التجريبية في متغيرات البحث, أن النسب المئوية للتحسن كانت ما بين (44.46% إلى 91.43%)

ويعزو الباحثون هذا التحسن في زيادة المدى الحركي و المرونة لمفصل الركبة ناتج عن التمرينات العلاجية التي اشتملت على تمرينات الاطالة و المدى الحركي السلبي و الإيجابي للمفصل سواء للعضلات الخلفية أو الأمامية والتي طبقت على العينة بصورة متدرجة مما أدى إلى تحسين المدى الحركي لمفصل الركبة , وهذا يتفق مع إلى ما أشار إليه (عبدالبصير : 1999) ان تمرينات الاطالة التي تستهدف إطالة العضلات والأربطة وزيادة المدى الحركي في المفصل و التي تعتبر من أهم الوسائل لتنمية عنصر المرونة , كما يتفق مع (توفيق : 2005) على أن التمرينات العلاجية تزيد من مرونة المفصل و بالتالي زيادة المدى الحركي للمفصل كما تعمل على زيادة

مطاطية العضلات على المفصل , وهذا يتفق مع نتائج كل من (محروس : 2014) و دراسة (عمر : 2014) على أن ممارسة التمرينات العلاجية يؤدي إلى تحسن المرونة في المفصل والذي بدوره يؤدي إلى زيادة المدى الحركي للمفصل .

و يرى الباحثون هذا التحسن في القوة العضلية للعضلات العاملة على المفصل ناتج عن اشتغال البرنامج العلاجي على تمرينات القوة العضلية والتي طبقت على العينة بصورة متدرجة ومنتظمة و بالتالي أدى الى أحداث تغيرات مختلفة في العضلات مثل زيادة المقطع العرضي لها وزيادة حجم الألياف العضلية , وهذا يتفق مع إلى ما أشار كل من (علاوي ورضوان : 1986) أن تدريبات القوة تعمل على زيادة عدد حجم الألياف العضلية وزيادة كثافة الشعيرات الدموية بكل ليفة عضلية مما يؤدي الى زيادة حجم الألياف العضلية وزيادة محيط الليفة كما يتفق مع (الرملي و شحاتة : 1991) ان التمرينات العلاجية والتي تؤدي من الثبات او الحركة سواء كانت بمقاومة او بدونها تكمن أهميتها في تقوية العضلات وزيادة حجمها وتحسين التحمل للعضلات الوظيفية و الاحتفاظ بمرونة المفاصل , ويتفق ذلك مع نتائج دراسة (محروس : 2014) ودراسة (عمر : 2014) ودراسة (قنديل : 2014) ان التمارين العلاجية أدت إلى تحسن في القوة العضلية للعضلات

ويعزو الباحثون هذا التحسن في تقليل درجة الألم نتيجة استخدام التمرينات العلاجية والتي اثرت تأثيرا إيجابيا في تحسين درجة الألم و قلة الشكوى من قبل المصابين , فضلا عن احتواء التمرينات على التمرينات ساكنة و متحركة و تمرينات مرونة و التي لها تأثير مباشر للقضاء على الألم و الالتصاقات و التي أدت إلى تحسن في المدى الحركي الكامل لمفصل الركبة و كذلك تمرينات القوة سواء بمقاومة المعالج او الأثقال و الأدوات والتي أدت في زيادة محيط العضلات و القوة العضلية لها وبالتالي تقل درجة الألم , وهذا ما أكد عليه (رياض : 2000) إلى أن ممارسة التمرينات العلاجية تؤدي إلى عدم الإحساس بالألم , وذلك يتفق مع ما أشار إليه فوكس واخرون (1997 : fox et .al) إلى ان التمرينات التي تعمل على تنمية القوة و المرونة من أهم التمرينات التي يجب ان تحتويها برامج التمرينات العلاجية لما لها من تأثير إيجابي على الحد من الإصابة و تخفيف الألم , وكذلك يتفق مع ما أشار إليه (محروس : 2014) و (عمر : 2014) إلى أن التمرينات العلاجية تؤدي إلى تقليل درجة الألم

الاستنتاجات:

توصل الباحثون إلى النتائج التالية:

1- هناك تأثير إيجابي للتمارين العلاجية على تحسين المدى الحركي للمصابين بتمزق الغضروف الهلالي لمفصل الركبة .

2- هناك تأثير إيجابي للتمارين العلاجية على تخفيف درجة الألم للمصابين بتمزق الغضروف الهلالي لمفصل الركبة

3- هناك تأثير إيجابي للتمارين العلاجية على تنمية القوة العضلية للعضلات العاملة على مفصل الركبة.

التوصيات:

- الاهتمام بتطبيق التمرينات العلاجية المناسبة للمصابين بتمزق الغضروف الهلالي بمفصل الركبة .
- 2- الاستفادة من نتائج هذه الدراسة و كيفية إجراء العلاج باستخدام التمرينات و الطرق العلاجية المناسبة .
- 3- الحرص على وضع برامج مقننة تسند إلي آراء الخبراء و اصحاب الاختصاص في مجال العلاج الطبيعي
- 5- وضع برامج توعية لتوضيح مدى اهمية التمرينات و الطرق العلاجية .

المراجع:

اولا: المراجع العربية

- توفيق ,فراج عبد الحميد ، أهمية التمرينات البدنية في علاج التشوهات القوامية ، (القاهرة : دار الوفاء للطباعة و النشر، 2005 م)
- الرملي ، عباس وشحاتة ، محمد ، اللياقة البدنية و الصحة ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1991 م)
- رياض ، أسامة ، الطب الرياضي و العلاج الطبيعي ، (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2000 م)

- عبدالصير ، عادل ، التدريب الرياضي بين النظرية و التطبيق (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1999 م)
- علاوي ، محمد حسن ورضوان ، محمد نصر الدين ، اختبارات الأداء ، ط2 ، (القاهرة ، دار المعارف 1986م)
- عمر ، محمد محمود السيد ، تأثير برنامج تمرينات تأهيلية لتنمية المستقبلات الحسية الميكانيكية بعد التدخل الجراحي لإصابة غضروف الركبة للرياضيين (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة المنصورة : كلية التربية الرياضية 2014م)
- قنديل ، وليد محمد عبدالرزاق ، تأثير استخدام تمرينات القوة العضلية و المدى الحركي على تاهيل العضلات العاملة على مفصل الركبة لبعض الرياضيين المصابين ، (جامعة بنها ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية 2014م)
- محروس ، عمر عبدالله ، تأثير استخدام التسهيلات العصبية العضلية للمستقبلات الحسية العميقة وتمرينات الاتزان كأساس لبرنامج تأهيلي لبعض حالات تمزق أربطة مفصل الكاحل (رسالة دكتوراه غير منشورة أسيوط : كلية التربية الرياضية 2014م)

تانيا المراجع الأجنبية

- Fox, A. J. S., Bedi, A., & Rodeo, S. A. (2012). The Basic Science of Human Knee Menisci. *Sports Health*, 4(4), 340–351.
<https://doi.org/10.1177/1941738111429419>
- Bruns, J., Volkmer, M., & Luessenhop, S. (1993). Pressure distribution at the knee joint. *Archives of Orthopaedic and Trauma Surgery*, 113(1), 12–19.
<https://doi.org/10.1007/BF00440588>
- Kurosawa, H., Fukubayashi, T., & Nakajima, H. (1980). Load-bearing mode of the knee joint: physical behavior of the knee joint with or without menisci. *Clinical Orthopaedics and Related Research*, (149), 283–290.
<https://doi.org/10.1097/00003086-198006000-00039>
- Noyes FR, Heckmann TP, Barber-Westin SD. Meniscus repair and transplantation: a comprehensive update. *J Orthop Sports Phys Ther*. 2012;42(3):274–290.
- Kopf S, Beaufls P, Hirschmann MT, Rotigliano N, Ollivier M, Pereira H et al (2020) Management of traumatic meniscus tears: the 2019 ESSKA meniscus consensus. *Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc* 28(4):1177–1194

- Noyes FR, Heckmann TP, Barber-Westin SD. Meniscus repair and transplantation: a comprehensive update. *J Orthop Sports Phys Ther.* 2012;42(3):274-290
- Hussein, S. A. A. ., Amir Habib, H. A. ., & Saleh, E. F. . (2023). Functional thinking style and its contribution to learn the accuracy of block and smash serve in volleyball among university students. *SPORT TK- Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte, 12, 1.*
<https://doi.org/10.6018/sportk.556241>
- Karmajouna, T., Maitham, S. A., & Albosharqi, W. M. H. (2021). The effect of using the electronic participatory learning strategy according to the web programs in learning some basic skills of basketball for first-grade intermediate school students according to the curricular course. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte, 16(3), 3*
- Maitham, S. A., Thaer, K. J., & Elaf, A. M. (2021). Effect of Using the Strategy of Similarities in Teaching Some Basic Skills of Basketball for Students of the Second Intermediate. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte, 16(1), 15-17.*
- Mohammed, N., Kzar, M. H., & Al-Selmi, A. D. H. (2021). The effect of an educational curriculum based on metacognitive skills in teaching some offensive skills on the specialized school of basketball in Baghdad governorate. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte, 16(3), 4.*
- Thomee P, Wahrborg P, Borjesson M, Thomee R, Eriksson BI, Karlsson J. Self-efficacy, symptoms and physical activity in patients with an anterior cruciate ligament injury: a prospective study. *Scand J Med Sci Sports.* 2007;17(3):238-245

الاتصال الإداري التربوي ودوره في فعالية النشاط الرياضي المدرسي من وجهة نظر معلمي التربية البدنية بمرحلة التعليم الثانوي بمدينة تاجوراء

Educational administrative communication and its role in the effectiveness of school sports activity from the point of view of physical education teachers in the secondary education stage in the .city of Tajoura

د. الدوكالي معتوق مصباح زيانة

د. أبو بكر سالم اوحيدة

الايمليل : * @

الايمليل : * @

تاريخ القبول / 2024/12/13

درجة التقييم (75)

تاريخ الاستلام / 2024/11/11

الكلمات المفتاحية: الاتصال الإداري - النشاط الرياضي -

- Keywords: administrative communication - sports activity

ملخص البحث:

هدفت الدراسة الى التعرف على دلالات الفروق على مقياس التواصل الاداري والتربوي تبعاً للمجالات الفهم العام للاتصال الاداري والتربوي وفاعلية الاتصال الاداري والتربوي وأساليب وتقنيات الاتصال الاداري والتربوي بالإضافة الى مهارات الاتصال الإداري والتربوي لدى معلمي التربية البدنية بمرحلة التعليم الثانوي، واعتمد في هذا الموضوع على المنهج الوصفي التحليلي وهو أنسب المناهج، وطبقت الدراسة على عينة متمثلة في معلمي التربية البدنية بمرحلة التعليم الثانوي بلغ عددهم (38) ويمثلون نسبة (74.50 %) من اجمالي المجتمع الاصلي، واستخدم الباحث على استمارة استبيان من اعداد خالد اسود لايش (2012) وتم عرضها على عدد من المحكمين في مجال (طرق التدريس وعلم النفس والتقويم والقياس) وقد اعتمدت بعد اجراء بعض التعديلات ليتم توظيفها لمعلمي التربية البدنية سواء كان ذلك على المجالات أو العبارات المتضمنة لها ، وبذلك أصبحت الاستمارة تضم (4 مجالات فقط) تخص الاتصال الإداري والتربوي بالنسبة الى معلمي التربية البدنية، وتوصلت في أهم نتائجها أن الوسط المرجح لمستوى الفهم العام للاتصال الاداري والتربوي قد بلغ (1.86) بوزن مؤوي بلغ (62%) بدرجة موافقة (متوسطة)، وأن فاعلية الاتصال الاداري والتربوي بلغ (1.84) بوزن مؤوي بلغ (61%) بدرجة موافقة (متوسطة)، فيما وجدت العلاقة بين التواصل الاداري التربوي وتفعيل الانشطة الرياضية تمثل عملية التدريس أو التعليم بشكل عام عملية تواصل تربوي دائم و متبادل بين المعلم وتلاميذه .

Abstract:

The study aimed to identify the implications of differences on the scale of administrative and educational communication according to the fields of general understanding of administrative and educational communication, the effectiveness of administrative and educational communication, methods and techniques of administrative and educational communication, in addition to the administrative and educational communication skills of physical education teachers in the secondary education stage In this topic, the descriptive analytical approach was relied upon, which is the most appropriate method. The study was applied to a sample of physical education teachers at the secondary education level, numbering (38) and representing a percentage of (74.50%) of the total original community. The researcher used a questionnaire prepared by Khaled Aswad Laykh. (2012) and was presented to a number of arbitrators in the field of (teaching methods, psychology, evaluation and measurement) In its most important results, it concluded that the weighted average of the level of general understanding of administrative and educational communication reached (1.86) with a percentage weight of (62%) with a degree of agreement (medium), and that the effectiveness of administrative and educational communication reached (1.84) with a percentage weight of (61%) with a degree of agreement (Medium), while the relationship was found between educational administrative communication and the activation of sports activities. The teaching or education process in general represents a process of permanent and mutual educational communication between the teacher and his students..

مقدمة البحث:

تعد التربية البدنية والرياضية من بين العلوم العصرية التي بدأ يزداد الإقبال عليها، على المستوى المهني والتربوي كباقي العلوم التي تسعى الدول من خلالها إلى تحديث مفاهيمها ومعارفها والتي من شأنها الإسهام في تنمية واعداد المواطن الصالح، التي تعتبر واحدة من أهم العلوم العصرية وتعتبر من أهم المجالات العلمية التي انتعشت بها كل الأمم وهذا ما تتميز به عن بقية العلوم الأخرى ومدى الارتباط بها إنسانيا بيولوجيا اجتماعيا فكريا وطبيا ويعتبر الاتصال مهمة اساسية في المجال التربوي، والاتصال عملية ضرورية وهامة لكل عمليات التوافق والفهم التي يتوجب على التربويين القيام بها بهدف الوصول الى الاهداف المنشودة للمؤسسة التربوية، والاتصال عملية اجتماعية تفاعلية تقوم وتعتمد اعتمادا في حدوثها على المشاركة في المعاني بين المرسل والمستقبل.(حلمي، 2014)

والاتصال ضرورة حتمية لتفاعل الإنسان مع غيره وقيام علاقات مادية ومعرفية بين الأفراد والجماعات، فأصبح بعدًا في الحياة الاجتماعية منذ ظهور مجال تكنولوجيا التعليم باعتباره أساس التفاعل الاجتماعي.(كفاي واخرون، 2012)

إن التواصل التربوي هو نوع من التفاعل الاجتماعي الذي ينطوي على مظاهر السلوك الصفي والإدراكي المتبادل بين المعلم والمتعلمين، وهو يحدد في العلاقة بينهما وما تؤديه من نمو معرفي واجتماعي.(عطية، 2017)

ويعتبر معلم التربية البدنية من أكثر المعلمين في المدرسة تأثيرا علي الطلبة، فلا يقتصر دوره علي تقييم أوجه الأنشطة المتعددة البدنية والرياضية فحسب، بل له دور أكبر من ذلك، فهو يعمل على تقديم واجبات تربوية من خلال الأنشطة البدنية والرياضية، التي تهدف إلى تنمية، وتشكيل القيم، والاخلاق الرفيعة لدى الطلبة، مع مراعاة ميول الطلبة ورغباتهم والإمكانات المتوفرة، وقدرات المعلم نفسه في اختيار وتقديم هذه الأنشطة، ولا يتأتى ذلك الا بوجود تواصل تربوي اداري يمكن عن طريقه إشراك أكثر من حاسة في إيصال الخبرات إلى الطالب، وهذا يساعد على اكتساب الطلبة القدرات البدنية، والنفسية، والمهارات الحركية والعلاقات الاجتماعية المختلفة.(بشر واخرون، 2015)

وقد ثبت لدى التربويين أن التواصل عنصر من عناصر نضام شامل لتحقيق أهداف الدرس وحل المشكلات التعليمية في وقف تعليمي معين أنه كلما أمكن إشراك أكثر من حاسة في دراسة فكرة ما كلما كان ذلك أدعى إلى سرعة التعليم واكتساب خبرة أوسع عن تلك الفكرة يتم بسهولة كلما استخدم في تحصيله وسائل تعليمية تجسد قدر الإمكان الحياة الواقعة وخبراتها، وهذه المسؤولية تتطلب من المعلم أن يكون جديرا بتلك المسؤولية، وذلك عن طريق العمل المتواصل، لكي يهيئ الطلبة في مراحل التعليم.(حمدان، 2018)

فقد ازدادت أهمية التواصل التربوي والاداري في العصر الحديث بتطور وتعقد مختلف المؤسسات، وأصبح عنصرا أساسيا وحيويا تهتم به باعتباره عملية تفاعل إنساني يساعد على تنمية وتمتين العلاقات الاجتماعية والتنظيمية وتقوية روح الجماعة، (فهيم، 2015)

وبفضل الاتصال تتمكن المؤسسات على اختلاف طبيعتها في المجتمع من الاستمرار والقيام بمهامها على أحسن وجه ومن بينها المؤسسة التربوية بجميع أطوارها التعليمية كونها المركز الثاني بعد الأسرة للتنشئة الاجتماعية في أي مجتمع، حيث سعت المنظومة التربوية على الاعتماد على الاتصال عامة وعلى الاتصال التربوي خاصة باعتباره فرع من فروع الاتصال في ميدان التعليم.(الهاشمي، 2010)

فالاتصال التربوي، والاداري هام ومهم في جميع المجالات وخاصة المتعلقة بالمجال التربوي الذي يعتبره من أهم الركائز لسير العملية التعليمية، كما أن له أهمية كبيرة بالنسبة للمعلم والأخصائي النفسي التربوي، ويفيد أيضًا معد البرامج والمناهج التعليمية فهو يمثل النشاط التعليمي بالإضافة الى ذلك يفيد المعنيين لتحسين جانب مهم من العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ واساتذتهم داخل الفصل الدراسي. (حجازي، 2011)

فنجاح العملية التعليمية يمر بمدى توفر عناصر الاتصال التربوي المتكونة من المعلم الذي يمثل محور العملية التربوية وهو من يقوم بتعليم التلميذ وذلك بتوجيه مجموعة من الخبرات التي اكتسبها وتلقينها ويتم في شكل نسق متواصل باعتباره عنصر من عناصر العمل التربوي، وتعتبر المادة العلمية مجموعة الأفعال التواصلية والقرارات التي يتم استغلالها وتوظيفها بطريقة مقصودة من المعلم الذي يعمل كوسيط في إطار موقف تربوي ومن أكثر المهارات التي يحتاجها المعلم مهارة الاتصال، ويعد إتقانها من أهم مهارات الاتصال التربوي والتعامل والتفاعل الصّفي من أهم الغايات اللازمة للنجاح في أداء مهامه التربوية التعليمية، ويمثل التلميذ المحور الثاني للعملية التعليمي وهو أحد ركائز المنهاج والفاعل والنشط. (بشر واخرون، 2015)

وكباقي العلوم والمعارف فإن المجال التربوي بدوره أضحي مجالاً لا يمكنه الاستغناء عن خدمات الاتصال ليأخذ منه ما يتم به تحقيق أهدافه ونتائج الإيجابية من أجل تسهيل عملية تبادل المعارف وتمتية العلاقات التواصلية على المستويات المعرفية والوجدانية والحس- حركية وتمتين العلاقات التشاركية سواء على مستوى المحيط التربوي في المؤسسة والفصل الدراسي. (العبد الله، 2001)

مشكلة البحث:

يعتبر الاتصال من العمليات الاجتماعية الهامة التي لا يمكن أن يعيش بدونها أي فرد أو جماعة أو منظمة، حيث يعدّ الاتصال الوسيلة الأساسية التي يستخدمها الفرد في نقل آراءه وخبراته إلى الآخرين وفي الوقت نفسه يعتبر الاتصال وسيلة الآخرين في نقل أفكارهم وآرائهم وخبراتهم إلى الفرد، حيث تطمح جميع المؤسسات التعليمية إلى تحقيق أهداف تعليمية مميزة وذات أثر كبير على المجتمع، لذلك دائماً ما تبحث عن طرق جديدة لتطوير الاتصال التعليمي بين المرسل والذي يتمثل في دور المعلم، والمستقبل والذي يمثل الطالب.

وللوصول إلى النجاح المطلوب، من المهم أن يجد المسؤول عن تطوير الحركة التعليمية علاقة تربط بين تقنيات التعليم والاتصال التعليمي ومعرفة جميع الأسس والعناصر والنظريات المتعلقة بالاتصال التعليمي. وفي ظل هذا الموضوع ومن خلال زيارتنا الميدانية لبعض المؤسسات التربوية الخاصة بالتعليم الثانوي، توجهنا إلى محاولة معرفة خبايا هذه العلاقة الهامة بين المعلم و التلميذ خاصة أثناء النشاط الرياضي، ومحاولة التعرف على أهمية الاتصال الاداري والتربوي بينهم بهدف توجيه برامجها وفق ما يحقق الكفاءات المرجوة، والأهداف التربوية المسطرة في منهاج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي.

أهداف البحث:**يهدف البحث إلى التعرف على:**

1. أهداف الدراسة: تهدف الدراسة الحالية الى التعرف على دلالات الفروق على مقياس التواصل الاداري والتربوي تبعاً للمجالات:
2. الفهم العام للاتصال الاداري والتربوي ووظائفه لدى معلمي التربية البدنية بمرحلة التعليم الثانوي.
3. فاعلية الاتصال الاداري والتربوي لدى معلمي التربية البدنية بمرحلة التعليم الثانوي.
4. أساليب وتقنيات الاتصال الاداري والتربوي لدى معلمي التربية البدنية بمرحلة التعليم الثانوي.
5. مهارات الاتصال الاداري والتربوي لدى معلمي التربية البدنية بمرحلة التعليم الثانوي.

