

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر
تخصص: رياضة و صحة.

العنوان:

مقارنة في سرعة الاستجابة السمعية و البصرية بين التلميذات البدينات الممارسات لدرس التربية البدنية المدرسية و غير الممارسات

"بحث وصفي مقارنة على مجموعة تلميذات المستوى المتوسط (13-16) سنة".

- إشراف:

* د/ مقراني جمال

- إعداد الطالبين:

* شليلي عبد الرحمن

* بن حماموش محمد

السنة الجامعية

2015-2014

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

The image displays the Basmala in a highly stylized, bold black calligraphic font. The text is arranged in three lines: 'بِسْمِ' on the top line, 'اللَّهِ' on the middle line, and 'الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ' on the bottom line. Five long, vertical arrows point upwards from the top of the page, indicating the direction of the main strokes. Small numbers (1, 2, 3) and arrows are placed throughout the text to show the specific sequence and direction of individual pen strokes. At the bottom left, there is a signature in smaller calligraphic script that reads 'محمد بن عبد الله'.

الاهداء

- بسم الله الرحمن الرحيم -

« وَقُلِ اعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ » سورة التوبة (آية 105)

- صدق الله العظيم -

* إلى من بلّغ الرسالة و أدّى الأمانة .. و نصح الأمة .. إلى نبي الرحمة و نور العالمين.
سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم.

* إلى من كلّله الله بالهيبة و الوقار، إلى من علّمني العطاء بدون انتظار، إلى من
أحمل أسمه بكلّ افتخار والدي العزيز.

* إلى معنى الحبّ و الحنان و التفاني، إلى بسمّة الحياة و سرّ الوجود، إلى من كان
دعاؤها سرّ نجاحي و حنانها بلسم جراحي ... أمي الحبيبة.

* إلى من عليهم أعتمد، إلى شمعة متّقدة تنير ظلمة حياتي، إلى من بوجودهم
أكتسب قوّة و محبة لا حدود لها، إلى من عرفت معهم معنى الحياة ... إخوتي
-محمد-كريم-سيد أحمد-لحسن-أمين- أحلام - سعاد و الكتكوتة "ألاء".

* إلى شريكة حياتي، إلى ريحانة حياتي... اليك يا زوجتي الغالية.

* إلى القلوب الطاهرة الرقيقة و النفوس البريئة ...أبنائي "أمينة" و "سيد أحمد".

* إلى الإخوة الذين لم تلدهم أمي .. إلى من تحلّوا بالإخاء و تميّزوا بالوفاء و

العطاء، إلى من معهم سعدت، إلى من عرفت كيف أجدهم و علّموني أن لا

أضيعهمأصدقائي " خريص بوقرة "بن حليلة رشيد" بن مريم جيلالي "

* إلى كل من ساهم من قريب أو من بعيد في هذا الانجاز المتواضع و أخص بذكر
" جيلالي توفيق "مداح خالد" بن جلول حكيم"لكحل عبد القادر"دهنات حليلة".

* إلى جميع خريجي معهد التربية البدنية و الرياضية 2014-2015.

* أ *

ش. محمد الرحمن

الشكر و التقدير

- نشكر الله و نحمده و نصلي على رسوله الكريم لتوفيقنا بإتمام هذا العمل المتواضع.
- نتقدم بالشكر و الاحترام إلى الأساتذة "الدكتور مقراني جمال"، "الدكتور زرف محمد"
"الدكتور رياض علي الراوي" و"الأستاذ محبوب غزال" الذين قدّموا لنا المساعدة و وجّهونا
بالنصائح الـقيمة.

لـمّا نتقدم بالشكر الجزيل إلى طاقم معهد التربية البدنية و الرياضية - مستغانم.

إلى جميع دكاترة و أساتذة قسم التدريب الرياضي تخصص "رياضة و صحة".

إلى كافة طاقم متوسطات ولاية تيارت من متوسطة "سعيد الحواس، متوسطة

القاعدة 06، متوسطة عباس لزرقي، متوسطة بلعباس العيد، متوسطة القاعدة 04، متوسطة

كبوش عابد و متوسطة بوشيخي مدني".

إلى تلاميذي الأعزاء بمتوسطة "سعيدي الحواس" بولاية تيارت متمنيا لهم النجاح.

إلى كل من ساهم و يساهم في نشر العلم

" قائمة الجداول "

الصفحة	العناوين	الرقم
32	- جدول رقم "01" يمثّل مستويات الكتلة الجسمية.	01
60	- جدول رقم " 02 " يمثّل صدق و ثبات الاختبارات.	02
65	- جدول رقم " 03 " يوضّح التّجانس بين عينتي البحث (الممارسة و غير الممارسة) في نتائج القياسات.	03
66	جدول رقم " 04 " يمثّل المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية للسن، الطول، الوزن و مؤشر الكتلة لكل من البدينات الممارسات لدرس التربية البدنية المدرسية و غير الممارسات.	04
69	جدول رقم " 05 " يمثّل المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية للاستجابة السّمعية و البصرية لكل من البدينات الممارسات لدرس التربية البدنية المدرسية و غير الممارسات.	05
70	الجدول رقم "06" يمثّل قيمة "ت" للدلالة المعنوية بين سرعة الاستجابات السّمعية و البصرية لدى كل من البدينات الممارسات لدرس التربية البدنية المدرسية و غير الممارسات.	06

" قائمة الأشكال "

الصفحة	العناوين	الرقم
66	- شكل رقم " 01 " يمثل المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية للسّن لكل من البديئات الممارسات لدرس التربية البدنية المدرسية و غير الممارسات.	01
67	- شكل رقم " 02 " يمثل المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية للطول لكل من البديئات الممارسات لدرس التربية البدنية المدرسية و غير الممارسات.	02
67	- شكل رقم " 03 " يمثل المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية للوزن لكل من البديئات الممارسات لدرس التربية البدنية المدرسية و غير الممارسات.	03
68	- شكل رقم " 04 " يمثل المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لمؤشّر الكتلة لكل من البديئات الممارسات لدرس التربية البدنية المدرسية و غير الممارسات.	04
69	- شكل رقم " 05 " يمثل المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية للاستجابة السّمعية لكل من البديئات الممارسات لدرس التربية البدنية المدرسية و غير الممارسات.	05
70	- شكل رقم " 06 " يمثل المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية للاستجابة البصريّة لكل من البديئات الممارسات لدرس التربية البدنية المدرسية و غير الممارسات.	06

محتوى البحث

الموضوع	رقم الصفحة
- إهداء.....	أ
- شكر وتقدير.....	ب

قائمة المحتويات

- قائمة الجداول.....	ج
- قائمة الاشكال.....	د

التعريف بالبحث

1- مقدّمة.....	ص 02
2- مشكلة البحث.....	ص 03
3- أهداف البحث.....	ص 04
4- فرضيات البحث.....	ص 04
5- أهميّة البحث و الحاجة له.....	ص 05
6- مصطلحات البحث.....	ص 05
7- الدّراسات و البحوث المشابهة.....	ص 06
1-7- التّعليق على الدّراسات.....	ص 09
2-7- نقد الدراسات.....	ص 09
الخلاصة.....	ص 10

الباب الاول: الدّراسة النّظرية.

-مدخل الباب الأوّل:

الفصل الأوّل: صفة السرعة و الفئة العمرية (13-16) سنة.

- تمهيد:..... ص 14
- 1-1- السرعة:..... ص 14
- 2-1- أنواع السرعة:..... ص 15
- 1-2-1- السرعة الانتقالية:..... ص 15
- 2-2-1- السرعة الحركية:..... ص 15
- 3-2-1- سرعة رد الفعل:..... ص 15
- 3-1- ماهية زمن رد الفعل:..... ص 16
- 4-1- العوامل المؤثرة في رد الفعل:..... ص 16
- 5-1- أنواع سرعة رد الفعل:..... ص 17
- 1-5-1- سرعة رد الفعل البسيط:..... ص 17
- 2-5-1- سرعة رد الفعل المركب:..... ص 17
- 1-2-5-1- رد الفعل المركب بالاستجابة الواحدة:..... ص 18
- 2-2-5-1- رد الفعل المركب بعدة استجابات:..... ص 18
- 6-1- أهمية صفة سرعة رد الفعل:..... ص 18
- 7-1- طرق تنمية سرعة رد الفعل:..... ص 19
- 1-7-1- تنمية سرعة رد الفعل البسيط:..... ص 19
- 2-7-1- تنمية سرعة رد الفعل المركب:..... ص 19
- 8-1- شروط سرعة رد الفعل:..... ص 20

- 9-1- المبادئ المنهجية لتدريب سرعة رد الفعل:.....ص 21
- 10-1- العوامل الفسيولوجية المؤثرة في سرعة رد الفعل:.....ص 22
- 11-1- الوسائل المساعدة على زيادة سرعة رد الفعل:.....ص 22
- 12-1- مبادئ تراعى عند تعميم و تنفيذ تمارين السرعة:.....ص 23
- 13-1- سرعة رد الفعل و دورها في تحسين القدرات:.....ص 23
- 14-1- خصائص تطوير سرعة رد الفعل بين (13- 16) سنة:.....ص 23
- 15-1- خصائص النمو في المرحلة المتوسطة (13-16) سنة:.....ص 24
- 16-1- أهم خصائص النمو في المرحلة المتوسطة:.....ص 24
- الخلاصة:.....ص 28

الفصل الثاني: تصنيفات انماط الجسم.

- تمهيد:.....ص 30
- 1-2- أنماط الجسم:.....ص 30
- 2-2- تصنيفات أنماط الجسم:.....ص 30
- 3-2- طرق تقدير أنماط الجسم:.....ص 32
- 4-2- تعريف البدانة: أعراضها، أنواعها و أقسامها:.....ص 33
- 1-4-2- تعريف البدانة:.....ص 33
- 2-4-2- أعراض البدانة:.....ص 33
- 1-2-4-2- اضطراب العمليات الأيضية راجع إلى الزيادة في الوزن:.....ص 33
- 2-2-4-2- الأمراض التي تنجم عن البدانة:.....ص 33
- 3-4-2- أنواع البدانة:.....ص 34

- 34 -1-3-4-2 البدانة المتمركزة في البطن OBESITE ANDROIDE:.....ص 34
- 34 -2-3-4-2 البدانة المتمركزة في الوركين OBESITE GYNOIDE:.....ص 34
- 34 -4-4-2 أقسام البدانة:.....ص 34
- 35 -5-2 العوامل التي تؤدي إلى البدانة:.....ص 35
- 35 -1-5-2 العوامل الجينية والوراثية:.....ص 35
- 35 -2-5-2 العوامل الغذائية:.....ص 35
- 36 -3-5-2 العوامل البيئية:.....ص 36
- 36 -4-5-2 الغدد و الهرمونات:.....ص 36
- 37 -5-5-2 تقلص وانعدام النشاط البدني:.....ص 37
- 37 -6-5-2 العوامل النفسية:.....ص 37
- 38 -6-2 تحليل شخصية البدنين:.....ص 38
- 38 -1-6-2 إدمان الطعام:.....ص 38
- 38 -2-6-2 الإرادة المسلوقة:.....ص 38
- 39 -3-6-2 الطعام كعامل تعويضي:.....ص 39
- 39 -4-6-2 غياب الهوية الذاتية:.....ص 39
- 39 -7-2 سمات شخصية البدنين:.....ص 39
- 40 -8-2 الآثار الصحية للبدانة:.....ص 40
- 40 - الخاتمة:.....ص 40

الفصل الثالث: درس التربية البدنية.

- تمهيد: ص 42
- 1-3- لمحة وجيزة عن تاريخ التربية البدنية والرياضية: ص 42
- 2-3- مفهوم الرياضة المدرسية في الجزائر: ص 42
- 3-3- أهداف الرياضة المدرسية بالجزائر : ص 43
- 4-3- الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضية: ص 43
- 5-3- الأهداف الخاصة للتربية البدنية والرياضية: ص 44
- 6-3- المقارنة بين التربية البدنية والرياضة المدرسية: ص 45
- 7-3- مميزات وخصائص التلاميذ خلال المراحل الدراسية: ص 45
- 1-7-3- المرحلة الابتدائية (من 06 - 12 سنة): ص 46
- 2-7-3- المرحلة المتوسطة (12-15) سنة: ص 47
- 3-7-3- المرحلة الثانوية (15-18 سنة): ص 47
- 8-3- النشاطات الصفية: ص 48
- 1-8-3- أهمية الأنشطة الصفية: ص 48
- 2-8-3- أهداف الأنشطة الصفية: ص 49
- 3-8-3- الأساس الذي يقوم عليه النشاط الصفية: ص 49
- 4-8-3- أنواع الأنشطة الصفية: ص 50
- 1-4-8-3- الأنشطة الاستهلاكية: ص 50
- 2-4-8-3- الأنشطة التنموية: ص 50
- 3-4-8-3- الأنشطة الختامية: ص 51
- 5-8-3- واقع الأنشطة الصفية: ص 51

الخلاصة: ص 51

الباب الثاني: الدراسة الميدانية.

-مدخل الباب الثاني:

الفصل الأول: منهجية البحث و الاجراءات الميدانية.

- تمهيد..... ص 55
- 1-1- الدراسة الاستطلاعية ص 55
- 2-1- الدراسة الأساسية..... ص 56
- 1-2-1- منهج البحث ص 56
- 2-2-1- مجتمع البحث..... ص 56
- 3-2-1- عينة البحث..... ص 56
- 4-2-1- مجالات البحث..... ص 57
- 1-4-2-1- المجال البشري..... ص 57
- 2-4-2-1- المجال الزمني..... ص 57
- 3-4-2-1- المجال المكاني..... ص 57
- 5-2-1- متغيرات البحث..... ص 58
- 6-2-1- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث..... ص 58
- 7-2-1- أدوات البحث..... ص 59
- 8-2-1- الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة..... ص 60
- 1-8-2-1- ثبات الاختبار..... ص 60
- 2-8-2-1- صدق الاختبارات..... ص 60

- 1-2-8-3- موضوعية الاختبارات ص 61
- 1-2-9- مواصفات الاختبارات و القياسات المستخدمة..... ص 61
- 1-2-10- الدراسات الإحصائية..... ص 62
- 1-2-11- صعوبات البحث..... ص 62
- خلاصة..... ص 63

الفصل الثاني: عرض و تحليل و مناقشة النتائج.

- تمهيد..... ص 65
- 1-2-1- اختبار تكافؤ عينتي البحث..... ص 65
- 2-2-2- عرض و مناقشة النتائج..... ص 66
- 1-2-2-1- عرض النتائج للمتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية (السن، الطول، الوزن و مؤشر الكتلة)..... ص 66
- 2-2-2-2- عرض نتائج المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية ل(الاستجابة السمعية و البصرية)..... ص 69
- 3-2-3- تحليل و مناقشة النتائج: ص 70
- 4-2-4- الاستنتاجات ص 71
- 5-2-5- مناقشة الفرضيات ص 71
- 6-2-6- الاقتراحات ص 72
- 7-2-7- الخلاصة العامة ص 73

التعريف والبحث

حتى الآن لم يتوصل الإنسان إلى المعرفة الدقيقة لخصائص ووظائف الكثير من أجهزة جسم الإنسان وذلك بسبب شدة تعقيد تركيب هذه الأجهزة و تداخل الكثير من الوظائف.

و تعد الحواس و ما يرتبط بها من خصائص نفسية و وظائف حسية من أدق و اهم الأجهزة التي تؤدي دورها في حياة الإنسان و هذه المعرفة يمكن الارتقاء بها إلى أعلى مستوى، و من أهم الحواس التي تلعب دوراً مهماً في معرفة الإنسان و مستوى أدائه لمختلف أعماله هما حاستا السمع و البصر من خلال سرعة استجابة كل منهما لنوع الفعالية و النشاط المختار.

و يعتبر الاعتماد على النظامين السمعي و البصري أثناء الأداء الرياضي من أكثر الاستخدامات في أي نشاط ذلك لأن السمع و الرؤية تؤثران في مقدرة أو كفاءة الرياضي في أداء متطلبات رياضته الخاصة، و قد اتجهت معظم محاولات الباحثين نحو تحديد المهارات الضرورية للرياضات المختلفة و تحديد إذا ما كانت تلك المهارات السمعية و البصرية الخاصة بالرياضيين تختلف عن غير الرياضيين.

تلعب الممارسة الرياضية دوراً فعالاً في اكتساب المهارات و هي أحد الشروط الهامة للوصول إلى درجة الإتقان المطلوبة، و تتم الممارسة من خلال أنشطة حصة التربية البدنية المدرسية التي يمارسها المتعلم داخل الصف وخارجه تحت إشراف و توجيه المعلم لتحقيق الهدف المطلوب منها.

و بشكل عام، فقد استهدفت البرامج الفئة العمرية للمرحلة المتوسطة أكثر من أولئك المنتمين إلى الفئات العمرية الأكبر سناً، حيث إن سلوكيات الغذاء و النشاط البدني تتكوّن في هذه المرحلة، و يعتبر الباحثون التدخّلات في هذه المرحلة مناسباً جداً لحث هذه الفئة على تشكيل سلوكيات صحية مستدامة في سياق البرامج القائمة على المنهاج.

و يرى الباحثون أن استخدام فريق متعدد الاختصاصات من اختصاصيّ الصحة من شأنه أن يساهم في دعم مبادرات الارتقاء بالصحة، غير أن هذه النظرية قد لا تكون قابلة للتنفيذ أو عملية أو مستدامة.

و انطلاقاً من هذه الخلفية النظرية يكمن الهدف العام من هذا البحث إلى معرفة أثر حصة التربية البدنية المدرسية على سرعة الاستجابة السّمعية و البصرية بين فئة البدينات الممارسات لحصة التربية البدنية المدرسية و البدينات غير الممارسات و تكمن أهميته في جانبين اثنين، جانب نظري غايته إضافة مصدر جديد للمعرفة بالدراسات العلمية و المعطيات النظرية و الميدانية و جانب تطبيقي للتعرّف على الفروقات في مستوى الاستجابة السّمعية و البصرية للبدينات الممارسات لحصة التربية البدنية المدرسية و غير الممارسات لها.

التعريف بالبحث

و قد شمل بحثنا هذا على باين اثنين جاءا بعد التعريف بالبحث و الذي يحوي المقدمة، المشكلة، الأهداف، الفرضيات، الأهمية للبحث و الحاجة له، المصطلحات و الدراسات المشابهة.

فالباب الأول خاص بالدراسة النظرية و يحوي ثلاثة فصول : فصل خاص بالسرعة و الفئة العمرية (13-16) سنة و الثاني خاص بأنماط الجسم، أما الأخير فقد خصص لدرس التربية البدنية و الرياضية المدرسية. أما الباب الثاني فهو خاص بالدراسة الميدانية، و قد حوى فصلين اثنين، الأول لمنهجية البحث و الإجراءات الميدانية و الثاني لعرض و تحليل و مناقشة النتائج.

2- مشكلة البحث:

إن التعديلات و التغييرات التي تحصل للأشخاص ببلوغهم سن معينة مختلفة عن بعضها البعض، فكثيرا من الأمور المتعلقة بحدود الفعل السمعية و البصرية و تأثيرها على خلق درجة عالية من التناقض تنعكس في سرعة الاستجابة لأنواع المثيرات. لذا لا بد من فهمها في سبيل الإسهام الفعال لمواكبة الصحة البدنية و النفسية و التقدم بها.

من خلال الدراسة الاستطلاعية و الم تابعة الميدانية في المؤسسات التربوية التعليمية لفئة المتمرسات البدنيات لاحظ الطالبان الباحثان وجود ضعف في بعض الصفات لدى أغلبهن، وقللة الاهتمام الكافي بها من قبلهن، علما أنّها من المتطلبات الأساسية لحياتهم الطبيعية، مما حثّ للولوج في هذه المشكلة و تطبيق اختبارات مقترحة في هذا المجال لحساب و مقارنة بعض الصفات و إيجاد علاقة بينهم.

من هذا المنطلق انطلقنا إلى تحديد إشكالية البحث حول معرفة العلاقة بين سرعة الاستجابة (السمعية و البصرية) و بين ممارسة حصص التربية البدنية المدرسية و عدم الممارسة في فئة البدنيات. و معرفة فعالية ذلك تمّ طرح التساؤلات التالية:

التعريف بالبحث

أ- التساؤل العام:

➤ هل هناك فرق بين بدينات ممارسات لحصة التربية البدنية المدرسية و بدينات غير ممارسات في سرعة الاستجابة السّمعية و البصرية، و لصالح أي فئة؟

➤ ب- التساؤلات الفرعية:

➤ هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين بدينات ممارسات لحصة التربية البدنية المدرسية و غير الممارسات في سرعة الاستجابة السّمعية؟

➤ هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين بدينات ممارسات لحصة التربية البدنية المدرسية و غير الممارسات في سرعة الاستجابة البصرية؟

3- أهداف البحث:

أ- الهدف الرئيسي:

✓ معرفة الفرق في سرعة الاستجابة السّمعية و البصرية بين بدينات ممارسات لحصة التربية البدنية المدرسية و غير الممارسات.

ب- الاهداف الفرعية:

✓ التعرف على قيم سرعة الاستجابة السّمعية للبدينات الممارسات لحصة التربية البدنية المدرسية و غير الممارسات لها.

✓ التعرف على قيم سرعة الاستجابة البصرية للبدينات الممارسات لحصة التربية البدنية المدرسية و غير الممارسات لها.

4- فرضيات البحث:

أ- الفرضية العامة:

يفترض الطالبان الباحثان أن الممارسة من عدمها لدرس التربية البدنية المدرسية في فئة البدينات تؤثر على سرعة الاستجابة السّمعية و البصرية .

ب- الفرضيات الفرعية:

* يفترض الطالبان الباحثان أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين البدينات الممارسات و غير الممارسات لدرس التربية البدنية المدرسية في سرعة الاستجابة السّمعية و البصرية.

* يفترض الطالبان الباحثان وجود تفوق البدينات الممارسات لدرس التربية البدنية المدرسية على البدينات غير الممارسات في سرعة الاستجابة السّمعية و البصري.

5- أهمية البحث و الحاجة له:

أولاً: الجانب العلمي (النظري):

➤ إضافة دراسة جديدة للبحوث المستقبلية.

ثانياً: الجانب العملي (التطبيقي):

➤ التعرف على الفروقات في مستوى الاستجابة السمعية و البصرية للبدينات الممارسات لحصّة التربية البدنية المدرسية و غير الممارسات لها.

➤ دراسة استطلاعية مستقبلية.

6- مصطلحات البحث:

أ- سرعة الاستجابة السمعية:

❖ نظرياً: و هي الفترة الزمنية بين ظهور مثير سمعي و الاستجابة الحركية لهذا المثير. (الخالق، 2000)

❖ إجرائياً: هو فارق السرعة بين سماع التلميذة للمنبه السمعي و لحظة الضغط على زر الايقاف على الجهاز.

ب- سرعة الاستجابة البصرية:

❖ نظرياً: و هي الفترة الزمنية بين ظهور مثير بصري و الاستجابة الحركية لهذا المثير. (الخالق، 2000)

❖ إجرائياً: هو فارق السرعة بين ملاحظة التلميذة للمنبه البصري و لحظة الضغط على زر الايقاف .

ج- البدانة:

❖ نظرياً: هي تراكم الدهون تحت الجلد و داخل مكونات الجسم بشكل عام. (زياد، 2000)

❖ إجرائياً: عبارة عن الوزن الجسدي الذي يزيد عن 20 % من الصفات العامة للطول و الوزن و تؤدي إلى وجود الكثير من الدهون.

د- حصّة التربية البدنية المدرسية:

❖ نظرياً: ما يقوم به التلميذ من نشاطات رياضية في الحصّة المقررة داخل المؤسسة التربوية و تحت إشراف مباشر من الأستاذ. (التعليم، 1996)

❖ إجرائياً: هي ممارسة عملية يقوم بها المعلم بمفرده او مع زملائه لمدة زمنية محددة داخل غرفة الصف لتحقيق هدف تربوي مرتبط بالمنهج.

7- الدراسات و البحوث المشابهة:

أ- دراسة (صالح شافي ساجت - حسين مردان عمر - عامر فاخر شغاتي):
و التي أجريت سنة 1999 تحت عنوان " دراسة تحليلية مقارنة لمستوى سرعة الاستجابة السَّمعية و البصرية لدى رياضي الألعاب و غير الممارسين "
- مشكلة البحث:

لقلّة الدّراسات التي تبحث في سرعة استجابة الحواس لدى الرياضيين و غيرهم و البحث في سبب تفوّق حاسة السَّمع و سرعة استجابتها على حاسة البصر و سرعة استجابتها تكمن مشكلة البحث.

