

استراتيجية تخفيض (تقليل) الاحتراق النفسي لدى مدربي ألعاب القوى

* د/ لبراهم علي المختار عطية ** د/ علي الفيتوري عبد الجليل *** د/ محمد علي عامر عامر

المقدمة وأهمية البحث : إن العديد من متطلبات التدريب وطبيعة اللقاءات (المسابقات) تجعل حياة المدرب تحت ضغوط دائمة Constant stress ، وعلي العموم عندما يكون الضغط في مستوى طبيعي فإنه يعمل كحفز مستثير للمدرب وبقية متحمسا لعملة ، ولكن عندما يكون هذا الضغط زائدا ومزمنا فإنه يمكن أن يعمل ضد نجاح وسعادة المدرب .

فالضغط يمكن ان يقود الي ظاهرة معاصرة contemporary phenomenon يطلق عليها الاحتراق النفسي burn out ، وعندما يلاقي المدربين الاحتراق النفسي كثيرا ما يرتابون في قدراتهم كمدربين وكقادة فاعلين ، إضافة إلى أنهم قد يعتقدون ان النجاح يصبح مستحيلا ، والمدربين الذين يتعرضون للاحتراق النفسي ربما يدركون مكابتهم كمدربين مستحيلا . وإنهم يتعبون بسهولة كبيرة وليست لديهم طاقة كما كانت ، وكثيرا ما يشعرون بالعجز helpless ، وحدة الطبع irritable ، ويعوزهم السيطرة علي محيطهم او بيئتهم . والمدرب الذي يعاني من هذه الظاهرة او علي حافتها on the verge of burn out فاقد الصبر محبطا .

نموذجا من هذا النوع يصبح غير قابل للتكيف inflexible closed minded ومع ان الزمن الذي يقضي في التدريب في ازدياد إلا أن القليل منجز . ان المدرب الذي يحترق نفسيا يصبح منهكا overtired ومكتئبا depressed وورما يكون لديه صداع مألوف أو توقعات مزاجية .

وهذه الظاهرة ليست لها تعريف واحد Single definition لأنها قد تأخذ إشكال كثيرة ، والمدربين الذين يعانون هذه الظاهرة ربما يشعرون كما أنهم لا يستطيعون ان يتعاملوا مع أية ضغوطات أخرى ، تطور اتجاهات سلبية تجاه رياضهم . او الشعور بالاستياء بإنجازاتهم . وهناك العديد من الاستراتيجيات التي تساعد علي تخفيف أو منع الاحتراق النفسي للمدرب .

وهذه الاستراتيجيات تعمل في أربعة مجالات مختلفة . الصحة البدنية ، physical Health ، والصحة العقلية والعاطفية mental – emotional Health وعلاقة المدربين بأنفسهم coaches –relationships –with themselves وعلاقات متبادلة) مع الآخرين .

ومن الملاحظ بصفة عامة أن هناك بعض المهن أو الاعمال أو الوظائف المختلفة التي ترتبط بدرجات عالية من الأعباء والضغوط البدنية والنفسية والتي يطلق عليها ، مهن ضاغطة Stressful jobs والتي تسهم في إدراك الأفراد الذين يمارسون هذه المهن او الاعمال أو الوظائف بان مجهودهم وتفاهم في عملهم لم تنجح في أحداث العائد الذي يتناسب مع هذه المجهودات .

ولقد أشار محمد علاوي إلي أنه في مجال المهن المرتبطة بالرياضة يمكن اعتبار مهنة التدريب الرياضي من بين أكثرها ارتباطا بالضغوط علي مختلف أنواعها ، إذ يرتبط عمل المدرب الرياضي بالعديد من العوامل التي تثير الانفعالات كالقلق والتوتر والاستثارة والتي قد تسهم في إنهاك قواه وطاقاته والتي بالتالي قد تعرضه للإصابة ببعض الأعراض المرضية البدنية أو النفسية ، كما قد ينتابه الصراع النفسي الذي يشغل تفكيره ما بين الاستمرار في عملة أو اعتزاله مهنة التدريب الرياضي . (7 ، 147).

مشكلة البحث: تتمثل مشكلة الدراسة على ان هناك أسبابا متعددة قد تؤدي إلي زيادة حدة الضغوط علي مدربي ألعاب القوى وذلك بقيام بعض المدربين بتدريب أكثر من مسابقة واحدة مثل تدريب مسابقات الجري والعدو والرمي والوثب ، مما لا شك فيه أن كل مسابقة من هذه المسابقات تحتاج إلي إعداد بدنيا وفنيا ونفسيا و محاربا ، الأمر الذي يشكل عبئا علي كاهل المدرب ويتطلب المزيد من الجهد والوقت وتنوع خطط التدريب والإعداد للمنافسات وكذلك الظروف الراهنة و الاوضاع المتشنجة اجتماعيا ونفسيا . ومن هنا تمثل ظاهرة احتراق المدرب الرياضي انتشارا واسعا في السنوات الاخيرة ويتوقع زيادة حدوثها في السنوات القادمة نظرا لزيادة الضغوط المرتبطة بعملية التدريب . ومما سبق نتحدد مشكلة الدراسة في التعرف على تخفيض الاحتراق النفسي لدى مدربي ألعاب القوى .

وكذلك تعتبر البحوث التي تناولت ظاهرة الاحتراق النفسي لدى مدربي الألعاب الفردية قليلة جدا ، لذا رأى الباحثون اجراء هذه الدراسات

هدف البحث : التعرف علي أهم العوامل التي تساهم في تقليل الاحتراق النفسي لمدربي ألعاب القوى .

تساؤل البحث : ما هي أهم العوامل التي تساهم في تقليل حدة الاحتراق النفسي لمدربي ألعاب القوى قيد البحث .

مصطلحات البحث : الاحتراق : بانه حالة من الإهناك العقلي والافتعالي والبدني يشعر بها المدرب الرياضي كنتيجة للأعباء والمتطلبات الزائدة والمستمرة الواقعة علي كاهله كنتيجة لعملة كمدرب رياضي وإدراكه بان مجده وتفانيه في عمله وكذلك علاقاته مع اللاعبين أو مع الآخرين كالإداريين أو المشجعين أو النقاد الرياضيين لم تنجح في أحداث العائد أو المقابل الذي يتوقعه (5 : 48)

الاحتراق النفسي : حالة استنزاف بدني وذهني تبدأ بالإجهاد وتنتهي بارتحاء عصبي كامل ، وهو عملية تراكمية تبدأ بإشارات تحذيرية ثم تنتقل إلي فقدان الفاعلية للعمل (8-26)

الضغط لدى المدرب الرياضي : (يعني إدراك المدرب الرياضي بعدم وجود توازن بين ما هو مطلوب منه إنجازه وبين قدرته علي الاستجابة بنجاح لتحقيق هذه المتطلبات).

أعراض الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي . هناك العديد من الأعراض المزمنة Syndrome وهي التي قد تظهر معا في وقت واحد . وقد تشير إلي حدوث الاحتراق لدى المدرب الرياضي واهم هذه الأعراض ما يلي .

الإهناك العقلي : وهو الشعور بالاستنفاد العقلية أو الإرهاق العقلي أو الذهني الشديد وعدم القدرة علي مواصلة التفكير والتخطيط بصورة دقيقة واتخاذ مستويات الإدراك والتصور والانتباه والتذكر بصورة واضحة .

الإهناك الانفعالي : وهو الإحساس بزيادة التوتر الانفعالي والقلق الدائم وضعف القدرة علي التحكم في الانفعالات والعصبية الزائدة وسرعة الانفعال لأقل مثير والشعور بالإرهاق الانفعالي .

الإهناك البدني : ويقصد به الشعور بضعف الحيوية والنشاط والطاقة البدنية بصفة عامة وانخفاض اللياقة البدنية والتعب البدني لأقل مجهود والإحساس بالحمول البدني . (5 : 89)

حيث أشار كل من واينبرج Weinberg وجولد Gould إلي أن زيادة الضغوط الواقعة علي كاهل المدرب الرياضي يولد لديه الإهناك البدني والافتعالي والعقلي وتسهم في تغيير ملامح شخصيته نحو الأسوأ (14 : 380)

ويضيف عثمان رفعت ، وموهان Mohan ، وفورتلاند Fortgalland كية الضغوط التي يمكن أن تقع علي كاهل المدرب الرياضي في ضوء الأدوار التي يمكن أن يقوم بها ، فالمدرب الرياضي يعتبر بمثابة قائد Leader ومعلم Teacher ومربي educator وبديل للوالدين parent Substitute وعضو في عائلة اللاعب Family member وصديق للاعبين Friend واستشاري او موجه Counselor (4 : 3) (Mohan j – and fort gall and G- : 197)

ولقد أضاف محمد علاوي إلي أن الضغط لدى المدرب الرياضي يحدث في حالة إدراكه لعدم قدرته علي الوفاء بالمتطلبات التي ينبغي عليه الوفاء بها . وهذا يعني إدراك المدرب الرياضي بعدم وجود توازن بين ما هو مطلوب منه إنجازه وبين قدرته علي الاستجابة بنجاح لتحقيق هذه المتطلبات (7 : 15)

الدراسات السابقة:

دراسة مصطفي باهي واشرف مسعد (1995) ، (6) بعنوان التعرف علي الضغوط النفسية لدى مدربي رياضة المبارزة . ويتم تطبيق مقياس للضغوط النفسية علي عينة مختارة من مدربي رياضة المبارزة . ويتم التوصل الي تعدد الضغوط النفسية لدى المدربين واختلاف درجة حدتها وكان أكثرها حدة هي الضغوط المرتبطة بالعبء المهني وصعوبات إدارة الوقت في حين ان المظاهر الفسيولوجية والسلوكية كانت اقلها حدة .

دراسة رمزي جابر (2008) (1) بعنوان " دراسة تقييمية لظاهرة الاحتراق النفسي للمدرب " هدفت الدراسة إلى التعرف على ما مدى شيوع ظاهرة الاحتراق النفسي للمدرب . ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة عشوائية قوامها (60) مدربا في كرة السلة وكرة اليد وكرة الطائرة ما نسبته (60 %) من مجتمع الدراسة ، وطبق عليهم مقياس الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي من إعداد محمد حسن علاوي (1998) . وأظهرت نتائج الدراسة بأن فقرة المتعلقة بـ " تشعر بزيادة الضغوط عليك لكي تفوز في المنافسات " قد احتلت المرتبة الأولى ، بينما جاءت الفقرة " لديك إحباط متزايد يرتبط بمسؤوليات " في المرتبة الثانية ، بينما جاءت الفقرة المتعلقة بـ " تدور في ذهنك أفكار عما إذا كانت مهنة التدريب مناسبة لك " في المرتبة الثالثة والأخيرة

دراسة زياد الطحاينة عام (2007) (2) بعنوان " مستويات الاحتراق النفسي لدى حكام الألعاب الرياضية في الأردن وعلاقتها ببعض المتغيرات " هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مستوى الاحتراق النفسي لدى حكام الألعاب الرياضية في الأردن وعلاقتها ببعض المتغيرات ، وتكونت عينة الدراسة من (120) حكما ، وقام الباحث باستخدام المنهج الوصفي ، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث مقياس الاحتراق النفسي للحكم الرياضي . وأظهرت نتائج الدراسة أن حكام

الألعاب الرياضية يعانون من الاحتراق النفسي بدرجة متوسطة. كما أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى الحكام تعزى لمتغير العمر والخبرة. في حين لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي بين حكام الألعاب الفردية وحكام الألعاب الجماعية

دراسة سميرة عرابي وآخرون عام (2007) (3) بعنوان " الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم في الأردن " هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوي الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم في الأردن وكذلك التعرف على الفروق في مستوى الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم في الأردن تبعاً لمتغير الدرجة. ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (81) مدرباً ، وطبق عليهم مقياس ماسلاش المغرب والخاص بالاحتراق النفسي ، وتم تعديده من قبل الباحثين . وأظهرت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم في الأردن كان ضمن المستوى المتوسط كما خلصت الدراسة إلى أن درجة المدرب (دولي ا ، ب ، س) لها تأثير على مستوى الاحتراق فقد دلت نتائج الدراسة أنه كلما ارتفعت درجة المدرب انخفضت درجة الاحتراق النفسي لديه .

دراسة : توماس ميلر Miller –T (1997) (13) بعنوان محاولة التعرف على نوعية الضغوط التي يعاني منها المديرين المحترفين وهم المدربون المتفرغون تماماً لمهنة التدريب الرياضي والمديرين الغير محترفين وهم الذين يزاولون بعض الأعمال الأخرى بجانب مهنة التدريب وكانت عينة البحث 20 مدرب محترف و20 مدرب غير محترف حيث أسفرت النتائج إلى إن المديرين المحترفين يتميزون بدرجات عالية من الضغوط بالمقارنة بالمديرين غير المحترفين .

الاجراءات :

منهج البحث : استخدم الباحثون المنهج الوصفي للملائمة لطبيعة البحث .

عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وتمثلت بمدربي العاب القوى بمنطقة طرابلس والبالغ عددهم 17 مدرباً.

أداه البحث : اعد الباحثون استمارة استبيان تحتوي على أربع محاور كل محور تنتمي له مجموعة من العبارات وهي :

المحور الاول اللياقة الصحية ويتضمن 6 عبارات .

المحور الثاني الصحة العاطفية والعقلية ويتضمن 10 عبارات.

المحور الثالث التعامل مع النفس ويتضمن 7 عبارات .

المحور الرابع التعامل مع الاخرين ويتضمن 5 عبارات .

واعتمد الباحثون على مقياس ليكرث الخماسي وهو كالتالي:

اذا كانت الاجابة (وافق بدرجة كبيرة جدا) تعطي العلامة (5).

اذا كانت الاجابة (وافق بدرجة كبيرة) تعطي العلامة (4).

اذا كانت الاجابة (وافق بدرجة متوسطة) تعطي العلامة (3).

اذا كانت الاجابة (وافق بدرجة قليلة) تعطي العلامة (2).

اذا كانت الاجابة (وافق بدرجة قليلة جدا) تعطي العلامة (1).

تجانس العينة

جدول (1)المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لبيانات افراد العينة

المعاملات الاحصائية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
المتغير	38.4	6.40	0.256
السن	11.32	3.80	0.137
سنوات التدريب			

يتبين من الجدول (1) ان معامل الالتواء لمتغيري السن وسنوات التدريب ينحصر بين (3+ -3-) مما يشير الى تجانس افراد العينة.

الصدق : للتحقق من صدق الاداة تم عرضها من قبل الباحثين على خمسة خبراء من ذوي الاختصاص لإبداء الراى حول كل فقرة من فقرات الاستبانة وملائمة الفقرات للمحاور وكذلك تعديل او حذف او اضافة بعض الفقرات بما يحقق صدق الاستبيان وتم الاتفاق على الفقرات.

الثبات: قام الباحثون بالتحقق من ثبات الاداة بطريقة الاختبار وأعادته الاختبار

(Test-Retest) على عينة قوامها 7 مديرين من خارج عينة البحث وتم اعادة الاختبار مرة ثانية على نفس العينة وفي نفس الظروف بعد مرور اسبوعين من القياس الاول وكانت نتائج التطبيق على درجة عالية من الثبات.

جدول (2) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية وترتيب المحاور

المحور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الترتيب
اللياقة الصحية	3.76	0.97	75.2	الاول
التعامل مع الاخرين	3.46	0.97	69.3	الثاني
الصحة العاطفية والعقلية	3.44	0.89	68.8	الثالث
التعامل مع النفس	2.95	0.91	61.9	الرابع

يبين الجدول (2) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على كل محور من محاور الدراسة حيث جاء محور اللياقة الصحية في المرتبة الاولى وحصل على اعلى متوسط حسابي بلغ (3.76) وانحراف معياري (0.97)، يليه التعامل مع الاخرين بمتوسط حسابي (3.46) وانحراف معياري (0.97) ثم جاء الصحة العاطفية والعقلية بمتوسط حسابي بلغ (3.44) وانحراف معياري بلغ (0.89) يليه وفي المرتبة الاخيرة التعامل مع النفس بمتوسط حسابي (2.95) وانحراف معياري بلغ (0.91).

جدول (3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب في محور اللياقة الصحية.

م	العبرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	نسبة المتوسط
1	امارس التمرينات على نحو نظامي	3.91	0.96	78.2%
2	الانخراط في أنشطة ترويجية .	3.77	1.02	75.4%
3	إعطاء أهمية جادة للتغذية (الأكل من اجل الصحة) .	3.62	0.83	72.4%
4	أخذ القسط الأوفر للراحة .	3.85	0.97	77%
5	ممارسة تمارينات الارتخاء .	3.57	1.07	71.4%
6	تحاشي المخدرات والكحول المنهات.	3.85	0.98	77%

يبين جدول (3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب في محور اللياقة الصحية حيث تحصلت العبرة امارس التمرينات على نحو نظامي على اعلى متوسط حسابي (3.91) وانحراف معياري بلغ (0.96) وعبارتي تحاشي المخدرات والكحول والمنهات واخذ القسط الاوفر للراحة حصلنا تقريبا على نفس المتوسط (3.85) وانحراف معياري بلغ (0.98) اما العبارتين ممارسة تمارينات الارتخاء و إعطاء أهمية جادة للتغذية (الأكل من اجل الصحة) فقد حصلنا على اقل متوسط حسابي حيث بلغ (3.57-3.62) وانحراف معياري (1.07-0.83)

جدول (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب في محور الصحة العاطفية والعقلية.

م	العبرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	نسبة المتوسط
1	كن جيد مع نفسك ، لا تترك الإجازات والعطلات الأسبوعية	3.42	0.95	68.4%
2	بني العلاقات والمجموعات المساعدة .	3.72	0.97	74.4%
3	عبر عن الفشل والإحباط .	3.40	1.01	68%
4	التمس النصائح المهنية .	3.49	0.48	69.8%
5	واعرف متى تقول لا .	3.72	0.97	74.4%
6	عزز ثقافتك الخاصة .	3.31	0.94	66.2%
7	راعي الصداقة وطور الجديد منها .	3.33	0.89	66.6%
8	بني أو طور وقت إدارة المهارات .	3.25	0.84	65%
9	قدم حلولاً ابتكاريه للمشاكل .	3.31	0.94	66.2%
10	تمتع بروح الدعابة .	3.49	0.98	69.8%

جدول(4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب في محور الصحة العاطفية والعقلية حيث تحصلت الفترتين - نبي العلاقات والمجموعات المساعدة و اعرف متى تقول لا - على اعلى متوسط حسابي حيث بلغ(3.72) وانحراف معياري بلغ(0.97).وتحصلت الفقرات نبي أو طور وقت إدارة المهارات و قدم حولا ابتكاريه للمشاكل و عزز ثقافتك الخاصة على متوسطات حسابية من والى (3.25-3.31) وانحرافات معيارية بلغت(0.84-0.94).

جدول(5)- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب في محور التعامل مع النفس .

م	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	نسبة المتوسط
1	حضور مؤتمرات التدريب ومجالس (ورش العمل) .	3.82	1.08	%76.4
2	اطفر بالاشتراك في روابط التدريب .	2.94	0.94	%58.8
3	أقدم علي الجديد وغير الطرق القديمة .	2.83	0.88	%56.6
4	تذكر أن النجاحات لا تقاس بالانتصارات والخسارة فقط .	2.46	0.68	%49
5	ركز علي المظاهر الموجبة للتدريب .	2.83	0.88	%56.6
6	حدد الأولويات وابق عليها .	3.42	0.95	%68.4
7	اترك صراعات التدريب بالميدان	3.40	1.01	%68

جدول(5)- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب في محور الصحة العاطفية والعقلية التعامل مع النفس حيث تحصلت الفقرة حضور مؤتمرات التدريب ومجالس (ورش العمل) على اعلى متوسط(3.82) وانحراف معياري بلغ(1.08) وتحصلت الفقرات تذكر أن النجاحات لا تقاس بالانتصارات والخسارة فقط وأقدم علي الجديد وغير الطرق القديمة وركز علي المظاهر الموجبة للتدريب على متوسط حسابي حيث تراوح بين (2.46-2.83) وانحراف معياري تراوح بين (0.68-0.88) وتحصل تذكر ان النجاحات لا تقاس بالانتصارات والخسارة فقط قد تحصل على اقل متوسط حسابي حيث بلغ (2.46) وانحراف معياري بلغ (0.68).

جدول (6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب في محور التعامل مع الآخرين .

م	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	نسبة المتوسط
1	فوز (المسئولية) لمساعدى المدرب .	3.72	0.97	%74.4
2	نظم التدريبات والمباريات وبذلك تعويضا عن الرياضيين	3.42	0.95	%68.4
3	ضع أهدافا واقعية أو مرة للفريق .	3.40	1.01	%68
4	سلم بعض وليس كل المسئوليات للرياضيين .	3.49	0.98	%69.8
5	اطلب مساعدة المستشارين وأولياء الأمور والمتطوعين لمساعدة الرياضيين	3.31	0.94	%66.2

جدول (6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب في محور التعامل مع الآخرين حيث تحصلت الفقرة فوز (المسئولية) لمساعدى المدرب على اعلى متوسط حسابي وبلغ(3.72) ومتوسط حسابي بلغ(0.97) وتحصلت الفقرات -اطلب مساعدة المستشارين وأولياء الأمور والمتطوعين لمساعدة الرياضيين وو ضع أهدافا واقعية أو مرة للفريق - نظم التدريبات والمباريات وبذلك تعويضا عن الرياضيين على اقل متوسط حسابي حيث تراوح بين(3.31-3.42) وانحراف معياري بين (0.94-0.95).

عرض ومناقشة النتائج :

اللياقة الصحية : physical Health

يتضح من المحور الأول أن المدربين منخرطين بجدية في الأنشطة الرياضية ، إلا أنهم في بعض الأحيان يميلون بصحتهم البدنية وكذلك عدم ممارسة تمارين الارتفاع ، وهذا غالبا ما يحدث كثيرا خلال موسم المنافسات . فإذا ما تركوا صحتهم تتدهور فان ذلك قد يحول دون القيام بمتطلبات عملهم . وعالية يجب علي المدربين أن يعطوا الاهتمام اللازم لأسلوب معيشتهم . وقد افرد الباحثون لهذا المحور ستة عناصر تتضمن التمرينات المنتظمة، والترويح ، والتغذية ، والراحة ، والارتقاء ، وتحاشي الأدوية والمنبهات والكحوليات والسهر المفرط . عالية فكانت إجابات المفحوصين علي العبارات التي تنتمي لهذا المحور بان تأثير هذا المحور في استراتيجية منع الاحتراق بنسبه (75.2 %)

أما المحور الثاني والذي يتضمن الصحة العاطفية والعقلية mental –emotional health والتي هي إضافة إلي اهتمامه بالصحة البدنية فالمدرب يجب عليه ان يحافظ علي صحته العقلية والعاطفية ككائن حي . فالمواقف الايجابية العاطفية والعقلية تستطيع ان تساعد المدرب في أن يكون أكثر نجاحا في حياته ، وهناك الكثير

من الطرق للحصول على ذلك بسبب الرضا النفسي ويعتمد على رغبات الفرد ، وتضمن هذا المحور عشرة عناصر من بينها تنمية العلاقات وتعزيز الثقة بالنفس والتماس النصائح المهنية والتمتع بالعطلات والإجازات ومراعاة الصداقة الجيدة وتطويرها ، والمرح والدعابة وغيرها ، علية كانت إجابات المفحوصين حيث تضمنت آراء المدربين في محتوى هذا المحور من تأثير استراتيجية منع الاحتراق والتقليل من هذه الظاهرة بنسبة (68.8%) .

ومن خلال المحور الثالث والذي يتضمن التعامل مع النفس dealing with yourself حيث هناك العديد من الطرق التي تخفف الضغوط النفسية المتعلقة بممارسة التدريب ومن بينها الاطلاع والقراءة المستمرة والمستفيضة على ما هو حديث والاندماج والتعايش مع أساليب التدريب المعاصر . ولقد تضمن هذا المحور سبعة عناصر ، وهي المؤتمرات ومجالس ورش عمل التدريب ، والاشتراك في الروابط المهنية داخليا وخارجيا ، واستبدال القديم بالحديث ، وتقديم الأولويات والتركيز على الايجابيات وغيرها .ومن خلال إجابات المدربين المفحوصين كانت نتائج الإجابة على الاختبار بنسبة (61.9%) في تأثير استراتيجية منع الاحتراق .

بينما يوضح المحور الرابع والذي يشمل التعامل مع الآخرين dealing with others وبالإضافة إلى محافضة المدربين على العلاقة الجيدة مع أنفسهم ، وطرق التعامل مع الرياضيين ومساعدة المدربين ، وأولياء الأمور والإداريين وغيرهم . وقد أوضحت نتائج إجابة المدربين على هذا المحور وما تضمنه من نقاط كانت بنسبة (69.3%) في تأثير استراتيجية منع الاحتراق .

الاستنتاجات :

يتضح من خلال الإجابة على المحاور الأربعة والنسبة المئوية المبينة . يؤكد المدربين بان محور اللياقة البدنية والصحة قد حاز على نسبة (75.2%) وهي أكبر نسبة موافقة من المفحوصين المدربين وبان الصحة البدنية واللياقة العامة تعتبر مهمة جدا في التقليل من ظاهرة الاحتراق النفسي للمدربين الأمر الذي يتطلب الاهتمام بالصحة البدنية وعدم التهاون باللياقة العامة .

بينما كانت نتائج إجابات المدربين على محور الصحة العاطفية والعقلية في المرتبة الثالثة وبنسبة (68.8%) وهذا ما يدل على تأكيد الاهتمام بالصحة العاطفية والعقلية المتمثلة في العلاقات الاجتماعية والثقة بالنفس والابتكار في تطوير أداء اللاعبين بالاطلاع واتخاذ القرار الصائب والحلول المناسبة في الأوقات العصيبة من المنافسات والبطولات الصارمة . وكذلك زيادة الاهتمام بالتقافة الخاصة بالمجال التدريبي . ومن هذه المعطيات يتطلب إتباع هذه الجوانب لكي يتم الابتعاد عن ظاهرة الاحتراق النفسي التي تهدد كثير من المدربين ، في حين كانت إجابات المدربين على المحور الثالث بنسبة (61.8%) وهي في المرتبة الرابعة من حيث الأهمية في تقليل ظاهرة الاحتراق النفسي للمدرب . وهنا يتطلب من المدرب أن يطور نفسه من خلال المؤتمرات ودورات التأهيل والصقل والاطلاع على كل ما هو جديد في التدريب وعلى المدرب ان يكون على دراية بان النجاح ليس دائما بالانتصار ولكن العزيمة والإصرار والاستمرار هي احد ركائز النجاح في مجال التدريب مع الاهتمام وإتباع الأساليب الايجابية والابتعاد عن المؤثرات السلبية مع ترك مشاكل التدريب والمنافسات في الملعب حتي لا تقع في الركون السلبي ومن هنا تكون قد حققت الاستقرار في مجال التدريب ، في حين كانت نتائج إجابات المدربين على المحور الرابع نالت نسبة وهي (69.3) وتحصل على الترتيب الثاني من حيث الأهمية الأمر الذي يتطلب من المدرب مشاركة المساعدين في المسئوليات وعدم وضع أهداف غير واقعية وصعبة المثال مع الاستعانة والتشاور مع المسؤولين والمهتمين في هذا المجال الأمر الذي يساهم بدرجة كبيرة في تقليل ظاهرة الاحتراق النفسي للمدرب ومن خلال هذه النتائج الايجابية لمحاور للاستبيان والتي تؤكد التقليل من ظاهرة الاحتراق النفسي للمدرب فهي تحقق هدف الدراسة

من خلال مناقشة النتائج والاستنتاجات توصل الباحثون إلى :

- 1 - للمحافضة على الصحة البدنية يجب مراعاة التنوع في أساليب التدريب وذلك عن طريق إدراج وسائل الترفيه والترويح والتغذية الصحية والابتعاد على جميع أنواع المنبهات والعقاقير .
- 2 - مراعاة الصحة العقلية والعاطفية والتركيز على النواحي الايجابية والابتعاد عن السلبيات التي تنهك المدرب واللاعب على السواء .
- 3 - الحث على الاطلاع والقراءة المستفيضة وعلى كل ما هو حديث لتطوير المستوى البدني والفني والمهاري وكذلك الاندماج والاشتراك في الدورات التدريبية وورش العمل داخليا وخارجيا لتحقيق الأهداف الموضوعة .
- 4 - ضرورة وضع آلية للتعامل مع الآخرين وكل الكوادر المحيطة والمساهمة بفاعلية في المجال الرياضي من مدربين ومساعدين ومدربين ورياضيين وإداريين .

التوصيات :

- 1 - الاهتمام بالصحة البدنية وذلك من خلال التنوع في أساليب التدريب والاهتمام بالتغذية الصحية والابتعاد عن جميع المنبهات والمنشطات والأدوية والسهرة والعادات الغير سوية .

2- الاهتمام بالصحة العقلية والعاطفية لان الكائن البشرى يؤثر ويتأثر بالمحيط الذي يعيش فيه وذلك من خلال تنوع أسلوب الحياة في وقت التدريب او وقت الراحة والتمتع بالعطلات والإجازات والعلاقات مع الآخرين .

3- ضرورة غرس الثقة بالنفس والتواصل مع الأساليب المتطورة في التدريب وذلك من خلال وسائل التكنولوجيا الحديثة والاطلاع والقراءة المستمرة لتطوير نفسه وتحقيق طموحاته .

4- الاهتمام بتوثيق العلاقات الجيدة مع الآخرين وكيفية التعامل مع كل من له علاقة بالمجال الرياضي مدربين رياضيين إداريين حكام أولياء أمور اتحادات وغيرهم
5- اجراء دراسات مشابهة على المدربين في الالعاب الفردية الأخرى.

المرفقات: استارة استبيان استراتيجية تقليل الاحتراق لى مدربي العاب القوى

الإستاد الفاضل المدرب / -----
مدرب نادي ----- الباحثون بصدد إعداد دراسة حول
استراتيجية تقليل الاحتراق عند مدربي العاب القوى وسوف تقدم لكم عبارات محاور رئيسية تمثل اللياقة الصحية والصحة العاطفية والعقلية والتعامل مع النفس
والتعامل مع الآخرين والتي تساهم في احتراق المدرب والذي نرجوه منك مشكوراً الإشارة إلي كونها مشاكل حقيقية للمدربين وللإجابة علي العبارات سوف نجد
إجابات :

وافق بدرجة كبيرة جداً	وافق بدرجة كبيرة	وافق بدرجة متوسطة	وافق بدرجة قليلة	وافق بدرجة قليلة جداً
-----------------------	------------------	-------------------	------------------	-----------------------

الرجاء قراءة العبارة بتمعن والإجابة عليها بكل مصدقيه وأمانة . ضع علامة (صح) أمام الإجابة التي تراها مناسبة من خلال خبرك والواقع الذي عاينته
في مجال التدريب . ارجوا ألا تترك عبارة بدون إجابة .تقليل ومنع الاحتراق النفسي للمدرب :استبيان - استراتيجية تقليل الاحتراق النفسي .

أولاً : اللياقة الصحية .

م	العبارة	وافق بدرجة كبيرة جداً	وافق بدرجة كبيرة	وافق بدرجة متوسطة	وافق بدرجة قليلة	وافق بدرجة قليلة جداً
1	التمرينات علي نحو ظاهري					
2	الانخراط في أنشطة ترويجية .					
3	إعطاء أهمية جادة للتنذية (الأكل من اجل الصحة) .					
4	أخذ القسط الأوفر للراحة .					
5	ممارسة تمرينات الارتخاء .					
6	تحمي المخدرات والكحول المنبهات.					

ثانياً : - الصحة العاطفية والعقلية .

م	العبارة	وافق بدرجة كبيرة جداً	وافق بدرجة كبيرة	وافق بدرجة متوسطة	وافق بدرجة قليلة	وافق بدرجة قليلة جداً
1	كن جيد مع نفسك ، لا تترك الإجازات والعطلات الأسبوعية					
2	في العلاقات والمجموعات المساعدة .					
3	عبر عن الفشل والإحباط .					
4	التمس النصائح المهنية .					
5	اعرف متى تقول لا .					
6	عزز ثقافتك الخاصة .					
7	راعي الصداقة وطور الجديده منها .					
8	في أي طور وقت إدارة المهارات .					
9	قدم حلولاً ابتكاره للمشاكل .					
1	تمتع بروح الدعابة					
0						

ثالثا : - التعامل مع النفس .

م	العبارة	وافق بدرجة كبيرة جدا	وافق بدرجة كبيرة	وافق بدرجة متوسطة	وافق بدرجة قليلة	وافق بدرجة قليلة جدا
1	حضور مؤتمرات التدريب ومجالس (ورش العمل) .					
2	اظفر بالاشتراك في روابط التدريب .					
3	أقدم على الجديد وغير الطرق القديمة .					
4	تذكر أن النجاحات لا تقاس بالانتصارات والخسارة فقط .					
5	ركز على المظاهر الموجبة للتدريب .					
6	حدد الأولويات واتقي عليها .					
7	اترك صداعات التدريب بالميدان					

4 : - التعامل مع الآخرين .

م	العبارة	وافق بدرجة كبيرة جدا	وافق بدرجة كبيرة	وافق بدرجة متوسطة	وافق بدرجة قليلة	وافق بدرجة قليلة جدا
1	فوض (المستولية) لمساعدتي المدرب .					
2	نظم التدريبات والمباريات وبذلك تمويضا عن الرياضيين					
3	ضبط أهداف واقعية أو مرة للفريق .					
4	سلم بعض وليس كل المسئوليات للرياضيين .					
5	اطلب مساعدة المستشارين وأولياء الأمور . والمتطوعين لمساعدة الرياضيين					

المراجع : أولا المراجع العربية .

- 1-رمزي جابر (2008) دراسة تقويمية لظاهرة الاحتراق النفسي للمدرب -بحث منشور في المجلة العلمية للعلوم الانسانية -جامعة الابق -فلسطين.
- 2- زياد الطحانية (2007) مستويات الاحتراق النفسي لدى حكام الالعاب الرياضية في الاردن وعلاقتها ببعض المتغيرات -المؤتمر العلمي الدولي الثاني جامعة اليرموك الاردن.
- 3-سميرة عراي واخرون (2007) الاحتراق النفس يلى مدربي كرة القدم في الاردن -المؤتمر العلمي الدولي الثاني جامعة اليرموك الاردن.
- 4-عثمان حسين رفعت . مذكرة في التدريب الرياضي . كلية التربية الرياضية للبنين . القاهرة . (1997)
- 5- لطفى حلمي كامل . علاقة المستوى العام للقلق النفسي بنتائج المباريات لدى المصارين ، المؤتمر العلمي الخامس، دراسات البحوث الدراسية . الإسكندرية (1984)
- 6 - مصطفى باهي واشرف إبراهيم : الضغوط النفسية لدى مدربي رياضة المبارزة ، بحث من مجلة جامعة المنيا العدد 6 ، مصر (1999)
- 7 - محمد حسن علاوى : سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرب الرياضي ، مركز الكتاب للنشر . القاهرة (1998)
- 8 - يوسف نجى : مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي الالعاب الرياضية الجماعية في الضفة الغربية . رسالة ماجستير غير منشورة جامعة النجاح الوطنية فلسطين (1999)

المراجع الأجنبية :

- 10 - Akin - G - Hunger l - D - and Yates - j - Burn - out in academia exchange - the organizational Behavior - Teaching journal May (1980)
- 11 - H0ehn - R - G -Salving Coaching problems Strategies for successful realm development -Boston - Allen and Bacon -Inc (1983)
- 12 -Payne - W - A - and Jackson - S - D - B - understanding your Health - St Louis -Mo = Times mirror - Mosby College -(1987)
- 13 - Miller T - Stress and Coaching -Abstracts international - n y- 1997 -91 110
- 14 - Wishniesky - D - AND -Felder- d Coaching problems - Are suggested solutions effective suggested solutions effective ? journal of physical Education -Recreation -Dance -60 (1) -69 -72 - (1989)

التقييم الذاتي لمدرسي كرة القدم في ليبيا أ.ك.د. / فرح محمد بن سليم

المقدمة: المدرب الرياضي العامل الهام في التدريب الرياضي خاصة في الوصول إلى المستويات العالية فالدرب شبيه بمتسابق الماراثون فهو يجري طوال حياته وحيدا يصارع نفسه بالاطلاع والتزود بالجديد والمتطور فالجميع يتذكره وقت فقد النتائج ويكون الحلقة الأخيرة في دائرة الشكر والثناء عند تحقيق النتائج وهو يجب أن يكون سياسي وقاضى وخطيب وشعبي متفتح ومعلم ومحاسب ورحيم وطموح ومثالي وحازم بشدة ومبدع ومتحمس وأن يكون له جلد الفيل ووحشية الأسد وشجاعة الثور في حلبة المصارعة ومقاومة الظي وفطنة البومة ودهاء ومكر الثعلب وقلب القطة وله درجة إتقان لاعب البوكر ، وقد توسعت مهمته بشكل كبير في كرة القدم، ولا سيما لمواجهة المتطلبات الحديثة والمتزايدة للعبة كرة القدم ، بالإضافة إلى مهام التنظيم والتخطيط ، والإشراف على الجوانب الفنية والتكتيكية والبدنية.

ويوما بعد يوم تزداد مهام المدرب ومسؤولياته لتشمل الاتصالات، وإدارة الفريق ، والقضايا الصحية المتعلقة باللاعبين، فضلا عن التدريب والتعليم ناهيك عن التعامل مع وسائل الإعلام ، وتشمل وظيفة المدرب مزيدا من التنظيم الإداري للفريق ، ومع النادي في متابعة المهام الرئيسية ذات العلاقة ومع الإدارة المالية والتحويلات وعقود اللاعبين، ومشجعي النادي، والعلاقات مع المؤسسات الخارجية ، وبالتالي فإن عمل المدرب يعادل الرئيس التنفيذي لشركة ما، وينطوي على هذه المسؤوليات تجاوز حدود مهمته كدرب في كرة القدم ، فأصبح التدريب الحديث عملية تربية مخططة مبنية على أسس علمية سليمة تعمل على وصول اللاعبين إلى التكامل في الأداء، وبذلك تطورت اللعبة في السنوات الأخيرة وتغير طابع اللعب نظراً لتعدد أساليب اللعب الجديدة وما ارتبط بذلك من تنوع في الحظوظ الهجومية والدفاعية بشكل ملحوظ وكل ما مرتبط بها من مستوى بدني ومهاري، لهذا فإن " المدرب الناجح يدرك تماماً المسؤوليات الموكلة إليه في مهنة التدريب ، وهو يعلم تماماً أنه من الضروري التعامل مع مسؤولياته التدريبية من خلال أسس علمية لتحقيق أفضل أداء ومستوى للاعبين " (6: 10)

مشكلة البحث: إن طرق التقييم الذاتي لمدرسي كرة القدم في الوقت الحاضر تعتمد بالدرجة الأساسية في الحصول على الشهادة في ختام الدورات التدريبية فقط دون النظر إلى المعايير والضوابط التخصصية والارتباطات الأخرى، فاختيار الأندية الرياضية للمدرب المناسب تمثل أحد الصعوبات التي تقابل مجالس إدارتها فالنظرة المحدودة لمفهوم التقييم أو الاختبار بالاعتماد على خبرة المدرب أو كونه لاعب دولي سابق لم تعد تتناسب مع متطلبات ومعايير إعداد لاعب المستقبل وهو حجر الزاوية في تنمية وتطوير كرة القدم من خلال البحث العلمي في مجال التدريب الرياضي والعلوم المرتبطة به.

ومن خلال إطلاع الباحث على المراجع العلمية والدراسات ذات الصلة ونتيجة لما يحسه الباحث من أهمية لهذا الموضوع باعتباره من المديرين الذين مارسوا وتخصصوا في هذه المهنة وكونه نائب رئيس ومدير سابق للتنمية والتطوير بالاتحاد الليبي لكرة القدم بالإضافة إلى رغبته في إضافة معلومات نوعية تخدم هذه الشريحة من المجتمع بأن اختار مشكلة البحث وذلك للفت نظر المعنيين بالإدارة الفنية بالاتحاد الليبي لكرة القدم بان يتجتموا بوضع مؤشرات للتقييم الذاتي للمدربين في مجال تدريب كرة القدم للتعرف المبدي على نوعية تدريبهم ومدى خبرتهم للاسترشاد بها في تحديد كفاءات هؤلاء المديرين في هذا المجال بهدف ترشيحهم للدورات التدريبية لنيل رخص التدريب (D.C.B.A) ضمن برنامج دورات المديرين بالاتحاد الأفريقي لكرة القدم .

هدف البحث: يهدف البحث إلى التعرف على التقييم الذاتي للمدربين في كرة القدم في ليبيا.

فرض البحث: إن اغلب مدربي كرة القدم بليبيا في مستوى التقييم الذاتي تحت جيدا جداً .

مجالات البحث:

المجال البشري: مدربي كرة القدم المسجلون بالإدارة الفنية بالاتحاد الليبي لكرة القدم .

المجال الزمني: الفترة من 2015/1/25 إلى 2015/8/15

المجال المكاني: أماكن إقامة الدورات التدريبية للمدربين ومقر الإدارة الفنية بالاتحاد الليبي لكرة القدم والأندية الرياضية.

المصطلحات:

التقييم: عرفه بلوم بأنه إصدار أحكام قيمة عن الأفكار والحظوظ والطرق والوسائل والموارد والأدوات، ويشتمل على المحكمات مثل المعايير والمستويات لتقدير مدى دقة وفعالية تلك الأفكار والحظوظ وقد تكون هذه الأحكام كمية أو كيفية وقد تستشق المحكمات من داخل الموضوع الذي يتم تقييمه وتقويمه أو توضع له من الخارج (11 : 23)

التقييم الذاتي: يعرفه الباحث : بأنه عملية إصدار الأحكام الذاتية من المدرب عن نفسه ليحاول من خلالها تقييم ذاته عن أدائه أو النتائج التي حققها .

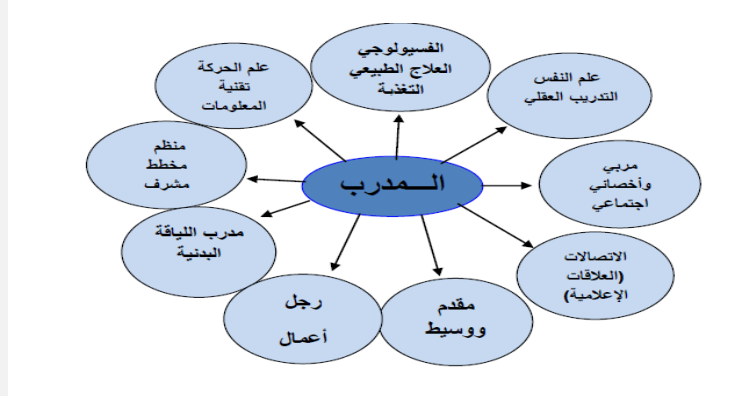
مدرب كرة القدم: هو الشخص الذي يشغل مهمة تدريب اللاعبين الذين يدهم أداء مستوى أفضل ، أو لتحقيق النتائج، وهو المتخصص في مجال التدريب الفني والحظطي وفي التنمية النفسية والبدنية. ويمكن أيضا أن تمتد مهامه، اعتماداً على ما يمتلكه من مهارات أخرى. (8: 13).

الإطار النظري والدراسات السابقة:

الإطار النظري :

١ التقييم الذاتي : وفيه يلجأ المرء " مدرس أو مدرب " إلى المقاييس الذاتية وحدها دون الارتباط بأية مقاييس موضوعية (التقييم الذاتي عادة ما يستخدم بغرض إصدار أحكام سريعة ومبدئية على مستويات الأفراد في خبرة معينة، وإما إذا كان الغرض هو الحصول على معلومات دقيقة عن إمكانيات الأفراد فان اللجوء في هذه الحالة إلى التقييم الذاتي أمر ضروري). (1: 8 ، 9)

المدرّب الرياضي: يرى الباحث بأن المدرّب الرياضي هو الشخص الذي يتولى عملية تربية وتدريب اللاعبين ويؤثر في مستواهم الرياضي تأثيراً مباشراً، وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطويراً شاملاً متزناً ، لذلك وجب أن يكون المدرّب مثلاً يحتذى به في جميع تصرفاته ومعلوماته لهذا كان لزاماً عليه أن تقيم ذاته باستمرار باعتباره يمثل العامل الأساسي والهام في عملية التدريب وكما هو مبين في الشكل التالي:



(8:14)

هذا وقد أجريت دراسة على عينة من المدرّبين يمثلون العديد من الأنشطة الرياضية، وأظهرت إن هناك ثلاث صفات شخصية تميز بها المدرّبون الناجحون هي: الانجاز : ويعني مقدرة الفرد على إنجاز شيء صعب ، فضلاً عن التغلب على العقبات وتحقيق مستوى مرتفع، كذلك التفوق على الذات، إضافة إلى منافسة الآخرين والتفوق عليهم.

التأمل الذاتي : ويعني مقدرة الفرد على تحليل دوافعه ومشاعره، كذلك تحليل سلوك الآخرين ودوافعهم.

السيطرة : وتعني مقدرة الفرد على التأثير في سلوك أو تفكير الآخرين، أو توجيههم بالإيجاب والإغراء، أو بالإقناع أو بالأمر، كذلك الدفاع عن وجهة نظره بعناد. (3، 378، 379)

ويذكر ريسان خريبط مجيد (1998) أنه في دراسة (أوجلت وتوتكو) التي أجريت على مجموعة مختارة من المدربين للتعرف على الطبيعة الشخصية للمدرب المثالي أمكن التوصل إلى الفارق بين مجموعة المدربين والممارسين فيما يلي :

مجموعة ناجحة جداً من المدربين عندهم الرغبة لكي يكونوا على القمة.

منظمون يخططون كل شيء.

يتحكمون في عواطفهم تحت ضغط شديد.

يميلون للثقة بالنفس

سجلوا صفات قيادية عالية.

يلومون أنفسهم ويقبلون التأنيب إذا ارتكبوا خطأ معين.

ناجحون عاطفياً.

