



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم تدريب رياضي تنافسي



مذكرة لنيل شهادة ليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تحت عنوان:

أثر البرامج التدريبية الرياضية على الأداء الميداني

لأعوان الحماية المدنية

دراسة ميدانية لأعوان الحماية المدنية للوحدة الرئيسية لكل من ولاية مستغانم و تيارت

الأستاذ المشرف:

د. شاشو سداوي

إعداد الطالب(ة):

- مسكين عبد الله

- بطاهر صارة

الموسم الجامعي: 2024-2025



{ اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ ① خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ ②

اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ ③ الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ ④ عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ ⑤ }

[سورة العلق: 1- 5]



# شكر و تقدير

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات،

وبتوفيقه تحقق الإنجاز

نتقدم بجزيل الشكر وعظيم الامتنان لكل

من كان له دور في إنجاز هذه المذكرة،

أولاً، إلى أستاذنا الفاضل د. شاشوسداوي

على دعمه وتوجيهه المستمر، وصبره

في المتابعة والنصح،

إلى كل الأساتذة الذين كان لهم أثر

في مسيرتنا العلمية،

إلى زملائنا الذين شاركونا هذا

المشوار بحلوه ومره،

وإلى كل عمال معهد التربية البدنية و الرياضية،

شكراً من القلب....

# شكر و تقدير

نتقدم بأسمى عبارات الشكر والتقدير إلى كل رجال الحماية المدنية الذين مدّوا لنا يد العون والدعم طيلة فترة إعداد هذه المذكرة.

لقد كان لتعاونهم الكريم وتفانيهم في أداء واجبهم، الأثر الكبير في تيسير مهامنا العلمية والعملية، حيث سهلوا لنا الطريق، وذلّلوا الصعاب، وهونوا المتاعب، فلكم منا كل التقدير والاحترام.

يسعدنا أن نتوجه بشكر خاص وعميق التقدير إلى:

- النقيب ازيل بغدادي و النقيب سوداني فاطمة

- الملازم الأول شايب الدور يوسف و الملازم الأول جداه محمد

- الرقيب قرار احميده و الرقيب براهيمية عمار

- العريف ساسي جمال و العريف عمراني أمال

وجميع مستخدمي مديريات الحماية المدنية لولايتي مستغانم وتيارت

ولا يسعنا في هذا المقام إلا أن نشنّ مجهوداتهم الجبّارة، وتضحياتهم اليومية

في سبيل خدمة الوطن والمواطن

كما نتوجه بجزيل الشكر والتقدير لكل من ساهم، من قريب أو بعيد، في إنجاز هذا

العمل، سواء من خلال تقديم المعلومة، أو المرافقة الميدانية، أو الدعم المعنوي

فلهم منا كل الامتنان والتقدير.

# إهداء

إلى من كان حضوره في حياتي مصدر قوة وإلهام،

إلى أُمِّي التي كانت لي وطنًا وصبرًا ودعاءً لا ينقطع،

وإلى أبي، السند الأول، الذي علّمني أن الطريق

يبدأ بخطوة، وأن لا شيء مستحيل.

إلى أخي، أنتم الدافع

الذي لا ينضب.

إلى كل من آمن بي ولو بكلمة...

صارة

# إهداء

إلى من كان حضوره في حياتي مصدر قوة وإلهام،

إلى أُمي التي كانت لي وطنًا وصبرًا ودعاءً لا ينقطع،

وإلى روح والدي رحمه الله، السند الأول، الذي

علّمني أن الطريق

يبدأ بخطوة، وأن لا شيء مستحيل.

إلى إخوتي وأحبّتي، أنتم الدافع

الذي لا ينضب.

إلى كل من آمن بي ولو بكلمة...

عبدالله

## الملخص

استهدفت الدراسة إلى التعرف على نوعية العلاقة بين البرامج التدريبية الرياضية و الأداء الميداني لدى أفراد الحماية المدنية بولاية مستغانم و تيارت انطلاقا من الإشكالية " ما هو تأثير البرامج التدريبية الرياضية على تحسين الأداء الميداني لأعوان الحماية المدنية" وقمنا بوضع فرضية عامة مفادها أن البرامج التدريبية الرياضية تساهم في تحسين اللياقة البدنية و الجانب النفسي و الذهني لأعوان الحماية المدنية مما ينعكس إيجابا على مردودهم أثناء الخدمة، و قد شملت العينة على 209 عون تم اختيارهم بطريقة عشوائية من و حدتين رئيسيتين للحماية المدنية لولايي مستغانم و تيارت و من خلال هذا انتهج الباحثان في دراستهما المنهج الوصفي و تم الإعتماد على أداة الاستبيان و المتمثلة في استمارة استبيان مكونة من 4 محاور التي تحتوي على 34 سؤال و قد تم تطبيق الأساليب الإحصائية المناسبة لتحليل النتائج و تفسيرها و التي منها النسب المئوية، اختبار المربع ك<sup>2</sup>، مستوى الدلالة، و درجة الحرية، و بالتالي أظهرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين البرامج التدريبية الرياضية و الأداء الميداني لدى أعوان الحماية المدنية، و تم التأكيد على تأثير البرامج التدريبية الرياضية على الأداء الميداني و أثره على مستوى التدخلات الميدانية لأفراد الحماية المدنية و دوره في تحسين أداء و رفع من مردوديتهم. و من جهة أخرى يكسب الأعوان اللياقة البدنية التي تعتبر أهم عنصر واجب توفره في الأعوان و التي تساهم في قسط كبير في تطوير أدائهم و تزيد من كفاءتهم، وفي الأخير يوصي الباحثان بضرورة توفير المنشآت و المرافق الرياضية و ذلك حتى يتسنى لأعوان الحماية المدنية من ممارسة الرياضة و التدريب الدائم و المستمر للمحافظة على اللياقة البدنية و اكتساب المهارات الحركية و البدنية و الفكرية التي تساعد العون في تدخلاته.

**الكلمات المفتاحية:** البرامج التدريبية الرياضية، الأداء الميداني، أعوان الحماية المدنية.

## **Summary:**

The study aimed to identify the nature of the relationship between sports training programs and field exercises among civil protection agents in the wilayas of Mostaganem and Tiaret. Based on the question: *"What is the impact of sports training programs on improving the field performance of civil protection agents?"* A general hypothesis was posed, that training programs in sports contribute to improving physical, psychological, and mental aspects for civil protection agents, which positively reflects on their performance during various interventions.

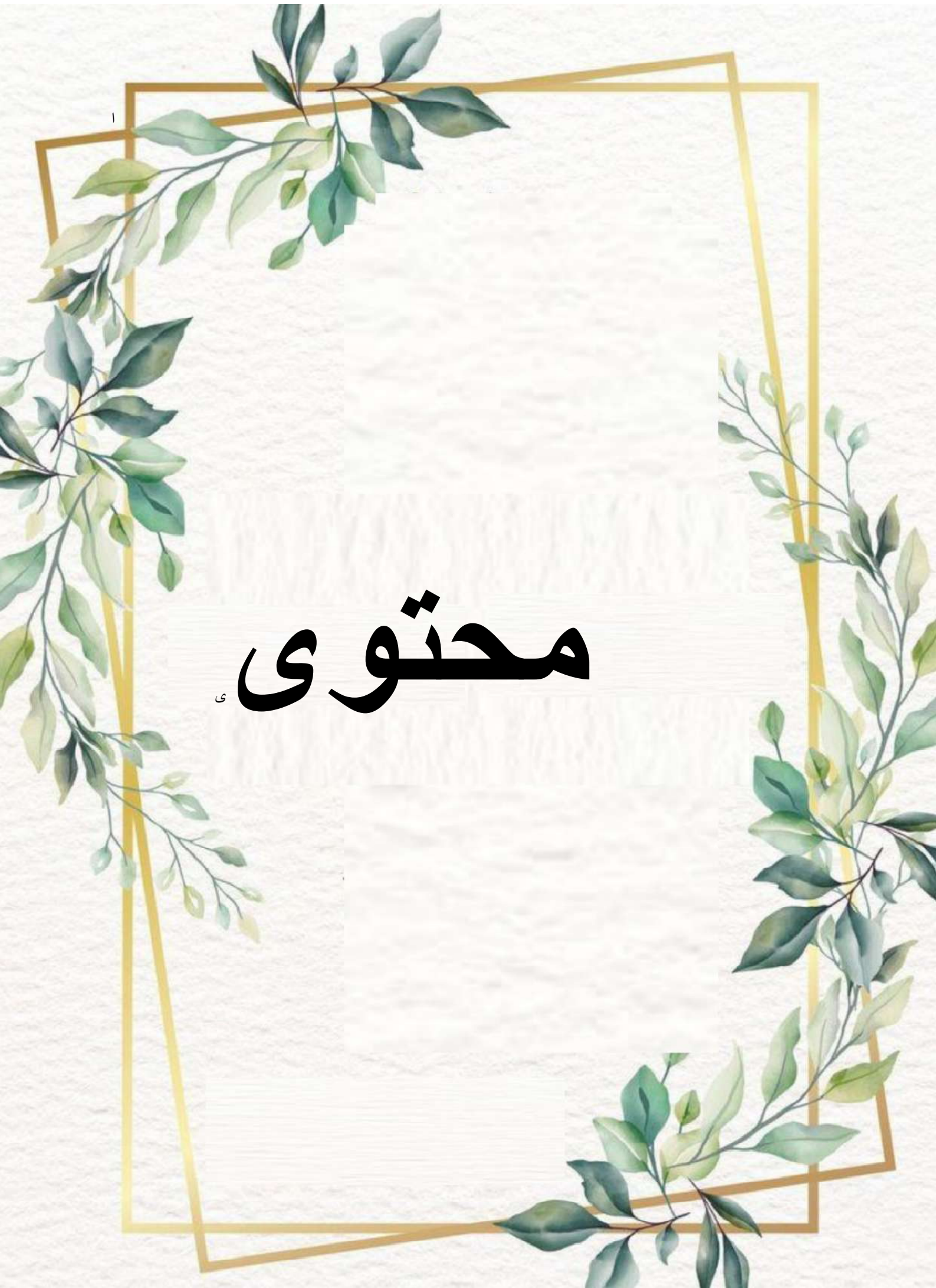
The sample included 209 agents were selected, randomly from two main units for civil protection in the wilayas of Mostaganem and Tiaret. This approach followed the descriptive method and relied on the descriptive and analytical tool through a questionnaire consisting of 4 axes containing 34 questions. Appropriate statistical methods were applied to analyse the results and interpret them, including the percentages, the 2k level of significance, and the degrees of freedom.

The study results showed a positive and statistically significant correlation between training programs and job performance of civil protection agents. The correlation was verified regarding the impact of sports training programs on physical readiness and its role in improving performance and reducing effort. Agents acquired physical and psychological skills that contributed to improving their performance during intervention. The study recommends adopting a unified training method for agents and using the study tool as a measure of physical and mental readiness, with the researchers proposing a model training program and guiding strategy.

The researchers recommend the necessity to providing facilities and equipment to enable civil protection agents to practice sports and undergo continuous and ongoing training. This is to help maintain physical fitness and acquire physical, motor, and cognitive skills that assist the agent in performing their duties effectively.

**Key words:** Sports Training Programs, physical Performance, Civil Protection Agents.

# مختوی



شكر و تقدير

إهداء

ملخص البحث

محتوى البحث

قائمة الجداول

قائمة الأشكال

الجانب التمهيدي: التعريف بالبحث

01	مقدمة.....
03	1- إشكالية الدراسة.....
05	2- الفرضية الدراسة.....
05	3- أسباب إختيار الموضوع.....
07	4- أهمية الدراسة.....
08	5- أهداف الدراسة.....
08	6- تحديد المفاهيم و المصطلحات.....
08	6-1- التدريب.....

09	2-6- البرامج التدريبية.....
10	3-6- الأداء.....
11	4-6- الحماية المدنية.....
11	7- الدراسات السابقة و المشاهدة.....
18	8- التعليق على الدراسات السابقة.....

### الباب الأول: الجانب النظري

#### الفصل الأول: البرامج التدريبية الرياضية

22	1- مفهوم التدريب الرياضي.....
23	2- أهمية التدريب.....
24	3- أهداف التدريب.....
25	4- خصائص التدريب الرياضي.....
26	5- مبادئ التدريب الرياضي.....
28	6- طرق التدريب الرياضي.....
30	7- مفهوم البرنامج التدريبي.....
30	8- أهمية البرنامج التدريبي.....
30	9- مبادئ تصميم البرنامج التدريبي.....
31	10- قواعد بناء البرامج التدريبية.....

الفصل الثاني: الحماية المدنية

المبحث الأول: الحماية المدنية

- 1- تعريف الحماية المدنية.....35
- 2- نبذة تاريخية حول الحماية المدنية.....35
- 3- المهام العامة للحماية المدنية.....37
- 4- التعريف بالرمز الوطني للحماية المدنية.....38
- 5- التخصصات الموجودة على مستوى أغلب الولايات.....39
- 6- رياضة الحماية المدنية.....40
- 7- أهمية الممارسة المتواصلة للنشاط البدني عند رجال الحماية المدنية.....42
- 7-1- الأهمية من الجانب المهني.....42
- 7-2- الأهمية من الجانب الشخصي.....42
- 8- برنامج العمل اليومي داخل الوحدة.....43

المبحث الثاني: الأنشطة الرياضية الممارسة في وحدات الحماية المدنية

- 1- الرياضة الممارسة في سلك الحماية المدنية.....45
- 1-1- رياضة الفردية.....45
- 2-1- رياضة الجماعية.....45
- 3-1- رياضة المكيفة.....45

- 46.....1-3-1- مضمارعون الحماية المدنية.
- 49.....1-3-2- السباحة و مناورة الإسعاف و الإنقاذ في الماء.
- 49.....1-3-3- أحسن فرقة إسعاف.
- 50.....1-3-4- الطاولة الإيرلندية.
- 51.....1-3-5- تسلق الجبل.
- 51.....1-3-6- التمارين المختلفة.
- 53.....1-3-7- السباق على مختلف الأرضيات.
- 54.....1-3-8- الجري بالحمل مسافة 1400 متر.
- 55.....1-3-9- الجري بالحقيبة الظهرية.
- 55.....2- أثر النشاطات في التدخلات اليومية.
- 56.....3- علاقة النشاط الرياضي بمردودية العون.
- 56.....3-1- السباحة.
- 57.....3-2- كمال الأجسام.
- 57.....3-3- كرة القدم.
- 57.....3-4- الجري.
- 58.....4- المنافسات.
- 58.....4-1- المنافسات المحلية.

59.....2-4- المنافسات الوطنية.....

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

الفصل الثالث: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

66.....1- الدراسة الاستطلاعية.....

66.....2- الأسس العلمية لأدوات البحث.....

66.....1-2- الصدق.....

66.....2-2- الثبات.....

67.....3- الدراسة الأساسية.....

67.....1-3- منهج البحث.....

67.....2-3- مجتمع البحث.....

67.....3-3- عينة البحث.....

68.....4- خصائص عينة الدراسة الأساسية.....

77.....5- مجالات البحث.....

77.....6- أداة البحث.....

78.....7- متغيرات البحث.....

78.....8- الوسائل الإحصائية.....

79.....9- صعوبات البحث.....

الفصل الرابع: عرض و تحليل النتائج

ومناقشة الفرضيات والاستنتاجات

- 1- عرض و تحليل النتائج.....81
- 2- مناقشة الفرضيات بالنتائج.....106
- 3- الاستنتاج العام.....107
- 4- التوصيات و الاقتراحات.....109
- 5- الخاتمة.....112

- قائمة المصادر و المراجع

- الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم
58	يمثل البرنامج العام للمنافسات الرياضية إحتفالا باليوم العالمي للحماية المدنية لولاية مستغانم	01
68	يمثل توزيع أفراد العينة حسب الجنس	02
69	يمثل توزيع أفراد العينة حسب السن	03
70	يمثل توزيع أفراد العينة حسب الرتبة	04
71	يمثل توزيع أفراد العينة حسب مدة التكوين	05
72	يمثل توزيع أفراد العينة حسب الخبرة المهنية	06
73	يمثل توزيع أفراد العينة حسب التخصص	07
74	يمثل عدد مرات ممارسة الأنشطة في الأسبوع	08
75	يمثل نوع الرياضة الممارسة بانتظام	09
76	يمثل مدة استغراق التمارين الرياضية عادة	10
81	يمثل إجابة أفراد الحماية المدنية على مشاركتهم بانتظام في البرامج التدريبية الخاصة	11
82	يمثل إجابة أفراد الحماية المدنية عن عدد ساعات التدريب الرياضي كافية تحسين الأداء الميداني	12
83	يمثل إجابة الأفراد لمدى احتياجهم للبرامج التدريبية الرياضية داخل الوحدة في أدائهم الميداني	13
84	يمثل إجابة الأفراد العينة لمدى ملائمة البرنامج التدريبي الرياضي الحالي لطبيعة العمل الميداني	14
85	يمثل إجابة أفراد العينة لنتيجة ممارستهم الرياضة	15
86	يمثل إجابة الأفراد حول مدى تأثير ممارسة الرياضة على التعب البدني أثناء أداء المهام	16
87	يمثل إجابة أفراد العينة عن أثر ممارسة الرياضة على التحمل البدني أثناء العمل	17
88	يمثل إجابة أفراد العينة لدور ممارسة الرياضة في ازدياد أو تقليل الإصابات الميدانية	18
89	يمثل إجابة أفراد العينة على دور التدريب الرياضي في تحسين الاستجابة بشكل أسرع للحالات الطارئة	19

90	يمثل إجابة أفراد العينة حول مدى تحسن قدرتهم على التعامل البدني أثناء ممارسة الرياضة	20
91	يمثل إجابة أفراد العينة تجاه تأثير اللياقة البدنية في التعامل مع المواقف الصعبة و المجهدة ميدانيا	21
92	يمثل إجابة أفراد العينة حول تأثير البرامج الرياضية على التوتر و الضغط النفسي الناتج عن العمل	22
93	يمثل إجابة أفراد العينة حول تأثير البرامج الرياضية على تركيزهم أثناء أداء المهام	23
94	يمثل إجابة أفراد العينة حول مدى مساهمة التدريبات الرياضية في تحسين القدرة على التأقلم مع الضغوطات الميدانية	24
95	يمثل إجابة أفراد العينة حول مساهمة البرامج الرياضية تأثيرها على مستوى الدافعية و الحماس للعمل	25
96	يمثل إجابة أفراد العينة حول تأثير البرامج الرياضية في اتخاذ قرارات صائبة و سريعة في المواقف الصعبة	26
97	يمثل إجابة الأفراد العينة حول العلاقة بين ممارسة الرياضة و تعزيزالثقة بالنفس	27
98	يمثل إجابة أفراد العينة حول الحالة النفسية نتيجة المشاركة في البرامج التدريبية الرياضية	28
99	يمثل إجابة أفراد العينة حول مدى تأثير البرامج الرياضية على الصحة البدنية و النفسية لأعوان التدخل	29
100	يمثل إجابة الأفراد حول تأثير البرامج الرياضية على جاهزية لأعوان	30
101	يمثل إجابة أفراد العينة حول دور البرامج الرياضية في تحسين التنسيق و التعاون بين أفراد الوحدة أثناء التدخلات الميدانية	31
102	يمثل إجابة الأفراد لمدى تأثير البرامج الرياضية على الأداء الميداني لأعوان التدخل	32
103	يمثل إجابة أفراد العينة حول تأثير البرامج الرياضية على التدخلات الميدانية للأعوان	33
104	يمثل إجابة أفراد العينة حول مدى ضرورة البرامج الرياضية للأداء الميداني الجيد للأعوان	34
105	يمثل إجابة أفراد العينة حول مدى تأثير الوقت المخصص للتدريب الرياضي	35

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان شكل	رقم
48	مضمار لأعوان الحماية المدنية	01
49	السباحة و مناورة الإسعاف و الإنقاذ في الماء	02
49	فرقة الإسعاف	03
50	تسلق الطاولة الإيرلندية من قبل عون الحماية المدنية	04
51	تسلق الحبل من قبل عون الحماية المدنية	05
52	ارتداء الجهاز التنفسي العازل من قبل عون الحماية المدنية	06
53	عملية لف الأنابيب من قبل عون الحماية المدنية	07
53	شاحنة الإطفاء أثناء المناورة الميدانية في تضاريس وعرة	08
54	الجرى بالمحمل مسافة 100 متر من قبل أعوان الحماية المدنية	09
55	الجرى بالحقيبة الظهرية من قبل أعوان الحماية المدنية	10
62	ممارسة النشاط الكرة الحديدية من قبل أعوان الحماية المدنية	11
62	ممارسة لعبة الشطرنج من قبل أعوان الحماية المدنية	12
63	منافسة شد الحبل بين فرق أعوان الحماية المدنية	13
68	يوضح النسب المئوية توزيع أفراد العينة حسب الجنس	14
69	يوضح النسب المئوية توزيع أفراد العينة حسب السن	15
70	يوضح النسب المئوية توزيع أفراد العينة حسب الرتبة	16
71	يوضح النسب المئوية توزيع أفراد العينة حسب مدة التكوين	17
72	يوضح النسب المئوية توزيع أفراد العينة حسب الخبرة المهنية	18
73	يوضح النسب المئوية توزيع أفراد العينة حسب التخصص	19

74	يوضح النسب المئوية الإجابات السؤال السابع من المحور الأول	20
75	يوضح النسب المئوية الإجابات السؤال الثامن من المحور الأول	21
76	يوضح النسب المئوية الإجابات السؤال التاسع من المحور الأول	22
81	يوضح النسب المئوية الإجابات السؤال الأول للبرامج التدريبية داخل الوحدة من المحور الأول	23
82	يوضح النسب المئوية الإجابات السؤال الثاني للبرامج التدريبية داخل الوحدة من المحور الأول	24
83	يوضح النسب المئوية الإجابات السؤال الثالث للبرامج التدريبية داخل الوحدة من المحور الأول	25
84	يوضح النسب المئوية الإجابات السؤال الرابع للبرامج التدريبية داخل الوحدة من المحور الأول	26
84	يوضح النسب المئوية الإجابات السؤال الأول من المحور الثاني	27
85	يوضح النسب المئوية الإجابات السؤال الثاني من المحور الثاني	28
86	يوضح النسب المئوية الإجابات السؤال الثالث من المحور الثاني	29
87	يوضح النسب المئوية الإجابات السؤال الرابع من المحور الثاني	30
88	يوضح النسب المئوية الإجابات السؤال الخامس من المحور الثاني	31
89	يوضح النسب المئوية الإجابات السؤال السادس من المحور الثاني	32
90	يوضح النسب المئوية الإجابات السؤال السابع من المحور الثاني	33
94	يوضح النسب المئوية الإجابات السؤال الأول من المحور الثالث	34
93	يوضح النسب المئوية الإجابات السؤال الثاني من المحور الثالث	35
94	يوضح النسب المئوية الإجابات السؤال الثالث من المحور الثالث	36
95	يوضح النسب المئوية الإجابات السؤال الرابع من المحور الثالث	37
96	يوضح النسب المئوية الإجابات السؤال الخامس من المحور الثالث	38
97	يوضح النسب المئوية الإجابات السؤال السادس من المحور الثالث	39
98	يوضح النسب المئوية الإجابات السؤال السابع من المحور الثالث	40
99	يوضح النسب المئوية الإجابات السؤال الأول من المحور الرابع	41

100	يوضح النسب المئوية الإجابات السؤال الثاني من المحور الرابع	42
101	يوضح النسب المئوية الإجابات السؤال الثالث من المحور الرابع	43
102	يوضح النسب المئوية الإجابات السؤال الرابع من المحور الرابع	44
103	يوضح النسب المئوية الإجابات السؤال الخامس من المحور الرابع	45
104	يوضح النسب المئوية الإجابات السؤال السادس من المحور الرابع	46
105	يوضح النسب المئوية الإجابات السؤال السابع من المحور الرابع	47



التعريف

بالبحر

## مقدمة:

النشاطات الرياضية موجودة منذ آلاف السنين، حيث هناك العديد من الشواهد التي تدل على ذلك في الكثير من الحضارات القديمة. الحضارة العصرية الفرعونية تدل رسوماتها الفرعونية على ممارسة الفراغنة لأنشطة رياضية، كالصيد، المصارعة و الفنون القتالية. و أيضا نجدها في الحضارة اليونانية التي إشتهرت بوجود أعرق ملعب أولمبي عرفه التاريخ. الذي كان يتم فيه ممارسة الرياضة بأشكالها البدائية مثل المسابقات ذات الحماس و التميز.

جميع الحضارات القديمة عرفت أشكالاً متنوعة من النشاطات الرياضية، إذا كانت تلعب أدورا هامة في المجتمعات القديمة. الرياضة تسمح بإختيار أفضل المحاربين و جعل الجيش في إستعداد دائم للحرب حتى في أوقات السلم، كما أن المنافسات الرياضية كانت توحد العلاقة بين مكونات المجتمع، حيث لازالت الألعاب الرياضية الشعبية حتى و قتنا الحاضر.

تهدف النشاطات الرياضية إلى تنمية قدرات الفرد الجسمية و العقلية و سماته الوجدانية و الإجتماعية، حيث يستطيع الفرد كوحدة متكاملة أن يؤثر في المجتمع و يتأثر به. كما أصبحت الرياضة مجالاً كبيراً يتسابق فيه الكثير من العلماء و المتخصصين ببحوثهم و دراساتهم للتطوير و النهوض قصد الوصول إلى أقصى إستفادة للبشرية فالرياضة و إن كانت وسيلتهما الحركة إلا أن غايتها الأسمى هي الأخلاق و التربية و الإعداد لمواجهة التحديات. و الحفاظ على الصحة العامة التي تعتبر مقياساً لتقدم الأمم.

في قطاع الحماية المدنية، تكتسي النشاطات الرياضية أهمية بالغة في الحياة المهنية لأعوان التدخل، ذلك أنهم مكلفون لضمان حسن سير التدخلات الميدانية و اليومية بحماية الأفراد و الممتلكات من الحوادث و الكوارث مثل: الزلازل، البراكين، الحرائق، الفيضانات، حوادث المرور، خطر المواد الكيميائية. و نذكر أهم الحوادث

العالمية: زلزال وتسونامي ( أندونيسيا 2004) وفيه عدد الوفيات 228,000، فياضانات فارفامي ( فنزويلا 1999) و فيها عدد الوفيات 20,000، موجة حر ( أوروبا 2003) عدد الوفيات 70,000، إعصار نينا ( الفلبين 1995) عدد الوفيات 229,000، المجاعة ( الصين 1958) عدد الوفيات 450,000. الجفاف ( و.م. الأمريكية 1988) عدد الوفيات 12,000. إختيار أرض ( البيرو 1970) عدد الوفيات 20,000.

إن طبيعة مهنة أعوان الإنقاذ ( الحماية المدنية) تتطلب تقنيات في الحركة، اللياقة البدنية و قوة التحمل و غير ذلك. و ما الإعداد البدني إلا ركيزة يعتمد عليها لتحقيق الأهداف المسطرة في تكوين و تأهيل أعوان التدخل، و إيماننا بهذا الدور أولت المديرية العامة للحماية المدنية الإختصاص أهمية من خلال جعل التدريبات الرياضية إجبارية، تواجهها ضمن البرامج التدريب و أثناء مراحل التكوين و التأهيل. و أيضا تنظيم دورات تكوينية نوعية في التمارين البدنية على يد أخصائيين قصد إتقان المهارات و التقنيات الحديثة في تنفيذ و تصحيح الحركات و الممارسات الخاطئة بغية تحسين الأداء و التركيز أثناء الإنقاذ. (سميرة بودلال , حميدة مباركية،

**2023، صفحة 42)**

لذا إرتئينا أن يكون موضوع البحث يتعلق " أثر البرامج التدريبية الرياضية على الأداء الميداني لأعوان الحماية المدنية"، و تأتي هذه الدراسة لمحاولة معرفة أهمية و أثر النشاطات الرياضية على أعوان الإنقاذ في تحسين الأداء الوظيفي في الميدان.

## 1- الإشكالية:

في عالم دائم التحول تظل المخاطر و الكوارث مثل: إحتراق الغابات، الفيضانات الجارفة، الزلازل المدمرة، الأوبئة الفتاكة، الحوادث الصناعية الخطيرة. تمثل تهديدات حقيقية تختبر قدراتنا على الإستجابة و التصدي و التعافي منها. لهذه المخاطر كان لزاما أن تحضى الحماية المدنية من قبل الوزارة الداخلية أهمية كبيرة، و تسخير كل الإمكانيات و الوسائل الضرورية و المتاحة إليها من أجل دفع هذه المخاطر عن المواطنين و ممتلكاتهم.

الجزائر كغيرها من دول العالم معرضة للعديد من المخاطر و الكوارث لأسباب متعددة و نذكر منها.

زلزال شلف يوم 1980/10/10، حيث حصيلة القتلى 3000 شخص و خسائر مادية تقدر بـ3 مليار دولار.

فيضانات باب الواد 2001/10/10، حوالي 900 بين قتيل و مفقود و 300 مليون دولار خسائر مادية.

هذه الأحداث و غيرها، دفعت الجزائر إلى تطوير نظام حكومي لإدارة المخاطر و الكوارث و الإنتقال من نهج قائم على الإستجابة إلى رؤية أوسع، تشمل إدارة للمخاطر من حيث التوقع. التعامل و الحد منها و من هذه الرؤية إعداد جيد لجنود (... منها الأعوان) للتدخل قصد الإنقاذ و الإسعاف و إلى غير ذلك.

## الحصيلة السنوية لتدخلات الحماية المدنية لعام 2024 :

سجلت الحماية المدنية خلال عام 2024، بلغ العدد الإجمالي لتدخلات الحماية المدنية 1,247,015 تدخلا.

فيما يخص حوادث المرور، تم تسجيل 65,368 حادثا، أسفرت عن إصابة 81,892 شخص

و وفاة 1,962 شخصا. أما حوادث الغاز، فقد بلغت 964 حادثا، مما أدى إلى إنقاذ 2,402 شخص

و وفاة 119 شخصا. و بالنسبة لحوادث الغرق، فقد تم تسجيل 78,174 حادثة، أسفرت عن إنقاذ

56,945 شخصا و وفاة 300 شخصا . كما تم التكفل ب 826,711 حالة ضمن عمليات الإجلاء الصحي حيث تم خلالها إسعاف 723,170 شخصا، و سجلت 4,409 حالات وفاة.

أما الحرائق، فقد تم تسجيل 667,4 حريقا في الغطاء النباتي، و 407,29 حرائق حضرية. بالإضافة إلى ذلك، تم التعامل مع 269,453 حادثا مختلفا، مع تنفيذ 558,86 عملية تغطية وقائية. (سميرة بودلال , حميدة

مباركية، 2024، صفحة 27 . 31)

تدخل " أعوان الحماية المدنية " أثناء حريق، فيضان، زلازل، حادث المرور. قد يستمر لعدة ساعات، فيها يتعرض إلى التعب، الإجهاد، الإصابة، الألم. هذا يدفع إلى ضرورة و قايته، بقاءه في حالة بدنية جيدة، و ذلك من خلال تحسين حالته البدنية و قدرته على التحمل و التوازن، تقليل من إصابته، و اتخاذ القرارات السريعة و الصائبة أثناء عمليه الميداني، التغلب على التعب و الإرهاق البدني و النفسي، و تقويه روابطه الاجتماعية. و كل هذا لا يتحقق إلا من خلال الإعداد البدني و التمارين الرياضيه.

### التساؤل العام:

- ما هو تأثير البرامج التدريبية الرياضية على تحسين الأداء الميداني لأعوان الحماية المدنية؟

### التساؤلات الجزئية:

- هل تساهم البرامج التدريبية في تحسين اللياقة البدنية للعون الحماية المدنية؟
- هل تساهم البرامج التدريبية في تحسين الجانب النفسي و الذهني للعون الحماية المدنية؟
- هل تساهم البرامج التدريبية في تحسين المردود أثناء الخدمة؟

**2- فرضيات الدراسة:**

من خلال التساؤل العام الذي طرحناه قمنا بوضع الفرضية العامة و الفرضيات الجزئية كإجابة على سؤال البحث:

**الفرضية العامة:**

- البرامج التدريبية الرياضية تساهم في تحسين اللياقة البدنية و الجانب النفسي و الذهني لأعوان الحماية المدنية، مما ينعكس إيجاباً على مردودهم أثناء الخدمة.

