

# مجلة علوم وتقنيات

## النشاط البدني الرياضي

مجلة علمية محكمة تصدر عن مخبر علوم وتقنيات النشاط

البدني الرياضي - جامعة الجزائر 3

العدد: 02 جوان 2011

### هيئة التحرير:

د. إيكوان مراد

أ. حداب سليم

أ. خلف الله النذير

أ. بريكي الطاهر

أ. ثابت محمد

الرئيس الشرفي للمجلة

أ.د. رزيق عبد الوهاب

رئيس جامعة الجزائر 3

مدير المجلة رئيس التحرير

د. غضبان أحمد حمزة

مدير المخبر

مسؤول النشر

د. بلغول فتحي

للنشر في مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي مراسلة:

مخبر علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي - جامعة الجزائر 3

تلفاكس: 00213.21.91.84.85

الموقع الإلكتروني: [www.labostaps-dz.com](http://www.labostaps-dz.com)

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

الرقم الدولي: ISSN : 1112 - 9964

مؤسسة النشر: مجرة العلوم

لطبوع وتوزيع الكتب والمجلات العلمية

حي الخطوط الجوية الجزائرية فيلا رقم 96 الكاليتوس - الجزائر

تلفاكس: 021 50 13 90

البريد الإلكتروني: [galaxiesciences@hotmail.fr](mailto:galaxiesciences@hotmail.fr)

## لجنة القراءة والتحكيم

جامعة الجزائر 3	د. جمال عباس
جامعة الجزائر 3	د. زعوب جمال
جامعة الجزائر 3	د. قاسمي أحسن
جامعة الشلف	د. بوطالبي بن جدو
جامعة رامس - فرنسا	د. جيل لوكوك
جامعة المسيلة	د. خوجة عادل
جامعية قسنطينة	د. دادي عبد العزيز
جامعة الجزائر 3	د. ساكر طارق
جامعة باتنة	د. يجاوي السعيد
جامعة مستغانم	د. عطاء الله احمد
جامعة قطر	د. إيمان شاكر محمود
جامعة المسيلة	د. جوادي خالد
جامعة مستغانم	د. بن قوة علي
جامعة فلنسيان فرنسا	د. زوجي بشير
جامعة الشلف	د. موسى فريد
جامعة بجاية	د. زعبار سليم
جامعة سلطنة عمان	د. علي بن خليفة الشملي
جامعة المسيلة	د. عمور عمر

جامعة الجزائر 3	أ.د. بن تومي عبد الناصر
جامعة الجزائر 3	أ.د. بوداود عبد اليمين
جامعة الجزائر 2	أ.د. حقيقي نور الدين
جامعة الجزائر 3	أ.د. بن عكي محمد أكلي
جامعة مستنصرية العراق	أ.د. مسلط سمير الهاشمي
جامعة الجزائر 3	أ.د. لزعر سامية
الجامعة الأردنية	أ.د. الصادق الحايك
جامعة الجزائر 3	أ.د. طاوواو زهرة
جامعة قسنطينة	أ.د. مشيش علي
جامعة مؤتة الاردن	د. ابراهيم الدباية
المعهد العالي للرياضة تونس	د. فيروز عزيز
جامعة السودان	د. حامد السيد دفع الله
جامعة العراق	د. ألاء زهار
جامعة الجزائر 3	د. لعلاي نادية
المعهد العالي للرياضة	د. فتاحين عائشة
جامعة الجزائر 3	د. شناتي أحمد
جامعة بجاية	د. إكيوان مراد
جامعة الأقصى - فلسطين	د. أحمد يوسف أحمد حمدان

## قواعد النشر في المجلة

- تستقبل المجلة البحوث والدراسات العلمية المتخصصة في علوم و تقنيات النشاط البدني الرياضي. وتخضع هذه البحوث لمعايير وشروط التحكيم في البحث العلمي الأكاديمي، ومن متخصصين، وتطبق فيها شروط المجالات العلمية المحكمة.
- عليه فان اعتماد الأصول العلمية في المواد المرسله إلينا من توثيق ومراجع وهوامش هو من الأمور الأساسية في التقييم:
- أن يكون عدد صفحات البحث من 10 - 25 صفحة، (في حالات استثنائية تقبل البحوث التي تقل او تزيد بقليل. وبحجم 14، نوع الخط Simplified Arabic.
- وأن لا يكون قد نشر سابقا في أي محفل آخر.
- وبخلافه لا يزود الباحث بكتاب موافقة أو تأييد النشر. يطلب من الباحث إرسال إقرار خطي بان البحث لم ينشر مسبقا في أي منبر آخر.
- كما تستقبل المجلة مساهمات قرائها في الأبواب التالية: أفكار وآراء، مراجعة كتب، رسائل جامعية وتقارير عن ندوات ومؤتمرات علمية. يرفق الباحث تعريفا به وبسيرته العلمية.
- لا تتبنى المجلة اتجاهها أيديولوجيا محددًا، ولا تخضع لقيود غير قيود العلم ومعايير الأخلاقية.
- وعليه فان الآراء والأفكار المنشورة فيها تعبر عن رأي أصحابها.
- نستلم البحوث المرسله إلكترونيا حصرا، وعلى عنوان المجلة على البريد الإلكتروني التالي: [revuelabostaps@yahoo.fr](mailto:revuelabostaps@yahoo.fr).
- ويبلغ الباحث باستلام بحثه خلال مدة أسبوع، وبمدى ملاءمته للنشر خلال مدة 4 أشهر.
- يحق للباحث إعادة نشر بحثه في مجلة أو موقع إلكتروني آخر أو كتاب، وفي هذه الحالة يتطلب الإشارة إلى مصدر نشرها الأصلي أي مجلة المخبر مع رابط المجلة.

# فهرس

دور أستاذ التربية البدنية في تفعيل العلاقة بين الدرس وانتقاء الموهوبين.

11 - 05

01

الأستاذ سبع بو عبدالله - الأستاذ تركي أحمد  
معهد التربية البدنية جامعة حسيبة بن بوعلي-الشلف-الجزائر.

دافعية الإنجاز الرياضي المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة السلة بفلسطين في  
ضوء بعض المتغيرات

21 - 12

02

د. رمزي رسمي جابر  
كلية التربية البدنية والرياضة جامعة الأقصى - فلسطين

تأثير برنامج بدني مقترح على بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى عينة من الطلبة المنتسبين  
لمادة الريشة الطائرة

31 - 22

03

د. محمود عزب  
جامعة فلسطين التقنية - خضوري قسم التربية الرياضية طولكرم - فلسطين

خريج كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الأقصى في ضوء المعايير الأكاديمية  
القياسية

42 - 32

04

د. أحمد يوسف حمدان كلية التربية الرياضية المساعد بجامعة الأقصى - فلسطين  
د. جمال عباس معهد التربية البدنية والرياضية - جامعة الجزائر3

عملية الانتقاء الرياضي للناشئين في رياضة السباحة على مستوى الأندية الجزائرية  
- دراسة ميدانية في مسابح الجزائر العاصمة -

49 - 43

05

أ.مزارى فاتح - أ. فتحي يوسف  
معهد التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر3

استخدام أسلوبيين في التدريس (الأمري والتدريبي) وأثرهما على تنمية التصور العقلي لدى  
تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط

58 - 50

06

أ. مراد بن عمر  
معهد علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي - جامعة المسيلة

أثر غموض الإطار التشريعي على بداية الاحتراف في كرة القدم بالجزائر  
- دراسة العلاقة الارتباطية -

66 - 59

07

الأستاذ محمد عماري

معهد التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر 3

الأنشطة اللاصفية وعلاقتها في تفعيل عمليتي التعاون التنافس داخل حصة التربية  
البدنية والرياضية

71 - 67

08

أ. لورنيق يوسف معهد التربية البدنية والرياضية - المركز الجامعي سوق أهراس  
د. إسماعيل مفران معهد علوم وتقنيات النشاط البدني والرياضي جامعة المسيلة

المنأخ الدافعاتي والتوافق وعلاقته بالداء والتفوق الرياضي

80 - 72

09

مقاربة اجتماعية معرفية

أ. ثابت محمد معهد التربية البدنية والرياضية - جامعة الجزائر 3  
أ. ساسي عبد العزيز معهد التربية البدنية والرياضية - جامعة محمد بوضياف وهران

أثر استخدام الأنشطة الترويحية في اكتساب المهارات الاجتماعية لتلاميذ المرحلة  
الابتدائية

87 - 81

10

في حصص التربية الرياضية

أ.د. عبدالواحد حميد الكبيسي  
أ.م.د. وعد عبد الرحيم فرحان  
جامعة الأنبار/العراق

الأنشطة الرياضية الترويحية وتأثيرها على حالات القلق في الوسط الجامعي  
(حال طلبة المدرسة الوطنية التحضيرية لدراسات مهندس بالروبية)

94 - 88

11

الأستاذ بوزايد منير

معهد التربية البدنية والرياضية - جامعة الجزائر 3

دراسة مقارنة لمستويات أعراض وعوامل الاحتراق النفسي للمدربين الرياضيين في بعض  
التخصصات الرياضية

99 - 95

12

الأستاذ شريط حسن محمد المأمون قسم التربية البدنية والرياضية - جامعة بومرداس  
الأستاذ بريكي الطاهر معهد التربية البدنية والرياضية - جامعة الجزائر 3

106 - 100

13

التصور العقلي عند لاعب كرة القدم

الأستاذ إفروجن نبيل معهد التربية البدنية والرياضية - جامعة الشلف

دراسة بعض المؤشرات الفسيولوجية ( القدرات الهوائية ) عند لاعبي كرة القدم باستعمال  
الاختبارات المخبرية والميدانية

113 - 107

14

د. غضبان احمد حمزة / د. اكيوان مراد / أ.ديلمي محمد / أ.مقاق كمال / أ.حمبلي صليحة  
وحدة بحث بمخبر علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي

## دور أستاذ التربية البدنية في تفعيل العلاقة بين الدرس وانتقاء الموهوبين.

الأستاذ سبيع بوعبدالله – الأستاذ تركي أحمد

معهد التربية البدنية جامعة حسيبة بن بوعلي-الشلف-الجزائر

### ملخص الدراسة:

تعتبر التربية البدنية جزءا من التربية العامة، فهي ميدان تجريبي هدفه تكوين الفرد اللائق في المجتمع، إضافة إلى ذلك أصبح درس التربية البدنية وسطا فعالا للكشف على المواهب من أجل دعم الحركة الرياضية الوطنية، ويقتصر ذلك على كفاءة الأستاذ وخبرته وتجربته، لأن الانتقاء عملية مستمرة يتم من خلالها اختيار أفضل العناصر بالاعتماد على أسس ومبادئ علمية، لذلك ينبغي على الأستاذ العناية والاهتمام بالموهوبين وتوجيههم إلى نوع الرياضة المناسبة. وتهدف الدراسة إلى تحديد حقيقة الدور الذي يقوم به الأستاذ في إطار علاقة التكامل بين الدرس وانتقاء وتوجيه الموهوبين، إضافة إلى تحديد معوقات عمل الأستاذ ضمن الحركة الرياضية، المؤسسة وخارجها وإيجاد حلول لها. الكلمات المفتاحية: التربية البدنية، الأستاذ، الموهوب، الانتقاء.

### Abstract:

Physical Education is part of Public Education, It is an experimental field, the objective of decent configuration of the individual in society, In addition, the lesson of physical education Become an effective compromise for the detection of talent in order to support the national sports movement, Limited the efficiency of the professor and his expertise and experience, Because the selection is an ongoing process through which to select the best elements depending on the foundations and principles of scientific, So Professor should care and attention to gifted and directing them to the type of skill appropriate. The study aims to determine the reality of the role of the professor in a relationship of complementarily between the lesson and the selection and guidance of gifted, In addition to identifying constraints on the work of Professor within the sports movement inside and outside the institution and to find solutions.

**Key words:** physical education, Professor, Gifted, selection.

### مقدمة وإشكالية البحث:

لقد أولي الاهتمام في السنين الأخيرة، وفي جميع أنحاء العالم بالإبداع وجميع جوانبه، حيث تبين أن التقدم في جميع مجالات الحياة لا تتحكم فيه الصدفة، بل يأتي نتيجة للاستثمار في تطوير قدرات المواهب، ويستمر البقاء والتقدم للمجتمعات التي تزخر بعدد هائل من الموهوبين مع كيفية صقل هذه المواهب، وتلعب المؤسسات التعليمية دورا هاما في بناء المجتمع، حيث تعمل على تربية الطفل وتعدده لكي يصبح رجل المستقبل، عن طريق تنمية مختلف قدراته بالتربية الهادفة، التي تعتبر في حد ذاتها وسيلة بقاء أي مجتمع و استمراره وتقدمه، والمدرسة كمؤسسة تربوية وتعليمية تسعى لتحقيق هذه الأهداف من خلال المناهج الدراسية المقترحة في إطار المنظومة التربوية (فايز مراد دندش، 2004، ص17)، وان الممارسة الرياضية المدرسية لم تبلغ مستواها راجع ذلك إلى النقص الفادح في الإطارات المتخصصة ونقص المنشآت الرياضية، وبعد التحدي للمشاكل السابقة سارعت وزارة التربية بإصدار قانون التربية البدنية سنة 1976 الذي ينص على اعتبار التربية البدنية كباقي المواد الأخرى، ثم تلاه قانون 04/10 المؤكد لإجبارية ممارسة التربية البدنية في المؤسسات التربوية (الجريدة الرسمية، ع52، 18 جوان، 2004)، حيث سمح وأعطى فرصا وحظوظا للجميع من أجل ممارسة التربية البدنية في الوسط المدرسي، وهذا عامل مهم في انتقاء الموهوبين وتطوير قدراتهم للدفع بالحركة الرياضية نحو التقدم والتحسين.

وان التربية البدنية جزءا متكاملًا من التربية العامة وميدان تجريبي هدفه تكوين الفرد اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية (محمد سعد الزعمي، 2004، ص12)، فان ممارستها حق لجميع المتمدرسين، أما الموهوبون منهم، يشترك أداءهم بعد الممارسة على تمثيل الرياضة المدرسية وخزان للرياضة النخبوية، ويتوقف ذلك على الدور الذي يقوم به الأستاذ المختص.

وتتضمن التربية البدنية شتى الطرق والتنظيمات والأجهزة والوسائل والإجراءات التي تستخدم في التعليم بقصد رفع مستوى الكفاءة التربوية حسب أصولها المرجوة.

سعت الجزائر إلى بناء معاهد وكليات خاصة بتكوين أستاذ التربية البدنية الذي كلف بمهمة الإشراف على تنفيذ منهاج التربية البدنية، وذلك باختيار أوجه الأنشطة المناسبة لإخراج الدرس وتحقيق الأهداف التعليمية التربوية، حيث يعمل على الإشراف والتنظيم والتخطيط والتقويم والانتقاء والتوجيه، وهذه الأعمال ليست بالمهمة السهلة، لأن الانتقاء الموهوبين عملية يتم فيها اختيار أفضل العناصر وفقا لخصائص وسمات وقدرات واستعدادات التي يمتاز بها التلميذ وفقا لنوع النشاط الرياضي، ويؤكد MONPETI R بأنه عملية تتطلب العثور في وسط كبير من الأفراد لديهم قابلية لإعطاء مهارات عالية في رياضة معينة (MONPETI R، 1989، ص109)، لذلك يتطلب من الأستاذ العمل داخل الدرس لتحقيق الأهداف التربوية، والسهر على انتقاء وتوجيه الموهوبين، وذلك بالإشراف والاشتراك في الأنشطة الداخلية والخارجية.

ونظرا لتدني المستوى المنافسة في الرياضة المدرسية باعتبار المشاركين فيها موهوبين مقارنة بأقرانهم العاديين، وباعتبار أستاذ التربية البدنية المخول الوحيد على الانتقاء والتوجيه والإشراف، حاولنا أن نطرح التساؤل العام التالي: ما مدى فاعلية الأستاذ في تفعيل العلاقة بين درس التربية البدنية و انتقاء الموهوبين؟

**التساؤلات الفرعية:**

- ما هي طبيعة العلاقة بين درس التربية البدنية وانتقاء الموهوبين؟
- فيما تتجلى اهتمامات الأستاذ بالنشاط الرياضي الخارجي؟
- هل الظروف المحيطة تساعد الأستاذ على تفعيل العلاقة بين الدرس وانتقاء الموهوبين؟

**أهداف الدراسة:** تهدف الدراسة إلى معرفة:

- طبيعة العلاقة بين درس التربية البدنية وانتقاء الموهوبين.
  - اهتمامات الأستاذ بالنشاط الرياضي الخارجي.
  - الظروف المحيطة التي تساعد الأستاذ على تفعيل العلاقة بين الدرس وانتقاء الموهوبين.
- فرضيات الدراسة:** من خلال التساؤلات المطروحة نقترح الفرضيات التالية:
- يوجد علاقة تكامل بين درس التربية البدنية وعملية انتقاء الموهوبين.
  - تتجلى اهتمامات الأستاذ في المتابعة المستمرة في الانتقاء والتوجيه للموهوبين.
  - الظروف المحيطة لا تسمح بتفعيل العلاقة بين الدرس وانتقاء الموهوبين.

**تحديد المصطلحات الإجرائية:**

- أستاذ التربية البدنية: يعتبر مصدر توثيق العلاقة التفاعلية بين التلميذ والمناهج، وهو عبارة عن مدرسا تلقى تكوينا أكاديميا في مجال الأنشطة البدنية والرياضية بمعاهد وكليات التربية البدنية على مستوى الوطن.
- وهو صاحب الدور الرئيسي في عملية التعليم، يقع عليه عائق اختيار مختلف أوجه الأنشطة المناسبة للتلميذ في الدرس وخارجه من أجل تحقيق الأهداف التربوية وتطبيقها في أرض الواقع.
- درس التربية البدنية: الوحدة المصغرة للبرنامج الدراسي لمادة التربية البدنية، ويمارس ساعتين في الأسبوع.
  - الانتقاء: هو عملية تتضمن الاستكشاف ويتميز بالديناميكية، حيث يهدف إلى اختيار أفضل العناصر في مختلف الأنشطة البدنية والرياضية.
  - الموهوبون: عبارة عن تلاميذ متمدرسين يظهرون امتيازاً مستمرا في أداء الأنشطة.

**الإطار النظري للدراسة:**

- التربية البدنية: عن جون دوي بأن التربية بناء للأحداث التي تكون الحياة (محمد سعد الزعمي، 2004، ص15)، لذلك فهي إعداد الفرد للحياة إعدادا صالحا، فهي ليست أوامرا، وإنما قيم معيارية تحدد لها ظروف معينة، وبما أن التربية البدنية جزء لا يتجزأ من التربية العامة، صنعت لنفسها نظاما أكاديميا وتربويا مبنيا على معارف منظمة ورسمية تصب على دراسة ظاهرة حركة الإنسان ونشاطه البدني، لذلك هي مظهر من مظاهر التربية تعمل على تحقيق أغراضها البدنية والعقلية والاجتماعية المتزنة وتعديل السلوك عن طريق مختلف الأنشطة البدنية والرياضية (محمد سعد العمومي، 2004، ص13)، حيث تكسب الفرد مهارات حركية والعناية بلياقته لأجل صحة أفضل وحياة أكثر نشاطا (أمين أنور الخولي وآخرون، 1998، ص38)، يمارسها التلاميذ في مراحل عمرية مختلفة تساعدهم على النمو والتكيف البدني والمعرفي والانفعالي والاجتماعي.
- وتسهم التربية البدنية والرياضية ككل المواد التعليمية بقسط وافر في توفير وسائل فهم الظواهر وذلك من خلال:
- اطلاع التلميذ بصفة مجسدة عن مفهوم المجهود بمعناه الواسع، وعلى توافق وتناسق الحركات وعلاقتها بالمرودود كما وكيفا وذلك من خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية .
  - مدى تأثيرات الأنشطة البدنية على الجسم بصفة عامة والأجهزة الحيوية بصفة خاصة والتغيرات التي تطرأ عليها من جراء ممارستها

- غرس القيم الوطنية والاستثمار في الحركة.

- القيام بأنشطة تعليمية مرتبطة بمهارات تضع كل من المعلم والمتعلم أمام احتميات تطبيق الدقيق لها حيث يولد ويطور مفهوم الصرامة في العمل والإلتقان (منهاج التربية البدنية والرياضية للمرحلة الثانوية، 2003، ص02، 03)، ونظرا لأهمية التربية البدنية، مرت عبر النصوص التشريعية بعدة مراحل، سوف نذكر البعض منها باختصار، في يوم 23 أكتوبر من سنة 1976 صدر قانون رقم 81/76، ينص على إدماج التربية البدنية كمادة رسمية في المؤسسات التربوية ويعتبرها حق لكل المواطنين (Fates, Y, These doctorat non publiée, p66)، ثم جاء بعده الميثاق الوطني الذي ينص بأن التربية البدنية شرط ضروري لصيانة الصحة وتعزيز طاقة العمل ورفع القدرة الدفاعية لدى الأمة فضلا عن المزايا التي توفرها للفرد (الميثاق الوطني للتربية البدنية، 1986).

القانون 89 لـ 15 فيفري 1989 وينص على: الممارسة التربوية الجماهيرية، الممارسة الترفيهية الجماهيرية، الممارسة التنافسية الجماهيرية، الممارسة الرياضية التنافسية، وفي سنة 1995 أصدرت تعليمة رقم 95-19 توضح مايلي: (يعد تعليم التربية البدنية والرياضية مادة مدرجة في برامج وامتحانات التربية والتكوين)، واختتمت قوانين التربية البدنية بقانون 10/04 سنة 2004، وجاء طبقا للإصلاحات التي مست المنظومة التربوية، حيث ينص على إجبارية ممارسة التربية البدنية والرياضية في جميع المؤسسات التربوية (الجريدة الرسمية للجمهورية الجزائرية، العدد 52).

- الانتقاء الرياضي للتلاميذ الموهوبين: الانتقاء هو اختيار الأفضل لأفراد أو المجموعات، وجعله داخل مضمون خاص، ويستهدف اختيار التلاميذ الذين تتوفر فيهم خصائص وسمات وقدرات واستعدادات تتطلبها ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية، ويعرفه مفتي إبراهيم على أنه عملية يتم من خلالها اختيار أفضل العناصر من مجموعة كبيرة من الأفراد وفقا لمتطلبات

معينة (مفتي، 1996، ص305)، وتقتصر عملية الانتقاء على التلاميذ الموهوبين الذين يتفوقون على أقرانهم، حيث إذا أعطيت لهم العناية في توجيه والاهتمام يمكن التنبؤ بمستقبل أدائهم العالي في نوع من أنواع الأنشطة التي تم انتقاؤهم فيها، ويحدد صبحي حسانين أهم أهداف الانتقاء فيما يلي:

صقل المواهب وإظهار استعداداتها الرياضية، ورعاية المواهب وضمان تقدمها حتى سن البطولة، توجيه عملية التدريب الرياضي وتنمية قدرة التفوق الرياضي لحسن الاستفادة منه (محمد صبحي حسانين، 1998، ص231).

#### الإجراءات المنهجية للدراسة:

منهج الدراسة: نظرا لطبيعة الدراسة تم إتباع المنهج الوصفي. مجتمع البحث وعينته: تمحور مجتمع بحثنا في أساتذة التربية البدنية والرياضية لأكاملبات كل من ولاية عين الدفلة والشلف وتيسمسيلت، حيث بلغت عينة البحث حوالي 150 أستاذ لتربية البدنية والرياضية، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية.

أدوات الدراسة: تم استخدام الاستبيان بعد تحكيمة لجمع البيانات لاختبار الفرضيات المطروحة، حيث شمل الاستبيان الأسئلة المغلقة والمفتوحة والنصف المفتوحة وكذلك الأسئلة الاختيارية.

يحتوي الاستبيان على ثلاثة محاور، كل محور يجيب على فرضيات البحث بالترتيب، حيث يحتوي المحور الأول على 14 سؤالاً والثاني على 08 أسئلة، أما المحور الثالث يتضمن 07 أسئلة.

الدراسة الاستطلاعية: تم التطرق إلى الدراسة الاستطلاعية وذلك من أجل معرفة النفاص وفهم الأساتذة للمفاهيم المطروحة في الاستبيان، ووضوح أسئلتها.

الأسس العلمية للأداة: لقد تم تحكيم الاستمارة وذلك من خلال عرضها على مجموعة من الخبراء في مجال التربية البدنية والرياضية لمعرفة أن الاستمارة مصممة لما أنجزت له، وبعد الأخذ بأراء المحكمين تم التوصل إلى الصيغة النهائية التي تم عن طريقها جمع البيانات.

#### مجالات الدراسة:

المجال المكاني والبشري: تم إجراء الدراسة على مجموعة من أساتذة التربية البدنية تابعين إلى مؤسسات التربوية بكل من ولاية عين الدفلة، الشلف، تيسمسيلت.

المجال الزمني: أجريت الدراسة في الفترة الممتدة من 2009/11/05 إلى غاية 2010/04/13

الأدوات الإحصائية: تم استخدام النسبة المئوية إضافة.

#### عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

الفرضية الأولى: يوجد علاقة تكامل بين درس التربية البدنية وعملية انتقاء الموهوبين.

من خلال الجدول رقم (01) نلاحظ أن النسبة الغالبة من الأساتذة تشرف على النشاط الرياضي بالمؤسسة التربوية، حيث تقوم هذه النسبة من الأساتذة على الإشراف بالدرجة الأولى، ثم التنظيم وذلك من خلال المشاركة في الدورات الرياضية التي تشرف عليها رابطة الرياضة المدرسية على مستوى الولاية والمستوى الجهوي والوطني، وهذا ما يؤكد أن أستاذ التربية البدنية عنصرنا فعالا في المنافسات الرياضية المدرسية بحكم ملمحه التكويني والمهني.

رقم	السؤال	الإجابة	النسبة المئوية
01	هل أنت مشرف على النشاط الرياضي في مؤسستكم	لا	13.33
		نعم	86.66
02	هل سبق لك وأن شاركت في دورات رياضية مدرسية خلال مشاورك المهني؟	لا	10
		نعم	90
03	إذا كانت الإجابة بنعم	منظم	13.33
		منافس	80
		حكم اللقاء	6.66
04	هل لديكم بطاقة ملاحظة لكل تلميذ أثناء الدرس؟	نعم	0
		لا	100
05	هل الأنشطة الرياضية والبدنية التي تشاركون بها في الرياضة المدرسية يتم التطرق إليها في درس التربية البدنية؟	نعم	93.33
		لا	6.66
06	هل يتم اخذ بعين الاعتبار الموهوبين أثناء درس التربية البدنية والرياضية؟	نعم	80
		لا	20
07	إذا كانت الإجابة بنعم، فكيف يتم وضعهم أثناء الدرس؟	في مجموعات	40
		توزيع عشوائي	34.66
		كل موهوب في مجموعة	25.33
08	هل رغبة التلاميذ في الانتقاء ترفع من معنوياتهم خلال الدرس؟	نعم	53.33
		لا	46.66
09	هل تقومون بالانتقاء الرياضي للتلاميذ الموهوبين؟	دائما	40

		أحيانا	40	26.66
		نادرا	50	33.33
10	ها ترى أن أستاذ التربية البدنية له دور في انتقاء التلاميذ الموهوبين؟	نم	150	100
		لا	00	00
11	ما هي أنواع الانتقاء التي تستخدمونها في انتقاء التلاميذ الموهوبين؟	التلقائي	75	50
		التجريبي	75	50
		المركب	00	00
12	ما هي الطريقة التي تعتمدون عليها في انتقاء التلاميذ الموهوبين؟	الملاحظة	90	60
		بطارية اختبار	00	0
		مقابلة بين التلاميذ	60	40
13	هل انتقاء التلاميذ الموهوبين ضمن أهداف أستاذ التربية البدنية؟	نعم	92	61.33
		لا	48	32
14	هل الإشراف على الموهوبين وإتباعهم في الرياضة المدرسية من ضمن واجبات الأساسية للأستاذ؟	نعم	00	0
		لا	150	100

### الجدول رقم (01) يمثل تحليل أسئلة المحور الأول من الاستبيان.

أما فيما يخص بطاقة ملاحظة لكل تلميذ أثناء الدرس، لا يوجد لأي أستاذ بطاقة على ذلك، وأغلبية الأساتذة يؤكدون أن الأنشطة الرياضية والبدنية التي يشاركون فيها في الرياضة المدرسية يتم التطرق إليها في درس التربية البدنية، وهذا ما يساعد الأستاذ في عملية الانتقاء إذا تم استثمار هذا العنصر، ويؤكد ذلك إجابات الأساتذة في السؤال رقم (07،06) حيث معظم الأساتذة يأخذون بعين الاعتبار الموهوبين أثناء درس التربية البدنية والرياضية، 40% يضع التلاميذ الموهوبين في مجموعة واحدة أثناء الدرس وهذا يتماشى مع التعليم عن طريق الفروق الفردية ويعمل على التقدم الجيد مع هؤلاء الشريحة الخاصة، ويعمل على زيادة بيث ا الدافعية لتلاميذ للعمل والاجتهاد من أجل انضمامهم إلى هذه المجموعة، ويؤكد ذلك إجابة السؤال رقم (08) حيث بلغت أكثر من 50 بالمائة تؤكد رغبة التلاميذ في الانتقاء ترتفع وتزيد من معنوياتهم خلال الدرس.

- انطلاقا من السؤال رقم (10) يؤكد أساتذة التربية البدنية بأن لهم دور في انتقاء التلاميذ الموهوبين، إلا أنه يوجد نسبة منهم لا تقوم بالانتقاء الرياضي للتلاميذ الموهوبين، وهذا راجع في اعتقادهم حسب الإجابة على السؤال رقم (14) أن الإشراف على الموهوبين وإتباعهم في الرياضة المدرسية ليست من ضمن واجبات الأساسية للأستاذ، ويمكن التحدث في هذا العنصر ونؤكد بأن الإشراف والمشاركة في منافسات الرياضة المدرسية يتقاضاها الأستاذ كساعات إضافية وليس لما علاقة بالمستحقات الشهرية.

- يؤكد 50% من الأساتذة على الانتقاء التلقائي وتقبلها نفس النسبة في الانتقاء التجريبي، ففي الانتقاء الأول يكون خال من الأسس العلمية، وذلك عن طرق ميل التلميذ واهتمامهم بالرياضة معينة، و من خلال المنافسات التي تجرى داخل الدرس أو في النشاط الرياضي الداخلي، أما الثاني يعتمد فيه الأستاذ انطلاقا من البحث البيداغوجي مستعملا الخبرة والكفاءة في مقارنة التلاميذ المراد اختيارهم (Akramouv,199,p32)، أما أحسن انتقاء الذي لم يتطرق إليه الأساتذة، هو الانتقاء المركب الذي يشارك فيه مجموعة من المختصين كالأستاذ والطبيب و المختص في علم النفس للكشف عن استعدادات والقدرات التي يمتلكها التلاميذ الذين هم بصدد الانتقاء من أجل التنبؤ بصفة فعالة لتطوير مستقبل التلميذ الموهوب، وهذا النوع لا يستطيع الأستاذ القيام به لوحده، بل يتطلب مجموعة من المختصين والأستاذ واحد منهم. وحسب إجابات الأساتذة في السؤال رقم (12) يعتمدون في انتقاء تلامذتهم الموهوبين على طريقة الملاحظة وإجراء المقابلات بين التلاميذ، وهذه الطرق غير مجدية وفعالة، فإذا أردنا الرفع من مستوى المنافسات في الرياضة المدرسية باعتبارها كخزان للرياضة النخبوية، يجب إيجاد طرق فعالة لمساعدة أساتذة التربية البدنية في انتقاء التلاميذ الموهوبين، وللنهوض بذلك يجب إتباع نموذج جيمبل Gimbel الذي يعتمد على القياسات الفسيولوجية والمرفولوجية والقابلية للتدريب والدوافع، والتحكم في العوامل الداخلية والخارجية التي تتحكم في الأداء، أما دريك Dreke يقترح إجراء قياسات أولية في التحصيل الأكاديمي والعقلي، النمط الجسمي، والتحكم في التكيف الاجتماعي، وبعد ذلك تأتي مرحلة التنظيم التي يتم فيها مقارنة خصائص جسم الناشئ وعلاقته بالرياضة التخصصية ثم تليها مرحلة التخطيط البرنامج التدريبي (مفتي إبراهيم حماد، 1996، ص310)

ويؤكد ديلور Delors أن تعزيز الديمقراطية في التعليم يرفع من عدد المتعلمين ويرفع من حقهم في العملية التعليمية، ويسهم ذلك في تحقيق فرصا أكبر لنمو الأطفال وفق لقدراتهم ويرفع من فرص اكتشاف المواهب (Despina Sivevska,2010)، ويتحقق ذلك في حق متابعة المدرس لجميع التلاميذ ومن كل الفئات، وفي جميع الأطوار في المؤسسات التربوية الجزائرية، مما يرفع في عدد المتعلمين ويعطي فرصا متساوية في إبراز القدرات والمواهب، إضافة إلى تطبيق طريقة المقاربة البيداغوجية الجديدة والتي تسمح بتجسيد التعلم الفارقي في الدرس.

وينبغي الاهتمام بالموهوبين في المجال الرياضي في كل مرحلة من مراحل النمو وحسب الأماكن المتواجدين فيها كالمدارس، والتركيز على النهج التكاملي في تنمية وصقل المواهب الرياضية (Despina Sivevska et al, 2010)، ويؤكد (Pierre Vrignaud et al, 2005) أن أحسن وسط لمتابعة الموهوبين في الفنون والرياضة هو الوسط المدرسي، لذلك ينبغي أن يكلف بعض أساتذة التربية البدنية بانتقاء المواهب والإشراف عليها كمهمة أساسية، ومن واجب الأستاذ إعداد الدروس واختيار استراتيجيات التدريس المناسبة لمعرفة إدارة الفصول (Shwu-yong L et al, 2009).

#### الفرضية الثانية: تتجلى اهتمامات الأستاذ في المتابعة المستمرة في الانتقاء والتوجيه للموهوبين.

- يشرف معظم الأساتذة على النشاط الرياضي الخارجي (المنافسات الرياضية خارج المؤسسة) ويعملون مسبقاً قبل هذا على إجراء دورات رياضية داخل المؤسسة تمهيدا للمنافسات الخارجية، حيث يعملون على إقناع التلاميذ للمشاركة في الدورات داخل المؤسسة، وكانت إجاباتهم متفاوتة من حيث كفاءة إقناع التلاميذ، فأجاب 42.66% بأن المشاركة عبارة عن مصدر لانتقاء في الرياضة المدرسية، بينما 43.33% يستخدمون الجوائز أما 14% يتركون الحرية للتلاميذ للمشاركة في المنافسات الداخلية، لذلك يجب التركيز على تنمية دافعية التلاميذ للمشاركة في المنافسات من أجل معرفة قدراتهم واستعداداتهم.

- أما في السؤال الرابع الذي يهدف إلى معرفة الغاية من الإشراف على الفرق الرياضية التنافسية في المؤسسة، أجابت النسبة الغالبة من الأساتذة أن الغاية الأولى هي انتقاء وتوجيه الموهوبين، وبعد ذلك غرس روح المنافسة، وفي الإجابة عن أهداف المشاركة في المنافسات الرياضية المدرسية، تم ترتيب الأهداف ابتداء من اكتشاف المواهب وتوجيهها ثم الحصول على الألقاب.

كل أساتذة التربية البدنية لعينة البحث ليس لديهم علاقة اتصال مع هيئات رسمية والنوادي لإدماج التلاميذ الموهوبين، وهذا لا يعكس المتابعة المستمرة واستخدام النهج التكاملي في اكتشاف وتطور قدرات الموهوبين، ورغم من تأكيد الأساتذة لضرورة توجيه التلاميذ الموهوبين إلى ممارسة الرياضة في النوادي لتطوير الرياضة النخبوية، إلا أن هذه العملية لا تتم على مستوى مؤسساتهم. ويعكس ذلك إحساس الأساتذة بدور الإيجابي لعملية المتابعة في انتقاء وتوجيه الموهوبين.

ويؤكد (Shwu-yong L et al, 2009) على الاستفادة من المعلمين المختصين والاستعانة بتجاربهم الميدانية لتذليل الصعوبات أمام تحقيق الأهداف، وحسب زيدان نجيب أنه يقع على المربي العبء في انتقاء الموهوبين من التلاميذ، لأنه إذا أخفقت المدرسة في ذلك كان المربي المسؤول الأول في هذا التقصير (زيدان نجيب، 1998، 34)، وعليه تتبع اهتمامات أستاذ التربية البدنية والرياضية من واقع اختصاصه، وعملية انتقاء وتوجيه التلاميذ الموهوبين أساس وقاعدة لرياضة المدرسية التي بدورها تمهيدا وخرزانا لجميع الاختصاصات الرياضية، وبالتالي يمكن أن نؤكد بأن هذه العملية ليست بالسهلة تتداخل فيها عدة عوامل ومراحل، لا يستطيع أستاذ التربية البدنية والرياضية تحمل هذا العبء لوحده، لأنها عملية تتعدى مهامه ومحيطه التربوي.

رقم	السؤال	الإجابة	النسبة المئوية
01	هل تشرفون على النشاط الرياضي الخارجي؟	نعم	135
		لا	15
02	هل تقومون بإجراء دورات رياضية داخل المؤسسة؟	نعم	141
		لا	09
03	كيف تقومون بإقناع التلاميذ للمشاركة في الدورات داخل المؤسسة؟	مصدر انتقاء في الرياضة المدرسية	64
		وجود جوائز	65
		ترك لهم الحرية	21
04	ما هي الغاية من الإشراف على الفرق الرياضية التنافسية في المؤسسة؟	ملء أوقات الفراغ	10
		انتقاء وتوجيه التلاميذ	91
		غرس روح المنافسة	49
05	رتب أهداف المشاركة في منافسات الرياضية المدرسية.	الحصول على ألقاب	02
		اكتشاف وتوجيه المواهب	01
		من أجل المشاركة فقط	03
06	هل لكم علاقة اتصال مع هيئات رسمية والنوادي لإدماج التلاميذ الموهوبين؟	نعم	00
		لا	150
07	هل توجيه التلاميذ الموهوبين إلى ممارسة الرياضة في النوادي ضروري لتطوير الرياضة النخبوية؟	نعم	134
		لا	16
08	إذا كانت الإجابة بنعم، فهل تتم العملية على مستوى مؤسساتكم؟	نعم	00
		لا	150

الجدول رقم (02) يمثل تحليل أسئلة المحور الثاني من الاستبيان.

## الفرضية الثالثة: - الظروف المحيطة لا تسمح بتفعيل العلاقة بين الدرس وانتقاء الموهوبين.

رقم	السؤال	الإجابة		النسبة المئوية
01	هل مادة التربية البدنية تلقى اهتماما موازيا من قبل الإدارة مقارنة بالمواد الأخرى؟	نعم	123	82
		لا	27	18
02	هل تتوفر مؤسساتكم على المنشآت تسمح للأستاذ بالانتقاء الجيد للتلاميذ الموهوبين؟	نعم	43	28.66
		لا	107	71.33
03	هل العناد الرياضي الموجود لديكم كافي لإخراج درس التربية البدنية؟	نعم	34	22.66
		لا	116	77.33
04	إذا كانت الإجابة بلا فهل يؤثر هذا على عملية انتقاء الموهوبين؟	نعم	135	90
		لا	15	10
05	هل هناك معارضة من قبل أولياء التلاميذ لمشاركة أبنائهم في المنافسات خارج المؤسسة؟	نعم	74	49.33
		لا	76	50.66
06	هل العدد الهائل من التلاميذ في القسم يعيق عملية انتقاء الموهوب؟	نعم	145	96.66
		لا	05	3.33
07	هل سبق لكم وان تلقيتم أيام دراسية حول عملية الانتقاء الموهوبين؟	نعم	00	0
		لا	150	100

## الجدول رقم (03) يمثل تحليل أسئلة المحور الثالث من الاستبيان.

تعطى الإدارة اهتماما كبيرا لمادة التربية البدنية مقارنة بالمواد الأخرى، وتجسد ذلك في إجابات الأساتذة، حيث أجاب 82% لذلك، ولم يأتي هذا من الصدفة، بل ترسخ من قوانين التربية البدنية وأخرها قانون 04/10 (الجريدة الرسمية للجمهورية الجزائرية، العدد 52)، وفي السؤال الثاني كانت إجابة الأساتذة 71%، تأكيدا على عدم توفر المؤسسات التربوية على المنشآت التي تسمح للأستاذ بالانتقاء الجيد للتلاميذ الموهوبين، أما عنصر العناد الرياضي الموجود في المؤسسات كذلك غير كافي لإخراج درس التربية البدنية حسب رأي الأساتذة، كما أنهم على علم ودراية بأهمية العناد الرياضي في اكتشاف المواهب وانتقائها.

في السؤال الخامس كانت نصف إجابة الأساتذة والتي قدرت بحوالي 49.33% أنه يوجد معارضة من قبل أولياء التلاميذ لمشاركة أبنائهم في المنافسات خارج المؤسسة، انه أمرا يعيق عملية استمرار اكتشاف وتوجيه التلاميذ الموهوبين، لأن المنافسة عنصر أساسي في ذلك.

إن العدد الهائل من التلاميذ في القسم يعيق عملية انتقاء التلاميذ الموهوبين، حيث أجاب 96.66%، إضافة إلى ذلك هناك نقص كبير حول توجيه وتكوين الأساتذة في عملية انتقاء الموهوبين، ومنه يمكن القول أن عملية انتقاء التلاميذ الموهوبين لا يمكنها أن ترتقي دون أن يجد الأستاذ مساعدة في تدليل العقبات وتسهيل الظروف المحيطة من أجل تفعيل العلاقة بين الدرس وعملية انتقاء الموهوبين.

الاستنتاجات: من خلال نتائج الدراسة، تم التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- إن أستاذ التربية البدنية هو المشرف الرئيسي على المنافسات الرياضية داخل المؤسسة وكذلك منافسات الرياضة المدرسية.  
- معظم الأنشطة الرياضية والبدنية الموجودة في الرياضة المدرسية يتم التطرق إليها في درس التربية البدنية والرياضية.  
- يوجد اهتمام من أستاذ التربية البدنية في انتقاء التلاميذ الموهوبين أثناء الدرس على الرغم من قلة استخدام الطرق العلمية في ذلك.

- إن أستاذ التربية البدنية والرياضة محور أساسي في عملية انتقاء التلاميذ الموهوبين ابتداء من الدرس  
- لا يوجد علاقة اتصال بين المؤسسات التربوية وهيئات رسمية والنوادي لإدماج التلاميذ الموهوبين.  
- يوجد اهتمام للتربية البدنية والرياضية من قبل الإدارة.  
- ضعف العلاقة بين دور الأستاذ في الانتقاء الموهوبين داخل المؤسسة التربوية والتوجيه والمتابعة في النوادي الرياضية.  
- قلة المنشآت والعناد الرياضي تعيق من تفعيل العلاقة بين الدرس وانتقاء التلاميذ الموهوبين.  
- العدد الهائل من التلاميذ في الفصل ومعارضة الآباء لأبنائهم في المشاركة في منافسات الرياضة المدرسية، قلة التربصات والدورات الخاصة بالانتقاء، عوامل معيقة في تفعيل العلاقة بين الدرس وانتقاء التلاميذ الموهوبين.

التوصيات و المقترحات:

- يجب الاستثمار في اهتمامات أستاذ التربية البدنية والرياضية لتفعيل العلاقة بين الدرس وانتقاء التلاميذ الموهوبين من خلال توفير العناد وبناء المنشآت الرياضية بالمؤسسة التربوية، إضافة إلى ذلك يجب التقليل من التلاميذ داخل الفوج التربوي لتسهيل مهمة الأستاذ في انتقاء التلاميذ الموهوبين.  
- يجب إيجاد نوع من العلاقة بين عمل الأستاذ في انتقاء المواهب والتوجيه والمتابعة في النوادي الرياضية.  
- يجب العمل من قبل المشرفين على الرياضة المدرسية لإزالة المعوقات أمام الأستاذ من أجل تفعيل العلاقة بين الدرس وانتقاء الموهوبين.

**المراجع:**

- الجريدة الرسمية للجمهورية الجزائرية / العدد 52، قانون رقم 04-10 المؤرخ في 27 جمادى الثانية 1425 الموافق لـ 14 أوت 2004، والمتعلق بالتربية البدنية والرياضية.
- الميثاق الوطني للتربية البدنية 1986.
- أمين أنور الخولي، محمد عبد الفتاح عدنان، التربية البدنية والرياضية المدرسية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
- فايز مراد دندش، أصول التربية، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية، 2004.
- محمد سعد الزعيمي، أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي بين النظري والتطبيق، الإسكندرية، 2004.
- محمد صبحي حسنين، أطلس تصنيف وتوظيف أنماط الجسم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
- مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.
- وزارة التربية، منهاج التربية البدنية والرياضية للمرحلة الثانوية، 2003
- AKRAMOUV : Sélection des jeunes footballeur, O. P. U Alger, 1990.
- Despina , Sivevska, Instigation and development of gifted in school, Procedia - Social and Behavioral Sciences, Volume 2, Issue 2, 2010, Pages 3329-3333.
- Fates.(Y). Sport et politique en Algérie. De la période coloniale à nos jours Thèse de doctorat.non publiéé.p663
- Kristoffer Henriksen, Natalia Stambulova, Kirsten Kaya Roessler, Holistic approach to athletic talent development environments: A successful sailing milieu, Psychology of Sport and Exercise 11 (2010) 212e222
- Minimizing Gift and Maximizing Talent, International Journal for the Advancement of Counselling, Vol. 27, No. 2, June 2005 ( C \_ 2005)
- Pierre Vrignaud, Denis Bonora, and Annie Dreux,, Counselling the Gifted and Talented in France:-
- Shwu-yong L. Huang a, Hersh C. Waxman, The association of school environment to student teachers' satisfaction and teaching commitment, Teaching and Teacher Education 25 (2009) 235-243 .

**دافعية الإنجاز الرياضي المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة السلة بفلسطين في ضوء بعض المتغيرات**

د. رمزي رسمي جابر

كلية التربية البدنية والرياضة جامعة الأقصى - فلسطين

**ملخص البحث :**

هدفت الدراسة إلى التعرف على دافعية الإنجاز الرياضي المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة السلة في فلسطين تبعا لبعض المتغيرات ( الدرجة - الخبرة ) . ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة عشوائية قوامها ( 240 ) لاعبا أي ما نسبته (89.8%) من مجتمع الدراسة الأصلي والبالغ (354) لاعبا. ولجمع بيانات الدراسة وتحقيق أهدافها تم استخدام المنهج الوصفي، وقائمة دافعية الإنجاز الرياضي من تصميم علاوي ( 1998 ). وتم استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة للدراسة . وأظهرت نتائج الدراسة أن دافعية الإنجاز الرياضي المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة السلة في فلسطين كانت كبيرة حيث حصلت على نسبة مئوية قدرها (80.8%). وكذلك أظهرت نتائج الدراسة أن بعد دافع إنجاز النجاح احتل المرتبة الأولى بوزن نسبي قدره (86.4%)، تلا ذلك وفي المرتبة الثانية بعد دافع تجنب الفشل بوزن نسبي قدره (75.2%). و لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في دافعية الإنجاز الرياضي المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة السلة في فلسطين تعزى للمتغيرات التالية ( الدرجة - الخبرة ).

**Achievement motivation related to sports competition in sports for basketball players in Palestine in the light of some of the variables****Abstract:**

This study aimed to identify the motivation of athletic achievement in sports-related competition for basketball players in Palestine, according to some variables (class - experience). To achieve this, the study was conducted on a random sample of (240) for any player to represent (89.8%) of the study of the original (354) players. To collect the data and the achievement of its objectives was to use a descriptive approach, and a list of sports achievement motivation by Allawi (1998). Was the use of statistical methods appropriate for the study. The study results showed that the achievement motivation related to sports competition in sports for basketball players in Palestine was great where I got a percentage of (80.8%). As well as the results of the study showed that after successful completion defended occupied the first rank of relative weight (86.4%), followed in second place after the motive to avoid failure of relative weight (75.2%). And there is no statistically significant differences in achievement motivation sports competition related to the sport of basketball players in Palestine due to the following changes (class - experience).

**المقدمة :**

إن الإنسان في يقظته يعيش حياة شعورية متكاملة ترتبط فيها المؤثرات الخارجية بالداخلية، وتظهر لنا صورة التفاعل بين المؤثر الخارجي والتأثر الداخلي على صورة نشاط سلوكي حركي في المجال الرياضي . والإنجاز يدفع الرياضي إلى الأمام ، حيث أنه محرك للسلوك وفعال في الوقت نفسه ، لذا فالحديث مع النفس يعد من بين أهم العوامل التي تسهم في زيادة الدافعية نحو الإنجاز الرياضي. وفي إطار ما يتمتع به علم النفس الرياضي من قدرة على تحسين وتطوير الإنجاز في مجال الرياضة التنافسية، إلى أن هناك الكثير من الدلائل تشير إلى زيادة عدد برامج الإعداد النفسي المطبقة من قبل العديد من الفرق العالمية والتي أصبح الأخصائي النفس الرياضي ضمن فريق التدريب الفني (فوزي، 1980، ص6). ويعتبر الدافع للإنجاز هو الرغبة في الأداء الجيد وتحقيق النجاح وهو هدف ذاتي ينشط ويوجه السلوك ويعتبر من المكونات الهامة للنجاح ( موسى، 1987، ص5). ودافع الإنجاز يشير إلى رغبة الفرد وميله لإنجاز ما يعهد إليه من أعمال ومهام وواجبات بأحسن مستوي وأعلى إنتاجية ممكنة (طه، وآخرون، 1993، ص327).

ويري (عبد الخالق، وأحمد، 1991، ص175) أن دافعية الإنجاز هي حاجة لدي الفرد للتغلب على العقبات والنضال من أجل السيطرة على التحديات الصعبة وهي الميل إلى وضع مستويات مرتفعة من الأداء والسعي نحو تحقيقها والعمل بمواظبة شديدة ومتابعة مستمرة.

ويشير (علاوي، 2002، ص137) أن وصول اللاعب الرياضي إلى أعلى المستويات يتأسس على ما يطلق عليه دافعية الإنجاز الرياضي .

وينفق كل من ريشال (Rushall 1995) ، وراتب (1997) على أن دافع الإنجاز هو الجهد الذي يبذله الرياضي من أجل النجاح في إنجاز الواجبات الحركية التي يكلف بها في التدريب أو المنافسة.

ويعرف (أحمد، والشريبي، 2001، ص139) دافعية الإنجاز بأنها السعي تجاه الوصول إلى مستوي من التفوق.

ويعرفها (علاوي، 1998، ص251) بأنها استعداد اللاعب للتنافس في موقف ما من مواقف الإنجاز في ضوء معيار أو مستوى معين من معايير أو مستويات الامتياز وكذلك الرغبة في الكفاح والنضال للتفوق في مواقف الإنجاز والتي ينتج عنها نوع معين من النشاط والفاعلية والمقابلة 0

ويرى الباحث من خلال مقابله للاعبين ذوي دافعية الانجاز الكبير بأنهم يتميزون بالثقة في النفس والنشاط الدائم ويميلون إلى تفضيل المسؤولية الشخصية 0

ويشير (راتب ، 1990، ص132) أن الرياضيين الذين يتميزون بدرجة مرتفعة من دافعية الإنجاز يتسمون بقدر كبير من المثابرة في أدائهم وينجزون أعمالهم بمعدل مرتفع ويتميزون بالاستقلالية وتحمل مسؤولية ما يقومون به من أعمال ويحبون معرفة نتائج أدائهم لتقييم قدراتهم وتطويرها نحو الأفضل ويميلون إلى التفوق في المواقف الإنجازية المختلفة 0 ويتفق الباحث مع نتائج دراسة عبد العال ( 1993 ) ، ودراسة بن خضير (2006) ، ودراسة إسماعيل (2003) التي توصلوا إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين دافع للإنجاز الرياضي ومستوى الأداء .

ويرى ( عنان ، 1995 ، ص 139 ) أن الأفراد الذين يتميزون بدافعية الإنجاز لديهم سمات شخصية ودافعية تميزهم عن غيرهم وتتمثل في المثابرة العالية في تطوير وانجاز الأداء في التدريب والمنافسات وتقدير المواقف الضاغطة والمخاطرة وتحمل المسؤولية فيما ينسب إليهم من مهام والتفوق المستمر للأداء عن طريق تحليل نتائج المباريات .

ويشير الباحث أن الدافعية تلعب دوراً هاماً في مثابرة الإنسان على إنجاز عمل ما ، وربما كانت المثابرة والتصميم من أفضل المقاييس المستخدمة في تقدير مستوى الدافعية عند هذا الإنسان .

ويؤكد ( Thomson & Halvari , 1996 , p 23 ) على أن دافعية الإنجاز الرياضي هي المحصلة النهائية للعلاقة بين دوافع النجاح ودوافع تجنب الفشل والتفاعل بينهما ، حيث دوافع لنجاح هي توجه السلوك الفرد لتوظيف الفرد إمكانياته في التعامل بكفاءة لتحقيق النجاح .

وتعتبر دافعية اللاعب للإنجاز في المستويات العليا إنما تعتمد على دافع الإنجاز والرغبة في التفوق وكذلك على طبيعة المنافس والاهتمام العام بالمنافسة ، إلى جانب أنه يمكن تنشيط الدوافع المختلفة في نفس الوقت ، كما يمكن أن تتعارض معا ، أو تجتمع لتحدد قوة الدافعية في لحظة معينة (عنان ، باهي ، 2000 ، ص95) .

ودافع الإنجاز هو ما يحث الفرد على أن يكون دائماً متقدماً ومتميزاً بين أقرانه في الفريق ، ويبدو ذلك في أهمية صياغة ووضع الأهداف الواقعية في ضوء مستوى الطموح الإيجابي (عنان ، 1980، ص3) .

واللاعب الذي يتصف مثلاً بالرغبة والتي تمثل دافعا للممارسة الرياضية تتولد لديه دوافع نوعية جديدة مثل الحاجة للإنجاز وبناء مستويات طموح إيجابية ، والقدرة على تحديد أهداف مستقبلية واضحة يسعى لتحقيقها ، أما الدوافع الاجتماعية ، مثل الحاجة إلى القبول الاجتماعي والمكانة الاجتماعية تأتي بل وتنشأ من التفاعل بين الفرد والبيئة وبمعنى آخر من ردود الأفعال البيئية نحو سلوك الرياضي (عنان، باهي، 2000، ص96) .

وتعتبر دافعية الإنجاز من بين الجوانب الأكثر أهمية في نظام الدافعية للاعب الرياضي . ومن بين أهم الخصائص الشخصية للاعب الذي يتميز بدافعية عالية للإنجاز ما يلي:

- يهتم بالامتياز والتفوق من أجل التفوق ذاته ، وليس من أجل مكافآت أو فوائد أو مكاسب خارجية .
- يهتم بالإنجاز في ضوء معايير ومستويات يضعها لنفسه ، إذ لا يتأثر بأية مستويات أو معايير يضعها غيره .
- يميل إلى المواقف التي يستطيع التحكم فيها بنفسه .
- يضع لنفسه أهدافاً تتميز بالمخاطرة المحسوبة ومثيرة للاهتمام مع اهتمامه بالأهداف ذات المدى البعيد .
- يملك القدر الكبير من الدافعية الداخلية والثقة بالنفس .
- ينجذب نحو المهام التي تتميز بالصعوبة المعتدلة .
- يميل إلى زيادة شدة السلوك عقب خبرة الفشل ، وذلك بالنسبة للأداء الذي يرتبط بدرجة عالية من الصعوبة .
- يسعى إلى محاولة فهم ذاته من خلال اشتراكه في مواقف الإنجاز .
- يميل إلى التعلم بصورة أسرع بالمقارنة بالآخرين والأداء بكفاءة وإصلاح الأخطاء بصورة ذاتية .
- يتسم بمستوى عال من فعالية الذات ودافعية الكفاءة والقدرة على إدراك قدراته (علاوي، 2004، ص256) .

#### مشكلة الدراسة:

يكاد أن يتفق جميع علماء النفس الرياضي عربياً ، وعالمياً على أن دافعية الإنجاز هي سمة لا يمكن تعويضها بسمة أخرى بأي حال من الأحوال، من حيث أن التدريبات الرياضية في عصرنا الحالي أصبحت شاقّة جداً ، وتحتاج لمثابرة وجدل بشكل يومي من أجل الرقي والارتقاء في المستوى. ودافعية الإنجاز الرياضي تزداد كلما كان هناك انتظام في أقامه الدوري الفلسطيني لكرة السلة ، وجدولة مواعيدها بشكل ثابت . ومن هنا ارتئ الباحث لدراسة هذه الظاهرة للتعرف على أثر التوقفات للدوري الفلسطيني لكرة السلة على دافعية الإنجاز في ظل الأوضاع التي يعيشها.

#### أهمية الدراسة :

- 1- تكمن أهمية الدراسة بأنها الأولى في حدود علم الباحث التي يتناول موضوع دافعية الإنجاز الرياضي المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة السلة في فلسطين.
- 2- التعرف على الأسباب التي يمكن أن تدفع الفرد للممارسة حتى يمكن توجيه اللاعب لمساعدته على بناء الدافعية نحو الممارسة الرياضية.

3- التعرف على الأسباب الدافعة للممارسة الرياضية حتى يمكن توجيه اللاعب في بناء الدافعية.  
أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على :

- 1- دافعية الإنجاز الرياضي المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة السلة بفلسطين في ضوء بعض المتغيرات.
- 2- الفروق في دافعية الإنجاز الرياضي المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة السلة بفلسطين في ضوء بعض المتغيرات التالية (الدرجة- الخبرة).

تساؤلات الدراسة :

في ضوء أهداف الدراسة يضع الباحث التساؤلات التالية :

- 1- ما دوافع الإنجاز الرياضي المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة السلة بفلسطين في ضوء بعض المتغيرات ؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( 0.05 ) في دافعية الإنجاز الرياضي المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة السلة في فلسطين تعزى لمتغير الدرجة (درجة ممتازة ، درجة أولى ) ؟
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( 0.05 ) في دافعية الإنجاز الرياضي المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة السلة في فلسطين تعزى لمتغير الخبرة ( أقل من خمس سنوات ، أكثر من خمس سنوات ) ؟

مصطلحات الدراسة :

1-الدافع :

يقصد به حالة من التوتر الداخلي تعمل على إثارة السلوك وتوجيهه ، كما ينظر إليه على أنه حالة أو قوى داخلية تسهم في تحريك السلوك وتوجيهه لتحقيق هدف معين ( علاوي ، 2002 ، ص135).

2- دافعية الإنجاز :

بأنه المنافسة من أجل تحقيق أفضل مستوى أداء ممكن ( راتب ، 1997 ، ص78 ) .

ويعرفها الباحث إجرائياً :

هو تحقيق أفضل النتائج في المنافسات الرياضية.

3- دافعية الإنجاز الرياضي :

هي استعداد اللاعب الرياضي لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية ومحاولة التفوق والامتياز في ضوء مستوى أو معيار معين من مستويات أو معايير التفوق والامتياز عن طريق إظهار أكبر قدر ممكن من النشاط والفاعلية والمثابرة كتعبير عن الرغبة في الكفاح والنضال من أجل التفوق والامتياز في مواقف المنافسة الرياضية (علاوي ، 2002، ص142) (علاوي، 2004، ص252).

ويعرفها الباحث إجرائياً :

بأنها محاولة التغلب على التدريبات اليومية الشاقة التي تتطلب من اللاعب الجلد والصبر والتحمل للاستفادة من ذلك في المباريات والمنافسات.

حدود الدراسة :-

1- المجال الجغرافي :- أجريت الدراسة في فلسطين.

2- المجال البشري :- أجريت الدراسة على لاعبي كرة السلة المسجلين في سجلات الاتحاد الفلسطيني لكرة السلة.

3- المجال الزمني :- أجريت الدراسة في الفترة الزمنية الواقعة بين 2010/11/2 إلى 2011/1/25م.

الدراسات السابقة المرتبطة :

قام الباحث بإجراء دراسة مسحية للدراسات السابقة المرتبطة بمجال هذا البحث، وقد توصل الباحث إلى (11) دراسة ، منها (9) دراسة عربية ، (2) دراسة أجنبية ، وسوف يقوم الباحث بعرض تلك الدراسات وفقاً لتاريخ إجرائها من الأحدث إلى الأقدم.

دراسة ليلي أحمد ( 2008 ) بعنوان " التوافق النفسي لتحدي الإعاقة وعلاقته بدافعية الإنجاز للفرق المشاركة في بطولة العالم الأولى للقارات في الكرة الطائرة 2008 " يهدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين أبعاد التوافق النفسي ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبات الكرة الطائرة للمعاقين حركياً، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وشملت عينة البحث على اللاعبات المشتركات في بطولة العالم للقارات، وتم اختيارهن بالطريقة العمدية من بطولة العالم الأولى للمعاقين ، وبلغ عددهن (9) فرق لسيدات بعدد (109) لاعبة وقامت الباحثة باستخدام اختبار التوافق النفسي لتحدي الإعاقة لشقير، واختبار دافعية الإنجاز الرياضي لعلاوي. وأظهرت أهم النتائج وجود ارتباط بين أبعاد التوافق النفسي لتحدي الإعاقة ودافعية الإنجاز الرياضي، وتحديد فروق دالة إحصائية بين فوق ( المقدمة - الوسطى - المؤخرة ) في محوري التوافق الشخصي والانفعالي، والتوافق الصحي والجسمي ، وكذلك المجموع الكلي للمقياس لصالح فوق المقدمة.

دراسة إبراهيم أحمد (2007) بعنوان " دافعية الإنجاز الرياضي وعلاقته بقلق المباراة لدى ناشئ كرة القدم "هدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة دافعية الإنجاز الرياضي بقلق المباراة لدى ناشئ كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وقائمة دافعية الإنجاز، وقائمة حالة قلق المنافسة الرياضية، وتكونت عينة الدراسة من (30) ناشئاً لكرة القدم تحت (16) سنة، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين بعدي دافع إنجاز النجاح وتجنب الفشل وقلق المنافسة الرياضية بإبعادها الثلاثة.

دراسة ميلود بن خضير (2006) بعنوان "دافعية الإنجاز لدى عدائي ألعاب القوى (دراسة مقارنة بين العدائين المعاقين والأسوياء)" هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة الفروق بين العدائين المعاقين والأسوياء من حيث أبعاد دافعية الإنجاز "الطموح، المثابرة، الأداء، إدراك الزمن، التنافس" وكذلك إدراك أهمية المتغير في الرفع من مستوى الإنجاز الرياضي لدى الفئتين من الرياضيين. تم استخدام مقياس دافعية الإنجاز، حيث تم توزيعه على أفراد العينة. تم تطبيق المقياس على عيّنتين من العدائين المعاقين ومن العدائين الأسوياء. وكان عدد أفراد كل عينة هو (20) عداء. وأظهرت نتائج الدراسة عن وجود فروق في مستوى الطموح وفي مستوى المثابرة، وفي مستوى الأداء، وفي مستوى إدراك الزمن، وفي مستوى التنافس بين العدائين المعاقين والأسوياء، لصالح العدائين المعاقين.

دراسة محمد محمد (2005) بعنوان: "الضغوط النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى سباحي المسافات القصيرة" هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية و دافعية الإنجاز لدى سباحي المسافات القصيرة، واستخدم المنهج الوصفي، واشتملت العينة على (219) سباحا، واستخدم مقياس الضغوط النفسية ومقياس دافعية الإنجاز. وقد أسفرت أهم النتائج على وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الضغوط ومجموع محاورها ودافعية الإنجاز أي أنه كلما زادت الضغوط النفسية على كاهل السباح قلت دافعية للإنجاز.

دراسة حسام خليفة و يوسف العوضي (2005) بعنوان "علاقة قلق المنافسة الرياضية بدافعية الإنجاز لدى لاعبي الكرة الطائرة المشتركين في أسبوع شباب الجامعات المصرية" هدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة قلق المنافسة الرياضية بدافعية الإنجاز لدى لاعبي الكرة الطائرة المشتركين في أسبوع شباب الجامعات المصرية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وقائمة دافعية الإنجاز، وقائمة حالة قلق المنافسة الرياضية، وتكونت عينة الدراسة من (96) لاعبا، وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة بين دافعية الإنجاز الرياضي بأبعاده و قلق المنافسة الرياضية بإبعاده الثلاثة ولصالح المنتخب التي حصلت على المراكز الأربعة الأولى.

دراسة هويدا إسماعيل (2003) بعنوان "الأداء التنافسي وعلاقته بدافعية الإنجاز الرياضي وأنماطه للاعبين كرة اليد" هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين الأداء التنافسي للاعبين كرة اليد ودافعية الإنجاز، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي واختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية لتمثل لاعبات الفرق المشاركة في الدور النهائي لعمومي السيدات بالاتحاد المصري لكرة اليد وعددهم (180) لاعبة وأدوات جمع البيانات استمارة تقييم الأداء التنافسي، ومقياس أنماط دافعية الإنجاز الرياضي، ومقياس دافعية الإنجاز لدى الرياضيين. وأظهرت النتائج وجود علاقات ارتباطية دالة بين فعالية الأداء التنافسي في كرة اليد وأبعاد دافعية الإنجاز، واللاعبات المتميزات بفعالية عالية في الأداء التنافسي تميز أيضا في أبعاد الإنجاز عن اللاعبات.

دراسة كيرفيلو و سانتوس (2001) Cervello & Santos بعنوان "الدوافع الرياضية: حصر أهداف الإنجاز لدى الرياضيين الذين يلعبون للترويح من الشباب الأسبان" هدفت الدراسة إلى اختبار العلاقة بين تحديد الأهداف التي تحدد طبيعة الدوافع، التمتع، مفاهيم الاقتناع بالقدرة والتميز المهاري في مهارات ذات مستويات صعوبة مختلفة لدى الرياضيين، حيث أجريت الدراسة على عدد من اللاعبين الأسبان، وقام الباحث باستخدام المنهج الوصفي المسحي باستخدام الاستبانة كأداة لجمع البيانات، واستنتج الباحثان أن هناك ارتباط بين الاتجاهات الذاتية الإيجابية والاتجاهات المهارية السلبية، وأنماط دوافع عدم التكيف في الرياضة.

دراسة فانتاوني وآخرون (2001) Fontayne, et al بعنوان "الدوافع الثقافية والانجازية في الرياضة: دراسة مقارنة نوعية بين المراهقين المغاربة والأوروبيين من الفرنسيون" هدفت الدراسة إلى التعرف على دوافع الإنجاز وأثر الجنس والاختلافات العرقية والمميزات الاجتماعية (التأهيل العلمي، الرياضي، الأدبي والفني) على الإنجاز، وتكونت عينة الدراسة من (202) تلميذا (ذكور وإناث) من المغرب ومن أوروبا، وقام الباحث باستخدام المنهج الوصفي المسحي باستخدام الاستبانة من بناء الباحث، حيث أظهرت هذه الدراسة أثرا واضحا للفروق الجنسية وخاصة لدى البنات المغربيات في دوافع الإنجاز، وفيما يتعلق بأهداف الدوافع الخاصة بالسيدات الاجتماعية فقد أظهر الذكور معدل علامات أقل من البنات اتجاه الأهداف السائدة، وأخيرا فان تحليل النتائج أظهر اختلاف في الإنجاز إذا دفع المراهق بدوافع داخلية عنه إذا ما دفع بدوافع خارجية.

دراسة محمود سالم (2000) بعنوان "مقارنة لمدى العلاقة بين دافعية الإنجاز وعدوانية المصارع الموجهة نحو السلوك الجازم" هدفت الدراسة إلى الوقوف على التباين بين كل من بعدي الإنجاز (إنجاز النجاح، تجذب الفشل) والسلوك الجازم في المباراة لدى فئات العينة من المصارعين والتعرف على مدى الارتباط بين كل من بعدي دافعية الإنجاز (إحراز النجاح، تجنب الفشل) والسلوك الجازم وبين فئات العينة من المصارعين، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وتطبيق مقياس السلوك الجازم في الرياضة من إعداد محمد علاوي وقائمة دافعية الإنجاز الرياضي من تصميم ولس Willis ومن تعريب محمد علاوي. وتكونت العينة من (90) مصارعا، وقد أشارت أهم النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية طردية بين السلوك الجازم وبعد دافع النجاح، وجود علاقة ارتباطية سالبة بين دافع تجنب الفشل وكلا من السلوك الجازم وبعد دافع النجاح وتميز المصارعين الكبار بالسلوك الجازم وتميز المصارعين الصغار بدافع تجنب الفشل.

دراسة أحمد عز الدين (1998) بعنوان "التوافق النفسي لدى لاعبي رياضة الجودة وعلاقته بمستوى الإنجاز الرياضي" هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين أبعاد التوافق النفسي ومستوى الإنجاز الرياضي لدى لاعبي رياضة الجودة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي وشملت عينة الدراسة لاعبي الدرجة الأولى رجال، وبلغ عدد العينة (96) لاعب وقام الباحث

بتقسيم ثلاث مجموعات ( أوزان خفيفة - المتوسطة - الثقيلة ) واستخدم اختبار التوافق النفسي للرياضيين من إعداد محمد عبد الكريم. وأظهرت أهم النتائج وجود ارتباط موجب بين التوافق النفسي ومستوى الإنجاز الرياضي، وتوجد فروق دالة إحصائياً بين مجموعات الأوزان الثلاثة بالنسبة للتوافق الشخصي، التوافق الاجتماعي والتوافق الرياضي والتوافق العام.

دراسة حمدي علي (1998) بعنوان " علاقة قلق المنافسة الرياضية ودافعية الإنجاز وبعض مكونات الإعداد البدني الخاص وعلاقته بالمستوى الرقمي لمتسابقى الميدان والمضمار " هدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة قلق المنافسة الرياضية ودافعية الإنجاز وبعض مكونات الإعداد البدني الخاص وعلاقته بالمستوى الرقمي لمتسابقى الميدان والمضمار، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وقائمة دافعية الإنجاز، وقائمة حالة قلق المنافسة الرياضية، وتكونت عينة الدراسة من (134) لاعبا من المشتركين ببطولة الجمهورية، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين أبعاد قلق المنافسة الرياضية ودافعية الإنجاز الرياضي.

#### التعليق على الدراسات السابقة :

في ضوء استعراض الدراسات السابقة يمكن الإشارة إلى النقاط التالية .

أولاً:- من حيث الأهداف: يتضح أن معظم هذه الدراسات قد حاولت التعرف على دافعية الانجاز الرياضي عند اللاعبين ، وهذا ما يتفق مع أهداف الدراسة الحالية في التعرف على دافعية الانجاز الرياضي ولكن في بيئته.

ثانياً :- من حيث المنهج: اتفقت معظم هذه الدراسات على استخدام المنهج الوصفي بالطريقة المسحية. فسوف يستخدم الباحث المنهج الوصفي بالطريقة المسحية لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة.

ثالثاً :- من حيث الأداة: استخدمت أغلب الدراسات السابقة أدوات مختلفة من المقاييس من تصميم الباحث نفسه ، وهذا ما لا يتفق مع الدراسة الحالية الذي استخدم فيها الباحث قائمة علاوي لدافعية الإنجاز الرياضي.

رابعاً:- من حيث النتائج: انفقت نتائج الدراسات السابقة على أهمية تنمية دافعية الانجاز الرياضي للاعبين.

#### إجراءات الدراسة :

#### منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية، وذلك لملائمته طبيعة البحث، من حيث انه منهج يصف الوضع الراهن ويحدد العلاقات التي توجد بين الظواهر ويحاول التنبؤ بالإحداث المقبلية.

#### مجتمع وعينة الدراسة :

تم اختيار مجتمع البحث كعينة عشوائية شملت جميع لاعبي كرة السلة في فلسطين للعام 2011م ، والبالغ عددهم (354) فرداً وبعد استبعاد (27) للدراسة الاستطلاعية أصبحت عينة البحث (240) لاعب موزعين على النحو التالي.

#### جدول رقم (1)

#### يوضح العينة الأساسية ، والعينة الاستطلاعية من لاعبي كرة السلة في فلسطين

المجتمع الأصلي	عينة الدراسة الاستطلاعية	العينة الأساسية للبحث
267	27	240
درجة ممتازة	13	122
درجة أولى	14	118
أقل من خمس سنوات	17	80
أكثر من خمس سنوات	10	160

#### أداة الدراسة :

أستخدم الباحث قائمة دافعية الانجاز الرياضي من تصميم جو ويلس Willis 1982 ، وقام علاوي (1998) بتعريب واختصار القائمة . ويقوم اللاعب بالاستجابة على عبارات القائمة على مقياس خماسي التدرج (بدرجة كبيرة جدا ، بدرجة كبيرة ، بدرجة متوسطة ، بدرجة قليلة ، بدرجة قليلة جدا ) .

#### التصحيح :

-عبارات بعد دافع إنجاز النجاح هي : 2/4/6/8/10/12/14/16/18/20 وكلها عبارات إيجابية في اتجاه البعد فيما عدا العبارات رقم : 4/8/14 فهي عبارات في عكس اتجاه البعد .

-عبارات بعد تجنب الفشل ( الخوف من الفشل ) هي : 1/3/5/7/9/11/13/15/17/19 وكلها عبارات إيجابية في اتجاه البعد فيما عدا العبارات رقم : 11/17/19 فهي عبارات في عكس اتجاه البعد .

ويتم تصحيح عبارات كل بعد على حدة طبقاً لما يلي :

العبارات في اتجاه البعد تصحح كما يلي : بدرجة كبيرة جدا = 5 درجات ، بدرجة كبيرة = 4 درجات ، بدرجة متوسطة = 3 درجات ، بدرجة قليلة = درجتان ، بدرجة قليلة جدا = درجة واحدة . أما العبارات في عكس اتجاه البعد فيتم تصحيحها كما يلي :

بدرجة كبيرة جدا = درجة واحدة ، بدرجة كبيرة = درجتان ، بدرجة متوسطة = 3 درجات ، بدرجة قليلة = 4 درجات ، بدرجة قليلة جدا = 5 درجات .

وفي الدراسة الحالية حسب الباحث صدق القائمة وثباته على النحو الآتي :

صدق القائمة:

تم حساب الصدق من معاملات الارتباط بين درجات كل عبارة والمجموع الكلي لدرجات المحور الذي تنتمي إليه العبارة وذلك بطريقة "الاتساق الداخلي" وذلك بهدف معرفة مدى صدق تمثيل العبارة للصفة المراد قياسها ، ثم إيجاد معامل الارتباط بين درجات المحور والمجموع الكلي لدرجات القائمة كما يوضحها الجداول التالية:

جدول رقم (2) يوضح معامل الارتباط بين درجات كل عبارة والمجموع الكلي لدرجات عبارات قائمة دافعية الإنجاز الرياضي

م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
1	*0.514	6	*0.521	11	*0.616	16	*0.433
2	*0.569	7	*0.526	12	*0.449	17	*0.367
3	*0.560	8	*0.369	13	*0.465	18	*0.362
4	*0.706	9	*0.390	14	*0.424	19	*0.545
5	*0.497	10	*0.367	15	*0.493	20	*0.394

\* دالة عند مستوى (0.05)

يتضح من الجدول السابق أن معامل الارتباط بين درجات كل عبارة والمجموع الكلي لعبارات المحور دالة عند مستوى (0.05) مما يدل على صدق الاتساق الداخلي ، وأن العبارات تنتمي إلى المحور حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.435 ، 0.706 ،

ثبات القائمة:

تم التأكد من ثبات القائمة عن طريق حساب معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لكل عبارة من عبارات كل محور ثم معامل الثبات للمحور ثم معامل ثبات القائمة.

جدول رقم (3) يوضح معامل ثبات قائمة دافعية الإنجاز الرياضي المرتبطة بالمنافسة الرياضية

رقم المفردة	معامل الثبات						
1	0.900	6	0.983	11	0.958	16	0.910
2	0.981	7	0.964	12	0.942	17	0.960
3	0.924	8	0.971	13	0.934	18	0.908
4	0.987	9	0.951	14	0.967	19	0.955
5	0.980	10	0.963	15	0.967	20	0.948

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الثبات لعبارات المحور مرتفعة حيث تراوحت بين (0.900- 0.987) بينما كان معامل ثبات المحور (0.958) وهذا يعني أن معامل ثبات المحور يساوي أو أكبر من معامل ثبات أي عبارة ، وقد تم حساب ثبات العبارات والمحور بطريقة ألفا كرونباخ.

تطبيق استمارة الاستبيان :

تم توزيع استمارة الاستبيان على عينة البحث الأساسية وعددها (240) من لاعبي كرة السلة في فلسطين في وجود الباحث حتى يمكن الإجابة على أي استفسار.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

1- التكرارات والمتوسطات الحسابية والنسب المئوية.

2- لإيجاد صدق الاتساق الداخلي للقائمة تم استخدام معامل ارتباط بيرسون "Pearson".

3- لإيجاد معامل ثبات القائمة تم استخدام معامل ارتباط ألفا كرونباخ.

4- اختبار T.test .

نتائج الدراسة وتفسيرها

نص السؤال الأول على:

ما مستوى دوافع الإنجاز الرياضي المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة السلة بفلسطين في ضوء بعض

المتغيرات.

وللإجابة عن هذا السؤال قام الباحث بإيجاد المتوسطات والانحراف المعياري والوزن النسبي لكل محور من محاور

القائمة والجداول التالية توضح ذلك :

المجال الأول : دافع إنجاز النجاح :

جدول (4) ترتيب كل فقرة من فقرات البعد الأول "دافع إنجاز النجاح" تبعاً لمجموع الاستجابات والمتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي والترتيب (ن = 240)

م	رقم العبارة	التكرارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
1	2	1164	4.85	0.489	97	3
2	4	1140	4.75	0.550	95	4
3	6	1056	4.4	0.598	88	6
4	8	720	3	1.256	60	7
5	10	1080	4.5	0.606	90	5
6	12	1188	4.95	0.223	99	1
7	14	540	2.25	1.118	45	8
8	16	1140	4.75	0.444	95	4
9	18	1164	4.85	0.366	97	3
10	20	1176	4.9	0.307	98	2
المجموع		10368	4.32	2.978	86.4	

يتضح من الجدول رقم (4) الاستجابات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على كل فقرة من فقرات المجال الأول وعلى متوسط فقراته ، وقد تبين أن متوسط الفقرات قد تراوح بين ( 2.55 - 4.95 ) .  
المجال الثاني : دافع تجنب الفشل :

جدول (5) ترتيب كل فقرة من فقرات البعد الثاني "دافع تجنب الفشل" تبعاً لمجموع الاستجابات والمتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي والترتيب (ن = 240)

م	رقم العبارة	التكرارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
1	1	1008	4.2	1.281	84	3
2	3	1068	4.45	0.604	89	2
3	5	1116	4.65	0.812	93	1
4	7	1032	4.3	0.732	86	2
5	9	960	4	0.834	80	4
6	11	640	2.7	0.963	54	8
7	13	680	2.8	1.090	56	7
8	15	840	3.5	1.147	70	5
9	17	960	4	0.932	80	4
10	19	720	3	1.450	60	6
المجموع		9024	3.76	4.922	75.2	

يتضح من الجدول رقم (5) الاستجابات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على كل فقرة من فقرات المجال الثاني وعلى متوسط فقراته ، وقد تبين أن متوسط الفقرات قد تراوح بين ( 2.7 - 4.65 ) .  
الأبعاد الكلية للمقياس :

جدول (6) ترتيب كل بعد من أبعاد القائمة تبعاً لمجموع الاستجابات والمتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي والترتيب (ن = 240)

الأبعاد	العدد	مجموع الاستجابات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
دافع إنجاز النجاح	10	10368	43.2	5.957	86.4	1
دافع تجنب الفشل	10	9024	37.6	9.845	75.2	2
المجموع	20	19392	80.8	7.901	80.8	

يتضح من الجدول رقم (6) أن بعد دافع إنجاز النجاح احتل المرتبة الأولى بوزن نسبي (86.4%)، تلا ذلك وفي المرتبة الثانية بعد دافع تجنب الفشل بوزن نسبي (75.2%) ، أما بالنسبة لإجمال النسبة المئوية للقائمة فجاءت (80.8%) .  
نتائج السؤال الثاني :

نص التساؤل الثاني على أنه:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (  $\alpha \leq 0.05$  ) في دافعية الإنجاز الرياضي المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة السلة في فلسطين تعزى لمتغير الدرجة (درجة ممتازة ، درجة أولى) ؟

وللتحقق من صحة هذا التساؤل قام الباحث باستخدام أسلوب "T. test"

جدول (7) المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" في دافعية الإنجاز تعزى لمتغير الدرجة (ن = 240)

المحاور	الدرجة	العدد	المتوسط الحساب	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
دافع إنجاز النجاح	المتمازة	180	80.9	8.128	0.8	لا توجد دلالة
	الأولى	60	80.1	8.763		
دافع تجنب الفشل	المتمازة	180	81.6	7.526	1.2	لا توجد دلالة
	الأولى	60	80.4	6.997		

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية في جميع الأبعاد ، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تلك الأبعاد تعزى لمتغير الدرجة .

نتائج السؤال الثالث :

نص التساؤل الثالث على أنه:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (  $\alpha \leq 0.05$  ) في دافعية الإنجاز الرياضي المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة السلة في فلسطين تعزى لمتغير الخبرة (أقل من خمس سنوات، أكثر من خمس سنوات) ؟

وللتحقق من صحة هذا التساؤل قام الباحث باستخدام أسلوب "T. test"

جدول (8) المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" في دافعية الإنجاز تعزى لمتغير الخبرة (ن = 240)

المحاور	الخبرة	العدد	المتوسط الحساب	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
دافع إنجاز النجاح	أقل من خمس سنوات	80	80.4	6.124	-1.1	لا توجد دلالة
	أكثر من خمس سنوات	160	81.5	7.741		
دافع تجنب الفشل	أقل من خمس سنوات	80	81.7	8.635	1.4	لا توجد دلالة
	أكثر من خمس سنوات	160	80.3	8.223		

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية في جميع الأبعاد ، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تلك الأبعاد تعزى لمتغير الخبرة .

مناقشة نتائج الدراسة :

مناقشة نتائج السؤال الأول:

كما يشير جدول رقم (6) إلى أن البعد الأول "دافع إنجاز النجاح" يمثل أعلى الدوافع لدى عينة البحث بوزن نسبي (82.3%) وهذا يعني أن درجة دافعية الإنجاز لدى عينة البحث كبيرة جدا ، ويعزو الباحث تصدر بعد دافعية الإنجاز في الترتيب الأول إلى أن لاعبي كرة السلة يبذلون جهدا كبيرا أثناء المنافسات من أجل تحقيق أفضل مستوى أداء ممكن أي الوصول للتفوق في الأداء مما يؤكد أن دافعية الإنجاز أو دافعية التفوق تعتبر من أقوى الدوافع التي تكمن خلف كل نجاح أو تفوق في الأداء الرياضي .

ويعرف الباحث دافع الإنجاز الرياضي بأنه الرغبة في الفوز بالمنافسة الرياضية.

ويشير الباحثون في علم النفس الرياضي أن دافع الإنجاز هو: الحاجة للنجاح وتجاوز الصعوبات، ويتباين من شخص لآخر، و من ثقافة لأخرى، ويعتمد جزئياً على التنشئة الاجتماعية .

ويشير علاوي (2002) أن دافع إنجاز النجاح يمثل الدافعية الداخلية للاعب للإقبال نحو أنشطة معينة ويدفعه لمحاولة تحقيق التفوق وبالتالي الإحساس والشعور بالرضا والسعادة، وهذا الدافع لا يتأثر بالمؤثرات الخارجية ، بل يمكن القول بأنه حالة داخلية في الفرد توجهه وتحركه لتحقيق هدف معين يضعه لنفسه .ويمكن اعتبار هذا الدافع من السمات الشخصية للاعب ، أي بصطبح بالصيغة الفردية الخالصة ويختلف تمام الاختلاف من لاعب لآخر . وهذا الدافع يتأثر بالمتغيرين التاليين : احتمال النجاح وجاذبية تحقيق الهدف :

احتمال النجاح :

من أهم المؤثرات على دافع إنجاز النجاح درجة الاقتناع الذاتي لإمكانية الوصول لهدف معين أو تحقيقه ( مثل الفوز ببطولة الدوري أو تحقيق مركز متقدم في المنافسات الأولمبية ) . فإذا كانت درجة الاقتناع الذاتي كبيرة لدرجة يمكن معها القول بأن هذا الهدف المعين يسهل تحقيقه ، أي أن هناك احتمالاً أكيداً لضمان النجاح ( أي توقع النجاح بدون مخاطر ) فإن ذلك لا يساعد على إمكانية التأثير على دافع إنجاز النجاح بدرجة كبيرة ، ومن ناحية أخرى فإن الفرص الضئيلة لتحقيق هدف معين قد تؤدي إلى نفس النتيجة.

وبين هذين المثالين المتطرفين - وهما الضمان الأكيد للنجاح ( أي توقع النجاح بدون مخاطر ) والاقتناع التام بالفشل - توجد مجالات تتضمن درجات متوسطة يمكن فيها التأثير على دافعية إنجاز النجاح بصورة إيجابية .

وفي ضوء ذلك نجد أن الأهداف التي ترتبط ببعض المخاطر الحقيقية - أي تلك التي يحتمل النجاح في تحقيقها ولكن بصورة غير مؤكدة - هي التي تسهم في الارتقاء بدافعي إنجاز النجاح إلى درجة كبيرة.

**جاذبية تحقيق الهدف :**

تعتبر "جاذبية الهدف" من أهم مكونات دافع إنجاز النجاح . وهذا يعني قيمة العائد من تحقيق الهدف . فكلما ارتفع العائد الاجتماعي (القيمة الاجتماعية) المرتبط بالهدف، ارتفعت درجة جاذبيته . فعلى سبيل المثال يعتبر الفوز في الألعاب الأولمبية أو الدورات العربية والأسبوية أكثر جاذبية من الفوز ببطولة الدوري المحلي نظراً لأن تقدير مستوى الهدف في الحالات الأولى أكبر بدون شك من الحالة الثانية.

وبالنسبة لجاذبية الهدف فإنه بالإضافة إلى ما يرتبط به من خبرات النجاح الإيجابية يرتبط به أيضاً التقبل الاجتماعي والاستمتاع الاجتماعي الذي يحظى به اللاعب مثل زيادة شهرته من خلال وسائل الإعلام المختلفة بالإضافة إلى المكاسب الشخصية الأخرى .

- بينما جاء البعد الثاني (دافع تجنب الفشل) في المرتبة الثانية بوزن نسبي (67.1%) وهذا يعني أن درجة دافعية الانجاز لدى عينة البحث متوسطة ، ويعزو ذلك الباحث إلى التكوين السيكولوجي للاعب الفلسطيني المتمرس على التحدي والتمرد على الواقع الاجتماعي الصعب يساعد في عمل توازن نفسي بالرغم من الخوف والقلق وبسببهم في ذلك المستوى الرياضي المتواضع نسبياً بالمقارنة بالدول المجاورة . حيث أن الأفراد دائماً بوجود أخطاء وتصور في مستوى عملية التدريب .

ويشير علاوي (2002) إلى أن دافع تجنب الفشل هو تكوين نفسي يرتبط بالخوف من الفشل الذي يتمثل في الاهتمام المعرفي بعواقب أو نتائج الفشل في الأداء والوعي الشعوري بانفعالات غير سارة مما يسهم في محاولة تجنب أو تحاشي مواقف الإنجاز الرياضي .

وهذا الدافع يكون واضحاً لدى اللاعب كلما ارتفع خوف وقلق اللاعب من احتمال توقع الفشل - أي كلما اعتقد بقلة فرصته في احتمال النجاح .

وفي ضوء ذلك يمكن استثمار كل من دافع إنجاز النجاح ودافع تجنب الفشل بصورة إيجابية - أي العمل على تدعيم وتقوية مكونات أو عناصر دافعية إنجاز النجاح ومحاولة الإقلال من تأثير عوامل دافع تجنب الفشل .

**مناقشة نتائج التساؤل الثاني الدراسة :**

يتضح من جدول رقم (7) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تلك الأبعاد تعزى لمتغير الدرجة (الدرجة الممتازة ، الدرجة الأولى) . ويعزو ذلك الباحث إلى دافعية الإنجاز الرياضي لدى اللاعبين أو المدربين على حد سواء لا يمكن بدونها أن يصل اللاعب أو المدرب إلى مستوى معين من التفوق والإبداع ، والارتقاء في مستواه الرياضي بغض النظر عن الدرجة التي يلعب بها .

**مناقشة نتائج التساؤل الثالث الدراسة :**

يتضح من جدول رقم (8) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تلك الأبعاد تعزى لمتغير الخبرة (أقل من خمس سنوات ، أكثر من خمس سنوات) . ويعزو ذلك الباحث إلى أن الفرق في العمر الرياضي ليس بالضرورة يشكل فارق في مستوى الخبرة والدافعية وذلك في فلسطين استثنائياً بسبب عدم قدرة الاتحاد الفلسطيني على تنظيم بطولة بشكل مستمر ومنظم بفعل الأوضاع السياسية التي يعيشها المجتمع الفلسطيني عاماً والمجتمع الرياضي خاصاً .

**الاستنتاجات والتوصيات :****أولاً : نتائج الدراسة :-**

في ضوء النتائج التي أسفرت عنها الدراسة يمكن استنتاج التالي :-

1- يتضح من نتائج الدراسة أن دافعية الإنجاز الرياضي المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة السلة في فلسطين جاءت كبيرة حيث حصلت على نسبة مئوية قدرها (80.8%) .

2- أظهرت نتائج الدراسة أن بعد دافع إنجاز النجاح قد احتل المرتبة الأولى بوزن نسبي (86.4%)، تلا ذلك وفي المرتبة الثانية بعد دافع تجنب الفشل بوزن نسبي (75.2%) .

3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في دافعية الإنجاز الرياضي المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة السلة في فلسطين تعزى لمتغير الدرجة (درجة ممتازة ، درجة أولى) .

4- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في دافعية الإنجاز الرياضي المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة السلة في فلسطين تعزى لمتغير الخبرة (أقل من خمس سنوات ، أكثر من خمس سنوات) .

**ثانياً : التوصيات :-**

في ضوء ما توصل إليه البحث من نتائج ، فإن الباحث يوصي بالتالي :-

1- تدعيم وتقوية مكونات أو عناصر دافعية إنجاز النجاح ومحاولة الإقلال من تأثير عوامل دافع تجنب الفشل.

2- مطالبة المسؤولين عن الرياضة الفلسطينية ببذل المزيد من الجهد والتخطيط في رفع دافعية الإنجاز الرياضي لدى اللاعبين بشكل يعتمد على الاستمرارية ، لكي يتم المحافظة على دافعية الإنجاز الرياضي لهم.

3- مطالبة اتحاد كرة السلة الفلسطيني باعتبار البطولات المحلية واستمرارها في سلم أولوياته .

**قائمة المراجع :****أولاً : المراجع العربية :**

- 1- أحمد ، ليلي ، (2008)، التوافق النفسي لتحدي الإعاقة وعلاقته بدافعية الإنجاز للفرق المشاركة في بطولة العالم الأولى للقفازات في الكرة الطائرة 2008، المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويج والرياضة والتعبير الحركي لمنطقة الشرق الأوسط، كلية التربية الرياضية، الإسكندرية، مصر.
- 2- أحمد، إبراهيم، (2007)، دافعية الإنجاز الرياضي وعلاقته بقلق المباراة لدى ناشئ كرة القدم، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد (40)، العدد (74)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، مصر.
- 3- إسماعيل، هويدا، (2003)، الأداء التنافسي وعلاقته بدافعية الإنجاز الرياضي وأنماطه للاعبين كرة اليد، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد الثامن عشر، العدد الأول، كلية التربية الرياضية للبنات، مصر.
- 4- أحمد ، وعبد المجيد ، وزكريا الشربيني ، (2001)، السلوك الإنساني بين الجبرية والإرادية، ط1، دار الفكر العربي، مصر.
- 5- بن خضير ، ميلود ، (2006)، دافعية الإنجاز لدى عدائي ألعاب القوى (دراسة مقارنة بين العدائين المعاقين والأسوياء) ندوة علوم الرياضة ودورها في الإنجاز الرياضي، كلية التربية، جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية.
- 6- خليفة ، حسام و يوسف العوضي ، (2005)، علاقة قلق المنافسة الرياضية بدافعية الإنجاز لدى لاعبي الكرة الطائرة المشتركين في أسبوع شباب الجامعات المصرية، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد (38)، العدد (70)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، مصر.
- 7- راتب ، أسامة ، (1997)، الإعداد النفسي لتدريب الناشئين، ط1، دار الفكر العربي، مصر.
- 8- راتب ، أسامة ، (1997)، علم نفس الرياضة، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 9- راتب ، أسامة ، (1990)، دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 10- سالم ، محمود ، (2000)، مقارنة لمدى العلاقة بين دافعية الإنجاز وعدوانية المصارع الموجهة نحو السلوك الجازم، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد (35)، كلية التربية الرياضية بالهرم، جامعة حلوان، مصر.
- 11- طه، فرج، وآخرون، (1993)، موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، ط1، دار سعاد الصباح، مصر.
- 12- علاوي، محمد، (2004)، مدخل في علم النفس الرياضي، ط4، مركز الكتاب للنشر، مصر.
- 13- علاوي، محمد، (2002)، علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 14- علاوي، محمد، (1998)، مدخل في علم النفس الرياضي، ط1، مركز الكتاب للنشر، مصر.
- 15- علاوي، محمد، (1998)، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، ط1، مركز الكتاب للنشر، مصر.
- 16- عنان ، محمود ومصطفى باهي ، (2000)، مقدمة في علم نفس الرياضة ط1، مركز الكتاب للنشر، مصر.
- 17- عنان ، محمود ، (1995)، سيكولوجية التربية البدنية والرياضية النظرية والتطبيق والتجريب، دار الفكر العربي، مصر.
- 18- عنان ، محمود ، (1980)، مستوى الطموح وعلاقته ببعض جوانب الشخصية لدى السباحين، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، مصر.
- 19- عز الدين ، أحمد ، (1998)، التوافق النفسي لدى لاعبي رياضة الجودو وعلاقته بمستوى الإنجاز الرياضي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، مصر.
- 20- علي ، حمدي ، (1998)، علاقة قلق المنافسة الرياضية ودافعية الإنجاز وبعض مكونات الإعداد البدني الخاص وعلاقته بالمستوى الرقمي لمتسابقين الميدان والمضمار، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس، مصر.
- 21- عبد العال ، ابتهاج ، (1993)، الدافع للإنجاز والقدرة على التعلم الحركي وعلاقتها بمستوى الأداء للناشئات في الكرة الطائرة، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد (18)، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، مصر.
- 22- عبد الخالق، محمد، ومايسه أحمد، (1991)، أصول الصحة النفسية، دار المعرفة الجامعية، مصر.
- 23- فوزي ، أحمد ، (1980)، أثر التدريب الرياضي على التوافق لتلاميذ المرحلة الإعدادية، المؤتمر العلمي لدراسات وبحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية بأبو قير، جامعة الإسكندرية، مصر.
- 24- موسى، فاروق، (1987)، كراسة تعليمات اختبار الدافع للإنجاز للأطفال والراشدين، مكتبة النهضة المصرية، مصر.
- 25- محمد ، محمد ، (2005)، الضغوط النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى سباحي المسافات القصيرة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، مصر.

#### ثانيا : المراجع الأجنبية :

- 26- Cervello Eduardo M . & Santos Rosa , Francisco J " Motivation Sport : An Achievement Goal Perspective In Young Spanish Recreational Athlete s . - Perceptual And Motor Skills , Apr 2001 , Vol . 92 Issues 2.
- 27- Fontayne , Paul & Sarrazin , Philippe & Famose , Jean - Pierre , Culture And Achievement Motivation In Sport : Qualitative Comparative Study Between Maghrebien And European French Adolescents ,European Journal of Sport science , Oct 2001 , Vol . 1, Issues 4 , P1.
- 28-Rushall, B.S. Caracteristics conductuales de los campeones, In G.Perez (Ed.) Proceedings of The Jornades Internactinals de Medicina I Esport. Barcelond, Spain: INEF, 1995.

## تأثير برنامج بدني مقترح على بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى عينة من الطلبة المنتسبين لمادة الريشة الطائرة

د. محمود عزب

جامعة فلسطين التقنية - خضوري قسم التربية الرياضية طولكرم - فلسطين

ملخص الدراسة:

لقد هدف الدراسة إلى معرفة تأثير برنامج بدني مقترح على بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى عينة من الطلبة المنتسبين لمادة الريشة الطائرة، لذا فقد افترض الباحث بان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير البرنامج البدني المقترح على بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى عينة من الطلبة المنتسبين لمادة الريشة الطائرة. وقد أجريت الدراسة بتاريخ 2009/2/22 واستمر لغاية 2009/5/10 على عينة قوامها 18 طلب وطالبة موزعين على شعبتين شعبة الذكور وشعبة الإناث وهم الطلبة المنتسبين لمادة الريشة الطائرة في جامعة فلسطين التقنية - خضوري. وبعد إجراء التحليل الإحصائي المناسب استنتج الباحث بان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في كل من قياس الوزن وللمجموعتين الذكور والإناث وفي قياس نسبة الشحوم لدى مجموعة الذكور فقط، بينما لم تظهر هناك فروق معنوية في كل من قياس نسبة الشحوم لدى مجموعة الإناث وقياس القابلية اللاوكسجينية ولكلا المجموعتين، وعلى هذا فقد خلص الباحث بمجموعة من التوصيات من أهمها:

- الاستفادة من النتائج التي توصل إليها الباحث وخاصة فيما يتعلق بتأثير البرنامج البدني المقترح على وزن الطلبة والاستفادة منها في تقليل الوزن لمن لديهم سمنة.
- زيادة عدد المحاضرات العملية للمادة العملية الواحدة حيث ان محاضرتين عمليتين للمادة الواحدة غير كافي لإحداث التغيير الفسيولوجي المطلوب.
- تخصيص أوقات تدريب خاصة للطلبة بإشراف مدربين مختصين لتدريب الطلبة على المهارات التي تعطى لهم في المحاضرات العملية.
- توعية الطلبة على بذل المزيد من التدريب في أوقات فراغهم لإحداث التغيير الفسيولوجي المطلوب.

**Physical impact of the proposal on some physiological variables among a sample of students affiliated with article badminton.**

**Abstract:**

Physical impact of the proposal on some physiological variables among a sample of students affiliated with article badminton.

The objective of the study to know the impact of the physical proposal on some variables physiological in a sample of students affiliated with article badminton, so I suppose the researcher that there were significant differences in the impact of the program of physical proposed some variables physiological in a sample of students affiliated with article badminton. The study was conducted on 22 / 2 / 2009 which lasted until 10/5/2009 on a sample of 18 request of the student, distributed in two divisions the Division for male and female Division students are associate members of the badminton article in the Palestine Polytechnic University / Khadoory. After statistical analysis of the appropriate researcher concluded that there were significant differences in each of the weight measurement and two sets of male and female in the measurement of lipids to the group males only, while show there are significant differences in each of the measurement of lipids in the female and the measurement capability anerobic Both groups , and this researcher has concluded a series of recommendations including:

- Benefit from the findings of the researcher, particularly with regard to the impact of the proposed program of physical on the weight of students and use it to reduce weight for those with obesity.
- Increase the number of lectures, practical material to a single transaction as two lectures of one article is not enough to make a physiological change is required.
- Customize the times of special training for students under the supervision of trained specialists to train students with the skills that give them lectures in the process.
- Educate students to do more training in their spare time to make a physiological change is required.

