



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne démocratique et populaire
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministère de l'enseignement supérieur et de la recherche scientifique
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
Université Abdelhamid Ibn Badis- MOSTAGANEM
كلية الأدب العربي والفنون
Faculté de Littérature Arabe et des Arts



قسم الفنون البصرية

مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر في الفنون البصرية
تخصص: تصميم المحيط الموسومة

تهيئة مساحة رياضية

تحت إشراف:

شوييب يحي

من إعداد الطلبة:

- مشطة شهرزاد.
- كراد علي.

الصفة في اللجنة	اسم ولقب الأستاذ (ة)
رئيسا	كحلي عمارة
مناقشا	سليمان شريف
مشرفا	شوييب يحي

السنة الجامعية: 2020-2021

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قَالَ تَعَالَى:

﴿ وَقُلْ رَبِّ أَدْخِلْنِي مُدْخَلَ صِدْقٍ

وَأَخْرِجْنِي مُخْرَجَ صِدْقٍ وَأَجْعَلْ لِي مِنْ

لَدُنكَ سُلْطَانًا نَّصِيرًا ﴿٨٠﴾

كلمة شكر وتقدير

ربي أوزعني ان اشكر نعمتك التي أنعمت علي

الحمد لله و الشكر لله الذي أنار لنا درب العلم والمعرفة وأعاننا على أداء هذا الواجب ووفقنا إلى انجاز هذا العمل ، فلك الحمد حتى ترضى و لك الحمد إذا رضيت و لك الحمد بعد الرضا. اللهم صلي و سلم على نبينا و سيدنا محمد سيد الأولين و الآخرين .

*من لم يشكر الناس لم يشكر الله عز و جل *

نتوجه بجزيل الشكر والامتنان إلى كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد على انجاز هذا العمل، ونخص بالذكر الأستاذ المشرف " السيد شوييب يحي " التي لا تسعنا الكلمات شكرا و تقديرا له، فهو لم يبخل علينا بتوجيهاته ونصائحه القيمة التي كان عوننا لنا في إتمام هذا البحث،

كما لا يفوتنا أن نتقدم بجزيل الشكر التقدير إلى والديا اللذان فيما مضى كانوا عوننا لي ، اللذان لم يبخلا عليا بأي شيء..

وبالطبع لن أنسى كل من علمنا حرف مند البداية في المشوار الدراسي ، الى كل أساتذة الجامعة

شكرا جزيلا إلى كل من ساعدنا من قريب او بعيد

نامل ان نكون قد قدمنا عملا يكون بمثابة انطلاق لأعمال اخرى تساهم في خدمة البحث

العلمي

وشكرا

الطالبة مشطة شهرزاد ، الطالب كراد علي



إهداء

أهدي ثمرة جهدي إلى:

التي قلبها ينبض بالحب والحنان والى من قاسمتي أفراحي

وأحزاني والتي كان لها الفضل في نجاحي

والتي انتظرت هذه اللحظة أكثر مني.. والتي من حبي لها لايزول ، التي رضاها من رضا الرسول.....

أمي الغالية " **حليمة**".

إلى الذي رعاني في طفولتي وقدم كل ما لديه لكي يصنع مني

شخصا طموحا و مثابرا...

أبي العزيز " **محمد**".

إلى أخوتي " **سهام، اية وبشرى** " واخي **اسامة**

واتمنى من الله ان يوفقهم في الدراسة .

والى خطيبي الذي لم يبخل على أي شيء " **منصف** "

الذي ساعدني بكل ما يقدر من معنويات ومجهودات

إلى أصدقائي في الدراسة والعمل الذين لهم مكانة خاصة في قلبي

الى صديقتي **حنان** التي ارشدتني بكل ما تعرف

ولم تبخل عليا باي معلومة

ودون نسيان من ساعدني في كتابة مذكرتي " **يوسف** "

إلى دفعة السنة الثانية ماستر و باخص استاذي المؤطر الذي لم

يبخل علينا بنصائحه طوال المشوار الدراسي " **السيد شوييب يحي** "

الى استاذتي " **عمارة كحلي** " و استاذي " **شريف سليمان** "

إلى من ذكرهم قلبي ونساهم قلبي.

الطالبة مشطة شهرزاد 

اهداء

* اللهم علمنا ما ينفعنا وانفعنا بما علمتنا وزدنا علما *

نرفع قلمينا بين أناملنا ، لندون هاته الكلمات لعلها تبقى خالدة لأبد الابدین ،

هكذا هي ساعة الزمن تدور عقاربها لتجمعنا في عالم مع كل الأحبة ثم تشاء أن توقف عقاربها لتودع هؤلاء

الذين سنحت لنا فرصة اللقاء بهم ، ولكن تبقى الذكرى ناقوسا

يدق في عالم النسيان قد آن الأوان حين اكتمل جهدنا وانصب على الأوراق المحدودات والذي نسأل الحق

جل في علاه، أن يجعله حجة لنا لا حجة علينا يوم القيامة. وها نحن ذا نهديه إلى كل من رضي بالله ربا

وبمحمد صلى الله عليه وسلم نبيا ورسولا، وإلى كل من يحمل في قلبه مثقال ذرة من خير للبلاد والعباد

إلى أغلى ما املك في الوجود **الوالدين الكريمين " امي وابي "**

إلى أرواح أجدادنا جميعهم

إلى الذين تقاسمنا معهم رحمة أمهاتنا : **" اختي الحبيبة "**

إلى كل أهالينا وأقاربنا. إلى كل من لقنونا الحروف وعلمونا الكلمات، أساتذتنا ومشايخنا

إلى اصدقائي الذين جمعتنا بهم الصداقة الأخوية والسنين: **النجار الفنان " عبد الحفيظ "** و صاحب العجلات

" السيد النوري " و دون نسيان بائع المثلجات " يونس "

إلى كل طلبة الماستر دفعة 2021/2020

إلى كل من خانتنا الذاكرة ونسينا ذكرهم.

المقدمة

المقدمة:

يعيش الإنسان في معظم بلاد العالم حياة تظغى عليها وسائل الراحة والترف حيث وفرت التكنولوجيا الحديثة جميع وسائل الراحة التي قد يحتاجها هذا الانسان في حياته، سواء كان داخل المنزل أو في مكان العمل، وعلى الرغم من كل هذه النعم التي أنعمها الله سبحانه وتعالى على الانسان والتي يسرت حياته وحلت مشاكله ومهدت الطرق الأمنة لحياته، فحولته من انسان يتحرك وينتج إلى انسان يعطي ويصدر الأوامر لحركة الآلات والأجهزة المختلفة وهو جالس على كرسيه حولته انسان يمشي على رجليه إلى انسان يركب الآلة، كما أنه أصبح يجلس بدلا من أن يقف ويشاهد بدلا من أن يشارك بالعمل، فحولته إلى إنسان خامل كسول، يتصف بالاتكالية وبطيء الحركة تتسلل إليه الأمراض ببطء دون أن يدري بما ليقع فجأة في شباكها أسيرا مستسلما، إن التكنولوجيا الحديثة أعطت للإنسان كل شيء إلا أنها سلبت منه بالمقابل أعلى شيء ألا وهي "الصحة".

إن صحة الانسان هي تاج يعيش تحته صاحبه، فكلما توفرت لنا الصحة والعافية شعرنا بالراحة والأمان، وإذا ضاعت وجدنا أنفسنا ننحني ونحس أننا عبيد لمرض ما قد أصابنا، وبالتالي فإنه يمكن للإنسان أن يتحول من شخص عديم النشاط الى شخص قليل النشاط الى شخص نشيط في أي وقت أو سن دون حجج أو أعذار تمنعه من ذلك.

تخيل أنه تم التوصيل الى دواء يساعد في الوقاية من العديد من الأمراض المختلفة كأمراض القلب والسمنة والسكري والوزن الزائد وهشاشة العظام والألم أسفل الظهر، كما يعمل هذا الدواء على ابطال من عملية التقدم بالعمر وتأخر ظهور علامات الشيخوخة، بحيث يجعلك تبدو بعمر أصغر من عمرك الحقيقي، ويوفر لك الطاقة التي تحتاجها ويزيد من قوتك ويخفف من الإجهاد ويحارب القلق والاكتئاب ويجعلك في مزاج افضل ويحسن من وضعك الجسدي، لا بد أنه يجعلك تنام بطريقة افضل.

تخيل أن هذا الدواء لا يكلفك قرشا واحدا وأنتك تستطيع أن تتناوله مرة واحدة أو عدة مرات في اليوم ويكفل لك الحصول من خلاله على نتائج جيدة، سترى النتائج بعد أسبوعين على الأقل من البدء بتعاطي هذا الدواء. إذا كان الأمر كذلك هل ستتناول الدواء؟ انه متوفر لديك الآن ويمكنك البدء بتناوله اليوم وفورا، فهل عرفت اسمه؟ إنه يسمى دواء الحركة أو الرياضة البدنية. ولكي نكون صادقين في الإجابة هناك القليل جدا من الأشخاص الذين لديهم عذر مقبول في عدم ممارسة الرياضة بأي شكل من الأشكال.

إن جسم الانسان خلق للحركة فمع بداية أول خلق للإنسان وخروجه الى الحياة يحرك أطرافه ورأسه الى كل اتجاه وإذا نمنا فنحن نتحرك أثناء النوم، وإذا جلسنا مدة طويلة فلا نستطيع أن نستمر بدون حركة وقد تكون مجرد مد للجسم أو شد للعضلات.

إن الجسم الرياضي هو الجسم الذي يتمتع بلياقة بدنية عالية بسبب الممارسة المنتظمة للرياضة، والقيام بحركات رياضة معينة بحيث تكون بطريقة صحية سليمة، إذا فإن ممارسة الرياضة بالشكل الصحيح يضمن إدارة سليمة للحياة الصحية الجسمية والنفسية فجميع الأطباء والمختصين يؤكدون دائما على أهمية الرياضة في حياة كل فرد، ففوائدها لا تعد ولا تحصى.

الجسم الرياضي يتمتع برشاقة وقوام جميل، ويتخلص من جميع الوزن الزائد والدهون الزائدة المضرة إذا أن الجسم الرياضي لا يعاني من زيادة في الوزن، ويتمتع بوظائف جسمية افضل من الجسم غير الرياضي ، يتمتع بصحة نفسية ممتازة وخالية من مشاعر القلق والتوتر والاكنتاب والإحباط والطاقة السلبية، كما أن الجسم الرياضي وحسب الدراسات تأكد أن الجسم الرياضي يكون مشحونا بالكثير من المشاعر الإيجابية، ترتفع لديه كفاءة عضلة القلب وقدرته على الاحتمال، كما تكون الدورة الدموية لديه نشيطة جدا، وبناء الأوردة والشرايين لديه يتم بكفاءة عالية. وتكون نسبة الكوليسترول الضارة لديه منخفضة، كما تكون نسبة الدهون الثلاثية قليلة في الدم لديه، مما يجعل احتمال الاصابة بتصلب الشرايين قليلا جدا

واحتمال الإصابة بالجلطات القلبية والسكتات الدماغية منخفضا نوعا ما، يتمتع برئتين قويتين وقدرة كبيرة على التنفس كما يتم ضخ الأكسجين كاف الى الخلايا والأنسجة، لأن الرياضة ترفع سعة الرئتين وتنشط القلب وتزيد تدفق الدم عبر الشرايين والأوردة. تقل احتمالية الإصابة بالأمراض المزمنة مثل ضغط الدم، السكري،.....الخ. يتمتع بمرونة عالية في المفاصل والأربطة والأوتار، لأن الرياضة تعزز إفراز هرمونات السعادة في الجسم التي تجعل الشخص مقبلا على الحياة ، يتأخر ظهور علامات الشيخوخة عليه كما تتباطأ قدرة الأمراض المرتبطة بالتقدم بالعمر على التطور، مما يجعل عمره الافتراضي اطول واكثر صحة وحيوية.

ممارسة الرياضة من أهم العادات الصحية التي يجب تخصيص وقت لها يوميا وليس من الضروري الذهاب الى نادي رياضي فيمكنك ممارسة التمارين في منزلك أو بالفضاء الخارجي ولكن عليك التعرف على أهم النصائح التي تضمن لك ممارسة صحيحة والتعرف على الاطعمة التي تتسجم مع طبيعة التمارين الرياضية، فالجسم يحتاج لعناصر غذائية للقدرة على الاستمرار بعمل التمارين.

