

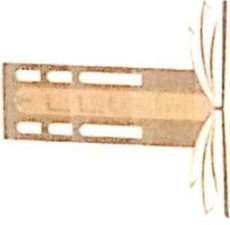
# المدخلات الدولية

العدد : 05

## المدخلات الدولية

عنوان المدخلات	موقع الكاتب	عنوان الملحق ومكانه	السنة	العنوان الإلكتروني
1. صعوبات التقويم والتقييم في ظل المقاربة بالكفاءات من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية في الطور المتوسط	الأول	تعليمية النشاط الحركي في ظل المقاربات التربوية الحديثة المنظم بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة محمد بوضياف المسيلة	2015	<a href="https://www.univ-msila.dz/ar/?p=1966">https://www.univ-msila.dz/ar/?p=1966</a>
2. تصميم برنامج تأهيلي بالألعاب شبه الرياضية مقترح ( كرة العين كنموذج) لتصحيح بعض التشوهات في العمود الفقري لدى تلاميذ الطور الأول الابتدائي	الأول	المؤتمر العلمي الدولي الأول لكرة العين - جامعة الحسن الثاني- المدرسة العليا للأساتذة - الدار البيضاء - المملكة المغربية	2015	//////////
3. دور ممارسة نشاط الأيروبيك في الحد من السمنة لدى النساء الحوامل	الأول	المرأة والرياضة رهانات وتحديات المنظم بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة محمد بوضياف المسيلة	2016	<a href="http://virtuelcampus.univ-msila.dz/inst-staps/?p=11">http://virtuelcampus.univ-msila.dz/inst-staps/?p=11</a>
4. مساهمة تمارين التقوية العضلية الترومبية في الحفاظ على قوام الجسم ( الصدر والأرداف) لدى المرأة العاملة	الأول	المرأة والرياضة رهانات وتحديات المنظم بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة محمد بوضياف المسيلة	2016	<a href="http://virtuelcampus.univ-msila.dz/inst-staps/?p=11">http://virtuelcampus.univ-msila.dz/inst-staps/?p=11</a>
5. واقع استخدام القنوات التلفزيونية المشفرة للبرامج الرياضية في غلاء القدرة الشرائية	الأول	تكنولوجيات الإعلام والاتصال الرياضي المنظم بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة محمد بوضياف المسيلة	2018	<a href="http://virtuelcampus.univ-msila.dz/inst-staps/?p=7439">http://virtuelcampus.univ-msila.dz/inst-staps/?p=7439</a>

1985



جامعة محمد بوضياف - المسيلة  
Université Mohamed Boudiaf - M'sila

المؤتمرات والندوات العلمية

الجمعية العلمية والفكرية العلمية

الجمعية العلمية والفكرية العلمية

مؤتمرات وندوات النشاطات البدنية والرياضية

شهادة مشاركة

يشهد السيد رئيس اللجنة التنظيمية للمؤتمر بان

السيد(ة) : د. سعد سعود فؤاد / د. صالح يمينية

قد شارك في فعاليات المؤتمر العلمي الدولي السادس حول

## تعليمية النشاط الحر في ظل المقاربات التربوية الحديثة

الذي عقد أيام 17-18-19 نوفمبر 2015

بمحافظة تحت عنوان :

صعوبات التقويم والتقييم في ظل المقاربة بالكفاءات من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية في الظروف

المتوسط



رئيس اللجنة التنظيمية

د. ابن دقل رشيد



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات  
البدنية والرياضية

العدد 18

# الإبداع الرياضي

مجلة علمية متخصصة

يصدرها دوريا  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
جامعة مسيلة

العنوان: ص ب 166 حي اشيليا - جامعة مسيلة - الجزائر

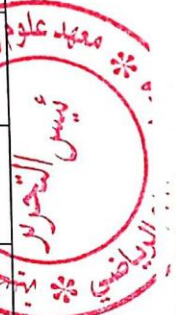
الهاتف / الفاكس: +21335558096

البريد الالكتروني: [ibdaa.aps\\_msila@yahoo.fr](mailto:ibdaa.aps_msila@yahoo.fr)