- هدف البحث:

- ❖ معرفة سرعة الاستجابة السَّمعية و البصرية و تفوّق أيّ منهما لدى رياضي بعض الألعاب و غير الممارسين.
- ❖ معرفة الفروق بين رياضي بعض الألعاب و غير الممارسين بسرعة الاستجابة السَّمعية و البصرية.

- منهج البحث:

المنهج الوصفي بأسلوب المسح .

- عيّنة البحث:

شملت عيّنة البحث (45 طالبا):

➤ عيّنة الممارسين (25 طالبا).

➤ عيّنة غير الممارسين (20 طالبا).

- أدوات البحث:

✓ المراجع العربية و الأجنبية.

✓ جهاز سرعة الاستجابة (محلّية الصنع) تقيس الاستجابة اللمسية و السَّمعية و البصرية.

- الوسائل الإحصائية:

(المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - اختبار "ت ستودنت" للعينات المترابطة - اختبار "ت ستودنت"

للعينات غير المترابطة).

- عيّنة البحث و كيفية اختيارها:

تكوّنت عيّنة البحث من طلاب كلية التربية الرياضية - جامعة البصرة- من الممارسين للفعاليات الرياضية المختلفة و طلاب كليّات أخرى مختلفة غير ممارسي للفعاليات الرياضية، حيث بلغت عيّنة الممارسين (25 طالبا) و بواقع (3 لاعبين للركض السريع) و (لاعبين 2 لفعاليات الرمي) و (3 لاعبين لفعاليات القفز) و (7 لاعبين يمارسون كرة القدم) و

التعريف بالبحث

(5 لاعبين يمارسون الكرة الطائرة) و (5 لاعبين يمارسون لعبة السلة) ، أمّا عيّنة غير ممارسين للفعاليات الرياضية فبلغت (20 طالبا).

– أهم نتيجة توصل لها البحث:

❖ توجد فروق بين الممارسين للفعاليات الرياضية و غير الممارسين لها في سرعة الاستجابة السّمعية و البصرية.

أهم توصية:

❖ التدريب المنتظم يساهم في تطوير القدرات السّمعية و البصرية .

ب- دراسة (أ.م.د علي علك الطائي):

و التي أجريت سنة 2002 تحت عنوان " مقارنة في سرعة رد الفعل البصري و السمعي بين اللاعبين المتميزين و غير المتميزين في لعبة الكرة الطائرة " .

– مشكلة البحث:

التعديلات و التغييرات الحاصلة في قانون لعبة الكرة الطائرة كان هدفها خلق درجة عالية من روح المنافسة و التي تنعكس في سرعة ردود الأفعال السّمعية و البصرية.

– هدف البحث:

❖ التعرف على قيم سرعة رد الفعل للاعبين المتميزين و غير المتميزين.

❖ التعرف على الفروقات في مستوى سرعة الاستجابة السّمعية و البصرية بين اللاعبين المتميزين و غير المتميزين.

– منهج البحث:

المنهج الوصفي المقارن.

– عيّنة البحث:

شملت عيّنة البحث (60 طالبا):

➤ عيّنة الممارسين (25 طالبا).

➤ عيّنة غير الممارسين (25 طالبا).

➤ عينة التجربة الاستطلاعية (10 طلاب).

– أدوات البحث:

✓ المراجع العربية و الأجنبية.

✓ جهاز خاص صمم في كلية الطب ببغداد لقياس سرعة الاستجابة السّمعية و البصرية لبعض الحالات العصبية.

التعريف بالبحث

- الوسائل الإحصائية:

(النسبة المئوية-المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - اختبار "ت" T-Test)

- عينة البحث و كيفية اختيارها:

اشتملت عينة البحث على لاعبين من فرق كلية التربية البدنية و طلبة التخصص بالكرة الطائرة و قد بلغ العدد الكلي لمجموعة البحث (60) طالبا، و قد اختار الباحث عينة بحثه بالطريقة العشوائية للطلبة المتميزين و غير المتميزين عن طريق القرعة كما بلغت اعمار عينة البحث بحدود (19-25 سنة).

- أهم نتيجة توصل لها البحث:

❖ توجد فروق دالة احصائيا بين الممارسين المميزين و غير المميزين في لعبة الكرة الطائرة.

- أهم توصية:

❖ التدريب المنتظم للكرة الطائرة ذو اهمية كبيرة في زيادة سرعة رد الفعل السمعية و البصرية.

ج- دراسة (م.م. علي مالك الشوك):

و التي أجريت سنة 2005 تحت عنوان " سرعة الاستجابة الحركية و علاقتها بإنجاز (50 م) سباحة فراشة "

- مشكلة البحث:

يرى الباحث أنّ هناك اختلافا في سرعة الاستجابة بين السباحين تبعا لاختلاف سرعة رد الفعل و سرعة الاستجابة الحركية و ذلك لعدم توفر و وجود فهم واضح للعلاقة بين سرعة الاستجابة من جهة و زمن الإنجاز للسباحين من جهة أخرى.

- هدف البحث:

❖ معرفة العلاقة بين سرعة الاستجابة الحركية و إنجاز (50 م) سباحة فراشة.

- منهج البحث:

المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية .

- عينة البحث:

شملت عينة البحث (05 سباحين) في المنتخب الوطني العراقي و هم من أفضل سباحين (50 م) فراشة و تم اختيارهم بالطريقة العمدية.

- أدوات البحث:

✓ المراجع العربية و الأجنبية.

✓ جهاز توقيت كهربائي من نوع (D . E . B) ديالي.

✓ ساعة توقيت يدوية إلكترونية.

التعريف بالبحث

- الوسائل الإحصائية:

✓ معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

✓ اختبار (T) لدلالة معنوية معامل الارتباط.

- عينة البحث و كيفية اختيارها:

شملت عينة البحث (05 سباحين) في المنتخب الوطني العراقي و هم من أفضل سباحين (50 م) فراشة و تم اختيارهم بالطريقة العمدية.

- أهم نتيجة توصل لها البحث:

❖ تبين وجود سباحين يمتلكون زمن استجابة سريع لكنهم لا يمتلكون زمن حركة سريع، وكذلك وجود سباحين يمتلكون زمن استجابة بطئ لكنهم يمتلكون زمن حركة سريع .

- أهم توصية:

❖ ضرورة احتواء المناهج التدريبية الخاصة لسباحي المسافات القصيرة و بالأخص منهج سباحي (50 م) فراشة على وحدات تدريبية أكثر خاصة بتطوير زمن رد الفعل و سرعة الاستجابة الحركية .

7-1- التعليق على الدراسات:

إن أهم النقاط التي تشترك فيها الدراسات سابقة الذكر و التي تناولها الأساتذة الباحثون هي أنهم اتبعوا نفس منهج البحث و هو منهج البحث الوصفي المقارن، كما تم استخدام نفس الأدوات تقريبا و بالنسبة للنتائج المشتركة التي توصل إليها الباحثون فقد تمحورت حول مدى فوّق بعض القدرات البدنية و الحركية من خلال برنامج متّبع من طرف الأساتذة المكوّنين اما الاختلاف الملاحظ فهو اختيار عينة البحث فقد كان اختيار العينة بطريقة بين العشوائية و المقصودة، الفئة العمرية، نوع الانشطة البدنية و مستوى الكفاءة البدنية و اخيرا محيط الممارسة.

7-2- نقد الدراسات:

من خلال هذه الدراسة اراد الطالبان الخوض في لون آخر يعتمد على الجانبين اولهما صحي يهتم بالبدانة اما الثاني فهو بدني يهتم بالممارسة للنشاطات الرياضية المدرسية الصفية و من عدم الممارسة في الطور المتوسط الذي يساعد بطريقة ما في تحسين بعض القدرات البدنية و المهارات الحسية الحركية الأساسية أما الدراسات السابقة فقد اعتمدت على تخصص واحد و هو البدني بين الممارسة المنتظمة و عدمها خارج اسوار المدرسة.

- الخلاصة:

التربية البدنية جزء من التربية العامة أو مظهر من مظهرها لكون التربية البدنية الحديثة تعتنى كذلك برعاية الجسم و صحته،
فالتربية البدنية تساعد على إعداد المواطن الصالح المتزن بدنيا و عقليا و انفعاليا و اجتماعيا

و نظرا لوجود ضعف في المستوى البدني خاصة عند البنات المصابات بالبدانة ارتئى الطالبان الباحثان إلى المعرفة الدقيقة لصفة
بدنية و هي صفة السرعة التي تستهدف تحسين القدرات البدنية بالأخص سرعة رد الفعل، حيث تطابق أهدافها و أهداف
مناهج التربية البدنية و الرياضة في المرحلة المتوسطة محاولين بذلك من خلال بحثنا المساهمة في رفع مستوى النشاطات
المدرسية بشكل عام و القدرات البدنية و الوظيفية بشكل خاص لدى التلاميذ

و تحدف دراستنا للمقارنة في سرعة الاستجابة السمعية و البصرية بين اواسط الفتيات البدينات في مرحلة عمرية ما بين
(13-16) سنة مع الاخذ بعين الاعتبار الممارسة لحصة التربية البدنية المدرسية من جهة و الاعفاء من حصة التربية البدنية و
الرياضية من جهة اخرى.

و من خلال الدّراسات المشابهة تمكّن الطالبان الباحثان من الاستفادة من تلك البحوث و الدّراسات حيث شكّلت إطارا
نظريًا لهما و لموضوع الدّراسة الحالية، كما تمّ الاستفادة من الإجراءات المستخدمة في تلك البحوث كالمنهجية، المنهج المتّبع،
اختيار العيّنة و أدوات البحث.

الباب الأول

الدراسة النظرية

- مدخل الباب الأوّل:

لقد خصّص هذا الباب للدراسة النظرية و قد احتوى على ثلاثة فصول، حيث تطرّق الطالبان الباحثان في:

✓ الفصل الأوّل: السّعة و الفئة العمرية (13-16) سنة.

✓ الفصل الثّاني: تصنيفات انماط الجسم.

✓ الفصل الثالث: التّربية البدنيّة المدرسيّة.

✓ تمهيد و خلاصة لكلّ فصل.

الفصل الأول

السّرعَة و الفئَة

العمرية

13-16 [سنة

تمهيد:

تعتبر السرعة أحد أهم مكونات اللياقة البدنية فهي من العوامل الحاسمة التي تؤثر بشكل مباشر و مستمر على نتيجة المنافسات الرياضية (الفردية أو الجماعية).

فمثلا في كرة اليد نشاهد كثيرا من المواقف الهجومية و الدفاعية طوال المباراة يكون لعامل السرعة الحد الفاصل في ترجيح أحد اللاعبين على غيره ، و عامل السرعة هو أحد مميزات الشباب الواضحة لأنه من الملاحظ ازدياد هذا العامل حتى سن الثالثة و العشرين تقريبا في الوقت الذي تستمر فيه قوة التحمل في الازدياد. و تتطلب تدريبات السرعة قدرا من النشاط العصبي أكثر من تدريبات القوة و لهذا يمتاز اللاعبون الذين يتدربون على السرعة باليقظة و الحساسية و يمكن الوصول إلى السرعة بالتدريب على منافسات العدو و التتابعات المختلفة.

و يدخل تحت نطاق السرعة ما يسمى بـ " سرعة رد الفعل " و هي عبارة عن الفترة الواقعة بين المؤثر و التلبية ، و تعتبر السرعة التي يستغرقها رد الفعل عاملا هاما في الرياضة عموما تساعد على تجنب استخدام العضلات التي لا حاجة لعملها في أداء حركة ما. كما أنها تدل على مدى التوافق العضلي العصبي عند الرياضي.

1-1- السرعة:

التعريفات التالية تعبر عن مفهوم بعض العلماء للسرعة:

- يعرف "فراي" سنة (1977) بأنها القدرة على انجاز الفعال الحركية في أقل فترة زمنية ممكنة مع الأخذ بعين الاعتبار الظروف الخارجية ، و ذلك بفضل تحرك و سير الجهاز العضلي و قدرة العضلات. (المجهد، صفحة 128)
- كلارك clark " هي سرعة عمل حركات من نوع واحد بسرعة متتابعة".
- لارسون larson، يوكم yocom و يتفق معهما بيوتشر Bucher و هي "قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة. من نوع واحد في أقصر مدة، هي الحركات في الوحدة الزمنية".

و بهذا يمكننا ان نعرف السرعة على انها قدرة الفرد على أداء حركات في أقصر زمن ممكن ،سواء صاحب ذلك انتقال الجسم أو عدم انتقاله.

و تقاس السرعة بوحدة المتر/ثا. كما أن هناك أساليب أخرى لقياس السرعة تستخدم فيها الأجهزة و الأدوات كاستخدام خلايا التصوير الكهربائية الملحقة بجهاز للطباعة، و استخدام طرق التسجيل السينمائية المبينة على سرعة الفلم و جهاز الفورس بلاتس. (السيد، 1993، صفحة 178)

2-1- أنواع السرعة:

للسرعة ثلاثة أنواع تتمثل فيما يلي:

- السرعة الانتقالية.
- السرعة الحركية "سرعة الأداء".
- سرعة رد الفعل "سرعة الاستجابة".

1-2-1- السرعة الانتقالية:

و يقصد بها العدو حيث يلتزم انتقال الجسم و اكتساب مسافة معينة . يعبر عنها "هاري HARRE" بأنها القدرة على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن. (حسانين ك.، 2001، صفحة 65)

أما سرعة الانتقال و هي من أهم ما يتميز به لاعب الكرة الحديث فيجب أن يقتني المدرب بها و لا بد أن يلاحظ المدرب الارتفاع التدريجي بتحسين السرعة خلال السنة و أن هذه التمرينات لا تجرى في الصباح، أو بعد الإجهاد العصبي و أنه لا بد أن يسبقها إحماء مناسب ولا بد لمدرّب الناشئين من الحرص عند التدريب على السرعة فالأشبال لا بد حقا أن يختاروا من الذين يتميزون بالسرعة أصلا، و لكن عند تدريبهم على السرعة يجب ملاحظة التدريب المناسب حتى سن 14 سنة، ثم يرتفع بعد ذلك شدة الحمل وفقا لسن اللاعب. (مختار، صفحة 58)

2-2-1- السرعة الحركية:

ويقصد بها أداء حركة أو عدة حركات مركبة في أقل زمن ممكن، و من الأمثلة بالنسب للحركة الوحيدة التصويب في أقل زمن ممكن.

أما الأمثلة في الحركة المركبة السيطرة على الكرة ثم التمرير في أقل زمن ممكن (حماد، 1990، صفحة 378).

3-2-1- سرعة رد الفعل:

و هي الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين و الاستجابة الحركية لهذا المثير. وهذه لها أهميتها الكبرى في تحديد الاستجابة المناسبة للمثيرات المختلفة سواء كانت مثيرات بسيطة أو مركبة. (حسانين ك.، 2001، صفحة 57)

و هي أيضا قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنجاز رد الفعل لتنبه معطى في أقصر وقت كالجواب بحركة الإشارة مسبقة سواء كانت إشارة سمعية، بصرية أو لمسية.

و سرعة رد الفعل تختلف من شخص لآخر و هي لحد ما صفة خلقية و طبيعية في الفرد دون إرادة. (مختار، صفحة 89)

كما يجب التنويه إلى أنه ليس بالضرورة أن ترتبط سرعة رد الفعل بباقي أنواع السرعة الأخرى فقد يكون لدى اللاعب مستوى جيد لسرعة رد الفعل في حين تكون لديه السرعة الحركية أو السرعة الانتقالية بطيئة. و يمكن أن يحدث العكس و تقاس سرعة رد الفعل بزمن رد الفعل (زمن الرجوع).

1-3- ماهية زمن رد الفعل:

المقصود بزمن رد الفعل هو الفترة الزمنية بين حدوث المثير و بداية الاستجابة الحركية لهذا المثير، و يعرف المثير بكونه ذاك المنبه الذي تنفعل به حاسة من الحواس المستقبلية لهذه التنبيهات أو المثيرات. كما يعرف زمن رد الفعل من طرف "اندروز ANDREWS" و آخرون أنه *الزمن الذي ينقضي بين إطلاق المنبه و بدء حركة الاستجابة* . (حسانين م.، 1987، صفحة 463) و يجب أن نفرق بين نمطين من زمن رد الفعل هما:

- ❖ الفترة الزمنية الواقعة بين إطلاق المثير و بداية الاستجابة الحركية و هذا ما نطلق عليه زمن رد الفعل.
 - ❖ الفترة الزمنية الواقعة بين إطلاق المثير و نهاية الاستجابة الحركية و هذا ما نطلق عليه زمن رد الفعل الحركي.
- أما إذا كنا نهدف إلى قياس النمط الثاني، فيجب أن نمر للمرحلة السابق ذكرها حتى نهاية الاستجابة الحركية. (حسانين م.، 1987، صفحة 463)

1-4- العوامل المؤثرة في سرعة رد الفعل:

الحاسة المستخدمة: من المعروف علميا أن الضوء أسرع من الصوت لذلك عندما يكون المثير ضوئيا تكون الاستجابة أسرع مما لو كان صوتيا.

- نوع المثير: إذا كان المثير بسيطا كان زمن رد الفعل أقل. أما إذا كان زمن رد الفعل مركبا كان زمن رد الفعل أطول و يتناسب زمن رد الفعل تناسباً طردياً مع مقدار تعقد المثير .

- شدة المثير: المثير ذو الشدة العالية ينتج الفرصة لحدوث الاستجابة في زمن قصير و العكس صحيح أيضاً. فالصوت الضعيف يستغرق زمن رد الفعل له وقتاً أطول من الصوت المرتفع، والضوء الضعيف يستغرق زمن رد الفعل له وقتاً أطول من الضوء القوي.

- الحالة التدريبية: إذا كان الفرد مدرباً من قبل على الاستجابة للمثير الحادث فإن استجابة عادة تكون سريعة نسبياً، إذا قورن ذلك بزمن رد الفعل لقرينة غير المدرب عندما يتعرض لنفس المثير.

- الإجهاد : يؤثر الإجهاد تأثيراً بالغاً على زمن رد الفعل فهناك علاقة طردية بين زيادة الإجهاد و زمن رد الفعل.

- التركيز: الفرد الذي تكون له القدرة على التركيز يستطيع أن يستجيب للمثيرات في زمن أقل من قريبه الذي لا يتمتع بهذه الخاصية.

- الحالة النفسية: يتأثر زمن رد الفعل بالحالة النفسية للفرد ، فالخوف و الملل و الكراهية و الحب و غير ذلك من السمات الشخصية تؤثر تأثيرا واضحا على زمن رد الفعل.
- التوقع: كثير من الأفراد لديهم فراسة في توقع نوع المثير الحادث و شدته(في حالة الاستجابة المركبة). و هؤلاء يحققون درجات عالية في اختبارات زمن رد الفعل في حالة صدق توقعهم .
- درجة الحرارة: أثبتت بعض الدراسات تأثر زمن رد الفعل بدرجة حرارة الجو.
- الحالة الصحية: خاصة الأمراض التي تصيب الجهاز العصبي تؤثر على زمن رد الفعل (حسانين م.، 1987، صفحة 466)

1-5- أنواع سرعة رد الفعل:

هناك نوعان من سرعة رد الفعل و هما:

1-5-1- سرعة رد الفعل البسيط :

وهي الاستجابة لمنبه معين و ثابت بفعل حركي ثابت، مثلا انطلاق السباح في سباق 100 م سباحة حرة و هي تقاس بزمن رد الفعل البسيط و الذي يتمثل في الزمن المحصور بين لحظة ظهور مثير واحد ومعروف (طلقة البدء، لحظة الاستجابة لهذا المثير) .

كما يظهر رد الفعل البسيط حينما يكون المثير معروفا للرياضي و هو يعلم أيضا أسلوب الاستجابة لهذا المثير مثل البدء في ألعاب القوى أو السباحة. (الفتاح، التدريب الرياضي : الأسس الفيسيولوجية، 1997، صفحة 189)

1-5-2 - سرعة رد الفعل المركب:

وهي في الغالب تشمل على رد فعل اختياري لمنبهات مختلفة و متعددة و تقاس بزمن رد الفعل المركب*التمييزي* . الذي يمكن تقسيمه إلى ما يلي:

- ❖ بداية حدوث المثير .
- ❖ اللحظة الحسية التي يتم فيها استقبال المثيرات من أعضاء الحس ، فمثلا (الأذن ، العين... إلخ) .
- ❖ لحظة تمييز المثير عن غيره من المنبهات الحادثة في نفس الوقت ، هذا يعني التعرف عليه و تصنيفه ضمن مجموعة معروفة لدى الفرد.
- ❖ لحظة اختيار الاستجابة الحركية المناسبة للمثير .
- ❖ اللحظة الحركية و تسبقها لحظة تأهب الجهاز العصبي المركزي للاستجابة الحركية.(السيد، 1993، صفحة 181)

و هناك نوعان من رد الفعل المركب هما:

1- 2- 5- رد الفعل المركب بالاستجابة الواحدة:

بمعنى أن يقوم الرياضي برد الفعل تجاه موقف معين بأسلوب معين مثل رد الفعل الملائم على أداء الملائم المنافس، هل يكون بالتقهقر أو بالتقدم أو بالتصدي.

1- 2- 2- 5- رد الفعل المركب بعدة استجابات:

يعتبر هذا النوع من رد الفعل هو أصعبها نظرا لاحتياجاته إلى تركيز انتباه عال لسرعة اتخاذ القرار المناسب و الناجح و الذي يتطلب أحيانا الإعداد المبكر لتوقعات الأداء للخصم مثلا :لاعب السلاح الذي يبدأ بالهجوم و هو في نفس الوقت مستعد للرد على الدفاع المضاد للخصم، و كذلك لاعب كرة السلة الذي يصوب على السلة و هو مستعد للرد على فشل التصويب و عدم نجاحه أو على دفاع الخصم، و كذلك لاعب الملائمة الذي يوجه اللكمة. و في نفس الوقت يستطيع الرد على الدفاع المضاد للخصم بعد التغلب عليه. (الفتاح، التدريب الرياضي: الأسس الفيسيولوجية، 1997، صفحة 189، 190)

1- 6 - أهمية صفة سرعة رد الفعل:

تعتبر السرعة من بين أهم الصفات البدنية المطلوبة في كل النشاطات و مختلف أنواع الرياضات ، فهي مكون هام في العديد من الأنشطة الرياضية ، فمثلا هي المكون الأول في الدراجات و التجديف و كرة القدم و كرة السلة و في كرة اليد و الكرة الطائرة. هاته الأخيرة تلعب فيها صفة السرعة دورا كبيرا و فعالا في تحسين الأداء الحركي و المهاري كما وضعها "لارسون و يوكم و بيوتشر و باقر دوكانز و هجمان و بارو و مجي و ابكرت و هاوه و ماتيفيف وزاتسورسكي" ضمن مكونات اللياقة البدنية، و وضعها "كلارك و لارسون و يوكم و بيو تشر و كيورتن و ولجوس" ضمن مكونات اللياقة الحركية (حسانين م.، 1987، صفحة 533) و ترتبط السرعة بالعديد من المكونات البدنية الأخرى ، و يمكن اعتبار السرعة و القوة مثلا زمن في معظم ألوان النشاط البدني، حيث أن القوة الممزوجة بالسرعة هي مكون القدرة "POWER" أو القوة المتفجرة "EXPLOSIVE STRENGTH" كما أن السرعة ترتبط بالرشاقة و التوافق و التحمل و يظهر واضحا ذلك في كرة القدم و كرة اليد و السلة و الكرة الطائرة ، كما أنه ليست مظاهر السرعة فقط هي التي تختلف من رياضة لأخرى و إنما تختلف أهميتها أيضا.

و لسرعة رد الفعل الرياضي أهمية كبرى في أنواع الرياضة التي تتميز مبارياتها بالمدة القصيرة و لا يجوز إهمال تنميتها في بقية أنواع الرياضة الأخرى التي تحدد مستوى سرعة الرياضي. (مجيد، 1997) ولهذا تظهر ضرورة و أهمية تنمية سرعة رد الفعل بواسطة التدريب المنتظم و المتواصل لتحسين كفاءة الجهازين العصبي و العضلي ومن ثم تطوير الصفات البدنية

الأخرى و التي تؤدي إلى تحسين الأداء المهاري في جميع الرياضات الفردية و الجماعية و خاصة في الكرة الطائرة و الملاكمة.

