

جامعة الجبالي بونعامة خميس مليانة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في تخصص:

التحضير البدني الرياضي

تحت عنوان:

دراسة مقارنة لإتجاهات الممارسة الرياضية بين فترتي  
الصباح والمساء عند ممارسي الرياضات القتالية  
(الرياضات العنيفة)

بحث وصفي على فئة ممارسي الرياضات القتالية لبلدية وادي العليق البلدية

إشراف الدكتور:

نمرود بشير

لجنة المناقشة:

حمادن خالد

صدوقي امعمر

من إعداد الطلبة:

بلوناس نورالدين

زراولة مراد

السنة الجامعية: 2018/2017

بلوناس نورالدين، زراولة مراد

دراسة مقارنة لإتجاهات الممارسة الرياضية بين فترتي الصباح والمساء  
عند ممارسي الرياضات القتالية (الرياضات العنيفة) خميس مليانة/ بلوناس  
نورالدين، مراد زراولة. - خميس مليانة: قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية،

**الكلمات الدالة:** الممارسة الرياضية - فترتي الصباح والمساء - الرياضات القتالية - الرياضات  
العنيفة

### المستخلص:

يدخل هذا الموضوع في إطار متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، تخصص التحضير البدني والرياضي، تحت عنوان: دراسة مقارنة لإتجاهات الممارسة الرياضية بين فترتي الصباح والمساء عند ممارسي الرياضات القتالية (الرياضات العنيفة) بالجزائر، ولقد قام الباحثان بتقسيم البحث إلى جانبين، نظري وتطبيقي مبتدأً بالمدخل العام للدراسة التي تضمنت إشكالية اتجاهات الممارسة الرياضية بين الصباح والمساء مقدمان لذلك تساؤلان أجابت عليه فرضيتان، بالإضافة إلى أهداف الدراسة والمقاربة النظرية لها، أما الجانب النظري فقد تم تقسيمه إلى ثلاثة فصول تناول الفصل الأول التدريب الرياضي وكل ما يتعلق به ، اما الفصل الثاني فقد تضمن الإيقاع الحيوي وأهم المفاهيم المتعلقة به، بينما الفصل الثالث تطرق الى المتغيرات الفيسيولوجية للأجهزة الحيوية وتأثير التدريب عليها، أما عن الجانب التطبيقي شمل أربع فصول الفصل الرابع تضمن الإجراءات المنهجية المتبعة أما في الفصل الخامس والسادس والسابع فقد تناول تحليل إجابات المبحوثين ومناقشة نتائج الإستبيان، وتم اختبار النتائج فيها بقانون التناسب واختبار كاف تربيع لينتهي البحث باستنتاج عام وفرضيات مستقبلية للدراسة.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قُلْ إِنْ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي

لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ۝

لَا شَرِيكَ لَهُ ۚ وَبِذَلِكَ أُمِرْتُ

وَأَنَا أَوَّلُ الْمُسْلِمِينَ ۝

## تشكرات:

"عبدي..... لن تشكرني ما لم تشكر من قدمت لك الخير على يديه " حديث  
قدسي  
نسجد لله سبحانه وتعالى ونحمده ونشكره أن أخرجنا هذا البحث إلى حيز الوجود  
توفيقا  
منه سبحانه فله الحمد والشكر أولا وأخيرا.  
نتقدم بخالص الشكر والامتنان إلى الدكتور نمرود بشير على قبوله الإشراف  
على هذه  
المذكرة، ولرعايته العلمية ومتابعته المتواصلة لخطوات البحث والجهد السخي  
والآراء السديدة  
التي كان لها أكبر الأثر في إنجاز هذه المذكرة وإخراجها في شكلها النهائي.  
كما نتقدم بالشكر الجزيل لأساتذة معهد علوم وتقنيات الانشطة البدنية  
والرياضية ونخص على سبيل الذكر لا الحصر الدكاترة : بلحاج الطاهر عبد  
القادر – عبد القوي رشيد.  
ولا يفوتنا أن نتقدم بالشكر الجزيل إلى كل رياضيي الفنون القتالية لبلدية وادي  
العلايق خاصة فريق الشين كيوكوشينكاي ومدربه الدكتور التقريني محمد سيد  
علي على تعاونهم معنا.  
وفي الأخير أتقدم بالشكر الجزيل إلى كل عمال المعهد وعمال المكتبة وكل  
الإداريين .

## إهداء 1:

إلى من لو حملتها على كتفي وقدمت لها الدنيا وما فيها ما رددت لها جزءا من  
فضلها

إلى من شجعتني وسهرت لأجلي وأنارت دربي.....أمي الحنونة حفصها الله  
لي.....

إلى من أحمل اسمه، إلى من ضحى وجاهد وتعب وسهر من أجلي لكي أتمم دراستي  
وأحقق هدفي

و أفرحه بنجاحي.... بكل فخر و اعتزاز أبي الغالي على قلبي، حفصه الله لي....

إلى كل إخوتي وأفراد أسرتي

إلى كل زملائي في الجامعة وأصدقاء الدراسة وعلى رأسهم يوسف ونور الدين وإلى  
صديقي العزيز عمر بن عدة

إلى كل أستاذ ومعلم درسني وعلمني دون أن أنسى واحد منهم

إلى كل طالب علم

أهدي ثمرة جهدي وهذا العمل المتواضع.....

مراد

إلى التي كان دعاؤها سر نجاحي وحنانها بلسم جراحي إلى التي حملتني وهنا على  
وهن إلى الحزن الدافئ والقلب الحي إلى العين التي قاطعت النوم لتسهر على راحتني  
إلى الاسم الذي يخفي سر نجاحي "أمي "

إلى من سعى وشقى لننعم بالراحة والهناء إلى الذي لم يبخل بشيء من أجل دفعي  
في طريق النجاح إلى الذي علمني كيف أرتقي سلم الحياة بحكمة وبصر "أبي"  
إلى رفيقة دربي وحاملة أتعابي إلى الأيدي البيضاء التي ترتب على كتفي كلما حل  
بي الفشل لتدفعني لمواصلة المسير "زوجتي الحبيبة"

إلى قرتي عيني وزهرتي حياتي ابنائي "محمد أمين" و"مرام" وإلى القادمة سعيا إلى  
الحياة أطال الله في عمرهم ورزقني برهم وجعلهم من حفظة كتابه الكريم.

إلى كل إخوتي وأبنائهم وزوجاتهم وإلى كل أخواتي وابنائهم وأزواجهم.

إلى كل أساتذتي من الابتدائي وإلى يومنا هذا وخاصة نمرود وبلحاج الطاهر وبودبزة  
وعبد القوي.....

إلى كل الأصدقاء والأحبة وخاصة "فؤاد بوزيدي" و"مراد زراولة"

إلى كل زملاء وزميلات المهنة وخاصة ميلود شوشاوي، سليمان دحماني، مصطفى  
بلعيد، وعبد الرحمان عيسو.....

إلى فريق الإتحاد الرياضي للفنون القتالية وخاصة فريق الشين كيوكوشينكاي وادي  
العلايق تحت راية المدرب اتقريني سيد علي

إلى روح الزميل الذي أخذته منا المنية على حين غرة ملاخي جمال رحمه الله

إلى كل هؤلاء ومن نسيه القلم وذكره القلب اهدي ثمرة هذا الجهد المتواضع

الترقيم	قائمة المحتويات	الصفحة
	مقدمة	أ
	<b>الجانب التمهيدي</b>	
-1	الاشكالية	03
-2	التساؤل العام	03
1-2	التساؤلات الفرعية	03
-3	الفرضية العامة	03
1-3	الفرضيات الجزئية	03
-4	أسباب اختيار الموضوع	04
-5	اهداف الدراسة	04
-6	اهمية البحث	04
1-6	الجانب العلمي	04
2-6	الجانب العملي	04
-7	تحديد المصطلحات وضبط المفاهيم	04
-8	الدراسات المشابهة	05
-9	التعليق على الدراسات	06
10	مراجع الفصل التمهيدي	08
	<b>الجانب النظري</b>	
	<b>الفصل الاول</b>	
	<b>التدريب الرياضي:</b>	
	تمهيد	13
-1	مفهوم التدريب الرياضي:	14
-2	أهداف التدريب الرياضي :	14
-3	واجبات التدريب الرياضي:	15
1-3	1-3 الواجب التعليمي:	15
1-1-3	الإعداد البدني:	15
أ/	الإعداد البدني العام:	15
ب/	الإعداد البدني الخاص:	15
2-1-3	الإعداد المهاري و الخططي:	15
3-1-3	الإعداد العقلي:	15
4-1-3	الإعداد النفسي:	15
2-3	الواجب التربوي:	16
-4	أسس ومبادئ التدريب:	16
1-4	مبدأ استمرارية التدريب:	16
2-4	مبدأ التدرج في زيادة الحمل:	17
3-4	مبدأ التداول بين الحمل و الراحة:	17

17	الحمل التدريبي:	-5
17	مفهوم الحمل التدريبي:	1-5
18	مكونات حمل التدريب:	2-5
18	شدة حمل التدريب:	1-2-5
18	كثافة حمل التدريب	2-2-5
18	حجم الحمل التدريبي :	3-2-5
18	مستويات (درجات) الحمل التدريبي:	3-5
18	المستوى الأول : شدة التدريب القصوى	1-3-5
18	المستوى الثاني : الشدة القريبة من القصوى	2-3-5
19	المستوى الثالث : الشدة التدريبية المرتفعة	3-3-5
19	المستوى الرابع : الشدة التدريبية المتوسطة	4-3-5
19	التحكم في درجات الحمل.	4-5
20	مراجع الفصل الاول	-6
	<b>الفصل الثاني:</b>	
	<b>الايقاع الحيوي</b>	
	تمهيد	
23		
24	الايقاع الحيوي اليومي والعوامل المتعلقة به	-1
24	نظرية الإيقاع الحيوي	1-1
24	الايقاع الخارجي والداخلي	2-1
24	مكونات الإيقاع الحيوي	3-1
25	الايقاع الحيوي والعمليات البيولوجية	-2
27	الايقاع الحيوي اليومي والنتائج الرياضية	-3
29	مراجع الفصل الثاني	-4
	<b>الفصل الثالث</b>	
	<b>التغيرات الفسيولوجية للأجهزة الحيوية وتأثير التدريب عليها</b>	
	تمهيد	
32		
33	فسيولوجيا الجهاز الدوري	-1
33	الجهاز القلبي الوعائي	1-1
33	تركيب ووظيفة الجهاز الدوري	2-1
33	القلب	1-2-1
33	الدورة الدموية	2-2-1
33	الدورة الرئوية	أ/
34	الدورة القلبية الجهازية (الكبرى)	ب/
36	الدم	3-2-1

36	أ- البلازما	أ-
36	ب- خلايا الدم - كريات الدم الحمراء - الخلايا الدموية البيضاء - صفائح الدم	ب-
37	تأثير نوعية التدريب الرياضي على استجابات معدل القلب	3-1
37	فسيولوجيا الجهاز التنفسي	2-
37	تعريف الجهاز التنفسي	1-2
37	الممرات الهوائية	2-2
37	الرتتان	3-2
38	عضلات التنفس	4-2
38	الدورة الدموية circulation of blood	5-2
38	المركز التنفسي	6-2
38	التهوية الرئوية PULMONARY VENTILATION:	7-2
38	تكيف الجهاز التنفسي للتدريب	8-2
38	الأحجام الرئوية	1-8-2
38	معدل التنفس	2-8-2
39	تأثير التهوية الرئوية	3-8-2
39	عوامل مهمة لدراسة الجهاز التنفسي	9-2
39	العمر والجنس	1-9-2
39	التخصص والمستوى الرياضي	2-9-2
39	فترة الراحة بعد التدريب	3-9-2
39	الجهاز العصبي Nervous System	3-
39	الجهاز العصبي المركزي central nervous system	1-3
41	الجهاز العصبي المحيطي Peripheral nervous System	2-3
41	الخلية العصبية nervous cell	1-2-3
43	الخلايا الجيلاتينية ( الدبقية )	2-2-3
43	وظائف الخلايا الجيلاتينية	أ-
43	انواع الخلايا الجيلاتينية	ب-
43	تأثير التدريب الرياضي على الجهاز العصبي	3-3
44	العضلات Muscles	4-
44	أنواع العضلات	1-4
44	العضلات المخططة الإرادية ( الهيكلية )	1-1-4
44	العضلات الملساء اللاإرادية	2-1-4
44	العضلات القلبية	3-1-4
45	التدريب الرياضي والتغيرات الحاصلة أثناء التقلص العضلي	2-4

46	مراجع الفصل الثالث	-5
	الجانب التطبيقي	
	الفصل الرابع	
50	تمهيد	
51	المناهج المتبعة والتقنيات المستعملة:	-1
51	تعريف المنهجية	1-1
51	تعريف المنهج	2-1
51	اختيار المنهج المتبع في الدراسة	-2
54	المسح الاجتماعي	1-2
54	مسح العينة	2-2
54	الدراسات المسحية الخاصة	3-2
54	موضوعات المسح الاجتماعي	4-2
54	متغيرات البحث	-3
54	المتغير المستقل	1-3
54	المتغير التابع	2-3
54	الدراسة الاستطلاعية	-4
55	اختبار الصدق	-5
55	الاستبيان	-6
55	الهدف من تطبيق الاستبيان	1-6
56	عينة الدراسة	-7
56	تعريف العينة	1-7
56	عينة البحث	2-7
56	مجالات البحث	-8
56	المجال المكاني	1-8
56	المجال الزمني	2-8
56	كيفية تفرغ البيانات	-9
56	الأدوات الإحصائية المستعملة	-10

57	قانون التناسب	1-10
57	كا <sup>2</sup> المحسوبة	2-10
58	القرار الإحصائي	3-10
58	محاور الاستبيان	-11
58	صعوبات الدراسة	-12
60	مراجع الفصل الرابع	-13
	<b>عرض ومناقشة النتائج</b>	
	<b>الفصل الخامس</b>	
62	تمهيد	
63	نتائج الفصل الخامس: الأسئلة من 01 إلى 06 (معلومات شخصية)	
71	ملخص الفصل الخامس	
	<b>الفصل السادس</b>	
74	تمهيد	
75	نتائج الفصل السادس: الأسئلة من 07 إلى 12 (إتجاهات الممارسة الرياضية في فترة الصباح)	
	ملخص الفصل السادس	
	<b>الفصل السابع</b>	
90	تمهيد	
91	نتائج الفصل السابع: الأسئلة من 13 إلى 27 (إتجاهات الممارسة الرياضية في فترة المساء)	
122	ملخص الفصل السابع	
	<b>قائمة مراجع البحث</b>	
	<b>قائمة الملاحق</b>	

قائمة الجداول:

الرقم	محتوى الجداول	الصفحة
01	الجدول رقم (01): توقيت أعلى وأدنى مستوى لكفاءة أجهزة الجسم الحيوية خلال 24 ساعة	27
02	الجدول رقم (02): يبين الفئة العمرية المتواجدة في عينة البحث	63
03	الجدول رقم (03): يبين عدد الإخوة لدى الرياضيين	64
04	الجدول رقم (04): يبين نسب الآباء على قيد الحياة والمتوفين	65
05	الجدول رقم (05): يبين نسب المسؤولية العائلية بالنسبة للرياضيين	67
06	الجدول رقم (06): يبين نسب الحالة العائلية بالنسبة للرياضيين	68
07	الجدول رقم (07): يبين نسبة الأولاد بالنسبة للرياضيين المتزوجين	70
08	الجدول رقم (08): يمثل نسبة العمر التدريبي لدى الرياضيين	75
09	الجدول رقم (09): يبين نسب تواتر التدريب لدى الرياضيين	76
10	الجدول رقم (10): نسب اشتراك الرياضيين بالنادي	78
11	الجدول رقم (11): نسبة آراء المبحوثين إلى مبلغ الاشتراك	79
12	الجدول رقم (12): يبين الفرق بين نتائج الرياضيين في تفضيلهم للتدريب صباحاً أم مساءً	81
13	الجدول رقم (13): يبين الأوقات الصباحية التي يفضلها الرياضيين	82
14	الجدول رقم (14): يبين حالة الرياضي بعد نهاية التدريب	83
15	الجدول رقم (15): يبين الفرق بين اختيارات المبحوثين	85
16	الجدول رقم (16): يبين الاختلاف في الوقت المفضل للتدريب مساءً لدى الرياضيين.	91
17	الجدول رقم (17): يبين الفرق في المكان الذي يتدرب فيه الرياضي	92
18	الجدول رقم (18) يبين الفرق في آراء المبحوثين حول شغور القاعة من عدمها	94
19	الجدول رقم (19): يبين البدائل في حالة عدم شغور القاعة	95
20	الجدول رقم (20): يبين المسافة التي تفصل الرياضي عن مكان التدريب.	97
21	الجدول رقم (21): يبين الفرق بين الرياضيين في تنقلهم لمكان التدريب	98

100	الجدول رقم (22): يبين آراء الرياضيين حول وسيلة النقل	22
101	الجدول رقم (23): يبين اجابة المبحوثين حول مبلغ التنقل	23
102	الجدول (24): يبين إن كان الرياضي يتلقى صعوبات جراء التدريب.	24
104	الجدول (25): يبين الصعوبات التي تصادف الرياضي جراء التدريب	25
105	الجدول (26): يبين اجابات الرياضيين حول الانتظام في التدريب	26
107	الجدول رقم (27): يبين عدد الحصص التدريبية بالأسبوع الواحد.	27
108	الجدول رقم (28): يبين عدد ساعات التدريب	28
110	الجدول رقم (29): يبين الفصول المفضلة للتدريب عند المبحوثين.	29
111	الجدول رقم (30): يبين اجابة المبحوثين حول سبب اختيارهم.	30
113	الجدول رقم (31): يبين إجابات الرياضيين حول السؤال السابق.	31
114	الجدول رقم (32): يبين إجابات الرياضيين عن القيلولة	32
116	الجدول رقم(33): الوقت الذي يقبل فيه الرياضيين.	33
117	الجدول (34): يبين الوقت المستغرق في القيلولة لدى الرياضيين	34
119	الجدول (35): يبين حالة الرياضي بعد نهاية التدريب في المساء	35
120	الجدول رقم (36): الأوقات التي ينام فيها الرياضيين	36

## قائمة الأشكال:

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	الشكل(01): يمثل تواتر ايقاعات الدورة البدنية والدورة الانفعالية والدورة العقلية بدلالة الايام	25
02	الشكل(2): التغيرات الفيزيولوجية للإنسان خلال الـ 24 ساعة	26
03	الشكل(03): كفاءة عمل الجسم خلال اليوم	27
04	شكل (04): تغيير مستوى مدى الحركة في المفاصل خلال فترات اليوم	34
05	شكل (05): رسم تخطيطي يوضح الدورة الدموية الصغرى	35
06	الشكل(06): رسم تخطيطي يوضح الدورة الدموية الكبرى	35
07	الشكل(07): رسم تخطيطي يوضح تجايف القلب	36
08	الشكل(08): رسم تخطيطي يوضح مكونات الدم	37
09	الشكل رقم(09): رسم تخطيطي لموضع الرئتين داخل القفص الصدري	40
10	الشكل(10): رسم تخطيطي يوضح الجهاز العصبي المركزي	40
11	الشكل(11): رسم تخطيطي يوضح مقطع طولي في الجهاز العصبي المركزي	41
12	الشكل(12): رسم تخطيطي لخلية عصبية (عصبون)	42
13	الشكل(13): رسم تخطيطي لمشبك عصبي	42
14	الشكل(14): رسم تخطيطي لليف عصبي	43
15	الشكل (15): رسم تخطيطي لأنواع الخلايا العصبية	64
16	الشكل رقم (16): أعمدة صاعدة تمثل الفئة العمرية المتواجدة في بيئة الممارسة الرياضية للفنون القتالية	65
17	الشكل رقم (17): أعمدة صاعدة تبين نسبة عدد الإخوة لدى الرياضيين	66
18	الشكل رقم (18): أعمدة صاعدة تبين الحالة العائلية ( وجود وغياب الوالدين)	68
19	الشكل رقم (19): أعمدة صاعدة تبين نسب المسؤولية العائلية	69
20	الشكل رقم (20): أعمدة صاعدة تبين نسب الحالة العائلية بالنسبة للرياضيين	70
21	الشكل رقم (21): أعمدة صاعدة تبين نسبة الرياضيين بالنسبة لعامل الأولاد	70
22	الشكل رقم (22): أعمدة صاعدة تبين العمر التدريبي للرياضيين المبحوثين	76
23	الشكل (23): أعمدة صاعدة تبين تواتر الممارسة الرياضية لدى عينة البحث	77
24	الشكل (24): أعمدة صاعدة تبين كيفية انخراط الرياضيين بالنوادي الرياضية.	79
25	الشكل رقم (25): أعمدة صاعدة تبين آراء المبحوثين حول مبلغ الاشتراك	80
26	الشكل (26): أعمدة صاعدة تبين الفرق بين الرياضيين في تفضيلهم للتدريب صباحا ومساء	82

83	الشكل (27): أعمدة صاعدة تبين الأوقات الصباحية التي يفضلها الرياضيين	27
84	الشكل : أعمدة صاعدة تبين حالة الرياضيين بعد نهاية التدريبات الصباحية	28
86	الشكل رقم (29): أعمدة صاعدة تبين تباين الرياضيين لتفضيلهم للتدريب خلال الفصول الاربعة	29
92	الشكل رقم (30): أعمدة صاعدة تبين الأوقات المفضلة للتدريب مساء لدى الرياضيين.	30
93	الشكل (31): أعمدة صاعدة تبين نسبة اشتراك الرياضيين بالنوادي العامة والخاصة	31
95	الشكل رقم (32): أعمدة صاعدة تبين نسب أوقات شغور قاعات التدريب	32
96	الشكل رقم (33): أعمدة صاعدة تبين البدائل في حالة عدم شغور القاعة	33
98	الشكل (34): أعمدة صاعدة تبين نسب المسافة بين مكان التدريب ومقر السكن	34
99	الشكل(35): أعمدة صاعدة تبين نسبة كيفية تنقلات الرياضيين إلى مقرالتدريب	35
101	الشكل رقم (36): أعمدة صاعدة تبين اراء الرياضيين حول مبلغ التنقل	36
102	الشكل رقم (37): أعمدة صاعدة تبين توفر مبلغ التنقل من عدمهلدر الرياضيين	37
103	الشكل رقم (38): أعمدة صاعدة تبين إن كان الرياضيين يصادفون صعوبات جراء التدريب.	38
105	الشكل رقم (39): أعمدة صاعدة تبين الصعوبات التي تواجه الرياضي جراء التدريبات.	39
106	الشكل رقم (40): أعمدة صاعدة تبين تدريب الرياضيين خلال السنة	40
108	الشكل رقم (41): أعمدة صاعدة تبين عدد الحصص التدريبية خلال الأسبوع:	41
109	الشكل رقم (42): أعمدة صاعدة تبين الوقت المستغرق في الحصة التدريبية.	42
111	الشكل رقم (43): أعمدة صاعدة تبين اراء الرياضيين أفضل الفصول للتدريب خلال السنة	43
112	الشكل رقم (44): أعمدة صاعدة تبين سبب اختيار الرياضيين للفصل الذي يفضلونه للتدريب	44
114	الشكل رقم (45): أعمدة صاعدة تبين الأوقات التي يتعب فيها الرياضي أكثر خلال التدريب.	45

115	الشكل رقم (46):أعمدة صاعدة تبين نتائج الرياضيين من حيث القيلولة .	46
117	الشكل رقم (47): أعمدة صاعدة تبين الأوقات التي يقيل فيها الرياضيين	47
118	الشكل رقم (48):أعمدة صاعدة تبين الوقت المستغرق في القيلولة لدى أفراد عينة البحث	48
120	الشكل رقم (49):أعمدة صاعدة تبين حالة الرياضيين بعد نهاية التدريبات المسائية	49
121	الشكل رقم (50):أعمدة صاعدة تبين حالة الرياضيين بعد نهاية التدريبات المسائية	50

### قائمة الرموز والمختصرات المستعملة

الرقم	المختصر	أصله
01	تك مش	التكرارات المشاهدة
02	تك مت	التكرارات المتوقعة
03	كا <sup>2</sup> مج	كا <sup>2</sup> الجدولة
04	كا <sup>2</sup> مح	كا <sup>2</sup> المحسوبة
05	df	درجة الحرية
06	α	مستوى الدلالة

**مقدمة :**

بعد التطور الكبير الذي عرفه التدريب ومع التصعيب الخاص بأحمال التدريب فقد وصلت الجرعات التدريبية اليومية في كثير من الأحيان من 2 الى 3 جرعات يوميا فانه يجب عند ذلك الاخذ في الاعتبار الأوقات المناسبة للتدريب، وهي التي يستطيع الإنسان بذل الجهد الوفير فيها فكما ثبت علميا أن الإنسان يكون أكثر ضعفا في فترة ما بين الساعة 2 وال5 صباحا وأيضا في فترة ما بين الساعة 12ظهرا و2زوالا\_ (د.علي البيك و د.صبري عمر، 1994)

ومن المعروف ان للعديد من الوظائف الحيوية في جسم الانسان ايقاعا بيولوجيا يتميز بفترات ذروة وفترات انخفاض، فدرجة الحرارة الجسم الداخلية تبلغ ادناها في الصباح الباكر (36.4 درجة مئوية ) وتصل الى اعلى مستوى لها، (37.4 درجة مئوية) في فترة بعد الظهر، كما ان الاستثارة العضلية والمرونة المفصلية والقوة العضلية، تبلغ ذروتها في الفترة المسائية (بعد العصر)، أما ضربات القلب في حالة الراحة وضغط الدم فتكون في اعلى مستوياتها في الفترة الصباحية المتأخرة وبداية فترة الظهر، وذلك لتأثير هرمونات الاجهاد و الابيينيفرين والنورايبيبينيفرين والكورتيزول ) على تلك العوامل، لكن في الفترة المسائية فان ضربات القلب في الراحة تنخفض قليلا مما يساعد في زيادة احتياطي ضربات القلب، (الهزاع، 2008م)

- كما ان العديد من الدراسات تشير الى ان كثير من الوظائف البيولوجية الحيوية في جسم الانسان لها ايقاع يومي وهنا يطرح السؤال، مثل من الافضل ممارسة النشاط البدني في الصباح، ام في المساء ؟

وقد اثبت العديد من الدراسات ان التدريب في الفترة الصباحية يستهدف هرمون الكورتيزول بشكل افضل .

- تنتشر الممارسة الرياضية في الجزائر على نطاق واسع، وتستهوئ شريحة كبيرة من المجتمع، كل منهم يمارس الرياضة لهدف معين وان تعددت اهدافهم فطريقتهم واحدة وهي الممارسة الرياضية، لكن كيف تكون هذه الممارسة؟ متى، اين. ماهي ظروفها ومكان اجرائها؟ مع من؟ وماهي اهم العقبات التي تواجهها الرياضية عامة ورياضة الفنون القتالية على وجه الخصوص .

من هنا حملت هذه الدراسة في طياتها : عدة فصول :

الفصل التمهيدي : جاء فيه التعريف بالبحث، الاشكالية، التساؤل العام، التساؤلات الفرعية، الفرضية العامة، الفرضيات الفرعية، اضافة الى أهمية البحث، أهدافه وأسباب اختيار الموضوع، ومن ثم التعريف بمصطلحات البحث وختاما تطرقنا الى الدراسات المشابهة ومناقشتها .

الجانب النظري ويحتوي على ثلاثة فصول :

الفصل الأول : التدريب الرياضي وكل ما يتعلق به



- الفصل الثاني : الايقاع الحيوي والعوامل البيولوجية المتعلقة به .

الفصل الثالث : التغيرات الفيزيولوجية للأجهزة الحيوية واثـر التدريب عليها

الجانب التطبيقي :

- الفصل الرابع: وفيه الاجراءات الميدانية للبحث، منهج البحث، والادوات الاحصائية المستخدمة

- الفصل الخامس: تم فيه التحليل ومناقشة وتفسير نتائج الاستبيان كل سؤال على حدى وكذا الاستنتاج الخاص بكل سؤال .

في الاخير وصلنا الى الاستنتاجات العامة وتوصيات الباحثين .

الْحَيَاتِب

التَّمْهِيْدِي

### 1-الإشكالية:

من منا لم يواجه هذه المشكلة؟ متى؟ كيف؟ واين؟ نمارس الرياضة وفي اي وقت في الصباح ام في المساء؟  
تساؤلات كثيرة تتراءى الى ذهن اي رياضي او مدرب يريد ان يبني برنامج تدريبي ناجح سواء كان عند الهواة او المحترفين.

فكما هو معلوم التدريب الرياضي اصبح له مناهج واسس علمية يجب مراعاتها للوصول الى الاهداف المنشودة والتي خلاصتها الفورمة الرياضية الجيدة التي تسمح للرياضي بالتنافس بأريحية بدنية وعقلية ونفسية بهدف تحقيق اعلى المستويات الرياضية التنافسية ولما لا تحطيم ارقام قياسية ولهذا فمن الضرورة بما كان المام المدرب بتأثير برنامجه التدريبي على لاعبيه خاصة من الناحية الفيسيولوجية والبيولوجية.

ومعروف ان التدريب المستمر يحدث تغيرات فيسيولوجية وبيولوجية في جسم الرياضي كاستجابة طويلة المدى وهذا ما يسمى بالتكيف (ADAPTATION) والذي يعني تحسين الاستجابات الفيسيولوجية لأجهزة الجسم، اي التغيرات الفيسيولوجية والوظيفية التي تحدث تحت تأثير التدريب بشكل مؤقت مثل زيادة معدل ضربات القلب والتمثيل الغذائي ودرجة حرارة الجسم وغيرها ثم يعود الجسم الى حالته الطبيعية ومع تكرار التدريب المنتظم تتحسن هذه الاستجابات بحيث يصبح الفرد الرياضي قادرا على اداء اعمال تدريبية اكبر بنفس مستوى الاستجابات الفيسيولوجية وهذا يعني تقدم مستوى الرياضي ووصوله الى مرحلة التكيف.

ومع تطور المستوى التنافسي الرياضي اصبح المدربين والخبراء يعملون على ابسط التفاصيل وادقها والتي يمكن ان تحسن من نجاعة وكفاءة البرنامج التدريبي وتصنع الفارق في المنافسة ومن بين هذه التفاصيل التوزيع المثالي والنموذجي للوقت وزمن التدريبات، فالعديد من الوظائف الحيوية في الجسم لها ايقاعا بيولوجيا يتميز بفترات ذروة وفترات انخفاض فمثلا تبلغ درجة حرارة الجسم الداخلية ادنى مستوى لها (حوالي 36,6°م) في الصباح الباكر من ال4سا الى ال6سا ، وتصل الى اعلى مستوى لها (37.4°م) في فترة ما بعد الظهر، كما ان درجة الاستثارة، والقوة العضلية، والمرونة المفصلية تبلغ ذروتها في الفترة المسائية.

ومن هنا يتبادر لنا التساؤل التالي:

### 2-التساؤل العام:

هل يوجد فرق في اتجاهات ممارسة الرياضة بين فترتي الصباح والمساء لدى ممارسي الرياضات القتالية ؟

### 1-2- التساؤلات الفرعية:

من خلال التساؤل العام نطرح التساؤلات الفرعية التالية:

- هل يوجد فروق ذات دلالة احصائية في اتجاهات الممارسة الرياضية في فترة الصباح ؟
- هل يوجد فروق ذات دلالة احصائية في اتجاهات الممارسة الرياضية في فترة المساء ؟

### 3-الفرضية العامة:

يوجد فرق في اتجاهات ممارسة الرياضة بين فترتي الصباح والمساء لدى ممارسي الرياضات القتالية

### 3-1- الفرضيات الجزئية:

- يوجد فروق في اتجاهات ممارسة الرياضة في فترة الصباح لدى ممارسي الرياضات القتالية
- يوجد فروق في اتجاهات ممارسة الرياضة في فترة المساء لدى ممارسي الرياضات القتالية.

### 4-أسباب اختيار الموضوع:

- رغبة الباحثان في تناول مثل هذه المواضيع.
- رغبة في تنفيذ الدراسة على أرضية الميدان.
- إثراء رفوف المكتبة الجزائرية بمعطيات واجتهادات علمية بسيطة، ما من شأنه إفادة المهتم والقارئ والباحث، بما تحويه من أفكار ونتائج.
- التعرف أكثر على الصعوبات الميدانية التي تعترض المدربين والرياضيين في هذا الاختصاص.
- التعرف على الاوقات المناسبة للتدريب وتوافقها مع الايقاع الحيوي اليومي قصد الحصول على افضل النتائج في التدريب الرياضي.
- معرفة توجهات الرياضيين تجاه الممارسة الرياضية واي الاوقات يفضلون وما هي الاسباب وراء ذلك

### 5-أهداف الدراسة:

- معرفة الفرق في تأثير التدريب بين الصباح والمساء.
- معرفة الاوقات الافضل لممارسة الرياضة.
- معرفة ظروف الممارسة الرياضية في الجزائر.
- معرفة الاحتياطات الواجب اتخاذها عند تغير الايقاع الحيوي في التدريب و خاصة في المنافسات.

تقديم حلول للمشاكل التي تواجه الممارسة الرياضية في الجزائر .

**6- أهمية البحث:** نرجو أن تعود هذه الدراسة بالفائدة النظرية و التطبيقية للمدربين و الباحثين وذلك من

خلال المشكلات المطروحة و التقصي يمكن حصر أهمية بحثنا في الجانبين:

**6-1 الجانب العلمي:** يتمثل في تدعيم المكتبة و المدربين بمرجع علمي خاص بالتعرف على توجهات الممارسة الرياضية بين فترتي الصباح والمساء لدى ممارسي الرياضات القتالية ومعرفة اهم المعوقات والمشاكل التي تعترى عملية التدريب وكيفية التغلب عليها وكذا تزامنها مع الايقاع الحيوي اليومي والانشغالات اليومية للرياضيين.

**6-2 الجانب العملي:** تتجلى أهمية هذا الجانب في معرفة الأوقات التي يحبذ فيها ممارسي الرياضات القتالية ممارسة التدريب مما يساعد في عملية التدريب الميداني و المساهمة في تطويره وصولا للإنجاز الأفضل من خلال إتباع الطرق العلمية في التدريب ومعرفة الاوقات الأنجع للتدريب والتي تعطينا اكثر مردودية .

### 7-تحديد المصطلحات وضبط المفاهيم:

#### التدريب الرياضي:

**اصطلاحا:** كلمة التدريب training مصطلح مشتق من الكلمة اللاتينية trahere وتعني (يسحب) أو (يجذب) و قد انتهى المصطلح إلى اللغة الانجليزية

**اجرائيا:** التدريب الرياضي من العمليات التربوية التي تخضع في جوهرها للقوانين و المبادئ العلمية (كالتشريح، الفيزيولوجيا، علم الميكانيك..... الخ.) و العلوم الإنسانية (كعلم النفس و ملم التربية.....الخ.) و هدفها النهائي إعداد الفرد للوصول إلى مستوى رياضي تسمح به قدراته و استعداداته و إمكاناته. (علاوي، 1992)

#### فترة الصباح:

**اصطلاحا:** أن كلمة الصباح تعني الساعات المبكرة حتى ما قبل الظهر (من الساعة السادسة صباحا حتى الساعة الحادية عشر صباحا). (الهزاع، 2000)

**اجرائيا:** تعني اوقات الممارسة الرياضية والتي تمتد من السادسة صباحا الى ما قبل الزوال.

#### فترة المساء:

**اصطلاحا:** تعني كلمة المساء فترتي العصر والمساء (من الظهيرة حتى العصر ومن الرابعة مساء حتى الساعة العشرة ليلا). (الهزاع، 2000)

اجرائيا: تعني فترة الممارسة الرياضية التي تمتد من 2 زالا الى العاشرة ليلا

### الرياضات القتالية:

اصطلاحا: من اللغة الانجليزية Martial arts واصلها من اللاتينية وتعني فنون مارس (رب الحرب) وتطلق للتعبير عن تقنيات القتال او فنون الدفاع.

اجرائيا: هي رياضات ذات اشتباك متكامل بتنوع مختلف من اساليب القتال، تتكون من مزيج من طرق القتال التقليدية والغير التقليدية، وتستخدم في المنافسات وتسمح القواعد باستخدام تقنيات معينة في الضرب والتصارع بينما يكون اللاعب واقفا او على الارض. (ar.m.Wikipedia.org, 2018)

### 8-الدراسات المشابهة:

وهي مصدر اهتمام لكل باحث مهما كان تخصصه ، فكل بحث هو عبارة عن تكملة لبحوث أخرى وتمهيد لبحوث قادمة، لذلك يجب القيام أولا بتصفح أهم ما جاء في الكتب ومختلف المصادر و الاطلاع على الدراسات السابقة يكتسي أهمية كبيرة، فهي تفيد في نواحي النقص و الفجوات وتفيد كلها في أنها تزود الباحث بأفكار ونظريات و فروض و تفسيرات معينة تفيد الباحث في تحديد أبعاد المشكلة التي يبحث عنها، و يؤكد " تركي رابح " سنة 1984 فيما يتعلق بأهمية الدراسات السابقة والمشابهة يقول " من الضروري ربط المصادر الأساسية من دراسات و نظريات سابقة حتى تتمكن من تصنيف وتحليل معطيات البحث و الربط بينهما وبين الموضوع الوارد البحث فيه" . (رابح، 1984) و انطلاقا من هذا المبدأ يتضح أنه من المنطقي استعراض أهم الدراسات السابقة و المتشابهة ذات العلاقة بموضوع البحث ، وذلك من أجل التحديد السليم للإشكالية وكذا صياغة الفرضيات المناسبة لهذه الدراسة.

### الدراسة الاولى: د. فلاح مهدي عبود

اجريت هذه الدراسة تحت عنوان: دراسة الايقاع الحيوي اليومي في ضوء بعض الصفات البدنية والمؤشرات الفيسيولوجية سنة 2008 بالعراق

وقد شملت عينة الدراسة مجموعة من لاعبي رياضة رفع الاثقال.

استخدم الباحث المنهج الوصفي المقارن كما استخدم اختبارات للعينات المتساوية.

وقد توصل الى اهم الاستنتاجات التالية:

1- ظهور تباين في الصفات البدنية (القوة والمرونة والتوازن) عند المجموعتين التي تتدرب صباحا ومساء.

2- ان المؤشرات الفسيولوجية (النبض وال  $VO_2max$ ) قد تأثرت لكلا المجموعتين التي تتدرب صباحا ومساء.

3- هناك اختلاف في قيمة الاوساط الحسابية لبعض المتغيرات (درجة الحرارة، التوازن....).

4- ان درجة حرارة الجسم تتأثر بالفترة الزمنية اليومية للإيقاع الحيوي.

**الدراسة الثانية:** دراسة باسل عبد الستار احمد.

اجريت هذه الدراسة سنة 2014 بجامعة ديالي بالعراق ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه

عنوان الدراسة: تأثير تباين الايقاع الحيوي اليومي في بعض المؤشرات الوظيفية والهرمونية عند عدائي المسافات الطويلة للرجال.

المنهج المتبع: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث باستخدام المجموعة ذات الاختبار القبلي والبعدي، وقد شملت عينة البحث 6عدائين للمسافات الطويلة من اصل 12 غير مدخنين او خاضعين لعمليات جراحية او يعانون حالة مرضية مزمنة.

في المعالجة الاحصائية استخدم الباحث برنامج ال SPSS والمتمثلة بالقوانين الاتية: الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار T.test للعينات المترابطة.

وقد توصل الى النتائج التالية:

وجود اختلاف كبير في تراكيز كل من هرموني الكورتيزول والثيروكسين وكذا مستوى حامضية الدم الPH.

تباين في معظم المؤثرات الوظيفية مثل درجة الحرارة ومعدل النبض نتيجة تباين توقيت الايقاع الحيوي.

**الدراسة الثالثة:** دراسة الدكتور قيس جواد خلف.

تحت عنوان: تأثير التدريب الرياضي في بيئتين مختلفتين على بعض المتغيرات الفسيولوجية

والبيوكيميائية والبدنية للاعبين تنس الكراسي المتحركة، دراسة مقارنة بين التدريب في الظل والتدريب في البيئة الخارجية.

اجريت سنة 2011م بجامعة ديالي بالعراق.

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب دراسة المقارنة، وذلك لأنه انسب المناهج لحل مثل هكذا مشكلة.

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبو التنس على الكراسي المتحركة في اتحاد ديالى الرياضي للمعاقين والبالغ عددهم 12 لاعباً من أصل 14

في المعالجة الإحصائية استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية SPSS

وقد توصل الباحث من خلال بحثه هذا الى النتائج التالية:

1 التدريب الرياضي في الظل أدى الى حصول تكيفات في الجهاز الدوري انعكست على انخفاض معدل القلب وقت الراحة.

2 زيادة كفاءة العمليات الأيضية اللاهوائية اللاكتيكية جراء التدريب في الظل والذي من شأنه أن يعطي اللاعبين عاملاً محسناً في الاستمرار في أداء بعض التمرينات أثناء اللعب والتي قد تستمر لفترة 3 دقائق.

3 تحسن في المستوى البدني المعتمد على النظام اللاكتيكي جراء زيادة قدرة التحمل وسرعة الإنتاج في الطاقة

### 9-التعليق على الدراسات:

لقد تناولت هذه الدراسات جانبا مهما من عمليه التدريب الرياضي وهو الفرق بين التأثير العام للتدريب (فيزيولوجيا وبيولوجيا) بين فترتي الصباح والمساء وقد توصلت الى نتائج علمية بان معظم الوظائف الفيسيولوجية (كدرجة الحرارة، معدل النبض، الهرمونات ..... ) تتأثر بتغير الايقاع الحيوي وتباين اوقات التدريب.

كما أن هذه الدراسات أجريت في ظروف غير مشابهة ومختلفة عن بيئة دراستنا، من حيث العينة، نوع الرياضة وكذا الإطار المكاني والزمني الذي أجريت فيه هذه الدراسات، وبالتالي النتائج المتوصل إليها ليست بالضرورة قابلة للتطبيق والتعميم على مجتمع الدراسة في الجزائر.

ومن هذا المنطلق يريد الباحثان دراسة هذا الموضوع في إطار زمني ومكاني مختلف وكذا مجتمع وعينة البحث، ومقارنتها بما توصل إليه هؤلاء الباحثين، وبمنهج مغاير وبأداة بحث من تصميم الباحثان على حسب ظروف إجراء البحث.

وانطلاقاً من هذه الدراسات ارتأينا ان نتناول هذه الموضوع من جانب اخر وهو اتجاهات وميول الرياضيين ودوافع اختيار اوقات التدريب والاسباب الكامنة وراء ذلك بالإضافة الى محاولة ايجاد حلول للمشاكل التي يعانون منها وتوجيههم وارشادهم بأهم النصائح العلمية.

## 10- مراجع الفصل التمهيدي:

- ا. الهزاع، د. هـ. (2000). *موضوعات مختارة في فسيولوجيا الجهد البدني*. السعودية: تحت الطبع.
- اا. تركي رايح (1984). ص 123. *مناهج البحث في علوم التربية و علم النفس*. الجزائر: المؤسسة الوطنية للكتاب.
- ااا. محمد حسن علاوي (1992) ط 12. *علم التدريب الرياضي*. الاسكندرية: دار المعارف.
- اااا. (2018). Récupéré sur ar.m.Wikipedia.org.