Scanned with  
CamScanner

325	جامعة محمد بوضياف المسيلة	دور الوسائل والمنشآت الرياضية في لإنجاح حصة التربية البدنية والرياضية دراسة ميدانية على ثانويات ولاية المسيلة	د. أمان الله رشيد أ. حبارة محمد أ. عبارة نور الدين
334	جامعة محمد بوضياف المسيلة -	صعوبات التقويم والتقييم في ظل المقاربة بالكفاءات من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية في الطور المتوسط	د. سعد سعود فؤاد صالح يمينه
344	جامعة محمد بوضياف المسيلة	الرابطة الولائية للرياضة المدرسية وإسهاماته في إعداد رياضي النخبة دراسة ميدانية بولاية المسيلة	د. حجاب محمد أ. بوعزيز الساسي
359	جامعة بسكرة - الجزائر -	التعليم وفقا للمقاربة بالكفاءات بين الواقع والمنشود. دراسة ميدانية على عينة من أساتذة متوسطات	أ. جنان شريفة أ. بوبخ وسام.
372	جامعة مستغانم جامعة بابل العراق	دور حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية بعض المهارات الحياتية في ظل المقاربة بالكفاءات	د. عباس أميرة أ.د عطا الله أحمد أ.د رائد عبد الأمير عباس
388	جامعة الجزائر 3	كفاءة استاذ التربية البدنية بين الأساس النظري والتطبيقات العملية	د / عبد السلام مقبل الرمي د / نبيل صالح وافي
397	جامعة بجاية -	تأثير طريقتي الملاحظة التوضيحية و حل المشكلات المستعملة في حصة التربية البدنية والرياضية على تركيز انتباه و تذكر التلاميذ	أ - عكاش مقران
410	جامعة الشلف الجزائر	التدريس بالمقاربة بالكفاءات ودوره في التأثير على دافعية التعلم لدى تلاميذ الطور الثانوي	أ. فوكراش زوييدة أ. العوادي فوزية أ. عبوس حكيم
421	المدرسة العليا للأساتذة ببوزريعة جامعة محمد بوضياف المسيلة	فلسفة فعالية التقويم والتقييم ونجاعة النشاط الحركي الرياضي.	د. كريمة بودرواز أ. حمريط نوال د. رحلي مراد
433	جامعة قسنطينة 02	دور حصة التربية البدنية والرياضية في التنشئة الاجتماعية لتلاميذ المرحلة الثانوية - دراسة ميدانية-	أ. كوثر زيادة.
441	جامعة قاصدي مرباح - ورقلة -	صعوبات تطوير مستوى تعلم المهارات الحركية من خلال حصة التربية البدنية لدى تلاميذ الطور الابتدائي بالجزائر	د / محمد مجيدي أ. يوسف بوعبدالله
456	جامعة الجزائر 3 جامعة الشلف.	أثر الاختلاط في حصة التربية البدنية والرياضية على الأداء المهاري لتلاميذ الطور الثانوي. دراسة ميدانية بولاية عين الدفلى~	د. نافع سفيان د. نجاوي خالد.







## صعوبات التقويم والتقييم في ظل المقاربة بالكفاءات من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية في الطور المتوسط

جامعة محمد بوضياف - المسيلة.

د. سعد سعود فؤاد / أ - صالح يمينه

مقدمة :

يعتبر التقويم التربوي من المواضيع الهامة في أية عملية تعليمية وتكوينية، وتقوم بدور أساسي في تطوير هذه العملية، إذ عن طريقه يمكن التمييز بين نقاط القوة والضعف في أي برنامج تعليمي وتكويني في مختلف المستويات والمراحل التعليمية، وقد أثبتت مختلف الممارسات التربوية مدى أهمية هذا الموضوع وضرورته لكل عناصر العملية التعليمية التي تشمل المعلم، المتعلم، المنهج، الأهداف، طرق التدريس، أساليب التقويم<sup>(1)</sup>.  
فالتقويم يساعد المعلم في عدة جوانب أهمها ترقية مهاراته، وتحسين خبراته، وإعداد وتوضيح الأهداف الواقعية لكل متعلم، وتقييم درجة إنجاز الأهداف، وتصميم التقنيات التعليمية المستخدمة.  
في الوقت الذي يعيش فيه عالمنا اليوم عصر الانفجار المعرفي الهائل يعاني النظام التربوي في العديد من الدول العالم نقائص واختلافات رهيبية أثرت سلبا على مردوديته ونجاعته. الأمر الذي جعل خبراء التربية يفكرون في إعادة بناء الفعل التعليمي على مبادئ وأسس مبنية على ما هو أنفع وأقيد بالنسبة إلى المتعلم وأكثر اقتصادا للوقت والموارد<sup>(2)</sup>.

فالمنظومة وما تحمله من خبرات متعددة هي تصور إصلاحي لظروف إما هذا الصور تضافرت في إعدادة وبنائه جمود أبناء الأمة في مرحلة تاريخية معينة وبكل ما تحمله هذه المراحل من إيجابيات وسلبيات وصراعات، وعليه فإن إعادة النظر في الخبرة المقدمة لأبناء الأمة ضرورة وهذا بغرض إصلاح الأشياء التي لا تتماشى وتناسب مع الظروف المحيطة بالفرد وإثراء هذه الخبرة المتقدمة لأجيال متعاقبة أو ما طرأت عليها من مستجدات حضارية واقتصادية واجتماعية وثقافية نتيجة التقدم العلمي المتسارع وقد كانت الجزائر من بين الدول التي عملت ولا زالت تعمل على النهوض بقطاع التربية والتعليم، والوصول به إلى مصاف الجدول الدول المتطورة في العالم باعتبار أن هذا القطاع هو القاعدة الأساسية التي يعتمد عليها في تكوين الإطارات القادرة على تحقيق التنمية في جميع المجالات، وتمثل هذه المحاولات في الإصلاحات التي اعتمدتها الجزائر بعد الاستقلال ابتداء من أمرية 1976 الخاصة بإصلاح التعليم العالي والمتوسط وكذا الابتدائي وتلتها إصلاحات عديدة حسب الحاجات الوطنية والتطورات التكنولوجية في العالم وآخر هذه الإصلاحات التي تعتبر بمثابة تحول عميق في مسار المنظومة التربوية الجزائرية حيث عمدت إلى التغيير الجذري إبتداء من سنة 2003 وفي هذا السياق جاء اختيار طريقة التدريس بمقاربة الكفاءات حيث تعد هذه المقاربة تصور ومنهج لتنظيم العملية التعليمية كما أنها مقارنة ذات نظرة جديدة لمحتويات التعلم والكتاب المدرسي و طرائف التدريس والأنشطة التعليمية والوسائل .