الرياضة من أهم الانشطة التي تمارسها الشعوب فبالإضافة إلى فوائدها الصحية الكثيرة وما تقدمه للجسم من لياقة بدنية عالية ورشاقة وليونة وصحة للقلب والاعوية الدموية فهي تعطي ايضا شعورا كبيرا بالمتعة وتطرد الطاقة السلبية من الجسم، وفي الوقت الحاضر أصبح الاهتمام بالرياضة لا يقتصر على ممارستها فقط من أجل الترفيه والمتعة والحصول على فوائدها الصحية والجسمية، وإنما أصبحت تقام العديد من المسابقات الرياضية الدولية التي تخصص لها الجوائز الضخمة مقابل التفوق الرياضي في لعبة ما.

• الإشكالية:

تعد الرياضة أسلوبا لبناء العلاقات الاجتماعية البناءة مع الناس وتعزيز معاني المودة والألفة بينهم، فكثير من الرياضات تمارس بشكل جماعي مثل: كرة القدم وكرة السلة وغيرها وهذه

المقدمة

الرياضات تتطلب من الانسان الاجتماع مع غيره في الفريق وبالتالي يبني الإنسان علاقات اجتماعية معهم وهذا يعزز الجانب الايجابي في الانسان كما يقوي من شخصيته ويمنحه الثقة.

إن مدينة مستغانم كإحدى المدن الجزائرية تشهد نقص في المساحات الرياضية على مستوى الشواطئ خاصة، رغم أنها من أهم العناصر الحضرية والجمالية وهي تعاني من عدة مشاكل أهمها:

*إهمال المساحات القليلة الموجودة.

*نقص في مستوى التسيير وتهيئة هذه المساحات وأحسن مثال على ذلك شاطئ سيدي المجدوب، والذي يعاني من نقص كبير لهذه المرافق بشكل خاص.

وهذا ما أدى بنا لطرح السؤال التالي:

*ماذا نقصد بتهيئة مساحة رياضية؟

وهذا السؤال يجعلنا نطرح عدة التساؤلات:

*ماهي المصطلحات والتعاريف المتعلقة بالممارسة الرياضية؟

*ماهي أهداف واهمية الرياضة؟

*ما الذي يجب مراعاته عند تخطيط لمنشأة رياضية؟

*ماذا نقصد بالتهيئة؟ وما هو المكان المختار للتهيئة؟

• **الفرضية:**

وضع استراتيجية فعالة تسمح بإعادة تهيئة هذه المساحة المهملة، واعطائها البعد الجمالي، الرياضي، الاجتماعي... وجعلها فضاء مريح للناس.

• **أسباب اختيار الموضوع :**

✓ **الموضوعية:**

* الحاجة لتوفير فضاء لممارسة الرياضة والترفيه.

* غياب الفكر الشامل لاستراتيجيات تخطيط هذه الفضاءات.

✓ الذاتية :

قد كان في اختيار هذا الموضوع ميولات ذاتية من بينها اهتمامي بمجال فن التصميم بشكل عام واهتمامي بتصميم الفضاءات بصفة خاصة، اضافة إلى أن هذا الموضوع يندرج ضمن تخصصي بالجامعة "تصميم محيط".

• الأهداف المرجوة من الدراسة:

* إن الهدف الرئيسي هو اعادة تهيئة المساحات المهملة والغير مستعملة لاماكن ذات فائدة، من أجل تفعيل دورها لتلبية حاجات الفرد والمجتمع.

* توفير أماكن للراحة والترفيه.

* تحقيق التوازن النفسي والطبيعي للفرد.

* توفير أماكن لممارسة الرياضة دون اللجوء لصالات الرياضة.

* خلق فضاء لمختلف الاعمار لممارسة الرياضة.

* إظهار الدور الجمالي لها.

* التقليل من الآفات الاجتماعية وتعويضها بالرياضة.

• المنهج المتبع في الدراسة:

لوصول الى نتائج فعلية لكون موضوع بحثنا واقعي، فإننا اعتمدنا لفهم وتحليل العناصر المدروسة على الاسلوب التطبيقي والمنهج الوصفي الذي يصف الظاهرة كما هي في الواقع، ثم القيام بتحليلها لذلك تبيننا المنهج الوصفي فنقوم بتحليل الوضع الراهن للمساحات المهملة والغير مستعملة (سيدي المجدوب).

• التقنيات المستعملة في البحث:

* المخططات.

* الصور.

*الكتب والمجلات العلمية والمقالات.

*شبكة الانترنت.

*الصور الفوتوغرافية والخرائط.

*الدراسات السابقة في الموضوع.

*المذكرات ورسائل الدكتوراه.

* الملاحظة.

• **صعوبات البحث:**

*ندرة المراجع المتخصصة في هذا الموضوع.

*صعوبة ترجمة بعض النصوص.

*عدم وجود معلومات دقيقة بسبب عدم وجود مراكز تتحدث عن الموضوع والاعتماد على

الانترنت كمرجع لا يكفي.

*دور وباء كورونا والوضع الراهن في الحد من التنقل خوفا من القوانين وهذا صعب من

ايجاد المساعدات.

• **دراسات سابقة:**

تمت دراسة اعادة تهيئة هذا المشروع من قبل مديرية الأشغال العمومية إلا أنه لم يتم

إنجازه.

• **حدود البحث:**

حدود البحث المكانية تشمل مدينة مستغانم بشكل عام وساحة شاطئ المجدوب بشكل خاص

(المكان المحدد للدراسة).

للإجابة على الاشكالية المطروحة اتبعنا خطة البحث التالية:

الفصل الأول: الممارسة الرياضية.

المبحث الأول: نبذة تاريخية عن ممارسة الرياضة.

المبحث الثاني: اهداف واهمية ممارسة الرياضة.

المبحث الثالث: المنشآت الرياضية في العصر الحديث.

المطلب الأول: انواع المنشآت الرياضية.

المطلب الثاني: ما يجب مراعاته عند تخطيط اي منشأة رياضية.

المطلب الثالث: معايير انشاء منشأة رياضية.

الفصل الثاني: شاطئ سيدي المجدوب – مستغانم –

المبحث الأول: دراسة تحليلية لشاطئ سيدي المجدوب – مستغانم –

المطلب الأول: التعريف بشاطئ سيدي المجدوب – مستغانم –

المطلب الثاني: مكونات طبيعية مميزة لشاطئ سيدي المجدوب – مستغانم –

المبحث الثاني: تهيئة شاطئ المجدوب من ساحة فارغة لساحة رياضية.

المطلب الأول: اسباب ودوافع اختيار لشاطئ المجدوب .

المطلب الثاني معلومات حول نوع المنشأة التي سنقوم بإنجازها .

الفصل الثالث: الجانب التطبيقي / تهيئة مساحة رياضية بشاطئ سيدي المجدوب

مستغانم-

المبحث الأول: مراحل انجاز مجسم المشروع.

المجسم **maquette**:

القياسات:

• الطول: 1.10 م

• العرض: 70 سم

العناصر المكونة للمجسم:

+ الخامات:

- الخشب.
- بلاستيك المقوى الشفاف.
- اعواد الخشب (تستعمل في الشواء).
- قصب.
- لوحات اللسان الطبية.
- مسدس فروات البلاستيكية.
- 3 علب كارتون.
- اوراق كرتون خشنة.

+ العتاد:

- كيتار.
- مقص.
- مسدس الغراء.
- ادوات حادة مثل الات النجار.
- مثقاب.
- حداد.
- نفارة الطلاء.
- علبة لون.

الفصل الأول:

الممارسة الرياضية

تمهيد:

إن الممارسة الرياضية لها ميزة خاصة وهي اللعب حيث يلتبس منها الطفل المراهق الراحة الجسمية والنفسية لاعتبارها تعبير عن ما هو شعوري ومكبوت وكذا إبراز حريته ووجوده كفرد لم تمنح له الفرصة لإثبات نفسه¹.

كما تعد الممارسة الرياضية عبارة عن وقت فراغ حركي إرادي و حر يهدف إلى الانسراح في شخصية الفرد و تحضره. كما هي من حق كل فئات المجتمع دون التمييز في العمر والجنس، وهي منتظمة في الأوساط الخارجة عن المدرسة على شكل نشاط بدني ورياضي على أساس البرامج المرسومة و الموضوعة للتطبيق من طرف المؤسسات والأجهزة الخاصة والعامة². وهي ترجع إلى كلمة Sport إن كلمة الرياضة مشتقة من الكلمة الانجليزية الذي يرجع إلى القرن الثالث عشر ومعناها التسلية، و Desporter من فعل Desport في الواقع فإن الكلمة تعني "الاسترخاء والتسلية" ولكن بصفة خاصة تعني التموين البدني وبهذا المعنى بدأ استعمالها منذ القرن السادس عشر، وبعد ذلك تحول اللفظ لتمثيل كل الحركات البدنية الآتية من انجلترا، كما أنه قبل التربية وبهذا المعنى بدأ استعمالها منذ القرن السادس عشر، وبعد ذلك تحول اللفظ لتمثيل كل الحركات البدنية الآتية من انجلترا، كما أنه قبل ذلك يجب التنويه بأن هناك خلط بين كل أنواع اللعب و Sport التربية البدنية والتربية الرياضية ومنه أصبحت كلمة النشاط المنظم أو الغير منظم الذي يمارسه الكبار والصغار سواء كانت مباراة رسمية أو مبادرة في المدرسة، إضافة إلى هذا

¹ فاير مهنا، التربية البدنية الحديثة، دار الأطلس للدراسات والترجمة والنشر، الطبعة الأولى، 1987، ص 2.

² بن نوي عبد القادر. واقع الرياضة الجامعية بجامعة الغرب الجزائري، المدرسة العليا للأساتذة، مستغانم 1992، ص

هناك الكثير من المدربين من يرى أن الرياضة هي جزء من التربية البدنية¹. الصداقة والاتصال، لكن بالممارسة الرياضية نصل إلى تنظيم العلاقات الإنسانية الصحيحة².

المبحث الأول: نبذة تاريخية عن ممارسة الرياضة في الجزائر

لقد مرت ممارسة الرياضة في الجزائر بثلاث مراحل و هي:

1- مرحلة ما قبل الاستعمار:

حسب الدراسات فقد اكتشف من خلال الآثار وجود ثقافة رياضية منذ القدم في الجزائر، وذلك من خلال الرسوم و النقوش التي تدل على ممارسة الإنسان الجزائري للرياضة التي عرف بها العصر القديم مثل الصيد، الجري، الركض وحتى القفز، ولقد اكتشفت هذه الآثار في جبال الطاسيلي وبأقصى الجنوب وحتى في منطقة القبائل، فقد كانت هذه الرياضة عبارة عن تمارين روتينية تعود الإنسان على ممارستها في حياته اليومية وكانت لون من ألوان معيشته القديمة .

وبعد احتلال الفينيقيين للبلاد و سواحلها قبل 1000 سنة من الميلاد واحتلال شمال إفريقيا من طرف الرومان في القرن 3 ق.م، جاؤوا بحضارتهم إلى تلك البلدان وتركوا عدة معالم ما زالت تشهد لحد الآن على الحقبة التي عاشتها تلك الشعوب، و خير دليل على ذلك مسرح تيمقاد بباتنة والآثار الرومانية بتيبازة التي تحتوي على مسارح و قاعات لممارسة الرياضة حيث ساعدت هذه المرافق على إقامة الاستعراضات والاستعداد للحروب...الخ³. بعد دخول المسلمين في القرن 8 م إلى شمال إفريقيا وخاصة الجزائر، وقد حاول السكان في ذلك الوقت منع دخولهم، لكن سرعان ما دخلوا البلاد وأدخلوا شعوبها في السلم و اتبعوا دين الإسلام، هذه الرسالة السماوية التي جاءت بعهد جديد وساعدت على تطور الشعوب

¹تركي رابح. النظريات التربوية. ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر 1982 س، ص 35 .

²الجريدة الرسمية للجمهورية الجزائرية، المادة 7، العدد 1995 .

³بن نوي عبد القادر. واقع الرياضة الجامعية بجامعة الغرب الجزائري، المدرسة العليا للأساتذة، مستغانم، 1992، ص 17.

وازدهارها في العديد من الميادين وحتى في ميدان التربية البدنية¹، وهذا ما ساعد الفرد الجزائري والفارس بصفة خاصة على أن تكون له هيئة جسمانية و بدنية قوية وأن يكون شخصية ذات شجاعة وقوة بممارسة عدة تمارين وألعاب رياضية نذكر منها الكرة، الرقص والمصارعة، وهذا ما جاء على لسان " ابن سينا " في كتاب الحكاية الصغيرة للجزائر قبل 1830، كما ذكر هذا العالم بأن الأسطول الجزائري سيطر على البحر الأبيض المتوسط في القرن 17 و 18 م، وهذا خير دليل على القوة والبنية المرفولوجية التي كان يتمتع بها البحارة الجزائريون بفضل ممارستهم للرياضة².