الخطيب

النظري

# الفصل الأول: التدريب الرياضي

## تمهيد

- 1- مفهوم التدريب الرياضي
- 2- أهداف التدريب الرياضي
- 3- واجبات التدريب الرياضي
- 4- أسس ومبادئ التدريب
- 5- الحمل التدريبي

**تمهيد:**

إن مجال التدريب تأثر في السنوات الأخيرة بثورة العلم والتقنية، إذ اتخذت العملية التدريبية شكلا وهيكلا وتنظيما يتفق مع حالة التطور الجديد للأساليب والوسائل المستخدمة في عملية التدريب، فالتطور العلمي والتقني قد أضاف الكثير من الأساليب الجديدة والحديثة بما يتلاءم مع طبيعة الفئة العمرية للمتدرب من خلال سعي المدرب إلى اختيار أفضل وأحدث الأساليب التي تتناسب مع النشاط التخصصي، وذلك بهدف الوصول إلى تحقيق واستثمار خصوصية التدريب المرتبطة بنوع النشاط بغية الوصول إلى تأثير مباشر للارتقاء بالمستوى المهاري والبدني والوظيفي والخططي والنفسي والذهني.

وهناك العديد من طرق التدريب التي تحقق كل منها أغراض وواجبات معينة، ولذلك يجب اختيار الطريقة المناسبة للغرض، وعلى هذا الأساس تنوعت طرق وأساليب التدريب لرفع مستوى الإنجاز الرياضي، وعلى المدرب معرفة هذه الطرق والمتغيرات التي تعتمد عليها كل طريقة وإمكانية استخدامها بشكل يتناسب واتجاهات التدريب

## 1- مفهوم التدريب الرياضي:

يعرف التدريب الرياضي بانه: "العمليات التعليمية والتنموية و التربوية التي تهدف التنشئة واعداد اللاعبين، والفرق الرياضي من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة". (مفتي حماد ابراهيم، 2001ص21)

اما MATVIEV يعرف التدريب الرياضي على انه ذلك التحضير البدني المهاري الخططي والفكري والنفسي للرياضي بمساعدة تمرينات رياضية. (weineck...، 1986 p 17)

ومن الاهمية ملاحظة الفارق بين التدريب الرياضي العلمي والأنشطة الاخرى المشابهة الا ان هناك العديد من الانشطة التي تمارس تحت المسمى (الانشطة الرياضية) والتي لا تستخدم الاسس العلمية للتدريب الرياضي حيث تعتمد الانشطة على تنفيذ وحدات تدريبية مرتجلة عفوية غير نابعة من مخطط تدريبي علمي والتي غالبا ما يكون التقدم في مستوى اللاعبين الذين ينفذونه راجع الى التطور الجسمي والوظيفي اكثر من الانشطة المنفذة خلاله (مفتي حماد ابراهيم، 2001ص21)

يعتبر التدريب البدني احد عناصر الاعداد او احد اجزاء التدريب الموجه نحو تطوير الصفات او القدرات البدنية وهو يمثل كل العمليات الموجهة نحو تطوير الصفات البدنية (عناصر اللياقة البدنية) من خلال تقوية ورفع كفاءة اجهزة الجسم الوظيفية- الانظمة الطاقوية- وتكامل ادائها وفقا لمبادئ المباريات. (الباسطي، 2001 ص44)

يعد علم التدريب الرياضي محصلة ذلك المزيج المترابط من العلوم المختلفة فمن اسباب ارتباط تعليم التدريب الرياضي بالعلوم الاخرى، انما يرجع الى ان العلم يهدف الى التقدم لتطوير الاداء البدني لتحقيق افضل المستويات الرياضية، فضلا عن ذلك يتأثر مستوى الاداء البدني الرياضي بعدة عوامل مختلفة بعضها يرتبط بالعوامل الفيزيولوجية والمورفولوجيا وبعضها الاخر يرتبط بالعلوم النفسية والتربوية (قاسم حسن حسين، 1998 ص 15)

يتميز التدريب الرياضي بالعديد من الخصائص الجوهرية والمؤثرة التي تلقى بمتطلبات جديدة ومتطورة دائما على العملية التدريبية والقائمين بها واهم هذه الخصائص ما يلي:

1- بث الاتجاهات التربوية نحو حب الرياضة وتقديرها وجعلها نمط حياة.

2- توجيه ميول الفرد الرياضي واتجاهاته نحو الاهداف السامية للرياضة.

## 2- أهداف التدريب الرياضي :

التدريب الرياضي عملية تعليمية تربية أي أنها تتكون من شقين اثنين: التعليم ثم التربية، حيث تهتم عملية التعليم بتكوين وتثبيت المعارف والمهارات والخبرات الضرورية للرياضي في حين أن العملية التربوية تهتم بغرس وتطوير الصفات اللازمة للفعاليات الرياضية و خاصة المعنوية و الإرادية منها، ولذلك يجب على المدرب (المربي) الإهتمام بالأهداف التالية وذلك من خلال إدراجها في منهج عام و التأكد من مستواها ودرجة تطورها عند الرياضيين:

- الوصول بالفرد الى أعلى المستويات الرياضية في النشاط الممارس عن طريق إستخدام الحمل التدريبي.
- البناء الجسمي المنسجم
- تطوير الصفات البدنية و الحركية الى مستوى عالي.
- بناء وتطوير المهارت الفنية و الخططية .
- تطوير السمات الشخصية.
- إكتساب قدر كبير من المعلومات و الخبرات ذات العلاقة بنظريات و طرائق التدريب في المجال الرياضي.
- تطوير كل من الجانب التربوي التعليمي والصحي. (د. لمجد محمد، 2009، ص 5)

## 3- واجبات التدريب الرياضي:

يتوقف المستوى الرياضي بالدرجة الأولى على الكفاءة البدنية و الاستعداد للأداء الجيد حيث:

- تحدد الكفاءة البدنية بالمقدرة الفسيولوجية و الخططية و العقلية وكذلك المهارات والخبرات الرياضية.
- بينما يحدد الاستعداد للأداء الجيد بموقف الفرد من النشاط الاجتماعي ومن المتطلبات التي يلقيها عليه التدريب و المنافسات، ونوع الدوافع الموجودة لدى الفرد، ويطلق علماء التربية على كل الجهود التي توجه أساسا لتنمية كفاءة الفرد البدنية باسم عملية التعليم، وعلى تلك التي توجه أساسا على استعداد الفرد لأداء جيد اسم عملية التربية. وعملية التدريب وحدة واحدة لا تنفصل عن التربية و التعليم، وعليه تتلخص أهم الواجبات التي يجب على التدريب الرياضي تحقيقها فيما يلي:

### 3-1 الواجب التعليمي:

ويتضمن جميع العمليات التي تستهدف التأثير على قدرات ومهارات الفرد الرياضي وتشمل أهم الواجبات التعليمية مايلي:

### 3-1-1 الإعداد البدني:

يمكن تحديد مفهوم الإعداد البدني بأنه نوع من النشاط الحركي يعمل على تنمية الصفات البدنية الاساسية للاعب بشكل عام شامل و متزن، وينقسم الى:

**أ/ الإعداد البدني العام:**

وقصد به التنمية الشاملة المتزنة للصفات و القدرات البدنية الأساسية كالقوة والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة.....الخ

**ب/ الإعداد البدني الخاص:**

يقصد به التنمية الخاصة للصفات و القدرات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد مثل القوة و السرعة في كرة القدم، القوة الانفجارية في الكرة الطائرة، السرعة للمسافات القصيرة مع التحمل في كرة السلة، القوة القسوى في رياضة رفع الأثقال..... الخ

**3-1-2 الإعداد المهاري و الخططي:**

يهدف الإعداد المهاري و الخططي الى تعليم المهارات الحركية الرياضية و القدرات الخططية التي يستخدمها الفرد خلال المنافسات الرياضية ومحاولة إتقانها وتثبيتها. و الإعداد المهاري و الخططي يكونان وحدة واحدة.

**3-1-3 الإعداد العقلي:**

ويشمل ثقافة الفرد الرياضية في جميع المجالات، المعرفي و الصحي و الغذائي وكذلك في ميدان التدريب والقوانين و اللوائح و الأنظمة الرياضية ومنها اكتساب المعارف والمعلومات النظرية عن النواحي الفنية والخططية للأداء الحركي وعن القوانين و اللوائح و الأنظمة الرياضية.....الخ

**3-1-4 الإعداد النفسي:**

ويهدف الإعداد النفسي الى إعداد الفرد من جميع النواحي النفسية ومن أهم المبادئ التي يتأسس عليها الإعداد النفسي هي:

- ضرورة اقتناع الفرد الرياضي بأهمية المنافسة الرياضية .
- عدم تحميل الفرد بأعباء أخرى خارجية .
- مراعاة الفروق الفردية : أهمية دورالمدرّب (المربي الرياضي) في التعرف على الفروق الفردية وتحديد الأنماط الدافعية السائدة لدى النشء.
- وتجدر الإشارة هنا الى أنه من الوسائل المفيدة التي تساعد المدرّب في معرفة دوافع الناشئ نحو ممارسة الرياضة ودرجة أهميتها، إجراء مناقشة مع الناشئ من خلال تساؤلات يستطيع من خلالها معرفة ما هي الأشياء التي يحبها أو يكرهها الناشئ حيث يجب أن يتحلّى المدرّب بمهارات الاستماع الجيد و الاهتمام بحديث الناشئ وخاصة أنماط سلوكه الغير اللفظي.

- معرفة اتجاهات وأسباب ودوافع النشء نحو ممارسة الرياضة سواء من حيث المشاركة أو الانسحاب ويأتي في مقدمة هذه الأسباب:
- تحسين المهارات الحركية و الحصول على الاستمتاع، صحبة الأصدقاء، تحقيق النجاح وتطوير اللياقة، هذا ومن المتوقع أن البرنامج الرياضي الذي يحقق النواحي السابقة يزيد من دافعية المشاركة.

### 3-2 الواجب التربوي:

- ويتضمن الواجب التربوي كل المؤثرات المنظمة التي تستهدف تطوير السمات الخلقية و الإرادية و مختلف الخصائص الأخرى للشخصية مثل:
- تدعيم الشعور بالإنتماء نحو الفريق .
  - تربية و تطوير السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن و الروح الرياضية.
  - تربية النشء على حب الرياضة بصفة عامة .
  - تطوير سمات اللاعب كالمثابرة و الجرأة و العزيمة وضبط النفس و الإصرار على الفوز و الإعتماد على النفس و الطموح.....الخ.
  - لقد أظهرت نتائج عديدة من البحوث التي أجريت في مجال السمات الشخصية أن هناك فروقا تميز الرياضيين مقارنة بغير الرياضيين، فعلى سبيل المثال أظهرت نتائج الدراسات التي أجريت في البيئة الأجنبية مثل:
  - <كوبر 1967> و <كان 1967> و<ستشور و مرجان 1980> أن الرياضيين مقارنة بغير الرياضيين يتميزون بالسمات التالية:
  - الثقة بالنفس
  - المنافسة
  - إنخفاض القلق
  - المسؤولية
  - الإستقرار الإنفعالي.

### 4- أسس ومبادئ التدريب:

عند التخطيط لبرنامج التدريب الرياضي هناك مجموعة من الأسس و المبادئ التي يجب على المدرب أن يراعيها حتى تتوفر لعملية التدريب مقومات النجاح. وقد قام العلماء في مجال التدريب الرياضي بوضع العديد من المبادئ و الأسس التي تعتبر ركيزة في مجال التدريب للوصول بالفرد الى أعلى المستويات ومن أهم هذه المبادئ مايلي:

**4-1 مبدأ استمرارية التدريب:**

إن الأداء المستمر و المنظم في عملية التدريب على مدار السنة الواحدة وكذلك لعدة سنوات متتالية يعتبر من الأسس الهامة لنجاح عملية التدريب، حيث يحدث للاعب عملية تكيف نتيجة استمرار الحمل البدني الواقع على الفرد الرياضي. وبانقطاع اللاعب عن التدريب يؤدي ذلك الى هدم عملية التكيف المكتسبة. ولقد أثبتت التجارب أن كثير من الصفات البدنية تنخفض درجتها في حالة انقطاع الفرد الرياضي على الممارسة الإيجابية للنشاط البدني لمدة تتراوح ما بين 5 ايام الى 7 أيام ، وبناءا على هذا يجب على المدرب أن يراعي ذلك خاصة في الفترة الانتقالية في الموسم التدريبي، حيث يجب أن لا ينقطع اللاعب بعد انتهاء فترة المسابقات بل يجب أن يتم الانخفاض التدريجي بالحمل البدني وأن تكون فترة الراحة إيجابية بقدر الإمكان.

**4-2 مبدأ التدرج في زيادة الحمل:**

من الواضح أن ثبات حمل التدريب دون زيادة لن يؤدي بطبيعة الحال الى الإرتقاء بمستوى اللاعب، بل يظل المستوى دون تقدم، حيث تتكيف الأجهزة العضوية للفرد مع هذا المجهود الثابت، لذلك يجب أن يزداد حمل التدريب من أسبوع الى أسبوع ومن شهر الى شهر.

وتجدر الإشارة الى أهمية إختيار التوقيت المناسب للتدرج في زيادة الأحمال، فالزيادة السريعة الغير مناسبة لدرجة الحمل يمكن أن تؤدي الى هبوط مستوى اللاعب و الزيادة في التعرض للإصابات.

**4-3 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 إستهلاك الطاقة (حالة إستنفاد الطاقة و انخفاض قدرة الفرد على العمل)

**ثانيا:** مرحلة إستعادة الشفاء (الإنقال من فترة الحمل الى فترة الراحة)

**ثالثا:** الزيادة في إستعادة الشفاء (مرحلة التعويض الزائد ويقصد به تجديد الطاقة بدرجة عالية)

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

وعلى ضوء التقسيم السابق للمراحل المختلفة التي تمر بها قدرة الفرد على العمل أثناء ممارسته للنشاط البدني فإن تكرار الحمل في كل مرحلة يؤدي الى النتائج التالية:

تكرار الحمل في مرحلة استعادة الشفاء، الراحة البيئية تكون مختصرة مما يؤدي الى هبوط ملحوظ في المستوى الوظيفي للفرد.

تكرار الحمل في مرحلة زيادة استعادة الشفاء، حيث تكون الراحة البيئية مختصرة مما يؤدي الى ارتفاع المستوى الوظيفي لقدرة الفرد.

تكرار الحمل في مرحلة العودة لنقطة البداية، فإننا بذلك نقوم بتكرار بذل الجهد بعد إختفاء الآثار التي تركها العمل السابق مما يؤدي الى عدم حدوث زيادة في المستوى الوظيفي للفرد. (د. لمجد محمد، 2009، ص 9)

## 5-الحمل التدريبي:

## 5-1 مفهوم الحمل التدريبي:

يمثل حمل التدريب القاعدة الأساسية للتدريب الرياضي، ويعتبر الوسيلة الرئيسية لتنمية الكفاءة البدنية للاعب فهو يؤدي الى الإرتقاء بالمستوى الوظيفي و العضوي لأجهزة الجسم وبالتالي تنمية وتطوير الصفات البدنية وتعلم وإتقان المهارات الحركية و القدرات الخطئية و السمات الإرادية.

ويعرف هارا حمل التدريب بأنه "المثيرات الحركية المقننة ذات الأثر التدريبي على تنمية و تثبيت الفورمة الرياضية، وكذلك الحفاظ عليها"

كما يعرف أيضا هارا بصورة أخرة حمل التدريب "بأنه العبء أو الجهد البدني و العصبي الواقع على أجهزة الفرد المختلفة نتيجة ممارسة نشاط بدني معين" بينما يعرف ماتيف حمل التدريب " بأنه كمية التأثير على الأعضاء و أجهزة الجسم المختلفة أثناء ممارسة النشاط البدني "

وبناء على ما سبق من تعريفات يمكن توضيح مفهوم حمل التدريب:

مجموع ما يتلقاه الرياضي من تمرينات بدنية بقصد رفع مستوى الحالة التدريبية للاعب، و ينقسم حمل التدريب من حيث تأثيره الى حمل داخلي و خارجي.

أ -الحمل الخارجي: يتمثل في التدريبات البدنية و المهارية و الخطئية.

ب -الحمل الداخلي: يتمثل في تأثير التدريب على الأجهزة الفيزيولوجية و النفسية و العصبية

## 5-2 مكونات حمل التدريب:

## 5-2-1 شدة حمل التدريب:

ويقصد به درجة الصعوبة المميزة للأداء البدني وفي أداء التمرينات.

وحدات القياس المستخدمة لتحديد الشدة هي:

صعوبة الأداء خلال جري المسافات القصيرة و السباحة تتمثل في درجة معدل السرعة و معدل الزمن وتقاس بالمتر على الثانية . و صعوبة الأداء خلال الوثب يتمثل في مقدار مسافة الوثب وتقاس بالسنتيمتر أو المتر .

صعوبة تمرينات القفز تتمثل في مقدار الإرتفاع وتقاس بالسنتيمتر .

صعوبة أداء رمي الجلة تتمثل في مقدار ثقل الجلة أو مسافة الرمي وتقاس بالكيلوغرام أو بالمتر .

## 5-2-2 كثافة حمل التدريب

ويقصد به العلاقة الزمنية بين فترات تنفيذ الأحمال التدريبية وفترات تنفيذ الراحة الاستشفائية المقننة داخل الوحدة التدريبية و تنقسم الراحة إلى نوعين:

أ الراحة السلبية : وهي الفترة الزمنية التي يستريح فيها الفرد الرياضي تماما و لا يقوم فيها بأداء أو نشاط بدني مقصود.

ب الراحة الإيجابية : وهي عبارة عن راحة من خلال العمل ( أداء حركات المرونة والجري الخفيف واستنشاق الأكسجين... الخ) وذلك قصد المساهمة في استعادة القدرة على العمل وسرعة التخلص من آثار الحمل.

### 5-2-3 حجم الحمل التدريبي :

وهو عبارة عن عدد مرات تكرار هذا الحمل) المثير ( وكذلك فترة دوام تكرار هذا الحمل) المثير (ويحدد من خلال زمن أو مسافة التمرين مع عدد مرات التكرار .

### 5-3 مستويات (درجات) الحمل التدريبي:

يحتوي الحمل التدريبي على مستويات متعددة ، وتنحصر هذه المستويات ما بين الحمل الأقل (أقصى ما يستطيع الفرد تحمله و الحمل المتواضع) أي الراحة الايجابية، و تتعدد مستويات الحمل ما بين 4 الى 8 درجات كالآتي:

### 5-3-1 المستوى الأول : شدة التدريب القصوى

ويهدف إلى تنمية وتحسين كفاءة عمل الأجهزة الوظيفية بالجسم، ويتميز بالخصوصيات التالية:

يتميز بعبء قوي جدا على أجهزة وأعضاء الجسم .

يتم الأداء في الظروف اللاهوائية .

يتطلب درجة عالية من التركيز .

تتراوح شدة الحمل بين 90 % و 100 % من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله .

يستمر الجهد البدني (العمل في هذا المستوى ما بين 0 الى 20 ثانية) .

فترة الراحة طويلة تسمح باستعادة الشفاء و تتراوح ما بين 4 الى 6 دقائق .

وينصح علماء التدريب الرياضي بعدم استخدام الحمل الأقصى قبل وبعد المنافسات بيوم أو يومين، وعدم الإفراط في استخدامه مع الناشئين . كما لا يستخدم في المرحلة الانتقالية (بين نهاية الموسم الرياضي وبداية

الموسم الموالي).

### 5-3-2 المستوى الثاني : الشدة القريبة من القصوى

ويهدف إلى تنمية وتحسين كفاءة عمل الأجهزة الوظيفية بالجسم. ويتميز هذا المستوى بالخصوصيات التالية:

يستمر هذا الأداء لفترة زمنية تتراوح ما بين 30 الى 150 ثانية .

تبلغ الشدة في هذا الأداء ما بين 80 % الى 90 % من أقصى ما يستطيع الفرد القيام به .

يتم الأداء في ظروف لاهوائية .

فترة الراحة طويلة نسبيا وتصل من 2 الى 4 دقائق .

**5-3-3 المستوى الثالث : الشدة التدريبية المرتفعة**

يهدف استخدامه لتلطيف درجة الحمل بعد استعمال أي من الحملين الأقصى أو القريب من الأقصى.

-يستمر هذا الأداء لفترة تتراوح ما بين 4 الى 30دقيقة

تبلغ الشدة ما بين 70 % الى 80 % لتدريبات القوة البدنية و ما بين 60 % الى 70 % لتدريبات السرعة مع التحمل.

يتم الأداء في ظروف نظام الطاقة المختلط (الهوائية و اللاهوائية).

يستخدم في تحقيق أهداف تعلم المهارات الحركية و الخططية. يستعمل خلال فترة الانتقال ، بعد فترة المنافسة أو قبلها.

ينصح بعدم استخدامه بكثرة بغرض الرفع من المستوى البدني .

**5-3-4 المستوى الرابع : الشدة التدريبية المتوسطة**

يهدف هذا المستوى إلى تنشيط الأجهزة الحيوية للفرد الرياضي ويستخدم في الحالات التالية:

يستخدم في تخفيض من ضغط الأحمال المرتفعة الشدة .

يستخدم في المراحل الأولى لتعلم المهارات الحركية .

يستخدم في تمارينات الإحماء و التهدئة خلال الوحدات اليومية. (د. لمجد محمد، 2009 ،ص 12)

**5-4 التحكم في درجات الحمل.**

من أساليب التحكم في مستوى الحمل التدريبي ما يلي:

1- التغيير في شدة الحمل : و يقصد به التحكم في درجة السرعة ، مقدار النّقل المستخدم ، درجة توقيت

الأداء وكذلك في طبيعة العوائق و الموانع.

2- التغيير في كثافة المثير في فترات الراحة

3- البيئية.

4- التغيير في حجم الحمل التغيير في عدد التكرار الأداء ، أو في فترة زمنية للأداء.

5- التحكم في مكونات الحمل التدريبي. (د. لمجد محمد، 2009 ،ص 14)

## 6-مراجع الفصل الاول:

- I. امر الله الباسطي. (2001 ص44). الاعداد البدني والوظيفي في كرة القدم. الاسكندرية مصر: دار الجامعة الجديدة.
- II. د. لمجد محمد. (2009، ص 5). علم التدريب الرياضي ، ط 3. العربية السعودية.
- III. قاسم حسن حسين. ( 1998 ص 15). علم التدريب الرياضي ط1. عمان الاردن: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- IV. مفتي حماد ابراهيم. (2001ص21). التدريب الرياضي الحديث. القاهرة: دار الفكر العربي.
- V. .Edition vigot .*Manuel. Entraînement* .(p 17 1986) .:jurgon weineck

# الفصل الثاني: الايقاع الحيوي

تمهيد

1- الايقاع الحيوي اليومي والعوامل

المتعلقة به

2- الايقاع الحيوي والعمليات البيولوجية

3- الايقاع الحيوي اليومي والنتائج

الرياضية

## تمهيد:

في مساء يوم 11 نوفمبر 1960 اجرت محطة اذاعة " Long John Nobel Show " والتي تقع بمدينة نيويورك حديثا مع رجل سويسري يدعى جورج ثومان والذي ادلى بحديث خطير بما يشبه التحذير قال فيه ان الممثل كلارك جيل والذي كان يرقد في المستشفى وبدأ يتعافى من اثار اصابته بأزمة قلبية يجب ان يكون على حذر يوم 16 نوفمبر وان يوضع تحت العناية المركزة وبطبيعة الحال لم يؤخذ كلامه بمحمل الجد لكن الممثل فعلا تعرض لازمة مفاجئة وتوفي في ذلك اليوم وفسر جورج ثومان الحادثة بان الايقاع البدني لهذا الممثل سيكون في اليوم الحرج ويحتمل تعرضه لانتكاسة وهو ما حدث

ان نبوءة جورج ثومان لم تكن عشوائية او تأمل في الغيبيات ، او انه كان يدعي الروحانية والشعوذة ولكنه تكلم كدارس متميز في علم الايقاع الحيوي قام بعمل الحسابات التفصيلية التي توضح ان الايقاع البدني لكلارك جيل (احد ثلاثة ايقاعات عامة تحدد سلوك الفرد في الحياة وهي الايقاع البدني والعقلي والانفعالي) سيكون في مرحلته الحرجة وبالتالي يجب اخذ الاحتياطات اللازمة من هنا بدا فعلا الاهتمام بهذا العلم واصبح له دور في التخطيط المستقبلي للمشاريع الشخصية

وتجدر الاشارة ان جورج ثومان كان سببا في اشهار هذا العلم في المجتمع الاوروبي والامريكي من خلال كتابه "هل هذا يومك" والذي يعد من اهم المراجع في المجال. لكن هذا العلم موجود منذ القدم واثبتته الدراسات التاريخية في الحضارة المصرية والحضارة اليونانية... الخ. (د يوسف ذهب علي د محمد جابر بريقع، 2009)

## 1- الايقاع الحيوي اليومي والعوامل المتعلقة به:

## 1-1 نظرية الايقاع الحيوي:

كان هناك العديد من العلماء اهتموا بهذا العلم منهم الطبيب الالماني فيلجليم فليس (1858-1928) وهو من اكثر العلماء بحثا وتوسعا في المجال حيث اكد ان نشاط الانسان يخضع لدورات حيوية متعددة الايام وقد لاحظ ان نوبات الربو تصيب مرضاه عادة كل 23 يوم وفي بعض الحالات كل 28 يوم ومنه استنتج ان حالة الانسان البدنية والانفعالية تخضع لدورتين مختلفتين تتردد الاولى 23 يوما وهي تتحكم في صفات القوة والمثابرة وقوة التحمل والاقدام اي انها دورة بدنية وتتردد الدورة الثانية 28 يوم وهي تتحكم في صفات العواطف، المشاعر الحب، القدرة على الحدس اي انها دورة انفعالية، وعالم النفس النمساوي جيرمان سفوبودا (1873-1973) الذي اكد ان من خلال ملاحظاته الدقيقة ان اصابة مرضاه بنزلات البرد والازمات القلبية تكون خلال دورات من 23 يوم و 28 يوم وهذه الفترات تتكرر بانتظام والبروفيسور فريدريك تلتشر (1858-1949) والذي اكد ان مستوى طلابه ودرجة استيعابهم تتغير كل 33 يوم اي ان الكفاءة الذهنية للطلبة تتغير خلال هذه الدورة .

## 1-2 الايقاع الخارجي والداخلي:

يلعب الايقاع الحيوي دورا هاما في حياة اعضائنا الحيوية، وهذا الايقاع مرتبط بدوران الارض حول محورها ، ودورانها حول الشمس ، ودوران القمر حول الارض ، وفترات تغير نشاط الشمس.

وهذه الدورة الطبيعية (الفلكية) تؤثر على جميع الكائنات الحية على سطح الارض، وان اختلاف التغيرات للوسط المحيط مثل درجة الضوء والحرارة، والاشعاع وعمليات المد والجزر... الخ توضح ان هناك تأثيرات خاصة للطبيعة ذات ايقاع خاص وهذا ما يسمى بالايقاع الخارجي والذي يؤثر على الاجهزة الحيوية الداخلية كرد فعل لذلك.

وعليه نجد ان الانسان يكتسب هذا الايقاع ويتأقلم معه ، حيث اثبت العلماء ان الايقاع اليومي يغير حوالي 50 وظيفة فسيولوجية لأجهزة جسم الانسان . كما ان لكل وظيفة فسيولوجية لأجهزة جسم الانسان الحيوية ايقاع خاص بها وهو ما يطلق عليه الايقاع الداخلي.

## 1-3 مكونات الإيقاع الحيوي:

ان لكل منا منذ ولادته وحتى وفاته ثلاث دورات داخلية تؤثر فيه وهي:

1 الدورة البدنية The Physical Cycle

2 الدورة الانفعالية The Emotional Cycle

## 3 الدورة العقلية The Intellectual Cycle

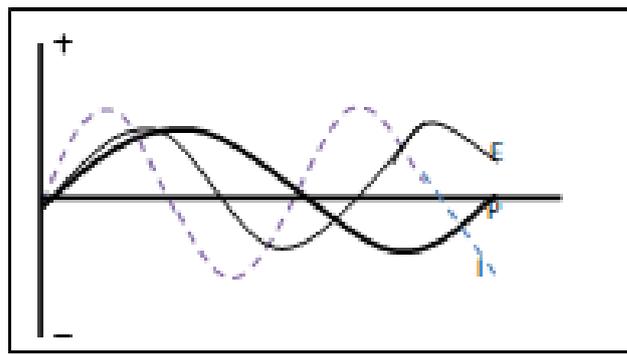
فالدورة البدنية تحتاج الى 23 يوماً لتكتمل وهي تؤثر على القوة والتوافق والسرعة ومقاومة الامراض ووظائف الاعضاء.

اما الدورة الانفعالية فتستغرق 28 يوماً وتتحكم في الصحة العقلية والمزاج والاحساس والشعور والعاطفة والابداع الفني واستقبال الكلام

بينما تستغرق الدورة العقلية 33 يوماً وتتحكم في الذاكرة واليقظة والقدرة على تلقي المعلومات (الحفظ) والتوظيف المنطقي للمخ (سلامة العمليات العقلية العليا).

وهذه الدورات تشبه الموجة حيث تتكون من نصفين الاول منها المستوى الايجابي وخلالها تصل الى النقطة القصوى بينما النصف الثاني يمثل المستوى السلبي وخلالها تصل الى النقطة الادنى من نشاط الدورات اما مناطق تقاطع الدورات مع الحط المستقيم الافقي تسمى بالأيام الحرجة لكل دورة ويمكن تشبيه هذا بالمصباح الكهربائي، من حيث كونه مضيئاً او منطفأً فهو لا يكون في خطر التلف في هذه الحالة بينما لحظة اشعاله او اطفائه هي اللحظة التي تمثل خطر التلف كذلك الحال بالنسبة لهذه الايام حيث ان الانسان يكون في خطر التعرض لإصابة ما بدنية مرض.... او اصابة انفعالية كالاكتئاب او اصابة عقلية كعدم القدرة على التفكير او الابداع وتجدر الاشارة هنا ان هذه الدورات ليست بالضرورة متزامنة مع بعضها البعض فقد تكون احدهما سالبة بينما الاخرى موجبة والدورة الاخرى في الايام الحرجة والشكل رقم 1 يوضح ذلك.

**الشكل (01):** يمثل تواتر ايقاعات الدورة البدنية والدورة الانفعالية والدورة العقلية بدلالة الايام



## 2- الايقاع الحيوي والعمليات البيولوجية:

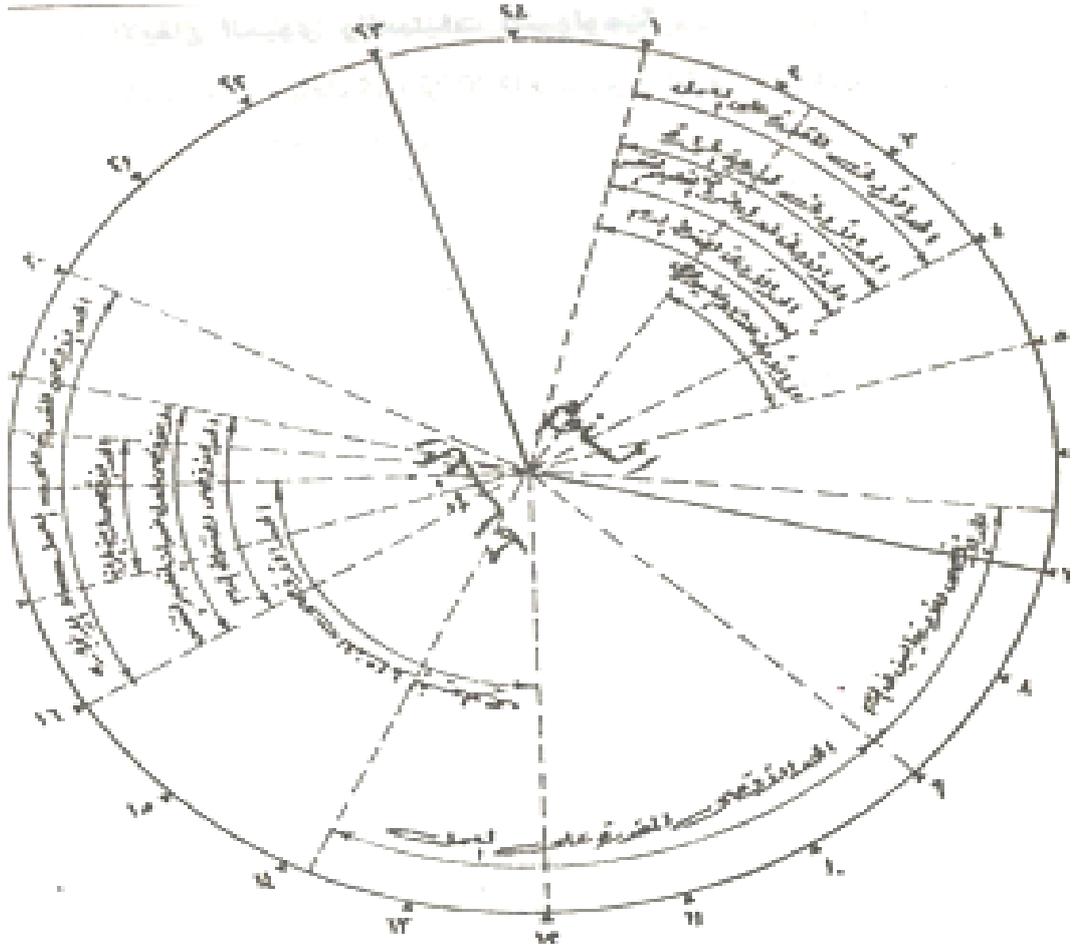
تعرف الحياة بانها دورة من انتاج الطاقة وتخزينها واطلاقها، هذا التعريف يشمل جميع الكائنات الحية من وحيدة الخلية حتى الانسان. فهناك العديد من الدورات البيولوجية بعضها بسيط جدا حتى انه يكون من السهل ادراكه، وبعضها معقد جدا وكثير التفاصيل

ولقد كان هناك العديد من البحوث تم عملها على الايقاعات الحيوية والتي تشكل السلوك في الحياة ، فمنذ ايام الاغريق القدماء كانوا يعتقدون ان سلوك الانسان في الحياة مرتبط بالزمن حيث انهم لاحظوا وسجلوا بانتظام ايقاعات بغض الوظائف الاساسية للجسم مثل التنفس ومعدل النبض ، واكثر من ذلك قاموا بتسجيل بعض السلوكيات المعقدة للإنسان مثل النوم ، المرض والادراك الحسي ، ووجدوا ان هذه الوظائف تتبع ايضا ايقاعات منتظمة.

ان اهم البيانات التي يمكن دراستها عن الإيقاعات اليومية هي طبيعتها على مدى نظام الـ 24 ساعة حيث يؤكد العالم بافلوف ان الايقاع الحيوي اليومي هو المهيمن على الاجهزة الحيوية والتي يظهر من خلالها فترات ايقاعية للعمليات الفيسيولوجية مثل عمل القلب ، الرئتين استثارة وتثبيط الجهاز العصبي المركزي ، كما يضيف ان في لحظة استيقاظ الفرد يزداد افراز الغدة الكظرية للأدرينالين وبالتالي يزيد من معدل ضربات القلب وضغط الدم ، وهما يعملان على زيادة نشاط اجهزة الجسم ورفع درجة كفاءته كما اتضح ان هناك ايقعا حيويا لدرجة حرارة الجسم حيث ترتفع تدريجيا لتصل لأعلى معدلاتها 36.6 درجة حوالي الساعة الـ 6 مساء كما انه خلال النهار تزداد نسبة السير وتينين والستيل كولين بالدم وهما وسطان لنقل النبضات العصبية مما يزيد من فعالية الجهاز العصبي المركزي

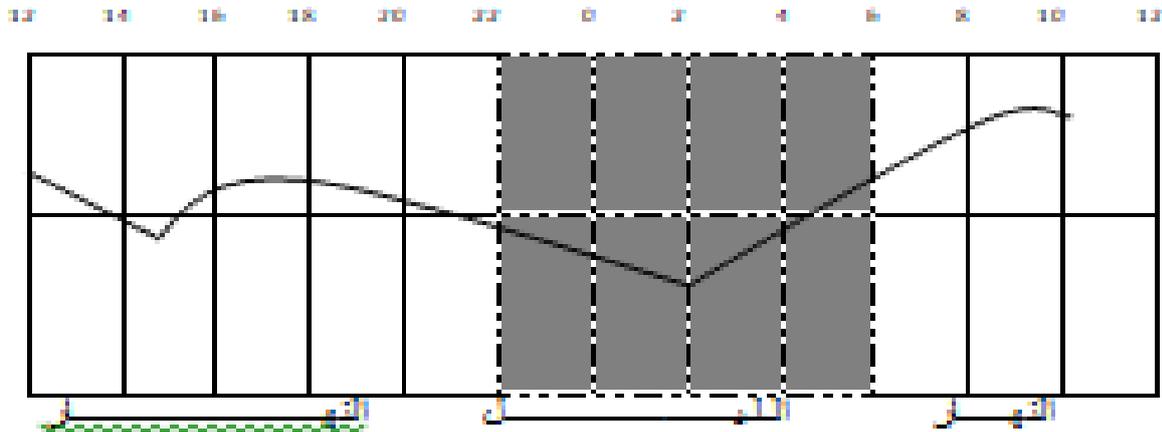
وتشير شابوشينكوفا Shboshenkova ان الايقاع الحيوي لكثير من وظائف الجسم يتغير على مدار اليوم ، فهناك اربعة عمليات فيسيولوجية ذات علاقة وثيقة باختلاف التوقيت على مدار اليوم ، حيث ليلا تنخفض عمليات التمثيل الغذائي ، العمل الوظيفي للجهاز الدوري ، العمل الوظيفي للجهاز التنفسي ، درجة حرارة الجسم ، بينما تزداد تلك المؤشرات نهارا ، كما ان عمليات الهدم اي استهلاك الطاقة تقع بصفة اساسية خلال النهار، وعمليات بناء وتركيب خلايا الجسم تقع خلال ساعات الليل.

## الشكل (2): التغيرات الفيزيولوجية للإنسان خلال الـ 24 ساعة



ويختلف الايقاع الحيوي من حيث العمل والراحة او النوم والنشاط خلال 24 ساعة حيث نرى من الشكل (3) ان منحنى القدرة على العمل يزداد خلال ساعات الصباح ويبلغ اعلى مستوياته ما بين الساعة 9 صباحا الـ الساعة 13 ظهرا ، ثم يبدا في الانخفاض ما بين الساعة 14 الى 16 عصرا ثم يرتفع مرة اخرى من الساعة 16 الى 20 مساء ثم يبدا في الانخفاض ليصل الى ادنى مستوياته عند 2 صباحا

## الشكل (03): كفاءة عمل الجسم خلال اليوم



ومن الاهمية بمكان ان العلماء القدماء اثبتوا ان كل عضو يملك توقيتا خاصا به ، فكفاءة اجهزة الجسم الحيوية تتغير ارتفاعا وانخفاضا والجدول التالي يوضح بعض الامثلة :

**جدول (01): توقيت أعلى مستوى وأدنى مستوى لكفاءة اجهزة الجسم الحيوية خلال 24 ساعة**

توقيت ادنى مستوى لكفاءته الوظيفية	توقيت اعلى مستوى لكفاءته الوظيفية	الجهاز الحيوي
من الساعة 1 الى 3 صباحا	/	الكبد
من الساعة 17 الى 19 مساء	/	الكليتين
من الساعة 13 الى 14 ومن الساعة 22 الى 11 ليلا	الساعة 17 الى الساعة 18 مساء ومن الساعة 9 الى ال 10 صباحا	نبضات القلب
حوالي الساعة 0 ليلا	16 الى 20 مساء	ضغط الدم
حوالي الساعة 2، 9، 14، 18، 22،	حوالي الساعة 5، 12، 16، 20، 24،	القوة العضلية

كما اكد بعض العلماء ان هناك بعض الاوقات المحددة لدى الانسان يرغب النوم فيها وذلك حوالي الساعة 9 ، 13 ، 17 ، وينبه العلماء الى ضرورة الاخذ بعين الاعتبار هذه الايقاعات الحيوية عند وضع برامج الاعمال التدريبية والنشاط البدني وكذلك عند العمل والراحة وايضا العلاج. (د يوسف ذهب علي د محمد جابر بريقع، 2009)

### 3- الايقاع الحيوي اليومي والنتائج الرياضية:

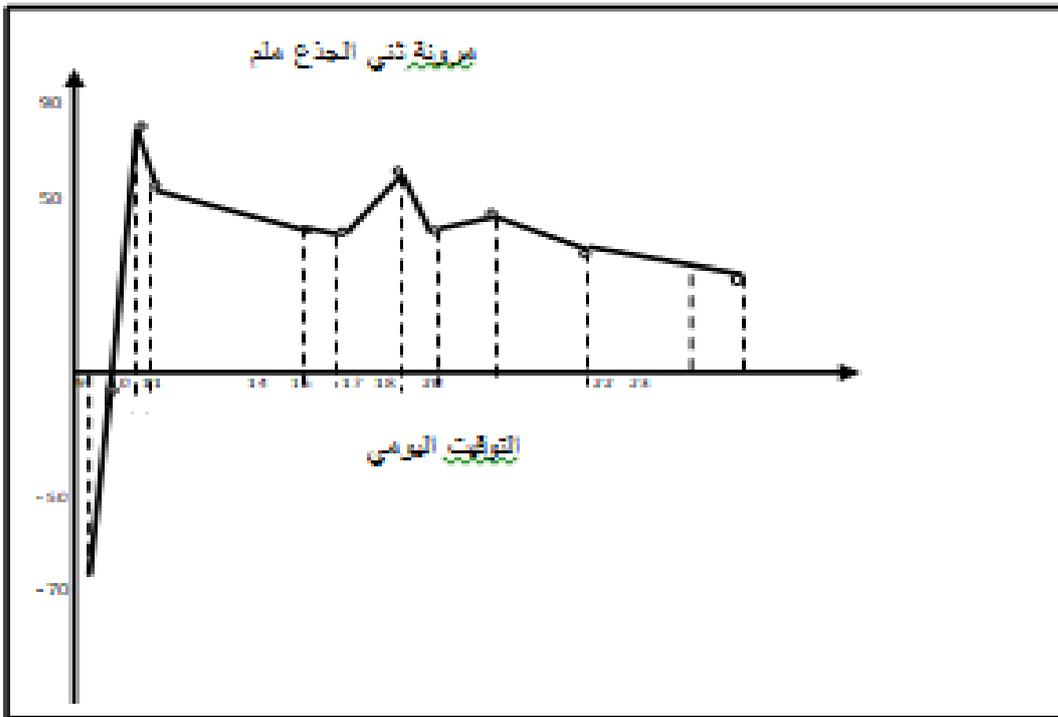
من المعروف ان كفاءة العمل تختلف اذا ما اديت الاعمال في اوقات مختلفة من اليوم حيث اتضح ان اعلى كفاءة للعمل تكون خلال فترة الضحى والظهيرة، بينما تقل في كل من الصباح الباكر والمساء، وهي تكون اقل مما يمكن في اوقات الليل. وبناءا على ذلك فان الممارسة في الاوقات المختلفة من اليوم سوف يكون لها تأثيرا مختلفا على مستوى امكانيات السرعة، واتقان النواحي الفنية ومستوى التحمل.....الخ.

ويجب ان نذكر ان العمل العضلي سواء كان انقباضا او ارتخاء فانه يتم من جراء تأثيرات بواعث عصبية وعلى ذلك فان السرعة والقوة، والتحمل تعتمد على مستوى كفاءة عمل الخلايا العصبية الذي يتغير كثيرا خلال اليوم، حيث يرتفع وينخفض جراء التأثيرات العديدة للوسط الداخلي والظروف الخارجية.

كما توضح (شايشكوف ف. أ 1984) ان الجهاز العصبي والجهاز الهرموني يقومان بتنظيم النشاط الكيميائي لخلايا وانسجة الجسم المختلفة خاصة عمليات التمثيل الغذائي، وكذلك التكيف قبل وخلال وبعد العمليات الخاصة بالنشاط البدني.