وهذا كله قصد الوصول بالمتعلم الكفاءة التي تسمح له بحل المشاكل اليومية ومحاولة تحديد العوامل التي تؤدي به على التقدم أو التحول دونه حتى يعدل أو يحسن أو يغير منها ، ولتتم تحقيق هذه الأهداف والحصول على





# **L'Association Marocaine Aainball**



## ***Certificat de Reconnaissance***

le comité organisateur du premier  
congres international de Aainball

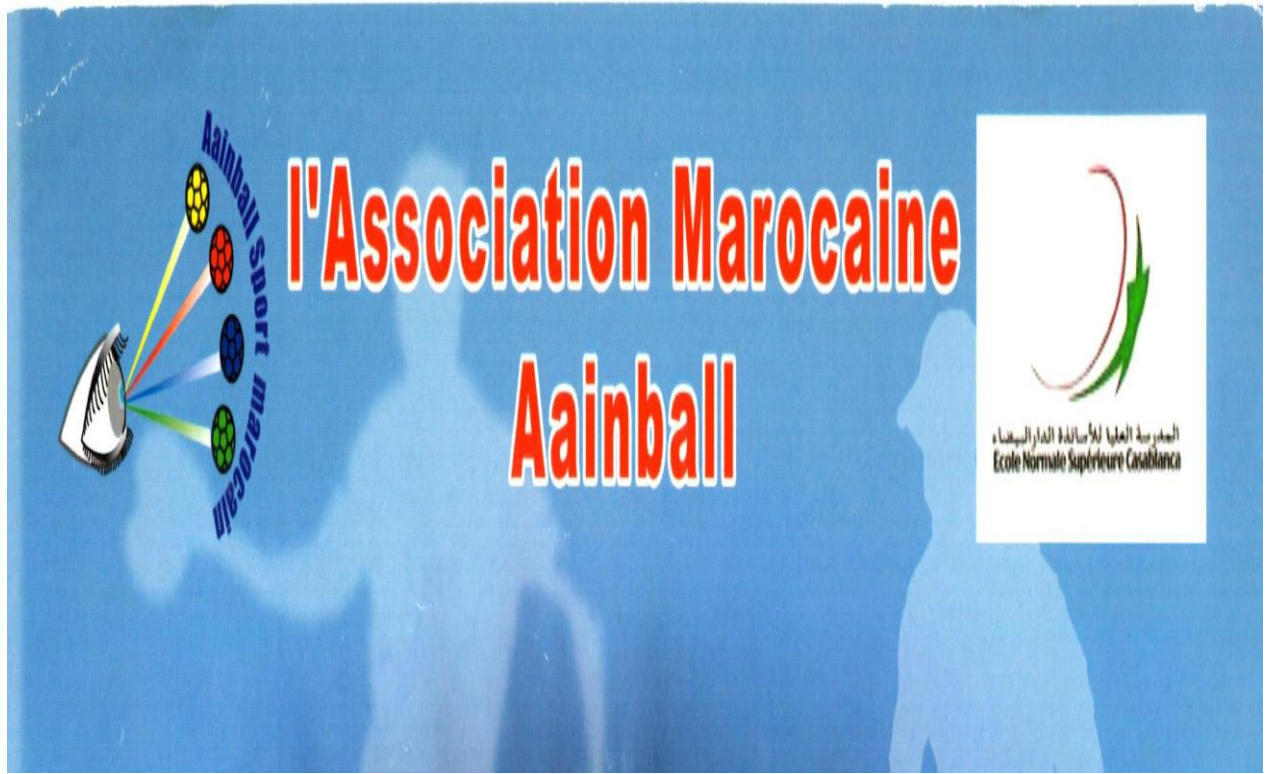
adresse ses remerciements les plus chaleureux

**à Dr Fouad SAAD SAAD.**

pour sa participation excellente.







المدرسة العليا للأساتذة - الدار البيضاء -  
جامعة الحسن الثاني  
المملكة المغربية

الجمعية المغربية لكرة العين

تنظمان

المؤتمر الوطني الدولي الأول لكرة العين

الدار البيضاء أيام: 17/18/19 نوفمبر 2015

مداخلة الدكتور : سعد سعود فؤاد جامعة محمد بوضياف بالمسيلة – الجزائر

## بغنوان :تصميم برنامج تأهيلي بالألعاب الشبه رياضية مقترح ( كرة العين كنموذج) لتصحيح بعض التشوهات في العمود الفقري لدى تلاميذ الطور الأول الابتدائي

مقدمة:

إن الاهتمام بالقوام ليس حديث العهد ، حيث اهتم به الصينيون والفراعنة والإغريق واليونان ومعظم الحضارات و الأمم على مر التاريخ لأغراض عدة ، بعضها يرجع إلى الجانب الجمالي ، وبعضها للصحة وبعضها كأحد شروط الحكم.