تساؤلات**تساؤلات البحث:**

- أ- ما مستوى الفهم العام للاتصال الاداري والتربوي ووظائفه لدى معلمي التربية البدنية بمرحلة التعليم الثانوي؟
- ب- ما درجة فاعلية الاتصال الاداري والتربوي لدى معلمي التربية البدنية بمرحلة التعليم الثانوي؟
- ت- ما هي أساليب وتقنيات الاتصال الاداري والتربوي لدى معلمي التربية البدنية بمرحلة التعليم الثانوي؟
- ث- ما مستوى مهارات الاتصال الاداري والتربوي لدى معلمي التربية البدنية بمرحلة التعليم الثانوي؟

مصطلحات البحث:

مفهوم الاتصال : العملية التي تنتقل بها الرسالة من مصدر معين إلى مستقبل واحد أو أكثر بهدف تغيير السلوك (احمد محمد، 2002، 54)

مفهوم الاتصال الاداري: يعرف الاتصال الاداري بأنه عملية نقل وتبادل الآراء والمعلومات والخبرات والتوجيهات الادارية بين الاطراف المختلفة للعملية التعليمية والإدارية بغرض المساعدة في تحقيق الاهداف التربوية. (احمد محمد، 2002، 66)

مفهوم الاتصال التربوي: " عملية ضرورية لكل عمليات التوافق والفهم لنقل الافكار والمعلومات التربوية التي يتوجب على التربويين القيام بها بهدف الوصول الى الاهداف المنشودة العامة. محمد يوسف أبو ملح، 2004، 64 "

الدراسات السابقة او الدراسات النظرية

دراسة : أحمد خليل الدعس (2008) (1) بعنوان: (معوقات الاتصال التربوي بين المديرين و المعلمين من وجهة نظر المديرين والمعلمين أنفسهم بمدارس محافظة غزة و سبل مواجهتها في ضوء الاتجاهات المعاصرة) ، وهدفت الدراسة الى الكشف عن معوقات الاتصال و التواصل التربوي بين المديرين و المعلمين من وجهة نظر المديرين والمعلمين أنفسهم في المدارس الحكومية بمحافظة غزة. واستخدمت الدراسة المنهج ، على عينة البالغ عددها (513) مدير و مديرة ، وتم استخدام (239) معلم ومعلمة ، وكانت اهم نتائج الدراسة: وقد توصلت الدراسة إلى أن معوقات الاتصال التي تواجه المديرين والمعلمين حسب وجهة نظرهم وضعت المعوقات التي ترتبط بالبيئة المحيطة بالعملية الاتصالية بالترتيب الاول، وجاءت المعوقات التي تتعلق بوسيلة الاتصال الترتيب الثاني، وجاءت معوقات التي تتعلق بالرسالة الاتصالية بالترتيب الثالث، أما الترتيب الرابع فتحصلت عليه المعوقات التي تتصل بسمات الشخصية للمديرين والمعلمين.

: (الاتصال اللفظي وتأثيره على العملية التعليمية في مادة التربية البدنية دراسة : ريمة بوكابوس (2015) (2) بعنوان: والرياضية" دراسة ميدانية لأقسام السنة الأولى متوسط مقاطعة الجزائر 'غرب' السنة الجامعية) هدفت الدراسة الى التعرف على أثر الاتصال اللفظي المعتمد من قبل أستاذ التربية البدنية والرياضة على فهم واستيعاب التلميذ لمذلول الرسالة التعليمية الرياضية في مادة التربية البدنية والرياضة، استخدمت هذه الباحثة المنهج الاحصائي ومنهج التحليل الوصفي والمنهج التاريخي، بالإضافة إلى الاعتماد على المقابلة والاستبيان لجمع المعلومات ، من العينة التي اختيرت هي بالطريقة العشوائية وتمثلت في (81) تلميذ و(82) أستاذ يمثلون المرحلة المتوسطة، وقد توصلت الدراسة الى أن لغة وأساليب الاتصال اللفظي تتأثر بعوامل التنشئة الاجتماعية والتكوين، وأن النسب المرتفعة لاستعمال مزيج من اللغات وذلك في مختلف الفضاءات التي يتعامل فيها الأفراد.

إجراءات البحث:

منهج البحث: اعتمد في هذا الموضوع على المنهج الوصفي التحليلي وهو أنسب المناهج الذي يتناول " كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية والنفسية كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها، أو بينها وبين ظواهر تعليمية. (الزواغي، 1991، ص 18)

مجتمع البحث: وهو إجراء يستهدف تمثيل المجتمع الأصلي بحصة أو مقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تؤخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة أو البحث وذلك بغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل إليها من العينة على المجتمع الأصلي المحسوب من العينة، لذا فقد تكون مجتمع الدراسة من معلمي التربية البدنية ببعض مدارس التعليم الثانوي بمراقبة تعليم تاجوراء والبالغ عددهم (17 ثانوية) وتضم عدد(51) معلم تربية بدنية وفق احصائية مكتب التفتيش التربوي بالمراقبة.

عينة البحث: حرصا منا على الوصول لنتائج أكثر دقة وموضوعية، ومطابقة للواقع قمنا باختيار عينة البحث بطريقة عشوائية، ولم تخص العينة بأي خصائص أو مميزات وكانت عينة بحثنا هذا متمثلة في معلمي التربية البدنية بمرحلة التعليم الثانوي بلغ عددهم (38) ويمثلون نسبة (74.50 %) من اجمالي المجتمع الاصلي.

أداة الدراسة :

استخدم الباحث على استمارة استبيان من اعداد خالد اسود لايخ (2012) وتم عرضها على عدد من المحكمين في مجال (طرق التدريس وعلم النفس والتقويم والقياس) وقد اعتمدت بعد اجراء بعض التعديلات ليتم توظيفها لمعلمي التربية البدنية سواء كان ذلك على المجالات أو العبارات المتضمنة لها ، وبذلك أصبحت الاستمارة تضم (4 مجالات فقط) تخص الاتصال الإداري والتربوي بالنسبة الى معلمي التربية البدنية ، وهي :

- 1- الفهم العام للاتصال الإداري والتربوي ووظائفه .
- 2-فاعلية الاتصال الإداري والتربوي .
- 3-أساليب وتقنيات الاتصال الإداري والتربوي .
- 4-مهارات الاتصال الإداري والتربوي .

بعد ذلك تم وضع ثلاث بدائل امام كل فقرة وفق مقياس ليكرث المتدرج (موافق بدرجة كبيرة ، موافق بدرجة متوسطة، موافق بدرجة قليلة) ووضعت لها الاوزان (3 ، 2 ، 1) على التوالي . والجدول (1) يبين عدد فقرات الاستبانة لكل مجال بصيغتها النهائية .

جدول (1) يبين عدد الفقرات لكل مجال من الاستبيان بصيغة نهائية

ت	المجالات	عدد الفقرات
1	الفهم العام للاتصال الإداري والتربوي ووظائفه	10
2	فاعلية الاتصال الإداري والتربوي	10
3	اساليب وتقنيات الاتصال الإداري والتربوي	10
4	مهارات الاتصال الاداري والتربوي	10
	المجموع	40

تصحيح المقياس

لاستخراج الوسط المرجح والوزن المثوي استخدمت الباحثة في هذه الدراسة مقياس ليكرث الثلاثي لقياس درجة موافقة العينة على عبارات الاستبانة، وانحصرت الإجابات وفقا لهذا المقياس في: [(موافق بدرجة كبيرة)، (موافق بدرجة متوسطة)، (موافق بدرجة قليلة)]، وتم تحديد أوزان الاستجابات للفقرات وفق الجدول التالي

جدول (1) يبين أوزان الاستجابات حسب مقياس ليكرث الثلاثي للرتب

الخيار	موافق بدرجة كبيرة	موافق بدرجة متوسطة	موافق بدرجة قليلة
الدرجة	3	2	1

وفقاً للجدول رقم (3) تم تحديد اتجاهات أفراد العينة وفقاً لمقياس ليكرث الثلاثي بحيث أصبح طول الفترة المستخدمة هي (3/2) أي حوالي (66%)، وقد حسب طول الفترة على أساس أن أوزان الاستجابات الثلاث (1-2-3) بالنسبة للعبارة الإيجابية والعكس بالنسبة للعبارة السلبية، قد حصرت فيما بينها مسافتان، والجدول التالي يبين ذلك:

جدول (2) يبين تحديد اتجاهات العينة وفقاً لمقياس ليكرث الثلاثي حسب الوسط المرجح

الوسط المرجح	
من 1 إلى أقل من 1,66	موافق بدرجة قليلة
من 1,67 إلى أقل من 2,33	أ موافق بدرجة متوسطة
من 2,34 إلى أقل من 3,00	موافق بدرجة كبيرة

من الجدول رقم (4) تبين أن الوسط المرجح لاستجابة موافق بدرجة قليلة انحصر ما (من 1 إلى أقل من 1,66)، فيما انحصر الوسط المرجح لاستجابة موافق بدرجة متوسطة (من 1,67 إلى أقل من 2,33)، بينما انحصر الوسط المرجح لاستجابة موافق بدرجة كبيرة (من 2,34 إلى أقل من 3,00).

الوسائل الإحصائية: بغرض الإجابة عن تساؤلات البحث واستخراج صدقه وثباته، تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية:

- 1- التكرارات والنسب المئوية.
- 2- معامل ارتباط بيرسون لاستخراج الصدق
- 3- معادلة ألفا كرونباخ لاستخراج الثبات.
- 4- الوسط المرجح والوزن المؤوي.

الخصائص السيكومترية لمقاييس الدراسة:

صدق الاتساق الداخلي :

تم استخدام صدق الاتساق الداخلي الذي يقوم على حساب معاملات ارتباط بيرسون بين كل مجال من مجالات المقياس بالدرجة الكلية للمقياس الذي تنتمي إليه، فصدق الاتساق الداخلي هو اتساق كل مجال مع بقية المجالات في المقياس ها. والجدول التالي يبين صدق الاتساق الداخلي لمقياس البحث:

جدول (3) يبين صدق الاتساق الداخلي لمجالي الدراسة

الاتصال	المجالات
.839**	الفهم العام للاتصال الاداري والتربوي ووظائفه
0.000	
.839**	فاعلية الاتصال الاداري والتربوي
0.000	
.637**	أساليب وتقنيات الاتصال الاداري والتربوي
0.000	
.576**	مهارات الاتصال الإداري والتربوي
0.000	

من نتائج الجدول رقم (3) تبين أن معاملات ارتباط مجالي الدراسة بالمجموع الكلي للمقياس كانت دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.00)، مما يشير إلى تمتعها بصدق الاتساق الداخلي، وبذلك يمكن الاعتماد على النتائج المتحصل عليها من خلالها.

ثبات الاستبيان: تم استخراج الثبات باستخدام معادلة ألفا كرو نباخ، وتجاوز معامل ثباته (0.84)، وهي درجة ثبات عالية تجعل الباحث يتقن في النتائج المتحصل عليها منه ويمكنهن تعميمها.

التجربة الاساسية : بعد توفر الشروط المناسبة لإجراء الاختبار قام الباحث بتوزيع استمارات الاستبيان على عينة البحث 3-5 والبالغ عددها (22) وطلب وضع علامة (صح) في المكان المناسب الذي يعني عن رأيهم إزاء كل فقرة من فقرات . الاستبيان، وتم استرجاع جميع الفقرات التي تم توزيعها لمعالجتها احصائياً

عرض النتائج:

التساؤل الأول: ما هو مستوى الفهم العام للاتصال الاداري والتربوي ووظائفه لدى عينة البحث؟

جدول (4) يبين مستوى الفهم العام للاتصال الاداري والتربوي ووظائفه لدى عينة البحث.

اتجاه الإجابة	الوزن المئوي	الوسط المرجح	درجة الموافقة			
			قليلة	متوسطة	كبيرة	
متوسطة	77%	2.31	8	24	26	ن
			13.8	41.4	44.8	%
متوسطة	77%	2.31	8	24	26	ن
			13.8	41.4	44.8	%

متوسطة	72%	2.17	19	28	10	ن	يسعى الاتصال الى نقل التعليمات ووجهات النظر والأفكار إلى الطلبة من اجل توضيح ما مطلوب منهم انجازه خلال النشاط الرياضي
			34.5	48.3	17.2	%	
متوسطة	72%	2.17	20	28	10	ن	يتم من خلال الاتصال اطلاع الطلاب على ما يجري من أنشطة رياضية مختلفة.
			34.5	48.3	17.2	%	
متوسطة	56%	1.69	22	32	4	ن	يعمل الاتصال على اكساب الطلبة خبرات ومفاهيم رياضية.
			37.9	55.2	6.9	%	
متوسطة	56%	1.69	22	32	4	ن	يعد الاتصال اداة اساسية للإشراف على نشاط الطلاب الرياضي داخل المؤسسة التعليمية.
			37.9	55.2	6.9	%	
قليلة	54%	1.62	26	28	4	ن	يسهم الاتصال في تعزيز انتماء الطلاب الى المؤسسة التعليمية.
			44.8	48.3	6.9	%	
قليلة	47%	1.41	38	16	4	ن	يهدف الاتصال للتأثير ايجابياً في اتجاهات الطلبة نحو قوانين ومهارات الالعاب الرياضية المختلفة.
			65.5	27.6	6.9	%	
قليلة	47%	1.41	38	16	4	ن	يتضمن الاتصال تبادل الافكار والآراء حول مشكلات النشاط الرياضي المدرسي
			65.5	27.6	6.9	%	
متوسطة	62%	1.86	مستوى الفهم العام للاتصال الاداري والتربوي				

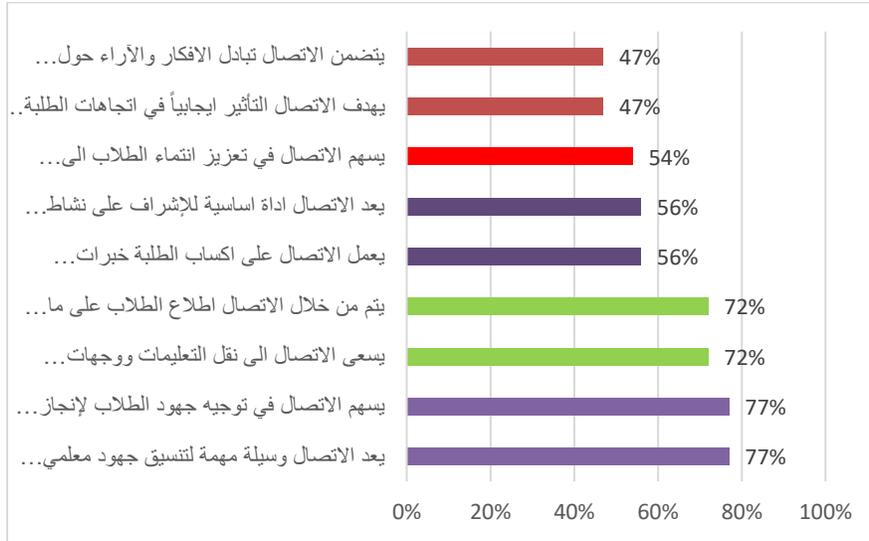
من نتائج الجدول (4) تبين أن الوسط المرجح لمستوى الفهم العام للاتصال الاداري والتربوي قد بلغ (1.86) بوزن مؤوي بلغ (62%) بدرجة موافقة (متوسطة).

وبالنظر إلى العبارات المكونة لمستوى الفهم العام للاتصال الاداري والتربوي تبين أن (6) عبارات من أصل (9) تحصلت على درجة موافقة (متوسطة) من أفراد العينة وهي عبارات " أن الاتصال يعد وسيلة مهمة لتنسيق جهود معلمي التربية البدنية في المؤسسات التعليمية بهدف تطوير أداء النشاط الرياضي، وعبارة أن الاتصال يسهم في توجيه جهود الطلاب لإنجاز تفاعلهم الرياضي داخل المؤسسة التعليمية واللذان تحصلتا على وسط مرجح بلغ (2.31) بوزن مؤوي بلغ (77%)، تلتهما عبارتا أن الاتصال يسعى الى نقل التعليمات ووجهات النظر والأفكار إلى الطلبة من اجل توضيح ما مطلوب منهم انجازه خلال النشاط الرياضي، وأنه يتم من خلال الاتصال اطلاع الطلاب على ما يجري من أنشطة رياضية مختلفة واللذان تحصلتا على وسط مرجح بلغ (2.17) بوزن مؤوي بلغ (72%)، ثم تلتهما عبارتي أن الاتصال يعمل على اكساب الطلبة خبرات ومفاهيم رياضية، وأنه يعد اداة اساسية للإشراف على نشاط الطلاب الرياضي داخل المؤسسة التعليمية واللذان تحصلتا على وسط مرجح بلغ (56%) (1.69) بوزن مؤوي بلغ

أما بالنسبة لثلاث عبارات التي وافق عليها أفراد العينة بدرجة (قليلة) فهي عبارة يسهم الاتصال في تعزيز انتماء الطلاب الى المؤسسة التعليمية والتي بلغ وسطها المرجح (1.62) بوزن مؤوي بلغ (54%)، تلتها عبارتي يهدف الاتصال للتأثير ايجابياً في

اتجاهات الطلبة نحو قوانين ومهارات الالعاب الرياضية المختلفة، ويتضمن الاتصال تبادل الافكار والآراء حول مشكلات النشاط الرياضي المدرسي واللذان تحصلتا على أقل وسط مرجح للعبارة المكونة لمقياس المستوى الفهم العام للاتصال الاداري والتربوي والذي بلغ (1.41) بوزن مؤوي بلغ (47%) فقط.

ولم تتحصل أي عبارة من عبارات مقياس مستوى الفهم العام للاتصال الاداري والتربوي على درجة موافقة (كبيرة).



شكل (1) يبين مستوى الفهم العام للاتصال الاداري والتربوي ووظائفه لدى عينة البحث

التساؤل الثاني: ما فاعلية الاتصال الاداري والتربوي لدى عينة البحث؟

جدول (5) يبين مستوى فاعلية الاتصال الاداري والتربوي لدى عينة البحث.

اتجاه الإجابة	الوزن المؤوي	الوسط المرجح	درجة الموافقة			ن	توزيع
			قليلة	متوسطة	كبيرة		
متوسطة	%77	2.31	8	24	26	ن	يتقبل معلم التربية البدنية مراجعة الطلبة لمناقشة المشاكل التي تواجههم أثناء النشاط الرياضي.
			13.8	41.4	44.8	%	
متوسطة	%77	2.31	8	24	26	ن	تستخدم أكثر من وسيلة اتصال في تنفيذ القرارات المتخذة في اجتماعات الادارة بخصوص النشاط الرياضي المدرسي.
			13.8	41.4	44.8	%	
متوسطة	%72	2.17	22	28	10	ن	يسود جو من الثقة والتفاهم يساعد على التعاون الجاد لمصلحة المؤسسة التعليمية بفضل فاعلية التفاعل بين معلم التربية البدنية وبين الطلبة.
			36.7	46.7	16.7	%	
متوسطة	%72	2.17	20	28	10	ن	تعبّر الرسائل الواردة الى معلمي التربية البدنية من الادارة عن افكار جديدة بالاهتمام لتطوير النشاط الرياضي المدرسي.
			34.4	48.3	17.2	%	

متوسطة	56%	1.69	22	32	4	ن	تتقل المعلومات والتعليمات الى الطلبة بشكل دقيق التي تتعلق بتطوير النشاط الرياضي المدرسي
			37.9	55.2	6.9	%	
متوسطة	56%	1.69	22	32	4	ن	يتابع معلمي التربية البدنية شكاوى الطلبة وطلباتهم داخل المؤسسة التعليمية بأكثر من وسيلة اتصال.
			37.9	55.2	6.9	%	
قليلة	54%	1.62	26	28	4	ن	يتم من خلال الاتصال تحديد نقاط القوة والضعف لدى الطلبة.
			44.8	48.3	6.9	%	
قليلة	54%	1.62	26	28	4	ن	يهتم الاتصال بمتابعة اداء الطلبة في النشاط الرياضي وحل مشاكلهم بشتى الوسائل.
			44.8	48.3	6.9	%	
قليلة	47%	1.41	38	16	4	ن	يتجاوب معلم التربية البدنية مع الاقتراحات الواردة من بعض الطلبة عندما يكون غرضها تحقيق منفعة عامة.
			65.5	27.6	6.9	%	
قليلة	47%	1.41	38	16	4	ن	تصل القرارات والتعليمات للطلبة في الوقت المناسب دائماً.
			65.5	27.6	6.9	%	
متوسطة	61%	1.84	فاعلية الاتصال الاداري والتربوي				

من نتائج الجدول (5) تبين أن الوسط المرجح لفاعلية لاتصال الاداري والتربوي قد بلغ (1.84) بوزن مؤوي بلغ (61%) بدرجة موافقة (متوسطة).

وبالنظر إلى العبارات المكونة لمستوى الفهم العام للاتصال الاداري والتربوي تبين أن (6) عبارات من أصل (10) تحصلت على درجة موافقة (متوسطة) من أفراد العينة وهي عبارات " يقبل معلم التربية البدنية مراجعة الطلبة لمناقشة المشاكل التي تواجههم أثناء النشاط الرياضي، وعبارة تستخدم أكثر من وسيلة اتصال في تنفيذ القرارات المتخذة في اجتماعات الإدارة بخصوص النشاط الرياضي المدرسي واللذان تحصلتا على وسط مرجح بلغ (2.31) بوزن مؤوي بلغ (77%)، تلتهما عبارتي يسود جو من الثقة والتفاهم يساعد على التعاون الجاد لمصلحة المؤسسة التعليمية بفضل فاعلية التفاعل بين معلم التربية البدنية وبين الطلبة، وعبارة تعبر الرسائل الواردة الى معلم التربية البدنية من الإدارة عن افكار جديدة بالاهتمام لتطوير النشاط الرياضي المدرسي واللذان تحصلتا على وسط مرجح بلغ (2.17) بوزن مؤوي بلغ (72%)، تلتهما عبارتي تتقل المعلومات والتعليمات الى الطلبة بشكل دقيق التي تتعلق بتطوير النشاط الرياضي المدرسي، وعبارة يتم من خلال الاتصال تحديد نقاط القوة والضعف لدى الطلبة واللذان تحصلتا على وسط مرجح بلغ (1.69) بوزن مؤوي بلغ (56%). أما بالنسبة للعبارات التي وافق عليها أفراد العينة بدرجة (قليلة) فقد تحصلت عبارتي يتابع معلمي التربية البدنية شكاوى الطلبة وطلباتهم داخل المؤسسة التعليمية بأكثر من وسيلة اتصال، ويهتم الاتصال بمتابعة اداء الطلبة في النشاط الرياضي وحل مشاكلهم بشتى الوسائل والتي بلغ وسطهما المرجح (1.62) بوزن مؤوي بلغ (54%)، تلتهما عبارتي يتجاوب معلم التربية البدنية مع الاقتراحات الواردة من بعض الطلبة عندما يكون غرضها تحقيق منفعة عامة، وتصل القرارات والتعليمات للطلبة في الوقت المناسب دائماً والتي بلغ

وسطهما المرجح (1.41) بوزن مؤوي بلغ (47%) فقط. ولم تتحصل أي عبارة من عبارات فاعلية الاتصال الاداري والتربوي على درجة موافقة (كبيرة).