1-7-7- طرق تنمية سرعة رد الفعل:

لسرعة رد الفعل سواء البسيطة منها أو المركبة عدة طرق:

1-7-1- تنمية سرعة رد الفعل البسيط:

يستخدم لتنمية سرعة رد الفعل الحركي البسيط عدة طرق:

أ - التدريب مع تغيير الظروف الخارجية:

وتعتبر هذه الطريقة من أكثر الطرق انتشارا و هي تصلح للمبتدئين غير أنه مع تقدم مستوى اللاعب تصبح هذه الطريقة غير مؤثرة و هي تعتمد على محاولة تقصير زمن الكمون عند الاستجابة لمؤثرات معروفة و محدودة أو مع تغيير الظروف المحيطة كأداء البدء المنخفض في العدو مع تغيير الاتجاه تبعا لإشارة المدرب .

ب -التدريب مع استخدام الطريقة الحسية:

وقد قدم هذه الطريقة "جيلبر شتين 1958" و هي تعتمد على العلاقة بين سرعة رد الفعل الحركي و قدرة الفرد على الإحساس بالفترات الزمنية القصيرة جدا كأجزاء الثانية الواحدة ، و تنمية هذا الإحساس تنعكس على تقصير زمن الكمون و زيادة سرعة رد الفعل الحركي. و تتم هذه العملية على ثلاثة مراحل و المتمثلة في:

- المرحلة الأولى: وفيها يقوم اللاعب بأداء حركات معينة ، كأن يقوم بالعدو من البدء المنخفض لمسافة خمسة (05) أمتار في محاولة الاستجابة لإشارة البدء بأقصى سرعة و هذا بعد كل تكرار يخطر اللاعب بالزمن الذي حققه.

- المرحلة الثانية : وفيها يقوم اللاعب بتأدية الواجب الحركي المكلف به و سؤاله عن الزمن الذي حققه بناء على تقديره الشخصي و بعد أن يجيب على ذلك إخباره بالزمن الحقيقي الذي حققه ، و مع التكرار تتحسن قدرة اللاعب على تقدير الزمن الذي قطع فيه المسافة أو أدى فيه العمل العضلي أو المهارة المطلوبة. (السيد، 1993، صفحة 184)

- المرحلة الثالثة : وهذه المرحلة يصل فيها اللاعب إلى تأدية الواجب الحركي المطلوب منه مع تحديده للزمن المطلوب تحقيقه مسبقا قبل الأداء.

1-7-2- تنمية سرعة رد الفعل المركب:

تلعب سرعة رد الفعل المركب دورا هاما في الأنشطة الرياضية التي تتميز بسرعة تغيير مناصب اللعب و يختلف سرعة رد الفعل المركب تبعا للهدف منها، و هي ترتبط في كثير من الأنشطة بالاتجاه هدف متحرك كالكرة أو الخصم... إلخ .

- سنتطرق فيما يلي إلى نوعين من تلك التدريبات:

أ- رد الفعل الاختياري : كما يتضح من تسميته الاختيار أن رد الفعل يتأسس هنا على اختيار الاستجابة الحركية من بين مجموعة من الخيارات و الاستجابات تبعا لتغيير حركة المنافس أو الظروف المحيطة على سبيل المثال اختيار الملائم لموقف دفاعي اتجاه هجوم معين من طرف المدرب الخصم و عند التدريب على رد الفعل الاختيار يجب إتباع المبدأ التربوي "من السهل إلى الصعب" حيث يتم زيادة تركيب الحركات تدريجيا ، على سبيل المثال في كرة القدم يتم في البداية تدريب المدافع على الدفاع كالأستجابة لهجمة معلومة مسبقا ، أو في جهة محددة ، ثم التدرج في ذلك بإضافة الأجزاء التالية بحيث يمكن للمهاجم استخدام إحدى طرق الهجوم من بين طريقتين معلومتين و على المدافع أن يقوم بالحركة الدفاعية الملائمة ثم بين ذلك التدريب على الدفاع على ثلاث طرق هجومية و هكذا... إلخ. و هناك أجهزة تستخدم لتسمية رد الفعل الاختياري. (الدليمي، 1997، صفحة 15)

ب - رد الفعل اتجاه هدف متحرك : يستغرق وقت الاستجابة لرد الفعل على الهدف المتحرك ما بين (0.25 ثا - 1 ثا) ، و قد أظهرت التجارب أن معظم هذه الفترة الزمنية تتكون على حساب تثبيت الجسم المتحرك في مجال الرؤية للعين بينما يقل زمن الانتقال الحسي عن ذلك بكثير و يبلغ حوالي (0.5 ثا) و بهذا فإن أهم جزء من رد الفعل على الهدف المتحرك هو القدرة على رؤية الهدف بسرعة عالية و تغير هذه الصفة قابلة للتدريب و يمكن تمهيتها باستخدام تمارين تتطلب رد فعل على أهداف متحركة ثم يتم زيادة سرعة الأهداف تدريجيا عن طريق زيادة السرعة و تقليل المسافة مع التغيير في أحجام الأهداف المتحركة ، و يعتبر التدريب بالكرات الصغيرة الحجم ذو فائدة كبيرة .

ج- طريقة تنفيذ رد الفعل على حافز غير متوقع : و هي تركز على تحسين رد فعل اللاعب بالأخذ السريع للاندفاع و تنمية امكانية اللاعب في ردود الأفعال بسرعة كبيرة و بطريقة مجدية و فعالة لصعوبات مطروحة أثناء اللعب و تطبق هذه الطريقة خلال عملية تطوير رد الفعل بنوعية البسيط و المركب . (الدليمي، 1997، صفحة 15)

كما يمكن بأن نشير أن مقدار التقدم من خلال التدريب على سرعة رد الفعل لا يتعدى أعشار الثانية حيث أن متوسط زمن رد الفعل الحركي لدى غير الرياضيين يقدر بـ (0,25 ثا) بمدى يتراوح ما بين (0,20 - 0,35 ثا) بينما يتراوح هذا المدى عند الرياضيين بين (0,15 - 0,20 ثا) و عادة يكون زمن رد الفعل على المثيرات الصوتية أقل من المثيرات الأخرى . كما أن التحسين في سرعة رد الفعل البسيط يكون (10-15%) . أما سرعة رد الفعل المركب فتقدر بـ (30-40%) . (weuneek, 2003)

1-8 - شروط سرعة رد الفعل:

يتعلق مستوى تطور أنواع السرعة بشروط معينة هي الشروط الوظيفية و الشروط البدنية و الشروط التقنية و التوافقية و الشروط النفسية. للشروط الوظيفية أهمية حاسمة، خاصة الأعضاء و الأجهزة التي تحدد قدرتها الوظيفية مستوى الأداء العالي

للسرعة مثل الجهاز العصبي و الجهاز العضلي. كما تتعلق سرعة الأداء إلى حد كبير بسرعة العمليات و التفاعلات في

العضلات و تركيب العضلات و أهم هذه العمليات و التفاعلات هي :

❖ عملية انتقال الإشارات العصبية إلى العضلة.

❖ تفاعلات توليد الطاقة في العضلة.

❖ عملية الاستجابة العضلية.

إن الشروط البدنية ذات العلاقة بالسرعة هي القوة المميزة بالسرعة و قدرة التحمل الأساسي و قدرة تحمل السرعة.

إن قدرة التحمل الأساسي أساس سرعة الأداء في المباراة . و تنحى قدرة التحمل الأساسي خاصة أثناء مرحلة تدريب

الناشئين لتكثيف القلب و الدورة الدموية [(مجيد، 1997، صفحة 535، 536)]، مع متطلبات الأداء العالي للسرعة.

على سبيل المثال تتوسع شبكة الشعيرات الدموية في العضلات من خلال تنمية قدرة التحمل الأساسي وتحسن سرعة

استعادة الحالة الوظيفية الطبيعية يعد القيام بمجهودات عالية الشدة. وعلى أساس قدرة التحمل الأساسي تنمى قدرة تحمل

السرعة باستخدام الطريقة التكرارية و متطلبات مشابهة أو مطابقة لمتطلبات المباراة.

أما الشروط النفسية تتخلص في قوة الإرادة التي تشترط الاستفادة منها اتقان التكنيك بشكل جيد و قدرة التركيز التي لها

أهمية خاصة في مرحلة البدء و القدرة على التعبئة الذاتية التي هي مطلوبة عند قيام الرياضي بمجهود كبير في زمن قصير أو

بمجهودات كبيرة متكررة. (مجيد، 1997، صفحة 537)

9-1 - المبادئ المنهجية لتدريب سرعة رد الفعل:

إن سرعة رد الفعل تعتبر صفة وراثية طبيعية لا يتحكم فيها الفرد أي تخلق معه دون إرادته ، و رغم هذا يمكن تنميتها و

تطويرها و يكون ذلك بواسطة التدريبات المنهجية الصحيحة و المبنية على أسس صحيحة و لكن ذلك في حدود معينة و

هذا لأن سرعة رد الفعل خاصية من خصائص الجهاز العصبي المركزي و يصعب التحكم بها بمدى كبير ، و رغم كل هذا

هناك مبادئ يجب أن تراعى خلال التدريب لتنمية سرعة رد الفعل و تتمثل في :

❖ يجب تنمية سرعة الاستجابة في بداية عملية بناء اللعب الطويلة المدى و هذا لأن الجهاز العصبي يستكمل نموه في

سن مبكر من العمر و لا تسمح الروابط البيولوجية بتحسينها بعد ذلك.

❖ يجب أن تكون التمارين سهلة و ملائمة لتنفيذها بسرعة عالية فإن كانت صعبة جدا ، سيركز اللاعب جهوده على

سير الحركة بدلا من التنفيذ الصحيح.

❖ يجب تنظيم تدريب سرعة رد الفعل بشكل متنوع و متغير تفاديا لظهور ظاهرة حاجز السرعة خاصة في مرحلة

تدريب الناشئين.

❖ يجب تهيئة اللاعبين نفسيا للتدريب على سرعة رد الفعل و ذلك من خلال دقة الانتباه و التركيز أثناء أداء التمرينات

- ❖ يجب مراعاة شدة الحمل أثناء التدريبات و التوقف عند ظهور مظاهر التعب و الأوجاع العضلية.
- ❖ يفضل استخدام تمارين الراحة النشطة بين التكرارات لأنها تفيد في التخلص من حصص اللاكتيك و الحفاظ على حالة استشارة الجهاز العصبي.

- ❖ الاختيار الجيد و الملائم للمسافات و عدد التكرارات أثناء التدريب .
- ❖ استخدام الطريقة التكرارية لأنها أكثر الطرق ملائمة لتدريب سرعة رد الفعل عند اللاعب.
- ❖ يجب التنوع في اختيار المثيرات أثناء القيام بالتمارين المطلوبة . (إبراهيم، 1970، صفحة 99)

1- 10- العوامل الفسيولوجية المؤثرة في سرعة رد الفعل:

يرى بعض العلماء أن هناك بعض العوامل الفسيولوجية التي يتأسس عليها تنمية و تطوير صفة سرعة رد الفعل، و من أهم هذه العوامل ما يلي:

- ❖ الخصائص التكوينية للألياف العضلية.
- ❖ النمط العصبي.
- ❖ القوة المميزة بالسرعة .
- ❖ القدرة على الاسترخاء العضلي.
- ❖ قابلية العضلة للامتطاط.
- ❖ قوة الإرادة. (علي، 1999، صفحة 106، 107)

1- 11- الوسائل المساعدة على زيادة سرعة رد الفعل:

لتنمية سرعة رد الفعل عادة تستخدم الشدات العالية دائما بمعنى أن تكون شدة أداء التمرينات إما بالسرعة الأقل من القصوى ، أما بالسرعة القصوى ، أو باستخدام وسائل تساعد على الأداء بأسرع من السرعة القصوى ، و هذا يساعد على تدريب الجهاز العصبي على الأداء السريع ، و فيما يلي بعض الطرق المستخدمة لذلك:

أ- طريقة "راتوف " 1972:

بناء على دراسة " راتوف " 1972 " يمكن استخدام جهاز خاص يمكن بواسطته تقليل مقاومة وزن الجسم برفع الرياضي لأعلى أو الشد في الاتجاه الأمامي، بحيث تساعد في زيادة السرعة.

ب - طريقة التأثيرات المتغيرة:

وتعني هذه الطريقة تدريب الرياضي على الإحساس باختلاف سرعة الأداء باستخدام تأثيرات متغيرة متتالية ، بمعنى أن يؤدي الرياضي المهارة أو الأداء التنافسي في الظروف العادية و بالشكل الطبيعي ، ثم يلي ذلك الأداء في ظروف أكثر صعوبة ، و بصفة عامة فإن استخدام الأجهزة التي تساعد على زيادة السرعة يمكنها أن تشكل مساعدة لزيادة لسرعة

الرياضي عن مستوى سرعته العادية بنسبة من (5-25 %). (الفتاح، التّدريب الرياضي : الأسس الفيسيولوجية، 1997، صفحة 197، 198)

12-1 - مبادئ تراعى عند تعميم و تنفيذ تمارينات سرعة رد الفعل:

- ❖ التأكيد من الإحماء الجيد و إطالة العضلات إلى أقصى مدى لها مثل بدء تمارينات السرعة.
- ❖ يراعى أن الأداء الفني للتمرين يسمح بإخراج أقصى سرعة للاعب/اللاعبة.
- ❖ مسافة أو زمن إنجاز التمرين يجب أن لا يحدث في جزء منها هبوط للسرعة.
- ❖ يراعى و بشكل أساسي أن تحسّن السرعة يبدأ من لأبطأ إلى الأسرع و من السهل إلى المركب .
- ❖ تنوع التمارينات و تغييرها قبل أن يمل اللاعب. (حماد، 1990، صفحة 207، 208)

13-1 - سرعة رد الفعل و دورها في تحسين القدرات:

- تصرّف سريع جدا و لأكثر فعالية ممكنة للعب "سرعة الحركة".
 - تدخل القدرات التقنو تكتيكية " اللياقة البدنية " .
 - إنجاز بسرعة قصوى التمارين بواسطة الكرة "سرعة الحركة بالكرة".
 - إنجاز بسرعة قصوى الحركات الدورية والغير الدورية "سرعة الحركات بدون كرة".
 - رد الفعل سريع جدا للحركة الفعالة من بين شتى الحركات الممكنة "سرعة رد الفعل".
 - اختيار سريع جدا للحركة الفعالة من بين شتى الحركات الممكنة "سرعة أخذ القرار".
 - بالاعتماد على الخبرة والمعرفة الفعالة نستطيع التنبؤ بحركات الخصم والزملاء و كذلك تطورات اللعب "سرعة التنبؤ".
 - -استيعاب تحليل و استغلال سريع لمعلومات اللعب بواسطة الحواس (الرؤية و السمع) "سرعة الإدراك و الشعور".
- (jurgen, p. 295)

14-1 - خصائص تطوير سرعة رد الفعل بين (13-16) سنة:

يحصل تطور للسرعة و زيادة في السرعة رد الفعل الحركي في هذه المرحلة من العمر ، فتطوّر السرعة يعني تنمية جميع الفعاليات الحركية سواء في السرعة الحركية أو الانتقالية ، أو أي أداء تمهيدي آخر ، لذلك يتم التدريب بشكل عال في تنفيذ تنمية السرعة لأنها تصل إلى أقصى إنجاز لها خلال هذه المرحلة، كذلك يمكن الوصول إلى حركة السرعة الاقتصادية في هذه المرحلة لكونها مفيدة ، كما يتناسب مجال الحركة مع استخدام السرعة التي تتناسب و هدف السرعة ، و يمكن الوصول إلى الحركة الأوتوماتيكية في هذه المرحلة العمرية.

إن طرق تنمية السرعة يتم على أساس الإعداد البدني المتعدد الجوانب ، و هذا يعني الاهتمام الخاص بتمارين السرعة المميزة بالقوة إضافة إلى تمارين القوة. (حسين، 1998، صفحة 138، 139).

15-1 - خصائص النمو في المرحلة المتوسطة (13-16) سنة:

مما ينبغي التذكير به لكي يكون المعلم مرشدا ومعلما قي آن واحد يجب عليه أن يكون ملما إلى حد ما بخصائص المراهقة و أسس الإرشاد النفسي للمراهقين ، لا سيما في مرحلة التعليم المتوسط حتى يكون قادرا على التعامل الصحيح مع هاته المرحلة العمرية للطلاب .

ومما لا شك فيه فإننا نحتاج إلى المعلم المرشد وليس المعلم المتخصص في مادته الدراسية فقط ، فنحن كمعلمين للمرحلتين المتوسطة والثانوية تواجهنا مشكلات كثيرة ترجع إلى طبيعة فترة المراهقة.

فإذا عرفنا طبيعة وخصائص ومتطلبات هاته المرحلة وأسس الإرشاد النفسي للمراهقين بالتأكيد سيساعدنا ذلك على حل العديد من المشكلات التي تواجهنا مع الطلاب ، ومشكلات الطلاب الخاصة التي قد يستشربونها فيها. و يعد النمو من الموضوعات ذات الأهمية في حياة الإنسان بعمامة وفي حياة المراهقين والشباب بوجه خاص ، لما له من أثر واضح في نضج الإنسان وتطور مداركه وتحديد سلوكياته. و تعد مرحلة المراهقة من المراحل الدقيقة في حياة الإنسان حيث يتأثر النمو في هذه المرحلة بعوامل كثيرة تستلزم إحاطتها بوسائل الوقاية والعناية والتوجيه و الإرشاد . كما أن مظاهر النمو في جوانبه المتعددة في هذه المرحلة هي الأخرى بحاجة إلى دراسة وملاحظة وضبط وتوجيه ، حتى يسير النمو في الطريق الصحيح، بالشكل الذي ينعكس إيجاباً على سلوكيات الناشئة وتوافقهم الاجتماعي.

1 - 16 - أهم خصائص النمو في المرحلة المتوسطة:

هناك مجموعه من الخصائص ويمكن تفصيل هذه الخصائص فيما يلي :

أولا . النمو الجسمي والحركي :

تستمر معدلات الزيادة في النمو الجسمي بصفه عامة ، حيث:

- 1 . يزداد الطول و الوزن ، ويتحسن المستوى الصحي بصفة عامة ، ويزداد النضج والتحكم في القدرات المختلفة.
- 2 . قد يظهر عدم التناسق بين أجزاء الجسم المختلفة نتيجة طفرة النمو.
- 3 . يؤثر مفهوم البدن على الصحة النفسية للطلاب في هذه المرحلة بشكل كبير مما يجعله يهتم بالألعاب الرياضية خاصة تلك التي لها شعبية كبيرة.
- 4 . قد يحدث إقبالا على تناول الطعام بشراهة في هذه المرحلة.
- 5 . يصبح التوافق الحركي في هذه المرحلة أكثر توازناً ، مما يسمح للطلاب بممارسة مختلف ألوان النشاط الرياضي.

❖ العوامل المؤثرة فيه:

من أهم العوامل المحددات الوراثية والتغذية و إفرازات الغدد خصوصا الغدة النخامية التي تفرز هورمونات النمو، و يلاحظ نقص الانتظام أو التناظر بين أجزاء الجسم المختلفة.

ثانيا . النمو الانفعالي :

يظهر على المراهق في هذه السن انفعالات يلوغها الحماس ، وتتطور لديه مشاعر الحب ، ونلاحظ عليه الحساسية الانفعالية ، وهي ردة فعل لا تتناسب مع المثير (في الفرح أو الحزن)، وفي هذه الحالة يراعى عدم المغالاة في التأنيب ، ومعالجة المشكلة بأسلوب تربوي.

ويميل المراهق إلى التمرد والاستقلالية، ويغضب كثيرا، وتتباين حالات من الاكتئاب، وتكون لديه ثنائية في المشاعر نحو نفس الشخص، كما أنه يشعر كثيرا بالحنين والانتواء، وفي هذه الحالة يجب منحه الثقة بالنفس من خلال تعزيز المواقف الإيجابية، والأخذ برأيه إن كان صائبا، وإشراكه في المناقشة وحل المشكلة المطروحة، وتشجيعه ومشاركته في البرامج الإذاعية والثقافية و الرياضية.

ومن خصائص هذا الجانب أيضا الشعور بالتفرد ، وفي هذه الحالة يجب مراعاة التالي :

- تكليف من يتصف بهذه الخاصية بالعمل في إطار الجماعة.
 - توضيح أهمية العمل الجماعي و مردوده الإيجابي على مجموع الأقران.
 - أن يبينه الطالب بما للعمل الفردي من مآخذ في كثير من الأحيان.
- و من مظاهر النمو الانفعالي أيضا : ظهور الخيال الخصب، وأحلام اليقظة، واتصاف الحياة الانفعالية بعدم الثبات الانفعالي و التناقض الوجداني، الشعور بالقلق والاستعداد لإثبات الذات والاستقلالية، النظر إلى السلطة في كل صورها بعين الاعتبار.

❖ العوامل المؤثرة فيه:

- التغيرات الجسمية الداخلية والخارجية.
- العمليات والقدرات العقلية.
- التألف الجنسي.
- نمط التفاعل الاجتماعي.
- معايير الجماعة.
- المعايير الاجتماعية العامة.
- الشعور الديني.

ثالثا . التّمو الاجتماعي :

- و يمكن تلخيص أهم مظاهر النمو الاجتماعي في هذه المرحلة بما يلي :
- 1 . يتم في هذه المرحلة التطبيع الاجتماعي الفعلي الذي يؤدي إلى تكون المعايير السلوكية.
- 2 . يميل الطالب إلى الاتصال الشخصي ومشاركة الأقران في الأنشطة المختلفة.
- 3 . يميل الطالب إلى الاهتمام والعناية بالمظهر والأناقة.
- 4 . يميل الطالب إلى الاستقلال الاجتماعي وبصفة خاصة داخل الأسرة.
- 5 . مسايرة الجماعة والرغبة في تأكيد الذات.
- 6 . البحث عن القدوة والنموذج.
- 7 . نمو القدرة على فهم ومناقشة الأمور الاجتماعية.
- 8 . الحساسية للنقد والميل إلى الجدل مع الكبار.
- 9 . ظهور الشعور بالمسؤولية الاجتماعية.
- 10 . الميل إلى مساعدة الآخرين.
- 11 . لا يرضى أن توجه له الأوامر أمام الآخرين.

❖ العوامل المؤثرة فيه :

- الاستعداد واتجاهات الوالدين وتوقعاتهما.
- الأسرة ومستواها الاجتماعي.
- الأصدقاء وآراؤهم.
- مفهوم الذات.
- المدرسة ومطالبها.
- النضج الجسمي والفسولوجي.
- الخبرات الاجتماعية الأولى.
- المجتمع والثقافة العامة.

رابعاً : النمو العقلي:

- 1 . ينمو الذكاء العام بسرعة، و تبدأ القدرات العقلية في التّمايز، و يصل ذكاء الطالب إلى أقصى حد يمكن أن يصل إليه في نهاية هذه المرحلة.
- 2 . تظهر سرعة التّحصيل، والميل إلى بعض المواد الدراسية دون الأخرى.
- 3 . تنمو القدرة على تعلم المهارات وكتساب المعلومات.
- 4 . يتطور الإدراك من المستوى الحسي إلى المستوى المجرد.
- 5 . يزداد مدى الانتباه وتطول مدته.
- 6 . يزداد الاعتماد على الفهم و الاستدلال بدلاً من المحاولة و الخطأ أو الحفظ المجرد.
- 7 . ينمو التفكير والقدرة على حل المشكلات واستخدام الاستدلال والاستنتاج ، وإصدار الأحكام على الأشياء ، وتظهر القدرة على التحليل والتركيب ، و تتكون القدرة على التخطيط والتصميم.
- 8 . تتكون المفاهيم المعنوية عن الخير والشر و الصواب و الخطأ و العدل و الظلم.
- 9 . تظهر القدرة على الابتكار بشكل أكبر.
- 10 . تتضح طرق و عادات الاستذكار، و التحصيل الذاتي و التعبير عن النفس.

خامساً . النمو الجنسي:

لعلّ من أهم مظاهر هذا النّمو ما يلي:

- 1 . ظهور الميل إلى تقليد أحد البالغين من نفس الجنس والإعجاب بتصرفاته.
- 2 . بداية ظهور الميول التي تتعلق بالرغبة في الرّواج.
- 3 . الوصول إلى أقصى نمو جنسي. (زياد، صفحة 87)

الخلاصة:

نستنتج من خلال هذا الفصل أن عنصر السرعة و خاصة سرعة رد الفعل من أهم العناصر في أي نشاط بدني لذلك له أهمية كبيرة و يعتبر من أهم مكونات معظم اللياقات البدنية لذا اهتم بها الكثير من الباحثين كفراري و كلارك و غيرهم. إن مفهوم سرعة رد الفعل لدى الكثيرين هو السباق مع الزمن و هذا مفهوم ناقص موازاة مع ما لهذا العنصر من الجوانب أخرى تناولناها في هذا الفصل و لقد أوضحنا من خلالها أهمية هذا العنصر في جميع الأنشطة الرياضية الجماعية منها أو الفردية من خلال الخوض في الجزئيات المتعلقة به.