**المقدمة وأهمية الدراسة:**

تُبين الدراسات العلمية التي أجرتها شعبة التربية الرياضية في جامعة بابلور أن رياضة الريشة من أفضل النشاطات الرياضية التي تنمي اللياقة البدنية والوظيفية، وتحتاج للعبة على مستوى المنافسات المتقدمة إلى اندفاع سريع وكثير من الجري والقفز بالإضافة إلى ردود فعل سريعة وتناسق جيد في الحركات بين العين واليد. وينطلق المكوك (الريشة) والذي لا يجب مقارنته مع مكوك ناسا الفضائي من المضرب بسرعة تصل إلى 180 ميل بالساعة (288 كيلومتر) في مباريات ذات مستوى عالٍ. وبهذه السرعة تبدو أسرع إرسالاً من التنس أو في كرة البيسبول. ويجري لاعب الريشة مسافة أكثر من ميل (1,6 كم) خلال مباراة واحدة. وفي مباراة اعتيادية تستغرق 45 دقيقة يقوم اللاعب بإجراء أكثر من 300 حركة لتغيير الاتجاه بمقدار 90 درجة أو أكثر. وفي مباراة واحدة فقط، يمكن للاعب بكل سهولة أن يضرب مئات الضربات بسرعة تبلغ ضعف أسرع ضربات التنس

أو البيسبول، ومن هذه الضربات هنالك أكثر من 100 ضربة تستخدم تأرجح الذراع بأكمله، وهذا العدد أكثر بكثير من ضربات البيسبول على مستوى المحترفين. أما مباريات الزوجي فهي أسرع وضرباتها أقوى مقارنة مع مباريات الفردي ففي مباراة الزوجي قد تكون هنالك 15 ضربة في غضون 20 ثانية فقط. ويعني ذلك أنه خلال لعبة واحدة عادية تستغرق 45 دقيقة سيكون مجموع الضربات 2025 ضربة أي أكثر من 1000 ضربة لكل لاعب، ولو افترضنا أن 50 بالمائة من هذه الضربات ستكون ضربات ساحقة، فإن كل لاعب سيكون قد ضرب الريشة أكثر من 500 ضربة سرعة كل واحدة منها أكثر من 180 ميل بالساعة (288 كيلومتر بالساعة في نهاية اللعبة). (علاوي، 1982)

وتعتبر المحافظة على نسبة الشحوم تحت الجلد من العوامل الهامة في تحقيق الإنجاز والتي يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار من قبل لاعب الريشة والقائمين على التدريب. حيث أن زيادة نسبة الشحوم تحت الجلد تعني زيادة في وزن الجسم مما يشكل عبئاً إضافي على اللاعب و يعيق حركته ويقلل من لياقته.

يتم تخزين شحوم الجسم عن طريق عاملين أساسيين، العامل الأول عن طريق زيادة عدد الخلايا الدهنية، والعامل الثاني عن طريق الزيادة في حجم الخلية الدهنية، ومن الواضح بأن عدد الخلايا الدهنية لا تستطيع التقليل منها عن طريق النشاط البدني والحمية الغذائية في حال وصول الفرد الى سن البلوغ، وخلال عملية تقليل الوزن في سن البلوغ والمرتبطة بفقدان نسبة الشحوم، فإن حجم الخلية الدهنية هو الذي يقل وليس العدد، (أنو موترام. 1985) وتخزن الشحوم في مناطق مختلفة من الجسم حيث تتراكم نسبة كبيرة منها تحت الجلد وفي النسيج الضام لمعظم الأعضاء وفي الأغشية المحيطة بالكليتين والغشاء المتصل بالامعاء، (أنو موترام. 1985).

إن النسبة الطبيعية للدهون عند الأشخاص العاديين تتراوح بين (15-18%) للرجال و (20-23%) للنساء من وزن الجسم الكلي (JACK, H, WILMORE, 1977). أما بالنسبة للرياضيين فإن النسبة المثالية للإناث تتراوح بين (15-10%) من وزن الجسم وللذكور من (10-5%) من وزن الجسم الكلي (ياسين، محمود، 1986) وتختلف هذه النسبة من نشاط إلى آخر، وتعتبر هذه النسبة ذات أهمية بالغة للجسم فهي تمثل أهمية كبرى لكل خلية لإتمام العمليات الحيوية فيها كما أنها تستخدم كمخرج لإنتاج الطاقة إذ يتم إنتاج (129) جزيئة (ATP) من حرق جزيئة واحدة من الحامض الشحمي (خريبط، 1991). يبلغ سمك الدهون تحت الجلد (1) سم أي (10) مم، فهي تملأ الأماكن الفارغة في الخلايا وحولها وتضفي على الجسم صورة الامتلاء وعدم الترهل، وتكسبه المرونة والليونة في الحركة، ويحيط الدهن أيضا ببعض الأعضاء مثل القلب فإذا تراكم أكثر من اللازم فإنه يضعف عمل القلب ويسبب الألم، وتتراكم الدهون عادة في مناطق فوق عظم الحوض، عظم لوح الكتف، خلف عظم العضد، فوق العضلة التوأمية، على الصدر، وفوق اللالية (قادوس، 1995) وتصنف الدهون إلى: الدهون الصفراء (Yellow Fats) والدهون البنية (Brown Fat)، حيث تبلغ نسبة الدهون البنية إلى الدهون الصفراء (1-99%) مرتبة على التوالي، وتعتبر هذه النسبة عاملاً آخر في عملية تنظيم الوزن إذ إن الاختلاف بين هذين النوعين من الدهون يكمن في أن الدهون الصفراء لها القدرة على تخزين الطاقة على شكل دهن، بينما الدهون البنية فهي تملك كمية عالية من صبغ الهيموجلوبين، والموجود في خلايا الدم الحمراء (Red Blood Cells) فهي لا تستطيع تخزين الدهون لكنها في الواقع لها القدرة على تزويد الجسم بالحرارة بواسطة حرقها للدهون، ففي أثناء الراحة فإن الدهون البنية تزود الجسم بما نسبته (25%) من الحرارة الكلية، وحقيقة أن الدهون البنية تحول طاقة الطعام إلى حرارة، سوف يعطينا تفسيراً حول عدم قدرة بعض الأفراد على استعادة أوزانهم، إذ أن عدد الخلايا الدهنية، يحدد جينياً ولا تستطيع تغييره على مر الأيام فالأشخاص الذين يملكون نسبة عالية من هذه الخلايا هم أناس محظوظون عند قيامهم ببرامج تخفيف الوزن (HOEGER' 1980) ومن التأثيرات الواضحة للنشاط البدني انخفاض نسبة الدهون في الجسم والإبقاء على العضلات، وكما هو معروف فإن ارتفاع نسبة الدهون شيء غير مرغوب فيه لدى الأشخاص العاديين وللرياضيين في معظم الألعاب.

لقد وجدت هناك العديد من الطرق للتعرف على نسبة دهون الجسم، ومن هذه الطرق والتي لا تحتاج إلا لأدوات بسيطة ويمكن تطبيقها على عدد كبير من المفوضين، وهي طريقة قياس سمك طيات الجلد (Skin fold caliper)، ولأن أكثر من نصف الدهون المخزونة في الجسم موجودة تحت الجلد، فإن معرفة كميات هذه الدهون، يعطي مؤشراً على نسبة الدهون الكلية في الجسم، حيث تتم في هذه الطريقة قياس سمك التنية الجلدية في مناطق معينة من الجسم حسب العمر والجنس وبواسطة جهاز يسمى مقياس سمك طيات الجلد.

إن ممارسة لعبة الريشة الطائرة والتي تتطلب حركة سريعة طوال فترة المنافسة تؤثر بشكل كبير في تطوير الأجهزة الداخلية للاعب وأهم هذه المتغيرات الفسيولوجية التي تتأثر بممارسة لعبة الريشة هي القابلية اللاواكسجينية إذ تعرف بأنها قابلية الشخص على أداء جهد عضلي شديد بدون وجود الاوكسجين حيث تشمل على نظامين أساسيين هما نظام ثلاثي الفوسفات الاديونسين ونظام حامض اللبنيك الغير كامل فالطاقة المستخدمة في الثواني الأولى من الركض تجهز مباشرة من العضلة التي تخزن كمية من الطاقة على شكل ثلاثي فوسفات الاديونسين وفوسفات الكرياتين وهذه المواد لا تحتاج إلى أوكسجين هواء التنفس لدخوله في سلسلة من التفاعلات الكيماوية لتحرير الطاقة لذا فإنه يوصف باللاواكسجيني وهذا النظام يناسب العمل لفترة قصيرة أقل من خمسة ثوان. أما النوع الآخر فهو يعتمد على تحلل الجلايكوجين بطريقة لاواكسجينية وينتج عن ذلك تراكم عالي في نسبة حامض اللاكتيك والذي يعتقد بأنه السبب وراء الإعياء الشديد للاعب وهو يظهر في سباقات المسافات المتوسطة مثل 400م عدو. (راتب، زكي، 1985)

**أهداف الدراسة:**

- إعداد برنامج بدني خاص بهذه العينة من الطلبة .
- التعرف على مدى تأثير البرنامج البدني المقترح على بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى هذه العينة من الطلبة.

**فروض الدراسة:**

- يفترض الباحث بان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير البرنامج البدني المقترح على بعض المتغيرات الفسيولوجية.

**مجالات الدراسة:**

- المجال البشري: عينة من الطلبة المنتسبين لمادة الريشة الطائرة قوامها 18 طالبا وطالبة.
- المجال الزمني: من 2009/2/22 ولغاية 2009/5/10
- المجال المكاني: صالة الريشة الطائرة - جامعة فلسطين التقنية /خضوري.

**مشكلة الدراسة:**

تعطي المواد العملية المطروحة ضمن الخطة الدراسية لطالب بكالوريوس التربية الرياضية ساعتين معتمدتين وتوزع على ساعتين عمليتين وساعة واحدة نظرية، ويرى الباحث بان هذه المحاضرات هامة لأنها تعطي الفرصة للطلاب للتطبيق العملي لما تعلمه في المحاضرات النظرية، مما يساعده على فهم المهارة والارتقاء بمستواها ويجعله قادرا على تعليمها بشكل أفضل في المستقبل.

و للمحاضرات العملية لمادة الريشة الطائرة أهمية كبيرة في التأثير على أجهزة الجسم المختلفة لأن لعبة الريشة الطائرة تتطلب سرعة حركية كبيرة ومجهود عضلي وبدني عالي مما يؤثر ذلك بشكل ايجابي على أجهزة الجسم الداخلية.ومن اجل ذلك فقد أراد الباحث تقديم برنامج بدني مقترح و معرفة مدى تأثيره على بعض المتغيرات الفسيولوجية حيث أننا نركز في كثير من الأحيان على الأثر المعرفي والتطبيقي للمحاضرات العملية دون الاهتمام بالآثار الفسيولوجية لتلك المحاضرات .

**الدراسات المشابهة:**

لقلة الدراسات التي أجريت في هذا المجال سوف يعرض الباحث الدراسات التي قامت بتقديم برامج تدريبية وأثرها على بعض المتغيرات الفسيولوجية.

- قام(الشورى، 1992) بدراسة على عينة مكونة من 100 طالبة سنة أولى بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، وهدفت الدراسة الى التعرف على تأثير برنامج تمرينات لاوكسجينية على مستوى القدرة اللاوكسجينية ومعدل حدوث التعب وبعض مكونات الجسم للطلبات، ولتحقيق هذا الهدف لجأت الباحثة الى تقسم عينة الدراسة الى مجموعتين أحدهما ضابطة والثانية تجريبية وطبق برنامج التمرينات اللاوكسجينية ولمدة 115 دقيقة وبواقع 6 وحدات أسبوعيا ولمدة ستة أسابيع وطبق البرنامج كالأتي:

الإحماء ومدته خمسة دقائق يعقبها فترة راحة سلبية 60-120 ثانية ثم أداء البرنامج المقترح للتمرينات اللاوكسجينية ولمدة دقيقتان وفترة تمرينات تهدئة 3 دقائق ثم راحة سلبية خمسة دقائق لإعادة بناء مصادر الطاقة.توصلت الباحثة الى ان البرنامج قد أدى الى زيادة القدرة اللاوكسجينية ووزن العضلات الكلي وانخفاض في معدل التعب ومعدل النبض ونقص نسبة الدهون - دراسة لـ (N.WILLIFORD et. Al 1988):والموسومة " اثر تدريب الرقص الهوائي على الدهون والبروتينات الدهنية وعلى وظيفة القلب وقد هدفت الدراسة الى تقويم تأثير الرقص الهوائي وشدته في تغيير الدهون، ووظيفة القلب، ولهذه الغاية تم أخذ (10) فتيات غير متدربات، وبمعدل عمري (23) سنة، وقد تم تقييمهن لمعرفة أثار التدريب على الرقص الهوائي لمدة 10 أسابيع على مستويات البلازما، والبروتينات الدهنية، ووظيفة القلب، والتكوين الجسماني.وقد أجريت الدراسة على المجموعة الضابطة المكونة من (8) فتيات غير متدربات وبمعدل عمري (26) سنة أجريت عليهن نفس الإجراءات التقويمية التي أجريت على المجموعة المتدربة (TC,TG,HDL,HDL,C) وقد تم تحديد VO2MAX من اختبار جهاز الهرولة الثابت وتم تحديد التكوين الجسمي عن طريق الوزن الهيدروستاتيكي.لم يؤشر (TG و TC و HDL-C و LDLC و HDL/LDL ) أي تغيير بالنسبة للمجموعة الضابطة أو التجريبية، حيث ان التغييرات في المجموعة التجريبية كانت أعظم من المجموعة الضابطة VO2MAX 12% مقابل (2%) والوقت على جهاز الهرولة الثابت ذي درجات مستمرة (11%) مقابل (2%) (P<0.05) ولم يتغير التكوين الجسمي بصورة كبيرة في أي من المجموعات وقد تم الاستنتاج بأن (10) أسابيع من التدريب على الرقص الهوائي ممكن ان تحسن اللياقة القلبية بمعزل عن التغييرات في فصل الدهون والبروتينات الدهنية والتكوين الجسمي.

- قام جتمان وآخرون 1980 بدراسة استهدفت مقارنة اثر التدريب الدائري للقوة باستخدام طريقة التدريب الايزوتوني والايروكينايتيكي بطئ السرعة على معدل الشغل، حيث ضمت عينة البحث 29 فردا بلغ متوسط أعمارهم 21.3 عاما تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وتقسيمهم عشوائيا الى ثلاثة مجموعات هي مجموعة التدريب الدائري الايزوتوني ومجموعة التدريب الدائري والايروكينايتيكي والمجموعة الضابطة. وقد استمر تطبيق البرنامج لمدة 20 أسبوعا بواقع 3 وحدات تدريب أسبوعيا، وقد أظهرت النتائج ان معدل الشغل في كل تمرين قد ازداد نتيجة للبرنامج التدريبي لكلا المجموعتين.

- قام (جلين وآخرون، 1986) بدراسة على عينة قوامها 6 أشخاص غير مدربين أربعة ذكور واثان إناث ومتوسط أعمارهم 24.7 سنة بهدف التعرف على الاختلاف بين عينة حامض اللاكتيك وعينة التهوية الرئوية في التكيف للتدريب لذا قام الباحث بإخضاعهم لبرنامج تدريبي لمدة 6 أيام بزم 30 دقيقة وبشدة 70-80 % من الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين

واستخدمت الدراجة الثابتة للتدريب، وتوصلت الدراسة الى ان عينة حامض اللاكتيك أعطت فرقا ذا دلالة عند 0.05 بعد ثلاثة أسابيع في حين لم يحصل دلالة في عينة التهوية الرئوية لنفس المدة ومعامل الارتباط بينهما عال.

**إجراءات الدراسة:**

**منهج الدراسة:**

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته ظروف الدراسة، باعتباره أفضل أسلوب لحل مشكلته.

**عينة الدراسة:**

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من الطلبة المنتسبين لمادة الريشة الطائرة في قسم التربية الرياضية في جامعة فلسطين التقنية / خضوري وقوامها 20 طالبا وطالبة، تم استبعاد طالبين حيث أنهما لم يستطيعا إجراء الاختبارات البعيدة بسبب الإصابة.

**أدوات الدراسة:**

- جهاز قياس نسبة الدهون.
- جهاز طبي لقياس الطول والوزن.
- بودرة مغنيسيوم.
- ساعة توقيت عدد 1.
- حاسبة الكترونية.
- مضارب ريشة.
- ريش .
- شواخص.
- طباشير.
- استمارة القياس.

**التجربة الاستطلاعية:**

أجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2009/2/16 على 10 طلاب من قسم التربية الرياضية في جامعة فلسطين التقنية- خضوري تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ومن غير المنتسبين لمادة الريشة وقد ساعدت التجربة الاستطلاعية الباحث على ما يلي:

- تحديد الوقت المستغرق لقياس كل طالب.
- الصعوبات التي قد تواجهه أثناء إجراء الاختبارات لتجنبها.
- التأكد من سلامة الأجهزة المستخدمة في القياس.

**تحقيق الشروط العلمية:**

لقد تم تحقيق الشروط العلمية من صدق وثبات وموضوعية من خلال استخدام الباحث لأجهزة واختبارات مقننة مستخدمة عالميا وتتوفر بها الشروط العلمية. وقد قام الباحث بشرح وتوضيح الإجراءات الخاصة بعمل الاختبارات وكيفية تنفيذها لجميع أفراد العينة.

**البرنامج البدني خلال المحاضرات التطبيقية:**

لقد تم تقديم البرنامج البدني المقترح خلال المحاضرات التطبيقية لمادة الريشة الطائرة بواقع مرتين في الأسبوع وهي المحاضرات المقررة ضمن الخطة الدراسية لطلبة البكالوريوس وذلك بعد ان تم عرضة على بعض المختصين بهذا المجال حيث تم اخذ ملاحظاتهم بعين الاعتبار الى ان وصل البرنامج لصورته الحالية.

لقد كانت مدة كل محاضرة 50 دقيقة، قسمت العينة الى شعبتين شعبة الطلاب الذكور وعددها 9 طلاب وشعبة الطالبات الإناث وعددها 9 طالبات. وقد أعطيت لهم نفس المهارات المقرر ضمن الخطة الدراسية.

قسم البرنامج البدني الى ثلاثة أقسام رئيسية هي:

**1- القسم التمهيدي:** ومدته 10 دقائق تعطى خلاله بعض تمارينات الحركية بغرض الإحماء وتهيئة أجهزة الجسم للواجب الرئيسي. وتضمن الإحماء الأتي: المشي، والجري، وتمارين الاستطالة الثابتة وتمارين بدنية لجميع عضلات الجسم، وألعاب صغيرة هادفة وذلك لتقليل فرص الإصابة.

**2- القسم الرئيسي:** مدته 30 دقيقة وهو القسم الذي يتم خلاله تطبيق المهارة من خلال مجموعة من التمارين باستخدام بعض الأدوات، وقد روعي في هذا القسم التدرج في تعلم المهارة من خلال مجموعة من التمارين المتدرجة من السهل الى الصعب. وقد استمر إعطاء المحاضرات التطبيقية حتى نهاية الفصل الدراسي كما هو مقرر ضمن التقويم الدراسي للفصل. كما استند الباحث على الأسس العلمية في رفع الحمل التدريبي وعلاقته بالشدة عند وضعه مجموعة التمارينات البدنية والمهارية الخاصة بالمحاضرة التطبيقية.

**3- القسم الختامي:** تعد التهدة مهمة جدا في كل البرامج التطبيقية الرياضية لأنها تعمل على عودة وظائف الأجهزة الحيوية إلى الوضع السابق قبل بدء التمارينات. وقد تم توظيف تمارينات المشي البطيء مع استخدام تمارينات الاسترخاء وتمارين التنفس العميق إضافة الى مجموعة أخرى من التمارينات والألعاب الصغيرة الهادفة. وقد تم تعيين 10 دقائق لمرحلة التهدة. انظر ملحق رقم (1).

**الوسائل الإحصائية:**

لقد استخدم الباحث الوسائل الإحصائية التالية:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط البسيط ( بيرسون )
- اختبار T-test للعينات المتناظرة.

**تجانس العينة**

لقد تم تحقيق التجانس لعينة الدراسة من خلال اختيار العينة من فئة عمرية واحدة وهي من (19-22) سنة وقسمت العينة الى مجموعتين ذكور وإناث، كما تم التأكد من تجانس العينة في جميع متغيرات الدراسة وتم التحقق من ذلك باستخراج معامل الالتواء لتلك المتغيرات، بحيث كانت النتائج جميعها تقع ضمن التوزيع الطبيعي، أي بين (+3، -3) انظر جدول رقم (1).

**جدول رقم (1) يبين معامل الالتواء للقياسات القبلية والتي أجريت على عينة الدراسة.**

معامل الالتواء مجموعة الإناث	معامل الالتواء مجموعة الذكور	نوع الاختبار
0.3	1.171-	العمر
1.301	1.367-	الطول
0.581	0.341 .	الوزن
0.509-	0.778	نسبة الشحوم
0.667 .	1.796	القابلية اللاوكسيجينية

**القياسات المستخدمة في الدراسة:**

تعد الاختبارات و القياسات احد أهم الوسائل المستخدمة في البحث العلمي فبواسطتها يتم جمع المعلومات اللازمة التي تعتمد في البحث والدراسة لحل الكثير من المشكلات التي تواجه التقدم العلمي. (المندلأوي, 1989 )، ولغرض الوصول الى المعرفة الدقيقة لبيان مدى تأثير البرنامج المقترح على بعض المتغيرات الفسيولوجية قام الباحث بإجراء بعض القياسات الفسيولوجية وتسجيل البيانات في استمارة قياس خاصة وكانت القياسات كالتالي :

**- حساب العمر: (AGE)**

لقد تم اختيار عينة الدراسة ضمن أعمار متقاربة (19-22) سنة، حيث تم احتساب العمر لأقرب شهر، وتسجيل ذلك في استمارة خاصة.

**- قياس الطول: (HIGHT MEASUREMENT)**

تم قياس طول كل فرد من أفراد العينة، باستخدام جهاز خاص معد لهذا الغرض، ويقاس لأقرب سنتيمتر، حيث يقف الشخص على الجهاز خالعا نعليه منتصب القامة، ثم يتم إنزال الحامل الأفقي، المثبت على القائم حتى يلامس الحافة العليا للرأس، ثم تسجيل القراءة في استمارة خاصة بذلك لأقرب (1)سم.

**- قياس الوزن: (WIEIGHT MEASUREMENT)**

حيث تم وزن جميع أفراد العينة باستخدام جهاز دقيق معد لهذا الغرض، وذلك بعد أن تأكد الباحث من سلامة ودقة الميزان، إذ يقف الشخص في منتصف الميزان، نازعا حذائه ومرتديا بعض الملابس الرياضية الخفيفة، وبعد التأكد من استقرار الميزان، يتم تسجيل القراءة في استمارة خاصة معدة لهذا الغرض.

**- قياس سمك طيات الجلد: (SKIN FOLD MEASUREMENT)**

لقد استخدم الباحث جهاز ملقط طيات الجلد ( Skin Fold Caliper ) من الطراز الحديث ويتميز بدقة عالية، ويقاس لأجزاء المليمتر، حيث تم قياس سمك طيات الجلد خلف العضد ( Triceps ) وخلف اللوح ( Sub Scapular ) وباستخدام معادلة خاصة (BOILEAU AND LOHMAN) للأعمار من (8-26) سنة خاصة بالذكور ومعادلة أخرى خاصة بالإناث تم تحديد نسبة شحوم الجسم.

**- اختبار القابلية اللاوكسيجينية:**

لقد تم اعتماد اختبار الوثب العمودي من الثبات كما تم وصفه من قبل آدمز (Adams,1990) وهو اختبار يقيس القابلية العضلية للرجلين و يتمتع بدرجة صدق وثبات وموضوعية عالية وبعد ان يتم قياس المسافة العمودية بالمتر يتم استخدام معادلة لويس لتحديد مستوى القدرة والمعادلة هي :

الوزن بالكغم  $\times 4.9 \times$  الجذر التربيعي للمسافة العمودية مقاسة بالمتر. (Fox, Bowers and Foss,1989) وتتلخص طريقة الاختبار بان يقوم المختبر بإجراء احماء لمدة خمسة دقائق ثم يقف المختبر موجهًا لحائط ويرفع يده لأعلى مسافة ممكنة دون رفع العقبين عن الارض ثم توضع إشارة ببودرة المغنيسيوم، قم يأخذ المختبر وضع الاستعداد للقفز العامودي دون أي حركة بالقدمين او حركات تمهيدية، ثم يقوم بثني الركبتين ومدهما والدفع بالقدمين معا ولأعلى مسافة ممكنة لوضع علامة ببودرة المغنيسيوم بالإصبع الأوسط وعلى حائط مدرج بالمتر.

## عرض النتائج ومناقشتها:

لكي تتحقق أهداف الدراسة وفروضها في معرفة مدى تأثير البرنامج المقترح على بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى عينة الدراسة فقد قام الباحث باستخراج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات التي استخدمت بالدراسة والتي اشتملت على: العمر، الطول، الوزن، نسبة الشحوم والقابلية اللاوكسيجينية كما هو موضح في الجدول رقم (2)

جدول رقم (2) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمجموعتي الذكور والإناث وللأختبارين القبلي والبعدى لكافة قياسات الدراسة.

مجموعة الإناث		مجموعة الذكور						المجموعة
		القبلي		البعدى		القبلي		
ع	س	ع	س	ع	س	ع	س	القياسات
		66,	19.22			1.1304	20.44	العمر (شهر)
		7.09	162.44			7.75	173.88	الطول (سم)
7.61	52.77	8.05	57.22	8.48	68.77	7.47	76.11	الوزن (كغم)
3.22	10.99	2.42	13.60	3.26	8.21	3.48	11.04	نسبة الشحوم %
30.20	155.73	32.62	159.52	41.90	241.82	30.25	227.12	القابلية اللاوكسيجينية كغم.متر/ثانية

## عرض نتائج قياس وزن الجسم:

جدول رقم (3) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمتي (ت) المحتسبة والجدولية في الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعتين الذكور والإناث لنتائج قياس وزن الجسم. (ن=9)

النتيجة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحتسبة	الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		المجموعة
					ع	س	ع	س	
معنوي	0.05	8	2.306	11.759	8.48	68.77	7.47	76.11	مجموعة الذكور
معنوي				6.860	7.61	52.77	8.05	57.22	مجموعة الإناث

الجدول رقم (3) يبين نتائج الدراسة في الاختبار القبلي والبعدى لقياس وزن الجسم لمجموعتي الذكور والإناث، فقد أظهرت النتائج وجود فرق معنوي ولكلي المجموعتين.

فبالنسبة لمجموعة الذكور فقد كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (76.11) كغم وانحراف معياري (7.47)، أما الاختبار البعدى فقد كان الوسط الحسابي (68.77) كغم وانحراف معياري (8.48)، وباستخراج قيمة (ت) المحتسبة والبالغة (11.759)، فقد كانت أكثر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.306) تحت درجة حرية (8) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي.

أما بالنسبة لمجموعة الإناث فقد كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (57.22) كغم وانحراف معياري (8.05)، أما الاختبار البعدى فقد كان الوسط الحسابي (52.77) كغم وانحراف معياري (7.61)، وباستخراج قيمة (ت) المحتسبة والبالغة (6.860)، فقد كانت أكثر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.306) تحت درجة حرية (8) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي.

جدول رقم (4) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمتي (ت) المحتسبة والجدولية في الاختبارين القبلي والبعدى لمجموعتي الذكور والإناث لنتائج قياس نسبة الشحوم. (ن=9)

النتيجة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحتسبة	الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		المجموعة
					ع	س	ع	س	
معنوي	0.05	8	2.306	9.678	3.26	8.21	3.48	11.04	مجموعة الذكور
غير معنوي				1.941	3.22	10.99	2.42	13.60	مجموعة الإناث

الجدول رقم (4) يبين نتائج الدراسة في الاختبار القبلي والبعدى لقياس نسبة الشحوم لمجموعتي الذكور والإناث، فقد أظهرت النتائج وجود فرق معنوي لصالح مجموعة الذكور.

فبالنسبة لمجموعة الذكور فقد كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (11.04) % وانحراف معياري (3.48)، أما الاختبار البعدى فقد كان الوسط الحسابي (8.21) % وانحراف معياري (3.26)، وباستخراج قيمة (ت) المحتسبة والبالغة (9.678)، فقد

كانت أكثر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.306) تحت درجة حرية (8) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي.

اما بالنسبة لمجموعة الإناث فقد كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (13.60)% وبتحرف معياري (2.42)، اما الاختبار البعدي فقد كان الوسط الحسابي (10.99)% وبتحرف معياري (3.22)، وباستخراج قيمة (ت) المحتسبة والبالغة (1.941)، فقد كانت اقل من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.306) تحت درجة حرية (8) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق غير معنوي.

#### جدول رقم (5) الوسط الحسابي والاحتراف المعياري وقيمتي (ت) المحتسبة والجدولية في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الذكور والإناث لنتائج قياس القابلية اللاوكسجينية. (ن=9)

النتيجة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجموعة
					ع	س	ع	س	
غير معنوي	0.05	8	2.306	1.987	41.90	241.82	30.25	227.12	مجموعة الذكور
غير معنوي				0.693	30.20	155.73	32.62	159.52	مجموعة الإناث

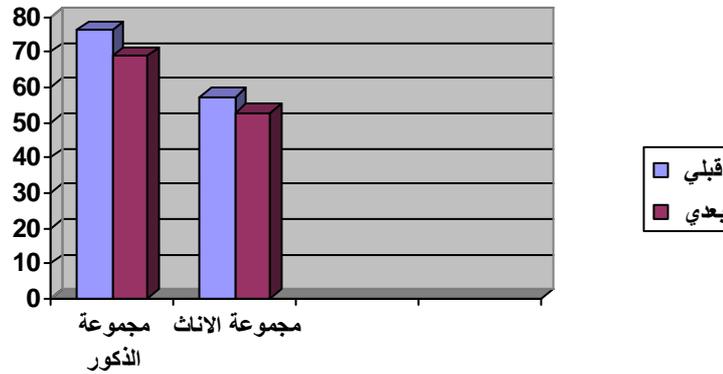
الجدول رقم (5) يبين نتائج الدراسة في الاختبار القبلي والبعدي لقياس القابلية اللاوكسجينية لمجموعتي الذكور والإناث، فقد أظهرت النتائج وجود فرق غير معنوي ولكلي المجموعتين.

فبالنسبة لمجموعة الذكور فقد كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (227.12) كغم.متر/ثانية وبتحرف معياري (30.25) ، اما الاختبار البعدي فقد كان الوسط الحسابي (241.82) كغم.متر/ثانية وبتحرف معياري (41.90)، وباستخراج قيمة (ت) المحتسبة والبالغة (1.987)، فقد كانت اقل من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.306) تحت درجة حرية (8) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق غير معنوي.

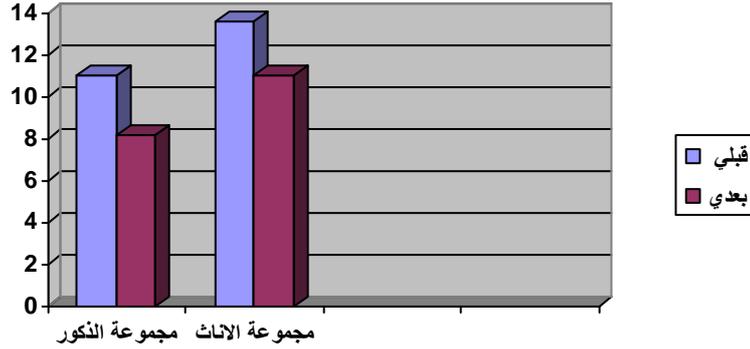
اما بالنسبة لمجموعة الإناث فقد كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (159.52) كغم.متر/ثانية وبتحرف معياري (32.62) ، اما الاختبار البعدي فقد كان الوسط الحسابي (155.73) كغم.متر/ثانية وبتحرف معياري (30.20)، وباستخراج قيمة (ت) المحتسبة والبالغة (0.693)، فقد كانت اقل من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.306) تحت درجة حرية (8) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق غير معنوي.

#### مناقشة النتائج:

الجدول (3)، يبين نتائج قياس وزن الجسم لمجموعتي الذكور والإناث، فقد أظهرت النتائج وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولكلا المجموعتين والشكل رقم (1) يوضح ذلك.

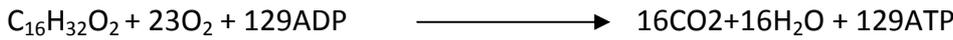


الشكل رقم (1) يبين المقارنة بين الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لقياس الوزن لمجموعتي الذكور والإناث. ان الفروق التي ظهرت في قيمة الأوساط الحسابية لدى المجموعتين تشير إلى حدوث انخفاض معنوي حقيقي في وزن الجسم مما يدل على ان المحاضرات التطبيقية التي أعطيت لطلبة كانت ذات تأثير معنوي على وزن الجسم حيث ان النشاطات التي استخدمت خلال المحاضرات كانت تتميز بأنها نشاطات اوكسجينية تتراوح شدتها ما بين الخفيفة الى المتوسطة الشدة، فالهدف من المحاضرات ليس التدريب بغرض الوصول الى الإنجاز وإنما تعليم الطالب الخطوات الفنية للمهارة ومحاولة الارتقاء بمستوى ادائها بحدود تمكنه من تعليمها في المستقبل. وقد أشار (Parr, 1996) بان برامج الأنشطة البدنية التي لا تقل عن 30 دقيقة يوميا بشدة حمل متوسطة مثل الجري الخفيف او المشي السريع تعمل على زيادة صرف السرعات الحرارية بحيث يكون الوزن المفقود من شحوم الجسم وليس على حساب مواد أخرى. وهذا ما تؤكد أيضا نتائج قياس نسبة الشحوم في الجدول رقم 4 والموضح في شكل رقم (2) .



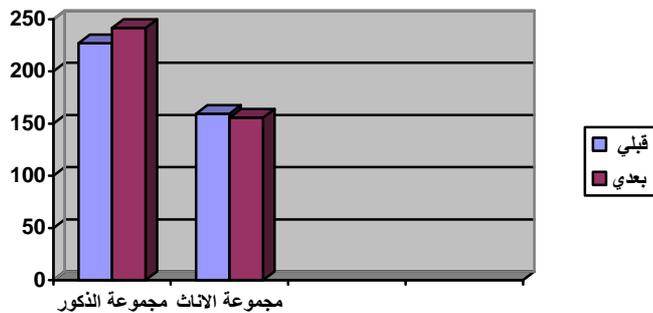
الشكل رقم (2) يبين المقارنة بين الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لقياس نسبة الشحوم ولمجموعتي الذكور والإناث.

حيث أظهرت النتائج وجود انخفاض معنوي في نسبة الشحوم لدى مجموعة الذكور مما يدل ذلك على ان الوزن المفقود عند الذكور كان بسبب الانخفاض في نسبة شحوم الجسم وليس من مواد أخرى مثل ماء الجسم كما يحدث في بعض الطرق المتبعة في تخفيف الوزن كالتساونا مثلا ويرى الباحث في ذلك مؤشرا ايجابيا، ويعزي الباحث سبب هذا الانخفاض المعنوي في نسبة الشحوم عند الذكور الى مجموعة النشاطات البدنية الاوكسجينية التي أعطيت للطلبة خلال البرنامج البدني فنظام الطاقة المسيطر في هذا المستوى من الجهد هو النظام الاوكسجيني والذي نضمن من خلاله إدخال اكبر كمية من الاوكسجين لكي يتم حرق اكبر نسبة من الدهون، فالدهون في الجسم لا تحرق إلا بتوفر الاوكسجين وهو ما تؤكده معاداة إنتاج الطاقة من حرق الحامض الدهني (البالميك) بتوفر الاوكسجين.



وترى الشاوي ان مزاولة النشاط الرياضي يقوي العضلات وينميها مما يجعل حاجتها الى الطاقة اكبر فتزيد من قابلية الجسم على حرق الطاقة و النشاط الرياضي يساعد في تناسق الجسم وعدم ترهله بسبب تنمية العضلات (الشاوي، 1986) ويرى Hoger; 1986 بان اكثر النشاطات البدنية فاعلية في إنقاص الوزن هي النشاطات ذات الطابع الاوكسجيني وذلك لان معظم الطاقة المستهلكة تكون على حساب دهون الجسم حيث انها تزيد من فاعلية الإنزيمات اللازمة لحرق الدهون.

ومن الجدول رقم 4 نلاحظ أيضا ان هناك انخفاض في نسبة شحوم الجسم لدى مجموعة الإناث ولكن هذا الانخفاض لم يشر الى نتائج معنوية. ويعزي الباحث سبب ذلك الى قلة عدد المحاضرات العملية التي تعطى للطلبة في الأسبوع حيث ان المواد ذات الطابع العملي في الخطة الدراسية المقررة لطلبة البكالوريوس مثل الريشة الطائرة وكرة الطائرة والسلة وكرة القدم... الخ تعطى ساعتين معتمدين وتعطى للطلبة كساعتين عمليتين وساعة واحدة نظرية تشرح خلالها المهارات العملية المتعلقة باللعبه لكي يتم تطبيقها في المحاضرات العملية. ولهذا يرى الباحث ان ساعتين عمليتين للمادة الواحدة غير كافي لإحداث تغيير في نسبة الشحوم عند الإناث، هذا إذا ما علمنا ان نسبة الشحوم عند الإناث هي في الأصل أعلى منها عند الرجال حيث تبلغ النسبة الطبيعية عند الإناث 20-23% اما الذكور فتبلغ 15-18%. وان حجم العضلات في الجسم عند الإناث هي اقل منه عند الرجال حيث تشكل العضلات نحو 40% من وزن الذكر و 23% من وزن الأنثى. وهذا يعني ان كمية حرق السعرات عند الإناث تحتاج الى وقت أطول فكلما زاد حجم العضلات يعني ذلك زيادة في حجم المصروف من السعرات الحرارية. ومن الجدول رقم 5 نلاحظ عدم ظهور فروقات معنوية في نتائج قياس القابلية للاوكسجينية والشكل رقم (3) يوضح ذلك:



الشكل رقم (3) يبين المقارنة بين الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لقياس القابلية للاوكسجينية لمجموعتي الذكور والإناث.

ويعزى الباحث السبب في ذلك الى قلة المحاضرات العملية، فمحاضرتين عمليتين للمادة الواحدة غير كافي لإحداث تغيير معنوي على قابلية الطالب اللاوكسجينية ولا يوجد من ضمن الخطة الدراسية ساعات تدريب خاصة محددة للطلبة يطورون بها مهاراتهم للتعويض عن قلة الساعات العملية المعتمدة للمادة الواحد، وأيضا لا يوجد اهتمام من بعض الطلبة على تخصيص وقت لتدريب أنفسهم على المهارات التي أعطيت لهم في المحاضرات العملية. ويرى الباحث بان إحداث تغيير معنوي حقيقي في القابلية اللاوكسجينية تحتاج الى تمرينات بشدة عالية ولفترة زمنية طويلة وعدد وحدات تدريبية أكثر في الأسبوع الواحد، حيث ان المحاضرات التي أعطيت للطلبة هي محاضرتين أسبوعيا مدة كل منها 50 دقيقة وهي غير كافية لإحداث التغيير الفسيولوجي المطلوب. وهذا يتفق مع رأي قاسم حسن بان إحداث تغيير في القابلية اللاوكسجينية ورفع كفاءة الجهاز الدوري التنفسي يحتاج إلى مزاوله التدريب الرياضي بصورة منتظمة وبشدة عالية مما تؤدي إلى حدوث تغيرات وظيفية ايجابية في الجهاز التنفسي، وهذه التغيرات تحقق مرونة إضافية في عضلات القفص الصدري مما يزيد من قابليتها على التمدد والاتساع والذي يؤدي إلى ازدياد حجم الهواء المستنشق وبالتالي يساعد على زيادة كمية الأوكسجين المستهلك في عملية تبادل الغازات بين الدم والحويصلات الهوائية والاقتصادية في حركات التنفس بسبب زيادة السعة الحيوية. ويتفق أيضا مع ما أشار إليه ويست (West, 1984) إلى أن التدريب الرياضي المنتظم ولفترة طويلة يؤدي إلى ازدياد السعة الحيوية نتيجة لازدياد قابلية العضلات الصدرية على التمدد.

وقد أشار ديفريز (Devries, 1980) إلى أن كل من (Backman & Hervath) قد توصلوا في أبحاثهم على مجموعة من السباحين بعد أربعة اشهر من التدريب المنتظم، بان هناك زيادة في حجم الرئتين وقابليتها اللاوكسجينية وذلك استنادا إلى ما لاحظوه من نقص في كمية الهواء المتبقي داخل الرئتين (Residual Air) أثناء الزفير مقارنة بحجم الهواء الكلي (Total Lung Volume).

كذلك فقد أشار نوبل (Noble, 1986) إلى أن الانتظام في التدريب يعمل على زيادة القابلية اللاوكسجينية للشخص المتدرب ويؤدي أيضا الى دفع الهواء بقوة من الرئتين وكذلك حدوث زيادة في الحجم الكلي للهواء الذي يمكن استنشاقه أكثر من غير المتدربين.

#### الاستنتاجات:

من عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها تمكن الباحث من التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في قياس الوزن ولكلا المجموعتين ( الذكور والإناث ).
- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في قياس نسبة الشحوم ولصالح مجموعة الذكور فقط.
- وجود فروق غير معنوية في قياس القدرة اللاوكسجينية ولكلا المجموعتين ( الذكور والإناث).

#### التوصيات:

في ضوء الاستنتاجات يوصي الباحث بما يلي:

- الاستفادة من النتائج التي توصل إليها الباحث وخاصة فيما يتعلق بتأثير البرنامج البدني المقترح على وزن الطلبة والاستفادة منها في تقليل الوزن لمن لديهم سمنة.
- زيادة عدد المحاضرات العملية للمادة الواحدة حيث ان محاضرتين عمليتين للمادة الواحدة غير كافي لإحداث التغيير الفسيولوجي المطلوب.
- تخصيص أوقات تدريب خاصة للطلبة بإشراف مدربين مختصين للتدريب للطلبة على المهارات التي تعطى لهم في المحاضرات العملية.
- توعية الطلبة على بذل المزيد من التدريب في أوقات فراغهم لإحداث التغيير المطلوب.

#### المصادر العربية والأجنبية:

1. أبو العلا احمد عبد الفتاح: بيولوجيا الرياضة، ط 1 دار عطوة للطباعة، القاهرة، مصر 1982، ص 146.
2. أشامة كامل راتب، علي محمد زكي: الأسس الفلسفية لتدريب السباحة، مصر، دار الفكر العربي، 1985
3. أنوموترام: التغذية الصحية للإنسان، ترجمة أمال السيد الشامي وآخرون، مطابع المكتب المصري الحديث، الإسكندرية 1985، ص 30.
4. قاسم المندلوي و آخرون: الاختبارات والقياسات والتقويم في التربية الرياضية - التعليم العالي - بغداد، 1989، ص 11.
5. قاسم حسن حسين: الفسيولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي، دار الحكمة للطباعة والنشر، الموصل، 1990، ص 76، 134، 146.
6. سلمى نصار وآخرون: بيولوجيا الرياضة والتدريب، دار المعارف، القاهرة، مصر، 1982، ص 65.
7. عالية نظيف الشاوي: السمنة والعلاج قضايا غذائية معاصرة، دار السلاسل، الكويت، 1986.
8. عباس عذاب: تأثير تدريب برنامج الضفادع البشرية في بعض الخصائص الفسيولوجية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، 1989، ص 86.
9. عزت فؤاد الشورى: تأثير برنامج تمرينات لا هوائية على مستوى القدرة اللاهوائية ومعدل حدوث التعب وبعض مكونات الجسم لطالبات كلية التربية الرياضية، علوم وفنون الرياضة، مجلد 4، عدد 1، 1992، ص 103 - 131.

10. عزب, محمود ( 2001 ): اثر برنامج بدني وغذائي في مكونات الجسم وبعض متغيرات جهازين الدوران والتنفس، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، العراق.
11. عزب, محمود ( 2001 ): اثر برنامج بدني وغذائي في تخفيف الوزن وبعض المتغيرات الوظيفية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، العراق.
12. صلاح قادوس: التحسيس للجنسين، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 1995، ص19.
13. ريسان خربيط: التحليل البيوكيميائي والفسلحي في التدريب الرياضي، دار الحكمة، جامعة البصرة، 1991، ص123
14. نزار مجيد الطالب، محمود السامرائي، مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، 1981، ص 40، ص 82، ص 110.
15. وديع ياسين، ياسين طه محمود: الاعداد البدني للنساء، دار الكتب للطباعة جامعة الموصل، 1986، ص326.
16. A.W.S. Watson: Physical Fitness and Athletic Performance, 3<sup>rd</sup> Impression, printed in Singapore, 1986, p. 47.
17. Bruce J. Noble: Physiology of exercise and sport times mirror, Mosby collage publishing, U.S.A., 1986, P. 369, 143.
18. C. Giorgetti and others: Sport Cardiology, Relationship between cordiorespiratory function and VO2MAX in athletic Auto Gaggi publisher, printed in Italy. 1980, p. 90-91.
19. David F. Apple, John D. Cantwell: Medicine for sport, year book medical publishers. Printed in U.S.A. 1079, P. 19.
20. Gettmn ,Larry, Culter et al ."physical changes after 20 weeks of isotonic vc .isokinetic circuit training ', The journal of sport medicine and physical fitness ,vol.20,no3, 1980,pp.265-274.
21. Glenn A .Gasser and David C.Pool,"Lactate and Venntilatory Thrsold : Disparity in Time Course of Adaptation to Training ", J. Appl. Physiology, Vol.6,No.3,1986,pp.999-1004.
22. Herbert A. Devries: Physiology of Exercise, 3<sup>rd</sup> Ed, Wm. C. Brown company publishers, printed in U.S.A. , 1980 , P. 171 , 125, 126, 152 .
- 23.HOEGGER, W. W.K: Life Time Physical Fitness And Wellness, Morton Publishing Company, A personalized Program University of Texas, 1980,P.85
24. Iman, Ronald L. and W.H. Cover: A modern approach to statuses, John Wiley, 1983, p. 247.
- 25.JACK H. WLIMORE: Athletic Training and Physical Fitness, Allyn and Bocan, 1977, P270.
26. John, B. West: Respiratory Physiology, William & Wilkins company publishers, U.S.A. 1984, P. 12.
27. J.S. Milton, J.O. Tsokos: Statistical Methods in the Biological and Health Sciences, 1st printing, Mc Graw – Hill company, printed in Japan, 1983, p. 457. 25.
28. per – Olof Astrand, Karre Rodahi: Text book of work Physiology, 2nd ed. Mc Graw – Hill, printed in U.S.A., 1977, P. 320.
29. Peter. N. Sperryn: Sport and Medicine, 1st published, Robert Hartonal Ltd, printed in G.B., P. 21.
30. William D. and others: Exercise Physiology Energy, Nutrition, and Human performance, Lea & Febiger, Philadelphia, printed in U.S.A. , 1981 , P . 272.
31. WILLFORD H.N ET. All (1988).: The Effect Of Aerobic Dance Training On Serum Lipids, Lipoprotein And Cardio Pulmonary Function, The Journal Of Sport Medicine Fitness, vo128, NO 2.,

## خريج كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الأقصى في ضوء المعايير الأكاديمية القياسية

د. أحمد يوسف حمدان كلية التربية الرياضية المساعد بجامعة الأقصى – فلسطين  
د. جمال عباس معهد التربية البدنية والرياضية – جامعة الجزائر 3

### ملخص:

هدفت الدراسة للتعرف علي واقع خريج كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الأقصى في ضوء المعايير الأكاديمية القياسية ، ومعرفة تلك المعايير والتماشي معها ، وتحديد واضح لمختلف التقييمات التي تعد بمثابة دليل إرشادي للتأكد من أن الطالب يسير في اتجاه تحقيق المعايير الأكاديمية القياسية ، استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي ، وتمثلت عينة الدراسة من (98) خريج من كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الأقصى للعام 2008 - 2009 ، وكانت أداه الدراسة عبارة عن استبانة من المعايير الأكاديمية القياسية العربية والعالمية مكونة من (40) عبارة موزعة على (4) محاور وهي (المعرفة والفهم - المهارات الذهنية - المهارات العملية والمهنية - المهارات المنقولة والعامية ) وتم تطبيق الاستبانة من وجهة نظر المعلم المقيم ، واستخدام الباحث المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي ، وجاءت النتائج كما يلي (المعرفة والفهم 74.26% - المهارات الذهنية 73.61% - المهارات العملية والمهنية 77.07% - المهارات المنقولة والعامية 82.53% ) ، ومن أهم التوصيات يجب متابعة المعايير الأكاديمية القياسية العالمية والعربية ، التخطيط لتوفير فرص التعليم و الممارسة المناسبة والمبنية على فهم الطالب ، قيادة بيئة التعلم لتحسين وتطوير العملية التعليمية والبيئة والمهام التعليمية ، فهم دور التربية الرياضية التربوي والاجتماعي وأهميته في بناء المجتمع .

### *Graduated from the Faculty of Physical Education and Sport at AL agsa University in the light of the standard academic standards*

**Abstract:** This study aimed to identify the reality of graduate of the Faculty of Physical Education and Sport at AL agsa University in the light of academic standards standard, and knowledge of those standards and cope with it, and a clear definition of the various assessments which serves as a guide to make sure that the student walking towards the achievement of academic standards standard, the researcher used in This study descriptive analytical method, and represented the study sample (98) a graduate of the College of Physical Education and Sport at the University of the maximum for the year 2008 to 2009, and the instrument of the study is a questionnaire of academic standards standard Arabic and the World of (40) is distributed (4) axes, a (knowledge and understanding - mental skills - practical skills and professional - skills transferred and public) have been implemented resolution from the perspective of teacher-based, and the use of researcher arithmetic mean, standard deviation and relative weight, and the results were as follows (the knowledge and understanding% 74.26 - mental skills% 73.61 - practical skills and professional% 77.07 - skills transferred and public% 82.53), and the most important recommendations must follow the academic standards with international standard Arabic, planned to provide opportunities for education and practice appropriate and based on the student's understanding, the leadership of the learning environment to improve and develop the educational process and environment and tasks of education, understanding of the role of Physical Education and Social Council and its importance in community building.

### مقدمة ومشكلة الدراسة :

في ضوء وضع السياسات اللازمة لضمان جودة التعليم، واتخاذ الإجراءات الكفيلة باعتماد مؤسسات التعليم في فلسطين، قامت الهيئة بتصميم وإعداد المعايير الأكاديمية القياسية القومية اللازمة للتقويم والاعتماد ، مسترشدة بالتجارب العالمية مع الحفاظ على الهوية الفلسطينية في ضوء المتغيرات العالمية والإقليمية، وما أكبتها من تغيير في المفاهيم الاقتصادية والاجتماعية، والذي لم تعد فيه الموارد الطبيعية هي العمود الفقري الوحيد للتنمية ، بل جاء اقتصاد المعرفة ليساهم كركيزة رئيسية في خطط التنمية و التطوير، يأتي التعليم كأحد مقومات التنمية المستدامة، و ضمانة أساسية لأمن الأمم الأمر الذي يتطلب منا تعليمًا متطورًا يتسم بجودة عالية وفقا لمعايير قياسية ونظم حاكمة ومستمرة لقياس وتقويم الممارسات الفعلية للمؤسسات التعليمية ( وحدة ضمان الجودة ) .

ويهتم التعليم الجيد في عصر المعرفة بتشجيع الطالب على الإبداع والابتكار واستخدام تكنولوجيا والتعلم الذاتي المستمر؛ مما يستوجب تطوير المؤسسات التعليمية من خلال النهوض بقدراتها المؤسسية وفعاليتها التعليمية، و توجيه البرامج والمقررات الدراسية لتنمية المعارف والمهارات، التي تتوافق مع متطلبات سوق العمل ، وإكساب الخريج المرونة الكافية التي تمكنه من مواكبة التغيرات المستقبلية ( مصطفى ، 2005 ) .

إن الارتقاء بمستوى العملية التعليمية في المعاهد والمؤسسات التعليم العالي، يتطلب دراسة متأنية وتضافر الجهود بين مختلف الفاعلين والمشاركين فيها ، حيث امتدت هذه الجهود رأسياً لتشمل الفرد منذ التحاقه برياض الأطفال وحتى بلوغه نهاية السلم التعليمي بالدرجة الجامعية وما بعدها ، كما امتدت أفقياً لتشمل كافة عناصر العملية التعليمية ، ويجمع كل من يتابع مسيرة النظم التعليمية على أن غالبية الدول لا تدخر جهداً من أجل رفع مستوى العملية التعليمية ، انطلاقاً من أن الإنسان هو الاستثمار الأمثل ، وأن بناءه لا يكون إلا بالتعليم الأجد ، ومن بينها الخريج الجامعي (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ) .

فأصبح تحقيق المعايير الأكاديمية القياسية لخريجي التعليم الجامعي من أهم أدوات التغيير في المجتمع، لذا فهم الأمل المنشود في إحداث التغييرات الإيجابية وإحداث التنمية وعليه وجوب فهم أدوات تجويد المجتمع، ولا شك أن جودة خريجي التعليم الجامعي تقع على رأس الأولويات مما يقودنا إلي الجانب المهم جودة التعليم الجامعي، ألا وهو الجانب المتعلق بالإلتقان ويتطلب ذلك أن يتقن القائمون على إعداد خريجي التعليم الجامعي كل ما يقومون به كما يتطلب أيضا أن يكون كل ما يتعلق بعملية الإعداد متقناً ( سكر، 2005 ) .

ولضمان تحقيق معايير الجودة في مخرجات التعليم الجامعي متمثلة في إعداد الخريجين المتميزين القادرين على أداء أدوارهم المهنية والرياضية والاجتماعية بشكل يساهم مساهمة فعالة في تحقيق أهداف المجتمع بما يجعله في مصاف المجتمعات المتقدمة؛ لابد من ضمان جودة التعليم الجامعي والتأكد من إتقان كل العمليات والأنشطة والمهام التي تتكامل فيما بينها لإعداد خريجي التعليم الجامعي ، والسبيل الوحيد لضمان جودة خريج الجامعي بصفة عامة و خريج كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الأقصى بصفة خاصة . ( الشافعي ، 2006 )

ويقوم خريج التربية الرياضية بتحقيق التنمية الاجتماعية في المجتمعات الحديثة فقد أصبحت الرياضة من أهم وسائل بث روح الانتماء إلى الوطن ، وغرس القيم الوطنية في الفرد، و الشعور بالترابط بين أفراد المجتمع و ليس أدل على ذلك من مظاهر التحمس الشديد التي يمكن رصدها بسهولة أثناء المباريات الرياضية التي تتبارى فيها فرق البلدان المختلفة ، كما أصبحت الرياضة و النشاط البدني المنظم من الأمور المسلم بها للارتقاء بالصحة و المحافظة عليها، حيث كثر الحديث عن اللياقة البدنية و زاد الاهتمام بها بشكل يتعاضد يوما بعد يوم، و أصبح شعار القرن الواحد و العشرين " اللياقة البدنية من أجل الصحة "أو " اللياقة المرتبطة بالصحة"، إضافة إلى ارتباطها بالمهارة من الأمور الشائعة بين الناس كما أن الممارسة الرياضية لم تعد مقصورة على من لديهم مواهب بدنية ورياضية فائقة و إنما أصبحت حاجة ملحة لكل أفراد المجتمع بمختلف فئاته و أعمارهم ، فلقد أصبحت الرياضة وسيلة لتحسين جودة فرص الحياة للمواطنين أكثر منها غاية للتفوق و التنافس و الامتياز بل تعتبر الرياضة من أهم القوات التي تستثمر أفضل ما في الإنسان من إمكانيات بدنية و نفسية و روحية ، لذا كان لزاما على قطاع التربية الرياضية أن يضع البرامج الرياضية لإعداد متخصصين إعداد مهنيًا يتصف بالكفاية و الاقتدار لتقديم أفضل خدمات مهنية في المجال الرياضي إلى المجتمع المحلي و الإقليمي ، حيث أن مجالات التربية الرياضية تعمل بكل جهد على أن تقابل الواجبات المهنية على مختلف تخصصاتها بتأهيل المهنيين تأهيلاً أكاديمياً رفيع المستوى في حقل التربية البدنية و الرياضة بعد أن اتسعت و امتدت خدماتها بشكل كبير على المستوى الاجتماعي و الثقافي و الصحي و التربوي ، و قد دأب قطاع التربية الرياضية على تطوير البرامج الدراسية بالشكل الذي يتناسب و احتياجات سوق العمل المتطورة و المتغيرة فبعد أن كان هناك برنامج أكاديمي واحد في بداية التسعينات لإعداد مدرس التربية الرياضية أصبح يوجد الآن خمس برامج تغطي احتياجات مختلف الجهات المستفيدة من مؤسسات تعليمية و اتحادات رياضية و أندية و مراكز شباب بالإضافة إلى تلبية حاجات سوق العمل في المجالات المرتبطة مثل الأندية الصحية في القطاع السياحي علاوة على إعداد أخصائي رياضة كبار السن كنتيجة طبيعية لزيادة معدلات البقاء على قيد الحياة . ( وزارة التعليم العالي، 2005)

لقد أصبحت قضية المعايير الأكاديمية القياسية في بؤرة اهتمام القيادة السياسية و التنفيذية على جميع المستويات من أجل الوصول بالخريجين إلى مستوى المعايير المعترف بها عالمياً قادرين على المنافسة المحلية و الإقليمية و العالمية، و هذا يتطلب معرفة أين نحن من تلك المعايير الأكاديمية القياسية القومية للقطاع و التي تحدد الحد الأدنى من المعايير المتوقعة من الخريجين في التخصصات المختلفة ، و للارتقاء بالبرامج الأكاديمية لقطاع التربية الرياضية و معرفة واقع الخريجين من للمعايير الأكاديمية التي تتمشى مع المعايير الدولية و بالشكل الذي يناسب خصوصية البيئة الفلسطينية و العربية لتحقيق الحد الأدنى من مستوى المتطلبات و المعارف و المهارات التي يجب على كل مؤسسة تعليمية تعمل تحت مظلة هذا القطاع و إنجازها بما يتماشى مع رسالة كل من القطاع و الجامعة التي تنتمي إليها كلية التربية البدنية و الرياضة ، فالبرامج الأكاديمية القائمة على معايير محددة تضمن التحديد الجيد لما يجب أن يتصف به الخريج بعد إتمام البرنامج ، هذا بالإضافة إلى تحديد واضح لمختلف التقييمات التي تعد بمثابة دليل إرشادي للتأكد من أن الطالب يسير في اتجاه تحقيق المعايير الأكاديمية القياسية ، وكذلك وتقادي العوائق التي تحول من تحقيق تلك المعايير . ( الخولي ، حسانين ، 2001 )

لذلك نتلخص مشكلة الدراسة في السؤال الرئيسي التالي :

التعرف على واقع خريج كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الأقصى للمعايير الأكاديمية القياسية من وجهة نظر المعلم المقيم من أجل الاستفادة منها و التماشي معها ؟

وينبثق من هذا السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية التالية:

أسئلة الدراسة :

- ما واقع خريج كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الأقصى في ضوء المعايير الأكاديمية القياسية؟
  - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لخريج كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الأقصى لاختلاف الجنس ( طلاب - طالبات ) في ضوء المعايير الأكاديمية القياسية ؟
- أهمية الدراسة :

تكمن أهمية الدراسة فيما يأتي :

1- التعرف على واقع خريج كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الأقصى في ضوء المعايير الأكاديمية القياسية.

2- تحديد المعايير الأكاديمية القياسية من أجل إعداد خريج كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الأقصى .

3- تسهم الدراسة في تلافي أوجه القصور في إعداد خريج كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الأقصى في ضوء المعايير الأكاديمية القياسية.

**أهداف الدراسة :**

**تهدف الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية:**

1. التعرف على واقع خريج كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الأقصى في ضوء المعايير الأكاديمية القياسية.
2. تقنين المعايير الأكاديمية القياسية بما يتلاءم مع البيئة الفلسطينية من أجل تقييم خريج كلية التربية البدنية والرياضة وفقاً لآراء العينة من وجهة نظر معلم التربية الرياضية المقيم بمدارس التربية والتعليم .
3. الوقوف عند موصفات خريج كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الأقصى في ضوء المعايير الأكاديمية القياسية.

**حدود الدراسة :**

- الحد المكاني : كلية التربية الرياضية بجامعة الأقصى.
- الحد الزمني : الفصل الأول من/ 11 / 2009 حتى 1/15 / 2010.
- الحد البشري : طلبة المستوى الرابع بكلية التربية الرياضية بجامعة الأقصى .

**مصطلحات الدراسة:**

**الخريج :** هو الطالب الذي يمتلك قدرات ومهارات ومعارف تحصل عليها في فترة تكوين بالجامعة وعلى يد أساتذة مشرفين على تلقينه ما لا يجده في الواقع اليومي، هذا الطالب تسند له أهم العمليات التي تتعلق بالنهوض بالمجتمع ككل، ويكون بذلك المؤهل لقيادة سائر أفراد المجتمع نحو التطور في الميدان . (تعريف إجرائي )

**المعايير الأكاديمية القياسية :** هي المعايير الأكاديمية القياسية التي تصدرها هيئات الاعتماد العالمية ، المطبقة في الكليات المناظرة في جامعات دول العالم المختلفة للاسترشاد بها، وللوصول إلى المستوى العالمي واضعين في الاعتبار متطلبات المرحلة ، والحفاظ على الهوية الفلسطينية . ( تعريف إجرائي )

**الدراسات السابقة :**

أجريا عمور وجودي ( 2009 ) دراسة لمعرفة المستويات المعيارية العالمية للأداء في ظل الجودة الشاملة من وجهة نظر معلمي التربية الرياضية بالأردن ، وكذلك التعرف فيما إذا كانت هناك فروق بين المعلمين والمعلمات ، بالإضافة إلى معرفة الاختلافات التي قد تعزي إلى المرحلة التدريسية التي يدرسونها ، أو خبرتهم أو مكان عملهم ، تمثلت عينة الدراسة العشوائية من (140) معلما ومعلمة بمدينة عمان خلال الفصل الدراسي الأول لعام 2008-2009 ، واستخدم المنهج الوصفي بتصميم استبيان مكون (50) فقرة موزعة بالتساوي على خمسة مستويات معيارية عالمية في ظل الجودة الشاملة ، وجاءت النتائج : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين معلمي التربية الرياضية بالأردن حول المستويات المعيارية العالمية للأداء في ظل الجودة الشاملة ، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين معلمي التربية الرياضية بالأردن حول المستويات المعيارية العالمية للأداء في ظل الجودة الشاملة تعزي إلى اختلاف خبرتهم التدريسية ، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين معلمي التربية الرياضية بالأردن حول المستويات المعيارية العالمية للأداء في ظل الجودة الشاملة تعزي إلى اختلاف المؤسسات التعليمية التي يعملون بها .

أجري حبيب ( 2009 ) بدراسة بعنوان تقويم الاتجاهات الحديثة في إعداد خريجي معهد التربية البدنية والرياضة بجامعة مستغانم تبعاً لبعض معايير الجودة الشاملة ، وهدفت الدراسة معرفة واقع خريج التربية البدنية والرياضة بجامعة مستغانم من أجل تكريس الجهود والطاقات اللازمة لتحقيق طفرة في التعليم في ظل معايير الجودة الشاملة كبرنامج من أجل تحسين مستمر ، وانطلاقاً من أهمية التربية البدنية والخبرات الميدانية علي كل المستويات وتحديد ومعرفة المسافة التي تمثل طموح الطالب المتخرج ورغبته في الوصول إلى مستوي مميز من الأداء المهني ، وإعداد خريجي التربية البدنية والرياضة بجامعة مستغانم تبعاً لبعض معايير الجودة الشاملة .

وأشارت حنون ( 2008 ) بدراسة لمعرفة أوضاع خريجو جامعة النجاح الوطنية ،هدفت الدراسة إلى التعرف على وضع خريجو جامعة النجاح الوطنية في سوق العمل الفلسطيني (جامعة النجاح الوطنية/ أنموذجاً) أي ما هي درجة التوافق بين مهارات الخريجين والمهارات المطلوبة لسوق العمل دراسة وصفية تحليلية، وتم استخدام استبانتين محكمتين وطبقت الدراسة على عينة عشوائية مكونة من 111 من الخريجين ، وأظهرت النتائج تزايد معدلات البطالة في صفوف خريجي مؤسسات التعليم العالي الفلسطيني الذين يشكلون 70% من إجمالي العرض الكلي للخريجين في الضفة الغربية وقطاع غزة ، عملية اختيار الطالب للتخصص لا يعتمد على وضوح الهدف الذي يريد أن يحققه بعد التخرج وإنما اعتمد فقط على حصوله للشهادة الجامعية ، وأوصت الدراسة أن تعمل الجامعة على إعادة هيكلة برامجها والتخصصات التي تطرحها وتعمل على تطوير أساليب التدريس الجامعي والاهتمام بتدريب طلبتها أثناء دراستهم وإكسابهم المهارات اللازمة للعمل أو الوظيفة .

**التعليق على الدراسات السابقة**

وركزت جميع الدراسات السابقة على ضرورة تطبيق إدارة الجودة الشاملة في النظام التعليمي والتربوي ، واهتمت ببعض المؤشرات الدالة على جودة هذا النظام ، ودعت لبعض الإجراءات المؤدية إلى تحقيق هذه الجودة الشاملة ، لتصل بالنظام التعليمي والتربوي إلى أهدافه بكفاءة وفعالية عاليتين من جهة أخرى ، والاهتمام بالطالب الجامعي من أجل الوصول به إلى أعلى المستويات .

وامتازت هذه الدراسة معرفة واقع خريج التربية الرياضية في ضوء المعايير الأكاديمية القياسية وذلك من أجل الارتقاء بالبرامج الأكاديمية لقطاع التربية الرياضية و معرفة واقع الخريجين من المعايير الأكاديمية التي تتمشى مع المعايير الدولية و بالشكل الذي يناسب خصوصية البيئة الفلسطينية و العربية لتحقيق الحد الأدنى من مستوى المتطلبات و المعارف.

#### منهج وإجراءات الدراسة

يتناول هذا الفصل توصيفاً شاملاً لإجراءات الدراسة الميدانية التي قام بها الباحث لتحقيق أهداف الدراسة ، ويتضمن تحديد المنهج المتبع في الدراسة ، وبناء وتصميم الأداة ، ومجتمع الدراسة ، وعينة الدراسة ، والتحقق من صدقها وثباتها ، والمعالجة الإحصائية المستخدمة في تحليل النتائج .

#### منهج الدراسة :

استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي الذي يحاول من خلاله وصف الظاهرة موضوع الدراسة وتحليل بياناتها وبيان العلاقة بين مكوناتها والآراء التي تطرح حولها والعمليات التي تتضمنها والآثار التي تحدثها .

#### المجتمع الأصلي للدراسة:

يتكون المجتمع الأصلي للدراسة من جميع خريجي كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الأقصى في محافظات غزة.

#### عينة الدراسة:

#### العينة الأصلية للدراسة:

تكونت عينة الدراسة الأصلية من (98) من خريجي كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الأقصى في محافظات غزة والجدول التالي يوضح عينة الدراسة حسب الجنس:

#### جدول (1) يوضح عينة الدراسة حسب الجنس

النسبة المئوية	العدد	
55.10	54	معلم
44.90	44	معلمة
100	98	المجموع

#### رابعاً: أداة الدراسة:

استخدم الباحث استبانته لقياس واقع خريج كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الأقصى لمعايير الأكاديمية القياسية في محافظات غزة.

بعد الإطلاع على المعايير الأكاديمية القياسية العالمية والعربية والمحلية والدراسات السابقة المتعلقة بمشكلة الدراسة واستطلاع رأي عينة من خريجي كلية التربية البدنية والرياضة عن طريق المقابلات الشخصية ذات الطابع غير الرسمي قام الباحث ببناء الإستبانة وفق الخطوات الآتية:

- صياغة فقرات الاستبانة.
- عرض الإستبانة علي السادة المحكمين من أجل اختيار مدي ملائمتها لجمع البيانات.
- تعديل الإستبانة بشكل أولي حسب ما يراه المحكمين.
- وبعد إجراء التعديلات التي أوصى بها المحكمون تم حذف وتعديل بعض الفقرات وقد بلغ عدد فقرات الإستبانة بعد صياغتها النهائية (40) فقرة .
- طلب من المحكمين تقدير مدى وضوح الفقرات ، ومدى انتمائها للبعد الذي تقيسه ، ومدى ملائمتها للمجتمع التي تقيسه وللبيئة الفلسطينية .

وجاءت محاور الدراسة كما يلي :

- المحور الأول : المعرفة والفهم ( 6 ) فقرات .
  - المحور الثاني : المهارات الذهنية ( 5 ) فقرات .
  - المحور الثالث : المهارات العملية والمهنية ( 10 ) فقرات .
  - المحور الرابع : المهارات المنقولة والعامية ( 19 ) فقرات .
- حيث أعطى لكل فقرة وزن مدرج وفق سلم متدرج ثلاثي (أوافق، أوافق لحد ما، لا أوافق) أعطيت الأوزان التالية (3 ، 2 ، 1) لمعرفة واقع خريج لمعايير الأكاديمية القياسية ، بذلك تنحصر درجات أفراد عينة الدراسة ما بين (40، 120) درجة والملحق رقم ( 1 ) يبين الإستبانة في صورتها النهائية.

#### صدق المقياس:

قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (30) فرداً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ليتم تقنين أدوات الدراسة عليهم من خلال الصدق والثبات بالطرق المناسبة، ثم قامت بحساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجات كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس والجدول ( 2 ) يوضح ذلك:

#### جدول (2) يوضح معاملات ارتباط كل فقرة من فقرات الاستبانة

م	العبارات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	تمكنه من تحديد الأهداف و تصميم الأنشطة التعليمية لبنية الدرس و محتواه	0.416	دالة عند 0.05
2	إدراك المبادئ و السياسات اللازمة للعملية التعليمية الفعالة	0.450	دالة عند 0.05
3	معرفة مبادئ و طرق التدريس و القواعد القانونية للرياضيات المختلفة	0.338	دالة عند 0.05
4	إدراك مكونات اللياقة الصحية -الحركية البدنية للمراحل التعليمية المختلفة	0.440	دالة عند 0.05
5	تعزيز التطور البدني و المعرفي و الاجتماعي و الانفعالي للتلاميذ في المراحل السنوية المختلفة .	0.399	دالة عند 0.05
6	القدرة علي إدارة و تنظيم المسابقات و المهرجانات الرياضية المدرسية	0.424	دالة عند 0.05
7	قادر على الربط و التكامل بين فروع أنشطة التربية الرياضية، و بين العلوم الأخرى.	0.439	دالة عند 0.05
8	يخطط لتوفير فرص التعليم و الممارسة المناسبة و المبنية على فهم الطالب و البيئة و المهام التعليمية.	0.553	دالة عند 0.01
9	يكتشف الاختلافات الفردية في تلقي المعرفة و يضع التعليمات و الإرشادات المناسبة لتقابل هذه الاختلافات.	0.550	دالة عند 0.01
10	يحلل الأداء المهاري للرياضيات الفردية و الجماعية.	0.506	دالة عند 0.01
11	يحلل نتائج التقييم لأهداف الدرس لزيادة فاعلية العملية التعليمية.	0.369	دالة عند 0.05
12	أداء النماذج التطبيقية لمهارات الرياضيات المقدمة.	0.376	دالة عند 0.05
13	تصميم الوسائل التعليمية المناسبة للأنشطة التعليمية المقدمة	0.386	دالة عند 0.05
14	تصميم الأنشطة التعليمية التي تحقق اشتراك التلاميذ في التنفيذ و التقويم.	0.505	دالة عند 0.01
15	تخطيط و تنفيذ المهارات التعليمية الملائمة للفروق الفردية بين التلاميذ.	0.466	دالة عند 0.01
16	تطبيق أسلوب التقويم المناسب و استخدام أدواته.	0.393	دالة عند 0.05
17	الاشتراك مع إدارة المدرسة في التخطيط وفقاً لرسالة و أهداف المدرسة.	0.430	دالة عند 0.05
18	قيادة بيئة التعلم لتحسين و تطوير العملية التعليمية.	0.648	دالة عند 0.01
19	الاستخدام الفعال للخدمات و الموارد المتاحة لتلبية الاحتياجات التعليمية المتنوعة.	0.665	دالة عند 0.01
20	اكتشاف التلاميذ المتفوقين رياضياً و وضع أنشطة خاصة تنمي تفوقهم.	0.366	دالة عند 0.05
21	اكتشاف حالات التأخر الرياضي و الإعاقة البدنية و تعديل النشاط بما يناسبها.	0.622	دالة عند 0.01
22	إدارة الوقت لتحقيق أقصى استفادة و أفضل عائد.	0.445	دالة عند 0.05
23	استخدام وسائل مهارات الاتصال الفعال و القدرة على العمل الجماعي .	0.680	دالة عند 0.01
24	استخدام الطرق و الإجراءات لجمع و بناء و تحليل قواعد البيانات باستخدام الحاسوب	0.710	دالة عند 0.01
25	كتابة التقارير و المذكرات و عرضها باستخدام وسائل الاتصال الحديثة.	0.751	دالة عند 0.01
26	المشاركة الفعالة في التجمعات المهنية للتربية الرياضية المحلية و القومية.	0.379	دالة عند 0.05
27	ممارسة التعلم المستمر و التعلم الذاتي في المجال الرياضي و في الحياة بصفة عامة.	0.463	دالة عند 0.01
28	قيادة الأفراد لتحقيق الأهداف المنشودة.	0.427	دالة عند 0.05
29	الإلمام بإحدى اللغات الأجنبية لتفعيل بيئة العمل عند الحاجة.	0.461	دالة عند 0.05
30	فهم دور التربية الرياضية التربوي و الاجتماعي و أهميته في بناء المجتمع.	0.485	دالة عند 0.01
31	تطبيق معارف و معلومات العلوم الأساسية و العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي.	0.377	دالة عند 0.05
32	أداء المهارات و تطبيق اشتراطات الأمن و السلامة الصحية في بيئة رياضية.	0.511	دالة عند 0.01
33	تصميم و تطبيق البرامج و الوحدات الرياضية.	0.550	دالة عند 0.01
34	استخدام تكنولوجيا المعلومات و التقنيات الحديثة في دعم و تحسين البيئة الرياضية.	0.604	دالة عند 0.01
35	استخدام مهارات الاتصال الفعال لتعزيز و تطوير و التعامل مع مختلف الثقافات.	0.626	دالة عند 0.01
36	الإطلاع و إتباع المنهج العلمي لحل المشكلات، و متابعة الجديد بالمجال الرياضي.	0.457	دالة عند 0.05
37	فهم الهياكل التنظيمية للحركة الرياضية على المستوى المحلي و الدولي.	0.446	دالة عند 0.05
38	ممارسة الفكر المبدع الخلاق.	0.519	دالة عند 0.01
39	تطبيق آداب و أخلاقيات المهنة و الفهم التطبيقي للمواطنة.	0.501	دالة عند 0.01
40	توصيل المعلومات و المعارف و المهارات الرياضية للتلاميذ في جميع المراحل.	0.468	دالة عند 0.01

ر الجدولية عند درجة حرية (28) وعند مستوى دلالة (0.01) = 0.463

ر الجدولية عند درجة حرية (28) وعند مستوى دلالة (0.05) = 0.361

يتضح من الجدول السابق أن جميع العبارات دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01 ، 0.05) وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة من الصدق. مما يطمئن الباحث على تطبيقه على عينة الدراسة.

#### ثبات المقياس Reliability:

أجرى الباحث خطوات التأكد من ثبات المقياس وذلك بعد تطبيقها على أفراد العينة الاستطلاعية بطريقتين وهما التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ .

#### طريقة التجزئة النصفية: Split-Half Coefficient

تم استخدام درجات العينة الاستطلاعية لحساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية حيث احتسبت درجة النصف الأول للمقياس وكذلك درجة النصف الثاني من الدرجات وذلك بحساب معامل الارتباط بين النصفين ثم جرى تعديل الطول باستخدام معادلة سبيرمان براون (Spearman-Brown Coefficient) فوجد أن معامل الثبات قبل التعديل (0.701) أن معامل الثبات بعد التعديل (0.824) وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات تطمئن الباحثان إلى تطبيقها على عينة الدراسة.

#### طريقة ألفا كرونباخ :

استخدم الباحث طريقة أخرى من طرق حساب الثبات وهي طريقة ألفا كرونباخ، وذلك لإيجاد معامل ثبات المقياس، حيث حصل على قيمة معامل ألفا (0.874) وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات تطمئن الباحث إلى تطبيقها على عينة الدراسة.

#### الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

لقد قام الباحث بتفريغ وتحليل المقياس من خلال برنامج (SPSS) الإحصائي وتم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- 1- التكرارات والمتوسطات الحسابية والنسب المئوية.
- 2- لإيجاد صدق الاتساق الداخلي للمقياس تم استخدام معامل ارتباط بيرسون "Pearson".
- 3- لإيجاد معامل ثبات المقياس تم استخدام معامل ارتباط سبيرمان براون للتجزئة النصفية المتساوية، ومعادلة جتمان للتجزئة النصفية غير المتساوية، ومعامل ارتباط ألفا كرونباخ.
- 4- تحليل التباين الأحادي للفروق بين متوسطات ثلاث عينات فأكثر.
- 5- اختبار "ت"

#### الإجابة عن السؤال الأول:

نص السؤال الأول " ما واقع خريج كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الأقصى في ضوء المعايير الأكاديمية القياسية "

وللإجابة عن هذا السؤال قام الباحث باستخدام التكرارات والمتوسطات والنسب المئوية، والجدول التالي توضح ذلك:

#### المحور الأول : المعرفة والفهم :

الجدول (4) التكرارات والمتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لكل فقرة من فقرات المحور الرابع وكذلك ترتيبها (ن = 98)

م	الفقرة	لا أوافق	أوافق لحد ما	أوافق	مجموع الدرجات	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
1	تمكنه من تحديد الأهداف وتصميم الأنشطة التعليمية لبنية الدرس ومحتواه	12	54	32	216	2.204	0.642	73.47	4
2	إدراك المبادئ والسياسات اللازمة للعملية التعليمية الفعالة	16	36	46	226	2.306	0.738	76.87	1
3	معرفة مبادئ وطرق التدريس و القواعد القانونية للرياضيات المختلفة	18	42	38	216	2.204	0.732	73.47	5
4	إدراك مكونات اللياقة الصحية -الحركية البدنية للمراحل التعليمية المختلفة	18	32	48	226	2.306	0.765	76.87	2
5	تعزيز التطور البدني و المعرفي والاجتماعي و الانفعالي للتلاميذ في المراحل السنية المختلفة .	20	34	44	220	2.245	0.774	74.83	3
6	القدرة علي إدارة وتنظيم المسابقات و المهرجانات الرياضية المدرسية	16	56	26	206	2.102	0.650	70.07	6
	الدرجة الكلية				1310	13.367	2.476	74.26	

يتضح من الجدول السابق:

أن أعلى فقرة في هذا المحور كانت:

- الفقرة (2) والتي نصت على " إدراك المبادئ و السياسات اللازمة للعملية التعليمية الفعالة " احتلت المرتبة الأولى بوزن نسبي قدره (76.87%).

وأن أدنى فقرة في هذا المحور كانت:

- الفقرة (6) والتي نصت على " القدرة على إدارة وتنظيم المسابقات و المهرجانات الرياضية المدرسية " احتلت المرتبة الأخيرة بوزن نسبي قدره (70.07%).

أما الوزن النسبي للبعد ككل حصل على (74.26%)

المحور الثاني: المهارات الذهنية :

الجدول (5) التكرارات والمتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لكل فقرة من فقرات المحور الخامس وكذلك

ترتيبها (ن = 98)

م	الفقرة	لا أوافق	أوافق لحد ما	أوافق	مجموع الدرجات	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
1	قادر على الربط و التكامل بين فروع أنشطة التربية الرياضية، و بين العلوم الأخرى.	18	44	36	214	2.184	0.723	72.79	3
2	يخطط لتوفير فرص التعليم و الممارسة المناسبة و المبنية على فهم الطالب و البيئة و المهام التعليمية.	18	56	24	202	2.061	0.655	68.71	5
3	يكشف الاختلافات الفردية في تلقي المعرفة و يضع التعليمات و الإرشادات المناسبة لتقابل هذه الاختلافات.	16	48	34	214	2.184	0.694	72.79	4
4	يحلل الأداء المهاري للرياضيات الفردية و الجماعية.	8	42	48	236	2.408	0.640	80.27	1
5	يحلل نتائج التقييم لأهداف الدرس لزيادة فاعلية العملية التعليمية.	16	46	36	216	2.204	0.703	73.47	2
	<b>الدرجة الكلية</b>				<b>1082</b>	<b>11.041</b>	<b>2.215</b>	<b>73.61</b>	

يتضح من الجدول السابق:

أن أعلى فقرة في هذا المحور كانت:

-الفقرة (4) والتي نصت على " يحلل الأداء المهاري للرياضيات الفردية و الجماعية " احتلت المرتبة الأولى بوزن نسبي قدره (80.27%).

وأن أدنى فقرة في هذا المحور كانت:

-الفقرة (2) والتي نصت على " يخطط لتوفير فرص التعليم و الممارسة المناسبة و المبنية على فهم الطالب و البيئة و المهام التعليمية " احتلت المرتبة الأخيرة بوزن نسبي قدره (68.71%).

أما الوزن النسبي للبعد ككل حصل على (73.61%)

المحور الثالث : المهارات العملية والمهنية:

الجدول (6) التكرارات والمتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لكل فقرة من فقرات المحور السادس وكذلك

ترتيبها (ن = 98)

م	الفقرة	لا أوافق	أوافق لحد ما	أوافق	مجموع الدرجات	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
1	أداء النماذج التطبيقية لمهارات الرياضيات المقدمة.	10	32	56	242	2.469	0.677	82.31	1
2	تصميم الوسائل التعليمية المناسبة للأنشطة التعليمية المقدمة	10	50	38	224	2.286	0.642	76.19	7
3	تصميم الأنشطة التعليمية التي تحقق اشتراك التلاميذ في التنفيذ و التقويم.	22	42	34	208	2.122	0.750	70.75	10
4	تخطيط و تنفيذ المهارات التعليمية الملائمة للفروق الفردية بين التلاميذ.	8	40	50	238	2.429	0.642	80.95	2
5	تطبيق أسلوب التقويم المناسب واستخدام أدواته.	14	42	42	224	2.286	0.703	76.19	8
6	الاشتراك مع إدارة المدرسة في	10	42	46	232	2.367	0.664	78.91	4

م	الفقرة	لا أوافق	أوافق لحد ما	أوافق	مجموع الدرجات	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
	التخطيط وفقا لرسالة و أهداف المدرسة.								
7	قيادة بيئة التعلم لتحسين و تطوير العملية التعليمية.	22	40	36	210	2.143	0.760	71.43	9
8	الاستخدام الفعال للخدمات و الموارد المتاحة لتلبية الاحتياجات التعليمية المتنوعة.	10	48	40	226	2.306	0.649	76.87	6
9	اكتشاف التلاميذ المتفوقين رياضيا و وضع أنشطة خاصة تنمي تفوقهم.	10	40	48	234	2.388	0.668	79.59	3
10	اكتشاف حالات التأخر الرياضي و الإعاقة البدنية وتعديل النشاط بما يناسبها.	20	26	52	228	2.327	0.797	77.55	5
	<b>الدرجة الكلية</b>				<b>2266</b>	<b>23.122</b>	<b>3.310</b>	<b>77.07</b>	

يتضح من الجدول السابق:

أن أعلى فقرة في هذا المحور كانت:

-الفقرة (1) والتي نصت على " أداء النماذج التطبيقية لمهارات الرياضيات المقدمة " احتلت المرتبة الأولى بوزن نسبي قدره (82.31%).

وأن أدنى فقرة في هذا المحور كانت:

-الفقرة (3) والتي نصت على " تصميم الأنشطة التعليمية التي تحقق اشتراك التلاميذ في التنفيذ و التقويم." احتلت المرتبة الأخيرة بوزن نسبي قدره (70.75%).

أما الوزن النسبي للبعد ككل حصل على (77.07%).

**المحور الرابع : المهارات المنقولة والعامية :**

الجدول (3)

التكرارات والمتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لكل فقرة من فقرات المحور الأول وكذلك ترتيبها (ن = 98)

م	الفقرة	لا أوافق	أوافق لحد ما	أوافق	مجموع الدرجات	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
1.	إدارة الوقت لتحقيق أقصى استفادة وأفضل عائد.	0	8	90	286	2.918	0.275	97.28	1
2.	استخدام وسائل مهارات الاتصال الفعال و القدرة على العمل الجماعي	0	24	74	270	2.755	0.432	91.84	3
3.	استخدام الطرق والإجراءات لجمع وبناء وتحليل قواعد البيانات باستخدام الحاسوب	2	30	66	260	2.653	0.520	88.44	6
4.	كتابة التقارير و المذكرات وعرضها باستخدام وسائل الاتصال الحديثة.	2	28	68	262	2.673	0.513	89.12	5
5.	المشاركة الفعالة في التجمعات المهنية للتربية الرياضية المحلية والقومية.	2	28	68	262	2.673	0.513	89.12	4
6.	ممارسة التعلم المستمر والتعلم الذاتي في المجال الرياضي وفي الحياة بصفة عامة.	6	46	46	236	2.408	0.606	80.27	12
7.	قيادة الأفراد لتحقيق الأهداف المنشودة.	18	48	32	210	2.143	0.703	71.43	18
8.	الإلمام بإحدى اللغات الأجنبية لتفعيل بيئة العمل عند الحاجة.	4	42	52	244	2.490	0.579	82.99	9

م	الفقرة	لا أوافق	أوافق لحد ما	أوافق	مجموع الدرجات	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
9.	فهم دور التربية الرياضية التربوي والاجتماعي وأهميته في بناء المجتمع.	14	44	40	222	2.265	0.697	75.51	17
10.	تطبيق معارف و معلومات العلوم الأساسية و العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي.	2	16	80	274	2.796	0.453	93.20	2
11.	أداء المهارات و تطبيق اشتراطات الأمن و السلامة الصحية في بيئة رياضية.	8	32	58	246	2.510	0.646	83.67	7
12.	تصميم و تطبيق البرامج و الوحدات الرياضية.	8	42	48	236	2.408	0.640	80.27	11
13.	استخدام تكنولوجيا المعلومات و التقنيات الحديثة في دعم و تحسين البيئة الرياضية.	6	36	56	246	2.510	0.613	83.67	8
14.	استخدام مهارات الاتصال الفعال لتعزيز و تطوير و التعامل مع مختلف الثقافات.	8	36	54	242	2.469	0.645	82.31	10
15.	الاطلاع و إتباع المنهج العلمي لحل المشكلات، ومتابعة الجديد بالمجال الرياضي.	12	40	46	230	2.347	0.690	78.23	15
16.	فهم الهياكل التنظيمية للحركة الرياضية على المستوى المحلي و الدولي.	12	32	54	238	2.429	0.703	80.95	11
17.	ممارسة الفكر المبدع الخلاق.	4	52	42	234	2.388	0.568	79.59	14
18.	تطبيق آداب و أخلاقيات المهنة و الفهم لتطبيقي للمواطنة.	16	38	44	224	2.286	0.732	76.19	16
19.	توصيل المعلومات و المعارف و المهارات الرياضية للتلاميذ في جميع المراحل.	28	50	20	188	1.918	0.699	63.95	19
	<b>المجموع الكلي</b>				<b>4610</b>	<b>2.48</b>	<b>0.59</b>	<b>82.53</b>	

يتضح من الجدول السابق:

أن ترتيب الفقرات جاءت علي النحو التالي:

- الفقرة (1) والتي نصت على " الكفاءة الشخصية في التدريس " احتلت المرتبة الأولى بوزن نسبي قدره (97.28%).
- الفقرة (10) والتي نصت " تفاعل المعلم مع التلاميذ " احتلت المرتبة الثانية بوزن نسبي قدره (93.20%).
- الفقرة (2) والتي نصت " السيطرة على مجريات الدرس " واحتلت المرتبة الثالثة بوزن نسبي قدره (91.84%).
- الفقرة (4) والتي نصت " الإعداد الجيد للمادة الدراسية " واحتلت المرتبة الرابعة بوزن نسبي قدره (89.12%).
- الفقرة (5) والتي نصت " إدارة الصف وتنظيمه " واحتلت المرتبة الخامسة بوزن نسبي قدره (89.12%).

وأن أدنى فقرات في هذا المحور كانت:

- الفقرة (19) والتي نصت على " نمو المجال الوجداني للتلاميذ " احتلت المرتبة الأخيرة بوزن نسبي قدره (63.95%).
- الفقرة (7) والتي نصت على " كفاءة استخدام زمن الدرس " احتلت المرتبة (18) بوزن نسبي قدره (71.43%).
- الفقرة (9) والتي نصت " تصميم المهام التعليمية بشكل يضمن نجاح التلاميذ " جاءت المرتبة (17) بوزن نسبي (75.51%).
- الفقرة (18) والتي نصت " نمو المجال المعرفي للتلاميذ " جاءت المرتبة (16) بوزن نسبي (76.19%).

نتائج التحقق من التساؤل الثاني:

ينص التساؤل الثاني للدراسة بأنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لخريج كلية التربية الرياضية بجامعة الأقصى لاختلاف الجنس (طلاب - طالبات) في ضوء المعايير الأكاديمية القياسية

وللتحقق من صحة هذا السؤال قام الباحثون باستخدام أسلوب "T. test"  
جدول (7) المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" لاستبانة تعزى لمتغير الجنس

المحاور	الجهة التعليمية	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
المعرفة والفهم	معلم	54	15.667	2.635	3.162	0.002	دالة إحصائياً عند 0.01
	معلمة	44	17.182	1.968			
المهارات الذهنية	معلم	54	12.370	2.429	4.914	0.000	دالة إحصائياً عند 0.01
	معلمة	44	14.591	1.945			
المهارات العملية والمهنية	معلم	54	10.296	2.328	3.955	0.000	دالة إحصائياً عند 0.01
	معلمة	44	11.955	1.684			
المهارات المنقولة والعامه	معلم	54	21.815	3.343	4.800	0.000	دالة إحصائياً عند 0.01
	معلمة	44	24.727	2.481			
الدرجة الكلية	معلم	54	90.630	9.959	4.208	0.000	دالة إحصائياً عند 0.01
	معلمة	44	99.409	7.450			

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (  $\alpha \leq 0.05$  ) تساوي 1.98

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (  $\alpha \leq 0.01$  ) تساوي 2.62

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية في جميع المحاور والدرجة الكلية ، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية فيهما تعزى لمتغير الجنس. ولقد كانت الفروق لصالح المعلمات ويعزو الباحث تفوق المعلمات علي المعلمين بسبب اهتمام الخريجات والمتابعة للدراسة الجامعية أكبر من الخريجين وهذا هو السبب الأكثر أهمية .  
ثانياً : مناقشة النتائج :

- المحور الأول : المعرفة والفهم:

يتضح من جدول رقم ( 4 ) أن أعلى فقرة في هذا المحور كانت:

الفقرة رقم (2) والتي نصت على " إدراك المبادئ و السياسات اللازمة للعملية التعليمية الفعالة " احتلت المرتبة الأولى بوزن نسبي قدره (76.87%). وهذا يدل ومن خلال تلك المفاهيم حول السياسة التعليمية بأنها تمثل الإطار العام للنظام التعليمي ومؤسساته المختلفة ، والذي يوضح العلاقة بين ما تحتاجه البلاد، وما ينبغي أن تقوم به المؤسسات التعليمية، ومن خلاله يمكن تقويم عمل تلك المؤسسات، ويصاغ ذلك الإطار بواسطة إدارات مختصة، وبمشاركة بعض أفراد المجتمع، ومن ذلك يتضح أن السياسة التعليمية تعبر عن الاختيارات السياسية للمجتمع وعن قيمه وعاداته وثرواته المادية والبشرية وعن تصوراته المستقبلية أي عند الانتهاء من تحديد الأهداف التربوية الكبرى وتحديد الفلسفة التربوية يكون في وضع السياسة التعليمية ، فهي تعبر عن الاختيارات السياسية المستمدة من الأهداف التربوية والاجتماعية الكبرى، ويتفق الباحث مع ( حافظ ) أن مفهوم السياسة التعليمية يعني في جملته " تحديد الشكل العام للمراحل التعليمية التي ينتظم فيها المتعلم أهداف كل مرحلة من هذه المراحل . وجاءت الفقرة السادسة في المرتبة الأخيرة بوزن نسبي (70.07% ) والتي نصت على " القدرة علي إدارة وتنظيم المسابقات و المهرجانات الرياضية المدرسية " ويعزو الباحث بعدم الاهتمام أو العناية بإدارة وتنظيم المسابقات والمهرجانات الرياضية المدرسية إلى عدد من الأسباب وهي : النظرة القديمة للنشاط الرياضي على أنه وسيلة للترفيه وضياع الوقت بإشغال الجدول اليومي عدم تفهم واهتمام وقناعة إدارة المدرسة والمعلمين بأهمية النشاط الرياضي وعدم سعيهم لتفعيله وازدحام الجدول المدرسي بالحصص، وعدم تخصيص أوقات كافية لممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة وضييق المبنى المدرسي وعدم توفر الأماكن المخصصة لإقامة الأنشطة والمهرجانات الرياضية المختلفة، خصوصاً المباني المستأجرة قلة الإمكانات المادية والبشرية المخصصة لإقامة الأنشطة والمهرجانات الرياضية المختلفة و سوء إدارة المهرجانات الرياضية وقلة خبرة الخريجين أي المعلمين الجدد وارتفاع أنصبة المعلمين مما يحد من إقامة الأنشطة و المهرجانات الرياضية المشاركة فيها والإشراف عليها وعدم تعاون بين معلمين التربية الرياضية والإدارة .

- المحور الثاني: المهارات الذهنية :

يتضح من جدول رقم ( 5 ) أن أعلى فقرة في هذا المحور كانت:

الفقرة رقم (4) في المرتبة الأولى والتي نصت على أنه " يحلل الأداء المهاري للرياضيات الفردية و الجماعية " بوزن نسبي قدره (80.27%) ويعزى الباحث ذلك بأن الخريج يتصف بكثافة المعارف والاتجاهات والمهارات والخبرات ويترجم ذلك إثناء الموقف التعليمي ، وكذلك يتسم هذا السلوك بمستوى عالي من الأداء ، وهذا يؤكد بأن استعدادات الخريج وميوله واتجاهاته وقيمه ومعتقداته وتغطي جوانب متعددة مثل ثقة المعلم بنفسه واتجاهاته نحو المهنة وعلاقاته بالآخرين ومراعاة إكساب التلاميذ المهارات عن طريق الممارسة ، و التنوع والابتكار و زيادة المعرفة حول المهارات والقوانين للألعاب الفردية والجماعية . وجاءت الفقرة الثانية في المرتبة الأخيرة بوزن نسبي (68.71% ) والتي نصت بأنه " يخطط لتوفير فرص التعليم و الممارسة المناسبة والمبنية على فهم الطالب و البيئة و المهام التعليمية " ويرى الباحث إلى لابد لمعلم المستقبل بمعرفة الأدوار المنوطة به، وما يتطلبه ذلك على كيفية الحصول على المعلومات وتنظيمها، واختيار الأسلوب الأمثل لاستخدامها في بيئات تعليمية مختلفة .

- المحور الثالث : المهارات العملية والمهنية:

يتضح من جدول رقم ( 6 ) أن أعلى فقرة في هذا المحور كانت:

الفقرة رقم (1) في المرتبة الأولى والتي نصت على " أداء النماذج التطبيقية لمهارات الرياضيات المقدمة " بوزن نسبي ( 82.31% ) ويعزو الباحث ذلك بأن المعلم يستعين بالنماذج الجيدة لتلك المهارات المختلفة إن كانت في الألعاب الجماعية أو في الألعاب الفردية ، وكذلك سماع الشرح والنقاط الفنية الخاصة بالمهارة والتي تظهر أيضا كفاءة المعلم في إدارة التدريس وتمكنه من المهارة وقدرته على تصحيح الأخطاء وإتباع النواحي الفنية من حيث عرض النماذج التوضيحية والعروض العملية واستخدام الوسائل التعليمية وحسن استخدام الأدوات والأجهزة المناسبة .

وجاءت الفقرة رقم ( 3 ) بالمرتبة الأخيرة والتي نصت على " تصميم الأنشطة التعليمية التي تحقق اشتراك التلاميذ في التنفيذ و التقويم " بوزن نسبي ( 70.75% ) حيث يتفق الباحث مع الخولي "إن الوسيطة في التعامل مع التلاميذ من أفضل السبل لخلق علاقة جيدة وفقا له مع التلاميذ فلا يجب المبالاة في الترفع على التلاميذ كما يجب الانغماس في تنشيط العلاقة معهم والتعامل اجتماعيا ونفسيا مع التلاميذ يتم من خلال التعامل مع الغالبية العظمى منهم والتي تقع في مساحة العريضة بين قلة المشاعيين أو غير المنضبطين وقلة أخرى من الانطوائيين .

#### - المحور الرابع : المهارات المنقولة والعامّة :

يتضح من جدول ( 7 ) أن أعلى فقرة في هذا المحور كانت:

الفقرة رقم ( 1 ) في المرتبة الأولى والتي نصت " إدارة الوقت لتحقيق أقصى استفادة وأفضل عائد " بوزن نسبي ( 97.28% ) ويرى الباحث بأن مدى الاستفادة من مراقبة سير درس التربية الرياضية بأقسامه المتنوعة وتشخيص الوقت غير المستثمر وإمكانية السيطرة عليه للاستفادة منه باستخدام أساليب وطرائق تدريسية مناسبة تتماشى مع متطلبات التطورات الحديثة ومستقبلها نكون فعلا قد تمكنا من تهيئة أنفسنا لتوقعات المستقبل ومستعدين لتطوير واقع الرياضة المدرسية وإمكاناتها من أجل مواكبة هذا التطور السريع والذي بدأ يلامس مجالات الحياة كافة ينعكس لاستغلال أوقات الدرس والتقدير الصحيح لزمته .

وجاءت الفقرة رقم ( 19 ) في المرتبة الأخيرة والتي نصت " توصيل المعلومات و المعارف و المهارات الرياضية للتلاميذ في جميع المراحل " بوزن نسبي ( 63.95% ) ويرى الباحث إلى أن اختلاف الطلاب فيما بينهم من صفات جسمية، وقدرات عقلية، وسمات خلقية واجتماعية، فضلا عما بينهم من تفاوت كبير في سمات شخصياتهم من حيث ميولهم واتجاهاتهم ومستويات طموحهم واتزانهم الانفعالي، ودرجة حساسيتهم للمهارات الفردية في جميع الألعاب الرياضية و مراعاة الفروق الفردية في توصيل المعلومات والمهارات الرياضية .

التوصيات والمقترحات :

#### في ضوء حدود عينة الدراسة وخصائصها وبعد عرض النتائج يوصي الباحث بما يلي :

1. الاهتمام بمبادئ وطرق التدريس و القواعد القانونية للرياضيات المختلفة .
2. العمل علي إدارة وتنظيم المسابقات و المهرجانات الرياضية المدرسية .
3. التخطيط لتوفير فرص التعليم و الممارسة المناسبة والمبنية على فهم الطالب و البيئة و المهام التعليمية .
4. القدرة علي تصميم الأنشطة التعليمية التي تحقق اشتراك التلاميذ في التنفيذ و التقويم .
5. مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ في جميع المراحل .
6. العمل على توعية دور التربية الرياضية التربوي والاجتماعي وأهميته في بناء المجتمع .

#### المراجع :

1. حافظ ، محمد ( 2010 ) السياسة التعليمية ، جامعة أم القرى ، السعودية .
2. حبيب ، بن سي قدور ( 2009 ) دراسة بعنوان : تقويم الاتجاهات الحديثة في إعداد خريجي معهد التربية البدنية والرياضة بجامعة مستغانم تبا لبعض معايير الجودة الشاملة ،، الملتقى الدولي الخامس ، نحو رؤية مستقبلية للتربية البدنية والرياضية في ظل الجودة الشاملة ، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم ، الجزائر .
3. حنون ( 2008 ) دراسة بعنوان : أوضاع خريجو جامعة النجاح الوطنية ، مجلة جامعة النجاح ، نابلس ، فلسطين .
4. الخولي و حسنين ( 2001 ) ، برامج الصقل والتدريب أثناء الخدمة، دار الفكر العربي ، القاهرة .
5. الخولي ، أمين ( 2001 ) ، أصول التربية البدنية والرياضة المهنية والإعداد المهني والنظام العلمي الأكاديمي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
6. الشافعي ، حسن ( 2006 ) ، معايير تطبيق إدارة الجودة الشاملة في المؤسسات الرياضية بالمجتمع العربي، دار الوفاء، الإسكندرية.
7. سكر ، ناجي ( 2005 ) ، "التقويم متعدد الأبعاد باعتباره مدخلا لتحقيق الجودة الشاملة في التعليم الجامعي" مجلة القدس المفتوحة ، المجلد الأول - العدد الثاني ، فلسطين .
8. عمور ، جودي ( 2009 ) دراسة بعنوان : المستويات المعيارية العالمية لأداء معلم التربية الرياضية فظل الجودة الشاملة ، الملتقى الدولي الخامس ، نحو رؤية مستقبلية للتربية البدنية والرياضية في ظل الجودة الشاملة ، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم ، الجزائر .
9. مصطفى ، أحمد ( 2005 ) إدارة الجودة الشاملة والأيزو 9000 ، القاهرة.
10. وحدة ضمان الجودة ( 2005 ) ، المستويات المعيارية، المستويات العامة للخريج، المستويات العامة للمحتوي، مستويات التخصص ( الأداء / المعرفة) مشروع تطوير كليات التربية ، القاهرة .