شكل (2) يبين فاعلية الاتصال الاداري والتربوي ووظائفه لدى عينة البحث

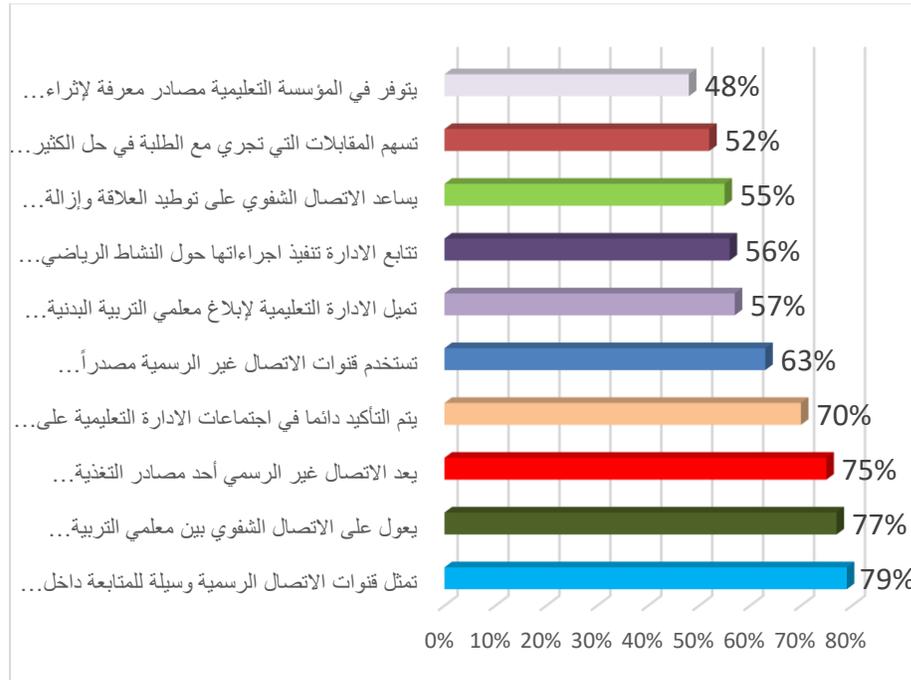
جدول (6) يبين أساليب وتقنيات الاتصال الاداري والتربوي لدى عينة البحث

اتجاه الإجابة	الوزن المؤوي	الوسط المرجح	درجة الموافقة			ن	%	البيان
			قليلة	متوسطة	كبيرة			
متوسطة	79%	2.36	8	21	29	ن		تمثل قنوات الاتصال الرسمية وسيلة للمتابعة داخل المؤسسة التعليمية.
			13.8	36.2	50	%		
متوسطة	77%	2.31	7	26	25	ن		يعول على الاتصال الشفوي بين معلمي التربية البدنية أكثر من الاتصال الكتابي.
			12.1	44.8	43.1	%		
متوسطة	75%	2.26	7	29	22	ن		يعد الاتصال غير الرسمي أحد مصادر التغذية الراجعة.
			12.1	50	37.9	%		
متوسطة	70%	2.09	16	31	11	ن		يتم التأكيد دائماً في اجتماعات الإدارة التعليمية على الارتقاء بالعلاقات المهنية بين معلمي التربية البدنية وبين الطلبة.
			26.6	53.4	19	%		
متوسطة	63%	1.90	21	22	15	ن		تستخدم قنوات الاتصال غير الرسمية مصدراً للمعلومات التي تصدر للطلبة بخصوص تنفيذ الأنشطة الرياضية الداخلية والخارجية.
			36.2	37.9	25.9	%		
متوسطة	57%	1.71	25	25	8	ن		تميل الإدارة التعليمية لإبلاغ معلمي التربية البدنية بقراراتها عبر قنواتها الروتينية.
			43.1	43.1	13.8	%		
متوسطة	56%	1.67	25	27	6	ن		

			43.1	46.6	10.3	%	تتابع الادارة تنفيذ اجراءاتها حول النشاط الرياضي من قبل معلمي التربية البدنية بوساطة الهاتف فقط.
قليلة	%55	1.66	26	26	6	ن	يساعد الاتصال الشفوي على توطيد العلاقة وإزالة الحواجز بين الطلبة ومعلمي التربية البدنية.
			44.8	44.8	10.3	%	
قليلة	%52	1.55	37	10	11	ن	تسهم المقابلات التي تجري مع الطلبة في حل الكثير من المشكلات التي تواجههم لحثهم على الانخراط في الأنشطة الرياضية المدرسية.
			63.8	17.2	19	%	
قليلة	%48	1.43	39	13	6	ن	يتوفر في المؤسسة التعليمية مصادر معرفة لإثراء معلومات الطلبة (مكتبة، وسائل تعليمية حديثة، مختبرات)
			67.2	22.4	10.3	%	
متوسطة	%63	1.89					أساليب وتقنيات الاتصال الاداري والتربوي

من نتائج الجدول (6) تبين أن الوسط المرجح لأساليب وتقنيات الاتصال الاداري والتربوي قد بلغ (1.89) بوزن مؤوي بلغ (63%) بدرجة موافقة (متوسطة).

وبالنظر إلى العبارات المكونة لأساليب وتقنيات الاتصال الاداري والتربوي تبين أن (7) عبارات من أصل (10) تحصلت على درجة موافقة (متوسطة) من أفراد العينة وهي عبارة "تمثل قنوات الاتصال الرسمية وسيلة للمتابعة داخل المؤسسة التعليمية والتي بلغ وسطها المرجح (2.36) بوزن مؤوي بلغ (79%)، تلتها عبارة يعول على الاتصال الشفوي بين معلمي التربية البدنية أكثر من الاتصال الكتابي بوسط مرجح (2.31) ووزن مؤوي بلغ (77%)، ثم عبارة يعد الاتصال غير الرسمي أحد مصادر التغذية الراجعة بوسط مرجح بلغ (2.26) ووزن مؤوي بلغ (75%)، تلتها عبارة يتم التأكيد دائما في اجتماعات الادارة التعليمية على الارتقاء بالعلاقات المهنية بين معلمي التربية البدنية وبين الطلبة بوسط مرجح بلغ (2.09) ووزن مؤوي بلغ (70%)، ثم عبارة تستخدم قنوات الاتصال غير الرسمية مصدراً للمعلومات التي تصدر للطلبة بخصوص تنفيذ الأنشطة الرياضية الداخلية والخارجية بوسط مرجح (1.90) ووزن مؤوي بلغ (63%)، ثم عبارة تميل الادارة التعليمية لإبلاغ معلمي التربية البدنية بقراراتها عبر قنواتها الروتينية بوسط مرجح (1.71) ووزن مؤوي بلغ (57%)، واخيراً عبارة تتابع الادارة تنفيذ اجراءاتها حول النشاط الرياضي من قبل معلمي التربية البدنية بوساطة الهاتف فقط بوسط مرجح (1.67) ووزن مؤوي بلغ (56%)، أما بالنسبة للعبارات التي وافق عليها أفراد العينة بدرجة (قليلة) فقد تحصلت عبارة "يساعد الاتصال الشفوي على توطيد العلاقة وإزالة الحواجز بين الطلبة ومعلمي التربية البدنية" على وسط مرجح بلغ (1.66) بوزن مؤوي بلغ (55%)، تلتها عبارة "تسهم المقابلات التي تجري مع الطلبة في حل الكثير من المشكلات التي تواجههم لحثهم على الانخراط في الأنشطة الرياضية المدرسية" بوسط مرجح بلغ (1.55) بوزن مؤوي بلغ (52%)، تلتها اخر عبارة وهي عبارة "يتوفر في المؤسسة التعليمية مصادر معرفة لإثراء معلومات الطلبة (مكتبة، وسائل تعليمية حديثة، مختبرات) بوسط مرجح بلغ (1.43) بوزن مؤوي بلغ (48%) فقط. ولم تتحصل أي عبارة من عبارات فاعلية الاتصال الاداري والتربوي على درجة موافقة (كبيرة).



شكل (3) يبين أساليب وتقنيات الاتصال الإداري والتربوي ووظائفه لدى عينة البحث

التساؤل الرابع: ما مهارات الاتصال الإداري والتربوي لدى عينة البحث؟

جدول (7) يبين مهارات الاتصال الإداري والتربوي لدى عينة البحث

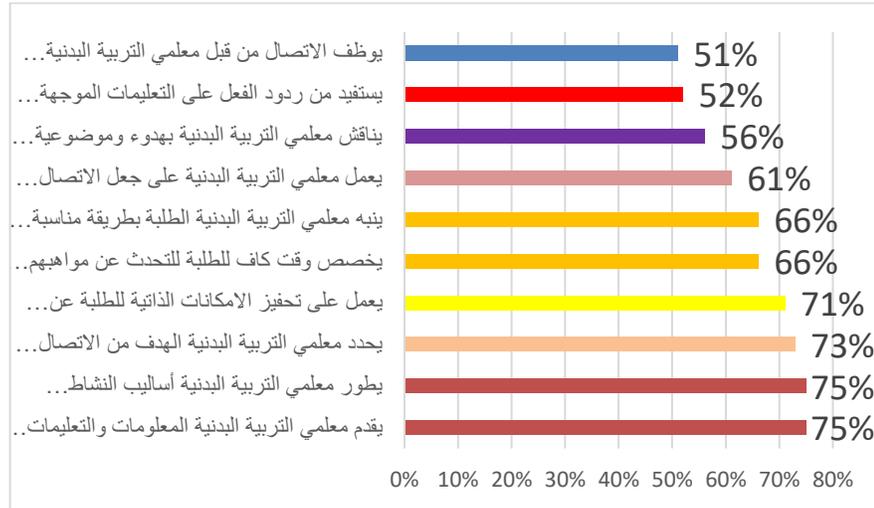
اتجاه الإجابة	الوزن النسبي	الوسط المرجح	درجة الموافقة			ن	%
			قليلة	متوسطة	كبيرة		
متوسطة	%75	2.24	8	28	22	ن	%
			13.8	48.3	37.9	ن	
متوسطة	%75	2.24	7	30	21	ن	%
			12.1	51.7	36.2	ن	
متوسطة	%73	2.19	12	23	23	ن	%
			20.7	39.7	39.7	ن	
متوسطة	%71	2.14	8	34	16	ن	%
			13.8	58.6	27.6	ن	
متوسطة	%66	1.98	12	35	11	ن	%
			20.7	60.3	19	ن	

متوسطة	%66	1.98	12	36	10	ن	ينبه معلمي التربية البدنية الطلبة بطريقة مناسبة عند الخطأ او القصور في أداء النشاط الرياضي.
			20.7	62.1	17.2	%	
متوسطة	%61	1.83	23	22	13	ن	يعمل معلمي التربية البدنية على جعل الاتصال باتجاهات متعددة (رأسياً، وأفقياً) وليس باتجاه واحد.
			39.7	37.9	22.4	%	
متوسطة	%56	1.69	27	22	9	ن	يناقش معلمي التربية البدنية بهدوء وموضوعية وجهات نظر الطلبة وآرائهم وأفكارهم في سبيل تطوير النشاط الرياضي
			46.6	37.9	15.5	%	
قليلة	%52	1.55	33	18	7	ن	يستفيد من ردود الفعل على التعليمات الموجهة للطلبة خلال المشاركة في الانشطة الرياضية.
			56.9	31	12.1	%	
قليلة	%51	1.52	34	18	6	ن	يوظف الاتصال من قبل معلمي التربية البدنية لأغراض الإرشاد بما يطور أداء الطلبة في النشاط الرياضي.
			58.6	31	10.3	%	
متوسطة	%64	1.93	مهارات الاتصال الإداري والتربوي				

من نتائج الجدول (6) تبين أن الوسط المرجح لمهارات الاتصال الاداري والتربوي قد بلغ (1.89) بوزن مؤوي بلغ (63%) بدرجة موافقة (متوسطة).

وبالنظر إلى العبارات المكونة لمقياس مهارات الاتصال الاداري والتربوي تبين أن (8) عبارات من أصل (10) تحصلت على درجة موافقة (متوسطة) من أفراد العينة وهما عبارتي "يقدم معلمي التربية البدنية المعلومات والتعليمات إلى الطلبة بلغة سليمة ومفهومة، وعبارة يطور معلمي التربية البدنية أساليب النشاط الرياضي ورفع كفاءته من خلال المشاركة الفاعلة للطلبة في البطولات" المختلفة واللذان بلغ وسطهما الحسابي (2.24) بوزن مؤوي بلغ (75%). تلتها عبارة "يحدد معلمي التربية البدنية الهدف من الاتصال بشكل واضح للطلبة حرصاً على الاداء الجيد في الانشطة الرياضية والتي بلغ وسطها المرجح (2.19) بوزن مؤوي بلغ (73%)، ثم عبارة يعمل على تحفيز الامكانيات الذاتية للطلبة عن طريق اتصال فاعل وخاصة الموهوبين منهم بوسط مرجح بلغ (2.14) ووزن مؤوي بلغ (71%)، ثم عبارتي "يخصص وقت كاف للطلبة للتحدث عن مواهبهم الرياضية والعقبات التي تواجههم في سبيل تميئتها" وعبارة ينبه معلمي التربية البدنية الطلبة بطريقة مناسبة عند الخطأ او القصور في أداء النشاط الرياضي بوسط مرجح بلغ لكلاهما (1.98) ووزن مؤوي بلغ (66%)، تلتها عبارة يعمل معلمي التربية البدنية على جعل الاتصال باتجاهات متعددة (رأسياً، وأفقياً) وليس باتجاه واحد بوسط مرجح بلغ (1.83) ووزن مؤوي بلغ (61%)، وأخيراً عبارة "يناقش معلمي التربية البدنية بهدوء وموضوعية وجهات نظر الطلبة وآرائهم وأفكارهم في سبيل تطوير النشاط الرياضي" (56%) بوسط مرجح بلغ (1.69) ووزن مؤوي بلغ (56%).

أما بالنسبة للعبارات التي وافق عليها أفراد العينة بدرجة (قليلة) فقد تحصلت عبارة "يستفيد من ردود الفعل على التعليمات الموجهة للطلبة خلال المشاركة في الانشطة الرياضية بوسط مرجح بلغ (1.55) ووزن مؤوي بلغ (52%)، وأخيراً تحصلت عبارة "يوظف الاتصال من قبل معلمي التربية البدنية لأغراض الإرشاد بما يطور اداء الطلبة في النشاط الرياضي" على وسط مرجح بلغ (1.52) بوزن مؤوي بلغ (51%). ولم تتحصل أي عبارة من عبارات فاعلية الاتصال الاداري والتربوي على درجة موافقة (كبيرة).



شكل (4) يبين مهارات الاتصال الإداري والتربوي لدى عينة البحث

الدراسة الأساسية:

الاتصال الاداري التربوي ودوره في فعالية النشاط الرياضي المدرسي من وجهة نظر معلمي التربية البدنية بمرحلة التعليم الثانوي بمدينة تاجوراء .

مناقشة النتائج:

من نتائج الجدول (4) والخاص بالإجابة على التساؤل الاول، تبين أن الوسط المرجح لمستوى الفهم العام للاتصال الاداري والتربوي قد بلغ (1.86) بوزن مؤوي بلغ (62%) بدرجة موافقة (متوسطة)، وبالنظر إلى العبارات المكونة لمستوى الفهم العام للاتصال الاداري والتربوي تبين أن (6) عبارات من أصل (9) تحصلت على درجة موافقة (متوسطة) من أفراد العينة، بينما تحصلت (3) عبارات والتي وافق عليها أفراد العينة بدرجة (قليلة) وبلغ وسطها المرجح (1.62) بوزن مؤوي بلغ (54%)، ولم تتحصل أي عبارة من عبارات مقياس مستوى الفهم العام للاتصال الاداري والتربوي على درجة موافقة (كبيرة)، ويعزى الباحث هذه النتائج الى عدم ادراك المعلمين الى الفهم الجيد للاتصال التربوي والاداري والذي له تأثير ايجابي في اتجاهات الطلبة نحو قوانين ومهارات الالعاب الرياضية المختلفة، ويضمن الاتصال تبادل الافكار والآراء حول مشكلات النشاط الرياضي المدرسي، مكونة لمقياس المستوى الفهم العام للاتصال الاداري والتربوي والذي بلغ (1.41) بوزن مؤوي بلغ (47%)، وتتفق النتائج مع دراسة كل من ريمة بوكابوس (2015)

التي توصلت الى أن لغة وأساليب الاتصال اللفظي تتأثر بعوامل التكوين، وأن النسب المرتفعة لاستعمال صور الاتصال وأسلوب الاتصال اللفظي تتأثر بعوامل الدافعية والقناعة والتكوين وطرف العمل، ودراسة صبيبة زيتوني (2019) التي وتوصلت الى أن الاتصال الذي يسود في المؤسسة التعليمية للمعلمين يسير في اتجاه واحد كما ان غموض الادوار يعيق عملية الاتصال بين الطلاب والاساتذة.

وتبين من نتائج الجدول (5) الخاص بفاعلية لاتصال الاداري والتربوي بلغ (1.84) بوزن مؤوي بلغ (61%) بدرجة موافقة (متوسطة)، حيث وبالنظر إلى العبارات المكونة لمستوى الفهم العام للاتصال الاداري والتربوي تبين أن (6) عبارات من أصل

(10) تحصلت على درجة موافقة (متوسطة) من أفراد العينة، أما بالنسبة للعبارات التي وافق عليها أفراد العينة بدرجة (قليلة) وهي (4) عبارات فقط والتي بلغ وسطهم المرجح (1.41) بوزن مؤوي بلغ (47%) ، ولم تتحصل أي عبارة من عبارات فاعلية الاتصال الاداري والتربوي على درجة موافقة (كبيرة)، ويعزى الباحث التباين في استجابات أفراد العينة حول فاعلية الاتصال الاداري والتربوي لديهم، وتتفق النتائج مع دراسة أنيسة عطية، اياد خليل، عبد الجواد محمد (2019) ومن أهم نتائج الدراسة أن نسبة تقديرات الطلبة المعلمين لممارسة المشرفين لمهارات الاتصال والتواصل التربوي في المجال الأول (الاتصال الشفوي) بلغت 78.8 % ، ودراسة حمزة بركات (2019) التي توصلت أن التواصل الفعال يكون سببا في نجاح العملية التعليمية والتعلمية وفي تجنب الوقوع في المشكلات التي تعيق عملية التعليم وتؤدي إلى تدهوره.

وتبين من نتائج الجدول (6) تبين أن الوسط المرجح لأساليب وتقنيات الاتصال الاداري والتربوي قد بلغ (1.89) بوزن مؤوي بلغ (63%) بدرجة موافقة (متوسطة)، وبالنظر إلى العبارات المكونة لأساليب وتقنيات الاتصال الاداري والتربوي تبين أن (7) عبارات من أصل (10) تحصلت على درجة موافقة (متوسطة)، بينما تحصلت عبارة واحدة على درجة موافقة (قليلة) وعلى وسط مرجح بلغ (1.66) بوزن مؤوي بلغ (55%)، ولم تتحصل أي عبارة من عبارات أساليب الاتصال الاداري والتربوي على درجة موافقة (كبيرة)، اما استجابات أفراد العينة من المعلمين بالتعليم الثانوي وفيما يتعلق لمهارات الاتصال الاداري والتربوي قد بلغ (1.89) بوزن مؤوي بلغ (63%) بدرجة موافقة (متوسطة).

الاستنتاجات العامة: من خلال الواردة في الجداول توصلت الدراسة الى:

أ- أن الوسط المرجح لمستوى الفهم العام للاتصال الاداري والتربوي قد بلغ (1.86) بوزن مؤوي بلغ (62%) بدرجة موافقة (متوسطة)، حيث أن للاتصال الاداري والتربوي له أهمية أساسية في المؤسسات التربوية، وبالنسبة لمعلمي التربية البدنية في تحقيق أهداف النشاط الرياضي .

ب- فاعلية الاتصال الاداري والتربوي بلغ (1.84) بوزن مؤوي بلغ (61%) بدرجة موافقة (متوسطة)، وإن تحقيق فاعلية الاتصال بأساليبه وصوره لدى معلمي التربية البدنية لا يمكن الاستغناء عنه فمن خلال استخدام مهارات الاتصال التعليمي اللفظية والغير لفظية في طريقة التدريس تتيح مادة علمية تؤدي إلى رفع تحصيلهم وزيادة استبقاء المعلومات في ذاكرتهم.

ت- الوسط المرجح لأساليب وتقنيات الاتصال الاداري والتربوي قد بلغ (1.89) بوزن مؤوي بلغ (63%) بدرجة موافقة (متوسطة)، حيث توافر كل عناصر وأساليب التواصل الاداري والتربوي يعزز أداء الدور المطلوب منهم ويتم من خلال تجاوب بين الاستاذ والتلاميذ حيث تهدف هذه العملية إلى تفعيل الانشطة الرياضية.