إصرار في التعبير عن الميل العدواني لديهم بطبيعة ماثلة لتلك التي يتمتعون بها كمدربين وعلى الجانب السلبي أظهر المدربون عدم الميل للاعتماد على الآخرين وكانوا غير محتمين بمشاكل أعضاء فرقهم ولا يميلون إلى دعم أحد نفسياً عند التعرض لطارئ نفسي. (4 : 157)

الدراسات السابقة :

1- أحمد ناجي أحمد الوجيه (2011) : تقييم مدربي كرة القدم وفق بعض المتغيرات الموضوعية وانعكاسها على الانجاز الرياضي بالجمهورية اليمنية (3) هدف البحث إلى التعرف على بعض متغيرات التقييم الموضوعي للمدربين الممارسين وغير الممارسين بالجمهورية اليمنية بكرة القدم ووضع درجات ومستويات معيارية لمدربي كرة القدم والتعرف على الفروق الفردية في التقييم الموضوعي بين مدربي كرة القدم الممارسين وغير الممارسين وحسب شهاداتهم العلمية وكذلك تصنيف مدربي كرة القدم الممارسين وغير الممارسين وفق بعض متغيرات التقييم الموضوعي وأيضاً معرفة مستوى الانجاز الرياضي لأندية الدرجة الأولى لكرة القدم في الجمهورية اليمنية.

2- ميهاي يونسكو Mihai ionescu (2013) : تقوم مفهوم الذات لدى مدربي كرة القدم (11) هدف البحث إلى التعرف على مستوى مفهوم الذات لمدربي كرة القدم وعلى الفروق في مفهوم الذات لديهم ووضع مستويات لهم ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وتكون عينة البحث من (21) مدرباً يمثلون مدربي كرة القدم، تم اختيارهم بطريقة العمدية وقد استنتج الباحث ما يلي :-

- يوجد الاختلاف بمستوى مفهوم الذات بين مدربي كرة القدم .

- مدربي العاصمة أفضل المدربين في مستوى مفهوم الذات .

- المدربين بصورة عامة يتمتعون بمستوى إيجابي في ناحية مفهوم الذات .

إجراءات البحث:

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي .

عينة البحث : تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية حيث بلغت (66) مدرباً لكرة القدم من المدربين المشاركين في الدورات التدريبية التي نظمها الاتحاد الليبي لكرة القدم سنة (2015) بعد أن تم استبعاد عينة الصدق والثبات والتجربة الاستطلاعية .

وسائل جمع المعلومات :-

مقياس التقييم الذاتي لمدرّب كرة القدم :

وصف المقياس وتصحيحه :-

أعد المقياس (فيكتور ستانكوليسكو Victor Stanculescu) (13 : 18,22) حيث يتكون هذا المقياس من (20) فقرة تنصب جميعها نحو قياس تقييم مدرب كرة القدم لذاته التدريبية، ويتم تصحيح المقياس بالإجابات (1,2,3) لكل فقرة كما هو موضح في الملحق (1) ، حيث يكون الحد الأعلى لمجموع الدرجات التي يحصل عليها المفحوص (60) درجة، أما الحد الأدنى فهو (20) والذي يمثل أصل المقياس، وللإطلاع على كيفية تصحيح المقياس انظر الملحق (2)، ولغرض تقنين المقياس على البيئة الليبية، تم القيام بعدد من الإجراءات للتأكد من إمكانية الاعتماد عليها في البحث من خلال التأكد من صدق المقياس وثباته وكما يلي:

الأسس العلمية للمقياس:- صدق المقياس :

أ. الصدق الظاهري:

"تعد جوانب الصدق من أهم خصائص الاختبارات والمقاييس التربوية والنفسية" (186:5) ويهدف التأكد من قدرة المقياس على قياس متغيرات البحث تم اللجوء إلى الصدق الظاهري، وذلك بعرض المقياس على عدد من الخبراء والمدربين والمختصين في التربية البدنية والرياضة، لإبداء ملاحظاتهم نحو كل فقرة من فقرات المقياس من حيث كونها صالحة أو غير صالحة لقياس التقييم الذاتي لمدرّب كرة القدم ، وأسفرت هذه العملية عن ملاحظات نالت الاهتمام ،

وتوصل الباحث إلى إجراء عمليات التعديل وإعادة الصياغة للفقرة الثامنة وتم الإجراء والحصول على نسبة اتفاق (80%) بين الخبراء والمختصين ، ويشير بلوم إلى انه " على الباحث الحصول على موافقة بنسبة (75 %) فأكثر من أراء المحكمين في هذا النوع من الصدق " (11 : 120) ، ويعد هذا الإجراء وسيلة مناسبة للتأكد من صدق المقياس والذي يعد من الخصائص الأساسية الواجب توفرها في الأداة، إذ أن " الأداة الصادقة هي التي تقيس ما وضعت من أجل قياسه " (225:12)

ب. الصدق التمييزي:

من سمات المقياس الجيد قدرته على التمييز بين الأفراد الذين يحصلون على درجات عالية وبين الذين حصلوا على درجات منخفضة في المقياس نفسه، أي استخراج القوة التمييزية للفقرات فضلاً عن تمتعه بالاتساق الداخلي بين الفقرات ، (11 : 272)

معامل الاتساق الداخلي:

تم استخراج معامل الاتساق الداخلي للوصول للقوة التمييزية للفقرات ، إذ أن الطريقة تقدم لنا مقياساً متجانساً في فقراته بحيث تقيس كل فقرة البعد نفسه الذي يقيسه المقياس ككل، فضلاً عن قدرته على إبراز الترابط بين فقرات المقياس (11 : 303) ، (12 : 110) .

وكما موضح في الجدول التالي (1) الذي يوضح معاملات الارتباط بين فقرات مقياس التقييم الذاتي باستخدام طريقة الاتساق الداخلي

معامل التمييز	رقم الفقرة	معامل التمييز	رقم الفقرة
0.91	11	0.89	1
0.76	12	0.90	2
0.85	13	0.88	3
0.87	14	0.84	4
0.83	15	0.83	5
0.92	16	0.81	6
0.74	17	0.62	7
0.79	18	0.58	8
0.90	19	0.73	9
0.87	20	0.62	10

*قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (11) وأمام مستوى معنوية (0.05) = 0.55

يتضح من الجدول (1) إن قيم معامل الارتباط بين فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس قد تراوحت بين (0.58 - 0.92) وهذا بالرغم من أن جداول دلالة معامل الارتباط عند درجة حرية (11) ومستوى معنوية (0.05) ، نجد إن قيمة (ر) الجدولية هي (0.55) وفي ضوء ذلك فإن فقرات مقياس التقييم الذاتي هي فقرات مميزة وذلك لأن قيم معاملات الارتباط الخاصة بها كانت أكبر من قيمة (ر) الجدولية ، وبذلك أصبح مقياس التقييم الذاتي للمدرب بفقراته المميزة جاهزاً للتطبيق على عينة البحث .

ثبات المقياس: لغرض إيجاد معامل الثبات للمقياس، تم اعتماد طريقة إعادة تطبيق الاختبار إذ تم تطبيق المقياس على عينة مؤلفة من (20) مدرب بتاريخ 2015 / 1/25 ، وأعيد تطبيق نفس المقياس على نفس العينة بتاريخ 2015 / 2/ 3 أي بعد مرور (10) أيام ، إذ تشير أدمز إلى إن " الفترة الزمنية بين التطبيق الأول للأداة والتطبيق الثاني يجب أن لا يتجاوز أسبوعين أو ثلاثة أسابيع " وباستخدام معامل ارتباط بيرسون بين الاختبارين الأول والثاني تبين إن معامل الثبات يساوي (0.87) وبهذا الإجراء أصبح مقياس التقييم الذاتي للمدرب كرة القدم جاهزاً للتطبيق بعد التعديل، الملحق (1) .

الدراسة الأساسية :

بعد التأكد من صدق وثبات المقياس الخاص بالبحث ، تم تطبيق المقياس الخاص بالمدرب ، وكان التطبيق النهائي لتجربة البحث خلال الفترة من 2015/3/ 1 إلى 2015 / 8/15 .

- الوسائل الإحصائية :

- 1- النسبة المئوية .
 - 2- الوسط الحسابي
 - 3- الانحراف المعياري .
- معامل الارتباط البسيط بيرسون.

عرض وتحليل النتائج و مناقشتها:-

عرض النتائج :-

من خلال هدف البحث ، سوف يتم عرض ومناقشة النتائج التي تم الحصول عليها حيث تبين إن الوسط الحسابي للتقييم الذاتي للمدربين بلغ (51.87) وبانحراف معياري مقداره (3.25) .

الجدول (2) يوضح الفئات المعيارية وعدد المدربين والمستويات المعيارية والنسب المئوية للمدربين

النسبة المئوية	المستوى المعيارى	عدد المدربين	الفئات المعيارية
6.061	ضعيف - غير مقبول	4	أقل من 40 درجة
53.03	متوسط - مقبول	35	من 40-48 درجة
24.24	جيد	16	من 48-52 درجة
16.67	جيد جداً	11	من 52-60 درجة

يتضح من الجدول (2) الدرجات المعيارية المعدلة والمستويات المعيارية المقابلة لها وعدد المدربين لكل مستوى من المستويات والنسبة المئوية للمدربين في متغير التقييم الذاتي، حيث ظهر إن عدد المدربين في المستوى جيد جداً هو (11) ونسبة مقدارها (16.67%) أما مستوى ضعيف وغير مقبول فإن عدد المدربين (4) ومدرب ونسبة مئوية مقدارها (6.061%)، أما في المستوى جيد فقد بلغ عدد المدربين (16) ومدرب ونسبة مئوية مقدارها (24.24%) أما في المستوى المتوسط ومقبول فبلغ عدد المدربين (35) ومدرب ونسبة مئوية مقدارها (53.03%) من المجموع الكلي للمدربين وبهذا تحقق هدف وفرض البحث .

مناقشة النتائج :-

من خلال عرض النتائج وتحليلها أتضح بأن اغلب المدربين المنخرطين في الدورات التدريبية والذين يوكل إليهم مهام التدريب تتباين مؤهلاتهم ودرجة خبرتهم، والمعايير والمستويات التي تم التوصل إليها زودتنا بالمعلومات التي يمكن الاعتماد عليها في تقييم وإعداد المدربين وفي التخطيط لإقامة الدورات التدريبية القادمة وفق ما ورد بالملاحق رقم (3).

فالتقييم الذاتي هو محاولة فعلية من المدرب لقياس مستواه المبدي لكي يبحث على نقاط القوة والضعف التي لديه حتى يتمكن من تطوير أدائه وتحسين مستواه في المستقبل ، كما يؤكد **يون يونسكو Ion Ionescu** (2010) "إن التقييم يجب أن لا يخضع لمعايير ذاتية بل يجب أن تكون أحكامه موضوعية تعتمد على الأسس العلمية " (11 : 116) ، ومن خلال النتائج التي تم التوصل إليها الباحث يظهر إن اغلب المدربين في التقييم الذاتي تحت مستوى (جيد جداً).

اللاعبين، ويؤكد **عصام عبد الخالق (2000)** " على أن المدرب يجب أن يكون مطلعاً باستمرار على ما يستجد من قوانين وخبرات وتجارب والوقوف على أحدث المعلومات والأساليب لمتابعة التطور السريع لعملية التدريب ليصبح قادراً بتلك المعلومات والخبرات على اختيار مادته وتنسيق خطته لتحقيق الأهداف المرجوة ولهذا نجد أهمية استمرار صقل المدرب طوال فترة عمله زيادة في المعرفة عملياً وعلمياً هذا إلى جانب إطلاعه على المعلومات العامة والخبرات الاجتماعية والاقتصادية المستجدة حتى يكون له دور في حسن وتوجيه لاعبيه" (18:7)

الاستنتاجات والتوصيات :

الاستنتاجات : من خلال النتائج التي تحصل عليها الباحث يتضح الآتي:

إن فرض البحث قد تحقق حيث إن أغلب المدربين في التقييم الذاتي تحت مستوى جيد جداً وبالتالي يمكن تصنيفهم على درجة C أو B كما في الملحق (3) . إن العدد الأكبر من المدربين في التقييم الذاتي وهم (35) ونسبة (53.03%) كانوا في مستوى متوسط - مقبول . تبين للباحث من خلال مراجعته لنسخ الاستبيان إن المدربين الحاصلين على التقييم جيد جداً وهم (11) ونسبة (16.67%) كانوا من المدربين المحاضرين التابعين للإدارة الفنية بالاتحاد الليبي لكرة القدم ومن أعضاء هيئات التدريس بكليات التربية البدنية والرياضة والمتخصصين في تدريب كرة القدم . إن المدربين المتحصلين على التقييم الذاتي جيد وعددهم (16) ونسبة (24.24%) كانوا من المدربين الدارسين بمرحلة الماجستير في مجال التربية البدنية والرياضة ومن الرياضيين القدامى . إن المدربين المتحصلين على التقييم الذاتي ضعيف- غير مقبول وعدده (4) ونسبة (6.061%) كانوا من المدربين الجدد والذين ليس لهم مستوى تعليمي وهم من لاعبي كرة القدم القدامى .

هناك تبين واضح في المستوى التعليمي والتدريبي للمدربين المستهدفين للدورات التدريبية .

التوصيات :

استخدام مقياس التقييم الذاتي في ترشيح المدربين المستهدفين للمشاركة في الدورات التدريبية ضمن برنامج الاتحاد الأفريقي والدولي لنيل رخص التدريب (D.C.B.A).

عرض وشرح استمارات مقياس التقييم الذاتي على كل مدرب لكي يتعرف على تقييم مستواه وأن يرتقي به. بالإمكان أن يتم استخدام مقياس التقييم الذاتي في بداية إقامة كل دورة للمدربين بهدف التعرف على مستواهم وتحديد الاحتياجات التدريبية لهم. إجراء بحث مماثل بتطبيق مقياس التقييم الذاتي المستخدم في هذا البحث على المدربين في الألعاب الجماعية الأخرى. إدراج محاضرة حول مفهوم وأهمية التقييم الذاتي لمدرّب كرة القدم في الدورات التأهيلية للمدربين وخاصة في دورات الحصول على رخص التدريب في كرة القدم. بناء مقاييس أخرى للتقييم الذاتي للمدربين في الألعاب والرياضات الأخرى. إدراج مفردة في منبج مادة التتووم والقياس بكليات وأقسام التربية البدنية تتعلق بدراسة مقاييس التتووم الذاتي للمدربين ومدرسي التربية البدنية والرياضة.

المراجع العربية والأجنبية :

أولاً المراجع العربية :

- أحمد محمد الحاطر و على فهمي ألييك (1996):القياس في المجال الرياضي، دار المعارف، القاهرة ، مصر.
- أحمد ناجي أحمد الوجيه (2011) : تقييم مدربي كرة القدم وفق بعض المتغيرات الموضوعية وانعكاسها على الانجاز الرياضي بالجمهورية اليمنية، رسالة ماجستير ، قسم التربية البدنية والرياضة ، جامعة إبراهيم سلطان ، الجزائر.
- أسامة كامل راتب(2000): علم نفس الرياضة، ط3، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، دار الفكر العربي، القاهرة ،مصر .
- ريسان خريبط مجيد(1998): التدريب الرياضي، دار الشروق، عمان، الأردن.
- صلاح الدين محمود علام (2002): القياس والتتووم التروي النفسي، دار الفكر العربي، القاهرة ،مصر
- مفتى إبراهيم حماد (2003) : المدرّب الناجح وإدارة التدريب الرياضي. القاهرة ، مصر.
- عصام عبد الخالق (2000): التدريب الرياضي(نظريات وتطبيقات)، مطبعة دار المعارف ، القاهرة، مصر.

ثانيا المراجع الأجنبية :

- 9-Adams.Georgia.Cocho(1964):Measurement and valuation in Education psychology guidance Holt .New York.
- 10- Bloom B.S., Madaus, GF. And Fiasting.T.T(1980):Evaluation to improve learning MC Graw-Hill, New York.
- 11- Mihai Ionescu(2013):Personalitatea Antrenorului sportive, editura sport-turism, Bucuresti- Romania.
- 12-Muraru Anton(2015): Ghidul Antrenorului Nr.v ,editura central national de formare si perfectionare a antrenorilor , Bucuresti -Romania.
- 13-Victor Stanculescu(1999):Ghidul Antrenorului de fotbal,editura Transvania Expres Brasov- Romania.
14. FIFA.COACHING (2013).

المرفقات:

يقوم الباحث بدراسة عنوانها: (التقييم الذاتي لمدربي كرة القدم في ليبيا) لكونكم من العناصر العاملة و الفاعلة في لعبة كرة القدم أرجوا منكم تعبئة هذا الاستبيان بكل دقة من خلال اختياركم بوضع علامة على إجابة واحدة من الإجابات الثلاثة في كل فقرة من الفقرات .

مقياس التقييم الذاتي لمديري كرة القدم

رقم	الافتراضات
1	اخترت أن أكون مدرباً لكرة القدم لأي: أ - أحب الشهرة ب - لي ميزات مادية ج - هذه المهنة تجذبني
2	حسب وجهة نظري الخصائص الأساسية لمدرّب كرة القدم هي: أ - متسلط ، متشدد ، عنيد ، يعمل بمفرده ب - ديمقراطي ، متعاون ، متفهم ، متساهل ج - (مشارك) ديمقراطي ومستبد
3	أنا من المدربين: أ - المستبد ب - الديمقراطي ج - (مشارك) ديمقراطي ومستبد
4	برأي العامل المقرر لتحقيق الانجازات الكبيرة هو: أ - الإعداد ب - أشكال استراتيجية أخرى ج - الاثنين معاً (الإعداد والاستراتيجية)
5	برأي الذي يحدد نصر فريقي هو: أ - الإعداد ب - الأشكال الإستراتيجية ج - الاثنين معاً
6	نماذج اللاعبين الذين أفضلهم هو: أ - الذي يتكلم دون تبصر ولا يبالي ماذا تقول له ب - نموذج اللاعب ذو الشخصية القوية ج - نموذج اللاعب الذي يتكلم ولكن يفعل ما يريد هو تصرفاتي في معظم الأحوال: أ - أبذل قراراً اتخذته سابقاً ب - أنا عنيد ولا أبذل قراراً مطلقاً ج - أنا مستعد للتراجع حسب الحالة
8	البحث والإطلاع المستمر على الجديد: أ - التزم مهني ب - ضرورة مهنية ج - الاثنين معاً
9	ما هو مزاجك؟ أ - انفعالي شديد الغضب ب - لا يبالي ج - دموي متزن
10	كيف تقوم مهنة مدرب كرة القدم؟ أ - سهلة ب - صعبة ج - سهلة وصعبة
11	ماذا تفضل لفرقتك؟ أ - أن يكون لديه مفهوم جيد عن طريقة اللعب ب - أن يكون لديه مفهوم جيد عن التدرّج ج - أن يمتلك مفهوماً جيداً عن اللعب والتدريب
12	توزيع العمل مع الآخرين أم تنجز كافة الأعمال لوحده؟ أ - تنجز وحده كل العمل ب - توزيع العمل مع المدرب المساعد ج - تحب أن توزع العمل ولكن تحت مراقبتك
13	ماذا تعتمد حول معلومات مدرب كرة القدم؟ أ - من المستحسن أن يقرأ الترجمات المنشورة عن الكتب الأخرى ب - من المستحسن أن يقرأ مباشرة النشرات الأجنبية ج - أن لا يقرأ أبداً بل يعتمد على معرفته السابقة والصحف الرياضية
14	برأيك، ما هو الأفضل؟ أ - أن يكون المدرب معترفاً له مهنة واحدة وهي التدريب ب - أن تكون له مهنة أخرى وإن يقوم بالتدريب عندما يكون له الوقت ج - أن يجمعها مع المهنة الأخرى المرتبطة بالتدريب (طبيب - مدرب)، (موظف - مدرب)، (مدرس - مدرب)، (إداري في النادي ومدرب)
15	مع من تحب أن تعمل أكثر؟ أ - مع لاعبي المستوى العالي ب - مع الناشئين ج - مع فرق الهواة
16	كيف تحب أن تصبح كمدرب لكرة القدم؟ أ - في محط الأظفار دائماً في وسط الفريق ب - خارج محط أظفار الفريق في أكثر الأحيان ج - في محط أظفار الفريق ودونه حسب الحالة واحتياج الفريق
17	ماذا تفضل؟ أ - أن تنوز دائماً ب - أن تنحصر طول الوقت ج - أن تنوز وتنحصر
18	ما هو الأهم بالنسبة إليك؟ أ - عائلتك (الزوجة والأطفال) ب - عائلتك الرياضية (الفريق والنادي) ج - الاثنين معاً
19	كيف تحب أن تعمل؟ أ - فقط في ملعب كرة القدم ب - أن تشرح فقط وإن ينفذ اللاعبون وحدهم ج - أن تشرح وتنفذ مع اللاعبين
20	ماذا تعتمد أنه الأفضل لفرقتك؟ أ - خطط بسيطة موضوعة من قبلك بغض النظر أن كان يستطيع اللاعبون تطبيقها ب - خطط موضوعة من اللاعبين من خلال إمكانياتهم وخصائصهم ومستوياتهم ج - الخطط الجيدة التي تتناسب مع خصائص اللاعبين

الملحق (2) يوضح كيفية تصحيح مقياس التقييم الذاتي لمدربي كرة القدم (13: 21)

رقم الفترة	الإجابة	الدرجة	رقم الفترة	الإجابة	الدرجة
1	أ	1	11	أ	2
	ب	2		ب	1
	ج	3		ج	3
2	أ	2	12	أ	3
	ب	1		ب	2
	ج	3		ج	1
3	أ	3	13	أ	2
	ب	2		ب	3
	ج	3		ج	1
4	أ	2	14	أ	3
	ب	1		ب	2
	ج	3		ج	1
5	أ	3	15	أ	2
	ب	2		ب	3
	ج	3		ج	1
6	أ	2	16	أ	3
	ب	3		ب	2
	ج	1		ج	3
7	أ	3	17	أ	2
	ب	1		ب	3
	ج	2		ج	1
8	أ	2	18	أ	3
	ب	2		ب	2
	ج	3		ج	1
9	أ	1	19	أ	3
	ب	2		ب	2
	ج	3		ج	1
10	أ	1	20	أ	3
	ب	2		ب	2
	ج	3		ج	1

رقم	التقدير	الدرجات	المستوى التدريبي
1	ضعيف - غير مقبول	تحت 40 درجة	D
2	متوسط - مقبول	بين 40 - 48 درجة	C
3	جيد	بين 48 - 52 درجة	B
4	جيد جداً	بين 52 - 60 درجة	A

تأثير برنامج تدريبي مقترح علي بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوي تركيز نسبة الكوليسترول بالدم لنا السيدات

د.م.ا / عصام محمد القلاي د.م.ا / عبدالوهاب الصادق راشد د*** / صالح سعيد العايب

المقدمة واهمية البحث : يعتبر الجول وعدم ممارسة اي نشاط بدني احد اهم العوامل التي تؤثر سلبا علي حياة الانسان حيث يؤدي هذا الامر الي ظهور العديد من الامراض وبحسب تقارير منظمة الصحة العالمية فان أكثر من مليوني نسمة يموتون سنويا في العالم نتيجة الاجهاد وسرعة ايقاع الحياة وقص التمارين الرياضية ومن اهم الامراض ضغط الدم والقلب وتصلب الشرايين (3 : 417) بدا العصر الذهبي لانتشار ممارسة المرأة للرياضة من السبعينات وبداية الثمانينات وقد حمل معه من المفاهيم والافكار المتنوعة والجيدة والخاصة باللياقة ورشاقة وجمال المرأة وكثير من السيدات بدان بممارسة التمرينات بانتظام حتي اصبحت عادة صحية يومية بجانب الاهتمام بالتغذية (6 : 10) . وتساعد ممارسة الانشطة الرياضية علي تقوية العضلات وزيادة نشاط وقدرة الانسان علي تحمل التعب وبذل المجهود البدني الذي يعتبر وسيلة فعالة لحماية صحة الانسان نظرا لما لها من تأثيرات ايجابية تؤدي الي تحسين وزيادة كفاءة الاجهزة الحيوية بالجسم والنشاط الرياضي المنظم يؤخر ظاهرة التقدم في السن ولا يستطيع الانسان ان ينكر قيمة هذا النشاط في الاحتفاظ باللياقة البدنية والصحة العامة والحيوية (9 : 13,14) . كما ان ممارسة النشاط البدني هم للرجل والمرأة علي حد سواء وبالنسبة للمرأة فممارسة النشاط البدني امر ضروري يجب توفيره حيث يساعد في الكثير من الحالات التي تمر بها المرأة خلال حياتها (3 : 419) .

لذلك يري الباحثون ان لهذا البحث اهمية كبيرة بالنسبة للالة الصحية للمرأة من خلال وضع البرامج التدريبية التي تتماشى مع القدرات البدنية والقوامية للسيدات خلال هذه المرحلة السنية .

مشكلة البحث : تعتبر العمليات الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة تلعب دورا كبيرا في ممارسة الانشطة الرياضية كما ان القياسات الفسيولوجية توضح ما يجب ان يتصف به الفرد اللائق من حيث كفاءة الجهازين البشري والتنفسى اثناء المجهود . وأظهرت العديد من نتائج من البحوث والدراسات وجود فوائد صحية عديدة نتيجة ممارسة الرياضة المنتظمة للتدريب البدني المنتظم (4 : 33) .

كما ان برامج الصحة والرياضة وخطط التدريب المختلفة والأبحاث لا تعطي اهتماما بالقدر الكافي لهذه الفئة السنية من السيدات . ونتيجة لتعرض السيدات لضغوط الحياة والحول والحركة في نطاق ضيق وعدم وضع البرامج والخطط لهم وعدم توافر الامكانيات اللازمة لهم كل هذا من شأنه ان يزيد من المتاعب الصحية.

لذلك رأى الباحثون ان الاهتمام بهذه المرحلة السنية من السيدات لم يكون بالدرجة الكبيرة بل مازال بعيدا ولم يضع ضمن البرامج والخطط السنوية حيث لم تحظ هذه الفئة من السيدات بالاهتمام الكافي من جانب المجتمع في جميع النواحي البدنية والصحية حيث انه منضمون الواجب تقديم جميع الخدمات لهم وتوفير كل الامكانيات اللازمة لهم.

اهداف البحث : يهدف البحث الي التعرف علي تأثير برنامج تدريبي مقترح علي بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوي تركيز الكوليسترول بالدم لنا السيدات.

فروض البحث :

- 1 - توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي و البعدي في المتغيرات الفسيولوجية لصالح القياس البعدي .
- 2 - توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي في نسبة مستوي تركيز الكوليسترول بالدم لصالح القياس البعدي .

الدراسات المرتبطة :

دراسة قام بها صالح مسعود قوس وآخرون: (2014) (7) بهدف التعرف علي تأثير البرنامج المقترح علي بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية للمسنين وتم استخدام المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة وكانت العينة تضم (30) وكان للبرنامج المقترح تأثير ايجابي علي تحسن المتغيرات قيد الدراسة.

دراسة قامت بها تراحي محمد عبدالرحمن (1984) (5) بعنوان اثر برنامج مقترح علي تنمية اللياقة البدنية ونسب الدهن وبعض المقاييس الجسمية للسيدات من (25-35) سنة وتهدف الدراسة للتعرف علي اثر ممارسة التمرينات علي اللياقة البدنية ونسبة الدهن وبعض المحطات ووزن الجسم ، وأجريت الدراسة علي عينة قوامها (43) سيدة واستخدمت المنهج التجريبي وأشارت النتائج الي استخدام التمرينات الخاصة بالبرنامج المقترح يؤدي الي ارتفاع بمستوي عناصر اللياقة البدنية العامة

اجراءات البحث :

منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة ذات القياس القبلي والبعدي وذلك للملائمة لطبيعة هذا البحث .

عينة البحث : تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية ومن لديهم الرغبة والالتزام في البرنامج التدريبي حيث بلغ عدد افراد العينة 20 سيدة وقد تم استبعاد 3 سيدات لعدم التزامهم بالبرنامج التدريبي (5) سيدات لتجربة الاستطلاعية وتتراوح اعمارهن من (30-40) سنة والجدول التالي يوضح تصنيف مجتمع البحث

الجدول (1) تصنيف مجتمع البحث

مجموع البحث	المستبعدون	العينة الاستطلاعية	عينة البحث الاساسية
28	3	5	20

قام الباحثون بأجراء القياسات لعينة البحث من السيدات في بعض المتغيرات المختارة للتأكد من تجانس بين افراد العينة .

الجدول (2) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في السن والطول والوزن

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء
الطول	158	5.34	+ 0.66
الوزن	78.7	8.79	_ 0.28
العمر	34.6	1.34	0.90

يتضح من خلال جدول (2) ان جميع قيم الالتواء للمتغيرات الاساسية تتراوح ما بين (- + 3) مما يدل علي اعتدالية القيم وتجانس افراد العينة قيد البحث

ادوات البحث :

- * الرستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر ، وميزان طبي لقياس الوزن بالكيلوجرام .
- * ساعة إيقاف لتنفيذ البرنامج .
- *مجهز صندوق الخطو .
- *مجهز السير المتحرك .
- * حبال - كرة طبية .
- * عقل حائط .
- * العصا .
- * الدراجة الثابتة .

القياسات الخاصة بالبحث :

- 1- قياس الطول والوزن قبل تنفيذ البرنامج .
- 2- النبض في الراحة .
- 3- ضغط الدم الانقباضي والانقباضي .
- 4- السعة الحيوية .
- 5- تحليل مستوي الكولسترول بالدم .
- 6- التنفس (اقصي شهيق _ اقصي زفير).

اسس وضع البرنامج : استند الباحثون علي بعض المراجع العلمية والدراسات المرتبطة في وضع البرنامج الذي تم تنفيذه ، وكذلك قام الباحثان بأجراء اختبارات التجانس والقياسات الخاصة بالبرنامج وأجراء دراسة استطلاعية علي عينة قوامها (5) خلال الفترة(4 2016/1/6) وكان لها دورا كبيرا في معرفة مدى ملائمة البرنامج التدريبي المقترح لأفراد العينة والأدوات المستخدمة وقد راعي الباحثان مجموعة من النقاط وهي كالتالي .

- 1- ان يكون هناك فترة تهيئة قبل تنفيذ البرنامج التدريبي ومدته (15) دقيقة .
- 2- ان يكون زمن الوحدة التدريبية (75) دقيقة بما في ذلك الاحماء .
- 3- مراعاة التدرج بالحمل من السهل الي الصعب ومن المنخفض الي المتوسط .
- 4- اثناء التجربة الاستطلاعية قامت المدرية بأداء نموذج لكل تمرين لا اطلاع افراد العينة علي كل تمرين .

قام الباحثون بوضع البرنامج وعرضه على المدربة وتوضيح كل النقاط لها لتقوم بتنفيذ البرنامج وفق الخطوات التي وضعها الباحثان من دون زيادة او نقصان .
خطوات تنفيذ البرنامج : قام الباحثان بتطبيق البرنامج بالصالة الرياضية النسائية بمدينة الزاوية بدولة ليبيا وقد تم توزيع البرنامج التدريبي على مدار الاسبوع بواقع ثلاثة وحدات تدريبية في الاسبوع كل وحدة تستغرق 75 دقيقة مقسمة على الاحياء والبرنامج الاساسي والختامي بشدة تتراوح من 50 - 60 % من اقصى حمل تستطيع المتدربة اداؤه وبواقع 2 : 5 دقائق فترات راحة يبنية بين اجزاء الوحدة واشتملت الوحدة التدريبية الواحدة (75 دقيقة) وقسمة على ثلاثة اجزاء وهي :

الجزء الاول : وهو عبارة عن ترمينات مرونة للمفاصل من النبات واحياء عام يتلخص في المشي والهولة لمدة 15 دقيقة .

الجزء الثاني: يتضمن هذا الجزء مجموعة من الترمينات باستخدام العصا والبط والحبل والمشي والجري باستخدام السير المتحرك .
 اولا استخدام العصا لمدة خمسة دقائق .

ثانيا النط بالحبل لمدة دقيقتين راحة لمدة دقيقة ثم النط بالحبل لمدة دقيقتين ثم راحة

ثالثا السير المتحرك الجري على السير لمدة (10) دقائق ثم المشي على السير لمدة (4) دقائق

ثم الجري لمدة (6) دقائق . راحة لمدة خمسة دقائق

الجزء الثالث : يتضمن هذا الجزء رمي الكرة الطبية لأعلى والإمام وثني ومد الجذع لا اسفل واعلى لمدة خمسة دقائق ثم استخدام الدراجة الثابتة لمدة (10) دقائق ثم راحة

لمدة ثلاثة دقائق ثم استخدام صندوق الخطو بالصعود بالقدم اليمنى ثم اليسرى ثم الهبوط باليمنى ثم اليسرى والعكس لمدة عشرة دقائق

التجربة الاساسية : بعد الانتهاء من القياسات القبليّة الفسيولوجية ومستوي تركيز الكولسترول بالدم والتي كانت ما بين 22 - 1/25 / 2016 تم البدء في تنفيذ التجربة الاساسية والتي كانت بتاريخ 1/30 - 2016 / 4/28 بواقع ثلاثة واحدة اسبوعيا وقد كان عدد الوحدات الاجمالي (39) .

القياسات البعديّة : بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج قام الباحثان بأجراء القياسات البعديّة في نفس المتغيرات المقاسة في القياس القبلي من متغيرات فسيولوجية وتركيز نسبة الكولسترول بالدم ، وذلك بتاريخ 2016/4/30 .

المعالجات الاحصائية : * معامل الالتواء * الانحراف المعياري * المتوسط الحسابي . * اختبار (ت) نسبة التحسن .

* **عرض النتائج ومناقشتها :** اولا عرض النتائج الجدول (3) دلالة الفروق بين القياسين القبلي وبعدي للقياسات الفسيولوجية وقمة (ت)

القياسات	القبلي		البعدي		الفرق	قيمة (ت)	نسبة التحسن
	ع	س	ع	س			
النبض	77.40	1.64	72.55	1.78	5.01	11.35	10.165
ضغط الدم الانقباضي	145.000	8.794	130.000	3.056	15.00	1.500	12.300
ضغط الدم الانبساطي	89.06	8.462	90.000	5.676	1.06	0.186	6.257
السعة الحيوية	1965.62	3.72	2464.6	4.57	419.56	16.44	29.138
اقصى شهيق	90.05	11.659	113.8	12.16	23.3	**5.64	14.425
اقصى زفير	79.2	9.355	88.1	11.30	9.1	*2.42	6.332

* معنوي عند 0.05

** معنوي عند 0.01

يتضح من خلال جدول (3) والخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لعينة البحث في القياسات الفسيولوجية وجود فروق بين القياسين عند مستوي 0.05 في جميع القياسات عدا اقصى شهيق عند مستوي 0.01

جدول (4) الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لنسبة تركيز مستوي الكولسترول بالدم ن 20

القياسات	القبلي		البعدي		الفرق	قيمة ت	مستوي الدلالة
	ع	س	ع	س			
نسبة تركيز الكولسترول بالدم	193.38	38.26	176.07	26.83	17.31	2.84	0.014

ويتضح من خلال جدول (4) والخاص بنسبة تركيز الكولسترول بالدم للسيدات ان قيمة ت كانت 2.84 عند مستوي دلالة 0.014 اي اقل 0.05 مما النتائج هناك فروق دالة احصائيا بين القياسات القبليّة والبعديّة لصالح القياس البعدي .

مناقشة النتائج : من جدول (3) والخاص بالقياسات الفسيولوجية لعينة البحث في النبض في الراحة وضغط الدم الانقباضي وضغط الدم الانبساطي والسعة الحيوية والشهيق والزفير في القياسات القبليّة والبعديّة

حيث يرى الباحثون ان معدل النبض يعد مؤشرا هاما لمستوي اللياقة العامة ومدى التقدم في مستوي الحالة الوظيفية نتيجة الانتظام في البرنامج التدريبي . وانخفاض معدل النبض في الراحة لدى عينة البحث حيث يرجع الباحثان ذلك الي الانتظام في البرنامج التدريبي المقترح مما ساهم في تحسين الحالة الوظيفية للجهاز الدوري التنفسي وادي الي انخفاض معدل النبض . ويؤكد ابو العلا عبدالفتاح (1997) ان الانتظام في التدريب يحسن الحالة الصحية ويؤدي الي رفع الكفاءة البدنية لأعضاء وأجهزة الجسم ، فعندما ينبض القلب ابطا يدفع كمية أكبر من الدم ويؤدي ذلك الي كفاءة عضلة القلب مما يؤدي الي سرعة عودة النبض الي الحالة الطبيعية ويعتبر ذلك دلالة علي الكفاءة البدنية للفرد (:1 134).

ويتضح من خلال القياسات الخاصة بضغط الدم الانقباضي والانقباضي والسعة الحيوية الي وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي عندي مستوي 0.05 حيث يرى الباحثون ان البرنامج الذي طبق علي عينة البحث قد ادي الي تحسن في القياسات الفسيولوجية (ضغط الدم الانقباضي وضغط الدم الانقباضي) .

وتظهر معنوية الفروق في قياس أقصى شهيقي وأقصى زفير وهما مؤشران عن تحسن ما قد حدث بالجهاز التنفسي باتساع سعة ومقدرة الرئتين علي احتواء الهواء ودخول كميات أكبر من الاكسجين الي انسجة الجسم وان ظهور تحسنا معنويا في قياس السعة الحيوية الامر الذي يدل علي زيادة ما قد طرا علي كفاءة عمل الرئتين الامر الذي يعود بصورة مباشرة علي ثراء الدم بالأكسجين مما يسمح للجسم القيام بالمجهود البدني بفعالية وكفاءة .

وهنا يتفق الباحثون مع ليلي عبدالمنعم (1991) ولف ماي بان ممارسة الانشطة الرياضية تعتبر وسيلة فعالة لحماية صحة WOOLF MAY ET AI (1998) الانسان لما لها من تأثيرات ايجابية تؤدي الي تحسن وزيادة كفاءة الاجهزة الحيوية بالجسم ويكون في حالة صحية مطمئنة ، حيث سيجيا حياة كلها صحة ونشاط . كما يتضح من خلال جدول (4) والخاص بقياسات نسبة تركيز كوليسترول بالدم للسيدات ان قيمة ت كانت 2.84 عند مستوي دلالة 0.014 اي اقل 0.05 مما يدل علي ان هناك فروق دالة احصائيا بين القياسات القبالية والبعدي لصالح القياس البعدي .

ويتفق الباحثون مع ابو العلا عبدالفتاح (2003) انه كلما زادة ممارسة التدريبات البدنية ادى ذلك الي نقص في معدلات الدهون بالدم وهو بذلك يعتبر عاملا مساعدا في التقليل بالإصابة بالإمراض القلب نتيجة تحسن في نسبة الدهون الدم وبالتالي تحسن وزن الجسم وتقل درجة السمنة وكل ذلك يؤدي الي تحسن الصحة بشكل عام (2:130).

الاستنتاجات والتوصيات :

الاستنتاجات: من خلال البحث ومنهجه وعينته وأدواته ونتائج المعاملات الاحصائية وعرض ومناقشة النتائج امكن استنتاج ما يلي .

- البرنامج المقترح له تأثير ايجابي علي معدل النبض وضغط الدم (الانقباضي والانقباضي) .

- البرنامج المقترح كان له تأثير ايجابي في انخفاض مستوي تركيز نسبة الكوليسترول بالدم للسيدات

التوصيات :

- ضرورة ممارسة الانشطة الرياضية للمرأة كوقاية من الامراض خصوصا عند بلوغها سن الثلاثين .

- اجراء المزيد من البحوث والدراسات الخاصة بالمرأة لممارستها لرياضة .

- لا بد من اعداد محاضرات وندوات لتوعية المرأة حول اهمية الرياضة ودورها في الحفاظ علي الصحة .

قائمة المراجع

- 1- ابوالاعلام عبد الفتاح : التدريب الرياضي ، الاسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربي ، القاهرة (1997) .
- 2- ابوالاعلام احمد عبدالفتاح : فسيولوجيا التدريب والرياضة ، الطبعة الاولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، (2003).
- 3- بهاءالدين ابراهيم سلامة : الخصائص الكيميائية والحوية لفسيولوجيا الرياضة ، دار الفكر العربي ، (2008).
- 4- بهاءالدين ابراهيم سلامة : فسيولوجيا الجهد البدني ، دار الفكر العربي ، (2009) .
- 5- تراحي محمد عبدالرحمن : اثر برنامج تمارين مقترح علي تنمية اللياقة البدنية ونسبة الدهن وبعض القياسات الجسمية للسيدات من (25-35) سنة ، المؤتمر الخامس للدراسات التربية البدنية ، جامعة الاسكندرية (1984).
- 6- خيرية ابراهيم السكري : المرأة ورياضة المشي ، الطبعة الاولى ، منشأة المعارف ، 2000.
- 7- صالح احمد مسعود : برنامج مقترح لتعلم المشي وتأثيره علي بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية لكبار السن ، مجلة العلوم الرياضية المرتبطة العدد الحادي والعشرون ، طرابلس ، يونيو 2014 .
- 8- ليلي عبدالمنعم علي : تأثير برنامج مقترح لسباحة علي بعض القياسات الفسيولوجية والكفاءة البدنية لكبار السن ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، كلية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلون ، المجلد الثالث العدد الاول ، (1991).
- 9- محمد عادل رشدي : الطب الرياضي في الصحة والمرض ، منشأة المعارف ، بالإسكندرية ، (1997).

10- Woolf ,May Et .Al :The effect oftwo different 18 – week Walking programs on aerobic ,journal

Of Sports sconces (London)16 (18), 701 – 710 1998

تأثير برنامج تدريبي مقترح علي بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوي تركيز نسبة الكولسترول بالدم لنا السيدات

د.م.د/ عصام محمد القلالي /م.ا/ عبدالوهاب الصادق راشد ***د / صالح سعيد العايب

المقدمة واهمية البحث : يعتبر الحمول وعدم ممارسة اي نشاط بدني احد اهم العوامل التي تؤثر سلبا علي حياة الانسان حيث يؤدي هذا الامر الي ظهور العديد من الامراض وبحسب تقارير منظمة الصحة العالمية فان أكثر من مليوني نسمة يموتون سنويا في العالم نتيجة الازمات وسرعة ايقاع الحياة ونقص التمارين الرياضية . ومن اهم الامراض ضغط الدم والقلب وتصلب الشرايين (3 : 417)

بدا العصر الذهبي لانتشار ممارسة المرأة للرياضة من السبعينات وبداية الثمانينات وقد حمل معه من المفاهيم والافكار المتنوعة والجيدة والخاصة باللياقة ورشاقة وجمال المرأة وكثير من السيدات بدان ممارسة التمرينات بانتظام حتي اصبحت عادة صحية يومية بجانب الاهتمام بالتغذية (6 : 10) .

وتساعد ممارسة الانشطة الرياضية علي تقوية العضلات وزيادة نشاط وقدرة الانسان علي تحمل التعب وبذل المجهود البدني الذي يعتبر وسيلة فعالة لحماية صحة الانسان نظرا لما لها من تأثيرات ايجابية تؤدي الي تحسين وزيادة كفاءة الاحمزة الحيوية بالجسم والنشاط الرياضي المنظم يؤخر ظاهرة التقدم في السن ولا يستطيع الانسان ان ينكر قيمة هذا النشاط في الاحتفاظ باللياقة البدنية والصحة العامة والحيوية (9 : 13,14).

كما ان ممارسة النشاط البدني مهم للرجل والمرأة علي حد سواء وبالنسبة للمرأة فممارسة النشاط البدني امر ضروري يجب توفيره حيث يساعد في الكثير من الحالات التي تمر بها المرأة خلال حياتها (3 : 419) .

لذلك يري الباحثون ان لهذا للبحث اهمية كبيرة بالنسبة للحالة الصحية للمرأة من خلال وضع البرامج التدريبية التي تتماشى مع القدرات البدنية والقوامية للسيدات خلال هذه المرحلة السنية .

مشكلة البحث : تعتبر العمليات الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة تلعب دورا كبيرا في ممارسة الانشطة الرياضية كما ان القياسات الفسيولوجية توضح ما يجب ان يتصف به الفرد اللائق من حيث كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي اثناء المجهود . وأظهرت العديد من نتائج من البحوث والدراسات وجود فوائد صحية عديدة نتيجة ممارسة الرياضة المنتظمة للتدريب البدني المنتظم (4 : 33) .

كما ان برامج الصحة والرياضة وخطط التدريب المختلفة والأبحاث لا تعطي اهتماما بالقدر الكافي لهذه الفئة السنية من السيدات . ونتيجة لتعرض السيدات لضغوط الحياة والحمول والحركة في نطاق ضيق وعدم وضع البرامج والخطط لهم وعدم توافر الامكانيات اللازمة لهم كل هذا من شأنه ان يزيد من المتاعب الصحية

لذلك رأي الباحثون ان الاهتمام بهذه المرحلة السنية من السيدات لم يكون بالدرجة الكبيرة بل مازال بعيدا ولم يضع ضمن البرامج والخطط السنوية حيث لم تحظ هذه الفئة من السيدات بالاهتمام الكافي من جانب المجتمع في جميع النواحي البدنية والصحية حيث انه منضمون الواجب تقديم جميع الخدمات لهم وتوفير كل الامكانيات اللازمة لهم .

اهداف البحث : يهدف البحث الي التعرف علي تأثير برنامج تدريبي مقترح علي بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوي تركيز الكولسترول بالدم لنا السيدات

فروض البحث :

- 1- توجد فروق ذاتة احصائيا بين القياس القبلي و البعدي في المتغيرات الفسيولوجية لصالح القياس البعدي .
- 2- توجد فروق ذاتة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي في نسبة مستوي تركيز الكولسترول بالدم لصالح القياس البعدي .

الدراسات المرتبطة :

دراسة قام بها صالح مسعود قوس وآخرون: (2014) (7) تهدف للتعرف علي تأثير البرنامج المقترح علي بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية للمسنين وتم استخدام المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة وكانت العينة تضم (30) وكان للبرنامج المقترح تأثير ايجابي علي تحسن المتغيرات قيد الدراسة

دراسة قامت بها تراحي محمد عبدالرحمن (1984) (5) بعنوان اثر برنامج مقترح علي تنمية اللياقة البدنية ونسب الدهون وبعض المقاييس الجسمية للسيدات من (25-35) سنة وتهدف الدراسة للتعرف علي اثر ممارسة التمرينات علي اللياقة البدنية ونسبة الدهون وبعض المحطات ووزن الجسم ، وأجريت الدراسة علي عينة قوامها (43) سيدة واستخدمت المنهج التجريبي وأشارت النتائج الي استخدام التمرينات الخاصة بالبرنامج المقترح يؤدي الي ارتفاع بمستوي عناصر اللياقة البدنية العامة

اجراءات البحث :

منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة ذات القياس القبلي والبعدي وذلك ملائمة لطبيعة هذا البحث .