## عملية الانتقاء الرياضي للناشئين في رياضة السباحة على مستوى الأندية الجزائرية - دراسة ميدانية في مسابح الجزائر العاصمة -

أ.مزارى فاتح - أ. فتحي يوسفى

معهد التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر 3

مقدمة:

تسابق المختصين في المجال الرياضي خاصة في الحقبة الأولى من هذا القرن، كل في مجال تخصصه في دراسة التأثير الإيجابي للممارسة الرياضية والتدريب الرياضي على مختلف أجهزة الجسم الحيوية والمختلفة، والكل يعمل جاهداً من خلال الأبحاث والدراسات العلمية والعملية في إمداد العاملين في الحقل الرياضي بمختلف المعلومات والنظريات التي تساهم في رفع كفاءة الممارسين، للوصول بهم إلى مرحلة الانجاز الأمثل، فالمجال الرياضي في الوقت الحالي صار أكثر اتساعاً من حيث المفهوم والأهمية، وذلك راجع إلى زيادة الإقبال عليه من طرف مختلف الأفراد لمختلف التخصصات الرياضية، ذلك من خلال البحوث العلمية والتجارب التي تؤثر بدرجة كبيرة على مستوى الرياضي، ومردوده خلال المنافسات، حيث انه لا شك أن انجاز الأرقام القياسية يستند مباشرة على نوعية الانتقاء، مثلما يحدث في القطاعات الأخرى حيث تتعلق نوعية المنتج الجاهزة بنوعية المادة الأولية.

فلا يمكن لأي بناء أن يصمد طويلاً، إلا إذا كانت قاعدته صلبة وقوية، كذلك الأمر بالنسبة للمجال الرياضي، فينبغي العناية والاهتمام بالرياضيين ذوي القدرات والمواهب والعمل على رفع مستواهم لتحقيق أفضل النتائج الرياضية، وهذا ما أصبح واضحاً على المستوى العلمي، فلا يمكن تحقيقه إلا بتنمية الشروط الأساسية التي تحتاجها أي رياضة منذ الطفولة، الأمر الذي دعا إلى الاهتمام بمشكلة الانتقاء الرياضي في الآونة الأخيرة، هذا ما علله الارتفاع المذهل في مستوى النتائج والأرقام الرياضية التي تطالعنا بها مختلف وسائل الإعلام يوم بعد يوم، مما أدى في المقابل إلى ارتفاع هائل في حجم المتطلبات البدنية والنفسية التي تفرضها حلبة المنافسة الرياضية على اللاعبين.

ونظراً لوجود الاختلافات الفردية بين الرياضيين في مختلف النواحي البدنية والمورفولوجية والفسولوجية والنفسية... الخ، فقد وجه علماء الرياضة جل اهتمامهم نحو بحث ودراسة مشكلة الاستعدادات والقدرات الخاصة، التي كان لنتائجها الأثر الكبير في تطوير طرق قياسها وتقويمها، فضلاً عن إثراء نظريات الانتقاء الرياضي بتلك النتائج.

واستناداً إلى نتائج تلك الدراسات، قد وجه الاهتمام إلى ضرورة البحث عن ناشئين يتمتعون باستعدادات وقدرات خاصة تتناسب مع الخصائص المميزة لنوع النشاط الرياضي، حتى يمكنهم الوفاء بمتطلبات ذلك النشاط، وتحقيق أفضل النتائج المرجوة في أقصر وقت ممكن.

من هذا المنظور تناولنا هذا البحث الذي يحمل في طياته كشف لواقع عملية الانتقاء الرياضي للفئات الشبانية الموهوبة في رياضة السباحة.

- الإشكالية:

تعتبر عملية الانتقاء من أهم المشاكل التي يواجهها العاملون في المجال الرياضي، فكثيراً ما يتم الانتقاء بناءً على محددات ذاتية يكون لها أثرها السيئ على النتائج المستقبلية، فالانتقاء الخاطئ لا يخدم الرياضة، ويعتبر إهداراً للجهد والوقت والإمكانات المادية التي ستسخر كلها لخدمة عناصر لا يرجى منها، لذلك يعد الانتقاء الجيد المبني على الاختبارات والأسس العلمية من أهم عوامل النجاح في الرياضة، والنهوض بها إلى المستويات النخبوية.

فاختيار الناشئ لممارسة النشاط الرياضي المناسب له منذ الطفولة، بالغ الأهمية في بلوغ المستويات العالية، ومن الصعوبة تحقيق مستويات عالية دون التدريب منذ الصغر، وإن انتقاء الناشئ للنشاط المناسب لم يعد متروكاً للصدفة، بل أصبحت عملية الانتقاء عملية لها أسس علمية أمكن التوصل إليها نتيجة الأبحاث المقدمة من طرف المختصين في هذا المجال فالاختبارات و المقاييس هي الوسيلة الموضوعية الصادقة لتحقيق الانتقاء الجيد، وهي الأسلوب العلمي المضمون لتوفير الإمكانيات البشرية التي لديها الاستعدادات المناسبة للوصول إلى التفوق.

فيجب أن لا يفوتنا بأن الأنشطة الرياضية وخاصة رياضة السباحة التي تعتبر من الأنشطة الرياضية التي تتميز بالعمل الديناميكي السريع لأوضاع وحركة الذراعين والرجلين حسب نوع السباحة، لها متطلبات وشروط خاصة ينبغي أن يتصف بها الرياضي، وهذا ما يسمح لنا القول بأنه مهما كان التدريب نجحاً أو منسباً ومهما كان متقن إلا أن الانتقاء الجيد للرياضيين المناسبين يضمن الممارسة الفعالة المختارة، وهو العامل الأساسي في بناء الرياضي.

كذلك تعد رياضة السباحة هي من الرياضات التي تعتمد على الإعداد الطويل الأمد والمنظم من أجل الوصول إلى المستويات الرياضية العالية، وهذا في مرحلة النمو المناسبة، لذلك نعتمد في هذا الإعداد على إشراك عدد كبير من الناشئين في رياضة السباحة بمواصفات تؤهلهم لأن يكونوا في المستقبل النواة الأولى لتغذية المنتخبات الوطنية، لهذا السبب من الضروري التفكير في الانتقاء الأمثل للناشئين الذين يوجدون ضمن المجموعات الممارسة للرياضة وخاصة الذين نجد لهم قدرات خاصة تميزهم عن غيرهم من الرياضيين من نفس الفئة، فهذه الأخيرة تعتبر ثروة كبيرة تكون خسارة على المجتمع إذا لم يتم استغلالها أحسن استغلال.

فمن خلال الدراسة الاستطلاعية التي قمت بها إلى الميدان قبل الأخذ في غمار الموضوع إلى بعض مسابح الجزائر العاصمة، ومن خلال المقابلات التي أجريتها مع بعض المدربين ورؤساء الأندية اتضح انه لا يولون اهتمام كبير بل يصل إلى درجة

الإهمال الكبير لعملية الانتقاء الرياضي، وكان معظمهم يجهل الأسس العلمية والقواعد الأساسية لهذه العملية المهمة التي تعد مفتاح الوصول إلى النتائج المشرفة للرياضيين.

وهذا ما نسعى إليه من خلال بحثنا هذا وفي الواقع التطبيقي أن تكون عينة البحث شاملة، أي نحاول جاهدين أن نستقطب مختلف المدربين من خلال المستوى التأهيلي (أصحاب الشهادات و عديمي الشهادات)، ذوي الخبرة العلمية، أصحاب الشهادات و المستوى المعرفي باختلاف شخصيتهم من أجل إعطاء أكبر مصداقية ممكنة للبحث، ونظرا لأهمية كل الخصائص السالفة الذكر وانعكاسها على مستوى الأداء للسباحين كانت هذه الدراسة، حيث قمنا بتسليط الضوء على مدرب السباحة بشكل أساسي باعتباره الركيزة الأساسية التي ينبثق منها ينبوع الجبل الصاعد والدور الذي يلعبه خلال عملية الانتقاء الرياضي، وكذا المحور الرئيسي والأهم الذي يدور حوله صلب الموضوع وعلى ضوء هذه الإشكالية نطرح التساؤلات التالية:

- كيف ينظر مدربو السباحة إلى عملية الانتقاء الرياضي كأداة للاستغلال الأمثل للإمكانيات الذاتية للناشئين ؟  
- هل نقص أو عدم التكوين الذي يعاني منه معظم مدربي السباحة يؤدي بالضرورة لسوء انتقاء وتهميش الكثير من البراعم الشبانة ؟

- هل عملية الانتقاء لهذه البراعم الشبانة مبنية على أسس علمية دقيقة أم أنها عشوائية مبنية على أشياء أخرى ؟  
**الفرضية العامة :**

لا يهتم مدربو السباحة بعملية الانتقاء الرياضي كأداة للاستغلال الأمثل للإمكانيات الذاتية للبراعم الشبانة الواعدة ؟  
**\*الفرضيات الجزئية:**

- يعود عدم اهتمام مدربي السباحة بعملية الانتقاء الرياضي إلى نقص تكوينهم و جهلهم لهذا الميدان.  
- عملية انتقاء المواهب الشبانة على مستوى أندية السباحة لا تخضع إلى معايير وأسس علمية.  
- عدم إدراك المدربين لخصائص المرحلة العمرية المناسبة للانتقاء لا يساعد على تطوير قدرات السباحين الناشئين.  
تكمّن أسباب اختيار هذه الدراسة وهي نابعة من واقع خبرتي في المجال الرياضي مدرب لفئة الناشئين في بعض الأندية الجزائرية، وكذلك من واقع الاحتكاك بين بعض المدربين ورؤساء الأندية، تم التوصل إلى أن عملية الانتقاء والاختيار لا تتم وفق أسس أو معايير علمية عند اختيار الناشئ، حيث تتم العملية عن طريق مشاهدة السباحين في المسبح أو خلال منافسة يكون برز فيها نوعا ما سباح من بين المشاركين فيتم اختياره مباشرة، أي أن الاختيار تم وفق رؤية مهارية فقط ومن خلال ملاحظة المدرب دون التعرف على المحددات الأخرى للاختيار (الوظيفية والجسمية والبدنية والنفسية... الخ) التي ينبغي إجراءها، والتعرف عليها وهم بذلك من وجهة نظرهم للأسف إن هذه العملية أسرع في الاختيار دون الحاجة إلى وجود الاختبارات والمقاييس التي قد تأخذ وقت وجهد أكبر.

إلا أن هذه الطريقة تعتبر عملية انتقاء عشوائية وبمحض الصدفة إن تم الحصول على سباح جيد، حيث أن العديد من الدراسات والأبحاث والمراجع العلمية الحديثة، تجمع إجماعاً كاملاً على إن عمليات الانتقاء وخاصة لمرحلة الناشئين لا يتحقق لها النجاح إلا من خلال تنفيذها وفق أسس علمية وضوابط صحيحة تؤتي ثمارها إن وفرت لها كل مقومات النجاح، على أن تعطى الفرصة لجميع المواهب ومن لديهم استعدادات الحصول على فرصة للاختيار.

من هذا المنطلق قام الباحث بعمل هذه الدراسة، والتي تركزت على اضرار الأخطاء المنتهجة في عملية الانتقاء للناشئين السباحين، رغبة منه في تعديل هذه الخطأ وتحسيس المدربين بضرورة إخضاع عملية الانتقاء إلى الأسس العلمية، والقضاء على العشوائية المنتهجة من طرفهم، هذا لاستغلال طاقاتهم في النشاط المناسب و للوصول بهم إلى أسس المراكز، كذلك بغية إثراء المكتبة الجزائرية بهذا البحث نظرا لانعدامه تماما.

**أهمية البحث:**

لقد ظهرت الحاجة إلى الانتقاء الرياضي، نتيجة لاختلاف خصائص الأفراد في القدرات البدنية والعقلية والنفسية، تبعاً لنظرية الفروق الفردية، وعليه فإن الانتقاء الرياضي يؤدي إلى التعرف المبكر على الأفراد ذوي المواهب والقدرات البدنية والعقلية والتقنية الملائمة والنشاط الرياضي المختار، كما يجب أن يتم في العمر المحدد والذي يقترحه المختصون بمدى تطور الناشئين، لذلك يجب الأخذ بالأساليب العلمية في عملية الانتقاء للرياضيين، حتى تساهم في رفع المستوى الرياضي.

وعليه تكمن أهمية هذا البحث في محاولة تسليط الضوء على الواقع المر الذي تعيشه السباحة الجزائرية، خاصة فيما يتعلق بانتقاء البراعم الشبانة الواعدة التي تعاني من الإهمال والعشوائية كذلك نحاول كشف مستوى المدربين من الزاوية العلمية والطريقة المنتهجة من قبلهم في كيفية التعامل مع البراعم الشبانة الموهوبة، هذا من أجل تحسيسهم بالأهمية البالغة التي تكتسبها عملية الانتقاء الرياضي، كذلك من أجل المحافظة على الطاقات الشبانة واستغلالها أحسن استغلال، بغية الوصول إلى مستوى عالي في المحافل الدولية.

**أهداف البحث:**

تتجه أهداف هذا البحث إلى عدة نقاط يمكن أن نوجزها فيما يلي:

- 1- التعرف المبكر على المواهب الرياضية.
- 2- معرفة حقيقة الانتقاء الرياضي في الأندية العاصمية.
- 3- إعطاء القواعد النظرية والمنهجية لعملية الانتقاء الرياضي لفئة الموهوبين.
- 4- تسليط الضوء على الطرق والأساليب المستعملة في عملية الانتقاء الرياضي.
- 5- محاولة مكافحة ظاهرة تسرب المواهب الشبانة.
- 6- تحسيس المدربين بمدى أهمية عملية الانتقاء الرياضي في تطوير مستوى الرياضة والظفر بالألقاب في المحافل الدولية.

**المنهج المتبع:**

بطبيعة الحال انطلاقا من البناء النظري للبحث إلى غاية النتائج التي سوف يتحصل عليها الباحث، والتي تعتبر تجسيد لكافة الخطوات التي تصاغ خلال هذا البحث، وانطلاقا من موضوع دراستنا: "عملية الانتقاء الرياضي للناشئين في رياضة السباحة على مستوى الأندية الجزائرية للفئة العمرية من ( 09 - 12 سنة)"، فإن المنهج الوصفي التحليلي هو الأكثر ملائمة للإجابة على التساؤلات المطروحة حول موضوع البحث، وهي دراسة ميدانية بمسابح الجزائر العاصمة، حيث نتطرق في بحثنا إلى موضوع أو ظاهرة من الظواهر المهمة في عملية التدريب الرياضي التي تعد هي الأساس للوصول إلى المستويات العالية، ألا وهي ظاهرة الانتقاء الرياضي، التي سنحاول في بحثنا هذا الكشف على ماهي عليه في الحاضر وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها، بغرض توضيح مدى تأثيرها الإيجابي والسلبي على تطوير مستوى الرياضة بصفة عامة والسباحة بصفة خاصة.

واستجابة لطبيعة هذه الدراسة، اعتمدنا المنهج الذي يعرف بأنه: "هو تصور دقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع والاتجاهات والميول والرغبات والتصور بحيث يعطي صورة للواقع الحياتي ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية"... الخ

**- مجتمع الدراسة:**

إن مجتمع الدراسة يمثل الفئة الاجتماعية التي نريد إقامة الدراسة التطبيقية عليها وفق المنهج المختار والمناسب لهذه الدراسة، وفي هذه الدراسة كان مجتمع البحث مجموع مدربي السباحة الموجودين بمسابح العاصمة والذي كان عددهم حسب تقرير الرابطة الجزائرية لرياضة السباحة ب129 مدرب، موزعين على (31) نادي رياضي للسباحة، وهذا التوزيع يكون حسب متطلبات وخصوصيات كل نادي، حيث يضم كل نادي مجموعة من الأفواج يتراوح عددهم ما بين (01 إلى 10) أفواج.

**- عينة الدراسة:**

لقد حاول الباحث، أن يحدد عينة لهذه الدراسة، تكون أكثر تمثيلا للمجتمع الأصلي، هذا ما يخول له الحصول على نتائج يمكن تعميمها ولو بصورة نسبية، ومن ثم الخروج بنتائج تلازم الحقيقة وتعطي صورة واقعية للميدان المدروس، فالاختيار الجيد للعينة يجعل النتائج قابلة للتعميم على المجتمع، فكان اختيار العينة الأولى من المجتمع الأصلي بطريقة غرضية مقصودة حسب نوع الدراسة والتي ضمت 67 مدرب وهذا كمرحلة نهائية، أما العينة الثانية فتمثلت في جميع المدراء الفنيين الذين يشرفون على النوادي الرياضية في الجزائر العاصمة لرياضة السباحة وكان عددهم 31.

تمت إجراء مقابلات على مستوى الرابطة الجزائرية لرياضة السباحة، بغرض تعزيز وتدعيم الإجابات المستوحاة من الاستبيان المقدم إلى المدربين والمدراء الفنيين، أما فيما يخص المقابلة فقد شملت ثلاثة أشخاص الأول السيد "عبد الحفيظ عثمان" رئيس الرابطة الجزائرية لرياضة السباحة، أما الثاني فهو السيد "شباركة صالح" مدير المواهب الشبانية، أما الثالث فهو السيد "بوعنق حكيم" مدير التطوير الرياضي لرياضة السباحة على مستوى الرابطة الجزائرية لرياضة السباحة.

**الوسائل الإحصائية:**

بعد تطبيق الطريقة المألوفة لحساب النسب المؤوية "الطريقة الثلاثية"،

\* اختبار كاف تربيع "كا<sup>2</sup>": يسمع لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها من خلال الاستبيان

العبارة رقم (03): هل التحاق الناشئ بالأندية يستوجب عملية الانتقاء؟

- الغرض منها: معرفة مدى ما إذا كان المدربون يستعملون عملية الانتقاء أثناء التحاق الناشئين بالفريق.

- الجدول رقم (14): استعمال عملية الانتقاء في تشكيل الفريق.

العبارة رقم (03)	نعم		لا		أحيانا		المجدولة ك <sup>2</sup>	المحسوبة ك <sup>2</sup>
	ت	%	ت	%	ت	%		
	10	16.67	36	60	14	23.33	5.99	19.6
	20		20		20			

**- التحليل والمناقشة:**

من خلال الجدول رقم (14) المبين أعلاه يتضح أن نسبة كبيرة من المدربين أجابوا بأن التحاق الناشئ لا يستوجب اختبار للانتقاء، والتي تقدر ب (60%)، أما نسبة قليلة من المدربين أجابوا بأن التحاق الناشئ يستوجب اختبار للانتقاء، والتي تقدر ب (16.67%)، أما فئة قليلة أخرى والمقدرة (23.33%) أجابت بأن التحاق الناشئ بالنادي يستوجب الخضوع إلى اختبار الانتقاء أحيانا.

فعند تحليل هذه النتائج نجد أن نسبة (16.67%) وهي أصغر نسبة من حجم العينة أجابت بأن التحاق الناشئ يستوجب اختبار للانتقاء، في حين نجد أن نسبة (23.33%) أجابت بأن التحاق الناشئ بالنادي يستوجب اختبار الانتقاء أحيانا، أما النسبة الكبيرة من حجم العينة المدروسة أجابوا بأن التحاق الناشئ لا يستوجب اختبار للانتقاء، والتي تقدر ب (60%)، ومعنى هذا أن معظم المدربين لا يدركون أهمية إخضاع الناشئ إلى اختبار الانتقاء قبل الالتحاق بالنادي، هذا من أجل معرفة قدراته الحقيقية والتنبؤ بمدى قدرته على تحسين مستواه وتحقيق نتائج ملموسة، وهذا ما ذهب إليه الدكتورة "هدى محمد محمد الخزري" حيث تلح

على إجراء جل الاختبارات والقياسات الخاصة بعملية الانتقاء الرياضي، وقد بينا هذا كله في الجانب النظري فصل الانتقاء الرياضي في السباحة.

وعند تطبيق اختبار  $K^2$  على النتائج المسجلة وحسابه، وجدنا انه اكبر من القيمة المجدولة، حيث بلغت قيمة  $K^2$  المحسوبة (19.6) وهي اكبر من قيمة  $K^2$  المجدولة التي بلغت (5.99) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (02)، من هنا يتضح لنا انه هناك فروق ذات دلالة إحصائية، بين إجابات المدربين حيث أنها تدعم إجاباتهم.

- الاستنتاج:

من هذا المنطلق ومن خلال النتائج المحصل عليها نستنتج أن معظم المدربين لا يدركون مدى أهمية إخضاع الناشئ إلى عملية الانتقاء، وهذا ما يعزز تبرير مستواهم العلمي المنحط إذ من الضروري على مدرب السباحة أن يدرك مدى أهمية انتهاج أساليب علمية مقننة في بناء وتكوين فريق قوي.

العبارة رقم (04): كيف ترى عملية الانتقاء الرياضي في السباحة من أجل تحقيق النتائج؟

- الغرض منها: معرفة مدى تقدير المدرب لعملية الانتقاء الرياضي في السباحة.

- الجدول رقم (15): رأي المدرب في أهمية عملية الانتقاء.

العبارة الأجوبة	هامية		هامية نسبية		ليست هامة		$K^2$ المجدولة	$K^2$ المحسوبة
	%	ت	%	ت	%	ت		
العبارة رقم (04)	15	9	31.67	19	53.33	32	5.99	13.3
	20	20		20		3		

- التحليل والمناقشة:

من خلال الجدول رقم (15) المبين أعلاه يوضح أن نسبة من المدربين اقرروا بأهمية الانتقاء الرياضي في رياضة السباحة، والتي تقدر ب (15%)، أما نسبة (53.33%) من المدربين أجابوا بأن الانتقاء الرياضي في السباحة ليس هام، في حين نجد فئة أخرى والمقدرة ب (31.67%) أجابت بأن الانتقاء الرياضي في السباحة هام نسبياً.

انطلاقاً من النتائج المحصل عليها يتبين لنا أن معظم المدربين لا يدركون الأهمية البالغة التي تكتسبها عملية الانتقاء الرياضي في السباحة من أجل تحسين مستوى السباح ومن أجل تحقيقه لنتائج مرموقة، وهذا ما ينعكس سلباً على أدائهم لها، فعدم إدراكهم لأهمية هذه العملية وما تحققه من تقدم ونجاح لمستوى السباحين، يجعل المدربين لا يهتمون بها وبالتالي لا يراعون الأسس العلمية لها عند قيامهم بانتقاء السباحين، فهو حسب تصور الدكتورة "هدى محمد محمد الخذري": "جوهر العملية التربوية والتدريبية، لما يحمله من أهمية بالغة في التحضير والتنبؤ لمستقبل العينة المختارة في هذا النوع من الرياضة (السباحة)" وقد بينا هذا في فصل الانتقاء الرياضي بالتفصيل.

وعند تطبيق اختبار  $K^2$  على النتائج المسجلة وحسابه، وجدنا أنه أكبر من القيمة المجدولة، حيث بلغت قيمة  $K^2$  المحسوبة (13.3) وهي أكبر من قيمة  $K^2$  المجدولة التي بلغت (5.99) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (02)، من هنا يتضح لنا أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية، بين إجابات المدربين حيث أنها تدعم إجاباتهم.

- الاستنتاج:

من هذا المنطلق ومن خلال النتائج المحصل عليها نستنتج أن معظم المدربين لا يدركون مدى أهمية عملية الانتقاء الرياضي في السباحة، فهم بذلك يهملون أنجع طريقة تمكنهم من اكتشاف قدرات وإمكانات الرياضيين الموهوبين، وهذا ما يسهل عليهم اختيار الأصلح من الرياضيين والوصول بهم إلى المستويات العالية، من هنا نستطيع الحكم على أن مستوى المدربين ناقص ويفتقر إلى التزود بالمعارف العلمية.

العبارة رقم (12): على ماذا تعتمدون في عملية الانتقاء؟

- الغرض منها: معرفة ما إذا كان المدرب يتبع الأسس العلمية في عملية الانتقاء.

- الجدول رقم (23): على ماذا يعتمد المدرب في عملية الانتقاء.

العبارة الأجوبة	خبرتك الذاتية		أسس علمية حديثة		أشياء أخرى		$K^2$ المجدولة	$K^2$ المحسوبة
	%	ت	%	ت	%	ت		
العبارة رقم (12)	55	33	15	09	30	18	5.99	14.7
	20	20		20		20		

## - التحليل والمناقشة:

من خلال الجدول رقم (23) المبين أعلاه يتضح أن نسبة كبيرة من المدربين والتي تقدر ب(55%) يعتمدون على خبرتهم الذاتية في القيام بعملية الانتقاء الرياضي في السباحة، أما نسبة أخرى من نفس العينة والمقدرة ب(30%) ترى أن هناك أشياء أخرى يمكن الاعتماد عليها في عملية الانتقاء الرياضي، أما فئة قليلة من نفس المدربين والتي تقدر ب(15%) يستعملون بعض الطرق العلمية.

من خلال ما سبق ذكره في التحليل السابق للجدول يتضح لنا أن هناك اختلاف في إجابات المدربين حول الطريقة التي يعتمدون عليه أثناء قيامهم بانتقاء الناشئين، فوجدنا أن معظم المدربين يعتمدون على خبرتهم الذاتية في انتقاء السباحين وهذا يتنافى مع المتطلبات العلمية لهذه العملية، إذ يجعل الكثير من المواهب الشبانية في خطر التهميش، بينما لو كان مزج بين الخبرة الميدانية والكفاءة العلمية للمدرب كان نجاح عملية الانتقاء الرياضي أكيد وكان استغلالنا للطاقات الشبانية أحسن استغلال، هذا ما يتطابق مع رأي الدكتور "محمد لطفي طه" في مزايا الانتقاء بالأسلوب العلمي.

وعند تطبيق اختبار كا<sup>2</sup> على النتائج المسجلة وحسابه، وجدنا أنه أكبر من القيمة المجدولة، حيث بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (14.7) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة التي بلغت (5.99) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (02)، من هنا يتضح لنا أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

## - الاستنتاج:

من خلال ما سبق عرضه في التحليل يتضح لنا أن عملية الانتقاء الرياضي مبنية على الخبرة الذاتية للمدرب أكثر من كفاءته العلمية هذا ما يجعلها تتسم بالعشوائية المطلقة، ولا يمكننا من خلالها إدراك المبتغى المنشود في المستقبل.

العبارة رقم (23): هل تولون أهمية خاصة للرياضيين البارزين من نفس الفئة؟

- الغرض منها: معرفة كيف يتعامل المدرب مع السباحين الموهوبين.

- الجدول رقم (33): تعامل المدرب مع الموهوبين من نفس الفئة.

العبارة رقم (23)	نعم		لا		كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة
	ت	%	ت	%		
	38	63.33	22	36.67	4.26	3.84
	30		30			

## - التحليل والمناقشة:

من خلال الجدول رقم (33) المبين أعلاه يتضح أن نسبة (36.33%) من المدربين أجابوا بأنهم يلون أهمية بالغة للرياضيين البارزين من نفس الفئة، أما نسبة أخرى من نفس العينة المدروسة والتي تقدر ب(36.67%)، ترى أن لا أهمية من منح هؤلاء الرياضيين البارزين أهمية خاصة.

فمن خلال نتائج الجدول السابق يتجلى لنا أن المدربين يولون أهمية خاصة للرياضيين البارزين من نفس الفئة، فهذا شيء يتفق إلى بعيد مع الأسس العلمية المنتهجة حديثاً فيما يخص طريقة التعامل مع الفئة الموهوبة، أما المشكل الذي استخلصه الباحث من خلال تحليل السؤال الثاني المفتوح "إذا كانت الإجابة بنعم فكيف ذلك" اتضح لنا أنهم لا يعتمدون على تشكيل برنامج تدريبي خاص لهذه الفئة، الذي يلبي لهم كل متطلباتهم ويتناسب مع قدراتهم، من هذا الأخير يتبين لنا أن الكثير من السباحين الموهوبين يعانون من حالة كبت لقدراتهم من طرف مدربيهم، هذا ما اتفق عليه الدكتور جمال إسماعيل النمكي والدكتور عمرو أبو المجد فيما يخص التعامل مع الفئة الموهوبة إذ يرون أنه لا بد على مدرب الناشئين أن تتغلب عنده الرغبة في تعليم الناشئين والارتقاء بمستوياتهم من خلال تقديم كل معارفه ومكتسباته بأسس علمية لتكوين شبان موهوبين مستقبلياً، وركزوا على هذه الأخيرة بتخصيص برنامج يتناسب وتحسين قدراتهم الخاصة وأن يلبي لهم كل متطلباتهم الحركية، أما الفئة المتبقية من حجم العينة المدروسة لا تولي أهمية إلى الرياضيين البارزين من نفس الفئة هذا دليل على نقص خبرتهم وتكوينهم في هذا المجال وعدم الاكتراف لهؤلاء الموهوبين الذين يعد ضياعهم خسارة يصعب تعويضها.

وعند تطبيق اختبار كا<sup>2</sup> على النتائج المسجلة وحسابه، وجدنا أنه أكبر من القيمة المجدولة، حيث بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (4.26) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة التي بلغت (3.84) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01)، من هنا يتضح لنا أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية، بين إجابات المدربين حيث أنها تدعم إجاباتهم.

## - الاستنتاج:

انطلاقاً مما سبق نستنتج أن أغلبية المدربين لا يولون أهمية للرياضيين البارزين من نفس الفئة، هذا ما يحول دون تطوير قدراتهم في رياضة السباحة، من جهة أخرى فإننا سنخسر نسبة كبيرة من الرياضيين الموهوبين بسبب عشوائية المدربين وعدم إمامهم بمتطلبات هذه المهنة النبيلة.

## مقارنة النتائج بالفرضية العامة:

- الجدول رقم (56): مقارنة النتائج بالفرضية العامة.

القرار	صياغتها	الفرضية
تحققت	يعود عدم اهتمام مدربي السباحة بعملية الانتقاء الرياضي إلى نقص تكوينهم وجهلهم لهذا الميدان.	الفرضية الجزئية الأولى
تحققت	عملية انتقاء المواهب الشبانية على مستوى أندية السباحة لا تخضع إلى معايير وأسس علمية.	الفرضية الجزئية الثانية
تحققت	عدم إدراك المدربين بخصائص المرحلة العمرية المناسبة للانتقاء لا يساعد الناشئين على تطوير قدراتهم في رياضة السباحة.	الفرضية الجزئية الثالثة
تحققت	لا يهتم مدربي السباحة بعملية الانتقاء الرياضي كأداة للاستغلال الأمثل للإمكانات الذاتية للبراعم الشبانية الواعدة ؟	الفرضية العامة

من خلال الجدول رقم (56) يبين أن معظم الفرضيات قد تحققت، ما عدا الفرضية الثانية والتي تبرز عشوائية عملية الانتقاء الرياضي للناشئين الموهوبين في رياضة السباحة على مستوى أندية الجزائر العاصمة، إذن فمن خلال النتائج المبينة في الجدول يتضح لنا جليا أن الفرضية العامة والتي تدور حول عدم اهتمام مدربي السباحة بعملية الانتقاء الرياضي للبراعم الشبانية الواعدة، قد تحققت.

## الاستنتاج العام:

على ضوء ما توصلت إليه نتائج هذه الدراسة، ومن خلال الفرضيات المطروحة يمكن أن نستنتج أن عملية الانتقاء الرياضي للبراعم الشبانية في رياضة السباحة، تبني على أسس عشوائية لا علاقة لها بالأسس العلمية الحديثة، هذا ما يجعل الناشئ الرياضي في خطر التهميش مؤكد، إذ عدم الاعتماد على الأسس العلمية لهذه العملية يجعل فرصة نجاحها ضعيفة إن لم نقل معدومة.

فمن خلال الشطر الأول في البحث نستنتج أن معظم المدربين المشرفين على إعداد وانتقاء البراعم الشبانية، يعانون من نقص الكفاءة العلمية وحتى المهنية للقيام بذلك، وقد أثبتناه بدلالة إحصائية قاطعة.

كذلك فيما يخص إتباع الأسس العلمية في انتقاء الناشئين، فمن خلال النتائج المتحصل عليها من خلال إجابات المدربين والمدراء الفنيين، وجدناهم لا يعتمدون في انتقائهم على أسس علمية مقننة، بل تخضع لذاتية وعشوائية كلا من المدرب والمدير الفني، وهذا ما يعود بالسلب على مستوى تطور السباحة الجزائرية.

أما فيما يخص الفرضية الثالثة ومن خلال النتائج المتحصل عليها، نستنتج أن معظم المدربين لا يدركون خصائص النمو للمراحل العمرية، فطريقة عملهم وإعدادهم للبرنامج التدريبي تبني على أسس ذاتية لا تراعي ملائمة البرنامج للتدريب لقدرات السباح، هذا ما يعكس طريقة إعداده وبالتالي يجعل أمر انتقائه شبه المستحيل، إذ لا نتوقع نتائج مستقبلية من رياضيين لم يخضعوا إلى تدريب مقنن، واختيروا بطريقة عشوائية.

إذن من كل ما سبق ذكره نستنتج أن عملية الانتقاء الرياضي للناشئين في رياضة السباحة تخضع لمبدأ العشوائية على مستوى أندية الجزائر العاصمة، ومتى كان انتهاج المدرب الرياضي للأسس العلمية زادت فرصة نجاحها وحققت النتائج المرجوة من خلالها.

## الخاتمة:

إن لكل بداية نهاية ولكل منطلق هدف مسطر ومقصود، فقد بدئنا عملنا المتواضع بجمع المعلومات الخاصة بموضوع البحث، وانتهينا إلى طرح الأسئلة وتحليل نتائجها، ولقد كان مجمل هدفنا كشف الستار العاتم الذي يخفي وراءه حقيقة العملية العشوائية المنتهجة من طرف مدربيننا في انتقاء البراعم الشبانية، حيث انه لا شك أن انجاز الأرقام القياسية يستند مباشرة على نوعية الانتقاء ومدى إخضاعه للأسس العلمية التي تزيد من مصداقيته، كما أنها تمنحنا فرصة الضفر بعدد هائل من الموهوبين، فينبغي العناية والاهتمام بالرياضيين ذوي القدرات والمواهب والعمل على رفع مستواهم لتحقيق أفضل النتائج الرياضية.

فبعد مرورنا بالمراحل الأساسية التي يمر عليها كل باحث استطعنا ولو بشكل بسيط أن نكشف الواقع المر الذي تعيشه السباحة الجزائرية خاصة فيما يخص عملية الانتقاء الرياضي للمواهب الشبانية، فمن خلال الدراسة النظرية بينا كل ما له علاقة بهذه العملية مبرزين بذلك جل الأسس العلمية الواجب توفرها كي تتم بصورة صحيحة وتكون لها مصداقية، أما من خلال الدراسة التطبيقية والتي سعينا فيها من أجل إثبات صحة الفروض التي قامت عليها هذه الدراسة، حيث توصلنا إلى إثبات أن معظم المدربين العاملين على مستوى الرابطة الجزائرية لرياضة السباحة والمشرفين على عملية إعداد وانتقاء البراعم الشبانية، لا يهتمون بهذه العملية كأداة للاستغلال الأمثل لقدرات المواهب الشبانية، وهذا ما يعكس عشوائية هذه العملية ويجعلها تبعد عن الأساس العلمي وتخضع لذاتية المدرب، وهذا ما لمسناه أيضا من خلال الإجابات المقدمة من طرفهم إذ أغلبيتهم يعتمدون على طرق عشوائية لا علاقة لها بالعلم.

كما سعينا أيضا من خلال هذه الدراسة وبعد تشخيصنا لكل الأمور المتعلقة بعملية الانتقاء الرياضي، ارتأينا أن نقوم بتقديم البديل لذلك متمثل في اقتراح بعض الحلول والطرق الحديثة الواجب إتباعها من أجل إنجاح العملية أولا، وللظفر بنتائج مشرفة

والوصول إلى مستويات معتبرة ثانياً، وهذه الحلول متمثلة في انتهاج طرق علمية مقننة تعتمد بالدرجة الأولى على الموضوعية لا الذاتية، كذلك اقتراح بعض الاختبارات والقياسات التي متى كان تطبيقها حسن كانت النتائج المحققة ايجابية، كما قدمنا بعضاً الطرق الحديثة وأخر ما توصل إليه العلم فيما يخص كيفية انتقاء الناشئين على وجه الخصوص.

أما خلاصة القول فنتمحوح حول ضرورة إخضاع عملية الانتقاء الرياضي إلى الأسس العلمية الحديثة، وأهمية إسنادها إلى مدربين يتحلون بكفاءة علمية موثوق بها، حتى تكون هناك متابعة ومراقبة فنية لهاته الأعمال، كما تمكن من التنبؤ بالنتائج التي سيصل إليها السباحين، وكذا إعطاء أهمية للجانب العلمي الذي يعتبر الركيزة المتينة لجميع الجوانب دون استثناء حتى يتميز عملهم بالشفافية والوضوح، ويحقق نتائج مضبوطة تخلوا من الشكوك والمفاجئات، فكل هذه الأمور يجب مراعاتها لتحقيق الانتقاء الأفضل وعدم إهدار مواهب شبانية قد يكون لها شأن في المستقبل.

#### المراجع:

1. هدى محمد محمد الخضري، "التقنيات الحديثة لانتقاء الموهوبين الناشئين في السباحة"، المكتبة المصرية للطباعة والنشر، 2004.
2. محمد صبحي حسانين: "القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية" دار الفكر العربي، ط4، الجزء الأول، 2001.
3. هدى محمد محمد الخضري، "التقنيات الحديثة لانتقاء الموهوبين الناشئين في السباحة"، المكتبة المصرية للطباعة والنشر، 2004.
4. وجيه محجوب، "طرائق البحث العلمي ومناهجه"، دار الكتاب للطباعة والنشر، الموصل، 1991.

## استخدام أسلوبين في التدريس (الأمرى والتدريبي) وأثرهما على تنمية التصور العقلي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط

أ. مراد بن عمر

معهد علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي - جامعة المسيلة

مخلص:

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى أثر استخدام أسلوبين في التدريس (الأمرى والتدريبي) على تنمية أبعاد مهارة التصور العقلي (التصور البصري، التصور السمعي، الإحساس الحركي، الحالة الانفعالية المصاحبة) لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، وقد اشتملت عينة الدراسة على (110) تلميذ وتلميذة اختيروا بطريقة عشوائية، من تلاميذ الصف الرابع للتعليم المتوسط في بلدية المسيلة.

وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، على مجموعتين تجريبيتين (مجموعة الأسلوب الأمرى، مجموعة الأسلوب التدريبي)، باستخدام الأساليب التدريسية قيد الدراسة، هذا وتم الاستعانة بمقياس التصور العقلي في المجال الرياضي. وتم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت)، وتحليل التباين الأحادي واختبار توكي (TUKEY) على مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي. وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0,05 \geq \alpha$ ) بين القياسين القبلي والبعدي لمتوسطات درجات أفراد العينة على مقياس التصور العقلي في الأسلوب الأمرى ولصالح القياس البعدي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0,05 \geq \alpha$ ) بين القياسين القبلي والبعدي لمتوسطات درجات أفراد العينة على مقياس التصور العقلي في الأسلوب التدريبي.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $0,05 \geq \alpha$ ) بين أساليب التدريس قيد الدراسة على مقياس التصور العقلي لدى أفراد العينة، ولصالح الأسلوب الأمرى في التدريس.

### Utiliser deux méthodes d'enseignement (injonctive, d'entraînement) et leur impact sur la conception mentale chez les élèves de l'enseignement moyen.

#### RESUME

Cette étude vise à reconnaître l'effet de l'utilisation de certaines de ces deux méthodes d'enseignement en Education Physique et Sportive (injonctive, d'entraînement) sur le développement les dimensions de la compétence de la conception mentale (conception visuelle; conception auditive, la sensation de mouvement, l'état émotif accompagnateur) chez les élèves de l'enseignement moyen, ont inclus une étude de l'échantillon (110) élèves mâles et femelles ont été choisis au hasard, des élèves de quatrième année à enseigner à la moyen à la Commune de M'sila.

Le chercheur a utilisé la méthode expérimentale sur deux groupes expérimentaux (groupe de la méthode injonctive, groupe de la méthode d'entraînement), en utilisant des méthodes d'enseignement à l'étude, cette échelle a été l'utilisation de la visualisation mentale dans le domaine sportif.

Les moyennes de calculs et les déviations de mesure ont été utilisés ainsi que le T-test; l'analyse de mono disparité, test de Tukey sur la mesure de la conception mentale dans le domaine sportif.

L'étude a abouti aux résultats suivants:

- Existence de différences à signification statistique au niveau de la signification ( $\alpha \leq 0,05$ ) entre les mesures d'avant et d'après des moyennes de degrés des individus de l'échantillon sur la mesure de la conception mentale dans la méthode injonctive et en faveur de la mesure d'après.
- Inexistence de différences à signification statistique au niveau de la signification ( $\alpha \leq 0,05$ ) entre les mesures d'avant et d'après des moyennes de degrés des individus de l'échantillon sur la mesure de la conception mentale dans la méthode d'entraînement.
- Existence de différences à signification statistique au niveau de la signification ( $\alpha \leq 0,05$ ) entre les méthodes en cours d'étude sur la mesure de la conception mentale chez les membres de l'échantillon de l'étude et en faveur de la méthode injonctive dans l'enseignement.

#### مقدمة وأهمية الدراسة:

يعتبر التعليم هو الركيزة الأولى للتقدم وهو الأساس اللازم لمسايرة التطور فمن خلاله يتم استثمار الموارد البشرية لتزويد الإنسان بالقيم الدينية والسلوكية والمعرفية والتخصصية في شتى المجالات حتى يصبح الإنسان مهيباً للمساهمة في بناء المجتمع الحديث.

حيث يتفق معظم دعاة الإصلاح على أن زيادة فاعلية المدرسين وحنكتهم عامل حاسم في نجاح الجهود التي تبذل حالياً لإصلاح التعليم. (جابر، 2000، 397)

ذلك أن المعلم هو الذي يقود العملية نحو تحقيق الهدف، فإذا شبهنا المنظومة التعليمية بالسفينة فإن المعلم هو قائدها وقطب الرحى فيها، لأنه هو من يتوقف عليه تحقيق أهدافها وغاياتها، وترجمتها على واقع ملموس، فليس هناك منهج أو وسيلة للتعلم ترتفع فوق مستوى المعلم، فأي برنامج تربوي أو تعليمي مهما بلغت دقة تخطيطه لا يغني عن مقدرة المعلم، ولا فائدة منه إذا لم يحسن المعلم تنفيذه ولذلك فإن أي تطوير للعملية التربوية لا يأخذ في اعتباره المعلم لن يكتب له النجاح، ومع ما يمثلته المعلم من أهمية إلا أنه قد لا يحظى بالاهتمام الذي يتناسب مع عطائه في المنظومة التربوية. (الشعراوي 2002، 436)

فذلك تقع مسؤولية إعداد الأجيال والمساهمة في تطور المجتمعات وتقدمها على عاتق المعلمين ومثل هذه العملية كثيرة المطالب ومتعددة المتغيرات، فلا يكاد يقتصر دور المعلمين على تخطيط وإعداد عملية التدريس وتنفيذها فحسب، بل يتعدى ذلك إلى الكثير من المطالب والمتغيرات، منها ما يرتبط بطبيعة العملية التربوية ومنها ما يتعلق بنظرة المجتمع إلى المهنة، في حين أن البعض الآخر يرتبط بالجوانب النفسية والشخصية للعاملين في القطاع، كما تتطلب مهنة التعليم القدرة على التعرف إلى حاجات وخصائص المتعلمين النمائية، ومراعاة الفروق الفردية، والمساهمة في تشخيص مشكلاتهم النفسية وحلها. (خليفة والزغول، 2003، 65)

وبالتالي فإن أهداف التعليم تنطلق من خلال إستراتيجية عامة للتربية تأخذ في اعتبارها طبيعــــــــــــــــة الإنسان، والتغيرات والتحويلات الحادثة في المجتمع، هذا بالإضافة إلى الآثار الناتجة عن ضغوط تكنولوجيا المعلومات في عصر الانفجار المعرفي على المناهج التعليمية بهدف إعداد جيل من المتعلمين القادرين على استخدام هذه التكنولوجيا لمواجهة الحياة العصرية. ومن سمات العصر الحديث التقدم التكنولوجي في شتى مجالات ومواقف الحياة حيث أصبح التغيير السريع هو سمة العصر الذي نعيش فيه، فقد حقق العلم بفضل التطور التكنولوجي طفرة كبيرة وما زال يخطو في إطرء مستمر بخطوات ثابتة لتحقيق المزيد من التطور حيث أصبح المحك الأساسي على مصداقية الموضوعات المختلفة.

وبالتالي يعتبر التعليم من أهم المظاهر التي تلعب دورا كبيرا في تقدم الشعوب، وذلك لتأثيره الإيجابي في إعداد الأجيال الجديدة على أسس علمية سليمة وحديثة، ويمكن التعرف على هذا التقدم من خلال معرفة هذه الشعوب بطرق ووسائل وأساليب ونظريات التدريس والتعليم الحديثة، وتشهد هذه الفترة محاولات جادة لتطوير التعليم في جميع مراحلها، حيث احتلت العملية التعليمية مكانا بارزا ضمن آليات التطوير باعتبارها عملية تتناول جميع جوانب الشخصية للمتعلم.

وبالتالي فإن عملية تطوير التعليم وإصلاح مساره تعد عملية مستمرة، يسعى إليها العالم كله، وتحكف على دراستها المنظمات والهيئات الدولية في محاولات جادة لإيجاد صيغ جديدة تعود بالخير والرخاء على البشرية، "والتعليم بمفهومه الاجتماعي وسيلة تتخذها المجتمعات لتحقيق نهضتها وضمان تطورها وارتقائها، لذلك تمنع فيها النظر وتحكم التدبير والتقويم والتطوير لكي تجعل من نظامها التعليمي وسيلة مؤدية لتحقيق تطلعاتها بأقصى ما تطيقه إمكانياتها المتاحة". (أحمد، 1983، 3)

والجزائر دولة اهتمت بميدان التربية البدنية والرياضية بحيث خصصت لذلك أوقات زمنية محددة ضمن البرامج التربوية لمختلف الأطوار الدراسية، بما فيها الطور الثالث (12-15 سنة) الذي يعتبر فترة الإعداد المهاري الصحيح، لما يتميز به الطفل في هذه المرحلة من تغيرات فيزيولوجية نفسية واجتماعية.

من هذا المنطلق يعد درس التربية البدنية والرياضية ركنا هاما في تكوين النشء حيث يعمل على تنمية جوانب الشخصية وتعلم المهارات الحركية، وكذا العادات الصحية والاجتماعية، وهو الوحدة الأساسية في منهاج التربية الرياضية المدرسية، لذا وجب أن يأخذ قسطا وافرا في العملية التربوية داخل المدارس لما يحتويه من طرق وأساليب متنوعة في التدريس. فيجب على المدرس أن يأخذ بعين الاعتبار أثناء تخطيط درس التربية البدنية والرياضية طابع الحيوية والتنوع غير المباشر، حتى نلاحظ في الميدان أن المهارات الحركية للتلميذ واستجاباته العقلية والاجتماعية تتماشى جنباً إلى جنب مع حاجات التلميذ المختلفة، وكذا اهتماماته من درس التربية البدنية والرياضية ويعمل على إشباعها.

ولهذا الغرض فالطريقة أو طرق التدريس التي يحددها المدرس لتقديم درسه يجب أن تكون ملائمة ومتماشية مع الأهداف المسطرة، فكما ذكرنا في الجانب النظري لا نستطيع أن نقول أن هناك طريقة مثلى، أو تفضيل طريقة على أخرى، فكلما تنوعت النشاطات تنوعت الطرق والأساليب.

حيث أن هناك نقاش قديم متجدد حول أفضل الطرق وأكثرها فاعلية في العملية التدريسية لذلك فإن اختيار أساليب التدريس مهمة صعبة ومعقدة، وأن اختيار الأسلوب وطريقة التدريس يعتمد على عناصر عديدة من أهمها: الهدف من الدرس، والبيئة التعليمية، ونوع المهارة، ومدى معرفة الطالب، والإمكانيات المتاحة. (Salvara, et al, 2006)

فالتدريس أصبح نظاما واحدا له مدخلاته، عملياته ومخرجاته، إذ تتمثل المدخلات في النتاجات والمناهج والوسائل التعليمية، وتتمثل العمليات في أساليب التدريس وطرقه المتبعة، أما المخرجات فتتمثل في تحقيق النتاجات التي وضعها المعلم، أو النتاجات العامة للتربية.

كما لاحظنا من خلال الدراسة أن التنوع في طرق التدريس له دور كبير في إنجاح الدرس وإشباع رغبات وحاجات التلاميذ، فهؤلاء يفضلون المدرس الديمقراطي الذي يشارك تلاميذه النشاط والتسيير والتنظيم، كما يقاسمهم المرح والترويح، ويعرف كيفيات احتواء مشكلاتهم، ومعالجتها في تعلمهم، بعكس المدرس الأوتوقراطي الذي يقوم بكل شيء بنفسه، ويكون تدريسه مباشرا ينقصه الاستمتاع والحيوية.

كما لا يكون للتلاميذ دور إيجابي في عملية التعلم، وبالتالي فإن: "دور المعلم لم يعد يقتصر على تنمية قدرات التلاميذ، ونقل المعرفة إليهم، أو اكتشافها فحسب، بل ينبغي أن يدرك المعلم أن فعالية التدريس والتربية المدرسية تعتمد بشكل كبير على مدى تطوير العلاقات الشخصية بين المعلم والتلاميذ". (الأزرق، 2000، 236)

وأن عملية الإسهام الفاعل في صناعة القرار التربوي، تأتي من خلال البحوث والدراسات المنطلقة من الحاجات التربوية، وتوظيف نتائج هذه البحوث في تفعيل العملية التربوية، والإفادة منها بما ينسجم ومقومات النظام التربوي، "فإذا كان النظام التربوي مسؤولاً عن إعداد المتعلمين ليكونوا أعضاء فاعلين في الاقتصاد العالمي، فيجب أن يؤخذ بالحسبان طبيعة الاقتصاد الذي سيتعايشون معه، لذلك تعد البنية التحتية لثقافة المعلومات والاتصالات لبلد ما عاملاً مهماً في تحديد قدرته على الانتقال والتحول نحو الاقتصاد العالمي المبني على المعرفة". (زرنوفة، 2001)

وتكمن أهمية هذه الدراسة كونها تبحث في ثلاثة أساليب تدريس تقع ضمن أساليب التدريس المباشرة، يقوم فيها المدرس باتخاذ جميع القرارات من تخطيط وتنفيذ وتقييم، وتجعله محور العملية التعليمية، وأثر هذه الأساليب في تنمية أبعاد مهارة التصور العقلي.

وكذلك تتناول هذه الدراسة موضوع التصور العقلي وهو من الموضوعات الهامة، إذ يسهم في تنمية قدرات التلاميذ وتطويرها وتكييفها مع أوضاع الحياة الواقعية، وينمي مهارات التفكير لديهم، حيث أن هذه الدراسة قد تكون الدراسة الأولى التي تتناول أساليب التدريس في التربية البدنية والرياضية والتصور العقلي كمهارة من المهارات العقلية.

#### مشكلة الدراسة:

نحن اليوم في أمس الحاجة أكثر من أي وقت مضى إلى نواتج تعليمية تتناسب ومتطلبات الحياة المعاصرة، الأمر الذي يستدعي أساليب متنوعة في تدريس هذه المواد بما يتفق مع طبيعتها والهدف من تدريسها. (عدس، 1998، 11) وكذلك هناك إغفالا واضحا للأساليب التدريسية في تدريس التربية البدنية والرياضية التي تركز على دور المتعلم ومشاركته الإيجابية في العملية التعليمية - التعلمية.

هذه الأمور مجتمعة دفعتنا إلى إجراء هذه الدراسة لتسليط الضوء على استخدامات الأساليب التدريسية قيد الدراسة وتأثيرها على تنمية مهارة التصور العقلي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، في رياضتي الكرة الطائرة وألعاب القوى. مما دعا الحاجة إلى إجراء مثل هذه الدراسة كحاشية من الباحث للتعرف على أهمية الأساليب التدريسية المستخدمة (الأسلوب الأمريكي، الأسلوب التدريبي والأسلوب التبادلي) في تنمية أبعاد مهارة التصور العقلي (التصور البصري، التصور السمعي، الإحساس الحركي وبعد الحالة الانفعالية المصاحبة) لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، وعلى ذلك تتحدد مشكلة الدراسة في السؤال الرئيسي التالي:

ما هو تأثير استخدام بعض أساليب التدريس في التربية البدنية والرياضية في تنمية التصور العقلي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط؟

#### فروض الدراسة:

- 1- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى (الأسلوب الأمريكي) في تنمية مهارة التصور العقلي.
- 2- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية الثانية (الأسلوب التدريبي) في تنمية مهارة التصور العقلي.
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة  $(0.05 \geq \alpha)$  بين أساليب التدريس قيد الدراسة على مقياس التصور العقلي لدى أفراد عينة الدراسة.

#### إجراءات الدراسة:

##### - مجتمع الدراسة وعينته:

تكون مجتمع البحث من تلاميذ الإكماليات في بلدية المسيلة، للعام الدراسي (2009/2010) والبالغ عددها (03) إكماليات، ممثلة في تلاميذ الصف الرابع للتعليم المتوسط في ثلاث (03) إكماليات من مديرية التربية لولاية المسيلة (بلدية المسيلة)، والبالغ عددهم (560) تلميذ وتلميذة والجدول رقم (02) يوضح توزيع أفراد مجتمع البحث فيما تكونت عينة الدراسة من (110) تلميذ وتلميذة، والجدول (01) يوضح ذلك.

الجدول رقم(01): يبين توزيع أفراد مجتمع البحث وعينته.

عينة البحث	مجتمع البحث	العدد الكلي الإكماليات
35	200	إكمالية أبو الخير الاشبيلي
35	110	إكمالية 700 الجديدة
35	250	إكمالية حي النسيج
110	560	المجموع

وعليه بلغ عدد أفراد عينة البحث (140) تلميذاً وتلميذة، بواقع (72) تلميذاً و(68) تلميذة وتم تقسيمهم بالقرعة إلى ثلاث مجموعات متساوية.

إذ مارست المجموعة التجريبية الأولى الأسلوب الأمريكي ومارست المجموعة التجريبية الثانية الأسلوب التدريبي ومارست المجموعة التجريبية الثالثة الأسلوب التبادلي بينما مارست المجموعة الضابطة الأسلوب التقليدي، والجدول رقم (02) يوضح ذلك.

## الجدول رقم (02): مجتمع البحث وعينته.

العدد الكلي	القسم	المجموعة	أسلوب التدريس	عد الذكور	عدد الإناث
	أ	التجريبية الأولى	الأمري	18	17
	ب	التجريبية الثانية	التدريبي	18	17
	ج	الضابطة	—————	18	17
المجموع		03	03	72	68

## - ثبات المقياس

من أجل حساب ثبات مقياس التصور العقلي، استخدم الباحث طريقة التجزئة النصفية، على عينات استطلاعية قوامها (13) تلميذ وتلميذة من تلاميذ الإكماليات من مجتمع الدراسة ومن خارج أفراد العينة، وتم حساب معامل الثبات، حيث بلغت قيمة (ر=0,75)، وتشير هذه النسبة إلى درجة عالية من الثبات.

## - إجراءات تطبيق مقياس التصور العقلي:

تم فيها الإجراءات الأساسية لتجربة الدراسة على مجموعات البحث حيث:

◇ قام الباحث بالإشراف المباشر على توزيع أداة الدراسة (مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي) على أفراد العينة من تلاميذ الإكماليات حيث تم توزيع (280) استمارة في القياس القبلي في بداية الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي 2009-2010م وذلك في الفترة الممتدة من (2010/01/05م) ولغاية (2010/03/10م).

◇ تم جمع أداة الدراسة (مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي) من أفراد العينة تلاميذ الصف الرابع للإكماليات الثلاث ببلدية المسيلة، وبعد استرجاع الاستمارات الموزعة، بلغ عدد الاستمارات التي تمت معالجتها إحصائياً (560) استمارة، في القياسين القبلي والبعدي.

## - المعالجات الإحصائية:

تم تفرغ البيانات وتصنيفها على نماذج خاصة ثم أدخلت البيانات إلى الحاسوب لمعالجتها إحصائياً، إذ قام الباحث باستخدام نظام الحاسب الآلي (SPSS) لمعالجة البيانات إحصائياً، حيث استخدم في هذه الدراسة مجموعة من العمليات الإحصائية بهدف الإجابة على تساؤلات الدراسة وهذه العمليات الإحصائية هي:

1- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

2- اختبار T- test .

3- تحليل التباين الأحادي (one way ANOVA).

4- اختبار توكي (TUKEY) لمعرفة اتجاه الفروق بين المجموعات.

(التكريري والعيدي، 1996، 101-279)

## - عرض ومناقشة النتائج:

أسفر التحليل الإحصائي للبيانات في ضوء متغيرات الدراسة إلى:

الجدول رقم(03): نتائج اختبار " ت " لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمتوسطات درجات أفراد العينة على مقياس التصور العقلي للمجموعة الضابطة.

العينات غير المستقلة: ن=ن-1 / درجة الحرية : 34=(1-35).

مستوى الدلالة	قيمة " ت "	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد الأفراد " ن "	القياس	المجموعات	مهارة التصور العقلي
غير دال	0,91	1,11	12,80	35	القبلي	المجموعة	التصور البصري
		1,07	12,74	35	البعدي	الضابطة	
غير دال	0,56	1,09	12,60	35	القبلي	المجموعة	التصور السمعي
		0,95	12,74	35	البعدي	الضابطة	
غير دال	0,21	1,29	12,86	35	القبلي	المجموعة	الإحساس الحركي
		0,80	12,69	35	البعدي	الضابطة	
غير دال	0,26	1,53	12,94	35	القبلي	المجموعة	الحالة الانفعالية
		0,96	12,69	35	البعدي	الضابطة	
غير دال	0,59	3,24	51,34	35	القبلي	المجموعة	الكل
		2,34	51,00	35	البعدي	الضابطة	

نلاحظ من خلال الجدول رقم (03) ما يلي:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ( $0,05 \geq \alpha$ ) بين متوسطي درجات أفراد المجموعة الضابطة في الرياضة الجماعية للقياسين القبلي والبعدي لمقياس التصور العقلي، حيث نجد متوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي يساوي (51,34) أما في الاختبار البعدي فهو يساوي (51,00).  
ومنه فإن قيمة ت = (0,59) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند المستوى ( $0,05 \geq \alpha$ ).  
الجدول رقم(04): نتائج اختبار " ت " لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمتوسطات درجات أفراد العينة على مقياس التصور العقلي في الأسلوب الأمري.

العينات غير المستقلة: ن=ن-1 / درجة الحرية : 34=(1-35).

الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة " ت "	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد الأفراد " ن "	القياس	المجموعات	مهارة التصور العقلي
نصالح البعدي	دال عند 0,00	5,21	1,26	12,94	35	القبلي	الأسلوب الأمري	التصور البصري
			1,69	16,71	35	البعدي		
نصالح البعدي	دال عند 0,01	2,80	1,57	12,63	35	القبلي	الأسلوب الأمري	التصور السمعي
			1,61	15,66	35	البعدي		
نصالح البعدي	دال عند 0,01	2,63	1,42	12,60	35	القبلي	الأسلوب الأمري	الإحساس الحركي
			1,58	15,91	35	البعدي		
	غير دال	1,27	1,21	11,80	35	القبلي	الأسلوب الأمري	الحالة الانفعالية
			1,63	15,40	35	البعدي		
نصالح البعدي	دال عند 0,00	4,81	3,24	49,94	35	القبلي	الأسلوب الأمري	الكل
			4,03	63,69	35	البعدي		

نلاحظ من خلال الجدول رقم (04) ما يلي:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ( $0,05 \geq \alpha$ ) بين متوسطي درجات أفراد مجموعة الأسلوب الأمري في الرياضة الجماعية في القياسين القبلي والبعدي وفي صالح القياس البعدي لمقياس التصور العقلي، حيث نجد متوسط درجات أفراد مجموعة الأسلوب الأمري في الاختبار القبلي يساوي (49,94) أما في الاختبار البعدي فجاء مرتفعا وعند حد (63,69).  
ومنه فإن قيمة ت = (4,81) وهي قيمة دالة إحصائياً عند المستوى ( $0,05 \geq \alpha$ ).

الجدول رقم(05): نتائج اختبار " ت " لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمتوسطات درجات أفراد العينة على مقياس التصور العقلي في الأسلوب التدريبي.

العينات غير المستقلة: ن=ن-1 / درجة الحرية : 34=(1-35).

الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة " ت "	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد الأفراد " ن "	القياس	المجموعات	مهارة التصور العقلي
غير دال	غير دال	-	1,40	11,63	35	القبلي	الأسلوب التدريبي	التصور البصري
			1,35	13,06	35	البعدي		
غير دال	غير دال	-	1,73	11,66	35	القبلي	الأسلوب التدريبي	التصور السمعي
			1,15	13,14	35	البعدي		
نصالح البعدي	دال عند 0,04	-	1,21	11,77	35	القبلي	الأسلوب التدريبي	الإحساس الحركي
			1,75	13,03	35	البعدي		
غير دال	غير دال	0,72	1,42	11,51	35	القبلي	الأسلوب التدريبي	الحالة الانفعالية
			1,17	13,26	35	البعدي		
غير دال	غير دال	-	3,72	46,54	35	القبلي	الأسلوب التدريبي	الكل
			1,52	52,49	35	البعدي		

نلاحظ من خلال الجدول رقم (05) ما يلي:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ( $0,05 \geq \alpha$ ) بين متوسطي درجات أفراد مجموعة الأسلوب التدريبي في الرياضة الجماعية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس التصور العقلي، حيث نجد متوسط درجات أفراد مجموعة الأسلوب التدريبي في الاختبار القبلي يساوي (46,54) أما في الاختبار البعدي فجاء مرتفعا وعند حد (52,49).  
ومنه فإن قيمة ت = (-1,52) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند المستوى ( $0,05 \geq \alpha$ ).

الجدول رقم (06): نتائج تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لمعرفة تأثير الأسلوب التدريسي المنتهج في تنمية أبعاد مهارة التصور العقلي.

المحاور	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
التصور البصري	بين المجموعات	341,97	3	113,97	64,70	0,00
	داخل المجموعات	239,60	136	1,76		
	المجموع	581,57	139			
التصور السمعي	بين المجموعات	175,10	3	58,36	40,12	0,00
	داخل المجموعات	197,82	136	1,45		
	المجموع	372,93	139			
الإحساس الحركي	بين المجموعات	220,37	3	73,45	58,00	0,00
	داخل المجموعات	172,22	136	1,26		
	المجموع	392,60	139			
الحالة الانفعالية	بين المجموعات	145,77	3	48,59	33,14	0,00
	داخل المجموعات	199,37	136	1,46		
	المجموع	345,14	139			
المقياس ككل	بين المجموعات	104,07	3	1142,36	101,36	0,00
	داخل المجموعات	164,05	136	11,27		
	المجموع	4959,85	139			

يبين الجدول رقم (06): نتائج تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لأساليب التدريس في النشاط الجماعي في القياس البعدي وباستعراض قيم (ف) المحسوبة نجد جميع هذه القيم كانت دالة إحصائياً لأن قيم مستوى الدلالة كانت على أبعاد مهارة التصور العقلي (التصور البصري، التصور السمعي، الإحساس الحركي، الحالة الانفعالية) قد جاءت كلها تساوي على التوالي (0.00)، (0.00، 0.00، 0.00) وجميع هذه القيم أقل من (0.05) مما يعني وجود فروق بين متوسطات أبعاد مهارة التصور العقلي في النشاط الجماعي موزعة تبعاً لأساليب التدريس في القياس البعدي.

الجدول رقم (07): يبين نتائج اختبار (TUKEY) للمقارنات البعدية لتحديد مصادر الفروق بين المتوسطات.

المحاور	المجموعات	فرق المتوسطات	الدلالة	الدلالة لصالح
بعد التصور البصري	الضابطة _ الأمري	3,97—	0,00	الأسلوب الأمري
	الضابطة _ التدريبي	0,31—	0,75	الضابطة
	الأمري _ التدريبي	3,65	0,00	الأسلوب الأمري
بعد التصور السمعي	الضابطة _ الأمري	2,91—	0,00	الأسلوب الأمري
	الضابطة _ التدريبي	0,40—	0,50	الضابطة
	الأمري _ التدريبي	2,51	0,00	الأسلوب الأمري
بعد الإحساس الحركي	الضابطة _ الأمري	3,22—	0,00	الأسلوب الأمري
	الضابطة _ التدريبي	0,34—	0,58	الضابطة
	الأمري _ التدريبي	2,88—	0,00	الأسلوب الأمري
بعد الحالة الانفعالية	الضابطة _ الأمري	2,71—	0,00	الأسلوب الأمري
	الضابطة _ التدريبي	0,57—	0,20	الضابطة
	الأمري _ التدريبي	2,14—	0,00	الأسلوب الأمري
المقياس ككل	الضابطة _ الأمري	12,82—	0,00	الأسلوب الأمري
	الضابطة _ التدريبي	1,62—	0,18	الضابطة
	الأمري _ التدريبي	11,20—	0,00	الأسلوب الأمري

يبين الجدول رقم (07) نتائج اختبار (TUKEY) للمقارنات البعدية لتحديد مصادر الفروق الدالة في أبعاد مهارة التصور العقلي في القياس البعدي تبعاً لمتغير أساليب التدريس في النشاط الجماعي، ويظهر من قيم فروق المتوسطات المبينة في الجدول أعلاه أن الفروق كانت دالة إحصائياً بين الأسلوب الأمري والتبادلي على الأبعاد الأربعة لمهارة التصور العقلي قيد الدراسة (التصور البصري، التصور السمعي، الإحساس الحركي، الحالة الانفعالية)، وهذه الدلالة لصالح الأسلوب الأمري عند مستوى الدلالة  $(\alpha \geq 0.05)$ .

**- مناقشة النتائج:**

يتناول هذا الفصل النتائج التي توصلت إليها الدراسة، ومن ثم مناقشتها وتفسيرها والاستنتاجات والتوصيات المنبثقة عنها، حيث هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير استخدام بعض أساليب التدريس في التربية البدنية والرياضية في تنمية مهارة التصور العقلي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

**- الفرضية الأولى:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0,05 \geq \alpha$ ) بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى (الأسلوب الأمري) في تنمية مهارة التصور العقلي.

وهذا من خلال الجدول رقم (04):، والذي يمثل نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي لمقياس التصور العقلي في الأسلوب الأمري.

نلاحظ أن قيمة المتوسطات الحسابية بالنسبة لأبعاد مقياس التصور العقلي في القياسات البعدية أكثر منها في القياسات القبليّة، وبالتالي فإن قيمة "ت" المحسوبة والتي جاءت تساوي (4,81) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند المستوى ( $0,05 \geq \alpha$ ).

مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي في الرياضتين، مما يعني أن الأسلوب الأمري في التدريس يسهم في تنمية مهارة التصور العقلي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، وهذا ما يتفق مع دراسة كل من: عبد السلام النذاف (2004)، (Boyce 1992)، وليد وعد الله الشريفي وقصي حازم الزبيدي (2006)، غازي محمد خير إبراهيم الكيلاني (2003)، محمد بن شكري زمزمي (2008)، والدراسة التي أجراها عبد السلام حسين (2008) حيث توصل إلى أن أسلوب التدريس الأمري حقق نتائج ايجابية في مستوى التعليم، حيث جاءت النتائج في صالح القياسات البعدية، إلا أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين الأساليب التدريسية قيد الدراسة، بينما دراسة عطاء الله أحمد (2004) توصلت إلى نتيجة مفادها أنه كلما صعبت وتعقدت المهارة نتجه إلى الأسلوب الأمري في تعليمها، لأنه يتطلب الدقة والصرامة، وكلما كانت سهلة تعطى الحربة للمتعلم وأن هذا الأسلوب يتميز بسهولة التنفيذ وأن المحاولة والتكرار والتغذية المباشرة من المعلم تساعد على التعلم خاصة لدى التلاميذ الذين يعتمدون على المعلم في قيادة العملية التعليمية.

كما انتفعت نتائج هذه الدراسة مع دراسة نافع (2005) والتي هدفت التعرف إلى مدى فعالية استخدام الوسائل المتعددة على تنمية التصور العقلي، والتي أظهرت أهم نتائجها الأثر الواضح للبرنامج التدريبي على تنمية وتطوير المهارات العقلية قيد الدراسة (مهارة التصور العقلي).

حيث تؤكد هذه الدراسات إسهامات أساليب التدريس في التعلم والتدريب، وبالتالي فإن نتائج الدراسة تؤكد أن الأسلوب الأمري أثر إيجابا على تنمية مهارة التصور العقلي، حيث كانت النتائج في صالح القياسات البعدية في رياضة ألعاب القوى (النشاط الفردي)، للإشارة فقط أن كل هذه الدراسات تقريبا تناولت الأداء في مختلف الرياضات، في حين انفردت هذه الدراسة بمهارة التصور العقلي، كما تناولنا نوعين من الرياضات رياضة (الكرة الطائرة) وهي لعبة جماعية، ورياضة (ألعاب القوى) وهي رياضة فردية، والتي أرى أن هناك دراسات قليلة في هذا المجال خاصة في مجال الرياضات الفردية.

كما يرى الباحث أن درس التربية البدنية والرياضية في المدرسة يهدف للمساهمة في بناء الشخصية المتكاملة للفرد، بما يضمن تحقيق النمو الجسمي من خلال تحسين مستوى اللياقة البدنية والنمو العقلي من خلال اكتساب القدرة على التفكير في اكتساب تفاصيل دقيقة عن المهارات، وفي استيعاب النواحي الفنية الخاصة بالمهارة (تعلم أحسن وأسرع).

ومنه فالفرضية الأولى التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0,05 \geq \alpha$ ) بين القياسيين القبلي والبعدي لمتوسطات درجات أفراد العينة على مقياس التصور العقلي في الأسلوب الأمري ولصالح القياس البعدي محققة.

**- الفرضية الثانية:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0,05 \geq \alpha$ ) بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية (الأسلوب التدريبي) في تنمية مهارة التصور العقلي.

وهذا من خلال الجدول رقم (05):، والذي يمثل نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي لمقياس التصور العقلي في الأسلوب التدريبي.

نلاحظ أن قيمة المتوسطات الحسابية بالنسبة لأبعاد مقياس التصور العقلي في القياسات البعدية أكثر منها في القياسات القبليّة، وبالتالي فإن قيمة "ت" المحسوبة والتي جاءت تساوي (-1,52) وهي أقل من قيمة "ت" الجدولية عند المستوى ( $0,05 \geq \alpha$ ).

مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية حول أبعاد مهارة التصور العقلي، وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة النذاف (2001) التي أشارت إلى أنه قد توجد معوقات تساهم في تطبيق الأساليب التدريسية المتنوعة، ومن بين هذه الأساليب التدريسية الأسلوب التدريبي.

في حين أن دراسة عمر عيسى عمور (2009) أوضحت أن الأسلوب التدريبي في التدريس أثر إيجابا على تنمية المهارات الحياتية حيث كانت النتائج في صالح القياسات البعدية في كل لعبة على حدا، وكذا دراسة عبد الجبار سعيد محسن (2006) التي بينت أن الأسلوب التدريبي كأحد الأساليب التعليمية يؤثر إيجابا في تعلم المهارات الحركية في كرة السلة، مما يعني أن الأسلوب التدريبي في القسم التعليمي لدرس التربية الرياضية قد ساهم في تطور المهارات في كرة السلة، ويرجع عدم وجود فروق بين أفراد عينة البحث إلى أن تطبيق هذا الأسلوب على أرض الواقع كان بدرجة قليلة مما يؤكد اعتقاد الباحث لقلّة استخدام أو اهتمام الأساتذة بهذا الأسلوب وإبقاء الوضع في أغلب الأحيان بالأسلوب الأمري.

وهذا من خلال الدراسة التي قام بها غازي محمد الكيلاني وصادق الحايك وعمر عمور (2008) حول إجراء دراسة مقارنة لمعرفة واستخدام أساليب التدريس والصعوبات التي تواجه المعلمين في الأردن والجزائر، وكذا معرفة الصعوبات التي تواجه استخدام الأساليب التدريسية حسب الدولة.

ومن بين الصعوبات المتوصل إليها أن استخدام أساليب التدريس لدى المعلمين الأردنيين كانت أكثر حدة من زملائهم بالجزائر وهذا نابع من معرفتهم لها والسعي لتطبيقها على أرض الواقع عكس نظرائهم الجزائريين، عموماً يميل المعلمين في الأردن إلى استخدام الأساليب التدريسية المباشرة، بينما يميل المعلمين في الجزائر إلى استخدام الأساليب التدريسية غير المباشرة. ومنه فالفرضية الثانية التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) بين القياسين القبلي والبعدي لمتوسطات درجات أفراد العينة على مقياس التصور العقلي في الأسلوب التدريبي ولصالح القياس البعدي غير محققة.

- **الفرضية الثالثة:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) بين أساليب التدريس قيد الدراسة على مقياس التصور العقلي لدى أفراد عينة الدراسة، للتحقق من هذه الفرضية قام الباحث بحساب تحليل التباين الأحادي one way ANOVA لأبعاد مهارة التصور العقلي في القياسات البعدية، لمعرفة ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ( $0.05 \geq \alpha$ ) في مقياس التصور العقلي لكل أسلوب تدريسي، ولتحديد دلالة الفروق قام الباحث باستخدام أحد الاختبارات البعدية وهو اختبار توكي (TUKEY)، والجدول رقم (06) يوضح ذلك.

حيث يتضح من خلال الجدول رقم (06) أن قيم مستوى الدلالة المرافقة لقيمة (ف) المحسوبة على أبعاد مهارة التصور العقلي في النشاط الفردي كانت جميعها (0.00) وهي أقل من (0.05) مما يعني وجود فروق دالة إحصائية بين أساليب التدريس على هذه الأبعاد.

كما يشير الجدول رقم (07) إلى نتائج اختبار (TUKEY) للمقارنات البعدية لتحديد مصادر الفروق الدالة لأبعاد مهارة التصور العقلي في القياس البعدي بين أساليب التدريس وباستعراض قيم فروق المتوسطات المبينة في الجدول يتبين أن هنالك فروق دالة إحصائية بين الأساليب التدريسية على أبعاد مهارة التصور العقلي ولصالح الأسلوب الأمري.

ويعزو الباحث ظهور هذه النتائج على أبعاد مهارة التصور العقلي قيد الدراسة (التصور البصري التصور السمعي، الإحساس الحركي، الحالة الانفعالية المصاحبة) لدى أفراد عينة الدراسة، إلى أن لعبة الكرة الطائرة من النشاطات الجماعية، والتلاميذ يفضلون الألعاب الجماعية على الألعاب الفردية، وهذا ما يتفق مع دراسة (الحايك والحموري، 2005) التي هدفت التعرف على الفروق بين طلبة الألعاب الجماعية (كرة السلة) وطلبة الألعاب الفردية (ألعاب المضرب) في درجة تفضيلهم للأساليب التدريسية المتتوالفة بالدراسة، والتي أظهرت أهم نتائجها تفوق طلبة الألعاب الجماعية (كرة السلة) على طلبة الألعاب الفردية (ألعاب المضرب)، وبالتالي فإن الأداء المهاري لهذه الحركات المختلفة تنظمه وترتبه مجموعة من العمليات العقلية المرتبطة بالتفكير، وهذا يعني أنه يجب استخدام إستراتيجيات وأساليب تدريسية متناسبة ومنتشبة مع طبيعة متطلبات هذه الرياضة. وتدل هذه النتائج أيضاً على أن الأسلوب الأمري كان له أثر إيجابي ودال على تنمية أبعاد مهارة التصور العقلي قيد الدراسة، ويرى الباحث أنه وعلى الرغم من القيود التي يفرضها الأسلوب الأمري الذي يطلب من التلاميذ أن يخضعوا ويستجيبوا باعتبارهم شخص واحد لمؤثر واحد، وأن يلتزموا بتوقيت واحد، وأن يحولوا جهدهم لتحقيق مستويات يقررها شخص واحد، إلا أن الأسلوب الأمري يتميز بأن المعلم هو الذي يتخذ جميع القرارات في بنية هذا الأسلوب من تخطيط وتنفيذ وتقويم ودور المتعلم من الناحية الأخرى هو أن يؤدي، وأن يتابع، وأن يطيع، إلا أن الأساس في هذا الأسلوب العلاقة المباشرة بين منبهات المعلم واستجابة المتعلم، وهذا يتفق مع ما أشارت له عبد الكريم (1994) في أن الفقرة اللفظية في الأسلوب الأمري قد تخص دور المتعلم لتنمية قيم مثل التكيف مع الجماعة، والتعاون والروح الرياضية، والأمانة وهكذا، وبالتالي فإن الأسلوب الأمري له فائدة في تلقين التلاميذ النشاط الهادف بطريقة يتوفر فيها عوامل الأمان والسلامة، لأن المعلم يملك قدراً كبيراً للسيطرة على ما يحدث وأن الأسلوب الأمري يكون أنسب الأساليب عندما يكون المطلوب تقديم قدر كبير من المعلومات خاصة لدى التلاميذ الذين يعتمدون على المعلم في قيادة العملية التعليمية، ولهذا يرى الباحث أنه كان هناك أثر دال للأسلوب الأمري في تنمية مهارة أبعاد التصور العقلي قيد الدراسة.

ومنه فالفرضية الثالثة التي تنص على وجود فروق دالة بين أساليب التدريس قيد الدراسة على مقياس التصور العقلي لدى أفراد عينة الدراسة محققة، ولصالح الأسلوب الأمري، ثم الأسلوب التدريبي.

#### - الاستنتاجات:

انطلاقاً من دراستنا لهذا الموضوع، وفي حدود إمكاناتنا حاولنا إثبات أن أساليب التدريس (قيد الدراسة) في التربية البدنية والرياضية لها تأثير على تنمية التصور العقلي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي، وهذا من خلال أهداف الدراسة وفي إطار المنهج العلمي المستخدم، ومن خلال البيانات والمعلومات التي تم الحصول عليها من عينة الدراسة، وعرض ومناقشة النتائج، توصل الباحث إلى النتائج التالية:

- للأسلوب الأمري تأثير على التلاميذ في مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي.

- تفوق الأسلوب الأمري على الأسلوب التدريبي في توظيف أبعاد مهارة التصور العقلي.

ومن جهة أخرى أثبتت دراستنا هذه أن التوزيع في استخدام الطرق التدريسية في ميدان التربية البدنية والرياضية يساعد في تنمية التصور العقلي لدى الأفراد، باعتبار أن كل جيل بحاجة إلى نوع مختلف من التعليم عما احتاجته الأجيال الأخرى، وبطرق مختلفة لاسيما إذا علمنا أن التدريس اليوم أصبح عملاً علمياً معقداً، يعتمد على عدة عناصر نذكر منها: الهدف من الدرس، البيئة التعليمية، نوع المتعلم، نوع المهارة، ومدى معرفة الطالب بها (مهارة جديدة، أو مهارة سبق تعلمها) الإمكانيات المتاحة، نوع النشاط ... مما يفرض اختيار أسلوب معين وتفضيله عن الآخر في ظل ظروف محددة؛ فالمدرس وحده القادر على تحديد الأسلوب الذي يناسب وحدة تعليمية معينة، والذي يمكن أن يكون له تأثير فعال على تعلم التلاميذ، ولكي يكون التدريس ناجحاً يجب أن يكون هناك تطابق بين الهدف المطلوب من جهة وما يحدث بالفعل في الدرس من جهة أخرى، ولا

يتأتى ذلك (من خلال هذه الدراسة) إلا باختيار الأسلوب التدريسي القادر على إحداث ذلك التطابق، كل هذا ينبغي أن يتم خصوصا إذا علمنا أن نجاح المدارس، أو فشلها مرهون وبالدرجة الأولى على نوعية مدرسيها، وما يتوفر لديهم من مهارات.

#### قائمة المراجع

##### أولا: المراجع باللغة العربية:

- 1- أحمد، محمد عبد القادر (1983): إستراتيجية التربية العربية، ط(1)، مكتبة النهضة المصرية.
- 2- الأزرق، عبد الرحمن صالح (2000): علم النفس التربوي للمعلمين، ط(1)، دار الفكر العربي بيروت.
- 3- التكريتي، وديع ياسين والعبدي، حسن محمد (1996): التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- 4- الحميدان، إبراهيم عبد الله (2005): التدريس والتفكير، ط(1)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 5- السايح، مصطفى محمد (2001): اتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية والرياضية، ط(1) مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية.
- 6- السامرائي، عباس أحمد صالح والسامرائي، عبد الكريم محمود (1991): كفايات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- 7- الهيجاء، فؤاد حسن (2001): أساسيات التدريس ومهاراته وطرقه العامة، دار المناهج، عمان.
- 8- جابر، عبد الحميد (2000): مدرس القرن الحادي والعشرين، ط(1)، دار الفكر العربي القاهرة.
- 9- جامل، عبد الرحمن عبد السلام (2002): "طرق التدريس العامة ومهارات تنفيذ وتخطيط عملية التدريس"، عمان، الأردن.
- 10- شلتوت، نوال إبراهيم وخفاجي، ميرفت على (2002): طرق التدريس في التربية الرياضية "الجزء الثاني" التدريس للتعليم والتعلم، الطبعة الأولى، الإسكندرية.
- 11- شمعون، محمد العربي (2001): التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط(2)، دار الفكر العربي القاهرة. 12- عدس، عبد الرحيم محمد (1998): فن التدريس، ط(1)، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع الأردن.
- 13- علاوي، محمد حسن (2002): علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 14- قطامي، يوسف وآخرون (2000): تصميم التدريس، ط(1)، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان.
- 15- محجوب، وجيه (2002): نظريات التعلم والتطور الحركي، دار وائل للطباعة والنشر، عمان.
- 16- أني بليسينجر (2004): تأثيرات التصور العقلي على الأداء الرياضي.
- 17- زرنوفة، صلاح سالم (2001): قراءة في مفهوم اقتصاد المعرفة، مركز الأهرام للدراسات السياسية والإستراتيجية، القاهرة.

<http://www.plato.stanford.edu/entries/mental-imagery/>.

##### ثانيا: المراجع باللغة الأجنبية:

- 18- Salvara. M, Jess. M, Abbott. A and Bognar. J (2006): **A Preliminary Study to Investigate the Influence of Different Teaching Styles on Pupils goal Orientation in Physical Education**, European Physical Education, Review, 12, 1, 15
- 19- Mosston, M., and Ashworth, S. (1991): **teaching physical education form command to discovery**, Charles, Merrill publishing, and Rutgers, the state university of New Jersey.
- 20- Murray, J (1995): **The Essence of Imagery in Tennis**.  
Web Site: [http:// www.tennissequipment/meII95.html.com/mental](http://www.tennissequipment/meII95.html.com/mental).

## أثر غموض الإطار التشريعي على بداية الاحتراف في كرة القدم بالجزائر - دراسة العلاقة الارتباطية -

الأستاذ محمد عماري

معهد التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر 3

### ملخص:

لا يحتاج الحديث عن تعثر بداية مسيرة الاحتراف في كرة القدم بالجزائر إلى أدلة كثيرة. فبالنسبة للمنتخب الأول لكرة القدم، يكفي أن نذكر أنه لم يجد ملعبا ملائما لخوض مباراة ودية استعدادا لمواصلة تأهيلات كأس أمم إفريقيا 2012، على الرغم من أن المنتخب وصل إلى نهائيات كأس العالم 2010 في جنوب إفريقيا. أما بالنسبة للنوادي، فالأمر ليس أقل سوءا، فهي تعاني مشاكل قانونية ومادية وتسييرية وما يزال أغلبها غير قادر على مواكبة التحول إلى الاحتراف، بل إن رؤساء هذه الأندية لا يتوفرون على قاعدة قانونية وتسييرية تؤهلهم إلى بداية ناجحة لتجربة الاحتراف مثلما ينص عليه دفتر شروط الوصاية في هذا الشأن.

### Abstract

The talk about the faltering start of the process of professionalism in football in Algeria does not need a lot of evidence. For the first national team of football, it is sufficient to recall that there was no suitable stadium for a friendly match in preparation to the 2012 Africa Cup of Nations qualification, although the team has reached the 2010 World Cup in South Africa.

As for the clubs, it's not the least worse, they have legal, physical and managerial problems and are still unable to cope with the transition to professionalism, but the heads of these clubs are not readily on legal and managerial basis which entitles them to a successful start to experience the professionalism as provided in the book of specifications in this regard.

### مقدمة:

لقد شكل وصول المنتخب الجزائري الأول لكرة القدم إلى نهائيات كأس العالم 2010 بجنوب إفريقيا دفعا قويا لممارسي هذه الرياضة في الجزائر. وبيات المسؤولون والمسيريون والرياضيون جميعا على أمل الحفاظ على هذه المكانة "المونديالية" وتطوير ظروف الممارسة على مستوى البطولة المحلية بما يضمن الاعتماد على اللاعب المحلي مستقبلا، وعدم الاكتفاء بخريجي مدارس التكوين الفرنسية، من أبناء الجالية الجزائرية في هذا البلد.

وقد تزامنت مشاركة المنتخب الجزائري في المونديال الإفريقي مع بدايات تطبيق نظام الاحتراف في كرة القدم الجزائرية، حيث كانت بطولة 2009-2010 هي الأخيرة بنظام الهواة. لذا بدأت الأندية تتجهيا للتكيف مع التدابير الجديدة التي أقرها دفتر الشروط الخاصة باعتماد نمط البطولة المحترفة، والذي حدد مسؤوليات جميع الأطراف وأعطى المکانيزمات القانونية التي في ضوئها تنشأ النوادي المحترفة وتمكن من تسيير شؤونها، على ضوء متطلبات المرحلة الجديدة.

لكن الأشهر القليلة التي مضت على تطبيق نظام الاحتراف، في بطولتي الدرجتين الأولى والثانية، كشفت أن هناك اختلالات عميقة في تسيير الأندية، حيث تقع تناقضات بين ما ورد في النصوص التشريعية الخاصة بمنظومة الاحتراف وبين ما يتم في الواقع على مستوى الأندية، ما يؤكد أن المعنيين بإدارة العملية الاحترافية على مستوى الأندية غير مؤهلين، أو غير مستعدين، لهذه المهمة، باعتبار قلة التراكم المعرفي الذين يحوزونه للقيام بهذه المهمة.

كما أن الوصاية، ممثلة في إطارها السياسي المتمثل في وزارة الشباب والرياضة، أو في المسؤولين التنفيذيين، وهما اتحادية ورابطة كرة القدم، لم يهيئوا الظروف المناسبة للبدء في تجربة الاحتراف الذي ينبغي أن يتم على مستوى الأذهان قبل أن يتم في الميدان. وهو ما يلاحظ في غموض وعدم اتضاح بعض النصوص المتعلقة بتشريعات الاحتراف، وتداخل بعضها منها، مما أثر على تطبيق هذه النصوص من جهة، وإلى دفع بعض رؤساء الأندية المحترفة إلى تسيير أنديةهم وفق اجتهادات خاصة، تتعارض أحيانا وفلسفة الاحتراف.

### 1- الإشكالية:

لقد أكدت بعض الاستطلاعات وسط مسيري كرة القدم في الجزائر، سواء في النظام الهواوي سابقا، أو بدايات البطولة الاحترافية، هذا العام، أن عددا من هؤلاء لا يعتمدون على النصوص والتشريعات التي توطر العملية الاحترافية، وهو ما يؤثر سلبا على مسار الاحتراف.

من هذا المنطلق، يطرح التساؤل التالي:

إلى أي مدى ترتبط البدايات المتعثرة لمنافسات بطولة الرابطة المحترفة لكرة القدم، الأولى والثانية، بعدم اتضاح التشريعات والقوانين، لدى المسؤولين على النوادي المحترفة؟

### 2- فرضيات البحث:

- عدم الإلمام بنظام سير البطولة الاحترافية من طرف مسيري النوادي المعنية بالاحتراف يؤدي إلى استمرارهم بنفس الأساليب القديمة (الهوائية) مما يؤدي إلى اختلالات واضحة.

- الغموض الذي يميز التشريعات القليلة التي تحكم نظام البطولة المحترفة لكرة القدم في الجزائر يبقى على الكثير من الجوانب المهمة والتي لا تجد النصوص التشريعية الكفيلة بتوضيح طرائق التسيير.

- نقص التكوين وضعف القاعدة القانونية لمسييري النوادي المحترفة يؤدي إلى الوقوع في تناقضات وأخطاء تمس بجوهر الاحتراف كما تفرضه اللوائح والتشريعات.

### 3- المفاهيم الدالة:

التشريع- القانون - الاحتراف- الرياضة- كرة القدم.

### 4- هدف البحث:

تهدف هذه الدراسة إلى وضع اليد على أحد الأسباب الجوهرية التي تعرقل مسيرة انتقال كرة القدم في الجزائر من الهواية إلى الاحتراف، مثلما تفرضه لوائح الاتحاد الدولي لكرة القدم (الفيفا)، والاتحاد الإفريقي (الكاف). حيث إن عدم الإلمام بالقاعدة التشريعية، أو غموض هذه الأخيرة، يدفع المسؤولين على التسيير إلى الإبقاء على أنماط التسيير القديم في نواديهم.

### 5- الخلفية المعرفية للبحث:

#### 1-5 البطولة الجزائرية لكرة القدم:

تأسست البطولة الجزائرية لكرة القدم في الموسم 1962-1963، أي في العام الأول للاستقلال. أول فريق توج باللقب هو اتحاد الجزائر. وكان أعلى مستوى في البطولة يسمى بطولة القسم الأول، تليها بطولة القسم الثاني.

وكانت المنافسات تتم وفق معايير الهواة، إلى غاية الموسم 2010-2011، الذي جرى فيه الانتقال إلى نظام الاحتراف، مثلما تفرضه لوائح "الفيفا" و"الكاف". حيث أعطيت إشارة انطلاق أول بطولة احترافية في تاريخ الجزائر يوم السبت 24 سبتمبر 2010.

وتتوزع البطولة المحترفة على درجتين الأولى والثانية، تضم كلاهما 16 فريقاً. أكثر الفائزين باللقب هو فريق شبيبة القبائل (14 مرات)، بعد ذلك يأتي مولودية الجزائر وشباب بلوزداد (6 مرات)، اتحاد الجزائر (5 مرات) ثم مولودية وهران ووافق سطيف (4 مرات).

وتحتل البطولة الجزائرية لكرة القدم المرتبة 36 عالمياً، في آخر إحصاء للجنة التاريخ والإحصائيات التابع للفيفا.

### 1-1-5 المنافسات الوطنية:

#### 1-1-1-5 المنافسات الأولى

أولاً/بالنسبة للرجال:

- الرابطة الجزائرية المحترفة الأولى
- كأس الجمهورية الجزائرية
- الكأس الممتازة

ثانياً/بالنسبة للسيدات:

- البطولة الوطنية الجزائرية للسيدات (القسم الأول)
- كأس الجمهورية للسيدات

#### 2-1-1-5 المنافسات الثانوية

- الرابطة الجزائرية المحترفة الثانية
- البطولة الوطنية الجزائرية (القسم الثالث)
  - مجموعة وسط - غرب
  - مجموعة وسط - شرق
- البطولة الجزائرية ما بين الرابطات (القسم الرابع)
  - مجموعة الغرب
  - مجموعة وسط - غرب
  - مجموعة وسط - شرق
  - مجموعة الشرق
- البطولة الجزائرية الجهوية - المستوى الأول (القسم الخامس)
  - الرابطة الجهوية لمنطقة وهران
  - الرابطة الجهوية لمنطقة الجزائر العاصمة
  - الرابطة الجهوية لمنطقة سعيدة
  - الرابطة الجهوية لمنطقة باتنة
  - الرابطة الجهوية لمنطقة البليدة
  - الرابطة الجهوية لمنطقة عنابة
  - الرابطة الجهوية لمنطقة ورقلة
  - الرابطة الجهوية لمنطقة قسنطينة
- البطولة الجزائرية الجهوية - المستوى الثاني (القسم السادس)
- البطولة الجزائرية الجهوية - المستوى الثالث (القسم السابع)

**5-2 التشريع الرياضي في الجزائر:**

تطور جهاز التشريع المتعلق بالرياضة في الجزائر، ومر بعدة مراحل. وإلى غاية جويلية 1975 تم تطبيق التشريع الفرنسي الموروث والذي مدد به العمل سنة 1962. وبعد هذا التاريخ تم إصدار عدة نصوص رسمية تتعلق بمجال التربية البدنية والرياضة، عموماً (MJS. 1993).

أ - خصص الميثاق الوطني لسنة 1976 فصلاً لميدان الرياضات فنص على: «تطبيق سياسة جديدة وجريئة قصد إعطاء الشباب الجزائري جميع الإمكانيات لإبراز قدراته البدنية والأخلاقية».

وأكد الميثاق الوطني أن "التربية البدنية للشباب وللشعب بصفة عامة هي شرط ضروري لصيانة الصحة وتحسينها وتعزيز القدرة على العمل، وأخيراً الرفع من القدرات الدفاعية للأمة. وبهذا الصدد وباعتبار التربية البدنية مبدأ من مبادئ الاشتراكية فهي تشكل حاجة ضرورية مثل التعليم وتمثل أحد الحقوق التي يجب أن تضمنها الدولة للمواطنين وللشباب بصفة خاصة. ولهذا الغرض تقوم الدولة بسياسة متواصلة لتشجيع ممارسة الرياضات.

ب- الأمر رقم 81-76 المؤرخ في 23 أكتوبر 1976 المتضمن قانون التربية البدنية والرياضية، وهذا الأمر ينظم الحركة الرياضية الوطنية ويدمج الرياضة في المنظومة الشاملة للتربية الوطنية باعتبارها "حقاً وواجباً لجميع المواطنين".

وهذا النص القانوني المتضمن 86 مادة يحصر الجوانب الأساسية لهذا الميدان بجعل الرياضة إلزامية في جميع قطاعات النشاط الوطني لأن التربية والرياضية مهمة وطنية باعتبارها:

- عاملاً للزدهار البدني والأخلاقي لجميع المواطنين.

- عاملاً لتنمية القدرات المنتجة فكرياً وبدنياً للعمال.

- عاملاً لتجنيد الجماهير الشعبية من أجل الدفاع عن مكتسبات الثورة الاشتراكية.

ج- خصص الميثاق الوطني لسنة 1986 أيضاً فصلاً للتربية البدنية والرياضة. وهذا الميثاق شبيه بميثاق 1976. وقد أوصى بالإضافة إلى ذلك بتشجيع ترقية صناعة وطنية موجهة نحو تلبية حاجات الشباب من الأدوات الرياضية والراحة والترفيه والتي تكتسي طابعاً استعجالياً.

د- القانون رقم 03-89 المؤرخ في 14 فيفري 1989 المتعلق بتنظيم وتطوير المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية ويتكون من 85 مادة. وفي صياغة جديدة للمبادئ تعرف المادة 2 هذه المنظومة بأنها: "مجموعة من الممارسات التي تدرج في مسار متواصل للتنمية المنسجمة والمنظمة والمندمجة في المحيط السياسي والاقتصادي والاجتماعي الثقافي والمطابقة للقيم الإسلامية".

وتساهم هذه المنظومة في الازدهار البدني والأخلاقي للمواطن وتربية الشبيبة وحماية الصحة وتنمية القدرات الإنتاجية للعمال وتجنيد المواطنين وتعزيز القدرات الدفاعية وإثراء الثقافة الوطنية عن طريق إنتاج قيم ثقافية وأخلاقية وتحسين مثل التقارب والتضامن والصدقة والسلم بين الشعوب والتحسين المستمر لمستوى الأداء قصد ضمان تمثيل مشرف للبلاد في الساحة الرياضية الدولية.

هـ- الأمر رقم 09-95 المؤرخ في 25 فيفري 1995 المتعلق بتوجيه وتنظيم وتطوير المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية، يتضمن 132 مادة ويقدم صيغة جديدة للمنظومة تقتبس منها الأحكام الجديدة فقط.

وبالفعل، يتم التأكيد التام لأحكام المتعلقة بتأسيس الجمعيات الرياضية التي تهدف إلى تحقيق نتائج رياضية بقابل، والتي تدعى من الآن فصاعداً النوادي الرياضية المحترفة ويطبق عليها التشريع التجاري.

و- القانون رقم 10-04 المؤرخ في 14 أوت 2004 المتعلق بالتربية البدنية والرياضة.

في الفصل الأول الخاص بالمبادئ والأهداف تعرف التربية البدنية والرياضات كعناصر أساسية للتربية تساهم في الازدهار البدني والفكري للمواطنين وفي حماية صحتهم. وتشكل أيضاً عاملاً هاماً للترقية الاجتماعية والثقافية للشباب وتعزيز التماسك الاجتماعي، وتعتبر ممارسة هذه الرياضات حقاً معترفاً به لجميع المواطنين دون تمييز بين السن أو الجنس. وفي الفصل الثاني، ينص القانون على إجبارية تدريس وممارسة التربية البدنية والرياضية في جميع أطوار التربية الوطنية، في أوساط التكوين والتعليم العالين وفي المؤسسات المتخصصة للأشخاص المعوقين أو المتخلفين ذهنياً وفي مراكز إعادة التربية والوقاية وكذلك في المؤسسات العقابية، وفي التعليم التحضيري يمكن ممارسة التربية البدنية والرياضية من أجل النمو الحركي النفساني للطفل.

**5-3 الاحتراف في عالم كرة القدم****5-3-1 تعريف الاحتراف في كرة القدم:**

الاحتراف، في اللغة يعني الاكتساب، أو طلب حرفه للكسب، والحرفة كل ما اشتغل به الإنسان واشتهر به. أما اصطلاحاً فيطلق الاحتراف على مزاوله الحرفة وعلى الاكتساب نفسه. (العسكري. 1973).

والاحتراف، في عالم كرة القدم، هو التفرغ الكامل لأداء وظيفة لاعب أو مدرب، أو أية مهنة في محيط ناد لكرة القدم والسعي إلى تطوير الذات والانضباط في هذه المهنة وعدم الانشغال عنها بأية وظيفة أخرى..

**5-3-2- أساسيات الاحتراف الرياضي:**

يعتمد الاحتراف الرياضي على عدة محاور أساسية، لخصها le bourgeois في ثلاثة أركان هي: الرغبة في الاحتراف الرياضي، الولاء الرياضي، الرغبة في التطوير والتأهيل الرياضي ((Pierre Bourdieu 1984)).

## أ- الرغبة في الاحتراف:

فبدون رغبة صادقة وأمنية حقيقية، من الصعب أن يسخر الرياضي كامل طاقاته لتحقيق النجاح للوصول إلى أعلى مستوى.

ب- الولاء:

يتمثل الولاء في المصادقية في الاحتراف والسعي إلى الإخلاص في المستوى الاحترافي بدون أي تصنع للولاء ، بمعنى أن يكون التركيز كله منصبا على تحقيق أفضل النتائج.

## ج- الرغبة في التطوير والتأهيل:

يتمثل التطوير الرياضي في خلق فرص التطوير والسعي إلى إيجاد أفضل الطرق وأحدثها من تكنولوجيا وموارد بشرية قابله للتطوير والتأهيل الرياضي في مجال الاحتراف الرياضي.

**3-3-5 الاحتراف .. سلبيات وإيجابيات**

## أ- الإيجابيات:

- التطوير الملحوظ في الأندية العالمية.

- التطوير في المرافق الرياضية بجميع أقسامها.

- التطوير في الأكاديميات الرياضية بشكل احترافي.

- تقدم الطب والإشراف الرياضي.

- تطوير وصقل المواهب الكروية الشابة.

- التقدم في البنية التحتية لبعض الدول بسبب الاحتراف الرياضي.