ث- أن العلاقة بين التواصل الاداري والتربوي وتفعيل الانشطة الرياضية تمثل عملية التدريس أو التعليم بشكل عام عملية تواصل تربوي دائم ومتبادل بين المعلم وتلاميذه.

التوصيات:

أ- استخدام مهارات التواصل الاداري والاجتماعي لمعلمي التربية البدنية بشكل مدروس وفعال واعتماد أسلوب واضح ومنسق في نفس الوقت يكون مشوقا ومثيرا لفضول المتعلم.

- ب- رفع درجة مساهمة الاتصال الاداري والتربوي للرفع من الحصيلة الدراسية للتلاميذ بشقيه اللفظي والغير لفظي ومهاراته المتعددة من خلال توظيفها في العمل التربوي من أجل تطوير قدرة المتعلم الاتصالية.
- ت- الاهتمام بمعلم التربية البدنية في تحسين وتطوير كفاءته المهنية لنجاح العملية التعليمية .
- ث- الاهتمام بالتلميذ كونه يمثل المحور الثاني للعملية التعليمية.
- ج- الاهتمام بتطبيق فاعلية النشاط المدرسي الموجه من طرف المعلم و الذي يعمل على دفع وتوجيه و تقييم تقدم المتعلم.

المراجع:

1. جمال محمد أبو شنب (2012): العلاقة الانسانية دراسة في مهارات الاتصال والتعامل، د.ط، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية، ص 81.
2. خليل ابراهيم بشر وآخرون (2015): اساسيات التدريس، د ط، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان.
3. العربي سليمان: (2015) التواصل التربوي مدخل لجودة التربية والتعليم، ط 0، التحقيق والإنجاز الفني والطباعة.
4. علاء الدين أحمد كفاقي وآخرون (2012): مهارات الاتصال والتفاعل في عمليتي التعليم والتعلم، ط 8 ، دار الفكر، الأردن.
5. علاء محمد القاضي بكر محمد حمدان (2001): مهارات الاتصال، ط 1 0، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان.
6. محسن علي عطية(2017) تكنولوجيا الاتصال في التعليم الفعال، د.ط، دار المناهج للنشر والتوزيع، المملكة .الأردنية الهاشمية.
7. محمد زياد حمدان (2018): الاتصال في التربية، مفاهيمه وممارساته المدرسية، مجلة المعلم العربي، العدد. 12.
8. محمد سيد فهمي (2015): تكنولوجيا الاتصال في الخدمة الاجتماعية، د.ط، المكتب الجامعي الحديث الاسكندرية.
9. محمد هاشم الهاشمي: (2010) الاتصال التربوي وتكنولوجيا التعليم، ط 01، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان.
10. مصطفى حجازي (2011): الاتصال الفعال في العلاقات الانسانية والادارة، د ط، المؤسسة الجامعية للدراسات - والنشر والتوزيع، البحرين.
11. مي عبدالله: (2001) نظريات الاتصال، 8، دار النهضة العربية، بيروت لبنان.

عنوان البحث

A Study on Articles Related to Physical Education Curriculum in the Scopus Database (2011-2014)

دراسة حول المقالات المتعلقة بمنهج التربية البدنية في قاعدة بيانات سكوبس (2011-2014)

د. سمير الهادي الرفاعي

الايمل:

تاريخ القبول / 2024/12/18

درجة التقييم (74)

تاريخ الاستلام / 2024/11/12

ملخص البحث:

هدفت الدراسة إلى تحليل المقالات المنشورة في قاعدة بيانات سكوبس بين عامي 2011 و 2014 المتعلقة بمنهج التربية البدنية. تم تحليل 9 مقالات باستخدام أدوات جمع البيانات الكمية، حيث تم تحديد المعايير مثل سنة النشر، المجال الموضوعي، نوع الوثيقة، عنوان المصدر، الانتماء، وبلد النشر. أظهرت النتائج أن أعلى عدد من المقالات تم نشره في عامي 2013 و 2014، وأن المجالات الأكثر تكرارًا كانت العلوم الاجتماعية والطب. كما تبين أن أغلب الوثائق كانت مقالات علمية، وأن البلدان الأكثر تمثيلًا هي أستراليا والمملكة المتحدة والولايات المتحدة. تؤكد الدراسة على أهمية التربية البدنية في تعزيز صحة الطلاب الجسدية والعقلية، ودورها في تنمية مهارات حياتية هامة.

المقدمة:

ABSTRACT

Articles published in Scopus between 2011 and 2015 were screened in this research. The total research scope of the screening 150 articles was included in the study. Quantitative data collection tools were used most as a means of data collection. Through this research, will be determined some standards as publication year, sample group, research method, data collection tools, subject field, publication country.

1. INTRODUCTION

The curriculum is all the expertise to be educated in the education program and its propose is to achieve the overall objectives and specific goals related, which is due under the terms of theory, research or past and current professional practice. (Hass,1993). Approach is an attempt to present the basic principles and features educational proposal in this model, which was open to review critical and capable of translation efficiency in the performance calculations here, the focus is on the basic principles; this should avoid getting lost in the mass of detail is likely to overwhelm these issues. It is imperative that you have to afford and subjected to scrutiny from time to time. Curriculum must be able to translate content into practice is a prerequisite for this it should be seen as a test for any proposal relating to the journey of vocational education, profession. (Sheehan,1986). Curriculum design is a complex process but the methodology . it is developing a variety of models of curriculum design in order to make the complex understandable activity. And it can be controlled . it is important for you as a teacher to understand how the curriculum what you use in school and college. curriculum design, development and evaluation played a key role in teaching and learning in the classroom, teachers may be either a professional qualifications or education on the only qualification. However, it is important for all teachers to be familiar with the theory and the design and evaluation of the curriculum. This unit provides information for teachers about the fundamental factors and institutions working in the field of design and evaluation of school and university curricula elements. If you are aware of the factors that affect the design of the curriculum, you will be able to understand how the content that is taught and experiences that have been selected on the learner. You can also have some insight into the ways in which can be used to provide the content in this situation. (Ghaudhary & kalia, 2015).

Curriculum also means that help learners to acquire knowledge and skills, and values that are considered the most valuable in the community. "it is likely that the use of approach if they are required to do so or because they want the programs to ensure that everyone on the same page and working towards the same goal, and often required programs that receive federal funds or state to determine the curriculum model provides to criteria for the selection of a comprehensive approach model, but the program gives all the freedom to choose any one of them believing it appropriate for the population they serve. (twister 2004). Approach will help us in our understanding of what we have learned . not only does it provide a theory to work through the base, it also gives guidance for those planning sessions as much as you put the items in chronological order. When asked to give lectures and seminars to lead the process and the organization of courses, curriculum represents our starting point. (bunker & Thorpe, 1986) (cellar and almonds,1986)

1-1AIM

the purpose of this study is to identify the article talk about curriculum models in Scopus data base identify the number of publication by the year of study, sample group, research methods. Data collection tools, subject field, publication country.

2- METHOD

This research is a content analysis study. Its aimed to determine the article talk about curriculum modules. Scopus database has been selected and a year limit has been set between 2011-2015 for this research. Keyword "curriculum models" was written in the search engine during scanning process. All the articles which contains "curriculum models" as a keyword are included in this research.

2-1 CRITERIA

Content analysis criteria:

- Publication year.
- Publication country.
- Sample group.
- Research method.
- Data collection tools.
- Subject field.

2-2 DATA ANALYSIS

All of data was accumulated for each article in Microsoft excel program formed according to content analysis criteria to find out frequencies and percentages for each variables the articles.

3- FINDINGS

3-1 DISTRIBUTION OF ARTICLES ACCORDING TO THE YEAR

Table 1. Number of articles according to year

Publication year	frequency	%
2011	30	20
2012	30	20
2013	30	20
2014	30	20
2015	30	20

According to the investigation on the search engines including the years between 2011 – 2015, the researcher was selected 30 articles for each year of a lot of articles so that the percentage was (20%) for each year.

3-2 DISTRIBUTION OF ARTICLES ACCORDING TO COUNTRY

Table 2. Number of article according to country

Country	frequency	%
United states	78	52
Australia	10	6.6
Canada	8	5.3
United kingdom	8	5.3
Netherland	6	4
Germany	6	4
Taiwan	4	2.6
Turkey	3	2
Japan	3	2
India	2	1.3
Brazil	2	1.3
China	2	1.3
Italy + 17 other countries	1	0.3

Among all countries in table 2, we find the united states has received the highest percentage which is (52%), while other countries (29 countries) was between (max 10) and (min 1) is the number of articles published.

3-3 DISTRIBUTION OF ARTICLES ACCORDING TO SAMPLE GROUP

Table 3. Number of articles according to sample group

Sample group	Frequency	%
Students	63	42
Staff members	11	7.3
Parents	9	6
Professionals	8	5.3
Trainers	8	5.3
Teachers	6	4
Leaders	6	4
Doctors	6	4
Families	6	4
Nurses	6	4
Individual	4	2.6
Players	3	2
Educators	3	2
Worker	3	2
Children	2	1.3
Applicants	2	1.3
Pharmacists	1	0.3
Others	1	0.3
Reviewers	1	0.3

Among all sample group in table 3, it is shown that the most of the research focused on students (f=63) whole other sample group was less than 11 frequencies.

3-4 DISTRIBUTION OF ARTICLES ACCORDING TO RESEARCH METHODS

Table 4. Number of articles according to researching methods

Research methods	Frequency	%
Case study	48	32
Descriptive	40	26.6
Experimental	38	25.3
Survey study	9	6
Comparative study	7	4.6
Content analysis	4	2,6
Analytical study	2	1.3
Exploiter study	1	0.3
Longitudinal study	1	0.3

As it can be seen in table 4 the case study, descriptive and experimental were the highest percentage where the case study (f=48), descriptive (f=40), experimental (f=38) but other studies were among (9-1) frequencies.

3-5 DISTRIBUTION OF ARTICLES ACCORDING TO DATA COLLECTION TOOLS

Table 5. Number of article according to data collection tools

Data collective tools	frequency	%
Quantitative	48	32
Qualitative	45	30
Documentary review	38	25.3
Tests	18	12
Quantitative + qualitative	1	0.3

In table 5. We noticed that the highest frequencies for data collection tools were quantitative, qualitative and documentary review they are at the same stage.

3-6 DISTRIBUTION OF ARTICLES ACCORDING TO SUBJECT FIELD

Table 6. Number of articles according to subject field

Subject area	Frequency	%
--------------	-----------	---

Curriculum	40	26.6
Medicine	22	14.6
Nursing	22	14.6
Health care	20	13.3
Engineering	9	6
Training	9	6
Technology	7	4.6
Management	5	3.3
Social science	5	3.3
Pharmacy	4	2.6
Biological	4	2.6
Physical education	3	2

As it is seen in table 6. Most of the articles were curriculum (f=40) percentage (26%) as for the other subject fields were converged

4- RESULTS AND DISSCUSION

According to the investigation on the engine including the year between 2011 – 2015, the researcher was selected 30 articles for each year under study because it was a lot of articles so that the percentage was (20%) for each year, there were many articles in various fields under study.

Among all countries, we found united states received the highest percentage which is (52%) while other countries (29 countries) between (max 10) and (min 1) frequencies articles published in various fields as for Australia, Canada, and the united kingdom at the same stage comes after the united states and other countries, other countries less than 6 articles in all years under study.

Among all sample group, it is clear that most of the research focused on students (f=63) while other sample group was less than 11 frequencies because students are the biggest community, preschool, primary school, high school, under graduate, and postgraduate it is normal to be the biggest type of sample group. It can be seen the case study, descriptive and experimental were the highest percentage where the case study (f=48), descriptive (f=40), experimental (f=38) but other studies were among (9-1) frequencies, because major relies on this method.

We noticed that the highest frequencies for data collection tools were quantitative, qualitative and documentary review they are at the same stage, descriptive and experimental research based on the collection of data on documentary review, quantitative and qualitative data.

As it is seen in table 6. Most of the articles were curriculum (f=40) percentage (26%) as for the other subject fields were converged because the search for content analysis focused on curriculum models.

REFERENCES

- Kslvin, H. (1993). Curriculum models and definitions.
Career, J, S. (1986). Curriculum models: product vs process, p.671.

Guatam, K, C. & Rohit, K. (2015). Development curriculum and teaching models of curriculum design for teaching institutes.

Diane, T, D. (2004). Early childhood curriculum models.

David, B, Rod, T. (1986). THE CURRICULUM MODEL.

Bunker, D, Almond, L. (1986). Rethinking games teaching: rethinking games teaching.

دراسة لواقع تأثير المتغيرات النفسية على أداء طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في مادة الجمباز
A study of the impact of psychological variables on the performance of students in
the College of Physical Education and Sports Sciences in gymnastics

د. سمير الهادي الرفاعي

الايمل:

تاريخ القبول / 2024/12/22

درجة التقييم (75)

تاريخ الاستلام / 2024/11/12

الكلمات المفتاحية: المتغيرات النفسية – رياضة الجمباز
Keywords: psychological variables - gymnastics

ملخص البحث

مقدمة البحث: تعد التربية البدنية وعلوم الرياضة من المجالات الحيوية التي تساهم في تطوير الجوانب البدنية والعقلية للطلاب. تعد رياضة الجمباز من الأنشطة التي تتطلب أداء حركات رياضية معقدة، تجمع بين القوة البدنية والتركيز العقلي، مما يجعل المتغيرات النفسية مثل الثقة بالنفس، الدافع، والتحكم في التوتر عوامل رئيسية في تحسين أداء الطلاب في هذه الرياضة. أهداف البحث: يهدف البحث إلى دراسة تأثير المتغيرات النفسية على أداء طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في مادة الجمباز، مع التركيز على تأثير الثقة بالنفس، الدافع، والتحكم في التوتر على الأداء الرياضي. كما يهدف البحث إلى تحديد العلاقة بين هذه المتغيرات النفسية وأداء الطلاب في الحركات الأساسية للجمباز. إجراءات البحث: تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، حيث تم جمع بيانات من عينة عشوائية مكونة من 100 طالب من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة طرابلس. تم استخدام استبيانات لقياس المتغيرات النفسية، واختبارات عملية لتقييم الأداء في الجمباز. نتائج البحث:

- أظهرت نتائج الدراسة أن الثقة بالنفس كانت مرتبطة بشكل إيجابي مع أداء الطلاب في الجمباز، حيث كان الطلاب ذوو الثقة العالية في أنفسهم أكثر قدرة على أداء الحركات الرياضية بشكل متقن.
- أظهر الطلاب الذين لديهم دافع مرتفع أداءً رياضياً أفضل مقارنة بالطلاب ذوي الدافع المنخفض.
- أظهرت الدراسة أيضاً أن القدرة على التحكم في التوتر كان لها تأثير إيجابي على الأداء الرياضي، حيث أن الطلاب الذين استطاعوا التحكم في توترهم أظهروا أداءً أفضل في الحركات الرياضية.

Summary

Introduction: Physical education and sports science are vital fields that contribute to the physical and mental development of students. Gymnastics, a sport requiring complex movements, combines physical strength and mental focus. Psychological variables such as self-confidence, motivation, and stress control play a significant role in enhancing student performance in this sport.

Research Objectives: This study aims to investigate the impact of psychological variables on the performance of students at the Faculty of Physical Education and Sports Science in gymnastics. The focus is on examining the effects of self-confidence, motivation, and stress control on athletic performance, and analyzing the relationship between these psychological factors and students' performance in basic gymnastic skills. **Research Methodology:** A descriptive analytical approach was used, collecting data from a random sample of 100 students from the Faculty of Physical Education and Sports Science at the University of Tripoli. Questionnaires were used to measure the psychological variables, and practical tests were conducted to assess gymnastics performance.

Research Results:

- The study found a positive correlation between self-confidence and performance in gymnastics, with students who had higher self-confidence demonstrating more accurate and effective performance.

- Students with high motivation levels showed significantly better athletic performance than those with low motivation.
- Stress control was also found to positively influence performance, with students who managed stress better performing at a higher level.

مقدمة البحث:

تُعدّ التربية البدنية وعلوم الرياضة من المجالات الحيوية التي تؤثر بشكل مباشر في نمو الأفراد وتحسين صحتهم العامة. كما تلعب دوراً بارزاً في بناء الشخصية وتطوير المهارات الحركية والفكرية، حيث تساهم في تعزيز الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية للأفراد. ومن بين الأنشطة الرياضية التي تجمع بين الأبعاد البدنية والفكرية، تبرز رياضة الجمباز كأحد أبرز الرياضات التي تتطلب قدراً كبيراً من القوة، المرونة، والتنسيق بين العقل والجسم. يعتبر الجمباز من الرياضات التي لا تقتصر فقط على المهارات البدنية المتقدمة، بل يتطلب أيضاً قدراً كبيراً من التركيز العقلي والانضباط النفسي لتحقيق الأداء الأمثل.

يرتبط الأداء الرياضي في الجمباز بالعديد من العوامل النفسية التي تؤثر بشكل مباشر على قدرة الرياضي على تنفيذ الحركات المعقدة بدقة عالية. تُعتبر المتغيرات النفسية مثل **الثقة بالنفس**، **الدافع**، و**التحكم في التوتر** من أهم العوامل التي تساهم في تحسين الأداء الرياضي، حيث أظهرت الدراسات أن الرياضيين الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من الثقة بالنفس والدافع، بالإضافة إلى قدرتهم على التحكم في مستويات التوتر، يكونون أكثر قدرة على التفوق في الرياضات التي تتطلب أداءات متقنة وسريعة التكيف مع المواقف الضاغطة.

الثقة بالنفس تُعتبر من الركائز الأساسية التي يعتمد عليها الرياضيون في مواجهة التحديات المختلفة خلال التدريب والمنافسات. الرياضي الذي يتمتع بثقة في قدراته يكون أكثر استعداداً للمخاطرة وتجربة حركات جديدة أو صعبة. أما بالنسبة للدافع، فهو يمثل القوة الداخلية التي تحفز الفرد للاستمرار في التدريب وتحقيق أهدافه الرياضية، ويظهر تأثيره بشكل خاص في تحسين المستوى الرياضي بشكل عام. من جهة أخرى، يُعتبر **التحكم في التوتر** عنصراً أساسياً في نجاح الرياضيين في الحفاظ على تركيزهم أثناء الأداء، حيث أن التوتر الزائد قد يؤدي إلى ارتكاب أخطاء أو عرقلة الأداء، في حين أن التحكم الجيد في هذا التوتر يساعد في تحقيق أفضل النتائج.

عند النظر إلى تأثير هذه العوامل النفسية على الأداء الرياضي في رياضة الجمباز، يمكن ملاحظة أن هناك فجوة معرفية في الأدبيات العربية التي تركز على هذا الجانب النفسي لدى الطلاب في الجامعات. ففي العديد من الدراسات الغربية، تم التأكيد على أهمية العوامل النفسية في رياضات متنوعة، لكن نادراً ما تم إجراء دراسة مقارنة أو شاملة على مستوى الجامعات العربية، وخاصة في الجامعات الليبية. ومن هذا المنطلق، يهدف هذا البحث إلى دراسة تأثير المتغيرات النفسية على أداء طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في مادة الجمباز، وذلك من خلال تحليل العلاقة بين هذه المتغيرات النفسية وأداء الطلاب في المهارات الأساسية للجمباز.

تسعى هذه الدراسة إلى تحقيق عدة أهداف رئيسية، منها فحص مدى تأثير **الثقة بالنفس والدافع والتحكم في التوتر** على الأداء الرياضي في رياضة الجمباز، فضلاً عن تحديد الأثر الذي قد يكون لهذه العوامل على التفوق في الحركات الرياضية الدقيقة والمعقدة. سيتم استخدام العينة المستهدفة من طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة طرابلس، بهدف تقديم رؤية علمية يمكن أن تساهم في تحسين المناهج الدراسية والبرامج التدريبية في هذا المجال.

مشكلة البحث:

تتمثل مشكلة البحث في دراسة تأثير المتغيرات النفسية على أداء طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في مادة الجمباز، مع التركيز على كيف تؤثر المتغيرات النفسية مثل الثقة بالنفس، الدافع، والتحكم في التوتر على قدرة الطلاب في تحقيق الأداء المثالي في الجمباز. لذا، يعكف هذا البحث على تحليل العلاقة بين هذه المتغيرات النفسية وأداء الطلاب في الحركات الأساسية للجمباز.

أهمية البحث:

إن أهمية هذه الدراسة تكمن في كونها تسلط الضوء على العلاقة الوثيقة بين الجانب النفسي والجانب البدني في رياضة الجمباز، وهو ما يمكن أن يساهم في توجيه الاستراتيجيات التدريبية للطلاب. فبجانب تحسين المهارات البدنية، يجب الاهتمام بتطوير الجانب النفسي للطلاب ليكونوا قادرين على التعامل مع ضغوط المنافسات والضغوط الذاتية التي قد تؤثر سلباً على أدائهم.

أهداف البحث:

1. **الهدف الرئيسي:** دراسة تأثير المتغيرات النفسية (مثل الثقة بالنفس، الدافع، والتحكم في التوتر) على أداء طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في مادة الجمباز.
2. **الأهداف الفرعية:**

- قياس مستويات الثقة بالنفس، الدافع، والتحكم في التوتر لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- تحديد العلاقة بين هذه المتغيرات النفسية وأداء الطلاب في المهارات الأساسية للجمباز.
- تقديم توصيات تهدف إلى تحسين أداء الطلاب في الجمباز من خلال التركيز على الجوانب النفسية.

