



كلية التربية البدنية
وعلم الرياضة
F.P.E.S.S
جامعة طرابلس
University of Tripoli

مجلة العلوم الرياضية و المرتبطة

جامعة طرابلس - ليبيا

Journal of sciences and relative
JSSR

University of Tripoli - Libya

مجلة علمية محكمة نصف سنوية
تصدر عن كلية التربية البدنية
وعلم الرياضة

المجلد : الرابع

مدير التحرير

أ.د. ليلى عبد القادر ابوشكوة

هيئة التحرير

أ.د. هالة مسعود الباروني

أ.د. أسماء محمد العماري

د. فتحي يوسف طالب الله

أ.د. نهاد أبو بكر عريبي

أ.م.د. ماجد حسين الصابري

الهيئة الاستشارية

مصر	أستاذ دكتور /محمد صبري عمر
مصر	أستاذ دكتور /حسني سيد احمد حسين
مصر	أستاذ دكتور / حسين أحمد حشمت
مصر	أستاذ دكتور / زكية إبراهيم
العراق	أستاذ دكتور / عبد الستار الضمد
بريطانيا	أستاذ دكتور / وسام الشخيلي
البحرين	أستاذ دكتور / عبد الرحمن احمد علي سيار
ليبيا	أستاذ دكتور / خميس محمد دربي
الجزائر	أستاذ دكتور / قميني حفيظ
ليبيا	أستاذ دكتور / فتحي الهادي سليمان
ليبيا	أستاذ دكتور / محمد سالم العجيلي

لجنة التحكيم (التقييم)

- د. وليد علي المرغني
- د. محمد بشير حداد
- د. محمد سالم العجيلي
- د. فايزة جمعة الاخضر
- د. حدهم محمد العابد
- د. عواطف منصور ابو جناح
- د. ابراهيم سالم الرقيعي
- د. أسماء محمد العماري
- د. هالة مسعود الباروني
- د. نادية مفتاح الحوات
- د. نادية عبد الله المبسوط
- د. اسماعيل الهادي حصن
- د. نهاد أبو بكر عريبي
- د. احمد البهلول العلوص
- د. هناء ميلاد ملاطم
- د. كمال رمضان الأسود
- د. محمد عبد الرحيم محمد
- د. ليلى عبد القدر أبو شكيوة

كلمة رئيس تحرير المجلة العلمية العدد 37 لسنة 2024

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين يسر هيئة تحرير مجلة "العلوم الرياضية والمرتبطة" أن تضع بين أيدي قرائها الكرام العدد الحالي من المجلد الرابع، وهي مجلة علمية دورية محكمة ومتخصصة في مجالات علوم الرياضة والتربية البدنية، تصدر عن كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، حيث تهدف المجلة إلى نشر الأبحاث العلمية المحكمة التي تسهم في تطوير ورقي الرياضة والمساهمة في رفع معايير النشر واستقطاب الباحثين المتميزين للنشر بها، على أن تكون المجلة مرجعية علمية للباحثين في مجالات علوم الرياضة والتربية البدنية، يعد النشر العلمي من المتطلبات الأساسية لدعم وتنشيط البحث العلمي في مختلف المجالات وشتى التخصصات، حيث يوفر للباحثين فرصة عظيمة لتقييم بحوثهم وأوراقهم العلمية عن طريق التحكيم العلمي الذي تخضع له تلك البحوث والأوراق كشرط أساسي لإجازة نشرها، وسوف تتوالى إصداراتنا بصورة دورية نصف سنوية بإذن الله، نتيجة لما بذل من عظيم جهد وتعاون أعضاء هيئة التحرير الأفاضل، حيث نبذل قصارى جهدنا لكي نتبوأ مكانة متميزة في مجال النشر العلمي يساندنا في ذلك هيئة علمية من أساتذة ومحكمين من ذوي الدرجات العلمية الرفيعة والخبرات المهنية المتراكمة في الحقل العلمي لتقييم الأوراق العلمية التي ترد إلى المجلة. وأصالة عن نفسي ونيابة عن زملائي أعضاء هيئة التحرير أرحب بجميع زوار موقع المجلة سواء من الباحثين المهتمين بنشر نتائجهم العلمي أو الراغبين في الاستفادة من أبحاث المجلة وإصداراتها الخاصة، أو الراغبين في المشاركة في تحكيم الأبحاث العلمية الواردة للمجلة وموقع المجلة الإلكتروني www.jsrs.ly يوفر شرحاً مفصلاً عن خطوات التسجيل في برنامج المجلة وتقديم البحوث العلمية للنشر، وعن المشاركة في التحكيم كما يوفر معلومات مهمة عن قواعد النشر وبيانات أعضاء هيئة التحرير ووسائل التواصل مع المجلة ختاماً أتوجه بالشكر الجزيل إلى الكلية التي منحتنا فرصة إصدار هذه المجلة العلمية المحكمة والشكر موصول لإدارة الجامعة على تقديم كل ما من شأنه خدمة البحث العلمي وتيسير سبله وخدمة الباحثين وصلى الله وسلم على نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين

وفي الختام نسأل الله تعالى أن يلهمنا التوفيق والسداد

أ. د. ليلي عبد القادر ابو شكيوة
رئيس تحرير المجلة العلمية

شروط النشر بالمجلة العلمية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أولاً: متطلبات البحث المقدم للنشر:

أن تتضمن البحوث اضافة علمية جديدة او مبتكرة في مجال التخصص للعلوم الرياضية أو العلوم المرتبطة بشرط :-

ان لا يكون البحث قد نشر مسبقا

ان لا يكون البحث قد تم تقويمه أو نشره في مجلة أخرى

تكتب البحوث باللغة العربية أو الانجليزية ويرفق معها ملخص بما لا يتجاوز (250) كلمة

البحوث المكتوبة باللغة الانجليزية يرفق معها ملخص باللغة العربية على أن يشتمل الصفحة على عنوان البحث وجزء من المقدمة وهدف البحث وأهم أجزائه وطريقة اختياره لأفراد العينة وبعض قياسات وأدوات البحث وأهم النتائج والتوصيات.

ألا يزيد عدد صفحات البحث عن (15) صفحة ، ولا يزيد عدد السطور بالصفحة الواحدة من (20-24)

سطرا ، وحجم خط العناوين (12) وباقي المقاطع بحجم (12) Arabic simplified

تترك مسافة 4 سنتيمتر من اعلى الصفحة و3 سنتيمتر من أسفل الصفحة و2.5 سنتيمتر من كلا الجانبين أن تشتمل محتويات البحث على (المقدمة ،مشكلة البحث ،الاهداف ،الفروض ،عرض الدراسات السابقة ،اجراءات البحث ،نتائج البحث ،الاستنتاجات ،توصيات البحث ،المراجع)

تسلم البحوث الى مكتب المجلة العلمية من نسختين ورقية على A4 بالإضافة الى نسخة إلكترونية على قرص مضغوط (CD)

تحال الابحاث الى لجنة تقويم البحوث العلمية المكونة من قبل اساتذة متخصصين كلا في مجال تخصصه الباحث ملزم بإجراء التعديلات الواردة من قبل لجنة التقويم إن وجدت وتحمل التعديلات على CD اخر الباحث له الحق في مراجعة هيئة تحرير المجلة في حال عدم اقتناعه ببعض التعديلات الواردة في التقويم البحث غير المعدل يستبعد من عدد المجلة ،واذا تتطلب الامر يتم عرضه على اللجنة الاستشارية بالمجلة وفي حالة عدم قبوله يستبعد من النشر أما في حالة عدم قبوله على الباحث الالتزام بالتعديلات المطلوبة ويتم اضافته بالعدد العالي

عند قبول البحث للنشر بالتعديلات يجب ألا تتجاوز مدة استكمال التعديلات من طرف الباحث (10) أيام

ثانياً : لجنة التحكيم:

تقوم هيئة التحرير بإجراء تقييم مبدئي للبحوث المقدمة قبل احوالها الى المحكمين من ذوي الخبرة البحثية والمكانة العلمية المميزة ،وفي المجال المقدم فيه البحث ،وتتم الاستعانة بالقائمة المعتمدة من الجامعات الليبية.

يخطر الباحث بنتيجة التحكيم خلال أسبوع من وصول النتيجة لمدير التحرير ،مع احتفاظ هيئة التحرير بنسخة الاصدار الأولية.

ثالثاً : حقوق المجلة :-

لهيئة التحرير الحق الفحص الاولي للبحث وتقرير أهليه للتحكيم.

يجوز لمدير التحرير إفادة الباحث ببحثه غير مقبول للنشر وفق رأي المحكمين عند طلبه دون ذكر أسماء المحكمين.

يعد البحث في حكم المسحوب إذا تأخر الباحث عن إجراء التعديلات المطلوبة على البحث لمدة تزيد عن اسبوعين من تاريخ تسله الرد من مدير المجلة ،ما لم يكن هناك عذرا قهريا تقدره هيئة التحرير.

لهيئة التحرير حق نشر البحث ورقيا كان أو الكترونيا.

إذا ثبت لهيئة التحرير قيام الباحث بنشر بحثه مرة أخرى ، يحق لهيئة التحرير حرمانه من النشر مستقبلا ، كما تخطر الجهة التي يعمل بها.

البحوث المنشورة بالمجلة لا تعبر إلا عن رأي صاحبها ويتحمل المسؤولية إذا كان البحث منشور بجهة أخرى.

إذا لم يلتزم البحث بإجراء التعديلات المطلوبة من قبل المحكمين ،أو قام بسحب البحث قبل نشره ،يتحمل تكلفة التحكيم والبريد وغيرها من النفقات التي تحملتها هيئة التحرير بالمجلة.

المستلزمات :

يمنح الباحث عدد (2) نسخة مجانية من المجلة.
رسالة رسمية من المجلة تفيد بنشر البحث ،تحتوي على (اسم /أسماء) (الباحث/الباحث) ،عنوان البحث ،ترتيب العدد ،تاريخ إصداره .
ترتيب البحوث في المجلة لا يخضع لأهمية البحث ولا لمكانة البحث ،بل يتم الترتيب وفق الاسبقية في الانتهاء من التحكيم والتعديل.

فهرس المحتويات

ت	الفهرس	الصفحة	البلد
1	اثر الضغوط النفسية علي الأداء المهني لمعلمي التربية البدنية بمرحلة التعليم الأساسي ظاهرة الجبل د. إسماعيل الهادي حصن د. محمد علي عبد القادر الشانبي	24-9	ليبيا
2	تقوس الساقين وعلاقتها ببعض المتغيرات ونوعية الإصابات د.أسو محمود رضا بكر	45-25	العراق
3	تأثير استخدام تمارينات التدريب المتقاطع على تعلم مهارة الضرب الهجومي لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة طرابلس د. وليد علي المرغني أ. محمد علي زايد د. مجدي أبوبكر حمزة	58-46	ليبيا
4	مدى إستخدام التخطيط العلمي في التدريب لدى مدربي لعبة كرة القدم د. علي رمضان المصروب د. محمود محمد مزبود د. ابتسام عمار جبارة	72-59	ليبيا
5	العلاقة بين اختبار التوازن (YBT) وفحص الحركة الوظيفية (FMS) بين طلاب البكالوريوس في جامعة جازان د. محمد علي آل جحني	90-73	السعودية
6	الجانب المعرفي للنظام الغذائي الصحي ودوره في تحسين الأداء لدى الممارسين بمراكز اللياقة البدنية أ.ك.د. ربيعة المبروك سويس أ.ك.د. لطفية علي الكيب د. ابتسام عمار جبارة	104-91	ليبيا
7	واقع استخدام التقنيات التعليمية الحديثة في تدريس مادة التربية البدنية من وجهة نظر معلمي المادة بمرحلة التعليم الأساسي زليتن أ.حسين الهادي اجعية أ. محمد غيث حماد	122-105	ليبيا
8	برنامج تدريبي مقترح لتنمية عنصر السرعة في تحسين الارتداد الهجومي في كرة السلة لفئة الاواسط (20-18) سنة د. عبدالرحمن عبدالرزاق عبدالله عبود	135-123	ليبيا
9	تقييم النظام الغذائي الصحي والنشاط البدني ومؤشر كتلة الجسم لدى تلاميذ التعليم الأساسي سبها د. إبراهيم الصالحين حسن الصالحين م.م محمد عبد السلام عبد الفراج محمد	150-136	ليبيا
10	التعلم التعاوني وعلاقته بمستوى أداء بعض المهارات الحركية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من وجهة نظر معلمي التربية البدنية بإدارة تعليم عسير د.حاتم عبد الرحمن عبد الله فهاد د. محمد علي آل جحني	168-151	السعودية
11	دراسة بعض مظاهر الانتباه لدى حكام كرة القدم بالمنطقة الغربية أ. رضوان ابراهيم الاخضر	183-169	ليبيا
12	كفاءة المعلمين والمعلمات في استخدام الطرق الحديثة بدرس التربية البدنية بمرحلة التعليم الأساسي د. محمد احمد سالم د. احمد البهلول العلوص	197-184	ليبيا
13	أسباب ظاهرة الشغب في ملاعب كرة القدم بالمنطقة الغربية أ. رضوان ابراهيم الاخضر	214-198	ليبيا
14	تأثير استخدام حمام المياه الباردة على سرعة الاستشفاء وتقليل تركيز حمض اللاكتيك وبعض إنزيمات العضلات لدى رياضيين العدو الريفي د. محمد بركة عبدالله الرحمن	233-215	ليبيا
15	فاعلية استخدام التمارين العلاجية لتأهيل إصابة التمزق الغضروف الهلالي الداخلي لمفصل الركبة بعد عملية التنظري د. سمر ساسي علي العلو د. توفيق عبدالكريم الحداد د. نوال عبد الله احمد احمد	245-234	ليبيا

ت	الفهرس	الصفحة	البلد
16	الاتصال الاداري التربوي ودوره في فعالية النشاط الرياضي المدرسي من وجهة نظر معلمي التربية البدنية بمرحلة التعليم الثانوي بمدينة تاجوراء د. ابوبكر سالم اوحيدة د. الدوكالي معتوق مصباح زيانة	263-246	ليبيا
17	A Study on Articles Related to Physical Education (2014-2011) Curriculum in the Scopus Database د.سمير الهادي الرفاعي	274-264	ليبيا
18	دراسة لواقع تأثير المتغيرات النفسية على أداء طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في مادة الجمناز د.سمير الهادي الرفاعي	285-275	ليبيا
19	فصيلة الدم الأكثر ارتباطا بالسكتة الدماغية أ. أحمد عبد الله همل د. فرج مصباح المزوغي	297-286	ليبيا
20	أثر التدريب الأرضي على بعض المتغيرات البدنية لدى المشتركين الذكور في مراكز اللياقة البدنية (35-45 سنة) بمدينة سبها أ. حاتم علي ناجي	315-298	ليبيا

اثر الضغوط النفسية على الأداء المهني لمعلمي التربية البدنية بمرحلة التعليم الأساسي ظاهرة الجبل
The effect of psychological pressures on the professional performance of physical education teachers in the basic education stage, the Mountain phenomenon

د. محمد علي عبد القادر الشائبي
D. Muhammad Ali Abdul Qadir Al-Shaibi

د. إسماعيل الهادي حصن
D.ismail alhadi hosn

تاريخ القبول / 2024/12/3

درجة التقييم (69 %)

تاريخ الاستلام / 2024/10/20

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية - الأداء المهني - التربية البدنية

Keywords: psychological stress - professional performance - physical education

ملخص البحث:

يهدف هذا البحث إلى دراسة تأثير الضغوط النفسية على الأداء المهني لمعلمي التربية البدنية في مرحلة التعليم الأساسي ضمن بلدية ظاهر الجبل، فتزايد الضغوط النفسية في بيئات العمل التعليمية تعود نتيجة لعدة عوامل مثل المناهج الدراسية، والبيئة التعليمية، وحاجات الطلاب، مما يؤثر بشكل مباشر على جودة الأداء المهني للمعلمين. فتعتمد الدراسة على منهجية وصفية تحليلية، حيث تم استخدام استبيانات لجمع البيانات من عينة من معلمي التربية البدنية في المدارس الأساسية. تتضمن الاستبيانات أسئلة تتعلق بمستويات الضغوط النفسية التي يتعرض لها المعلمون، ومرتبطة بأداءهم المهني، مثل التخطيط للدروس، وإدارة الفصول الدراسية، والتفاعل مع الطلاب، وتشير النتائج إلى وجود ضغوطات نفسية سببها ضغط العمل الممارس على المعلم التربوي البدني، كما تؤثر الضغوط النفسية على الصحة الجسدية والعقلية للمعلم.

Abstract:

This research aims to study the impact of psychological pressures on the professional performance of physical education teachers in the basic education stage within the municipality of Dhahir al-Jabal. The increase in psychological pressures in educational work environments is the result of several factors such as the curriculum, the educational environment, and the needs of students, which directly affects the quality of education. Professional performance of teachers.

The study relies on a descriptive analytical methodology, where questionnaires were used to collect data from a sample of physical education teachers in basic schools.

The questionnaires include questions related to the levels of psychological pressures that teachers are exposed to, and related to their professional performance, such as planning lessons, classroom management, and interaction with students. The results indicate the presence of psychological pressures caused by the work pressure exerted on the physical educational teacher, and psychological pressures also affect physical health. And the mentality of the teacher.

المقدمة:

الضغوط النفسية هي ردود فعل أو استجابة طبيعية للأحداث أو التغييرات في الحياة التي تسبب القلق أو التوتر يمكن أن تنشأ هذه الضغوط من مجموعة متنوعة من الأسباب، وقد تؤثر على الأفراد بطرق مختلفة إليك بعض النقاط المهمة حول الضغوط النفسية، لذا يواجه معظم الناس في عصرنا الحالي شتى أنواع الضغوط أثناء العمل أو خارج العمل، فهناك العديد من المشاكل التي تواجه المعلم وقد تكون فشل في التأقلم والتكيف مع متطلبات وظروف العمل أو بسبب سياسات المنظمة أو الأسلوب القيادي، أو الإشراف وغير ذلك، وتعتبر الضغوط النفسية تجربة شائعة، ولكن يجب إدارتها بشكل جيد لتجنب آثارها السلبية على الصحة النفسية والجسدية.

مشكلة البحث:

في ضوء تزايد تلك الضغوط ونظراً لقلة الدراسات والأطر النظرية المهمة بها، وافتقار البيئة المحلية إلى وسائل قياس تتيح التعرف عليها، والأسباب التي تقف ورائها، تزداد الحاجة إلى دراستها لأهميتها الكبيرة كونها إحدى أهم العوامل المؤثرة على العملية (التعليمية والتربوية) المتوخاة من درس التربية الرياضية، تعد الضغوط النفسية جزءاً طبيعياً من الحياة ولكن كيفية التعامل معها تؤثر بشكل كبير على الصحة النفسية والجسدية، حيث يواجه معلمي التربية البدنية الكثير من الضغوط النفسية وكثرة التعرض لها وتكرار حدوثها وتراكمها تؤدي إلى تأثيرات سلبية في شخصية المعلم، وقد يصل الأمر إلى الإنهاك الفعلي والإجهاد النفسي والذهني وبعض المشكلات والمشاعر النفسية السلبية، من هنا تكمن مشكلة البحث في التعرف على الضغوط النفسية التي تواجه مدرسي التربية البدنية للتعليم الأساسي في منطقة ظاهر الجبل حيث يرى الباحث أن المدرس يواجه ضغوطات كبيرة حيث قاموا بهذه البحث لمعرفة هذه الضغوط وتقتصر مشكلة البحث في طرح التساؤل التالي:

ما أثر الضغوط النفسية على الأداء المهني لمعلمي التربية البدنية بمرحلة التعليم الأساسي ببلدية ظاهر الجبل؟

أهمية البحث:

لم يحظى موضوع الضغوط النفسية لدى معلمي التربية البدنية ببلدية ظاهر الجبل اهتماماً كبيراً نظراً للانعكاسات السلبية الخطيرة التي قد تخلفها هذه الضغوط المستمرة على أداء المعلمين في ضوء تزايد الضغوط النفسية والأسباب التي تقف ورائها تزداد الحاجة لأهميتها الكبيرة كونها إحدى أهم العوامل المؤثرة على العملية التربوية لمعلمي التربية البدنية من خلال تحديد مستوياتها وتحديد الأهداف والوسائل المناسبة للوصول إلى أفضل وأنسب معدلاتها بما يساعد في الارتقاء بمفهوم أستاذ التربية البدنية، لذا تناول هذا الموضوع من أجل معرفة مستويات قد تشكل خطراً عليهم ووضع استراتيجيات من شأنها إدارة الضغوط لجعلها في مستويات صحية عالية.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى تحقيق التالي:

1. التعرف على مستوى الضغوط النفسية للأداء المهني لمعلمي التربية البدنية للتعليم الأساسي ببلدية ظاهر الجبل.
2. البحث عن الأسباب والعوامل التي تؤدي إلى حدوث الضغط النفسي لدى معلمي التربية البدنية بمراحل التعليم الأساسي ببلدية ظاهر الجبل.

فرضيات البحث:

الفرضية الضغوط النفسية لها آثار سلبية ملموسة على جودة التعليم والأداء المهني لمعلمي التربية البدنية في مراحل التعليم الأساسي ببلدية ظاهر الجبل.

منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي لملائمته لطبيعة البحث.

حدود البحث:

- **المجال الموضوعي:** أثر الضغوط النفسية على الأداء المهني لمعلمي التربية البدنية بمرحلة التعليم الأساسي ببلدية ظاهر الجبل
- **المجال البشري:** معلمي التربية البدنية بمرحلة التعليم الأساسي لسنة 2024م
- **المجال المكاني:** المدارس الخاصة بالعينة قيد البحث ببلدية ظاهر الجبل.

الدراسات السابقة

هناك العديد من الدراسات السابقة التي تناولت ضغوط العمل من ناحية والصحة النفسية من ناحية أخرى، وعلاقتها بالعديد من المتغيرات ولذلك، يقوم الدارسين بسرد لبعض الدراسات السابقة ذات الصلة المباشرة بموضوع البحث ومتغيراتها.

تهدف دراسة عبيد، 2023 بعنوان الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة التعليمية لدى معلمي التربية البدنية بمراقبة تعليم الجميل التعرف على الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة التعليمية لدى معلمي التربية البدنية بمراقبة تعليم الجميل، وتمثل مجتمع البحث لمعلمي التربية البدنية بمدارس مراقبة تعليم الجميل والبالغ عددهم (84) معلماً ومعلمة، الذين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ضمن العام الدراسي 2021-2022م وتوصلت إلى أهم النتائج أنه عدم دلالة العلاقة بين جودة الحياة التعليمية ومستوى الدخل وتشير إلى إدراك المعلمين جودة الحياة التعليمية بمعزل عن مستوى دخل الأسرة سواء أكان الدخل مرتفعاً أو منخفضاً، وهذه النقطة يمكن أن توضح الدور الذي تؤديه المدرسة في تنمية هذا الشعور الإيجابي لدى الكادر الوظيفي الموجود بها، وقام الباحث بوضع جملة من التوصيات كان من أهمها تفعيل مركز الإرشاد النفسي والأخصائي الاجتماعي التابع لمراقبات التعليم من أجل إرشاد المعلمين ومساعدتهم في التغلب على الضغوط النفسية، وعمل لقاءات دورية مفتوحة بين إدارة المراقبات والمدارس من جهة وبين المعلمين من جهة أخرى لتحديد مصادر الضغوط والعمل على حل المشاكل المسببة لها وبالتالي الحد منها، وإدخال مفهوم جودة الحياة التعليمية في بعض مقررات علم النفس بالجامعات الليبية؛ لأن هذا يساعد كثيراً في إدراك المعلمين لمعايير جودة الحياة.

تهدف دراسة عبيد محمد ارتتيان، 2019، بعنوان الضغوط النفسية لدى معلمات التربية البدنية بالمرحلة المتوسطة بدولة الكويت إلى التعرف على الضغوط النفسية لدى معلمات التربية البدنية للمرحمة المتوسطة بوزارة التربية بدولة الكويت، تم اختيار عينة البحث من معلمات التربية البدنية لمرحلة المتوسطة بوزارة التربية بدولة الكويت وثملت عينة الدراسة والبالغ عددهم (20) معلماً ومعلمة، الذين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ضمن العام الدراسي 2021-2022م، حيث استخدمت الباحثة حزمة من البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss لمعالجة وتحليل بيانات، وفي ضوء ما توصلت إليه الباحثة من نتائج وفي ضوء عرض ومناقشة النتائج توصي إلى حل المشكلات التي تسبب الضغوط النفسية والخاصة بمينة التدريس لدى معلمات التربية البدنية بمدارس المرحمة المتوسطة، أيضاً ضرورة استخدام مقياس الضغوط النفسية المهنية قيد البحث للتعرف على مستوى الضغوط المهنية لدى المعلمات في مراحل تعليمية مختلفة.

تهدف دراسة زينب محمد كاطع، 2016، بعنوان الضغوط النفسية وعلاقتها بارتفاع النسق القيمي لدى معلمات رياض الأطفال إلى أن الضغوط النفسية وعلاقتها بارتفاع النسق القيمي لديهن، بلغت عينة البحث 150 معلمة، استخدمت الباحثة مقياس الضغوط النفسية، وأظهرت النتائج أن معلمات الرياض تعانين من ضغوط كثيرة وتفسير ذلك يعود إلى ارتفاع أعداد أطفال الرياض في الصف، معلمات رياض الأطفال العينة لكمية لديهن ارتفاع نسق قيمي بمستوي جيد، هناك علاقة ارتباطية بين المتغيرين وهذا يشير إلى أن كلما كان النسق القيمي لدى المعلمة روضة عالي، كلما قل لديها الضغط النفسي.

هدفت دراسة **محمد المقداد، فاضل عباس خليفة، 2016**، بعنوان الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى معلمي نظام الفصل بمملكة البحرين إلى تحديد مظاهر ومصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها معلمو نظام الفصل، وتحديد أنواع الاستراتيجيات التي يستخدمونها لمواجهة هذه الضغوط، حيث تكونت العينة من (146) معلم، وكانت أهم النتائج أن معلمي نظام الفصل يبدون مظاهر متعددة للضغوط النفسية أهمها هي المظاهر الانفعالية، كترك مهنة التدريس، والشعور باليأس والممل وتفضيل العمل في مهنة أخرى غير التدريس، كما بينت النتائج أن معلمي نظام الفصل يتعرضون لمصادر متنوعة من الضغوط النفسية أهمها الضغوط المتمثلة بأولياء أمور أن التلاميذ، وتبين أيضا معممي نظام الفصل يستخدمون استراتيجيات متنوعة لمواجهة الضغوط النفسية التي يتعرضون لها وأهمها الاستراتيجيات المعرفية.

هدفت دراسة **حبارة محمد 2011**، بعنوان مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية الكشف عن مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية العاملين بالمؤسسات التربوية للطور الثانوي، وأثر الخصائص الفردية والشخصية لأفراد العينة (الجنس السن، الخبرة المهنية، الصفة، الحالة المدنية على مستويات الضغط النفسي لديهم؛ وكذلك حاولت الدراسة الإجابة عن التساؤلات المتعلقة بأهم العوامل والمصادر الأكثر تسببا في إحداث الضغط النفسي لدى هاته الفئة وبعد تحليل وإثراء متغيرات البحث نظريا، وإعداد أداة لجمع البيانات وتطبيقها على عينة مكونة من 135 أستاذ يعملون بمختلف المؤسسات التربوية بالجزائر العاصمة؛ وتوصلت نتائج الدراسة تعرض أساتذة التربية البدنية والرياضية لمستوى مرتفع من الضغوط النفسية على أغلب مصادر الضغوط النفسية للمقياس؛ كما أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مصادر الضغوط النفسية بين الأساتذة تعزى لمتغير الجنس وهذه الفروق تميل لصالح الذكور : كما أسفرت نتائج الدراسة الحالية عن معاناة أساتذة التربية البدنية والرياضية باختلاف سنهم من نفس مستويات الضغط النفسي حيث أنه لا توجد فروق دالة إحصائية على الدرجة الكلية للمقياس تعزى لمتغير من الأستاذ وأظهرت نتائج الدراسة الحالية أن مستويات الضغوط النفسية تتأثر بعامل الخبرة المهنية لأساتذة التربية البدنية والرياضية وذلك لصالح الأساتذة الذين لديهم خبرة محنية تتراوح ما بين (10) - 14 سنة؛ كما أسفرت نتائج الدراسة الحالية أنه لا توجد فروق دالة إحصائية تعزى لمتغير صفة الأستاذ (مدرس، متربص، مستخلف، متعاقد على الدرجة الكلية للمقياس وتوصلت نتائج الدراسة الحالية إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة حسب متغير الحالة المدنية وذلك على كل المحاور وكذا على الدرجة الكلية للمقياس: وأخيرا أسفرت نتائج الدراسة الحالية على وجود مصادر ومسببات متعددة للضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

هدفت دراسة **عبدالله و أحمد 2020**، بعنوان تأثير الضغوط النفسية على اتجاهات معلمي التربية البدنية والرياضية نحو مهنة التدريس في الجمهورية اليمنية إلى محاولة التعرف على مدى تأثير الضغوط النفسية على الاتجاهات النفسية نحو مهنة التدريس لمعلمي التربية البدنية والرياضية في الجمهورية اليمنية واستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمة لهذه الدراسة وكانت عينة البحث مكونة من 48 مفردة من معلم في مدارس أمانة العاصمة وطبقت عليهم مقياس الضغوط النفسية ومقياس الاتجاهات النفسية نحو مهنة التدريس بعد التأكد من صدقهما وثباتهم تم التوصل إلى النتائج التالية أهمها توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات معلمي التربية البدنية والرياضية نحو مهنة التدريس حسب درجة تعرضهم للضغوط النفسية، وهذا يعني أن نظرة المعلمين الذين لا يعانون من ضغوط نفسية إلى مهنة التدريس هي الأكثر إيجابية ممن يعاني منها بدرجة متوسطة وهم أيضا الأكثر إجابا من المعلمين الذين يعانون من ضغوط نفسية عالية وهذا يؤكد على وجود تأثير عكسي للضغوط النفسية التي يتعرض لها معلمي التربية البدنية والرياضية على اتجاهاتهم نحو مهنة التدريس، وكانت أبرز التوصيات العمل على وضع وتصميم استراتيجيات وقائية وعلاجية للحد من ضغوط مهنة التدريس التي يتعرض لها معلم التربية البدنية والرياضية في الجمهورية اليمنية لما تتركه من عواقب وخيمة الأثر على اتجاهاته النفسية.

هدف دراسة **مسعود وفرج، 2020**، بعنوان الضغوط المهنية وعلاقتها بالأداء الوظيفي لدى معلمي التربية البدنية بمرحلة التعليم الأساسي بمصراته "دراسة استطلاعية على معلمي التربية البدنية بمراقبة التعليم مصراته إلى التعرف على مستوى الضغوط المهنية التي يتعرض لها معلمي التربية البدنية في مصراته واثر هذه الضغوط على أدائهم والتعرف على المصادر

هذه الضغوط والمحاولة وضع الحلول العلمية ممكنة وأيضاً تقديم التوصيات التي نسهم في تخفيف من هذه الضغوط وتكون مجتمع البحث من (251) معلم ومعلمة بمراقبة التربية والتعليم مصراته تم توزيع استبيان وكان عددها (108) استبانة على أفراد العينة البحث، وقد عولجت البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي (spss) وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن معلمي التربية البدنية يواجهون عدداً من الضغوط المهنية تؤثر على مستوى الأداء، وأن اختلاف معلمي العينة تبعاً لشخصياتهم وقدراتهم في الاستجابة والتكيف مع الضغوط الناتجة عن طبيعة العمل، وتعزيز العمل الجماعي وروح الفريق في العمل داخل المدرسة، وبناء الثقة بين المعلمين وتدعيمها لرفع أدائهم الوظيفي، وظهرت نتائج تشخيص واقع متغيرات الدراسة انخفاض مستوى الدافعية لدى معلمي عينة الدراسة رغم وجود القدرة على الاداء وهذا ما يتماشى مع ادبيات الجانب النظري في امتلاك المعلم للقدرة على اداء عمل معين إلا انه لن يكون قادراً على اداءه بشكل جيد في ظل غياب الدافع لذلك، وضغوط العمل يؤدي الى انخفاض دافعية المعلمين متمثلاً في عدم القدرة على التركيز وارتفاع معدل النزاعات والخلافات ومعدل التأخير في انجاز العمل وزيادة معدل الغياب.

الإطار النظري:

مفهوم الضغوط النفسية:

يواجه العديد من الأفراد للضغط النفسي معظم الوقت، بعضها تعيق الأفراد في تحقيق أهدافهم وانجاز أعمالهم بنجاح، على صحة الفرد، والبعض الآخر تعوق الإنجاز وتؤثر سلباً صفو الإنسان وحياته وجود مجموعة من المعوقات التي تحول دون تحقيق الإنسان لأهدافه المختلفة مما يترتب عليه مجموعة من الضغوط النفسية.

من هنا نسرد مفهوم الضغوط "على أنها الأسباب التي تضع على كاهل الفرد مسؤوليات، يحاول بشتى الوسائل تنفيذها للوصول إلى الأهداف الموضوعه، وزيادة تلك المسؤوليات قد تؤثر في نهاية الأمر على أدائه بشكل سلبي" (عراك، 2010، ص225)

أما الضغط النفسي على أنها "نتيجة أو استجابة عامة تصدر عن الفرد للتوافق مع حدث أو موقف أو مثير خارجي يضع مطالب جسمية على الفرد تفوق قدرته على الاستجابة لها فيكون الإحساس بالضغط". (الخالدي، 2018، ص60)

ويعرفها الباحث بأنها استجابة نفسية وعاطفية للتحديات أو الضغوطات التي يواجهها الشخص في حياته اليومية يمكن أن تأتي هذه الضغوط من مجموعة متنوعة من المصادر مثل المشاكل الشخصية المسؤوليات الأعباء المرتبطة بالعمل أو البحث أو الرعاية الأسرية، وهو التعرض لموقف ضاغط له استجابة غير محددة من الجسم نحو متطلبات البيئة مثل التغير في الأسرة أو فقدان العمل أو الرحيل.

أنواع الضغوط النفسية:

تتعدد أنواع الضغوط النفسية لتعدد مدارس علم النفس وتخصص علماء النفس وقد أوضح الغرير وأبو السعود إن الضغوط النفسية تتشكل وتتنوع بحيث تشمل مناحي الحياة التي يعايشها الإنسان والتي يمكن تصنيفها إلى ما يلي (عبد الهادي، 2022، ص12)

1. **ضغوط العمل:** بما فيها العمل القليل أو المكلف أو الصراعات مع الرؤساء والمرؤوسين.
2. **الضغوط الاقتصادية:** ولها الدور الأعظم في تشتت جهد الإنسان وضعف قدرته على التركيز والتفكير وبخاصة حينما تعصف به الأزمات.
3. **الضغوط الاجتماعية:** وهي معايير المجتمع التي تحتم على الفرد الالتزام والعمل بها.
4. **الضغوط الأسرية:** وهي تشمل مسؤولية التنشئة الأسرية، والصراعات العائلية، والانفصال.
5. **الضغوط العاطفية:** بكل نواحيها النفسية والعاطفية.
6. **الضغوط السياسية:** تنشأ عن عدم الرضاء عن أنظمة الحكم والصراعات السياسية.

مصادر الضغوط النفسية:

هناك العديد من المصادر للضغوط النفسية إلا أنه يمكن تناول المصادر الرئيسية وهي: (ياسين، 2001، ص33)

- 1. مصادر الخارجية:** قد تسهم البيئة بما فيها من أحداث ومواقف في تعرض الأفراد للضغوط النفسية فإذا ما واجه الفرد المشكلات والصعوبات بشكل مستمر في ظل وجود ضعف في مهاراته التوافقية فإنه يصبح عرضة لمواجهة مستويات مرتفعة من الضغط النفسي، ومن أهم هذه الأحداث: أحداث الحياة المختلفة، المشاحنات اليومية، أحداث الحياة الصغيرة وغيرها من الأحداث.
- 2. مصادر داخلية:** تلك المصادر نابعة من افتراضات الذات، أي أنها غير واقعية خيالية ويظهر هذا الضغط نتيجة الأفكار غير العقلانية عن أنفسهم والآخرين والجمل الذاتية الانهزامية.

مراحل الضغوط النفسية:

تمر مراحل الضغوط النفسية بعدة مراحل أهمها ما يلي: (شيخاتي، 2003، ص 324)

المرحلة الأولى: الاستجابة الفسيولوجية التي تهيب الفرد لمواجهة المواقف الطارئة وتتضمن هذه المرحلة جسمياً إفراز كميات كبيرة من هرمونات الأدرينالين في الدم، فإذا استطاع الفرد التغلب على المواقف فإنه يستعيد توازنه ويشعر بالارتياح فإنه سوف ينتقل إلى المرحلة التالية.

المرحلة الثانية: مرحلة مقاومة الضغوط وتطوير آليات معينة للتوافق والتعايش معها، وفي حالة فشله فإنه ينتقل إلى المرحلة التي تليها.

المرحلة الثالثة: مرحلة الإنكار والرفض والإجهاد والتعب وهي المرحلة التي تستفيد من خلالها طاقات الإنسان المختلفة، وتظهر فيها أعراض ومؤشرات جسمية وعقلية وانفعالية مختلفة.

أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المعلم:

إن إدارة الضغوط تعني مجموعة الجهود والأساليب التي يمكن أن يستخدمها كل من الفريق التربوي في المدرسة بغرض التكيف والتعامل مع ضغوط العمل في الوسط المدرسي، من هنا وضحت إلى عدة أساليب للتعامل مع الضغوط النفسية منها ما يلي: (عبد الهادي، 2022، ص14)

- 1. أسلوب البحث عن المعلومات:** حيث يحاول الفرد التعامل مع الموقف الضاغط من خلال جميع المعلومات والبيانات الخاصة به قبل القيام برد فعل معين .
- 2. البحث عن الدعم الاجتماعي:** يعد أسلوب البحث عن الدعم الاجتماعي من أكثر أساليب التعامل مع الضغط النفسي استخداماً وتؤكد دراسات الدعم الاجتماعي على دوره الهام في دعم التكيف النفسي للفرد خلال على التقليل من الآثار السلبية له بل أن تعرضه للضغط النفسي مما ينعكس إيجاباً تدني مستويات الدعم الاجتماعي للفرد يمكن أن تكون مشكلة مستقلة يعاني منها الفرد، الأمر الذي قد يتم اعتباره مصدراً من مصادر الضغط النفسي.
- 3. مهارات وأساليب التعامل المرتكزة على المشكلة:** وتشير مهارات واستراتيجيات التعامل المرتكزة على تلك الطرق والأساليب التي يبذلها الفرد لمحاولة التعامل الفعال مع مواقف الضغط النفسي وتشتمل على الأساليب المعرفية القائمة على المحاولات المستمرة لتغيير وجهة النظر المعرفية والإدراكية نحو الأحداث الضاغطة اعتماداً على دور العمليات المعرفية في اختبار الضغوط النفسية، والأساليب السلوكية القائمة على اكتشاف العلاقات الوظيفية بين السلوك والمتغيرات البيئية.
- 4. الاسترخاء:** يقوم هذا الأسلوب على مسلمة مفادها أن الاسترخاء يعمل في نفس الوقت وقلقا كاستجابة مضادة للقلق، فالشخص لا يمكن أن يكون مسترخياً بمعنى أن استجابة الاسترخاء تعمل على منع ظهور استجابة القلق والضغط ومن ثم فإن تدريب الفرد على الاسترخاء يخفف من الشعور بالقلق ومن أعراض الاستثارة الفسيولوجية الناتجة عن الضغط ويقلل

من درجة التوتر العضلي، ويقلل من سرعة نبضات القلب ومعدل سرعة التنفس وضغط الدم، فعند الاسترخاء يندفع الدم بسهولة ويقلل الضغط على الأوعية الدموية ويقلل النبض كما يتم الاحتفاظ بالطاقة ويقلل الإجهاد والإرهاق.

العوامل المسببة للضغوط النفسية:

توجد عدة عوامل المؤثرة في الضغوط النفسية نسردها منها: (عبد الله، 2023، ص69)

- 1. الجنس:** تعتمد مسألة تعرض الجنسين من الذكور والإناث إلى ضغوط الحياة على الكيفية التي يدرك كل منهما المنبهات البيئية الدالة عليها، ووفقاً لطبيعة التباين في الخصائص الشخصية، ونوع المهنة والحالة الاجتماعية والمعاشية، التي يمكن أن تشكل عينة على كلا الجنسين من الذكور والإناث أو أحدهما.
- 2. مستوى تعليم الفرد:** من المتغيرات التي تؤثر في درجة إحساس الأفراد بالضغوط النفسية مستوى تعليمهم حيث إن أصحاب المؤهلات العلمية العالية أكثر تعرضاً للإحساس بالضغوط من ذوي المؤهلات العلمية الأقل.
- 3. عمر الفرد:** تبين أن عمر الفرد يؤثر في مدى إحساسه، فالمرهقون أكثر تأثراً بمصادر الضغط النفسي مقارنة بالراشدين، وأقل تقدراً لأحداث الحياة وتصدياً أو تعاملًا مع ضغوطها.
- 4. الفروق الفردية:** لكل فرد سمات فردية تميزه عن الآخرين وتؤثر في نظريته وطريقة استجابته للضغط، كما تؤثر الفروق الفردية في الحاجات والقيم والقدرات في مستوى إدراك الفرد للمواقف المثيرة للضغط.
- 5. مستوى الطموح:** إن طموحات الفرد من العوامل التي لها تأثير في شدة الضغوط النفسية، فكلما زاد مستوى طموح الفرد في إحداث تغييرات اجتماعية في الحياة كان أكثر عرضة للضغط.
- 6. مفهوم الفرد عن ذاته:** يلعب مفهوم الذات دوراً محورياً في نظرة الفرد إلى نفسه وإلى بيئته الخارجية، وكلام زاد وعي الذات وكان الفرد مدركاً لقدراته وإمكاناته من جهة، ولعناصر ومتطلبات البيئة التي يعيش فيها ساعد ذلك في تحسني تعامله مع المواقف الضاغطة ومواجهتها.

الآثار المترتبة على الضغوط النفسية:

الآثار المترتبة على الضغوط النفسية أهمها: (قاشي، نوحه، 2022، ص23)

- 1. الآثار الفيزيولوجية:** تؤثر الضغوط سلباً على النواحي الفيزيولوجية للفرد، فلاحداث الضاغطة التي يتعرض لها الفرد تحدث تغيرات في وظائف الأعضاء، وخلل في وظائف الإفرازات بالنسبة للغدد والجهاز العصبي، كارتفاع نسبة الكولسترول في الدم.
- 2. الآثار النفسية:** تكاد تجمع نتائج الدراسات النفسية على أن الضغوط النفسية المدرسية آثار سلبية على الفرد، وتظهر هذه الآثار في اختلاف الآليات الدفاعية وانهايارها، إذ يتميز الفرد تحت الضغط بسرعة الانفعال والشعور بالقلق وعدم الراحة يصاحبه الخوف الشديد وفقدان الثقة في النفس من الآخرين.
- 3. الآثار الانفعالية:** وتتمثل بردود فعل الفرد واستجابته على مستوى مشاعره وعواطفه، ويعتبر القلق من أكثر ردود الفعل الشائعة للضغوط النفسية، والذي يتمثل بالخوف من حدوث شيء ما غير سار وكذلك فإن الضغوط الشديدة تؤدي بالفرد إلى الاكتئاب النفسي، وتسيطر عليه الانفعالات السلبية كالشعور بالذنب والأرق.
- 4. الآثار المعرفية:** وتتضمن التغيرات في كفاءة الوظائف المعرفية، مثل الإدراك، القدرة على الحكم وحل المشكلات، وكذلك تتأثر الذاكرة والانتباه فيصبح من الصعب على الفرد تركيز انتباهه على مهمة معينة.
- 5. الآثار السلوكية:** أظهرت كثير من الدراسات بأن الضغط النفسي قد يكون سبباً مباشراً للعنف وإدمان الكحول والمخدرات والتدخين، وكذلك تتأثر طريقة أداء الفرد لأعماله ومهامه اليومية، بسبب ما يعانيه من ضغوط نفسية.
- 6. الآثار الاجتماعية:** تتأثر حياة الفرد الاجتماعية وعلاقاته مع الآخرين سواء في الأسرة أو المجتمع الخارجي بسبب الضغط النفسي، مما يؤدي به إلى إنهاء العلاقات الاجتماعية أو تقليصها واضطرابات دائمة في الروابط الاجتماعية، والفشل في أداء الدور المناط به، وقد يؤدي للوحدة والعزلة والاجتماعية.

الضغوط المهنية:

يشير مفهوم الضغوط المهنية إلى التوترات والتحديات التي يواجهها الأفراد في مكان العمل نتيجة لمتطلبات الوظيفة وظروف العمل تتعدد مصادر الضغوط المهنية.

فعرف بأنها "مواقف ضغط تواجه الفرد أثناء ممارسته لمهنته، وتحدث عادة نتيجة لإدراكه أن متطلبات تلك المهنة تزيد من قدراته وإمكانياته، وتمثل له مصدر خوف وتهديد". (فيضي، جلال، عراك، 2010، ص225)

الضغط النفسي المهني:

ويقصد به عدم قدرة الفرد العامل على مواجهة أعباء ومتطلبات مهنته بسبب مصادر المحيط المهني في تفاعلها مع العوامل الشخصية، بحيث يترتب عن ذلك مجموعة من الآثار النفسية والفسيولوجية والسلوكية". (ارتيان، 2019، ص388).

ويعرفها الباحث بأنها الحالة النفسية التي يمر بها الأفراد نتيجة لمتطلبات العمل وظروف بيئة العمل وتعتبر هذه الضغوط ظاهرة شائعة في عالم العمل الحديث حيث تزداد التحديات والتوقعات بشكل مستمر.

آثار الضغوط المهنية للمعلم:

بسبب المصادر المختلفة للضغوط فإن المعلمين يتعرضون لها بشكل أو بآخر ونظراً لوجود الاختلافات الفردية فإنهم يتباينون في موجهتها، ويمكن تصنيف النتائج أو الآثار السلبية لضغوط العمل كالتالي: (مسعود، فرج، 2020، ص215)

1. **الحالة الصحية:** تسمى لضغوطها بالقاتل الصامت وتكون وراء مشكلات الصداع وإصابات المعدة وأمراض القلب والتهاب المفاصل.
2. **الحالة النفسية:** نظراً لكون الجسم نظاماً متكاملًا فإن أي خلل جسمي من شأنه التأثير على الجانب العقلي أو النفسي، فالفرد الواقع تحت الضغوط يوصف بأنه سريع التحول في مزاجه وانفعالاته، لديه تقدير منخفض للذات غير راض عن عمله ويتبنى اتجاهات سلبية نحو عمله.
3. **الأداء في العمل:** من المعروف أن تأثير الضغوط (الاستثارة) يأخذ شكل حرف U بالمقلوب، أي الأداء، العالي يرتبط بدرجة معتدلة من الضغوط ومع ذلك فإن هذه النتيجة مفتوحة الآن لكثير من الجدل.

ويتضح للباحث أن الضغوط المهنية تُعد انعكاساً للتوتر والقلق الناتجين عن متطلبات العمل، إذ يعيش العديد من الأفراد تحت وطأة هذه الضغوط نتيجة لمجموعة من العوامل المتنوعة. من بين هذه العوامل، يمكن الإشارة إلى عبء العمل الزائد، المواعيد النهائية الصارمة، والتوقعات العالية التي يفرضها المديرون أو الزملاء. بالإضافة إلى ذلك، قد تعيق صعوبة تحقيق التوازن بين الحياة الشخصية والمهنية الأداء الوظيفي للفرد، ويمكن أن تنجم هذه الضغوط أيضاً عن بيئات العمل غير الصحية، حيث يُعد النزاع بين الزملاء أو عدم وضوح الأدوار والمسؤوليات عوامل تؤثر سلباً على الصحة النفسية للأفراد. في ظل تزايد الضغوط المهنية، قد يشعر الموظف بعدم القدرة على التكيف مع المتطلبات المتزايدة، مما يؤدي إلى مشاعر الإحباط والقلق.

مصادر الضغوط المهنية للمعلم:

هناك عدة عوامل تساعد في حدوث الضغوط على المعلم في مجال عمله ويمكن تصنيفها على صنفين رئيسيين أحدهم يشمل على عوامل ذات علاقة ببيئة المهنة والآخر يشمل على عوامل ذات علاقة بالسمات أو كما يعرف بالعوامل الشخصية وسيتم تناولها على النحو التالي: (مسعود، فرج، 2020، ص216)

1. العوامل التي تتعلق بالعمل وهي:

- المتطلبات المهنية ودرجة تفاوتها من مهنة لأخرى والتعارض في الأدوار المطلوبة للمعلم.
- عدم وضوح المسؤوليات وزيادة العبء الوظيفي (زيادة الإثارة).

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة طرابلس

- إلى قلة العبء الوظيفي (قلة الاثارة).
- المسؤولية عن الآخرين.
- غياب الدعم الاجتماعي من الزملاء وغياب المشاركة في القرارات وعدم تشجيع الاستقلالية.
- بيئة العمل المادية درجة الحرارة، الإضاءة، مستوى الضجيج، غياب ساحات.
- التغيرات التي تحدث من حين إلى آخر من حيث السياسة الإدارية.

2. العوامل الشخصية التي تتعلق بالمعلم:

وهي التي تمر بالمعلم بإيجابيتها وسلبياتها مثل الزواج والطلاق تغير مكان الإقامة حالات الوفاة عطل وسيلة المواصلات بعد مسافة المنزل عن العمل.

ويرى الباحث أن المهنة التعليمية تعاني من ضغوط تتفاوت بين عوامل بيئية وعوامل شخصية. تشمل العوامل البيئية عبء العمل، المناخ المدرسي غير الداعم، نقص الموارد، والتوقعات المفرطة من الإدارة وأولياء الأمور. أما العوامل الشخصية فتتعلق بسمات المعلم، مثل القدرة على التكيف، المهارات التنظيمية، الدافع الشخصي، وإدارة المشاعر. تلك العوامل تساهم بشكل كبير في تشكيل تجربة المعلم وسبل تأقلمه مع الضغوط المهنية

منهجية البحث

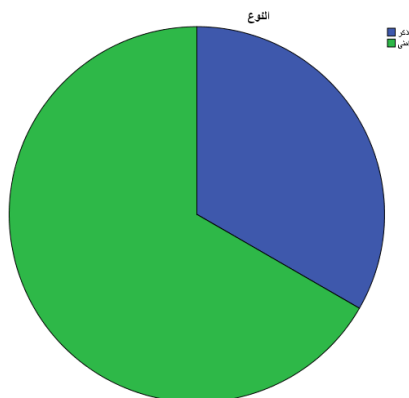
ولتحقيق أهداف البحث طور الباحثان استمارة استبيان تم توزيعها على عدد (20) من معلمي التربية البدنية ببلدية ظاهر الجبل، وبلغ عدد الاستمارات المستردة والصالحة للتحليل (18) استمارة استبيان، أي ما نسبته 90% من الاستمارات الموزعة.

أولاً: تحليل البيانات الشخصية

- توزيع أفراد عينة البحث حسب الجنس ويوضحها الجدول التالي:

جدول رقم (1) يوضح توزيع عينة البحث حسب الجنس

الجنس	التكرار	النسبة
ذكر	6	33.3
انثى	12	66.7
المجموع	18	100.0



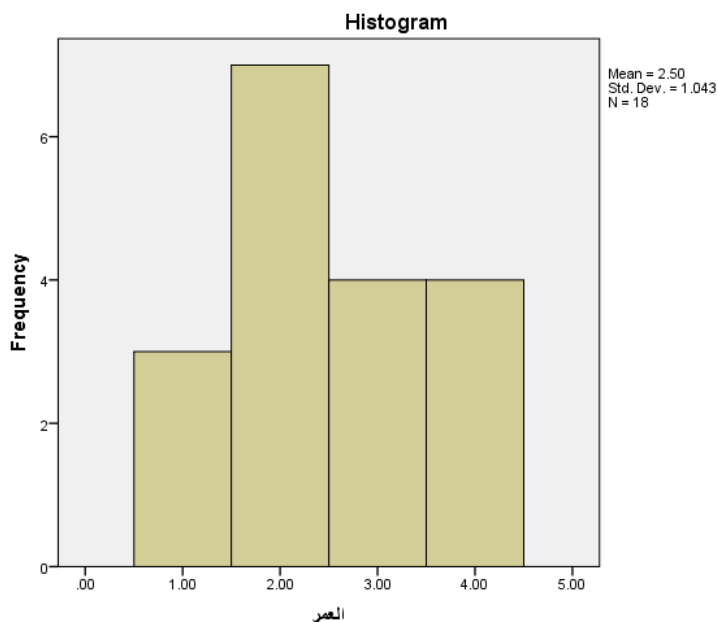
يبين الجدول رقم (1) نسبة توزيع افراد العينة حسب الجنس، من الجدول أعلاه وكما هو مبين بالشكل أن نسبة تمثيل الإناث أكبر من نسبة تمثيل الذكور في عينة البحث.

- توزيع افراد عينة البحث حسب الفئة العمرية ويوضحها الجدول التالي:

جدول رقم (2) يوضح توزيع عينة البحث حسب الفئة العمرية

النسبة	التكرار	الفئة العمرية
16.7	3	أقل من 30 سنة
38.9	7	من 30 إلى أقل من 40 سنة
22.2	4	من 40 إلى 50 أقل من سنة
22.2	4	من 50 سنة فأكثر
100.0	18	المجموع

إعداد الباحثون بالاعتماد على مخرجات برنامج spss



الجدول اعلاه يبين توزيع عينة البحث حسب الفئة العمرية، من الجدول نلاحظ ان عينة الدراسة تشمل معظم الفئات العمرية، وأن النسبة الأكبر تمثّل في عينة البحث هي الفئة العمرية الواقعة من 30 إلى 40 سنة حيث تمثّل أكثر من الثلث في عينة البحث، وأن أقل نسبة هي من الفئة العمرية الأقل من 30 سنة.

ثانياً: أداة جمع البيانات (الاستبيان)

من أجل تحقيق أهداف البحث تم تصميم استمارة استبيان تغطي كل جوانب المشكلة ومتغيراتها، وقد احتوت استمارة الاستبيان على مجموعة من الاسئلة، ولغرض قياس واختبار متغيرات البحث تم اللجوء الى استخدام مقياس ليكرث الخماسي في قياس هذه الفقرات على النحو التالي:

جدول رقم (5) درجات بدائل الإجابة على فقرات الاستبيان

الإجابة	أوافق تماماً	موافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
الوزن	5	4	3	2	1

يوضح هذا الجدول مستوى الإجابات لعينة الدراسة لكل فقرة، حيث أن الإجابات موضحة بقيم توضح مستوى الموافقة لكل إجابة، وذلك عن طريق القيم المتوسطة لهذا الفقرة، والتي تتراوح من لا أوافق بشدة إلى أوافق تماماً، وأن هذه القيم مثبتة بأرقام من 1 - 5) وأن كل رقم يعكس مستوى الإجابة لعينة الدراسة لكل فقرة على حدا.

• مقياس ثبات وصدق أداة القياس:-

جدول رقم (6) نتائج معامل ألفا كرونباخ لقياس درجة الثبات والصدق

محاوّر البحث	عدد الأسئلة	معامل ألفا كرونباخ	الصدق
الضغوط النفسية	10	0.69	0.830
الإجمالي	10	0.69	0.830

إعداد الباحثون بالاعتماد على مخرجات برنامج spss

لغرض التأكد من دقة صياغة فقرات الاستبيان وسلامة العبارات المستخدمة، فقد تم اختبار ثبات الاستبيان عن طريق اخضاع فقراته لاختبار قوة الثبات "معامل ألفا كرونباخ"، حيث أن قاعدة القرار لهذا الاختبار أنه كلما اقتربت نتيجة الاختبار أو قيمة معامل ألفا كرونباخ من الواحد صحيح كلما دل ذلك على قوة ثبات أداة الدراسة. يتضح من الجدول التالي أن أداة البحث " الاستبيان" تتسم بالثبات، حيث أن قيمة الاختبار لإجمالي فقرات الاستبيان كانت (0.69) ، وهو أعلى من الحد الأدنى المقبول للاختبار، وهو (0.60). كما تشير البيانات ان قيمة الصدق تساوي(0.830) هي قيمة كبيرة مما يدل على صدق عبارات الاستبانة.

ثالثاً: تحليل محاور الاستبيان

العبارة	لا أوافق تماماً	لا أوافق	محايد	أوافق	أوافق تماماً	المتوسط	الانحراف المعياري	النتيجة
1 أشعر بالضغط النفسي بسبب ضغط العمل الممارس كمعلم تربوي بدني	0 0	6 33.3	9 60	3 16.7	2 11.1	3.55 56	1.33 823	أوافق
2 تؤثر الضغوط النفسية على أدائي في التدريس	1 5.6	7 38.9	0 0	9 50	1 5.6	3.11 11	1.18 266	محايد
3 أنا قلق بشأن القدرة على تلبية متطلبات العمل كمعلم للتربية البدنية	0 0	8 44.4	4 22.2	2 11.1	4 22.2	3.11 11	1.23 140	محايد
4 أشعر أن الضغوط النفسية تؤثر على علاقتي مع الطلاب	3 16.7	5 27.8	3 16.7	4 22.2	3 16.7	2.94 44	1.39 209	محايد
5 لدي صعوبة في إدارة الضغوط النفسية الناتجة عن مسؤولياتي التعليمية	2 11.1	5 27.8	3 16.7	6 33.3	2 11.1	3.05 56	1.25 895	محايد
6 أستطيع التحكم في الضغوط النفسية التي أتعرض لها في العمل	0 0	2 11.1	1 5.6	8 44.4	7 38.9	4.11 11	963. 38	أوافق
7 أجد صعوبة في التركيز بسبب الضغوط النفسية المتعلقة بالتدريس	3 16.7	6 33.3	3 16.7	4 22.2	2 11.1	2.77 78	1.30 859	محايد
8 يؤثر الضغط النفسي على صحتي الجسدية والعقلية	1 5.6	3 16.7	2 11.1	3 16.7	9 50.0	3.88 89	1.36 722	أوافق
9 أبحث عن طرق لتخفيف الضغوط النفسية المرتبطة بالعمل	0 0	2 11.1	3 16.7	7 38.9	6 33.3	3.94 44	998. 36	أوافق
10 أتلقى الدعم الكافي من الإدارة أو زملائي في مواجهة الضغوط النفسية	1 5.6	3 16.7	2 11.1	8 44.4	4 22.2	3.61 11	1.19 503	أوافق

موافق	1.22 359	3.41 11	40 22.2	54 30	30 17.7	47 26.1	11 6.1		الاجمالي
-------	-------------	------------	------------	----------	------------	------------	-----------	--	----------

إعداد الباحثون بالاعتماد على مخرجات برنامج spss

الجدول أعلاه يمثل بيانات اجابات افراد العينة حول محور الدراسة حول عبارات الضغوط النفسية على معلمي التربية البدنية بمرحلة التعليم الأساسي بمدارس بلدية ظاهر الجبل، من الجدول نلاحظ أن اجمالي اجابات أفراد العينة حول هذا المحور كانت بالموافقة بمتوسط حسابي وقدره (3.4111) وانحراف معياري وقدره (1.22359)، حيث كانت آراء عينة البحث متفقة حول الشعور بالضغط النفسي بسبب ضغط العمل الممارس عليهم، وهم يستطيعون التحكم في الضغوط النفسية التي يتعرضون لها في العمل، كما أنهم متفقون على أن الضغط النفسي يؤثر في الصحة الجسدية والعقلية، وهم يبحثون عن طرق تخفيف الضغوط النفسية المرتبطة بالعمل، كما أنهم يتلقون الدعم الكافي من الإدارة وزملاء العمل في مواجهة الضغوط النفسية.