أما في العصر الحديث تعتبر الفترة من 1115 م وحتى 1900 م من أكثر الفترات التي نشطت فيها حركة القياسات الجسمية ، فقد أخذت الجمعية الأميركية للنهوض بالتربية الرياضية قائمة القياسات التي أعدها سير جنت وقررت تطبيقها في المدارس والجامعات ، كما استخدمت جمعية الشبان المسيحية ، تلك القائمة من القياسات وذلك بعد أن اختصرت بعضها. وفي نفس الفترة الزمنية تقريباً قام Seaver بإجراء عدد من القياسات الجسمية على نحو 200 طالب من طلبة جامعة ييل ( yale ) كما قام Wood وClap وكلاب بأعمال مماثلة (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان 1996، ص91 )

وبعد انتهاء القرن الثامن عشر بدأ تطور دليل الطول والوزن واهتم بعض العلماء بتطور مؤشرات السلوك وقد أصبحت هذه المؤشرات مفيدة لكل من المربين ولعامّة الناس. ويشير علاوي أن في عام 1922 م توصل كيرتون Carton بجامعة أليوني إلى طريقته الشهيرة في تقدير أنماط الأجسام ، كما نشر وتزل عام 1921 م مقاييس عن النمو البدني والذي أصبح فيما بعد من أكثر المقاييس للنمو البدني شهرة و انتشارا. ويرى الباحثون بعد هذا العرض الموجز للتدرج التاريخي للاهتمام بالجسم يرجع إلى العصور القديمة ، إلا أن الجهود التي بذلت في العصر الحديث كانت تنسم باستخدام الأسلوب العلمي الدقيق ، كما كانت تتركز حول ناحيتين رئيسيتين هما : حجم الجسم- تناسق أعضاء الجسم.

ويشير خبراء القوام إلى أنّ اتخاذ الأوضاع السليمة في الوقوف والجلوس والحركة لا يوفر ميكانيكية جيدة للجسم فقط ، ولكن أيضاً يشعر الفرد بتحسّن نفسي ملحوظ ، فقد ثبت وجود علاقة وثيقة بين العادات القوامية ونمط الشخصية والتطرف الانفعالي ، و نادرا ما يوجد شخص يمتاز بالثقة بالنفس ومصاب بأي تشوه قوامي ، والعكس صحيح أيضا. فالشخص ضعيف الثقة بنفسه أو الحزين أو الانطوائي في كثير من الأحيان يك ون مصاباً بتشوهات قوامية. والعادات القوامية الخاطئة من ابرز عوامل انتشار الانحرافات القوامية ، وتقليل كفاءة الجسم الميكانيكية ، وضعف الوظائف الحيوية لأجهزة الجسم .. ومن ثم فإن رفع الوعي القوامي يعتبر ضرورة ملحة للتصدي لهذه الظاهرة المتنامية.



## إشكالية البحث :

أصبح اسهام التربية الرياضية فاعلا في تطور المجتمع وتحقيق اهدافه بل تطرقت الى شتى المجالات باثراء العلمي في كافة الميادين المرتبطة بها

واليوم اصبح الاهتمام بالأطفال وتنشئتهم بصورة صحيحة في مختلف النواحي مطلبا متزايدا مع تقدم العصر وتأتي في مقدمة تلك الاهتمامات الناحية الصحية للطفل ، وانطلاقا من ان الاطفال هم غاية المستقبل وهم منطلق الحياة ، اتجهت جميع الدول المتطورة اقتصاديا وصناعيا واجتماعيا الى الاعتناء بالطفل وصحته.

ولعل من أبرز العلوم التي اهتمت بالجانب الصحي والبدني للإنسان هو علم الرياضة العلاجية الذي يحاول من خلال وسائله المختلفة علاج وتقويم التشوهات القوامية التي تصيب الافراد الرياضيين والغير الرياضيين وعلاجها اذ انه علم مستقل يستخدم التمارين الرياضية والوسائل الطبيعية حسب نظام وجرعات محددة للوقاية والعلاج ، ويعد من الوسائل الطبية الاساسية لتأهيل المصابين (الموسوي 1999). ومن خلال اعداد برامج علاجية لأكثر التشوهات القوامية المنتشرة في صفوف تلاميذ المرحلة الابتدائية خاصة الطور الاول أي الفئة العمرية من ستة الى تسعة سنوات اعتمادا على برامج وتجارب المعالجين والاطباء الاختصاصيين وكذا الاستعانة بتجاربههم وخبراتهم في الميدان يسعى الباحثون الى وضع برنامج تأهيلي لمعالجة بعض التشوهات في العمود الفقري لدى التلاميذ بأعمار (6-9 سنوات ) يشتمل على مجموعة من التمارين الشبه الرياضية التي تتلاءم مع السن المذكور، لان التشوه الوظيفي يعد مرحلة أولية في التشوهات التي يسهل علاجها قبل ان تتحول إلى تشوهات تكوينية تؤدي إلى مجموعة من التغيرات في العظام وتصلبات في العضلات قد يصعب علاجها لاحقا ، وكما أن شعور الطفل المصاب بنوع من التشوهات القوامية يجر به إلى شيء من القصور في قدراته وشخصيته ما ينعكس سلبا على تحصيله المعرفي والحركي وكذا تعايشه الاجتماعي.

ومن المواضيع التي تأخذ مجالا واسعا في تقويم التشوهات القوامية وعلاجها وكذا الوقاية منها هو موضوع تشوه العمود الفقري لأن هذا الأخير يتحمل جزءا مهما من الجهد والعبء الواقع على الجهازين العضلي والعظمي على حد سواء (فرنسيس ، 1992 ، ص 3 ) إذ أن العمود الفقري بشكل عام والفقرات العنقية بشكل الخاص تكون معرضة للإصابة أو التشوه ، اذ تشكل اصابات هذه المنطقة وكذا التقعر العنقي إضافة إلى إصابات وتشوهات المنطقة القطنية معظم إصابات وتشوهات العمود الفقري ، فقد وجد ان ثمانين بالمئة (80%) من الناس وفي وقت معين من حياتهم ، ومن كلا الجنسين يتأثرون بهذه المشاكل والسبب يعود إلى اتساع مدى الحركة في هاتين المنطقتين ولاسيما المنطقة العنقية اذ تتصف بحركات الثني الى الجانبين و الرأس يقود جميع حركات الجسم (رشدي 1997،ص 6).