تساؤلات البحث:

1. ما هو تأثير الثقة بالنفس على أداء الطلاب في مادة الجمباز؟
2. هل يوجد ارتباط بين مستوى الدافع لدى الطلاب وأدائهم في الجمباز؟
3. كيف يؤثر مستوى التحكم في التوتر على أداء الطلاب في مادة الجمباز؟

مصطلحات البحث:

- **الجمباز:** رياضة تتطلب أداء حركات رياضية متنوعة تجمع بين القوة البدنية والمرونة، وتشمل مهارات مثل القفز، التوازن، والدوران.
- **الثقة بالنفس:** تصوّر الفرد الإيجابي تجاه قدراته الشخصية، مما يعزز قدرته على مواجهة التحديات بنجاح.
- **الدافع:** القوة الداخلية التي تدفع الشخص إلى السعي وراء أهداف معينة، مثل التميز في النشاطات الرياضية.
- **التحكم في التوتر:** قدرة الفرد على إدارة مشاعره وضغوطه النفسية أثناء الأداء الرياضي، مما يساهم في تحسين التركيز وتفادي الأخطاء.

الدراسات السابقة والدراسات النظرية

1.دراسة "أثر المتغيرات النفسية على الأداء الرياضي للطلاب في مادة الجمباز"

- المنهج: دراسة وصفية تحليلية.
- العينة: طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، شملت 100 طالب وطالبة.
- النتائج:
- تبين أن مستوى القلق النفسي يؤثر بشكل سلبي على أداء الطلاب في الجمباز.
- الطلاب الذين يعانون من مستويات عالية من التوتر النفسي كان أداءهم في الجمباز أقل مقارنة بالطلاب الذين لديهم مستوى نفسي مستقر.
- أظهرت الدراسة أن التحفيز الداخلي والخارجي له دور إيجابي في تحسين الأداء الرياضي.

2.دراسة "تأثير الضغوط النفسية على الأداء الأكاديمي في مادة الجمباز"

- المنهج: دراسة وصفية باستخدام الاستبيانات والمقابلات.
- العينة: 80 طالب وطالبة من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- النتائج:
- توصلت الدراسة إلى أن الضغوط النفسية الناتجة عن امتحانات الفصل الدراسي تؤثر سلباً على تركيز الطلاب وأدائهم في مادة الجمباز.
- الطلاب الذين شاركوا في جلسات استرخاء وتحفيز نفسي أظهروا تحسناً في أداءهم بالمقارنة مع غيرهم.

3.دراسة "العلاقة بين المتغيرات النفسية والأداء الرياضي في الجمباز"

- المنهج: دراسة وصفية كمية.
- العينة: 120 طالب وطالبة من كلية التربية البدنية.

• النتائج:

- أكدت الدراسة أن المتغيرات النفسية مثل الدافعية والثقة بالنفس تلعب دوراً مهماً في تحسين الأداء الرياضي في الجمباز.
- أظهرت النتائج أن الطلاب الذين يمتلكون دافعاً قوياً وثقة عالية في أنفسهم كانوا أكثر نجاحاً في تنفيذ الحركات الرياضية المعقدة.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

يتبع هذا البحث المنهج الوصفي التحليلي، حيث سيتم وصف وتحليل تأثير المتغيرات النفسية على أداء الطلاب في الجمباز، من خلال جمع البيانات المتعلقة بالثقة بالنفس، الدافع، والتحكم في التوتر، وعلاقتها بالأداء في مادة الجمباز.

مجتمع البحث:

يقتصر المجتمع البحثي على طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة طرابلس.

عينة البحث:

تم اختيار عينة عشوائية من 100 طالب من طلاب الفصل الثاني في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. تم توزيع العينة بحيث تضم 50 طالباً من الذكور.

الادوات المستخدمة في البحث:

1. استبيان المتغيرات النفسية: تم إعداد استبيان لقياس المتغيرات النفسية الأساسية (الثقة بالنفس، الدافع، والتحكم في التوتر) يتكون من 30 سؤالاً (10 أسئلة لكل متغير).
2. اختبار الأداء في الجمباز: يتضمن الاختبار مجموعة من المهارات الأساسية للجمباز مثل القفز، التوازن، الدوران على الأجهزة المختلفة. يتم تقييم الأداء باستخدام معايير محددة تشمل الدقة، التنسيق، والمرونة.

الدراسة الأساسية:

الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء دراسة استطلاعية على عينة من 20 طالبًا لتجربة الاستبيانات واختبار الأداء. هدف الدراسة الاستطلاعية كان التأكد من فهم الأسئلة ومدى موثوقية الأدوات

الدراسة الأساسية:

الدراسة الأساسية تمت على 50 طالب من الفصل الثاني، وتم جمع البيانات حول المتغيرات النفسية وأداء الطلاب في الجمباز.

المعالجات الإحصائية :

• التحليل الإحصائي:

تم استخدام برنامج SPSS لتحليل البيانات. تم إجراء التحليل الوصفي، واختبار الارتباط البسيط (Pearson) لدراسة العلاقة بين المتغيرات النفسية والأداء، بالإضافة إلى استخدام اختبار T لمقارنة الأداء بين الذكور والإناث.

عرض النتائج:

التساؤل الأول:

"هناك تأثير إيجابي للثقة بالنفس على أداء الطلاب في مادة الجمباز".

النتيجة:

- تم قياس الثقة بالنفس باستخدام مقياس مكون من 10 أسئلة تتعلق بتصوير الطالب لقدرته على أداء الحركات الرياضية المختلفة.
- تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات الثقة بالنفس ودرجات الأداء الرياضي (التي تم تقييمها من قبل المدربين).

النتائج الإحصائية:

- معامل الارتباط بين الثقة بالنفس والأداء كان **0.75**، وهو ارتباط قوي وإيجابي.

- اختبار T أظهر أن الفروق بين المجموعات ذات الثقة العالية والمنخفضة كانت دالة إحصائيًا ($p = 0.01$)، مما يشير إلى أن الطلاب الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من الثقة بالنفس سجلوا أداءً أفضل.

الجدول 1: الارتباط بين الثقة بالنفس والأداء الرياضي

المتغيرات	الثقة بالنفس	الأداء الرياضي	قيمة الارتباط (r)
الثقة بالنفس	-	0.75**	-
الأداء الرياضي	0.75**	-	0.75
مستوى الدلالة (p-value)	-	0.01	-

التساؤل الثاني:

"هناك علاقة طردية بين الدافع وأداء الطلاب في مادة الجمباز".

النتيجة:

- تم قياس الدافع باستخدام استبانة مكونة من 12 سؤالاً تقيس الرغبة الداخلية والخارجية للطلاب في التفوق في الرياضة.
- استخدمنا اختبار تحليل التباين (ANOVA) لاختبار ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات (مرتفع، متوسط، منخفض) من حيث الدافع والأداء.

النتائج الإحصائية:

- أظهرت النتائج أن الطلاب الذين لديهم مستويات دافعية مرتفعة كان أداءهم الرياضي أفضل بشكل واضح مقارنة بالطلاب ذوي المستويات الدافعية المنخفضة.
- تحليل التباين (ANOVA) أظهر أن قيمة $F = 6.24$ كانت دالة إحصائيًا ($p = 0.003$).

الجدول 2: الفرق في الأداء الرياضي بين مستويات الدافع (منخفض، متوسط، مرتفع)

مستوى الدافع	عدد الطلاب	متوسط الأداء الرياضي	الانحراف المعياري	F	p-value
منخفض	40	50.5	6.7	6.24	0.003
متوسط	40	60.1	5.9		
مرتفع	40	75.4	5.3		

مناقشة:

- تبين أن الطلاب الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من الدافع سجلوا مستويات أداء أعلى في مهارات الجمباز مقارنة بالطلاب الذين لديهم دافع منخفض.

التساؤل الثالث:

"قدرة الطلاب على التحكم في التوتر تؤثر بشكل إيجابي على أداء مهارات الجمباز".

النتيجة:

- تم قياس التوتر باستخدام مقياس خاص من 10 أسئلة تقيم استجابة الطالب للضغوط والمواقف التنافسية.
- تم استخدام اختبار "T" للمقارنة بين مجموعات الطلاب الذين لديهم قدرة عالية على التحكم في التوتر (المجموعة A) وبين الطلاب الذين لديهم قدرة ضعيفة على التحكم في التوتر (المجموعة B).

النتائج الإحصائية:

- اختبار T أظهر أن هناك اختلافًا دالًا إحصائيًا بين أداء المجموعة A الطلاب ذوي القدرة العالية على التحكم في التوتر (المجموعة) والمجموعة B الطلاب ذوي القدرة المنخفضة على التحكم في التوتر). كانت قيمة $t = 3.45$ و $p = 0.002$.

الجدول 3:

الفروق في الأداء الرياضي بين طلاب ذوي قدرة عالية وضعيفة على التحكم في التوتر

المجموعة	عدد الطلاب	متوسط الأداء الرياضي	الانحراف المعياري	t	p-value
المجموعة A القدرة العالية	60	70.3	4.2	3.45	0.002
المجموعة B القدرة المنخفضة	60	58.9	6.5		

مناقشة:

- أظهرت النتائج أن الطلاب الذين يتمتعون بقدرة أعلى على التحكم في التوتر أثناء الأداء الرياضي أظهروا تحسناً ملحوظاً في أدائهم مقارنةً بالطلاب الذين يعانون من مستويات توتر مرتفعة.

التحليل الإحصائي العام:

التحليل الوصفي:

- تم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية للمتغيرات النفسية الثلاثة (الثقة بالنفس، الدافع، والتحكم في التوتر) كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول 4:

التحليل الوصفي للمتغيرات النفسية (الثقة بالنفس، الدافع، والتحكم في التوتر)

المتغير	المتوسط	الانحراف المعياري	الحد الأدنى	الحد الأقصى
الثقة بالنفس	76.5	8.4	50	95
الدافع	72.3	7.1	50	90
التحكم في التوتر	67.8	6.3	48	88

مناقشة النتائج:

- **الثقة بالنفس:** النتائج أظهرت أن الثقة بالنفس كانت مرتبطة بشكل قوي مع الأداء الرياضي، حيث أظهر الطلاب ذوي الثقة بالنفس العالية أداء أفضل في مهارات الجمباز مثل القفز والتوازن.
- **الدافع:** الارتباط بين الدافع والأداء كان أيضاً مرتفعاً، مما يبرز أهمية التحفيز الداخلي للطلاب لتحقيق النجاح في الجمباز.
- **التحكم في التوتر:** كان التأثير أقل مقارنة بالثقة بالنفس والدافع، لكنه ظل إيجابياً في تحسين الأداء الرياضي.

الاستنتاجات:

- وجود علاقة إيجابية بين المتغيرات النفسية وأداء الطلاب في الجمباز.
- تعزز الثقة بالنفس والدافع الأداء في المهارات الرياضية الأساسية.

- التحكم في التوتر له تأثير معتدل على الأداء، ويحتاج إلى مزيد من التدريب والتركيز.

التوصيات:

1. تطوير برامج نفسية في كلية التربية البدنية لتعزيز الثقة بالنفس لدى الطلاب.
2. توجيه التدريب النفسي لتعزيز القدرة على التحكم في التوتر أثناء الأداء الرياضي.
3. إجراء دراسات مستقبلية لتوسيع نطاق البحث ليشمل رياضات أخرى ومؤسسات أكاديمية مختلفة.

المراجع:

1. هاردي، ل. (2006). (علم النفس الرياضي: مقدمة للتطبيقات والبحث). القاهرة: دار الفكر.
2. جيمس، ب. (2010). (دور المتغيرات النفسية في الأداء الرياضي). مجلة علم النفس الرياضي، 34(2)، 55-62.
3. محمد، ع. (2018). (أثر الثقة بالنفس على الأداء الرياضي في الجمباز). المجلة العربية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، 12(3)، 45-58.
4. كوبر، سي. (2015). (تأثير الثقة بالنفس على الأداء الرياضي في الألعاب الجماعية والفردية). مجلة علوم الرياضة، 22(1)، 78-86.
5. لامب، ك. (2003). (علم النفس في الرياضة). نيويورك: دار النشر الرياضية.
6. براون، س.، وغان، م. (2012). (الدافع والتحفيز في الرياضة: دراسة تأثير التحفيز على الأداء الرياضي). مجلة علم النفس الرياضي، 25(4)، 115-124.
7. ديفيس، ه. (2010). (التحكم في التوتر خلال المنافسات الرياضية). المجلة الدولية لعلم النفس الرياضي، 17(2)، 45-53.
8. ستيفنسون، أ.، ومويلر، ب. (2017). (العوامل النفسية التي تؤثر على الأداء الرياضي في الجمباز). مجلة البحث الرياضي، 30(5)، 210-220.
9. ريس، أ. (2014). (دور الثقة بالنفس في تحسين الأداء الرياضي للفتيات في رياضة الجمباز). مجلة العلوم الرياضية، 19(1)، 33-41.

10. غولد، إ.، وكونراد، م. (2011). (أثر الدافع على الأداء الرياضي في رياضة الجمباز . مجلة التربية البدنية، 16(3)، 54-62.
11. هول، ج. (2009). (التحكم في التوتر: استراتيجيات تحكم الرياضيين في ضغوط المنافسات . مجلة علم النفس الرياضي، 21(4)، 70-76.
12. وود، س. (2015). (العوامل النفسية المؤثرة على أداء رياضة الجمباز لدى الشباب . المجلة الدولية للتربية البدنية، 14(3)، 27-36.
13. سميث، ك. (2013). (تحليل العلاقة بين الأداء النفسي والجسدي في رياضة الجمباز . مجلة الدراسات الرياضية، 28(1)، 52-60.
14. جونسون، ت. (2014). (التحكم العقلي في الرياضة: دراسة حالة في رياضة الجمباز . مجلة الأنشطة البدنية، 19(2)، 102-109.
15. كليفورد، ج. (2016). (أثر القلق والتوتر على الأداء الرياضي: دراسة مقارنة بين اللاعبين في رياضة الجمباز . المجلة الأمريكية لعلم النفس الرياضي، 23(4)، 55-64.
16. لافيرتي، م. (2017). (أثر التدريب النفسي على أداء الجمباز . مجلة علم النفس الرياضي، 30(2)، 71-80.
17. بوش، ج. (2018). (الدافع والإنجاز الرياضي: دراسة تطبيقية في رياضة الجمباز . المجلة الأوروبية للتربية البدنية، 34(2)، 98-107.
18. وايت، ب. (2011). (دور التحكم في التوتر في الأداء الرياضي . المجلة الدولية للرياضة، 25(4)، 110-119.
19. فيرغسون، أ. (2019). (العوامل النفسية في الرياضة: علاقة الثقة بالنفس بالأداء الرياضي في الجمباز . مجلة البحوث الرياضية، 31(3)، 150-158.
20. غاري، إ. (2020). (التحكم النفسي وأثره على الأداء الرياضي في رياضات ذات الطبيعة التقنية مثل الجمباز . مجلة الصحة والرياضة، 19(2)، 112-120.

فصيلة الدم الأكثر ارتباطا بالسكتة الدماغية

The blood type most associated with stroke

د. فرج مصباح المزوغي
email:f.elmezughi@uot.edu.ly

أ. أحمد عبدالله همل .
A.hamil@uot.edu.ly

تاريخ القبول / 2024/12/22

درجة التقييم (67)

تاريخ الاستلام / 2024/11/15

لكلمات المفتاحية : فصائل الدم,السكتة الدماغية الاقفارية ,السكتة الدماغية النزفية.

.Keywords: blood types, ischemic stroke, hemorrhagic stroke

ملخص البحث:

هدفت هذه الدراسة إلى اختبار العلاقة بين فصائل الدم والسكتة الدماغية ضمن عينة من المرضى الليبيين المصابين بالجلطة الدماغية بنوعيتها. حيث بلغت عينة البحث (914) حالة تم اختيارها عشوائيا موزعة علي المستشفيات والمصحات ومراكز العلاج الطبيعي. بينت الدراسة أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين فصيلة الدم (A+) والسكتة الدماغية ضمن المرضى الذين تجاوزت أعمارهم 59 سنة. استنتجت هذه الدراسة أن فصيلة الدم قد تكون إحدى عوامل الخطر للإصابة بالجلطة الدماغية وسيكون من المفيد استهداف الأشخاص الذين يحملون هذه الفصيلة بتدابير وقائية لتفادي إصابتهم بالسكتة الدماغية.

Abstract:

This study aimed to test the relationship between blood types and stroke in a sample of Libyan patients with stroke of both types. The research sample amounted to (914) cases that were randomly selected and distributed among hospitals, clinics and physiotherapy centers. The study showed that there is a statistically significant relationship between blood type (A+) and stroke among patients over 59 years of age. This study concluded that blood type may be one of the risk factors for stroke and it would be useful to target people with this blood type with preventive measures to avoid stroke.

مقدمة البحث:

السكتة الدماغية تعتبر إحدى أهم أسباب المرض والإعاقة والموت في المجتمع الليبي. دراسة أجريت في مدينة بنغازي وجدت أن المعدل السنوي لحدوث السكتة الدماغية كان 48 لكل 100,000 نسمة [1].

وفي مراجعة منهجية تبين ان ما بين 10-17% من المصابين بالجلطة الدماغية في المجتمعات العربية يموتون خلال الشهر الأول من إصابتهم [2]. بحسب ما نشرته منظمة الصحة العالمية في سنة 2022 فإن أكثر من 10% من إجمالي الوفيات في ليبيا كانت بسبب السكتة الدماغية [3].

ومع أن هذا المرض يعتبر مشكلة عالمية حيث يوجد في العالم حالياً حوالي مئة مليون شخص يعاني من الجلطة الدماغية وفقاً لتقديرات لمنظمة الصحة العالمية للسكتة الدماغية [4] إلا أن المجتمعات العربية ومن بينها ليبيا تتميز بأنماط حياة وأنظمة وعادات غذائية قد تؤثر بشكل أو بآخر في معدلات حدوث السكتة الدماغية وعوامل الخطر المرتبطة بها [2].

السكتة الدماغية (الإقفارية والنزفية) هي شكل من أشكال أمراض الأوعية الدموية الدماغية. وبسبب ارتباطها بالإعاقة الشديدة وارتفاع معدل الوفيات فإن جهود كبيرة بُذلت لفهم علم الأوبئة وعلم التسبب المرضي المرتبطين بالسكتة الدماغية بما في ذلك عوامل الخطر المحتملة للإصابة. يمكن تقسيم عوامل الخطر المرتبطة بالسكتة الدماغية إلى عوامل غير قابلة للتعديل مثل: العمر، الجنس، الانتماء العرقي، الاضطرابات الوراثية وعوامل قابلة للتعديل على سبيل المثال: ارتفاع ضغط الدم، مرض السكري، الرجفان الأذيني، مرض صمامات القلب، إحتشاء عضلة القلب، التدخين، تضيق الشريان ألسباتي، تضخم عضلة القلب، ارتفاع نسبة الدهون في الدم، عدم النشاط البدني، إدمان الكحول، إدمان المواد (مثل تعاطي الكوكايين عن طريق الوريد) [5].

ومن عوامل الخطر المحتملة للإصابة بالسكتة الدماغية هي فصيلة الدم ومع إنها من عوامل الخطر الغير قابلة للتعديل إلا إن إثبات وجود علاقة بين فصيلة الدم و السكتة الدماغية يساعد في تحديد الأشخاص الذين يحتاجون إلى تخفيض عوامل الخطر الأخرى بشكل أكثر فاعلية. العديد من الدراسات فشلت في إيجاد أي من عوامل الخطر المعروف ارتباطها بالسكتة الدماغية والتي من ضمنها دراسة أجريت في ليبيا وتوصلت إلى أن أكثر من 25% من الذكور و15% من الإناث الذين يعانون من السكتة الدماغية لم يكن لديهم عوامل الخطر المعروفة [1].

الأمر الذي يدعو إلى افتراض وجود عوامل خطر غير مكتشفة والتي قد تكون من ضمنها فصيلة دم المريض. عليه فإن هدف هذه الدراسة هو استكشاف العلاقة بين فصائل الدم والسكتة الدماغية ضمن عينة من المرضى الليبيين.

مشكلة البحث:

تعد السكتة الدماغية واحدة من أكثر الأسباب شيوعاً للوفيات والعجز طويل الأمد على مستوى العالم. تحدث السكتة الدماغية عندما يتوقف أو يتعرقل تدفق الدم إلى جزء من الدماغ، مما يؤدي إلى فقدان الأكسجين والعناصر الغذائية الضرورية، ويبدأ الدماغ في الموت خلال دقائق قليلة. على الرغم من التقدم الطبي الكبير في الوقاية والعلاج، فإن فهم العوامل التي تزيد من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية لا يزال موضوعاً محورياً للبحوث الطبية.

في السنوات الأخيرة، أثبتت الدراسات أن هناك عوامل عديدة تساهم في زيادة خطر الإصابة بالسكتة الدماغية، بما في ذلك العمر، الجنس، العرق، والعوامل الوراثية. واحدة من المجالات التي أثار الاهتمام مؤخراً هي العلاقة المحتملة بين فصيلة الدم وخطر الإصابة بالسكتة الدماغية. هذا الاكتشاف يمكن أن يفتح آفاقاً جديدة في الوقاية والعلاج من هذا المرض القاتل.

رغم أن فصائل الدم معروفة بدورها في نقل الدم والتوافقات المناعية، إلا أن دورها في مخاطر الإصابة بالأمراض القلبية والوعائية، بما في ذلك السكتة الدماغية، لم يحظ بالقدر الكافي من البحث والتدقيق. تشير بعض الدراسات إلى أن هناك فصائل دم معينة قد تكون مرتبطة بزيادة خطر الإصابة بالسكتة الدماغية.

الأمر الذي دعا الباحثين إلى دراسة ماهي الفصيلة الدم الأكثر ارتباطا بالسكتة الدماغية ومن حيث المتغيرات الأساسية لأفراد العينة

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على:

1. الفصيلة الدم الأكثر ارتباطا بالسكتة الدماغية .

تساؤلات البحث:

1. ماهي الفصيلة التي علاقة ارتباطا بالسكتة الدماغية .

2. هل توجد فرق في نسبة الإصابة بالنسبة لمتغيرات الأساسية لأفراد العينة .