عينة البحث : تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية ومن لديهم الرغبة والالتزام في البرنامج التدريبي حيث بلغ عدد افراد العينة 20 سيدة وقد تم استبعاد 3 سيدات لعدم التزامهم بالبرنامج التدريبي (5) سيدات لتجربة الاستطلاعية وتراوح اعمارهن من (30-40) سنة والجدول التالي يوضح تصنيف مجتمع البحث .

الجدول (1) تصنيف مجتمع البحث

عينة البحث الاساسية	العينة الاستطلاعية	المستبعدون	مجموع البحث
20	5	3	28

قام الباحثون بأجراء القياسات لعينة البحث من السيدات في بعض المتغيرات المختارة للتأكد من تجانس بين افراد العينة .

الجدول (2) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في السن والطول والوزن

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء
الطول	158	5.34	+ 0.66
الوزن	78.7	8.79	- 0.28
العمر	34.6	1.34	0.90

يتضح من خلال جدول (2) ان جميع قيم الالتواء للمتغيرات الاساسية تتراوح ما بين (- + 3) مما يدل علي اعتدالية القيم وتجانس افراد العينة قيد البحث

ادوات البحث :

* الرستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر ، وميزان طبي لقياس الوزن بالكيلوجرام .

* ساعة إيقاف لتنفيذ البرنامج .

* جهاز صندوق الخطو.

* جهاز السير المتحرك .

* حبال - كرة طبية .

* عقل حائط .

* العصا .

* الدراجة الثابتة .

القياسات الخاصة بالبحث :

1 - قياس الطول والوزن قبل تنفيذ البرنامج .

2- النبض في الراحة .

3- ضغط الدم الانقباضي والانبساطي .

4- السعة الحيوية .

5- تحليل مستوي الكوليسترول بالدم .

6- التنفس (اقصي شيق - اقصي زفير).

اسس وضع البرنامج : استند الباحثان علي بعض المراجع العلمية والدراسات المرتبطة في وضع البرنامج الذي تم تنفيذه ، وكذلك قام الباحثان بأجراء اختبارات التجانس والقياسات الخاصة بالبرنامج وأجراء دراسة استطلاعية علي عينة قوامها (5) خلال الفترة (4 - 2016/1/6) وكان لها دورا كبيرا في معرفة مدي ملائمة البرنامج التدريبي المقترح لأفراد العينة والأدوات المستخدمة وقد راعي الباحثان مجموعة من النقاط وهي كالتالي .

- 1- ان يكون هناك فترة تهيئة قبل تنفيذ البرنامج التدريبي ومدته (15) دقيقة .
 - 2- ان يكون زمن الوحدة التدريبية (75) دقيقة بما في ذلك الاحياء .
 - 3- مراعاة التدرج بالمثل من السهل الي الصعب ومن المنخفض الي المتوسط .
 - 4- اثناء التجربة الاستطلاعية قامت المدربة بأداء نموذج لكل تمرين لا اطلاع افراد العينة علي كل تمرين .
- قام الباحثون بوضع البرنامج وعرضه علي المدربة وتوضيح كل النقاط لها لتقوم بتنفيذ البرنامج وفق الخطوات التي وضعها الباحثان من دون زيادة او نقصان .
- خطوات تنفيذ البرنامج :** قام الباحثون بتطبيق البرنامج بالصالة الرياضية النسائية بمدينة الزاوية بدولة ليبيا وقد تم توزيع البرنامج التدريبي علي مدار الاسبوع بواقع ثلاثة وحدات تدريبية في الاسبوع كل وحدة تستغرق 75 دقيقة مقسمة علي الاحياء والبرنامج الاساسي والختامي بشدة تتراوح من 50 – 60 % من اقصى حمل تستطيع المتدربة اداؤه وبواقع 2 : 5 دقائق فترات راحة بينية بين اجزاء الوحدة واشتملت الوحدة التدريبية الواحدة (75 دقيقة) وقسمة علي ثلاثة اجزاء وهي :
- الجزء الاول :** وهو عبارة عن تمارين مرونة للمفاصل من الثبات وِاحياء عام يتلخص في المشي والهولة لمدة 15 دقيقة .
- الجزء الثاني:** يتضمن هذا الجزء مجموعة من التمارين باستخدام العصا والنط بالحبل والمشي والجري باستخدام السير المتحرك .
- اولا استخدام العصا لمدة خمسة دقائق .
- ثانيا النط بالحبل لمدة دقيقتين راحة لمدة دقيقة ثم النط بالحبل لمدة دقيقتين ثم راحة
- ثالثا السير المتحرك الجري علي السير لمدة (10) دقائق ثم المشي علي السير لمدة (4) دقائق
- ثم الجري لمدة (6) دقائق . راحة لمدة خمسة دقائق
- الجزء الثالث :** يتضمن هذا الجزء رمي الكرة الطبية لأعلي والإمام وثني ومد الجذع لا اسفل واعلي لمدة خمسة دقائق ثم استخدام الدراجة الثابتة لمدة (10) دقائق ثم راحة لمدة ثلاثة دقائق ثم استخدام صندوق الخطو بالصعود بالقدم الجني ثم اليسرى ثم الهبوط بالجني ثم اليسرى والعكس لمدة عشرة دقائق
- التجربة الاساسية :** بعد الانتهاء من القياسات القبليّة الفسيولوجية ومستوي تركيز الكولسترول بالدم والتي كانت ما بين 22- 1/25 / 2016 تم البدء في تنفيذ التجربة الاساسية والتي كانت بتاريخ 1/30- 4/28 / 2016 بواقع ثلاثة واطعة اسبوعيا وقد كان عدد الوحدات الاجمالي (39) .
- القياسات البعدية :** بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج قام الباحثان بأجراء القياسات البعدية في نفس المتغيرات المقاسة في القياس القبلي من متغيرات فسيولوجية وتركيز نسبة الكولسترول بالدم ، وذلك بتاريخ 4/30 / 2016 .
- المعالجات الاحصائية :** * معامل الالتواء * الانحراف المعياري * المتوسط الحسابي. * اختبار (ت) نسبة التحسن .

* عرض النتائج ومناقشتها : اولا عرض النتائج الجدول (3) دلالة الفروق بين القياسين القبلي ولبعدي للقياسات الفسيولوجية وقيمة (ت) ن 20

القياسات	القبلي		البعدي		الفرق	قيمة (ت)	نسبة التحسن
	س	ع	س	ع			
النبض	77.40	1.64	72.55	1.78	5.01	11.35	10.165
ضغط الدم الاتقاضي	145.000	8.794	130.000	3.056	15.00	1.500	12.300
ضغط الدم الابطساطي	89.06	8.462	90.000	5.676	1.06	0.186	6.257
السعة الحيوية	1965.62	3.72	2464.6	4.57	419.56	16.44	29.138
اقصى شهيق	90.05	11.659	113.8	12.16	23.3	**5.64	14.425
اقصى زفير	79.2	9.355	88.1	11.30	9.1	*2.42	6.332

* معنوي عند 0.05

** معنوي عند 0.01

يتضح من خلال جدول (3) والحاصل بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لعينة البحث في القياسات الفسيولوجية وجود فروق بين القياسين عند مستوى 0.05 في جميع القياسات عدا اقصى شهيق عند مستوى 0.01

جدول (4) الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لنسبة تركيز الكولسترول بالدم ن 20

القياسات	القبلي		البعدي		الفرق	قيمة ت	مستوي الدلالة
	س	ع	س	ع			
نسبة تركيز الكولسترول بالدم	193.34	38.26	176.0	26.83	17.31	2.84	0.014

ويتضح من خلال جدول (4) والحاصل بنسبة تركيز الكولسترول بالدم للسيدات ان قيمة ت كانت 2.84 عند مستوى دلالة 0.014 اي اقل 0.05 مما نتأج هناك فروق دالة احصائيا بين القياسات القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي .

مناقشة النتائج :

من جدول (3) والحاصل بالقياسات الفسيولوجية لعينة البحث في النبض في الراحة وضغط الدم الانتقاضي وضغط الدم الانبساطي والسعة الحيوية والشهيق والزفير في القياسات القبلي والبعدي

حيث يرى الباحثون ان معدل النبض يعد مؤشرا هاما لمستوي اللياقة العامة ومدى التقدم في مستوي الحالة الوظيفية نتيجة الانتظام في البرنامج التدريبي . وانخفاض معدل النبض في الراحة لدى عينة البحث حيث يرجع الباحثان ذلك الي الانتظام في البرنامج التدريبي المقترح مما ساهم في تحسين الحالة الوظيفية للجهاز الدوري التنفسي وادي الي انخفاض معدل النبض .

ويؤكد ابو العلا عبدالفتاح (1997) ان الانتظام في التدريب يحسن الحالة الصحية ويؤدي الي رفع الكفاءة البدنية لأعضاء وأجهزة الجسم ، فعندما ينبض القلب ابدا يدفع كمية أكبر من الدم ويؤدي ذلك الي كفاءة عضلة القلب مما يؤدي الي سرعة عودة النبض الي الحالة الطبيعية ويعتبر ذلك دلالة علي الكفاءة البدنية للفرد (1: 134).

ويتضح من خلال القياسات الخاصة بضغط الدم الانتقاضي والانبساطي والسعة الحيوية الي وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي عند مستوى 0.05

حيث يرى الباحثون ان البرنامج الذي طبق علي عينة البحث قد ادي الي تحسن في القياسات الفسيولوجية (ضغط الدم الانتقاضي وضغط الدم الانبساطي) .

وتظهر معنوية الفروق في قياس اقصى شهيق وأقصى زفير وهما مؤشران عن تحسن ما قد حدث بالجهاز التنفسي باتساع سعة ومقدرة الرئتين علي احتواء الهواء ودخول كيات أكبر من الأكسجين الي انسجة الجسم وان ظهور تحسنا معنويا في قياس السعة الحيوية الامر الذي يدل علي زيادة ما قد طرا علي كفاءة عمل الرئتين الامر الذي يعود بصورة مباشرة علي ثراء الدم بالأكسجين مما يسمح للجسم القيام بالمجهود البدني بفعالية وكفاءة .

وهنا يتفق الباحثون مع ليلي عبدالمنعم (1991) ولف ماي بان ممارسة الانشطة الرياضية تعتبر وسيلة فعالة لحماية صحة WOOLF MAY ET AI (1998) الانسان لما لها من تأثيرات ايجابية تؤدي الي تحسن وزيادة كفاءة الاجهزة الحيوية بالجسم ويكون في حالة صحية مطمئنة ، حيث سيحيا حياة كلها صحة ونشاط.

كما يتضح من خلال جدول (4) والحاصل بقياسات نسبة تركيز كولسترول بالدم للسيدات ان قيمة ت كانت 2.84 عند مستوى دلالة 0.014 اي اقل 0.05 مما يدل علي ان هناك فروق دالة احصائيا بين القياسات القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي .

ويتفق الباحثون مع ابو العلا عبدالفتاح (2003) انه كلما زادة ممارسة التدريبات البدنية ادى ذلك الي نقص في معدلات الدهون بالدم وهو بذلك يعتبر عاملا مساعدا في التقليل بالإصابة بالإمراض القلب نتيجة تحسن في نسبة الدهون الدم وبالتالي تحسن وزن الجسم وتقل درجة السمنة وكل ذلك يؤدي الي تحسن الصحة بشكل عام(2:130).

الاستنتاجات والتوصيات :

الاستنتاجات :من خلال البحث ومنهجه وعينته وأدواته ونتأج المعاملات الاحصائية وعرض ومناقشة النتائج امكن استنتاج ما يلي .

- البرنامج المقترح له تأثير ايجابي علي معدل النبض وضغط الدم (الانتقاضي والانبساطي) .

- البرنامج المقترح كان له تأثير ايجابي في انخفاض مستوي تركيز نسبة الكولسترول بالدم للسيدات .

التوصيات :

- ضرورة ممارسة الانشطة الرياضية للمرأة كوقاية من الامراض خصوصا عند بلوغها سن الثلاثين .
- اجراء المزيد من البحوث والدراسات الخاصة بالمرأة لممارستها لرياضة .
- لابد من اعداد محاضرات وندوات لتوعية المرأة حول اهمية الرياضة ودورها في الحفاظ علي الصحة .

قائمة المراجع

- 1- ابوالعلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي ، الاسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربي ، القاهرة (1997) .
 - 2- ابوالعلا احمد عبدالفتاح : فسيولوجيا التدريب والرياضة ، الطبعة الاولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، (2003).
 - 3- بهاءالدين ابراهيم سلامة : الخصائص الكيميائية والحويوية لفسيولوجيا الرياضة ، دار الفكر العربي ، (2008).
 - 4- بهاءالدين ابراهيم سلامة : فسيولوجيا الجهد البدني ، دار الفكر العربي ، (2009) .
 - 5- تراحي محمد عبدالرحمن : اثر برنامج ترمينات مقترح علي تنمية اللياقة البدنية ونسبة الدهن وبعض القياسات الجسمية للسيدات من (25-35) سنة ، المؤتمر الخامس للدراسات التربية البدنية ، جامعة الاسكندرية (1984).
 - 6- خيرية ابراهيم السكري : المرأة ورياضة المشي ، الطبعة الاولى ، منشأة المعارف ، 2000.
 - 7- صالح احمد مسعود : برنامج مقترح لتعلم المشي وتأثيره علي بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية لكبار السن ، مجلة العلوم الرياضية المرتبطة العدد الحادي والعشرون ، طرابلس ، يونيو 2014 .
 - 8- ليلى عبدالمنعم علي : تأثير برنامج مقترح لسباحة علي بعض القياسات الفسيولوجية والكفاءة البدنية لكبار السن ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، كلية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلون ، المجلد الثالث العدد الاول ، (1991).
 - 9- محمد عادل رشدي : الطب الرياضي في الصحة والمرض ، منشأة المعارف بالإسكندرية ، (1997).
- 10- Woolf ,May Et .Al :The effect oftwo different 18 – week Walking programs on aerobic ;journal Of Sports sconces (London)16 (18), 701 – 710 1998

مشاهدة التلفزيون وأثره على النشاط الحركي ومستويات البدانة لدى الأطفال.

* د . عبدالكريم علي ضوء. ** د . عمار سويبي الشيباني ***د. ابراهيم علي عطيه.

المقدمة: أن مشاهدة التلفزيون وكذلك ألعاب الكمبيوتر أصبحت من السمات الرئيسية لهذا العصر فقتضاء ساعات طويلة أمام الأجهزة الإلكترونية خاصة بعد ظهور الآلاف من القنوات الفضائية الأمر الذي جعل مشاهدة التلفزيون تتحول الى حالة من الإدمان لدى بعض الناس وهم ما يدق جرس الخطر لدى الجميع وخصوصاً الأطفال الأمر الذي حاز على اهتمام كثير من وسائل الإعلام والبحث في ما مدى مخاطر هذه الظاهرة وعلاقتها بمستوى البدانة والمستوى المؤدية اليه. حيث يشير رهان وآخرون (Rehman et al 2005) الى أن قضاء الأطفال والشباب أوقات كثيرة في مشاهدة التلفاز واستخدام الحاسوب أو ألعاب الفيديو يسهم في انخفاض مستوى ممارسة النشاط البدني لدى الأطفال والشباب ، ومع اتساع استخدام التكنولوجيا في مختلف نواحي الحياة تزداد نسبة ممارسة الأطفال والشباب للأنشطة التي تتطلب الجلوس لفترات طويلة مع عدم تعويضها بالتقليل من مشاهدة التلفاز على سبيل المثال واستغلالها في ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة. (12 : 422)

كما يشير بيرسون وآخرون (2011) بأن زيادة مشاهدة التلفزيون بين الأطفال والشباب ارتبطت مع العادات الغذائية غير الصحية والعادات اليومية الروتينية والتعرض لإعلانات التلفزيون ، و مشاهدة التلفزيون المفرطة بين المراهقين قد تؤدي الى أنماط غذائية سيئة في سنوات لاحقا والتقليل من وقت مشاهدة التلفزيون يؤدي الى انخفاض مؤشر كتلة الجسم. (6 : 4).

ويذكر هزاع بن محمد الهزاع 2006 نقلاً عن مور وآخرون (Moore et al 2003) بوجود منح الطفل بدءاً من مرحلة الروضة الى نهاية المرحلة الثانوية دروساً يومية في التربية البدنية ذات كفاءة وجودة عالية تعنى بزيادة وعيم بأهمية النشاط البدني وترفع مستوى نشاطهم البدني ، كما أن ارتفاع مستوى النشاط البدني في مرحلة الطفولة (4-11 سنة) يقود الى عدم زيادة شحوم الجسم في مرحلة المراهقة. (4 : 14).

كما يذكر هزاع بن محمد الهزاع 2006 نقلاً عن هلال وآخرون (Hallal et al 2006) أن هناك دلالات تشير الى وجود علاقة طردية بين مستوى ممارسة النشاط في مرحلة الطفولة المبكرة ومستواه في مرحلة المراهقة حيث وجد أن الأطفال الذين كانوا نشيطين بدياً في عمر 4 سنوات أصبحوا هم الأكثر نشاطاً من غيرهم في عمر 12 سنة. (4 : 14)

ويؤكد عبدالكريم ضوء (Abdulkarim DH. 2013) في دراسة أجريت على الأطفال الليبيين في عمر 12 - 15 سنة الى أن نسبة ممارسة النشاط الحركي يتناسب عكسياً مع مؤشر كتلة الجسم. (5 : 64)

مشكلة البحث: أن زيادة مستوى البدانة وكيفية توفير الوقت والجهد المناسب للنشاط الحركي مع تقنين مشاهدة أجهزة العرض بمختلف أوعاها أصبح من أهم المشاكل التي تواجه أغلب المجتمعات في العصر الحديث.

حيث يذكر كلا من راي لوبيز ودي جون (de Jong E, 2011) و (Rey-lopez JP. Vicente-Rodriguez G, 2008) أن مشاهدة التلفزيون من العلامات الواضحة المرتبطة بالسمنة حيث تشمل رؤية الوالدين للوقت المخصص لمشاهدة التلفزيون ونوعية النظام الغذائي والحالة الاجتماعية وعدد أجهزة التلفاز في البيت ووجود جهاز تلفزيون في غرفة النوم وقواعد الاسرة حول مشاهدة التلفزيون . (7 : 243) (14 : 246)

كما يذكر أجراها ترمبلاي ووليام ((Tremblay & Williams 2002) الى أن السمنة هي أحد مسببات الامراض العشرة التي تؤدي الى الوفاة والتي من بينها أمراض شرايين القلب ومرض السكري من النوع الثاني والسكتة الدماغية وبعض أنواع السرطانات ، ويشير الى أن هذه الامراض تصيب الاطفال أيضاً حيث يعاني 60 % من الاطفال البدينين الذين تتراوح أعمارهم (5 - 10 سنوات) من إحدى هذه الامراض التي تسببها السمنة. (15 : 524)

ويضيف تومبسون وآخرون (Thompson et al 2005) أن مستوى التنافس في الالعاب الرياضية يحد عائقاً أمام ممارسة الالعاب الرياضية التنافسية من قبل الاطفال والشباب الذين لم تتطور مهاراتهم الرياضية الى الحد الذي يسمح لهم بالمشاركة في مثل هذه الالعاب على الرغم من توفر الرغبة لدى هؤلاء الاطفال والشباب للمشاركة في اللعب والعامل الثاني الذي يتسبب في انخفاض مستويات ممارسة النشاط البدني لدى الاطفال والشباب فيمكن في عيش الاطفال في مجتمعات لا تعطيهم الفرصة للخروج واللعب لأسباب أمنية. (13 : 421)

ويفيد تقرير حديث عن قسم الصحة بحكومة أستراليا (2013) بتوصيات ممارسة النشاط البدني للأطفال والمراهقين الذين تتراوح أعمارهم 5 - 12 سنة عن اعتماد أستراليا المبادئ التوجيهية التي تنصح الآباء والأمهات للحد من وقت العرض أمام الشاشات للأطفال والمراهقين الى ما لا يزيد عن الساعتين يومياً. (5 :8)

فيؤكد قافامزده (Ghavamzadeh S, 2013) وجود ارتباط بين عادات مشاهدة التلفزيون وتزايد الوزن بين المراهقين الإيرانيين بغض النظر عن النشاط الحركي والاستهلاك الغذائي. (11 : 235)

من خلال ما تم سرده وما تم دراسته خلال المسح المكتبي لما يتعلق ويرتبط بهذا الموضوع تبين للباحثان أهمية دراسة زمن مشاهدة التلفزيون وألعاب الكمبيوتر (شاشات العرض بمختلف أنواعها) والزمن الذي يقضيه الطفل في ممارسة النشاط الحركي الموصى به لهذه المرحلة السنية وعلاقتها بمؤشر كتلة الجسم الذي يعكس درجات السمنة عند الأطفال (الأقل من الطبيعي ، الطبيعي ، زائد الوزن ، البدني).

الهدف: تهدف هذه الدراسة للتعرف على نسبة مشاهدة التلفزيون وأثره على ممارسة النشاط الحركي ومستويات البدانة لدى الاطفال بعمر (12,13,14 سنة).

الفروض: تكمن فروض البحث في التعرف على الاجابة على تساؤلات البحث التالية وهي :

- ما هو زمن مشاهدة التلفزيون وألعاب الكمبيوتر لدى الطفل بهذه المرحلة السنية.
- ما هو زمن ممارسة النشاط الحركي لدى الطفل بهذه المرحلة السنية.
- ما هي مستويات البدانة لدى الطفل بهذه المرحلة السنية.
- هل توجد علاقة بين مشاهدة التلفزيون وزمن ممارسة النشاط الحركي ومستويات البدانة لدى الطفل بهذه المرحلة السنية.

المصطلحات المستخدمة في البحث:

النشاط الحركي (Physical Activity):

يُعرف النشاط البدني بأنه (أي حركة جسمية تنتج عن تقلص العضلات الهيكلية (الكبيرة) مؤدية الى استهلاك الطاقة) ويمكن للنشاط البدني أن يشمل مجموعة واسعة من الانشطة المتعلقة بنمط الحياة والرياضة والتارين. (2 : 9)

مؤشر كتلة الجسم (Body Mass Index):

مؤشر كتلة الجسم (Body Mass Index) (4) أحد طرق القياس العملية الأكثر انتشاراً والمعتمد من قبل منظمة الصحة العالمية (World Health Organization) (WHO) والمؤسسة الدولية للصحة (National Institute of Health) (NIH) والتي يتم احتسابها عن طريق قسمة وزن الجسم بالكيلوجرام على مربع طول الجسم بالسنتيمتر ، ويتم التصنيف على النحو التالي:

BMI (Kg/m²)

18.5 >	أقل من الطبيعي
24.9 – 18.5	معتدل أو طبيعي
29.9 – 25.00	زيادة في الوزن
30.00 >	يعتبر بديناً

الدراسات السابقة :

دراسة أندرسون وآخرون (Andersen, 1998)(12) والتي كانت تحت عنوان (العلاقة بين النشاط الحركي ومشاهدة التلفزيون مع وزن الجسم ومستوى الدهن بين الأطفال. نتائج المسح الوطني الثالث واختبارات التغذية) كان الهدف من الدراسة تقييم المشاركة في نشاط ذو شدة ومشاهدة التلفزيون وعلاقتهم

يوزن الجسم ونسبة الدهن في الأطفال بأمريكا أجريت الدراسة بالمقابلة الشخصية والفحص الطبي لعينة من الأطفال من عمر 8 سنوات عددهم 4063 طفل خلال فترة 16 عاماً وقد كان جزء من نتائج المسح الوطني الثالث واختبارات التغذية وتم قياس فترات النشاط الحركي ذو الشدة الاسبوعية وساعات المشاهدة اليومية وعلاقتها بمؤشر كتلة الجسم وبدانة الأطفال حيث كانت النتائج : 80 % من الاطفال الأميركيين يشاركون بثلاث فترات أو أكثر في النشاط الحركي ذو الشدة العالية بالاسبوع ، بينما يشارك 20% من الاطفال الأميركيين بفترتين أو أقل بنشاط حركي ذو شدة عالية في الاسبوع وكان المعدل عند البنات (26 %) أعلى منه عند البنين (17 %) ، ويشاهد 26% من الاطفال الأميركيين التلفزيون 4 ساعات يومياً وأكثر بينما 67 % من الأطفال الأميركيين يشاهدون التلفزيون 2 ساعتين على الأقل يومياً ، والبنين والبنات الذين يشاهدون التلفزيون 4 ساعات فما أكثر لديهم نسبة أعلى من دهن الجسم عند دلالة (001.) وكان مؤشر كتلة الجسم لديهم أعلى من أولئك الذين يشاهدون التلفزيون أقل من ساعتين يومياً.

دراسة دوترا كيسل ف وآخرون (Dutra GF, 2015) (10) تحت عنوان عادات مشاهدة التلفزيون واثرها على النشاط الحركي وبدانة الاطفال والتي تهدف لتقييم انتشار عادة مشاهدة التلفزيون وعلاقتها بنمط الحياة المستقرة للطفولة وزيادة الوزن للأطفال بعمر 8 سنوات بعينة من الأطفال بمدينة جنوب البرازيل وأجريت الدراسة على عينة من الاطفال المولدين في الفترة من سبتمبر 2002 الى مايو 2003 والذي بلغ عددهم (616 طفل) وتم تحليل البيانات التي تم جمعها من خلال تتبع الأطفال في 8 سنوات من العمر عن طريق استخدام استبيان النشاط الحركي للأطفال والمراهقين (PAQ-C) وكانت النتائج كانت مشاهدة التلفزيون لأكثر من ساعتين يومياً وصل الى 60 % من أفراد العينة وبغض النظر عن الجنس ($P=0.30$) وأرتبط هذا الزمن من المشاهدة بمستوى الدخل ($P=0.57$) والمستوى الاقتصادي والاجتماعي ($P=0.90$) ، وارتبط الوقت الذي يقضيه الطفل في مشاهدة التلفزيون ارتباطاً عكسياً مع النشاط الحركي عند مستوى ($P<0.05$) ويرتبط بشكل ايجابي مع الوزن الزائد ($P>0.01$) وفيما يتعلق بالنشاط الحركي كان الجري الخفيف (الهرولة) من الرياضات الأكثر ممارسة بين أفراد العينة.

إجراءات البحث:

منهج البحث: أستخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وذلك للملائمة المنهج لطبيعة الدراسة.

المجال الزمني: تم جمع بيانات البحث في الفترة من 28 / 10 / 2013 الى 15 / 11 / 2013 م.

عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من التلاميذ الدارسين بالمرحلة الإعدادية مع استبعاد التلاميذ الذين يزيد أعمارهم 15 سنة حيث بلغ عدد أفراد العينة (463 طفل) من التلاميذ المسجلين بالعام الدراسي 2013 / 2014 م وأعمار (أقل من 13 سنة ، أقل من 14 سنة ، أقل من 15 سنة) والتي كانت على التوالي (150 ، 150 ، 163 طفل) من مجموعة مدارس بمدينة طرابلس / ليبيا.

خضعت عينة البحث لقياس الطول والوزن و الاجابة على أسئلة استبيان النشاط البدني (Physical Activity Questionnaire PAQ) .

عرض النتائج ومناقشتها:

أولاً : الأطفال بعمر أقل من 13 سنة

جدول (1) توزيع العينة طبقاً لمؤشر كتلة الجسم للأطفال بعمر أقل من 13 سنة. N=150

أقل من 13 سنة	الأقل من الطبيعي	الطبيعي	زائد الوزن أو بدين
العدد	78	60	12
المتوسط الحسابي	16.29	20.91	27.18
الانحراف المعياري	1.26	1.89	2.26
النسبة المئوية	52 %	40 %	8 %

الجدول (1) يوضح توزيع عينة البحث للأطفال بعمر أقل من 13 سنة تبعاً لتصنيف مؤشر كتلة الجسم ويجدر الإشارة هنا بأنه تم ضم تصنيف زائد الوزن (Overweight) مع تصنيف البدين (Obese) وذلك لعدم توفر العدد الكافي من البدن والتي تراوحت بين 0 - 2 من الأطفال مما لا يتناسب والمعالجات الإحصائية.

ويتضح من خلال الجدول (1) أن تصنيف الأقل من الطبيعي يمثل بعدد 78 طفل من أجمالي أفراد العينة بهذا العمر وهو ما يمثل متوسط حسابي بقيمة 16.29 كجم/م² وانحراف معياري بلغ $1.26 \pm$ ، وهذا العدد يمثل ما نسبته 52 % من أفراد العينة وهو ما يعني أن أكثر من نصف العينة يعانون من نقص

في الوزن مقارنة بالطول حسب تصنيف مؤشر كتلة الجسم والذي يشير لأمر خطير جداً يجب دراسته بعمق أكبر ويعينة بعدد أكبر للوقوف على أسباب هذه الظاهرة ومعالجتها.

كما يُبين الجدول (1) أيضاً أن تصنيف الوزن الطبيعي حسب تصنيف مؤشر كتلة الجسم (Normal Weight) تمثل في عدد 60 طفل من أصل 150 ومتوسط حسابي لمؤشر كتلة الجسم 20.91 كجم / م² وانحراف معياري ± 1.89 ، وهذا العدد من الأطفال يعادل ما نسبته 40 % وهو ما يمثل اقل من نصف أفراد العينة ، وهذه النسبة تمثل تحسناً في تصنيف المعدل الطبيعي لمؤشر كتلة الجسم مقارنة بدراسة عبدالكريم ضو (2013) (4) حيث بلغت 36 طفل من أصل 98 والذي مثل ما نسبته 36.73 % ومع أنه يوجد تحسن طفيف في عدد ونسبة الأطفال بفتة المعد الطبيعي على تصنيف مؤشر كتلة الجسم غير أن هذه النسبة (40 %) لا ترقى لما يجب أن يكون عليه أطفالنا.

وبالنسبة لفئة البدن فيشير الجدول الى أن تصنيف الأطفال زائدي الوزن أو البدن تمثل في عدد 12 طفل من أصل 150 طفل بعمر أقل من 13 سنة ومتوسط حسابي لمؤشر كتلة الجسم بلغ 27.18 كجم/م² وانحراف معياري ± 2.26 والذي يعادل ما نسبته 8 % من أفراد العينة ، ويظهر هنا ومقارنة بدراسة عبدالكريم ضو (2013) (4) والتي أظهرت عدد 9 أطفال من أصل 98 طفلاً بتصنيف الأطفال زائدي الوزن أو البدن أي ما نسبته 9.18 % وهو ما يظهر تحسناً طفيفاً بأفراد العينة حيث انخفضت نسبة الأطفال البدن من 9.18 % عام 2012 م الى 8 % بالدراسة الحالية.

الجدول (2) مشاهدة التلفزيون وممارسة النشاط الحركي بالدقائق للأطفال بعمر أقل من 13 سنة خلال الأسبوع.

أقل من 13 سنة	أقل من الطبيعي	الطبيعي	البدن
ممارسة النشاط الحركي	374.50 د	509.15 د	533.45 د
مشاهدة التلفزيون	773.50 د	872.12 د	852.30 د

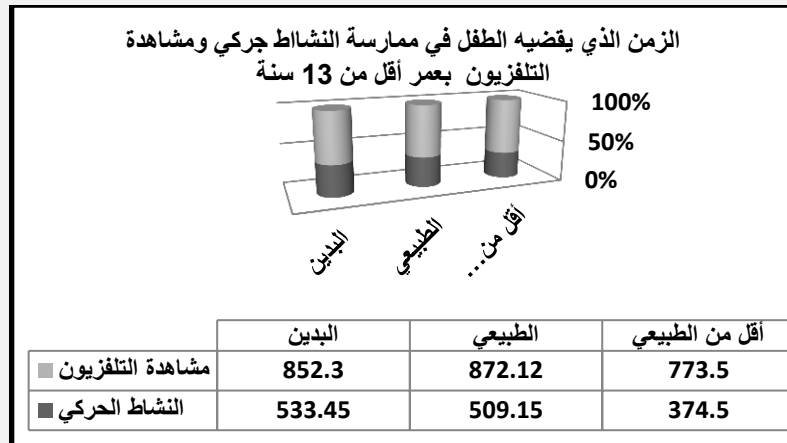
يتضح من الجدول (2) أن ممارسة النشاط الحركي للطفل المصنف تبعاً لمؤشر كتلة الجسم بالأقل من الطبيعي تصل الى (374.50 د) أي بمعنى (6.24 س) ست ساعات وأربعة وعشرون دقيقة أسبوعياً وإذا ما قُسمت هذه الفترة الزمنية على أيام الأسبوع يكون الناتج حوالي 53 دقيقة يومياً والذي يقترب من توصيات منظمة الصحة العالمية لفترة النشاط الحركي المطلوبة لهذا العمر وهي (30 دقيقة ذات شدة متوسطة أو مرتفعة أو 60 دقيقة يومياً بشدة منخفضة) ، بينما تصل نسبة الخمول في مشاهدة التلفزيون وألعاب الكمبيوتر الى (773.50 د) أي ما يعادل (12.50 س) اثنتا عشر ساعة وخمسون دقيقة تقريباً للأسبوع ويتقسم هذا الوقت على أيام الأسبوع يكون الناتج حوالي (1.47 س) أي ساعة وسبعة وأربعون دقيقة يومياً والذي يظهر جلياً أنه يمثل ضعف الوقت الذي يجب أن يقضيه الطفل في النشاط الحركي حسب ما توصي به منظمة الصحة العالمية

أما بالنسبة لممارسة النشاط الحركي للطفل المصنف تبعاً لمؤشر كتلة الجسم على أنه طبيعي تصل الى (509.15 د) أي ما يعادل (8.28 س) ثمان ساعات وثمانية عشر دقيقة أسبوعياً أو ما يعادل (1.10 س) ساعة وعشر دقائق وهذا يتفق مع توصيات منظمة الصحة العالمية بغض النظر عن شدة النشاط الحركي ، وبالمقابل بلغت المدة الزمنية لمشاهدة التلفزيون وألعاب الكمبيوتر زمن وقدره (872.12 د) أو ما يعادل (14.32 س) أربعة عشر ساعة واثنتان وثلاثون دقيقة أسبوعياً وعند تقسيمها على أيام الأسبوع يكون الناتج (2.02 س) ساعتان ودقيقتان من المشاهدة يومياً وهو ما يمثل ضعف دقائق ممارسة النشاط الحركي لهذا الطفل.

والطفل البدن حسب تصنيف مؤشر كتلة الجسم تمثل دقائق ممارسة النشاط الحركي لديه (533.45 د) وهو ما يعادل (8.53 س) أو ما يقارب عن التسع ساعات أسبوعياً ويقسمه هذا الزمن على أيام الأسبوع يكون الناتج (1.12 س) ساعة واحدة وأثنتا عشر دقيقة يومياً تقريباً وهذا ما يتفق مع توصيات منظمة الصحة العالمية للنشاط الحركي ، وبالمقابل فان مشاهدة التلفزيون وألعاب الكمبيوتر كانت (852.30 د) أو ما يعادل (14.12 س) أربعة عشر ساعة وأثنتا عشر دقيقة أسبوعياً وهو ما يعادل (2.06 س) ساعتان وست دقائق يومياً والذي يمثل ضعف ما يقضيه الطفل في ممارسة النشاط الحركي.

ويتضح بأن زمن النشاط الحركي الذي يقضيه الاطفال بعمر أقل من 13 سنة للفئات الثلاث حسب تصنيف مؤشر كتلة الجسم (الأقل من الطبيعي ، الطبيعي ، البدن) تتزايد تدريجياً والذي كان على التوالي (6.24 س ، 8.28 س ، 8.53 س) ويُلاحظ في نسبة مشاهدة التلفزيون بالنسبة للفئات الثلاث بأنها تمثل ضعف الزمن الذي يقضيه الطفل في ممارسة النشاط الحركي وبغض النظر عن شدة النشاط الحركي ولكل فئة على حدة.

الشكل (1) الزمن الذي يقضيه الطفل بعمر أقل من 13 سنة بالدقائق في ممارسة النشاط الحركي ومقارنته بمشاهدة التلفزيون خلال الأسبوع.



الشكل (1)

ثانياً : الأطفال بعمر أقل من 14 سنة

الجدول (3) توزيع العينة طبقاً لمؤشر كتلة الجسم للأطفال بعمر أقل من 14 سنة. N=150

أقل من 14 سنة	الأقل من الطبيعي	الطبيعي	زائد الوزن أو بدني
العدد	69	61	20
المتوسط الحسابي	16.48	20.78	28.65
الانحراف المعياري	1.21	1.82	4.47
النسبة المئوية	% 49.28	% 43.57	% 14.28

الجدول (3) يوضح توزيع العينة حسب تصنيف مؤشر كتلة الجسم والذي يوضح بأن تصنيف الأقل من الطبيعي للأطفال بعمر أقل من 14 سنة قد بلغ عددهم 69 طفلاً من أصل 150 طفل ومتوسط حسابي لمؤشر كتلة الجسم بلغ 16.48 كجم/م² وانحراف معياري ± 1.21 وهذا العدد يمثل ما نسبته 49.28 % من أفراد العينة وهو ما يقرب من نصف عدد أفراد العينة الذين يعانون من نقص في الوزن مقارنة بالطول حسب تصنيف مؤشر كتلة الجسم.

كما يشير الجدول بأن تصنيف الوزن الطبيعي حسب تصنيف مؤشر كتلة الجسم (Normal-weight) تمثل في عدد 61 طفلاً من أصل 150 طفل ومتوسط حسابي لمؤشر كتلة الجسم بلغ 20.78 كجم/م² وانحراف معياري ± 1.82 وهذا العدد يمثل ما نسبته 43.57 % من أفراد العينة.

هذا ويشير نفس الجدول إلى أن تصنيف البدني حسب مؤشر كتلة الجسم (Overweight | Obese) تمثل في عدد 20 طفلاً من أصل 150 طفل ومتوسط حسابي بلغ 28.65 كجم/م² وانحراف معياري ± 4.47 وهذا العدد يمثل ما نسبته 14.28 % ، وبالرغم من أن هذه النسبة تعادل تقريباً ما جاء بدراسة عبدالكريم علي ضوء (2013) والذي كان عدد الاطفال بتصنيف البدني 12 طفل من أصل 76 طفلاً والذي مثل نسبة 15.79 % إلا أنها تعتبر نسبة عالية ويجب الاهتمام بها والوقوف على أسبابها ومعالجتها.

الجدول (4) مشاهدة التلفزيون وممارسة النشاط الحركي بالدقائق للأطفال بعمر أقل من 14 سنة خلال الأسبوع.

أقل من 14 سنة	أقل من الطبيعي	الطبيعي	البدني
ممارسة النشاط الحركي	674.49 د	620.21 د	572.00 د
مشاهدة التلفزيون	828.31 د	899.57 د	1024.50 د

يوضح الجدول (4) إلى أن ممارسة النشاط الحركي للطفل المصنف على أنه أقل من الطبيعي حسب تصنيف مؤشر كتلة الجسم بالدقائق بلغ (674.49 د) أو بمعنى 7.54 س ، سلع ساعات وأربع وخمسون دقيقة أسبوعياً ويتقسم هذا الزمن على أيام الأسبوع يكون الناتج حوالي (1.04 س) ساعة وأربع دقائق تقريباً والذي يتفق مع توصيات منظمة الصحة العالمية لإدفاق ممارسة النشاط الحركي لهذه المرحلة السنوية مع الأخذ بالاعتبار عدم بيان نوع شدة النشاط الحركي المُمارس.

وبالمقابل يشير نفس الجدول الى أن نسبة الحمول الممتلئة في مشاهدة التلفزيون وألعاب الكمبيوتر قد وصلت الى (828.31 د) وهو ما يعادل تقريباً (13.48 س) ثلاثة عشر ساعة وثمانية وأربعون دقيقة ويتقسم هذا الزمن على أيام الأسبوع يكون الناتج (2.08 س) ساعتان وثمان دقائق والذي يمثل ضعف الزمن الذي يقضيه الطفل في ممارسة النشاط الرياضي.

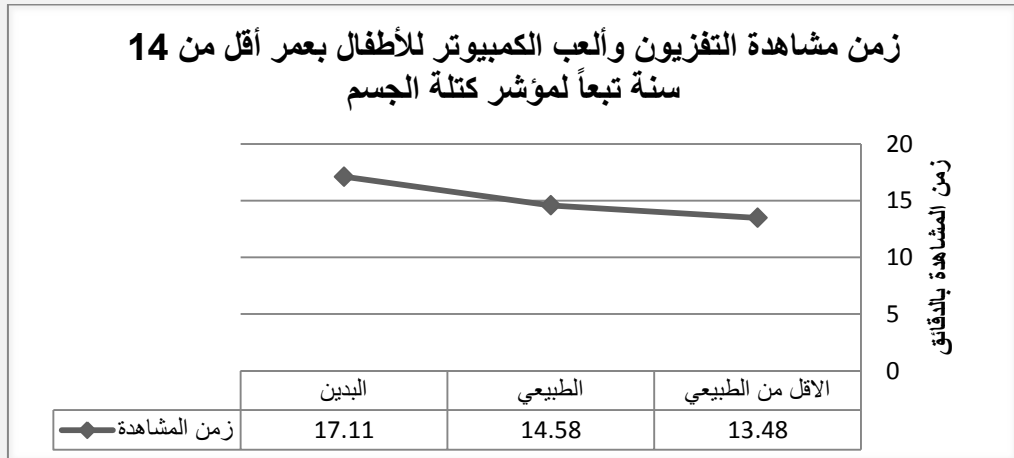
كما يشير الجدول (4) الى أن ممارسة النشاط الحركي للطفل المصنف (الطبيعي) بالدقائق وصلت الى (620.21 د) اب بمعنى (10.20 س) عشر ساعات وعشرون دقيقة ويتقسم هذا الزمن على أيام الأسبوع يكون الناتج (1.27 س) ساعة وسبعاً وعشرون دقيقة وهو ما يتناسب فعلياً ما توصيات منظمة الصحة العالمية بشأن دقائق ممارسة النشاط الحركي لهذه المرحلة السنية.

وبالمقابل يشير نفس الجدول الى أن نسبة الحمول الممتلئة في مشاهدة التلفزيون وألعاب الكمبيوتر قد بلغت (899.57 د) أب بمعنى (14.58 س) أربعة عشر ساعة وثمانية وخمسون دقيقة وعند قسمة هذا الزمن على أيام الأسبوع يكون الناتج (2.08 س) ساعتان وثمان دقائق والذي يزيد بمقدار نصف ساعة تقريباً على الزمن الذي يقضيه الطفل في ممارسة النشاط الحركي.

كما يشير الجدول (4) الى أن ممارسة النشاط الحركي للطفل المصنف (بالبدن) قد وصلت (572 د) اب بمعنى (9.31 س) تسع ساعات واحدى وثلاثون دقيقة ويقسمة هذا الزمن على أيام الأسبوع يكون الناتج (1.33 د) ساعة واحدة وثلاثة وثلاثون دقيقة وهذا يتفق مع توصيات منظمة الصحة العالمية بخصوص ممارسة النشاط الحركي لهذه المرحلة السنية.

وبالمقابل يشير نفس الجدول الى أن زمن الحمول الممتلئ في مشاهدة التلفزيون وألعاب الكمبيوتر قد بلغ (1024.5 د) أي بمعنى (17.11 س) سبع عشر ساعة وأحدى عشر دقيقة بالأسبوع ويقسمة هذا الزمن على أيام الأسبوع يكون الناتج (2.44 س) ساعتان وأربعة وأربعون دقيقة باليوم الواحد وهو ما يمثل ضعف الوقت الذي يقضيه الطفل في ممارسة النشاط الحركي.

الشكل (2) زمن مشاهدة التلفزيون وألعاب الكمبيوتر للأطفال بعمر أقل من 14 سنة .



شكل (2)

الشكل (2) يوضح زمن مشاهدة التلفزيون وألعاب الكمبيوتر للأطفال (ساعة/أسبوعياً) بعمر أقل من 14 سنة والموزعين تبعاً لمؤشر كتلة الجسم بأن الانحدار الخطي يتناسب طردياً مع مؤشر كتلة الجسم ، والذي يتزايد فيه زمن المشاهدة كلما زاد مؤشر كتلة الجسم.

ثانياً : الأطفال بعمر أقل من 15 سنة:

الجدول (5) توزيع العينة طبقاً لمؤشر كتلة الجسم للأطفال بعمر أقل من 15 سنة. N=163

أقل من 15 سنة	الاقبل من الطبيعي	الطبيعي	زائد الوزن أو بدني
العدد	67	81	15
المتوسط الحسابي	16.63	21.20	27.34
الانحراف المعياري	1.36	1.63	1.53
النسبة المئوية	% 41.10	% 49.69	% 9.20

الجدول (5) يوضح توزيع العينة حسب تصنيف مؤشر كتلة الجسم ويتضح من الجدول أن الاطفال المصنفين بخانة الأقل من الطبيعي (Underweight) كان عددهم 67 طفلاً من أصل 163 طفل وبتوسط حسابي لمؤشر كتلة الجسم بلغ 16.36 كجم/م² وانحراف معياري ± 1.36 وهذا العدد يمثل نسبة 41.10 % من أفراد العينة .

بينما يظهر الجدول أن الاطفال المُصنّفين بخانة الوزن الطبيعي (Normal-weight) بلغ 81 طفلاً ومتوسط حسابي بلغ 21.20 كجم/م² وانحراف معياري ± 1.63 وعدد 81 طفلاً يمثل ما نسبته 49.69% أي ما يعادل نصف أفراد العينة تقريباً .

وأما في خانة الأطفال البدنا (Overweight & Obese) فيشير الجدول الى أن الاطفال كان 15 طفلاً ومتوسط حسابي لمؤشر كتلة الجسم بلغ 27.34 كجم/م² وانحراف معياري ± 1.53 وهذا العدد (15 طفل) يمثل نسبة 9.20% من أفراد العينة.