- التقدم في التكنولوجيا الرياضية بتأسيس مدارس كروية متخصصة.

- التطوير والتقدم في الإعلام الرياضي.

- ظهور العديد من الشركات الراعية في مجال كرة القدم.

## ب- السلبيات:

- المبالغة في شراء اللاعبين بمبالغ خيالية، وهو ما يجذر الفروق بين العديد من الفرق والنادي، ويجعل المنافسات تتم في إطار غير عادل، باعتبار أنم الذي يملك أكثر بوسعه أنت يجلب أفضل اللاعبين والمدربين.

- وضع بنود تعجيزية لبعض اللاعبين للانتقال إلى أندية أخرى، مما يحيل بعض اللاعبين إلى الاشتراك في نواد بعيدا عن أي إقبال عاطفي، وهو ما يفقد الرياضة أحد أهم خصوصياتها وهي الاقتناع.

- المبالغة في رسوم التشفير الرياضي الذي يضع المشاهد التلفزيوني في حيره من أمره، بل إن المشجعين يجدون أنفسهم محرومين من مشاهدة حتى منتخباتهم الوطنية في العديد من المنافسات العالمية، مما يفقد كرة القدم، والرياضة عموما، دورا أساسيا لها، وهي تنمية الروح الوطنية وتشجيع الشباب على الإقبال على الرموز التي تتعلق بالانتماء.

- التعصب في الإعلام الرياضي والذي أدى بدوره إلى بعض حالات العنف وانتشار العدوانية في ملاعب كرة القدم بالأساس.

- السعي إلى اصطياد المواهب الشاب من دول فقيرة وبيعها بمبالغ زهيدة.

- ظهور العديد من مؤسسات سمسة اللاعبين غير المحترفة.

- احتكار الشركات الراعية لبعض البطولات من دون مبرر.

**4-3-5 اشتراطات الاتحاد الدولي لكرة القدم (الفيفا):**

فرض كل من الاتحاد الدولي لكرة القدم (الفيفا) والفيديرالية الإفريقية لكرة القدم الاحتراف في سنة (2000-2001). وانطلاقا من 2011، يمنع كل نادي لا يمتلك ترخيصا احترافيا من المشاركة في الدورات الرياضية ما بين الأندية.

ولقد حددت الفيفا مسبقا شروط الحصول على هذا الترخيص في خمسة أبواب أساسية: (رياضي، إداري، قانوني، مالي، فيما يخص المرافق والموظفين).

**5-3-5 الأسس القانونية لدفتر شروط الاحتراف في الجزائر:**

يستند نظام الاحتراف في كرة القدم الجزائرية على أرضية من التشريعات والقوانين التي تضبطه مساره العام، رغم أن بعض الثغرات قد بدأت في الظهور مع بدايات تطبيق الاحتراف، مما يستوجب تعديلها بشكل استدرائي. وإجمالا يمكن حصر نصوص الاحتراف في مايلي:

1- المقررة الوزارية رقم 39 المؤرخة في 01 جويلية 2010 والمتعلق بدفتر شروط الاحتراف.

2- المرسوم التنفيذي رقم 06-184 المؤرخ في 12 مايو 2009، والذي يحدد الإجراءات والمقاييس الخاصة بالمصادقة التقنية والأمنية على المنشآت الرياضية المفتوحة للجمهور وكذا كفاءات تطبيقها.

3- المرسوم التنفيذي رقم 09-97 المؤرخ في 22 فبراير، والذي يحدد شروط إحداث مراكز تكوين المواهب الرياضية وتنظيمها وسيرها واعتمادها ومراقبتها.

4- المرسوم التنفيذي رقم 09-16 المؤرخ في 11 يناير 2009، والمتضمن إحداث مدرسة وطنية ومدارس جهوية لكرة القدم.

5- المنشور رقم 1128 المؤرخ في 28 ديسمبر 2007 المتضمن نظام الاتحاد الدولي لكرة القدم الفيفا في منح الحصول على الإجازة للنادي المحترفة.

6- المرسوم التنفيذي رقم 06-264 الصادر في 8 أوت 2006، والذي يحدد التدابير التي تطبق على النادي الرياضي المحترف وكذا القانون الأساسي النموذجي للمؤسسة الرياضية-التجارية

7- القانون رقم 10-04 المؤرخ في 14 أوت 2004 المتعلق بالتربية البدنية والرياضة.

### 5-3-6- الإجراءات العمومية لدعم الاحتراف الجزائري:

أعطت النتائج المشجعة التي حققها المنتخب الجزائري لكرة القدم في العام 2009 بوصوله إلى نهائيات كأس العالم 2010، دفعا للسلطات العمومية في الجزائر من أجل سن سياسة وطنية خاصة بالرياضة، حيث تم تناول موضوع دعم الرياضة، وكرة القدم تحديدا، في اجتماع لمجلس الوزراء، وتمخضت عنه سلسلة من القرارات الداعمة لمنظومة الاحتراف في كرة القدم الجزائرية (البيان الوزاري 2010/8).

- 1- منح قرض مالي للأندية التي ترغب في الاحتراف بفائدة مخفضة بنسبة 1% لمدة 15 سنة مع عشر 10 سنوات عفو.
- 2- تزويد النوادي باحتياطي عقاري يقدر بـ 2 هكتار لغرض إنشاء مركز تكوين الشباب والتحصير التقني بالتراضي وبسعر رمزي قدره 1 دج للمتر المربع.
- 3- مساعدة الدولة، بنسبة 80% من التكلفة المخصصة لإنشاء هذه المرافق والتي تتكون من ملاعب، حجرة لتغيير الثياب وملاحق أخرى.
- 4- التكفل بالفرق الصغرى للأندية المحترفة في ما يخص الإسكان والتنقل للمباريات.
- 5- تخفيض قدره 50% من تذاكر الطائرة لنقل الفرق المحترفة في الجزائر.
- 6- التكفل بـ 50% من تكاليف تنقل النادي المحترف لكل مباراة يقوم بها خارج التراب الوطني في إطار منافسة رسمية إفريقية أو عربية.
- 7- وضع حافلة تحت تصرف النادي للتنقل.
- 8- التكفل بأجور مدربي الفرق الصغرى للنادي.
- 9- التفكير في تدابير أخرى للتقليل من التكاليف الجرافية للنادي ولللاعب المحترف.
- 10- إنشاء حساب خزينة (صندوق دعم عمومي لأندية كرة القدم المحترفة)

وقد وضعت الحكومة جملة من الاشتراطات بوجه الأندية، الجمعيات الرياضية، التي ترغب في التحول نحو الاحتراف، ضمها دفتر الشروط الذي وقعته وزير الشباب والرياضة يوم 4 جويلية 2010، وهو يحتوي على الإطار القانوني العام الضروري لتطبيق الاحتراف، وفق ما تنص عليه القوانين العامة للاتحاد الدولي لكرة القدم (الفيفا)، والتي تتضمن العديد من الشروط والالتزامات، سواء من الناحية الرياضية البحتة، وارتباطها بالناحية التجارية والاقتصادية، والتي يتوجب على كل ناد رياضي هاو استيفائها للالتحاق بالبطولة الاحترافية.

ويحدد دفتر الأعباء أيضا العلاقات التي تربط الأندية المحترفة بالرابطة الرياضية المحترفة، بصفتها الهيئة المعنية بتنظيم الفرق والبطولة الاحترافية.

كما يضبط دفتر الشروط الأمور القانونية والتنظيمية المسيرة للاحتراف، والتي ترتبط بعدة مجالات أولها الحرص على التأطير الرياضي والتقني الجيد للفريق المحترف، بالإضافة للإطار العام الذي يحدد العلاقات داخل الشركة الرياضية ما بين جميع الأطراف كلاعبين ومسيرين الذين يصبحون موظفين أو عاملين تابعين لمؤسسة اقتصادية ذات طابع رياضي يسيرها مدير عام.

الجانب الثاني الذي يحدده دفتر الشروط يتكون من شقين، الأول يتعلق بالمنشآت الرياضية القاعدية التي يجب على الفريق المحترف أن يمتلكها، بداية من ملعب كبير للاستقبال لا تقل سعته عن 10 آلاف متفرج، كما يحتوي على جميع المرافق الضرورية التي تشترطها الفيفا من أجل اعتماد ملاعب كرة القدم. ولا يقتصر هذا الشق على ملعب للاستقبال، وإنما دفتر الأعباء يشير إلى ضرورة امتلاك عدة ميادين معشوشبة طبيعيا أو اصطناعيا في حالة جيدة للتدريبات. أما الشق الثاني من هذا الجانب، فيطالب الأندية بفتح مراكز تكوين للشباب، من أجل تطوير اللعبة وفق أسس علمية.

كما أولى دفتر الشروط أهمية خاصة للجانب المالي، حيث يضبط دفتر الأعباء بكيفية دقيقة، الأمور المالية للشركة الرياضية، ووضعها المحاسبية فيها، كما يدعو إلى الشفافية في التسير.

كما أنه لأول مرة تم وضع إطار قانوني يحدد مسؤوليات الفرق أيضا من الناحية الأمنية داخل المنشآت الرياضية خلال إجراء المباريات الرسمية، حيث يلزم دفتر الشروط الأندية على استحداث منصب مسؤول على الأمن مهمته الأساسية السهر على إجراء اللقاءات في أحسن الظروف بالتنسيق مع قوات الأمن طبعاً.

من جهة ثانية العمل على تأطير لجان الأنصار التي سيعطى لها دور في العملية الأمنية مثلما هو معمول به في جميع أنحاء العالم في أكبر الفرق المحترفة.

كما يحدد دفتر الأعباء التزامات الإدارة المكلفة بالرياضة، والمتمثلة في الرابطة الوطنية المحترفة .

### 6- الدراسة الميدانية:

#### 6-1 المنهج:

استعمل الباحث المنهج الوصفي لملاءمته طبيعة الموضوع، ويعرف هذا المنهج بكونه "الوصف المنظم والدقيق للحقائق في ميدان من ميادين المعرفة المختلفة بطريقة موضوعية وصحيحة" (عبد اليمين بوداود. 2010).

كما تمت الاستعانة بمنهج تحليل المحتوى الذي يعرف بكونه "الوصف الكمي والمنظم لمادة ما، بحيث يتم تصنيف المادة اللفظية التي يحللها الباحث وفق فئات محددة" (شروخ. 2003).

**2-6 مجتمع البحث:**

يدور الموضوع حول نوادي كرة القدم في كلتا بطولتي الدرجة المحترفة، الأولى أو الثانية، وإطاراتها المسيرة.

**3-6 عينة البحث:**

من جملة 32 ناديا معنيا بالبطولة الاحترافية، تم اختيار 8 نوادي، جرى الاتصال بالرؤساء فيها، وذلك بالتساوي: 4 رؤساء نوادي في بطولة الدرجة الأولى ( وهم محفوظ قرياج رئيس شباب بلوزداد، عبد الكريم مدار رئيس جمعية الشلف، محمد زعيم رئيس اتحاد البلدية ومحمد العايب رئيس اتحاد الحراش). و 4 رؤساء من بطولة الدرجة الثانية المحترفة (ميدون رمضان رئيس أمل مروانة، علي لافري رئيس نادي بارادو، فرسادو ياسين رئيس شباب قسنطينة وموهوبي محمد رئيس أولمبي المدينة).

**4-6 أداة البحث وأسلوب الإحصاء:**

اعتمد الباحث في جمع البيانات على أداة استمارة الاستبيان. واعتمد النسبة المئوية أسلوبا إحصائيا.

**5-6 عرض النتائج ومناقشتها:**

**السؤال رقم 1: كيف اطلعتكم على دفتر الشروط الخاص بالأندية المحترفة في الجزائر؟**

**الغرض: معرفة مستويات الأهمية التي يوليها مسؤولو الأندية المحترفة للنصوص التطبيقية والتشريعات.**

النسبة %	التكرار	الكيفية
62.5	05	بصفة انفرادية
25	02	مع الطاقم المسير
12.5	01	مع خبير قانوني أو مستشار
100	08	المجموع

**تحليل النتيجة:**

تؤكد هذه الإجابات أن أغلبية مسؤولي الأندية المعنية بالاحتراف لم يولوا أهمية مستحقة لدفتر الشروط المحدد لكيفيات تطبيق اللوائح الجديدة، حيث اعترف أغلب المستجوبين (62.5%) أنهم اطلعوا على شروط الاحتراف بصفة فردية دون العودة إلى باقي المسيرين في نفس النادي ومن دون الاستعانة بخبير في القانون لشرح مختلف تفاصيل دفتر الشروط، وهذا يؤثر للطريقة التي يتم بها تسيير النوادي في الجزائرية، حيث إن رئيس النادي، أو رئيس الجمعية الرياضية هو "الكل في الكل"، ولا يعطي أية قيمة للمعنى الجماعي في التسيير وتحمل المسؤوليات بصفة مشتركة. وهو ما يمثل مؤشرا خطيرا على الانحرافات المتوقع حدوثها مستقبلا في حال استمر هؤلاء المسيرين على نفس النسق في ظل غياب نص تنظيمي يحدد الصلاحيات ويضبط المسؤوليات بدقة، ويضمن التسيير التشاركي في داخل النوادي المحترفة.

**السؤال رقم 2: هل سبق لكم الاطلاع على تجربة احتراف، خارج الوطن، سواء في أوروبا أو العالم العربي. وفي حال الإجابة بـ"نعم" كم تجربة اطلعتكم عليها؟**

**الغرض: معرفة عمق خبرة مسيري النوادي الجزائرية المحترفة بتجارب الاحتراف.**

النسبة %	التكرار	العدد
12.5	1	تجربة واحدة
12.5	01	تجربتين
12.5	01	أكثر من 2
62.5	05	لاشيء
100	08	المجموع

**تحليل النتيجة:**

يظهر من الجدول السابق أن المبحوثين، وكلهم مسؤولون على نواد في طريق الاحتراف، لا يعلمون شيئا عن تجارب الاحتراف في الدول التي سبقتنا على هذا الطريق، وهو ما يبرز من النسبة الغالبة (62.5 بالمئة) من الذين اعترفوا صراحة أنه لم يسبق لهم الاطلاع على أية تجربة عن الاحتراف في كرة القدم سواء في أوروبا أو في الدول العربية التي سبقتنا الجزائر كالمغرب أو تونس أو مصر أو السعودية. بينما لم نجد إلا مسؤولا واحدا قال إنه يعرف بعض معالم تجربتي احتراف. من هذا المحور نستنتج أن الأندية الجزائرية لن تستفيد من الأخطاء التي وقعت فيها الأندية المحترفة في الدول التي سبقتنا، وهو ما سيضر بالتأكيد بسير هذه العملية في كرة القدم الجزائرية.

**السؤال رقم 3: أي من النقاط الواردة في دفتر الشروط الخاص بالاحتراف، ترون أنها بحاجة إلى توضيح أكثر؟**

**الغرض: معرفة مدى اطلاع وتعمق مسؤولي الأندية في ماورد في دفتر الشروط الوارد من الاتحادية الجزائرية لكرة القدم.**

النسبة %	التكرار	النقطة
75	06	تأطير اللاعبين والمسيرين
12.5	01	الأمن
12.5	01	التسيير المالي
100	08	المجموع

**تحليل النتيجة:**

من خلال النتائج المحصل عليها في هذا المحور والواردة في الجدول السابق، يتأكد أن النقطة الأهم في مسار العملية الاحترافية، وهي تأطير اللاعبين والمسيرين والتقنيين، تبقى بحاجة إلى توضيح أكثر، سواء من خلال نصوص تشريعية مكتملة أو من خلال حلقات تكوين ورسكلة تشمل مسؤولي الأندية الإدارية والتقنيين والمسيرين واللاعبين وممثلهم القانونيين، فقد ظهرت هذه الرغبة في إجابات المبحوثين بالنسبة الغالبة وهي 75 بالمئة، بينما ارتأى أحد رؤساء الأندية أن الجانب الأمني والإجراءات المتعلقة بحماية المنشآت يجب أن تحظى باهتمام أكثر، والسبب أن فريق هذا المسؤول يقع في منطقة عرفت بوقوعها الأمني المتردي خلال العشرية السابقة، مما يبرر مخاوفه الأمنية، فيما قدر مسؤول آخر أن الأمور المتعلقة بالتنسيق المالي تتطلب توضيحاً، لأن المشاكل المتعلقة بهذا الجانب هي في الغالب السبب وراء الخلافات والمشاكل التي تشهدها كرة القدم الجزائرية.

**السؤال رقم 4:** كيف تتلقون النصوص والتشريعات والنظم المتعلقة بتسيير النوادي المحترفة، الصادرة عن الاتحادية أو الرابطة؟

**الغرض:** معرفة مدى تحكم مسؤولي النوادي في الطرق الاتصالية الحديثة.

النسبة %	التكرار	الكيفية
25	02	من الاتحادية مباشرة
62.5	05	عبر وسائل الإعلام
12.5	01	بالاطلاع على موقع الاتحادية والرابطة
100	08	المجموع

**تحليل النتيجة:**

هذه النتائج تؤكد أن قنوات الاتصال بين الأندية المحترفة من جهة وبين الاتحادية أو الرابطة من جهة ثانية تعتبر "شبه مقطوعة"، حيث يتم استقاء المعلومات والتوجيهات عن طريق وسائل الإعلام، وبالضبط الصحافة المكتوبة التي يراها المسؤولون عن الأندية تلعب دوراً كبيراً في ظل عدم قدرة مسؤولي الاتحادية والرابطة على ضمان توصيل المعلومات في الوقت المطلوب، وقبل صدورهما في الصحافة. كما تبين النتائج المتعلقة بهذا المحور والواردة في الجدول أعلاه أن مسؤولاً واحداً بين المسؤولين الثمانية محل البحث من يقوم بالاطلاع على موقعي الاتحادية الجزائرية أو الرابطة الوطنية لكرة القدم وهو ما يكشف التأخر الفادح في توظيف وسائل التكنولوجيا المتطورة في مجال تسيير النوادي المحترفة.

**السؤال رقم 5:** هل يتوفر فريقكم على مكلف بالإعلام والاتصال؟

**الغرض:** معرفة الأهمية التي توليها الأندية المحترفة لوسائل الإعلام، خاصة في العلاقة مع الجمهور.

النسبة %	التكرار	الإجابة
25	02	نعم
37.5	03	لا
37.5	03	أحياناً
100	08	المجموع

**تحليل النتيجة:**

الإجابات الواردة بخصوص هذا المحور تؤكد أن النسبة الغالبة من المبحوثين (37.5%+37.5%) لا تعتمد على مكلف دائم بالإعلام والاتصال للقيام بتسيير العلاقة مع وسائل الإعلام المختلفة، إذ طالما ما يقوم رئيس النادي أو رئيس مجلس الإدارة بهذه المهمة بنفسه، وهو ما يمثل اختلالاً في إحدى أساسيات الاحتراف الرياضي الحديثة.

**السؤال رقم 6:** كيف هي طبيعة اجتماعات مجلس إدارتكم، أو فريقكم المسير؟

**الغرض:** معرفة مدى الانتظام في الاجتماعات التي يعقدها المسؤولون، باعتبارها مؤشراً على درجة "الجدية" لديهم.

النسبة %	التكرار	الإجابة
25	02	أسبوعية
37.5	03	نصف شهرية
37.5	03	غير منتظمة
100	08	المجموع

**تحليل النتيجة:**

هذا الجدول يؤكد أن هناك اختلالاً واضحاً في العلاقة بين المسؤولين على تسيير أي ناد. فرغم أن بداية تجربة الاحتراف، أو أية تجربة أخرى، تفترض تركيزاً أعلى من قبل المسؤولين، إلا أن ربع المبحوثين فقط (25%) أكدوا أنهم يجتمعون بالمسيرين الآخرين بصفة منتظمة، مرة واحدة في الأسبوع. بينما فضل ثلث المستجوبين أن تتم اجتماعات المكتب المسير للنادي الذي يشرفون عليه مرة كل نصف شهر، في مقابل أن النسبة نفسها (37.5%) اعترفت أن لقاءات المسيرين ليست منتظمة.

## 7- الاستنتاج العام:

بالاستناد إلى الخلفية المعرفية لموضوع البحث، وبعد تحليل ما تقدم من نتائج، نتأكد أن الغالبية من رؤساء أندية البطولة المحترفة، في كلى الدرجتين، يفتقدان إلى قاعدة قانونية مناسبة تؤهلهم إلى تسيير شركة اقتصادية ذات طابع رياضي وفق المعايير التي يحددها الاتحاد الدولي لكرة القدم. فبالإضافة إلى محدودية المستوى الدراسي والعلمي والتأهيلي لغالبية رؤساء أندية البطولة المحترفة، فإن هؤلاء لا يولون الجانب القانوني والتشريعي الأهمية اللازمة مما يجعلهم يسيرون شركات فرقه المحترفة وفق معايير الهواة، مما يهدد بفشل سياسة الاحتراف في البلاد، رغم الإمكانيات المسخرة من قبل السلطات العمومية. كما أن السرعة، أو التسرع، الذي تقرر فيه تطبيق نظام الاحتراف، من طرف الاتحادية الجزائرية لكرة القدم أثر سلبا على قدرة رؤساء الأندية في استيعاب متطلبات الاحتراف، كما أن مسؤولي الاتحادية أو الرابطة الوطنية لكرة القدم لم يقوموا بأية عمليات استدرار أو rattrapage أو recyclage يمكن من خلالها تصحيح الأخطاء وسد الثغرات التي ظهرت مع بداية البطولة المحترفة الأولى في تاريخ كرة القدم الجزائرية.

على ضوء هذه الملاحظات، ينبغي على اتحادية ورابطة كرة القدم، المسؤولتين على تطبيق نظام الاحتراف، أن يقومان بعملية مرافقة مستمرة للنوادي ويحسن الاستعانة بخريجي معاهد الرياضة من جهة، وخبراء القانون من جهة ثانية، حتى نضمن قراءة سليمة تكفل البداية الصحيحة لمنظومة الاحتراف في البلاد.

## المراجع

## أولا/ الكتب

## باللغة العربية:

- الحسن بن عبد الله بن سهل العسكري، الفروق في اللغة، مكتبة مشكاة الإسلامية، 1973.
- صلاح الدين شروخ: منهجية البحث العلمي، دار العلوم للنشر والتوزيع، عنابة، 2003.
- عبد اليمين بوداود: مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2010.

## باللغة الإنجليزية:

-Grant Jarvie, *Sport, Culture and Society: An Introduction*, Routledge, 2006.

## باللغة الفرنسية:

-Grine hamid ; *L'Almanach des sports collectifs algériens; Essai*, Anep, 1990.

-[Pierre Bourdieu](#); Comment peut-on être sportif? Dans *Questions de sociologie*, Éditions de Minuit, 1984.

## ثانيا/ الوثائق والمنشورات:

## باللغة العربية:

- الأمر رقم 81-76 المؤرخ في 23 أكتوبر 1976 المتضمن قانون التربية البدنية والرياضية.
- الأمر رقم 09-95 المؤرخ في 25 فيفري 1995 المتعلق بتوجيه وتنظيم وتطوير المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية
- بيان اجتماع مجلس الوزراء. الجزائر. 24 أوت 2010
- القانون رقم 03-89 المؤرخ في 14 فيفري 1989 المتعلق بتنظيم وتطوير المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية
- القانون رقم 10-04 المؤرخ في 14 أوت 2004 المتعلق بالتربية البدنية والرياضة.
- المجلس الوطني الاقتصادي والاجتماعي، تقرير حول ممارسة المدرسية والجامعية. الجزائر. جويلية 2005.
- الميثاق الوطني. الجزائر. 1976.
- الميثاق الوطني. الجزائر. 1986.

## باللغة الفرنسية:

- Assises nationales sur le sport. Les actes.Mjs.Nov.1993.

## الأنشطة اللاصفية وعلاقتها في تفعيل عمليتي التعاون التنافس داخل حصة التربية البدنية والرياضية

أ. لورنيق يوسف

معهد التربية البدنية والرياضية - المركز الجامعي سوق أهراس

د. إسماعيل مقران

معهد علوم وتقنيات النشاط البدني والرياضي جامعة المسيلة

### 01- الإشكالية :

يعتبر درس التربية البدنية والرياضية الميدان الحقيقي الذي يتم عن طريقه تنفيذ المناهج لتحقيق الأهداف حيث أن درس التربية البدنية والرياضية يتسم بطابعه التعليمي والتربوي فمن خلاله يكسب التلميذ المهارات والمعارف والاتجاهات والقيم وبما أن درس التربية البدنية والرياضية محدد بحصتين في الأسبوع فإن الوقت المخصص لتعلم المبادئ الأساسية للأنشطة الرياضية وتطبيق المهارات المتعلمة التي يشملها المنهاج وتطويرها وكذلك تنمية عناصر اللياقة البدنية و لدي التلاميذ غير كافي من خلال درس التربية البدنية والرياضية .

إن الأنشطة الرياضية اللاصفية والخارجية والداخلية جاءت مكملة ومرتبطة ارتباطا وثيقا بدرس التربية البدنية والرياضية. حيث تعتبر هذه الأنشطة من المناهج الدراسية و الهدف منها تنمية مهارات التلاميذ في النشاط البدني الرياضي لذي يميلون إليه . وذلك من خلال التدريب او المنافسة بطريقة منظمة بين أفراد القسم الواحد أو بين الأقسام الدراسية و يجب ان تتاح الفرصة لجميع التلاميذ بغرض الوقوف علي مستواهم.

ان التربية البدنية والرياضية كنظام تربوي يندرج في إطار النظام التربوي العام يسعى إلى تحقيق أهدافه و تطبيق مهامه وذلك من خلال الأنشطة المختلفة التي لا يجد لها الفرد مجالا إلا من خلال تفاعله مع الأفراد وداخل الإطار الاجتماعي.

فالعلاقات التي تنشأ بين الأفراد ما هي إلا تفاعلات اجتماعية تتم بطرق و عمليات تتجلى في أنماط سلوكية متكررة من شأنها المحافظة علي تماسك الجماعة و من بين هذه العمليات نجد التعاون و التنافس باعتبارهما من المكونات الأساسية للتفاعل الاجتماعي .ونظرا للتأثير الكبير الذي تلعبه حصص التربية البدنية والرياضية في مختلف المراحل التعليمية اخترنا الأنشطة اللاصفية باعتبارها فضاء واسعا لتحقيق الأغراض السامية للتربية البدنية والرياضية داخل الثانوية .

- هل التربية البدنية والرياضية تأثير على تفعيل عمليتي التعاون والتنافس من خلال الأنشطة اللاصفية؟

- ما انعكاس التربية البدنية والرياضية على عمليتي التعاون والتنافس في ضوء الأنشطة اللاصفية؟

### 02- أغراض البحث :

يتضمن البحث غرضين أساسيين :

أ. غرض علمي : يتضح الغرض العلمي في تزويد حقل التربية البدنية والرياضية بمصدر علمي جديد وحديث.

ب. غرض عملي : يظهر هذا الغرض من خلال الوصول إلى معرفة مدى تأثير حصة التربية البدنية والرياضية على تفعيل عمليتي التعاون والتنافس من خلال الأنشطة اللاصفية .

### 03- فرضيات البحث :

الفرضية العامة :

ان التربية البدنية والرياضية دور ايجابي في تفعيل عمليتي التعاون والتنافس من خلال الأنشطة اللاصفية لدى التلاميذ .

الفرضيات الجزئية :

1- التلاميذ المشاركين في الأنشطة اللاصفية أكثر تعاونا .

2- التلاميذ الأكثر مشاركة في الأنشطة اللاصفية الأكثر تنافسا .

### 04- أسباب اختيار البحث :

هناك اسباب عديدة دفعتنا الى اختيار هذا البحث فمنها الأسباب الذاتية وأخرى موضوعية .

أسباب ذاتية :

رغبتنا الشخصية في معالجة هذا الموضوع وذلك لما لاحظناه في الكثير من الأحيان من صراع وخشونة تسود المنافسات وكذا السلوكات اللاأخلاقية التي تصدر من بعض التلاميذ والتي تتنافى مع المبادئ والقيم السامية للتربية البدنية والرياضية .

أسباب موضوعية :

1- قلة الدراسات في هذا المجال خاصة في هذا المجال بالذات مما يجعله مجالا ثريا وخصبا للبحث والتحليل .

2- عدم استغلال الأساتذة للفرص التي تمنحها التربية البدنية والرياضية من خلال الأنشطة اللاصفية وذلك لتهيئة

التلميذ ودفعه إلى التفاعل داخل الجماعة ومنحها الصفات الاجتماعية الفعالة للتأقلم مع متطلبات المجتمع.

### 05- تحديد المفاهيم :

تعد المصطلحات عملا منهجيا يتطلب إنجاز أي بحث علمي لذلك فأنا لجأنا إلى تعريف بعض المصطلحات الواردة في بحثنا هذا بغية نزع اللبس والغموض وإبرازها للفارئ الكريم ثم ان اللجوء إلى مثل هذا العمل يعد بالدرجة الأولى عملا منهجيا أساسيا وضروريا لكل البحوث منها على مستوى التدرج أو على مستوى عملية عالية .

1- التربية : تعني التربية في أبسط معني لها التوافق والتكيف فهي عبارة عن عملية تفاعل بين الفرد وبيئته الاجتماعية

وذلك بغرض تحقيق بين الانسان و القيم و الاتجاهات التي تفرضها البيئة تبعا لدرجة التطور المادي و الروحي فيها .

- 2- **الأنشطة اللاصفية** : هي عبارة عن نشاط تربوي خارج ساعات الدوام الهدف منه إتاحة الفرصة للتلاميذ المتفوقين وذوي الهواية للرفع من مستوي أدائهم و يمكن التلاميذ ذوي المستوي الضعيف من تدارك ضعفهم و تحسين مستواهم .
- 3- **التعاون** : يري بعض العلماء الاجتماعيين ان التعاون عملية اجتماعية يضم فيها الافراد جهودهم في شكل منظم ليصلوا الي أهداف مشتركة ، و السلوك التعاوني يمتاز بان نجاحه يعود على جميع الافراد بالمنفعة .
- 4- **التنافس** : ويقصد به التسارع و التسابق للوصول إلى هدف معين ، وهو يعني أيضا كفاح شخصين او اكثر من اجل الحصول علي هدف معين لا يمكن للجميع المشاركة فيه كما أن التنافس لا يعني إلحاق الهزيمة او تحطيم العنصر المنافس .
- 5- **التربية البدنية و الرياضية** : هي جزء متكامل من التربية العامة ، و ميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية و العقلية و الانفعالية و الاجتماعية و ذلك عن طريق ألوان النشاط البدني اختيرت بغرض تحقيق المهام .
- 6- **التفاعل الاجتماعي** : يقصد بالتفاعل الاجتماعي التقاء سلوك شخص مع شخص اخر او مجموعة من الاشخاص في عملية متبادلة تجعل كل منهما معتمدة علي سلوك الأخر أي سلوك كل منهما استجابة لسلوك الأخر و منبها لهذا السلوك في الوقت نفسه .

#### 06- الدراسات السابقة :

تكمن أهمية الدراسات السابقة في معرفة الأبعاد المختلفة التي تحيط بالمشكلة مع الاستفادة المباشرة سواء في التوجيه او التخطيط او ضبط المتغيرات او مناقشة نتائج البحث .

و بالرغم من أهمية هذه الدراسات في معالجة مشكلة البحث باعتبارها احد العوامل المعينة و المساعدة لحل هذه المشكلة الا اننا لم نعثر عن دراسات مشابهة الا القليل في الجزائر و التي تناولت موضوع دور التربية البدنية و الرياضية في تفعيل عمليتي التعاون و التنافس من خلال الأنشطة اللاصفية رغم الجهود المبذولة بغية تحقيق ذلك حيث زرنا بعض المعاهد و الاقسام المتخصصة علي مستوي الجزائر

الا ان هذا لا يمنعنا من التطرق الي بعض الدراسات التي لها علاقة بدراستنا و من بين هذه الدراسات :

#### 1/ رسالة ماجستير تحت عنوان ( معوقات النشاط اللاصفي ) وهي للطالب شعلال عبد المجيد .

كان متمحورا حول النشاط اللاصفي حيث بدأه الباحث بالتطرق إلي خصائص النمو و احتياطات التلاميذ للمرحلة العمرية ( 16-19) و التي تمثلت في الجسمية .الفيزيولوجية .العقلية.الاجتماعية البدنية ثم التحول بعد ذلك الي التكلم عن التربية البدنية و الرياضية من مرحلة التعليم الثانوي . ثم انتقل الي منهاجها في هذه المرحلة ثم قام بتعريف النشاط الرياضي اللاصفي و أنواعه و كذا القانون الأساسي للجمعية الرياضية المدرسية .ثم انتقل الي شخصية الأستاذ و واجباته اتجاه برنامج التربية البدنية و الرياضية ليختتم الجانب النظري بالتكلم عن المنشآت و الأجهزة و العتاد الرياضي .

اما الجانب التطبيقي فقد اعتمد علي المنهج الوصفي بحيث استعمل الاستبيان و قام بتوزيعه علي الأساتذة و كذا التلاميذ المشاركين و غير المشاركين في النشاط الرياضي اللاصفي بالإضافة إلي الطلاب الجامعيين .

و كانت استنتاجاته في الأخير هو انه لا يوجد برنامج دقيق او خطة علمية خاصة بالنشاط الرياضي المدرسي . النقص الكبير في الإمكانيات و الوسائل . و عدم وجود ترابط بين دروس التربية البدنية و الرياضية . عدم تقديم المحفزات لمدرس التربية البدنية و الرياضية ،عدم قيام الجمعية الرياضية المدرسية بالدور المنوط بها ،نقص في الميزانية المخصصة للأنشطة الرياضية ، تقصير الإدارة نحو هذه الأنشطة ، نقص الرعاية الصحية ، عدم تحفيز التلاميذ و بالرغم من كل هذه المعوقات الا ان هناك اهتمام و مشاركة كبيرة من طرف الطلاب .

#### المجال المكاني :

جرت الدراسة بولاية تيارت ، مستغانم ، تيسمسيلت .

#### المجال الزمني :

امتدت هذه الدراسة من 01 جانفي 1997 ،الي غاية 21 مارس 1998 .

#### 2-دراسة "فايز ابو عريضة " 2003:

تكلم عن دور الإدارة المدرسية في تفعيل مشاركة الطلاب بالأنشطة الرياضية المدرسية، حيث هدفت هذه الدراسة الى التعرف على واقع الإدارة المدرسية في تفعيل مشاركة الطلاب في النشاط الرياضي الداخلي المدرسي من وجهة نظر معلمي التربية الرياضية ،والتعرف على الاختلاف في دور الإدارة المدرسية في تفعيل مشاركة الطلاب بالنشاط الرياضي الداخلي المدرسي من وجهة نظر معلمي التربية البدنية تبعا الى الاختلاف (الجنس،العمر،المؤهل العلمي،مكان السكن )،وكانت نتائج الدراسة ان هناك دور ايجابي للإدارة في تفعيل مشاركة الطلاب على جميع مجالات الدراسة وجاء ترتيب المجالات حسب الأهمية كالتالي:الإمكانيات ، الحوافز ، إدارة النشاط ، تنفيذ النشاط ، التخطيط للنشاط الداخلي.

وهناك دور الإدارة المدرسية في تفعيل مشاركة الطلاب لمتغير الجنس وان التخطيط للنشاط الرياضي الداخلي له دور كبير في سير الأنشطة الرياضية حسب الخطة العامة للمدرسة وهذا يؤدي بالتالي الى تحقيق الاهداف العامة للتربية البدنية والرياضية .

#### 3-دراسة "كمونة"و "لزام"1988:

هدفت الدراسة إلى التعرف على دور الرياضة المدرسية في عملية التعلم ومدى استفادة وتفاعل التلاميذ معها ،وأشارت نتائج الدراسة إلى أن درس التربية البدنية والرياضية يجب ان يكون مشتملا لانواع مختلفة من الفعاليات الرياضية والتمارين الحركية بما يجعل الطالب مشغولا فيه بالحركة طول فترة الدرس ،وان درس التربية البدنية والرياضية يتأثر ايجابا بمفردات الدرس

ومجالات الألعاب الفرعية المنظمة ومراعات الفروق المنظمة والفروق الفردية بين التلاميذ وطبيعة البيئة المحيطة بالدرس ومراعات اهتمام وميول ورغبات التلاميذ عند اختيار الأنشطة ووضع حصة التربية البدنية والرياضية في البرنامج المدرسي كباقي المواد الأخرى .

#### 4- دراسة "عبد القادر بلحجوجة" 1999:

الإدارة الرياضية، دراسة و مقارنة الهيئات الرياضية المدرسية الجزائرية -الفرنسية مذكرة ماجستير و يهدف هذا البحث الي تشخيص الفارق الحاصل في الإدارة الرياضية بين الهيئتين الرياضيتين الجزائرية -الفرنسية و توضيح استراتيجية تحدد البرنامج ، و عدد مصالح التنسيق اللامركزية من القاعدة الي القمة و تحديد النقائص التي تعاني منها هذه الأخيرة ، و قد شملت عينة البحث من خلال التقرب الي الهيئتين الجزائرية و الفرنسية عن طريق مقابلة علي 11 نشاطا رياضيا ، تم من خلال مقارنة :

- الجانب المتعلق بتنظيم الهيئتين (ANSS/FASS)

- الجانب المتعلق بالتحقيق في مصالح التنسيق اللامركزية .

- الجانب المتعلق ببرنامج الاعمال و النشاطات المقترحة من طرف الهيئة.

- الجانب المتعلق بعدد المشاركين في الرياضة المدرسية و قد خلص البحث الي مجموعة من الاستنتاجات منها :

النقص الواضح و الفرق الكبير في تنظيم الهيئتين و مصالح التنسيق اللامركزية ، استراتيجية تحديد البرامج ، عدد الأنشطة المقترحة .

اما التوصيات : فالباحث : وضع مشروع وطني يحدد مهام و اهداف الهيئة الرياضية (F.A.S.S) والعمل بتنسيق مع الرابطة الولائية (L.W.S.S) حول الأقطاب الثلاثة : المنافسة، التكوين ، التربية ، متابعة عمل الجمعية الثقافية الرياضة (A.C.S.S) في كل ولاية و توطيد الاتصال ، و توسيع النظام الإداري داخل الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية .

**01- منهج الدراسة :** ان طبيعة الدراسة تعتمد على وصف لظاهرة و جمع البيانات و معلومات عنها و تحليل النتائج للوصول الي الحقائق فقد عمدنا الي إتباع أسلوب المنهج الوصفي الذي يعتبر من اكثر المناهج العلمية استعمالا في ميدان البحوث التربوية و النفسية و الرياضية حيث ليجا اليه الباحث عادة وهو علي دراية كبيرة بإبعاد و نهاية الظاهرة المراد دراستها كما اخذنا بعين الاعتبار الدراسات السابقة التي تبحث في هذا المجال .فالمنهج الوصفي يهتم بجمع أوصاف دقيقة علمية للظاهرة محل الدراسة ووصف الوضع الراهن لها و تفسيرها و التعرف علي الآراء و المعتقدات و الاتجاهات لدي الافراد .

**02- المجتمع الأصلي :** تم تحديد المجتمع الأصلي بواسطة تعيين بعض الثانويات من تلاميذ و أساتذة و قد تم تحديد المجتمع الأصلي علي مستوي العاصمة 12 ثانوية .

**03- عينة الدراسة :** بعد تحديد المجتمع الأصلي للبحث ثم اختيار العينة التي تعتبر أساس عمل الباحث في الدراسات التي تتبع المنهج الوصفي و يعرفها محمد زكي " أنها مجموعة من الأفراد يبني الباحث عمله عليها و هو مأخوذة من المجتمع الأصلي و تكون ممثلة تمثيلا هادفا "

وبما انه من الصعب الاتصال بعدد كبير من المعنيين بالدراسة لكي يطرح عليهم الأسئلة و الحصول منهم علي أجوبة ،فانه لا مفر من اللجوء الي أسلوب اخذ العينات التي تمثل المجتمع الأصلي حتي نستطيع ان نأخذ صور مصغرة عن التفكير العام فالاختيار الجديد للعينة يجعل النتائج قابلة للتقييم علي المجتمع الأصلي الذي اشتقت منه .

- هذا ما جعلنا نختار العينة العشوائية البسيطة و التي يتم فيها الاختيار علي أساس إعطاء فرص متكافئة لكل فرد من أفراد المجتمع الأصلي و يتم ذلك بتوزيع الاستمارات عشوائيا و في دراستنا هذه تكونت عينة البحث للدراسة من عيئتين حيث شكلنا العيئتين كالتالي :

- عينة من التلاميذ : بلغ عددها 160 تلميذ مأخوذين من 12 ثانوية بالعاصمة .

- عينة الأساتذة : تتكون من 40 أستاذا من بعض ثانويات العاصمة .

ومن هذا المنطلق فقد اعتمدنا علي الاستبيان كوسيلة ملائمة لبحثنا اذا قمنا بتوزيعه الي عيئتين .

الاستبيان الخاص بالتلاميذ : موجه الي التلاميذ مرحلة الثانوية و يحتوي علي ستة عشر سؤال و قد قسمنا الاستبيان الي محورين :

المحور الأول التعاون : و يتضمن الأسئلة (1.3.4.6.7.10.12.14)

المحور الثاني التنافسي : و يتضمن الأسئلة (2.5.8.9.11.13.15.16)

الاستبيان الخاص بالأساتذة : موجه الي أساتذة التربية البدنية و الرياضية و يحتوي علي 15 سؤالا و قد قسمنا الاستبيان الي محورين

- المحور الأول التعاون : و يتضمن الأسئلة (1،2،3،9،10،11،13،14)

- المحور الثاني التنافسي :و يتضمن الاسئلة (4،5،6،7،8،12،15)

**04- الدراسة الاستطلاعية :** من اجل السير الحسن لبحثنا هذا قمنا بدراسة استطلاعية كان الهدف منها معرفة مدي تقبل المبحوثين لاسئلة الاستمارة ،و قد قمنا بتوزيع الاستمارة و التي تبلغ عددها 100 استمارة و من خلال فرز هذه الاستمارات الموزعة تمكنا من معرفة الأسئلة التي كانت غير مضمونة و غير واضحة و تغيير صياغة الأسئلة حتى تكون مفهومة أكثر و هذا طبقا لمناقشة بعض المبحوثين حول محتوى الاستبيان .

**05- كيفية تفريع الاستبيان:** من أجل تحليل و ترجمة النتائج المحصل عليها بعد الإجابة علي الأسئلة عن طريق العينات المختلفة اعتمدنا علي طريقتين :

أ- اختبار برسون  $K^2$  : ( بالنسبة للتلاميذ )

$K^2 =$  ( التكرار المشاهد - التكرار المتوقع )<sup>2</sup> / التكرار المتوقع حيث  $K^2 =$  القيمة المحسوبة التكرار المتوقع =ن/م ، حيث ن : عدد أفراد العينة ، و ن = عدد الاختيارات الموضوعه

ب- طريقة الاحصاء بالنسبة المئوية بالنسبة للاساتذة : عدد التكرارات . 100 / المجموع الكلي

### 01-تحليل و مناقشة النتائج

السؤال الاول : التعاون داخل الحصه سببه التلاميذ المشاركين في الأنشطة الرياضية الخارجية

الغرض : الغرض من هذا السؤال هو معرفة مدي مساهمة التلاميذ المشاركين في الأنشطة الرياضية الخارجية في بعث روح التعاون داخل الحصه .

النتائج : الجدول رقم (01) يوضح النتائج التالية :

درجة الحرية	مستوي الدلالة	$K^2$ الجدولية	$K^2$ المحسوبة	النسبة	التكرار	
2	0.05	5.99	57.34	58.75%	94	غالبا
				31.32%	50	أحيانا
				10%	16	أبدا
				100%	160	المجموع

الجدول رقم (01) : يبين مدي خلق التلاميذ المشاركين في الأنشطة الخارجية داخل الحصه لحو التعاون

التحليل و المناقشة : يتبين من النتائج المدونة في الجدول رقم (01) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوي الدلالة (0.05) إذا بلغت  $K^2$  المحسوبة قيمة (57.34) وهي اكبر من  $K^2$  الجدولية ، و التي تبلغ (5.99) و معني ذلك أن التعاون داخل الحصه سببه التلاميذ المشاركين في الأنشطة الرياضية الخارجية .

السؤال الثاني : السلوك التنافسي هو السلوك الملاحظ داخل الحصه

الغرض : الغرض من هذا السؤال هو معرفة ما اذا كان الجو التنافسي و السلوك الملاحظ داخل الحصه

النتائج : الجدول رقم (02) يوضح النتائج التالية :

درجة الحرية	مستوي الدلالة	$K^2$ الجدولية	$K^2$ المحسوبة	النسبة	التكرار	
2	0.05	5.99	96.64	68.75%	110	غالبا
				23.75%	38	أحيانا
				7.5%	12	أبدا
				100%	160	المجموع

الجدول رقم (02) : يبين ما اذا كان الجو التنافسي هو الغالب علي الحصه .

التحليل و المناقشة : يتبين من النتائج المدونة في الجدول رقم (02) ان هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوي الدلالة (0.05) ، إذا بلغت  $K^2$  المحسوبة قيمة (96.64) م هي اكبر من  $K^2$  الجدولية و التي تبلغ (5.99) ، و معني ذلك ان السلوك التنافسي هو السلوك الملاحظ داخل الحصه

السؤال الثالث : عند اقامة نشاط رياضي داخل الحصه يقوم التلاميذ ب : التعاون للفوز او الانانية و حب الظهور .

الغرض : الغرض من هذا السؤال ، هو معرفة اداء التلاميذ اثناء الحصه .

النتائج : الجدول رقم (03) يوضح النتائج التالية :

النسبة المئوية	التكرار	الاجابة
70%	28	التعاون من اجل الفوز
30%	12	الانانية و حب الظهور
100%	40	المجموع

الجدول رقم (03) يبين اداء التلاميذ اثناء الحصه

التحليل و المناقشة : من خلال النتائج المدونة الجدول رقم (03) نلاحظ ان نسبة (70%) من الاساتذة اجابو بان التلاميذ يقومون بالتعاون من اجل الفوز اثناء اداءهم لاي نشاط رياضي بينما يرى بقية الاساتذة و التي تمثل نسبتهم (30%) بان الانانية و حب الظهور هو ما يقوم به التلاميذ اثناء الحصه .

السؤال الرابع: هل النشاط اللاصفي يعود للتلاميذ عرض اكبر للتنافس داخل الحصه ؟

الغرض : الغرض من هذا السؤال ، هو معرفة مدي اهمية النشاط اللاصفي في تقديم عرض اكبر للتنافس داخل حصه التربية البدنية .

النتائج : الجدول رقم (04) يوضح النتائج التالية :

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	36	90%
لا	04	10%
المجموع	40	100%

الجدول رقم (04): يبين اهمية الانشطة اللاصفية في تقديم عرض اكبر للتنافس داخل الحصة .

التحليل و المناقشة : من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (04) ، نلاحظ ان نسبة (90%) من الأساتذة يرون أن النشاط اللاصفي يعطي فرص اكبر و فضاءا أوسع للتنافس و الاحتكاك و تمتين العلاقات بين التلاميذ بينما يري بقية الأساتذة و التي تمثل نسبة (10%) ام حصص التربية البدنية و الرياضية العادية أكثر عرضا للتنافس و التفاعل و الاحتكاك بين التلاميذ .

### الاستنتاج

من خلال ما سبق نرى أن التلاميذ على دراية كافية بأهمية التعاون والغرض منه ومن انه السبيل للوصول إلى الأهداف المسطرة ، كما انه وسيلة لتنشئة العلاقات الوطيدة، وهذا الوعي بأهمية التعاون يظهر من خلال الإجابات التي تقدموا بها ، ونفس الشيء بالنسبة للتنافس فأجوبتهم تدل على أن التنافس هو الجو الغالب على حصص التربية البدنية والرياضية. كذلك الأمر بالنسبة للأساتذة فهم يرون بان التعاون هو السمة الطاغية على اغلب الحصص وان التلاميذ يبذلون جهودهم ويتعاونون فيهم بينهم من اجل الفوز ، وذلك في جو تنافسي وحماسي كبير ، وهذا أن دل فانما يدل على أن الأنشطة اللاصفية ميدان واسع لترسيخ القيم السامية للتربية البدنية والرياضية . وان التعاون و التنافس سمتان ضروريتان مكتملتان تتميان الشعور الجماعي بين التلاميذ وتدفعهم إلى العمل سويا لتحقيق أهدافهم المشتركة.

ومن كل ما سبق يمكن استنتاج مايلي :

- 1- أن التربية البدنية لها أهمية كبيرة وتقل أهمية عن باقي المواد التعليمية.
- 2- التعاون عملية ضرورية تهدف إلى تحقيق أغراض سامية عن طريق المشاركة والمساعدة والتنظيم في كل المجالات والأنشطة الرياضية.
- 3- أن التنافس ظاهرة تلعب دورا في إنشاء علاقات بين الافراد وبين الجماعات وهذه العلاقات تتمثل في تماسك الجماعة والعمل التعاوني.
- 4- تلعب شخصية الأستاذ دورا هاما في التحكم الكلي للتصرفات السيئة التي تظهر عن بعض التلاميذ أثناء المنافسات الرياضية.
- 5- على الأستاذ أن يحضر جيدا قبل تنظيم منافسة رياضية، ليساهم بهذا التحضير في التقليل من التصرفات العدوانية.
- 6- التعاون و التنافس عمليتان مكونتان لبعضهما و تكاملهما يجعل أفراد المجتمع تعيش في علاقات اجتماعية تفاعلية وروابط وطيدة تساعد على استمراره وبقاءه وتماسكه.
- 7- ان عمليات التفاعل الاجتماعي ضرورية وأساسية في مفهومها الايجابي للمجتمع فهي تسعى إلى إعداد النشء ليصبح مواطنا يتحمل مسؤوليات المشاركة في أنشطة المجتمع ويحترم قواعده ونظمه وعادات بيئته . بعد كل ما سبق يمكننا القول بان الفرضية العامة قد تحققت .

### قائمة المراجع :

- 01- أمين أنور الخولي و آخرون " التربية البدنية و الرياضية المدرسية " دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994.
- 02- ابراهيم ناصر " علم الاجتماع التربوي " ط2 ، دار الجيل ، 1996.
- 03- الجريدة الرسمية المادة 11 ، العدد 17 ، سنة 1995.
- 04- حسن الشافعي و آخرون " العلاقات العامة في التربية البدنية و الرياضية " - دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 05- خير الدين عويسي " مدخل علم الاجتماع الرياضي ، دار الفكر العربي .
- 06- يوسف مراد " مبادئ علم النفس العام " ، دار المعارف ، مصر ، 1969.
- 07- عدنان درويش و آخرون " التربية الرياضية المدرسية ، ط03 ، الفكر العربي ، سنة 1994.

## المنافس الدفاعي والتوافق وعلاقته بالأداء والتفوق الرياضي مقاربة اجتماعية معرفية

أ. ثابت محمد

معهد التربية البدنية والرياضية - جامعة الجزائر 3

أ. ساسي عبد العزيز

معهد التربية البدنية والرياضية - جامعة محمد بوضياف وهران

### مقدمة:

يعتبر تطور الرياضة معنى أن يكون الإنسان (رياضيا) ودراسة المؤثرات المباشرة والجانبية على الشخصية الرياضية وكيف ينبغي أن يتلاقى أي مؤثرات نفسية قد تجتاح ذاتيته فتؤثر على نوعية أدائه الرياضي إذ ظهرت بهذا المجال علوم يتخصص دارسوها بفرع من فروع عالم الرياضة بكل ما يحمله من قوة وتحمل ورشاقة ونشاط حتى ظهر فرع - علم النفس الرياضي - الذي يبحث بكيفية مواجهة الإنسان الرياضي للمشاكل الرياضية في وسطه الرياضي إلى جانب المؤثرات التي تعتمل بنفسه إجتماعيا وما المطلوب منه من أجل أن لا يكون هناك حاجز نفسي يحول دون أن يستطيع تخطي واقعه النفسي بحيث يبقى محافظا على مستوى راق من الشعور بالعلو النفسي وأنه لا بد وأن يكون محافظا على درجة من الإبداع الفني الرياضي بأداء وميزة أرقى حتى يتسنى له الفوز على خصومه في الألعاب الجماعية خاصة وكذلك عبر المشاركة العمومية مع زملائه الرياضيين في الفريق. والعلم في عصرنا له الدور الهام في ترقية النتائج الرياضية وذلك بتحسين الأساليب والطرق التي تسمح للرياضي الحصول على النتائج الجيدة وبأحسن الأداء البدنية والمهارية والخطية في لعبة كرة اليد.

نالت كرة اليد الكثير من الإهتمام والمتابعة من الخبراء والمتخصصين في مجال التدريب و المباريات والظواهر النفسية المصاحبة لهذين المجالين وتأثير وتأثر اللاعب والفريق أثناء الأداء المهاري، مما أسهم في تطوير جوانبها الفنية سواء المهارية أو الخطية.

من هذه العناية برياضة كرة اليد أصبح مفهومها أوسع وأسمى مما كان وتغيرت النظرة العامة ليصبح الإهتمام أدق من ذلك، وأوليت العناية بالأجديات والعمل القاعدي، فأصبح للتدريب الرياضي (أي التحضير البدني والمهاري والخطي) مفهوم أوسع يقوم على أسس منهجية وعلمية مدروسة تستند على المادة العلمية، كالعلوم الطبيعية والإنسانية، والطب والميكانيكا الحيوية، وعلم الحركة، وعلم النفس الرياضي، وعلم الإجتماع الرياضي، هذه العلوم التي ترتبط تطبيقاتها بالمجال الرياضي، والتي تعود على اللاعب بفوائد متعددة تمكنه من ربح الوقت.

ووصول اللاعب والفريق ككل إلى الأداء المهاري الأمثل أثناء المباريات، والوصول إلى أعلى مستوى رياضي تسمح به قدراته، استعداداته وإمكاناته البدنية والنفسية.

مستوى نوعية الأداء المهاري مرتبطة بالحالة النفسية للاعب والفريق ككل حيث شملت التوافق النفسي والإجتماعي الذي يعتبر بأبعاده المختلفة من العمليات الهامة في حياة الإنسان طفولة، شباب، كهولة، شيخوخة، كما أنه الهدف والغاية التي يسعى لتحقيقها ليطمئن مع ذاته وغيره في جميع الأوضاع وعلى كافة الأصعدة من الأسرة، النادي الرياضي والمجتمع بوجه عام. وفي ظل غياب التوافق فإن الفرد يبقى يتخبط في مشكلات توافقية تحول دون بلوغه الأهداف المنشودة ومن وراء ذلك أهداف المجتمع كله ويؤدي كثرة الأفراد غير المتوافقين باختلاف المجتمعات إلى تقشي الأزمات النفسية والإجتماعية، وغياب التوازن والإنسجام داخل المجتمع أو الفريق، والجدير بالذكر أن ظاهرة اللاتوافق تنتشر بشكل واضح في المجتمعات المعاصرة وهذا ما تبرره إنسفاحال تقشي الأمراض النفسية والإضطرابات الإنفعالية والإجتماعية، ومهما كانت الأسباب المؤدية إلى ذلك فإن مصدرها يبقى المجتمع ذاته أو دخل مجتمع آخر وعليه فإن القضاء على هذه الأمراض يكون من المجتمع نفسه. (مصطفى حسن باهي، 2002، ص 86-123)

وتأتي لعبة كرة اليد كعامل فعال في تكوين شخصية الفرد وبناءها بناء قويا قادرا على تحمل المسؤولية وأخذ القرار بفعل التوافق النفسي والإجتماعي الذي يتيحه ممارسة المهارات الحركية في تناسق إنسجام نفسي وبدني بين اللاعب وأعضاء الفريق والخصم أثناء التدريب والمباراة.

### 1. أهمية وأهداف البحث:

وتكمن في النقاط التالية:

- دراسة الحالة النفسية لأشبال كرة اليد في إطار الجوانب التالية: الإعتماد على النفس، الإحساس بقيمة الذاتية، الشعور بالحرية، التحرر الميل إلى من الإنفراد والخلو من الأمراض العصائبية، وعلاقتها بالأداء المهاري المثل لتحقيق أفضل النتائج.

- التوافق وأهميته بالنسبة للاعب والفريق.

- توافق اللاعب والمميزات النفسية والإجتماعية والصعوبات التي يواجهها أثناء محاولة مسابرة الفريق والفريق المنافس.

### 2. الإشكالية:

لعبة كرة اليد من الألعاب الرياضية الجماعية التي تتميز السلوك الحركي فيها بالتفاعل نظرا لوجود لاعب وخصم وأداة في تفاعل مستمر وغير منقطع، لذلك يعتبر الأداء المهاري هنا بأنه مجموعة من الحركات المترابطة و المندمجة و التي يؤديها اللاعب وفق متطلبات الموقف الذي يمر به خلال المنافسة لتحقيق هدف، معتمدا في ذلك على قدراته وصلاحياته البدنية وكذلك المهارية، وحالته النفسية والعقلية، وتفاعلهم جميعا يؤدي إلى درجة عالية من الإنجاز والفعالية، وكرة اليد من الأنشطة التنافسية التي تتميز بوجود منافس إيجابي في إحتكاك مستمر وعنف، محاولا بكل قواه إحباط جميع المحاولات الهجومية والدفاعية التي تتم من قبل المنافس،

يتميز الأداء المهاري عند اللاعب بالفاعلية والكفاية والتكيف مع المواقف بتحكم ودقة وإقتصاد وسرعة لإحراز أفضل النتائج. (مصطفى حسن باهي، مرجع سبق ذكره، ص 91-92)

الوصول باللاعبين للمستويات الرياضية العالية يعتبر أحد أهم أهداف التدريب الرياضي المخطط طبقاً للأسس و المبادئ العلمية، حيث يتوقف مستوى الأداء في كرة اليد بجوانبه المختلفة على التخطيط الدقيق لعملية التدريب الرياضي الذي ينعكس على مستوى أداء اللاعبين و الفرق خلال المباريات (الأداء المهاري) سواء في الهجوم أو الدفاع، فقد ظهر بوضوح الدور الذي يقوم به الجانب النفسي بالنسبة للاعبين و الفريق، والعلاقات الإجتماعية داخل الفريق تبنى على أساس التكامل في المتطلبات النفسية و المهارية، وليس كل فريق لكرة اليد يمكن أن تنطبق عليه تلك الصفات، وقوة الفريق تكمن في توافق اللاعبين نفسياً وإجتماعياً وكذلك وحدته وتماسكه التي تنمو من خلال الصداقة بحيث يعمل كل فرد من أجل تحقيق هدف أسمى، والبعد عن الصراعات الشخصية وتحقيق الأهداف المحددة والذاتية، والتي تؤدي في النهاية إلى تفكك وحدة الفريق.

بمأن اللاعب في إحتكاك مستمر مع أعضاء الفريق من الناحية النفسية والأداء المهاري المرتبط إرتباطاً وثيقاً بالحالة النفسية والعلاقات المتبادلة داخل الفريق نجد أنفسنا نتساءل:

هل للدافعية والتوافق أثر على مستوى الأداء المهاري للاعب كرة اليد - أشبال؟ و هل للتوافق النفسي علاقة بالأداء المهاري لأشبال كرة اليد؟ و هل للتوافق الإجتماعي علاقة بالأداء المهاري للاعب كرة اليد أشبال؟ و هل للدوافع علاقة بالأداء والتفوق الرياضي؟

### 3. الفرضيات:

#### الفرضية العامة:

\* هناك علاقة بين الدوافع والتوافق والأداء المهاري والتفوق الرياضي للاعب كرة اليد.

**الفرضية الأولى:** توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين الدوافع والتوافق النفسي والأداء المهاري للاعب كرة اليد.

**الفرضية الثانية:** توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين الدوافع والتوافق الإجتماعي والأداء المهاري للاعب كرة اليد.

**الفرضية الثالثة:** هناك فروق دالة إحصائياً في الأداء والتفوق الرياضي بين ذوي التوافق النفسي الإجتماعي الموجب وذوي التوافق النفسي الإجتماعي السالب.

#### 4. مفاهيم ومتغيرات البحث:

4.1. **التوافق النفسي:** ويتمثل في تلك العلاقة الجيدة التي تكون بين الفرد وذاته، ويعرفه أحمد عزت راجح أنه قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه المتصارعة توفيقاً ليرضيها جميعاً إرضاءً متزنًا. (أحمد عزت راجح، 1976، ص 577)

ويرى كمال الدسوقي: إنه بناء شخصية الفرد في إقتناع مع دوافعها للعيش، وتحدي لقوى العقل وإستعدادات الذكاء للتعليم والتفكير والإدراك لمجموعات العالم الخارجي المحيط به والداخلي الذي تبعث من باطنه ثم الإستجابة لكل ذلك بأليات الجهاز العصبي الذي يديره، والمخ كجهاز توجيه وإدارة وفي هذا البعد الشخصي فإن المجتمع هو الذي يعمل على توافق الفرد على شاكلته وقراره. (الدسوقي كمال، 1972، ص 7-8) وهو تلك العملية التي يحقق بها اللاعب حالة من الإلتزان مع نفسه ويظهر ذلك في أن يكون واثقاً منها، عليها في مواجهة المواقف التي يتعرض إليها، كما في ميله إلى التحرر، الواقعية، الإلتزام، الإنبساط، مع الخلو من الأعراض المرضية.

4.2. **التوافق الإجتماعي:** هناك مفاهيم وتعريف عديدة للتوافق الإجتماعي ولذا سوف نستعرض أهم هذه المفاهيم والتعاريف حيث يرى أن التوافق الإجتماعي يعني التكيف مع البيئة الإجتماعية التي يعيش فيها الكائن الحي، فالشخص الموافق إجتماعياً هو الذي يستطيع أن يشكل إتهاداته وسلوكه لمواجهة المواقف الجديدة ويعرف أحمد زكي بدوي التوافق الإجتماعي بأنه قدرة الإنسان على أن يواجه مشكلة خلقية أو يعاني صراعاً نفسياً فيغير من عاداته وإتهاداته ليلتئم الجماعة التي يعيش في كنفها. (أحمد زكي بدوي، 1987، ص 380)

ويعرف مصطفى فهمي التوافق الإجتماعي بأنه هو قدرة الفرد على أن يعقد صلات لا يخشاها الإحتكاك والشعور والإضطهاد. (مصطفى فهمي، 1978، ص 203)

كما يشير عطية محمود هنا في تعريفه للتوافق الإجتماعي إلى أنه مجموعة الإستجابات المختلفة التي تدل على تمتع الفرد وشعوره بالأمن الإجتماعي. (عطية محمود هنا، 1978، ص 68)

و مما تقدم هو تلك العملية التي يحقق بها اللاعب حالة من الإلتزان مع المحيط الخارجي ويظهر هذا الإلتزان من خلال تقبله للأخرين من أفراد أسرته وأعضاء الفريق ومجتمعه بوجه عام ويستطيع عن طريقه إشباع حاجاته من جهة، وقبوله ما يفرضه المجتمع من معايير وقيم من جهة أخرى.

#### التوافق النفسي والإجتماعي:

التوافق شديد الإرتباط بالشخصية في جميع مراحلها، وموافقها وهو ما أهله لأن يكون أحد المفاهيم الأكثر شيوعاً في علم النفس والصحة النفسية، وقد تضاعفت أهميته في هذا العصر الذي إزدادت فيه الحاجات إلى الأمن والإستقرار النفسي وبالرغم من ذلك فإن لم يسلم من الإختلاف والتناقض في التعريف.

تعريف مرسى سيد عبد الحميد 1981: هو العملية الدينامية المستمرة التي يقوم بها الفرد مستهدفاً تغيير سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقاً بينه وبين نفسه من جهة، وبينه وبين البيئة من جهة أخرى. (مرسى سيد عبد الحميد، 1981، ص 18)

#### إتهادات التوافق النفسي والإجتماعي:

##### المهارة:

إن مصطلح المهارة يشبه إلى حد بعيد مصطلح التعليم من حيث الصعوبة في وضع تعريف لكل منهما ومن ناحية أخرى يلاحظ أنه من الصعب تحديد تعريف مطلق للمهارة وذلك لكونها أي مهارة تشير إلى مستويات نسبية من الأداء، أنها خاصية تشير إلى درجة من الجودة المنسوبة إلى مستوى اللاعب. (محمد نصر الدين رضوان، 1987، ص 19)

ولفظ مهارة يشير إلى الأداء المتميز ذو المستوى الرفيع في كافة مجالات الحياة، وهو بذلك يشمل كافة الأداء الناجحة للتوصل إلى أهداف سبق تحديدها شريطة أن يتميز هذا الأداء بالإتقان والدقة.

ويعرفها " جمال عبد السميع " 1996: أنها القدرة على القيام بنشاط عقلي أو إنفعالي أو حركي أو كلاهما معا، ويتطلب تعلمها أو إكتسابها السهولة والدقة وإقتصاد الوقت والجهد في أداؤها. (محمد أبو هاشم، 2004، ص 15)، وتعني مهارة المستوى الذي يبلغه الفرد في أداء عمليات حركية حسية معقدة يتوفر فيها عناصر السرعة، الدقة، والتكيف مع الظروف المتغيرة.

**الأداء المهاري:** إن الأداء المهاري هو السلوك الحركي الناتج عن وجود إنفعال أو مؤثر، ويشير محمد مطاوع عام 1988 إلى أن " مستوى الأداء المهاري يعتبر مؤشرا هاما للتعرف على حالة اللاعبين والفريق ككل من التغيرات الحادثة أو مدى التقدم في أداؤها ". (كمال عبد الحميد إسماعيل، 2002، ص 45)

ويعني أيضا " كافة العمليات التي تبدأ بتعلم اللاعبين أسس تعلم المهارات الحركية، وتهدف إلى وصولهم فيها لأعلى درجة أو رتبة، بحيث تؤدي بأعلى مواصفات الآلية والدقة والإنسيابية والدافعية بما تسمح به قدراتهم خلال المنافسات بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الإقتصاد في الجهد". (وجدي مصطفى الفاتح، 2002، ص 152)

مما تقدم فهو إنعكاس لقدرات ودوافع الفرد في تأدية أفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوى الداخلية.

**طبيعة الأداء المهاري في كرة اليد الحديث:** كرة اليد الحديثة من الألعاب الجماعية التي يتميز السلوك الحركي فيها بالتنوع والتعدد نظرا لوجود لاعب وخصم وأداة تفاعل مستمر وغير منقطع، لذلك يتميز الأداء المهاري هنا بأنه مجموعة من الحركات المرتبطة والمندمجة والتي يؤديها اللاعب حسب متطلبات الموقف الذي يمر به اللاعب لتحقيق الهدف، معتمدا على قدراته وصلحياته البدنية وكذلك مهارته، وحالته النفسية والعقلية، وتفاعلهم جميعا لوجبه الأداء إلى درجة عالية من الإنجاز والفعالية. (ياسر محمد حسن دبور، 1996، ص 19).

**كرة اليد من الأنشطة التنافسية التي تتميز بوجود منافس إيجابي في إحتكاك مستمر وعنيف، محاولا بكل قواه إحباط جميع القضايا الهجومية والدفاعية التي تتم من قبل المنافس.** كل ذلك يجب أن تتميز الأداء المهاري عند اللاعب بالفاعلية والكفاية والتكيف بمعنى أن يحقق اللاعب الهدف من الأداء في الوقت المحدد وتحت أي ظروف معيقة لأدائه لذلك يجب أن يتميز بتناسق وتسلسل ودقة وتوقيت سليم يتناسب مع موقف الخصوم والزملاء حيث أن ملعب كرة اليد صغير نسبيا بالنسبة لعدد اللاعبين داخله لذلك يجب أن يتم الأداء بسرعة في التحرك والتمرير والتصويب وبدرجة عالية من الفاعلية والإنجاز، لأن المهارة ترتبط دائما بالإنجاز في نشاط معين لأنها مجموعة من الإستجابات الخاصة التي تؤدي في مواقف متغيرة والمطلوب هو التكيف مع هذه المواقف بنحكم ودقة وإقتصاد وسرعة لإنجاز أفضل النتائج. (Harst kasler، 1996، p 125)

حيث كرة اليد رياضة جماعية تجمع لاعب وآخر وأداة تساهم في الإحتكاك و التنافس بين فريق وآخر من تحقيق أفضل النتائج. **الدافعية:** هي عبارة عن بنية إفتراضية تستعمل لوصف القوى و/أو الخارجية التي تنتج الإنطلاق، الإتجاه، الشدة وإصرار السلوك (Vallerand. 1993)، ومفهوم الدافعية يستخدم للإشارة إلى ما يحفز الفرد على القيام بنشاط ما وتوجيهه نحو وجهة معينة (السكري، 2000، ص 226)، وتلعب الدافعية دورا مهما في التعلم والإحتفاظ بالأداء وتنبؤ أهمية الدافعية من الوجهة التربوية من حيث كونها هدفا تربويا في ذاتها، فاستثارة دافعية الأفراد وتوجيهها وتوليد إهتمامات معينة لديهم تجعلهم يقبلون على ممارسة نشاطات معرفية وعاطفية، كما تنبؤ أهمية الدافعية من الوجهة التعليمية من حيث كونها وسيلة يمكن إستخدامها في سبيل إنجاز أهداف تعليمية على نحو فعال.

**الدافعية الداخلية:** هي حالة داخلية عند الفرد تدفعه إلى الإقبال على موقف تعليمي والإستمرار فيه حتى يتحقق التعلم ( فطيم لطفي، 1988، ص 77)، وتعني الدافعية الداخلية أنها تحدث لدى الفرد أثناء ممارسته لنشاط ما وذلك بهدف الإستمتاع والرضا والحب (عبد ربه، 1999، ص 142) وحسب (Deci et Ryan, 2000) فالدافعية الداخلية تنقسم إلى ثلاث أنواع من الدافعية: الدافعية الداخلية للمعرفة، الدافعية الداخلية للإنجاز، الدافعية الداخلية للإثارة.

فالدافعية الداخلية يقصد بها القيام بنشاط معين من أجل الأهمية التي يمثلها هذا الأخير وفي غياب أي شكل من أشكال التحفيز الخارجي فهي نابعة من داخل الفرد نفسه غالبا ما تكون هذه الدافعية مصحوبة بالسرور والرضا والمتعة فالمشاركة في نشاط معين هنا يخلو من أي ضغط، أن السلوك الذي يتميز بالدافعية الداخلية يكون مرتبطا بالتحكم والتحديد الذاتي والإستقلالية، وعندما يشعر الشخص بالإستقلالية فإنه يبادر في القيام بالنشاط وذلك بأهمية وتوظيف كبيرين.

**الدافعية الخارجية:** يقصد بها حصول الفرد على مكافآت خارجية نظير إشتراكه في ممارسة نشاط ما، ويقصد بها تلك الأشكال الموجهة للسلوكات وذلك من خلال الجوائز والضغوط والعوامل الخارجية الأخرى، ففي غياب أي نوع من أنواع الدافعية الداخلية فإن إلقاء الجوائز والعناصر الخارجية ينجر عنه إنخفاض كبير في الدافعية، كونها دافعية مرتبطة بالحاجات الخارجية والغير نابعة من داخل نفسية الفرد، عند وجود أي شكل من أشكال التحكم الخارجي فغن الفرد يتصرف دون الشعور بالرضا (Deci et Flast, 2001)، فسلوكه ليس تعبير شخصي كونه مضبوط خارجيا. وتنقسم الدافعية الخارجية إلى ثلاثة أنواع: الدافعية الخارجية ذات الضبط الخارجي، الدافعية الخارجية المدمجة، الدافعية الخارجية المعرفة.

**الدافعية:** وهي الغياب النسبي لأي شكل من أشكال الدافعية سواء كانت داخلية أو خارجية فالشخص الذي يوجد في هذه الحالة من اللادافعية لا يمكنه إدراك العلاقة بين تصرفاته والنتائج مثال ذلك: الطالب الذي يسأل عن سبب إلتحاقه بمعهد التربية البدنية والرياضية فيجب أنه لا يعرف السبب وبأنه لا يعتقد الذي يوجد في هذه الحالة غالبا ما يشعر بعدم الكفاءة حيث تظهر هذه الحالة عن إقترابه من الإرهاق النفسي (Smith, 1986).

**التربية على الإستقلالية:** إن إدراك الإستقلال الذاتي وفقا لما يذهب إليه كلا من (Deci et Ryan) في نظرية توجيه الذات ووظيفة للشخصية وللبيئة حيث يقترحان أبعاد في السياق الإجتماعي تؤثر في إدراك المتعلمين للإستقلال الذاتي والجوانب المعلوماتية من السياق هي تلك التي توفر تغذية راجعة للأفراد عن تقدمهم أو نموهم، دون التأكيد على المقارنة الإجتماعية أو محاولة إجبار الفرد أو السيطرة عليه، وتؤكد جوانب الضبط على الأسباب الخارجية للأداء أو التعلم، مثل الأداء الأفضل مع الآخرين وتجنب الشعور

بالحرج أو الحصول على الإثابة أو المكافئة، وأكدت أعمالهما بأن السياقات التي تبرر فيها جوانب الضبط تضر بالإحساس بالإستقلال الذاتي (جابر عبد الحميد، 1999، ص248).

**قياس التوافق في المجال الرياضي:** أن التوافق بشقيه الشخصي والاجتماعي من أهم التوافقات التي يجب أن يتمتع به اللاعب حيث أن هذين النوعين من التوافق مطلوبان لأداء العمل في الأنشطة الرياضية المختلفة فهناك الأنشطة التي لها علاقة بالتوافق الشخصي مثل مسابقات الميدان والمضمار باعتبار أنها مسابقات فردية وهناك أنشطة تعتمد على التوافق الاجتماعي مثل كرة السلة وكرة اليد على أساس أنها أنشطة جماعية.

ويمكن الكشف عن مستوى التوافق النفسي من خلال إستخدام الإختبارات النفسية التي تعيش هذين البعدين مثل إختبار الشخصية المجردة للمرحلة الإعدادية والثانوية وأيضاً إختبار الشخصية لـ **هيوم بل** ولكن هذه الإختبارات تقيس التوافق النفسي بحد ذاته وليس التوافق النفسي في مجال الأنشطة الرياضية المختلفة كما أن هذه المقاييس قديمة وجه إليها الكثير من الإنتقادات.

لذلك بدأ الإهتمام في عمل مقاييس لقياس التوافق النفسي الرياضي في الأنشطة المختلفة وقد إجتهد كثير من المختصين في مجال علم النفس ببناء مقاييس مقننة للتوافق النفسي حتى يمكن إستخدامها في كثير من الأهداف فمثلاً يمكن تطبيقها على اللاعبين الجدد لإنتقاء أصلح اللاعبين الذين يتميزون بارتفاع في درجة التوافق النفسي. (أسامة كامل راتب، 2000، ص51)

ومن هنا نرجع أهمية إستخدام مقاييس نفسية للتوافق النفسي في المجال الرياضي وبشكل متخصص لمميزات كل نشاط عن النشاط الأخرى حتى يمكن الإنتقاء والتقدم والإرتفاع بمستوى الأداء. (مصطفى حسين باهي، 2002، ص107)

**الدراسات التي لها علاقة بالموضوع:**

دراسة: هناء عبد الوهاب حسن

تتلخص مشكلة البحث في الإجابة على السؤال الآتي: ماهي علاقة التوازن النفسي بالإنجاز في فعاليات الميدان والمضمار؟

\* ظهور فروق ذات دلالة معنوية في مستوى التوافق النفسي بين لاعبي الأركاض القصيرة والمتوسطة والطويلة لصالح لاعبي الأركاض القصيرة والمتوسطة والطويلة.

\* ضرورة تطبيق مقياس التوافق النفسي على اللاعبين بين فترة وأخرى للوقوف على مستوى توافق اللاعبين نفسياً للكشف عن اللاعبين الذين يحتاجون إلى المساعدة في التوجيه والإرشاد.

**دراسة (Williams)** (الدردير عبد المنعم، 2004). أجرى الباحث دراسة تحليل للكفاءة الذاتية وذلك للوصول أجرى الباحث دراسة تحليل للكفاءة الذاتية وذلك للوصول إلى فهم أفضل لدوافع المتعلمين وإختار الباحث أربع مجموعات من طلاب الجامعة وإستخدم تحليل التمايز والإندحار المتعدد وقد توصل الباحث إلى وجود ثلاث منبآت مهمة تفسر التباين في الكفاءة الذاتية وهي المشاعر إتجاه الخبرات السابقة للمدرسة، الإتجاهات نحو التعلم والإنجاز التعليمي، وأظهرت الدراسة أن طلاب الجامعة الذين لديهم دوافع أكثر إيجابية نحو التعليم أعلى كفاءة ذاتية أكاديمية وتساند هذه الدراسة الرأي القائل أن الكفاءة الذاتية منبأ جيد بالدافعية والتعلم.

**دراسة (Vallerand et losier, 1994)** في العلاقة بين النتائج المتحصل عليها لإستخدام سلم الدافعية في الرياضة والروح الرياضية عند المراهقين وبينت الدراسة أن المستويات الأولية للدافعية المحددة ذاتياً تنبأ بالتوجهات المستقبلية نحو الروح الرياضية والدافعية المحددة ذاتياً.

**دراسة (Sarrazin, 2001)** حول المقاربة الاجتماعية المعرفية للدافعية المحددة ذاتياً في الرياضة والتربية البدنية والرياضية، هدف الباحث من خلال عمله إثراء الدراسات حول الدافعية ومعرفة أسباب الإلتحاق والإنضمام الرياضي وقد أثبتت الدراسة العلاقة بين تعارض الأهداف المدركة بالنسبة للممارسة الرياضية والإستعداد للتخلي عن هذا النشاط وكذلك العلاقة السلبية التي تربط تعارض الأهداف المدركة والدافعية المحددة ذاتياً.

**الجانب المنهجي للدراسة**

**منهج البحث:** يركز إستخدام الباحث لمنهج ما دون غيره على طبيعة الموضوع الذي يطرقه، فإختلاف المواضيع من حيث التحديد والوضوح يستوجب إتلاف في المناهج المستعملة، في دراستنا الحالية، وتبعاً للمشكلة المطروحة فإن المنهج الوصفي المنهج الملائم لها.

**مجتمع وعينة البحث:**

تتمثل عينة بحثنا هذا في لاعبي كرة اليد أشبال لأندية القسم الوطني الأول \* ب \* التي تشمل ولايتي تيبازة والبليدة، الذين يمارسون كرة اليد في مجمل فرق ولاية تيبازة للموسم الرياضي 2006/2005، والذين يكون سنهم أقل ما بين 15 و 17 سنة ومستواهم الدراسي يسمح لهم بالقراءة والكتابة، وحددناه بسن التاسعة أساسياً.

وتم إختيار العينة بطريقة عشوائية منتظمة حيث تشمل مفرداتها لاعبي كرة اليد الذي يشمل فرق كرة اليد القسم الأول \* ب \* لولاية تيبازة.

وتم إختيار عينة البحث من مجتمع لاعبي كرة اليد ولاعبي القسم الوطني الأول \* ب \* لولاية تيبازة المقدره ب 70 لاعب في 04 نوادي وهي على التوالي:

نادي بلدية بوإسماعيل 18 لاعب. نادي بلدية القليعة 17 لاعب. نادي بلدية الحطاطبة 16 لاعب. نادي بلدية تيبازة 19 لاعب.

**أدوات البحث:**

**إختبار التوافق النفسي الاجتماعي:**

إعتمدنا في هذا البحث على إختبار الشخصية للمرحلة المتوسطة والثانوية، الذي وضعه كل من كلارك Clark/Willis و تيجر Tiges و إرنست Ernest و ثورب Thorpe و لويس Louis، وقد خصص لإختبار المرحلة المتوسطة والثانوية في منطقة كاليفورنيا وقد أعد وترجم من طرف عطية محمود هنا ليناسب البيئة المصرية.

ويذكر معد هذا الإختبار أنه يمكن إستعماله في عدة نواحي، كالكشف عن توافق المراهق مع نفسه ومع غيره ومع مشكلاته، والظروف التي تواجهه، وكذا عن مدى إرضاء الأسرة والمدرسة والبيئة التي يعيش فيها المراهق لحاجاته الأساسية وكذا البحوث والدراسات المتعلقة بالمراهق وطريقة تنشئته وبنواحي الضعف أو القوة في النظم المدرسية السائدة، وذلك بمقارنة مجموعات المراهقين الذين يخضعون لنظم مدرسية متباينة. (عطية محمود هنا، مرجع سبق ذكره، ص 7-9)

وهكذا فإن أهمية هذا الإختبار تزداد بالنسبة لدراستنا الحالية، وذلك علمنا أنها تقوم على أساس مقارنة لاعبي كرة اليد.

#### سلم الدافعية في الرياضية:

من أجل تحديد مستوى التحديد الذاتي نحو الرياضة نستعمل إختبار سلم الدافعية في الرياضة (EMS) (Briere et all, 1995) (Peltier.1996)، تتكون الإستمارة من 7 أبعاد بحيث يتضمن كل بعد 4 عبارات، ثلاثة أبعاد تقيس مختلف أنواع الدافعية الداخلية المذكورة من قبل (Vallerand et all, 1989)، الدافعية الداخلية للمعرفة (MI connaissance)، الدافعية الداخلية للإنجاز (MI accomplissement)، والدافعية الداخلية للإثارة (MI stimulation)، وثلاثة أبعاد أخرى تقيس مختلف أنواع الدافعية الخارجية: الدافعية الخارجية المعرفة (ME identifiée)، الدافعية الخارجية ذات الضغط الخارجي (ME Régulation) (externe)، والدافعية الخارجية المدمجة (ME introjectée)، أما البعد السابع والخير فإنه يقيس اللادافعية (AM)، يجب الرياضي على كل عبارة من خلال سلم يحتوي على 7 نقاط، تتراوح من 1 غير موافق تماما إلى 7 موافق تماما. ومن أجل تحديد مؤشر التحديد الذاتي يمكن إستعمال معادلة (Vallerand, 1997)، (Vallerand et Loisier, 1999) والتي أظهرت خصائص قياس نفسية حسنة.

#### إختبارات الأداء المهاري للاعبي كرة اليد:

من خلال مسح للمراجع والبحوث والدراسات المتخصصة التي أجراها هشام أنور سنة 1998 تم حصر أهم المهارات الأساسية اللازمة للاعبي كرة اليد كمدافع ومهاجم فردي، وقد تضمن المسح أفضل الإختبارات التي يمكن إستخدامها لقياس الأداء المهاري للاعبي كرة اليد وهي: (كمال عبد الحميد إسماعيل، 2002، ص 116 - 118 - 120 - 121 - 122 - 127) \* إختبار سرعة تمرير الكرة. \* إختبار التمرير من الجري. \* إختبار التنطيط المستمر لمسافة 30م في خط متعرج. \* إختبار التصويب من الثبات من 8 كرات من خط ال9 أمتار. \* إختبار التصويب من الوثب عاليا. \* إختبار مهاري مركب. الدراسة الإحصائية:

قمنا في بحثنا هذا بإستعمال المعالج الإحصائي SSPPS 8.0 بالفرنسية لدراسة النتائج المتحصل عليها.

#### تحليل نتائج الاستبيان ومناقشتها في ضوء الفرضيات المقترحة:

1. عرض ومناقشة نتائج العلاقة الارتباطية بين بين الدوافع والتوافق النفسي والأداء المهاري: تنص الفرضية الأولى على وجود علاقة ارتباطية بين التوافق النفسي والأداء المهاري لمعرفة ما إذا كانت هناك علاقة ارتباطية بين التوافق النفسي والأداء المهاري عند لاعبي كرة اليد

العمليات الإحصائية الإختبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	العينة	الدلالة الإحصائية
التوافق النفسي التصويب من الوثب عاليا	56,18	11,28	0,245	0,232	0.05	70	دال إحصائيا
	6,28	1,77					

الجدول رقم 08: العلاقة بين التوافق النفسي وإختبار التصويب من الوثب عاليا

من خلال الجدول المذكور أعلاه تبين لنا أن:

التوافق النفسي حقق متوسط حسابي قدره 56.18، وإنحراف معياري قدره 11.28، وإختبار التصويب من الوثب عاليا بلغ المتوسط الحسابي 6.28، والإنحراف المعياري 1.77، وبلغ معامل الارتباط 0.245 وهي قيمة أكبر من القيمة الجدولية 0.232. إذا هناك علاقة ارتباطية موجبة دالة عند مستوى 0.05 بين التوافق النفسي والتصويب من الوثب عاليا، بمعنى اللاعب المتوافق نفسيا يرتفع مستوى أداء التصويب من الوثب عاليا بدرجة عالية من الفاعلية والإنجاز.

العمليات الإحصائية الإختبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	العينة	الدلالة الإحصائية
التوافق النفسي مهاري مركب	56,18	11,28	0,310	0,232	0.01	70	دال إحصائيا
	21,90	1,39					

الجدول رقم 09: العلاقة بين التوافق النفسي وإختبار مهاري مركب

من خلال الجدول المذكور أعلاه تبين لنا أن:

التوافق النفسي حقق متوسط حسابي قدره 56.18، وإنحراف معياري قدره 11.28، وإختبار مهاري مركب بلغ المتوسط الحسابي 21.90، والإنحراف المعياري 1.39، وبلغ معامل الارتباط 0.310 وهي قيمة أكبر من القيمة الجدولية 0.232. إذا هناك علاقة ارتباطية موجبة دالة عند مستوى 0.01 بين التوافق النفسي ومهاري مركب، بمعنى توافق اللاعب نفسيا يزيد من أداء مهاري مركب الذي هو عبارة عن مهارات حركية مدمجة مثل التمرير من الجري والتصويب... إلخ وهي مجموعة من الإستجابات الخاصة التي تؤدي في مواقف متغيرة والمطلوب هو التكيف مع هذه المواقف بتحكم ودقة وإقتصاد وسرعة لإنجاز أفضل النتائج.

## 2. عرض ومناقشة نتائج العلاقة الارتباطية بين الدوافع والتوافق الاجتماعي والأداء المهاري:

تنص الفرضية الثانية على وجود علاقة ارتباطية بين التوافق الاجتماعي والأداء المهاري معرفة ما إذا كانت هناك علاقة ارتباطية بين التوافق الاجتماعي والأداء المهاري عند لاعبي كرة اليد

العمليات الإحصائية المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	العينة	الدلالة الإحصائية
التوافق الاجتماعي	59.92	11.97	0.268	0,232	0.05	70	دال إحصائيا
التصويب من الوثب عاليا	6.28	1.77					

الجدول رقم 14: العلاقة بين التوافق الاجتماعي واختبار التصويب من الوثب عاليا

من خلال الجدول المذكور أعلاه تبين لنا أن:

التوافق الاجتماعي حقق متوسط حسابي قدره 59.92، وانحراف معياري قدره 11.97، واختبار التصويب من الوثب عاليا بلغ المتوسط الحسابي 6.28، والانحراف المعياري 1.77، وبلغ معامل الارتباط 0.268 وهي قيمة أكبر من القيمة الجدولية 0.232. إذا هناك علاقة ارتباطية موجبة دالة عند مستوى 0.05 بين التوافق الاجتماعي والتصويب من الوثب عاليا، بمعنى المتوافق اجتماعيا يتقن ويتميز في أداء التصويب من الوثب عاليا بدرجة عالية من الفاعلية والإنجاز.

## 3. عرض ومناقشة نتائج اختبار ت للأداء والتفوق الرياضي بين ذوي التوافق النفسي الاجتماعي الموجب وذوي التوافق النفسي الاجتماعي السالب.

تنص الفرضية الرابعة على وجود فروق في الأداء المهاري بين ذوي التوافق النفسي والاجتماعي الموجب (التوافق العام) وذوي التوافق النفسي والاجتماعي (التوافق العام) السالب لمعرفة ما إذا كانت هناك فروق في الأداء المهاري بين ذوي التوافق النفسي والاجتماعي (التوافق العام) الموجب وذوي التوافق النفسي والاجتماعي (التوافق العام) السالب

الأداء المهاري							
العمليات الإحصائية المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	T الجدولية	الدلالة الإحصائية
ذوي التوافق العام الموجب ن=37	132,89	10,38	12.31	68	0.01	.981	دالة إحصائيا
ذوي التوافق العام السالب ن=33	596,8	14,02					

الجدول رقم 88: يوضح الفروق الموجودة في الأداء المهاري بين ذوي التوافق العام الموجب و ذوي التوافق العام السالب.

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه تبين لنا أن:

مجموعة ذوي التوافق النفسي والاجتماعي الموجب حققت خلال إختبارات الأداء المهاري في كرة اليد متوسط حسابي قدره 132,89، وانحراف معياري قدره 10,38، وفي مجموعة ذوي التوافق النفسي والاجتماعي السالب بلغ المتوسط الحسابي 96,85، والانحراف المعياري 14,02، وبلغت قيمة " t " المحسوبة 12.31 وهي أكبر من قيمة " t " الجدولية التي تقدر بـ 1.98، ومن النظر في متوسطي المجموعتين تبين أن هناك فروق جوهرية دالة إحصائيا لصالح لاعبي كرة اليد أشبال ذوي التوافق النفسي والاجتماعي الموجب عند مستوى الدلالة 0.01.

مهاري مركب							
العمليات الإحصائية المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	T الجدولية	الدلالة الإحصائية
ذوي التوافق العام الموجب ن=37	22,54	1,12	2,39	68	0.01	.981	دالة إحصائيا
ذوي التوافق العام السالب ن=33	21,31	1,53					

الجدول رقم 94: يوضح الفروق الموجودة في مهاري مركب بين ذوي التوافق النفسي والاجتماعي الموجب و ذوي التوافق

النفسي والاجتماعي السالب.

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه تبين لنا أن:

مجموعة ذوي التوافق النفسي والاجتماعي الموجب حققت خلال إختبار مهاري مركب في كرة اليد متوسط حسابي قدره 22,54، وانحراف معياري قدره 1,12، وفي مجموعة ذوي التوافق النفسي والاجتماعي السالب بلغ المتوسط الحسابي 21,31، والانحراف المعياري 1,53، وبلغت قيمة " t " المحسوبة 2,39 وهي أكبر من قيمة " t " الجدولية التي تقدر بـ 1.98، ومن النظر في

متوسطي المجموعتين تبين أن هناك فروق جوهرية دالة إحصائياً لصالح لاعبي كرة اليد أشبال ذوي التوافق النفسي والاجتماعي الموجب عند مستوى الدلالة 0.01.

### تفسير نتائج العلاقة الارتباطية بين الدوافع والتوافق النفسي والأداء المهاري:

التوافق النفسي عند لاعب كرة اليد عامة، وأشبال كرة اليد خاصة قائم على أساس توافق شخصي يتمثل في توفير قدر من التقدير الذاتي أي شعور اللاعب بالتقدير الذاتي والرضا عن النفس على أساس واقعي أثناء أداء المهارات الأساسية في كرة اليد. وتعتبر الفرضية الأولى مؤكدة للفرضية العامة مع تأكيد أن التوافق النفسي أحد شقي (التوافق النفسي الاجتماعي). لأنه كلما كان تقديره لذاته مرتفع كلما أدى إلى شعوره بالتوافق النفسي وعدم الإحساس بالإحباط والقلق بالرغم من كل المشاكل أو صعوبات الأداءات المهارية حسب الموقف التي يشعر بها داخل الملعب. بل يشعر بالسعادة مع نفسه وقوة الشخصية والثبات في المواقف التي تتطلب منه ذلك، ويكون لديه قدرة على التفاعل مع المواقف بالرغم من حدته، إذ يمكن القول أن العلاقة تفاعلية بين توافق اللاعب نفسياً وأداء المهارات الحركية جملة منها التصويب من الوثب عالياً والأداء المهاري المركب الذي يستوجب من اللاعب إنجاز مهارات دفاعية وهجومية خاطفة ثم التصويب في الأخير، مما يستوجب من اللاعب محاولة التوافق مع الظروف أو الحالة وإيجاد تطبيقات المهارات المكتسبة على مستوى عالٍ من الإتقان. وهذا دافع يظل قائماً حتى يشبع وعلى اللاعب أن يستمر في بذل الجهد وإظهار المهارات الفنية لتحقيق حاجة اللاعب في الفوز بدرجة عالية من الفاعلية والإنجاز.

وكل هذا ينصب فيها ينص عليه قانون لعبة كرة اليد الحديثة، وكذلك الأداء المهاري المتميز يزيد من رضا اللاعب عن نفسه وإشباع دوافعه وحاجاته إلى النجاح في أقل مجهود وخفض التوتر القائم بين التعامل مع الأداة والخصم الذي يعيق تحقيق العمليات الموقفية في كرة اليد، مما يتطلب من اللاعب توافقاً سريعاً مع الموقف مثل ما تطرق إلى كثير من العلماء منهم **Smith** الذي تطرق إلى التوافق النفسي على أنه الاعتدال في الإشباع العام للشخص، فالفرد يسلك سلوكه مدفوعاً بدافع معين نحو الهدف الذي يشبع هذا الهدف وعندما تعترضه عقبة، فإنه يقوم بأفعال وإستجابات مختلفة، حتى يجد أن بإستجابة معينة تغلب عن العقبة

ووصل إلى هدفه وأشبع حاجاته ودوافعه. (**Smith, Henry Clay, 1961, p 121**)، ويقترّب شافر وشون **Shoben** و **Shaffer** مما ذكره **Smith** حيث يقران أن الكائن الحي يحاول من البداية إشباع دوافعه بأيسر الطرق، فإذا لم يتيسر ذلك راح يبحث عن أشكال جديدة للإستجابة فيلجأ إما لإحداث تعديل في البيئة أو تعديل دوافعه نفسها. (**مصطفى حسن باهي، 2002، ص 80 - 83**)، بينما باقي المهارات المنفردة التنفيذ مثل التمرير والتنظيط فإنها لا تعتبر معوقاً أو لا تمثل عراقيل أثناء أدائها ولا تتسبب في الصراع والقلق والتوتر لإنجازها بأعلى مستوى مهاري.

ومما ذكر فإن الفرضية محققة جزئياً لكثرة المغيرات المشوشة في كلا المتغيرين التوافق النفسي وما يتداخل فيه من عوامل ظاهرة وباطنية لا يمكن حصرها في هذا الموضوع، ونفس الشيء بالنسبة للأداء المهاري وصعوبة التكهن بنوع الظروف التي يعيشها اللاعب خلال أداء جملة من المهارات منفردة أو مندمجة.

### 2. تفسير نتائج العلاقة الارتباطية بين الدوافع والتوافق الاجتماعي والأداء المهاري:

أشارت النتائج المتحصلة عليها إلى تحقق الفرضية جزئياً التي كانت تنص على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التوافق الاجتماعي والأداء المهاري حيث نلاحظ وجود علاقة بين تصويب الكرة عالياً وما يسبقها من تمرير الكرة للزميل حتى يتمكن من إنجاز التصويب جيداً في إطار التوافق الاجتماعي.

وتعتبر الفرضية الثانية مؤكدة للفرضية العامة مع تأكيد أن التوافق الاجتماعي أحد شقي التوافق العام (التوافق النفسي الاجتماعي). حيث أن كلما كان اللاعب متوافقاً اجتماعياً ارتفع مستوى الأداء في التصويب على الهدف من الوثب عالياً. وهذا حسب الدراسات التي تطرقت إلى التوافق الاجتماعي على أنه عملية إجتماعية، تقوم على مسانرة الفرد أو اللاعب بمعايير المجتمع الذي يشتمل في الدراسة على الجمهور واللاعبين والخصوم، وذلك من خلال قدرته على القيام بإستجابات متنوعة تلائم المواقف المختلفة وتشبع رغباته وحاجاته، وهذا كما يرى **جوردن Gordon**: أن التوافق الاجتماعي هو محاولات الفرد لتحقيق نوع من العلاقات الثابتة والمرضية مع البيئة.

كما أشار **هنري Henry** على أن التوافق يعبر عن العلاقة المنظمة بين رغبات الفرد وحاجات بيئته. كما يحدد **برنارد Bernatd** من عبارة **إريك إريكسون Erik Erikson** بقوله أن قدرة الفرد على تكيف ذاته مع الظروف المتغيرة كمؤشر على نضجه، وبالرغم من أن التوافق يعني تكوين علاقة أكثر نفعاً وفائدة في بيئة الفرد، فإن هذا لا يعني بالضرورة حصول الفرد على مكانة إجتماعية ثابتة أو رضا أو هدوء عقلي، فكون اللاعب فرداً متوافقاً لا يعني أنه لا يشعر بالقلق والغضب والإحباط والخوف، فالتوافق هو القدرة على إنتقاء أساليب فعالة وملائمة لمقابلة متطلبات البيئة بصفة عامة مع الإحتفاظ بإتجاه صحي نحو الظروف التي تواجه اللاعب أثناء قيامه بأي مهارة حركية بسيطة أو مركبة، أما بالنسبة لباقي النتائج المحصل عليها فنلاحظ عدم وجود علاقة بين المهارات الحركية المنفردة والتوافق الاجتماعي حيث يرجع الباحث ذلك إلى إنفرادية أداء اللاعب للمهارة كذلك بساطة هذه الأخيرة، أو لبعد اللاعب المختبر عن ظروف المنافسة والإحتكاك والصراع الخارجي الداخلي من تحقيق النتيجة الأفضل التي تؤهله إلى الفوز في الأخير.

كما فسّر **هيرلوك Harlock** عن **براندويت** بأن الأشخاص القابلين لذاتهم أحرار في أن يكونوا هم أنفسهم مدركين لإمكاناتهم وقدراتهم على تطوير أدائه المهاري ومساعدة الآخرين على تحقيق الإنجاز الأمثل. (**محمد حسن علاوي، 2003، ص 126-153**)

3. تفسير نتائج الفروق للأداء والتفوق الرياضي بين ذوي التوافق النفسي الاجتماعي الموجب وذوي التوافق النفسي الاجتماعي السالب:

أشارت نتائج هذه الفرضية إلى وعلاقة فروق جوهرية في الأداء المهاري بين اللاعبين ذوي التوافق العام الموجب أو السوي واللاعبين ذوي التوافق العام السالب أو غير الأسوياء.

حيث يلخص **سوبر Super** التوافق العام على أنه المحصلة الكلية، أو التركيبية المكونة من الأنواع أو الجوانب الخاصة للتكيف الذي يتخذ مظهرين، هما التوافق الذاتي، والذي يتعلق بالتنظيم النفسي الذاتي للفرد، والتوافق الاجتماعي، ويعني بالعلاقات بين

الذات والآخرين، وهذان المظهران يعبران عن نفسيهما في مواقف الحياة المختلفة التي يوجد فيهما الفرد سواء في الأسرة أو في غيرها. (سلوى حسني العامري، 1987، ص 69)

وينظر يونج Young إلى التوافق على أنه المرونة التي يشكل بها الفرد اتجاهاته وسلوكه، لمواجهة المواقف الجديدة، بحيث يكون هناك نوع من التكامل بين تعبيره عن طموحه، وتوقعات ومطالب المجتمع. (ديب الخالدي، 2002، ص 89)

ويرى مك كيني Mckinney، إلى الحياة من خلال التوافق، ويصفها بأنها سلسلة من عمليات التوافق، التي يعدل فيها الفرد سلوكه في سبيل الإستجابة للموقف المركب، الذي ينتج عن حاجاته من ناحية، وقدرته على غشباع هذه الحاجات من ناحية ثانية، ويرى بأن الإنسان لكي يكون سويًا أو متوافقًا ينبغي أن يكون توافقه متزانًا، وأن يمتلك القدرة على تقديم إستجابات متنوعة تلائم المواقف المختلفة، وينجح في تحقيق دوافعه وأن سلوك الفرد ما هو إلا محاولة لأن يحتفظ بتوازنه الذي يكفل به تحقيق مطالبه.