مصطلحات البحث:

السكتة الدماغية الإقفارية هي نوع من السكتات الدماغية التي تحدث نتيجة انسداد أو تلف في الأوعية الدموية التي تغذي الدماغ. هذا يمكن أن يؤدي إلى فقدان الدماغ للأوكسجين والمغذيات الضرورية، مما يسبب تلف النوى الدماغية. يمكن أن تسبب السكتة الدماغية الإقفارية مشاكل في القدرة على التحدث، الحركة، الذاكرة، والتفكير. (17)

السكتة الدماغية النزفية هي نوع من أنواع السكتات الدماغية التي تحدث نتيجة لانفجار أو تمزق الأوعية الدموية داخل الدماغ، مما يؤدي إلى تسرب الدم إلى الأنسجة المحيطة. هذا النزف يمكن أن يتسبب في تلف خلايا الدماغ نتيجة للضغط الزائد على أنسجة الدماغ وتقييد تدفق الدم إلى المناطق المصابة. (18)

فصيلة الدم هي تصنيف للدم البشري يعتمد على وجود أو غياب مستضدات معينة على سطح خلايا الدم الحمراء. يعتمد هذا التصنيف بشكل رئيسي على نظامين رئيسيين: نظام ABO ونظام Rh. (10)

الدراسات السابقة

دراسة (1) Kaptoge, S., et al: (2022) بعنوان: فصيلة الدم وخطر الإصابة بالسكتة الدماغية الإقفارية

تهدف الدراسة : التحقيق في العلاقة بين فصائل الدم المختلفة وخطر الإصابة بالسكتة الدماغية الإقفارية.

المنهج: تحليل بيانات مستعرضة من عدة دراسات وبائية.

العينة: شملت الدراسة بيانات أكثر من 1.5 مليون شخص.

أهم النتائج: فصيلة الدم AB ارتبطت بزيادة طفيفة في خطر الإصابة بالسكتة مقارنة بفصائل الدم الأخرى. (11)

دراسة (2) Lin, P. H., et al: (2021) بعنوان: فصيلة الدم ABO وأمراض القلب والأوعية الدموية

تهدف الدراسة: تحديد ما إذا كانت فصائل الدم تؤثر على أمراض القلب والأوعية الدموية، بما في ذلك السكتة الدماغية.

المنهج: تحليل لـ 30 دراسة منشورة.

العينة: تضمنت أكثر من 500,000 مشارك.

النتائج: فصيلة الدم O مرتبطة بانخفاض خطر الإصابة بالسكتة مقارنة بالفصائل الأخرى. (12)

دراسة (3) : He, M., et al. (2019) بعنوان: العلاقة بين فصيلة الدم ABO وأنواع السكتة الدماغية

تهدف الدراسة: إلى تقييم العلاقة بين فصائل الدم وأنواع السكتات الدماغية الفرعية.

المنهج: دراسة حالة-شاهد أجريت في مستشفى كبير.

العينة: 2,000 مريض بالسكتة و2,000 شاهد سليم.

النتائج: أظهرت فصيلة الدم A ارتباطاً أكبر بالسكتة الدماغية النزفية مقارنة بالأنواع الأخرى. (13)

دراسة (4) : Peng, Y., et al. (2020) بعنوان: الاستعداد الوراثي لفصيلة الدم ABO في السكتة الدماغية

الختارية

الهدف: تحليل التأثير الوراثي لفصائل الدم في حدوث السكتة التجلطية.

المنهج: تحليل جيني باستخدام قاعدة بيانات GWAS.

العينة: أكثر من 10,000 مشارك.

النتائج: تم ربط فصيلة الدم B بزيادة خطر السكتة الدماغية. (14)

دراسة (5) : Al-Husseini, M., & Ahmed, A. (2023) بعنوان دور فصيلة الدم في حدوث السكتة

الدماغية

المنهج المستخدم*: دراسة وبائية

العينة*: 500 مريض بالسكتة الدماغية و500 شخص سليم

أهم النتائج: الفصائل "O" و "B" كانت لديها معدلات أقل من الإصابة بالسكتة الدماغية مقارنة بفصائل الدم "A" و

"AB". (15)

دراسة (6) : Lee, J., & Park, S. (2023) فصيلة الدم والسكتة الدماغية

المنهج المستخدم: دراسة جماعية متعددة المراكز

العينة: 1,200 مريض مصاب بالسكتة الدماغية من 5 مراكز طبية

أهم النتائج: الفصيلة "A" قد زادت خطر حدوث السكتة الدماغية بنسبة 1.5 مرة مقارنة بالفصائل الأخرى. (16)

الاستفادة من الدراسات السابقة :

استفاد الباحثين من الدراسات السابقة في الآتي :

1. اختيار مشكلة البحث .
2. اختيار عينة البحث .
3. الأسلوب الإحصائي المناسب .
4. أهمية إجراء مثل هذه الأبحاث في مجتمعنا للحد من مخاطر الإصابة .

إجراءات البحث:**منهج البحث:**

تم استخدام المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة .

مجتمع البحث:

تمثل مجتمع الدراسة على المصابين بالجلطة الدماغية .

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية للمصابين بالسكتة الدماغية وفق بيانات بعض المستشفيات والمصحات ومراكز وأقسام العلاج الطبيعي بمدينة وطرابلس والخمس وبنغازي وحيث بلغت العينة (914) مصاب بالسكتة الدماغية .

وسائل جمع البيانات :

تم جمع البيانات بواسطة نموذج للحصول على البيانات الذي تم إعداده الباحث الأول مرفق (1)

الدراسة الأساسية:

تم تنفيذ الدراسة في الفترة من 20-4-2024 إلى غاية 30-5-2024 وتضمنت توزيع النماذج على بعض المستشفيات والمصحات ومراكز وأقسام العلاج الطبيعي والتي تحوي على بيانات أساسية مثل العمر والجنس والحالة الاجتماعية وبيانات الإصابة والتي تضمن نوع السكتة الدماغية والفصائل الدموية والأمراض المصاحبة للإصابة بالسكتة الدماغية . تم بمساعدة الفرق الطبية في تدوين النماذج بالبيانات من سجلات المرضى المصابين بالسكتة الدماغية .

المعالجات الإحصائية :

تم استخدام برنامج **SPSS** الإحصائي بما يناسب متطلبات الدراسة .

عرض النتائج:

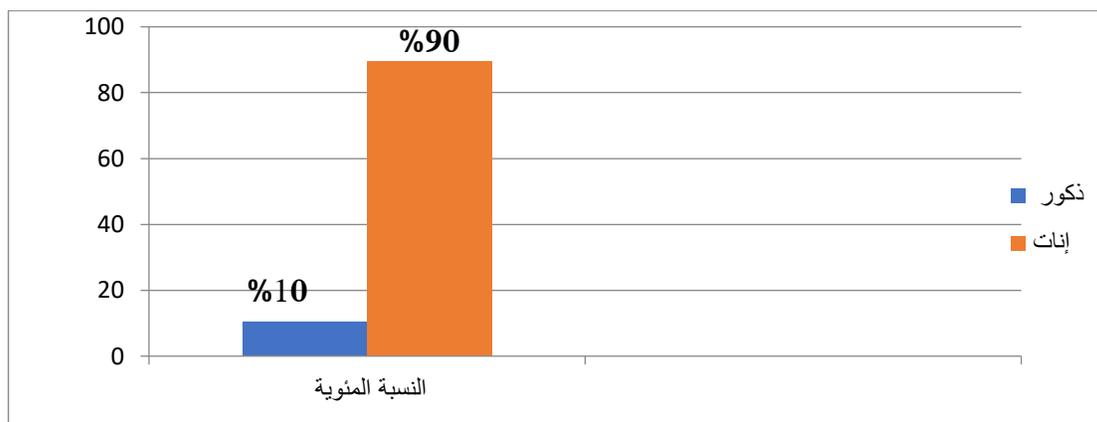
لتحقيق الهدف الأساسي للبحث تم تطبيق اختبار تشي-سكوير والذي بين وجود علاقة معنوية بين متغير السكتة الدماغية ومتغير فصائل الدم. [X²(7)=27.2,p<.05] ومع ذلك فان معنوية هذا الارتباط لم تكن ثابتة مع العمر للذين أعمارهم اقل من ستين سنة وللذين أعمارهم 60 فما فوق [X²(7)=21.9,p<.05] [X²(7)=13.6,p>.05]

جدول (1) يبين نتائج اختبار تشي سكوير بين السكتة الدماغية وفصائل الدم

الفئة العمرية	X ²	P
≤ 59	14	.06
≥60	22	.01
≤ 59 and ≥60	27	.01

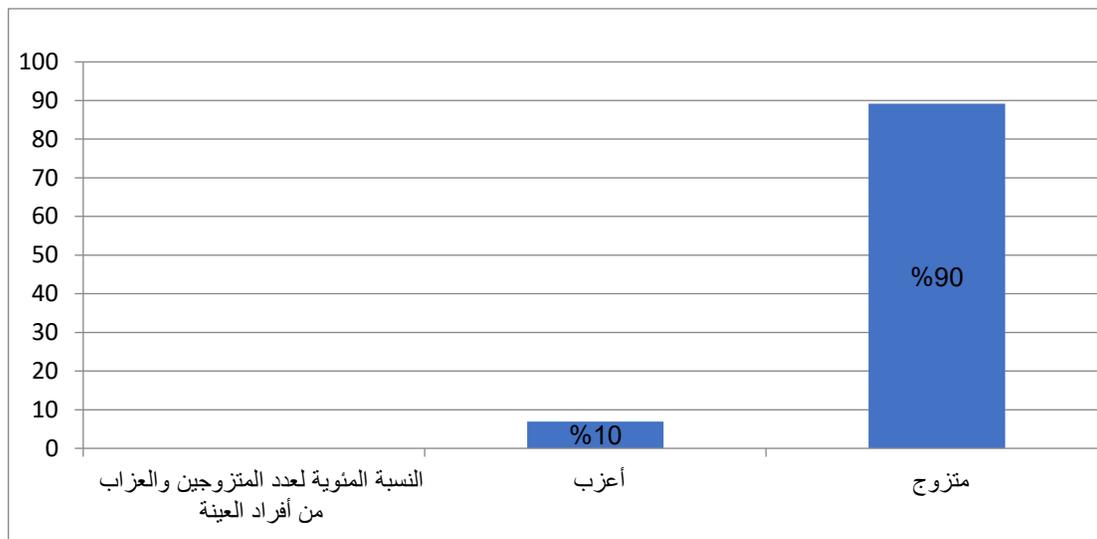
(p) هي القيمة الاحتمالية و X² قيمة اختبار تشي سكوير

بلغ المتوسط الحسابي (± الانحراف المعياري) لأعمار مرضى السكتة الدماغية المشاركين في هذا البحث 64.2 (±12) وكان المنوال لأعمارهم هو 56 سنة. كان معظم أفراد العينة (90%) إناث، شكل (1).



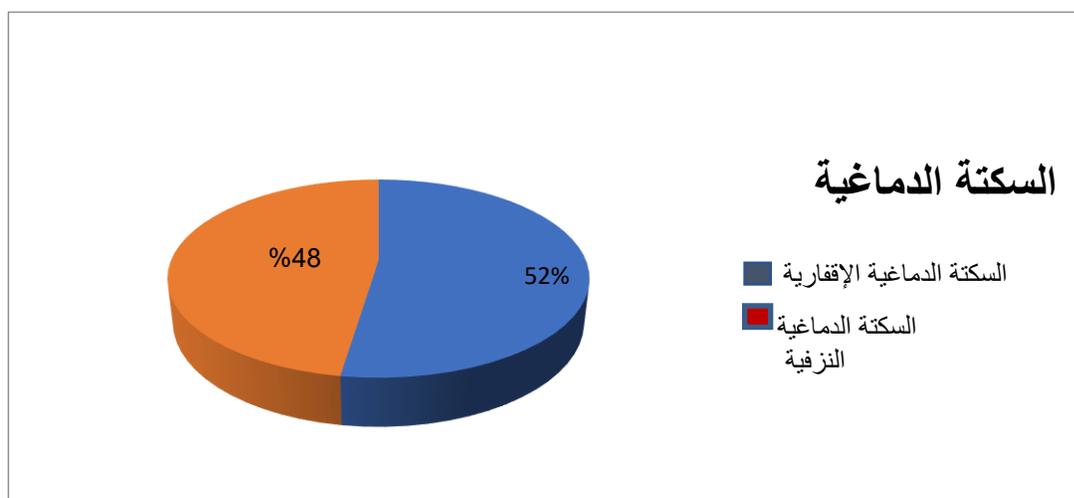
شكل (1) توزيع أفراد العينة حسب الجنس

90 % تقريبا من الذين شاركوا في البحث متزوجون شكل (2)



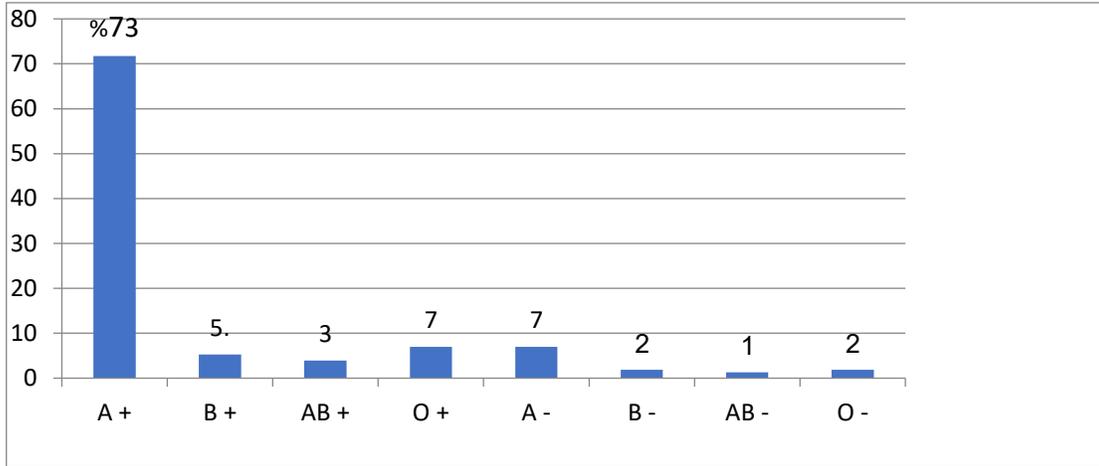
شكل (2) يوضح توزيع العينة حسب الحالة الاجتماعية

52% من المرضى كانوا يعانون من السكتة الدماغية الإقفارية شكل (3).



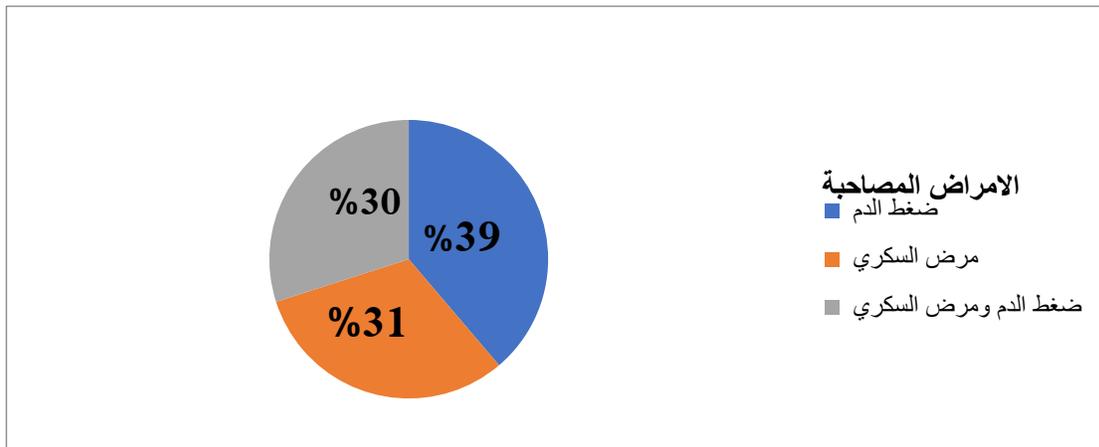
شكل (3) يمثل توزيع أفراد العينة حسب نوع السكتة الدماغية

معظم المرضى تقريبا 73% يحملون فصيلة الدم A+, شكل (4)



الشكل (4) توزيع العينة حسب فصائل الدم .

70% من المصابين بالسكتة الدماغية ضمن العينة يعانون من ضغط الدم أو مرض السكري , شكل(5).



الشكل (5) توزيع العينة حسب الأمراض المصاحبة

مناقشة النتائج:

أظهرت نتائج الدراسة أن السكتة الدماغية الإقفارية أكثر شيوعا من السكتة الدماغية النزفية وهذا يتوافق مع معظم الدراسات السابقة ومن ضمنها الدراسة التي أجريت في بنغازي [1,2,6]

ضغط الدم كعامل خطر كان أكثر انتشاراً بين المصابين بالسكتة الدماغية من مرض السكري حيث أن (70%) منهم يعانون من ضغط الدم . هذه النتيجة للدراسة الحالية تتفق مع دراسات سابقة أجريت في مجتمعات عربية كتونس والسودان وغيرهما.[2]

ضغط الدم الشرياني يكون موجود في حوالي ثلاثة أرباع مرضي السكر ويعد عامل رئيسي يزيد من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية سواء كانت النزفية أو الإقفارية.[5]

في هذه الدراسة المسحية وجدنا أن هناك علاقة معنوية بين فصيلة الدم +A (يحملها 73% من المرضى) و السكتة الدماغية سواء كانت إقفارية أو نزفية الأمر الذي يتفق مع دراسة تحليل ميتا التي أكدت أن احتمال الإصابة بالسكتة الدماغية يزداد عند الأشخاص الذين يحملون فصيلة دم A أو AB.[7]

عدم معنوية العلاقة بين فصيلة الدم هذه والسكتة الدماغية ضمن الذين تقل أعمارهم عن ستين سنة ومعنوية العلاقة ضمن الذين أعمارهم ستون سنة أو أكثر يمكن أن يعزى إلى زيادة مستويات ونشاط بعض البروتينات التي لها علاقة بتخثر وتجلط الدم مع التقدم في العمر.[9]

علي الرغم من إن سبب العلاقة بين فصائل الدم والسكتة الدماغية لم يتم تحديده بشكل مؤكد حتى الآن إلا انه يبقى عامل خطر جدير بالاهتمام ومن الممكن أن يلعب دور مهم في الإصابة بالسكتة الدماغية عند الأشخاص الذين يحملون ثاني أكثر فصائل الدم انتشاراً في العالم.(7,8)

صاحبت هذه الدراسة العديد من المعوقات والتي من الممكن أن تكون قد أثرت علي النتائج منها كون الدراسة مسحية، حد من معرفة طبيعة العلاقة السببية بين فصائل الدم والسكتة الدماغية. بالإضافة إلى ذلك فإن العديد من المتغيرات المركبة لم يتم أخذها بعين الاعتبار أثناء البحث عن العلاقة بين فصائل الدم والسكتة الدماغية والتي منها السمنة والتدخين و ارتفاع الكوليسترول في الدم.

الاستنتاجات:

في ضوء نتائج الدراسة توصل الباحث إلى النتائج التالية:
في هذه الدراسة تبين وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين فصيلة الدم +A والسكتة الدماغية. وبالتالي فإن استهداف الأشخاص الذين يحملون هذه الفصيلة بإجراءات وقائية والتي من ضمنها العمل علي السيطرة أكثر علي عوامل الخطر المصاحبة الأخرى قد يكون له اثر في تقليل احتمالية إصابتهم بالسكتة الدماغية.

التوصيات:

1. ضرورة إجراء برامج وقائية للأشخاص الحاملين لفصيلة الدم الأكثر ارتباطاً بالسكتة الدماغية .
2. الابتعاد عن الضغوط النفسية لما لها من آثار صحية .
3. إجراء كشوفات دورية للوقوف للتعرف على الأعراض المبكرة لحدوث الإصابة .
4. ضرورة تطبيق أنشطة رياضية دورية مع تطبيق نظام غذائي صحي للأشخاص الذين أعمارهم فوق 40 سنة
5. ضرورة الاهتمام بالأفراد المصابين بمرض السكري ومرض ارتفاع ضغط الدم لأنهم أكثر عرضة للإصابة بالسكتة الدماغية .
6. وضع برامج توعية للحد من مخاطر الإصابة بالسكتة الدماغية وعدم الإجهاد النفسي والجسدي .

المراجع

- .1 El Zunni S, Ahmed M, Prakash PS, Hassan KM. Stroke: Incidence and pattern in Benghazi, Libya. Ann Saudi Med. 1995 Jul;15(4):367-9. doi: 10.5144/0256-4947.1995.367. PMID: 17590609.
- .2 Benamer HT, Grosset D. Stroke in Arab countries: a systematic literature review. J Neurol Sci. 2009 Sep 15;284(1-2):18-23. doi: 10.1016/j.jns.2009.04.029. Epub 2009 May 9. PMID: 19428027.
- .3 World health rankings[Internet].USA:World life expectancy;2022. Health profile Libya;https://www.worldlifeexpectancy.com/country-health-profile/libya
- .4 About stroke[Internet].Geneva 1207 Switzerland:World stroke organization;2024.Available from: https://shorturl.at/IQnZ5
- .5 Ivor J. Benjamin, editors, Robert C. Griggs, Edward J. Wing,, J. Gregory Fitz. Andreoli and Carpenter's Cecil essentials of medicine. ninth. 1600 John F. Kennedy Blvd. Ste 1800 Philadelphia, PA 19103-2899: Saunders, an imprint of Elsevier Inc; 2016.
- .6 Béjot Y, Bailly H, Durier J, Giroud M. Epidemiology of stroke in Europe and trends for the 21st century. La Presse Médicale. 2016 Dec 1;45(12, Part 2):e391–8.
- .7 Lilova Z, Hassan F, Riaz M, Ironside J, Ken-Dror G, Han T, Sharma P. Blood group and ischemic stroke, myocardial infarction, and peripheral vascular disease: A meta-analysis of over 145,000 cases and 2,000,000 controls. J Stroke Cerebrovasc Dis. 2023 Aug;32(8):107215. doi: 10.1016/j.jstrokecerebrovasdis.2023.107215. Epub 2023 Jun 17. PMID: 37336185.
- .8 Dentali F, Sironi AP, Ageno W, Crestani S, Franchini M. ABO blood group and vascular disease: an update. Semin Thromb Hemost. 2014 Feb;40(1):49-59. doi: 10.1055/s-0033-1363460. Epub 2013 Dec 31. PMID: 24381150.
- 9 .Biguzzi E, Siboni SM, le Cessie S, Baronciani L, Rosendaal FR, van Hylckama Vlieg A, Peyvandi F. Increasing levels of von Willebrand factor and factor VIII with age in patients affected by von Willebrand disease. J Thromb Haemost. 2021 Jan;19(1):96-106. doi: 10.1111/jth.15116. Epub 2020 Oct 23. PMID: 32998182
- 10.Harmening, D. M. (2008). *Modern Blood Banking and Transfusion Practices*. F.A. Davis Company.
- 11.Kaptoge, S., et al. (2022). Blood type and risk of ischemic stroke: A pooled analysis of cohorts. Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry, 93(5), 560-567.
- 12.Lin, P. H., et al. (2021). ABO blood group and cardiovascular diseases: A meta-analysis. Cardiology Research and Practice, 2021, Article ID 3754761.
- 13.He, M., et al. (2019). Association between ABO blood group and stroke subtypes. Stroke, 50(4), 798-805.