**الفرضيات الجزئية:**

- البرامج التدريبية الرياضية تساهم في تحسين اللياقة البدنية لأعوان الحماية المدنية.

- البرامج التدريبية الرياضية تساهم في تحسين الجانب النفسي و الذهني لأعوان الحماية المدنية.

- البرامج التدريبية الرياضية تساهم في تحسين المردود أثناء الخدمة.

**3- أسباب إختيار الموضوع:**

انطلقت فكرة الدراسة من الأهمية البالغة التي يكسبها موضوع أثر البرامج التدريبية الرياضية على الأداء الميداني لأعوان الحماية المدنية.

√ نعلم جميعاً طبيعة المهام النبيلة التي يقوم بها أعوان التدخل الميداني في حماية الأفراد و الممتلكات، هذا التدخل الميداني قد يتطلب عدة ساعات من التعب و الإجهاد الكبيرين و أيضاً الإصابات. مما يكشف إلى ضرورة

حمائتهم و إبقائهم في حالة صحية و نفسية جيدتين، و لا يتأني هذا إلا من خلال التدريبات الرياضية المخططة و المدروسة و المستمرة. هذا الإيقاع بين التدريبات الرياضية و الأداء الميداني أصبح جزء من حياتهم اليومية.

لإختيار عنوان الموضوع في هذه الدراسة البحثية، جاء لتسليط الضوء على جوانب عديدة مجهولة. نذكر منها:

- الرغبة الشخصية في دراسة الموضوع وصلته بالتخصص الجامعي.
- اقتراح الأستاذ للموضوع.
- الموضوع جدير بالدراسة.
- الرغبة بالتعرف بمهام الحماية المدنية.
- أهمية وجود جهاز الحماية المدنية في حياتنا من أجل الحفاظ على سلامة المواطنين و إنقاذهم من الحوادث و الكوارث.

- رغبة في اكتشاف برامج التدريبية الرياضية لرجال الحماية المدنية داخل الوحدات.
- إبراز أهمية برامج التدريبية الرياضية و مدى فاعليتها على أعوان الحماية المدنية.
- التعرف على طبيعة العلاقة الموجودة بين البرامج التدريبية و جاهزية عون الحماية المدنية.
- مدى تأثير البرامج التدريبية على الأداء البدني لدى عون الحماية المدنية.
- مدى تأثير البرامج التدريبية في تخفيف مستوى الضغط النفسي لدى عون الحماية المدنية.
- مدى تأثير البرامج التدريبية على المردود الأداء الميداني لدى عون الحماية المدنية.

- التعرف على الفروق العملية الموجودة بين الأعوان الممارسين لنشاط الرياضي و الأعوان الغير الممارسين لنشاط الرياضي.

- نقص الدراسات و البحوث في مثل هذا الموضوع.

#### 4- أهمية البحث:

\* نظرا لأهمية الدور الذي يمارسه أعوان الحماية المدنية في حماية الممتلكات و إنقاذ الأرواح، كان عليهم أن يكونوا على إستعداد نفسي و بدني دائم قصد أداء مهامهم الميدانية عالية. و من هذا تستمد هذه الدراسة البحثية أهميتها من خلال:

- إثراء الجانب المعرفي في مجال التدريب الرياضي و الأداء الميداني.

- إدراك العلاقة بين النشاط الرياضي و جاهزية التدخل الميداني.

- إدراك تأثير النشاط الرياضي على الحالة النفسية و البدنية لأعوان التدخل.

- إدراك الفروق في الأداء الميداني بين الأعوان الممارسين و الغير ممارسين للنشاط الرياضي.

- محاولة الإرتقاء بمستوى الإنتاج المهني من خلال التحضير النفسي و البدني.

\* تعرضنا في هذا البحث إلى إعطاء صورة واضحة حول ضرورة ممارسة النشاط البدني الرياضي، و علاقته بالأداء الميداني للأعوان و اللذين مهامهم تحتاج إلى سلامة الجسم و العقل و اللياقة البدنية.

**5- أهداف البحث:**

\* تمكن أهداف البحث في إظهار أهمية العلاقة بين النشاط البدني الرياضي و الأداء الميداني لأعوان التدخل، نذكر ببعض الأهداف و التي منها:

- إبراز مكانة النشاط البدني الرياضي في الحياة العملية لأعوان التدخل.
- إظهار دور النشاط البدني الرياضي في تقليل الضغوطات النفسية و الإجتماعية و الإصابات الجسمية.
- إظهار أهمية اللياقة البدنية في إعدادا و تكوين أعوان التدخل و الإرتقاء في أدائهم.
- تحسيس الأعوان بضرورة ممارسة النشاط البدني الرياضي لتحسين الجسم و العقل و اللياقة البدنية.
- تحسين البرامج التدريبية، و الدورات التكوينية المناسبة لطبيعة الأداء.

**6- تحديد المفاهيم و المصطلحات:****6-1- تعريف التدريب:**

لغة:

جاء من الفعل درب، يدرب، تدريباً، و عن التمكن من الشيء و القدرة على القيام به بعد عدة محاولات، حيث يساعد على اكتساب المهارات في المجال الذي تدرب فيه الفرد. (محمد عاطف غيث ، 1995 ، صفحة

(162

## اصطلاحاً:

التدريب هو: " عملية إعداد الفرد للعمل المثمر والاحتفاظ به على مستوى الخدمة المطلوبة، فهو نوع من التوجيه

صادر من إنسان و موجه إلى إنسان آخر. (مدحت محمد أبو نصر ، 2008، صفحة 16)

عرف جمال الدين محمد المرسي التدريب بقوله: " التدريب إجراء منظم يتزود الأفراد من خلاله بالمعرفة و المهارة

المتعلقة بأداء مهمة أو مهام محددة. (جمال الدين محمد المرسي ، 2003، صفحة 332)

## التعريف الإجرائي:

التدريب هو ذلك النشاط الذي تتبناه المؤسسة قصد تنمية و تطوير مهارات وقدرات أفرادها مما يدفعهم لتغيير

سلوكهم و اتجاهاتهم، و من ثم أداء أعمالهم بفعالية و كفاءة و إتقان و بالتالي الوصول إلى تحقيق الهدف من

القيام به.

## 2-6- تعريف البرامج التدريبية:

## المعنى اللغوي للبرنامج:

يعرف البرنامج بأنه: " الورقة الجامعة للحساب، و الخطة المرسومة لعمل ما، كبرامج الدرس أو برامج الإذاعة."

(مجمع اللغة العربية، 1994، صفحة 47)

## اصطلاحاً:

يعرف " ياغي البرنامج التدريبي بأنه : " الأداة التي تربط الاحتياجات التدريبية مع بعضها البعض بطريقة منظمة بهدف تنمية القوى البشرية المطلوبة لتحقيق أهداف المنظمة. (محمد عبد الفتاح ياغي ، 1986 ، صفحة

(121

هو أحد العناصر الأساسية للخطة و بدونه يكون التخطيط ناقصاً فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف.

## التعريف الإجرائي:

البرامج التدريبية: هي عملية ديناميكية تمر بمجموعة من المراحل ( تحديد الاحتياجات التدريبية، تصميم البرنامج التدريبي، تقييم البرنامج التدريبي) بهدف تحسين خبرات و مهارات و سلوك المتدربين.

## 3-6 - مفهوم الأداء:

## لغة:

يشير المعنى اللغوي للأداء إلى مصدر الفعل ، و يقال أدى الشيء أوصله و الاسم الأداء: أدى الأمانة و أدى الشيء قام به. (ابن منظور، بدون تاريخ، صفحة 26)

## اصطلاحاً:

الأداء هو عبارة عن سلوك عملي يؤديه فرد أو مجموعة من الأفراد أو مؤسسة و يتمثل في أعمال و تصرفات و حركات مقصودة من أجل عمل لتحقيق هدف أو أهداف محددة. (عمار بن عيشي، 2012 ، صفحة 14)

## التعريف الإجرائي:

الأداء هو تحسين القدرات الفنية من خلال القدرة على التنفيذ و الدقة في العمل، و المهارة الإنسانية من خلال تدعيم روح التعاون، و العمل بروح الفريق، و الإخلاص في العمل للعاملين داخل المؤسسة.

## 6-4- الحماية المدنية:

هو جهاز يتولى مجموعة من الإجراءات و الأعمال اللازمة لحماية الإنسان و الحيوان و الممتلكات العامة و الخاصة من أخطار الحريق و الكوارث و الحروب و الحوادث المختلفة و إغاثة المنكوبين و تأمين سلامة المواصلات و الاتصالات و سير العمل في المواقف العامة و حماية مصادر الثروة الوطنية في زمن السلم أو حالات الحروب.

## 7- الدراسات السابقة و المشابهة:

الدراسة الأولى:

عنوان البحث: أثر النشاط البدني و الرياضي على الأداء الوظيفي عند رجل الحماية المدنية.

من إعداد الباحثين: بن زناقي علي و بن معمر معمر و سهيلة ياسين.

مكان البحث: جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف، معهد التربية البدنية و الرياضية.

سنة الناشر: 2008/2007.

الشهادة: شهادة الليسانس.

التساؤلات و الفرضيات:

التساؤل الرئيسي: ما هو تأثير النشاط البدني و الرياضي على الأداء الوظيفي عند رجل الحماية المدنية؟

الفرضية العامة: إن ممارسة النشاط البدني و الرياضي تؤثر إيجابا على الأداء الوظيفي لدى رجل الحماية المدنية.

### الفرضيات الجزئية:

- يعتبر النشاط البدني و الرياضي العامل الأساسي في اكتساب و تحسين اللياقة البدنية عن رجل الحماية المدنية و التي تسمح له بأداء مهامه في ظروف أفضل.

- النشاط البدني و الرياضي أثر إيجابي على توازن و ثبات الحالة النفسية عند رجل الحماية المدنية.

المنهج المستخدم: المنهج الوصفي.

مجتمع البحث: دراسة ميدانية لأعوان الحماية المدنية - لولاية الشلف -

عينة البحث: حيث تكونت عينة البحث من 100 عون الحماية المدنية موزعة على ثلاث وحدات ( المديرية العامة 70، وحدة وادي سلي 15، و وحدة بوقادير 15)

أدوات الدراسة: استعمل الباحث أداة الاستبيان في إنجاز الموضوع.

### نتائج الدراسة:

- تساعد اللياقة البدنية رجل الحماية المدنية على إعطاء نتيجة أحسن في أداء مهامه، و عليه يكون على إستعداد دائم للتدخلات الطارئة و بكفاءة مهنية عالية، " يجب توفر عنصر اللياقة البدنية أو القوة البدنية لكي يستطيع القيام بواجباته، خاصة لإحالة للمواجهة التي تتطلب جهد بدني كبير".

- النشاط البدني الرياضي يؤثر إيجابا على الحالة النفسية عند رجل الحماية المدنية مما ينتج عنه أداء المهام بدون عقدة أو خوف و في أحسن الأحوال.

- و هو أن يكون رجل الحماية المدنية متحكماً في نفسه و ميوله، و إنفعالاته و أن لا يعتره الغضب، في لحظات عمله، و أن يملك زمام نفسه و عدم التردد أو التراجع و أن يكون صارماً.

### الدراسة الثانية:

عنوان البحث: دور الأنشطة الترويحية الرياضية في التقليل من الضغوطات النفسية لدى أعوان الحماية المدنية.

من إعداد الباحثين: خوجة أحمد وليد و بلرمدة محمد أمين.

مكان البحث: جامعة مستغانم، قسم النشاط البدني الرياضي الترويحي.

سنة النشر: 2019/ 2020.

الشهادة : شهادة الماستر.

التساؤلات و الفرضيات:

التساؤل الرئيسي:

- ما مدى فعالية النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوطات النفسية لدى أعوان الحماية المدنية؟

الفرضية العامة:

- النشاط الرياضي الترويحي له دور فعال في التقليل من الضغوطات النفسية لدى أعوان الحماية المدنية؟

الفرضيات الجزئية:

- يساهم النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من ظاهرة التوتر النفسي لدى أعوان الحماية المدنية.

- يمكن اعتبار النشاط الرياضي الترويحي و سيلة ناجحة في التغلب على ظاهرة القلق لدى أعوان الحماية المدنية.

- للنشاط الرياضي الترويحي له ور في التخفيف من صفة الإحباط لدى أعوان الحماية المدنية.

المنهج المستخدم: المنهج الوصفي.

مجتمع البحث: دراسة ميدانية أجريت على مستوى مركز الحماية المدنية - ولاية سعيدة أولاد إبراهيم-

عينة البحث: حيث تكونت عينة البحث من 70 عون الحماية المدنية، كانت طريقة لاختيار بطريقة عشوائية.

أدوات الدراسة: استعمل الباحث أداة الاستبيان في إنجاز الموضوع.

نتائج الدراسة:

- يساهم النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من ظاهرة التوتر النفسي لدى أعوان الحماية المدنية.

- يمكن اعتبار النشاط الرياضي الترويحي وسيلة ناجحة في التغلب على ظاهرة القلق لدى أعوان الحماية المدنية.

- للنشاط الرياضي الترويحي له دور في التخفيف من صفة الإحباط لدى أعوان الحماية المدنية.

- إذن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تساعد أعوان الحماية المدنية على رفع مستوى الحيوية و الجد و مقاومة

التعب و التحرر من الضغوطات النفسية أي التخلص من الخوف و التوتر النفسي و الإحباط المصاحب في الحياة

المهنية للأفراد الحماية المدنية.

الدراسة الثالثة:

عنوان البحث: التدريب و علاقته بالأداء الوظيفي لدى أعوان الحماية المدنية.

من إعداد الباحثين: ساكر فتيحة و جعرون فاطمة.

مكان البحث: جامعة محمد البشير الإبراهيم - برج بوعريريج -.

سنة الناشر: 2022/2021.

الشهادة : شهادة الماستر.

التساؤلات و الفرضيات:

التساؤل الرئيسي: هل توجد علاقة ارتباطية بين درجات التدريب و درجات الأداء الوظيفي لدى أعوان الحماية

المدنية بالوحدة الرئيسية برج بوعريريج؟

الفرضية العامة: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات التدريب و درجات الأداء الوظيفي لدى

أعوان الحماية المدنية بالوحدة الرئيسية برج بوعريريج.

الفرضيات الجزئية:

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات تحديد الاحتياجات التدريبية و درجات الأداء الوظيفي

لدى أعوان الحماية المدنية بالوحدة الرئيسية برج بوعريريج.

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات تصميم البرنامج التدريبي و الأداء الوظيفي لدى أعوان

الحماية المدنية بالوحدة الرئيسية برج بوعريريج.

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات تقييم البرنامج التدريبي و درجات الأداء الوظيفي لدى أعوان الحماية المدنية بالوحدة الرئيسية برج بوعريريج.

المنهج المستخدم: المنهج الوصفي.

مجتمع البحث: دراسة ميدانية بالوحدة الرئيسية للحماية المدنية برج بوعريريج.

عينة البحث: حيث تكونت عينة البحث من 60 عون الحماية المدنية.

أدوات الدراسة: استعمل الباحث أداة الاستبيان في إنجاز الموضوع.

نتائج الدراسة:

- وجود علاقة ارتباطية إيجابية ضعيفة ذات دلالة إحصائية ما بين التدريب و الأداء الوظيفي لدى أعوان الحماية المدنية.

- وجود علاقة ارتباطية إيجابية ضعيفة ذات دلالة إحصائية ما بين تحديد الاحتياجات التدريبية و تحسين الأداء الوظيفي لدى أعوان الحماية المدنية.

- لا وجود علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية ما بين تصميم البرنامج التدريبي و تحسين الأداء الوظيفي لدى أعوان الحماية المدنية.

- لا وجود علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية ما بين تقييم البرنامج التدريبي و تحسين الأداء الوظيفي لدى أعوان الحماية المدنية.

الدراسة الرابعة:

عنوان البحث: دور ممارسة النشاط البدني الترويحي في التخفيف من الضغوطات المهنية لدى أعوان الحماية المدنية.

من إعداد الباحث: سحوي كمال.

مكان البحث: جامعة مستغانم، معهد التربية البدنية و الرياضية.

سنة الناشر: 2023/2022.

الشهادة : شهادة الماستر.

التساؤلات و الفرضيات:

التساؤل الرئيسي: هل لممارسة النشاط البدني الترويحي دور في التخفيف من الضغوطات المهنية لدى أعوان الحماية المدنية؟

الفرضية العامة: لممارسة النشاط البدني الترويحي دور في التخفيف من الضغوطات المهنية لدى أعوان الحماية المدنية.

الفرضيات الجزئية:

- لا يعاني أعوان الحماية المدنية من الضغوط المهنية.

- للنشاط البدني الترويحي دور في التخفيف من الظروف المهنية الصعبة لأعوان الحماية المدنية.

المنهج المستخدم: المنهج الوصفي.

مجتمع البحث: دراسة ميدانية لأعوان الحماية المدنية – لولاية غليزان بلدية مازونة-

عينة البحث: حيث تكونت عينة البحث من 40 عون الحماية المدنية.

أدوات الدراسة: استعمل الباحث أداة الاستبيان في إنجاز الموضوع.

نتائج الدراسة:

- الاهتمام بالأنشطة الرياضية الترفيهية، حيث أنها ذات أهمية نفسية لأعوان الحماية المدنية، كما أن الكادر الجزائري يقلل بشكل عام من المشاكل المختلفة و الضغوط النفسية.


- تعمل الإدارة على تقوية الأنشطة البدنية و الفصول بين أعوان الحماية المدنية لتقوية علاقتهم مما ينعكس إيجابا على تنسيق العمل.

#### 8- التعليق على الدراسات السابقة:

يتضح من خلال عرض هذه الدراسات التي اهتمت بمجال البرامج التدريبية الرياضية، ويمكن إبراز ما تم استخلاصه من هذه الدراسات في النقاط التالية:

- تشابه الدراسات من حيث أدوات البحث و العينة و الخطة البحثية.
- تحديد و اختيار المنهج المستخدم، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة الحالية.
- قلة الدراسات التي إهتمت بالبرامج التدريبية الرياضية لأعوان الحماية المدنية.
- كثيرة هي الدراسات التي ركزت على أنشطة ترويجية الرياضية في تقليل من الضغوطات النفسية لدى أعوان الحماية المدنية.

- دراستنا تعتبر من احدى الدراسات التي جمعت بين النشاط البدني الترويجي و بين البرامج التدريبية الرياضية لدى أعوان الحماية المدنية.
- ساعدتنا الدراسات السابقة في تحديد شكل دراستنا و اختيار المنهج و الأسلوب و الوسائل الإحصائية.
- إختلاف في عدد الفصول في الجانب النظري.
- إختلاف في العينة من حيث عدد أعوان الحماية المدنية الذين تم توزيع عليهم إستمارات الإستبيان على مستوى وحدات مختلفة.
- فرق في المدة الزمنية لإجراء الدراسات.



الباب الأول :  
الجانب النظري



الفصل الأول

البرامج التدريبية

الرياضية

## 1- مفهوم التدريب الرياضي:

يتحدد مفهوم التدريب طبقاً للهدف العام من العملية التدريبية. ولا يرتبط مصطلح التدريب بالضرورة بنوع النشاط الرياضي أو رياضة المستويات بل يتضمن مجالات أخرى.

و مصطلح التدريب يعني مجموعة من الإجراءات المخططة و المبنية على أسس علمية و الأهم يتم تنفيذها وفقاً لشروط محددة لتحقيق هدف أو غرض ما في مجال ما.

و من خلال هذا نرى وجود تباين في آراء العلماء في تحديد تعريف مشترك للتدريب الرياضي تبعاً للهدف و مجال التخصص.

فمن وجهة نظر علماء الفلسفة يعرف التدريب بأنه (( مجموعة من التمرينات أو المجهودات البدنية الموجهة التي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغير وظيفي في أجهزة و أعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عال )) .  
أما من وجهة نظر علم النفس و التربية فأن التدريب الرياضي يعتمد في جوهره على المبادئ و قوانين العلوم الطبيعية و الإنسانية. و إن عملية التدريب هنا ترتبط بتربية الفرد ككل لكي تتحقق أهدافها. و بذلك يؤكد أهمية الدور التربوي و النفسي بجانب الدور البيولوجي في عملية التدريب.

و عليه يعرف التدريب الرياضي من وجهة نظر علماء النفس و التربية ( بأنه عملية تربية منظمة و مخططة مبنية على أسس علمية تهدف إلى تطوير القدرات البدنية و المهارية و الخططية و النفسية و المعرفية للفرد لتحقيق مستوى عال من الإنجاز في النشاط الرياضي الممارس). و بصفة عامة فقد أصبح للتدريب الرياضي مفهوم اجتماعي جديد يتجه حسب الهدف المراد تحقيقه.

لذا فالمفهوم الحديث للتدريب الرياضي يضع في اعتباره العدد الأكبر من أفراد المجتمع بما يتناسب و الاتجاهات الرياضية و الثقافية العامة للمستويات العمرية المختلفة.

فالبعض يمارس الرياضة من أجل تحسين الصحة العامة و البعض الآخر لرفع اللياقة البدنية و البعض الآخر من أجل الترويح و كسر الروتين اليومي و البعض الآخر من أجل تحقيق مستوى عال في نوع النشاط الخاص لتجنب الهزيمة و الحصول على الفوز فضلاً عن ممارسة الرياضة في المدارس و الجامعات من أجل خلق شخصية متزنة متكاملة الجوانب و تحقيق الذات. (معتز يونس ذنون , ريان عبد الرزاق الحسو، 2013، صفحة

(12

## 2- أهمية التدريب:

للتدريب الرياضي أهمية تتضح عن طريق:

✓ تكسب مستوى اقتصاد يتميز للشعوب المهتمة بالرياضة.

✓ لتقدم واستمرار البحث العلمي من أجل التعرف على إمكانيات و قدرات الإنسان في التغلب على مختلف المقاومات و الظروف الصعبة.

✓ ليعدجانبا ترويحيا معكسب اللياقة الصحية و إشغال وقت الفراغ و التقليل من التوتر العمل اليومي.

✓ لينمي السمات الخلقية و تحمل المسؤولية و حب الوطن.

✓ لتنمية القدرات العقلية و الذهنية من ذكاء و تركيز و انتباه.

✓ ليعد مصدر تمويل مالي للمدرب واللاعب. (نوال مهدي العبيدي وآخرون، 2009، صفحة 13 . 14)

**3- أهداف التدريب:**

من أجل تحقيق الهدف الرئيسي للتدريب الرياضي و هو تحسين و الارتقاء بمستوى الإنجاز الرياضي إلى أعلى مستوى ممكن، يجب على المدرب وضع الحلول المناسبة لواجبات استخدام التمارين البدنية و بنفس الوقت يجب على الرياضي إن يتبع مدربه من أجل تحقيق متطلبات الأهداف الرئيسة للتدريب الرياضي و التي يمكن تلخيصها بما يلي:

✓ لضمان تحسين الأعداد البدني الخاص باللعبة أو الفعالية الرياضية المحددة.

✓ لتحسين و إتقان الإداء الخطط باللازم للمنافسة.

✓ الاتقان النوعي للإداء الفني الخاص باللعبة أو الفعالية الرياضية المحددة.

✓ تنمية و تطوير الصفات الإرادية اللازمة لمواجهة أعباء التدريب و المنافسة.

✓ تنمية الروابط والعلاقات الخاصة بوحدة الفريق كجماعة متماسكة.

✓ لضمان تحسين الحالة الصحية للرياضي.

✓ الوقاية من حدوث الإصابات الرياضية. (خالد تميم الحاج، 2017 ، صفحة 21)

✓ تطوير عمل الأجهزة الوظيفية.

✓ الوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى ممكن في النشاط الممارس، أي: الوصول إلى القمة الفورمة الرياضية.

✓ الاحتفاظ بأعلى مستوى وصول إليها للاعب الحالة التدريبية. (موفق أسعد محمود الهيتي، 2011،

صفحة 18)

## 4- خصائص التدريب الرياضي:

1- يتميز التدريب الرياضي بالعديد من الخصائص الجوهرية و المؤثرة و التي تلقي بمتطلبات جديدة و متطورة دائما على العملية التدريبية و القائمين بها و أهم هذه الخصائص هي:

2- يتميز التدريب الرياضي بخصوصية التدريب و مراعاة الفروق الفردية من حيث السن ( الكبار - الصغار) و الجنس ( البنين و البنات) و كذلك مراعاة الفروق الفردية بين أفراد الجنس الواحد في نفس النشاط.

3- يتميز التدريب الرياضي بخاصية الاعتماد على الدراسة العلمي لتحقيق أعلى مستويات الإنجاز معتمدا على نظريات و معارف مستخلصة من البحوث العلمية لعديد من العلوم في المجال الرياضي.

4- يتميز التدريب الرياضي بمراعاة ديناميكية تطور القدرات البدنية للأعمار السنية المختلفة.

5- يتميز التدريب الرياضي بالاستمرارية و التدرج في زيادة متطلبات التدريب.

6- يتميز التدريب الرياضي بعملية التقويم و المراقبة الطبية و التربوية الدورية للفرد خلال مراحل التدريب و الإعداد.

7- يتميز التدريب الرياضي بالتأثير في أسلوب حياة الفرد، حيث تتطلب ممارسة النشاط الرياضي لتحقيق هدف التدريب.

8- يتميز التدريب الرياضي بدور المدرب القيادي لعملية التدريب. (طه قادر عمر، 2014، صفحة 48.

**5- مبادئ التدريب الرياضي:****1- مبدأ زيادة الحمل:**

هذا المبدأ يعني أن الفرد المتدرب يجب عليه زيادة شدة التمرين من فترة لأخرى حتى يستطيع تحسين و تطوير مستواه في اللعبة الممارسة أو النشاط البدني الممارس. فعلى سبيل المثال إذا طلبنا من شخص غير ممارس للنشاط البدني أن يمشي يوميا ثلاثين دقيقة فإنه لن يستطيع عمل ذلك إلا إذا قام بالمشي لمدة خمسة دقائق يوميا لمدة أسبوع و في الأسبوع الثاني أن يمشي لمدة سبعة دقائق و هكذا حتى يتم الوصول للهدف المرجو و هو أن يمشي 30 دقيقة يوميا. و هنا يجب الانتباه إلى أن الزيادة في الحمل يجب أن تتم بشكل تدريجي و بما يتناسب مع قدرات الفرد الممارس لا الزيادة المفاجئة و الكبيرة و التي قد تؤدي إلى حدوث الإصابات

الرياضية. (خالد تميم الحاج، 2017 ، صفحة 10)

**2- مبدأ الفروق الفردية:**

المقصود بمبدأ الفردية أنه يجب الأخذ بعين الاعتبار قدرات الفرد و أهدافه عند تصميم البرنامج التدريبي لذلك الفرد. فتصميم البرنامج الرياضي لشخص عمره سبعين عاما يختلف تماما عن تصميم البرنامج الرياضي لفرد عمره ثلاثين عاما. و هذا تماما ينطبق على تصميم البرنامج الرياضي لشباب مقارنة مع فتاه فإن تصميم البرنامج الرياضي للشباب يختلف تماما عن تصميم البرنامج الرياضي للفتاه. (خالد تميم الحاج، 2017 ،

صفحة 11)

**3- مبدأ الإستمرارية:**

التدريبات مستمرة على مدار السنة الواحدة و كذلك لسنوات عديدة متتالية، و كذلك كي يمكن تحقيق نتائج عالية، و بناء على ذلك يتم إعداد خطط التدريب الرياضي الموسمية و تنسيق الجرعات التدريبية دون انقطاع

لحفاظ على استمرارية عمليات التدريب، إذا إن عملية التدريب مستمرة و تراكمية في التطور باتجاه الارتقاء بمستوى الحمل التدريبي و الإنجاز وصولا إلى أعلى مستوى للرياضي الذي يفترض أن يتحقق في استمرارية البطولة و حسب خصوصية كل فعالية رياضية. (أحمد يوسف متعب الحسناوي، 2014، صفحة 21)

#### 4- مبدأ التداول بين الحمل و الراحة:

أثبتت التجارب أن قدرة الفرد على العمل و الأداء أثناء ممارسته للنشاط البدني تمر بأربعة مراحل كالآتي:

أولا: مرحلة استهلاك الطاقة ( حالة استنفاد الطاقة و انخفاض قدرة الفرد على العمل).

ثانيا: مرحلة استعادة الشفاء ( الانتقال من فترة الحمل إلى فترة الراحة).

ثالثا: الزيادة في استعادة الشفاء ( مرحلة التعويض الزائد و يقصد به تجديد الطاقة بدرجة عالية).

رابعا: مرحلة الرجوع إلى المستوى الأصلي ( العودة إلى القدرة على الأداء كما هو الحال في بداية الأمر).

(لمجد محمد السديري، 2009، صفحة 11)

#### 5- مبدأ التكيف:

- طبيعة تركيب جسم الإنسان تسمح له بإحداث تغيرات في أعضائه و أجهزته إذا ما تعرض لجهد بدني مؤثر ( تكيف) هذه التغيرات تهدف إلى رفع كفاءة الجسم لمقابلة هذا الجهد.
- إنطلاقا من مبدأ التكيف فإن التدريب الرياضي يحدث ارتقاء بمستوى الأداء.
- إذا زادت متطلبات الأداء حدثت تغيرات في الجسم لتقابل الحاجة للوفاء به.

- التغيرات الحادثة في أجسام اللاعبين / اللاعبات من جراء تنفيذ وحدة ( جرعة ) تدريبية ضئيلة جدا و يصعب ملاحظتها بالحواس العادية، لكن تراكم هذا التغير يمكن لمسه بعد مرور فترة مناسبة من الاستمرار في التدريب قد تتطلب أسابيع و في بعض الأحيان قد تصل إلى شهور حتى يمكن لمس التقدم و قياس بعض التكيفات.

- الإسراع بدرجات كبيرة في التدريب قد يؤدي إلى الإصابة أو المرض أو كليهما. (مفتي ابراهيم حماد ،

2001، صفحة 44)

## 6- طرق التدريب الرياضي:

### 1- طريقة التدريب المستمر:

و هي استمرار الحمل البدني لفترة طويلة من الوقت دون أن يتخللها فترات راحة بينية، بحيث تكون شدة الحمل التدريبي متوسطة. (فاطمة عبد المالكي , نوال مهدي العبيدي، 2012، صفحة 89)

تهدف طريقة التدريب المستمر إلى تنمية القدرة الهوائية و الإرتقاء بكفاءة الجهاز الدوري التنفسي، و تعمل على زيادة قدرة الدم على حمل كمية أكبر من الأكسجين اللازمة للاستمرار في بذل الجهد، و ذلك من خلال تطوير التحمل العام و تنمية التحمل الخاص بصفة ثانوية. (لمجد محمد السديري، 2009، صفحة

43)

### 2- طريقة التدريب الفتري:

هو إحدى الطرائق الرئيسة التي تعمل على رفع الكفاءة البدنية معتمدة على مبدأ التكيف بين فترات العمل و الراحة الغير كاملة، و هو كذلك سلسلة من تكرار فترات التمرين بين كل تكرار و آخر فواصل زمنية للراحة، و تتحدد فترات الراحة طبقا لاتجاه هدف التدريب.

تهدف هذه الطريقة إلى تنمية و تطور عناصر اللياقة البدنية الأساسية ( السرعة و التحمل القوة) و كذلك في تنمية و تطوير القدرة الهوائية و اللاهوائية. (نوال مهدي العبيدي وآخرون، 2009، صفحة 127)

### 3- طريقة التدريب التكراري:

تعد طريقة التكرارات من الطرائق الهامة و الأساسية في تدريب الفعاليات و الصفات التي تعتمد على الطاقة اللاهوائية.

و تكون شدة الحمل عالية و تكرار بسيط وراحة بينية طويلة، و تميز بالمقاومة أو السرعة العالية للتمرين. و تهدف هذه الطريقة إلى تطوير السرعة الانتقالية و القوة القصوى و القوة المميزة بالسرعة و تحمل السرعة لمسافات متوسطة و قصيرة.

وكذلك تسهم في رفع كفاءة إنتاج الطاقة بالنظام اللاهوائي و تحسين إثارة الجهاز العصبي المركزي. (نوال مهدي العبيدي وآخرون، 2009، صفحة 131)

### 4- طريقة التدريب الدائري:

التدريب الدائري عبارة عن أسلوب أو طريقة تنظيمية تسعى بالمقام الأول إلى تنمية السمات الحركية المركبة مثل تحمل القوة و القوة المميزة بالسرعة و تحمل السرعة.