والفضل الكبير لكل هذا يعود بالدرجة الأولى إلى الدين الإسلامي الذي ساعد الجزائريين على تحرير كل ما كان مكبوتا من القدرات البدنية المخزونة في جسم الفرد على عكس الديانات الأخرى التي كانت تحرم هذا الشيء، و خير دليل على ذلك ما جاء من مقولات تؤكد على ممارسة التربية البدنية و الحفاظ على نظافة البدن مثل: " علموا أبناءكم السباحة والرماية وركوب الخيل" وكذا قوله صلى الله عليه وسلم: " المسلم القوي خير وأحب إلى الله من المسلم الضعيف وفي كل خير".

2-الممارسة البدنية أثناء الاستعمار الفرنسي:

مع بداية الاستعمار الفرنسي للجزائر حاول الاستعمار الفرنسي بكل الوسائل طمس الشخصية الجزائرية و تغيير وجه الثقافة الجزائرية، و لم تسلم الرياضة من هذا الشيء ما عدا بعض الرقصات الفلكلورية و بعض الألعاب التي بقيت تمارس أثناء الأعياد والحفلات في بعض القرى والمداشر، كما جرد المستعمر الفرنسي الجزائريين من كل الوسائل التي كانت تساعدهم على ممارسة الرياضة مثل الخيول والخناجر...الخ.

¹أحمد عبد الحق، رسالة ماجستير، مكانة و دور التربية البدنية و الرياضية في الجهاز التربوي الجزائري، معهد ب.ر.

²فيصل ياسين الشاطي، محمود عوض بسيوني، نظريات و طرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992، ص 179.

مع بداية القرن العشرين ميلادي و العالم الأوربي يشهد تطورا كبيرا في مجال التربية البدنية والرياضة بحيث ظهرت الجامعات والمدارس الخاصة بهذا المجال، أصبحت تمارس بالجزائر بعض الرياضات مثل: العدو والجمباز والملاكمة، لكن المستعمر جعل كل هذه الرياضات خاصة بالأوروبيين.

وبعد إلزام فرنسا الشاب الجزائري بالخدمة العسكرية، استطاع الشبان الجزائريون كسب مواهب و قدرات بدنية بفضل التمرينات والتدريبات التي تلقوها في الثكنات وهذا ما ساعدهم على اكتساب خبرات ووعي قومي، والذي ساعد بدوره على ظهور عدة نوادي إسلامية وأخرى مختلطة خاصة بممارسة كرة القدم و الملاكمة و غيرها¹.

كما أن إنشاء الكشافة من طرف " بادن بويل " كان له أثر إيجابي على الشعب الجزائري، بحيث أدى إلى إنشاء الكشافة الإسلامية الجزائرية من طرف " محمد بوراس " التي عملت على تكوين الفرد خلقيا وبدنيا، لكن بعد حوادث 8 ماي و 1945 م أصبحت النوادي والتربية البدنية وسيلة لإعلام وتوعية الشباب الجزائري بضرورة تحرير البلاد، كما أصبحت النوادي مراكز لنشاط الحركة الوطنية.

ومع انطلاق الحرب التحريرية توقف كل النشاط الرياضي وكل المنافسات والتحق الشباب الجزائري بصفوف جبهة التحرير الوطني.

وفي النهاية يمكن القول بأن الرياضة في العهد الاستعماري انقسمت إلى جزأين رياضة خاصة بالأوروبيين وأخرى خاصة بالجزائريين الذين اعتنوا بالرياضات الصعبة مثل المصارعة والملاكمة.

كما أن التربية البدنية في وقت الاستعمار كانت تهدف إلى التوعية القومية أكثر منها مجرد ممارسة من أجل الترفيه، فكانت تمارس وفق أغراض معينة عكس الأوروبيين الذين مارسوها من أجل الترفيه والتسلية.

¹ القانون الفرنسي 1901.

3-ممارسة الرياضة في الجزائر بعد الاستعمار:

بعد الاستقلال حاولت الدولة الجزائرية تنظيم التربية البدنية من أجل الصحة والتوازن الخلقى والنهوض بقطاع الرياضة، فقامت بإنشاء وزارة الرياضة والسياحة وأوكلت لها مهام تنظيم الرياضة، ومن أهم أهداف هذه الوزارة في مجال الرياضة ما يلي:

*الاهتمام بالتربية الرياضية المدرسية و الجامعية .

*تكوين المعلمين والأساتذة المختصين بالتربية البدنية والرياضية قصد إخراج الرياضة من التهميش والعزلة.

*إصدار نصوص قانونية خاصة تلزم تنظيم الرياضة و إدماج التربية البدنية في التكوين المدرسي عبر مختلف المستويات الدراسية¹ .

هذا ما جعل القطاع الدراسي يلعب دورا هاما في بعث الحركة الرياضية المدرسية، لكن النمو الديمغرافي الهائل أثر سلبا على التكوين وأدى إلى نقص كبير في الهياكل والمنشآت، إلى غاية 1982 م أين أعطت وزارة التعليم العالي الإشارة لتكوين أول الدفعات لأساتذة التربية البدنية والرياضية، وقامت بفتح معاهد لهذا الاختصاص في العديد من الولايات مع توكيلهم بمهام خاصة تتمثل في تكوين أساتذة في مجال التربية البدنية بالنسبة للطور الثانوي والتقني.

إضافة إلى هذا فقد اعتنت الدولة الجزائرية وعلى رأسها وزارة الشباب والرياضة منذ الاستقلال وإلى يومنا هذا بالشعب الجزائري وبالأخص الشبيبة الجزائرية المتعطشة للرياضة والترفيه، وذلك باعتنائها بتوفير مختلف المنشآت الرياضية والمركبات الرياضية الجوارية لاسيما من خلال إصدار القوانين والنصوص المتعلقة بهذا الشأن، ولمعرفة مختلف المراحل التي مرت بها المنشآت الرياضية في الجزائر من الناحية التشريعية منذ الاستقلال

¹ المادة 76-35 المؤرخة في 16 افريل 1976.

إلى يومنا هذا قمنا بتناول هذا الموضوع بشيء من التفصيل في الفصل الثاني المتعلق بالمركبات الرياضية الجوارية.

المبحث الثاني: أهداف الممارسة الرياضية

ترتبط الممارسة الرياضية بمساعيها و أهدافها ارتباطا وثيقا بما تعمل به وتسمو إليه الأسرة وفضاءات الأنشطة الرياضية، فمن الضروري أن يكون هناك تعاون فيما بينهما حتى نضمن للفرد المراهق تربية صالحة بعيدة عن كل السلوكيات الانحرافية داخل مجتمع، ومن هذه الأهداف ما يلي:

1-النمو الجسمي:

ويتحقق باحترام القوى الصحية العامة وممارستها، حيث يجب على المراهق أن يعرف مبادئ التغذية الصحية وأن يتقن استعمال وسائل مقاومة الأمراض في وقتها حتى يتوفر لديه الإقبال على الأكل والشرب وكذا النوم، فبالممارسة الرياضية يكتسب اللياقة البدنية ليكون فردا صالحا سليما صحيح البدن.

2-النمو العقلي:

إن العقل والجسم بهما ارتباطا وطيدا، بحيث إذا اقتصر علم رجال التربية البدنية على الجسم فقط فإنه لا يحقق مساعيهم، إذن فاللياقة البدنية تؤدي إلى استخدام العقل استخداما فعالا ومؤثرا، كذلك الممارسة الرياضية كثيرا ما تنمي الاحتراف الذهني، لأن النشاط البدني لا يؤدي بطريقة آلية فعلى المدرب أن يشجع عناصر المجموعة الرياضية على التفكير أكثر حتى تكون لهم حرية الاختيار، وحتى يعوا خطة اللعب بمفردهم ويتمكنوا من تغييرها أثناء اللعب في الوقت المناسب، و على الأستاذ أو المدرب أن يحتكر هذه المهام لنفسه لأنه بهذه الطريقة تفتح عقول المراهقين.

إن الممارسة الرياضية من شأنها أن تعود بالفائدة على المراهق في استخدام كل ما اكتسبه من معرفة وخبرة بشكل إيجابي في مجتمعه، وهذا عن طريق التفكير السليم والمنظم في مواجهة مشاكله.

3-النمو الاجتماعي:

بالممارسة الرياضية يستطيع المراهق أن يفهم بنيته المحلية فهما صحيحا، وذلك بإدراك العلاقات التي تربطه بأسرته وواجباته وكذا بمجتمعه، فكثيرا ما تؤدي ممارسة الأنشطة الرياضية بالمراهق إلى الاندماج الاجتماعي والمساعدة على التكيف مع الغير، أما اللعب ما هو إلا مظهر من مظاهر التآلف الاجتماعي حيث به تزداد الصداقة والاتصال، لكن بالممارسة الرياضية نصل إلى تنظيم العلاقات الإنسانية الصحيحة¹.

الممارسة الرياضية وتأثيرها على الجانب الصحي:

لقد دلت التجارب المتعددة بأنه حينما يقوم شخصان متكافئان، أحدهما يمارس النشاط البدني ويقبل على الحركة وآخر عازف عنها بعمل بدني متساوي، فإن الأول يتميز بكثير من الخصائص التي تدل على الصحة والكفاية البدنية، ومن أهم هذه الخصائص:

- قدرة أكبر على مقاومة المرض.
- قدرة أكبر على تأخر ظهور التعب.
- استهلاك أكبر .
- سرعة أكبر للعودة إلى الحالة الطبيعية بعد المجهود.
- ارتفاع أقل لضغط الدم.
- عدد كريات الدم الحمراء والبيضاء أكبر .
- عدد مرات التنفس أقل.
- توافق عصبي عضلي أرقى.

¹الجريدة الرسمية للجمهورية الجزائرية، 1995 المادة 7، العدد 17

• سرعة أبطأ في ترسيب حمض اللبن.

ويتميز باستهلاكه قدر أكبر من عناصر اللياقة البدنية وبتكاملها وما يتصل بها من قيم اجتماعية ونفسية وذهنية¹.

وهذا يدل على أن الممارسة الرياضية قد أكسبت الأفراد الصحة والعافية وأبعدتهم عن المرض، والواقع أن كثيرا من الأشياء الصحية الجميلة في حياة الفرد تتجسد في أعباءه ورياضته ... وأن هذه الألعاب والرياضات تتضمن كثيرا من المزايا التي لا يمكن أن يجاريها شيء آخر في توسيع النطاق الصحي السليم، مما دفع الباحثين و المفكرين إلى البحث في طرق إعادة الحركة للإنسان، لذا فالواجب العمل على توعية الجماهير كلها إلى أهمية المشاركة في الأنشطة الرياضية كل حسب قدراته وإمكانياته ورغبته وصيانة للصحة وترفيها عن النفس².

المبحث الثالث: المنشآت الرياضية في العصر الحديث:

إن التطور الذي شهده العالم في جميع المجالات في العصر الحديث استدعى من القائمين على الرياضة إيجاد أفكار وحلول تساعد على توفير المنشآت الرياضية الضرورية لممارسة ومزاولة النشاط الرياضي، ومن هذه المنشآت نجد:

أ- المدن الرياضية:

تظهر أهمية المدن الرياضية في إمكانية تنظيم دورات أو بطولات دولية أو مهرجانات الشباب، بالإضافة إلى دورها الهام في إعداد وتجهيز الفرق والمنتخبات القومية، وللمدن الرياضية مواصفات و منشآت خاصة بها يمكن أن نورد لها فيما يلي³:

أ- 1 - الملعب الرئيسي: يشمل على ملعب قانوني لكرة القدم و حولها مضمار للعدو مسافته 400م يحتوي على عدد من 6 إلى 8 حارات مع التجهيزات الخاصة بميدان مسابقات

¹ حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو (الطفولة و المراهقة)، عالم الكتاب، القاهرة، ط4، ص22 .

² علي المنصوري، الرياضة للجميع، ص24 .

³ أمين الخولي، أصول التربية البدنية، بدون سنة، ص113 .

ألعاب القوى من الوثب بأنواعه، القفز بالزانة والرمي بأنواعه بالإضافة إلى مدرجات المتفرجين التي تتسع لأكثر من 6500 متفرج ومقصورة لكبار الزوار وأماكن الإعلاميين، وتستغل المنطقة الموجودة أسفل المدرجات للخدمات المختلفة مثل المداخل و المخارج، الاستراحات، صالات الاستقبال، غرف التدليك ، دورات المياه ، ورشة الصيانة و المخازن.