و سرعة رد الفعل هامة جدا في لياقة الافراد و تتأثر بعدة عوامل منها:

❖ الوراثة و التكوين العام للجسم (وزن ، طول) .

❖ مرونة المفاصل.

❖ الحالة الفسيولوجية للعضلات و المفاصل و التوافق العقلي و العصبي.

وبهذا نكون قد أنزلنا الفكرة السابقة عن السرعة و أنشأنا مفهوما جديدا لها هي أوسع و أشمل و أعمق من مفهومها

السابق.

الفصل الثاني

تصنيفات انماط

الجسم



تمهيد:

السمنة مشكلة صحية تتزايد عاماً بعد عام , وطبقاً لما أعلنته منظمة الصحة العالمية في أحدث تقاريرها أن السمنة ستصبح وباء القرن الحادي والعشرين حيث أن هناك أكثر من مليار شخص يعانون من البدانة على مستوى العالم. كما أن هذا العدد في تزايد مستمر حتى في الأعمار الصغيرة بسبب ارتفاع مستوى المعيشة وما يصاحبه من قلة الحركة والإقبال الزائد على مطاعم الوجبات السريعة والعادات الغذائية الخاطئة التي تساعد على تراكم الدهون وحدوث السمنة التي تؤدي إلى الكثير من المشاكل الصحية و الأمراض.

2-1- أنماط الجسم:

النمط في اللغة هو (الطريقة) ويقال ألزم هذا النمط أي هذه الطريقة ، وهناك من يعرفه بأنه "فئة أو صنف من الناس يشتركون في الصفات العامة نفسها وان اختلفت بعضهم عن البعض في درجة اتسامهم بهذه الصفات " (مجيد، 1989، صفحة 244) .

أما النمط الجسمي فعلى الرغم من الاختلاف في وجهات النظر بين العلماء حول تحديد مفهومه إلا ان الكثير منهم يتفق على انه "الشكل العام الذي تحدده مجموعة القياسات المعمارية المتفق عليها " (راتب، 1999، صفحة 138) . وجميع الأنظمة التي تناولت دراسة الأنماط الجسمية تشير إلى ان الجسم يتكون من ثلاثة عناصر (مركبات) أساسية وهي: (عراك، 2008، صفحة 68)

❖ مركبة النحافة.

❖ مركبة العضلية.

❖ مركبة السمنة.

وكل مركبة تمثل بعداً (مكوناً) وهذه الأبعاد (المكونات) مجتمعة تحدد الشكل العام للجسم الذي هو تحديد كمي للعناصر الثلاثة النحيف، العضلي، السمين، والتي تحدد الشكل الخارجي للشخص. وأعطيت الأبعاد أسماء ومصطلحات النمط النحيل (النحيف)، النمط العضلي (الرياضي) النمط المكتنز (السمين) و يعد العامل الوراثي هو العامل المحدد للنمط الجسمي، فلكل إنسان نموذج موروث خاص به و هذا النموذج يفرض حدوداً معينة على نمط الجسم معنى ذلك ان الإنسان محاصر بما ورثه من والديه أي ان التكوين الوراثي هو الذي يقرر نمطه الجسمي .

2-2 - تصنيفات أنماط الجسم:

هنالك العديد من المحاولات الجادة لتصنيف الأفراد إلى أنماط جسمية تبعاً للمتغيرات الجسمية التي يمتلكونها وأغلب هذه التصنيفات تبنى على أساس أبعاد الجسم الأساسية الثلاثة (النحافة والعضلية والسمنة) وحسب تصنيف العلماء فهنالك ثلاثة أنماط جسمية أساسية وهي: (حسانين، 2003، صفحة 245، 247)

أولاً : النمط النحيل (النحيف) :

و هي الدرجة التي يغلب عليها سمات النحافة وضعف البنية ويمتاز صاحب هذا النمط بأنه طويل أو متوسط القامة وزنه أقل من المطلوب والكتفان نحيفان وضيقتان والرأس كبيراً نوعاً ما ونحيف الوجه مع بروز الأنف بشكل واضح ، الرقبة طويلة ورقيقة والصدر طويل و ضيق، استدارة الكتفين والجلد يبدو كما لو كان فوق العظام، عضلاته ضعيفة وصغيرة وموزعة الأطراف رقيقة وطويلة و تكون الإناث أقل نحافةً من الذكور.

ثانياً : النمط العضلي (الرياضي):

وهو الدرجة التي تسود فيها العظام و العضلات، و هذا النوع يمتاز بالقوة، صلب المظهر الخارجي، متوسط أو طويل القامة، العضلات قوية و متناسقة، اتساع الكتفين و القفص الصدري، نحيف الخصر، طويل الأطراف، عظامه كبيرة و سميكة العضلات نامية وتظهر بشكل متناسق، عظام الوجه بارزة، الرقبة طويلة و قوية، الأكتاف عريضة وعضلاتها ظاهرة، عظم الترقوة ظاهر، كبير اليدين وطويل الأصابع والرجلان متناسقتان، الأرداف ثقيلة و قوية، اكتساء الذراعين والساقين بالعضلات والجلد سميك وحشن.

ثالثاً : النمط المكتنز (البدني):

و هو الدرجة التي تغلب عليها صفة الاستدارة التامة ، الشخص الذي يعطي تقديراً عالياً في هذا النمط يكون بدين الجسم مترهلاً ويمتاز بالرخاوة متوسطاً أو قصير القامة ، استدارة الجسم كبر الرأس واستدارته ، سمته الأطراف وميلها للامتلاء وفقرها لوجود العضلات القوية ، قصر الرقبة وسمكها ، الأكتاف ضعيفة ، تضخم التجويف البطني والصدري في هذا النمط ، تكون أجهزة الهضم أكثر نمو بالنسبة لباقي أجهزة الجسم مع كثرة الدهون في المناطق المختلفة. في هذا جسم يوجد الكثير من الخلايا الشحمية مكلفة بتخزين الفائض من الطاقة و مجموع الخلايا الشحمية هذه في الجسم تتكون على شكل ليبيدات Lipides يطلق عليها " الكتلة الشحمية " تكون في الجسم بنسب متفاوتة بين الأشخاص وذلك حسب السن و الجنس حيث إن وجود زيادة واضحة في هذا النسيج يعطينا ما نطلق عليه بالبدانة حيث أصبحت ضريبة الحياة الراقية و فرط التغذية في العديد من البلدان وهي عامل هام جدا فيما يدعى المتلازمة المميته أو المربع المميت و الذي يتضمن:

✓ البدانة.

✓ الداء السكري.

✓ ارتفاع الضغط الشرياني.

✓ فرط الشحوم الثلاثية في الدم.

وتعد البدانة الاضطراب الإستقلابي الأكثر شيوعاً، حيث يعادل انتشارها من 20% إلى 30% وقد يصل في بعض الأحيان إلى أكثر من 50% من مجموع السكان في بعض المجتمعات ، ومن المعروف أن النسيج الشحمي يزداد حصراً في حال كون الوارد من الطاقة على شكل أغذية يفوق المقدار المطلوب لقيام أعضاء الجسم المختلفة بوظائفها المتنوعة، و بعبارة أخرى تنتج البدانة عن اضطراب في توازن الطاقة ينجم إما عن زيادة الكمية الواردة من الطاقة أو عن نقص في استهلاك تلك الطاقة، ولكن غالباً تعكس البدانة زيادة في الطاقة الواردة أكثر من أن يكون ذلك تعبيراً عن نقص في استهلاكها. (زياد، 2000، صفحة 98)

2-3 طرق تقدير أنماط الجسم:

توجد العديد من طرائق تقدير نمط الجسم و من أهمها: (حسانين، 2003، صفحة 119)

أولاً : طريقة التصوير الفوتوغرافي (شيلدون):

وهي من أقدم طرائق تقدير نمط الجسم اقترحها "شيلدون" وظلت تستخدم على مر السنين و وصلت إلى درجة عالية من الدقة في تقدير نمط الجسم.

ثانياً : مؤشر دليل الوزن: (كتلة الجسم)

وضعت منظمة الصحة العالمية "INDEX BODY MASS" (oms, 2006, p. 01) مؤشر

كتلة الجسم حيث تمكنوا من تقدير نمط الجسم بدلالة الطول و الوزن باستعمال معادلة معدلة لهذا الغرض وهي كالآتي:

$$\text{دليل الوزن (F)} = \text{P-الوزن(كغ)} / \text{T-الطول}^2 \text{(متر)}$$

- و تمكنت هاته المنظمة من وضع ثلاثة مستويات تمثل (النحافة و العضلية و السمنة) و هو جدول المستويات وتقويمها كما مبينة في الجدول (01):

جدول رقم "01" يمثل مستويات الكتلة الجسمية

التقويم	المستوى
18.5 فما دون	النحافة
18.6 - 19.5	العضلية
19.6 فأكثر	السمنة

2-4- تعريف البدانة : أعراضها، أنواعها و أقسامها:

2-4-1- تعريف البدانة : هناك تعريف عديدة للبدانة نذكر منها ما يلي:

"تعريف وائل أبو هندي": البدانة هي مشكلة معقدة نتيجة لمجموعة من العوامل النفسية والجسدية و الاجتماعية تبدأ من الطفولة وتستمر طوال حياة الفرد (WWW.HAKEEM.SY.ORG) يتبين من هذا التعريف أن البدانة ليس لها سبب معين وإنما تعود إلى عدة عوامل منها ما هو نفسي ومنها ما هو اجتماعي ومنها ما يعود إلى سبب جسدي، وكلها مرتبطة بمراحل الطفولة و تستمر معه خلال النمو.

"تعرف البدانة على أنها الوزن الجسدي الذي يزيد عن % 20 م ن الصفات العامة للطول و الوزن (بوازين، 2006، صفحة 172) يتضح من هذا التعريف أن زيادة وزن الشخص أكثر من % 20 من الوزن الطبيعي تعتبر بدانة. -"هي تراكم الدهون تحت الجلد و داخل مكونات الجسم بشكل عام (FINGERHUT, 2001, p. 67) " هي "حدوث اختلال يستمر لمدة طويلة بين كمية السعرات التي يتناولها الفرد في غذائه وبين كميات السعرات التي يستهلكها لأداء نشاطاته اليومية. (سوليفان، 2005، صفحة 19))

يتبين من هذا التعريف (الإكثار من تناول السعرات + قلة في الاستهلاك في المجهود = البدانة).

نستنتج من خلال ما سبق أن البدانة عبارة عن الوزن الجسدي الذي يزيد عن % 20 من الصفات العامة للطول والوزن وتؤدي إلى وجود الكثير من الدهون وهناك عوامل عديدة تشترك وتؤدي إلى ظهور البدانة منها العوامل الجسدية ، و الاجتماعية ، وكذلك اختلال في السعرات الحرارية.

2-4-2- أعراض البدانة:

2-4-2-1- اضطراب العمليات الأيضية راجع إلى الزيادة في الوزن:

- ✓ تذبذب في نسبة الدهون.
- ✓ ارتفاع نسبة البولة في الدم.
- ✓ احتمال الإصابة بمرض السكري.

2-4-2-2- الأمراض التي تنجم عن البدانة:

- ✓ ارتفاع ضغط الدم.
- ✓ حصى المرارة.
- ✓ تصلب في الشرايين. ((SANTEE, 1996, p. 408))

و من أعراض البدانة أيضا:

عدم القدرة على تحمل الحرارة، انقطاع التنفس عند القيام بأي مجهود، يمكن أن ترى رواسب من الدهون في الفخذين والبطن والتي تسبب الإساءة للشخص. (BROWNELLE, 2007, p. 798)

2-4-3- أنواع البدانة:

بالنظر إلى تشعب هذا الموضوع وتداخل أسبابه النفسية الجسدية الوراثية والبيئية الاجتماعية فقد كان من الصعب حصر كل الأنواع المنبثقة عن هذه الأسباب، وسنكتفي في هذا البحث بعرض الأشكال العادية الأكثر شيوعاً والأكثر تداولاً بين الباحثين سواء في الكتب الأجنبية أو العربية وهي:

2-4-3-1- البدانة المتمركزة في البطن OBESITE ANDROIDE: هذا النوع من البدانة هو أكثر

حدوثاً لدى الذكور منه لدى الإناث، حيث يصيب الإناث في مرحلة النشاط الجنسي، أحياناً تصيب الأطفال قبل سن البلوغ. (SANTEE, 1996, p. 409). البدانة المتمركزة في البطن تخص غالباً الأشخاص كثيري الأكل والشرب، وحصيلتهم الغذائية تثبت أن لديهم استهلاك حريري كبير جداً، هذا النوع يتميز بمضاعفات كثيرة على مستوى القلب-والشرايين-والعمليات الأيضية وتؤدي على المدى الطويل إلى مرض السكري-تصلب الشرايين-ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم-ارتفاع نسبة البولة في الدم، هذا النوع يسهل تداركه كلياً أو جزئياً بالحمية الغذائية، إذا كانت مضاعفاته في مرحلتها الأولى. (HALIMI, 2005, p. 03)

2-4-3-2- البدانة المتمركزة في الوركين OBESITE GYNOIDE: هذا النوع من البدانة هو الأكثر

حدوثاً لدى النساء في مرحلة النشاط الجنسي وتظهر مع بداية البلوغ، الهرمونات الأنثوية هي المسؤولة عن تركيز الدهون في الجزء السفلي من الجسم على شكل خط أفقي مرورا بالصرة. (SANTEE, 1996, p. 409). الكتلة الدهنية تكون بصفة كثيفة على الحوض ثم تنزل إلى الفخذ إلى الركبتين ثم الكاحل. (oms, 2006, p. 07). الأبحاث في ميدان الغذاء بالنسبة لهؤلاء الأشخاص بينت أن البدانة لديهم لا تعود إلى الإفراط في الأكل وإنما إلى نسبة بروتيد/الدهون الغير المتوازنة، "J-VAGO" وهذا التقسيم يساعد على تحديد احتمالات حدوث التأثيرات الجانبية للبدانة، فالبدانة المتمركزة في الوركين تؤدي إلى الدوالي-الفتاق وللام المفاصل وأمراضها أما مضاعفاتها على القلب و الشرايين والعمليات الأيضية فهي أقل حجماً من البدانة المتمركزة في البطن. (HALIMI, 2005, p. 03)

2-4-4- أقسام البدانة:

يرى العالم وولف سميث "WOLF SMITH" بعين الاعتبار إلى السن الذي تبدأ فيه ظهور البدانة، و على هذا الأساس تقسم البدانة إلى:

= **البدانة المبكرة:** وهي التي تحدث قبل سن العشرين وتسمى هذه البدانة بالنمو المبالغ في جسم المريض، وهي كناية عن زيادة عدد الخلايا الدهنية، وهذه الزيادة تتحدد في سن العشرين لتبقى ثابتة بعد ذلك، حيث تجعل من علاج هذا النوع من البدانة عسيراً إذا لم نقل مستحيلاً، وهي عادة تتركز حول الوركين.

= **البدانة المتأخرة:** وهي التي تحدث بعد سن العشرين، وفيها يكون عدد الخلايا الدهنية طبيعياً إلا أنها تكون ضخمة بحيث يصل حجمها إلى 100 ميكرون في حين أن الحجم 30 ميكرون. (DOMART, 1984, p. 629)

2-5- العوامل التي تؤدي إلى البدانة:

كثيرا ما يتبادر إلى الذهن عند الحديث عن البدانة السؤال التالي: هل إذا أفرط الإنسان في طعامه فقط يزداد وزنه ويصبح بدينا؟ أم هل يصبح الإنسان بدينا لعدم ممارسته الرياضة؟ والحقيقة أنه ليس كل من يفرط بالأكل يصبح بدينا، ولا كل من يمارس الرياضة نحيفا، فالإفراط في الأكل وحده لا يؤدي بشكل منفرد إلى البدانة، بل المسألة ابعده من ذلك، فهناك اسباب عديدة تساعد في حدوث البدانة، وهناك العديد من الأشخاص الذين نراهم يفرطون في تناول الطعام، إلا أن وزهم طبيعي أو ربما يكون زائدا قليلا، فما هي الأسباب الحقيقية للبدانة؟ من أهم تلك الأسباب أو العوامل نجد ما يلي:

2-5-1- العوامل الجينية و الوراثةية :

قد يكون الميل إلى البدانة امرا وراثيا حيث يمكن أن تورث جوانب من فسيولوجيا الجسم من الآباء، و قد يعاني الشخص من خلل وراثي بسبب زيادة وزنه، فإذا ما كان أحد الوالدين يعاني من البدانة فإن أطفاله يتعرضون لذلك بنسبة (25-30%) و تصل هذه النسبة إلى (80%) إذا ما عانى كلا الوالدين من البدانة (BROWNELLE، 2007، صفحة 797)، كما أن هناك (40%) من أدلة على أن الاستعداد للبدانة يورث أيضا، وقد أثبتت بعض الدراسات أن حالات البدانة ترجع إلى العوامل الوراثةية. (الطبيبي، 1999، صفحة 55))

2-5-2- العوامل الغذائية:

إن أي نقطة تحول في تاريخ استهلاك الإنسان للمواد الغذائية أصبح واضحا، حيث أن عدد الأفراد الذين لديهم نظام غذائي غني جدا أي أكثر من اللازم يساوي أو يتجاوز العدد الذي لديهم نظام غذائي سيئ. (BROWNELLE، 2007، صفحة 797) و ذلك يرجع إلى أن المجتمعات مرت بعدة مراحل تطورت فيها الحياة الاجتماعية و الاقتصادية بسرعة و بصورة غير تدريجية توفرت فيها المواد الغذائية بصورة كبيرة و بنوعيات هائلة و لم يتبع هذا التطور توعية صحية لتحديد الاختيار وتنظيم الغذاء و كان هناك غياب و قصور للتوعية الصحية و الغذائية و لم تعطي الأهمية الملائمة مما تسبب في ظهور طفرة في الوزن في معظم البلاد العربية مع عدم ممارسة الحركة و المشي و الخلود للراحة و الاسترخاء و النوم بعد الوجبات الدسمة.

- زيادة تناول الوجبات السريعة و المختلفة ذات السعرات الحرارية العالية بدون تنظيم و بصفة مستمرة له دور مهم في انتشار البدانة. (الآغا، 2007، صفحة 17))

إذا الإفراط الزائد في تناول الأغذية في مرحلة الطفولة يؤدي إلى زيادة الخلايا الدهنية، حيث يمكن أن يتحدد النسيج الدهني بطريقتين:

➤ -زيادة عدد الخلايا الدهنية.

➤ -زيادة حجم الخلايا الدهنية. (ANDERSON, 2004, p. 285))

2-5-3- العوامل البيئية: وزن الجسم محدد من قبل تفاعل حيوي معقد وعوامل بيئية، الجينات لا تستطيع توضيح أن الأشخاص الذين ينتمون إلى بيئات اقل بدانة تزداد بدانتهم عندما ينتقلون إلى بيئات تكثر فيها نسبة البدانة، التفسير لذلك زيادة البدانة بسبب البيئة الحديثة، اختيار الغذاء غير الصحي، إلى جانب غزو الأسواق بالأطعمة الجاهزة التي تشجع زيادة استهلاك السعرات الحرارية، في المقابل ليس هناك أي نشاط طبيعي يقوم به المراهقون لحرق هذه السعرات على الرغم من توصيات الخبراء بالقيام بتمارين رياضية لمدة 30 د يومياً. (BROWNELLE, 2007, p.) (798)

إن الزيادة الهائلة في انتشار البدانة خلال السنوات (20) الماضية هو تعبير عن تغيرات جذرية في المجتمع الحديث لما يتوفر عليه من الأطعمة الغنية بالدهون و المرتبطة بنمط الحياة و التي تزيد من السعرات الحرارية من الكربوهيدرات و البروتينات. (SUISSE2)، (2006, p. 15)

نستنتج بأن السلوك والتعلم وأنماط التغذية وتغيير البيئة التي يعيش فيها الشخص كلها عوامل تؤدي إلى البدانة.

2-5-4- الغدد و الهرمونات: قد يكون وراء القليل جدا من حالات البدانة تتعلق بالغدد أو الهرمونات، وإحدى هذه المشكلات المرضية هي " قصور الغدة الدرقية " حيث لا تفرز القدر الكافي من هرمون " الثيروكسين " الذي يضبط معدل الأيض، ومن بين المتاعب الأخرى المتعلقة بالهرمونات و التي تسبب زيادة الوزن ما يعرف بمتلازمة " كوشينج " (الله، 2005، صفحة 165) و هي حالة نادرة تحدث بسبب زيادة افراز هرمون " الكورتيكوستيرويد " في الجسم و قد يتسبب في البدانة أيضا كل من الأنسولين الذي تفرزه البنكرياس، وعند حقن الجسم بالأنسولين يتزايد الإقبال على تناول الأغذية وذلك بسبب أن الأنسولين يعمل على تخفيض مستوى السكر في الدم، الأمر الذي يزيد من الإحساس بالجوع و الرغبة في تناول أغذية بكميات أكبر، وكذلك هرمونات الهيوتلاموس و هرمونات الغدة النخامية، و قد تؤثر الهرمونات الجنسية على البدانة، فعند البنات يتحدد مستوى دهون الجسم أثناء المراهقة بتوازن الهرمونات الجنسية الأنثوية، و تحدث التغيرات في الطاقة و الرغبة في أنواع معينة من الطعام خلال مراحل متعددة من الدورة الشهرية ([(الله، إ.، 2005، صفحة 165)]) و قد توصل الباحثون في مجال الغدد و الهرمونات إلى نتيجة مفادها بأن انخفاض كمية الطاقة التي يستهلكها الجسم هي السبب الرئيسي المؤدي للإصابة بالبدانة، و قضى هؤلاء الباحثون سنوات عديدة في سبيل إثبات صحة فرضيتهم القائلة بأن انخفاض الأيض الأساسي " الذي هو كمية الطاقة اللازمة للجسد كي يقوم بعملياته الحيوية التنفس، نبض القلب، حيث كلما زاد وزن الجسم زاد معه الأيض الأساسي، وفي الحالة الطبيعية هناك تعادل بين الطاقة الواردة والطاقة المستهلكة، واختلال هذا التوازن يؤدي إلى مظاهر عيادية مختلفة، فإذا زادت الكمية المستهلكة أدى إلى الهزال، أم إذا زادت الطاقة الواردة أدى ذلك إلى البدانة " الناجم أصلا عن كسل افراز الغدة الدرقية هو المسؤول بشكل أساسي عن الإصابة بالبدانة، ويرى هؤلاء الأطباء بأن لا فائدة ترجى من تعاطي الحبوب المخفضة للشهية في علاج البدانة وذلك من خلال اعتمادهم على العقاقير المحتوية على الهرمونات الدرقية لأن من شأن هذه الهرمونات أن ترفع

الأبيض الأساسي، فهي تزيد من استهلاك الجسم للطاقة الواردة إليه و يخلص "دافيدسون" إلى نتيجة مفادها بأن الجسم يمتلك آليات فيزيولوجية معينة تقوم بتعديل استهلاك الأطعمة تبعاً لحاجات الجسم من الطاقة، وبذلك تحافظ هذه الآليات على التوازن بين الطاقة الواردة وبين الطاقة المستهلكة، كما يرى "دافيدسون" بأن هذه الآليات الفيزيولوجية المعدلة هي ذات طبيعة عصبية هرمونية تتركز أساساً على المراكز العصبية الموجودة في ما تحت المهاد. (ORG).