كما يعمل هذا الأسلوب على تنمية التحمل بوجهيه العام و الخاص و بصفة عامة فإن استخدام متغيرات التدريب الدائري يرفع من مستوى القدرات البدنية. (لمجد محمد السديري، 2009، صفحة 47)

تهدف هذه الطريقة إلى تنمية العضلية و تحسين مقدرتها الوظيفية و زيادة مبدأ الحمل و تنمية الصفات البدنية المركبة تحمل القوة و القدرة. (نوال مهدي العبيدي وآخرون، 2009، صفحة 137)

## 7- مفهوم البرنامج التدريبي:

هو التدريب المنظم على وفق خطة موضوعة بشكل علمي مراعيًا فيها مكونات الحمل التدريبي بما يناسب الفئة العمرية و الأهداف المخطط الوصول إليها باستخدام كل الوسائل و الأساليب و الطرق التدريبية التي يجدها المدرب مناسبة لتحقيق مفردات البرنامج التدريبي. و أيضا " هو مجموعة التمرينات التي يحتويها الساعة التدريبية أو الوحدة التدريبية الواحدة داخل إطار المنهج الموضوع للعملية التدريبية لتحقيق الموضوع للنشاط الذي يقوم به الفرد". (موفق أسعد محمود الهيتي، 2011، صفحة 234)

## 8- أهمية البرنامج التدريبي:

للبرنامج أهمية كبيرة تلخصها بما يأتي:

✓ يساعد على نجاح الخطط التدريبية و التعليمية.

✓ ضمان نجاح العملية الإدارية.

✓ اعتماد الدقة في التنفيذ مفردات البرنامج التدريبي.

✓ الحرص و الجدية في تطبيق التعليمات و التوجيهات الخاصة بمحتويات البرنامج. (موفق أسعد محمود

الهيتي، 2011، صفحة 239)

## 9- مبادئ تصميم البرنامج التدريبي:

1- يجب أن يكون بناء و تصميم البرامج التدريبية من لدن ذوي الخبرة و الاختصاص.

2- يجب أن تتطابق مفردات البرنامج التدريبي مع الفئة العمرية التي صمم لها البرنامج.

3- أن يمتاز البرنامج التدريبي بالمرونة في التغيير و التنوع و الإضافة.

- 4- الأخذ بنظر الاعتبار إمكانيات و قدرات و مستويات اللاعبين الذين يطبق عليهم البرنامج التدريبي.
- 5- تحديد عدد اللاعبين الذين يشاركون في البرنامج.
- 6- السعي إلى تحقيق الأهداف المخطط الوصول إليها. (موفق أسعد محمود الهيتي، 2011، صفحة 240)
- 7- تطبيق البرنامج على وفق ما هو متوافر و ما هو متاح من إمكانيات.
- 8- الإعتماد على المدربين المتخصصين.
- 9- وضوح التعليمات التي يتم من خلالها العمل. (محمد أحمد فؤاد رشوان الشرقاوي، 2011، صفحة 18)
- 10- قواعد بناء البرامج التدريبية:
- عند بناء أي برنامج تدريبي يجب على كل مدرب اتباع القواعد الآتية كأساس لنجاح البرامج التدريبية و هي:
- 1- التدرج في زيادة حجم التدريب خلال مدة الإعداد، و يقل تدريجياً في مدة المنافسات.
  - 2- التدرج في زيادة شدة التدريب خلال مدة الإعداد، حتى تصل إلى أقصاها خلال مدة المنافسات (العلاقة العكسية ما بين الحجم و الشدة).
  - 3- التنوع في استخدام طرائق التدريب (المستمر- الفتري- التكراري- الدائري.....إلخ).
  - 4- العمل على تنمية التحمل بأنواعه ( التحمل العام و التحمل الخاص و تحمل السرعة و تحمل القوة.....إلخ).

- 5- يجب عدم إهمال تمارين المرونة و الإطالات بشكل دائم و في مراحل الإعداد كافة لأهميتها في سرعة إعادة الإستشفاء للعضلة و الإبتعاد عن الإصابات نتيجة عدم مرونة العضلات أو نتيجة للجهد العالي.
- 6- عند تشكيل حمل التدريب الأسبوعي مراعاة عدم تنفيذ و حدثين تدريبيتين متتاليتين بحمل عال ( تدريب زائد يمكن أن يؤدي إلى إصابة).
- 7- يفضل أن لا يقل عدد أيام التدريب الأسبوعية عن (10-11) وحدة تدريبية بالنسبة للمتقدمين.
- 8- مراعاة الفروق الفردية و العمر التدريبي للرياضيين.
- 9- إعطاء التغذية أهمية كبيرة لتحسين المستوى لدى الرياضيين. (عامر فاخر شغاتي ، 2014 ، صفحة 74)



# الفصل الثاني: الحماية المدنية

المبحث الأول :

الحماية المدنية

**1- تعريف الحماية المدنية الجزائرية:**

الحماية المدنية الجزائرية لا تختلف عن الحماية المدنية العالمية تنتمي في تأدية مهامها إلى وزارة الداخلية الجماعات المحلية، تعمل على تأمين و ضمان عمليات إنقاذ الأرواح البشرية و ممتلكاتهم من مختلف المخاطر كالزلازل، و الفيضانات، و حوادث المرور. (مجلة الحماية المدنية ، 2002 ، صفحة 03)

قد تأسس هذا النظام رسميا في الجزائر عقب الاستعمار الفرنسي إثر مرسوم 129/64 المؤرخ في 1964/04/15 و الذي يبرز التنظيم الإداري الجديد للحماية المدنية و تعريفها و مهامه و من بين أهم مهامها: (مجلة الحماية المدنية ، 2002 ، صفحة 03)

(أ) **الوقاية:** العمل على توعية الناس أولا بتعليمهم كيفية استعمال مختلف الأدوات و ثانيا بذكر الأخطار التي قد تنجم عنها و وجب الحذر.

(ب) **الترقب:** بوضع نقاط قريبة من كل المواطنين قصد تسهيل عمليات التدخل.

(ج) **التدخل:** آخر مهمة بعد المهمتين السابقتين تقوم بها بعد حدوث الكوارث و الحوادث.

**2- نبذة تاريخية حول الحماية المدنية:**

عرفت الحماية المدنية في الجزائر مرحلتين أساسيتين الأولى أبان الاحتلال و الثانية بعد استرجاع السيادة الوطنية أثناء فترة الاحتلال، كانت الحماية المدنية عبارة عن وحدات متمركزة في المدن الكبرى التي يوجد بها أعلى نسبة من المعمرين، أما بعد الاستقلال شهدت الحماية المدنية عدة تطورات على الصعيد التنظيمي في جميع المجالات - القانوني - الهياكل - الوسائل..... إلخ و هذه الفترة تميزت بخمسة مراحل هي:

المرحلة الأولى: من 1962 إلى 1964، غداة الاستقلال ورثت الحماية المدنية مصلحة تتكون من :

- عضو مركزي على مستوى وزارة الداخلية.

- مراكز للإسعاف و محاربة الحرائق على مستوى الولايات حيث كانت التدخلات مضمونة من طرف أعوان تابعين للبلديات مما عجل بضرورة إحداث إصلاحات.

المرحلة الثانية: من 1964 إلى 1970، تسمى مرحلة الإصلاح العامل الأساسي لهذه المرحلة هو صدور المرسوم التنفيذي 129/64 المؤرخ في 1964/04/15 المتعلق بتنظيم إدارة الحماية المدنية.

- حيث تم تحويل المصلحة المركزية إلى مصلحة وطنية للحماية المدنية.

- تحويل مراكز الإسعاف و مكافحة الحرائق إلى مصالح ولائية.

-إنشاء المدرسة الوطنية. - الوحدة الوطنية للتدريب و التدخل - الحظيرة المركزية.

المرحلة الثالثة: من 1970 إلى 1976 تسمى مرحلة التأميم و فيها قررت الدولة تأميم جميع وسائل

الحماية المدنية و تسيير هذه المصلحة حيث انتقلت من التسيير البلدي إلى التسيير الولائي مما سمح بتدعيم هذه

المصلحة ببياكل تنسجم من المنشآت الاقتصادية و الاجتماعية كما عرفت إنشاء و تصنيف و تأطير و

حدات الحماية المدنية.

المرحلة الرابعة: من 1976 إلى 1991 تسمى مرحلة إعادة التنظيم في شهر فيفيري 1976 تم إعادة

تنظيم الإدارة المركزية حيث أعطيت لها أبعاد و مهام جديدة منها حماية الموانئ- المطارات- المركبات

الاجتماعية و الاقتصادية بالإضافة إلى السلطة المطلقة في مراقبة تطبيق الإجراءات الوقائية كما أقر هذا التعديل

تحويل المصلحة الوطنية إلى مديرية عامة على المستوى المركزي تتألف من مديرتين:

D.A.O - مديرية النشاط العملي

D.E.M - مديرية الدراسات و الوسائل

أما على المستوى المحلي أصبح لكل ولاية مصلحة على رأسها ضابط و تتألف من مصالح إدارية و مصالح عملية.

**المرحلة الخامسة:** من 1991 إلى يومنا هذا، تسمى مرحلة الاستقلالية.

في هذه المرحلة أصبحت الحماية المدنية تتمتع باستقلال تامة في التسيير ( المستخدمين - المالي - الوسائل - الهياكل) كما تميزت بصدور عدة نصوص تنظيمية تهيكل تنظيم قطاع الحماية المدنية. (قاسمي سليم، بدون تاريخ)

### 3- المهام العامة للحماية المدنية:

إذا أردنا تحليل و تلخيص المهام الشاملة للحماية المدنية المتمثلة في حماية الأشخاص و الممتلكات تحت شعار التضامن الإنساني في الإطار الوطني و الدولي فإن المهمة العامة كما حددها المرسوم رقم 64-129 المؤرخ في 15-04-1964م الخاص بالتنظيم الإداري للحماية المدنية نستطيع تلخيص تلك المهمة فيما يلي:

- مكافحة حرائق الغابات، المحاصيل الزراعية.
- الأمن الحضري ضد مختلف الأخطار.
- نقل المرضى و المصابين نحو المؤسسات الصحية.
- الإسعاف في الطرقات و السكك الحديدية و حوادث المرور.
- التدخل في مختلف الكوارث، الانفجارات و الحوادث تنظيم و ضمان الأمن أثناء نقل المواد الخطيرة مثل المواد المشعة.

- الوقاية من الكوارث الطبيعية و التكنولوجية.
- الغطس في أعماق البحار لإنقاذ الأشخاص.
- التغطية الأمنية للتظاهرات الرياضية.
- مواكبة الوفود الرسمية.
- المساهمة في عملية الانتخابات.
- التغطية الأمنية أثناء تنظيم المؤتمرات الوطنية الدولية.
- امتصاص المياه الناتجة عن الفيضانات. ( مجلة الحماية المدنية ، 2002 ، صفحة 20 )

#### 4- التعرف بالرمز الوطني للحماية المدنية:

- ❖ **البيدين:** و هي الإغائة التي يقدمها الأعوان لحماية الأشخاص و الممتلكات في إطار واجبه المهني.
- ❖ **الشعلة:** و هي إشارة لخطر الحريق و ما يترتب عنه من مآسي و عواقب و خيمة.
- ❖ **الأمواج:** هو الإشارة للمياه كوسيلة أساسية في مهام الحماية المدنية من جهة و خطر الفيضانات، و الغرق من جهة أخرى.
- ❖ **اللون الأحمر:** يرمز لشهداء الواجب الوطني الذين دفعوا بحياتهم فداءً لإنقاذ الأشخاص و الممتلكات تحت شعار أنقذ أو أموت.
- ❖ **اللون الأصفر:** يرمز للخطر الناجم عن الغازات السريعة الالتهاب و أيضا اللون الدولي لسيارات الإسعاف.

❖ **اللون الأسود:** الخدمة المستمرة بدون انقطاع التي يقدمها رجال الحماية المدنية ليلا و نهارا للمصلحة العامة.

❖ **الدائرة:** هو الإنعاش بالأوكسجين الذي يقدمه رجال الحماية المدنية للأشخاص المغمى عليهم خاصة بغاز أوكسيد الكربون.

❖ **المثلث:** يمثل ثلاث عناصر أساسية لتكوين حريق، منهم: المادة المشتعلة، مصدر الحرارة، الهواء من جهة، الوقاية و التوضيح و الإسعاف من جهة أخرى. ( مجلة الحماية المدنية ، 2002،

صفحة 20)

#### 5- التخصصات الموجودة على مستوى اغلب الولايات:

❖ **عون تدخلي:** وهو المطالب بالتدخل و مد يد العون لكل من طلبها في كل الأوقات و الأماكن و من مهامه إطفاء الحرائق و إسعاف المصابين إنقاذ الضحايا .....إلخ

❖ **فرقة الإنقاذ في الأماكن الوعرة:** و هذه الفرقة مدربة تدريباً أكاديمياً في مجال الإنقاذ في الأماكن الصعبة و الوعرة و من هذه الأماكن نجد الأبار و الكهوف.....إلخ

❖ **فرقة الغواصين:** و هي فرقة مكونة في مجال الإنقاذ في البحار و السدود و المستنقعات و لهذه الفرقة وحدة خاصة مجهزة بأدوات و عتاد الغوص و الإبحار.

❖ **فرقة الكلاب المدربة:** و هذه الفرقة خاصة و يمكن القول بأن لها مهمة خاصة و التي تمكن في البحث عن الضحايا تحت الردوم عند حدوث زلزال مثلا أو البحث عن فرد مفقود في مكان ما.

❖ **فرقة السينوتكنيك:** و هي فرقة مدربة و مكونة تكويننا دقيقا في مجال الأخطار البيولوجية و الإشعاعية، و هذه الفرقة تقوم بالتدخل في حالة تسرب مادة مشعة و لهذه الفرقة عتاد الحماية خاص يقوم بحماية المتدخل من خطر هذه المادة.

❖ **فرقة الدراجين:** تقوم هذه الأخير بتقديم الإسعافات عند حدوث حادث مرور و لا يمكن لسيارة الإسعاف الوصول لها. كما يمكن استخدامها في المناطق الجبلية صعبة المسلك. (عيسى درار ،

عزيب نور الدين، 2019 . 2020، صفحة 35 . 36)

## 6- رياضة الحماية المدنية:

تعتبر الرياضة لدى رجال الحماية المدنية من أهم النشاطات التي يمارسها مثلها مثل التدريبات على الإطفاء و الإنقاذ، و من الخطأ أن نرى ممارسة الرياضة في هذه المؤسسة على أنها نوع من الترويح أو ترفيه أو عملية لتضييع أوقات الفراغ.

إن أغلب الدراسات التي تمت و أجريت على دور و أهمية و تأثير النشاط البدني أظهرت أن الفرد العامل يتوجب عليه القيام بالأنشطة الرياضية حتى يجعله مؤهلا لتقبل العمل و المداومة فيه، كما تساعده على تفادي و تخطي الصعوبات التي تؤثر عليه بدنيا و نفسيا و في هذا الصدد تولى بعض الدول خاصة الأوربية منها و بالتحديد فرنسا أهمية خاصة لتطوير و نشر الرياضة و الممارسة البدنية في سلك الحماية المدنية لماله من فعالية في حياة الفرد العون لرفع من مردوده أثناء التدخل و إعانتته على التدخل و تخطي بعض عوائق العمل.

- العمل على احترام قوانين الرياضة.

- الحث على ممارسة النشاط البدني و لاستمرار فيه بالجوائز و الحوافز.

يعد كل هذا العمل و التنظيم يصب في المحافظة على رجال الحماية المدنية و على لياقته البدنية و حثه على الاستمرار في الممارسة لما تقدمه له من دعم في مهنته.

و من أهم الرياضات التي يمارسها رجل الحماية المدنية و التي تحت المنظمة على ممارستها هي:

◆ كرة القدم.

◆ كرة السلة.

◆ كرة اليد.

◆ المراتون و نصف المراتون.

◆ سباق الدرجات في الطريق.

◆ سباق الدرجات في الجبل.

◆ سباق الدرجات ضد الساعة.

◆ السباحة.

◆ الزوارق الشراعية.

◆ التزلج على الثلج. (شلابي فيصل ، 2011 ، صفحة 59)

**7- أهمية الممارسة المتواصلة للنشاط البدني عند رجال الحماية المدنية:**

تعتبر ممارسة النشاط البدني و الرياضي اللذان يساهمان في الإعداد البدني من بين الإسهامات التي يحرص عليها المؤطرون في ثكنات الحماية المدنية في عمله .

و تظهر أهمية الإعداد البدني و الممارسة المتواصلة للنشاط البدني الرياضي من جانبين:

**7-1- الأهمية من الجانب المهني:**

- السماح للفرد بالعمل و المداومة على العمل لمدة طويلة دون التعب الشديد.

- حمل الأجهزة الخاصة بالعمل و حمل المصابين في نفس الوقت.

- تنمية القدرة على التدخل السريع و لمدة طويلة من الزمن.

- تساعد على تحطيم بعض الصعوبات في مكان التدخل.

- تعطي القدرة على التسلق و الصعود و النزول دون الإحساس بالتعب.

- السباحة السريعة و الطويلة للقيام بعملية الإنقاذ في الماء.

**7-2- الأهمية من الجانب الشخصي:**

- تأمين عون الحماية أثناء التدخل من مخاطر العمل.

- تسمح له بإمتلاك الثقة في النفس و الذي يقلل من الخوف أثناء العمل.

- التقليل من حوادث الغرق التي قد يتعرض لها.

- الخروج سالما من بعض التدخلات الخاطئة.

لذا فإن الممارسة الدائمة و المستمرة للنشاط البدني و الرياضي واجبا على فرد الحماية المدنية حتى يكون مستعدا بدنيا لأداء مهامه على أحسن وجه اتجاه المواطنين و لحماية نفسه من المخاطر التي يواجهها في تدخلاته المتعددة. (حميدي بلقاسم وآخرون، 2004، صفحة 67)

### 8- برنامج العمل اليومي داخل الوحدة:

يومية و على الساعة الثامنة صباحا يقرع جرس التجمع الصباحي ليرفع العلم الوطني، بعدها يعطي قائد الفوج المنتهية مداومته الأمر بانصراف الفوج و يسلم المهام و التوصيات لقائد الفوج الذي سيبدأ المداومة، بعدها مباشرة يقوم هذا الأخير بعملية المنادات تليها قراءة الورقة اليومية لتعيين الأعوان في مهامهم، ثم إعطاء الأمر نحو المهام فيما يلي:

- مراقبة و تفتيش عتاد التدخلات.
- نظافة الوحدة.
- الرياضة المكيفة ( من 30 د إلى 45 د شد و تسلق الجبل ، الطاولة الإيرلاندية، رفع أكياس الرمل )
- مناورة تطبيقية .
- القاء الدروس النظرية و التطبيقية حسب البرنامج المسطر من طرف المديرية العامة للحماية المدنية.
- نشاط رياضي ( نشاط فردي أو جماعي ). (مراسلة رقم 461 تابعة للمديرية العامة للحماية المدنية ،

المؤرخة (13 / 03 / 2014)

ملاحظة: يبقى العون متبته طيلة الدوام لجرس الإنذار الذي يطلق في أي لحظة و هناك اختلاف في رنين هذا الجرس حسب المعدات المتدخلة و نوعية الحادث.

المبحث الثاني :

الأنشطة الرياضية

الممارسة في وحدات

الحماية المدنية

## 1- الرياضات الممارسة في سلك الحماية المدنية:

1-1- الرياضة الفردية: هي مجموعة من النشاطات تمارس فرديا و يعود الفوز فيها للفرد الواحد.

1-2- الرياضة الجماعية: هي مجموعة من النشاطات تمارس جماعيا و يعود فيها الفوز للمجموعة.

1-3- الرياضة المكيفة: هي مجموعة من التمارين يقوم بها أعوان الحماية المدنية بالبدلة النظامية داخل وحدات التدخل في أوقات العمل وفق برنامج مسطر و تهدف إلى تعويد الأعوان باستعمال مختلف أجهزة ووسائل التدخل ( جر المأكب، نشر الأنابيب، حمل و الجري بالسلم، تسلق الحبل، العمود الثابت، الطاولة الإيرلندية، الجري بالكيس الرملي و مضمار عون الحماية المدنية). (تقرير صادر عن مديرية الحماية المدنية لولاية غليزان)

تسهر المديرية على التطبيق الفعلي للرياضة المكيفة التي تعتبر همزة الوصل و الأداة بين العون و جميع التدخلات حيث كان العمل متنوع و يحتوي على:

- الجري بالحمل مسافة 1400م.

- سباق السرعة 100 م.

- الجري بالحقيبة الظهرية مسافة 7 كم ذكور.

- الجري بالحقيبة الظهرية مسافة 4 كم إناث.

- مضمار عون الحماية المدنية.

- الطاولة الإيرلندية.

- تسلق الحبل.

- التمارين المختلفة.
- اختبار أحسن فرقة إسعاف.
- السباحة و مناورة الإسعاف و الإنقاذ في الماء.
- اختبار أحسن فرقة السياقة في كل الأماكن.
- الكرة الحديدية.
- لعبة الشطرنج.
- فرقة التعرف و التدخل في الأماكن الوعرة. (مطوية الصادرة عن مديرية الحماية المدنية لولاية تيارت،  
(2014

### 1-3-1- مضمار عون الحماية المدنية:

تم اكتشافه سنة 1949 على يد " العقيد حامون" مسؤول قسم الرياضة داخل مراكز مكافحة الحريق بباريس، هو مجموعة من العوائق التي يصادفها عون الحماية المدنية يوميا أثناء التدخلات و هو " لعبة، رياضة و مهنة" و كذلك هو عبارة عن أروقة و كل رواق يمثل عتاد وأجهزة تستعمل أثناء التدخلات. (مطوية الصادرة عن

مديرية الحماية المدنية لولاية تيارت، 2014)

### الخصائص:

الرواق "01": (الإنطلاق) هو عبارة عن المرحلة الإبتدائية من السهل إلى الصعب و يكون التسخين العضلي الكلي (4×25متر) ذهابا و إيابا.

**الرواق "02":** هو عبارة عن جر مأكب متحرك محمل بأنابيب 70 ملم و هذا الرواق يمثل عملية الإطفاء يقطع فيه العون مسافة 50 متر ذهابا و 50 متر إيابا.

- عند الإنتهاء من جر المأكب يقوم العون برمي 04 مأمورات على مسافة 08 أمتار داخل نافذة (طول 01متر×01متر، إرتفاع 03,5 متر) وهذه العملية هي أداة الإتصال بين العون الذي يكون في الداخل و العون الذي الخارج أثناء عملية التدخل "الإنقاذ".

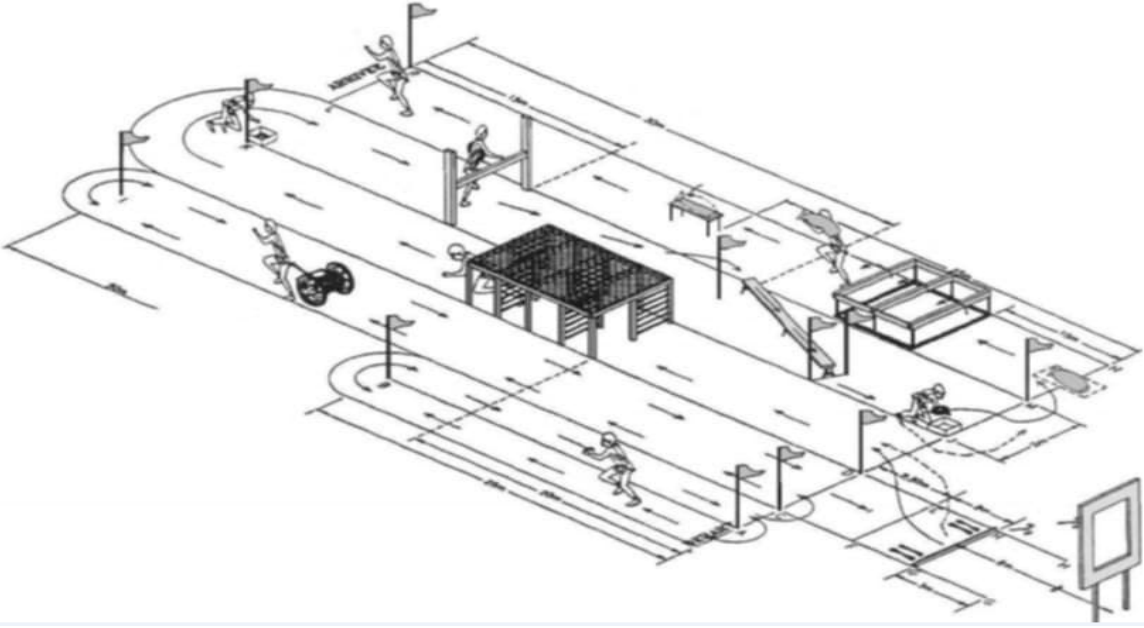
**الرواق "03":** هو عبارة عن دخول نفق منحرج داخل الأماكن المغلقة و النصف المغلقة بطول 10 أمتار و ارتفاعه 1 متر و هذه العملية من عمليات الإطفاء.

**الرواق "04":** هو حمل أنبوب بقطر 70 ملم و القفز على حاجز بإرتفاع 1متر و هنا عمليات الإطفاء في حرائق الغابات ثم المشي بالأنبوب على جسر بطول 4 أمتار و إرتفاع 45 سم هذا التمرين ينمي قدرات التركيز أثناء التدخلات Vertige, Equilbre

**الرواق "05":** هو حمل كيس رملي بوزن 40كلغ و قطع مسافة 50 متر و القفز على 03 حواجز بطول 0,50م، ثم وضع الكيس على الطاولة و هذه العملية هي إسعاف و حمل الضحية.

- قطع مسافة 25 متر و هنا تكون من الصعب إلى السهل Retour au Calme ( الوصول).

**ملاحظة:** إن مضمار عون الحماية المدنية يمارس بالبذلة النظامية ( خوذة- حذاء نار- حزام- قفاز) من أجل مراقبة اللياقة البدنية و المحافظة عليها و العمل في التدخلات و يكون مرتين في الشهر على الأقل.



الشكل الرقم (1) : مضمار عون الحماية المدنية

## 1-3-2- المناورة الإسعاف و الإنقاذ في الماء:

هي عبارة عن مناورة إسعاف و إنقاذ في الوسط المائي باستعمال عوائق مائية مع إرتداء صدرية النجدة.



الشكل رقم (02): السباحة و مناورة الإسعاف و الإنقاذ في الماء

## 1-3-3- أحسن فرقة إسعاف:

تتمثل هاته المناورة في تقديم الإسعافات اللازمة لضحية باستعمال الحمل و نقلها بسيارة الإسعاف.



الشكل رقم (03) : صورة لفرقة الإسعاف

## 1-3-4- الطاولة الإيرلندية:

الطاولة الإيرلندية تم اكتشافها سنة 1895 من طرف رائد مسؤول مراكز مكافحة الحريق بليون "فرنسا" و تم



المرافقة عليها من طرف الوزارة في ذلك الوقت من أجل تعميمها على مستوى كافة الأقسام تم تشبيه صعود الطاولة على شكل عائق و جدار عالي خلفه توجد ضحية ملقاة على الأرض.

- يقول الرائد أنه أكتشف الطاولة و خطط لها من أجل الانضمام لصفوف الحماية المدنية، حيث كانت المقياس الوحيد للانخراط بدون تكوين أي ملف إداري وهي الوسيلة الوحيدة لمراقبة اللياقة البدنية للأعوان قبل مباشرة العمل ( دوام 24 ساعة).

- و كان يتم التمرن عليها 06 مرات في اليوم بالبدلة النظامية.

الخصائص:

العرض: 01 متر

العمق: 01,30 متر

السمك: من 04 سم حتى 05 سم.

الإرتفاع: تثبت 02,40 من الأرض.

الشكل رقم (04): تسلق

الطاولة الإيرلندية من

قبل عون الحماية المدنية

## 1-3-5- تسلق الحبل:

هو تمرين يقوم به عون الحماية المدنية على حبل غير مسلح قطر (20 ملم فأكثر) معلق على إرتفاع 05 أمتار يتم تسلقه يوميا أثناء أوقات العمل ( مرتين 05 أمتار) صعودا و نزولا بدون ملامسة الأرض و هو مقياس قدرة قوة الذراعين، من خلاله يستعمل العون تقنية خاصة في الصعود و هي الجذب و تقنية النزول وهي

الكبح.



الشكل رقم (05): تسلق الحبل من قبل عون الحماية المدنية

## 1-3-6- التمارين المختلفة:

هو تمرين ثنائي يقوم به أعوان الحماية المدنية أثناء عمليات الإطفاء المختلفة و يتم التركيز فيه على كيفية استعمال وسائل و تقنيات الإطفاء و الإنقاذ.

الخصائص:

**الرواق 01:** ( الإنطلاق) الجري مسافة 20م ثم الزحف في نفق أرضي مسافة 10 أمتار ثم الخروج و الجري مسافة 20م.

**الرواق 02:** إرتداء الجهاز التنفسي العازل و الجري به مسافة 20م ثم حمل أنبوب 45 ملم + خرطوم و الجري مسافة 20م و القيام بعملية النشر و إخماد الحريق.



الشكل رقم (06): إرتداء جهاز التنفسي العازل من قبل عون الحماية المدنية

الرواق 03: القيام بعملية لف الأنابيب و الجري مسافة 20م ثم تعليق السلم ذو الكلاليب على برج المناورات (عملية الوصول).



### 1-3-7- السباق على مختلف الأرضيات:

هي منافسة تهدف إلى اختيار أحسن سائق وزن الثقيل و الخفيف في مختلف الأرضيات، أثناء عمليات التدخل و الإطفاء و خاصة حرائق الغابات، بحيث تستعمل لهاته المنافسة شاحنة الإطفاء الخفيفة و شاحنة الحرائق المتوسطة.



الشكل رقم (08): شاحنة إطفاء أثناء المناورة الميدانية في تضاريس وعرة

## 1-3-8- الجري بالمحمل مسافة 100 متر:

هو تمرين جماعي يقوم به 04 مسعفين مؤهلين يتم من خلاله نقل ضحية من مكان الحادث إلى مكان تلقي العلاج ( مستشفى، مركز طبي متقدم، سيارة إسعاف) و من خلاله ينمي فيه الأعوان كافة الخصائص البدنية ( القوة، السرعة، المداومة و التنسيق).



الشكل رقم (09): الجري بالمحمل مسافة 100 متر من قبل أعوان الحماية المدنية

## 1-3-9- الجري بالحقيبة الظهرية:

هو تمرين فردي يقوم به عون الحماية المدنية بالحقيبة الظهرية وزن 30 كغ على مسافة 07 كم ذكور، 04 كم إناث و هو على شكل حمل ضحية في وضعية الإطفائي و نقلها أكبر مسافة ممكنة.



الشكل رقم (10): الجري بالحقيبة الظهرية من قبل أ عون الحماية المدنية

(مطوية الصادرة عن مديرية الحماية المدنية لولاية تيارت، 2014)

## 2- أثر النشاطات في التدخلات اليومية:

وفقا للمخطط الرياضي الذي يشمل كافة التحضيرات البدني، النظرية، النفسية، التقنية و التكتيكية. كان الأثر ملموسا و محسوس لكافة الأعوان حيث العلاقة بين الرياضة و العمل كانت تبيحها:

- الإستعداد التام لأي طارئ أو تدخل.
- الإستعداد للمنافسات و المشاركات المحلية و الوطنية.
- تطوير الجانب الفيزيولوجي لكل عون.
- التمتع بجميع الحصائل البدنية ( المداومة، القوة، السرعة، الرشاقة و التنسيق).

- التربية و الإنضباط في العمل.

- تنمية و رفع الروح المعنوية من خلال التحضير البسيكولوجي.