وتفرز عملية الملاحظة العلمية لمختلف التلاميذ المنتسبين لمختلف المؤسسات المنتشرة عبر الوطن عن طريق الفحوصات الموسمية التي تجرى اعتياديا كل سنة اكتشاف العديد من التشوهات لدى التلاميذ سواء اكانت في حالة السكون او الحركة التي يمكن ان يلاحظها المدرس خلال حصة التربية الرياضية لكن كثير ما تنتهي هذه الملاحظة بدون اجراء مناسب او اهتمام بالحالة من قبل المدرس بسبب قصر وقت الحصة وانشغاله بمهام تعليمية اخرى ، واحيانا ما ينبه التلميذ عن حالة التشوه ويطلب لقاء ولي امره لحل هذه المشكلة القوامية ، الا ان نسبة هذه الاجراءات قياسا بالحالات الكثيرة للتشوهات والانحرافات القوامية تكون قليلة او غير مجدية ما يجعلها تشير الى وجود مشكلة خطيرة يجب ان يتصدى لها الباحثون بدءا بمسح حالات التشوه ومن بعد ذلك الوصول الى اعداد البرامج التأهيلية للحالات التي يمكن تقويمها في البيئة المحلية ، ولقلة وجود الدراسات حول موضوع التأهيل والعلاج وقلة البرامج التأهيلية المقننة في المؤسسات الصحية بصورة عامة على الرغم من أهميتها كان علينا التفكير بجدية في حل هذه المشكلة من خلال الاسهام بوضع برامج من مجموعة من التمارين التأهيلية الهادفة إلى تصحيح بعض تشوهات العمود الفقري لدى التلاميذ ومن هذا المنطلق جاء التساؤل العام لإشكالية البحث على النحو التالي

**\* هل يؤثر البرنامج التأهيلي المصمم والمقترح على شكل العايب شبه رياضية(لعبة كرة العين) في تصحيح بعض التشوهات العمود الفقري لتلاميذ الطور الاول من التعليم الابتدائي ؟**

**\*هل يوجد تباين في نسب التطور بين التشوهات القوامية للعمود الفقري المستهدفة في البحث (تشوه التقعر القطني ،تشوه التقعر الرقبي )؟**

**\*هل تؤثر الالعايب الشبه رياضية المقترحة ضمن البرنامج التأهيلي المصمم ( لعبة كرة العين) مباشرة على بعض زوايا انحرافات العمود الفقري الغيرالمستهدفة في البحث (انحناءات الفقرات السفلى الى الامام )؟**

**أهداف البحث :**

- إعداد تمرينات تأهيلية ( لعبة كرة العين) لتصحيح بعض تشوهات العمود الفقري للتلاميذ بأعمار

(6-9)سنوات.

- معرفة أثر التمرينات التأهيلية المقترحة لكرة العين على تصحيح بعض التشوهات القوامية للعمود الفقري للتلاميذ بأعمار (6-9) سنوات

- معرفة الفروق بين نسب التطور في التشوهات القوامية المستهدفة في البحث.



- معرفة نسب التطور في تصحيح التشوهات القوامية المستهدفة للعمود الفقري بين الفئات العمرية التالية (6-7) سنوات (7-8) سنوات (8-9) سنوات .

### الدراسة الاستطلاعية

أول عملية قمنا بها كانت الإحاطة بالجوانب النظرية والمادية والبشرية للموضوع حيث انه تم خلال هذه المرحلة تحديد المصطلحات والمعالم الأولية لهذا البحث وكذا معاينة والاطلاع على بعض الدراسات السابقة المشابهة لبحثنا والاستعانة بها لوضع الخلفية النظرية لهذا الموضوع حيث تم الإحاطة بالوثائق والمصادر الببليوغرافية والمكتبية المطابقة لموضوع البحث. بالإضافة الى تعيين مجتمع البحث الذي يتكون من تلاميذ الطور الابتدائي لعدد من المدارس الابتدائية لولاية سطيف،

- الانطلاق في عملية التحليل الببليوغرافي ومكتبي خاص بالبحث، وجمع مختلف المراجع والمقالات التي لها علاقة بالبحث.

-اختيار العينة وكذا أماكن إجراء التجارب حيث تم الاتصال بمجموعة من المدارس الابتدائية التي أبدت بالموافقة والسماح لنا بإجراء الدراسة.

- القيام بالدراسة الميدانية الأولية:

\* قياسات انتر ومترية

\* وزن المحفظة ومعاينة مختلف كراسي والطاولات وكذا قياس المسافات بين المدرسة

والبيت

- تحليل ببليوغرافي ومكتبي خاص بالبحث وجمع المعطيات والمقالات العلية التي لها علاقة ببحثنا

- اختيار العينة وكذا أماكن إجراء التجارب

- تحديد بطارية الاختبارات الخاصة بالبحث

- القيام بالدراسة الميدانية الأولى:

\* قياسات انتر ومترية

\* وزن المحفظة ومعاينة مختلف كراسي والطاولات وكذا قياس المسافات بين البيت و

المدرسة.

