



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم التربية البدنية والرياضية



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة الماستر أكاديمي
في علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية
التخصص: تحضير بدني
العنوان

دور ممارسة النشاط البدني الرياضي في الرفع من أداء المصالح العملياتية لدى المديرية العامة للأمن الوطني.

بحث وصفي على مستوى المصلحة الولائية للأمن العمومي كتيبة التدخل السريع لأمن ولاية مستغانم

تحت إشراف:

أ. د. كوتشوك سيدي محمد

إعداد الطالب:

- العروي عابد

السنة الجامعية: 202/2023

ملخص:

تهدف الدراسة إلى التعرف على دور ممارسة النشاط البدني الرياضي في الرفع من أداء المصالح العملياتية لدى المديرية العامة للأمن الوطني، ولهذا الغرض استخدمنا المنهج الوصفي على عينة مكونة من 60 رجل شرطة من المصلحة الولائية للأمن العمومي لكتيبة التدخل السريع لأمن ولاية مستغانم تم اختيارها بشكل عشوائي، لجمع البيانات استخدمنا استمارة الاستبيان، بعد جمع النتائج ومعالجتها إحصائياً تم التوصل إلى النتائج لممارسة النشاط البدني الرياضي دور في الرفع من أداء المصالح العملياتية لدى المديرية العامة للأمن العمومي من خلال تطوير اللياقة البدنية وتحسين الصحة النفسية لدى عناصرها. وعلى هذا الأساس أوصت الدراسة بضرورة إعطاء أهمية كبيرة لنشر الوعي بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية لدى مختلف شرائح المجتمع (الأطباء، الأساتذة، أعوان الحماية المدنية... إلخ).

الكلمات المفتاحية: النشاط البدني الرياضي / أداء المصالح العملياتية / المديرية العامة للأمن الوطني.

Abstract:

The Object of the study aims to identify The role of practicing physical activity in improving the performance of the operational services of the General Directorate of National Security, for this purpose, we used the method Descriptive On a sample composed of 60 policemen from the state service of public security of the Rapid Intervention Battalion for the security of the state of Mostaganem State Security Chosen as random, and for data collection, we used a tool Questionnaire After collecting the results and having treated them statistically, we conclude Practicing physical sports activity has a role in increasing the performance of the operational departments of the General Directorate of National Security by developing physical fitness and improving the mental health of its members. On this basis, the study recommended It is necessary to give great importance to spreading awareness of the importance of practicing physical sports activities among various segments of society (doctors, professors, civil protection personnel... etc.).

Keywords: physical sports activity / performance of operational services / General Directorate of National Security.

الشكر والتقدير

قال الله تعالى: "لئن شكرتم لأزيدنكم" صدق الله العظيم

نحمد الله العزيز القدير ونشكره شكرا جزيلاً يليق بعظمته و جلاله سبحانه على توفيقنا
في إنجاز هذا العمل.

كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى كل من سبغني على إنجاز هذا العمل المتواضع من
قريب أو من بعيد.

و أخص بالذكر الأستاذ المشرف الدكتور **كوشوك سيدي محمد** على توجيهاته
وحرصه والمجهودات التي بذلها لإتمام هذا العمل

كما لا أنسى جميع رجال الشرطة للمصلحة الولائية للأمن الوطني لكتيبة التدخل السريع
لأمن ولاية مستغانم الذين لم يبخلوا علينا بالإجابة على الاستبيانات.

كما يسرني أن أتقدم بأسمى آيات التقدير والاحترام إلى جميع الأساتذة وكامل
الطاقم الإداري لمعهد التربية البدنية والرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس
مستغانم.

الإهداء

مصداقاً لقوله تعالى بعد بسم الله الرحمن الرحيم:

"وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحساناً"

أولاً أهدي ثمرة جهدي المتواضع إلى أعز ما أملك في هذا الكون، هؤلاء الذين
عانوا من أجلي سهراً وصبراً لتكبيرتي وتعليمي هؤلاء الذين كرمهم الله سبحانه
وتعالى ألا وهما أبي وحفظه الله وروح أمي الغالية.

قاوموا كل الصعاب ومتاعب الحياة من أجلي وأحسنوا تربيتي وأرفقوا دعواتهم
وتشجيعاتهم ليلاً ونهاراً، إلى أبي وأمي ولو أهديت لكم كنوز الدنيا ما أوفيتكم لكم
حقوقكم حفظكم الله.

إلى من ساندتني وخطت معي خطواتي ويسرت لي الصعاب إلى الدفء الذي اتخذته
وطناً حين شردني عن هواي الوطن... إلى زوجتي ... ثم زوجتي....

إلى فلداتك كبري حفظكم الله ورعاهم -رؤية، فؤاد صهيبي-

وإلى إخوتي وأخواتي كل باسمه وإلى كل عائلة العروى كبيرهم وصغيرهم وإلى
كل من ساندني من قريب أو من بعيد، وإلى كل زملائي وأصدقائي.

أهدي لكم هذا العمل المتواضع.

قائمة المحتويات

-	○ ملخص الدراسة
-	○ شكر وتقدير
-	○ الإهداءات
أ	○ قائمة المحتويات
هـ	○ قائمة الجداول
و	○ قائمة الأشكال
* التعريف بالبحث	
01	○ مقدمة
03	1. الإشكالية
04	2. فرضيات الدراسة
04	4. أهداف الدراسة
05	5. أهمية الدراسة
05	6. تحديد والمصطلحات والمفاهيم
06	7. الدراسات السابقة والمشابهة
09	8. التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة
❖ الباب الأول: الدراسة النظرية	
* الفصل الأول: النشاط البدني الرياضي	
12	○ تمهيد
12	1. تعريف التربية
13	2. التربية البدنية والرياضية
14	3. الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضية
15	4. مفهوم النشاط البدني الرياضي
16	5. أهمية النشاط البدني الرياضي
17	6. أقسام النشاط البدني والرياضي
17	7. شروط ممارسة النشاط البدني والرياضي
18	8. أهداف النشاط البدني الرياضي
18	9. خصائص النشاط البدني الرياضي

19	10. الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي
20	11. هرم النشاط البدني الرياضي
21	12. وظائف النشاط الرياضي
22	○ خلاصة
* الفصل الثاني: اللياقة البدنية	
24	○ تمهيد
24	1. تعريف اللياقة البدنية
25	2. أهمية اللياقة البدنية للفرد
26	3. أقسام اللياقة البدنية
27	4. أهداف اللياقة البدنية
27	5. أسس اللياقة البدنية
28	6. خصائص اللياقة البدنية
29	7. عناصر اللياقة البدنية
29	8. تنمية عناصر اللياقة البدنية
30	9. مبادئ تدريب اللياقة
31	10. مكونات اللياقة البدنية
32	11. الصفات البدنية العامة
32	1.11. القوة العضلية
33	2.11. السرعة
33	3.11. التحمل
34	4.11. المرونة
35	5.11. الرشاقة
35	○ خلاصة
* الفصل الثالث: الشرطة	
37	○ تمهيد
37	1. تعريف الشرطة
37	2. وظائف الشرطة ومهامها في الوقاية من الانحراف والجريمة
38	3. أهداف الشرطة
39	4. نشأة وتشكيل الشرطة الجزائرية

41	5. الشرطة الجزائرية كمؤسسة اجتماعية
42	6. التجسيد الميداني للدور الردعي للشرطة الجزائرية
43	○ خلاصة
❖ الباب الثاني: الدراسة الميدانية	
* الفصل الأول: الإجراءات الميدانية	
46	○ تمهيد
46	1. الدراسة الإستطلاعية
47	2. منهج البحث
47	3. مجتمع وعينة الدراسة
47	1.3. مجتمع الدراسة
48	2.3. عينة الدراسة
48	4. متغيرات الدراسة
48	1.4. المتغير المستقل
48	2.4. المتغير التابع
49	5. مجالات البحث
49	1.5. المجال المكاني
49	2.5. المجال الزمني
49	6. أدوات جمع البيانات
50	7. الأسس العلمية لأداة الدراسة
50	1.7. الثبات
51	2.7. الصدق
52	8. الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث
52	○ خلاصة
* الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
54	1. عرض وتحليل النتائج
54	1.1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى
62	2.1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية
70	2. مناقشة النتائج بالفرضيات
70	1.2. مناقشة الفرضية الجزئية الأولى

71	2.2. مناقشة الفرضية الجزئية الثانية
72	3. الاستنتاجات
72	4. الاقتراحات
74	○ الخاتمة
76	○ قائمة المصادر والمراجع
-	○ الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
50	معامل ثبات الاستبيان ومحاوره	01
51	قيمة الصدق الذاتي للاستبيان ومحاوره	02
54	نتائج التحليل الإحصائي للسؤال 01 للمحور الأول	03
55	نتائج التحليل الإحصائي للسؤال 02 للمحور الأول	04
56	نتائج التحليل الإحصائي للسؤال 03 للمحور الأول	05
57	نتائج التحليل الإحصائي للسؤال 04 للمحور الأول	06
58	نتائج التحليل الإحصائي للسؤال 05 للمحور الأول	07
59	نتائج التحليل الإحصائي للسؤال 06 للمحور الأول	08
60	نتائج التحليل الإحصائي للسؤال 07 للمحور الأول	09
61	نتائج التحليل الإحصائي للسؤال 08 للمحور الأول	10
62	نتائج التحليل الإحصائي للسؤال 01 للمحور الثاني	11
63	نتائج التحليل الإحصائي للسؤال 02 للمحور الثاني	12
64	نتائج التحليل الإحصائي للسؤال 03 للمحور الثاني	13
65	نتائج التحليل الإحصائي للسؤال 04 للمحور الثاني	14
66	نتائج التحليل الإحصائي للسؤال 05 للمحور الثاني	15
67	نتائج التحليل الإحصائي للسؤال 06 للمحور الثاني	16
68	نتائج التحليل الإحصائي للسؤال 07 للمحور الثاني	17
69	نتائج التحليل الإحصائي للسؤال 08 للمحور الثاني	18

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
54	عدد أفراد العينة المعبرين على السؤال 01 للمحور الأول	01
55	عدد أفراد العينة المعبرين على السؤال 02 للمحور الأول	02
56	عدد أفراد العينة المعبرين على السؤال 03 للمحور الأول	03
57	عدد أفراد العينة المعبرين على السؤال 04 للمحور الأول	04
58	عدد أفراد العينة المعبرين على السؤال 05 للمحور الأول	05
59	عدد أفراد العينة المعبرين على السؤال 06 للمحور الأول	06
60	عدد أفراد العينة المعبرين على السؤال 07 للمحور الأول	07
61	عدد أفراد العينة المعبرين على السؤال 08 للمحور الأول	08
62	عدد أفراد العينة المعبرين على السؤال 01 للمحور الثاني	09
63	عدد أفراد العينة المعبرين على السؤال 02 للمحور الثاني	10
64	عدد أفراد العينة المعبرين على السؤال 03 للمحور الثاني	11
65	عدد أفراد العينة المعبرين على السؤال 04 للمحور الثاني	12
66	عدد أفراد العينة المعبرين على السؤال 05 للمحور الثاني	13
67	عدد أفراد العينة المعبرين على السؤال 06 للمحور الثاني	14
68	عدد أفراد العينة المعبرين على السؤال 07 للمحور الثاني	15
69	عدد أفراد العينة المعبرين على السؤال 08 للمحور الثاني	16



مقدمة:

لا يختلف إثنان بالأمس واليوم حول أهمية الأمن في حياة المجتمعات، وإن من أهم مؤسسات الدولة التي يقع على عاتقها توفير عبء الأمن هي الشرطة التي تضطلع بمهمة حق الدولة في فرض قيود تحد بها من حريات الأفراد بقصد حماية النظام العام في مختلف مظاهره (الأمن العام والسكينة العامة والصحة العامة). وفي سبيل ذلك تؤدي الشرطة عدة وظائف تضبطها القوانين أهمها الوظيفة الإدارية والقضائية والاجتماعية، متبعة في ذلك وسائل ردعية ووقائية. فهي عبارة عن قوات نظامية ورسمية لها سلطات تنفيذية وتشريعية وقضائية، تضطلع بتطبيق القوانين وحفظ الأمن والنظام العام. (الوشامة والبشرى، 2005، ص20) أما الشرطة الجزائرية فهي الجهاز الذي يمارس مهامه تنظيميا باسم المديرية العامة للأمن الوطني، إحدى المديريات الرئيسية لوزارة الداخلية والجماعات المحلية وتحت وصايتها، يقوم بمهمة حفظ الأمن والنظام العام بالمدن الجزائرية الكبرى والمناطق الحضرية والشبه الحضرية، بالإضافة إلى أنها تؤدي مهام الشرطة الروتينية الأخرى كمرقبة حركة المرور والدوريات الراكبة والراجلة التي تستهدف الوقاية من الجريمة وتقييم السلوك من خلال الحضور الدائم والتواجد المستمر لهذا الجهاز في الميدان من خلال أفرادها. (زناتي وبنيني، 2019، ص374)

تعد مهنة عمل الشرطي من أقدس المهن لما لها من دور في الحفاظ على أمن وإستقرار الدولة، ولكن تعتبر كغيرها من المهن يتعرض أفرادها إلى مجموعة من الضغوطات المهنية والوظيفية. ومما لا شك فيه أن هذه الضغوط المهنية والوظيفية لها تأثير كبير على عمل الشرطي مما قد تؤدي إلى الإخلال بالنظام العام للدولة والمجتمع، لذلك وجب البحث عن حل للتقليل من هذه الضغوطات المهنية والوظيفية ولعل السبيل لذلك هي ممارسة الأنشطة الرياضية.

اهتم الإنسان ومنذ القدم بجسمه وصحته ولياقته، كما تعرف عبر كفائته المختلفة على المنافع التي تعود عليه من جراء ممارسة الأنشطة الرياضية والتي اتخذت اشكالا، كما ادرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأنشطة لها منافع على النواحي النفسية الاجتماعية والعقلية المعرفية والحركية والجمالية والفنية وهذه الجوانب في مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلا متكاملًا. حيث يرى تشارلز بيوتشر أن النشاط البدني الرياضي هو ذلك الجزء المتكامل من التربية العامة وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن الصالح الاثق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق مختلف ألوان النشاط البدني. (بيسوني وآخرون، 1992، ص09) أما قاسم حسن حسنين فيراه أنه ميدان من ميادين التربية عموما والتربية البدنية

خصوصا بحيث يعد عنصرا فعالا في إعداد الفرد من خلال تزويده بالخبرات والمهارات الحركية، وكما أنه يؤدي كذلك إلى التوجيه والنمو البدني والنمو النفسي، الاجتماعي والخلقي ويعتبر الوجهة الإيجابية لخدمة الفرد من خلال خدمته للمجتمع. (راتب، 1990، ص 43)

يهدف النشاط الرياضي إلى التوفيق بين قوى الفرد الكاملة عقليا، جسميا، واجتماعيا والرقى بحياة المجتمع، فهو يعمل على جعل الجسم صحيحا قادرا على التحمل والعمل ويجعل العقل نشيطا قادرا على التفكير والاستيعاب فيجعل الفرد سليما ومقبولا في المجتمع. لذلك جاءت هذه الدراسة وذلك من أجل تسليط الضوء على دور ممارسة النشاط البدني والرياضي في الرفع من أداء المصالح العمليانية لدى المديرية العامة للأمن الوطني. واستجابة لموضوع بحثنا قمنا بتقسيم دراستنا إلى:

❖ **التعريف بالبحث:** ويحتوي على: المقدمة، إشكالية الدراسة، فرضيات الدراسة، أهداف الدراسة، أهمية الدراسة، التعريف بالمصطلحات والمفاهيم وأخيرا الدراسات السابقة والمشابهة والتعليق عليها.

❖ **الباب الأول:** والمتمثل في الدراسة النظرية ويحتوي على ثلاث فصول:

❖ الفصل الأول: النشاط البدني الرياضي.

❖ الفصل الثاني: اللياقة البدنية.

❖ الفصل الثالث: الشرطة.

❖ **الباب الثاني:** والمتمثل في الدراسة الميدانية ويحتوي على فصلين:

❖ الفصل الأول: الإجراءات الميدانية.

❖ الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

1. الإشكالية:

إن من أهم مؤسسات الدولة التي يقع على عاتقها توفير عبء الأمن هي الشرطة التي تضطلع بمهمة حق الدولة في فرض قيود تحد بها من حريات الأفراد بقصد حماية النظام العام في مختلف مظاهره (الأمن العام والسكينة العامة والصحة العامة). وفي سبيل ذلك تؤدي الشرطة عدة وظائف تضبطها القوانين أهمها الوظيفة الإدارية والقضائية والاجتماعية، متبعة في ذلك وسائل ردعية ووقائية.

أما الشرطة الجزائرية فهي الجهاز الذي يمارس مهامه تنظيميا باسم المديرية العامة للأمن الوطني، إحدى المديريات الرئيسية لوزارة الداخلية والجماعات المحلية وتحت وصايتها، يقوم بمهمة حفظ الأمن والنظام العام بالمدن الجزائرية الكبرى والمناطق الحضرية والشبه الحضرية، بالإضافة إلى أنها تؤدي مهام الشرطة الروتينية الأخرى كمرقبة حركة المرور والدوريات الراكبة والراجلة التي تستهدف الوقاية من الجريمة وتقويم السلوك من خلال الحضور الدائم والتواجد المستمر لهذا الجهاز في الميدان من خلال أفرادها. (زناتي وبنيني، 2019، ص374)

يعتبر جهاز الأمن أو سلك الشرطة العمود الفقري للبناء الأمني في المجتمع فهو محور العملية الأمنية في كل مجتمع إنساني منظم يتكفل بالإشراف على تحقيق النظام والأمن والاستقرار. وتعد مهنة العمل الشرطي من أقدس المهن، حيث إن العاملين في المجال الشرطي يتعرضون لضغوط عالية في العمل والمخاطرة من أجل الحفاظ على أمن المواطنين واستقرارهم وممتلكاتهم، وتقديم الخدمات اللازمة للمواطنين، حيث إن الرضا والتفاهم والتعاون بين رجال الشرطة والمواطنين يعد الأساس في نجاح العمل الشرطي.

إن مهنة الشرطي تتطلب منه أن تكون لديه مستوى عالي من اللياقة البدنية من أجل القدرة على مواجهة المجرمين والحفاظ على أمن المواطنين واستقرارهم وممتلكاتهم. وبالتالي القدرة على أداء الواجب المهني بحيوية ويقظة دون عناء زائد. ويعتبر النشاط البدني الرياضي من أهم العناصر التي تساهم في تنمية اللياقة البدنية للفرد، حيث عرفه تشارلز بيوتشر بأن ذلك الجزء المتكامل من التربية العامة وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن الصالح الاثق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق مختلف ألوان النشاط البدني. (بيسوني وآخرون، 1992، ص09) لذلك تبلورت لدى الباحث مشكلة وأراد الخوض فيها وهي معرفة دور ممارسة النشاط الرياضي في الرفع من أداء المصالح العملياتية لدى المديرية العامة للأمن الوطني. وذلك من خلال طرح التساؤل العام التالي:

هل لممارسة النشاط البدني الرياضي دور في الرفع من أداء المصالح العملياتية لدى المديرية العامة للأمن الوطني؟

ويندرج تحت هذا التساؤل مجموعة من التساؤلات الجزئية، نوردتها على النحو التالي:

هل لممارسة النشاط البدني الرياضي دور في تحسين وتطوير اللياقة البدنية لدى أفراد مصالح الشرطة؟

هل ممارسة النشاط البدني الرياضي يساهم في تحسين الصحة النفسية لدى أفراد مصالح الشرطة وبالتالي الرفع من مستوى أدائهم؟

2. فرضيات الدراسة:

1.2. الفرضية العامة:

هل لممارسة النشاط البدني الرياضي دور في الرفع من أداء المصالح العملياتية لدى المديرية العامة للأمن الوطني.

2.2. الفرضيات الجزئية:

هل لممارسة النشاط البدني الرياضي دور في تحسين وتطوير اللياقة البدنية لدى أفراد مصالح الشرطة.

هل ممارسة النشاط البدني الرياضي يساهم في تحسين الصحة النفسية لدى أفراد مصالح الشرطة وبالتالي الرفع من مستوى أدائهم.

3. أهداف الدراسة:

التعرف على دور ممارسة النشاط البدني الرياضي في الرفع من أداء المصالح العملياتية لدى المديرية العامة للأمن الوطني.

التعرف على دور ممارسة النشاط البدني الرياضي في تحسين وتطوير اللياقة البدنية لدى أفراد مصالح الشرطة.

التعرف على مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في تحسين الصحة النفسية لدى أفراد مصالح الشرطة.

4. أهمية الدراسة:

لإبراز مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في الرفع من أداء المصالح العملياتية لدى المديرية العامة للأمن الوطني.

للمحاولة تحسين أداء الشرطة عن طريق البحث على ممارسة النشاط البدني الرياضي.

لتزويد القراء بباب من المعلومات الكافية حول دور النشاط البدني الرياضي في الرفع من أداء عمل الشرطة.

للتفتح وتفتح هذه الدراسة أمام المهتمين بمجال النشاط البدني الرياضي لإجراء المزيد من الدراسات التي يمكن أن تكون مكملة وداعمة للدراسات الحالية.

5. تحديد والمصطلحات والمفاهيم:

1.5. النشاط البدني الرياضي:

1.1.5. اصطلاحا:

نظام تربوي قائم بذاته يهدف إلى تنمية الفرد تنمية متكاملة يكسبه اللياقة البدنية العامة، وصقل قواه العقلية والفكرية وتهذيب سلوكه العام وضبط مظاهره الانفعالية والنفسية وتعديل ميوله ونزعاته الطفولية وتوجيه دوافعه الأولية بالقيم والمبادئ الاجتماعية المقبولة وبالتالي النمو بالقيم والمعايير الأخلاقية الحميدة. (العروي، 2019، ص58)

2.1.5. إجرائيا:

هو نشاط بدني يتضمن مجموعة من التمارين والأنشطة التي تهدف إلى تحسين اللياقة البدنية وتعزيز الصحة العامة للفرد. وتشمل مجموعة متنوعة من الأنشطة مثل الركض، والسباحة، وكرة القدم وكرة السلة، والتنس وغيرها.

2.5. الأداء:

1.2.5. اصطلاحا:

هو انعكاس لقدرات ودوافع كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوى الداخلية، غالبا ما يؤدي بصورة فردية وهو نشاط أو سلوك وصل إلى نتيجة وهو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم. (عبد الخالق، 1992، ص168)

2.2.5. إجرائيا:

هو الأداء البدني والفني والذهني الذي يظهره الفرد في ممارسة نشاطه معين. وهي النتائج التي يحققها الفرد خلال الإختبارات في المهارات التي يمكن قياسها وتقومها.

3.5. المديرية العامة للأمن الوطني (الشرطة):

1.3.5. اصطلاحا:

الجهاز الذي يمارس مهامه تنظيميا باسم المديرية العامة للأمن الوطني، إحدى المديريات الرئيسية لوزارة الداخلية والجماعات المحلية وتحت وصايتها، يقوم بمهمة حفظ الأمن والنظام العام بالمدن الجزائرية الكبرى والمناطق الحضرية والشبه الحضرية، بالإضافة إلى أنها تؤدي مهام الشرطة الروتينية الأخرى كمرقبة حركة المرور والدوريات الراكبة والرجلة التي تستهدف الوقاية من الجريمة وتقييم السلوك من خلال الحضور الدائم والتواجد المستمر لهذا الجهاز في الميدان من خلال أفرادها. (زناتي وبنيني، 2019، ص374)

2.3.5. إجرائيا:

هو ذلك الكيان التنظيمي والذي يعتبر العمود الفقري للبناء الأمني في المجتمع فهو محور العملية الأمنية في كل مجتمع إنساني منظم يتكفل بالإشراف على تحقيق النظام والأمن والاستقرار.

6. الدراسات السابقة والمشابهة:

يعتبر البحث العلمي سلسلة مترابطة الأجزاء، ولا بد من أن يستعين الباحث فيها بكافة البحوث والدراسات التي تناولت نفس الظاهرة التي تم اختيارها من طرف الباحث، فالدراسات السابقة هي كل الدراسات والأبحاث والأطروحات والرسائل الجامعية التي تناولت نفس الظاهرة التي يتناولها الباحث. ومن خلال مطالعتنا لبعض الدراسات التي تناولت ما يشبه موضوعنا أو ما يشترك معه في بعض النقاط نذكر مايلي:

1.6. الدراسة الأولى: دراسة بلعربي علاء الدين ورواب عمار:

دراسة بعنوان دور النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من الضغط المهني لدى أساتذة التعليم الثانوي في ظل جائحة كورونا كوفيد 19. وهي مقال علمي منشور في مجلة ربحان للنشر العلمي تصدر عن مركز فكر للدراسات والتطوير، العدد 09، أبريل 2021. هدفت هذه الدراسة إلى إظهار أهمية ودور الأنشطة الرياضية الترويحية في التقليل من الضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم الثانوي في ظل جائحة كورونا، وقد استعانت الدراسة بالمنهج الوصفي التحليلي الذي يتوافق مع مثل هذا النوع من الدراسات، حيث شملت عينة

الدراسة 50 أستاذ ممارس وغير ممارس للأنشطة الترويحية، معتمدة على استمارة الاستبيان كأداة لجمع المعلومات، وتم تحليل المعطيات باستخدام برنامج SPSS. وفي الأخير أسفرت الدراسة أن الأنشطة الرياضية الترويحية من أهم الوسائل وأنجعها للتخلص من الضغوط المهنية التي يعانها الأساتذة.