بينما كانت آراء عينة البحث ضعيفة حول باقي العبارات حيث تبين أن الضغوط النفسية لا تؤثر بشكل كبير على التدريس، كما أن الضغوط النفسية لا تثير القلق بشكل كبير على تلبية متطلبات العمل كمعلم للتربية البدنية، وأنها أيضا لا تؤثر بشكل كبير على علاقتهم بالطلاب، كما أن الضغوط النفسية لا تولد صعوبات كبيرة في إدارتها وخاصة الضغوط النفسية المرتبطة بمسؤولياتهم عن العمل، كما أنهم لا يجدون صعوبة كبيرة في التركيز بسبب الضغوط النفسية المتعلقة بالتدريس.

اختبار فرضيات البحث:

الفرضية الأولى: يوجد مستوى مرتفع من الضغوط النفسية يؤثر سلباً على الأداء المهني لمعلمي التربية البدنية في التعليم الأساسي ببلدية ظاهر الجبل.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد المشاهدات df	قيمة اختبار T	مستوى المعنوية Sig
3.1111	1.18266	17	.399	.695

يبين لنا الجدول أعلاه نتائج اختبار T لعينة واحدة، حيث نلاحظ أن قيمة الاختبار المحسوبة 0.399 ومستوى المعنوية 0.695 وهو أكثر من 5%، لذلك نرفض الفرضية البديلة القائلة بأن مستوى الضغوط النفسية يؤثر سلباً على الأداء المهني لمعلمي التربية البدنية في التعليم الأساسي ببلدية ظاهر الجبل.

الفرضية الثانية: الضغوط النفسية لها آثار سلبية ملموسة على جودة التعليم والأداء المهني لمعلمي التربية البدنية في مراحل التعليم الأساسي ببلدية ظاهر الجبل.

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة طرابلس

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد المشاهدات df	قيمة اختبار T	مستوى المعنوية Sig
3.1111	1.23144	17	.383	.707

يبين لنا الجدول أعلاه نتائج اختبار T لعينة واحدة، حيث نلاحظ أن قيمة الاختبار المحسوبة 0.383 ومستوى المعنوية 0.707 وهو أكثر من 5%، لذلك نرفض الفرضية البديلة القائلة بأن الضغوط النفسية لها آثار سلبية ملموسة على جودة التعليم والأداء المهني لمعلمي التربية البدنية في التعليم الأساسي ببلدية ظاهر الجبل.

رابعاً: النتائج والتوصيات:

النتائج: من خلال التحليل السابق يمكن استنتاج الآتي:

1. تأثير مستوى الضغوط النفسية السلبية على الأداء المهني لمعلمي التربية البدنية في التعليم الأساسي ببلدية ظاهر الجبل غير دال احصائياً وهذا ما أظهرته نتائج الفرضية الأولى.
2. التأثير السلبية للموس للضغوط النفسية على جودة التعليم والأداء المهني لمعلمي التربية البدنية في التعليم الأساسي ببلدية ظاهر الجبل غير دال احصائياً وهذا ما اثبتته الفرضية الثانية.
3. توجد ضغوطات نفسية سببها ضغط العمل الممارس على المعلم التربوي البدني.
4. تؤثر الضغوط النفسية على الصحة الجسدية والعقلية للمعلم.
5. دائماً ما يبحث المعلمون البدنيون عن طرق لتخفيف الضغوط النفسية المرتبطة بالعمل.
6. يتلقى المعلمون البدنيون الدعم الكافي من الإدارة والزملاء في مواجهة الضغوط النفسية.
7. الضغوط النفسية بصفة عامة التي يواجهها معلمو التربية البدنية ليس لها تأثير ذو دلالة احصائية على أدائهم المهني وعلاقاتهم مع الطلاب.

التوصيات:

1. يوصى الباحثان بإجراء دراسات أكثر شمولاً للتحقق من تأثير الضغوط النفسية على الأداء المهني لمعلمي التربية البدنية، مع التركيز على عوامل أخرى قد تؤثر على النتائج.
2. ينبغي تطوير برامج تدريبية لمعلمي التربية البدنية تركز على استراتيجيات إدارة الضغوط النفسية لتعزيز الأداء المهني وجودة التعليم.

3. ضرورة تحسين بيئة العمل للمعلمين من خلال تقليل العبء الإداري والانتقالات المتكررة، مما قد يساهم في تخفيف ضغوط العمل.
4. يوصى بتوفير الدعم النفسي والاتصال المستمر مع المتخصصين في الصحة النفسية لمعلمي التربية البدنية، مما يساعد في تعزيز صحتهم الجسدية والعقلية.
5. ضرورة تنظيم ورش عمل دورية تركز على كيفية التعامل مع الضغوط النفسية وتقديم استراتيجيات فعالة للمعلمين لتقليل مستويات التوتر.
6. يوصى بإجراء مسوحات دورية لقياس مستويات الضغوط النفسية بين المعلمين بهدف التعرف على التحديات والمشكلات التي يواجهونها وتقديم الدعم المناسب.
7. تشجيع المعلمين على تطوير الوعي الذاتي من خلال تدريبات التأمل والاسترخاء، مما يساعدهم على التعرف على مصادر الضغوط وإدارة المشاعر بشكل أكثر فعالية.
8. تنظيم مسابقات وأنشطة بدنية خارج أوقات العمل لتمكين المعلمين من الاسترخاء وتعزيز التفاعل الاجتماعي، مما يخفف من الضغوط النفسية.

قائمة المراجع:

1. محمد قاسم عبد الله، 2023، الضغط النفسي، عمان، دار الفكر.
2. رمضان الجليدي كريم عبيد، بعنوان الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة التعليمية لدى معلمي التربية البدنية بمراقبة تعليم الجميل، مجلة جامعة صبراتة، 2023، عدد الصفحات 405-416
3. سالم خليفة سالم عبد الهادي، 2021-2022، بعنوان الضغوط النفسية لدى بعض المعلمين وعلاقتها بمستوى أدائهم المهني في ضوء التحديات المعاصرة من وجهة نظر المعلمين أنفسهم: دراسة تحليلية ميدانية لعينة من المعلمين مرحلتي التعليم الأساسي والثانوي، مجلة الجمعية الليبية للعلوم والتربية الإنسانية، ع7، ج2
4. رفيدة قاشي، آمال نوح، 2022، الضغط النفسي في ظل جائحة كورونا وعلاقته بقلق الامتحان لدى التلاميذ السنة الثالثة ثانوي: دراسة ميدانية بثنائية بلدة عمر - تقرت (رسالة ماجستير)
5. عبد الله محمد صالح، تواتي بن قلاووز أحمد، 2020، بعنوان تأثير الضغوط النفسية على اتجاهات معلمي التربية البدنية والرياضية نحو مهنة التدريس في الجمهورية اليمنية، مجلة العلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، مج17، ع2، ص371-382

6. خالد عاشور محمد مسعود، حسين الهادي فرج اجعية، 2020، بعنوان الضغوط المهنية وعلاقتها بالأداء الوظيفي لدى معلمي التربية البدنية بمرحلة التعليم الأساسي بمصراته "دراسة استطلاعية على معلمي التربية البدنية بمراقبة التعليم مصراته، المجلة العلمية لكلية التربية مصراته، ع15
7. دعاء محمد العدوي، جمال شفيق أحمد، محمود عبد الحميد حسين، 2018، بعنوان الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية وعلاقتها ببعض المتغيرات البيئة الاجتماعية، مجلة العلوم البيئية، مج43، ج1
8. ناصر حسين الخالدي، 2018، بعنوان استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى معلمي التربية البدنية بدولة الكويت، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية، أعمال المؤتمر الدولي الثاني مارس.
9. "زينب محمد كاطع، 2016، بعنوان الضغوط النفسية وعلاقتها بارتفاع النسق القيمي لدى معلمات رياض الأطفال دراسة ميدانية في مدينة بغداد" مجلة كلية التربية للبنات، ع43
10. محمد مقداد، فاضل عباس خميفة" 2016، بعنوان "الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدي معلمي نظام الفصل بمملكة البحرين" مجلة الدراسات التربوية، ع9
11. عبير عيد محمد ارتيبان، 2019، بعنوان الضغوط النفسية لدى معلمات التربية البدنية بالمرحلة المتوسطة بدولة الكويت، مجلة أسبوط لعلوم الفنون التربية والرياضة، ع1
12. حبارة محمد 2011، بعنوان مصار الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية: دراسة ميدانية على مستوى ثانوية الجزائر العاصمة، مجلة الابداع الرياضي، ع2
13. فاضل عبد فيضي، هدى جلال، محمد مطر عراك، 2010، بعنوان الضغوط المهنية لمدرس التربية الرياضية، مجلة علوم الرياضة والتربية الرياضية، مج3، ع2
14. سمير شيخاني، الضغط النفسي، 2003، طبيعته وأسبابه والمساعدة الذاتية، بيروت، دار الفكر العربي.
15. نوال عبد اللطيف ياسين، 2001، بعنوان الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أطفال المقابر جامعة عين شمس (رسالة ماجستير غير منشورة)

تقوس الساقين وعلاقتها ببعض المتغيرات ونوعية الإصابات

Bowed legs and their relationship to some variables and type of injury

د. أسو محمود رضا بكر

aso.radha@univsul.edu.iq

تاريخ القبول / 30-11/2024

درجة التقييم (89%)

تاريخ الاستلام / 2024/10/20

الكلمات المفتاحية : تقوس الساقين ، مؤشر كتلة الجسم ، محيط البطن ، قوة عضلات الظهر ، الإصابات
 Keywords :Bow legs, Body mass index, Abdominal circumference, Back muscle strength, Injuries
 ملخص البحث:

هدفت الدراسة الى كشف عن علاقة بين نوعية و تقوس الساقين ونوعية الإصابات الجسمية وتعرض لإصابات في (العمود الفقري وحزام الحوض والركبة والقدم). استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية والعلاقات الارتباطية المتبادلة وذلك لملائمته لطبيعة الهدف ومعالجة مشكلة البحث، وهو أنسب منهج للوصول إلى الحلول المطلوبة. شملت مجتمع البحث سكان مدينة السليمانية من مختلف (وظائف، والأعمال، والعمر، والجنس، والحالة الزوجية، والرياضي وغير الرياضي)، وقد تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية (طريق مباشر) وتم جمع المعلومات في مختلف (الجامعات، المعاهد، المدارس، ودوائر الحكومية، الشركات، النوادي . قاعات الرياضية و مولات التسوق) وكانت عدد العينة المشاركة (635) شخصاً من كلا جنسين (الذكور، الإناث)، (409) ذكوراً، (226) إناثاً، وكانت متوسط الحسابي لأعمارهم (38.82) سنة. استخدم الباحث قياسات والاختبارات المناسبة في قياس المتغيرات و قياس تحديد نوعية تقوس الساقين، وبعد الانتهاء من الاختبارات ومعالجتها إحصائياً إستنتج الباحث ما يأتي: ظهرت النتائج إنتشار أنواع تقوس الساقين (تقوس الطبيعي، وتقوس للخارج، وتقوس للداخل)، وضعف في قوة ومرونة عضلات الظهر لصالح عينة ذوي تقوس الساقين (خارجي، داخلي)، وظهرت إرتفاع في درجات القياس لمؤشر كتلة الجسم و درجات القياس لمحيط البطن لصالح عينة ذوي تقوس الساقين (خارجي، داخلي)، وإنتشار الإصابات الجسمية (الفقرات، الحوض، الركبة، القدم) لصالح عينة ذوي تقوس الساقين (خارجي، داخلي)، وظهرت علاقة إيجابية قوية بين تقوس الساقين وكل من المتغيرين (مؤشر كتلة الجسم، محيط البطن) وعلاقة سلبية قوية بين تقوس الساقين وكل من المتغيرين (قوة عضلات الظهر، مرونة عضلات الظهر). وظهرت علاقة إيجابية قوية بين تقوس الساقين وكل من الإصابات الجسمية (عمود الفقري، الحوض، الركبة والقدم) لعينة البحث.

The study aimed to reveal the relationship between the quality and curvature of the legs and the quality of physical injuries and injuries (spine, pelvic girdle, knee and foot). The researcher used the descriptive method in the form of surveys and correlations because of its suitability to the nature of the objective and addressing the research issue, which is the most appropriate method to reach the required solutions. The research population included residents of Sulaymaniyah city from different (jobs, business, age, gender, marital status, athlete and non-athlete), the sample was selected by random method (direct route), and the information was collected in various universities, institutes, schools, government departments, companies, clubs, sports halls, shopping malls, and the number of the participating sample was (635) people of both sexes (males and females), (409) males, (226) females, and their average age was (38. 82 years old. The researcher used the appropriate measurements and tests in measuring the variables and measuring the type of leg curvature, and after completing the tests and statistical processing, the researcher concluded the following: The results showed the prevalence of types of leg curvature (natural curvature, external curvature, and internal curvature), weakness in the strength and flexibility of the back muscles in favor of the sample with leg curvature (external, internal), and an increase in BMI scores and abdominal circumference scores in favor of the sample with leg curvature (external, internal), and an increase in BMI scores and abdominal circumference scores in favor of the sample with leg curvature (external, internal). The prevalence of somatic injuries (vertebrae, pelvis, knee, and foot) in favor of the sample with curved legs (outward and inward). There was a strong positive relationship between leg curvature and both variables (BMI and abdominal circumference) and a strong negative relationship between leg curvature and both variables (back muscle strength and back muscle flexibility). There was a strong positive relationship between leg curvature and both physical injuries (spine, pelvis, knee, and foot) for the research sample. strength, Injuries

1- تعريف بالبحث:**1-1 مقدمة البحث:**

إن نوعية النشاط في الحياة و اكتساب منافع صحية وحياة ممتعة وجيدة للأشخاص وبرغم ذلك ارتفعت معدلات الإصابة الرياضية والمضاعفات المرضية الناتجة عنها رغم التطورات الهائلة التي شملت أغلب جوانب الحياة لاسيما في مجال الطب الرياضي، وتعتبر الإصابة ظاهرة سلبية لا تتفق مع الأهداف الصحية للنشاط البدني لما لها من تأثير سلبي على الشخص وعلى مستوى الأداء حركات اليومية، وفي كثير من الأحيان تحدث الإصابات في الأنشطة المختلفة بنسب متباينة حيث إن لكل نشاط درجة معينة من المخاطر وإن اختلفت الإصابة في طبيعتها وشكلها، "وتحدث الإصابة تغييرات تشريحية وفسيولوجية لبعض الوظائف الجسمية وبناء هيكل الجسم مما يعنى أن لها أثراً سلبياً على صحة الأشخاص وبالتالي على قيام بأعمال الحياة اليومية ولما كان الإنسان كلاً متكاملأً بدنياً وعقلياً ونفسياً، كان من الضروري تفهم طبيعة الإنسان والمحافظة على سلامته في محاولة للارتقاء بمستواه فأصبحت العناية بصحة وسلامة الأشخاص في المجتمع موضع اهتمام العلماء ولكن بسبب ضرورة الحياة المعيشية لابد من عمل المتواصل من ناحيه عدم معرفة واهتمام الشخص بنوعية البنية الجسمية وعلاقتها بنوعية العمل، لابد من تأثيرها على صحة هيكل الجسم و مفاصل والأربطة في مستقبل القريب.

يعاني كثير من الناس من أعراض تقوس الساقين (Bow Legs) من أطفال والبالغين والكبار على حد سواء من الألام في المفاصل عند المشي خصوصاً في الجانب الداخلي من الركبة. هذه الألام قد تتطور فيما بعد وتؤدي الي التهاب العظمي المفصلي، كما ان شكل الساق المقوسة عادة ما تثير استياء المريض. تؤدي ذلك إلى زيادة وقوع الإصابات حيث تتعرض العظام، والمفاصل، والأربطة، والغضاريف المفصليّة، وأخيراً العضلات بالإصابة نتيجة للضغط الواقع عليها أثناء ممارسة الأنشطة والأعمال اليومية خاصةً عظام الطرف السفلي، يسبب تقوس الساقين (Bow Legs) صعوبة في المشي ومشاكل جمالية، يسبب التعب المزمن، وتشوه العمود الفقري، والشيخوخة، وآلام الظهر، والألم العصبي (Kwon, 2015، 83-91). وهو ما قد يحرم الشخص من الاستمرارية العمل أو يعوق عودته مرة أخرى للعمل بالمستوى نفسه أو قد يؤدي الى ترك العمل أو تغيير في نوعية العمل و" تحقيقاً لنتائج الدراسات والبحوث العلمية المستمرة وانتهاج الأساليب والنظم المتطورة في تمارين العلاجية وعودة الشخص الى حياته الطبيعية والعمل، وجب على كل الشخص نفسه والمعالجين والأطباء بالتعاون من أجل التقليل من الإصابات وتجنبها " (Trauma, 2015، 1-5).

من خلال العرض السابق وعمل الباحث في مجال التأهيل الرياضي لاحظ عدد من الإصابات منتشرة بين الأشخاص الرياضيين و غير الرياضيين تمثل مشكلة كبيرة وتترك أثراً نفسياً سلباً يؤثر على المستوى البدني والنفسي و المعيشي حيث إن تلك الإصابات بتكوينها العظمي وتركيبها التشريحي المتميز تقع عليها أعباء جمة أثناء أداء النشاط التخصصي أو ممارسة الأمور الحياتية حيث يعتمد عليها بدرجة أساسية في تحمل وزن الجسم في أوضاع الوقوف والحركة ومواقف اللعب المختلفة وتميز الرياضي وتقدمه أو ممارسة أمورهِ الحيوية بشكلٍ طبيعي كما كان قبل الإصابة، لذا وبعد الاطلاع على الأبحاث والدراسات التي تناولت الإصابات في الطرف السفلي (تقوس الساقين Bow Legs) بصفة عامة، وفي حدود علم الباحث لاحظ عدم اهتمام الدقيق بهذه الحالة على الرغم من وجود دراسات قد تناولت دراسة العلاقة بين الإصابات و الطرف السفلي ونتيجة لأهمية الإصابة وانتشارها بين الرياضيين وغير الرياضيين الأمر الذي

دفع الباحث لدراسة العلاقة بين الإصابات الجسمية وشكل و نوع الأطراف السفلية (تقوس الساقين Bow Legs) بهدف تحديد علاقة و نوع التقوس الساقين بعدد الإصابات (الفقرات الحوض، مفصل الركبة، مفصل القدم) و نوعيتها.

تكمّن أهمية البحث بمعرفة نوع العلاقة بين أشكال تقوس الساقين وبعض المتغيرات ونوع الإصابات الجسمية، خدمة للمجتمع لكي تزيد من معرفة علاقة مورفولوجية الجسم (هيكل الجسم) بنوع تعرض للإصابات.

2-1 مشكلة البحث:

مخاطر ومشاكل تقوس الساقين تنتج أساساً عن عدم تساوي الأحمال الواقعة على سطح مفصل الركبة بصورة متساوية حيث يكون وزن المريض متركزاً على جزء محدد من سطح مفصل الركبة دون باقي المفصل. وبمرور الوقت يؤدي ذلك إلى حدوث تلف في غضاريف سطح المفصل وفي الغضاريف الهلالية مما يسبب الإصابات في (عمود الفقري، ومفاصل الحوض، والركبة، ومفصل الكاحل، والقدم) وهذه من أكثر مضاعفات تقوس الساقين شيوعاً. وتحدث كل هذه الإصابات مبكراً، مصاحباً ذلك زيادة في الوزن أو إذا كان المريض يقوم بمجهود بدني يزيد التحميل على الركبة مثل الوقوف لفترات طويلة أو ممارسة تمارين البدنية التي تتطلب جري أو قفز. ومن أضرار تقوس الساقين أيضاً أنه إذا كان تقوس غير متساوي على الجهتين يكون هناك فرق في الطول بين الرجلين مما يسبب عرج أثناء المشي كما أنه يؤدي إلى مشاكل في الفقرات القطنية بأسفل الظهر نتيجة زيادة حركة الحوض أثناء المشي. بالإضافة إلى ذلك فقد يصاحب تقوس الساقين مشاكل صحية نظراً لعدم رضاء المريض عن مظهره الخارجي ونتيجة نقص طوله بسبب وجود تقوس. لهذا ارتأى الباحث على هذه الدراسة لتعرف على تأثير وعلاقة وضعية الأطراف السفلية (تقوس الساقين Bow Legs) بتعرض الجسم بعدد من المتغيرات و نوعية الإصابات المتوقعة سواءً من ممارسة الأنشطة البدنية أو من ممارسة نوع العمل في الحياة اليومية.

3-1 أهداف البحث:

تحدد أهداف البحث بـ:

- 1) معرفة نسبة وضعية (تقوس الساقين) لعينة من سكان مدينة السليمانية/ إقليم كردستان العراق.
- 2) معرفة درجة مرونة عضلات الظهر، وقوة عضلات الظهر، ومؤشر كتلة الجسم، ومحيط البطن لعينة من سكان مدينة السليمانية/ إقليم كردستان العراق.
- 3) معرفة نسبة انتشار الإصابات الجسمية لعينة من سكان مدينة السليمانية/ إقليم كردستان العراق.
- 4) معرفة نوع العلاقة بين تقوس الساقين و(درجة مرونة عضلات الظهر، وقوة عضلات الظهر، ومؤشر كتلة الجسم، ومحيط البطن) لعينة من سكان مدينة السليمانية / إقليم كردستان العراق.
- 5) معرفة نوع العلاقة بين تقوس الساقين ونسبة انتشار الإصابات الجسمية لعينة من سكان مدينة السليمانية/ إقليم كردستان العراق.

4-1 فروض البحث:

- (1) هناك العلاقة ذات دلالة الإحصائية بين تقوس الساقين، ومؤشر كتلة الجسم، ومحيط البطن، ودرجة مرونة عضلات الظهر، وقوة عضلات الظهر لعينة البحث.
- (2) هناك العلاقة ذات دلالة الإحصائية بين تقوس الساقين ونسبة انتشار الإصابات الجسمية لعينة البحث.

5-1 مجالات البحث:

- (1) مجال البشري: أفراد المجتمع من الرياضيين وممارسين تمارين البدنية في مختلف الجامعات والمعاهد والمدارس الحكومية وغير الحكومية، وأندية وصالات الرياضية، وحدائق العامة.
- (2) مجال الزمني: المدة الزمنية من 10 / 06 / 2021 إلى 20 / 11 / 2021
- (3) مجال المكاني: المدارس، المعاهد، الجامعات، الأندية الرياضية، صالات الرياضية، الحدائق العامة.

6-1 تعرف المصطلحات:**1-6-1 وضعية الأطراف السفلية (أشكال تقوس الساقين Bow Legs):**

تقوس الساقين تعني لمس أو تباعد الركبتين معاً (بمعنى الركبة الأروح valgus knee، تميل الركبتان إلى الاقتراب من بعضهما بعضاً (نحو الداخل)، أي شكل ضربي أو إكس (X) أو تقوس الساقين إلى الخارج (بمعنى الركبة الفجاء Fagge knee)، تظهر الركبتان مستديرتين بعيداً عن بعضهما بعضاً، ويرمز لها بحرف O) أو لاستقامة الطبيعية للركبتين ويرمز لها (II) (Janaki, 2008, 226) & (Jasper, 2013, 700).

2- الدراسات النظرية:**1-2 وصف تقوس الساقين:**

يعتبر تقوس الساقين من أمراض العظام المعروفة لدى أغلب الناس نظراً لسهولة رؤيته على المرضى بالعين المجردة. ففي الحالة الطبيعية يكون الشخص قادر على ضم قدميه دون أن يكون هناك مسافة كبيرة بين ركبتيه، لكن في حالات تقوس تقوس يصعب ذلك، إن الشخص السليم بإمكانه أن يضم قدميه دون وجود مسافة كبيرة بين ركبتيه. ولكن الشخص المصاب بتقوس الساقين يصعب عليه هذا الوضع. هناك نوعان من تقوس يمنعان هذا الوضع، وهما تقوس للداخل وتقوس للخارج. في حالة تقوس للداخل (أروح الركبة) يصعب على المريض ضم قدميه سويًا نظراً لقرب ركبتيه من بعضهما وبعد قدميه في نفس الوقت. أما في حالة تقوس للخارج (ركبة فجاء) فإن المريض يستطيع ضم قدميه لكن تظل هناك مسافة كبيرة بين ركبتيه. والنوعان يتشاركان في بعض الأشياء ويختلفان في أشياء أخرى.

تقوس الساقين، وتسمى أحياناً "تقوس الساقين" أو "انحناء الساقين"، وهي حالة شائعة حيث لا تلتصق الركبتان ببعضهما البعض عند تلامس القدمين. المصطلح الطبي لتقوس الساقين هو "تقوس الساقين" (Austin, 2022).

2-2 الأسباب تقوس الساقين ومضاعفاتها:

مرضى تقوس بنوعيه يجب عليهم أن يتفهموا طبيعة تقوس وينتبهوا لحركتهم التي قد تؤلمهم أو تضايقهم. ومن

الأشياء المهمة هي التقليل من الحركات عالية الحدة التي تتطلب مجهودا كبيرا. يفضل أيضا لمرضى تقوس أن يزوروا طبيباً للعلاج الطبيعي والتأهيل ليساعدهم على تحسين حركتهم وتحسين استخدام الساق دون الضرر بها. أيضا الاعتناء بالوزن وعدم زيادته مهم لتقليل الضغط من على الركبتين. وأخيراً، يجب على مرضى تقوس زيارة طبيب العظام لاستشارته ومناقشته في طرق العلاج المتاحة والممكنة، وكلما كانت هذه الزيارة في مرحلة مبكرة، كلما كان أفضل للمريض. بعض أسباب تقوس الساقين للخارج مشتركة مع أسباب تقوس للداخل. من أهم أسباب تقوس للخارج (كرديه، 2020). هشاشة العظام أو لين عظام قديم لم يتم علاجه بصورة جيدة، وإصابات في مركز النمو، وكسور التأممت في وضع خاطئ أدت إلى إحراف العظام، والتفزييم، وجود ورم في العظم (Chang، 2010، 8-14)، والالتهاب العظمي المفصلي مثل خشونة الركبة: هذا المرض قد يكون سبب ونتيجة في نفس الوقت للتقوس الخارجي. فتأكل غضاريف الركبة الداخلية هو من إحدى أسباب تقوس، مثل ما أن تقوس للخارج يزيد من الضرر الواقع على غضاريف الركبة، وقد يكون تقوس وراثي حيث وجد أن تقوس أكثر شيوعاً في بعض البلاد عن بلاد أخرى (Kwon KJ، 2002، 2).

أثبتت بعض الدراسات أن الأطفال الذين يمارسون كرة القدم منذ الطفولة يتعرضون لتقوس في الرجلين (Bow Legs)، كما يصبحوا أكثر عرضة للإصابة بخشونة في الركبة. حيث قاموا بجمع فنتين من الشباب من سن 10 إلى 18 سنة على أن تكون الفئة الأولى تمارس كرة القدم منذ الطفولة ولفترات طويلة، وأن تكون الفئة الثانية لا تمارس رياضة كرة القدم أو تمارسها على فترات متباعدة.

قامت اللجنة التي قام بإجراء هذه الدراسة بدراسة سن كل شخص ووزنه وطوله وتاريخهم المرضي، وإذا تم تعرضهم لأي نوع من كسور العظام في السابق. ووجدت اللجنة كنتيجة لهذه الدراسة أن كلتا الفنتين لديهم تقوس بالرجلين (Bow Legs)، ولكن النسبة الأكبر من تقوس الساقين موجودة بالفئة التي تمارس كرة القدم بشكل مستمر منذ الطفولة أو من وقت طويل. كما أن زاوية تقوس كانت أكبر في فئة الشباب الذين يقوموا بممارسة كرة القدم من سن 16 ل 18 سنة وحتى المحترفين. ولذلك وصى الباحثون بعدم ممارسة الأطفال لكرة القدم منذ سن صغير ولفترات طويلة تجنباً لعدم حدوث أي تقوس بالرجلين (Witvrouw et al، 2009، 422)، (Spahn et al، 2015، 27-29).

3 - منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية والعلاقات الارتباطية المتبادلة وذلك لملائمته لطبيعة الهدف ومعالجة مشكلة البحث، وهو أنسب منهج للوصول إلى الحلول المطلوبة.

3-2 مجتمع البحث وعينه:

شملت مجتمع البحث ساكني مدينة السلیمانية من مختلف (وظائف، والأعمال، والعمر، و الجنس، والحالة الزوجية، والرياضي و غير الرياضي)، وقد تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية (طريق مباشر)، وتم قياسات ميدانية بمساعدة فريق العمل البحثي في مختلف الجامعات، والمعاهد، والمدارس، ودوائر الحكومية، والشركات، والنوادي و

قاعات الرياضية ،و مولات التسوق، و كانت عدد العينة المشاركة (635) شخصاً من كلا جنسين (الذكور ،والإناث)، (409) ذكورا،و(226) إناثاً، والجدول (1) توضح توزيع العينة حسب متغيرات البحث.

الجدول (1)

الجدول (1) يوضح عدد عينة المشاركة في البحث حسب الموقع الديموغرافي في المتغيرات (عدد العينة، الجنس، النسبة المئوية، العمر، الطول، الوزن)

ت	سكن العينة	عدد العينة	الجنس		النسبة %	النسبة %	العمر س	الطول س	الكتلة س
			الذكور	الإناث					
1	محافظة السليمانية	635	409	226	35.60	64.40	38.82	169.22	82.48

3-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

■ الأجهزة والأدوات المستخدمة

المصادر والمراجع العربية والأجنبية، الانترنت، الملاحظة والتجريب، استمارات جمع المعلومات، استمارات تفرغ البيانات، شريط متر، كاميرا كانون 2021 EOS 5D Mark IV، ميزان الوزن نوع (QF-2003B)، حاسبة الكترونية نوع (hp)، جهاز الدايناموميتر المثبت على قاعدة خشبية، جهاز صندوق المرونة مدرج القياس وحدة القياس السنتمتر.

4-3 إجراءات البحث الميدانية:

1-4-3 طريقة جمع المعلومات في البحث:

قام الباحث مع فريق العمل بأخذ القياسات من العينة كما يلي:

- (1) قياس الوزن بالملابس الخفيفة بدون حذاء.
- (2) قياس الارتفاع المسافة من أعلى الرأس إلى أسفل القدمين (بدون حذاء) باستخدام مقياس ثابت.
- (3) بعد ضم القدمين تحديد نوع قوس الرجلين (الرجلين طبيعى Normal legs، الرجلين مقوس Bowlegs، الرجلين ركبتيان متلامس Knock knees).

2-4-3 معادلات المستخدمة في البحث:

معادلة مؤشر كتلة الجسم: Body Mass Index (BMI)

يستخدم الصيغة معادلة (لكل من الذكور والإناث): (Bergman، 2011)

$$BMI = (Mass / (Height)^2)$$

حيث: الكتلة (Mass) بالكيلوغرام والارتفاع (Height) بالأمتار.

3-4-3 اختبار مرونة عضلات الظهر: اختبار جلوس والوصول (Sit- and- reach test) (إسماعيل، 2016، 110)

- الهدف من الاختبار: اختبار مرونة عضلات الظهر وأوتار الركبة .
- الأدوات المستخدمة: جهاز صندوق المرونة مدرج القياس وحدة القياس السننيمتر.
- صندوق مكعب أبعاده (30.5) سم مثبت على سطحه العلوي مسطرة قياس أو شريط الحائط.
- وصف الأداء: بعد أن يخلع المختبر حذائه من وضع جلوس الطويل وأقدامه ممدودة بدون إنثناء في مفصل الركبة وملاصق للجهاز مع مد الذراعين، ويثبت الصندوق أمام المؤدي لاختبارات وتكون مسطرة القياس مثبتة بعيدا عن جسم المختبر ويمكن تسجيل أقصى امتداد للذراعين. ملحق (1) شكل (1).
- طريقة التسجيل: حساب بالسننيمتر.

الرجال البالغين - النتائج بالسننيمترات (سم)

- فوق 34 = ممتاز.
- 28 إلى 34 = فوق المتوسط.
- 23 إلى 27 = متوسط.
- 16 إلى 22 = أقل من المتوسط.
- أقل من 16 = ضعيف.
- النساء البالغات - النتائج بالسننيمترات (سم)

- فوق 37 = ممتاز
- 33 إلى 36 = فوق المتوسط
- 29 إلى 32 = متوسط
- 23 إلى 28 = أقل من المتوسط
- أقل من 23 = ضعيف

4-4-3 اختبار قوة عضلات الظهر: Leg Lift Strength Test

هدف الاختبار: قياس اختبار قوة عضلات الظهر.

الأجهزة والأداء: جهاز الديناموميتر (Dynamometer) المثبت على قاعدة خشبية. ملحق (1) شكل (2). (إسماعيل، 1995، 112)

مواصفات الأداء:

- يقف المختبر على القاعدة ثم يمسك العارضة بكلتا راحتي اليدين بحيث يكون ظهر اليد للخارج مع مراعاة لفّ الحزام في منطقة وسط المختبر ومثبت بالعارضة الحديدية.
- ينثني المختبر الرجلين قليلاً بحيث تصل العارضة الحديدية إلى مستوى الفخذ، وتكون السلسلة متدلية على طولها.
- ثم يقوم المختبر بمدّ رجليه ويبطئ للأعلى لإخراج أقصى قوة وتسحب السلسلة للأعلى، والقراءة التي تظهر على جهاز الدينامو مئتر تعبر عن قوة عضلات الرجلين ويجب المحافظة على استقامة الجذع، والأذرع، والرأس، والصدر للأعلى.

3-4-5 قياس درجة تقوس الساقين: اختبار ظاهري

قياس تقوس الساقين: تم إجراء قياس تقوس الساقين (للخارج أو للداخل) عن طريق قياس درجة تقوس، (قياس المسافة بالسنتيمتر) بين مفصلي الركبة (في حالة تقوس للخارج) وتحدد تقوس الساقين وذلك من خلال ظهور مسافة بين القدمين عند المشي أو الوقوف بالإضافة إلى إنحناء الأرجل في منطقة الركبة لجهة الخارج، بالإضافة إلى عدم القدرة على لمس كلتا الركبتين لبعضهما البعض عند مد القدمين، و حالة تقوس الساقين للداخل تقاس المسافة (بالسنتيمتر) بين مفصلي الكاحل، بالإضافة إلى إنحناء الأرجل في منطقة الركبة لجهة الداخلية وعدم ضم القدمين (منصور، 2022).

كيفية قياس حالة تقوس الساقين: طلب من المختبر الوقوف في وضعه المعتاد والنظر إلى الأمام مباشرة وإبقاء الذراع على جلبن الجسم، ثم وضع كاميرا (كاميرا كانون EOS 5D Mark IV 2021) حامل على ثلاثة القوائم على بعد 1.5 متر من المختبر وبارتفاع 115 سم (López, 2018). وتم قياس مسافة بين الركبتين بمسطرة خاصة (مسطرة زجاجية) مرقمة ومخصصة لهذا القياس في حالة التقوس الخارجي، وقياس بين مفصلي الكاحل في حالة التقوس الداخلي، ولتأكد من تحديد نوعية الساق للعينة تم الاستفادة من المراجع والمصادر خاصة لتحديد حالة ونوعية الرجلين، والركبتين، والقدمين ما إذا كان الرجلين مقوس للخارج والركبتان متباعدتان والقدمان متضامتان أو الرجلين مرتخية لداخل والركبتان متلاصقة والقدمان متباعدة (عبد الباقي، 2022).

3-5 التجربة الاستطلاعية:

بعد استعدادات جميعها قام الباحث، بإجراء التجربة الاستطلاعية وبمساعدة الفريق البحثي المساعد على عينة عشوائية خارج عينة البحث، وذلك في يوم الأحد بتاريخ 2021/08/08.

3-6 التجربة الرئيسية:

أجريت التجربة الرئيسية وبمساعدة الفريق البحثي المساعد على عينة البحث، حيث استغرق جمع البيانات (20) يوم وذلك في يوم الثلاثاء بتاريخ 2021/08/10 إلى يوم الأحد بتاريخ 2021/08/29، وتم تسجيل البيانات ووضعها باستمرار خاصة أعدها الباحث.

3-7 الوسائل الإحصائية:

- استعملت النظم الإحصائية الجاهزة. SPSS (Ver. 26)

■ الوسط الحسابي الانحراف المعياري، النسبة المئوية، معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

(المليجي، 2001، 107)

4- عرض ومناقشة وتحليل النتائج:

سيتم عرض ومناقشة وتحليل النتائج حسب أهداف البحث، كما يلي:

1) معرفة نسبة وتقوس الأطراف السفلية (تقوس الساقين Bow Legs) لعينة قيد البحث.

الجدول (2)

الجدول (2) يبين النسبة المئوية ومتوسط الحسابي لحالة الرجلين ومؤشر كتلة الجسم ونسبة الخصر الى الورك. عدد العينة 635.

ت	تقوس الساقين	العينة	عدد	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري
1	تقوس للخارج	635	141	22.20	8.043	0.845
2	تقوس للداخل		120	18.90	4.395	0.827
3	تقوس الطبيعي		374	58.90	0.392	0.281

يبين من الجدول (2) أعلاه نسبة المئوية لقياسات (تقوس الساقين الطبيعي، و تقوس الساقين للداخل، و تقوس الساقين للخارج)، حيث بلغت النسبة المئوية لنوع تقوس الساقين الطبيعي (58.90%) بمتوسط الحسابي (0.392) و الانحراف المعياري (0.281)، وبلغت النسبة المئوية لنوع تقوس الساقين للداخل (18.90%) بمتوسط الحسابي (4.395) والانحراف المعياري (0.827)، وبلغت النسبة المئوية لنوع تقوس الساقين للخارج (22.20%) بمتوسط الحسابي (8.043) و الانحراف المعياري (0.845).

مناقشة النتائج:

تم التوصل الى وجود نسبة معينة من المصابين بالتقوس الساقين (للخارج و الداخل) في مجتمع البحث والتي ظهرت (22.20%- 18.40%) على التوالي من النسبة المئوية مجتمع البحث الكلي (ذكور، إناث)، ونسبة عالية من نوع الساقين الطبيعية والتي ظهرت (58.90%) من النسبة المئوية مجتمع البحث الكلي (ذكور ، إناث).
يعلل الباحث بأن غالباً ما يولد الأطفال بأرجل مقوسة بسبب تشنج الأرباع التي كانوا فيها أثناء وجودهم في الرحم. الأرجل المقوسة تعني أن الركبتين تنحني إلى الخارج، مما يترك مساحة واسعة. تقوس الساقين هو حالة عادة ما يتخلص منها الأطفال الصغار عند عمر عامين. إذا استمر تقوس الساقين إلى مرحلة النضج، فقد يتم استخدام خيارات العلاج بما في ذلك الجبائر والقوالب والأقواس والجراحة. " عندما يولد الإنسان بأرجل مقوسة، فذلك لأن بعض العظام كان عليها أن تدور (تلتوي) قليلاً، ويشار إلى هذا التشوه باسم الدوالي الجينية النمائية أو مجهولة السبب (Dettling et al ، 2017، 1-6)، عندما كانت تنمو في الرحم لتتناسب مع المساحة الصغيرة. وهذا ما يسمى بأرجل القوس الفسيولوجية، ويعتبر جزءاً طبيعياً من نمو الطفل وتطوره. وعندما يبدأ الإنسان بالمشي، قد يزداد

الانحناء قليلاً ثم يتحسن. الأطفال الذين يبدأون المشي في سن أصغر يكون لديهم انحناء أكثر وضوحاً. وعند معظم الأطفال، يصحح التقوس الخارجي للساقين من تلقاء نفسه بعمر 3 أو 4 سنوات. وقد تبدو الأرجل منحنية إلى الداخل (طقطة الركبتين). عادة ما يتم تقويم الساقين في سن 7 أو 8 سنوات " (Medically، 2020).

2) معرفة مؤشر كتلة الجسم، ومحيط البطن درجة، ومرونة عضلات الظهر، وقوة عضلات الظهر، لعينة قيد البحث.

الجدول (3)

الجدول (3) يبين وضعية تقوس الساقين والنسبة المئوية ومتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومؤشر كتلة الجسم، ومحيط البطن، ودرجة مرونة عضلات الظهر، وقوة عضلات الظهر حسب نوع الجنس لدى عينة البحث. عدد العينة (635).

تقوس الساقين	عدد العينة	جنس العينة	عدد العينة	النسبة المئوية	- س	± ع	مؤشر كتلة الجسم	محيط البطن	مرونة الظهر	قوة الظهر
وحدة				%			درجة	سم	سم	درجة
تقوس للخارج	141	ذكور	59	41.8	8.00	0.10	30.49	105.44	8.69	102.05
		إناث	82	58.1	8.07	0.85	29.81	100.05	8.78	82.70
تقوس للداخل	120	ذكور	70	58.3	5.02	4.72	29.99	106.55	12.88	90.38
		إناث	50	41.7	4.30	0.91	30.75	109.40	21.10	78.54
تقوس الطبيعي	374	ذكور	280	74.8	0.39	0.27	27.16	100.33	15.86	113.91
		إناث	94	25.1	0.37	0.29	28.27	99.47	19.70	85.25

يبين من الجدول (3) أعلاه عدد العينة والنسبة المئوية وأنواع (تقوس الساقين الطبيعي، و تقوس الساقين للداخل، و تقوس الساقين للخارج)، و درجات مؤشر كتلة الجسم، و محيط البطن، ومرونة الظهر، و قوة عضلات الظهر لكلا الجنسين (الذكور، الإناث)، حيث بلغت النسبة المئوية لنوع تقوس الساقين (الطبيعي، للخارج، الداخل) للذكور (74.86% ، 58.3% ، 41.84%) بمتوسط الحسابي (0.39 ، 5.02 ، 8.00) و الانحراف المعياري (0.27 ، 4.72 ، 0.10) على التوالي . وبلغت النسبة المئوية لنوع تقوس الساقين (الطبيعي، للخارج، الداخل) للإناث (25.13% ، 41.7% ، 58.15%) بمتوسط الحسابي (0.39 ، 4.30 ، 8.07) و الانحراف المعياري (0.29 ، 0.91 ، 0.85) على التوالي. أما بالنسبة متوسط الحسابي لانتشار تقوس الساقين للخارج لكلا الجنسين كانت قريبة جداً (8.00 ، 8.07)، في حين كانت متوسط الحسابي لانتشار تقوس الساقين للداخل لكلا الجنسين بين (5- 4.50).

و بلغت درجة مؤشر كتلة الجسم، ومحيط البطن، ومرونة الظهر، وقوة عضلات الظهر لعينة ذو تقوس الساقين الطبيعي للذكور (27.16، 100.33، 15.86، 113.91) على التوالي. وبلغت درجة مؤشر كتلة الجسم، ومحيط البطن، ومرونة الظهر، وقوة عضلات الظهر لعينة ذو تقوس الساقين الطبيعي للإناث (28.27، 99.47، 19.70، 85.25) على التوالي.

و في حين بلغت درجة مؤشر كتلة الجسم، ومحيط البطن، ومرونة الظهر، وقوة عضلات الظهر لعينة ذو تقوس الساقين للداخل للذكور (29.99، 106.55، 12.88، 90.38) على التوالي. وبلغت درجة مؤشر كتلة الجسم، ومحيط البطن، ومرونة الظهر، وقوة عضلات الظهر لعينة ذو تقوس الساقين للداخل للإناث (30.75، 109.40، 21.10، 78.54) على التوالي.

و كانت درجة مؤشر كتلة الجسم، ومحيط البطن، ومرونة الظهر، وقوة عضلات الظهر لعينة ذو تقوس الساقين للخارج للذكور (30.49، 105.44، 8.69، 102.05) على التوالي. وبلغت درجة مؤشر كتلة الجسم، ومحيط البطن، ومرونة الظهر، وقوة عضلات الظهر لعينة ذو تقوس الساقين للخارج للإناث (29.81، 100.05، 8.78، 82.70) على التوالي.

تحليل النتائج:

كانت درجات قياس لمؤشر كتلة الجسم لعينة تقوس الساقين (للخارج والداخل) لكلا الجنسين أكبر من مؤشر كتلة الجسم لعينة لكلا الجنسين في تقوس الساقين الطبيعية. وكانت درجات القياس لمحيط البطن لعينة تقوس الساقين (للخارج والداخل) للذكور كانت أكبر من عينة الاناث.

وكانت درجات قياس لمرونة الظهر لعينة تقوس الساقين الطبيعية لكلا الجنسين أكبر من قياس مرونة الظهر لعينة تقوس الساقين (للخارج والداخل) لكلا الجنسين. حيث كانت درجات قياس قوة الظهر لعينة الذكور أكبر من قياس قوة الظهر لعينة الإناث في جميع أنواع تقوس الساقين (الطبيعي، للخارج، الداخل).

3) معرفة نسبة انتشار الإصابات الجسمية حسب نوع تقوس الساقين لعينة قيد البحث.

الجدول (4)

الجدول (4) يبين عدد العينة ونسبة المئوية نوعية الإصابات الجسمية حسب نوع تقوس الساقين لعينة البحث. عدد العينة (635).

ت	نوع تقوس الساقين	العينة	النسبة المئوية	لم يتعرض لإصابة	تعرضو لإصابة	انسبة المئوية	إصابات الفقرات	إصابات حزام الحوض		
								الحوض	الركبة	القدم
1	تقوس للخارج	141	22.20	35	106	75.18	50	73	99	72
2	تقوس للداخل	120	18.90	26	94	78.33	21	59	72	73
3	تقوس الطبيعي	374	58.90	227	147	39.10	34	15	68	68

يبين من الجدول (4) أعلاه عدد العينة و أنواع (تقوس الساقين الطبيعي، و تقوس الساقين للداخل، و تقوس الساقين للخارج)، و نوع الإصابات (الفقرات، الحوض، الركبة، القدم)، و عدد العينة التي لم يتعرض لأي إصابة تعرضوا للإصابة، حيث بلغت النسبة المئوية لنوع تقوس الساقين (الطبيعي، للخارج، الداخل) (**58.90%** ، **18.90%** ، **22.20%**) على التوالي . وبلغت عدد العينة التي لم يتعرض لأي الإصابة والعينة التي تعرضوا لإصابة (الفقرات، الحوض، الركبة، القدم)، لنوع تقوس الساقين الطبيعية (147،34،15،68،68،227) على التوالي. وبلغت عدد العينة التي لم يتعرض لأي الإصابة والعينة التي تعرضوا لإصابة (الفقرات، الحوض، الركبة، القدم)، لنوع تقوس الساقين للداخل (73،72،21،94،26) على التوالي. وبلغت عدد العينة التي لم يتعرض لأي الإصابة والعينة التي تعرضوا لإصابة (الفقرات، الحوض، الركبة، القدم)، لنوع تقوس الساقين للخارج (72،99،73،50،106،35) على التوالي. وبلغت النسبة المئوية لعينة التي تعرضوا لإصابة بشكل عام لإصابات (الفقرات، الحوض، الركبة، القدم)، حسب نوع تقوس الساقين (تقوس الساقين الطبيعي، و تقوس الساقين للداخل ، و تقوس الساقين للخارج) كانت (**75.18%** ، **78.33%** ، **39.10%**) على التوالي.

مناقشة النتائج:

إن ارتفاع النسبة المئوية لنوع التقوس (الساقين للداخل ، و الساقين للخارج) لتعرضهم العينة لإصابات أكثر من العينة التقوس الطبيعي يعلله الباحث وجود مشاكل وثقل في الحركة و مرونة مفاصل الحوض الركبة و الكاحل أثناء حركات اليومية و النشاط البدني معين لدى عينة نوع التقوس (الساقين للداخل ، و الساقين للخارج) أكثر من العينة التقوس الطبيعي، وتكرار هذه الحالة بمرور الزمن تؤدي إلى كثير من مشاكل في المفصل و تظهر أعراض الألم و محدودية الحركة و بالتالي تؤدي إلى الإلتهابات في المفاصل المذكور في المستقبل " غالباً ما يشتكي الأشخاص الذين يعانون من تقوس الساقين من عدم الراحة في الركبة أو الكاحل و يقلقون من تطور التهاب المفاصل في المستقبل. ويعاني الكثير من الشباب من ألم بسيط ولكنهم يشعرون بالخجل من مظهر أرجلهم ولا يدركون حتى الخطر الذي ينتظر الكثير منهم. أما لدى الأشخاص في منتصف العمر، فإن تقوس الساقين يرتبط بانحناء الركبة من الداخل، والذي غالباً ما يكون مؤلماً للغاية" (Austin ، 2024).

وضعية المفاصل (الحوض والركبة و الكاحل) في العينة تقوس (الساقين للداخل ، و الساقين للخارج) ليس في مكانها كما يجب وهذا تزيد من ضغط قوة الجسم أثناء الحركة على المفاصل بشكل غير منتظم و هذا ما تؤدي الى تآكل المفصل من جهة الضغط بسبب احتكاك الزائد و تقلل توازن الجسم أثناء الحركة وسقوط و تعرض الأطراف السفلية للإصابات " هذا الوضع الحركي غير مستقر بطبيعته و يهدد التوازن في كل خطوة " (Capaday et al، 1999، 130)، وبالتالي فإن الحركة الناجحة تتطلب تنسيقاً دقيقاً بين أجزاء الجسم: يجب أن يتحكم الجهاز العصبي المركزي العصبي المركزي في التنسيق بين أجزاء الأطراف السفلية، وبين الطرفين " (Grégoire et al، 2004، 1524) . "وإن عوامل الخطر التشريحية سوء محاذاة الطرف السفلي، حيث إن زيادة أرواح الركبة هي على الأرجح النتيجة الأكثر شيوعاً المرتبطة بتمزق الرباط الصليبي الأمامي" (Grégoire et al، 2004، 458) .

أما بالنسبة لتعرض العينة لإصابات العمود الفقري و مفصل الحوض قد يرجع ذلك إلى تغير وضعية و زاوية مفصل الركبتين في مكانهم الطبيعي مما تؤثر إلى وضعية مفصل حوض و إنحناءات عمود الفقري

وبالتالي تزداد ضغط غير منظم على مفصل الحوض و فقرات عمود الفقري مما يسبب ضغط على عضلات مجاورة ومساندة لكل عضلات المحيطة لمفصل الحوض و الأربطة فقرات عمود الفقري، بمرور الزمن أو حركة غير متوقعة تصيب العضلات و الاربطة بإصابات مختلفة من مناطق مختلفة في عمود الفقري " صيبُ خشونة المفاصل العمود الفقري غالبًا.

يعدّ ألم الظهر العرض الأكثر شيوعًا. يقتصر تأثير الأقراص أو المفاصل المتضررة على الشعور بالألم وتيبّس بسيطين في العمود الفقري؛ إلا أن خشونة المفاصل في الرقبة أو الجزء السفلي من الظهر يمكن أن تسبب شعورًا بالاختدار والألم والضعف في الذراع أو الساق إذا أدى فرط نموّ العظام إلى الضغط على الأعصاب، وتتمطّط الأربطة المحيطة والدّاعمة لبعض المفاصل (مثل مفصل الركبة) بحيث يصبح المفصل غير مستقرّ وقد تضعف العضلات التي تحرك ذلك المفصل. بينما قد يصبح مفصل الورك أو الركبة متيبسًا ممّا يؤدي إلى تقييد مجال حركته. يمكن لتحريك المفصل (وخصوصًا عند الوقوف أو صعود السلالم أو المشي) أن يكون مؤلمًا بشدّة " (Kinanah ، 2022 ،) .

" قد يحدث ارتخاء في الأربطة لدرجة أن الفقرات تتحرك بحرية. وتعد هذه الإصابات غير مستقرة. عندما تتحرّك الفقرات، يُمكنها أن تضغط على الحبل الشوكي أو أوعيته الدموية وتسبب ضررًا لجذور الأعصاب الشوكية. قد لا تسبب إصابة غير مُستقرة في العمود الفقري ضررًا للحبل الشوكي بشكلٍ مباشر فعلى سبيل المثال، قد تؤدي الإصابة إلى تشنّجات في العضلات التي تدعم العمود الفقري والتي تحول دون حركة الفقرات بشكلٍ كبير، ولكن بعد مرور ساعات أو أيام، قد تهدأ التشنّجات العضلية، ممّا يسمح بحركة الفقرات بشكل غير مضبوط، الأمر الذي يُمكن أن يؤدي إلى حدوث ضرر في الحبل الشوكي " (Peter، 2022، https://www.hss.edu/physicians_moley-peter.asp).

4) معرفة نوع العلاقة بين تقوس الساقين (تقوس الساقين Bow Legs) مؤشر كتلة الجسم، ومحيط البطن لعينة، ودرجة مرونة عضلات الظهر، وقوة عضلات الظهر لعينة قيد البحث.

الجدول (5)

الجدول (5) يبين العلاقة بين وضعية تقوس الساقين مؤشر كتلة الجسم، ومحيط البطن لعينة، ودرجة مرونة عضلات الظهر، وقوة عضلات الظهر لعينة قيد البحث.

حالة	س -	± ع	مؤشر كتلة الجسم	محيط البطن	مرونة الظهر	قوة الظهر
			العلاقة	العلاقة	العلاقة	العلاقة
تقوس الساقين	2.847	3.216	0.349**	0.098*	-0.739**	-0.446**
دلالات أحصائية			000	000	0.013	000

يبين من الجدول (5) أعلاه علاقة الارتباط (r) بين تقوس الساقين الطبيعي، و تقوس الساقين للداخل، و تقوس الساقين للخارج) حيث كانت العلاقة بين تقوس الساقين (مؤشر كتلة الجسم، و محيط البطن، و مرونة الظهر، و قوة الظهر) كانت (0.349^{**}) (0.098^{*}) (-0.739^{**}) (-0.446^{**}) على التوالي وقيمة (r) أمام درجة الدلالات الإحصائية (000 ، 000 ، 0.013 ، 000) على التوالي وقيمة.

تحليل النتائج:

تدل النتائج وجود علاقة إيجابية قوية بين (تقوس الساقين الطبيعي، و تقوس الساقين للداخل، و تقوس الساقين للخارج) و مؤشر كتلة الجسم حيث بلغت درجة العلاقة (0.349^{**})، كما أظهرت النتائج وجود علاقة سلبية قوية بين (تقوس الساقين الطبيعي، و تقوس الساقين للداخل، و تقوس الساقين للخارج) و مرونة الظهر حيث بلغت درجة العلاقة (-0.739^{**})، و ظهرت أيضاً وجود علاقة سلبية قوية بين تقوس (الساقين الطبيعي، والساقين للداخل، والساقين للخارج) و مرونة الظهر حيث بلغت درجة العلاقة (-0.446^{**}).

مناقشة النتائج:

إن إيجابية علاقة بين تقوس الساقين ومؤشر كتلة الجسم يعمله الباحث بأنه كلما كانت تقوس الساقين (للخارج ، للداخل) أكثر كانت مؤشر كتلة الجسم أكبر لأن أشخاص الذين لديهم تقوس أكثر تكون حركاتهم و نشاطهم اليومية قليلة، بهذا لا تصرفون الطاقة التي تأخذونه من واجباتهم اليومية و تخزين في جسمهم و تزداد كتلة الدهون و ترتفع مؤشر كتلة لديهم

" يُعتبر التحكم في الوزن عاملاً قابلاً للتعديل في الإدارة السلوكية للالتهاب العظمي المزمن في الركبة (Felson et al ، 1997، 728)، وهناك أدلة كثيرة على أن السمنة تزيد من تطور المرض. أفاد مانيك وآخرون (Manek et al، 2003، 1024). عن وجود ارتباط قوي بين ارتفاع مؤشر كتلة الجسم (BMI) والإصابة بالتهاب المفاصل العظمي في الركبة؛ كما أفادت التقارير أن انتشار آلام الركبة الثانوية للالتهاب العظمي المزمن يزداد مع ارتفاع مؤشر كتلة الجسم (Andersen et al، 2003، 62). وأفاد دوغادوس وآخرون في دراسة طولية لمرضى التهاب المفاصل العظمي في الركبة أن المرضى الذين يعانون من السمنة المفرطة أكثر عرضة للإصابة بالمرض التدريجي من المرضى غير المصابين بالسمنة. أيضاً" (Dougados et al، 1992، 378).

وإن إيجابية علاقة بين تقوس الساقين ومحيط البطن يعمله الباحث بأنه كلما كانت تقوس الساقين (للخارج ، للداخل) أكثر كانت محيط البطن أكبر لأن أشخاص الذين لديهم تقوس أكثر تقل حركاتهم الدورانية والثني بسبب قلة مرونة الأطراف السفلية و محدودية مرونة الفقرات، بهذا تقل حركاتهم اليومية وخاصة في منطقة وسط الجسم وتزداد تراكم كتلة الدهون في وسط أجسامهم، تؤثر تراكم الدهون على الميكانيكا الحيوية للمشي والطاقة الحيوية التي تؤثر على مفصل الركبة وأنماط المشي يُظهر البالغون الذين يعانون من السمنة المفرطة في دهون الجسم نطاق حركة أقل عند الكاحل والركبة والورك. (Andersen et al، 2003، 67)

وإن إيجابية علاقة بين تقوس الساقين مرونة و قوة الظهر يعمله الباحث بأنه كلما كانت تقوس الساقين (للخارج ، للداخل) أكثر تقل مرونة و قوة الظهر بسبب عدم مرونة عضلات الجذع، أفادت الدراسات الحديثة أن عدم مرونة الجذع تؤثر على آلام أسفل الظهر في مرحلة البلوغ (Hangai et al، 2010، 791) & (Sung et al، 2014،

493). كما تم الإبلاغ عن وجود علاقة بين آلام أسفل الظهر ومرونة الورك (Radwan et al ، 2014، 61-66). أفاد لويد وآخرون أن الهياكل العظمية الهيكلية لدى الأطفال لم تتطور بشكل كاف لدعم التغيرات السريعة في التحميل الميكانيكي للعمود الفقري الناجم عن معدلات النمو التفاضلية للساقين والجذع (Lloyd et al ، 2014، 1454).
5) معرفة نوع العلاقة بين وضعية تقوس الساقين (تقوس الساقين Bow Legs) ونوعية الإصابات الجسمية لعينة قيد البحث.

الجدول (6)

الجدول (6) يبين العلاقة بين وضعية تقوس الساقين ونوع الإصابات لدى عينة البحث.