وقبل التطرق الى بحثنا هذا قمنا بدراسة ميدانية أولية الهدف منها كان التعرف اكثر على الحالة الصحية و البدنية لتلاميذ الطور الابتدائي اتصلنا بعدة مدارس بمدينة سطيف و كانت الدراسة كما يلي :

**العينة :** عدد المدارس 10، عدد التلاميذ : حوالي 250 طفل سنهم بين 6 و 12 سنة  
**طريقة اجراء الدراسة :** خلال الدراسة تم القيام بالعمليات التالية :

- 1- وزن التلاميذ.
- 2- الطول
- 3- وزن المحافظ.
- 4- قياس المسافة بين البيت والمدرسة.
- 5- بالإضافة الى اجراء حوار مع التلاميذ لمعرفة إذا كان وزن المحفظة يشكل عائقا لهم، وهل يحسون بآلام على مستوى الظهر؟ وهل يمارسون رياضة داخل المؤسسة.

### **النتائج المتوصل إليها:**

بعد جمع المعلومات والارقام الخاصة بالدراسة تمت معالجتها احصائيا عن طريق حساب الوسيط الحسابي والنسبة المئوية لمختلف العناصر المدروسة وكانت النتائج كالتالي:

- وزن التلاميذ = كان الوسيط الحسابي حوالي 25 كغ
- معدل وزن المحافظ 8 كغ مع وجود محافظ وصل وزنها الى 10 كغ
- معدل المسافة بين البيت والمدرسة كان حوالي 500 م داخل المدينة وحوالي 1000 خارج المدينة في القرى و المداشر حيث يقطع التلميذ هذه المسافات 4 مرات يوميا بالإضافة الى حمله المحفظة.

حيث تطرقنا في دراستنا هذه الى اجراء محادثة مع التلاميذ لمعرفة إذا كان وزن المحفظة يشكل عائقا لهم، و هل يحسون بآلام على مستوى الظهر. وهل يمارسون رياضة داخل المؤسسة.

حسب الإجابات المتحصل عليها فقد وجدنا ان حوالي 60% من التلاميذ يعانون من الام الظهر بالإضافة الى ثقل المحفظة الذي يشكل عائقا أيضا بالنسبة لوضعية الجلوس وكذا ملائمة الطاولات والكراسي للدراسة اين وجدنا حوالي 68 % يعتبر غير مريح ويسبب لهم الام على مستوى الظهر والرقبة (العمود الفقري).

اما بالنسبة لممارسة التربية البدنية والرياحضية فلقد لاحظنا من خلال الإجابات ان حوالي 85% يؤكدون عدم وجود مدرس التربية البدنية والرياضية وان الحصص الخاصة بهذه المادة يقوم بها المعلم.

### **الخلاصة :**

بناء على النتائج المتوصل اليها من خلال الدراسة الاستطلاعية فانه يمكن ان نستخلص ما يلي :

- وجود حالات آلام و تشوهات على مستوى الظهر لدى تلاميذ الطور الابتدائي و من بين الأسباب الرئيسية نذكر : الوزن الثقيل للمحفظة بالإضافة الى المسافة المقطوعة يوميا بين البيت والمدرسة . و كذا وضعية الجلوس و الأماكن الغير ملائمة .
- غياب الحصص الخاصة بالتربية البدنية و كذا عدم وجود أساتذة التربية البدنية على مستوى المدارس مما يدفع بالمعلم للقيام بتلك الحصص رغم عدم تلقيه تكوينا في هذا الاختصاص .



-لهذا فإنه و في هذه الدراسة سوف نقوم باقتراح برنامج تدريبي يتماشى و متطلبات المرحلة العمرية و الأصابات و التشوهات المسجلة عن طريق اختبار القوام و معرفة ما اذا كان هذا البرنامج سيسمح بتصحيح و الوقاية من التشوهات الناجمة عن الحياة الدراسية للتلاميذ.

### مراحل الدراسة (المرحلة الأولى )

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على التشوهات القوامية الشائعة بين تلاميذ مرحلة الابتدائية بولايات سطيف ، البرج ، مسيلة في مرحلة أولى ثم التطرق في مرحلة ثانية الى اقتراح برنامج للنشاطات البدنية و الرياضية يعمل على صحيح و الوقاية من تلك التشوهات الظاهرة على قوام التلاميذ  
اتبع الباحثون المنهج الوصفي المسحي في إجراء هذه الدراسة ولقد أجريت الدراسة على عينة قوامها 3000 تلميذاً موزعين على الولايات الثلاثة (سطيف ، البرج ، مسيلة ) واستخدم الباحثون في جمع البيانات المقاييس الآتية :

-مقياس ( بانك ا رفت ) الخيط والنقل ثم بواسطته التعرف على الانحناءات الأمامية والخلفية للجسم.

-اختبار شاشة القوام. Posture Screen test

-معامل تشيجينا ( لقياس فلتحة القدمين. )

-الريستاميتير ( لقياس القامة. )

-شريط قياس مرن.

-الميزان الطبي.

اتبع الباحثون المنهج الوصفي المسحي في إجراء هذه الدراسة ، مستخدماً الأساليب الإحصائية الآتية الوسط الحسابي ، النسبة المئوية ، الانحراف المعياري ، اختبار ( ت ) ، معامل الارتباط- ، معادلة ،

Spear man Brown وكانت أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة مرحلتها الأولى :

- توجد تشوهات قوامية كثيرة بين تلاميذ مرحلة الابتدائية بالولايات الثلاث - .