الجدول (6) مشاهدة التلفزيون وممارسة النشاط الحركي بالدقائق للأطفال بعمر أقل من 15 سنة خلال الأسبوع.

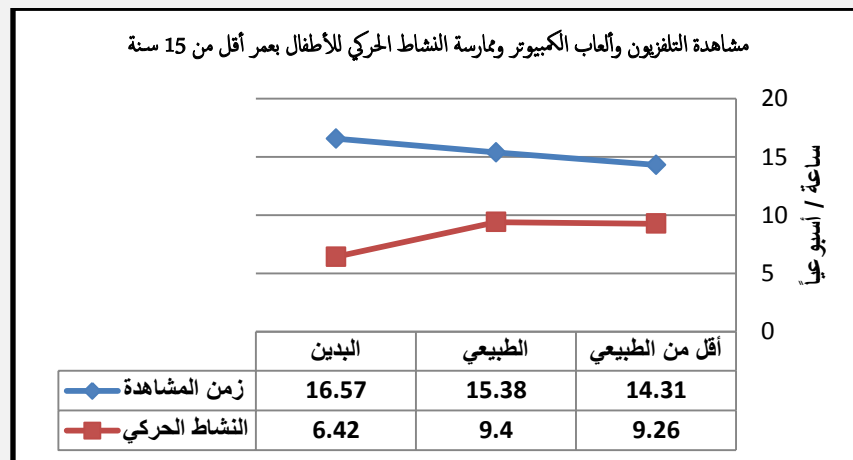
أقل من 15 سنة	أقل من الطبيعي	الطبيعي	البدن
ممارسة النشاط الحركي	550.44 د	581.00 د	403.00 د
مشاهدة التلفزيون	863.44 د	959.29 د	1017.00 د

يتضح من الجدول (6) أن ممارسة النشاط الحركي للطفل المُصنّف بالأقل من الطبيعي (Underweight) حسب مؤشر كتلة الجسم قد بلغ (550.44 د) أي بمعنى (9.26 س) تسع ساعات وست وعشرون دقيقة تقريباً أسبوعياً ويتقسم هذا الزمن على أيام الأسبوع يكون الناتج (1.19 س) ساعة وتسعة عشر دقيقة يومياً وهذا ما يتوافق ما توصيات منظمة الصحة العالمية لممارسة النشاط الحركي لهذه المرحلة السنية. وبالمقابل بلغ عدد الدقائق التي يقضيها الطفل في مشاهدة التلفزيون وألعاب الكمبيوتر (863.44 د) تقريباً أي بمعنى (14.31 س) أربع عشر ساعة واحدى وثلاثين دقيقة وبقسمة هذا الزمن على أيام الأسبوع يكون الناتج (2.04 س) تقريباً ساعتان وأربع دقائق يومياً وهو يعادل تقريباً ضعف ما يقضيه الطفل في ممارسة النشاط الحركي.

كما يظهر من نفس الجدول أن الطفل المُصنّف بالطبيعي (Normal-weight) حسب مؤشر كتلة الجسم قد بلغ (581.00 د) تقريباً أو بمعنى (9.40 س) تسع ساعات وأربعون دقيقة تقريباً أسبوعياً وبقسمة هذا الزمن على أيام الأسبوع يكون الناتج (1.22 س) ساعة واحدة واثنان وعشرون دقيقة تقريباً والذي يتفق مع توصيات منظمة الصحة العالمية لممارسة النشاط الحركي لهذه المرحلة السنية. وبالمقابل بلغ عدد الدقائق التي يقضيها الطفل في مشاهدة التلفزيون وألعاب الكمبيوتر (959.29 د) أي بمعنى (15.28 س) خمسة عشر ساعة وثمانية وعشرون دقيقة تقريباً أسبوعياً وبقسمة هذا الزمن على أيام الأسبوع يكون الناتج (2.16 س) ساعتين وستة عشر دقيقة تقريباً أو ما يعادل ضعف الزمن الذي يقضيه الطفل في ممارسة النشاط الحركي.

كما يظهر من الجدول (6) أن ممارسة النشاط الحركي للطفل المُصنّف بالبدن (Overweight & Obese) حسب مؤشر كتلة الجسم قد بلغ (403.00 د) أي بمعنى (6.42 س) ست ساعات واثنان وأربعون دقيقة تقريباً أسبوعياً وبقسمة هذا الزمن على أيام الأسبوع يكون الناتج (57 د) سبعة وخمسون دقيقة يومياً فقط والذي يقل عما توصي به منظمة الصحة العالمية لزمن النشاط الحركي الممارس لهذه المرحلة السنية اذا ما أخذنا في الاعتبار عدم بيان شدة النشاط الحركي المُمارس. وفي المقابل فقد بلغ زمن مشاهدة التلفزيون وألعاب الكمبيوتر (1017 د) أي بمعنى (16.57 س) سبعة عشر ساعة أسبوعياً تقريباً وبقسمة هذا الزمن على أيام الأسبوع يكون الناتج (2.50 س) ساعتان وخمسون دقيقة تقريباً وهذا يمثل ما يقارب ثلاث أضعاف الزمن الذي يقضيه الطفل في ممارسة النشاط الحركي.

الشكل (3) زمن مشاهدة التلفزيون وألعاب الكمبيوتر للأطفال بعمر أقل من 14 سنة .

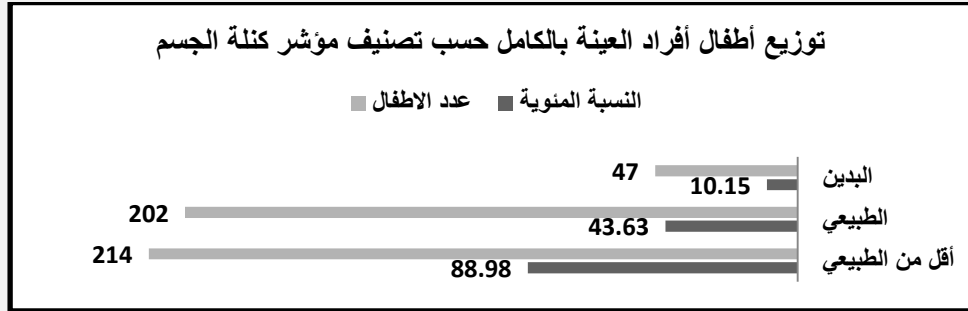


الشكل (3)

الشكل (3) يوضح بالرغم من عدم وجود دلالة إحصائية إلى أن زمن مشاهدة التلفزيون وألعاب الكمبيوتر للأطفال (ساعة/اسبوعياً) بعمر أقل من 15 سنة يتزايد طردياً مع مؤشر كتلة الجسم ، بحيث أن زمن مشاهدة التلفزيون مع مستويات مؤشر كتلة الجسم (الأقل من الطبيعي ، الطبيعي ، البدني) على التوالي (14.31 ، 15.38 ، 16.57 ساعة / اسبوعياً)، بينما كان زمن ممارسة النشاط الحركي ينخفض كلما ارتفع مؤشر كتلة الجسم فكان على التوالي (9.26 ، 9.40 ، 6.42 ساعة / اسبوعياً).

رابعاً : مؤشر كتلة الجسم لأفراد العينة :

الشكل (4) توزيع عينة البحث بالكامل حسب تصنيف مؤشر كتلة الجسم. N=463



الشكل (4)

الشكل (4) يوضح توزيع عينة البحث بالكامل حسب تصنيف مؤشر كتلة الجسم والذي يظهر تصنيفات مؤشر كتلة الجسم على التوالي (الأقل من الطبيعي ، الطبيعي البدني) بحيث كان عدد الاطفال بتصنيف الأقل من الطبيعي 214 طفلاً وهو ما يمثل نسبة % 88.98 وهي نسبة عالية جداً للعينة بالكامل والتي تظهر بشكل واضح عند كل مرحلة سنوية على حده ، وبالنسبة لتصنيف الطبيعي كان عدد الاطفال 202 طفل وهو ما يمثل نسبة % 43.63 وهذه النسبة كانت أقل من نصف أفراد العينة والتي ظهرت أيضاً عند دراسة كل مرحلة سنوية على حده ، أما ما يخص البدانة فقد كانت بعدد 47 طفل من أصل 463 طفل وهو ما يمثل في نسبة % 10.15 وهي نسبة منخفضة مقارنة بالتصنيفات الأخرى.

الاستنتاجات : من خلال بيانات البحث وبعد معالجتها إحصائياً توصل الباحث إلى النتائج التالية:

أولاً : تصنيف مؤشر كتلة الجسم لأفراد العينة

مؤشر كتلة الجسم بشكل عام للأطفال عينة البحث على التوالي (الأقل من الطبيعي ، الطبيعي ، البدني) كان على التوالي (88.98 % ، 43.63 % ، 10.15 %).

مؤشر كتلة الجسم للأطفال بعمر أقل من 13 سنة على التوالي (الأقل من الطبيعي ، الطبيعي ، البدني) كان على التوالي (52 % ، 40 % ، 12 %).

مؤشر كتلة الجسم للأطفال بعمر أقل من 14 سنة على التوالي (الأقل من الطبيعي ، الطبيعي ، البدني) كان على التوالي (49.28 % ، 43.57 % ، 14.28 %).

مؤشر كتلة الجسم للأطفال بعمر أقل من 15 سنة على التوالي (الأقل من الطبيعي ، الطبيعي ، البدني) كان على التوالي (41.10 % ، 49.69 % ، 9.20 %).

ثانياً : ممارسة النشاط الحركي ومشاهدة التلفزيون: يشير الزمن الذي يقضيه الطفل (عينة البحث) في ممارسة النشاط الحركي بأنه ضمن أطار توصيات منظمة الصحة العالمية للنشاط الحركي الموصى به لهذه المرحلة السنوية بفتاتها الثلاث (13 ، 14 ، 15 سنة) ويغض النظر عن شدة النشاط الممارس. زمن مشاهدة التلفزيون وألعاب الكمبيوتر للطفل بعين البحث يزيد عن الساعتين باليوم الواحد لكل فئات مؤشر كتلة الجسم بالمرحلة السنوية الثلاث ما عدا (الأقل من الطبيعي) بعمر أقل من 13 سنة والذي كان أقل من الساعتين (1.47 س). بالرغم من عدم وجود دلالة إحصائية إلا أن زمن مشاهدة التلفزيون وألعاب الكمبيوتر يتزايد طردياً مع مؤشر كتلة الجسم لهذه المرحلة ويلاحظ ذلك بفتاتها الثلاث (أقل من 13 ، 14 ، 15 سنة).

التوصيات : من خلال عرض النتائج ومناقشتها والاستنتاجات التي توصل إليها الباحث ، يوصي الباحث بما يلي:

دراسة دقيقة ومعمقة للأطفال بهذه المرحلة وإعادة النظر في تصنيف مؤشر كتلة الجسم الأقل من الطبيعي لهذه المرحلة السنوية والوقوف على أسبابها وطرق علاجها (والذي بلغ في هذه الدراسة 88.98 %).

العمل بمختلف الطرق على نشر توعية الأطراف ذات العلاقة بأهمية النشاط الحركي وأهمية لهذه المرحلة السنية وبما يتوافق وتوصيات منظمة الصحة العالمية للنشاط الحركي الممارس .
العمل على توعية الوالدين بدورها في تحديد الوقت المخصص لمشاهدة التلفزيون وألعاب الكمبيوتر والعمل على إرساء قواعد للأسرة فيما يخص مشاهدة التلفزيون أو ألعاب الكمبيوتر.

المراجع العربية:

المراجع الاجنبية:

علاقة الانشطة الرياضية باللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى التلاميذ. بحوث المؤتمر الاول للأنشطة التربوية " جودة وأبداع " (الامارات العربية المتحدة)، 2001 : 59-80.	1- أسامة كامل و الكيلاني ، هاشم
تعزيز النشاط البدني في أقاصم شرق المتوسط طوال العمر. المكتب الاقليمي لشرق المتوسط . 2014	2- منظمة الصحة العالمية :
فسيولوجيا الجهد البدني لدى الاطفال و الناشئين الاسس الفسيولوجية لاستجابة الاطفال و الناشئين وتكيفهم للجهد البدني والتدريب. الاتحاد السعودي للطب الرياضي. الرياض. الطبعة الاولى. 1997	3- هزاع بن محمد الهزاع :
السمنة والنشاط البدني في مرحلة الطفولة المبكرة ما مدى انتشارها؟ وما هي العلاقة بينها ؟ ، كتاب تغذية الأطفال والمراهقين في دول الخليج العربي ، مركز البحرين للبحوث والدراسات ، المنامة - مملكة البحرين 2006 (107 - 128).	4- _____ :

5- Abdulkarim Ali Khalifa DH .(2013) .Prevalance of obesity of Libyan children in connection with physical activity and dietary habits .*Comenius University in Bratislava | Faculty of Physical Education and Sports.*

6- Australian's Government Department of Health .(2013) .Make your move-sit less , Be active for life .

<http://bit.ly/H8rxeq> [accessed May 2012.]

7- Ball K, Crawford D Pearson N .(2011) .Mediators of longitudinal associations between television viewing and eating behaviours in adolescents .*Inyrtnational Journal Nutrition & Physical activity.*

8- Biosca M, Moreno LA Rey-lopez JP. Vicente-Rodriquez G .(2008) .Sedentary behaviour and obesity development in children and adolescents .*Nutr Metab Cardiovasc Dis.*251-242

9- Kaplan. Catharyn T. Liverman, and Virica I. Kreak, eds Jeffery P .(2005) .Preventing childhood obesity: Health in the Balance .*Washington; National Academics Press.*

10- Kaufmann CC, Pretto AD, Albernaz EP Dutra GF .(2015) .Television viewing habits and their influence on physical activity and childhood overweight .*Jornal de Pediatria.*

11- Khalkhali HR, Alizadeh M Ghavamzadeh S .(2013) .TV viewing, independent of physical activity and obeseogenic foods, increases overweight and obesity in adolescents .*J Health Popul Nutr.*342-334 (31)

12- R. E. Andersen .(1998) .Relationship of Physical Activity and Television Watching With Body Weight and Level of Fatness Among Children: Results From the Third National Health and Nutrition Examination Survey .*JAMA: The Journal of the American Medical Association.*942-938 (12)

14- Rehman LA, Humbert ML Thompson AM .(2005) .Factors in fluencing physical activity in children and youth: A qualitative study .*Leisure Sci.*428-421 (27)

15- Visscher TL, Hirasing RA, Heymans MW, Seidell JC, Randers CM de Jong E .(2011) .Association between TV viewing computer use and overweight determinants and comrpting activities of screen in 4-13 year old children .*Int J Obes*254-244

16- Wilims JD Tremblay MS .(2002) .Temporal trends in overweight and obesity in Canada .1996-1981 .*Int J Obesity* .543-538

علاقة نسب فاعلية الإيقاع الحيوي على نتائج فريق أواسط النادي الأولي في كرة القدم
أ.ك.د/ فرح محمد بن سليم / صبحي المعجلي القلائي

مقدمة ومشكلة البحث: الإنسان كجهاز حيوي معقد يتكون من مجموعة من الأهمرة تخضع لعدة متغيرات منظمة تعرف بالإيقاع الحيوي وتشمل الحالة العقلية والانفعالية والبدنية حيث يتغير هذا الإيقاع يوميا نتيجة للمتغيرات التي تحدث داخل جسم الإنسان (متغيرات داخلية) أو التي تحدث خارج الجسم (متغيرات خارجية). (3 : 5). وتتغير المتغيرات الفسيولوجية كضغط الدم، نبض القلب والهرمونات تبعا لتغير نمط الإيقاع الحيوي، كما تتأثر أيضاً المتغيرات البدنية الأساسية كالقوة العضلية، التوافق، التحمل والسرعة والتي بدورها تؤثر على قدرة الفرد العامة على أداء الأنشطة الرياضية المختلفة. (12 : 26 ، 30) . كما يذكر **بيتر وست Peter west (1999م)** إلى أن الإيقاع الحيوي يلعب دوراً هاماً جداً في مجال التدريب الرياضي، حيث يخضع الرياضي خلال فترات اليوم المختلفة إلى أكثر من إيقاع يؤثر على قدرته البدنية والفسيولوجية، والتي تؤثر بدورها على أقصى أداء يمكن أن ينجزه هذا الرياضي. (14 : 134 ، 135). وما سبق يتضح لنا أهمية تحديد الإيقاع الحيوي للرياضيين ومعرفة مدى تأثير اختلاف الإيقاع الحيوي على قدرات الرياضيين حتى يتمكن من معرفة التوقيت المناسب للقيام بالعملية التدريبية وكذا المنافسات الرياضية والذي تكون فيه قدرات اللاعبين المختلفة في أفضل حالتها حتى يتمكنوا من الوصول إلى مستوى الأداء المناسب لتحقيق أفضل النتائج الرياضية الممكنة.

إن نظام البورات وإيقاعاتها الطبيعية باختلافاتها الزمنية لكل دورة ، فهو الذي يخلق التوازن ويحقق التنوع في حياتنا، ففي يوم ما قد نكون في أحسن حالاتنا البدنية في حين نحن في أسوأ حالاتنا الذهنية. مع كوننا في وضع حرج بالنسبة لحالتنا الانفعالية ، أي أننا لا نكون في أسوأ حالاتنا البدنية والذهنية والانفعالية عند يوم معين إلا في استثناءات يمكن أن نستدل عليها لو قمنا برسم المنحنيات التي تمثل هذه الدورات . وعلى هذا الأساس دخل الإيقاع الحيوي في ميدان التطبيق وفي مجالات كثيرة حتى دخل المجال الرياضي كأخذ المتغيرات التي يجب أن تأخذ بالحسبان عند التخطيط للتدريب الرياضي ، كونه شديد الوضوح في التدريب والمنافسات الرياضية ، وتكمن أهمية دراسته في الكشف عن العلاقة بين الإيقاع الحيوي ودوراته من جهة والنتائج الرياضية من جهة أخرى وتوظيف ذلك في التدريب والمسابقات والمباريات والاستعداد لها بالتوقيعات المناسبة، خاصة بعد أن أثبتت الدراسات المشابهة إن أفضل النتائج تتحقق في المرحلة الإيجابية أو في قمة دورات الإيقاع الحيوي بينما كانت أسوأ النتائج في قعر دورات الإيقاع الحيوي. (14 : 64)

وهناك من التساؤلات العديدة حول بعض الظواهر ما تفتح آفاقاً للبحث والدراسة وفق النظريات التي يمكن توظيفها لتحقيق النتائج الرياضية ومنها نظرية الإيقاع بدوراتها المختلفة التي يحاول الباحثان أن يجعل مشكلة دراسته في الإجابة على السؤال الآتي:

ما علاقة نسب دورات الإيقاع الحيوي على نتائج فريق أواسط النادي الأولي في كرة القدم؟

- أهداف البحث: يهدف هذا البحث للتعرف على:

- 1- دورات الإيقاع الحيوي الأساسية (البدنية، الانفعالية ، الذهنية، الحدسية) لرياضي فريق أواسط النادي الأولي لكرة القدم.
- 2- مدى ارتباط نسب دورات الإيقاع الحيوي الأساسية (البدنية، الانفعالية ، الذهنية، الحدسية) بنتائج فريق أواسط النادي الأولي لكرة القدم.
- 3- علاقة نتائج مباريات فريق أواسط النادي الأولي لكرة القدم بمراحل منحنيات الإيقاع الحيوي بين القمة والقاع وتقاطعها للدورات الأربعة (البدنية، الانفعالية، الذهنية، الحدسية).

- فروض البحث:

- 1 – لنتائج مباريات فريق أواسط النادي الأولي في كرة القدم علاقة بنسب دورات الإيقاع الحيوي الأساسية الأربعة (البدنية، الانفعالية، الذهنية، الحدسية).
- 2- ترتبط نتائج مباريات فريق أواسط النادي الأولي في كرة القدم بقمم منحنيات الإيقاع الحيوي الأساسية (البدنية، الانفعالية، الذهنية، الحدسية).

- مجالات البحث:

- المجال البشري : أعضاء فريق النادي الأولي لكرة القدم المشارك في دوري الأواسط وفي تصفيات (الدوري السداسي) للمنطقة الغربية.

- المجال المكاني:

- جمعت البيانات من النادي الأولي ومن الاتحاد الليبي الفرعي لكرة القدم بالزاوية .

- سجلت النتائج المتحصل عليها فريق النادي الأولي لكرة القدم في المباريات الثانية التي خاضها في الدوري وفي التصفيات (الدوري السداسي) والتي أدرجها الباحثان في دراستها .

- المجال الزمني : من 2016/1/ 1 إلى 2016 / 9 / 8

- المصطلحات:

- الإيقاع الحيوي: ورد هذا المصطلح بعدة تسميات ووجدنا بأنها تدل على معنى واحد وهي (الإيقاع الحيوي، الإيقاع البيولوجي، الإيقاع البيوردم) ويقصد به (التوجات التي تحدث في مستوى حالة أهمرة الجسم المختلفة ما بين الارتفاع والانخفاض بحيث لا يستطيع الجسم البشري أن يظل يعمل بكامل طاقة أهمرته وبمستوى عالٍ من الكفاءة الفسيولوجية مدة زمنية طويلة إذ يتغير الحال ما بين الارتفاع والانخفاض في جميع وظائف الجسم على مدار حياة الفرد، وهذه الظاهرة البيولوجية طبيعية تتفق فيها كافة الكائنات الحية) (12: 49).

ويعرف أيضاً بأنه " العلم الذي يدرس الدورات الحيوية المميزة لطبيعة جميع الكائنات الحية " (14 : 85).

- الدراسات النظرية: -

الإيقاع الحيوي لفظ مركب من كلمتين إغريقيتين Bio ويعني الحياة و Rhythm ومعناها التكرار الدوري وهو نظام حياتي يسير عليه الإنسان وبشكل مستمر مثل إيقاعات أجهزة الجسم العضوية مثل جهاز الدوران له دورة خاصة في نقل الدم والنساء لديهن دورة شهرية كل (28) يوم وللحيوانات إيقاع خاص بها فيما يتعلق بالتكاثر والنمو، وكل شيء في هذا الكون له إيقاع ومن أمثلة ذلك (دوران الشمس، تعاقب الليل والنهار، حركة القمر، ظاهرة المد والجزر في البحار، تعاقب الفصول الأربعة النباتات والتزهير وتكرار هذا الإيقاع بفترات زمنية منتظمة وهي عملية وراثية لا يمكن السيطرة عليها أو التأثير في تنظيمها، ويرجع اكتشاف ظاهرة الإيقاع الحيوي إلى اهتمام شعوب الشرق الأدنى القدم ذات الحضارات الوليدة مثل مصر وابل بالرياضة والإيقاع الحيوي لممارستها (14 : 7) ، وعن طريقها انتقلت إلى الحضارة اليونانية ثم جاء الإسلام ليؤكد وجود هذه الظاهرة .

ويعدها في القرآن الكريم: **بسم الله الرحمن الرحيم " لا لشمس تنبغي لها أن تدرك القمر ولا الليل سابق النهار وكل في فلك يسبحون " سورة يس (الآية-40)**. أما في العصر الحديث فيرجع الفضل في اكتشاف (نظرية البيورثم) الإيقاع الحيوي إلى عالين مرموقين هما الطبيب الألماني (فليس) و(هيرمان سفوبودا) الأستاذ في جامعة فيينا وقد نشر (سفوبودا) أول أبحاثه عنها عام (1904) في حين نشرها (فليس) عام (1906) وكانت أبحاثهم تنصب على الدورتين البدنية والانفعالية ، أما الدورة الذهنية فيرجع الفضل في اكتشافها إلى المهندس النمساوي (الفريد تاشر) الذي نشر أبحاثه عام (1920) ومنذ ذلك التاريخ اكتسبت النظرية اهتماماً واسعاً في الكثير من بلدان العالم (12 : 3).

وتقسم دورات الإيقاع الحيوي إلى:

دورات الإيقاع الحيوي الأولية : وتشمل :-

1. الدورة البدنية: ومدتها (23) يوماً ولها علاقة بتغيرات القوة البدنية والتوافق الحركي ومقاومة المرض والألم.
2. الدورة الانفعالية : ومدتها (28) يوماً ولها علاقة بالابتكار والاستقرار العقلي والمزاج العاطفي والحساسية العاطفية.
3. الدورة الذهنية: ومدتها (33) يوماً ولها علاقة بالقابلية على التعلم والتفكير التحليلي والاستدعاء السريع للذاكرة واتخاذ القرار والعمليات العقلية العليا.

وهناك تقسيم آخر لأنواع دورات الإيقاع الحيوي (الدورات الثانوية) وتشمل :-

1. الدورة الحدسية: ومدتها (38) يوماً ولها علاقة بالإدراك غير الواعي والبداهة.
2. الدورة الجمالية: ومدتها (43) يوماً ولها علاقة بالإبداع الفني والشعري.
3. الدورة الحسية: ومدتها (48) يوماً ولها علاقة بكل ما يتعلق بكفاءة الحواس والإدراك الحسي.
4. الدورة الروحية: ومدتها (53) يوماً ولها علاقة بمشاعر العلاقات مع الآخرين ومشاعر المعتقدات.

وهناك تقسيم ثالث لدورات الإيقاع الحيوي (الدورات المركبة) وتشمل:

1. الدورة الاتقانية: وهي دورة مركبة من الدورة العقلية والدورة البدنية.
2. دورة الحكمة: وهي دورة مركبة من الدورة الانفعالية والدورة الذهنية.
3. الدورة العاطفية: وهي دورة مركبة من الدورة الانفعالية والدورة البدنية.(14:99)

- الدراسات السابقة:

أولاً: الدراسات العربية:

- أغاريد سالم عبد الرضا، (2005) (1) فكانت بعنوان " علاقة الغزو السببي لـ (الفوز والخسارة) بالإيقاع الحيوي (الانفعالي، الذهني، البدني) لدى لاعبي الرماية " وتوصلت إلى أن أفضل أجاز للاعبين خلال دورات الإيقاع الحيوي هو عندما يكون اللاعب في قمة الحالة الانفعالية ، ومن ثم عندما يكون في قمة الدورة الذهنية.

غادة محمد عبد الحميد (1996م) (4) بدراسة عنوانها " تخطيط برنامج التدريب الرياضي وفقاً لديناميكية الإيقاع الحيوي وأثره على زمن عدو 100 م لدى تلاميذ المدرسة الإعدادية الرياضية بالإسكندرية " ، وكان هدفها التعرف على تأثير تخطيط برنامج تدريبي وفقاً لديناميكية الإيقاع الحيوي على زمن عدو 100 م ، واستخدم المنهج التجريبي ، وبلغ عدد العينة 24 تلميذ، وتوصلت الباحثة إلى أن البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تحسين المتغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة وكذلك زمن عدو 100 م لدى عينة الدراسة.

- فرح محمد بن سليم ، (2014) (5) فكانت بعنوان "علاقة الإيقاع الحيوي بنتائج المنتخب الليبي لكرة القدم في التصفيات المؤهلة لكأس العالم 2014" وتوصل الباحث إلي أن النتائج التي تحصل عليها المنتخب الليبي في كرة القدم جاءت من خلال تزامن وجود دورتين من بين الثلاث دورات للإيقاع الحيوي (البدنية، النفسية، العقلية) في المرحلة الانجابية في حين كانت دورة واحدة في المرحلة السلبية أو في مرحلة الاعتدال، وإن فوز المنتخب الليبي في مباراتين جاء من خلال تزامن وجود الثلاث دورات (البدنية والنفسية والعقلية) في المرحلة الانجابية من الإيقاع الحيوي أو خط الشروع صاعد في الدورتين البدنية والنفسية وعند القمة في الدورة العقلية، و إن خسارة المنتخب لمباراة واحدة حصل خلال خط الشروع الصاعد لدورتين وخط شروق نازل لدورة واحدة أو خلال خط شروق صاعد لدورة واحدة وخط شروق نازل لدورتين أو حصل خلال وجود ثلاث خطوط شروق نازله.

- كمال جلال ناصر، (2003) (6) فكانت بعنوان "ديناميكية الإيقاع الحيوي وعلاقته بنتائج الملاكين" وتوصلت إلى أن أنجاز الملاك يكون فعالا عندما يكون في أحد القمم البدنية أو الانفعالية أو الذهنية.

منى عبد الستار هاشم، (2002) (7) بعنوان "علاقة الإيقاع الحيوي بدورته البدنية والذهنية بإنجاز ركض المسافات القصيرة والمتوسطة في العراق" وتوصلت إلى أن الإنجاز الرياضي يتأثر بالدورة البدنية فكلمًا كانت الدورة البدنية في القمة كان الإنجاز عالياً .

ثانياً: الدراسات الأجنبية:

1 - قام بوش وآخرون *Bosh and Others* (1998م) (9) بدراسة عنوانها "تأثير الإيقاع الحيوي على مقدرة العمل العضلي ورد الفعل الفسيولوجي لدى الإنسان"، وكانت هدفها التعرف على تأثير نمط الإيقاع الحيوي على مقدرة الفرد العضلية والفسيولوجية، وأستخدم المنهج الوصفي، وبلغت عينة البحث (10) رجال أصحاء غير رياضيين، وكانت من أهم النتائج إن في الثامنة صباحاً يكون مستوى تركيز البلازما في كلاً من التستوستيرون والكورتيزول في أعلى مستوياته وفي الثامنة مساءً يكون في أدنى مستوى له.

2 - أجرى أوشوتس وهانلور *Oschütz & Hannelore* (1999م) (13) دراسة عنوانها "الإيقاع اليومي لقدرات بعض الأطفال في المدرسة ومراكز التدريب"، وكانت هدفها التعرف على تأثير الإيقاع اليومي للأطفال قيد الدراسة على بعض المتغيرات الفسيولوجية، وأستخدم المنهج التجريبي، وشملت عينة البحث على (33) طفل رياضي، (22) غير رياضي، وكانت من أهم النتائج أن الأطفال حققوا أفضل مستوى في المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث في الفترة الزمنية من الساعة (10:12) صباحاً ومن الساعة (4:6) مساءً وكانت منخفضة في الفترة الزمنية من الساعة (1:3) مساءً.

3 - قام بلونس وآخرون *Blonc and Others* (2004م) (8) بدراسة عنوانها "تأثير تغير التوقيت اليومي على القدرة اللاهوائية القصوى للرجلين"، وكان هدف هذه الدراسة التعرف على تأثير التغيرات الجوية التي تحدث أثناء اليوم الواحد على القدرة اللاهوائية القصوى للرجلين، وأستخدم المنهج الوصفي، وبلغت عينة البحث (23) من طلاب معهد التربية الرياضية (15) طالب، (8) طالبات وكانت من أهم النتائج أن القدرة اللاهوائية القصوى للرجلين تتأثر بتغير الأحوال والظروف الجوية خلال اليوم .

- أجرى دافاني وآخرون *Davenne and Others* (2004م) (10) دراسة بعنوان "تأثير الإيقاع الحيوي اليومي على القدرة اللاهوائية باستخدام الدراجة الثابتة"، وكانت هدفها التعرف على قدرة الفرد اللاهوائية خلال (6) توقيتات مختلفة أثناء اليوم الواحد، وأستخدم المنهج الوصفي، وشملت عينة البحث (18) رياضي وكانت من أهم النتائج أن قدرة الفرد اللاهوائية تكون في أفضل حالتها من الساعة (5:24) مساءً إلى الساعة (18) مساءً.

- إجراءات البحث:

- منهج البحث: نظراً لطبيعة هذه الدراسة فقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي "دراسة الحالة" حيث يتفق هذا المنهج وطبيعة إجراءات هذه الدراسة .
- مجتمع البحث وعينته: تم اختيار عينة البحث من (القائمة الرسمية لفريق أواسط نادي الأولمبي بالزاوية) وبالطريقة العمدية حيث شملت على (17) رياضي من اللذين مثلوا النادي في مبارياته الثانية من بين (30) رياضي تم الاستعانة بهم طيلة هذا الدوري للموسم الرياضي 2016. (الجدول من 1-8).

- وسائل جمع المعلومات:

- 1- استمارة خاصة بجمع المعلومات والبيانات.
- 2- سجلات الاتحاد الفرعي لكرة القدم والنادي الأولمبي بالزاوية .
- 3- مقابلة مدرب فريق أواسط النادي الأولمبي لكرة القدم.
- 4- (برنامج مدفوع القيمة من شبكة المعلومات الدولية) لاستخراج الإيقاعات الحيوية لكل فرد من أفراد العينة .

- الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء هذه الدراسة خلال الفترة من 5 / 2 / 2016 إلى 8/3/2016 م وعلى المباريات الودية التي خاضها فريق أواسط النادي الأولمبي لكرة القدم وذلك للتأكد من سلامة صلاحية الأدوات والوسائل المراد استخدامها في إجراءات البحث والتعرف على المعوقات التي قد تنشأ أثناء رصد وجمع المعلومات والعمل على تلفيها وأجريت الدراسة على عينة قوامها (8) رياضيين من المجتمع الأصلي وخارج عينة البحث وحققت الدراسة الهدف منها.

- الدراسة الأساسية:

سجلت النتائج المتحصل عليها فريق أواسط النادي الأولمبي لكرة القدم خلال الفترة من 2016/3/20 إلى 2016/8/8 في المباريات الثانية التي خاضها في الدوري العام وفي الدوري السداسي .

كما في الجدول التالي :-

ر.م	المباراة	التاريخ	النتيجة	النقاط	المرحلة
1	الأولمبي x الوفاق	2016/3/20	0:3	3	الدوري
2	الأولمبي x الشبيبة	2016/4/2	1:8	3	الدوري
3	الأولمبي x أساريا	2016/5/1	0:6	3	الدوري
4	الأولمبي x نجوم الصارية	2016/5/8	0:2	3	الدوري
5	الأولمبي x الطلائع	2016/7/29	0:0	1	السداسي
6	الأولمبي x خالد بن الوليد	2016/8/1	0:9	3	السداسي
7	الأولمبي x الشبيبة	2016/8/5	1:3	3	السداسي
8	الأولمبي x المستقبل	2016/8/8	0:2	3	السداسي

- المعالجات الإحصائية: تم استخدام البرنامج الإحصائي *SPSS* لمعالجة البيانات إحصائياً من خلال حساب:

1- المتوسط الحسابي

2- الانحراف المعياري

3- معامل الارتباط البسيط وقد ارتضى الباحثان مستوى الدلالة الإحصائية عند (0.05^{**})

- تحديد دورات الإيقاع الحيوي:

قام الباحثان بتحديد دورات الإيقاع الحيوي لكل فرد من أفراد العينة عن طريق استخدام (برنامج مدفوع القيمة) سعى الباحثان للحصول عليه بإدخال المعلومات من تاريخ ميلاد لكل رياضي باليوم والشهر والسنة بناء على نظرية تحديد الدورات الحيوية للإنسان (البيورثم) إذ تؤكد هذه النظرية على أن الإنسان منذ ولادته تمر حياته في ثلاث دورات متكررة تتعلق إحدى هذه الدورات بحالته الجسدية أو البدنية وتتعلق الدورة الثانية بنشاطه العقلي أو الذهني أما الدورة الثالثة فهي تتعلق بحياته الانفعالية أو الحسية، والدورة الرابعة تتعلق بعلاقة الإدراك غير الواعي أي بسرعة البداهة فمثلا الدورة الانفعالية (الحسية) تستمر (28) يوماً وتبدأ من لحظة الولادة من الصفر ثم تأخذ بالتصاعد حتى تصل قمتها في اليوم السابع ثم تواصل هبوطها حتى تصل إلى القعر في اليوم الحادي والعشرين بعدها تبدأ في الصعود مشكلة بداية لدورة جديدة ونفس هذا التتابع نجده في المورتين العقلية والبدنية والحسية مع فارق وحيد في عدد الأيام الخاصة في كل دورة ، ويحدد هذا البرنامج معايير تقييم دورات الإيقاع الحيوي كما في الجدول التالي :-

ممتاز	من 75% إلى 100%
جيد جداً	من 50% إلى 74%
جيداً	من 25% إلى 49%
مقبول	أقل 25%

وتوضح الجداول أرقام (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) قيم دورات الإيقاع الحيوي والنسبة لكل فرد من أفراد عينة البحث في كل مباراة خاضها فريق أواسط نادي الأولمبي لكرة القدم في الدوري وفي مرحلته الأخيرة (السداسي) لعام 2016.

جدول (1) بمبين الإيقاع الحيوي و نتيجة مباراة فريق نادي الأولبي & فريق نادي الوفاق 2016/3/20

رقم	اسم اللاعب	تاريخ الميلاد	دورات الإيقاع الحيوي					نتائج المباريات		
			بدني	عقلي	أفعال	حديسي	تقييم إيقاع اليوم	فوز	تعادل	خسارة
1	صلاح محمد الحوي	1998/10/4	98	100-	1	6-	%66	3	-	-
2	عبد القادر المختار شيوة	1999/2/3	43-	32	76-	16-	%50	3	-	-
3	محمد الطاهر الأجنف	1999/9/6	14-	64-	1	38-	%26	3	-	-
4	احمد مصطفى الكماي	1997/6/22	6-	59-	44	94	%37	3	-	-
5	محمد عبد السلام بن عياد	1998/8/9	2-	36-	1-	97	%13	3	-	-
6	طاهر عادل رمضان	1999/6/13	94	16-	1-	94	%37	3	-	-
7	شعبان عبد الحفيظ الحطاب	1999/3/24	10-	73-	8	94	%30	3	-	-
8	محمد مصطفى قشوط	1999/7/1	37-	73	85	1-	%65	3	-	-
9	احمد مصباح الأجنف	1998/9/2	6-	99-	24	6-	%43	3	-	-
10	محمد البيتوري خليفة	1997/2/13	98	84	85	30-	%89	3	-	-
11	سراج عبد الفتاح فوحة	1998/8/29	10-	91	66	1-	%55	3	-	-
12	محمود سامي رمضان	1999/5/6	43-	1	85	97	%43	3	-	-
13	انور سالم قرينش	1999/6/23	19-	95	76	30-	%63	3	-	-
14	مجدي المبروك شلادي	1998/5/9	2-	0-	66	1-	%23	3	-	-
15	ونس مصباح الأجنف	1999/12/2	10-	77	15-	6-	%34	3	-	-
16	محمود مصطفى المبروك	1997/3/27	63	81	15-	62	%53	3	-	-
17	عبد العزيز نصر خليفة	1997/2/4	6-	9-	66	3-	%27	3	-	-

جدول (2) يبين الإيقاع الحيوي و نتيجة مباراة فريق نادي الأولمبي & نادي الشبيبة 2 / 4 / 2016

رقم	اسم اللاعب	تاريخ الميلاد	دورات الإيقاع الحيوي					نتائج المباريات		
			بطني	عظلي	اشغالي	حدسي	تقييم إيقاع اليوم	فوز	تعادل	خسارة
1	صلاح محمد الحيري	1998/10/4	10-	9	99-	94	%39	3	-	-
2	عبد القادر المختار شبيوة	1999/2/3	37-	36-	15-	38-	%29	3	-	-
3	محمد الطاهر الأجنف	1999/9/6	97	68	97	97	%87	3	-	-
4	احمد مصطفى الكعابي	1997/6/22	99	12-	44-	46-	%52	3	-	-
5	محمد عبد السلام بن عياد	1998/8/9	98	91	99	11-	%96	3	-	-
6	طاهر عادل رمضان	1999/6/13	19-	55	99	38-	%58	3	-	-
7	شعبان عبد الحفيظ الحطاب	1999/3/24	76	59	85	6-	%73	3	-	-
8	محمد مصطفى قشوط	1999/7/1	81	59-	24	70	%55	3	-	-
9	احمد مصباح الأجنف	1998/9/2	99	16	85-	54	%67	3	-	-
10	محمد الفتيوي ري خليفة	1997/2/13	10-	1-	24-	23-	%11	3	-	-
11	سراج عبد الفتاح فوحه	1998/8/29	76	0-	44-	84	%40	3	-	-
12	محمد ساسي رمضان	1999/5/6	37	93	24-	38-	%51	3	-	-
13	أنور سالم قرهش	1999/6/23	63	2-	15-	99	%27	3	-	-
14	مجدي المبروك شلاي	1998/5/9	98	88	44-	70	%77	3	-	-
15	ونس مصباح الأجنف	1999/12/2	76	3-	76	54	%52	3	-	-
16	محمد مصطفى المبروك	1997/3/27	57	50	76	3-	%61	3	-	-
17	عبد العزيز نصر خليفة	1997/2/4	99	64	24-	89	%62	3	-	-

جدول (3) تبين الإيقاع الحيوي و نتيجة مباراة فريق نادي الأولمبي & نادي أساريا 1 / 5 / 2016

ر.م	اسم اللاعب	تاريخ الميلاد	دورات الإيقاع الحيوي				نتائج المباريات			
			بدني	عقلي	انفعالي	حدسي	تقييم إيقاع اليوم	فوز	تعادل	خسارة
1	صلاح محمد الحميري	1998/10/4	81	41	99-	30-	%74	3	-	-
2	عبد القادر المختار شيوحة	1999/2/3	3-	7-	24-	1-	%11	3	-	-
3	محمد الطاهر الأجنف	1999/9/6	63	95	99	70	%86	3	-	-
4	احمد مصطفى الكعاعي	1997/6/22	50	0-	56	99	%35	3	-	-
5	محمد عبد السلام بن عياد	1998/8/9	37-	99	99	77	%78	3	-	-
6	طاهر عادل رمضان	1999/6/13	90	19-	99	97	%70	3	-	-
7	شعبان عبد الحفيظ الخطاب	1999/3/24	6-	91	92	70	%63	3	-	-
8	محمد مصطفى قشوط	1999/7/1	86	91	15	6-	%64	3	-	-
9	احمد مصباح الأجنف	1998/9/2	50	50	76	1-	%59	3	-	-
10	محمد الفيتوري خليفة	1997/2/13	81	9-	15-	6-	%35	3	-	-
11	سراج عبد الفتاح فتوحه	1998/8/29	6-	16-	34-	16-	%18	3	-	-
12	محمود ساسي رمضان	1999/5/6	3-	64	15-	97	%27	3	-	-
13	أنور سالم قریش	1999/6/23	2-	23-	24-	62	%16	3	-	-
14	مجدي المبروك شلادي	1998/5/9	37-	55	34-	6-	%42	3	-	-
15	ونس مصباح الأجنف	1999/12/2	6-	5-	85	1-	%32	3	-	-
16	محمود مصطفى المبروك	1997/3/27	98	84	85	30-	%89	3	-	-
17	عبد العزيز نصر خليفة	1997/2/4	50	27-	34-	23-	%37	3	-	-

جدول (4) يبين الإيقاع الحيوي و نتيجة مباراة فريق نادي الأولمبي & نادي نجوم الصابرية 8 / 5 / 2016

ر.م	اسم اللاعب	تاريخ الميلاد	دورات الإيقاع الحيوي					نتائج المباريات		
			بدني	عقلي	انفعالي	حدسي	تقييم إيقاع اليوم	فوز	تعادل	خسارة
1	صلاح محمد الحميري	1998/10/4	76	0-	44-	84	%40	3	-	-
2	عبد القادر المختار شيوه	1999/2/3	81	64	92	23-	%79	3	-	-
3	محمد الطاهر الأجنف	1999/9/6	1-	41-	56	100	%32	3	-	-
4	احمد مصطفى الكعامي	1997/6/22	3-	36-	99	62	%46	3	-	-
5	محمد عبد السلام بن عياد	1998/8/9	10-	68	44-	23	%41	3	-	-
6	طاهر عادل رمضان	1999/6/13	63	81	44-	54	%63	3	-	-
7	شعبان عبد الحفيظ الخطاب	1999/3/24	43-	32-	76	16	%50	3	-	-
8	محمد مصطفى قشوط	1999/7/1	6-	32-	15-	54	%17	3	-	-
9	احمد مصباح الأجنف	1998/9/2	3-	2-	8-	38-	%4	3	-	-
10	محمد الفيتوري خليفة	1997/2/13	76	12-	15-	11-	%34	3	-	-
11	سراج عبد الفتاح فتوحه	1998/8/29	43-	7-	3-	70	%18	3	-	-
12	محمود ساسي رمضان	1999/5/6	81	100	15-	54	%65	3	-	-
13	أنور سالم قرينش	1999/6/23	57	3-	92	99	%51	3	-	-
14	مجدي المبروك شلادي	1998/5/9	10	99	3-	54	%37	3	-	-
15	ونس مصباح الأجنف	1999/12/2	43-	19-	85	99-	%49	3	-	-
16	محمود مصطفى المبروك	1997/3/27	24-	23-	85	0-	%44	3	-	-
17	عبد العزيز نصر خليفة	1997/2/4	3-	88	97	77	%63	3	-	-

جدول (5) يبين الإيقاع الحيوي و نتيجة مباراة فريق نادي الأولمبي & نادي الطلائع 2016 / 7 / 29

نتائج المباريات			دورات الإيقاع الحيوي					تاريخ الميلاد	اسم اللاعب	ر.م
خسارة	تعادل	فوز	تقييم إيقاع اليوم	حدسي	اشغالي	عقلي	بدني			
-	1	-	%70	99	66	99	43-	1998/10/4	صلاح محمد الحميري	1
-	1	-	%41	70	76	41-	6-	1999/2/3	عبد القادر المختار شيوه	2
-	1	-	%75	77	76	55	94	1999/9/6	محمد الطاهر الأجنف	3
-	1	-	%84	16-	97	68	86	1997/6/22	احمد مصطفى الكعابي	4
-	1	-	%56	27-	66	27-	76	1998/8/9	محمد عبد السلام بن عياد	5
-	1	-	%49	11-	66	23-	57	1999/6/13	طاهر عادل رمضان	6
-	1	-	%64	1-	92	64	37-	1999/3/24	شعبان عبد الحفيظ المطاب	7
-	1	-	%56	3-	94	64	99	1999/7/1	محمد مصطفى قشوط	8
-	1	-	%69	84	24-	97	86	1998/9/2	احمد مصباح الأجنف	9
-	1	-	%46	54	3-	91	43-	1997/2/13	محمد الفيتوري خليفة	10
-	1	-	%44	99	1-	95	37-	1998/8/29	سراج عبد الفتاح فتوحه	11
-	1	-	%3	11-	3-	0-	6-	1999/5/6	محمود ساسي رمضان	12
-	1	-	%66	84	76	98	24-	1999/6/23	أنور سالم قریش	13
-	1	-	%26	94	1-	2-	76	1998/5/9	مجدي المبروك شلادي	14
-	1	-	%73	84	97	84	37-	1999/12/2	ونس مصباح الأجنف	15
-	1	-	%87	23-	97	73	90	1997/3/27	محمود مصطفى المبروك	16
-	1	-	%62	100	85	16-	86	1997/2/4	عبد العزيز نصر خليفة	17