وتسير سمية فهمي، بنفس المنحى، فتتظر إلى التوافق على أنه السلوك السوي الناتج عن تحقيق مواجهة واقعية للمشكلات التي تتضمن التوافق بين رغبات الفرد وأهدافه من جهة، وبين الحقائق المادية والإجتماعية التي يعيش وسطها من جهة ثانية. (إبراهيم أحمد أبوزيد، 1987، ص 05)

ويرى أدلر Adler، أن للتوافق مظهرين، التوافق السوي والتوافق غير السوي ويستدل عليهما من خلال متابعة دافعية المثابرة لدى الفرد من أجل تحقيق التفوق وفق إتجاهين هما إتجاه عصابي يتمثل في الرغبة بإستخدام القوة والسيطرة، وإتجاه معتدل يتمثل في المشاعر الإجتماعية والميل إلى التعاون نحو تحقيق الكمال، وضمن تفسير أدلر فإنه هذا حدوا فرويد إذ أعطى لألية التعويض الدفاعية أهمية خاصة في سبيل تحقيق التوافق لدى الفرد وحدد في هذا المنحنى النفسي أربعة أنماط توافقية: الأول منها موجب وقد أطلق عليه بنمط الحياة السليم المنبثق من الخبرة العائلية، وأنماط ثلاثة غير موجبة وهي نمط السيطرة والحكم، ونمط الأخذ، ثم نمط الجذب. (عبد السلام عبد الغفار، 1987، ص 123)

وأن التوافق السليم يتمثل سلسلة من الخطوات التي تبدأ عندما يشعر الفرد بحاجة ما وتنتهي عند إشباع هذه الحاجة أو مجموعة الحاجات، ومن هنا تبرز العلاقة التلازمية بين مبدأ تحقيق الذات والتوافق السليم. وتتعدد بل وتتوحد مظاهر التوافق السليم إذ يعد بمثابة الإدراك العالي للحقيقة والأكثر فعالية للواقع، وتقبل النفس والآخرين، والتفانية والبساطة، والتركيز على المشكلات، وكذلك الدرجة المناسبة من الإستقلالية، والإعتماد على النفس، والثقة بالذات، والخلو من الأعراض العصابية، والتحرر من الميول المضادة للمجتمع، من أهم تلك المظاهر، إلى جانب التمتع بالعلاقات الطيبة في محيط الأسرة والنادي الرياضي، والممارسة الرياضية. (صلاح مخيمر، 1979، ص 154)

خاتمة:

إن وصول اللاعبين إلى المستويات الرياضية العالية يعتبر الهدف أو الحاجة التي يجتهد اللاعب كرة اليد لتحقيقها أو إشباعها حتى تكون له مكانة خاصة بين زملائه والفرق الرياضية الأخرى والمجتمع.

وتوافق النفسي والإجتماعي للاعب كرة اليد ما هو إلا عمليات توافقية نفسيا وإجتماعية يعمدها اللاعب للوصول إلى مستوى أعلى من الأداء المهاري خلال المنافسة وعلى أساس المتطلبات المهارية للموقف. حيث أن المتطلبات المهارية ترتبط بالجانب البدني والمهاري والنفسي.

وما جاءت به الدراسة من نتائج فيما يخص الأداء المهاري في كرة اليد يتميز أولا بالترابط بين جزئيات المهارات المركبة من مهارات مندمجة مثل المهاري المركب، والتصويب من الوثب عاليًا.

وبعد إجراء البحث الميداني الذي إعتدنا فيه على إختبارات مهارية شملت أداء أغلبية المهارات الأساسية لكرة اليد منفردة ومندمجة تتألف من حيث التكوين من عدة أداءات مهارية وحيدة ومتكررة في نفس الإختبار، وإعتدنا أيضا مقياس التوافق النفسي والإجتماعي، تم تعديله على حسب متطلبات البحث وأعيد صياغته على حسب طبيعة لاعبي كرة اليد أشبال. وبعد تحليل النتائج المتحصل عليها توصلنا إلى تحقق الفرضيات التي قمنا بإقتراحها ماعدا الأداءات المهارية المنفردة مثل تمرير والإستقبال، تنطيط الكرة، والتصويب بأنواعه، التي تعتمد على الجانب البدني أكثر من الجانب النفسي والإجتماعي الذي يظهر جليا في المهارات المندمجة مثل تمرير وإستقبال وتنطيط وتصويب وتحركات دفاعية أي من خلال المهاري المركب.

التوصيات والإقتراحات:

- \* يمكن الإستفادة من هذا البحث خلال تطبيق برامج الإعداد النفسي للاعب كرة اليد الحديثة.
- \* رعاية اللاعبين، وتربية العمليات التوافقية السليمة لتحقيق أفضل النتائج في المنافسات.
- \* تحقيق العلاقات الإجتماعية السوية بين أفراد الفريق الواحد لزيادة الألفة والتعاون بينهم.
- \* التأكيد على تعليم المهارات الأساسية ضمن المتطلبات النفسية والإجتماعية للاعب والفريق كوحدة متكاملة فيما بينها.

المراجع باللغة العربية:

1. الدردير عبد المنعم: دراسات معاصرة في علم النفس المعرفي، ط1، عالم الكتب، 2004.
2. أديب الخالدي: المرجع في الصحة النفسية، الطبعة الثانية، الدار العربية للنشر والتوزيع، ليبيا، سنة 2002.
3. إبراهيم أحمد أبوزيد: سيكولوجية الذات والتوافق، الطبعة الأولى، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، سنة 1987.
4. أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضة، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 2000.
5. السكري أحمد شفيق: قاموس الخدمة الإجتماعية، دار المعرفة المفتوحة، القاهرة، 2000.
6. أحمد عزت راجح: أصول علم النفس، الطبعة العاشرة، مطبعة النهضة المصرية، الإسكندرية، سنة 1976.
7. الدسوقي كمال: علم النفس ودراسة التوافق، الطبعة الثانية، دار النهضة العربية، بيروت، سنة 1972.
8. أحمد زكي بدوي: معجم مصطلحات العلوم الإجتماعية، الطبعة الأولى، دار العلم للملايين، بيروت، سنة 1987.
9. جابر عبد الحميد: إستراتيجيات التدريس والتعلم، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
10. سلوى حسني العامري: التوافق النفسي الإجتماعي، الطبعة الأولى، مكتب الجامعي الحديث، القاهرة، سنة 1986.

11. صلاح مخيمر: مدخل إلى الصحة النفسية، الطبعة الثانية، مكتبة الأنجلوا المصرية، القاهرة، سنة 1979.
12. عبد السلام عبد الغفار: مقدمة في الصحة النفسية، الطبعة الأولى، دار النهضة العربية، القاهرة، سنة 1987.
13. عبد ربه إبراهيم: النمو والدافعية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
14. عطية محمود هنا: الشخصية والصحة النفسية، مطبعة النهضة المصرية، القاهرة، سنة 1978.
15. كمال عبد الحميد إسماعيل، أ.د محمد صبحي حسنين: رباعيات كرة اليد الحديثة – الجزء الثاني، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، سنة 2002.
16. لطفي فطيم: نظريات التعلم المعاصرة وتطبيقاتها التربوية، القاهرة، دار النهضة المصرية، 1988.
17. مرسي سيد عبد الحميد، وإسماعيل محمد عماد الدين: مقياس الإرشاد النفسي، الطبعة الثانية، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، سنة 1981، ص 18
18. مدحت عبد الحميد عبد اللطيف، عباس محمود عوض: الصحة النفسية والتوافق الدراسي، الطبعة الأولى، دار النهضة، بيروت، سنة 1990.
19. مصطفى فهمي: الصحة النفسية: دراسات في سيكولوجية التكيف، الطبعة الثانية، مكتبة الخانجي، القاهرة، سنة 1978.
20. مصطفى حسن باهي، وآخرون: الصحة النفسية في المجال الرياضي، الطبعة الأولى، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، سنة 2002.
21. محمد نصر الدين رضوان، د. حسن علاوي محمد: الإختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 1987.
22. محمد أبو هاشم: سيكولوجية المهارات، الطبعة الأولى، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة، سنة 2004.
23. محمد حسن علاوي، وآخرون: الإعداد النفسي في كرة اليد، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، سنة 2003.
24. وجدي مصطفى الفاتح: الأسس العلمية للتدريب الرياضي – للاعب والمدرب –، الطبعة الأولى، دار الهدى للنشر والتوزيع، المنيا، مصر، سنة 2002.
25. ياسر محمد حسن دبور: كرة اليد الحديثة، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، سنة 1996.

المراجع باللغة الأجنبية:

1. Deci . E.L, et Ryan.M, self determination théorie and the facilitation of instinc motivation, social development, american psychologist, n 1, 2000.
2. Deci. E. L, et Flast. R, understanding self motivation, in théorie de la motivation et pratique sportive, puf, 2001.
- 3.Harst kasler : Le Handball de l'apprentissage à la compétition, Eds Vigot, paris, Année 1996.
- 4.Piché, S. precurseurs motivationnels des performances sportives et scolaire, faculté des sciences de l'éducation, université laval, 2004.
5. Sarrazin, P. approche socio- cognetives de la motivation appliqués au champ du sport et de l'EPS, habilitation à diriger .
- 6.Smith.r..E, toward a cognetive affection model of athletic burnout, journal of sport psychology, 1986.
- 7.Smith, henry clay: personality adjustment, mc graw-hill book company, new york, année 1961.
8. Sarrazin, P. approche socio- cognetives de la motivation appliqués au champ du sport et de l'EPS, habilitation à diriger
9. Vallerand, R.J, et Thill,E. introduction à la psychologie de la motivation, edition etudes vivantes, montreal, 1993.

## أثر استخدام الأنشطة الترويحية في اكتساب المهارات الاجتماعية لتلاميذ المرحلة الابتدائية في حصص التربية الرياضية

أ.د. عبدالواحد حميد الكبيسي  
أ.م.د. وعد عبد الرحيم فرحان  
جامعة الأنبار/العراق

### مستخلص البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على اثر الأنشطة الترويحية في اكتساب بعض المهارات الاجتماعية متمثلة في (آداب الحديث ، التعاون ، الالتزام بالنظام) لدى تلاميذ الصف الخامس الابتدائي وافترضاً :

- 1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات تلاميذ المجموعة التجريبية ومتوسط درجات تلاميذ المجموعة الضابطة في بعض المهارات الاجتماعية (آداب الحديث ، التعاون ، الالتزام بالنظام) في التطبيق البعدي.
  - 2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات تلاميذ المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي ومتوسط درجاتهم في التطبيق البعدي في بعض المهارات الاجتماعية (آداب الحديث ، التعاون ، الالتزام بالنظام).
  - 3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات تلاميذ المجموعة الضابطة في التطبيق القبلي ومتوسط درجاتهم في التطبيق البعدي في بعض المهارات الاجتماعية (آداب الحديث ، التعاون ، الالتزام بالنظام).
- وكان حدود البحث على عينة من تلاميذ الصف الخامس الابتدائي في مركز محافظة الانبار للعام الدراسي 2008-2009 ، واعد الباحثان أداة قياس للكشف عن المهارات الاجتماعية لدى التلاميذ .  
وتوصل الباحثان إلى الاستنتاجات الآتية :

- 1- ان الأنشطة الترويحية لها تأثيراً نفسياً على تلاميذ المرحلة الابتدائية .
  - 2- للأنشطة الترويحية اثر في اكتساب التلاميذ قيم ومهارات اجتماعية مختلفة .
  - 3- للأنشطة الترويحية اثر لإكساب التلاميذ الثقة بالنفس .
  - 4- للأنشطة الترويحية علاقة بالاستجابات الحركية .
- ويوصي الباحثان بما يأتي :
- الاهتمام بالأنشطة الترويحية لتلاميذ المدارس الابتدائية من خلال حصص التربية الرياضية .  
أجراء مقارنة بين اكتساب القيم والمهارات الاجتماعية في دروس مماثلة أخرى .  
تطبيق البحوث على مراحل دراسية أخرى .

### The impact of the use of recreational activities in the acquisition of social skills for primary school students in the shares of Physical Education

#### Review Search:

The research aims to recognize the effects of recreational activities to acquire some social skills represented in the (modern literature, cooperation, adherence to the system) to the fifth-grade students in primary and Afterdha:

- 1 - No statistically significant differences between the average scores of experimental group students and the average degree of the control group students in some social skills (modern literature, cooperation, adherence to the system) in the application distance.
- 2 - No statistically significant differences between the average scores of experimental group students in the application of tribal and average grades in the application of distance in some social skills (modern literature, cooperation, adherence to the system).
- 3 - No statistically significant differences between the average degree of the control group students in the application of tribal and average grades in the application of distance in some social skills to talk ethics, cooperation, adherence to the system).

The frontiers of research on a sample of fifth-grade students in primary capital of Anbar province for the academic year 2008 - 2009, promising researchers measurement tool to detect social skills with students. They found the conclusions to the following requirements:

- 1 - The recreational activities have a psychological impact on primary school students.
- 2 - to recreational activities after students in the acquisition of values and social skills are different.
- 3 - The following recreational activities for giving students self-confidence.
- 4 - to recreational activities related motor responses.

They recommend that the following:

Interest in recreational activities for elementary school students through classes in physical education.

A comparison between the acquisition of values and social skills in other similar courses.

Application of research on the stages of other subjects.

## 1- التعريف بالبحث :

## مشكلة البحث

أنا في عصر التطور التقني والانفجار المعرفي المتلاحق وكل منهما يلاحق الآخر بسرعة مذهلة متنامية ويفرض الانبهار به والتجاوب معه والتعامل مع متطلباته، ولهذا التطور والتنامي سلاح ذو حدين ويفرض سلوكيات مصاحبة يخشى أن تستهوي الأطفال والتلاميذ الصغار وتغرر بهم أفراد وجماعات دون أن نستصحب رصيماً قيمياً وسلوكياً يضبط حركة الحياة، إن الطفل في مثل ظروف يتقصد الشخصيات في مختلف الأدوار التي يشاهدها، فإما أن يعيش في الخيال وإما أن يحاول تقليد ذلك على أرض الواقع، والخطر كل الخطر إذا قلد الرذيلة والإجرام ، فإذا كان الطفل يشاهد العنف والجريمة تمثل ذلك، وإذا كان يشاهد الأغاني قدها، وفي غفلة من الأهل عن وعي أو عن غير قصد، بات الأطفال يتابعون ما تبثه القناة الفضائية من أحداث وما يجري في المجتمع، فراح الأطفال يقلدون ما يشاهدونه، فأصبحت ألعابهم وعوالمهم كلها عنفا وإرهاباً، تسبب في حوادث كثيرة، ولم يعد في قاموسهم اللغوي سوى الألفاظ المصاحبة لذلك، والتي تظهر أنماط سلوكهم (لوشن، 2005: ص127).

الطفل حين يتعلق ببطل معين من شخصيات أفلام الكارتون فإنه يرغب في أن تكون جميع مقتنياته وأدواته مرسوم عليها شخصيته المحببة، وفي الوقت ذاته هناك التأثيرات السلبية أيضاً للرسوم المتحركة للقيم والتأثير على عقول الأطفال لا يقتصر على العرب والمسلمين، بل سعت دول آسيوية أخرى تعاني بدورها من نفس المشكلة، فقد حذر خبير بجامعة بكوريا الجنوبية من هذه الرسوم واللعب لا سيما التي تنتجها (والث دي زني) الأمريكية، حيث قال: إنها تمجد قيم الحضارة الأمريكية، كما حذر من الرسوم المتحركة اليابانية المعقدة التي تضع نظرة تشاؤمية للمستقبل وتنتشر الخرافات، ودعا هان إلى ضرورة اعتماد شخصيات وقصص كرتونية وطنية تعبر عن الذات الدينية والحضارية والثقافية).

المدرسة تعد التلميذ إلى الحياة العامة النشطة من خلال عدة منافذ، منها عن طريق الاعتماد على دروس التربية الرياضية التي تقوم على أساس مجموعة من القيم والمهارات الاجتماعية مستمدة من قانونها ومن القيم التي تسعى التربية إلى تحقيقها لتجعل التلميذ يتصف بالصفات النبيلة ويتحلى بفضائلها، ويتعد عن السلوك العدواني ليكون نافع ومعين للغير، صديق للناس وأخ لكل تلميذ معه في الصف أو المدرسة ، مؤدب ورفيق بالحيوان، مطيع بالمعروف متقائل الشدائد بصدق رطب مقتصد ونظيف في فكره وقوله .

من هنا تبرز مشكلة البحث حيث يتساءل الباحثان: هل من الممكن و من خلال أنشطة ترويقية والتي يمكن عدها أسلوب متمم للإعداد المعلمي وصالحة لسد بعض الثغرات التي لا يمكن تلافي وجودها في المنهاج الدراسي العادي ، لاكتساب المهارات الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية؟ إذ أن فعله وفي عاداته ومظهره.

## أهمية البحث :

تعد المرحلة الابتدائية الدعامة الأساسية التي يبني عليها مستقبل الفرد من خلال إمكانية التنبؤ بخصائص شخصيته اعتماداً على الخبرات المبكرة في حياته، وتمثل الحجر الأساس في بنية شخصية الفرد واستقراره الانفعالي وعلاقته الاجتماعية التي تتأثر بالبيئة، فحين يلتحق الطفل بالمرحلة الابتدائية تمثل خطوة كبيرة نحو العالم الواسع والمحيط به، إذ تعد بداية انفصال الطفل عن المنزل والأسرة بشكل منظم ولفترة طويلة. أنها بمثابة انفصال الطفل عن بيئة اللعب، وينظر إلى هذه الفترة وخاصة عند دخول الطفل المدرسة. إنها بداية الوجود في الموقف الجماعي، إذ لا يكون الطفل هو مركز الاهتمام وحده وإنما يشارك الآخرين ويهتم بهم ويحترم حقوقهم (راتب، 1999: ص94) .

ويتوافق بدء المدرسة مع انفصال أكبر للطفل عن عائلته وازدياد أهمية العلاقات مع المعلم ويستمتع بالنجاح الاجتماعي الذي يحققه ، ويرافق ذلك ظهور سلوكيات غير مرغوب بها قد ينقلها الطفل من البيئة التي كان يسكنها ، حيث يرصد بأن السلوك العدواني يزداد في المرحلة الابتدائية بسبب وجود بعض العوامل في البيئة المدرسية التي تسهل قيام التلاميذ بالممارسات العدوانية فضلاً عن الأوضاع الاجتماعية والاقتصادية التي يعيشها الطفل في أسرته، وقد يعود إلى أساليب سلبية في المعاملة كالإسراف في التذليل أو القسوة الزائدة أو التذليل في المعاملة أو فرض الحماية الزائدة على الأبناء وإخضاعهم للكثير من القيود أو عدم المساواة والعدالة في التعامل مع الأبناء والتمييز فيما بينهم بناء على الجنس أو الترتيب، وهذا لا يعني عدم وجود أساليب إيجابية تتمثل في التعرف على قدرات الأبناء وتوجيههم توجيهاً مثالياً بناء على إمكانياتهم وقدراتهم العقلية والجسدية والانفعالية وإتاحة الفرص أمامهم للنمو والتفاعل الاجتماعي والتوافق مع البيئة الخارجية والتوسط والاعتدال وتحاشي القسوة الزائدة أو التذليل الزائد (عيسوي، 1993: 284-288).

تشير بعض الأدبيات أن السلوك الغير مرغوب يظهر عند الذكور أكثر من الإناث، وقد أشارت العديد من البحوث والدراسات القديمة والحديثة وفي ثقافات مختلفة إلى أن الذكور أكثر عدوانية من الإناث، وكذلك الحال في مجتمعاتنا العربية فظاهرة العنف والعادات الغير مرغوبة ارتبطت بالذكور، لأن الإناث يعرف عنهن الهدوء والاستماع للأوامر والانصياع لكل ما يطلبه منها الوالدين ، وان بعض الأعراف الاجتماعية منحت للذكور حقوقاً وامتيازات ليست كذلك الحقوق التي منحتها للإناث (حسن، 2001: ص376).

بناء على ذلك فالمدرسة تعد المصعب لجميع الضغوطات الخارجية، إذ يدخلها بعض التلاميذ الذين تعلموا العادات السيئة في البيت والمجتمع ليتم تربيته في المدرسة بسلوكيات عنيفة ، هذا من ناحية ومن ناحية أخرى يدخلها تلاميذ عانوا من الكبت في البيت والمجتمع ليفرغوه في مجتمع المدرسة بصيغ عدوانية مختلفة.

ولابد من وجود أساليب عديدة لمعالجة مثل هذه الحالات ومن هذه الأساليب، أسلوب الأنشطة التربوية الترويقية التي يمكن أن تمارس من خلال دروس التربية الرياضية، فالأنشطة في مجال التربية هو التعلم عن طريق العمل الإيحائي والخبرة المباشرة ، وبمفهومه الواسع فإنه يضم:

1- الأنشطة المصاحبة للمواد الدراسية في داخل حجرة الفصل... وخارجها.

2- الأنشطة الحرة التي يمارسها التلاميذ في الأسر المدرسية، أو جماعات النشاط والهوايات أو النوادي المدرسية، أو مراكز الخدمة، أو معسكرات التربية الرياضية أو الاجتماعية وما إلى ذلك... وميادين الأنشطة التربوية واسعة، مثل: التمثيل والتربية المسرحية والصحافة المدرسية ومجالات الرسم والموسيقى والتصوير والأعمال الزراعية والإذاعة المدرسية... وغيرها. وأن الأنشطة الترويحية هي جزء لا يتجزأ من المنهاج التعليمي والتربوي للمدرسة بل هو الأكثر إثارة وإدراكاً ومواجهة لحاجات التلاميذ وميولهم واتجاهاتهم في مراحلهم الدراسية، فالمنهج التعليمي المقرر قد يكون مفروضاً وقد لا يكون متلائماً مع ما يميل إليه التلميذ بصفة عامة أما في الأنشطة الحرة تستغل خلال ساعات من البرنامج اليومي للمدرسة فهي التي يجد التلميذ فيها نفسه، حيث يمنح خلالها ميوله وهواياته ويجد فيها الفرصة أكثر للتوحد مع شخصية المعلم القائد. (ضحيك، 2004: ص28).

يمكن تنفيذ الأنشطة الترويحية من خلال دروس التربية الرياضية، والأنشطة الرياضية بدورها تتداخل مع البيئة المدرسية ومع المجتمع المحلي ويصبح مركز الاستقطاب لكل فعاليات المدرسة والأسرة والمجتمع على مستوي الحي والمنطقة، لكن في ذات الوقت أن درس التربية الرياضية في اغلب المدارس الابتدائية حصة واحدة أسبوعياً. وإن ممارسة والأنشطة المدرسية الترويحية المصاحبة يجب أن تكون جزءاً أساسياً من العملية التعليمية داخل المدرسة كونها من الأهمية كالمواد الأساسية لما تحقّقه من فوائد أساسية تشمل كافة العمليات الجسمانية والعقلية والوجدانية، وفي دراسة أخيرة نشرتها مجلة البحوث في المجالات التربوية (Research Papers in education) عدد مارس 2009 رقم 24 وأجراها عدد من الباحثين البريطانيين لمراجعة نتائج بحوث كثيرة حاولت تتبع أثر التربية الرياضية والمدرسية، وهو ما يعرف باختصاراً، ب PESS على نمو التلاميذ الجسمي والاجتماعي والعاطفي والعقلي والأكاديمي حيث ظهر من الدراسة المذكورة أن التربية الرياضية تؤثر بشكل كبير على هذه النواحي لنمو التلميذ وخاصة للصغار واليافعين ذكراً وإناثاً.

ومن الناحية الاجتماعية وجد أن التربية الرياضية تساعد على تنمية العديد من القيم والمهارات الاجتماعية مثل مهارات التعاون والالتزام بالنظام والقيادة و صنع القرار والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية ومعالجة المشكلات المرتبطة بهذه العلاقات بشكل إيجابي، كذلك على مستوى النمو العقلي والأكاديمي (cognitive) وجد أن التربية الرياضية تساعد الأطفال على تحقيق درجة أعلى من التركيز والقدرة على الوصول للنتائج مما ينعكس بشكل إيجابي على مهاراتهم وأدائهم الأكاديمي (البركر، 2009: ص23-26).

ومن الأنشطة الترويحية التي استعان بها الباحثان في اكتساب المهارات الاجتماعية لتلاميذ المرحلة الابتدائية أسلوب تمثيل الأدوار (Role Playing) وهي طريقة جيدة وجذابة في التعلم باستعمال السلوك الواقعي في مواقف خيالية مما يؤدي إلى التفاعل الاجتماعي لدراسة مواقف الحياة الواقعية والتعرف عليها، وهو أيضاً: أنشطة يقوم به التلميذ بحيث يستطيع أن يمثل رمزياً هؤلاء الذين يود أن يكون مثلهم سواء كان تمثيلاً لأشخاص أم أحداث (صوالحه، 2000: ص246).

في بعض الأحيان يصرف التلميذ عن نزعة العدائية و اكتساب المهارات الاجتماعية عن طريق تشجيعه على اللعب والتسلية من خلال تمثيل الأدوار، وإن إشراك التلميذ في أنشطة الترويحية الرياضية المختلفة له آثارٌ جيدة في الحد من سلوكه غير المقبول أو حتى إصلاحه (القائمي، 1996: ص181). فضلاً عما للعب الأدوار من فوائد اجتماعية، إذ ينتقل التلميذ من "الفردية" إلى "الجماعية" ويوفر له بعض الأدوار الاجتماعية الإيجابية.

ليس هناك أنشطة تفاعلية أقدر من اللعب على توفير مثل هذا المناخ الذي ييسر عمليتي التمثيل والمواعمة الأساسيتين لعملية النماء والتكيف (الخلايلة وعفاف اللبابيدي، 1997: ص185).

يعد لعب الأدوار وسيلة علاجية للأطفال العاديين والأطفال الذين يعانون من اضطرابات نفسية عميقة، إذ يعطي حرية للأفراد في التعبير عن قلقهم وعدوانيتهم ويعيد المواقف التي تعرضوا إليها وقادتهم إلى الانعزال، ولعب الدور ما هو إلا أدوار يؤديها الطفل في تمثيلات محددة ضمن برنامج إرشادي بمعنى أن الدور يكون ثابتاً على وفق خطة مسبقة يشرف عليها المشرف (Shaftel, 1987, p.160).

إن القدرة على لعب الأدوار ترتبط بالقدرة العقلية والتحكم كما يعتقد، وإذا ما كانت هناك ثمة وظيفة يؤديها لعب الأدوار فهي تتمثل في تعلم التلميذ أن هناك شيئاً في المجتمع أسمه الدور وإن مجموعة الأدوار قابلة للتداول، وإن أداء دور معين يتطلب تعاون الآخرين، يؤهله لاستيعاب المواقف الاجتماعية لكل دور، والواقع فإن لعب الأدوار هو خليط من الخيال والواقع، ويتميز بالمرونة الفاتحة في الانتقال من دور إلى آخر، وإن لعب الأدوار يهدف إلى القيام بتمثيل الأدوار الاجتماعية المختلفة، حيث يمثل كل طالب دوراً اجتماعياً معيناً، (حنوره وعباس، 1996: 155)، وبالإمكان توظيف هذا الأسلوب لإكساب التلاميذ بعض القيم الاجتماعية التي من شأنها تعدل السلوك العدواني بأسلوب جذاب وممتع.

وكما للمسرحية مخرج يتولى تحويل مخطوطة المسرحية إلى مشاهدة مسرحية كذلك للتعليم في المرحلة الابتدائية مؤلف هو مصمم التدريب الذي يضع مخططات التدريب والتعليم، وكذلك للتعليم مخرج هو المعلم المنفذ للتعليم الذي يتولى تحويل مخططات التعليم إلى أحداث تعليمية وللمسرحية مشاهدون يحضروها ويتفاعلون مع مشاهدتها، وكذلك للتعليم والتدريب مشاهدون هم التلاميذ الذين يتفاعلون مع أحداث التعليم، وللمسرحية مسرح له خشبة وستائر، وبه إضاءة وأجهزة صوتية ومناظر وأثاث... الخ، كذلك للتعليم مسرح هو غرفة الصف وإذا كان تجهيز المسرح للعرض هو من مسؤولية مهندس الديكور، يعاونه في ذلك عدد من الفنانين، فإن مسؤولية تجهيز غرفة الصف هي مسؤولية المعلم، يعاونه آخرون مثل؛ فني الصيانة بالمعلم وتلاميذه (حسن زيتون 2001: ص31).

أن لعب الأدوار يعمل على تقوية إظهار المشاعر عند التلميذ وتفاعله مع أقرانه الذين يشاركونه التمثيل أو أولئك الذين يشاهدون التمثيل، وهذا ما سوف يؤدي إلى رفع درجة التركيز السمعي والبصري لدى الطرفين، والذي سيظهر بوضوح عند المناقشة بعد أداء الأدوار كوسيلة على مقدار استيعاب التلاميذ لما قدموه وشاهدوه وعلى مدى استذكارهم له والتعبير عنه،

ورود أفعالهم تجاهه ، فلعب الأدوار يساعد التلاميذ على استحضار كل القيم والأفكار بطريقة مفصلة ، وبالتالي فهو يعجل فرص تجاوز المسافة الزمنية بين خبرة التعلم وبين التطبيق (الناشف، 2001، ص73).

يمكن أن يكون تمثيل الأدوار أكثر تشويقاً ومتعة من الحديث عن المواقف، ويستطيع كل شخص - أي من يمثلون الأدوار والمشاهدون - أن يتعلم الكثير من خلال العرض

**قد يؤدي تمثيل الأدوار المستخدم في جلسات هذا البحث إلى الآتي:**

- سيتيح للتلاميذ استعمال معارفهم الماضية في تطبيقات جديدة.
- سيساعد التلاميذ على إدراك الطريقة التي ينظر بها الآخرون إلى المواقف.
- سيعطي التلاميذ فرصة لتجريب طرائق جديدة للتعامل مع المواقف الحياتية.

**خطوات تنظيم تمثيل الأدوار هي الآتية:**

1- مساعدة التلاميذ كيفية تمثيل الأدوار في أحد المواقف (الرسالة الرئيسية هي: يلزم أن يكون لديهم إدراك واضح للموقف الذي يحاولون تمثيله، وينبغي أن يكون التمثيل لفترة قصيرة وفي صلب الموضوع، أي لمدة دقيقة واحدة أو أقل).

2- نقسم التلاميذ إلى مجموعات مؤلفة من 4 إلى 5 أشخاص.

3- نشرح لهم المهمة التي عليهم القيام بها، وهي:

- تحديد موقف مستخلص من أحد المحاور

- تمثيل أدوار الموقف

- تحديد طريقتين للتعامل مع الموقف

- التمرين على تمثيل أدوار الموقف مع الحلول

- التفكير في ما هو الحل الأفضل ولماذا

- أن يكون التلميذ على استعداد للإيضاح العملي لتمثيل الدور لمجموعه.

4- بعد تمثيل الأدوار، تجرى مناقشة قصيرة مع المجموعة. ويمكن أن تكون الأسئلة التي تطرح كما يلي:

- ما هو المهارات الاجتماعية التي تم استخلاصها من المشهد التمثيلي؟

- ما هو السلوك الذي ترونه الأفضل؟ ولماذا؟

- من بين الذين قاموا بالأدوار يمثل مهارات اجتماعية؟

ومن الأنشطة الترويحية الأخرى التي استخدمها الباحثان نشاط اللعب التربوي الذي عرفه جانبيه بأنه شكل من أشكال

النشاط الذي يمكن تقويته عندما ينشد اللاعب نجاحاً سهلاً . وشدد برنر Bruner على الخبرة الملموسة للتعلم وممارسته ولعبه بالمواد التعليمية، وقدم في ذلك ثلاث مراحل للتعلم باللعب تتمثل في التمثيل العملي ، والتمثيل الصوري ، والتمثيل الرمزي والتي تتبع من تفسير بياجيه لإستراتيجية نمو التفكير عند الطفل باللعب وتعامله مع المواد المحسوسة (Ford,1991:p.5-6).

والألعاب التعليمية تتطلب من الفرد أن يقوم بحل مشكلة تعرض عليه، وهي بذلك تخط بين التحصيل والتسلية، وقد يعتقد البعض أن أسلوب الألعاب التعليمية تميل إلى التسلية والهوى فقط وفي الواقع هناك بعض الألعاب تميل إلى الجانب الترفيهي ولكن تستخدم بغرض تعليمي، حيث يستخدمها بعض المعلمين للقيام بدور حافز تعليمي، فيسمح للتلاميذ بأداء بعض الألعاب التعليمية الترفيهية من خلال درس التربية الرياضية ، كما أنها تحرك وتحفز الدافعية للدراسة وعلى إنتاج حلول ابتكاريه لكثير من المشكلات المطروحة لما تتميز به من تفاعل مستمر بينها وبين الطالب (عبدالمجيد، 2004:ص7).

لذا تكمن أهمية البحث من الآتي:-

1- يتناول موضوع(المهارات الاجتماعية) وهدف تسعى التربية من خلال المدرسة على تحقيقه،فضلا عن أن الأنشطة الترويحية المتمثلة بلعب الأدوار واللعب التربوي لم يحظ بالدراسات الكافية للكشف عن أهميته في إنماء المهارات الاجتماعية لدى تلميذ المرحلة الابتدائية.

2- من الممكن أن يستفاد من البحث كونه يتناول أسلوب تدريبي حديث وترفيهي قد يخرج بالمعلم والتلميذ عن الجو المدرسي المعتاد ويكون فيه التلميذ محور العملية التعليمية.

#### هدف البحث

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على أثر بعض الأنشطة الترويحية في اكتساب بعض المهارات الاجتماعية متمثلة في (آداب الحديث ، التعاون ، الالتزام بالنظام). لدى تلاميذ الصف الخامس الابتدائي .

#### فروض البحث

1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات تلاميذ المجموعة التجريبية ومتوسط درجات تلاميذ المجموعة الضابطة في اختبار بعض المهارات الاجتماعية(آداب الحديث ، التعاون ، الالتزام بالنظام) في التطبيق البعدي.

2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات تلاميذ المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي ومتوسط درجاتهم في التطبيق البعدي في اختبار بعض المهارات الاجتماعية(آداب الحديث ، التعاون ، الالتزام بالنظام).

3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات تلاميذ المجموعة الضابطة في التطبيق القبلي ومتوسط درجاتهم في التطبيق البعدي في اختبار بعض المهارات الاجتماعية آداب الحديث ، التعاون ، الالتزام بالنظام).

## مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري : تلاميذ الصف الخامس الابتدائي في مدرسة عثمان بن عفان - مدينة الرمادي - محافظة الأنبار  
 1-5-2 المجال المكاني : قاعات مدرسة عثمان بن عفان .  
 1-5-3 المجال الزمني : للمدة من 2009/1/15 ولغاية 2009/4/15 .  
 2- منهجية البحث واجراءته الميدانية :

## 2-1-1 منهج البحث

بما أن هدف البحث هو التعرف على أثر الأنشطة الترويحية كأسلوب لاكتساب بعض المهارات الاجتماعية لدى تلاميذ الصف الخامس الابتدائي ، ولتحقيق هذا الهدف استلزم تصميمًا تجريبيًا خاصًا ، وقد اعتمد الباحثان التصميم الآتي:

المجموعة	تطبيق الاختبار	المتغير المستقل	تطبيق الاختبار
التجريبية	قبلي	أنشطة ترويحية	بعدي
الضابطة		الطريقة المعتادة	بعدي

## 2-2 مجتمع البحث وعينته :-

يتكون مجتمع البحث من تلاميذ الصف الخامس الابتدائي في محافظة الأنبار (مدينة الرمادي) للعام الدراسي 2008-2009 ، وبعد قيام الباحثان بزيارة عدد من المدارس الابتدائية وقع الاختيار على مدرسة عثمان بن عفان الابتدائية للبنين لوجود 4 شعب للصف الخامس الابتدائي تم اختيار شعبتين عشوائيًا لتمثل أحدهما المجموعة التجريبية والأخرى المجموعة الضابطة وموافقة وترحيب الإدارة ومعلم التربية الرياضية على تطبيق التجربة فضلًا عن قرب المدرسة من جامعة الأنبار الذي ينتمي إليها الباحثان والجدول (1) يوضح ذلك.

## جدول (1) يوضح أعداد تلاميذ مجموعات البحث واستبعاد التلاميذ الراسبين إحصائياً

المجموعة	العدد	التلاميذ المستبعدين	المجموع الكلي
التجريبية	22	2	20
الضابطة	21	1	20
المجموع الكلي	43	3	40

## 2-3 تكافؤ المجموعات (ضبط المتغيرات):

إن اعتماد الأسلوب العشوائي في انتقاء أفراد المجموعات يؤدي إلى تحقيق المساواة بين احتمالات الاختبار لكل فرد من أفراد المجتمع وهذا أسلوب من أساليب تحقيق التكافؤ وقد أجرى الباحثان مقارنة بين المجموعتين على المتغيرات ذات العلاقة ، لضبط المتغيرات الدخيلة التي قد تؤثر على نتائج البحث ، ومن هذه المتغيرات التي تم فيها التكافؤ (العمر الزمني، المهارات الاجتماعية للتلاميذ، التحصيل الدراسي للوالدين)، وكانت النتائج تشير على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (38) للمتغيرات الدخيلة في البحث.

## 2-4 أداة البحث (قياس المهارات الاجتماعية لتلاميذ الصف الخامس الابتدائي)

لما كان البحث الحالي يرمي إلى تنمية المهارات الاجتماعية لدى تلاميذ الصف الخامس الابتدائي وذلك عن طريق استخدام الأنشطة الترويحية لذلك تطلب إعداد أداة قياس تكشف عن المهارات الاجتماعية لدى لتلاميذ ، ولبناء أداة القياس أتبعنا الإجراءات الآتية:-

1- أداة المهارات الاجتماعية : إن بناء أداة قياس المهارات الاجتماعية لدى تلاميذ الصف الخامس الابتدائي يتطلب تحديد المهارات التي ينبغي أن تكون لديهم وعند استشارة متخصصين في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية فضلًا عن الاطلاع على أدبيات الموضوع تم الاتفاق على المهارات (آداب الحديث ، التعاون ، الالتزام بالنظام) وبعد تعريف هذه المهارات وأعدادها في استبيان قدم إلى مجموعة من الخبراء المتخصصين في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية لاستطلاع آرائهم في دقة المهارات وفي ضوء ملاحظاتهم وآرائهم دمجت بعض المهارات وعدلت أخرى وفقاً لنسبة اتفاق 80% فأكثر فأصبحت (بصيغتها النهائية مكونة من (3) مهارات بواقع (52) وتم التحقق من صدق وتميز الفقرات وحذفت (4) فقرات التي لم يتفق عليها الخبراء بنسبة اقل من 80% وحذفت (3) فقرات كان معامل التمييز ضعيف اقل من 0.19 وأجريت لاداة الثبات بطريقة إعادة المقياس على نفس مجموعة الثبات، وأصبحت الأداة النهائية مكونة من (45) فقرة موزعة على ثلاثة مهارات على النحو الآتي:

- (15) فقرة لمهارة آداب الحديث.
- (15) فقرة لمهارة التعاون.
- (15) فقرة لمهارة الالتزام بالنظام.

مقابل أربعة بدائل لدرجة الموافقة (عالية، متوسطة، ضعيفة، معدومة) مقابل أربعة أوزان (3، 2، 1، 0) بحيث أعلى درجة للمقياس (135) وأقل درجة صفر.

**3-1 عرض النتائج ومناقشتها :**

بعد تم ملأ الاستبيانات من إجابات التلاميذ بمساعدة مجموعة من المعلمين الذين كانوا يوضحون للتلاميذ ما المقصود بالفقرة وكيفية الإجابة وان هذا الاستبيان ليس له أي علاقة بالدرجات وان يتحروا الصدق في إجابته، وبعد تصحيح الاستبيانات وإيجاد المتوسطات والتباين لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة ناقش فرضيات البحث على ضوء النتائج:

4- الفرض الأول والذي ينص على: لا توجد فروق ذو دلالة إحصائية بين متوسط درجات تلاميذ المجموعة التجريبية ومتوسط درجات تلاميذ المجموعة الضابطة في بعض المهارات الاجتماعية (آداب الحديث ، التعاون ، الالتزام بالنظام) في التطبيق البعدي، حيث يبين الجدول (2) معلومات تحقق الفرضية من عدمها:

**جدول (2) دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في بعض المهارات الاجتماعية**

المجموعة	العدد	الوسط الحسابي	النسبة المئوية للمتوسط	التباين	درجة الحرية	القيمة التائية		الدلالة
						المحسوبة	الجدولية	
التجريبية	20	95.987	71.102	132.25	38	5.547	2.02	0.05
الضابطة	20	75.232	55.727	147.89				

يتبين من الجدول (2) اعلاه أن الفروق كانت ذات دلالة إحصائية أي ترفض الفرضية الصفرية وتقبل البديلة أي أن الأنشطة الترويحية لها اثر في اكتساب وتنمية المهارات الاجتماعية.

5- الفرض الثاني والذي ينص على: لا توجد فروق ذو دلالة إحصائية بين متوسط درجات تلاميذ المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي ومتوسط درجاتهم في التطبيق البعدي في بعض المهارات الاجتماعية (آداب الحديث ، التعاون ، الالتزام بالنظام).

يبين الجدول (3) معلومات تحقق الفرضية من عدمها:

**جدول (3) دلالة الفروق بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المهارات الاجتماعية**

التجريبية	العدد	الوسط الحسابي	النسبة المئوية للمتوسط	التباين	درجة الحرية	القيمة التائية		الدلالة
						المحسوبة	الجدولية	
القبلي	20	69.778	51.687	147.98	38	7.002	2.02	0.05
البعدي	20	95.987	71.102	132.25				

يتبين من الجدول (3) اعلاه أن الفروق كانت ذات دلالة إحصائية أي ترفض الفرضية الصفرية وتقبل البديلة أي أن الأنشطة الترويحية لها اثر في تنمية المهارات الاجتماعية للمجموعة التجريبية.

6- الفرض الثالث والذي ينص على: لا توجد فروق ذو دلالة إحصائية بين متوسط درجات تلاميذ المجموعة الضابطة في التطبيق القبلي ومتوسط درجاتهم في التطبيق البعدي في بعض المهارات الاجتماعية (آداب الحديث ، التعاون ، الالتزام بالنظام).

يبين الجدول (4) معلومات تحقق الفرضية من عدمها:

**جدول (4) دلالة الفروق بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المهارات الاجتماعية**

الضابطة	العدد	الوسط الحسابي	النسبة المئوية للمتوسط	التباين	درجة الحرية	القيمة التائية		الدلالة
						المحسوبة	الجدولية	
القبلي	20	71.554	53.003	144.98	38	0.959	2.02	0.05
البعدي	20	75.232	55.727	147.89				

يتبين من الجدول (4) اعلاه أن الفروق لم تكن ذات دلالة إحصائية أي تقبل الفرضية الصفرية أي لم يحدث نمو في تنمية المهارات الاجتماعية للمجموعة الضابطة.

وتفسر هذه النتيجة أن للأنشطة الترويحية أثر واضح في إنماء بعض المهارات الاجتماعية لدى المجموعة التجريبية مقارنة مع المجموعة الضابطة، وقد يعود ذلك أن اللعب و لعب الأدوار يرتبط ارتباطاً كبيراً بتنمية المهارات الاجتماعية ، حيث أن أسلوب اللعب المنتظم وغير المنتظم يساعد على تطوير المهارات الاجتماعية، (إبراهيم، 1993، ص117). وهذا يؤدي إلى نمو شخصية التلميذ بوجه عام وبالتالي يؤدي إلى زيادة تفاعله الاجتماعي وتعلم دوره ضمن الجماعات المختلفة ، حيث يشبع التلميذ حاجته للانتماء إلى الجماعة وحاجته إلى القواعد والضوابط والقيم وزيادة ثقته بنفسه ، إن لعب الأدوار سيعمل على زيادة كل ذلك ويحقق الهدف الأساسي المرجو من تربية التلميذ ألا وهو تحقيق النمو الطبيعي له من ناحية ومساعدته على التكيف مع المحيط من ناحية أخرى.

**4- الاستنتاجات والتوصيات :****4-1 الاستنتاجات**

استنتج الباحثان ما يأتي :

1- ان الأنشطة الترويحية لها تأثيراً اجتماعياً .

- 2- للأنشطة الترويحية اثر في اكتساب التلاميذ قيم ومهارات اجتماعية مختلفة .  
3- للأنشطة الترويحية اثر لإكتساب التلاميذ الثقة بالنفس .  
4- التوصيات

يوصي الباحثان بما يأتي :

- الاهتمام بالأنشطة الترويحية لتلاميذ المدارس الابتدائية من خلال حصص التربية الرياضية .  
أجراء مقارنة بين اكتساب القيم والمهارات الاجتماعية في دروس مماثلة أخرى .  
تطبيق البحوث على في أنشطة ترويحية أخرى -- ومراحل دراسية مختلفة

#### المصادر

1. إبراهيم، عبد الستار، 1993، **العلاج السلوكي للطفل أساليبه ونماذج من حالاته**، علم المعرفة، الكويت.
2. البكر ، فوزية ، 2009، **التربية البدنية والرياضة المدرسية لكلا الجنسين . . إلى أين؟! ، الملف الصحفي، وزارة التربية والتعليم السعودية، السبب 2009/4/4.**
3. البكري، أمل وعفاف الكسواني ، 2002، **أساليب تعليم العلوم والرياضيات**، دار الفكر للطباعة والنشر، ط2، الأردن .
4. حسن حسين زيتون، 2000، **مهارات التدريس ، رؤية في تنفيذ التدريس ، القاهرة ، عالم الكتب ، ط1.**
5. حسن، محمود شمال(2001): **سيكولوجية الفرد والمجتمع**، الطبعة الأولى، دار الأفاق العربية.
6. حنورة، احمد حسين و، شقيقة إبراهيم عباس، 1996، **ألعاب أطفال ما قبل المدرسة ط2**، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.
7. خلايلة، عبد الكريم، وعفاف اللبابيدي (1997): **طرق تعليم التفكير للأطفال**، الطبعة الثانية، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان.
8. الدخيل، محمد عبد الرحمن ، 2002، **النشاط المدرسي وعلاقة المدرسة بالمجتمع**. الرياض، دار الخريجي للنشر والتوزيع.
9. راتب، أسامة كامل، 1999، **النمو الحركي (مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق)**، القاهرة، دار الفكر العربي
10. صوالحة، محمد احمد، 2000، **استخدام لعب الأدوار في معالجة الاضطرابات النفسية ، (دراسة حالة)**، مجلة كلية المعلمين، العدد 14 لسنة ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، الجامعة المستنصرية.
11. ضحك، محمد سلمان مسلم، 2004، **القيم المتضمنة في سلوكيات قادة النشاط الكشفي في مدارس محافظات غزة وعلاقتها بالانتران الانفعالي**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية - غزة
12. عبدالمجيد، أحمد صادق ، 2004، **استراتيجيه مقترحة لتدريس الرياضيات**، في مجلة المعرفة ، العدد 161 ، مصر.
13. عيسوي، عبد الرحمن، 1993، **مشكلات الطفولة والمراهقة: أسسها الفسيولوجية والنفسية**. دار العلوم للنشر والتوزيع، بيروت، لبنان
14. القائي، علي، 1996: **الأسرة والطفل المشاكس**، الطبعة الأولى، دار النبلاء، بيروت.
15. الكبيسي، عبدالواحد حميد، 2006، **الرياضيات المسلية**، منشورات مركز طرائق التدريس، جامعة الأنبار، العراق.
16. لوشن، نور الهدى، 2005، **التلفاز وأثره في الطفل ولغته**، مجلة جامعة الشارقة للعلوم الشرعية والإنسانية، المجلد ٢، العدد ٣ ، شعبان ١٤٢٦ هـ ، أكتوبر .
17. محمد، رضا احمد، 1994 ، **دور برامج التلفزيون المحلي في اكتساب المهارات لطفل ما قبل المدرسة (رسالة دكتوراه غير منشورة)**، جامعة عين شمس، معهد الدراسات العليا للطفولة
18. محمود ، حمدي شاكر ، 1998 ، **النشاط المدرسي: ما هيته وأهميته، أهدافه ووظائفه، مجالاته ومعايير، إدارته وتخطيطه، تنفيذه وتقويمه**. دار الأندلس للنشر والتوزيع، حائل: المملكة العربية السعودية.
19. الناشف، د.هدى محمود، 2001، **ستراتيجيات التعلم والتعليم في الطفولة المبكرة**، دار الفكر العبي، القاهرة
20. Ford, M.S., and C. G. Crew, 1991, "Table-Top Mathematics-A Home Study Program for Early Childhood." **Arithmetic Teacher**, 38, no. 8 (April 1991), 6-12.
21. **Martin, Jack, Confusions Psychological Skills Training**, Journal of Counseling Development, Vol.68, No. 4, 1990.
- Shaftel.Fannie,R.(1987):Roll playing for social vallues desition making in the social studens by Fannie .englereod clife.N.J.no.43.pull

## الأنشطة الرياضية الترويحية وتأثيرها على حالات القلق في الوسط الجامعي

(حال طلبة المدرسة الوطنية التحضيرية لدراسات مهندس بالروبية)

الأستاذ بوزايد منير

معهد التربية البدنية والرياضية - جامعة الجزائر 3

### ملخص

هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير مختلف الأنشطة الرياضية الترويحية على حالات القلق عند الطلبة الجامعيين. اشتملت الدراسة على طلبة المدرسة الوطنية التحضيرية لدراسات مهندس بالروبية. تكونت عينة الدراسة من 346 طالبا تراوحت أعمارهم من 17 إلى 21 سنة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية بحيث مثلوا نسبة 45 من مجتمع البحث. وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي لملائمته موضوع الدراسة، و لجمع البيانات و الإجابة على أسئلة البحث استخدم الباحث الإستبيان المغلق المفتوح موجه إلى الطلبة بصياغة أسئلة تتعلق أساسا بمحوري القلق و النشاط الرياضي الترويحي.

أسفر تحليل البيانات على تعرض الطالب لعدة مشاكل نفسية تركزت أساسا حول القلق و التوتر الإكتئاب و عدم الثقة في النفس، تأتي الدراسة، المحيط الجامعي و الإبتعاد عن الأهل من الأسباب الرئيسية لهذه المشكلات. العديد من الطلبة يدرك أن من بين السبل الفعالة للتقليل من حدة القلق هو اللجوء إلى الأنشطة الرياضية الترويحية، إلا أن في التطبيق فيظهر العكس، فمعظم الطلبة لا يجدون وقتا فارغا لمزاولة أنشطتهم الترويحية المفضلة، لكن البعض منهم يجد الوقت الكافي للترويح عن النفس بمزاولة نشاط رياضي و ذلك بتنظيم وقت فراغهم مع العلم أن جل هؤلاء هم من المتفوقين دراسيا. أظهرت نتائج التحليل الإحصائي لإختبار سيبيلجر للقلق (قائمة تقييم الذات) أن الطلبة الممارسون للنشاط الرياضي الترويحي بانتظام أقل قلقا من زملائهم الغير ممارسين، و من هنا نؤكد صحة الاستنتاجات و التوصيات المقدمة من طرف الدراسات السابقة و كذا آراء العلماء حول علاقة و تأثير الأنشطة الرياضية على مستوى القلق قصد اجتنابه أو التقليل من حدته.

و جاءت نتائج المقابلة الشخصية مع رئيس مكتب الرياضة للمدرسة لتدعيم و تأكيد صحة الإستنتاجات السالفة الذكر من خلالها ندرك مدى وعي المشرفين على مادة التربية البدنية و الرياضية في تحسين و توجيه الطالب على ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لتعدد فوائدها الصحية و النفسية. خرج الباحث باستنتاجات عدة، على ضوءها أعطى توصيات تسهم في تحقيق الاستفادة الكاملة من البحث و مقترحات تحث الأوساط الجامعية إلى تنمية الثقافة الترويحية لتعدد فوائدها.

### Résumé

L'étude avait pour objectif d'éclaircir l'impacte des différentes activités sportives récréatives sur les états d'anxiété chez les étudiants universitaires.

L'expérimentation de l'étude a été réalisée sur les élèves de l'école nationale préparatoire aux études d'ingénieur de Rouïba. L'échantillon, tiré anarchiquement comptait 346 élèves dont la moyenne d'âge variait entre 17 et 21 ans et représentant 45 % de l'ensemble de la population de l'étude.

Le chercheur adopta la méthode analytique descriptible d'où sa commodité au thème de sa recherche, en employant le questionnaire fermé ouvert destinée aux élèves dont les questions visaient respectivement l'anxiété et l'activité sportive récréative.

L'expertise des données démontre que l'étudiant souffre de divers troubles psychologiques en l'occurrence, l'anxiété, le stress, l'angoisse et le manque de confiance en soit. Les études, le milieu universitaire et le manque de la chaleur familiale demeurent les principaux causes de ces troubles. La majorité des élèves reconnaissent les bienfaits de l'activité sportive récréative et son efficacité face à leurs problèmes psychologiques, mais ces propos révèlent une contradiction cotée pratique, car beaucoup d'élèves ne trouvent pas de temps libre afin de pratiquer un sport récréatif, par contre, certains d'autres trouvent des créneaux pour pratiquer une activité et il se trouve que ces derniers sont parmi l'élite de l'école.

L'analyse statistique du test d'anxiété de SPEILBERGER montre que les élèves pratiquants des activités sportives récréatives sont moins anxieux que les non pratiquants. De ce fait, il se résulte de confirmer les conclusions tirées des anciennes études et des avis des chercheurs au sujet de l'impacte des activités sportives sur l'anxiété.

Quant à l'entretien personnel avec le chef du bureau sport de l'école, les informations récoltées renforcent d'avantage les résultats suscités, énoncent la conscience des responsables de l'éducation physique et sportive et leur rôle par la sensibilisation et l'orientation de l'élève vers la pratique des activités sportives récréatives de par leurs bienfaits du point de vu santé et psychique.

Au terme de la présente étude, il s'en est sorti bon nombre de conclusions d'où les orientations et recommandations ont été édictées afin de promouvoir la culture récréative aux milieux universitaires par ses nombreux intérêts.

**المقدمة وإشكالية البحث:**

من أبرز المسميات التي أطلقت على عصرنا: عصر التقنية، و عصر القلق، و عصر الترويح.. وترتبط هذه المسميات بعلاقة وثيقة فيما بينها، فالتقنية تولد عنها القلق، و أصبح الترويح أحد أهم متطلبات عصر التقنية و القلق، لما له من تأثير في الحد من المشاكل المترتبة عن ذلك.

وإذا تطرقنا إلى فئة المراهقين في الثانويات و الجامعات لوجدناهم الأكثر عرضة للمشكلات النفسية، فقد أطلق إريكسون (Erikson ، 1968) (1) على هذه المرحلة "أزمة الهوية" Identity Crisis ، لأن اكتساب الإحساس بالهوية ضروري لاتخاذ قرارات الكبار. و سوف يظل هناك هامش للصراع بين خبرات الطالب الجامعي ومطالب المجتمع مما يؤدي إلى الإحساس بالقلق و التوتر، و التفرد بالذات. و يترتب على ذلك أن الطالب يستخدم مجموعة من الحيل مثل المبالغة في المثالية و النشاط الزائد و الاستغراق في الخيال و أحلام اليقظة و التأخر الدراسي و الانعزال و الانزواء. كما يعاني طالب الجامعة من الإحباط نتيجة الصراع بين مطالبه ذات الخبرات المحدودة ومطالب المجتمع مما ينعكس على إحساسه بالانفصال و الاغتراب و القلق.

أثبتت الدراسات النفسية أن المراهق يتعرض للتوتر و القلق و الإكتئاب لأسباب مختلفة منها :

عدم القدرة على متطلبات الدراسة أو الشعور السلبي نحو نفسه أو التغييرات التي تحدث في جسمه، حيث أوضح الدكتور هاشم بحري أستاذ الطب النفسي بجامعة الأزهر أن المراهق قد يشعر بالتوتر النفسي و ينسحب اجتماعيا و يملكه الغضب و العدوانية و يضطرب عضويا و يشعر بضعف قدرته على التكيف و أحيانا يلجأ إلى المخدرات .

وينصح د.هاشم الشاب المراهق المتوتر نفسيا بممارسة الرياضة بانتظام وتناول الغذاء الصحي والابتعاد عن شرب المنبهات بكثرة و التدريب على ممارسة تمارين الاسترخاء و على التحكم في الانفعالات العدوانية و الاندماج في النشاطات الاجتماعية و تدعيم ثقته بنفسه، كما ينصح بمزاولة الأنشطة الرياضية تحديدا للوصول إلى حالة نفسية أفضل.

لتوضيح هذه العلاقة ما علينا إلا أن نستند إلى بعض التجارب و الدراسات التي أجريت من طرف بعض العلماء على المراهقين. حيث اهتم بعضهم بتأثير الجسد و التمرينات الحركية و اللعب على القدرات العقلية و النفسية، و التي تلعب دورا هاما في عملية الاندماج و التكيف و احتكاك المراهق مع المحيط، و هذا ما يسمح له اكتساب التوازن النفسي و الاجتماعي.

و يتفق ريتشارد أدلمان RITCHARD Adlerman مع فروي FROWAY (2) في اعتبار أن اللعب و النشاط الرياضي الترويحي كمخفف لحالات القلق و التوتر، و بفضل اللعب و الأنشطة الرياضية يمكن للطاقة الغريزية أن تتحرر بصفة مقبولة، و بفضل اللعب و النشاط الرياضي الحر يتمكن المراهق من تقييم و تقويم إمكانياته الفكرية و العاطفية و البدنية، و محاولة تطويرها باستمرار.

فبفضل الأنشطة الرياضية يخفف المراهق الضغوطات الداخلية ذات المنشأ الفسيولوجي، و يعبر عن مشاكله و طموحاته، كما تجعله يعطي صورة حسنة لكيونته الشخصية و حضوره الجسدي إلى غاية تحقيق رغبة التفوق و الهيمنة، و ذلك بغرض إثبات صورة أنه المثالية على الآخرين. و بالإضافة إلى هذا فإن الباحث روزن برغ (Rosenberg) (3) يؤكد على وجود العلاقة الإيجابية بين التمرينات البدنية و الأنشطة الرياضية بالقدرات العقلية و النفسية و الاجتماعية التي تساهم في تحسين عملية التوازن النفسي الاجتماعي للمراهق.

فالدراسات السابقة و التي نذكر منها دراسة براش (Brasch) و كولتسوبا (Koltsofpa) تبين بأن تنمية القدرات الإدراكية الحركية تؤدي إلى تنمية الكفاية الدراسية.

و أوضح رائد علم نفس الرياضة أوغليفي و تنكو (Ogilive & Tutko) (4) التأثيرات النفسية الإيجابية للرياضة، و ذلك في اكتساب مستوى رفيع من الكفايات النفسية المرغوبة مثل: الثقة بالنفس، الإتران الانفعالي، التحكم في النفس، انخفاض التوتر و القلق و انخفاض في التعبيرات العدوانية.

واستنادا إلى كل ما استعرضناه، حاولنا من خلال بحثنا معرفة مدى ميول الطالب الجامعي إلى الأنشطة الرياضية الترويحية كوسيلة للتخلص من الضغوطات اليومية و حالات القلق التي تصاحبه طيلة مشواره الدراسي، أردنا أيضا توضيح مدى وعي المشرفين و المؤطرين في تحسيس و التوجيه الطالب إلى الترويح الرياضي في أوقات الفراغ.

**و من خلال هذا الطرح تقوم إشكالية بحثنا على التساؤلات التالية:**

- هل يستعين المراهق الجامعي بالنشاط الرياضي الترويحي كوسيلة لمواجهة مشكلاتهم النفسية عامة و حالات القلق على وجه الخصوص، و ما هو ميولهم في هذه الأنشطة ؟  
أما التساؤلات الجزئية فتظهر كالآتي:
- هل هناك فروق في حدة القلق بين الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي و الغير ممارسين؟
- هل هناك وعي و اهتمام من قبل المشرفين في المجال الرياضي، و ما هي توجيهاتهم إلى الطالب؟  
و كانت فرضيات بحثنا كالتالي:

**2. الفرضية العامة:**

النشاط الرياضي الترويحي من أهم العوامل التي تساعد الطالب الجامعي في الحفاظ على توازنه النفسي و الصحي و الاجتماعي (الدراسي) و هو وسيلة فعالة للتخلص من حالات القلق.

**1.2 الفرضية الجزئية الأولى:**

توجد فروق في حدة القلق بين الممارسين و الغير ممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.

## 2.2 الفرضية الجزئية الثانية:

التحسيس و التوجيه لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية و الترفيهية يعطي الفرصة للفتح أكثر مع المجتمع مما يساعد على التقليل من حدة القلق.

## 3. أهمية الدراسة:

إن استثمار وقت الفراغ يعتبر من بين الأسباب الهامة التي تؤثر على تطور و نمو الشخصية، خاصة لدى المراهق الجامعي لأنه في هذه الفترة يتأثر بجماعة الأقران و المحيط و الدراسة أكثر من شيء آخر، لذا فمن المستحسن إدخال ثقافة ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية و استثمار وقت الفراغ في مؤسسته التربوية للحد من الروتين و الإنفعالات السلبية و القلق و التوتر الذي يصاحب الطالب طيلة مشواره الجامعي.

و من هذا تظهر أهمية دراستنا في توجيه الجيل الصاعد و توعيته باستثمار وقت فراغه بالراحة الإيجابية النشطة و إتاحة الفرصة أمامه لممارسة العديد من الأنشطة الرياضية الترويحية بهدف التربية و النمو السليم خال من المشاكل النفسية، لأن العقل السليم في الجسم السليم.

## 4. أهداف الدراسة:

- معرفة الأوقات التي يكونى فيها الطالب الجامعي أكثر قلقا.
- معرفة العوامل النفسية و الإنفعالية التي تؤثر في الطالب عند ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية.
- التعرف على حجم الممارسة الرياضية في أوقات الفراغ و ميول الطالب الجامعي في اتخاذ الأنشطة الرياضية الترويحية كوسيلة للتخلص من المشاكل النفسية بشكل عام و القلق بشكل خاص.
- التركيز على عامل التحسيس و التوعية في ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية بمختلف أنواعها للوقاية من المشكلات النفسية.

## 5. تحديد المفاهيم و المصطلحات:

### 1.5 الترويح الرياضي:

هو النشاط الذي يمارسه الإنسان و يعتمد فيه على أي جزء من أجزاء الجسم سواء بالحركة أو الإنتقال و تكون طبيعته حركية أي أن هذا النشاط موجه للجسم و أجهزته الحيوية و يأخذ نفس الطبيعة كما هو في الترويح النفسي، و هو نشاط يختاره الإنسان إختيارا ذاتيا بمحض إرادته دون أن يتأثر بأي ضغوط خارجية قد تؤثر عليه بالإختيار بهدف تنمية أبعاده الشخصية شريطة أن يمارس في وقت الفراغ. (5)

### 2.5 القلق:

حالة نفسية تتصف بالتوتر و الخوف سواء كان سبب ذلك محددًا أو غامضًا، يعيش الفرد على إثرها مشغول البال لا شعوريا، أو هي حالة هروب من الخطر المهدد للفكر و الجسد، خطر ذي مصدر داخلي أو خارجي، داخلي لأن مركز الصراع ما بين الأنا الذي يريد الإشباع المرفوض عامة من طرف المجتمع، و الأنا الأعلى الذي لا يتوقف من إعطاء الأوامر و النواهي، و يظهر على العضوية على شكل العرق الزائد، الإرتعاش، التوتر و الإنتقباض. (6)

### 3.5 المراهقة المتأخرة:

هي عملية الإنتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الشباب، تمتاز بأنها فترة عواطف و توتر و شدة تسودها المعاناة و الإحباط و الصراع و القلق و الأزمات النفسية، و على كل حال يجب فهم هذه المرحلة على أنها مجموعة من المتغيرات التي تحدث في نمو الفرد الجسمي و العقلي و النفسي و الاجتماعي و مجموعة مختلفة من مظاهر النمو التي لا تصل كلها إلى حالة النضج في وقت واحد. (7)

### 6. الدراسات السابقة و المشابهة:

بالنسبة إلى الدراسات السابقة في هذا الميدان لم نجد البحوث التي تناولت بحثنا، إلا أنه توجد بعض الدراسات و الرسائل الجامعية المشابهة و التي أعطت الأهمية و العلاقة بين النشاط الرياضي و التحصيل الدراسي و كذا الصحة النفسية و التي أكدت فعالية و فوائد ممارسة الأنشطة الرياضية و الترويحية بشتى أنواعها في مواجهة المشكلات النفسية و من بينها:

- دراسة ماجدة محمد إسماعيل، 1992: هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر ممارسة النشاط الرياضي في أوقات الفراغ على القلق كحالة و كسمة لدى طالبات جامعة الملك سعود و دراسة الفروق بين الممارسات للنشاط الرياضي و الغير ممارسات. و اشتملت عينة البحث على 80 طالبة من كليات العلوم و الإدارة و الآداب بجامعة الملك سعود بالرياض. و قد استخدمت الباحثة مقياس سيبيلجر للقلق كحالة و كسمة. و قد بينت النتائج على أن مستوى سمة القلق و حالة القلق لدى الممارسات للنشاط الرياضي في وقت الفراغ عن غير الممارسات للأنشطة الرياضية تساهم في خفض مستوى القلق كحالة و كسمة لدى كل من ذوات القلق العالي و المنخفض.
- و في دراسة عطيات محمد الخطاب 1975 حول ممارسة الرياضة في وقت الفراغ لطلاب المدارس الثانوية، حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على رغبات الطلاب بالنسبة للأنشطة المفضلة في وقت الفراغ و ما مدى تفضيل هذه الأنشطة، كذلك التعرف على حجم الأنشطة الرياضية المنتظمة و أنواعها و كذا التعرف على دوافع الممارسة و عدم الممارسة في أوقات الفراغ.

و قد تكونت العينة من 500 طالبا موزعين على خمس ثانويات للبنين و خمس ثانويات للبنات بواقع 50 طالبا من كل ثانوية و تم اختيارهم بالطريقة العشوائية. إستخدم الباحث الإستفتاء المقيد كأداة لجمع البيانات. و قد تبين أن النشاط المفضل في وقت الفراغ هو النشاط الرياضي و بدرجة أكبر من الطالبات. و احتلت الألعاب و السباحة و التمرينات الرياضية مرتبة متقدمة بين الأنشطة الأخرى. و تبين أن من بين أهم دوافع الممارسة:

- إكتساب اللياقة البدنية.
- إكتساب الصحة و القوام.
- الترويح و التسلية.
- الوصول إلى المستويات العليا.

● و في دراسة عاطف محمد بركات سنة 1982 حول مشكلات الوقت الحر عند طلاب الجامعة، أين هدفت الدراسة إلى معرفة أهم المشاكل التي تواجه الطلاب نتيجة الوقت الحر. و قد أجريت الدراسة على عينة قوامها 800 طالبا من كلا الجنسين من كلية الآداب و العلوم بجامعة الإسكندرية. إستخدم الباحث المنهج المسحي كأداة لجمع البيانات و كان عدد مفردات الإستفتاء 100 مفردة. و من أهم النتائج المتحصل عليها: في المجال النفسي: الشعور بالتوتر النفسي عندما لا يجد الفرد ما يفعله أثناء وقت الفراغ و كذلك الشعور بالإنقباض و القلق. في المجال الإجتماعي: عدم إتاحة الفرصة للمساهمة في مشروعات الخدمة البيئية. في المجال الثقافي: عدم التخطيط لفوائد التوعية و التنقيف.

● و في دراسة أجزاها رائد علم النفس الرياضي أوجليفي حول التأثيرات النفسية للتربية البدنية و الرياضية على عينة مكونة من خمسة عشرة ألف رياضيا، أوضحت النتائج أن للتربية البدنية و الرياضة لها تأثيرات نفسية على: - إكتساب الحاجة إلى تحقيق و إجراء أهداف عالية لأنفسهم و لغيرهم. - الإلتزام بالإنضباط الإفعالي و الطاعة و احترام السلطة. - إكتساب مستوى رفيع من الكفاءات النفسية المرغوبة مثل: الثقة بالنفس، الإلتزان الإفعالي، التحكم في النفس، إخفاض التوتر و انخفاض في التعبيرات العدوانية.

#### 1.6 التعقيب على الدراسات السابقة:

يمكن أن نستخلص من هذه الدراسات أن الشاب الجامعي معرض لعدة مشكلات نفسية و التي قد تؤثر سلبا في تحصيله الدراسي جراء التغيرات السريعة الذي يحدثها المجتمع الجديد. نستخلص أيضا أن الأنشطة الرياضية بمختلف أنواعها لها التأثير الإيجابي في تنمية التوافق النفسي و الإجتماعي و كذا التحصيل الفكري للشباب الجامعي على وجه الخصوص. يرى الكثير من العلماء ضرورة الإهتمام بتشكيل أنشطة وقت الفراغ بصورة تسهم في إكتساب الفرد الخبرات السارة و الإيجابية، و التي تساعد على نمو شخصيته و تهذيب سلوكياته، و تكسبه العديد من الفوائد الخلقية و الصحية و البدنية و الفنية، و تسهم في صحته النفسية و التقليل من المشكلات النفسية.

#### 7. منهج و تقنيات البحث:

إستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي لملائمته طبيعة الدراسة. و من أجل جمع المعلومات، إستعان الباحث بكل من:

#### 1.7 الاستبيان المغلق المفتوح:

إستخدم الباحث الإستبيان المغلق المفتوح و الإعتماد على الصدق الظاهري لاستخراج درجة صدق المقياس بعرض الإستبيان الموجه إلى الطلبة على مجموعة من المحكمين. و بناء على ما ورد من ملاحظات قام الباحث بتعديل صيغة العبارات و استبعاد بعضها و دمج أخرى حتى خرجت في شكلها النهائي لتصبح 20 سؤالا. 10 أسئلة متعلقة بمحور القلق. 10 أسئلة متعلقة بمحور النشاط الرياضي الترويحي.

#### 2.7 اختبار القلق سيبيلر جر (SPIELBERGER) (8)

والذي أعد صورته إلى العربية محمد حسن علاوي و المتضمن 20 سؤالا حيث أجري الاختبار بالطريقة العمدية على مجموعتين من بين عينة الدراسة في نفس الوقت و في ساعة متأخرة من المساء و ذلك على النحو التالي:

← 25 طالب من يمارس النشاط الرياضي الترويحي بانتظام.

← 25 طالب من لا يمارس النشاط الرياضي الترويحي.

يهدف الإختبار إلى قياس الفرضية الجزئية الأولى و بالتالي مقدار إنظام القلق على مجموعتين من بين عينة البحث، بإضافة متغير واحد و هو النشاط الرياضي الترويحي.

#### 3.7 المقابلة:

والتي أجريت مع رئيس مكتب الرياضة بالمدرسة باستخدام التسجيل السمعي. من خلالها طرح الباحث 18 سؤالا مفتوح بالأسلوب الموجه إلى المستجوب، بغية الوصول إلى حقائق، و التأكد من المعلومات المحصل عليها في الاستبيان الموجه إلى الطلبة، و التركيز على عامل التوجيه و التحسيس و بالتالي الإجابة على الفرضية الجزئية الثانية.

**8. عينة الدراسة:**

لقد روعي في اختيار العينة على أن تشمل طلبة المدرسة الوطنية التحضيرية لدراسات مهندس بالروبية و الذين تتراوح أعمارهم بين 17 و 21 من جنس الذكور لأن نسبة الإناث لا تتعدى 4.37 من مجتمع البحث، فلذلك إقتصرت الدراسة وللأسف على الذكور فقط  
إشتملت عينة البحث على 346 طالبا تم اختيارهم بطريقة عشوائية، و شكلت هذه العينة نسبة 45.28 بمتوسط حسابي للأعمار قدر بـ 18.92 و انحراف معياري 1.3

**9. مجالات الدراسة:****1.9 المجال المكاني: المدرسة الوطنية التحضيرية لدراسات مهندس بالروبية.**

جاءت المدرسة الوطنية التحضيرية لدراسات مهندس لإثراء الخريطة الجامعية الجزائرية. أنشأت بموجب المرسوم الرئاسي رقم 98/119 في 21 ذو الحجة الموافق لـ 18 أبريل 1998 و هي مؤسسة عمومية ذات طابع إداري، تتمتع بالشخصية المعنوية و الإستقلالية المالية. تتبع وزارة الدفاع الوطني و تخضع للوصاية البيداغوجية المشتركة لكل من وزارة الدفاع الوطني و وزارة التعليم العالي و البحث العلمي.  
فتحت أبوابها لأول مرة في شهر أكتوبر من سنة 1999، و منذ هذا التاريخ فإنها تستقبل سنويا حوالي 400 طالبا و ذلك بعد النجاح في المسابقة التي تجرى في شهر أوت من كل سنة.  
تقع المدرسة الوطنية التحضيرية لدراسات مهندس في المدخل الغربي لمدينة الروبية شرق الجزائر العاصمة، و تتربع على مساحة 22 هكتارا.

**2.9 المجال الزماني: تمت البداية في العمل شهر أبريل 2005 و وضع اللمسات الأخيرة و الإنتهاء شهر ماي 2006.****10. خلاصة نتائج الإستبيان الموجه إلى الطلبة:**

إن العديد من الطلبة المستجوبين يدلون أنهم عانوا و لا يزالون يعانون من بعض المشكلات النفسية و منها القلق، بدرجات مختلفة و عند مواقف مختلفة أيضا. تأتي الدراسة و المحيط الجامعي من الأسباب الرئيسية التي تجعل الطالب يشعر بالقلق و التوتر. لقد أدرك علماء النفس منذ الخمسينات أهمية دراسة العلاقة بين القلق و التعلم، و كشفت كثير من الدراسات على أن بعض الطلاب بنحزون أقل من مستوى قدراتهم الفعلية في بعض المواقف التي تتسم بالضغط و التقويم كمواقف الإمتحانات و أطلقوا على القلق في هذه المواقف تسمية قلق الإمتحان باعتباره يشير إلى نوع من القلق العام الذي يظهر في مواقف معينة مرتبطة بمواقف الإمتحانات و التقويم بصفة عامة حيث نجد الطلاب في هذه المواقف يشعرون بالإضطراب و التوتر و القلق و الضيق. و مع أن الطالب لا يزال في فترة المراهقة المتأخرة إلا أنه معرض إلى بعض الأزمات التي يمكن أن تؤدي إلى الفشل و الإستسلام.

لاحظنا أيضا أن العديد من الطلبة لا يجدون مخرجا من هذه الحالة و هذا يرجع إلى عدم التحدث مع الأهل و الأصدقاء و ذوي الخبرة في هذا المجال. و في رأي الباحث كذلك أن الطالب لا يستثمر وقت فراغه بما ينفعه من أجل التقليل من متاعبه اليومية بما فيها حالات القلق.

وانطلاقا من الفرضية العامة للبحث، إتضح أن الطالب يدرك أن من بين الوسائل الفعالة للتقليل من القلق هو اللجوء إلى الأنشطة الترويحية و منها الرياضية و التي تتناسب مرحلتهم العمرية و لا يمكنها أن تؤثر سلبا على تحصيلهم الدراسي إذا كانوا يدركون استثمار وقت فراغهم و يعطون لكل الواجبات حقها، إلا أنه في التطبيق يظهر شيء آخر، فمعظم الطلاب لا يجدون وقتا للفراغ على حد تصريحاتهم و بالتالي لا مجال لمزاولة نشاطا رياضيا ترويحيا. حتى مجهودات المؤثرين لم تقلح في إقناعهم بالفوائد الصحية و النفسية و الإجتماعية للأنشطة الرياضية الترويحية، لكن البعض منهم يجد وقتا كافيا للممارسة نشاطه الرياضي المفضل و حتى الإنخراط في الفرق الرياضية للمدرسة مع العلم أن جل هؤلاء هم من المتفوقين دراسيا، و هذا لا يمكن أن يعتبر صدفة.

ومن كل ما سبق، ندرك أن الإنسان ليس جسما منفصلا عنه الروح أو النفس أو العقل و إنما هو وحدة متكاملة معقدة التركيب، و أن النشاط الرياضي لا يقتصر تأثيره على العضلات و العظام و الأجهزة الأخرى و إنما يشمل التأثير كذلك في النواحي الروحية و النفسية و العقلية للإنسان.

**11. تحليل نتائج إختبار القلق (سبيلبرجر):**

بعد القيام بالمعالجة الإحصائية للمقياس - سبيلبرجر (قائمة تقييم الذات) - وجدنا أن المتوسط الحسابي لدرجة القلق عند الطلبة الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي و المقدر بـ 27.84 منخفض مقارنة بالمتوسط الحسابي لدرجات المجموعة الغير ممارسة و المقدر بـ 30.24، و تم استخدام الإختبار ت (t) لعينتين مستقلتين، وجدنا أن (ت) المحسوبة تساوي 2.4 و هي قيمة أكبر من القيمة الجدولة و المقدر بـ 2.01 عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (48)، و بالتالي يمكن تأكيد وجود فروق في مستوى القلق دالة إحصائيا بين المجموعتين (الممارسة و الغير ممارسة للنشاط الرياضي الترويحي).

ونستنتج من هذه الأرقام أن الطلبة الممارسون أقل قلقا من زملائهم الغير ممارسين، و من هنا نؤكد صحة الإستنتاجات و التوصيات المقدمة من طرف الدراسات السابقة و كذا آراء العلماء حول علاقة و تأثير الأنشطة الرياضية على مستوى القلق قصد اجتنابه أو التقليل من حدته. و تؤكد نتائج بعض الدراسات (إيدسمور 1963، صبحي حسنين 1973، فاروق فريد 1974، محمود قاسم و غيرهم من الدراسات العربية و الأجنبية على أهمية الرياضة في التحصيل الفكري، فقد تبين أن الطلاب الذين

يتميزون بلياقة بدنية عالية يستذكرون دروسهم بانتظام و يحصلون على درجات عالية في الإمتحانات، و ذلك إذا ما قورنت درجاتهم بدرجات الطلاب الذين لا يمارسون الألعاب الرياضية.

### 12. إستنتاجات و تحليل المقابلة:

من خلال ما استعرضناه لنتائج المقابلة، ندرك مدى وعي المشرفين في إعطائهم الأهمية الكافية للأنشطة الرياضية منها المبرمجة والترويحية قصد تنمية القدرات البدنية و الصحية و النفسية و التخفيف من الأعباء و الضغوط النفسية اليومية للطلاب خاصة و هو في مؤسسة تمتاز بكثافة المواد الدراسية و نظام داخلي صارم لا يسمح بالتهاون في الدراسة و لا في الإنضباط، و على حسب تعبير المستجوب كل ما يطلبه الطالب من إمكانيات و وسائل متاح، و مع هذا فالطالب يتردد في تخصيص بعض الوقت من فراغه لممارسة الرياضة المفضلة لديه ضانا أن ذلك يؤثر سلبا على تحصيله الدراسي و لا مجال للترويج الرياضي الذي يبعده عن المذاكرة.

وما استنتجناه أيضا هو ذلك الإختلاف بين المعرفة و التطبيق، أي أن الطالب على دراية بالمنافع النفسية التي تنجم عن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية و على ذلك فهو لا يسلك هذا السبيل في الواقع و يفضل سبل أخرى كالنوم و التحدث مع الزملاء إلى غيرها من الأعمال التي لا تفيده في صرف الطاقة الزائدة و التقليل من التوتر و القلق الناتج عن المجهود الفكري اليومي داخل القاعات الدراسية.

و السؤال المهم هو حول كيفية الوصول إلى هؤلاء لحثهم على المشاركة في أداء التمارين الرياضية البدنية و الترويحية و بيان الفوائد الصحية و النفسية و الاجتماعية التي ستعود عليهم بالفائدة بعد تغيير عاداتهم اليومية و إضافة الحركة والهروب عن الروتين اليومي و التوتر و القلق المستمر. و الطريق إلى ذلك هو بيان تلك الفوائد لكلا الجنسين في مرحلة عمرية تمتاز بالحيوية و الصحة البدنية الجيدة، و ذلك بتنظيم محاضرات تحسيسية من أجل تشجيعهم على البدء والاستمرار وفق أسس ثابتة لأن تحقيق هذا الهدف يتطلب وعياً صحياً و اجتماعياً لضمان إقبال الطالب الجامعي المراهق على الاشتراك في النشاط الرياضي الترويحي.

### 13. الإستنتاجات:

- القلق من أكثر المشكلات النفسية التي يتعرض إليها الطالب في الجامعة.
- قلق الإمتحان أكثر حالات القلق إنتشارا في الوسط الجامعي.
- الدراسة و الخوف من الرسوب، المحيط الجامعي، الإنفصال عن الأسرة و الأصدقاء من المسببات الرئيسية للقلق في الوسط الطلابي.
- الطلبة الممارسون للأنشطة الرياضية الترويحية بانتظام أقل عرضة للقلق مقارنة مع زملائهم الغير ممارسين.
- عامل وقت الفراغ يلعب دورا جوهريا في انضمام الطالب الجامعي إلى الأنشطة الترويحية المفضلة.
- التوعية و التحسيس بممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تساعد بقدر كبير الطالب على الهروب من الروتين و الأعباء اليومية و منها التوتر و القلق.

### 14. الإقتراحات و التوصيات:

- توفير الرعاية و المتابعة المستمرة للطلاب و ذلك بتوفير العامل البشري المختص (الأخصائي النفسي التربوي) قصد العلاج، الإرشاد و التوجيه و تجنب المشكلات النفسية.
- تنظيم ملتقيات و محاضرات بالجامعات و المعاهد قصد توضيح واقع الحالة النفسية للطلاب في الجامعات الجزائرية، و حالات القلق المنتشرة في المؤسسات التعليمية و تأثيرها على التحصيل الدراسي و كيفية التعامل معها.
- ترسيخ المفاهيم و الفوائد الناتجة عن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تجاه المشكلات النفسية.
- إعطاء المؤسسات التعليمية الأهمية و المكانة المستحقة للأنشطة الرياضية بشتى أنواعها.
- ضرورة توفير المرافق و الوسائل اللازمة للطلاب لممارسة نشاطاته الترويحية المفضلة.

### 15. الخاتمة:

لقد اتضح أنه كلما ارتفع مستوى اللياقة البدنية للفرد، ازدادت ثقته بنفسه و استقراره النفسي و اطمئنانه للحياة و تمتعه بأوقات سعيدة مع نفسه و مع الآخرين و قد نجح هؤلاء الأشخاص في خلق صداقات جديدة و توطيد علاقاتهم مع الأصدقاء القدامى مما يؤكد أهمية الرياضة بالنسبة لطلاب المدارس و الجامعات.

ونستخلص أخيرا من بحثنا و من الدراسات السابقة في هذا المجال الأهمية الكبيرة للأنشطة الترويحية، و اعتبارها وسيلة فعالة في الوقاية من المشكلات النفسية عامة و القلق على وجه الخصوص.

### المراجع:

1. إبراهيم قنديل و آخرون: الأوقات الحرة لدى الشباب السعودي، ط2، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، 1984.
2. إحسان محمد الحسن: الفراغ و مشكلة إستثماره، دار الطليعة العربية، بيروت، 1982.
3. إحسان محمد الحسن: دراسة مقارنة في علم إجتماع الفراغ، دار الطليعة العربية، بيروت، 1986.
4. أحمد عزة راجح: أصول علم النفس، دار القلم، بيروت، (بدون تاريخ).
5. أحمد عكاشة: الطب النفسي المعاصر، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 1976.
6. أحمد محمد الطيب: التقويم و القياس النفسي التربوي، ط1، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، 1999.
7. أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة، دار الفكر العربي، ط3، القاهرة، 2000.

8. أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية و الرياضة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.
  9. أمين أنور الخولي: الرياضة و الحضارة الإسلامية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995.
  10. إياد عبد الكريم العزاوي: مروان عبد المجيد إبراهيم: علم الإجتماع الرياضي التربوي، ط1 دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، 2002.
  11. تركي رابح: أصول التربية و التعليم، المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر، 1982.
  12. تركي رابح: مناهج في علوم التربية و علم النفس، المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر، 1984.
  13. خطاب محمد عادل، تركي كمال الدين: التربية الرياضية للخدمة الإجتماعية، دار النهضة العربية، القاهرة، 1965.
  14. ذوقان عبيدات، عبد الرحمان عدس، كايد عبد الحق: البحث العلمي، مفهومه، أدواته، أساليبه، دار المجدلوي للنشر والتوزيع، عمان، 1983.
  15. سعديّة محمد علي بهادر: سيكولوجية المراهقة، ط1، دار البحوث العلمية، 1980.
  16. عبد الله بن الناصر السدحان: وقت الفراغ و أثره في انحراف الشباب، مكتبة العبيكان، الرياض، 1994.
  17. عبد الرحمان محمد العيسوي: سيكولوجية المراهق المسلم المعاصر، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، (بدون تاريخ).
  18. عبد الحميد عبد المحسن: الترويح في الإسلام، المركز العربي للدراسات الأمنية و التدريب، الرياض، 1986.
  19. عبد المجيد سيد منصور: توجيه و إرشاد الشباب المسلم نحو قضاء وقت الفراغ، رابطة العالم الإسلامي، مكة المكرمة، 1990.
  20. عصام بدوي: الرياضة دواء لكل داء، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1998.
  21. عطيات محمد الخطاب: أوقات الفراغ و الترويح، دار المعارف، ط3، القاهرة، 1988.
  22. عمار بوحش: دليل الباحث في المنهجية و كتابة الرسائل الجامعية، ط2، المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر، 1990.
  23. فاروق السيد عثمان: القلق و إدارة الضغوط النفسية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
  24. محمد أحمد غالي، رجاء محمود أبو علام: القلق و أمراض الجسم، دمشق، 1984.
  25. محمد محمد أفندي: علم النفس الرياضي و الأسس النفسية للتربية البدنية، عالم الكتب، القاهرة، 1965.
  26. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000.
  27. مصطفى حسين باهي، إخلاص محمد عبد الحفيظ: طرق البحث العلمي و التحليل الإحصائي في المجالات النفسية و التربوية و الرياضية، مركز الكتاب للطباعة و النشر، مصر، 2000.
  28. ميخائيل خليل عوض: مشكلات المراهقين في المدن و الريف، دار المعارف، ط1، القاهرة، 1971.
  29. نبيل راغب: أخطر مشكلات الشباب، دار غريب، القاهرة، 2003.
- المجلات:**
30. إبراهيم فهمي: النفس و البدن، المجلة الشهرية إقرأ، دار المعارف، مصر، 1970، العدد 336.
  31. أحمد بدري: تخلص من قلق الإمتحان، الجريدة الشهرية مفتاح العرب، 2004، العدد 386.
  32. أبو بكر أحمد باقادر: ظاهرة الفراغ عند الشباب و معالجتها، سلسلة محاضرات الموسم الثقافي الأول، المركز العربي للدراسات الأمنية و التدريب، الرياض، 1987.
  33. أمين أنور الخولي: الرياضة و المجتمع، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، 1996، العدد 216.
  34. جمال سلطان: إشكالية وقت الفراغ، مجلة المسلم المعاصر، المعهد العالي للفكر الإسلامي، الولايات المتحدة الأمريكية، 1989، العدد 55.
  35. عيسى بو زعينة: أوقات الفراغ، الندوة المغاربية لتنشيط الشباب و استثمار أوقات الفراغ، طبع من طرف مديرية الشباب و الرياضة لولاية سطيف، 1994.
  36. ليلى بيومي: التوجيه الإسلامي في التربية الترويحية، مجلة هاجر القاهرية، مصر، 2004.
  37. هاشم بحري: الرياضة تتشغل المراهق من التوتر، مجلة الجزيرة، الرياض، 2003، العدد 36.
  38. الرسائل و المذكرات:
  39. عبد الكريم معزز: حوافز النشاط البدني و الرياضي بالثانوية الرياضية الوطنية، رسالة ماجستير، م ت ب ر، دالي ابراهيم، جامعة الجزائر 2004.
  40. واضح أحمد أمين: دور التربية البدنية و الرياضية في خفض السلوك العدواني للتلاميذ المراهقين، رسالة ماجستير، م ت ب ر، دالي ابراهيم، جامعة الجزائر 2005.

## دراسة مقارنة لمستويات أعراض وعوامل الاحتراق النفسي للمدربين الرياضيين في بعض التخصصات الرياضية

الأستاذ شريط حسن محمد المأمون قسم التربية البدنية والرياضية - جامعة بومرداس

الأستاذ بريكي الطاهر معهد التربية البدنية والرياضية - جامعة الجزائر 3

مقدمة :

إن إعداد اللاعب وبتبعه إعداد الفريق عمل ليس بالأمر الهين لأن التدريب الرياضي أصبح علما قائما بذاته، فالمدرّب أصبح على عاتقه مهام كبرى يقوم بها فهو مربّي بالدرجة الأولى وهو شخص ذو دراية كبيرة بالحياة يحتاجه اللاعبون في كثير من نواحي الحياة المختلفة .

إن المدرّب هو القائد الذي يصنع أو يتخذ القرار الرئيسي ومن مهامه تحسين الصحة ورفع مستوى التطور وتحقيق النتائج العالية نسبيا، ومن هنا يكون على عاتق المدرّب عدة مسؤوليات جسام بجانب مسؤولياته عن المستوى الذي يصل إليه لاعبيه ويكون مسؤولا عن مستوياتهم أمام المسؤولين بكافة نوعياتهم حتى أمام الجمهور والمشرفين والعاملين، ويتعرض المدرّب خلال مسيرة حياته لكثير من المعوقات والعقبات التي تحول بينه وبين الراحة النفسية وتحقيق أهدافه، إن تعرض المدرّب للضغوط النفسية ناتج عن الأعباء الزائدة كما وكيفا لإرضاء اللاعبين والمسيرين والجمهور .

وعندما يتأثر المدرّب بالضغوط النفسية فإنه يبدأ بالشعور بالتعب البدني والذهني كلما ذهب للنادي بغرض التدريب، وعقب انتهاء التدريب يصعب عليه إستعادة نشاطه وحيويته، ويصبح أقل دافعية في بذل الجهد لتخطيط التدريب، وأقل حماسة في التطبيقات العملية مع اللاعبين، ويبدأ يستثار بسرعة لأي خطأ يرتكبه اللاعب ويصبح التدريب يمثل له عبئا كبيرا من هنا يبدأ الإحترق النفسي .

ويعتبر الإحترق النفسي من المصطلحات النفسية التي ظهرت في بداية السبعينات وخاصة في مجال ضغوط العمل، ثم أصبح الآن من المصطلحات الأكثر انتشارا في مجالات عديدة منها الرياضة .

ويرى كل من " فرند بنرج " 1980 Freudenberger و" ماسلاش " 1982 Maslach أن الإحترق بمثابة حالة إنهاك للنواحي البدنية والذهنية تؤدي إلى مفهوم سلبي للشخص نحو نفسه أو ذاته، إضافة إلى تكوين اتجاهات سلبية للعمل والحياة والناس الآخرين فضلا على إفتقاد المثالية والشعور بالغضب .

أما " فليبن " 1991 Flipn قدم تعريفا أكثر تحديدا للإحترق الرياضي على أنه حالة من الإنسحاب أو التدمير أو فقدان دافع المنافسة تصيب الرياضي .

الإشكالية :

تتميز مهنة التدريب بأنها من أكثر المهن التي تكون فيها المواقف مختلفة ومتباينة فقد تكون تلك المواقف واضحة وتحكم على المدرّب إتخاذ القرار وقد تكون العكس والتي تدعو المدرّب إلى الإنتظار والتفكير، وعموما فإن هناك العديد من الفرص التي تظهر في المستقبل والتي تصبح فيها مواقف إتخاذ القرار تمثل مفترق الطرق في هذه المهنة، حيث أحيانا ما تظهر هذه الطرق للتخطيط ولكنها غالبا تظهر حيث لا يتوقعها المدرّب .

فكثير من المدربين في لهفتهم على خوض غمار المنافسة يدخلون المهنة وفي إعتقادهم أنهم سيقومون بالتدريب الذي لايد، وكنتيجة لذلك فإنه غالبا ما يفشلون في وضع إحتتمالات أخرى أو بدائل في المهنة، خاصة إذا كان مركزهم التدريجي غير مقنع فإذا حصل وأن الفريق الذي يدرّبه حقق نتائج متواضعة ولم يظهر بالمستوى المطلوب وأثر ذلك في عدم تقدير اللاعبين وإدارة النادي للجهد الذي يبذله المدرّب، الأمر الذي أثر سلبا على نفسية المدرّب وخاصة وأنه حساس بدرجة كبيرة للنقد الذي يوجه إليه من الآخرين .

وقد زاد من المشاعر السلبية لدى المدرّب وجود العديد من المشاكل والصراعات بين اللاعبين، واتخاذ بعض اللاعبين موقفا مضادا للمدرّب، وعدم إهتمام الآخرين بالإستماع إلى وجهة نظر المدرّب، الأمر الذي أدى إلى فشل المدرّب في تحفيز اللاعبين نحو بذل المزيد من الجهد وتزداد الضغوط النفسية على المدرّب ويحدث الإحترق النفسي، إن التدريب كمهنة يحمل الكثير من المصادر الكامنة لحدوث الإحترق .

ومنه نطرح الأسئلة التالية :

- ما هي مستويات عوامل الإحترق النفسي للمدرّب الرياضي في مختلف التخصصات ؟
- ما هي مستويات أعراض الإحترق النفسي لدى المدربين في مختلف التخصصات ؟
- هل هناك فروق دالة إحصائيا في مستويات عوامل الإحترق النفسي للمدرّب الرياضي بين مدربي مختلف التخصصات ؟
- هل هناك فروق دالة إحصائيا في مستويات أعراض الإحترق النفسي بين مدربي مختلف التخصصات الرياضية ؟

الفرضيات :

- 1- توجد مستويات لعوامل الإحترق النفسي للمدرّب الرياضي في مختلف التخصصات .
- 2- توجد مستويات لأعراض الإحترق النفسي لدى المدربين في مختلف التخصصات .
- 3- هناك فروق دالة إحصائيا في مستويات عوامل الإحترق النفسي للمدرّب الرياضي بين مدربي مختلف التخصصات .
- 4- هناك فروق دالة إحصائيا في مستويات أعراض الإحترق النفسي بين مدربي مختلف التخصصات الرياضية .

أهداف الدراسة :

- 1- معرفة مستويات أعراض الإحترق النفسي لدى المدربين في الأنشطة الرياضية المختارة .

- 2- مستويات عوامل الإحترق النفسي لدى المدربين في الأنشطة الرياضية المختارة .
- 3- الفروق في أعراض الإحترق النفسي بين المدربين طبقاً لتغير نوع النشاط الرياضي.
- 4- الفروق في عوامل الإحترق النفسي بين المدربين طبقاً لتغير نوع النشاط الرياضي.

#### أهمية البحث :

هذه تعد من بين الدراسات القلائل التي تستخدم مقياسين حديثين ثم العمل بهما لأول مرة في المجال الرياضي : مقياس عوامل الضغوط على المدرب الرياضي، ومقياس أعراض الإحترق النفسي للمدرب الرياضي، واللذان صممهما محمد حسن علاوي (1996) .

إن محاولة التعرف على عوامل الإحترق النفسي وأعراضه المترامنة تعتبر من العوامل الهامة التي قد تسهم في قدرة المدرب الرياضي على التعامل مع الإحترق النفسي ومحاولة مواجهته وبالتالي التوصل إلى بعض التوجيهات التي تساعد المدرب الرياضي في هذا المجال .

قد تسهم الدراسة الحالية في توضيح الفروق في الإحترق النفسي لمدربي الأنشطة الرياضية - المختارة - قيد البحث - وبالتالي فإنها تساعد في التعرف على أهم عوامل الضغوط النفسية وأعراض الإحترق النفسي لكل مجموعة نشاط تشترك في نفس سمات وصفات المدرب الرياضي لها كالألعاب الرقمية، الجماعية، المنازلات، مما يساعد على وضع الحلول والتوجيهات المناسبة للمدربين في الأنشطة الرياضية المختارة .

قد تؤدي الدراسة الحالية إلى إستفادة الباحثين من دراسته الإحترق النفسي من حيث ظاهرة متعددة الأبعاد والمتغيرات وتؤثر بصورة أو بأخرى على الرياضيين سواء كانوا لاعبين أو مدربين أو إداريين .

فعينة البحث في الدراسة الحالية كبيرة نسبياً وتتضمن مجموعة من مدربي الأنشطة الرياضية المختلفة من ألعاب رقمية وألعاب المنازلات وألعاب جماعية، وبهذا فقد تسهم الدراسة الحالية في المقارنة بين هؤلاء المدربين في متغير نفسي هام وهو الإحترق النفسي .

#### مصطلحات الدراسة :

- **الإحترق النفسي** : هي حالة تؤدي إلى انخفاض مستوى إنجازات الفرد وعدم رضاه عن عمله أو مهنته أو نشاطه مما قد يؤدي إلى تركه للمهنة سواء بإرادته أو بدون إرادته نتيجة عدم قدرته على مقاومة الضغوط .
- **المدرّب الرياضي** : لغة : تدرب، تعلم، علم، Trainer، مدرب، معلم، وهو شخصية مثقفة وعملية، ذات خبرة، حسنة المعاملة تلعب دوراً هاماً في نجاح عملها وفي إحترام الجميع، مما يجعل عملها في تنفيذ خطة التدريب الرياضي العامة تسير بسلاسة.
- **الضغط النفسي** : الضغط كلمة لاتينية وهي Stringer وتعني ضم وشد وربط إستعملت بصفة متداولة في القرن السابع عشر بما يرادف : الألم، الخسارة، المضايقات، المصائب، وهي زيادة التوتر .
- **الدراسات السابقة والمتشابهة** :
- **الدراسات العربية والأجنبية** :

• قام محمد حسن علاوي بدراسة عام (1996) تحت عنوان (عوامل الإحترق النفسي للمدربين في كرة القدم) وتهدف هذه الدراسة إلى محاولة التعرف على أهم الأسباب أو العوامل التي قد تسهم في الإحترق النفسي للمدربين في كرة القدم، وإستخدم الباحث مقياس عوامل الضغوط على المدرب الرياضي وقد إشتملت العينة على (75) مدرباً لكرة القدم تتراوح خبراتهم التدريبية ما بين 3 - 10 سنوات، وقد أسفرت النتائج عن حصول العامل المرتبط بالإدارة العليا للفريق على أكبر درجة من درجات الإحترق يليه العامل المرتبط باللاعبين والفريق الرياضي، ثم العامل المرتبط بالمتفرجين والمتعصبين ثم العامل المرتبط بوسائل الإعلام وأخيراً العامل المرتبط بالمدرّب الرياضي .

• قامت جمعية أصدقاء تخطيط بركلي Berkeley planning associâtes بدراسة عام (1977) تحت عنوان (السن والإحترق) وتهدف الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين السن والإحترق النفسي للمدربين الرياضيين، وقد تم تطبيق إختبار ماسلاش للإحترق Maslach burnout scale وقد إشتملت عينة الدراسة على مجموعة من مدربي بعض الأنشطة الرياضية، واتضح وجود علاقة عكسية بين السن والإحترق أي أن الإحترق يرتبط سلبياً بالسن .

• قام جيبك Gi Beck وآخرون بدراسة عام (1986) تحت عنوان (الإحترق عند المدربين الرياضيين) بهدف التعرف على أسباب وتأثيرات الإحترق وكذلك بعض المتغيرات الأخرى التي يحتمل إسهامها في حدوث الإحترق لدى المدربين الرياضيين، وقد إستخدم الباحث طريقة دراسة لحالة، وإشتملت عينة الدراسة على مجموعة من مدربي الأنشطة الرياضية، وقد إستطاعت الدراسة التوصل إلى أن المدربين الرياضيين يطلب منهم الوفاء بالعديد من المطالب والمسؤوليات حيث يقومون بأدوار مختلفة ويتعرضون باستمرار لضغوط الوقت مما يعرضهم للإحترق النفسي .

#### إجراءات الدراسة :

#### 1-1 منهج البحث :

إستخدم الطالب الباحث المنهج الوصفي نظراً لملاءمته وطبيعة هذه الإشكالية :

- 1-2 **العينة** : تمثلت عينة البحث سواء بالنسبة للدراسة الإستطلاعية أو الدراسة الأساسية في مدربي الرياضات التالية : كرة القدم، كرة القدم داخل القاعة، كرة اليد، كرة الطائرة، كرة السلة، ألعاب القوى، السباحة، الجيدو، الملاكمة، السامبو . وأخذت هذه العينة بطريقة عشوائية وأغلب المدربين كانوا من المستويات الرياضية العليا بالقطر الجزائري .

وكان عدد أفراد العينة بالنسبة للدراسة الإستطلاعية 50 مدربا من مختلف التخصصات السابقة الذكر، أما عدد أفراد العينة بالنسبة للدراسة الأساسية 145 مدربا من نفس التخصصات السابقة .

1-3 أدوات البحث : إستخدم الطالب الباحث مقياسين لقياس الإحترق النفسي للمدرب الرياضي من تصميم محمد حسن علاوي .

- مقياس عوامل الإحترق النفسي للمدرب الرياضي .
- مقياس أعراض الإحترق النفسي للمدرب الرياضي .

أ- مقياس عوامل الإحترق النفسي للمدرب الرياضي :

صمم هذا المقياس " محمد حسن علاوي " 1996 للتعرف على على العوامل التي تسهم في زيادة الضغط العصبي على المدرب والتي قد تؤدي إلى الإحترق النفسي للمدرب الرياضي .