2.6. الدراسة الثانية: دراسة عروسي الدراجي وكمال عبد الكبير.

دراسة بعنوان ممارسة النشاط البدني الرياضي ودورها في رفع مستوى تقدير الذات لدى طالبات معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة. وهي مقال علمي منشور في مجلة دفاتر المخبر المجلد 14، العدد 01، 2020. هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على ممارسة النشاط البدني الرياضي ودورها في رفع مستوى تقدير الذات لدى طالبات معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة، وقد استعانت الدراسة بالمنهج الوصفي الذي يتوافق مع مثل هذا النوع من الدراسات، حيث شملت عينة الدراسة 32 طالبة من قسم التكوين القاعدي المشترك، تم اختيارهن بطريقة مسحية، معتمدة على استمارة الاستبيان كأداة لجمع المعلومات، وتم تحليل المعطيات باستخدام برنامج SPSS. وفي الأخير أسفرت الدراسة أن ممارسة النشاط البدني الرياضي دور في رفع مستوى تقدير كل من الذات الجسمية والمظهر العام.

3.6. الدراسة الثالثة: دراسة خوجة أحمد وليد وبلرمدة محمد أمين:

دراسة بعنوان دور الأنشطة الترويحية الرياضية في التقليل من الضغوطات النفسية لدى أعوان الحماية المدنية. وهي مذكرة مكملة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر 2020/2019 بمعهد التربية البدنية والرياضية، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم. هدفت هذه الدراسة إلى إبراز مدى فعالية النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوطات النفسية وقد استعانت الدراسة بالمنهج الوصفي الذي يتوافق مع مثل هذا النوع من الدراسات، حيث شملت عينة الدراسة 24 عون من الحماية المدنية بالوحدة الرئيسية بدائرة أولاد إبراهيم بولاية سعيدة، معتمدة على استمارة الاستبيان كأداة لجمع المعلومات، وتم تحليل المعطيات باستخدام برنامج SPSS. وفي الأخير أسفرت الدراسة أن النشاط الرياضي الترويحي يساهم في التقليل من ظاهرة التوتر النفسي لدى أعوان الحماية المدنية.

4.6. الدراسة الرابعة: دراسة تقيق جمال وآخرون:

دراسة بعنوان دور ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في التخفيف من الضغوط المهنية عند الأطباء. وهي مقال علمي منشور في مجلة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، العدد الثاني، جوان 2019.

هدفت هذه الدراسة إلى إبراز أهمية النشاط الرياضي الترويحي في التخفيف من حدة الضغوط المهنية عند الطبيب، وقد استعانت الدراسة بالمنهج الوصفي التحليلي الذي يتوافق مع مثل هذا النوع من الدراسات، حيث شملت عينة الدراسة 50 طبيب من المؤسسة الاستشفائية أحمد مدغري بولاية سعيدة، معتمدة على استمارة الاستبيان كأداة لجمع المعلومات، وتم تحليل المعطيات باستخدام برنامج SPSS. وفي الأخير أسفرت الدراسة أن النشاط الرياضي الترويحي يساهم في التخفيف من الضغوطات المهنية لدى الطبيب.

5.6. الدراسة الخامسة: دراسة بوالحيلة عدلان:

دراسة بعنوان أهمية النشاط البدني الرياضي في التقليل من الضغط النفسي لدى تلاميذ التعليم المتوسط. وهي مذكرة مكملة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر 2017/2016 بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة. هدفت هذه الدراسة إلى إبراز العلاقة التي تربط النشاط البدني الرياضي بالجانب النفسي للتلاميذ، وقد استعانت الدراسة بالمنهج الوصفي الذي يتوافق مع مثل هذا النوع من الدراسات، حيث شملت عينة الدراسة 100 تلميذ من ولاية جيجل، معتمدة على استمارة الاستبيان كأداة لجمع المعلومات، وتم تحليل المعطيات باستخدام برنامج SPSS. وفي الأخير أسفرت الدراسة أن للنشاط البدني الرياضي دور في التقليل من الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط.

6.6. الدراسة السادسة: دراسة رابحي محمد:

دراسة بعنوان انعكاس النشاط البدني الرياضي الترويحي والترفيهي على الصحة النفسية للملازمين الأوائل للشرطة الممارسين للضبط القضائي بإقليم ولاية الجزائر. وهي رسالة مكملة ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه 2017/2016 بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة سيدي عبد الله الجزائر. هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على قيمة الفروق الدالة إحصائيا بين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي والترفيهي مع غير الممارسين عند الملازمين الأوائل للشرطة العاملين بالمصالح الخارجية بجهاز الأمن الوطني، وتأثيره على كل من الضغط النفسي، وقد استعانت الدراسة بالمنهج الوصفي الذي يتوافق مع مثل هذا النوع من الدراسات، حيث شملت عينة الدراسة 40 ملازم للشرطة العاملين بولاية الجزائر بمصالحها الخارجية أي المتمتعين والممارسين للضبط القضائي، معتمدة على استمارة الاستبيان كأداة لجمع المعلومات، وتم تحليل المعطيات باستخدام برنامج SPSS. وفي الأخير أسفرت الدراسة أن النشاط البدني الرياضي الترويحي المنوه إليه أعلاه له الأثر في التقليل من محددات الصحة النفسية السلبية

كالضغط النفسي والقلق فيما له الأثر في دعم وتعزيز المحددات الإيجابية مثل الإلتزان الانفعالي والدفاعية العقلانية.

7. التعليق على الدراسات السابقة والمثابرة:

إن الدراسات السابقة التي تمكنا من الإطلاع عليها والمتعلقة بالدراسة الحالية ساعدتنا في تكوين تصور شامل لموضوع الدراسة وذلك من خلال ما تبعه الباحثون والدارسون من طرق ومناهج بحثية، وما توصلوا إليه من نتائج، الأمر الذي ساعدنا على تحديد صياغة المشكلة وتحديد التساؤلات التي تسعى الدراسة إلى الإجابة عليها. فمن خلال العرض السابق للدراسات السابقة والبحوث المشابهة التي أجريت حول موضوع دور الأنشطة البدنية الرياضة في تحسين الصحة النفسية خلص الباحث إلى مجموعة من الأمور نوجزها في النقاط التالية:

- ✎ من حيث الأهداف: اختلفت الدراسات السابقة وتتنوع في أهدافها تبعاً لأهداف الباحثين.
- ✎ من حيث المنهجية: كل الدراسات اعتمدت على المنهج الوصفي.
- ✎ من حيث الأداة: كل الدراسات اعتمدت على استمارة الاستبيان.
- ✎ من حيث النتائج: خلصت جميع الدراسات السابقة إلى أن الأنشطة البدنية والرياضية لها دور كبير في تحسين الصحة النفسية والبدنية لدى الأفراد.

أما في ما يخص أوجه الإستفادة من هذه الدراسات فهناك دراسات شملت الفرضية العامة للبحث، وأخرى اقتصرت على فرضية جزئية لبحثنا فبفضلها أخذنا نظرة عامة وشاملة على ما سنقوم به في هذا البحث. فهذه الدراسات ساهمت في تنظيم الجانب النظري للبحث، أما فيما يخص الجانب التطبيقي فمن خلالها حدد المنهج المتبع ومقارنة وتأكيد النتائج، كما وجهتنا وأعطتنا نظرة في إختيار العينة وكيفية تحديدها.





الفصل الأول

النشاط البدني الرياضي

تمهيد:

طراً تطور كبير في العقود الأخيرة على مفهوم الرياضة والحاجة لمزاوتها بل أصبحت حاجة وضرورة ملحة للفوائد المختلفة التي تعود على صحة الفرد، حيث تلعب التمارين الرياضية دوراً مهماً في الوقاية والعلاج من بعض الأمراض المزمنة. وتشير البحوث والدراسات والإحصاءات إلى أن نسبة الإصابة بأمراض العصر تكون مرتفعة لدى الأفراد الذين ينخفض لديهم مستوى النشاط الرياضي. ويمكن لنا إدراك ذلك عملياً بمقارنة مجموعتين الأولى يقل لديهم النشاط الرياضي، والثانية يمارس أفرادها النشاط الرياضي، حيث حتماً سنجد الفرق بينهم في مستوى ضغط الدم وضربات القلب وكمية الأوكسجين القصوى المستهلكة وقوة العضلات والمقدرة على القيام بالجهد، وكذلك الوزن، ولصالح من يمارس النشاط الرياضي بصورة منتظمة. لذلك سنتطرق في هذا الفصل إلى الرياضة والنشاط الرياضي وأهميته على الفرد.

1. تعريف التربية:

1.1. لغة:

لغة جاء في لسان العرب لابن منظور "ربا يربو بمعنى زاد ومنا"، وفي القرآن الكريم، قال تعالى "فإذا أنزلنا عليها الماء اهتزت وربت وأنبتت من كل زوج بهيج" (سورة الحج، الآية 5) أي نمت وازدادت، ورباه بمعنى أنشأه، ونمى قواه الجسدية والعقلية والخلقية. وجاء في قوله تعالى "وترى الأرض هامدة فإذا أنزلنا عليها الماء اهتزت وربت" وفي قوله تعالى "ألم نريك فينا وليداً ولبث فينا من عمرك سنين" وإشارات إلى ذلك المعنى اللغوي للتربية، فهي بمعناها الواسع تعني كل عملية تساعد على تشكيل عقل الفرد وجسمه وخلقه باستثناء ما قد يتدخل فيه من عمليات تكوينية أو وراثية، وبمعناها الضيق تعني غرس المعلومات والمهارات المعرفية من خلال مؤسسات أنشئت لهذا الغرض كالمدارس، كذلك فإن تعريف التربية يختلف باختلاف وجهات النظر ويتعدد حسب الجوانب والمجالات المؤثرة فيها والمتأثرة بها. (عزيز، 2015، ص07)

2.1. اصطلاحاً:

ورد في الصحاح في اللغة والعلوم أن التربية هي "تنمية الوظائف الجسمية والعقلية والخلقية كي تبلغ كمالها عن طريق التدريب والتثقيف. التربية هي عملية هادفة لها أغراضها وأهدافها وغاياتها، وهي تقتضي خطاً ووسائل تنتقل مع الناشئ من طور إلى طور ومن مرحلة إلى مرحلة أخرى. أما التربية بالمعنى

الواسع، فهي تتضمن كل عملية تساعد على تشكيل عقل الفرد وخلقه وجسمه باستثناء ما قد يتدخل في هذا التشكيل من عمليات تكوينية أو وراثية. وإذا رجعنا إلى مفكري التربية عبر العصور، فإننا نجد عدة تعريفات للتربية منها:

عرفها أفلاطون بأنها تدريب الفطرة الأولى للطفل على الفضيلة من خلال اكتسابه العادات المناسبة. أما ميلتون (1608-1674) فإنه يقول بأن التربية الصحيحة هي التي تساعد الفرد على تأدية واجباته العامة والخاصة في السلم والحرب بصورة مناسبة وماهرة، أما توماس الاكوينى فيقول "إن الهدف من التربية هو تحقيق السعادة من خلال غرس الفضائل العقلية والخلقية".

ويرى هيجل "أن الهدف من التربية هو تحقيق العمل وتشجيع روح الجامعة"، أما بستالوتزي فشبه التربية الصحيحة بالشجرة المثمرة، التي غرست بجانب مياه جارئة.

ويرى جون ديوي أن التربية هي "عملية مستمرة لإعادة بناء الخبرة، بهدف توسيع وتعميق مضمونها الاجتماعي".

فالتربية عموماً تعتبر عملية شاملة، تتناول الإنسان من جميع جوانبه النفسية والعقلية والعاطفية والشخصية والسلوكية وطريقة تفكيره وأسلوبه في الحياة، وتعامله مع الآخرين، كذلك تناوله في البيت والمدرسة وفي كل مكان يكون فيه، وللتربية مفاهيم فردية، واجتماعية، ومثالية. (عزيز، 2015، ص 08)

2. التربية البدنية والرياضية:

هي جانب من التربية العامة تعمل على تربية الفرد تربية كاملة متزنة من جميع النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية عن طريق النشاطات البدنية المختارة بإشراف قيادة واعية مختصة لتحقيق أهداف كريمة أو هي مظهر من العملية التربوية وهذا يعني النشاطات العضلية والبدنية وما يتصل بها من استجابات وما يصيب الفرد نتيجة ذلك من تكييفات كحصىلة لهذه الاستجابات. (الحشوش، 2013، ص 11)

هي العملية التي يكتسب الفرد من خلالها المهارات الجسمية والعقلية والاجتماعية ورفع مستوى اللياقة البدنية بواسطة النشاطات البدنية. (مجيلي وعبد الغني، 2017، ص 10)

يرى ناش أن التربية البدنية هي ذلك الجانب من المجال الكلي للتربية التي تتعامل مع أنشطة العضلات الكبيرة وما يرتبط بها من إستجابات. أما بوتشر فيراها أنها هي جزء متكامل من التربية العامة، تهدف إلى

أعداد المواطن اللائق في الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية وذلك عن طريق ألوان النشاط الرياضي المختارة بغرض تحقيق هذه الحاصلات. أما نيكسون فيرى أن التربية البدنية هي ذلك الجزء من التربية العامة الذي يختص بالأنشطة القوية والتي تتضمن عمل الجهاز العضلي وما ينتج عن المشاركة فيها من تعلم. وباستعراض مجموعة التعريفات السابقة يتضح أن التربية الرياضية كنظام تربوي يضم المادة الدراسية والأنشطة المصاحبة ولها أهمية سائر الأنظمة التربوية الأخرى بجميع مراحل التعليم وهذا النظام يعمل على تحقيق أقصى قدر من التطور والتنمية الشاملة والمقترنة والمتكاملة للطاقات الكامنة في المتعلم سواء كانت حركة أو معرفية أو وجدانية أو اجتماعية تبعاً لقدراته الفردية واهتماماته واحتياجاته مع التركيز على الجوانب الأساسية في العملية التعليمية وخاصة الأستاذ والمنهج والوسائل التعليمية بما يحقق المواءمة بين التعليم لتحقيق أهداف التطوير والتحديث. (الشحات، 2007، ص30-31)

3. الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضية:

اتفق معظم المتخصصين في التربية البدنية في هذا العصر على الأغراض التي تسعى التربية البدنية لتحقيقها ومحصلة هذه الأغراض في نهاية المطاف خلق المواطن الصالح وهي:

- ❖ التنمية العضوية والبدنية وتعني تنمية وزيادة كفاءة الأجهزة العضوية في جسم الإنسان.
- ❖ التنمية الحركية تنمية وتطوير المهارات البدنية النافعة في حياة الفرد مع بذل أقل جهد ممكن عند أدائها.
- ❖ التنمية المعرفية تتعلق بالجانب العقلي للفرد تزويده بالمعلومات والمعارف المرتبطة بالمواد النظرية.
- ❖ التنمية النفسية يهتم بتنمية شخصية الفرد التي تتصف بالاتزان والشمول والنضج بهدف التكيف النفسي.
- ❖ التنمية الاجتماعية تهتم بمساعدة الفرد على التكيف الاجتماعي من خلال الأنشطة البدنية المختلفة.
- ❖ التنمية الخلقية بتحلي الفرد بالسجايا الخلقية كاحترامه لحقوق الآخرين ومدى ثقة الناس به والامانة والطاعة.
- ❖ تنمية القيم الديمقراطية بالتعبير عن النفس بما لا يضر بالآخرين وإشباع الميول والاتجاهات.
- ❖ التنمية الجمالية بتنمية التذوق والمشاركة الانفعالية الجماليات الحركة بألوانها نتيجة لممارسة الأنشطة البدنية.
- ❖ تحقيق الذات تعني القدرة على العمل المتواضع والتحلي بالصبر والتحكم بالانفعالات وضبط النفس.

لشغل أوقات الفراغ يفتح أبواب متعددة لشغل وقت الفراغ بتوفير ألوان من الأنشطة الرياضية والترويحية. (خطابية، 2011، ص47)

4. مفهوم النشاط البدني الرياضي:

تناول عدد من الباحثين مجموعة من التعريفات الخاصة بالنشاط الرياضي المدرسي والتربية الرياضية ومن هذه التعريفات تعريف مامسر والذي عرف الأنشطة الرياضية بأنها "نظام تربوي قائم بذاته يهدف إلى تنمية الفرد تنمية متكاملة يكسبه اللياقة البدنية العامة، وصقل قواه العقلية والفكرية وتهذيب سلوكه العام وضبط مظاهره الانفعالية والنفسية وتعديل ميوله ونزعاته الطفولية وتوجيه دوافعه الأولية بالقيم والمبادئ الاجتماعية المقبولة وبالتالي النمو بالقيم والمعايير الأخلاقية الحميدة". تعرف أيضاً على أنها ما يمارسه الطالب في درس التربية البدنية من (مهارات حركية، ألعاب ترويحية، قصص حركية)، وما يقدر له من برامج ثقافية مرتبطة بالمجال الرياضي، بصورة فردية أو جماعية، داخل أو خارج المدرسة تحت إشراف منظم لتحقيق هدف تربوي، كما وعرفت الأنشطة الرياضية على أنها "الجزء المتكامل من العملية التربوية التي تنثري وتوافق الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية والوجدانية لشخصية الفرد بشكل رئيسي عبر النشاط المباشر عن طريق ممارسة الأنشطة البدنية". يعتبر النشاط الرياضي أحد الأنشطة البشرية الهامة التي تهدف إلى تربية الفرد تربية متزنة وتوفير فرص عديدة للتكوين الخلقي والاجتماعي، إذ إنه ينمي في الفرد الصفات الاجتماعية التي تدعم حياته مثل التعاون مع الآخرين، وضبط النفس، والإعتزاز بالإنتماء للجماعة، والإخلاص لها إلى غير ذلك من الصفات الاجتماعية والخلقية التي تؤثر تأثيراً فعالاً في تنمية الشخصية وتماسك المجتمع. (العروي، 2019، ص58-59)

يعرف النشاط البدني بأنه حركة جسم الإنسان بواسطة العضلات مما يؤدي إلى صرف طاقة تتجاوز ما يصرف أثناء الراحة. ويدخل ضمن هذا التعريف جميع الأنشطة البدنية الحياتية، مثل القيام بالأعمال البدنية اليومية من مشي وحركة وتنقل وصعود الدرج، أو العمل البدني في المنزل أو الحديقة أو المزرعة، أو القيام بأي نشاط بدني رياضي أو حركي ترويحي، يتضح إذا أن النشاط البدني هو سلوك يقوم به الفرد بغرض العمل أو الترويح أو العلاج أو الوقاية. (الحراملة وجباري، 2017، ص18)

وعرفه قاسم حسن الحسين بأنه ميدان من ميادين التربية عموماً والتربية البدنية خصوصاً ويعد عنصراً فعالاً في إعداد الفرد من خلال تزويده بخبرات ومهارات حركية تؤدي إلى توجيه نمود البدني والنفسي

والاجتماعي والخلقي للوجهة الإيجابية لخدمة الفرد نفسه ومن خلاله خدمة المجتمع. (مزرع، 2016، ص198)

5. أهمية النشاط البدني الرياضي:

- ✍ استنفاذ الطاقة الزائدة.
- ✍ تحقق النمو النفسي المتوازن.
- ✍ يكسب النشاط الرياضي الإنسان القدرة على تقدير وتمييز السلوك.
- ✍ إن للنشاط الرياضي تأثير إيجابي في التغلب على المشكلات التي تؤثر على الكفاءة والقدرة الوظيفية لأجهزة الجسم الحيوية وبخاصة القلب والرئتين.
- ✍ يعمل النشاط الرياضي على تحقيق التوازن بين النشاط الفكري والاجتماعي والبدني، وأن يصبح حاجة أساسية وضرورية من ضروريات العصر.
- ✍ أنه توجد حاجة ماسة لتطوير المهارات والقدرات البدنية التي تمكن الشباب من اختيار واستخدام النشاط الاستخدام الأمثل والمناسب لوقت الفراغ.
- ✍ يساعد النشاط الرياضي على اكتشاف نواحي التقدم أو التخلف أو الانحراف في أي مرحلة من مراحل النمو، واتخاذ خطوات إيجابية في سبيل تكامل الشخصية.
- ✍ إن الرياضة عبارة عن نشاط، وكل نشاط للإنسان ما هو إلا نشاط اجتماعي يتحدد بصفة عامة من خلال الدوافع الاجتماعية ولا يرتبط في المقام الأول بالدوافع أو الاتجاهات الفسيولوجية.
- ✍ يلعب النشاط الرياضي دوراً هاماً في أن يصبح الرياضي متزناً انفعالياً، ويستطيع التكيف مع الآخرين في شتى مجالات الحياة المختلفة.
- ✍ إن السرعة المتزايدة للحياة الحديثة يمكن أن تخف وطأتها عن طريق النشاط البدني فيمكن للإنسان أن يتدرب على التحكم في تغيراته الانفعالية عن طريق اشتراكه في الألعاب المختلفة فيتحكم في عواطفه ويبتعد عن القلق، ويشعر بالثقة ويتمتع بالبهجة. (رمضان، 2008، ص58)

6. أقسام النشاط البدني والرياضي:

1.6. النشاط الداخلي:

وهو كل نشاط رياضي يتم ممارسته داخل المدرسة، أثناء اليوم الدراسي خارج الجدول المدرسي، ويشترك فيه معظم طلاب المدرسة بحريتهم واختيارهم، وقد يشارك فيه العاملون في المدرسة.

2.6. النشاط الخارجي:

وهو النشاط الذي يمارس خارج المدرسة، وخارج اليوم الدراسي، ويشمل المنافسات الخارجية للمدارس، والأنشطة الودية التنافسية خارج المدرسة والنشاطات التي تمارس في الأندية الرياضية، عن طريق الاشتراكات المنتظمة في الأندية الرسمية، أو الأندية الخاصة تحت إشراف موجه. (العروي، 2019، ص61)

7. شروط ممارسة النشاط البدني والرياضي:

1.7. الشروط المادية:

تتمثل في توفير ساحات اللعب في المؤسسات التربوية والوسائل الرياضية، أدوات اللعب، تجهيزات، مناهج التخطيط والتنظيم إضافة إلى إمكانيات التلميذ المادية والتربوية الفردية مثل اللباس الرياضي.

2.7. الشروط البدنية:

تتمثل في سلامة الجسم ويستدعي ذلك دراسة صفات الفرد الجسمية وقدراته لممارسة أي نشاط رياضي وتضمن سلامة الجسم كل من النظر، الشم، اللوزتان، الغدد، القلب، الرئتين، الدم، العظام، العضلات، الطول، الوزن، والحالة العصبية، ويشترط هذا لممارسة كل النشاطات البدنية والرياضية.

3.7. الشروط النفسية:

تتمثل في الإستعداد النفسي الذي يعبر عن الإتجاه الذي يعرف على أنه: تكوين فرضي يشير إلى توجه ثابت أو تنظيم مستقر إلى حد ما لمشاعر الفرد ومعارفه واستعداده للقيام بأعمال معينة نحو موضوع من الموضوعات ويتمثل درجات من القبول والرفض لهذا الموضوع يمكن التعبير عنه لفظيا أو أدائيا وهذا يعنى أن ممارسة أي نشاط بدني أو رياضي مرتبط بمدى ميل الفرد واتجاهه لأداء هذا النوع من النشاط والإقبال عليه. (زاوي، 2010، ص53)

8. أهداف النشاط البدني الرياضي:

تتمثل الأهداف العامة للممارسة الرياضية بالآتي:

1.8. التنمية العضوية:

تهتم بتنشيط الوظائف الحيوية للإنسان، من خلال إكسابه اللياقة البدنية والقدرات الحركية وتحسين عمل القلب والتنفس والسعة الحيوية، مما يساعد على الارتقاء بمقومات وأسس اللياقة البدنية عند الإنسان.

2.8. التنمية المعرفية:

كل ما يتعلق بتنمية الجانب العقلي والمعرفي، بأن يتعرف الممارس للرياضة على قواعد اللعب، كذلك التغذية، والمعرفة الصحية، وهذه الأبعاد تشكل لدى الفرد حصيلة معرفية يمكن أن نسميها بالثقافة الرياضية.

3.8. التنمية النفسية الاجتماعية:

الممارسة الرياضية تنمي شخصية الفرد، وتتسم هذه التنمية بالإتزان والشمول بهدف التكيف النفسي والاجتماعي للفرد، وللممارسة الرياضية قيم نفسية سلوكية يكتسبها الفرد مثل: تحسين مفهوم الذات والثقة بالنفس، وإشباع الميول والاحتياجات النفسية والاجتماعية

4.8. التنمية الجمالية:

للممارسة الرياضية أثر كبير على التنوق الجمالي والمتعة والبهجة، فالممارسة الرياضية توفر فرص للتنوق الجمالي، عن طريق التدريبات الحركية المتميزة، كالرياضية والعروض الجمالية للتمرينات والجمباز، وأنها تتصف بأبعاد جمالية أخرى كالإحساس بالإيقاع والهرمونية (التوافق) وغيرها.