فمثلا يوضح "أزولين" ان درجة الحرارة تؤثر على مدى حركة المفاصل (المرونة) حيث يذكر ان ارتفاع درجة حرارة الجسم من جراء تأثير الحرارة الخارجية والمصاحبة لتوارد الدم الى العضلات يؤدي الى زيادة مطاطية الالياف العضلية مما يجعل مستوى المرونة يظهر بشكل افضل منه في الجو البارد، وبناء على ذلك فان الحركة في المفاصل تتأثر بهذه العوامل سواء كانت داخلية او خارجية، مما يجعلها تتأرجح بشكل منتظم خلال الاوقات اليومية المختلفة كما في الشكل رقم ،،، (د.علي البيك و د.صبري عمر، 1994)

شكل (04): تغيير مستوى مدى الحركة في المفاصل خلال فترات اليوم



## 4-مراجع الفصل الثاني:

- ا. د يوسف ذهب علي د محمد جابر بريقع .(2009) موسوعة اليقاع الحيوي ج .01الاسكندرية :منشأة المعارف.
- اا. د.علي البيك و د.صبري عمر .(1994) .الايقاع الحيوي والنجاز الرياضي .الاسكندرية مصر :دار المعارف.

# الفصل الثالث: التغيرات الفسيولوجية للأجهزة الحيوية وتأثير التدريب عليها

## تمهيد

- 1- فسيولوجيا الجهاز الدوري:
- 2- فسيولوجيا الجهاز التنفسي
- 3- الجهاز العصبي
- 4- العضلات

**تمهيد:**

تعد الفسيولوجيا الرياضية من العلوم المهمة لكونها تدرس التغيرات الوظيفية التي تحدث للجسم جراء ممارسة النشاط البدني ومختلف الفعاليات الرياضية. فالفسيولوجيا الرياضية تعرف الرياضي بقابلية الجسم الوظيفية وبالتالي تحدد إمكانية ممارسة النشاط البدني الملائم، لكي يستطيع أن يطور قابليته ومستوى إنجازه وفق الأسس والمبادئ الفسيولوجية وبشكل علمي مدروس من أجل الحد من المخاطر التي ترافق التدريبات والتي لا تستند الى الأسس العلمية والقواعد الفسيولوجية الصحية والتي لا تتناسب ونوع النشاط الممارس، من هذا الباب ارتأينا أن ندرج هذا الفصل من أجل إضفاء صيغة أكثر علمية وأكثر دقة على بحثنا هذا.

**1- فسيولوجيا الجهاز الدوري:**

يعتبر الجهاز الدوري القلبي أحد أهم الأجهزة في جسم الإنسان. ويؤكد معظم الأطباء على أهميته بالتعاون مع الأجهزة الحيوية الأخرى، وحدد وظائف الجهاز الدوري في العناصر التالية: التوزيع والتخلص والنقل، الوقاية، والمحافظة. وعاون العناصر الخمسة ليبقى الإنسان في أحسن حالة صحية. (بهاء الدين إبراهيم سلامة، 2000ص35)

**1.1 الجهاز القلبي الوعائي:**

يتعلق باستخدام مصطلح الجهاز القلبي الوعائي، يوضح "تورتورا" أن الجهاز القلبي الوعائي يتكون من الدم القلب والأوعية الدموية. ويستخدم مصطلح الجهاز القلبي الوعائي في العديد من المراجع الحديثة للفسيولوجية العامة، وفسيولوجيا التدريب الرياضي. فقد استخدمه "قاندر" ومشاركوه 1994 للدلالة على عمل القلب والأوعية الدموية معا. (د أحمد نصر الدين سيد ، 2004ص159-160)

كما استخدم المصطلح كل من "برينتك 1997" و"باورز، هولبي 2000"، ويتفق التعبير الذي أورده "كوربن، لينس 1999" عن مصطلح اللياقة القلبية الوعائية مع مفهوم "مكاردل" ومشاركيه 1996 عن الجهاز القلبي الوعائي، حيث يذكر "كوربن، لينس" أن اللياقة القلبية الوعائية يقصد بها "قدرة القلب والأوعية الدموية، والدم والجهاز التنفسي على إمداد مواد الطاقة. وخاصة الأوكسجين إلى العضلات وقدرة العضلات على استغلال مواد الطاقة في أداء تدريبات التحمل.

**1.2 تركيب ووظيفة الجهاز الدوري:**

وحتى يقوم الجهاز الدوري بمختلف وظائفه لابد أن تتوفر ثلاث مكونات رئيسية هي:

القلب -الأوعية الدموية -الدم.

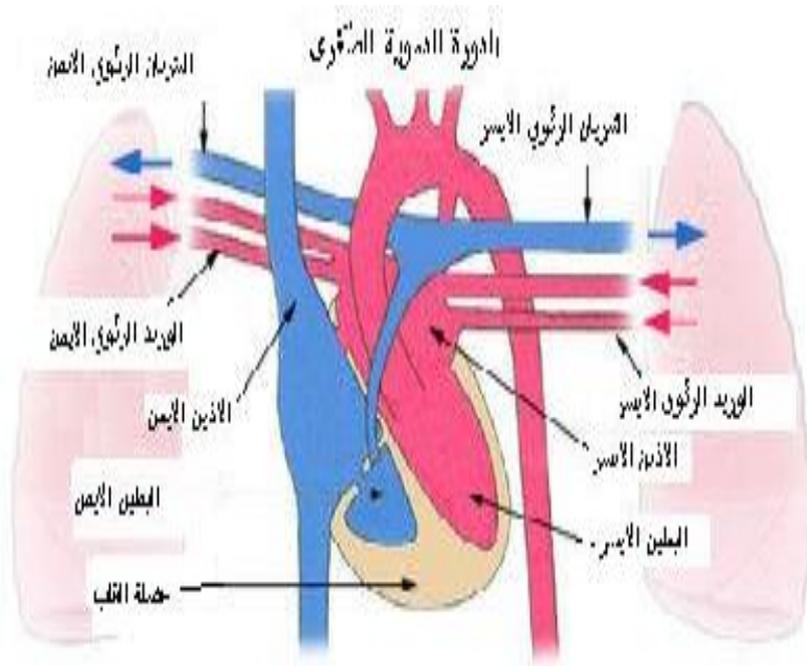
**1-2-1 القلب:**

يتكون القلب من أذنين أيمن وأيسر (لاستقبال الدم وبطينين أيمن وأيسر) (كوحداث مرسله للدم وهو يعتبر كمضخة رئيسية تدفع الدم خلال الأوعية الدموية إلى كل أجزاء الجسم. (بهاء الدين إبراهيم سلامة، مرجع سابق، ص36)

**1-2-2 الدورة الدموية:**

تمثل الدورة الدموية حركة الدم المستمرة في الجسم، التي تنتقل من القلب إلى الأوعية الدموية التي تنقل الدم وتوزعه على جميع أجزاء وأنسجة الجسم المختلفة، ثم يعود الدم مرة أخرى. . . وهكذا. ولها قسمين نتحدث عن أهمها:

**أ/الدورة الرئوية:** وتعرف هذه الدورة أيضا باسم الدورة الدموية الصغرى، وفيها يمر الدم من القلب إلى الرئتين فقط، ثم يعود مرة أخرى إلى القلب. وتبدأ رحلة الدم في هذه الدورة من البطين الأيمن الذي يدفع الدم غير المؤكسد إلى الشريان الرئوي الذي يتفرع إلى فرعين رئويين - كل في رئة - ثم ينتقل إلى الشريينات فالشعيرات الدموية حيث يتخلص الدم من ثاني أكسيد الكربون ويتحمل بالأوكسجين، ثم الدم المؤكسد تباعا حتى يصل إلى الأوردة الرئوية لتبدأ الدورة الدموية الجهازية مرة. . . وهكذا

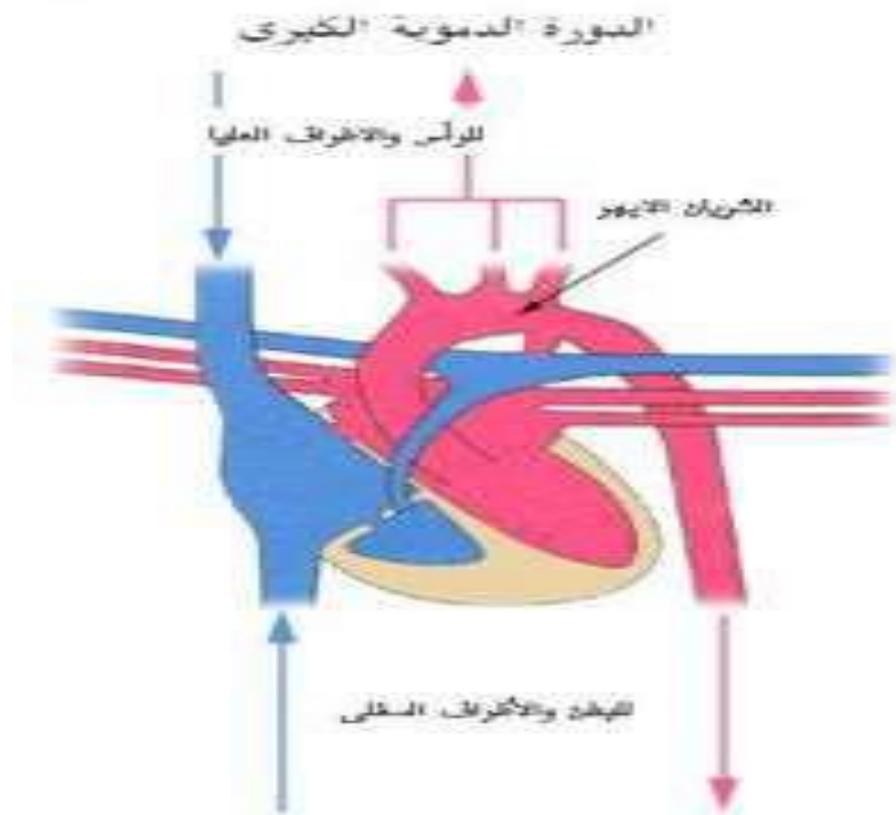


شكل (05): رسم تخطيطي يوضح الدورة الدموية الصغرى

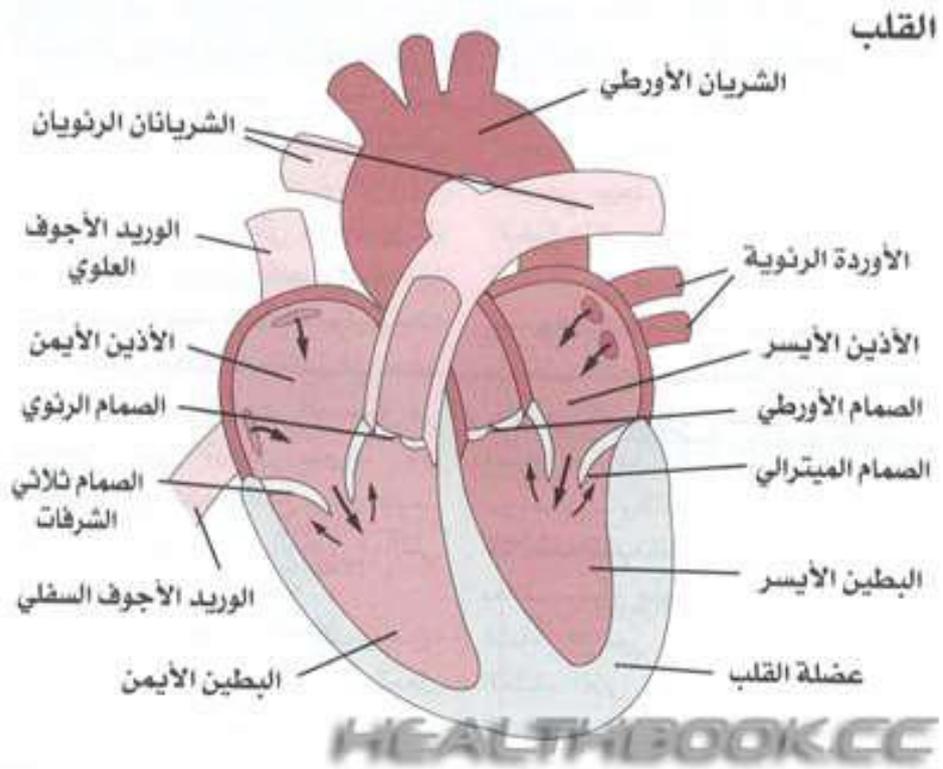
### ب/الدورة القلبية الجهازية ( الكبرى )

يضخ القلب حوالي 70 سم<sup>3</sup> من الدم خلال الضربة الواحدة محمل بالأوكسجين والى خارج البطين الأيسر بواسطة الشريان الأورطي (الابهر الصاعد) ويرجع جزء من هذا الدم عبر شريانيين متوسطيين الحجم الشريانيين التاجيين اللذان يخترقان عضلة القلب ويزود انها بالدم وتتفرع أيضاً من الشريان الأورطي شرايين متعددة لتغذية مناطق الجسم المختلفة في الرأس والترقوة والحوض والبطن، وكلما بعدت الشرايين أكثر كلما قل حجمها بالتدرج حيث الشعيرات التي تزود الأنسجة بالأوكسجين والمواد الغذائية وبنفس الوقت يدخل جزء من الكربون والفضلات النيتروجينية من

الانسجة وتدخل الدم عبر هذه الشعيرات أما الاوردة في البداية تكون صغيرة ثم تصبح أكبر كلما ابتعدت نحو المناطق الطرفية وتقوم الاوردة بجمع الدم من الجزء العلوي للجسم الرأس والرقبة والذراعين بواسطة الوريد الاجوف العلوي الذي يؤدي الى الاذنين الايمن، أما الدم في الاطراف السفلى فيتجمع عن طريق الوريدين الحرقفيين اللذان يتحدا ليكونا الوريد الاجوف السفلى والذي يصب أيضاً في الاذنين الايمن، ويقوم الوريد البابي الكبدي بحمل الدم الى الكبد الذي يقوم بتخزين مواد الطاقة، وفي النهاية يتصل بالوريد الاجوف السفلى لينتهي بالأذنين الايمن، اي يعود الدم الى القلب بواسطة الوريد الاجوف العلوي من الجزء الاعلى من الجسم والوريد الاجوف السفلي من الجزء الاسفل للجسم حيث يتم ضخه الى الرئتين.



الشكل (06): رسم تخطيطي يوضح الدورة الدموية الكبرى



الشكل (07): رسم تخطيطي يوضح تجايف القلب

### 1-2-3 الدم:

هو سائل لزج معتم يملأ الأوعية الدموية والشعيرات الدموية (الأوردة والشرايين) ويندفع إلى جميع أجزاء الجسم بفضل انقباض عضلة القلب ويبلغ حجمه حوالي 5 إلى 6 لترات عند الشخص البالغ ومكوناته هي:

#### أ البلازما:

وهي عبارة عن الجزء السائل من الدم ، تسبح فيها الكريات الدموية وتبلغ نسبة البلازما الدموية الى 54% من حجم الدم الكلي

#### ب خلايا الدم Blood cells :

##### • كريات الدم الحمراء R. B. C Red Blood Cells

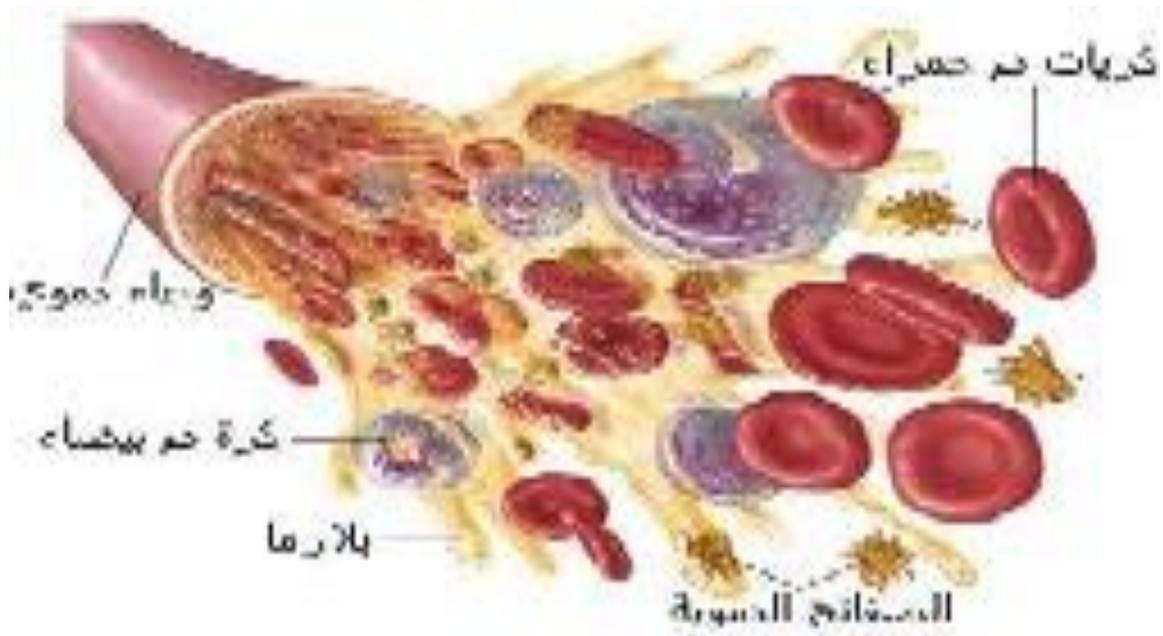
وتسمى كريات دموية لأنها لا تحتوي على صفات الخلايا من حيث اشتمالها على نواة و نوية ورايبوسومات ومايتوكوندريا لذلك فهي غير قادرة عن الانقسام والتكاثر

### • الخلايا الدموية البيضاء W. B. C

- خلايا دموية بكل معنى الكلمة وعددها 11 ألف خلية/ملم<sup>3</sup> من الدم.

### • الصفائح الدموية Blood platelets :

- أجسام دائرية لا تحمل صفات الخلية العادية يبلغ عددها 400 ألف صفيحة/ملم<sup>3</sup> من الدم



الشكل (08): رسم تخطيطي يوضح مكونات الدم

### 1-2 تأثير نوعية التدريب الرياضي على استجابات معدل القلب:

يستخدم المدربون أنواعا متعددة من تدريبات اللياقة التي تختلف فيما بينها طبقا لنوع الرياضة التخصصية للاعب. وشكل أحمال التدريب الرياضي لراوح ما بين تدريبات الحمل الهوائي واللاهوائي وكذا تدريبات الحمل المتداخل الذي يجمع بين كلا النوعين، ويرتبط باستخدام تلك الأحمال مدى الاستجابة التي تحدث في معدلات القلب تلبية لمتطلبات نوعية الحمل

## 2- فسيولوجيا الجهاز التنفسي:

## 2. 1. تعريف الجهاز التنفسي:

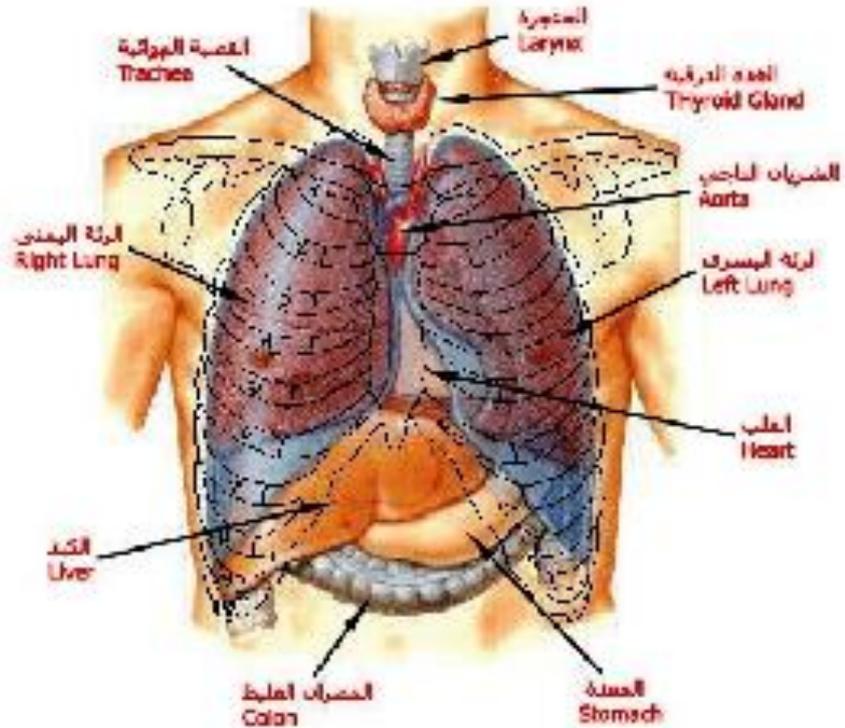
"هو جهاز يضم مجموعة من الأعضاء تمكن من التنفس" الذي "هو مجموعة من العمليات التي تمكن الجسم من الحصول على الأوكسجين، وتخليصه من ثاني أكسيد الكربون 2" (. 2 د. محمد سمير سعد الدين:، 2000، ص 89) ويتكون الجهاز التنفسي بشكل عام من الأجهزة الرئيسية الخمسة التالية:

## 2. 2. الممرات الهوائية:

جميعها يبطنها نسيج طلائي بسيط، مركب من طبقة واحدة من الخلايا، من نوع يدعى بالنسيج العمودي الهدبي، عدا القصبة الهوائية التي يدعى نسيجها بالعمودي الهدبي الكاذب. وتتكون الممرات الهوائية من الآتي: الأنف - البلعوم - والحنجرة والقصبة الهوائية والشعبتين .

## 2-3 الرئتان:

اسفنجيتان وتتصلان بالقصبة الهوائية عن طريق شعبيها.



الشكل رقم (09): رسم تخطيطي لموضع الرئتين داخل القفص الصدري

**2-4 عضلات التنفس:**

هو الجزء العضلي المكون من جزئين هامين هما :عضلة الحجاب الحاجز، والعضلات بين الضلوع الداخلية والخارجية.

**2-5 الدورة الدموية : circulation of blood**

التي تحمل الدم المشبع بثاني أكسيد الكربون إلى الرئتين للتخلص منه، ثم حمل الأوكسجين في طريق العودة إلى القلب. وتسمى بالدورة الصغرى.

**2-6 المركز التنفسي:** هو جزء من المخ، مسئول عن تنظيم عمليات التنفس

**2-7 التهوية الرئوية PULMONARY VENTILATION:**

تعرف التهوية الرئوية على أنها"عملية نقل الهواء داخل وخارج الرئة، لذلك يطلق عليها كلمة التهوية، حيث يدخل الهواء عبر الأنف حيث يتم إكسابه درجة حرارة الجسم بجانب تنقيته عن طريق الشعيرات الداخلية فتلتصق الأتربة والأجسام العالقة بتلك الشعيرات ولا يسمح لها بالدخول إلى الممرات التنفسية.

وبعد مرور الهواء يدخل إلى البلعوم ثم الحنجرة ثم القصبة الهوائية الرئيسية ثم القصبات الهوائية الفرعية داخل الرئة، حتى تصل لأصغر وحدة رئوية وهي الحويصلات الهوائية التي يتم فيها تبادل الغازات.

وتجدر الإشارة إلى أن الرئة ليست متصلة اتصالا مباشرا بالضلوع ولكنها معلقة داخل القفص الصدري وحولها البلورا التي تمنع عنها الاحتكاك أثناء عمليتي الشهيق والزفير.

**2-7-1 تبادل الغازات في الحويصلات:** الفرق بين الضغط الجزئي للغازات بين الحويصلات الرئوية والدم يؤدي إلى فرق في الضغط عبر الغشاء الرئوي، وهذا هو المبدأ الرئيسي لتبادل الغازات أثناء الانتشار الرئوي. فعندما يكون الضغط متساويا على جانبي الغشاء لا يتم التبادل. أما يكون الضغط غير متساويا فيتم تبادل الغازات.

**2-8 تكيف الجهاز التنفسي للتدريب:**

تتحسن وظائف الجهاز التنفسي نتيجة التدريب مما يؤدي إلى زيادة كفاءته ثم يتكيف مع أنواع الجهد البدني التي يتلقاها الفرد الرياضي، وتظهر علامات هذا التكيف من خلال النقاط التالية:

**2-8-1 الأحجام الرئوية:** وهي تعني كمية الهواء التي يمكن زفرها بعد « تغير حجم وسعة الرئة نتيجة التدريب، فتزداد السعة الحيوية كما « وهي كمية الهواء التي لا يمكن تحريكها خارج الرئتين » كما تزداد كمية

الهواء المتبقى « أقصى شهيق كمية الهواء التي تدخل وتخرج من الرئة أثناء التنفس العادي » أنه بعد تدريبات التحمل فإن حجم التنفس العادي لا يتغير »

**2-8-2 معدل التنفس:** بعد التدريب يقل عادة معدل التنفس أثناء الراحة وأثناء العمل دون الحد الأقصى وهذا الانخفاض يكون بسيطاً، بينما يزداد معدل التنفس عند العمل البدني بمستوى الحد الأقصى.

### 2-8-3 تأثير التهوية الرئوية:

لا تتغير التهوية الرئوية بشكل ملحوظ بعد التدريب، ويمكن أن تنخفض في حالة الراحة وأثناء التدريب دون الحد الأقصى. ولكن التهوية الرئوية القصوى تزداد مع المجهود وفي الأفراد غير المدربين تكون الزيادة من 120 إلى 150 ل/د، بينما لدى الرياضيين تزداد لتصل إلى 180 ل/د. وترجع أسباب الزيادة في التهوية إلى عاملين أساسيين هما: زيادة حجم التنفس العادي وزيادة معدل التنفس عند الحد الأقصى. ( بهاء الدين إبراهيم سلامة، 2000، ص 92)

وأثبتت دراسات حديثة أن التهوية الرئوية لدى الرياضيين ذوي المستويات العالية تصل إلى 240 ل/د أي أنها تبلغ ضعف الفرد العادي.

### 2-9 عوامل مهمة لدراسة الجهاز التنفسي:

#### 2-9-1 العمر والجنس:

لا يمكن تحقيق تقويم سليم لحالة وظائف الجهاز التنفسي دون التحديد الدقيق للعمر والجنس وكمثال على ذلك عند قياس السعة الحيوية ومقارنتها بالسعة الحيوية الفرضية أن يكون عليها فإن ذلك يتم على ضوء عاملين هما العمر و الجنس.

#### 2-9-2 التخصص والمستوى الرياضي:

تختلف طبيعة التنفس تبعاً لاختلاف وتباين التخصصات الرياضية، فمثلاً يكون التنفس عميقاً وإيقاعياً في التجديف. بينما يكون عكس ذلك أي سطحياً وغير إيقاعي لدى لاعبي الملاكمة، وقد يكون التنفس متميزاً بكم النفس كما هو الحال لدى لاعبي رفع الأثقال.

لذلك فإن الجهاز التنفسي ذو أهمية كبيرة للأنشطة الرياضية المميزة بالتحمل وذلك بشكل يفوق الأنشطة الأخرى، كما يرتبط مستوى الرياضي أيضاً بمستوى كفاءة حالته الوظيفية الخاصة بجهازه التنفسي، حيث يؤثر الانظام في التدريب لعدة سنوات على أجهزة الجسم ومن بينها الجهاز التنفسي.

**2-9-3 فترة الراحة بعد التدريب:** التعب يؤثر على نتائج اختبارات الجهاز التنفسي، لذا يلزم التأكد من أن الرياضي غير متعب قبل تطبيق اختبارات الجهاز التنفسي وحيث أن ظاهرة التعب تعتبر إحدى الظواهر الطبيعية المصاحبة للتدريب الرياضي فإن الأمر يتطلب قبل إجراء أي قياس بغرض تقويم حالة الجهاز التنفسي لدى الرياضي أن يكون ذلك في موعد مناسب بعد زوال نتائج التعب الحادثة بناء على التدريب الرياضي، هذا إجراء ضروري إلا إذا كان هناك أعراض تتعلق بدراسة تأثير ظاهرة التعب نفسها على الجهاز التنفسي

### 3- الجهاز العصبي Nervous System

يعد الجهاز العصبي من أهم أجهزة الجسم ، وهو معقد التركيب ويتحكم في عمل كافة الأجهزة الجسمية ويتكون الجهاز العصبي من جزئين:

-الجهاز العصبي المركزي central nervous system

-الجهاز العصبي المحيطي Peripheral nervous system

#### 3-1 الجهاز العصبي المركزي

يعد الجهاز العصبي المركزي مركزا لإصدار الأوامر في الجسم إذ يتم بداخله التفاعلات المعقدة ومعالجة الاحساسات الناتجة عن الاثارة ويؤدي وظائف ذهنيه كثيره .

يتكون الجهاز العصبي المركزي من:

الدماغ (Brain) الذي يستقر في الجمجمة

النخاع الشوكي (Spina cord) في العمود الفقري

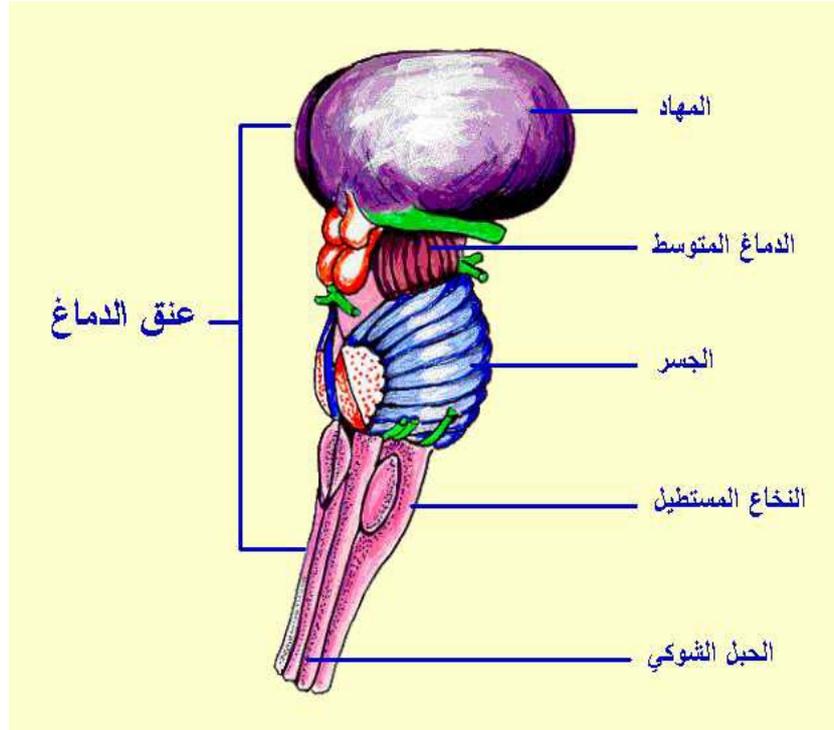
يتكون الدماغ من:

-المخ Cerebrain

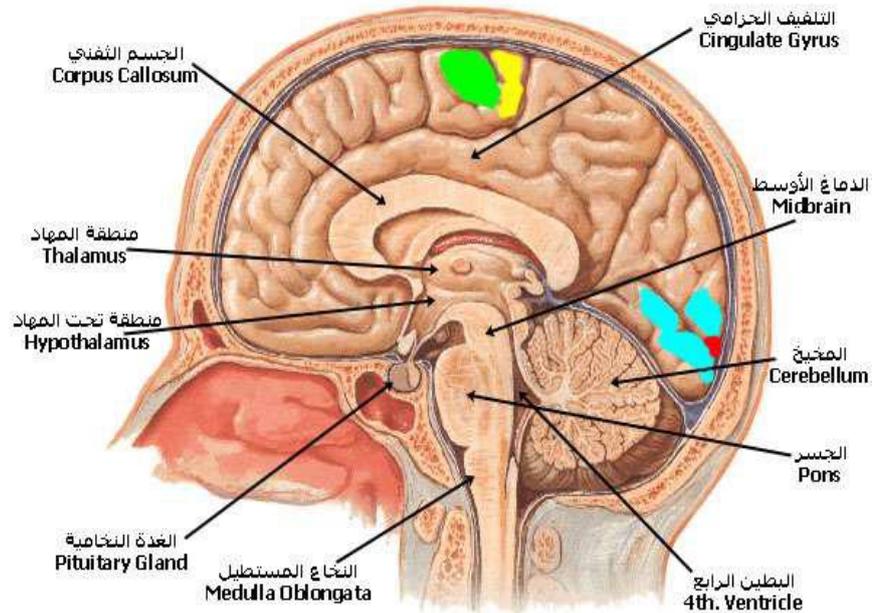
-الدماغ الاوسط Midbrain

-الجسر Pons

-النخاع المستطيل



الشكل (10): رسم تخطيطي يوضح الجهاز العصبي المركزي



الشكل (11): رسم تخطيطي يوضح مقطع طولي في الجهاز العصبي المركزي

### 2-3 الجهاز العصبي الطرفي المحيطي Peripheral nervous System:

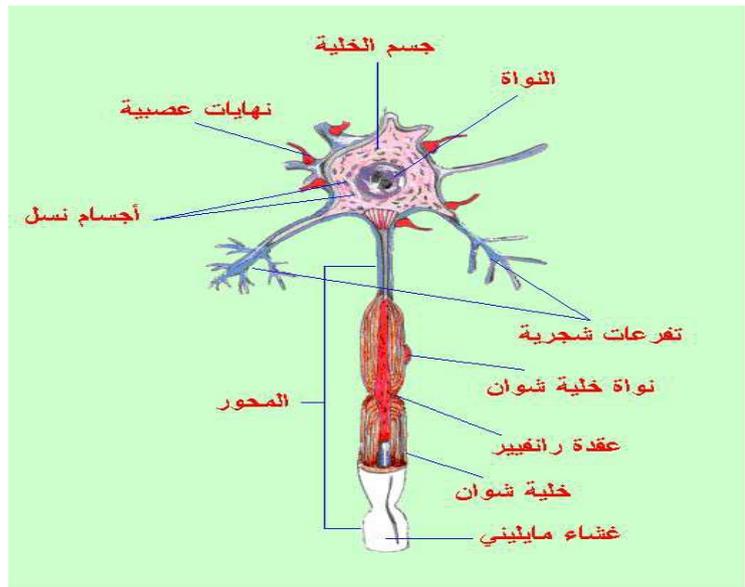
يتضمن الاعصاب التي تتصل بالمخ والنخاع الشوكي وتصل الى كافة أجزاء الجسم، لذ يشمل الاعصاب المخية Cranial nerves والاعصاب الشوكية spinal nerves وهذه الاعصاب تقوم بنقل

الاثارات الحسية من الجلد وأعضاء الحس الى المخ والنخاع الشوكي وتسمى بالأعصاب الحسية **censory nerves** اذ تتجه هذه الإثارات الى الجهاز العصبي المركزي، اما الاعصاب الي تحمل الإثارات من الجهاز العصبي المركزي الى العضلات للقيام بالحركة تدعى الاعصاب الحركية **Motors nerves** كذلك يشمل الجهاز العصبي الذاتي السمبتاوي والبارا سمبتاوي.

تعد الخلية العصبية **Neuron** وحدة البناء والوظيفة في الجهاز العصبي والجهاز العصبي في الانسان يتكون من نوعين من الخلايا هي العصبونات والخلايا الجيلاتينية .

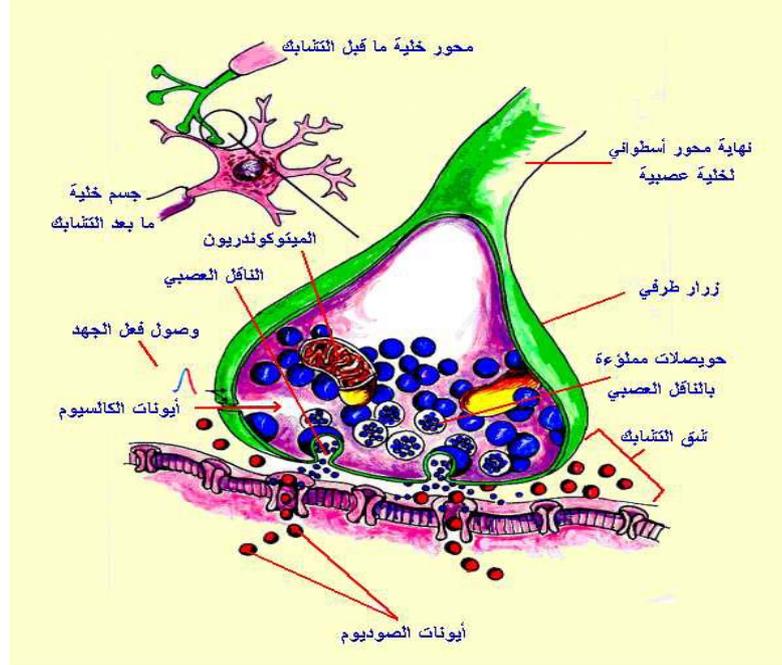
### 3-2-1 الخلية العصبية nervous cell :

يبلغ حجم الخلية العصبية (5-130 جزء من الألف /ملم) وتكون على اشكال مختلفة، وتتكون من جسم الخلية الذي يحتوي على النواة وتبرز من سطحه امتدادان او اكثر وهذه الامتدادات تشبه الجذور وتسمى بالألياف الشبكية ويكون واحد منها فقط طويل وهو أسطواناني الشكل يسمى المحور **Axon** وهذه هي الالياف العصبية التي لها علاقه في استقبال اونقل الاشارة الكهربائية ، وان حزمة هذه الجذور هي بالحقيقة الاعصاب التي تتميز بطولها وعادة تتصل هذه الاعصاب بأعضاء الحس او الالياف العضلية وبذلك تستطيع ان تنقل الاحاسيس (كالحرارة، الالم، الذوق، الضوء، الشم او تنظيم حركات العضلات) بأوامر من المخ اثناء النشاط البدني .

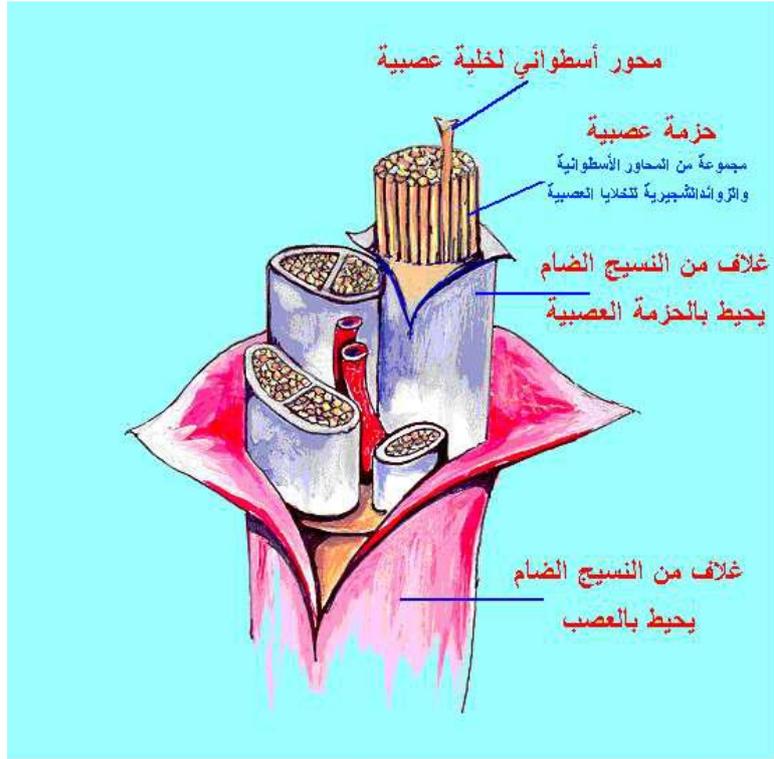


الشكل(12): رسم تخطيطي لخلية عصبية (عصبون)

يستقبل جسم العصبون الاشارات العصبية من العصبونات الاخرى عن طريق هذه الامتدادات من جسم عصبون اخر او من محور عصبون اخر عن طريق مشابك (Synapsis) كما في الشكل (14) والمشابك هي مناطق التقاء الامدادات العصبونية او محور العصبون مع جسم خلية عصبون اخر لنقل الاشارات العصبية عن طريق النواقل العصبية (المواد الكيميائية) مثل الاستيل كولين والأدرينالين والنور أدرينالين وغيرها .



الشكل (13): رسم تخطيطي لمشبك عصبي



الشكل (14): رسم تخطيطي ليف عصبى

### 3-2-2 الخلايا الجيلاتينية ( الدبقية )

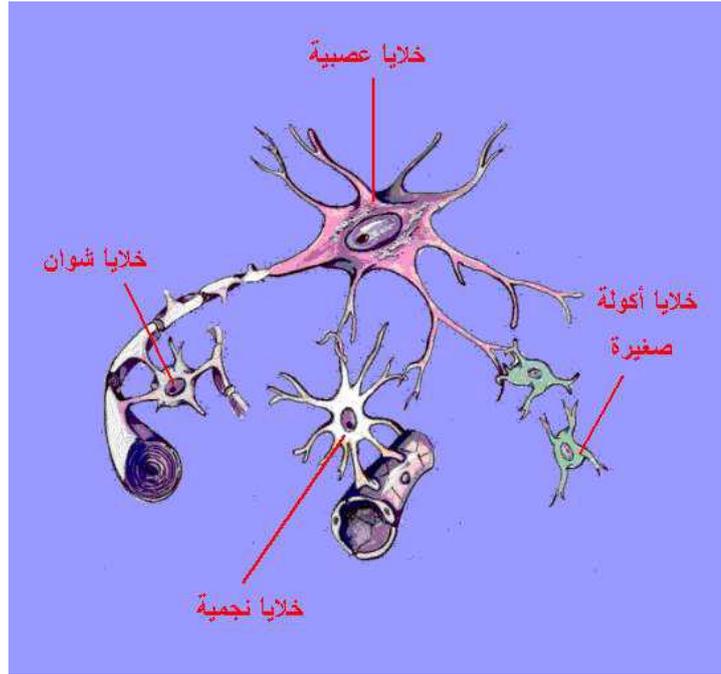
سميت بهذا الاسم المشتق من اللاتينية Glia وتعني الغراء والصبغ لاعتقادهم بأن عملها الاساسي هو الربط بين العصبونات، وتعد خلايا مسانده للعصبونات لا تشارك في نقل الاشارات العصبية الكهربائية وهي اكبر الخلايا العصبية عددا وتشكل عشرة اضعاف عدد العصبونات في الجهاز العصبي لذا فهما يشغلان نفس الحيز في الجهاز العصبي .

#### أ/ وظائف الخلايا الجيلاتينية

- تعمل سند ودعامه للعصبونات
- عازله للشحنات الكهربائية بين العصبونات وبين المشابك
- تزيل الخلايا التالفة والميته
- تفرز مواد محفزه لنمو العصبونات
- تحافظ على التركيبة الأيونية الكهربائية للسوائل خارج العصبونات

#### ب/ انواع الخلايا الجيلاتينية

تشمل الخلايا النجمية، الخلايا قليلة التشعبات، الخلايا الصغيرة، خلايا شوان



الشكل (15): رسم تخطيطي لأنواع الخلايا العصبية

### 3-3 تأثير التدريب الرياضي على الجهاز العصبي

التدريب الرياضي يحسن وظائف الجهاز العصبي ويؤدي إلى:

-تحسين قابلية الترابط والتوافق الحركي .

-تقصير زمن رد الفعل.

-تقليل زمن العبء (الجهد) .

-زيادة سرعة الاستثارة (سرعة توصيل الإشارات العصبية) مما يؤدي إلى تحسين التوافق الحركي والعمل المنظم في كل عضلة.