حالة	س-	ع±	إصابات الفقرات	الحوض	الركبة	القدم	حسب كل الإصابات
			العلاقة	العلاقة	العلاقة	العلاقة	العلاقة
تقوس الساقين	2.84	3.21	0.262 **	0.503 **	0.462 **	0.323 **	0.383 **
دلالات إحصائية			000	000	000	000	000

يبين من الجدول (6) أعلاه علاقة الارتباط (r) بين (تقوس الساقين الطبيعي، وتقوس الساقين للداخل، وتقوس الساقين للخارج) حيث كانت العلاقة بين تقوس الساقين و (إصابات الفقرات، وإصابات الحوض، وإصابات الركبة، وإصابات القدم، وحسب الإصابات بشكل عام) كانت (0.262^{**})، (0.503^{**})، (0.462^{**})، (0.323^{**})، (0.383^{**}) على التوالي وقيمة (r) أمام درجة الدلالات الإحصائية (000، 000، 0.000، 000، 000) على التوالي.

تحليل النتائج:

تدل والنتائج وجود علاقة إيجابية قوية بين (تقوس الساقين الطبيعي، وتقوس الساقين للداخل، وتقوس الساقين للخارج) و (إصابات الفقرات، وإصابات الحوض، وإصابات الركبة، وإصابات القدم، وحسب الإصابات بشكل عام).

مناقشة النتائج:

إن وجود علاقة قوية بين تقوس الساقين وأنواع الإصابات بعلله الباحث من خلال مخاطر ومشاكل تقوس الساقين تنتج أساساً عن عدم تساوي الاحمال الواقعة على سطح مفصل (الحوض، والركبة، والقدم) بصورة متساوية حيث يكون وزن المريض متركزاً على جزء محدد من سطح مفصل دون باقي المفصل. وبمرور الوقت يؤدي ذلك الى حدوث تلف في غضاريف سطح المفصل وضعف عضلات المحيطة بالمفصل مما يسبب خشونة في المفصل وهذه من أكثر مضاعفات تقوس الساقين شيوعاً. " يعد تباعد الركبتين أو عدم تلامسهما عند ضم القدمين أو الكاحلين معاً من أبرز أعراض تقوس الساقين وأكثرها شيوعاً، إلا أن استمرار حالة الاوجاج هذه بعد تجاوز الطفل عمر الثالثة ووصولاً إلى سن البلوغ يشير إلى وجود حالة تشوه في مفاصل وعظام الساقين. تشمل الأعراض الأخرى التي يعاني منها الأشخاص المصابون بتقوس الساق (آلام في الركبة أو الورك، انخفاض نطاق الحركة في الوركين، صعوبة في المشي أو الجري، عدم اتزان حركة الركبة آلام الظهر) وفي حال تفاقم الأعراض وتركها دون علاج، تزيد احتمالية إصابة الفرد بالتهاب

مفاصل الركبة تدريجياً مع التقدم في العمر، حيث يصبح رباط الركبة مثقلاً بوزن الجسم ومشدوداً بسبب اعوجاج الساقين، مما يؤدي إلى تيبس المفاصل والتهابها". (Casteleyn ، 1999، 5-10)

يعتقد أن محاذاة الورك والركبة والکاحل تلعب دوراً رئيسياً في توزيع الحمل في الركبة، وبالتالي التوتر الواقع على الهياكل العظمية. على سبيل المثال، يُعتقد أن الزيادة التعويضية في الدوران الداخلي للظنوب تصاحب الكعب المفرط تحت الكاحل أثناء حمل الوزن مما يخلق ضغطاً تعويضياً مسبقاً على مفصل الركبة. (Bates et al ، 1979، 338)& (Beckett et al ، 1992، 58)& وفي الركبة السليمة، قد تؤدي هذه القوة الدورانية إلى إجهاد الأربطة بمرور الوقت، مما يعزز من تراخي المفصل. وهذا ما يدعمه العمل في الجسم الحي الذي أظهر زيادة في أحمال الرباط الصليبي الأمامي أثناء حمل الوزن عند تطبيق عزم دوران داخلي على الركبة. عندما يتم تطبيق عزم الدوران الداخلي هذا مع فرط تمدد الركبة أو أرواح الركبة، وقد تم الإبلاغ عن أن أحمال الرباط الصليبي الأمامي أعلى بكثير مما كانت عليه عند تطبيق أرواح أو عزم الدوران الداخلي وحده. تشير هذه النتائج مجتمعة إلى أن محاذاة الأطراف السفلية التي تعزز أرواح الركبة المفرطة وفرط تمدد الركبة والدوران الداخلي لعظم الظنوب أثناء حمل الوزن قد تخلق توتراً وتمتدداً للرباط الصليبي الأمامي، مما قد يعزز زيادة في الرباط الصليبي الأمامي، مما قد يعزز زيادة في الرباط الصليبي الأمامي (Fleming et al ، 2001، 163)& (Woodford et al ، 1994، 343)& (Kramer et al ، 2007، 446).

أن ارتخاء عضلات و اربطة مفصل الركبة تميل زاوية الركبة إلى جانب(الداخلي أو الخارجي) و هذا ما تغير من قوة مفصل لتحمل الأثقال الجسم وهذا ما تؤثر على تحول ثقل مفاصل الأخرى كالحوض و القدم و عمود الفقري و بالتالي حدوث الإصابات، "ينجم ارتخاء مفصل الركبة عن اختلال مفصل الركبة، وخاصة إزاحة الظنوب الأمامي بالنسبة لعظم الفخذ، مما يؤدي إلى خلع مفصلي وخلع جزئي وألم مفصلي. وقد ارتبطت زيادة تراخي الركبة الأمامي بخطر الإصابة بإصابات الرباط الصليبي الأمامي ويمكن أن تؤثر على الميكانيكا الحيوية للمفاصل الأخرى أثناء أنشطة حمل الوزن" (Contractures ، 1987، 14-8).

أن أروحة الركبة تثر على تغيرات في وضعية عمود الفقري وبالتالي تقلل من قدرته على الأداء، "يتسبب الفصال العظمي في الركبة في حدوث تقلصات انثناء الركبة، والتي تؤثر على القدرة على أداء الأنشطة اليومية" (Gardinier et al ، 2013، 458) و أكد نتائج البحث لتسوجي و زملائه عن وجود علاقة بين محاذاة العمود الفقري ومفصل الركبة، والتي أطلقوا عليها متلازمة الركبة والعمود الفقري" (Tsuji et al ، 2002، 519).

5- الإستنتاجات والتوصيات:

1-5 الإستنتاجات:

من خلال تحليل النتائج ومناقشتها توصل الباحث الى الإستنتاجات الآتية:

- 1) ظهرت النتائج انتشار أنواع تقوس الساقين (تقوس الطبيعي، وتقوس للخارج، وتقوس للداخل) بين عينة البحث.
- 2) ظهرت النتائج ضعف في قوة ومرونة عضلات الظهر لدى عينة ذوي تقوس الساقين (للخارج، للداخل) أكثر من عينة ذوي تقوس الساقين الطبيعي لعينة البحث.

- (3) ظهرت النتائج ارتفاع في درجات القياس لمؤشر كتلة الجسم ودرجات القياس لمحيط البطن لدى عينة ذوي تقوس الساقين (للخارج، للداخل) أكثر من عينة ذوي تقوس الساقين الطبيعي لعينة البحث.
- (4) ظهرت النتائج انتشار الإصابات الجسمية (الفقرات، الحوض، الركبة، القدم) لدى عينة ذوي تقوس الساقين (للخارج، للداخل) أكثر من عينة ذوي تقوس الساقين الطبيعي لعينة البحث.
- (5) ظهرت النتائج علاقة إيجابية قوية بين تقوس الساقين وكل من المتغيرين (مؤشر كتلة الجسم، ومحيط البطن) وعلاقة سلبية قوية بين تقوس الساقين وكل من المتغيرين (قوة عضلات الظهر، مرونة عضلات الظهر) لعينة البحث.
- (6) ظهرت النتائج علاقة إيجابية قوية بين تقوس الساقين وكل من الإصابات الجسمية (عمود الفقري، والحوض، والركبة، والقدم) لعينة البحث.

2-5 التوصيات:

- في ضوء نتائج التي تم التوصل اليها وضع الباحث عدة توصيات متعددة يأمل الإفادة منها وهي:
- (1) ضرورة فحص سريري لتحديد نوع تقوس الساقين لأطفال والشباب في وقت مبكر لمعرفة نوع الساقين لمعرفة نوع الساقين، ومعالجتها في حالة وجود تقوس زائد.
 - (2) قيام بما هو مناسب من العلاج إذا كان تقوس الساقين من نوع (تقوس للخارج، تقوس للداخل).
 - (3) علاج أي نوع من الإصابات البسيطة لأنه بمرور الزمن تحدث تآكل المفصل وتؤدي إلى إصابات خطيرة ومزمنة.
 - (4) اهتمام بممارسة تمارين البدنية لتقوية عضلات وأربطة المفاصل لحماية من تعرض للإصابات خاصة في مفاصل (الحوض، الركبة، القدم) وعضلات و أربطة فقرات عمود الفقري.
 - (5) اهتمام بممارسة تمارين البدنية ورفع مستوى اللياقة البدنية وحررق الدهون الزائدة لتخلص من وزن الزائد وإذابة دهون المتراكمة، حتى تنخفض درجات مؤشر كتلة الجسم ومحيط البطن، وتقليل ضغط الزائد على مفاصل الجسم.

المراجع

- (1) أحمد جلال منصور؛ كيف أعرف تقوس الساقين: (استشاري جراحة عظام الاطفال والتشوهات وإعادة بناء الاطراف - جامعة عين شمس. دكتور عظام متخصص في جراحة عظام بالغين، تشوهات عظام، القدم والكاحل، تقويم عظام، تغيير المفاصل، اصابات ملاعب ومناظير مفاصل، جراحة عظام اطفال، عظام بالغين وعظام اطفال، كيف أعرف تقوس الساقين). <https://baltoe.com/article> 2022-08-03. 11:18 AM
- (2) حلمي المليجي؛ **مناهج البحث في علم النفس**: (بيروت، دار النهضة العربية، 2001).
- (3) كمال عبد الحميد إسماعيل؛ **اختبارات وتقويم الأداء المصاحبة لعلم حركة الإنسان**: (القاهرة، مركز كتاب للنشر، 2016).
- (4) مازن كرديه؛ **تقوس الساقين عند الكبار وطرق علاجها**، استشاري اول جراحه العظام والعمود الفقري – والاصابات الرياضيه – وزراعه المفاصل، (2020). <https://drkurdieh.com/>.
- (5) محمد صبحي حسنين؛ **التقويم والقياس في التربية البدنية**؛ ط3: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1995).
- (6) هشام عبدالباقي، **عيادة الركبة والفخذ؛ تقوس الساقين في الكبار**: استشاري جراحة العظام والمفاصل بجامعة عين شمس، رئيس قسم جراحة العظام والمفاصل السابق بمعهد ناصر للبحوث والعلاج، استشاري جراحة العظام والمفاصل بالمستشفى السعودي الالمانى بدبي. [/https://hip-knee.com:2022](https://hip-knee.com:2022)
- 7) Andersen RE, Crespo CJ, Barlett SJ, Bathon JM, Fontaine KR. **Relationship between body weight gain and significant knee, hip, and back pain in older Americans**. *Obes Res*. 2003;11:1159–62.
- 8) Austin T. Fragomen, MD; **Attending Orthopedic Surgeon**, Hospital for Special Surgery Director, Limb Salvage and Amputation Reconstruction Center, Hospital for Special Surgery. https://www.hss.edu/conditions_correct-bowlegs-adults.asp.
- 9) Austin T. Fragomen; MD, **How to Correct Bowlegs in Adults:Updated: 5/31/2022** https://www.hss.edu/conditions_correct-bowlegs-adults.asp
- 10) Bates BT, Osternig LR, Mason B, et al. **Foot orthotic devices to modify selected aspects of lower extremity mechanics**. *Am J Sports Med*. 1979;7(6):338-342
- 11) Beckett ME, Massie DL, Bowers KD, et al. **Incidence of hyperpronation in the ACL-injured knee: a clinical perspective**. *J Athl Train*. 1992;27(1):58-60
- 12) Bergman RN, Stefanovski D, Buchanan TA, Sumner AE, Reynolds JC, Sebring NG, et al. **A better index of body adiposity**. *Obesity (Silver Spring)* 2011; 19:1083–1089.

- 13) Capaday C, Lavoie BA, Barbeau H, Schneider C, and Bonnard M. **Studies on the corticospinal control of human walking. I. Responses to focal transcranial magnetic stimulation of the motor cortex.** *J Neurophysiol* 81: 129–139, 1999.
- 14) Chang JS. **A biomechanical analysis of lower extremity on the flatfoot with external conditions.** Doctor's Degree. Daegu University; 2010.
- 15) Contractures Perry J. **A historical perspective.** *Clin Orthop Relat Res.* 1987;219:8–14.
- 16) Cornwall MW, McPoil TG. **Footwear and foot orthotic effectiveness research: a new approach.** *J Orthop Sports Phys Ther.* 1995;21(6):337-344
- 17) Dettling S, Weiner DS. **Management of bow legs in children: A primary care protocol.** *J Fam Pract* 2017;66(5):E1–6.
- 18) Dougados M, Gueguen A, Nguyen M, Thiesce A, Listrat V, Jacob L, et al. **Longitudinal radiographic evaluation of osteoarthritis of the knee.** *J Rheumatol.* 1992;19:378–84.
- 19) Felson DT, Zhang Y, Hannan MT, Naimark A, Weissman B, Aliabadi P, et al. **Risk factors for incidents radiographic knee osteoarthritis in the elderly: The Framingham Study.** *Arthritis Rheum.* 1997;40:728.
- 20) Fleming BC, Renstrom PA, Beynnon BD, et al. **The effect of weightbearing and external loading on anterior cruciate ligament strain.** *J Biomech.* 2001;34(3):163-170
- 21) Gardinier ES, Manal K, Buchanan TS, Snyder-Mackler L. **Altered loading in the injured knee after ACL rupture.** *J Orthop Res.* 2013;31:458–464. doi: 10.1002/jor.22249
- 22) Grégoire Courtine, and Marco Schieppati; **Tuning of a Basic Coordination Pattern Constructs Straight-Ahead and Curved Walking in Humans.** p1524. 01 APR 2004. <https://doi.org/10.1152/jn.00817.2003>.
- 23) Hangai M, Kaneoka K, Okubo Y, Miyakawa S, Hinotsu S, Mukai N, et al. Relationship between low back pain and competitive sports activities during youth. *Am J Sports Med.* 2010;38: 791–796.
- 24) Janaki Ramanan N, Teachable AJ, Waukau AE, et al. **Static knee alignment is associated with the risk of noncompartmental knee cartilage defects.** *J Orthoepy Res* 2008; 26: 225–230.
- 25) Jasper W.K. Tong, MSc. **Injuries: Systematic Literature Review with Meta-analysis.** *Journal of Orthopedic & Sports Physical Therapy,*

- Published Online: September 30, 2013, Volume 43, Issue10, Pages700-714.<https://www.jospt.org/doi/10.2519/jospt.2013.4225>.
- 26) Kinanah Yaseen , MD, Cleveland Clinic; **Rheumatoid Arthritis (RA)**. Gordon Mao , MD, Indiana University School of Medicine. Reviewed/Revised Dec 2022. <https://www.msdmanuals.com/home/bone,-joint,-and-muscle-disorders/joint-disorders/rheumatoid-arthritis-ra>
- 27) Kramer LC, Denegar CR, Buckley WE, et al. **Factors associated with anterior cruciate ligament injury: history in female athletes**. J Sports Med Phys Fit. 2007;47:446-454
- 28) Kruseman N, Geesink RGT, van der Linden AJ *et al*. **Acute knee injuries: diagnostic & treatment management proposals**. See <http://arnos.unimasas.nl/show.cgi?fig1?46875> (last checked 5 April 2013) [Ref list]
- 29) Kwon KJ. **Complete guide for genu varum and arthritis**. Seoul. Sam 2002.
- 30) Lloyd RS, Oliver JL, Faigenbaum AD, Myer GD, De Ste Croix MB. **Chronological age vs. biological maturation: implications for exercise programming in youth**. J Strength Cond Res. 2014;28: 1454–1464.
- 31) López, Relationship **between knee alignment in asymptomatic subjects and flexibility of the main muscles that are functionally related to the knee**. J Int Med Res. 2018 Aug; 46(8): 3065–3077. Published online 2018 Jun 25. doi: [10.1177/0300060518771825](https://doi.org/10.1177/0300060518771825)
- 32) Manek NJ, Hart D, Spector DT, MacGregor AJ. **The association of body mass index and osteoarthritis of the knee joint: An examination of genetic and environmental influences**. Arthritis Rheum. 2003;48:1024–9.
- 33) Medically reviewed by: **Abigail S. Helms, PA**: Date reviewed: April 2020: https://www.nemours.org/find-a-doctor/21412-abigail-helms-orthopedics-wilmington.html?external_id=RE2350801010600.
- 34) Myer GD, Ford KR, Khoury J, Succop P, Hewett TE (2010) **Development and validation of a clinic-based prediction tool to identify female athletes at high risk for anterior cruciate ligament injury**. Am J Sports Med. 38:2025-2033. Link: <https://goo.gl/RzcaVs>
- 35) Peter J. Moley , MD, Hospital for Special Surgery; Lower back pain. Reviewed/Revised Oct 2022. <https://www.msdmanuals.com/home/bone,-joint,-and-muscle-disorders/low-back-and-neck-pain/low-back-pain>

- 36) Radwan A, Bigney KA, Buonomo HN, Jarmak MW, Moats SM, Ross JK, et al. **Evaluation of intra-subject difference in hamstring flexibility in patients with low back pain: an exploratory study.** J Back Musculoskelet Rehabil. 2014. doi: 10.3233/BMR-140490.
- 37) Spahn G, Grosser V, Schiltenswolf M, Schröter F, Grifka J. [**Football as risk factor for a non-injury-related knee osteoarthritis - results from a systematic review and metaanalysis**] Sportverletz Sportschaden Organ Ges Orthopadisch-Traumatol Sportmed. 2015;29:27–39.
- 38) Sung PS. A kinematic **analysis for shoulder and pelvis coordination during axial trunk rotation in subjects with and without recurrent low back pain.** Gait Posture. 2014;40: 493–498.
- 39) Trauma Mon. **Association of Soccer and Genu Varum in Adolescents.** Published online 2015 May, 20(2): e17184. doi: [10.5812/traumamon.17184](https://doi.org/10.5812/traumamon.17184). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4538725/>.
- 40) Tsuji T., Matsuyama Y., Goto M. Knee–spine syndrome: **correlation between sacral inclination and patellofemoral joint pain.** J Orthop Sci. 2002;7:519–523.
- 41) Witvrouw E, Danneels L, Thijs Y, Cambier D, Bellemans J. Does soccer participation lead to genu varum? Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc. 2009;17:422–427
- 42) Woodford-Rogers B, Cyphert L, Denegar CR. **Risk factors for anterior cruciate ligament injury in high school and college athletes.** J Athl Train. 1994;29(4):343-346

تأثير استخدام تمارين التدريب المتقاطع على تعلم مهارة الضرب الهجومي لطلاب كلية التربية البدنية
وعلوم الرياضة بجامعة طرابلس

**The effect of using cross-training exercises on learning the offensive
hitting skill for students of the College of Physical Education and
Sports Sciences at the University of Tripoli**

د. مجدي أبوبكر حمزة
Dr. Magdy Abu Bakr Hamza

أ. محمد علي زايد
Muhammad Ali Zayed .

د. وليد علي المرغني
D. Walid Ali Al-Marghani A

الايمل: w.elmarghani@uot.edu.ly*

تاريخ القبول / 2024/10/22

درجة التقييم (74)

تاريخ الاستلام / 2024/8/18

الكلمات المفتاحية: التدريب المتقاطع – القوة الانفجارية للرجلين – تعلم مهارة الضرب الهجومي
Keywords: cross-training - explosive strength of the legs - learning the skill of attacking hitting

ملخص البحث:

ويهدف البحث للتعرف على تأثير استخدام تمارين التدريب المتقاطع (CrossFit) لتحسين القوة الانفجارية للرجلين على تعلم مهارة الضرب الهجومي لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة طرابلس، وقد تم استخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة (قبلي – بعدي)، وبلغ حجم العينة 15 طالب تم اختيارهم بالطريقة العمدية وأسفرت أهم النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغيري القوة الانفجارية للرجلين وتعلم مهارة الضرب الهجومي في الكرة الطائرة بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

Abstract:

The research aims to identify the effect of using cross-training exercises (CrossFit) to improve the explosive power of the legs on learning the attacking skill for students of the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Tripoli. The experimental approach was used in a single-group design (pre-post), and the sample size was 15 students. They were chosen intentionally. The most important results resulted in statistically significant differences in the variables of the explosive power of the legs and learning the skill of attacking volleyball between the pre- and post-measurements and in favor of the post-measurement.

مقدمة البحث:

شهدت الآونة الأخيرة ظهور شكل تنظيمي حديث يطلق عليه التدريب المتقاطع Cross Training يهدف إلى تحسين القدرات البدنية والقيسولوجية الخاصة بالنشاط من خلال استخدام أنشطة ورياضات، ووسائل متعددة، وتوظيف أجهزة وأدوات، وتقنيات ذات صلة بالنشاط التخصصي، وهذا ما قد يكسب اللاعبين المتعة والإثارة لتحسين الحالة النفسية، والتي تزيد من الدافعية عند تنفيذ واجبات التدريب، والذي ينعكس بدوره على مستوى الأداء في المنافسة الرياضية، حيث يؤدي التدريب المتقاطع إلى التخلص من نمطية الأداء، والذي يؤثر بالسلب على مكونات الحالة التدريبية للرياضيين. (حسن، 2004)

إن التدريب المتقاطع هو أحد الاتجاهات الحديثة في مجالي التدريب والتعليم الذي يهدف إلى تحسين الكفاءة البدنية من خلال استخدام العديد من الأنشطة الرياضية التي تشمل مجموعة متنوعة من الوسائل والأجهزة التدريبية، والتي ينعكس تأثيرها على اللاعبين في التقليل من خطر الإصابات، إضافة إلى عنصر الإثارة والتشويق وزيادة الدافعية نحو الممارسة، والتطوير متعدد الجوانب الذي تتطلبه هذه الفعالية، فالتدريب المتقاطع الإمكانية في رفع مستوى القدرات البدنية من خلال استخدام أنشطة وألعاب مختلفة متنوعة تعمل على تحسين عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء في النشاط الرياضي التخصصي. (عباس و عبود، 2016)

إن التدريب المتقاطع هو أسلوب تدريبي يجمع بين نشاطين أو أكثر في البرنامج، ولقد صمم التدريب المتقاطع خصيصاً من أجل تنمية اللياقة البدنية وتوفير الراحة اللازمة للمجموعات العضلية المجهدة، ولتقليل نسبة الإصابة والقضاء على الرتابة في التدريب، وكذلك الحد من مخاطر الإصابة بالاحتراق النفسي الناتج عن ظاهرة الحمل الزائد. (Werner & Sharon, 2011)

وقد تم تصميم Cross Fit في الأصل لتدريب الأفراد (على سبيل المثال، ضباط الشرطة والقوات الخاصة العسكرية) الذين يتطلب عملهم لياقة بدنية وقوة عضلية لكي يتمكنوا من التحول من مستويات منخفضة إلى عالية من الجهد في ثوانٍ، ويهدف البرنامج إلى تحسين كفاءة الحركة، ويشتمل على حركات وظيفية مختلفة لتعزيز قوة العضلات واللياقة القلبية التنفسية. (Meyer, Morrison, & Zuniga, 2017)

ووفقاً لـ غلاسيمان مؤسس كروس فيت CrossFit فإن كروس فيت هو نظام قوة وتكييف مبني على حركات وظيفية متنوعة باستمرار، يتم تنفيذها بكثافة عالية، وهو كنظام تدريب وظيفي يهدف إلى تنمية اللياقة البدنية من خلال تطوير وتحسين الجودة البدنية في عشرة جوانب كالتحمل الدوري التنفسي، والقدرة، والقوة، والمرونة، والقوة، والسرعة، والتنسيق، وخفة الحركة، والتوازن، والدقة. (Han, Bin Syed Ali, & Lifu, 2021)

فالتدريب المتقاطع هو استخدام مختلف الأنشطة لتحقيق تكيف شامل في النشاط الرياضي التخصصي، حيث أنه يستخدم أنشطة خارج التدريبات التخصصية، لتوفير راحة من تأثيرات التدريب في الرياضة التخصصية، الأمر الذي يتيح استراحة قصيرة للعضلات والأوتار والعظام والمفاصل والأربطة، والعمل على تحقيق التوازن العضلي، فالتدريب المتقاطع هو وسيلة فعالة ليستريح الجسم من الأنشطة الرياضية الخاصة العادية مع المحافظة على المستوى البدني والفني. (Walker, 2007)

وتتضمن أنشطة التدريب المتقاطع كل من التدريب بالأثقال، وتمارين البليومترك مثل الوثب على الصندوق، والتدريب بالليستي والتي تعمل على بناء قوة الجسم وتنمية القوة والقدرة العضلية للرجلين والذراعين، كما تشمل الأنشطة الخاصة بالتحمل

الهوائي ومنها تمرينات الهرولة، واستخدام السير المتحرك وعجلة التدريب الثابتة، وكذلك تشمل أنشطة التحمل اللاهوائي ومنها تدريبات السرعة. (Moran & Mcglynn, 1997)

وتحظى المشاركة في برامج التمارين الجماعية عالية الكثافة بالاهتمام من قبل الكثير من ممارسي النشاط الرياضي، حيث تعد تمارين ال كروس فيت CrossFit شكل من أشكال التدريب المتقاطع عالي الكثافة، وهو أحد البرامج التي نمت بسرعة منذ نشأتها، وعلى الرغم من عدم وجود إحصاء رسمي لعدد الأشخاص المشاركين في برامج ال كروس فيت CrossFit، إلا أن التقديرات تشير إلى أن هذا البرنامج يستخدم في أكثر من 2000 مرفق رياضي في جميع أنحاء العالم. (Meyer, Morrison, & Zuniga, 2017)

وتعد مهارة الضرب الهجومي من أبرز المهارات الهجومية في الكرة الطائرة، كما تعد أقوى الوسائل التي تستعمل في الهجوم المباشر وأن الفريق الذي يتقن أداء مهارة الضرب الهجومي يتمكن من الفوز في المباراة، باعتبارها تؤدي إلى كسب نقطة مباشرة، وتستلزم هذه الضربة نوعية معينة من اللاعبين يتميزون بالقوة الانفجارية للرجلين فضلا عن سرعة الاستجابة الحركية والرشاقة والدقة في الأداء الحركي في توجيه الضربات، كما أنه يعد وسيلة هجومية موجهة للتغلب على دفاعات الفريق المنافس بقوة كبيرة مقارنة بمختلف الوسائل أو المهارات الهجومية الأخرى. (الدليمي و الأمير، 2010)

ومهارة الضرب الهجومي هي إحدى المهارات الأساسية التي يجب تعلمها ضمن مقرر الكرة الطائرة لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، ليكون قادرا على تعليمها مستقبلا لتلاميذ المدارس، حيث تعد لعبة الكرة الطائرة من الألعاب التي يكثر ممارستها في المدارس بالمستويات المختلفة، ويقوم لها قسم النشاط الرياضي بوزارة التعليم العديد من المسابقات.

ويمكننا تقسيم طريقة أداء مهارة الضرب الهجومي إلى أربع مراحل متتالية وهي: -

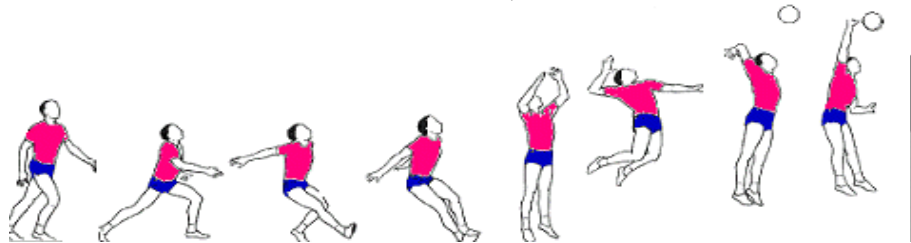
أولاً: مرحلة الاقتراب.

ثانياً: مرحلة الارتقاء.

ثالثاً: مرحلة الضرب.

رابعاً: مرحلة الهبوط

وتتشابه طريقة أداء الضربات الهجومية في المراحل جميعها عدا مرحلة الضرب.



مشكلة البحث:

يشهد العالم ثورة في التطور العلمي والتكنولوجي في جميع مجالات الحياة، حيث نال المجال الرياضي نصيباً كبيراً من هذا التقدم العلمي والتطور التكنولوجي، الأمر الذي انعكس على مستوى المنافسات والإنجازات الرياضية، الأمر الذي يعود لعدة

أسباب أهمها تطور طرق التدريب وأساليب إعداد اللاعبين وفقاً للأسس العلمية بالإضافة إلى تطور التكنولوجيا المصاحبة وتوفر العديد من الأجهزة والأدوات المساعدة.

ويعد التدريب المتقاطع Cross Fit أحد أساليب التدريب الحديثة التي جذبت الانتباه في الآونة الأخيرة، وهو من الأساليب المستخدمة لتطور مستوى اللياقة البدنية من أجل زيادة صحة ولياقة المتدربين، فهو مجموعة متنوعة من الحركات الرياضية البدنية التي تعتمد على جمع بعض الحركات والمهارات الرياضية مثل مهارات الجمباز ورفع الأثقال وتمارين وزن الجسم لتحقيق أقصى قدر من العمل المنجز في أقصر وقت ممكن، أي تكثيف الجهد ضروري لتحقيق أفضل النتائج، يتم من خلال توظيف منهج متنوع والتدريب المستمر للوصول إلى تطور في مستوى اللياقة البدنية. (Imran & Youssef, 2022)

هذا واختلقت الآراء حول التدريب المتقاطع Cross Fit ما بين مؤيد له من حيث كونه الحل الأمثل والأكثر واقعية لتنوعه وشموله، وبين من عارضه لتعارضه مع مبدأ خصوصية التدريب حسب وجهة نظرهم، إلا أن العديد من الآراء قد اتفقت على أهمية استخدامه في فترات الخطط التدريبية والمراحل الانتقالية منه، للإعداد التنافسي لكسر جمود برامج التدريب التخصصية وانطلاقاً من كونه يعتمد على تنوع أنشطة يكمل بعضها البعض، وتتيح المزيد من الاسترخاء. (خاطر، قنديل، و الضاحي، 2019)

ومن خلال متابعة تطورات التدريب البدني الحديث عامة، والاطلاع على بعض الدراسات السابقة الحديثة والتي تُعنى بموضوع التدريب المتقاطع خاصة، لوحظ تفاوت أغراض استخدام هذا النوع من التدريبات، كأسلوب ووسيلة لتنمية وتطوير القدرات البدنية والمهارية والفسولوجية المتنوعة. (القواسمي، 2016)

ومن خلال عمل الباحثون في تدريس المقررات المختلفة وخاصة مقرر الكرة الطائرة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والاشراف على طلاب التدريب الميداني، حيث لاحظ ضعف مستوى الطلاب عند أداء مهارة الضرب الهجومي ويعزو الباحث هذا الضعف لعدم قدرة الطلاب على الوثب عالياً بارتفاع يتناسب مع ارتفاع الشبكة، الأمر الذي يجعل من الطلاب يضربون الكرة خارج الملعب أو في اتجاه الشبكة أو يقومون بضرب الكرة بشكل سهل باتجاه الملعب الآخر، وكمحاوله علمية تهدف للتعرف على مدى تأثير هذا النوع من التمرينات في تحسين مستوى القوة الانفجارية للرجلين وما ينجم عن ذلك من تعلم مهارة الضرب الهجومي لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة طرابلس.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام تمرينات التدريب المتقاطع (CrossFit) على تعلم مهارة الضرب الهجومي لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة طرابلس.

فروض البحث:

1. توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في مستوى القوة الانفجارية للرجلين لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة طرابلس.
2. توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في تعلم مهارة الضرب الهجومي لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة طرابلس.

مصطلحات البحث:

• التدريب المتقاطع:

هو "ذلك الأسلوب الذي يهدف إلى تحسين اللياقة البدنية بشكل متواصل ومتنوع من خلال أداء حركات وظيفية بدنية بشدة عالية نسبياً". (درويش، 2021)

• الضرب الهجومي:

هو "ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة وتوجيهها إلى ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية". (الدليمي و الأمير، 2010)

الدراسات السابقة:

1. دراسة (درويش، 2021) بعنوان (أثر التدريب المتقاطع في منحنى التغير لتركيب الجسم ومحتوى المعادن في العظام وكثافتها والقوة العضلية لدى منتسبات مراكز اللياقة البدنية)، وهدفت الدراسة للتعرف على أثر التدريب المتقاطع في منحنى التغير للمتغيرات قيد البحث، وقد تم استخدام المنهج التجريبي، وتكونت عينة البحث من 13 سيدة تم اختيارهن بالطريقة العمدية، وخلص البحث إلى أنه يوجد تأثير للتدريب المتقاطع على المتغيرات قيد البحث والتي من أهمها القوة العضلية.

2. دراسة (خليل و العجمي، 2018) بعنوان (تأثير استخدام التدريب المتقاطع على تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الساحقة لناشئ الكرة الطائرة)، وهدفت الدراسة للتعرف على تأثير تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة باستخدام التدريب المتقاطع على مستوى الأداء لمهارة الضرب الهجومي لدى ناشئ الكرة الطائرة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة مع قياس قبلي وبعدي، اشتملت عينة البحث الأساسية على 16 ناشئ تم اختيارهم عمدياً من نادي السيب وصحار المشاركين في بطولة الكرة الطائرة للناشئين تحت 16 سنة بسلطنة عمان للموسم الرياضي 2014-2015، وقد أشارت نتائج البحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية في جميع اختبارات المتطلبات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الساحقة.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة (قبلي - بعدي) لملائمته طبيعياً هذا البحث.

مجتمع البحث:

تكوّن مجتمع البحث من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة طرابلس لفصل الخريف من العام الجامعي

2023/2022م.

عينة البحث:

قام الباحثون باختيار العينة بالطريقة العمدية من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة (ذكور) لفصل الخريف من

العام الجامعي 2023/2022م، حيث بلغ عددهم (15) طالب.

جدول 1 التوصيف الإحصائي لتجانس أفراد عينة البحث

م	المتغيرات	وحدة القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف النسبي
1	العمر	سنة	15	20.80	± 1.203	5.78%
2	الطول	متر	15	1.71	± 0.0683	3.99%
3	الوزن	كجم	15	79.5	± 5.834	7.34%
4	الوثب العريض (القوة الانفجارية)	سم	15	51.9	± 1.4191	2.73%
5	تعلم مهارة الضرب الهجومي	درجة	15	4.62	± 0.8490	18.38%

يتضح من الجدول (1) والخاص بالتوصيف الإحصائي لتجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية قبل تطبيق البرنامج أن قيم معامل الاختلاف النسبي تراوحت ما بين (2.73% - 18.38%) وهذه القيم أقل من 30% مما يدل على تجانس العينة في متغيرات البحث.

شروط اختيار العينة:

- أن يكون الطلاب من الذكور.
- موافقة الطلاب على تطبيق البرنامج.
- الالتزام بحضور الوحدات التعليمية (يومي الاثنين والخميس).

الأجهزة المستخدمة في البحث:

- استمارة لتسجيل البيانات.
- اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القوة الانفجارية للرجلين.
- اختبار تقييم أداء مهارة الضرب الهجومي.

تم تقييم أداء الطلاب عن طريق استمارة تقييم أداء مهارة الضرب الهجومي بحيث تكون الدرجة النهائية لأداء المهارة (10 درجات) تقسم كالتالي:

- أ- الجزء التحضيري (وقفة الاستعداد) ويعطى (2 درجات)
- ب- الجزء الرئيسي (الاقترب والارتقاء وضرب الكرة) ويعطى (6 درجات)
- ج- الجزء الختامي (الهبوط) ويعطى (2 درجة)

الدراسة الأساسية:

بناء البرنامج المقترح:

1. تحديد الأهداف العامة للبرنامج:

قام الباحث بتحديد الأهداف العامة للبرنامج في ثلاثة أهداف طبقاً وتتمثل فيما يلي:

أ- **هدف معرفي:** إكساب الطلاب المعلومات من مفاهيم وحقائق مرتبطة بتعلم مهارة الضرب الهجومي ومواد القانون الخاصة بها.

ب- **هدف مهاري:** إكساب الطلاب كيفية أداء المهارة بدقة وسرعة وتوقيت سليم، وقد تم تحديد المراحل الفنية للأداء المهاري لمهارة الضرب الهجومي.

ج- **هدف وجداني:** إكساب الطلاب اتجاهات إيجابية نحو استخدام تمارين التدريب المتقاطع في تعلم مهارة الضرب الهجومي.

2. أسس بناء البرنامج:

- أن يتناسب البرنامج مع المرحلة السنية للطلاب واحتياجاتهم البدنية والنفسية.
- أن يراعي الفروق الفردية بين الطلاب وعوامل الأمن والسلامة.
- أن يتميز البرنامج بالتدرج من السهل إلى الصعب والتنويع والتشويق .
- أن يتحدى محتوى البرنامج قدرات الطلاب مما يدفعهم إلى الابتكار .
- أن يساعد البرنامج على تحقيق مبدأ التفاعل بين الطلاب والبرنامج .
- أن يراعي توفير الإمكانيات والأدوات اللازمة لتطبيق البرنامج والأجهزة اللازمة .

3. الإمكانيات اللازمة لتنفيذ البرنامج:

- ملعب الكرة الطائرة .
- كرات وشبكة الكرة الطائرة.
- أقمار وعلامات.
- حبال مطاطية.
- حبال للوثب.
- أثقال بأوزان مختلفة.

4. الإطار العام لتنفيذ البرنامج:

تم تنفيذ البرنامج بواقع وحدتين لمدة "6" أسابيع، وبذلك يتضمن البرنامج "12" وحدة، وزمن تنفيذ كل وحدة 60 دقيقة.

أولاً: القياسات القبلية

قام الباحثون بإجراء القياسات القبلية لأفراد عينة البحث الأساسية في متغيري القوة الانفجارية ومهارة الضرب الهجومي (قيد البحث)، وذلك خلال يومي الاثنين 2022/12/19 والخميس 2022/12/22م.

ثانياً: تطبيق البرنامج

تم تطبيق محتوى برنامج التدريب المتقاطع المقترح على أفراد عينة البحث الأساسية (المجموعة الواحدة) خلال الفترة من يوم 2022/12/25م إلى يوم 2023/2/2م لمدة (6) أسابيع بواقع 60 دقيقة وذلك خلال يومي (الاثنين والخميس) من كل أسبوع ضمن الوحدة التعليمية الأسبوعية وموافقة الطلاب على الحضور يوم إضافي من كل أسبوع ولمدة 6 أسابيع.

القياسات البعدية:

قام الباحثون بإجراء القياسات البعدية لأفراد عينة البحث الأساسية يوم الاثنين الموافق 2023/2/06م بنفس شروط القياسات القبلية.

المعالجات الإحصائية:

تم معالجة البيانات من خلال استخدام البرنامج الإحصائي SPSS، والمعالجات هي:

- الوسط الحسابي والانحراف المعياري.
- معامل الاختلاف.
- اختبار ت.
- نسبة التحسن.
- قيمة كوهين وحجم التأثير.

عرض النتائج:

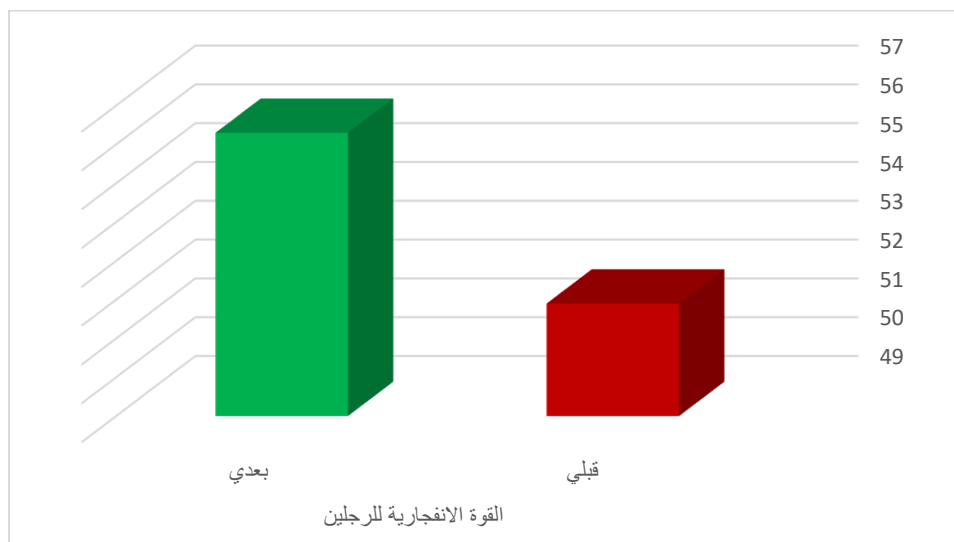
جدول 2 المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار ت ونسبة التحسن وحجم التأثير بين القياسين القبلي والبعدى

لمتغير القوة الانفجارية للرجلين

المتغير	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار ت	مستوى الدلالة	نسبة التحسن %	قيمة d كوهين	حجم التأثير
القوة الانفجارية للرجلين	قبلي	51.9	±1.4191	*3.657	0.000	8.48%	0.94	كبير
	بعدى	56.3	±1.1073					

يتضح من الجدول (2) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياسين القبلي والبعدى وقيمة اختبار ت ومستوى الدلالة ونسبة التحسن وحجم التأثير لاختبار الوثب العريض من الثبات لقياس متغير القوة الانفجارية للرجلين.

حيث كانت قيمة ت المحسوبة لمتغير القوة الانفجارية للرجلين تساوي 3.657 وبمستوى دلالة 0.000 وهو أصغر من مستوى الدلالة 0.05، الأمر الذي يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى ولصالح القياس البعدى وبنسبة تحسن بلغت 8.48%، وكانت قيمة كوهين (d) تساوي 0.94 بحجم تأثير كبير، والشكل رقم (1) يوضح الفروق في المتوسطات الحسابية بين القياسين القبلي والبعدى لمتغير القوة الانفجارية للرجلين.



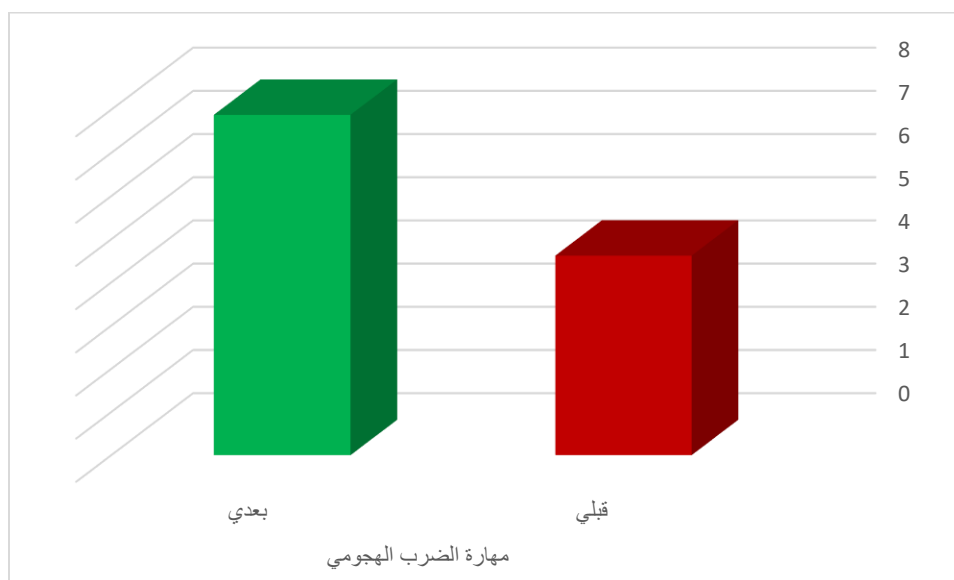
شكل بياني 1 الفروق بين المتوسطات الحسابية بين القياسين القبلي والبعدي لمتغير القوة الانفجارية للرجلين

جدول 3 المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار ت ونسبة التحسن وحجم التأثير بين القياسين القبلي والبعدي لمتغير تعلم مهارة الضرب الهجومي

المتغير	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار ت	مستوى الدلالة	نسبة التحسن %	قيمة d كوهين	حجم التأثير
تعلم مهارة الضرب الهجومي	قبلي	4.62	± 0.8490	*4.546	0.000	70.6%	1.17	كبير
	بعدي	7.88	± 1.2461					

يتضح من الجدول (3) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياسين القبلي والبعدي وقيمة اختبار ت ومستوى الدلالة ونسبة التحسن وحجم التأثير لاختبار تعلم مهارة الضرب الهجومي.

حيث كانت قيمة ت المحسوبة لمتغير تعلم مهارة الضرب الهجومي تساوي 4.546 وبمستوى دلالة 0.000 وهو أصغر من مستوى الدلالة 0.05، الأمر الذي يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي ونسبة تحسن بلغت 70.6%، وكانت قيمة كوهين (d) تساوي 1.17 بحجم تأثير كبير، والشكل رقم (2) يوضح الفروق في المتوسطات الحسابية بين القياسين القبلي والبعدي لمتغير تعلم مهارة الضرب الهجومي.



شكل بياني 2 الفروق بين المتوسطات الحسابية بين القياسين القبلي والبعدي لمتغير مهارة الضرب الهجومي

مناقشة النتائج:

يتضح من جدول (2) بأن قيمة ت المحسوبة لمتغير القوة الانفجارية للرجلين تساوي 3.657 وبمستوى دلالة 0.000 وهو أصغر من مستوى الدلالة 0.05، الأمر الذي يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي ونسبة تحسن بلغت 8.48%، وكانت قيمة كوهين (d) تساوي 0.94 بحجم تأثير كبير. كما يتضح من جدول (3) بأن قيمة ت المحسوبة لمتغير تعلم مهارة الضرب الهجومي تساوي 4.546 وبمستوى دلالة 0.000 وهو أصغر من مستوى الدلالة 0.05، الأمر الذي يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي ونسبة تحسن بلغت 70.6%، وكانت قيمة كوهين (d) تساوي 1.17 بحجم تأثير كبير ويرى الباحثون أن هناك تحسن ملحوظ في متغيري القوة الانفجارية للرجلين ومهارة الضرب الهجومي وذلك نتيجة استخدام التدريب المتقاطع وهذا يتفق مع ما توصلت إليه بعض الدراسات العلمية كدراسة (Zebritz, 2010) ودراسة (Alkiki, Esmail, & Al-Khalidi, 2020) ويشير (Zebritz, 2010) إلى أن التدريب المتقاطع له تأثير إيجابي على كل من (القوة، الرشاقة، المرونة، التحمل، السرعة، المرونة) وهي عناصر تساهم في تطوير المهارات الحركية.

كما توصل (Alkiki, Esmail, & Al-Khalidi, 2020) إلى أن سبب تحسن القدرات البدنية (القوة العضلية للساقين والذراعين - سرعة الانتقال - الدقة - التحمل الدوري التنفسي - الرشاقة) لدى أفراد العينة الأساسية هو فاعلية محتوى برنامج التدريب المتقاطع المتضمن تدريبات الأثقال للذراعين والساقين والجذع والتي تهدف إلى بناء عضلات قوية. ويرجع (البربري، العيوطي، قمiche، و عبدالرحمن، 2020) ذلك التقدم إلى استخدام المجموعة التجريبية لبرنامج التدريب المتقاطع الذي كان له تأثير إيجابي أكثر من البرنامج التدريبي (بالأسلوب التقليدي) الذي تم تنفيذه على المجموعة الضابطة

حيث أن البرنامج التدريبي المقترح اشتمل على تدريبات متنوعة ومختلفة (مهارية وبدنية) والتي ساهمت بشكل كبير في تنمية دقة أداء مهارة الارسال الساحق.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج كل من (الراعي، 2013) (علي، 2012) (حجر، 2007) على أن البرنامج التدريبي باستخدام أسلوب التدريب المتقاطع يؤدي إلى تطوير مستوى الأداء المهاري.

الاستنتاجات:

في ضوء نتائج الدراسة توصل الباحثون إلى النتائج التالية:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغير القوة الانفجارية للرجلين بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغير تعلم مهارة الضرب الهجومي بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

التوصيات:

1. استخدام تمارين التدريب المتقاطع في تنمية وتحسين القدرات البدنية المختلفة للطلاب.
2. استخدام تمارين التدريب المتقاطع في تعلم الأداء المهاري للمهارات المختلفة سواء الدفاعية أو الهجومية لمقرر الكرة الطائرة.
3. استخدام تمارين التدريب المتقاطع في تعلم المهارات المختلفة للمقررات العملية الأخرى.
4. استخدام تمارين التدريب المتقاطع في تنمية وتحسين القدرات البدنية المختلفة لعينة من الطالبات.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية

- أحمد علي الراعي. (2013). تأثير استخدام التدريب المتقاطع في تطوير القدرات الحركية الخاصة وعلاقته بالضرب الساحق للاعبي الكرة الطائرة. مصر: رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- زكى محمد حسن. (2004). *التدريب المتقاطع اتجاه حديث فى التدريب الرياضي*. الإسكندرية: المكتبة المصرية.
- سعيد عبدالرشيد خاطر، وائل السيد قنديل، و علي محمد الضاحي. (2019). تأثير استخدام التدريب المتقاطع على تنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم. *المؤتمر العلمي الدولي الأول "التربية البدنية والرياضة من الكفاءة الى الكفاءة"* (الصفحات 149-164). مصر: مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات .
- عاطف رشاد خليل، ومشيرة إبراهيم العجمي. (2018). تأثير استخدام التدريب المتقاطع على تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الساحقة لناشئي الكرة الطائرة. *مجلة علوم الرياضة والتربية البدنية، جامعة الملك سعود - كلية علوم الرياضة والنشاط البدني*، 1، الصفحات 25-39.
- محمد أحمد علي. (2012). تأثير استخدام التدريب المتقاطع على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي الكومتيه بمنطقة المنيا. مصر: رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- مهند خليل القواسمي. (2016). أثر التدريب المتقاطع على بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى المشتركين في مراكز اللياقة البدنية في محافظة الخليل. فلسطين: رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية في نابلس.
- مؤيد جاسم عباس، و كاظم عباس عبود. (2016). تأثير أسلوب التدريب المتقاطع في تطوير بعض القدرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم للصالات فئة الشباب. *مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد*، 28(4)، 19-42.
- ناهدة الدليمي، و عايد الأمير. (2010). تأثير تمرينات نوعية في تطوير سرعة الاستجابة الحركية والاداء المهاري للضرب الساحق لناشئي الكرة الطائرة. *مجلة علوم التربية الرياضية*، 3، الصفحات 111-130.
- نجلاء البربري، مسعد العيوطي، محمد قمبحة، و محمود عبدالرحمن. (2020). تأثير التدريب المتقاطع على دقة أداء مهارة الإرسال الساحق لناشئي الكرة الطائرة. *المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية*، الصفحات 521-542.
- ياسر محمد حجر. (2007). تأثير استخدام التدريب المتقاطع على تطوير فاعلية أداء حركات الرجلين والهجوم البسيط لمبتدئي المباراة. مصر: رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين أبو قير، جامعة الأسكندرية.
- يوسف درويش. (2021). أثر التدريب المتقاطع في منحني التغير لتركيب الجسم ومحتوى المعادن في العظام وكثافتها والقوة العضلية لدى منتسبات مراكز اللياقة البدنية. نابلس، فلسطين: رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح.

- Alkiki, A. A., Esmail, M. A., & Al-Khalidi, F. H. (2020). The Effect of Using Cross Training on Improving Some of the Physical abilities of Basketball players and its Relationship to the Biochemical Variables. *Journal of Applied Sports Science*, 1, pp. 67-74.
- Han, Y., Bin Syed Ali, S. K., & Lifu, J. (2021). Effects of CrossFit intervention on students' physical fitness in physical education: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(5), 2585-2590.
- Imran, H. S., & Youssef, F. S. (2022). CrossFit Exercises and Their Impact on the Explosive Power and Speed Characteristic of Young Goalkeepers in Football. *Journal of ALGebric Statistics*, 13(3), 1652-1656.
- Meyer, J., Morrison, J., & Zuniga, J. (2017). The benefits and risks of CrossFit: a systematic review. *Workplace health & safety*, 65(12), 612-618.
- Moran, T., & McGlynn, H. (1997). *Cross Training for Sports, Human Kinetics Books*. San Francisco, U.S.A.
- Walker, B. (2007). *The anatomy of sports injuries*. U.S.A: North Atlantic Books.
- Werner, W., & Sharon, A. (2011). *Lifetime Physical Fitness and Wellness: A Personalized Program*. USA: Cengage Learning, 2ed.
- Zebriz. (2010). *cross training program: its effects on the physical fitness status of athletes*. 30 may, USA.

مدى استخدام التخطيط العلمي في التدريب لدى مدربي لعبة كرة القدم

The extent of the use of scientific planning in training by football coaches

د. محمود محمد مزيود

د. ابتسام عمار جبارة

د. علي رمضان المصروب

aliramadan704@gmail.com

تاريخ القبول / 2024/11/28

درجة التقييم (85 %)

تاريخ الاستلام / 2024/10/17

الكلمات المفتاحية: التخطيط - التدريب - كرة القدم

Keywords: planning - training - football

ملخص البحث:

وهدف البحث إلى التعرف على مدى استخدام المدربين للتخطيط العلمي في لعبة كرة القدم ، ولهذا الغرض تم تصميم استمارة استبيان تضمنت عدة مجالات ذات صلة بموضوع الدراسة وتم عرضها على الخبراء والمختصين، وكانت عينة البحث من (27) مدرباً، وتوصل البحث إلى أن المستوى العام لم يصل إلى المتوسط وبالتالي وجود ضعف في استخدام التخطيط العلمي لدى المدربين، وأوصى الباحث بإيجاد الحلول المناسبة لكافة المجالات التي تساعد المدربين من أجل الرفع من مستوى العملية التدريبية.

The research aimed to identify the extent to which coaches use scientific planning in the game of football. For this purpose, a questionnaire was designed that included several areas related to the subject of the study and was presented to experts and specialists. The research sample consisted of (27) coaches. The research concluded that the general level did not reach the average, and thus there was a weakness in the use of scientific planning among trainers. The researcher recommended finding appropriate solutions for all areas that help trainers in order to ,raise the level of the training process

مقدمة البحث

لم تعد العملية التدريبية الحديثة بجوانبها الفنية والإدارية والتنظيمية عملية عشوائية يتم تسييرها وفقاً للرغبات، بل أصبحت عملية علمية منظمة لها أسس وقواعد ومضامين ومفاهيم مرتبطة بشكل تام وفاعل مع العلوم التطبيقية المختلفة، بحيث أصبح الترابط بينهما وثيقاً لا يمكن تجاهله أو الإستغناء عنه لتطوير مستوى الأداء الرياضي للاعبين أو الفريق، ووفقاً لهذا المفهوم فإن الإرتقاء بمستوى الأداء الرياضي للاعب والفريق لا يمكن له أن يتحقق إلا من خلال التخطيط العلمي السليم للعملية التدريبية، بحيث يكون لكل مرحلة من مراحل التدريب خطط وأهداف مرحلية ومستقبلية واضحة المعالم داخل الخطة التدريبية السنوية يتم تنفيذها وفق رؤية علمية واقعية مبنية على مستوى اللاعب والفريق والمرحلة العمرية والإمكانات المتوفرة.

(المولى، الكعبي، و مالح، 2017)

إنَّ التخطيط الرياضي هو العملية المقصودة المبنية على أساس الدراسات العلمية لمختلف التنبؤات والتصورات للحاضر والمستقبل مع الإستفادة من الماضي، ثم وضع خطة تبين أهداف النشاط الرياضي.

ويعدّ التخطيط العلمي من التحديات الهامة التي تواجه المدربين بشكل عام ومدربي كرة القدم بشكل خاص، كونه شرطاً ومطلباً أساسياً لتحقيق أهداف العملية التدريبية، كما أنَّ إمكانية الوصول إلى المستويات الرياضية العالية ولكافة الأنشطة الرياضية وتوسيع قاعدتها والإرتقاء بها، يأتي من خلال التخطيط الذي يحقق الإنجازات الرياضية. (بجوج، 2017)

مشكلة البحث

يعد التدريب الرياضي الحديث في كرة القدم عملية تربية مخططة مبنية على أسس علمية سليمة تعمل على الوصول بالرياضي إلى التكامل في كل جوانب الإعداد، وعلى الرغم من أن مستوى الأداء بكرة القدم في أغلب دول العالم قد تطور وإرتفع بصورة واضحة في الآونة الأخيرة ، إلا أنه بمقارنة هذا التطور بواقع الكرة الليبية نلاحظ أن هذه الأخيرة لم ترقى إلى المستوى المطلوب ونتائج المشاركات الخارجية لمنتخباتنا والفرق خير دليل على ذلك، وقد يعزى ذلك للظروف التي مرت وتمر بها البلاد والتي حرمت اغلب المدربين العاملين في الأندية والمؤسسات من المعلومات العلمية وبخاصة في ما يتعلق بتخطيط المناهج التدريبية الخاصة بكرة القدم، وإن اغلب الدورات التدريبية التي تقام تهمل الجانب التخطيطي بكرة القدم والتركيز أكثر الأحيان على تدريب المهارات او الجوانب الخططية بكرة القدم، إلا أن المتابعين والمهتمين والمحللين وذوي الخبرة يرون عدم وضوح الصورة وبروز العمل العشوائي وإهمال معايير الجودة في إختيار ممن يقومون على الإشراف والعمل في مجال التدريب ووضع وتخطيط روزنامة العمل التدريبي.

ويؤكد الباحثين على أن تخطيط التدريب لا غنى عنه سواء في المجال النظري أو التطبيقي (العملي) في الملعب ، فهو الأساس لأي نشاط تدريبي أو تعليمي وكلما زاد إتقان المدرب للتخطيط نظرياً وتطبيقاً ، كلما كان أقدر على تنفيذ العملية التدريبية بشكل أفضل. وفي حدود ما تمكن الباحثين من الإطلاع عليه من المراجع العلمية والدراسات السابقة التي أجريت في مجال التخطيط العلمي للتدريب لم يجد دراسات إستهدفته لذا ارتأى إجراء هذا البحث للوقوف على مستوى التخطيط الفعلي ومدربي كرة القدم في جوانب الإعداد وكذلك توفير أداة قياس قد تساعد المسؤولين الإداريين في تحديد وتقييم مستوى المدربين العاملين بمجال تدريب كرة القدم .

أهمية البحث

يعتبر توفر المعارف والمعلومات في تخطيط التدريب العلمي لدى المدربين ضرورة هامة من أجل المساهمة في الوصول باللاعبين للمستويات العليا، من خلال بناء اللاعب بطريقة علمية وسليمة من مختلف النواحي البدنية والفنية ، لذا تكمن أهمية هذا البحث في الآتي :

• من الناحية العلمية

يحدد البحث قائمة مصنفة ومنظمة لأهم المعارف التي يحتاجها المدربين ، ومعرفتها والعلم بها قد يساعد في رفع كفاءة المدرب وعمله التدريبي .