وصف المقياس :

يتضمن المقياس 30 عبارة موزعة على خمسة (5) عوامل هي :

- عوامل مرتبطة باللاعبين أو الفريق الرياضي :

وهي التي ترتبط بعدم اللاعبين للمدرب وعدم تقديرهم للجهد الذي يبذله أو الإعتراف بدوره الأساسي في تطوير مستواهم الرياضي، وجود صراعات ومشاكل بين اللاعبين وعدم قدرته على مواجهتها، وكذلك عدم القدرة على تحقيق نجاح اللاعبين، محاولة اللاعبين التكتل ضد المدرب أو مواجهته .

الوسائل الإحصائية :

المتوسط الحسابي، الإنحراف المعياري، التفلطح، الالتواء، تحليل التباين في اتجاه واحد، اختبار شيفيه ( حساب دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية)، معامل الارتباط لحساب الإتساق الداخلي، الثبات (باستخدام كل من التجزئة النصفية ومعامل ألفا) .

عرض النتائج :

مستويات عوامل الإحترق النفسي لدى المدربين في مختلف التخصصات :

والجدول التالية : من الجدول رقم ( 01 ) إلى الجدول رقم ( 02 ) توضح ذلك :

الإلتواء	التفلطح	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العبارات
عبارات محور اللاعبين				
1,15-	0,12-	1,47	3,94	1
0,96-	0,17-	1,28	3,83	2
0,49-	0,73-	1,27	3,44	3
0,97-	0,22-	1,30	3,89	4
0,49-	1,24-	1,53	3,44	5
1,29-	0,78	1,20	4,04	6
1,01-	00	6,31	22,58	المجموع
عبارات محور خصائص المدرب				
1,19-	0,42	1,32	4,05	7
00	0,77-	1,18	2,72	8
0,63-	0,95-	1,14	3,54	9
0,63-	0,67-	1,30	3,48	10
00	1,35-	1,43	2,84	11
0,5-	0,58-	1,16	3,51	12
0,73	0,14	4,84	20,13	المجموع
عبارات محور الإدارة العليا للفريق				
0,59-	1,22-	1,57	3,53	13
0,76-	0,47-	1,30	3,72	14
0,98-	0,26-	1,35	3,73	15
1,32-	1,21	1,08	4,13	16
0,49-	1,19-	1,50	3,46	17
1,29-	0,77	1,23	3,99	18
0,69-	0,08	5,56	22,66	المجموع
عبارات محور وسائل الإعلام				
0,27-	0,90-	1,28	3,15	19
0,06-	0,90-	1,26	3,02	20

0,15-	1,09-	1,33	3,04	21
1,10-	1,02-	1,32	3,07	22
0,07-	0,84-	1,20	2,92	23
0,38-	1,14-	1,39	3,25	24
0,25-	0,44-	6,04	18,46	المجموع
عبارات محور المشجعين				
0,11-	1,20-	1,35	2,89	25
0,11-	1,53-	1,55	3,01	26
0,06-	1,33-	1,40	2,86	27
0,01	1,32-	1,43	2,91	28
0,05-	1,33-	1,41	2,90	29
0,22-	1,36-	1,46	3,06	30
<b>0,95-</b>	<b>0,95-</b>	<b>6,41</b>	<b>17,63</b>	<b>المجموع</b>

جدول رقم ( 01 ) : مستويات عوامل الإحترق النفسي لدى المدربين في مختلف التخصصات

من خلال الجدول السابق للعينة الكلية لمدربي مختلف التخصصات الرياضية في عبارات مقياس عوامل الإحترق النفسي للمدرب الرياضي أو معاملات التفلطح والإلتواء تنحصر بين (-3، +3) مما يعني إعتدالية توزيع البيانات لعبارات المحاور الخمسة تحت منحنى الإعتدال .

المشجعون		وسائل الإعلام		الإدارة العليا للفريق		خصائص المدرب الرياضي		اللاعبون		المحاور التخصصات
ع	س	ع	س	ع	س	ع	س	ع	س	
4,20	22,46	3,59	21,23	4,59	22,31	2,92	22,23	2,99	25,08	كرة القدم
5,51	18	5,59	17,78	7,28	29	3,98	18,89	6,95	23,80	كرة القدم د / ق
5,57	18,67	7,82	20	5,42	19,33	2,51	21,45	5,09	21,83	كرة اليد
6,43	15	5,52	16,92	5,01	20,4	4,65	19,73	5,4	22	كرة الطائرة
5,68	17,67	4,18	8,15	4,51	21,25	5,53	19,62	6,5	32,58	كرة السلة
7,45	17,48	7,06	17,1	6,27	21,71	5,45	20,86	7,26	20,38	ألعاب القوى
6,52	17,45	5,7	19,55	2,95	25,45	3,11	23,45	2,95	22,91	السباحة
6,16	19,63	8,13	18,63	3,25	27,37	3,58	20,21	3,85	26,3	الجيدو
5,54	14,11	5,83	15,66	6,55	31,63	6,06	17,68	7,53	19,47	الملاكمة

جدول رقم (02) : المتوسطات الحسابية والإحترافات المعيارية لمحاور مقياس عوامل الإحترق النفسي عند المدربين

من خلال الجدول السابق يبدو أن المتوسطات الحسابية لمدربي التخصصات الرياضية المختلفة في محاور مقياس عوامل الإحترق النفسي للمدرب الرياضي قد تباينت واختلقت حيث يتراوح أعلى متوسط حسابي لمدربي الجيدو في محور الإدارة العليا للفريق الرياضي وأقل متوسط لمدربي كرة السلة في محور وسائل الإعلام .

الإستنتاجات :

أ- الإستنتاجات الخاصة بمقياس عوامل الإحترق النفسي للمدرب الرياضي :

• محور اللاعبين :

- توجد فروق دالة إحصائية بين مدربي الجيدو وكل من مدربي الملاكمة والسامبو والسباحة وألعاب القوى وكرة السلة وكرة الطائرة وكرة اليد وكرة القدم داخل القاعة لصالح مدربي الجيدو ولا توجد فروق دالة إحصائية بين مدربي الجيدو وكرة القدم .
- توجد فروق دالة إحصائية بين مدربي الملاكمة وكل من مدربي السباحة وكرة القدم وكرة السلة وكرة الطائرة وكرة اليد وكرة القدم داخل القاعة لصالح مدربي باقي التخصصات، ولا وجد فروق دالة إحصائية بين مدربي الملاكمة والسامبو وألعاب القوى .
- لا توجد فروق دالة إحصائية بين تخصصات المجموعات الثلاث (تخصصات المنازل، التخصصات الرقمية، التخصصات الجماعية) .

• محور الإدارة العليا للفريق الرياضي :

- توجد فروق دالة إحصائية بين مدربي الجيدو وكل من مدربي الملاكمة والسامبو وألعاب القوى وكرة القدم وكرة السلة وكرة الطائرة وكرة اليد وكرة القدم داخل القاعة لصالح مدربي الجيدو، ولا توجد فروق دالة إحصائية بين مدربي الجيدو والسباحة .

- لا توجد فروق دالة إحصائية بين تخصصات المجموعات الثلاث (تخصصات المنازلات، التخصصات الرقمية، التخصصات الجماعية) .
- توجد فروق دالة إحصائية بين مدربي كرة اليد ومدربي كرة القدم داخل القاعة ولا توجد فروق دالة إحصائية بين مدربي كرة اليد ومدربي باقي التخصصات الأخرى .

#### • محور المشجعين :

- توجد فروق دالة إحصائية بين مدربي كرة القدم وكل من مدربي الجيدو والملاكمة والسامبو والسباحة وألعاب القوى وكرة السلة وكرة الطائرة وكرة اليد وكرة القدم داخل القاعة لصالح مدربي كرة القدم ولا توجد فروق دالة إحصائية بين مدربي الجيدو وكل من مدربي كرة اليد وكرة القدم داخل القاعة .
- توجد فروق دالة إحصائية بين مدربي الملاكمة وكل من مدربي السامبو والسياحة وألعاب القوى وكرة القدم وكرة اليد وكرة السلة وكرة القدم داخل القاعة لصالح مدربي باقي التخصصات، ولا توجد فروق دالة إحصائية بين مدربي الملاكمة وكرة الطائرة .

#### • محور خصائص المدرب الرياضي :

- توجد فروق دالة إحصائية بين مدربي تخصصات المنازلات ومدربي التخصصات الرقمية لصالح مدربي التخصصات الرقمية، ولا توجد فروق دالة إحصائية بين مدربي التخصصات الرقمية والرياضات الجماعية وكذلك بين مدربي تخصصات المنازلات والرياضات الجماعية .

#### • محور وسائل الإعلام :

- لا توجد فروق دالة إحصائية بين مختلف التخصصات الرياضية .
- لا توجد فروق دالة إحصائية بين تخصصات المجموعات الثلاث (تخصصات المنازلات، التخصصات الرقمية، التخصصات الجماعية) .

#### المراجع :

- 1- الضغوط المهنية لمعلم التربية الرياضية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية والجنس ومدة الخبرة، المجلة العلمية للتربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، 1999م .
- 2- أسامة كامل راتب، الإعداد النسبي لتدريب الرياضي، دليل المدرب الرياضي، دار الفكر العربي، 1997م .
- 3- أسامة كامل راتب، قلق المنافسة وضغوط التدريب وإحتراق الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997م .
- 4- أسامة كامل راتب، إحتراق الرياضي بين ضغوط التدريب والإجهاد الإنفعالي، دار الفكر العربي، 1997م .
- 5- أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995م .
- 6- السيد إبراهيم السمانوي، تقدير المعلم للضغوط المهنية وعلاقتها بوجهها الضغط الداخلي والخارجي وبعض المثيرات الديموقراطية، المؤتمر الثاني للمعلم الرياضي، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس، 1999م .
- 7- إيمان سعد زغول، ضغوط المنافسة الرياضية وعلاقتها بالإنجاز الرياضي وعلاقتها بالإنجاز الرقمي لدى ناشئ مسابقات الميدان والمضمار، المجلة العلمية للتربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، الزقازيق، 1999م .
- 8- حمدي علي الغراماوي، مستوى ضغط المعلم وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة السلة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، 1996م .
- 9- رياض زكريا المنشاوي، المدرب الرياضي أسس العمل في مهمة التدريب، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1997م .
- 10- صفاء مصطفى درويش، الإحتراق النفسي للاعب كرة السلة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، الزقازيق، 1999م .
- 11- عادل حسني السيد، الظاهر النفسي لحالة ما قبل المنافسة وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لدى لاعب كرة السلة، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة أسيوط، 1996م .
- 12- بعض سمات الشخصية والجنس وحدة الخبرة وأثرها على درجة الإحتراق لدى المعلمين، دراسات نفسية، المجلد السادس، العدد الثاني، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق .
- 13- عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي، نظريات وتطبيقات، دار المعارف، القاهرة، 1992م .
- علاء الدين إبراهيم صالح، معوقات عمل المدربين في بعض الأنشطة في جمهورية مصر، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، 1987م .

## التصور العقلي عند لاعب كرة القدم

معهد التربية البدنية والرياضية - جامعة الشلف

الأستاذ إفروجن نبيل

ملخص:

يشكل التدريب الرياضي أساس ما يسمى بالرياضة التنافسية، الهدف الرئيسي منه هو إعداد أو تحضير الفرد الرياضي أو الفريق الرياضي محاولة للوصول إلى أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية. هذا الإعداد العام للرياضي تشمله تحضيرات: بدنية، تقنية-تكتيكية، نفسية و معرفية.

يمثل التدريب العقلي أحد الأبعاد المهمة في التدريب الرياضي الحديث و خاصة في المستويات العليا. و قد زاد انتشاره وتطبيقه بعد أن دعمت نتائج البحوث و الدراسات الدور الإيجابي الذي يقوم به في مجال اكتساب و تنمية المهارات الحركية، و الإعداد للدخول في المسابقات، و ما يقدمه من استراتيجيات عقلية تلعب دورا أساسيا في تحقيق التفوق.

تناولت هذه الدراسة موضوع التصور العقلي حيث تم تقييم مستوى التصور العقلي عند بعض لاعبين كرة القدم، انطلقت الدراسة من إشكالية اكتشاف هذا المستوى إذ كان توقعنا أن يكون متوسطا. النتائج أظهرت بأن مستوى التصور العقلي عند اللاعبين حسن في كل من التصور البصري، السمعي، الإحساس الحركي و غيرها.

مقدمة:

وقف بطل من أحد أبطال القفز العالي وقفة الاستعداد، في حين كان الجمهور في انتظار قفزته. وعندما سؤل عن سبب استعراقه لكل هذا الوقت ليقوم بقفزته، أجاب بأنه كل قفزة يحاول تصور نفسه قد اجتازها بنجاح.

النصف الأيمن من المخ و الذي يقع فيه التصور قابل دائما للاستجابة للتدريب، فكما يتم تقوية العضلات، من الممكن تقوية مهارات التصور التي ضعفت نتيجة عدم الاستخدام من خلال تدريبها.

في هذه الدراسة سوف نتعرف على الطريقة التي يعمل بها التصور وبعض النظريات المفسرة، للوصول لمعرفة مستوى التصور عند فئة من لاعبين جزائريين من القسم الأول. حيث سنحاول أن نجيب على التساؤل الموالي:

ما هو مستوى التصور العقلي عند اللاعب الجزائري لكرة القدم؟

### 1- مفهوم التصور العقلي:

يقصد باستخدام التصور العقلي لإحدى عمليات الإعداد النفسي قصير المدى بتجسيد اللاعب موقفا تنافسيا أو تدريبييا معينيا في الذهن مع ربط هذا الموقف بالمشاعر و الانفعالات التي يمكن أن تحدث، و يعرف التصور العقلي بأنه " تجسيد مواقف وخبرات سابقة أو لم يسبق حدوثها في الذهن".

التصور العقلي مهارة نفسية أو مهارة عقلية يمكن تعلمها و اكتسابها و هو أداء عقلي يمكن من خلاله برمجة عقل اللاعب الرياضي لكي يستجيب طبقا لهذه البرمجة. و التصور هو انعكاس الأشياء أو المظاهر أو الأحداث التي سبق للفرد في خبراته السابقة من إدراكها و التي لا تؤثر عليه في لحظة التصور، كما أشارت هاريس Harris و آخرون (1987) إلى أن التصور العقلي يتضمن استدعاء أو استحضار أو استرجاع الذاكرة للأشياء أو المظاهر أو الأحداث المختزنة من واقع الخبرة الماضية كما يمكن أن يتناولها بالتعديل و التغيير و إنتاج صور و أفكار جديدة.

لا يقتصر التصور العقلي على مجرد إعادة الصور عن الأحداث الماضية بل يتعدى ذلك إلى أحداث جديدة لم تطرأ من قبل. " بإمكان عقل الإنسان تصور أحداث لم تسبق من قبل، رغم أن التصور العقلي يعتمد كثيرا على الذاكرة، التي بدورها تستحضر صوراً عن تعدد مهامها ".

حسب فالي و قرينلي Vealey et Greenleaf (2001) فإن التصور العقلي يحدث عند استعمال كل الحواس لتكوين أو استرجاع خبرة في الذهن.

مخرجات التصور العقلي هي نتاج مستوحاة من الإدراك و هذا ما يؤكد علم النفس المعرفي.

### 2- أنواع التصور العقلي:

يمكن تقسيم التصور العقلي طبقا لنوع الحواس التي تستدعي التصور العقلي "التصور العقلي يتطلب استخدام كل الحواس" رغم أن التصور العقلي يعتمد على التصور البصري إلا أن حاسة الإحساس الحركي، السمعي، و حاسة الشم و اللمس لها أهمية بالغة.

الإحساس الحركي على سبيل المثال يلعب دورا هاما في المجال الرياضي إذ يسمح الإحساس بوضعية الجسم خلال الحركة في شتى الوضعيات. إن الاعتماد على عدة حواس يؤدي إلى صور أكثر حيوية قريبة من الواقع.

إليزابيث غروبوت Elisabeth Grebot تشير إلى أن علم النفس المعرفي المعاصر لا يصنف الأشخاص حسب "المنصف" أي نوع التصور بل يميز بين مختلف أنواع الصور و يمكنك التمرن على قدراتك في التصور العقلي بتشكيل سلاسل من هذه الصور التالية:

الصور البصرية: على سبيل المثال القيام باستحضار عقليا صور لـ:

- وجه أو مشية أحد زملائك.

- باب الدخول إلى العمل، ألوان مكان العمل.

الصور السمعية: كمحاولة سماع مختلف هذه الأصوات عقليا:

- رنات الساعة، جرس المدرسة، رنات الهاتف، المنبه الصوتي لسيارة.

الصور اللمسية: كالقيام بتصور الإحساس باللمس مثلا تصور لمس طباشير، منشفة، جلد، رمال، حرير، صوف.

الصور الحسية: محاولة الشعور بكل الأحاسيس البدنية مثل: تتمل الأرجل، الإحساس بالعطش و الإحساس بالتعب.  
الصور الحركية: التركيز على الشعور الحركي و على العضلات عند أداء بعض الحركات كالتمدد، أخذ شيء من الأرض والجلوس.

الصور الذوقية: كمحاولة الشعور في التصور بذوق الملح، السكر، الشكولاتة.  
التصور العقلي عبارة عن سلسلة من الصور التي ذكرناها أعلاه، يرى بعض الباحثين في مجال علم النفس بأنه يمكن تقسيم التصور العقلي إلى نوعين وهما كما يلي:

### 1-2 التصور العقلي الخارجي:

" هو تصور اللاعب لنفسه، كما لو كان يشاهد فيلما سينمائيا، أو يشاهد نفسه على شريط فيديو."  
كما تعتمد فكرة التصور العقلي الخارجي على أن اللاعب يستحضر الصورة العقلية لأداء شخص آخر مثل لاعب متميز أو بطل رياضي، و في هذا النوع يستحضر الرياضي الصورة العقلية كما هي.  
فعلى سبيل المثال، فإن لاعب التنس الذي يستخدم التصور العقلي من المنظور الخارجي لأداء الإرسال فإنه لا يشاهد فقط (وقف الاستعداد، حركة لف الجذع، مرجحة الذراعين، المتابعة) وإنما يشاهد كذلك حركة رأس و ظهر اللاعب.

### 2-2 التصور العقلي الداخلي:

تعتمد فكرة التصور العقلي الداخلي على أن اللاعب يستحضر الصورة العقلية لأداء مهارات أو أحداث معينة سبق اكتسابها أو مشاهدتها أو تعلمها. فهي عادة نابعة من داخله و ليس كنتيجة لمشاهدته لأشياء خارجية. و في هذا النوع من التصور ينتقي الرياضي ما يريد مشاهدته عند تنفيذ المهارات المعينة.

التصور العقلي الخارجي هو ذلك التصور الذي يحدث بداخل الفرد أي تصور الفرد نفسه يؤدي حركة معينة من داخله و ليس من حيث إنه مشاهد خارجي و في هذه الحالة يكون النشاط العصبي بصري و حركي. و تجدر الإشارة إلى أن حاسة البصر تساهم بالدور الأساسي عند استخدام نمط التصور العقلي الخارجي، بينما الإحساس الحركي يساهم بفعالية أكثر مقارنة بالحواس الأخرى في نمط التصور العقلي الداخلي.

### 3- تفسير حدوث التصور العقلي:

لفهم كيفية عمل التصور العقلي و إمكانية حدوثه، و كيفية قدرة الخبرات الحسية في العقل على المساعدة في زيادة القدرة على الأداء فإن الباحثين في مجال علم النفس الرياضي أشاروا إلى بعض النظريات التي تحاول شرح و توضيح ظاهرة التصور العقلي، و هي مبيّنة فيما يلي:

### 1-3 النظرية العضلية العصبية النفسية:

وضع واينبرق و قولد Weinberg et Gould ، مرادفا لهذه النظرية و هو برمجة العضلات للقطعة. كما ذكر كاربنتر Carpenter (1894) بأن هذه النظرية تعتبر بأن التصور قد يساهم في التعلم الحركي. أكدت أعمال جاكبسن Jakobson Edmund (1931) بأن مجرد القيام بتصور حركة الذراع ينتج عنه تقلصات خفيفة لعضلات الذراع. أما سوين suinn (1972-1976) فقد قام بمراقبة التغيرات الكهربائية لعضلات رجل المزلقين على الثلج و هم يقومون بتصور أدائهم، فلاحظ تغيرات في العضلات خلال التصور، إذ اشدت عمل العضلات في المسالك الصعبة التي تحتاج إلى قوة عضلية قصوى. (1) من خلال هذه البحوث وأخرى لـ هال Hale (1982)، هاريس و روبنسون Harris et Robinson (1986). توصلت هذه النظرية لتفسير بأنه في حالة الأداء الحركي للاعب فإن المخ ينقل دفعات عصبية للعضلات أي انتقال موجة الإثارة عبر الخيط العصبي من المخ إلى العضلات العاملة لإنتاج الأداء الحركي المقصود، كما أن نفس الدفعات العصبية يحدثها المخ للعضلات عندما يقوم اللاعب بالتصور العقلي للحركات دون الأداء الفعلي لها. فكان اللاعب سواء قام بالأداء الفعلي لمهارة حركية أو قام بالتصور العقلي لهذه المهارة دون الأداء الفعلي لها فإن نفس الممرات العصبية إلى العضلات العاملة في هذه المهارة الحركية هي التي تستخدم في كلتا الحالتين. في ضوء ذلك فإن من خلال التصور العقلي يستطيع اللاعب أن يقوي الممرات العصبية لحركة معينة في رياضته.

### 2-3 نظرية التعلم الرمزي:

يؤكد ساكت Sackett (1934) أنه بإمكان التصور العقلي مساعدة اللاعبين على فهم حركاتهم. نظريته للتعلم بالرموز تدل على أن التصور العقلي يسير على طريقة الترميز التي تساعد الأشخاص على فهم و اكتساب بعض الحركات. هذه النظرية حاولت تفسير التصور العقلي كعامل مساعد لتحسين الأداء الحركي، و أشارت هذه النظرية إلى أن التصور العقلي يساعد على تسهيل الأداء عن طريق مساعدة اللاعب في عمل "شفرة معينة" أو "ترميز عقلي" للأداء الحركي في صورة تكوينات رمزية لها معنى أو صورة أنماط حركية معينة، و بالتالي فإن الحركات قد تبدوا أكثر ألفة و فهما لدى اللاعبين و الأمر الذي قد يساعد على أن تصبح الحركات أكثر آلية (أي تؤدي بصورة آلية دون المزيد من التفكير)

### 3-3 نظرية تحديد التركيز و الوعي:

#### : théorie de la détermination de l'attention et de l'éveil

هذه النظرية تعتمد على الخصائص المعرفية لنظرية التعلم بالرموز و الخصائص الفيزيولوجية للنظرية العضلية العصبية النفسية، التصور العقلي يهدف لتطوير النتائج بطريقتين: من الناحية الفيزيولوجية فإن التصور العقلي يمكن أن يساعد الرياضي على تعديل درجة اليقظة لتحقيق أرقى النتائج، أما من الناحية المعرفية بإمكان التصور العقلي مساعدة الرياضي على التركيز في المهام الذي سيقوم به، في حالة ما إذا قام الرياضي بتركيز انتباهه على صورة لها علاقة بما سيؤديها، فإنه يصبح أقل عرضة للاستجابة لمنبهات تلهيه عن أدائه. من خلال هذه النظريات الثلاثة و تفسيراتها بأن التصور العقلي يساهم في برمجة

الرياضي بدنيا و عقليا، و كل نظرية لها أسس علمية، و بهذا بإمكاننا اعتبار أن التصور العقلي كمخطط عقلي شديد الشبه للطريق الذي يسلكه حدوث الحركة الحقيقية، و هذا ما يساعد اللاعب في اتخاذ أنجع القرارات بسرعة، و ثقة أحسن في نفسه، و تركيزا معتبرا. دون أن ننسى بأن النشاط العصبي - حركي يجعل الحركة أكثر رشاقة و ألية

**4- عينة البحث:**

عينة البحث مقصودة، و العينة هي مجموعة من مجتمع الدراسة شرط أن تكون ممثلة له، حتى يمكن تعميم نتائج الدراسة، بما أن هذه الدراسة تعتمد على دراسة الحالة فإن اختيارنا وقع على فريق أكابر لكرة القدم لأن مجتمع الدراسة هم لاعبي كرة القدم الجزائرية، بالخصوص لاعبي الصنف الأول. وقع الاختيار على فريق واحد فقط نظراً للتسهيلات التي وجدها الباحث للاتصال بهذا الفريق و لتعاون أفراد العينة في الدراسة

- العينة البحث مكونة من عشر (10) لاعبين
- اختيار أفراد العينة يحسنون اللغة الفرنسية و مستواهم الدراسي يكون محصور بين مستوى نهائي ثانوي و جامعي، هذا لتفادي ترجمة مقياس التصور العقلي لأن الترجمة في بعض الأحيان تفسد المعنى الأصلي. و هذا قصد ربح الوقت الذي تستغرقه الترجمة، وكان المستوى المطلوب الثالثة ثانوي على الأقل أو جامعي .

#### 5- أدوات البحث :

مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي لـ (تيل وفلورانس): الاختيار لهذا المقياس راجع في بادئ الأمر كونه من بين أحدث الاستبيانات التي وجدت و أيضا أخذ بعين الاعتبار المستوى الدراسي لأفراد العينة، الذين يستجيبون بسهولة فهم أسئلة هذا الاستبيان (كما هو موضح في الدراسة الاستطلاعية) و الإجابة بوضوح على سلم مكون من 0 إلى 4 حسب درجة وضوح الصورة و هذا على 15 أسئلة مجزئة على خمسة محاور وهي كالآتي:

- التفكير في المدرب. مكوّن من ثلاث بنود و أرقامها: 1، 2، 3.
  - التفكير في الملعب أو قاعة التدريب. مكوّن من ثلاث بنود و أرقامها: 4، 5، 6.
  - القيام بقفزة في العشب. مكوّن من ثلاث بنود و أرقامها: 7، 8، 9.
  - تصور الأداء أثناء المنافسة. مكوّن من ثلاث بنود و أرقامها: 10، 11، 12.
  - تصور أداء خصم لمهارة باتقان. مكوّن من ثلاث بنود و أرقامها: 13، 14، 15.
- يدلنا هذا المقياس على ما يلي:
- درجة التصور العقلي البصري، و بنوده خمسة و هي: 1، 4، 7، 10، 13.
  - التصور العقلي الحركي، و بنوده خمسة و هي: 2، 5، 8، 11، 14.
  - و يضم التصورات الأخرى في درجة واحدة، و بنوده خمسة و هي: 3، 6، 9، 12، 15.
  - أما النتيجة العامة هو مجموع نتائج هذه التصورات الأخيرة و هي تمثل درجة التصور العقلي عند الرياضي.

#### حساب معاملات الثبات لمقياس التصور العقلي:

لحساب درجة ثبات مقياس التصور العقلي اعتمد الباحث على طريقة التجزئة النصفية، وهذا مراعاة للوقت والجهد، وهذه الطريقة تتميز بتقسيم المقياس إلى قسمين حسب العبارات الفردية والزوجية، ثم نقوم بحساب معامل الارتباط بينهما، وكلما كان معامل

الارتباط مرتفع كان ثبات المقياس كبير. وبعد تجميع وتبويب البيانات المتعلقة بالمقياس، أي الجزء الذي يضم العبارات الفردية والجزء الذي يضم العبارات الزوجية وتحليلها توصلنا إلى مقادير الارتباطات كما هي في الجدول الموالي وهذا باستعمال المعادلات التالية:

المقياس	مقياس التصور العقلي
معامل الارتباط	0.83
معامل الثبات	0.90

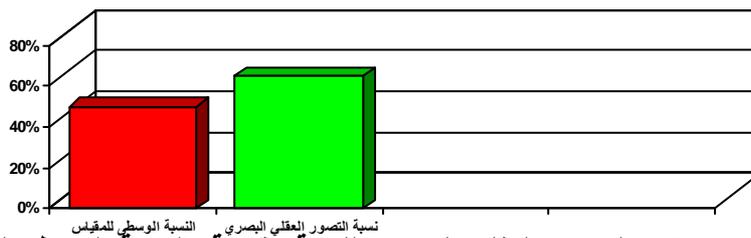
نلاحظ من خلال القيم التي تم الوصول إليها فيما يخص درجات الثبات أنها عالية في المقياس، وبذلك فهي تشير إلى مدى ثبات المقياس وبالتالي هي صالحة للاستعمال لغرض البحث.

#### 6- عرض و تحليل نتائج دراسة مستوى التصور العقلي عند اللاعبين:

#### 6-1 عرض نتائج دلالة مستوى التصور العقلي البصري لكل العينة:

جدول رقم (1): يبين قيم كل من المدى الحاصل، المتوسط الحسابي و مؤشر درجة التصور البصري

النمط المقاس	مجموع الدرجات	المدى الأصلي لدرجات المقياس	المدى الحاصل لدرجات المقياس	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	مؤشر درجة التصور البصري
التصور العقلي البصري	130	0 - 20	10 - 15	13	65 %	فوق المتوسط



المخطط رقم (1) : مستوى نتائج التصور العقلي البصري للعينة مقارنة بالنسبة الوسطى للمقياس

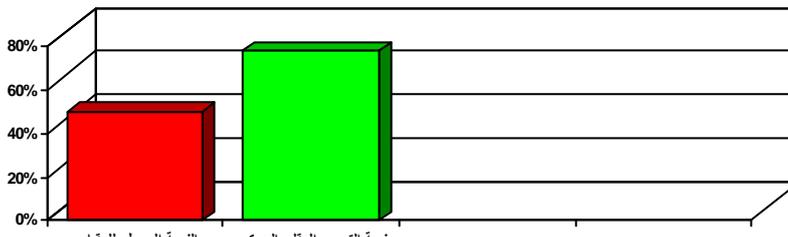
من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (1) يتبين :

- أن المجموع العام للدرجات التي أفرزها مقياس التصور العقلي فيما يخص التصور العقلي البصري قد بلغت 130 على 200 درجة و التي تعد فوق المتوسط، عير عنها اللاعبون من خلال المؤشرات التي جاء بها المقياس و كان مداها الأصلي ما بين 0-20 درجات بينما بلغ المدى الحاصل للدرجات بين 10-15 درجات كأدنى و أقصى حد. و المتوسط الحسابي بـ 13 على 20 كمعدل عام لكل أفراد العينة التي أدلت بـ % - تأكيداً لما سبق جاءت النسبة المئوية 65 لوضوح % 50 بمختلف درجات تصورهم العقلي البصري، و هي ممثلة في الشكل رقم (1) مقارنة بالنسبة الوسطى للمقياس المستوى فوق المتوسط

6-2 عرض نتائج دلالة مستوى التصور العقلي الحركي لكل العينة:

جدول رقم (2): يبين قيم كل من المدى الحاصل، المتوسط الحسابي و مؤشر درجة التصور الحركي

النمط المقاس	مجموع الدرجات	المدى الأصلي لدرجات المقياس	المدى الحاصل لدرجات المقياس	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	مؤشر درجة التصور البصري
التصور العقلي الحركي	155	20 - 0	19 - 13	15,5	77,5%	قريب من الجيد



المخطط رقم (2) : مستوى نتائج التصور العقلي الحركي للعينة مقارنة بالنسبة الوسطى للمقياس

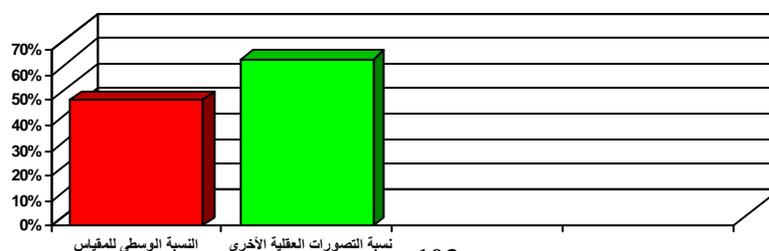
من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (2) يتبين :

- أن مجموع الدرجات التي أفرزها مقياس التصور العقلي فيما يخص التصور العقلي البصري قد بلغت 155 على 200 درجة و التي تعد قريبة من الجيد، عير عنها اللاعبون من خلال المؤشرات التي جاء بها المقياس و كان مداها الأصلي ما بين 0-20 درجات بينما بلغ المدى الحاصل للدرجات بين 13-19 درجات كأدنى و أقصى حد. - تأكيداً لما سبق جاءت النسبة المئوية 77,5 % و المتوسط الحسابي بـ 15,5 على 20 كمعدل عام لكل أفراد العينة التي أدلت بمختلف درجات تصورهم العقلي الحركي، و هي ممثلة في الشكل رقم (2) مقارنة بالنسبة الوسطى للمقياس ، هذا ما يوضح أن المستوى قريب من الجيد.

6-3 عرض نتائج دلالة مستوى التصور العقلي (السمعي، اللمسي، الذوقي) لكل العينة:

جدول رقم (3): يبين قيم كل من المدى الحاصل، المتوسط الحسابي و مؤشر درجة التصور العقلي (السمعي، اللمسي، الذوقي)

النمط المقاس	مجموع الدرجات	المدى الأصلي لدرجات المقياس	المدى الحاصل لدرجات المقياس	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	مؤشر درجة التصور البصري
التصورات العقلية الأخرى	133	20 - 0	17 - 12	13,3	66,5%	فوق المتوسط



**المخطط رقم (3) : مستوى نتائج التصورات العقلية الأخرى للعينة مقارنة بالنسبة الوسطى للمقياس**

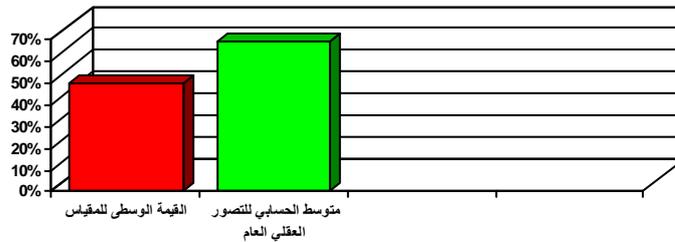
من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (3) يتبين :

- أن مجموع الدرجات التي أفرزها مقياس التصور العقلي فيما يخص التصورات العقلية الأخرى قد بلغت 133 على 200 درجة و التي تعد فوق المتوسط، عبّر عنها اللاعبون من خلال المؤشرات التي جاء بها المقياس و كان مداها الأصلي ما بين 0-20 درجات بينما بلغ المدى الحاصل للدرجات بين 12-17 درجات كأدنى و أقصى حد.
- تأكيدا لما سبق جاءت النسبة المئوية 66,5 % و المتوسط الحسابي بـ 13,3 على 20 كمعدل عام لكل أفراد العينة التي أدلت بمختلف درجات تصوراتهم العقلية الأخرى، و هي ممثلة في الشكل رقم (3) مقارنة بالنسبة الوسطى للمقياس ، هذا ما يوضّح المستوى فوق المتوسط.

**4-6 عرض نتائج دلالة مستوى التصور العقلي العام لكل العينة:**

**جدول رقم (4):** يبين قيم كل من المدى الحاصل، المتوسط الحسابي و مؤشر درجة التصور العقلي العام

النمط المقاس	مجموع الدرجات	المدى الأصلي لدرجات المقياس	المدى الحاصل لدرجات المقياس	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	مؤشر درجة التصور البصري
التصور العقلي العام	413	60 - 0	46 - 34	41,3	68,83%	حسن

**المخطط رقم (4) : مستوى نتائج التصور العقلي العام للعينة مقارنة بالقيمة الوسطى للمقياس**

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (6) يتبين :

- أن مجموع الدرجات التي أفرزها مقياس التصور العقلي فيما يخص التصورات العقلية الأخرى قد بلغت 413 على 600 درجة و التي تعد حسنة، عبّر عنها اللاعبون من خلال المؤشرات التي جاء بها المقياس و كان مداها الأصلي ما بين 0-60 درجات بينما بلغ المدى الحاصل للدرجات بين 34-46 درجات كأدنى و أقصى حد.
- تأكيدا لما سبق جاءت النسبة المئوية 68,83 % و المتوسط الحسابي بـ 41,3 على 60 كمعدل عام لكل أفراد العينة التي أدلت بمختلف درجات تصوراتهم العقلي العام، و هي ممثلة في الشكل رقم (4) مقارنة بالنسبة الوسطى للمقياس ، هذا ما يوضّح المستوى حسن فيما يخص التصور العقلي عند لاعبين العينة.

**4- تحليل و مناقشة النتائج:**

تتطلب فرضية هذه الدراسة من اعتقاد مفاده هو أن مستوى التصور العقلي عند اللاعب الجزائري لكرة القدم متوسط. للتأكد من صحة أونفي هذه الفرضية قمنا بدراسة مستوى التصور العقلي البصري، التصور العقلي الحركي، التصور العقلي (السمعي، الذوقية، اللمسي...) و أخيرا مستوى التصور العقلي العام عند لاعبين العينة.

حسب الجدول رقم (1) فإن مجمل الدرجات المحصل عليها في اختبار التصور العقلي البصري هو 130 على 200، المدى الأصلي لدرجات المقياس فيما يخص التصور العقلي البصري هو (0-20)، و المدى الحاصل لدرجات المقياس التي أدلى بها اللاعبون كان من (10-15)، في حين كان المتوسط الحسابي 13 على 20 و النسبة المئوية 65 % و هي أكبر من 55,5 % لأن مجال الذي تكون فيه النتائج متوسطة محصور بين (44,4 %، 55,5 %) هذا يدل على أن مستوى التصور العقلي البصري فوق المتوسط.

فيما يخص التصور العقلي الحركي، حسب الجدول رقم (2) فإن مجموع الدرجات المحصل عليها هو 155 على 200، المدى الأصلي لدرجات المقياس لهذا النوع من التصور هو (0-20)، أما المدى الحاصل لدرجات المقياس التي أدلى بها اللاعبون فهو

(13-19) كأدنى و أقصى درجة، بينما بلغ المتوسط الحسابي قيمة 15,5 على 20 و النسبة المئوية 77,5 % و هي أكبر من 66,6 % التي تمثل الحد الأقصى لمجال النتائج فوق المتوسطة كما هو ممثل في الشكل رقم (2)، بالتالي نتائج التصور العقلي الحركي للاعبين حسن و قريب جداً من الجيد.

من خلال دراسة التصورات الأخرى المبينة في الجدول رقم (3) و الخاصة بالتصور العقلي اللمسي، الشمي، وغيرها من التصورات التي يقوم هذا المقياس بإمامها معاً، نجد مجموع الدرجات المحصل عليها هو 133 على 200، المدى الأصلي لدرجات المقياس هو

(0-20) أما المدى الحاصل لدرجات المقياس التي أدلى بها اللاعبون كان (12-17) كأدنى و أقصى حد، بينما كانت قيمة المتوسط الحسابي 13,3 و النسبة المئوية 66,5 % و هي نسبة محصورة في المجال (5,55%, 66,6%) بالتالي مستوى التصورات العقلية (السمعية، الشمية، الذوقية، وغيرها) للاعبين فوق المتوسط و قريبة جداً من المستوى حسن و هذا ممثّل في الشكل (3).

الدراسة الأخيرة المتعلقة بالفرضية الأولى تضمّ كل أنواع التصورات التي قمنا بتحليلها و هو التصور العقلي العام عند اللاعب الذي كان مجموع الدرجات المحصل عليها هو 413 على 600 كما يبينها الجدول رقم (4)، المدى الأصلي لدرجات المقياس هو (0-60) أما المدى الحاصل هو (34-46) كأدنى و أقصى حد، بينما بلغت قيمة المتوسط الحسابي 41.3 على 60 أما النسبة المئوية 68,83 % و هي نسبة محصورة بين (66,6%, 77,7%) و هو المجال الخاص بالنتائج الحسنة. بالتالي نقول أنّ مستوى التصور العقلي عند اللاعبين حسن.

يمكننا تفسير هذه النتيجة بمستوى الخبرة و الأداء الرفيع الذي يمتلكه اللاعبون، إذ أدى هذا العامل إلى تطوير مستوى تصورهم العقلي و خاصة ما اتضح في مستواهم القريب من الجيد فيما يخص التصور العقلي الحركي، و لتفسير ذلك نحتاج إلى دراسات مستقبلية.

إنّ لاعبين العينة يستعملون التصور العقلي بصفة تلقائية غير منتظمة و هذا استجابة لمتطلبات المنافسة و الأداء، هذا يتفق بالعديد من آراء لاعبين المستوى العالي، أي خبرتهم جعلتهم يلجؤون إلى التصور العقلي بصورة تلقائية، من أبرزهم تلك الآراء التي تطالعنا عنها في الخلفية النظرية و هي موضحة فيما يلي:

لاعب الجولف المحترف جاك نيكولاس (JACK NICHOLAS) حيث يشير إلى أنه لم يحاول أبداً و لو مرة واحدة أثناء التدريب أن يضرب الكرة قبل أن يستدعي صورة واضحة لها في العقل مثل الأفلام الملونة تماماً.

لاعبة الغطس سيلفيا برنبيير (SYLVIE BERNBIER) بطلة دورة لوس أنجلس الأولمبية من السلم المتحرك ثلاث أمتار حيث توضح أنها تقوم بالتصور العقلي لأدائها، يومياً بنفس الترتيب المطلوب في الألعاب الأولمبية. بعد مناقشة و تحليل نتائج الفرضية الأولى، الذي كان فيها افتراض الباحث لمستوى التصور العقلي متوسط عند لاعبين كرة القدم، نأتي إلى قرار نفي هذه الفرضية لأنّ النتائج بيّنت أن هذا المستوى حسن.

#### خاتمة:

من خلال هذه الدراسة تمكنا من معرفة مستوى التصور العقلي عند اللاعبين و نتحصر نتائج هذه الدراسة في حدود العينة، لذا يبقى المجال مفتوح لدراسات أوسع من أجل التعميم، ودراسات لتطوير مستوى التصور عن طريق التدريب العقلي للاستفادة أكثر من هذه المهارة العقلية من طرف اللاعبين

يعتبر التصور العقلي إحدى عمليات الإعداد النفسي قصير المدى بتجسيد اللاعب موقفاً تنافسياً أو تدريبياً معيناً في الذهن مع ربط هذا الموقف بالمشاعر و الانفعالات التي يمكن أن تحدث، و يعرف التصور العقلي بأنه " تجسيد مواقف و خبرات سابقة أو لم يسبق حدوثها في الذهن".

التصور العقلي مهارة نفسية أو مهارة عقلية يمكن تعلمها و اكتسابها و هو أداء عقلي يمكن من خلاله برمجة عقل اللاعب الرياضي لكي يستجيب طبقاً لهذه البرمجة. و التصور هو انعكاس الأشياء أو المظاهر أو الأحداث التي سبق للفرد في خبراته السابقة من إدراكها و التي لا تؤثر عليه في لحظة التصور، كما أشارت هاريس Harris و آخرون (1987) إلى أن التصور العقلي يتضمن استدعاء أو استرجاع الذاكرة للأشياء أو المظاهر أو الأحداث المختزنة من واقع الخبرة الماضية كما يمكن أن يتناولها بالتعديل و التغيير و إنتاج صور و أفكار جديدة.

لا يقتصر التصور العقلي على مجرد إعادة الصور عن الأحداث الماضية بل يتعدى ذلك إلى أحداث جديدة لم تطرأ من قبل. " بإمكان عقل الإنسان تصور أحداث لم تسبق من قبل، رغم أن التصور العقلي يعتمد كثيراً على الذاكرة، التي بدورها تستحضر صوراً عن تعدد مهامها ".

حسب فالي و قرينلي Vealey et Greenleaf (2001) فإن التصور العقلي يحدث عند استعمال كل الحواس لتكوين أو استرجاع خبرة في الذهن.

مخرجات التصور العقلي هي نتاج مستوحاة من الإدراك و هذا ما يؤكد علم النفس المعرفي.

#### قائمة المراجع:

أسامة كامل راتب، التدريب في المهارات العقلية، تطبيقات في المجال الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، 1994

أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة 2000

شمعون محمد العربي، التدريب العقلي الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1996.

شمعون محمد العربي، د. جمال عبد النبي، التدريب العقلي في التنس، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة 1996

علاوي محمد حسن، كمال الدين عبد الرحمن درويش، عماد الدين عباس أبو زيد، الإعداد النفسي في كرة اليد، ط1، مركز

الكتاب للنشر، القاهرة، 2003.

علاوي محمد حسن، مدخل في علم النفس الرياضي، ط3، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2001

علاوي محمد حسن ، علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة 2002

- BRUNO ( JEAU), Yoga et training autogène, Revue Critique N°159.
- LE SCANFF (CHRISTINE), L'Esprit Incorporé Dans Le Corps Surnaturel Les Sports Entre Science Et Conscience, Dirigé par Claude Genzling, Ed Autrement, Paris 1992.
- CALMELS (CLAIRE) et FOURNIER (JEAU), entraînement mentale en gymnastique, Revue GYM'technic N°25, FFG octobre- décembre 1998.
- COULBEAU (LUDOVIC) et MOLINARO (CORINNE), Evolution des représentations mentales chez les enfants en bas-age et importance de la scolarisation précoce, communication présenté par URF STAPS de Caen.
- COX (RICHARD. H), psychologie du Sport, éd Boeck, Bruxelles, 2005.
- DENIS (MICHEL), image et cognition, 1<sup>ère</sup> éd, P.U.F, paris 1989.
- DENIS (MICHEL), les images mentales, 1<sup>ère</sup> éd, PUF, Paris, 1979
- DORGANS (MAGALI) ET MINVIELLE(JOELLE), AUDIFFREN (MICHEL), VALLET (CECILE), Rôle de l'imagerie mentale dans la création spontanée de séquences motrices, communication présenté par le laboratoire de la performance motrice humaine, faculté des sciences du sport de Poitiers.
- DURAND DE BOUSINGEN .R, La relaxation, Revue « que sais-je ? » N° 929, PUF, Paris 1961.
- FERNANDEZ (Luis), sophrologie et compétition sportive, vigot, Paris, 1986.
- FOURNIER.J, CALMELS.C, SOULARD.A. ET D'ARRIPE.F LONGUE-VILLE. Influence Relative D'un Programme D'Entraînement Mental et D'une Expérience Naturelle « Sur Les stratégies Mentales Compétitives : Une Etude Exploratoire En Gymnastique Féminines de Haut Niveau, Journées Nationales de la Société De Psychologie Du Sport, Institut National Du Sport et De L'éducation Physique, Paris, France 2000.
- GUILLOT.A, COLLET.C, DITTMAR, Conditions de la pratique de l'imagerie mentale : étude d'indicateurs neurovégétatifs, communication présenté en collaboration par, le laboratoire de micro-capteurs et micro-systèmes biomédicaux et le centre de recherche et d'innovation sur le sport, UFR STAPS, de Lyon,
- GREBOT (ELISABETH), Images mentales et stratégies d'apprentissage (explication et critique, les outils modernes de gestion mentale), éd E.S.F, Paris 1994
- ILL.A et FARHAT, Imagerie Mentale et Apprentissage Moteur, Communication De L'Université Paul Sabatier, Toulouse, France.
- LOUIS (JEAU), Foot passion le plaisir par le jeu, éd Anphora, Paris, 1991.
- MINVIELLE (JOELLE), MONCLA, AUDIFFREN (MICHEL) ET RIPOLL (HUBERT), Influence de l'imagerie mentale sur la capacité d'improvisation en danse, Publication université de la Rochelle, 24 novembre 2000.
- MISSOUM (GUY), La PNL Appliquée, Vigot, Paris, 1996.
- MISSOUM.G, LECOCO.G, Visualisation Mental Et Performance Sportive : Analyse Des Processus De Conservation Du Temps Et De Maintien Du Rapport De Force, Laboratoire De Psychologie Du Sport De L'I.N.S.E.P, Paris, France.
- OSTRANDER (SHEILA) ET SCHROEDER (LYNN), Les fantastiques facultés du cerveau, éd Robert Laffont, Paris 1982.
- PATRICK- CHENEE (ANDRE) ET AUTRE, Sophrologie Tom 2, 2<sup>e</sup> édition, Ellébore, Paris 2002
- PERRAUDEAU (MICHEL), les méthodes cognitives (apprendre autrement à l'école), éd Armand colin-bordas, paris 2001.
- PROTEAU (LUC), TOUSSAINT (LUCETTE), ROBIN (NICOLAS), BLANDIN ( YANNICK), Effets du type de pratique par imagerie et des capacités d'imagerie dans l'apprentissage moteur, communication présenté en collaboration par le laboratoire d'analyse de la performance motrice humaine université de Poitiers , et le département de kinésiologie, université de Montréal
- TARGET (CHRISTIAN), manuel de préparation mental, éd vigot, paris, 2004
- THOMAS (RAYMOND)- MISSOUM (GUY) – RIVOLIER (JEAN), La psychologie du sport de haut niveau, 1<sup>ère</sup> éd, éd presses universitaires, paris 1987
- THOMAS (RAYMOND), la préparation psychologique du sportif, 2<sup>ème</sup> éd, Vigot, 1994.
- THILL. E –THOMAS. R, L'éducateur sportif Vigot, Paris, 1973.
- THILL (EDGAR) et FLEURANCE (PHILIPPE), guide pratique de la préparation psychologique du sportif éd Vigot Paris, 1998
- VIDAL (FLORENCE), savoir imaginer, éditions Robert Laffont, Paris, 1977.
- WEINBERG ROBERT. S., GOULD (DANIEL), psychologie du sport et de l'activité physique, ed, Vigot, Paris 2001
- WEINECK (JÜRGEN), manuel d'entraînement, 4<sup>ème</sup> éd, éd vigot, paris 2001.

## دراسة بعض المؤشرات الفسيولوجية ( القدرات الهوائية) عند لاعبي كرة القدم باستعمال الاختبارات المخبرية والميدانية

د. غضبان احمد حمزة / د. اكيوان مراد / أ. ديلمي محمد / أ. مفاق كمال / أ. حمبلي صليحة  
وحدة بحث بمخبر علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي

### مقدمة وأهمية البحث:

إن المتطلبات الحديثة في لعبة كرة القدم خلقت الحاجة الكبيرة إلى إعداد اللاعبين إعدادا بدنيا عاليا. لا سيما وان تغيرات الانجاز الكروي الحديثة ترتبط بتسريع الفعاليات الدفاعية والهجومية مع مستوى عال للقوة و السرعة ، فضلا عن ارتفاع مستوى الأداء المهاري للاعبين، فأصبح اللاعب يشغل أكثر من مركز في فريقه، إذ عليه الاحتفاظ بلياقته البدنية طيلة وقت المباراة (محمد حسن علاوي، 1992، ص 27)، لذلك اهتمت الكثير من الأندية الرياضية المتفوقة في كرة القدم العالمية بتنمية عناصر اللياقة البدنية للاعبين إيماناً منها بأنها الأساس الذي يرتكز عليه إعداد اللاعبين وتحضيرهم على المستوى العالمي، إذ يظهر ذلك واضحا في الدور الذي تلعبه الكفاءة البدنية في كرة القدم الحديثة، التي تتميز بالإيقاع السريع تحت ظروف اللعب المختلفة و الخطط التكتيكية المتجددة.

فتقدم المستويات الرياضية في العقد الأخير من القرن العشرين جاء نتيجة التخطيط السليم المبني على أسس علمية متطورة مع الارتقاء بأساليب التدريب و تطوير الأدوات والأجهزة والملاعب والاهتمام بإعداد المدربين وتأهيلهم علميا وعمليا، وقد واكب هذا التطور تقدم في خطط اللعب وفنونه في الألعاب الفردية و الجماعية (امر الله الباسطي، 2001، ص 75).

ولقد تعددت طرق التدريب الرياضي التي تهدف جميعها الى تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري وصولا لتحقيق مراكز متقدمة في الأنشطة المختلفة ويسعى المدربون الى اختيار افضل انواع طرق التدريب وتطبيقها واستخدام أحدث الوسائل التي تتناسب مع نوع النشاط ، وذلك بهدف الوصول الى تحقيق استثمار اهم القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط المحدد لما لها من تأثير مباشر في ارتفاع مستوى الأداء البدني و المهاري (مفتي ابراهيم، 1994، ص 66)

ولمعرفة مدى استعداد اللاعبين بدنيا ومهاريا يجب قياس قدراتهم البدنية والمهارية وخضوعهم لاختبارات تكون مدروسة مسبقا، ولكون المدرب هو المسؤول الأول عن تطوير المستوى البدني والمهاري وذلك في مختلف الفئات العمرية فإنه يتوجب عليه تحديد نقاط القوة والضعف وذلك بتحديد الصفات الفسيولوجية كقياس القدرة الهوائية او مستوى المرونة او غير ذلك من الصفات، وغالبا ما يتم تحديد هذه الصفات في بداية الموسم الرياضي، او بعد حدوث إصابة للرياضي، او تدهور مفاجئ لمستواه، او قبل البدء ببرنامج لياقة بدنية، وعادة ما يتم مقارنة هذه المستويات بالمعايير الدولية المتعارف عليها، مما يساعد على معرفة الوضع الأدائي للرياضي وتقييمه بشكل موضوعي. ويعد إجراء الاختبارات الفسيولوجية أمر مهم لمراقبة التحسن الناجم عن التدريب البدني لدى الشخص بشكل موضوعي ويعتبر الاختبار كذلك حيوي في فهم التغير الذي يحصل في الأداء الوظيفي للرياضي بعد الانقطاع عن التدريب أو تغيير نمط أو أسلوب التدريب، وتتم مراقبة العديد من الوظائف الفسيولوجية سواء في المختبرات او في الميدان التي تعبر عن مقدار شدة الجهد البدني أو بعده من جهة، أو عن الحالة الوظيفية واللياقة البدنية للرياضي من جهة أخرى، وهنا تكمن أهمية بحثنا في تحديد بعض المؤشرات الفسيولوجية للاعبين كرة القدم باستعمال الاختبارات المخبرية والميدانية مركزين على القدرات الهوائية و مقارنتها بالمعايير الدولية.

### الإشكالية:

إن الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم قد تآمت وبشكل ملحوظ نتيجة ما يسمى (الكرة الشاملة) FOOTBALL

TOTAL، فقد لقي ذلك عبئا كبيرا على كل اللاعبين دفاعا وهجوما، حيث تستعمل حركات تستدعي كمية كبيرة من الطاقة والتي تستلزم بدورها وجود اجهزة حيوية تعمل بكفاءة عالية لتلبية هذه المتطلبات، ووجب الإعداد البدني في كرة القدم بوجه نحو تنمية الصفات البدنية المتعارف عليها (القوة، المتداومة، السرعة، المرونة، الرشاقة) ، وهذه العناصر على الرغم من إمكانية فصل بعضها البعض عن الآخر بشكل نظري إلا اننا نراها في الميدان وحدة متجانسة مكملة لبعضها البعض ويؤثر ويتأثر كل منها بالمؤشرات الفسيولوجية، ولكننا قد لا نجد صفة التكامل الجسمية عند كثير من اللاعبين إلا اننا لاحظنا في بحثنا هذا إن القدرة الهوائية تعتبر من بين الصفات الأساسية لمتطلبات لاعبي كرة القدم الحديثة، سواء في التدريبات أو في المنافسات لذلك ارتأينا إلى دراسة هذه الصفة نظرا للتطور العلمي و الدراسات المختلفة التي قام بها الباحثون في المجال النظري أو التطبيقي الخاص بالقدرة الهوائية للاعبين كرة القدم وعليه نطرح التساؤلات التالية:

هل يمكن تحديد القدرات الهوائية للاعبين كرة القدم عن طريق استعمال اختبارات مخبرية و أخرى ميدانية ؟

### تحديد المصطلحات:

**تعريف القدرة الهوائية:** الكمية المستهلكة من الاكسجين في اقصى زمن عمل هوائي في الوحدة الزمنية المحددة مقاسا باللتر/دقيقة.

يذكر لامب " lamp " 1978م إن ببذل اقصى قوة ممكنة في مدة من 5 إلى 10 ثا في عمل معين يعتبر مقياس للاقصى قدرة. ويوضح مارجرىا " Margria " 1976، إن القدرة العضلية القصوى يمكن تقديرها عن طريق قياس اقصى شغل يمكن إن يؤديه الفرد في مدة من 3 إلى 5 ثوان وتعرف بمقدرة اللاعب و امكاناته على انتاج الطاقة اعتمادا على وجود الاكسجين أي كمية الاكسجين المستهلكة في الدقيقة.

**مفهوم الاختبار: Test:**

- يعرف " هيلر HELER " الاختبار بأنه قياس مقنن وطريقة الامتحان و في راي ليونا تايلر " Teyler " إن الاختبار يمكن تعريفه على انه موقف تم تصميمه لاطهار عينة من سلوك الفرد.

- يعرف " كرونبال Crombal " الاختبار بأنه طريقة منظمة لمقارنة سلوك شخصين أو أكثر كما يشير " انستاري Anastari " إلى أن الاختبار هو مقياس موضوعي مقنن لعينة من السلوك.

- هو ملاحظة استجابات الفرد في موقف يتضمن منبهات منظمة تنظيما مقصودا وذات صفات محددة ومقدمة للفرد بطريقة خاصة تمكن الباحث من تسجيل وقياس هذه الإجابات تسجيلا دقيقا.

تتوقف قيمة الاختبار على مدى ارتباطه الحقيقي بين أداء المختبر وبين ادائه في المواقف الأخرى المماثلة من حياته الواقعية.<sup>(1)</sup>

**الاختبار الميداني:**

- اختبار أداء بدني يؤدي في الميدان، الملعب، خارج المعمل، مثال اختبار المشي، الجري واحد ميل لقياس التحمل الدوري التنفسي.

- اختبار عملي ولكن صادق يستخدم كبديل لاختبار معلمي أكثر تعقيدا.

**تعريف السرعة الهوائية القصوى<sup>(3)</sup>: (VMA) Vitesse Maximale Aérobie** - السرعة الهوائية القصوى تساوي السرعة المتحصل عليها الرياضي لما يبلغ حجم استهلاك الاكسجين، الحد الأقصى (VO<sub>2</sub> MAX).<sup>(4)</sup>

. الدراسة السابقة والمشابهة:

**1. دراسة محمد توفيق عبد الموجود الوليلي 1982.**

**موضوع الدراسة:** تأثير برنامج تدريبي مقترح على مستوى الاداء المهارة و بعض الوظائف الفسيولوجية للاعب كرة اليد.

**الهدف من الدراسة:** الكشف على اثر البرنامج التدريبي المقترح على مستوى الاداء المهاري و بعض الوظائف الفسيولوجية للاعب كرة القدم.

**عينة الدراسة:** 82 لاعبا نشا تحت 16 سنة مقسمة إلى مجموعتين 41 لاعب مجموعة تجريبية و 41 لاعب مجموعة ضابطة.

- المنهج المستخدم: استخدم المنهج التجريبي.
- ادوات جمع البيانات: اختبارات وظيفية.
- نتائج الدراسة: تقدم العينة التجريبية على العينة الضابطة في ( نبض القلب، مدة حبس النفس، السعة الحيوية و سرعة استعادة الشفاء).

**2. دراسة عبيد ابو المكارم (1997):**

**موضوع الدراسة:** تأثير استخدام اسلوبين من تدريبات البليومتر ك على الأبعاد المختلفة المميزة بالسرعة لمتسابقى الوثب.

**الهدف من الدراسة:** التعرف على اثر استخدام تدريبات الوثب بين الحواجز على الابعاد المختلفة للقوة المميزة بالسرعة لمتسابقى الوثب.

- العرف على اثر استخدام تدريبات الوثب العميق ( بين الصناديق و فوقها) على الابعاد المختلفة للقوة المميزة بالسرعة لمتسابقى الوثب.

**نتائج الدراسة:** لاسلوب تدريبات البليومتر ك تأثيرات على القوة المميزة بالسرعة لمتسابقى الوثب.

**3. دراسة محمد عجمي 1995:**

**موضوع الدراسة:** معرفة تأثير البرنامج على تنمية سرعة الأداء المهاري الدفاعي و الهجومي لناشئي كرة القدم.

- **عينة الدراسة:** 25 لاعب من الفرق الشوقية تحت 16 سنة

- **المنهج المستخدم:** استخدم الباحث المنهج التجريبي.

- **نتائج الدراسة:** للبرنامج التدريبي تأثير على زيادة الاداء المهاري لناشئي كرة القدم عينة البحث في الاختبارات مهارية المختارة.

**2. دراسة: اونادي مجيد 2007 تحت عنوان:** تأثير صفة قوة السرعة على فعالية تنفيذ اللقطات التكنونكتيكية لدى لاعبي كرة القدم.

طرح الاشكالية التالية: ماهو تأثير صفة قوة السرعة على الجانب التكنونكتيكي اثناء المقابلة وهل لغياب احد الجانبين أو ضعفه تأثير قوي على ممارسة كرة القدم؟

**الهدف من الدراسة:** الوصول إلى مجموعة من الحقائق حول تحضير بدني فيما يخص قوة السرعة.

- معرفة العلاقة الكامنة بين صفة " قوة السرعة " وتنفيذ اللقطات التكنونكتيكية.

**نتائج الدراسة:** الاسباب الرئيسية و الجوهرية في عدم فعالية تنفيذ اللقطات التكنونكتيكية يرجع إلى افتقار المدربين لاسس العلمية في مجال التدريب الحديث.

- التخطيط الاستراتيجي اثناء التدريب يساهم في تطوير الصفات البدنية خاصة صفة قوة السرعة.

- اختلاف في ديناميكية النشاط التكنونكتيكي بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لصالح المجموعة التدريبية.

- هناك تفاوت في فعالية تنفيذ اللقطات التكنونكتيكية لعينة البحث.

**- منهج البحث:**

إن دراسة طبيعة الظاهرة التي يتطرق إليها الباحث هي التي تحدد طبيعة المنهج لأن المنهج هو " عبارة عن طريقة يصل بها الإنسان إلى حقيقة " ( علي جواد الطاهر، 1986، ص19).  
فقد اعتمدنا أعلى المنهج التجريبي لكونه يتلاءم مع طبيعة المشكلة المطروحة.  
واعتمدنا على هذا المنهج عند دراسة المتغيرات الخاصة بالظاهرة محل البحث بغرض التوصل إلى العلاقات السببية التي تربط بين المتغيرات المستقلة والمتغيرات التابعة.

**- عينة البحث:**

هي جزء من المجتمع الأصلي يحتوي على بعض العناصر التي تم اختيارها منه بطريقة معينة وذلك بقصد دراسة خصائص المجتمع الأصلي.

وحرصا على الوصول إلى نتائج دقيقة و مطابقة للواقع قمنا باختيار عينة مقصودة حيث تم اختيارها على النحو التالي:  
تتمثل في الطلبة الرياضيين المنخرطين في النوادي الرياضية لكرة القدم نظرا لما يمتازون به من لياقة بدنية معتبرة واخذنا بعين الاعتبار جنس ذكور وعددهم 14 رياضي ، مع اقصاء بعض الاعبين و هذا لعدم توفر اللياقة اللازمة بعد قياس النتائج الانتروبومترية.

**3.1. الادوات المستعملة في البحث:**

- جهاز سبيرومتر: هو جهاز خاص لقياس السعة الحيوية
- جهاز راديو كاسيت مع كاسيت اختبار « VAMEVAL » هو اختبار يمكننا من قياس السرعة الهوائية القصوى « VMA ».

**عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث:**

جدول رقم (1): يبين الخصائص الانتروبومترية للعينة:

افراد العينة	الوزن " كغ "	الطول " م "	مؤشر كتلة الجسم " BMI "
1	65	1067	23.30
2	70	1.76	22.59
3	69	1.73	23.05
4	70	1.89	19.59
5	71	1.79	22.15
6	64	1.78	20.19
7	68	1.82	20.52
8	60	1.69	21.70
9	53	1.68	21.25
10	70	1.79	21.84
11	69	1.76	22.27
12	68	1.79	21.22
13	72	1.72	24.33
14	74	1.75	24.16
المتوسط الحسابي	67.35	1.75	22.00
الانحراف المعياري	5.32 = 28.33	0.17	1.52

**تحليل جدول رقم 01 الخصائص الانتروبومترية للعينة:**

تهتم الخصائص الانتروبومترية بقياس جسم الإنسان وإظهار الاختلافات التركيبية له والانتروبومتري " Anthropométrie " فرع من فروع علم وصف الإنسان ويتضمن قياسات الوزن و الطول ونسب الجسم وحجمه وسمك الجلد... الخ وهذه القياسات تقدم معلومات من التطور و النمو الجسماني وتحديد تركيب الجسم.  
لذلك تعتبر الخصائص الانتروبومترية ذات أهمية لما تلعبه من دور في تحديد الصفات البدنية و المهارية للاعبين كرة القدم وإظهار الصفات الخاصة بكل لاعب، ومن خلال بحثنا هذا ارتأينا إلى دراسة العلاقة بين الطول والوزن ومدى تأثيراتها على قدرات اللاعبين من خلال اجراء قياسات تحدد مؤشر كتلة الجسم الخاصة بكل لاعب.  
ومؤشر كتلة الجسم هو مقياس متعارف عليه عالميا للتمييز بين البدانة والنحافة و الوزن المثالي ومن خلال الجدول لاحتظنا ان مؤشر كتلة الجسم محصورة بين 19.59 و 24.33 أي انها تتراوح بين 20 و 25 وذلك حسب المقياس الدولي الذي يضم الوزن المثالي أو أشخاص اللياقة، كما نلاحظ ان الانحراف المعياري يساوي 1.25، أي ان معيار التشتت ضئيل.  
تمكننا هذه النتائج من الاستنتاج بان العينة متجانسة أي ان هناك تجانس بين افراد العينة من حيث الوزن و الطول في نتائج مؤشر كتلة الجسم BMI.

## جدول رقم (2) : يبين النتائج المسجلة في الاختبار المخبري لقياس " السعة الحيوية"

افراد العينة	السعة الحيوية CV " لتر "
1	4.3
2	4.6
3	4.2
4	4.8
5	4.7
6	4.5
7	4.9
8	5.3
9	4.6
10	5.1
11	4.2
12	4.7
13	5.6
14	5.2
المتوسط الحسابي	4.76

## تحليل ومناقشة جدول رقم "02":

إن صفة السعة الحيوية هي من اولى الصفات التي يركز عليها مختلف المدربين في مختلف الفعاليات الرياضية، بما في ذلك كرة القدم خاصة إذا نظرنا إلى متطلبات كرة القدم الحديثة، فنجد انها من أهم الاختبارات البدنية المخبرية التي يجب على اللاعبين الاتصاف بها.

و إذا أردنا التحدث على السعة الحيوية نستطيع القول انها تتمثل في الهواء الذي يمكن طرده بأقصى زفير ممكن بعد أعمق شهيق ويبلغ عادة 3-6 لتر ( مقياس عالمي) وتعتمد السعة الحيوية على التدريب، السن، الجنس، ونقاس بجهاز السبيرومتر "Spiromètre" ولقياس هذه السعة لدى اللاعبين يجب استعمال احد الاختبارات المخبرية الخاصة بها والتي من بينها هذا الذي استعملناه أعلاه كما انه لا يمكن كشف عن السعة من خلال الملاحظة.

إما بعد عرض النتائج وتنظيمها في الجدول أعلاه نلاحظ انه من خلال هذا الاختبار على متوسط حسابي مقداره 4.76 لتر، كما إن نتائج السعة الحيوية محصورة بين 506 كأعلى قيمة و 4.2 كأدنى قيمة وبالمقارنة بالمقياس العالمي الذي يتراوح بين 3-6 لتر، ومن خلال نتائج الاختبار للعينة الخاصة باللاعبين أعطت نتيجة متوسطة.

من خلال كل ما سبق يمكن القول إن هذا الاختبار المخبري الخاص بالسعة الحيوية له دور في تحديد القدرات الهوائية للاعبين، وهو ضروري في تحديد المؤشرات الفسيولوجية الخاصة بالتدريب الرياضي الحديث وهذا ما جاء ليبين ما تطرقنا في الدراسة النظرية وجاءت مكملة للدراسات السابقة، حيث نجد إن دراسة محمد توفيق عبد الموجود الوليلي في تأثير برنامج تدريبي مقترح على مستوى الأداء المهاري وبعض الوظائف الفسيولوجية ومن بينها تكلم على السعة الحيوية وأهميتها في بناء اللاعب ومساعدته في المستوى المهاري.

جدول رقم (3): يبين النتائج المسجلة في الاختبار الميداني لقياس السرعة الهوائية القصوى:

VO <sub>2</sub> MAX	VMA	أفراد العينة
50.75	14.5	1
51.45	14.7	2
50.4	14.4	3
52.5	15	4
52.15	14.9	5
53.2	15.2	6
55.3	15.8	7
54.25	15.5	8
52.5	15	9
54.6	15.6	10
51.1	14.6	11
53.2	15.2	12
56.7	16.2	13
56	16	14
	<b>15.18</b>	<b>المتوسط الحسابي</b>

### تحليل ومناقشة الجدول رقم "03":

إن السرعة الهوائية القصوى من أهم الصفات التي يجب على لاعبي كرة القدم الاتصاف بها وهي صفة من الصفات الفسيولوجية التي تمثل أقصى سرعة التي يستطيع اللاعب إن يبقي عليها تقريبا أي سرعة ثابتة اثناء استهلاك أو استعمال أقصى كمية ممكنة من O<sub>2</sub> وقياسها يعتبر من أهم المحاور التي يجب على المدرب إن يأخذها بعين الاعتبار خاصة إذا تعلق الأمر في تحديد السرعة الهوائية القصوى.

فالاعتماد على مثل هذا الاختبار يعتبر ركيزة علمية مقننة تمكن من الكشف عن السرعة الهوائية القصوى الحقيقية لكل لاعب على حدة، دون شك أو عشوائية أو صدفة. إما الاعتماد على المقابلات التنافسية و الملاحظة يبقى الجانب الذي يطغى عليه مبدأ الصدفة، وهذا الأسلوب الذي يعتمد عليه اغلب المدربين، وهو الخطأ الكبير الذي يؤدي بهم في اغلب المرات إلى فقدان الثقة باللاعبين وحرمانهم في إثبات قدراتهم في هذه الفعالية.

ومن خلال نتائج الاختبار الميداني تحصلنا على متوسط حسابي 15.18 كلم/سا للسرعة الهوائية القصوى وتراوحت قيم أفراد العينة بين 16.2 كلم/سا كأعلى قيمة و 14.4 كلم/سا كأدنى قيمة، ومن خلال هذه النتائج استطعنا حساب الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين VO<sub>2</sub> MAX وهذا بالعلاقة التالية: VO<sub>2</sub> MAX=VMA×3.5 حيث الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين يساوي السرعة الهوائية القصوى مضروبة في 3.5.

وبالنظر إلى كل النتائج المبينة في الجدول رقم (03) وافقت هذه النتائج مستوى فريق فرنسا أصاغر في مركز تكوين وطني كلارفانتان حيث من بين نتائجهم لاعب عمره 13 سنة تحصل على سرعة هوائية قصوى 15.5 كلم/سا أي ما يقارب مستوى عينة بحثنا.

من خلال هذه النتائج نستنتج ان تطبيق الاختبار على جميع اللاعبين ليس هو الهدف وإنما كانت نتائج المحصل عليها هي الهدف الرئيسي من هذا.

وهذا ما يبحث عنه المدرب حتى يستطيع تحديد السرعة الهوائية القصوى للاعبين ليضع كل واحد في الدرجة التي يستحقها وتدخّل السرعة الهوائية القصوى ضمن المؤشرات الفسيولوجية للاعب كرة القدم.

جدول رقم (4): يبين العلاقة الارتباطية بين الاختبار المخبري والاختبار الميداني.

معامل الارتباط	اختبار ميداني "VMA"	اختبار مخبري CV لتر	أفراد العينة
0.88	14.5	4.3	1
	14.7	4.6	2
	14.4	4.2	3
	15	4.8	4
	14.9	4.7	5
	15.2	4.5	6
	15.8	4.9	7
	15.5	5.3	8
	15	4.6	9
	15.6	5.1	10
	14.6	4.2	11
	15.2	4.7	12
	16.2	5.6	13
	16	5.2	14

#### تحليل ومناقشة الجدول رقم " 04":

لقد قمنا بتوضيح مختلف متطلبات كرة القدم الحديثة وما يجب على المدرب أن يعرفه ويعلمه عن ما تتطلبه قدرات اللاعبين، وبالنظر إلى المؤهل العلمي للمدربين فإنهم مطالبين بالتعرف أكثر على الاختبارات الميدانية و الاختبارات المخبرية للتعرف على هذه المتطلبات وكذا التنسيق بين المعطيات المخبرية و الميدانية وكل ما هو جديد بالنتائج المتوصل إليها ومحاولة تطبيقها ومقارنتها في الواقع، فقد اختلفت متطلبات كرة القدم من التقليدية إلى الحديثة، حيث تطرقنا له في الدراسة النظرية فالمدرب اليوم مطالب بمعرفة نتائج الاختبارات ومحاولة تحليلها وفهمها حتى يتمكن من مساندة العملية التدريبية للاعبين الوقوف على كل كبيرة وصغيرة تخص التغيرات و التطورات التي قد تحدث في مجال العمل.

ومن خلال الجدول الموضح اعلاه نلاحظ إن كلا الاختبارين سواء الميداني في اختبار VAMEVAL و الذي يعتبر كمعيار لقياس السرعة الهوائية القصوى. و الاختبار المخبري " سبيرومتر Spiromètre" كمعيار لقياس السعة الحيوية لدى افراد العينة المدروسة تبين لنا إن هناك علاقة ارتباط قوية تتمثل في معامل الارتباط 0.88 حيث وجدنا أن قيم الاختبار المخبري كانت محصورة بين 4.3 - 5.6 أي أن هناك تقييم مختلفة بين افراد العينة أما بالنسبة للاختبار الميداني فنجد أن القيمة كانت محصورة بين 14.4 - 16.2 أي إن هناك علاقة ارتباط قوية وهذا ما يبين أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية و بالتالي فالعينة قابلة للدراسة.

من خلال تحليل النتائج السابقة يمكن القول إن كلا الاختبارين المخبري والميداني يساهمان في تحديد القدرات الهوائية باعتبارها مؤشرات فسيولوجية لدى لاعبي كرة القدم الحديثة وهذا ما تطرقنا له سابقا في الجانب النظري وهو من ضمن الأهداف التي وصلنا إليها، وأيضا من خلال الدراسات السابقة التي ذكرناها كدراسة محمد عجمي 1995 " معرفة مدى تأثير البرامج على تنمية الأداء المهاري الدفاعي و الهجومي لناشئة كرة القدم و الذي أكد على ضرورة وفعالية الاختبارات الميدانية و المخبرية في تحسين وتطوير قدرات اللاعبين، وهذا ما يعطي تفسيراً على أهمية الاختبارات المخبرية و الميدانية في تحديد القدرات الهوائية للاعبين كرة القدم.

#### الاستنتاج العام:

من خلال كل ما تم تقديمه في كلا الجانبين النظري و التطبيقي يمكن القول اننا وصلنا إلى استخلاص ا، خاصة من خلال الدراسة الميدانية و المخبرية التي وضحت الغموض الذي كان يطغى على هذا العمل، وبالتالي تقديم الحلول التي تعطي إجابة للإشكال المطروح سابقا، وكنيجة لهذا العمل نستنتج إن تحديد القدرات الهوائية تعتبر كمؤشرات فسيولوجية وذلك من خلال الاختبارات المخبرية و الاختبارات الميدانية كمعيار لقياس هذه القدرات الهوائية لدى لاعبي كرة القدم، وهو يعتبر عمل علمي ومنهجي يتطلب من المدرب كفاءة علمية ومهنية حتى يتمكن من تطبيقه و التعامل به، وكذا طريقة مدروسة و مساعدة له حيث انها تقدر مستوى اللاعبين تقديرا موضوعيا ومقننا، وهذا ما يساعده على معرفة حقيقة اللاعبين الذين يتعامل معهم وكذا نوعية البرنامج التدريبي الذي سيطبقه للوصول بهم إلى مستوى معين.

ومنه يمكننا هذه النتائج من الاستنتاج إن استعمال هذه الاختبارات تعتبر أساسية لعمل المدرب وإرشاده .

بدأنا بإشكال وها نحن الآن ننهيه بحلول ونتائج، حيث أن لكل بداية نهاية ولكل منطلق هدف مسطر ومقصود وها نحن الآن نقدم نتائج مستقبلية تساعد الباحثين على مواصلة البحث أو إعادة دراسته من جوانب أخرى، حيث انطلقنا من تعاريف ومصطلحات وجسدت بجمع المعلومات ومعالجتها وتحليلها معتمدين في ذلك على العمل المنهجي الذي لا يخلو من الضوابط و الالتزامات المنهجية المطلوبة، حيث وضعنا في مقدمة أهدافنا إزالة الغموض و الالتباس الذي لمسناه أثناء بداية الموضوع، لهذا

كانت من أهم الخطوات المعتمدة هي تنظيم العمل في إطار علمي ومنهجي فقد قمنا بتحليل هذه الوضعية التي يعاني منها اغلب المدربين وهي عملية تحديد المؤشرات الفسيولوجية عن طريق الاختبارات الميدانية و المخبرية، حيث قدمنا نموذج هذين الاختبارين وتم تطبيقهما على عينة مختارة من مجتمع البحث بطريقة منهجية وواضحة وتسجيل النتائج وتحليلها و الخروج بنتائج تبين مدى فعالية هذه الاختبارات ونجاحتها.

قمنا بتشخيص الحالة ميدانيا ومخبريا فوجدنا أن تحديد المؤشرات الفسيولوجية منهج بعيد عن المدربين لأنهم لا يرجعون أسباب عدم استعمال هذه الاختبارات إلى عدم توفر الوسائل والإمكانات اللازمة وهذا ما يقف أمام تحقيق نتائج ايجابية ويعيق مسيرتها .

#### المراجع باللغة العربية:

- امر الله الباسطي، تدريب الاعداد البدني في كرة القدم، منشأ المعارف بالاسكندرية مصر، 2001.
- تامر محسن اسماعيل وموفق مجيد المولي: التمارين التطويرية لكرة القدم، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع، عمان، 1999.
- حسن السيد ابو عبدون الاعداد المهاري للاعب كرة القدم، مكتبة وطنية الاشعاع الفنية، القاهرة، 2002.
- خنفي محمود مختار، كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
- علاوي محمد حسن، علم التدريب الرياضي، طبعة دار المعارف، القاهرة، 1992.
- عصام الدين عبد الخالق، التدريب الرياضي نظريا تطبيقات، ط7 دار المعارف، الاسكندرية، 1992.
- عويص الجبالي، التدريب الرياضي، النظرية و التطبيق، دار G.M.C للطباعة و النشر، القاهرة، 2001.
- فيصل العياش الدامي واحمد عبد الحق، كرة القدم، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية و الرياضية، مستغانم، الجزائر، 1997.
- كمال جميل الريطي، التدريب الرياضي للقرن الواحد و العشرون، جامعة الاردن، 2004.
- وجدي مصطفى الفتاح، محمود لطفي السيد، الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب، دار الهدى للنشر و التوزيع، المينا، القاهرة، 2002.

#### المراجع باللغة الاجنبية

- Akranov, sélection et préparation des jeunes footballeurs, office du publication, Alger, 1981.
- Braikine, le F.B dans l'éducation collective, EPS, Moscou, 1979.
- Habil dormhoff martin, l'éducation physique et sportive, office de publication universitaire, Alger, 1993.
- Weineck.j ; Biologie sport, édition, vigot, paris, 1986.
- Matvieiv (h.p), les fondamentaux de l'entraînement, édition vigot, paris 1983.
- Platonov, l'entraînement sportif, édition vigot, 1980.
- Ratte (A), le footballeur est devenu meilleur, édition vigot, paris, 1969.
- Turpin Bernard, preparation et entrainement footballeur, edition amphora, paris, 1990.
- Weinek (j), manuel d'entraînement, edition vigot, paris, 1997.

Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche Scientifique

Université Alger - 3

Institut d'Education Physique et Sportive

Laboratoire des Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives

S.T.A.P.S - Dely Ibrahim

Numéro 02

Année 2011



# Revue

Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives

# S.T.A.P.S

ISSN 1112 - 9964

# Note

**Pour toute correspondance, s'adresser à monsieur le rédacteur en chef  
de la revue à l'adresse suivante :**

**Laboratoire des sciences et techniques  
des Activités Physiques et Sportives -S.T.A.P.S- Dely Ibrahim  
Université Alger - 3**

**email : [revuelabostaps@yahoo.fr](mailto:revuelabostaps@yahoo.fr)**

**Site web : [www.labostaps-dz.com](http://www.labostaps-dz.com)**

**Tél/fax : (00213)21.91.84.85**

**ISSN : 1112 - 9964**

## **Editions GALAXIE des SECIENCES**

Edition & distribution de livres et revues

Cité Air Algérie Villa N°96 les Eucalyptus - Alger

Tél/Fax : 021 50 13 90

Email : [galaxiesciences@hotmail.fr](mailto:galaxiesciences@hotmail.fr)

## **Président d'honneur**

**Pr. REZIG Abdelouahab**  
**Recteur de l'Université Alger - 3**

## **Directeur de la Revue & Rédacteur en chef**

**Dr. GHADBANE Ahmed Hamza**  
**Directeur du Laboratoire**

## **Responsable de la Publication**

**Dr. BELGHOUL Fethi**

## **Comite de Rédaction**

**Dr. IKIOUANE Mourad**  
**Mr. HADDAB Salim**  
**Mr. KHALFALLAH Nadir**  
**Mr. BRIK Tahar**  
**Mr. TABET Mohamed**

## Comite de Lecture et d'Expertise

<b>Pr. BENTOUMI Abdenacer</b>	<b>Université d'Alger 3.</b>
<b>Pr. BOUDAOU D Abdelyamine</b>	<b>Université d'Alger 3.</b>
<b>Pr. HAKIKI Norddine</b>	<b>Université d'Alger 2.</b>
<b>Pr. BANAKI Mohamed-Akli</b>	<b>Université d'Alger 3.</b>
<b>Pr. LEZAAR Samya</b>	<b>Université d'Alger 3.</b>
<b>Pr. MOUSSALIT Samir Elhachimi.</b>	<b>Université de Bagdad</b>
<b>Pr. ESSADEK ELhayek</b>	<b>Université Jordanienne.</b>
<b>Pr. TAOUTAOU Zahra</b>	<b>Université d'Alger 3.</b>
<b>Pr. MECHICHE Ali</b>	<b>Université de Constantine.</b>
<b>Dr. ELDBAIBA Ibrahim</b>	<b>Université Jordanienne.</b>
<b>Dr. FEROUZ Aziz</b>	<b>Institut supérieur du sport Tunis.</b>
<b>Dr. HAMED ESSAID Dafa-ellah</b>	<b>Université du Soudan.</b>
<b>Dr. ZEHAR Alla</b>	<b>Université d'Irak.</b>
<b>Dr. LALLALI Nadia</b>	<b>Université Alger 3.</b>
<b>Dr. FATAHINE Aicha</b>	<b>ENS/STS Alger.</b>
<b>Dr. CHENATI Ahmed</b>	<b>Université d'Alger 3.</b>
<b>Dr. IKIOUANE Mourad</b>	<b>Université A.Mira Béjaia.</b>
<b>Dr. ZAABOUB Djamel</b>	<b>Université d'Alger 3.</b>
<b>Dr. Gilles Lecocq</b>	<b>Université Reims - France</b>
<b>Dr. ABBAS Djamel</b>	<b>Université d'Alger 3.</b>
<b>Dr. Kasmi Ahcene</b>	<b>Université d'Alger 3.</b>
<b>Dr. BOUTALBI Bendjedou</b>	<b>Université de Chlef.</b>
<b>Dr. Khoudja Adel</b>	<b>Université de M'sila.</b>
<b>Dr. IMANE Chaker Mahmoud</b>	<b>Université de Qatar</b>
<b>Dr. AHMED Youcef Ahmed</b>	<b>Université El-Aqsa Palestine</b>
<b>Dr. SAKER Tarek</b>	<b>Université d'Alger 3.</b>
<b>Dr. DADI Abdelaziz</b>	<b>Université de Constantine.</b>
<b>Dr. YAHIAOUI Said</b>	<b>Université de Batna.</b>
<b>Dr. ATALLAH Ahmed</b>	<b>Université de Mostaganem.</b>
<b>Dr. DJOUADI Khaled</b>	<b>Université de M'sila.</b>
<b>Dr. BENGOUA Ali</b>	<b>Université de Mostaganem.</b>
<b>Dr. ZOUDJI Bachir</b>	<b>Université de Valenciennes.</b>
<b>Dr. MOUISSI Farid</b>	<b>Université de Chlef.</b>
<b>Dr. ZAABAR Salim</b>	<b>Université A.Mira Béjaia.</b>
<b>Dr. BEN-KHALIFA Ali</b>	<b>Université d'Oman.</b>
<b>Dr. AMOUR Amar</b>	<b>Université de M'sila.</b>

# SOMMAIRE

<b>01</b>	<b>Les grandes orientations du sport professionnel en Algérie (Cas du Football)</b>	<b>6 – 9</b>
	<b>Pr. Boudaoud Abdelyamine Université Alger3</b>	
<b>02</b>	<b>LA CHARGE D'ENTRAINEMENT DES FOOTBALLEURS ALGERIENS</b>	<b>10 - 13</b>
	<b>Dr. ZAABOUB Djamel Université Alger3</b>	
<b>03</b>	<b>Utilisation des appareils isocinétiques comme outil d'évaluation, de rééducation et d'entraînement des sportifs</b>	<b>14 - 20</b>
	<b>Dr : IKIOUANE Mourad Université de Bejaia Dr : BELGHOUL Fethi Université de Chlef</b>	
<b>04</b>	<b>La stratégie de la préparation de l'équipe nationale Algérienne d'athlétisme et son incidence sur l'apparition du stress précompétitif.</b>	<b>21 - 27</b>
	<b>Dr Khaled HADDADI , Dr Djamel ZAABOUB Université Alger 3</b>	
<b>05</b>	<b>Influence des décisions de l'arbitrage d'élite sur les comportements agressifs des Footballeurs de ligue I et II Durant la compétition.</b>	<b>28 – 32</b>
	<b>Mounir DBICHI Université Alger 3</b>	
<b>06</b>	<b>Effets des attitudes de l'enseignant d'EPS sur les inégalités de réussite aux épreuves du baccalauréat sportif entre les filles et les garçons</b>	<b>33 - 37</b>
	<b>Dr. MOKRANI Farida Université Alger 3</b>	
<b>07</b>	<b>L'entraînement spécifique aux situations stressantes extrêmes vers des performances sportives de haut niveau</b>	<b>38 - 44</b>
	<b>Dr. BOUTEBA Mourad Université d'Oum El Bouaki</b>	
<b>08</b>	<b>Réalité de la préparation mentale des athlètes de l'équipe nationale Algérienne (A) de hand Ball.</b>	<b>45 - 53</b>
	<b>"Etablissement d'un programme d'entraînement mental" Kheraifia Habib Université Alger3</b>	

## Les grandes orientations du sport professionnel en Algérie (Cas du Football)

**Pr. Boudaoud Abdelyamine**

**Université Alger3**

### Plan de notre exposé:

- 1 - Un rappel historique de l'évolution de la législation en Algérie (1962 à 2010)**
- 2 - Les contraintes imposées par les instances internationales de football (FIFA & CAF).**
- 3 - La mise en place du professionnalisme en Algérie.**
- 4 - Les problèmes rencontrés et les solutions apportées par les différentes institutions et/ou acteurs du football.**
- 5 - Conclure cette présentation par trois questions pour débattre.**

### Introduction:

Le mouvement sportif national et particulièrement le football a vu théoriquement le lancement de la première expérience du professionnalisme dans le paysage sportif algérien en 1999.

Les objectifs assignés à cette opération visaient une restructuration de la discipline sportive football et l'émergence d'une élite.

En 2002 après une série des mesures prises par l'état, des difficultés empêchent la mise en œuvre de cette politique, Ce qui nous amène à soulever un certain nombre de questions :

- ❖ Les dysfonctionnements et écarts sont ils liés à l'insuffisance des dispositions réglementaires Préétablies?
- ❖ Le projet a-t-il été suffisamment mûri ?
- ❖ Le cahier de charges supposé répondre aux exigences du football professionnel est il cohérent et réaliste ?
- ❖ Autant de questions que pose la problématique de l'adéquation entre le projet du professionnalisme et la réalité du terrain c'est-à-dire entre les textes et la réalité

### **Un rappel historique de l'évolution de la législation en Algérie (1962 à 2010):**

Nous pouvons distinguer 3 étapes essentielles qui sont caractérisées par la mise en œuvre de quatre lois sur le sport.

1962 à 1976

1977 à 1989

1989 – à nos jours

En Algérie, le sport a joué un rôle éminemment positif dans l'histoire de la nation algérienne. Le football universel concret, introduit en Algérie dans les années 1900, fut particulièrement un moyen d'affirmation identitaire, un capteur de nationalisme pendant la phase coloniale, "ambassadeur" pendant la lutte de libération nationale et organe de propagande dans la recherche de reconnaissance internationale. Dans la période post-indépendance, il est intégré dans l'édification du pays.

La période allant de 1962 à 1976 ; Après l'indépendance le mouvement sportif national a continué avec la loi 1901 enrichie par le décret n° 63 – 254 du 10 juillet 1963 ; comme texte d'application

- la période allant de 1977 à 1989 ; la parution en 1976 de l'ordonnance n 76/81 du 22-10-1976 relative au code de L'E.P.S que représentait la base essentielle des activités sportives nationales selon la politique général de notre pays .

La période allant de 1989 à ce jour , qui a connu la promulgation de la loi 89/03 du 14 février 1989 relative à l'organisation et le développement du système national de culture physique et sportive.

- Cette loi a permis la démocratisation et l'autonomie des structures sportives et de réactiver le sport au sein des écoles , centres de rééducations , le sport de proximité et le sport en milieu spécialisé.

- La loi 10/04 , sur L'E.P.S qui a donné une importance à la gestion et l'organisation de sport . En comparant les différentes étapes du développement de L'E.P.S caractérisées chacune par la promulgation d'un cadre législatif et réglementaire , nous pouvons dire qu'il existe une inadéquation des lois sur le sport , par rapport à la réalité et aux

exigences du domaine , à partir de deux aspects ; la source des dispositions législatives et réglementaires et confusion dans la définition des concepts .

#### **A ce sujet nous observons :**

Que les systèmes d'organisation des APS en Algérie sont calqués tantôt sur la France tantôt sur les pays de l'Est.

Par ailleurs, on constate que le choix des concepts ne reflète pas la définition du système mis en place, de ce fait , on démontre que de 1962 à 1988 le système adopté était inspiré d'une politique socialiste, par contre les référence réglementaires et les concepts étaient puisés de la législation française, alors que dans la loi 89-03 la politique est orientée vers l'économie de marché et le libéralisme par contre , les concepts sont ceux des pays de l'Est .

La loi 89-03 et 10-04 ont permis la démocratisation des instances sportives en organisant des élections au sein des structures et organes sportifs.

#### **Les contraintes imposées par l'instance internationale de football (FIFA & CAF)**

♣ - Le professionnalisme a été (2000-2001), imposé par la FIFA et la confédération africaine de football (CAF). A partir de 2011, tout club qui n'aura pas une licence professionnelle ne sera pas autorisé à participer à une compétition internationale inter-clubs.

♣ - La FIFA a fixé, préalablement, les exigences pour l'obtention de la fameuse licence CAF. Elles sont de l'ordre de cinq, (sportive, administrative, juridique, financière, infrastructurelle et de personnel).

#### **Textes de référence du cahier des charges du ministère Algérien:**

Arrêté ministère n°39 du 1er juillet 2010 relatif au cahier des charges applicable aux futurs clubs professionnels

1- la loi 04-10 sur le sport.

2- le décret exécutif 06-264 du 8 août 2006 relatif aux dispositions applicables aux clubs sportifs professionnels.

3- décret exécutif 09-97 relatif à la création des centres de formation.

♣ La circulaire n°1128 du 28 décembre 2007 portant règlement de la FIFA lié à la procédure d'octroi de la licence aux clubs professionnels

#### **La mise en place du professionnalisme en Algérie : l'apport des pouvoirs publics**

1- Un prêt financier pour les clubs qui s'engagent dans le professionnalisme avec un taux bonifié de 1% étalé sur une période de 15 ans avec 10 années de grâce.

2- La dotation des clubs d'une réserve foncière de deux hectares pour la réalisation d'un centre de formation de jeunes et de préparation technique en concession par gré à gré au prix symbolique de 1 DA le mètre carré.

3- Une aide de l'État, à raison de 80% du coût destiné à la réalisation de cette infrastructure qui comprendra des terrains, des vestiaires et autres commodités.

4- La prise en charge des équipes de jeunes des clubs professionnels en matière d'hébergement et de déplacements pour les compétitions.

5- La réduction de 50% des prix des billets d'avion pour le transport des équipes professionnelles en Algérie.

6- La prise en charge de 50% des frais de déplacements du club professionnel pour chaque match qu'il disputera à l'étranger au titre d'une compétition officielle africaine ou arabe.

7- La mise à disposition d'un bus pour le déplacement.

8- La prise en charge des salaires des entraîneurs des équipes de jeunes catégories du club.

9- d'autres mesures pour la réduction des charges fiscales du club et du joueur professionnel sont également envisagées. Les principales mesures prévues dans l'Ordonnance n 10-01 du 26 Août 2010 portant Loi de Finances complémentaire pour 2010.

Mesures de promotion de l'activité sportive :

-l'exonération pendant cinq années de L'IRG et de L'IBS en faveur des clubs professionnels de football constitués en société, ainsi qu'en matière de droit d'enregistrement pour les plus-values de cession des actions.

-l'exemption pour une période de trois années des droits et taxes pour les équipements et matériels acquis par les clubs professionnels de football.

-la création d'un compte trésor intitulé (fond de soutien public aux clubs professionnels de football).

**La mise en place du professionnalisme en Algérie (conditions)**

La transformation des clubs en sociétés, SARL ou SPA (avant 15 Juillet 2010).

- 1 - Une copie des statuts de la société sportive par actions nouvellement créée
- 2 - Une demande de licence de club professionnel établie par la nouvelle société par actions
- 3 - Une copie du registre du commerce
- 4 - Un certificat d'existence délivré par l'administration des impôts
- 5 - Une copie des contrats du personnel administratif, technique et médicale

**Ressources humaines :** (i) un directeur général ou manager; (ii) des administrateurs; (iii) un directeur technique du club, (iv) médecin chef du club, (v) kinésithérapeute, (vi) un responsable de la sécurité et (vii) une liste nominative des entraîneurs de chaque catégorie.

**Infrastructures :** des installations sportives et de formation dont les clubs doivent quelles répondent aux normes sécuritaires réglementaires.

**Les problèmes à résoudre:**

Comme le rappelle si bien l'article 8 du règlement de la FIFA sur la procédure pour l'octroi de licence professionnelle aux clubs, un club de football n'est plus un pur club de sport, il entre également en relation avec d'autres acteurs ainsi qu'avec les médias, les sponsors, les fournisseurs, les partenaires commerciaux, les collectivités locales, voire, dans certains cas, avec les actionnaires (cas de l'Algérie). Soit autant d'intervenants de plus en plus impliqués dans le développement d'un club et qui suivent ses résultats de très près.

**Problèmes et Solutions (quelques exemples)**

Structurellement, le football algérien souffre beaucoup de la faiblesse des infrastructures au niveau de quelques pôles de développement (Alger, Oran, Constantine), là où il y a une grande concentration de clubs de « l'élite ».

Ressources humaines : Algérie manque également des techniciens et formateurs, des gestionnaires, des administrateurs, des juristes, des économistes et des chercheurs spécialistes dans le domaine du sport (rôle que peut jouer Université).

Application des lois : problème lié à la non application des lois et décrets par les concernés sur le terrain. Nous sommes entrain de réfléchir de mettre en place des cellules d'aide pour faciliter l'application de ces lois et décrets.

**Observations****L'application de la loi 90-31 du 4 décembre 1990 relative aux associations, aux clubs de football et sa nécessaire réforme dans le contexte économique actuel.**

Cette loi de 1990 s'applique de façon uniforme, indifférenciée à tous les clubs amateurs ou professionnels. Cette application généralisée est à l'origine du paradoxe du football Algérien qui consiste à soumettre à un même régime juridique, des activités de nature profondément différentes. Cette anomalie juridique va à l'encontre de l'évolution qu'a connue le football en Algérie.

L'avenir du football professionnel, donc celui du footballeur professionnel, passe par une réforme complète de son cadre juridique. L'élaboration d'un véritable statut propre au footballeur professionnel implique la rupture avec le cadre traditionnel du sport amateur. En effet, les clubs professionnels de football sont aujourd'hui de véritables entreprises de spectacles sportifs ayant une activité économique et poursuivant en fait un véritable but lucratif.

- L'inadaptation de la loi 90-31 à la gestion des clubs Professionnels
- Malgré cette nouvelle donne, tous les clubs Algériens, professionnels et amateurs, continuent à être régis par la loi 90/31 sur les associations. La loi 90/31 a trouvé dans la souplesse de son cadre juridique les raisons de son succès et de sa longévité.
- L'évolution du football professionnel se confirme et s'amplifie et la situation paradoxale de l'application de cette loi aux professionnels est née. Le football spectacle attire un nombre croissant de spectateurs chaque année dans les stades et augmente l'audience pour les médias.
- L'introduction de la publicité dans les stades, sur les maillots et dans les journaux et l'importance croissante de la télévision et à un degré moindre la radio en ont fait le support d'une gigantesque affaire commerciale. Les clubs professionnels sont devenus aujourd'hui de véritables entreprises de spectacles sportifs qui n'ont plus rien à voir avec les associations sportives de quartier ni avec l'association de protection des cités.
- Mais paradoxalement, elles ont toutes le même statut juridique. Les problèmes posés par la forme juridique actuelle.
- La loi n'exige aucune compétence ni aptitude de la part des dirigeants d'un club sportif, en théorie n'importe quelle personne peut accéder à un poste de responsabilité au sein de ces clubs.
- La loi donne la possibilité aux dirigeants de se retirer à tout moment à condition de régler leur cotisation, ce qui pose la question de leur responsabilité.
- La loi ne permet pas aux instances supérieures du football d'intervenir dans la vie des clubs concernant leur gestion ou leur direction.
- La loi n'autorise pas les municipalités à contrôler l'utilisation des subventions qu'elles versent aux clubs ni à exercer un droit de regard sur leur orientation et gestion.

## Les recommandations

### A partir de ce constat, on pourrait faire quelques propositions :

1- Les statuts et les règlements de la fédération et de la ligue pourraient obliger les clubs professionnels à engager des administrateurs, des dirigeants permanents, à plein temps qui seraient rémunérés en conséquence et spécialement formés et préparés à la gestion du sport professionnel.

Une action de formation de ces « gestionnaires sportifs » devrait être entreprise par le Ministère de la Jeunesse, et Sport en étroite collaboration avec la fédération et les Instituts universitaire du Sport pour organiser des stages de formation pour ces dirigeants.

2. La mise en place d'une stratégie de communication efficace en exhortant les Professionnels de la communication et de l'information (media, journalistes, universitaires et experts) à organiser des débats sur la question du professionnalisme et en invitant les divers acteurs dans le domaine (chercheurs, acteurs économiques, praticiens, responsables, managers des joueurs et tout ceux qui sont concernés par le sport), ainsi que les experts étrangers afin d'exposer les expériences de leur pays dans le domaine du professionnalisme, car la Comparaison permet d'aboutir à des résultats positifs.

3. L'implication de l'université dans la formation et l'encadrement des acteurs du mouvement Sportif national (responsables d'associations sportives, managers, entraîneurs, agents des Joueurs, joueurs et arbitres) afin d'améliorer leurs connaissances et leur performances à travers l'organisation de cycles de formation théorique et pratique dans les domaines de l'information et de la communication, l'économie, le management, le sponsoring, le marketing, la législation et les règles de gestion du sport en général et du sport professionnel en particulier.

C'est pour cette raison qu'un partenariat devra être conclu pour assurer dans une première étape la mise en place d'un cycle de formation spécialisé dans la gestion des clubs sportifs. Une série d'aménagements législatifs et réglementaires sont également nécessaires pour réguler cette nouvelle expérience de gestion sportive dans notre pays.

Il est indispensable pour les pouvoirs publics de fixer clairement les orientations.

6. L'amendement de la loi des associations n°90/31 afin d'accompagner cette étape ou bien la Création d'un statut particulier des associations sportives.

7. Exhorter les différents acteurs (associations, fédérations, ministères...) à coopérer avec le Tribunal sportif afin de renforcer son rôle dans le règlement des conflits sportifs.