الترابط والتوافق الحركي يشترك في تحقيقها كل من الجهازين العضلي والعصبي وهي علاقة انعكاسية للحركات الارادية، وهذا يبدو واضحاً في تدريبات السرعة. فتمتية صفة السرعة ترتبط بالدرجة الاساس بعمل الجهاز العصبي لان عمليات التحكم والتوجيه الذي يقوم به الجهاز العصبي المركزي من العوامل المهمة عند تركيز الرياضي على سرعة تنفيذ الحركات المختلفة بالسرعة القصوى، كذلك مرونة العمليات العصبية تنتج عن قدرة الرياضي على سرعة أداء الحركات المختلفة والتوافق التام في وظائف المراكز العصبية المحددة وجميع هذه العوامل هامة وتساهم في تطوير السرعة . كذلك بواسطة الاستثارة العصبية يتم تنظيم مقدار القوة الحركية، فالاستثارة العصبية تحدث تغير وظيفي مناسب في حجم العضلة نتيجة تكرار قوة الإثارة. أثناء

التدريب يحدث تنمية للقوة. ويظهر تكيف الجهاز العصبي في حالة زيادة القوة العضلية وزيادة كبيرة في حجمها أي حجم العضلة وخاصة عند تدريب الأطفال والنساء، ويتلخص دور الجهاز العصبي في إمكانية زيادة القوة العضلية عن طريق تعبئة أكبر عدد ممكن من الألياف العضلية للمشاركة في التقلص كذلك زيادة تزامن عمل الوحدات الحركية أي قدرة تضامن الوحدات الحركية للعمل بوقت واحد. (د.سميعه خليل محمد امين، 2008 ص 27-55)

#### 4- العضلات Muscles:

ان أصل كلمة muscle الإنجليزى جاء من اللغة اللاتينية muscle ومعناها الفأر الصغير وسميت هكذا لان حركات العضلات تشبه حركات الفأر الوثابة أي انه يتحرك بالوثب، ويحتوي الجسم البشري حوالي 700 عضلة وهي تشكل حوالي 40 - 50 % من وزن الجسم. تلعب العضلات دورا هاما في حياتنا منذ الولادة والى نهاية الحياة، اذ تقوم بتأدية الحركات الإرادية واللاإرادية، فهي تنتج الحرارة الداخلية وتحرك الطعام خلال الجهاز الهضمي، وتضع الهواء في الرئة، وتعمل في التحرك و الجري والكلام . تتكون الأنسجة العضلية من خلايا متخصصة في الانقباض وتتحكم كمية الأكسجين المستخدمة في مقدار تقلصها وانبساطها .

تتكون كل عضلة من حزم عضلية في كل منها الياف (خلايا) ويتألف كل ليف عضلي من عدة ليفيات عضلية تحتوي على خييطات عضلية (اللاكتين و الميوزين).

#### 4-1 أنواع العضلات

تقسم الأنسجة العضلية الى ثلاث انواع على اساس تركيبى وظيفي:

#### 4-1-1 العضلات المخططة الإرادية ( الهيكلية ) Vuntary Muscles :

تتصل بالجهاز العظمي لذا تسمى بالهيكلية. وتكون حركاتها بإرادة الانسان لذا تسمى الإرادية ايضا ومن امثالها عضلات الاطراف.

#### 4-1-2 العضلات الملساء اللاإرادية:

تبطن الاحشاء وتقلص لإرادية لذا تسمى اللاإرادية كما في عضلات الرحم، عضلات الهضم.

#### 4-1-3 العضلات القلبية:

لها تركيب مماثل للعضلات الأساسية ولكنها تقوم بوظائفها لإرادية تتميز أنسجة العضلات بأن لكل منها تركيب ووظائف خاصه بها ولكن الوظيفة المميزة لهذه

الانواع هي انتاج الحركة والتي تختلف باختلاف نوع العضلة ففي العضلات الهيكلية تتمثل في حركة الهيكل العظمي بينما تتمثل في النوعين الاخرين بحركة محتويات الاعضاء الداخلية مثل الامعاء والقلب .

#### 4-2 التدريب الرياضي والتغيرات الحاصلة أثناء تقلص العضلي

يعد التدريب عملية بنائية وحركية تختلف من رياضي الى آخر وتعتمد على قواعد فسيولوجية ونفسية وتتطلب تكيف في اعضاء واجهزة الجسم كافه.

ان فاعلية التدريب على الجهاز العضلي هي حصلة وظائف متعددة الجوانب لتبادل المواد في العضلة او في الجهاز العصبي، وذلك لتحقيق الهدف الحركي والمسار الحركي الاقتصادي الامثل، وكما هو معلوم ان التدريب أو النشاط الحركي المقنن علمياً يحقق الارتقاء بمستوى الرياضي نحو الانجاز.

لقد فسرت العمليات التي تصاحب تقلص العضلة وانبساطها على انها تحول الطاقة الكيميائية الى طاقة حركية ميكانيكية، وهذا يتطلب فهم طريقة حصول هذه التغيرات وعمل النبضات العضلية. اذا حفزت العضلة بمحفز معين بشكل مباشر في العضلة ذاتها او غير مباشر بواسطة تحفيز اليافها ففي جميع الحالات تحدث في العضلة عدة تغييرات . (د.سميعه خليل محمد امين، 2008 ص71-100 )

## 5-مراجع الفصل الثالث:

- I. بهاء الدين إبراهيم سلامة (2000) .،ص (92)فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني، ط I.مصر :دار الفكر العربي.
- II. د.محمد سمير سعد الدين (2000) .،ص (89)علم وظائف الأعضاء والجهد البدني، ط 3.الإسكندرية مصر :منشأة معارف.
- III. بهاء الدين إبراهيم سلامة(2000) .ص: (35)فسيولوجيا الرياضة و الأداء البدني(لاتات الدم)، .مصر :دار الفكر العربي.
- IV. بهاء الدين إبراهيم سلامة) .مرجع سابق،ص (36).
- V. د أحمد نصر الدين سيد (2004) .ص (160-159)فسيولوجيا الرياضة (نظريات وتطبيقات) .(مصر :دار الفكر العربي) .
- VI. د.سميعه خليل محمد امين (2008) .ص (55-27)مبادئ الفسيولوجيا الرياضية.( Récupéré sur [www.iraqacad.org](http://www.iraqacad.org)).

الْحَاتِبِ

التَّطْبِيقِ

# الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية المتبعة

## تمهيد

- 1- المناهج المتبعة والتقنيات المستعملة
- 2- متغيرات البحث
- 3- الدراسة الاستطلاعية
- 4- اختبار الصدق
- 5- الاستبيان
- 6- عينة الدراسة
- 7- مجالات البحث
- 8- كيفية تفرغ البيانات
- 9- الأدوات الإحصائية المستعملة
- 10- محاور الاستبيان
- 11- صعوبات الدراسة

**تمهيد:**

إن البحوث العلمية عموماً تهدف إلى الكشف عن الحقائق، حيث تكمن قيمة هذه البحوث في التحكم في المنهجية المتبعة فيها، ومصطلح المنهجية يعني " مجموعة المناهج والطرق التي تواجه الباحث في بحثه، وبالتالي فإن الوظيفة المنهجية هي جمع المعلومات، ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها 1 "

فيما يلي الفصل المتعلق بمنهج البحث وإجراءاته الميدانية، حيث تطرقنا فيه إلى منهج البحث وتصميمه، والعينة ومجالاته من حيث الزمان والمكان، وتم فيه عرض أهم أدوات البحث المتبعة من أجل المساعدة في حل مشكلته، كما تطرقنا إلى عدة طرق لإجراء هذا البحث، وأهم الأسس العلمية المتبعة من أجل نجاح الاستبيان المطبق على عينة البحث وأخيراً تم عرض مختلف الدراسات الإحصائية المتبعة لتحليل نتائج هذه الاختبارات

## 1- المناهج المتبعة والتقنيات المستعملة:

**1-1 تعريف المنهجية:** يعتبر هذا المصطلح من أكثر المصطلحات التي اختلف العلماء أشد اختلاف في تعريفها حتى وصل بهم الاختلاف إلى التناقض. كون هذه الأخيرة تلعب دورا مهما جدا في توجيه البحث العلمي، وتقف من الأهمية بمكان في مصداقية النتائج التي يتوصل إليها البحث العلمي. وهنا نذكر تجدر بنا الإشارة إلى تقديم بعض التعاريف يمكن من خلالها فهم معنى المنهجية. فيذكر رابح تركي المنهجية بأنها "الطريقة التي يسلكها العلماء في بحوثهم. ولما كانت هذه البحوث مختلفة وجب أن تكون طرائقها مختلفة" (1984:22).

أما المعجم الفلسفي فقد اعتبر المنهجية "قسما من أقسام المنطق تبحث في مناهج كل العلوم، إذ أنها تعمل على البحث في الأسس العامة، التي تبرهن على صحة النظريات دون التعرض إلى مضمونها أو إجراءات البحث" (ماهر عبد القادر محمد علي، 1999:18).

من خلال التعاريف السابقة نلاحظ الاختلاف البين بينها، حيث يعتبرها واحد طريقة والآخر علم بحد ذاته. ومنه نخلص إلى التعريف التالي للمنهجية من جهة نظر الباحث " المنهجية هي علم قائم بحد ذاته له موضوعه ومنهجه ومفاهيمه، يهتم بالدراسة التجريدية الإستمولوجية للأسس والمبادئ التي يقوم على أساسها الجانب التطبيقي للعلم، أي الدراسة التجريدية لمنطق التفكير العلمي المتبع في كل المناهج العلمية في دراسة الظواهر في كل التخصصات للبرهنة على مدى صحة النظريات العلمية، دون التعرض للأدوات والتقنيات والإجراءات، كما يهتم بالدراسة التطبيقية للعلم أي الدراسة التجريبية الملموسة للطرق والإجراءات والتقنيات والوسائل والأدوات والمقاييس والوسائل والاختبارات والإحصائيات، ومدى قدرتها ونجاحتها ودقتها، في قياس طبيعة الظواهر المدروسة، ومدى علاقة بصحة وصدق وثبات النتائج العلمية، التي تم التوصل إليها في أي علم من العلوم المختلفة، وذلك من أجل دحض أو إثبات أو تقويم النتائج العلمية.

## 1-2 تعريف المنهج: اختلف الباحثون حول تحديد المعنى الاصطلاحي للمنهج عموما، وكلمة

منهج ما هي إلا الترجمة العربية للكلمة الفرنسية (Méthode) والتي تقابلها بالإنجليزية (Method) وهما كلمتان مأخوذتان من الأصل اليوناني (Methodos) الذي يتألف من مقطعين: Méta بمعنى يعدو Hodos بمعنى طريق، والذي يدل من الناحية الاشتقاقية على معنى السير تبعا لطريق محدد، وهي نفس الدلالة الإشتقاقية للكلمة العربية المنهج والتي يقصد بها الطريق الواضح المحدد.

المنهج هو مجموع الطرق المتبعة في تحقيق كل عملية من العمليات المتعددة التي يتضمنها البحث، بالإضافة إلى الأدوات والمقاييس والاختبارات والإحصاءات والأساليب والتقنيات التي تحتاج كل طريقة منها لطريقة معينة لدراسة مشكلة بحثية، من الناحيتين النظرية والتطبيقية.

## 2- اختيار المنهج المتبع في الدراسة:

من خلال المشكلة المطروحة للبحث، والتي تحاول أن تقف على صعوبات الحقيقية التي تقف في وجه الانجاز الرياضي في الجزائر ونخص بذلك المشاكل والصعوبات التي يواجهها الرياضيين عامة ورياضيي الفنون القتالية خاصة من أجل إنجاح المهام المنوطة به وهي تحقيق البطولات والالقاب الرياضية بالدرجة الأولى، بالإضافة إلى ذلك المهمة التي لا تقل أهمية عن الأولى وهي تشريف الراية الوطنية في المحافل الرياضية محليا ودوليا ومحاولة الوقوف على كل المشاكل التي تعيق تقدم الرياضي بصف عامة والمشاكل التي يفرزها التطور الإنساني في ميدان تخصصه الذي يعمل عليه، فكما هو متعارف عليه أن الرياضي هو عصب الممارسة الرياضية في الميدان على المستوى العالمي بحكم درايته بخفايا التدريب الرياضي والمشاكل التي يعاني منها المجتمع وكذلك بحكم تجاربه وخبراته التي تلقاها في مختلف مراحل تدرجه في التدريب من جهة، ومجابهته للصعوبات التي تعيق التقدم في المجال الرياضي من جهة أخرى، فمستوى الانجاز الرياضي في الجزائر متدني جداً إذا ما قورن بالدول الأوروبية والعربية فهو يصارع الموت بسبب عدة مشاكل منها المشاكل التي تحيط بالرياضي على المستوى الشخصي، وعلى مستوى المحيط الذي يتدرب فيه، وكذا النقص الفادح في متطلبات التفوق الرياضي.

فمن خلال الملاحظة والمطالعة المتتالية في المجالات العلمية تجلى لنا الفرق الواضح في الممارسة الرياضية بين الدول المتقدمة والدول المتخلفة، ففي كندا مثلاً يمارس حوالي 80 % من المواطنين النشاط الرياضي، بينما لا ندري هل تتجاوز النسبة في بلادنا سقف 20 %، هذه المقارنة جعلت الإهتمام بالموضوع أكثر.

تبين لنا أن الموضوع المطروح للدراسة من خلال متغيراته ومن خلال الخصائص التي يتميز بها المنهج الوصفي، فإن هذا الأخير يصلح بصفة مباشرة على الدراسة التي سنجرىها فيما يخص اتجاهات الممارسة الرياضية بين الصباح والمساء لدى رياضيي الفنون القتالية في الجزائر.

وكون الدراسة التي نستهدفها بالبحث تتميز بمجتمع إحصائي كبير والذي يتمثل في رياضيي الفنون القتالية واستحالة دراسته كلياً نظراً لإمكانياتنا المادية المحدودة جداً، والوقت الذي يجري فيه هذا البحث. كان لزاماً علينا

أن نحدد بدرجة أدق للمتغيرات التي ندرسها كما كان علينا دراسة عينة من المجتمع الإحصائي الكلي، والتي ستكون قصدية بحتة وذلك ب:

- اختيار عينة رياضي الفنون القتالية عن غيرهم من الأشخاص الآخرين كون الظاهرة تخص هذا الأخير بالدرجة الأولى.

- استهداف رياضي الفنون القتالية بوادي العلايق ولاية البليدة وبالتحديد فريق الكاراتيه شين كيوكوشينكاي وفريق خليفي للكينغ بوكسينغ كونها أقرب إلى مكان الدراسة ومناسبة للباحث من جهة، واستحالة إجراء الدراسة على كل الفرق الأخرى.

- استهداف رياضي فريق الكاراتيه شين كيوكوشينكاي وفريق الكينغ بوكسينغ لعلاقة ذلك بالدراسة.

إن تصورنا وتنظيمنا للبحث يتم عن طريق المناهج إذ هي التي تحدد طبيعة الموضوع المدرس، والمنهج هو الطريقة الموضوعية التي يسلكها الباحث في دراسة ظاهرة معينة " إذ أن المناهج المكتملة تساعد الباحث على خلق اتصال مع الواقع الذي يعيشه الفاعلين الاجتماعيين " (Campenhanldt، 1988)

والمنهج هو أداة كافية وعامة أكثر من أن تكون أداة اتصال بين كل العلوم. (De Bruyne Paul، 1974) وهدف المنهج هو أنه يساعد على توضيح الاتجاه التطبيقي الملموس للبحث مهما كانت العراقيل التي تواجهها المنهجية من جهة، أين تقوم المنهجية بتحليل وتعديل الإجراءات المنطقية، واقتراح اتجاهات إبستمولوجية محددة من أجل التطبيق العلمي لمنطق البرهنة ومن جهة أخرى فحص سيرورة إنتاج الأهداف العلمية (De Bruyne Paul)

إن أي بحث علمي يحتم علينا إتباع منهج عمل وفق مقاييس يفرضها الموضوع وانطلاقاً من هذا اعتمدنا في دراستنا على المنهج الكمي مدعماً بالمنهج الكيفي.

فالمنهج الكمي كما يقول " ريمون بودون " أكثر وتضمن بذلك جزءاً ولو يسيراً من الفصل المنهجي (Raymond، 2004)

والمنهج الكمي أيضاً يستخدم لمعالجة بيانات بعد تكميمها، تنتهي بجدول تحوي أرقاماً، يحاول الباحث فهمها والنظر إلى ما بين البيانات الرقمية من علاقات، وبذلك يستطيع القيام بعملية التحليل والتفسير، وعليه يتضح أن الباحث الذي يستخدم الأسلوب الكمي يتعامل مع أرقام (حسن، 1982)

وقد استعملنا هذا المنهج عن طريق الاستمارة للإقتراب أكثر من الموضوعية والدقة، ومن خلال تعاملنا مع الأرقام والنسب الموجودة في شكل جداول إحصائية ثم تحليلها بأسلوب رياضي وتكميم المعطيات المتحصل عليها.

كما استعملنا المنهج الكيفي في تحليلنا السوسولوجي للجداول الإحصائية.

" والتحليل الكيفي هو التحليل الذي لا يهتم بلغة الأرقام في تفسير المضامين بل يركز على إبراز ما تتميز به الأشياء من خصائص وصفات تميزها عن بعضها البعض وإجراء المقارنات بينهما لإظهار هذه الفروقات، والقيام بنقد الحقائق، وصياغة النتائج بأسلوب كيفي، أي من خلال التعبير عنها بكلمات وألفاظ " (عمر، 1986)

" والمنهج الكيفي هو عبارة عن تكملة للجانب الكمي، كون هذه العلاقة تسمح بترجمة المعطيات والنتائج المتحصل عليها ' (De Bruyne Paul)

ويرى "موريس أنجريس": " أنه مجموعة من الإجراءات لتكييف الظواهر الاجتماعية " (Maurice، 1997)

كما اعتمدنا على المنهج الإحصائي وهو " يهدف إلى قياس الظاهرة موضوع الدراسة، وكذلك الأمر حينما يتم استعمال المؤشرات والنسب والمتوسطات " (Claude-، 1998)

وهذا المنهج يدخل ضمن المنهج الكمي ويستعمل من طرف الباحثين في حال وجود إستمارة أو وجود جداول إحصائية تحتاج إلى تحليل عن طريقه.

وأیضا اعتمدت دراستنا على المنهج الوصفي التحليلي حيث يهدف هذا المنهج إلى وصف وتحليل موقف أو مجال اهتمام معين و" عبارة عن طريقة يعتمد عليها الباحث في الحصول على معلومات دقيقة، تصور الواقع الاجتماعي وتساهم في تحليل ظواهره ".

**المنهج الوصفي:** يعتبر المنهج الوصفي من أكثر مناهج البحث استخداما وخاصة في مجال

البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية، ويهتم البحث الوصفي بجمع أوصاف دقيقة علمية للظاهرة المدروسة ووصف الوضع الراهن وتفسيره، وكذلك تحديد الممارسات الشائعة والتعرف على الآراء والمعتقدات والاتجاهات عند الأفراد والجماعات، وطرائقها في النمو والتطور كما يهدف أيضا إلى دراسة العلاقات القائمة بين الظواهر المختلفة.

كما تتضمن الدراسة الوصفية الإجابة عن السؤال ماذا؟ أي ما هي طبيعة الظاهرة موضوع البحث، ويتطلب ذلك تحليل الظاهرة والتعرف على العلاقات بين مكوناتها، والآراء حولها والاتجاهات نحوها، كذلك العمليات التي تتضمنها والآثار المترتبة عنها. ولا يقتصر البحث الوصفي على جمع البيانات وتبويبها، وإنما يمتد إلى ما هو أبعد من ذلك لأنه يتضمن قدرا من التفسير لهذه البيانات والتعرف على العلاقات بين مكوناتها، والآراء حولها والاتجاهات نحوها، كذلك العمليات التي تتضمنها والآثار المترتبة عنها.

ويعرفه محمد زيان عمر بأنه "المسح الشامل للظواهر الموجودة في جماعة معينة، وفي مكان معين ووقت محدد، بحيث يقوم الباحث بالكشف ووصف الأوضاع القائمة والاستعانة بما صل إليه في التخطيط للمستقبل"

**1-2 المسح الاجتماعي:** يعتبر المسح الاجتماعي احد أنماط المنهج الوصفي، ويستهدف دراسة الظروف الاجتماعية التي تؤثر في مجتمع ما، بغرض الحصول على بيانات ومعلومات يمكن الاستفادة منها في وضع وتنفيذ برنامج للإصلاح الاجتماعي.

والمسح الاجتماعي عبارة عن محاولة علمية منظمة لوصف وتحليل وتفسير الوضع الراهن لجماعة أو نظام ما أو بيئة معينة، وتعتبر الدراسات المسحية الاجتماعية ذات فائدة كبيرة إذ بالمعلومات التي يجمعها الباحث حول الظاهرة يمكن دراسة المشكلات الاجتماعية القائمة وتحديد مدى تأثيرها على المجتمع.

وعلى الرغم من فائدة الدراسات المسحية، إلا أن المسح الاجتماعي له حدوده ويجب على الباحث مراعاة ذلك، فالمسح الاجتماعي يرتكز على دراسة الحاضر وبالتالي فإنه لا يصلح للدراسات التطورية التي تعتمد على الربط بين الماضي والحاضر، كما أن أهمية المسح تتوقف على عدد أفراد العينة.

**2-2 مسح العينة:** المسح الذي تتم فيه دراسة بعض مفردات المجتمع، ويراعى في اختيارها أن تتوفر فيها جميع خصائص مجتمع البحث حتى يمكن تعميم النتائج على باقي أفراد المجتمع.

### 3-2 الدراسات المسحية الخاصة:

وهي التي تتناول جانب خاص محدد من الحياة الاجتماعية كالاقتصاد، الصحة، الرياضة وهو موضوع بحثنا.

### 4-2 موضوعات المسح الاجتماعي:

\* دراسة الجوانب الاجتماعية والاقتصادية والتعليمية والدينية والرياضية والثقافية والسياسية لمجتمع ما.

\* دراسة الخصائص الديمغرافية لمجتمع ما.

\*دراسة اتجاهات الأفراد ودوافع سلوكهم.

### 3- متغيرات البحث:

#### 3-1- المتغير المستقل:

هي تلك المتغيرات التي يتناولها الباحث بالتجريب في الدراسات العلمية المختلفة، أو هي تلك الموضوعات التي تدور حولها التجارب البحثية.

و في هذا البحث الذي نحن بصدد القيام به، المتغير المستقل هو اتجاهات الممارسة الرياضية بين الصباح والمساء لدى رياضيي الفنون القتالية في الجزائر

#### 3-2- المتغير التابع:

هي تلك المتغيرات التي لا تخضع لتحكم الباحث ن و يمكن التعبير عنها بالبيانات أو النتائج المحصل عليها من خلال التجربة.

و في هذا البحث لدينا المتغير التابع وقت الممارسة بين فترتي الصباح والمساء

#### 4- الدراسة الاستطلاعية: من خلال المطالعة في المجالات العلمية الأجنبية، وخاصة الإنترنت تجلى

لنا مدى أهمية الممارسة الرياضية في تطور ورقي الشعوب، وكذا محاربة الآفات الاجتماعية كما لاحظنا التفوق الكبير والكم الهائل للإمكانيات المتوفرة في الدول المتقدمة، ومدى هزالة نسبة الممارسة والإنجاز الرياضيين في الدول المتخلفة ومنها الجزائر إذا ما قورن بنظيره الأوروبي أو الأمريكي. وانطلاقا من القناعة التي أصبحت لدينا بأهمية هذا القطاع حاولنا أن نجعل هذا الموضوع تحت مجهر البحث العلمي والذي يقتضي دراسة تطبيقية له، أين بحثنا عن مكان للقيام بالدراسة التطبيقية أي العينة المستهدفة بالدراسة، أين وقع الإختيار على رياضيي الفنون القتالية بوادي العلايق ولاية البليدة وبالتحديد فريق الكاراتيه شين كيوكوشينكاي وفريق الكينغ بوكسينغ لعدة اعتبارات منها القرب، إمكانية الحصول على العينة المطلوبة، المعرفة السابقة بالمكان... إلخ

#### 5- اختبار الصدق:

يعد الإختبار صادقا إذا كان يقيس فعلا ما أعد لقياسه، أما إذا أعد الإختبار لقياس سلوك و قاس غيره لا تطلق عليه صفة الصدق، وللصدق أنواع عديدة منها: الصدق الفرضي وصدق المحتوى و الصدق الذاتي.

و يركز أيضا انه يمكن حساب درجة الصدق عن طريق حساب نسب الإتفاق بين المحكمين، فكلما زاد عدد المحكمين الذين يوافقون على صلاحية الأداة أو الأسلوب لتحقيق أهداف هذه الدراسة دل ذلك على أن نسب الصدق الظاهري عالية.

حيث قمنا بعرض الاستبيان (الاستمارة) على اساتذة في الاختصاص وتم إجراء بعض التعديل بما يناسب موضوع البحث والتعديلات التي اقترحوها.

كما قمنا بدراسة أولية على أدوات الدراسة حيث وزعنا الاستبيان على عينة تتكون من 05 رياضيين، ومن خلال المناقشة مع هؤلاء رياضيين وجدنا أن 90% من هؤلاء رياضيين وجدوا معظم العبارات المدونة في الاستمارة واضحة ومفهومة و لذلك تأكدنا من الصدق الظاهري للاستمارة.

## 6- الاستبيان :

الاستبيان هو عبارة عن قائمة من الأسئلة التي من خلالها نستطيع إثبات أو نفي فرضيات البحث، و يستعمل كثيرا في بحوث العلوم الاجتماعية، وفي دراستنا هذه قمنا بوضع مجموعة من الأسئلة موجهة إلى رياضيي الفنون القتالية للإجابة عنها، تتعلق باتجاهات الممارسة الرياضية بين الصباح والمساء لهذه الفئة، وهم الاسباب التي تدفعهم لذلك وهم المشاكل التي تعتري واقع الممارسة تساهم في تدني مستوى وحجم الممارسة والانجاز الرياضيين في هذا الاختصاص في وطننا.

و هذه الاستمارة وضعت من أجل إثبات أو نفي فرضيات البحث والإجابة على تساؤلات الإشكالية.

وقد تم تحكيم الاستمارة من طرف اساتذة من معهد علوم وتقنيات النشاط البدني والرياضي، وبعد تعديل و حذف بعض الأسئلة وضعت الاستمارة بشكلها الأخير. حيث كان عدد أسئلته 42 سؤال ليصبح بعد تعديله من طرف الخبراء 27 سؤال. والاستبيان هو مجموعة أسئلة مرتبطة بطريقة منهجية لهذه الأسئلة ثم وضعها في استمارة توجه على الأشخاص المستجوبين، وهذا للحصول على الأجوبة الواردة فيها، واعتمدنا على نوع واحد من الأسئلة وهي:

**الأسئلة المغلقة:** وفيها يحدد الباحث إجاباته لتؤكد أفكارا أو تنفيها، حيث تكون الإجابة في معظم الأحيان محددة بـ"نعم" أو "لا" او اجابات متعددة لكنها محددة.

## 6-1 الهدف من تطبيق الاستبيان:

- تزويد الدراسة الميدانية بمعلومات وأفكار تزيد من مصداقية البحث.

- تأكيد أو نفي الفرضيات مما يساعده على الإجابة عن الإشكالية.

- معرفة مستوى التفاوت أو التقارب.

## 7- عينة الدراسة:

### 7-1 تعريف العينة:

العينة هي النموذج الذي من خلاله يعمل الباحثون على بناء تجاربهم وهي مستخرجة من المجتمع الأصلي الذي يجري فيه البحث، والعينة القصدية هي إحدى العينات التي تدرس مجتمع إحصائي يستحيل على الباحث دراسته بصورة كلية فيلجاً لدراسة جزء منه شريطة أن تكون هذه العينة تمثل المجتمع الإحصائي، بالإضافة إلى ذلك يجب أن يكون المجتمع الإحصائي يتصف بالتجانس.

### 7-2 عينة البحث:

يتمثل المجتمع الإحصائي في دراستنا كل رياضيي الفنون القتالية في مختلف النوادي الجزائرية ولما كان من المستحيل دراسة المجتمع بأكمله كان لزاماً علينا أن ندرس عينة منه، استهدفنا بالدراسة ناديين من مدينة وادي العلايق كدراسة حالة، وتتمثل العينة البحثية في الدراسة نادي الاتحاد الرياضي للفنون القتالية بوادي العلايق البلدية التي تضم أكثر من 120 رياضي، ونادي خليفي للكينغ بوكسينغ الذي يضم حوال 50 رياضي أخذنا منهما 25% فكان عددهم 30 رياضي ككل.

## 8- مجالات البحث:

8-1- المجال المكاني: لقد تم توزيع استمارات الإستبيان في المركب الجوّاري بوادي العلايق الذي يضم

عدة تخصصات منها الكاراتيه كينج فو، رياضة العصا التقليدية، كرة السلة، البلياردو، كرة القدم...إلخ

8-2- المجال الزمني: تم توزيع الاستمارات الاستطلاعية (نسبة 10% من الاستبيان) في شهر ماي

2018 بعد استرجاعه تم تعديل الأسئلة غير المفهومة والتي تحتاج التعديل. بعد ذلك تم توزيع الاستبيان النهائي

في شهر جوان من نفس السنة.

## 9- كيفية تفرغ البيانات:

تم تفرغ البيانات على جداول تحتوي على الإجابة والتكرار والنسبة كما تم تحليل النتائج حسب طبيعة السؤال المطروح مراعين في ذلك عوامل عدة لها علاقة بالموضوع والتي تساعدنا في إعطاء تفسيرات للأجوبة المحصل عليها استناداً إلى المعلومات النظرية .

## 10- الأدوات الإحصائية المستعملة:

قمنا بتوزيع 35 استمارة تم استرجاع 30 كما قمنا بإلغاء الإستمارات التي لا تصلح.

بعد عملية تجميع الاستبيان تم تفرغه في جداول كما تم اختبار الفرضيات باستعمال كا<sup>2</sup> الذي يثبت وجود دلالة إحصائية من عدمها بين نتائج الدراسة وارتأينا أن نعالج كل جدول على حدا للإطلاع بالتفصيل على كل سؤال.

## 10-1- قانون التناسب:

تستعمل للمقارنة بين النتائج تبعا للنسبة الكلية:

قانون التناسب (الشاري، 2015):

$$\begin{array}{l} \text{المجموع الكلي} \leftarrow 100\% \\ \text{التكرار المتحصل عليه} \leftarrow \text{س} \% \\ \text{س} = \frac{\text{التكرار المتحصل عليه}}{100} \times \text{المجموع الكلي} \end{array}$$

المجموع الكلي: مجموع وحدات العينة

التكرار المتحصل عليه: عدد الوحدات العينة الذين اختاروا إجابة معينة من ضمن المجموع العام

س: يمثل نسبة عدد وحدات العينة الذين اختاروا إجابة معينة بالنسبة للنسبة الإجمالية

100%: النسبة الإجمالية للعينة ككل

10-2- اختبار كا<sup>2</sup> :

يتكون هذا القانون من:

**التكرارات المشاهدة :** وهي التكرارات التي نتحصل عليها بعد توزيع الاستبيان ونرمز إليها في الدراسة ب: **تك** مش.

**التكرارات المتوقعة:** وهو مجموع التكرارات يقسم على عدد الإجابات بالتساوي ونرمز إليها في الدراسة ب: **تك** مت.

جدول  $\chi^2$  يحتوي هذا الجدول على:

**$\chi^2$  المجدولة:** وهي قيمة ثابتة نقارنها مع  $\chi^2$  المحسوبة اتخاذ القرار الإحصائي ونرمز إليها في الدراسة ب:  $\chi^2$  مج.

**$\chi^2$  المحسوبة:** وهي القيمة التي نتحصل من خلال تطبيق قانون  $\chi^2$  ونرمز إليه بالرمز  $\chi^2$  مح

درجة الحرية: وقانونها هو (ن-1)، حيث ن هي عدد الإجابات المقترحة ونرمز إليه في دراستنا بالرمز **df**.

**مستوى الدلالة:** نقوم بمقارنة النتائج عندها والغالب من الباحثين يستعملون مستوى الدلالة **0.05** أو **0.01** واستعملنا **0.05** في دراستنا، ونرمز إليه بالرمز  $\alpha$

قانون:  $\chi^2$  (الشاري، 2015):

$$\chi^2 = \frac{\text{مج (التكرار المشاهد - التكرار المتوقع)}^2}{\text{التكرار المتوقع}}$$

### 10-3- القرار الإحصائي:

بعد الحصول على نتائج  $\chi^2$  المحسوبة نقوم بمقارنتها ب  $\chi^2$  المجدولة فإذا:

- كانت  $\chi^2$  المحسوبة أكبر من  $\chi^2$  المجدولة فإننا نقبل الفرضية البديلة  $H_1$  التي تقول بن الفرق في النتائج يعود للفرق بين الفئتين أي توجد دلالة إحصائية.

- كانت  $\chi^2$  المحسوبة أقل من  $\chi^2$  الجدولة فإننا نقبل الفرضية الصفرية  $H_0$  التي تقول بأنه لا توجد فروق بين النتائج وإنما يعود ذلك إلى عامل الصدفة. (الشاري، 2015)

### 11- محاور الاستبيان:

لقد قسم الاستبيان إلى ثلاثة محاور :

#### معلومات شخصية: الأسئلة من 01 إلى 06

تتضمن كل من السن الجنس الشهادة المحضر، الحالة العائلية

**المحور الأول: اتجاهات ممارسة الرياضة في فترة الصباح لدى ممارسي الرياضات القتالية.**

تتضمن الأسئلة من 07 إلى 12

**المحور الثاني: اتجاهات ممارسة الرياضة في فترة المساء لدى ممارسي الرياضات القتالية.**

يتضمن الأسئلة من 13 إلى 27

### 12- صعوبات الدراسة:

في الأساس لا يوجد بحث علمي بدون أن تكون له صعوبات إما صعوبات نظرية أم صعوبات ميدانية، خاصة إذا تعلقت الدراسة بموضوع جد حساس في الرياضة الجزائرية كأوقات الممارسة الرياضية، حيث تمحورت هذه الدراسة على معوقات الممارسة الرياضية ودوافع الممارسة بين الصباح والمساء ومدى تأثير ذلك على الانجاز الرياضي وتحقيق الاهداف المرجوة من الممارسة الرياضية في هذا التخصص، وعن العوامل التي ساهمت في خلق وبلورة هذه الأوضاع المزرية للرياضة الجزائرية صفة عامة والفنون القتالية بصفة خاصة، ومن الصعوبات التي صادفتنا في الدراسة هي:

- عملية الاتصال بالرياضيين والمدربين كانت صعبة، خاصة أن الكثير منهم غير اوقات التدريب او توقف مؤقتا لتزامن وقت الدراسة مع شهر رمضان، والبعض الآخر لا يمكن إيجاده لالتزامات اخرى.
- صعوبة التعامل مع المبحوثين، وذلك لاختلاف المستوى العلمي والمعرفي بين رياضيي هذا الاختصاص
- الصعوبة في تحديد الموضوع كون الموضوع متشعب وتدخل فيه كثير من الأطراف ادارة القاعة، المدربين، الرياضيين، المجتمع.

## 13- مراجع الفصل الرابع:

- I. الساعاتي حسن . (1982). تصاميم البحوث الاجتماعية. نسق منهجي جديد . بيروت: دار النهضة العربية للطباعة والنشر .
- II. سلمان عكاب الجنابي وحيدر ناجي الشاري. (2015). مبادئ الإحصاء في التربية الرياضية (الإصدار الطبعة الاولى). العراق: مكتبة المجتمع العربي.
- III. نوال محمد عمر . (1986). مناهج البحث الاجتماعي والإعلامي. القاهرة: مكتبة أنجلو مصرية.
- IV. Angers Maurice .(1997) .*Initiation pratique a la méthodologie des science humaines* .Alger :éd Casbah université.
- V. Boudon Raymond .(2004) .*Les méthodes en sociologie*9 (الإصدار ed .(Paris: P.U.F.
- VI. Combessie Jean –Claude .(1998) .*La méthode en sociologie* .Alger :éd Casbah université.
- VII. Jaque Herman, " ,,,, , P – De Bruyne Paul .(1974) .*Dynamique de la recherche en science social* (الإصدار Edition 4eme .(Paris: presse universitaire de France.
- VIII. Jaque Hermann De Bruyne Paul . (بلا تاريخ) .*OP.CIT.*
- IX. Quivy Raymond et Lucan Campenhanldt .(1988) .*Manuel de recherche en sciences sociales* . Paris.

# الفصل الخامس : معلومات

## شخصية

تمهيد

من السؤال 1 الى السؤال 6

ملخص الفصل الخامس

**تمهيد:**

يتناول المحور الأول من الجانب الميداني مختلف الجوانب الشخصية للرياضي و كل المؤهلات والمميزات التي يختص بها لاعب الفنون القتالية من حيث هو إنسان، من حيث هو رياضي، فيتعرض هذا الفصل إلى الحالة العائلية للرياضي، ما إذا كان متزوج، أعزب، ...إلخ، بالإضافة إلى ذلك معرفة جنس الرياضي ذكر أو أنثى، ونضيف عامل السن الذي يعتبر عاملاً لا يقل أهمية عن العوامل الأخرى. حيث يرى الباحثان ضرورة التعرض إلى هذه الأسئلة لصلتها الوثيقة بالموضوع المدروس ومدى تأثيرها عليه فلا يمكن أن نقوم بدراسة اتجاهات الرياضيين دون الوقوف على حالة المعلومات السابق ذكرها.

## معلومات شخصية: الأسئلة من 1 إلى 6

## السؤال 1: يتعلق بالسن

الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير السن على الممارسة الرياضية.

الجدول رقم (02): يبين الفئة العمرية المتواجدة في عينة البحث

R	DF	$\alpha$	كا <sup>2</sup> مج	كا <sup>2</sup> مج	تك مش - تك مش <sup>2</sup> (مت)	تك مش - تك مت	التكرار المتوقع	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة	
					4	2	6	%26.67	8	[20-15]	01
					9	3	6	%30	9	[25-21]	02
					00	00	6	%20	6	[30-26]	03
					1	1-	6	%16.67	5	[35-31]	04
					16	4-	6	%6.67	2	[36-فما فوق]	05
					30		30	%100	30	المجموع	

## تحليل الجدول رقم (02):

نلاحظ من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (02) أن نسبة 26.76% تمثل فئة الرياضيين الذين تتراوح أعمارهم ما بين 15-20 سنة بينما تتزايد هذه النسبة مع تصاعد الفئة العمرية، حيث ان نسبة 30% تمثل فئة الرياضيين الممارسين للفنون القتالية الذين تتراوح أعمارهم ما بين 21-25 سنة، بينما تمثل نسبة 20% الرياضيين المبحوثين الذين تتراوح أعمارهم ما بين 26-30 سنة، في حين تتناقص النسبة إلى 16.67% متمثلة في فئة الرياضيين الذين تتراوح أعمارهم ما بين 31-35 سنة، أما فئة 36 سنة فما فوق فهي تمثل الرياضيين بنسبة 6.67% .

**القرار الإحصائي:** من خلال الجدول نلاحظ أن  $K^2$  المحسوبة 5 أقل من  $K^2$  الجدولة 09.48، وبالتالي نستخلص أنه لا توجد دلالة إحصائية، أي ننفي وجود علاقة بين عملية الممارسة الرياضية وعامل السن، وإنما تعود هذه النتائج إلى عامل الصدفة.

### تفسير نتائج الجدول رقم (02):

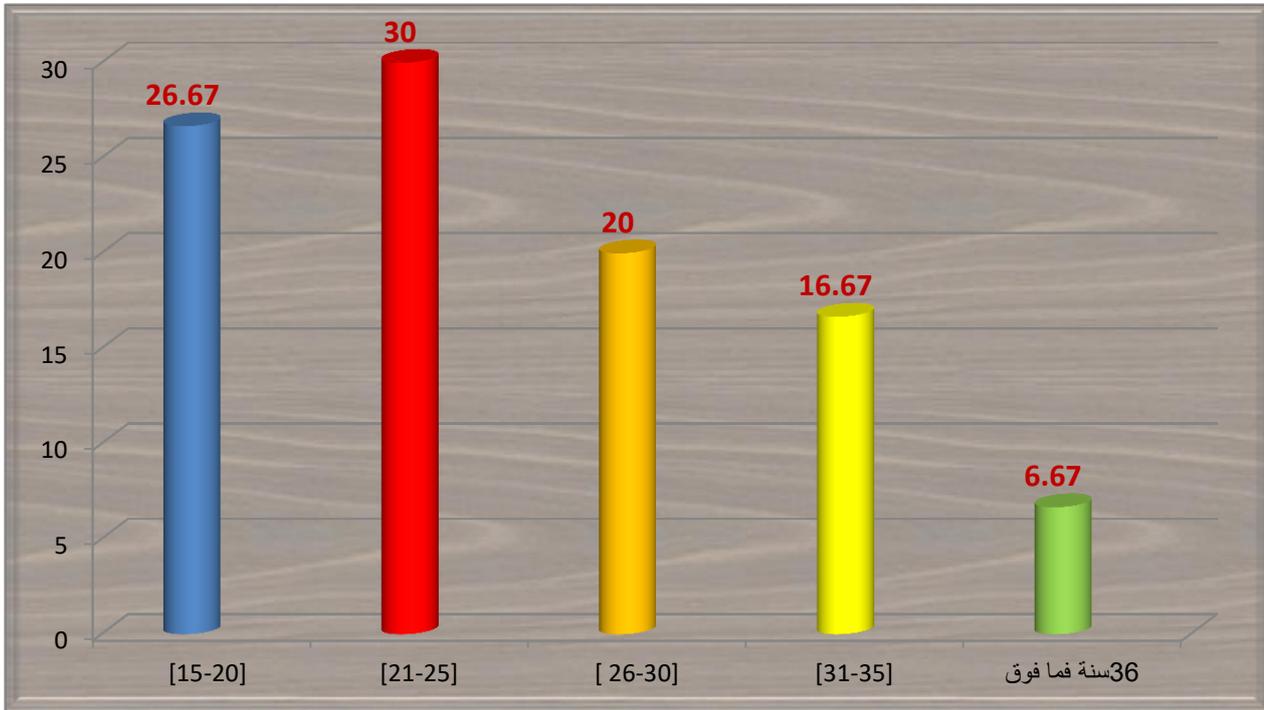
يكون الرياضي في المراحل الأولى من عمره أي مرحلتي الشباب والمراهقة في أوج قوته كما أنه متفرغ من الإنشغالات العملية والإرتباطات بالأسرة، ولذلك تجد أغلبية الممارسين من فئة المراهقين والشباب لما يتميزوا به عن غيرهم من الفئات الأكبر سنا من الصفات البدنية كالقوة والتحمل وغيرها بالإضافة إلى العامل النفسي فالرياضي الشاب طموح لأن يصبح رياضي محترف أو بطلا من الأبطال في حين أن الرياضي الأكبر سنا يتدرب للترويح عن النفس أو الابتعاد عن المشاكل اليومية والضغط المتعرض لها في العمل والأسرة لا أكثر وكلما تقدمت الفئة العمرية في السن تجد تناقص في الأفراد الممارسين للعوامل السابقة ومع ذلك يوجد بعض الممارسين من الفئات الكبيرة في السن أي أكثر من 31 سنة معظمهم رياضيين قداماء يسعون للحفاظ على لياقتهم البدنية السابقة والبقاء في جو المنافسة .

### الإستنتاج الخاص بالجدول رقم (02):

من خلال تحليل العينة الإحصائية وبعد القرار الإحصائي يتبين أن:

- عامل السن لا يؤثر سلبا في عملية الممارسة الرياضية إذ يمكن للرياضي المراهق أو الشاب المبتدئ المفعم بالنشاط والإستقلالية أن يتدرب ساعيا لتحقيق عدة أهداف .
- الممارسة الرياضية غير مقتصرة على فئة عمرية معينة فكل يتدرب لغايته وحسب امكانياته وطموحاته وقدراته و ليس لها سن محدد.
- الرياضة حق للجميع ولا تقتصر على مجموعة دون أخرى
- بالممارسة الرياضية تحل مشاكل الشباب وبها تحقق طموحاتهم وتسطر أهدافهم فتصبح الممارسة الرياضية وسيلة وليست غاية فقط لتحقيق عدة أهداف .

الشكل رقم (16): أعمدة صاعدة تمثل الفئة العمرية المتواجدة في بيئة الممارسة الرياضية للفنون القتالية.