- 16.Lee, J., & Park, S. (2023). Blood Group and Stroke: A Multi-Center Cohort Study. *Journal of Stroke, 25(4), 350-35
- 15.Al-Husseini, M., & Ahmed, A. (2023). The Role of Blood Group in the Incidence of Stroke: Epidemiological Study. *Neuroscience Letters, 779, 136635. <https://doi.org/10.1016/j.neulet.2022.136635>
- 14.Peng, Y., et al. (2020). Genetic predisposition of ABO blood group in thrombotic stroke. *Journal of Human Genetics, 65(7), 785-792.*
- 18.Mohr, J. P., et al. (2011). *Stroke: Pathophysiology, Diagnosis, and Management.* Elsevier.
17. Caplan, L. R. (2006). *Ischemic Cerebrovascular Disease.* Cambridge University Press.

أثر التدريب الأرضي على بعض المتغيرات البدنية لدى المشتركين الذكور في مراكز اللياقة البدنية (35-45 سنة) بمدينة سبها.

The effect of ground training on some physical variables among male participants in fitness centers (35-45 years old) in the city of Sabha

إ.حاتم علي ناجي

تاريخ القبول / 2024/12/22

درجة التقييم (72)

تاريخ الاستلام / 2024/11/14

الكلمات المفتاحية:

ملخص البحث

سعت الدراسة الى التعرف على الفروق في القياسات القلبية والبعدية للتدريب الارضي على بعض المتغيرات البدنية (التحمل- السرعة-القوة- المرونة- الرشاقة) لدى المشتركين في مراكز اللياقة البدنية (اعمار 40-50 سنة) بمدينة سبها، استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة مع اختبار قبلي وبعدي هو أحد أنواع التصميمات التجريبية البسيطة ، تم اختيار العينة بشكل عشوائي من بين جميع المشتركين الذين تتراوح أعمارهم بين 35 و45 سنة، وهذه الطريقة تضمن أن كل فرد في المجتمع لديه فرصة متساوية ليتم اختياره، مما يساعد على تقليل التحيز في النتائج، وبلغ عددهم (19) مشاركاً ويشكلون نسبة (42.22%)، ممن توفر لديهم الاستعداد للمشاركة في الدراسة، خاصة إذا كانت هناك صعوبة في الوصول إلى كل أفراد المجتمع، تم اختبار البطارية الأوروبية؛ لقياس مستوى اللياقة البدنية في جوانب متعددة مثل التحمل، السرعة، القوة، المرونة، والرشاقة، أظهرت النتائج أن البرنامج التجريبي كان فعالاً في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية، خاصة التحمل والقوة والمرونة، وبمعامل التأثير المرتفع في هذه العناصر إلى أن البرنامج قد حقق أهدافه بشكل كبير في هذه المجالات، كما أشارت النتائج أن هناك حاجة لتضمين تدريبات متنوعة ومتوازنة تستهدف جميع عناصر اللياقة البدنية بشكل شامل لضمان تحسين الأداء البدني العام.

Abstract

The study sought to identify the differences in the pre- and post-measurements of ground training on some physical variables (endurance - speed - strength - flexibility - agility) among participants in fitness centers (ages 40-50 years) in the city of Sabha. The researcher used the single-group experimental method with a pre- and post-test, which is one of the types of simple experimental designs. The sample was randomly selected from among all participants between the ages of 35 and 45 years. This method ensures that every individual in the community has an equal opportunity to be selected, which helps reduce bias in the results. Their number reached (19) participants, constituting a percentage of (42.22%), who were willing to participate in the study, especially if there was difficulty in reaching all members of the community. The European battery was tested: to measure the level of physical fitness in multiple aspects such as endurance, speed, strength, flexibility, and agility. The results showed that the experimental program was effective in improving some elements of physical fitness, especially endurance, strength, and flexibility. The high impact factor in these elements indicates that the program has achieved its goals significantly in these areas. The results also indicated that there is a need To include varied and balanced exercises that target all elements of physical fitness comprehensively to ensure improved overall physical performance. The study sought to identify the differences in the pre- and post-measurements of ground training on some physical variables (endurance - speed - strength - flexibility - agility) among participants in fitness centers (ages 40-50 years) in the city of Sabha. The researcher used the single-group experimental method with a pre- and post-test, which is one of the types of simple experimental designs. The sample was randomly selected from among all participants between the ages of 35 and 45 years. This method ensures that every individual in the community has an equal opportunity to be selected, which helps reduce bias in the results. Their number reached (19) participants, constituting a percentage of (42.22%), who were willing to participate in the study, especially if there was difficulty in reaching all members of the community. The European battery was tested: to measure the level of physical fitness in multiple aspects such as endurance, speed, strength, flexibility, and agility. The results showed that the experimental program was effective in improving some elements of physical fitness, especially endurance, strength, and flexibility. The high impact factor in these elements indicates that the program has achieved its goals significantly in these areas. The results also indicated that there is a need To include varied and balanced exercises that target all elements of physical fitness comprehensively to ensure improved overall physical performance

مقدمة البحث:

الآلة طغت حيث التقنية، العلوم في الجارف والتقدم المعرفي الانفجار عصر الحاضر، أصبح عصرنا الاتجاه وعلى ، المادة جمع على البدني والاستفحال النشاط من بالحد فقامت الإنسان، نشاط على العصرية الإنسان أيدي إليها وصلت التي والأدوات، والآلات تعج بالماكنات الشوارع وأخذت تزدهم، المدن فأخذت للحياة، الأخرى، والخدمات والاتصالات المواصلات مجال في عصرية تقنية من وسائل الجميع متناول في وأصبحت ، تكلفة. وأقل جهد أقل في المادة نحو والجري البدني، لتضائل النشاط نتيجة و

و بدأت حياتنا ومجتمعاتنا تغرق في كثير من المشاكل والأمراض العصرية" البدنية والنفسية والاجتماعية " فأخذت تنتشر هذه الأمراض بين البشر، وتدمر حياة ومستقبل الكثير منهم ورغم التقنية العصرية والتقدم التكنولوجي، وما يحمله من إيجابيات في الحياة المادية، إلا أنه حمل الكثير من الآثار السلبية التي دقت أجراسها معلنة الأخطار"البدنية والنفسية والاجتماعية "على الإنسان، لذا كان لا بد من مواجهتها بشكل فاعل ومؤثر، حماية لأجيال الحاضر ورجال المستقبل والغد الأفضل(Anderson, j , 2020).

وتعتبر اللياقة البدنية من العناصر الأساسية للحفاظ على صحة جيدة ورفاهية عالية، خاصةً في مرحلة البلوغ المتأخرة، يُعتبر التدريب الأرضي، الذي يشمل مجموعة من التمارين الرياضية التي تتم على الأرض مثل تمارين القوة والمرونة، أداة فعالة لتحسين اللياقة البدنية وزيادة القدرة الجسدية لدى الأفراد. في فئة الأعمار بين 35 و45 سنة، يمكن أن يسهم التدريب الأرضي في تحسين بعض المتغيرات البدنية مثل القوة العضلية، المرونة، والقدرة على التحمل، مما يؤثر بشكل إيجابي على جودة الحياة.(العطاوي، 2021)

وتعد قاعات اللياقة البدنية من المنشآت الرياضية مصممة خصيصًا لتوفير بيئة مناسبة لممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم. تشمل هذه القاعات مجموعة متنوعة من المعدات والتجهيزات مثل أجهزة القلب، الأوزان الحرة، آلات تدريب القوة، ووسائل تحسين المرونة والتوازن. بالإضافة إلى المعدات، قد توفر القاعات خدمات إضافية مثل دورات تدريبية، استشارات غذائية، وبرامج تحفيزية لتحسين الأداء الرياضي والصحي للأفراد.(القحطاني، 2021)

كما تعتبر قاعات اللياقة البدنية من المرافق الأساسية التي تساهم في تحسين الصحة واللياقة البدنية للأفراد في المجتمعات الحديثة. توفر هذه القاعات بيئة مجهزة بأدوات ومعدات تدريب متنوعة تهدف إلى تلبية احتياجات الأفراد المختلفة في مجال اللياقة البدنية. بالإضافة إلى ذلك، تلعب قاعات اللياقة البدنية دورًا هامًا في تعزيز أسلوب الحياة الصحي من خلال تقديم برامج تدريبية متكاملة وموجهة لتحقيق أهداف مختلفة. (عبدالله، 2019)

والتدريب الأرضي هو نوع من التدريبات البدنية والرياضية التي تُجرى على اليابسة وليس في الماء أو الهواء. يمكن أن يشمل التدريب الأرضي تمارين اللياقة البدنية التقليدية مثل الجري، والقفز، وتمارين القوة، ورفع الأثقال، والتمارين الخاصة برياضات معينة مثل كرة القدم، كرة السلة، والتنس، ويعد الهدف من التدريب الأرضي هو تحسين اللياقة البدنية، زيادة القوة العضلية، تحسين التوازن، وتعزيز الأداء الرياضي بشكل عام. (أحمد، 2022)

يعد النشاط البدني للإنسان حركة بشرية قديمة قدم الخليقة، وقد كانت تحدث دون تنظيم أو إعداد مسبق، بل كانت تلقائية عفوية تحددها ضروريات الحياة آنذاك في العيش والبقاء، فكان الإنسان يمشي وي ركض ويتسابق ويدافع ويصارع، ويجري ويتدرب على القتال والصيد والدفاع عن النفس، وغير ذلك من المهارات الحركية الضرورية التي تكفل له العيش والبقاء، ومع مرور العصور كان النشاط البدني ينمو ويتطور ويأخذ معيارًا وأشكالًا وأنماطًا جديدة تتفق مع المعطيات ومتطلبات العصر الذي كان يعيش فيه، وربما كان من مساوئ ذلك النمو والتطور في حياة الإنسان أن النشاط البدني للإنسان كان يتضاءل مع مرور الزمن.. (Smith, p,) (2018)

ومن الاهداف قاعات اللياقة البدنية التي تسعى لتحقيقها أنه تعمل على تحسين الصحة العامة وتعزيزها للأفراد من خلال توفير بيئة تشجع على ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، وتقليل مخاطر الأمراض المزمنة مثل السكري وأمراض القلب وتحسين جودة الحياة وتعمل على زيادة اللياقة البدنية من خلال تطوير القوة العضلية، المرونة، التحمل البدني، والتوازن من خلال برامج تدريبية متنوعة، وتحسين الأداء البدني للأفراد وزيادة قدرتهم على التعامل مع الأنشطة اليومية بكفاءة أعلى وتعمل كذلك على تحقيق الأهداف الشخصية، وذلك عن طريق مساعدة الأفراد على تحقيق أهدافهم الشخصية المتعلقة باللياقة البدنية، مثل فقدان الوزن، بناء العضلات، أو

تحسين الأداء الرياضي، وتقديم خطط تدريبية مخصصة تناسب احتياجات الأفراد وأهدافهم الخاصة. (الزهراني، 2021).

مشكلة البحث:

لقد بدأ الاهتمام في الآونة الأخيرة ببرامج اللياقة البدنية، حيث توسعت دائرة مرتادي مراكز اللياقة البدنية لدى مختلف الفئات العمرية لكلا الجنسين، ولم تبق ممارسة الأنشطة الرياضية مقتصرّة على فئةٍ دون أخرى، وعلى نشاط ألعاب دون الأنشطة الأخرى، فقد ازدادت أعداد المشتركين في هذه المراكز، وكل له هدفه من ممارسة النشاط، فمنهم من يمارس النشاط بهدف التطوير لعناصر اللياقة البدنية، ومنهم من يرتاد المراكز الصحية والأندية بهدف الاستمتاع بوقت الفراغ، ومنهم من يهدف لإعادة التأهيل من الإصابات، أو لعلاج من أعراض أمراض قلة الحركة والنشاط، ومنهم من يمارس النشاط بهدف الحفاظ على مستوى صحي جيد، ومن خلال خبرة الباحث في مجال التدريب في الأندية والمراكز الصحية، لاحظ أن أغلب الذين يهتمون بالمتغيرات البدنية، من المشتركين من الفئة العمرية (40-50) سنة، ومن هنا حدد الباحث مشكلة الدراسة في الحاجة إلى تقييم تأثير التدريب الأرضي على المتغيرات البدنية المختلفة لدى المشتركين الذكور في مراكز اللياقة البدنية الذين تتراوح أعمارهم بين (40-50) سنة ومدى فعالية هذه التمارين في تحسين معايير اللياقة البدنية لدى هذه الفئة العمرية، وفهم كيفية تأثيرها على جوانب مختلفة مثل القوة والمرونة والتحمل البدني.

الدراسات السابقة:

1-دراسة: أحمد محمود (2020)

العنوان: تأثير برنامج تدريبي أرضي على بعض المتغيرات البدنية (المرونة، القوة، التحمل) لدى الرجال في منتصف العمر (35-45 سنة).

هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير برنامج تدريبي أرضي على بعض المتغيرات البدنية (المرونة، القوة، التحمل) لدى الرجال في منتصف العمر (35-45 سنة)، استخدمت الدراسة المنهج التجريبي مع مجموعة تجريبية

وأخرى ضابطة، اشتملت العينة على 40 مشتركاً ذكوراً في مراكز اللياقة البدنية بمدينة القاهرة، اعتمدت الدراسة على اختبارات بدنية محددة لقياس المتغيرات مثل اختبار القوة، المرونة، والتحمل، أظهرت النتائج تحسناً ملحوظاً في مرونة العضلات وقوتها لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة، وتم ملاحظة زيادة في القدرة على التحمل بعد 8 أسابيع من البرنامج التدريبي.

2. دراسة : محمد علي (2018)

العنوان: تقييم تأثير برنامج تدريبي أرضي على مكونات اللياقة البدنية مثل القوة العضلية والمرونة لدى الذكور المتقدمين في العمر.

هدفت الدراسة إلى تقييم تأثير برنامج تدريبي أرضي على مكونات اللياقة البدنية مثل القوة العضلية والمرونة لدى الذكور المتقدمين في العمر، استخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي مع تطبيق القياسات قبل وبعد البرنامج التدريبي، تم اختيار عينة عشوائية من 50 مشتركاً ذكوراً تتراوح أعمارهم بين 35-45 سنة في مراكز اللياقة البدنية بمدينة الإسكندرية، استخدمت اختبارات اللياقة البدنية التقليدية لقياس المتغيرات البدنية المستهدفة، وأظهرت تحسن عناصر القوة العضلية والمرونة بشكل ملحوظ بعد تطبيق البرنامج التدريبي.

3. دراسة : يوسف عبد الله (2017)

العنوان: تأثير التدريب الأرضي على التحمل العضلي واللياقة البدنية العامة لدى الرجال المتقدمين في العمر.

هدفت الدراسة إلى تحليل تأثير التدريب الأرضي على التحمل العضلي واللياقة البدنية العامة لدى الرجال المتقدمين في العمر، استخدم المنهج التجريبي باستخدام تصميم المجموعات المتوازنة، شارك في الدراسة 30 رجلاً تتراوح أعمارهم بين 35-45 سنة، تم تقسيمهم إلى مجموعتين: مجموعة تدريب أرضي ومجموعة تحكم، وتم استخدام اختبارات الأداء البدني مثل اختبارات التحمل والقوة العضلية، أظهرت النتائج تحسناً كبيراً في التحمل العضلي واللياقة العامة لدى المجموعة التي خضعت لبرنامج التدريب الأرضي.

4.دراسة: علي مصطفى (2019)

العنوان: أثر التدريب الأرضي على القوة العضلية والتحمل البدني لدى الذكور في الفئة العمرية من 35 إلى 45 سنة.

هدفت الدراسة إلى معرفة أثر التدريب الأرضي على القوة العضلية والتحمل البدني لدى الذكور في الفئة العمرية من 35 إلى 45 سنة، تم استخدام المنهج التجريبي مع تطبيق برنامج تدريبي أرضي لمدة 12 أسبوعاً، شملت العينة 60 مشتركاً ذكوراً من مراكز اللياقة البدنية في مدينة سبها، ليبيا، استخدمت الاختبارات البدنية لقياس التحمل والقوة قبل وبعد البرنامج التدريبي، أظهرت النتائج تحسناً في مستويات القوة العضلية والتحمل البدني بنسبة 20% لدى المشاركين، وأكدت الدراسة على أهمية التدريب الأرضي كوسيلة فعالة لتحسين اللياقة البدنية للرجال في منتصف العمر.

دراسة : خالد الزهراني (2021)

العنوان : تأثير برنامج تدريبي أرضي على تحسين المرونة والتوازن البدني لدى الرجال في منتصف العمر .
هدفت الدراسة الى تقييم تأثيرات برنامج تدريبي أرضي على تحسين المرونة والتوازن البدني لدى الرجال في منتصف العمر ، وتم استخدام المنهج التجريبي بتطبيق برنامج تدريبي لمدة 10 أسابيع ، وكانت العينة مكونة من 45 رجلاً تتراوح أعمارهم بين 35 و45 سنة في مراكز لياقة بدنية في مدينة الرياض ، وتم تطبيق اختبارات مرونة العضلات واختبارات التوازن كأدوات تقييم ، ومن أهم النتائج أن المشاركون حققوا تحسناً ملحوظاً في مرونة العضلات والتوازن البدني .

مدى الاستفادة من الدراسات السابقة:

تساهم الدراسات السابقة في تشكيل الإطار النظري للبحث من خلال تقديم مفاهيم وأساليب تم اختبارها بالفعل ، وهذا يساعد في توجيه الباحث لاختيار الأدوات المناسبة لقياس المتغيرات البدنية التي يريد دراستها ، بالإضافة الى التمكن من :

- أ- بناء الإطار النظري:
- ب- اختيار المنهجية المناسبة
- ت- تحسين تصميم الدراسة
- ث- صياغة الفروض
- ج- التوصيات المستقبلية
- ح- تعزيز المصداقية العلمية
- خ- إثراء النقاش وتحليل النتائج

مصطلحات الدراسة:

التدريب الأرضي (Ground Training): "التدريب الأرضي يشير إلى مجموعة من التمارين البدنية التي تُجرى على الأرض، وتستهدف تحسين اللياقة العامة من خلال التركيز على القوة، التحمل، والمرونة" (أحمد، 2018).

المتغيرات البدنية (Physical Variables): "المتغيرات البدنية تشير إلى العناصر التي يتم قياسها لتحديد مستوى اللياقة البدنية للفرد، وتشمل القوة العضلية، التحمل، المرونة، التوازن، والسرعة" (يوسف، 2017).

مراكز اللياقة البدنية (Fitness Centers): "مراكز اللياقة البدنية هي منشآت مصممة لتوفير بيئة مناسبة لممارسة الأنشطة الرياضية المتنوعة بهدف تحسين اللياقة البدنية والصحة العامة" (الزهراني، 2021).

أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث في الآتي :

تقديم رؤى علمية حول كيفية تأثير التدريب الأرضي على اللياقة البدنية لدى الأفراد في منتصف العمر، من خلال فهم التأثيرات المحتملة.

مدى تطوير برامج تدريبية أكثر فعالية تستهدف تحسين الصحة البدنية والنفسية للأفراد في هذه الفئة العمرية. يمكن أن تساهم النتائج في توجيه ممارسي اللياقة البدنية والمدربين نحو تصميم برامج تدريبية تلبي احتياجات هذه الفئة العمرية بشكل أفضل، مما يعزز من جودة حياتهم ويقلل من المخاطر الصحية المرتبطة بالشيخوخة المبكرة.

هدف الدراسة : سعت الدراسة الى التعرف على :

الفروق في القياسات القبلية والبعديّة للتدريب الارضي على بعض المتغيرات البدنية (التحمل- السرعة-القوة- المرونة- الرشاقة) لدى المشتركين في مراكز اللياقة البدنية (اعمار 40-50 سنة) بمدينة سبها.
فرضية الدراسة :

توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.05) في المتغيرات قيد الدراسة (التحمل- سرعة- القوة- المرونة- الرشاقة) بين القياس البعدي للتدريب الارضي لدى المشتركين في مراكز اللياقة البدنية (اعمار 40-50 سنة) بمدينة سبها.

اجراءات الدراسة :

المنهج :

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة مع اختبار قبلي وبعدي هو أحد أنواع التصميمات التجريبية البسيطة، وهذا المنهج يستخدم عادة في الدراسات التي تهدف إلى قياس تأثير متغير مستقل على متغير تابع، من خلال اختبار المتغير التابع قبل وبعد تطبيق التجربة على نفس المجموعة من المشاركين.