8. Création d'organismes de contrôle et de prévention des dangers de la pratique d'activités Physiques et sportives et la mise en place de lois qui pénalisent la violence et le dopage.

### Questions:

#### 1- Quel professionnalisme pour l'Algérie ?

Les dirigeants des Instances sportives internationales ont longtemps cherché, à faire croire que le sport était audessus de la politique et de la religion et qu'il pouvait se concevoir hors des contraintes économiques et sociales. Accepter une telle vision, c'est admettre une démarche simpliste qui traite le sport en dehors de ses dimensions sociologiques, historiques, économiques, culturelles et politiques

Face à ce constat et à la réalité des faits sur le terrain, comment ne pas afficher notre étonnement devant la décision de la FIFA «d'interdire aux clubs non-professionnels à partir de 2011, au plus tard, de participer aux compétitions continentales comme la Ligue des champions d'Afrique».

Une exigence en totale inadéquation avec le niveau de développement et les possibilités de financement de nos pays. Une mesure qui risque de s'avérer discriminatoire et de marginaliser encore davantage les pays dont le sport est « en développement ».

Il y a des préalables qu'il faut d'abord réaliser avant de penser à professionnaliser le football. Une évaluation qui recoupe la pertinente remarque de dr. Bachir Zoudji faite en 1999 et toujours d'actualité : «Le caractère aventurier de la démarche sur laquelle est basé le projet du Professionnalisme en fait davantage un faux départ qu'un moyen rationnel permettant d'atteindre un football de haut niveau (*L'Expression 24 Juin 2009*).

Les partisans du professionnalisme en Algérie devront donc faire preuve de persévérance car c'est un travail de longue haleine

#### 2- Pour ce passage au monde professionnel, faut-il copier le modèle occidental ?

#### 3- Le professionnalisme est-il le garant du football de haut niveau? (Zoudji, 1999).

# LA CHARGE D'ENTRAÎNEMENT DES FOOTBALLEURS ALGERIENS

Dr.ZAABOUB Djamel

Université Alger3

## Introduction

Les bons résultats des compétitions, c'est le fruit d'une bonne préparation qui s'appuie sur des fondements scientifiques, technologiques, méthodologiques, managériaux et professionnels ainsi que le choix judicieux entre les techniques d'entraînements, d'une bonne programmation et d'une planification optimale.

Aujourd'hui, nul ne peut prétendre jouer, sans s'entraîner. Le joueur doit donc s'entraîner pour se préparer aux exigences de la Compétition. C'est à l'entraînement que les qualités des joueurs vont être développées grâce à un travail approprié. L'entraînement prépare à la compétition. On doit donc à l'entraînement retrouver les caractéristiques de la compétition tant en qualité qu'en quantité. Les efforts intenses et prolongés, vitesse d'exécution, technique malgré l'adversaire. L'adaptation de l'organisme, aux efforts demandés et son perfectionnement ; les efforts devront être progressifs et dosés de façon à obtenir une réaction d'adaptation.

L'entraînement va donc avoir un triple objectif :

Préparer l'organisme, L'amener au rendement maximum, Maintenir l'état de forme.

Pour ce faire, l'entraîneur va déterminer les besoins (tests physiques et techniques), créer des situations pédagogiques telles que le joueur sera en mesure de progresser, doser le travail (intensité, durée, fréquence), contrôler les effets de travail (tests, matches). Parallèlement, il fera en sorte, d'augmenter le rendement en entretenant une motivation permanente, et de veiller à la récupération. La performance de haut niveau est intimement liée à une préparation systématique et de longue durée. L'entraînement sportif doit être conçu en fonction du but à atteindre.

« L'entraînement est devenu une véritable science qui vise à optimiser, voir maximaliser, l'adaptation de l'homme à l'effort. » Xavier STUTBOIS.

Le processus de l'entraînement est défini par une série de principes fondamentaux, et la charge de travail en constitue le facteur primordial. D'autres facteurs déterminants interviennent dans le processus de l'entraînement et chacun d'entre eux a sa propre valeur et ne peut être considéré comme essentiel.

« L'entraînement consiste en un processus complexe dont les objectifs visent à améliorer les capacités fonctionnelles de l'organisme et à acquérir les savoir-faire techniques, tactique et psychologiques nécessaires en compétition, pour améliorer la performance. » HAWLEY 2002.

Les joueurs sont soumis à un travail réfléchi et scientifiquement élaboré, leur permettant d'évoluer et d'être au top de leur condition athlétique dans le but de réaliser les meilleurs résultats possible

## 1- PROBLEMATIQUE

Le but de l'entraînement consiste, dans de nombreux sports, à augmenter les capacités à soutenir la vitesse ou à développer la puissance la plus élevée pour une distance ou un temps donné.

Sur le plan de la préparation, il faut rompre avec la préparation physique traditionnelle, empirique ou occasionnelle très répandue en Algérie et se mettre au travail en empruntant l'unique voie qui mène au succès, la voie de la science.

Le rapport charge de travail sur récupération est dominé par la loi biologique générale, la connaissance des phénomènes d'adaptations de l'être humain au stimulus auxquels il peut-être soumis, s'avère indispensable, ce qui nous amène à la science, seule voie qui puisse définir avec précision. Les composantes de la réussite sportive. La connaissance et le savoir, base de la théorie de l'entraînement acquièrent maintenant un aspect pluridisciplinaire, elle est le résultat d'expériences pratiques, de recherches scientifiques, d'observations, de documentations, d'analyses et de recherches continues de nouvelles méthodes.

Beaucoup de problèmes surgissent même avec la progression des connaissances théoriques, qui ne peuvent être résolus qu'au travers d'une approche pluridisciplinaire scientifique, avec toutes les difficultés inhérentes à l'objectivité, la validité, et la redondance dans des domaines tels la psychologie ou la sociologie. Qu'en est-il de l'état du football Algérien ? Éprouvant toutes les difficultés à se qualifier aux compétitions continentales et mondiales, bien que des efforts aient été consentis dans les domaines Matériel (infrastructures, argent, université, instituts de formations etc....) et humain (formation de cadres, De médecin du sport, gestionnaires etc..). En effet les différents problèmes que rencontre la pratique du football moderne peuvent-ils être résolus par des approches empiriques ? Peut-on se contenter du hasard et de l'intuition pour faire parvenir des joueurs à un rendement des plus optimaux ? Comment améliorer telle ou telle qualité chez un footballeur ? Comment conduire une séance ? Comment évaluer les progrès ? Comment contrôler, sur le plan médical, l'individu ?

**2- HYPOTHESE** La mauvaise sollicitation des qualités indispensables à la bonne préparation physique de la de la pratique du football, conduit à une faiblesse de l'intensité de travail à l'entraînement

**3- METHODES ET MOYENS** Notre travail, porte sur la charge de travail, à l'entraînement et consiste à comptabiliser les temps pour chaque type de déplacement, selon son intensité (rapide, lent, marche). En vu de les analyser, les comparer et constater les éventuelles carences pour y remédier.

Nous procédons comme suit à l'entraînement, on mesure le temps de chaque exercice directement vu que ce dernier se répéterait plusieurs fois par les joueurs, nous donnant largement le temps de le chronométrer, et le comptabiliser à la fin.

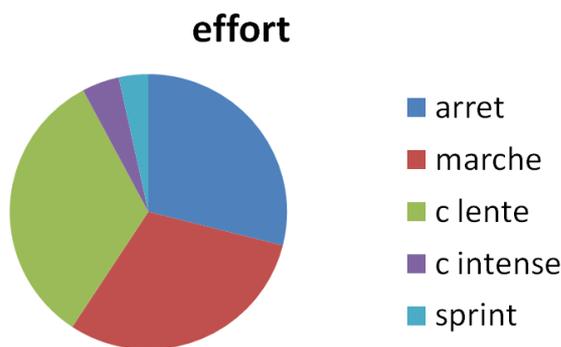
**4- ECHANTILLON:** Notre enquête porte sur trois équipes de première division en période compétitive. Le nombre de séances observées, est de dix par équipe.

**5- Présentation des efforts d’activités lors des séances d’entraînements pour des équipes de première en période compétitives.**

séance	Arrêt	marche	Course lente	Course intense	sprint	Musculation	observation
X	1551,72	1622,06	1768,96	233,79	184,13	1	
SD	466,01	488,83	566,06	92,34	95,75		
%	28,9%	30,21%	33%	4,54%	3,4%		

Tableau n°30 récapitulatif des différents types d’activités lors des entraînements des équipes Algérienne de 1ère division.

- 5.1 En arrêt :Le temps passé en arrêt aux entraînements, représente en moyenne plus de 29% du temps de la séance, soit pratiquement le tiers et témoigne de la faible intensité de travail durant les entraînements.
- 5.2 En marche :Le temps passé à l’entraînement en marche représente en moyenne 30% de la durée de cette dernière, soit le tiers et témoigne de la faible intensité de l’entraînement.
- 5.3 En course lente: Le temps passé à l’entraînement en course lente représente 33% du temps globale de la séance, soit plus du tiers et renseigne de la faible intensité de l’entraînement.
- 5.4 En course intense Le temps passé en course intense, représente un peu plus de 4% du temps de l’entraînement, ce qui reste très peu par rapport au temps des courses à faible intensité, et témoigne de la faible intensité de l’entraînement.
- 6.5 En sprint: Le temps passé en sprint, représente 3% du temps de l’entraînement, ce qui reste très peu, par rapport au temps des courses à faible intensité, et témoigne de la faible intensité de l’entraînement.
- 6.6 Musculation : Une seule séance



Graphique n°2 représentant les différents types d’activités lors des entraînements des équipes Algériennes de première division

**7-DISCUSSION DES RESULTATS DES EFFORTS FOURNIS A L’ENTRAINEMENT.**

Rappelons que nous abordons l’hypothèse dans laquelle nous avons annoncé que La mauvaise sollicitation des qualités physiques indispensables à la bonne préparation physique de la pratique du football, conduit à une faiblesse de l’intensité de travail à l’entraînement

7.1 De l’arrêt : Le temps passé à l’entraînement en arrêt, représente 29%, soit un peu moins du tiers de la séance, ce facteur de récupération qui suppose une grande charge à intensité élevée, ce qui n’est pas le cas au vu des exercices a grande charge, aussi l’organisme qui n’est pas sollicité à l’entraînement ne produira rien en compétition, pour cette raison la faiblesse des résultats tient leur explication de la qualité de l’entraînement, ou son intensité reste très faible.

7.2 La marche; Dans ce paramètre ou le temps en marche représente 30% soit un peu moins du tiers de la durée de l’entraînement, suppose une récupération après un travail intense, ce qui aussi n’est pas le cas et témoigne de la faible intensité de l’entraînement, qui automatiquement conduit a des résultats médiocre en compétition du point de vu charge de travail. Cumulé avec le paramètre arrêt ils représentent à eux deux, pratiquement les deux tiers du temps d’entraînement passés en type d’effort repos, et quand on sait que le troisième tiers est passé en course lente, on se demande ce qui se fait à l’entraînement ? Et que peut-on attendre d’un joueur qui s’entraîne de la sorte, en compétition, si ce n’est qu’il reproduise la même chose en compétition

7.3 Course lente, Dans ce paramètre le temps représente 33% soit le tiers du temps de l’entraînement, ce type d’activité est très important en football, ou le joueur est en perpétuel mouvement et prêt à intervenir selon la nécessité de la phase de jeu. Etant lancé le joueur peut facilement sprinter, sauter, intercepter la balle, devancer un adversaire, tirer avec plus de puissance, changer de direction...etc.

L’importance de la capacité aérobie dans ce type d’activité est de mise, et la façon de l’améliorer est bien expliquer dans la partie théorique.

Avec les deux précédents types d’activités nous pouvons affirmer que l’intensité de travail à l’entraînement du footballeur algérien est très faible, et que la conséquence sur le rendement en compétition en est proportionnelle.

Qu'elle place reste t'il pour le travail intense ? Pratiquement rien du tout.

7.4 course intense: il faut rappeler que le joueur, dans ce type d'activité est à 80% de ses possibilités. Le temps passé dans ce paramètre représente un peu plus de 4%, soit 4 petites minutes par séance d'entraînement. Dans la discussion des paramètres arrêt, marche et course lente, nous avons dit, que c'était des activités de récupération, après un travail intense, or il n'en est rien, le décalage entre l'un et l'autre est énorme, 10 minutes de récupération auraient suffi aux 4 déployées durant la séance. L'insuffisance dans la préparation dans ce type de course est révélatrice, de la mauvaise condition physique du footballeur algérien, qui se traduit en compétition par une très faible intensité dans le jeu, ou les actions rapides et dangereuses se font rares.

Les actions décisives se concluent à intensité élevées, et il est impératif de combler cet énorme déficit à l'entraînement, par des exercices adéquats, en vitesse et force (voir partie théorique).

Nous pouvons affirmer que la lacune dans l'entraînement se situe dans ce type d'activité très important en football avec le sprint.

7.5 Sprint, le temps passé en sprint à l'entraînement, représente un peu plus de 3%, soit 3 minutes. Que pouvons-nous attendre d'un joueur, en compétition, qui ne s'entraîne que 3 minutes en sprint ? Les valeurs parlent d'elles-mêmes et restent insignifiantes et révèlent un entraînement monotone et statique. 9 minutes auraient suffi pour la récupération des 3 déployées en sprint durant la séance, en tout avec la course intense ça aurait nécessité 20 minutes de repos et non 90.

La négligence de l'entraînement de cette qualité de course reste une insuffisance à compenser, et le temps réalisé en compétition le confirme (très faible). Le danger en football pour l'adversaire vient des actions à intensité élevée, on ne désarçonne pas les défenses avec un jeu à intensité modérée, les duels ne se gagnent pas en marchant ou en étant à l'arrêt mais en étant lancé à toute vitesse, nous pouvons affirmer que le football se pratique à intensité élevée.

Le sprint représente un facteur très important dans la pratique du football, qu'il faudra améliorer, par l'entraînement des qualités physique force (musculature) et vitesse (voir la partie théorique).

**8- FACTEUR MUSCULATION.** L'importance de la musculature en football est capitale, on distingue deux types de musculature, la musculature sans et avec charges, dans notre investigation on parle de musculature avec charge car celle sans charge elle a lieu sur terrain.

La musculature permet d'augmenter l'explosivité, la détente et la vitesse. Aussi paradoxale que ça puisse paraître, les équipes algériennes n'accordent pas d'importance à cet entraînement, ainsi que le choix d'exercices non appropriés à la discipline, le manque d'intensité élevée en compétition peut s'expliquer aussi par cette carence.

Le nombre de séance devrait impérativement augmenter si l'on veut obtenir de bons résultats

## CONCLUSION

Nous pouvons affirmer que l'entraînement du footballeur algérien, se déroule à une intensité très faible, l'arrêt la marche et la course lente représentent à eux seules 92% du temps d'entraînement et seul 8% à intensité élevée. La proportion est tellement grande que l'on constate, un écart entre le travail/repos qui ne correspond à aucune donnée méthodologique de l'entraînement. Une équipe qui s'entraîne de la sorte, que peut elle produire en compétition si ce n'est un match à très faible intensité, dépourvu d'accélération et monotone sur toute la ligne. Un entraînement méthodologique s'impose il a trait à toutes les qualités physiques exigés par la discipline et décortiqué dans les détails en partie théorique.

Ces qualités doivent être travaillé en tenant compte des spécificités de chacune d'elles dans les différentes parties de la planification. L'entraînement, des footballeurs algériens, présente de grandes insuffisances dans les efforts rapides, cela se répercute directement sur la compétition par un comportement nonchalant du joueur par manque d'exercices brefs et intenses qui constituent les actions dangereuses en football.

L'explosivité, et les courses rapides sont des conditions qu'exigent le football, et la faiblesse du football algérien réside là. Donc le travail de ces manques par vitesse de courtes distances, l'introduction de la pliométrie et la musculature, on pourra les compenser.

On pourra donc confirmer, que la mauvaise sollicitation des qualités indispensables à la bonne préparation physique de la de la pratique du football, conduit à une faiblesse de l'intensité de travail à l'entraînement

## BIBLIOGRAPHIE

- Cazorla g. et coll. 1992. Profil des exigences physiques et physiologiques de la pratique du football, science et sport. Colloque Aquitaine, France.
- Cazorla, g 2004. Evaluation physique et physiologique du footballeur
- Science et sport. Colloque aquitaine, France.
- Cometti, g. 2005. Aspects nouveaux de la préparation physique en sport collectif
- Unité de formation et de recherche en sciences et techniques des activités physique et sportives. Université de Bourgogne.
- Doucet, claud 2002. Football entraînement tactique. Paris. Amphora.
- Fohrenback R. 1986. Testverfahren und metabolisch orientierte intensitäts steuerung im sport training mit submaximaler belastungs-structur. Leistungssport.
- GARRIDO, N et RICHARD, T. développement de la force et de la vitesse. Elsevier masson paris 2007.
- Gil, F. 2001. Football, initiation et entraînement des jeunes .Paris, amphora.

- Hughes M. & Charlish F. 1988. The development and validation of a computerised notation system for Americanfootball. J.Sport sci
- Knowles J.E & Brooke J.D. 1974. A mouvement analysis if player behaviour in soccer matches performance. Paper presented at the 8<sup>th</sup> conference, British society of sport psychology, Salford.
- Kollath E. Quade K. 1992. Measurment of sprinting speed, of professional and amateur soccer players, Koln.
- LE GALLAIS D. MILLET G. La préparation physique, Elsevier Masson, Paris, 2007.
- Mahyew S.R & Winger H.A. 1985. Time motion analysis of professional soccer. J. Human movement stud.
- Ohashi J. Togari H. Isokawa M. and Suzuki S. 1988. Measuring movement speeds and distance covered during soccer match play, in science and football (Eds T. Reilly A. Lees, K. David and W.J. Murphy), E.& F.N. Spon, London.
- Rohde H.C. Espersen T. 1992. Work intensity during soccer training and match play, Institute of physical education, Odense university, Odense, Danemark.
- Taylor S. & Hughes M. 1988 Computerised notational analysis, a voice interactive system. J. sport and sci.
- Thomas V. Reilly T. 1976. A motion analysis of work-rate in different positional roles in professional football match play. J human movement studies.
- Vrijens J. 1988. L'entraînement raisonné du sportif. Eds Gand, Belgique.
- Weineck J. 1995. Physiologie de l'effort, Editon Vigot, Paris.
- Withers R.T. and al. 1982. Match analysis of Australian professional soccer players. J. human movement studies. Ondon : Macdonald & Evans, London.

## Utilisation des appareils isocinétiques comme outil d'évaluation, de rééducation et d'entraînement des sportifs

Dr : IKIOUANE Mourad

Dr : BELGHOUL Fethi

Université de Bejaia

Université de Chlef

### Introduction

L'évaluation des sportifs est réalisée dès le plus jeune âge lors des stages de détection par des tests physiologiques et souvent médicalisés. Plusieurs investigations sont possibles en fonction des filières énergétiques. Ces différentes évaluations ont pour but de suivre l'évolution des sportifs tout au long de leurs carrières et éventuellement de définir leur niveau sportif (Dauty et Portion Josse. 2003).

Pouvoir tester la performance musculaire des sujets sportifs ou sédentaires dans tous ses aspects, dans des conditions de reproductibilité et de protection articulaire à nulle autre pareilles ; pouvoir aussi entraîner et rééduquer les muscles ; pouvoir tester la sincérité de l'effort. Voilà les grands principes de ce que nous apporte, fondamentalement, l'isocinétisme.

L'isocinétisme est donc une véritable révolution en évaluation, entraînement, et rééducation dans les pays développés. Mais une révolution silencieuse et lente... Le cout des appareillages est, entre autres facteurs, un frein à une expansion qui, pour autant, si elle n'est pas rapide, est néanmoins inéluctablement, régulière, irréversible.

### 1- La contraction musculaire isocinétique

La contraction musculaire isocinétique est une contraction anisométrique effectuée à vitesse constante. La résistance opposée par le dynamomètre répond au principe d'asservissement. En isocinétique, ce principe est respecté, le dynamomètre opposant une réaction égale à la force développée par le sujet, mais en déplacement à vitesse préréglée. Lors de la réalisation du mouvement, le segment du membre passe de la vitesse 0° par seconde à la vitesse imposée par une phase d'accélération non isocinétique, puis reste à cette vitesse pendant un temps donnée (phase isocinétique proprement dite), puis amorce une phase de décélération non isocinétique pour atteindre la vitesse 0°/seconde avant l'inversement du mouvement. La phase d'isocinétisme vrai varie selon la vitesse du mouvement, d'autant moins importante que la vitesse est élevée. La force développée par le sujet varie en fonction de plusieurs paramètres notamment en fonction de la vitesse et du mode de contraction, concentrique ou excentrique.

Le mode concentrique correspond à un mouvement durant lequel les points d'insertions musculaires se rapprochent alors qu'en excentrique ceux-ci s'éloignent. La puissance développée, à vitesse égale, est plus importante en mode excentrique qu'en concentrique. En concentrique, la force développée est inversement proportionnelle à la vitesse. A l'inverse, en excentrique, la force développée croît avec la vitesse.

### 2- Intérêt de l'évaluation isocinétiques.

De nombreuses études ont été réalisées pour évaluer la force musculaire isocinétique en fonction de pratiques sportives, de techniques d'entraînement ou de musculation, de techniques thérapeutiques, ou de modes de prises en charge rééducatives. Ceci est à l'origine du développement de différent appareils et de nombreuses études sur la validité, fiabilité et reproductibilité des mesures obtenues lors des tests isocinétiques pour les articulations à différentes vitesses angulaires, selon différentes modalités et populations.

Ils ont permis de déterminer les principales sources de variabilité, liées aux variations biologiques pour une part et aux erreurs d'expérimentation pour une autre part. La mesure de la force musculaire constitue, pour le physiologiste, un élément important d'appréciation mais la validité physiologique soit individuelle qui la caractérise rend difficile son appréciation et les moyens de comparaison inter-individus.

### 3- L'intérêt d'utiliser différentes vitesses angulaires isocinétiques.

L'intérêt d'évaluer et/ou de développer la force musculaire à différentes vitesses trouve sa justification dans l'étude du mouvement. Ainsi, pour l'épaule, lors d'un mouvement de smash ou de lancer, la vitesse angulaire peut atteindre plus de 5000°/par seconde. Pour le genou, lors de la marche, la vitesse angulaire est d'environ 230°/seconde et croît lors de la course à plus de 1100°/seconde (Ponchelle.M. 1998).

La réalisation possible par les dynamomètres isocinétiques existants de mouvements jusqu'à 450°/seconde permet de se rapprocher des conditions de fonctionnement physiologiques, tant en évaluation qu'en renforcement. D'autre part, plusieurs travaux ont montré une spécificité du gain de force pour la vitesse exercée. L'entraînement à différentes vitesses lentes et rapides permettrait ainsi de mieux répondre aux exigences musculaires imposées par l'exercice sportif.

Lors de tout mouvement articulaire, la composante excentrique de la contraction musculaire est essentielle. En effet, c'est elle qui constitue le frein actif de l'articulation lors de la décélération (mouvement en chaîne ouverte) mais aussi pour les articulations des membres portant le moteur principal du mouvement (chaîne fermée). Pour le genou, l'extension active est aussi bien assurée par la contraction concentrique du quadriceps que par la contraction excentrique des ischiojambiers et du triceps sural.

### 4- Utilisation des appareils isocinétiques comme moyen d'évaluation.

Les tests isocinétiques permettent d'évaluer, à un moment donné et pour un sujet donné, ses capacités à développer de la force. Les tests isocinétiques sont corrélés de manière significative avec les tests conventionnels d'évaluation fonctionnelle musculaire. Le degré de corrélation est d'autant plus élevé que le sujet testé est entraîné.

Entant donné qu'ils n'évaluent ni la stabilité articulaire, ni la fonctionnalité, les appareils d'isocinétisme permettent de compléter une évaluation clinique pour évaluer un déficit musculaire.

Les paramètres mesurés par isocinétisme ont une productibilité satisfaisante si les tests sont réalisés pour un même et sur le même appareil et par un et même examinateur expérimenté. Le choix du ou des paramètres discriminants n'est clairement définis et est variable d'une étude à l'autre. Sur l'ensemble des études analysées, le moment maximum semble être le paramètre pour lequel la reproductibilité est la meilleure. En matière de diagnostic, l'isocinétisme n'a pas fait ses preuves (Croisier J.L. 2001). Cependant l'observation d'une modification de la courbe consécutive à un phénomène douloureux permet de guider la rééducation.

La question de définition de normes se pose. Pour un sujet donné faut-il comparer le membre sain au membre lésé, en particulier en ce qui concerne les ratios agonistes/antagonistes, ou le comparer à des normes établies sur une population saine ? La définition des normes est difficile à mettre en œuvre, car cela implique l'étude des différents types de populations en fonction des différentes conditions de test.

### **5- Appareils isocinétiques et études de la force chez le sportif d'élite.**

La force musculaire des quadriceps et ischio-jambiers a été largement étudiée depuis quelques années maintenant grâce à l'avènement des appareils de mesure isocinétique (Le Gall et coll.1999). Ces travaux reposent sur l'hypothèse que le sprint et le saut sont à la force externe développée par les membres inférieurs au niveau des extenseurs et fléchisseurs du genou. Pourtant, ce lien de causalité est source de controverse. Plusieurs auteurs rapportent une importante corrélation entre le pic de force et différents sauts chez des individus sportifs (Dauty et coll. 2001). Des modélisations du sprint à partir des paramètres de force sont proposées chez les sprinters, rugbymans et sportifs de compétition (Dowson et coll.1998). A distance d'une lésion du genou (rupture du ligament croisé), Petching et coll.1998 rapportent une bonne corrélation entre la force isométrique (des extenseurs et des fléchisseurs) du genou et le saut vertical.

L'étude de la force développée par un muscle ou un groupe musculaire déterminé est utile à l'entraîneur et au sportif dans le cadre de l'analyse mécanique d'un acte sportif donné. Pour Harichaux et Medeli 2002, ces mesures représentent aussi bien une phase d'entraînement qu'une possibilité d'appréciation de l'aptitude à exercer un acte sportif donné.

Les travaux utilisant les appareils isocinétiques sont orientés vers trois grands axes : tout d'abord, l'étude des différentes populations selon le sexe, l'âge et les activités sportives (Gobelet 1991, Parker 1986, Zakas 1995, Oberg 1986), ensuite la recherche d'anomalies en relation avec certaines pathologies (Calmels 1990, Sadourin 1991) et, enfin, la recherche de protocoles de rééducation, les pathologies souvent étudiées étant certainement le syndrome rotulien et le genou ligamentaire avant et après plastie (Pochelle 1991 et 1994).

Selon Le Gall et coll.1999, la puissance et l'explosion musculaire des quadriceps apparaissent très bien corrélées avec le niveau de compétition, d'où l'intérêt d'un renforcement musculaire spécifique des quadriceps pour améliorer ses propres performances. Selon Dauty et coll. 2003, il existe des corrélations significatives entre le sprint sur dix mètres départ arrêté et la force isocinétique des extenseurs rapportée au poids corporel à la vitesse de 180°/sec. Augustsson 1998, décrit une Corrélation significative entre le sprint sur dix mètres départ arrêté et la force isocinétique des extenseurs rapportée au poids corporel à la vitesse de 180°/sec. Augustsson 1998, décrit une Corrélation significative modérée entre la détente verticale et le pic de force des extenseurs à 60°/sec ( $r=0.570$ ), Bosco et coll. 1987 trouvent une forte corrélation entre le CMJ et le pic de force concentrique des quadriceps à 180 et 240°/sec ( $r=0.740$ ). Lessau et coll. 1995 décrivent une corrélation plus forte ( $r=0.809$ ) si la composante élastique musculaire n'est pas mise en jeu à partir du squat jump.

Cependant, chez la footballeuse, Ostenberg n'a pas mis en évidence de corrélation entre la force isométrique des muscles fléchisseurs et extenseurs du genou et le vertical jump. De même, Cometti 2002 n'a pas rapporté de relation significative entre les sprints sur 10 et 30 m et la force isométrique des extenseurs et fléchisseurs du genou. Cependant, dans une autre nature d'études isocinétiques, Amato rapporte l'influence de l'âge et l'activité sportive pratiquée sur le profil isocinétique des individus.

Dans une étude longitudinale au centre technique national de Clairefontaine, Le Gall 1999 rapporte l'évolution de la force musculaire chez les jeunes footballeurs de 13-18 ans. Selon l'auteur, les quadriceps et les ischio-jambiers ont une évolution sensiblement différente, les gains de force des fléchisseurs du genou sont importants jusqu'à 16 ans de l'ordre de 60 à 70% selon les paramètres mesurés (Pic de force à 60°/sec de 107 Nm à 13 ans et 6 mois à 170 Nm à 16 ans). Cette évolution du gain régresse considérablement pour les fléchisseurs. Les extenseurs atteignent leurs valeurs maximales vers l'âge de 20 ans (Pic de force 60°/sec variant de 161 Nm à  $13.6 \pm 0.16$  à 267 Nm à  $20.10 \pm 0.41$  ans).

### **6- Utilisation des appareils isocinétiques comme outil de rééducation.**

L'isocinétisme est une technique qui ne substitue pas aux autres techniques de rééducation conventionnelle mais qui constitue un moyen complémentaire parmi l'ensemble des techniques de rééducation disponibles. Cette rééducation isocinétique s'inscrit dans un programme d'amélioration des qualités motrices. Il existe une forte émulation par le biais du rétrocontrôle visuel permanent qui incite le patient à se dépasser.

Dans les études publiées et analysées dans le rapport du service évaluation des technologies (2001), les critères de jugement de l'efficacité de la rééducation isocinétique sont variables d'une étude à l'autre. Ils incluent l'étude des paramètres isocinétiques, du retentissement fonctionnel, de la diminution de la douleur, ou utilisent des techniques manuelles d'évaluation de la force musculaire.

L'intérêt à long terme de l'isocinétisme pour le patient se pose. Aucune étude d'acceptabilité de l'isocinétisme et /ou d'amélioration de la qualité de vie n'a été retrouvée dans la littérature. Des éléments sur le lien entre les mesures

isocinétiques et la symptomatologie ressentie par le patient sont toutefois disponibles. En revanche, le lien entre les résultats des tests et la fonctionnalité articulaire n'a jamais été fonctionnellement établi.

La question de la définition des objectifs de cette rééducation se pose donc. L'objectif est-il le retour à un profil identique à celui de sujets sains de référence, ou faut-il viser la restauration des performances musculaires antérieures ? Faut-il privilégier la récupération d'un bon équilibre agoniste/antagoniste associé à un déficit éventuel ou au contraire la récupération de la force musculaire résiduel acceptable après rééducation est nécessaire. La multifonctionnalité de l'instrument permet une adaptation à différentes lésions.

### **7- Applications pratiques en rééducation du rapport agoniste/antagoniste.**

La prise en considération du rapport agoniste/antagoniste permet de : 1- constituer un indicateur du couple musculaire agoniste/antagoniste d'une articulation, en se rappelant qu'il semble spécifique d'un individu et d'une articulation ; 2- établir un indice de l'activité dynamique musculaire ; il offre, selon son évolution à différentes vitesses du mouvement, la possibilité de mettre en évidence le caractère plus statique ou plus explosif d'un des groupes musculaires, et permet par là de définir une prépondérance structurelle histologique en fibres lentes et en fibres rapides ; 3- représenter, au moins en ce qui concerne le membre inférieur, une référence individuelle. En comparaison avec le membre controlatéral sain pour la déterminer, il constitue une valeur mesurable qui peut servir d'objectif et établir un programme de rééducation (Calmels. P.1998).

Il semble que la mesure du rapport agoniste/antagoniste est d'un grand intérêt dans l'évaluation fonctionnelle d'une articulation. Cet indice peut être un bon indicateur de déséquilibre des mécanismes articulaires et permettre une approche physiopathologique de certaines affections ostéo-articulaires. C'est aussi un moyen d'analyse de certaines symptomatologies séquellaires post-traumatiques ou post-opératoires utile en rééducation.

Mais l'analyse des données de la littérature montre bien la nécessité de préciser certains paramètres, et de même la définition de la valeur du rapport agoniste/antagoniste considéré, à savoir le rapport du couple de force maximum ou du travail total, le rapport en même mode concentrique ou excentrique pour les deux groupes musculaires ou en mode concentrique pour l'un et excentrique pour l'autre.

### **8- Le Cybex Norm II, un outil isocinétique performant.**

#### **8-1- Caractéristiques techniques**

Les tests dynamiques et isométriques effectués avec les footballeuses ont été réalisés à l'aide d'un ergomètre isocinétique Cybex Norm II. L'ergomètre permet une évaluation fonctionnelle significative car il respecte au plus près la physiologie du mouvement. Il offre la possibilité d'un travail musculaire maximum sous toutes les amplitudes, il peut se faire à toutes les vitesses, et permet d'avoir des données de : force, puissance, endurance.

Le Cybex permet une évaluation précise, reproductible, comparative. Cependant il présente quelques inconvénients car comme tout équipement spécifique, il nécessite un personnel averti. De même, celui-ci étant modulable, et il est nécessaire de le régler à chaque utilisation en fonction du patient. En travail excentrique à des niveaux de sollicitations importants peut provoquer des douleurs musculaires retardées, c'est à dire des courbatures chez des populations moins entraînées.

L'ergomètre doit permettre la genèse de mouvements mécaniquement contrôlés, la mesure des paramètres mécaniques du geste et la reproductibilité des épreuves. Cet appareil est constitué de trois éléments : moteur, une table (chaise réglable) et un bras de levier. Le moteur génère des déplacements angulaires d'un segment corporel donné et une chaîne de capteur permet son asservissement. La table ou la chaise réglable assure le support, la mise en position ainsi que la contention du sujet. Enfin, le bras de levier réalise l'interface sujet/machine en rendant le membre du sujet solidaire du moteur. L'ensemble est piloté par un ordinateur de type PC compatible IBM. Son utilisation permet des positionnements anatomiques corrects et de bonne stabilisation pour tester la musculation autour de l'articulation du genou.

L'évaluation initiale permet d'effectuer les modifications nécessaires du programme et de la configuration de l'ensemble des éléments de l'ergomètre pour apporter toute la sécurité nécessaire aux sujets avant tous les tests dynamiques et isométriques.

#### **8-2- Principes de fonctionnement**

Le fonctionnement des appareils d'isocinétisme repose sur 2 grands principes :

- La maîtrise de la vitesse : on impose une vitesse constante au mouvement du segment de membre, au lieu de lui imposer une résistance fixe.
- L'asservissement de la résistance : la résistance varie et s'auto adapte en tout points du mouvement pour être égale à la force développée par le muscle, lorsque la vitesse présélectionnée est atteinte.

Les appareils d'isocinétisme permettent de travailler selon deux modes : 1- le mode concentrique ; au cours duquel le moment de force varie avec l'angle de l'articulation. Il n'y a pas de variation de la charge en fonction du déplacement et on ne fait travailler qu'un groupe musculaire à la fois. 2- le mode excentrique ; au cours duquel la force augmente avec l'éirement du complexe tendino-musculaire pour atteindre son maximum près de la position extrême rendue possible par la machine.

Cette description technique ne concerne que les appareils rotatoires, appareils utilisés le plus en France.

#### **8-3- Descriptif général des appareils isocinétiques.**

Les appareils d'isocinétisme peuvent être schématiquement décrits par 3 modules qui sont le dynamomètre, les accessoires et le système informatique (logiciel).

##### ***Le dynamomètre***

Le dynamomètre assure la constance de la vitesse (isocinétisme) présélectionnée. Il est constitué d'un servomoteur. La plupart des dynamomètres sont conçus pour permettre la réalisation d'un mouvement articulaire autour d'un axe, aligné sur l'axe de rotation. A l'inverse certains dynamomètres sont conçus pour enregistrer un mouvement linéaire (par un système de filin relié au moteur du dynamomètre et sur lequel le sujet tire).

Un goniomètre électrique est relié au dynamomètre afin de calculer pendant l'exercice l'angle défini par l'axe du mouvement (axe de l'articulation) et axe du dynamomètre.

#### **Les accessoires**

Certains accessoires sont adjoints au dynamomètre. Ils permettent d'optimiser la reproductibilité des conditions des tests en cas de répétition de celui-ci. Des protocoles de positionnement et de sanglage du sujet font partie des recommandations du fournisseur. Le sanglage du sujet permet de maintenir la position correcte durant tout le déroulement du test. Ceci permet d'éviter le désalignement des axes, de limiter les compensations par d'autres groupes musculaires que ceux testés et d'annihiler les degrés de liberté des autres articulations et des mouvements parasites.

Un certain nombre de paramètres peuvent être enregistrés et reproduits avec précision afin que les conditions de test pour un même sujet soient toujours identiques. Ce sont : la profondeur du siège, l'inclinaison du dossier, la position du siège par rapport à l'axe du dynamomètre, la longueur du bras de levier, la position des butées de limitations de l'amplitude articulaire.

Lorsque le sujet est correctement positionné, il faut ensuite procéder à l'alignement de l'axe de rotation articulaire avec l'axe de rotation du dynamomètre. En effet, une bonne concordance entre ces deux axes est indispensable pour que le moment de force mesuré par le dynamomètre soit proportionnel à la force du muscle. Mécaniquement parlant, cela se traduit par une grande mobilité du positionnement du dynamomètre qui peut ainsi s'adapter à l'articulation étudiée.

#### **Le système informatique (le logiciel).**

Le système informatique sert à l'enregistrement, au stockage et au traitement des données recueillies. Il permet de d'assurer la sécurité du sujet durant le test puisque les programmes prévoient d'interrompre l'exercice en cours en cas d'incident. Enfin, il permet de stocker des informations relatives aux opérations de maintenance.

Le système informatique permet aussi de prendre en compte et de corriger les effets de pesanteur. Depuis le début des années 80, un calculateur adjoint à l'appareil corrige la mesure globale de l'effet lié à la masse musculaire associée à celui lié à la masse du bras de levier de la machine. Cette correction se fait par addition pour les groupes musculaires antigravitaires et par soustraction pour les groupes musculaires gravidiques.

#### **8-4- Paramètres de mesures des appareils d'isocinétisme.**

L'appareil d'isocinétisme ne mesure pas la force mais le couple de force créé par cette force, et son bras de levier au niveau de l'axe du dynamomètre. Pour les appareils à mouvement rotatoire, la vitesse est définie par rapport à l'angle de segment de membre, ou vitesse angulaire, et s'exprime en degré par seconde ( $^{\circ}/s$ ). Pour les appareils à mouvement linéaire, la vitesse s'exprime en centimètre par seconde (cm/s). Sur certains appareils, un paramètre d'amortissement de la courbe peut être programmé.

En effet, lorsque le sujet atteint la vitesse présélectionnée, le dynamomètre devient actif afin que cette vitesse ne soit pas dépassée. Cela crée alors un pic sur la courbe du moment maximum. Les mesures effectuées sont de ce fait moins précises et ne sont comparables avec d'autres tracés qu'en prenant garde au décalage temporel occasionné. Les paramètres mesurés sont d'ordre graphique et quantitatif.

#### **Les paramètres graphiques.**

Il s'agit de l'enregistrement de la courbe des moments de forces, construite à partir des deux paramètres suivants : en ordonnée le couple de force et en abscisse la position angulaire. Il existe un temps d'accélération en début de mouvement et de décélération en fin de mouvement qui ne correspond pas à un travail isocinétique. De ce fait, le début et la fin de la courbe ne sont pas interprétables. Par ailleurs, la forme de la courbe varie en fonction de l'articulation testée, de la marque de l'appareil et du logiciel, mais aussi de la vitesse du mouvement et du mode évalué.

##### ➤ **Les paramètres quantitatifs.**

Il s'agit des valeurs chiffrées de différents paramètres enregistrés lors de la réalisation du test. Cinq paramètres sont principalement utilisés.

- **Le moment de force maximale** : Encore appelé couple de force ou pic de couple ou moment maximum, exprimé en newton-mètre, il correspond au moment de couple le plus élevé développé au cours du mouvement.
- **Le travail maximal** : Il correspond à l'intégration de la surface située sous la courbe des moments de force, et s'exprime en joule (J). Ce paramètre est dépendant de l'amplitude globale du mouvement.
- **La puissance maximale** : Exprimée en watt (W), elle correspond au travail effectué par unité de temps. Elle se calcule en multipliant le moment de force par la vitesse angulaire.
- **L'angle d'efficacité maximale** : Il mesure la position angulaire correspondant au moment de force maximum et s'exprime en degré.
- **L'angle d'efficacité maximale** : Exprimé en pourcentage, il est calculé à partir des moments de force maximum développés lors d'un même mode de contraction et pour une vitesse angulaire identique.

#### **8-5- Sécurité des appareils d'isocinétisme.**

Les accessoires des appareils d'isocinétisme sont équipés des repères visuels évitant les erreurs de montage et les fausses manipulations, ainsi que de butées mécaniques qui empêchent l'accessoire d'atteindre des amplitudes inacceptables pour l'articulation étudiée, et permettent de tenir compte des limitations d'amplitude articulaire propres à chaque patient.

Un ou deux dispositifs d'arrêt d'urgence existent, une poire disposée dans la main du sujet et un bouton sur le dynamomètre. Ceux-ci donnent la possibilité d'arrêter immédiatement la rotation de l'axe du dynamomètre quel que soit le mode de travail en cours. D'autre part, le système est équipé en interne d'un circuit logique qui contrôle en permanence l'état du système à tous les niveaux (électrique, mécanique, électronique, informatique ou en cas de dérive par rapport aux limites fixées) et qui stoppe la rotation de l'axe du dynamomètre au moindre problème détecté.

Enfin, à chaque démarrage de l'appareil, le contrôleur doit effectuer un autotest suivi d'une auto-calibration du dynamomètre et de ses capteurs. Si une quelconque défaillance est constatée, le système se bloque et ne peut être utilisé.

#### **8-6- Domaines d'applications du Cybex Norm II**

- L'appréciation, l'évaluation et l'entraînement de l'aptitude physique.
- L'appréciation de la force maximale volontaire qui permet l'aide au diagnostique préopératoire et postopératoire, expertise, évaluation de déficits d'incapacités.
- Le suivi et la validation de protocoles de rééducation des membres lèses et l'objectivisation des résultats.

#### **8-7- La configuration et réglage du Cybex Norm II**

Avant le début du test, il faut procéder par une mise à zéro de l'appareil puis calibrer le moteur, après quoi il faut déterminer le type de test, puis faire rentrer l'identité du sujet, sa date de naissance, son poids et sa taille.

La configuration de l'ergomètre isocinétique adoptée pour les tests dynamiques et isométriques est la suivante : le siège inclinable était à une échelle de rotation de 40° par rapport à la position à l'orientation de la table (vue de haut) et en position basse par rapport à l'horizontale vue de profil (haute pour les tests isométriques). Le dos du siège était à une inclinaison de 85° par rapport à la verticale, la rotation avant-arrière à 15°.

Le stabilisateur du membre controlatéral était installé dans le tube récepteur du siège afin d'immobiliser la jambe droite. Le dynamomètre (moteur) était à une échelle d'inclinaison de 0° par rapport à l'axe horizontal (vue de profil), avec une hauteur graduée à 8 cm et une position de rotation de 40° par rapport à l'axe de table (vue de haut). A partir de ce moment, le sujet pourrait être installé, et il faut procéder à la contention du sujet puis au réglage du bras de levier.

#### **8-8- Mise en place du sujet**

Le Cybex Norm II demande une attention particulière au positionnement du sujet. La configuration de l'ergomètre était nécessaire avant la réalisation du test dynamique. Le réglage des différents éléments du siège de l'ergomètre était effectué, avec le positionnement de la chaise et du dynamomètre, en fonction des valeurs angulaires. Le couple de force généré par le sujet était visualisé sur l'écran de l'ergomètre. Pour cela un fichier de travail était ouvert pour chaque sujet afin d'y saisir les données anthropométriques et de sauvegarder les données du test. On procédait alors à l'installation du sujet sur le siège.

Le sujet était assis avec une inclinaison de 15° à 20° du tronc par rapport à la verticale. La contention du sujet était faite de façon à ce que la position reste identique pendant tout le test, le tronc étant maintenu par un harnais et la cuisse par une ceinture à velcro. Le sujet peut se maintenir grâce aux poignées situées sur chaque côté. La chaise au dossier vertical réglable est placée de façon à ce que le centre articulaire soit en coïncidence avec l'axe du moteur et de sorte que la zone poplitée soit en contact avec la chaise quand le sujet est plaqué au fond de cette chaise. Pour régler le bras de levier, le contre appui résistif était placé sur le segment jambier à proximité de l'articulation de la cheville (au niveau de la tubérosité antérieure du tibia) ou plus à distance en sus malléolaire.

Le sujet réalisait une extension maximale que maintenait quelques secondes, ce qui nous permettait de valider le zéro anatomique (ZA). Afin de définir l'espace angulaire de travail, ainsi que les limites angulaires pour l'extension et la flexion du genou, le sujet réalisait à nouveau une extension maximale en positionnant le segment jambier au même niveau que la position zéro anatomique (ZA) établie précédemment, puis il réalisait une flexion maximale. On mettait en place les butées de sécurité au niveau des positions définies. Après on établissait la gravité articulaire (tonus musculaire) à l'aide de l'ordinateur et par rapport à la position du sujet et la bras du dynamomètre. Le sujet étant correctement positionné sur le siège et les réglages effectués, le test pouvait démarrer.

#### **8-9- Considérations biomécaniques pour des tests sur le genou.**

La plupart des extenseurs, comme les fléchisseurs, sont des muscles ayant des insertions dont plus haute est placée au dessus de l'articulation de la hanche. La meilleure position de test est réalisée en position assise avec une inclinaison de 15° à 20° du tronc par rapport à la verticale.

Cette position met en préention optimale les muscles poly-articulaires notamment les ischios-jambiers (Gross et MC Grain, 1989). Ceci explique que la meilleure position de test ou d'exercice pour l'extension est réalisée en inclinant la chaise. Un bon positionnement permet aux extenseurs et fléchisseurs d'être sollicités d'une façon optimale.

Certaines études ont vérifié que ce positionnement permet une force maximale des extenseurs avec une reproductibilité (Gross et MC Grain, 1989 ; Gobelet et Grenions, 1991). Alors qu'il est souhaitable de stabiliser au maximum la cuisse, un coussin insuffisant ou un serrage trop important de la sangle de cuisse peut générer un inconfort suffisant pour inhiber la force développée par la cuisse.

L'activité du membre controlatéral est déterminante sur les forces développées par le membre testé (Goethals et coll., 1991). Kang et coll. (1997) ont montré que la force développée est plus importante quand la jambe controlatérale était immobilisée. Miller et coll. (1996) rapportent que la force développée par les ischios-jambiers est significativement augmentée par la mise en dorsiflexion de la cheville du côté testé, le cantonnement doit laisser libre le pied lors du test.

## 8-10- Exemple de Tests isocinétique sur Cybex Norm II

### *Test isocinétique isométrique*

La force maximale volontaire est mesurée au niveau du quadriceps sur appareil isocinétique Cybex Norm II (M GAYDA et coll.2003), à une angulation d'environ 60° de l'articulation du genou et 120° de la hanche. Le sujet était sanglé au niveau du buste et du genou afin de respecter ces positions angulaires. La performance musculaire était appréciée à l'aide de la mesure de la force musculaire isométrique volontaire (FMIV) et du temps de maintien (TM) à 50% de la FMIV. Le sujet bénéficiait d'une période d'adaptation à l'appareil et au mouvement afin d'éliminer les effets de l'apprentissage. Le sujet réalisait 3 séries de 3 essais pour développer la force maximale. Les essais étaient séparés de 10sec. Chaque série était entrecoupée d'une phase de récupération de 20 secondes.

Les meilleures valeurs de chaque série étaient conservées et moyennées. Cette valeur moyenne était considérée comme la FMIV. Après 5minutes de récupération, le sujet effectuait alors une extension maintenue à 50% de la FMIV. Un repère visuel correspondant à 50 % de la FMIV était placé sur l'écran de l'ordinateur, le sujet faisait correspondre le tracé de la force générée avec ce repère, il pouvait ainsi mieux contrôler l'intensité de la contraction. Dès que le couple de force atteignait le repère visuel, le chronomètre était enclenché, le sujet maintenait sa contraction le plus longtemps possible. Le temps écoulé était régulièrement donné (toute les 15sec) et le sujet était encouragé afin d'obtenir la meilleure performance possible. Quand la consigne n'était plus respectait (tracé de la force sous le repère visuel), le test se terminait et le TM était noté.

### *Epreuve isocinétique dynamique concentrique*

La fonction musculaire en mode concentrique a été mesurée au niveau des quadriceps et des ischio-jambiers sur un appareil isocinétique de type Cybex Norm II chez le sportif. Afin d'utiliser l'ergomètre dans les meilleures conditions de sécurité, un léger échauffement de dix (10) minutes sur ergocycle (Monark, Suède) avec charge à vide à été réalisé avant les tests dynamiques, de plus un minimum de trois contractions volontaires isométriques sous maximales étaient effectuées afin de vérifier l'alignement de l'articulation. Cette phase permettait le choix de la meilleure configuration du bras de levier en fonction la longueur de jambe de chaque sujet. De plus, les sujets pouvaient se familiariser avec l'appareil et mieux coopérer par la suite à la réalisation du test.

On a mesuré le couple développé par le sujet au cours d'une contraction avec raccourcissement des insertions musculaires. Pour cela le sujet actionne un bras de levier qui se déplace à une vitesse angulaire constante 240°/sec, 180°/sec, 60°/sec, 30°/sec.

Le sujet effectuait dans un premier temps une série de 15 extension-flexion à vitesse angulaire de 240°/sec dans le but de sentir le mouvement et s'adapter à l'ergomètre. Puis le sujet réalisait trois (3) séries de 15 extension – flexion à des vitesses angulaires respectives : 180°/s, 60°/s,30°/s. Chaque série était entrecoupée d'une phase de récupération d'une minute.

Le nombre de répétitions écoulées était régulièrement donné et le sujet était encouragé afin d'obtenir la meilleure performance c'est à dire aller jusqu'au bout des trois séries en respectant la consigne d'aller toujours au bout du mouvement soit en flexion soit en extension. L'ergomètre suivait le mouvement articulaire généré par les muscles. On peut ainsi obtenir différents paramètres (pic de couple, la puissance moyenne, le travail, le rapport ischio-jambier/quadriceps...) pour les extenseurs et pour les fléchisseurs du genou.

### *Epreuve isocinétique dynamique excentrique*

La fonction musculaire en mode excentrique a été mesurée au niveau des quadriceps et des ischio-jambiers sur un appareil isocinétique de type Cybex Norm II. Afin d'utiliser l'ergomètre dans les meilleures conditions de sécurité, un léger échauffement de dix (10) minutes sur ergocycle (Monark, Suède) avec charge à vide à été réalisé avant les tests dynamiques, de plus un minimum de trois contractions volontaires isométriques sous maximales étaient effectuées afin de vérifier l'alignement de l'articulation.

Cette phase permettait le choix de la meilleure configuration du bras de levier en fonction la longueur de jambe de chaque sujet. De plus, les sujets pouvaient se familiariser avec l'appareil et mieux coopérer par la suite à la réalisation du test.

On a mesuré le couple développé par le sujet au cours d'une contraction avec éloignement des insertions musculaires. Pour cela le sujet actionne un bras de levier qui se déplace à une vitesse angulaire constante 180°/sec, 60°/sec.

Le sujet effectuait dans un premier temps une série de 5 extension-flexion à vitesse angulaire de 180°/sec dans le but de sentir le mouvement et s'adapter à l'ergomètre. Puis le sujet réalisait une série de 5 extension –flexion à des vitesses angulaires 60°/s. Chaque série était entrecoupée d'une phase de récupération d'une minute.

Le nombre de répétitions écoulées était régulièrement donné et le sujet était encouragé afin d'obtenir la meilleure performance c'est à dire aller jusqu'au bout des trois séries en respectant la consigne d'aller toujours au bout du mouvement soit en flexion soit en extension. L'ergomètre suivait le mouvement articulaire généré par les muscles. On peut ainsi obtenir différents paramètres (pic de couple, la puissance moyenne, le travail, le rapport ischio-jambier/quadriceps...) pour les extenseurs et pour les fléchisseurs du genou.

**Conclusion :**

L'entraînement et la rééducation du sportif, en tant que processus qui produit une modification d'état par l'intermédiaire d'exercices physique, poursuit l'objectif d'un développement de la capacité de performance sportive. Les facteurs de la condition physique et de la coordination neuro-musculaire qui englobent les déterminants métaboliques et mécaniques constituent un ensemble de variable que l'entraînement tente d'améliorer. L'isocinétisme permet, grâce à la résistance asservie et au contrôle de la vitesse du mouvement, une production de force très contrôlée sur l'amplitude du mouvement. Cette méthode de travail faisant varier la longueur du muscle en mode concentrique ou concentrique trouve son originalité au sein de la multitude des méthodes de renforcement musculaire et présente, dans un contexte sportif, un triple intérêt. Elle permet, en effet, grâce à une méthodologie rigoureuse, la poursuite les trois objectifs d'évaluation, d'optimisation des capacités contractiles et de prévention des dysfonctionnements liés aux pratiques sportives. La constante amélioration des dynamomètres isocinétiques favorise la mise en place de protocoles d'évaluations de la fonction musculaire et la réalisation de nombreux programmes de développement du potentiel physique du sportif.

**Références bibliographiques**

- Augustsson J. Weight training of the thigh muscles using closed vs open kinetic chain exercises: a comparison of performance enhancement. *J Orthop Sports phys Ther* 1998; 27(1): 3-8
- Amato M. Influence de l'âge et de l'activité sportive sur le profil isocinétique des muscles quadriceps et ischiojambiers de jeunes footballeurs et gymnastes. *Ann Réadaptation Méd Phys* 2001 ; 44 : 581-90.
- Bosco C. Relationship between isokinetic performance and ballistic movement. *Eur J Appl Physiol.*1983; 51:357-64.
- Calmels P. Déficit musculaire des quadriceps et des ischiojambiers après fracture de jambe. *Ann Réadapt Med Phys* 1990; 33: 411-9.
- Cometti G. Football et musculation. Paris ; Actio Editions 1993.
- Cometti G. La préparation physique en football. Edition Chiron sport 20002 ; p :
- Dauty M. Corrélations et différences de performance entre des footballeurs, professionnels, en formation et amateurs à partir du test de sprint (10 mètres départ arrêté) et de tests isocinétiques du genou. *Science et Sport* 2004 ; 19 : 75-79.
- Dauty M. Relation entre la force isométrique, le saut et le sprint chez le footballeur de haut niveau. *Science et sport* ; 2002 : 122-7.
- Gayda M, Merzouk A, Choquet D, Doutrelot PL, Ahmaidi S. aptitudes cardiorespiratoires et fonction musculaire périphérique chez des patients coronariens. *J Sports sci* 2003 ; p : 173-203.
- Gobelet C. Mesure de la force musculaire isocinétique du quadriceps et des ischiojambiers. Aspects normaux et pathologiques. In : Heuleu JN, Codine P, Simon L, eds. *Isocinétisme et médecine de rééducation*. Paris : Masson ; 1991. p. 75-83.
- Gross MT. Relationship between multiple predictor variables and normal knee torque production. *Phy Ther.* 69: 45-62, 1989.
- Hausswirth C. The Cosmed K4 telemetry system as an accurate device for oxygen up taken measurement during exercise. *Int J Sports Med.* 1997; 18(6): 449-53.
- Janin JF. Effets de la masse segmentaire sur les mesures isocinétiques du dynamomètre Cybex Norm. *Kinésithérapie scientifique* 1999 ; 387 : 7-17.
- Kerkour K. Force musculaire maximale isocinétique (FMMI), extenseurs et fléchisseurs sagittaux du genou. *Ann Kinésithér* 1987 ; 14 : 281-3.
- Lassau V, Pochelle M, Bernard PL, Codine P. Evolution de la puissance maximale des membres inférieurs. *Ann Kinésithér* 1995 ; 22 : 193-202.
- Le Gall F, Laurent T, Rochcongar P. Evolution de la force musculaire des fléchisseurs et extenseurs du genou mesurée par dynamomètre isocinétique concentrique chez le footballeur de haut niveau. *Science et Sport* 1999 ; 14 :167-72.
- Oberg B, Roller M, Gillquist J, Ekstrand J. Isokinetic torque levels for knee extensors and knee flexors in soccer players. *Int J Sports Med* 1986; 7: 50-3.
- Ostenberg A. Isokinetic knee extensor strength and functional performance in healthy female soccer players. *Sd J Med Sci Sports* 1998; (5pt 1): 257-64.
- Pochelle M, Codine P. Etude isocinétique des muscles du genou chez des footballeurs de 1ere division. *Ann Kinésithér* 1994 ; 21 :373-7.
- Pochelle M, Codine P. *Isocinétisme et médecine sportive*. Masson éditions 1998.

## La stratégie de la préparation de l'équipe nationale Algérienne d'athlétisme et son incidence sur l'apparition du stress précompétitif.

**Dr Khaled HADDADI Université Alger 3**  
**Dr Djamel ZAABOUB**

### Résumé :

Aujourd'hui le sport de haut niveau obéit à une politique de gestion et de planification très pointues. Investir dans le potentiel humain de manière juste et rigoureuse, implique des stratégies conscientes et une vision claire quant aux objectifs à atteindre. La préparation des athlètes de haut niveau requiert l'adoption de stratégies qui doivent répondre aux attentes des athlètes. Une excellente prise en charge des athlètes de haut niveau, c'est les assister tout au long de leur préparation à commencer par la période foncière jusqu'à la période des compétitions. Fournir les moyens nécessaires à commencer par la planification des objectifs des entraînements, la prise en charge matérielle et psychologique se sont enjeux

A ne pas négliger. Les stratégies et les plans d'action de la fédération algérienne d'athlétisme amateur restent très ambiguës du moins jusqu'à la fin de 2008. Les athlètes Algériens en sont que conséquences, très rare d'entre eux qui ont réussi en comptant sur leurs moyens et sur leurs connaissances personnelles en vue de garder le niveau de préparation.

### 1. Introduction :

Le stress dans les situations sportives compétitives ne diffère pas de celui qu'on trouve dans la vie quotidienne, mais il constitue une préoccupation majeure aux yeux des scientifiques. Les chercheurs qui ont étudié de près le phénomène du stress, se sont intéressés aux différentes faces et figures caractérisant ce phénomène : L'effet du stress sur la santé, les sources du stress, l'évolution du phénomène du stress, la mesure du stress et les différents moyens de gestion du stress. D'autres ont étudié le stress selon des situations exceptionnelles et différents milieux, comme le milieu hospitalier, le monde des affaires et le milieu sportif.

Cette recherche s'articulant essentiellement sur la stratégie de préparation de l'équipe nationale d'athlétisme et son incidence sur l'apparition du stress précompétitif, nous allons tenter de répondre à deux préoccupations fondamentales : Les stratégies mises en œuvre dans la préparation de l'équipe nationale Algérienne d'athlétisme sur le plan physique et technique

et leurs impacts sur l'apparition du stress en pré compétition.

Dans un premier temps nous allons tenter de cerner la problématique et les hypothèses et de mettre en œuvre les recherches précédentes qui ont traité le phénomène du stress en milieux sportifs. Dans un deuxième temps nous allons lever le voile sur les stratégies adoptées par les instances fédérales et leurs impacts sur la performance des athlètes.

### 2. Orientation au problème :

Lorsqu'on veut étudier le phénomène du stress chez les athlètes ou chez les équipes, nous sommes toujours confrontés à une multitude de facteurs et de probabilités. Ces facteurs quelque soit leurs natures et variables peut nous fournir des indications et des explications temporaires à ce phénomène.

Le phénomène de l'échec comme il est défini dans l'encyclopédie « Wikipédia » c'est la défaite, la perte. Cet échec qui reste un état psychique, il est amplement lié et de manière directe avec le phénomène du stress. Seulement le premier obstacle qu'on rencontre lorsqu'on veut comprendre le phénomène du stress, c'est la variation et le contraste pour déterminer le sens de ce phénomène et par conséquence nous nous trouvons obligé de différencier entre les différents concepts liés au stress : Anxiété, tension, excitation et activation. En réalité, il n'existe pas une grande différence entre les concepts liés au phénomène du stress.

« Spielberger » est arrivé à déterminer deux types de stress, le stress lié à « l'état » et le stress lié au « trait », mais « Selye » s'est préoccupé de l'évolution et l'effet du phénomène du stress. « Gould » aussi a réalisé une recherche dans le domaine de la psychologie du sport pour déterminer les questions les plus importantes dans ce domaine et il a constaté par le biais d'une enquête que le phénomène du stress et le retrait pendant les compétitions sportives se sont deux problèmes fondamentaux chacun d'eux est lié à la pratique des activités physiques.

Or, le phénomène du stress et de retraits au cours des compétitions sportives peuvent-être lié à plusieurs facteurs et raisons, mais en finalité, ils constituent une fin désagréable pour les athlètes en termes de réalisation et de vision future.

Les facteurs déclencheurs du stress avant la compétition sont multiples, nous allons essayer de répondre brièvement. En fait, l'écart existant dans les différentes étapes de la formation qui déterminent la fréquence des entraînements et les aménagements selon les variations de la saison sportive outre, les tensions relatives aux cotés psychologiques et sociaux, aussi le manque de prise en charge psychologique et l'absence de compétitions tout ces facteurs ne contribuent pas et servent pas les athlètes de hauts niveau dans la réalisation des résultats encourageants et acceptables. Par conséquent la réussite sportive et la réalisation de performances repose principalement sur des stratégies préétablies caractérisées par des programmes d'entraînements de pointe au niveau technique, tactique, physiologique et psychologique. Et pour que ces stratégies soient d'une grande efficacité, il faudrait qu'elles s'insèrent sur deux facteurs principaux : la précision et la flexibilité.

La précision ; il faut préciser et prévoir la durée et la fréquence des séances d'entraînement ainsi que les prévisions des performances.

La flexibilité ; être prêt aux différents événements sportifs qui occasionnent des changements au niveau de la programmation et de la saison sportive.

Inversement, si ces stratégies ne sont pas fondées sur des bases pratiques et précises dans les différentes étapes de la saison, elles auront un impact négatif sur le plan psychologique et physique des athlètes, et dans ce cas précis les chances de l'athlète pour contrôler son stress avant la compétition et très faible et aura un impact négatif sur son rendement.

L'équipe Algérienne d'athlétisme qui a donné de grands exploits sportifs dans le passé, connaît ces dernières années une dégradation sur le plan des résultats y compris des échecs répétés. Une question classique qui peut être mise en avant, quelle est la cause de tous ces échecs ?

Est-ce qu'il ya un échec dans la stratégie de l'entraînement ?

Est-ce que cet échec est dû à l'inefficacité des stratégies en cours concernant la planification de l'entraînement ?

Ou est-ce que les stratégies mises en place ne sont pas actuellement compatibles avec la vision et les aspirations des athlètes ?

Est-ce que les bonnes stratégies aident effectivement à contrôler le stress qui apparaît avant la compétition ?

Est-ce que le contrôle de l'émergence du stress aide les athlètes de l'équipe nationale d'athlétisme à réaliser des résultats positifs sur le plan du résultat individuel ?

Est-ce qu'il ya d'autres facteurs et variables qui pourraient empêcher l'apparition du stress avant la compétition ?

Selon les spécialistes, la période attribuée à la préparation aux divers événements (compétitions de haut niveau) doit fournir aux athlètes une quantité suffisante de sessions de formation (meeting) afin que ces derniers aient un certain niveau d'expérience et d'expertise.

Elle doit être aussi suffisante et complète afin de permettre aux athlètes de rentrer dans les différentes compétitions avec une immunité contre les diverses pressions psychologiques pour mieux contrôler les différentes variations de l'état de stress.

Insister sur la prise en charge psychologique à cette période serait une nécessité première.

En ce qui concerne l'équipe nationale algérienne d'athlétisme nous allons essayer d'appliquer une batterie de tests concernant les traits d'anxiété cognitifs « TAC », et les traits d'anxiété sommatique « TAS » et aussi l'état d'anxiété cognitif « EAC » et l'état d'anxiété somatique, et nous essayerons de les corrélés avec les stratégies de préparation.

### **3. Objectifs :**

3.1 Lever le voile sur les stratégies adoptées par les instances concernées.

3.2 L'impact des stratégies sur le niveau de réalisation des athlètes.

3.3 Déterminer la nature du stress chez les athlètes avant la compétition.

3.4 Est-ce que l'intensité du phénomène du stress est affectée par d'autres variables ?

### **4. Hypothèses :**

Chez les athlètes de haut niveau et plus particulièrement en athlétisme, le rendement et la réalisation de la performance peuvent exiger un effort physique énorme, et les coureurs par exemple ne peuvent que compter sur eux même et sur leurs capacités physiques. L'effort dans ce cas là est très élevé, et l'athlète est contraint de s'engager avec toute sa puissance du début jusqu'à la fin de la compétition. Lorsque la compétition démarre l'athlète connaît d'avance les conséquences d'un départ rapide (courses supérieures à 800 m) et cela ne permet pas d'obtenir de bons résultats et vice versa.

Sur le plan mental, l'athlète est conscient de la façon dont-il va investir l'effort et aussi conscient des souffrances physiques qu'il va endurer pendant et après l'effort, et que la contraction musculaire va produire des quantités d'acide lactique qui limitent le potentiel musculaire et donne un sentiment de filature et de nausées. En plus de cette information la méconnaissance de certains concurrents et leurs réactions tout ça génère un sentiment et un état de tension chez l'athlète.

L'expérience des athlètes de l'équipe nationale d'athlétisme et le niveau de préparation physique et psychologique peuvent donner une certaine confiance aux athlètes avant la compétition, mais ça reste insuffisant si l'en regarde les résultats. Les bons résultats sont liés principalement à plusieurs facteurs et requiert des stratégies précises et efficaces pour permettre aux athlètes de concourir avec un certain niveau de stress acceptable.

#### **4.1 Hypothèse 1 :**

Les stratégies actuelles (planification, entraînement) se caractérisent par un type de volatilité dans les différentes phases de programmation et spécialement la phase préparatoire à la compétition.

#### **4.2 Hypothèse 2 :**

Malgré la volonté des athlètes à courir dans des compétitions internationales, cela reste une préparation relative et ne les aide pas à contrôler le niveau de stress qui se répercute sur le niveau de réalisation.

### **5. Les expériences :**

Certains chercheurs, dont Krane et Williams (1987), ont émis l'hypothèse que des athlètes expérimentés, comparativement à des non expérimentés, réussissaient mieux à contrôler leur anxiété et ce, surtout lorsqu'on s'approchait du moment de la compétition.

Gould, Horn, et Spreeman (1983), bien qu'ayant trouvé une différence significative entre les expérimentés et les non expérimentés sur les traits d'anxiété, n'ont pas trouvé de relation entre l'expérience et l'état mesurés par une question globale.

Dans l'étude de Gould et Al, les auteurs ont développé un instrument identifiant 33 sources de stress. En utilisant un échantillon de 458 lutteurs, et l'aide d'analyse factorielle (extraction des facteurs par la méthode des composantes principales avec rotation varimax), ils ont regroupé les 33 sources de stress en trois facteurs : crainte de l'échec –

sentiment d'insuffisance, contrôle externe – culpabilité, évaluation sociale. Dans un deuxième temps, ils ont examiné la capacité de certaines variables à prédire chacun des trois facteurs. Aucune variable prédictive (âge, classification, expérience) n'a réussi à prédire le second facteur (contrôle externe – culpabilité). Par contre, les années d'expérience ont prédit de façon significative le facteur 1 (crainte de l'échec – sentiment d'insuffisance). Finalement l'expérience n'a pu prédire le troisième facteur (évaluation sociale).

Une autre étude menée sur la même problématique (Gould, Petlichkoff et Weinberg, 1984), mais cette fois utilisant une mesure plus raffinée de l'état d'anxiété, donne un éclairage supplémentaire sur la relation entre l'expérience et l'état d'anxiété. Ces chercheurs ont utilisé le CSAI-2 (Competition Sport Anxiety Inventory-2) pour mesurer l'état d'anxiété. Ils ont analysé la relation entre l'anxiété somatique et l'anxiété cognitive et certaines variables prédictives. Les résultats montrent que le nombre d'années d'expérience s'est révélé le meilleur prédicateur de l'anxiété cognitive. Par contre, l'expérience n'était pas reliée de façon significative à l'anxiété somatique.

On note que les recherches relatives à l'effet de l'expérience sur l'état d'anxiété, réalisées à ce jour, ont exploré seulement la relation entre l'expérience et l'anxiété.

#### **6. Détermination de la population d'étude :**

Nôtre population d'étude est composée de 16 athlètes de l'équipe nationale d'athlétisme ayant un certain degré d'expérience au niveau national et international et aussi selon leur potentiel physique, technique et tactique. Cette population d'étude a été choisie sur la base des résultats de (2008 – 2009) et selon les minimas réalisés.

Aussi un autre échantillon composé d'athlètes de pays étrangers et de différentes nationalités et ce, pendant le consortium international de l'athlétisme qui a eu lieu à Alger au mois de mai 2008. Un autre échantillon composé aussi de différentes nationalités au cours du championnat du monde qui s'est déroulé Allemagne au mois de juillet 2009. La répartition des différents se répartit comme suit :

#### **6.1 Echantillon de l'équipe nationale Algérienne:**

Noms et prénoms	Spécialité	Noms et prénoms	Spécialité
Meliani walid	800 m	Touil imad	1500 m/800 m
Mansori nadjim	800 m	Louahla malik	400 m
Bouraada laarbi	Décathlon	Madi nabil	800 m
Medjber hichem	20 km marche	Zarguelain antar	1500 m
Hadj laghrib otmane	110 m haies	Makhloufi toufik	1500 m
Boujemaa azedine	800 m	Boukenza tarek	1500 m/5000 m
Rezki abdelhamid	3000 m steeple	Nima Issam	Saut longueur
Souissi mourad	Décathlon	Khadar samir	1500 m
Sidaali siaf	5000 m		

Tableau no 01 : Echantillon de l'équipe nationale Algérienne

#### **6.2 Echantillon des équipes étrangères :**

Noms et prénoms	Spécialité	Pays
Sophie Duarte	3000 m	France
Melina Robert Michon	Lancer de poids	Italie
Gimmy Melfort	Saut longueur	France
Melina Melfort	Saut hauteur	France
Ramolefi Ruben	3000 m steeple	Sud Afrique
Fabrizio Schembri	Triple saut	Italie
John Kemboi	800 m	Kenya
Deven	Saut à la perche	Les états unis
Gregorio Jadel	Triple saut	Brésil
Samuels Dani	Lancer de poids	Australie
Jana Veldakova	Saut longueur	Slovaquie
Zaneta Glanc	Lancer de poids	Pologne
Raudy Lewis	Triple saut	Caraïbes
Carole Kaboud	400 m haies	Cameroun
Linsva Marco	Lancer marteau	Italie

Tableau no 02 : Echantillon des équipes étrangères

#### **6.3 Tests (EAC/EAS) et (TAC/TAS) :**

Ces tests sont destinés à mesurer le stress en tant que traits et états aussi à mesurer le stress sur le plan cognitif et somatique, généralement avant la compétition.

#### **6.3.1 La raison du choix de ce test :**

Ce test a été choisi en raison de son objectivité, sa simplicité, sa facilité d'application et la précision de ses résultats. Ce test a été développé par Lasnier et Lessard et ce, à partir de l'étude de la relation entre le stress de manière générale et le stress cognitivo-somatique. Ils sont arrivés à établir un modèle d'analyse du stress en situations précompétitives. Ce modèle se compose d'un groupe de perceptions caractérisées par des déterminants de stress (d'anxiété), qui restent objectives et subjectives parce que la même situation peut-être perçue de manière plus au moins stressante par les athlètes.

**6.3.2 Liste des tests (EAC/EAS) et (TAC/TAS) :**

- Etat d'anxiété cognitif (EAC): Ce test mesure l'anxiété cognitive en tant qu'état par une question globale : Actuellement, tu te prépares à une compétition sportive. En te référant à ce que tu ressens en ce moment, indique ton degré d'accord ou de désaccord avec les items énumérés. Réponds en référant à la présente activité.

-Etat d'anxiété somatique (EAS) : Ce test mesure l'anxiété somatique en tant qu'état par une question globale : Actuellement, tu te prépares à une compétition sportive. En utilisant les items suivants, décris l'intensité avec laquelle tu ressens certaines sensations physiques. Réponds en référant à la présente activité.

-Traits d'anxiété cognitifs (TAC) : Ce test mesure l'anxiété cognitive en tant que traits par une question globale : Lorsque tu es en période de compétition sportive, généralement tu adoptes un certain comportement. Indique la fréquence avec laquelle tu adoptes les comportements indiqués. Réponds en référant à la présente activité.

-Traits d'anxiété somatiques (TAS) : Ce test mesure l'anxiété somatique en tant que traits par une question globale : Lorsque tu es en période de compétition sportive, généralement juste avant la compétition, tu ressens certaines modifications physiologiques. En te référant à ces moments là, indique la fréquence avec laquelle tu ressens les sensations indiquées. Réponds en référant à la présente activité.

**6.4 Le questionnaire :**

Le questionnaire a été conçu pour récolter des informations relatives aux stratégies adoptées par les instances fédérales Algérienne. Aussi des informations concernant les stratégies de préparation chez les athlètes étrangers.

**6.5 Les statistiques :**

Dans l'analyse statistique, nous allons appliquer le coefficient de corrélation de Spearman en se basant sur quatre indicateurs, tout en essayant de trouver des corrélations entre :

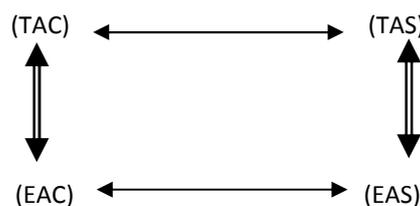
-L'indice TAC et TAS

-L'indice EAC et EAS

Et par la suite nous essayons de trouver une corrélation entre :

-L'indice TAC et EAC

-L'indice TAS et EAS



**6.5.1 Calcul du coefficient de corrélation :**

$$r = \frac{\sum (\bar{X} - x) (\bar{Y} - y)}{\sqrt{\sum (\bar{X} - x)^2 \sum (\bar{Y} - y)^2}}$$

- Pour l'indice TAC et TAS on a : r = 0.832

(N)	TAC (x)	TAS (y)	$\bar{x} - x$	$\bar{y} - y$	$(\bar{x} - x) (\bar{y} - y)$	$(\bar{x} - x)^2$	$(\bar{y} - y)^2$
1	4	1	- 41,5	- 25	1037,5	1722,25	625
2	12	23	- 33,5	- 3	100,5	1122,25	9
3	50	32	4,5	6	27	20,25	36
4	60	35	14,5	9	130,5	210,25	81
5	81	39	35,5	10	355	1122,25	100
6	66	26	20,5	0	0	420,25	00
(T)	273	156	- 10	- 3	1650	4617,5	851
	$\bar{X} = 45,5$	$\bar{Y} = 26$					

Tableau 03 : l'indice TAC et TAS

- Pour l'indice EAC et EAS on a :  $r = 0.691$

(N)	TAC (x)	TAS (y)	$(x-\bar{x})$	$(y-\bar{y})$	$(x-\bar{x})(y-\bar{y})$	$(x-\bar{x})^2$	$(y-\bar{y})^2$
1	9	9	-24,33	-24,33	591,94	591,94	591,94
2	18	20	-15,33	-13,33	204,34	235	177,68
3	15	39	-18,33	05,67	-103,93	335,98	32,14
4	19	31	-14,33	-02,33	33,38	205,34	5,42
5	61	47	26,67	13,67	364,57	711,28	186,86
6	60	36	27,67	02,67	73,87	765,62	7,12
(T)	182	182	-17,98	-17,98	1164,17	2845,16	1001,16
	$\bar{X} = 33,33$	$\bar{Y} = 33,33$					

**Tableau 04** : l'indice EAC et EAS

- Pour l'indice TAC et EAC on a :  $r = 0.936$

(N)	TAC (x)	TAS (y)	$(x-\bar{x})$	$(y-\bar{y})$	$(x-\bar{x})(y-\bar{y})$	$(x-\bar{x})^2$	$(y-\bar{y})^2$
1	4	9	- 41,5	-24,33	855,19	1722,25	454,96
2	12	18	- 33,5	-15,33	346,05	1122,25	106,70
3	50	15	4,5	-18,33	39,01	20,25	75,16
4	60	19	14,5	-14,33	9,71	210,25	0,44
5	81	61	35,5	26,67	591,78	1122,25	277,88
6	66	60	20,5	27,67	116,23	420,25	32,14
(T)	273	182	- 10	-17,98	1957,97	4617,5	947,28
	$\bar{X} = 45,5$	$\bar{Y} = 33,33$					

**Tableau 05** : l'indice TAC et EAC

- Pour l'indice TAS et EAS on a :  $r = 0.858$

(N)	TAC (x)	TAS (y)	$(x-\bar{x})$	$(y-\bar{y})$	$(x-\bar{x})(y-\bar{y})$	$(x-\bar{x})^2$	$(y-\bar{y})^2$
1	1	9	- 25	- 25	608,25	625	591,94
2	23	20	- 3	- 3	39,99	9	177,68
3	32	39	6	6	34,02	36	32,14
4	35	31	9	9	-20,97	81	5,42
5	39	47	10	10	130,67	100	186,86
6	26	36	0	0	0	00	7,12
(T)	156	182	- 3	- 3	791,96	851	1001,16
	$\bar{X} = 45,5$	$\bar{Y} = 33,33$					

**Tableau 06** : l'indice TAS et EAS

## **7. Analyse et interprétation des résultats:**

### **7.1 Le questionnaire :**

A travers l'analyse du questionnaire nous ne constatons que 61.53 pour cent des athlètes qui étaient intéressés à la préparation du championnat du monde, le reste se préparait de manière normale et que leur participation au championnat du monde serait juste une présence peut-être pour côtoyer d'autres athlètes de niveau élevé.

Nous avons constaté aussi que deux athlètes seulement ont réalisé des meilleurs temps pour la saison 2009 contre 12 athlètes étrangers ayant réalisé d'excellents temps de la saison 2009 et ce, à partir du mois de mars.

En ce qui concerne la préparation des athlètes aux différents événements sportifs, 2 athlètes algériens sur 15 ont pu bénéficier de stages à l'étranger et ont pu réaliser des temps meilleurs.

En contre partie nous trouvons 9 athlètes étrangers sur 15 qui ont bénéficié de stage de préparation.

La moyenne des compétitions chez les athlètes Algériens ne dépassait pas 5,63 par athlète par contre chez les athlètes étrangers la moyenne était supérieure à 10,69.

L'analyse des résultats du questionnaire nous révèle qu'une bonne planification en ce qui concerne le timing est très importante et vitale dans la préparation des athlètes sur le plan physique, technique et tactique. Ainsi que le timing des compétitions préparatoires pour les différents meetings internationaux. Aussi le nombre de compétition qui se révèle important pour élever le niveau des athlètes Algériens. Les formations, les bourses, les contrats programmes, c'est aussi des facteurs qui influencent sur la performance des athlètes de manière positive.

On ne peut pas dire qu'on a réalisé la première hypothèse car au fait, des informations manquantes chez certains athlètes (dans les questionnaires), nous laissent affirmer que notre objectif dans le questionnaire n'était pas atteint.

### **7.2 Analyse des indices (indicateurs) :**

Si on se réfère au tableau no (03), nous constatons une forte corrélation entre les traits d'anxiété cognitifs et les traits d'anxiété somatiques ( $r = 0.832$ ).

Aussi, la corrélation entre les traits d'anxiété cognitifs et l'état d'anxiété cognitif est plus fortement observée ( $r = 0.936$ ) voir tableau no (05). Contrairement, la corrélation entre l'état d'anxiété cognitif et l'état d'anxiété somatique ( $r = 0.691$ ). Globalement nous constatons, que l'anxiété traits sur le plan cognitif et somatique est plus supérieure que celui de l'anxiété état cognitive et somatique. Reste la corrélation entre l'état d'anxiété somatique et les traits d'anxiété somatiques ( $r = 0.858$ ), qui elle autre reste très fortement observée.

Ce qui a attiré notre attention pendant l'analyse statistique, et cela n'était pas dans nos prévisions que la corrélation entre les traits d'anxiété cognitifs et l'état d'anxiété cognitif était nettement supérieure à celle de l'état d'anxiété somatique et les traits d'anxiété somatiques.

Il semble que la vulnérabilité de l'anxiété cognitive en tant que traits et état domine l'anxiété somatique en tant que traits et état, et que cette dernière n'est qu'une conséquence et réaction de la première et non le contraire.

Lasnier a démontré dans ces recherches qu'il existe une relation étroite entre l'anxiété cognitive et l'anxiété somatique et ce, à travers la relation entre quatre indicateurs (anxiété cognitive en tant qu'état et traits) et (anxiété somatique en tant qu'état et traits). Lasnier a trouvé qu'il y a une dominance de l'anxiété cognitive sur l'anxiété somatique, et que apparaît comme stress sur le plan physique n'est qu'une conséquence et réaction de l'anxiété cognitive sur le plan traits et état, et que l'expérience de l'athlète dans le domaine des compétitions reste un facteur fondamental qui contrôle les deux cas du stress.

A la lumière des résultats obtenus de la première hypothèse, nous pouvons affirmer que le facteur performance est étroitement lié au facteur psychologique. La peur de l'adversaire, la peur de l'échec et le sentiment d'infériorité envers les autres compétiteurs, le manque d'expérience, l'évaluation de la performance des autres compétiteurs, tous ces sentiments peuvent-être à l'origine de plusieurs facteurs.

Parmi ces facteurs, la planification et les préparations aux différents événements sportifs ne vont pas avec les aspirations des athlètes ce qui génère un sentiment d'infériorité et peut constituer aussi des facteurs limitant la performance des athlètes.

Le phénomène du stress (élevé) observé chez les athlètes Algériens (par le biais des tests), peut-être le résultat de plusieurs facteurs notamment le facteur associé aux stratégies liées à la préparation physique, psychologique et matérielle.

Des stratégies efficaces peuvent avoir un impact plus ou moins influant positivement sur l'état psychologique de l'athlète, et comme le stress est présent chez tout les athlètes au moment des compétitions il parfois nécessaire à des niveaux acceptables.

On peut dire que le degré d'expertise de l'athlète est la norme réelle dans le contrôle des niveaux élevés de stress, et que l'expérience est le résultat de facteurs multiples tels que la bonne planification, le niveau de préparation et la flexibilité du calendrier de la planification.

Selon les résultats obtenus, nous n'avons pas pu établir une forte relation entre l'émergence de l'anxiété chez les athlètes Algériens et les stratégies adoptées des instances fédérales Algériennes (selon les avis des athlètes), cela est peut-être du à d'autres facteurs qui n'étaient pas mentionnés par les athlètes.

Nous pouvons dire qu'on a confirmé la deuxième hypothèse en ce qui concerne les niveaux de stress élevés chez les athlètes, et que l'anxiété somatique n'est au faite qu'une réaction de l'anxiété cognitive qui est issue de plusieurs sources.

### **8. Conclusion :**

Toute stratégie efficace a tendance de prendre en charge les athlètes de haut niveau.

Le cas des stratégies des instances fédérales Algériennes à l'égard de l'équipe nationale reste flou à un certain seuil. Les questionnaires adressés aux différents athlètes étrangers la bonne prise en charge de ces athlètes à commencer par la préparation physique, technique et tactique, la programmation du calendrier des compétitions, le grand nombre de participation aux différents meetings et la prise en charge des athlètes sur les différents plans, tout ces facteurs là influencent sur le niveau de performance et de réalisation des athlètes.

L'apparition des niveaux élevés de stress constatés chez les athlètes Algériens seraient à l'origine du faible niveau de préparation qui constitue des barrières psychologiques, qui mènent à leurs tours à l'échec.

### **Bibliographie :**

- **Bruchon-Schweitzer, M, Dantzer, R. (1994). Introduction à la psychologie de la santé, P.U.F.**
- **Cadopi, M., & D'Arripe-Longueville, F. (1998). Relations entre imagerie mentale et performance sportive, Entraînement mental et sport de haute performance, Les cahiers de l'INSEP, N°22, Ed INSEP.**
- Carrier, C. (1993). Investissement sportif de haut niveau et économie psychique du sujet, *Doctorat de psychologie clinique*, Université Paris VII.
- **Carrier, C., & Debois, N. (2003). Emotions précompétitives et performance chez des escrimeurs de haut niveau : étude comparative du vécu émotionnel des sportifs d'élite lors de leurs meilleures et moins bonnes prestations dans : Expertise et sport de haut niveau, 2èmes journées internationales des sciences du sport, Les cahiers de l'INSEP N°34. Ed INSEP**
- **Krane, V., Williams, J. M. (1987). Performance et anxiété somatique , anxiété cognitive, et changement de confiance avant la compétition. Journal de sport de comportement, V-10, 47-56.**
- **Lapierre, A.M., Gaudreau, P., & Blondin, J. P. (1999). Evaluation de l'affectivité positive et négative en contexte athlétique : traduction francophone du PANAS ( Assessing positive and negative affect in sport settings : A French translation of the PANAS). Communication presented at the annual meeting of the Société Québécoise pour la recherche en Psychologie, Québec.**
- **Le Scanff, C., Bertsch, J. (1995). Stress et Performance, P.U.F**
- **Lasnier , F. (1986). Elaboration et validation d'un questionnaire pour mesurer la cohésion dans les équipes sportives. Thèse de doctorat, département de mesure et évaluation, université Laval, Québec.**
- **Lasnier , F. (1989). La mesure de la cohésion dans les équipes sportives. Université Laval, Québec.**
- **Lévêque, M. (1995). Approche clinique et facteurs de stress en milieu sportif, dans Stress et Performance, P.U.F.**
- **Lewthwaite, R. (1990).La perception de l'anxiété traits en compétition : La mise en péril d'importants objectifs. Journal du sport et le l'exercice en psychologie, V-2.**
- **Martens, R.,Vealey, R. S., et Burton, D. (1990). L'anxiété compétitive dans le sport. Cinétique de livres humains.**
- **McAuley , E. (1985). Anxiété état : Antécédent ou le résultat de la performance. Journal du sport de comportement, v-8, 71-77.**
- **Missoum, G. (1989). L'adaptation psychologique à la haute performance, Actes du colloque " Sport de Haut Niveau et Développement de la Personne ", Juin 1988.**
- **Selye, H., (1974). Le stress sans détresse. Montréal : éditions la presse**
- **Spielberger, C. D. (1972). Question conceptuelles et méthodologiques dans les recherches sur le stress. In C. D. Spielberger (Ed.), Anxiété : Les tendances actuelles da la théorie et la recherche. Presses Académiques.**

## Influence des décisions de l'arbitrage d'élite sur les comportements agressifs des Footballeurs de ligue I et II Durant la compétition.

Mounir DBICHI

Université d'Alger - 3

**Résumé:** Les comportements agressifs ont tendance à se multiplier dans tous les domaines de la vie sociale, y compris dans le domaine sportif. L'activité sportive, et plus particulièrement le football, constitue un terrain propice à l'expression d'un ensemble d'émotions et de réactions négatives. Ces dernières constituent aujourd'hui une grande préoccupation pour les entraîneurs et les arbitres. Notre étude tend à répondre à ce questionnement. Elle consiste à vérifier l'usage de l'arbitrage comme facteur déclencheur des comportements agressifs des joueurs en situation de compétition sportive.

Les résultats obtenus nous ont montré que les comportements agressifs des joueurs, beaucoup plus fréquents chez les locaux que chez les visiteurs, découlent souvent d'un mauvais arbitrage. En effet, on constate que les décisions prises par les arbitres ne sont pas toujours cohérentes avec les lois et l'esprit du jeu. Cette attitude arbitrale est d'autant plus négative qu'elle a tendance à épouser le statut des équipes.

### Mots clés :

Décisions, arbitres de football, sanctions, agressivité, compétition.

### Introduction

Dans le domaine psychologique, l'agressivité est une vaste notion hypothétique dont nous ne saurions donner de définition exacte, toutefois, d'un point de vue opérationnel, on peut considérer que c'est une réaction intentionnelle destinée à infliger une douleur ou à causer un dommage à une autre personne. Cette définition n'a rien d'exagéré lorsque l'on sait la valeur de conditionnement positif attachée à l'agressivité dans le domaine sportif et plus particulièrement en football. En effet, à force d'être encouragé à l'agressivité, le sportif a l'illusion que cette habileté est toujours admissible et reconnue.

Le football est considéré comme l'un des sports auxquels se sont associés des comportements non sportifs. Ces comportements qui ont tendance à se répéter chaque compétition sont liés d'une part aux réactions des joueurs et d'autre part au comportement général des arbitres. Ces derniers sont responsables de l'application des lois dans la lettre et l'esprit. Cette responsabilité impose une osmose entre la volonté du législateur et la personnalité de l'arbitre. Suivant l'évolution des lois du jeu, motivée par le souci de rendre le football plus attrayant, il est du devoir de l'arbitre non pas de faire le spectacle mais de le favoriser en protégeant le jeu et les joueurs, le jeu appartient aux joueurs.

L'observation fréquente des comportements agressifs des joueurs en situation de compétition sportive durant les matchs de football, nous a mené à nous poser des questions sur l'usage de l'arbitrage et donc son influence sur l'apparition de ces comportements agressifs. En effet, les comportements agressifs des joueurs en situation de compétitions sportives sont –ils la conséquence du non respect des règles du jeu par les joueurs, ou bien tout simplement d'une mauvaise application des lois du jeu de la part des arbitres ?

De ce fait, nous pouvons supposer que les décisions prises par l'arbitre peuvent être à la source de l'agressivité que l'on observe souvent chez les joueurs en situations de compétition sportive. Ainsi, les arbitres tendent souvent à favoriser le jeu à domicile afin de faciliter leurs tâches arbitrales.

### Objectifs de la recherche

- Classifier les fautes et les sanctions, qui sont synonymes de comportements agressifs, selon les deux variables retenues dans nos deux fiches d'observation (arbitre et joueurs).
- Déterminer la corrélation entre le déclenchement des comportements agressifs chez les joueurs en situation de compétition sportive et les décisions des arbitres.

### Tâches de la recherche

- Analyse du concept de l'agressivité à travers les différentes théories et les études faites dans le domaine des activités sportives.
- Confection des fiches d'observation des arbitres et des joueurs qui nous permettent d'observer les comportements agressifs en situation de compétition sportive
- Interprétation des résultats obtenus dans les deux fiches d'observation (arbitres et joueurs).

### Les procédures méthodologiques de la recherche

#### Méthodologie de la recherche

Durant cette étude nous avons utilisé une méthodologie basée sur l'observation directe des comportements qui nous a permis d'observer les réactions des arbitres face aux comportements des joueurs.

#### Moyens de la recherche

1. Les fiches d'observation
  - Confection préliminaire des fiches d'observation
  - Etude préliminaire (essai et familiarisation)
  - Interprétation des résultats des fiches d'observation

### Description des fiches d'observation

Les deux fiches d'observation utilisées nous ont permis de mesurer les comportements agressifs des joueurs, par rapport aux décisions des arbitres à partir de critères observables.

La première fiche d'observation nous a servi à évaluer les arbitres de football. Elle consistait à observer les décisions techniques prises par l'arbitre selon l'appréciation bonne ou mauvaise. Cette appréciation faite par des arbitres fédéraux nous a permis de juger l'intervention des arbitres suites aux fautes commises par les joueurs. Pour cela, nous avons retenu les règles suivantes :

- Les fautes sifflées : Elles sont jugées selon l'appréciation bonne ou mauvaise
- L'usage des cartons : Cette règle concerne le non et le mauvais usage des cartons de la part des arbitres envers les joueurs.

La deuxième fiche d'observation a été confectionnée dans le but d'observer les sanctions disciplinaires (avertissements et expulsions) qu'infligent les arbitres aux joueurs aux cours du jeu.

L'observation de l'ensemble des indices cités dans les deux fiches d'observation a été faite selon les variables temps et espace. En ce qui concerne la variable temps, nous avons divisé la durée de la mi-temps en deux périodes, soit au total quatre périodes de jeu. Pour ce qui est de la variable espace, nous avons divisé le terrain en trois zones : défense, milieu et attaque.

En plus de ces indices, nous avons pris en considération l'indice du temps des buts marqués par les deux équipes pour vérifier son influence sur les comportements des joueurs et la réactions des arbitres. Cet indice a été observé selon la variable temps.

### Population étudiée

Division et nature de la compétition	Championnat Nationale I	Championnat Nationale II	Coupe d'Algérie
Nombre de matches observés	36	7	10

### Déroulement de la recherche

L'observation des matchs s'est déroulée sur les terrains abritant les rencontres. Cette méthode, posait un problème du fait qu'elle occasionnait des pertes en raison des risques de la reprise rapide du jeu pouvant entraîner ainsi un décalage entre l'action réelle du jeu et les notes que doit porter l'observateur sur la grille. De plus, cette procédure d'observation nécessitait la disponibilité d'au moins deux observateurs qui devaient être concentrés en permanence sur le jeu et maîtrisaient parfaitement les lois du jeu.

Pour combler ces lacunes, nous avons opté pour l'observation sur magnétoscope digital autorisant des ralentis variables, à partir d'enregistrements vidéo tirés de retransmissions télévisées intégrales des rencontres.

D'autre part, afin de vérifier la validité et la conformité des résultats des sanctions infligées aux joueurs par les arbitres, nous avons eu recours à la méthode sur archive en nous basant sur la consultation des rapports de matchs.

### Méthode d'analyse et traitement statistique

Nous avons utilisé pour le traitement statistique des résultats obtenus les techniques suivantes :

- Technique descriptive : Elle consiste à présenter tous les résultats des règles observées sous forme d'histogrammes selon les deux variables temps et espace.
- Technique analytique : Cette technique se base sur une analyse corrélationnelle qui consiste à mettre en évidence le niveau de liaison entre les indices liés aux facteurs d'arbitrage et ceux liés aux comportements des joueurs. Elle a été établie à partir du programme Excel qui utilise la table de corrélation de Bravais Pearson.

### Traitement des résultats

#### Résultats de la nationale I

#### Résultats des fiches d'observation des joueurs

#### Résultats des avertissements

Les histogrammes (n°1 et n°2) illustrant les avertissements infligés aux joueurs, montrent que les valeurs les plus élevées de ces sanctions pour les deux équipes se situent en milieu de terrain et durant la deuxième période de la seconde mi-temps.

#### Résultats des expulsions

Les résultats obtenus (histogrammes n°3 et n°4) montrent une élévation du nombre d'expulsions pour les locaux en milieu et en attaque et pour les visiteurs en milieu de terrain. Ce nombre élevé d'expulsion se situe en fin de chaque mi-temps pour les deux équipes.

#### Résultats des fiches d'observations des arbitres

#### Résultats des mauvaises décisions

Les résultats obtenus dans les histogrammes (n°5 et n°6) montrent que les arbitres ont commis plus d'erreurs en défaveur des visiteurs. Ces erreurs d'arbitrage ont lieu en milieu et en défense ce qui pourrait avantager les locaux à mieux évoluer en attaque et donc à marquer plus de buts. En ce qui concerne la répartition de ces erreurs à travers les périodes du jeu, nous observons une élévation d'erreurs en défaveur des visiteurs en deuxième période de la première mi-temps. Pour les autres périodes, les résultats montrent des valeurs stables pour les deux équipes.

#### Résultats du mauvais usage des cartons

Les histogrammes ( $n=7$  et  $n=8$ ) montrent que les arbitres ne sanctionnent pas correctement les joueurs des deux équipes. Nous remarquons que les arbitres sont moins sévères avec les locaux en milieu terrain où le danger est moins important par rapport aux autres compartiments de jeu. Ces erreurs de sanctions sont commises à la fin de chaque mi-temps.

#### **Résultats des bonnes décisions**

On constate d'après les histogrammes ( $n=9$  et  $n=10$ ) que les arbitres prennent en majorité leurs bonnes décisions arbitrales en faveur des deux équipes en milieu de terrain. Les équipes imposent généralement dans cette zone un jeu ouvert, ce qui facilite aux arbitres la tâche pour prendre de bonnes décisions.

#### **Résultats des buts marqués**

Nous observons (histogramme  $n=11$ ) que les buts marqués par les locaux nous donnent une valeur presque stable entre les deux mi-temps et durant les deux périodes de jeu. Cependant, cet indice connaît des valeurs variables pour les visiteurs avec un nombre faible de buts marqués en première mi-temps. Ce dernier augmente en deuxième mi-temps sans pour autant dépasser celui des locaux.

#### **Résultats de la nationale II**

##### **Résultats des fiches d'observation du joueur**

##### **Résultats des avertissements**

Les résultats des histogrammes ( $n=12$  et  $n=13$ ) montrent que les locaux reçoivent plus d'avertissements que les visiteurs, les valeurs de ces sanctions augmentent pour ces derniers en défense et en milieu de terrain et sont infligées en deuxième mi-temps. En ce qui concerne les visiteurs, on constate que la majorité des avertissements leurs sont infligés en deuxième période de la seconde mi-temps. Leur nombre se répartit d'une manière équitable sur les trois zones de jeu.

##### **Résultats des expulsions**

En ce qui concerne les expulsions, les histogrammes ( $n=14$  et  $n=15$ ) montrent également une augmentation des expulsions chez les locaux par rapport à celles des visiteurs. Les locaux reçoivent ces sanctions durant la deuxième mi-temps en milieu de terrain et en défense.

##### **Résultats des fiches d'observation des arbitres**

##### **Résultats des mauvaises décisions**

Les histogrammes ( $n=16$  et  $n=17$ ) nous montrent que les mauvaises décisions arbitrales sont plus élevées chez les locaux. Elles ont tendance à se situer en milieu et en défense et ce durant tout le match.

##### **Résultats des bonnes décisions**

Les histogrammes ( $n=20$  et  $n=21$ ) représentant les bonnes décisions arbitrales montrent que les valeurs obtenues se rapprochent approximativement entre les locaux et les visiteurs. Néanmoins, on note un léger avantage en faveur des locaux. Ces valeurs qui augmentent en milieu de terrain caractérisent une zone où le jeu est plus ouvert et moins viril et où les arbitres ont tendance à bien suivre l'évolution du match.

#### **Résultats des buts marqués**

L'histogramme ( $n=22$ ) nous montre que les locaux marquent nettement plus de buts durant les périodes de jeu où ils ont reçu le plus grand nombre de sanctions. Comme si les sanctions qui leur sont infligées participent à l'augmentation de leur agressivité pour marquer des buts.

#### **Résultats de la coupe**

##### **Résultats des fiches d'observation des joueurs**

##### **Résultats des avertissements**

On remarque au travers des histogrammes ( $n=23$  et  $n=24$ ) que les avertissements varient en fonction du temps du match. Les locaux reçoivent plus d'avertissements que les visiteurs. Ces avertissements augmentent chez les deux équipes dans la 2<sup>ème</sup> période de la seconde mi-temps et en milieu de terrain. Les valeurs les plus faibles se situent en attaque ce qui explique une certaine augmentation de l'agressivité chez les joueurs pour récupérer le ballon.

##### **Résultats des fiches d'observation des arbitres**

##### **Résultats des mauvaises décisions**

On observe (histogrammes  $n=27$  et  $n=28$ ) que les arbitres commettent des erreurs d'arbitrages aussi bien avec les locaux qu'avec les visiteurs. Ces erreurs très nombreuses en milieu et en défense coïncident avec les valeurs élevées des avertissements données par les arbitres dans ces zones de jeu.

##### **Résultats des bonnes décisions**

Les résultats des histogrammes ( $n=31$  et  $n=32$ ) montrent un arbitrage juste et partial entre les locaux et les visiteurs. Le milieu de terrain est la zone la mieux contrôlée avec un nombre très élevé de fautes sifflées. On observe que ces fautes ont tendance à s'élever à la fin de chaque mi-temps.

##### **Résultats des buts marqués**

Nous observons dans l'histogramme ( $n=33$ ) que les locaux ont tendance à marquer beaucoup plus de buts que les visiteurs. Ce nombre augmente en deuxième période de la seconde mi-temps chez les locaux et en première période de la seconde mi-temps chez les visiteurs. En faisant une comparaison avec les sanctions reçues par les joueurs dans les différentes périodes de jeu, on constate que les punitions augmentent quand le score change en défaveur des équipes.

#### **Analyse corrélative des résultats de la Nationale I**

Dans les résultats de la nationale I, on observe une corrélation entre les bonnes décisions de l'arbitre en faveur des visiteurs en 2<sup>ème</sup> mi-temps avec d'une part, les buts marqués par les visiteurs en 2<sup>ème</sup> mi-temps ( $r=0.42$ ) et d'autre part avec les sanctions infligées aux visiteurs en 2<sup>ème</sup> mi-temps ( $r=0.53$ ). Ce qui veut dire que les sanctions ont tendance à augmenter même avec un arbitrage correct.