السؤال 2: متعلق بعدد الإخوة إن وجدو

الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير عامل عدد الإخوة على الممارسة الرياضية

الجدول رقم (03): يبين عدد الإخوة لدى الرياضيين

R	DF	A	كا <sup>2</sup> مج	كا <sup>2</sup> مج	تك مش- تك مت) <sup>2</sup>	تك مش- تك مت	التكرار المتوقع	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة	
+	03	0.05	7.81	12.33	12.25	3.5-	7.5	%13.33	4	01	<b>01</b>
					6.25	2.5	7.5	%33.33	10	02	<b>02</b>
					42.25	6.5	7.5	%46.66	14	3 فأكثر	<b>03</b>
					30.25	5.5-	7.5	%6.66	2	لا يوجد	<b>04</b>
					91		30	%100	30	المجموع	

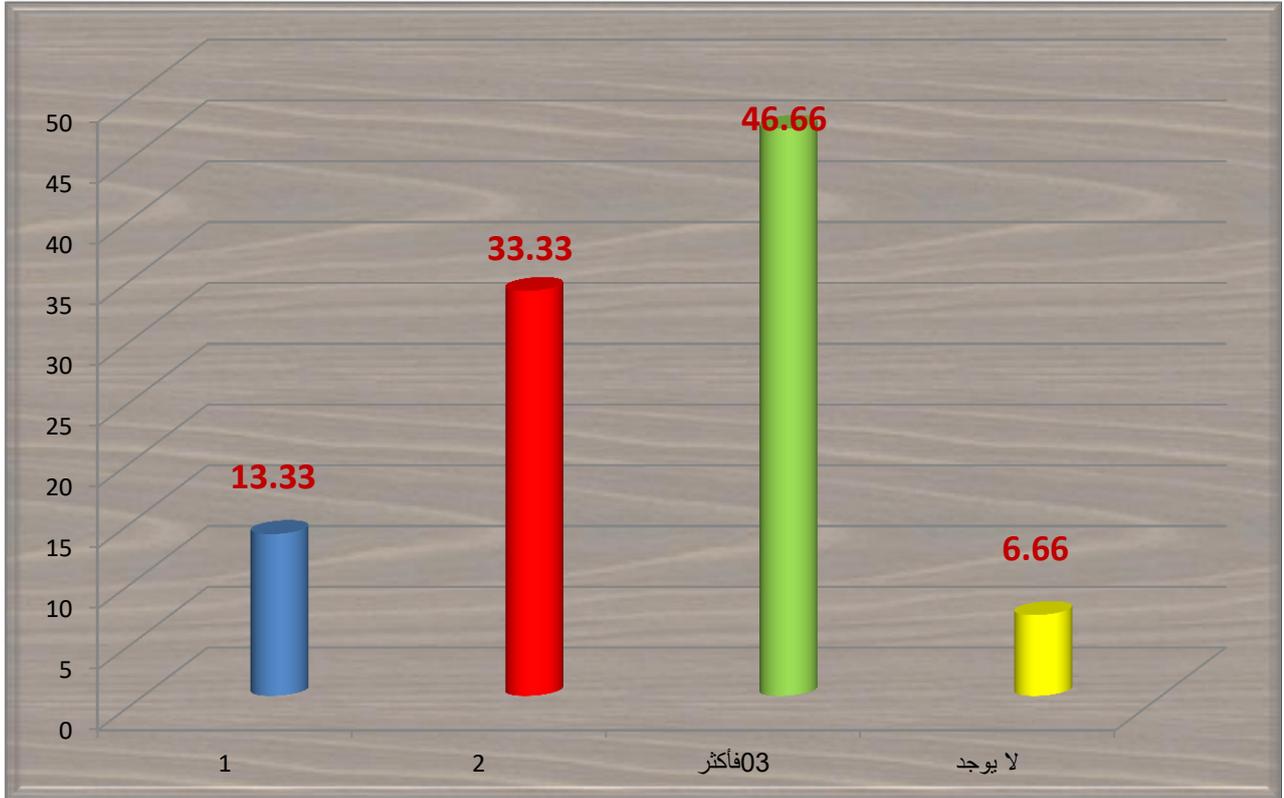
## تحليل الجدول رقم (03):

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة الرياضيين اللذين عدد إخوانهم أكثر من 3 هي الأعلى والتي بلغت 46.33% حين أن الرياضيين الذين ليس لديهم إخوة لديهم أدنى نسبة والتي بلغت 6.66% أما نسبة الرياضيين الذين لديهم أخ واحد أو أخوين فقد بلغت على التوالي 13.33% و 33.33%.

## القرار الإحصائي:

من خلال الجدول نلاحظ أن  $\chi^2$  المحسوبة 12.33 أكبر من  $\chi^2$  الجدولة 07.81، وبالتالي نستخلص أنه توجد دلالة إحصائية، أي نثبت وجود علاقة بين عدد الإخوة و الممارسة الرياضية.

## الشكل رقم (17) أعمدة صاعدة تبين نسبة عدد الإخوة لدى الرياضيين



## السؤال 3: هل الوالدان على قيد الحياة

الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير الأبوة على الممارسة الرياضية

الجدول رقم (04): يبين نسب الاباء على قيد الحياة والمتوفين

R	DF	$\alpha$	كا <sup>2</sup> مج	كا <sup>2</sup> مج	تك مش - تك مت <sup>2</sup>	تك مش - تك مت	التكرار المتوقع	النسبة النئوية %	التكرار	الإجابة	
+	01	0.05	3.84	16.13	121	11	15	%86.67	26	على قيد الحياة	01
					121	11-	15	%13.33	4	متوفى	02
					242		30	100	30	المجموع	

## تحليل الجدول رقم (04):

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة الرياضيين اللذين أباءهم على قيد الحياة %86.67 وهي أكبر بكثير من نسبة المتوفى أولياؤهم %13.33.

## القرار الإحصائي:

من خلال الجدول نلاحظ أن كا<sup>2</sup> المحسوبة 16.13 أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نستخلص أنه توجد دلالة إحصائية، أي نثبت أنه يوجد علاقة بين الحالة العائلية (الأبوة) للرياضي والممارسة الرياضية .

## تفسير نتائج الجدول رقم (04):

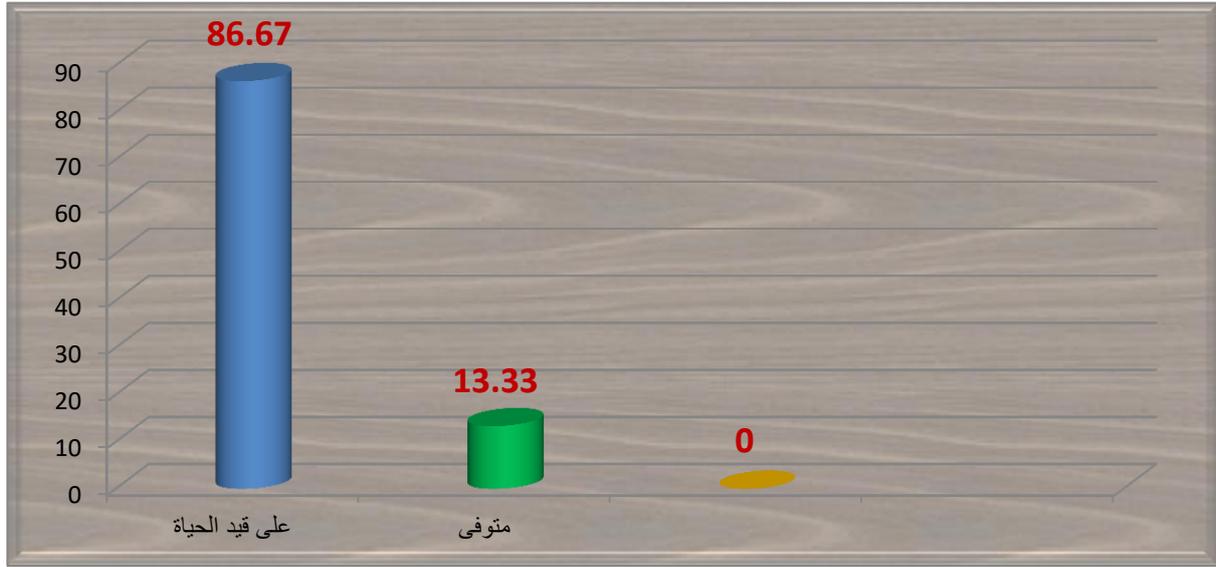
يلعب الإستقرار الأسري في حياة الإنسان أي كان وخاصة الأطفال دورا هاما فالوالدان يعملان على رعاية أبنائهم وتربيتهم أحسن تربية، ويسعى الآباء دائما لدفع أبنائهم نحو الأفضل والأحسن وبالتالي يوفر الوالد كل شروط الرفاهية قدر المستطاع لأبنائه وكل أب يريد أن يرى ابنه في صحة جيدة بل وفي أحسن صورة وكم يتمنى أن يكون ابنه في يوم ما بطلا من الابطال إلخ...

في حين أن غياب الأبوة يغيب معه تقريبا كل شيء ولا شك ان الأب هو الدافع الروحي والمادي والمعنوي لأبنة ومنه يمكن القول أن الأسرة وخاصة الوالدان يلعبان دورا كبيرا وجانبا مهما في حياة الرياضي فإما يكونان سندا قويا ودافعا وحافزا يرتكز عليه الرياضي وإما يكونان نقطة ضعفه واليد التي توجهه .

الإستنتاج الخاص بالجدول رقم (04):

- الإستقرار النفسي مهم جدا في دفع حياة الرياضي اليومية والمهنية.
- يلعب الوالدان دورا مهما في حياة الفرد ويسعيان دائما لدفعه نحو الأفضل.
- في وجود الوالدين يمكن للرياضي أن ينعم بكل شيء يريده.

الشكل رقم (18):أعمدة صاعدة تبين الحالة العائلية (وجود وغياب الوالدين) بالنسبة للرياضيين



السؤال 4: متعلق بالمسؤولية العائلية

الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير المسؤولية العائلية على الممارسة الرياضية.

الجدول رقم (05): يبين نسب المسؤولية العائلية بالنسبة للرياضيين

R	DF	$\alpha$	كا <sup>2</sup> مج	كا <sup>2</sup> مج	تك مش- تك مت (تك مش- تك مت) <sup>2</sup>	تك مش- تك مت	التكرار المتوقع	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
-	0 1	0.05	3.84	03.33	25	5-	15	%33.33	10	نعم
					25	5	15	%66.67	20	لا
					50		30	100	30	المجموع

## تحليل الجدول رقم (05):

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة الرياضيين الذين لديهم مسؤوليات داخل العائلة 33.33% وهو يساوي نصف نسبة الرياضيين الذين ليس لديهم مسؤوليات داخل العائلة 66.67%.  
**القرار الإحصائي:** من خلال الجدول نلاحظ أن  $\chi^2$  المحسوبة 03.33 أصغر من  $\chi^2$  الجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نستخلص أنه لا توجد دلالة إحصائية، منه نثبت أنه لا يوجد علاقة بين المسؤولية العائلية للرياضي والممارسة الرياضية .

## تفسير نتائج الجدول رقم (05):

ان من بين الأهداف التي تحققها لنا الممارسة الرياضية هي بناء شخص مسؤول ومترن يعرف واجباته قبل حقوقه تجاه الاسرة أو المجتمع على حد سواء، لكن في بعض الأحيان تلعب هذه المسؤولية دور المعيق للرياضي في ممارسته لهواياته الرياضية، وبالتالي يجب على النادي ككل والمدرّب خاصة مسايرة ظروف الرياضي وإعطائه يد العون من أجل تشجيعه على مواصلة التدريب وعدم الرضوخ للأمر الواقع ومجابهة الصعاب وحتى العائلة لها اليد الطولى في هذا الأمر، فعليها أن تضحي من أجل هذا الأبن أو الزوج أو حتى الأب بالتخفيف عليه من هذه المسؤوليات، فنجاح الفرد في الأخير هو نجاح للفرد نفسه ولعائلته ولفريقه وكل المجتمع.

## الإستنتاج الخاص بالجدول رقم (05):

- الإستقرار الذهني مهم جدا في حياة الرياضي اليومية والمهنية.
- الرياضة تصنع لنا شخص يتحمل مسؤولياته لكن هذه المسؤوليات يمكن أن تمنع الرياضي عن الممارسة الرياضية.
- العائلة لها دور هام في نجاح الرياضي فكما يمكنها أن تكون سند له يمكن أن تكون عائق تحول دون مواصلته للممارسة الرياضية.
- الرياضي غير المسؤول له الأفضلية في الإلتزام بالتدريب.

الشكل رقم (19): أعمدة صاعدة تبين نسب المسؤولية العائلية بالنسبة للرياضيين



السؤال 5: متعلق بالحالة العائلية

الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير الحالة العائلية ( الزواج والعزوبية) على الممارسة الرياضية.

الجدول رقم (06): يبين نسب الحالة العائلية بالنسبة للرياضيين

R	DF	$\alpha$	كا <sup>2</sup> مج	كا <sup>2</sup> مج	(تك مش - تك مت) <sup>2</sup>	تك مش - تك مت	التكرار المتوقع	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
-	01	0.05	3.84	03.33	25	5-	15	%33.33	10	متزوج
					25	5	15	%66.67	20	أعزب
					50		30	100	30	المجموع

## تحليل الجدول رقم (06):

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة الرياضيين المتزوجين 33.33% يساوي نصف نسبة الرياضيين غير متزوجين 66.67%.

**القرار الإحصائي:** من خلال الجدول نلاحظ أن  $\chi^2$  المحسوبة 03.33 أصغر من  $\chi^2$  الجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نستخلص أنه لا توجد دلالة إحصائية، منه نثبت أنه لا يوجد علاقة بين الحالة العائلية للرياضي والممارسة الرياضية .

**تفسير نتائج الجدول رقم (06):** يلعب الإستقرار النفسي في حياة الإنسان أي كان منصبه وأي كانت وظيفته ورتبته الإجتماعية دور جد أساسي في عملية تفكيره وكيفية ترتيب أفكاره، ومستوى تقدم عمله، وكيفية إنجازه، ومدى إتقانه له، الإستقرار الأسري قد يكون هو المحرك الأساسي لتفجير طاقات الفرد الكامنة، كما تكون مثبطة العزائم ومدمرة الأهداف والبرامج المسطرة والمفترض القيام بها والوصول إليها.

فالإمتميازات متساوية لكل من المتزوج الأعزب، فالأول تكون الأمور مرتبة في البيت مما يساعده ويدفعه نحو الممارسة الرياضية، بينما تكون الإرتباطات المنزلية كعائق نوعا ما أمام مجيئه للنادي الرياضي من أجل التدريب أو تمنعه من السفر من أجل المشاركة في منافسة على سبيل المثال، أما الثاني فيكون له الوقت الكافي للتدريب أو السفر إلى أي مكان الوصول إليه، ومن خلال الخبرة بالميدان لاحظنا أن المتزوجين كثيرون الغيابات عن التدريبات أو حتى عن الخرجات الرياضية متحججين بالارتباط الأسري وغيرها من الحجج العائلية.

## الإستنتاج الخاص بالجدول رقم (06):

- الإستقرار النفسي مهم جدا في دفع حياة الرياضي اليومية والمهنية.
- الزواج وإن كان عاملا من العوامل التي تحقق الإستقرار النفسي يبعد أو يعيق الممارسة الرياضية.
- الزواج يساعد في ضبط البرامج والأهداف المسطرة من طرف الرياضي.
- الرياضي غير المتزوج أكثر التزاما بالتدريب.

الشكل رقم (20): أعمدة صاعدة تبين نسب الحالة العائلية بالنسبة للرياضيين



السؤال 6: متعلق بوجود الأولاد من عدمه

الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير عامل الأولاد على الممارسة الرياضية

الجدول رقم (07): يبين نسبة الأولاد بالنسبة للرياضيين المتزوجين

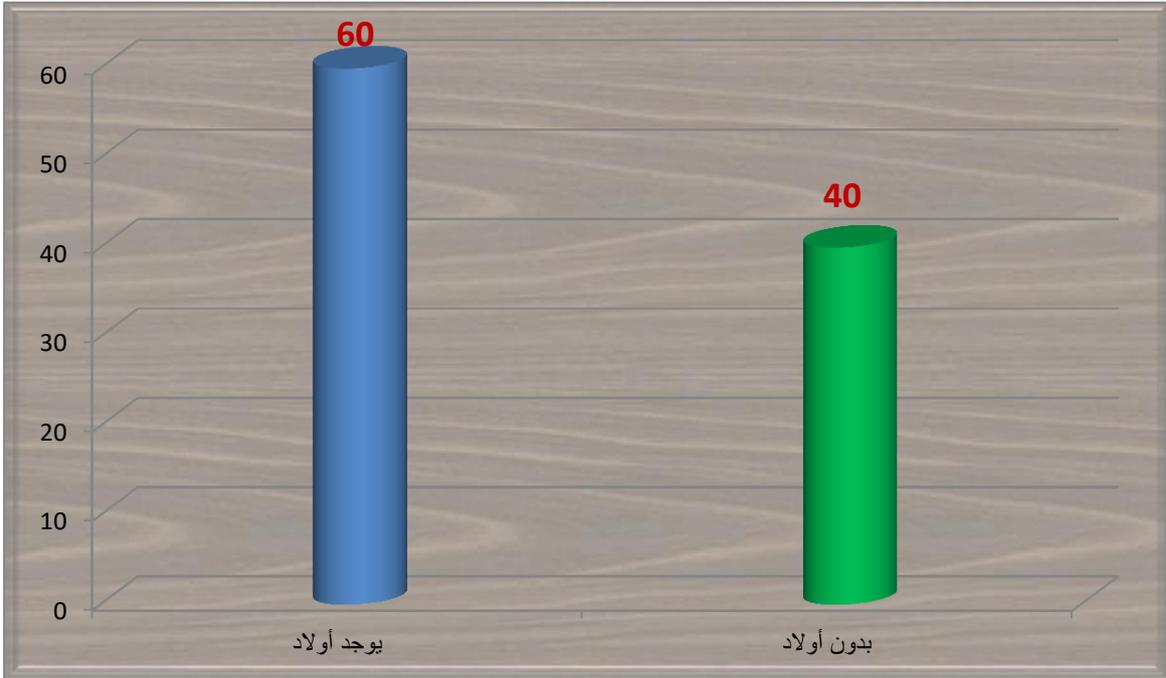
R	DF	$\alpha$	كا <sup>2</sup> مج	كا <sup>2</sup> مج	(تك مش - تك مت) <sup>2</sup>	تك مش - تك مت	التكرار المتوقع	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة	
-	01	0.05	3.84	0.4	1	1	5	60	6	نعم	01
					1	1-	5	40	4	لا	02
					2		10	100	10	المجموع	

تحليل الجدول رقم (07):

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة الرياضيين اللذين لديهم أولاد تقدر ب: 60% بينما تقدر نسبة الرياضيين بدون أولاد ب 40% .

**القرار الإحصائي:** من خلال الجدول نلاحظ أن  $\text{كا}^2$  المحسوبة 0.4 أقل من  $\text{كا}^2$  الجدولة 03.84 وبالتالي نستخلص أنه توجد دلالة إحصائية، أي نثبت وجود علاقة بين عامل عدد الأولاد والممارسة الرياضية.

**الشكل رقم (21):** أعمدة صاعدة تبين نسبة الرياضيين بالنسبة لعامل الأولاد



### ملخص الفصل الخامس:

من خلال ما سبق من تحليل الجداول الخاصة بالفصل السادس يتبين لنا أن هذه العوامل من الأهمية بمكان في حياة الرياضي، فعامل السن يلعب دورا مهما في حياة الرياضي حيث تجد عنصر الشباب كله نشاط وحيوية وطموح في حين تجد كلما تقدم الرياضي في العمر تتناقص قدراته البدنية وتتناقص أيضا الدوافع النفسية، كما يلعب الزواج هو الآخر دور المعيق للممارسة الرياضية فالرياضي المتزوج لديه ارتباطات في معظم الأوقات في حين تجد العازب متفرغ من الانشغالات ليس لديه ما يقوم به، لذا تجد الممارسة الرياضية في أوساط الشباب والمراهقين أكثر منه عند الفئات الكبرى، ويلعب الوالدان أيضا دورا لا يقل أهمية في الممارسة الرياضية فغالبا ما يشكل الآباء سندا ودافعا وحافزا يدفع بالرياضي نحو تحقيق عدة أهداف، فالأب هو الدافع الروحي والمعنوي الذي يقف وراء الطفل أو الشاب فيمنحه كل ما يحتاجه من عطاء من دفيء وحنان هو الذي يدفع به إلى بر الأمان وأي أب لا يريد أن يرى ابنه متفوقا؟ وخاصة في المجال الرياضي.

# الفصل السادس : اتجاهات الممارسة الرياضية في فترة

الصباح

تمهيد

من السؤال 07 الى السؤال 12

**تمهيد:**

بعد الوقوف على مختلف الجوانب التي تحيط بالرياضي من الناحية الإنسانية والاجتماعية، الأسرية، سننتقل الآن إلى البيئة التي يتدرب فيها الرياضي، وذلك بالتعرف على اتجاهات الممارسة الرياضية لدى الرياضيين والاحاطة بجوانبها ومعرفة والصعوبات التي يتعرض لها الرياضي في الممارسة، كما سنحاول أن نحيط بجوانب الممارسة وظروفها اوقات التدريب وكل ما يتعلق بهذه العملية، ونتطرق إلى أسباب وعوامل الممارسة ونظرة الرياضي إلى الممارسة الرياضية متى؟ أين؟ وهل تناسبه تلك الظروف؟ أم هي حتمية لا بد منها.

وتتمحور الدراسة التحليلية لأجوبة المبحوثين في هذا الفصل الى الفرضية الأولى أي اتجاهات الممارسة الرياضية في فترة الصباح

## نتائج الفصل السادس: اتجاهات الممارسة الرياضية في فترة الصباح

## الأسئلة من سبعة إلى الثاني عشر

السؤال 07: تمارس التدريب منذ ؟

الغرض من السؤال: معرفة العمر التدريبي لدى الرياضي.

## الجدول رقم (08): يمثل نسبة العمر التدريبي لدى الرياضيين

R	Df	$\alpha$	كا <sup>2</sup> مج	كا <sup>2</sup> مح	تك مش- تك مت <sup>2</sup>	تك مش- تك مت	التكرار المتوقع	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة	
					4	2-	10	26.67%	08	01سنة	01
					0	0	10	33.33%	10	02سنة	02
					4	2	10	40%	12	03سنوات فأكثر	03
					8		30	100%	30	المجموع	

## تحليل الجدول رقم (08):

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن أعلى نسبة هي 40% والتي تشير حسب رأي المستجوبين أن أغلبية الرياضيين لديهم أكثر من 03 سنوات في التدريب، ثم تليها نسبة 33.33% التي تمثل نسبة الرياضيين اللذين لديهم سنتين من الممارسة الرياضية وتمثل نسبة 26.67% الرياضيين الممارسين منذ 01 سنة.

## القرار الإحصائي:

من خلال الجدول نلاحظ أن كا<sup>2</sup> المحسوبة 0.8 أصغر من كا<sup>2</sup> 5.99، عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نستخلص أنه لا توجد دلالة إحصائية، أي نثبت أنه لا يوجد فروق ذات الدلالة معنوية فيما يخص العمر التدريبي للرياضيين وتعزى النتائج لعوامل الصدفة .

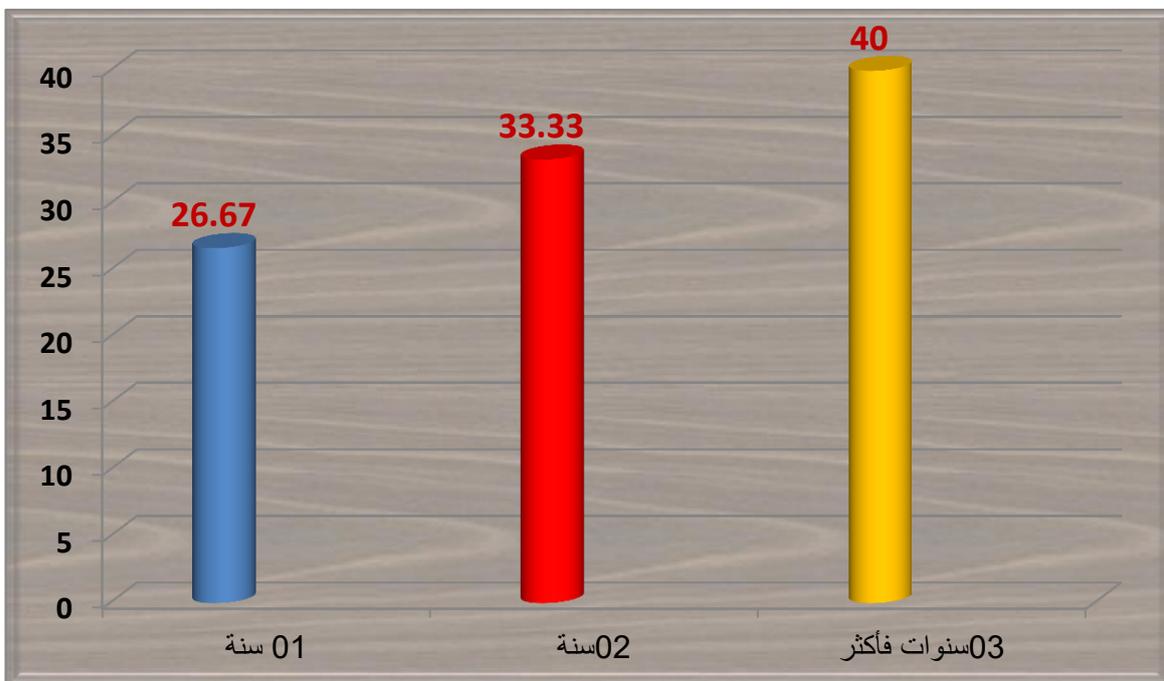
## تفسير نتائج الجدول رقم (08)

من خلال تحليل نتائج الجدول نلاحظ أن الممارسة الرياضية لدى الرياضيين تقل وتتضاءل مع مرور الوقت وهذا يرجع إلى انشغال الشباب وتوجههم نحو أمور أخرى على غرار مقاهي الانترنت وعكوفهم الطويل أمام الشاشات ناهيك عن ألعاب الفيديو التي تلقى انتشارا واسعا لدى المراهقين والشباب ففي السنوات الماضية كانت الرياضة هي المتنافس الوحيد للشباب أما اليوم فقد أخذت التكنولوجيا الكثير من وقت الشباب وبالتالي تقل الممارسة بل وتكاد تنعدم، كذا انحراف بعض الشباب وتوجههم نحو عالم الجريمة والمخدرات.

## الإستنتاج الخاص بالجدول رقم (08):

- الممارسة الرياضية تتناقص وتتضاءل لدى الشباب لعدة أسباب.
- ظهور عدة مغريات تحول دون الممارسة الرياضية لدى الشباب على غرار مواقع التواصل الاجتماعي وألعاب الفيديو والانحراف.
- رغم كل المغريات الموجودة والبدائل إلا ان بعض الشباب يفضل الممارسة الرياضية .

## الشكل رقم (22): أعمدة صاعدة تبين العمر التدريبي للرياضيين المبحوثين



## السؤال 08: تتدرب؟

الغرض من السؤال: معرفة تواتر التدريب لدى الرياضيين وانتظامه.

## الجدول رقم (09): يبين نسب تواتر التدريب لدى الرياضيين

R	DF	$\alpha$	كا <sup>2</sup> مج	كا <sup>2</sup> مج	(تك مش - تك مت) <sup>2</sup>	تك مش - تك مت	التكرار المتوقع	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة	
					144	12	10	%73.33	22	دائما	01
+	02	0.05	5.99	22.4	16	4-	10	%20	06	احيانا	02
					64	8-	10	%06.66	2	نادرا	03
					224		30	%100	30	المجموع	

## تحليل الجدول رقم (09):

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن نسبة 73.33% من العينة المبحوثة يتدربون بانتظام أي دائما في حين 20% من هذه العينة يمارسون الرياضة أحيانا فقط أما نسبة 6.66% من العينة المبحوثة نادرا ما يتدربون هي فئة ضئيلة متمثلة فردين من العينة .

**القرار الإحصائي:** من خلال الجدول نلاحظ أن كا<sup>2</sup> المحسوبة 22.04 أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة 5.99، عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نستخلص أنه توجد دلالة إحصائية، أي نثبت وجود فروق بين الرياضيين من حيث تواتر الممارسة وانتظامها ولا ترجع لعوامل الصدفة .

## تفسير نتائج الجدول رقم (09):

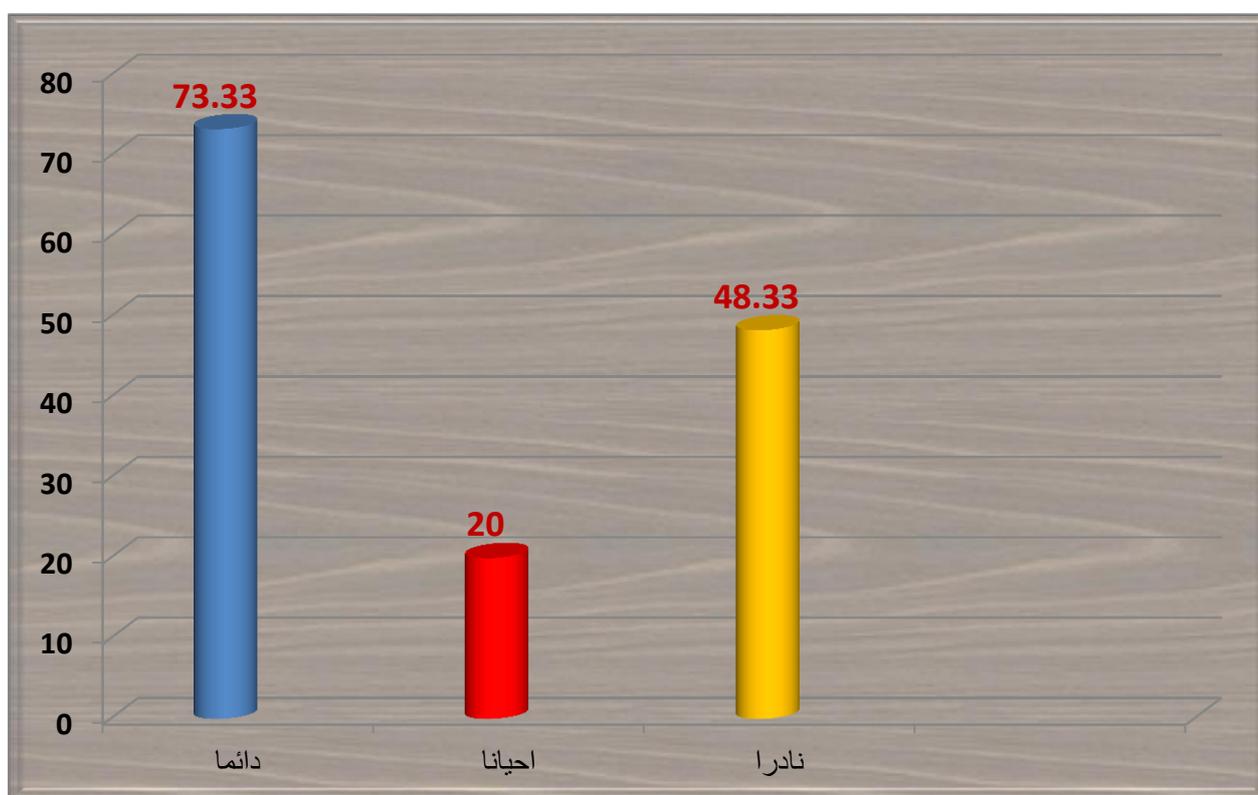
هناك بعض الرياضيين يمارسون الرياضة بانتظام لعدة عوامل مساعدة مثل توفر قاعة التدريب والتفرغ من الانشغالات والارتباطات وكذا الاستقرار داخل الأسرة مما يشجع على الممارسة ناهيك عن انتشار الوعي لدى الشباب الممارس وظهور ثقافة الممارسة الرياضية في الآونة الأخيرة كما يسعى بعض الشباب إلى تحقيق ألقاب أو بطولات وبالتالي تجده حريص على الممارسة الرياضية ومنتظم في تدريباته في حين أن البعض الآخر تكون ممارستهم للرياضة غير منتظمة بسبب ظروف العمل أو الدراسة أو عدم ملائمة أوقات التدريب مع ظروفه الخاصة .

## الإستنتاج الخاص بالجدول رقم (09):

- الرياضة أمر لا بد منه وممارستها يجب أن تكون بانتظام تحت إشراف أعل الاختصاص.

- انتشار ثقافة الممارسة الرياضية في أوساط المجتمع وعامة والشباب خاصة .
- أصبحت الرياضة شيئاً فشيئاً جزءاً من حياة الأفراد
- انتظام الممارسة الرياضية مهم جداً في حياة الفرد لما يخلقه من تكيفات فسيولوجية ومورفولوجية على جسم الرياضي كاستجابة طويلة المدى للتدريب الرياضي إضافة الى ما تلعبه الرياضة من دور في الجانب النفسي و الاجتماعي.

الشكل رقم (23): أعمدة صاعدة تبين تواتر الممارسة الرياضية لدى عينة البحث



السؤال 09: لديك اشتراك:

الغرض من السؤال: معرفة طريقة اشتراك الرياضي بالنادي

الجدول رقم (10): نسب اشتراك الرياضيين بالنادي

R	DF	$\alpha$	كا <sup>2</sup> مج	كا <sup>2</sup> مح	(تك مش - تك مت) <sup>2</sup>	تك مش - تك مت	التكرار المتوقع	النسبة النئوية %	التكرار	الإجابة
					196	14	15	93.33	28	01 اشتراك شهري
+	1	0.05	3.84	24.33	169	13-	15	6.66	2	02 اشتراك سنوي
					365		30	100	30	المجموع

**تحليل الجدول رقم (10):** يتبين من الجدول أن نسبة 93.33% من العينة المبحوثة يشتركون في النادي الرياضي شهريا، بينما 6.33% فقط من الرياضيين لديهم اشتراك سنوي

#### القرار الإحصائي:

من خلال الجدول نلاحظ أن كا<sup>2</sup> المحسوبة بلغت 24.33 وهي أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة 3.84، عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نستخلص أنه توجد دلالة إحصائية، أي نثبت وجود فروق بين اشتراكات الرياضيين بالنادي ولا ترجع لعوامل الصدفة.

#### تفسير نتائج الجدول رقم (10):

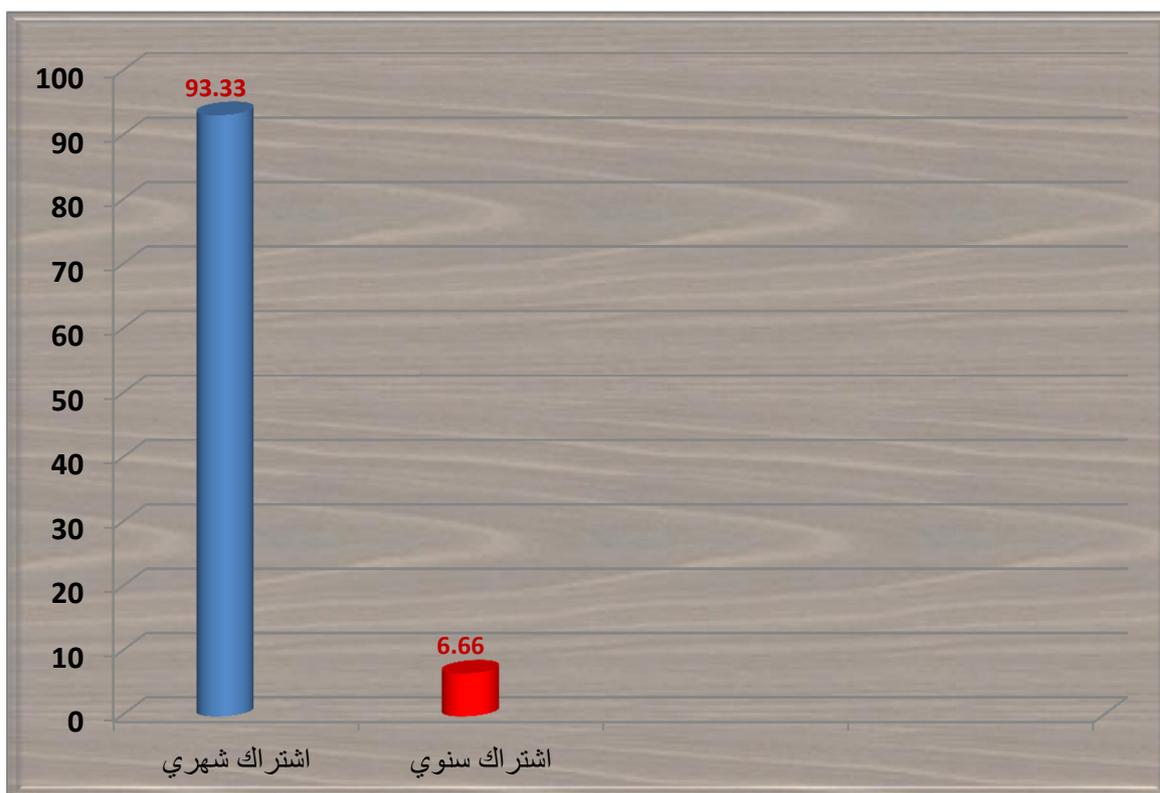
معظم الرياضيين يكون اشتراكهم بالنادي شهريا بحيث يضطر الرياضي إلى دفع تكاليف الاشتراك بداية كل شهر وهو النظام المتبع في القاعات والنادي الرياضية غالبا أي أن هدف النادي هو ربحي بالدرجة الأولى وقلما يكون اشتراك سنوي وهو الأمر الذي ينفر الشباب من الممارسة والتدريب لأنه لا يراعي الحالة العائلية والوضع الاجتماعية للمنخرطين.

#### الإستنتاج الخاص بالجدول رقم (10):

- معظم اشتراكات المنخرطين بالنادي تدفع التكاليف كل شهر .
- معظم النوادي الرياضية ذات طابع ربحي ولا تراعي الفوارق الاجتماعية للمنخرطين
- لا بد أن تكون قاعات رياضية عامة ومتاحة للجميع لكل الفئات والمستويات في متناول الجميع

- ضرورة انشاء مرافق رياضية عامة بدون تكاليف اشتراك أو مبالغ رمزية لتسهيل الممارسة الرياضية لدى الشباب كما هو شائع لدى الدول المتقدمة على غرار الولايات المتحدة الأمريكية وما تشتهر به من الرياضات وظهور ما يعرف برياضة الشوارع

الشكل رقم (24): أعمدة صاعدة تبين كيفية انخراط الرياضيين بالنوادي الرياضية.



السؤال أ متفرع من السؤال الذي يسبقه: مبلغ الاشتراك.

الغرض من السؤال: معرفة نظرة الرياضي إلى مبلغ الاشتراك

الجدول رقم (11): نسبة آراء المبحوثين إلى مبلغ الاشتراك

R	DF	$\alpha$	كا <sup>2</sup> مج	كا <sup>2</sup> مج	تك مش- تك مت <sup>2</sup>	تك مش- تك مت	التكرار المتوقع	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
					00	00	7.5	% 00	00	مكلف جدا
					12.25	3.5-	7.5	% 13.33	04	باهض
					56.25	7.5	7.5	%50	15	في المتناول
					20.25	4.5	7.5	%36.66	11	مبلغ رمزي
					88.75		30	%100	30	المجموع

## تحليل الجدول رقم (11):

نلاحظ من الجدول الموضح أعلاه أن نصف العينة المبحوثة 50% أجابوا بأن مبلغ الاشتراك في المتناول أما نسبة 36.66% يرون أن مبلغ الاشتراك مبلغ رمزي في حين نجد نسبة 13.33% من المبحوثين يصرحون أن المبلغ باهض .

## القرار الإحصائي:

من خلال الجدول نلاحظ أن كا<sup>2</sup> المحسوبة 11.83 أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة 7.81، عند مستوى الإدلالة 0.05 وبالتالي نستخلص أنه توجد دلالة إحصائية، أي نثبت وجود فروق بين إجابات المبحوثين ولا يرجع ذلك إلى الصدفة وإنما توجد مبررات لكل إجابة فيما يخص مبلغ الاشتراك لكل واحد منهم .

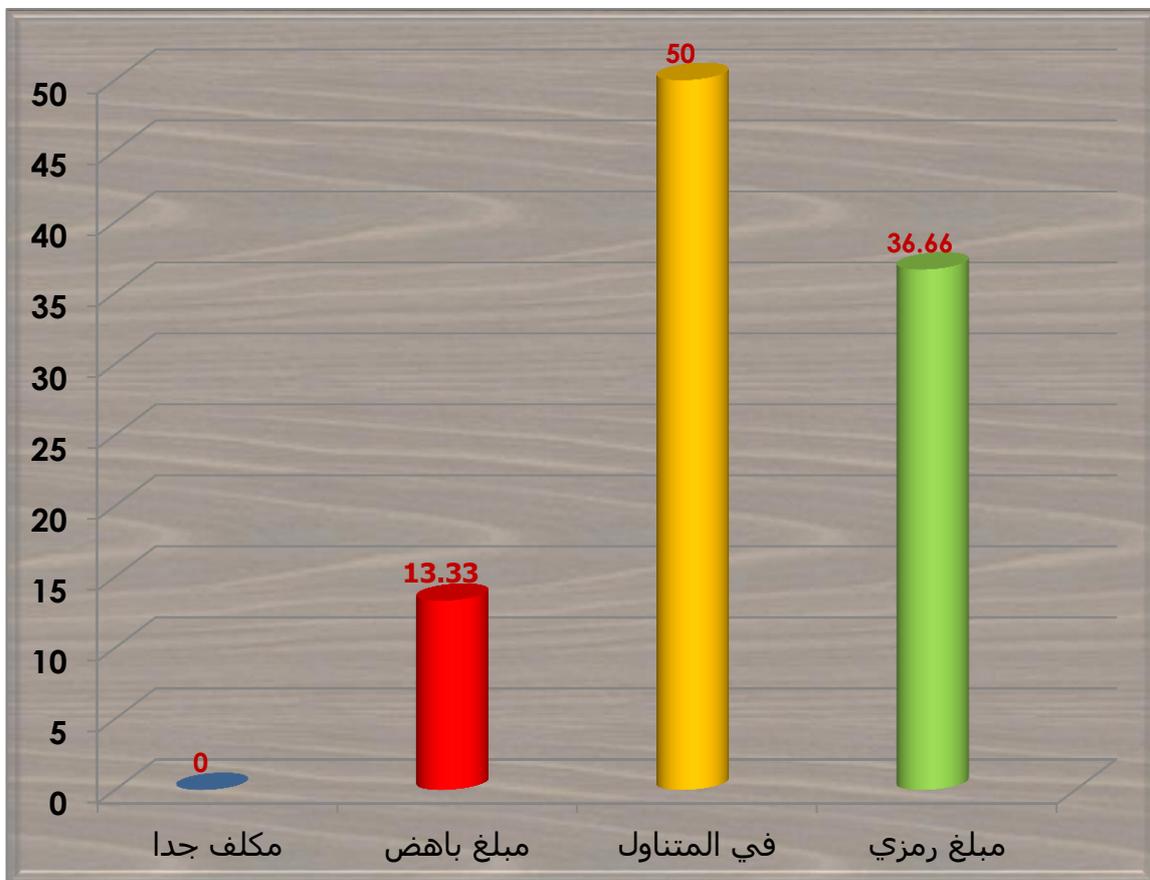
## تفسير نتائج الجدول رقم (11):

تختلف وجهة نظر المبحوثين حول مبلغ الاشتراك وهذا راجع للفوارق الاجتماعية والحالة العائلية لكل رياضي فالمجتمع الجزائري متكون من عدة شرائح اجتماعية وعليه من الضروري مراعات الفوارق الاجتماعية للرياضيين وجعل وتمكين كل فئات المجتمع من الممارسة الرياضية دون حرمان أي واحد منهم تحت شعار الرياضة حق للجميع ولا تقتصر على طبقة من المجتمع دون أخرى لهذا يتوجب على دور الشباب والهيئات المعنية أن تأخذ بعين الاعتبار الفوارق الاجتماعية للرياضيين وتجعل الاشتراك مجاني أو على الأقل مبالغ رمزية.