• من الناحية العملية

يساهم البحث في تعزيز مواطن القوة والحد من نقاط ضعف كفاءة المدرب المهنية للرفع من مستواه وتحقيق الإنجاز الرياضي للاعبين .

هدف البحث

يهدف هذا البحث إلى: -

- التعرف على مدى استخدام التخطيط العلمي في التدريب لدى مدربي كرة القدم.

- تساؤل البحث

- ما مدى استخدام مدربي كرة القدم للتخطيط العلمي في التدريب؟.

مصطلحا البحث

- **التخطيط** هو " الأسلوب العلمي الذي يكفل أمثل استخدام لكافة الموارد والإمكانات المتاحة بنوعها لتحقيق الأهداف بطريقة علمية وعملية ". (عباس أبوزيد، 2007)
- **المدرب** هو " الشخصية التي تقع على عاتقها القيام بقيادة وتخطيط وتنظيم وتوجيه الخطوات التنفيذية لعمليات التدريب ". (إبراهيم، 2009)

الدراسات السابقة

• دراسة عبدالله حسين اللامي (2004)

- عنوان الدراسة : تخطيط التدريب للإعداد العام والخاص لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية للناشئين بكرة القدم.
- هدف الدراسة : تخطيط برنامج تدريبي للإعداد العام والخاص لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية للناشئين بكرة القدم
- المنهج المستخدم : إستخدام الدارس المنهج التجريبي ذو المجموعتان الضابطة والتجريبية.
- عينة الدراسة : تكونت عينة الدراسة من (22) لاعباً.
- أهم النتائج : وجود فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح المجموعة التجريبية في اختبارات الصفات البدنية والمهارية.

• دراسة ضياء ناجي عبود وآخرون (2003)

- عنوان الدراسة :مراحل مقترحة لتخطيط التدريب الرياضي بكرة القدم.
- هدف الدراسة : وضع مراحل مقترحة لتخطيط المناهج التدريبية لمدربي كرة القدم.
- المنهج المستخدم : إستخدام الدارس المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة .
- عينة الدراسة : تكونت عينة الدراسة من (26) مدرباً.
- أهم النتائج : أن اغلب المدربين يعتمدون على الفطرة في تخطيط مناهجهم التدريبية بكرة القدم.

الإستفادة من الدراسات السابقة

من خلال الإستعراض السابق يمكننا أن نُلخص مدى إستفادة الباحث في النقاط التالية :

- ساعدت الباحث في تحديد مشكلة بحثه .
- أفادت الباحث في إيجاد العلاقة بين التطور والتخطيط العلمي للتدريب.
- أفادت الباحث في إختيار المنهج المناسب وإختيار العينة .
- تحديد أدوات ووسائل جمع البيانات المناسبة لهذا البحث.
- التعرف على أفضل الأساليب الإحصائية .
- يمكن الإستفادة من نتائج الدراسات السابقة في دعم وتفسير نتائج البحث الحالي.

إجراءات البحث

منهج البحث

المنهج الوصفي المسحي لمناسبته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث

مدربي كرة القدم بالأندية الليبية (الدرجة الأولى - الدرجة الثانية) للموسم الرياضي (2023 / 2024) .

عينة البحث

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مدربي كرة القدم بالأندية الليبية (الدرجة الأولى - الدرجة الثانية) بالمنطقة الغربية حيث بلغ حجم العينة (27) مدرباً .

وسائل جمع البيانات

- المقابلة الشخصية
- إستمارة البحث

تم إعداد إستمارة على هيئة إستبيان من قبل الباحث حيث قام بإعداد مجموعة من المجالات تتضمن بعض الأسئلة على مستوى من الوضوح والدقة وأن كل سؤال من أسئلة الإستمارة يمثل مفهوماً أساسياً وقد تركزت على مواضيع أساسية لها ارتباط وثيق بتخطيط وتنفيذ التدريب في كرة القدم، وهذه المجالات هي :

1. التخطيط للتدريب في الموسم الرياضي.
2. تقييم (قياس) المستوى للرياضي.
3. مكونات حمل التدريب خلال الموسم الرياضي.
4. كراسة التدريب الخاصة بالمدرّب والرياضي.

المعاملات العلمية للاستمارة

أولاً : صدق الإستمارة

• صدق المحتوى

إعتمد الباحثين على صدق المحتوى بعرض أسئلة الإستمارة على خبراء من أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة طرابلس في مجال (كرة القدم) على أن لا تقل درجاتهم العلمية عن درجة أستاذ لإبداء الرأي في الأسئلة ومدى مناسبتها لقياس ما وضعت من أجله وقد أكدا على صدق محتواه.

ثانياً : ثبات الإستمارة

إعتمد الباحثين على إيجاد معامل الثبات لمجالات الإستمارة من خلال إستخدام معادلة (ألفا) كرونباخ على عينة قوامها (4) مدربين من خارج عينة البحث الأساسية والجدول (1) يوضح معامل الثبات.

جدول (1)

معامل ثبات إستمارة مستوى التخطيط العلمي للتدريب

ن=4

ت	المجال	معدل الثبات
1	التخطيط للتدريب في الموسم الرياضي.	0.87
2	تقييم (قياس) المستوى للرياضي.	0.79
3	مكونات حمل التدريب خلال الموسم الرياضي.	0.83
4	كراسة التدريب الخاصة بالمدرّب والرياضي.	0.81

يتضح من جدول (1) أن قيمة معدل الثبات لكافة المجالات هي أكبر من قيمة معيار كرونباخ (0.70) مما يؤكد

على تميز الإستمارة بدرجة عالية من الثبات.

الصورة النهائية لإستمارة إستخدام التخطيط العلمي للتدريب

في ضوء إتباع خطوات حساب المعاملات العلمية للإستمارة (الصدق - الثبات) توصل الباحث إلى إستخلاص الصورة النهائية للإستمارة مرفق (2) حيث إشتملت على (13) سؤال وتتم الإستجابة من قبل أفراد العينة الأساسية على الأسئلة عن طريق المقابلة الشخصية وفقاً للاتي: -

تم إستخدام مقياس ليكارت الثلاثي Likart scale لدرجة الموافقة حسب التنوع ، وتكون الإجابة على عبارات الإستبيان وفق ثلاثة بدائل وهي (يعرف - إلى حد ما - لا يعرف) وتعطى أوزان الدرجات على التوالي (3 - 2 - 1) لعبارات كل مجال .

- (يعرف) ويقدر لها (3) درجات.
 - (إلى حد ما) (2) درجتان
 - (لا يعرف) ويقدر لها (1) درجة واحدة.
- كما إعتد الباحث في تقييم المستوى وفق آراء الخبراء على النسب المئوية التالية:-
- من 75% فما فوق (مستوى مرتفع)
 - من 65% حتى 74% (مستوى متوسط)
 - من 64% فأقل (مستوى منخفض)

الدراسة الأساسية

بعد التأكد من صلاحية الإستمارة عن طريق إجراء المعاملات العلمية قام الباحث بتطبيقها على عينة الدراسة الأساسية عن طريق طرح السؤال بالمقابلة الشخصية لكل فرد من أفراد العينة وذلك في الفترة من 03 / 05 / 2024 لغاية 07 / 06 / 2024 بعد ذلك قام الباحثين بفرز الإستمارات وتفرغها ووضع الدرجات ثم تبويب النتائج تمهيداً لمعالجتها إحصائياً.

المعالجات الإحصائية

إستخدم الباحثين الأساليب التالية في معالجة النتائج إحصائياً:

- معامل ألفا كرونباخ.
 - النسبة المئوية.
 - التكرارات.
 - المتوسط الحسابي.
- كما إعتد الباحثين على برنامج (SPSS) الإحصائي في معالجة نتائج البحث.

عرض ومناقشة النتائج

جدول (2)

مجال التخطيط للتدريب في الموسم الرياضي

ن=27

ت	العبارة	يعرف		إلى حد ما		لا يعرف	
		التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%
1	متى يتم التخطيط للموسم الرياضي؟	17	62.96	0	0	10	37.04
2	إلى كم جزء تقوم بتقسيم الموسم الرياضي؟	11	40.74	4	14.81	12	44.44
3	كيف يتم ترتيب الصفات البدنية خلال الموسم الرياضي؟	4	14.81	2	7.41	21	77.78
4	متى تقوم بتنمية التحمل العام و الخاص؟	9	33.33	3	11.11	15	55.56
المتوسط العام		37.96		8.33		53.71	

يتضح من الجدول (2) أن النسب المئوية للمؤشر (يعرف) تراوحت ما بين (14.81 %) و (62.96 %) وبلغ المتوسط العام نسبة (37.96 %) بينما سجل المؤشر (إلى حد ما) أدنى نسب مئوية وكانت ما بين (0 %) و (14.81 %) وبمتوسط متدني هو الآخر وبنسبة (8.33 %) أما النسب المئوية الأعلى فكانت من نصيب المؤشر (لا يعرف) فتراوحت ما بين (37.04 %) و (77.78 %) وبالتالي يرتفع المتوسط العام ليصل إلى (53.71 %).

وبالنظر إلى إستجابات العينة فإنه وبالرغم من أن هناك نسبة لا بأس بها لديها المعرفة العلمية على تخطيط البرامج التدريبية إلا أن هناك نسبة تفوقها لا تعرف مما يدل على أن الغالبية لا تمتلك تلك المهارة بشكل كاف، وفي هذا الصدد يؤكد يحي السيد الحاوي (2002) على أن عملية تخطيط البرامج التدريبية تعد من الأمور الصعبة والمعقدة، والتي تتطلب من المدرب الجيد الكثير من الإلمام الكافي بالأسس العلمية عند قيامه بتصميم البرنامج التدريبي، لأن ذلك يحدد المهام والأهداف ونظام العمل والأسلوب المتبع كما تعد عملية التخطيط الجيد أحد عناصر البرنامج التدريبي الذي يتحدد بإطار زمني معين. (الحاوي، 2002)

جدول (3)

مجال تقييم (قياس) المستوى الرياضي

ن=27

ت	العبارة	يعرف		إلى حد ما		لا يعرف	
		التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%
1	ما هي أهم القياسات التي تقوم بإجرائها خلال الموسم ؟	7	25.93	11	40.74	9	33.33
2	ما هي الفترات التي تقوم فيها بتنفيذ جرعات تقويمية بالموسم؟	0	0	6	22.22	21	77.78
3	ما هي الصفات البدنية الخاصة للرياضي التي تقوم بإختبارها اثناء الموسم الرياضي؟	20	74.07	7	25.93	0	0
المتوسط العام		33.33		29.63		37.04	

ويتضح من الجدول (3) أن النسب المئوية للمؤشر (يعرف) تراوحت ما بين (0%) و (74.07%) وبلغ المتوسط العام نسبة (33.33%) بينما سجل المؤشر (إلى حد ما) نسب مئوية كانت ما بين (22.22%) و (40.74%) وكان المتوسط بنسبة (29.63%) أما المؤشر (لا يعرف) فتراوحت نسبته ما بين (0%) و (77.78%) وبالتالي سجل المتوسط العام نسبة (37.04%).

وإتصف هذا الجدول من حيث إستجابات العينة بالتقارب في نسب المتوسطات نوعاً ما ولكنه لم يرتقي للدلالة على إظهار مقدرتهم أي العينة على إستخدام الأساليب العلمية لتقييم المحتوى التدريبي.

وفي هذا الصدد يشير علي فهمي البيك وآخرون (2009) بأن علم التدريب الرياضي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالعديد من العلوم الأخرى مثل التربية وعلم النفس والإختبارات والقياس والفسيولوجي والتشريح والميكانيكا وغيرها ويعتمد في تثبيت قواعده على العديد من هذه العلوم، حيث تؤثر هذه العلوم (نظرياً) في وضع خطوط رئيسية ونقاط مساعدة وقوانين ومبادئ تساعد في توجيه العملية التدريبية (عملياً) وتمهد الطريق لرفع المستوى وتحسين وتطوير الأداء الرياضي من خلال استخدام الأسلوب العلمي. (البيك، أبوزيد، و عبده، 2009)

وفي مرجع آخر يضيف علي فهمي البيك وآخرون (2009) بأنه يتوقف مستوى الأداء على التخطيط الدقيق لعملية التدريب والتي يجب أن تتضمن محاورها على عمليات القياس نظراً لما للقياس من دور فعال في عمليات الإنتقاء وتحديد الحصيلة والوقوف على المستوى الراهن للاعبين وما يجب أن يكونوا عليه مستقبلاً لذا فهو يعتبر أحد بنود وعناصر برامج التدريب الرياضي وقد يمثل (20%) تقريباً من حجم برامج التدريب . (البيك، أبوزيد، و عبده، 2009)

جدول (4)

مجال مكونات حمل التدريب خلال الموسم الرياضي

ن=27

ت	العبارة	يعرف		إلى حد ما		لا يعرف	
		التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%
1	ما هي أهم الصفات البدنية المركبة بالنسبة للرياضي؟	10	37.04	12	44.44	5	18.52
2	كيف ترتب الصفات البدنية عند تشكيل حمل التدريب؟	0	0	8	29.63	19	70.37
3	ما هي شدة التدريب المناسبة عند بداية الموسم التدريبي؟	11	40.74	14	51.85	2	7.41
4	كيف تقوم بتحديد شدة التدريب؟	2	7.41	6	22.22	19	70.37
5	ماهي الأسس العلمية للعلاقة بين الشدة والحجم والراحة ؟	0	0	1	3.70	26	96.30
المتوسط العام		17.04		30.37		52.59	

يتضح من الجدول أعلاه أن النسب المئوية للمؤشر (يعرف) تراوحت ما بين (0%) و (40.74%) وبلغ المتوسط العام نسبة (17.04%) بينما سجل المؤشر (إلى حد ما) نسب مئوية كانت ما بين (3.70%) و (51.85%) وبمتوسط نسبته (30.37%) أما النسب المئوية الأعلى فكانت من نصيب المؤشر (لا يعرف) فقد تراوحت ما بين (7.41%) و (96.30%) وبالتالي يرتفع المتوسط العام ليصل إلى (52.59%).

وفي هذا المجال نلاحظ أن هناك تفاوت كبير نسبياً في نتائج المتوسطات حيث مالت الكفة وللأسف لصالح البديل (لايعرف) ويعزو الباحث انخفاض المستوى المعرفي لأفراد العينة في مجال مكونات حمل التدريب خلال الموسم الرياضي إلى قلة إكتسابهم للخبرات المعرفية المتعلقة بنظريات التدريب الرياضي وقد أوكلت لهم مهمة التدريب من قبل إدارات الأندية التابعين لها، فهم يقومون بإعداد البرامج التدريبية من خلال ما يمتلكونه من معلومات متواضعة دون التعمق في إستخدام المعارف والمعلومات النظرية المتعلقة بأساسيات ومبادئ نظريات التدريب الرياضي وتطبيقها بالعملية التدريبية. ويوضح خالد حدود وآخرون (2018) نقلاً عن علي البيك وآخرون بأنه يجب على المدرب أن يكون ملماً بالأسس الهامة للعلوم المرتبطة بالعملية التدريبية ولا يعتمد على الخبرة فقط في إنجاز عملية التدريب، بل يسعى دائماً لإستكمال هذه الجوانب من خلال دراسته المستمرة المتزامنة مع عملية التدريب. (حدود، المصروب، و عياد، 2018)

جدول (5)

مجال كراسة التدريب الخاصة بالمدرّب و الرياضي

ن=27

ت	العبارة	يعرف		إلى حد ما		لا يعرف	
		التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%
1	ما هي المعلومات الخاصة بالرياضي التي تقوم بتدوينها في كراسة التدريب.	9	33.33	5	18.52	13	48.15
	المتوسط العام		33.33		18.52		48.15

ويتضح من الجدول (5) أن النسبة المئوية والمتوسط العام للمؤشر (يعرف) كانتا (33.33 %) بينما سجل المؤشر (إلى حد ما) نسبة مئوية ومتوسط كان مقداره (18.52 %) أما المؤشر (لا يعرف) فكانت نسبته ومتوسطه (48.15 %). إن التدريب المنظم وفق منهج علمي، يتطلب جمع بيانات وسيرة حياة الفرد الرياضي، ورصد تطور مستوى أدائه ومراحل حياته الرياضية، وتحمل كل البيانات المتعلقة بأدائه في المنافسات الرياضية والتخطيط لها، وتكييف البرامج التدريبية وفقاً لقدراته، وإدارة أسلوب حياته، وتسجيل كل الملاحظات والتغيرات التي تطرأ على أدائه. وأن ممارسة المدرب لمهنته التدريبية هي عمل معرفي إلى حد كبير، وأن عدم قيام المدرب بتسجيل بيانات لاعبيه وحفظها، واستخدامه لبرامج تدريبية تقليدية معتمداً على البديهة لا يؤدي إلى تحقيق الأهداف المطلوبة في العملية التدريبية. (عبد الرحمن و فكري، 2004)

ويؤكد فتحي السقال (2006) على أهمية السجل الرياضي الخاص بالمدرّب والرياضي، حيث يتضمن محتواه على كافة البيانات والمعلومات المتعلقة بمقومات العملية التدريبية كاللاعب والمنهج التدريبي وتحليل متطلبات المنافسة والرياضي من الناحية البدنية والمهارية والخططية والوظيفية حيث تعتبر هذه النتائج كمرجعية لمعرفة وتعزيز وتعديل وإضافة أنسب الطرق التدريبية ، كما تعد بيانات هامة لقياس نسب تحسن الأداء . (السقال، 2006)

جدول (6)

متوسطات مجالات البحث

ت	المجال	يعرف	إلى حد ما	لا يعرف
1	مجال التخطيط للتدريب في الموسم الرياضي	37.96	8.33	53.71
2	مجال تقييم المستوى الرياضي	33.33	29.63	37.04
3	مجال مكونات حمل التدريب خلال الموسم الرياضي	17.04	30.37	52.59
4	مجال كراسة التدريب الخاصة بالمدرّب و الرياضي	33.33	18.52	48.15
	المتوسط العام	30.42	21.71	47.87

يتبين من الجدول السابق أن أعلى نسبة مئوية تتمركز في البديل (لا يعرف) وفي جميع مجالات الدراسة وهذا مؤشر خطير وجرس إنذار لتدارك الوضع الراهن الذي تمر به عملية تخطيط التدريب وفق الأسس السليمة والتي يُرجى منها النهوض برياضة كرة القدم، وبالمقابل نجد أن النسب لمتوسطات البديل (يعرف) تعتبر نسب متدنية ولا ترتقي حتى للمستوى المتوسط وفقاً للسلم التقييمي الموضوع في الإجراءات لهذا البحث حتى لو قمنا بتجاوزاً بإضافة نسب البديل (إلى حد ما) إليها، ويرى الباحث أن ما تبين سلفاً يمثل مشكلة إدارية وفنية لتطوير العملية التدريبية بكرة القدم وينبغي الوقوف عليها وإيجاد سبل الحل لها ومعالجتها ، وإلا سيؤدي ذلك إلى الحد من تقدم مستوى المدرب وبالتالي إلى عدم وجود إنجاز رياضي ، وأيضاً أن عدم الإهتمام بمعالجة ذلك القصور وإيجاد الحلول الجدية له سيؤدي إلى إضعاف العملية التدريبية عامة والمدرب على وجه الخصوص ، وبالتالي سيكون ذلك حجر عثرة أمام إفراز وظهور صفوف متتالية من الرياضيين المميزين للعبة ، ليكونوا نواة للفرق الوطنية وتحقيق الإنجازات الرياضية في البطولات الإقليمية والدولية .

ويوجز علي البيك وآخرون (2009) القول في ملخص يرتقي بأن يوضع في عين الاعتبار مؤكدين على أنه يتوقف مستوى الأداء بجوانبه المختلفة على التخطيط الدقيق لعملية التدريب الرياضي فالظروف التي يمر بها المدربين خلال الموسم الرياضي لا يمكن أن توفر للمدرب العادي الناقل لبرامج التدريب سبل النجاح، بل يبقى النجاح قاصراً على المدرب الواعي

المدرّك بكل تفاصيل عملية التدريب، والقادر على وضع التخطيط السليم الذي يمكن أن يتماشى مع كل الظروف المعاكسة والمعيقة لسير التدريب الرياضي. (البك، أبوزيد، و عبده، 2009)

الإستنتاجات

في ضوء هدف البحث والخطوات المتبعة فيها للتحقق من صحة التساؤل توصل الباحثين للإستنتاج التالي :-

- أن هناك ضعفاً واضحاً في التخطيط العلمي للتدريب لدى عينة البحث (المدربين) بشكل ملفت للإنتباه في جميع المجالات (التخطيط للتدريب في الموسم الرياضي - تقييم المستوى للرياضي - مكونات حمل التدريب خلال الموسم الرياضي - كراسة التدريب الخاصة بالمدرّب والرياضي)

التوصيات

في ضوء هدف وعينة البحث يوصي الباحثون بما يلي:-

- 1- إقامة دورات تأهيلية من أجل رفع مستوى قدرات المدربين في التخطيط العلمي، والإطلاع على برامج وأساليب التدريب الحديث التي تنتجها الدول المتقدمة.
- 2- إيجاد الحلول المناسبة للصعوبات التي تواجه المدربين في عمليات التخطيط سواء كانت مادية أو معلوماتية أو فنية أو إدارية ، واخضاع العملية التدريبية للتقويم الدوري والمتابعة من قبل المعنيين بذلك.
- 3- على المدربين الإلمام بأسس التخطيط العلمي الفعالة للتدريب والحديث لتحقيق أهدافهم المنشودة لمواكبة التطور الذي وصلت إليه كرة القدم.
- 4- ضرورة وجود إستراتيجية باتحاد كرة القدم من خلال تصميم خطة واضحة لتطوير المستوى العلمي للمدربين باقامة دورات محددة تلزم المدرّب بقضاءها في مجال التدريب.
- 5- إجراء توأمة بين اتحاد اللعبة والأندية مع كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة للاستفادة من الخريجين المتميزين والمتخصصين في التدريب الرياضي .
- 6- اجراء دراسات مشابهة لتقييم المستوى التخطيطي للمدربين في الألعاب الفردية والجماعية الأخرى.

المراجع

- خالد محمد حدود، علي رمضان المصروب، محمد علي عياد. (2018). المستوى المعرفي للمعد البدني في بعض جوانب العملية التدريبية في كرة القدم. المؤتمر العلمي الدولي الأول لكافة التربية البدنية وعلوم الرياضة (صفحة 187). الخمس: جامعة المرقب.
- ضياء ناجي عبود، عماد كاظم خليف، و نزار أنور أشرف. (2003). مراحل مقترحة لتخطيط التدريب الرياضي بكرة القدم. مجلة كلية التربية الرياضية جامعة بغداد المجلد السابع والعشرون العدد الرابع.
- عبدالله حسين اللامي. (2004). تخطيط التدريب للإعداد العام والخاص لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية للناشئين بكرة القدم. مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية.
- عتاب بن علي إبراهيم. (2009). أثر العملية التدريبية للمدرب على الأداء الرياضي للاعبين بكرة القدم. رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضة، جامعة الجزائر، صفحة 26.
- علي فهمي البيك، عماد الدين عباس أبوزيد، و محمد أحمد عبده. (2009). تخطيط التدريب الرياضي. الإسكندرية: منشأة المعارف.
- علي فهمي البيك، عماد الدين عباس أبوزيد، و محمد أحمد عبده. (2009). طرق وأساليب التدريب لتنمية وتطوير القدرات اللاهوائية والهوائية. الإسكندرية: منشأة المعارف.
- عماد الدين عباس أبوزيد. (2007). التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق. الإسكندرية: منشأة المعارف.
- فتحي أحمد السقال. (2006). إعداد برنامج مقترح لتأهيل مدربي كرة القدم. رسالة دكتوراة جامعة أسيوط ، صفحة 34.
- مراد عطا الله بجبوج. (2017). مدى إستخدام المدربين للتخطيط العلمي لرفع مستوى منافسات ألعاب القوى. مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية المجلد 39 العدد 6، صفحة 2.
- موفق مجيد المولى، جبار رحيمة الكعبي، و فاطمة عبد مالح. (2017). المنهجية الحديثة في التخطيط والتدريب بكرة القدم. بغداد: مركز الفيسل للطباعة والنشر.
- نبيلة أحمد عبد الرحمن، و سلوى عزالدين فكري. (2004). منظومة التدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- يحي السيد الحاوي. (2002). المدرب الرياضي. القاهرة: المركز العربي للنشر.

العلاقة بين اختبار التوازن (YBT) وفحص الحركة الوظيفية (FMS) بين طلاب البكالوريوس في جامعة جازان

The relationship between the balance test (YBT) and the functional movement test (FMS) among undergraduate students at Jazan University

د. محمد علي آل جحني

تاريخ القبول / 2024/11/30

درجة التقييم (90 %)

تاريخ الاستلام / 2024/10/15

الكلمات المفتاحية: اختبار التوازن (YBT)، فحص الحركة الوظيفية (FMS)، أخطار الإصابة

Keywords: balance test (YBT), functional movement test (FMS), injury risk

ملخص البحث:

هدفت هذه الدراسة إلى تقييم العلاقة بين الحركة الفردية واختبارات الحركة المركبة من خلال اختبائي فحص الحركة الوظيفية (FMS) واختبار التوازن (YBT)، مع تقييم قوة الارتباط بين اختبار الحركة الفردية واختبار YBT للمجموعات ذات المخاطر العالية والمنخفضة. تم استخدام منهجية وصفية (قياسات ميدانية) على عينة مكونة من 66 طالباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين بناءً على نتائج اختباراتهم: مجموعة عالية الخطورة وعددهم 16 طالب ($FMS \leq 14$) و ($YBT \leq 89.6\%$) ومجموعة منخفضة الخطورة وعددهم 50 طالب ($FMS > 14$) و ($YBT > 89.6\%$). وأظهرت نتائج هذه الدراسة إلى أن اختبائي FMS و YBT يقيمان اختلالات حركية مختلفة لدى طلاب البكالوريوس في جامعة جازان، المملكة العربية السعودية، مما يعني أنه لا ينبغي استخدامهما بالتبادل. كما أظهرت النتائج أن استخدام أداة فحص واحدة فقط لا يمكن أن يتنبأ بصورة صحيحة بمخاطر الإصابة لدى هذه الفئة. بناءً على ذلك، تبرز الحاجة إلى استخدام كلا الاختبارين معاً لتحديد الاختلالات المحتملة في التحكم العصبي العضلي. هذا النهج المتكامل يمكن أن يوفر تقييماً أكثر شمولية ودقة لمخاطر الإصابة، مما يساهم في تطوير استراتيجيات وقائية أكثر فعالية.

This study aimed to evaluate the relationship between individual movement and compound movement tests through the Functional Movement Screening Test (FMS) and the Balance Test (YBT), while assessing the strength of the correlation between the FMS and YBT for high and low risk groups. Recommendations to improve injury prevention strategies using the results of the study to improve training programs and reduce the risk of injury. The study highlights the importance of using the YBT as a tool for future injury prevention and emphasizes the need for further research to evaluate the relationship between the two tests in different sports disciplines and different populations.

A descriptive methodology (field measurements) was used on a sample of 66 students who were divided into two groups based on their test results: A high-risk group of 16 students ($FMS \leq 14$ and $YBT \leq 89.6\%$) and a low-risk group of 50 students ($FMS > 14$ and $YBT > 89.6\%$).

The results of this study showed that the FMS and YBT assess different motor disorders in undergraduate students at Jazan University, Saudi Arabia, which means that they should not be used interchangeably. The results also showed that the use of only one screening tool cannot correctly predict the risk of injury in this population. Therefore, there is a need to use both tests together to identify potential imbalances in neuromuscular control. This integrated approach can provide a more comprehensive and accurate assessment of injury risk, contributing to the development of more effective prevention strategies. The contribution of this study is that it highlights the importance of using YBT as a tool to prevent potential injuries in the future.

مقدمة البحث:

تعتبر اختبارات فحص الحركة الوظيفية (FMS) واختبار التوازن (YBT) من الأدوات الشائعة لفحص الحركة والتنبؤ وتقييم الأداء الحركي والكشف عن الاختلالات الحركية التي قد تزيد من خطر الإصابة لدى الرياضيين وتفيد تصميم برامج تدريبية مخصصة لتحسين الأداء وتقليل أخطار الإصابة. ويُعد اختبار FMS أداة شاملة تقيم سبع حركات وظيفية أساسية لتحديد نقاط الضعف والاختلالات في الحركة. بينما يُركز اختبار YBT على تقييم التوازن الديناميكي من خلال قياس قدرة الرياضي على الحفاظ على التوازن أثناء الوصول في ثلاث اتجاهات مختلفة: الأمامي، الخلفي الإنسي، والخلفي الجانبي وتُستخدم هذه الاختبارات بشكل واسع لدى الرياضيين رفيعي المستوى (Kiesel et al., 2014)، والرياضيين الشباب (Chalmers et al., 2017)، ولاعبي كرة القدم البالغين. (Sikora & Linek, 2022)

وقد استُخدم اختبار FMS لتقييم التحكم العصبي العضلي وثبات الجذع وعدم التناسق بين الجانبين والتغيرات في استقبال الحس العميق والتحكم العصبي العضلي مسؤولة عن ضعف التوازن والتحكم الحركي المتغير، مما يزيد من عدم الاتزان (Abuzayan et al., 2014). من ناحية أخرى، استُخدم اختبار YBT لتقييم التوازن الديناميكي وعدم التماثل من جانب إلى جانب (Plisky et al., 2021).

ويُستخدم كلا الاختبارين بشكل شائع في الأبحاث العلمية كأدوات للتنبؤ بالإصابات لدى الرياضيين. وقد أشار بعض المؤلفين إلى أن النتيجة المركبة لمقياس التماثل الرياضي المركب التي تقل عن 14 أو تساويها تشير إلى ارتفاع خطر الإصابة دون احتكاك. (Bonazza et al., 2017) وبالمقابل، ترتبط الدرجة المركبة المعيارية التي تقل عن 89.6% في اختبار YBT بزيادة خطر الإصابة دون احتكاك. (Butler et al., 2013) إذا كانت كلتا أداتي فحص الحركة قادرتين حقاً على تحديد الرياضيين المعرضين لخطر الإصابة دون احتكاك جسدي مرتفع، فيجب أن تقيس نفس البنية وأن تكونا مترابطتين بشكل كبير. حتى الآن، تبين وجود علاقة ضعيفة بين FMS و YBT لدى الرياضيين البالغين وغير الرياضيين (Harshbarger et al., 2015) (Lockie et al., 2018). ومع ذلك، هناك دراستان فقط في الأدبيات أظهرت وجود علاقة معتدلة بين FMS و YBT لدى الرياضيين الشباب. (Chang et al., 2020) وقد اقترح كرامر وآخرون (Kramer et al., 2019) أن كلتا الأداتين تقيسان بنيات أساسية متشابهة لدى الرياضيين في المدارس الثانوية. وبالمثل، أشار تشانغ وآخرون (Chang et al., 2020) إلى أن الرياضيين الشباب يقدمون أنماط حركة مماثلة لإكمال كل من FMS و YBT ومع ذلك، لا يوجد دليل قوي يدعم مثل هذا البيان. بالإضافة إلى ذلك، تم تقييم رياضيين يمثلون رياضات مختلفة. في الواقع، قام تشانغ وآخرون (Chang et al., 2020) بفحص العلاقة بين FMS و YBT في لاعبي الكرة الطائرة وكرة السلة وكرة اليد، في حين لم يحدد كرامر وآخرون (Kramer et al., 2019) المجموعة التي تم فحصها من حيث الممارسة الرياضية.

إلى ما توصل إليه الباحث، لا يوجد دراسات بتحليل العلاقة بين FMS و YBT لدى طلبة البكالوريوس بالجامعات. وقد أبرزت بعض الدراسات أن كل رياضة تُظهر أنماط حركة معينة بتلك الرياضة. كما يمكن أن يوفر استخدام كل من اختبار YBT و FMS معاً تقيماً أكثر شمولاً لقدرات الفرد على الحركة والتوازن. في حين يركز اختبار YBT على التوازن الديناميكي ومسافات الوصول، يقيم نظام قياس الحركة والتوازن الديناميكي جودة الحركة بشكل عام ويحدد مناطق معينة من الخلل الوظيفي. (Whittaker et al., 2017) يمكن أن تسمح هذه الأدوات معاً بإجراء تقييم شامل للأداء الوظيفي للفرد ومخاطر الإصابة

المحتملة لتطوير برامج أكثر فعالية للوقاية من الإصابات وإعادة التأهيل المصممة خصيصاً لتلبية احتياجات الفرد (Latifi et al., 2024)

يُشار إلى أن تقدير أخطار الإصابة استناداً إلى نظام إدارة الحركة أو YBT خاص بالرياضات الفردية (Butler et al., 2013) من هذا المنظور، لا ينبغي تطبيق تقدير العلاقة بين FMS و YBT من دراسات أخرى على لاعبي كرة القدم الشباب. وبما أن اختبائي FMS و YBT يُستخدمان كأدوات فحص للكشف عن خلل الحركة (Chalmers et al., 2017)، بالتالي فإنه من المهم تحديد ما إذا كانت هناك علاقة بين الاختبارين. وبشكل أكثر تحديداً، معرفة مما إذا كان طلبة البكالوريوس بالجامعات يظهرون أنماط حركة متشابهة عند أداء مهام حركية معينة في اختبائي FMS و YBT من منظور استخدام هذه الاختبارات في الدراسات المستقبلية، من المهم معرفة مدى تكامل هذه الاختبارات.

وبالتالي، كان الهدف الرئيسي من هذه الدراسة هو تحديد العلاقة بين مهمة الحركة الفردية (حركية FMS، اتزان FMS ومرونة FMS) ونتائج اختبارات الحركة المركبة FMS و YBT لدى طلاب البكالوريوس في جامعة جازان. وخلافاً للدراسات الأخرى، هدفت هذه الدراسة أيضاً إلى تقييم قوة الارتباط بين اختبار الحركة الفردية واختبار YBT مع الأخذ في الاعتبار المجموعات المعرضة لخطر الإصابة العالية والمنخفضة بناءً على اختبار الحركة الفردية (حركية FMS، اتزان FMS ومرونة FMS) واختبار YBT. قد تختلف العلاقة بين FMS و YBT وفقاً لوجود حركات تعويضية أو ضعف الأداء. وبعبارة أخرى، افترضنا أن العلاقة بين الاختبارين قد تكون مختلفة في المجموعة منخفضة خطر الإصابة مقارنة بالمجموعة عالية خطر الإصابة. استخدام كل من اختبار التوازن (YBT) وفحص الحركة الوظيفية (FMS) معاً يوفر تقييماً شاملاً لقدرات الفرد على الحركة والتوازن. حيث يركز YBT على التوازن الديناميكي، بينما يقيّم FMS جودة الحركة ويحدد مناطق الخلل الوظيفي. هذا التكامل يعزز فعالية استراتيجيات الوقاية من الإصابات وإدارتها، مما يؤدي إلى نتائج أفضل للأفراد. مستقبلاً، يمكن أن تساهم الأبحاث في تحسين استخدام YBT و FMS لتقليل الإصابات وتحسين الأداء الرياضي.

يُشار إلى أن تقدير أخطار الإصابة استناداً إلى نظام إدارة الحركة أو YBT خاص بالرياضات الفردية (Butler et al., 2013). من هذا المنظور، لا ينبغي تطبيق تقدير العلاقة بين FMS و YBT من دراسات أخرى على لاعبي كرة القدم الشباب. وبما أن اختبائي FMS و YBT يُستخدمان كأدوات فحص للكشف عن خلل الحركة (Chalmers et al., 2017)، بالتالي فإنه من المهم تحديد ما إذا كانت هناك علاقة بين الاختبارين. وبشكل أكثر تحديداً، معرفة مما إذا كان طلبة البكالوريوس بالجامعات يظهرون أنماط حركة متشابهة عند أداء مهام حركية معينة في اختبائي FMS و YBT من منظور استخدام هذه الاختبارات في الدراسات المستقبلية، من المهم معرفة مدى تكامل هذه الاختبارات.

وبالتالي، كان الهدف الرئيسي من هذه الدراسة هو تحديد العلاقة بين مهمة الحركة الفردية (حركية FMS، اتزان FMS ومرونة FMS) ونتائج اختبارات الحركة المركبة FMS و YBT لدى طلاب البكالوريوس في جامعة جازان. وخلافاً للدراسات الأخرى، هدفت هذه الدراسة أيضاً إلى تقييم قوة الارتباط بين اختبار الحركة الفردية واختبار YBT مع الأخذ في الاعتبار المجموعات المعرضة لخطر الإصابة العالية والمنخفضة بناءً على اختبار الحركة الفردية (حركية FMS، اتزان FMS ومرونة FMS) واختبار YBT. قد تختلف العلاقة بين FMS و YBT وفقاً لوجود حركات تعويضية أو ضعف الأداء. وبعبارة أخرى، افترضنا أن

العلاقة بين الاختبارين قد تكون مختلفة في المجموعة منخفضة خطر الإصابة مقارنة بالمجموعة عالية خطر الإصابة. استخدام كل من اختبار التوازن (YBT) وفحص الحركة الوظيفية (FMS) معاً يوفر تقييماً شاملاً لقدرات الفرد على الحركة والتوازن. حيث يركز YBT على التوازن الديناميكي، بينما يقيّم FMS جودة الحركة ويحدد مناطق الخلل الوظيفي. هذا التكامل يعزز فعالية استراتيجيات الوقاية من الإصابات وإدارتها، مما يؤدي إلى نتائج أفضل للأفراد. مستقبلاً، يمكن أن تساهم الأبحاث في تحسين استخدام YBT و FMS لتقليل الإصابات وتحسين الأداء الرياضي.

مشكلة البحث:

وتكمن مشكلة البحث في أنه، إلى ما توصل إليه الباحث، لا يوجد دراسات بتحليل العلاقة بين FMS و YBT لدى طلبة البكالوريوس بالجامعات. وقد أبرزت بعض الدراسات أن كل رياضة تُظهر أنماط حركة معينة خاصة بتلك الرياضة. كما يمكن أن يوفر استخدام كل من اختبار YBT و FMS معاً تقييماً أكثر شمولاً لقدرات الفرد على الحركة والتوازن. في حين يركز اختبار YBT على التوازن الديناميكي ومسافات الوصول، يقيّم نظام قياس الحركة والتوازن الديناميكي جودة الحركة بشكل عام ويحدد مناطق معينة من الخلل الوظيفي. (Whittaker et al., 2017) يمكن أن تسمح هذه الأدوات معاً بإجراء تقييم شامل للأداء الوظيفي للفرد ومخاطر الإصابة المحتملة لتطوير برامج أكثر فعالية للوقاية من الإصابات وإعادة التأهيل المصممة خصيصاً لتلبية احتياجات الفرد (Latifi et al., 2024).

عليه فإن دراسة العلاقة بين FMS و YBT لدى طلبة البكالوريوس مهمة لأنها تساهم في فهم شامل لكيفية تأثير حركة الجسم والتوازن على الأداء الرياضي والحياة اليومية. معرفة العلاقة يمكن أن تساعد في تصميم برامج تدريبية مخصصة لتقليل أخطار الإصابة وتحسين الأداء. بالإضافة، يمكن أن تساهم النتائج في تحسين استراتيجيات إعادة التأهيل ومعالجة الخلل الوظيفي، مما يجعلها ذات قيمة للأفراد والفرق الرياضية والمعالجين الطبيعيين.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على:

1. تحديد العلاقة بين مهمة الحركة الفردية ونتائج اختبارات الحركة المركبة: وذلك من خلال تقييم العلاقة بين حركية FMS ، اتزان FMS ، ومرونة FMS ونتائج اختبارات FMS و YBT لدى طلاب البكالوريوس في جامعة جازان.
2. تقييم قوة الارتباط بين اختبار الحركة الفردية واختبار YBT: بواسطة تحليل قوة الارتباط بين اختبار الحركة الفردية واختبار YBT مع الأخذ في الاعتبار المجموعات المعرضة لخطر الإصابة العالية والمنخفضة.
3. تحليل تأثير الحركات التعويضية أو ضعف الأداء على العلاقة بين FMS و YBT عبر دراسة كيفية تأثير وجود حركات تعويضية أو ضعف الأداء على العلاقة بين الاختبارين في المجموعات منخفضة وعالية خطر الإصابة.
4. تقديم توصيات لتحسين استراتيجيات الوقاية من الإصابات حيث إن استخدام نتائج الدراسة لتقديم توصيات حول كيفية استخدام اختباري FMS و YBT معاً لتطوير برامج تدريبية مخصصة لتحسين الأداء وتقليل أخطار الإصابة.

فروض البحث:

1. وجود علاقة بين مهمة الحركة الفردية ونتائج اختبارات الحركة المركبة: أي ان هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين حركية FMS، اتزان FMS، ومرونة FMS ونتائج اختبارات FMS و YBT.
2. تفاوت قوة الارتباط بين اختبار الحركة الفردية واختبار YBT بناءً على خطر الإصابة: فان قوة الارتباط بين اختبار الحركة الفردية واختبار YBT تختلف بين المجموعات المعرضة لخطر الإصابة العالية والمنخفضة.
3. تأثير الحركات التعويضية أو ضعف الأداء على العلاقة بين FMS و YBT وذلك لوجود حركات تعويضية أو ضعف الأداء يؤثر على العلاقة بين الاختبارين، بحيث تكون العلاقة مختلفة في المجموعة منخفضة خطر الإصابة مقارنة بالمجموعة عالية خطر الإصابة.
4. فعالية استخدام اختباري FMS و YBT معاً في تقييم الأداء وتقليل الإصابات حيث ان استخدام اختباري FMS و YBT معاً يوفر تقييماً أكثر شمولاً ودقة لقدرات الحركة والتوازن، مما يعزز فعالية استراتيجيات الوقاية من الإصابات وإدارتها.

دراسة : ليزمان وأحرون (2021) (1) بعنوان : (Association of Functional Movement Screen and Y-Balance)
(Test Scores With Injury in High School Athletes)،

هدفت الدراسة إلى تحديد العلاقة بين شاشة الحركة الوظيفية (FMS) وأداء اختبار (YBT) Y-Balance وإصابات الأطراف السفلية لدى الرياضيين الذكور في المدارس الثانوية واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي وشارك فيها 124 رياضياً من لاعبي كرة القدم في المدارس الثانوية (ن = 89) ولاعبي اللاكروس (ن = 25) والبيسبول (ن = 10) لفحص الحركة الوظيفية واختبار YBT قبل بدء موسمهم التنافسية ، وقاموا بتقييم نتائجهم في FMS و YBT قبل الموسم التنافسي قام الباحثون بتتبع حالات الإصابة وتحليل البيانات للعثور على أي ارتباط مهم بين الدرجات والإصابات على عينة البالغ عددها (89) طالبا ، وتم استخدام اختبارات فحص الحركة الوظيفية FMS ودرجات اختبار التوازن YBT لدى رياضيي طلبة المدارس الثانوية، وكانت اهم نتائج الدراسة: النتائج الرئيسية للدراسة انها لم تجد الدراسة أي ارتباط مهم بين الدرجات المركبة فحص الحركة الوظيفية (FMS) وإصابات الأطراف السفلية لدى الرياضيين في المدارس الثانوية، مع نسبة أرجحية تبلغ 950.99 % (CI: 0.83-1.20).

لم تحدد منحنيات خصائص تشغيل جهاز الاستقبال (ROC) نقاط القطع المثلى للتنبؤ بالإصابات بناءً على درجات FMS واختبار (YBT). وتم تحليل مقاييس FMS و YBT كمتغيرات مستمرة وليست فئوية بسبب عدم وجود نقاط قطع كبير

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة: تتطلب منهجية الدراسة استخدام المنهج الوصفي (قياسات ميدانية) لملائمته لهدف الدراسة وإجراءاته، وقد استخدم الدارسون التقنيات الحديثة في القياسات والتقويم لأنه أقرب وسيلة لدراسة مشكلة الدراسة.

مجتمع وعينة الدراسة:

مجتمع الدراسة كان من طلاب البكالوريوس في جامعة جازان (للعام الدراسي 2023 / 2024) بلغ عددهم 88 مشاركاً تم قبولهم بناءً على شروط محددة. وبلغ عدد الموافقين منهم 71 مشاركاً بعد استبعاد المصابين حالياً، وبلغ حجم العينة (66) طالب ممن وأكمل الاختبارات.

جدول (1)

يبين توصيف عينة الدراسة ن = (66)

المتغيرات	العينة الكلية (66)	مجموعة الخطر المرتفع (16) ¹	مجموعة الخطر المنخفض (50) ²
العمر	20.99 ± 1.78	21.63 ± 1.6	21.02 ± 1.78
كتلة الجسم	84.14 ± 12.21	87.64 ± 10.40	84.20 ± 12.26
الطول	187.35 ± 11.12	190.41 ± 10.22	187.51 ± 11.07
مؤشر كتلة الجسم	22.31 ± 2.1	23.37 ± 1.84	22.31 ± 2.11
سنوات التدريب	3.87 ± 0.91	2.75 ± 0.84	3.88 ± 0.91

ملاحظات:

¹ الرياضيون الذين حصلوا على مجموع نقاط FMS أقل من 14 نقطة و YBT أقل 89.6%.

² مجموعة الرياضيين الذين حصلوا على مجموع نقاط FMS أكبر من 14 نقطة و YBT أكبر 89.6%.

وسائل جمع البيانات:

اختبار التوازن (YBT):

- 0 تجهيز المعدات اللازمة (مثل منصة التوازن).
- 0 تدريب المشاركين على كيفية أداء الاختبار.
- 0 قياس مسافات الوصول في الاتجاهات الثلاثة (الأمامي، الخلفي، والجانب الخلفي) وتسجيل النتائج.

فحص الحركة الوظيفية (FMS):

- 0 تجهيز المعدات اللازمة (مثل العارضة، العصا، وغيرها).
- 0 تعريف المشاركين على كيفية أداء الاختبارات السبعة.
- 0 تقييم أداء المشاركين وتسجيل الدرجات لكل اختبار.



شكل (1)

يوضح شكل أجهزة واختبارات FMS

الأدوات المستخدمة في البحث:

لإجراء اختبار Y التوازن (YBT)، يقف فرد العينة فوق الجهاز المكون من ثلاثة ألواح مدرجة وعلى شكل Y. الزوايا بين الشريط الأمامي وكلا الشريطين الخلفيين هي 135° مع 45° بين الشريطين الخلفيين. قبل بدء الاختبار الفعلي، يسمح لفرد العينة بإجراء 4-6 تجارب ممارسة في كل اتجاه



شكل (2)

يوضح شكل جهاز واختبارات YBT للتوازن

الدراسة الأساسية:

تم إجراء الدراسة الأساسية خلال الموسم الدراسي 2024/2023 وتم تنفيذ الأداء المهاري بصالة الكلية وتم تنفيذ الدراسة في الظروف العادية (بعد القيام بالإحماء المناسب).

إجراءات الاختبار:

اختبار التوازن YBT هو تقييم توازن ديناميكي شائع الاستخدام في الطب الرياضي. يتضمن الوقوف على ساق واحدة والوصول إلى الساق الأخرى في ثلاث اتجاهات: الأمامي والخلفي الإنسي والخلفي الجانبي. يتم تسجيل مسافة الوصول بطول الساق ويتم التعبير عنها كنسبة مئوية. يمكن استخدام YBT للتنبؤ بمخاطر الإصابة وتقييم الأداء الوظيفي ومراقبة تقدم إعادة التأهيل ويكون إجراء YBT من الخطوات التالية:

- يتم قياس طول ساق كل ساق من العمود الفقري العلوي الأمامي إلى المليلول الإنسي.
- يتم بإعداد أداة YBT بمنصة مركزية وثلاثة مؤشرات وصول في الاتجاهات الثلاثة.
- يطلب من المشارك الوقوف على المنصة بساق واحدة وإجراء ثلاث تجارب تدريبية للوصول إلى الساق الأخرى في كل اتجاه.
- تعاد تعيين مؤشرات الوصول واطلب من المشارك إجراء ثلاث تجارب اختبار للوصول مع الساق الأخرى في كل اتجاه.
- يجب أن يكون ترتيب الاتجاهات عشوائياً.
- تسجل مسافة الوصول لكل تجربة وحسب متوسط مسافة الوصول لكل اتجاه.
- تقسم متوسط مسافة الوصول على طول الساق ويضرب في 100 للحصول على مسافة الوصول الطبيعية (NRD) لكل اتجاه.
- تكرر الإجراء للساق الأخرى

المعالجات الإحصائية:

تم تقديم بيانات القياسات البشرية الأساسية (المتوسط $\pm$ الانحراف المعياري) لمجموعة الدراسة بأكملها، وكذلك لكل من المجموعات المعرضة لخطر الإصابة العالية والمجموعات منخفضة خطر الإصابة. تم تحديد المجموعات المعرضة لخطر الإصابة بناءً على نتائج كلا الاختبارين المستخدمين. تألفت المجموعة المعرضة لخطر الإصابة العالية من المشاركين الذين حصلوا على درجة FMS المركبة ≥ 14 نقطة و $\leq 89.6\%$ YBT، بينما تألفت المجموعة منخفضة خطر الإصابة من المشاركين الذين حصلوا على درجات أعلى من هذه الحدود.

تم استخدام التحليل الإحصائي المناسب لتحديد الفروق بين المجموعتين في مختلف المتغيرات المدروسة. كما تم استخدام معامل الارتباط لتقييم العلاقة بين نتائج FMS و YBT. تألفت مجموعة المخاطر المنخفضة للإصابة من المشاركين الذين حصلوا على درجة FMS المركبة < 14 نقطة و $> 89.6\%$ YBT.

تم تقييم الارتباطات بين مجموع درجات FMS (حركية FMS، اتزان FMS، ومرونة FMS) والمسافة الموحدة التي تم تحقيقها في اختبار YBT في كل اتجاه. نظرًا للتوزيع غير الطبيعي للبيانات في اختبار شابيرو-ويلك، تم استخدام معامل الارتباط سبيرمان للبيانات الغير بارامترية (اعتُبرت قيم $p < 0.05$ ذات دلالة إحصائية).

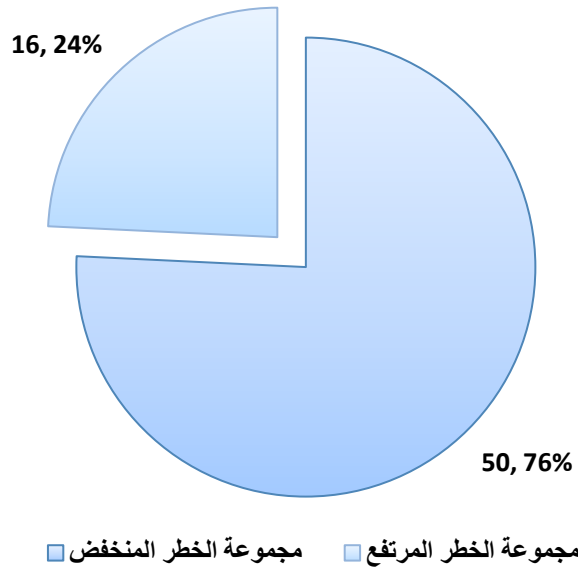
تم تفسير معامل ارتباط سبيرمان للرتب (R) وفقًا لهوكنز وآخرون Hopkins et al. (2009). كانت قيمة R من 0 إلى 0.30 أو من 0 إلى -0.30 تعتبر ارتباطًا ضعيفًا؛ من 0.31 إلى 0.50 أو -0.31 إلى -0.50 ارتباطًا معتدلًا؛ من 0.51

إلى 0.70 أو من -0.51 إلى -0.70 ارتباطاً قوياً؛ ومن 0.71 إلى 1 أو من -0.71 إلى -1 ارتباطاً قوياً جداً. تم اعتبار القيم الاحتمالية (p-values) أقل من 0.05 ذات دلالة إحصائية.

عرض النتائج ومناقشتها

من بين 88 طالباً، استوفى 66 طالباً من طلاب البكالوريوس في جامعة جازان معايير الإدراج (المشاركة الكاملة في التدريب والمسابقات، وعدم انخفاض في حجم التدريب، وعدم وجود شكاوى صحية). الإحصاءات الوصفية للمشاركين المشاركين في الجدول 1. حيث تم عرض البيانات للمجموعة بأكملها وللمجموعات الفرعية عالية ومنخفضة العرضة لخطر الإصابة. ويوضح الشكل رقم 1 النسبة المئوية للمشاركين المصنفين كمجموعة المجموعة المعرضة لخطر الإصابات العالية، واستناداً إلى اختبائي FMS و YBT (50 طالباً) تم تصنيفهم ضمن المجموعة منخفضة الخطورة و 16 طالباً من المشاركين تم تصنيفهم ضمن المجموعة عالية الخطورة. في الجداول من 2 إلى 4، ترد على التوالي ارتباطات سبيرمان بين اختبار اختبائي FMS و YBT في المجموعة بأكملها، والمجموعة منخفضة المخاطر، والمجموعة عالية المخاطر. بالنسبة للمجموعة بأكملها، كان هناك ارتباط إيجابي معتدل بشكل ملحوظ بين درجة FMS المركبة ودرجة YBT المركبة (الشكل 3). وبالإضافة إلى ذلك، كانت هناك ارتباطات إيجابية لافتة بين الاختبارات الفرعية لدرجات FMS (الحركة) و FMS (الاتزان) و FMS (المرونة) مع معظم نتائج YBT لكل اتجاه. تتفاوت قوة العلاقات من ضعيفة إلى متوسطة.

بالنسبة للمجموعة منخفضة المخاطر، كان هناك ارتباط إيجابي ضعيف بشكل ملحوظ بين درجة FMS المركبة ودرجة YBT المركبة (الشكل 3). وبالإضافة إلى ذلك، كانت هناك ارتباطات إيجابية ضعيفة ذات دلالة ضعيفة بين درجة FMS (الحركة) ومعظم نتائج YBT لكل اتجاه



شكل (3)

يوضح توزيع عينة البحث وفقا للمجموعة بأكملها، والمجموعة منخفضة المخاطر، والمجموعة عالية المخاطر. FMS

جدول (2)

علاقات الارتباط بين اختبار YBT و FMS لكل افراد العينة ن = 66

الاختبار	FMS المجموع	المعنوية	FMS حركة	المعنوية	FMS اتزان	المعنوية	FMS مرونة	المعنوية
Y الأمامي الأيمن	0.447	<0.001	0.457	<0.001	0.177	0.155	0.317	0.009
Y الأمامي الأيسر	0.477	<0.001	0.467	<0.001	0.294	0.016	0.327	0.007
Y متوسط الأمامي	0.497	<0.001	0.487	<0.001	0.287	0.019	0.337	0.006
Y الجانب الخلفي الأيمن	0.367	0.002	0.327	0.007	0.297	0.015	0.267	0.027
Y الجانب الخلفي الأيسر	0.397	0.001	0.327	0.007	0.317	0.009	0.287	0.019
متوسط الجانب الخلفي	0.407	0.001	0.347	0.004	0.297	0.014	0.257	0.033
Y الخلفي الأيمن لليمين	0.327	0.007	0.317	0.009	0.177	0.155	0.294	0.016
Y الخلفية اليسرى	0.367	0.002	0.347	0.004	0.307	0.012	0.307	0.012
متوسط Y خلفي	0.367	0.002	0.347	0.004	0.297	0.015	0.247	0.044
مجموع YBT	0.467	<0.001	0.437	<0.001	0.277	0.022	0.307	0.011

شكل (4)

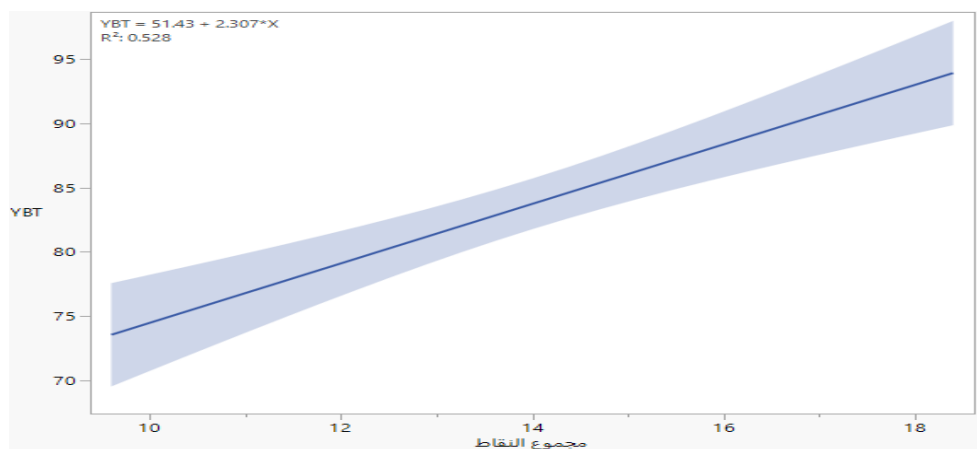
يوضح الرسم البياني تحليل الانحدار الخطي مع وجود فاصل ثقة (CI) لكلا من اختبار YBT و

اختبار FMS. لكل عينة الدراسة ن = 66

جدول (3)

علاقات الارتباط بين اختبار YBT و FMS في مجموعة الأخطار المنخفضة ن = 50.

المعنوية	FMS مرونة	المعنوية	FMS اتزان	المعنوية	FMS حركة	المعنوية	FMS المجموع	
0.028	0.310	0.268	0.16	0.028	0.310	0.003	0.407	Y الأمامي الأيمن
0.034	0.300	0.285	0.15	0.023	0.318	0.002	0.420	Y الأمامي الأيسر
0.038	0.290	0.312	0.14	0.034	0.293	0.001	0.450	Y متوسط الأمامي
0.153	0.210	0.153	0.21	0.028	0.309	0.005	0.390	Y الجانب الخلفي الأيمن
0.173	0.200	0.011	0.36	0.014	0.345	0.023	0.314	Y الجانب الخلفي الأيسر
0.153	0.210	0.014	0.35	0.014	0.349	0.004	0.396	متوسط الجانب الخلفي
0.135	0.220	0.135	0.21	0.023	0.322	0.034	0.291	Y الخلفي الأيمن لليمين
0.118	0.230	0.341	0.14	0.019	0.328	0.023	0.314	Y الخلفية اليسرى
0.103	0.240	0.171	0.20	0.023	0.315	0.034	0.292	متوسط Y خلفي
0.135	0.220	0.308	0.15	0.038	0.292	0.003	0.408	مجموع YBT



شكل (5)

يوضح الرسم البياني تحليل الانحدار الخطي مع وجود فاصل ثقة (CI) لكلا من اختبار YBT واختبار FMS للمجموعة الأقل خطراً $n=50$.