2-5-5- تقلص وانعدام النشاط البدني:

مما أصبح عليه في السنوات الخمسين الأخيرة تزامن ضعف النشاط البدني مع تطور وسائل التقنية والرفاهية التي أنعمت بها الإنسانية وبالذات في مجال الاتصالات والمواصلات، و مع ما ساهم به التقدم السريع للمجتمعات الحديثة من إيجابيات، إلا أن هذه الرفاهية والراحة أثرت في نمط الحياة اليومي للفرد سلبياً و ترتبت عليها عادات سيئة الكل يعيها كالكسل - خمول مفرط - ألم في الظهر... الخ و تدمير صحة الفرد على المدى البعيد مما أدى إلى تضخم المشكلات الصحية و النفسية على الفرد و من ثم المجتمع و انتشار الأمراض التي نطلق عليها "أمراض العصر" أو أمراض نمط الحياة كالبدانة، الداء السكري وأمراض الشرايين، وهذه المشكلات تزداد انتشاراً بطريقة تدعو إلى القلق ليس فقط لأنها تصيب نسبة عالية من الناس بل لأنها أيضاً بدأت تظهر في أعمار مبكرة من المفترض أن تكون هي السن الأكثر إنتاجية في عمر الإنسان، لقد أصبح قلة النشاط البدني مشكلة تتسارع في الانتشار و خصوصاً في المجتمعات التي تقدمت سريعاً، حيث أصبح الإنسان معتمداً على الآلة، و نقص اعتماده على نشاطه البدني و بذلك فقد الإنسان إحدى أهم وظائفه ككائن يتنقل بجهد من مكان إلى آخر. (العمار، 2007، صفحة 01)

من الناحية المثالية يفترض أن يدوم النشاط الجسدي اليومي (30) دقيقة تقريباً إذا كان معتدل الكثافة قصد حرق جيد للوحدات الحرارية، أما النشاطات الأقل كثافة فتحتاج إلى المزيد من الوقت حتى تفضي إلى النتائج نفسها. (HANSWORD, 2004, p. 36)

لكن الواقع المعيشي و الحركي يعكس وجود إجراءات تبعد كل أشكال التعب الجسدي عمداً من المهن و أنماط الحياة (ANDERSON, 2004, p. 290)، مع مساهمة التقدم التكنولوجي في التقليل من النشاط الجسدي (خاصة في البلدان المتقدمة) مما زاد من صعوبة حرق الوحدات الحرارية الفائضة و الالفت أن أصحاب الوزن الزائد يكونون عادة أقل نشاطاً على الصعيد الجسدي من أصحاب الوزن العادي. (BROWNELLE, 2007, p. 798)

2-5-6- العوامل النفسية: إن بدايات البحث في هذا المجال كانت على يد العالم "ALEXANDER" الكسندر

الذي عاد بالعادات الغذائية إلى المراحل حيث يرى بأن العوامل النفسية من شأنها أن تؤثر في التوازن الهرموني و بالتالي في إفراز الغدد، كذلك تؤثر في شهية الشخص و على كمية الطعام التي يتناولها، و يرى كذلك أن البدانة مرض جسدي يعود في جذور نشأته لأسباب نفسية، و في دراسة أجراها باحثو جامعة "مينيسوتا" كانت نتيجتها اعتراف (44 %) من المفحوصين بأنهم يزيد استهلاكهم للطعام لدى تعرضهم للإرهاق النفسي. (الركبان، 2009، صفحة 75، 76))

حيث لاحظ الباحثان خلال مسح عام لألفي شخص أن (47%) من المراهقين التهموا الطعام بسبب الملل و الكآبة و قد شعروا بالندم بعد الأكل و تمنوا لو كانوا نحفاء.

إذا يلعب العامل النفسي دورا كبيرا في التحكم في شهية الإنسان و وظائفه اليومية ، و تؤثر العوامل النفسية بشكل مباشر على نوعية الأكل و كميته ، فهناك كثيرا من الناس يأكلون بشراهة عند احساسهم بالحزن أو الضجر أو الغضب. كما وجد أن بعض الأشخاص البدنين يعانون من النهم العصائبي، فهم يأكلون كميات كبيرة جدا من الأطعمة الدسمة في وقت قصير، ثم يحاولون التخلص من الطعام عن طريق احداث القيء أو القيام بالتمارين العنيفة للتخلص من الطاقة الزائدة، و يوجد في الدماغ مراكز مسؤولة عن الشهية و الجوع و الشبع و تنظيم الوزن، تعطي هذه المراكز الشعور بهذه الأحاسيس وتجعل الشخص يأكل الكمية الكافية لإمداد الجسم بطاقة تكفي لاحتياجه ، و في حين أن مراكز التغذية تجعل الشخص يقدم على الطعام ، فإن مراكز الشبع تعمل على كبح أو ايقاف مراكز التغذية مما يجعل الشخص راغبا في التوقف عن تناول الطعام، والية عمل مراكز التغذية معقدة جدا ، وهناك عدة أسباب تساعد في إرباك عمل مراكز التغذية و منها الضغوط النفسية والعوامل الوراثية كما سبق، و هذه المراكز حساسة جدا بحيث أن اقل ضغط نفسي يمكن أن يحدث خللا عميقا في عمله و بالتالي يؤدي إلى زيادة مفرطة للوزن. (SANTÉE، 1996، صفحة 82)

2-6- تحليل شخصية البدن: إذا كنا في مجال مناقشة البدانة من الوجهة النفسية فلا بد لنا من تناول شخصية البدن في ضوء التحليل النفسي، وفي هذا الصدد نركز على البدن الذي أصيب بالبدانة قبل بلوغه سن العشرين، خلال الدراسات التي أجريت على البدن توصلوا إلى أن هناك العديد من القواسم المشتركة بين مختلف الشخصيات التي تعاني البدانة و أبرزها:

2-6-1- إدمان الطعام: إن البدن ينظر للطعام على أنه موضوع مغر، جذاب لا يقاوم ولكنه مخيف في الوقت ذاته و هذا بغض النظر عن أنواع الأطعمة الذي يدمونها، و هذا المشهد يمثل الغذاء بطريقة ساحرة وفاتنة ولكن أيضا فاحشة في ذات الوقت، وذلك بحيث يتركز تفكير الفرد و اهتمامه على الغذاء ولا شيء غير الغذاء، فالبدن يحس بأن في جسمه فراغ لا بد من سده حتى و لو أزعجه ذلك، بل و أحيانا يجعله يقرف من نفسه إلا أنه يحس بنقص لا يمكن احتماله و لا يعوض إلا من خلال الطعام، فالبدن يحس أيضا بأن هذا الشيء (الطعام) السحري هو الوحيد القادر على تخليصه من قلقه النفسي وتعويض شعوره بالفراغ في الوقت ذاته، و من هنا ينشأ هذا التعلق بالطعام ذلك الشيء المحبوب والمكروه في آن معا ثنائية.

2-6-2- الإرادة المسلوية: إن حديثنا عن إدمان الطعام يفسر وجها من وجوه فقدان البدن لسيطرته على نفسه أمام الطعام الذي يسلب إرادته، و من ناحية التحليل النفسي فإن المسبب الرئيسي في ذلك هو " الأم"، إن البدن يسقط بدانته على أمه و إحساس البدن بملكية أمه له، هي التي تسلبه إرادته، إن التحليل النفسي انطلقا من تحديده للنرجسية الأولية و النرجسية الثانوية يرى بأن الطفل عندما يولد لا يملك القدرة على تأمين استمرارية حياته و هو يتبع أمه أو من

يقوم بدورها لتأمين هذه الاستمرارية، و في هذه المرحلة يدرك الطفل المفهوم التشريحي لجسده و هذا ما يسميه المحللون بالجسم الأول و هو الجسم ذو الحاجات أي أنه الجسم الفيزيولوجي و بعد تأمين هذه الحاجات يبدأ الجسم الثاني أو الجسم الشهواني بالظهور الذي يسيطر على الجسم الأول، و الطفل يحس بملكية أمه له سواء في جسمه الأول الذي تؤمن الأم استمراريته أو في الجسم الثاني حيث تؤمن الأم للطفل كفايته و خاصة خلال المرحلة الفمية وهذا ما أدى بالمحللين إلى استعمال صفة "الفائقة القوة" للأم في هذه المرحلة.

2-6-3- الطعام كعامل تعويضي: كما رأينا أثناء تعرضنا لدور الأم في إحداث اضطرابات السلوك الغذائي لدى طفلها، فإن الأم عندما لا تستجيب لحاجات طفلها بشكل ينسجم مع هذه الحاجات فإن الأم تضع طفلها أمام خيارين فهو إما يرضعها بقبوله الطعام الذي تقدمه له و إن كان لا يعجبه و هذا ما يحدث عادة في حال وجود رغبة لدى الأم في تعويد طفلها.

أما الخيار الثاني فهو طبعاً امتناع الطفل عن تناول هذا الغذاء لأنه لا يعجبه و بهذا يمارس هذا الطفل أولى مظاهر تمرده، ففي الحالة الأولى يتحول الطفل إلى البدانة التي تركزها العلاقة الذبوانية مع الأم، أما في الحالة الثانية فإن الطفل يتحول إلى الهزال، و هكذا نلاحظ بأن الطعام عند البدين هو دعوة للأم لتظهر عطفها و لتعويده فيها و هو يلجأ له كعامل تعويضي كلما أحس بحاجة للأمن العاطفي و للدعم المعنوي.

2-6-4- غياب الهوية الذاتية: مما تقدم توصلنا بأن البدين يعيش إحساساً بإيحاء من أمه مفاده بأنه لم يغادر قط بطن أمه، و بالتعبير التحليلي فهو يحس بأنه إضافة لأمه، و في مرحلة المراهقة حيث تبتدئ النرجسية فإن البدين يصح تواقاً لممارسة حريته الذاتية، و في هذه المرحلة فإن المراهق الذكر يحصل على حريته بسهولة أكبر من الفتاة لتجد الأخيرة عقبات تمنعها من ممارسة حريتها لذا فإنها تصب كل اهتمامها على غريزة التغذية فتجد فيها تعويضا نرجسياً، لهذا النساء هن غالبية في الإصابة بمرض البدانة.

2-7- سمات شخصية البدين:

لقد حاول بعض العلماء أمثال جوردن البورت "ALLPORT" ابراهام ماسلو "ABRAHAM MASLOW" " شلدون "CHELDON"، الربط بين نمط البدانة و نمط الشخصية مريض البدانة بالسمات الشخصية و منها "المزاج الدوري" و هي شخصية متفتحة على العالم اجتماعية تحب الناس مرحة ولكنها لا تطبق الحياة بمفردها و تنجح في المجالات الاجتماعية و لكنها في الوقت ذاته تصاب بنوبة كآبة و حالة هبوط عام في الروح المعنوية و ميل شديد إلى العزلة و الانطواء ثم تعود ثانية للمرح و الانطلاق. فنحن إذا راقبنا مريض البدانة لرأيناها يأكل عندما يفرح، عندما يجزن، عندما يضطرب و عندما يهدأ، فالبدن إذن يستجيب لكافة المثبرات الاجتماعية و النفسية :

* بالأكل - قلة الحركة و النشاط - قلق و توترات نتيجة الإهمال و الحرمان - يوجه عدوانيته نحو ذاته، فنحنه يسرف في طعامه حتى يصاب بالبدانة*. (الزراد، 2000، صفحة 233)

2-8- الأثار الصحية للبدانة:

- إن البدانة ليست مشكلة جمالية أو نفسية فقط، وإنما هي مشكلة صحية بكل ما تحملها هذه الكلمة من معنى، فالأشخاص الذين يحملون حوالي 20 % من وزهم زيادة على الوزن الطبيعي يكونون أكثر عرضة لكثير من المشكلات الصحية و منها الموت المبكر بنسبة تساوي ضعف غيرهم من الأشخاص ذوي الأوزان الطبيعية وتظهر على شكل:
- السرطان: (COLL, 2005, p. 10) ، حيث ترتبط بشكل كبير بالوفاة بسرطان الرئة-القولون المستقيم- الكبد البنكرياس وكذلك سرطان الكلى. (سوليفان ك.، 2005، صفحة 08)
 - داء السكري. (الهزاع، 2007، صفحة 03)
 - الالتهاب العظمي المفصلي. (AL, 1990, p. 61)
 - ضغط الدم المرتفع.
 - التوقف المؤقت للتنفس أثناء النوم". (AL, 1990, p. 61)
 - الاضطرابات النفسية. (oms, 2006, p. 01)

- الخلاصة:

كنا نرى انه من المعتقدات السائدة قديما أن البدانة من علامات الصحة والعافية، و مظهر من مظاهر القوة، و يظهر أن ذلك كان نتيجة لما يعانیه المجتمع آنذاك من فقر و ضعف و قلة تغذية، أما اليوم و مع انتشار الخيرات و تنوع المأكولات فقد أصبحت البدانة داء يجب الحذر منها، و بذل الجهد للوقاية من حدوثها، و علاج من يعانون من أثارها. إن السمنة هي واحدة من الحالات الطبية الاكثر شيوعا في المجتمع الغربي اليوم، و اكثرها صعوبة من ناحية العلاج و التصدي لها و لم يتم نسبيا تحقيق سوى تقدم ضئيل في علاج السمنة (باستثناء تغيير نمط الحياة)، و لكن تم جمع العديد من المعلومات بخصوص العواقب الطبية لحالة السمنة.

لم تكن هناك، بحسب الابحاث، افضلية كبيرة وصحية لطريقه علاج السمنة على طريقه اخرى. غير ان هناك اهمية كبيرة لتثقيف المرضى لعلاج السمنة، بخصوص كيفية التخطيط مبكرا لقائمة الطعام اليومية، و تسجيل وجبات الطعام التي تم تناولها، فالتثقيف السلوكي في علاج السمنة هو عبارة عن حجر الاساس في الطريق لإنقاص الوزن بطريقة صحيحة.

ان ممارسة التمارين الرياضية ضرورية للمحافظة على فقدان الوزن و علاج السمنة للمدى الطويل بحيث يسبب النشاط الجسماني زيادة في استهلاك السعرات الحرارية في الجسم.

ومن المهم ان نشير و نؤكد، ان ممارسة الرياضة لوحدها تؤدي الى انقاص قليل في الوزن.

الفصل الثالث

درس التربية

البيئية المدرسية

البيئية المدرسية

- تمهيد:

تعتبر الرياضة المدرسية المحرك الأساسي لمعرفة مدى التقدم في الميدان الرياضي ولعلها من أهم الدعائم للحركة الرياضية وهذه الرياضة المدرسية تتجه أساسا نحو تلاميذ المدارس و الثانويات حيث تعمل على وضع الخطوات الأولى للطفل على الطريق الذي يمكنه من أن يصبح رياضيا في المستقبل بارزا قد يساهم في بناء المنتخبات المدرسية الوطنية وتمثيل بلاده في المحافل الدولية والقارية.

3-1- لمحة وجيزة عن تاريخ التربية البدنية والرياضية:

يرجع تاريخ التربية البدنية والرياضية إلى قديم العصور، إذ نجد أن التربية اليونانية تزخر بالآراء القديمة المتعلقة بشؤون التربية البدنية والرياضية، وقد اعتمدت أثينا بالألعاب الرياضية حيث يرى أرسطو و طاليس (384 ق.م) أن تبدأ العناية بالطفل من قبل ولادته كما يرى ضرورة وضع قانون الأزواج يبين من يجوز لهم الزواج أو عدمه، كما يرى أن الأعمال الرياضية يجب أن تكون غايتها ضبط النفس وكبح جماح الشهوات وتحميل صورة الجسم وتكريس العادات الفاضلة لا مجرد القوة الجسمانية التي يتباهى بها المغرمون بالألعاب البدنية، كذلك يجب أن تدرج هذه الأعمال حسب صعوبتها، وإن تبدي الأعمال العنيفة إلا بعد سن المراهقة بثلاث سنوات على الأقل إلا أنه وبعد العهد اليوناني تضاءلت العناية بالألعاب لرياضية شيئا فشيئا إلى غاية حلول القرن الثامن عشر وظهور بطل الحرية (جون جاك روسو (1712-1778م) الذي نادى بالرجوع على الطبيعة، وبفصل الطفل عن والديه وإبعاده على المدارس وتركه بين يدي مدرب ذكي يدخل في قلبه حب الطبيعة وجمالها وكتب في كتابه عن كيفية تربية الطفل منذ ولادته حتى سن الخامسة، وجاء أيضا في هذا الكتاب الحث على العناية بالألعاب الرياضية والتمارين البدنية فقد ذكر بأن حجة البدن هي سلامة للعقل وكمال الخلق وأن صاحب الجسم السليم والقوي هو الشخص المطيع، القوي الطبع، وقد نادى بعض المربين بعد (روسو) بضرورة التربية الرياضية ونذكر منهم: * جون جاك روسو 1759-1839م * حيث يعتبر مؤسس التمارين المدرسية.

وفي النصف الأول من القرن العشرين عمت التربية البدنية والرياضية جميع أنحاء العالم تقريبا فانتشرت في الولايات المتحدة الأمريكية انتشارا واسعا حيث أنه يوجد هناك ما يقارب (100) معهد بين جامعة وكلية ويستطيع الطالب الحصول على درجة المدرس في مادة التربية البدنية عدا ذلك فإنه يوجد ما يقارب (24) جامعة يستطيع الطالب فيها القيام بالدراسات العليا وقد ظهر في هذه الجامعات العديد من رجال التربية البدنية: (كيورتون T.cuneton) (كوزين F.cozens) (بوكلتي K.Bookwalter) (ميشال E.Michell) وغيرهم.

3-2- مفهوم الرياضة المدرسية في الجزائر:

إن الرياضة الدولية في الجزائر هي إحدى الركائز التي يركز عليها من أجل تحقيق أهداف تربوية (التعليم، 1996، صفحة 03) وهي عبارة عن أنشطة مختلفة ومنظمة وفي شكل منافسات فردية أو جماعية وعلى كل المستويات وتسهر في تنظيمها

وإنجاحها(الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية) مع عدم نسيان ان هناك تنسيق مع الرابطات الولائية للرياضة المدرسية في القطاع المدرسي ومن أجل تغطية بعض النقائص ظهرت هناك (الجمعيات الخاصة بالرياضة المدرسية في المؤسسات التربوية) و هذا للحرص و المراقبة على النشاطات و إعادة الاعتبار للرياضة المدرسية كإطار تنفيذي لاهداف منهج و محتواه من خبرات و معارف و اتجاهات. (ريان، 1986، صفحة 50)

إن للرياضة المدرسية مكانة هامة و بعد تربوي معترف به و تسعى على ذلك كل من وزارتي التربية الوطنية و الشبيبة و الرياضة إلى ترقية كل المستويات و إلى تسخير كل الظروف و الوسائل اللازمة لتوسيع الممارسة الرياضية في أوساط التلاميذ.

3-3- أهداف الرياضة المدرسية بالجزائر:

هناك عدة أهداف أساسية لممارسة الرياضة المدرسية بالجزائر منها نمو جسمي نفسي حركي اجتماعي، كما لا يخص ذكر الهدف الاقتصادي و هذا برفع المردود الصحي للطفل و الهدف الثقافي الذي يسمح للفرد معرفة ذاته مع تطوير كل من: حب النظام، روح التعاون، روح المسؤولية، تهذيب السلوك، تنمية صفات الشجاعة و الطاعة و اتخاذ القرارات الجماعية بالإضافة إلى التوافق الحسي الحركي العصبي و العضلي و بهذا يمكن القول بأن ممارسة التربية البدنية تساهم في إعداد رجل الغد من كل الجوانب فالميزانية المخصصة من طرف الدولة للرياضة المدرسية لا تعتبر فقط استثمار في الجانب المادي كتحقيق النتائج و إنما هو استثمار في الجانب المعنوي للفرد و بالتالي لإصلاح الفرد و هو بالضرورة إصلاح للمجتمع.

3-4- الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضية:

الأهداف التالية هي الأكثر شيوعا في قوائم الأهداف العامة للتربية الرياضية لبعض المدارس العالمية:

أ- التنمية العضوية:

تتم التربية الرياضية في المقام الأول تنشيط الوظائف الحيوية للإنسان من خلال اكتساب اللياقة البدنية والقدرات الحركية التي تعمل على تكييف أجهزة الإنسان من خلال اكتساب بيولوجيا ورفع مستوى كفاءتها الوظيفية لمساعدة الإنسان على القيام بواجباته الحياتية وسرعة الشعور بالتعب أو الإرهاق.

ب- تنمية المهارات الحركية :

وهي من أهم الأهداف حيث تبدأ برامجها منذ فترة الطفولة لتنشيط الحركة الأساسية وتنمية أنماطها الشائعة والتي تنقسم على :

- حركات إنتقالية: كالمشي والجري والوثب.
- حركات غير إنتقالية: كالمشي واللف والميل.
- حركات معالجة: كالرمي والدفع والركل ومن ثم تنشأ المهارة الحركية على هذه الأنماط فهي مهارة متعلمة - مكتسبة.

ج- التنمية المعرفية:

يتصل هذا الهدف بالجانب العقلي والمعرفي وكيف يمكن للتربية الرياضية أن تساهم في تنمية المعرفة والفهم والتحليل والتركيب من خلال الجوانب المعرفية المتضمنة في الأنشطة البدنية والرياضية. (برنامج يتبنى النمو المهني لمدرّس التربية البدنية و يوسّع خبراته) (زغلول، 1999، صفحة 167) كما يعلم المهارات الحركية يعتمد في مراحلها الأولية على الجوانب المعرفية والإدراكية.

د- التنمية النفسية الاجتماعية: تستفيد التربية الرياضية من المعطيات الانفعالية والوجدانية المصاحبة لممارسة النشاط البدني في تنمية شخصية الفرد تنمية تتسم بالانزان والشمول والنضج بهدف التكيف النفسي الاجتماعي للفرد بأن يكون حراً مستقلاً (الحوالي، 1996، صفحة 135) و مع مجتمعه وتعتمد أساليب ومتغيرات التنمية الانفعالية في التربية الرياضية على عدة مبادئ منها الفروق الفردية وانتقال أثر التدريب وعلى اعتبار أن القيم النفسية المكتسبة من المشاركة في برامج التربية الرياضية تنعكس أثارها من داخل الملعب إلى خارجه أي إلى المجتمع في شكل سلوكيات مقبولة من هذه القيم النفسية السلوكية تحسن مفهوم الذات النفسية والذات الجسمية، الثقة بالنفس، إشباع الميول و الاحتياجات النفسية و الاجتماعية، تنمية المستويات والطموح والتطلع إلى التفوق والامتياز.

هـ - التنمية الجمالية:

تتيح الخبرات الجمالية الناتجة عن ممارسة النشاط الرياضي قدرا كبيرا من المتعة والبهجة كما أنها توفر فرص التدوق الجمالي والأداءات الحركية المتميزة في الأشكال المختلفة للموضوعات الحركية كالرياضة والفنون الشعبية والجهاز والأشكال التقليدية كالنحت والتصوير والموسيقى.

و- الترويح وأنشطة الفراغ:

يعد الترويح أحد الأهداف القديمة للتربية الرياضية فعبير التاريخ مارست أغلب الشعوب النشاط البدني من أجل المتعة وتمضية أوقات الفراغ والمشاركة الترويحية من خلال الأنشطة البدنية التي تتيح قدرا كبيرا من الخبرات والقيم الاجتماعية والنفسية والجمالية التي تثري حياة الفرد.

3-5- الأهداف الخاصة للتربية البدنية والرياضية:

التربية البدنية والرياضية قيم عديدة منها اجتماعية وعقلية لا تحقق بمجرد اشتراك الأطفال في اللعب بل تتطلب توجيهات خاصة مثل الانتباه والتنظيم والعمل الجماعي وهذا لكي تسهل عملية اكتساب الأطفال القدرات البدنية والمهارات الحركية التي يستفيد منها دنيا وعقليا ويمكن تلخيص أهم العوامل في اكتساب المهارات الحركية في:

- إزالة الطائشة غير مفيدة.
- اكتساب الدقة بتركيز الانتباه.
- المقدرة على معالجة مجموعة من المفاهيم.

➤ السرعة والدقة في الأداء.

ومن بين الأهداف الخاصة للتربية الرياضية ما يلي:

أ- الأهداف الصحية:

يركز الأطباء على الأهمية الصحية فالمقدرة الحركية التي يحصل عليها الطفل في صغره تعد من الضروريات الصحية الأساسية لتطوير نموه. "التربية من اجل الحركة و من خلالها" (الشافعي، 2000، صفحة 25)

ب- الأهداف التربوية الاجتماعية:

تكون التوعية عن طريق الشعور والإحساس والإيمان القوي تجنباً لأي اضطرابات لذلك يلزم وضع برنامج في التربية الرياضية تحدم قابليات الطفل وتعمل على تطويرها من الناحية البدنية والنفسية وتنمية المهارات الفنية والحركية وأهم من ذلك تطوير الجهاز العصبي المركزي فبتطويره تنمو عدة قدرات ووظائف منها الإدراك والتصوير والتخيل الانتباه.

3-6- المقارنة بين التربية البدنية والرياضة المدرسية:

تعتبر الرياضة المدرسية حديثة النشأة في العالم عموماً وفي الجزائر خصوصاً حيث أنها لم تظهر سوى في أواخر القرن العشرين فهي تختلف عن التربية البدنية من حيث المضمون والأهداف وهذا الاختلاف ليس تعارضاً وإنما هو تكامل بين المفهومين.

يعرف تشارل التربية البدنية أنها ذلك الجزء من التربية الذي يتم عن طريق النشاط المستخدم بواسطة الجهاز الحركي للجسم والذي ينتج عنه اكتساب بعض السلوكيات التي تنتمي فيها بعض قدراته.