أ - 2 - الصالة المغطاة: يجب ألا تقل أبعاد الحلبة الموجودة في وسط الصالة المغطاة عن 45م طولاً و 27م عرضاً، وذلك لإمكانية استغلالها في أكثر من رياضة، بالإضافة لوجود مدرجات تتسع لحوالي 1000 متفرج، وتستغل المنطقة أسفل هذه المدرجات في توفير الخدمات الطبية... الخ .

كما يجب أن تلتحق بهذه الصالة الرئيسية صالات أخرى تمارس عليها أنشطة متنوعة ومدرجات غرف الاجتماعات وصالات أخرى تستخدم لمشاهدة التلفزيون وكافيتيريا مع مختلف الخدمات الأخرى مثل المخازن وأماكن الصيانة.

أ - 3 - الملاعب المفتوحة: من الضروري توفير مجموعة من الملاعب المفتوحة داخل المدينة الرياضية وهذه الملاعب تكون أرضيتها من مسطحات خضراء لممارسة كرة القدم، كرة الطائرة، كرة اليد وكرة السلة. بالإضافة إلى توفير ملعب جمباز فني مفتوح وملاعب مفتوحة أخرى لكرة السلة وكرة اليد وكرة الطائرة والتنس مع توفير مدرجات خاصة لكل ملعب تتسع كحد أدنى ل 500 متفرج.

أ - 4 - حمام السباحة والغطس: يجب توفير حوض سباحة أولمبي 50x12م بعمق متساوي 2.10م بالإضافة لحوض غطس منفصل لا تقل أبعاده عن 15x12م بعمق متدرج يبدأ ب 3.5م من جميع الجوانب حتى يصل إلى المنتصف بعمق 5.20م ومزودا بسلاالم للقفز بمختلف الارتفاعات أعلاها 10م مزودة بمصعد، مع توفير حوض للتدريب 4م مع توفير X 2012.5م وحوض آخر للإحماء قبل المسابقات أبعاده 4 x 6 أبعاده 20م مع توفير مدرجات

حول حوض السباحة الأولمبي، تستغل المنطقة الموجودة أسفلها كغرف لخلع الملابس، مرشات، دورات المياه، غرفة التدليك، مخزن... الخ¹.

أ- 5- مناطق الإقامة: وهي مجموعة من الغرف المخصصة للنوم بحيث لا يقل عددها عن 100 غرفة مزودة بالخدمات الفندقية اللازمة، كتوفير الخدمات الهاتفية والإذاعة والتلفزيون، مكيف هواء مركزي، صالات للاجتماعات والجلوس، مكتبة مزودة بالكتب والفيديو، كافيتيريا ومطعم رئيسي وكذا كل ما يوفر للاعبين احتياجاتهم طول فترة إقامتهم.

أ- 6- الخدمات المركزية: هي المسؤولة عن توفير الخدمات العامة للمنشآت الرياضية كإمدادات الكهرباء والمياه، التكفل بالظروف الصحية، الاتصالات، الخدمات العمومية، الطريق الرئيسي والفرعي الموجود في المدينة، أماكن انتظار السيارات، المركز التجاري، الخدمات الأخرى السياحية، البريد، الفاكس، الاستعلامات، الأمن... الخ.

ب- مراكز الشباب و الملاعب الجوارية:

يعد توفير مراكز للشباب وملاعب جوارية في كل حي أو منطقة أمرا في غاية الأهمية، حيث تكون بمثابة المكان المخصص لاستثمار طاقات الشباب والكشف عن قدراتهم لصقلها وتطويرها، كما اهتمت الدولة بالساحات الشعبية و الرياضية لتطوير الرياضة.

ج- المساحات الخضراء:

تشكل المساحات الخضراء المنتشرة عبر مختلف المناطق فضاء و متنفسا هاما للأفراد والجماعات بمختلف أعمارهم ومستوياتهم، لمزاولة العديد من الأنشطة الرياضية والترويحية والتي تساهم بقسط كبير في توفير جو ملائم للراحة واللعب والترفيه، والذي يسمح بدوره في تجديد الطاقة وإعادة النشاط والحيوية والابتعاد عن مختلف الآفات الاجتماعية التي يسببها الفراغ ونقص المرافق².

¹ عفاف عبد المنعم درويش، الامكانيات في التربية البدنية، دار النشر المعارف، الاسكندرية، مصر، ص 23 .

² مداخلة الاستاذ مرزاقه جمال حول المساحات الخضراء ودورها في تفعيل فضاءات الراحة والترفيه لدى المواطن، الملتنقى الدولي الثالث، معهد التربية البدنية والرياضة، زرادة، مارس 2009.

د- صالة رياضة خارجية:

في الصالة الرياضية في الهواء الطلق هي الصالة الرياضية التي بنيت خارج في العام حديقة ، مع بناء في جميع الأحوال الجوية له من ممارسة الآلات نوعا ما على غرار ملعب المعدات .إنه مشابه لانتشار مسارات اللياقة البدنية في الستينيات والسبعينيات من القرن الماضي، والتي لا تزال تنشأ بشكل خاص في الولايات المتحدة وأوروبا في بعض الحالات، يشار إلى المسارات المستخدمة للياقة البدنية على أنها صالات رياضية خارجية¹.

المبحث الرابع: الشروط الواجب مراعاتها عند تخطيط المنشآت الرياضية

كي تحقق المنشأة الهدف الذي أقيمت من أجله لابد أن تستغل الاستغلال الأمثل لكل من إمكاناتها ومنفعيتها، وإضمان ذلك وضع المتخصصون شروطا لابد من مراعاتها عند التخطيط لإقامة هذه المنشآت وهي:

4-1- اختيار الموقع:

يتوقف اختيار الموقع ومساحته على نوع المنشأة الرياضية المطلوب إقامتها، فإقامة مركز شباب يتطلب موقعا ومساحة أرض مختلفة تماما عند إقامة إستاد كبير أو ملعب وحديقة أطفال.

وهناك بعض النقاط المطلوب مراعاتها وهي:

*مراعاة بعد الموقع عن المناطق السكنية .

*التعرف على المشروعات المستقبلية المتوقع إضافتها في المدينة .

*وسائل المواصلات المختلفة وسهولة وصولها للموقع .

*أقصى حد لضغط المرور أيام المباريات الرسمية .

¹ نفس المرجع السابق.

*صلاحية الطرق المؤدية للوصول للموقع من حيث تمهيدها وإضاءتها .

4-2_ التكامل بين الملعب ووحداته:

*مراعاة أن تكون وحدات خلع الملابس ودورات المياه والأدشاش قريبة من الملاعب حتى يسهل على اللاعب استخدامها قبل وبعد التدريب.

*يفضل أن تكون الملاعب المفتوحة بأنواعها المختلفة قريبة من بعضها حتى يسهل صيانة أرضيتها و التحكم في إدارتها، وهذا أيضا بالنسبة للملاعب المغطاة.

*تجميع الأجهزة والأدوات التي تستعمل في نوع واحد من الرياضات حتى يسهل على اللاعب مواصلة تدريبه.

*يجب مراعاة أن تكون الإدارة مجتمعة في مبنى واحد أو مباني قريبة من بعضها البعض لضمان سير العمل بسهولة¹.

4-3_ التخصيص:

*يجب تخصيص أماكن للرياضة التي تحتاج إلى الهدوء مثل : الرماية ، الجمباز...الخ بعيدا عن الأماكن التي بها ضوضاء ، لضمان النتائج الجيدة للاعبين.

*ضرورة تخصيص أماكن معينة لملاعب الكبار بعيدا عن الأطفال الصغار وأيضا أماكن الذكور عن الإناث ودورات المياه وحجرات خلع الملابس وكل ما يستدعي ذلك.

*يراعى تخصيص أماكن مغلقة للأجهزة والأدوات الكهربائية بعيدا عن متناول الصغار والكبار تجنباً لوقوع الحوادث.

*يراعى تخصيص أماكن محددة للإعلاميين تمكنهم بالقيام بعملهم وبما لا يعوق سير اللعب.

4-4_ عوامل الأمن والسلامة:

*يجب ترك مساحة كافية حول الملعب حتى لا يتعرض اللاعبون للخطر، سواء نتيجة اندفاعهم أثناء اللعب أو عند نزول بعض الجماهير نتيجة حماسهم الزائد إلى أرض الملعب.

¹عفاف عبد المنعم درويش، مرجع سبق ذكره، ص 70، 69.

*أهمية عدم وجود أية حواف صلبة أو مشفرة من المحتمل أن تحدث أضرار كما يجب أن تفتح الأبواب المؤدية للخارج في الملاعب المفتوحة أو المغلقة.

*يراعى البعد التام للصنابير و خرطوم المياه وأدوات الصيانة والنظافة عن الملاعب¹.

4-5- قواعد الصحة العامة:

*يجب أن يتناسب عدد دورات المياه بالنسبة لعدد المترددين على المنشأة مع مراعاة القواعد الصحية لمصادر مياه الشرب، الصرف الصحي المغطى، النظافة اليومية والصيانة الدورية. *يجب الاهتمام بتسوية أرضيات الملاعب منعا لحدوث الإصابات .

*الاهتمام بالتهوية والإضاءة لكل الملاعب المفتوحة والمغطاة ودورات المياه والحمامات وحجرات خلع الملابس وغرف التدليك.

4-6- الإشراف:

يجب مراعاة سهولة الاتصال من أماكن الإشراف وجميع الملاعب وأماكن النشاط بالمنشأة، وأن يكون في موقع يسمح بزاوية رؤية جيدة، وذلك بأن تكون واجهتها من الزجاج ومطلّة مباشرة على الملعب بما يضمن التتبع والإشراف المستمر عليها.

4-7- الاستغلال الأمثل:

يجب الاستفادة بقدر الإمكان من المنشأة من حيث مساحة الموقع فيقسم إلى أكثر من ملعب مع استخدام أجود الخامات في إنشاء الملعب وخاصة في الأرضيات وذلك حتى تتحمل الضغط المستمر عليها وبما يضمن الأداء الحركي المناسب والأمن للاعبين.

4-8- الناحية الجمالية:

يجب مراعاة الناحية الجمالية عند تصميم المنشأة من حيث جمال الشكل واللون والمساحات الخضراء المتنوعة والزهور والنفورات...الخ.

¹عفاف عبد المنعم درويش، نفس المرجع السابق، ص 7.

4-9- الجوانب الاقتصادية:

يجب ألا تكون الجوانب الاقتصادية معوقا لفقد المنشأة أهميتها لذلك يجب تخصيص ميزانية منظمة لإقامة المنشأة مع وضع خطة زمنية محكمة لاستكمال العمل على مراحل بحيث تبدأ المرحلة الثانية عقب التأكد من سلامة المرحلة لسابقة لها.

4-10- توسيع الموقع مستقبلا:

إن عملية توسيع المنشأة أو تطويره مستقبلا أمر واردا، لذلك يجب أن يقدر المهندسون مراعاة ذلك بحيث يمكن تعديل الملاعب وتوسيعها بإضافة مسطحات جديدة أو زيادة عدد الطوابق الرئيسية للمبنى بما يمكنهم من إجرائها إذا ما لزم الأمر لذلك¹.

المبحث الخامس: معايير إنشاء و تصميم منشأة رياضية

5-1- السعي للوصول إلى أفضل عمل للمنشأة:

حيث يسعى جميع القائمين على تسيير المنشأة إلى دراسة كل المعايير التي تساعد على تطوير أداء المنشأة بما يسمح برفع مستوى كفاءتها الفنية والبدنية مما يساهم في تقديم خدمات أفضل في شكل أنشطة وأهداف تحققها.

5-2- اختيار أفضل تقسيم تنظيمي للمنشأة:

ويتحقق ذلك بوجود هيكل تنظيمي للمنشأة يساعدها على تحقيق أهدافها وذلك من خلال التنسيق الذي توفره إدارة المنشأة مع الإمكانيات المتاحة والوصول إلى بدائل ممكنة لتصميم مخطط عمل يساعد المنشأة في تقديم أنشطتها بدرجة عالية من الكفاءة المهنية.

5-3- زيادة حماس العاملين:

وهذا بتوفير الإمكانيات اللازمة ورسم خطط واضحة للعمل والاهتمام بسلوك ودوافع الأفراد المكونين لهذه المنشأة، لذا فإن دراسة الإمكانيات والموارد تمكن المحيطين بهذه

¹ عفاف عبد المنعم درويش، نفس المرجع السابق، ص 71، 72.

المنشأة من معرفة الأسباب التي تزيد في حماس العاملين والاستفادة من جميع الإمكانيات وتوجهها لصالح العمال بالمنشأة والرياضيين خارج المنشأة.