- تشوه استدارة الكتفين احتل المرتبة الأولى في تشوهات القوامية ، -

- يليه تشوه تقلطح القدمين معاً ، فسقوط أحد الكتفين عن الآخر ، وزيادة الانحناء القطني.

- المدارس ذات البيئة المدرسية الجيدة تقل فيها الانحرافات القوامية

و في المرحلة الثانية سنتطرق الى وضع برنامج من الألعاب الشبه رياضية و التي و النشاطات البدنية لدى التلاميذ و معرفة مدى التأثير الذي ستحدثه في جال تصحيح بعض التشوّهات و كذا الوقاية من حدوثها لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية .

#### جدول رقم (01) يوضح :

الترتيب النسبي للانحرافات القوامية التي خضعت للدراسة وعددها 38 انحرافاً :

الترتيب النسبي	الانحراف	النسبة
1	التحافة الزائدة	%84.6
2	استدارة الكتفين	% 21.04
3	تقلطح القدمين معاً	% 19.3
4	سقوط أحد الكتفين عن الآخر	% 16.8
5	زيادة الإحناء الفقطني	% 13.1
6	القدم المجوفة	% 12.6
7	انحناء الرأس للإمام	% 10.7
8	زيادة تحذب الظهر ( الاستدارة )	% 10.3
9	بروز البطن ( ترهل الأحشاء )	% 8.42
10	تجنت عظمتي اللوح	% 8.1
11	انحراف وتر أكليس	% 7.9
12	ميل العنق مع الرأس للجانب الأيمن	% 6.7
13	السمنة الزائدة	%6
14	اصطكاك الركبتين	% 5.9
15	ميل الحوض للأمام	% 5.8
16	تسطح الصدر	% 5.14
17	القدم اليمنى المقلطة	% 4.6
18	التصاق الفخذين	% 4.5
19	إنشاء إبهام القدم تجاه نفس القدم والعكس	% 4.3
20	ميل العنق مع الرأس للجانب الأيسر	% 3.8
21	زيادة محيط أحد الساقين عن آخر	% 3.8
22	القدم اليسرى المقلطة	% 3.6
23	نقوس الساقين ( التواء القصبية )	% 3.4
24	نقوس الرجلين للخارج	% 3.4
25	الظهر المسطح ( استقامة الظهر )	% 3.1
26	زيادة محيط أحد الفخذين عن الآخر	% 3
27	ميل الحوض للجانب الأيسر	% 2.9
28	نقوس الركبتين للخلف	% 2.8
29	ارتفاع الكتفين لاعلا	% 2.76
30	الانحناء الجانبي للعمود الفقري للجانب الأيمن	% 2.7
31	اتجاه أمشاط القدمين للداخل	% 2.6
32	تباعد أصابع القدم الواحدة عن بعضها	% 2.5
33	تسلق أصابع القدم الواحدة فوق بعضها	% 2.5
34	ميل الحوض للجانب الأيمن	% 2.4
35	الانحناء الجانبي للعمود الفقري للجانب الأيسر	% 2.2
36	زيادة محيط أحد الساعدين عن الآخر	% 1.71
37	زيادة محيط أحد العضدين عن الآخر	% 1.61
38	اتجاه أمشاط القدمين للخارج	% 0.14



(ما هو الترتيب النسبي للانحرافات القوامية الأكثر شيوعاً بين تلاميذ مرحلة الابتدائية بالولايات الثلاث المدروسة؟)

يتبين من الجدول رقم (19) ما يلي:

\* النحافة الزائدة بين التلاميذ بلغت المرتبة الأولى في التصنيف النسبي للانحرافات القوامية بنسبة مئوية قدرها % 1246 أي بمعنى أن % 15 تقريباً من عينة البحث لديهم نحافة زائدة ، ويرى الباحثون أن هذه النسبة مخيفة جداً الأمر الذي يستدعي التنبيه بسوء تغذية الأطفال في هذه المرحلة من عمر التلاميذ.

\* بلغ (تشوه استدارة الكتفين) المرتبة الثانية في التصنيف النسبي للانحرافات القوامية بنسبة مئوية قدرها % 41402 أي بمعنى أن نسبة % 41 تقريباً من عينة البحث البالغ عددهم (4100) تلميذ مصابون بتشوه استدارة الكتفين ، ويرى الباحثون أن هذه النسبة كبيرة جداً تهدد صحة هؤلاء التلاميذ ويعزى الباحثون أن الأسباب الحقيقية وراء هذا التشوه هو الحمل الخاطئ للحقائب المدرسية وزيادة ثقلها ، مما يضطر التلميذ للانحناء للأمام بصورة مبالغ فيها للمحافظة على خط الجاذبية الأرضية- وكذلك عدم وجود النشاط الرياضي بمدارس مرحلة الأساس بولاية الخرطوم وان وجد يمارس بصورة غير هادفة لا تحسن من الحالة القوامية للتلاميذ.