جدول (6) يبين الإيقاع الحيوي و نتيجة مباراة فريق نادي الأولمبي بمنادي خالد بن الوليد 1 / 8 / 2016

ر.م	اسم اللاعب	تاريخ الميلاد	دورات الإيقاع الحيوي					نتائج المباريات		
			بدني	عقلي	انفعالي	حدسي	تقييم إيقاع اليوم	فوز	تعادل	خسارة
1	صلاح محمد الحميري	1998/10/4	81	95	34-	89	%70	3	-	-
2	عبد القادر المختار شيوه	1999/2/3	3-	16-	97	89	%39	3	-	-
3	محمد الطاهر الأجنف	1999/9/6	63	81	44-	54	%63	3	-	-
4	احمد مصطفى الكعبي	1997/6/22	50	41-	97	3-	%62	3	-	-
5	محمد عبد السلام بن عياد	1998/8/9	37-	55	34-	6-	%42	3	-	-
6	طاهر عادل رمضان	1999/6/13	90	5-	34-	1-	%43	3	-	-
7	شعبان عبد الحفيظ الخطاب	1999/3/24	6-	88	66	11-	%53	3	-	-
8	محمد مصطفى قشوط	1999/7/1	86	88	24-	100	%66	3	-	-
9	احمد مصباح الأجنف	1998/9/2	50	98	3-	97	%50	3	-	-
10	محمد الفيتوري خليفة	1997/2/13	81	68	24-	77	%58	3	-	-
11	سراج عبد الفتاح فتوحه	1998/8/29	6	77	8-	97	%30	3	-	-
12	محمود ساسي رمضان	1999/5/6	3-	7-	24-	1-	%11	3	-	-
13	أنور سالم قريش	1999/6/23	2-	84	97	62	%61	3	-	-
14	مجدي المبروك شلاذي	1998/5/9	37-	3-	8-	100	%16	3	-	-
15	ونس مصباح الأجنف	1999/12/2	6-	59	76	97	%47	3	-	-
16	محمود مصطفى المبروك	1997/3/27	98	93	76	46-	%89	3	-	-
17	عبد العزيز نصر خليفة	1997/2/4	50	2-	99	94	%50	3	-	-

جدول (7) يبين الإيقاع الحيوي و نتيجة مباراة فريق نادي الأولمبي & نادي الشبيبة 5 / 8 / 2016

ر.م	اسم اللاعب	تاريخ الميلاد	دورات الإيقاع الحيوي					نتائج المباريات		
			بدني	عقلي	انفعالي	حدسي	تقييم إيقاع اليوم	فوز	تعادل	خسارة
1	صلاح محمد المحميري	1998/10/4	98	68	3-	62	%57	3	-	-
2	عبد القادر المختار شيوه	1999/2/3	43	0-	92	100	%45	3	-	-
3	محمد الطاهر الأجنف	1999/9/6	14-	99	8-	23	%40	3	-	-
4	احمد مصطفى الكماي	1997/6/22	6-	9-	66	3	%27	3	-	-
5	محمد عبد السلام بن عياد	1998/8/9	2-	88	3-	30-	%31	3	-	-
6	طاهر عادل رمضان	1999/6/13	94	3-	3-	6-	%33	3	-	-
7	شعبان عبد الحفيظ الخطاب	1999/3/24	10-	100	24-	38-	%44	3	-	-
8	محمد مصطفى قشوط	1999/7/1	37-	100	66	89	%68	3	-	-
9	احمد مصباح الأجنف	1998/9/2	6-	77	8-	97	%30	3	-	-
10	محمد الفيتوري خليفة	1997/2/13	98	32-	66	97	%65	3	-	-
11	سراج عبد الفتاح فتوحه	1998/8/29	10-	41-	44-	77	%32	3	-	-
12	محمود ساسي رمضان	1999/5/6	43-	36-	66	6-	%49	3	-	-
13	أنور سالم قریش	1999/6/23	19-	50	92	30-	%54	3	-	-
14	مجدي المبروك شلادي	1998/5/9	2-	27-	44-	89	%24	3	-	-
15	ونس مصباح الأجنف	1999/12/2	10-	23-	34-	97	%22	3	-	-
16	محمود مصطفى المبروك	1997/3/27	63	98	34-	77	%65	3	-	-
17	عبد العزيز نصر خليفة	1997/2/4	6-	7-	85	70	%33	3	-	-

جدول (8) يبين الإيقاع الحيوي و نتيجة مباراة فريق نادي الأولمبي و نادي المستقبل 8 / 8 / 2016

ر.م	اسم اللاعب	تاريخ الميلاد	دورات الإيقاع الحيوي					نتائج المباريات		
			بدني	عقلي	اشغالي	حدسي	تقييم إيقاع اليوم	فوز	تعادل	خسارة
1	صلاح محمد الحميري	1998/10/4	76	41-	3-	38-	%40	3	-	-
2	عبد القادر المختار شبيوة	1999/2/3	81	7-	66	94	%52	3	-	-
3	محمد الطاهر الأجنف	1999/9/6	1-	95	1-	6-	%32	3	-	-
4	احمد مصطفى الكماي	1997/6/22	3-	0-	34-	16-	%12	3	-	-
5	محمد عبد السلام بن عياد	1998/8/9	10-	99	3-	54	%37	3	-	-
6	طاهر عادل رمضان	1999/6/13	63	19-	3-	23-	%29	3	-	-
7	شعبان عبد الحفيظ الخطاب	1999/3/24	43-	91	3-	62	%46	3	-	-
8	محمد مصطفى قشوط	1999/7/1	6-	91	92	70	%63	3	-	-
9	احمد مصباح الأجنف	1998/9/2	3-	50	34-	84	%29	3	-	-
10	محمد الفيتوري خليفة	1997/2/13	76	9-	93	99	%59	3	-	-
11	سراج عبد الفتاح فتوحه	1998/8/29	43-	16-	76	54	%45	3	-	-
12	محمود ساسي رمضان	1999/5/6	81	64	92	23-	%79	3	-	-
13	أنور سالم قریش	1999/6/23	57	23-	66	11-	%49	3	-	-
14	مجدي المبروك شلاذي	1998/5/9	10-	55	76	70	%47	3	-	-
15	ونس مصباح الأجنف	1999/12/2	43-	5-	8-	84	%19	3	-	-
16	محمود مصطفى المبروك	1997/3/27	24-	84	8-	94	%39	3	-	-
17	عبد العزيز نصر خليفة	1997/2/4	3-	27-	56	46-	%29	3	-	-

جدول (9) تكرارات نتائج المباريات

النسبة %	التكرار	النتائج
12.5	1	تعادل
87.5	7	فوز
100	8	المجموع

يتبين من الجدول (9) إن نتائج المباريات الثمانية التي خاضها فريق أوسط النادي الأولمبي لكرة القدم في هذا الدوري حيث لم يخسر أي مباراة حيث تعادل في مباراة واحدة وفاز في سبعة مباريات.

جدول (10) يبين توصيف النسب المتوقعة للإيقاع الحيوي لنتائج مباريات فريق أوسط النادي الأولمبي

المباراة الثامنة	المباراة السابعة	المباراة السادسة	المباراة الخامسة	المباراة الرابعة	المباراة الثالثة	المباراة الثانية	المباراة الأولى	دورات الإيقاع الحيوي
12%	22%	11%	3%	4%	11%	11%	13%	أصغر قيمة
79%	68%	89%	87%	79%	89%	96%	89%	أكبر قيمة
42%	43%	50%	56%	43%	49%	55%	45%	الوسط الحسابي
0.165	0.151	0.194	0.212	0.190	0.253	0.219	0.193	الانحراف المعياري

يتبين من الجدول (10) إن النسب المتوقعة للإيقاع الحيوي لأفراد عينة البحث خلال المباريات التي خاضها فريق أوسط النادي الأولمبي قد تراوحت بين أصغر قيمة وهي (3%) في المباراة الخامسة التي تعادل فيها مع نادي الطلائع ، و أكبر قيمة تراوحت بين (79%) و(96%) كانت في المباراة الأولى الثانية والثالثة والسادسة والتي فاز فيها بنتيجة كبيرة على الأندية المنافسة ، وكانت قيم الوسط الحسابي متأرجحة بين ((42%- 56%) أما قيم الانحراف المعياري فقد تراوحت بين (0.151) و(0.253) وبعزى الباحثان تفاوتت هذه القيم إلى الاختلاف الواضح في الإيقاع الحيوي لأفراد العينة خلال هذه المباريات

جدول (11) التوصيف الإحصائي لأفراد عينة البحث في دورات الإيقاع الحيوي

دورات الإيقاع الحيوي	حجم العينة	أدنى قيمة	أقصى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
البدنية	136	-43	99	43.978	34.357
الذهنية	136	-100	100	49.779	35.205
الانفعالية	136	-99	99	50.470	34.807
الحدسية	136	-99	100	52.059	35.941
النتيجة (النقاط)	136	1	3	2.75	0.664
النسبة المتوقعة	136	3	96	47.838	20.206

يتبين من الجدول (11) التوصيف الإحصائي لدورات الإيقاع الحيوي لأفراد عينة البحث خلال المباريات التي خاضها فريق أوسط النادي الأولمبي لكرة القدم ، حيث نجد إن الإيقاع الحيوي البدني في أدنى قيمة سالبة (-43) بينما كانت أقصى قيمة له (99) و المتوسط الحسابي (43.978) والانحراف المعياري (34.357) مما يشير إلى تقارب في قيم مستوى دورات الإيقاع الحيوي لأفراد العينة خلال هذه المباريات ، وفيما يخص دورات الإيقاع الحيوي الذهني فإن أفراد العينة قد سجلوا (-100) كأدنى قيمة و(100) كأقصى قيمة قصوى في دورات الإيقاع الحيوي وكانت قيمة المتوسط الحسابي (49.779) بينما كانت قيمة الانحراف المعياري (35.205) . أما بخصوص دورات الإيقاع الحيوي الانفعالي فإن أفراد العينة سجلوا (-99) كأدنى قيمة و(99) كأقصى قيمة و قيمة المتوسط الحسابي (50.470) و قيمة الانحراف المعياري (34.807) وفي الإيقاع الحيوي الحدسي نجد إن أفراد العينة سجلوا (-99) كأدنى قيمة و(100) كأقصى قيمة وارتفع في قيمة المتوسط الحسابي (52.059) والانحراف المعياري (35.941) وهو مؤشر إلى الاختلاف الواضح في الإيقاع الحيوي الحدسي لأفراد العينة خلال هذه المباريات ، وإن قيمة المتوسط الحسابي للنسبة المتوقعة للإيقاع الحيوي (47.838) وقيمة الانحراف المعياري (20.206) عليه يؤكد الباحثان على أهمية إيجاد قيم دورات الإيقاع الحيوي لأفراد العينة لمعالجة

أوجه قصور نتيجة هبوط مستوى منحنيات دورات الإيقاع الحيوي لبعض اللاعبين خاصة في بعض المباريات المهمة ووضع الحلول من خلال الخطة التدريبية كما حدث في المباراة الخامسة والمشار إلى بياناتها في الجدول (11).

جدول (12) معامل الارتباط لنسب دورات الإيقاع الحيوي وعلاقته بمتغير نتائج المباريات

النسبة	دورات الإيقاع الحيوي	
.620	معامل الارتباط	الإيقاع البدني
.000	مستوى الدلالة	
.545	معامل الارتباط	الإيقاع الذهني
.000	مستوى الدلالة	
.580	معامل الارتباط	الإيقاع الانفعالي
.000	مستوى الدلالة	
.014	معامل الارتباط	الإيقاع الحدسي
.869	مستوى الدلالة	

**مستوى الدلالة (0.05)

لتحقيق صحة فروض البحث المتصفين بالعلاقة بين دورات الإيقاع الحيوي الأربعة ونتائج مباريات فريق أوسط النادي الأولمبي لكرة القدم في هذا الدوري استخدم الباحثان معامل الارتباط بين نسب دورات الإيقاع الحيوي و نتائج المباريات والتي منحت في كل مباراة (3) درجات للفوز و (1) درجة للتعادل وصفر للخسارة ، وأظهرت النتائج الواردة في الجدول رقم (12) إن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية ما بين دورة الإيقاع الحيوي البدني ونتائج المباريات حيث كانت قيمة النسبة المئوية لدورة الإيقاع الحيوي البدني قد بلغت (.620) وهي قيمة دالة إحصائية لأن مستوى دلالتها (0.000) أقل من مستوى (0.05) . أما العلاقة بين دورة الإيقاع الحيوي الذهني ونتائج المباريات (.545) وهي قيمة دالة إحصائية لأن مستوى دلالتها (0.000) أقل من مستوى (0.05) . أما العلاقة بين دورة الإيقاع الحيوي الانفعالي ونتائج المباريات (.580) وهي قيمة دالة إحصائية لأن مستوى دلالتها (0.000) أقل من مستوى (0.05) وبخصوص دورة الإيقاع الحيوي الحدسي فإن نسبته متدنية (0.014) . فلم تظهر علاقة دالة إحصائية بين هذا الإيقاع و متغير نتائج المباريات ويعزى الباحثان ذلك إلى الاختلاف والتفاوت الواضح في قيم الإيقاع الحيوي الحدسي لأفراد العينة خلال هذه المباريات .

- مناقشة النتائج:

من خلال المادة العلمية التي توصل إليها الباحثان ومن تجرّبتهما في إيجاد دورات الإيقاع الحيوي لعينة البحث بتحقيق فروض البحث حيث أظهرت النتائج من خلال الجدول المرقم (11) ، (12) إن القيم والنسب المتقاربة لأفراد العينة في دورة الإيقاع الحيوي البدنية ترجع إلى أن جميع عناصر اللياقة البدنية للإنسان تكون في أحسن حالاتها أي زيادة في كفاءة صفات التحمل والقوة والتنافس (12 : 189) . وإن سبب ذلك يرجع إلى إفراز الهرمونات في الجسم والذي تزداد خلال المرحلة الايجابية حتى يصل إلى أعلى مستوياته في قمة الدورة البدنية ويعود هذا التحسن إلى هرمون التيروكسين المساعد على التمثيل الغذائي للدهون وسرعة استهلاك الأوكسجين وزيادة معدل النبض وتنشيط الدورة الدموية (14 : 175) .

وبذلك تزداد احتمالية تحقيق النتائج في هذه المرحلة خاصة إذا تكامل معها رفع مستوى الأعداد البدني أما في المرحلة السلبية نزولا إلى قعر الدورة لبعض اللاعبين فيضعف نشاط الهرمونات وتنخفض الكفاءة البدنية مع انخفاض منحنى دورة الإيقاع الحيوي البدنية فيميل الأداء نحو الضعف وتقل احتمالية تسجيل النتائج في هذه المرحلة ، وبالنظر إلى النتائج الواردة في الجدول رقم (12) نجد إن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية ما بين دورة الإيقاع الحيوي البدني ونتائج المباريات حيث كانت قيمة النسبة (.620) وهي قيمة دالة إحصائية لأن مستوى دلالتها (0.000) أقل من مستوى (0.05) .

عليه فإن الباحثان يعزوان ذلك إلى اختلاف دورات الإيقاع الحيوي البدنية لأفراد عينة البحث طيلة هذه المباريات وإلى فترات الراحة بين فترات الإعداد دون إجراء اختبارات لقياس مستوى اللياقة البدنية مع عدم إيجاد الإيقاع الحيوي لأفراد الفريق لكي يتم تخطيط التدريب بالصورة التي تحقق النتائج المرصية . أما دورة الإيقاع الحيوي الانفعالي في الجدول (12) والذي يشير إلى نسبة علاقة الدورة الانفعالية ونتائج المباريات حيث إن الانفعال مرتبط بالجهاز العصبي السمبتاوي الذي يزداد نشاطه في المرحلة الايجابية لدورة الإيقاع الحيوي الانفعالي وصولاً إلى أفضل حالاته عندما يكون في قمة الدورة وهذا النشاط يصاحبه زيادة في إفراز هرمون الأدرينالين الذي يزيد من طاقة الفرد، كما أن استثارة الجهاز العصبي السمبتاوي تؤدي إلى إعادة توزيع الدم الذي يقل تركيزه في الأجهزة الباطنية ويزداد في العضلات الهيكلية ومن تأثيرات هذه الاستثارة أيضاً هو تحرير الجلايكوجين الموجود في الكبد إلى الدم وهذا يزيد كمية السكر وتعزز الدم بطاقة إضافية لتمويل العضلات الهيكلية (14 : 484) . هذا فضلاً عن كون الإنسان في قمة الدورة الانفعالية يتميز (بحسن المزاج والتفاؤل والإبداع) (12 : 36) .

وهذه العوامل مساعدة على تسجيل النتائج في هذه المرحلة ، خاصة إذا تزامنت معها إحدى الدورتين الأخيرتين البدنية والذهنية وكانت في مرحلتها الإيجابية وهذا ما حصل عند ما حقق هذا الفريق الفوز في سبعة مباريات ، أما عندما يكون الرياضي في المرحلة السلبية من الدورة فتنخفض لديه الإمكانيات السابقة حتى

تصل أدنى مستوياتها في قعر الدورة إذ تحدث الإصابات وينخفض التكيف مصاحباً لانخفاض قدرة الرياضي على الفهم والتركيز وازدياد النزعة للخبط (10 : 171). وبالنظر إلى دورة الإيقاع الحيوي الاتفغالي في الجدول رقم (12) ظهرت علاقة دالة إحصائياً بين متغير نتائج المباريات وهذا النوع من الإيقاع بنسبة (580^{**}). وبمستوى دلالة (0.00). مما يشير الباحثان إلى وجود اختلاف وتقاطع في دورات الإيقاع الحيوي من جهة ووقوع عدد من اللاعبين في المرحلة السلبية خاصة في المباراة التي تعادل فيها هذا الفريق مع فريق نادي الطلائع.

أما دورة الإيقاع الحيوي الذهنية في الجدول رقم (12) فإن نسبته قد بلغت (545^{**}). وهي قيمة دالة إحصائياً لأن مستوى دلالتها (0.00). أقل من مستوى (0.05). أما بشأن الإيقاع الحيوي الحدسي فإن نسبته متدنية (0.014). وبمستوى (869). وهي قيمة علاقة غير دالة إحصائياً بين هذا الإيقاع ومتغير نتائج المباريات ويعزى الباحثان ذلك إلى الاختلاف والتفاوت الواضح في قيم الإيقاع الحيوي الحدسي لأفراد العينة خلال هذه المباريات ، ويشير الباحثان إلى كون سرعة رد الفعل وسرعة الاستجابة والدقة والتوقيت للأداء مرتبط بجواس الرياضي وقدرة هذه الجواس على استقبال المثيرات وتحديد الاستجابات اللازمة لها من خلال سرعة انتقال الإشارات العصبية إلى عضلات تنفيذ الواجب الحركي ولوحظ أن عقل الإنسان يتفاوت في استجاباته تلك بين المرحلتين السلبية والإيجابية ولصالح المرحلة الإيجابية ، و يصل أفضل حالاته عندما يكون في قمة الدورة الذهنية (التي تؤثر على الذكاء واليقظة وسرعة رد الفعل والطموح) (10 : 51). واتخاذ القرارات المناسبة وزيادة قابلية التوقع وتصور الحركات والتحكم فيها والقدرة على التركيز والاستيعاب. أما في المرحلة السلبية من دورة الإيقاع الحيوي العقلية فتكون العمليات العقلية أبطئ نسبياً في استجاباتها فيتأخر الرياضي في سرعة اتخاذ القرار وتأخر الاستجابة والتوقع لديه وتنخفض قدرته في التحكم بحركته (12 : 55). ويعزو الباحثان ذلك إلى أهمية إيجاد دورات الإيقاع الحيوي لأفراد هذا الفريق حتى يتمكن المطاق الفنى من التخطيط للتدريب الرياضي واختيار اليوم المناسب لإجراء المباريات الرسمية والودية ومعالجة المرحلة السلبية في هذه الدورة وتقاطعها مع الدورات الأخرى .

- الاستنتاجات والتوصيات:

- **الاستنتاجات:** من خلال النتائج توصل الباحثان إلى الاستنتاجات الآتية:

- أ- إن النتائج التي تحصل عليها فريق أواسط نادي الأولمبي في كرة القدم جاءت من خلال تزامن وجود أكثر من دورتين من بين الأربع دورات للإيقاع الحيوي (البدنية، النفسية، العقلية، والحدسية) في المرحلة الإيجابية في حين كانت دورة واحدة في المرحلة السلبية أو في مرحلة الاعتدال.
- ب- إن تسجيل التعادل في مباراة واحدة جاء خلال تزامن وجود دورتين للإيقاع الحيوي ها (البدنية والعقلية) في المرحلة الإيجابية في حين كانت الدورة النفسية في مرحلة الاعتدال أو خلال خط الشروع الصاعد للثلاثة دورات.
- ج- إن فوز فريق أواسط نادي الأولمبي في كرة القدم في ثماني مباريات وخاصة في المباريات التي فاز فيها بنتيجة كبيرة ، جاء من خلال تزامن وجود الثلاث دورات (البدنية والنفسية والعقلية) في المرحلة الإيجابية من الإيقاع الحيوي أو خط الشروع الصاعد في الدورتين البدنية والنفسية وعند القمة في الدورة العقلية.
- هـ- إن فوز فريق أواسط نادي الأولمبي في كرة القدم في مباراتين بنتيجة متواضعة (0:2) حصل خلال وجود إيقاع أغلب اللاعبين على خط الشروع الصاعد لدورتين وخط شروع نازل لدورتين أو خلال خط شروع صاعد لبورة واحدة وخط شروع نازل لثلاثة دورات أو حصل خلال وجود ثلاث خطوط شروع نازله.

د - لم يؤخذ بعين الاعتبار الدورات الحيوية لكل لاعب في الاستعداد لهذه المباريات لغرض استثمار المراحل الإيجابية منها وعند القمم في زيادة الحمل، وتقليله في المراحل السلبية وعند القعر خاصة في المباراة الأخيرة، وتنظيم الحياة اليومية للرياضي بحيث يكون إيقاعه الحيوي في أعلى مستوى له في الوقت المحدد للمنافسة، وأصبح من المفيد جداً تغيير مواعيد التدريب لتصبح في توقيت المنافسة نفسها حتى يتعود إيقاع الجسم على هذه التوقيتات، كما أتضح أن تنظيم الإيقاع الحيوي اليومي للرياضي يساعده على النوم بانتظام وإخراج النشاط المطلوب في الوقت المناسب، ويساعد على أن يقود الجهاز الهضمي على العمل في أوقات معينة خلال مواعيد تناول الطعام، هذا التنظيم وحده يحقق للرياضي أفضل الظروف لتنظيم حالته التدريبية.

- **التوصيات:** من خلال النتائج والاستنتاجات توصل الباحثان إلى التوصيات الآتية :

- 1- تدريب المدربين في المورات التأهيلية على كيفية تحديد توقيتات دورات الإيقاع الحيوي الأربع ليتسنى لهم معرفة العوجات الحاصلة فيها .
- 2- الأخذ في الاعتبار عند تصميم البرامج التدريبية من ناحية الشدة والحجم والكثافة الأخذ بعين الاعتبار دورات الإيقاع الحيوي لكل لاعب لغرض استثمار المراحل الإيجابية منها وعند القمم في زيادة الحمل، وتقليله في المراحل السلبية وعند القعر.
- 3- حث المدربين على استثمار المراحل الإيجابية لدورات الإيقاع الحيوي وعند القمم في المباريات الرسمية في محاولة للحصول على النتائج المرضية ، وتفادي الجهد الزائد في المراحل السلبية وعند القعر لدورات الإيقاع الحيوي لتجنب التعب والإصابات.
- 4- يجب عند تصميم البرامج التدريبية الأخذ بعين الاهتمام الفروق الفردية بين لاعب يمر بإيقاعات حيوية متزامنة إيجابياً وآخر يمر بإيقاعات حيوية متزامنة سلبياً، وينطبق ذلك على اختيار الرياضي للمشاركة في البطولات والمنافسات المحلية والقارية والدولية.

- 5- عند مرور الرياضي بدورتين سلبيتين وأخرى ايجابية أو بالعكس يؤخذ بعين الاعتبار خط الشروع الصاعد واستثماره ايجابيا والانتباه إلى انخفاض المستوى في حالة خط الشروع النازل.
- 6- ضرورة قيام المدربين بتدريب لاعبيهم على المهارات المركبة وذات الصعوبة العالية في أيام القمم للإيقاع الحيوي .
- 7- توعية اللاعبين على فهم واستيعاب الإيقاع الحيوي وتأثيره على مسيرتهم الرياضية وما له من دور كبير في تحسين أدائهم .
- 8- إبعاد اللاعبين عن إجراء تدريبات عالية الشدة في أيام القمم للإيقاع الحيوي .
- 9- إجراء دراسات مشابهة في معرفة تأثير الإيقاع الحيوي في دوراته الأخرى.
- 10- إجراء بحوث مشابهة على بقية الألعاب والرياضات الأخرى وخاصة الفردية واستثمار النتائج في عمليتي التدريب والمنافسات.

- قائمة المراجع:

- أولاً: المراجع العربية:

- 1- **أغريد سالم عبد الرضا**، علاقة العزو الاسببي لل(الفوز والخسارة) بالإيقاع الحيوي لدى لاعبي الرماية أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد، 2005.
- 2- **عبر أحمد بدر**: أثر تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وفقاً لخطط الإيقاع الحيوي على فاعلية التصويب بالوثب من منطقة الثلاث نقاط في كرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق، 1995م.
- 3- **علي البيك، صبري عمر**: الإيقاع الحيوي والإنجاز الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1994م.
- 4- **غادة محمد عبد الحميد**: تخطيط برنامج التدريب الرياضي وفقاً لديناميكية الإيقاع الحيوي وأثره على زمن العدو 100 م لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية الرياضية بالإسكندرية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الإسكندرية، 1996م.
- 5- **فرح محمد بن سليم**: علاقة الإيقاع الحيوي بنتائج المنتخب الليبي لكرة القدم في التصفيات المؤهلة لكأس العالم 2014 "العدد (14) مجلة كلية التربية البدنية جامعة الزاوية، 2014 .
- 6- **كمال جلال ناصر**، ديناميكية الإيقاع الحيوي وعلاقته بنتائج الملاكمين، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2003 .
- 7- **منى عبد الستار هاشم** ، علاقة الإيقاع الحيوي بدورته البدنية والذهنية بإنجاز ركض المسافات القصيرة والمتوسطة في العراق، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2002.

- ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 8- **Blonc, S., Damiani, M., Hertogh, C., Hue, O., Racin S.**: Time-of-day effects in maximal anaerobic leg exercise in tropical environment: a first approach International, Journal of Sports Medicine 25, 3, 2004, S. 186-190.
- 9 - **Bush, J.A., Deschenes, M.R., Doughty, T.A., Kim, D., Kraemer, W.J., Mullen, K.M., Ramsey, K.**: Biorhythmic influences on functional capacity of human muscle and physiological responses, Medicine and Science in Sports and Exercise 30, 9, 1998, S. 1399-1407.
- 10 - **Davenne, D., Gauthier, A., Larue, J., Sesboue, B., Souissi, N.**: Circadian rhythms in two types of anaerobic cycle leg exercise: force-velocity and 30-s Wingate tests, International Journal of Sports Medicine 25, 1, 2004, S. 14-
- 11 - **Grigore Maria Florica** : (2013) Estimarea influentei Bioritmului asupra dezvoltarii capacitatilor psihomotrice la juniorii (12-13) Teză de doctor în pedagogie Universitatea de stat de educatie fizica si sport A Republice Moldova .
- 12 - **Hans Crawley(2003)** :Ceasurile interne ale vietii, colectia informare, editura niculescu.Bucuresti
- 13 - **Oschütz, Hannelore**: Tagesrhythmik der Belastbarkeit in Schule und Training im fruehen Schulkindalter, Sport u. Buch Strauß, Köln, XII, 1999, S 130.
- 14 - **Peter West** : (1999) Biorhythms A step – by - step GUIDE ("in a nutshell"series) Element Books. Bucuresti

بعض أسباب تدني السلوك التربوي في الأسرة والمدرسة

د. عبدالحكيم عياد الخويلدي

د. إبراهيم ابوالقاسم كساب

د. مصباح ابوعميلة المحجوب.

المقدمة: أن العملية التعليمية و التربوية تعد عملية متكاملة يشترك فيها الاسرة و المدرسة لإتمام نجاحها ويقع على عاتقهم عني المشاركة في هذه العملية الحيوية ، لذا تظهر اهمية السلوك التربوي ومكانه في العملية التعليمية بكافة جوانبها .

و تعتبر للتعليم مهمتان رئيستان :أولاهما تربوية بغرض إعداد الفرد في المراحل الأولى للتعليم للحصول على القيم والأخلاق المتعارف عليها في المجتمع، وكذلك تزويده بالمعلومات الأساسية من قراءة وكتابة وحساب..الخ الأمر الذي يؤهله للمرحلة الثانية، وهي ذات غرض اقتصادي أي إعطاء الفرد المعلومات والمهارات اللازمة للالتحاق بالعمل بعد التخرج.فالتعليم يصلق و يبرز المواهب و القدرات بعد أن يقوم بنقل المعرفة وتطوير القدرة على الاستنباط كما إنه يحدث التغييرات في القيم والمعتقدات و في المواقف إزاء العمل و المجتمع . ومن خلال مراحل التعليم يمكن توجيه الأفراد و إرشادهم إلى أهمية تجنب مظاهر تدني السلوكي، إذ يمكن توظيف مختلف مستويات التعليم في غرس قيم تسمو بالنفس البشرية كقيم الحرية، و الوطنية، والعدالة، والأمن، والفضيلة، والتعاون (8 : 22).

وهذا ما أكدته **دراسة أدم عدنان (2007)** علاقة تكاملية تبادلية ، فاليبت هو مورد التلاميذ للمدرسة و المدرسة هي التي تتناول هؤلاء التلاميذ بالتربية والتعليم بالشكل الذي يتلاءم مع قدراتهم ومهاراتهم وبالشكل الذي يتطلب المجتمع (1 : 18).

بما أن الأسرة هي أهم مؤسسة اجتماعية كما تشير رما القديري (2006) أنشأها الإنسان، وهي النواة الأولى التي يحنك بها الوليد، وهي المصدر التربوي الأول الذي يكسب منه الطفل لغته وعاداته وتقاليده وقيمه واتجاهاته، وأنماط سلوكه الحياتية المختلفة، فهي بذلك مسؤولة عن تربيته، وتقويمه والارتقاء به إلى مستويات ترتقي إلى طبيعة التحديات والأخطار التي تهدد استقرار الأسرة وأمنها الاجتماعي وتمييزها. وتهدف عملية التربية الأسرية إلى تعميق المسؤولية الاجتماعية عند الأبناء، تلك المسؤولية التي تجعلهم مدركين للمهام والواجبات التي تناط بهم، ومستوعبين لطبيعة المرحلة الحضارية التاريخية التي يمر بها مجتمعهم، مسلحين بالوعي الاجتماعي والسياسي الذي يمكنهم من درء الأخطاء ومواجهة الصعاب وملمين بماهية ما ينتظره المجتمع منهم من أعمال وتضحيات جسيمة وعطاءات غير محدودة تضمن مسيرة المجتمع نحو تحقيق أهدافه العليا (6 : 66).

ويؤكد محمد شفيق (2003) تلعب الأسرة دورًا كبيرًا لما لها من أهمية في عملية التنشئة الاجتماعية السليمة والإشباع العاطفي والتأثير على شخصية الطفل والعمل على تدعيم المعايير المرتبطة بأدوار السلوك وتثبيت المعتقدات العامة المشتركة بالإضافة إلى الضبط الاجتماعي المتمثل بقبول وقواعد منظمة للسلوك تمارسه الأسرة بما يتناسب مع قيم المجتمع بحيث تحول هذه القيم دون ارتكاب الأبناء للانحرافات (9 : 27).

ويضيف السيد رمضان (2004) إن المدرسة بعد البيت هي المكان الثاني والأهم لوقاية الشباب من الجريمة و الانحراف بما يتوفر لديها من إمكانيات لتوعية الطلبة من خلال تضمين المناهج الدراسية تعريفًا بالإضرار التي تحيط بالمجتمع (3 : 64).

وقد تناولت العديد من الدراسات السابقة السلوك التربوي ومشكلاته وأسبابه وطرق ووسائل علاجه كدراسة محمد البركي (2009) (7) و دراسة مصطفى فهدى

(2010) (12) و دراسة وليد احمد حمادي (2001) (13) و دراسة كيرك ، جروتبيتز (14) (Crick & Grotpeter, 1995)

ومن خلال ما تقدم يري الباحثون للأسرة والمدرسة دور كبير في منع تدني السلوك ، و ذلك من خلال تدعيم السلوكيات الايجابية للتلاميذ وتخصيهم ضد السلوك غير السوي .

مشكلة البحث :- يعتبر تدني السلوك عن قيم المجتمع أحد الأمراض الاجتماعية الخطيرة التي تصيب الحياة العامة ، وتعطل القوانين، وتضعف المجتمع ، وتهدد منظومة القيم، والتقاليد الاجتماعية السائدة التي تحفظ مصالح المكونات الاجتماعية على اختلافها، ونظرًا لما يشكله هذا الفعل الشاذ، الذي ينفو عادة في أجواء الاضطرابات والتداعيات المحلية التي تشهدها المجتمعات، فقد أولى علماء الاجتماع هذه المسألة أهمية كبيرة وبينوا أسبابها والخطوات المطلوبة للتعامل معها ومواجهتها باعتبارها مرضًا اجتماعيًا يستدعي علاجًا سريعًا، وأكدوا على الاحتياطات العالية لردع المتمردين وإصلاحهم، و تفعيل الضبط الاجتماعي في حالة فشل الدولة ، موضعين في الوقت نفسه أنه سلوك منحرف ينافي الأخلاق، والآداب العامة، والقانون والدين. والسلوك الانحرافي يعد مشكلة تستحق البحث والدراسة ، ولذلك جاءت هذه الدراسة لتتعرف على دور الأسرة والمدرسة في الحد من تدني السلوك في مدارس التعليم الأساسي بمنطقة العزيزية فرع المعمورة. من وجهة نظر مدرء مدارس .

وعليه تحاول الدراسة الحالية الإجابة عن الأسئلة التالية :

1- ما هو دور الأسرة في الحد من تدني السلوك في مدارس التعليم الأساسي بمنطقة العزيزية فرع المعمورة من وجهة نظر مدرء مدارس ؟

2- ما هو دور المدرسة في الحد من تدني السلوك في مدارس التعليم الأساسي بمنطقة العزيزية فرع المعمورة من وجهة نظر مدرء مدارس ؟

أهداف البحث :-

1- التعرف على أسباب تدني السلوك التربوي في الأسرة لطلاب التعليم الأساسي بمنطقة العزيزية فرع المعمورة من وجهة نظر مدرء مدارس .

2 - التعرف على أسباب تدني السلوك التربوي في المدرسة لطلاب التعليم الأساسي بمنطقة العزيزية فرع المعمورة من وجهة نظر مدرء مدارس .

3- التعرف على أسباب تدني السلوك التربوي في المجتمع لطلاب التعليم الأساسي بمنطقة العزيزية فرع المعمورة من وجهة نظر مدرء مدارس .

تساؤلات البحث :-

- 1- ماهي أسباب تدني السلوك التربوي في الأسرة لتلاميذ التعلم الأساسي بمنطقة التعليمية العزيزية فرع المعمورة من وجهة نظر مدراء مدارس ؟
- 2 - ماهي أسباب تدني السلوك التربوي في المدرسة لتلاميذ التعلم الأساسي بمنطقة التعليمية العزيزية فرع المعمورة من وجهة نظر مدراء مدارس ؟
- 3- ماهي أسباب تدني السلوك التربوي في المجتمع لتلاميذ التعلم الأساسي بمنطقة التعليمية العزيزية فرع المعمورة من وجهة نظر مدراء مدارس ؟

المصطلحات البحث :-

تدني السلوك:

تعريف إجرائياً بأنها: هو سلوك غير مقبول بناء على المعايير التي يحتكم إليها المنظومة القيم والضبط الاجتماعي المرتبطة بأدوار السلوك .
- اجراءات الدراسة :

منهج الدراسة: استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي للملائمة لطبيعة هذا الدراسة . **مجتمع الدراسة :** مدراء مدارس التعلم الأساسي بمنطقة التعليمية العزيزية فرع المعمورة للعام الدراسي 2016 / 2017 .

عينة الدراسة : تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية و اشتملت على 20 من مدراء مدارس التعلم الأساسي فرع المعمورة .

- **أداة جمع البيانات :** استخدم الباحثون استمارة استبيان كأداة لجمع البيانات .

خطوات تصميم استمارة الاستبيان : قام الباحثون بتصميم الاستبيان لمعرفة أسباب تدني السلوك التربوي لتلاميذ التعليم الاساسي من خلال اتباع الخطوات التالية .

* المسح المرجعي للدراسات و المقابلات الشخصية مع المتخصصين في مجال طرق التدريس و مدراء مدارس التعلم الاساسي .

تحديد محاور الاستبيان .

وقد احتوى الاستبيان على عدد 3 محاور وعدد 15 عبارة موزعة كما يلي :-

المحور الاول: دور الأسرة من تدني السلوك التربوي (7) عبارة

المحور الثاني: دور المدرسة من تدني السلوك التربوي (8) عبارة .

وكذلك تم تحديد المقياس التالي(" موافق - غير موافق - أحياناً ")

الدراسة الاستطلاعية :-

صدق المحكمين : تم عرض استمارة الاستبيان علي مجموعة من الخبراء لمعرفة مدى صدق محاور وأسئلة الاستبيان و تناسبه مع هدف البحث ، وقد تم استبعاد الأسئلة التي تقل نسبتها عن % 70 من آراء الخبراء إلي أن وصلت إلي صورتها النهائية .

ثبات الاستمارة: قامت الباحثون بإجراء المعاملات العلمية (ثبات -الصدق) للاستمارة علي عينة من مجتمع البحث (9) مدراء مدارس بفاصل زمني 5 أيام ، عن طريق معامل الثبات (الفاركنباخ) وكان معامل الثبات 0.827 وهذا يوضح أن الاستمارة تتمتع بمعامل ثبات عالي كما تم استخراج صدق الاستمارة عن طريق معامل الصدق الناتي و الجدر التربوي لمعامل الثبات 0.909 .

الدراسة الأساسية :- تم إجراء الدراسة الأساسية في الفترة من 1 - 12/31 / 2016 علي عينة البحث .

المعالجات الإحصائية :- استخدم الباحثون الوسائل الإحصائية التالية :-

التكرارات -النسبة المئوية - اختبار كا2 - معامل الفاركنباخ .

عرض النتائج وتفسيرها :-

جدول (1) التكرار والنسبة المئوية واختبار كا2 الخاصة باستجابات (مدراء مدراس) على عبارات المحور الاول :- أسباب تدني السلوك التربوي في الأسرة لتلاميذ التعلم الأساسي

الترتيب	اتجاه الاستجابة	كا2	اجابات مدراء مدارس						العبرة
			لا		الى حد ما		نعم		
			%	ك	%	ك	%	ك	
1	نعم	*26.72	0	0	0	0	100	20	توعية التلاميذ بقواعد السلوك والمواظبة يمدهم عن الانحراف . خطة إرشاد و تنفيذ حملات توعية لكافة السلوك السليمي يد . الحوافز للتلاميذ المتفوقين علميا . جالس أولياء الأمور بشكل دوري لمناقشة أوضاع التلاميذ . التلاميذ في برامج الوقاية من الانحراف . سياسات الإرشاد البني في المدارس للتلاميذ حول مخاطر تدني السلوك استغلال وقت فراغ التلاميذ في أمور هامة أثناء النوايا الرسمي . وتوجيه الطلبة الذين يعانون من مشاكل أسرية و نفسية .
		*2							

قيمة كا2 الجدولية عند 0.05 – 5.99

يتضح من جدول (1) لاستبيان أسباب تدني السلوك التربوي لتلاميذ التعلم الأساسي من وجهة نظر مدراء مدارس في جميع العبارات ، حيث جاءت اتجاه الاستجابة ما بين نعم و لا وتراوح نسبة المتوية ما بين (100% 70%) حيث جاءت العبارة ساعد معرفة الوالدين في أسس التربية السليمة على الابتعاد عن الانحراف بأعلى نسبة مئوية بينما جاءت عبارة تواصل الوالدين بالمدرسة للتعرف على سلوكيات الأبناء داخل المدرسة إجراء وقائي من الانحراف بأقل نسبة وهذا يدل على الدور الفعال للأسرة اللببية في العمل على الحد من تدني السلوك من وجهة نظر عينة الدراسة ، وتنفق نتائج الدراسة مع نتائج على إبراهيم (1990) التي أوضحت أهمية الدور التربوي الذي يقوم به الأسرة في تحقيق الضبط الاجتماعي (4 : 32).

وتؤكد نتيجة دراسة (مرفت عبد الغفار)(1992) التي أشارت نتائجها إلى أهمية الأسرة في عملية التنشئة و التي تكون محصلتها شخصية مستقيمة أو شخصية منحرفة قابلة للوقوع في هاوية المخدرات ، قدور الأسرة في مكافحة المخدرات يبدو في مراحل النمو الأولى من خلال التنشئة الصالحة السليمة (10 : 9) .

وتؤكد نظرية هيرشي (Hirs) في الضبط الاجتماعي التي أكدت على الروابط (العلاقات) بالناس الآخرين ، و العلاقات القوية تجعل احتمال ارتكاب الأخطاء و تدني السلوك أقل ، و أقوى هذه الروابط تكون مع الأسرة أكثر المؤسسات الاجتماعية غير الرسمية تأثيرا على الشخص و ضبط سلوكه (15 : 98).

جدول (2) التكرار والنسبة المئوية واختبار كا2 الخاصة باستجابات (مدراء مدراس) على عبارات المحور الثاني :- أسباب تدني السلوك التربوي في المدرسة لتلاميذ التعليم الأساسي

الترتيب	اتجاه الاستجابة	كا2	اجابات مدراء مدراس						العبارة
			لا		الى حد ما		نعم		
			%	ك	%	ك	%	ك	
1	نعم	*26.72	0	0	0	0	100	20	توعية التلاميذ بقواعد السلوك والمواظبة يعدم عن الانحراف . وضع خطة إرشاد و تنفيذ حملات توعية لمكافحة السلوك السليبي التلاميذ . تقدم الحوافز للتلاميذ المتفوقين علميا. عقد مجالس أولياء الأمور بشكل دوري لمناقشة أوضاع التلاميذ . إشراك التلاميذ في برامج الوقاية من الانحراف . بني سياسات الإرشاد البدني في المدارس للتلاميذ حول مخاطر تدني السلوك . محاولة استغلال وقت فراغ التلاميذ في أمور هامة أثناء الدوام الرسمي . وتوجيه الطلبة الذين يعانون من مشاكل أسرية و نفسية .

قبة كا2 الجدولية عدد 0.05 – 5.99

يتضح من جدول (2) لاستبيان أسباب تدني السلوك التربوي لتلاميذ التعليم الأساسي من وجهة نظر مدراء مدراس في جميع العبارات ، حيث جاءت اتجاه الاستجابة ما بين نعم و لا وتراوح نسبة المئوية ما بين (100% ، 45%) حيث جاءت العبارة توعية التلاميذ بقواعد السلوك والمواظبة يعدم عن الانحراف و عبارة وضع خطة إرشاد و تنفيذ حملات توعية لمكافحة السلوك السليبي التلاميذ بأعلى نسبة مئوية ، بينما جاءت عبارة محاولة استغلال وقت فراغ التلاميذ في أمور هامة أثناء الدوام الرسمي بأقل نسبة . فالمدرسة لها دور تربوي في زرع القيم الاجتماعية و الدينية و التربوية لتلاميذ مما يقلل أو يساعد من تدني السلوك و انحرافه . وتتفق نتيجة الدراسة مع نتيجة دراسة عمر العياط (2003) (5) التي أشارت نتائجها إلى فاعلية المدارس في الوقاية من الانحراف حيث أن المعلمين و التلاميذ موافقون تماما على فاعلية المدارس في الوقاية من تدني السلوك كما بينت دراسة (المهدي عبدالسلام 1993)(2) دور التخطيط التربوي لمواجهة ظاهرة تدني السلوك . ويرى الباحثون إن العلاقة التعاونية بين مدير المدرسة و التلاميذ هي عامل مهم لفهم الميول الانحرافية المبكرة لدى التلاميذ . و في ظل تشعب وتعقيد الحياة الاجتماعية تزداد أهمية المؤسسة التعليمية في أداء دورها الوقائي داخل المجتمع من خلال دور المدرسة و الجامعات في تفعيل البحوث و الدراسات التي تحدد مختلف أنماط السلوك غير السوي .

ويؤكد نتائج دراسة ماريوس (1997) (menrius) (16) التي كان من أبرزها أن أحد أوجه منع تدني السلوك يعتمد على الاستفادة من وقت الفراغ و التركيز على الأنشطة الهادفة إلى منع الجنوح في المراحل التعليمية المختلفة مع التركيز على السلوك الفردي وعدم إهمال الخلفية الاجتماعية و الجسمية ، و تختلف نتيجة مع نتائج دراسة (رما القديري 2006) (6) التي توصلت إلى ضعف دور المدرسة ووسائل الأعلام و مؤسسات الضبط الاجتماعي التقليدية و الحديثة التي أثرت بشكل سلبي على تربية التلاميذ الأمر الذي أو جد تربية خصبة الانحراف التلاميذ في مجتمع الدراسة ، و تلتقي هذه النتيجة مع نظرية هيرشي (Hirsch) (15) التي ذكرت أن بعض الروابط تشكل مع من يدهم السلطة كالمدرسين و الموظفين و العلاقات الشخصية الأخرى كما تلتقي مع نظرية ريس (Reiss) (1990) (17) التي أكدت على أن المدرسة أبرز مصادر الضبط الرسمي (النظامي) تأثيرا على التلميذ وضبط سلوكه . ويرى الباحثون أن غرس القيم التربوية السليمة و الإيجابية لا يكون عن طريق الوعظ و التنصيح فقط ، و إنما عن طريق الممارسة الفعلية و القدوة الحسنة و المثال الفعال ، حيث ان إجهاد السلوك أقوى من أحياء الألفاظ .