5-4- الإشباع الأفضل للحاجات الإنسانية:

يتحقق هذا الإشباع بالتعرف على أفضل الطرق والصور وبأقل جهد ممكن وأقل تكلفة، أي تحقيق الرضا والاستغلال الأنجع لجميع الإمكانيات المتوفرة.

5-6- تطوير مختلف ألوان الممارسات الرياضية:

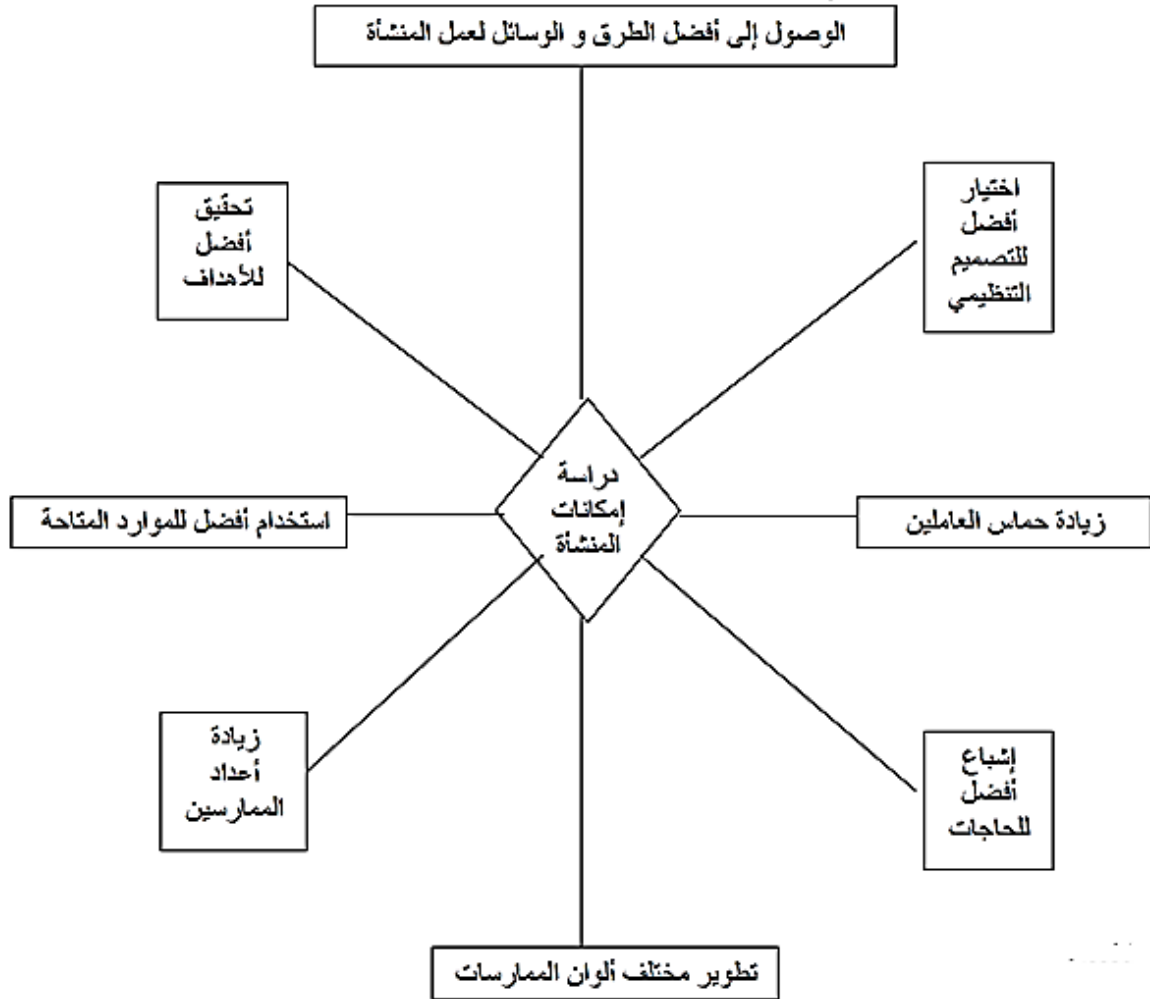
إذا كانت المنشأة تتميز بمواصفات وإمكانات وموارد جيدة فهذا يساعد على تحقيق أحسن الظروف للأفراد والارتقاء بهذه الرياضة ووعي الرياضيين ومواكبتهم للتطورات التي وصلت إليها المنشأة و الإمكانيات التي توفرها ووعي مسيرها في تطوير الرياضة¹.

5-7- زيادة أعداد الممارسين:

مما لا شك فيه أن المنشأة الرياضية تسعى لاستقطاب أكبر عدد ممكن من الرياضيين وذلك بتوفير مختلف وسائل الراحة والدراية الواسعة بمختلف النشاطات التي يرغب الرياضيين في ممارستها في المنشأة كما تسعى الإدارة بالتنسيق مع رؤساء الأندية وجميع الهيئات الرياضية إلى استقطاب الرياضيين.

¹ عفاف عبد المنعم درويش، نفس المرجع السابق، ص 27.

الشكل رقم: (1) يوضح مزايا دراسة الإمكانيات في المنشآت الرياضية¹.



¹د. عفاف عبد المنعم درويش، نفس المرجع السابق، ص 29.

خلاصة الفصل:

لقد قمنا في هذا الفصل بتسليط الضوء على المنشآت الرياضية بصفة عامة وذلك بالتطرق إلى مختلف خصائصها وأهدافها وأهميتها، وعلاقتها بالممارسة الرياضية فالمنشآت الرياضية عموما تعتبر مقياسا هاما لمستوى وحجم القافة الرياضية لدى الدول، والجزائر كغيرها من البلدان أدركت ضرورة توفير هذه المنشآت والتركيز على وجوب إعادة التوازن لعمليات الاستثمار في قطاع الرياضة لفائدة النشاط الرياضي الجوارى لأنه يشكل محورا أساسيا لسياسة ادماج الشباب في حياتهم المجموعاتية وفي محاربة مختلف اشكال التهميش والانحراف لهذا سعت الدولة لوضع قوانين تضبط وتنظم عمل ودور هذه المنشآت.

الفصل الثاني:

شاطر سيدي مجدوب

- مستغانم -

تمهيد:

تقع مدينة مستغانم جغرافيا على الساحل المتوسطي على امتداد 150 كلم، وتبعد عن الجزائر العاصمة بحوالي 320 كلم، وترتفع على مستوى سطح البحر بحوالي 104 متر، يحدها من الشمال البحر المتوسط ومن الغرب ولايتي وهران ومعسكر، ومن الشرق ولاية الشلف والجنوب ولاية غليزان.

أما فلكيا فهي تقع على خط الطول 1.55 درجة غرب خط غرينيتش، وخط العرض 36.5 درجة شمال خط الاستواء.

أصل تسمية مستغانم:

لقد تعددت الآراء في اصل تسمية مستغانم حيث لم يرد أي تفسير محدد لأصل الكلمة في المصادر العربية القديمة، ومن بين هذه الآراء نذكر:

أنها لفظة اشتقت من اسم الميناء الروماني القديم موريس تاقا (murustage) أو تنسب إليه¹ ورأي آخر يقول بأنها مركبة من كلمتين: (meuchteh) وتعني محطة شتوية ورائم وتعني(R Anem) وتعني أحد الأغنياء والمالكين للأراضي².
في حين يقول شوربونو (Cherbonneau) بأن اسم مستغانم مشتق من مسك الغنائم والتي تعني وفرة المرعى الجيد للغنم³، في حين يذكر آخر أن مسك هي عبارة عن قرية كبيرة أين كان العرب يستعملونها لنقل المياه لقبائلهم⁴.

وذكرت مستغانم في كتاب تاريخ ابن خلدون تحت عنوان "الخبر عن انتزاع الزعيم ابن مكن ببلد مستغانم" حيث قال:

¹ Thireau (L), Mostaganem, et ses environs, Historique, administration, description, renseignements, généraux, Imprimerie, Mostaganem, 1912, p09.

² Pirou (N) et Bloch, L'Arrondissement de Mostaganem, Oran et l'Algérie en 1887, notice Historique, scientifique et économique, T.2, Oran, 1888, p204.

³ Belhmissi (M) ; Op.cit., p153.

⁴ Esterhazy (W) De la domination turque dans l'Ancienne régence d'Alger, Paris, 1840, p107.

"....كان يغمراسن بن زيان كثير ما يستعمل قرابته في الممالك.....حتى لاذ منه بالسلم على الاجازة فعقد له واجازه...". وهذا ما يدل على عراقة بلد مستغانم كما اشار اليها ابن خلدون ، فهي مورس تاقا ثم مشتى غانم ثم مسك الغنائم ثم مستغانم كلها اسماء عرفتھا عبر التاريخ.

وقد أفرد القاضي عبد الله حشلاف بابا خاص لتاريخ مدينة مستغانم واشرافها عبر التاريخ من خلال كتابه المتداول " سلسلة الأصول في شجرة أبناء الرسول " ذكر فيه قدم المدينة وامكانية وجودها قبل الاسلام وتطرق المؤرخين لها .

كما تشتهر مستغانم بجمع من الصحاء والعلماء الذين ولدوا بها أو عاشوا بأرضها أو كان مقر لأضرحتهم وقد ذكر بعضهم العالم العبد سي حواء التوجيني المستغانمي الذي دفن بمستغانم وسمية المقبرة عليه.

والحديث عن الأولياء الصالحين لا نستطيع حصره ولكن مالا يدرك كله لا يترك جله فمنهم ابن شاعة تلميذ سيدي احمد بن يوسف الراشدي والشيخ بلقاسم وهو دفين بلدية مزهران، وسيدي عبد الله بن خطاب دفين المطمر وأبناءه سيدي يوسف بن ذهبية وسيدي اعفيف وسيدي المجدوب بخروبة والذي سمي الشاطئ الذي بجواره على اسمه .

كما تطرقنا في هذا الفصل الى تعريف بشاطئ سيدي مجدوب.

المبحث الأول: دراسة تحليلية لشاطئ سيدي المجدوب – مستغانم –

المطلب الأول: التعريف بشاطئ سيدي المجدوب – مستغانم –

شاطئ سيدي المجدوب الواقع بمنطقة خروبة التابعة لولاية مستغانم على بعد 4 كلم عن المدينة والذي يبلغ طوله أكثر من كيلومترين .

شاطئ المجدوب يعد من أهم الاقطاب السياحية والتاريخية نظرا لموقعه الاستراتيجي في وسط المدينة، كما يعتبر احد رموز التي يفتخر بها المواطن المستغانمي منذ نشأته والذي يزوره يوميا حوالي 4000 مصطاف حيث نلمس اقبال العديد من العائلات التي تتوافد بكثرة على المكان، لا سيما المستغانميين الذين أدمنوا عليه منذ سنين غابرة.

وكعديد من الشواطئ يشهد شاطئ المجدوب قصة غريبة مفادها أن كل يوم 21 مارس من كل سنة (أول يوم من فصل الربيع) يحضر عدد معتبر من النساء والفتيات لممارسة عادات قديمة تسمى "الكسابة" لغرض الزواج والعمل وجلب الحظ وقضاء الحوائج حسب ما توهمونه، حيث يدخلون الشاطئ نحو صخرة وسط الماء تسمى "القلته" قرب ضريح سيدي عبد الرحمن المجدوب ، ثم يقومون بوضع الحناء واشعال الشموع ورمي النقود هناك والدعاء، لهذا اشتهر المكان بعبارة " مجذوب كل شيء بالمكتوب " .

• التعريف بالوالي الصالح عبد الرحمن المجذوب:

من مشاهير أولياء الدولة السعدية، العارف الكبير، صاحب الاحوال العجيبة، والكرامات الغريبة، آية الله الكبرى: سيدي عبد الرحمن بن عياد بن يعقوب بن سلامة الصنهاجي الأصل، ثم الفرجي الدكالي المعروف بالمجدوب، كان مقر اسلافه بساحل بلد أزموور من دكالة، وهناك ولد ثم رحل والده مع العائلة الى نواحي مكناس ثم سكن هو مكناس نفسها.

• مولده ونشأته:

ولد الشيخ سيدس عبد الرحمن المجذوب في شهر رمضان عام 909 هـ 1506 م، برباط تيط قريبا من بلدة ازمور- ماوى سلفه - ثم رحل وهو صبي مع والده سنة 914 هـ 1508م، الى نواحي مدينة مكناس، ونزل بموضع يقال له: "اركان"، ونشأ في بيئة خير وصلاح.