ويقول "فوتر فيري" أنها ذلك الجزء الكامل في التربية العامة التي تهدف إلى تقوية الجهاز البدني والجهاز العقلي حيث لو نظرنا من الباب الواسع للتربية أنها تولي عناية كبيرة من أجل المحافظة على صحة الجسم. كما يقول "بيو تشر فيري" أن التربية هي ذلك الجزء المتكامل من التربية العامة التي تهدف على تكوين مواطن متكامل من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق ممارسة مختلف النشاطات البدنية واختياره لتحقيق غرضه. أما بالنسبة للرياضة المدرسية فلا يوجد هناك تعريف واضح محدد يفسر مدى أهميتها والهدف من ممارستها كما ان هناك تضارب لتعريف هذا الأخير ومنهم من يرى أنها مادة تعليمية أو حصة تدريبية رياضية أو حاجز واق للتلاميذ من الانحراف ومن أجل التوضيح أكثر من الضروري إدماج الرياضة المدرسية في صف النشاطات الكبرى للتكوين أي أن مصطلح الرياضة المدرسية لا يبقى محصوراً في حصة تدريبية في التربية البدنية فتأخذ طابع المنافسة وإثبات الذات و الكشف عن المواهب قصد تكوين المستقبل ورفع بمستوى الرياضة الجزائرية.

3-7- مميزات وخصائص التلاميذ خلال المراحل الدراسية:

خلال المرحلة الدراسية يمكن تمييز ثلاث مراحل:

3-7-1- المرحلة الابتدائية من (06-12 سنة):

حيث تنقسم إلى قسمين:

أ - الفترة الممتدة (6-9 سنة) ومن مميزات التلميذ في هذه الفترة:

- سرعة الاستجابة للمهارات العلمية.
- كثرة الحركة مع انخفاض التركيز وقلة التوافق.
- ليس هناك هدف محدد للنشاط مع وجود فروق كثيرة بين التلاميذ.
- نمو الحركات بالإيقاع السريع.
- الاقتراب من مستوى درجة القوة بين الذكور والإناث.
- القدرة على أداء الحركات بصورتها المبسطة.
- يدفع خيال الطفل للحركة ويجعله لا يملها بل يساعد على اختراع ألعاب جديدة.
- يجب على الطفل أن يلعب في جماعات صغيرة ولو أن أغلب مظاهر نشاطه تتميز بالفردية.
- يميل الطفل إلى إحترام الكبار ويهمه تقديرهم أكثر من تقدير رفقاءه مع أنه يحتاج إلى الشعور بأنه مقبول من الجماعة التي هو فيها.

- الميل إلى ممارسة بعض ألعاب الكبار مثل كرة القد - كرة السلة.

- القدرة على التركيز والانتباه لا تزال ضعيفة والطفل لا يستطيع تركيز انتباهه لمدة طويلة.

ب- الفترة الممتدة (9-12 سنة):

➤ ومن مميزات التلميذ في هذه الفترة:

- قيادة البطولة ومحاوله تقليد الأبطال.
- ازدياد التوافق العضلي.
- إشتداد المنافسة وقوة روح الجماعة.
- نشاط الأطفال في هذه الفترة كبيراً وزائداً.
- نمو الاعتماد على النفس والرغبة في الاستقلال كما يزداد الميل إلى المغامرة.
- تظهر الفروق الفردية بين الأفراد من الجنس الواحد بصورة جلية في الحجم والقدرات والميول والرغبات.

➤ المشاكل التي تواجه الأطفال في هذه الفترة:

- التكيف الاجتماعي والتوفيق بين رغبات وميول وقدرات الطفل مطالب و المجتمع.
- الأطفال في هذه السن قابلون للإيحاء.
- في هذه المرحلة يبدأ الاختلاف بين الذكور والإناث خاصة في سن 12 سنة.

- يتأثر الأطفال ببعضهم البعض لذلك يجب تكوين جمعيات متجانسة وتنظيم فرق رياضية.
 - في نهاية هذه المرحلة يتبين أن الطفل يستطيع تثبيت الكثير من المهارات الحركية الأساسية كالمشي والوثب والقفز والرمي.
 - الطفل يميل إلى تعلم المهارات الحركية ويتحسن لديه التوافق العضلي والعصبي بين اليدين والعينين وكذا الإحساس بالاتزان.
 - على العموم إن المرحلة الابتدائية تعتبر مرحلة بنائية أي أن التمارين المقترحة يجب أن تهدف إلى اكتساب اللياقة البدنية وفي نهاية المرحلة فإن فترة (9-12 سنة) تعتبر الفترة التي لا تماثلها مرحلة نسبية أخرى للتخصص الرياضي المبكر وهذا بإقحام الطفل في النشاط الرياضي الذي يكون مناسباً له أكثر.
- 3-7-2- المرحلة المتوسطة (12-15) سنة:**

وتسمى مرحلة المراهقة وهي التي تتأثر فيها حياة الناس بعوامل فيزيولوجية و تختلف مميزات هذه المرحلة باختلاف الأجناس و بيئاتهم كما يتأثر بعوامل منها:

- الوراثة.

- المناخ وطبيعة الغدد و الحالة النفسية.

➤ ومن مميزات التلاميذ خلال المرحلة مما يلي:

تصل البنات إلى المراهقة قبل الذكور عادة، وتتميز هذه المرحلة بتغيرات عقلية وأخرى جسمية لها أثرها وأهميتها في تربية النشأ فهي تتميز بالنمو السريع غير المنتظم وقلة التوافق العضلي والعصبي ونقل الحركات وعدم إتزانها و يقل كذلك عنصر الرشاقة لدى تلاميذ و تظهر عليهم علامات التعب بسرعة.

تعتبر المرحلة المتوسطة أحسن مرحلة فيما يخص الاعتناء باعتدال القامة وتقوية عضلات الجذع خاصة عند ممارسة العدو ولكن ليس لمسافات طويلة، كذلك في الرياضات الجماعية مثل كرة القدم وكرة السلة .الطفل يميل إلى العمل من أجل الفريق و يتعد عن الأنانية والفردية وهو ما يسمح بتشكيل فرق في مختلف النشاطات حسب اختصاصات وقدرات التلاميذ وعامل المنافسة هنا أهميته تبقى غير بارزة.

3-7-3- المرحلة الثانوية (15-18) سنة:

➤ تتميز بما يلي :

- استعادة تناسق الجسم لدى الذكور والإناث.
- ازدياد نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر من نمو العظام حتى يستعيد التلميذ اتزانه الجسمي.
- القدرة على اكتساب وتعلم مختلف الحركات وإتقانها وتثبيتها بسرعة كبيرة. (الجواد، 1987، صفحة 375)
- يساهم التدريب المنتظم في الدخول إلى المستويات الرياضية العالية.

- تلعب عمليتا التركيز والإرادة دورا هاما في نجاح التعليم والتدريب وبلوغ درجة التفوق.
 - بإمكان الفتي الوصول إلى مستويات الرياضية في بعض الأنشطة كالسباحة وألعاب القوى والجمباز
 - زيادة الميل لاكتشاف البيئة والمغامرة والتحوال.
 - الحاجة على اللعب والراحة والاسترخاء.
- يمكننا القول عن هذه المرحلة أنها فترة جيدة وحساسة جدا للطفل وذلك من أجل الوصول إلى النتائج العالية أو الأغراض الموجودة ولن يأتي ذلك إلا عن طريق التدريب المنتظم مروراً بالمنافسات التي تعتبر الحافز القوي من أجل الوصول إلى المستويات العالية.
- وتسمى مرحلة المراهقة وهي التي تتأثر فيها حياة الناس بعوامل فيزيولوجية وتختلف مميزات هذه المرحلة باختلاف الأجناس وبيئاتهم كما يتأثر بعوامل كثيرة منها:
- الوراثة.

- المناخ وطبيعة الغدد النفسية.

➤ و من مميزات التلاميذ خلال المرحلة مما يلي:

تصل البنات إلى المراهقة قبل الذكور عادة، وتتميز هذه المرحلة بتغيرات عقلية وأخرى جسمانية لها أثرها وأهميتها في تربية النشأ فهي تتميز بالنمو السريع غير المنتظم وقلة التوافق العضلي والعصبي ونقل الحركات وعدم إتزانها ويقل كذلك عنصر الرشاقة لدى تلاميذ وتظهر عليهم علامات التعب بسرعة.

3-8- حصة التربية البدنية المدرسية:

تمثل ما يقوم به الطالب داخل غرفة الصف و تحت إشراف مباشر من المعلم و تكون مدتها قصيرة و متابعتها سريعة و قد ينفذها الطلبة فرادى أو جماعات مثل حل بعض التدريبات الرياضية و البحث في المعجم و تكوين الجمل و رسم الخرائط...

3-8-1- أهمية حصة التربية البدنية المدرسية:

للأنشطة سواء كانت مدرسية صفية أو لا صفية أهمية فلو تم تقسيم الأهمية بحسب نوع كل منهما، فإن أهمية الأنشطة الصفية تكمن في التالي:

- ✓ تكسب المتعلمين نشاطا وفاعلية، وتضفي الحيوية على عمل المعلم داخل الصف.
- ✓ تلبية حاجات التلاميذ من الممارسة البدنية و الترويحية. (ليب، 1975، صفحة 63)
- ✓ تساعد على ربط خبرات المتعلمين السابقة مما يعنى استمرارية التعلم.
- ✓ تتيح لكل منهم فرصة لإظهار مواهبهم و التقدم فيها. (clyde knopleanard, 1998, p. 103)

✓ تحقق التطبيق الوظيفي للحقائق والمعلومات والمهارات التي يكتسبها المتعلمون، ولكي تحقق هذه الأنشطة الهدف منها ينبغي مراعاة ما يلي عند بنائها:

1. ارتباطها بالأهداف السلوكية لموضوع الدرس، فكل نشاط صفحي يحقق هدفا سلوكيا.
2. ارتباطها بطرق التدريس، حيث يؤدي تنوع الأنشطة الصفية إلى إثراء أساليب التعلم ومراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين.

3. إعداد ما يلزم من أدوات ومعينات تربوية تسهل طرق تنفيذها.

3-8-2- أهداف أنشطة حصة التربية البدنية المدرسية:

➤ إن أهم الأهداف التي تحققها الأنشطة هي:

- * توجيه الطلاب و مساعدتهم على كشف قدراتهم و ميولهم والعمل على تنميتها وتحسينها.
- * توسيع خبرات الطلاب في مجالات عديدة لبناء شخصياتهم وتنميتها.
- * الاهتمام بالتفوق و انفتاح المهارات. (الجواد، 1987، صفحة 376)
- * تنمية المهارات والاتجاهات السلوكية السليمة للطلاب و القيم، وتنمية الاعتماد على النفس، والمبادأة والتجديد والابتكار و التدوق، وإدراك العلاقات وربط المادة الدراسية بواقع الحياة.
- * إكساب الطلاب القدرة على الملاحظة والمقارنة والعمل والمثابرة والأناة والدقة من خلال ممارسة الأنشطة المختلفة في مدارسهم وفي خارجها.
- * مساعدة الطلاب على تفهم مناهجهم واستيعابها وتحقيق أهدافها .

3-8-3- الأساس الذي يقوم عليه نشاط حصة التربية البدنية المدرسية:

إن الأساس الذي يقوم عليه النشاط هو "المتعلم" لأنه أصبح محور العملية التعليمية التعلمية بدلا من المادة الدراسية التي أصبح ينظر إليها على أنها وسيلة تتكامل مع غيرها من الوسائل من أجل تحقيق أهداف معينة، ولهذا أصبحت الأنشطة التي يقوم بها المتعلم جوهر عمل مخطط المنهاج والعاملين على تطويرها وتنفيذها.

وهناك مجموعة من المعايير تتحكم باختيار الأنشطة: " المادة الدراسية وطبيعة الموضوع في المادة الدراسية وطبيعة المتعلمين وتوفر الوقت وتوفر الإمكانيات المادية و البشرية، والتعلم القبلي للمتعلمين والفلسفة التربوية التي ينطلق منها المربون عامة، والمعلم صاحب قرار الاختيار خاصة وفلسفة المجتمع، والأهداف المتوخاة، والمكتشفات العلمية، وطريقة تصنيف المحتوى، وطريقة ترتيب المحتوى، وعنصر التقويم، ونوع إعداد المعلم وتأهيله وتدريبه، وظروف المتعلمين الاجتماعية والاقتصادية، ونوعية الفروق بين المتعلمين وغيرها ".

كل تلك المعايير تؤثر إيجاباً أو سلباً على المتعلم فإن كان غير مخطط لها فهي تؤثر سلباً أما إن كان مخطط لها ومعد لها بالشكل المطلوب الذي يراعي احتياجات المتعلمين ويراعي التطور السريع للتقدم العلمي فإن أثرها سيكون بالإيجاب على المتعلمين.

3-8-4- أنواع أنشطة حصة التربية البدنية المدرسية:

3-8-4-1- الأنشطة الاستهلاكية:

الهدف منها إعداد المتعلمين نفسياً وذهنياً للتعامل مع الدرس الجديد وكلما كانت الأنشطة مبتكرة وجاذبة ازداد إقبال المتعلمين على التعلم، ومنها:

- * قراءة فقرة من مصدر خارجي له علاقة بموضوع الدرس (جريدة يومية، مطبوعات مختلفة... إلخ)
- * عرض شريط أو صور وطرح أسئلة تحليلية تركز على ما تتضمنه الشريط أو الصور من معلومات تمهد لموضوع الدرس.
- * عرض آية قرآنية أو حديث شريف أو نص مهم له علاقة بموضوع الدرس.
- * استغلال الأحداث الجارية لتحقيق الترابط بين خبرات المتعلم داخل وخارج الصف.
- * عرض فيلم تعليمي قصير أو جزء محدد منه، أو تسجيل صوتي يرتبط بموضوع الدرس.
- * طرح مجموعة من الأسئلة لربط موضوع الدرس الجديد بالدرس السابق إذا كانت هناك علاقة بينهما.

3-8-4-2- الأنشطة التثمينية:

هي المحور الرئيسي للأنشطة الصفية، و يتم خلالها ترجمة الأهداف السلوكية إلى مواقف تعليمية تحقق للمتعلم نمواً في معارفه ووجدانياته ومختلف المهارات الأساسية، وذلك من خلال ممارسته لتلك المواقف، وقد تكون هذه الأنشطة فردية أو جماعية، وهنا تعدد المعينات التربوية وتستخدم ورقة العمل، وهذه نماذج لأنشطة تثمينية:

- * تحليل فقرة، شريط، صورة، رسم بياني، مفهوم أو جدول إحصائي.
- * تلخيص الحقائق.
- * التصنيف.
- * الترتيب.
- * المقارنة والموازنة.
- * تحليل وتفسير الظواهر والأحداث.
- * بناء الجداول والأشكال والأسئلة.
- * قراءة فقرة من مصدر خارجي لإثراء بعض الحقائق أو تحديثها وشرح فقرة أو مفهوم أو مقولة.
- * مناقشة مشكلة أو ظاهرة معينة من خلال ندوة أو مجموعات Group Teaching إذ تمكن المجموعات المتعلم من الاستفادة من خبرات بقية المتعلمين في مجموعته.

3-4-8-3- الأنشطة الختامية:

وتهدف إلى التأكد من تحقيق الأهداف السلوكية المخططة للدرس، ومدى استيعاب المتعلمين للحقائق و المفاهيم، و بالتالي ملاحظة من يحتاج منهم لمتابعة خاصة.

3-8-5- واقع التربية البدنية المدرسية:

يكاد ينحصر النشاط حصة التربية البدنية المدرسية في مدارسنا على مجموعة من الأنشطة الجوهرية العقيمة، فما يخص هذه الأنشطة مثلا نجد عدم اهتمام المعلمين بالأنواع الرئيسية للأنشطة الصفية، فالبعض يستخدم النشاط الاستهلاكي ويستفيض فيه متناسيا زمن الحصة والبعض قد يعرض أنشطة تنموية لمجرد العرض فقط دون الاستفادة منها بالشكل الصحيح الذي يخدم الطالب والمادة العلمية أو المنهاج، والبعض قد يعرض لنشاط ختامي سريع دون التأكد من تحقيق أهداف الدرس الموضوع، مع الذكر أن بعض المعلمين لا يستخدم الأنشطة الصفية في بعض دروسه، وقد يرجع ذلك إلى الأعباء الملقاة على عاتقه من مهام إدارية أو زحمة المناهج وغيرها.

الخلاصة:

تعتبر التربية البدنية المدرسية عنصر مهم و فعال في أي بلد يريد أن يتطور في مجال الرياضة و هنا نشاهد أغلب الدول المتطورة لديها الرياضة المدرسية من أولويات العمل بل يعتبر الأساس الذي تستند عليه مصير الرياضات لديهم، و كم من لاعب مهم ترجع بداياته الى المنتخب المدرسي لما يحمله من بداية صحيحة و تدرج عمري صحيح و كم من أندية تألقت و برزت بسبب بعض اللاعبين من المنتخبات المدرسية و هكذا يمكن اعتبار الرياضة المدرسية رافد مهم من الروافد الرياضة عامة.

إن هذه الدراسة تهدف لبيان واقع الأنشطة سواء كانت صفية أو لاصفية، فإن كانت تلك الممارسات تقليدية فالأحدر أن نعمل على تطويرها و تنميتها بشكل يتماشى مع متطلبات العصر الحديث، و لنحقق ذلك الهدف علينا أيضا التعرف على المعوقات التي تقف في وجه المدرسين حتى يتسنى لنا دراستها وتذليل الصعوبات من أجل مستقبل أفضل. في النهاية إن الرياضة المدرسية لها من الأهمية ما يجعلها معيار من معايير التقدّم الرياضي في أي دول من دول العالم، حيث أنّ الرياضة المدرسية تساهم في إعداد الطّفّل من خلال تّـنميته من جميع الجوانب كالجسّمية، التّفسيّة، الحركية الاجتماعية... وغيرها. اي انها تساهم في إعداد رجل المستقبل من كل الجوانب.

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

- مدخل الباب الثاني:

لقد خصّص هذا الباب للدراسة الميدانية و قد احتوى على فصلين حيث تطرق الطالبان الباحثان في:

✓ **الفصل الأول:** عرض مفصّل لمنهجية البحث وإجراءاته الميدانية مستعرضا كل الخطوات الميدانية بدءا من التجربة الاستطلاعية فالأساسية.

✓ **الفصل الثاني:** عرض، تحليل ومناقشة النتائج مع التوصل لخلاصة العامّة.

✓ تمهيد و خلاصة لكل فصل.

✓ إبراز قائمة المصادر و المراجع فالملاحق.

✓ أخيرا ملخص البحث باللغتين العربية و الاجنبية.

الفصل الأول

منهجية البحث و

ألاجزاءات الميدانية

تمهيد:

لقد تمحور هذا الفصل حول منهجية البحث و الإجراءات الميدانية التي أنجزها الطالبان خلال التجربة الاستطلاعية و الرئيسية تماشياً مع طبيعة البحث العلمي و متطلباته العلمية و العملية في سبيل تحقيق الأهداف المنشودة من هذا البحث

1-1- الدراسة الاستطلاعية:

من أجل التعرف على المعوقات التي يمكن أن ترافق إجراء الاختبارات، و لضمان السير الحسن لتجربة البحث، قاما الطالبان بهذه التجربة الاستطلاعية لأجل معرفة:

- ❖ مدى تطابق أدوات القياس مع العينة .
 - ❖ تحديد أنسب الاختبارات لقياس سرعة الاستجابة السمعية و البصرية.
 - ❖ قياس صلاحية الاختبارات (الصدق، الثبات و الموضوعية) المراد استعمالها في بحثنا هذا حتى يكون له ثقل علمي.
 - ❖ معرفة أهم الصعوبات التي تواجه الطالبان من أجل تجنبها و ضبط المتغيرات.
- و قد أنجزت الدراسة الاستطلاعية على ممر الخطوات التالية:

- **أولاً:** شرع الطالبان في الوقوف على الصعوبات التي قد تواجه تطبيق الاختبارات، فتم الأخذ بالاعتبارات التالية:

- مراجعة الدراسات السابقة المرتبطة بمضمون البحث.
- مراجعة الإطار النظري للبحث الحالي.

- **ثانياً:** في إطار الأسس العلمية لاختبارات البحث (الصدق) تم انتقاء الاختبارات الخاصة بالاستجابة السمعية و البصرية من:

أ- البحث المنشور في مجلة دراسات و بحوث التربية الرياضية العدد التاسع جمهورية العراق جامعة البصرة كلية التربية الرياضية بتاريخ -1999- تحت عنوان " دراسة تحليلية مقارنة لمستوى سرعة الاستجابة السمعية و البصرية لدى رياضي الألعاب و غير الممارسين "للأستاذة: "صالح شافي ساجت" و "حسين مردان عمر" و"عامر فاخر شغاتي".

ب- بحث كلية الطب بجامعة بغداد الصادر بتاريخ -2002- تحت عنوان "مقارنة في سرعة رد الفعل البصري و السمعي بين اللاعبين المتميزين و غير المتميزين في لعبة الكرة الطائرة " للأستاذ : أ.م.د.علي علك الطائي.

- **ثالثاً:** و خلال الخطوة الثالثة تناول الطالبان تلك الاختبارات بالتجريب للتأكد من ثقلها العلمي، حيث تم اختيار عينة عشوائية مكونة من (10) تلميذات من "متوسطة سعيدي الحواس " بمشروع الصفا (ولاية تيارت) حيث طبقت عليهم الاختبارات المنتقاة و كان ذلك يوم الثلاثاء (2015/03/03) على الساعة (12^h:45) بقاعة الرياضة للمتوسطة، و بعد

أسبوع تم إجراء الاختبارات البعدية على نفس العينة و في نفس الظروف و التوقيت يوم الثلاثاء (2015/03/10) على الساعة (12^h:45) بمساعدة أستاذ التربية البدنية للمؤسسة.

و الأغراض المنشودة من هذا الإجراء العلمي تمثلت في السيطرة على المتغيرات العشوائية الأخرى التي قد تؤثر على صدق نتائج الدراسة الأساسية.

1-2-1- الدراسة الأساسية:

1-2-1-1- منهج البحث:

اعتمد الطالبان الباحثان على المنهج الوصفي المقارن لملاءمته طبيعة المشكلة بغية إنجاز البحث على نحو أفضل.

1-2-2-1- مجتمع البحث :

تمثل مجتمع البحث في (58) تلميذة بدنية نسبة (17%) من المجتمع الأصلي للبلديات الذي يضم (338) تلميذة من سبع (07) متوسطات من ولاية تيارت و الذي يتكوّن من (135) متوسطة بعدد (32649) تلميذة و كانت المؤسسات التربوية على النحو التالي:

- ❖ متوسطة سعدي الحواس - مشرع الصفا .
- ❖ متوسطة القاعدة - 06- مشرع الصفا .
- ❖ متوسطة بلعباس العيد - الرّحوية .
- ❖ متوسطة عباس لزررق - الرّحوية .
- ❖ متوسطة كبّوش عابد - عين الذهب .
- ❖ متوسطة القاعدة -04- عين الذهب .
- ❖ متوسطة بوشياخي مدني - عين الذهب .

1-2-3-1- عينة البحث :

تم اختيار عينة متكوّنة من (68) تلميذة) تضمّ ثلاث مجموعات :

- ❖ مجموعة عشوائية للدراسة الاستطلاعية تضم (10) تلميذات)
- ❖ مجموعة ممارسة لدرس التربية البدنية المدرسية تضمّ (29) تلميذة بدنية) .
- ❖ مجموعة غير ممارسة للرياضة تضمّ (29) تلميذة بدنية).

و قد تمّ الاختيار بطريقة مقصودة فئة البلديات بينما الافراد عشوائيا.

1-2-4- مجلات البحث:

1-2-4-1- المجال البشري:

شملت عينة البحث (68) تلميذة و هي تنتمي للفئة العمرية (13 - 16) سنة موزعة كما يلي:

- ✓ مجموعة عشوائية للدراسة الاستطلاعية تضم (10 تلميذات)
- ✓ عينة ممارسة لدرس التربية البدنية المدرسية تضم (29 تلميذة بدينة).
- ✓ عينة غير ممارسة للرياضة تضم (29 تلميذة بدينة).