## الإستنتاج الخاص بالجدول رقم (11):

- إن شريحة كبيرة من المجتمع ليس بمقدورها دفع تكاليف الاشتراك
- معظم النوادي الرياضية والقاعات تضارب في أسعار الاشتراك وتسعى إلى الربح
- ضرورة إعادة النظر في سيرورة وتنظيم دور الشباب والقاعات الرياضية وكل ما يتعلق بالاشتراك والانخراط في النوادي الرياضية.
- جعل الممارسة الرياضية بالقاعات الرياضية العامة مجانا وتمكين كل الفئات من الممارسة الرياضية.

### الشكل رقم (25): أعمدة صاعدة تبين آراء المبحوثين حول مبلغ الاشتراك



### السؤال 10: تفضل التدريب؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان المبحوثين يفضلون التدريب صباحا ام مساء

## الجدول رقم (12): يبين الفرق بين نتائج الرياضيين في تفضيلهم للتدريب صباحا أم مساء

R	DF	$\alpha$	كا <sup>2</sup> مج	كا <sup>2</sup> مح	تك مش - تك مت <sup>2</sup>	تك مش - تك مت	التكرار المتوقع	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
					25	5-	15	33.33	10	صباحا
-	01	0.05	3.84	03.33	25	5	15	66.67	20	مساء
					50		30	100	30	المجموع

## تحليل الجدول رقم (12):

من خلال الجدول يتبين أن ثلثي الرياضيين المبحوثين يفضلون التدريب مساءا متمثلين في نسبة 66.67 أما نسبة 33.33 يفضلون التدريب في الفترة الصباحية وهم يمثلون ثلث العينة

## القرار الإحصائي:

من خلال الجدول نلاحظ أن كا<sup>2</sup> المحسوبة 03.33 أصغر من كا<sup>2</sup> الجدولة 3.84، عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نستخلص أنه لا توجد دلالة إحصائية، ومنه لا يوجد فروق بين إجابات المبحوثين و يرجع ذلك إلى الصدفة .

## تفسير نتائج الجدول رقم (12):

نلاحظ تفضيل بعض الرياضيين ممارسة الرياضة في الفترة الصباحية وهم يمثلون ثلث العينة في حين يفضل ثلثي العينة التدريب أن تكون تدريباتهم مساءا يعود تفضيلهم كل حسب طبيعة عمله فالمتمدرس يفضل التدريب مساءا في حين يفضل العامل أن يتدرب صباحا فهو يكون منهك في الفترة المسائية، فكل حسب ظروف عمله وطبيعة نشاطاته، وغير أن البعض منهم يعود تفضيله لخلفية فكرية أو مقولة متداولة بين عامة الناس فالبعض يعتقد أن تدريب الصباح أفضل من المساء ويعود بالنفع على جسم الرياضي أكثر منه مساءا، كما يعتقد البعض الآخر العكس تماما.

## الإستنتاج الخاص بالجدول رقم (12):

- تختلف آراء الرياضيين في تفضيلهم للتدريب صباحاً أم مساءً.
- معظم الرياضيين يفضلون التدريب مساءً لظروف العمل والدراسة وغيرها من الارتباطات.
- تسود المجتمع عدة اعتقادات خاطئة لا أساس علمي لها ينبغي أن تكون توعية في المجال الرياضي وتزويدهم بالثقافة الرياضية حتى تزول الأفكار الخاطئة.

الشكل رقم (26): أعمدة صاعدة تبين الفرق بين الرياضيين في تفضيلهم للتدريب صباحاً ومساءً



السؤال أ - متفرع من السؤال الذي سبقه: إذا كنت تفضل التدريب صباحاً ما هو الوقت المفضل لديك؟

الغرض من السؤال: معرفة الوقت المفضل عند الرياضي ليمارس تربيته

## الجدول رقم (13): يبين الأوقات الصباحية التي يفضلها الرياضيين

R	DF	$\alpha$	كا <sup>2</sup> مج	كا <sup>2</sup> مج	تك مش- تك مت <sup>2</sup>	تك مش- تك مت	التكرار المتوقع	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
-	02	0.05	5.99	1.42	2.89	1.7-	3.3	50	5	من السادسة إلى الثامنة صباحا
					0.09	0.3-	3.3	30	3	من الثامنة الى العاشرة صباحا
					1.69	1.3	3.3	20	2	من العاشرة حتى الزوال
					4.67		10	100	10	المجموع

## تحليل الجدول رقم (13):

نلاحظ من خلال الجدول أن 50% من الرياضيين اللذين يفضلون الفترة الصباحية لممارسة التدريب قد فضلوا توقيت من السادسة صباحا إلى الثامنة في حين يفضل 30 % منهم توقيت من الثامنة حتى العاشرة صباحا، أما النسبة المتبقية منهم والممثلة بـ 20 % يفضلون توقيت من العاشرة حتى الزوال.

**القرار الإحصائي:** من خلال الجدول نلاحظ أن كا<sup>2</sup> المحسوبة 1.41 اصغر من كا<sup>2</sup> الجدولة 5.99، عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نستخلص أنه لا توجد دلالة إحصائية، ومنه لا يوجد فروق بين إجابات المبحوثين و يرجع ذلك إلى عوامل الصدفة.

## تفسير نتائج الجدول رقم (13):

ترجع النتائج المتحصل عليها في الجدول أعلاه إلى أن الرياضيين تتباين تفضيلاتهم لأوقات التدريب فكل منهم لديه توقيته المفضل للتدريب ويرجع ذلك إلى عدة عوامل وأسباب فمنهم من يفضل الصباح الباكر حتى يتفرغ طول النهار لنشاطات أخرى ومنهم من يمارس الرياضة بعد أن ينهي نشاطاته وارتباطاته كما أن البعض يفضل ممارسة الرياضة بعد الاستيقاظ من النوم مباشرة ثم التفرغ لنشاطات أخرى، أما الفئة التي تفضل الصباح المتأخر ربما هم الفئة التي تسهر مطولا وبالتالي يكون استيقاظهم مؤخرا.

## الإستنتاج الخاص بالجدول رقم (13):

- من الجيد أن تكون الممارسة الرياضية في الفترة الصباحية .
- الممارسة الرياضية صباحا تجعل الفرد يتفرغ لنشاطاته الأخرى طوال اليوم .

## الشكل رقم (27): أعمدة صاعدة تبين الأوقات الصباحية التي يفضلها الرياضيين



السؤال 11: إذا كنت تتدرب في الصباح ما هي حالتك بعد نهاية التدريبات؟

الغرض من السؤال: معرفة الحالة البدنية الذهنية والنفسية التي يشعر بها الرياضي بعد انتهاء التدريبات

## الجدول رقم (14): يبين حالة الرياضي بعد نهاية التدريب

R	DF	$\alpha$	كا <sup>2</sup> مج	كا <sup>2</sup> مج	تك مش- تك مت) <sup>2</sup>	تك مش- تك مت	التكرار المتوقع	النسبة المئوية%	التكرار	الإجابة
					22.09	4.7	3.3	% 80	8	فورمة جيدة
+	02	0.05	4,89	10,50	10.89	3.3-	3.3	%00	00	مرهق
					1.69	1.3-	3.3	%20	2	عادي
					34,67		10	%100	10	المجموع

## تحليل الجدول رقم (14):

نلاحظ من خلال الجدول المبيّن أعلاه أن ما نسبته 80% من فئة المبحوثين ينهون التدريبات في فورمة جيدة، بينما ما نسبته 20% تمثل الفئة التي كانت إجابتهم عادي في حين لا يوجد حالات الارهاق .

## القرار الإحصائي:

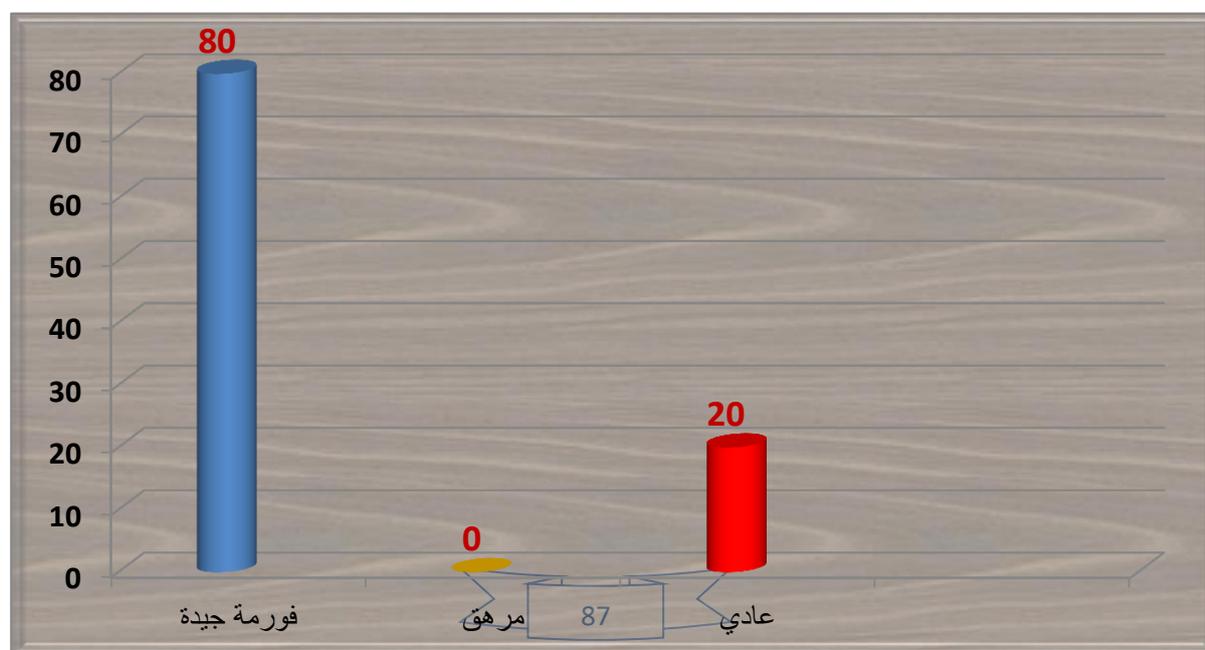
من خلال الجدول نلاحظ أن  $\chi^2$  المحسوبة 10.50 اكبر من  $\chi^2$  الجدولة 4.89، عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نستخلص أنه توجد دلالة إحصائية، أي يوجد فروق بين إجابات المبحوثين و يرجع ذلك إلى عوامل عدة.

## تفسير نتائج الجدول رقم (14):

نلاحظ أن اراء الرياضيين متباينة فيما يخص شعورهم بعد نهاية التدريبات الصباحية فأغليبتهم يكونون في فورمة جيدة حسب رأيهم والبعض منهم يكونون في حالة عادية ويرجع هذا الشعور إلى أن الرياضي في الفترة الصباحية يكون مفعم بالنشاط والحيوية ويملك طاقة أكثر وإيقاعه الحيوي في أوجه لذا يؤدي الفرد تدريباته ولا يشعر بالتعب أو الارهاق .

## الإستنتاج الخاص بالجدول رقم (14):

- من الاحسن أن يكون دوام العمل في القاعات الرياضية يبدأ في الصباح الباكر ولا يقتصر على الفترة المسائية كما هو معتاد.
- على المدربين من حين لآخر تغيير أوقات التدريب لإبعاد الرياضيين عن الملل.
- على المسؤولين وأهل الاختصاص توعية الممارسين بأهمية الرياضة الصباحية وتأثيرها والخروج عن الأفكار



الشائعة التي لا أساس لها من الصحة

الشكل رقم (28): أعمدة صاعدة تبين حالة الرياضيين بعد نهاية التدريبات الصباحية

السؤال 12 : متى يكون التدريب في الصباح أحسن منه في المساء ؟

الغرض من السؤال: معرفة الفصل الذي يكون التدريب في الصباح أحسن منه في المساء .

الجدول رقم (15): يبين الفرق بين اختيارات المبحوثين

R	DF	$\alpha$	كا <sup>2</sup> مج	كا <sup>2</sup> مح	تك مش- تك مت) <sup>2</sup>	تك مش- تك مت	التكرار المتوقع	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة	
-	03	0.05	7.81	4.66	0.25	0.5-	7.5	26.66	8	الشتاء	01
					20.25	4.5	7.5	40	12	الربيع	02
					2.25	1.5-	7.5	20	6	الصيف	03
					12.25	3.5-	7.5	13.33	4	الخريف	04
					35		30	100	30	المجموع	

تحليل الجدول رقم (15):

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن نسبة 26.66% تمثل الفئة التي تفضل التدريب في فصل الشتاء، بينما تمثل 40% الفئة التي تفضل فصل الربيع، في حين نجد ما نسبته 20% يفضلون فصل الصيف، أما ما نسبته 13.33% يفضلون فصل الخريف.

القرار الإحصائي:

من خلال الجدول نلاحظ أن كا<sup>2</sup> المحسوبة 4.66 أصغر من كا<sup>2</sup> الجدولة 7.81، عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نستخلص أنه لا توجد دلالة إحصائية، أي لا يوجد فروق بين إجابات المبحوثين وإنما يرجع ذلك إلى الصدفة فيما يخص تفضيلهم للتدريب خلال لفصول السنة.

## تفسير نتائج الجدول رقم (15):

تتباين وتختلف آراء الرياضيين حول تفضيلهم للتدريب خلال فصول السنة ويعود التباين والاختلاف إلى عدة أسباب لأن فصول السنة تختلف من حيث مواقيت الشروق والغروب وتختلف أيضا من حيث درجة الحرارة وحالة الطقس وقد أثبتت الدراسات والابحاث أن حالة الشخص المزاجية ونفسيته تتغير مع تغير حالة الطقس وتتأثر به.

## الإستنتاج الخاص بالجدول رقم (15):

- خلال الفصول الأربعة تختلف المواقيت والمواعيد.
- يفضل الرياضيين التدريب في الجو المعتدل والهادئ غالبا.
- ينبغي تخطيط التدريب حسب حالة الطقس والجو مع مراعات نفسية الرياضيين.

## الشكل رقم (29): أعمدة صاعدة تبين تباين الرياضيين لتفضيلهم للتدريب خلال الفصول الأربعة



## ملخص الفصل السادس:

من خلال مناقشة وتحليل نتائج هذا الفصل نخلص إلى اهم الاستنتاجات التالية:

- الممارسة الرياضية تتناقص وتتضاءل لدى الشباب لعدة أسباب مثل ظهور المغريات التي تحول دون الممارسة الرياضية لدى الشباب على غرار مواقع التواصل الاجتماعي وألعاب الفيديو والانحراف.
- الرياضة أمر لا بد منه وممارستها يجب أن تكون بانتظام تحت إشراف أهل الاختصاص.
- انتشار ثقافة الممارسة الرياضية في أوساط المجتمع وعامة والشباب خاصة .
- أصبحت الرياضة شيئاً فشيئاً جزءاً من حياة الأفراد
- انتظام الممارسة الرياضية مهم جداً في حياة الفرد لما يخلقه من تكيفات فسيولوجية ومورفولوجية على جسم الرياضي كاستجابة طويلة المدى للتدريب الرياضي اضافة الى ما تلعبه الرياضة من دور في الجانب النفسي و الاجتماعي.
- معظم اشتراكات المنخرطين بالنوادي تدفع التكاليف كل شهر .
- معظم النوادي الرياضية ذات طابع ربحي ولا تراعي الفوارق الاجتماعية للمنخرطين
- لا بد أن تكون قاعات رياضية عامة ومتاحة للجميع لكل الفئات والمستويات في متناول الجميع
- إن شريحة كبيرة من المجتمع ليس بمقدورها دفع تكاليف الاشتراك
- ضرورة إعادة النظر في سيرورة وتنظيم دور الشباب والقاعات الرياضية وكل ما يتعلق بالاشتراك والانخراط في النوادي الرياضية.
- تختلف اراء الرياضيين في تفضيلهم للتدريب صباحاً أم مساءً.
- معظم الرياضيين يفضلون التدريب مساءً لظروف العمل والدراسة وغيرها من الارتباطات.
- تسود المجتمع عدة اعتقادات خاطئة لا أساس علمي لها ينبغي أن تكون توعية في المجال الرياضي وتزويدهم بالثقافة الرياضية حتى تزول الأفكار الخاطئة.
- الممارسة الرياضية صباحاً تجعل الفرد يتفرغ لنشاطاته الأخرى طوال اليوم .
- من الاحسن أن يكون دوام العمل في القاعات الرياضية يبدأ في الصباح الباكر ولا يقتصر على الفترة المسائية كما هو معتاد.

- على المسؤولين وأهل الاختصاص توعية الممارسين بأهمية الرياضة الصباحية وتأثيرها والخروج عن الأفكار الشائعة التي لا أساس لها من الصحة
- خلال الفصول الأربعة تختلف المواقيت والمواعيد.
- يفضل الرياضيين التدريب في الجو المعتدل والهادئ غالبا.
- ينبغي تخطيط التدريب حسب حالة الطقس والجو مع مراعات نفسية الرياضيين.

الفصل السابع: اتجاهات

الممارسة الرياضية في فترة

المساء

تمهيد

من السؤال 13 الى السؤال 27

**تمهيد:**

في هذا الفصل تطرقنا إلى إجابات المبحوثين حول ميولهم الى ممارسة الرياضة في فترة المساء وأسباب ذلك، وكذلك ظروف الممارسة في هذه الفترة من اليوم وعلى مدار فصول السنة وكذا دوافعهم لإختيار هذه التوقيتات، واهم المشاكل والصعوبات التي يعانونه جراء ذلك قصد تجنبها مستقبلا وما مدى تأثير هذا الإتجاه في حياتهم العملية والاسرية والأهم تأثيرها في مستوى إنجازاتهم الرياضية.

حيث شمل هذا الفصل تحليل ودراسة اسئلة الإستبيان في محوره الثاني وهو اتجاهات الممارسة الرياضية في فترة المساء، أي من السؤال رقم 13 حتى السؤال رقم 27، وذلك من أجل اثبات صدق الفرضية الثانية من عدمه.

## نتائج الفصل السابع: اتجاهات الممارسة الرياضية في فترة المساء

السؤال 13 : إذا كنت تفضل التدريب مساء ما هو الوقت المفضل لديك؟

الغرض من السؤال: معرفة الوقت المفضل للتدريب مساء؟

الجدول رقم (16): يبين الاختلاف في الوقت المفضل للتدريب مساء لدى الرياضيين.

R	DF	$\alpha$	كا <sup>2</sup> مج	كا <sup>2</sup> مج	تك مش - تك مت) <sup>2</sup>	تك مش - تك مت	التكرار المتوقع	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة	
					9	3-	5	10	2	من الثانية زوالاً إلى الرابعة	01
					1	1-	5	20	4	من الرابعة إلى السادسة مساء	02
					9	3	5	40	8	من السادسة إلى الثامنة مساء	
					1	1	5	30	6	من الثامنة إلى العاشرة مساء	03
					20		20	100	20	المجموع	

## تحليل الجدول رقم (16):

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 10% من المبحوثين يفضلون التدريب بعد الزوال مباشرة في حين يفضل ما نسبته 20% من العينة وقت ما بعد الرابعة حتى السادسة مساء، أما نسبة 40% منهم يفضلون ما بعد السادسة حتى وقت الثامنة، ونجد النسبة المتبقية متمثلة في نسبة 30% تفضل توقيت ما بعد الثامنة حتى العاشرة ليلاً.

**القرار الإحصائي:** من خلال الجدول نلاحظ أن  $\chi^2$  المحسوبة 4 أقل من  $\chi^2$  الجدولية 7.81 عند مستوى الإلحالة 0.05 وبالتالي نستخلص أنه لا توجد دلالة إحصائية، أي ننفي وجود فروق بين إجابات المبحوثين وإنما يرجع ذلك إلى الصدفة، وذلك فيما يخص تفضيلهم لأوقات التدريب مساءً.

### تفسير نتائج الجدول رقم (16):

نلاحظ أن اختيار الرياضيين لأوقات التدريب جاءت حسب ظروف العمل أو الدراسة أي الرياضي يختار الوقت الذي يتفرغ فيه من انشغالاته فمعظم دوام العمل أو الدراسة ينتهي على الرابعة مساءً، كما نجد بعض الرياضيين مجبرين على التدريب في بعض الأوقات لأن القاعات تكون محجوزة فمعظم النوادي يتدربون مساءً وبالتالي تتداخل الأوقات ويضطر البعض منهم لتغيير الوقت أو التدريب في مكان آخر إن وجد.

### الإستنتاج الخاص بالجدول رقم (16):

- يفضل معظم الرياضيين التدريب في الفترة المسائية خاصة ما بعد الرابعة حتى العاشرة ليلاً.
- معظم المواقيت تكون محجوزة في الفترة المسائية وبالتالي يضطر الرياضي إلى تغيير الوقت أو التدرّب في مكان آخر.
- يرى الباحثان أنه من الضروري إعادة النظر في نظام ودوام العمل بالقاعات والنوادي الرياضية ووضع مواقيت مساعدة تراعي ظروف العمال والمتمدرسين.

**الشكل رقم (30):** أعمدة صاعدة تبين الأوقات المفضلة للتدريب مساءً لدى الرياضيين.



السؤال 14: تتدرب في نادي؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان الرياضي يتدرب في نادي عام ام خاص

الجدول رقم (17): يبين الفرق في المكان الذي يتدرب فيه الرياضي

R	DF	$\alpha$	كا <sup>2</sup> مج	كا <sup>2</sup> مح	تك مش- تك مت) <sup>2</sup>	تك مش- تك مت	التكرار المتوقع	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة	
+	01	0.05	3.84	16.13	121	11	15	%86.66	26	عام	01
					121	11-	15	%13.33	4	خاص	02
					242		30	%100	30	المجموع	

تحليل الجدول رقم (17):

من الجدول أعلاه يتبين أن نسبة 86.66% من المبحوثين يتدربون في نوادي عامة ، في حين أن 13.33% منهم فقط يتدربون في نوادي خاصة.

القرار الإحصائي:

من خلال الجدول نلاحظ أن كا<sup>2</sup> المحسوبة 16.13 أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة 3.84، عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نستخلص أنه توجد دلالة إحصائية، أي نثبت وجود فروق بين إجابات المبحوثين ولا يرجع ذلك إلى الصدفة، وذلك فيما يخص تدريب الرياضيين بين نوادي عامة ونوادي خاصة.

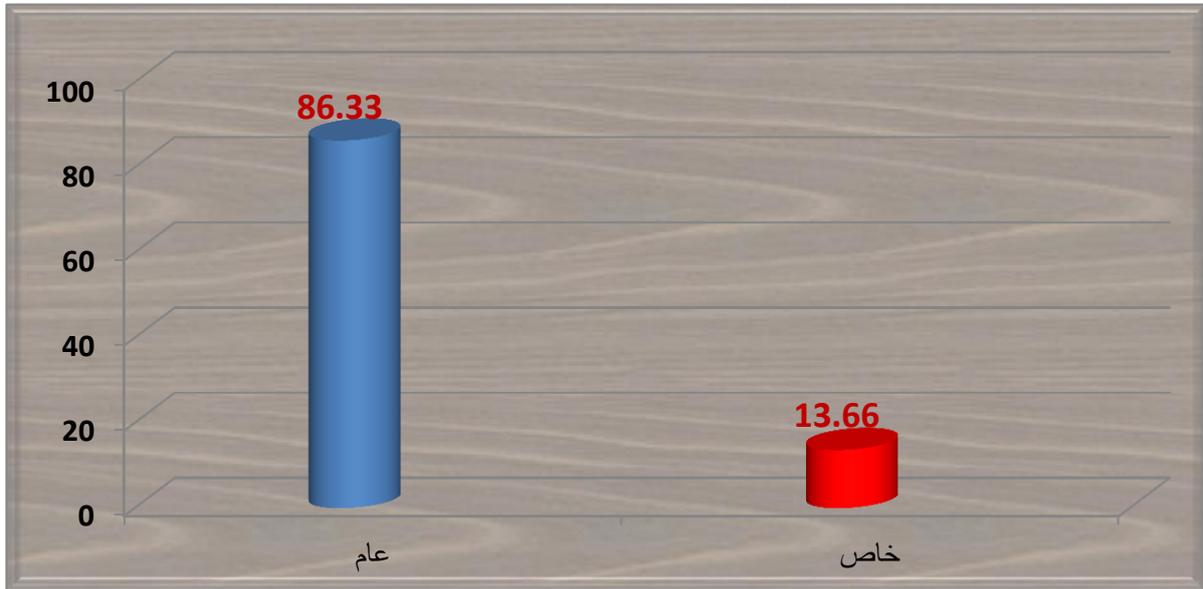
تفسير نتائج الجدول رقم (17):

نلاحظ ان السواد الأعظم من الرياضيين يتدربون في نوادي عامة في حين أن ثلثة قليلة منهم ممن يتدربون في نوادي خاصة، وهذا لغياب شبه كلي للنوادي الخاصة فأغلبية النوادي هي نواد عامة، وبالتالي يتحتم على الشباب الانخراط في نواد عامة، كما أن تكاليف الاشتراك بالنوادي الخاصة أكبر من النوادي العامة ولا تراعي الحالة الاجتماعية والاسرية للأفراد وهو ما يجعل الرياضيين ينفرون الى النوادي العامة.

### الإستنتاج الخاص بالجدول رقم (17):

- السواد الأعظم من الرياضيين يتدربون في نوادي عامة .
- غياب شبه للنوادي الخاصة، وإن وجد بالاشتراك به يبقى حكر على طبقة من المجتمع دون الطبقات الاخرى.
- يرى الباحثان أن من الاهمية بمكان تأسيس نوادي خاصة، وجعل الاشتراك فيها مجانا أو بمبالغ رمزية من اجل تمكين كل الشباب من الانخراط.
- ضرورة الاهتمام بدور الشباب والقاعات والنوادي الرياضية من أجل النهوض بالرياضة في بلادنا .

الشكل رقم (31):أعمدة صاعدة تبين نسبة اشتراك الرياضيين بالنوادي العامة والخاصة



السؤال 14 - أ متفرع من السؤال السابق: إذا كان التدريب في قاعة عامة: هل تكون القاعة متاحة طوال اليوم؟

الغرض من السؤال: معرفة إن كانت القاعة الرياضية شاغرة في كل الأوقات

الجدول رقم (18) يبين الفرق في اراء المبحوثين حول شغور القاعة من عدمها

R	DF	$\alpha$	كا <sup>2</sup> مج	كا <sup>2</sup> مح	تك مش - تك مت <sup>2</sup>	تك مش - تك مت	التكرار المتوقع	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة	
					1	1	14	%53.33	16	نعم	01
-	01	0.05	3.84	0.71	9	3-	14	%46.66	12	لا	02
					10		28	%100	28	المجموع	

تحليل الجدول رقم (18):

يبين الجدول أعلاه أن ما نسبته %53.33 من الرياضيين المبحوثين تكون القاعات التي يتدربون فيها شاغرة ومتاحة طوال الوقت في حين نجد أن نسبة %46.66 هم فئة المبحوثين الذين لا تكون قاعات لتدريب متاحة لهم طوال الوقت .

القرار الإحصائي:

من خلال الجدول نلاحظ أن كا<sup>2</sup> المحسوبة 0.71 أصغر من كا<sup>2</sup> الجدولة 4.81، عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نستخلص أنه لا توجد دلالة إحصائية، أي نثبت أنه لا يوجد فروق بين إجابات المبحوثين وإنما يرجع ذلك إلى الصدفة، وذلك فيما يخص إن كانت قاعة التدريب متاحة في كل الأوقات.

تفسير نتائج الجدول رقم (18):

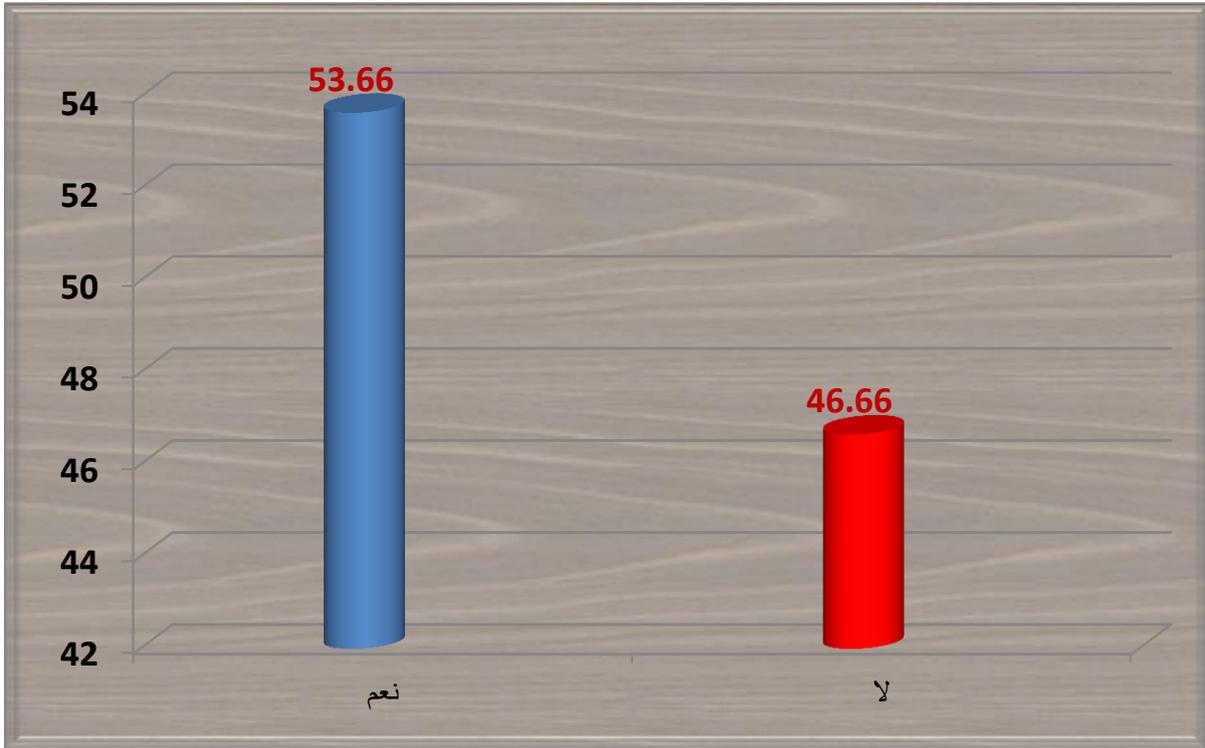
نلاحظ أن ما يقارب نصف العينة المبحوثة يجدون صعوبة في التدريب أي تكون القاعات غير شاغرة في كل الاوقات وبالتالي يجدون أنفسهم مضطرين إلى التدريب في مكان اخر إن وجد أو العودة الى البيت من دون أن يتدرب، يعود هذا إلى التداخل في اوقات التدريب، وعدم ملائمة الأوقات المخصصة للتدريب، ناهيك عن مشكل

الاكتظاظ لنقص القاعات الرياضية مقابل عدد الرياضيين الهائل. لذا يتوجب إعادة النظر في تنظيم وسير القاعات الرياضية وكذا إتاحة الأوقات للرياضيين بشكل مدروس حتى لا يحدث الخلط والتداخل بين الرياضيين.

### الإستنتاج الخاص بالجدول رقم (18):

- توفير القدر الكافي من دور الشباب القاعات الرياضية، ومراكز التدريب.
- البرمجة الجيدة لأوقات التدريب تفاديا للتداخل و العشوائية.
- إتاحة الوقت الكافي للرياضيين المخصص للتدريب.
- ضرورة انشاء قاعات رياضية بمعايير مدروسة تلائم التخصصات الرياضية باختلاف أنواعها .

### الشكل رقم (32): أعمدة صاعدة تبين نسب أوقات شغور قاعات التدريب



السؤال 14 ب: متفرع من السؤال 14-أ

الغرض من السؤال: معرفة البدائل في حالة شغور القاعة

## الجدول رقم (19): يبين البدائل في حالة عدم شغور القاعة

R	DF	$\alpha$	كا <sup>2</sup> مج	كا <sup>2</sup> مج	تك مش- تك مت <sup>2</sup>	تك مش- تك مت	التكرار المتوقع	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة	
					1	1-	4	25	3	لا تتدرب	01
-	02	0.05	5.99	0.5	1	1	4	41.66	5	تنتظر حتى شغور القاعة	02
					0	0	4	33.33	4	تتدرب في مكان اخر	03
					2		12	100	12	المجموع	

## تحليل الجدول رقم (19):

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 25 % من الفئة المبحوثة لا يتدربون في حالة عدم شغور القاعة، بينما نجد ما نسبته 41.66% ينتظرون حتى شغور القاعة، أما النسبة المتبقية والتي تقدر ب: 33.33% يتدربون في مكان اخر.

## القرار الإحصائي:

من خلال الجدول نلاحظ أن كا<sup>2</sup> المحسوبة 0.5 أصغر من كا<sup>2</sup> الجدولة 5.99، عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نستخلص أنه لا توجد دلالة إحصائية، ومنه لا يوجد فروق بين إجابات المبحوثين وإنما يرجع ذلك إلى الصدفة، وذلك فيما يخص البدائل عند عدم شغور قاعة التدريب.

## تفسير نتائج الجدول رقم (19):

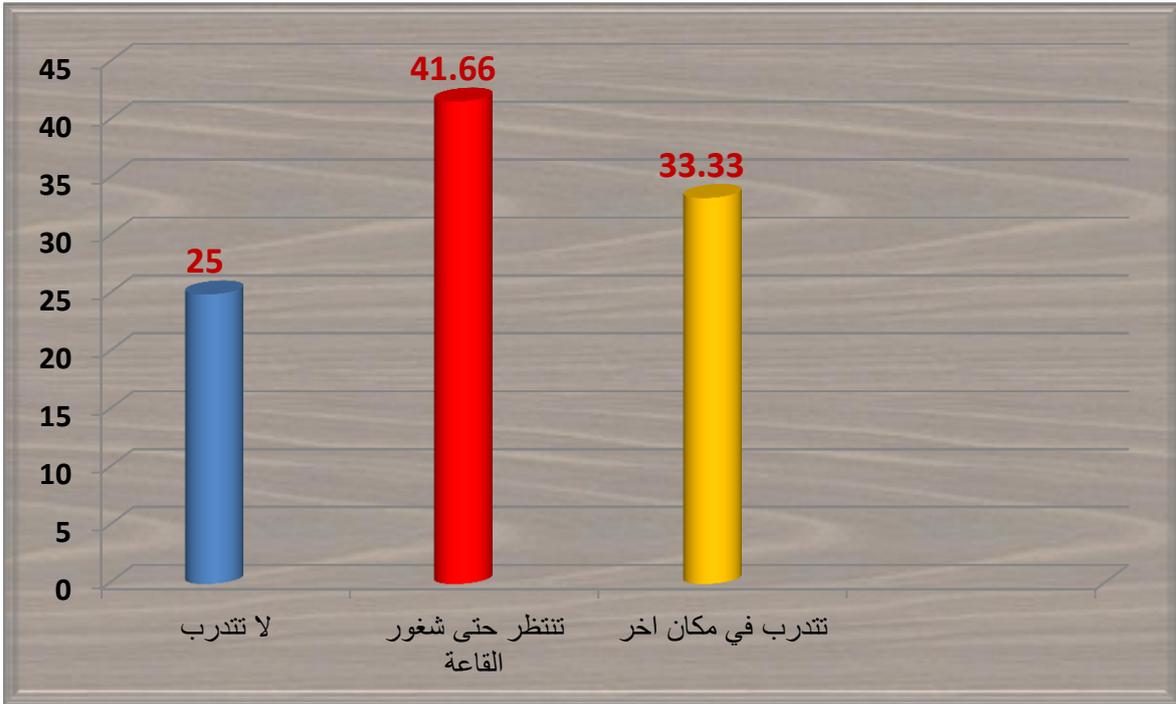
نلاحظ اختلاف البدائل لدى الرياضيين في حالة عدم شغور القاعة فمنهم من ينتظر حتى شغور القاعة ومنهم من يتدرب في مكان اخر، في حين هناك أفراد من العينة لا يتدربون بتاتا وهو الأمر الذي يثبت وجود خلط

وفوضى في تسيير القاعات الرياضية، ووجود النقص الفادح لأماكن التدريب وانعدامها في بعض المناطق، كما أن أغلبية النوادي تبرمج حصصها التدريبية مساء مما يحدث الفوضى التداخل في الأوقات .

### الإستنتاج الخاص بالجدول رقم (19):

- يوجد فوضى عارمة في تسيير القاعات والنوادي الرياضية وتخطيط البرامج .
- ضرورة إعادة الهيكلة التنظيمية للقاعات الرياضية والنوادي الرياضية.
- مراعات ظروف الرياضيين في تخطيط الحصص التدريبية وكذا في برمجة أوقات التدريب.
- أهمية إيجاد البدائل والوسائل والمرافق العامة الرياضية لتخفيف الضغط على القاعات الرياضية.

### الشكل رقم (33):أعمدة صاعدة تبين البدائل في حالة عدم شغور القاعة



السؤال الخامس عشر: المسافة بين مكان التدريب ومقر سكنك

الغرض من السؤال: معرفة بعد الرياضي عن قاعة التدريب

الجدول رقم (20): يبين المسافة التي تفصل الرياضي عن مكان التدريب.

R	DF	$\alpha$	كا <sup>2</sup> مج	كا <sup>2</sup> مح	تك مش- تك مت <sup>2</sup>	تك مش- تك مت	التكرار المتوقع	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
					20.25	4.5-	7.5	10	3	بعيدة جدا
-	3	0.05	7.81	7.06	0.25	0.5	7.5	26.66	8	بعيدة نوعا ما
					30.25	5.5	7.5	43.33	13	قريبة
					2.25	1.5-	7.5	20	6	قريبة جدا
					53		30	100	30	المجموع

### تحليل الجدول رقم (20):

نلاحظ من خلال الجدول أن ما نسبته 10% من الرياضيين المبحوثين يقيمون بعيدا جدا عن مكان التدريب، بينما نجد 26.66% منهم يصرحون أنهم بعيدين نوعا ما، ونسبة تقدر ب: 43.33% تمثل فئة المبحوثين الذين يقيمون قريبا على حد تعبيرهم، أما الـ 20% منهم قريبين جدا من مكان التدريب.

### القرار الإحصائي:

من خلال الجدول نلاحظ أن كا<sup>2</sup> المحسوبة 7.06 أصغر من كا<sup>2</sup> الجدولة 7.81، عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نستخلص أنه لا توجد دلالة إحصائية، أي نشبت أنه لا يوجد فروق بين إجابات المبحوثين و يرجع ذلك إلى الصدفة، وذلك فيما يخص المسافة التي تبعد بين مقر السكن للرياضي ومكان تدريبه.

### تفسير نتائج الجدول رقم (20):

مما سبق نستنتج أن النوادي الرياضية والقاعات ودور الشباب حين أنشئت لم يكن لها تخطيط مسبق ولم تراعي التوزيع السكني والعمراني، وبالتالي يجد بعض الرياضيين صعوبة في التنقل إلى مكان التدريب لبعده المسافة تثبت هذه النتائج وجود ثغرة أو نقص في النوادي الرياضية والقاعات والمركزية في توزيعها.

## الإستنتاج الخاص بالجدول رقم (20):

- بعد القاعة الرياضية والنادي عن الشخص يشكل بحد ذاته عائق للممارسة الرياضية.
- توفير النوادي والمنشآت الرياضية يجلب الرياضي ويحفزه على الممارسة والسعي وراء تحقيق أهدافه .
- ضرورة مراعات التوزيع السكني عند انشاء وتشبيد المنشآت الرياضية.
- الاهتمام بالمناطق النائية وتشجيع الفراد على الممارسة الرياضية.

## الشكل رقم (34):أعمدة صاعدة تبين نسب المسافة بين مكان التدريب ومقر السكن



## السؤال السادس عشر: تنتقل إلى القاعة عن طريق؟

الغرض من السؤال: الوسيلة التي يستخدمها الرياضي في ذهابه لمكان التدريب

## الجدول رقم (21): يبين الفرق بين الرياضيين في تنقلهم لمكان التدريب

R	DF	$\alpha$	كا <sup>2</sup> مج	كا <sup>2</sup> مح	تك مش- (تك مش- تك مت) <sup>2</sup>	تك مش- تك مت	التكرار المتوقع	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
+	3	0.05	7.81	10.26	6.25	2.5-	7.5	16.66	5	وسيلة خاصة
					56.25	7.5	7.5	50	15	نقل عمومي
					2.25	1.5-	7.5	20	6	مشيا على الأقدام
					12.25	3.5-	7.5	13.33	4	بمحاذات المنزل
					77		30	100	30	المجموع

## تحليل الجدول رقم (21):

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن ما نسبته 16.66 % من الرياضيين المبحوثين ينتقلون بوسيلة خاصة الى مكان التدريب، بينما نجد ما نسبته 50% يعتمدون في تنقلهم على النقل العمومي، وتمثل النسبة 20% الرياضيين التي تكون تنقلاتهم سيرا على الأقدام، أما النسبة المتبقية والمقدرة بـ 13.33% تمثل الرياضيين من هم بمحاذات مكان التدريب.

## القرار الإحصائي:

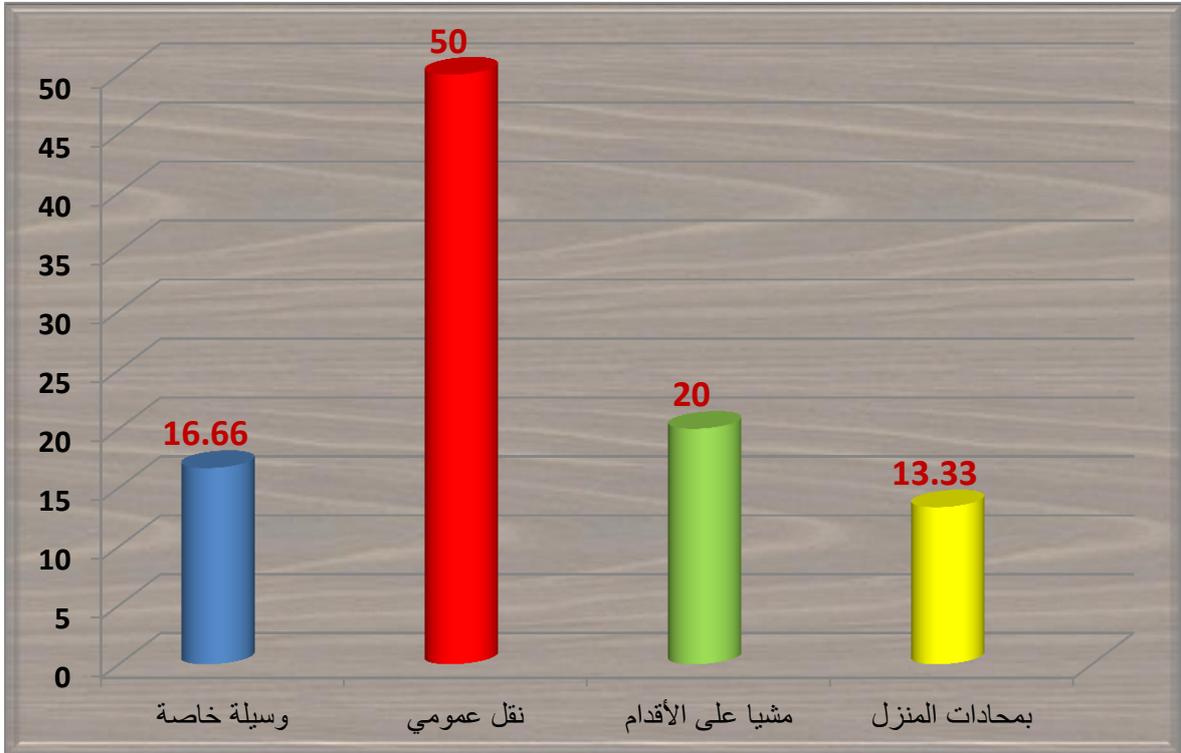
من خلال الجدول نلاحظ أن كا<sup>2</sup> المحسوبة 10.66 أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة 7.81، عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نستخلص أنه توجد دلالة إحصائية، ومنه نثبت وجود فروق بين إجابات المبحوثين ولا يرجع ذلك إلى الصدفة وإنما توجد مبررات لكل إجابة، وذلك فيما يخص الرياضيين إلى مكان التدريب .