On observe aussi un mauvais usage des cartons traduisant les mauvaises décisions en défaveur des visiteurs en 2<sup>ème</sup> mi-temps ( $r_{2} = 0.47$ ) ainsi que les sanctions infligées aux locaux en 1<sup>ère</sup> et 2<sup>ème</sup> mi-temps ( $r_{1} = 0.42$  et  $r_{2} = 0.44$ ) signifiant que face à un nombre élevé de sanctions chez les locaux durant les deux mi-temps, l'arbitre ne sanctionne pas correctement les visiteurs en 2<sup>ème</sup> mi-temps. Il marque une attitude de relâchement envers ces derniers. C'est ce qu'on qualifie généralement de compensation.

Les sanctions que l'on observe chez les locaux durant les rencontres comparativement aux mauvaises décisions arbitrales chez les visiteurs ( $r = 0.44$ ) explique une forme d'avantage du jeu en faveur des locaux.

Les buts marqués par les locaux en 1<sup>ère</sup> mi-temps avec les bonnes décisions prises en faveur des locaux en 2<sup>ème</sup> mi-temps ( $r = 0.45$ ) signifie que plus le nombre de buts chez les locaux est élevé, plus la pression diminue. Ceci permet, notamment, aux arbitres de prendre sereinement leurs décisions et d'évoluer d'une manière beaucoup moins frustrée dans le jeu.

Les mauvaises avec les bonnes décisions arbitrales observées chez les locaux durant la rencontre d'une manière générale ( $r = 0.44$ ) et particulièrement en 2<sup>ème</sup> mi-temps ( $r = 0.59$ ) nous amène à exclure la thèse de *G. Avanzini* et *R. Pfister* (1994) qui consiste à soutenir que les arbitres favorisent toujours le jeu à domicile et par là même les joueurs locaux.

### **Analyse corrélative des résultats de la Nationale II**

En procédant à l'analyse corrélative des indices observés dans les matchs de la nationale II, on remarque que ces derniers (coefficients de corrélation significatifs dans la majorité des cas) nous expliquent bien que les comportements des joueurs ne dépendent pas toujours des erreurs d'arbitrage.

En effet, on remarque que les sanctions observées chez les locaux sont fortement corrélées aux bonnes décisions arbitrales durant tout le match ( $r = 0.81$ ) et particulièrement durant la 2<sup>ème</sup> mi-temps ( $r = 0.90$ ).

Quant aux bonnes décisions d'arbitrage observées en faveur des visiteurs, on note une corrélation significative avec les buts marqués par les locaux en 1<sup>ère</sup> mi-temps ( $r = 0.81$ ). Ces données nous expliquent que les arbitres prennent généralement de bonnes décisions en faveur des visiteurs quand la pression exercée par les locaux pour marquer des buts diminue.

Néanmoins, on constate que les erreurs d'arbitrage existent chez les locaux principalement en 2<sup>ème</sup> mi-temps alors que chez les visiteurs elles apparaissent aussi bien en 1<sup>ère</sup> et 2<sup>ème</sup> mi-temps avec un coefficient similaire ( $r = 0.90$ ). Ces observations nous amènent à soutenir que les visiteurs sont en quelque sorte plus lésés que les locaux.

En ce qui concerne les buts marqués par les visiteurs en 2<sup>ème</sup> mi-temps, on enregistre une corrélation négative avec notamment une augmentation des bonnes décisions arbitrales et ce, que ce soit en 1<sup>ère</sup> mi-temps ( $r = -0.80$ ) ou en 2<sup>ème</sup> ( $r = -0.75$ ). Les buts marqués par les visiteurs ne dépendent donc pas toujours des bonnes décisions de l'arbitre.

### **Analyse corrélative des résultats de la coupe**

Les résultats des matchs de coupe font ressortir deux corrélations entre les indices observés. La première corrélation concernant les bonnes et les mauvaises décisions prises par les arbitres envers les locaux ( $r = 0.78$ ), nous montre que les arbitres ont tendance à commettre plus d'erreurs d'arbitrage envers les locaux.

La deuxième corrélation enregistrée concerne les sanctions infligées aux joueurs locaux durant le match avec les bonnes décisions arbitrales en 2<sup>ème</sup> mi-temps ( $r = 0.78$ ). Elle nous montre que l'agressivité chez les locaux a tendance à augmenter même en face d'un bon arbitrage.

### **Discussion**

L'analyse des indices observés dans les deux fiches d'observations retenues dans notre étude fait ressortir quelques similitudes dans les résultats obtenus selon les trois catégories de compétition (championnat de la nationale I et II et coupe).

Les résultats obtenus dans les fiches d'observation des arbitres nous montrent que la majorité des mauvaises décisions arbitrales sont prises en défense et en milieu de terrain en défaveur des locaux et ce durant la 2<sup>ème</sup> et la 4<sup>ème</sup> période du jeu, alors que les bonnes décisions vont généralement aux locaux. Ces dernières ont tendance à augmenter pour les deux équipes en milieu de terrain durant la 1<sup>ère</sup> et la 2<sup>ème</sup> période de jeu (lors des matchs de la nationale I et II) et durant la 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> période de jeu (dans les matchs de coupe).

Pour ce qui est du mauvais usage des cartons, les résultats enregistrés nous montrent que durant les matchs de nationale I, les locaux bénéficient d'un non usage des cartons en défense et en milieu de terrain et ce durant la 2<sup>ème</sup> et la 4<sup>ème</sup> période de jeu. Pour les matchs de nationale II et de coupe, nous avons enregistré des résultats très faibles concernant le mauvais usage des cartons.

On remarque aussi que les arbitres sanctionnent parfois différemment les fautes commises par les joueurs. Ils montrent dans ces cas une forme de l'avantage du jeu à domicile.

Nous avons constaté également que les arbitres emploient la compensation. Cette forme de régulation du jeu prises par les référées se caractérise essentiellement par les mauvaises décisions données indûment à l'encontre des visiteurs afin de compenser les locaux.

Les résultats des fiches d'observation des joueurs nous montrent que la plupart des sanctions qui leur sont infligées se localisent, en majeure partie en défense et en milieu de terrain et ce durant la 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> période du match. Ces sanctions sont adressées généralement aux locaux qui montrent une plus grande agressivité dans leurs comportements, caractérisés dans leur majorité par des motifs d'anti-jeu (non respect de la règle) et de comportements anti-sportifs (non

respect de la norme sociale). Chez les visiteurs, les sanctions prises par les arbitres, et dont les valeurs sont élevées, traduisent chez ces derniers plusieurs désapprobations en paroles ou en actes.

En ce qui concerne les buts marqués, les résultats nous montrent des données communes dans les trois catégories de compétition. En effet, les locaux ont tendance à marquer des buts et ce, quelle que soit la période du match, alors que de leur côté les visiteurs marquent des buts principalement durant la 3<sup>ème</sup> et la 4<sup>ème</sup> période de jeu.

## CONCLUSION

Cette recherche a été réalisée dans le but d'étudier l'usage de l'arbitrage comme facteur déclencheur de comportements agressifs des footballeurs seniors en situation de compétition sportive.

Les résultats obtenus dans les fiches d'observation des arbitres nous montrent que les décisions prises par ces derniers ne sont pas toujours cohérentes avec les lois et l'esprit du jeu. En effet, les erreurs d'arbitrage sont commises pour tenter de compenser, irrégulièrement, les locaux et cela tout en prenant des décisions injustes envers les visiteurs. Cette attitude arbitrale souvent admise, ne figure dans aucun texte de loi et n'est pas une manifestation de la psychologie.

Les résultats des fiches d'observation des joueurs nous montrent que ces derniers ont tendance à conserver les mêmes attitudes agressives en matchs de championnat (nationale I et II), alors qu'en coupe, ils montrent une agressivité moindre.

En résumé, l'ensemble des résultats de notre étude nous montre que les comportements agressifs des joueurs, beaucoup plus fréquents chez les locaux que chez les visiteurs, semblent dériver souvent d'un mauvais arbitrage. Ce qui confirme un peu notre hypothèse émise au départ à savoir qu'un mauvais arbitrage est déclencheur de comportements agressifs. L'hypothèse secondaire se voit aussi confirmée par le phénomène de la compensation.

## Références bibliographiques

1. *Avanzini. G- Pfister. R.* (1994). **Influence des punitions sur les comportements d'agression. Etude de l'arbitrage des coupes du monde de football 1986 et 1990.** STAPS, 35. p 7.
2. *Avanzini. G.* (1988). **Observation des comportements de l'arbitre en football: Analyse séquentielle de son influence sur les interactions adversives des joueurs.** Mémoire de DEA STAPS, Université d'Aix-Marseille II. Marseille.
3. *Begerau. R.* (1981). **Aggressives Verhalten im Bundesliga-Fussball,** Sportwissenschaft, 3, 318-329
4. *Berkowitz. L.* (1974). **Les origines de l'agressivité.** Atherton. N Y.
5. *Caughen. V- Vazelli- In Thomas. R- Missoum. G.* (1987). **La psychologie du sport de haut niveau.** PUF.
6. *Galen. W.* (1986). **Les infractions et les punitions au niveau du football amateur.** Vrieseborch. Harlem.
7. *Khelifi. A.* (1990). **L'arbitrage à travers les caractères du football.** ENAL. Alger.
8. *Lacarne. B.* (1997). **Le support de l'arbitre.** FAF. Alger.
9. *Lefebvre. L- Passer. M.* (1974). **Les effets du jeu à domicile et l'importance de l'agressivité en compétition sportive.** Journal international de la psychologie du sport, 2. p 102-110.
10. *Medjiba. R.* (1996). **L'arbitrage du football.** ENAG. Alger.
11. *Pfister. R.* (1985). **Etude des interactions agressives dans la pratique du football: La grille d'observation.** Recherches en Activités Physiques et Sportives 1, (p. 31-39), Marseille, Centre de Recherche de l'UREPS Université Aix-Marseille II.
12. *Pfister. R.* (1986). **L'agression sportive entre raison et passion.** In ; recherches en psychologie du sport. Actes du congrès international de psychologie du sport. EAP. Paris.
13. *Pfister. R.* (1996). **La mesure de l'agressivité.** E.P.S, 259. p23.
14. *Pilz. G, Schilling. G* (1974). **Welchen Beitrag vermag die Sportpsychologie zur Aggressionsforschung zu leisten ?** Basel : Birkhauser Verlag, 83-113.
15. *Pollard. R.* (1986). **Home advantage in soccer: a retrospective analysis.** Journal of sports sciences. 4 : 237-248.
16. *Prenner. K* (1972). **Aggressivitat und Gewalt im sport.** Die Leibeserziehung, 21, 340-44.
17. *Silva. J. M.* (1979). **The social learning of aggressive behavior in sport.** Communication au congrès Intern. D'éducation Physique. Québec.
18. *Simons. D.* (1972). **Zur Theorie der Aggression im sport.** Die Leibeserziehung, 12, 415-419.
19. *Sprenger. J.* (1974). **Zum Problem der Aggressionen im sport.** Sportwissenschaft, 4,231-257.
20. *Touil. A.* (1993). **L'arbitrage dans le football moderne.** Laphmic. Alger.
21. *Vautrot. M.* (1995). **L'arbitrage face à la violence.** E.P.S n° :252. Mars. Bois de Vincennes. Paris.
22. *Weiberg. R. S – Gould. D.* (1997). **Psychologie du sport et de l'activité physique.** Vigot. Paris.

## Effets des attitudes de l'enseignant d'EPS sur les inégalités de réussite aux épreuves du baccalauréat sportif entre les filles et les garçons

Dr. MOKRANI Farida

Université d'Alger 3

### Résumé

Il s'agira de montrer que les attitudes des enseignants d'éducation physique et sportive aux cours de leurs séances sont en partie responsables des inégalités de réussite entre les filles et les garçons aux épreuves du baccalauréat sportif. Ces facteurs discriminatifs sont manifestement évoqués sous les différentes formes, entre-autres, pour un contenu d'enseignement adapté aux filles et doivent être plus sollicités en séances d'EPS avec un engagement des enseignants pour les filles réussissent aux épreuves du baccalauréat au même titre que les garçons en leur attribuant plus de temps et d'encouragement tout en admettant que le fait d'avoir une femme ou un homme comme enseignant ne change rien dans leurs attitudes envers les filles et les garçons.

**Mots clés :** Enseignant d'EPS - Sexe - Bac sportif

### ملخص

يتضمن هذا الموضوع إظهار مدى تأثير مواقف أستاذ التربية البدنية و الرياضة أثناء حصصهم على إحداث فوارق النجاح بين الذكور و الإناث المقبلين على شهادة البكالوريا الرياضي. و يتضح جليا أن العوامل التمييزية مسؤولة جزئيا عن تحقيق هذه الفروق و تضم في أشكال مختلفة منها : تكيف محتوى تدريس مع القدرات البنات و إعطائهم أكثر فرص للمشاركة خلال حصص التربية البدنية و الرياضية , الشيء الذي يسمح بتكافؤ الفرص بين الذكور و الإناث في الاختبار البكالوريا الرياضي و ذلك بتعيين لهم أكبر وقت أكثر تشجيعهم . كما تبين أن وجود امرأة أو رجل كأستاذ لا يغير شيئا في مواقفهم تجاه الفتيات و الذكور

**الكلمات الدالة :** أستاذ التربية البدنية و الرياضية - الجنس - البكالوريا رياضي

### 1. Problématique

Il est bien connu qu'à nos jours, les taux globaux de scolarisation n'établissent pas de discrimination, en application à la politique gouvernementale sur le droit à l'enseignement fondée sur le sexe et à la garantie sur l'égalité des chances en matière de réussite (loi d'orientation n° 08-04 du 23 janvier 2008).

L'éducation physique et sportive n'échappe pas à cette règle, l'enseignement de cette discipline constitue une matière intégrée et obligatoire des programmes et des examens d'éducation et de la formation (loi n°04-10 à l'EPS 2004). Le passage d'une année à une autre, ou d'un cycle à un autre se fait sur la base des résultats obtenus aux épreuves communes. Les résultats de chaque élève, ses compétences et ses performances sont conçus comme un acte institutionnel par lequel le jury reconnaît la qualification de l'élève.

Les épreuves du baccalauréat sportif sont fondées sur le principe, d'examiner les compétences physiques de l'élève du cycle secondaire et de substituer la note obtenue sur le relevé de note de l'examen du baccalauréat, reconnu comme étant le premier grade universitaire permettant d'accéder à l'enseignement supérieur. C'est aussi un examen de fin d'études secondaires qui a été, rappelons-le, institué par Napoléon I<sup>er</sup> en 1908 (Lelièvre 2008).

Cet examen, avant sa promulgation en tant qu'épreuve obligatoire au même titre que les autres matières d'enseignement (maths, physique, arabe, français, anglais...) n'a pas soulevé beaucoup d'interrogations du moins par la communauté éducative. On se limite simplement à une évaluation ponctuelle utilisée sous forme de contrôle continu appelé communément, contrôle en cours de la formation. C'est le même enseignant qui évalue ses candidats.

Depuis son obligation dans l'enseignement secondaire (Mai 2005), cette évaluation se veut résolument cartésienne. Les nouvelles directives ont ainsi supprimé la participation et l'assiduité de l'élève, trop subjectives. Désormais la performance devient chiffrée.

Là encore, ces modifications ont pour objectif la stricte égalité entre les candidats. Cette méthode d'évaluation dite « certificative » apparaît plus cohérente, plus vraisemblable.

Il n'est pas nouveau d'entendre, à chaque passage de ces épreuves dites « physiques » de fin d'année, les candidats n'arrêtent pas de faire des commentaires sur cet examen, tant au niveau de la forme (type d'enseignement) qu'au contenu (programmes).

C'est la problématique d'inégalité qui est la plus souvent évoquée. L'attribution de la note au baccalauréat sportif pose un certain nombre d'interrogations. La question de sexe et de prédispositions physiques sont souvent évoquée.

**L'enseignant est à notre avis, un des maillons majeurs de cette problématique. Puisqu'il est bien connu que les attitudes des enseignants envers ses élèves constituent un des facteurs externes qui intervient dans la dynamique d'apprentissage. Son action est déterminant, il dirige sa leçon, et l'oriente à sa guise. Il est le véritable "chef d'orchestre" qui donne le rythme, produit les accélérations nécessaires et commande les différentes phases (Stordeur 2005). Autrement dit, la façon dont celui-ci transmet les connaissances (transposition didactique, animation, aspect relationnel, recours à des modèles d'enseignement ...) se répercute inévitablement sur le comportement de ces élèves. Les conséquences d'une certaine discrimination est souvent tragiques pour l'élève.**

**Les élèves jugés faibles ou encore incapable ne font aucun effort pour apprendre, ni à participer, car ils savent que celui-ci ne les sollicite pas et qu'il ne leur adresse la parole que pour les réprimander. Ces derniers entrent alors, dans un cercle vicieux. N'étant pas encouragés à travailler, ils deviennent faibles.**

**C'est dans cette relation "d'inégalité" que ces enseignants se disent ne pas s'attendre à de grandes choses de ces élèves le laissant libéré à lui-même (Joint 2006). Il s'agira pour nous, de poser la question suivante :**

Est-il possible de souligner, que les inégalités de réussite aux épreuves du baccalauréat sportif entre les filles et les garçons restent entre-autres, liées aux attitudes discriminatoires qu'adopte l'enseignant aux cours de ces séances d'EPS ?

## 2. Méthodologie de la recherche

**2.1. Hypothèse :** Les attitudes discriminatoires de l'enseignant en faveur des garçons au cours de ces séances d'éducation physique et sportive contribuent à exacerber les inégalités de réussite.

**2.2. Objectif :** L'objectif de notre étude est particulièrement porté sur l'analyse de l'effet des attitudes de l'enseignant d'éducation physique et sportive sur les résultats que les élèves enregistrent lors de l'évaluation aux épreuves du baccalauréat sportif

**2.3. Moyen de vérification :** Le premier moyen de vérification de notre enquête est à base d'un questionnaire, sachant que celui-ci remplit deux fonctions, celle de la facilité des conditions de passation et celle de la possibilité d'une récolte d'un grand nombre d'information sur le sujet de notre recherche afin de faire un rapprochement avec l'hypothèse de départ sur les attitudes qu'adoptent les filles à l'égard de l'éducation physique et sportive compromettant leurs chances de réussite, comparativement aux garçons lors des épreuves du baccalauréat sportif, sous l'influence des attitudes de leur enseignant au cours de leurs séances d'EPS .

Le questionnaire est inspiré du modèle établi par Briere, Vallerant, et col., (1995), dans le cadre de leurs travaux sur la définition des différentes formes de motivation développée par les participants vis-à-vis de l'activité sportive pratiquée. Cette technique du questionnaire a été reprise par Boiché (2006) sous une forme abrégée dans le cadre d'une étude sur l'engagement et le désengagement de la pratique sportive, en utilisant des items catégoriels bipolaires, question à choix multiple qualifié de « questionnaire d'opinion » Likert (1932).

Le deuxième moyen de vérification concerne les épreuves du baccalauréat sportif proprement dites: épreuve de vitesse 60m pour les filles et 80m pour les garçons, épreuve du saut en longueur, épreuve du lancer de poids de 3kg pour les filles et 5 kg pour les garçons, et l'épreuve de résistance de 600m filles et 800m pour les garçons. Prévue par la direction de l'éducation nationale d'Alger "Ouest" (zone Cheraga) par le biais du bureau chargé de la préparation des examens et concours mis à la disposition des chefs de centre le protocole et toutes les informations concernant la mise en place des épreuves de l'éducation physique et sportive (Mai 2010). Les données recueillies seront confrontés aux réponses théoriques recueillies par le questionnaire en approuvant, si celles-ci sont compatibles ou en les rejetant si elles ne le sont pas.

**2.4. Population d'étude :** La population de notre étude concernant le questionnaire est composée des filles et des garçons des classes terminales du cycle secondaire de l'enseignement général et technique de la région d'Alger Ouest (zone de Cheraga) au nombre de (06). Il s'agit du lycée Polyvalent de Cheraga (Alger) et le lycée de Abdel Malek Ramdhan de Staouali (Alger), Lycée Mohamed Isyakhème de Cheraga (Alger), Lycée Docteur Bachir Montouri de Cheraga (Alger), Lycée Polyvalent de Cheraga (Alger), Lycée Technique de Dely-Ibrahim (Alger), Lycée Abdel Malek Ramdhan de Staouali (Alger), Lycée Technique Colonel Amirouche de Staouali (Alger). Elle est au nombre de 1170 élèves dont 795 filles et 375 garçons.

C'est la même population qui nous a remplie le questionnaire, que nous avons suivi aux épreuves pratiques du baccalauréat sportif, avec un total de 1574 avec 957 filles et 617 garçons. Le choix des épreuves est dicté par la direction de l'éducation nationale d'Alger "Ouest" (zone Cheraga) et par le biais du bureau chargé de la préparation des examens et concours mis à la disposition des chefs de centre le protocole et toutes les informations concernant la mise en place des épreuves de l'éducation physique et sportive. Les épreuves retenues sont au nombre de quatre (04), il s'agit :

De épreuve commune de vitesse 60 mètres pour les garçons et les filles, de épreuve commune de saut en longueur pour les filles et les garçons, de épreuve de lancer de poids de 5 kg pour les garçons et de 3 kg pour les filles, de épreuve de résistance d'une distance de 800 mètres pour les garçons et 600 mètres pour les filles.

**2.5. Dépouillement :** Le dépouillement des données s'est fait à l'aide d'un programme codifié où on a créé un fichier qui contient toutes les informations souhaitées avec la signification de chacun des codes établis. Le cycle de travail se résume par une édition d'un certain nombre de tableaux, et une extraction des données en fonction des variables d'étude. Les données récoltées sont intégrées dans une base de données informatique (Excel). Elles sont traitées à l'aide des logiciels Statistica et SPSS. Le test du Khi-deux a permis de dresser des tables de fréquences et des tableaux de tris croisés en fonction des besoins.

## 3. Résultats et discussion

L'étude statistique nous a permis d'avoir des résultats des plus fiables et objectifs qu'il soit. Seulement, il serait plus juste de penser que les données statistiques ne peuvent être considérées comme seule source de scientificité. En d'autres termes, l'idée du chiffre comme valeur explicative des attitudes qu'adoptent les filles à l'égard de l'éducation physique et sportive qui compromettent leurs chances de réussite comparativement aux garçons, lors des épreuves du baccalauréat sportif, sous l'influence des attitudes de leur enseignant au cours de leur séances d'EPS.

**Présentation du seuil de signification de comparaison des notes liées aux épreuves du baccalauréat sportif entre les filles et les garçons.**

Moyenne n = 1574	Sexe (X ± 6)		ddm	Anova	Sig.	Seuil prob.
	Fille n = 957	Garçon n = 617				
Notes	14.46 ± 1.44	15.51 ± 1.45	1.05 ± 0.01	187.06	0.00 s**	0.01

**n** : nombre d'élève de la population d'étude, **X** : Moyenne, **σ** : Écart type, **ddm** : Différence des moyennes **s** : Signification, \* : Écart significatif à  $p < 0.05$ , \*\* : Écart significatif à  $p < 0.01$ .

Les résultats statistiques ont parfaitement montré la supériorité des notes des garçons (15.51) par rapport à celles des filles (14.46) de 1.05 points, ce qui confirme l'hypothèse d'inégalité des chances de réussite aux épreuves du baccalauréat sportif entre les filles et les garçons. Malgré la volonté politique, maintes fois affichée par l'État Algérien, de scolarisation, notamment dans le chapitre III, sur les principes fondamentaux de l'éducation nationale (loi d'orientation n° 08-04 du 23 janvier 2008).

Malheureusement, ces lois parlementaires ne sont pas en conformité avec les résultats des candidats. L'attitude de l'enseignant au cours de séances d'EPS n'est pas à écarter. Tout en sachant que les objectifs de ces lois sont prioritairement orientés vers la promotion sociale et culturelle.

Plusieurs auteurs se sont intéressés aux écarts de notes entre les filles et les garçons aux épreuves du baccalauréat sportif. Les conclusions auxquelles sont arrivées leurs recherches sont similaires à nos résultats. L'étude de Davisse (1982) a parfaitement illustré cette différence en faveur des garçons dans la région parisienne dont les notes des filles sont notablement inférieures à celles des garçons de 0.5 point. Le même auteur associé à Volandat (1987), sur une population de 250000 candidats constate le même phénomène, au niveau national dont la note des garçons, estimée à un score de 13.28 point comparativement aux filles totalisant seulement 12.47 points avec une différence de 0.91.

Les travaux de Gambase (1992) et Cecil (2004) sont également arrivés aux mêmes conclusions avec un écart séparant les notes des filles de celles des garçons allant jusqu'à 1.50 points. La première réaction à ce type de situation est particulièrement liée aux attitudes de l'élève envers la pratique de l'EPS sous l'influence de son environnement socioculturel.

Mais quelle justification allons-nous apporter à cela ?

Théoriquement, la faible participation des filles comparativement aux garçons à l'éducation physique et sportive sous l'influence des attitudes de l'enseignant se manifeste différemment. En se focalisant sur les différents raisons qui conduisent ces élèves en fonction de leur sexe. Nous allons, sur la base des réponses enregistrées par le questionnaire évoquer le degré de rapprochement de ces élèves à la pratique de l'éducation physique et sportive.

Les attitudes qu'adoptent les enseignants en faveur des garçons au cours des séances d'éducation physique et sportive confirment en partie l'hypothèse de leurs responsabilités sur les inégalités de réussite aux épreuves du baccalauréat sportif comparativement à leurs homologues filles.

La principale question que l'on se pose à ce sujet: est de savoir si le contenu des séances, l'organisation pédagogique et les types de comportement retenus par ces enseignants durant le processus d'apprentissage et d'enseignement de la matière d'EPS étaient à l'origine des meilleures notes en faveur des garçons ?

Sur la base des fréquences de réponse de la population de notre étude, nous allons établir la relation de ce processus inégalitaire de réussite entre les filles et les garçons sous entendant le comportement des enseignants et ses répercussions sur le niveau de réussite de leurs élèves aux épreuves du baccalauréat sportif.

### 3.1. Pour un contenu d'enseignement adapté

Lorsque l'on prend connaissance des différences de résultats en EPS entre les filles et les garçons, le débat s'oriente rapidement vers le concept d'inégalité. Alors, la question du contenu des programmes d'enseignement de l'EPS sera vite évoquée, en termes de rapport entre les prédispositions de l'élève et le contenu d'enseignement qu'il reçoit.

Ce que la population de notre étude ne fait pas apparaître, car faut-il le rappeler, " *la réponse ne pas être du tout d'accord que les exercices proposés aux filles soient plus petits et faciles contrairement aux exercices proposés aux garçons, plus longs et complexes*".

C'est ce qui laissera leur chance intacte de réussite, puisque l'évaluation finale aux épreuves du baccalauréat sportif exclut l'idée d'épreuves faciles.

L'enseignant est tout simplement appelé selon Berbaum (1991), à prendre en considération l'état physique des filles. C'est là, le premier élément vers lequel, il doit tourner son attention. En se préoccupant du niveau des capacités physiques de l'élève tout en étant sensible à son état de fatigue et en prenant des mesures qui s'imposent afin de permettre aux élèves des deux sexes de suivre une scolarité en fonction de leurs compétences.

Néanmoins, ces pratiques d'enseignement relèvent une toute autre approche. Gogérino (2005) souligne à ce sujet, que tout ce qui s'enseigne en EPS favorise à terme les garçons.

Si l'on remonte aux origines du sport, on remarque que les différences d'enseignement que reçoivent les filles et les garçons sont à connotation masculine, puisque l'intensité de l'engagement des filles se montre bien plus faible que les garçons.

Ces derniers étaient porteur des valeurs profondément masculines comme le défi, la dépense énergétique, l'affrontement, la recherche de domination, la recherche face aux obstacles et aux difficultés....

### 3.2. Les filles moins sollicitées que les garçons

Quant au facteur de sollicitation des élèves au cours des séances d'EPS par leurs enseignants, les réponses des garçons mentionnent à cet effet " *ne pas être du tout d'accord qu'ils sont moins sollicités par leurs enseignants, contrairement aux filles qui soulignent qu'elles sont assez d'accord d'être moins sollicitées par leurs enseignants*".

Si on essaye d'expliquer cette relation discriminatoire des enseignants de l'EPS entre les filles que les garçons; ces enseignants auront pour argument, que les filles ne disposent pas d'assez bonne expérience et d'apprentissage antérieur leur permettant de présenter un bon niveau de maîtrise du domaine de l'EPS, par conséquent leur capacité de réalisation serait plus faible.

C'est ce qui les poussera à se mettre à l'écart de toute sollicitation motrice au cours du processus d'apprentissage. Par conséquent " *les enseignants évitent de les pousser au maximum de leurs capacités, en les autorisant plus souvent à se reposer sous prétexte qu'elles sont fragiles* ".

Contrairement aux garçons qui sont plus actifs et prédisposés en termes de ressources physiques avec une certaine expérience motrice, alors les enseignants " *les préfèrent plus aux filles, en les responsabilisant plus à chaque fois que c'est nécessaire* ".

Cela s'accorde avec les conclusions de Berbaum (1991), nous laissant comprendre qu'il y a une forte corrélation entre l'image de soi-même et ses capacités de réalisation. Ceci dit, si l'élève dès le départ pense où se montre incapable de réussir en EPS, il aura certainement des difficultés de s'imposer.

Inversement, si l'élève qui se voit capable et possède une image valorisée de lui-même, ne peut que consacrer toutes ses énergies afin d'atteindre ses objectifs, par conséquent réussir.

Alors on comprend par là, que le devoir de l'enseignant est d'amener l'élève à une image positive de lui-même on le sollicitant à chaque fois que c'est nécessaire en faisant abstraction de toute autre considération interne, propre à la personne et externe, en relation avec l'environnement.

### 3.3. Attentes des enseignants

Les enseignants sont généralement mandatés à répondre à toutes les doléances des élèves en terme d'apprentissage et d'enseignement de la matière de l'EPS. Cela fait partie de leur cahier de charge. Avoir des attentes positives à l'égard de ses élèves est une attitude pédagogique favorable à la réussite scolaire.

D'où, les réponses de la population de notre étude aux questions évoquées sur le comportement des enseignants soulignant le facteur de satisfaction, d'attention et de conseil et qui témoignent leurs engagements en présentant des attitudes suivantes : " *les enseignants sont beaucoup plus satisfaits quand les filles au même titre que les garçons font de gros efforts en EPS, de plus, ces enseignants deviennent plus attentifs à leur égard, en manifestant une certaine forme de rapprochement envers eux en leur attribuant des conseils de toutes formes dans le but d'arriver à de meilleurs résultats* ".

Cela corrobore les données de Sarrazin (2005) qui souligne que dans le domaine de l'enseignement d'une manière générale, l'enseignant offre plus de choix à ses élèves durant le processus d'apprentissage et d'enseignement, les félicite, les pousse à travailler, alors leurs niveaux de réussite s'élèvent, sans évoquer le sexe de la population de son étude. L'EPS fait apparaître d'autres données. Ainsi les attentes initialement attribuées à ses élèves sous le signe "positif" auront tendance à s'affaiblir envers les filles.

Autrement dit, la nature et la forme des activités physiques proposées, correspondant particulièrement aux aspirations des garçons que celles des filles comme le souligne (Gambas 1992), compromet leurs chances de réussite est ce malgré l'option d'attitude positives de ces enseignants envers les filles.

### 3.4. Plus de temps et d'encouragement pour les filles

Les réponses de la population de notre étude, nous laissent comprendre " *qu'elle n'est pas du tout d'accord que les enseignants consacrent plus de temps et d'encouragement pour les filles que pour les garçons et inversement* ".

Cette attitude de neutralité et d'impartialité semble donner plus d'avantage aux garçons que pour les filles (voir la différence des notes enregistrées par les deux sexes). Comparativement aux autres matières d'enseignement, l'enseignant d'EPS doit prendre en considération les différences en matière de prédispositions physiques et psychologiques des filles par rapport à celles des garçons lors du processus d'apprentissage et d'enseignement.

Plusieurs travaux en ce sens (Gambas 1992, Davisse 1986, Cecil 2004) recommandent à l'enseignant d'EPS d'utiliser une pédagogie de transmission des connaissances adaptées en fonction du sexe. La notion du temps et d'encouragement ne sont pas à écarter.

Cette forme d'enseignement privilégiée basée sur la valeur physique et les moyens dont disposent les élèves, nous renvoie aux bases scientifiques du processus d'amélioration de la capacité de performance sportive que Weineck (1986) définit en termes, de processus d'adaptation. Cette dynamique et ces interactions couvrent en grande partie les différentes approches pédagogiques et l'ensemble des activités d'apprentissages mises en jeu au cours du processus d'enseignement dont le facteur temps est fondamental.

Ceci étant un ensemble de relations où une combinaison d'activités n'a de sens que dans son déroulement dans le temps; en associant à cela, une certaine forme de motivation que l'enseignant doit considérer en termes d'encouragement.

### 3.5. L'enseignant d'EPS homme ou femme : quelle préférence ?

Les filles et les garçons de la population de notre étude " *n'ont aucune préférence quant au sexe de l'enseignant* ".

Autrement dit, le fait d'avoir une femme ou un homme comme enseignant ne change rien dans leurs attitudes envers la pratique de l'EPS. Plusieurs travaux de recherches du même type sont arrivés à des résultats similaires (Gambas 1992, Cécile 2004, Terret, & col., 2006). Ce sentiment d'indifférence du choix de l'enseignant s'explique par le fait, que chacun des deux exerce la même influence sur l'élève dans la transmission des connaissances.

Cogérino (2005) s'accorde à dire à ce sujet, que mis à part les différences de sexe entre enseignant homme et femme " l'EPS enseignée devrait être la même au niveau de la programmation, ce qui diffère entre eux c'est l'autorité ". Ils ne sont pas pareils, c'est certain! Chacun a une image de l'élève et une manière propre d'aborder la pratique.

Bref, c'est leurs vécus sportifs, leurs qualités d'animation, leurs convictions pédagogiques et éducatives qui entraînent des interventions et des animations différentes. Puis il y a des qualités telles que le dynamisme, la mise en confiance, le non jugement, le regard, le type d'intervention pédagogique qui sont instigateurs ou qui freinent au contraire le processus d'apprentissage.

Ainsi, la seule différence en l'enseignant homme et femme serait la conséquence d'un enseignement différencié qui proviendrait de l'effet "maître". Dans le sens où : Devant un enseignant de sexe masculin, les garçons vont faire plus, car, il représente pour eux un modèle à l'inverse des enseignantes femmes qui ont plus de facilités à enseigner les filles. Néanmoins, ces femmes au cours de leurs interventions, en plus de leurs compétences professionnelles, il faut que les femmes soient aminées d'un dynamisme de grande qualité.

Autrement dit, elles doivent imposer leurs personnalités, qu'elles soient capables de gérer un groupe, alors elles pourront très bien intervenir dans la gestion des garçons.

#### 4. Conclusion

Au terme de cette étude, il est important de souligner que les attitudes qu'adoptent les enseignants en faveur des garçons comparativement à leurs homologues filles au cours des séances d'éducation physique et sportive confirment en partie leurs responsabilités sur les inégalités de réussite aux épreuves du baccalauréat sportif. Ces variables seront présentées de la manière suivante:

- *Les filles sont moins sollicitées en EPS par leur enseignant que les garçons*: Les faibles capacités de réalisation des filles par rapport à celles des garçons pousse les enseignants à les solliciter faiblement au cours des séances d'EPS, en évitant de les pousser au maximum de leurs efforts et en les autorisant le plus souvent à se reposer sous prétexte qu'elles sont fragiles, ce qui contribue indirectement à leurs inégalités de réussite en comparaison avec les garçons.

- *Pour un contenu d'enseignement adapté* : le contenu d'enseignement que reçoivent les filles est particulièrement à connotation masculine, ce qui laisse le niveau d'engagement des filles bien plus faible que celui des garçons, par conséquent le facteur inégalitaire en ces deux sexes s'accroît d'avantage.

- *Plus de temps et d'encouragement pour les filles*, telle est la pédagogie d'enseignement qui doit être adoptée pour filles pour qu'elles puissent se donner au maximum d'elles mêmes à toutes les actions motrices recommandées dans le cadre du processus d'apprentissage et d'enseignement en EPS, ce qui poussera ces filles à créer leur propre réussite aux épreuves du baccalauréat sportif au même titre que les garçons

- *Il est aussi intéressant de savoir qu'avoir un enseignant homme ou une enseignante femme ne change rien aux attitudes des filles et des garçons à l'égard de la pratique de l'EPS*. Ce sentiment d'indifférence permet de mentionner que la pédagogie de transfert des connaissances ne crée aucunement des inégalités de réussite entre les filles et les garçons.

Par ailleurs il faut admettre que cette ébauche n'est qu'une première approche sur les facteurs déterminant des écarts de réussite entre les garçons et les filles aux épreuves du baccalauréat sportif et qui serait intéressant d'envisager d'autres facteurs dans le but de compléter cette étude.

#### Bibliographie

1. **Bertiaum F., Lamoureux A., (1981)**, Imitation à la recherche en psychologie, HRW Itée Montréal, Québec, 1981, p. 33.
2. **Bioché J., (2006)**, Motivation autodéterminée et perception du conflit et d'instrumentalité au rôle de pratique sportive, Thèse de doctorat, Université Josef Fourier - Grenoble I sciences et géographie.
1. **Cécile V., (2006)**, Les inégalités de réussite en EPS entre filles et garçons : déterminisme biologique ou fabrication scolaire ? ». Revue française de pédagogie, n° 154, p. 111-124.
2. **Cogérino G., (2005)**, Filles et garçons en EPS, éd., revue EPS, France
3. **Combaz G., (1992)**, Sociologie de l'éducation physique: évaluation et inégalité de réussite, éd., Broché p.65.
3. **Davisse A., (1986)**, Les mixités en EPS, revue EPS, n° 197, p.56-57.
4. **Joint L.A., (2006)**, Système éducatif et inégalité sociale en Haïti, éd., Harmattan, p.330.
5. **Lelièvre C., (2008)**, Les politiques scolaires mises en examen, onze questions en débat, éd., esf, 3<sup>ième</sup> édition.
6. **Loi n° 04-10 (2004)**, Relative à l'éducation physique et aux sports, Ministère de la Jeunesse et des Sports.
7. **Loi n°08-04 du 23 janvier (2008)**, Relative à l'orientation sur l'éducation nationale,
8. **Terret et col., (2006)**, Sport et genre: Apprentissage du genre et institutions éducatives, éd., de boeck, p.11
9. **Weineck J., (1986)**, Manuel de l'entraînement, éd., vigot, Paris, P.294.
10. **Sarasin J., (2005)**, Aptitudes et performances motrices, revue E.P.S, Paris,p. 15.
11. **Stordeur J., (2005)**, Enseigner et / ou apprendre éd., Masson p.112

## L'entraînement spécifique aux situations stressantes extrêmes vers des performances sportives de haut niveau

Dr. BOUTEBA Mourad

Université d'Oum El Bouaki

### I. La spécialisation du sportif de haut niveau aux situations extrêmes vers des performances sportives de haut niveau

#### I.1 : Adaptation de la charge du sportif de haut niveau à la nature de la discipline sportive.

L'entraînement sportif est un processus de longue durée aux situations stressantes. Les maillons du processus sont en corrélation étroite avec l'objectif générale pour la réalisation de hautes performances sportives. Les éléments de la maîtrise sportive se construisent sous l'influence des exercices physiques et technico-tactiques dans des séances spéciales du microcycle et du mésocycle dans le plan d'entraînement sportif. Ces influences aux situations stressantes extrêmes se développent de manière continue et parfois même en chaînes. Il est donc important de planifier tous le processus d'entraînement sportif pour que l'influence des exercices proposés à des périodes définies puisse être optimale.

L'un des indices de plus importants de la charge optimale est la proportion rationnelle de la préparation générale et spéciale du sportif de haut niveau.

L'entraînement de ces derniers se spécialise de plus en plus dans les différentes disciplines sportives et les différentes spécialités sportives se caractérise par des traits généraux et des particularités spécifiques.

Ces particularités apparaissent dans les différentes étapes de la forme sportive pour atteindre d'importantes performances chez les sportifs de haut niveau qui ont les capacités suffisantes en relations avec des indicateurs directe de la préparation multilatérale au niveau des différentes étapes du perfectionnement de la préparation du sportif de haut niveau.

L'expérience a démontré que la plupart des situations stressantes extrêmes la spécialisation trop précoce a des implications controversées.

L'évolution sportive qui se construit ces cinq (05) dernières années autour de l'entraînement sportif spécifique assure de manière rapide des performances de haut niveau.

La tendance moderne de l'entraînement sportif spécifique se manifeste alors autour des types de sports, des niveaux de pratique, de types de tests et leurs fréquences dans un plan annuel comme le montre le tableau<sup>(1)</sup>

Types de sport (durée et forme)	Niveaux de pratique	Types de test	Fréquence annuelle
Sports continus de durée supérieure à 10 minutes  Course de fond, cyclisme, triathlon, ski de fond, marche sportive, natation sur plus de 800m, aviron.	Moyen	VO <sub>2</sub> max	1
	Confirmé	VO <sub>2</sub> max, seuil anaérobie	1 ou 2
	avancé	VO <sub>2</sub> max, seuil anaérobie, temps limite. à VO <sub>2</sub> max	2 à 4 Octobre, janvier, avril, juillet
Sports intermittents de durée supérieure à 10 minutes  Tennis, golf, sports collectifs, boxe	Moyen	VO <sub>2</sub> max	1
	Confirmé	VO <sub>2</sub> max, charge-vitesse, Wingate	1 ou 2
	avancé	VO <sub>2</sub> max, charge-vitesse, Wingate Temps limite à VO <sub>2</sub> max	2 à 4 Octobre, janvier, avril, juillet
Sports continus de durée comprise entre 3 à 10 minutes  Course de demi fond, cyclisme piste (poursuite), natation sur 400 à 800m, aviron (1000 à 2000m).	Moyen	VO <sub>2</sub> max	1
	Confirmé	VO <sub>2</sub> max, charge-vitesse, Wingate	1 ou 2
	avancé	VO <sub>2</sub> max, charge-vitesse, Wingate Temps limite à VO <sub>2</sub> max	2 à 4 Octobre, janvier, avril, juillet
Sports intermittents de durée comprise entre 3 à 10 minutes  Judo, lutte, escalade de compétition	Moyen	VO <sub>2</sub> max	1
	Confirmé	VO <sub>2</sub> max, charge-vitesse, Wingate	1 ou 2
	avancé	VO <sub>2</sub> max, charge-vitesse, Wingate Temps limite à VO <sub>2</sub> max	2 à 4 Octobre, janvier, avril, juillet
Sports continus de durée inférieure à 3 minutes.  Natation (50 à 200m), cyclisme (sprint), course (50-400m),	Moyen	VO <sub>2</sub> max	1
	Confirmé	VO <sub>2</sub> max, charge-vitesse,	1 ou 2
	avancé	VO <sub>2</sub> max, charge-vitesse, Wingate	2 à 4 Octobre, janvier, avril, juillet

<b>gymnastique.</b>			
<b>Sports intermittents de durée inférieure à 3 minutes. Concours : lancers, sauts...</b>	Moyen	Détente verticale	1
	Confirmé	Détente verticale, test de Margaria.	1 ou 2
	avancé	Détente verticale, test de Margaria. Charge-vitesse	2 à 4 Octobre, janvier, avril, juillet

**Tableau N°1** : choix des types de sports, de niveaux de pratiques, types de tests et de fréquence annuelle

La spécialisation trop précoce dans la plupart des situations ne donne pas les résultats attendus.

Le bilan de ces dernières années sur la pratique sportive de haut niveau lors des compétitions sportives nous montre que l'opinion la plus répandue sur l'incessant rajeunissement des sportifs de haut niveau n'a pas trouvé de confirmation dans la science ou dans la pratique.

L'âge moyen des finalistes et des champions des jeux olympiques ces dernières années n'a pas baissé.

L'âge moyen pour atteindre de hautes performances sportives chez les hommes et chez les femmes dans les différentes disciplines sportives n'est pas le même.

En natation les femmes en âge libre ont atteint de hautes performances sportives en demi-fond à l'âge de 16-18 ans, à la brasse et au papillon à l'âge de 18-20 ans, et à la nage sur le dos à 16-18 ans.

L'âge des performances optimales chez les hommes est respectivement égale sur 100m et 200m nage libre à l'âge de 21 ans, au 400m à l'âge de 18 ans et 1500m à l'âge de 17 ans.

Pendant le stage pratique des sportifs de haut niveau on a remarqué que les jeunes sportifs ont réalisé d'importants résultats pendant l'âge de l'adolescence.

Seulement par la suite ils ont dévié de la courbe ascendante de performance sportive pour sombrer dans la stagnation et l'abondance de la compétition sportive en raison de situations stressantes extrêmes des compétitions sportives.

Cette situation trouve explication dans l'intensification des charges d'entraînements en séries pendant l'adolescence dans l'étape de la spécialisation.

Ce qui a entraîné une surtension des systèmes fonctionnels de l'organisme qui habituellement après s'être régénéré ne provoque pas de manifestations négatives.

Au contraire, il se manifeste rapidement chez le sportif de haut niveau une force de production d'énergie qui favorise de hautes performances sportives.

### **I.2. Corrélation entre la préparation spéciale et générale du sportif de haut niveau en situations stressantes extrêmes**

Au départ, le sportif de haut niveau doit posséder les qualités physiques spécifiques générales pour la réalisation de la forme sportive afin d'atteindre les meilleurs résultats sportifs.

Comme certaines qualités physiques ne seront pas développées avec succès dans les conditions extrêmes à la discipline sportive à l'aide d'autres appareils spécifiques ou moyens auxiliaires.

Ces qualités se développeront de manière indépendante de la spécificité du sport pratiqué.

Ce n'est qu'après le développement de la base foncière que va se développer les qualités physiques spéciales du sportif de haut niveau.

Dans la grande majorité des sports on utilisera des exercices spéciaux et généraux de manière multiples et variables<sup>(2)</sup>

Les spécificités des exercices seront utilisés de manière construite et progressif pour améliorer l'efficacité des gestes physiques, techniques, tactiques et mentaux.

C'est pour cela que les spécialistes de la tendance de la spécialisation de l'entraînement sportif se tournent vers l'introduction des équipements de simulation pour se rapprocher au maximum des performances sportives les plus élevées.

A l'heure actuelle, la technologie sportive offre davantage de moyens supplémentaires pour l'élévation et l'amélioration des séries de charges physiques, techniques, tactiques et mentales en raison de l'introduction des moyens de contrôles cliniques et biologiques aux sportifs de haut niveau.

Cette situation favorise avec succès le développement des qualités physiques spécifiques aux qualités physiques générales : la force spéciale et l'endurance à la force - vitesse.

La préparation spéciale des sportifs de haut niveau porte alors sur l'influence variée des différents systèmes fonctionnels au système nerveux dont les possibilités pourront définir le niveau de maîtrise à un plan individuel et collectif.

Seulement la préparation spéciale unilatérale peut entraîner la baisse du niveau de la préparation fonctionnelle multilatérale pour déterminer les autres facteurs. Par exemple, tout le long de la réalisation de la préparation de la force les groupes musculaires qui ne prennent pas part de manière active dans l'exécution des exercices spécialisés et qui ont pas une influence suffisante affaibliront l'apport des grands muscles dans la performance sportive.<sup>(3)</sup>

En considérant la préparation générale, il convient de prendre en considération deux (02) moments :

En premier, la préparation générale doit être dirigée en principe vers le développement des qualités physiques générales puis du perfectionnement des pratiques sportives et des savoirs faire qui positivement auront une influence sur la spécialisation positive.

La préparation générale porte en soit avant tous sur un caractère auxiliaire et crée une base multilatérale pour la réalisation de la préparation spéciale.

En second, la préparation variée comme suite à la préparation générale nécessite une organisation d'un entrainement spéciale qui permet l'élévation rapide du potentiel fonctionnel avec les manifestations spécifiques à la nature de la compétition sportive.

La corrélation entre la préparation générale et la préparation spéciale se détermine en grande partie par l'édification de l'entrainement annuel ou par un plan olympique.

A un âge précoce, le perfectionnement de l'entrainement sportif est basé en grande parties sur la préparation générale qui a pour but principale l'amélioration de la santé, l'élévation des niveaux des qualités physiques et des possibilités fonctionnelles conformément aux formes les plus variées de l'activité musculaire. (4)

Par la suite dans la mesure où la maîtrise des sportifs augmente on améliore les moyens de la préparation spéciale grâce à des moyens auxiliaires.

La situation analogue est menée toute au long des microcycles et des mésocycles d'entrainement sportif.

Pendant la période de préparation spéciale, le volume est assez élevé et peut atteindre 30% à 60% du volume total de travail exécuté.

A l'approche des compétitions sportives importantes, le volume de la préparation générale diminué et ne passe pas 10% à 25% du volume total du travail accompli.

La corrélation entre la préparation spéciale et générale se détermine par :

- L'âge
- Le niveau de maîtrise sportif
- La spécialisation sportive.
- Les particularités individuelles et collectives
- Le degré et l'état d'entrainement.
- La nature des systemes de compétition sportives.

La variation dans la corrélation et l'orientation de la préparation générale et spéciale qui sont conditionnées par les indices énumérés ci-dessus peuvent varier aussi dans des limites importantes en fonction du rapport de la préparation spéciale et générale en relation étroite avec l'évolution des performances sportives dans les situations stressantes et sportives les plus extrêmes. (5)

Les limites nettes entre les types de préparation en question sont à l'heure actuelle remises en question et parfois même décriés.

Il existe donc un grand nombre d'exercices très variés dans des formes variables qui sont utilisés par les entraineurs pour atteindre un meilleur niveau d'exécution et de réalisation au plan de la performance sportive.

Il est difficile de définir nettement vers quels genres de préparation il faut les rapportés au niveau de la préparation spéciale et générale.

Et cela s'explique au niveau de la préparation générale de sportif de haut niveau par un processus établi qui propose des conditions fonctionnelles définies et appropriées pour atteindre un haut niveau de performances sportives

**II. Anxiété dans la réalisation de la performance sportive de haut niveau**

**II.1 : Les difficultés du sportif de haut niveau face aux situations stressantes extrêmes**

Le système moderne de la préparation des sportifs de haut niveau conforte la réalisation de résultats sportifs de haut niveau dans les situations stressantes extrêmes.

Les lois fondamentales biologiques de la formation de l'organisme du sportif sont soumises au progrès de la science et de la technologie sportive.

L'introduction de la méthodologie de l'entrainement sportive concoure à mettre en valeur les types d'exercices, les types de moyens et les formes les plus adaptées au plan physique, technique, tactique et mental.

Il n'est pas occasionnel dans le langage de l'entraineur entre souvent les notions physiologiques telles que la production aérobie et anaérobie, ainsi que lactate et glycolyse, etc... . Comme le montre le tableau N°2

Types de performances selon la puissance « P » (relative à la puissance maximale aérobie : PMA)	Durée d'exercice (seconde, minute, heure) Métabolites utilisés et substrats	Catégories de sports selon la puissance mise en œuvre
Puissance explosive P = 10 x PMA	< 3 s → ATP DR → 3 min	<b>I.</b> Haltérophilie, saut en hauteur, tancers, swing du golf, service au tennis.
Puissance anaérobie alactique. P= 5 x PMA	8-10 s → ATP-CP DR → 7 min	<b>II.</b> Sprints courts (60-100m course, 25m natation et en sport collectifs) Eléments de gymnastique (saut de cheval)
Puissance anaérobie lactique. P= 3 x PMA	12-30 s → ATP-CP + glucose (glycolyse anaérobie) DR → 10-15 min	<b>III.</b> Sprints long (200m course, 50m natation, contre attaque en sports collectifs sur grand terrain).enchainement au sol en gymnastique aux barres géant et descente en ski alpin.

Capacité anaérobie lactique P= 2 x PMA	30-120 s → glucose (glycolyse anaérobie + phosphorylation oxydative) DR → 20-40 min	<b>IV.</b> Sprints prolongés (400m course, 100m natation). Demi-fond court (800m course, 200m natation), slalom géant et descente en ski alpin.
Puissance maximale aérobie P = PMA	02-06 min → glucose (glycolyse anaérobie + phosphorylation oxydative) DR → 60 min- 06 heures	<b>V.</b> Demi-fond court (1500m course, 400m natation).
Capacité maximale aérobie P = 0,9 x PMA	6-20 min → glucose (glycolyse anaérobie + phosphorylation oxydative) DR → 2 heures (acidose pour 6 min d'effort) à 24 heures pour réplétir en glycogène après 20 min exhaustives	<b>VI.</b> Demi-fond long (3000-5000m course, 800m natation).
Capacité aérobie II ( au seuil lactique) P = 0,7-0,8 x PMA	6-20 min → glucose (glycolyse anaérobie + phosphorylation oxydative) DR → 24-48 heures pour réplétion en glycogène.	<b>VII.</b> fond court (10 000m course, 1500m natation), mi-temps de football, 5 Km ski de fond.
Capacité aérobie I P = 0,5-0,7 x PMA	60min à plusieurs heures glucose et lipides (phosphorylation oxydative) DR → 24 heures après 60 min d'exercice pour les sels minéraux et 7 jours à l'issue d'épreuves de plusieurs heures ayant entraîné un état inflammatoire de la fibre musculaire et des douleurs musculaires différées.	<b>VIII.</b> Fond long (semi marathon, marathon, 25 Km natation), triathlon, VTT option cross country, ski de fond.
<b>Effets physiologiques de l'entraînement anaérobie Pour les disciplines sportives de catégories I à IV à domaine anaérobie.</b>	<b>Effets physiologiques de l'entraînement aérobie pour les disciplines sportives de catégories V à VIII à domaine aérobie</b>	
Augmentation des réserves de substrats Augmentation significative des composés phosphorés : ATP, CP, créatine, glycogène (MacDougall et al.,1977)	<b>Adaptation métabolique :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Augmentation de la taille et du nombre des mitochondries dans les fibres musculaire sollicitées.</li> <li>- Augmentation des nombres des enzymes oxydatives intervenant dans la capacité à mobiliser un pourcentage élevé de VO<sub>2</sub>max sans accumulation lactique.</li> <li>- Augmentation des enzymes lipolytiques, entraînant une augmentation de la capacité à utiliser les lipides plutôt que les glucides pour la même puissance absolue (voire même relative) de VO<sub>2</sub>max ; cela contribue à épargner le glycogène et à éviter les hypoglycémies dans les épreuves longues et soutenues dont la puissance est égale ou légèrement inférieure (comme le marathon) au seuil lactique. De plus, toute amélioration de la β oxydation et du cycle de Krebs pour la production aérobie d'ATP contribue à éviter l'acidose et à maintenir l'intégrité des cellules (fibres) musculaires.</li> <li>- Augmentation de l'oxydation du glucose, une plus grande quantité d'acide pyruvique étant intégrée au cycle de Krebs (grâce à l'augmentation du nombre des enzymes de ce cycle) ; par conséquent une quantité moindre d'acide pyruvique est réduite en acide lactique. La même quantité de glucose fournit davantage d'ATP grâce à la mise en œuvre privilégiée du métabolisme aérobie. Les réserves de glycogène sont donc épargnées.</li> <li>- Hypertrophie sélective des fibres lentes qui occupent la majeure partie du muscle.</li> </ul>	
Augmentation des enzymes clefs de la phase anaérobie de la glycolyse. Ces modifications observées dans les fibres rapides ne sont pas aussi importantes que celles constatées dans les fibres lentes à la suite d'un entraînement aérobie .	<b>Adaptations cardiovasculaires et pulmonaires :</b> Ces adaptations sont liées à celles du métabolisme aérobie puisque le transport de l'oxygène est nécessaire à ce dernier : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Augmentation de la taille du cœur par l'augmentation de la taille de la cavité du ventricule gauche et plus modestement de l'épaisseur des parois de ce ventricule (Mitchel et Raven, 1994), cette adaptation réversible (Hickson, 1985), cette hypertrophie permet un débit cardiaque important qui caractérise les meilleurs sportifs dans les disciplines sportives de catégorie V à VIII.</li> <li>- Augmentation de l'extraction d'oxygène se traduisant par celle de la différence artérioveineuse (CaO<sub>2</sub> - CvO<sub>2</sub>). Composante périphérique de consommation d'oxygène. Cette composante est plus primordiale pour les jeunes sportifs qui compensent un moindre débit cardiaque (en raison de leur taille) par une plus grande valeur de CaO<sub>2</sub> - CvO<sub>2</sub>. l'augmentation de l'extraction de l'oxygène permet une même puissance d'exercice avec une fréquence cardiaque plus faible.</li> <li>- Réduction de la pression artérielle pour une même puissance d'exercice en raison de la diminution de débit cardiaque pour des puissances inférieures à la puissance maximale aérobie et par l'ouverture d'un plus grand nombre de capillaires (entraînent la réduction des résistances périphériques) accompagnant l'entraînement en endurance aérobie.</li> </ul>	

	<p>- Fonction pulmonaire : Augmentation de la ventilation maximale par celle du volume courant (VT) et de la fréquence respiratoire.</p>
<p>Augmentation de la capacité à produire une grande quantité d'acide lactique, témoin de l'augmentation du flux glycolytique. Elle serait à l'augmentation de la concentration des enzymes de la glycolyse et de la glycogénolyse, ainsi qu'à la tolérance accrue à la souffrance en fin d'exercices exhaustifs, de puissance supérieure aux puissances maximales aérobies et longues de 40s à 80s</p>	<p>Cependant pour les exercices de puissance inférieure ou égales à la PMA, les sujets entraînés ventilent moins qu'avant en raison des mécanismes régulateurs de la ventilation encore mal adaptés à l'entraînement sportif.</p> <p><b>Autres adaptations</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Modification de la composante corporelle, avec notamment une augmentation des lipides intramusculaires et une diminution de la graisse sous cutanée. Les lipides sont ainsi rapidement mobilisables par le métabolisme aérobie.</li> <li>- Amélioration des transferts de chaleur du noyau centrale à la périphérie, par la densité des échanges.</li> </ul>

**Tableau N°2** : classification des activités physiques en fonction des différents types de performances sportives.

L'action des méthodes psychologiques face au stress de compétition est maîtrisée aujourd'hui par les entraîneurs comme spécialiste mais aussi par les joueurs. <sup>(6)</sup>

L'entraîneur qualifié peut déchiffrer l'électrocardiogramme pour porter un jugement à la base des différents indices afin de permettre à son joueur d'intégrer ou pas la formation type en fonction de la nature de la compétition sportive.

Ces dernières années en accordent une grande importance au contrôle médico-

Sportif et mentale au niveau de la préparation du sportif de haut niveau en raison des symptômes d'anxiété et de stress qui influent de manière négative sur la performance sportive.

A l'aide de méthode de contrôle aux moyens directs du laboratoire, on arrive aujourd'hui à détecter grâce aux informations de l'outil informatique le degré de fatigue du sportif de haut niveau. Ce qui permet par conséquent de mettre en place des programmes d'entraînements scientifiques pour corriger les régimes d'entraînements et planifier de manière plus rationnelle la charge d'entraînement afin d'atteindre les résultats les plus importants.

La mise en place et l'application des moyens de récupération accélèrent considérablement le processus d'adaptation de l'organisme du sportif pendant l'application des grandes charges d'entraînements.

Tous ces indices élèvent considérablement l'efficacité des processus au plan physique et mentale.

Il reste malgré tous un grand nombre de problèmes spécifiques à la complexité de la personnalité des sportifs à réagir différemment aux situations stressantes les plus extrêmes.

Ceci est lié à la grande complexité des fonctionnements de plusieurs systèmes de l'organisme qui sont en inter-relation avec la densité des systèmes des compétitions sportives.

Les processus d'adaptation à l'anxiété quotidienne du sportif de haut niveau s'ajoute les transformations quantitatives et qualitatives dans l'organisme.

A ce sujet, la science n'est pas encore en mesure de répondre à cette question de manière précise ; à savoir comment et jusqu'à quelle valeur on peut augmenter les charges d'entraînement des sportifs de haut niveau en relation avec la nature de la compétition sportive : championnat, tournois et matchs de coupe ?.

Il n'est pas encore claire dans quelle suite optimale il se doit d'alterner les exercices de préparation spéciale avec les exercices de préparation physique générale et quels seront leurs orientations ?.

Certains spécialistes pensent que les exercices qui développent l'endurance générale doivent être planifiés avant la force et après l'endurance spéciale pour développer les qualités de vitesse. <sup>(7)</sup>

Par contre d'autres spécialistes en théorie et méthodologie de l'entraînement sportif estiment qu'il est rationnel de développer d'abord l'endurance générale ensuite l'endurance spéciale qui précède le développement de l'endurance force ou bien de la force elle-même.

Cette divergence d'idées peut s'expliquer par l'insuffisance d'argumentation biologique sur cette question.

Durant le développement des qualités de force, on applique dans les grandes écoles de sport des genres variés d'exercices dans des régimes statique et dynamique avec différents engins et avec des durées variées. Seulement jusqu'à maintenant il n'est pas tout à fait connu dans quelle proportion il convient de planifier les exercices généraux avec les exercices spécifiques.

La question qui se rapporte à l'estimation complexe des charges de la préparation spéciale des sportifs de haut niveau est soumise au contrôle biologique du laboratoire et non des tests indirects, c'est-à-dire des tests de terrain.

Ces problèmes et d'autres au plan endogène et exogène persistent face à la science contemporaine.

La résolution de la spécialisation de la charge d'entraînement dépend de l'élévation de la qualité de processus d'entraînement en relation directe avec les moyens financiers, matériels et humains orientés vers l'obtention des résultats de haut niveau.

### **II.2 : Adaptation à la spécialisation vers des résultats de haut niveau**

La charge d'entraînement dans des situations stressantes extrêmes exerce une influence sur tous l'organisme des sportifs de haut niveau entraînant des modifications correspondantes dans les systèmes biologique et nerveux.

La grandeur de ces transformations et de leurs caractères dépendent de l'intensité, de la durée et des genres d'exercices.

Après l'exécution de l'exercice l'organisme récupère et revient à son état initial.

Cette propriété de l'organisme vivant tend vers une constance du milieu intérieur connu sous le nom d'homéostasie.

Dans ce cas, l'organisme non seulement restitue complètement les ressources énergétiques dépensées mais ravitaille aussi quelques réserves pour un autre travail de répétition ou en chaînes.

C'est par ce système qu'on peut expliquer le phénomène d'hyper compensation qui connu en physiologie.

A ce moment, le sportif manifeste une plus grande capacité dans le travail, seulement si le travail répété ne mobilise pas toute son énergie.

Sinon cette mobilisation entrainerait une diminution de son état initial.

Ce fait important est pris en considération par l'entraîneur durant la détermination des intervalles optimaux de repos, par exemple ; si l'entraîneur connaît d'avance à quel temps le joueur peut démarrer lorsque son coéquipier va lui lancer le ballon, il pourra planifier l'échauffement pour permettre à son joueur d'être dans les conditions biologiques et psychologiques les plus optimales pour la réalisation d'importantes performances sportives.

Pourtant, pendant le processus d'entraînement, l'entraîneur répète la charge à maintes reprises et quelques fois plusieurs jours, plusieurs mois ou plusieurs années.

Durant toute cette période le sportif de haut niveau n'est pas dans un état de récupération comme le montre le tableau N°3.

Processus de récupération	Délai minimum de récupération	Délai maximum de récupération
Restauration des réserves intramusculaire (ATP + CP)	2 minutes	6 minutes
Restauration du glycogène intramusculaire	10 heures (après un exercice continu concentrique)	46 heures
	5 heures après un exercice intermittent	24 heures
	48 heures après un exercice à régime de contraction musculaire excentrique.	72 heures
Restauration des réserves de glycogène hépatique	Non connu	12-24 heures
Diminution de la concentration sanguine et musculaire d'acide lactique.	Pour la concentration sanguine : 30 min avec un exercice de récupération active à 50-60% de VO <sub>2</sub> max	1 heure
	Pour la concentration intramusculaire : 1 heure avec une récupération passive.	2 heures
Restauration des réserves d'oxygène	10-15 secondes	1 minute

**Tableau N°3** : processus de récupération et le minimum et le maximum de récupération.

C'est pour cet état de fatigue qu'il importe de trouver ou de changer les situations stressantes extrêmes par des jeux préparatoires multiples allant du football à la natation au basketball au volleyball. La création de ces conditions d'apaisement tendent vers l'homéostasie des systèmes de l'organisme qui fonctionne au début intensément et après et se reconstitue de nouveau pour favoriser une meilleure adaptation au plan fonctionnel.

Il se passe une reconstitution motrice des exercices on fonction des mois et des années pour réaliser le transfert à un nouveau niveau qualitatif que quantitatif.

Fréquemment ce transfert se passe par saccades.

Les entraîneurs qui observent la capacité de travail des sportifs de haut niveau remarquent soudain et d'une manière inattendue qu'un jour ce dernier commence à jouer un nombre un peu plus grand de compétition sportif et avec une plus grande dextérité grâce à une capacité force vitesse et une habileté mentale de plus grand niveau.

La reconstitution d'adaptation des énergies de l'organisme des sportifs de haut niveau qui perfectionne les mécanismes aérobiques et anérobiques conditionnent l'amélioration des systèmes cardio-respiratoires c'est pour cela que le contrôle pour la reconstitution d'adaptation des énergies doit se réaliser avant tous sur des transformations végétatives.

Il est connu que chez les meilleurs sportifs entraînés le pouls pendant le repos bat jusqu'à 40 à 50 battements par minute quand la durée de récupération est réduite.

On peut déceler l'adaptation grâce à d'autres indices favorable comme :

- Accroissement et augmentation de débit sanguin.
- La respiration devient de plus plus normale.
- Le lactate sanguin diminue.
- Diminution du gaz carbonique.

De cette façon la préparation de l'organisme du sportif de haut niveau atteint une reconstitution qualitative qui dure plus longtemps et dépend des capacités individuel et parfois même collective quand le travail de groupe est entrepris de manière courante et scientifique.

C'est pour cela les programmes de préparations des sportifs de haut niveau changent et atteignent différents niveaux d'entraînements pour atteindre différents résultats sportifs.

Ceci est observé constamment pendant les stages pratiques pour l'exécution de même travail en volume et en intensité.

Les sportifs se trouvent tout de même dans des niveaux d'entraînements aux conditions extrêmes de stress. <sup>(8)</sup>

Cette situation se caractérise chez les sportifs de haut niveau par une capacité d'adaptation à mobilisé le maximum de leurs possibilités fonctionnelles et mentales.

Dans ce cas une haute capacité de travail est observée pendant les transformations physiologiques défavorables à l'intérieur de l'organisme dues à une grande dette d'oxygène et une grande quantité d'acide lactique.

D'autre part, les sportifs de haut niveau bien entraînés se caractérisent par de base transformations physiologiques et mentales même soumises au stress persistant durant le travail à puissance moyenne musculaire.

Cela s'explique par deux (02) causes :

1- les possibilités d'adaptation sont différentes.

2- la charge d'entraînement est en fonction de la densité des compétitions sportives qui ne permettent pas toujours une récupération complète pour de nouveau revenir à la compétition sportive.

#### **Bibliographie**

1- A.C.S.M (American college of sports medicine). Guidelines for exercise testing prescription, 4th, Ed. Léa and Fibeger. Philadelphia, 1991.

2- Astrand, P.O, Rodhal, K. textbook of work physiology. Physiological bases of exercise, 3Ed, New York, Mc Graw-Hill international edition, 1986.

3- Costill, D.L. physiologie du sport. Exercices et activités musculaires. De boeck Univ. 1998.

4- Brooks, T.A et al. Exercise physiology, 3rd Ed. Mayfield Mountain View, Ca,2000

5- Bompa, T.O. théory and methodology of training. Kindall Hunt. Publishling company, Dubeque, Iowa, U.S.A, 1994.

6- Brengenmann, G. Circulatory adjustments to exercise and Heat stresss. An. Rev.Physiol, 45, 191-212, 1983.

7- Billeter, R. Muscular basis of strenght.in strenght and power sport. Ed. Oxford. Black Well scientic publishing, 39-63, 1992.

8- Borg, G. Perceived exertion as an indicator of somatic stress. Scand, J. Rehabil, Med, 08, 94-98, 2004

# Réalité de la préparation mentale des athlètes de l'équipe nationale Algérienne (A) de hand Ball. "Etablissement d'un programme d'entraînement mental"

**Kheraifia Habib**

**Université Alger3**

## **Introduction :**

La prise en compte du côté mental Dans l'entraînement moderne est une pratique courante du fait que les capacités mentales sont aussi importantes et même déterminantes dans le résultat final des compétitions. Ne dit-en-pas qu'a un potentiel physique – technique et tactique égal l'équipe qui gère mieux ses capacités mentales l'emportera.

Hélas, s'il est un domaine qui fut longtemps négligé c'est bien celui de la préparation mentale. Mes expériences de joueur, et ensuite d'entraîneur de haut niveau me font penser que cet aspect de l'entraînement ou de la formation reste toujours ignoré, alors que la plus part des recherches démontrent que les buts de la préparation mentale visent des objectifs tels que :

- Le transfert des habilités d'entraînements à la compétition, Heuze (1998), et Levêque (2005).
- Retrouver l'état idéal de performance, CSIKSZENT, M. (1990), UNGERLEID, S. (2005) et à cela THILL, E. (1998) ajoute les outils de la relation entraîneur-entraîné nécessaire pour la performance.

## **Problématique:**

Chez nous la préparation mental se résume à la mise en condition mental du match à venir, comment? Eh! Bien, tout d'abord c'est une approche technique, tactique du match, et ensuite une sensibilisation à l'environnement.

Cette préparation se cristallise sur le fameux "gonfler a bloc" les joueurs avant le match, dans les vestiaires, où l'entraîneur (le président, ou des dirigeants si c'est nécessaire) fait appel aux vertus guerrières de ses athlètes, quant au combat que va livrer son équipe, tous ses arguments sont directement instillés dans le cerveau limbique (siège de l'agressivité) des joueurs, alors qu'on devrait s'adresser au niveau cortical (siège de la pensée intelligente et des comportements réfléchis).

Nous pensons qu'il est impératif, qu'en dehors des domaines physiques, techniques et tactiques, l'entraîneur doit gérer comme il se doit les incertitudes : comme les résultats incompréhensibles (méforme des joueurs, état de grâce ...), les blessures, la personnalité des joueurs, la fatigue, les relations sociale dans le groupe, les défaites ... Etc qui demandent des adaptations permanentes et continues.

Là une question s'impose : est-ce que l'entraîneur est préparé mentalement à faire face à tant d'incertitudes? En ayant été sur le terrain pour suivre en tant que observateur et entraîneur, les différentes équipes nationales garçons et filles et tous les clubs de la nationale une de la capitale (Alger) et en nous entretenons avec les différents entraîneurs. Notre enquête a révélé que réellement aucun entraîneur ne pratique l'entraînement mental ni pour lui-même ni pour ces joueurs et non plus ne demande pas le concours d'un psychologue du sport. Alors que nous sommes convaincus, que l'entraîneur serait le premier intéressé par une préparation mental. D'autant plus que des techniques de préparation mental existent et sont utilisées par les meilleures équipes au monde bien sûr en fonction de leur caractéristiques, surtout culturelles.

Selon Thomas, R. (1991) il classe les techniques de préparation mentale en trois groupes:

- Technique permettant de se rapprocher de l'état idéal de la performance (peak-flow).
- Méthodes visant à améliorer les gestes techniques ou tactiques.
- Méthodes d'amélioration des relations entraîneur – entraîné

Alors que Le scanff, C. (2003); repartit les méthodes de préparation mental en fonction du point de départ de la technique:

- 1- point de départ physiologique
- 2- point de départ cognitif.
- 3- point de départ comportemental

Ou encore Suinn, R. (1986); parle de sept étapes permettant d'atteindre l'état idéal de performance (peak-flow):

- l'entraînement de la relaxation.
- l'entraînement de la gestion du stress.
- l'entraînement de la régulation personnelle.
- l'entraînement du rappel mental.
- l'entraînement de la concentration.
- l'entraînement du contrôle de l'énergie.

Et enfin missoum, G. (1992) parle de sept stratégies de réussites à la disposition des athlètes:

- la stratégie de la visualisation.
- la stratégie des objectifs.
- la stratégie de gestion des situations.
- la stratégie du Switch.
- la stratégie de la confrontation.
- la stratégie de la relation.
- la stratégie mita.

En ne citant que ses auteurs là et pas d'autres car en général tous se rejoignent sur le fond et ce qui les différencie ce sont les appellations.

Concernant les athlètes de l'équipe nationale. Eh! Bien ce sont eux même qui gèrent ces situations et ils possèdent des procédés qu'ils ont élaboré au cours de leur pratique.

Le but de ce travail est de rendre compte de ces procédés de préparation pour les valider si c'est possible, afin d'aider nos athlètes à optimiser leur rendement et prendre conscience des phénomènes mentaux impliqués dans la réussite sportive.

Pour cela nous avons interrogé les joueurs de l'équipe nationale Algérienne (A) de handball sur leur mode de préparation, puis en fonction de leurs réponses nous avons établi un programme d'entraînement mental.

A la suite de ses entretiens nous nous sommes aperçus qu'ils utilisaient très souvent des techniques de dialogue, de relaxation et de visualisation.

Sachant que dans la littérature nord américaine la visualisation est d'une importance considérable dans la préparation mentale des athlètes comme l'atteste: Lee et Hewit, (1987); Mahoney et Avenier, (1977) ; Winfrey et Week, (1993).

Dans notre travail deux approches sont utilisées, Une clinique et l'autre expérimentale. Dans la première nous avons essayé d'identifier et de recenser les différents procédés de préparation à la compétition utilisés par nos internationaux de handball, et à la suite de cette analyse un programme d'entraînement mental a été élaboré afin de mesurer ses effets sur la performance.

### **Hypothèse de recherche:**

Les athlètes de l'équipe nationale (A) algérienne de hand Ball pratiquent ou utilisent des procédés de préparation à la compétition.

#### **1. méthodologie:**

Pour connaître et recenser les procédés utilisés par les athlètes nous avons entrepris la démarche suivante:

##### **1.1 L'échantillon :**

Comme échantillon nous avons pris l'équipe nationale (A) de hand ball au nombre de 18 joueurs dont la moyenne d'âge est de 27 ans, ils ont représenté l'Algérie aux différentes manifestations internationales:

- championnat d'Afrique des nations 2006-2008-2010.
- championnat du monde : 2009.
- participation au tournoi qualificatif aux jeux olympiques 2008.

##### **1.2 Déroulement de l'enquête:**

C'est une approche clinique d'analyse des procédés ou des techniques de préparation à la compétition utilisés par nos internationaux de hand Ball.

Elle a été réalisée par le biais d'entretien individuel de type semi-directif et bâti autour de deux axes : le vécu de l'athlète et ses procédés de préparation à la compétition, chaque athlète a été

interviewé individuellement nous avons fait un recueil de discours où les athlètes ont pu développer leurs pensées.

### **1.3 analyse de l'entretien:**

Ces entretiens ont constitué les données de bases de l'analyse, et nous avons essayé de faire ressortir les pensées des athlètes, notre analyse a été de type qualitatif, dont le principe est d'analyse des données qui ne sont pas chiffrées et qu'on a catégorisé et regroupé en thèmes.

## **2 Analyse et interprétation des résultats:**

Les pensées des athlètes ont été catégorisées et regroupées en trois thèmes que nous avons dénommés:

- La gestion des émotions.
- La résistance aux provocations.
- La lucidité dans le jeu.

Chaque thème est considéré comme un axe regroupant un certain nombre de pensées qu'on classe en catégorie dont voici les détails:

### **2.1 La gestion des émotions:**

- la volonté de gagner, avoir un esprit compétitif
- la confiance en soi, conscient de ses forces et faiblesses, bonne estime de soi.
- se calmer diminuer la tension, évacuer le stress.
- se motiver, la volonté de réussir, aller au bout de ses possibilités.
- solidarité et coopération, primauté permanente de l'équipe.

### **2.2 La résistance aux provocations:**

- engagement, agressivité et cran.
- adaptation aux circonstances, aux agressions verbales et physiques.
- concentration, focaliser son attention, traitement de l'information au bon moment.

### **2.3 La lucidité dans le jeu:**

- adaptation aux différents systèmes de jeu, aptitude au duel, accommodation au jeu.
- créativité.
- pensée tactique.
- résistance à la fatigue.

A l'aide de cette analyse on a pu identifier les pratiques de préparation permettant à nos athlètes de gérer les différents facteurs d'émotivité, de provocation et de lucidité dans le jeu et qui sont dûs aux contraintes de la compétition que nous avons schématisé (schéma N° 1, P11).

## **2.4 Interprétations des trois thèmes et catégories:**

### **2.4.1 La gestion des émotions:**

Un état émotionnel est un état affectif déterminé par une situation et s'exprimant au travers de dimensions physiologiques et cognitives et parmi ses états émotionnels nous avons l'anxiété, la motivation, le stress, la confiance en soi... etc.

Pour atténuer autant que faire se peut le stress, l'anxiété et afin de se calmer les athlètes utilisent des petites manies, des rituels, évoquent des séquences de jeu où se rappellent, se mémorisent des actions, des situations de jeu, font un dialogue interne, écoutent la musique, des versets coraniques, pratiquent la prière (de la djemaa) ou bien, ils sont très ouverts entre eux, s'écoutent et sont très coopérants.

#### **a- Les rituels:**

Les athlètes font appel aux petites manies, ce sont des habitudes ou des rituels tel que faire les mêmes gestes dans le même ordre, l'équipement de la compétition, les sous-vêtements, la place occupée dans les vestiaires, porter son porte bonheur ex: serre-poignet.

#### **b- la visualisation:**

C'est imaginé des conditions favorables à la réussite ce qui en état de stress permet de mieux se concentrer sur les tâches principales, là on a pu constater que la répétition mentale des séquences visionnées varient d'un athlète à un autre ainsi que les moments de leurs utilisations.

#### **c- le dialogue interne et collectif:**

c'est une discussion interne, ce monologue est tel que: on a tout fait à l'entraînement...maintenant c'est à moi de montrer de quoi je suis capable... il s'agit aussi de se rappeler les consignes et les instructions techniques-tactiques par exemple: il faut attaquer dans

l'intervalle... chercher de la profondeur... ne pas trop porter la balle . . . faire attention à tel ou tel comportement qui favorise l'anticipation de l'adversaire... il ya aussi l'ambiance qui règne dans le groupe, qui met l'athlète à l'aise , il dit : je dois jouer comme je le fais à l'entraînement . . .pour réussir tout ce que j'entreprends . . .se conditionner.

Par contre le dialogue collectif il est à base d'encouragements, de motivation, de responsabilisation, de renforcement, de la confiance en soi et de l'estime de soi tel que : il ne faut pas avoir peur, (cela surtout contre l'Egypte après le feuilleton du foot Ball). On doit y aller, à fond les gars !!! Ils sont à notre portée.. on doit montrer nos intentions au départ . . . la prise d'initiatives . . . que peut il nous arriver. . . Au pire nous perdrons donc on doit se défoncer ... à ce que le doute s'installe dans leur camp.

#### **d- La relaxation :**

C'est écouter de la musique pendant les moments de repos, écouter et lire des versets coranique, faire la prière . . . sont utilisés de façon régulière, ce qui permet de dissiper ou d'évacuer cette grande tension et permet aux athlètes de mieux respirer, c'est un élément pour le rapprochement mental (ici même la respiration est visée).

#### **e- la relation sociale:**

L'instauration d'une relation positive entre l'ensemble de la composante de l'équipe est un bon signe pour l'établissement d'une communication efficace qui renforce l'esprit d'équipe et de cohésion dans le jeu. Le but est de réussir des objectifs communs eh! Bien: la prière de la djamâa est un élément unificateur, rassembleur et facilitateur du rapprochement mental.

#### **f- la motivation:**

Le fait de représenter tout une nation, un pays, consolider par la recherche d'identité, pour les athlètes issues de l'immigration, c'est un honneur et un privilège. Cet aspect de la motivation est consolidé aussi par la visualisation et le dialogue.

- **La visualisation:** Permet aux athlètes de se projeter dans des scenarios de succès pour éliminer les sensations désagréables ou activer des sensations permettant d'anticiper avec l'utilisation de la vidéo, en favorisant une centration sur des objectifs bien définis que ce soit en défense, en attaque ou dans le jeu de transition, et à partir de là on a une image mentale forte, claire et précise.

- **le dialogue:** ce dernier est en relation direct avec l'importance de la compétition et son contenu est en fonction de la réussite ou de l'échec des actions réalisées individuellement ou collectivement comme par exemple "ok", "très bien" et aussi des dédramatisations après des échecs, ou des fautes: " ce n'est pas grave . . . on aurait dû faire ceci . . . Il fallait faire le soutien. . . on aurait utilise d'avantage les ailiers. Ca remet en question l'athlète et le pousse à davantage de concentration et d'analyse de jeu.

#### **g- la confiance en soi:**

Pour se mettre en confiance les athlètes utilisent des rituels, de la visualisation, le dialogue, font la prière lisent ou écoutent des versets coranique et de la musique.

- **pour ce qui est du rituel:** c'est un ensemble de pratiques et de comportements qui sont reproduit de façon systématique à chaque match.
- **pour ce qui est de la visualisation:** tout d'abord c'est visionner l'adversaire ce qui permet de décortiquer son jeu, d'avoir des idées claires et précises sur ses caractéristiques et en même temps connaitre ses propres forces et faiblesses. Ensuite les athlètes conserve en mémoire ses séquences et se les répètent mentalement autant de fois qu'ils le veulent. Le nombre de répétitions et les moments de leurs utilisations varient d'un athlète à un autre.
- **pour ce qui est du dialogue:** Il ya des athlètes qui connaissent leurs capacités, leurs limites et c'est la ou ils puisent leur assurance, par contre d'autres c'est la confiance que leur témoigne l'entraîneur qui les rassure comme: si vous êtes la... c'est que vous êtes les meilleurs . . . on a pas de doute quant à vos capacités . . . Si on à fait tous ses sacrifices . . . Ce n'est pas pour rien . . . on à tout un pays derrière nous . . .
- **ce qui est de la relation sociale:** Il y a trois types de relation: celle d'entraîneur joueur qui connait parfois des hauts et des bas, celle des joueurs entre eux qui est souvent concurrentielles et d'émulation, et enfin celle avec l'environnement et l'exemple le plus

édifiant c'est de voir des supporteurs en terre hostile dans les gradins . . . ce qui rassure et ravive la confiance sans oublier les relations avec les proches, les parents, les amis qui peuvent peser sur le moral des athlètes.

#### **2.4.2 La résistance aux provocations:**

En général c'est d'influencer l'adversaire ce qui permet de prendre un ascendant psychologique afin de le faire douter en ses capacités et le rendre hésitant ou influencer l'arbitre pour qu'il devienne une protection contre l'agressivité de l'adversaire et ses provocations, qu'elle soient physiques ou verbales, ce qui d'un autre côté renforce la confiance en soi et permet de réagir aux situations nécessitant de l'agressivité et de la combativité.

En fin de compte, ce sont des influences qui peuvent revêtir deux aspects: soit tenter d'influencer l'adversaire et de le mettre dans un état mental approprié au but recherché, soit on cherche à se protéger d'autrui et là le dialogue, la visualisation, la relaxation sont toutes indiquées pour mieux gérer cet aspect du jeu.

#### **2.4.3 La lucidité dans le jeu:**

Cette lucidité fait appel à la visualisation à la dissociation, à l'analyse des actions qui sont liées directement à l'évocation des images en magasinées dans la mémoire, aux consignes, aux instructions qui permettent une analyse juste, une créativité, une meilleure fixation des espaces du jeu, et permet d'anticiper sur des informations lointaines qui impliquent une prise de décision plus rapide et augmentent son exactitude.

C'est aussi le degré d'aptitude à évoquer mentalement des situations de jeu, de les analyser et de se dissocier pour anticiper par la suite, ce sont des moments parfois critique où s'opèrent des changements importants pendant le match ce qu'on appelle dans le jargon "le tournant du match" soit c'est un renversement du score ou un effondrement imprévisible.

### **3 Conclusion partielle (1):**

L'analyse a démontré que les techniques utilisées renferment des éléments de types comportementaux observables tels que la relaxation, les rituels et les comportements relationnels, et des éléments de types cognitifs et ce sont les techniques qui font appel à des représentations comme la visualisation, le dialogue, l'analyse, l'évocation des actions, l'anticipation et la créativité.

L'analyse a montré que les athlètes utilisent les mêmes techniques pour gérer un même facteur ex: le stress, l'anxiété se gèrent grâce à la relaxation (music, coran, prière) la visualisation, le dialogue et à l'aide de la solidarité et aux encouragements de l'ensemble de l'équipe.

Par ailleurs une même technique est utilisée à des buts différents ex: la visualisation permet de gérer des états émotionnels l'anxiété, la motivation, la confiance en soi..... et aussi permet une analyse du jeu débouchant sur des enseignements technico-tactiques nécessaires.

Comme il existe des variations de durée et de contenu en fonction de chaque athlète et encore une fois l'exemple de la visualisation est édifiant puisque certains athlètes visualisent une fois et d'autres plusieurs fois.

Sur le plan du contenu certains visualisent leurs actions d'autres visualisent beaucoup plus ceux de l'adversaire, et il y a aussi les moments de la visualisation qui varient. Donc les athlètes nécessitent un traitement différent.

En fin les techniques utilisées peuvent dépendre de la personnalité des athlètes Marcellini (1993), a déjà remarqué cette relation chez les boxeurs de haut niveau et il trouve qu'il y a une liaison entre la spécificité de leur technique de préparation et leur personnalité.

En fin de compte nous avons pu identifier les techniques utilisées et en fonction semble-t-il de leur personnalité sont fixés les paramètres qualitatif, quantitatif, temporel et de contenu. Et pour mieux illustrer cette analyse (voir Schéma N° 2 P 12) qui démontre les procédés utilisés par les athlètes pour gérer les contraintes dues à la compétition.

### **4 Programme d'entraînement mental:**

Après l'identification et le recensement des pratiques de préparation à la compétition mis en œuvre par nos athlètes, nous avons établi un programme d'entraînement mental dont l'objectif est de donner des outils validés par les meilleurs afin de permettre à nos athlètes d'optimiser leur

rendement, car beaucoup d'entre eux ignorent les techniques de préparation mentale à la compétition.

Nous avons planifié des séances d'entraînements mental, sélectionné des techniques que nous avons adapté a nos athlètes et qui se justifient par leur emploi par les meilleurs, dans les différents contextes tel que la gestion des émotions, la résistance aux agressions et à la conservation de la lucidité dans le jeu pour une meilleur lecture et analyse du jeu et ce sont :

- les techniques de dialogue.
- les techniques de respiration et de relaxation.
- les techniques de visualisation.

Pour cela nous avons jugé utile et nécessaire de définir L'approche mental qui est l'attitude, l'état d'esprit avec lequel les athlètes abordent la compétition , ceux qui permet aux athlètes de conserver des postures déterminées et soutenues plutôt que des attitudes qui montrent les peurs ou la renonciation et où toute l'énergie mentale sera disponible dans le jeux. L'entraînement mental a pour objet d'aider l'athlète à contrôler ses pensées, ses attitudes, ses actions pour élever ses performances.

#### **4.1 Le dialogue:**

Affecte et influence les comportements des athlètes, donc on a essayé de connaitre la nature des pensées des athlètes, de les remettre en question et peut être d'en élaborer d'autres qui rendent leurs comportements plus efficace.

Chose faite et le résultat est le suivant:

**" Ne jamais baisser les bras .... On est la pour gagner "**

#### **4.2 Les techniques de respiration et de relaxation:**

D'abord on a procédé par une familiarisation et un apprentissage de ces techniques que sont " La relaxation progressive de jacobson " et " le training autogène de schultz " que nous avons modifié et adapté a nos athlètes, et sans déroger à ce qu'ils ont l'habitude de faire (musique, prière, coran) et ça a favorisé la formation d'image dans le mental des athlètes et leur a permis de faire des centrations sur eux même et sur des tâches bien précises ce qui conforte leur capacité de concentration et d'attention.

#### **4.3 La visualisation:**

Ça a été le visionnage des séquences de jeu sélectionnées et là on a introduit chez les athlètes la répétition mentale qu'ils ne faisaient pas auparavant et le but est de voir leur performance passée, en extraire les fautes et les corriger.

Le visionnage renferme deux aspects, un, l'athlète est observateur de ses actions pour pouvoir se dissocier et l'autre en tant que acteur utilisant ses sensations kinesthésiques, ça réduit l'anxiété, augmente la confiance en soi, et permet d'anticiper sur des solutions aux problèmes que posera l'adversaire et on a une adaptation programmée, la durée des séances de visionnage n'a pas excédé dix minutes (10). Dans un premier temps les athlètes visionne les séquences entre eux, pour pouvoir discuté en toute liberté, et s'exprimer pour peut être stimulé des propositions et qu'ils soient d'avantage impliqué dans le projet de jeu.

En suite le visionnage s'est fait en présences du STAFF technique, et un débat c'est instauré, on a fait des arrêts sur image, et parfois on a repassé des séquences entières, et les joueurs se sont impliqué totalement, c'était le but recherché.

Les joueurs sont arrivé a discuter du jeu a produire, et des stratégies à adopter, et là l'entraîneur est passé d'une situation où il dirigeait le jeu a une situation où on discutent du jeu a produire. On a essayé de trouvé des solutions au problèmes posés par l'adversaire et chaque situation qu'on arrivait à maîtrisé était devenu une règle pour chacun et a laquelle on se referait et qui sont devenus des principes de jeu qu'on a automatisé, au fil des répétitions et des matchs d'application. Ce qui a rendu les joueurs plus sûr dans leur jeu et donc plus efficace.

#### **5 Conclusion partielle (2):**

Nous pouvons dire que nous les avons initié à un entraînement mental par le biais du dialogue que nous avons uniformisé par la formulation de véritables paroles qui transcendent les comportements de façon positive en suite par l'apprentissage conscientisé des techniques de respiration et de relaxation par rapport à ce qu'ils faisaient auparavant, et enfin la visualisation en

utilisant la vidéo, et en les initiant à la répétition mentale, au dialogue, à la communication afin de les impliquer dans le projet de jeu et de les responsabiliser.

Après les championnats du monde de Croatie 2009, nous avons opté à une redéfinition d'un certain nombre de rôle, à la revalorisation de notre système défensif, et à identifier les secteurs de jeu ou notre équipe accusait un retard par rapport à nos voisins et grâce à la technique de la visualisation comme nous l'avons préconisé, il ya eu ouverture de dialogue et une grande communication s'est installé dans le groupe et l'entraînement est devenu beaucoup plus précis et spécifique et on est passé à une situation ou l'entraîneur discute avec les joueurs sur le jeu à produire.

Enfin de compte les résultats de ces derniers championnats d'Afrique 2010 ont montré une nette amélioration de la performance de l'équipe d'Algérie, même si au classement on est resté à la même place c'est-à-dire derrière la Tunisie et l'Egypte, nous pensons que réellement ces techniques ont apporté un plus à notre équipe sur tous les plans.

- **sur le plan qualitatif du jeu:** l'Algérie a développé un jeu organisé qui a dépassé 82 % du temps total de jeu au même titre que nos adversaires, alors qu'en 2008 on est resté organiser que 56 % du temps total de jeu.
- **sur le plan des résultats:** Nous avons fait match nul contre la Tunisie 20-20 et nous les avons menés durant toute la partie, et jusqu'à trente secondes de la fin où ils ont égalisé.
- nous avons perdu contre l'Egypte, nous les avons mené jusqu'à cinq minutes de la fin de la partie ou le score était de 23-20 en notre faveur, et on a perdu 26-24.

Ceci explique qu'il y a eu un meilleur rendement d'abord en défense ou l'activité n'a pas baissé durant tous les matchs, on a commis un minimum de fautes (deux minutes, carte rouge), en utilisant un système défensif des plus exposant aux fautes, mais grâce au conditionnement sur la lecture du jeu, l'évocation des actions, les justes analyses et les prompts décisions, on a vu notre rendement défensif s'améliorer de plus de 20% par rapport au championnat d'Afrique 2008 (Voir tableau N° 1, 2, 3, P 13). En attaque on a fait une bonne lecture du jeu, il n'y a qu'a voir le nombre de fautes commises par l'adversaire pour s'en rendre compte.

Notre attaque a été efficace à 54% c'est-à-dire une augmentation de 7%, et 46% de bonne gestion du match contre 37% en 2008 (voir tableau N° 4, 5, P14.).

Et enfin les fautes techniques dont le nombre a considérablement diminué puisqu'on a enregistré 7% de moins qu'en 2008, et 50% de moins concernant les fautes réglementaires, ce qui explique les scores serrés entre nous et nos adversaires (voir tableau N° 6, 7, P 14).

### Conclusion générale:

On peut dire qu'il ya eu progression qui n'est pas liée seulement aux techniques de préparation mentales, mais disons que ces techniques ont grandement contribué. Si l'on compare les résultats des championnats d'Afrique 2008 et 2010 on se rend compte qu'il y avait un très grand fossé entre nous et nos voisins; puisque on a perdu 16 buts d'écart contre la Tunisie au championnat d'Afrique 2008 et 15 buts d'écart au championnat du monde 2009. Nous avons perdu 7 buts d'écart contre l'Egypte en 2008 et 5 but d'écart en coupe du monde 2009, alors que cette année là (2010) notre performance a été presque égale à celle de nos adversaires.

### Recommandations:

- L'entraînement mental est une nécessité incontournable, et les capacités mentales sont des habilités entraînables au même titre que les qualités physiques, techniques, tactiques ...
- L'utilisation des techniques de préparation mentales doivent être adaptées et introduites de façon progressive avec beaucoup de dialogue et de communication.
- Les fédérations sportives doivent intégrer dans leur staff des psychologues de sport, c'est une condition sine qu'anon pour optimiser la performance de leurs athlètes. Car les tendances montre que le bien être et d'actualité, mais le rôle du psychologue est loin d'être ancré culturellement.

**Tableau N° 1: Moyenne de l'activité défensive de l'équipe Algérienne**

Championnat d'Afrique	2010	2008
Récupération de balles en défense	8,6	5,3
Récupération de balles par les contres	7,1	4,4

**Tableau N° 2: Activité défensive à l'origine de but ou jet de 9 mètre.**

Championnat d'Afrique	2010	2008
Fautes à l'origine de but	15,9%	21,6 %
Pendant le marquage de porteur de balle (9 m pour adversaire)	57,8 %	41,4 %
Pendant le changement de joueur ou le soutien	25,7 %	27,9 %

**Tableau N° 3: Efficacité du gardien du but**

Championnat d'Afrique	2010	2008
Efficacité du gardien du but	41,7 %	36,3 %

**Tableau N° 4: Activité Offensive****Algérie: 59 ballons joués en moyenne par match au championnat d'Afrique 2008:**

Championnat d'Afrique	2008	
12 Perte de balles	représente	22 %
25 tirs ratés		42 %
22 buts marqués		36 %

22 buts sur 47 tirs ça représente 46 % de réussite

22 buts sur 59 ballons joués ça représente 37,2 % de bonne gestion du match.

**Tableau N° 5: Activité Offensive****Algérie: 65 ballons joués en moyenne par match au championnat d'Afrique 2010:**

Championnat d'Afrique	2010	
15 Perte de balles	représente	23 %
23 tirs ratés		35 %
27 buts marqués		42 %

27 buts sur 50 tirs ça représente 54 % de réussite

27 buts sur 65 ballons joués ça représente 45 % de bonne gestion du match.

**Tableau N° 6: Moyenne des fautes techniques et règlementaire par rapport au nombre de possessions de balles championnat d'Afrique 2008 et 2010**

Année	Moyenne des fautes	Nombre de possessions	Taux
Championnat d'Afrique 2010	16,3	65	25 %
Championnat d'Afrique 2008	19	59	32 %

**Tableau N° 7 : Fautes d'expulsions temporaires ou définitives**

Sanctions	2 minutes	Carte rouge
Championnat d'Afrique 2010	5	2
Championnat d'Afrique 2008	9	1

**Bibliographie**

- 1-Alderman, R.B. (1983), Manuel de psychologie du sport, vigot, Paris.
- 2-Bandura, A. (1997), Self-efficacy: Towards an unifying of behaviour change, Psychological review, no 84.
- 3- Bandura, A. (1980), L'apprentissage social, Bruxelles, Pierre Mardaga.
- 4-Beck, E. (1977). Mental training. In. der vorbereitung das fechters. Leistungssport.
- 5-Cadopi, M. (1991). Rôle des images mentales dans la motricité.in.J.P.Famose, P. Fleurance Et Y. Touchard eds, L'apprentissage moteur. Rôle des représentations (PP 112-130).Paris : APS recherche te formation, revue E.P.S.
- 6-Chevalier, N. (1987). Imagerie et répétition mentale : recherches et avenues pour le sport de

Haut niveau. Sciences et techniques des A.P.S.

- 7-Dagron, E. & Gauvin, L. (1992). Le discours interne : un médiateur de la performance. Sciences et sport.
- 8-Ducety, J & Mick, G. (1988). Représentation mentale du mouvement et la performance Motrice : Approche neurocognitive et intérêt pratique. Médecine et sport.
- 9-Fernandez, L. (1986). La préparation psychologique de l'athlète. Paris, Amphora.S.A.
- 10- Fernandez, L. (1988). Plongeon et visualisation mentale, communication au troisième Colloque national des entraîneurs de plongeon. INSEP, Paris.
- 11-Fishburne, G.J. (1990). Le développement de la capacité d'imagerie visuelle et Kinesthésique chez l'enfant. Sciences et techniques des activités physiques et sportives, 22, 11-16.
- 12-Fourcaud, M. (1992). De l'image mentale à l'image vidéo, cahiers pédagogiques, 301, 36.
- 13-Fournier, J. (1995). Etude de certains facteurs influençant la préparation psychologique du sportif de haut niveau. Thèse de doctorat non publiée, université de Paris X, Nanterre.
- 14-Guibert, L. (1992). Préparation psychologique et stratégie de préparation mentale. Gym.technic. 1, 27-30
- 15-Henze, J.P. (1998). « Spécificité de la préparation mentale dans les sports collectifs », in. Fleurance, P. Entraînement mental et sport de haute performance. INSEP, Paris, no 22, PP 289-302.
- 16-Jacobson, E. (1974). Biologie des émotions. Les bases théoriques de la relaxation, ESF.
- 17-Lee, A.B. & Hewitt, J. (1987). Using visual imagery in flotation Tank to improve Gymnastic performance and reduce physical symptoms. International journal of sport psychology, 18, 223-230.
- 18-Levêque, M. (2005). Psychologie du métier d'entraîneur et l'art d'entraîner les sportifs, Vuibert, Paris.
- 19- Levêque, M. (1993). Sport et psychologie. L'apport du psychologue aux acteurs. Paris. INSEP publications.
- 20-Le Scanff, C. (1995). Imagerie et apprentissage. In. Bertsch, J. & Le Scanff, C. Apprentissage moteur et conditions d'apprentissage. PP 189-208, Paris. PUF.
- 21-Mahoney, M.J. & Avenier, M. (1977). Psychology of the elite athlete: an exploratory Study. Cognitive therapy and research,1,135-141.
- 22-Marcellini, A. (1993). Personnalité et besoins spécifiques de préparation psychologique Chez les athlètes de haut niveau : une analyse clinique. Les actes du congrès ACAPS, 64, 17-24.
- 23-Missoum,G. (1991). Guide du training mental. Ed Retz Paris.
- 24- Missoum,G. (1992). Les stratégies mentales de la réussite. Paris .Retz.
- 25-Pignar, S. & Renaud, J. (1990). Application en danse de la répétition mentale à partir du modèle d'apprentissage de Dreyfus, STAPS,11, 45-48.
- 26-Ripoll, H. (2008). Le mental du champion, Paris.
- 27-Raimbault, N, & Pion, J. (2004). La préparation mentale en sports collectifs. Chiron, Paris.
- 28-Schmidt, R. A. (1993). La pratique mentale, apprentissage moteur et performance, Paris, vigot. (Original work published on 1991).
- 29-Thill, E. & Fleurance, P. (1998). Guide pratique de la préparation psychologique du sportif, vigot, Paris.
- 30-Thomas, R. (1991). Préparation psychologique du sportif. Paris, vigot.
- 31-Winfrey, M.L. & Week, D.L. (1993). Effect of self modelling efficacy and balance beam performance. Perceptual and motor skills,75, 19-24.