جدول (4)

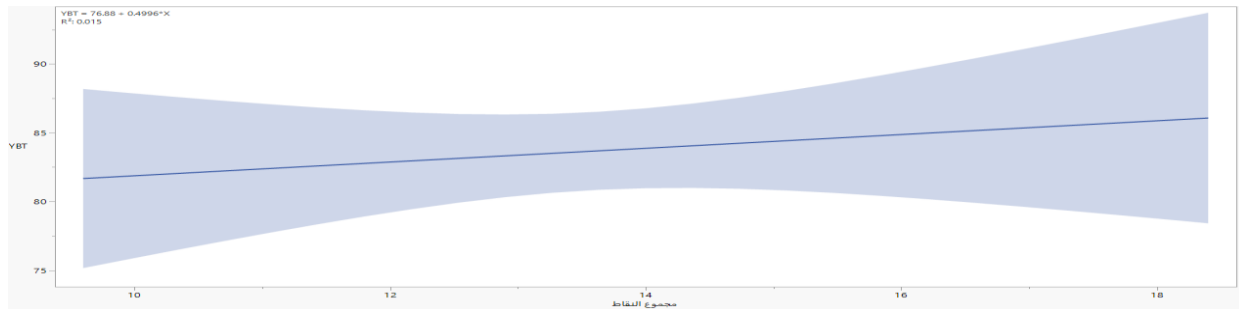
علاقات الارتباط بين اختبار YBT و FMS في مجموعة الأخطار المرتفعة ن = 16.

المعنوية	FMS مرونة	المعنوية	FMS اتزان	المعنوية	FMS حركة	المعنوية	FMS المجموع	
0.054	0.497	0.037	-0.541	0.215	0.327	0.362	0.247	Y الأمامي الأيمن
0.282	0.287	0.316	-0.267	0.299	-0.276	0.378	-0.240	Y الأمامي الأيسر
0.102	0.427	0.115	-0.412	0.768	0.077	0.869	0.047	Y متوسط الأمامي
0.805	0.067	0.551	0.157	0.660	0.117	0.299	0.277	Y الجانب الخلفي الأيمن
0.660	0.117	0.525	0.167	0.251	-0.304	0.853	-0.050	Y الجانب الخلفي الأيسر
0.688	0.107	0.631	0.127	0.631	-0.128	0.688	0.107	متوسط الجانب الخلفي
0.514	-0.174	0.127	0.397	0.604	-0.138	0.578	0.147	Y الخلفي الأيمن لليمين
0.466	-0.193	0.299	0.277	0.454	-0.196	0.768	-0.080	Y الخلفية اليسرى
0.481	-0.187	0.148	0.377	0.409	-0.216	0.805	0.067	متوسط Y خلفي
0.316	0.267	0.946	-0.019	0.604	-0.139	0.578	0.147	مجموع YBT

شكل (6)

يوضح الرسم البياني تحليل الانحدار الخطي مع وجود فاصل ثقة (CI) لكلا من اختبار YBT و

اختبار FMS للمجموعة الأكثر خطراً ن = 16



مناقشة النتائج

تشير هذه النتائج إلى أن هناك بعض المهام الحركية المرتبطة ببعضها بطرق مختلفة لدى الرياضيين ذوي الأداء الحركي الضعيف في كلا الاختبارين. بالإضافة إلى ذلك، أشارت قوة واتجاه العلاقة بين اختبائي FMS و YBT إلى أنهما يقيسان بنيات

مختلفة. وقد تأكد ذلك من خلال النتائج التي أظهرت أن 41.1% فقط من الرياضيين المراهقين الذين يظهرون أخطار عالية للإصابة في اختبار FMS تم اكتشافهم أيضًا على أنهم معرضون لمخاطر عالية في اختبار YBT. تشير هذه الملاحظة إلى أن واحدة على الأقل من أدوات الفحص هذه لا يمكنها التنبؤ بنجاح بمخاطر الإصابة لدى طلاب البكالوريوس في جامعة جازان. ولذلك، على الرغم من أن اختبار FMS واختبار YBT مصممان لتقييم عدم التناقص الحركي، إلا أنه لا ينبغي استخدامهما بالتبادل. نظرًا لأن تقييم العلاقة بين FMS و YBT في الدراسات السابقة لم يأخذ بعين الاعتبار المجموعة المعرضة لخطر الإصابة، فمن الصعب استنتاج ما إذا كانت نتائج الدراسة الحالية خاصة بالمشاركين الذين تم فحصهم أو يمكن تطبيقها على عامة الناس.

أكدت نتائج الدراسة بوضوح اقتراح ليزمان وآخرون (Lisman et al., 2021) بأنه لا ينبغي استخدام اختبار FMS واختبار YBT كأداتين مستقلتين لتقييم أخطار الإصابة لدى الرياضيين الشباب. إن قوة الارتباط بين اختباري FMS و YBT التي تم الحصول عليها في هذه الدراسة تشير إلى أن الرياضيين الذين حصلوا على درجات عالية (أو منخفضة) في اختبار FMS لم يكن لديهم بالضرورة درجات عالية (أو منخفضة) في اختبار YBT ويشار أيضاً إلى ضعف الارتباط بين الاختبارين من خلال النسبة المئوية المنخفضة للرياضيين الذين يظهرون أخطار عالية للإصابة في اختبار FMS واختبار YBT في وقت واحد. بالتالي، هناك سبب للدعاء بأن اختباري FMS و YBT يقيمان اختلالات حركية مختلفة قليلاً لدى طلاب البكالوريوس في جامعة جازان الشباب. ومن هذا المنظور، قد يكونان مكملين لبعضهما البعض. وتجدر الإشارة أيضًا إلى أن تحليل الارتباط في المجموعات منخفضة وعالية الخطورة مع الأخذ في الاعتبار الاختبارات الفرعية لـ FMS سمح برؤية نتائج غير متوقعة، مثل وجود علاقة عكسية بين نتائج FMS (الاتزان) و YBT في الاتجاه الأمامي.

وقد اقترح بعض الباحثين أن تحليل مهام FMS الفردية FMS مثل (الحركة) و FMS (المرونة) و FMS (الاتزان) يساعد على فهم أفضل لخصائص الحركة لدى طلاب البكالوريوس في جامعة جازان والذي أكدته نتائج الدراسة الحالية هذا الاقتراح. وبالنظر إلى المجموعة بأكملها، كانت قوة الارتباط بين اختبار YBT أو اختبار توازن الحركة The Star Excursion (SEBT) Balance Test في هذه المقالة مشابهة لدراسات أخرى. حصلت الدراسات السابقة على علاقة معتدلة بين مهام FMS الفردية ونتائج اختبار التوازن الانفعالي الفردي لدى الرياضيين البالغين (Harshbarger et al., 2018b; Lockie et al., 2015b). على الرغم من أنه في الدراسات المذكورة أعلاه، تم استخدام نسخة أقدم من اختبار الثبات الدوراني للجذع وتم تحليل البالغين فقط، إلا أنه تم الحصول على نتائج مماثلة. ومع ذلك، فقد حصلنا على نتائج مختلفة عن تلك التي قدمها تشانغ وآخرون (Chang et al., 2020)، حيث تم الحصول على قوة علاقة أعلى بين اختبارات FMS الفردية واختبار YBT في مجموعة من الرياضيين الشباب. فحص تشانغ وآخرون لاعبي الكرة الطائرة وكرة السلة وكرة اليد، بينما فحصت الدراسة الحالية مجموعة متجانسة من طلاب البكالوريوس في جامعة جازان. تتميز كل رياضة بأنماط حركة نموذجية لتلك الرياضة فقط (Whittaker et al., 2017).

وبالنظر إلى المجموعة بأكملها، كانت قوة الارتباط بين FMS واختبار التوازن في اختبار التوازن في رحلة النجوم (SEBT) في هذه المقالة مشابهة لدراسات أخرى (Harshbarger et al., 2018b; Lockie et al., 2015b). حصل لوكي وآخرون

Lockie et al., (2015) على علاقة معتدلة بين مهام FMS الفردية ونتائج اختبار التوازن النجمي لدى الرياضيين البالغين. حصل هارشباجر وآخرون Harshbarger et al., (2018) على علاقة معتدلة فقط بين اختبار ثبات الجذع الدوار والاتجاه الأمامي لاختبار SEBT (وعلاقة ضعيفة مع الاتجاه الخلفي الجانبي) لدى الرياضيين البالغين. على الرغم من أنه في الدراسات المذكورة أعلاه، تم استخدام نسخة أقدم من اختبار YBT (اختبار الثبات الدوراني للجذع)، وتم تحليل البالغين فقط (إناث وذكور)، إلا أنه تم الحصول على نتائج مماثلة. ومع ذلك، قدم تشانغ وآخرون Chang et al., (2020) نتائج مختلفة عن تلك التي، حيث تم الحصول على قوة علاقة أعلى بين اختبارات FMS الفردية و YBT في مجموعة من الرياضيين الشباب. فقد اختبر لاعبي الكرة الطائرة وكرة السلة وكرة اليد، بينما اختبرت هذه الدراسة مجموعة متجانسة من طلاب البكالوريوس في جامعة جازان. ولأن تتميز كل رياضة بأنماط حركة نموذجية لتلك الرياضة فقط (Whittaker et al., 2017) فإن الطلبة كانوا يمارسون أنشطة بدنية ورياضات مختلفة.

من هذا المنظور، هناك احتمال أن تكون هناك رياضات تكون فيها قوة الارتباط بين اختبارات FMS و YBT أعلى، وبالنسبة لمثل هذه الرياضات سيكون من المبرر الادعاء بأن هذين الاختبارين يقيسان عناصر متشابهة. ومع ذلك، يجب إجراء المزيد من الدراسات المماثلة، بما في ذلك إجراء تحليل منفصل لكل تخصص رياضي، لأنه بخلاف ذلك لا يمكن التحقق من صحة هذه الفرضية. تجدر الإشارة أيضاً إلى قيود الدراسة الحالية. لم يتم تقييم الإناث في عينة الدراسة، ويشير النطاق العمري الواسع من 18-24 سنة إلى أن المشاركين كان لديهم خبرات مختلفة في ممارسة الرياضة أثناء دراستهم بقسم التربية البدنية والذين تم تضمينهم فقط في الدراسة، لذلك لا ينبغي أن تكون النتائج التي تم الحصول عليها قابلة للتطبيق بحرية على مجموعة من النساء أو المراهقين أو الأطفال، أو على طلبة آخرين من أقسام أخرى من غير النشطين رياضياً

الخلاصة

تشير نتائج هذه الدراسة إلى أن اختبارات FMS و YBT يقيمان اختلالات حركية مختلفة لدى طلاب البكالوريوس في جامعة جازان، مما يعني أنه لا ينبغي استخدامهما بالتبادل. كما أظهرت النتائج أن استخدام أداة فحص واحدة فقط لا يمكن أن يتنبأ بصورة صحيحة بمخاطر الإصابة لدى هذه الفئة. بناءً على ذلك، تبرز الحاجة إلى استخدام كلا الاختبارين معاً لتحديد الاختلالات المحتملة في التحكم العصبي العضلي لدى طلاب البكالوريوس في جامعة جازان، المملكة العربية السعودية. هذا النهج المتكامل يمكن أن يوفر تقييماً أكثر شمولية ودقة لمخاطر الإصابة، مما يساهم في تطوير استراتيجيات وقائية أكثر فعالية. وتتمثل مساهمة هذه الدراسة في أنها تسلط الضوء على أهمية استخدام YBT كأداة للوقاية من الإصابات المحتملة مستقبلاً.

الاستنتاجات:

في ضوء نتائج الدراسة توصل الباحث إلى النتائج التالية:

1. الاختلاف في قياس الأخطار: تبين أن اختبار FMS واختبار YBT يقيمان اختلالات حركية مختلفة، مما يعني أنهما لا يمكن استخدامهما بالتبادل لتقييم أخطار الإصابة.
2. الحاجة إلى أدوات متعددة: استخدام أداة فحص واحدة فقط لا يمكن أن يتنبأ بصورة صحيحة بمخاطر الإصابة لدى الطلاب، مما يستدعي دمج الاختبارين لتقديم تقييم شامل.

3. أهمية التحليل الشامل: الحركات التعويضية أو ضعف الأداء تؤثر على العلاقة بين الاختبارين، وبالتالي يجب أخذ هذه العوامل في الاعتبار عند تقييم الأداء الحركي.
 4. تأثير اختلافات الأنشطة الرياضية: الأنماط الحركية تختلف بحسب الرياضة، مما يشير إلى أن العلاقة بين الاختبارين قد تختلف بناءً على نوع النشاط البدني.
- تقديم هذا النوع من البحوث والتحليل يمكن أن يساهم في تحسين استراتيجيات الوقاية من الإصابات وتطوير برامج تدريبية أكثر فعالية.

التوصيات

التوصيات التي يمكن استخلاصها من الدراسة:

1. استخدام أدوات الفحص معاً: توصي الدراسة باستخدام اختباري FMS و YBT معاً لتقديم تقييم شامل لمخاطر الإصابة والتحكم العصبي العضلي لدى الطلاب.
2. برامج تدريبية مخصصة: تطوير برامج تدريبية مصممة خصيصاً لتحسين الأداء وتقليل مخاطر الإصابة، بناءً على نتائج الاختبارين.
3. استراتيجيات وقائية متكاملة: تنفيذ استراتيجيات وقائية أكثر فعالية من خلال جمع بيانات دقيقة وشاملة من كلا الاختبارين.
4. مزيد من الأبحاث: إجراء دراسات إضافية تشمل تحليل كل رياضة على حدة لتحديد العلاقة بين الاختبارين بشكل أدق.
5. توسيع العينة الدراسية: تشمل دراسات المستقبل عينات من مختلف الفئات العمرية والجنس، لتوسيع نطاق النتائج. وعليه فإن تطبيق هذه التوصيات يمكن أن يساهم في تحسين الصحة العامة والأداء الرياضي لدى الطلاب.

المراجع:

- Abuzayan, K., Alabed, H., Zarug, K., & Participants, A. (2014). Evaluating the Baseline Characteristics of Static Balance in Young Adults. *World Academy of Science, Engineering and Technology*, 8(5), 278–287.
- Bonazza, N. A., Smuin, D., Onks, C. A., Silvis, M. L., & Dhawan, A. (2017). Reliability, Validity, and Injury Predictive Value of the Functional Movement Screen. *American Journal of Sports Medicine*, 45(3), 725–732. <https://doi.org/10.1177/0363546516641937>
- Butler, R. J., Lehr, M. E., Fink, M. L., Kiesel, K. B., & Plisky, P. J. (2013). Dynamic Balance Performance and Noncontact Lower Extremity Injury in College Football Players: An Initial Study. *Sports Health*, 5(5), 417–422. <https://doi.org/10.1177/1941738113498703>
- Chalmers, S., Fuller, J. T., Debenedictis, T. A., Townsley, S., Lynagh, M., Gleeson, C., Zacharia, A., Thomson, S., & Magarey, M. (2017). Asymmetry during preseason Functional Movement Screen testing is associated with injury during a junior Australian football season. *Journal of*

- Science and Medicine in Sport, 20(7), 653–657.
<https://doi.org/10.1016/j.jsams.2016.12.076>
- Chang, W. D., Chou, L. W., Chang, N. J., & Chen, S. (2020). Comparison of Functional Movement Screen, Star Excursion Balance Test, and Physical Fitness in Junior Athletes with Different Sports Injury Risk. *BioMed Research International*, 2020, 1–8.
<https://doi.org/10.1155/2020/8690540>
- Harshbarger, N. D., Anderson, B. E., & Lam, K. C. (2018b). Is There a Relationship Between the Functional Movement Screen, Star Excursion Balance Test, and Balance Error Scoring System? *Clinical Journal of Sport Medicine*, 28(4), 389–394.
<https://doi.org/10.1097/JSM.0000000000000465>
- Hopkins, W. G., Marshall, S. W., Batterham, A. M., & Hanin, J. (2009). Progressive statistics for studies in sports medicine and exercise science. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 41(1), 3–12. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e31818cb278>
- Kiesel, K. B., Butler, R. J., & Plisky, P. J. (2014). Prediction of injury by limited and asymmetrical fundamental movement patterns in american football players. *Journal of Sport Rehabilitation*, 23(2), 88–94. <https://doi.org/10.1123/JSR.2012-0130>
- Kramer, T. A., Sacko, R. S., Pfeifer, C. E., Gatens, D. R., Goins, J. M., & Stodden, D. F. (2019). the Association Between the Functional Movement Screen™, Y-Balance Test, and Physical Performance Tests in Male and Female High School Athletes. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 14(6), 911–919. <https://doi.org/10.26603/ijsp20190911>
- Latifi, S., Kafshgar, Z., & Yousefi, A. (2024). Evaluation of hop tests based on Y-Balance test and FMS test outcomes in volleyball and basketball players to identify those prone to injury: a potential predictor of injury. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 16(1).
<https://doi.org/10.1186/s13102-024-00976-5>
- Lisman, P., Hildebrand, E., Nadelen, M., & Leppert, K. (2021). Association of functional movement screen and Y-balance Test scores with injury in high school athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 35(7), 1930–1938.
<https://doi.org/10.1519/JSC.00000000000003082>

- Lockie, R. G., Callaghan, S. J., Jordan, C. A., Luczo, T. M., Jeffriess, M. D., Jalilvand, F., & Schultz, A. B. (2015a). Certain Actions from the Functional Movement Screen Do Not Provide an Indication of Dynamic Stability. *Journal of Human Kinetics*, 47(1), 19–29. <https://doi.org/10.1515/hukin-2015-0058>
- Plisky, P., Schwartkopf-Phifer, K., Huebner, B., Garner, M. B., & Bullock, G. (2021). Systematic review and meta-analysis of the y-balance test lower quarter: Reliability, discriminant validity, and predictive validity. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 16(5), 1190–1209. <https://doi.org/10.26603/001c.27634>
- Sikora, D., & Linek, P. (2022). The relationship between the Functional Movement Screen and the Y Balance Test in youth footballers. *PeerJ*, 10, e13906. <https://doi.org/10.7717/peerj.13906>
- Whittaker, J. L., Booyesen, N., De La Motte, S., Dennett, L., Lewis, C. L., Wilson, D., McKay, C., Warner, M., Padua, D., Emery, C. A., & Stokes, M. (2017). Predicting sport and occupational lower extremity injury risk through movement quality screening: A systematic review. *British Journal of Sports Medicine*, 51(7), 580–585. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096760>

الجانب المعرفي للنظام الغذائي الصحي ودوره في تحسين الأداء لدى الممارسين بمراكز اللياقة البدنية
The cognitive aspect of a healthy diet and its role in improving performance
among practitioners in fitness centers

أ.ك.د. ابتسام عمار جبارة

أ.ك.د. لطيفة علي الكيب

أ.ك.د. ربيعة المبروك سويس

ebtesamamargbara@gmail.com

تاريخ القبول / 2024/11/1

درجة التقييم (71 %)

تاريخ الاستلام / 2024/9/30

الكلمات المفتاحية: النظام الغذائي الصحي - الجانب المعرفي
 Keywords: healthy diet - cognitive aspect

ملخص البحث:

هدفت الدراسة إلى تحديد مستوى المعرفة الغذائية لدى الممارسين في مراكز اللياقة البدنية، واستكشاف العلاقة بين النظام الغذائي الصحي وتحسين الأداء البدني، وتقديم توصيات لتطوير برامج توعية غذائية موجهة للممارسين في مراكز اللياقة البدنية، وتكون مجتمع الدراسة من الممارسين بقاعة (IRON GYM) للياقة البدنية وانقاص الوزن وخاصة للمرأة بمدينة طرابلس، ويبلغ عدد المنتسبين لديهم (88) منتسبة ولهم جداول تدريبات منتظمة بواقع ثلاث أيام في الأسبوع تحت إشراف مدربات متخصصات، وتم اختيار عينة عشوائية كأسلوب معينة لاختيار أفراد عينة الدراسة لعدد (37) متدربة، وعدد (10) ممارسين للنشاط البدني من خارج القاعة الرياضية، واعتمدت الباحثات على أداة دراسة أعدها الباحث (أحمد علي 2023) تتكون من خمس محاور، وأظهرت أهم النتائج مستوى الوعي بالنظام الغذائي الصحي بين الممارسين في مراكز اللياقة البدنية يحتاج إلى تحسين كبير، على الرغم من وجود بعض المعرفة بمكونات النظام الغذائي الصحي وتأثيرات محددة على الأداء البدني، وتمتلك العينة مستوى مقبولاً نسبياً من المعرفة بمكونات النظام الغذائي الصحي، حيث تجاوزت النسبة المرجعية بقليل، وإن العادات الغذائية المتبعة من قبل العينة لتحسين الأداء الرياضي بمستوى متوسط، حيث يظهر لديهم اهتمام بالتخصيص قبل التمارين وتناول وجبات متوازنة، لكن هناك فجوة في تبني عادات تناول وجبات بعد التمارين لتعويض العناصر الغذائية، وأشارت النتائج بوجه عام إلى أن استراتيجيات التحسين التي تستخدمها العينة لتحسين الأداء الرياضي تنقسم بمستوى متوسط، مع بعض التركيز على متابعة الأبحاث والتوصيات الغذائية.

The study aims to determine the level of nutritional knowledge among practitioners in fitness centers, and to explore the compatibility between a healthy diet and physical fitness and physical fitness, and experts specialized in healthy nutrition programs directed to practitioners in centers, to identify the study of practitioners with an hour (IRON GYM) and weight loss, especially for the cities of Tripoli, after the number of their members (88) members and they have training schedules for three open days a week under the supervision of specialized trainers, and a technician was chosen as a method of examining the members of his sample for the study for a number of (37) trainees, and a number of (10) practitioners of the appropriate activity from outside the gym, and the researcher relied on the study of the fun search tool (Ahmed Ali 2023) consisting of five goals, but the most important results are the level of awareness of the healthy diet among practitioners in centers that needs to improve great skills, despite the presence of some knowledge of its components A specific healthy diet on health performance, and has an acceptable eye level, and a variety of knowledge of the components of a healthy diet, as it exceeds the reference percentage relatively, and if he starts eating nutritional foods by the average performance to improve the elements Nutritional, where interest is shown in preparation before exercise and eating balanced meals, but there is a contribution in performing meals after work to compensate for nutrients, and the results indicated that the general improvement used by the sample to improve sports health and its effect is moderate, with some research and nutritional recommendations.

مقدمة البحث:

في عالمنا المعاصر أصبح الاهتمام بالصحة والوقاية من الأمراض جزءاً أساسياً من حياة الأفراد والمجتمعات، ومع تزايد الوعي بأهمية الغذاء في حياة الإنسان، برز مفهوم النظام الغذائي الصحي كأحد الركائز الأساسية للحفاظ على صحة الجسم والعقل، وإن النظام الغذائي الصحي ليس مجرد تناول أطعمة متنوعة، بل هو معرفة واعية ومتكاملة حول كيفية اختيار وتناول الأطعمة التي تلبي احتياجات الجسم الغذائية وتحميه من الأمراض.

ويعتبر النظام الغذائي الصحي هو أحد العوامل الأساسية التي تؤثر على صحة الأفراد وأدائهم البدني، خاصة بين ممارسي الرياضة واللياقة البدنية، ويعتمد النظام الغذائي الصحي على تناول العناصر الغذائية المتوازنة والمحددة التي تلبي احتياجات الجسم من الفيتامينات، المعادن، البروتينات، والكربوهيدرات، وغيرها من العناصر الحيوية، وتلعب المعرفة الغذائية دوراً مهماً في توجيه الأفراد نحو اتخاذ قرارات صحية تساعد في تحسين أدائهم البدني والرياضي. (الغامدي، 2012)

حيث ان الجانب المعرفي للنظام الغذائي الصحي يشمل الوعي والمعرفة حول أهمية تناول الأطعمة المتوازنة وفهم كيفية تأثير الغذاء على الصحة الجسدية والنفسية. (القصي، 2015)

كما تتزايد الحاجة إلى فهم النظام الغذائي الصحي وأهميته لدى ممارسي الرياضة، حيث تشير الدراسات إلى أن نقص المعرفة الغذائية قد يؤدي إلى تراجع الأداء البدني وزيادة احتمالية الإصابة بالإرهاق أو الأمراض المزمنة، من هنا، تسعى هذه الدراسة إلى استكشاف الجانب المعرفي للنظام الغذائي الصحي، وتأثيره المباشر على تحسين أداء ممارسي الرياضة في مراكز اللياقة البدنية.

مشكلة البحث:

يشمل الجانب المعرفي للنظام الغذائي الصحي فهم العناصر الغذائية الأساسية، وكيفية تأثير كل منها على الصحة العامة، كما يتطلب هذا الجانب وعياً عميقاً بمصادر الغذاء السليمة، وكيفية تحضير الأطعمة بطريقة تحافظ على قيمتها الغذائية، بالإضافة إلى ذلك، يتطلب الالتزام بنمط غذائي صحي وعياً بكيفية قراءة وفهم الملصقات الغذائية الموجودة على المنتجات التجارية، مما يمكن الأفراد من اتخاذ قرارات غذائية مستنيرة. (محمود، 2020)

حيث تساهم المعرفة الجيدة بالنظام الغذائي الصحي في تعزيز الوعي العام بأهمية الغذاء في الوقاية من العديد من الأمراض المزمنة مثل السمنة، ومرض السكري، وأمراض القلب، من هنا، تبرز الحاجة إلى تعزيز الجانب المعرفي لدى الأفراد حول أهمية الغذاء المتوازن والصحي، وذلك من خلال التثقيف الغذائي والبرامج التوعوية التي تستهدف مختلف فئات المجتمع. (أحمد، 2019)

وفي ظل انتشار مراكز اللياقة البدنية وتزايد الإقبال على ممارسة التمارين الرياضية، يلاحظ أن هناك تبايناً كبيراً في المعرفة الغذائية بين الممارسين، هذا التفاوت في الفهم قد يؤدي إلى تحقيق نتائج متباينة على مستوى الأداء البدني، لذلك، تبرز إشكالية الدراسة في السؤال: كيف يؤثر الجانب المعرفي للنظام الغذائي الصحي على تحسين الأداء البدني للممارسين في مراكز اللياقة البدنية؟

أهمية البحث:

تكمن أهمية هذه الدراسة في أنها:

- أ- تسلط الضوء على الدور الحيوي الذي يلعبه النظام الغذائي الصحي في تحسين الأداء البدني والرياضي،
- ب- تساعد في توجيه الممارسين وأصحاب مراكز اللياقة إلى تعزيز الوعي الغذائي بين الرياضيين.
- ت- توفر نتائج هذه الدراسة معلومات قيمة للأطباء والمدرّبين حول أهمية المعرفة الغذائية وكيفية توجيه الممارسين نحو استراتيجيات غذائية فعالة.

أهداف البحث:**يهدف البحث إلى التعرف على:**

1. تحديد مستوى المعرفة الغذائية لدى الممارسين في مراكز اللياقة البدنية.
2. استكشاف العلاقة بين النظام الغذائي الصحي وتحسين الأداء البدني.
3. تقديم توصيات لتطوير برامج توعوية غذائية موجهة للممارسين في مراكز اللياقة البدنية.

تساؤلات البحث:

1. ماهو مستوى المعرفة الغذائية لدى الممارسات في مراكز اللياقة البدنية؟
2. هل توجد علاقة بين النظام الغذائي الصحي وتحسين الأداء البدني؟

مصطلحات البحث:

النظام الغذائي الصحي: يُعرف النظام الغذائي الصحي بأنه "مجموعة من الأطعمة التي تساهم في تحسين الصحة العامة، وتعزيز المناعة، وتقلل من مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة، وذلك من خلال توفير العناصر الغذائية الضرورية مثل الفيتامينات، المعادن، الألياف، والبروتينات، مع التقليل من الدهون غير الصحية والسكريات المضافة". (القيسي، 2018)

الأداء: يُعرف الأداء في سياق مراكز اللياقة البدنية بأنه "القدرة على تنفيذ التمارين البدنية أو الأنشطة الرياضية بفعالية وكفاءة، مع القدرة على التحمل والتركيز الذهني لتحقيق أهداف اللياقة المحددة". (جابر، 2020)

3. الجانب المعرفي: يُعرف الجانب المعرفي بأنه "مجموعة من العمليات العقلية التي تشمل التفكير، التذكر، الفهم، والتحليل، والتي تُستخدم لاكتساب المعرفة وتطبيقها في تحسين الأداء البدني والذهني". (عبدالرحمن، 2017).

الدراسات السابقة أو الدراسات النظرية

دراسة أحمد علي (2021)

العنوان: "أثر المعرفة الغذائية على تحسين الأداء البدني لدى ممارسي اللياقة البدنية"

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة تأثير الوعي الغذائي على الأداء البدني لممارسي الرياضة في مراكز اللياقة البدنية، استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي على عينة قوامها 150 ممارسًا في مراكز اللياقة البدنية، واستخدم استبيانًا مكونًا من مجموعة من المحاور حول المعرفة الغذائية والعادات الغذائية، توصلت الدراسة إلى أن هناك علاقة إيجابية قوية بين المعرفة الغذائية والأداء البدني، حيث أن الممارسين الذين يمتلكون مستوى عالٍ من الوعي الغذائي يظهرون أداءً أفضل مقارنة بغيرهم.

دراسة ليلى محمد (2020)

العنوان: "أثر التغذية الصحية على الأداء الرياضي في مراكز اللياقة البدنية"

تهدف إلى دراسة تأثير التغذية السليمة على مستوى أداء الرياضيين في مراكز اللياقة البدنية. استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة، وتم اختيار عينة عشوائية عددها 100 ممارس من مراكز مختلفة، واعتمد الباحث على الاستبيان وتحليل بيانات الأداء الرياضي بناءً على سجلات المدربين، وأكدت الدراسة أن التغذية السليمة تؤثر بشكل إيجابي على الأداء الرياضي، وتزيد من القدرة على التحمل البدني وتقليل التعب.

دراسة فاطمة أحمد (2019)

العنوان: "المعرفة الغذائية ودورها في تحسين الأداء البدني لدى ممارسي الرياضة"

تبحث الدراسة في دور الوعي الغذائي في تحسين الأداء البدني وتقليل الإصابات بين الرياضيين، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي على عينة اشتملت على 120 ممارسًا في مراكز اللياقة البدنية، وتم استخدام استبيان لقياس مستوى المعرفة

الغذائية ومستوى الأداء، وجدت الدراسة أن تحسين الوعي الغذائي له تأثير كبير في تحسين الأداء وتقليل احتمالية الإصابات الناتجة عن نقص العناصر الغذائية.

دراسة جون سميث (Smith, 2018)

"Nutritional Knowledge and Its Impact on Physical Performance in Fitness Centers"

تهدف إلى دراسة تأثير المعرفة الغذائية على الأداء البدني لممارسي الرياضة في مراكز اللياقة البدنية، استخدم الباحث المنهج الوصفي لمناسبتة للدراسة، وتم اختيار عينة عشوائية شملت 200 ممارس من عدة مراكز لياقة بدنية في الولايات المتحدة، استُخدمت استبيانات واستعراض الأداء الرياضي عبر اختبارات تحمل وقوة، أظهرت النتائج أن المعرفة الغذائية تلعب دوراً محورياً في تحسين الأداء، وأوصت الدراسة بضرورة تقديم برامج تدريبية غذائية للممارسين.

دراسة أحمد زيدان (2022)

العنوان: "دور الوعي الغذائي في تحسين الأداء البدني والرياضي في مراكز اللياقة البدنية"

هدفت الدراسة إلى إيجاد العلاقة بين الوعي الغذائي لدى ممارسي الرياضة وأدائهم البدني، تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي لمناسبتة للدراسة، تم تنفيذ الدراسة على 180 ممارس في مراكز اللياقة البدنية في مصر، وأوضحت الدراسة أن المعرفة الغذائية تؤثر بشكل مباشر على مستويات الطاقة والتحمل لدى الممارسين، وأوصت بضرورة توفير استشارات غذائية متخصصة في مراكز اللياقة.

دراسة محمد العتيبي (2020)

العنوان: "تأثير الوعي الغذائي على تحسين الأداء البدني لدى ممارسي الرياضة في مراكز اللياقة"

تهدف الدراسة إلى فهم كيفية تأثير الوعي بالنظام الغذائي الصحي على تحسين أداء ممارسي اللياقة، اعتمد الباحث على المنهج الوصفي التحليلي، وتم اختيار عينة اشتملت على 120 ممارس في مراكز اللياقة، استخدم الباحث استبيانات متعلقة بالنظام الغذائي وأدوات قياس الأداء البدني، وأظهرت الدراسة أن هناك تحسناً ملحوظاً في الأداء البدني لدى الممارسين الذين لديهم وعي غذائي أعلى، خاصة في زيادة القوة البدنية والتحمل.

دراسة خالد عبد الله (2019)

العنوان: "دور التغذية السليمة في تحسين الأداء الرياضي لممارسي رياضة القوة"

هدفت الدراسة إلى فحص تأثير التغذية السليمة والمتوازنة على أداء رياضيي رفع الأثقال، شملت عينة الدراسة 80 رياضياً في مراكز تدريب رفع الأثقال، استخدم الباحث اختبارات أداء رياضي ومقاييس التغذية الصحية، وأظهرت النتائج أن ممارسي رياضة القوة الذين يتبعون نظاماً غذائياً متوازناً يتمتعون بتحسين كبير في القوة العضلية والقدرة على التحمل.

دراسة سمير محمود (2021)

العنوان: "أثر التغذية الصحية على تحسين الأداء البدني وزيادة الكفاءة لدى ممارسي اللياقة البدنية"

تهدف الدراسة إلى تحديد العلاقة بين التغذية الصحية والأداء البدني من خلال التحمل البدني والكفاءة البدنية، اعتمد الباحث على المنهج الوصفي التحليلي لمناسبتة للدراسة، شملت الدراسة 150 ممارساً في مراكز اللياقة البدنية في مصر، وجدت الدراسة أن التغذية السليمة تساهم في تحسين القدرة على التحمل وتقليل الإجهاد البدني، مما يؤدي إلى أداء أفضل واستمرارية في التمارين الرياضية.

دراسة جيمس ويليامز (Williams, 2018)

"The Role of Nutritional Knowledge in Enhancing Performance in High-Intensity Fitness Training"

تهدف إلى تحليل تأثير المعرفة الغذائية على الأداء البدني في برامج التدريب عالية الشدة، استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي على عينة شملت 100 ممارس في برامج التدريب عالية الشدة (HIIT)، استخدم الباحث اختبارات لقياس القدرة على

التحمل البدني قبل وبعد اتباع نظام غذائي معين، أظهرت الدراسة أن اتباع نظام غذائي غني بالبروتينات والكربوهيدرات الصحية أدى إلى تحسين ملحوظ في الأداء البدني وزيادة في مستوى الطاقة لدى الممارسين.

التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال اطلاع الباحث على الدراسات السابقة وما تحتويه من سياق في تحديد المشكلة والمنهج المستخدم والعينة والإجراءات الإحصائية، وفي ضوء النتائج التي توصلت إليها، فسوف يتم الاستفادة من الخطوات التالية:

1- معرفة واختيار المنهج المستخدم والملائم للدراسة.

2- اختيار واعتماد أداة الدراسة.

3- تحديد الخطوات المتبعة في إجراءات الدراسة.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

بعد أن قامت الباحثات بتحديد مشكلته الدراسة، والاطلاع على الدراسات السابقة والعديد من المناهج البحثية، توصلنا إلى أن المنهج الملائم للدراسة الحالية هو المنهج الوصفي التحليلي لأنه يمد الباحثات ببيانات ومعلومات تساهم بشكل كبير في وصف ما هو كائن أثناء الدراسة ويتضمن تفسيراً لهذه البيانات مما يساعد على فهم الظاهرة.

مجتمع البحث:

تكون مجتمع الدراسة من قاعة (IRON GYM) للياقة البدنية وانقاص الوزن وخاص للمرأة بمدينة طرابلس، ويبلغ عدد المنتسبين لديهم (88) منتسبة ولهم جداول تدريبات منتظمة بواقع ثلاث أيام في الأسبوع تحت إشراف مدربات متخصصات.

عينة البحث:

تم اختيار عينة عشوائية كأسلوب معاينة لاختيار أفراد عينه الدراسة بلغ عددهم (37) ويمثلون نسبة (42.04 %) من المجتمع الأصلي.

الأجهزة المستخدمة في البحث:

خمس محاور هي:

المحور الأول: الوعي بالنظام الغذائي الصحي وعدد عبارته (4).

المحور الثاني: تأثير النظام الغذائي على الأداء وعدد عبارته (4).

المحور الثالث: العادات الغذائية وعدد عبارته (5).

المحور الرابع: المعرفة الغذائية وعدد عبارته (5).

المحور الخامس: استراتيجيات التحسين وعدد عبارته (4).

صدق الأداة:

صدق التكوين الفرضي (البنائي).

للتأكد من صدق أداة البحث تم استخدام الصدق البنائي أو صدق التكوين الفرضي، ويعني قدرة الاختبار على قياس تكوين فرضي معين أو سمة معينة، ويحدد من خلاله مدى ارتباط نتائج المقياس بالحقائق ذات العلاقة بموضوعه ويستدل على صدق التكوين بعدة طرق منها صدق الاتساق الداخلي والذي يقاس بعدة طرق منها طريقة ارتباط الفقرة بمجموع فقرات المحور الذي تنتمي إليه بعد استبعادها من المجموع الكلي للبعد، فإذا ظهر أن هناك ارتباطاً دالاً إحصائياً عند مستوى معنوية 001 بين الفقرة

ومحورها يمكن اعتباره متنسقة مع فقرات محورها وهي صادقة وتنتمي للمحور المقاس، أما إذا لم ترتبط بمحورها بمستوى معنوي عند 005 فنحكم عليها بأنها لا تتسق معه ولا تنتمي إليه وأنها غير صادقة ويتم استبعادها من المقياس وقامت الباحثة باستخراج الاتساق الداخلي لمقياس لمحاور الدراسة باستخدام معامل ارتباط بيرسون (Person)، ومن نتائج الجدول رقم (1) تبين أن جميع فقرات المقياس في جميع الأبعاد ترتبط بالمجموع الكلي لأبعادها بمستوى دال إحصائياً عند مستوى معنوية 0.01 مما يشير إلى صدقها وستعتمد الباحثة عليها في تحليل بيانات الدراسة، والجدول التالي يوضح درجات ارتباط الفقرات بمحاورها:

جدول (1) الاتساق الداخلي لفقرات محاور الدراسة

المحور	الفقرات	درجة الارتباط	مستوى المعنوية
الوعي بالنظام الغذائي الصحي	هل تعتقد أن تناول الماء بشكل كافٍ يلعب دوراً في تحسين أداؤك البدني	.59**	0.01
	هل أنت على دراية بفوائد تناول الوجبات الخفيفة الصحية قبل التمرين	.57**	0.01
	هل تعلم أن تناول وجبات تحتوي على نسبة جيدة من الألياف يمكن أن يحسن أداؤك البدني	.49**	0.01
	هل لك معرفة بمكونات النظام الغذائي الصحي	.47**	0.01
تأثير النظام الغذائي على الأداء	هل تعتقد أن هناك علاقة بين تناول وجبات تحتوي على البروتينات والكربوهيدرات والأداء البدني لديك؟	.65**	0.01
	هل تعتبر أن تناول وجبات غنية بالفيتامينات والمعادن يؤثر على قدرتك على التعافي بعد التمارين الرياضية.	.56**	0.01
	هل تشعر بتحسّن في مستويات طاقتك عند تناول وجبات صحية قبل وبعد التمارين.	.45**	0.01
	هل لاحظت أن نظامك الغذائي يؤثر على قدرتك على أداء التمارين بشكل منتظم	.56**	0.01
العادات الغذائية	هل تعتقد أن عدد الوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة التي تتناولها يومياً كافية	.77**	0.01
	هل تتبع نظاماً غذائياً محدداً (مثل الكيتو، النباتي، منخفض الكربوهيدرات)	.51**	0.01
	هل أنت منتظم في تناول وجبة قبل التمارين الرياضية	.65**	0.01
	هل تقوم بتناول وجبات بعد التمارين الرياضية لتعويض العناصر الغذائية	.45**	0.01
	هل تفضل تناول الطعام قبل التمرين بمدة زمنية معينة؟	.59**	0.01
	هل لديك معرفة حول كيفية استخدام المكملات الغذائية لتحسين أداؤك الرياضي؟	.56**	0.01
المعرفة الغذائية	هل أنت على دراية بأهمية تناول الألياف في النظام الغذائي	.63**	0.01
	هل تعلم كيف يمكن أن يؤثر تناول الدهون الصحية على أداؤك البدني	.77**	0.01
	هل تعرف الفرق بين الدهون المشبعة والغير مشبعة وأثر كل منهما على الأداء البدني؟	.70**	0.01
	هل تعلم كيف يمكن أن يؤثر تناول السكريات على أداؤك في التمارين؟	.69**	0.01
	هل تستخدم موارد أو استشارات غذائية من مختصين لتحسين نظامك الغذائي؟	.48**	0.01
استراتيجيات التحسين	هل لديك استعدادك لتغيير نظامك الغذائي بناءً على توصيات جديدة لتحسين الأداء البدني؟	.67**	0.01
	هل تسعى لمواكبة أحدث الأبحاث والتوصيات الغذائية لتحسين أداؤك في التمارين؟	.74**	0.01
	هل تفكر في استخدام تطبيقات غذائية أو أدوات تتبع لتحسين نظامك الغذائي	.44**	0.01

ثبات الاستبيان.

تم استخراج الثبات باستخدام معادلة ألفا كرونباخ، وقد تبين أن الثبات الكلي للمقياس بلغ (0.78)، وهي درجة ثبات ممتازة تعطي الثقة في صلاحية المقياس وتجعلنا نثق في النتائج المتحصل عليها منه.

تصحيح المقياس : لاستخراج الوسط المرجح والوزن المئوي استخدمت الباحثة في هذه الدراسة مقياس ليكرث الثلاثي لقياس درجة القبول على عبارات الاستبانة، وانحصرت الإجابات وفقاً لهذا المقياس في: [كبيرة)، (متوسطة)، (قليلة)]، وتم تحديد أوزان الاستجابات للفقرات وفق الجدول التالي:

جدول (2) يبين أوزان الاستجابات حسب مقياس ليكرث الثلاثي للترتب

الخيار	كبيرة	متوسطة	قليلة
الدرجة	3	2	1

وفقاً للجدول رقم (2) تم تحديد اتجاهات أفراد العينة وفقاً لمقياس ليكرث الثلاثي بحيث أصبح طول الفترة المستخدمة هي (3/2) أي حوالي (0.66)، وقد حسب طول الفترة على أساس أن أوزان الاستجابات الثلاث (3-2-1) بالنسبة للعبارات الإيجابية والعكس بالنسبة للعبارات السلبية، قد حصرت فيما بينها مسافتان، والجدول التالي يبين ذلك:

جدول (3) يبين تحديد اتجاهات العينة وفقاً لمقياس ليكرث الثلاثي حسب الوسط المرجح

الاستجابات	الوسط المرجح
قليلة	من 1 إلى أقل من 1,66
متوسطة	من 1,67 إلى أقل من 2,33
كبيرة	من 2,34 إلى أقل من 3,00

من الجدول رقم (3) تبين أن الوسط المرجح لاستجابة قليلة انحصر ما (من 1 إلى أقل من 1,66)، فيما انحصر الوسط المرجح لاستجابة متوسطة (من 1.67 إلى أقل من 2,33)، بينما انحصر الوسط المرجح لاستجابة كبيرة (من 2,34 إلى أقل من 3,00).

الدراسة الأساسية:

قامت الباحثات بتوزيع استبيان يحتوي على خمس محاور وعدد 22 تساؤل على عينة قوامها 47 سيدة (10 سيدات منهن يمارسن التمرين في الهواء الطلق داخل المضمار وعدد 37 سيدة يمارسن التمرين داخل صالة Iron Gim بشرف متخصصة في تدريبات اللياقة البدنية وقد قمنا بالإجابة على كل التساؤلات بخصوص الجانب المعرفي للنظام الغذائي الصحي لهن.

المعالجات الإحصائية :

بغرض الإجابة عن تساؤلات البحث واستخراج صدقه وثباته، تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية:

- 1- التكرارات والنسب المئوية.
- 2- معادلة ألفا كرونباخ لاستخراج الثبات.
- 3- الوسط المرجح والوزن المئوي.
- 4- معادلة (T) لاستخراج الفروق بين عينة البحث وفقاً لمتغير الجنس.
- 5- معامل ارتباط بيرسون Person لاستخراج صدق الاتساق الداخلي.

عرض النتائج:

المحور الأول: الوعي بالنظام الغذائي الصحي :

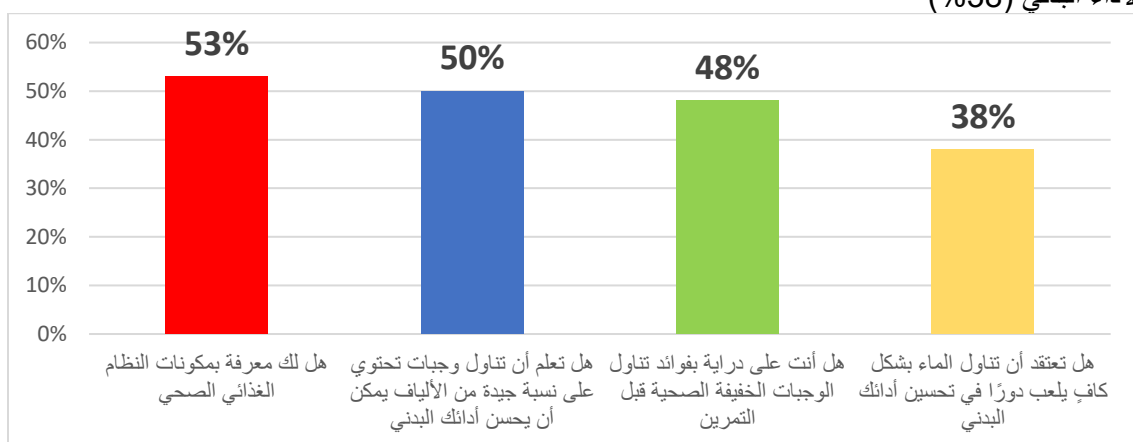
الإجابة عن التساؤل الأول: ما مستوى الوعي بالنظام الغذائي الصحي ودوره في تحسين الأداء لدى الممارسين بمراكز اللياقة البدنية؟

جدول (4) يبين مستوى وعي العينة بالنظام الغذائي الصحي ودوره في تحسين الأداء الرياضي

الوزن المئوي	الوسط المرجح	درجة المعرفة			العبارات
		كبيرة	متوسطة	قليلة	
53%	1.60	11	6	30	هل لك معرفة بمكونات النظام الغذائي الصحي
		23.4	12.8	63.8	
50%	1.49	9	5	33	

		70.2	10.6	19.1	هل تعلم أن تناول وجبات تحتوي على نسبة جيدة من الألياف يمكن أن يحسن أداك البدني
%48	1.43	34	6	7	هل أنت على دراية بفوائد تناول الوجبات الخفيفة الصحية قبل التمرين
		72.3	12.8	14.9	
%38	1.15	42	3	2	هل تعتقد أن تناول الماء بشكل كافٍ يلعب دوراً في تحسين أداك البدني
		89.4	6.4	4.3	
%47	1.41	مستوى وعي العينة بالنظام الغذائي الصحي			

من نتائج الجدول (4) تبين أن الوزن المثالي لمجال وعي العينة بالنظام الغذائي الصحي قد بلغ (47%)، وهو أقل من (50%) بقليل مما يشير إلى أن وعي العينة بدور النظام الغذائي الصحي هو وعي منخفض. وبالنظر إلى العبارات المكونة نجد بأن درجة معرفة العينة بمكونات النظام الغذائي الصحي بلغت (53%)، فيما نجد بأن علمهم بأن تناول وجبات تحتوي على نسبة جيدة من الألياف يمكن أن يحسن أداك البدني قد بلغ (50%)، وبلغت درايتهم بفوائد تناول الوجبات الخفيفة الصحية قبل التمرين (48%)، ولم يتجاوز مستوى اعتقادهم بأن تناول الماء بشكل كافٍ يلعب دوراً في تحسين الأداء البدني (38%)

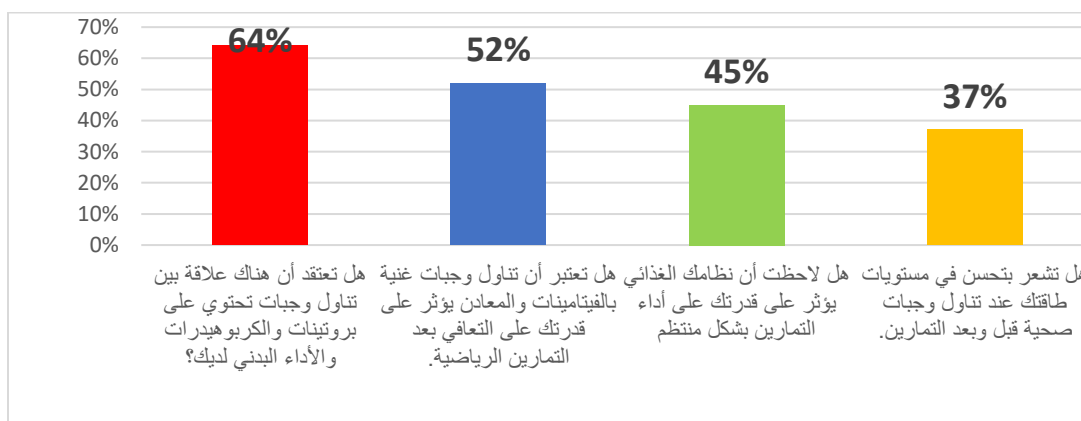


شكل (1) يبين مستوى وعي العينة بالنظام الغذائي الصحي ودوره في تحسين الأداء الرياضي. الإجابة عن التساؤل الثاني: ما مستوى وعي العينة بتأثير النظام الغذائي المتبع على الأداء الرياضي؟ جدول (5) يبين تأثير النظام الغذائي المتبع من العينة على الأداء الرياضي

الوزن المثالي	الوسط المرجح	درجة التأثير			العبارات
		صغيرة	متوسطة	كبيرة	
%64	1.91	21	9	17	هل تعتقد أن هناك علاقة بين تناول وجبات تحتوي على بروتينات والكربوهيدرات والأداء البدني لديك؟
		44.7	19.1	36.2	
%52	1.57	30	7	10	هل تعتبر أن تناول وجبات غنية بالفيتامينات والمعادن يؤثر على قدرتك على التعافي بعد التمارين الرياضية.
		63.8	14.9	21.3	
%45	1.34	36	6	5	هل لاحظت أن نظامك الغذائي يؤثر على قدرتك على أداء التمارين بشكل منظم
		76.6	12.8	10.6	
%37	1.11	43	3	1	هل تشعر بتحسين في مستويات طاقتك عند تناول وجبات صحية قبل وبعد التمارين.
		91.5	6.4	2.1	
%49	1.48	تأثير النظام الغذائي			

من نتائج الجدول (5) تبين أن الوزن المثالي لمجال وعي العينة بتأثير النظام الغذائي المتبع من الأداء الرياضي قد بلغ (49%)، وهو أقل من (50%) بقليل مما يشير إلى أن وعي العينة بها هو وعي منخفض. وبالنظر إلى العبارات المكونة نجد بأن درجة معرفة العينة بالعلاقة بين تناول وجبات تحتوي على بروتينات والكربوهيدرات والأداء البدني بلغت (64%)،

فيما نجد بأن درجة معرفتهم بأن تناول وجبات غنية بالفيتامينات والمعادن يؤثر على قدرتك على التعافي بعد التمارين الرياضية قد بلغت (52%)، بينما قلت معرفتهم عن (50%) فيما يتعلق بتأثير النظام الغذائي على القدرة على أداء التمارين بشكل منتظم والذي بلغ (45%)، ولم يتجاوز نسبة شعورهم بالتحسن في مستويات الطاقة عند تناول وجبات صحية قبل وبعد التمارين (38%).



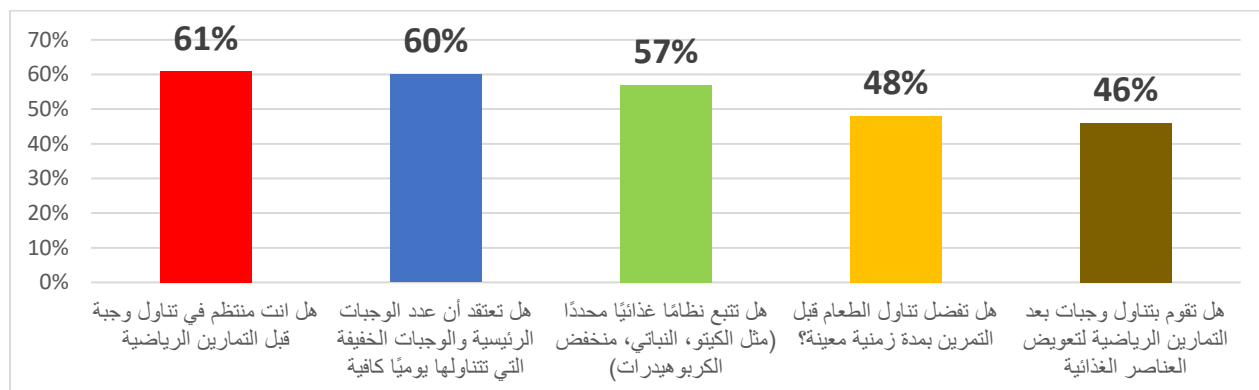
شكل (2) يبين تأثير النظام الغذائي المتبع من العينة على الأداء الرياضي

الإجابة عن التساؤل الثالث: ما هي العادات الغذائية المتبعة من العينة لتحسين الأداء الرياضي؟

جدول (6) يبين العادات الغذائية المتبعة من العينة لتحسين الأداء الرياضي

الوزن المنوي	الوسط المرجح	درجة الاتباع			
		صغيرة	متوسطة	كبيرة	
61%	1.83	17	21	9	هل انت منتظم في تناول وجبة قبل التمارين الرياضية
		36.2	44.7	19.1	
60%	1.81	19	18	10	هل تعتقد أن عدد الوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة التي تتناولها يوميًا كافية
		40.4	38.3	21.3	
57%	1.70	15	31	1	هل تتبع نظامًا غذائيًا محددًا (مثل الكيتو، النباتي، منخفض الكربوهيدرات)
		31.9	66	2.1	
48%	1.45	28	17	2	هل تفضل تناول الطعام قبل التمرين بمدة زمنية معينة؟
		59.6	36.2	4.3	
46%	1.38	32	12	3	هل تقوم بتناول وجبات بعد التمارين الرياضية لتعويض العناصر الغذائية
		68.1	25.5	6.4	
54%	1.63	العادات الغذائية المتبعة من العينة لتحسين الأداء الرياضي			

من نتائج الجدول (6) تبين أن الوزن المنوي لمجال العادات الغذائية المتبعة من العينة لتحسين الأداء الرياضي المتبع من العينة قد بلغ (54%)، وهو أعلى من (50%) بقليل مما يشير إلى أن ممارسة العينة لعادات غذائية بها بمستوى متوسط. وبالنظر إلى العبارات المكونة نجد بأن أهم العادات المتبعة من العينة لتحسين الأداء الرياضي هي هل الانتظام في تناول وجبة قبل التمارين الرياضية بمستوى بلغ (61%)، وتناول عدد كاف يوميًا من الوجبات الرئيسية والخفيفة بمستوى بلغ (61%). كما أن ممارسة العينة لعادة تتبع نظامًا غذائيًا محددًا (مثل الكيتو، النباتي، منخفض الكربوهيدرات) قد بلغ (57%). بينما لم تتجاوز قيام عينة البحث بعادة تناول وجبات بعد التمارين الرياضية لتعويض العناصر الغذائية (46%).



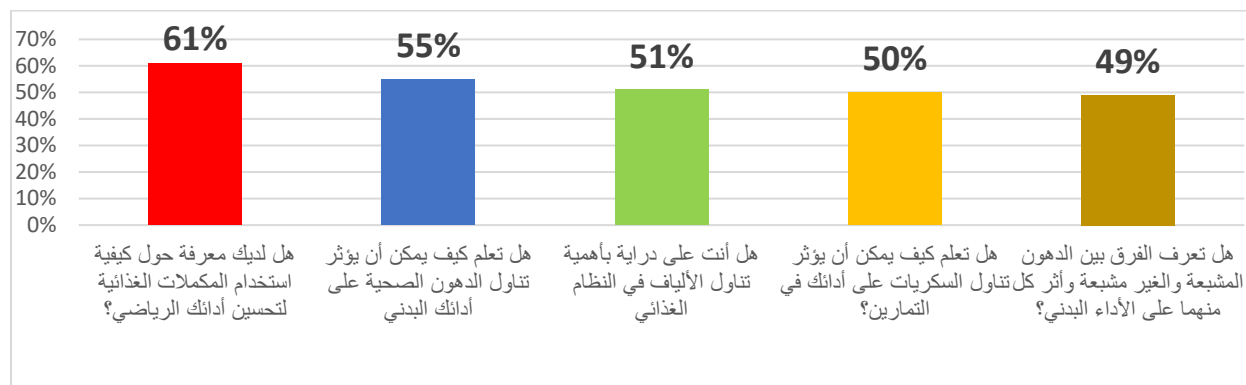
شكل (3) يبين العادات الغذائية المتبعة من العينة لتحسين الأداء الرياضي

الإجابة عن التساؤل الرابع: ما هي درجة إلمام العينة بالمعرفة الغذائية التي تحسن الأداء الرياضي؟

جدول (7) يبين درجة إلمام العينة بالمعرفة الغذائية التي تحسن الأداء الرياضي

الوزن المئوي	الوسط المرجح	درجة المعرفة			
		كبيرة	متوسطة	صغيرة	
61%	1.83	9	21	17	هل لديك معرفة حول كيفية استخدام المكملات الغذائية لتحسين أدائك الرياضي؟
		19.1	44.7	36.2	
55%	1.64	11	8	28	هل تعلم كيف يمكن أن يؤثر تناول الدهون الصحية على أدائك البدني؟
		23.4	17	59.6	
51%	1.53	5	15	27	هل أنت على دراية بأهمية تناول الألياف في النظام الغذائي؟
		10.6	31.9	57.4	
50%	1.49	6	11	30	هل تعلم كيف يمكن أن يؤثر تناول السكريات على أدائك في التمارين؟
		12.8	23.4	63.8	
49%	1.47	3	16	28	هل تعرف الفرق بين الدهون المشبعة والغير مشبعة وأثر كل منهما على الأداء البدني؟
		6.4	34	59.6	
53%	1.59	إلمام العينة بالمعرفة الغذائية التي تحسن الأداء الرياضي			

من نتائج الجدول (7) تبين أن الوزن المئوي إلمام العينة بالمعرفة الغذائية التي تحسن الأداء الرياضي قد بلغ (53%)، وهو أعلى من (50%) بقليل مما يشير إلى أن إلمامهم بالمعرفة الغذائية التي تحسن الأداء الرياضي إلمام متوسط. وبالنظر إلى العبارات المكونة نجد بأن أكثر ما يلم به أفراد العينة هو معرفة كيفية استخدام المكملات الغذائية لتحسين الأداء الرياضي بمستوى وصل إلى (61%). فيما وصل إلمامهم بتأثير تناول الدهون الصحية على الأداء البدني (51%)، وإلمامهم بتأثير تناول السكريات على أداء التمارين (50%). وقد بلغ مستوى إلمامهم بالفرق بين الدهون المشبعة والغير مشبعة وأثر كل منهما على الأداء البدني (49%).