5.8. الترويح وأنشطة الفراغ:

الممارسة الرياضية من أجل المتعة وقضاء وقت الفراغ، تتيح قدرا كبيرا من الخبرات والقيم الاجتماعية والنفسية والجمالية، وتتيح فرص التنفيس عن مشاعر التوتر والشد العصبي، كما أنها توفر فرص اكتساب مهارات الاسترخاء والراحة والاستجمام. (العروي، 2019، ص59)

9. خصائص النشاط البدني الرياضي:

☞ ينعكس أثر النشاط الرياضي في أسلوب الرياضي لحياته اليومية.

☞ إن أي نشاط يقوم به الإنسان ما هو إلا تعبير عن شخصية ككل.

- ✎ يساهم النشاط الرياضي في الإرتقاء بمستوى الوظائف العقلية والإنفعالية للرياضي.
- ✎ يتم النشاط الرياضي وفقا لقواعد وقوانين ولوائح تحدد الجوانب الفنية والتنظيمية للنشاط ويجب الإقتداء بيها واحترامها.
- ✎ يتطلب النشاط الرياضي وخاصة المستويات العالية نمط خاص في الحياة اليومية للرياضي مثل: التغذية، تجنب التدخين.
- ✎ النشاط البدني الرياضي محصلة الشخصية ككل، أي أن جميع النواحي العقلية، البدنية والاجتماعية، النفسية تعمل مع اكل أي أنها متكاملة أثناء ممارسة النشاط الرياضي.
- ✎ يضع القائمون بالنشاط الرياضي في إعتباراتهم تقبل مسلمة أن الرياضة فائز ومهزوم، لذا يجب ألا توجد حساسية مرهقة للهزيمة أو التكبير والسخرية من المهزوم. (رمضان، 2008، ص59)

10. الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي:

إن من الضروري إيجاد حافز ودافع لدى الطلاب للمشاركة في الأنشطة الرياضية وقد عمل الباحثين في هذا المجال بشكل حثيث لتحديد دوافع الطلاب في المشاركة بالأنشطة الرياضية، حيث تتميز الدوافع المرتبطة بالأنشطة الرياضية بالتعدد، وذلك نظراً لأهداف النشاط الرياضي حيث قسم الباحثين هذه الأهداف من خلال طريقة تحقيقها إلى مباشرة وغير مباشرة.

1.10. الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي:

وهي تتلخص في:

- ✎ الإحساس بالرضا، والإشباع كنتيجة للنشاط البدني والرياضي.
- ✎ الشعور بالراحة وذلك نتيجة للتغلب على التدريبات البدنية والرياضية الصعبة.
- ✎ زيادة الشجاعة لدى الطلاب وهذا ما يتطلبه تنفيذ بعض الأنشطة الرياضية.
- ✎ الشعور بالمتعة لإمتلاكهم المهارة والرشاقة في تنفيذ الأنشطة الرياضية.

2.10. الدوافع الغير مباشرة:

فنتلخص في:

- ✎ العمل على اكتساب اللياقة البدنية والصحة.

للمساهمة في رفع مستوى القدرات للطلاب ومستوى إتاجيتهم من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية. (العروي، 2019، ص71)

11. هرم النشاط البدني الرياضي:

يعتبر هرم النشاط البدني مدخلا هاما لفهم إحتياجك من النشاط البدني وتنمية لياقتك الصحية، ويتضمن الهرم أربع مستويات، ويتوقع زيادة تكرار المستويات التي تقترب من قاعدة الهرم وتقل التكرارات مع الإقتراب من قمة الهرم، حيث تمثلت هذه المستويات في:

1.11. المستوى الأول:

يمثل قاعدة الهرم الأكثر إتساعا ويتضمن أنشطة الحياة اليومية مثل: المشي إلى العمل، ممارسة الأعمال اليدوية بالمنزل.

2.11. المستوى الثاني:

يمثل الأنشطة الهوائية حيث الأداء لفترات طويلة نسبيا دون توقف مثل المشي والهولة والجري، التمرينات الهوائية، وهذه التمرينات الهوائية تحتاج تنميتها والتدريب عليها معظم أيام الأسبوع، وتساهم بدرجة أساسية في تنمية لياقة الجهاز الدوري التنفسي فضلا عن المساعدة في خفض نسبة دهن الجسم وتنمية بعض جوانب اللياقة الأخرى.

3.11. المستوى الثالث:

لهرم النشاط البدني تمرينات المطاطية لتنمية المرونة، تمرينات القوة وتحمل القوة وتأتي أهمية التمرينات المطاطية لتنمية المرونة نظرا لأن الأنشطة المتضمنة في المستويين الأول والثاني لقاعدة هرم النشاط البدني، تساهم غالبا في تطوير وتنمية المرونة، ويجب أداء تمرينات المطاطية والمرونة بواقع ثلاثة أيام على الأقل في الأسبوع لتحقيق أفضل النتائج.

4.11. المستوى الرابع:

يأتي في قمة هرم النشاط البدني مستوى الراحة وعدم النشاط البدني ومن ذلك النوم، حيث يعتبر أهم عوامل الراحة وفترة إصلاح وصيانة الأجهزة الجسم حتى لا تتأكل خلاياه أو يصاب الإنسان بضعف في قدراته الذهنية، كما أن النوم ضروري للحصول على الإلتزان النفسي وتفرغ الإنفعالات ومساعدة الجسم على إستجماع طاقته البدنية بكفاءة وفعالية. (راتب، 2004، ص36-37)

12. وظائف النشاط الرياضي:

إن للنشاط الرياضي العديد من الوظائف التي يلعبها، ولعل هذه الوظائف لا ترتبط بصورة مباشرة في الحياة التعليمية ولكنها تحقق الأهداف الغير مباشرة للعملية التعليمية ولعل أهم هذه الأهداف للنشطة الرياضية هي بناء شخصية الطلاب، ويمكن تلخص هذه الوظائف فيما يلي:

1.12. النشاط الرياضي لشغل أوقات الفراغ:

يعتبر النشاط الرياضي من أفضل الأنشطة والمصادر للأشخاص الذين يودون الاستفادة من أوقات فراغهم، لما تعود عليهم هذه الأنشطة بالفائدة على صحتهم، وما تسهم به هذه الأنشطة من تنمية الكفاءة البدنية والحركية.

2.12. النشاط الرياضي لتنشط الذهن:

يعتبر الأشخاص الذين يقبلون على ممارسة الأنشطة الرياضية من الأشخاص الذين يملكون عقلاً أفضل وفي حالة جاهزية دائمة بصورة أكبر من الأشخاص الخاملين، كما ويعمل النشاط الرياضي على تنمية القدرات العقلية، وتساهم أيضاً الأنشطة الرياضية تطوير القدرات الجسمية بجميع أعضائه.

3.12. النشاط الرياضي لتنمية التفكير:

إن للنشاط الرياضي جانبين، الأول يتمثل في التفكير في الحركة قبل أدائها وتحديد غرضها ومسارها "القوة، السرعة، الاتجاه" وهو ما يسمى بالتوقع أما الجانب الثاني فهو الجزء العملي، وهو يتعلق بتطبيق الحركة فعلياً كما تم التفكير بها وينبني الجانبين على بعضهما البعض، حيث إن التفكير السابق للحركة وكيفية صياغة العقل لها يؤثر بصورة مباشرة على نجاح تطبيق الحركة بشكل فعلي.

4.12. النشاط الرياضي لإثراء العلاقات الاجتماعية:

النشاط البدني الرياضي هو الذي يتخذ مركبة العناية في مجالها للفرد نطاق العضلات البارزة والمنافسة المستعصية، والفرد الذي يعرف من خلال الرياضة ذاتها ويتحكم فيها ويتغلب فيها ويطوعها في خدمة الآخرين والنشاط الرياضي لا يقتصر تقديم وسائل تتيح للشباب فرص الاقتراب من بعضهم فقط ولكنه يساعد هؤلاء الشباب على التكيف الاجتماعي وإثراء العلاقات الاجتماعية والروح الرياضية ليست في المجال الرياضي فحسب، بل في مجال الحياة داخل المجتمع، ويشير عدداً من التربويين على أن النشاط الرياضي لا يقتصر مفعوله على النمو والاعداد البدني، بل يعمل على تطوير وتحسين أسلوب الحياة، وعلاقة الفرد

بالجماعة ومساعدته على التكيف مع الجماعة بالإضافة إلى تمتيتها لطاقت القيادة بين الأفراد. والتأكيد على أن الأنشطة الرياضية تنمي في الفرد روح الانضباط والتعاون والمسؤولية والشعور بالواجبات المدنية، كما وقد أجمع علماء الاجتماع على أن فرصة التفاعل الاجتماعي والعلاقة الاجتماعية المتبادلة عبر الرياضة من خلال متضمناتها كالتدريب والمنافسة، تساعد بشكل واضح في خلق القيم الاجتماعية المقبولة، وإكساب المعايير الاجتماعية المتميزة، بالإضافة إلى دور الرياضة في تنمية الروح الرياضية، ومساعدتها للمراهقين في التكيف والتأقلم مع الجماعة كذلك. (العروي، 2019، ص 61-62)

خلاصة

يرمي النشاط الرياضي إلى التوفيق بين قوى الفرد الكاملة عقليا، جسديا، واجتماعيا والرقى بحياة المجتمع، فهو يعمل على جعل الجسم صحيحا قادرا على التحمل والعمل ويجعل العقل نشيطا قادرا على التفكير والاستيعاب فيجعل الفرد سليما ومقبولا في المجتمع، فالتمارين الرياضية تساعد أجهزة الجسم الحيوية على العمل بكفاءة عالية، فضلا على الصفات الترويضية للجسم والعقل كما أن القيادة الجماعية في الملعب تكسب الإنسان الدقة، العمل، والثقة بالنفس.



الفصل الثاني

اللياقة البدنية

تمهيد:

يعتبر مصطلح اللياقة البدنية من أكثر المصطلحات المتداولة في الساحة الرياضية، ليس على مستوى المتخصصين في هذا المجال فقط، بل امتد إلى مناقشات عامة الناس، وصار من أهم ما يتميز به عصر التكنولوجيا، إن اللياقة البدنية أصبحت مطلباً أساسياً للفرد العادي في مواجهة الخطورة الناتجة عن قلة الحركة التي يقوم بها الإنسان وانتشار أمراض المدنية الحديثة كأمراض القلب وتصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم والسمنة والمشكلات المترتبة عليها... ولم تعد اللياقة البدنية هدفاً يسعى لتحقيقه الرياضيون وحدهم، بل أصبحت هدفاً لتحقيق الصحة من أجل حياة أفضل للإنسان، وانتشار هذا المفهوم أدى إلى زيادة الاختلافات حول مصطلح اللياقة البدنية ومكوناتها.

1. تعريف اللياقة البدنية:

من أكثر التعريفات انتشاراً في الوقت الراهن ذلك التعريف الذي نشره هارسون كلارك من جامعة أوريغون وأقره مجلس الرئيس الأمريكي للياقة البدنية والرياضة "PCPFS" وكذلك اعتمده الأكاديمية الأمريكية للتربية البدنية وينص التعريف على أن: اللياقة البدنية هي المقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط وبقظة وبدون تعب مفرط، مع توافر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العمل والأداء خلال الوقت الحر، ولمواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة. (عبد الفتاح والسيد، 2003، ص14)

أنها الحالة البدنية التي يستطيع الفرد من خلالها القيام بأعبائه اليومية بكفاءة عالية. ويضيف على أنها مسألة فردية تعني قدرة الفرد نفسه على إنجاز أعماله اليومية في حدود إمكانياته البدنية، والقدرة على القيام بالأعمال اليومية تعتمد على المكونات الجسمية والنفسية والعقلية والعاطفية والروحية لهذا الفرد. ولقد عرفت اللياقة البدنية على أنها القدرة على القيام بالأعباء اليومية بقوة ووعي وبدون تعب لا مبرر له من توافر قدر كاف ممن الطاقة للاستمتاع بوقت الفراغ وممارسة الهوايات المحببة ومواجهة الضغوط البدنية التي تفرضها حالات الطوارئ. (الحاج، 2017، ص71)

القدرة على أداء الواجب اليومي بحيوية وبقظة دون عناء زائد مع توفير بعض الجهد للتمتع بأوقات الفراغ، ومقابلة الطوارئ غير المتوقعة. كما تعرف بأنها الإمكانية الوظيفية الشاملة لأداء بعض الأنشطة، فهي قدرة الفرد على أداء نشاط بدني بمستوى يتحدد على وفق ما يمتلكه من صفات بدنية مع الاحتفاظ ببعض الطاقة للنشاط اليومي. (الهيبي، 2011، ص167)

2. أهمية اللياقة البدنية للفرد:

- ✎ تحسين أداء أجهزة الجسم الحيوية كالجهاز الدوري التنفسي والجهاز العضلي.
- ✎ تساعد على تقادي والإقلال من فرص الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.
- ✎ تساعد على المحافظة على الوزن المناسب لكل فرد وإنقاص الوزن الزائد.
- ✎ تقوية ورفع أداء مفاصل الجسم والأوتار والأربطة التي تدعمها.
- ✎ تساعد على زيادة كفاءة عملية حرق المواد الغذائية وتحويلها إلى طاقة نافعة.
- ✎ تساعد على زيادة مقاومة الجسم للتعب والتوتر العصبي.
- ✎ زيادة الثقة بالنفس والاتزان الانفعالي مع الاعتزاز بقدرات الفرد.
- ✎ وسيلة فعالة ومفيدة للترويح عن النفس وقضاء وقت الفراغ.
- ✎ تساعد على التقليل من آثار الشيخوخة وتحسين عمل الوظائف الحيوية للجسم عند الكبر.
- ✎ ممارسة الأنشطة الرياضية بصورة منتظمة تساعد على الزيادة المتوقعة لعمر الإنسان بسنتين.
- ✎ تساعد على تجنب الإصابة ببعض الأمراض مثل أمراض القلب والشرابين وضغط الدم والسمنة وآلام أسفل الظهر والمفاصل.
- ✎ عدم التعرض لآلام أسفل الظهر أو تيبس الجسم عند المسنين.
- ✎ رفع مقاومة الجسم للأمراض.
- ✎ تخفيض مستوى الإجهاد.
- ✎ تحسن مستوى سكر الدم.
- ✎ تحسن قدرة الرئتين.
- ✎ تحسن وظيفة القلب والأوعية الدموية.
- ✎ تزيد قوة العضلات.
- ✎ تخفيض مستوى الكوليستيرول.
- ✎ تحافظ على مرونة المفاصل وقوة العظام.
- ✎ تحسن التوازن الجسدي مما يمنع السقطات والإصابات الأخرى.
- ✎ تحسن النوم.
- ✎ تخفض من الكآبة والإرهاق.

لـ تحسين القدرة على التفكير والتذكر.

لـ تحسين المظهر وتعطيه وهجاً.

لـ تجدد الشباب وتعطي سناً بيولوجياً أصغر من السن الزمني. (محمود، 2016، ص52)

3. أقسام اللياقة البدنية:

تقسم اللياقة البدنية الى ما يسمى:

لـ اللياقة البدنية العامة.

لـ اللياقة البدنية الخاصة.

1.3. اللياقة البدنية العامة:

وتعني عملية الارتقاء بعناصر اللياقة البدنية بصفة عامة بهدف رفع مستوى اللياقة من خلال تطوير عناصرها المختلفة بصورة شاملة، وتظهر أهمية هذا التقسيم في مجالات الرياضة للجميع ورياضة وقت الفراغ، اذ يكون الهدف هو عملية المحافظة على الصحة. كما تعد اللياقة البدنية العامة من متطلبات الرياضة المدرسية ورياضة المستوى العالي، فضلا عن متطلبات الرياضي المعدلة أو الرياضة للفئات الخاصة، ويعبر التدريب الرياضي عن اللياقة البدنية العامة بأنها التدريب الأساس المتنوع الذي يعمل على تطوير البناء الشامل والمنسق لجهاز القلب والدوران والقابلية الحركية (المرونة) التي تضع الأساس للألعاب الرياضية جميعها تقريبا.

2.3. اللياقة البدنية الخاصة:

هي عبارة عن الحالة البدنية التي تشمل عناصر القوة - السرعة - التحمل المرونة - الرشاقة - والتوافق العضلي والعصبي، فضلا عن الحالة النفسية والاستعداد الشخصي بالنسبة للمسابقة أو الرياضة التخصصية التي يمارسها الفرد. كما تهدف اللياقة البدنية الخاصة بالدرجة الأولى إلى تحسين الصفات البدنية بنسبة معينة ومقدر للتي تحتاج إليه المسابقة أو الرياضة التخصصية وكذلك يختلف نوع الوسيلة المستخدمة في رياضة معينة عن الأخرى، ويعبر عن اللياقة البدنية الخاصة على تطوير القابليات التي تعين المستوى والخاصة بالعبة الرياضية أو النشاط الممارس مثل القابلية الأوكسجينية عند راكضي المارثون أو القابلية اللاأوكسجينية لراكضي عدو 200م. (شغاتي، 2014، ص288)

4. أهداف اللياقة البدنية:

تهدف اللياقة البدنية إلى ما يلي:

- ✍ زيادة كفاءة الفرد البدنية والعقلية والنفسية مع الاقتصاد في الجهد المبذول.
- ✍ المحافظة على الجسم سليماً خالياً من الأمراض والتشوهات القوامية.
- ✍ تنمية الصفات النفسية والاجتماعية كالشجاعة والتحمل والتعاون وضبط النفس.
- ✍ التأهل لمواطن قادر على العمل وخدمة المجتمع المحيط به.
- ✍ التقليل من التعب والإصابات الرياضية. (عبد مالح وآخرون، 2009، ص91)

5. أسس اللياقة البدنية:

يمكن فهم اللياقة البدنية بسهولة بشرح مكوناتها أو أجزائها وهناك إجماع أن الأجزاء التالية هي الأجزاء الأساسية للياقة البدنية:

1.5. مدى تحمل القلب والجهاز التنفسي:

يقصد بذلك القدرة على توصيل الأكسجين والعناصر الغذائية للأنسجة وأخذ الفضلات منها على مدى زمني طويل ومن طرق قياس مدى تحمل القلب والجهاز التنفسي رياضياً الجري والسباحة.

2.5. قوة العضلات:

يقصد بذلك قدرة العضلات على إعطاء قوة (ضغط) لمدة زمنية قصيرة، ويمكن قياس قوة الجزء العلوي من الجسم مثلاً بالقدرة على رفع الأثقال.

3.5. تحمل العضلات:

يقصد بذلك قدرة العضلة أو مجموعة من العضلات على تكرار التقلص أو الاستمرار في إعطاء قوة (ضغط) على جسم ثابت ومن طرق قياس قوة تحمل عضلات الأذرع والأكتاف تمارين رفع الجسم (الصدر) من على الأرض.

4.5. مرونة الجسم:

يقصد بذلك القدرة على تحريك المفاصل واستخدام العضلات إلى أقصى مدى لحركتها ومن الاختبارات الجيدة لمعرفة مدى مرونة أسفل الظهر والعضلات الخلفية للأرجل الجلوس ومد الرجلين وملامسة أصابع الرجل بأصابع اليد.

5.5. تركيب الجسم:

يقصد بذلك نسبة وزن الدهون إلى وزن بقية مكونات الجسم. والنسبة المثلى لوزن الدهون إلى وزن بقية مكونات الجسم يعد دليلاً على اللياقة. وتساعد التمارين الرياضية المناسبة على خفض محتوى دهون الجسم وزيادة وزن العضلات.

6.5. زيادة مرونة الجسم:

أنواع التمارين التي تقوم بشد الجسم، تكون مفيدة لتكوين قوام جيد فهي تجعل الجسم في حال مرونة لتسهيل عملية الالتواء والانحناء وجميع حركات الجسم المختلفة. زيادة مرونة الجسم عن طريق الرياضة تقلل فرص الإصابة وتحسن عملية التوازن والتناسق في الجسم. إذا كنت تشعر بالآلام في الرقبة أو في الجزء العلوي من الظهر، أو تشعر بالتوتر والشد العصبي، فقيامك ببعض التمارين الخفيفة لشد الجسم تجعل عضلات الجسم في حالة ارتخاء وتشعر بالراحة. (محمود، 2016، ص59)

6. خصائص اللياقة البدنية:

من التعاريف السابقة للياقة البدنية يمكن ملاحظة أن جميعها يمكن أن تعطى المفهوم المتكامل للياقة البدنية، وإن كان كل منها قد يركز على جانب أو أكثر منفصلاً عن الجوانب الأخرى، غير أنه يمكن استخلاص بعض الخصائص الأساسية التي تعطى في مجملها المفهوم المتكامل للياقة البدنية وهذه الخصائص هي:

لأن اللياقة البدنية عبارة عن مقدرة بدنية تتأسس على عمليات فسيولوجية مختلفة وتتأثر بالنواحي النفسية.

لأنها مستوى معين من العمل الوظيفي لأجهزة الجسم يمكن قياسه وكذلك يمكن تنميته.

لأن الهدف الأساسي للياقة البدنية هو تحسين قدرة الجسم على مواجهة المتطلبات البدنية العادية التي تستلزمها ظروف الحياة اليومية، بالإضافة إلى إمكانية مواجهة تحديات بدنية أكثر صعوبة

في المواقف الطارئة أو من خلال أداء جهد بدني كالتدريب أو المنافسات الرياضية واللياقة البدنية لها شق آخر وهو تنمية القدرة البدنية التي تعتمد على مجموعة العمليات الفسيولوجية وتأثرها بالنواحي النفسية للفرد. وفي سبيل ذلك تحاول اللياقة البدنية تحقيق التكافؤ بين هذين العاملين.

✍ أن أحد الأهداف المهمة للياقة البدنية هو تحقيق الوقاية الصحية وتوفير حياة أفضل للفرد.

وبناء على ذلك يمكن القول بأن اللياقة البدنية عملية فردية، أي أنها ترتبط بدرجة كبيرة بظاهرة الفروق الفردية، حيث يختلف الأفراد في قدراتهم البدنية والفسيولوجية ومدى دوافعهم النفسية، كما أنهم يختلفون أيضا في ظروف معيشتهم اليومية، وما تحتاجه بعض المهن من متطلبات بدنية أو ذهنية، وقد يواجه الفرد الرياضي بعض التحديات البدنية الصعبة خلال عمليات التدريب أو المنافسة، كما قد يضطر الإنسان العادي في بعض الأحيان إلى العمل في ظروف بدنية تزيد درجتها عن ظروف الحياة العادية مثل حالات الطوارئ أو الخطر أو عند الحاجة لأداء بعض ساعات العمل الإضافية. (عبد الفتاح والسيد، 2003، ص14)

7. عناصر اللياقة البدنية:

للياقة البدنية مجموعة من العناصر المهمة والتي من أهمها:

✍ القوة العضلية.

✍ السرعة.

✍ المطاولة (التحمل).

✍ المرونة.

✍ الرشاقة.

✍ التوافق. (محمود، 2016، ص11)

8. تنمية عناصر اللياقة البدنية:

لكي تتم تنمية عناصر اللياقة البدنية لا بد من نهج أسلوب علمي مقنن في التدريب للحصول على أفضل نتائج بأقل إصابات محتملة، فللتدريب الجيد أسس ومبادئ علمية تحدد كيفية وكمية ونوعية التغيرات والتكيفات الفسيولوجية الناتجة عن التدريب البدني وهي التي ترسم الخطوط العريضة لبرامج التدريب سواء للمبتدئين أو لذوي المستويات العالية، ومن تلك المبادئ والأسس ما يلي:

1.8. الفروق الفردية أو التفرد:

وتعني أن قدرات الأفراد مختلفة، وأيضا قابليتهم واستعدادهم للتكيف الفسيولوجي لنوع معين من التمارين مختلف ويوحى هذا المبدأ إلى عدم المقارنة بين الأفراد بمقدار التطور والتقدم فلكل فرد خصوصيته في قدراته وإمكانياته.

2.8. التدرج:

ويعني الإبتداء بالتمارين السهلة ثم المتوسطة ثم الصعبة وهكذا يكون تدرجا في رفع الحمل، حيث تكون البداية في ممارسة النشاط البدني بشدة منخفضة ولمدة قصيرة وبتركرارات قليلة ملائمة المستوى الفرد الحالي ثم يزداد العبء التدريبي تدريجيا، ويعتبر ذلك مطلبا ضروريا لتنمية مستوى الفرد فضلا عن أهميته في منع حدوث الإصابات والمشاكل الصحية.

3.8. زيادة الحمل أو العبء:

تمشيا مع مبدأ التدرج في الشدة والمدة والتكرار خلال تعاقب فترات التدريب فلا بد من الزيادة في الحمل، فإذا لم يكن هناك زيادة في الحمل لا يمكن أن يصاحبها تطور في المستوى والزيادة يجب أن تكون مقننة وفاعلة لتحقيق التقدم والتطور المطلوب.