- تعويدهم على كيفية استعمال مختلف أجهزة ووسائل التدخل. (تقرير الصادر عن مديرية الحماية المدنية

لولاية تيارت)

### 3- علاقة النشاط الرياضي بمردودية العون:

و في هذا سنعرض فيه بعض النشاطات الرياضية و أثرها على الجسم الذي بدوره هذا الاخير يكون سببا في

نجاح التدخلات التي يقوم بها عون الحماية المدنية، لأن معظم التدخلات تعتمد على البنية الجسمية و اللياقة

البدنية للعون و من بين هذه النشاطات نذكر ما يلي:

#### 3-1- السباحة:

لسباحة عدة فوائد على الجسم نذكر على سبيل المثال مايلي:

- تحسين قدرة تحمل القلب و الرئتين.

- تنشيط جميع عضلات الجسم خاصة عضلات الظهر.

- تنشيط الأعضاء الداخلية للجسم.

و كل هذه الفوائد تأثر بالإيجاب على مردودية فرقة الغواصين عند التدخل في عملية الإنقاذ في الأبار و

السدود و البحار.

**3-2- كمال الأجسام:**

لهذه الرياضة دورا فعالا في زيادة قدرة تحمل الجسم و إتقان التدخلات التي تعتمد على القوة البدنية كرفع الضحايا و التنقل بهم إلى سيارة الإسعاف، رفع عتاد التدخل و نقله من شاحنة التدخل إلى مكان التدخل، كما تساعد هذه الرياضة على مقاومة ارتفاع ضغط الدم. التسلق في الحبال بالنسبة لفرقة الإنقاذ في الأماكن الصعبة و الوعرة ( الكهوف و الأبار).

**3-3- كرة القدم:**

لهذه الرياضة الجماعية دورا فعالا في عائلة الحماية المدنية بحيث أنها تبعت روح الجماعة و هذا ما يعتمد عليه عند التدخل لأن العمل يكون ثنائيا خاصة في عملية الإطفاء ( ثنائي التغذية - ثنائي الهجوم).

**3-4- الجري:**

لهذا النشاط الرياضي عدة فوائد عائدة على الجسم التي تساعد عون الحماية المدنية في تدخلاته و من بين هذه الفوائد نجد:

- تقوية القلب.
- تقوية العضلات و زيادة قدرة التحمل.
- تقوية عضلات التنفس و الصدر التي تساعد عون الحماية المدنية في التدخل في حالة حريق أو تساعد فرقة الغواصين عند التدخل في البحار و السدود.
- الحصول على الجسم المثالي و هذا ما يمتاز به عون الحماية المدنية عن باقي الهيئات الأخرى.

نستنتج مما سبق بأن لكل نشاط رياضي دورا فعالا في التدخلات التي يقوم بها عون الحماية المدنية بمختلف التخصصات لهذا تعتمد الحماية المدنية بمجال الرياضة بمختلف أنواعها و فروعها. (عيسى درار , عزيز نور

الدين، 2019 .2020، صفحة 51)

4-المنافسات: و تلخص في:

المنافسات المحلية، الجهوية، الوطنية.

1-4 - المنافسات المحلية:

- اليوم العالمي للحماية المدنية ( برنامج خاص بالتظاهرة).

جدول رقم 01: يمثل البرنامج العام للمنافسات الرياضية إحتفالا باليوم العالمي للحماية المدنية لولاية مستغانم

الرقم	المنافسة	عدد المشاركين	التاريخ	توقيت الإنطلاق	المضمار	الملاحظة
01	سباق المشي بالبدلة النظامية+ الحقيقية الظهرية	03 أعوان من كل وحدة	يوم الجمعة 2021/02/26	09سـ00د صباحا	المسافة 08 كلم الانطلاق من وحدة خروية الوصول إلى الوحدة الرئيسية	تجمع المتنافسين و المكلفين بالرياضة من الوحدات يكون على الساعة 07سـ30د صباحا بوحدة خروية. - تسخير حافلة لنقل المشاركين.
	سباق الجري بالبدلة الرياضية ( بدلة الملعب )	03 أعوان من كل وحدة				
03	المشي باحامل مسافة 1000 متر البدلة النظامية+ حوذة(F2)	03 أعوان من كل وحدة	يوم السبت 2021/02/27	10سـ00د صباحا	الإنتلاق من المحطة الجديدة مرورا بجانب مقررة سيدي بن حوى و وصول إلى الوحدة الرئيسية	تجمع المتنافسين و المكلفين بالرياضة من الوحدات يكون على الساعة 07سـ30د صباحا بوحدة خروية. - تسخير حافلة لنقل المشاركين
04	الجري بالحقيبة الظهرية مسافة 1000متر	عون من كل وحدة				
05	مضمار عون الحماية المدنية	عون من كل وحدة				

- الرياضة و العمل

- المنافسات الرياضية ما بين الوحدات.

- المنافسات الولائية.

#### 2-4- المنافسات الوطنية:

- كرة القدم.

- العدو في الوسط الصحراوي (سباق الصحاري لأعوان الحماية المدنية).

- سباق داخل المدينة.

- الدورة الوطنية للرياضة المكيفة لمهنة عون الحماية المدنية: تظم أربعة تصنيفات جهوية و طبعة نهائية:

◆ التصنيفات الجهوية غرب.

◆ التصنيفات الجهوية شرق.

◆ التصنيفات الجهوية جنوب.

◆ التصنيفات الجهوية وسط.

◆ النهائي الوطني.

عدد المشاركين في كل منافسة حوالي 500 عون.

المنافسة تجري بالبدلة النظامية. (تقرير صادر عن مديرية الحماية المدنية لولاية غليزان)

الدورة الوطنية للرياضة المكيفة لمهنة عون الحماية المدنية تتضمنعدة مسابقات منها الفردية و الجماعية و هي كالأتي:

### ● مسابقة الجري بالمحمل ( جماعية):

● 04 أعوان ممثلون لكل مديرية.

● وصف المنافسة: تتمثل المنافسة في مسابقة الجري بمحمل عليه ضحية لمسافة 1400 متر، مع إقصاء الفرق التي ترتكب الأخطاء مباشرة.

### ● مسابقة الجري بالحقيبة الظهرية ( فردية):

● 02 أعوان ممثلون لكل مديرية (ذكور و إناث).

● وصف المنافسة: تتمثل المنافسة في مسابقة الجري بحقيبة ظهرية على مسافة 04 كم و حقيبة وزن 25 كغ للإناث و 07 كم و حقيبة 40 كغ للرجال.

### ● مسابقة المضمارالرياضي لعون الحماية المدنية ( فردية):

● تجري ل03 أصناف ( صنف أكابر- كهول و سيدات).

● 03 أعوان ممثلون لكل مديرية ( ذكور و إناث و كهول).

● وصف المنافسة: تتمثل المنافسة في دمج ثلاث مسابقات مختلفة هي:

● المضار الرياضي لعون الحماية المدنية.

● الطاولة الإيرلندية.

• صعود الحبل.

● **مسابقة السباحة و مناورة إسعاف و إنقاذ في المياه ( منافسة فردية):**

• المنافسة تجرى بالبذلة النظامية.

• **وصف المنافسة:** تتمثل المنافسة في دمج ثلاث مسابقات مختلفة هي:

• سباحة حرة 100 متر.

• إنقاذ غريق.

● **مسابقة أحسن فرقة مسعفين ( منافسة جماعية):**

• كل مديرية ممثلة في فرقة طبية تتكون من طبيب و 03 مسعفين وسائق.

• **وصف المنافسة:** تتمثل المنافسة في تقديم الإسعافات لضحايا حادث.

● **مسابقة أحسن فرقة سياقة في الأماكن الوعرة ( منافسة فردية):**

• كل مديرية ممثلة في فرقة من سائق وزن خفيف و آخر وزن ثقيل.

• **وصف المنافسة:** تتمثل المنافسة في عبور مسار على أرضية واعره باستعمال شاحنة إطفاء رباعية الدفع

لكل الطرقات.

● مسابقة أحسن فريق كرة حديدية ( منافسة جماعية):

● كل مديرية ممثلة من فرقة تتكون من 03 أعوان.



لشكل رقم (11): ممارسة النشاط الكرة الحديدية من قبل أعوان الحماية المدنية

● مسابقة الشطرنج ( منافسة فردية):

● كل مديرية ممثلة بعون واحد.



الشكل رقم (12): ممارسة لعبة الشطرنج من قبل أعوان الحماية المدنية

## ● مسابقة أحسن فرقة جذب الحبل (منافسة جماعية):

● كل مديرية ممثلة في فرقة تتكون من 05 أعوان.

● وصف المنافسة: جذب الحبل هي منافسة مصارعة يتنافس فيها فريقين.

● الهدف هو جذب الفريق الآخر باستعمال القوة إلى خط النهاية.



الشكل رقم (13): منافسة شد الحبل بين فرق أعوان الحماية المدنية

المرجع: (بطاقة تقنية وبرنامج: الدورة الوطنية للرياضة)



الباب الثاني :

الجانب التطبيقي

منهجية

البحث و

إجراءاته

الميدانية

**1- الدراسة الاستطلاعية:**

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه، و قد قمنا بزيارة الوحدة الرئيسية للحماية المدنية لولاية مستغانم، و تم توزيع الاستبيان على الأعوان بتجزئتهم على عينة مكونة من 10 أعوان اختيروا بطريقة عشوائية من أعوان الحماية المدنية و هذا لغرض معرفة مدى فهم و استيعاب الأعوان الأسئلة الاستبيان الخاصة بدراستنا. كما تم الاتصال بالمسؤولين لإعطاء شروحات وافية تساعدنا حول اختيار العينة و على ضوء ذلك استطعنا أن نضع استمارة استبيان.

**2- الأسس العلمية لأدوات البحث:****1-2- الصدق:**

و للتأكد من صدق أداة الدراسة قمنا باستخدام صدق المحكمين كأداة للتأكد من أن الاستبيان يقيس ما أعد له حيث قمنا بتوزيع الاستبيان على مجموعة من الأساتذة و الدكاترة البالغ عددهم 5 أساتذة في معهد التربية البدنية و الرياضية بولاية مستغانم لاختصاصهم في هذا المجال كما يشهد لهم لمستواهم العلمي، بالإعتماد على ملاحظاتهم و آرائهم حول شمولية محاورها، كفاية فقراتها، و مدى انتساجها إليه و دقة ووضوح كل فقرة مع إجراء تعديلات عليه حسب الملاحظات التي اتفق عليها معظم المحكمين حيث تم حذف بعض العبارات و تغيير صياغة بعضها الأخر.

**2-2- الثبات:**

لقد اعتمدنا في بحثنا على طريقة الاختبار و إعادة الإختبار على العينة البحثية، فقمنا بتوزيع الاستمارات على العينة التجريبية الاستطلاعية و البالغ عددها 10 أعوان و التي تم استبعادها من عينة الدراسة الأساسية ثم تم التوزيع مرة أخرى بعد أسبوعين دون إدخال تغيرات على محاور الاستبيان و على نفس العينة السابقة ( 10 أعوان السابقة)، من خلال مقارنة نتائج محاور الإستبيان تبين أن الإجابات متقاربة تماما ، و هذا ما يدل على أن مقدار جيد من ثبات أداة الدراسة و إمكانية الاعتماد على البيانات الاستبيان و منه نكون قد تأكدنا من صدق أداة الدراسة و ثباتها، مما يجعلنا على ثقة بصحة الاستبانة و صلاحيتها لتحليل النتائج و الإجابة على أسئلة الدراسة.

## 3- الدراسة الأساسية:

## 3-1- منهج البحث:

إن اختيار المنهج المتبع يخضع لطبيعة المشكلة محل الدراسة إذ أن هذه الأخيرة هي التي تحدد طبيعة المنهج المتبع، و بما أن موضوع دراستنا يهدف إلى كشف أثر البرامج التدريبية الرياضية على الأداء الميداني لأعوان الحماية المدنية، تم اختيار المنهج الوصفي بأسلوب المسح لملائمته لخصائص بحثنا بحيث يتضمن هذا المنهج جمع بيانات مباشرة من المجتمع أو عينة الدراسات و يتطلب خبرة في التخطيط و التحليل و التفسير للنتائج، يمكن جمع المعلومات بالملاحظة أو المقابلة.

## 3-2- مجتمع البحث:

تم تحديد المجتمع الأصلي المتمثل في عمال الحماية المدنية لكلا ولايتي مستغانم و تيارت من مختلف الرتب ( أعوان - ضباط صف - ضباط ) لجميع التخصصات فيما تكونت عينة بحثنا من 209 فرد موزعة على ولايتين تم إختيارهم بطريقة عشوائية.

## 3-3- عينة البحث:

العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من الأفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع البحث. (رشيد زرواتي، 2007، صفحة 334)

عند دراسة بحثنا هذا قمنا بإختيار العينة من ولاية مستغانم و تيارت حيث قمنا بتوزيع إستمارات الاستبيان الموجهة لأعوان الحماية المدنية. و يكمن مجموع الوجدتين المركزيتين سابقتي الذكر 417 فرد من أعوان الحماية المدنية بحيث تحتوي عينة البحث على 209 عون حيث قمنا بأخذ نسبة 50% من المجتمع الأصلي لبحثنا و الجدول التالي يوضح ذلك.

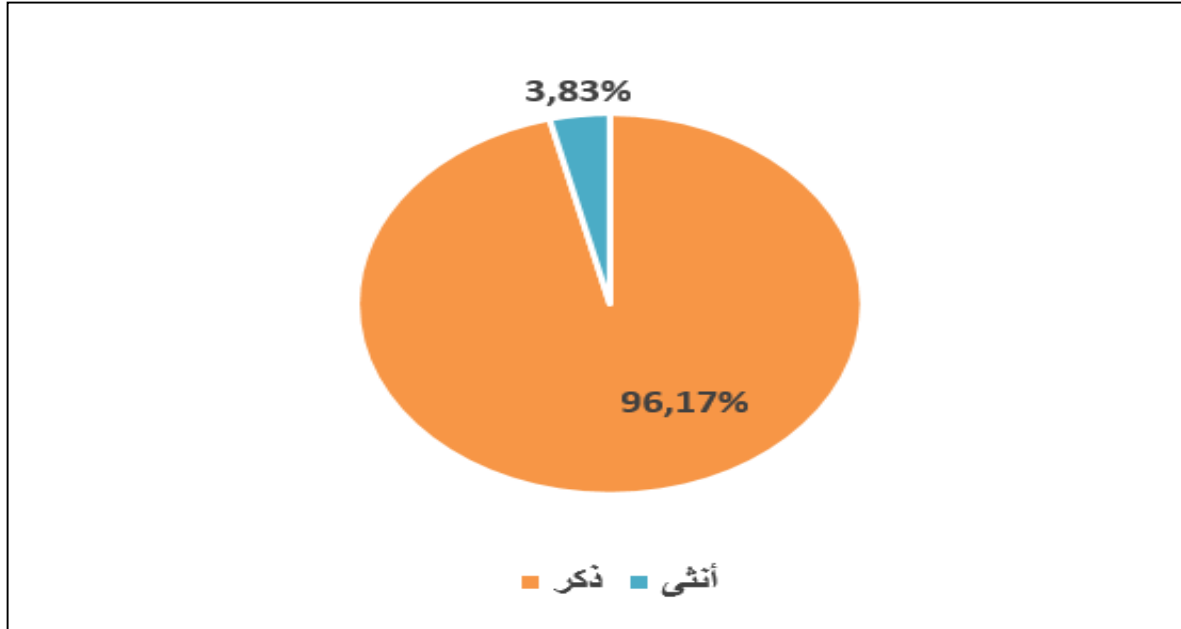
عدد أفراد المجتمع الأصلي	عدد أفراد عينة البحث	
174	87	الوحدة الرئيسية لولاية مستغانم
243	122	الوحدة الرئيسية لولاية تيارت
417	209	المجموع

## 4- خصائص عينة الدراسة الأساسية:

## 1-4 - بالنسبة لمتغير الجنس:

الجدول رقم (02): يمثل توزيع أفراد العينة حسب الجنس.

المتغير	فئات المتغير	التكرار	النسبة المئوية
الجنس	ذكر	201	96,17%
	أنثى	08	3,83%
	المجموع	209	100%



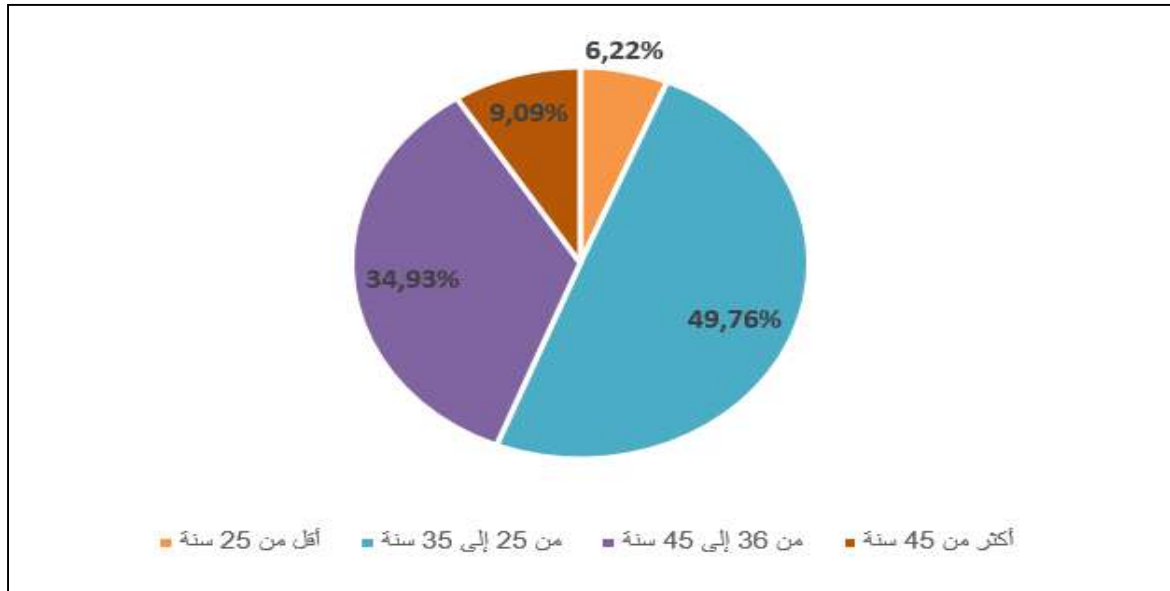
شكل رقم (14): يوضح النسب المئوية توزيع أفراد العينة حسب الجنس

♦ من خلال الجدول رقم (14) تكرارات العينة البالغ عددها 209 فرد، نلاحظ أن أغلبية أفراد العينة هم ذكور حيث بلغ عددهم 201 فرد بنسبة 96,17% و عدد الإناث فيبلغ 08 أفراد بنسبة 03,83%، و يرجع ذلك إلى طبيعة العمل الممارس و نوع المهام التي يقوم بها عناصر الحماية المدنية و التي تتناسب مع عنصر الذكور أكثر و على الأغلب يمكن القول أن نسبة الذكور كبيرة و هذا ما قد يجعلهم يتدربون بشكل جيد على مختلف البرامج التدريبية المسطرة و تحسين من أدائهم الوظيفي.

## 4-2- بالنسبة لمتغير السن:

الجدول رقم (03): يمثل توزيع أفراد العينة حسب السن.

النسبة المئوية	التكرار	السن
22,6%	13	أقل من 25 سنة
49,76%	104	من 25 إلى 35 سنة
34,93%	73	من 36 إلى 45 سنة
9,09%	19	أكثر من 45 سنة
100%	209	المجموع



## شكل رقم (15): يوضح النسب المئوية توزيع أفراد العينة حسب السن

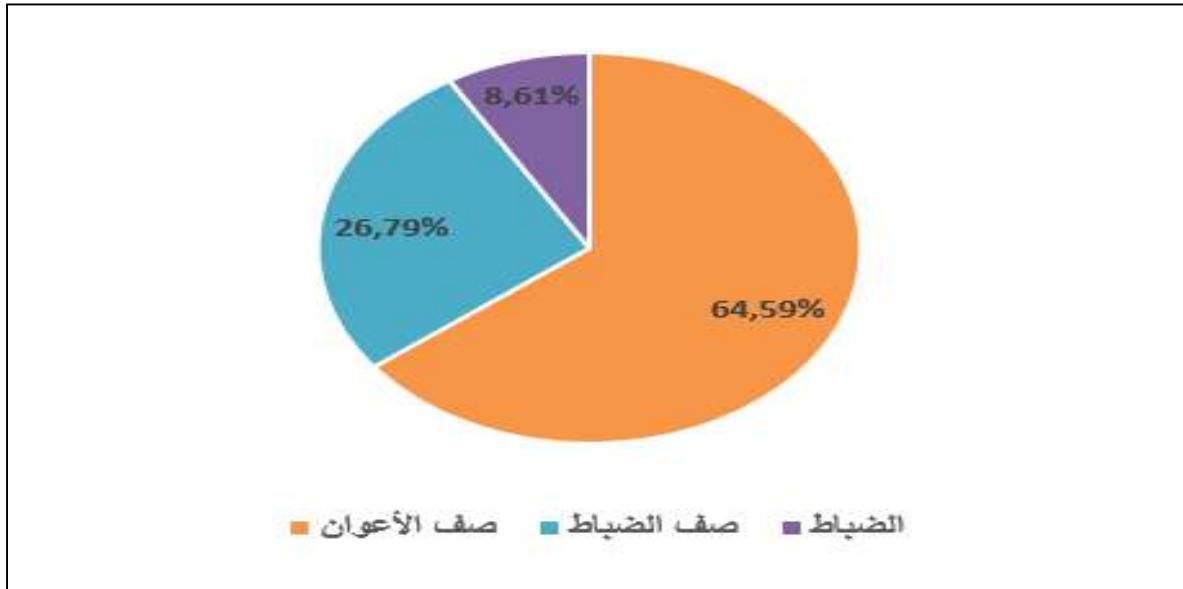
◆ من خلال الجدول رقم (15) و بالنظر إلى تكرارات العينة البالغ عددها 209 فرد نلاحظ أن أفراد العينة يتوزعون حسب متغير العمر بعدد 104 فرد بنسبة 49,76% لصالح الفئة العمرية 25 إلى 35 سنة، و بعدد 73 فرد بنسبة 34,93% لصالح الفئة العمرية 36 إلى 45 سنة، و بعدد 19 فرد بنسبة 9,09% لصالح الفئة العمرية أكثر من 45 سنة، و بعدد 13 فرد بنسبة 6,22% لصالح الفئة العمرية أقل من 25 سنة.

و ما نستنتجه هنا أن معظم المستجوبين ينتمون إلى فئة الشباب و باقي الفئات بنسبة أقل.

## 4-3- بالنسبة لمتغير الرتبة:

الجدول رقم (04): يمثل توزيع الأفراد حسب الرتبة.

النسبة المئوية	التكرارات	الرتبة
64,59%	135	صف الأعوان
26,79%	56	صف الضباط
8,61%	18	الضباط
100%	209	المجموع



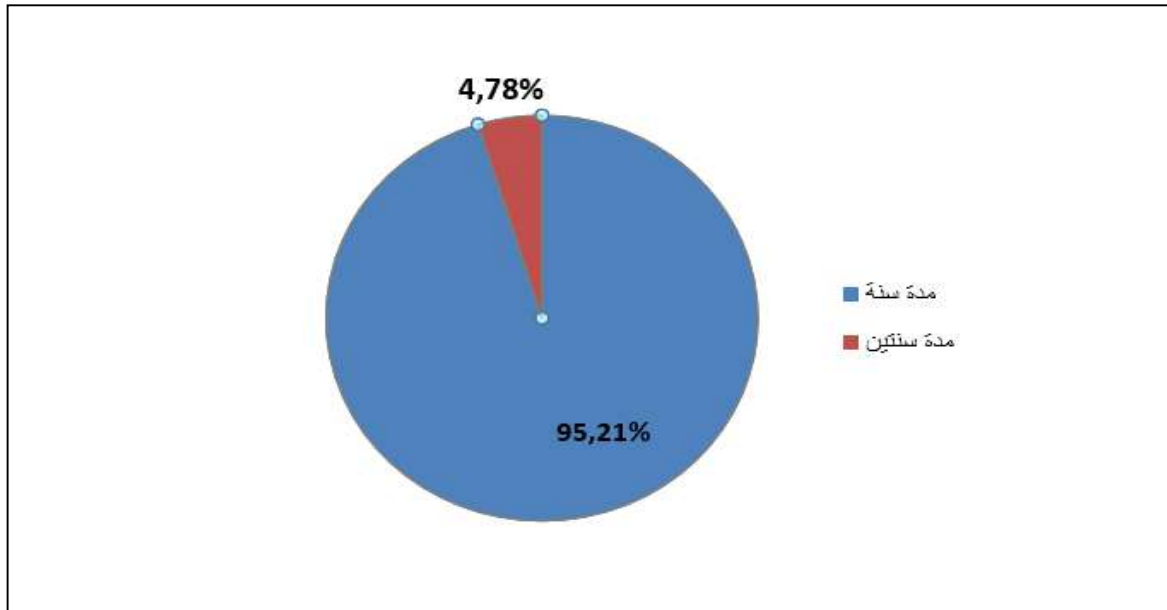
## شكل رقم (16): يوضح النسب المئوية توزيع أفراد العينة حسب الرتبة

◆ يتضح من خلال الجدول رقم (16) أن أغلب أفراد المؤسسة هم أعوان بنسبة 64,59% تليها رتبة صف الضباط بنسبة 26,79%، ثم تليها رتبة الضباط بنسبة 8,61%، و يكمن إرجاع الارتفاع الكبير في فئة الأعوان إلى طبيعة عمل المؤسسة و التي تحتاج إلى عدد كبير من أعوان الحماية المدنية خاصة بالنسبة للتدخلات، أما باقي الرتب فهي أقل بكثير من صف الأعوان و هذا راجع إلى الخبرة المهنية التي تشترط في الترقية.

## 4-4 - بالنسبة لمتغير مدة التكوين.

الجدول رقم (05): يمثل توزيع أفراد العينة حسب مدة التكوين.

النسبة المئوية	التكرارات	مدة التكوين
95,21%	199	مدة سنة
4,78%	10	مدة سنتين
100%	209	المجموع



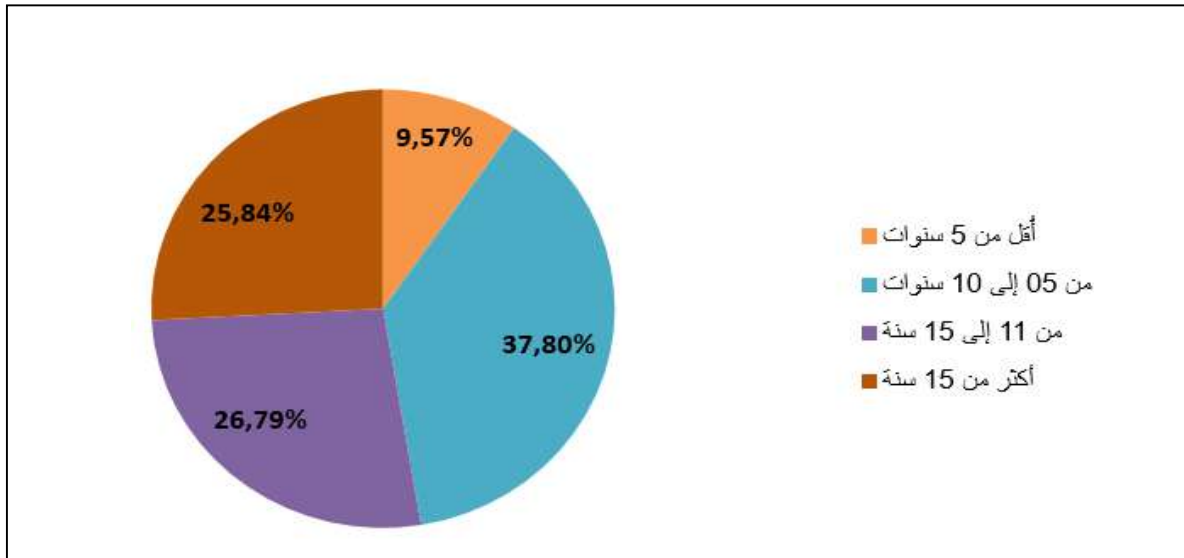
شكل رقم (17): يوضح النسب المئوية توزيع أفراد العينة حسب مدة التكوين

◆ من خلال الجدول رقم (17) يتضح أن أغلب أفراد المؤسسة مدة تكوينهم سنة واحدة بنسبة 95,21%. مما يعادل 199 فرد، يليها الذين مدة تكوينهم سنتين بنسبة 4,78%، الذين يمكن عددهم 15 فرد و بالتالي أن معظم أفراد العينة تلقوا تكويننا قصير المدة.

## 4-5- بالنسبة لمتغير سنوات الخبرة المهنية.

الجدول رقم (06): يمثل توزيع أفراد العينة حسب الخبرة المهنية.

سنوات الخبرة المهنية	التكرارات	النسبة المئوية
أقل من 5 سنوات	20	9,57%
من 05 إلى 10 سنوات	79	37,80%
من 11 إلى 15 سنة	56	26,79%
أكثر من 15 سنة	54	25,84%
المجموع	209	100%



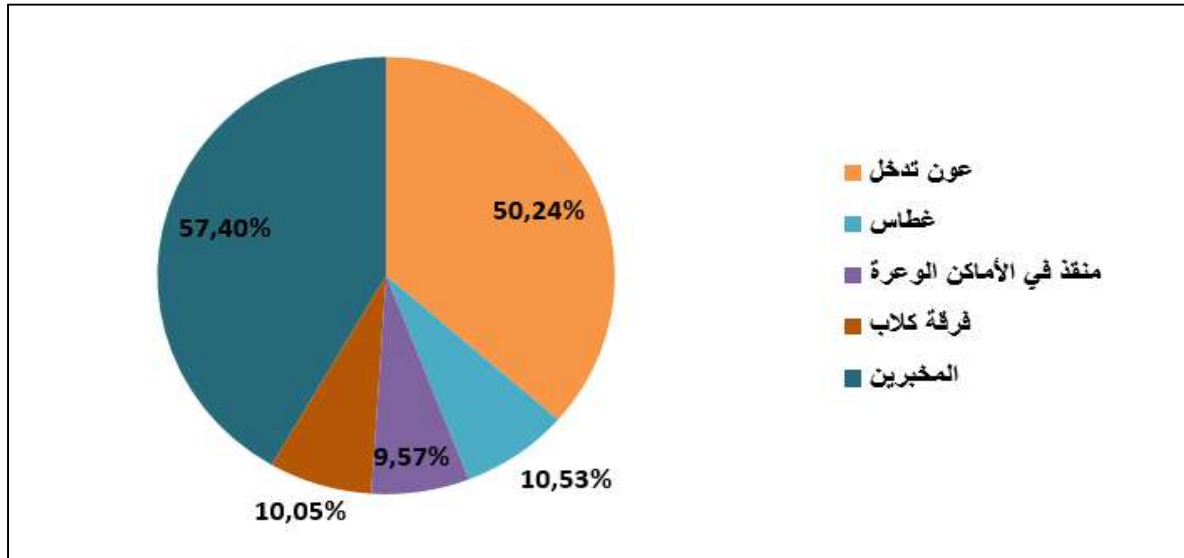
شكل رقم (18) يوضح النسب المئوية توزيع أفراد العينة حسب الخبرة المهنية

♦ من خلال الجدول رقم (18) و بالنظر إلى تكرارات العينة البالغ عددها 209 فردا، نلاحظ أن أفراد العينة يتوزعون حسب متغير الخبرة بعدد 79 فرد بنسبة 37,80% لصالح فئة ذات خبرة مهنية من 5 إلى 10 سنوات وهي أكبر بنسبة من باقي فئات الخبرة، و بنسبة 26,79% لصالح الفئة من 11 إلى 15 سنة و التي عددها 56 فرد، تليها فئة الموظفين التي تتراوح خبرتهم المهنية أكثر من 15 سنة بنسبة 25,84% أما بنسبة 9,57% فتمثل الموظفين التي تتراوح خبرتهم المهنية أقل من 5 سنوات و هي أقل بنسبة من باقي فئات الخبرة، من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن أغلب أفراد العينة يملكون خبرة مهنية لا بأس بها.