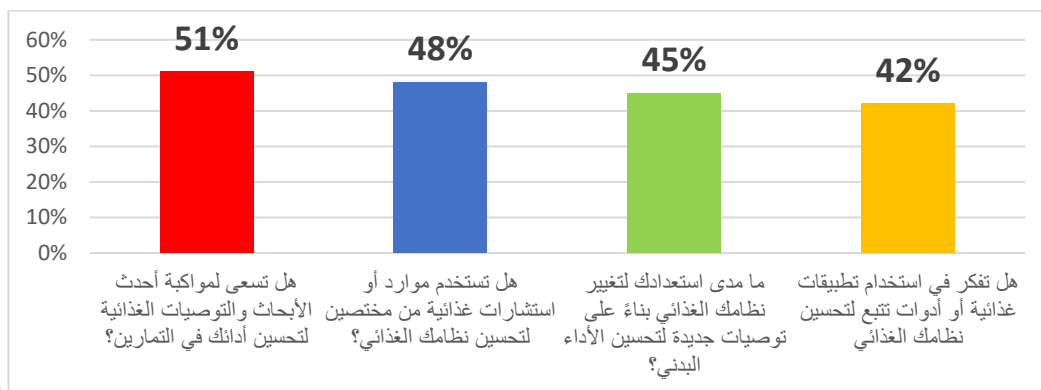


شكل (4) يبين درجة إلمام العينة بالمعرفة الغذائية التي تحسن الأداء الرياضي
الإجابة عن التساؤل الخامس: ما هي استراتيجيات التحسين التي تستخدمها العينة لتحسين الإداء الرياضي؟
جدول (8) يبين استراتيجيات التحسين التي تستخدمها العينة لتحسين الإداء الرياضي

الوزن المئوي	الوسط المرجح	درجة استخدام الاستراتيجية			
		كبيرة	متوسطة	صغيرة	
%51	1.53	8	9	30	هل تسعى لمواكبة أحدث الأبحاث والتوصيات الغذائية لتحسين أدائك في التمارين؟
		17	19.1	63.8	
%48	1.43	1	18	28	هل تستخدم موارد أو استشارات غذائية من مختصين لتحسين نظامك الغذائي؟
		2.1	38.3	59.6	
%45	1.36	6	5	36	ما مدى استعدادك لتغيير نظامك الغذائي بناءً على توصيات جديدة لتحسين الأداء البدني؟
		12.8	1%6	76.6	
%42	1.26	1	10	36	هل تفكر في استخدام تطبيقات غذائية أو أدوات تتبع لتحسين نظامك الغذائي
		2.1	21.3	76.6	
%46	1.39	استراتيجيات التحسين لتحسين الإداء الرياضي			

من نتائج الجدول (8) تبين أن الوزن المئوي لاستراتيجيات التحسين لتحسين الإداء الرياضي قد بلغ (%46)، وهو أقل من (%50) مما يشير إلى أن استخدام العينة لاستراتيجيات التحسين لتحسين الإداء الرياضي هو استخدام متوسط. وبالنظر إلى العبارات المكونة للمقياس نجد بأن أكثر استراتيجية يستخدمها أفراد العينة والتي تجاوزت (%50) هي مواكبة أحدث الأبحاث والتوصيات الغذائية لتحسين الأداء في التمارين.

أما فيما يتعلق ببقية الاستراتيجيات التي تحسن الأداء الرياضي فلم تصل إلى مستوى (%50)، أي أن العينة يستخدمونها بمستوى أقل من المتوسط، حيث بلغ مستوى استخدامهم لموارد أو استشارات غذائية من مختصين لتحسين النظام الغذائي (%48)، ومستوى استعدادهم لتغيير نظامهم الغذائي بناءً على توصيات جديدة لتحسين الأداء البدني (%45)، ومستوى تفكيرهم في استخدام تطبيقات غذائية أو أدوات تتبع لتحسين النظام الغذائي (%42).



شكل (5) يبين

استراتيجيات التحسين التي تستخدمها العينة لتحسين الأداء الرياضي

مناقشة النتائج:

يتضح من الجدول (4) والخاص بالإجابة على التساؤل الأول الذي ينص على "ما مستوى الوعي بالنظام الغذائي الصحي ودوره في تحسين الأداء لدى الممارسين بمراكز اللياقة البدنية، أن النتائج تشير بوضوح إلى أن مستوى الوعي بالنظام الغذائي الصحي بين الممارسين في مراكز اللياقة البدنية يحتاج إلى تحسين كبير، على الرغم من وجود بعض المعرفة بمكونات النظام الغذائي الصحي وتأثيرات محددة على الأداء البدني، إلا أن الوعي العام لا يزال غير كافٍ، هذا الوعي المنخفض يمكن أن يكون له تأثيرات سلبية على الأداء البدني والعافية العامة للممارسين، من الضروري تكثيف برامج التوعية والتعليم حول التغذية الصحية في مراكز اللياقة البدنية، مع التركيز على الألياف الغذائية، الترطيب الكافي، وفوائد الوجبات الصحية قبل التمرين، وتتفق هذه النتائج مع دراسة أحمد علي (2021) التي توصلت إلى أن هناك علاقة إيجابية قوية بين المعرفة الغذائية والأداء البدني، حيث أن الممارسين الذين يمتلكون مستوى عالٍ من الوعي الغذائي يظهرون أداءً أفضل مقارنة بغيرهم، ودراسة ليلى محمد (2020) التي أكدت أن التغذية السليمة تؤثر بشكل إيجابي على الأداء الرياضي، وتزيد من القدرة على التحمل البدني وتقليل التعب.

يتضح من الجدول (5) والخاص بالإجابة على التساؤل الثاني الذي ينص على "ما مستوى وعي العينة بتأثير النظام الغذائي المتبع على الأداء الرياضي، أن النتائج تشير هذه النتيجة إلى أن العينة تمتلك مستوى مقبولاً نسبياً من المعرفة بمكونات النظام الغذائي الصحي، حيث تجاوزت النسبة المرجعية بقليل، إلا أن هذا المستوى لا يزال بحاجة إلى تعزيز، خاصة في ظل الدور الحاسم للتغذية الصحية في تحسين الأداء البدني، وهذه النسبة تمثل حدًا أدنى للوعي المقبول، وتتفق النتائج مع دراسة كل من فاطمة أحمد (2019) التي وجدت أن تحسين الوعي الغذائي له تأثير كبير في تحسين الأداء وتقليل احتمالية الإصابات الناتجة عن نقص العناصر الغذائية، ودراسة محمد العتيبي (2020) التي أظهرت الدراسة أن هناك تحسناً ملحوظاً في الأداء البدني لدى الممارسين الذين لديهم وعي غذائي أعلى، خاصة في زيادة القوة البدنية والتحمل.

يتضح من الجدول (6) والخاص بالإجابة على التساؤل الثالث والخاص الذي ينص على "ما هي العادات الغذائية المتبعة من العينة لتحسين الأداء الرياضي، بوجه عام، يتضح من النتائج أن العادات الغذائية المتبعة من قبل العينة لتحسين الأداء الرياضي بمستوى متوسط، حيث يظهر لديهم اهتمام بالتحضير قبل التمارين وتناول وجبات متوازنة، لكن هناك فجوة في تبني عادات تناول وجبات بعد التمارين لتعويض العناصر الغذائية، وتتفق النتائج مع دراسة جيمس ويليامز (Williams,)

2018) التي أظهرت الدراسة أن اتباع نظام غذائي غني بالبروتينات والكربوهيدرات الصحية أدى إلى تحسين ملحوظ في الأداء البدني وزيادة في مستوى الطاقة لدى الممارسين.

ويتضح من الجدول (7) والخاص بالإجابة على التساؤل الرابع والذي على "ما هي درجة إلمام العينة بالمعرفة الغذائية التي تحسن الأداء الرياضي"، أن النتائج أشارت إلى أن إلمام العينة بالمعرفة الغذائية التي تحسن الأداء الرياضي يتسم بمستوى متوسط، مع معرفة جيدة حول بعض الجوانب مثل المكملات الغذائية، ولكن هناك نقص في الفهم الكامل لبعض التفاصيل الهامة مثل تأثير أنواع الدهون والسكريات، بوجه عام، تشير النتائج إلى أن إلمام العينة بالمعرفة الغذائية التي تحسن الأداء الرياضي يتسم بمستوى متوسط، مع معرفة جيدة حول بعض الجوانب مثل المكملات الغذائية، ولكن هناك نقص في الفهم الكامل لبعض التفاصيل الهامة مثل تأثير أنواع الدهون والسكريات، وتتفق النتائج مع دراسة سمير محمود (2021) التي وجدت الدراسة أن التغذية السليمة تساهم في تحسين القدرة على التحمل وتقليل الإجهاد البدني، مما يؤدي إلى أداء أفضل واستمرارية في التمارين الرياضية.

ويتضح من الجدول (8) والخاص بالإجابة على التساؤل الخامس الذي ينص على "ما هي استراتيجيات التحسين التي تستخدمها العينة لتحسين الأداء الرياضي"، من تحليل ومناقشة نتائج يتبين أن استراتيجيات التحسين التي تستخدمها العينة لتحسين الأداء الرياضي تتسم بمستوى متوسط، حيث بلغت النسبة العامة (46%)، وهي أقل من النسبة المرجعية (50%)، وبوجه عام، النتائج تشير إلى أن استراتيجيات التحسين التي تستخدمها العينة لتحسين الأداء الرياضي تتسم بمستوى متوسط، مع بعض التركيز على متابعة الأبحاث والتوصيات الغذائية. ومع ذلك، هناك حاجة لتحسين استخدام الاستشارات الغذائية، الاستعداد لتغيير النظام الغذائي، واستخدام الأدوات والتطبيقات التي يمكن أن تعزز الأداء الرياضي بشكل أكبر.

الاستنتاجات:

في ضوء نتائج الدراسة توصل الباحث إلى النتائج التالية:

- أ- مستوى الوعي بالنظام الغذائي الصحي بين الممارسين في مراكز اللياقة البدنية يحتاج إلى تحسين كبير، على الرغم من وجود بعض المعرفة بمكونات النظام الغذائي الصحي وتأثيرات محددة على الأداء البدني، إلا أن الوعي العام لا يزال غير كافٍ، هذا الوعي المنخفض يمكن أن يكون له تأثيرات سلبية على الأداء البدني والعافية العامة للممارسين.
- ب- تمتلك العينة مستوى مقبولاً نسبياً من المعرفة بمكونات النظام الغذائي الصحي، حيث تجاوزت النسبة المرجعية بقليل، إلا أن هذا المستوى لا يزال بحاجة إلى تعزيز، خاصة في ظل الدور الحاسم للتغذية الصحية في تحسين الأداء البدني.
- ت- العادات الغذائية المتبعة من قبل العينة لتحسين الأداء الرياضي بمستوى متوسط، حيث يظهر لديهم اهتمام بالتحضير قبل التمارين وتناول وجبات متوازنة، لكن هناك فجوة في تبني عادات تناول وجبات بعد التمارين لتعويض العناصر الغذائية.
- ث- إلمام العينة بالمعرفة الغذائية التي تحسن الأداء الرياضي يتسم بمستوى متوسط، مع معرفة جيدة حول بعض الجوانب مثل المكملات الغذائية.
- ج- أشارت النتائج إلى بوجه عام إلى أن استراتيجيات التحسين التي تستخدمها العينة لتحسين الأداء الرياضي تتسم بمستوى متوسط، مع بعض التركيز على متابعة الأبحاث والتوصيات الغذائية.

التوصيات:

- أ- تطوير وتنفيذ برامج تعليمية مستدامة تستهدف رفع مستوى الوعي بالنظام الغذائي الصحي بين الممارسين في مراكز اللياقة البدنية، تشمل ورش عمل، ندوات، ومواد تعليمية حول أهمية التغذية في تحسين الأداء البدني.
- ب- تحسين الوعي بالنظام الغذائي الصحي سيساهم في تحقيق توازن غذائي أفضل لدى الممارسين، مما سينعكس إيجابياً على أدائهم البدني وصحتهم العامة.
- ت- تقديم دورات تدريبية متقدمة تركز على مكونات النظام الغذائي الصحي وكيفية تأثيرها المباشر على الأداء الرياضي، مع تزويد المشاركين بإرشادات عملية لتطبيق هذه المعرفة في حياتهم اليومية.

- ث- تعزيز مستوى المعرفة الغذائية من شأنه أن يؤدي إلى تحسين أداء الممارسين في الأنشطة البدنية وزيادة استفادتهم من التمارين.
- ج- توجيه الممارسين نحو اتباع عادات غذائية متوازنة، خصوصاً فيما يتعلق بوجبات ما بعد التمارين لتعويض العناصر الغذائية المستهلكة، عبر تقديم استشارات غذائية فردية أو جماعية.
- ح- تبني عادات غذائية صحية سيعزز من قدرة الجسم على التعافي بعد التمارين، مما يؤدي إلى تحسين الأداء البدني على المدى الطويل.
- خ- تنظيم ورش عمل مخصصة لزيادة الفهم حول دور المكملات الغذائية وكيفية استخدامها بشكل آمن وفعال لتحسين الأداء الرياضي.
- د- زيادة الإلمام بالمكملات الغذائية سيساعد في تقليل الاستخدام غير الصحيح لها، وبالتالي تحقيق فوائد أكبر من التدريبات الرياضية.
- ذ- إنشاء منصة تواصل أو نشرات دورية تحتوي على أحدث الأبحاث والتوصيات الغذائية، وتشجيع الممارسين على متابعتها وتطبيقها في برامجهم الغذائية والرياضية.
- ر- الاطلاع المستمر على المستجدات في مجال التغذية سيساهم في تحديث ممارسات الأفراد الغذائية والرياضية بما يتوافق مع أحدث التوصيات العلمية.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية

1. أحمد، فاطمة. (2019). "التغذية الرياضية وأثرها على الصحة والأداء". دار الفكر.
2. البهي، عادل محمد (2018). التغذية الصحية والوقاية من الأمراض. دار الفكر العربي.
3. جابر، محمود (2020): أسس التدريب الرياضي وتطوير الأداء، دار الكتاب الحديث.
4. عبد الرحمن، سمير (2017): الأسس النفسية للتربية البدنية، دار الفكر العربي
5. العسيري، خالد عبد الرحمن (2021): التغذية والصحة النفسية: العلاقة بين الغذاء والمزاج، دار الهدى للنشر والتوزيع.
6. العواجي، فاطمة علي (2020): التوعية الغذائية وأثرها على الصحة، دار الحكمة للطباعة والنشر.
7. الغامدي، علي محمد (2012): التغذية السليمة والصحة العامة، دار الخريجي للنشر.
8. القصبي، عبد الله أحمد (2015): أساسيات التغذية والصحة، دار المريخ للنشر.
9. القيسي، أحمد. (2018): أساسيات التغذية الصحية، دار الهدى للنشر.
10. محمود، أحمد (2020): "أهمية النظام الغذائي في تحسين الأداء الرياضي"، دار النشر العربية.

ثانياً المراجع الاجنبية

- 11-Jon Smith (2018) Nutritional Knowledge and Its Impact on Physical Performance in Fitness Centers"
- 12-Jimes Williams (2018)"The Role of Nutritional Knowledge in Enhancing Performance in High-Intensity Fitness Training"

واقع استخدام التقنيات التعليمية الحديثة في تدريس مادة التربية البدنية من وجهة نظر معلمي المادة بمرحلة التعليم

الأساسي زليتن

The reality of using modern educational technologies in teaching physical education from the point of view of subject teachers at the Zliten basic education stage

أ.محمد غيث حماد

abnalwhag2222@gmail.com

أ.حسين الهادي اجعية

hosja81@gmail.com

تاريخ القبول / 2024/12/4

درجة التقييم (77 %)

تاريخ الاستلام / 2024/10/27

الكلمات المفتاحية: التقنية - تكنولوجيا التعليم - التربية البدنية

Keywords: technology - educational technology - physical education

ملخص البحث:

هدف هذا البحث الى التعرف على واقع استخدام التقنيات التعليمية الحديثة في تدريس مادة التربية البدنية من وجهة نظر معلمي المادة بمرحلة التعليم الأساسي، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي وذلك لملائمة لطبيعة هذا البحث، أدوات المستخدمة في البحث هي الاستبانة وتم اختيار العينة من معلمي التربية البدنية بمرحلة التعليم الأساسي بطريقة العشوائية البسيطة وبلغ عددهم 83 معلم وكانت اهم النتائج التي توصل اليها هذا البحث المحور الأول: التعرف على درجة توافر التقنيات التعليمية الحديثة في المدرسة، كانت أهم النتيجة تتوافر أجهزة الحاسوب التعليمية في المدارس إلى حد ما، وعدم توافر اقي الأجهزة التعليمية بالمدارس والمحور الثاني نسبة استخدام التقنيات التعليمية الحديثة في تدريس مادة التربية البدنية من وجهة نظر معلمي التربية البدنية، تحصل على ترتيب الاولى نسبة استخدام الهواتف الذكية في الدرس التربية البدنية (28.00%) إلى حد ما، واقل نسبة أستخدم جهاز عرض المواد المعتمدة في التدريس (2.67%) منعدمة تقريباً.

The aim of this research is to identify the reality of using modern educational techniques in teaching physical education from the point of view of teachers of the subject in the basic education stage. The researchers used the descriptive approach in order to suit the nature of this research. The tools used in the research are the questionnaire and then selecting a sample of physical education teachers in the education stage. The basic method was conducted using a simple random method, and their number reached 83 teachers. The most important findings of this research were the first axis: identifying the degree of availability of modern educational technologies in schools. The most important result was the availability of educational computers in schools to some extent, and the lack of availability of the most protective educational devices in schools. In teaching physical education, from the point of view of physical education teachers, the percentage of using smartphones in physical education lessons (28.00%) is ranked first, to a certain extent (28.00%), and the lowest percentage of using a device that displays dark materials in teaching (2.67%) is almost non-existent.

مقدمة البحث:

يتصف العصر الحالي بعصر المعلوماتية نظرا للتطورات المتلاحقة والمتسارعة فقد انتقلنا من عصر يعتمد علي استخدام الأدوات البسيطة الي عصر متوفرة فيه جميع التقنيات التي تساعد في تحقيق الأهداف بشكل أسرع وأسهل .

وهذا التطور يحتم المؤسسات التعليمية عامة وعلى المعلمين خاصة ضرورة مراجعة وتطوير أساليب وطرق تقديم المعلومات والمناهج الدراسية التي تساعد في عملية التعليم والتعلم، واستخدام الطريقة الحديثة في التدريس بناء على أسس مدروسة وأبحاث ثبت صحتها بالتجارب، إن تقنيات التعليم بمعناها الشامل تضم الطرق والأدوات والمواد والأجهزة المستخدمة في نظام تعليمي معين بغرض تحقيق أهداف تعليمية محددة، و تعني الأخذ بالتقنيات وفق نظريات التعليم والتعلم، ويؤكد هذا الأسلوب أن الأنظمة المتكاملة لدور الوسائل التعليمية وارتباطها بغيرها من الأنظمة ارتباطاً متبادلاً (6: 35)

ويتضح أن تقنيات التعليم تحتل مكاناً بارزاً على سلم أولويات المؤسسات التربوية التعليمية في جميع الدول لما لها من دور كبير في تحسين وإثراء العملية التعليمية، (4 : 42)

فالتقنيات التعليمية لها استخدامات متعددة ومتنوعة في العملية التعليمية وفي مجال التربية البدنية خاصة، حيث تقدم تنمية شاملة للمتعلم من جميع النواحي البدنية و المعرفية و المهارية والنفسية والاجتماعية، لذا فإن درس التربية البدنية والأنشطة الرياضية المدرسية المتنوعة النظرية والعملية، لابد لها من استخدام التقنيات المختلفة التي تتلاءم مع المستوى التلاميذ، والنشاط الرياضي المطلوب تعلمه (4: 165) (3 : 55)

مشكلة البحث:

على الرغم من التطور في شتى مجالات الحياة عامة والعملية التعليمية خاصة، ظهور تقنيات يمكن استخدامها في مجال التربية البدنية إلا أنها في مجتمعنا الليبي مازالت تبعد عنها مسافات ولم تدخل على نطاق واسع حيز التنفيذ على نطاق الواسع، رغم الأدوار المهمة التي تلعبها في العملية التعليمية عموماً والتعلم الحركي خصوصاً، وإن استخدام تقنيات التعليمية داخل وخارج حجرات دراسية التربية البدنية، وتوظيفها بطريقة صحيحة تؤدي إلى ممارسة تعليمية أكثر فائدة وجدوى من استخدام الطريقة التقليدية في التدريس

بعد تطرق الباحثان لعرض متغيرات البحث والمتمثلة في تقنيات التعليم الحديثة وأهميتها في عملية التعليم والتعلم للحصول على مخرجات بمواصفات جيدة لمدخلات منظومة التدريس وعمليات تنفيذها والتي تؤكد على الإيجابية بين المعلم والمتعلم والمنهج والبيئة التعليمية وربطها بمقرر مادة التربية البدنية والقائمين على عملية التدريس من المعلمين، قد لاحظ الباحثان من خلال عملهم كمعلمين تربية بدنية أن عملية التدريس تتم في غياب وسائل تقنيات التدريس الحديثة لأسباب عديدة، منها عدم وجود معامل لتقنيات التعليم، وعدم اهتمام معلمي التربية البدنية بعمليتي التخطيط والتنفيذ لأهداف المقررات الدراسية لضعف المستوى

الفني في التعامل معها وطرق صيانتها، وتوظيفها في الموقف التدريسية المختلفة وأصبحت عملية التدريس تتمركز حول الروتين التقليدي وهو الشرح واللقاء للمعارف والمعلومات دون النظر إلى احتياجات المتعلمين وفروقهم الفردية واستثارة دوافعهم للتعلم، مما دفع الباحثان إلى إجراء هذا البحث للتعرف على واقع استخدام تقنيات التعليم الحديثة في تدريس التربية البدنية والصعوبات التي تواجه معلمي التربية البدنية بمرحلة التعليم الأساسي بمدينة زليتن

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على:

1. على واقع استخدام التقنيات التعليمية الحديثة في تدريس مادة التربية البدنية.
2. على درجة استخدام التقنيات التعليمية الحديثة في تدريس مادة التربية البدنية

تساؤلات البحث:

1. - ما درجة توفر التقنيات التعليمية الحديثة في تدريس مادة التربية البدنية
2. - ما درجة استخدام التقنيات التعليمية الحديثة في تدريس مادة التربية البدنية

مصطلحات البحث:

تقنيات التعليم : عرفته رابطة الاتصالات التربوية الأمريكية " بأنه علم يبحث في النظرية والتطبيق الخاصة بتصميم العمليات والمصادر وتطويرها، واستخدامها، وإدارتها، وتقويمها من أجل التعلم (1 : 14)

التقنيات الحديثة : يعرفها الشهواني ومرعي بأنها مجموعة من المستحدثات التعليمية المعاصرة التي تتكون من منظومة متكاملة عبارة عن أجهزة وبرمجيات التي تسهم في نفل وبث المعلومات لخدمة المؤسسات التعليمية المختلفة عن طريق هذه المنظومة المتكاملة لتحقيق أهداف التعليمية والوصول الي تعليم افضل واكثر تفاعلية (5:6)

مادة التربية البدنية: هي جزء من العملية التربوية تهدف إلى تحسين أو تكوين فرد (التلميذ) من الناحية البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية من خلال النشاط الرياضي ، تعريف إجرائي

معلم التربية البدنية: هو شخص مؤهل علمياً ويقوم بواجبات تربوية من خلال الأنشطة البدنية والرياضية، تعريف إجرائي

حدود البحث:

- 1 - الحدود الموضوعية يقتصر البحث على واقع استخدام التقنيات التعليمية الحديثة في تدريس مادة التربية البدنية من وجهة نظر معلمي المادة بمرحلة التعليم الأساسي زليتن .
- 2 - الحدود البشرية: معلمي مادة التربية البدنية بمرحلة التعليم الأساسي.

3 - الحدود المكانية: مدارس التعليم الأساسي بمدينة زليتن. 4 - الحدود الزمنية: أجرى هذا البحث . 2023 / 2024م

الدراسات السابقة او الدراسات النظرية

دراسة : كمال رويبح، 2012، بعنوان : استخدام الوسائط التكنولوجية في العملية التعليمية دراسة ميدانية بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة بالجلفة " وتهدف الدراسة للتعرف على مدي العارض كأحد الوسائل التكنولوجية التي تستخدم في نظام التعليم الجامعي من وجهة نظر الأساتذة والطلبة الجامعيين بالجزائر، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بتطبيق استبيان من تصميم الباحث علي عينة قوامها 45 استاذ اختيروا بالطريقة العشوائية، وأسفرت النتائج علي تحقيق الفرضية التي تنص علي ان الشرح باستخدام شاشة العرض عنصر أساسي في العملية التعليمية لدي أساتذة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة.

دراسة راشد محمد راشد بن جساس 2020 م، بعنوان " واقع التعليم عن البعد في منهج التربية البدنية من وجهة نظر معلمي المرحلة الثانوية بمدينة الرياض " وهدف هذا البحث الى التعرف على واقع التعليم عن البعد في منهج التربية البدنية من وجهة نظر معلمي المرحلة الثانوية بمدينة الرياض بالملكة العربية السعودية، واستخدم المنهج الوصفي وتكونت العينة من (101) معلم تربية بدنية يمثلون (78.9 %) من مجتمع البحث، أظهرت النتائج البحث الى تفعيل التعليم عن البعد في المنهج التربية البدنية عن المنصات والتطبيقات التعليمية الالكترونية، وتوفير برامج تنمية مهنية تعنى بتوظيف التعليم عن البعد في التربية البدنية بالمرحلة الثانوية .

دراسة ابوبكر نويري 2021م بعنوان واقع استخدام تكنولوجيا التعليم في التدريس التربية البدنية والرياضة، تهدف الدراسة الى معرفة مدى استخدام تكنولوجيا التعليم في التدريس التربية البدنية والرياضة على مستوى ثانويات المسلية ،استخدم باحث منهج الوصفي وتكونت العينة من 40 معلم من التعليم الثانوي، واطهرت النتائج يوجد تقصير في استخدام التكنولوجيا بي شكل كبير، اعتماد المعلم على استخدام الحاسب الالي في تدريس حصة التربية البدنية ،

دراسة جاد مزاهرة واخرون 2023م بعنوان واقع استخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة في درس التربية الرياضية من وجهة معلمي التربية الرياضية ويهدف البحث الى واقع وفروق استخدام تكنولوجيا التعليم في درس التربية الرياضية تبعاً لمتغير الجنس، المؤهل العلمي، الخبرة، المرحلة التي يدرسها، استخدم الباحث المنهج الوصفي، وتكونت العينة من 90 معلم معلمة من محافظة اريد الأردن، واطهرت النتائج لم يكن لاستخدام التكنولوجيا أي اثر إيجابي في درس التربية الرياضية وكان هناك اثر إيجابي استخدام التكنولوجيا لدى معلمي التربية الرياضية تعزي لمتغير الخبرة

إجراءات البحث:

منهج البحث: منهج البحث: قام الباحثان باستخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وذلك لملائمة لطبيعة البحث وأهدافه.

مجتمع البحث: تكون مجتمع البحث من معلمي التربية البدنية لمرحلة التعليم الأساسي زليتن ليبيا 2023 م / 2024 م،
عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بطريقة العشوائية البسيطة وعددها (83) من معلمي التربية البدنية بمدينة زليتن
خطوات بناء الاستبيان: أ- تحديد المحاور الرئيسية للاستبيان: قام الباحثان بتحديد المحاور الرئيسية للاستبيان عن طريق الاطلاع على الدراسات العلمية والمراجع المتخصصة، ثم قام الباحثان بتصميم الاستمارة وعرضها على الخبراء وذلك لاستطلاع رأيهم العلمي حول المحاور الرئيسية المقترحة للاستمارة، ومعرفة مدى ارتباط المحور المرتبط بموضوع البحث، وإضافة أي محاور أخرى أو دمج بعضها البعض أو حذف بعضها، ومعرفة النسبة المئوية لكل محور. وقد تم تحديد محورين رئيسيين لاستمارة الاستبيان تمثلت في (التعرف على درجة توافر التقنيات التعليمية الحديثة في المدرسة - نسبة استخدام التقنيات التعليمية الحديثة في تدريس مادة التربية البدنية من وجهة نظر معلمي التربية البدنية)، في ليبيا.

ب- تحديد العبارات المكونة للاستبيان وصياغتها: قام الباحثان بصياغة العبارات الخاصة بكل محور من خلال الإطلاع على الدراسات المرجعية وما جاءت به بعض المراجع المتخصصة، وكذلك الإستعانة بشبكة المعلومات الدولية (الإنترنت)، وتم اختيار المعايير الآتية لوضع العبارات الخاصة بكل محور:- أن تكون للعبارة معنى واحد محدد أو تتبنى فكرة واحدة فقط لتعبر عنها، وتكون استقلالية كل عبارة عن غيرها من عبارات الاستبيان، واستبعاد المفردات البديهية والمفردات المعقدة، ثم قام الباحثان بتصميم استمارة الاستبيان في صورتها المبدئية، وتم عرضها على مجموعة من الخبراء في هذا المجال، وذلك لاستطلاع رأيهم العلمي حول مدى مناسبة العبارات الموضوعية لكل محور وكذلك مدى مناسبة ميزان التقدير المقترح لاستخدامه في التطبيق الأساسي، وكذلك اقتراح ميزان آخر أكثر مناسبة وكانت استجابة الخبراء لميزان التقدير الثلاثي المقترح والمتمثل في (أوافق - أوافق لحد ما - لا أوافق) بنسبة 100%، وقد بلغ عدد عبارات الاستبيان (26) عبارة موزعة على المحورين الأساسيين للاستبيان، وجنول رقم (1) يوضح ذلك:-

ت	محاور استمارة الاستبيان	عدد العبارات	النسبة المئوية
1	درجة توافر التقنيات التعليمية الحديثة في المدرسة	13	50%
2	نسبة استخدام التقنيات التعليمية الحديثة في تدريس مادة التربية البدنية من وجهة نظر معلمي التربية البدنية	13	50%
الإجمالي		26	100%

المعاملات العلمية لاستمارة الاستبيان:

1- معامل الصدق: قام الباحثان بحساب معامل الصدق من خلال طريقتين هما:- أ- **صدق المحكمين (المحتوى):** قام الباحث بعرض محاور وعبارات استمارة الاستبيان على الخبراء، وذلك لاستطلاع رأيهم العلمي حول مدى مناسبة المحاور والعبارات الموضوعية لكل محور، وكذلك مدى مناسبة ميزان التقدير الثلاثي المقترح المتمثل في (أوافق - أوافق لحد ما - لا أوافق) بغرض حساب درجة اتفاقهم على المحاور والعبارات، وبهذا تحقق الباحث من صدق ومضمون محاور وعبارات الاستبيان وفقاً لآراء

الخبراء حيث ارتضى الباحث بنسبة (80%) فأكثر للموافقة على المحاور والعبارات، وجدول رقم (2) يوضح ذلك:-
النسبة المئوية لآراء الخبراء حول محاور الاستبيان (ن = 5)

ت	محاور استمارة الاستبيان	التكرارات			النسبة المئوية
		مناسب	غير مناسب	تعديل	
1	درجة توافر التقنيات التعليمية الحديثة في المدرسة	5	0	0	%100
2	نسبة استخدام التقنيات الحديثة في تدريس مادة التربية البدنية من وجهة نظر معلمي التربية البدنية	5	0	0	%100

يتضح من جدول (2) والخاص بالنسبة المئوية لموافقة الخبراء على محاور استمارة الاستبيان المقترحة تم التوصل إلى محاور استمارة الاستبيان في صورته المبدئية دون إجراء أي تعديلات.

ثم قام الباحث بعرض عبارات الاستبيان على مجموعة الخبراء، وذلك لاستطلاع رأيهم العلمي حول مدى مناسبة العبارات الموضوعية لكل محور بغرض حساب درجة اتفاقهم على العبارات، وبهذا تحقق الباحثان من صدق ومضمون عبارات الاستبيان وفقاً لآراء الخبراء. ويوضح ذلك كل من جدولي (3)، (4):- **جدول (3)**

النسبة المئوية لآراء الخبراء نحو الصورة المبدئية لعبارات الاستبيان (ن = 5)

ت	محاور وعبارات استمارة الاستبيان	التكرار	النسبة المئوية
المحور الأول: التعرف على درجة توافر التقنيات التعليمية الحديثة في المدرسة			
1	أجهزة الحاسوب التعليمية	5	%100
2	شبكة الاتصالات العالمية (الإنترنت)	4	%80
3	مواقع تقنيات تعليمية إلكترونية	4	%80
4	شاشات عرض تعليمية	4	%80
5	جهاز عرض الشفافيات.	5	%100
6	جهاز عرض الأفلام الثابتة	5	%100
7	الأجهزة اللوحية (iPad).	4	%80
8	جهاز عرض المواد المعتمدة .	5	%100

9	جهاز عرض البيانات (Data Show).	4	%80
10	جهاز فيديو + أشرطة فيديو تعليمية	4	%80
11	أجهزة الهواتف الذكية	5	%100
12	جهاز شرائح تعليمية	4	%80
13	السبورة الذكية	5	%100

جدول (4)

النسبة المئوية لآراء الخبراء نحو الصورة المبدئية لعبارات الاستبيان (ن = 5)

ت	محاور وعبارات استمارة الاستبيان	التكرار	النسبة المئوية
المحور الثاني: نسبة استخدام التقنيات التعليمية الحديثة في تدريس مادة التربية البدنية من وجهة نظر معلمي التربية البدنية			
1	أستخدم جهاز عرض الشفافيات في مادة التربية البدنية.	5	%100
2	أستخدم شبكة الاتصالات العالمية (الإنترنت) في درس التربية البدنية	5	%100
3	أستخدم مواقع التقنيات التعليمية إلكترونية في التدريس مادة التربية البدنية.	5	%100
4	أستخدم جهاز عرض الأفلام الثابتة في تعليم بعض المهارات الرياضية في درس التربية البدنية	4	%80
5	يستخدم جهاز العرض Data Show. لعرض المهارات الحركية في الدرس.	5	%100
6	أستخدم جهاز فيديو + أشرطة فيديو تعليمية لعرض جملة الحركية.	4	%80
7	أستخدم جهاز عرض الشرائح تعليم بعض المصطلحات الرياضية.	4	%80
8	أستخدم جهاز عرض المواد المعتمدة في تدريس	4	%80
9	أتعامل مع أجهزة حاسوب تعليمية في تدريس بشكل مستمر.	5	%100
10	أستخدم الأجهزة اللوحية (iPad) في الدرس.	5	%100

11	أستخدم السبورة الذكية في تدريس مادة التربية البدنية.	5	%100
12	أستخدم شرائح تعليمية في تعليم بعض مهارات الحركة.	4	%80
13	أستخدم الهواتف الذكية في الدرس التربية البدنية.	5	%100

صدق الاتساق الداخلي:

قام الباحثان بإجراء دراسة استطلاعية من خلال تطبيق استمارة الاستبيان بعد أخذ رأي الخبراء على العينة الاستطلاعية التي بلغ قوامها (30) فرد والتي تم تحديدها مسبقاً، وذلك لحساب صدق الاتساق الداخلي عن طريق حساب معامل الارتباط بطريقة (بيرسون) بين عبارات كل محور والمجموع الكلي للمحور التي تنتمي إليه العبارة، ويوضح ذلك كل من جدولي (5)، (6):-

جدول (5)

معامل الارتباط بين درجات عبارات الاستبيان والمجموع الكلي للمحور التي تنتمي إليه (ن = 30)

ت	محاور وعبارات استمارة الاستبيان	معامل الارتباط (ر)
المحور الأول: التعرف على درجة توافر التقنيات التعليمية الحديثة في المدرسة		
1	أجهزة الحاسوب التعليمية	0.823
2	شبكة الاتصالات العالمية (الإنترنت)	0.594
3	مواقع تقنيات تعليمية إلكترونية	0.504
4	شاشات عرض تعليمية	0.910
5	جهاز عرض الشفافيات.	0.804
6	جهاز عرض الأفلام الثابتة	0.971
7	الأجهزة اللوحية (iPad).	0.304
8	جهاز عرض المواد المعتمدة .	0.533
9	جهاز عرض البيانات (Data Show).	0.771
10	جهاز فيديو + أشطرة فيديو تعليمية	0.751
11	أجهزة الهواتف الذكية	0.857

0.982	جهاز شرائح التعليمية	12
0.847	السبورة الذكية	13

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (0.05) عند درجة حرية 29 = 0.349

جدول (6)

معامل الارتباط بين درجات عبارات الاستبيان والمجموع الكلي للمحور التي تنتمي إليه (ن = 30)

ت	محاور وعبارات استمارة الاستبيان	معامل الارتباط (ر)
المحور الثاني: نسبة استخدام التقنيات التعليمية الحديثة في تدريس مادة التربية البدنية من وجهة نظر معلمي التربية البدنية		
1	أستخدم جهاز عرض الشفافيات في مادة التربية البدنية.	0.715
2	أستخدم شبكة الاتصالات العالمية (الإنترنت) في درس التربية البدنية	0.981
3	أستخدم مواقع التقنيات التعليمية إلكترونية في التدريس مادة التربية البدنية.	0.628
4	أستخدم جهاز عرض الأفلام الثابتة في تعليم بعض المهارات الرياضية في درس التربية البدنية	0.624
5	يستخدم جهاز العرض Data Show. لعرض المهارات الحركية في الدرس.	0.857
6	أستخدم جهاز فيديو + أشرطة فيديو تعليمية لعرض جملة الحركية.	0.671
7	أستخدم جهاز عرض الشرائح تعليم بعض المصطلحات الرياضية.	0.954
8	أستخدم جهاز عرض المواد المعتمدة في تدريس	0.928
9	أعامل مع أجهزة حاسوب تعليمية في تدريس بشكل مستمر.	0.814
10	أستخدم الأجهزة اللوحية (iPad) في الدرس.	0.815
11	أستخدم السبورة الذكية في تدريس مادة التربية البدنية.	0.825

0.739	أستخدم شرائح تعليمية في تعليم بعض مهارات الحركية.	12
0.923	أستخدم الهواتف الذكية في الدرس التربية البدنية.	13

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (0.05) عند درجة حرية 29 = 0.349

معامل الثبات: لتحقيق ثبات استمارة الاستبيان قام الباحثان باستخدام معامل (ألفا كرونباخ)، وكانت نتيجة معاملات الثبات كما يوضحها جدول رقم (7) على النحو التالي:-

جدول 7

قيم معامل (Alpha) لمحاور الاستبيان (ن = 30)

ت	محاور استمارة الاستبيان	عدد العبارات	قيمة معامل (Alpha)
1	درجة توافر التقنيات التعليمية الحديثة في المدرسة	13	*0.865
2	نسبة استخدام التقنيات الحديثة في تدريس مادة التربية البدنية من وجهة نظر معلمي التربية البدنية	13	*0.874

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (0.05) عند درجة حرية 29 = 0.349

يتضح من جدول (7) أن قيم معاملات الثبات بطريقة (Alpha) ألفا كرونباخ تراوحت ما بين (*0.865 : *0.874)، وذلك يُشير إلى أن محاور وعبارات استمارة الاستبيان على درجة مقبولة من الصدق والثبات بإجمالي عدد (26) عبارة، وقد أصبحت جاهزة للتطبيق على العينة الأساسية.

الدراسة الأساسية: بعد تحديد مشكلة الدراسة وأهدافها وتساؤلاتها واختيار عينة الدراسة قام الباحثان بالآتي:-

1- الحصول على الموافقات الإدارية اللازمة من الجهات المختصة لتنفيذ إجراءات الدراسة.

2- تطبيق استمارة الاستبيان في الفترة من (15 / 09 / 2024م) إلى (30 / 09 / 2024م).

3- تفرغ النتائج في الفترة من (05 / 10 / 2024م) إلى (13 / 10 / 2024م) باستخدام ميزان التقدير الثلاثي (أوافق تماماً - أوافق لحد ما - غير موافق)، ودرجاته (3 - 2 - 1)، حيثُ ارتضى الباحثان بمستوى (0.05) لقبول وتفسير نتائج البحث، كما ارتضى بقبول النتائج التي تجاوزت نسبة (80%) فما فوق. 4- استخدام المعالجات الإحصائية spss

المعالجات الإحصائية: استخدم الباحثان المعالجات الإحصائية الملائمة لطبيعة بيانات الدراسة وذلك من خلال استخدام البرنامج الإحصائي SPss وهي كالتالي : 1. النسبة المئوية. 2- معامل الصدق أ_ الصدق المحكمين (صدق المحتوى) ، ب صدق الاتساق الداخلي (معامل الارتباط) - معامل الثبات (معادلة ألفا كرونباخ). التكرارات - الوسط المرجحي - الانحراف المعياري - الانحراف المعياري - الوزن المئوي - اختبار دلالة الفروق الإحصائية T.test - إتجاه العينة - رتبة العيارات داخل كل محور - عرض وتفسير ومناقشة النتائج : تحقيقاً لهدف البحث وما توصل إليه الباحثان من بيانات من خلال المنهج المستخدم وعينة الدراسة وأدوات جمع البيانات المختارة والتحليل الإحصائي المستخدم سوف يقوم الباحثان بعرض وتفسير ومناقشة

المحور الأول: التعرف على درجة توافر التقنيات التعليمية الحديثة في المدرسة

جدول (11)

التكرارات والوسط المرجح والوزن المئوي واختبار T واتجاه العينة ورتبة العبارات للمحور الأول للاستبيان (ن 83)

ت	عبارات المحور الأول: التعرف على درجة توافر التقنيات التعليمية الحديثة في المدرسة	التكرارات			الوسط المرجح	الوزن المئوي %	T.test	اتجاه العينة	رتبة العبارة
		أوافق	لحد ما	لا أوافق					
1	أجهزة الحاسوب التعليمية	21	36	26	1.94	64.67%	2.38	لحد ما	1
2	شبكة الاتصالات العالمية (الإنترنت)	16	26	41	1.70	56.67%	7.69	لا أوافق	2
3	مواقع تقنيات إلكترونية تعليمية إلكترونية			83	1.00	33.33%	9.26	لا أوافق	8
4	شاشات عرض تعليمية	02	05	76	1.11	37.00%	6.36	لا أوافق	6
5	جهاز عرض الشفافيات.			83	1.00	33.33%	9.26	لا أوافق	10
6	جهاز عرض الأفلام الثابتة			83	1.00	33.33%	9.26	لا أوافق	11
7	الأجهزة اللوحية (iPad).	06	12	65	1.29	43.00%	6.57	لا أوافق	4
8	جهاز عرض المواد المعتمدة .			83	1.00	33.33%	9.26	لا أوافق	12
9	جهاز عرض البيانات (Data Show).		13	70	1.16	36.67%	7.92	لا أوافق	5
10	جهاز فيديو + أشرطة فيديو تعليمية			83	1.00	33.33%	9.26	لا أوافق	9
11	أجهزة الهواتف الذكية	20	17	46	1.67	55.67%	3.47	لحد ما	3
12	جهاز شرائح تعليمية			83	1.00	33.33%	9.26	لا أوافق	13
13	السبورة الذكية			83	1.00	33.33%	9.26	لا أوافق	7

قيمة (T) الجدولية عند مستوى (0.05) عند درجة حرية (ن - 1) (30) = 1.990

يتضح من نتائج عبارات المحور الأول للاستبيان (التعرف على درجة توافر التقنيات التعليمية الحديثة في المدرسة) في جدول (11) - جاءت العبارة رقم (1) التي تنص على (توافر أجهزة الحاسوب التعليمية) في الترتيب (1) حيث رأى الباحثان أن أفراد عينة البحث قد أجابوا بأنهم موافقون لحد ما بنسبة (64.67%) بأن أجهزة الحاسوب متوفرة إلى حد ما، وذلك بمتوسط (T.test) حسابي يساوي (1.94) الأمر الذي أكدته اختبار T بأن هناك دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة قيد البحث في تلك العبارة. - جاءت العبارة رقم (2) التي تنص على (توافر شبكة الاتصالات العالمية الإنترنت بالمدرسة) في الترتيب (2) حيث رأى الباحث أن أفراد عينة البحث قد أجابوا بأنهم لا أوافق بمعنى لا يوجد شبكة (إنترنت) بالعديد من المدارس بنسبة (56.67%) وذلك بمتوسط حسابي يساوي (1.70)، الأمر الذي أكدته اختبار (T.test) بأن هناك دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة قيد البحث في تلك العبارة. - جاءت العبارة رقم (11) التي تنص على (توافر أجهزة الهواتف الذكية) في الترتيب (3) حيث رأى الباحثان أن أفراد عينة البحث قد أجابوا بأنهم لحد ما بنسبة (55.67%) وذلك بمتوسط حسابي يساوي (1.67)، الأمر الذي أكدته اختبار T بأن هناك دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة قيد البحث في تلك العبارة.

جاءت العبارة رقم (9) التي تنص على (توافر جهاز عرض البيانات) في الترتيب (5) حيث رأى الباحثان أن أفراد عينة البحث قد أجابوا بأنهم لا أوافق بمعنى لا يوجد جهاز عرض البيانات بالعديد من المدارس بنسبة (36.67%) وذلك بمتوسط حسابي يساوي (1.16)، الأمر الذي أكدته اختبار (T.test) بأن هناك دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة قيد البحث في تلك العبارة.

جاءت العبارة رقم (4) التي تنص على (توافر شاشات العرض التعليمية) في الترتيب (6) حيث رأى الباحثان أن أفراد عينة البحث قد أجابوا بأنهم لا أوافق بمعنى لا يوجد شاشات عرض تعليمية بالعديد من المدارس بنسبة (37.00%) وذلك بمتوسط حسابي يساوي (1.11)، الأمر الذي أكدته اختبار (T.test) بأن هناك دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة قيد البحث في تلك العبارة.

جاءت العبارة رقم (13) التي تنص على (توافر السبورة الذكية) في الترتيب (7) حيث رأى الباحثان أن أفراد عينة البحث قد أجابوا بأنهم لا أوافق بمعنى لا يوجد سبورة ذكية بالعديد من المدارس بنسبة (33.33%) وذلك بمتوسط حسابي يساوي (1.00)، الأمر الذي أكدته اختبار (T.test) بأن هناك دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة قيد البحث في تلك العبارة.

جاءت العبارة رقم (3) التي تنص على (توافر مواقع تقنيات تعليمية إلكترونية بالمدرسة) في الترتيب (8) حيث رأى الباحثان أن أفراد عينة البحث قد أجابوا بأنهم لا أوافق بمعنى لا يوجد مواقع تقنيات تعليمية إلكترونية بالعديد من المدارس بنسبة (33.33%) وذلك بمتوسط حسابي يساوي (1.00)، الأمر الذي أكدته اختبار (T.test) بأن هناك دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة قيد البحث في تلك العبارة.

جاءت العبارة رقم (10) التي تنص على (توافر جهاز الفيديو+اشرطة فيديو تعليمية بالمدرسة) في الترتيب (9) حيث رأى الباحثان أن أفراد عينة البحث قد أجابوا بأنهم لا أوافق بمعنى لا يوجد جهاز فيديو+اشرطة فيديو تعليمية بالعديد من المدارس بنسبة (33.33%) وذلك بمتوسط حسابي يساوي (1.00)، الأمر الذي أكدته اختبار (T.test) بأن هناك دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة قيد البحث في تلك العبارة.

جاءت العبارة رقم (5) التي تنص على (جهاز عرض الشفافيات بالمدرسة) في الترتيب (10) حيث رأى الباحثان أن أفراد عينة البحث قد أجابوا بأنهم لا أوافق بمعنى لا يوجد جهاز عرض الشفافيات بالعديد من المدارس بنسبة (33.33%) وذلك بمتوسط حسابي يساوي (1.00)، الأمر الذي أكدته اختبار (T.test) بأن هناك دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة قيد البحث في تلك العبارة.

جاءت العبارة رقم (6) التي تنص على (توافر جهاز عرض الأفلام الثابتة بالمدرسة) في الترتيب (11) حيث رأى الباحثان أن أفراد عينة البحث قد أجابوا بأنهم لا أوافق بمعنى لا يوجد جهاز عرض الأفلام الثابتة بالعديد من المدارس بنسبة (33.33%) وذلك بمتوسط حسابي يساوي (1.00)، الأمر الذي أكدته اختبار (T.test) بأن هناك دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة قيد البحث في تلك العبارة.

جاءت العبارة رقم (8) التي تنص على (توافر جهاز عرض المواد المعتمدة بالمدرسة) في الترتيب (12) حيث رأى الباحثان أن أفراد عينة البحث قد أجابوا بأنهم لا أوافق بمعنى لا يوجد جهاز عرض المواد المعتمدة بالعديد من المدارس بنسبة (33.33%) وذلك بمتوسط حسابي يساوي (1.00)، الأمر الذي أكدته اختبار (T.test) بأن هناك دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة قيد البحث في تلك العبارة.

جاءت العبارة رقم (12) التي تنص على (توافر جهاز الشرائح التعليمية بالمدرسة) في الترتيب (13) حيث رأى الباحثان أن أفراد عينة البحث قد أجابوا بأنهم لا أوافق بمعنى لا يوجد جهاز عرض الشرائح التعليمية بالعديد من المدارس بنسبة (33.33%) وذلك بمتوسط حسابي يساوي (1.00)، الأمر الذي أكدته اختبار (T.test) بأن هناك دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة قيد البحث في تلك العبارة استجابات أفراد العينة قيد البحث في تلك العبارة.

تحقيقاً لهدف الدراسة وما توصل إليه الباحثان من بيانات من خلال المنهج المستخدم وعينة الدراسة وأدوات جمع البيانات المختارة والتحليل الإحصائي المستخدم سوف يقوم الباحث بعرض وتفسير ومناقشة

المحور الثاني: نسبة استخدام التقنيات التعليمية الحديثة في تدريس مادة التربية البدنية من وجهة نظر معلمي التربية البدنية.

جدول (12)

التكرارات والوسط المرجح والوزن المئوي واختبار (T) واتجاه العينة ورتبة العبارات للمحور الثاني للاستبيان (ن = 83)

ت	عبارات المحور الثاني: نسبة استخدام التقنيات التعليمية الحديثة في تدريس مادة التربية البدنية من وجهة نظر معلمي التربية البدنية	التكرارات			الوسط المرجح	الوزن المئوي %	T.test	اتجاه العينة	رتبة العبارة
		أوافق	لحد ما	لا أوافق					
1	أستخدم جهاز عرض الشفافيات في مادة التربية البدنية.	06	20	57	2.61	87.00%	6.22	لا أوافق	6
2	أستخدم شبكة الاتصالات العالمية (الإنترنت) في درس التربية البدنية	22	14	47	2.30	76.67%	3.16	لا أوافق	11
3	أستخدم مواقع التقنيات التعليمية إلكترونية في التدريس مادة التربية البدنية.	14	33	36	2.27	75.66%	2.90	لا أوافق	12
4	أستخدم جهاز عرض الأفلام الثابتة في تعليم بعض المهارات الرياضية في درس التربية البدنية	02	18	63	2.73	91.00%	7.76	لا أوافق	5
5	يستخدم جهاز العرض Data Show. لعرض المهارات الحركية في الدرس.	17	07	59	2.51	83.67%	5.37	لا أوافق	8
6	أستخدم جهاز فيديو + أشرطة فيديو تعليمية لعرض جملة الحركية.	03	10	70	2.80	93.33%	8.33	لا أوافق	4
7	أستخدم جهاز عرض الشرائح تعليم بعض المصطلحات الرياضية.	02	12	69	2.81	93.67%	8.62	لا أوافق	3
8	أستخدم جهاز عرض المواد المعتمدة في تدريس		07	76	2.92	97.33%	9.38	لا أوافق	1
9	أتعامل مع أجهزة حاسوب تعليمية في تدريس بشكل مستمر.	12	10	61	2.59	86.33%	6.27	لا أوافق	7
10	أستخدم الأجهزة اللوحية (iPad) في الدرس.	17	13	53	2.43	81.00%	5.38	لا أوافق	9
11	أستخدم السبورة الذكية في تدريس مادة التربية البدنية.	05	06	72	2.81	93.67%	8.62	لا أوافق	2
12	أستخدم شرائح تعليمية في تعليم بعض مهارات الحركية.	11	27	45	2.41	80.33%	4.31	لا أوافق	10
13	أستخدم الهواتف الذكية في الدرس التربية البدنية.	30	36	17	2.16	72.00%	1.70	لحد ما	13

قيمة (T) الجدولية عند مستوى (0.05) عند درجة حرية (ن - 1) (82) = 1.990

يتضح من نتائج عبارات المحور الثاني للاستبيان (نسبة استخدام التقنيات التعليمية الحديثة في تدريس مادة التربية البدنية من وجهة نظر معلمي التربية البدنية) في الجدول (12) الاتي

جاءت العبارة رقم (8) التي تنص على (استخدام جهاز عرض المواد التعليمية المعتمدة في تدريس مادة التربية البدنية) في الترتيب (1) حيث رأى الباحثان أن أفراد عينة البحث قد أجابوا بأنهم لا أوافق بمعنى لا يوجد جهاز عرض المواد التعليمية المعتمدة في تدريس مادة التربية البدنية (بنسبة 97.33%) وذلك بمتوسط حسابي يساوي (2.92)، الأمر الذي أكدته اختبار (T.test) بأن هناك دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة قيد البحث في تلك العبارة

جاءت العبارة رقم (11) التي تنص على (استخدام السبورة الذكية في تدريس مادة التربية البدنية) في الترتيب (2) حيث رأى الباحثان أن أفراد عينة البحث قد أجابوا بأنهم لا أوافق بمعنى لا يوجد سبورة ذكية في تدريس مادة التربية البدنية (بنسبة

(93.67%) وذلك بمتوسط حسابي يساوي (2.81)، الأمر الذي أكدته اختبار (T.test) بأن هناك دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة قيد البحث في تلك العبارة.

جاءت العبارة رقم (7) التي تنص على (استخدام جهاز عرض الشرائح في تعليم بعض المصطلحات الرياضية) في الترتيب (3) حيث رأى الباحثان أن أفراد عينة البحث قد أجابوا بأنهم لا أوافق بمعنى لا يوجد جهاز عرض الشرائح في تدريس مادة التربية البدنية (بنسبة (93.67%) وذلك بمتوسط حسابي يساوي (2.81)، الأمر الذي أكدته اختبار (T.test) بأن هناك دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة قيد الدراسة في تلك العبارة.

جاءت العبارة رقم (6) التي تنص على (استخدام جهاز الفيديو+اشرطة فيديو تعليمية لعرض جملة حركية) في الترتيب (4) حيث رأى الباحثان أن أفراد عينة البحث قد أجابوا بأنهم لا أوافق بمعنى لا يوجد جهاز الفيديو+اشرطة فيديو تعليمية لعرض جملة حركية في تدريس مادة التربية البدنية (بنسبة (93.33%) وذلك بمتوسط حسابي يساوي (2.80)، الأمر الذي أكدته اختبار (T.test) بأن هناك دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة قيد البحث في تلك العبارة.

جاءت العبارة رقم (4) التي تنص على (استخدام جهاز عرض الأفلام الثابتة في تعليم بعض المهارات الرياضية في درس التربية البدنية) في الترتيب (5) حيث رأى الباحثان أن أفراد عينة البحث قد أجابوا بأنهم لا أوافق بمعنى لا يوجد جهاز عرض الأفلام الثابتة في تعليم بعض المهارات الرياضية في تدريس مادة التربية البدنية بنسبة (91.00%) وذلك بمتوسط حسابي يساوي (2.73)، الأمر الذي أكدته اختبار (T.test) بأن هناك دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة قيد البحث في تلك العبارة.

جاءت العبارة رقم (1) التي تنص على (استخدام جهاز عرض الشفافيات في مادة التربية البدنية) في الترتيب (6) حيث رأى الباحثان أن أفراد عينة الدراسة قد أجابوا بأنهم لا أوافق بمعنى لا يوجد جهاز عرض الشفافيات في تدريس مادة التربية البدنية بنسبة (87.00%) وذلك بمتوسط حسابي يساوي (2.61)، الأمر الذي أكدته اختبار (T.test) بأن هناك دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة قيد البحث في تلك العبارة.

جاءت العبارة رقم (9) التي تنص على (التعامل مع أجهزة الحاسوب التعليمية في التدريس بشكل مستمر) في الترتيب (7) حيث رأى الباحثان أن أفراد عينة البحث قد أجابوا بأنهم لا أوافق بمعنى لا يتعامل مع أجهزة الحاسوب التعليمية بشكل مستمر في تدريس مادة التربية البدنية (بنسبة (86.33%) وذلك بمتوسط حسابي يساوي (2.59)، الأمر الذي أكدته اختبار (T.test) بأن هناك دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة قيد البحث في تلك العبارة.

جاءت العبارة رقم (5) التي تنص على (استخدام العرض data show لعرض المعارف الحركية في الدرس) في الترتيب (8) حيث رأى الباحثان أن أفراد عينة البحث قد أجابوا بأنهم لا أوافق بمعنى لا يوجد لا يستخدم جهاز العرض data show لعرض المهارات الحركية في الدرس (بنسبة (83.67%) وذلك بمتوسط حسابي يساوي (2.51)، الأمر الذي أكدته اختبار (T.test) بأن هناك دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة قيد البحث في تلك العبارة.

جاءت العبارة رقم (10) التي تنص على (استخدام الأجهزة اللوحية (ipad) في الدرس) في الترتيب (9) حيث رأى الباحثان أن أفراد عينة البحث قد أجابوا بأنهم لا أوافق بمعنى لا يوجد استخدام للأجهزة اللوحية (ipad) في الدرس) بنسبة (81.00%) وذلك بمتوسط حسابي يساوي (2.43)، الأمر الذي أكدته اختبار (T.test) بأن هناك دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة قيد الدراسة في تلك العبارة.

جاءت العبارة رقم (12) التي تنص على (استخدام شرائح تعليمية في تعليم بعض المهارات الحركية) في الترتيب (10) حيث رأى الباحثان أن أفراد عينة البحث قد أجابوا بأنهم لا أوافق بمعنى لا يوجد استخدام شرائح تعليمية في تعليم بعض المهارات الحركية) بنسبة (80.33%) وذلك بمتوسط حسابي يساوي (2.41)، الأمر الذي أكدته اختبار (T.test) بأن هناك دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة قيد البحث في تلك العبارة.

جاءت العبارة رقم (2) التي تنص على (استخدام شبكة الاتصالات العالمية (الانترنت) في تدريس مادة التربية البدنية) في الترتيب (11) حيث رأى الباحثان أن أفراد عينة البحث قد أجابوا بأنهم لا أوافق بمعنى لا يوجد استخدام شبكة الاتصالات العالمية (الانترنت) في تدريس مادة التربية البدنية) بنسبة (76.67%) وذلك بمتوسط حسابي يساوي (2.30)، الأمر الذي أكدته اختبار (T.test) بأن هناك دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة قيد البحث في تلك العبارة.

جاءت العبارة رقم (3) التي تنص على (استخدام مواقع التقنيات التعليمية الالكترونية في تدريس مادة التربية البدنية) في الترتيب (12) حيث رأى الباحثان أن أفراد عينة البحث قد أجابوا بأنهم لا أوافق بمعنى لا يوجد استخدام لمواقع التقنيات التعليمية الالكترونية في تدريس مادة التربية البدنية) بنسبة (75.66%) وذلك بمتوسط حسابي يساوي (2.27)، الأمر الذي أكدته اختبار (T.test) بأن هناك دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة قيد البحث في تلك العبارة.