4.8. الخصوصية:

وهي أن أي نشاط بدني محدد سوف يحدث تكيفا فسيولوجيا محدد وخصوصا تبعا لنوع ذلك النشاط وتبعا للعضلات التي يتم توظيفها خلال ذلك النشاط وتبعا للجهاز من الجسم المستخدم في ذلك النشاط، وبمعنى آخر أن جميع الأنشطة البدنية المختلفة تكون موجهة لتنمية صفة ما، فالجري ينمي اللياقة القلبية التنفسية ورفع الأثقال ينمي القوة العضلية وهكذا يكون لكل تمرين صفة معينة يقصدها المتدرب لتنميتها. (الحاج، 2017، ص82)

9. مبادئ تدريب اللياقة:

إن كل نوع من أنواع تدريب اللياقة يخضع إلى قوانين مظاهر التطبع البيولوجية وبتغيير آخر، لذا، تدريب اللياقة = التطبع البيولوجي.

إن التطبع البيولوجي يتحقق في الحياة العملية عن طريق استعمال مبادئ التدريب وتمت هذه المبادئ بفهم وبشكل عام المعارف الصحيحة والضرورية، وتعكس قوانين معينة بشكل علمي وتنعكس عن طريق متطلبات وقواعد الأداء وهذه تتم بمساعدة مبادئ التدريب، أن عملية التطبع هذه تأخذ مداها البعيد من خلال ماياتي:

✍️ التنسيق المنظم لخطوات التطبع ودرجاتها.

✍️ تثبيت الخطوات الصحيحة لطرائق التدريب. (شغاتي، 2014، ص293)

10. مكونات اللياقة البدنية:

اختلفت الآراء على تحديد مكونات اللياقة البدنية ولكن إستطاع الباحثين إلى أن يحددو مجموعة من المكونات الشاملة لكافة العناصر المكونة للياقة البدنية.

✍️ القوة العضلية.

✍️ الجلد العضلي.

✍️ الجلد الدوري التنفسي.

✍️ المرونة.

✍️ الرشاقة.

✍️ القوة.

✍️ السرعة.

✍️ الدقة.

✍️ التوافق العضلي العصبي.

✍️ الإتزان.

وتعتبر هذه المكونات العشرة هي محتوى لكل صفات اللياقة البدنية وهي الأساس في كل الأنشطة المختلفة وحجر الزاوية التي تبنى عليها جميع الرياضات والألعاب المختلفة في مجال التربية البدنية عامة. (محمود، 2016، ص66)

1.1. الصفات البدنية العامة:

1.1.1. القوة العضلية:

تعد القوة العضلية إحدى المكونات الأساسية للياقة البدنية، وهي الأساس لجميع القدرات الحركية كما إنها تؤثر في تنمية بعض الصفات البدنية الأخرى، والقوة كمتغير انجازي حركي ذات طبيعة فسيولوجية تؤثر في تكوينها ومستوى إنجازها الكثير من المتغيرات العضلية والعصبية. وتعرف بأنها قدرة اللاعب في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها. أو هي مقدار ما تبذله العضلة أو المجموعة العضلية من شد أو توتر ضد مقاومه خارجية قصوى وذلك من خلال أقصى انقباض عضلي ممكن. كما تعرف بأنها قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها. (الهيبي، 2011، ص172)

1.1.1.1. أهمية القوة العضلية:

تكمن أهمية القوة العضلية في:

- ✍ كونها صفة بدنية تشترك في تنمية الصفات البدنية الأخرى.
- ✍ تعد القوة هي المكون الأول في اللياقة البدنية.
- ✍ هناك فعاليات تكون القوة فيها عاملاً حاسماً، مثل رفع الأثقال، المصارعة، الملاكمة، رمي القرص، قذف الثقل... الخ.
- ✍ وفي فعاليات أخرى يكون دور القوة فيها قليل مثل ركض المسافات القصيرة، السباحة... الخ.
- ✍ وهناك ألعاب وفعاليات لا تعتمد على القوة مثل ركض مسافات طويلة السباحة لمسافة طويلة... الخ.
- ✍ كما أن القوة ضرورية لحسن المظهر.
- ✍ وهي مهمة جداً في الأداء المهاري.
- ✍ كما أنها تغطي على التشوهات والعيوب الجسمانية. (الهيبي، 2011، ص175)

2.1.1.1. أنواع القوة:

تظهر القوة في ثلاثة أنواع هي:

- ✍ **القوة العظمى:** هي عبارة عن قدرة الرياضي على القيام بالانقباض العضلي الإرادي إلى أقصى حد ممكن.

✍ القوة المميزة بالسرعة: أقصى قوة يستطيع الفرد إخراجها في حالة الأداء بأقصى سرعة ممكنة.
✍ القوة المميزة بالمطاولة: قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب في أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته وارتباطه بمستويات من القوة العضلية. (الهيدي، 2011، ص175)

2.11. السرعة:

تعتبر السرعة إحدى مكونات الأعداد البدني وإحدى الركائز الهامة للوصول إلى المستويات الرياضية العالية، وهي لا تقل أهمية عن القوة العضلية بدليل أنه لا يوجد أي بطارية للاختبارات لقياس مستوى اللياقة البدنية العامة إلا واحتوت على اختبارات السرعة.

يعتبر مفهوم السرعة من وجهة النظر الفسيولوجية للدلالة على الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي وحالة الاسترخاء العضلي. كما يعبر مصطلح السرعة من وجهة النظر الميكانيكية عن معدل التغير في المسافة بالنسبة للزمن، وبمعنى آخر العلاقة بين الزيادة في المسافة التغير في المسافة، بالنسبة للزيادة في الزمن، التغير في الزمن. ويرى تشارلز أ. بيوكر أن السرعة هي قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة. ويميز هارة بين ثلاثة أشكال للسرعة وهي:

✍ السرعة الانتقالية.

✍ السرعة الحركية.

✍ سرعة الاستجابة. (محمود، 2016، ص77)

1.2.11. أهمية السرعة:

تتمثل أهمية السرعة بما يأتي:

✍ تعد مكونا مهما للعديد من جوانب الأداء البدني في الرياضات المختلفة.

✍ تعد أحد عوامل نجاح العديد من المهارات الحركية. (شغاتي، 2014، ص332)

3.11. التحمل:

القدرة على العمل المستمر في شدة معتدلة من خلال اشتراك الجهاز العضلي المطور لحالة عمل الأجهزة الداخلية (القلب، جهاز الدوران التنفس) بمستوى عال للعمليات الاوكسجينية المتبادلة. مقدرة المجموعات

العضلية الكبيرة على الاستمرار في عمل انقباضات متوسطة لأوقات طويلة من الوقت نسبياً والتي تتطلب تكيف الجهازين الدوري والتنفسي لهذا النشاط. هو كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي على مد العضلات العاملة بحاجتها من الطاقة اللازمة لاستمرارها في العمل لأوقات طويلة. مقدرة اللاعب على الاستمرار في الأداء بفاعلية دون هبوط في كفاءته. هو قدرة الفرد في التغلب على التعب أو الاستمرار لأداء النشاط الرياضي لأطول مدة وأكبر تكرار بإيجابية دون هبوط مستوى الأداء. (عبد مالح وآخرون، 2009، ص108)

3.1.11. أنواع التحمل:

🔹 **التحمل العام:** ويقصد به قدرة الفرد على أداء النشاط البدني بشدة مناسبة لمدة طويلة وهذا يتطلب العمل لأكبر جزء من الجهاز العضلي ويكون هذا التحمل هو القاعدة الأساسية للتحمل الخاص.

🔹 **التحمل الخاص:** تختلف الأنشطة الرياضية من حيث متطلباتها من التحمل طبقاً للخصائص المميزة لها، والتحمل الخاص هو نتيجة ارتباط التحمل العام مع أحد مكونات اللياقة البدنية الأخرى المرتبط بعضها ببعض مثل تحمل السرعة، تحمل القوة، إذ أن المطلوب في المسابقات هو استمرار الأداء الحركي بالسرعة أو القوى المثلى، وذلك لمدة زمنية محددة مستخدماً التحمل العضلي بأقصى مجهود. (عبد مالح وآخرون، 2009، ص110)

4.11. المرونة:

القدرة على ثني المفصل المعين، أو أنها مدى الحركة في مفصل أو مفاصل معينة من الجسم. القدرة على ثني الأجسام المفصليّة وغير المفصليّة. القدرة على أداء الحركات المدى واسع، أو بأنها إمكانية تحريك الجسم أو أحد أجزائه للمدى الكامل للحركة. (شغاتي، 2014، ص361)

1.4.11. أهمية المرونة:

🔹 تسهم المرونة والمطاطية في تسهيل اكتساب اللاعب للمهارات الحركية المختلفة والأدوات الخطئية.

🔹 تسهم في الاقتصاد بالطاقة والإقلال من زمن الأداء.

🔹 المساعدة على اظهار الحركات بصورة أكثر انسيابية، وعلى نحو فعال.

🔹 لها دور في تاخير ظهور التعب والإقلال من احتمالات التقلص العضلي.

🔹 تسهم في استعادة الشفاء.

تعمل على التقليل من الألم العضلي والوقاية من الإصابات التي يتعرض لها الرياضي كالشد والتمزق والخلع وغيرها.

تعمل على زيادة المدى الحركي المؤثر لاستخدام القوة في بعض الأنشطة الرياضية مثل الجولف والتنس والرمي. (شغاتي، 2014، ص364)

5.11. الرشاقة:

مقدرة اللاعب على تغيير أوضاع جسمه أو سرعته أو اتجاهه على الأرض أو في الهواء في إيقاع سليم. القابلية على تغيير أوضاع أو اتجاهات الجسم بسرعة، وهي قدرة مركبة من عوامل السرعة وسرعة رد الفعل والقوة والدقة والتوافق والتحكم. وهي تعني أيضاً المقدرة على إتقان الحركات التوافقية المعقدة والسرعة في تعلم الأداء الحركي وتطويره وتحسنه وأيضاً المقدرة على استخدام المهارات على وفق متطلبات الموقف المتغير بسرعة وبدقة، والمقدرة على إعادة تشكيل الأداء تبعاً لهذه المواقف بسرعة. (الهيبي، 2011، ص199)

1.6.11. أنواع الرشاقة:

الرشاقة العامة: إمكانية الفرد على مدى التوافق والانجاز الجيد للحركة.
الرشاقة الخاصة: مقدرة اللاعب على انجاز الأداء الفني للفعاليات الرياضية بأعلى كفاءة ممكنة. (الهيبي، 2011، ص200)

خلاصة:

اللياقة البدنية هي حالة عامة من الصحة والعافية البدنية والعقلية، تتضمن قدرة الفرد على القيام بالأنشطة اليومية بكفاءة وبدون إرهاق مفرط. وتشمل اللياقة البدنية العناصر الرئيسية التالية: القوة، التحمل، السرعة، المرونة، الرشاقة. ولتحقيق اللياقة البدنية يتطلب مزيجاً من التمارين الرياضية المتنوعة مثل التمارين القلبية، وتمارين القوة، وتمارين تحسين المرونة والتوازن. كما يتطلب أيضاً اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن، والحصول على قسط كافٍ من النوم والراحة لتحقيق أقصى استفادة من برنامج اللياقة البدنية.



الفصل الثالث

الشرطة

تمهيد:

إن من أهم مؤسسات الدولة التي يقع على عاتقها توفير عبء الأمن هي الشرطة التي تضطلع بمهمة حق الدولة في فرض قيود تحد بها من حريات الأفراد بقصد حماية النظام العام في مختلف مظاهره (الأمن العام والسكينة العامة والصحة العامة). وفي سبيل ذلك تؤدي الشرطة عدة وظائف تضبطها القوانين أهمها الوظيفة الإدارية والقضائية والاجتماعية، متبعة في ذلك وسائل ردعية ووقائية.

1. تعريف الشرطة:

هي عبارة عن قوات نظامية ورسمية لها سلطات تنفيذية وتشريعية وقضائية، تضطلع بتطبيق القوانين وحفظ الأمن والنظام العام. (الوشامة والبشري، 2005، ص 20)

عرفت الشرطة بأنها فئة من الرجال كانوا في ضل الخليفة، يعاونون ولاية الأقاليم في حفظ الأمن والنظام، وقد منح لقب صاحب الشرطة أول ما منح لحاكم الولاية والمدينة الذي كان موكلا بالبت في جميع الأمور دينية كانت أم دنيوية، وفي العصر العباسي قصر استعمال اللفظ على عامل خاص كان مسؤولا عن النظام والأمن العام ومن ثم كانت واجباته تتفق وواجبات رؤساء الشرطة في الوقت الحاضر. (العباسي، 2013، ص 15)

أما الشرطة الجزائرية فهي الجهاز الذي يمارس مهامه تنظيميا باسم المديرية العامة للأمن الوطني، إحدى المديرية الرئيسية لوزارة الداخلية والجماعات المحلية وتحت وصايتها، يقوم بمهمة حفظ الأمن والنظام العام بالمدن الجزائرية الكبرى والمناطق الحضرية والشبه الحضرية، بالإضافة إلى أنها تؤدي مهام الشرطة الروتينية الأخرى كمرقبة حركة المرور والدوريات الراكبة والراجلة التي تستهدف الوقاية من الجريمة وتقويم السلوك من خلال الحضور الدائم والتواجد المستمر لهذا الجهاز في الميدان من خلال أفراد. (زناتي وبنيني، 2019، ص 374)

2. وظائف الشرطة ومهامها في الوقاية من الإحتراف والجريمة:

كانت وظائف الشرطة واختصاصاتها التفصيلية، وأساليب عملها عرضة للتغيير في كل عصر، ومن دولة لأخرى، وتتنوع وتتوسع حسب مقتضى الحال وتطور الأنظمة والقوانين، ويعود هذا الاختلاف إلى

مجمل الظروف الاقتصادية والسياسية والاجتماعية، وللشرطة ثلاث وظائف أساسية تمارسها وهي الوظيفة الإدارية، الوظيفة القضائية، الوظيفة الاجتماعية.

وتستخدم الشرطة في إجراءاتها وسيلتين أساسيتين: الأولى وسيلة لمنع أو الردع، وهي الإجراءات الوقائية التي تهدف إلى منع وقوع الجريمة بالقضاء على أسبابها، وحضر فرص ارتكابها، والثانية وسيلة للقمع أو المكافحة وهي الإجراءات الجزائية التي تتخذ عقب وقوع الجريمة لاستجلاء غموضها وكشف مرتكبيها أو القبض عليهم مع أدلة إدانتهم وتقديمهم للعدالة لمعاقبتهم وتنفيذ الأحكام الصادرة بحقهم، ومعلوم أن الفصل هاتين الوسيلتين ظاهري، فكل واحد منهما تساعد الأخرى.

وتعتبر الوظيفة الإدارية أساسية وتقليدية للشرطة، وهي تشكل الأعمال الوقائية الرامية إلى منع ارتكاب الجريمة باستخدام التدابير والإجراءات التي تقلل من فرص ارتكابها، بما في ذلك فرض القيود التي تحد من إطلاق حريات الأفراد كحماية النظام العام بمفهومه الثلاثي (حماية الأرواح الأموال، الأعراض) من أي اعتداء عليها. أما الوظيفة القضائية للشرطة تتمثل في الإجراءات والتدابير التي تتخذها عقب وقوع الجريمة بما في ذلك جمع المعلومات أو إجراء التحريات، والانتقال إلى مسرح الجريمة للمحافظة على أثارها، وإجراء المعاينات وملاحقة الجناة وتوقيفهم، وهي سلطة أوجدها المشرع لتسهيل التحقيق وتجميع عناصره للنيابة العامة، وتبدأ الوظيفة القضائية من حيث تنتهي الضابطة الإدارية. في حين تحد أن الوظيفة الثالثة هي الوظيفة الاجتماعية، ومعلوم أن أي عمل تقوم به الشرطة في مواجهة الجريمة هو في حد ذاته عمل اجتماعي يهدف إلى حماية المجتمع وأفراده مهما كان الأسلوب المتبع في هذا الشأن فإذا كان أسلوب المنع بحكم الضابطة الإدارية أو القمع بحكم الضابطة القضائية. (العوجي، 2008، ص250)

3. أهداف الشرطة:

سعت المديرية العامة للأمن الوطني من خلال تبني مقاربة الشرطة الجوارية إلى تحقيق الأهداف التالية:

➤ التقليل بإنعدام الخوف لدى المواطنين: حيث أن التواجد المستمر للشرطة ميدانيا من خلال أفرادها، وفي كل المواضع الأهلة بالسكان من خلال أداء دورها في حماية المواطن في حد ذاته وممتلكاته، من شأنه أن يقلص من حدة الخوف لديه ويعزز الشعور بالأمن وهذا يتحقق من خلال توزيع عقلائي ومدروس لعناصر الشرطة عبر قطاعات اختصاصها.

- التقليل والحد من الإنحراف الاجرامي: تسعى الشرطة الجزائرية من خلال مبدأ الشرطة الجوارية إلى تأمين المواطن في حيه ومنه ضمان أمنه في ممتلكاته وذاته، وتقليل دائرة الإنحراف الإجرامي من خلال العمل الوقائي الممارس تقاديا لتزايد حدة الإجرام والحوادث على غرار تبني برامج أمنية وقائية مثل المخططات الأمنية الصيفية على السواحل الجزائرية مخطط دلفين المخطط الأزرق...
 - تحسس إنشغالات المواطنين: إن التواجد الحثيث وبالقرب من المواطنين لمعرفة اهتماماته من شأنه أن يحقق معرفة الدولة ومؤسساتها لمطالب المواطنين المختلفة. وبدوره يؤدي إلى تطوير الخدمة العمومية خاصة لدى جهاز الشرطة من خلال معرفة التظلمات والإقتراحات.
 - خلق تواصل اجتماعي من خلال الشراكة: باعتبار أن الشرطة ليست في معزل عن المجتمع من خلال عملها المشترك مع الهيئات القضائية الصحية الشبابية الرياضية مختلف المنظمات والجمعيات... لتحقيق هدف واحد هو الحد من الإجرام والإنحراف لدى المواطنين من خلال التوعية والتوجيه.
 - تفعيل العمل الاستعلامي: إن التقرب من المواطن يستفاد منه تحسس هواجسه ومعرفة توجيهه وبالتالي التنبؤ لسلوكه المستقبلي، الأمر الذي يعزز العمل الاستعلامي الذي يعتبر عاملا مهما في الوقاية من الجريمة من خلال تفكيك أسباب وجوها. (زناتي وبنيني، 2019، ص380)

4. نشأة وتشكيل الشرطة الجزائرية:

بعد نيل الجزائر لاستقلالها، تم إنشاء هذا الجهاز رسميا عقب تسليمهم مهام حفظ الأمن العام للبلاد من المندوبية المكلفة بذلك في الفترة الانتقالية بموجب اتفاقيات إيفيان، وذلك بعد تنظيم الاستفتاء الخاص بالاستقلال، الذي أعلن عن نتائجه بتاريخ 05 جويلية 1962 بذلك تم تسليم السيد محمد مجاد أول مدير عام للشرطة الجزائرية، هذه المهام في حفل رسمي أقيم بقصر الحكومة 22 جويلية 1962 وهو التاريخ الفعلي لميلاد المديرية العامة للأمن الوطني، المتضمنة لجهاز الشرطة الجزائرية، التي اتخذت من الطابق السفلي لقصر الحكومة مقر لها الى غاية سنة 1965 أين انتقلت الى مقرها الحالي بباب الواد بالجزائر العاصمة، أصبح هذا التاريخ 22 جويلية 1962 عيدا وطنيا للشرطة تحتفل به كل سنة. (زناتي وبنيني، 2019، ص376)

تنظيما تتشكل المديرية العامة للأمن الوطني من أجهزة ومديريات ومصالح مركزية من أهمها:

- مديرية الشرطة القضائية.
- المفتشية العامة للأمن الوطني.
- مديرية الاستعلامات العامة.
- مديرية الأمن العمومي.
- مديرية شرطة الحدود.
- مديرية الموارد البشرية.
- مديرية الإدارة العامة.
- مديرية التعليم ومدارس الشرطة.
- مديرية الوسائل التقنية.
- مديرية الشرطة العامة والتنظيم.
- مديرية الصحة، النشاط الاجتماعي والأنشطة الرياضية.
- خلية الاتصال والعلاقات العامة والصحافة.

أما على المستوى الجهوي فينقسم إقليم البلاد إلى ستة نواحي بعواصم الولايات التالية (البلدية، وهران، بشار، تمنراست، ورقلة، قسنطينة) تحتوي على مصالح جهوية ممثلة في معظمها للمديريات المركزية والمصالح المركزية أهمها: المفتشيات الجهوية للشرطة، المصالح الجهوية للمالية والتجهيز، المصالح الجهوية للوسائل التقنية، المصالح الجهوية للصحة النشاط الاجتماعي والرياضيات، المصالح الجهوية للأمن العمومي، المكاتب الجهوية للاتصال والعلاقات العامة والصحافة، المكاتب الجهوية للتكوين...

وعلى الصعيد المحلي تم استحداث مديرية أمن الولاية على مستوى كل ولاية سنة 1971 بموجب المرسوم رقم 71-150 المؤرخ في 03 جوان 1971 والمتضمن إنشاء أمن الولاية وأمن الدوائر، ويسير أمن جميع الولايات مصالح أمن الدائرة وتنسيقها ومراقبة نشاطها ويكون مقرها بمركز الولاية ويمتد اختصاصها على جميع مصالح الأمن التابعة لدوائر الولاية، يشرف رئيس أمن الولاية على تسييرها وهو تحت سلطة الوالي والذي يعتبر أحد مستشاريه في مسائل الأمن والنظام العام. (زناتي وبنيني، 2019، ص376)

وبنفس المرسوم الذي يتضمن إنشاء أمن الولايات وأمن الدوائر، تم استحداث مصلحة أمن الدائرة على مستوى دوائر الوطن وتضمن مصلحة أمن الدائرة محافظات الأمن العمومي والفرق المتنقلة للشرطة القضائية

وفرق الاستعلامات العامة والمصالح الإدارية والمصالح التقنية والمصالح الحضرية للأمن ويكون مقرها بمركز الدائرة ويمتد اختصاصها إلى مجموع تراب الدائرة والذي يعتبر أحد مستشاريه في مسائل الأمن العام وحفظ النظام كذلك. وعلى المستوى القاعدي تم استحداث مصالح الأمن الحضري على مستوى المناطق الحضرية للمدن والأحياء كلما دعت الضرورة لذلك وعددها يناسب طرديا مع حجم المدن والكثافة السكانية لكل مدينة، والأمن الحضري كما أمن الدائرة هو امتداد لأمن الولاية يشرف غالبا عليه ضابط برتبة محافظ شرطة أو ملازم أول للشرطة على الأقل، ويعتبر الأمن الحضري النواة القاعدية لجهاز الشرطة في المدن وذلك لقربه من أفراد المجتمع وسهولة احتكاكهم به بحكم المعاملات الإدارية اليومية مع هذا المرفق خاصة في ظل السعي المتواصل لقيادة الأمن الوطني لإرساء قواعد الشرطة الجوارية. (زناتي وبنيني، 2019، ص377)

5. الشرطة الجزائرية كمؤسسة اجتماعية:

الشرطة هي الهيئة التي لها صلاحيات وقائية وإدارية وقضائية، وهي جزء لا يتجزأ من الهيكل الاجتماعي للدولة باعتبارها تتبع أساسا من عمق المجتمع. ونجاح الشرطة في مهامها مرهون بتوفر عاملين أساسيين هما:

- وعي المواطن ومستواه الأخلاقي والتربوي ومدى شعوره بواجباته المدنية والوطنية تجاه المجتمع الذي ينتمي إليه.
- ثقة المواطن في الدولة وفي مؤسساتها ومدى استعداده للتعاون مع مصالح الشرطة للوقاية من الجريمة والتصدي لها.

إذا ما نظرنا إلى أدوار الشرطة التقليدية نقول بأنها تتلخص في منع الجريمة، واكتشافها، والقبض على مرتكبيها وتنفيذ العقوبة الصادرة بحقهم، والمحافظة على الأمن العام بفرض احترام القوانين وكل الإجراءات التي تتخذها الدولة لتنظيم مختلف أوجه الحياة الاجتماعية والاقتصادية والعمل على وقاية المجتمع من كل الأفعال والتصرفات المنافية للقيم والضوابط المجتمعية، ولهذا فإن من أدوار الشرطة تحقيق الاستقرار والأمن لأفراد المجتمع، وحتى تستطيع طلب المساعدة منهم لا بد أن تكون مقبولة لديهم.