تفسير نتائج الجدول رقم (21): تؤكد هذه النتائج ما سبقها فمعظم الرياضيين يجدون صعوبة في تنقلهم لمكان التدريب مما يثبت التوزيع اللامركزي للمنشآت الرياضية واقتصارها على المدن، مما يجعل تنقل الأفراد البعيدين عن المدن يشق الأنفس وقد يستحيل في بعض الأحيان.

### الإستنتاج الخاص بالجدول رقم (21):

- تسهيل تنقل الرياضيين ولما وضع مركبات خاصة بنقل الرياضيين الذين يقطنون بعيدا عن مكان التدريب.
- ضرورة التوزيع اللامركزي للمنشآت الرياضية وقاعات التدريب.
- الإهتمام أكثر بالمناطق النائية بتسهيل التنقل وتوفير المنشآت الرياضية.
- التشجيع على الممارسة الرياضية وتحفيز الرياضيين خاصة المبتدئين منهم.

الشكل رقم (35): أعمدة صاعدة تبين نسبة كيفية تنقلات الرياضيين إلى مقر التدريب



السؤال السادس عشر- أ متفرع من السؤال الذي سبقه: إذا كنت تنتقل عبر النقل العمومي تسعيرة النقل مناسبة؟

الغرض من السؤال: معرفة إن كانت تسعيرة النقل مناسبة للرياضي.

الجدول رقم (22): يبين آراء الرياضيين حول وسيلة النقل

R	DF	$\alpha$	كا <sup>2</sup> مج	كا <sup>2</sup> مج	تك مش- تك (مت) <sup>2</sup>	تك مش- تك مت	التكرار المتوقع	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
					9	3-	5	13.33	2	باهضة
-	02	0.05	5.99	3.6	9	3	5	53.33	8	في تناول
					00	0	5	33.33	5	مبلغ رمزي
					18		15	100	15	المجموع

تحليل الجدول رقم (22):

من خلال الجدول نلاحظ أن 13.33 % من الرياضيين الذين ينتقلون عبر النقل العمومي يرون أن مبلغ التنقل باهض ، بينما يرى 53.33% منهم أن المبلغ في المتناول، وتمثل النسبة المتبقية أي 33.33% من يرون أن مبلغ التنقل هو مبلغ رمزي.

القرار الإحصائي:

من خلال الجدول نلاحظ أن كا<sup>2</sup> المحسوبة 3.6 أقل من كا<sup>2</sup> الجدولة 7.81، عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نستخلص أنه لا توجد دلالة إحصائية، ومنه ننفي وجود فروق بين إجابات المبحوثين وإنما يرجع ذلك إلى الصدفة، وذلك فيما يخص رأيهم حول مبلغ التنقل.

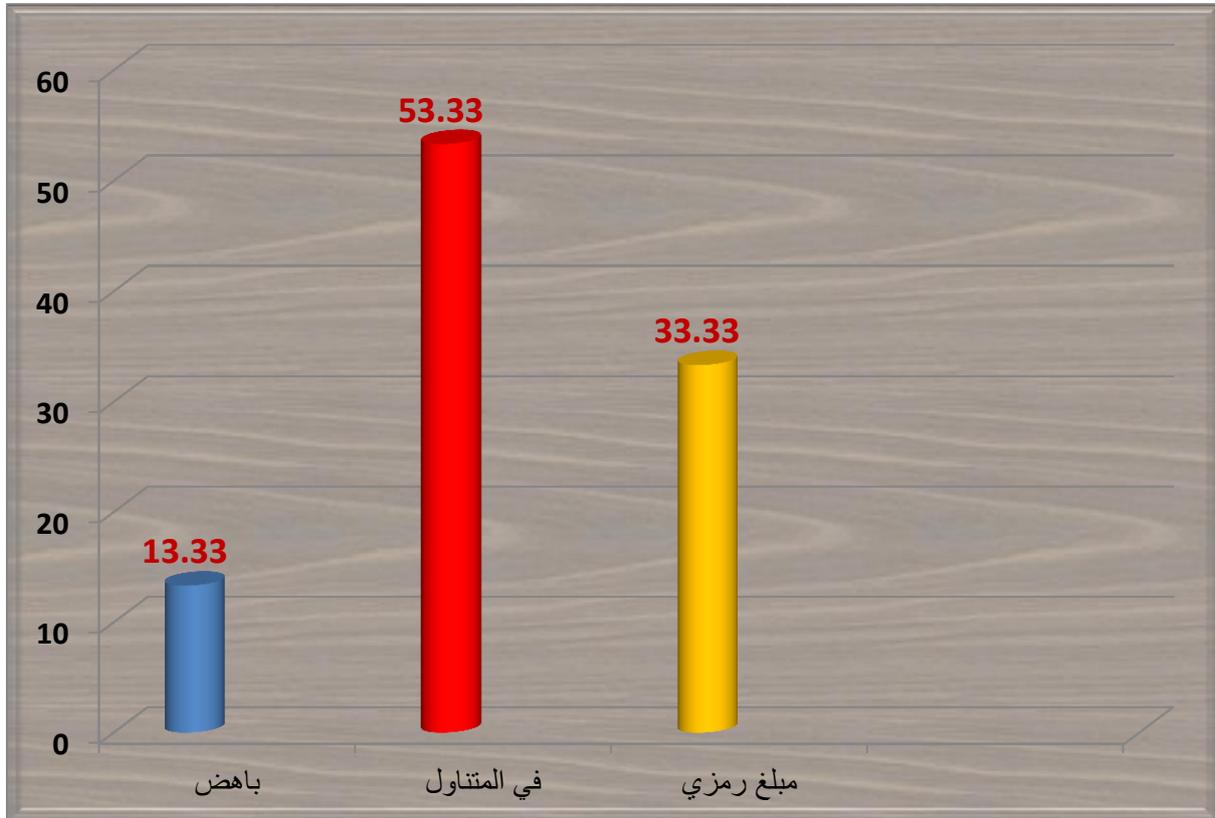
## تفسير نتائج الجدول رقم (22):

تؤكد هذه النتائج ما سبق فالرياضيين يمثلون عدة شرائح من المجتمع وبالتالي يستلزم ضرورة تسهيل تنقل الرياضيين من وإلى مكان التدريب، وتكثيف المنشآت الرياضية في التجمعات السكنية.

## الإستنتاج الخاص بالجدول رقم (22):

- ضرورة تسهيل تنقل الرياضي من وإلى مكان التدريب.
- تمكين الفئات المحرومة من المجتمع من الممارسة الرياضية بتقديم تسهيلات ورخص خاصة به

## الشكل رقم (36): أعمدة صاعدة تبين اراء الرياضيين حول مبلغ التنقل



السؤال السادس عشر - ب: السؤال الفرعي الثاني من السؤال السابق مبلغ التنقل:

الغرض من السؤال: معرفة توفر مبلغ التنقل دائماً أم ادخاره

## الجدول رقم (23): يبين اجابة المبحوثين حول مبلغ التنقل

R	DF	$\alpha$	كا <sup>2</sup> مج	كا <sup>2</sup> مح	تك مش- (تك مت) <sup>2</sup>	تك مش- تك مت	التكرار المتوقع	النسبة المئوية%	التكرار	الإجابة
					20.25	4.5	7.5	80	12	01 متوفر
+	01	0.05	3.84	5.4	20.25	4.5-	7.5	20	3	02 مجبر على ادخاره
					40.5		15	100	15	المجموع

## تحليل الجدول رقم (23):

من خلال الجدول نلاحظ أن ما نسبته 80% الرياضيين الذين يتنقلون عبر وسائل النقل العمومية يتوفر لديهم مبلغ التنقل دائماً، في حين يضطر 20% منهم الى ادخار المبلغ.

**القرار الإحصائي:** من خلال الجدول نلاحظ أن كا<sup>2</sup> المحسوبة 5.4 أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة 3.94، عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نستخلص أنه توجد دلالة إحصائية، ومنه نثبت وجود فروق بين إجابات المبحوثين ولا يرجع ذلك إلى الصدفة، وذلك فيما توفر مبلغ التنقل من عدمه.

## تفسير نتائج الجدول رقم (23):

يجد بعض الأفراد صعوبة في توفير مبلغ التنقل وخاصة فئة المتدربين والبطالين ممن لا دخل لهم وبالتالي لا يمكن لهم توفير مبلغ التنقل في غالب الأحيان فيضطرون إلى ادخاره، لذا ينبغي على الهيئات المعنية أخذ الأمر بعين الاعتبار.

## الإستنتاج الخاص بالجدول رقم (23):

- تعاني بعض الفئات من المجتمع من أجل ممارسة الرياضة حتى في تنقلاتهم يجدون صعوبة.

- ضرورة تسهيل تنقل الرياضيين وخاصة المتدربين منهم.

الشكل رقم (37): أعمدة صاعدة تبين توفر مبلغ التنقل من عدمه للرياضيين



السؤال السابع عشر: هل تصادفك صعوبات جراء التدريب؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان الرياضي يتلقى صعوبات جراء التدريب

الجدول رقم (24): يبين إن كان الرياضي يتلقى صعوبات جراء التدريب.

R	DF	$\alpha$	كا <sup>2</sup> مج	كا <sup>2</sup> مج	تك - تك (مت) <sup>2</sup>	تك مش - تك مت	التكرار المتوقع	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
+	01	0.05	3.84	6.53	49	7-	15	73.33	22	01 نعم
					49	7-	15	26.66	8	02 لا
					98		30	100	30	المجموع

**تحليل الجدول رقم (24):** نلاحظ من خلال الجدول أن ما نسبته 73.33% من عينة البحث تصادفهم صعوبات جراء التدريب، بينما تمثل نسبة 26.66% من العينة البحثية لا تصادفهم صعوبات جراء التدريبات.

**القرار الإحصائي:** من خلال الجدول نلاحظ أن  $\chi^2$  المحسوبة 6.53 أكبر من  $\chi^2$  الجدولة 3.84، عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نستخلص أنه توجد دلالة إحصائية، ومنه نثبت وجود فروق بين إجابات المبحوثين ولا يرجع ذلك إلى الصدفة، وذلك فيما يخص ما إذا كان الرياضيون يصادفون صعوبات جراء التدريب.

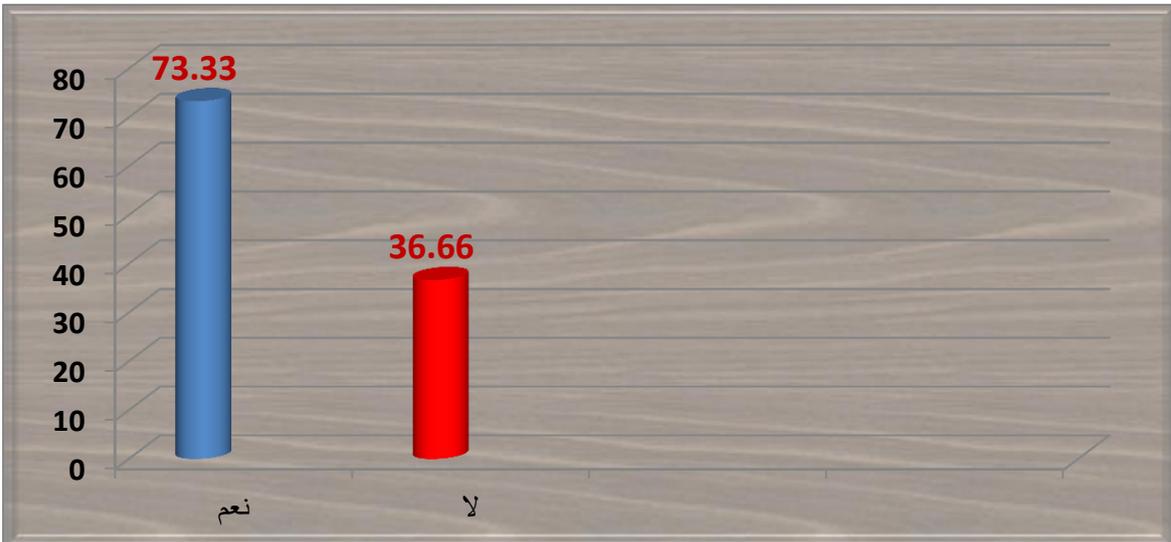
### تفسير نتائج الجدول رقم (24):

حسب رأي المبحوثين فإن الأغلبية منهم يتلقون صعوبات وعقبات تعيقهم عن التدريب وهذا نظرا للمشاكل الاجتماعية والظروف الدراسة وكذا ظروف العمل وغيرها من العقبات.

### الإستنتاج الخاص بالجدول رقم (24):

- يعاني الكثير من الرياضيين من عدة صعوبات جراء التدريب.
- تسهيل الممارسة الرياضية خاصة على المتمدرسين والفئات الخاصة.
- توعية الناس رياضيا وتزويدهم بالثقافة الرياضية مع إزالة العقبات والصعوبات.

**الشكل رقم (38):** أعمدة صاعدة تبين إن كان الرياضيين يصادفون صعوبات جراء التدريب.



السؤال السابع عشر- أ - متفرع من السؤال الذي سبقه: إذا كانت الإجابة بنعم، فيما تتمثل الصعوبات التي يتلقاها

الغرض من السؤال: معرفة الصعوبات التي تصادف الرياضي جراء التدريب

الجدول رقم (25): يبين الصعوبات التي تصادف الرياضي جراء التدريب

R	DF	$\alpha$	كا <sup>2</sup> مج	كا <sup>2</sup> مح	تك مش - تك مت <sup>2</sup>	تك مش - تك مت	التكرار المتوقع	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة	
					16	4.84	4.4	6.66	2	الأمن	01
					31.63	5.6	4.4	45.55	10	التنقل	02
					4.84	2.2	4.4	6.66	2	تكاليف الاشتراك	03
					12.96	3.6	4.4	26.66	8	التداخل مع أوقات الدراسة	04
					00	00	4.4	00	0	صعوبات أخرى	05
					65.43		22	100	22	المجموع	

تحليل الجدول رقم (25):

نلاحظ من خلال الجدول أن ما نسبته 6.66% من الفئة المبحوثة يعانون من صعوبة الأمن، أما نسبة 6.66% منهم يجدون صعوبة في تكاليف الاشتراك، 26.66% ممن يعانون من التداخل مع أوقات الدراسة، أين يجد ما نسبته 45.55% يعانون من صعوبة الأمن.

## القرار الإحصائي:

من خلال الجدول نلاحظ أن  $\chi^2$  المحسوبة 14.89 أكبر من  $\chi^2$  الجدولة 9.48، عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نستخلص أنه توجد دلالة إحصائية، ومنه نثبت وجود فروق بين إجابات المبحوثين ولا يرجع ذلك إلى الصدفة، وذلك فيما يخص الصعوبات التي تواجه الرياضيين جراء التدريب .

**تفسير نتائج الجدول رقم (25):** كثيرة هي الصعوبات التي تواجه الرياضي والعديد من العراقيل تحول دون الممارسة الرياضية، فمعظم الرياضيين يواجهون صعوبات جراء التدريب، تتداخل هاته الصعوبات فيما بينها لتشكل عقبة أمام الممارسة الرياضية، أمام الرياضي وطموحاته واهدافه، وهو ما يؤكد النتائج المتوصل إليها سابقا.

## الإستنتاج الخاص بالجدول رقم (25):

- العديد من العقبات تقف امام الرياضي وتحول دون الممارسة الرياضية.
- معالجة المشاكل التي تواجه الرياضيين امر بالغ الاهمية .
- معالجة المشاكل التي تواجه الرياضيين هو بحد ذاته محاربة للآفات الاجتماعية والجريمة والانحراف.
- لتطوير الرياضة والنهوض بها فإن الرياضي هو اللبنة الاولى وهو حجر الأساس.

**الشكل رقم (39):** أعمدة صاعدة تبين الصعوبات التي تواجه الرياضي جراء التدريبات.



## السؤال الثامن عشر - هل تتدرب طول السنة؟

الغرض من السؤال: معرفة إن كان الرياضي منتظم في تدريباته.

## الجدول رقم (26): يبين اجابات الرياضيين حول الانتظام في التدريب

R	DF	$\alpha$	كا <sup>2</sup> مج	كا <sup>2</sup> مج	تك مش - تك مت <sup>2</sup>	تك مش - تك مت	التكرار المتوقع	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة	
+	01	0.05	3.84	28.06	210.2	14.5	7.5	73.33	22	نعم	01
					5	0.5	7.5	26.66	8	لا	02
					210.5		30	100	30	المجموع	

## تحليل الجدول رقم (26):

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 73.33 % من الفئة المبحوثة يتدربون طول السنة، بينما نجد ما نسبته 26.66 % لا يتدربون طول السنة .

## القرار الإحصائي:

من خلال الجدول نلاحظ أن كا<sup>2</sup> المحسوبة 28.06 أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة 3.84، عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نستخلص أنه توجد دلالة إحصائية، ومنه يوجد فروق بين إجابات المبحوثين ولا يرجع ذلك إلى الصدفة، وذلك فيما يخص إن كان الرياضيين يتدربون طول السنة.

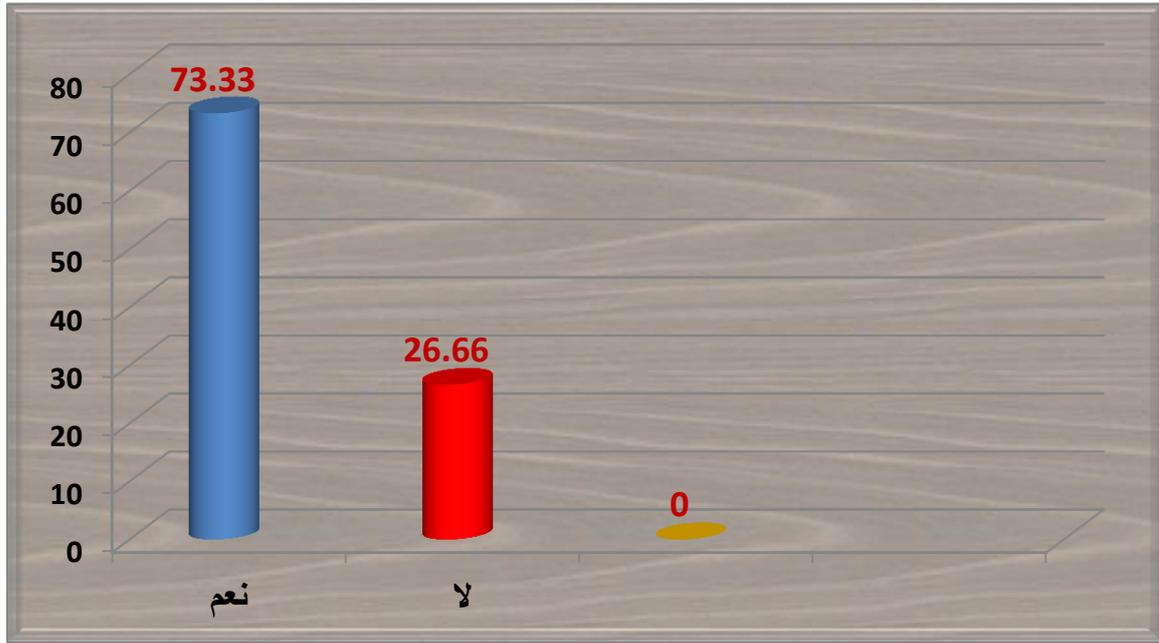
## تفسير نتائج الجدول رقم (26):

نلاحظ أن الرياضيين لا يتدربون طول السنة وإنما يحدث انقطاع عن التدريب يرجع ذلك إلى ظروف الممارسة الرياضية التي تمنع الرياضي من الممارسة الرياضية كما هو في فصل الشتاء وضيق الوقت أو الاجواء الحارة في فصل الصيف.

### الإستنتاج الخاص بالجدول رقم (26):

- لا يتدرب كل الرياضيين طول السنة لظروف معينة.
- يجب مراعات الظروف المناخية في تخطيط وبرمجة التدريب .
- مراعات ظروف الرياضيين في تخطيط الحصص التدريبية وكذا في برمجة أوقات التدريب.

### الشكل رقم (40): أعمدة صاعدة تبين تدريب الرياضيين خلال السنة



السؤال التاسع عشر: تتدرب بالأسبوع؟

الغرض من السؤال: معرفة عدد الحصص التدريبية بالأسبوع الواحد.

R	DF	$\alpha$	كا <sup>2</sup> مج	كا <sup>2</sup> مح	تك مش - تك مت <sup>2</sup>	تك مش - تك مت	التكرار المتوقع	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة	
					12.25	3.5-	7.5	13.33	4	مرة واحدة	01
					6.25	2.5	7.5	33.33	10	مرتين	02
					30.25	5.5	7.5	40	12	03 مرات	
					12.25	3.5-	7.5	13.33	4	أكثر من 03 مرات	03
					53		30	100	30	المجموع	

الجدول رقم (27): يبين عدد الحصص التدريبية بالأسبوع الواحد.

تحليل الجدول رقم (27):

نلاحظ من خلال الجدول أن ما نسبته 13.33% من الرياضيين المبحوثين يتدربون مرة واحدة خلال الأسبوع، بينما نجد ما نسبته 33.33% منهم يتدربون مرتين في الأسبوع، ونسبة تقدر بـ 40% تمثل فئة المبحوثين الذين يتدربون 03 مرات في الأسبوع، أما ما نسبته 13.33% منهم يتدربون أكثر من 03 مرات بالأسبوع.

القرار الإحصائي:

من خلال الجدول نلاحظ أن كا<sup>2</sup> المحسوبة 8.13 أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة 7.81، عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نستخلص أنه توجد دلالة إحصائية، ومنه نثبت أنه يوجد فروق بين إجابات المبحوثين ولا يرجع ذلك إلى عوامل الصدفة الصدفية، وذلك فيما يخص عدد الحصص التدريبية خلال الأسبوع.

تفسير نتائج الجدول رقم (27):

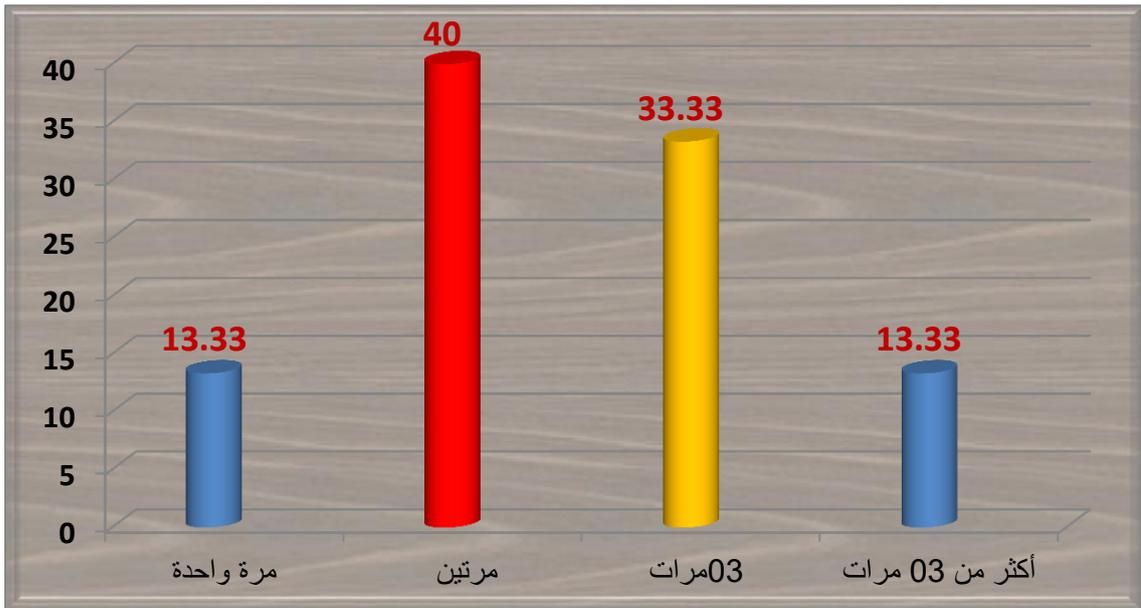
نلاحظ أن بعض الرياضيين يتدربون حصة واحدة فقط أسبوعيا، ومنهم من يتدرب مرتين بالأسبوع وهي قليلة جدا ولا تحقق الفائدة المرجوة من التدريب، أي أن حصة تدريبية واحدة أو اثنتين غير كافية تماما ولا يمكن أن نحدث تكيف فسيولوجي لدر الرياضي وبالتالي لا يمكن تحقيق أي تقدم من العملية التدريبية وتصبح الممارسة تدور في حلقة مفرغة.

### الإستنتاج الخاص بالجدول رقم (27):

- يتدرب بعض الرياضيين مرة واحدة أو مرتين بالأسبوع وهي غير كافية تماما.

- ضرورة تخطيط على الأقل ثلاثة حصص تدريبية أسبوعيا للوصول إلى المبتغى.

الشكل رقم (41): أعمدة صاعدة تبين عدد الحصص التدريبية خلال الأسبوع:



السؤال العشرون: كم ساعة تتدرب باليوم؟

الغرض من السؤال: معرفة طول الحصة التدريبية الواحدة

## الجدول رقم (28): يبين عدد ساعات التدريب

R	D F	$\alpha$	كا <sup>2</sup> مج	كا <sup>2</sup> مح	تك مش- تك مت <sup>2</sup>	تك مش- تك مت	التكرار المتوقع	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة	
+	2	0.05	5.99	7.2	00	00	10	33.33	10	ساعة	01
					36	6	10	53.33	16	ساعتين	02
					36	6-	10	13.33	4	أكثر من ساعتين	03
					72		30	100	30	المجموع	

## تحليل الجدول رقم (28):

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن ما نسبته 33.33 % من الرياضيين المبحوثين يتدربون ساعة واحدة باليوم، بينما نجد ما نسبته 53.33% يتدربون ساعتين، وتمثل النسبة 13.33 % من يتدربون أكثر من ساعتين.

## القرار الإحصائي:

من خلال الجدول نلاحظ أن كا<sup>2</sup> المحسوبة 7.2 أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة 5.91، عند مستوى الدلالة 0.05 و بالتالي نستخلص أنه توجد دلالة إحصائية، ومنه نثبت وجود فروق بين إجابات المبحوثين ولا يرجع ذلك إلى الصدفة وإنما توجد مبررات لكل إجابة، وذلك فيما يخص عدد ساعات التدريب بالحصاة الواحدة.

## تفسير نتائج الجدول رقم (28):

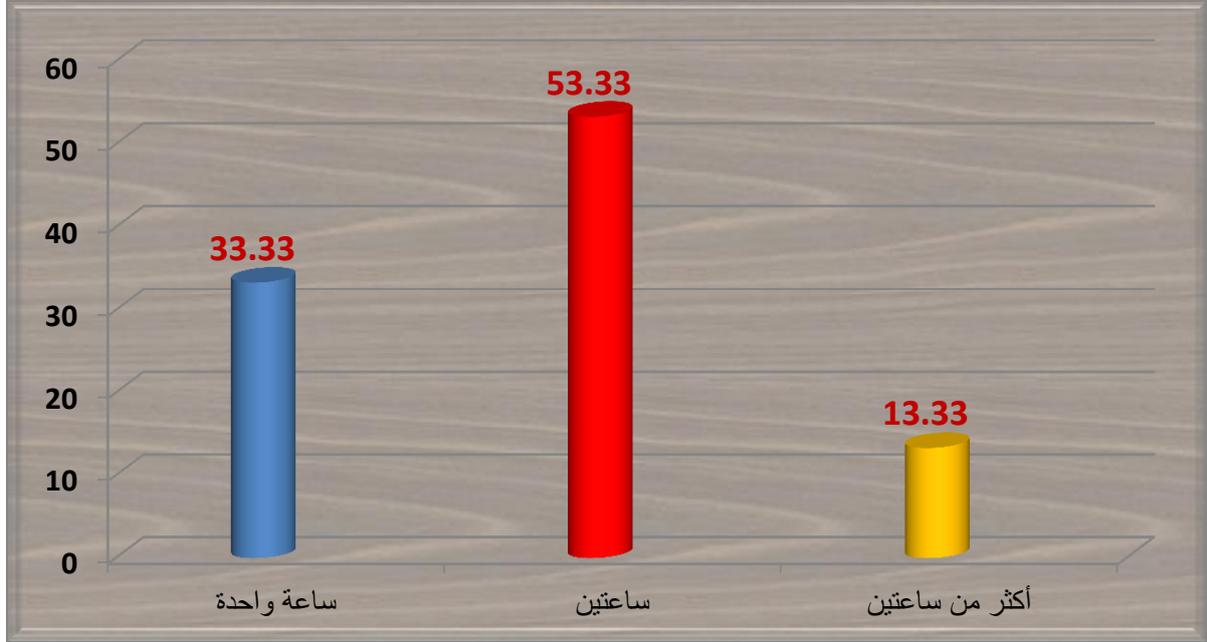
تؤكد هذه النتائج أن التدريب الذي يتلقونه ليس مخطط له مسبقاً إلا القلة منهم، معظمه نابع من العشوائية وتعصب بعض المدربين لأفكارهم وثقافتهم، غير أن المتضرر الأكبر هو الرياضي، لذا ينبغي تخطيط التدريب الرياضي على أساس علمي صحيح.

## الإستنتاج الخاص بالجدول رقم (28):

- ضرورة تكوين وتأطير المدربين خاصة ممن لا يملكون شهادات تثبت خبرتهم بالميدان.

- على المدربين التخطيط الجيد للحصص التدريبية ومراعات الفروق الفردية.

الشكل رقم (42): أعمدة صاعدة تبين الوقت المستغرق في الحصة التدريبية.



السؤال الثاني وعشرون: في رأيك ما هو أحسن فصل للتدريب خلال السنة؟

الغرض من السؤال: معرفة الفصل المفضل عند الرياضي لممارسة الرياضة.

الجدول رقم (29): يبين الفصول المفضلة للتدريب عند المبحوثين.

R	DF	$\alpha$	كا <sup>2</sup> مج	كا <sup>2</sup> مح	(تك مش - تك مت) <sup>2</sup>	تك مش - تك مت	التكرار المتوقع	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة	
-	03	0.05	7.81	4.66	0.25	0.5	7.5	26.66	8	الشتاء	01
					20.25	4.5	7.5	40	12	الربيع	02
					2.25	1.5-	7.5	20	6	الصيف	03
					12.25	3.5-	7.5	13.33	4	الخريف	04
					35		30	100	30	المجموع	

## تحليل الجدول رقم (29):

من خلال الجدول نلاحظ أن 26.66 % من الرياضيين يفضلون التدريب في فصل الشتاء، بينما 40% منهم يفضلون فصل الربيع، وتمثل النسبة 20 % من يفضلون فصل الصيف للتدريب، أما نسبة 13.33 % منهم يفضلون فصل الخريف.

## القرار الإحصائي:

من خلال الجدول نلاحظ أن  $\chi^2$  المحسوبة 4.66 أقل من  $\chi^2$  الجدولة 7.81، عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نستخلص أنه لا توجد دلالة إحصائية، ومنه ننفي وجود فروق بين إجابات المبحوثين وإنما يرجع ذلك إلى الصدفة، وذلك فيما يخص رأيهم حول أفضل الفصول للممارسة الرياضية.

## تفسير نتائج الجدول رقم (29):

نلاحظ أن آراء الرياضيين متباينة ومختلفة حول أفضل الفصول للممارسة الرياضية وهذا أمر طبيعي، كما تقدمنا بالذكر فلكل فرد منا إيقاعه الحيوي الخاص به يتغير خلال السنة وخلال الشهر بل وحتى خلال اليوم الواحد، ومنه تتغير المشاعر والأحاسيس والحالة المزاجية عامة، كما تتغير الحالة البدنية للشخص تبعاً لإيقاعه الحيوي كما تؤكد الدراسات العلمية.

## الإستنتاج الخاص بالجدول رقم (29):

- لكل شخص منا إيقاعه الحيوي الذي يتحكم في كل شيء.
- ضرورة مراعات الحالة المزاجية والنفسية للرياضيين.
- ضرورة التقيد بالبحوث العلمية في مثل هكذا امور.

الشكل رقم (43): أعمدة صاعدة تبين آراء الرياضيين أفضل الفصول للتدريب خلال السنة



السؤال الثاني والعشرون - أ يتفرع من السؤال السابق: إلى ما يعود اختيارك؟

الغرض من السؤال: معرفة سبب الاختيار:

الجدول رقم (30): يبين اجابة المبحوثين حول سبب اختيارهم.

R	DF	$\alpha$	كا <sup>2</sup> مج	كا <sup>2</sup> مج	تك مش - تك مت <sup>2</sup>	تك مش - تك مت	التكرار المتوقع	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
+	03	0.05	7.81	43.6	0.25	0.5	7.5	26.66	08	طول النهار
					210.25	14.5	7.5	73.33	22	الجو الملائم
					56.25	7.5-	7.5	00	00	فترة المنافسات
					56.25	7.5-	7.5	00	00	أسباب أخرى
					323		30	100	30	المجموع

**تحليل الجدول رقم (30):**

من خلال الجدول نلاحظ أن ما نسبته 26.66% من الرياضيين الذين يعود اختيارهم إلى طول النهار، في حين نجد أن 80% منهم يعود اختيارهم إلى ملاءمة الجو، بينما لا يوجد خيارات أخرى عند الرياضيين.

**القرار الإحصائي:**

من خلال الجدول نلاحظ أن  $\chi^2$  المحسوبة 43.6 أكبر من  $\chi^2$  الجدولة 7.81، عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نستخلص أنه توجد دلالة إحصائية، ومنه نشبت وجود فروق بين إجابات المبحوثين ولا يرجع ذلك إلى الصدفة، وذلك فيما يخص سبب اختيارهم الإجابات السابقة.

**تفسير نتائج الجدول رقم (30):**

نلاحظ أن معظم الرياضيين يعود اختيارهم للجو المناسب وهو ما يؤكد ما ذكرناه سابقا فكل شخص منا له إيقاعه الحيوي الخاص به وعلى مدار اليوم، الشهر، والسنة يتغير الإيقاع الحيوي للفرد وتتغير بذلك العمليات الفسيولوجية وكل الوظائف الحيوية لجسم الانسان

**الإستنتاج الخاص بالجدول رقم (30):**

- تؤثر الحالة النفسية والانفعالية على الرياضيين أيما تأثير .
- جسم الرياضي حلقة معقدة ينبغي الحذر في التعامل معه.
- يجب مراعات الحالة النفسية والبدنية والفسيولوجية في التخطيط للتدريب الرياضي.

الشكل رقم (44): أعمدة صاعدة تبين سبب اختيار الرياضيين للفصل الذي يفضلونه للتدريب



السؤال الرابع والعشرين: الأوقات التي تحس فيها بالتعب أكثر أثناء التدريب؟

الغرض من السؤال: معرفة الوقت الذي يتعب فيه الرياضي من خلال التدريب .

الجدول رقم (31): يبين إجابات الرياضيين حول السؤال السابق.

R	DF	A	كا <sup>2</sup> مج	كا <sup>2</sup> مح	تك مش - تك (مت) <sup>2</sup>	تك مش - تك مت	التكرار المتوقع	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
-	01	0.05	3.84	1.2	9	3-	15	40	12	صباحا
-	01	0.05	3.84	1.2	9	3	15	60	18	مساء
					18		30	100	30	المجموع

**تحليل الجدول رقم (31):**

نلاحظ من خلال الجدول أن ما نسبته 40% من عينة البحث يجدون التعب في التدريبات الصباحية أكثر منه في المساء، بينما تمثل نسبة 60% من العينة البحثية الفئة التي تجد التعب في التدريبات المسائية أكثر منه في الصباح.

**القرار الإحصائي:**

من خلال الجدول نلاحظ أن  $\chi^2$  المحسوبة 1.2 أصغر من  $\chi^2$  الجدولة 3.84، عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نستخلص أنه لا توجد دلالة إحصائية، ومنه لا يوجد فروق بين إجابات الباحثين وإنما يرجع ذلك إلى الصدفة، وذلك فيما يخص أي التدريب يتعبهم أكثر صباحاً أم مساءً؟

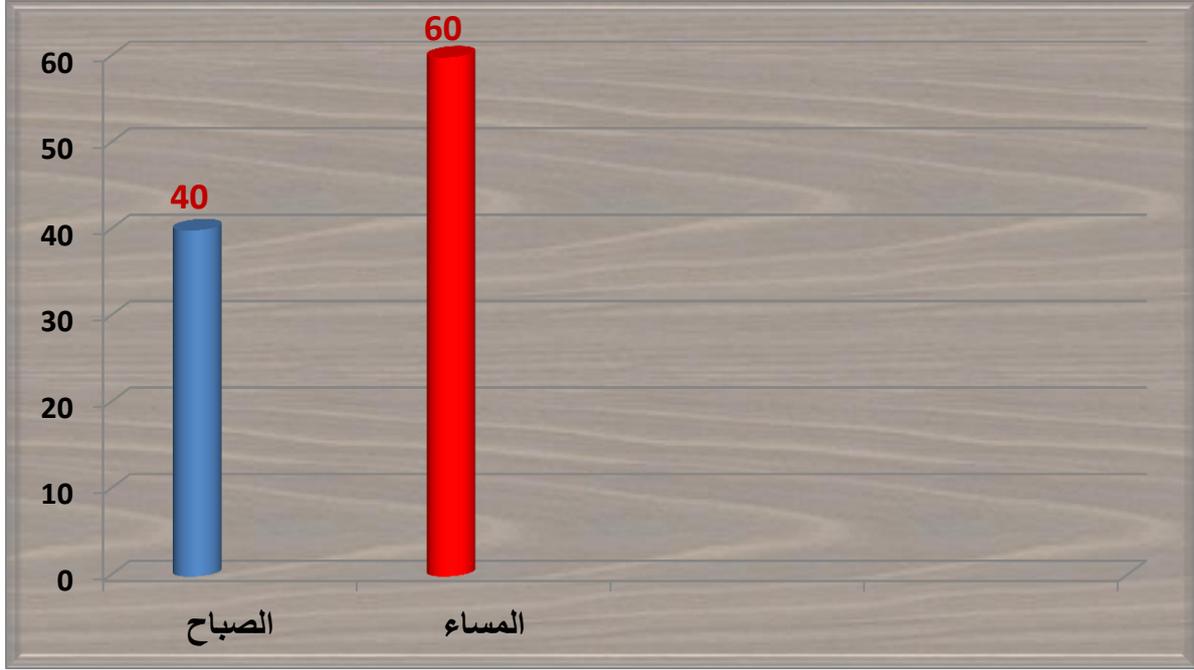
**تفسير نتائج الجدول رقم (31):**

حسب رأي الباحثين فإن الأغلبية منهم يتلقون صعوبات وتعب أكثر في التدريب مساءً ذلك أن فرد يكون منهك بعد يوم من العمل أو الدراسة وبالتالي يصل إلى التدريب مساءً منهك ومتعب أصلاً، أما الفترة الصباحية فيكون الشخص فيها مسترخي في فورمة جيدة متهيئاً للعمل ذهنياً نفسياً وبدنياً، لذا يرى الباحثان أن لا تكون التدريبات دوماً في وقت واحد وإنما ينبغي تغيير أوقات التدريب من حين لآخر اجتناباً للملل وتحفيزاً للرياضي .

**الإستنتاج الخاص بالجدول رقم (31):**

- يكون جسم الرياضي مرهق مساءً في غالب الأحيان.
- ضرورة مراعات الجانب النفسي للأفراد
- ضرورة التنوع والتغيير في أوقات التدريب من حين لآخر.

الشكل رقم (45): أعمدة صاعدة تبين الأوقات التي يتعب فيها الرياضي أكثر خلال التدريب.



السؤال الخامس وعشرين: هل تأخذ قيلولة عادة؟

الغرض من السؤال: معرفة إن كان الرياضي يقلل أم لا

الجدول رقم (32): يبين إجابات الرياضيين عن القيلولة

R	DF	A	كا <sup>2</sup> مج	كا <sup>2</sup> مج	تك مش - تك مت <sup>2</sup>	تك مش - تك مت	التكرار المتوقع	النسبة النئوية %	التكرار	الإجابة	
					9	3	15	40	22	نعم	01
	01	0.05	3.84	1.2	9	3-	15	60	8	لا	02
					18		30	100	30	المجموع	

## تحليل الجدول رقم (32):

نلاحظ من خلال الجدول أن ما نسبته 40 % لا يأخذون قيلولة في العادة، بينما تمثل نسبة 60% من العينة البحثية الفئة التي تأخذ قيلولة عادة.

## القرار الإحصائي:

من خلال الجدول نلاحظ أن  $\chi^2$  المحسوبة 1.2 أصغر من  $\chi^2$  الجدولة 3.84، عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نستخلص أنه لا توجد دلالة إحصائية، ومنه لا يوجد فروق بين إجابات المبحوثين وإنما يرجع ذلك إلى الصدفة، وذلك فيما يخص إن كانوا يقلون أم لا.

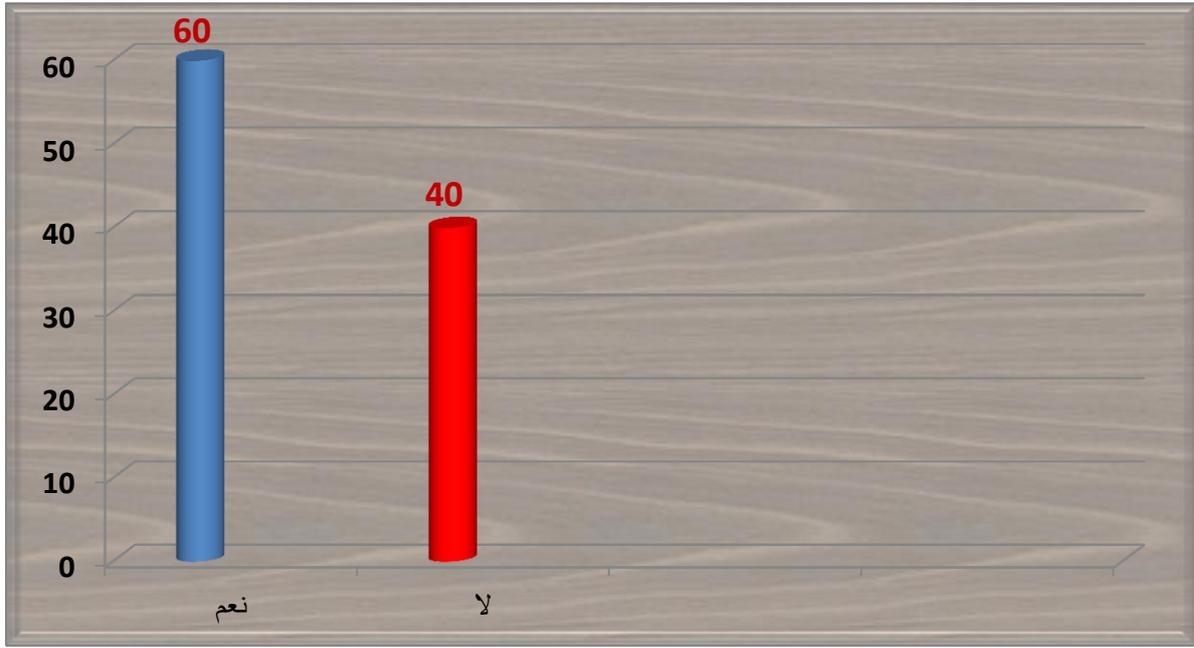
## تفسير نتائج الجدول رقم (32):

نلاحظ وجود تباين في إجابات الرياضيين عن القيلولة من عدمها، كل حسب ظروفه فالطالب مثلا أو المتمدرس لا يمكنه أن يقلل لظروف الدراسة، رغم أن القيلولة لها فائدة عظيمة تعود على جسم الفرد، وقد أوصى بها النبي صلى الله عليه وسلم، في اليابان مؤخرا سنت الحكومة قانونا يسمح للعامل أخذ قيلولة في مكان عمله أو داخل مكتبه وهذا بعد عدة دراسات أثبتت قيمتها وفائدتها كما ثبت علميا ان الحالة البدنية والفيسيولوجية للجسم تميل الى الخمول في فترة ما بين 12 زوالا وال 02 مساءا.