• تصوفه وعلمه:

تلقى تعليمه اولاً في مدينة مكناس، ثم رحل الى مدينة فاس، لكن المصادر التي اهتمت بترجمة لم تشر الى الجانب العلمي والمعرفي في حياته، ولا الى مراحل تعليمه، ولا الدرجة العلمية التي وصل اليها، وقد احتك سيدي عبد الرحمن برجال التصوف وهو صغير، فوالده كان صوفيا اخذ عن الشيخ ابراهيم افحام الزرهوني تلميذ الشيخ احمد زروق، وهو يمثل جانب تصوف الجذب الذي ميز متصوفة القرن العاشر الهجري¹.

المطلب الثاني: مكونات طبيعية مميزة لشاطئ سيدي المجدوب – مستغانم –

تعتبر دراسة الأوساط الطبيعية من أهم الدراسات من أجل معرفة مؤهلات المنطقة المدروسة من خلال طوبوغرافيتها ليتضح لنا كيفية التهيئة.

2-1- مناخ شبه رطب:

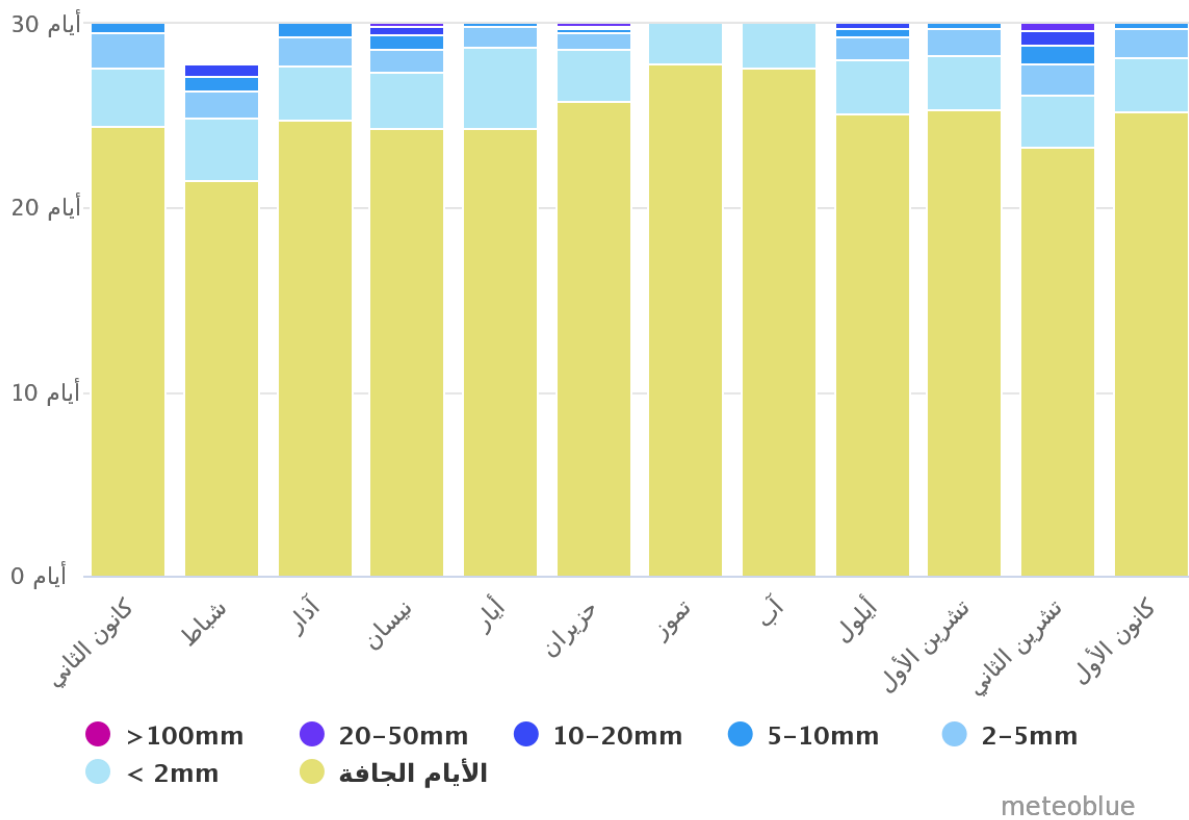
المناخ من العوامل المؤثرة على مختلف النشاطات كالزراعة والصناعة وحتى السياحة كما يؤثر كثيرا في البيئة الساحلية التي تعتبر منطقة هشة وحساسة ومن خلال منطقة الدراسة التي تتأثر بالرياح والمتمثلة في كتلتين هوائيتين كتلة الهواء البارد من القطبين وكتلة الهواء الساخنة من الجنوب. كما نلاحظ اختلاف بين المناخ الساحلي الشرقي للجزائر بتساقط كبير ونقل كمية التساقطات بالسواحل الغربية للجزائر وهذا راجع الى

¹تعريف بالوالي الصلح الشيخ سيدي عبد الرحمن المجذوب، كتاب القول المأثور، ص

عامل التضاريس، ومناخ منطقة الدراسة هو مناخ البحر الأبيض المتوسط الذي يتميز بصيف حار وشتاء ممطر.

إن دراسة المناخ له دور كبير في الأوساط الساحلية، إذ يتحكم بطريقة مباشرة وغير مباشرة في مختلف الآليات البحرية والقارية و كذلك المرافقة القريب من الساحل.

الرسم البياني رقم 01 : المتوسطات السنوية لدرجة الحرارة للفترة 2018

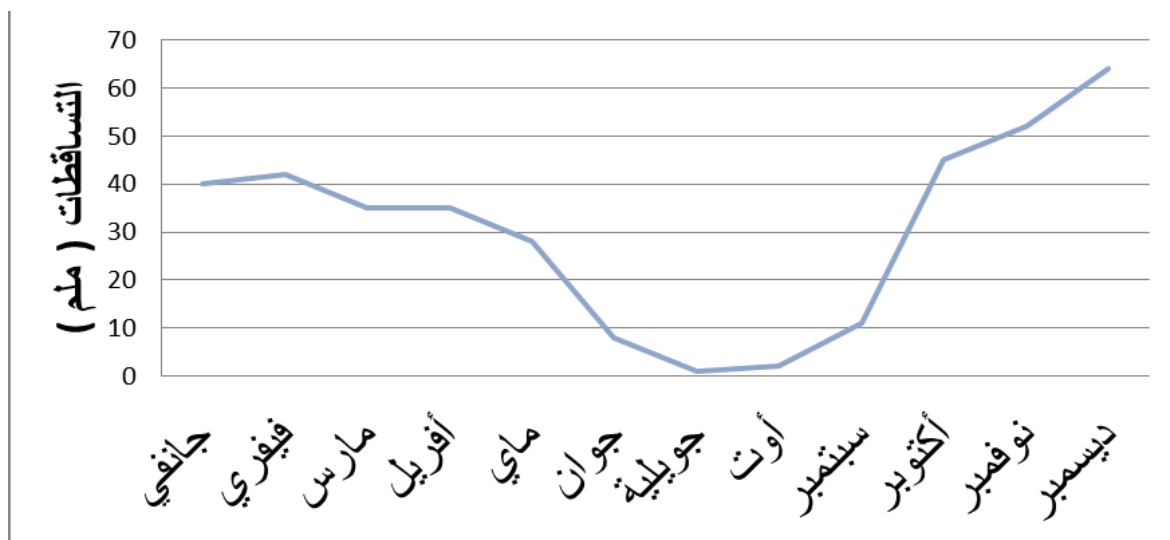


المصدر : محطة الأرصاد الجوية مستغانم 2018

2-2- أمطار غير منتظمة بساحل مستغانم:

يتميز المناخ في المناطق الساحلية بعدم الانتظام في التساقط وبفصلين مختلفين لأنه مناخ شبه رطب، ومن خلال المعطيات الموجودة بمختلف المحطات والمناخ ملائم وهو مناخ متوسطي ورطب، ممطر شتاء، حار وجاف صيفا.

الرسم البياني رقم 02 : تمثيل البياني يمثل التساقطات خلال السنة كاملة



المصدر: محطة الأرصاد الجوية بولاية مستغانم 2017

من خلال الجدول يمكننا تسجيل الملاحظات التالية : يقدر معدل التساقط ب 101 ملم في السنة ويختلف المعدل من شهر لآخر حيث يرتفع التساقط في شهر أكتوبر ونوفمبر وديسمبر

2-3- الرياح :

تعد الرياح من العوامل المناخية التي تلعب دورا رئيسيا في التطور المورفونشأوي للأوساط الساحلية، هذه الأخيرة وبمجاورتها للوسط البحري، تكون عرضة لهبوب رياح قوية وعنيفة وبكل الاتجاهات إلا أن السواحل تتعرض إلى هبوب رياح تأخذ اتجاهين رئيسيين: رياح تهب من البحر في إتجاه اليابس ورياح تهب من اليابس نحو البحر ولكل منهما تأثير على النظام الساحلي، لتدخلهما المباشر على ديناميكية المواد الساحلية. و تتأثر السواحل إلى هبوب رياح من البحر تجاه اليابس وهناك رياح تهب من اليابس نحو البحر، والرياح السائدة هي الرياح الغربية والتي تهب على امتداد الساحل نحو الجهة الشرقية.

رياح السيروكو تهب في شهري جويلية وأوت ومدتها ما بين 01 الى 28 يوم كما يتبين لنا برودة في كل من منطقة صلا مندر وخروبة.

• رياح تهب من البحر في اتجاه اليابس:

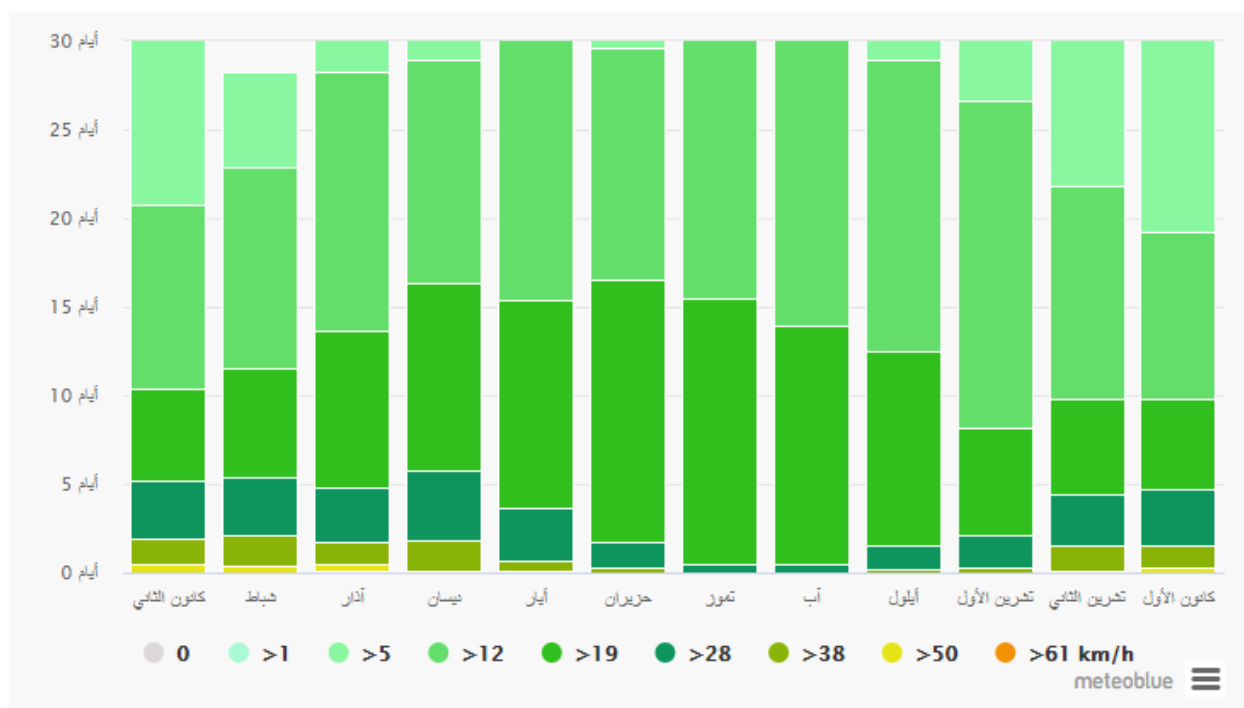
هي التي لها التأثير الفعال على الوسط الساحلي، إضافة إلى ذلك فهي تلعب دور العامل المحرك والمحفز لظاهرة التعرية الريحية، فهبوبها على الشواطئ وبفعل سرعتها الكبيرة تعمل على تحريك المواد ونقلها من مكان إلى آخر. ولها دور محفز لظاهرة التعرية من طرف الرياح، لها سرعة كبيرة تحرك الحبيبات الرملية في الشواطئ.