أما عن صلاحيات الشرطة الحديثة ومهامها فقد امتدت لتشمل مختلف المجالات فلا تقتصر على العمل على الوقاية من جريمة الاختطاف قبل حدوثها بل تسعى جاهدة وبشتى الوسائل للمساهمة الفعالة في توعية

المجتمع وتحسيسه من الانحراف والجريمة التي تمس الفرد والأسرة والمجتمع، ومن أجل منع الوقوع الجريمة فهي تغلب دورا وقائيا لتفادي خطر الانحراف والجريمة وفي السياق نفسه، تساهم في تحديد العوامل البيئية والاجتماعية التي تسهل ارتكاب السلوك الإجرامي في المجتمع من خلال رصد الحالات المنحرفة واكتشافها في وقت مبكر، باعتبارها من مؤسسات الضبط الاجتماعي الرسمي من خلال سلطتها، وهدفها الأساسي تحصين النسق الكلي من خطر الانحراف والجريمة قبل وقوعها وأثناء ملاحقتها وبعد إجراءات المحاكمة وتنفيذ العقوبة. (عمتوت ودليمي، 2021، ص833)

6. التجسيد الميداني للدور الردعي للشرطة الجزائرية:

لقد سعت المديرية العامة للأمن الوطني إلى القيام بمهامها التقليدية الأساسية، ضمن إجراءات ميدانية على أرض الواقع تشكل في معظمها الدور الردعي والقمعي لجهاز الشرطة، طبعاً الهدف منه حماية أمن وممتلكات المواطن ومن خلاله الحفاظ على أمن وسيادة الوطن نوجز أهم هذه الإجراءات والتجسيديات الميدانية كما يلي:

➤ إنشاء مصالح للشرطة القضائية على المستوى المركزي أو على المستوى المحلي (أمن الولايات أمن الدوائر الأمن الحضري) بالإضافة الى التكوين المتخصص لأفراد هذه المصالح من أجل فعالية العمل الميداني.

➤ إنشاء وحدات خاصة لمكافحة الإخلال بالنظام العام (وحدات حفظ النظام كتائب التدخل السريع)، ويتمثل دورها في قمع أي محاولة للإخلال بالأمن والنظام والسكينة العامة والمحافظة على استقرارهم من خلال التدخل السريع والفعال في مواقع الحدث.

➤ إنشاء وتكوين وحدات خاصة في مجال مكافحة الجرائم الإرهابية والمساس باستقرار وأمن الدولة (الفرق المتنقلة للشرطة القضائية) وخاصة في فترة العشرية التي شهدت انتشاراً للجرائم الإرهابية، كادت أن تعصف بكيان الدولة لو لا الوقوف في وجه تلك الجرائم والتدخل الفعال رفقة مختلف الشركاء الأمنيين (الجيش الوطني الشعبي الدرك الوطني الحرس البلدي).

إن التطورات التي شهدتها ميدان الإجرام من خلال ظهور الجرائم الحديثة كالجريمة المنظمة والجريمة الالكترونية والجرائم الاقتصادية وجرائم الفساد، تأقلم معه جهاز الشرطة بالشكل الإيجابي من خلال استحداث فرق خاصة لمكافحة هذه الأنواع من الجرائم على غرار الفرق الاقتصادية والمالية وفرق البحث والتحري

وفرق قمع الاجرام بمصالح الشرطة القضائية. انيط بها مكافحة هذا النوع من الاجرام من خلال أساليب وطرق خاصة استحدثها القانون الجنائي (قانون العقوبات وقانون الاجراءات الجزائية الجزائي) بالاعتماد على التكنولوجيا الحديثة التي تزخر بها المخابر العلمية للشرطة.

إيلاء الاهتمام البالغ بالحدود البرية والجوية والبحرية من خلال انشاء مصالح الشرطة الحدود يتفرع عنها فرق الشرطة الحدود خاصة بمختلف البوابات الحدودية (جوية برية بحرية). تتكفل بمراقبة وتنظيم عملية دخول وخروج الأفراد من وإلى إقليم التراب الوطني ولا يخفى علينا التأثير والاعتماد المتبادل سواء كان ذو منحى سلبي غير أمنى أو ذو منحى إيجابي أمنى، يكون بين الدول المتجاورة والمشاركة الحدود، وهو ما دعي السلطات العليا في البلاد من خلال قيادة جهاز الشرطة إلى الإنخراط وتفعيل آليات التعاون الأمني الإقليمي على غرار آلية الأفيبول. (زناتي وبنيني، 2019، ص384)

ملخص:

لا يختلف إثنان بالأمس واليوم حول أهمية الأمن في حياة المجتمعات، ولا يمكن أن ننكر ما للشرطة من دور أساسي وحيوي في استتباب الأمن في المجتمع الحديث وحماية الحقوق السياسية والاجتماعية للأفراد، وأن التعاون بين الشرطة والمواطنين وتأسيس الفهم المشترك لدور كل منهما في الحفاظ على الأمن الاجتماعي هو أساس نجاح هذه المهمة النبيلة، وتكريس المهارات المهنية والتطبيق الصحيح للقانون من أجل حماية الأفراد وممتلكاتهم وحقوقهم، والسهر الدائم على مكافحة الجريمة والوقوف إلى جانب ضحاياها تعد من أساسيات عمل رجال الأمن. كما يعتبر التعاون والتنسيق بين رجال الأمن ومنظمات المجتمع المدني والمواطنين لتحقيق الأمن الاجتماعي المنشود وسيلة فعالة في نشر الطمأنينة والأمان، وذلك بتقوية وشائج التقارب والاتصال والثقة المتبادلة بينهم كمبدأ من مبادئ العمل الأمني الناجح الذي يعد غاية كل المجتمع.





الفصل الأول

الإجراءات المبدئية

تمهيد:

تهدف البحوث العلمية عموماً إلى الكشف عن الحقائق، وتكمن قيمة هذه البحوث وأهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيها أي "مجموعة المناهج والطرق التي تواجه الباحث في بحثه، وبالتالي فإن وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات، ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها". (معتوق، 1998، ص231)

1. الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية من أهم الإجراءات الميدانية التي يقوم بها الباحث لكي لا يقع في الأخطاء أو المشاكل والصعوبات أثناء الدراسة الرئيسية. وهي عبارة عن تجربة مصغرة من التجربة الرئيسية الغرض منها إما الكشف عن بعض الحقائق العلمية أو تجريب العمل لكشف المعوقات والسلبيات التي تواجه تطبيق التجربة الرئيسية أو لغرض تدريب بعض الكوادر المساعدة على العمل. وهي تجارب لتطبيق بعض الاختيارات والقياسات المستخدمة على عينات في أغلب الأحيان ليست عينة البحث الأصلية ولكن شرط أن تكون من نفس المستوى والعمر، أو عزل بعض أفراد عينة البحث الأصلية لغرض تطبيق هذه التجربة بشرط عدم رجوعها للعينة الأصلية مرة أخرى لكي لا يتم معرفتهم على كيفية الحصول على النتائج في الاختبارات أو تكيفهم عليها وهذا يؤثر على نتائج البحث. (العبادي، 2015، ص128) قمنا بإجراء الدراسة الاستطلاعية على مستوى المصلحة الولائية للأمن العمومي كتيبة التدخل السريع لأمن ولاية مستغانم وتمت على مرحلتين:

- **المرحلة الأولى:** تعرفنا فيها على بعض رجال الشرطة والمسؤولين والإداريين وطرحنا عليهم مجموعة من الأسئلة تتعلق بموضوع بحثنا من أجل إجراء الدراسة الأساسية وخلصنا في الأخير إلى مجموعة من النتائج أهمها: الكشف عن المعوقات والصعوبات التي قد تواجهنا في تطبيق الدراسة الأساسية وأيضا تحديد جوانب القصور في إجراءات تطبيق الاستبيان وتقدير الوقت اللازم للدراسة إضافة إلى تحديد حجم المجتمع الأصلي للدراسة وخصائصه ومميزاته.
- **المرحلة الثانية:** وفيها قمنا بتوزيع استمارة الاستبيان على عينة استطلاعية قوامها 15 رجل شرطة وتم استبعادهم فيما بعد من العينة الأساسية وذلك من أجل استخراج المعاملات العلمية للاختبار (الصدق والثبات).

2. منهج البحث:

المنهج هو الطريق المؤدي إلى الكشف عن الحقيقة وهي مبتغى الانسان الذي يسعى إليه في العلوم بواسطة طائفة من القواعد العامة تهيمن على سير العقل وتحدد عملياته الفكرية حتى يصل إلى نتيجة معلومة. (الربيعي وآخرون، 2018، ص46)

وانطلاقاً من موضوع دراستنا " دور ممارسة النشاط البدني الرياضي في الرفع من أداء المصالح العمليانية لدى المديرية العامة للأمن الوطني" حيث نتطرق فيه إلى ظاهرة من الظواهر ترتبط بممارسة نشاط معين كما هي عليه وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها ومعرفة مدى تأثير المتغير المستقل على المتغير التابع ومحاولة تقديم اقتراحات وأفكار أو تنبؤات عن التطورات الحاصلة في المستقبل كنتيجة لممارسة هذا النشاط، إرتأينا أن المنهج الوصفي هو المنهج الذي يتلائم مع مثل هذا النوع من الدراسات والذي يعرف بـ: هو المنهج الذي يصف كل ما هو كائن إذ يهتم بتحديد الظروف والعلاقات التي توجد بين الوقائع ويهتم أيضاً بتحديد الممارسات الشائعة والتعرف على المعتقدات والاتجاهات عند الجماعات والأفراد. (قادوس، 1995، ص418) هو المنهج الذي يهتم بوصف ما هو كائن وتفسيره، ويهتم بتحديد الظروف والعلاقات التي توجد بين الوقائع، كما يهتم أيضاً بتحديد الممارسات الشائعة أو السائدة والتعرف على المعتقدات والاتجاهات عند الأفراد والجماعات. (بودواو وعطاء الله، 2009، ص23) وهو أيضاً المنهج الذي يقوم بوصف ما هو كائن وتفسيره وصفاً دقيقاً ويعبر عنه تعبيراً كيفياً يصف الظاهرة ويوضح خصائصها، أو تعبيراً كمياً يعطينا وصفاً رقمياً بوضوح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها ودرجات ارتباطها مع الظواهر الأخرى. (الربيعي وآخرون، 2018، ص57)

3. مجتمع وعينة الدراسة:

1.3. مجتمع الدراسة:

يعرف المجتمع على أنه جميع مفردات أو وحدات الظاهرة محل البحث فقد يكون المجتمع مكوناً من سكان مدينة أو مجموعة من الأفراد في منطقة ما، أو مجموع العمال الذين يعملون في شركة معينة أو مجموعة الحقول في منطقة معينة أو مجموعة من الحيوانات أو سلعة معينة ينتجها معمل معين ويمكن القول أن المجتمع الإحصائي هو مجموعة من الوحدات الإحصائية معرفة بصورة واضحة، بحيث تسير الوحدات الإحصائية التي تدخل ضمن هذا المجتمع من غيره. (النعمي وآخرون، 2015، ص77) حدد

مجتمع البحث جميع عناصر رجال الشرطة المنتمين للمصلحة الولائية للأمن العمومي كتيبة التدخل السريع
لأمن ولاية مستغانم والمتكون من 130 عنصر.

2.3. عينة الدراسة:

هي جزء من المجتمع يتم اختيارها وفق قواعد خاصة بحيث تكون العينة المسحوبة ممثلة قدر الإمكان
المجتمع الدراسة، لذلك يمكن تعريف العينة على أساس أنها مجموعة الوحدات التي يتم اختيارها من المجتمع
الإحصائي. (النعمي وآخرون، 2015، ص78) وهي كذلك الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو النموذج
الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليه. لا يمكن أن ينجح البحث إلا إذا كان الباحث يستخدم أساليب
خاصة باختيار العينات، إن الباحث عند دراسته الأفراد والمجموعات لا يستطيع أن يأخذ كافة الأفراد أو
المجتمع بأسره لدراسته لأن هذا يتطلب جهدا ووقتا وتكاليف مادية كبيرة جدا. لهذا يختار الباحث عينة
محددة من المجتمع لدراسته. فكلما زاد مجتمع الأصل كلما قلت النسبة وكلما قلت النسبة زاد مجتمع الأصل
للعينات. (محبوب، 2005، ص149) شملت عينة البحث 60 رجل شرطة من المصلحة الولائية للأمن
العمومي كتيبة التدخل السريع لأمن ولاية مستغانم تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

4. متغيرات الدراسة:

1.4. المتغير المستقل:

هو المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة
تأثيره على متغير آخر. (بوداود وعطا الله، 2009، ص139) والمتغير المستقل في بحثنا هو ممارسة
النشاط البدني الرياضي.

2.4. المتغير التابع:

هو العامل الذي يتبع العامل المستقل ويعرف بأنه المتغير الذي يتغير نتيجة تأثير المتغير المستقل، أو
هو المتغير الذي يراد معرفة تأثير المتغير المستقل عليه. (بوداود وعطا الله، 2009، ص141) والمتغير
التابع في بحثنا هو الرفع من أداء المصالح العملياتية لدى المديرية العامة للأمن الوطني.

5. مجالات الدراسة:

1.5. المجال المكاني:

تمت الدراسة الميدانية على مستوى المصلحة الولائية للأمن العمومي كتيبة التدخل السريع لأمن ولاية مستغانم.

2.5. المجال الزمني:

تم إجراء الدراسة وتطبيق الاستبيان في الفترة الممتدة ما بين نهاية شهر فيفري وأواخر شهر ماي للموسم الدراسي 2023/2024.

6. أدوات جمع البيانات:

هي الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلته مهما كانت تلك أدوات، بيانات، عينات، أجهزة. إن البحث الجيد يتميز بجمع المعلومات ولهذا وجب على الباحث أن يستخدم عدة أدوات من أجل القيام بالبحث الذي يضمن له بالنهاية الوصول إلى الهدف متمشيا مع طبيعة البحث وأدواته. (محجوب، 2005، ص147) وفي دراستنا هذه اعتمدنا على استمارة الاستبيان كأداة لجمع المعلومات.

1.6. تعريف الاستبيان:

هو عبارة عن صحيفة أو كشف يتضمن عددا من الأسئلة تتصل باستطلاع الرأي أو بخصائص أي ظاهرة متعلقة بنشاط اقتصادي أو اجتماعي أو فني أو ثقافي، ومن مجموع الإجابات عن الأسئلة نحصل على المعطيات الإحصائية التي نحن بصدد جمعها. (البلداوي، 2007، ص22) أو قائمة تتضمن مجموعة من الأسئلة معدة بدقة ترسل إلى عدد كبير من أفراد المجتمع الذين يكونون العينة الخاصة بالبحث. ويعرف أحيانا بأنه صحيفة تحوي مجموعة من الأسئلة التي يرى الباحث أن إجابتها تفي بما يتطلبه موضوع بحثه من بيانات ترسل بالبريد إلى الأفراد الذين يتم بهم اختيارهم على أسس إحصائية يجيبون عليها ويعيدونها بالبريد. (إبراهيم، 2000، ص165) وسبب الاعتماد على استمارة الاستبيان راجع لسهولة إعدادها مقارنة بالأدوات الأخرى كما أنها تساعد في جمع المعلومات عن الموضوع المدروس بتكلفة بسيطة ووقت قليل وجهد وفير (الاقتصاد في الجهد والمال والوقت)، كما أنه يعطي الحرية الكاملة للمفحوصين في الإجابة لأنه لا يطلب منهم ذكر اسمائهم، كما أن المفحوص يجيب على الأسئلة الواردة في الأداة بدون إحياء أو إيعاز أو تدخل من قبل الباحث.

2.6. تصميم الاستبيان:

تم بناء استبيان من طرف الباحث حيث كان في الأول يتكون من 20 عبارة وبعد عرضه على الأستاذ المشرف وعلى 05 أساتذة جامعيين من معهد التربية البدنية والرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم وبعد التوجيهات منهم قمنا بالتعديلات اللازمة على بعض العبارات وحذف بعضها كونها خارجة عن الموضوع أو مكررة في المعنى ليتم ضبطه في صورته النهائية مكون من 16 عبارة، مقسمة إلى محورين على النحو التالي:

✎ المحور الأول: يتكون من 08 عبارات يتمحور حول موضوع الفرضية الجزئية الأولى.

✎ المحور الثاني: يتكون من 08 عبارات يتمحور حول موضوع الفرضية الجزئية الثانية.

7. الأسس العلمية لأداة الدراسة:

1.7. الثبات:

وهو بمعنى الاستقرار، أي لو كرر تطبيق الاختبار لعدة مرات يعطي نفس النتيجة. (العبادي، 2015، ص124) ويرى الخفاجي وعض على أنه مصطلح يشير إلى إمكانية الاعتماد على الأداة القياس أو على استخدام الاختبار، وهذا يعني أن ثبات الاختبار هو أن يعطي نفس النتائج باستمرار إذا استخدم الاختبار أكثر من مرة تحت ظروف مماثلة. (الخفاجي وعض، 2002، ص165) هناك عدة طرق إحصائية تمكننا من حساب ثبات أداة الدراسة، وفي دراستنا هذه قمنا بحساب ثبات الاستبيان عن طريق إعادة الاختبار، حيث تم توزيع الاستبيان على عينة استطلاعية قوامها قوامها 15 رجل شرطة خارج عينة البحث الأساسية، ثم أعيد التوزيع للمرة الثانية على نفس العينة في نفس الشروط ونفس الظروف وذلك بفارق زمني قدره 07 أيام، وقمنا بحساب معامل الارتباط بيرسون وذلك باستعمال المعادلة المقترحة من طرف العالم الرياضي والإحصائي بيرسون، وكانت النتائج موضحة في الجدول التالي:

○ جدول رقم (01) يمثل معامل ثبات الاستبيان ومحاوره.

معامل الثبات	حجم العينة	محاور الاستبيان
0.78	15	المحور الأول
0.67		المحور الثاني
0.70		فقرات الاستبيان ككل

نلاحظ من خلال الجدول رقم (01) أن معامل ثبات محاور الاستبيان وفقرات الاستبيان ككل بلغ قيمة (0.78 - 0.67 - 0.70) على الترتيب وهي قيم عالية، وهذا ما يدل على ثبات جيد للاستبيان.

2.7. الصدق:

يقصد بالصدق أن الاختبار يقيس ما وضع من أجله، أي يعطي درجة انعكاس أو تمثيلاً لقدرة الفرد. (العبادي، 2015، ص121) ويرى الخفاجي و عوض (2002) أن المقصود بصدق الاستبيان هو أن يقيس الاختبار أو الأدوات ما وضعت لقياسه والصدق كالثبات، مفهوم مدروس دراسة كبيرة، وتحقيق صدق أداة القياس أكثر أهمية ولا شك من تحقيق الثبات، لأنه قد تكون أدوات القياس أو الإختبار ثابتة ولكنها غير صادقة. (الخفاجي و عوض، 2002، ص167) في دراستنا الحالية اعتمدنا على صدق المحكمين والصدق الذاتي.

1.2.7. صدق المحكمين:

يشير عويس إلى أنه يمكن أن نعد الاختبار صادقاً بعد عرضه على عدد من المختصين والخبراء في المجال الذي يقيسه الاختبار، فإذا أقر الخبراء أن هذا الاختبار يقيس السلوك الذي وضع لقياسه، يمكن للباحث الاعتماد على حكم الخبراء. (عويس، 1999، ص55) حيث تم عرض استمارة الاستبيان على المشرف و05 أساتذة جامعيين من معهد التربية البدنية والرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم وبعد التوجيهات منهم قمنا بالتعديلات اللازمة على بعض العبارات ليتم ضبطه في صورته النهائية من 16 عبارة مقسمة على محورين.

2.2.7. الصدق الذاتي:

وهو أصدق الدرجات التجريبية للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، كما موضح في الجدول التالي:

○ جدول رقم (02) يمثل قيمة الصدق الذاتي للاستبيان ومحاوره.

الصدق الذاتي	الثبات	محاور الاستبيان
0.88	0.78	المحور الأول
0.81	0.67	المحور الثاني
0.83	0.70	فقرات الاستبيان ككل

نلاحظ من خلال الجدول رقم (02) أن معامل الصدق الذاتي لمحاور الاستبيان و فقرات الاستبيان ككل بلغ قيمة (0.88 - 0.81 - 0.83) على الترتيب وهي قيم عالية، وهذا ما يدل على أن الاستبيان يتميز بصدق ذاتي جيد.

8. الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:

لا يمكن لأي باحث أن يستغني عن الطرق والأساليب الإحصائية مهما كان نوع الدراسة التي يقوم بها سواء كانت اجتماعية أو اقتصادية، فالباحث لا يمكنه الاعتماد على الملاحظات ولكن الاعتماد على الإحصاء يقود الباحث إلى الأسلوب الصحيح والنتائج السليمة، وقد استخدمنا في بحثنا هذا التقنيات الإحصائية التالية: استخدمنا برنامج الـ SPSS V19 لإستخراج الأساليب الإحصائية التالية:

- ✎ التكرارات والنسب المئوية.
- ✎ معامل الارتباط لبيرسون.
- ✎ اختبار كاي² لتحليل نتائج الدراسة.

خلاصة:

من خلال هذا الفصل وضحنا فيه الخطوات المنهجية التي اتبعناها للتمكن من حل مشكلة البحث، بدءاً بنوع المنهج العلمي المستخدم وعينة الدراسة ومجالاتها، وكذا التأكد من المعاملات العلمية (الصدق، الثبات) الخاصة بأداة البحث المستعملة، وبالتالي نكون قد تأكدنا من صدق وثبات الأداة أي أنها قابلة وجاهزة للتطبيق على العينة الأساسية، وتطرقنا في الأخير إلى الوسائل الإحصائية المستعملة في هذا البحث.



الفصل الثاني

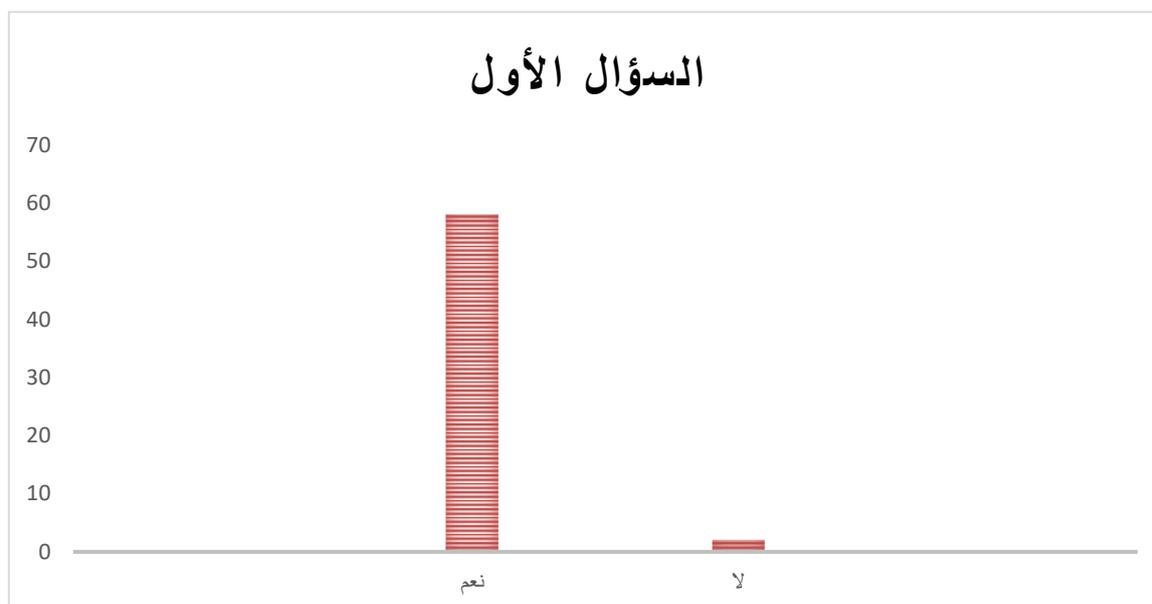
عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1. عرض وتحليل النتائج:

1.1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

- المحور الأول: دور ممارسة النشاط البدني الرياضي في تحسين وتطوير اللياقة البدنية.
- السؤال 01: هل تعتقد أن ممارسة النشاط البدني الرياضي يحسن من صحة القلب والأوعية الدموية؟
- الجدول رقم (03) يوضح نتائج التحليل الإحصائي للسؤال 01 للمحور الأول.

الإختبار الإحصائي					النسبة %	التكرار	الإختيارات
الإستنتاج الإحصائي	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة			
وجود دلالة إحصائية	0.05	01	3.84	52.26	96.66	58	نعم
					3.33	02	لا



شكل بياني رقم (01) يمثل عدد أفراد العينة المعبرين على السؤال 01 للمحور الأول.