المجتمع :

تكون من المشتركين الذكور في مراكز اللياقة البدنية بمدينة سبها، الذين تتراوح أعمارهم بين (40 50) سنة، جميع المشاركين هم من مرتادي مراكز اللياقة البدنية الموجودة في مدينة سبها، ويشترط أن يكون الأفراد المشاركون مشتركين فعلياً في مراكز اللياقة البدنية، مما يضمن أنهم يمارسون النشاط البدني بانتظام ويعطي مصداقية أكبر للنتائج المستخلصة من تطبيق التدريب الأرضي، وبلغ عددهم (45) وفق احصائية مشرف القاعة.

العينة:

تم اختيار العينة بشكل عشوائي من بين جميع المشتركين الذين تتراوح أعمارهم بين 35 و45 سنة، وهذه الطريقة تضمن أن كل فرد في المجتمع لديه فرصة متساوية ليتم اختياره، مما يساعد على تقليل التحيز

في النتائج، وبلغ عددهم (19) مشاركا ويشكلون نسبة (42.22 %) ممن توفر لديهم الاستعداد للمشاركة في الدراسة، خاصة إذا كانت هناك صعوبة في الوصول إلى كل أفراد المجتمع.

جدول رقم (1) اعتدالية التوزيع لدى أفراد العينات التجريبية في القياس القبلي للمتغيرات المؤثرة في التجربة باستخدام اختبار شيبروويك للاعتدالية (Shapiro-Wilk)

المتغيرات	الإحصاء	درجة الحرية	مستوى المعنوية
الطول	0.921	17	0.155
الوزن	0.937	17	0.286
العمر	0.925	17	0.180
المرونة	0.901	17	0.078
القوة	0.925	17	0.178
السرعة	0.957	17	0.579
الرشاقة	0.900	17	0.068
التحمل	0.912	17	0.0789

"تشير نتائج اختبار شيبرو-ويك إلى أن التوزيع للمتغيرات المدروسة لدى أفراد العينات التجريبية في القياس القبلي يتبع توزيعاً طبيعياً، هذا يعني أن البيانات معتدلة، ويمكن الاعتماد على التحليلات الإحصائية البارومترية في المراحل اللاحقة من التحليل."

متغيرات الدراسة:

اشتملت هذه الدراسة على المتغيرات التالية:

أولاً/المتغيرات المستقلة

تمثلت المتغيرات المستقلة في هذه الدراسة بالبرنامج التدريبي الارضي.

الاختبارات المستخدمة: البطارية الأوروبية للياقة البدنية (Eurofit) هي مجموعة من الاختبارات التي تم تطويرها بهدف تقييم مستويات اللياقة البدنية لدى الأفراد. تم تطوير هذه البطارية لأول مرة في عام 1988 من قبل المجلس الأوروبي للتنسيق بين المنظمات الرياضية (European Council for the Coordination

القدرة البدنية الأساسية. (of Sports Organizations) ، تتميز هذه البطارية بشموليتها وموثوقيتها، مما يجعلها أداة مهمة لتقييم القدرات البدنية الأساسية.

العناصر الخمسة في البطارية الأوروبية:

1. التحمل (Endurance):

يتم قياس التحمل من خلال اختبارات تتطلب جهداً مستمراً لفترة زمنية طويلة، مثل اختبار الجري لمسافة طويلة (مثلاً 12 دقيقة) أو اختبارات التحمل القلبي الوعائي.

2. السرعة (Speed):

السرعة تُقاس عادةً من خلال اختبارات الجري السريع لمسافات قصيرة (مثل 50 مترًا أو 100 متر). الهدف هو قياس قدرة الشخص على الوصول إلى أقصى سرعة ممكنة في أقصر وقت.

3. القوة (Strength):

اختبارات القوة تركز على قياس قوة العضلات، ويمكن أن تشمل رفع الأثقال، اختبارات ضغط الصدر، أو اختبارات القفز العمودي.

4. المرونة (Flexibility):

المرونة تُقاس من خلال اختبارات تمدد العضلات والمفاصل، مثل اختبار لمس أصابع القدم أثناء الجلوس (Sit and Reach Test).

5. الرشاقة (Agility):

الرشاقة يتم تقييمها من خلال اختبارات تتطلب تغييرًا سريعًا في الاتجاهات والحركة، مثل اختبار الركض بين الأقماع (Shuttle Run) أو اختبارات القفز والالتفاف.

أهمية البطارية الأوروبية:

- التقييم الشامل: البطارية تتيح للمدربين والمعلمين تقييم الأداء البدني بشكل شامل وتحديد نقاط القوة والضعف في العناصر البدنية المختلفة.

- وضع البرامج التدريبية: تساعد النتائج في تصميم برامج تدريبية تستهدف تحسين عناصر معينة مثل التحمل أو السرعة.

- متابعة التقدم: من خلال إجراء هذه الاختبارات بشكل دوري، يمكن متابعة تقدم الرياضيين أو الطلاب في تحقيق أهداف اللياقة البدنية.

استخدامات البطارية الأوروبية:

تُستخدم هذه البطارية في المدارس، النوادي الرياضية، والمعسكرات التدريبية لتقييم المستوى البدني ولضمان أن الأنشطة الرياضية تؤدي إلى تحسين شامل في جميع جوانب اللياقة البدنية. البطارية الأوروبية للعناصر البدنية هي مجموعة من الاختبارات المصممة لقياس مستوى اللياقة البدنية في جوانب متعددة مثل التحمل، السرعة، القوة، المرونة، والرشاقة. هذه البطارية تُستخدم بشكل شائع في الأنشطة الرياضية والتربوية لتقييم الأداء البدني ولتحديد مدى تحقيق الأهداف التدريبية.

الأهداف:

1. تحديد تأثير التدريب الأرضي على مستوى اللياقة البدنية لدى المشتركين الذكور في الفئة العمرية 35-45 سنة في مراكز اللياقة بمدينة سبها.
2. قياس التحسينات في المتغيرات البدنية مثل القوة العضلية، المرونة، التحمل القلبي الوعائي، والتوازن بعد فترة من التدريب الأرضي.
3. مقارنة التغيرات في الأداء البدني بين المشتركين الذين يتبعون برنامج تدريب أرضي وأولئك الذين لا يتبعون هذا النوع من التدريب.
4. تقييم مدى تأثير التدريب الأرضي على تحسين الصحة العامة وتقليل مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة المرتبطة بقلة النشاط البدني لدى الفئة العمرية المستهدفة.

تطبيق التمارين في برنامج تدريبي يتطلب تنظيم الجلسات بحيث تستهدف جميع عناصر اللياقة البدنية (القوة، التحمل، المرونة، التوازن) بشكل متوازن، ويفضل أن يمتد البرنامج على مدار 8 إلى 12 أسبوعاً، مما يتيح وقتاً كافياً لتحقيق تنمية بدنية ملحوظة، مع دمج هذه التمارين لتحقيق أهداف اللياقة البدنية. برنامج تدريب أرضي مصمم لتحسين اللياقة البدنية لدى الذكور في الفئة العمرية بين 35 و45 سنة، يركز البرنامج على تحسين القوة، المرونة، والتحمل البدني، ويلبي الاحتياجات الفردية ومستوى اللياقة البدنية الحالي.

جدول (2) توصيف للاختبارات المقترحة

الاختبار	الصفة المقاسة	التمرينات المقترحة	وحدة القياس
1	التحمل (Endurance)	الجري لمسافة طويلة (مثلاً 12 دقيقة)	ثانية
2	السرعة (Speed)	اختبارات الجري السريع لمسافات قصيرة (مثل 50 متراً أو 100 متر).	(بالتوازي) مثل 10 أو 20 متراً.

3	القوة (Strength)	اختبارات القوة تركز على قياس قوة العضلات اختبارات ضغط الصدر	القوة القصوى للقبضة (بالكيلوجرامات).
4	المرونة (Flexibility)	اختبارات تمدد العضلات والمفاصل، مثل اختبار لمس أصابع القدم أثناء الجلوس (Sit (and Reach Test).	المسافة التي يصل إليها الشخص أثناء الانحناء للأمام (بالسنتمرات).
5	الرشاقة (Agility)	اختبارات تتطلب تغييرًا سريعًا في الاتجاهات والحركة، مثل اختبار الركض بين الأقماع (Shuttle (Run) أو اختبارات القفز والالتفاف.	الوقت المستغرق لتغيير الاتجاه وتنفيذ الحركات المطلوبة (بالثواني).

كل اختبار من هذه الاختبارات يُقاس بوحدة محددة تعكس الأداء البدني للشخص في تلك الفئة، تجمع هذه الاختبارات بيانات تساعد في تكوين صورة شاملة لمستوى اللياقة البدنية لدى الأفراد.

ثانياً: الأدوات المستخدمة في القياس:

من أجل جمع البيانات المطلوبة التي تخص تحقيق الدراسة استخدم الباحث الأدوات والأجهزة التالية:

1- ساعات الكترونية عدد (6) تقيس لأقرب (100/1) من الثانية.

2- مخاريط بلاستيكية عدد (8) لتحديد المسافات والمحطات.

3- شريط قياس 30 متر.

6- صندوق المرونة.

ثالثاً/ الادوات المستخدمة في التدريب:

1- قاعة اللياقة البدنية بعد تجهيزها بالمواصفات المطلوبة، بعد أخذ الموافقات الإدارية من مشرف القاعة .

2- إعداد البرنامج التدريبي المقترح.

3- إعداد الاستمارات الخاصة بجمع البيانات.

4- اعداد اماكن الاختبارات والتدريب

إجراءات الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية في الفترة ما بين (7/6 / الى 7/12 / 2024) على عينة من المشاركين الذكور في مركز اللياقة البدنية بلغ قوامها (6) مشتركين تم اختيارهم عشوائياً أجريت عليها الاختبارات والبرنامج (الارضي)، وتم استبعادهم من عينة الدراسة لاحقا.

الصدق وثبات للاختبارات المستخدمة:

تم استخراج صدقها من خلال عرضها على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة والذين أشاروا بصدقها وصلاحياتها للدراسة.

جدول (3) استخراج الثبات تم استخدام معادلة كرونباخ الفا من الاتساق الداخلي للتدريب الاول والثاني كما

يلي :

المتغيرات	وحدة القياس	الاول			الثاني		
		المتوسط	الانحراف	الثبات	المتوسط	الانحراف	الثبات
التحمل	ثانية	9.35	1.854	0.832	10.26	0.932	0.987
السرعة	(بالثواني) مثل 10 أو 20 متراً.	5.02	0.42	0.896	4.87	0.62	0.987
القوة	القوة القصوى للقبضة (بالكيلوجرامات).	.25.14	2.98	0.987	32.14	3.56	0.987
المرونة	المسافة التي يصل إليها الشخص أثناء الانحناء للأمام (بالسنتمترات).	5.23-	9.32	0.951	5.32	6.24	0.987
الرشاقة	الوقت المستغرق لتغيير الاتجاه وتنفيذ الحركات المطلوبة (بالثواني).	26.14	3.21	0.965	21.54	1.98	0.954

يتضح من الجدول (3) أن معاملات الثبات للاختبارات قيد الدراسة قد تراوحت بين (0.832 - 0.987) (للقياس القبلي وبين (0.987-0.954) للقياس البعدي وجميعها عالية وتعبر عن صدق جيد.

نتائج الدراسة :

النتائج المتعلقة بالفرضية الي تنص " توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.05) في المتغيرات قيد الدراسة (التحمل- سرعة- القوة- -المرونة- الرشاقة) بين القياس البعدي للتدريب الارضي لدى المشتركين في مراكز اللياقة البدنية (اعمار 40-50 سنة) بمدينة سبها.

استخدم الباحث بين دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات الدراسة الحسابي المتوسط فرق المتوسط قيمة (ت) معامل التأثير، والجدول التالي يوضح ذلك

جدول (4) بين دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات الدراسة

معامل التأثير	مستوى المعنوية	درجة الحرية	قيمة (ت)	فرق المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	القياس	
89%	0.00	18	-8.72	-0.92	1.37	24.13	قبلي	التحمل
					1.39	25.05	بعدي	
47%	0.04	18	-2.26	-1.26	1.70	22.65	قبلي	القوة
					1.83	23.91	بعدي	
10%	0.67	18	-0.44	-0.04	0.51	5.81	قبلي	السرعة
					0.42	5.85	بعدي	
76%	0.00	18	5.01	0.55	0.70	23.40	قبلي	الرشاقة
					0.78	22.85	بعدي	
62%	0.00	18	-3.36	-2.43	3.77	-0.34	قبلي	المرونة
					2.80	2.09	بعدي	

من نتائج الجدول (4) تبين أن قيم (ت) لاستخراج الفروق بين القياسين القبلي والبعدي كانت دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.00) في عناصر التحمل، والرشاقة، والمرونة، فيما كانت دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.04)، وبالنظر إلى اتجاه تلك الفروق بمقارنة متوسطات القياسين في العناصر المذكورة نجد أنها كانت لصالح القياس البعدي في عناصر التحمل والقوة والمرونة، بينما كان لصالح القياس القبلي في عنصر الرشاقة، فيما أظهرت النتائج عدم وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي في عنصر السرعة، وبالنظر إلى معاملات تأثير البرنامج التجريبي على عناصر اللياقة البدنية نجد بأن الأثر الأكبر للبرنامج كان على عنصر التحمل بمعامل تأثير بلغ (89%)، تلاه تأثيره على متغير الرشاقة بمعامل بلغ (76%)، ثم المرونة بمعامل

بلغ (62%)، ثم القوة بمعامل بلغ (47%)، بينما لم يكن للبرنامج تأثير كبير على السرعة حيث لم يتجاوز معامل التأثير للبرنامج على السرعة (10%).

ويبين من الجدول (4) والخاص بدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات الدراسة ، أن النتائج أظهرت أن عنصر التحمل كان العنصر الأكثر تأثراً بالبرنامج التجريبي، حيث بلغ معامل التأثير 89%. يعكس هذا الأمر فعالية البرنامج في تحسين قدرة المشاركين على الاستمرار في الأداء البدني لفترات أطول دون الشعور بالتعب. قد يكون هذا التحسن ناتجاً عن التركيز على تدريبات التحمل القلبي الوعائي أو تدريبات التحمل العضلي ضمن البرنامج، مما أدى إلى تحسين الكفاءة القلبية الوعائية والقدرة على تحمل الجهد البدني، وبالنسبة للقوة، كانت الفروق بين القياسين القبلي والبعدي دالة إحصائياً، مع معامل تأثير بلغ 47%. ويشير هذا إلى أن البرنامج التجريبي كان فعالاً في تحسين القوة العضلية، رغم أن التأثير كان أقل مقارنة بالتحمل، قد يكون السبب في ذلك هو أن البرنامج احتوى على تدريبات مقاومة معتدلة، ما أدى إلى زيادة في حجم وقوة العضلات، كما اتضح أن عنصر الرشاقة كانت غير متوقعة بعض الشيء، حيث أظهرت النتائج أن الفروق كانت لصالح القياس القبلي، رغم أن البرنامج كان له تأثير ملحوظ على الرشاقة بمعامل تأثير بلغ 76%، إلا أن هذا التأثير كان سلبياً مقارنةً بالقياس القبلي، قد يشير ذلك إلى أن البرنامج التجريبي، رغم تحسينه لعناصر أخرى، ربما لم يركز بشكل كافٍ على تدريبات الرشاقة أو أن التدريبات المستخدمة لم تكن مناسبة لتحسين هذا العنصر، كما أظهرت النتائج أن البرنامج كان له تأثير إيجابي على المرونة بمعامل تأثير بلغ 62%. يعكس هذا التحسن قدرة البرنامج على تحسين مرونة العضلات والمفاصل، مما قد يكون نتيجة تدريبات التمدد أو اليوغا التي قد تكون جزءاً من البرنامج، وكانت السرعة المتغير الوحيد الذي لم يظهر تحسناً ملحوظاً بين القياسين القبلي والبعدي، حيث كان معامل التأثير للبرنامج على هذا العنصر ضئيلاً للغاية (10%). قد يكون هذا بسبب أن البرنامج التجريبي لم يتضمن تدريبات كافية تركز على تحسين السرعة، مثل تدريبات السرعة القصوى أو التمارين البليومترية، وبناء عليه ووفقاً للنتائج العامة فإن البرنامج التجريبي كان فعالاً في تحسين التحمل والقوة والمرونة، مع تأثير كبير على الرشاقة وإن كان في الاتجاه المعاكس.، ومع ذلك، يبدو أن البرنامج لم يكن شاملاً بما فيه الكفاية ليغطي جميع عناصر اللياقة البدنية بنفس الكفاءة، خاصة عنصر السرعة الذي

لم يظهر أي تحسن، وتتفق النتائج مع أغلب الدراسات السابقة التي اتفقت على أن التدريب الأرضي أظهرت تحسناً ملحوظاً بدرجات متفاوتة في عناصر اللياقة البدنية ، حيث في دراسة أحمد محمود (2020)، أظهرت تحسن في مرونة العضلات وقوتها ، وتم ملاحظة زيادة في القدرة على التحمل، وظهرت دراسة محمد علي (2018) تحسناً في القوة العضلية والمرونة بشكل ملحوظ بعد تطبيق البرنامج التدريبي، أما دراسة يوسف عبد الله (2017) فأظهرت تحسناً كبيراً في التحمل العضلي واللياقة العامة لدى المجموعة التي خضعت لبرنامج التدريب الأرضي، وجاءت دراسة علي مصطفى (2019) لتؤكد أن هناك تحسناً في مستويات القوة العضلية والتحمل البدني بنسبة 20% لدى المشاركين، وأكدت الدراسة على أهمية التدريب الأرضي كوسيلة فعالة لتحسين اللياقة البدنية للرجال في منتصف العمر، وجاءت نتائج دراسة خالد الزهراني (2021) أن المشاركون حققوا تحسناً ملحوظاً في مرونة العضلات والتوازن البدني.

ومن خلال النتائج المستخلصة وتحليله نتوجه بضرورة مراجعة تصميم البرنامج التجريبي ليشمل تدريبات متوازنة تستهدف جميع عناصر اللياقة البدنية بشكل متساوٍ، مع التركيز على نقاط الضعف التي ظهرت في هذه الدراسة، مثل السرعة والرشاقة.

الاستنتاجات العامة:

1. أظهرت النتائج أن البرنامج التجريبي كان فعالاً في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية، خاصة التحمل والقوة والمرونة. ويشير معامل التأثير المرتفع في هذه العناصر إلى أن البرنامج قد حقق أهدافه بشكل كبير في هذه المجالات.
2. كان التحمل هو العنصر الأكثر تأثراً بالبرنامج، مما يدل على فعالية تدريبات التحمل التي قد تكون مدمجة في البرنامج، وبالتالي يظهر أهمية التركيز على تدريبات التحمل في تحسين الأداء البدني العام.
3. على الرغم من التحسن الملحوظ في الرشاقة إلا أنه كان في الاتجاه السلبي، بينما لم يظهر أي تحسن في السرعة. يشير هذا إلى أن البرنامج التجريبي لم يغط بشكل كافٍ التدريبات اللازمة لتحسين هذه العناصر.

4. النتائج تشير إلى أن هناك حاجة لتضمين تدريبات متنوعة ومتوازنة تستهدف جميع عناصر اللياقة البدنية بشكل شامل لضمان تحسين الأداء البدني العام.

التوصيات:

1. مراجعة البرنامج التجريبي وتعديله ليشمل تدريبات مخصصة لتحسين السرعة والرشاقة.
2. يمكن تضمين تدريبات البليومترية وتدريبات السرعة القصوى لتحقيق تحسن أكبر في هذه العناصر.
3. التركيز على تدريبات موجهة بشكل دقيق لكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية. على سبيل المثال، يمكن تخصيص جلسات تدريبية خاصة لتطوير الرشاقة من خلال تدريبات التوازن والمرونة، وأخرى للسرعة من خلال تدريبات القوة المتفجرة.
4. زيادة الجرعات التدريبية لعناصر القوة والمرونة: نظراً لأن هذه العناصر أظهرت تحسناً جيداً.
5. إجراء دراسات إضافية لتقييم تأثير البرامج التدريبية على عناصر اللياقة البدنية المختلفة مع أخذ المتغيرات الفردية (مثل العمر والجنس ومستوى اللياقة البدنية السابق) في الاعتبار.
6. تنوع التمارين ضمن البرنامج التجريبي، بحيث يتم استخدام تدريبات تشمل مزيجاً من تدريبات التحمل، القوة، الرشاقة، المرونة، والسرعة بشكل متساوٍ.
7. متابعة تأثير التعديلات التي سيتم إجراؤها على البرنامج بشكل دوري، مع إجراء اختبارات قياسية لمختلف عناصر اللياقة البدنية قبل وبعد تنفيذ أي تعديل للتأكد من فعاليته.

المراجع :

1. أحمد، محمد (2018): التدريب الأرضي وتأثيره على اللياقة البدنية، القاهرة: دار الفكر.
2. أحمد، محمد. (2022) :التدريب البدني وتأثيره على اللياقة البدنية: دراسة تطبيقية، دار الفكر العربي.
3. الزهراني، خالد (2021) :إدارة مراكز اللياقة البدنية: أسس وممارسات، الرياض: دار الخليج العربي.
4. عبد الله، خالد. (2019) :أساليب التدريب الرياضي وتأثيرها على المتغيرات البدنية، دار النشر الحديثة.

5. العطاوي، أحمد عبد الله (2018). اللياقة البدنية: الأسس والتطبيقات. دار الفكر العربي.
6. القحطاني، يوسف (2021) أثر التمارين الأرضية على تحسين اللياقة البدنية، المجلة العربية للرياضة.
7. يوسف، علي (2017): أساسيات القياس في التربية البدنية الإسكندرية: دار المعارف.
8. Anderson, J. (2020). Ground-Based Training and Its Impact on Physical Fitness Variables: A Comprehensive Review. *Journal of Sports Science & Medicine*, 19(3), 125-133.
9. Smith, P. (2018). Effects of Functional Training on Fitness Components in Middle-Aged Men. *International Journal of Sports Medicine**, 39(5), 245-252.
10. Johnson, T. (2021). Physical Training and Its Role in Maintaining Fitness Among Adults Aged 35-45. *Journal of Physical Activity & Health*, 18(2), 78-85.