1-2-4-2- المجال الزمني:

لقد امتدت مدة البحث من يوم الأحد (2014/12/07) إلى يوم الثلاثاء (2015/06/09) و كان ذلك على النحو التالي :

- * امتدت فترة العمل النظري من يوم السبت (2014/12/27) إلى يوم السبت (2015/04/04).
- * امتدت فترة العمل التجريبي على عدة مراحل أساسية :

✓ **المرحلة الأولى :** تمثلت في انتقاء الاختبارات الخاصة بالاستجابة السمعية و البصرية و كان ذلك يوم الأحد (2015/02/01)، بعدها تم عرضها على الأستاذ المشرف و الذي بدوره أبدى موافقته عليها.

✓ **المرحلة الثانية :** تم استخراج وثيقة لتسهيل مهمة العمل في المتوسطات من معهد التربية البدنية و الرياضية بمستغانم و كان ذلك يوم الأحد (2015/02/15) .

✓ **المرحلة الثالثة :** تمثلت في إجراء التجربة الاستطلاعية على (10) تلميذات من *متوسطة سعدي الحواس* ب "مشرع الصفا"، حيث أجريت الاختبارات القبليّة يوم الثلاثاء (2015/03/03) على الساعة (12^h:45) بقاعة الرياضة الخاصة بالمتوسطة، و بعد أسبوع تم إجراء الاختبارات البعدية على نفس العينة و في نفس الظروف و التوقيت و كان ذلك يوم الثلاثاء (2015/03/10) على الساعة (12^h:45).

✓ **المرحلة الرابعة:** و تمثلت في الشروع في التجربة الرئيسية حيث تم إجراء الاختبارات المنتقاة على العيّنتين:

❖ (29) تلميذة بدينة ممارسة للرياضة المدرسية الصفية.

❖ (29) تلميذة بدينة غير ممارسة للرياضة.

1-2-4-3- المجال المكاني:

- تم إجراء الاختبارات الخاصة بالدراسة الاستطلاعية داخل قاعة الرياضة بمتوسطة سعدي الحواس - مشرع الصفا - تيارت.

- تم إجراء الاختبارات الخاصة بالتجربة الرئيسية بالمتوسطات التالية:
 - ✓ متوسطة سعدي الحواس - مشرع الصفا.
 - ✓ متوسطة القاعدة - 06- مشرع الصفا.
 - ✓ متوسطة بلعباس العيد - الرحوية.
 - ✓ متوسطة عباس لزرقي - الرحوية.
 - ✓ متوسطة كبوش عابد - عين الذهب.
 - ✓ متوسطة القاعدة - 04- عين الذهب.
 - ✓ متوسطة بوشيجي مدني - عين الذهب.

1-2-5- متغيرات البحث :

- المتغير المستقل : البدينات الممارسات لدرس التربية البدنية المدرسية و بدينات غير ممارسات.
- المتغير التابع : سرعة الاستجابة السمعية و البصرية.

1-2-6- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث:

إنّ الدراسة الميدانية تتطلب ضبط المتغيرات قصد التحكم فيها من جهة و عزل بقيّة المتغيرات الأخرى من جهة أخرى، بحيث يذكر (معد حسن علاوي) و (أسامة كمال راتب) : يصعب على الباحث أن يتعرف على المتسببات الحقيقية للنتائج بدون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيحة". و لأجل هذه الاعتبارات عمّد الطالبان على استبعاد كل المتغيرات التي قد تؤثر بشكل مباشر أو غير مباشر على نتائج البحث بحيث كان الضبط على النحو التالي:

- ❖ اعتمد الطالبان على تطبيق نفس الاختبارات، نفس عدد التكرارات و في نفس الوقت على جميع أفراد العينة.
- ❖ تمّ استبعاد كل تلميذة غائبة أو مريضة أو لا توافق الفئة العمرية (13 - 16) سنة.
- ❖ مراعاة عدم تغيير وسائل القياس المستخدمة خلال مراحل تنفيذ الاختبارات.
- ❖ تمّ اختيار الاختبارات بعد انتقائها من بحث منشورة في:

- 1 مجلة دراسات و بحوث التربية الرياضية العدد التاسع جمهورية العراق جامعة البصرة كلية التربية الرياضية بتاريخ 1999- الصفحات (153-164) تحت عنوان " دراسة تحليلية مقارنة لمستوى سرعة الاستجابة السمعية و البصرية لدى رياضي الألعاب و غير الممارسين " للأستاذة : "صالح شافي ساجت" و "حسين مردان عمر" و "عامر فاخر شغاتي"
- 2 بحث كلية الطب بجامعة بغداد الصادر بتاريخ -2002- تحت عنوان "مقارنة في سرعة رد الفعل البصري و السمعي بين اللاعبين المتميزين و غير المتميزين في لعبة الكرة الطائرة " للأستاذ : أ.م.د. علي علك الطائي.

- ❖ الحرص على عملية الانتباه من طرف التلميذات أثناء عملية إجراء الاختبارات.
- ❖ ضبط المتغيرات التي ترتبط بمحصول العينة :
- ✓ اختيار أفراد المجموعة الممارسة لدرس التربية البدنية المدرسية من نفس أفراد المجتمع الأصلي الذي تم اختيار منه المجموعة غير الممارسة للرياضة.
- ✓ مراعاة التكافؤ بين أفراد المجموعتين (الممارسة للأنشطة الرياضية المدرسية الصيفية و غير الممارسة) منذ البداية من حيث المتغيرات و الخصائص التي تؤثر في المتغير التابع (السن، الوزن، الطول).
- ❖ علاوة على ذلك تم انتقاء الاختبارات التي وضعت من طرف الأساتذة (د. صالح شافي ساجت و د. حسين مردان عمر) جامعة البصرة - كلية التربية البدنية و الرياضية و المدرس المساعد (عامر فاخر شغاتي) جامعة ديالى - كلية التربية الرياضية ، بعدها تم عرضها على الأستاذ المشرف على البحث و الذي بدوره أبدى موافقته عليها.
- و عليه أشرف الطالبان على تطبيق الاختبارات بمساعدة أساتذة التربية البدنية و الرياضية للمتوسطات المعنية بعينة البحث.

1-2-7- أدوات البحث:

- من أجل إنجاز بحث على نحو أفضل استخدم الطالبان مجموعة من الأدوات:
- الإلمام النظري حول موضوع البحث من خلال الدراسة و الإطلاع على جملة من المصادر و المراجع في الاختصاص.
- تم انتقاء الاختبارات من:
- البحوث العلمية مثل:
- 1 - البحث المنشور في مجلّة دراسات و بحوث التربية الرياضية العدد التاسع جمهورية العراق جامعة البصرة كلية التربية الرياضية بتاريخ 1999 - الصفحات 153 - 164 تحت عنوان " دراسة تحليلية مقارنة لمستوى سرعة الاستجابة السمعية و البصرية لدى رياضي الألعاب و غير الممارسين "
- 2 - بحث كلية الطب بجامعة بغداد الصادر بتاريخ -2002- تحت عنوان "مقارنة في سرعة رد الفعل البصري و السمعي بين اللاعبين المتميزين و غير المتميزين في لعبة الكرة الطائرة " للأستاذ : أ.م.د. علي علك الطائي.
- الاستفادة من رأي الأستاذ المؤطر و توجيهاته حول مصداقية الاختبارات أثناء المقابلة الشخصية معه.
- الوسائل البيداغوجية (جهاز إعلام آلي - ميزان إلكتروني - قائم خشبي مرقم لقياس الطول)
- الوسائل الإحصائية.
- قاعة بالمتوسطات المعنية.

1-2-8-8- الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة:

1-8-2-1- ثبات الاختبار:

يقصد بثبات الاختبار أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس العينة و في نفس الظروف، و يذكر (نبيل عبد الهادي) أنّ هذا الأساس العلمي: " يعتبر من المقومات الأساسية للاختبار الجيد حيث يفترض أن يعطي الاختبار نفس النتائج تقريبا إذا أعيد استخدامه مرّة أخرى ". (البليك، 1984، صفحة 242) و استبعادا لأيّ متغيّرات أخرى مؤثّرة ، امتدّت الفترة الزمنية بين الاختبارات القبليّة و البعدية للتّجربة الاستطلاعية مدّة (أسبوع)، حيث أعيدت نفس الاختبارات و في نفس التّوقيت و المكان و الظروف يوم الثلاثاء (2015/03/10) على الساعة (12^h:45) .

1-2-8-2- صدق الاختبارات:

يذكر (منبارو و مكجي): " أنّ الصّدق يعني المدى الذي يؤدّي فيه الاختبار الغرض الذي وضع من أجله" و بغرض التعرّف على الصّدق الدّاتي للاختبارات، استخدم الطّالبان الباحثان المعادلة التّالية: $\sqrt{\text{معامل الثبات}} = \text{الصدق الدّاتي}$ و بعد الانتهاء من إجراء الاختبارات القبليّة و البعدية للتّجربة الاستطلاعية على حسب مواصفاتها المحدّدة، قاما الطّالبان الباحثان بتحويل الدّرجات الخام المتحصّل عليها إلى درجات معيارية باستخدام معامل الارتباط بيرسون، و قد أفرزت هذه المعالجة عن مجموعة من النتائج الملخّصة في الجدول الموالي :

جدول رقم " 02 " يمثّل صدق و ثبات الاختبارات

ثبات الاختبارات	صدق الاختبارات	القيمة الجدولية (ر)	مستوى الدلالة الإحصائية	درجة الحرية (ن - 1)	حجم العينة	المعالجة الإحصائية الاختبارات
0.739	0.859	0.602	0.05	09	10	سرعة الاستجابة السّمعية
0.798	0.893					سرعة الاستجابة البصرية

من خلال التّائج المدوّنة في الجدول رقم "02" كلّ القيم المتحصّل عليها حسابيا . حيث بلغت أدنى قيمة (0.739) و أعلى قيمة (0.798) و هي أكبر من قيمة (ر الجدولية) التي بلغت (0.602) عند درجة حرية (ن-1)=09 و مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) ملمّ تشير إلى مدى ارتباط نتائج الاختبارات القبليّة و البعدية للتّجربة الاستطلاعية، و هذا التّحصيل يؤكّد على ثبات الاختبارين المستعملين. كما تبيّن من خلال التّائج الإحصائية المدوّنة في نفس الجدول أنّ

الاختبارات صادقة فيما وضعت لقياسه، و هذا بحكم أن كل مؤشرات الثبات التي تأرجحت بين (0.859 و 0.893) و هي أكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط التي بلغت (0.602) و هذا عند درجة الحرية (ن-1) = (09) و مستوى الدلالة الإحصائية (0.05).

1-2-3- موضوعية الاختبارات:

يعرّف "بارو" و "مكجي" الموضوعية بكونها " درجة الانسياق بين أفراد مختلفين لنفس الاختبار، و يعبر عنه بمعامل الارتباط"، و في هذا السياق استخدم الطالبان الباحثان اختبارين سهلين و واضحين و يعيدان عن التقييم الذاتي أي أنّهما يتميزان بموضوعية عالية .

و قد تمّ اختيار هذان الاختباران بعد الإطلاع على مجموعة من المصادر، بعدها تمّ عرضها على الأستاذ المشرف بغية الأخذ برأيه، و استشارته و الاستفادة من خبرته و هذا بهدف الاختيار الأنسب للاختبارات التي لها علاقة مباشرة بهدف البحث.

1-2-9- مواصفات الاختبارات و القياسات المستخدمة:

أولاً- القياسات:

قياس الطول:

غرض الاختبار: قياس طول التلميذات.

طريقة الأداء: يجب أن يكون الجسم أثناء القياس في وضعية شاقولية و على استقامة صحيحة، و تكون الرجلين حافيتين .

الأدوات المستخدمة: شريط قياس.

التسجيل: يتم القياس من أعلى نقطة في الرأس و مساحة الارتكاز (القدمين).

قياس الوزن:

الغرض منه: قياس وزن الجسم.

الأدوات المستعملة: ميزان إلكتروني.

طريقة الأداء: تقف المختبرة فوق الميزان مهدوء و بعد ثبات الرقم يسجل الوزن بالكيلو غرام.

ملاحظة: يجب الالتزام بالثبات فوق الميزان.

ثانياً- الاختبارات:

لقد تمّ استخدام جهاز خاص (جهاز كمبيوتر محمول) لقياس سرعة رد الفعل السمعى و البصرى، و تلتخص طريقة أداء

الاختبارات كالتالي :

أ- اختبار سرعة الاستجابة السَّمعية:

تجلس التلميذة بعد أن تتفهم مفردات الاختبار و الهدف منه، فضلا عن شرح طريقة العمل بضع التلميذة يديها فوق ركبتيها جالسة على مقعد بوضع معتدل، و عند سماعها جرس الجهاز تقوم برفع يدها المميّزة و الضّغط على موقّف الجرس و بأسرع حركة ممكنة لتسجيل زمن رد الفعل السّمعي . تعطى ثلاث محاولات و تسجّل أفضل محاولة منها.

ب اختبار سرعة الاستجابة البصرية:

بضع التلميذة يديها فوق ركبتيها جالسة على مقعد بوضع معتدل، و عند مشاهدتها لصورة المربعات الملونة في الجهاز تقوم برفع يدها المميّزة و الضّغط على موقّف الصورة و بأسرع حركة ممكنة لتسجيل زمن رد الفعل البصري . تعطى ثلاث محاولات و تسجّل أفضل محاولة منها.

▪ ملاحظة: تجري التلميذة المحاولات بدون علمها بالأزمنة مسبقا، حيث لكل محاولة زمنها الخاص بها سمعيا وبصريا.

1-2-10- الدّراسات الإحصائية:

لقد اعتمد الطّالبان على المعادلات الإحصائية التالية:

- ✓ المتوسط الحسابي .
- ✓ الانحراف المعياري .
- ✓ معامل الارتباط البسيط بيرسون.
- ✓ التباين.
- ✓ معامل الصدق الدّاتي.
- ✓ اختبار " ت " ستودنت (للعيّنات غير مرتبطة و المتساوية العدد) .

1-2-11- صعوبات البحث:

تمثّلت صعوبات البحث فيما يلي:

- ❖ وجود عدد قليل من الدّراسات السّابقة.
- ❖ صعوبة أخذ الموافقة من أجل إجراء الاختبارات في بعض المتوسطات.
- ❖ التسرّع خاصة في المحاولات الاولى عند اجراء الاختبارات.

خلاصة:

لقد تمحور مضمون هذا الفصل حول منهجية البحث و الإجراءات الميدانية التي أنجزها الطالبان من خلال التجربة الاستطلاعية و الرئيسية و ذلك تماشياً مع طبيعة البحث العلمي و متطلباته العلمية و العملية. فمن خلال الدراسة الاستطلاعية أشارا الطالبان الباحثان إلى عدّة خطوات علمية أنجزها تمهيداً للتجربة الأساسية، و التي استهلّاهما بتوضيح المنهج المستخدم في البحث، مجتمع و عيّنة البحث، مجالاته (البشري، الزمني، المكاني)، المتغيرات و كيفية ضبطها و الأدوات المستخدمة، فالأسس العلمية للأداة بالإضافة إلى عرض الاختبارات المطبقة فالوسائل الإحصائية و أخيراً تطرقا إلى الصّعوبات التي واجهتهما أثناء عملهما.

الفصل الثاني

عرض و تحليل و

مناقشة النتائج

مناقشة النتائج

تمهيد:

إن منهجية البحث المعتمدة تتطلب عرض و تحليل النتائج، و كذا مناقشتها و تفسيرها للبرهنة على فروض البحث، و ليكسب البحث العلمي قيمته و قوته العلمية، و يرى " وود " أن التجربة هي محاولة البرهنة على فرضية تتميز بعاملين أو أكثر تربطهم علاقة و تتميز هذه الطريقة بجمع النتائج، هذا ما يؤكد " هناء صالح (محمود) " في (مقارنة تأثير التدريب البدني و الذهني في تعلم المهارات الحركية).

إن مجموع الدرجات الخام المتحصل عليها من الدراسة الأساسية في هذا البحث ليس لها مدلول أو معنى بغرض الحكم على صحة الفروض المصاغة أو نفيها، و على هذا الأساس فقد تناول الطالبان في هذا الفصل معالجة النتائج الخام المتحصل عليها باستخدام مجموعة من الوسائل الإحصائية لأجل عرضها في الجداول ثم تحليلها و مناقشتها و كذلك الاعتماد على التمثيل البياني للتوضيح أكثر و هذا بغرض استخلاص أهم الاستنتاجات.

1-2- اختبار تكافؤ عيني البحث:

بغرض إصدار أحكام موضوعية حول طبيعة التجانس القائم بين العينتين (الممارسة للرياضة المدرسية الصغية و غير الممارسة)، عمد الطالبان إلى معالجة الدرجات الخام باستخدام اختبار دلالة الفروق " ت - ستودنت "

جدول رقم " 03 " يوضح التجانس بين عيني البحث (الممارسة و غير الممارسة) في نتائج القياسات

دلالة الفروق	(ت) الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	(ت) المحسوبة	البيانات غير الممارسات		البيانات الممارسات		المقاييس الاحصائية الاختبارات
					ع	س	ع	س	
غير دال	01,672	0,05	56	01,358	01,12	14,448	01,002	14,827	السن (السنة)
غير دال				01,118	0,075	01,546	0,07	01,568	الطول (متر)
غير دال				01,141	09,657	58,862	08,977	61,655	الوزن (كلغ)

لقد تبين من خلال الجدول رقم " 03 " أن قيم " ت - المحسوبة " لكل من السن و الطول و الوزن التي كانت على التوالي: (01.358 و 01.118 و 01.141) و هي قيم أصغر من " ت - الجدولية " و التي بلغت (01.672) عند درجة حرية (2-2=56) و مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) و هذا ما يؤكد على عدم وجود فروق معنوية بين المتوسطات، و بالتالي فإن هذا يدل على مدى التجانس القائم بين عيني البحث من حيث التماثل في المستوى من ناحية قياسات (السن و الطول و الوزن).

2-2- عرض و مناقشة النتائج :

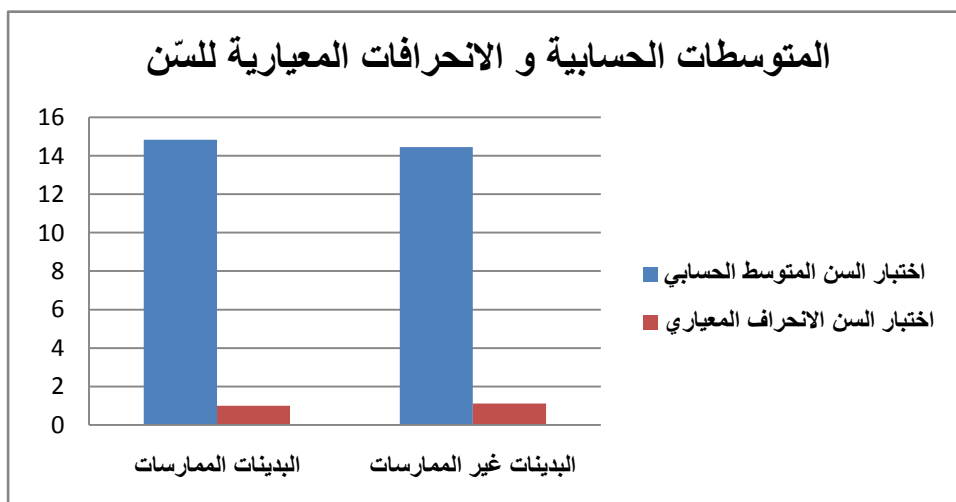
2-2-1- عرض النتائج للمتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لكل من (السن، الطول، الوزن و مؤشر الكتلة):

جدول رقم " 04 " يمثل المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية للسن، الطول، الوزن و مؤشر الكتلة لكل من البدينات الممارسات لدرس التربية البدنية المدرسية و غير الممارسات.

اختبار مؤشر الكتلة		اختبار الوزن		اختبار الطول		اختبار السن		المقاييس الاحصائية
ع	س	ع	س	ع	س	ع	س	الاختبارات
03,086	25,031	08,977	61,655	0,070	01,568	01,002	14,827	البدينات الممارسات
03,671	24,593	09,657	58,862	0,075	01,546	01,120	14,448	البدينات غير الممارسات

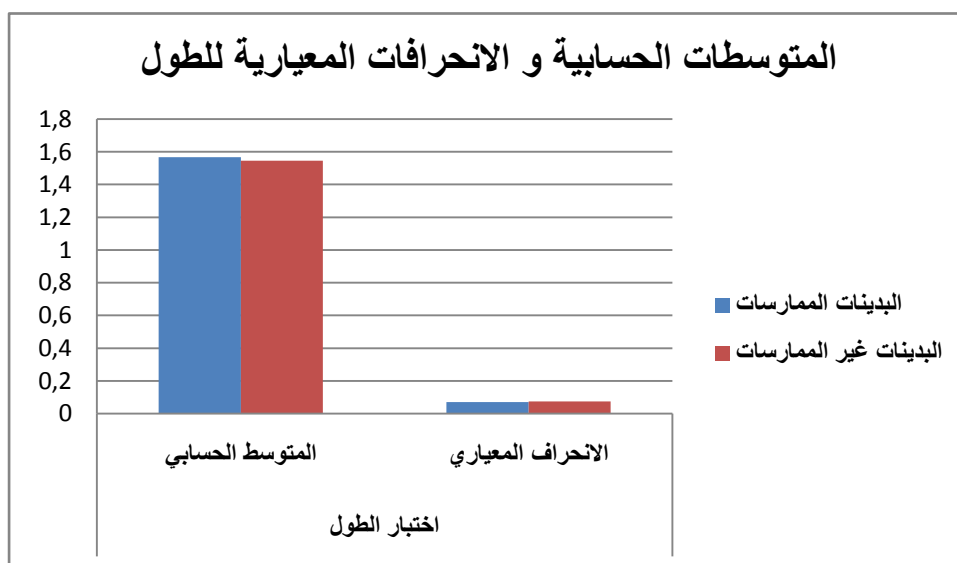
يوضح الجدول رقم " 04 " المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية للسن لكل من البدينات الممارسات لدرس التربية البدنية المدرسية و غير الممارسات ، حيث بلغ مقدار المتوسط الحسابي للسن لدى الممارسات (14.827) بانحراف معياري قدره (01.002)، في حين كان الوسط الحسابي للسن عند البدينات غير الممارسات (14.448) بانحراف معياري قدره (01.12).

شكل رقم "01" يمثل المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية للسن لكل من البدينات الممارسات لدرس التربية البدنية المدرسية و غير الممارسات.



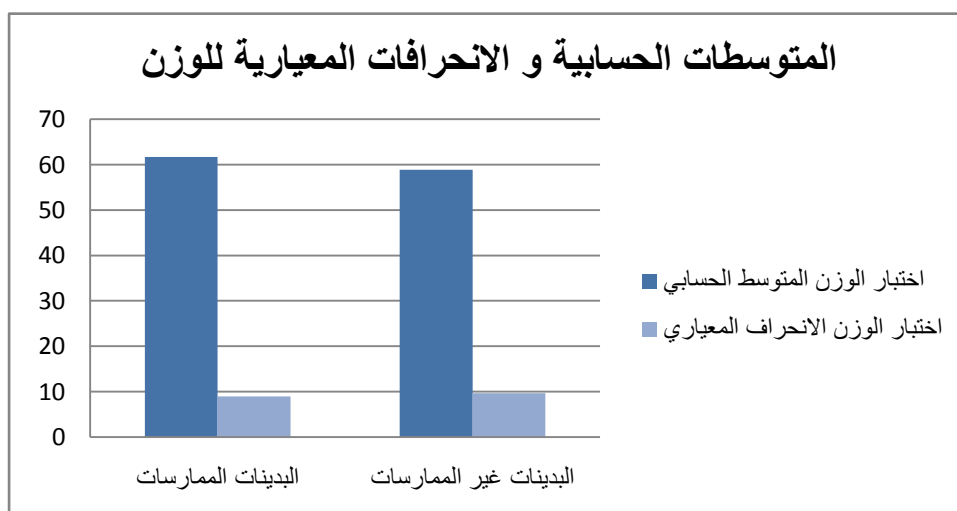
و يوضّح نفس الجدول المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية للطول لكل من البدينات الممارسات لدرس التربية البدنية و غير الممارسات، حيث بلغ مقدار المتوسط الحسابي للطول لدى الممارسات (01.568) بانحراف معياري قدره (0.070)، في حين كان الوسط الحسابي للطول عند البدينات غير الممارسات (01.546) بانحراف معياري قدره (0.075).

شكل رقم " 02 " يمثل المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية للطول لكل من البدينات الممارسات لدرس التربية البدنية المدرسية و غير الممارسات.