## 4-6- بالنسبة لمتغير حسب التخصص.

الجدول رقم (07): توزيع أفراد العينة حسب التخصص

التخصص	التكرارات	النسب المئوية
عون تدخل	105	50,24%
غطاس	22	10,53%
منقذ في الأماكن الوعرة	20	9,57%
فرقة كلاب	21	10,05%
المخبرين	12	5,74%
السائقين	29	13,87%
المجموع	209	100%



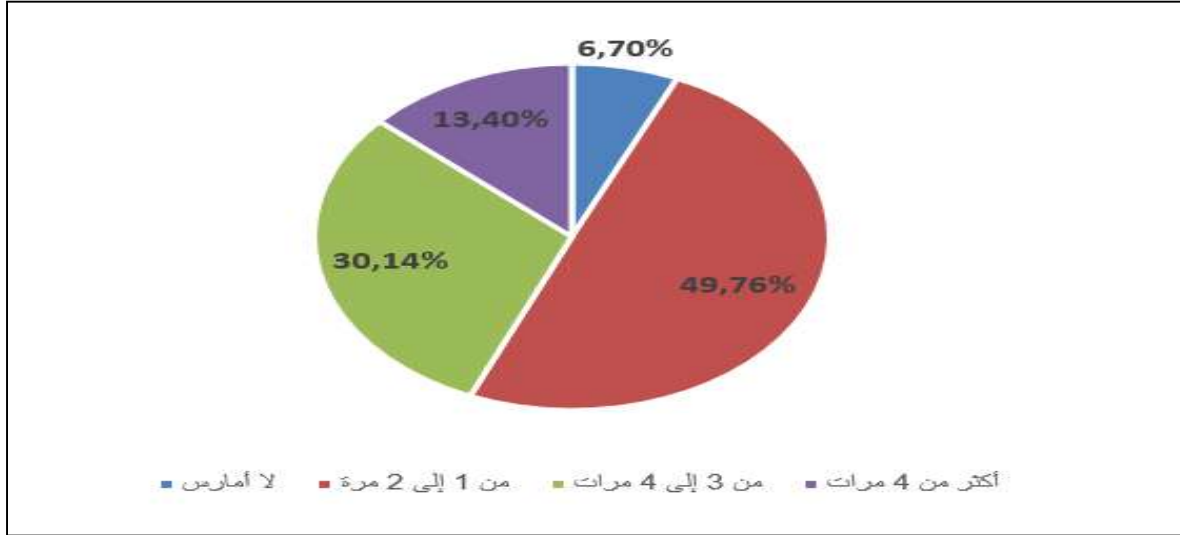
شكل رقم (19): يوضح النسب المئوية توزيع أفراد العينة حسب التخصص

♦ يتضح من خلال الجدول رقم (19) أن تخصص عون تدخل يمثل النسبة الأكبر التي تقدر بنسبة 50,24% من إجمالي العينة مما تعكس الأهمية المحورية لهذا التخصص في الميدان العملي للحماية المدنية و يليه تخصص السائقين بنسبة 13,87% مما يدل دورهم الحيوي في تسهيل عمليات التنقل و التدخل السريع، في المقابل تظهر نسب متقاربة لباقي التخصصات مما يظهر التنوع و يعزز التخصصية و يلي احتياجات المهام المختلفة داخل الميدان.

## 4-7- بالنسبة لمتغير عدد مرات ممارسة الأنشطة الرياضية في الأسبوع

الجدول رقم (08): يمثل عدد مرات ممارسة الأنشطة الرياضية في الأسبوع.

عدد مرات	التكرارات	النسبة المئوية
لا أمارس	14	6,70%
من 1 إلى 2 مرة	104	49,76%
من 3 إلى 4 مرات	63	30,14%
أكثر من 4 مرات	28	13,40%
المجموع	209	100%



## شكل رقم (20) يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال السابع من المحور الأول

◆ يوضح الجدول رقم (20) توزيع أفراد العينة حسب عدد مرات ممارستهم للأنشطة الرياضية في الأسبوع حيث تبين أن غالبية الأفراد يمارسون النشاط الرياضي بدرجات متفاوتة. فقد سجلت النسبة الأكبر التي تقدر بـ 49,76% أولئك الذين يمارسون من مرة إلى مرتين أسبوعياً تم يليها الذين يمارسون النشاط من 3 إلى 4 مرات أسبوعياً بنسبة 30,14%، أما الأفراد الآخرون الذين يمارسون الأنشطة الرياضية أكثر من 4 مرات أسبوعياً بنسبة 13,40% و أما الأفراد الذين لا يمارسون الأنشطة الرياضية يقدر نسبتهم بـ 6,70% و هي نسبة ضعيفة نسبياً.

و بالتالي أن حوالي 93% من أفراد العينة يمارسون النشاط الرياضي بدرجات مختلفة.

4-8- بالنسبة لمتغير نوع الرياضة الممارسة.

الجدول رقم (09): يمثل نوع الرياضة الممارسة بانتظام.

النسب المئوية	التكرارات	الرياضة الممارسة
32,66%	114	الجري
17,19%	60	السياسة
16,91%	59	كمال الأجسام
19,20%	67	كرة القدم
14,04	49	رياضة اخرى
100%	349	المجموع



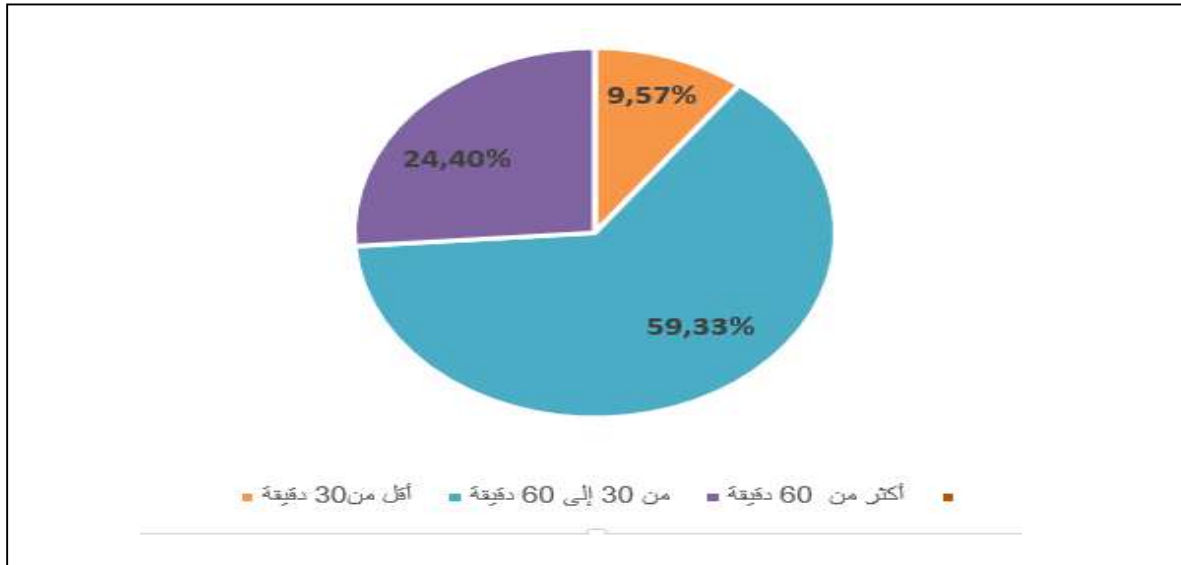
شكل رقم (21): يوضح النسب المئوية للإجابات السؤال الثامن من المحور الأول

◆ يتضح من خلال الجدول رقم (21) الذي يعرض أنواع الرياضيات التي يمارسها الأفراد، نلاحظ أن رياضة الجري تحتل المرتبة الأولى من حيث التكرارات ما يمثل 32,66%، تليها في الترتيب باقي الرياضات ذات الطابع البدني المباشر و المنافسة الجماعية عند أعوان الحماية المدنية تحظى بإقبال أكبر مقارنة بالأنشطة الأخرى.

## 9-4- بالنسبة لمتغير مدة الزمنية التمارين الرياضية.

الجدول رقم (10): يمثل مدة استغراق التمارين الرياضية عادة

النسب المئوية	التكرارات	مدة التمرين الرياضي
9,57%	20	أقل من 30 دقيقة
59,33%	124	من 30 إلى 60 دقيقة
24,40%	51	أكثر من 60 دقيقة
100%	209	المجموع



شكل رقم (22) يوضح النسب المئوية الإجابات السؤال التاسع من المحور الأول

♦ من خلال الجدول رقم (22) يوضح أن غالبية الأفراد ضمن العينة المدروسة يمارسون التمارين الرياضية لمدة تتراوح ما بين 30 إلى 60 دقيقة بنسبة بلغت 59,33% و هو ما يعكسوعياجيدا بأهمية النشاط البدني المنتظم تم تليها الأفراد الذين يقضون مدة أكثر من 60 دقيقة في التمارين بنسبة 24,40% مما يدل على وجود إهتمام كبير بممارسة الرياضة لفترات طويلة تم يليها الأفراد الذين يمارسون التمارين لمدة تقل عن 30 دقيقة بنسبة 9,57% و هي نسبة تعد منخفضة مقارنة بباقي الأفراد و قد تشير إلى وجود عوائق مثل ضيق الوقت أو قلة الوعي بأهمية ممارسة الرياضة بانتظام.

## 5- مجالات البحث:

## 5-1- المجال المكاني: أجريت هذه الدراسة التطبيقية لهذا البحث في كل من :

- الوحدة الرئيسية للحماية المدنية بمستغانم.

- الوحدة الرئيسية للحماية المدنية بتيارت.

## 5-2- المجال الزمني: تم ابتداء من أكتوبر إلى غاية جانفي هذا بالنسبة للجانب النظري. أما بالنسبة

للجانب التطبيقي كان من جانفي إلى ماي.

## 5-3- المجال البشري: و تتمثل في 209 فرد من أعوان الحماية المدنية للوحدتين الرئيسيتين لولايتي

مستغانم و تيارت.

## 6- أداة البحث:

الإجراء أي بحث لا بد من الإستعانة بمجموعة من الوسائل و الأحداث التي تؤدي إلى إنجاز هذا البحث فقد  
إعتمدنا في بحثنا هذا على إستمارة إستبائية موجهة لأعوان الحماية المدنية.

الإستبيان هو عبارة عن مجموعة من الأسئلة المرتبة بطريقة منهجية و هم كذلك وسيلة لجمع المعلومات، و  
هذه الطريقة تستلزم جمع المعلومات من المصدر الأصلي، و هي عبارة عن جملة من الأسئلة يتم وضعها في  
إستمارة تعطى إلى أشخاص معينين و هذا للحصول على الأجوبة للأسئلة الواردة فيها.

ويتكون الاستبيان من 4 محاور:

## ● المحور الأول: ينقسم هذا المحور إلى 3 أقسام :

• المعلومات الشخصية: يتكون من 6 أسئلة.

• ممارسة الأنشطة الرياضية فرديا خارج الوحدة: يتكون 3 أسئلة.

• البرامج التدريبية الرياضية داخل الوحدة: يتكون من 4 أسئلة.

## ● المحور الثاني: تأثير البرامج الرياضية على الأداء البدني : يتكون من 7 أسئلة.

●المحور الثالث: تأثير البرامج الرياضية على الأداء النفسي و الذهني : يتكون من 7 الأسئلة.

●المحور الرابع: تأثير البرامج الرياضية على مردود الأداء الميداني: يتكون من 7 الأسئلة.

### 7- متغيرات البحث:

يشمل بحثنا على متغيرين هما المتغير و التابع و المستقل و المتغير التابع هو نتيجة متغير المستقل.

**7-1- المتغير المستقل:** هو المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، و

دراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثير على متغير آخر. (ناصر ثابت ، 1984 ، صفحة 58)

وفي بحثنا هذا كان المتغير المستقل هو " البرامج التدريبية الرياضية " .

**7-2- المتغير التابع:** يؤثر فيه المتغير المستقل و هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات

الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع. (محمد حسن

علاوي , أسامة كامل الراتب، 1999 ، صفحة 219)

و في بحثنا حددنا المتغير التابع " الأداء الميداني لأعوان الحماية المدنية " .

**8- الوسائل الإحصائية:** بعد استرجاع استمارات الاستبيان و التي بلغ عددها 209 استمارة قمنا بتوظيف

تقنية النسبة المئوية لغرض الخروج بنتائج موثوق بها علميا، وقد اعتمدنا على استخدام القاعدة الثلاثية

لإستخراج النسبة المئوية و معادلتها: (معين أمين السيد ، 1998 ، صفحة 34)

س: النسبة المئوية.

$100 \times$  في عدد الإجابات

\_\_\_\_\_ =س

عدد أفراد العينة

و كذلك قانون كآ<sup>2</sup> إثبات الدلالة الإحصائية و هو كما يلي:

$$\text{مج (ت و - ت م)}^2$$

$$\text{كآ}^2 = \frac{\text{ت م}}{\text{ت م}}$$

ت و : عدد التكرارات الحقيقية/ الفعلية/ المشاهدة/ الواقعي

تن : عدد التكرارات النظرية/ افتراضي

مجموع التكرارات

$$\text{التكرار المتوقع} = \frac{\text{مجموع التكرارات}}{\text{عدد البدائل}}$$

عدد البدائل

كآ<sup>2</sup>: القيمة المحسوبة من خلال الاختبار.

- درجة الحرية 1-n ، حيث تدل ( n ) على عدد الفئات أو المجموعات لا عدد الأفراد أو المشاهدات في العينة.

### 9- صعوبات البحث:

√ صعوبة استرجاع بعض الاستمارات.

√ صعوبة الحصول على الدراسات المشابهة خاصة فيما يتعلق بالبرامج التدريبية الرياضية.

√ قلة المصادر و المراجع عن موضوع الحماية المدنية.

√ بعد المسافة للوحدات الرئيسية للحماية المدنية لكل من ولاية وهران و تيارت.

√ قلة الدراسات التي اهتمت بالبرامج التدريبية الرياضية لأعوان الحماية المدنية.



الفصل الرابع :

عرض و تحليل

النتائج ومناقشة

1- عرض و تحليل النتائج:

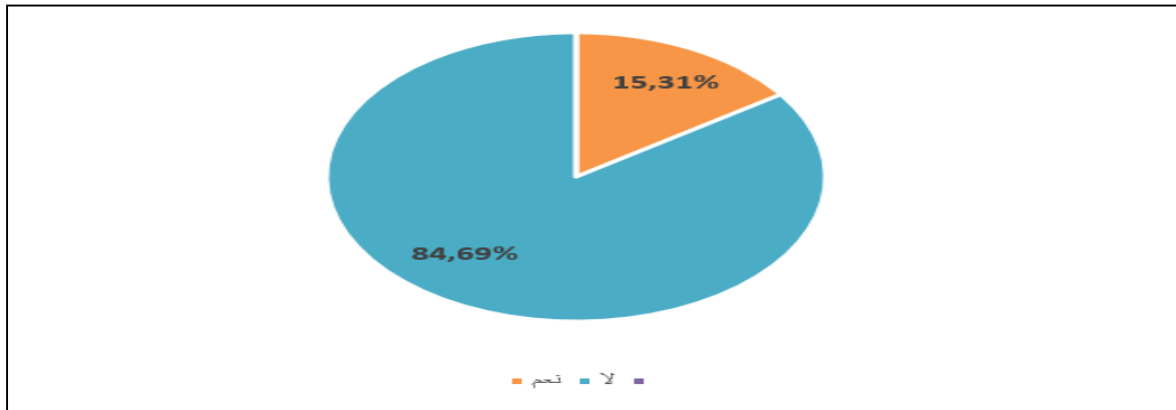
المحور الأول: البرامج التدريبية الرياضية داخل الوحدة

السؤال رقم 01: هل تشارك بانتظام في البرامج التدريبية الرياضية الخاصة بالحماية المدنية؟

الغرض منه: إحصاء عدد الأفراد المشاركة بانتظام في البرامج التدريبية الرياضية الخاصة بالحماية المدنية، من العدد الكلي للأفراد (209).

الجدول 11: يمثل إجابة أفراد الحماية المدنية على مشاركتهم بانتظام في البرامج التدريبية الخاصة.

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كأ <sup>2</sup> المحسوبة	كأ <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	177	84,69%	100,60	03,84	0,05	1=(1-2)
لا	32	15,31%				
المجموع	209	100%				



شكل رقم (23): يوضح النسبية المئوية لإجابات السؤال الأول للبرامج التدريبية الرياضية داخل الوحدة من المحور الأول

تحليل نتائج:

♦ من خلال الجدول رقم 11 فإن أغلبية إجابات الأعوان تؤكد المشاركة بانتظام في البرامج الرياضية الخاصة بالحماية المدنية بنسبة عالية (84,69%) بينما نجد (15,31%) فقط منهم أجابوا بلا و هذا ما يؤكد أن قيمة كأ<sup>2</sup> المحسوبة (100,60) أكبر من القيمة كأ<sup>2</sup> الجدولية (03,84) عند مستوى دلالة (0,05) عند درجة الحرية (1) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين الاستجابات و جاءت الفروق لصالح الموافقة بنعم.

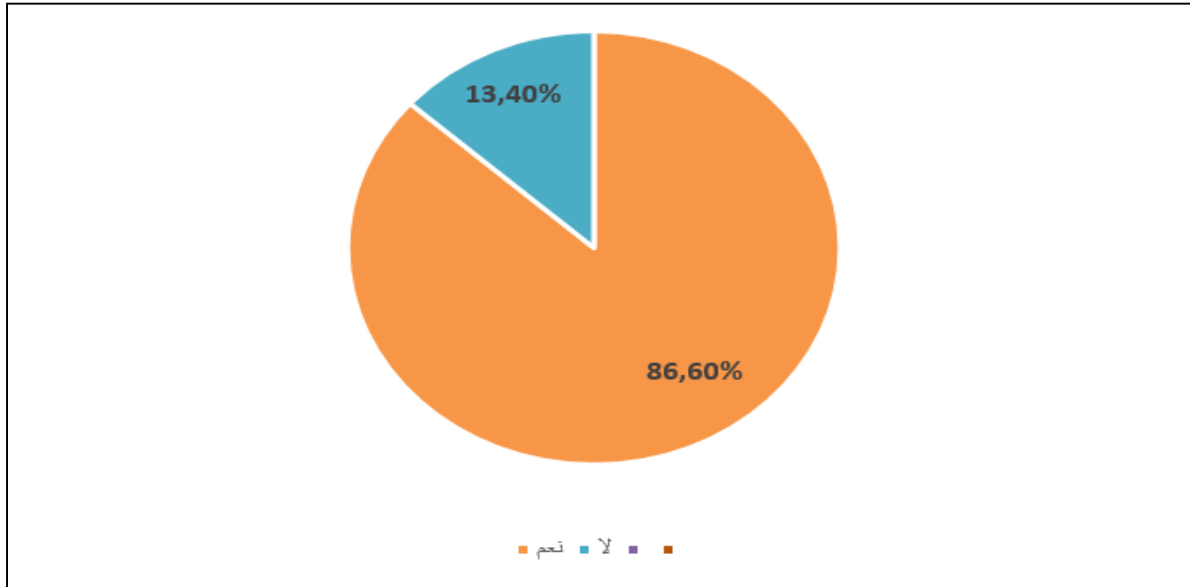
♦ الاستنتاج: نستنتج أن مشاركة الأعوان تكون بانتظام في البرامج التدريبية الرياضية الخاصة بالحماية المدنية.

السؤال الثاني: هل ترى عدد ساعات التدريب الرياضي كافية لتحسين أدائك الميداني؟

الغرض منه: إحصاء عدد الأفراد يرون أن عدد ساعات التدريب الرياضي كافية أو لا لتحسين الأداء الميداني من العدد الكلي للأفراد (209).

الجدول 12: يمثل إجابة أفراد الحماية المدنية عن عدد ساعات التدريب الرياضي كافية لتحسين الأداء الميداني.

الإجابات	التكرارات	النسب	كأ <sup>2</sup> المحسوبة	كأ <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	181	86,60%	112	03,84	0,05	1
لا	28	13,40%				
المجموع	209	100%				



شكل رقم (24): يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الثاني للبرامج التدريبية الرياضية داخل الوحدة من المحور الأول.

#### تحليل نتائج:

♦ من خلال الجدول رقم 12 فإن أغلبية إجابات الأعوان ترى أن عدد ساعات التدريب الرياضي كافية لتحسين الأداء الميداني بنسبة (86,60%) بينما نجد (13,40%) فقط منهم أجابوا بلا و هذا ما يؤكد أن قيمة كآ<sup>2</sup> المحسوبة (112) أكبر من القيمة كآ<sup>2</sup> الجدولية (3,84) عند مستوى الدلالة 0,05 عند درجة حرية (1) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية لصالح الموافقة بنعم.

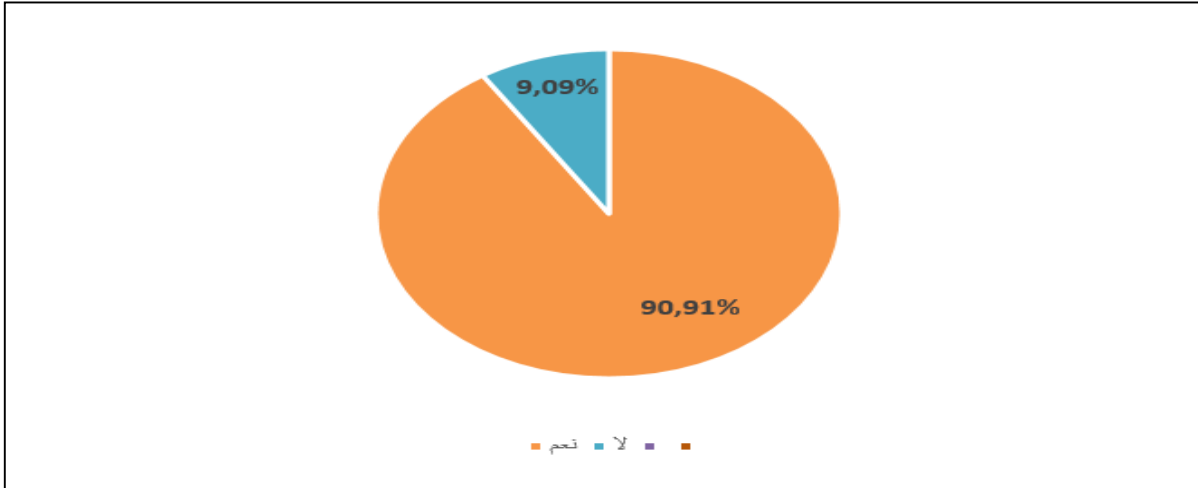
♦ الاستنتاج: نستنتج أن عدد ساعات التدريب الرياضي كافية لتحسين أداء الأعوان ميدانياً.

السؤال الثالث: هل البرامج التدريبية الرياضية داخل الوحدة تلبى احتياجاتك لأدائك الميداني؟

الغرض منه: معرفة البرامج التدريبية الرياضية للأفراد داخل الوحدة التي تلبى احتياجاتهم لأدائهم الميداني من العدد الكلي للأفراد (209).

الجدول 13: يمثل إجابة الأفراد لمدى احتياجاتهم للبرامج التدريبية الرياضية داخل الوحدة في أدائهم الميداني.

الإجابات	التكرارات	النسب	كأ <sup>2</sup> المحسوبة	كأ <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	190	90,91%	139,90	03,84	0,05	1
لا	19	09,09%				
المجموع	209	100%				



شكل رقم (25): يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الثالث للبرامج التدريبية الرياضية داخل الوحدة من المحور الأول.

#### تحليل نتائج:

♦ من خلال الجدول رقم 13 فإن أغلبية إجابات الأعوان تشير إلى أن البرامج التدريبية الرياضية تلبى احتياجات الأداء الميداني بنسبة (90,91%) بينما نجد (09,09%) فقط منهم أجابوا بلا و هذا ما يؤكد أن قيمة كآ<sup>2</sup> المحسوبة (139,90) أكبر من القيمة كآ<sup>2</sup> الجدولية (3,84) عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة حرية (1) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاستجابات و جاءت الفروق لصالح الموافقة بنعم.

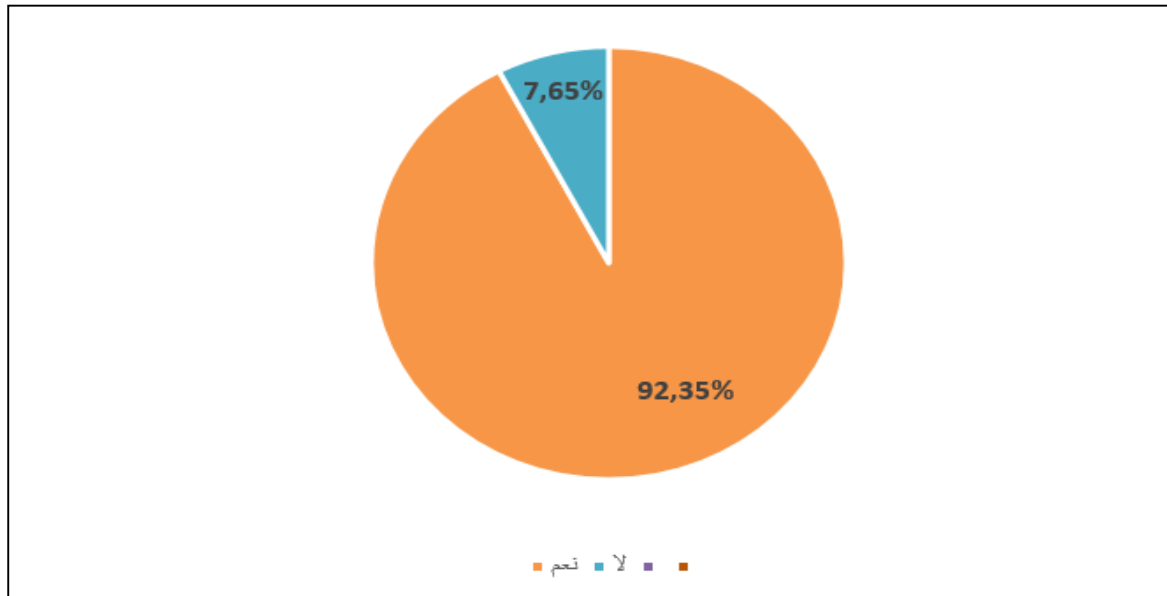
♦ الاستنتاج: إن البرامج التدريبية الرياضية داخل الوحدة تلبى احتياجات الأداء الميداني للأعوان.

السؤال الرابع: هل تجد أن البرنامج التدريبي الرياضي الحالي مناسباً لطبيعة عملك الميداني؟

الغرض منه: معرفة أن البرنامج التدريبي الرياضي الحالي مناسباً أم لا لطبيعة العمل الميداني للأعوان.

الجدول 14: يمثل إجابة أفراد العينة لمدى ملائمة البرنامج التدريبي الرياضي الحالي لطبيعة العمل الميداني.

الإجابات	التكرارات	النسب	كأ <sup>2</sup> المحسوبة	كأ <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	193	92,35%	149,90	03,84	0,05	1
لا	16	07,65%				
المجموع	209	100%				



شكل رقم (26): يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الرابع للبرامج التدريبية الرياضية داخل الوحدة من المحور الأول

#### تحليل نتائج:

♦ من خلال الجدول رقم 14 فإن أغلبية إجابات الأعوان تجد البرنامج التدريبي الحالي مناسباً للعمل الميداني بنسبة ( 92,35%) بينما نجد (07,65%) فقط منهم أجابوا بلا و هذا ما يؤكد قيمة كآ<sup>2</sup> المحسوبة (149,90) أكبر من كآ<sup>2</sup> الجدولية ( 3,84) عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة حرية (1) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاستجابات و جاءت الفروق لصالح الموافقة بنعم.

♦ الاستنتاج: نستنتج أن البرامج التدريبية الرياضية الحالية مناسبة لطبيعة العمل الميداني للأعوان.

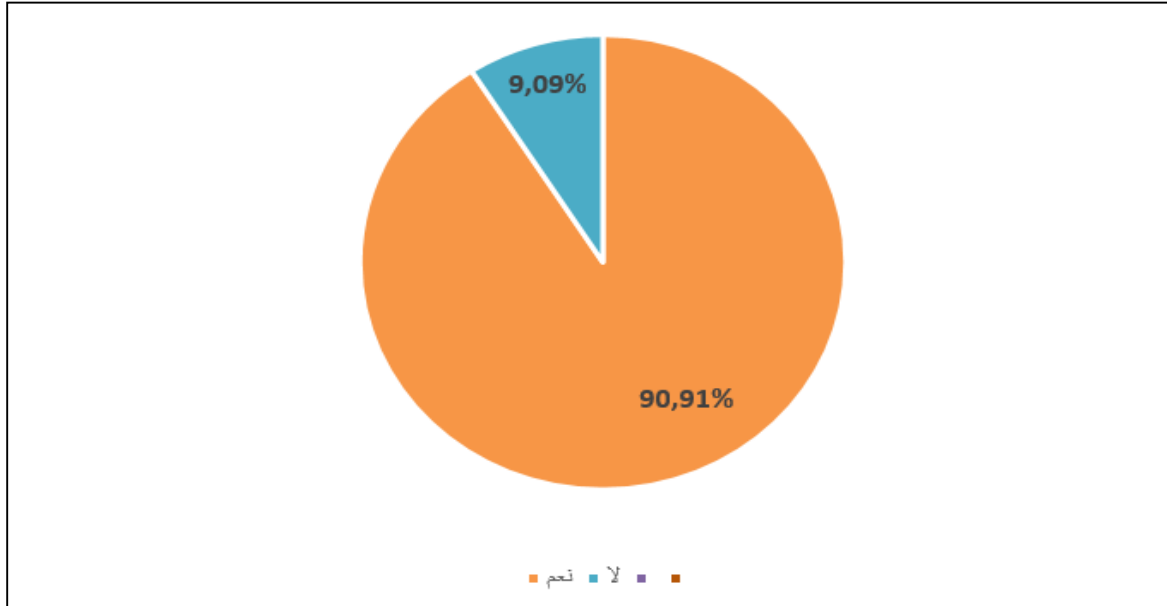
## المحور الثاني: تأثير البرامج الرياضية على الأداء البدني.

السؤال الأول: هل لاحظت تحسنا في لياقتك البدنية بسبب ممارسة الرياضة ؟

الغرض منه: إحصاء عدد الأفراد الذين يلاحظون تحسنا في اللياقة البدنية بسبب ممارسة الرياضة.

الجدول 15: يمثل إجابة أفراد العينة لنتيجة ممارستهم الرياضة.

الإجابات	التكرارات	النسب	كأ <sup>2</sup> المحسوبة	كأ <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	190	90,91%	139,90	03,84	0,05	1
لا	19	09,09%				
المجموع	209	100%				



شكل رقم (27) : يوضح النسبة المؤية لإجابات السؤال الأول من المحور الثاني

## تحليل نتائج:

♦ من خلال الجدول رقم 15 فإن أغلبية إجابات الأعوان تبين أنالتحسن في اللياقة البدنية بسببه ممارسة الرياضة بنسبة (90,91%) بينما نجد (09,09%) فقط منهم أجابوا بلا و هذا ما يؤكد أن قيمة كآ<sup>2</sup> المحسوبة (139,90) أكبر من القيمة كآ<sup>2</sup> الجدولية (3,84) عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة حرية (1) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين الاستجابات و جاءت الفروق لصالح الموافقة بنعم.

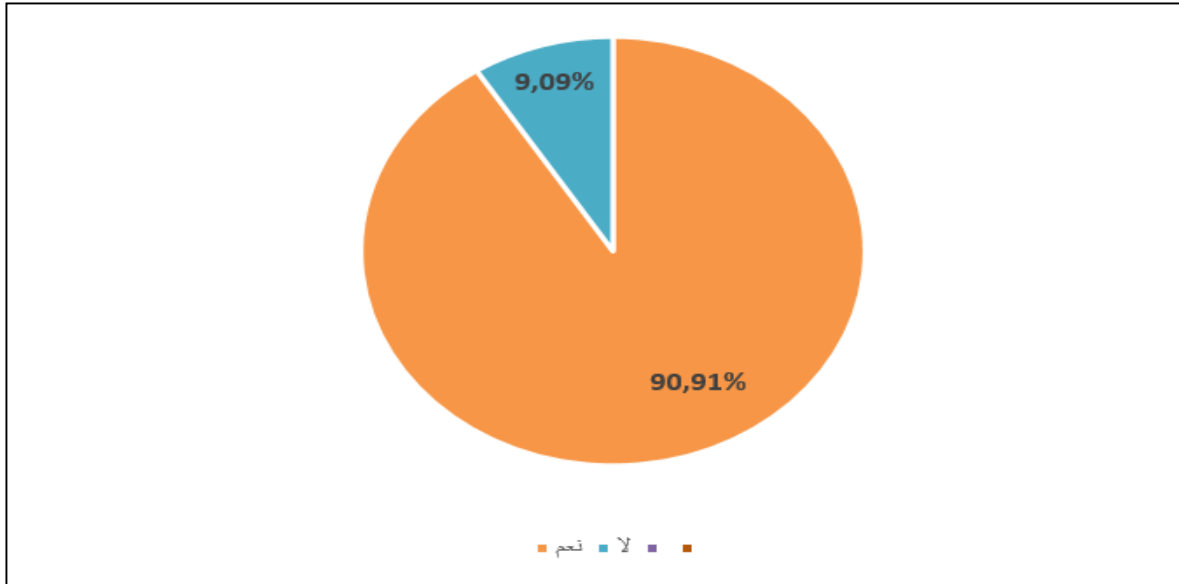
♦الاستنتاج: نستنتج أن ممارسة الرياضة تؤدي إلى تحسن اللياقة البدنية.