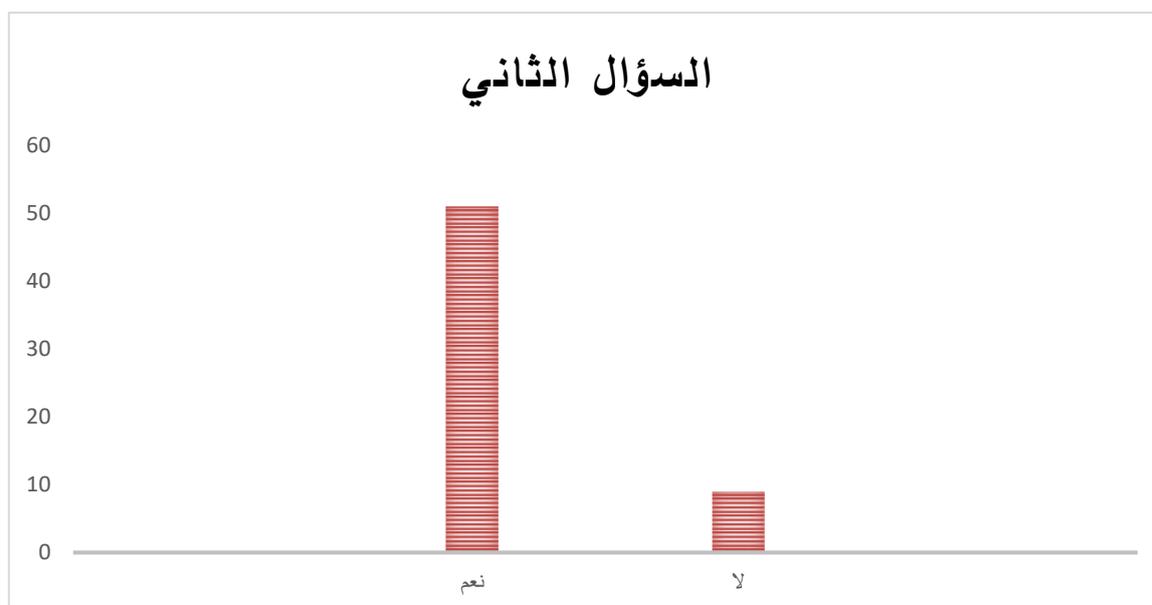
من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (03) نجد أن عدد أفراد العينة المعبرين على السؤال الأول ب: نعم هي 58 بنسبة 96.66 % في حين نجد أن عدد أفراد العينة المعبرين ب: لا هي 02 بنسبة 3.33 % كما تشير النتائج أيضا أن قيمة كا² المحسوبة بلغت 52.26 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية والمقدرة ب 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 ومنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

إجابات أفراد العينة لصالح أكبر تكرار نعم، وعليه نستنتج أن أغلب عناصر الشرطة يرون أن ممارسة النشاط البدني الرياضي يحسن من صحة القلب والأوعية الدموية.

- السؤال 02: هل ترى أن ممارسة النشاط البدني الرياضي بانتظام يساهم في تحسين اللياقة البدنية؟
- الجدول رقم (04) يوضح نتائج التحليل الإحصائي للسؤال 02 للمحور الأول.

الإختبار الإحصائي					النسبة %	التكرار	الإجابة
الإستنتاج الإحصائي	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة			
وجود دلالة إحصائية	0.05	01	3.84	29.40	85.0	51	نعم
					15.0	09	لا

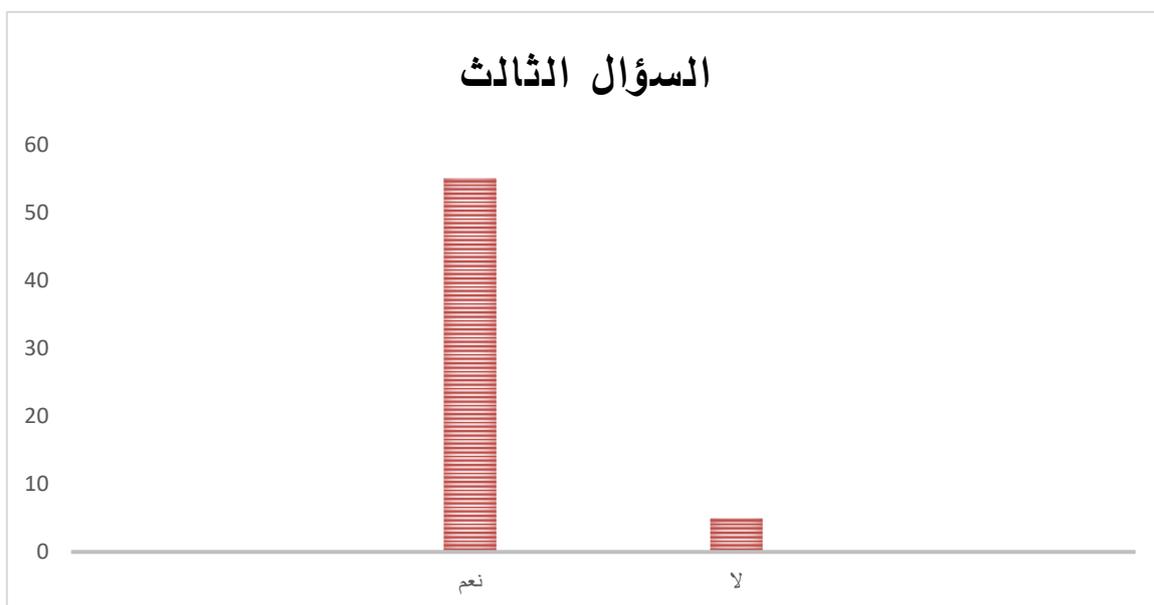


شكل بياني رقم (02) يمثل عدد أفراد العينة المعبرين على السؤال 02 للمحور الأول.

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (04) نجد أن عدد أفراد العينة المعبرين على السؤال الثاني ب: نعم هي 51 بنسبة 85 % في حين نجد أن عدد أفراد العينة المعبرين ب: لا هي 09 بنسبة 15 % كما تشير النتائج أيضا أن قيمة كا² المحسوبة بلغت 29.40 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية والمقدرة ب 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 ومنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في إجابات أفراد العينة لصالح أكبر تكرار نعم، وعليه نستنتج أن أغلب عناصر الشرطة يرون أن ممارسة النشاط البدني الرياضي بانتظام يساهم في تحسين اللياقة البدنية.

- السؤال 03: هل ترى أن ممارسة النشاط البدني الرياضي يزيد من مرونة العضلات والمفاصل؟
- الجدول رقم (05) يوضح نتائج التحليل الإحصائي للسؤال 03 للمحور الأول.

الإختبار الإحصائي					النسبة %	التكرار	الإختيارات
الإستنتاج الإحصائي	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة			
وجود دلالة إحصائية	0.05	01	3.84	41.66	91.66	55	نعم
					8.33	05	لا

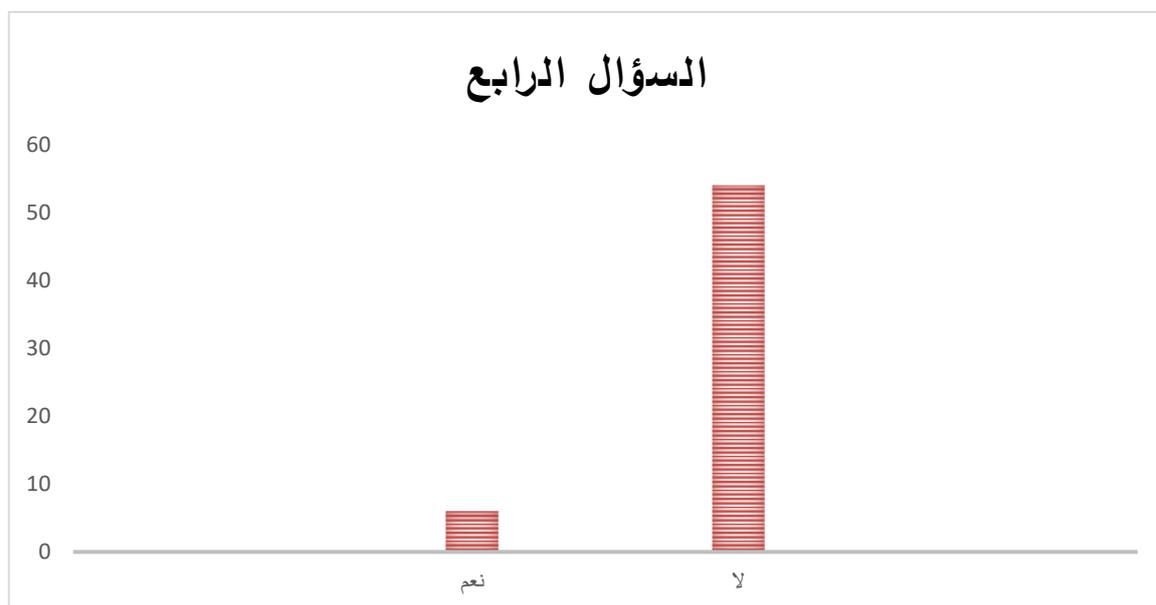


شكل بياني رقم (03) يمثل عدد أفراد العينة المعبرين على السؤال 03 للمحور الأول.

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (05) نجد أن عدد أفراد العينة المعبرين على السؤال الثالث ب: نعم هي 55 بنسبة 91.66 % في حين نجد أن عدد أفراد العينة المعبرين ب: لا هي 05 بنسبة 8.33 % كما تشير النتائج أيضا أن قيمة كا² المحسوبة بلغت 41.66 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية والمقدرة بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أفراد العينة لصالح أكبر تكرار نعم، وعليه نستنتج أن أغلب عناصر الشرطة يرون أن ممارسة النشاط البدني الرياضي يزيد من مرونة العضلات والمفاصل.

- السؤال 04: هل ترى أن ممارسة النشاط البدني الرياضي له تأثير سلبي على الجهاز القلبي التنفسي؟
- الجدول رقم (06) يوضح نتائج التحليل الإحصائي للسؤال 04 للمحور الأول.

الإختبار الإحصائي					النسبة %	التكرار	الإختبار
الإستنتاج الإحصائي	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة			
وجود دلالة إحصائية	0.05	01	3.84	38.40	10.0	06	نعم
					90.0	54	لا

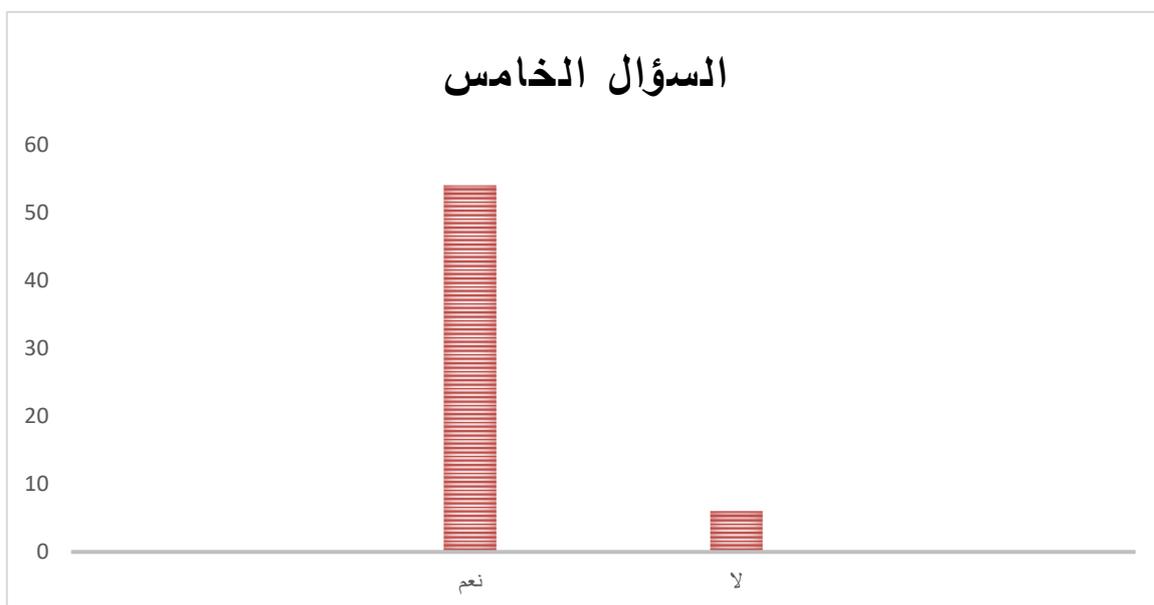


شكل بياني رقم (04) يمثل عدد أفراد العينة المعبرين على السؤال 04 للمحور الأول.

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (06) نجد أن عدد أفراد العينة المعبرين على السؤال الرابع ب: نعم هي 06 بنسبة 10 % في حين نجد أن عدد أفراد العينة المعبرين ب: لا هي 54 بنسبة 90 % كما تشير النتائج أيضا أن قيمة كا² المحسوبة بلغت 38.40 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية والمقدرة ب 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 ومنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في إجابات أفراد العينة لصالح أكبر تكرار لا، وعليه نستنتج أن أغلب عناصر الشرطة لا يرون أن ممارسة النشاط البدني الرياضي له تأثير سلبي على الجهاز القلبي التنفسي.

- السؤال 05: هل ترى أن ممارسة النشاط البدني الرياضي يساهم في زيادة المرونة والرشاقة للجسم؟
- الجدول رقم (07) يوضح نتائج التحليل الإحصائي للسؤال 05 للمحور الأول.

الإختبار الإحصائي					النسبة %	التكرار	الإختيارات
الإستنتاج الإحصائي	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة			
وجود دلالة إحصائية	0.05	01	3.84	38.40	90.0	54	نعم
					10.0	06	لا

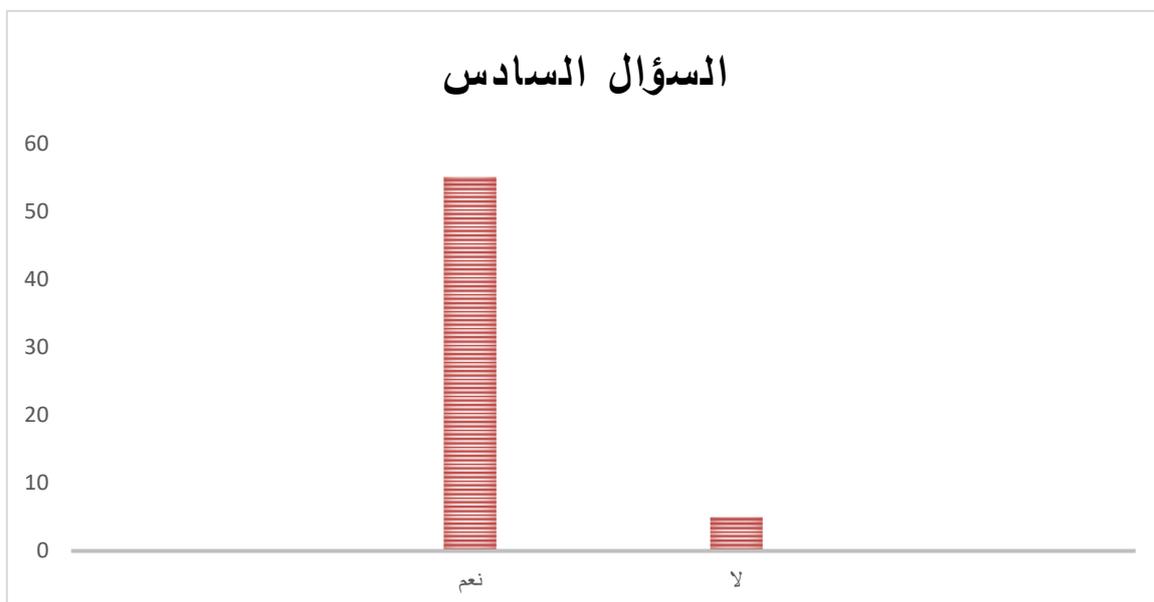


شكل بياني رقم (05) يمثل عدد أفراد العينة المعبرين على السؤال 05 للمحور الأول.

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (07) نجد أن عدد أفراد العينة المعبرين على السؤال الخامس ب: نعم هي 54 بنسبة 90 % في حين نجد أن عدد أفراد العينة المعبرين ب: لا هي 06 بنسبة 10 % كما تشير النتائج أيضا أن قيمة كا² المحسوبة بلغت 38.40 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية والمقدرة ب 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 ومنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في إجابات أفراد العينة لصالح أكبر تكرار نعم، وعليه نستنتج أن أغلب عناصر الشرطة يرون أن ممارسة النشاط البدني الرياضي يساهم في زيادة المرونة والرشاقة للجسم.

- السؤال 06: هل تعتقد أن النشاط البدني الرياضي يساهم في تقوية الجهاز المناعي وزيادة مقاومته للأمراض؟
- الجدول رقم (08) يوضح نتائج التحليل الإحصائي للسؤال 06 للمحور الأول.

الإختبار الإحصائي					النسبة %	التكرار	إجابات
الإستنتاج الإحصائي	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة			
وجود دلالة إحصائية	0.05	01	3.84	41.66	91.66	55	نعم
					8.33	05	لا

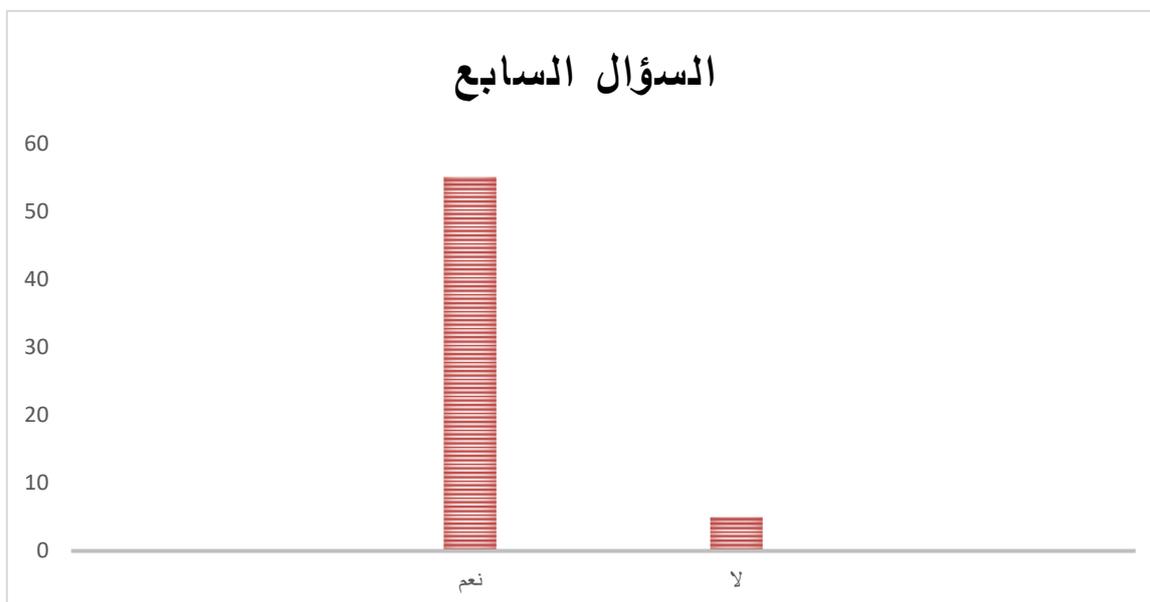


شكل بياني رقم (06) يمثل عدد أفراد العينة المعبرين على السؤال 06 للمحور الأول.

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (08) نجد أن عدد أفراد العينة المعبرين على السؤال السادس ب: نعم هي 55 بنسبة 91.66 % في حين نجد أن عدد أفراد العينة المعبرين ب: لا هي 05 بنسبة 8.33 % كما تشير النتائج أيضا أن قيمة كا² المحسوبة بلغت 41.66 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية والمقدرة ب 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 ومنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في إجابات أفراد العينة لصالح أكبر تكرار نعم، وعليه نستنتج أن أغلب عناصر الشرطة يرون أن النشاط البدني الرياضي يساهم في تقوية الجهاز المناعي وزيادة مقاومته للأمراض.

- السؤال 07: هل تعتقد أن ممارسة النشاط البدني الرياضي يقلل من خطر الإصابة بأمراض العصر مثل السكري وارتفاع ضغط الدم؟
- الجدول رقم (09) يوضح نتائج التحليل الإحصائي للسؤال 07 للمحور الأول.

الإختبار الإحصائي					النسبة %	التكرار	إجابات
الإستنتاج الإحصائي	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة			
وجود دلالة إحصائية	0.05	01	3.84	41.66	91.66	55	نعم
					8.33	05	لا



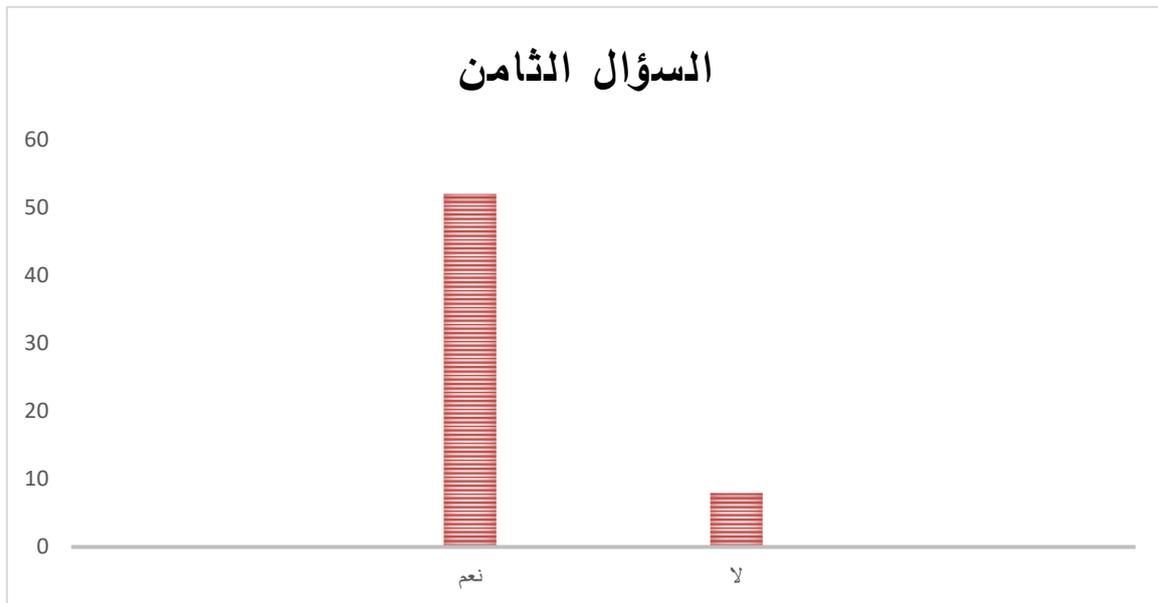
شكل بياني رقم (07) يمثل عدد أفراد العينة المعبرين على السؤال 07 للمحور الأول.

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (09) نجد أن عدد أفراد العينة المعبرين على السؤال السابع ب: نعم هي 55 بنسبة 91.66 % في حين نجد أن عدد أفراد العينة المعبرين ب: لا هي 05 بنسبة 8.33 % كما تشير النتائج أيضا أن قيمة كا² المحسوبة بلغت 41.66 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية والمقدرة بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 ومنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في إجابات أفراد العينة لصالح أكبر تكرار نعم، وعليه نستنتج أن أغلب عناصر الشرطة يرون أن ممارسة النشاط البدني الرياضي يقلل من خطر الإصابة بأمراض العصر مثل السكري وارتفاع ضغط الدم.

○ السؤال 08: هل تعتقد أن ممارسة النشاط البدني الرياضي يساهم في تقليل الوزن الزائد والحفاظ على وزن صحي؟

○ الجدول رقم (10) يوضح نتائج التحليل الإحصائي للسؤال 08 للمحور الأول.

الإختبار الإحصائي					النسبة %	التكرار	إجابات
الإستنتاج الإحصائي	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة			
وجود دلالة إحصائية	0.05	01	3.84	32.26	86.66	52	نعم
					13.33	08	لا



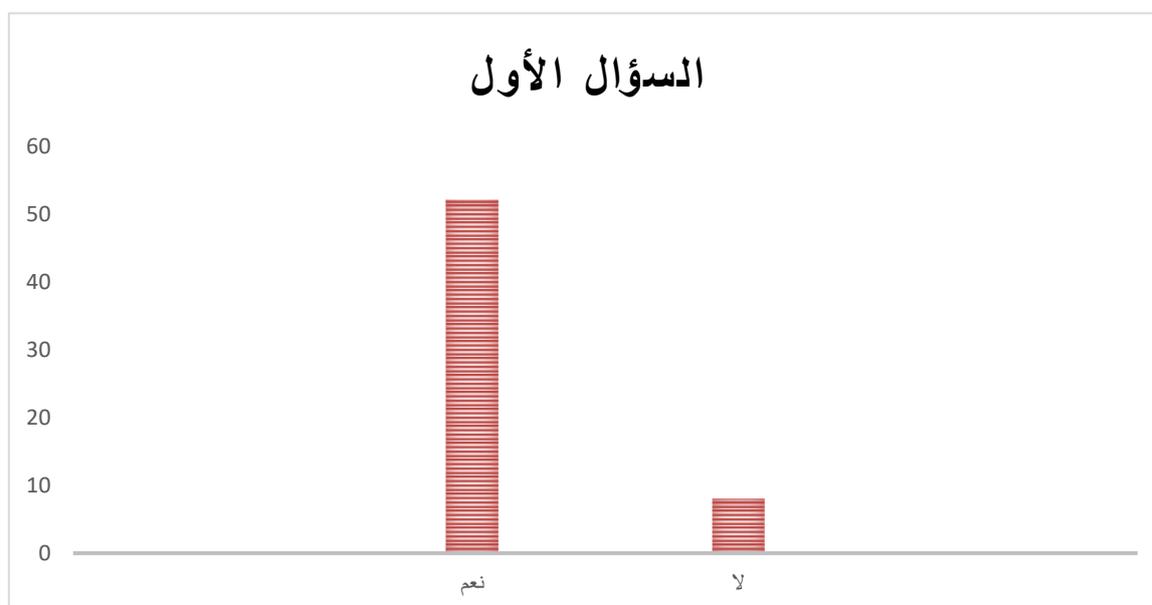
شكل بياني رقم (08) يمثل عدد أفراد العينة المعبرين على السؤال 08 للمحور الأول.