• رياح تهب من اليابس نحو البحر:

تعمل هذه الرياح على ارتفاع مستوى سطح المياه البحرية، فتتسبب دوامات سرعان ما تختفي وتتلاشى في عرض البحر، مما يجعل تأثيرها على الوسط الساحلي ضعيف جدا مقارنة مع النوع الأول، و نسبة تأثيرها ضعيفة نوعا ما ونقل ضعفها كلما إتجهت نحو البحر.

الرسم البياني رقم 03: لولاية مستغانم يظهر عدد الأيام في الشهر، التي خلالها تصل

سرعة الرياح لسرعة معينة.



المصدر: مرصد الارصاد الجوية

2-4- الضباب :

يظهر في الصباح على الساحل بجانب البحر وأحيانا عند هبوط الشمس ويصل حتى واد عين الصفرة و أيضا في واد المقطع وغابة مولاي إسماعيل.

2-5- غطاء نباتي كثيف :

المناخ الشبه الرطب يساعد في تشكل السواحل وكذلك نمو الغطاء النباتي من خلال كثافته وتنوعه لكن للأسف التدخل البشري على الغابات والحرائق واستغلال المناطق الملائمة للغطاء النباتي في انشاء تجهيزات ومرافق عمومية .

ويشكل دورا كبيرا في الحماية الطبيعية للأراضي من مختلف أشكال التعرية وتثبيت الكثبان الرملية الساحلية.

ويوجد أشجار مثل شجرة الصنوبر ونبات اللويا وأهم الغابات : غابة خروبة وغابة استيديا، ومنطقة الشرق تتميز بعدم كثافة الغطاء النباتي خاصة منطقة مصب واد الشلف والمناطق الساحلية تعتبر المكان المناسب والملائم لنمو الغطاء النباتي وتنوعه.

الغطاء النباتي له دور كبير في حماية التربة من مختلف أشكال التعرية وتطوير مورفونشأوية الأوساط الساحلية ويزيد في جمالية المناطق الساحلية وكذلك تثبيت الرمال الشاطئية.

والغابات هي مصدر رزق وعيش للإنسان في القديم والكثير من الكائنات الحية وتعد كذلك من الأماكن المفضلة التي يقصدها الإنسان من أجل الراحة وملء أوقات الفراغ في التنزه والاستجمام .وكذلك توفير المادة الأولية من الخشب والفلين وهي عبارة عن نظام بيئي متكامل يستمد استمراره وديمومته من تنوع تشكيلاته النباتية المتعددة مثل الأحرش، الزان، البلوط، الصنوبر بكل انواعه(الحلبي، الثمري، والبحري) والأوكاليتوس ... الخ.

المبحث الثاني: تهيئة شاطئ المجدوب من مساحة فارغة لمساحة رياضية.

• مفهوم التهيئة:

هي كل العمليات التقنية التي تهدف الى تغيير المرفولوجية السوسيو فيزيائية المجال.

ونقول تهيئة الدرس هي مجموعة الأداءات التي يقوم بها المعلم بقصد اعداد التلاميذ

للدروس .

المطلب الأول: أسباب ودوافع اختيار شاطئ المجدوب

من خلال دراسة الموقع:

* المنطقة مهملة وغير مستعملة لنشاط ما.

* الموقع غير بعيد عن المناطق والتجمعات السكنية.

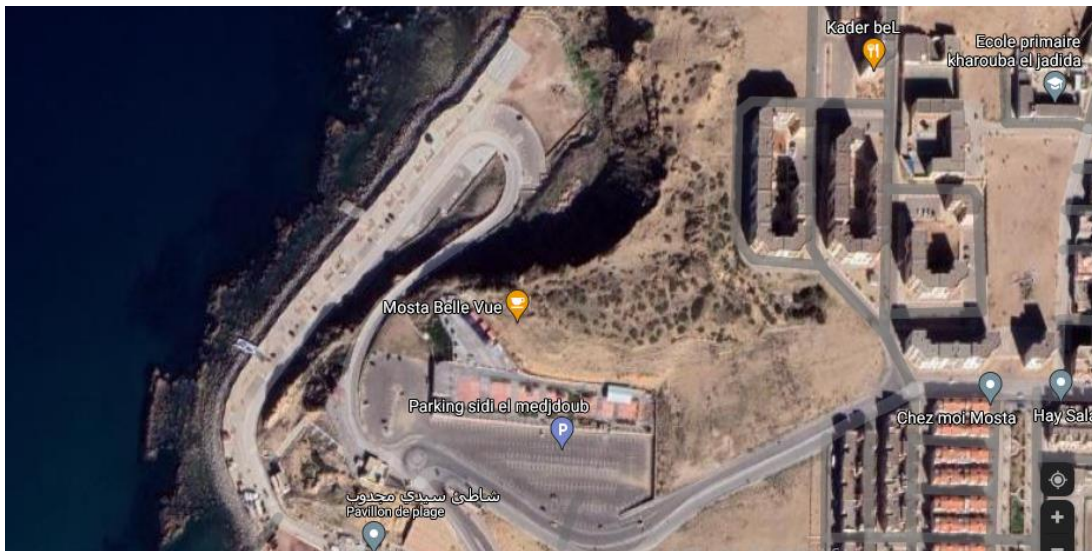
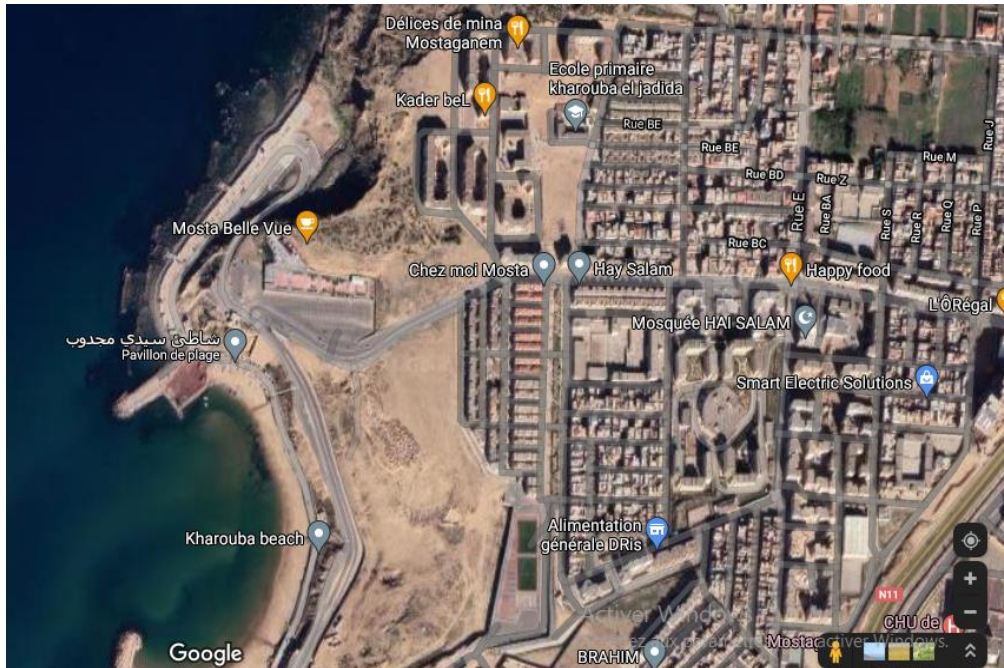
* وسائل المواصلات المختلفة وسهولة الوصول للموقع.

* الموقع يشهد تجمعات كبيرة من الزوار وخاصة في أيام العطل والأعياد وموسم الصيف.

* الموقع بعيد عن ضوضاء الشركات والمصانع وأعمال البناء والسكك الحديدية.

* الموقع بجانب البحر مما يجعله يتميز بطقس رائع.

الصورتان رقم 01-02: تمثلان موقع شاطئ سيدي مجدوب عن طريق "JPS"



المصدر: القمر الصناعي

الصورة رقم 03: الجانب الشرقي لشاطئ سيدي مجدوب تم التصوير علي الساعة 18:13 من طرف الطالب كراد علي



الصورة رقم 04: واجهة البحر لشاطئ سيدي مجدوب تم التصوير علي الساعة 18:30 من طرف الطالب كراد علي



الصورة رقم 05: الجهة الغربية لشاطئ سيدي مجدوب: تم التصوير علي الساعة 14:00
من طرف الطالبة مشطة شهرزاد



الصورة رقم 06: الجهة الغربية لشاطئ سيدي مجدوب تم التصوير علي الساعة 14:10
من طرف الطالبة مشطة شهرزاد



الصورة رقم 07: الواجهة البحرية لشاطئ مجدوب تم التقاطها يوم 20 ماي 2021 من طرفي الطالبين مشطة شهرزاد وكراد علي



الصورة رقم 08: الجانب البحري



الصورة رقم 09: الطريق العام الرابط بين شاطئ سيدي مجدوب و مطربة تم التصوير

في جو غائم يوم 01 جوان 2021 على الساعة 17:00



الصورة رقم 10: الطريق العام للوصول لشاطئ مجدوب - مستغانم -

تم التقاط الصورة من طرف الطالب كراد علي



الصورة رقم 11: من الناحية المنطقة المدروسة



المطلب الثاني: معلومات حول المنشأة الرياضية التي سنقوم بإنجازها.

صالة رياضية خارجية :

وهي القيام باللياقة البدنية في الهواء الطلق وتمارنها تتناقض مع التمرين التي تتم اجراءها داخل نادي رياضي أو نادي صحي لنفس الغرض، ويمكن القيام بالنشاط في متنزه في البرية ، أو موقع خارجي اخر.

ونمت شعبية اللياقة في الهواء الطلق بسرعة في النصف الثاني من القرن 20 ونمت كسوق تجاري استهلاكي في القرن 21.

الصورة رقم 12: صالة العاب رياضية خارجية – جنمباز –



الصورة رقم 13: صورة افتراضية لصالة رياضية خارجية



الصورة رقم 14: صالة خارجية كاملة



الصورة رقم 15: جهاز شد العضلات



الصورة رقم 16: انواع الات لشد القوام البدنية



الصورة رقم 17: أجهزة التمرين لعضلات الارجل



الصورة رقم 18: آلات شد البطن



خلاصة الفصل:

إن فكرة إعادة تهيئة شاطئ سيدي المجدوب – مستغانم – انبثق من عقم الحاجة لمساحات رياضية خارجية، والتي تتوافق ومصالحة الفرد المستغانمي صحيا ورياضيا وترفيها مراعين في ذلك الجانب الطبيعي الذي يتميز به المكان من تأثيرات المناخ من مطر ورياح وحرارة وإلى ما ذلك .

ومن خلال الانطلاق من فكرة التهيئة نقوم بإنجاز صالة رياضية خارجية تكون مجانية ومتناسبة مع كل الفئات العمرية ، حيث تعكس البعد الجمالي والسياحي للشاطئ.

الفصل التّطبيقي

الفصل التطبيقي

1- بداية تصميم المشروع:

بالاعتماد على المعطيات السابقة قمنا بإنشاء مخطط للمشروع بالاعتماد على السلم والمقرب: 1/50 وفقا لشكل الموضح .



الصورة رقم 19: تخطيط المبدئي للمشروع

2- بناء هيكل المشروع:

قمنا بجلب لوحة خشبية لتكون هيكل المشروع ذو الابعد التالية:

الطول: 1.10م

العرض: 70 سم

الفصل التطبيقي



3- تصميم جدار للمشروع:

قمنا باحضار قطة من البلاستيك الخشن وقمنا بالرسم عليه اشكال دائرية من ثم قمنا بجعل القطعة ذات ثقوب دائرية ليزيد من جمال المشوع.



الفصل التطبيقي



الفصل التطبيقي



4- بناء معالم المشروع:

تجلت معالم المشروع على ارضية المجسم عند وضع جدار للمشروع، حيث قمنا ببتلويينه وكذا الات التمرين، وكذلك غلفنا ارضية المجسم لتغطية كل شوائب الخشب، وبعدها وضعنا الات على التساوي.



الفصل التطبيقي

5- تصميم الجزء الخاص بالاشجار والغطاء النباتي:

قمنا بصنع النخيل وتلوينها، وكذلك قمنا بتركيب الحديد عموديا وافقيا. وكذلك وضعنا سياج من الحديد للتمرن عليه. كما هو موضح في الصور التالية:



الفصل التطبيقي



الفصل التطبيقي

6- المجسم النهائي:

كل ما قمنا به موضح في الصور



الفصل التطبيقي



الخطمة

الخاتمة:

إن النشاط الرياضي والبدني يعد الاداة الوحيدة التي تساعد على تنمية القدرات السلوكية والعقلية، وكذلك البدنية في آن واحد، وذلك عن طريق اشغال وقت الفراغ بمختلف الممارسات الرياضية في كافة أنواع الهياكل ولا سيما المنشآت الرياضية التي لها دور كبير في تربية فئة المراهقين الى الطريق السليم للحيلولة دون سقوطهم في طائفة الآفات الاجتماعية.