السؤال الثاني: هل ساعدتك ممارسة الرياضة في تقليل التعب البدني أثناء أداء المهام؟

الغرض منه: معرفة مدى أهمية ممارسة الرياضة للأفراد و أثرها على التعب البدني أثناء أداء المهام.

الجدول 16: يمثل إجابة الأفراد حول مدى تأثير ممارسة الرياضة على التعب البدني أثناء أداء المهام.

الإجابات	التكرارات	النسب	كأ <sup>2</sup> المحسوبة	كأ <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	190	90,91%	139,90	03,84	0,05	1
لا	19	09,09%				
المجموع	209	100%				



شكل رقم (28): يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الثاني من المحور الثاني

#### تحليل نتائج:

♦ من خلال الجدول رقم 16 فإن أغلبية إجابات الأعوان ترى أن ممارسة الرياضة تساعد في تقليل التعب البدني أثناء أداء المهام بنسبة (90,91%) بينما نجد (09,09%) فقط منهم أجابوا بلا و هذا ما يؤكد أن قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة (139,90) أكبر من القيمة ك<sup>2</sup> الجدولية (3,84) عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة حرية (1) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين الاستجابات و جاءت الفروق لصالح الموافقة بنعم.

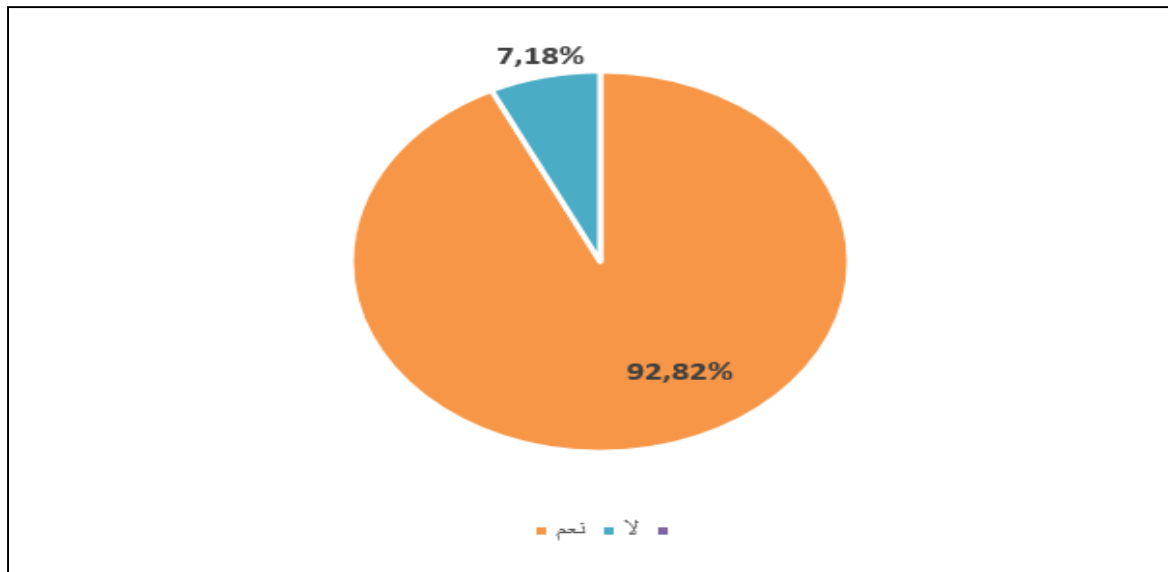
♦ الاستنتاج: نستنتج أن ممارسة الرياضة تساعد في تقليل التعب أثناء أداء المهام.

السؤال الثالث: هل ممارسة الرياضة رفعت من قدرتك على التحمل البدني أثناء العمل؟

الغرض منه: معرفة تأثير ممارسة الرياضة على مقدرة الأفراد على التحمل البدني أثناء العمل.

الجدول 17: يمثل إجابة أفراد العينة عن أثر ممارسة الرياضة على التحمل البدني أثناء العمل.

الإجابات	التكرارات	النسب	كأ <sup>2</sup> المحسوبة	كأ <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	194	92,82%	153,30	03,84	0,05	1
لا	15	07,18%				
المجموع	209	100%				



شكل رقم (29): يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الثالث من المحور الثاني

#### تحليل نتائج:

♦ من خلال الجدول رقم 17 فإن أغلبية إجابات الأعوان يرون أن ممارسة الرياضة ترفع القدرة على التحمل البدني أثناء العمل بنسبة ( 92,82%) بينما نجد ( 07,18%) فقط منهم أجابوا بلا و هذا ما يؤكد أن قيمة كأ<sup>2</sup> المحسوبة (153,30) أكبر من كأ<sup>2</sup> الجدولية ( 3,84) عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة حرية (1) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائيا بين الاستجابات و جاءت الفروق لصالح الموافقة بنعم.

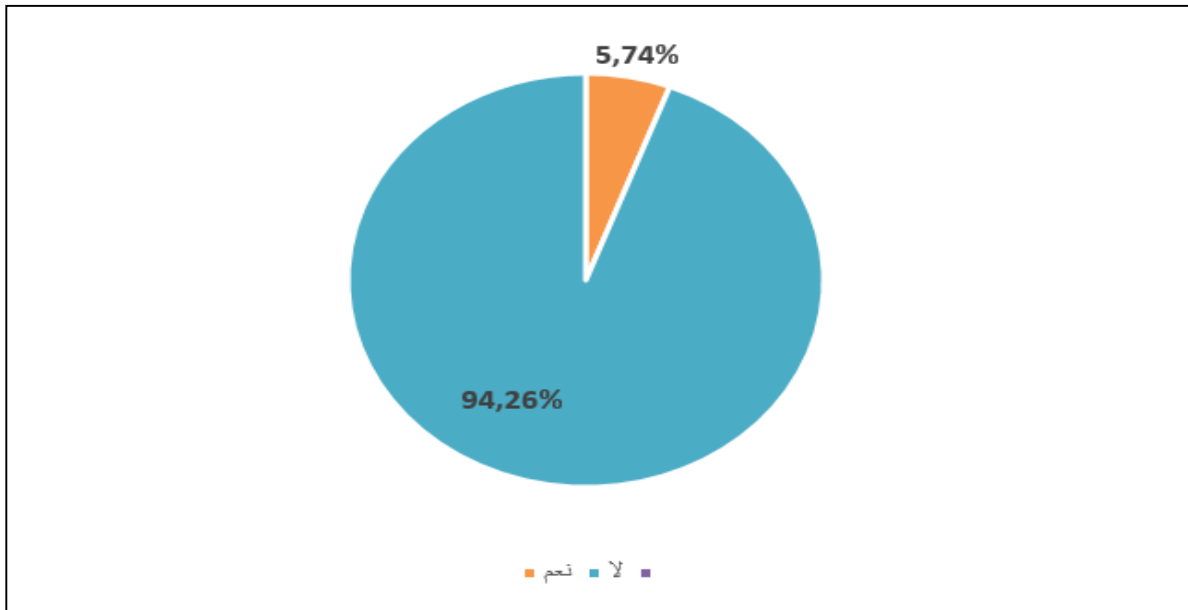
♦ الاستنتاج: نستنتج أن ممارسة الرياضة ترفع القدرة على التحمل البدني أثناء العمل.

السؤال الرابع: هل ممارسة الرياضة ساهمت في ازدياد تعرضك لعدد من الإصابات الميدانية؟

الغرض منه: إحصاء عدد الأفراد لمدى تعرضهم للإصابات أثناء ممارستهم للرياضة أثناء الخدمة.

الجدول 18: يمثل إجابة أفراد العينة لدور ممارسة الرياضة في ازدياد أو تقليل الإصابات الميدانية.

الإجابات	التكرارات	النسب	كأ <sup>2</sup> المحسوبة	كأ <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	12	5,74%	163,76	03,84	0,05	1
لا	197	94,26%				
المجموع	209	100%				



شكل رقم (30): يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الرابع من المحور الثاني

تحليل نتائج:

♦ من خلال الجدول رقم 18 اتضح أن نسبة (05,74) أجابوا بنعم بحيث أن ممارسة الرياضة تزيد من تعرضهم للإصابات الميدانية في حين نجد أن نسبة (94,26%) أجابوا بلاحيث أن ممارسة الرياضة لا تساهم في تعرضهم للإصابات الميدانية، وهذا ما يؤكد أن قيمة كأ<sup>2</sup> المحسوبة (163,76) أكبر من القيمة كأ<sup>2</sup> الجدولية (3,84) عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة حرية (1) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

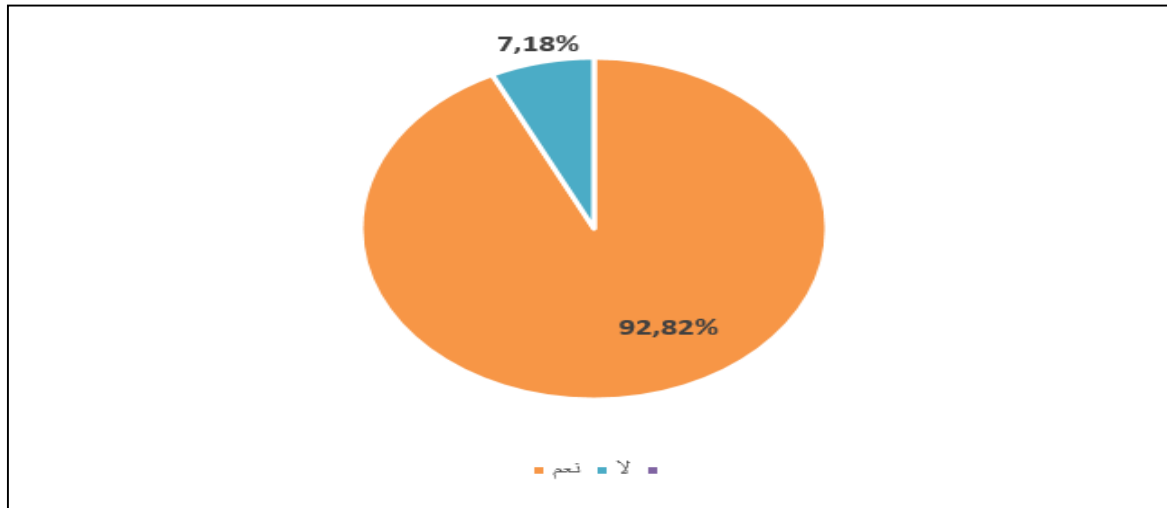
♦ الاستنتاج: نستنتج أن ممارسة الرياضة لا تساهم في التعرض للإصابات الميدانية.

السؤال الخامس: هل البرنامج التدريبي الرياضي يساعدك في الاستجابة بشكل أسرع للحالات الطارئة؟

الغرض منه: معرفة إن كان البرنامج التدريبي الرياضي يساعد الأعوان في الاستجابة بشكل أسرع للحالات الطارئة.

الجدول 19: يمثل إجابة أفراد العينة على دور التدريب الرياضي في تحسين الاستجابة بشكل أسرع للحالات الطارئة؟

الإجابات	التكرارات	النسب	كأ <sup>2</sup> المحسوبة	كأ <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	194	92,82%	153,30	03,84	0,05	1
لا	15	07,18%				
المجموع	209	100%				



شكل رقم (31): يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الخامس من المحور الثاني.

#### تحليل نتائج:

♦ من خلال الجدول رقم 19 فإن أغلبية إجابات الأعوان تبين أن البرامج التدريبي الرياضي يساعد في الاستجابة بشكل أسرع للحالات الطارئة بنسبة ( 92,82%) بينما نجد (07,18%) فقط منهم أجابوا بلا و هذا ما يؤكد أن قيمة كأ<sup>2</sup> المحسوبة (153,30) أكبر من القيمة كأ<sup>2</sup> الجدولية ( 3,84) عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة حرية (1) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين الاستجابات و جاءت الفروق لصالح الموافقة بنعم.

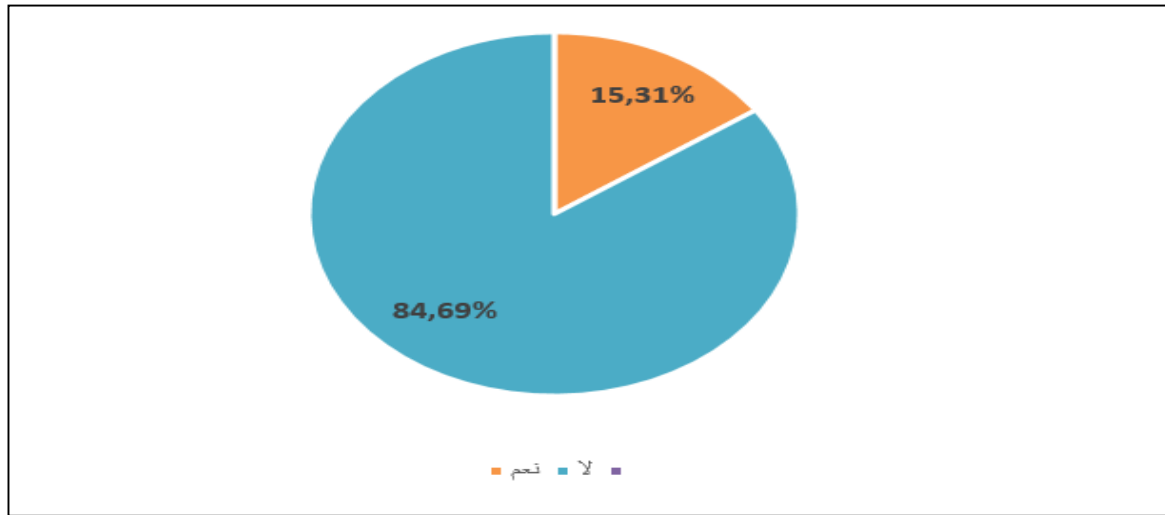
♦ الاستنتاج: نستنتج أن البرنامج التدريبي الرياضي يساعد في تحسين الإستجابة بشكل أسرع للحالات الطارئة.

السؤال السادس: هل شعرت بعدم تحسن قدرتك على التعامل البدني في الميدان رغم ممارستك للرياضة؟

الغرض منه: إحصاء عدد الأفراد الذين يشعرون بعدم تحسن القدرة على التعامل البدني في الميدان رغم ممارسة الرياضة، من العدد الكلي للأفراد (290).

الجدول 20: يمثل إجابة أفراد العينة حول مدى تحسن قدرتهم على التعامل البدني أثناء ممارسة الرياضة.

الإجابات	التكرارات	النسب	كأ <sup>2</sup> المحسوبة	كأ <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	32	15,31%	100,60	03,84	0,05	1
لا	177	84,69%				
المجموع	209	100%				



شكل رقم (32): يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال السادس من المحور الثاني

#### تحليل نتائج:

♦ من خلال الجدول رقم 20 اتضح أن نسبة (15,31%) أجابوا بنعم بحيث أنه رغم ممارسة الأفراد للرياضة شعروا بعدم تحسن قدرتهم على التعامل البدني في الميدان في حين نجد نسبة (84,69%) أجابوا بلا بحيث ممارستهم للرياضة تحسن قدرتهم على التعامل البدني الميدان و هذا ما يؤكد أن قيمة كأ<sup>2</sup> المحسوبة (100,60) أكبر من كأ<sup>2</sup> الجدولية (3,84) عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة حرية (1) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

♦ الاستنتاج: نستنتج أن ممارسة الرياضة تحسن قدرة أعوان الحماية المدنية على التعامل البدني الميداني.

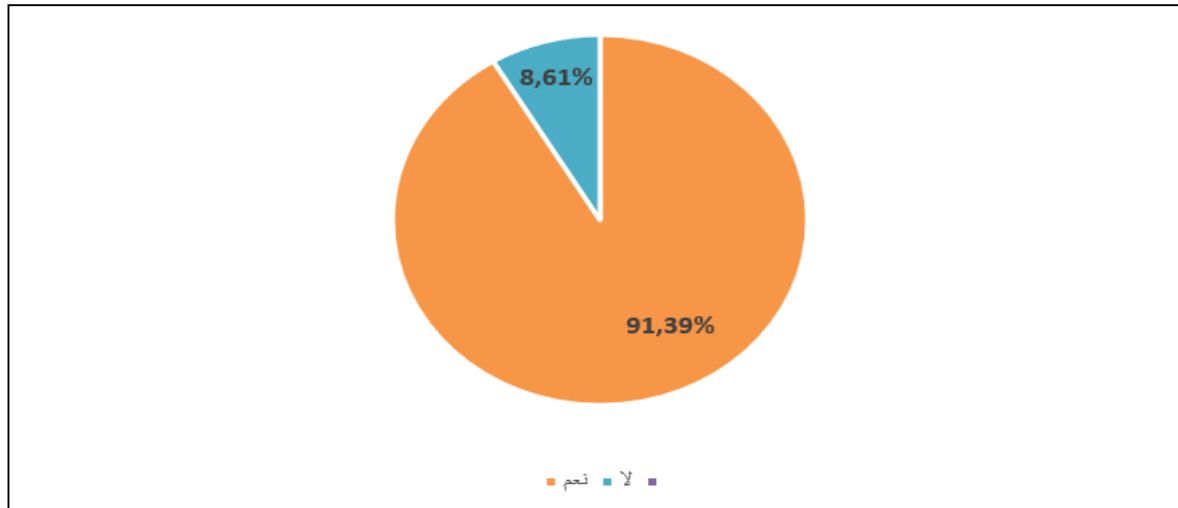
السؤال السابع: هل اللياقة البدنية العالية تمنحك ميزة في التعامل مع المواقف الصعبة و المجهدة

ميدانيا ؟

الغرض منه: معرفة من أن اللياقة البدنية العالية تمنحك ميزة في التعامل مع المرافق الصعبة و المجهدة.

الجدول 21: يمثل إجابة أفراد العينة تجاه تأثير اللياقة البدنية في التعامل مع المواقف الصعبة و المجهدة ميدانيا.

الإجابات	التكرارات	النسب	كأ <sup>2</sup> المحسوبة	كأ <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	191	91,39%	143,20	03,84	0,05	1
لا	18	08,61%				
المجموع	209	100%				



شكل رقم (33): يوضح النسبة المئوية لإجابات السؤال السابع من المحور الثاني

#### تحليل نتائج:

♦ من خلال الجدول رقم 21 أغلبية إجابات الأعوان توضح أن اللياقة البدنية تمنح ميزة في التعامل مع المواقف الصعبة و المجهدة بنسبة ( 91,39%) بينما نجد ( 08,61%) فقط منهم أجابوا بلا و هذا ما يؤكد أن قيمة كأ<sup>2</sup> المحسوبة (143,20) أكبر من القيمة كأ<sup>2</sup> الجدولية ( 3,84) عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة حرية (1) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين الاستجابات و جاءت الفروق لصالح الموافقة بنعم.

♦ الاستنتاج: نستنتج أن اللياقة البدنية العالية تمنح ميزة في التعامل مع المواقف الصعبة و المجهدة لأعوان الحماية المدنية.

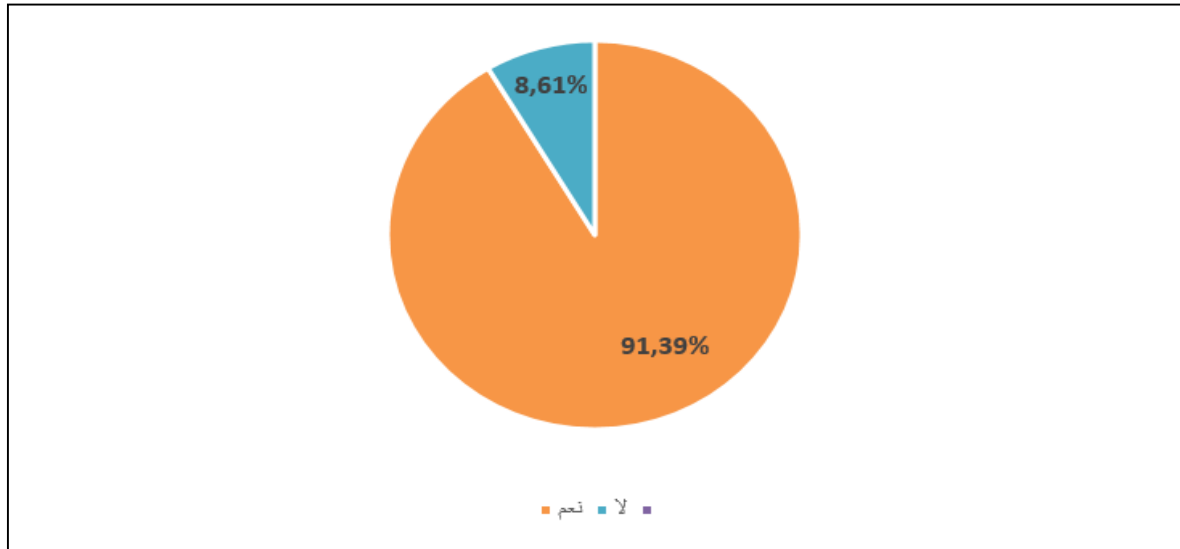
المحور الثالث: تأثير البرامج الرياضية على الأداء النفسي و الذهني.

السؤال الأول: هل ساعدتك البرامج الرياضية في تقليل التوتر و الضغط النفسي الناتج عن العمل ؟

الغرض منه: معرفة إن كانت البرامج الرياضية دور في تقليل التوتر و الضغط النفسي الناتج عن العمل.

الجدول 22: يمثل إجابة أفراد العينة حول تأثير البرامج الرياضية على التوتر و الضغط النفسي الناتج عن العمل.

الإجابات	التكرارات	النسب	كأ <sup>2</sup> المحسوبة	كأ <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	191	%91,39	143,20	03,84	0,05	1
لا	18	%08,61				
المجموع	209	%100				



شكل رقم (34): يوضح النسبة المئوية لإجابات السؤال الأول من المحور الثالث

تحليل نتائج:

♦ من خلال الجدول رقم 22 فإن أغلبية الأعوان يرون أن البرامج الرياضية تساعد في تقليل التوتر و الضغط النفسي الناتج عن العمل بنسبة (%91,39) بينما نجد (%08,61) فقط منهم أجابوا بلا و هذا ما يؤكد أن قيمة كأ<sup>2</sup> المحسوبة (143,20) أكبر من كأ<sup>2</sup> الجدولية (3,84) عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة حرية (1) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين الاستجابات و جاءت الفروق لصالح الموافقة بنعم.

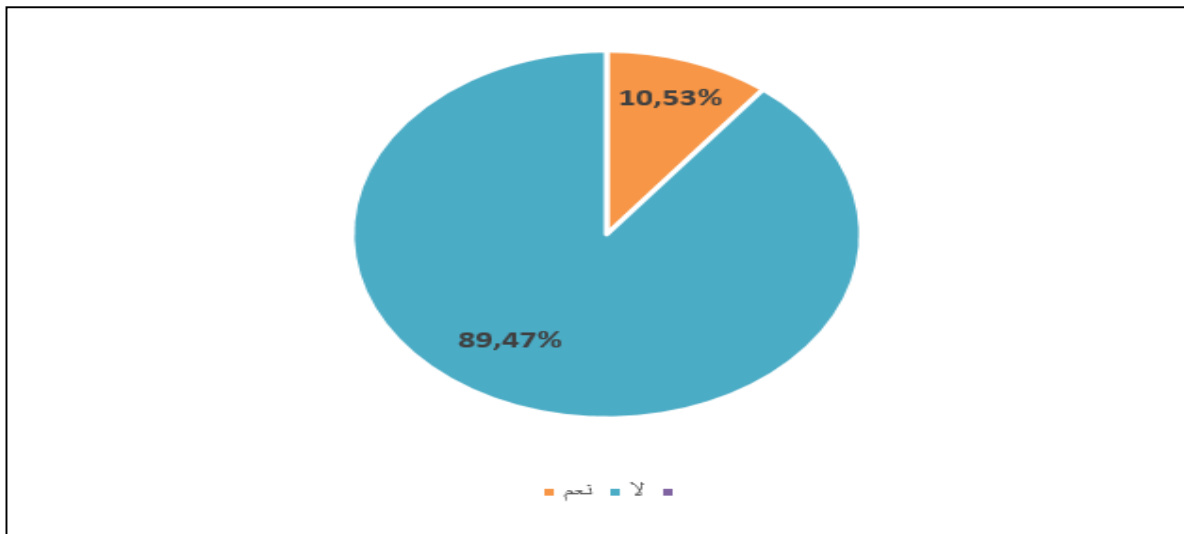
♦ الاستنتاج: نستنتج أن البرامج الرياضية تساعد في تقليل التوتر و الضغط النفسي الناتج عن العمل.

السؤال الثاني: هل قللت البرامج الرياضية تركيزك أثناء أداء المهام ؟

الغرض منه: معرفة ما مدنتأثير البرامج الرياضية على تركيز الأفراد أثناء أداء المهام.

الجدول 23: يمثل إجابة أفراد العينة حول تأثير البرامج الرياضية على تركيزهم أثناء أداء المهام.

الإجابات	التكرارات	النسب	كأ <sup>2</sup> المحسوبة	كأ <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	22	10,53%	130,26	03,84	0,05	1
لا	187	89,47%				
المجموع	209	100%				



شكل رقم (35): يوضح النسبة المئوية لإجابات السؤال الثاني من المحور الثالث

#### تحليل نتائج:

♦ من خلال الجدول رقم 23 اتضح أن نسبة (10,53%) أجابوا بنعم بحيث أن البرامج الرياضية تقلل

من التركيز أثناء أداء المهام في حين نجد أن نسبة (89,47%) أجابوا بلا بحيث أن البرامج الرياضية تزيد من التركيز أثناء أداء المهام و هذا ما يؤكد أن قيمة كأ<sup>2</sup> المحسوبة (130,26) أكبر من كأ<sup>2</sup> الجدولية (3,84) عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة حرية (1) هذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

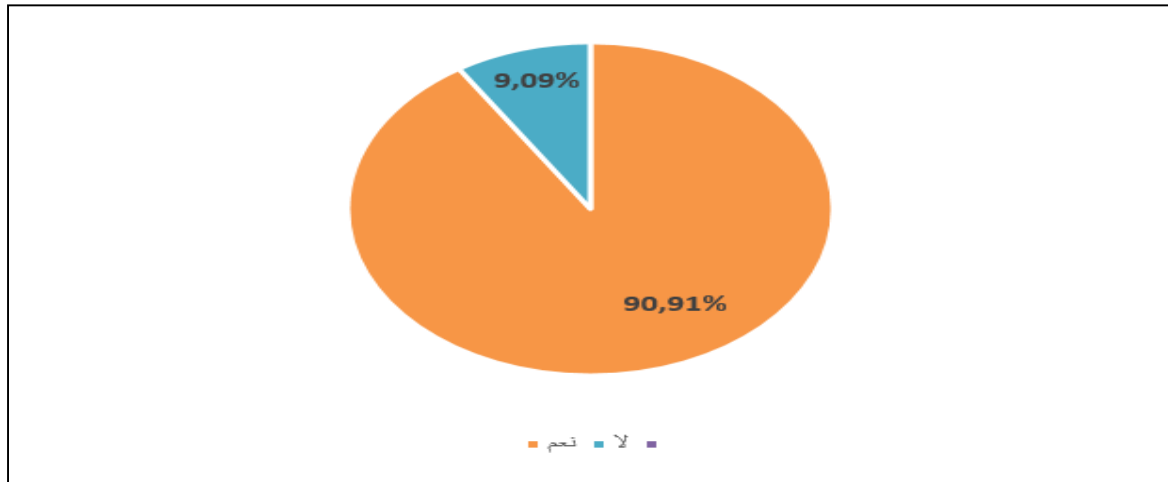
♦ الاستنتاج: نستنتج أن البرامج التدريبية الرياضية لا تقلل التركيز أثناء أداء المهام.

السؤال الثالث: هل ساعدتك التدريبات الرياضية في تحسين قدرتك على التأقلم مع الضغوطات الميدانية؟

الغرض منه: معرفة إن كانت التدريبات الرياضية تساعد في تحسين قدرة الأعوان على التأقلم مع الضغوطات الميدانية.

الجدول 24: يمثل إجابة أفراد العينة حول مدى مساهمة التدريبات الرياضية في تحسين القدرة على التأقلم مع الضغوطات الميدانية.

الإجابات	التكرارات	النسب	كأ <sup>2</sup> المحسوبة	كأ <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	190	90,91%	139,90	03,84	0,05	1
لا	19	09,09%				
المجموع	209	100%				



شكل رقم (36): يوضح النسبة المئوية لإجابات السؤال الثالث من المحور الثالث

#### تحليل نتائج:

♦ من خلال الجدول رقم (24) فإن أغلبية الأعوان يرون أن التدريبات الرياضية تساعد في تحسين القدرة على التأقلم مع الضغوطات النفسية بنسبة (90,91%) بينما نجد (09,09%) فقط منهم أجابوا بلا و هذا ما يؤكد أن قيمة كآ<sup>2</sup> المحسوبة (139,9) أكبر من القيمة كآ<sup>2</sup> الجدولية (3,84) عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة حرية (1) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين الاستجابات و جاءت الفروق لصالح الموافقة بنعم.

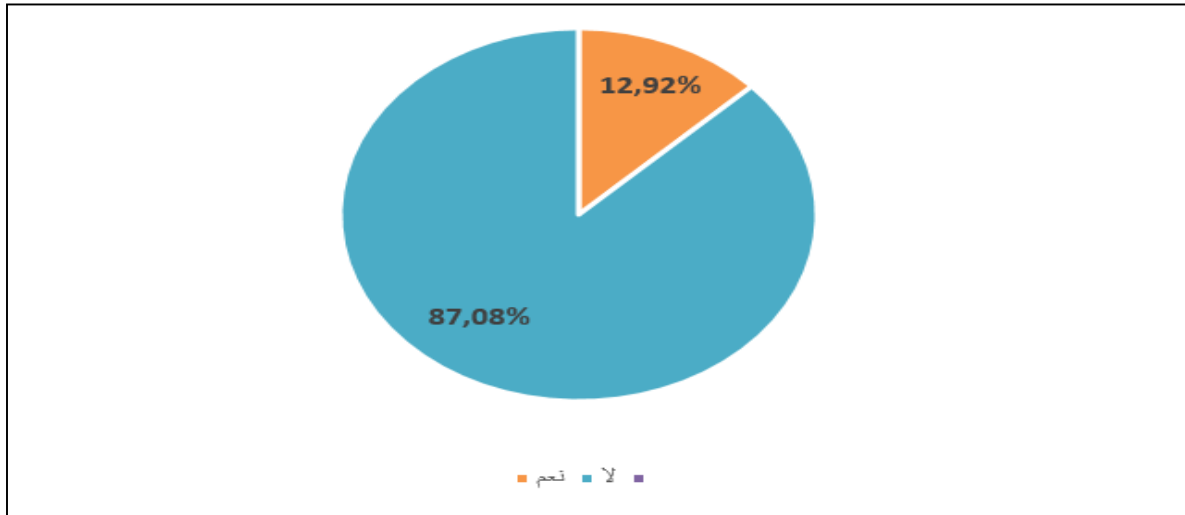
♦ الاستنتاج: نستنتج أن التدريبات الرياضية تساعد في تحسين القدرة على التأقلم مع الضغوطات الميدانية.