جاءت العبارة رقم (13) التي تنص على (استخدام الهواتف الذكية في درس التربية البدنية) في الترتيب (13) حيث رأى الباحثان أن أفراد عينة البحث قد أجابوا بأنهم لا أوافق بمعنى لا يوجد استخدام للهواتف الذكية في درس التربية البدنية) بنسبة (72.00%) وذلك بمتوسط حسابي يساوي (1.70)، الأمر الذي أكدته اختبار (T.test) بأن هناك دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة قيد الدراسة في تلك العبارة.

الاستنتاجات

في ضوء أهداف وتساؤلات البحث والمنهج العلمي، والأدوات المستخدمة في البيانات التي أمكن الحصول عليها، وتبعاً للإجراءات البحثية والمعالجات الإحصائية المتبعة تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية: **أولاً: استنتاجات المحور الأول:**
التعرف على درجة توافر التقنيات التعليمية الحديثة في المدرسة. 1- تتوافر أجهزة الحاسوب التعليمية في المدارس إلى حد ما. 2- عدم توافر شبكة الاتصالات العالمية (الإنترنت) في المدارس. 3- عدم توافر أجهزة الهواتف الذكية في المدارس. 4- عدم توافر الأجهزة اللوحية (IPad) في المدارس. 5- عدم توافر جهاز عرض البيانات (Data Show) بالمدارس. 6- عدم توافر شاشات عرض التعليمية بالمدارس. 7- عدم توافر السبورة الذكية بالمدارس. 8- عدم توافر مواقع تقنيات تعليمية

إلكترونية بالمدارس. 9- عدم توافر جهاز جهاز فيديو + أشرطة فيديو تعليمية بالمدارس. 10- عدم توافر جهاز عرض الشفافيات بالمدارس. 11- عدم توافر جهاز عرض الأفلام الثابتة بالمدارس. 12- عدم توافر جهاز عرض المواد المعتمدة لتعليمية بالمدارس. 13- عدم توافر جهاز الشرائح التعليمية بالمدارس.

ثانياً: استنتاجات المحور الثاني: نسبة استخدام التقنيات التعليمية الحديثة في تدريس مادة التربية البدنية من وجهة نظر معلمي التربية البدنية. 1- نسبة استخدام جهاز عرض المواد المعتمدة في التدريس (2.67%) منعدمة تقريباً.

2- نسبة استخدام السبورة الذكية في تدريس مادة التربية البدنية (6.33%) منعدمة تقريباً. 3- نسبة استخدام جهاز عرض الشرائح تعليم بعض المصطلحات الرياضية (6.33%) منعدمة تقريباً. 4- نسبة استخدام جهاز فيديو + أشرطة فيديو تعليمية لعرض جملة الحركية (6.67%) منعدمة تقريباً. 5- نسبة استخدام جهاز عرض الأفلام الثابتة في تعليم بعض المهارات الرياضية في درس التربية البدنية (9.00%) منعدمة تقريباً. 6- نسبة استخدام جهاز عرض الشفافيات في مادة التربية البدنية (13.00%) منعدمة إلى حد ما. 7- نسبة التعامل مع أجهزة حاسوب تعليمية في التدريس بشكل مستمر (13.67%) منعدمة إلى حد ما. 8- نسبة استخدام جهاز Data Show لعرض المهارات الحركية في الدرس. (16.33%) منعدمة إلى حد ما.

9- نسبة استخدام الأجهزة اللوحية (iPad) في الدرس (19.00%) إلى حد ما. 10- نسبة استخدام الشرائح التعليمية في تعليم بعض مهارات الحركية. (19.67%) إلى حد ما. 11- نسبة استخدام شبكة الاتصالات العالمية (الإنترنت) في درس التربية البدنية (23.33%) إلى حد ما. 12- نسبة استخدام مواقع التقنيات التعليمية إلكترونية في التدريس مادة التربية البدنية (24.34%) إلى حد ما. 13- نسبة استخدام الهواتف الذكية في الدرس التربية البدنية (28.00%) إلى حد ما.

التوصيات

اعتماداً على البيانات والمعلومات التي تمكن الباحثان من الوصول إليها واسترشاداً بالاستنتاجات وفي إطار حدود البحث الحالي يوصي الباحثان بما يلي:-

1- ضرورة إهتمام وزارة التربية والتعليم بتوفير العديد من التقنيات التعليمية الحديثة في المدرسة مثل (أجهزة حاسوب، شبكة الإنترنت، جهاز عرض البيانات (Data Show)، السبورة الذكية، الأجهزة اللوحية (iPad)، جهاز عرض الشفافيات، جهاز عرض المواد المعتمدة، جهاز الشرائح التعليمية).

2- تخصيص ميزانية من قبل وزارة التربية والتعليم لإجراء دورات وورش عمل لإعضاء هيئة التدريس بوزارة التربية والتعليم عن كيفية استخدام التقنيات التعليمية الحديثة في المدرسة.

المراجع العربية

- 1- عماد أبو القاسم محمد (2006م)، " التربية الحركية بين النظرية والتطبيق"، ط1، دار المعارف، للنشر والتوزيع، الإسكندرية، مصر.
- 2- محمد ذبيان غزاوي (2007م) " تكنولوجيا التعليم بين النظرية والتطبيق" ط1، عالم الكتاب الحديث للنشر والتوزيع، الأردن.
- 3- مصطفى نمر دعمس، (2008م)، " تكنولوجيا التعليم وحوسبة التعليم"، دار غيداء للنشر والتوزيع، الأردن.
- 4- فوزي فايز اشتوة، ربحي مصطفى عليان ، (2010م) " تكنولوجيا التعليم (النظرية والممارسة)"، دار صفاء للنشر والتوزيع، الأردن.
- 5-مرعي الشهراني (2011). واقع استخدام التقنيات الحديثة في تدريس التربية الإسلامية للمرحلة الابتدائية من وجهة نظر مشرفي التربية الإسلامية ومديري المدارس مدينة الطائف.رسالة ماجستير غيرمنشورة. قسم المناهج وطرق التدريس كلية التربية، جامعة أم القرى :مكة المكرمة.
- 6- كمال رويبح(2012م)، الجزائر ، استخدام الوسائط التكنولوجية في العملية التعليمية دراسة ميدانية بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة بالجلفة
- 7-راشد محمد بن حساس (2020 م) " واقع التعليم عن البعد في منهج التربية البدنية من وجهة نظر معلمي المرحلة الثانوية بمدينة الرياض " ، . مجلة كلية التربية الرياضية / جامعة منصور / العدد الرابعون - نوفمبر
- 8- ابوبكر نويري (2020 م) واقع استخدام تكنولوجيا التعليم في التدريس التربية البدنية والرياضة، رسالة الدكتوراة ، معهد التربية البدنية والرياضة، جزائر
- 9- جاد مزاهرة واخرون (2023 م) بعنون واقع استخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة في درس التربية الرياضية من وجهة معلمي التربية الرياضية، مجلة تطبيقات علوم الرياضية، كلية التربية الرياضية أبوقير، الإسكندرية، العدد 118، ديسمبر، مصر

تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية عنصر السرعة في تحسين الارتداد الهجومي في كرة السلة لفئة الأواسط (20-18) سنة

The effect of a proposed training program to develop the speed component in improving offensive rebounding in basketball for 18-20 year olds

د. عبدالرحمن عبدالرزاق عبدالله عبود

a.abdu@uot.edu.ly

تاريخ القبول / 2024/12/13

درجة التقييم (83 %)

تاريخ الاستلام / 2024/10/22

الكلمات المفتاحية: تحسين الارتداد الهجومي في كرة السلة Keywords: Improving offensive rebounding in basketball

ملخص البحث:

يهدف هذا البحث إلى دراسة تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية عنصر السرعة على تحسين الارتداد الهجومي في كرة السلة لفئة الأواسط (20-18 سنة). بناءً على طبيعة المشكلة وأهداف البحث، فإن المنهج الأنسب لهذا البحث هو المنهج التجريبي، حيث سيتم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على مجموعة من اللاعبين في هذه الفئة العمرية، وملاحظة تأثيره على أدائهم في الارتداد الهجومي. المنهج التجريبي هو الأنسب لأنه يتيح لنا التحكم في المتغيرات وتحديد العلاقة بين المتغيرات المستقلة (البرنامج التدريبي لتحسين السرعة) والمتغيرات التابعة (تحسين الارتداد الهجومي). من خلال هذا المنهج، يمكن دراسة تأثير التدخل التدريبي وتقييمه بشكل علمي ومنهج تم اختيار عينة البحث بطريقة العمدية من مجتمع البحث. تم تحديد حجم العينة بناءً على الأسس العلمية المناسبة لتطبيق المنهج التجريبي، حيث تُعد العينة التي تتكون من (24) لاعباً كافية لإجراء الدراسة وتحقيق نتائج ذات دلالة إحصائية وتم اختيار العينة من أندية الاتحاد والشباب العربي. **وإهم النتائج توجد فروق ذات الدلالة الإحصائية تدعم فرضية البحث بأن البرنامج التدريبي المقترح كان له تأثير إيجابي ومؤثر على تحسين السرعة وزيادة فعالية الارتداد الهجومي لدى اللاعبين.**

This research aims to study the effect of a proposed training program to develop the speed component on improving offensive rebounding in basketball for the middle age group (18-20 years). Based on the nature of the problem and the objectives of the research, the most appropriate approach for this research is the experimental approach, where the proposed training program will be applied to a group of players in this age group, and its effect on their performance in offensive rebounding will be observed. This research aims to study the effect of a proposed training program to develop the speed component on improving offensive rebounding in basketball for the middle age group (18-20 years). Based on the nature of the problem and the objectives of the research, the most appropriate approach for this research is the experimental approach, where the proposed training program will be applied to a group of players in this age group, and its effect on their performance In offensive rebounding will be observed.

مقدمة البحث:

تعتبر كرة السلة من الرياضات الجماعية التي تتطلب مهارات بدنية وذهنية متقدمة، حيث يعتمد الأداء الفعال في اللعبة على سرعة الحركة، والتكتيك، والتفاعل السريع مع الظروف المتغيرة داخل الملعب. واحدة من المهارات الأساسية التي تساهم في تحسين الأداء الجماعي والفردى في كرة السلة هي القدرة على الارتداد الهجومي، والذي يتيح للفريق الاستفادة من الفرص الهجومية بعد تصدي الدفاع للهجمات. والارتداد الهجومي يعتمد بشكل رئيسي على سرعة اللاعبين في الانتقال من حالة الدفاع إلى حالة الهجوم. فؤاد، (2016)

تعتبر السرعة أحد العناصر الأساسية التي تؤثر في أداء اللاعب على مستوى الفرد والجماعة، حيث أن السرعة لا تقتصر فقط على السرعة في الجري، ولكنها تشمل سرعة التفكير، والردود على الحركة، والقدرة على تغيير الاتجاه بشكل سريع. وبالنظر إلى فئة الشباب (18-20 سنة) في كرة السلة، فإنه من المهم التركيز على تطوير هذه القدرات لتمكينهم من تنفيذ الهجمات بشكل أكثر كفاءة وتحقيق النتائج الأفضل. سعد، (2020)

في هذا الإطار، يأتي دور البرامج التدريبية المتخصصة التي تهدف إلى تحسين العناصر الأساسية التي تساهم في أداء اللاعبين، خاصة تلك التي تتعلق بزيادة السرعة وتنمية القدرات البدنية بشكل عام. البرنامج التدريبي المقترح الذي سيتم دراسته في هذا البحث يهدف إلى تحديد مدى تأثير تمارين السرعة المتخصصة على تحسين أداء الارتداد الهجومي لدى لاعبي كرة السلة في فئة الأواسط (18-20 سنة).

مشكلة البحث:

تواجه الفرق الرياضية المختلفة في كرة السلة تحديات متعددة، خاصة عندما يتعلق الأمر بتحسين أداء اللاعبين في مواقف اللعب المختلفة. من بين هذه التحديات، يبرز تأثير السرعة على تنفيذ التكتيك الهجومي، وبالأخص في ما يتعلق بالارتداد الهجومي. رغم أهمية السرعة كعنصر حاسم في تحسين الأداء الهجومي، إلا أن البرامج التدريبية التقليدية لا تركز بشكل كافٍ على تطوير هذا الجانب بشكل متخصص. المراغي، (2018)

لا تزال هناك فجوة ملحوظة في البرامج التدريبية التي تهدف إلى تحسين سرعة اللاعبين بشكل مباشر، وهو ما ينعكس على ضعف القدرة على الارتداد الهجومي لدى العديد من اللاعبين في فئة الأواسط (18-20 سنة). من هنا تنبع مشكلة البحث، حيث يسعى هذا البحث إلى دراسة تأثير برنامج تدريبي متخصص لتنمية عنصر السرعة على تحسين الارتداد الهجومي لدى لاعبي كرة السلة في هذه الفئة العمرية.

أهداف البحث:**يهدف البحث إلى التعرف على:**

1. التعرف على تأثير برنامج تدريبي لتنمية السرعة على تحسين أداء الارتداد الهجومي في كرة السلة.
2. قياس مدى فاعلية تمارين السرعة في زيادة القدرة على الانتقال السريع من الدفاع إلى الهجوم.
3. تحليل التغيرات التي تطرأ على مستوى السرعة البدنية والقدرة على تنفيذ الهجمات بشكل أسرع بعد التدريب.
4. تقديم توصيات لمدربي كرة السلة حول كيفية دمج تدريبات السرعة بشكل فعال في البرامج التدريبية لتحسين الأداء الهجومي.

تساؤلات البحث:

1. هناك تأثير إيجابي للبرنامج التدريبي المقترح في تحسين عنصر السرعة لدى لاعبي كرة السلة.
2. تحسين السرعة من خلال التدريب يؤدي إلى تحسين قدرة اللاعبين على الارتداد الهجومي.
3. البرنامج التدريبي المقترح يساهم في تطوير التنسيق الحركي والتفاعل السريع في المواقف الهجومية.

مصطلحات البحث:

1. السرعة: (Speed)

قدرة اللاعب على التحرك بسرعة وكفاءة خلال فترة زمنية قصيرة، سواء أثناء الجري أو أثناء أداء الحركات التقنية في المباراة. السرعة في كرة السلة تتعلق بقدرة اللاعب على التحرك بسرعة داخل الملعب سواء دفاعياً أو هجوميًا. سعد، (2020)

2. الارتداد الهجومي: (Offensive Rebound)

هو استعادة الكرة بعد محاولة هجومية فاشلة لفريق اللاعب. يتطلب الارتداد الهجومي حركة سريعة، استجابة سريعة وتحكم في الجسم لاستعادة الكرة. لحسيني، (2016)

3. برنامج تدريبي: (Training Program)

مجموعة من التدريبات المعدة وفقًا لأهداف معينة، تشمل أنشطة و تمارين تهدف إلى تحسين مهارات معينة، مثل السرعة أو القوة أو التحمل، مع مراعاة تكييف هذه التدريبات مع مستوى اللاعبين. الطويل، (2018)

4. فئة الأواسط: (Youth Category - 18-20 Years)

فئة عمرية تمثل اللاعبين الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و 20 سنة، وهم في مرحلة متقدمة من التطور البدني والفني في الرياضة. تستهدف هذه الفئة من خلال التدريب تحسين قدراتهم البدنية والمهارية للوصول إلى مستويات أعلى من الأداء. أحمد، (2016)

الدراسات السابقة او الدراسات النظرية

دراسة تأثير برنامج تدريبي مقترح على السرعة لتحسين الأداء الهجومي في كرة السلة لفئة الأواسط (18-20 سنة) أن البرنامج أدى إلى زيادة ملحوظة في سرعة اللاعبين وتحسين الارتداد الهجومي. استخدمت الدراسات منهجًا تجريبيًا مع مجموعتين (تجريبية وضابطة) وعينة مكونة من 30 لاعبًا. النتائج أظهرت تحسناً في القدرات البدنية وزيادة في النقاط المسجلة. أكدت الدراسات أهمية التركيز على تدريبات السرعة كجزء أساسي من البرامج التدريبية لتعزيز الأداء الرياضي.

دراسة أجريت على برنامج تدريبي يركز على تحسين عنصر السرعة في كرة السلة لفئة الأواسط (18-20 سنة) إلى تأثير إيجابي على الأداء الهجومي، حيث تم تطبيق منهج تجريبي على 40 لاعبًا، وأسفرت النتائج عن زيادة ملحوظة في السرعة والارتداد. دراسة أخرى تناولت تأثير تمارين السرعة على 25 لاعبًا، حيث أظهرت نتائجها تحسناً في السرعة والقدرة التنافسية. دراسة ثالثة استهدفت 30 لاعبًا وأكدت فعالية برنامج تدريبي لمدة 6 أسابيع في تعزيز الأداء الهجومي من خلال تحسين سرعة الارتداد. وأخيرًا، دراسة رابعة استعرضت 20 لاعبًا وأظهرت أن التركيز على السرعة أثناء التدريب أدى إلى تحسين ملحوظ في النتائج الهجومية

دراسة تناولت تأثير برنامج تدريبي لتنمية السرعة في كرة السلة لفئة الأواسط (18-20 سنة) أكدت أن التدريبات المركزة أدت إلى تحسين كبير في السرعة والارتداد الهجومي، حيث استخدمت منهجاً تجريبياً على 35 لاعباً. دراسة أخرى أشارت إلى تأثير برنامج مدته 8 أسابيع على 28 لاعباً، حيث أظهرت النتائج تحسناً في الأداء الهجومي وزيادة في سرعة الارتداد. دراسة ثالثة أجريت على 32 لاعباً أكدت فعالية تمارين السرعة في تعزيز القدرة الهجومية، بينما تناولت دراسة رابعة تأثير برنامج تدريبي لمدة 10 أسابيع على 30 لاعباً، وأظهرت تحسناً ملحوظاً في السرعة والقدرة على تسجيل النقاط.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

يهدف هذا البحث إلى دراسة تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية عنصر السرعة على تحسين الارتداد الهجومي في كرة السلة لفئة الأواسط (18-20 سنة). بناءً على طبيعة المشكلة وأهداف البحث، فإن المنهج الأنسب لهذا البحث هو المنهج التجريبي، حيث سيتم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على مجموعة من اللاعبين في هذه الفئة العمرية، وملاحظة تأثيره على أدائهم في الارتداد الهجومي.

المنهج التجريبي هو الأنسب لأنه يتيح لنا التحكم في المتغيرات وتحديد العلاقة بين المتغيرات المستقلة (البرنامج التدريبي لتحسين السرعة) والمتغيرات التابعة (تحسين الارتداد الهجومي). من خلال هذا المنهج، يمكن دراسة تأثير التدخل التدريبي وتقييمه بشكل علمي ومنهجي.

مجتمع البحث:

يتكون **مجتمع البحث** من لاعبي كرة السلة في فئة الأواسط (من 18 إلى 20 سنة) في الفرق في المنطقة الغربية. يتضمن هذا المجتمع جميع اللاعبين المسجلين في هذه الفئة العمرية ضمن الأندية الرياضية المحلي بالدوري الليبي المسم الرياضي 2022-2023.

العدد الإجمالي للاعبين: يُقدّر عدد لاعبي كرة السلة في هذه الفئة العمرية بنحو (84) لاعب في الفرق المحلية، حسب البيانات المتوفرة من الاتحاد الليبي لكرة السلة

عينة البحث:

تم اختيار **عينة البحث** بطريقة **العمدية** من مجتمع البحث. تم تحديد حجم العينة بناءً على الأسس العلمية المناسبة لتطبيق المنهج التجريبي، حيث تُعد العينة التي تتكون من (24) لاعباً كافية لإجراء الدراسة وتحقيق نتائج ذات دلالة إحصائية وتم اختيار العينة من أندية الاتحاد والشباب العربي .

الأجهزة المستخدمة في البحث:

تم تطوير عدة أدوات لقياس المتغيرات المختلفة التي تتعلق بالبحث، من بينها:

- البرنامج التدريبي المقترح: وهو البرنامج الذي يتضمن تمارين متخصصة لتحسين عنصر السرعة لدى اللاعبين. يتم تطبيقه على المجموعة التجريبية لفترة زمنية محددة.
- اختبار قياس السرعة:
- يتم استخدام اختبار الجري السريع (مثل اختبار الجري 30 مترًا) لقياس السرعة القصوى للاعبين في بداية ونهاية البرنامج التدريبي.
- اختبار قياس الارتداد الهجومي:
- يتم استخدام اختبار الارتداد الهجومي الذي يتضمن قياس قدرة اللاعب على استعادة الكرة بعد محاولة هجومية فاشلة في وقت قصير.
- 5. القياسات والتقييمات:

- السرعة:
- اختبار الجري 30 مترًا: قياس الزمن الذي يستغرقه اللاعب في الجري لمسافة 30 مترًا، مما يعكس قدرته على التحرك بسرعة.
- الارتداد الهجومي:
- اختبار الارتداد الهجومي: يتم تنفيذ اختبار يحاكي حالات الارتداد الهجومي في كرة السلة، ويُقاس عدد المحاولات الناجحة لاستعادة الكرة في فترة زمنية محددة.

معايير التقييم:

- يتم التقييم بناءً على مقارنة نتائج اللاعبين قبل وبعد البرنامج التدريبي، وتسجيل التحسن في أدائهم في اختبارات السرعة والارتداد الهجومي.

6. صدق أدوات القياس:

الصدق يشير إلى مدى قدرة الأدوات المستخدمة في القياس على قياس ما تم تصميمها من أجله. لضمان صدق الأدوات في هذا البحث، تم الاعتماد على:

- صدق المحتوى: حيث تم تطوير أدوات القياس بناءً على مراجعة الأدبيات السابقة والاختبارات المستخدمة في دراسات سابقة مشابهة.
- صدق المقياس الخارجي: تم التأكد من استخدام أدوات قياس معتمدة دوليًا أو أدوات متفق عليها من قبل الخبراء في المجال الرياضي.
- وقد تم التحقق من صحة الاختبارات المستخدمة من خلال تجريبيها على عدد من اللاعبين قبل تطبيقها على العينة الرئيسية.
- الصدق التكويني: تم الرجوع إلى خبراء في مجال تدريب كرة السلة لتقييم مدى تناسب البرنامج التدريبي مع أهداف البحث.

7. ثبات أدوات القياس:

الثبات هو مقياس يشير إلى مدى اتساق النتائج التي تم الحصول عليها عند تكرار القياسات. لضمان ثبات أدوات القياس:

- تم اختبار الثبات باستخدام الطريقة نفسها على عينة صغيرة قبل تطبيقها على العينة الرئيسية. وقد أظهرت نتائج الاختبار اتساقًا عاليًا بين القياسات في المرات المختلفة.
- ثبات الاختبارات: تم تقييم الثبات باستخدام الاختبار وإعادة الاختبار على مجموعة من اللاعبين، وأظهرت النتائج أن أدوات القياس (اختبارات السرعة والارتداد الهجومي) ذات ثبات عالي.

8.الموضوعية في البحث:

تُعد الموضوعية من العوامل الأساسية التي تضمن عدم تحيز الباحث أثناء تطبيق أدوات القياس وتحليل البيانات. تم ضمان الموضوعية في البحث من خلال:

- استخدام أدوات قياس معتمدة ودقيقة.
- إجراء جميع الاختبارات بشكل متساوٍ على كل اللاعبين دون تفضيل أو تحيز.
- تأكيد تطبيق البرنامج التدريبي بشكل موحد على جميع أفراد المجموعة التجريبية.
- التأكد من جمع البيانات وتحليلها بطريقة محايدة.

جدول الصدق:

لإثبات صدق الأدوات، يمكننا استخدام اختبار الصدق التكويني، وهو تقييم أداة القياس بناءً على مدى تناسبها مع ما تهدف إلى قياسه. سنستخدم في هذا السياق صدق المحتوى والصدق الخارجي (مقارنة مع أدوات قياس معتمدة).

تقييم العام	المصدر	الصدق الخارجي	صدق محتوى	صدق التكويني	الاختبار
لي الصدق	مراجعة الخبراء	0.90	0.94	0.92	اختبار السرعة (30 مترًا)
جيد جدًا	دراسة سابقة	0.87	0.91	0.88	اختبار الارتداد الهجومي

- التفسير: تُظهر النتائج أن جميع الأدوات المستخدمة في الاختبارات لها مستوى عالٍ من الصدق، حيث تكون قيم الصدق التكويني والصدق المحتوى والصدق الخارجي جميعها مرتفعة. هذا يشير إلى أن هذه الأدوات تقيس فعلاً ما هي مصممة لقياسه.

2.جدول الثبات:

لإثبات ثبات الأدوات، يمكننا استخدام اختبار إعادة القياس (test-retest reliability) على نفس العينة بعد فترة زمنية معينة. سنستخدم معاملات الثبات المترتبة على اختبار الجري واختبار الارتداد الهجومي.

الاختبار	عدد مرات القياس	المدة بين القياسين	معامل الثبات (Pearson's r)	ملاحظة
اختبار السرعة (30 مترًا)	2	أسبوعان	0.95	ممتاز
اختبار الارتداد الهجومي	2	أسبوعان	0.92	ممتاز

- التفسير: معامل الثبات 0.95 لاختبار السرعة و 0.92 لاختبار الارتداد الهجومي يشير إلى أن الأدوات تتمتع بمستوى عالٍ من الثبات، مما يعني أنها تعطي نتائج متسقة عند تكرار القياس على نفس العينة.

3. جدول الموضوعية:

الموضوعية تعني أن الاختبارات ليست متأثرة بأي تحيز من جانب الباحث أثناء القياس أو التقييم. لقياس الموضوعية، يمكن استخدام التقييم المستقل من قبل محكمين أو التكرار بين القياسات لضمان عدم التأثير بالتحيز.

الاختبار	المحكمين/المقيمين	معامل الاتفاق بين المحكمين	ملاحظة
اختبار السرعة (30 مترًا)	3	0.93	عالي الموضوعية
اختبار الارتداد الهجومي	3	0.90	جيد جدًا

- التفسير: معامل الاتفاق بين المحكمين 0.93 لاختبار السرعة و 0.90 لاختبار الارتداد الهجومي يشير إلى أن الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الموضوعية، حيث يوافق المحكمون في تقييماتهم للنتائج.

ملاحظات إضافية:

1. الصدق يُظهر مدى تطابق الأداة مع ما تهدف إلى قياسه. في حال كان الصدق مرتفعًا، فهذا يعني أن الأداة تقيس فعلاً العناصر المطلوبة بشكل صحيح.
2. الثبات يشير إلى قدرة الأداة على إعطاء نتائج ثابتة عند استخدامها في أوقات متكررة، ما يدل على دقة النتائج بغض النظر عن التغيرات الزمنية.

الموضوعية تضمن أن النتائج التي تم الحصول عليها لم تتأثر بتقديرات الباحث أو المحكمين، مما يجعل القياسات أكثر عدالة ودقة

المعالجات الإحصائية :

تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية لتحليل بيانات البحث:

1. **التحليل الوصفي:** سيتم استخدام المتوسطات والانحرافات المعيارية لتحديد التغيرات في الأداء بين اللاعبين في كل من المجموعة التجريبية والضابطة.
2. **اختبار t للعينة المستقلة:** للتحقق من الفروق بين أداء المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة قبل وبعد البرنامج التدريبي.
3. **تحليل التباين (ANOVA):** لتحديد ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الأداء قبل وبعد التدريب في المجموعتين.
4. **معامل الارتباط (Pearson's Correlation):** لدراسة العلاقة بين السرعة والتحسين في الارتداد الهجومي.

التقييم البياني: سيتم عرض النتائج البيانية باستخدام الرسوم البيانية لمقارنة الأداء بين المجموعتين.

عرض النتائج:

في هذا الفصل، سيتم عرض وتحليل نتائج اختبار الأداء الذي تم إجراؤه على المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح، وذلك بهدف قياس تأثير البرنامج التدريبي على تحسين السرعة وزيادة فعالية الارتداد الهجومي لدى لاعبي كرة السلة في فئة الأواسط (18-20 سنة).

أ. النتائج الخاصة باختبار السرعة:

تم قياس السرعة من خلال اختبار الجري 30 مترًا الذي تم تطبيقه على اللاعبين في كل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي. أظهرت النتائج ما يلي:

- **المجموعة التجريبية:** تحسنت سرعة اللاعبين بشكل ملحوظ بعد تطبيق البرنامج التدريبي. متوسط الزمن الذي استغرقه اللاعبون في الجري 30 مترًا قبل البرنامج كان 5.5 ثانية، بينما بعد البرنامج أصبح 4.2 ثانية.
- **المجموعة الضابطة:** لم يحدث تغيير ملحوظ في زمن الجري لمجموعة الضابطة، حيث كانت النتائج مشابهة بين القياسين (قبل وبعد) بمتوسط 5.6 ثانية.

الجدول التالي يوضح هذه النتائج:

النسبة المئوية للتحسن	الفارق (ثانية)	بعد البرنامج (زمن الجري 30 مترًا)	قبل البرنامج (زمن الجري 30 مترًا)	المجموعة
23.64%	1.3 ثانية	4.2 ثانية	5.5 ثانية	المجموعة التجريبية
0%	0.0 ثانية	5.6 ثانية	5.6 ثانية	المجموعة الضابطة

مناقشة نتائج السرعة:

- يُظهر التحليل أن هناك تحسناً ملحوظاً في أداء المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح. هذا التحسن يعود إلى تأثير التمارين المتخصصة التي تهدف إلى تحسين عنصر السرعة.

○ بالمقابل، لم يظهر تحسن يذكر في المجموعة الضابطة، مما يشير إلى أن التغير الذي حدث في المجموعة التجريبية مرتبط فقط بالبرنامج التدريبي وليس بتدريبات الفريق التقليدية.

ب. النتائج الخاصة باختبار الارتداد الهجومي:

تم قياس الارتداد الهجومي من خلال اختبار يُحاكي حالات استعادة الكرة بعد محاولة هجومية فاشلة. تم تحديد عدد المحاولات الناجحة في فترة زمنية محددة (30 ثانية). أظهرت النتائج ما يلي:

- المجموعة التجريبية: شهدت زيادة كبيرة في عدد المحاولات الناجحة بعد البرنامج التدريبي، حيث كان متوسط عدد المحاولات الناجحة قبل البرنامج 5 محاولات، بينما بعد البرنامج أصبح 9 محاولات.
- المجموعة الضابطة: لم يحدث تغيير كبير في أداء المجموعة الضابطة، حيث كان متوسط عدد المحاولات الناجحة 4 محاولات قبل وبعد البرنامج.

الجدول التالي يوضح هذه النتائج:

النسبة المئوية للتحسن	(الفارق) محاولات	بعد البرنامج (عدد المحاولات الناجحة)	قبل البرنامج (عدد المحاولات الناجحة)	المجموعة
80%	محاولات 4	محاولات 9	محاولات 5	المجموعة التجريبية
0%	محاولات 0	محاولات 4	محاولات 4	المجموعة الضابطة

- مناقشة نتائج الارتداد الهجومي:
 - التحليل يشير إلى أن المجموعة التجريبية أظهرت تحسناً كبيراً في الأداء بعد تطبيق البرنامج التدريبي، حيث ارتفع عدد المحاولات الناجحة بشكل ملحوظ. وهذا يثبت أن البرنامج التدريبي المقترح ساهم في تحسين قدرة اللاعبين على الارتداد الهجومي بفعالية أكبر.
 - من جهة أخرى، لم تُظهر المجموعة الضابطة أي تحسن، مما يوضح أهمية البرنامج التدريبي المقترح في تحسين أداء الارتداد الهجومي.

2. مقارنة الأداء بين المجموعتين:

في هذا القسم، سنعرض مقارنة بين نتائج الأداء في المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة من خلال اختبار السرعة و اختبار الارتداد الهجومي.

النسبة المئوية للتحسن في الارتداد الهجومي	النسبة المئوية للتحسن في السرعة	متوسط عدد المحاولات الناجحة بعد البرنامج	متوسط عدد المحاولات الناجحة قبل البرنامج	متوسط زمن الجري (30 مترًا) بعد البرنامج	متوسط زمن الجري (30 مترًا) قبل البرنامج	المجموعة
80%	3.64%	محاولات 9	محاولات 5	ثانية 4.2	ثانية 5.5	المجموعة التجريبية
0%	0%	محاولات 4	محاولات 4	ثانية 5.6	ثانية 5.6	المجموعة الضابطة

• مناقشة مقارنة المجموعتين:

- يظهر أن المجموعة التجريبية تفوقت بوضوح على المجموعة الضابطة في كلا الاختبارين (السرعة والارتداد الهجومي). الفرق الواضح في الأداء بين المجموعتين يشير إلى أن البرنامج التدريبي المقترح كان له تأثير إيجابي على تحسين السرعة وزيادة فعالية الارتداد الهجومي.
- هذا التحسن الكبير في أداء المجموعة التجريبية يعزز الفرضية الأساسية للبحث، وهي أن برنامج التدريب المتخصص في تحسين السرعة يسهم في تحسين الارتداد الهجومي.

3. التحليل الإحصائي للنتائج:

تم استخدام اختبار **العينة المستقلة** لمقارنة الفروق بين أداء المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في اختبار السرعة والارتداد الهجومي. أظهرت نتائج الاختبار أن الفروق بين المجموعتين كانت ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($P \leq 0.05$)، مما يثبت أن التحسن في المجموعة التجريبية ليس عشوائياً، بل هو نتيجة مباشرة لتطبيق البرنامج التدريبي.

النتائج الإحصائية:

- اختبار السرعة: $t=4.32, P \leq 0.05$
- اختبار الارتداد الهجومي: $t=5.67, P \leq 0.05$
- مناقشة النتائج الإحصائية:
- الفروق ذات الدلالة الإحصائية تدعم فرضية البحث بأن البرنامج التدريبي المقترح كان له تأثير إيجابي ومؤثر على تحسين السرعة وزيادة فعالية الارتداد الهجومي لدى اللاعبين.

4. الخلاصة:

من خلال عرض النتائج ومناقشتها، يمكن الاستنتاج أن البرنامج التدريبي المقترح لتحسين السرعة ساهم بشكل كبير في تحسين أداء اللاعبين في فئة الأواسط (18-20 سنة) في اختبارات السرعة والارتداد الهجومي. التحليل الإحصائي أظهر أن النتائج كانت ذات دلالة إحصائية، مما يعزز أهمية تطبيق البرامج التدريبية المتخصصة في تحسين جوانب الأداء الفني والبدني في كرة السلة.

الاستنتاجات:

في ضوء نتائج الدراسة توصل الباحث إلى النتائج التالية:

1. تحسين الأداء البدني: أظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي المقترح كان فعالاً في تحسين عنصر السرعة لدى لاعبي كرة السلة في فئة الأواسط (18-20 سنة)، مما يساهم في رفع كفاءتهم البدنية بشكل عام.
2. زيادة فعالية الارتداد الهجومي: النتائج بينت أيضاً أن هناك تحسناً ملحوظاً في الارتداد الهجومي بعد تطبيق البرنامج التدريبي، مما يثبت أن هناك علاقة قوية بين تحسين السرعة وزيادة الفعالية في الارتداد الهجومي.
3. التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي: أثبت البرنامج التدريبي أنه ليس فقط فعالاً في تحسين السرعة والارتداد الهجومي، بل إنه كان ذا تأثير إيجابي على اللاعبين الذين خضعوا له مقارنة بالمجموعة الضابطة التي لم تتلقَ التدريب الخاص.
4. ضرورة الاستمرار في تحسين البرامج التدريبية: بناءً على هذه النتائج، يجب الاهتمام بتطوير برامج تدريبية متخصصة تستهدف عناصر الأداء المختلفة، ويجب أن تركز على تحسين السرعة والارتداد الهجومي، حيث أن هذه العناصر من شأنها تحسين الأداء في المباريات والتمارين الجماعية.

التوصيات:

1. تطبيق البرامج التدريبية المتخصصة: بناءً على نتائج البحث، التي أظهرت تحسناً كبيراً في أداء مجموعة اللاعبين التجريبية التي خضعت للبرنامج التدريبي، يُوصى بتطبيق برامج تدريبية متخصصة لتحسين عناصر السرعة والارتداد الهجومي في جميع فرق الأواسط على مستوى الأندية. يمكن أن تساهم هذه البرامج في تطوير الأداء البدني والفني للاعبين.
2. تكرار البرنامج التدريبي على فئات عمرية أخرى: من المهم تطبيق البرنامج التدريبي ذاته على فئات عمرية أخرى، مثل الفئات السنية الأصغر والأكبر (مثلاً الفئات الشبابية والناشئين) لمزيد من التأكيد على فعاليته.
3. استخدام الأدوات الحديثة في القياس والتقييم: يُوصى باستخدام أدوات القياس الحديثة والمتطورة التي تعتمد على تقنيات متقدمة (مثل أجهزة القياس الإلكتروني) للحصول على قياسات دقيقة ودورية لأداء اللاعبين، خصوصاً في جوانب مثل السرعة والارتداد الهجومي.
4. الاستمرار في تدريب السرعة والارتداد الهجومي بشكل دوري: يجب أن تكون التدريبات الخاصة بالسرعة والارتداد الهجومي جزءاً من البرنامج التدريبي الدوري لجميع لاعبي كرة السلة، حيث إن تحسين هذه الجوانب يساهم في تحسين الأداء العام للفريق وزيادة القدرة التنافسية.
5. تدريب المدربين على تطبيق الأساليب الحديثة: يجب تنظيم ورش عمل ودورات تدريبية للمدربين، بحيث يتم تدريبهم على أساليب التدريب الحديثة التي تهدف إلى تعزيز سرعة اللاعبين وكفاءتهم في الارتداد الهجومي.
6. دراسة التأثير على الأداء الجماعي: يُوصى بإجراء دراسات مشابهة لتقييم تأثير البرنامج التدريبي على الأداء الجماعي للفريق، وليس فقط على اللاعبين بشكل فردي. ذلك سيساهم في فهم أفضل لتأثير التدريب على التكتيك الجماعي.
7. توسيع نطاق الدراسة: يُنصح بتوسيع نطاق الدراسة ليشمل أندية أخرى في مناطق متعددة، من أجل مقارنة النتائج وتأكيد فاعلية البرنامج التدريبي على مستوى أوسع.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية

1. النميمي، ع. (2018). (تأثير التمارين البدنية على تحسين السرعة في رياضة كرة السلة. مجلة الرياضة العربية، 23(1)، 56-72.
2. السباعي، م. (2017). (برنامج تدريبي لتحسين الأداء الهجومي في كرة السلة. الرياضة والمجتمع، 15(3)، 12-26.
3. دومينيك، س.، & رودريغز، ك. (2021). (مراجعة تأثير السرعة على الأداء الهجومي في الرياضات الجماعية. مجلة الرياضة الحديثة، 29(4)، 87-104.
4. أحمد، ف. (2016). (تأثير التدريب المتخصص على عناصر الأداء البدني في كرة السلة. مجلة العلوم الرياضية، 12(2)، 45-59.
5. حسن، ر. (2017). (أثر التدريب المتخصص على تطوير السرعة في الرياضة الجماعية. المجلة العربية للعلوم الرياضية، 9(2)، 25-39.
6. الجندي، ن. (2020). (أساليب التدريب الحديث في تحسين أداء اللاعبين البدني والفني في كرة السلة. مجلة التربية الرياضية، 14(1)، 60-74.
7. الشريف، ف. (2019). (أهمية تحسين السرعة في الرياضات الجماعية: دراسة على لاعبي كرة السلة. مجلة العلوم الرياضية والتدريب، 11(3)، 15-32.
8. الطويل، ع. (2018). (التحليل الحركي للارتداد الهجومي في كرة السلة: تأثير برنامج تدريبي على اللاعبين، مجلة الرياضة العربية، 20(4)، 109-123.
9. الحسيني، ي. (2016). (العلاقة بين السرعة وأداء اللاعبين في كرة السلة: دراسة ميدانية. مجلة الرياضة واللياقة البدنية، 8(1)، 12-28.
10. سعد، ج. (2020). (التدريب الرياضي: الأسس والمفاهيم الحديثة. دار الفكر الرياضي، القاهرة.
11. المراغي، م. (2018). (تأثير التدريب المكثف على الأداء الرياضي: دراسات ميدانية على لاعبي كرة السلة. مجلة الرياضة والنشاط البدني، 22(2)، 99-110.
12. عوض، ع. (2017). (التأثيرات الفسيولوجية والبيوكيميائية على أداء اللاعبين في الرياضات الجماعية. مجلة الرياضة والطب الرياضي، 10(1)، 58-73.
13. عبدالله، س. (2019). (الأساليب الحديثة في تدريب اللياقة البدنية للاعبين الشباب في الرياضة الجماعية. مجلة التربية البدنية والرياضة، 15(2)، 44-58.
14. فؤاد، ح. (2016). (دور السرعة في تحسين أداء اللاعبين في كرة السلة: دراسة تطبيقية على اللاعبين الشباب. مجلة التربية الرياضية واللياقة، 8(3)، 66-79.

تانيا المراجع الاجنبية

15. Williams, J., & Smith, R. (2019). *The Role of Quickness and Speed in Offensive Rebounding in Basketball*. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 33(7), 1952-1960.

تقييم النظام الغذائي الصحي والنشاط البدني ومؤشر كتلة الجسم لدى تلاميذ التعليم الأساسي سبها

Evaluation of healthy diet, physical activity, and body mass index among Sebha basic education students

م.م محمد عبد السلام عبد الفراج محمد
moh.alfrjr@sabhau.edu.ly

د. إبراهيم الصالحين حسن الصالحين
ibr.maizi@sabhau.edu.ly

تاريخ القبول / 2024/11/22

درجة التقييم (81 %)

تاريخ الاستلام / 2024/10/27

الكلمات المفتاحية: النظام الغذائي الصحي، النشاط البدني، مؤشر كتلة الجسم

Key words: diet, physical activity, body mass index

ملخص البحث:

هدفت الدراسة الى تقييم النظام الغذائي الصحي والنشاط البدني ومؤشر كتلة الجسم لدى تلاميذ التعليم الأساسي (الشق الثاني) لبعض مدارس مدينة سبها، استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمتها لطبيعة هذه الدراسة. اشتملت عينة البحث على تلاميذ التعليم الأساسي (الشق الثاني) والبالغ عددهم (205) تلميذاً، (105) من الذكور و (85) من الاناث. استخدم الباحثان في جمع البيانات استمارة الاستبيان لقياس النظام الغذائي والنشاط البدني للصحة، ولتحديد مؤشر كتلة الجسم تم قياس الطول والوزن لكل تلميذ وتلميذة. تم تحليل البيانات والقياسات التي تم جمعها عن طريق استمارات الاستبيان من خلال الأساليب الإحصائية المناسبة لطبيعة البيانات ونوع العينة، وذلك عن طريق برنامج الحزم الإحصائية للدراسات الاجتماعية (SPSS). وكانت أهم نتائج الدراسة ان مستوى النظام الغذائي الصحي لدى التلاميذ كان متوسطاً، كما أشارت النتائج إلى أن ما نسبته (81.5%) من التلاميذ تحتوي وجباتهم الغذائية التي يتناولونها على الكربوهيدرات، ونسبة (45.9%) يتناولون إحدى الوجبات الغذائية خارج المنزل، ونسبة (50.2%) أحياناً وجبة الغذاء يعتبرونها هي الوجبة الرئيسية لديهم خلال العام الدراسي، ونسبة (33.2%) لا يتناولون وجبة إفطار صحية خلال العام الدراسي، ودلت النتائج ان مستوى مفهوم الصحي لممارسة النشاط البدني كان "مرتفعاً" لدى التلاميذ، ونسبة (84.4%) من التلاميذ يرون أن الأنشطة البدنية الرياضية ضرورية لرفع كفاءة أجهزة الجسم العضوية. حيث دلت النتائج أن متوسط مؤشر كتلة الجسم بين التلاميذ كان (23.317)، ونسبة (23.9%) من التلاميذ لديهم نحافة، ونسبة (27.3%) لديهم وزن زائد ونسبة (8.8%) لديهم سمنة. ويوصي الباحثان بضرورة الالتزام بالغذاء الصحي والمتنوع واتباع الهرم الغذائي المناسب وخصوصاً هذه المرحلة لأنها مرحلة مهمة في النمو والتطور، التركيز على ممارسة الرياضة والتمارين الرياضية وخصوصاً الصباحية واثاء الطابور الصباحي وقبل وبعد الوقت الدراسي، الابتعاد عن تناول السكريات والدهون بكثرة والتي تؤثر في تناول الوجبات الرئيسية المهمة للتلميذ.

The study aimed to evaluate diet, physical activity, and body mass index among basic education students in some schools in the city of Sebha. The researcher used the descriptive approach using the survey method to suit the nature of this study. The research sample included basic education students (second part) at School, who numbered (205) students, (105) males and (85) females. In collecting data, the researcher used a questionnaire form to measure diet and the importance of physical activity for health, and to determine the body mass index, the height and weight of each student were measured. The data and measurements collected through the questionnaire forms were analyzed using statistical methods appropriate to the nature of the data and the type of sample, using the Statistical Package for Social Studies (SPSS) program. The most important results of the study were that the level of diet among basic education students (the second part) was average. The results also indicated that a percentage of (81.5%) of the students' meals contained carbohydrates, and a percentage of (45.9%) ate one of the meals outside the diet. At home, a percentage (50.2%) sometimes consider lunch to be their main meal during the school year. A percentage of (33.2%) do not eat a healthy breakfast during the school year. The results indicated that the level of the healthy concept of practicing physical activity was "high" among the students, and a percentage of (84.4%) of the students believe that physical sports activities are necessary to raise the efficiency of the body's organic systems. The results indicated that the average body mass index among the students was (23.317), and (23.9%) of the students were thin, (27.3%) were overweight, and (8.8%) were obese. The researcher recommends the necessity of adhering to healthy and varied food and following the appropriate food pyramid, especially this stage because it is an important stage in growth and development. Focusing on sports and exercise, especially in the morning, during the morning queue, before, and after school time. Staying away from eating sugars and fats in large quantities, which affect the intake of important main meals. For the student.

مقدمة البحث:

تهتم التربية بتنشئة الفرد بصورة تضمن تطوره في مختلف جوانب المعرفة والوجدان مع مراعاة الصحة الجسمية، الامر الذي يجعل منه فردا نافعا ومتفاعلا مع بيئته ومجتمعه، ولكن في الوقت الحالي تزداد التحديات التي تواجه المؤسسات التعليمية التربوية في سبيل تحقيق ذلك، ومن هذه التحديات انتشار زيادة الوزن والسمنة بين جميع فئات المجتمع عامة وبين فئات التلاميذ بجميع المراحل التعليمية خاصة، ولعل من أسباب ذلك في أن البدانة التي يعاني منها التلاميذ ناتجة من انعدام الوعي الغذائي وزيادة كمية الطعام وسوء اختيار الوجبات الغذائية مع قلة المجهود البدني والحركة المبدولة.

وأنة من الضروري معرفة كل فرد لمبادئ الصحة الشخصية وما لذلك من أهمية لدى ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية، كما يساعد الالتزام بإتباع هذه المبادئ على ارتفاع المستوى الصحي الذي من أهم مظاهر التغذية السليمة والتي لا تعني مجرد إشباع لجوع أو ملء معدة خاوية، أو تناول الكثير من الأطعمة المتنوعة، ولكنها تعني حصول الجسم على كفايته من العناصر الغذائية، ولهذا تتطلب التغذية السليمة اختيار الغذاء المناسب لاحتياجات الجسم ومعرفة مكونات الغذاء ومصادره، وكذلك أسس تخطيط الوجبات اليومية المتكاملة وطرق حفظ الأطعمة من الفساد أو التلوث، والوعي بالعادات الغذائية الشائعة وترشيد استهلاك الغذاء، وضرورة تغير العادات الضارة منها (جلال الدين 2005:ص 344-347)

تصبح انماط استهلاك الاطفال والمراهقين للغذاء عاملا اساسياً لتعزيز وضمان النمو والتطور المناسبين، لاسيما بين تلاميذ المدارس بدءاً من مرحلة التعليم الاساسي، حيث يمكن للتلاميذ الوصول إلى إمدادات المغذيات المناسبة من خلال قائمة مخططة جيداً تقود التلاميذ إلى المشاركة بنشاط في برنامج الوجبات اليومية، لذلك يجب ان توفر الوجبات المنزلية والمدرسية ما يكفي من عناصر غذائية وخطة مخططة جيداً تقود التلاميذ إلى المشاركة بنشاط في برنامج الوجبات الغذائية، لذلك يجب ان توفر الوجبات اليومية ما يكفي من عناصر غذائية وخطة قائمة واقعية للنمو البدني وصحة التلاميذ (Elramli & Elbakoush, 2019: p;61-68)

ويذكر ابن خيال (2006) أن التغذية الصحية تلعب دوراً مهماً في تقوية مناعة الاطفال وتجعلهم أقل عرضة للإصابة بالأمراض، وتحسن من نشاطهم البدني والذهني، مما يؤدي إلى نموهم بطريقة سليمة، وتعتمد الاحتياجات اليومية من المغذيات للتلاميذ في سن المدرسة على عوامل منها كتلة الجسم ومعدل النمو ومدى النشاط الجسماني والاستقلاب الأساسي. (ابن خيال، 2006: ص 17)

ومن أهم المشاكل الناجمة عن القصور فيها هي السمنة وزيادة الوزن وتسوس الاسنان وفقدان بعض الوظائف الجسمية، ومن ناحية أخرى لوحظ أن الفئات التي تحافظ على الغذاء وممارسة النشاط البدني المنتظم لديهم زيادة في سرعة النمو في مختلف مراحلهم العمرية، وكذلك نقص في معدلات الإصابة بالعديد من الأمراض الخطيرة منها أمراض القلب والسرطان والسكري ومشاكل العظام. (Shepherd et al, 2006:p 57)

تشير الدلائل والشواهد العلمية إلى أهمية النشاط البدني لصحة الإنسان العضوية والنفسية، وإلى خطورة الخمول البدني على صحته وعلى وظائفه الجسمية، حيث إن آثاره السلبية على المجتمع تفوق تلك الآثار السلبية المترتبة عليه من جراء زيادة نسبة الكولسترول في الدم أو ارتفاع ضغط الدم الشرياني، نظراً لأن نسبة الخاملين بدنياً في المجتمع تتجاوز بكثير نسبة المصابين بارتفاع في كوليسترول الدم أو زيادة في ضغط الدم الشرياني أو حتى نسبة المدخنين، نتيجة التغيرات الحياتية التي شهدتها العالم

الصناعي في النصف الثاني من القرن الماضي، وما تبع ذلك من زيادة ملحوظة في الأمراض المرتبطة بنمط الحياة المعاصرة ومنها أمراض القلب وداء السكري وهشاشة العظام والبدانة (النهدي، 2020، ص 57)

كما تعتبر المشاركة في الأنشطة البدنية خلال دورة الحياة والمحافظة على الوزن الطبيعي هي الطريقة الفعالة للوقاية من عدد كبير من الأمراض المزمنة، كما تساعد أيضا في المحافظة على العظام والعضلات والتحكم في الوزن وضمان سلامة الدم وتعزيز السلامة الصحية، وبشكل عام يقدر بأنه 60% من اطفال العالم لا يقومون بنشاط بدني كافٍ وانماط الأنشطة البدنية التي يتم التعود عليها خلال فترة الطفولة وسن المراهقة ومن المتوقع ان تستمر في السن الاكبر وطول الحياة (دقاني، 2007، ص 20)

ويعد التكوين الجسمي ملفا شخصيا يعبر عن صحة الفرد، وتستخدم أداة مؤشر كتلة الجسم كثيرا في تحديد ما إذا كان الشخص يعاني من وزن زائد أو سمنة، حيث يقال إن الشخص يعاني من وزن زائد إذا كان مقدار المؤشر يتراوح بين (25 و 29.9)، وأنه يعاني من السمنة إذا كان المؤشر يساوي (30) أو أكثر، وأكدت البحوث والدراسات أن النشاط البدني والممارسات الصحية طريقة امن في الحفاظ على صحة الفرد. (جرادات، 2022، ص 331)

حيث إن الحاجة إلى نشر نمط حياة صحي ونشط بين تلاميذ المدارس أمر واقع ويظهر اتجاهاً للنمو نظراً لأن المزيد والمزيد منهم يناشون بأسلوب حياة مستقرة، ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية (WHO, 2010)، فإن السبب الرئيسي الرابع للوفيات في العالم هو الخمول البدني والسمنة، ولذلك يُصح الأطفال والمراهقين (من سن 5 إلى 17 عاماً) بمزاولة نشاط بدني معتدل على الأقل 60 دقيقة يومياً بهدف الحفاظ على الصحة والوقاية من الإصابة بالأمراض المزمنة المختلفة (انشلي وآخرون، 2016، ص 775).

ولذلك ركزت هذه الدراسة على تقييم النظام الغذائي الصحي والمعرفة بأهمية ممارسة النشاط البدني ومؤشر كتلة الجسم لعينة تمثيلية من تلاميذ المدارس في مدينة سبها، لمعرفة وتقييم السلوك الغذائي والسمنة ومعلومات حول النشاط البدني بينهم.

مشكلة البحث:

لوحظ في الآونة الأخيرة كثرة المشاكل الصحية في المجتمعات سواء في الدول النامية أو المتقدمة والناجمة عن قصور الغذائي خصوصا في المراحل الأولى من النمو والتطور والتي ترجع بشكل سلبي على مراحل العمر التي تليها بالأمراض والإعاقات والقصور وأحيان بالوزن الزائد والسمنة، مما زاد الحمل على الصحة العامة والشؤون الاجتماعية وأصبحت عائق أمام التطور والتقدم العلمي، فالزيادة في الوزن الزائد والسمنة إلى جانب مرحلة البلوغ، تحدث بشكل متزايد في مرحلة الطفولة، وبالتالي فإن العدد الكبير من العلماء الدوليين الذين اتخذوا من النشاط البدني ومستوى التغذية موضوع بحثهم الرئيسي في السنوات الماضية ليس مفاجئاً في العقود القليلة الماضية، حيث أظهرت البيانات العالمية والمحلية زيادة واضحة في عدد الأطفال والمراهقين الذين يعانون من زيادة الوزن. حيث يؤثر الخلل في التغذية إلى نقص معدل الذكاء والتفكير وبالتالي القصور في التعلم والتطور، إضافة إلى المشكل الصحية الأخرى الحالية أو المتعاقبة، كذلك نقص الدارسات التي تركز على مثل هذه المواضيع وخصوصا في بلدنا الحبيب ليبيا بصفة عامة ومنطقة الجنوب بصفة خاصة وقلة الوعي والاهتمام في الأمور الغذائية والنشاط البدني وما

ينجم عنها، الأمر الذي دفع الباحثان بهذه الدراسة والتي تسعى لمعرفة النظام الغذائي ومستوى النشاط البدني ومؤشر كتلة الجسم لفئة تلاميذ التعليم الأساسي.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على:

1. تقييم النظام الغذائي الصحي لدى تلاميذ التعليم الأساسي (الشق الثاني) بمدينة سبها.
2. تقييم مستوى النشاط البدني لدى تلاميذ التعليم الأساسي (الشق الثاني) بمدينة سبها.
3. تقييم مؤشر كتلة الجسم لدى تلاميذ التعليم الأساسي (الشق الثاني) بمدينة سبها.
4. التعرف على الفروق في النظام الغذائي الصحي والنشاط البدني ومؤشر كتلة الجسم تبعاً لمتغير الجنس.

تساؤلات البحث:

1. ما هو مستوى النظام الغذائي الصحي لدى تلاميذ التعليم الأساسي (الشق الثاني) بمدينة سبها؟
2. ما هو مستوى النشاط البدني لدى تلاميذ التعليم الأساسي (الشق الثاني) بمدينة سبها؟
3. ما هو مؤشر كتلة الجسم لدى تلاميذ التعليم الأساسي (الشق الثاني) بمدينة سبها؟
4. هل هناك فروق في النظام الغذائي الصحي والنشاط البدني ومؤشر كتلة الجسم وفقاً لمتغير الجنس؟

مصطلحات البحث:

النظام الغذائي الصحي: هو الذي يُساعد في المحافظة على الصحة العامة وتثمينتها ويقصد به النظام الغذائي الذي يؤدي إلى تحسين صحة الفرد، وهذا النظام يقوم على إمداد الجسم بالمواد الغذائية الأساسية من مثل: السوائل "والمغذيات الكبرى"، وهي عناصر يحتاجها الجسم بكميات كبيرة للبقاء والنمو مع "المغذيات الصغرى" التي يحتاجها الجسم بكميات صغيرة لتعزيز نموه، وتحسينه، بالإضافة إلى السرعات الحرارية الكافية للجسم (WHO, 2004, P: 2)

النظام الغذائي الصحي: يتضمن إلى جانب التغذية الصحية، ممارسة الرياضة بشكل يومي، وهذا الأسلوب يمكنه أن يقلص من مخاطر الإصابة بالأمراض مثل السمنة، وأمراض القلب، ومرض السكر، وارتفاع ضغط الدم، والسرطان (Lean, 2015, p: 61-65)

النشاط البدني: هو كل حركة جسمية تؤديها العضلات الهيكلية، وتتطلب إنفاق كمية من الطاقة تتجاوز ما يصرف من طاقة أثناء الراحة. وهو يشمل أشكال الرياضة والتمارين الرياضية وأنشطة أخرى تنطوي على حركات بدنية وتتم في إطار اللعب والمشي والقيام بالوظائف المنزلية وفلاحة الحدائق (لوريس بيناسيا وآخرون، 2022، ص35).

مؤشر كتلة الجسم: هو مقياس للعلاقة بين الوزن والطول، بحيث يتم أولاً قياس الوزن والطول، ثم باستخدام معادلة مؤشر كتلة الجسم "وزن الشخص بالكيلوغرام مقسوم على مربع طوله بالمتر (الوزن/كغم/الطول²)" (الهزاع، 2010، ص 7)

الدراسات السابقة:

دراسة دوجلاس إي وآخرون (Douglas E, et al 2010) بعنوان: تقييم النشاط البدني والتغذية لأطفال المدارس العامة والمدارس المنزلية، والتي هدفت إلى مقارنة النشاط البدني والنظام الغذائي لتلاميذ المدارس العامة مقابل تلاميذ المدارس المنزلية.

وتمثلت عينتها في تلاميذ المدارس العامة والمدارس المنزلية على عينة قوامها 72 تلميذاً و 36 تلميذاً من المدارس العامة تلميذاً 36 من المدارس المنزلية والذين تراوحت أعمارهم بين 7 و 11 عاماً. واستخدمت جهاز مراقبة النشاط لكل مشارك وسجل النظام الغذائي بشكل متزامن لمدة سبعة أيام متتالية لجمع البيانات وفق المنهج الوصفي وكان من أبرز نتائجها ان تلاميذ المدارس العامة قضوا أكثر وقتاً في ممارسة النشاط البدني المعتدل مقارنة تلاميذ المدارس المنزلية. كما دلت النتائج ايضاً انه لا يوجد فروق دالة احصائية في النظام الغذائي بين تلاميذ المدارس العامة والمدارس المنزلية.