## الإستنتاج الخاص بالجدول رقم (32):

- بعض الرياضيين لا يأخذون قيلولة كل حسب ظروفه
- ضرورة أخذ قيلولة حتى يستريح جسم الإنسان ويستعيد عافيته
- يرى الباحثان استحسان إعادة النظر في دوام العمل والدراسة وقت الظهيرة والسماح للطالب أو العامل أخذ وقت ليقيل فيه.

الشكل رقم (46): أعمدة صاعدة تبين نتائج الرياضيين من حيث القيلولة .



السؤال الخامس وعشرين – أ يتفرع من السؤال السابق -إذا كنت تأخذ قيلولة: في أي وقت؟

الغرض من السؤال: معرفة الوقت الذي يقيل فيه الرياضي

الجدول رقم(33): الوقت الذي يقيل فيه الرياضيين.

R	Df	$\alpha$	كا <sup>2</sup> مع	كا <sup>2</sup> مع	(ك مش - تك مت) <sup>2</sup>	تك مش - تك مت	التكرار المتوقع	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
					1	1-	4	25	3	من 12 زوالا حتى 1 زوالا
-	2	0.05	5.99	0.5	1	1	4	41.66	5	من 1 زوالا حتى 2 زوالا
					00	00	4	33.33	4	من 2 زوالا حتى 3 زوالا
					2		12	100	12	المجموع

تحليل الجدول رقم (33): نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن نسبة 25 % من الرياضيين الذين يأخذون

قيلولة يكون وقتها من 12 زوالا حتى 01 زوالا ، ثم نجد نسبة 41.66 % التي تمثل الرياضيين اللذين يكون

وقت القيلولة لديهم من 01 زوالا حتى 02 زوالا، أما النسبة المتبقية ممثلة في 33.33 % منهم يكون وقت

القيلولة من 2 زوالا حتى 3 مساءا.

## القرار الإحصائي:

من خلال الجدول نلاحظ أن  $\chi^2$  المحسوبة 0.5 أصغر من  $\chi^2_{0.05}$ ، عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نستخلص أنه لا توجد دلالة إحصائية، منه نثبت أنه لا يوجد فروق ذات الدلالة معنوية فيما يخص الوقت الذي يقبل فيه الرياضيين وتعزى النتائج لعوامل الصدفة .

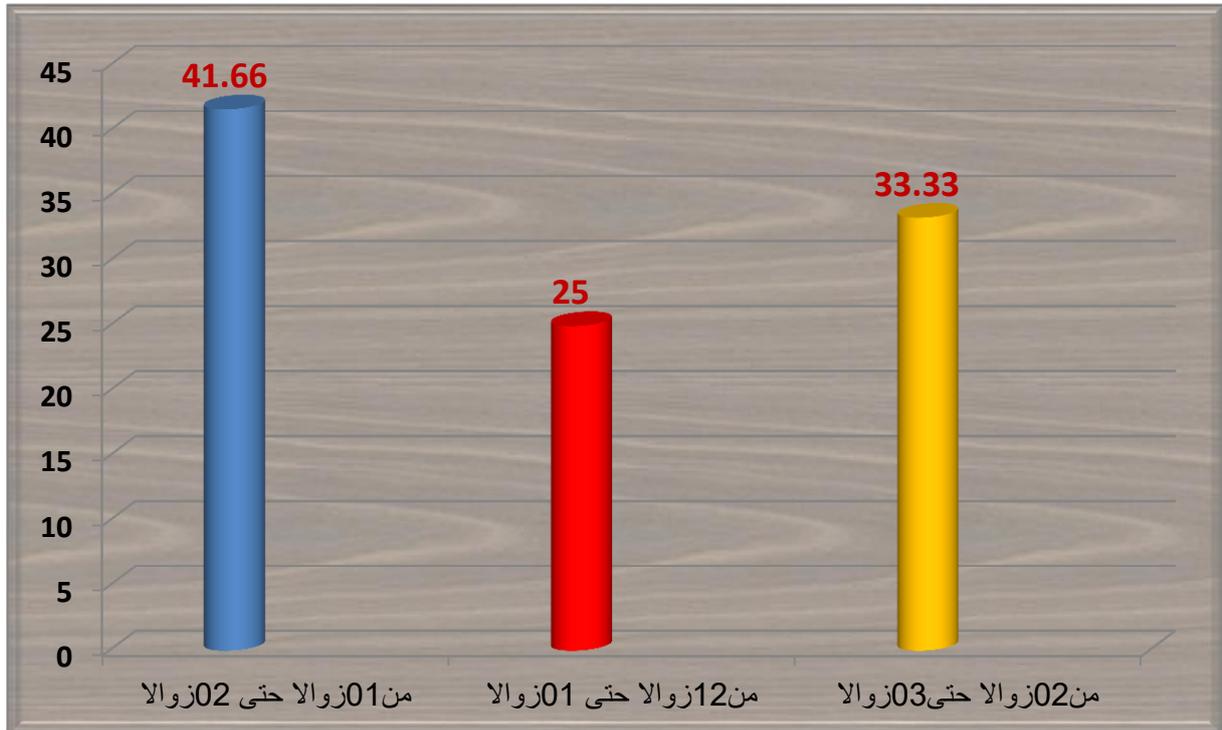
## تفسير نتائج الجدول رقم (33)

نلاحظ أن أغلبية الرياضيين يأخذون قيلولة في مرحلة متأخرة نوعا ما أي بعد الواحدة والثانية مساء، وهذا الأمر غير مرغوب فيه فهو يسبب الأرق ليلا ويحرمه من النوم المبكر، في حين أن من الأفضل أن تكون القيلولة وقت الظهيرة أي وقت زوال الشمس بعد منتصف النهار مباشرة، وهو الوقت الذي يسبق صلاة الظهر مباشرة .

## الإستنتاج الخاص بالجدول رقم (33):

- معظم الرياضيين يقبلون في وقت متأخر
- من الأحسن أن تكون القيلولة في وقت مبكر أي بعد الزوال مباشرة .

## الشكل رقم (47): أعمدة صاعدة تبين الأوقات التي يقبل فيها الرياضيين



السؤال 25-ب يتفرع من السؤال الذي قبله: إذا كنت تأخذ قيلولة كم تدوم من الوقت؟

الغرض من السؤال: معرفة الوقت الذي تستغرقه القيلولة لدى الرياضيين.

الجدول رقم (34): يبين الوقت المستغرق في القيلولة لدى الرياضيين

R	DF	$\alpha$	كا <sup>2</sup> مج	كا <sup>2</sup> مج	(تك مش - تك مت) <sup>2</sup>	تك مش - تك مت	التكرار المتوقع	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة	
+	03	0.05	7.81	12.04	30.25	5.5-	7.5	16.66	2	ربع ساعة	01
					30.25	5.4-	7.5	16.66	2	نصف ساعة	02
					2.25	1.5-	7.5	50	6	01 ساعة	
					30.25	5.5-	7.5	16.66	2	أكثر من ساعة	03
					93		30	100	30	المجموع	

تحليل الجدول رقم (34):

يتبين من الجدول أعلاه أن نسبة 16.66 % من العينة البحثية يستغرق أفرادها ربع ساعة في القيلولة و تماثل هذه النسبة نسبة من يقيلون نصف ساعة، وتماثلها نسبة الأفراد الذين تدوم قيلولتهم 01 ساعة، في حين نجد ما نسبته 50% ينامون أكثر من ساعة.

القرار الإحصائي:

من خلال الجدول نلاحظ أن كا<sup>2</sup> المحسوبة 12.04 أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة 7.81، عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نستخلص أنه توجد دلالة إحصائية، منه نثبت وجود فروق بين الرياضيين من حيث الوقت المستغرق في القيلولة ولا ترجع لعوامل الصدفة .

تفسير نتائج الجدول رقم (34):

نلاحظ اختلاف كبير بين الرياضيين في الوقت المستغرق في القيلولة، لكن نصف أفراد العينة المبحوثة ينامون أكثر من ساعة وهو أمر غير مرغوب فيه تماما، فالنوم الكثير وقت القيلولة يسبب الخمول نهارا والأرق ليلا واضطراب في النوم، لذا ينصح بأن لا تتجاوز مدة القيلولة 01 ساعة.

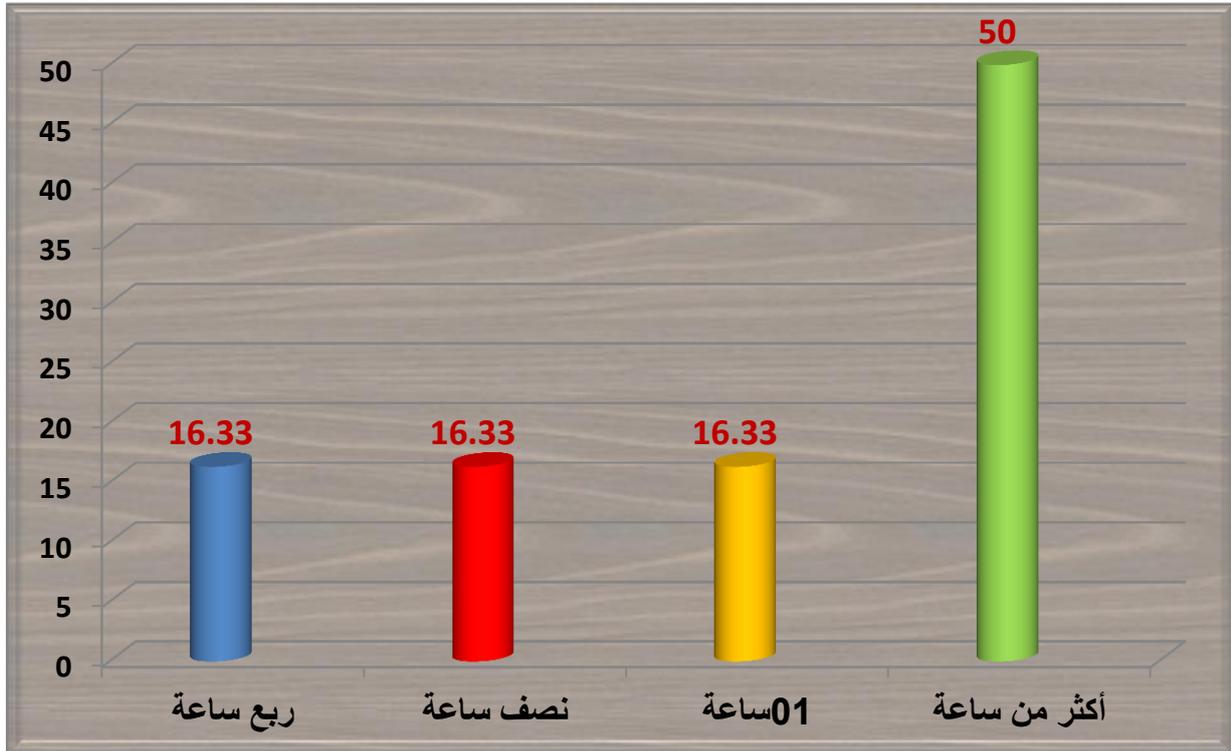
### الإستنتاج الخاص بالجدول رقم (34):

- معظم الرياضيين يتجاوزون الساعة في القيلولة

- استحسان أن لا تتجاوز القيلولة 01 ساعة

- القيلولة أمر مرغوب فيه لكن بمقدار محدد وفي وقت معين .

الشكل رقم (48): أعمدة صاعدة تبين الوقت المستغرق في القيلولة لدى أفراد عينة البحث



السؤال السادس وعشرون : إذا كنت تتدرب في المساء ما هي حالتك بعد نهاية التدريبات؟

الغرض من السؤال: معرفة الحالة البدنية الذهنية والنفسية التي يشعر بها الرياضي بعد انتهاء التدريبات مساءً.

الجدول رقم (35): يبين حالة الرياضي بعد نهاية التدريب في المساء

R	DF	$\alpha$	كا <sup>2</sup> مج	كا <sup>2</sup> مح	تك مش- تك (مت) <sup>2</sup>	تك مش- تك مت	التكرار المتوقع	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
					7.29	2.7-	6.7	20	4	فورمة جيدة
-	02	0.05	5.99	2.78	0.5	0.7-	6.7	30	6	مرهق
					10.89	3.3	6.7	50	10	عادي
					18.67		20	100	20	المجموع

تحليل الجدول رقم (35):

نلاحظ من خلال الجدول المبين أعلاه أن ما نسبته 20% من فئة المبحوثين ينهون التدريبات في فورمة جيدة، بينما ما نسبته 30% تمثل الفئة التي تكون مرهقة، في حين 50% تمثل من تكون حالتهم عادية .

القرار الإحصائي: من خلال الجدول نلاحظ أن كا<sup>2</sup> المحسوبة 02.78 أصغر من كا<sup>2</sup> الجدولة 5.99، عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نستخلص أنه لا توجد دلالة إحصائية، منه لا يوجد فروق بين إجابات المبحوثين فيما يخص حالتهم بعد نهاية التدريب و يرجع ذلك إلى الصدفة .

تفسير نتائج الجدول رقم (35):

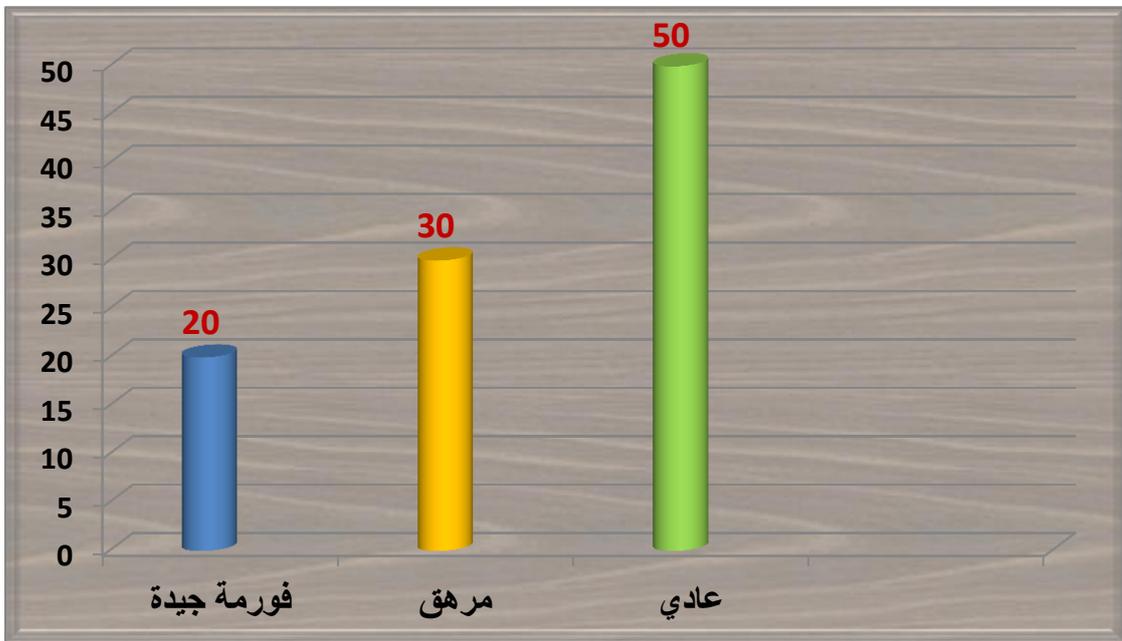
نلاحظ أن اراء الرياضيين متباينة فيما يخص شعورهم بعد نهاية التدريبات المسائية فمنهم من يكونون في فورمة جيدة حسب رأيهم والبعض منهم يكونون في حالة عادية، ويرجع هذا الشعور إلى أن الرياضي في الفترة

المسائية يكون منهك من الانشغالات طوال اليوم بدنيا ذهنيا وحتى نفسيا، في أغلب الأحيان يحتاج إلى الراحة لا التدريب، وقد يكون الإيقاع الحيوي للرياضي في أدنى المستويات وبالتالي لا يمكن للرياضي أن يعطي أكثر.

### الإستنتاج الخاص بالجدول رقم (35):

- الممارسة الرياضية أحيانا تضر الشخص أكثر مما تنفعه
- من الاحسن أن يكون دوام العمل في القاعات الرياضية يبدأ في الصباح الباكر ولا يقتصر على الفترة المسائية كما هو معتاد.
- على المدربين من حين لآخر تغيير أوقات التدريب لإبعاد الرياضيين عن الملل.
- على المسؤولين وأهل الاختصاص توعية الممارسين بأهمية الرياضة الصباحية وتأثيرها والخروج عن الأفكار الشائعة التي لا أساس لها من الصحة.

### الشكل رقم (49): أعمدة صاعدة تبين حالة الرياضيين بعد نهاية التدريبات المسائية



السؤال السابع وعشرون: عادة تخلد إلى النوم

الغرض من السؤال: معرفة الوقت الذي ينام فيه الرياضي

## الجدول رقم (36): الأوقات التي ينام فيها الرياضيين

R	DF	$\alpha$	كا <sup>2</sup> مج	كا <sup>2</sup> مح	تك مش- تك (مت) <sup>2</sup>	تك مش- تك مت	التكرار المتوقع	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
					16	4-	10	20	6	01 من 8 ليلا إلى 10 ليلا
-	02	0.05	5.99	3.2	00	00	10	33.33	10	02 من 10 ليلا إلى 12 ليلا
					16	4	10	46.66	14	03 بعد منتصف الليل
					32		30	100	30	المجموع

## تحليل الجدول رقم (36):

نلاحظ من خلال الجدول المبين أعلاه أن ما نسبته 20% من فئة الباحثين يخلدون الى النوم في الوقت الممتد من 8 ليلا الى ال 10 ليلا، بينما ما نسبته 33.33% تمثل الفئة التي تنام في الوقت الممتد من ال 10 ليلا الى منتصف الليل، في حين 46.66% تمثل من ينامون بعد منتصف الليل .

**القرار الإحصائي:** من خلال الجدول نلاحظ أن كا<sup>2</sup> المحسوبة 3.20 أصغر من كا<sup>2</sup> الجدولة 5.99، عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نستخلص أنه لا توجد دلالة إحصائية، منه لا يوجد فروق بين إجابات الباحثين فيما يخص توقيت النوم و يرجع ذلك إلى الصدفة .

## تفسير نتائج الجدول رقم (36):

نلاحظ من خلال الجدول ان اجابات الرياضيين متباينة فيما يخص توقيت النوم لديهم، حيث أن اغلبية الرياضيين يخلدون الى النوم في وقت متأخر وهذه عادة منبوذة علميا لكون الجسم يحتاج الى الراحة بعد التدريب من اجل الاستشفاء (6 ساعات على الاقل)، وإعادة بناء ما تم هدمه اثناء الجهد، وكما ذكرنا سابقا فان اغلب الرياضيين يحتاجون الى التوعية وثقافة الممارسة الرياضية السليمة، شأنهم شأن مدربيهم، وحتى وإن كان

المدرسين يعون هذا الامر فان الرياضيين لا يطبقون هذه التوصيات، وسبب كل هذا هو انتشار وسائل التلهية من وسائل التواصل الاجتماعي والافلام.....الخ

### الإستنتاج الخاص بالجدول رقم (36):

- اغلب الرياضيين لا يخلدون إلى النوم في وقت مبكر.
- النوم المتأخر يضر بالرياضي أكثر مما ينفعه.
- من الاحسن أن يكون وقت النوم باكرا حتى يتسنى للجسم اعادة بناء ما تم هدمه (الاستشفاء).
- على المدرسين توعية الرياضيين بضرورة الابتعاد عن السهر والتقييد بأوقات النوم المسطرة من طرف المدرب خاصة في ايام التدريب المرتفع الشدة.

### الشكل رقم (50): أعمدة صاعدة تبين حالة الرياضيين بعد نهاية التدريبات المسائية



### ملخص الفصل السابع

- يفضل معظم الرياضيين التدريب في الفترة المسائية خاصة ما بعد الرابعة حتى العاشرة ليلا.
- معظم المواقيت تكون محجوزة في الفترة المسائية وبالتالي يضطر الرياضي إلى تغيير الوقت أو التدريب في مكان اخر.

- يرى الباحثان أنه من الضروري إعادة النظر في نظام ودوام العمل بالقاعات والنوادي الرياضية ووضع مواقيت مساعدة تراعي ظروف العمال والمتدربين.
- السواد الأعظم من الرياضيين يتدربون في نوادي عامة .
- يرى الباحثان أن من الالهية بمكان تأسيس نوادي خاصة، وجعل الاشتراك فيها مجاناً أو بمبالغ رمزية من أجل تمكين كل الشباب من الانخراط.
- ضرورة الاهتمام بدور الشباب والقاعات والنوادي الرياضية من أجل النهوض بالرياضة في بلادنا .
- توفير القدر الكافي من دور الشباب القاعات الرياضية، ومراكز التدريب.
- ضرورة انشاء قاعات رياضية بمعايير مدروسة تلائم التخصصات الرياضية باختلاف أنواعها .
- مراعات ظروف الرياضيين في تخطيط الحصص التدريبية وكذا في برمجة أوقات التدريب.
- أهمية إيجاد البدائل والوسائل والمرافق العامة الرياضية لتخفيف الضغط على القاعات الرياضية.
- بعد القاعة الرياضية والنادي عن الشخص يشكل بحد ذاته عائق للممارسة الرياضية.
- الاهتمام بالمناطق النائبة وتشجيع الفراد على الممارسة الرياضية.
- تسهيل تنقل الرياضيين ولما وضع مركبات خاصة بنقل الرياضيين الذين يقطنون بعيداً عن مكان التدريب.
- الإهتمام أكثر بالمناطق النائبة بتسهيل التنقل وتوفير المنشآت الرياضية.
- ضرورة تسهيل تنقل الرياضيين إلى أماكن التدريب وخاصة المتدربين منهم.
- يعاني الكثير من الرياضيين من عدة صعوبات جراء التدريب.
- العديد من العقبات تقف امام الرياضي وتحول دون الممارسة الرياضية.
- معالجة المشاكل التي تواجه الرياضيين امر بالغ الالهية .
- معالجة المشاكل التي تواجه الرياضيين هو بحد ذاته محاربة للآفات الاجتماعية والجريمة والانحراف.
- لتطوير الرياضة والنهوض بها فإن الرياضي هو اللبنة الاولى وهو حجر الأساس.

- مراعات ظروف الرياضيين في تخطيط الحصص التدريبية وكذا في برمجة أوقات التدريب.
- ضرورة تكوين وتأطير المدربين خاصة ممن لا يملكون شهادات تثبت خبرتهم بالميدان.
- جسم الرياضي حلقة معقدة ينبغي الحذر في التعامل معه.
- يجب مراعات الحالة النفسية والبدنية والفسولوجية في التخطيط للتدريب الرياضي.
- يكون جسم الرياضي مرهق مساء في غالب الأحيان.
- ضرورة التنوع والتغيير في أوقات التدريب من حين لآخر
- بعض الرياضيين لا يأخذون قيلولة كل حسب ظروفه
- ضرورة أخذ قيلولة حتى يستريح جسم الإنسان ويستعيد عافيته
- يرى الباحثان استحسان إعادة النظر في دوام العمل والدراسة وقت الظهيرة والسماح للطالب أو العامل أخذ وقت ليقل فيه.
- من الاحسن أن يكون دوام العمل في القاعات الرياضية يبدأ في الصباح الباكر ولا يقتصر على الفترة المسائية كما هو معتاد.
- على المدربين من حين لآخر تغيير أوقات التدريب لإبعاد الرياضيين عن الملل.
- على المسؤولين وأهل الاختصاص توعية الممارسين بأهمية الرياضة الصباحية وتأثيرها والخروج عن الأفكار الشائعة التي لا أساس لها من الصحة.

## الاستنتاج العام

من خلال محاور البحث ومختلف الاسئلة المطروحة على الرياضيين وبعد تحليل وتفسير لكل سؤال على حدى وقراءة إجابات المبحوثين وتصنيفها يظهر أن الممارسة الرياضية تتوقف على 4 ركائز اساسية بدونها لا يمكن ممارسة الرياضة وهي:

**1- الفرد أو الرياضي:** فهو بالدرجة الأولى الذي يقوم بالممارسة الرياضية وحتى نحقق الفائدة من عملية التدريب لا بد من الاهتمام بالرياضي ومن كافة الجوانب والنواحي فالرياضي أو الشاب أو المراهق هو اليوم مجرد شخص لكن في المستقبل القريب سيصبح بطلا رياضيا أو مهندسا، ولما طبيبا، أو حتى طيار، أو حتى استاذ يربي الاجيال وقد يكون في يوم من الايام المسؤول الذي يقود هذه الامة ويأخذ بزمام أمورها لذا من الضروري الاهتمام بالرياضيين وذلك ب:

- تمكين جميع الفئات من المجتمع من الممارسة الرياضية .
- التشجيع والتحفيز على الممارسة الرياضية.
- زرع الثقافة الرياضية في أوساط الشباب والمتدربين .
- جعل الممارسة الرياضية جزء من الحياة اليومية للأفراد .
- التوعية بأهمية الرياضة وفوائدها اجتماعيا، واقتصاديا على المجتمع .
- تقديم التحفيزات المالية والمعنوية وتشجيع الرياضيين الفائزين بالبطولات .

بالإضافة إلى الرياضي نجد المدرب الرياضي إلى جانبه، فالمدرّب أيضا ينبغي ان يتلقّى تكويننا جيدا في مجال تخصصه وخاصة في مجال التكنولوجيات الحديثة ولا يعتمد على الأقدمية والخبرة فقط، بل ينبغي أن يزود بأحدث المعلومات والتقنيات المستخدمة في التدريب وعدم البقاء في كل ما هو كلاسيكي، اذ يجب ان ننفض الغبار عن معلوماتنا وثقافتنا الرياضية ومسايرة العصر والتطور الحادث.

كما نجد عنصر آخر له دور فعال في عملية التدريب الا وهو المدير الرياضي أو المسير الرياضي الذي يجب ان يكون هو أيضا متفتحا، محب للرياضة يقف الى جانب الرياضيين، ويوفر للرياضيين كل المستلزمات والظروف الملائمة.

**2- المنشأة الرياضية :** اي المكان الذي يتدرب فيه الرياضي وبدونه لا تكون الممارسة الرياضية، تتمثل في الملاعب والقاعات المختلفة المسابح والمساحات المفتوحة المخصصة لممارسة الرياضة، لهذا من الاهمية بما كان الاهتمام بالمنشأة الرياضية وذلك عن طريق :

- اعتماد معايير عالمية ووفق اسس علمية في بناء وتشيد المنشأة الرياضية .
- تزويد القاعات الرياضية ومراكز التدريب بأحدث التجهيزات والتقنيات المستخدمة عالميا.
- توفير المستلزمات الرياضية الخاصة بالرياضات القتالية والوسائل التدريبية المتخصصة.
- اعتماد اللامركزية في انشاء قاعات التدريب وأخذ القرى والارياف بعين الاعتبار.
- توفير القدر الكافي من القاعات الرياضية وأماكن التدريب.....

## 3- النادي الرياضي:

فبالإضافة الى المنشآت الرياضية والرياضي يأتي النادي الرياضي فهو الذي يتولى مهام السند القانوني والمالي واللوجستيكي في عملية التدريب الرياضي حيث يقوم على شؤون الرياضيين إداريا وميدانيا، وتتنوع النوادي الرياضية من عامة وخاصة. ومن الضروري الاهتمام بالنوادي الرياضية الهاوية فلا أحد يمكنه ان ينكر

اهميتها حيث تعتبر المكون الرئيسي للبطل الرياضي المحترف إذ هي حلقة لا بد منها يمر بها الرياضي لذا من الضروري الوقوف على النقاط الآتية:

- ضرورة الإهتمام بالنوادي الرياضية الهاوية شأنها شأن النوادي المحترفة.
- تقديم التمويل الكافي للنوادي الصاعدة للنهوض بالرياضة.
- خصوصية النوادي الرياضية العامة وإيجاد طرق تمويل غير تقليدية.
- تأسيس القدر الكافي من النوادي الرياضية وتكوين مسيرتها وتوفير كافة المستلزمات.
- إقامة بطولات ما بين النوادي للتنافس واكتشاف المواهب الرياضية لتقديمها إلى النخبة الوطنية.

#### 4- ثقافة الممارسة الرياضية:

- وهو المحور الرئيسي في بحثنا فكل رياضي يسأل متى؟ كيف؟ وأين يتدرب؟ لماذا يتدرب؟ أسئلة كثيرة يجب ان يعرف الرياضي إجابات مقنعة وبراهين وأدلة ليثفي غليله ويطفئ ظمأه فلا بد للرياضي أن يعرف:
- أن الممارسة الرياضية تعود عليه بالنفع بدنيا ونفسيا وعلى المجتمع عامة.
  - أن التدريب يكون وفق تخطيط ومنهجية ولا يأتي من همجية واسترجال.
  - ان يتدرب الوقت الذي يستحقه دون الوقوع في الحمل الزائد، أو أن يتدرب بما لا يحقق تكيف جسمه وبالتالي يدور في حلقة مفرغة.
  - متى يتدرب صباحا أم مساء والفرق بينهما وأهمية ذلك للتقدم الرياضي.
  - ان يعرف أهمية الاسترجاع والوقت اللازم للراحة والإستشفاء.
  - أن يبتعد عن السهر الطويل ويعرف أهمية النوم الكافي وفوائده على الجسم.
  - أن يعرف الأكل الذي يفيد والذي يحتاجه جسمه بعد التدريب.
  - أن يعرف اللباس الرياضي الملائم وحتى الحذاء الذي يناسبه.

اذن يمكن القول ان بناء البطل والبطولة ونشر ثقافة الممارسة الرياضية يحتاج بأن يتوفر لدينا منشأة رياضية عصرية ومجهزة، وثقافة رياضية كافية ومدرب متمرس وعلى درجة كبيرة من الثقافة والتكوين، ومسؤول كفء يكون سند للرياضة والرياضيين كل هذا يمكننا من تحقيق البطولات والألقاب والإرتقاء إلى مصاف الدول المتقدمة في هذا المجال، ومناقشتهم في اعلى المستويات، فبناء السقف والصعود فوقه لا يتأتى الا اذا كان هناك قاعدة متينة لهذا البنيان وقاعدة هذا البنيان هو ما تناولناه في بحثنا هذا، وكل هذا يكون فقط اذا حققنا مقولة الرجل المناسب في المكان المناسب.

وبعد هذا العرض وهذا التحليل يمكننا القول بان فرضيتي البحث قد تحققتا أي:

- يوجد فروق ذات دلالة احصائية في اتجاهات الممارسة الرياضية في فترة الصباح.
- يوجد فروق ذات دلالة احصائية في اتجاهات الممارسة الرياضية في فترة المساء.

**الفرضيات المستقبلية :**

في ضوء الدراسة التي قمنا بها وما أسفرت عنه من نتائج قمنا بوضع الفرضيات المستقبلية التي نامل ان تأخذ نصيبها من الدراسة وكشف اللبس عنها وهي كالتالي :

- نشر ثقافة الممارسة الرياضية والتوعية بأهميتها على الافراد والمجتمعات .
- نشر المجالات والمقالات العلمية بشكل دوري حول مستجدات الرياضة .
- الاستعانة بوسائل الاعلام والتكنولوجيا الحديثة ووسائل التواصل الاجتماعي في زرع ثقافة الممارسة الرياضية .
- تخصيص اوقات للممارسة الرياضية في المدارس، اماكن العمل، مختلف المؤسسات العمومية .

مراجع

البيحت

**1- المراجع باللغة العربية:**

**1-1- مراجع متعلقة بالمنهجية:**

- I. الساعاتي حسن. (1982). تصاميم البحوث الاجتماعية. نسق منهجي جديد . بيروت: دار النهضة العربية للطباعة والنشر.
- II. سلمان عكاب الجنابي وحيدر ناجي الشاري. (2015). مبادئ الإحصاء في التربية الرياضية (الإصدار الطبعة الاولى). العراق: مكتبة المجتمع العربي.
- III. نوال محمد عمر. (1986). مناهج البحث الاجتماعي والإعلامي. القاهرة: مكتبة أنجلو مصرية.
- IV. تركي رابح (1984) . ص 123. مناهج البحث في علوم التربية و علم النفس .الجزائر :المؤسسة الوطنية للكتاب.

**2-1- مراجع متعلقة بالتدريب الرياضي:**

- I. محمد حسن علاوي(1992) ط. 12. علم التدريب الرياضي .الاسكندرية: دار المعارف.
- II. امر الله الباسطي. (2001 ص44). الاعداد البدني والوظيفي في كرة القدم. الاسكندرية مصر: دار الجامعة الجديدة.
- III. د. لمجد محمد. (2009 ، ص 5). علم التدريب الرياضي ، ط 3. العربية السعودية.
- IV. قاسم حسن حسين. ( 1998 ص 15). علم التدريب الرياضي ط1. عمان الاردن: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- V. مفتي حماد ابراهيم. (2001ص21). التدريب الرياضي الحديث. القاهرة: دار الفكر العربي.

**3-1- مراجع متعلقة بالإيقاع الحيوي:**

- I. د يوسف ذهب علي د محمد جابر بريقع. (2009). موسوعة اليقاع الحيوي ج 01.الاسكندرية :منشأة المعارف.
- II. د.علي البيك و د.صبري عمر. (1994). الايقاع الحيوي والنجاز الرياضي .الاسكندرية مصر :دار المعارف.

**4-1- مراجع متعلقة بعلم الفيسيولوجيا:**

- I. بهاء الدين إبراهيم سلامة (2000) ، ص 92. فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني، ط 1. مصر: دار الفكر العربي.
- II. د.محمد سمير سعد الدين (2000) .:، ص 89. علم وظائف الأعضاء والجهد البدني، ط 3. الإسكندرية مصر : منشأة معارف.

- III. بهاء الدين ابراهيم سلامة (2000). ص: 35. *فسيولوجيا الرياضة و الأداء البدني* (الاتات الدم)، مصر: دار الفكر العربي.
- IV. بهاء الدين ابراهيم سلامة. (مرجع سابق)، ص. 36.
- V. د أحمد نصر الدين سيد (2004). ص. (159-160) *فسيولوجيا الرياضة نظريات وتطبيقات*. (مصر: دار الفكر العربي).
- VI. د.سميعه خليل محمد امين (2008). ص. (27-55) *مبادئ الفسيولوجيا الرياضية*. (Récupéré sur [www.iraqacad.org](http://www.iraqacad.org)).
- VII. الهزاع، د. ه. (2000). *موضوعات مختارة في فسيولوجيا الجهد البدني*. السعودية: تحت الطبع.

## 2- المراجع باللغات الأجنبية:

### 1-1- مراجع متعلقة بالمنهجية:

- I. Angers Maurice .(1997) .*Initiation pratique a la méthodologie des science humaines* .Alger :éd Casbah université.
- II. Boudon Raymond .(2004) .*Les méthodes en sociologie* (الإصدار 9) ed .(Paris: P.U.F.
- III. Combessie Jean –Claude .(1998) .*La méthode en sociologie* .Alger :éd Casbah université.
- IV. Jaque Herman, " ", , P – De Bruyne Paul .(1974) .*Dynamique de la recherche en science social* (الإصدار 4eme) .(Paris: presse universitaire de France.
- V. Jaque Hermann De Bruyne Paul . (بلا تاريخ) .*OP.CIT*.
- VI. Quivy Raymond et Lucan Campenhanldt .(1988) .*Manuel de recherche en sciences sociales* .Paris.

### 2-2 مراجع متعلقة بالتدريب الرياضي:

- VII. (2018). Récupéré sur [ar.m.Wikipedia.org](http://ar.m.Wikipedia.org).
- VIII. jurgon weineck (1986) .:p 17 .*Manuel. Entraînement* .Edition vigot.

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

République Algérienne Démocratique et Populaire

MINISTRE DE L'ENSEIGNEMENT SUPERIEUR  
ET DE LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE  
UNIVERSITE DE DJILALI BOUNAAMA  
KHEMIS-MILIANA  
INSTITUT DES STAPS



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة الجبالي بوعامة بخميس مليانة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

خميس مليانة: 06/06/2018

الرقم: 350/م ع ت ن ب ر ا ج خ م / 2015

إلى السيد: د. مسعود بن الهبيب  
مسؤول المركز الرياضي الجواربي

### الموضوع: تسهيل مهمة

يشرفنا أن نطلب من سيادتكم تسهيل مهمة الطالب:

اللقب والاسم: **جلو مناسي نور الدين** ..... رقم تسجيل: **4432164069** .....

المسجل في السنة: الثالثة ليسانس  الثانية ماستر  تخصص: **تخصص بدني رياضي** .....

وذلك للقيام بتقديم استمارات الاستبيان الخاصة بمذكرة تحت عنوان: **دراسة مقارنة بين تجارب**

**المبارسة الرياضية بين الصباغ والمساء لدى الرياضيين الفنون القتالية** .....

لنيل شهادة: **الماستر** ... في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

تقبلوا منا أسمي عبارات التقدير والاحترام

رئيس القسم:  
عبدالكريم بن الهبيب  
مسؤول المركز الرياضي الجواربي



مسؤول المركز الرياضي الجواربي  
وادي العازي





## الاستمارة الإستبائية

في اطار بحثنا الذي يتمحور حول اتجاهات الممارسة الرياضية في الرياضات القتالية يسرنا ان نتقدم اليكم السادة الرياضيين بهذه الاسئلة راجين منكم الاجابة عنها:

رياضيينا الأعزاء، يجب ان تعلموا ان الاجابة المقدمة من طرفكم هي سندنا في الوقوف على واقع الممارسة في الرياضات القتالية، لذا نطلب من سيادتكم الإجابة عن الأسئلة بموضوعية وصدق.

تقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير

تكون الاجابة بوضع علامة X في الخانة □ المقابلة للإجابة التي توافق رأيك او قناعتك.

### المحور الأول: اتجاهات ممارسة الرياضة في فترة الصباح لدى ممارسي الرياضات القتالية

1- كم عمرك؟

{20-15 سنة} □ {25-21 سنة} □ {30-26 سنة} □  
{35-31 سنة} □ {36 فما فوق} □

2- كم عدد اخوتك؟

1 □ 2 □ 3 فاكثر □ لا يوجد □

3- هل الوالدان على قيد الحياة؟

نعم □ لا □

4- هل لديك مسؤوليات داخل العائلة

نعم □ لا □

5- الحالة العائلية

متزوج □ اعزب □

6- اذا كنت متزوج هل لديك اولاد؟

نعم □ لا □

7- تمارس التدريب منذ؟

1 سنة □ 2 سنة □ 3 سنوات فاكثر □

8- تتدرب :

➤ دائما

➤ أحيانا

➤ نادرا

9- لديك اشتراك؟

سنوي □ شهري □

- مبلغ الاشتراك :

➤ مكلف جدا □

➤ باهض □

➤ في المتناول □

➤ مبلغ رمزي □

10- تفضل التدريب؟

صباحا □ مساء □

- أ / إذا كنت تفضل التدريب صباحا ما هو الوقت المفضل لديك ؟

✓ {من 6 صباحا الى 8 صباحا} □

✓ {من 8 صباحا الى 10 صباحا} □

✓ {من 10 صباحا الى 12 زوالا} □

11- إذا كنت تتدرب في الصباح ماهي حالتك بعد نهاية التدريبات؟

● بدنيا: فورمه بدنية جيدة □ ارهاق □ عادي □

● نفسيا: راحة نفسية □ كآبة □ عادي □

● ذهنيا: سعادة □ توتر □ عادي □

12- متى يكون التدريب في الصباح احسن من المساء

الشتاء  الربيع  الصيف  الخريف

المحور الثاني: اتجاهات ممارسة الرياضة في فترة المساء لدى ممارسي الرياضات القتالية

13- إذا كنت تفضل التدريب مساء ما هو الوقت المفضل لديك؟

- {من 2 زوالا الى 4 مساء} ✓  
 {من 4 مساء الى 6 مساء} ✓  
 {من 6 مساء الى 8 مساء} ✓  
 {من 8 مساء الى 10 مساء} ✓

14- تتدرب في نادي؟

عام  خاص

- اذا كان التدريب في قاعة عامة هل تكون القاعة متاحة طوال اليوم؟

نعم  لا   
- إذا كانت الإجابة بلا ماهي الأوقات التي يمكنك أن تتدرب فيها (أوقات شغور القاعة)

صباحا  مساء

- في حالة عدم شغور القاعة:

- لا تتدرب ✓  
 تنتظر حتى وقت فراغ القاعة ✓  
 تتدرب في مكان اخر ✓

15- المسافة بين مكان التدريب ومقر سكنك :

- بعيدة جدا   
➤ بعيدة نوعا ما   
➤ قريبة   
➤ قريبة جدا

16- تنتقل الى القاعة عن طريق:

- وسيلة خاصة   
➤ نقل عمومي   
➤ مشيا على الأقدام   
➤ بمحاذاة المنزل   
- إذا كنت تذهب للقاعة بواسطة النقل العمومي تسعيرة النقل  
➤ باهظة   
➤ في المتناول   
➤ مبلغ رمزي   
- مبلغ التنقل :  
➤ متوفر معك دائما   
➤ مجبر على ادخاره ؟

17- هل تصادفك صعوبات جراء التدريب ؟

نعم  لا

- إذا كانت الإجابة بنعم تتمثل هذه الصعوبات في:

- ✓ الأمن   
✓ صعوبات أخرى   
✓ صعوبة التنقل   
تكاليف الاشتراك   
التداخل مع أوقات الدراسة

18- هل تتدرب طول السنة ؟

نعم  لا

19- تتدرب بالأسبوع؟

مرة واحدة  مرتين  03 مرات  أكثر من 03 مرات

20- كم ساعة تتدرب باليوم؟

ساعة  ساعتين  أكثر من ساعتين

21- هل لديك عطل تتخلل الموسم التدريبي؟

نعم  لا

22- حسب رأيك ما هو احسن فصل للتدريب خلال السنة ؟

الشتاء  الربيع  الصيف  الخريف

23- إلى ما يعود اختيارك ؟

طول النهار  الجو الملائم  فترة المنافسات  أسباب أخرى

24- الأوقات التي تحس فيها بالتعب أكثر اثناء التدريب

الصباح  المساء

25- هل تأخذ قيلولة عادة ؟

نعم  لا

- إذا كنت تأخذ قيلولة في أي وقت؟

من 12 زوالا إلى 1 زوالا

من 1 زوال إلى 2 زوالا

من 2 زوالا إلى 3 مساء

- كم تدوم من الوقت؟

ربع ساعة  نصف ساعة  01 ساعة  أكثر من ساعة

26- إذا كنت تتدرب في المساء ماهي حالتك بعد نهاية التدريبات؟

● بدنيا: فورمه بدنية جيدة  ارهاق  عادي

● نفسيا: راحة نفسية  كآبة  عادي

● ذهنيا: سعادة  توتر  عادي

27- عادة تخذ إلى النوم:

➤ على 8 ليلا إلى 10 ليلا

➤ على 10 ليلا إلى منتصف الليل

➤ بعد منتصف الليل