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (10) نجد أن عدد أفراد العينة المعبرين على السؤال الثامن ب: نعم هي 52 بنسبة 86.66 % في حين نجد أن عدد أفراد العينة المعبرين ب: لا هي 08 بنسبة 13.33 % كما تشير النتائج أيضا أن قيمة كا² المحسوبة بلغت 32.26 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية والمقدرة ب 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 ومنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في إجابات أفراد العينة لصالح أكبر تكرار نعم، وعليه نستنتج أن أغلب عناصر الشرطة يرون أن ممارسة النشاط البدني الرياضي يساهم في تقليل الوزن الزائد والحفاظ على وزن صحي.

2.1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

- المحور الثاني: دور ممارسة النشاط البدني الرياضي في تحسين الصحة النفسية.
- السؤال 01: هل تعتقد بأن ممارسة النشاط البدني الرياضي يساهم في التقليل من حدة الضغوط النفسية؟
- الجدول رقم (11) يوضح نتائج التحليل الإحصائي للسؤال 01 للمحور الثاني.

الإختبار الإحصائي					النسبة %	التكرار	الإختبار
الإستنتاج الإحصائي	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة			
وجود دلالة إحصائية	0.05	01	3.84	32.26	86.66	52	نعم
					13.33	08	لا

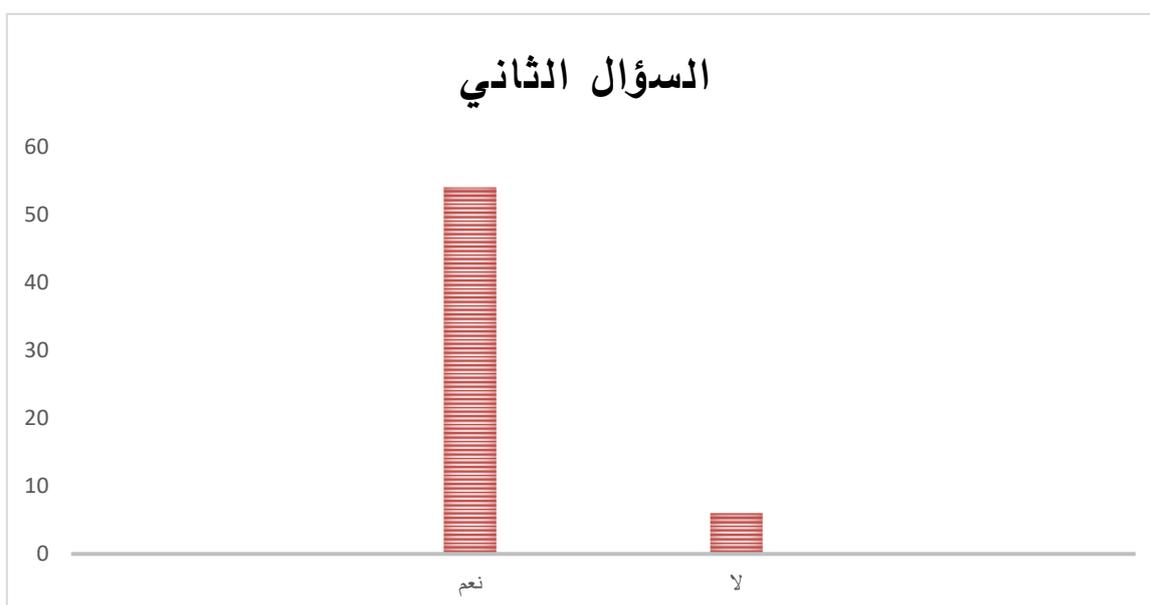


شكل بياني رقم (09) يمثل عدد أفراد العينة المعبرين على السؤال 01 للمحور الثاني.

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (11) نجد أن عدد أفراد العينة المعبرين على السؤال الأول ب: نعم هي 52 بنسبة 86.66 % في حين نجد أن عدد أفراد العينة المعبرين ب: لا هي 08 بنسبة 13.33 % كما تشير النتائج أيضا أن قيمة كا² المحسوبة بلغت 32.26 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية والمقدرة ب 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 ومنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في إجابات أفراد العينة لصالح أكبر تكرار نعم، وعليه نستنتج أن أغلب عناصر الشرطة يرون أن ممارسة النشاط البدني الرياضي يساهم في التقليل من حدة الضغوط النفسية.

- السؤال 02: هل تعتقد أن النشاط البدني الرياضي يساهم في تقليل مستويات التوتر والقلق؟
- الجدول رقم (12) يوضح نتائج التحليل الإحصائي للسؤال 02 للمحور الثاني.

الإختبار الإحصائي					النسبة %	التكرار	الإختيارات
الإستنتاج الإحصائي	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة			
وجود دلالة إحصائية	0.05	01	3.84	38.40	90.0	54	نعم
					10.0	06	لا

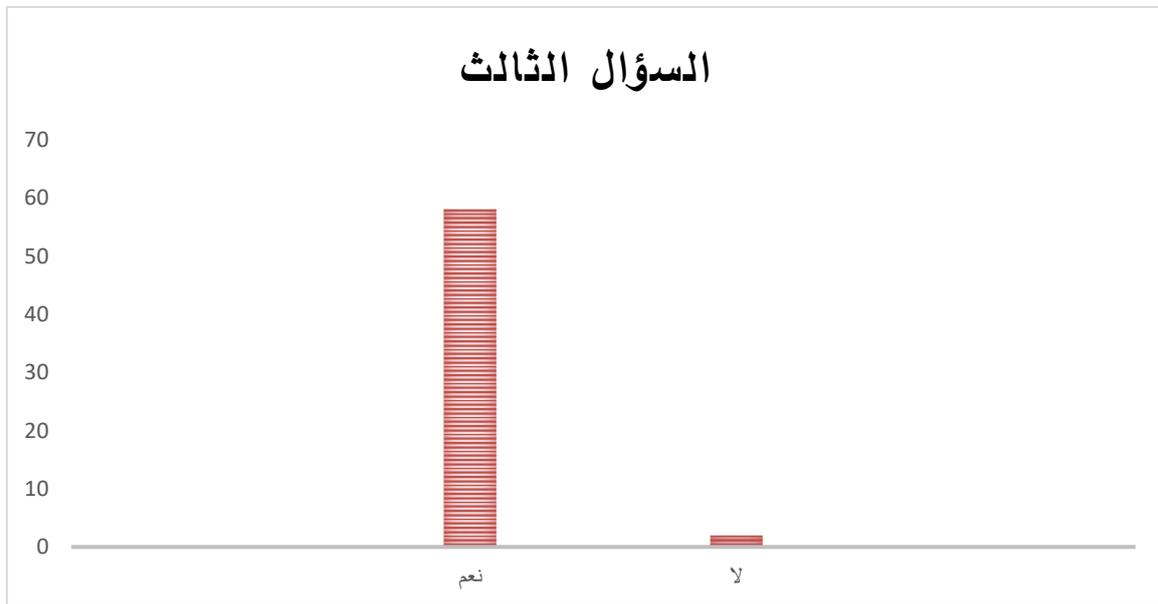


شكل بياني رقم (10) يمثل عدد أفراد العينة المعبرين على السؤال 02 للمحور الثاني.

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (12) نجد أن عدد أفراد العينة المعبرين على السؤال الثاني ب: نعم هي 54 بنسبة 90 % في حين نجد أن عدد أفراد العينة المعبرين ب: لا هي 06 بنسبة 10 % كما تشير النتائج أيضا أن قيمة كا² المحسوبة بلغت 38.40 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية والمقدرة ب 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 ومنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في إجابات أفراد العينة لصالح أكبر تكرار نعم، وعليه نستنتج أن أغلب عناصر الشرطة يرون أن النشاط البدني الرياضي يساهم في تقليل مستويات التوتر والقلق.

- السؤال 03: هل تشعر بتحسن في مزاجك ونشاطك بعد ممارسة النشاط البدني الرياضي؟
- الجدول رقم (13) يوضح نتائج التحليل الإحصائي للسؤال 03 للمحور الثاني.

الإختبار الإحصائي					النسبة %	التكرار	الإختيارات
الإستنتاج الإحصائي	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة			
وجود دلالة إحصائية	0.05	01	3.84	52.26	96.66	58	نعم
					3.33	02	لا

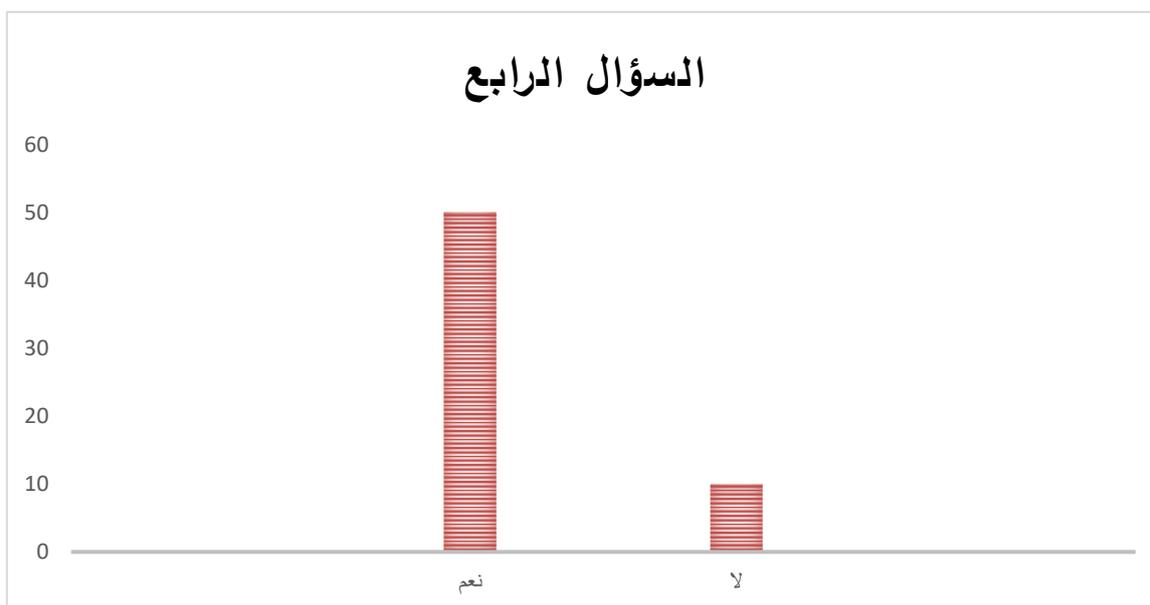


شكل بياني رقم (11) يمثل عدد أفراد العينة المعبرين على السؤال 03 للمحور الثاني.

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (13) نجد أن عدد أفراد العينة المعبرين على السؤال الثالث ب: نعم هي 58 بنسبة 96.66 % في حين نجد أن عدد أفراد العينة المعبرين ب: لا هي 02 بنسبة 3.33 % كما تشير النتائج أيضا أن قيمة كا² المحسوبة بلغت 52.26 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية والمقدرة بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 ومنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في إجابات أفراد العينة لصالح أكبر تكرار نعم، وعليه نستنتج أن أغلب عناصر الشرطة يرون أن مزاجهم ونشاطهم يتحسن بعد ممارسة النشاط البدني الرياضي.

- السؤال 04: هل ترى أن ممارسة النشاط البدني الرياضي يعزز الشعور بالثقة بالنفس لديك؟
- الجدول رقم (14) يوضح نتائج التحليل الإحصائي للسؤال 04 للمحور الثاني.

الإختبار الإحصائي					النسبة %	التكرار	الإختيارات
الإستنتاج الإحصائي	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة			
وجود دلالة إحصائية	0.05	01	3.84	26.66	83.33	50	نعم
					16.66	10	لا

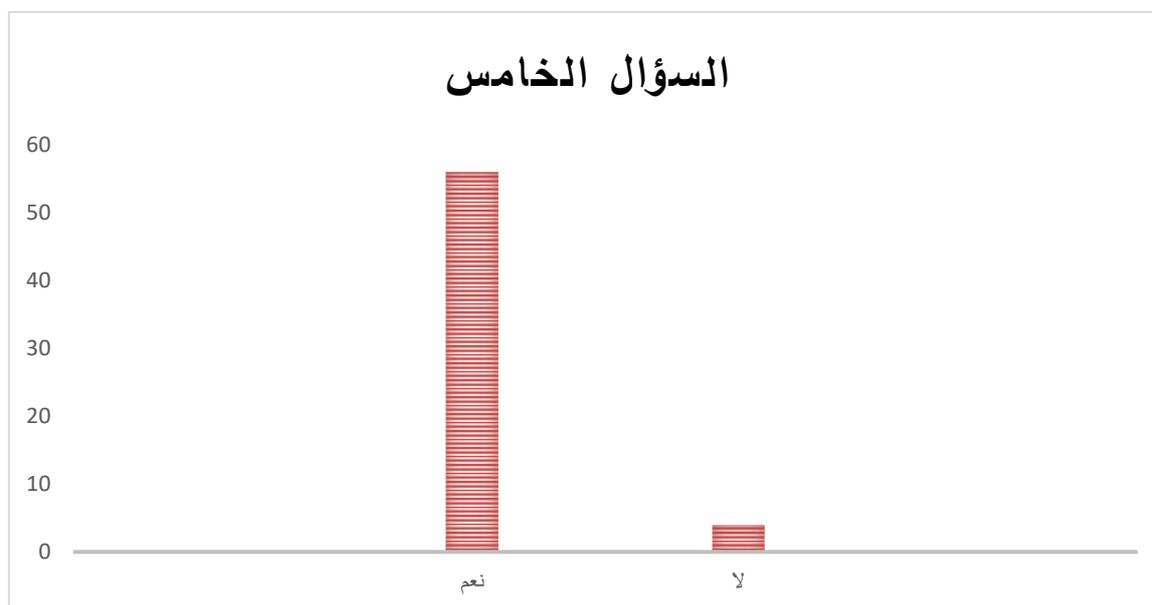


شكل بياني رقم (12) يمثل عدد أفراد العينة المعبرين على السؤال 04 للمحور الثاني.

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (14) نجد أن عدد أفراد العينة المعبرين على السؤال الرابع ب: نعم هي 50 بنسبة 83.33 % في حين نجد أن عدد أفراد العينة المعبرين ب: لا هي 10 بنسبة 16.66 % كما تشير النتائج أيضا أن قيمة كا² المحسوبة بلغت 26.66 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية والمقدرة بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 ومنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في إجابات أفراد العينة لصالح أكبر تكرار نعم، وعليه نستنتج أن أغلب عناصر الشرطة يرون أن ممارسة النشاط البدني الرياضي يعزز الشعور بالثقة بأنفس لديهم.

- السؤال 05: هل ترى أن ممارسة النشاط البدني الرياضي يعزز الشعور بالسعادة والرفاهية لديك؟
- الجدول رقم (15) يوضح نتائج التحليل الإحصائي للسؤال 05 للمحور الثاني.

الإختبار الإحصائي					النسبة %	التكرار	الإختيارات
الإستنتاج الإحصائي	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة			
وجود دلالة إحصائية	0.05	01	3.84	45.06	93.33	56	نعم
					6.66	04	لا

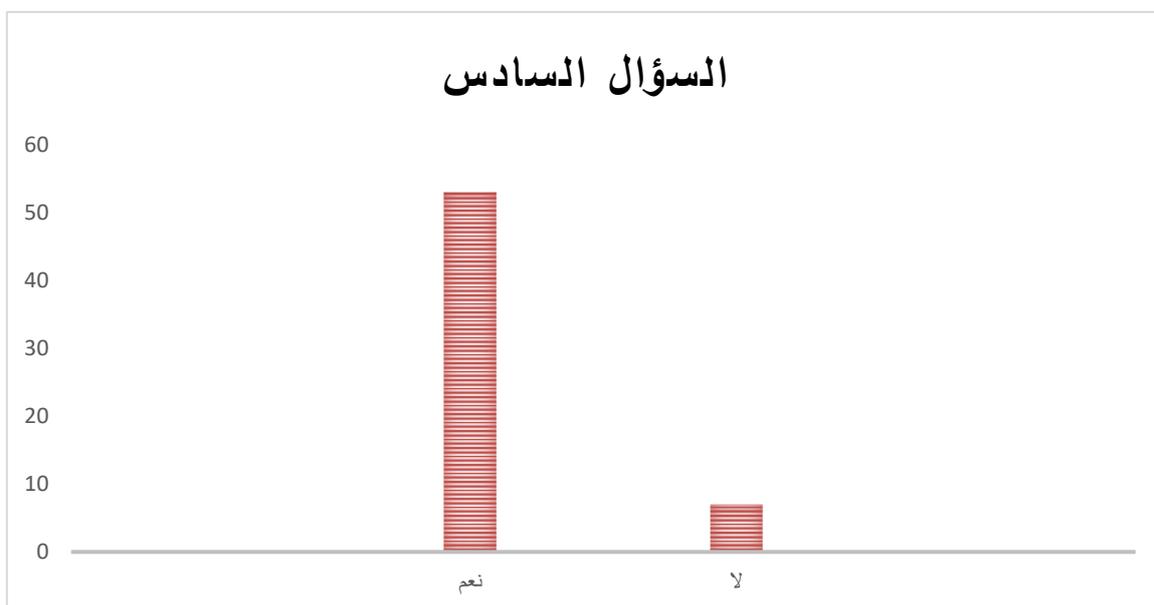


شكل بياني رقم (13) يمثل عدد أفراد العينة المعبرين على السؤال 05 للمحور الثاني.

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (15) نجد أن عدد أفراد العينة المعبرين على السؤال الخامس ب: نعم هي 56 بنسبة 93.33 % في حين نجد أن عدد أفراد العينة المعبرين ب: لا هي 04 بنسبة 6.66 % كما تشير النتائج أيضا أن قيمة كا² المحسوبة بلغت 45.06 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية والمقدرة بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 ومنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في إجابات أفراد العينة لصالح أكبر تكرار نعم، وعليه نستنتج أن أغلب عناصر الشرطة يرون أن ممارسة النشاط البدني الرياضي يعزز الشعور بالسعادة والرفاهية لديهم.

- السؤال 06: هل ممارسة النشاط البدني الرياضي يخلصك من أعباء وضغوط العمل؟
- الجدول رقم (16) يوضح نتائج التحليل الإحصائي للسؤال 06 للمحور الثاني.

الإختبار الإحصائي					النسبة %	التكرار	الإختيارات
الإستنتاج الإحصائي	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة			
وجود دلالة إحصائية	0.05	01	3.84	35.26	88.33	53	نعم
					11.66	07	لا

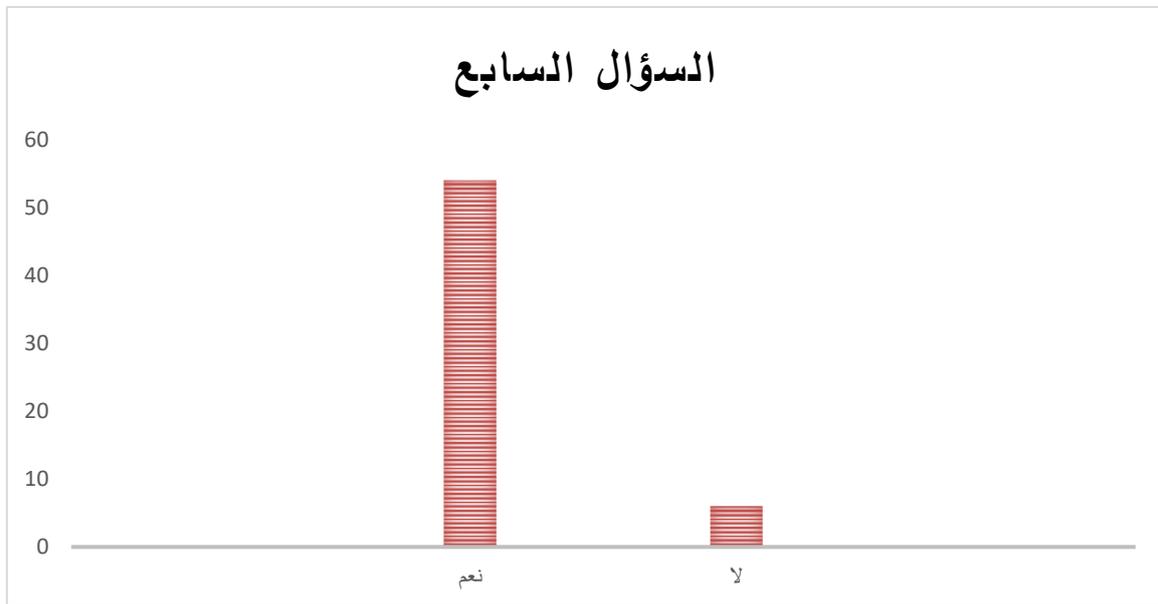


شكل بياني رقم (14) يمثل عدد أفراد العينة المعبرين على السؤال 06 للمحور الثاني.

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (16) نجد أن عدد أفراد العينة المعبرين على السؤال السادس ب: نعم هي 53 بنسبة 88.33 % في حين نجد أن عدد أفراد العينة المعبرين ب: لا هي 07 بنسبة 11.66 % كما تشير النتائج أيضا أن قيمة كا² المحسوبة بلغت 35.26 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية والمقدرة بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 ومنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في إجابات أفراد العينة لصالح أكبر تكرار نعم، وعليه نستنتج أن أغلب عناصر الشرطة يرون أن ممارسة النشاط البدني الرياضي يخلصهم من أعباء وضغوط العمل.

- السؤال 07: هل ممارسة النشاط البدني الرياضي يساعدك على التخلص من الإكتئاب والإحباط؟
- الجدول رقم (17) يوضح نتائج التحليل الإحصائي للسؤال 07 للمحور الثاني.

الإختبار الإحصائي					النسبة %	التكرار	الإختيارات
الإستنتاج الإحصائي	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة			
وجود دلالة إحصائية	0.05	01	3.84	38.40	90.0	54	نعم
					10.0	06	لا

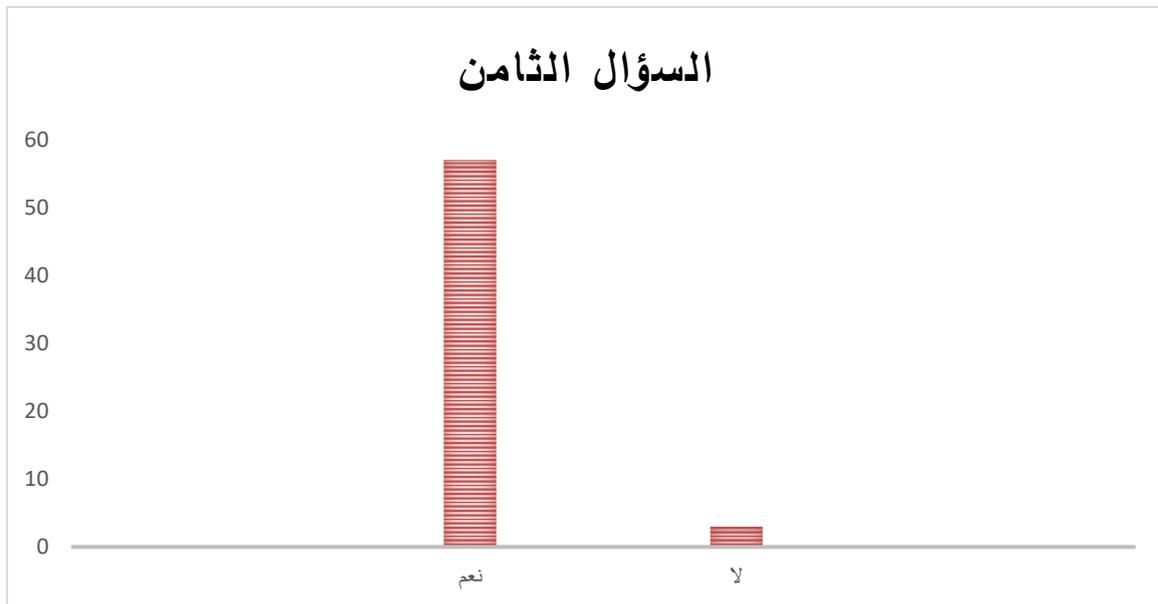


شكل بياني رقم (15) يمثل عدد أفراد العينة المعبرين على السؤال 07 للمحور الثاني.

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (17) نجد أن عدد أفراد العينة المعبرين على السؤال السابع ب: نعم هي 54 بنسبة 90 % في حين نجد أن عدد أفراد العينة المعبرين ب: لا هي 06 بنسبة 10 % كما تشير النتائج أيضا أن قيمة كا² المحسوبة بلغت 38.40 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية والمقدرة ب 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 ومنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في إجابات أفراد العينة لصالح أكبر تكرار نعم، وعليه نستنتج أن أغلب عناصر الشرطة يرون أن ممارسة النشاط البدني الرياضي يساعدهم على التخلص من الإكتئاب والإحباط.

- السؤال 08: هل تشعر بالهدوء والإطمئنان الداخلي عند ممارسة النشاط البدني الرياضي؟
- الجدول رقم (18) يوضح نتائج التحليل الإحصائي للسؤال 08 للمحور الثاني.