الاستنتاجات :- من خلال عرض ومناقشة النتائج تم التوصل الى الاستنتاجات التالية:

1- اتفقت آراء العينة في ترتيب المحور الأول :-

(أسباب تدنى السلوك التربوي في الأسرة لتلاميذ التعليم الأساسي)

الترتيب الأول العبارة رقم (1)	الترتيب الثاني العبارة رقم (2)
الترتيب الثالث العبارة رقم (3)	الترتيب الثالث مكرر العبارة رقم (3)
الترتيب الرابع العبارة رقم (5)	الترتيب الخامس العبارة رقم (4)
الترتيب السادس العبارة رقم (6)	

2 - اتفقت آراء العينة في ترتيب المحور الثاني :

(أسباب تدنى السلوك التربوي في المدرسة لتلاميذ التعليم الأساسي)

الترتيب الأول العبارة رقم (1)	الترتيب الأول مكرر العبارة رقم (2)
الترتيب الثاني العبارة رقم (5)	الترتيب الثالث العبارة رقم (3)
الترتيب الرابع العبارة رقم (4)	الترتيب الخامس العبارة رقم (6)
الترتيب السادس العبارة رقم (8)	الترتيب السابع العبارة رقم (7)

التوصيات :

بناء على نتائج الدراسة يوصي الباحثون بالآتي :

- 1- أن يتم تفعيل دور الأسرة في الحد تدني السلوك ، من خلال قيام الاسرة بمراقبة الأبناء والإشراف عليهم من أجل تقويم سلوكهم تجنبًا للوقوع في الانحراف .
- 2 - أن تركز الأسرة على أساليب التنشئة الأسرية الديمقراطية في التعامل مع الأبناء، ومحاولة احتوائهم والتقرب إليهم، لإبعادهم عن جماعات الأصدقاء التي توقعهم في السلوك غير المقبول اجتماعيًا .
- 3- أن تقوم المدرسة بدورها على أكمل وجه في متابعة سلوك الطلاب، وإرشادهم بالشكل المناسب الذي يزيد من دافعية التحصيل لديهم و بالتالي يقلل من فرصة وقوعهم في الانحراف.
- 4 - أن تقوم المدارس من خلال الإذاعة المدرسية بالتنبيه بخطورة السلوك المنحرف و الآثار المتلابة عليه .
- 5 - إجراء مزيدا من الدراسات العلمية حول موضوع الدراسة الحالية ، لتشمل مجتمعات وعينات أخرى وتعميم نتائجها على المجتمع الليبي للإفادة منها في سياسات مواجهة أشكال السلوك المنحرف .

المراجع

أولاً : المراجع العربية .

1	أدهم عدنان طيبيل	: العلاقة بين الاسرة و المدرسة و مشاكل الطلبة ، دار المعارف القاهرة ط 1، 2007 .
2	المهدي عبدالسلام	: التخطيط التربوي لمواجهة ظاهرة الإدمان لدى الطلبة، مرحلة التعليم قبل الجامعي، ورقة مقدمة للمؤتمر حول الإدمان والتنمية في شبين الكوم، جامعة المنوفية، جمهورية مصر العربية 1993
3	السيد رمضان	: مدخل في رعاية الأسرة والطفولة ، دار النشر العربي، 2004.
4	على سالم إبراهيم	: دراسة تحليلية لدور الأسرة في رعاية طفولة من وجهة التربية الإسلامية ، المؤتمر السنوي الثالث للطفل المصري ، المجلد الأول ، العدد - 30 - 1990 .
5	عمر على العياط	: دراسة واقع التربية المدرسية بمرحلة التعليم الاساسي الحلقة الثانية بشعبية طرابلس ، مجلة عملية محكمة

متخصصة في علوم التربية البدنية و الرياضة ، كلية التربية البدنية ، جامعة الزاوية – العدد الأول ، الزاوية ، ليبيا، 2003، ص 123 ص 33 ص 189.		
التنشئة الأسرية وعلاقتها بانحراف الطلاب دراسة حالة محافظة أبن، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عدن، الجمهورية اليمنية ، 2006 .	: ريم، القديري	6
مفاهيم العنف وانحراف وأسس العلاج ، دار للكتب الوطنية بنغازي ط 1 2009.	: محمد البركي	7
دور الإدارة المدرسية في الوقاية من جنوح الأحداث، رسالة ماجستير غير منشورة، المركز العربي للدراسات القاهرة 1992.	: محمد سليم	8
الانسان والمجتمع " مقدمة في علم النفس الاجتماعي " ، المكتب الجامعي الحديث ، الاسكندرية ، 2003 .	: محمد شفيق	9
تأثير برنامج ترويجي رياضي على سلوك العدوانى لني تلميذات المرحلة الإعدادية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، 1992 .	: مرفت عبد الغفار	10
الصحة النفسية ، دار الثقافة القاهرة 2010.	: مصطفى فهمي	12
الظواهر السلوكية السلبية الأسباب والمعالجة ، دار الفكر العربي 2011 .	: وليد احمد حادي	13

ثانياً مراجع الأجنبية

14	-14Crick, N. R. & Grotper, J.K	:	Relation aggression, gender And social psychological adjustment, Child Development, (1995). 66, PP : 710 – 722.
15	-15Hirsch, T, (1969)	:	, Causes of Delinquency, Berkeley, University of California Press.
16	16-Marrius, M (1997)	:	, The Value Of Meaningful Leisure Utilization In The Prevention of Deviant and Delinquent Behavior, Afrikaans Text, Vol 3, No 4, pp 12-27.
17	17-Roberts, R, (1990)	:	, Developing Culturally Competent Programs For Children With Special Needs, Washington DC, Georgetown University Child Developing Center.

بعض أسباب تدني السلوك التربوي في الأسرة والمدرسة

*د. عبدالحكيم عياد الخويلدي

**د. إبراهيم ابوالقاسم كساب

*د. مصباح ابوعميلة المحجوب.

المقدمة: أن العملية التعليمية و التربوية تعد عملية متكاملة يشترك فيها الاسرة و المدرسة لإتمام نجاحهما ويقع على عاتقهم عني المشاركة في هذه العملية الحيوية ، لذا تظهر اهمية السلوك التربوي ومكانه في العملية التعليمية بكافة جوانبها .

و تعتبر للتعليم مهمتان رئيستان :أولاهما تربوية بغرض إعداد الفرد في المراحل الأولى للتعليم للحصول على القيم والأخلاق المتعارف عليها في المجتمع، وكذلك تزويده بالمعلومات الأساسية من قراءة وكتابة وحساب..الخ الأمر الذي يؤهله للمرحلة الثانية، وهي ذات غرض اقتصادي أي إعطاء الفرد المعلومات والمهارات اللازمة للالتحاق بالعمل بعد التخرج .فالتعليم يوصل و يبرز المواهب و القدرات بعد أن يقوم بنقل المعرفة وتطوير القدرة على الاستنباط كما إنه يحدث التغييرات في القيم و المعتقدات و في المواقف إزاء العمل و المجتمع . ومن خلال مراحل التعليم يمكن توجيه الأفراد و إرشادهم إلى أهمية تجنب مظاهر تدني السلوكي، إذ يمكن توظيف مختلف مستويات التعليم في غرس قيم تسمو بالنفس البشرية كقيم الحرية، و الوطنية ، والعدالة، والأمن، والفضيلة، والتعاون (8 : 22).

وهذا ما أكدته **دارسة أدم عدنان (2007)** علاقة تكاملية تبادلية ، فالبيت هو مورد التلاميذ للمدرسة و المدرسة هي التي تتناول هؤلاء التلاميذ بالتربية والتعلم بالشكل الذي يتلاءم مع قدراتهم ومهاراتهم وبالشكل الذي يتطلبه المجتمع (1 : 18).

بما أن الأسرة هي أهم مؤسسة اجتماعية كما تشير ريم القديري (2006) أنشأها الإنسان، وهي النواة الأولى التي يمتدك بها الوليد، وهي المصدر التربوي الأول الذي يكتسب منه الطفل لغته وعاداته وتقاليده وقيمه واتجاهاته، وأنماط سلوكه الحياتية المختلفة، فهي بذلك مسؤولة عن تربيته، وتكوينه والارتقاء به إلى مستويات ترتقي إلى طبيعة التحديات والأخطار التي تهدد استقرار الأسرة وأمنها الاجتماعي وتميبتها. وتهدف عملية التربية الأسرية إلى تعميق المسؤولية الاجتماعية عند الأبناء، تلك المسؤولية التي تجعلهم مدركين للمهام والواجبات التي تناط بهم، ومستوعبين لطبيعة المرحلة الحضارية التاريخية التي يمر بها مجتمعهم، مسلحين بالوعي الاجتماعي والسياسي الذي يمكنهم من درء الأخطاء ومواجهة الصعاب وملين بماهية ما ينتظره المجتمع منهم من أعمال وتضحيات جسدية وعطاءات غير محدودة تضمن مسيرة المجتمع نحو تحقيق أهدافه العليا (6 : 66).

ويؤكد محمد شفيق (2003) تلعب الأسرة دوراً كبيراً لما لها من أهمية في عملية التنشئة الاجتماعية السليمة والإشباع العاطفي والتأثير على شخصية الطفل والعمل على تدعيم المعايير المرتبطة بأدوار السلوك وتثبيت المعتقدات العامة المشتركة بالإضافة إلى الضبط الاجتماعي المتمثل بقبول قواعد منظمة للسلوك تمارسه الأسرة بما يتناسب مع قيم المجتمع بحيث تحول هذه القيم دون ارتكاب الأبناء للانحرافات (9 : 27).

ويضيف السيد رمضان (2004) إن المدرسة بعد البيت هي المكان الثاني والأهم لوقاية الشباب من الجريمة و الانحراف بما يتوفر لديها من إمكانيات لتوعية الطلبة من خلال تضمين المناهج الدراسية تعريفاً بالإضرار التي تحيط بالمجتمع (3 : 64).

وقد تناولت العديد من الدراسات السابقة السلوك التربوي ومشكلاته وأسبابه وطرق ووسائل علاجه كدراسة محمد البركي (2009) (7) و دراسة مصطفى فهمي (2010) (12) و دراسة وليد احمد حادي (2001) (13) و دراسة كريك ، جروتبيتر (14) (Crick & Grotpeter, 1995)

ومن خلال ما تقدم يري الباحثون للأسرة والمدرسة دور كبير في منع تدني السلوك ، و ذلك من خلال تدعيم السلوكيات الإيجابية للتلاميذ وتحسينهم ضد السلوك غير السوي .

مشكلة البحث :- يعتبر تدني السلوك عن قيم المجتمع أحد الأمراض الاجتماعية الخطيرة التي تصيب الحياة العامة ، وتعطل القوانين، وتضعف المجتمع ، وتهدد منظومة القيم، والتقاليد الاجتماعية السائدة التي تحفظ مصالح المكونات الاجتماعية على اختلافها، ونظراً لما يشكله هذا الفعل الشاذ، الذي ينجو عادة في أجواء الاضطرابات والتداعيات المحلية التي تشهدها المجتمعات، فقد أولى علماء الاجتماع هذه المسألة أهمية كبيرة وبنوا أسبابها والخطوات المطلوبة للتعامل معها ومواجهتها باعتبارها مرضاً اجتماعياً يستدعي علاجاً سريعاً، وأكدوا على الاحتياطات العالية لردع المتجردين وإصلاحهم، و تفعيل الضبط الاجتماعي في حالة فشل الدولة ، موضعين في الوقت نفسه أنه سلوك منحرف يناقض الأخلاق، والآداب العامة، والقانون والدين .والسلوك الانحرافي يعد مشكلة تستحق البحث والدراسة ، ولذلك جاءت هذه الدراسة لتتعرف على دور الأسرة والمدرسة في الحد من تدني السلوك في مدارس التعليم الأساسي بمنطقة العزيزية فرع المعمورة. من وجهة نظر مدراء مدارس .

وعليه تحاول الدراسة الحالية الإجابة عن الأسئلة التالية :

- 1- ما هو دور الأسرة في الحد من تدني السلوك في مدارس التعليم الأساسي بمنطقة العزيزية فرع المعمورة من وجهة نظر مدراء مدارس ؟
- 2- ما هو دور المدرسة في الحد من تدني السلوك في مدارس التعليم الأساسي بمنطقة العزيزية فرع المعمورة من وجهة نظر مدراء مدارس ؟

أهداف البحث :-

- 1- التعرف على أسباب تدني السلوك التربوي في الأسرة لطلاب التعليم الأساسي بمنطقة العزيزية فرع المعمورة من وجهة نظر مدراء مدارس .
- 2- التعرف على أسباب تدني السلوك التربوي في المدرسة لطلاب التعليم الأساسي بمنطقة العزيزية فرع المعمورة من وجهة نظر مدراء مدارس .

3- التعرف على أسباب تدني السلوك التربوي في المجتمع لطلاب التعليم الأساسي بمنطقة العزيزية فرع المعمورة من وجهة نظر مدرء مدارس .

تساؤلات البحث :-

- 1- ماهي أسباب تدني السلوك التربوي في الأسرة لتلاميذ التعليم الأساسي بمنطقة التعليمية العزيزية فرع المعمورة من وجهة نظر مدرء مدارس ؟
- 2 - ماهي أسباب تدني السلوك التربوي في المدرسة لتلاميذ التعليم الأساسي بمنطقة التعليمية العزيزية فرع المعمورة من وجهة نظر مدرء مدارس ؟
- 3- ماهي أسباب تدني السلوك التربوي في المجتمع لتلاميذ التعليم الأساسي بمنطقة التعليمية العزيزية فرع المعمورة من وجهة نظر مدرء مدارس ؟

المصطلحات البحث :-

تدني السلوك:

تعريف إجرائياً بأنها: هو سلوك غير مقبول بناء على المعايير التي يحتكم إليها المنظومة القيم و الضبط الاجتماعي المرتبطة بأدوار السلوك .

-اجراءات الدراسة :

منهج الدراسة: استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي ملائمة لطبيعة هذا الدراسة . **مجتمع الدراسة** : مدرء مدارس التعليم الأساسي بمنطقة التعليم العزيزية فرع المعمورة للعام الدراسي 2016 / 2017 .

عينة الدراسة : تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية و اشتملت على 20 من مدرء مدارس التعليم الأساسي فرع المعمورة .

- **أداة جمع البيانات** : استخدم الباحثون استارة استبيان كأداة لجمع البيانات .

خطوات تصميم استارة الاستبيان : قام الباحثون بتصميم الاستبيان لمعرفة أسباب تدني السلوك التربوي لتلاميذ التعليم الاساسي من خلال اتباع الخطوات التالية .

* المسح المرجعي للدراسات و المقابلات الشخصية مع المتخصصين في مجال طرق التدريس و مدرء مدارس التعليم الاساسي .
تحديد محاور الاستبيان .

وقد احتوى الاستبيان على عدد 3 محاور وعدد 15 عبارة موزعة كما يلي:-

المحور الاول: دور الأسرة من تدني السلوك التربوي (7) عبارة

المحور الثاني: دور المدرسة من تدني السلوك التربوي (8) عبارة .

وكذلك تم تحديد المقياس التالي(" موافق - غير موافق - أحياناً ")

الدراسة الاستطلاعية :-

صدق المحكمين : تم عرض استارة الاستبيان علي مجموعة من الخبراء لمعرفة مدي صدق محاور وأسئلة الاستبيان و تناسبه مع هدف البحث ، وقد تم استبعاد

الأسئلة التي تقل نسبتها عن % 70 من أراء الخبراء إلي أن وصلت إلي صورتها النهائية .

ثبات الاستارة: قامت الباحثون بإجراء المعاملات العلمية (ثبات -الصدق) الاستارة علي عينة من مجتمع البحث (9) مدرء مدارس بفاصل زمني 5 أيام ، عن طريق معامل الثبات (الفأكرناخ) وكان معامل الثبات 0.827 وهذا يوضح أن الاستارة تتمتع بمعامل ثبات عالي كما تم استخراج صدق الاستارة عن طريق معامل الصدق الذاتي و الجذر التربيعي لمعامل الثبات 0.909 .

الدراسة الأساسية :-

تم إجراء الدراسة الأساسية في الفترة من 1 - 12/31 / 2016 علي عينة البحث .

المعالجات الإحصائية :- استخدم الباحثون الوسائل الإحصائية التالية :-

التكرارات -النسبة المئوية - اختبار كا² - معامل الفأكرناخ .

عرض النتائج وتفسيرها :-

جدول (1) التكرار والنسبة المئوية واختبار كا2 الخاصة باستجابات (مدراء مدراس) على عبارات المحور الاول :- أسباب تدني السلوك التربوي في الأسرة لتلاميذ التعليم الأساسي

الترتيب	الاتجاه الاستجابة	كا ²	اجابات مدراء مدارس						العبارة	م
			لا		الى حد ما		نعم			
			%	ك	%	ك	%	ك		
1	نعم	*26.72	0	0	0	0	100	20	1	توعية التلاميذ بقواعد السلوك والمواظبة بعدم عن الانحراف .
1	نعم	*26.72	0	0	0	0	100	20	2	وضع خطة إرشاد و تنفيذ حملات توعية لمكافحة السلوك السلبي التلاميذ .
3	نعم	12.4	30	6	0	0	70	14	3	تقديم الحوافر للتلاميذ المتفوقين علميًا.
4	نعم		30	6	10	2	60	12	4	عقد مجالس أولياء الأمور بشكل دوري لمناقشة أوضاع التلاميذ .
2	نعم	14.15	20	4	0	0	80	16	5	إشراك التلاميذ في برامج الوقاية من الانحراف .
5	نعم	6.11	35	7	10	0	65	13	6	تبني سياسات الإرشاد الديني في المدارس للتلاميذ حول مخاطر تدني السلوك .
7	لا	6.11	0	0	35	7	65	13	7	محاولة استغلال وقت فراغ التلاميذ في أمور هامة أثناء الدوام الرسمي .
6	نعم	1.29	25	5	30	6	45	9	8	لإرشاد وتوجيه الطلبة الذين يعانون من مشاكل أسرية و نفسية .

قيمة كا 2 الجدولية عند 0.05 – 5.99

يتضح من جدول (1) لاستبيان أسباب تدني السلوك التربوي لتلاميذ التعليم الأساسي من وجهة نظر مدراء مدارس في جميع العبارات ، حيث جاءت اتجاه الاستجابة ما بين نعم و لا وتراوح نسبة المئوية ما بين (100% 70%) حيث جاءت العبارة ساعد معرفة الوالدين في أسس التربية السليمة على الابتعاد عن الانحراف بأعلى نسبة مئوية بينما جاءت عبارة تواصل الوالدين بالمدرسة للتعرف على سلوكيات الأبناء داخل المدرسة إجراء وقائي من الانحراف بأقل نسبة وهذا يدل على الدور الفعال للأسرة اللببية في العمل على الحد من تدني السلوك من وجهة نظر عينة الدراسة ، وتتفق نتائج الدراسة مع نتائج إبراهيم (1990) التي أوضحت أهمية الدور التربوي الذي يقوم به الأسرة في تحقيق الضبط الاجتماعي (4 : 32).

وتؤكد نتيجة دراسة (مرفت عبد الغفار)(1992) التي أشارت نتائجها إلى أهمية الأسرة في عملية التنشئة و التي تكون محصلتها شخصية مستجيبة أو شخصية منحرفة قابلة للوقوع في هاوية المخدرات ، قدور الأسرة في مكافحة المخدرات يبدو في مراحل النمو الأولى من خلال التنشئة الصالحة السليمة (10 : 9) .

وتؤكد نظرية هيرشي (Hirs) في الضبط الاجتماعي التي أكدت على الروابط (العلاقات) بالناس الآخرين ، و العلاقات القوية تجعل احتمال ارتكاب الأخطاء و تدني السلوك أقل ، و أقوى هذه الروابط تكون مع الأسرة أكثر المؤسسات الاجتماعية غير الرسمية تأثيرا على الشخص و ضبط سلوكه (15 : 98).

جدول (2) التكرار والنسبة المئوية واختبار كا2 الخاصة باستجابات (مدراء مدراس) على عبارات المحور الثاني :- أسباب تدني السلوك التربوي في المدرسة لتلاميذ التعلم الأساسي

الترتيب	اتجاه الاستجابة	كا2	اجابات مدراء مدارس						العبارة	٢
			لا		الى حد ما		نعم			
			%	ك	%	ك	%	ك		
1	نعم	*26.72	0	0	0	0	100	20	1	توعية التلاميذ بقواعد السلوك والمواظبة يعدم عن الانحراف .
1	نعم	*26.72	0	0	0	0	100	20	2	وضع خطة لإرشاد وتنفيذ حملات توعية لمكافحة السلوك السليبي التلاميذ .
3	نعم	12.4	30	6	0	0	70	14	3	تقديم الحوافز للتلاميذ المتفوقين علمياً.
4	نعم		30	6	10	2	60	12	4	عقد مجالس أولياء الأمور بشكل دوري لمناقشة أوضاع التلاميذ .
2	نعم	14.15	20	4	0	0	80	16	5	إشراك التلاميذ في برامج الوقاية من الانحراف .
5	نعم	6.11	35	7	10	0	65	13	6	تبني سياسات الإرشاد النبني في المدارس للتلاميذ حول مخاطر تدني السلوك .
7	لا	6.11	0	0	35	7	65	13	7	محاولة استغلال وقت فراغ التلاميذ في أمور هامة أثناء الدوام الرسمي .
6	نعم	1.29	25	5	30	6	45	9	8	إرشاد وتوجيه الطلبة الذين يعانون من مشاكل أسرية و نفسية .

قيمة كا2 الجدولية عند 0.05 - 5.99

يتضح من جدول (2) لاستبيان أسباب تدني السلوك التربوي لتلاميذ التعلم الأساسي من وجهة نظر مدراء مدارس في جميع العبارات ، حيث جاءت اتجاه الاستجابة ما بين نعم و لا وتراوح نسبة المتوية ما بين (100% ، 45%) حيث جاءت العبارة توعية التلاميذ بقواعد السلوك والمواظبة يعدم عن الانحراف و عبارة وضع خطة لإرشاد وتنفيذ حملات توعية لمكافحة السلوك السليبي التلاميذ بأعلى نسبة مئوية ، بينما جاءت عبارة محاولة استغلال وقت فراغ التلاميذ في أمور هامة أثناء الدوام الرسمي بأقل نسبة .

فالمدرسة لها دور تربوي في زرع القيم الاجتماعية و الدينية و التربوية لتلاميذ مما يقلل أو يساعد من تدني السلوك و انحرافه .

وتتفق نتيجة الدراسة مع نتيجة دراسة عمر العياط (2003) (5) التي أشارت نتائجها إلى فاعلية المدارس في الوقاية من الانحراف حيث أن المعلمين و التلاميذ موافقون تماما على فاعلية المدارس في الوقاية من تدني السلوك كما بينت دراسة (المهدي عبدالسلام 1993)(2) دور التخطيط التربوي لمواجهة ظاهرة تدني السلوك .

ويرى الباحثون إن العلاقة التعاونية بين مدير المدرسة و التلاميذ هي عامل مهم لفهم الميول الانحرافية المبكرة لدى التلاميذ . و في ظل تشعب وتعقيد الحياة الاجتماعية تزداد أهمية المؤسسة التعليمية في أداء دورها الوقائي داخل المجتمع من خلال دور المدرسة و الجامعات في تفعيل البحوث و الدراسات التي تحدد مختلف أنماط السلوك غير السوي .

ويؤكد نتائج دراسة ماريوس (1997)menrius (16) التي كان من أبرزها أن أحد أوجه منع تدني السلوك يعتمد على الاستفادة من وقت الفراغ و التركيز على الأنشطة الهادفة إلى منع الجنوح في المراحل التعليمية المختلفة مع التركيز على السلوك الفردي و عدم إهمال الخلفية الاجتماعية و الجسمية ، و تختلف نتيجة مع نتائج دراسة (رهما القديري 2006) (6) التي توصلت إلى ضعف دور المدرسة و وسائل الإعلام و مؤسسات الضبط الاجتماعي التقليدية و الحديثة التي أثرت بشكل سلبي على تربية التلاميذ الأمر الذي أو جد تربية خصبة للانحراف التلاميذ في مجتمع الدراسة ، و تلتقي هذه النتيجة مع نظرية هيرشي (Hirsch) (15) التي ذكرت أن بعض الروابط تشكل مع من يدهم السلطة كالمدرسين و الموظفين و العلاقات الشخصية الأخرى كما تلتقي مع نظرية ريس (Reiss) (1990) (17) التي أكدت على أن المدرسة أبرز مصادر الضبط الرسمي (النظامي) تأثيراً على التلميذ و ضبط سلوكه .

ويرى الباحثون أن غرس القيم التربوية السليمة و الإيجابية لا يكون عن طريق الوعظ و التنصيح فقط ، و إنما عن طريق الممارسة الفعلية و القدوة الحسنة و المثال الفعال ، حيث ان إيماء السلوك أقوى من أحياء الألفاظ .

الاستنتاجات :- من خلال عرض ومناقشة النتائج تم التوصل الى الاستنتاجات التالية:

1- اتفقت آراء العينة في ترتيب المحور الأول :-

(أسباب تدني السلوك التربوي في الأسرة لتلاميذ التعلم الأساسي)

الترتيب الثاني العبارة رقم (2)	الترتيب الأول العبارة رقم (1)
الترتيب الثالث مكرر العبارة رقم (3)	الترتيب الثالث العبارة رقم (3)
الترتيب الخامس العبارة رقم (4)	الترتيب الرابع العبارة رقم (5)
	الترتيب السادس العبارة رقم (6)

2 - اتفقت آراء العينة في ترتيب المحور الثاني :

(أسباب تدني السلوك التربوي في المدرسة لتلاميذ التعلم الأساسي)

الترتيب الأول مكرر العبارة رقم (2)	الترتيب الأول العبارة رقم (1)
الترتيب الثالث العبارة رقم (3)	الترتيب الثاني العبارة رقم (5)
الترتيب الخامس العبارة رقم (6)	الترتيب الرابع العبارة رقم (4)
الترتيب السابع العبارة رقم (7)	الترتيب السادس العبارة رقم (8)

التوصيات :

بناء على نتائج الدراسة يوصي الباحثون بالآتي :

- 1- أن يتم تفعيل دور الأسرة في الحد تدني السلوك ، من خلال قيام الاسرة بمراقبة الأبناء والإشراف عليهم من أجل تقويم سلوكهم تحببًا للوقوع في الانحراف .
- 2 - أن تركز الأسرة على أساليب التنشئة الأسرية الديمقراطية في التعامل مع الأبناء، ومحاولة احتوائهم والتقرب إليهم، لإبعادهم عن جماعات الأصدقاء التي توقعهم في السلوك غير المقبول اجتماعيًا .
- 3- أن تقوم المدرسة بدورها على أكمل وجه في متابعة سلوك الطلاب، وإرشادهم بالشكل المناسب الذي يزيد من دافعية التحصيل لديهم و بالتالي يقلل من فرصة وقوعهم في الانحراف.
- 4 - أن تقوم المدارس من خلال الإذاعة المدرسية بالتنبيه بخطورة السلوك المنحرف و الآثار المتلابة عليه .
- 5 - إجراء مزيدا من الدراسات العلمية حول موضوع الدراسة الحالية ، لتشمل مجتمعات وعينات أخرى وتعميم نتائجها على المجتمع الليبي للإفادة منها في سياسات مواجهة أشكال السلوك المنحرف .

المراجع

أولاً : المراجع العربية .

العلاقة بين الاسرة و المدرسة و مشاكل الطلبة ، دار المعارف القاهرة ط 1، 2007 .	:	أدهم عدنان طويل	1
التخطيط التربوي لمواجهة ظاهرة الإدمان لدى الطلبة، مرحلة التعلم قبل الجامعي، ورقة مقدمة للمؤتمر حول الإدمان والتنمية في شبين الكوم، جامعة المنوفية، جمهورية مصر العربية 1993	:	المهدي عبدالسلام	2
مدخل في رعاية الأسرة والطفولة ، دار النشر العربي،2004.	:	السيد رمضان	3
دراسة تحليلية لبور الأسرة في رعاية طفولة من وجهة التربية الإسلامية ، المؤتمر السنوي الثالث للطفل المصري ، المجلد الأول ، العدد - 30 - 1990 .	:	على سالم إبراهيم	4
دراسة واقع التربية المدرسية بمرحلة التعلم الاساسي الحلقة الثانية بشعبية طرابلس ، مجلة عملية محكمة متخصصة في علوم التربية البدنية و الرياضة ، كلية التربية البدنية ، جامعة الزاوية - العدد الأول ، الزاوية ، ليبيا ، 2003، ص 123 ص 33 ص 189.	:	عمر على العياط	5

6	ربما، القديري	: التنشئة الأسرية وعلاقتها بانحراف الطلاب دراسة حالة محافظة أبن، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عدن، الجمهورية اليمنية، 2006 .
7	محمد البركي	: مفاهيم العنف والانحراف وأسس العلاج، دار للكتب الوطنية بنغازي ط 1 2009.
8	محمد سليم	: دور الإدارة المدرسية في الوقاية من جنوح الأحداث، رسالة ماجستير غير منشورة، المركز العربي للدراسات القاهرة 1992.
9	محمد شفيق	: الانسان والمجتمع " مقدمة في علم النفس الاجتماعي "، المكتب الجامعي الحديث، الاسكندرية، 2003 .
10	مرفت عبد الغفار	: تأثير برنامج ترويجي رياضي على سلوك العدوانى لذي تلميذات المرحلة الإعدادية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الرقازيق، 1992 .
12	مصطفى فهمي	: الصحة النفسية، دار الثقافة القاهرة 2010.
13	وليد احمد حادي	: الظواهر السلوكية السلبية الأسباب والمعالجة، دار الفكر العربي 2011 .

ثانياً مراجع الأجنبية

14	-14Crick, N. R. & Grotper, J,K	: Relation aggression, gender And social psychological adjustment, Child Development, (1995). 66, PP : 710 – 722.
15	-15Hirsch, T, (1969)	: , Causes of Delinquency, Berkeley, University of California Press.
16	16-Marrius, M (1997)	: , The Value Of Meaningful Leisure Utilization In The Prevention of Deviant and Delinquent Behavior, Afrikaans Text, Vol 3, No 4, pp 12-27.
17	17-Roberts, R, (1990)	: , Developing Culturally Competent Programs For Children With Special Needs, Washington DC, Georgetown University Child Developing Center.

الولاء التنظيمي وعلاقته بالتوافق المهني لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الزاوية

*د. عبدالرزاق إبراهيم القلاي . **د. خالد جموم الجالي .

المقدمة وأهمية البحث : يمر العالم بمتغيرات سريعة فعلى المؤسسات الرياضية أن تطور نفسها لكي تتلائم مع متطلبات وحاجات الأفراد . وتساهم التربية البدنية في تحسين صحة الفرد وتساعد في بناء وتطوير شخصيته بجميع النواحي البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية والوظيفية التي يحتاجها للتفاعل مع المجتمع. يعتبر العصر البشري من أهم العناصر المؤثرة في إنتاجية العمل فهو دعامة الإنتاج، وتحدد مهارته مدى كفاية التنظيم وكفاءته ، وقد ترتب على إهمال العنصر البشري في بعض المجتمعات والمؤسسات أن تخلفت ونقصت إنتاجيتها لما لها من أهمية كبيرة . أن الولاء هو الإخلاص للمؤسسة، يعني مشاعر ذلك الفرد نحو المؤسسة التي يعمل بها، واتجاهاته، وترتبط هذه المشاعر بقبول الفرد لأهداف المؤسسة وقيمتها، واستعداده لبذل مجهود نيابة عنها ورغبته في البقاء عضو فيها. (8: 276) .

ويرى مدحت محمد "2005" أن مصطلح الولاء لغويا يشير إلى الإخلاص والوفاء والعهد والالتزام والارتباط وكذلك يمكن تعريف مصطلح الولاء كما هو :

- هو الشعور الذي يفوق داخل الفرد بالإلتقاء إلى شيء مهم في حياته .
- هو شعور الفرد بمسؤوليته تجاه شيء هام في حياته.
- هو حاجة من الحاجات الاجتماعية لدى أي إنسان .
- هو الإخلاص والمحبة والاندماج الذي يبديه الفرد نحو شيء يهيمه.
- هو خاصية سائدة للسلوك الإنساني تجاه شيء يهيم الإنسان .

ويمكن أن نستنتج من هذه التعاريف أن الولاء حاجة اجتماعية، شعورية تنمو داخل الفرد ومن جهة أخرى يشعر هذا الفرد بالانتماء والمسؤولية تجاه شيء مهم في حياته فيبدي له الإخلاص والمحبة.(17: 38 ، 39).

حيث تشير خليفات عبدالفتاح ومنى خلف "2011" أن الولاء التنظيمي هو الشعور الإيجابي المتولد عند الموظف تجاه منظمته الإدارية ، والإخلاص لأهدافها والارتباط معها ، ثم الحرص المستمر على البقاء فيها ، من خلال بذل جهد والأفئدة بأثرها وخلق التوافق بين قيمه وقيمتها . (6 : 289) .

حيث تعرف دانا لطفي "2008" بأن الولاء التنظيمي هو: "مدى قوة اندماج الموظف أو العامل مع المنظمة التي يعمل بها." و تبين أن الفرد الذي يمتلك انتماء للتنظيم الذي يعمل به، يتمتع بحالة من الانسجام والرضا والتفاعل مع مؤسسته والعاملين بها، وأشاروا إلى صفات محددة يتصف بها هؤلاء الأفراد ولها أثر في تحديد مدى ولاء الفرد التنظيمي، ومن هذه الصفات:

1. اعتقاد قوي بقبول أهداف المؤسسة وقيمتها.
2. استعداد ورغبة قوية لبذل أقصى جهد ممكن لصالح المؤسسة نيابة عنها.
3. الرغبة الجادة في المحافظة على استمرار عضوية الفرد في المؤسسة.

يتبين لنا من هذا المفهوم أن للفرد حالة وجدانية، تتمثل في التفاعل والانسجام مع مؤسسته والتي تظهر في سلوكياته ليرقى بالمؤسسة والميل إلى البقاء فيها، فهناك من عرف الولاء التنظيمي بأنه تتمثل في رد الفعل لدى الموظف تجاه خصائص المنظمة التي ينتمي إليها، كما يعني إحساس الموظف بارتباطه بأهداف وقيم المنظمة والدور الذي يقوم به لتحقيق هذه الأهداف والالتزام بالقيم الوظيفية من أجل المنظمة وليس من أجل مصالحه الخاصة. لذلك يعد الولاء التنظيمي بأنه تفاعل الموظف مع منظمته من خلال الأهداف والقيم والأدوار، وتلاشي المصالح الخاصة لكل منها.(7: 30).

ويشير إيهاب أحمد عويضة "2008" للولاء التنظيمي ثلاثة أبعاد وهي:

1- **الولاء التنظيمي "العاطفي"**: ويتكون هذا البعد لدى الفرد بمدى معرفته للخصائص المميزة لعمله، ودرجة استقلالية وأهمية وكيان وتنوع المهارات المطلوبة وقرب المشرفين وتوجيههم له، كما يتأثر بدرجة إحساس الفرد بأن البيئة التنظيمية التي يعمل بها تسمح له بالمشاركة الفعالة في مجريات اتخاذ القرار سواء فيما يتعلق منها بالعمل،

أو ما يخصه هو، وكل هذا وكل هذا يجعله يفخر بانتمائه للمنظمة وعرض نشاطاته بشكل إيجابي عند حديثه للآخرين وتبني مشاكلها كما لو كانت مشاكله الخاصة والشعور بوجود جو أخوي يربطه بعمله.

2- **الولاء التنظيمي "المستقر"**: إن درجة ولاء الفرد في هذه الحالة تقاس بالقيمة الاستثمارية والتي من الممكن أن يحققها الفرد لو استمر في المنظمة، مقابل ما سيفقد لو التحق بجهات أخرى، حيث أن تقييم الفرد لأهمية البقاء في المنظمة يتأثر بمجموعة من العوامل ومنها التقدم في السن، وطول مدة الخدمة والتي تعتبر من المؤشرات الرئيسية لوجود رغبة لدى الفرد في الاستمرار في عمله، حيث أن الفرد استثمر جزءا لا بأس به من حياته في المنظمة، وأي تضيق أو تساهل من قبله

يعتبر بمثابة خسارة له خاصة إذا كانت أوجه الاستئثار هذه غير قابلة للنقل إلى عمل آخر وما أن الفرد يعطي قيمة للعلاقات لشخصية مع زملاء العمل والتي بنيت عبر السنين، ونظام التقاعد قد يختلف من منظمة لأخرى، والمهارات النادرة قد ترتبط بمنظمة، دون أخرى فالأفراد الذين تقدمت بهم السن قد يفضلون البقاء في المنظمة نظرا لتضائل فرص العمل بالنسبة لهم في أماكن أخرى.

3- الولاء التنظيمي الأخلاقي "المعياري": ويعني إحساس الفرد بالالتزام نحو البقاء في المنظمة وذلك مقابل الدعم الجيد الذي تقدمه المنظمة، لمنتسبيها والسماح لهم بالمشاركة والتعاون الإيجابي وليس فقط في تحديد الإجراءات وكيفية تنفيذ العمل، بل المساهمة في وضع الأهداف ورسم السياسات العامة للمنظمة، مما يجعل الفرد يتمتع عن ترك المنظمة لكونه ملتزما أخلاقيا في تمكين المنظمة في تحقيق هذه الأهداف وتنفيذ السياسات التي شارك في وضعها وكذلك لالتزامه بأخلاق المهنة التي تحتم عليه البقاء في المنظمة. (4: 35، 36).

ويشير سعد بن سعد " 2005 " بأن الولاء التنظيمي يتميز بعدة من الخصائص تتمثل في:

- 1- إن الولاء التنظيمي حصيلة تفاعل العديد من العوامل الإنسانية والتنظيمية وظواهر إدارية أخرى داخل التنظيم.
 - 2- إن الولاء التنظيمي لن يصل إلى مستوى الثبات المطلق إلا أن درجة التغير التي تحصل فيه تكون أقل نسبيا من درجة التغير التي تتصل بالظواهر الإدارية الأخرى.
 - 3- إن الولاء التنظيمي حالة غير ملموسة يستدل عليها من الظواهر التنظيمية تتابع من خلال سلوك وتصرفات الأفراد العاملين في التنظيم والتي تجسد مدى ولائهم.
 - 4- إن الولاء التنظيمي متعدد الأبعاد وليس بعدا واحدا، ورغم اتفاق غالبية الباحثين في هذا المجال على تعدد أبعاد الولاء إلا أنهم يختلفون في تحديد هذه الأبعاد، ولكن هذه الأبعاد تؤثر في بعضها الآخر .
- ومن خلال الخصائص السابقة الذكر نصل إلى أن الولاء التنظيمي، حالة شعورية تختلف من شخص لآخر، ومن فئة لأخرى، فهو بذلك يكون ذو مستوى نسبي، إضافة إلى كونه شيء معنوي يدل عليه السلوك التنظيمي، ولهذا فهو مختلف الأبعاد حسب الجوانب التي ينظر إليها الباحثين. (9: 74 ، 75).
- ويعرف فرج طه " 2000 " أن التوافق هو قدرة الفرد على أن يتكيف تكيفا سليما وأن يتواءم مع بيئته الاجتماعية أو المادية أو المهنية أو مع نفسه" ومن هذا التعريف نجد أن عملية التوافق هي محاولة الفرد في أن تكون له القدرة على استجابات متنوعة تلائم المواقف المختلفة وتنتج في تحقيق دوافعه. (14: 46).

و يذكر مدحت عبد الحميد "1990" بأنه " الشعور النسبي بالرضا والإشباع الناتج عن الحل الناجح لصراعات الفرد في محاولته للتوفيق بين رغباته وظروفه المحيطة". (18: 82).

و حيث يرى بديع محمود "2000" أن التوافق المهني هو توافق العامل مع جميع متغيرات العمل، بما يعث على الرضا الوظيفي، ويتضمن ذلك رضا العامل وإشباع حاجاته وتحقيق طموحاته وتوقعاته مما ينعكس على إنتاجيته وكفاءته وعلاقته بزملائه ورؤسائه، ومع بيئة العمل، وإذا لم يتحقق للعامل الرضا فإنه ينعكس سلبا على انتظامه في العمل حيث يكثر تدمره وشكواه وغيابه وتأخره عن العمل. (5: 46).

ويشير إبراهيم شوقي عبد الحميد "1998" التوافق المهني هو تلك العملية التي يسلك بها الفرد ويتفاعل وينسجم مع بيئة العمل وذلك من خلال مجموعة فريدة من قدراته وحاجاته (1: 130).

وذكر "عبدالله الساري" 2006 " بأن التوافق المهني ينقسم إلى :

- الرضا عن العمل.
 - الروح المعنوية.
 - اتجاهات العمل ودوافعهم.
 - المحكات السلوكية والصلاحية للمهنة. (11 : 29) .
- حيث يرى عباس عوض " 1987 " إن الحكم على العامل على أنه متوافقا مهنيا أو غير متوافق ينطلب منا معرفة مؤشرات التوافق المهني التي يمكننا بواسطتها الحكم على توافق الفرد من عدمه ويمكن حصرها من خلال المظاهر السلوكية العديدة التي يتخذها التوافق المهني فيما يلي:
1. القدرة على الحفاظ على العلاقات الاجتماعية مع الآخرين وتمييزها.
 2. القدرة على التعامل بذكاء مع المشكلات التي يواجهها العامل في مهنته.
 3. القدرة على تقبل الذات والآخرين مع إدراك جوانب القوة والضعف فيهم.
 4. القدرة على اتخاذ قرارات عملية.
 5. القدرة على الالتزام بمواعيد العمل والاهتمام والاجتهاد في العمل.
 6. القيام بالأداء الوظيفي على الشكل الجيد.
 7. الاستقرار والتوازن الانفعالي. (10 : 12) .

من منطلق الاهتمام بأعضاء هيئة التدريس تأتي أهمية هذا البحث كونه يدرس في متغيرين فاعلين لنجاح الأستاذ الجامعي ، وبالتالي نجاح العملية التعليمية والتربوية، وهما الولاء التنظيمي والتوافق المهني لأعضاء هيئة التدريس بالكلية، وذلك علينا أن نهتم بهذه المتغيرات التي تساهم في التقدم العلمي لمواكبة التطور المستمر

في عملية التعلم، وكذلك أهميته المساهمة في الحصول على المعلومات الجديدة من خلال نتاج هذا البحث والتي قد تفيد العاملين في المجال الرياضي بصفة عامة وأعضاء هيئة التدريس بصفة خاصة، وأهميته كونه إضافة جديدة تضاف إلى العملية التعليمية والتربوية في المجال الرياضي.

مشكلة البحث: لقد أصبح الالتزام مؤشرا مهما على الدلالة على نجاح المنظمات، فالحماسة والإخلاص في العمل من صفات عضو هيئة التدريس الملتزم والمتفاني، فنرى بعض أعضاء هيئة التدريس يعتزون بانتائهم لجامعاتهم ومهنتهم، ويعملون بجد ونشاط لتحقيق الأهداف، ونرى آخرين لا يترددون في التغيب أو التأخر ويكتفون بالحد الأدنى من الإنجازات.

إن عضو هيئة التدريس له الدور الأساسي في العملية التعليمية والتربوية داخل المؤسسة التعليمية، فهو لديه الفرصة للاحتكاك المباشر بالطلاب، وتأثيره على سلوكهم، وهو هذا الدور يعتبر أكثر الأساندة في أن يكون متوافقا تنظيميا ومهنيا. ويقوم الأستاذ بإمداد الثقافة التربوية، بحيث تتضمن الفهم الواعي والعميق بمطالب الإعداد المهني بما يتضمنه من عوامل ومؤثرات التي تميز الأستاذ المعد إعدادا تربويا ومهنيا عن نظيره، غير المعد في هذا المجال.

ويرى الباحثان أن هناك الكثير من المتغيرات التي تساهم في الولاء التنظيمي والتوافق المهني لأعضاء هيئة التدريس بالكلية والتي لها تأثير عليه، منها الظروف المادية والقدرة على الأداء والتخطيط الاستراتيجي المنظم والدوافع والمجهود والإمكانات، وحيث أن للولاء التنظيمي والتوافق المهني دورا مهما في رفع الروح المعنوية لأعضاء هيئة التدريس بالكلية، ويدفعهم إلى العمل بتعاون وحاس لتحقيق أهم الأهداف الاستراتيجية والوصول بها إلى أفضل المستويات. واستنادا على ما تقدم تبين أن هناك عدة عوامل تساهم في درجة الولاء التنظيمي والتوافق المهني لأعضاء هيئة التدريس بالكلية، كما لاحظ الباحثان من خلال عملهم بالكلية لعدة سنوات أن عضو هيئة التدريس ذوي الروح المعنوية المرتفعة والمتوافق تنظيميا ومهنيا يكون عطائه أفضل ولديه القدرة على القيادة وحسن التصرف داخل "الكلية" المؤسسة التعليمية، بينما يكون عضو هيئة التدريس ذوي الروح المعنوية المنخفضة والغير متوافق تنظيميا ومهنيا يكون تديني مستوى أدائهم تبعاً للمهام الموكلة إليهم، وغير ذلك من المشكلات الأخرى داخل "الكلية" المؤسسة التعليمية.

لذلك راي الباحثان ضرورة إجراء هذا البحث الخاص بالولاء التنظيمي وعلاقته بالتوافق المهني لأعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الزاوية، مبني على أسس علمية، لإنتاج العملية التعليمية والتربوية داخل المؤسسات التعليمية والرقى بها إلى أفضل المستويات العالمية.

- أهداف البحث :

يهدف البحث للتعرف على :

- 1- درجة الولاء التنظيمي لأعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الزاوية.
- 2- درجة التوافق المهني لأعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الزاوية.
- 3- درجة العلاقة بين الولاء التنظيمي والتوافق المهني لأعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الزاوية .