ولهذا الغرض كانت دراستنا على المنشآت الرياضية وهي صالة رياضية خارجية بشاطئ سيدي مجدوب -مستغانم-. وإذا تحققت الفرضيات وقمنا على الاجابة على الاشكالية المطروحة، نستنتج ان للمنشآت الرياضية دور هام في التقليل من الآفات الاجتماعية لدى المواطن عن طريق انشغاله بالممارسة الرياضية.

قائمة المراجع

المصادر والمراجع:

باللغة العربية:

(1) الكتب:

1. اصول التربية البدنية، امين الخولي، بدون سنة.
2. الإمكانيات في التربية البدنية، عفاف عبد المنعم درويش، دار النشر، المعاريف مصر.
3. التربية البدنية الحديثة، فايز مهنا، دار الاطلس للدارسات والترجمة والنشر. الطبعة الاولى 1987.
4. الرياضة للجميع، عمي منصوري.
5. سمسة الاصول في شجرة ابناء الرسول، القاضي عبد الله مشلافي، بابا خاص للتاريخ.
6. عمم النفس نمو الطفولة والمراهقة، حامد عبد السلام زهران، عالم الكتاب، القاهرة، ط 4.
7. كتاب القول المأثور، التعريف بقلولي عبد الرحمان المجدوب.
8. النظريات التربوية، تركي رابح، ديوان المطبوعات الجزائر. 1982.
9. نظريات وطرق التربية البدنية، فيصل ياسين الشاطي، محمود عوض البسيوتي. ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر. 1992.
10. واقع الرياضة الجامعية الغرب الجزائري، بن توي عبد القادر، المدرسة العليا للأساتذة، 1978 - 1992.

(2) المذكرات:

1. مذكرة ماستر التصميم الايكولوجي لمدخل مدينة - دراسة ميدانية : اعادة تهيئة مدخل سيدي العجال 2019-2020. من اعداد الطالبين: عبد الحق صالح و مصطفى ربيع.
2. مذكرة ماستر اعادة تهيئة المساحات الخضراء بمدينة بسكرة - (حالة حديقة البشير بن ناصر) - 2016-2017. من طرف الطالبين: الهام سرحواني و سهيلة رحماني.
3. مذكرة ماستر المساحات الخضراء وتهيئتها في ظل التنمية المستدامة بمدينة جامعة 2018-2019. من اعداد الطالب: صفاء بن علي.
4. مذكرة ماستر الفعالية بين التصميم والبيئة - اعادة تهيئة ساحة الوئام - مستغانم 2017-2018. من طرف الطالب: الحاج دواجي فتحي.
5. مذكرة ماستر اعادة تهيئة حديقة جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم الى حديقة معاصرة. 2020.
6. مذكرة ماستر اعادة تهيئة ساحة جامعة قاصدي مرباح - ورقلة - 2019-2020. من اعداد الطالبة: سلام اسماء.
7. مذكرة ليسانس الممارسة الرياضية في المركبات الجوية ودورها في القضاء على الآفات الاجتماعية لدى المراهقين، (دراسة ميدانية بالمركب الجوي لحسن محمد بالحراش)، 2008-2009. من اعداد الطلبة: صدارة جمال الدين و بروجي حمزة و عبدلي محمد.

المصادر والمراجع

8. مداخلة الاستاذ مرزقة جمال حول المساحات الخضراء ودورها في تفعيل فضاءات الراحة والترفيه لدى المواطن، الملتقى الدولي الثالث – معهد التربية البدنية والرياضة زرالدة – مارس 2009.

9. رسالة ماجيستر مكانة و دور التربية البدنية والرياضة في الجهاز التربوي

الجزائري معهد التربية البدنية. لحر عبد الحق.

(3) المجالات:

1. التصميم الايكولوجي – المعهد للتفسير l'Anor .

(4) الجرائد و القوانين:

1. الجريدة الرسمية للجمهورية الجزائرية .

2. القانون الفرنسي.

(5) المواقع الالكترونية:

1. Dspace univ Constantin
2. Dspace univ Mosta
3. <https://www.asjp.cerist.dz/>

باللغة الفرنسية:

1. Mostaganem, et ses environs, historique, administration.
2. L'arrondissement de Mostaganem, Oran l'Algérie, en 1887.
3. De la domination turque dans l'ancienne régence l'Alger.

الْفَقِيرِينَ

الفهرس

شكر وتقدير

اهداء

أ مقدمة
ح خطة البحث
	الفصل الأول: الممارسة الرياضية
10	المبحث الأول: نبذة تاريخية عن الممارسة الرياضية في الجزائر:.....
10	1-مرحلة ما قبل الاستعمار.....
11	2-الممارسة البدنية اثناء الاستعمار الفرنسي.....
13	3-الممارسة الرياضية في الجزائر بعد الاستعمار.....
14	المبحث الثاني: أهداف الممارسة الرياضية.....
14	1-النمو الجسمي.....
14	2-النمو العقلي.....
15	3-النمو الاجتماعي.....
15	4- الممارسة الرياضية وتأثيرها على الجانب الصحي.....
16	المبحث الثالث: المنشآت الرياضية في العصر الحديث.....
16	المطلب الأول: انواع المنشآت الرياضية.....
16	ا- المدن الرياضية.....
17	ا-1- الملعب الرئيسي.....
17	ا-2- الصالة المغطاة.....
17	ا-3- الملاعب المفتوحة.....
17	ا-4-حمام السباحة والغطس.....
18	ا-5-مناطق الاقامة.....
18	ا-6- الخدمات المركزية.....
18	ب- مراكز الشباب والملاعب الجوارية.....

18	ج- المساحات الخضراء.....
19	د- صالة رياضية خارجية.....
19	المطلب الثاني: الشروط الواجب مراعاتها عند تخطيط المنشآت الرياضية.....
19	1-اختيار الموقع.....
20	2-التكامل بين الملعب ووحداته.....
20	3-التخصيص.....
21	4-عوامل الامن والسلامة.....
21	5-قواعد الصحة العامة.....
21	6-الاشراف.....
21	7-الاستغلال الأمثل.....
22	8-الناحية الجمالية.....
22	9-الجوانب الاقتصادية.....
22	10-توسيع الموقع مستقبلا.....
22	المطلب الثالث: معايير انشاء وتصميم منشأة رياضية.....
22	1-السعي للوصول الى أفضل عمل منشأة.....
22	2-اختيار افضل تقسيم تنظيمي للمنشأة.....
23	3-زيادة حماس العاملين.....
23	4-الاشباع الافضل للحاجات الانسانية.....
23	5-تطوير مختلف الوان الممارسات الرياضية.....
23	6-زيادة اعداد الممارسين.....
25	خلاصة الفصل.....

الفصل الثاني: شاطئ سيدي المجدوب – مستغانم –

27	المبحث الأول: دراسة تحليلية لشاطئ سيدي المجدوب – مستغانم –.....
----	--

29	المطلب الأول: التعريف بشاطئ سيدي المجدوب – مستغانم
30	المطلب الثاني: مكونات طبيعية مميزة لشاطئ سيدي المجدوب – مستغانم
30	1-مناخ شبه رطب.....
31	2-أمطار غير منتظمة بساحل مستغانم.....
32	3-الرياح.....
34	4-الضباب.....
34	5-غطاء نباتي كثيف.....
35	المبحث الثاني: تهيئة شاطئ سيدي المجدوب من مساحة فارغة لمساحة رياضية.....
35	المطلب الأول: اسباب ودوافع اختيار شاطئ المجدوب
43	المطلب الثاني: معلومات حول المنشأة الرياضية التي سنقوم بإنجازها.....
43	صالة رياضية خارجية.....
48	خلاصة الفصل.....

الفصل التطبيقي: المشروع

49	تطبيق خطوات المشروع
59	الخاتمة.....
61	قائمة المصادر والمراجع.....

الفهرس

قائمة الفهارس

ملخص

قائمة القهارس

فهرس الصور

الصفحة	العنوان	رقم الصورة
37	تمثل موقع شاطئ سيدي مجدوب عن طريق JPS	02-01
38	الجانب الشرقي لشاطئ سيدي المجدوب وتم تصويرها على الساعة 18:13 من طرف الطالب كراد علي	03
38	واجهة البحر لشاطئ سيدي المجدوب وتم تصويرها على الساعة 18:30 من طرف الطالب كراد علي	04
39	الجهة الغربية لشاطئ سيدي المجدوب وتم تصويرها على الساعة 14:00 من طرف الطالبة مشطة شهرزاد	05
39	الجانب الغربي لشاطئ سيدي المجدوب وتم تصويرها على الساعة 14:10 من طرف الطالب كراد علي	06
40	الواجهة البحرية لشاطئ سيدي المجدوب وتم تصويرها في 20 ماي 2021 من طرف الطالبين كراد علي و مشطة شهرزاد	07
40	الجانب البحري	08
41	الطريق العام الرابط بين شاطئ سيدي مجدوب ومطربة تم التصوير في جو غائم يوم 01 جوان 2021 على الساعة 17:00	09
42	الطريق العام للوصول لشاطئ سيدي مجدوب وتم التقاطها من طرف الطالب كراد علي	10
43	من الناحية المنطقة المدروسة	11
44	صالة ألعاب رياضية خارجية جنمباز	12
44	صورة افتراضية لصالة رياضية خارجية	13
45	صالة رياضية خارجية كاملة	14
45	جهاز لشد العضلات	15
46	انواع الات لشد القوام البدنية	16
47	اجهزة التمرين لعضلات الارجل	17
48	الات شد البطن	18

فهرس الاشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
25	مزايا دراسة الامكانات في المنشآت الرياضية	01
32	المتوسطات السنوية لدرجة الحرارة للفترة 2018	02
33	التمثيل البياني يمثل التساقطات خلال سنة كاملة	03
34	رسم بياني يمثل عدد الايام في الشهر التي من خلالها تصل سرعة الرياح لسرعة معينة لولاية مستغانم	04

المخلص:

يتمحور موضوع بحثنا تهيئة مساحة رياضية حول مفهوم الممارسة الرياضية كميدان من ميادين التربية الحديثة وتطورها خلال المراحل التي عاشتها الجزائر إلى يومنا هذا وتطرقنا الى اهمية الممارسة الرياضية ودورها داخل المنشآت والمركبات الرياضية الجوارية وتسليط الضوء على مختلف المفاهيم المتعلقة في ذلك.

مدينة مستغانم حالها كباقي المدن الجزائرية الساحلية التي تشهد نقص كبير في المرافق الرياضية الخارجية، والعينة من شاطئ سيدي المجدوب الذي يعتبر من أهم الأقطاب السياحية وتاريخية نظرا لموقعه الاستراتيجي وسط المدينة والذي يزوره يوميا حوالي 4000 زائر.

تهيئة هذه الشواطئ هو عنوان مشهدها الحضاري لذلك وجب التخطيط لها ليحظى باهتمام المجتمع أصحاب الشأن وممارسي الرياضة لشتى الفئات العمرية ماهيتها تحقيق تربية النشأ والأجيال تربية صالحة اضافة الى تكوين فرد سليم صحيح القوام معافى جسميا ونفسيا بإمكانه المشاركة في بناء وطنه وهذا ما تأكده الدراسات المتخصصة في هذا الميدان.

الكلمات المفتاحية:

- 1-الممارسة الرياضية
- 2- شاطئ سيدي المجدوب
- 3- التهيئة
- 4- المنشآت الرياضية
- 5- صالة رياضية خارجية

Summary:

The topic of our research revolves around the creation of a sports space on the concept of sports practice as a field of modern education and its development during the stages that Algeria has experienced to this day.

The city of Mostaganem is the same as the rest of the coastal Algerian cities, which are witnessing a significant shortage of outdoor sports facilities, and the sample is from Sidi El Majdob Beach, which is considered one of the most important and historical tourist poles due to its strategic location in the city center, which is visited daily by about 4000 visitors.

Preparing these beaches is the title of its civilized scene. Therefore, it must be planned to gain the attention of the concerned community and sports practitioners of all age groups. What is it to achieve the education of the young and the generations, in addition to the formation of a healthy individual, physically and psychologically healthy, who can participate in building his country, and this is confirmed by the specialized studies in this field.

key words:

- 1- Sports practice
- 2- Sidi El Majdoub beach
- 3- Preparation
- 4- Sports facilities
- 5- outdoor gym.