الإختبار الإحصائي					النسبة %	التكرار	الإختيارات
الإستنتاج الإحصائي	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة			
وجود دلالة إحصائية	0.05	01	3.84	48.60	95.0	57	نعم
					05.0	03	لا



شكل بياني رقم (16) يمثل عدد أفراد العينة المعبرين على السؤال 08 للمحور الثاني.

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (18) نجد أن عدد أفراد العينة المعبرين على السؤال الثامن ب: نعم هي 57 بنسبة 95 % في حين نجد أن عدد أفراد العينة المعبرين ب: لا هي 03 بنسبة 05 % كما تشير النتائج أيضا أن قيمة كا² المحسوبة بلغت 48.60 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية والمقدرة ب 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 ومنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في إجابات أفراد العينة لصالح أكبر تكرار نعم، وعليه نستنتج أن أغلب عناصر الشرطة يرون أنهم يشعرون بالهدوء والإطمئنان الداخلي عند ممارسة النشاط البدني الرياضي.

2. مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

1.2. مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

من خلال إطلاعنا على نتائج الاستبيان وبعد عملية تحليلنا لنتائج المحور الأول والذي يتمحور حول موضوع الفرضية الجزئية الأولى التي طرحناها كحل مؤقت لمشكلة بحثها، والتي تشير أن: لممارسة النشاط البدني الرياضي دور في تحسين وتطوير اللياقة البدنية لدى أفراد مصالح الشرطة. وانطلاقاً من نتائج إجابات أفراد العينة على العبارات الخاصة بالمحور الأول الموضحة في الجداول من (03) إلى (10) والأشكال البيانية من (01) إلى (08) اتضح لنا جلياً أن ممارسة النشاط البدني الرياضي بانتظام يحسن من صحة القلب والأوعية الدموية واللياقة البدنية ويقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل السكري وارتفاع ضغط الدم إضافة إلى تقوية الجهاز المناعي وزيادة مقاومته للأمراض والتقليل من خطر السمنة والحفاظ على وزن صحي سليم. ونفسر ذلك بأن ممارسة النشاط البدني الرياضي يعمل على تعزيز وتنشيط الدورة الدموية، مما يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، إضافة إلى أنه يساعد في حرق السعرات الحرارية الزائدة وتحسين مستوى اللياقة البدنية، مما يساهم في خسارة الوزن الزائد والحفاظ على وزن صحي سليم. كما أن تمارين القوة في رياضة رفع الأثقال مثلاً تعزز من نمو العضلات وتقوي العظام، مما يقلل من خطر الإصابة بالكسور ومرض هشاشة العظام. وعليه يمكن القول أن الرياضة جزءاً أساسياً من نمط حياة صحي، تساعد على الحفاظ على صحة الجسم والعقل والروح. وهذه النتائج تتفق مع دراسة بن عبيد سليم (جوان 2019) تحت عنوان: دور حصة التربية البدنية والرياضية في تعزيز اللياقة المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور المتوسط. حيث أكد أن حصة التربية البدنية والرياضية لها دور في تعزيز اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية، اللياقة العضلية الهيكلية، التركيب الجسمي). وأيضاً دراسة كانوني حمزة ومعيزة جمال الدين (2023/2022) تحت عنوان: دور حصة التربية البدنية والرياضية في تعزيز اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور الثانوي. حيث أكد أن لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تعزيز اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور الثانوي وتوجه حياة الفرد نحو أهداف صحية نافعة ومفيدة. وكل هذه النتائج تتوافق مع قول شحاتة وعبد الله (2016): تحمي الرياضة الجسم من الأمراض المتنوعة كالسمنة وهشاشة العظام وأمراض القلب والشرابين وأيضاً العقل السليم في الجسم السليم، يذكر أن 5% فقط من الأطباء كانوا يصفون التمارين الرياضية كعلاج للإكتئاب المتوسط قبل 3 أعوام. (شحاتة وعبد الله، 2016، ص08) وعليه بعد استقراءنا لهذه النتائج بحسب

ما أدلى به أفراد عينة البحث وما أكدته الدراسات السابقة والمشابهة نستنتج أن الفرضية الجزئية الأولى التي تنص على أن لممارسة النشاط البدني الرياضي دور في تحسين وتطوير اللياقة البدنية لدى أفراد مصالح الشرطة محققة.

2.2. مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

من خلال إطلاعنا على نتائج الاستبيان وبعد عملية تحليلنا لنتائج المحور الثاني والذي يتمحور حول موضوع الفرضية الجزئية الثانية التي طرحناها كحل مؤقت لمشكلة بحثها، والتي تشير أن: ممارسة النشاط البدني الرياضي يساهم في تحسين الصحة النفسية لدى أفراد مصالح الشرطة وبالتالي الرفع من مستوى أدائهم. وانطلاقاً من نتائج إجابات أفراد العينة على العبارات الخاصة بالمحور الثاني الموضحة في الجداول من (11) إلى (18) والأشكال البيانية من (09) إلى (16) اتضح لنا جلياً أن ممارسة النشاط البدني الرياضي يساهم في التقليل من حدة الضغوط النفسية وتقليل مستويات التوتر والقلق وتعزيز الشعور بالثقة بالنفس وتحسين التفاعل الاجتماعي و التخفيف من الإكتئاب والإحباط والشعور بالهدوء والإطمئنان الداخلي. ونفسر ذلك بأن ممارسة النشاط البدني الرياضي يعمل على حث الجسم على إفراز مواد كيميائية مثل الإندورفين التي يعزز الشعور بالسعادة وتحسن المزاج وخفض التوتر والقلق، إضافة إلى أنه وسيلة فعالة لتحرير الطاقة السلبية من أجل التخلص من الضغوط النفسية المتراكمة عن العمل. وعليه يمكن القول أن ممارسة النشاط البدني الرياضي يعتبر وسيلة فعالة لتحسين الصحة النفسية والعقلية من خلال توفير فرصة للتحرك والتفريغ العاطفي وزيادة الشعور بالسعادة والرضا. وهذه النتائج تتفق مع دراسة تقيق جمال وآخرون (2019) تحت عنوان: دور ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في التخفيف من الضغوط المهنية عند الأطباء. حيث أكدوا أن النشاط الرياضي الترويحي يساهم في التخفيف من الضغوطات المهنية لدى الطبيب. وأيضاً دراسة رابحي محمد (2016/2017) تحت عنوان: انعكاس النشاط البدني الرياضي الترويحي والترفيهي على الصحة النفسية للملازمين الأوائل للشرطة الممارسين للضبط القضائي بإقليم ولاية الجزائر. حيث أكد أن النشاط البدني الرياضي الترويحي المنوه إليه أعلاه له الأثر في التقليل من محددات الصحة النفسية السلبية كالضغط النفسي والقلق فيما له الأثر في دعم وتعزيز المحددات الإيجابية مثل الإبتزان الانفعالي والدفاعية العقلانية. وكل هذه النتائج تتوافق مع دراسة بريطانية تقول إن الأطباء يصفون ممارسة التمرينات الرياضية بشكل متزايد كعلاج لأولئك المصابين ببعض الأمراض، وذكرت الدراسة التي أجرتها مؤسسة الصحة العقلية، وشملت 200 طبيب من الذين يندرجون تحت فئة ممارس عام، أن 22

بالمئة منهم يصفون التمارين الرياضية لأولئك الذين يعانون من الاكتئاب المتوسط. (شحاتة وعبد الله، 2016، ص08) وعليه بعد استقراءنا لهذه النتائج بحسب ما أدلى به أفراد عينة البحث وما أكدته الدراسات السابقة والمشابهة نستنتج أن الفرضية الجزئية الثانية التي تنص على أن ممارسة النشاط البدني الرياضي يساهم في تحسين الصحة النفسية لدى أفراد مصالح الشرطة وبالتالي الرفع من مستوى أدائهم محققة.

3. الاستنتاجات:

بعد بتطبيق أداة البحث على عينة الدراسة وجمع البيانات اللازمة وتحليلها ومعالجتها إحصائياً توصلنا في الأخير إلى مجموعة من الاستنتاجات أهمها:

للممارسة النشاط البدني الرياضي دور في الرفع من أداء المصالح العمليانية لدى المديرية العامة للأمن الوطني.

للممارسة النشاط البدني الرياضي دور في تحسين وتطوير اللياقة البدنية لدى أفراد مصالح الشرطة.

للممارسة النشاط البدني الرياضي يساهم في تحسين الصحة النفسية لدى أفراد مصالح الشرطة وبالتالي الرفع من مستوى أدائهم.

للممارسة النشاط البدني الرياضي بانتظام يقلل من خطر الإصابة بأمراض مزمنة مثل السكري وارتفاع ضغط الدم.

للممارسة النشاط البدني الرياضي يساهم في التقليل من حدة الضغوط النفسية.

للممارسة النشاط البدني الرياضي يساهم في تقليل مستويات التوتر والقلق.

4. الاقتراحات والفرضيات المستقبلية:

على ضوء ما توصل إليه الباحث من نتائج يقدم الاقتراحات والتوصيات التالية:

للتشجيع المجتمع على ممارسة الأنشطة الرياضية والتحسيس بأهميتها من خلال تنظيم التظاهرات الرياضية.

لتنشر الوعي بأهمية ممارسة الأنشطة الرياضية لدى الفئات المختلفة (الأطفال، الشباب، الشيخوخ).

لتوعية المجتمع بممارسة الأنشطة الرياضية وزرع الثقافة الصحية فيهم.

لإجراء المزيد من الدراسات والبحوث حول دور ممارسة الأنشطة الرياضية في تنمية مختلف الجوانب البدنية والصحية والنفسية لبقية أفراد المجتمع (الأطباء، الأساتذة، أعوان الحماية المدنية...).



الخاتمة:

لقد سعت المديرية العامة للأمن الوطني إلى القيام بمهامها التقليدية الأساسية، ضمن إجراءات ميدانية على أرض الواقع تشكل في معظمها الدور الردعي والقمعي لجهاز الشرطة، طبعاً الهدف منه حماية أمن وممتلكات المواطنين ومن خلاله الحفاظ على أمن وسيادة الوطن. تعد مهنة عمل الشرطي من أقدس المهن لما لها من دور في الحفاظ على أمن وإستقرار الدولة، ولكن تعتبر كغيرها من المهن يتعرض أفرادها إلى مجموعة من المخاطر والضغوطات المهنية والوظيفية. ومما لا شك فيه أن هذه الضغوطات والمخاطر لها تأثير كبير على عمل الشرطي مما قد تؤدي إلى الإخلال بالنظام العام للدولة والمجتمع، لذلك وجب البحث عن حل للتقليل من هذه الضغوطات ولعل السبيل لذلك هي ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية.

يهدف النشاط البدني الرياضي إلى التوفيق بين قوى الفرد الكاملة عقليا، جسميا، واجتماعيا والرفي حياة المجتمع، فهو يعمل على جعل الجسم صحيحا قادرا على التحمل والعمل ويجعل العقل نشيطا قادرا على التفكير والاستيعاب فيجعل الفرد سليما ومقبولا في المجتمع. فمن خلال دراستنا هذه ومن خلال البحث النظري والدراسة الميدانية التي أجريناها أردنا التعرف على دور ممارسة النشاط البدني الرياضي في الرفع من أداء المصالح العمليانية لدى المديرية العامة للأمن الوطني، ثم أظهرنا بعد ذلك مدى مساهمة هذا النشاط في بناء شخصية متكاملة ومنتزنة للشرطي وذلك بإعداده إعدادا سليما فعلا في محيطه ومجتمعه. وفي الأخير أظهرت لنا النتائج أن ممارسة النشاط البدني الرياضي أثر إيجابي في الرفع من أداء المصالح العمليانية لدى المديرية العامة للأمن الوطني من خلال تحسين اللياقة البدنية والصحة النفسية لأفرادها. ومما كانت هذه نتائج فإنها تبقى نسبية إلى حد ما لأنها مرتبطة بالعينة المدروسة مما يجعلها تترك مجالات أخرى للبحث في هذا الموضوع.

وفي الأخير يمكن القول أن هذا الموضوع بقدر ما كان شيقا كان واسعا جدا، وأن كل ما بدلناه من جهد وكل مساهمتنا فيه بدت ضئيلة وغير كافية، لكن هذا لا يمنعنا من القول إننا أخلصنا فيه، لذلك نوصي بإعطاء أهمية كبيرة لنشر الوعي بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية لدى مختلف شرائح المجتمع (الأطباء، الأساتذة، أعوان الحماية المدنية... إلخ). هذا ويبقى هذا البحث مفتوح للدراسة والتعمق فيه من جوانب أخرى لم نتطرق إليها كإنطلاقة لدراسة أخرى ومن زوايا أخرى.



قائمة المصادر والمراجع:

- 1) أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين سيد (2003) فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 2) أحمد بن عبد الرحمان الحراملة وعلي بن محمد جباري (2017) الصحة واللياقة البدنية، ط1، مكتبة الملك فهد الوطنية، الرياض.
- 3) أسامة كمال راتب. (1990). دوافع التفوق في النشاط الرياضي. مصر: دار الفكر العربي.
- 4) أشرف محمود (2016) الإعداد البدني والإحماء في التدريب الرياضي، ط1، دار من المحيط إلى الخليج للنشر والتوزيع ودار اللحياني للنشر والتوزيع، عمان.
- 5) أشرف محمود (2016) اللياقة والإستشفاء في المجال الرياضي، ط1، دار من المحيط إلى الخليج للنشر والتوزيع ودار اللحياني للنشر والتوزيع، عمان.
- 6) أكرم زكي خطابية (2011) أسس وبرامج التربية الرياضية، دار اليازوري العلمية للنشر، عمان.
- 7) بودواو عبد اليمين وعطاء الله أحمد (2009) المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- 8) خالد تميم الحاج (2017) أساسيات التدريب الرياضي، ط1، الجندارية للنشر والتوزيع، عمان.
- 9) خالد محمد الحشوش (2013) النشاط الرياضي، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان.
- 10) الدكتور السعيد مزرع (2016) تطبيقات في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، دار الخلدونية للنشر والتوزيع. القبة القديمة الجزائر.
- 11) الربيعي محمود داود، مازن عبد الهادي ورائد فائق الحديثي (2018) أسس البحث العلمي، دار الصفاء للنشر والتوزيع.
- 12) رمضان ياسين (2008) علم النفس الرياضي، ط1، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان.
- 13) زاوي عبد السلام (2010) ممارسة النشاط البدني الرياضي وعلاقته باتجاهات سباحي مرحلة المراهقة، جامعة الجزائر 03.
- 14) صالح مجيلي ونعمان عبدالغني (2017) موسوعة الألعاب الرياضية، ط1، دار الكتاب الحديث، القاهرة.

- 15) صلاح السيد قادوس (1995) الأسس العلمية لمناهج البحث في العلوم التربوية والتربية البدنية، دار المعارف، القاهرة.
- 16) عامر فاخر شغاتي (2014) علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان.
- 17) العبادي حيدر عبد الرزاق كاظم (2015) أساسيات كتابة البحث العلمي في التربية البدنية وعلوم الرياضة، شركة الغدير للطباعة والنشر المحدودة.
- 18) عباس الوشامة ومحمد البشير الأمين البشري (2005) نظم وإدارة الشرطة العربية منظور أممي، مكتبة الرشد للنشر، الرياض.
- 19) عباس الوشامة ومحمد البشير الأمين البشري. (2005). نظم وإدارة الشرطة العربية منظور أممي. الرياض: مكتبة الرشد للنشر.
- 20) عبد الحميد عبد المجيد البلداوي (2007) أساليب البحث العلمي والتحليل الإحصائي، ط1، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان.
- 21) عبدالعزيز بن حضير بن سيفي العروي (2019) النشاط الرياضي المدرسي بين النظرية والتطبيق، ط1، فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر، الرياض.
- 22) عصام عبد الخالق (1992) التدريب الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 23) علي أحمد حاج حسين العباسي (2013) حقوق الانسان بين التشريع الإسلامي والقوانين الوظيفية، ط1، مكتبة القانون والاقتصاد، الرياض.
- 24) عمتوت كمال وديلمي عبد العزيز (2021) دور الشرطة في وضع استراتيجية للوقاية من جريمة اختطاف الأطفال في المجتمع الجزائري، مجلة العلوم القانونية والاجتماعية، المجلد06، العدد02، جامعة زيان عاشور الجلفة، الجزائر.
- 25) عويس خير الدين علي أحمد (1999) دليل البحث العلمي، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة.
- 26) فاضل حسين عزيز (2015) التربية الرياضية الحديثة، ط1، الجنادرية للنشر والتوزيع، عمان.
- 27) فاطمة عبد مالح ونوال مهدي العبيدي وأسماء حميد كمش (2009) التدريب الرياضي، دار الكتب والوثائق، بغداد.

- (28) فاطمة عوض صابر وميرفت علي خفاجة (2002) **أسس ومبادئ البحث العلمي**، ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية.
- (29) فريدريك معتوق (1998) **معجم العلوم الاجتماعية**، أكاديمية انترناشيونال للسلسلة المعاجم الأكاديمية المتخصصة، بيروت.
- (30) كامل راتب (2004) **هرم النشاط البدن والنشاط البدني والإسترخاء**، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- (31) محمد إبراهيم شحاتة ومجدي محمد عبد الله (2016) **الموسوعة الرياضية موسوعة الألعاب الجماعية والإصابات والتأهيل**، ماهي للنشر والتوزيع، الإسكندرية.
- (32) محمد السعيد زناتي وأحمد بنيني (2019) **دور الشرطة الجزائرية في الوقاية من الجريمة ومكافحتها**، مجلة التحولات، العدد01، جامعة ورقلة الجزائر.
- (33) محمد عبد العال النعيمي، عبد الجبار توفيق البياتي وغازي جمال خليفة (2015) **طرق ومناهج البحث العلمي**، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان.
- (34) محمد عوض بيسوني وآخرون. (1992). **نظريات وطرق التربية البدنية**. ط2. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- (35) محمد محمد الشحات (2007) **تدريس التربية الرياضية**، دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع، مصر.
- (36) مروان عبد المجيد إبراهيم (2000) **أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية**، ط1، مؤسسة الوراق، عمان.
- (37) مصطفى العوجي (2008) **النظرية العامة لأمن، نحو علم اجتماع أمني**، المؤسسة الحديثة للكتاب، طرابلس.
- (38) موفق أسعد محمود الهيتي (2011) **أساسيات التدريب الرياضي**، دار العراب ودار نور للدراسات والنشر والترجمة، دمشق.
- (39) وجيه محجوب (2005) **أصول البحث العلمي ومناهجه**، ط2، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان.



استمارة استطلاع آراء الأساتذة المحكمين حول استمارة الاستبيان

من إنجاز الطالب:

تحي العروي عابد

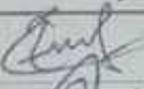
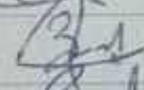
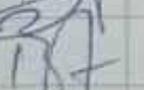
تحية طيبة وبعد:

بصدد إنجاز منكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر من معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم تحت عنوان:

دور ممارسة النشاط البدني الرياضي في الرفع من أداء المصالح العملياتية لدى المدربة العامة للأمن الوطني.

ونظرا للمكانة العلمية التي تتمتعون بها في هذا المجال، يرجى من سيادتكم إبداء الرأي بشأن ملأمة الاستبيان المستخدم كأداة لتحقيق أهداف الدراسة.

مع فائق الشكر والتقدير.

الإمضاء	الملاحظة	الدرجة العلمية	اسم الأستاذ
	أ. د.	د. ف. ع. م.	أ. م.
	منعناع	أستاذ	مكيّة فلاة
	حسنا	أستاذة	يونس
	أ. م.	أ. د. م.	بن قصاب الملع
187			

السنة الجامعية: 2024/2023

إستبيان موجه للرجال الشرطة

في إطار إنجاز مذكرة التخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر تحت عنوان: دور ممارسة النشاط البدني الرياضي في الرفع من أداء المصالح العملياتية لدى المديرية العامة للأمن الوطني. ومن أجل إثراء هذا البحث والمشاركة في تنميته، أرجو منكم الإجابة على أسئلة هذا الاستبيان والذي يشتمل على عبارات تعكس انطباعكم حول ذاتكم في عدة مواقف، فالرجاء قراءة كل عبارة بدقة ثم وضع الإشارة (✓) في الخانة المناسبة، وتجدر الإشارة إلى أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، وإنما الإجابة الصحيحة هي العبارة التي تمثلك وتعبّر بصدق عن ذاتك، ولكم منا فائق الإحترام والتقدير.

ملاحظة: المعلومات والبيانات المسجلة تبقى سرية ولا تستعمل إلا لغرض البحث العلمي.

1. الفرضية العامة:

○ لممارسة النشاط البدني الرياضي دور في الرفع من أداء المصالح العملياتية لدى المديرية العامة للأمن الوطني.

2. الفرضيات الجزئية:

○ لممارسة النشاط البدني الرياضي دور في تحسين وتطوير اللياقة البدنية لدى أفراد مصالح الشرطة.

○ ممارسة النشاط البدني الرياضي يساهم في تحسين الصحة النفسية لدى أفراد مصالح الشرطة

وبالتالي الرفع من مستوى أدائهم.

شكرا جزيلا على تعاونك

لا	نعم	العبارات	
المحور الأول: دور ممارسة النشاط البدني الرياضي في تحسين وتطوير اللياقة البدنية.			
		هل تعتقد أن ممارسة النشاط البدني الرياضي يحسن من صحة القلب والأوعية الدموية؟	01
		هل ترى أن ممارسة النشاط البدني الرياضي بانتظام يساهم في تحسين اللياقة البدنية؟	02
		هل ترى أن ممارسة النشاط البدني الرياضي يزيد من مرونة العضلات والمفاصل؟	03
		هل ترى أن ممارسة النشاط البدني الرياضي له تأثير سلبي على الجهاز القلبي التنفسي؟	04
		هل ترى أن ممارسة النشاط البدني الرياضي يساهم في زيادة المرونة والرشاقة للجسم؟	05
		هل تعتقد أن النشاط البدني الرياضي يساهم في تقوية الجهاز المناعي وزيادة مقاومته للأمراض؟	06
		هل تعتقد أن ممارسة النشاط البدني الرياضي يقلل من خطر الإصابة بأمراض العصر مثل السكري وارتفاع ضغط الدم؟	07
		هل تعتقد أن ممارسة النشاط البدني الرياضي يساهم في تقليل الوزن الزائد والحفاظ على وزن صحي؟	08
المحور الثاني: دور ممارسة النشاط البدني الرياضي في تحسين الصحة النفسية.			
		هل تعتقد بأن ممارسة النشاط البدني الرياضي يساهم في التقليل من حدة الضغوط النفسية؟	01
		هل تعتقد أن النشاط البدني الرياضي يساهم في تقليل مستويات التوتر والقلق؟	02
		هل تشعر بتحسن في مزاجك ونشاطك بعد ممارسة النشاط البدني الرياضي؟	03
		هل ترى أن ممارسة النشاط البدني الرياضي يعزز الشعور بالثقة بالنفس لديك؟	04

		هل ترى أن ممارسة النشاط البدني الرياضي يعزز الشعور بالسعادة والرفاهية لديك؟	05
		هل ممارسة النشاط البدني الرياضي يخلصك من أعباء وضغوط العمل؟	06
		هل ممارسة النشاط البدني الرياضي يساعدك على التخلص من الإكتئاب والإحباط؟	07
		هل تشعر بالهدوء والإطمئنان الداخلي عند ممارسة النشاط البدني الرياضي؟	08

○ مخرجات الـ SPSS لثبات الاستبيان:

✳️ المحور الأول:

Correlations			
		اختبار	اختبار اعادة
اختبار	Pearson Correlation	1	.788**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	15	15
اختبار اعادة	Pearson Correlation	.788**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	15	15

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

✳️ المحور الثاني:

Correlations			
		اختبار	اختبار اعادة
اختبار	Pearson Correlation	1	.677**
	Sig. (2-tailed)		.006
	N	15	15
اختبار اعادة	Pearson Correlation	.677**	1
	Sig. (2-tailed)	.006	
	N	15	15

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

✳️ فقرات الاستبيان ككل:

Correlations			
		اختبار	اختبار اعادة
اختبار	Pearson Correlation	1	.704**
	Sig. (2-tailed)		.003
	N	15	15
اختبار اعادة	Pearson Correlation	.704**	1
	Sig. (2-tailed)	.003	
	N	15	15

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

○ مخرجات الـ SPSS لنتائج الفرضية الجزئية الأولى:

Test Statistics

	س1	س2	س3	س4	س5	س6	س7	س8
Chi-Square	52.267 ^a	29.400 ^a	41.667 ^a	38.400 ^a	38.400 ^a	41.667 ^a	41.667 ^a	32.267 ^a
df	1	1	1	1	1	1	1	1
Asymp. Sig.	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000

a. 0 cells (.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 30.0.

○ مخرجات الـ SPSS لنتائج الفرضية الجزئية الثانية:

Test Statistics

	س1	س2	س3	س4	س5	س6	س7	س8
Chi-Square	32.267 ^a	38.400 ^a	52.267 ^a	26.667 ^a	45.067 ^a	35.267 ^a	38.400 ^a	48.600 ^a
df	1	1	1	1	1	1	1	1
Asymp. Sig.	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000

a. 0 cells (.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 30.0.