السؤال الرابع: هل ساهمت البرامج الرياضية في تناقص مستوى الدافعية و الحماس للعمل؟

الغرض منه: معرفة ما مدى مساهمة البرامج الرياضية و تأثيرها على مستوى الدافعية و الحماس عن العمل.

الجدول 25: يمثل إجابة أفراد العينة حول مساهمة البرامج الرياضية و تأثيرها على مستوى الدافعية و الحماس للعمل.

الإجابات	التكرارات	النسب	كأ <sup>2</sup> المحسوبة	كأ <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	27	12,92%	114,96	03,84	0,05	1
لا	182	87,08%				
المجموع	209	100%				



شكل رقم (37): يوضح النسبة المئوية لإجابات السؤال الرابع من المحور الثالث

#### تحليل نتائج:

♦ من خلال الجدول رقم 25 اتضح أن نسبة (12,92%) أجابوا بنعم بحيث أن البرامج الرياضية تساهم في تناقص مستوى الدافعية و الحماس عن العمل في حين نجد أن نسبة (87,08%) أجابوا بلا بحيث أن البرامج الرياضية تساهم في رفع مستوى الدافعية و الحماس للعمل و هذا ما يؤكد أن قيمة كآ<sup>2</sup> المحسوبة (114,96) أكبر من القيمة كآ<sup>2</sup> الجدولية (3,84) عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة حرية (1) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

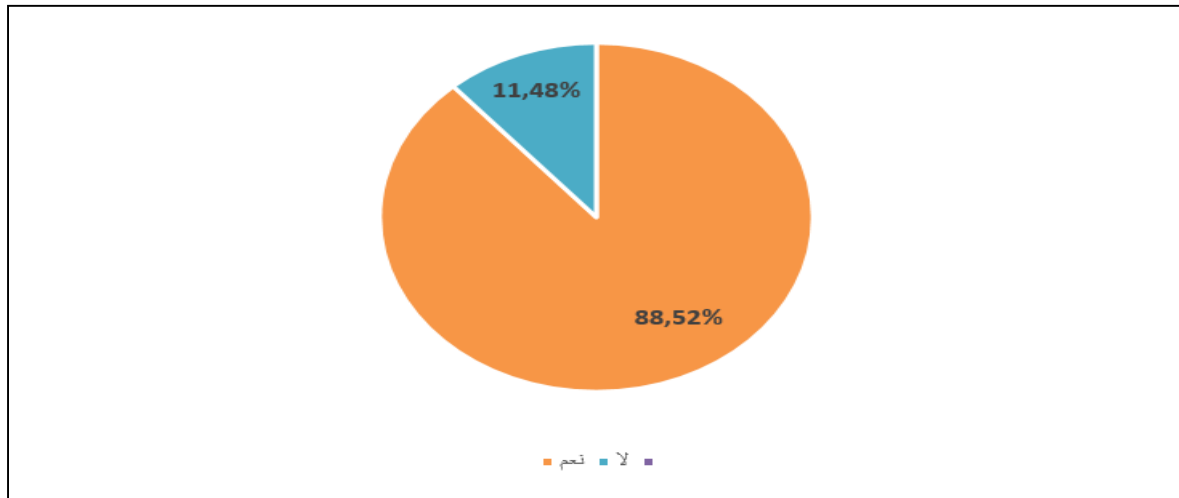
♦ الاستنتاج: نستنتج أن البرامج الرياضية لا تساهم في تناقص مستوى الدافعية و الحماس للعمل.

السؤال الخامس: هل ساعدتك البرامج الرياضية في اتخاذ قرارات صائبة و سريعة في المواقف الصعبة؟

الغرض منه: إحصاء عدد الأفراد الذين ساهمت البرامج الرياضية في إتخاذ قرارات صائبة وسريعة في المواقف الصعبة، من العدد الكلي للأفراد (209).

الجدول 26: يمثل إجابة أفراد العينة حول تأثير البرامج الرياضية في اتخاذ قرارات صائبة و سريعة في المواقف الصعبة ؟

الإجابات	التكرارات	النسب	كأ <sup>2</sup> المحسوبة	كأ <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	185	% 88,52	124,02	03,84	0,05	1
لا	24	% 11,48				
المجموع	209	%100				



شكل رقم (38): يوضح النسبة المئوية لإجابات السؤال الخامس من المحور الثالث

#### تحليل نتائج:

♦ من خلال الجدول رقم 26 أغلبية الأعوان يرون أن البرامج الرياضية تساعد في إتخاذ قرارات صائبة و سريعة في المواقف الصعبة بنسبة (%88,52) بينما نجد ( %11,48) فقط منهم أجابوا بلا و هذا ما يؤكد أن قيمة كأ<sup>2</sup> المحسوبة (124,02) أكبر من القيمة كأ<sup>2</sup> الجدولية ( 3,84) عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة حرية (1) و هذا يدل على وجود فروق دالة إحصائيا

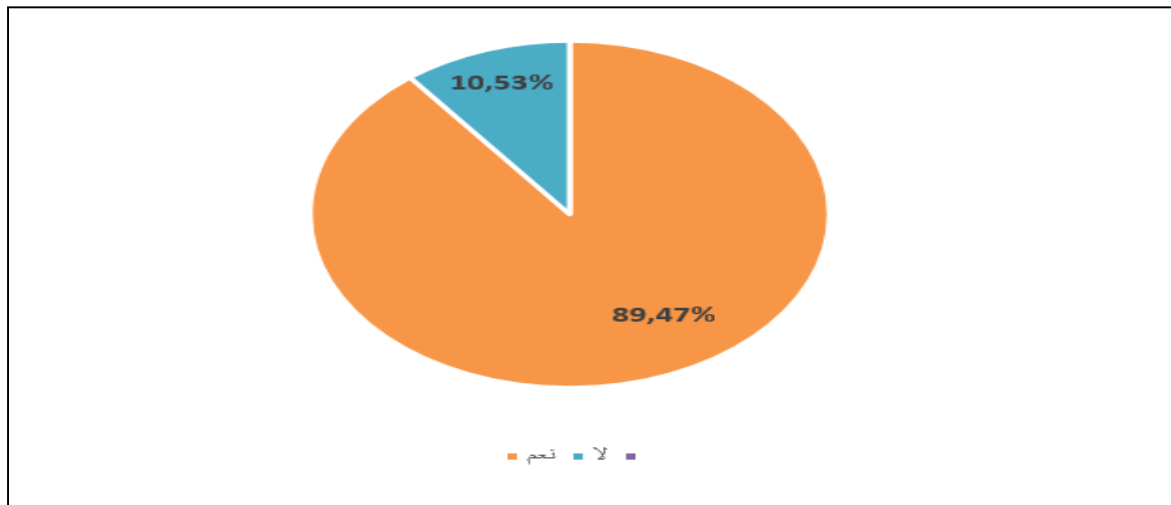
♦الاستنتاج: نستنتج أن البرامج الرياضية تساعد في إتخاذ قرارات صائبة و سريعة في المواقف الصعبة.

السؤال السادس: هل تعتقد أن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام تعزز ثقتك بنفسك أثناء العمل ؟

الغرض منه: معرفة إن كانت الثقة بالنفس أثناء العمل لها علاقة بممارسة التمارين الرياضية.

الجدول 27: يمثل إجابة الأفراد حول العلاقة بين ممارسة الرياضة و تعزيز الثقة بالنفس.

الإجابات	التكرارات	النسب	كأ <sup>2</sup> المحسوبة	كأ <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	187	89,47%	130,26	03,84	0,05	1
لا	22	10,53%				
المجموع	209	100%				



شكل رقم (39): يوضح النسبة المئوية لإجابات السؤال السادس من المحور الثالث

#### تحليل نتائج:

♦ من خلال الجدول رقم 27 فإن أغلبية إجابات الأعوان توضح أن ممارسة التمارين الرياضية يعزز الثقة في النفس أثناء العمل بنسبة ( 89,47%) بينما نجد (10,53%) فقط منهم أجابوا بلا و هذا ما يؤكد أن قيمة كأ<sup>2</sup> المحسوبة (130,26) أكبر من القيمة كأ<sup>2</sup> الجدولية ( 3,84) عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة حرية (1) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين الاستجابات و جاءت الفروق لصالح الموافقة بنعم.

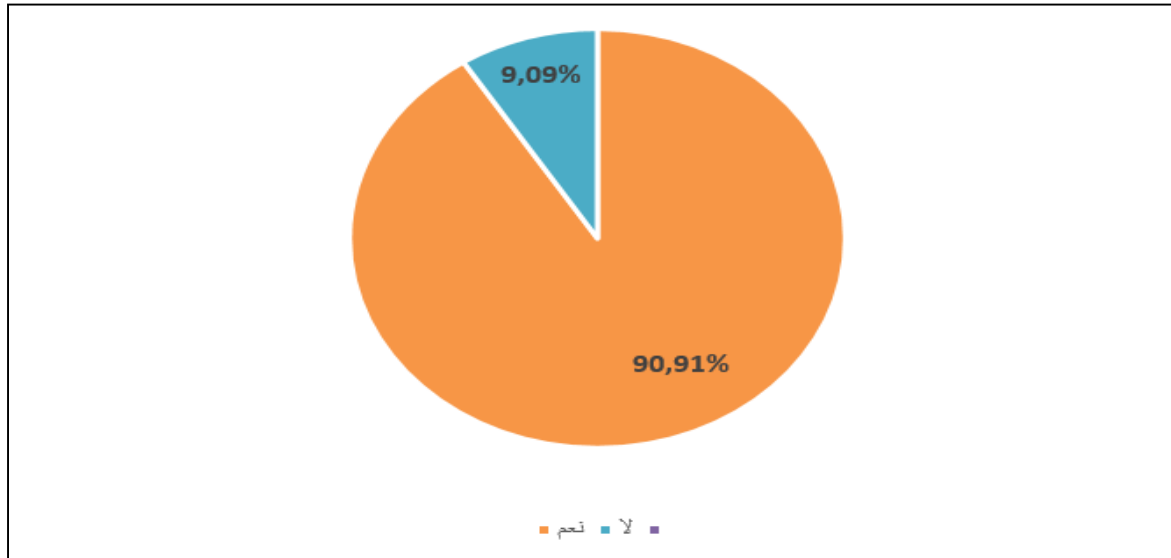
♦ الاستنتاج: نستنتج أن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام تعزز الثقة في النفس أثناء العمل.

السؤال السابع: هل تشعر بتحسن في حالتك النفسية نتيجة مشاركتك في البرامج التدريبية الرياضية ؟

الغرض منه: معرفة مدى أهمية البرامج التدريبية الرياضية على الحالة النفسية لعون الحماية.

الجدول 28: يمثل إجابة أفراد العينة حول الحالة النفسية نتيجة المشاركة في البرامج التدريبية الرياضية.

الإجابات	التكرارات	النسب	كأ <sup>2</sup> المحسوبة	كأ <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	190	90,91%	139,9	03,84	0,05	1
لا	19	09,09%				
المجموع	209	100%				



شكل رقم (40): يوضح النسبة المئوية لإجابات السؤال السابع من المحور الثالث

#### تحليل نتائج:

♦ من خلال الجدول رقم (28) فإن أغلبية الأعوان يشعرون بتحسن في حالتهم النفسية نتيجة المشاركة في البرامج الرياضية بنسبة (90,91%) بينما نجد (09,09%) فقط منهم أجابوا بلا و هذا ما يؤكد أن قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة (139,9) أكبر من القيمة ك<sup>2</sup> الجدولية (3,84) عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة حرية (1) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين الاستجابات وجاءت الفروق لصالح الموافقة بنعم.

♦ الاستنتاج: نستنتج أن البرامج التدريبية الرياضية لها دور في تحسين الحالة النفسية لأعوان الحماية المدنية.

المحور الرابع: تأثير البرامج الرياضية على المردود الأداء الميداني.

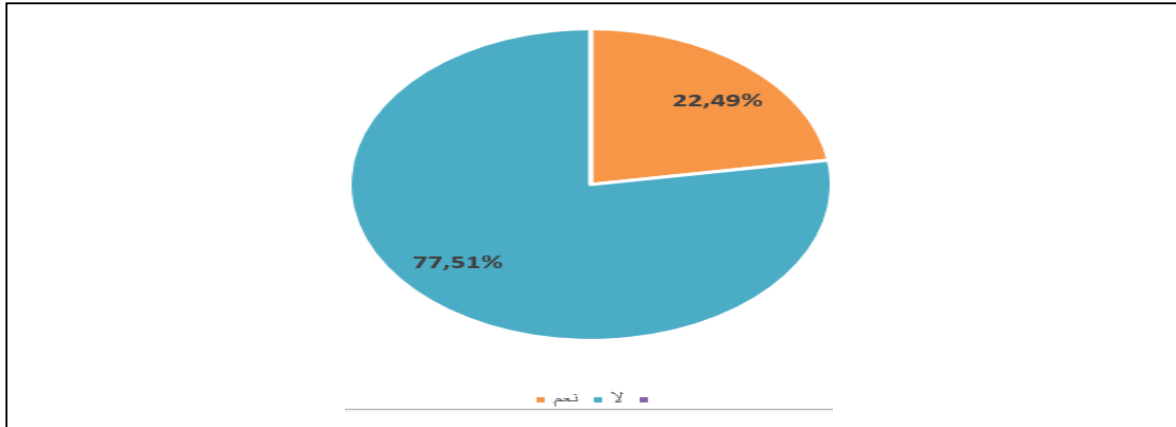
السؤال الأول: هل ترى أن الإستغناء عن البرامج الرياضية لا يؤثر سلبا على الصحة البدنية و النفسية

لأعوان التدخل ؟

الغرض منه: معرفة مدى تأثير غياب البرامج الرياضية على الصحة البدنية و النفسية لأعوان التدخل.

الجدول 29: يمثل إجابة أفراد العينة حول مدى تأثير البرامج الرياضية على الصحة البدنية و النفسية لأعوان التدخل.

الإجابات	التكرارات	النسب	كأ <sup>2</sup> المحسوبة	كأ <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	47	22,49%	63,28	03,84	0,05	1
لا	162	77,51%				
المجموع	209	100%				



شكل رقم (41): يوضح النسبة المئوية لإجابات السؤال الأول من المحور الرابع

### تحليل نتائج:

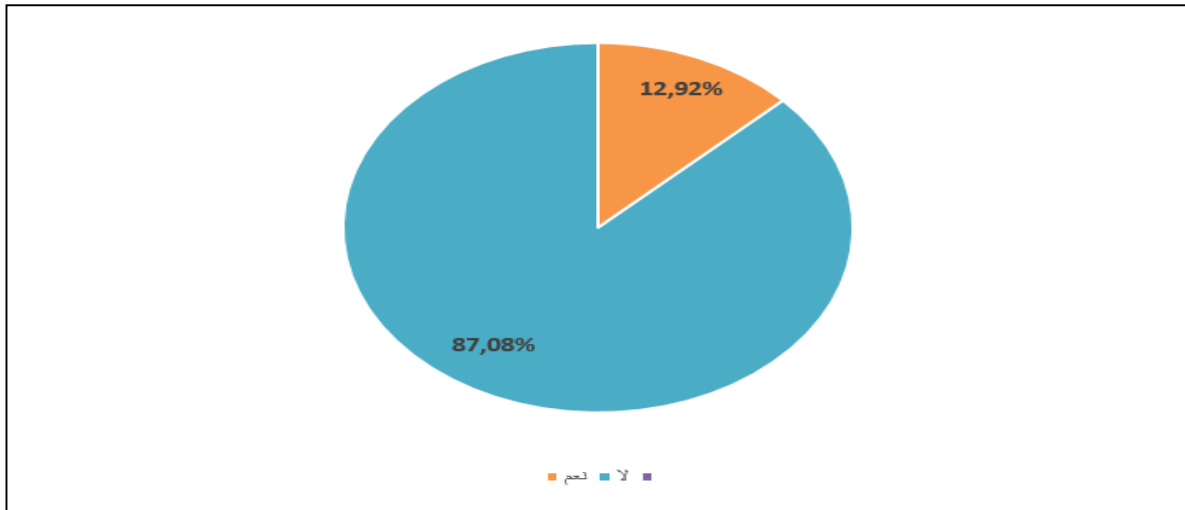
♦ من خلال الجدول رقم 29 اتضح أن نسبة (22,49%) أجابوا بنعم بحيث أن الإستغناء عن البرامج لا يؤثر سلبا على الصحة البدنية و النفسية لأعوان التدخل في حين نجد أن نسبة (77,51%) أجابوا بلا بحيث أن الاستغناء عن البرامج الرياضية يؤثر سلبا على صحتهم البدنية و النفسية و هذا ما يؤكد أن قيمة كآ<sup>2</sup> المحسوبة (63,28) أكبر من القيمة كآ<sup>2</sup> الجدولية (3,84) عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة حرية (1) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين الاستجابات وجاءت الفروق لصالح الموافقة بلا.

♦ الاستنتاج: نستنتج أن الإستغناء عن البرامج التدريبية الرياضية يؤثر سلبا على الصحة البدنية و النفسية.

**السؤال الثاني:** هل تسبب البرامج الرياضية تقليل دوام الإستعداد للتدخلات الميدانية للأعوان؟  
**الغرض منه:** معرفة أثر البرامج الرياضية على جاهزية الأعوان و استعدادهم أثناء التدخلات الميدانية.

**الجدول 30:** يمثل إجابة الأفراد حول تأثير البرامج الرياضية على جاهزية الأعوان.

الإجابات	التكرارات	النسب	كأ <sup>2</sup> المحسوبة	كأ <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	27	12,92%	114,96	03,84	0,05	1
لا	182	87,08%				
المجموع	209	100%				



**شكل رقم (42):** يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الثاني من المحور الرابع

#### تحليل نتائج:

♦ من خلال الجدول رقم 30 اتضح أن نسبة (12,92%) أجابوا بنعم بحيث أن البرامج الرياضية تقلل من دوام الإستعداد للتدخلات الميدانية للأعوان في حين نجد أن نسبة (87,08%) أجابوا بلا بحيث أن البرامج الرياضية لا تقلل من دوام الإستعداد لتدخلاتهم الميدانية و هذا ما يؤكد أن قيمة كآ<sup>2</sup> المحسوبة (114,96) أكبر من القيمة كآ<sup>2</sup> الجدولية (3,84) عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة حرية (1) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية

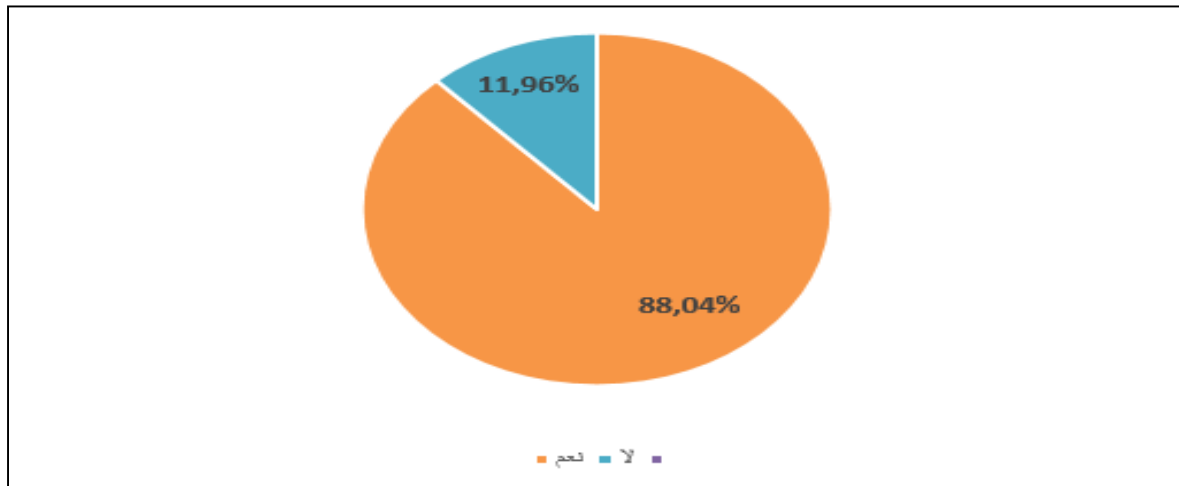
♦ **الاستنتاج:** نستنتج أن البرامج التدريبية الرياضية لا تسبب في تقليل دوام الإستعداد للتدخلات الميدانية.

السؤال الثالث: هل تساعد البرامج الرياضية في تحسين التنسيق و التعاون بين أفراد الوحدة أثناء التدخلات الميدانية؟

الغرض منه: معرفة ما إن البرامج الرياضية لها دور في تحسين التنسيق و التعاون بين أفراد الوحدة أثناء التدخلات الميدانية.

الجدول 31: يمثل إجابة أفراد العينة حول دور البرامج الرياضية في تحسين التنسيق و التعاون بين أفراد الوحدة أثناء التدخلات الميدانية؟

الإجابات	التكرارات	النسب	كأ <sup>2</sup> المحسوبة	كأ <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	184	88,04%	120,96	03,84	0,05	1
لا	25	11,96%				
المجموع	209	100%				



شكل رقم (43): يوضح النسبة المئوية لإجابات السؤال الثالث من المحور الرابع

#### تحليل نتائج:

♦ من خلال الجدول رقم 31 فإن أغلبية الأعوان يرون أن البرامج الرياضية تساعد في تحسين التنسيق و التعاون بين الأفراد خلال التدخلات الميدانية بنسبة (88,04%) بينما نجد (11,96%) فقط منهم أجابوا بلا و هذا ما يؤكد أن هذا ما يؤكد أن قيمة كآ<sup>2</sup> المحسوبة (120,96) أكبر من القيمة كآ<sup>2</sup> الجدولية (3,84) عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة حرية (1) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين الاستجابات وجاءت الفروق لصالح الموافقة بنعم.

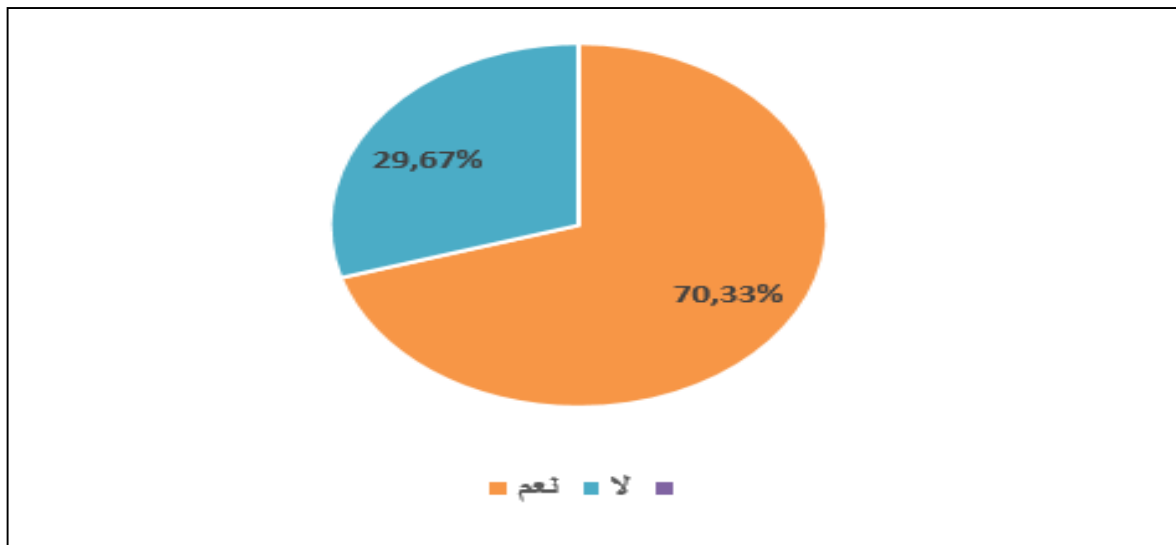
♦ الاستنتاج: نستنتج أن البرامج الرياضية تساعد في تحسين التنسيق و التعاون بين أعوان الوحدة.

السؤال الرابع: هل تساهم البرامج الرياضية في تحسين الأداء الميداني لأعوان التدخل؟

الغرض منه: معرفة ما مدى تأثير البرامج الرياضية على الأداء الميداني لأعوان التدخل.

الجدول 32: يمثل إجابة الأفراد لمدى تأثير البرامج الرياضية على الأداء الميداني لأعوان التدخل.

الإجابات	التكرارات	النسب	كأ <sup>2</sup> المحسوبة	كأ <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	147	70,33%	34,56	03,84	0,05	1
لا	62	29,67%				
المجموع	209	100%				



شكل رقم (44): يوضح النسبة المئوية لإجابات السؤال الرابع من المحور الرابع

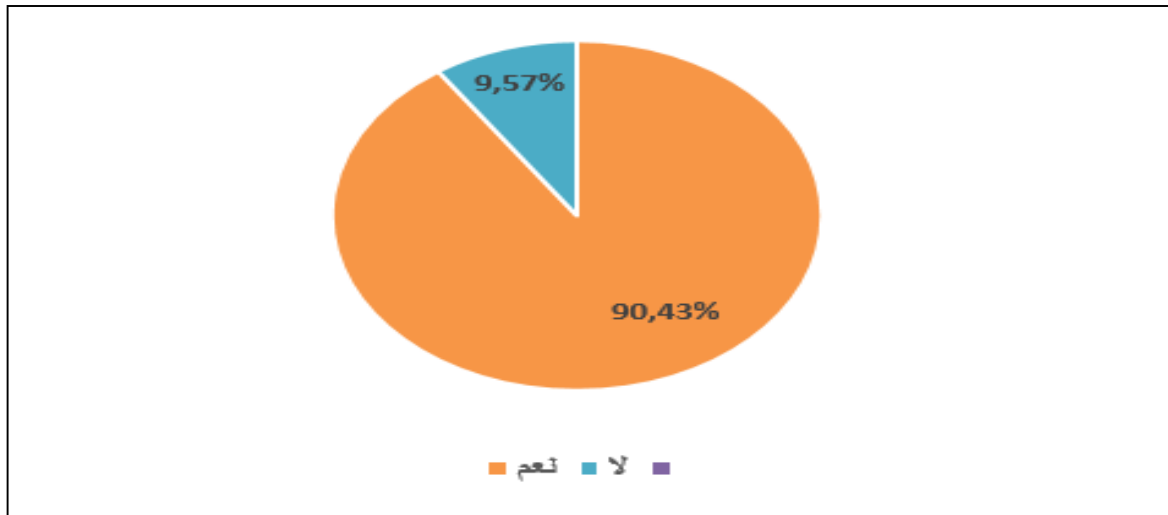
#### تحليل نتائج:

♦ من خلال الجدول رقم 32 فإن مساهمة البرامج التدريبية الرياضية لها دور في تحسين الأداء الميداني لأعوان بنسبة (70,33%) بينما نجد نسبة (29,67%) فقط يرون العكس و هذا ما يؤكد أن قيمة كآ<sup>2</sup> المحسوبة (56,34) أكبر من القيمة كآ<sup>2</sup> الجدولية (3,84) عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة حرية (1) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين الاستجابات وجاءت الفروق لصالح الموافقة بنعم.

♦ الاستنتاج: نستنتج أن البرامج الرياضية تساهم في تحسين الأداء الميداني لأعوان.

**السؤال الخامس:** هل تحقق التدخلات الميدانية للأعوان نتائج إيجابية بفعل البرامج الرياضية؟  
 الغرض منه: معرفة ما مدى تأثير البرامج الرياضية على التدخلات الميدانية لأعوان الحماية المدنية.  
 الجدول 33: يمثل إجابة أفراد العينة حول تأثير البرامج الرياضية على التدخلات الميدانية للأعوان.

الإجابات	التكرارات	النسب	كأ <sup>2</sup> المحسوبة	كأ <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	189	90,43%	136,66	03,84	0,05	1
لا	20	9,57%				
المجموع	209	100%				



شكل رقم (45): يوضح النسبة المئوية لإجابات السؤال الخامس من المحور الرابع

#### تحليل نتائج:

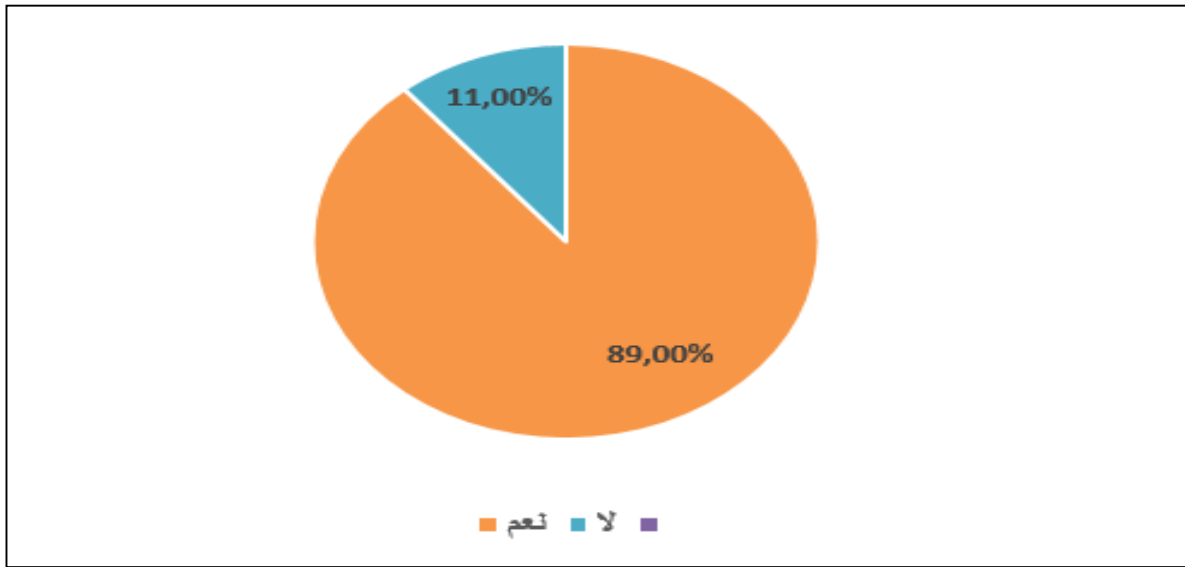
♦ من خلال الجدول رقم (33) فإن أغلبية الأعوان أجابوا أن البرامج التدريبية الرياضية تساعد في الإستجابة بشكل أسرع للحالات الطارئة بنسبة (90,43%) بينما نجد (9,57%) فقط أجابوا بلا و هذا ما يؤكد أن هذا ما يؤكد أن قيمة كأ<sup>2</sup> المحسوبة (136,66) أكبر من القيمة كأ<sup>2</sup> الجدولية (3,84) عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة حرية (1) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين الاستجابات وجاءت الفروق لصالح الموافقة بنعم.

♦ **الاستنتاج:** نستنتج أن البرنامج التدريبي الرياضي يساعد في الإستجابة بشكل أسرع للحالات الطارئة.

السؤال السادس: هل ترى أن البرامج الرياضية ضرورية للأداء الميداني الجيد للأعوان؟

الغرض منه: معرفة أهمية البرامج التدريبية الرياضية و أثرها على أداء الميداني الجيد للأعوان  
الجدول 34: يمثل إجابة أفراد العينة على مدى ضرورة البرامج الرياضية للأداء الجيد للأعوان.