- تساؤلات البحث :

- 1- ماهي درجة الولاء التنظيمي لأعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الزاوية ؟
- 2- ماهي درجة التوافق المهني لأعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الزاوية ؟
- 3- ماهي درجة العلاقة بين الولاء التنظيمي والتوافق المهني لأعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الزاوية ؟

- مصطلحات البحث :

- الولاء التنظيمي:

"هو حدوث انسجام قوي بين الأفراد والمنظمة التي يعملون بها، وشعورهم بتقديم كل ما لديهم بغض النظر عن العائد المادي، كما يقصد بالولاء التنظيمي الدرجة التي يتطابق فيها الفرد مع المنظمة ويكون فيها راعبا لبذل المزيد من الجهد من جانبه. (2: 112).

- التوافق المهني:

"هو التكيف السليم مع ظروف العمل والظروف الأسرية ومع المجتمع الخارجي مما يشعر العامل بأنه راض عن نفسه وعدم الشكوى في حياته مما يساعده على الإنتاج الأفضل كما وكيفا (16: 101).

- **الدراسات السابقة:** نظراً لأهمية الدراسات السابقة قام الباحثان بمسح الدراسات السابقة لموضوع البحث و قام بتصنيفها كما يلي :

- الدراسات العربية :

- 1- **دراسة عبید عبد الله العمري (1999)، (12).** بعنوان "الولاء التنظيمي لأعضاء هيئة التدريس والنمط القيادي لرؤساء الأقسام في جامعة الملك سعود: دراسة ميدانية"، وتهدف هذه الدراسة إلى اختبار العلاقة بين أنماط القيادة والولاء التنظيمي، لأعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك سعود، وذلك باستخدام عينة عشوائية تبلغ مائة وأربعين فرداً. أظهرت النتائج وجود علاقة سلبية معنوية ذات دلالة إحصائية بين النمط القيادي الترسلي والولاء التنظيمي. كما توصل البحث إلى وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين النمط القيادي الديمقراطي والولاء التنظيمي. كما أظهرت نتائج هذه الدراسة أن أعضاء هيئة التدريس يدركون أهمية النمط القيادي المنبع في القسم.

2- **دراسة انتصار سلامة (2004). (3).** عنوان "مستوى الانتماء المهني والرضا الوظيفي والعلاقة بينها لدى أعضاء الهيئة التدريسية في الجامعات الفلسطينية"، هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مستوى الانتماء المهني والرضا الوظيفي والعلاقة بينها لدى أعضاء الهيئة التدريسية في الجامعات الفلسطينية كما وهدفت إلى تحديد دور كل من متغيرات (الجنس، والمؤهل العلمي، والرتبة العلمية، والخبرة الإدارية، والمركز الوظيفي، والجامعة) على مستوى الانتماء المهني والرضا الوظيفي لدى أعضاء الهيئة التدريسية في الجامعات الفلسطينية. تكون مجتمع الدراسة من جميع أعضاء الهيئة التدريسية في الجامعات الفلسطينية في العام الدراسي 2002-2003 والبالغ عددهم (1046) عضو هيئة التدريس تكونت عينة الدراسة من (302) من أعضاء هيئة تدريس أخذت بالطريقة الطبقية العشوائية ونسبة 30% من مجتمع الدراسة.

ولتحقيق هدف الدراسة قام الباحثان باستخدام استبان تين قامت بتطويرها استناداً إلى بعض الدراسات والأدب التربوي ذا صلة بموضوع البحث هما:

- استبيان لقياس الانتماء المهني وتتضمن 28 فقرة.

- استبيان لقياس الرضا الوظيفي وتتضمن 45 فقرة.

وكانت أهم النتائج التي توصلت إليها البحث ما يلي:

وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة دالة إحصائياً بين الرضا الوظيفي والانتماء المهني لدى أعضاء الهيئة التدريسية في الجامعات الفلسطينية. وجود انتماء مهني كبير لدى أعضاء الهيئة التدريسية في الجامعات الفلسطينية.

أظهرت النتائج أن متغير الجنس لا يؤثر على درجة الرضا الوظيفي والانتماء المهني لدى أعضاء الهيئة التدريسية في الجامعات الفلسطينية، بينما كان للمتغيرات الأخرى أثر على درجة الانتماء المهني والرضا الوظيفي.

3- **دراسة علي الطاهر أحمد (2012). (13).** عنوان "الرضا الوظيفي بين أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الحكومية السودانية" وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: إن الإجراءات الإدارية في الجامعات الحكومية والتي لها علاقة مباشرة بالرضا الوظيفي لدى أعضاء هيئة التدريس تحتاج إلى مراجعة موضوعية وواعية للكشف عن أسباب عدم تحقيق هذا الرضا عند الجهاز الأكاديمي لدى هذه المؤسسات الأكاديمية وإن العوامل المالية المتعلقة بالرواتب والأجور والحوافز لم تصل بعد إلى الحد الذي يعطي عضو هيئة التدريس انعكاساً داخلياً بالرضا نحو حجم العمل الذي يقوم به ومقدار الأجر، كما أشارت إلى أن العوامل النفسية التي تهيئ أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الحكومية غير كافية وليست بالمستوى المطلوب الذي يجعل من العضو مقبلاً على عمله ومتمسكاً به.

4- **دراسة مجنوب أحمد محمد (2015). (15).** بعنوان "الولاء التنظيمي وعلاقته بالرضا الوظيفي لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة دنقلا بالسودان" هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الولاء التنظيمي والرضا الوظيفي لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة دنقلا بالسودان، وقد تم اختيار عينة الدراسة من أعضاء هيئة التدريس بالجامعة وقد بلغ حجم العين (100) عضو هيئة تدريس منهم (61) ذكور و (39) إناث، واستخدام الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وكانت أهم النتائج أن الولاء التنظيمي والرضا الوظيفي لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة دنقلا جاء بدرجة مرتفعة. وكذلك لا توجد علاقة دالة إحصائية بين الولاء التنظيمي والرضا الوظيفي لدى أعضاء هيئة التدريس في جامعة دنقلا، ولا توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في الولاء التنظيمي والرضا الوظيفي.

- إجراءات البحث:

يتضمن الخطوات التي أتبعها الباحثان في إجراء هذا البحث على النحو التالي:

- منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي كونه أنسب المناهج لطبيعة هذا البحث.

- مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث في أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الزاوية 2016 - 2017.

- عينة البحث:

أختار الباحثان (38) عضو هيئة التدريس بكلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الزاوية بالطريقة العشوائية، منهم (26) للدراسة الأساسية و(12) أجريت عليهم الدراسة الإستطلاعية.

الجدول (1) يوضح توصيف عينة البحث الأساسية من أعضاء هيئة التدريس بكلية حسب متغير الجنس

النسبة المئوية %	عدد العينة	الجنس
53.85 %	14	ذكور
46.15 %	12	إناث
100.00 %	26	المجموع

شملت عينة البحث على ثمانية وثلاثون (38) عضو هيئة التدريس بالكلية منهم ستة وعشرون (26) للدراسة الأساسية ، منهم أربعة عشر- (14) دكتور وهم يمثلون ما نسبته 53.85 % من حجم العينة ، أما الدكتورات فتكونت من اثني عشر (12) دكتورة وهن يمثلن ما نسبته 46.15 % من حجم العينة ، و اثني عشر (12) أجريت عليهم الدراسة الاستطلاعية . وتم أستبعاد مجموعة من استمارات أعضاء هيئة التدريس لعدم التزامهم بتسليم الإستمارات في موعدها المحدد والجدول (1) يوضح ذلك .

- أدوات البحث " جمع البيانات ":

أستخدم الباحثان " استمارة استبيان " كأداة لجمع البيانات والمعلومات التي يمكن من خلالها التعرف على الولاء التنظيمي وعلاقته التوافق المهني لأعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الزاوية .

- خطوات بناء استمارة الإستبيان:

من خلال إطلاع الباحثان على العديد من المراجع العلمية الحديثة والدراسات السابقة والبحوث العلمية وإجراء العديد من المقابلات الشخصية مع بعض الخبراء والمحكمين من أعضاء هيئة التدريس قام الباحثان بإعداد " إستمارة الإستبيان " حول الولاء التنظيمي وعلاقته التوافق المهني لأعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الزاوية . وتم عرضها على الخبراء والمحكمين وقام كل خبير بأبداء الراي في الإستمارة سواء بالحذف أو الإضافة أو التعديل وقام الباحثان بتعديل الإستمارة وفقاً لآراء الخبراء والمحكمين مرفق رقم " 1 " ثم عرضها عليهم مرة أخرى بعد التعديل لإتمام الموافقة النهائية، وتمت الموافقة النهائية .

- الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحثان بإجراء دراسة استطلاعية يوم الأربعاء الموافق 9-11-2016 على عينة قوامها (12) عضو هيئة التدريس من المجتمع الأصلي ومن خارج أفراد العينة الأساسية وذلك بهدف :

- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحثان في تنفيذ الدراسة الأساسية.
- التعرف على كيفية ملء الإستمارات المستخدمة في البحث .
- معرفة كيفية توزيع وجمع الاستمارات على عينة البحث.
- معرفة الوعاء الزمني لتوزيع وجمع الإستمارات .
- تحديد الأسلوب التنظيمي للعمل .
- تدريب المساعدين .

- الدراسة الأساسية :

قام الباحثان بإجراء الدراسة الأساسية للعام الدراسي 2016-2017 على عدد ستة وعشرين (26) عضو هيئة التدريس بكلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الزاوية من الفترة 16-11-2016 إلى غاية 15-12-2016 .

- الوسائل الإحصائية :

قام الباحثان بإستخدام الوسائل الإحصائية التالية :

- التكرار والنسبة المئوية .
- المتوسط الحسابي .
- مقاييس الزعة المركزية ، التشتت .
- الارتباط البسيط .
- الإنحراف المعياري .
- اختبار (ت) لوسطين حسابيين مستقلين .
- تحليل التباين الأحادي .

- عرض نتائج التساؤل الأول " ماهي درجة الولاء التنظيمي لأعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الزاوية ؟

المجدول (2) يوضح توصيف نتائج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لمقياس الولاء التنظيمي لأعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الزاوية. n62 =

الرقم	المبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية
1.	أشعر بأن الكلية التي أدرس فيها تمثل جزءاً من حياتي ومن الصعب ابتعادي عنها.	1.15	0.368	% 12.3
2.	أعامل الطلاب باحترام وتقدير حتى تجلب السمعة الحسنة لي وللكلية التي أعمل بها.	1.00	0.000	% 70.2
3.	أفضل مصلحة الكلية على المصلحة الشخصية.	1.54	0.582	% 15.4
4.	أقوم بنشر الأفكار الجديدة المقترحة وتعميمها على الطلاب لمشاركوا في دراستها ويدلوا بآرائهم عن جدوى تطبيقها.	1.42	0.578	% 84.3
5.	أتق على الطالب الذي يحقق إنجازاً في الكلية.	1.04	0.196	% 80.2
6.	أؤمن بأن إدارة الكلية تحتمل اعتماد على الأظمة والقوانين والتعليمات .	1.31	0.549	% 53.3
7.	أشجع إشراك أعضاء هيئة التدريس في دورات أو ندوات داخلية أو خارجية لاكتساب الخبرات المتعلقة بالمهنة وصقلها.	1.15	0.368	% 12.3
8.	أحافظ على ممتلكات الكلية التي أعمل فيها كمحافظتي على ممتلكاتي الشخصية.	1.00	0.000	% 70.2
9.	أحجب استخدام العواطف في التعامل مع الآخرين داخل الكلية .	1.85	0.464	% 98.4
10.	أقيم أعضاء هيئة التدريس على أساس قدرتهم على تحقيق الأهداف .	1.69	0.788	% 57.4
11.	أبدي الاستعداد لبذل جهد أكبر من المطلوب لإنجاح عمل الكلية التي أعمل فيها .	1.12	0.326	% 10.3
12.	أبذل إلى الاستعانة بالخبراء والمستشارين للمساعدة في حل المشكلات التي تواجه الكلية .	1.31	0.471	% 53.3
13.	أبهي جداً نجاح الكلية التي أعمل فيها.	1.04	0.196	% 80.2
14.	أتأخر بعد انتهاء دوام الكلية إذا ما اقتضت الضرورة لإنجاز عملي.	1.54	0.706	% 15.4
15.	أشعر بتقارب بين أهدافي الخاصة وأهداف الكلية التي أعمل فيها.	1.73	0.667	% 53.3
16.	أتابع أية ملاحظات تخص الكلية وأحسب مشكلاتها فأبذل الجهد في دراستها وتقديم الاقتراحات بشأنها.	1.35	0.562	% 63.3
17.	أشعر بالرضا إذا أحسست بأن ما أقوم به من عمل هو مناسب مع ما أتقاضاه من راتب.	1.12	0.326	% 10.3
18.	أرفض ترك عملي إذا تلقيت عرضاً للعمل براتب أفضل.	1.65	0.745	% 47.4
19.	أؤمن بأن اهتمام الكلية بأعضاء هيئة التدريس يزيد من مخدم المبتول .	1.38	0.637	% 74.3
20.	أشعر بأن لي تأثيراً في المجتمع المحلي بسبب عملي في الكلية .	1.65	0.562	% 47.4
21.	أشعر برغبة كبيرة بالبقاء دواماً كوني أعمل عضو هيئة تدريس في إحدى الكليات بالجامعة .	1.15	0.368	% 12.3
22.	أعتقد أنني استطعت تحقيق أشياء مهمة في مجتمعي كوني عضو هيئة تدريس .	1.50	0.583	% 50.4
23.	أشعر بالراحة عند العمل المباشر مع الآخرين .	1.23	0.430	% 32.3
24.	أشعر باعتزاز بسبب عملي في الكلية كمعضو هيئة تدريس.	1.08	0.272	% 32.3
25.	أشعر باستنزاف طاقاتي مع نهاية اليوم الدراسي بالكلية .	1.73	0.667	% 67.4

الرقم	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية
26.	أملك القدرة على إيجاد أجواء نفسية مريحة مع زملائي في الكلية .	1.12	0.431	10.3 %
27.	سعادتي تتجلى في تقدم كل ما هو مفيد لجميع الطلاب وأعضاء هيئة التدريس .	1.12	0.326	10.3 %
	أناثر كثيراً بما تعانیه الكلية من ضعف في الإمكانيات.	1.08	0.392	91.2 %

يتبين من الجدول (2) والخاص بتوصيف نتائج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لمقياس الولاء التنظيمي لأعضاء هيئة التدريس بالكلية أن هناك اختلاف في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لأجابات أفراد العينة حسب ما هو موضح في الجدول ، وللتعرف على الفروق الدالة إحصائياً بين درجة المتوسط الحسابي ودرجة المتوسط الفرضي حيث استخدم اختبار (ت) للعينة وكانت قيمة الإختبار (31.769) دالة إحصائياً لأن مستوي دلالتها أقل من مستوي 0.05 ومن ذلك نستدل على ان درجة الولاء التنظيمي لأعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الزاوية كانت عالية .

جدول (3) يوضح توصيف نتائج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لمقياس التوافق المهني لأعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الزاوية n62 =

الرقم	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية
1.	أحب أن أكون على اتصال بالشخصيات القيادية في التربية البدنية والرياضة .	1.46	0.582	10.2 %
2.	أشعر بصعوبة كبيرة في الاحتفاظ بقرآن رياضي مقبول .	2.15	0.675	96.2 %
3.	اهتم بالتحضير وإدارة المسابقات الرياضية مع الهيئات والكلية الأخرى .	1.69	0.679	33.2 %
4.	أرى مهمة عضو هيئة التدريس بالكلية مهمة مملّة وتبعث على الضيق.	2.85	0.368	92.3 %
5.	أرى تجنب مناقشة الطلاب في مشاكلهم الخاصة .	2.31	0.618	18.3 %
6.	أرى أن أكون مستقلاً عن سياسة الكلية العامة في محاضراتي الخاصة .	2.27	0.604	12.3 %
7.	أشعر بالفائدة عند دعوة محاضرين خارجيين يتحدثون عن الرياضة وأهميتها.	1.50	0.648	60.2 %
8.	أرى ان مهنتي ليست في حاجة لأن أنشئ لها مكتبة رياضية خاصة بي .	2.85	0.368	92.3 %
9.	أشعر في بعض الأحيان بعدم قدرتي على اختيار التمرينات السليمة و الصحيحة في المحاضرات .	2.69	0.618	71.3 %
10.	بالرغم من عدم توافر الإمكانيات في بعض الأحيان أحاول ان أقوم بعملي دائماً.	1.19	0.491	64.1 %
11.	ليس من المهم الاهتمام بالطلاب المتفوقين رياضياً في الدورات الرياضية .	2.58	0.758	55.3 %
12.	أرى ان تكون العلاقة بيني وبين الأقسام الأخرى بالكلية علاقة عمل فقط .	2.27	0.827	12.3 %
13.	أحب ان يأخذ كل طالب فرصة للدفاع عن نفسه قبل توقيع الجزاء.	1.27	0.533	75.1 %
14.	أرى ان أجنب وضع نظام للأسر أو الفرق الرياضية نظراً لما يتسبب عنه من مشاكل بين الطلاب .	2.27	0.667	12.3 %
15.	تقسيم الطلاب إلى مجموعات حسب مستوياتهم وقدراتهم امر مفيد.	1.85	0.732	54.2 %

الرقم	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية
16.	أرى ان وضع برنامج لتقوم الطالب بصفة عامة ليس من عملي.	2.27	0.778	% 12.3
17.	لا أرى ضرورة لابتنكار مناشط جديدة داخل الكلية .	2.69	0.679	% 71.3
18.	أحس بأهمية عملي وفائدته للمجتمع .	1.23	0.430	% 69.1
19.	أرى أن ضرورة كتابة تقارير عن غياب الطلاب وتسليمهم لمسجل الكلية .	1.38	0.697	% 91.1
20.	أرى أن يقتصر مشاهدة النشاط الداخلي على العاملين بالكلية فقط .	2.42	0.758	% 34.3
21.	أعمل دائماً على دعوة زائرين أو فرق رياضية في المناسبات المختلفة داخل الكلية .	1.81	0.801	% 49.2
22.	أرى عدم حاجة المهنة لأن ينشأ لها مكتبة رياضية خاصة داخل الكلية .	2.81	0.491	% 86.3
23.				
24.	أرى ان استخدام الملصقات والصور الرياضية داخل الكلية غير ذي فائدة .	2.58	0.758	% 55.3
25.	أرى ان تنظيم فرق رياضية وإقامة مسابقات لأفراد المجتمع مضيعة للوقت.	2.65	0.745	% 65.3
26.	اهتم بوضع ترتيبات لرحلة للطلاب المشاركين في النشاط الداخلي للكلية.	1.65	0.745	% 28.2
27.	احاول ان أقوم بعملي دائماً بالرغم من عدم توافر الإمكانيات.	1.15	0.464	% 59.1
28.	أرى ان يصعب علي فهم مشاكل الطلاب وإيجاد حلول لها.	2.19	0.694	% 20.3
29.	أفضل دائماً اتباع خطة عمل في عملي .	1.31	0.549	% 80.1
30.	أرى أهمية دعوة محاضرين من الخارج يحاضرون عن التربية البدنية والرياضة واهميتها.	1.69	0.736	% 33.2
31.	أرى أن أتجنب مسؤولية الإشراف على طلبة التربية العملية في فترة تدريبهم .	2.62	0.571	% 60.3
32.	أرى أن إقامة حفل تكريم للفرق الرياضية بالكلية فيه ضياع للوقت .	2.69	0.618	% 71.3
33.	لا أحب ان يوجه لي أي نقد أو توجيه من أحد أعضاء هيئة التدريس بالكلية .	2.15	0.834	% 96.2
34.	من أهداف المسابقات الرياضية اختيار المتفوقين البارزين من الطلاب داخل الكلية .	1.35	0.562	% 85.1
35.	أحب ان أراقب الفرق المتبارية وأدون ملاحظاتي عليها.	1.77	0.652	% 44.2
36.	أشعر بالهيبة عند الاشتراك في تنظيم وإدارة مراكز الخدمة العامة أو الهيئات الرياضية.	1.65	0.745	% 28.2
37.	اهتم بدعوة الفرق الرياضية لإقامة يوم رياضي داخل الكلية.	1.38	0.571	% 91.1

يبين من الجدول (3) والخاص بتوصيف المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لمقياس التوافق المهني لأعضاء هيئة التدريس بالكلية أن هناك اختلاف في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لأجابات أفراد العينة حسب ماهو موضح في الجدول ، وللتعرف على الفروق الدالة إحصائيا بين درجة المتوسط الحسابي ودرجة المتوسط الفرضي حيث أستخدم اختبار (ت) للعينة وكانت قيمة الإختبار (42.388) دالة إحصائيا لأن مستوي دلالتها أقل من مستوي 0.05 ومن ذلك نستدل على ان درجة التوافق المهني لأعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الزاوية كانت عالية .

الجدول (4) يوضح توصيف قيمة معامل الارتباط ومستوي الدلالة بين متغيري الولاء التنظيمي والتوافق لأعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الزاوية . 2. n6 =

المتغير	الولاء التنظيمي	التوافق المهني
Pearson Correlation الولاء التنظيمي	1	.682
Sig. (2-tailed)		0.084
N	26	26
Pearson Correlation التوافق المهني	.682	1
Sig. (2-tailed)	0.084	
N	26	26

أشارت نتائج التساؤل الأول والثاني إلى أن درجة كل من الولاء التنظيمي والتوافق المهني لأعضاء هيئة التدريس بالكلية كانت عالية ، وللتعرف على العلاقة بين درجات أفراد عينة البحث على المقياسين تم استخدام الارتباط البسيط بيرسون وكانت قيمة معامل الارتباط (.682) وهي قيمة موجبة دالة إحصائيا لأن مستوي دلالتها (0.084) كانت أقل من مستوي 0.05 وهذه النتيجة تشير إلى ان كل ما ارتفعت درجة أفراد العينة على مقياس الولاء التنظيمي صاحبها ارتفاع درجتهم على مقياس التوافق المهني .

- ثانيا : مناقشة النتائج :

- من التساؤل الأول : والذي يبحث في درجة الولاء التنظيمي لأعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الزاوية ؟

حيث ان النتائج الموضحة بالجدول رقم (2) لوحظ إن درجة المتوسط الحسابي للعينة أكبر من درجة المتوسط الفرضي للمقياس هذا مما يدل على إرتفاع درجة الولاء التنظيمي لعينة البحث من أعضاء هيئة التدريس بالكلية ، حيث أستخدم اختبار (ت) وكانت قيمة الإختبار (31.769) دالة إحصائيا لأن مستوي دلالتها أقل من مستوي 0.05 ومن ذلك نستدل على ان درجة الولاء التنظيمي لأعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الزاوية كانت عالية .

- من التساؤل الثاني : والذي يبحث في درجة التوافق المهني لأعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الزاوية ؟

حيث ان النتائج الموضحة بالجدول رقم (3) لوحظ إن درجة المتوسط الحسابي للعينة أكبر من درجة المتوسط الفرضي للمقياس هذا مما يدل على إرتفاع درجة التوافق المهني لعينة البحث من أعضاء هيئة التدريس بالكلية ، حيث أستخدم اختبار (ت) وكانت قيمة الإختبار (42.388) دالة إحصائيا لأن مستوي دلالتها أقل من مستوي 0.05 ومن ذلك نستدل على ان درجة التوافق المهني لأعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الزاوية كانت عالية .

- من التساؤل الثالث : والذي يبحث في درجة العلاقة بين الولاء التنظيمي والتوافق المهني لأعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الزاوية ؟

ومن قيمة معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين المتغيرين والتي تساوي (.682) كما مبيته في الجدول رقم (4) وهذه القيمة تدل على أن الارتباط موجب اي قيمة دالة إحصائيا وهذه النتيجة تشير إلى ان كل ما زادت درجة الولاء التنظيمي صاحبها إرتفاع على مقياس التوافق المهني والعكس صحيح .

- الاستنتاجات :

توصل الباحثان إلى الاستنتاجات التالية :

- 1- إن درجة الولاء التنظيمي لأعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الزاوية كانت عالية " إيجابيا " .
- 2- إن درجة التوافق المهني لأعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الزاوية كانت عالية " إيجابيا " .
- 3- توجد علاقة دالة إحصائيا بين الولاء التنظيمي والتوافق المهني لأعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الزاوية .

- التوصيات :

- في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها يوصي الباحثان بالآتي :
- 1- زيادة الاهتمام بالولاء التنظيمي لأعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية والرياضة .
 - 2- زيادة الاهتمام بالتوافق المهني لأعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية والرياضة .
 - 3- التشجيع الدائم والمستمر المادي والمعنوي لأعضاء هيئة التدريس بالكلية عقب المشاركة في المناسبات الرياضية والمهرجانات الوطنية لتحفيزهم وبذل مزيد من الجهد.
 - 4- ضرورة رفع مستوى الدخل الشهري " الراتب " بما يكفي ارتفاع مستوى المعيشة لتحقيق المتطلبات الأساسية الضرورية لجميع أعضاء هيئة التدريس .
 - 5- إجراء المزيد من الدراسات التي تهتم بأعضاء هيئة التدريس في مدن مختلفة.
 - 6- إجراء المزيد من الدراسات الأخرى في التخصصات مختلفة .

المراجع :

- 1 - إبراهيم شوقي عبد الحميد(1998): علم النفس وتكنولوجيا الصناعة، دار الطباعة القاهرة.
- 2 - إحسان جلاب (2011): إدارة السلوك التنظيمي في عصر التغيير، دار الصفاء للنشر والتوزيع، ط 1، عمان، الأردن.
- 3 - أنتصار سلامة (2004): مستوى الانتماء المهني والرضا الوظيفي والعلاقة بينها لدى أعضاء الهيئة التدريسية في الجامعات الفلسطينية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية فلسطين.
- 4 - إيهاب احمد عويضة (2008): اثر الرضا الوظيفي على الولاء التنظيمي لدى العاملين في المنظمات الأهلية محافظة غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية غزة، فلسطين.
- 5-بدع محمود القاسم (2000): علم النفس المهني بين النظرية والتطبيق، القاهرة.
- 6 - خليفات عبدالفتاح ، منى خلف (2011): الولاء التنظيمي وعلاقته بالرضا الوظيفي لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الخاصة الأردنية ، مجلة جامعة دمشق ، المجلد 25 ، العدد 3، 4 .
- 7 - دانا لطفي حمدان (2008):العلاقة بين الحرية الأكاديمية والولاء التنظيمي لدى أعضاء الهيئة التدريسية في الجامعات الفلسطينية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.
- 8 - رونالدي ريجيو، ترجمة فارس حلمي (1999):علم النفس الصناعي والتنظيمي ط1، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- 9 - سعد بن عفيقان سعد (2005): ضغوط العمل وعلاقتها بالولاء التنظيمي في الأجهزة الأمنية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نايف العربية، الرياض.
- 10 - عباس محمود عوض (1987): دراسات في علم النفس الصناعي والمهني، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
- 11 - عبدالله السماري (2006): التوافق المهني وعلاقته بضغط العمل في الأجهزة الامنية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نايف، القاهرة.
- 12- عبید عبدالله العمري (1999): الولاء التنظيمي لأعضاء هيئة التدريس والنمط القيادي لرؤساء الاقسام في جامعة الملك سعود دراسة ميدانية، مجلة الجامعة، مج11، السعودية.
- 13 - علي الطاهر أحمد (2012): الرضا الوظيفي بين أعضاء هيئة التدريس الجامعات الحكومية السودانية ،مجلة العلوم والثقافة المجلد 12، العدد2.
- 14- فرج عبدالقادر طه (2000): سيكولوجية الشخصية المعوقة للإنتاج، دراسة نظرية وميدانية في التوافق المهني والصحة النفسية، مكتبة الخانجي، القاهرة.
- 15- مجذوب أحمد محمد(2015): الولاء التنظيمي وعلاقته بالرضا الوظيفي لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة دنقلا ، السودان .
- 16 - محمد سلامة غباري (1991): مدخل إلى علاج المشكلات العالية من منظور الخدمة الإجتماعية، المكتب الجامعي الحديث.
- 17 - مدحت محمد أبو نصر (2005): تنمية مهاراتك بناء وتدعيم الولاء المؤسسي لدى العاملين داخل المنظمة، ط 1، ايتراك للنشر والتوزيع، القاهرة.
- 18 - مدحت عبد الحميد عبد اللطيف (1990): الصحة النفسية والتفوق الدراسي، دار المعرفة الجامعية، القاهرة.

معدلات استهلاك الأوكسجين وبعض الاستجابات الوظيفية المصاحبة أثناء فترة أوكسجين استرداد العافية بعد الجهد البدني

*د / إبراهيم أبو القاسم كساب

** د / مصباح ابوالعجيلة المجدوب

***د / صالح سعيد العايب

مقدمة البحث : بالرغم من أهمية الطعام والشراب وحاجتنا لها إلا أن حاجتنا إلى الأوكسجين أكثر أهمية بل هي أهم ضروريات استمرار الحياة، ومن الأهمية بمكان النظر بعين الاعتبار نحو تطوير قدرات الأفراد سواء رياضيين أو غير رياضيين للارتقاء بالوظائف الحيوية إلى أعلى مستويات الانتفاع بالأوكسجين، فالأمر لا يقتصر على وصول الهواء محمولاً بالأوكسجين إلى الحويصلات الهوائية عبر الرئتين ومرات التنفس لكن الأهم حمل أكبر قدر من الأوكسجين إلى الحويصلات عبر الدم في كرات الدم الحمراء والهيموجلوبين ونقله إلى العضلات وخلايا وأنسجة الجسم الأخرى مع زيادة الانتفاع به، وللوصول إلى ذلك يتطلب معرفة مستويات الأوكسجين الذي يصل إلى الجسم خلال الراحة وأثناء فترات الأداء البدني حتى الوصول إلى الحدود القصوى لمقدرة الجسم على استهلاك الأوكسجين والذي يعرف بالحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين، كما تبدو أهمية كبيرة لمعرفة مستويات الأوكسجين أيضاً بعد الانتهاء من أداء المجهود البدني خلال فترة هامة تعرف بفترة الراحة أو بتعبير أدق وأكثر شمولية فترة " استرداد العافية " **Recovery** بعد الانتهاء من أعباء الأحمال البدنية وتبرز أهمية تلك الفترة في كونها الأساس الذي يتوقف عليه الارتقاء بالحمل البدني اللاحق، ومقدرة اللاعب على استيعاب ذلك الحمل والذي يجب أن يتميز بالتطوير وزيادة طبقاً لمبدأ هام من مبادئ التدريب وهو الحمل الزائد **Over Load** أو زيادة الحمل مع تقدم وحدات ودورات التدريب وثمة مظاهر وظيفية تحدث في تلك الفترة - أي بعد الانتهاء من أداء الحمل البدني سواء حمل التدريب أو المنافسة - من أهمها زيادة الأوكسجين المستهلك والذي أطلق عليه مصطلح "**Recovery Oxygen**" (ديفلين **Devlin**) وهورتون **Horten** (1989) ، باركلي **Barclay** وستاني **Stainby** (1995) ، ميريليز **Meirelles** (2004) . ويمكن أن نشير إليه بأوكسجين العافية أو " أوكسجين استرداد العافية " والذي يمثل باختصار أهم المظاهر الوظيفية (الفسيولوجية) للانتقال من مرحلة استهلاك واستنفاد مصادر الطاقة أثناء الأداء البدني ثم حلول التعب وهبوط وظائف الجسم وانخفاض الأداء، إلى مرحلة استرداد بناء الطاقة وترميم مصادرها وعودة وظائف الجسم إلى نشاطها والاستعداد لرفع مستوى الأداء، ولا يمكن أن يتم ذلك بدون توفير الأوكسجين ووصوله بصورة كافية إلى الخلايا العضلية، وهنا يشير كل من فوكس **Fox** وروبسون **Robosan** (1999) وديفيلين وهورتون (1989)

ومكاردل وزملاؤه **Mc Ardle et al** (2005) إلى عدة مظاهر وظيفية هامة تحدث في تلك الفترة (والتي تبرز فيها أهمية دراستنا) هي :-

- زيادة الأوكسجين المستهلك، تعويض مصادر الطاقة، تعويض مخزون الأوكسجين بالميوغلوبين بعضلة القلب والعضلات الهيكلية، ثم انخفاض مستوى حمض اللاكتيك بالدم والعضلات، ويعتبر توفير الأوكسجين ووصوله إلى الألياف العضلية ثم الانتفاع به من أهم العوامل لإتمام تلك الاستجابات الوظيفية .
وقد لاحظ ميرلز **Meirelles** وجومز **Gomes** (2004) تزايد معدلات استهلاك الأوكسجين وزيادة احتياج العضلات له بعد أداء تدريبات بدنية لفترة طويلة وبشدة قريبة من القصوى وقد أطلق على تلك الزيادة مصطلح (**Excess pos – Exercise Oxygen Consumption (Epoc**)

" تزايد الحاجة إلى استهلاك الأوكسجين بعد أداء التدريبات البدنية " حيث تتميز تلك الفترة بتغيرات وظيفية هامة وضرورية ليس فقط فيما يتعلق بتعويض مصادر لكن لاحتياج عضلة القلب الملح إلى الأوكسجين وترميم الخلايا والألياف المضرومة وتعويض الخلايا التالفة . ونتائج بحوث ريتشارد **Richard** (2007) تؤكد على ظاهرة زيادة متطلبات العضلة القلبية وحاجتها الماسة لزيادة الأوكسجين أثناء فترة استرداد العافية بعد أداء المجهود البدني ولزوم حصولها على كفايتها منه لإتمام عمليات إنتاج الطاقة بها وارتواء الشرايين التي تغذيها والتي يحدث بها مع التكيف لأحمال التدريب زيادة في كثافتها مع زيادة في حجم عضلة القلب ويؤكد على علاقة هامة بين (**MVO2**) أوكسجين عضلة القلب المستهلك في تلك الفترة وبين سلامتها وسلامة الشرايين الناجية بها واكمال حدوث التكيف بها فأثناء فترة الراحة (قبل المجهود) يصل معدل استهلاك الأوكسجين بعضلة القلب 2 ميليلتر/ق/كل 100 جرام من العضلة نفسها بينما بعد المجهود أثناء فترة أوكسجين استرداد العافية **Recovery Oxyen** يصل إلى 8 (أو أكثر) ميليلتر/ق/كل 100 جرام وهذا التضاعف في كميات استهلاك الأوكسجين في تلك الفترة والتي قد نطن أن خلالها قد ارتاح القلب نجده في حاجة ماسة إلى استرداد عافيته ومنحه الفرصة للارتواء من الأوكسجين بصورة كاملة .

وفي هذا الصدد يذكر مك أردل وزملاؤه **Mc Ardle et al** (2005) في المعدل المعتاد يصل تدفق الدم بالأوعية الناجية إلى أكثر من 2.5 مرة أثناء حالة انبساط القلب **diastole** عن حالة الانقباض **systoly** والتي تزداد أثناء المجهود نتيجة لزيادة انقباض عضلة القلب لزيادة الدفع القلبي الذي قد يصل إلى 30-40 لتر/ق لرياضي المستويات العالية (في حالة الراحة 5 لتر فقط) بينما حالة ارتخاء أو انبساط عضلة القلب تزداد بعد الانتهاء من المجهود وبذلك يكون استخلاص الأوكسجين أكثر أثناء الانبساط **diastole** فيصل المعدل إلى 80.70 % من الأوكسجين الموجود بالدم في الأورطي والشرايين الناجية، وتقل تلك النسبة كثيراً أثناء الانقباض فلا يحصل على كفايته من الأوكسجين وبالرغم من ذلك يستمر في العمل، أملاً في تعويض حاجته للأوكسجين .

ويشير إلى علاقة خطية بين معدلات استهلاك الأوكسجين وبين الدفع القلبي وهذه العلاقة بين معدلات تدفق الدم والأوكسجين المستهلك تبدو حتى لدى الأطفال والأفراد المدربين وغير المدربين وزيادة تدفق الدم يصحبه زيادة في تدفق الأوكسجين للأعضاء، وهذا ما يتوفر بصورة أكثر أثناء فترة التوقف عن الأداء لاسترداد العافية فيصل أكثر من 20 ضعف زيادة في الأوكسجين المستهلك .

ومن ثم يعتبر الإمداد الدائم والمستمر بالأوكسجين لعضلة القلب من الأهمية القصوى للمحافظة على سلامتها ونموها، لاختلافها عن العضلات الهيكلية حيث عضلة القلب إلى حد بعيد وبصورة أساسية محدودة المقدرة على توليد وإنتاج الطاقة في غياب الأوكسجين (لاهوائياً)، وتعتبر من أكثر أعضاء الجسم استفادة من

الأوكسجين لاسياً إذا علمنا أن كل ليفه عضلية (بالقلب) يمدها على الأقل دموي واحد أو شعيرة دموية واحدة إن لم يكن أكثر عند تطورها بصورة جيدة، ويقل ذلك في ألياف العضلات الهيكلية.

ولهذا تعتبر أي إعاقة في ورود الدم بالأوكسجين المتدفق بالأوعية الناجية والأورطي يسبب متاعب بالقلب وآلام بالصدر أو حدوث ذبحه صدرية وقد تظهر ذلك أثناء أحمال التدريب العالية بدون إتاحة فرصة كافية لارتواء القلب بالأوكسجين الكافي لسد حاجته بسبب عدم تقنين فترة استرداد العافية، ومن فرضية حدوث ذلك وبدون أن يراعي له اللاعب أو المدرب اهتماماً نجد أن القلب يستمر في أداء وظائفه التي لا تنتهي طيلة الحياة، لكن أحياناً وبدون شكوى يمكن الخطر عند توقفه فجأة ودون سابق إنذار وقد لاحظنا ذلك عدة مرات للاعبين عاين وذوي مستوى عالي داخل الملاعب .

وأود أن أشير إلى ذلك الاحتياج المتضاعف للأوكسجين على أثر المجهود البدني عند حلول فترة الراحة لاسترداد العافية يدعوننا إلى الاهتمام بدراسة معدلات استهلاك الأوكسجين خلالها تطلعاً نحو وقاية عضلة القلب والمحافظة على تمام تطورها والقيام بوظائفها أثناء تزايد الأحمال البدنية مع تقنين تلك الفترة والتي أعرض جوانبها (باختصار) :-

- 1- الراحة Rest بين وحدات التدريب اليومية .
- 2- الراحة بين مجموعات حمل التدريب – ويكون هنا تعبير **Recovery** استرداد العافية أشمل وأدق حيث يزداد تراكم واستنفاد مصادر الطاقة وزيادة مستويات حمض اللاكتيك .
- 3- استرداد العافية بين أيام التدريب لاسياً أثناء الارتقاء بالحمل أو أثناء حمل المنافسات .
- 4- استرداد العافية بعد موسم المنافسات .
- 5- استرداد العافية أو الاستشفاء بعد حدوث الاصابات سواء العضلية أو البدنية أو النفسية أو المرضية وهنا يمكن أن نطلق عليها الاستشفاء (cure) أو (Therapy) نظراً لظهور أعراض إصابات مرضية وانخفاض مقاومة الجهاز المناعي (وهي شائعة بين اللاعبين في تلك الفترة بعد المنافسات) وقد يلزم تعاطي العلاج الطبي .

وتكون فترة الراحة بعد التدريبات البسيطة (بحمل منخفض) وجيزة وتعود وظائف الجسم إلى حالتها الأولى بسرعة ذلك لان فترة وكمية نقص الأوكسجين (**Oxygen deficit**) أثناء الأداء كانت قليلة، لكن في حالة أداء التدريبات ذات الحمل العالي أو الأقصى يزداد فيها فترة وكمية نقص الأوكسجين (أي عجز الجسم عن الوفاء باحتياجات الأوكسجين خلالها) وهنا تلزم أن تكون الراحة طويلة ومختلفة بمعنى أنها تصبح استرداداً لمطالبات فقدها الجسم أثناء الأداء وبالتالي يحدث تعويض بناء مصادر الطاقة وتزويد مخازن الألياف العضلية (القلبية والهيكلية) **Mitochondria** بالطاقة مرة أخرى وتعويض نفاذ الكربوهيدرات والجليكوجين وإتمام عمليات أيض حمض اللاكتيك وتحويله إلى جليكوجين بالكبد، ويعتمد ذلك كله على الأوكسجين بصورة رئيسية وكبيرة .

ومن ثم يزداد استهلاك الأوكسجين في تلك الفترة، إلا أن اختلاف الآراء في تفسير ووصف ذلك يدعوني إلى بحثها .
فقد أشار مك أردل Mc Ardle وكاتش **Katch (2005)** إلى التعبير التقليدي " دين الأوكسجين **oxgen debt** والذي يعتمد على نظرية استدانته الأوكسجين والعمل بدونه أثناء المجهود وذكر نظرية حمض اللاكتيك دين الأوكسجين **Lactic acid Theory of O2 debt** ولها وجهين هما :

- 1- دين الأوكسجين بدون حمض اللاكتيك **alactic or lactacid oxgen debt**
- 2- دين الأوكسجين مع حمض اللاكتيك **Lactic acid or Lactacid O2 debt**

وقد ظل تعبير دين الأوكسجين متداولاً منذ أطلقه العالم فيفيان هيل **Hill** عام 1922 والذي حصل على جائزة نوبل، وقد وضعه لتفسير ما يحدث في فترة الراحة بعد المجهود اللاهوائي سريع الأداء وقصير الاستمرار، ألا أنه مع اتساع وسائل التقنية وعلوم الحركة الرياضية وارتباطها بعلم البيولوجي والفسيولوجي، أتضح قصور هذا التعبير في وصف تلك الفترة، وظهر مصطلح "**Recovery O2**" " أوكسجين استرداد العافية " ليصف ويفسر ما يحدث بالوظائف الفسيولوجية في فترة ما بعد أداء الحمل البدني وازدياد متطلبات الجسم إلى الأوكسجين لتام العودة إلى حالته واستقراره، لذا كان هذا المصطلح استرداد العافية (**Recovery**) أدق وأشمل، ثم ظهر آخر (**Epic**) أي تزايد الأوكسجين المستهلك بعد التدريب، حيث اتفق كثيرون هيرج **Haberg (1995)** ، وويليامز **Williams (1995)** ، وأرينا **Arena (2003)** ، وريتشارد **Richard (2007)** ، على ظاهرة تزايد معدلات استهلاك الأوكسجين في تلك الفترة وأنها تختلف عن " الراحة " قبل القيام بحمل بدني أو مجهود وتختلف عن راحة دين الأوكسجين حيث تزايد الأوكسجين المستهلك هنا يكون لإعادة أساس مكونات الطاقة أساس مركبات الطاقة التي نفذت مثل **ATP** , **PC** ولإعادة مخزون الكربوهيدرات والجليكوجين بالعضلات بالكبد وأنه حوالي **80%** من حمض اللاكتيك يستفاد منها كمركبات طاقة مرة أخرى كتمدد جيد لعضلة القلب والتي تزداد متطلباتها من الأوكسجين نتيجة لعملها في تلك الفترة، وأيضاً لتام حدوث الاتزان البدني **Homestasis** سواء من جهة الزيادة في درجة حرارة الجسم (تزايد حوالي درجات مئوية أو أكثر) أو النشاط الهرموني والأنزيمي أو بسوائل الجسم داخل وخارج الخلايا والأملاح المعدنية بها، وكل ذلك قد حدث به تغيرات جوهرية نتيجة لتأثير الحمل البدني سواء حمل تدريب أو منافسة، وبالتالي إعادة الاتزان واسترداد العافية لا يحدث بدون تدفق وافرم الأوكسجين .

بينما هناك رأي آخر فيذكر ويلمور **Wilmor** وكوستيل **Costil (1999)** لعدة سنوات كان يوصف منحي (**Epic**) تزايد الأوكسجين المستهلك بعد التدريب البدني بمرحلتين الأولى سريعة والأخرى بطيئة وهذه نظرية تقليدية **Classical Theory** حيث تصف متطلبات الأوكسجين لسد الدين الأوكسجيني وإعادة بناء **ATP** , **PC** لكن ما يحدث في تلك الفترة من تغيرات وظيفية واستجابة أجهزة الجسم لشدة وحجم الأحمال البدنية متعدد وكثير، ما اكتشف منه إلا قليل مثل إعادة تزويد الميوجلوبين وتعويض مركبات الطاقة وتحويلات حمض اللاكتيك بالإضافة إلى بقاء معدلات التنفس مرتفعة والنهوية الرئوية عالية لتنقية الدم من ثاني أكسيد الكربون المتركم، مع بقاء درجة حرارة الجسم مرتفعة وارتفاع مستمر في هرموني " الانترين " والنورابنرين " وخلايا

مناعية **cytokines** مرتفعة النشاط والعدد لعمليات ترميم الألياف والخلايا مع بناء خلايا جديدة كل ذلك يستدعي المزيد من الأوكسجين، فبرغم من هبوط منحى الأوكسجين في بداية الدقائق الأولى من فترة استرداد العافية إلا أنه ما بلبث أن يستمر لفترة طويلة حتى يستوفى وظائف الجسم إعادة اتزانها وفي هذا الصدد يعرض فوس Foss وكيبيان Keteyian (1999) وجهة نظر جيدة حول مصطلح (EPEOC) ومصطلح "Recovery O2" أوكسجين استرداد العافية و **oxgen debt** دين الأوكسجين ويؤيد **Recovery O2** أنه صيغ جيدة للدلالة بصورة شاملة لوصف ليس فقط الأوكسجين المستهلك المتزايد في تلك الفترة لكن لتفسير العمليات الوظيفية لاستجابات أجهزة الجسم لمحل التدريب أو المنافسة ويضيف استرداد تزود الميوجلوبين بالأوكسجين لكل من عضلة القلب والعضلات الهيكلية حوالي 11.2 ميلتر من الأوكسجين كل كيلو جرام من الكتلة العضلية يجب أن يعوض، لكن نظراً لزيادة كثافة الميوجلوبين **Myoglobin** والميتوكوندريا **Mitochondria** بألياف عضلة القلب تحتاج نسبة أكثر من ذلك لتعويض الأوكسجين .