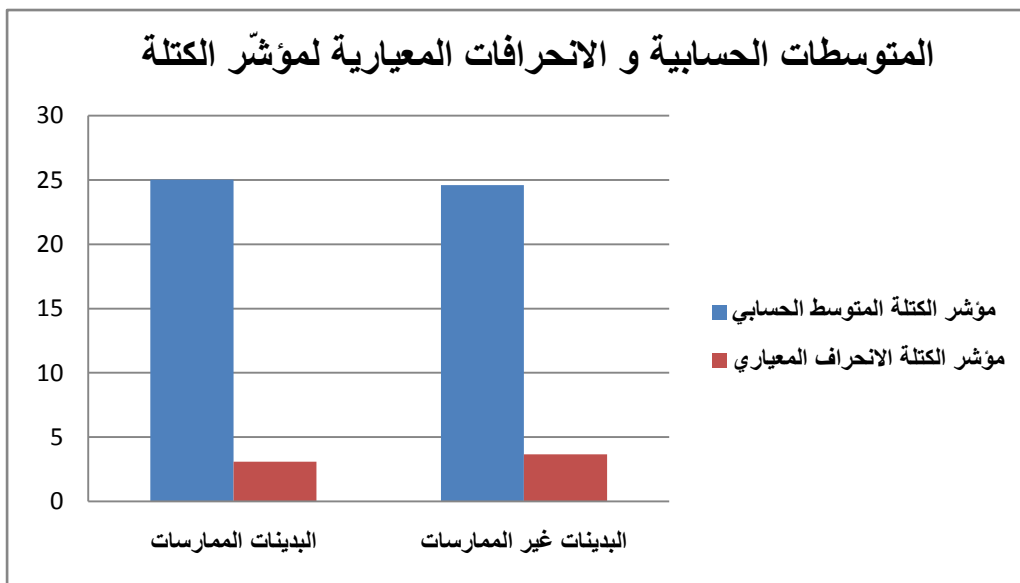
كما يوضّح الجدول المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية للوزن لكل من البدينات الممارسات لدرس التربية البدنية و غير الممارسات، حيث بلغ مقدار المتوسط الحسابي للوزن لدى الممارسات (61,655) بانحراف معياري قدره (08,977)، بينما كان الوسط الحسابي للوزن عند البدينات غير الممارسات (58,862) بانحراف معياري قدره (09,657).

شكل رقم " 03 " يمثل المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية للوزن لكل من البدينات الممارسات لدرس التربية البدنية و غير الممارسات



و اخيرا يوضّح الجدول اعلاه المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لمؤشّر الكتلة لكل من البدينات الممارسات لدرس التربية البدنية المدرسية و غير الممارسات ، حيث بلغ مقدار المتوسط الحسابي لمؤشّر الكتلة لدى الممارسات (25,031) بانحراف معياري قدره (03,086)، في حين كان المتوسط الحسابي لمؤشّر الكتلة عند البدينات غير الممارسات (24,593) بانحراف معياري قدره (03,671).

شكل رقم " 04 " يمثل المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لمؤشّر الكتلة لكل من البدينات الممارسات لدرس التربية البدنية المدرسية و غير الممارسات.

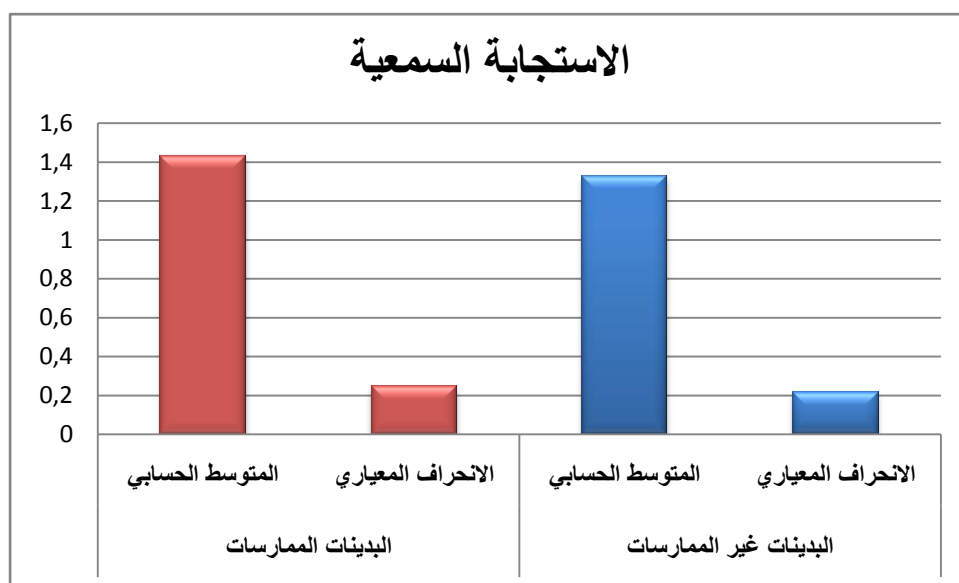


2-2-2- عرض نتائج المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لكل من (الاستجابة السّمعية و البصرية):
جدول رقم " 05 " يمثل المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية للاستجابة السّمعية و البصرية لكل من
البدينات الممارسات لدرس التربية البدنية المدرسية و غير الممارسات.

البدينات غير الممارسات		البدينات الممارسات		المقاييس الاحصائية الاختبارات
ع ₂	س ₂	ع ₁	س ₁	
0,215	01,328	0,247	01,429	الاستجابة السمعية
0,362	01,732	0,183	01,647	الاستجابة البصرية

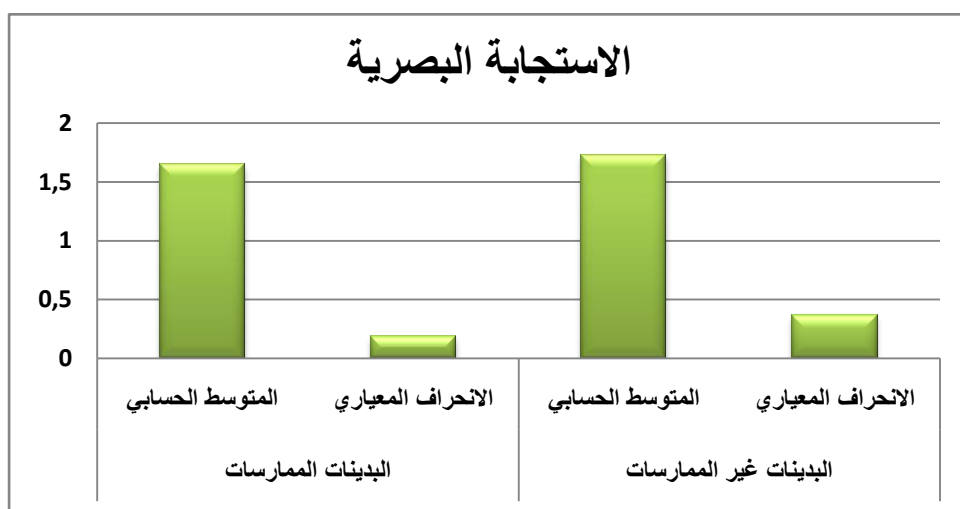
يوضّح الجدول رقم " 05 " المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية للاستجابة السّمعية لكل من البدينات الممارسات
لدرس التربية البدنية المدرسية و غير الممارسات ، حيث بلغ مقدار المتوسط الحسابي للاستجابة السّمعية لدى الممارسات
(01.429) بانحراف معياري قدره (0.247) ، في حين كان المتوسط الحسابي للاستجابة السّمعية عند البدينات غير
الممارسات (01.328) بانحراف معياري قدره (0.215).

شكل رقم " 05 " يمثل المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية للاستجابة السّمعية لكل من البدينات
الممارسات لدرس التربية البدنية المدرسية و غير الممارسات.



كما يوضح الجدول المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية للاستجابة البصرية لكل من البدينات الممارسات لدرس التربية البدنية المدرسية و غير الممارسات ، حيث بلغ مقدار المتوسط الحسابي للاستجابة البصرية لدى الممارسات (01.647) بانحراف معياري قدره (0.183)، في حين كان المتوسط الحسابي للاستجابة البصرية عند البدينات غير الممارسات (01.732) بانحراف معياري قدره (0.362) .

شكل رقم " 06 " يمثل المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية للاستجابة البصرية لكل من البدينات الممارسات لدرس التربية البدنية المدرسية و غير الممارسات.



2-3- تحليل و مناقشة النتائج:

- الجدول رقم "06" يمثل قيمة "ت" للدلالة المعنوية بين سرعة الاستجابات السمعية و البصرية لدى كل من البدينات الممارسات لدرس التربية البدنية المدرسية و غير الممارسات.

دلالة الفروق	مستوى الدلالة	درجة الحرية	" T " المحسوبة	" T " الجدولية	البدينات غير الممارسات		البدينات الممارسات		المقاييس الاحصائية الاختبارات
					ع	س	ع	س	
غير دال	0,05	56	01,661	01,672	0,215	01,328	0,247	01,429	الاستجابة السمعية
غير دال			01,138	01,682	0,362	01,732	0,183	01,647	الاستجابة البصرية

من خلال الجدول رقم " 06 " نلاحظ المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية للعينتين (البدينات الممارسات لدرس التربية البدنية المدرسية و غير الممارسات) في الاستجابات السَّمعية و البصرية، حيث يظهر الجدول عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية. حيث بلغت قيمة " ت- المحسوبة " عند العينة الممارسة و غير الممارسة في الاستجابة السَّمعية (01.661) و هذا عند درجة حرية " 56 " و مستوى الدلالة " 0.05 " و هي أصغر من قيمة " ت- الجدولية " و التي بلغت (01.672)، كما بلغت قيمة " ت- المحسوبة " عند العينتين في الاستجابة البصرية (01.138) و هذا عند درجة حرية " 56 " و مستوى الدلالة " 0.05 " و هي أصغر من قيمة " ت- الجدولية " و التي بلغت (01.682).

2-4- الاستنتاجات :

استنتج الطالبان ما يلي :

- ❖ إنّ للاستجابة السَّمعية أفضلية على الاستجابة البصرية .
- ❖ عدم وجود فروق معنوية بين العينتين (البدينات الممارسات لدرس التربية البدنية المدرسية و غير الممارسات) في الاستجابة السَّمعية.
- ❖ عدم وجود فروق معنوية بين العينتين (البدينات الممارسات لدرس التربية البدنية المدرسية و غير الممارسات) في الاستجابة البصرية.

2-5- مناقشة الفرضيات :

الفرضية الأولى :

- ❖ الممارسة من عدمها لدرس التربية البدنية المدرسية في فئة البدينات تؤثر على سرعة الاستجابة السَّمعية و البصرية. إنّ الممارسة لدرس التربية البدنية المدرسية من عدمها في فئة البدينات لا تؤثر على سرعة الاستجابة السَّمعية و البصرية و هذا حسب ما ورد في النتائج المحصّل عليها و يرجع ذلك لنقص الحجم السّاعي في تأدية الأنشطة من جهة و عدم التدريب المنتظم و اللّذين يساهمون في عدم تطوير هاته القدرات.

الفرضية الثانية :

- ❖ هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين البدينات الممارسات لدرس التربية البدنية المدرسية و غير الممارسات في سرعة الاستجابة السَّمعية و البصرية.
- من خلال ما توصل إليه الطالبان من نتائج حول سرعة الاستجابة السَّمعية و البصرية لدى البدينات الممارسات لدرس التربية البدنية المدرسية و غير الممارسات لها لاحظنا عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بينهما كما هو مبين من خلال الجدول رقم (06) و هذا إن دلّ على شيء إنّما يدل على عدم تأثر سرعة الاستجابات السَّمعية و البصرية بين البدينات الممارسات للرياضة المدرسية و غير الممارسات لها.

الفرضية الثالثة :

تفوق البدينات الممارسات لدرس التربية البدنية المدرسية على البدينات غير الممارسات في سرعة الاستجابة السمعية و البصري.

لقد تبين من خلال النتائج المحصل عليها من هذه الدراسة أنّ الوحدات التعليمية المقترحة ضمن النشاطات لدرس التربية البدنية المدرسية و المقررة في المنهاج الرسمي قد تحققت أهداف تربوية، ترفيهية ...

أما بالنسبة لتحقيق أهدافنا و هذا على حسب الفرضية المقترحة فمن خلال ملاحظة النتائج للجدول رقم (06) تبين عدم وجود تفوق بين البدينات الممارسات للرياضة المدرسية الصيفية و غير الممارسات لها في سرعة الاستجابة السمعية و البصرية ، و ذلك يرجع إلى مايلي :

- ✓ نقص الحجم الساعي الأسبوعي المخصص لدرس التربية البدنية (ساعتين في الأسبوع) .
- ✓ عدم إلمام المنهاج المدرسي المقرر بتطوير بعض المهارات و لا سيما (تمارين الاستجابة السمعية و البصرية) .
- ✓ اعتماد في درس التربية البدنية على الأسلوب التعليمي فقط و ليس الأسلوب التدريبي .
- ✓ أصحاب الوزن الزائد يكونون عادة اقل نشاطا على الصعيد الجسدي من أصحاب الوزن العادي، و بالتالي صعوبة تحصيل الأداء البدني و لاسيما (سرعة الاستجابة السمعية و البصرية) و هذا حسب الباحثين Jennifer .J, (Thomas and Kelly.D, 2007, p798).

2-6- الاقتراحات :

على ضوء دراستنا لهذا الموضوع و من خلال ما توصلنا إليه من نتائج و أيضا لملاحظتنا لأداء التلميذات البدينات الممارسات لدرس التربية البدنية المدرسية و غير الممارسات خرجنا ببعض الاقتراحات:

- ❖ الاهتمام بالنشاطات المدرسية الخارجية.
- ❖ حث فئة البدينات السليمات على ممارسة الرياضة تفاديا لتعقيدات صحية و نفسية مستقبلا.
- ❖ محاولة ادراج نشاطات حركية مكيفة لهاته الفئة.

2-7- الخلاصة العامة :

التربية البدنية هي جزء من التربية العامة أو مظهر من مظاهرها لكون التربية البدنية الحديثة تعني كذلك برعاية الجسم و صحته و تساعد على إعداد المواطن الصالح المتزن بدنيا، عقليا، انفعاليا و اجتماعيا. و قد أصبحت تكتسب طابعا خاصا حيث أصبح الاهتمام بها في مختلف القطاعات الهامة خاصة التربوية منها و ذلك قصد تحقيق أهداف التربية البدنية و الرياضية المدرسية، و تظهر أهميتها على مستوى المتوسطات و الثانويات حيث أصبحت مادة تعليمية تربوية مقررة في برنامج رسمي للمستويين ، كونها القاعدة التربوية الهادفة إلى تنمية الأداء الحركي لمختلف الأنشطة الرياضية الفردية .

و رغم هذه الأهمية للرياضة المدرسية إلا أننا التمسنا عزوف بعض التلاميذ عن ممارستها و لا سيما التلميذات و خاصة البدينيات منهم .

و لهذا السبب ارتئ الطالبان إلى اختيار موضوع بحثهما حول البدينيات الممارسات لدرس التربية البدنية و غير الممارسات لها و علاقتها بالاستجابة السمعية و البصرية، و قد قام الطالبان في هذا البحث ببعض الاختبارات على البدينيات الممارسات لدرس التربية البدنية المدرسية و غير الممارسات لها بهدف معرفة علاقتها بسرعة الاستجابة السمعية و البصرية و قد طبقت الاختبارات على عينة مكونة من (58) تلميذة بدنية (29 تلميذة ممارسة لدرس التربية البدنية المدرسية و 29 تلميذة غير ممارسة).

و بعد إجراء الاختبارات و معالجة النتائج الخام باستخدام مجموعة من الوسائل الإحصائية توصل الطالبان الباحثان إلى عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين البدينيات الممارسات لدرس التربية البدنية و غير الممارسات لها في سرعة الاستجابة السمعية و البصرية.

قائمة المصادر

والمراجع

قائمة المصادر

« قائمة المصادر و المراجع باللغة العربية »

- [01]: إبراهيم شعلان، طه إسماعيل، عمر أبو المجدد : الإعداد البدني في كرة القدم ، دار الفكر العربي.
- [02]: أبو العلا أحمد عبد الفتاح : أحمد نصر الدين سيد : فيزيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي
- [03]: أبو العلا أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي:الأسس الفيزيولوجية، دار الفكر العربي.
- [04]: أسامة كامل راتب : النمو الحركي مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق ، القاهرة ، دار الفكر العربي.
- [05]: أمين انور الخولي،جمال الدين الشافعي:مناهج التربية البدنية المعاصرة"دار الفكر العربي 2000م.
- [06]: حسن عبد الجواد:"الكرة الطائرة الحديثة"دار العلم الملايين الطبعة الاولى، 1987م.
- [07]: حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي.
- [08]: دجون جاك روسو*(التمرينات البدنية للأدلاء الصغار))-1759-1839م
- [09]: ريسان خريبط مجيد : تطبيقات في علم الفسيولوجيا و التدريب الرياضي ، دار الشروق ،1997.
- [10]: ريسان خريبط مجيد: موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ، ج2 ، البصرة مطابع التعليم العالي ، 1989.
- [11]: عادل عبد البصير علي:التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية و التطبيق،مركز الكتاب للنشر 1999
- [12]: عبد الحق / فيصل رشيد عياش الديلمي :كرة القدم ، طبع في المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية و الرياضية ، مستغانم ، 1997.
- [13]: فكري حسن ريان:"تخطيط المناهج الدراسية و تطويرها"،مكتبة الفلاح، الكويت، 1986م،ص50.
- [14]: فيصل محمد خير الزراد، 2000 .
- [15]: قاسم حسن حسين :علم التدريب الرياضي في مختلف الأعمار، دار الفكر العربي ، 1998.
- [16]: كمال عبد الحميد / محمد صبحي حسانين : اللياقة البدنية و مكوناتها، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط3 ، 1997.

- [17]: كمال عبد الحميد / محمد صبحي حسانين :رباعية كرة اليد الحديثة، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2001.
- [18]: محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ط1 ، عمان ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، 2003 .
- [19]: محمد مطر عراق : تقويم بعض المؤشرات البدنية والمهارية والفسولوجية على وفق تصنيفات بدنية للاعبين كرة القدم بأعمار (14 - 17) سنة ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية - جامعة بابل ، 2008.
- [20]: محمد نصر الدين رضوان : طرق قياس الجهد البدني في الرياضة ، مركز الكتاب للنشر.
- [21]: مسعد محمد زياد -دكتوراه في الأدب الحديث والنقد -جامعة الخرطوم -مشرف ومطور تربوي ومحاضر في العلوم اللغوية والتربوية و مستشار تربوي لمنتديات الحصن النفسي.
- [22]: مفتي إبراهيم حماد :التدريب الرياضي الحديث ، دار الفكر العربي ،2001 ، ط2.
- [23]: مفتي إبراهيم حماد :الهجوم في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1990.
- [24]: مناهج التربية البدنية:مديرية التعليم،وزارة التعليم،1996م.
- [25]: موسى فهمي إبراهيم : اللياقة البدنية و التدريب الرياضة ، دار الفكر العربي ، 1970.
- [26]: هناء صالح محمود:مقارنة تأثير التدريب البدني و الذهني في تعلم المهارات الحركية.
- [27]: وهيب سمعان،رشدي لبيب:"دراسات في المناهج"الطبعو الانجلو مصرية،1975م.

« قائمة المصادر و المراجع من الانترنت »

- [28]: أحسن بوبازين، 2006 .
- [29]: احمد خاطر، علي فهمي البيك، 1984.
- [30]: إيفيلين - سعيد عبد الله، 2005 .
- [31]: خالد مرعشلي ومروان زيات، 2000 .
- [32]: دونالد هنسور د، 2004 .
- [33]: سعيد عبد الله، 2005
- [34]: عبد المعين بن عبد الأغا، 2007
- [35]: عصام عبد الخالق (2000)
- [36]: عكاشة عبد المناف الطيبي 1999
- [37]: كارين سوليفان ، 2005
- [38]: محمد بن عثمان الركبان، 2009 .
- [39]: محمد مصطفى عمار، 2007 .
- [40]: هزاع بن محمد الهزاع، 2007 .

« La liste des sources en français »

- [41]: Jurgen. Weineek, "manueel d'entraînement ",viGot.
[42]: GHRGEN WEINEEK , ;BIOLOGIE DU SPORT /OP /CIT.

« La liste des sources d'internet »

- [43]: WWW.ECHCCONLINE.ORG
[44]: ANDRI. DOMART, 1984.
[45]: CALLE ET COLL, 2005.
[46]: consensus sur le traitement de l'obésité en suisse II, 2006.
[47]: DAVIS MA ET AL, 1990.
[48]: JACQUES QUEVAWVLLIERS ET ABE FINGERHUT, 2001.
[49]: Jennifer Tomas and Kelly Brownelle2007.
[50]: L'ENCYCLOPEDIE DE LA SANTE, 1996.
[51]: Normanb Anderson, 2004.
[52]: OMS, 2006.
[53]: SERGE HALIMI, 2005.

ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة: " تحديد فارق سرعة الاستجابة السمعية و البصرية بين التلميذات البديئات الممارسات للأنشطة الرياضية المدرسية الصفية و غير الممارسات".

تهدف الدراسة إلى تحديد فارق سرعة الاستجابة السمعية و البصرية بين التلميذات البديئات الممارسات للأنشطة الرياضية المدرسية الصفية و غير الممارسات، حيث اجريت الدراسة على مجموعة من تلميذات المستوى المتوسط ما بين [13-16] سنة.

الفرض من الدراسة هو تفوق البديئات الممارسات للرياضة المدرسية الصفية على البديئات غير الممارسات في سرعة الاستجابة السمعية و البصرية.

عينة الدراسة شملت (68) تلميذة بدينة و هي تنتمي للفئة العمرية (13 - 16) سنة موزعة كالآتي :

- ✓ عينة عشوائية للدراسة الاستطلاعية تضم (10 تلميذات).
 - ✓ عينة ممارسة للرياضة المدرسية الصفية تضم (29 تلميذة بدينة).
 - ✓ عينة غير ممارسة للرياضة تضم (29 تلميذة بدينة).
- النسبة تمثل (17%) من المجتمع الأصلي الذي يضم (338) تلميذة بدينة يدرسن في سبع (07) مؤسسات للتطور المتوسط في ولاية تيارت في المقابل عينتنا تضم (58) تلميذة.
- الادوات المستخدمة تمثلت في الوسائل الإحصائية، الوسائل البيداغوجية "قاعة بالمتوسطات المعنية، جهاز إعلام آلي ميزان إلكتروني و ديكا متر لقياس الطول.
- أهم استنتاج توصلنا اليه هو أن الحجم الساعي المخصص للرياضات المدرسية الصفية ليس له أثر فعّال لتطوير صفتي الاستجابات السمعية و البصرية.
- أهم اقتراح بالنسبة لفئة البديئات الممارسات هو الاهتمام بالنشاطات المدرسية اللاصفية و الخارجية تفاديا لتعقيدات صحية و نفسية مستقبلا.

Synthèse de l'étude:

Titre de l'étude: " déterminer la différence de vitesse de réponse audio et visuelle entre élèves filles obèses pratiquant des activités sportives Scolaires et d'autres obèses non pratiquantes"

L'étude vise à déterminer la différence de vitesse de réponse audio et visuelle entre élèves filles obèses pratiquant des activités sportives Scolaires et d'autres obèses non pratiquantes où l'étude a été menée sur un groupe d'écolières de niveau intermédiaire entre [13-16] ans.

Hypothèse de l'étude : avantage des élèves qui pratiquent le sport scolaire sur les non pratiquantes dans la vitesse de réponse audio et visuelle.

L'échantillon de l'étude comprenait 68 écolières âgées entre (13et 16 ans) réparties comme suit:

1- échantillon aléatoire de l'enquête comprenant (10 élèves).

2-échantillon d'écolières obèses pratiquant des activités sportives (29 élèves).

3- échantillon d'écolières obèses non pratiquantes (29 élèves).

Ce nombre de (58) éléments représente un pourcentage de (17%) du nombre total des élèves obèses recensées dans sept établissements différents et qui est de 338 élèves obèses.

Les moyens utilisés sont d'ordre pédagogique, exploitation de statistiques, et emploi d'outils comme le décimètre pour mesure de longueur, bascule électronique et micro portable.

En conclusion nous relevons que le volume horaire consacré à la pratique du sport scolaire ne peut avoir aucun impact sur le développement du reflexe visuel ni auditif.

A cela nous proposons, en ce qui concerne les filles obèses pratiquantes, de renforcer les activités sportives scolaires programmées par d'autres activités sportives extrascolaires pour prévoir des complications physiques et psychologiques qui pourraient survenir avec l'âge.