الإجابات	التكرارات	النسب	كأ <sup>2</sup> المحسوبة	كأ <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	186	%89	127,12	03,84	0,05	1
لا	23	%11				
المجموع	209	%100				



شكل رقم (46): يوضح النسبة المئوية لإجابات السؤال السادس من المحور الرابع

#### تحليل نتائج:

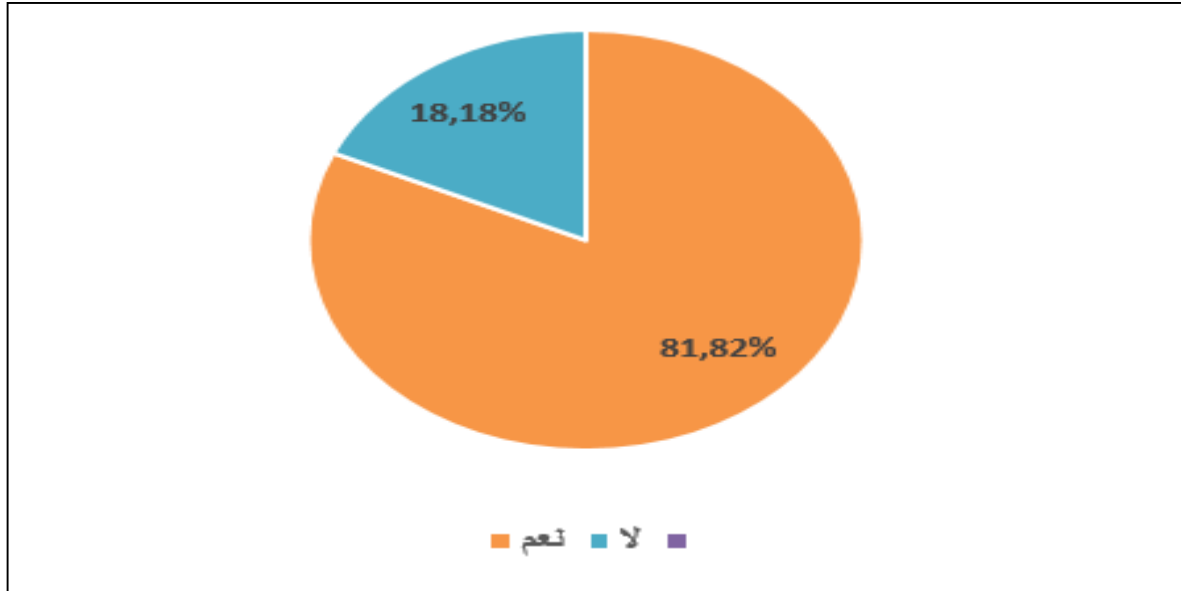
♦ من خلال الجدول رقم (34) فإن أغلبية الأعوان يرون أن البرامج الرياضية ضرورية للأداء الميداني الجيد بنسبة (%89) بينما نجد (%11) فقط منهم أجابوا بلا و هذا ما يؤكد أن قيمة كآ<sup>2</sup> المحسوبة (127,12) أكبر من القيمة كآ<sup>2</sup> الجدولية (3,84) عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة حرية (1) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين الاستجابات وجاءت الفروق لصالح الموافقة بنعم.

♦ الاستنتاج: نستنتج أن البرامج التدريبية الرياضية ضرورية للأداء الميداني الجيد للأعوان التدخل.

**السؤال السابع:** هل ترى أن الوقت المخصص للتدريب الرياضي كاف لتحسين المردودية في الميدان؟  
 الغرض منه: معرفة ما مدى تأثير الوقت المخصص للتدريب الرياضي على تحسين المردودية في الميدان.

**الجدول 35:** يمثل إجابة أفراد العينة حول مدى تأثير الوقت المخصص للتدريب الرياضي.

الإجابات	التكرارات	النسب	كأ <sup>2</sup> المحسوبة	كأ <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	171	81,82%	84,64	03,84	0,05	1
لا	38	18,18%				
المجموع	209	100%				



**شكل رقم (47):** يوضح النسبة المئوية لإجابات السؤال السابع من المحور الرابع

#### تحليل نتائج:

♦ من خلال الجدول رقم 35 فإن أغلبية الأعوان يرون أن الوقت المخصص للتدريب الرياضي كاف لتحسين المردود بنسبة (81,82%) بينما نجد (18,18%) فقط منهم أجابوا بلا و هذا ما يؤكد أن هذا ما يؤكد أن قيمة كآ<sup>2</sup> المحسوبة (84,64) أكبر من القيمة كآ<sup>2</sup> الجدولية (3,84) عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة حرية (1) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائيا بين الاستجابات وجاءت الفروق لصالح الموافقة بنعم.

♦ **الاستنتاج:** نستنتج أن الوقت المخصص للتدريب الرياضي كاف لتحسين المردودية للأداء الميداني.

## مناقشة و مقابلة النتائج بالفرضيات:

## مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

بعد عرض و تحليل نتائج الاستبيان الذي وزعناه على أفراد الحماية المدنية و من خلال نتائج الجداول المتعلقة بالفرضية الجزئية الأولى و الخاصة بالأسئلة (1،2،3) للمحور الأول و الأسئلة (1،6) للمحور الثاني و الأسئلة (4،6) من المحور الرابع، إضافة إلى النسب المئوية التي توضح بأن أغلب الإجابات كانت بنعم و المتمحورة حول أهمية تحسين اللياقة البدنية بممارسة البرامج التدريبية الرياضية و التي تساهم بقسط كبير في تطوير كفاءة رجال الحماية المدنية، و بما أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية تبين لنا فعلا أن اللياقة البدنية المكتسبة من ممارسة النشاط البدني الرياضي تلعب دورا مهما في الرفع من أداء أعوان الحماية المدنية، و تزيد من الكفاءة الوظيفية لأعوان الحماية، و هذا ما يعكس اهتمام ووعي رجل الحماية المدنية بمدى أهمية ممارسة البرامج التدريبية الرياضية في تحسين اللياقة البدنية.

و هذا ما ينطبق على فرضيتنا الأولى:

- البرامج التدريبية الرياضية تساهم في تحسين اللياقة البدنية لأعوان الحماية المدنية.

وعليه وفي حدود الدراسة فإن فرضيتنا محققة.

## مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

بعد عرض و تحليل نتائج الاستبيان الذي وزعناه على أفراد الحماية المدنية و من خلال نتائج الجداول المتعلقة بالفرضية الجزئية الثانية و الخاصة بالأسئلة (1،2،3،6،7) إضافة إلى النسب المئوية و بما أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية تبين لنا فعلا أن البرامج التدريبية الرياضية الموجهة لأعوان الحماية المدنية لا تقتصر على تطوير الجوانب البدنية و المهارية فقط بل تلعب دورا هاما في تحسين الجانب النفسي و الذهني اللذان يعتبران عنصران أساسيان في طبيعة عملهم الذي يتميز بكثرة الضغوط و المواقف الحرجة و الذي يتطلب كذلك قدرة عالية على ضبط النفس، سرعة إتخاذ القرار، التركيز و مقاومة التوتر.

و هذا ما ينطبق على فرضيتنا الثانية:

- البرامج التدريبية الرياضية تساهم في تحسين الجانب النفسي و الذهني لأعوان الحماية المدنية.

وعليه وفي حدود الدراسة فإن فرضيتنا محققة.

## مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة:

بعد عرض و تحليل نتائج الاستبيان الذي وزعناه على أفراد الحماية المدنية و من خلال نتائج الجداول المتعلقة بالفرضية الجزئية الثالثة و الخاصة بالسؤال (1) من المحور الأول و الأسئلة (2،3،5،7) من المحور الثاني و الأسئلة (2،3،5،7) من المحور الرابع إضافة إلى النسب المئوية و بما أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية تبين لنا أن البرامج التدريبية الرياضية تساهم في تحسين المردود أثناء الخدمة الموجهة لأعوان الحماية المدنية بحيث هذه البرامج التدريبية تعمل على زيادة القوة مما يقلل من التعب أثناء العمليات و يتحملون الإجهاد البدني.

و هذا ما ينطبق على فرضيتنا التالية:

- البرامج التدريبية الرياضية تساهم في تحسين المردود أثناء الخدمة.

وعليه وفي حدود الدراسة فإن فرضيتنا محققة.

## الاستنتاج العام:

من خلال ما قدمناه في الجزء التطبيق من طرح أسئلة الإستبيان و كذا عرضها و تحليلها التي كانت في مجمل نتائجها إهتمام أعوان الحماية المدنية بالبرامج التدريبية الرياضية بمختلف أنواعها حيث تشهد إقبالا هائلا من مختلف رتب الحماية المدنية، كما أدى الإقبال على البرامج التدريبية الرياضية إلى رفع اللياقة البدنية التي تطور من أدائهم أثناء تدخلاتهم الميدانية و المداومة عليها لتحسين مردود الأفراد و الحد من الإصابات أثناء الخدمة و الإستجابة السريعة من خلال تقوية القدرة على التحمل و سرعة رد الفعل، كل هذا أوصلنا إلى القول بأن الفرضيات الجزئية هي محققة نظرا لتطبيقها في الميدان و كذلك النتائج المتحصل عليها و التي تبين ذلك جليا و بذلك نصل إلى تحقيق فرضيتنا العامة "البرامج التدريبية الرياضية تساهم في تحسين اللياقة البدنية و الجانب النفسي و الذهني لأعوان الحماية المدنية، مما ينعكس إيجابا على مردودهم أثناء الخدمة".

## الاقتراحات و التوصيات:

بعد تناولنا لدراسة موضوع بحثنا " أثر البرامج التدريبية الرياضية على الأداء الميداني لأعوان الحماية المدنية" وبعد عرض هذه الدراسة و تحليل نتائج الاستبيان، و استخلاصنا ما يمكن استخلاصه من خلال الأسئلة المطروحة حول هذا الموضوع تبين لنا أن البرامج التدريبية الرياضية لها علاقة مباشرة بالأداء الوظيفي لأفراد الحماية المدنية ذات أثر إيجابي على أداء أعوان الحماية المدنية، لذلك ارتأينا أن نقدم بعض الاقتراحات نثري بها موضوع بحثنا و التي نأمل أن تساهم في إعطاء دفعة قوية لموضوعنا و تلقي صداها لدى مسؤولي جهاز الحماية المدنية نذكر منها:

- 1- الإشراف على وضع البرامج التدريبية الرياضية الخاصة لممارسة الرياضة من قبل المدربين و الباحثين المختصين في المجال الرياضي، و التنسيق مع ذوي الاختصاص و الخبرة في المجال التربية البدنية و الرياضية.
- 2- وجوب تدخل المديرية العامة للحماية المدنية للنظر في محتوى البرامج الرياضية.
- 3- أن يستفيد كل العاملين في مديريات الحماية المدنية من الدورات التدريبية و تكون الغاية منها تحسين الأداء.
- 4- ضرورة إعتداد منهجية تدريبية حديثة و متكاملة تراعي التحديات المتجددة في بيئة العمل، و تدمج بين الجانب النظري و التطبيقي مع التركيز على التقييم الدوري لفعالية هذه البرامج.
- 5- توفير ممرن رياضي في جميع الوحدات و العناية بهم في المجال الرياضي و هذا بتكوينهم تكويننا شاملا خاصة في المجال النظري.
- 6- إجراء بطولات في مختلف رياضات الحماية المدنية .

7- إجراء مناورات بالاشتراك مع جميع القطاعات العامة الأخرى كالأمن الوطني، الجيش الوطني الشعبي لاكتساب الخبرة العلمية.

8- تأهيل الميادين و الساحات و إنشاء مراكز و صالات خاصة لممارسة البرامج التدريبية الرياضية في مراكز الحماية المدنية و تخصيص لهم وقت لذلك.

9- الاهتمام بالأنشطة الرياضية الترفيهية، حيث أنها ذات أهمية نفسية لأعوان الحماية المدنية.

10- تطوير الكفاءة المهنية لأعوان الحماية المدنية ليس لضمان فقط جودة الأداء بل لتعزيز أيضا من سلامة الأفراد و المجتمع على حد سواء.

# خاتمة



من خلال الدراسة التي قمنا بها في بحثنا هذا، يتضح أن للبرامج التدريبية الرياضية دورا هاما في الإرتقاء بالأداء الميداني لأعوان الحماية المدنية، فطبيعة المهام الميدانية التي تتسم بالخطورة و التعقيد و التي تتطلب جهد بدني عالي تفرض ضرورة الحفاظ على مستوى عال من اللياقة البدنية و الجاهزية الذهنية و هنا تبرز أهمية البرامج التدريبية المصممة وفق أسس علمية تراعي طبيعة العمل و تحدياته، و للتحقق من صحة أو بطلان فرضيات البحث، أجرينا استبيان على مجموعة العينة المتمثلة في أعوان الحماية المدنية في الوجدتين الرئيسيتين لكلا من الولايتين مستغام و تيارت، و بعد فرز و تفرغ البيانات و كذا تحليل النتائج المتحصل عليها في الجداول و التعليق عليها و مناقشتها تحصلنا على نتائج متقاربة و هذا بالنظر إلى الفرضيات الجزئية اللواتي تحققن بنسبة كبيرة و هذا ما أكد أن البرامج التدريبية الرياضية تساهم في تطوير اللياقة البدنية مثل القوة العضلية و التحمل ، السرعة و التوازن و كلها عوامل تؤثر بشكل مباشر في قدرة العون على التدخل السريع و الفعال في مختلف الوضعيات الطارئة، كما أنها تساهم في الوقاية من الإصابات المهنية مما يعزز الاستمرارية في العمل، و لا ننسى الجانب النفسي الذي لا يقل أهمية إذ تساهم ممارسة الرياضة في تحسين الحالة المزاجية، تقوية الثقة بالنفس و تعزيز روح الفريق.

و في الأخير فإن ترسيخ ثقافة التكوين و التطوير المستمر داخل المؤسسات الحماية المدنية يعد ركيزة أساسية لتعزيز الأمن المجتمعي و ضمان تقديم خدمات فعالة و ذات جودة عالية في أحلك الظروف.

# المصادر والمراجع

1. ابن منظور. (بدون تاريخ). لسان العرب. بيروت: دار الصادر.
2. أحمد يوسف متعب الحسناوي. (2014). مهارات التدريب الرياضي. العراق: جامعة بابل.
3. بطاقة تقنية وبرنامج: الدورة الوطنية للرياضة. (بلا تاريخ). الدورة الوطنية للرياضة المكيفة لاعوان الحماية المدنية. المديرية العامة للحماية المدنية. الجزائر . .
4. تقرير الصادر عن مديرية الحماية المدنية لولاية تيارت. (بلا تاريخ). تقرير حول تطوير الرياضة المكيفة لاعوان التدخل خلال السنوات الثلاث الاخيرة : 2007 . 2008 . 2009.
5. تقرير صادر عن مديرية الحماية المدنية لولاية غليزان. (بلا تاريخ). النشاطات الرياضية في الحماية المدنية. غليزان.
6. جمال الدين محمد المرسي . (2003). الادارة الاستراتيجية للموارد البشرية . الدار الجامعية.
7. حميدي بلقاسم وآخرون. (2004). مذكرة تخرج ليسانس بعنوان: أثر ممارسة النشاط البدني والرياضي على المردود الوظيفي لرجال الحماية البدنية .
8. خالد تميم الحاج. (2017). أساسيات التدريب الرياضي ط 1. عمان . الاردن: الجنادرية للنشر والتوزيع.
9. رشيد زرواتي. (2007). مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية. الجزائر: دار الهدى لطباعة والنشر والتوزيع.
10. سميرة بودلال , حميدة مباركية. (ديسمبر , 2023). التحضير البدني والرياضي لاعوان التدخل. مجلة اعلامية تصدر عن المديرية العامة للحماية المدنية العدد 34 ، صفحة 42.
11. سميرة بودلال , حميدة مباركية. (ديسمبر , 2024). حصيلة النشاطات العملية من 1 جانفي حتى 31 ديسمبر 2024. الحماية مجلة اعلامية تصدر عن المديرية العامة للحماية المدنية العدد 36.

12. شلابي فيصل . ( 2011 ) . مذكرة تخرج ليسانس بعنوان: أهمية الاعداد البدني لدى رجال الحماية المدنية في تحسين المردود الوظيفي . دالي ابراهيم . الجزائر : جامعة دالي ابراهيم.
13. طه قادر عمر. (2014). تأثير المنهج التدريبي بتمارين المركبة لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الاساسية للاعبات كرة القدم الصالات ط 1. عمان: دار غيداء للنشر والتوزيع.
14. عامر فاخر شغاتي . (2014). علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا. الاردن: مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع .
15. عمار بن عيشي. (2012). اتجاهات التدريب وتقييم أداء الافراد. عمان : دار أسامة.
16. عيسى درار , عزيز نور الدين. (2019 . 2020). مذكرة تخرج الماستر بعنوان: أثر النشاط الرياضي في جاهزية أفراد الحماية المدنية . جامعة أمحمد بوقرة . بومرداس ..
17. فاطمة عبد المالكي , نوال مهدي العبيدي. (2012). التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الرابعة في كليات التربية الرياضية. بغداد : مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع.
18. قاسمي سليم. (بدون تاريخ). نبذة تاريخية حول الحماية المدنية. عنابة: ملحقة المدرسة الوطنية للحماية المدنية . عنابة.
19. لمجد محمد السديري. (2009). علم التدريب الرياضي. رياض: جامعة الملك سعود.
20. مجلة الحماية المدنية . (2002). الجزائر العاصمة.
21. مجمع اللغة العربية. (1994). المعجم الوجيز. مصر : وزارة التربية والتعليم.
22. محمد أحمد فؤاد رشوان الشراقوي. (2011). برنامج تدريبي لبعض مهارات الخنق وأثره على مستوى الاداء لدى لاعبي الجودو ط 1. الاسكندرية : دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.

23. محمد حسن علاوي , أسامة كامل الراتب. (1999). البحث العلمي للتربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. القاهرة: الدار الفكر العربي.
24. محمد عاطف غيث . (1995). قاموس علم الاجتماع . القاهرة طبعة 1 : دار المعرفة الجامعية.
25. محمد عبد الفتاح ياغي . (1986). التدريب اداري بين النظرية والتطبيق. الرياض: جامعة الملك سعود.
26. مدحت محمد أبو نصر . (2008). الادارة العملية التدريسية النظرية والتطبيق ط 1. القاهرة: دار الفجر للنشر والتوزيع.
27. مراسلة رقم 461 تابعة للمديرية العامة الحماية المدنية . (المؤرخة 13 / 03 / 2014). البرنامج العملي اليومي داخل الوحدات. تيارت: مديرية الحماية المدنية لولاية تيارت .
28. مطوية الصادرة عن مديرية الحماية المدنية لولاية تيارت. (2014). الدورة الجهوية للرياضة المكيفة لمهنة عون الحماية المدنية. تيارت.
29. معتز يونس ذنون , ريان عبد الرزاق الحسوس . (2013). كتاب منهجي لطلبة التربية الرياضية. جامعة موصل.
30. معين أمين السيد . (1998). المعين في الاحصاء. القبة: دار العلوم للنشر والتوزيع.
31. مفتي ابراهيم حماد . (2001). التدريب الرياضي الحديث: تخطيط وتطبيق وقيادة. القاهرة: دار الفكر العربي.
32. موفق أسعد محمود الهيبي. (2011). أساسيات التدريب الرياضي. بغداد: جامعة الانبار.
33. ناصر ثابت . (1984). أضواء على الدراسة الميدانية . الكويت: مكتبة الفلاح.
34. نوال مهدي العبيدي وأخرون. (2009). التدريب الرياضي. بغداد: دار الكتب والوثائق ببغداد.

# الملاحف





الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم-  
معهد التربية البدنية و الرياضية  
قسم تدريب رياضي تنافسي



## استمارة استبيانيه موجهة لأعوان الحماية المدنية

في إطار إنجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس تخصص تدريب رياضي  
تنافسي

### أثر البرامج التدريبية الرياضية على الأداء الميداني لأعوان الحماية المدنية

أعزائي أعوان الحماية المدنية

نرجو منكم مساعدتنا بملء هذه الاستمارة بإجابات واضحة وبكل موضوعية على الأسئلة المطروحة، علما أن إجابتكم تساهم في تسهيل موضوع دراستنا، و نشكركم مسبقا على مساعدتكم لنا.

ملاحظة: اقرأ الأسئلة ثم ضع علامة (x) أمام الإجابة المختارة.

الموسم الجامعي: 2025-2024

## الملاحق

### المحور الأول: المعلومات الشخصية:

1- الجنس: ذكر  أنثى

2- كم هو عمرك؟

أقل من 25 سنة  من 25 إلى 35 سنة

من 36 إلى 45 سنة  أكثر من 45 سنة

3- مدة التكوين: سنة  سنتين

4- ما هي ربتك؟

عون  عريف  رقيب

مساعد  ملازم  ملازم الأول

5- كم سنة لك من الخبرة؟

أقل من 5 سنوات  من 5 إلى 10 سنوات

من 11 إلى 15 سنوات  أكثر من 15 سنة

6- ما هو تخصصك في العمل؟

إطفائي  مسعف  غواص

منقذ في الأماكن الوعرة  فرقة الكلاب المدربة

سائق  مخبر

## الملاحق

### ممارسة الأنشطة الرياضية فرديا خارج الوحدة :

1- كم مرة تمارس الأنشطة الرياضية في الأسبوع ؟

لا أمارس  من 1 إلى 2 مرة

من 3 إلى 4 مرات  أكثر أكثر من 4 مرات

2- ما هو نوع الرياضة التي تمارسها بانتظام؟

الجري  السباحة  كمال الأجسام

كرة القدم  رياضة اخرى

3- كم تستغرق مدة التمرين الرياضي عادة ؟

أقل من 30 دقيقة  من 30 إلى 60 دقيقة

أكثر من 60 دقيقة

### البرامج التدريبية الرياضية داخل الوحدة :

1- هل تشارك بانتظام في البرامج التدريبية الرياضية الخاصة بالحماية المدنية ؟

نعم  لا

2- هل ترى عدد ساعات التدريب الرياضي كافية لتحسين أدائك الميداني ؟

نعم  لا

3- هل البرامج التدريبية الرياضية داخل الوحدة تلبي احتياجاتك لأدائك الميداني ؟

نعم  لا

4- هل تجد أن البرنامج التدريبي الرياضي الحالي مناسباً لطبيعة عملك الميداني ؟

نعم  لا

المحور الثاني: تأثير البرامج الرياضية على الأداء البدني:

1- هل لاحظت تحسنا في لياقتك البدنية بسبب ممارسة الرياضة؟

نعم  لا

2- هل ساعدتك ممارسة الرياضة في تقليل التعب البدني أثناء أداء المهام؟

نعم  لا

3- هل ممارسة الرياضة رفعت من قدرتك على التحمل البدني أثناء العمل؟

نعم  لا

4- هل ممارسة الرياضة ساهمت في إزدياد تعرضك لعدد من الإصابات الميدانية؟

نعم  لا

5- هل البرنامج التدريبي الرياضي يساعدك في الاستجابة بشكل أسرع للحالات

الطارئة؟

نعم  لا

6- هل شعرت بعدم تحسن قدرتك على التعامل البدني في الميدان رغم ممارستك

للرياضة؟

نعم  لا

7- هل اللياقة البدنية العالية تمنحك ميزة في التعامل مع المواقف الصعبة و المجهدة

ميدانيا؟

نعم  لا

المحور الثالث: تأثير البرامج الرياضية على الأداء النفسي الذهني:

1- هل ساعدتك البرامج الرياضية في تقليل التوتر و الضغط النفسي الناتج عن العمل ؟

نعم  لا

2- هلقللت البرامج الرياضية تركيزك أثناء أداء المهام ؟

نعم  لا

3- هل ساعدتك التدريبات الرياضية في تحسين قدرتك على التأقلم مع الضغوطات

الميدانية؟

نعم  لا

4- هل ساهمت البرامج الرياضية في تناقص مستوى الدافعية و الحماس للعمل؟

نعم  لا

5- هل ساعدتك البرامج الرياضية في اتخاذ قرارات صائبة و سريعة في المواقف الصعبة

؟

نعم  لا

6- هل تعتقد أن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام تعزز ثقتك بنفسك أثناء العمل :

نعم  لا

7- هل تشعر بتحسن في حالتك النفسية نتيجة مشاركتك في البرامج التدريبية الرياضية ؟

نعم  لا

الرابع: تأثير البرامج الرياضية على المردود الأداء الميداني:

1- هل ترى أن الإستغناء عن البرامج الرياضية لا يؤثر سلبا على الصحة البدنية و النفسية لأعوان التدخل ؟

نعم  لا

2- هل تسبب البرامج الرياضية تقليل دوام الإستعداد للتدخلات الميدانية للأعوان؟

نعم  لا

3- هل تساعد البرامج الرياضية في تحسين التنسيق و التعاون بين أفراد الوحدة أثناء التدخلات الميدانية؟

نعم  لا

4- هل تساهم البرامج الرياضية في تحسين الأداء الميداني لأعوان التدخل؟

نعم  لا

5- هل تحقق التدخلات الميدانية للأعوان نتائج إيجابية بفعل البرامج الرياضية؟

نعم  لا

6- هل ترى أن البرامج الرياضية ضرورية للأداء الميداني الجيد للأعوان؟

نعم  لا

7- هل ترى أن الوقت المخصص للتدريب الرياضي كاف لتحسين المردودية في الميدان؟

نعم  لا

شكرا لك على مشاركتك !

## الملاحق



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم-  
معهد التربية البدنية و الرياضية  
قسم تدريب رياضي تنافسي



### شهادة التحكيم

( صدق المحكمين )

يشهد السادة الأساتذة و الدكاترة المحترمون الموقعون أدناه أن الطالبة بطاهر صارة و الطالب مسكين عبد الله مسجلة في السنة 3.م.د. تخصص تدريب رياضي تنافسي لسنة 2025/2024 قد حكمت أداة بحثها المتمثلة في استمارة استبائية موجهة لأعوان الحماية المدنية و التي تندرج ضمن متطلبات انجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس. تحت عنوان: " تأثير البرامج التدريبية الرياضية على الأداء الميداني لأعوان الحماية المدنية "

اسم و لقب الأستاذ	الدرجة العلمية	التوقيع
د. بنسوي عبد الكريم	استاذ م. " 6 "	
أ. د. صالح لوهر	استاذ الدكتور	
أ. ح. مر حار صبيح	استاذ محاضر	
محمد حجار	استاذ	
أ. م. سوسا مولود بوسعيد	استاذ	

# الملاحق



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
Ministère de l'Enseignement Supérieure et de la Recherche Scientifique  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

Université Abdelhamid Ibn Badis - Mostaganem  
Institut d'Education Physiques et Sportives



جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم  
معهد التربية البدنية و الرياضية

مستغانم : 2024/12/08

قسم: تدريب رياضي

الرقم: 084 / ت.ر / 12 / 2024

إلى السيد: رئيس الوحدة الرئيسية لأعوان الحماية المدنية لمستغانم

- ولاية مستغانم -

مديرية الحماية المدنية  
السيد: السيد الوارث  
التاريخ: 08 ديسمبر 2024  
الرقم: 084

الموضوع : طلب تسهيل مهمة

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس بمستغانم أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة انطالبان :

- بظاهر سارة .

- مسكين عبد الله .

والمسجلان في السنة الثالثة ليسانس تدريب رياضي تنافسي للسنة الجامعية 2025/2024.

هذا قصد توزيع استمارة إستيبانية لإعداد مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس.

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير



رئيس قسم التدريب الرياضي  
إمضاء: د. شامو سداوي

موافقة رئيس الوحدة الرئيسية



## الملاحق



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
People's Democratic Republic of Algeria  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
Ministry of Higher Education And Scientific Research  
جامعة عبد الحميد بن باديس بمستغانم  
University of Abdelhamid Ibn Badis Mostaganem



مستغانم: 2024/12/16

قسم : التدريب الرياضي

الرقم: 084 / ت.ر. / 2024 / 12

إلى السيد (ة): مدير الحماية المدنية  
-ولاية تيارت-

الموضوع: طلب تسهيل مهمة

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية والرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم ان يتقدم الى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالبان :

- بظاهر سارة.
- مسكين عبد الله.

و المسجلان في السنة الثالثة ليسانس تدريب رياضي تنافسي للسنة الجامعية 2024-2025 .

وهذا قصد توزيع استمارات استبائية على أعوان الوحدة الرئيسية للحماية المدنية لإعداد مذكرة التخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس.

تقبلوا منا سيدي فائق التقدير والاحترام.



رئيس قسم التدريب الرياضي

إمضاء : د . شاشو سداوي



مدير الحماية المدنية  
الحفيد: غربي علي

## مفهوم الرياضة المكيفة

هي مجموعة من التمارين يقوم بها أعران الحماية المدنية بالبنية النظامية داخل وحدات التدخل في أوقات العمل وفق برنامج مسطر وتهدف إلى تعزيز الأخوان باستعمال مختلف أجهزة ووسائل التدخل (جر الأثقال، نشر الأثواب، حمل و الجري بالناسم، تسلق العجل، العمود الثابت، الطاولة الأيرلندية، الجري بالكتيس الرملي و مضمار عون الحماية المدنية).

- تشمل هذه الرياضة على عدة مناقشات تتمثل في:
- الجري بالمحمل مسافة 1400 م.
- الجري بالحقيبة الطيرية مسافة 7 كم ذكور.
- الجري بالحقيبة الطيرية مسافة 4 كم إناث.
- مضمار عون الحماية المدنية.
- الطاولة الأيرلندية.
- تسلق العجل.
- التمرين المختلفة.
- اختيار أحسن فرقة إسعاف.
- السباحة و مناورة الإسعاف و الانقاذ في الماء.
- اختيار أحسن فرقة السباحة في كل الأماكن.
- الكرة الحديدية.
- لعبة الشطرنج.
- فرقة التعرف و التدخل في الأماكن الوعرة.

## الهدف العام من ممارسة الرياضة المكيفة

إن الهدف الرئيسي من ممارسة الرياضة المكيفة و تطبيقها في مختلف وحدات الحماية المدنية يوميا وفق برنامج مسطر من طرف المديرية العامة للحماية المدنية هو:

"تهيئة الأعران بدنيا لمختلف التدخلات.

"تعزيزهم على كيفية استعمال مختلف أجهزة و وسائل التدخل.

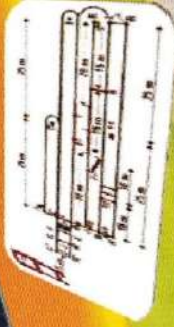
"تحضيرهم من الجانب النفسي، البدني و التقني (الدقة، الشغالية و البرودية).

## مضمار عون الحماية المدنية

### Parcours Sportif du Sapeur Pompier

تم اكتشافه سنة 1949 على يد "العقيد خامون" مسؤول قسم الرياضة داخل مركز مكافحة الحريق بباريس. هو مجموعة من

العوائق التي يصعب تجاوزها من قبل الأعران المدنية يوميا أثناء التدخلات و هو "لعبة" رياضية و مهنية تتطلب من الأعران أن يكونوا على راسخ كل رواق يمثل عقابا و أجهزة تستعمل أثناء التدخل.



## السباحة و مناورة الإسعاف و الانقاذ في الماء

### Nage libre et manœuvre de secours et sauvetage

هي عبارة عن مناورة إسعاف و انقاذ في الوسط المائي باستعمال عوائق مائية مع ارتداء صدرية اللجدة.



## أحسن فرقة إسعاف

### Meilleure Equipe d'Ambulanciers secouristes

تتمثل مهامه المناورة في تقديم الإسعافات الأولية لضحية باستعمال المحمل و نقلها بسيارة الإسعاف.



## الطاولة الأيرلندية

### Planche de Redressement

الطاولة الأيرلندية تم اكتشافها سنة 1895 من طرف رائد مسؤول مراكز مكافحة الحريق بباريس "فونسا" وتم الموافقة عليها من طرف الوزارة في ذلك الوقت من قبل إصهارها على مستوى كافة الأقسام تم تشييه صعود الطاولة على شكل عازل جدار عالي خلفه توجد ضحية ملقاة على الأرض.

- يقول الرائد أنه اكتشف الطاولة وخطط لها من أجل الانضمام لصفوف الحماية المدنية. حيث كانت المقاس الوحيد الذي لا يتعدى 1.30متر تكوّن أي ملف إداري وهي الوسيلة الوحيدة لبراقية اللياقة البدنية للأعران قبل مباشرة العمل (يوم 24 ساعة)

- وكان يتم التمرن عليها 06 مرات في اليوم بالبنية النظامية.

- الخصائص (Caractéristiques de la Planche)
- \* العرض: 01 متر
  - \* العمق Profondeur: 01.30 متر
  - \* السمك: من 04 سم حتى 05 سم
  - \* ارتفاع: تثبيت 02.40 من الأرض

## تسلق العجل

### Montée de la Corde

هو تمرين يقوم به عون الحماية المدنية على حبل شو مسجل قطر ( 20 ملم فاكتر) معلق على ارتفاع 05 أمتار يتم تسلقه يوميا أثناء أوقات العمل (تدريج 05 أمتار) صعودا و نزولا بدون ملازمة الأرض وهو مقياس قدرة قوة التراجعين.

من خلاله يستعمل العون تقنية خاصة في الصعود وهي العذب وتقنية التزول وهي الكبح.





# الملاحق



# الملاحق



# الملاحق



لا اله الا الله  
محمد رسول الله