ويشير هيرج Haberg ومولين Mullin (1998) إلى فترة أوكسجين استرداد العافية البطيئة وتأثير شدة حمل التدريب عليها ففي حدود شدة 65% من **(VO2max)** تكون معتدلة بينما عندما يزداد الحمل ولفترة استمرار طويلة تطول فترة استرداد العافية ويزداد معدلات استهلاك الأوكسجين فيها وقد يستغرق ساعة أو أكثر، إلا أن مستوى الرياضي وقط التدريب ونوع الرياضة له تأثير كبير في ذلك، وبوجه عام نضع تصوره لأزمة إتمام بعض العمليات الحيوية الوظيفية في تلك الفترة:-

تعويض مخزون الميوجلوبين 10-15 ثانية إلى 60 ثانية .

تعويض مخزون الفوسفات 2 ق إلى 5 ق .

فترة استرداد العافية السريعة 3-6 ق .

فترة استرداد العافية البطيئة 30-60 ق .

إعادة تزويد العضلات بالجليكوجين 10 إلى 46 ساعة .

انخفاض مستوى حمض اللاكتيك بالعضلات والدم 30 ق إلى 60 ق .

ولأهمية تلك الفترة في التدريب الرياضي وعلاقتها بمستوى تقدم اللاعبين لاسيما الناشئين وللدور الهام الذي يتكفل به الأوكسجين لاستمرار حياة الخلايا وقيام أجهزة الجسم بوظائفها وعلاقته الدائمة بمعظم استجابات الجسم كمعدل ضربات القلب ومعدل التنفس والتهوية الرئوية ومستويات ثاني أكسيد الكربون و **RER** معدل " معدل تبادل الغازات " أثناء التنفس الذي يرتبط بنوع وكمية الطاقة المستهلكة كما تعكس دراسة تغير معدلات استهلاك الأوكسجين في تلك الفترة مقدار النشاط والتي تم تحت الصورة اللاهوائية أثناء المجهود السابق فضلاً عن مستوى القدرة الهوائية ومن ثم أرى كباحث من الأهمية أن نتعرف على تلك الاستجابة الوظيفية بعد تأثير الحمل البدني في فترة هامة يلتقط فيها اللاعب أنفاسه لاهتاً نحو عودة الراحة إليه واسترداده عافيته استعداداً لتحمل أعباء وواجبات تدريبية عليه القيام بها سعيًا نحو تحقيق الأرقام أو الفوز في منافسة تلو أخرى .

*** مشكلة وأهمية البحث :** يذكر أرتينا وزملاؤه **Arena et al (2003)** من أهم المقاييس التي تعكس الحالة الوظيفية للجسم قياس استهلاك الأوكسجين **VO2** ويدل الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين **VO2 max** على مقدرة أجهزة الجسم بوجه عام وليس فقط الجهاز التنفسي أو الدوري القلبي الوعائي لكن أيضاً كفاءة الدم ومقدرة الألياف العضلية والعضلات على استهلاك الأوكسجين وأنظمة إنتاج الطاقة على توليد وبناء مصادر الطاقة، ويمكن الاعتماد عليه بصورة رئيسية في تشخيص الحالة الصحية العامة للأفراد سواء رياضيين أو غير رياضيين.

وقد لاحظ يانو وزملاؤه **Yano et al (2002)** العلاقة بين معدلات استهلاك الأوكسجين ومعدلات ضربات القلب وبين شدة عمل الجهد البدني وفترة استمراره، ويؤكدوا من خلال نتائجهم على الاسترشاد بمعدلات استهلاك الأوكسجين أثناء المجهود البدني لعامل هام لتقويم الكفاءة البدنية، والتنبؤ بمستوى النواحي البدنية والوظيفية الذي يمكن أن تصل إليه أجهزة الجسم تحت وطأة الحمل البدني وأيضاً معرفة المستوى الذي تصل إليه حالة الاستقرار في معدلات استهلاك الأوكسجين **State Steady** ومعدلات ضربات القلب والتي عندها يمكن تطور النواحي الوظيفية وتقبل أحمال تدريب إضافية .

ويعتبر قياس استهلاك الأوكسجين بالطريقة المباشرة أكثر دقة وموضوعية ويدل بمعلومات صادقة وذات ثبات عالي أفضل من الطريقة غير المباشرة والتي تتداخل في نتائجها عوامل كثيرة .

ولا يقتصر قياس استهلاك الأوكسجين على معرفة الحد الأقصى **VO2 max** لكن يرى الباحث من الأهمية بمكان تتبع ديناميكية معدلات استهلاك الأوكسجين أثناء فترة ما بعد المجهود البدني (استرداد العافية) **Recovery** والتي تمثل أهم الفترات في استيعاب أحمال التدريب والاستجابة الوظيفية لها فضلاً عن تهيئة الجسم لتلقي أحمال بدنية جديدة في الغالب تكون أعلى مما سبقها من أحمال طبقاً لمبدأ التدريب (زيادة الحمل) **Over Load** أو الحمل الزائد، ولأهمية تلك الفترة أعرضها في هذا البحث لاسيما أني لم أجد (في نطاق عملي) دراسة تناولت ديناميكية تغير معدلات الأوكسجين والتنفس والتهوية الرئوية في مثل الفترة الهامة، وما يطرأ فيها من استجابات وظيفية منها :-

- ارتفاع الأوكسجين المستهلك .

- إعادة تزويد الدم بالأوكسجين برفع مستوياته منه مرة أخرى .

- تزايد تكاليف الطاقة المنصرفة (المستهلكة) .

- حاجة عضلة القلب للأوكسجين لزيادة نشاط وتطوير شبكة الشرايين التي تقوم بتغذيته .

- زيادة التهوية الرئوية ومعدلات التنفس وبالتالي تحتاج الرئتين للأوكسجين لزيادة العمل بها .

- إعادة التزود بالفوسفات لتجديد مركبات الطاقة **ATP , PC** ولإتمام الاستفادة من حمض اللاكتيك في تكوين الطاقة وأيضاً يزداد الاستهلاك

الأوكسجيني في تلك الفترة لإعادة الاتزان الحمض **(Ph)** حيث يزداد الوسط الحمضي بالخلايا العضلية فيعوق انقباض الألياف العضلية ويسبب التعب وجانب

هام أحر إعادة اتزان أيونات الكالسيوم والأملاح المعدنية الأخرى بالسوائل الخلية مثل الصوديوم والبوتاسيوم والمغنسيوم، وثمة مظاهر أخرى نلاحظها استمرار ارتفاع درجة حرارة العضلات والدم وتنعكس على حرارة الجسم مما يستدعي عودتها لحالتها الطبيعية حتى تستعيد أجهزة الجسم وظائفها ويستقر استتارة الجهاز العصبي والهرموني .

ومن هنا كانت هذه الفترة بمثابة " استرداد العافية Recovery " وزيادة معدلات استهلاك الأوكسجين فيها يتطلب مراقبتها ودراستها مع بعض المتغيرات الوظيفية الأخرى كعدل التنفس والتهوية الرئوية ومعدلات ضربات القلب للاسترشاد بها في تقنين فترات الراحة وعند وضع شدة حمل التدريب وعند اختبار الرياضي أثناء مرحلة الانتقاء وكذلك عند العودة إلى التدريب بعد الانقطاع عنه لسبب ما كالإصابة أو أيضاً لتقوم برامج التدريب وبرامج التأهيل البدني كما تعطي مؤشر جيد عن الإمكانيات الوراثية أو المواهب الوظيفية التي يمكن أن يتمتع بها الناشئ عند اختياره ولا يستطيع أن يعرفها بالقياسات الأخرى فعودة أجهزة اللاعب إلى حالتها الطبيعية بسرعة عالية أثار مجهود بدني عالي الحمل يعتبر مؤشر جيد عند اختياره، فلا نجد الآن لاعب من المحترفين إلا ويمر بقياس معدلات استهلاك الأوكسجين قبل اختباره أو التعاقد معه، فضلاً عن أنها أهم اختبارات توصيف حالة القلب وتشخيصه تحت وطأة المجهود البدني Under stress سواء في المعامل الرياضية أو في المراكز الطبية، ومن نتائجها يمكن معرفة أعراض التدريب المفرط (Overtraining Syndrome) وسرعة تقدم وسائل الشفاء منه بدلاً من فقد اللاعب وبعده عن الملاعب .

* أهداف البحث :- يهدف البحث إلى دراسة :-

- 1-معدلات تغير استهلاك الأوكسجين أثناء فترة 15 دقيقة (استرداد العافية) بعد أداء حمل بدني متغير الشدة .
- 2-معدلات تغير استجابات وظيفية مصاحبة لاستهلاك الأوكسجين هي : معدلات ضربات، معدلات التنفس، التهوية الرئوية، معدل تبادل التنفس RER .

* الفروض:-

- 1- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين دقائق فترة استرداد العافية في معدلات استهلاك الأوكسجين .
- 3- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين فترة استرداد العافية في معدلات الاستجابات الوظيفية المصاحبة .

* إجراءات البحث :

* عينة البحث : تسعة من لاعبي الدراجات من لاعبي أندية طرابلس بليبيا متوسط أعمارهم (25.06 ± 3.41) أطوالهم (173.03 ± 4.36) أوزانهم (65.56 ± 8.34) والعمر التدريبي (5.82 ± 1.81) .

* أسلوب القياس :

القياس داخل معمل مركز الطب الرياضي بطرابلس بليبيا بالجري على السير الدائر (Treadmill) زيادة سرعة الجهاز خلال مراحل تبدأ بسرعة 2 كم / ساعة وتزيد 2.75 و 4.04 و 5.32 و 6.62 و 7.9 و 9.2 حتى 10.50 كم / ساعة .
* القياسات :

بعد الانتهاء من المجهود تم التسجيل (بواسطة الحاسوب Computer) مع استعمال Minotor Pulse (قياس تعداد ضربات القلب الإلكتروني) واستمر تسجيل البيانات لفترة 15 دقيقة بعد الانتهاء من المجهود والحصول على البيانات الآتية : معدلات استهلاك الأوكسجين (لير / ق / كجم) Vo2 ، معدل التنفس (مرة / ق) FR ، ثاني أكسيد الكربون مليلتر / ق Co2 ، التهوية الرئوية (لير / ق) VE ، معدلات ضربات القلب (نبضة / ق) HR . معدل تبادل التنفس RER (vo2 / Vco2) و معدلات أوكسجين النبض Vo2 IHR .

* الاجراءات الاحصائية :

تم استخدام الحقيبة الاحصائية (SpSS) الإصدار 16 (V.16) للحصول على كل من : المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، تحليل التباين ، أقل فرق معنوي " LSD " معنوية الفروق عند 0.05 .

* عرض النتائج :

جدول (1) المتوسطات والانحرافات للمتغيرات الوظيفية قيد البحث

ت	استهلاك الأوكسجين vo2		ضربات القلب HR		أوكسجين النبض Vo/HR		ثاني أكسيد الكربون Vco2	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	35.25	8.03	173.29	15.93	11.99	3.39	2331.29	638.99
2	26.69	13.04	167.14	22.99	11.14	4.01	2286.00	603.75
3	25.09	13.02	159.00	25.29	11.19	3.86	1986.29	884.05
4	21.83	10.39	149.57	29.37	9.66	3.25	1768.86	796.74
5	21.83	14.78	147.29	32.50	8.89	3.85	1697.57	986.13
6	21.85	12.94	140.71	30.09	8.16	3.02	1500.29	837.22
7	20.64	13.14	132.57	31.64	8.04	3.11	1431.57	832.54
8	18.72	9.66	124.43	25.65	6.99	2.25	1131.00	624.11
9	12.78	3.06	120.57	15.65	6.50	1.07	957.14	322.83
10	12.54	3.06	115.71	10.90	6.64	1.18	936.43	332.04
11	10.97	2.77	111.14	9.37	6.21	1.22	803.71	242.39
12	8.98	1.52	108.14	11.78	4.91	0.79	642.57	162.64
13	9.43	1.45	108.14	10.54	5.29	1.16	629.86	184.89
14	8.39	1.57	109.85	11.25	4.86	0.58	615.43	109.05
15	8.04	1.18	105.86	6.67	4.66	0.61	530.29	85.50

ت	معدل التنفس RF		التهوية الرئوية VE		معدل التنفس RER	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	41.20	11.44	99.74	31.97	1.141	0.166
2	36.67	9.66	92.04	39.59	1.181	0.140
3	33.26	11.69	85.83	38.85	1.136	0.104
4	32.03	7.19	81.17	44.37	1.204	0.091
5	29.26	8.38	65.60	15.55	1.290	0.142
6	34.37	12.25	57.35	38.68	1.220	0.128
7	34.56	11.72	58.33	33.19	1.241	0.116
8	32.57	7.24	46.69	23.41	1.211	0.127
9	32.06	7.14	42.97	17.94	1.186	0.203
10	32.68	6.39	41.40	15.70	1.181	0.265
11	32.61	8.72	35.71	9.59	1.100	0.189
12	28.97	9.22	29.78	12.00	1.261	0.347
13	24.89	4.69	29.66	8.85	1.047	0.156
14	22.43	4.87	29.42	10.00	1.37	0.207
15	24.84	8.59	24.42	7.10	0.960	0.150

جدول (2) تحليل التباين للمتغيرات البحث

المعنوية	قيمة (ف)	متوسط المربعات	الفروق	مجموع المربعات	
*.000	8.344	4445.299	14	62233.48	بين المجموعات
		80.015	90	7201.393	داخل المجموعات
			104	13566.001	المجموع الكلي
*.000	8.274	3738.96	14	53245.43	بين المجموعات
		451.91	90	40672.29	داخل المجموعات
			104	93017.71	المجموع الكلي
*.000	6.409	42.084	14	589.25	بين المجموعات
		6.567	90	591.014	داخل المجموعات
			104	1180.26	المجموع الكلي
*.000	7.652	2702411.64	14	3783.7	بين المجموعات
		353175.71	90	3179.7	داخل المجموعات
			104	6962.01	المجموع الكلي
.056	1.769	.058	14	0.812	بين المجموعات
غير معنوي		.033	90	2.950	داخل المجموعات
			104	3.761	المجموع الكلي
*.000	8.344	4445.299	14	62233.48	بين المجموعات
		709.764	90	63067.90	داخل المجموعات
			104	125301.38	المجموع الكلي
*.023	2.046	163.834	14	2293.748	بين المجموعات
		80.090	90	7208.117	داخل المجموعات
			104	9501.865	المجموع الكلي

* معنوي عند مستوى 0.05

ظهور فروق معنوية في جميع المتغيرات السابقة باستثناء تبادل التنفس RE

المتوسط الحسابي	ق	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
35.125	1	.077	.036	.006	.003	.001	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
26.961	2		.738	.312	.314	.209	.099	.017	.005	.004	.001	.000	.001	.000	.000	.000
25.09	3			.497	.499	.354	.186	.038	.012	.010	.004	.001	.002	.001	.001	.001
21.82	4				.996	.804	.517	.158	.062	.055	.026	.009	.001	.006	.005	.005
21.85	5					.801	.514	.156	.061	.055	.025	.008	.011	.006	.005	.005
20.64	6						.689	.243	.104	.094	.046	.017	.021	.012	.010	.010
18.71	7							.441	.218	.200	.109	.045	.055	.034	.028	.028
15.013	8								.642	.606	.400	.210	.246	.170	.148	.148
12.78	9									.960	.706	.429	.486	.361	.324	.324
12.22	10										.744	.459	.518	.388	.350	.350
10.97	11											.678	.749	.591	.542	.542
8.98	12												.925	.903	.845	.845
9.43	13													.828	.772	.772
8.39	14														.942	.942
8.43	15															

جدول (3) معنوية الفروق بين معدلات استهلاك الأوكسجين Vo2 Kg

جدول (4) معنوية الفروق بين معدلات ضربات القلب HR

15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	ق	المتوسط الحسابي
.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.001	.005	.024	.040	.212	.590		1	173.29
.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.003	.022	.084	.126	.475			2	167.14
.000	.000	.000	.000	.000	.000	.001	.003	.022	.111	.305	.409				3	159.00
.000	.001	.000	.000	.001	.004	.012	.029	.138	.438	.841					4	149.57
.000	.001	.001	.001	.002	.007	.021	.047	.199	.564						5	147.29
.003	.008	.005	.005	.011	.030	.080	.155	.475							6	140.71
.021	.049	.034	.035	.063	.141	.294	.475								7	132.57
.106	.203	.155	.159	.245	.445	.735									8	124.42
.199	.348	.277	.282	.409	.670										9	120.57
.388	.607	.507	.515	.688											10	115.71
.643	.910	.792	.802												11	111.14
.831	.890	.990													12	108.14
.841	.880														13	108.14
.726															14	109.86
															15	105.85

جدول (5) معنوية الفروق بين معدلات ثاني أكسيد الكربون

15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	ق	المتوسط الحسابي
.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.006	.010	.049	.080	.280	.887		1	2331.3
.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.009	.015	.067	.107	.348			2	2286.0
.000	.000	.000	.000	.000	.001	.002	.008	.084	.130	.366	.495				3	1486.3
.000	.001	.001	.001	.003	.010	.012	.048	.291	.400	.823					4	1786.9
.000	.001	.001	.001	.006	.019	.022	.078	.405	.536						5	1697.6
.003	.007	.007	.008	.031	.079	.091	.248	.829							6	1500.3
.006	.012	.013	.015	.051	.123	.139	.347								7	1431.6
.062	.108	.118	.128	.306	.542	.586									8	1131.0
.182	.285	.306	.325	.630	.948										9	957.2
.204	.315	.337	.357	.677											10	936.4
.392	.555	.586	.613												11	803.7
.725	.932	.968													12	642.6
.755	.964														13	629.9
.789															14	615.4
															15	530.3

جدول (6) معنوية الفروق بين معدلات التهوية الرئوية

المتوسط الحسابي	ق	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
98.75	1		.588	.328	.000	.024	.004	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
92.04	2			.626	.444	.001	.048	.019	.002	.001	.001	.000	.000	.000	.000	.000
85.83	3				.743	.005	.195	.055	.007	.003	.002	.001	.000	.000	.000	.000
81.17	4					.012	.331	.110	.017	.008	.006	.002	.000	.001	.000	.000
15.00	5							.349	.897	.886	.800	.513	.285	.282	.274	.149
57.35	6								.526	.151	.088	.028	.009	.009	.009	.003
58.33	7									.419	.281	.114	.047	.046	.044	.019
46.69	8										.785	.434	.231	.228	.222	.117
42.97	9											.609	.354	.350	.341	.193
41.40	10											.689	.414	.410	.400	.234
35.71	11												.676	.671	.658	.427
29.78	12													.994	.980	.706
29.66	13														.986	.711
29.42	14															.725
25.42	15															

جدول (7) معنوية الفروق بين معدلات التنفس RF

المتوسط الحسابي	ق	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
41.200	1		.346	.100	.058	.014	.157	.168	.075	.059	.078	.076	.012	.001	.000	.001
36.67	2			.477	.334	.125	.632	.660	.394	.337	.407	.399	.111	.016	.004	.015
33.26	3				.798	.405	.816	.786	.886	.802	.905	.893	.373	.084	.026	.082
32.03	4					.564	.625	.598	.910	.995	.891	.903	.524	.139	.048	.137
29.26	5						.288	.271	.490	.560	.475	.485	.953	.363	.157	.359
34.37	6							.969	.708	.630	.725	.714	.262	.050	.014	.049
34.56	7								.679	.603	.697	.686	.246	.046	.013	.045
32.57	8									.915	.981	.993	.454	.112	.037	.110
32.06	9										.896	.908	.521	.137	.047	.135
32.69	10											.988	.440	.106	.035	.105
32.62	11												.448	.110	.036	.108
28.97	12														.175	.390
24.89	13														.609	.993
22.43	14															.615
24.85	15															

جدول (8) معنوية الفروق بين معدلات معدل تبادل التنفس RER

15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	ق	المتوسط الحسابي
.064	.284	.332	.218	.670	.680	.648	.471	.304	.419	.128	.518	.953	.680		1	1.14
.024	.139	.169	.411	.402	.100	.965	.757	.537	.691	.265	.814	.638			2	1.18
.073	.311	.362	.197	.713	.638	.607	.436	.278	.386	.114	.480				3	1.13
.013	.088	.108	.556	.284	.814	.848	.941	.702	.871	.378					4	1.20
.001	.011	.014	.768	.053	.265	.284	.419	.617	.471						5	1.29
.009	.062	.077	.670	.218	.691	.724	.930	.825							6	1.22
.005	.038	.048	.837	.147	.537	.566	.757								7	1.24
.011	.075	.093	.607	.253	.757	.791									8	1.21
.022	.128	.156	.436	.378	.965										9	1.18
.024	.139	.169	.411	.402											10	1.18
.151	.518	.586	.099												11	1.10
.002	.023	.029													12	1.26
.370	.918														13	1.04
.427															14	1.03
															15	.960

جدول (9) معنوية الفروق بين معدلات أوكسجين النبض Vo2 IHR

15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	ق	المتوسط الحسابي
.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.005	.006	.026	.093	.564	.540		1	.1198
.000	.000	.000	.000	.001	.001	.001	.003	.026	.032	.103	.281	.971			2	11.14
.000	.000	.000	.000	.000	.001	.001	.003	.024	.029	.096	.265				3	11.19
.000	.001	.002	.001	.014	.030	.023	.054	.242	.276	.575					4	9.66
.003	.004	.010	.005	.054	.105	.085	.169	.54	.596						5	8.89
.012	.018	.039	.020	.160	.272	.230	.395	.934							6	8.16
.015	.022	.047	.025	.185	.309	.063	.442								7	8.04
.093	.124	.218	.134	.575	.803	.724									8	6.98
.182	.234	.378	.250	.835	.917										9	6.50
.151	.196	.324	.210	.755											10	6.64
.259	.324	.500	.345												11	6.21
.852	.967	.787													12	4.91
.647	.755														13	5.29
.884															14	4.85
															15	4.66

*** مناقشة النتائج :**

احتياجات الجسم إلى الأوكسجين مستمرة ودائمة ومع ازديادها أثناء النشاط البدني لاحتضان استمرار حاجة الجسم للأوكسجين بعد الانتهاء من المجهود فبعد أداء عينة البحث حمل بدني مرتفع الشدة لفترة (15) دقيقة قد تبين لدينا استمرار استهلاك الأوكسجين وحاجة الجسم إليه .
* معدلات استهلاك الأوكسجين :

فن خلال الجداول السابقة (3,2,1) ظهر فروق معنوية بين الدقائق (15) إلى ثلث الانتهاء من المجهود والتي تعتبر بمثابة فترة استرداد العافية **RECOVERY** أو ما نطلق عليها فترة أوكسجين استرداد العافية **RECOVERY OXYGEN** فبالرغم من هبوط معدلات الاستهلاك إلا أننا نلاحظ عند الدقيقة الأولى بلغ معدل استهلاك 35.25 ± 8.03 مليلتر / كجم / ق ويعتبر معدل مرتفع حيث أن اللاعب قد لزم فترة الراحة، ولم تظهر فروق معنوية بين المعدلات خلال الدقائق 1.2,3 والدقائق 4,5,6,7,8,2,3 وذلك يعني استمرار استهلاك الأوكسجين بصورة عالية طيلة هذه الدقائق ولم تبدأ ظهور معنوية الفروق إلا عند الدقيقة 9 أي بداية المعدلات في الهبوط .

وقد أشار ميرييلز **MEIRELLES** (2004) إلى مرحلتين في فترة أوكسجين استرداد العافية الأولى يزداد فيها معدلات الاستهلاك بصورة أكبر من الأخرى برغم من سرعة هبوط الاستجابات الوظيفية للجسم، وقد يعزى هذا إلى الاسترداد الضروري للأوكسجين المفقود بمخازن الميوجلوبين وفي تلك الدقائق الأولى يسترد الجسم تزويد الميوجلوبين بالأوكسجين وبعدها يتم الوفاء بالمتطلبات الأخرى مثل إعادة بناء مصادر الطاقة وتحولات حمض اللاكتيك للاستفادة منها كمصدر للطاقة وأيضاً لخفض نسبة الحموضة العالية التي تعوق نشاط الانزيمات، وهنا أيضاً في تلك الفترة يتم تعويض عضلة القلب نفسها بالأوكسجين .

وبالرغم من انخفاض معدل الطاقة المستهلكة بعد انقضاء فترة المجهود إلا أن معدلات استهلاك تظل مرتفعة لفترة من الوقت تتوقف على الحمل البدني السابق لاسيما شدة الحمل ونوع العمل العضلي هكذا أكد هيرج **HABERG** ونجل **NAGLE** (1995) كما نلاحظ من الجدول السابق ظهور الفروق المعنوية بين الدقائق الأولى إلى الخامسة وبين الدقائق الأخيرة من 11 إلى 15 ويدل هذا على الاختلاف بين مرحلتين استرداد الأوكسجين حيث بدأ معدل هبوط معدلات الاستهلاك منذ نهاية الدقيقة 10 .

ونلاحظ استقرار المعدل عند الدقيقة 9,10 بنفس المعدل تقريباً ويعزى هذا أن فترة 10 دقائق لم تكن كافية لاستكمال متطلبات الجسم من الأوكسجين وأيضاً قد يعزى إلى عدم مقدرة الاستجابات الوظيفية على سرعة الاستقرار خلال 10 دقائق ومن ذلك نستدل على أهمية تحديد فترة الراحة بين أحمال التدريب للاعبين ولا يتوقف ذلك على الزمن فقط وأن يتم ذلك فردياً ومراعاة الخصوصية التدريب وإمكانيات اللاعب والذي يجب أن يكون لديه سجل يشير إلى معدلات استهلاك الأوكسجين بالإضافة إلى النواحي الوظيفية الأخرى .

وبالرجوع إلى الجدول السابق (3) مرة أخرى نلاحظ عدم ظهور فروق معنوية بين الدقيقة 9 والدقائق التي تليها كذلك الدقيقة 10,11,12 حتى 15 وقد بلغ معدل الاستهلاك 8.43 ± 1.18 مليلتر / كجم / ق لعينة البحث وهذا يعتبر مرتفع خاصة بعد 15 دقيقة بعد الانتهاء من المجهود البدني .

ويرى الباحثين تقسيم هذه الفترة إلى ثلاثة مراحل حسب ما ظهر من النتائج الأولى من الدقيقة 1 حتى 5 ثم المرحلة الثانية من الدقائق 6 حتى 11 حيث انخفض خلالها معدلات استهلاك لكنها بطيئة أو شبه مستقرة ثم المرحلة الثالثة وتبدأ من الدقيقة 12 وحتى 15 وخلالها استقر معدلات هبوط الاستهلاك وبصورة بطيئة جداً هي 8.98 – 8.43 – 8.39 – 8.43 على التوالي .

* معدلات ضربات القلب :

بالرغم من اتفاق العديد من الدراسات والمراجع منها أرتينا **ARENA** يانو **YANO** (2002) على العلاقة بين منحني استهلاك الأوكسجين وضربات القلب أثناء المجهود البدني إلا أننا نلاحظ من خلال الجدول خلاف ذلك فقد ظهرت فروق ذات دلالة معنوية بين معدلات ضربات القلب خلال تلك الفترة بعد الانتهاء من المجهود فقد بلغت ضربات القلب 173.24 ± 15.93 عند الدقيقة الأولى بعد المجهود وهذا يمثل تقريباً 88 % من أقصى معدل للقلب لعينة البحث ، ما لبثت أن انخفضت خلال الدقائق التالية لكن ليست بصورة سريعة لا سيما أثناء الدقائق 2,3,4 حيث لم تتضح فروق ذات دلالة معنوية بين الدقيقة (1) 2,3,4 وأيضاً بين الدقائق 2 والتي تليها حتى 6 ويعزى هذا إلى استمرار احتياج الجسم لتدفق المزيد من الدم إلى العضلات التي شاركت المجهود السابق ومع ضربات القلب يزداد الدفع القلب بالإضافة إلى أنه لا يتم توصيل الأوكسجين الذي مازال الجسم في حاجة إليه إلا بواسطة حمله بالدم ودفعه بالقلب بزيادة ضربات القلب .

وقد أشار ريتشارد **RICHARD** (2007) إلى زيادة استثارة الجهاز الدوري والقلب بعد الانتهاء من المجهود لا سيما بتأثير من هرمونات الضغط **CATECHOLAMEN** والاسيتيل كولين **ACETHYHOLINE** ومن خلال الجدول السابق نلاحظ بداية مرحلة استقرار هبوط النبض بعد 7 حتى الدقيقة 11 وظهر فروق معنوية بين هذه الدقائق والتي سبقتها لصالح انخفاض النبض خلالها إلا أننا نلاحظ أيضاً استقرار النبض خلال الدقائق 12,13,14 وكانت المتوسطات $108.14 - 108.14 - 109.86$ نبضة / دقيقة على التوالي .

وهنا يعزى من وجهة نظر الباحثان إلى استمرار زيادة الدفع القلبي وتدفق الدم ليس إلى العضلات العاملة فقط لكن أيضاً إلى الجلد للتخلص من الحرارة داخل الجسم والتي ازدادت نتيجة لعمليات إنتاج الطاقة أثناء المجهود لتوفر الأوكسجين وأيضاً يعزى إلى زيادة عمليات التخلص من مخلفات الأيض ومنها ثاني أكسيد الكربون الذي تزايد بداخل الجسم إلى معدلات كبيرة والذي يحمله الدم نحو الرئتين لنل نلاحظ زيادة معدل التنفس والتبوية الرئوية وذلك لزيادة تدفق الهواء نحو الحويصلات الهوائية والتي تبلغ حوالي 300 مليون حويصلة بكل رئة حمل المزيد من الأوكسجين بواسطة كرات الدم الحمراء والهيموجلوبين الذي يعود محملاً بثاني أكسيد الكربون المتزايد بصورة تسبب متاعب تستثير الأعصاب السمبثاوية للتخلص منه عن طريق زيادة معدل التنفس .

* ثاني أكسيد الكربون **VCO2** :

من خلال الجداول نلاحظ ظهور فروق المعنوية بين الدقائق 15 بعد انتهاء الحمل البدني وقد بلغت ذروة معدلات ثاني أكسيد الكربون عند الدقيقة الأولى وما زالت مرتفعة خلال الدقائق 2,3,4,5,6,7 لنا نلاحظ عدم ظهور فروق معنوية بين معدل الدقيقة الأولى والثانية حتى السادسة وبدا ظهور الفروق المعنوية خلال الدقائق 8 حتى 15 ويدل ذلك على هبوط معدلات ثاني أكسيد الكربون خلال تلك الدقائق ومن ذلك نستدل على ضرورة الاهتمام بفترة الراحة بين أحمال التدريب لا سيما المرتفعة حيث لم تكفي الفترة الزمنية للتخلص من ثاني أكسيد الكربون سوى بعد مرور 8 دقائق بعد الانتهاء من الحمل ونلاحظ من الجدول انخفاض المعدلات خلال الدقائق 9 حتى 15 وظهر فروق معنوية بينها وبين معدلات بالدقائق الأولى 1 حتى 7، وثمة ملاحظة هامة بالجدول لم تظهر فروق معنوية

في هبوط معدلات ثاني أكسيد الكربون بين الدقائق 7،8 وبين 8 والدقائق التي تليها حتى 15 وبين الدقيقة 9 والدقائق التي تليها حتى 15 وأيضاً الدقيقة 10،11،12، ويعزى هذا إلى استقرار مؤقت في هبوط معدلات ثاني أكسيد الكربون وأن معدلات الهبوط بطيئة، وقد يعزى هذا من وجهة نظرنا إلى استمرار إنتاج ثاني أكسيد الكربون داخل الجسم لاستكمال عمليات تحولات حمض اللاكتيك وإلى ازدياد عمليات تعويض بناء الطاقة لا سيما بعد الحصول على مزيد من الأوكسجين في تلك الفترة .

لذا من الملاحظات زيادة العرق والتنفس على اللاعبين في تلك الفترة من المجهود لزيادة إنتاج الماء HO_2 وثاني أكسيد الكربون COC .
* معدل التنفس RF :

نلاحظ من الجدول (7) عدم ظهور فروق ذات دلالة معنوية في معدلات التنفس بين الدقائق الخمسة عشر بعد المجهود (قد بلغ معدل التنفس 41.2 مرة/ق ولم تظهر فروق ذات دلالة معنوية باستثناء الفروق بين الدقيقة 12 و15 ، وحتى 15 .
ويعزى ذلك إلى زيادة المتلاحقة للأوكسجين وبالتالي معدل التنفس لتدقق مزيد من الهواء إلى الحويصلات وزيادة معدل التنفس بعد الانتهاء المجهود البدني المرتفع الحمل من الظواهر الملاحظة على اللاعبين .

وقد أشار مارتن $MARTIN$ وكو COE (1994) إلى زيادة معدلات التنفس من 12 مرة/ق في الراحة إلى 50 مرة أو أكثر أثناء المجهود ولازمها زيادة التهوية الرئوية إلى حوالي 80 لتر/ق ومن الملاحظ تباطؤ هبوط المعدلات بل وتوقفها عند الدقائق 6،7،8 إلى 11 ويعزى ذلك إلى استمرار الاحتياج إلى الأوكسجين وتلاحق التنفس للتخلص من ثاني أكسيد الكربون المتزايد .
* التهوية الرئوية VE :

قد اتضح من الجدول (6) ظهور فروق ذات دلالة معنوية في أقل فرق معنوي بتحليل التباين بين الدقائق الخمسة عشر وقد بلغ المعدل عند الدقيقة الأولى 98.75 لتر/ق .

ولم تظهر معنوية الفروق بين الدقيقة الأولى والثانية والثالثة بينما ظهرت بعد ذلك الفروق المعنوية بين أزمنة تلك الفترة خلال الدقائق 8 حتى 15 وبين الدقائق الأولى. ويعزى عدم ظهور فروق معنوية خلال الدقائق 6 إلى 10 إلى تقارب مستويات التهوية الرئوية لاحتياج الجسم إلى التخلص من ثاني أكسيد الكربون بصورة أكثر من استهلاك الأوكسجين ثم ما لبثت المعدلات أن ظلت مستقرة بدون هبوط خلال الدقائق 12،13،14، انخفضت بعدها أثناء الدقيقة 15 لكن ليست بفروق معنوية بينها وبين الدقائق التي سبقتها مباشرة .

ونستدل من ذلك على عدم اكتمال راحة اللاعب باستدعاء المزيد من الهواء خلال التهوية الرئوية والتنفس لزيادة احتياجات وظائف الجسم للأوكسجين والتخلص من ثاني أكسيد الكربون ويجب مراعاة ذلك عند تقنين فترات الراحة بين أحمال التدريب حيث نلاحظ هنا فترة 15 /ق لم تكن كافية لعودة معدلات التنفس أو التهوية الرئوية إلى مستوياتها قبل أداء الحمل .
* معدل تبادل التنفس RER أو معامل التنفس :

يشير كل من مورزاك $Mourtgaris$ وزملاؤه (2006) في بحثهم إلى أهمية استعمال هذا القياس RER كؤشر عن معدل السرعات والطاقة المستهلكة خلال فترة ما بعد المجهود البدني كما يدل على نوع مصدر الطاقة مثل الكربوهيدرات أو الدهون أو من أسدة البروتين أو الدهون أو من أسدة البروتين أو الدهون الحرة بالدم FFA وأنه يبين العلاقة بين نسبة استهلاك الأوكسجين وثاني أكسيد الكربون كما لاحظ أقصى ارتفاع لهذا المعدل بعد 30ق من المجهود لا يزيد بل يهبط بنسبة 13% مما يعكس انخفاض في أسدة الكربوهيدرات وزيادة في أسدة الدهون وبعد ساعة من أداء التدريب يتغير نتيجة تأثير استهلاك الجليكوجين بالعضلات بينما يثبت عند استعمال الجلوكوز (بالدم) كمصدر للطاقة بالعضلات وبعد ساعتين من فترة استرداد العافية $RECOVERY$ تتغير معدلاته لإعادة بناء مصادر الطاقة واستقرار التعويض بالعضلات العاملة بينما يبقى استهلاك الأوكسجين بعضلات الرئتين نفسها مرتفعاً لاستهلاك الطاقة بها وإعادة الاتزان البدني $Homestasis$.
ومن الجدول يتضح عدم ظهور فروق معنوية عند مستوى (0.05) بين معدلات RER خلال دقائق استرداد العافية وبقاء هذا المعدل مرتفعاً خلال دقائق استرداد العافية الخمسة عشر وبقاء هذا المعدل مرتفعاً خلال الدقائق الأولى حتى الدقيقة (14) وزيادة معدله إلى مستوى 1.29 عند الدقيقة (5) ويعزى هذا كله على استمرار استهلاك مصادر الطاقة من الدهون الحرة بالدم FFA وأيضاً ثلاثي الجلسرين لנفاذ مصادر الطاقة الأخرى أثناء المجهود البدني - ويدخل أنزيم (PDH) بيروفيت ديهيدروجينيز وزيادة نشاط أنزيم (PDK) لإعادة بناء مصادر الطاقة الأخرى مثل الجلوكوز و $PC ATP$ والجليكوجين بالعضلات ويتطلب ذلك مزيد من الأوكسجين وينتج مزيد من ثاني أكسيد الكربون فيرتفع معدل RER حيث يساوي معدل استهلاك ثاني أكسيد الكربون مع استهلاك الأوكسجين .
* أوكسجين النبض Vo_2/HR :

يمثل هذا القياس معدل استهلاك الأوكسجين منسوباً إلى معدل ضربات القلب حيث تتعلق معدلات استهلاك الأوكسجين بمعدلات ضربات القلب ويتشابه منحى الاستهلاك بينها لكن عند ملاحظة معدل استهلاك الأوكسجين في كل ضربة قلب تبين من الجدول ظهور فروق ذات دلالة معنوية بين أزمنة فترة 15 دقيقة لاسترداد العافية ونظراً لاعتماد هذه الفترة بصورة أساسية على استهلاك وتغير زيادة معدلات استهلاكه التي لوحظت من الجداول السابقة نجد أيضاً مع زيادة الأوكسجين في كل ضربة قلب منذ الدقيقة الأولى لم تبدأ معدل الاستهلاك تتغير إلا بعد مرور ثلاث دقائق حيث لم تبدو الفروق المعنوية بين الدقائق الأولى وبدا ظهور الفروق المعنوية خلال الدقائق الأخيرة 12 حتى 15 ونلاحظ أيضاً ثبات أو استقرار نسبي في المعدلات عند الدقائق 1 حتى 3 وعند الدقائق 4 حتى 7 وعند الدقائق 8 حتى 11 لذلك يمكن أن تقسم تلك الفترة بناء على هذه النتائج إلى أربعة فترات الأولى منذ الدقيقة 8 حتى 11 ثم الفترة الرابعة والأخيرة من الدقيقة 12 حتى 15 .

ويعزى هذا الهبوط غير المستقر وانخفاضه على مراحل كل منها تستغرق عدة دقائق إلى تريت ما يحدث داخل استجابة وظائف الجسم بين معدلات استهلاك الأوكسجين والنبض وكل منها يرتبط بالوظائف الحيوية التي تحدث في تلك الفترة مثل امتلاء مستودعات الميوجلوبين بالأوكسجين سواء بالقلب نفسه وهو المهم أو بالعضلات ثم إعادة بناء مصادر الطاقة وإعادة الاتزان الأيوني داخل الخلايا ثم عودة درجة حرارة الجسم إلى معدلاتها الطبيعية وأيضاً استكمال عمليات الترميم بالخللايا لإنتاج خلايا جديدة والتخلص من الخلايا التالفة ويبقى لدينا استنتاج ألا هو لا يكفي الاعتماد على الزمن فقط لتحديد فترات الراحة بين أحمال التدريب بل يجب الاستدلال بالمؤشرات الفسيولوجية الوظيفية المثلثة ؟؟؟

* الاستنتاجات :

- في إطار عينة البحث والإجراءات الاحصائية للقياسات الذي تم الحصول عليها نستنتج ما يلي :
- 1- ظهور فروق ذات دلالة معنوية في معدلات استهلاك الأوكسجين أثناء فترة 15 دقيقة من استرداد العافية بعد الانتهاء من المجهود البدني متغير الشدة .
 - 2- زيادة معدلات استهلاك الأوكسجين في بداية الخمس دقائق الأولى ثم حدث انخفاض متدرج في نهاية فترة 15 دقيقة بعد الانتهاء من المجهود .
 - 3- ظهور فروق ذات دلالة معنوية في معدلات ضربات القلب أثناء فترة 15 الدقيقة من استرداد العافية مع هبوط سريع في بداية الخمس دقائق الأولى .
 - 4- ظهور فروق ذات دلالة معنوية في سرعة معدلات ضربات القلب في الفترة الأولى الخمس دقائق والفترة الخمس دقائق الأخيرة .
 - 5- عدم ظهور فروق معنوية في هبوط معدلات ضربات القلب أثناء الدقائق من سبع إلى 15 دقيقة ويمثل انخفاض بطيء في المعدلات ثم ظهور فروق معنوية بين الدقائق الأولى والأخيرة .
 - 6- يمكن تقسيم فترات هبوط التنفس إلى (3) فترات من الدقيقة الأولى حتى الخامسة (هبوط بطيء) ثم الفترة الثانية من الدقيقة 6 حتى 10 ثم الثالثة من الدقيقة 11 حتى 15 .
 - 7- ظهور فروق معنوية في معدلات ثاني أكسيد الكربون خلال فترة استرداد العافية 15 الدقيقة مع عدم معنوية الفروق أثناء الدقائق من 1 إلى 3 ، من 10 إلى 15 .
 - 8- ظهور فروق معنوية في معدلات التنفس خلال تلك الفترة (15) بعد المجهود في الدقيقة الأولى والأخيرة بينما لم تظهر المعنوية في الدقائق الأخرى خلال هذه الفترة .
 - 9- ظهور فروق معنوية في معدلات التهوية الرئوية خلال تلك الفترة .
 - 10- عدم ظهور فروق معنوية في معدلات تغير معدل تبادل التنفس .
 - 11- ظهور فروق معنوية في معدلات أكسجين النبض .

* التوصيات :-

- فسي إطار عينة البحث والقياسات الذي تم الحصول عليها والنتائج السابقة يوصى بما يلي :
- عدم الاعتماد بصورة رئيسية في تحديد فترات الراحة بين أحمال التدريب على الزمن فقط .
 - أهمية الاسترشاد بمعدلات استهلاك الأوكسجين وضربات القلب في تحديد فترة استرداد العافية بين أحمال التدريب عند الانتقال بين دورات التدريب
 - ضرورة التعرف على معدلات هامة مثل : معدل التنفس، التهوية الرئوية، ثاني أكسيد الكربون، معدل تبادل التنفس وأكسجين النبض في تقويم اللاعبين لاسيما في الفترات بعد أداء المجهود البدني
 - مصطلح أكسجين استرداد العافية أكثر دقة وشمولية عن المصطلحات الأخرى المتداولة لوصف فترة ما بعد أداء المجهود البدني .

* المراجع :

- 1- ArenA , R , Humphrey , R , Peberely , M , A , and Maeligan , M , (2003) Comparison of Oxygen uptake on – Kinetic calculations luring Submaximal Exereise " Jau , of Exe physio , jep on Line (6) (2) 1-8
- 2- Barclay , J . K . , and Stainby , W . , (1995) " Exercise metabolism oxygen deficit , Steady level oxygen uptake and oxygen for recovery " Medical Sciene of Sports (4) 186-197 .
- 3- Brooks , G . A. , and Gaesser , G A . (1990) " Temperature skeletal muscle mitochondrial functions and oxygen consumption , Am – jou , physio, 320 : 1255 – 1268.
- 4- Coyle , farrel , E., (1993) " Blood Lactalti Thershold in some Well Trained ischemic heart olisease " Jou , Appl . (65) 18-21 .
- 5- Devlin,J,T . and Horton , E.,S(1989) " Metabolic,Fuel utilization during post exercise recovery " Am,jour,clin,Nut (49) 944-948 .
- 6- Foxx, M , L, and Keteyian (1998) " foxx physiological Basis For Exercise and Sport " Mc Graw – ltill .
- 7- Fox, E, L, Robinson and Wiegman (1999) " Metabolic energy Sources during

Continuous and interval running " Jou of Appl, physiol and Exercise (38) : 167 – 173

8- Gasser, G., A., AND Brooks, G . A . (1990) "Glycogen repletion Following Continuous and Intermittent exercise to

9- Exhaustion " journal of Applied physiology (50) : 732-738 .

10- Gasser , G., A., and Brooks, G., A ., (1994) "Metabolic bases of excess post – exercise Oxygen Consumption Meelical Science of Sport Exercise . (26) 4 : 39-48 .

- 10-Haberg, J. M., and Nagle, F. P. (1995) " Effect of Work intensity and duration on recovery oxygen "** Jou , of App, physio (58) 623-632 .
- 11-Haberg . J.M., and Mullin, J.P. (1998) "Faster acljusment in Train el state "**Jou, Appl, physiol, (56) 218-221.
- 12-Meirelles, C. M. and Gomes, P.S. (2004) " Acute effects of resistance exercise on energy expenditure :**
Variables .Rev Bras Med EX Sport V (10) No (2) 13-18.
- 13-Mc Arolle, W.D., Katch, F,l., and Katch , V , L., (2005) " Exercise physiology : Energy , Nutrition, and Human Per for mance "** LEA & FEBIGER .
- 14- Noakes, Tim (1996) " Lore of Running "** The d leisure Press .
- 15-Powers, S, K, Doeld, S. Lowler, G., Mc Knight, t., (1998) " Ventilatory Threshhold, runners economy and elistance running per for mance of Traineel a Thletes " Research Quarterly for Exercise and Sport (54) . 179 182.**
- 16-Richard, E, Klabunele (2007) " Oxygen Demand :"**
Cardiovascular Physiology , Concepts " . Williams & Wilkins, Lippincott pub .
- 17-Thomas, T . R., Londeree, B., R., and Lawson, D., A, (1994) " Prolonged Recovery From Exercise. " Can Jour, of Appl, Physiol (19) 4:441-451.**
- 18-Williams, R, E., and Horva Th, S., M., (1995) " Recovery From dynamic exercise"**
American Journal physiology (268):2311-2321.
- 19-Yano, T, Yunoki, T, Ogata, H., (2002) " Relatiationship bet ween The Slow Component of Oxygen Uptake and potential reduetion in Maximal power ewt put during Constant – Load exercise "** Jou, Sport Med physio, fitness (41) : 165-169.