دراسة ادم زبريكي واخرون (Adam Zubrycki.et,al,2017) بعنوان: السلوكيات الغذائية المختارة والنشاط البدني بين أطفال المدارس الابتدائية. والتي هدفت الى تقييم التغذية والنشاط البدني لدى الأطفال في المدرسة الابتدائية. وتمثلت عينتها في تلاميذ المدارس الابتدائية على عينة قوامها 707 تلميذ وتلميذة، واستخدمت اداة الاستبيان لجمع البيانات وفق المنهج الوصفي وكان من أبرز نتائجها ان ما نسبته 88.6% من التلاميذ يتناولون 4 أو 5 وجبات في اليوم. وبلغت نسبة التلاميذ الذين يتناولون وجبة الإفطار 86.4% من المشاركين. كما دلت النتائج ان الغالبية من التلاميذ 86.8% يشاركون دائماً في دروس التربية البدنية، وان التلاميذ الذكور أكثر مشاركة في الأنشطة الرياضية ينسبه 62.2% مقربة بالإناث ينسبه 51.8%.

دراسة عزيزية واخرون (2018) هدفت الدراسة الى التعرف على تقييم الوضع الغذائي لطلاب التعليم الأساسي (المرحلة الثانية) في مدارس منطقة المزة، ومعرفة الحالة التغذوية للتلاميذ من خلال عدد الوجبات الغذائية المتناولة ومكونات وجبة الفطور والمجموعات الغذائية ومؤشر كتلة الجسم، شمل البحث على عينة قوامها 458 طالباً منهم 243 إناث و 215 ذكور تراوحت أعمارهم بين 12-13 سنة، وكانت أهم النتائج أن نسبة (63.2%) من الإناث و (48.13%) من الذكور يتناولون ثلاثة وجبات في اليوم، وأن (82%) إناث و (78%) ذكور يتناولون الفطور يومياً، كما بينت النتائج أيضاً أن ما نسبته (37%) و (23%) من الإناث يتناولون الكربوهيدرات والحلويات والدهون مقارنة بالذكور (18.8%) و (15.5%) على التوالي، وبلغت نسبة البدانة لدى الإناث (37.04%) و (31.63%) عند الذكور، وبلغت نسبة النحافة بين الذكور (36.74%) أعلى من الإناث (32.92%)، كما دلت النتائج أيضاً عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين جنس الطلاب وعادة تناول الفطور.

دراسة لوريس بيناسيا واخرون (Loris Benassia, et, al. 2022) بعنوان: النشاط البدني والتغذية للأطفال في التعليم الابتدائي، والتي هدفت الى تحديد مستوى النشاط البدني والتغذية لأطفال المدارس الابتدائية. وتمثلت عينتها في تلاميذ المرحلة الابتدائية على عينة مكونة من 265 تلميذ وتلميذة. واستخدمت اداة الاستبيان لجمع البيانات وفق المنهج الوصفي وكان من أبرز نتائجها أن التلاميذ لديهم مستوى غذائي طبيعي في الصفين الأول والثالث، بينما لدى التلاميذ في الصفين الثاني والرابع مستوى مرتفع في مؤشر كتلة الجسم. أن معظم الفتيات والفتيان في المرحلة الابتدائية يمارسون الرياضة في أوقات فراغهم، وأنهم يقضون ما يقرب من ساعتين إلى ثلاث ساعات يومياً في الهواء الطلق. كما يتدرب الأولاد عادة ثلاث مرات في الأسبوع، وتتدرب البنات مرتين في الأسبوع، في حين يستمر تدريب الأولاد في المتوسط 60 دقيقة، وتدريب الفتيات 75 دقيقة.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمتها لطبيعة هذه الدراسة.

مجتمع البحث:

تمثل مجتمع البحث في تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي (الشق الثاني) في بعض مدارس مدينة سبها للعام الدراسي 2023-2024م عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث من تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي (الشق الثاني) من بعض مدارس مدينة سبها بالطريقة العشوائية، وبلغ عددهم (305) تلميذ وتلميذة موزعة على النحو التالي:

جدول رقم (1) توزيع افراد العينة حسب المدارس

اسم المدرسة	العدد	النسبة المئوية%
حطين	107	35.1
عمر	100	32.8
نسيبة بنت كعب	98	32.1
المجموع	305	100.0

جدول رقم (2) يوضح نسبة التلاميذ المشاركين في البحث تبعا لمتغير الجنس

المتغير	العدد	النسبة المئوية%
الذكور	178	58.4
الإناث	127	41.6
المجموع	305	100.0

يوضح الجدول رقم (2) توصيف عينة البحث من حيث الجنس فقد كان عدد التلاميذ الذكور (128) تلميذاً ونسبة بلغت (58.4%)، وكان عدد الإناث (127) ونسبة (41.6%)، حيث بلغ العدد الإجمالي 305 تلميذاً وتلميذة من تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي.

جدول رقم (3) يوضح توصيف عينة البحث

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر (السنة)	13.932	0.855	0.322
الطول (سم)	1.545	0.095	0.910
الوزن (كجم)	55.506	13.505	1.131
مؤشر كتلة الجسم	23.316	5.506	0.897

يوضح الجدول رقم (2) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لقياس العمر والطول والوزن لعينة البحث، حيث بلغ المتوسط الحسابي للعمر (13.932) والانحراف المعياري بلغ (0.855) وكان معامل الالتواء (0.322)، حيث بلغ المتوسط الحسابي للطول (1.655) والانحراف المعياري بلغ (0.119) وكان معامل الالتواء (0.386)، حيث بلغ المتوسط الحسابي

للو وزن (47.787) والانحراف المعياري بلغ (16.151) وكان معامل الالتواء (2.507)، وبلغ المتوسط الحسابي لمؤشر كتلة الجسم (23.316) وبانحراف معياري (5.506).

أدوات البحث: تعتبر أدوات البحث المحور الأساسي الذي يستند عليه الباحث ويوظفه في معالجة مشكلة البحث، ولتحقيق ذلك وظفت الطالبة الأدوات التالية:

استبانة قياس النظام الغذائي والنشاط البدني:

حيث اشتمل الاستبيان على جانبين:

أ. الجانب الأول تقييم النظام الغذائي للتلاميذ وسيتكون من (16) فقرة

ب. الجانب الثاني تقييم النشاط البدني الرياضي وسيتكون من (8) فقرة

جدول رقم (4) يوضح قيم الفا كرونباخ لمحاور البحث

م	المحاور	عدد الفقرات	قيم الفا كرونباخ
1	النظام الغذائي	16	0.844
2	النشاط البدني الرياضي	8	0.840

تشير نتائج الجدول رقم (4) أن قيم معامل الثبات لمجالات استبيان النظام الغذائي والنشاط البدني الرياضي، قد تراوحت ما بين (0.840 - 0.844)، وتعد هذه القيم جيدة لأغراض البحث.

جدول رقم (5) يوضح المتوسط المرجح لمستوى النظام الغذائي والنشاط البدني

استمارة استبيان	المتوسط المرجح	مستوى النظام الغذائي
	1.66-1.00	منخفض
	2.33-1.67	متوسط
	300-2.34	مرتفع

الأجهزة والأدوات المستخدمة في بحث:

- جهاز الرستاميتتر: لقياس الطول (سم)

- الميزان الطبي: استعمال ميزان طبي لقياس الوزن (كجم).

- استمارة جمع البيانات.

مقياس مؤشر كتلة الجسم:

المعالجات الإحصائية:

لتحقيق أهداف الدراسة: تم تحليل البيانات التي تم جمعها عن طريق استمارات الاستبيان من خلال الأساليب الإحصائية المناسبة لطبيعة البيانات ونوع العينة، وذلك عن طريق برنامج الحزم الإحصائية للدراسات الاجتماعية (SPSS): وذلك من خلال إجراء المعاملات الإحصائية الآتية:

- المتوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.

- النسبة المئوية.
- معادلة كرونباخ الفا
- اختبار (ت) للعينات المستقلة (Independent-T-Test).

عرض النتائج:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى النظام الغذائي الصحي والنشاط البدني ومؤشر كتلة الجسم لدى تلاميذ التعليم الأساسي (الشق الثاني) بمدينة سبها، وفيما يلي عرض لذلك.

جدول (6) يوضح توزيع فئات مؤشر كتلة الجسم بين تلاميذ التعليم الأساسي

المتغير		الذكور		الاناث		الكل
مؤشر كتلة الجسم BMI		النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %
>18.5 نحيف		22.5	41	25.2	32	23.9
18.5-24.9 وزن طبيعي		37.7	66	44.9	57	40.3
25-29.9 وزن زائد		30.8	54	22.8	29	27.2
<30 سمنة		10.0	17	7.1	9	8.5
المجموع		100.0	178	100.0	127	305

يتضح من الجدول رقم (6) أن غالبية بسيطة من التلاميذ أوزانهم طبيعية حيث بلغت نسبتهم المئوية (40.3%)، وأن 35.7% يعانون من زيادة الوزن والسمنة موزعين كالتالي (27.2% منهم أوزان زائدة و8.5% منهم يعانون من السمنة الخفيفة أو السمنة المفرطة)، في حين بلغت نسبة من يعانون نقص في الوزن عن (23.9%) بين التلاميذ. كما يتضح من الجدول أن التلاميذ الذكور والاناث كانوا متقاربين في جميع الفئات الخاصة بمؤشر كتلة الجسم، على الرغم من ارتفاع نسب الذكور عن الاناث في فئات (الوزن الزائد والسمنة) وارتفاع نسب الاناث عن الذكور في فئات (نقص الوزن والوزن الطبيعي).

جدول رقم (7) يوضح استجابات افراد عينة البحث حول النظام الغذائي الصحي

ت	الفقرات	الإجابات	التكرار	الاستجابات			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى الموافقة	الرتبة
				نادرا	أحيانا	دائما				
1	أتناول وجبة إفطار صحية خلال العام الدراسي	ك	19	101	185	2.541	0.614	مرتفع	4	
			6.2	33.1	60.6					
2	أتناول الالبان ومشتقاتها يوميا خلال العام الدراسي	ك	72	150	83	2.039	0.712	متوسط	10	
			23.6	49.2	27.2					
3	وجبة الغذاء هي الوجبة الرئيسية لدى خلال العام الدراسي	ك	66	153	86	2.068	0.704	متوسط	8	
			21.6	50.2	28.2					
4	استغني عن إحدى الوجبات الغذائية الرئيسية	ك	10	82	213	2.663	0.541	مرتفع	2	
			3.3	26.8	69.8					
5	أتناول وجبات خفيفة بين الوجبات الرئيسية	ك	141	140	24	1.614	0.628	منخفض	14	

				7.9	45.9	46.2	%		
6	أ تناول ثلاث وجبات غذائية منتظمة يوميا خلال العام الدراسي	ك	159	58	88	1.765	0.870	متوسط	13
		%	52.1	19.0	28.9				
7	أحرص على تناول الخضروات في الوجبة الغذائية	ك	207	33	65	1.536	0.825	منخفض	15
		%	67.9	10.8	21.3				
8	أحرص على تناول الفاكهة يوميا.	ك	216	48	41	1.892	0.739	متوسط	11
		%	70.8	15.7	13.4				
9	تحتوي الوجبة الغذائية التي أتناولها على الكربوهيدرات	ك	10	46	249	2.780	0.490	مرتفع	1
		%	3.3	15.1	81.6				
10	تحتوي الوجبة التي أتناولها على البروتينات	ك	134	97	74	1.804	0.804	متوسط	12
		%	43.9	31.8	24.3				
11	تحتوي الوجبة التي أتناولها على الدهون	ك	100	91	114	2.048	0.838	متوسط	9
		%	32.8	29.8	37.4				
12	أحصل على كميات ملائمة من الفيتامينات والمعادن في وجبتي الغذائية	ك	36	175	94	2.190	0.625	متوسط	7
		%	11.8	57.4	30.8				
13	أتناول الحلويات والسكريات بنسبة عالية	ك	71	100	134	2.204	0.796	متوسط	6
		%	23.3	32.8	43.9				
14	أتناول كمية ملائمة من الماء يوميا	ك	16	101	188	2.561	0.596	مرتفع	3
		%	5.2	33.1	61.6				
15	أتناول المشروبات الغازية بكثرة	ك	100	86	119	2.068	0.849	متوسط	8
		%	32.7	28.1	39.2				
16	أتناول إحدى الوجبات الغذائية خارج المنزل	ك	74	91	140	2.214	0.812	متوسط	5
		%	24.3	29.8	45.9				
المتوسط الكلي لفقرات الاستبيان				2.124	0.366	متوسط			

أقصى درجة للاستجابة (3) درجات

من خلال الجدول أعلاه والذي يشير الى إجابات العينة نحو النظام الغذائي وجدنا من خلال هذا المحور أن عينة البحث لديها نظام غذائي بمستوى "متوسط"، وذلك من خلال المتوسط الحسابي الكلي للمحور والذي كان مستوى الموافقة لديه متوسط وذلك لمتوسط إجابات العينة الذي بلغ (2.124) و بانحراف معياري مقدّر ب (0.366)، ولعل أكبر دليل على هذا الطرح نجد أن العبارة رقم (9) "تحتوي الوجبة الغذائية التي أتناولها على الكربوهيدرات" جاءت في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (2.780) و بانحراف معياري قدره (0.490) بمستوى موافقة "مرتفع" وفي المرتبة الثانية نجد العبارة رقم (4) "أستغني عن إحدى الوجبات الغذائية الرئيسية" بمتوسط حسابي قدره (2.663) و بانحراف معياري قدره (0.541) بمستوى موافقة "مرتفع" وفي المرتبة الثالثة جاءت العبارة رقم (14) "أتناول كمية ملائمة من الماء يوميا" بمتوسط حسابي قدره (2.561) و بانحراف معياري قدره (0.596) بمستوى موافقة "مرتفع"، وجاءت في المرتبة الرابعة العبارة رقم (1) "أتناول وجبة إفطار صحية خلال العام الدراسي" بمتوسط

حسابي قدره (2.541) و بانحراف معياري قدره (0.614) بمستوى موافقة "مرتفع"، وفي المرتبة الخامسة جاءت العبارة (16) "أتناول إحدى الوجبات الغذائية خارج المنزل" بمتوسط حسابي قدره (2.214) وبانحراف معياري قدره (0.812) بمستوى موافقة "متوسط"، وجاءت العبارة رقم (13) "أتناول الحلويات والسكريات بنسبة عالية" المرتبة السادسة بمتوسط حسابي قدره (2.204) و بانحراف معياري قدره (0.796) بمستوى موافقة "متوسط"، وفي المرتبة السابعة من حيث مستوى الأهمية جاءت العبارة (12) "أحصل على كميات ملائمة من الفيتامينات والمعادن في وجبتي الغذائية" بمتوسط حسابي قدره (2.190) و بانحراف معياري قدره (0.625) بمستوى موافقة "متوسط"، وفي المرتبة الثامنة من حيث مستوى الأهمية جاءت العبارة (3) "وجبة الغذاء هي الوجبة الرئيسية لدى خلال العام الدراسي" والعبارة رقم (15) "أتناول المشروبات الغازية بكثرة" بمتوسط حسابي قدره (2.068) و بانحراف معياري قدره (0.849) بمستوى موافقة "متوسط"، وفي المرتبة التاسعة تلتها العبارة رقم (11) "تحتوي الوجبة التي أتناولها على الدهون" بمتوسط حسابي قدره (2.048) و بانحراف معياري قدره (0.838) بمستوى موافقة "متوسط"، وفي المرتبة العاشرة جاءت العبارة رقم (2) "أتناول اللبن ومشتقاتها يوميا خلال العام الدراسي" بمتوسط حسابي قدره (2.039) و بانحراف معياري قدره (0.712) بمستوى موافقة "متوسط".

جدول رقم (8) يوضح استجابات افراد عينة البحث حول النشاط البدني

م	الفقرات	النسبة %	الاستجابات			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى الموافقة	ترتيب العبارات
			غير موافق	محايد	موافق				
1	الأنشطة البدنية الرياضية ضرورية لاكتساب الصحة الجيدة.	ك	24	38	243	2.717	0.600	مرتفع	2
		%	7.8	12.5	79.7				
2	الأنشطة البدنية الرياضية تساعدني على المحافظة لقوام سليم للجسم.	ك	21	74	210	2.619	0.611	مرتفع	4
		%	6.9	24.2	68.9				
3	ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية اليومية ذات أهمية قصوى بالنسبة لي.	ك	46	56	203	2.512	0.744	مرتفع	5
		%	15.0	18.4	66.6				
4	أفضل الممارسة اليومية للأنشطة البدنية الرياضية لأجل الصحة فقط.	ك	21	55	229	2.682	0.595	مرتفع	3
		%	6.9	18.0	75.1				
5	الغرض الرئيسي للأنشطة البدنية الرياضية هو الحصول على قوة جسمية.	ك	43	100	162	2.390	0.723	مرتفع	7
		%	14.1	32.8	53.1				
6	الأنشطة البدنية الرياضية تساعدني على تجنب الإصابة ببعض الأمراض مثل السمنة.	ك	33	115	157	2.409	0.677	مرتفع	6
		%	10.8	37.7	51.5				
7	الأنشطة البدنية الرياضية ضرورية لرفع كفاءة أجهزة الجسم العضوية.	ك	5	43	257	2.829	0.414	مرتفع	1
		%	1.6	14.1	84.3				
8	عند اختياري لنشاط بدني رياضي يهمني جدا فائدته من الناحية الصحية.	ك	5	43	257	2.829	0.414	مرتفع	1
		%	1.6	14.1	84.3				
المتوسط الكلي للفقرات									
						2.623	0.173	مرتفع	

من خلال الجدول أعلاه والذي يشير الى إجابات العينة نحو ممارسة النشاط البدني من خلال الناحية الصحية وجدنا من خلال هذا المحور أن عينة البحث لديها الوعي الكامل نحو تأثير النشاط البدني الرياضي على صحة الفرد وذلك من خلال المتوسط

الحسابي الكلي للمحور والذي كان مستوى الموافقة لديهم "مرتفع" وذلك لمتوسط إجابات العينة الذي بلغ (2.623) وبانحراف معياري مقدّر ب (0.173)، ولعل أكبر دليل على هذا الطرح نجد أن العبارة رقم (7) "الأنشطة البدنية الرياضية ضرورية لرفع كفاءة أجهزة الجسم العضوية" (8) عند اختياري لنشاط بدني رياضي يهمني جدا فائدته من الناحية الصحية" جاءت في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (2.829) وبانحراف معياري قدره (0.414) وبمستوى موافقة مرتفع، وفي المرتبة الثانية نجد العبارة رقم (1) "الأنشطة البدنية الرياضية ضرورية لاكتساب الصحة الجيدة" بمتوسط حسابي قدره (2.717) وبانحراف معياري قدره (0.600) وبمستوى موافقة مرتفع، ، وفي المرتبة الثالثة جاءت العبارة رقم (4) "أفضل الممارسة اليومية للأنشطة البدنية الرياضية لأجل الصحة فقط" بمتوسط حسابي قدره (2.682) و بانحراف معياري قدره (0.595) وبمستوى موافقة مرتفع، ، وجاءت في المرتبة الرابعة العبارة رقم (2) "الأنشطة البدنية الرياضية تساعدني على المحافظة لقوام سليم للجسم" بمتوسط حسابي قدره (2.619) وبانحراف معياري قدره (0.611) وبمستوى موافقة مرتفع، ، وفي المرتبة الخامسة جاءت العبارة (3) "ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية اليومية ذات أهمية قصوى بالنسبة لي" بمتوسط حسابي قدره (2.512) وبانحراف معياري قدره (0.744) وبمستوى موافقة مرتفع، ، وجاءت العبارة رقم (6) المرتبة السادسة "الأنشطة البدنية الرياضية تساعدني على تجنب الإصابة ببعض الأمراض مثل السمنة" بمتوسط حسابي قدره (2.409) و بانحراف معياري قدره (0.677) وبمستوى موافقة مرتفع، وفي المرتبة السابعة من حيث مستوى الأهمية جاءت العبارة الخامسة "الغرض الرئيسي للأنشطة البدنية الرياضية هو الحصول على قوة جسمية" بمتوسط حسابي قدره (2.390) وبانحراف معياري قدره (0.723). وبمستوى موافقة مرتفع،

جدول رقم (9) يوضح الفروق بين التلاميذ الذكور والإناث في متغيرات البحث

المتغيرات	الذكور		الإناث		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
مؤشر كتلة الجسم	23.797	5.865	22.638	4.909	1.535	غير دالة
النظام الغذائي الصحي	34.916	3.778	32.694	3.615	4.255	دالة
الوعي بالنشاط البدني	21.166	2.291	20.741	2.824	1.188	غير دالة

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 = 1.660

يوضح الجدول رقم (9) انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغير مؤشر كتلة الجسم بين الذكور والإناث، حيث بلغ المتوسط الحسابي للتلاميذ الذكور (23.797) وبانحراف معياري (5.865)، وبلغ المتوسط الحسابي للإناث (22.638) وبانحراف معياري (4.909)، حيث بلغت قيمة ت المحسوبة (1.535) وهي أصغر من قيمة (ت) الجدولية (1.660) عند مستوى دلالة 0.05، مما يدل على عدم وجود فروق بين التلاميذ في متغير مؤشر كتلة الجسم.

يوضح الجدول رقم (9) انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغير النظام الغذائي بين الذكور والاناث، حيث بلغ المتوسط الحسابي للتلاميذ الذكور (34.916) وبانحراف معياري (3.778)، وبلغ المتوسط الحسابي للإناث (32.694) وبانحراف معياري (3.615)، حيث بلغت قيمة ت المحسوبة (4.255) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (1.660) عند مستوى دلالة 0.05، مما يدل على وجود فروق ولصالح التلاميذ الذكور في متغير النظام الغذائي.

يوضح الجدول رقم (9) انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغير الوعي بالنشاط البدني بين الذكور والاناث، حيث بلغ المتوسط الحسابي للتلاميذ الذكور (21.166) وبانحراف معياري (2.291)، وبلغ المتوسط الحسابي للإناث (20.741) وبانحراف معياري (2.824)، حيث بلغت قيمة ت المحسوبة (1.188) وهي أصغر من قيمة (ت) الجدولية (1.660) عند مستوى دلالة 0.05، مما يدل على عدم وجود فروق بين الجنسين في متغير النشاط البدني الرياضي.

مناقشة النتائج:

لقد أظهرت النتائج المتحصل عليها إن مستوى النظام الغذائي الصحي لدى تلاميذ التعليم الأساسي (الشق الثاني) بمنطقة سبها عينة الدراسة كان "متوسطاً"، ومن خلال النتائج يلاحظ أن أفراد العينة يتجهون ناحية الوزن الزائد والسمنة، حيث أن قرابة 36.1% منهم يعانون من زيادة في الوزن والسمنة، وتأتي هذه النتيجة تأكيداً لما توصلت إليه دراسة الدليمي (2014) والحمد (2014) والنهدي (2020) من أن معدلات زيادة الوزن والسمنة في تزايد بين جميع الفئات العمرية وخاصة لدى الأطفال والمراهقين، ويفسر الباحثان هذه النتيجة بعدة أسباب إذا ما تم استثناء تأثير التغذية والنشاط البدني عليها، فإن ارتفاع الخل الأسري يؤدي إلى نمط الحياة المترفة والتي تسهم في ارتفاع معدلات السمنة.

وتتقارب النسب بين الذكور والاناث في مؤشر كتلة الجسم فيما عدا فئتي (زيادة الوزن والسمنة) التي تباين ارتفاعها بين التلاميذ الذكور. وقد اختلفت هذه النتيجة الكثير من الدراسات التي أظهرت فيها أن الإناث أعلى معدلات البدانة في جميع الأعمار مثل دراسة (النعيم وآخرون، 2012)، ودراسة عزيزية وآخرون (2018) ويفسر الباحثان هذا الارتفاع لدى الذكور كثرة ارتيادهم للمطاعم السريعة مقارنة بالإناث، كذلك فإن الاهتمام البالغ بالمظهر لدى الإناث قد يدفعهن لتجنب الزيادة في الوزن. أظهرت نتائج الدراسة الحالية عن بعض العادات الغذائية غير الصحية لدى أفراد عينة البحث والتي قد تسهم في إصابتهم بزيادة الوزن والسمنة والنحافة مثل: ثلث التلاميذ لا يتناولون وجبة الإفطار بشكل دائم، في حين أكثر من الربع أحياناً يتناولون وجبة الإفطار أو ناذراً ما يتناولونها. كما تؤكد دراسة (عفاف حسين صبحي 2004) أن معظم الأطفال يتجنبون فطور الصباح بسبب النهوض المتأخر من النوم، أو عدم اهتمام الام بتحضير الوجبة الصباحية.

في حين أن أكثر من النصف من التلاميذ ناذراً ما يتناولون ثلاث وجبات غذائية منتظمة يومياً خلال العام الدراسي، كما أن أغلب التلاميذ دائماً ما يتناولون الوجبات الغذائية التي تحتوي على الكربوهيدرات، وأن التلاميذ أغلبهم ناذراً الحرص على تناول الخضراوات في وجباتهم الغذائية وفي هذا السياق وافقت نتائج الدراسة مع دراسة قام بها (Paulus et al., 2001) لتحليل العادات الغذائية للمراهقين اشارت النتائج الى عدم تناول المراهقين الفاكهة والخضراوات بنسبة 46%، 60% على التوالي، ومعظم

المراهقين (72%) يتناولون على الأقل منتجات الالبان يوميا ، وأكثر من الربع يتناولون الحلويات والسكريات، والمشروبات الغازية بشكل دائم، وفي حين قرابة النصف منهم يتناولون إحدى الوجبات الغذائية خارج المنزل بشكل دائم، وكلها عادات تؤثر على زيادة الوزن وتؤدي الى السمنة، ولهذا السبب نفس ارتباط السمنة بالعادات الغذائية من الدراسات منها دراسة النعيم (2012) ودراسة الهزاع (2012) التي وجد أن الأطفال والمراهقين الذين لديهم زيادة في الوزن والسمنة يستهلكون حصصا من السرعات الحرارية أكثر من والتي تتمثل في اللحوم ومنتجات الحبوب والأطعمة السريعة والمشروبات الغازية والحلوة. وفي هذا السياق أشار (محمد الحمامي 2000) إلى أن عدم الإلمام بالثقافة الغذائية إلى جانب العادات الغذائية زيادة الإنفاق على الغذاء الذي يحتوي على سرعات حرارية عالية ومنخفض القيمة الغذائية كل ذلك يؤدي إلى حدوث البدانة.

كما أظهرت نتائج الدراسة إجابات العينة نحو ممارسة النشاط البدني من خلال الناحية الصحية وجدنا من خلال هذا المحور أن عينة البحث لديها الوعي الكامل نحو تأثير النشاط البدني الرياضي على صحة الفرد وذلك من خلال المتوسط الحسابي الكلي للمحور والذي كان مستوى الموافقة لديه مرتفع وذلك لمتوسط إجابات العينة الذي بلغ (2.623).

الاستنتاجات:

في ضوء نتائج الدراسة توصل الباحثان إلى النتائج التالية:

1. أن مستوى النظام الغذائي الصحي لدى تلاميذ التعليم الأساسي (الشق الثاني) بمدينة سبها كان متوسطا.
2. أن مستوى النشاط البدني لدى تلاميذ التعليم الأساسي (الشق الثاني) بمدينة سبها كان مرتفعا.
3. أن مؤشر كتلة الجسم لدى تلاميذ التعليم الأساسي (الشق الثاني) بمدينة سبها كان في الوزن الطبيعي.
4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغير النظام الغذائي الصحي بين الذكور والإناث ولصالح التلاميذ الذكور.

التوصيات:

1. الالتزام بالغذاء الصحي والمتنوع واتباع الهرم الغذائي المناسب وخصوصا هذه المرحلة لأنها مرحلة مهمة في النمو والتطور.
2. الاهتمام بالتغذية السليمة داخل المدرسة واتباع الأنظمة والتدابير العالمية المنظمة لهذه المرحلة والتركيز على التنوع الغذائي داخل المقصف وكذلك شرب السوائل وخصوصا الماء.
3. الابتعاد عن تناول السكريات والدهون بكثرة والتي تؤثر في تناول الوجبات الرئيسية المهمة للطفل.
4. التركيز على ممارسة الرياضة والتمارين الرياضية وخصوصا الصباحية واثاء الطابور الصباحي وقبل وبعد الوقت الدراسي.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية

- النهدي، صالح بن عبد الحبيب 2020 عالقة ظاهرة السمنة بمستويات النشاط البدني لدي الطالب (دراسة استطلاعية بجامعة جدة باستخدام النموذج اللوجستي) ، المجلة العلمية للنشر، العدد 23: 57-82
- انشلي واخرون 2016 دراسة نظرية لبعض الجوانب المرتبطة بالذكاء والغذاء من جهة نظر علم النفس التطوري. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، الجزء الأول ، العدد 168، ص 775
- ابن خيال، فهم عبد الكريم 2006 تغذية طلاب مدارس المرحلة الابتدائية بمدينة البيضاء، مجلة أسبوط للدراسات البيئية، المجلد 2006، العدد (30) ص 17
- محمد دقاني 2007 تقرير نتائج المسح الصحي العالمي لطلبة المدرس في ليبيا، مركز المعلومات والتوثيق، منظمة الصحة العالمية
- جرادات، عماد عبدالرحمن 2022 علاقة السلوك الصحي بمؤشر كتلة الجسم وتأثيرهما على التحصيل الاكاديمي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، دراسات، العلوم التربوية، المجلد 49، العدد 2، ص 330 - 340
- جلال الدين، على 2005 الصحة الشخصية والاجتماعية للتربية البدنية والرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة. ص 344-347
- عزيزية ، عبد الحكيم ، سمعان، جهاد ، ديوب، غياث 2018 تقييم الوضع الغذائي لطالب التعليم الأساسي (المرحلة الثانية) في مدارس منطقة المزة، مجلة جامعة دمشق للعلوم الزراعية-المجلد (34)- العدد الثاني ص 145-158
- عفاف حسين صبحي 2004 التربية الغذائية والصحية، القاهرة، مجموعة النيل العربية، الطبعة الأولى، صفحة 296.
- منظمة الصحة العالمية 2015 الاستراتيجية العالمية بشأن النظام الغذائي والنشاط البدني. تم استرجاعها بتاريخ 2014، يوليو 27 من <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/ar/>
- الهزاع، هزاع بن محمد 2010 موضوعات مختارة في فسيولوجيا النشاط والأداء البدني، جامعة الملك سعود للنشر، العدد 1، ص 437.
- الهزاع، هزاع بن محمد 2010 مؤشر كتلة الجسم كمقياس للبدانة، المؤتمر العلمي الثالث للسمنة والنشاط البدني، البحرين.

تانيا المراجع الأجنبية

- Loris Benassia, Iva Blazevicband Dea Jankovi (2022) Physical activity and nutrition of children in primary education, Volume 35, - [Issue 1](#). Economic Research
- Al-Hazaa, H., Abahussain, N., Al-Sobayel, H., Qahwaji, D., & Musaiger, A. (2012). Lifestyle factors associated with overweight and obesity among Saudi adolescents. BMC Public Health, 2012 (12), 1-11.
- Lean, Michael E.J. (2015). Principles of Human Nutrition. Medicine.43 (2): 61-65.
doi:[10.1016/j.mpmed.2014.11.009](https://doi.org/10.1016/j.mpmed.2014.11.009)
- Douglas E. Long, Lisa M. Gaetke, Stephen D. Perry, Mark G. Abel, and Jody L. Clasey (2010) The Assessment of Physical Activity and Nutrition in Home Schooled Versus Public Schooled Children , Pediatric Exercise Science, 2010, 22, 44-59
- World Health Organization 2010 Global recommendations on physical activity for health. Google scholar
- Elramli. Ss. And Elbakoush. HM (2016) Growing Up Unequal: Gender and Socioeconomic Differences in Young People's Health and Well-Being. Health Behavior in School-Aged Children (HBSC) Study: International Report from the 2013/2014 Survey. Documentation. World Health Organization Regional Office for Europe. (TJMSDR), Volume 3Issue2;p;61-68.
- : Secular trends and risk factors of overweight and obesity among Kuwait adults : National Nutrition Surveillance System data from 1998 to 2009. The 2nd Nutrition & Health Conference, Kuwait.
- Ahmed, F., Waslien, C., AlSumaie, M. A., & Prakash, P. (2014, 10-12 March) (2013) Recent Data about Obesity Situation among Kuwaiti Population. The 2nd Nutrition & Health Conference, Kuwait.
- Al-Delmani, N. (2014, 10-12 March (2012) The Prevalence of Physical Activity and Sedentary Behaviours Relative to Obesity among Adolescents from Al-Ahsa, Saudi Arabia: Rural versus Urban Variations. Journal of Nutrition and Metabolism, 2012 , 1-9.
- Al-Nuaim, A., Al-Nakeeb, Y., Lyons, M., Al-Hazaa, H., Nevill, A., Collins, P., & Duncan, M. (2012). (2006) Young people and healthy eating: Asystematic review of research on barriers and facilitators. Health Educ Res.; 21:239-57.
- Shepherd J, Harden A, Rees R, Brunton G, Garcia J, Oliver S, et al. (2004) Food and Agricultural Organization of the United Nations. Vitamin and mineral requirements in human nutrition. (2 .ed.) .Geneva: World Health Organization
- World Health Organization

التعلم التعاوني وعلاقته بمستوى أداء بعض المهارات الحركية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من وجهة نظر معلمي التربية البدنية بإدارة تعليم عسير

The Relationship Between Cooperative Learning and the Performance Level of Certain Motor Skills Among Primary School Students from the Perspective of Physical Education Teachers in the Asir Education Department

د. محمد علي آل جحني

حاتم عبد الرحمن عبد الله فهاد

maljahni@jazanu.edu.sa

H.3.fahhad@gmail.com

تاريخ القبول / 2024/12/13

درجة التقييم (80 %)

تاريخ الاستلام / 2024/10/31

الكلمات المفتاحية: التعلم التعاوني- المهارات الحركية- المرحلة الابتدائية – معلمي التربية البدنية.

Key words: Cooperative Learning - Basic kinetics skills - Primary phase students - Physical Education Teachers

هدف البحث الحالي للتعرف على علاقة استخدام استراتيجية التعلم التعاوني بمستوى أداء بعض المهارات الحركية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من وجهة نظر معلمي التربية البدنية بإدارة تعليم عسير، وللوصول للنتائج اتبع الباحث المنهج الوصفي التحليلي، واستخدم الاستبانة كأداة لجمع البيانات من إعداد الباحث، وتم التحقق من صدق ظاهرياً، وثباتها احصائياً، ووصلت عينة البحث لـ 151 معلم من مجتمع العينة، وتوصلت النتائج إلى العلاقة بين التعلم التعاوني ومستوى أداء بعض المهارات الحركية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من وجهة نظر عينة الدراسة طردية موجبة بين الجانبين، وهو ما يؤكد أثر استخدام استراتيجية التعلم التعاوني على تنمية بعض الحركات الأدائية لدى طلاب المرحلة الابتدائية، وجاءت أهم التوصيات باستخدام استراتيجية التعلم لتحسن الأداء الحركي للتلاميذ بشكل عام وفي المرحلة ابتدائية بشكل خاص، توعية المعلمين بأهمية اكتساب مهارات التعلم الحديثة.

Abstract

The research examined the relationship between cooperative learning and motor skills performance among primary school students in Asir Education Administration. The questionnaire was used to collect data, & the research sample reached 151 teachers from the sample community.

The results reached the relationship between cooperative learning and the level of performance of some motor skills found a positive correlation.

The study recommends using the cooperative learning strategy to improve students' motor skills, especially in the primary stage, and educating teachers about modern learning skills.

المقدمة

يحتاج النظام التربوي باستمرار إلى التغذية بالأفكار والخبرات الجديدة لتطوير واقع، والتقدم في الأهداف التي أخذ على عاتقه تحقيقها، وبخاصة في زمن يمر فيه العالم بمراحل متلاحقة من التطورات والتغيرات في المجالات السياسية، والاجتماعية، والاقتصادية، وغيرها.

ومن البديهي أن تختلف سرعة هذه التغيرات من بلد إلى آخر، ولكن من الضروري أن يواكب كل بلد هذه التطورات والتغيرات بأقصى ما تسمح به قدراته، معتمداً في ذلك على التخطيط الدقيق الذي يوصله إلى أهدافه، وإذا كان هذا يطبق على المؤسسات، فإن المؤسسة التربوية لها وضعها الخاص، وطبيعتها المتميزة في مجال التطوير والتغير (السامراني، 2019، 490).

ويعتبر ميدان التربية من الميادين المتأثرة بهذا الجانب؛ ذلك لأنه لا يمكن أن يكون بمعزل عما يطرأ من أحداث ومتغيرات. وتشكل عملية التدريس أحد أهم أركان العملية التربوية عموماً، والتعليمية بوجه خاص، لذا كان لها حظ وافر من التأثير بكل ما يحدث ويطرأ من مستجدات، مما انعكس على الأساليب والإستراتيجيات المتبعة فيها، ولقد ظهرت الكثير من الإستراتيجيات التدريسية الحديثة التي حاولت أن توجد طريقة مختلفة للتفاعل بين المعلم والطالب، الذي بات محور العملية التعليمية، وأصبح ينظر إليه على أنه المركز الذي تنطلق منه عملية التعليم وتنصب فيه، وبالتالي كان لزاماً على التربويين الاستفادة من المستجدات العالمية التي تحدث في كل ما يرتقي بعملية التدريس ليظهرها بوجه آخر مختلف عن السابق، كي تكون موائمة لأنماط تفكير الطالب، وتوجه مساره إلى مناح مختلفة في اهتماماته وميوله وطبيعة التعامل والتفاعل معه (الكندي وآخرون، 2016، 7).

فكان مما شمله هذا التطوير البحث عن طرق وأساليب تعليمية جديدة بمقدورها دحض الأساليب القديمة الجامدة، والرقى بعملية التعليم إلى أفضل مستوياتها إذا أحسن المدرسون والعاملون في الحقل التعليمي استعمال هذه الأساليب، وتوفير الإمكانيات اللازمة لها. ومن هذه الطرق المتطورة طريقة التعلم التعاوني، أو ما يعرف بتعلم المجموعات (الزويني، 2015، 122).

مفهوم استراتيجية التعلم التعاوني:

الاستراتيجية كمصطلح أوسع مفهوماً وممارسه من الطريقة أو الأسلوب، وما الطرق والأساليب في واقع الأمر إلا جزء سلوكي مما تعنيه الاستراتيجية وتقوم بتوظيفه لتحقيق أهدافها (خليفة، 2018، 410).

ويعد التعلم التعاوني من الاستراتيجيات الحديثة التي تكفل رفع مستوى التعلم لدى الطالب وتنمي مهاراته ويكسبه الاتجاهات والقيم الإيجابية، كما أنه يزيد من روح المشاركة والعمل الجماعي (عوض، 2022، 465).

وقد عرفت السامراني (2019، 493) التعلم التعاوني على أنه "الاستخدام التعليمي للمجموعات الصغيرة، بحيث ترتفع فيها دافعية الطلبة بشكل كبير، مما يزيد من عمل الطلاب مع بعضهم لزيادة تعلمهم إلى أقصى حد ممكن.

كما عرفه Jones & Caston (2008، 281) بأنه العلاقة الإيجابية التي تظهر حين يتم خلق رابط إيجابي بين الطلبة في محاولتهم تحقيق هدف جماعي مشترك.

وهي تضم مجموعة مختلفة المستويات التحصيلية للتلاميذ مع تعيين أحد التلاميذ في الجماعة قائداً لها، ويشارك أعضاء الجماعة في استيعاب المفاهيم والتعميمات وتعلم المهارات، ويحصلون على المساعدة من بعضهم البعض مباشرة، ويقتصر دور المعلم في هذا التنظيم على الاشراف العام على بعض الجماعات، واجراء الاختبارات القصيرة، وتقديم التغذية الراجعة للجماعات كافة عند الحاجة وتقديم التعزيزات بشكل جماعي وليس فردي (الديب، 2006، 15).

وقد حدد زامان Zaman (95، 2020) ثلاث أهداف للتعليم التعاوني: -

- 1- الهدف الأول: التعلم التعاوني هو الذي يهدف إلى زيادة نشاط الطلاب في المهام الأكاديمية الهامة (التحصيل الأكاديمي).
- 2- الهدف الثاني هو التسامح والقبول الوسع للأشخاص من مختلف الأعراق والثقافات والطبقات الاجتماعية أو القدرات (التسامح وقبول التنوع).
- 3- الهدف الثالث هو تعلم مهارات التعاون والتعاون مع الطلاب (تنمية المهارات الاجتماعية).

ويعد التعلم التعاوني من أحدث طرق التعليم التي أثبتت كفاءتهم وإيجابيتها على الطلاب، سواء على درجة استيعاب المقررات الدراسية أو اكتساب المهارات الشخصية المفيدة اللازمة للحياة الشخصية والعملية والاجتماعية، ومن خلال إعداد جيل جديد يعي ويفهم ويستفيد من المناهج ويتعلم مهارات حياتية مناسبة، ينتج مجتمعا متقفا واعياً (العجمي، 2020، 515)، وقد اتفق كلا من كنساره (2023)، وضويحي وآخرون (2018) أنه يستخدم لتعزيز التحصيل الدراسي، وحل المشكلات المتعلقة بالتعلم والتعلم، من خلال المناهج الدراسية وتنمية التنشئة الاجتماعية، وحدد عطشان، وعبد (2020، 3) فوائد استراتيجية التعلم التعاوني في النقاط التالية: -

- 1- تذكر وتحصيل الطلاب.
- 2- تحسين العلاقات بين المعلمين والطلاب.
- 3- زيادة القدرة الإبداعية ومهارات حل المشكلات.
- 4- مشاركة وجهات النظر المختلفة واستعمال طرق التفكير العليا.
- 5- زيادة الدوافع للتعلم مع تحسن مهارات التواصل بين الفئات المختلفة.
- 6- تحسين المهارات الشخصية والاجتماعية للطلاب مع زيادة الثقة بالذات.
- 7- تنمية قدرات ومهارات التعاون وتحسين المهارات اللغوية والتعبير عن الذات وتقبل الرأي الآخر وتقليل التعصب للآراء الشخصية.

ومع تبني التعلم التعاوني كأسلوب للتعلم يصبح الطالب محوراً للعملية التعليمية، حيث تتغير مهامه خلافاً لما كان في الأساليب التقليدية للتعلم، كما أن دور التلميذ في التعلم التعاوني عبارة عن تحمل المسؤولية في تعلم نفسه وتعلم زملائه كذلك، وقد ذكر الديب (2006، 199) أن من أهم أدوار التلميذ في التعلم التعاوني هو:

- أن يبذل أقصى ما لديه من جهد لمساعدة أعضاء مجموعته في علمية التعلم،
- أن يتفاعل مع أعضاء مجموعته في إطار العمل الجماعي التعاوني.

- أن يعبر التلميذ عن ذاته، وينمي قدراته، واستعداداته في الموقف التعليمي التعاوني.
- أن ينشط الخبرة السابقة، ويربطها بالخبرات والمواقف التعليمية الجديدة.
- أن يساعد زميله الضعيف، ويتعلم الضعيف منه، ويتعاون مع زميله المتفوق.
- أن يشارك زملائه في أفكارهم، وادواتهم التعليمية داخل جماعة التعلم التعاوني.
- أن يشجع زملائه على التعلم والمشاركة.

كما أشارت الطنطاوي (2016) إلى فوائد التعلم التعاوني للمعلم ويمكن إجمالها فيما يلي: -

- يقلل من الفترة الزمنية التي يعرض فيها المعلم المعلومات على المتعلمين.
- يمكنه من متابعة ثنائي أو تسع مجموعات بدلاً من متابعة أربعة أو خمس متعلماً داخل حجرة على الآخرين.
- يقلل من جهد المعلم من متابعة وعلاج المتعلمين ذوي صعوبات التعلم.
- يقلل من أداء المعلم لبعض الأعمال التحريرية مثل (التصحيح)، لأن الأعمال سوف تقوم بها في بعض الأحيان المجموعات ككل.

يعتبر المعلم في التعلم التعاوني هو الأساس، وعليه يقع نجاح أو فشل هذه العملية تخطيطاً وتنفيذاً، وعلى الرغم من تأكيد دور الطالب في التعلم التعاوني إلا أن هذا لا يقلل من دور المعلم، وذلك لضمان تحقيق الأهداف المرسومة وذكر الديب (2006م 193) أن للمعلم في التعلم التعاوني أدوار متعددة تتلخص في ثلاث نقاط أساسية هي:

أولاً: التخطيط والاعداد: يتناول دور المعلم التخطيط والاعداد لتحديد الأهداف التعليمية، وحجم المجموعة، وتوزيع الطلاب مختلفي القدرات عليها وتحديد الفترة الزمنية، وإعداد المواد التعليمية.

ثانياً: تنظيم المهام وتكوين الاعتماد المتبادل: وهنا يقوم المعلم بشرح المهام التعليمية المطلوب من الطلاب إنجازها، وتقديم تقرير واف عنها، وتوضيح الدرجات التي سيحصلون عليها من تحديد مستوياتهم الفردية والجماعية.

ثالثاً: المراقبة والتدخل: ودور المعلم هنا ملاحظة سلوك المتعلمين باستخدام بطاقة الملاحظة، وتقديم المساعدات اللازمة للتنفيذ، وإنهاء الدرس، وتقديم الأهداف المعرفية والوجدانية والمهارية.

ولما كانت التربية بعمامة هي عملية نمو مستمرة في جميع المجالات الشخصية فإن الأنشطة التربوية والدراسية في المدرسة تأتي لتنمي قدرات عديدة عند المتعلم في المجال المعرفي أو في المجال الانفعالي أو في المجال المهاراتي (أحمد، 2016، 195)، لذلك يعد النشاط الرياضي المدرسي له أهمية تربوية كبيرة حيث أنه ينمي قيم المنافسة والجدل والشجاعة، والجرأة والمبادرة والصبر والمثابرة والتعاون والعمل الجماعي والانتماء والولاء وجميعهم قيم تشارك بنصيب وافر في تأهيل شبابنا وتكوين شخصيات حميدة قادره على العطاء للمجتمع وهذا يأتي عن طريق الصحة البدنية من خلال النشاط الرياضي حيث تعتبر الصحة البدنية أقصر الطرق للوصول للصحة النفسية والعقلية على حد سواء (خليفة، 2018، 410)، وهو لتلاميذ المرحلة الابتدائية وسيلة مهمة لتحقيق النمو المترتب للطفل من جميع النواحي (بن سعد الله، 2017، 138)

ويؤكد أحمد (2016) أنه على غرار كل البرامج للمواد الدراسية المختلفة لا بد أن تكون هناك أهداف لمادة التربية البدنية والرياضية لعل أهمها تحكم التلاميذ في أجسامهم، كما أنها يمكن أن تساعد على الاندماج الاجتماعي وهنا تلتقي مع أحد أهم أهداف التنشئة الاجتماعية وبصفة عامة فإن أهداف هذه المادة هي تنمية قدرات كامنة لدى المتعلمين في مجالات مختلفة.

وبذلك يعد درس التربية البدنية والرياضية الحجر الأساس في تكوين النشء، حيث يكتسب التلميذ من خلاله خبرات ومهارات واسعة تمكنه من أن ينمو نمواً بدنياً ونفسياً واجتماعياً وعقلياً (مخاش؛ وآخر، 2022، 398).

وأكد حسن (2010) أن نجاح درس التربية البدنية يعتمد على توافر مجموعة من الخصائص، منها أن يمتلك الدرس هدفاً تربوياً وتعليمياً واضحاً يسعى إلى تحقيقه، وأن تحتوي المقدمة على أنشطة مبهجة تجذب التلاميذ إلى المشاركة في الدرس، وأن يتيح فرصة غرس القيم والسلوكيات الاجتماعية في نفوس التلاميذ.

وقد تناول أحمد (2016، 197) أهداف التربية البدنية وحددها في العناصر التالية: -

1- **من الناحية البدنية:** فهذه المادة تساعد على تحسين القدرة المرفولوجية والفيزيولوجية والحركية من أجل التحكم في الجسم، كما أنها تستطيع أن تساعد الفرد على اكتساب لياقة بدنية، والمحافظة عليها، كما يمكن أن تقاوم الانهيار البدني، وتجديد الحيوية والنشاط ومن مؤشرات ذلك يمكن القول أنها تكتسب مهارات عديدة في هذا المجال مثل المشي والحركة بأنواعها والرفع والدفع والحمل وجل أنواع النشاط البدني المستخدم في الحياة اليومية، كل هذه المهارات عليها أنت تنعكس إيجاباً على مردود الفرد في الحياة اليومية بما فيها الحياة المهنية مثل، مقاومة التعب عند استخدام قوته في مجال مهنته.

2- **في الجانب الاجتماعي والثقافي:** من خلال معرفة الشعوب والعادات والتقاليد لمختلف المجتمعات وذلك عن طريق المنافسات الرياضية المختلفة. وكثيراً ما يظهر التلميذ ملامح شخصية في حصة التربية البدنية والرياضية، ما كان ليظهرها في حصة نظرية لمادة أخرى حجرة الدراسة وذلك لعدة أسباب لعل أهمها أنه يستخدم أساليب مختلفة في التعامل مع زملائه ومع معلمه عكس استخدامه في القسم لأسلوب اللغة الأكاديمية والفصحى.

3- **في المجال النفسي:** لمادة التربية البدنية والرياضة أهمية كبيرة في المجال النفسي بدأً بالتربية ومروراً بالدفاعية وهي كلها معاني نفسية تتبع من نفسية التلميذ، ولكن قبل ذلك يمكن تتبع أهمية النشاط البدني وأهميته على النفس من الألعاب والحركات التي يقوم بها الأطفال في الشارع أو الملاعب وهم يقومون باللعب بالكرة.

4- **من الناحية العقلية:** تساعد الفرد على اكتساب أساليب التفكير الواقعي نتيجة للممارسة الواقعية، فالممارسة الرياضية لا تقتصر على الحركات البدنية، بل يفكر أيضاً على الممارس للرياضة أن ينمي مفاهيم مختلفة منها ما يتعلق بتاريخ اللعبة أو القوانين التي تحكم إليها.

5- **من الناحية التربوية:** يمكن الحديث هنا على تأثير التربية البدنية والرياضية على تنمية شخصية متكاملة عن طريق تزويد الفرد بمجموعة من الخبرات المختلفة يمكن أن تظل معه حتى في حياته المهنية والاجتماعية لاحقاً كما يمكن الحديث أيضاً من الجانب التربوي على تكوين شخصية متكاملة في المجال النفسي والاجتماعي وغيرها.

المهارات الحركية الأساسية:

إنَّ مهارات الحركات الأساسية هي تلك الحركات التي يؤديها المتعلم ليدرك إمكاناته الحركية ويدرك إمكانات جسمه والسيطرة عليها، أي التحرك من مكان لآخر، وكذلك مهارات التعامل مع الأشياء أو مع الأدوات بأطراف جسمه، ويرى كلا من عبد الله؛ وعلى (2010) المهارة Skill قدرة الفرد على أداء عمل ما والقيام به بكفاءة وبصورة مُتكررة. تُكتسب بالتعلُّم والممارسة وأنَّ تعلُّمها يقتَرن بنشاط عضليٍّ أو عقليٍّ أو كلاهما معًا. فعندما تتكامل الرِّغبة والدَّافعية مع نضج جسميٍّ وعصبيٍّ عند الطفل وبمؤازرة وإشراف المهتمين، وتشجيع مستمر للأداء السليم تتحوَّل المهارة إلى عادة متأصلة في سلوك الطفل ينفذها دون سابق تفكير.

ويُشير مُصطلح المهارات الحركية الأساسية في مجال التربية الرياضية إلى بعض مظاهر الإنجاز الحركي، التي تظهر في مراحل النضج البدني المبكرة مثل المشي، الجري، الوثب، الرمي، الحبل، التوازن..... الخ، وهذه المهارات تعدُّ أساسية لمعظم الأنشطة الرياضية لطفل الروضة، ويطلق عليها اسم المهارات الحركية الأساسية، لأنها تظهر عند الإنسان في شكل أوليٍّ وتبدو عامَّة عند معظم الأطفال (عبد العال، 2012). ذاك أنَّ الأطفال في هذه المرحلة لديهم قابلية لممارسة هذه المهارات من خلال التدريب على الأنشطة الرياضية، والحركية المحببة لديهم وإثراء البيئة بالأدوات والأجهزة المناسبة فيحدث المثير ثم الاستجابة السريعة لتعلُّم المهارة الحركية طبقًا للتعلُّم الشرطي في المدرسة السلوكية (Ghaly, 2010).

وتشير عثمان (2016) إلى أن الحركة هي مفتاح التعلم، وأن جميع أنواع التعلم تبدأ من الحركة، وأن الأنشطة الحركية تمثل القاعدة الأساسية للنمو المعرفي والأكاديمي، ويجب الاهتمام بتنمية المهارات الحركية الأساسية لدى الأطفال والتي تعد الوسيلة الأساسية للتعلم الحقيقي الفعال. فهي تعد أساس في نمو الإمكانات الحركية الفطرية المتاحة في جسم الطفل لتربيته بطريقة شمولية إلى أعلى مستوى حركي وبدني.

وقد عرفها محمد وآخرون (2021، 3) بأنها المفردات الأولية في حركة الطفل كالمشي، الجري، القفز، الوثب، وهي حركة تؤدي من أجل ذاتها ويجب الاعتناء بها في البرامج الحركية للطفل وهي السبيل لاكتساب حصيله المهارات الحركية.

وتقوم المهارات الحركية الأساسية على استخدام العضلات الكبيرة وتتطور تلك المهارات الحركية الأساسية من الحركات العشوائية إلى الحركات الموجهة ومن العام إلى الخاص ومن الإسراف في الطاقة الحركية إلى الاقتصاد في الجهد، حيث إنَّ الطفل يمكن أن يتعلم في المرحلة الأولى للتعلم بعض المهارات ولكن في المرحلة الابتدائية يتعلم مهارة ثانية من مراحل النضج (الإتقان)، والأطفال يتقدمون بمعدل ثابت في جميع المهارات الحركية الأساسية، وأنَّ اللعب والخبرة التوجيهية تؤثر تأثيرًا كبيرًا في سرعة تطور قدرات حركات الانتقال والتحكم والثبات والانتزان، حيث إنَّ الانتقال من مرحلة إلى أخرى يعتمد على نضوج الأنماط الحركية التي تمارس وتطبق على مجموعة كبيرة من المهارات الحركية العامة وإذا كانت هذه الأنماط أقل من مستوى النضوج، فإنَّ قدرات الفرد ستتأثر بصورة واضحة في المهارات الخاصة.

ومن العرض السابق لاستراتيجية التعلم التعاوني ودورها في التعلم وتنمية المهارات والمعارف وبناء الشخصية، كذلك ما تقدنه حصص التربية البدنية من دور كبير لبناء شخصية الإنسان وتنمية مهاراته وبالرجوع لنتائج الدراسات العلمية السابقة لاحظ الباحث أن استراتيجية التعلم التعاوني لها تأثير إيجابي في تنوع نتائج التعلم مع المراحل التعليمية المتعددة، فقد تناولتها العديد من الدراسات مع علاقتها بالأداء الحركي، ومن هذه الدراسات دراسة أكيل وآخرون (2024) Akil, et al هدفت للتحقيق في تأثير أساليب التعلم التعاوني التي تتضمن بعض المهارات على التكامل البصري الحركي لدى الأطفال والانتباه

الانتقائي. وقد اعتمد الباحثون على المنهج شبه التجريبي، تم تضمين إجمالي 60 طفلاً في الفئة العمرية 10-11 عاماً في الدراسة. المجموعات؛ الطريقة التقليدية (10.95 ± 0.58 سنة)، ومجموعة التعلم التعاوني (10.91 ± 0.42 سنة)، وأظهرت مجموعة التعلم التعاوني تحسناً أكبر في التكامل البصري الحركي ومعايير الانتباه الانتقائي مقارنة بالطريقة التقليدية، ودراسة الدفاعي وآخرون (2023) التي هدفت إلى التعرف على تأثير التعلم التعاوني على تحسين مستوى أداء بعض المهارات الرياضية المقررة لطلاب الصف الحادي عشر بمحافظة مسقط، استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة بتصميم المجموعتين التجريبية (التعلم التعاوني) والضابطة (الطريقة التقليدية) باستخدام القياس القبلي والبعدي. تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية من شعب الصف الحادي عشر (15-16 سنة). أشارت أهم النتائج إلى أن أسلوب التعلم (التعاوني - التقليدي) لهما أثر إيجابي على تعلم المهارات الرياضية قيد الدراسة ما عدا الضرب الساحق في كرة الطائرة. بالإضافة إلى تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في مستوى أداء مهارة التمرير، التصويب، والخطافية في كرة السلة ومهارة التصويب من السقوط الجانبي في كرة اليد. أوصى الباحثون بإجراء دراسات مماثلة على مهارات أخرى للوقوف على أهمية أسلوب التعلم التعاوني في تدريس مهارات الألعاب الجماعية في مناهج التربية الرياضية.

دراسة العجمي (2021) التي هدفت للبحث لتعرف أثر استخدام استراتيجيات التعليم التعاوني في تنمية بعض المهارات الحركية لدى تلميذات الصف السادس، واستخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة بتطبيق القياسات القبلي والبعدي لكلا المجموعتين، وتوصل البحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي كانت لصالح الاختبار البعدي، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي، واقترح البحث تدريب المعلمين على أساليب واستراتيجيات تعليمية متنوعة، وتزويد المدارس بالأدوات والأجهزة المناسبة لممارسة الأنشطة والمهارات الحركية.

وجاءت دراسة الدسوقي؛ وآخرون (2020) لتعرف فاعلية استخدام التعلم التعاوني على أداء مهارتي التصويب والتمرير في كرة القدم لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة الأقصر وذلك من خلال تصميم وحدات تعليمية باستخدام التعلم التعاوني و وحدات تعليمية باستخدام الأسلوب التنافسي، وتكونت العينة من 80 تلميذ من مجتمع الدراسة، وقد استخدم الباحثين بعض الأجهزة واختبارات بدنية لتحديد أهم القدرات البدنية المستخدمة من إعداد الباحثين، وقد توصلت النتائج إلى أن البرنامج المقترح المعتمد على الأسلوب التعاوني قد أدى إلى تحسين جميع المتغيرات بصورة أفضل من الأسلوب العادي حيث كانت نسب التحسن لجميع المتغيرات أكبر من نظيرتها في الأسلوب التقليدي.

دراسة محمد (2020) هدفت لتعرف تأثير التعلم التعاوني على تعلم المهارات الأساسية لكرة القدم لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بمجموعتين تجريبية قوامها (15) طالب وضابطة قوامها (15) طالب، وتوصلت النتائج أن استخدام برنامج تعليمي باستخدام التعلم التعاوني أظهر تأثيراً إيجابياً على تعليم مهارات كرة القدم لصالح القياس البعدي لتلاميذ المجموعة التجريبية لعينة البحث.

دراسة عبد الحسين (2020). هدف البحث إلى التعرف على تأثير أسلوب التعلم التعاوني في تطوير سرعة الاستجابة الركية بكرة القدم للطلاب، فضلاً عن التعرف على تأثير أسلوب التعلم التعاوني في تطوير بعض مهارات كرة القدم للطلاب، وتمثل مجتمع البحث بطلاب الصف الثاني متوسط وتم اختيار عينة