وافقت هذه الدراسة على ما خلصت إليه الدراسة رجاء بلال 1910 (م) أن أكثر التشوهات القوامية بين عينة البحث هو استدارة الكتفين. كما وافقت دراسة سميحة خليل فخري 1910 (م) ، كذلك وافقت هذه الدراسة ما توصلت إليه دراسة ناصر مصطفى محمد سيد 1990 (م) أن أكثر تشوهات العمود الفقري هو تشوه التقعر القطني واستدارة الكتفين \* . بلغ تشوه (تقوُّص القدمين) معاً الترتيب الثالث في التصنيف النسبي للانحرافات القوامية الشائعة بين تلاميذ مرحلة الأساس بولاية الخرطوم بنسبة مئوية قدرها % 40 أي بمعنى أن 19 % تقريباً من أفراد العينة لديه تقوُّص القدمين ، ويرى الباحثون أن هذه 09 النسبة كبيرة جداً نظراً لما يواجهه هؤلاء التلاميذ المصابين من مشاكل صحية في المستقبل .. ويعزى الباحثون أن من أهم أسباب هذا التشوه هو الوزن الزائد لبعض التلاميذ مع عدم ممارسة النشاط الرياضي وقلة الحركة عموماً لأن بعض المدارس ليست بها مساحات ليتحرك فيها التلاميذ في زمنهم الحر ، وليست بها ملاعب لممارسة النشاط الرياضي و بعض المدارس استثمرت جزء من مساحاتها بفتح محلات تجارية أو إلحاق رياض للأطفال بها ، خاصة المدارس التي تطل على شوارع رئيسية.

\* بلغ تشوه (زيادة الانحناء القطني) المرتبة الخامسة في التصنيف النسبي للانحرافات القوامية لدى تلاميذ مرحلة الابتدائية بنسبة مئوية قدرها 10.41 % ، أي حوالي 10 % تقريباً من عينة البحث لديهم زيادة في الانحناء القطني وهذه نسبة كبيرة ويرى الباحثون أن- الأسباب الحقيقية وراء هذا التشوه هو نتيجة لتشوه تعويضي ناتج عن تشوه تحدب الظهر وتشوه اندفاع الرأس

\* بلغ تشوه (تحدب الظهر) المرتبة الثامنة في التصنيف النسبي للانحرافات القوامية بين تلاميذ مرحلة الأساس بولاية الخرطوم بنسبة مئوية قدرها 1040 % وهذا يعني أن حوالي 10 % من جملة التلاميذ الذين

أجريت عليهم الدراسة مصابون بتشوه تحذب الظهر وهذا التشوه يحدث نتيجة لطول العضلات الظهرية العليا وقصر العضلات الصدرية العليا .. ويرى الباحثون أن من أسباب تقشي هذا التشوه هو الجلوس الخاطئ للتلاميذ وذلك من خلال عدم مناسبة المقاعد المدرسية لطول وعمر التلاميذ مما يضطرهم للانحناء للأمام أكثر للكتابة أو القاء الرمية .. مع عدم وجود التمرينات التعويضية لهم عقب الانتهاء من العمل المدرسي. وافقت هذه الدراسة ما توصلت إليه الدراسة محسن يس الدوري ، 1910 ( م ) ، دراسة سميحة خليل فخري ، 1910 ( م ) التي أسفرت نتائجها أن أكثر الانحرافات انتشراً بين عينة البحث هو تحذب الظهر.

\*بلغ تشوه ( ميل العنق مع الارس للجانب الأيسر ) المرتبة العشرون في التصنيف النسبي للانحرافات القوامية لدى تلاميذ مرحلة الابتدائية بالولايات المدروسة بنسبة مئوية قدرها 41% أي أن حوالي 2 % تقريباً من التلاميذ الذين أجريت عليهم الدراسة مصابون بهذا التشوه .. وتعزى الأسباب الحقيقية لهذا التشوه كما يرى الباحثون إلى الوضع التشريحي الخاطئ للتلميذ أثناء القراءة والكتابة نسبة لضيق المقاعد وعدم مناسبتها لطول وعمر التلاميذ .. وكذلك غياب التوجيه والإرشاد.

من خلال ما تقدم من بيانات في الجدول رقم ( 1 ) فقد تم التعرف على الترتيب النسبي لأكثر التشوهات القوامية شيوعاً بين تلاميذ مرحلة الابتدائية بالولايات المدروسة والإجابة على التساؤل ( ما هو الترتيب النسبي للانحرافات القوامية . الأكثر شيوعاً بين تلاميذ مرحلة الابتدائية بالولايات المدروسة

#### إجراءات البحث

يتناول الباحثون وصف لمنهج البحث المستخدم في الدراسة ، وأسباب اختياره من ضمن مناهج البحث الأخرى ، كما يشتمل على وصف تفصيلي لمجتمع البحث والعينة المختارة من مجتمع البحث الكلي ونوعها وكيفية اختيارها . كما يحتوي هذا الفصل على وصف لأدوات جمع البيانات وكيفية استخدامها ، ويتعرض الباحثون فيه أيضاً للأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات ، كذلك يحتوي هذا الفصل على المصطلحات التي وردت في البحث وتحتاج لتدليل لمعانيها.

#### 2- منهج البحث - :

استخدم الباحثون المنهج الوصفي المسحي لمناسبته لهذه الدراسة في المرحلة الأولى و التي تتمثل في تحديد مختلف التشوهات القوامية والمنهج الوصفي كما يعرفه ( سامي محمد ملحم ، ص ( 42 ) بأنه أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها كمياً عن طريق جمع بيانات ومعلومات مقننة عن الظاهرة أو المشكلة وتحليلها واختضاعها للدراسة الدقيقة.

ويرى ( خير الدين على عويس ، 1999 ( ص. 104 ) ، أن المنهج الوصفي عبارة عن وصف وتفسير ما هو كائن ويستطرد أن البحوث الوصفية تهتم بالظروف والعلاقات القائمة والمعتقدات ووجهات النظر والقيم والاتجاهات عند الناس ، وفي بعض الأحيان يهتم البحث الوصفي بدراسة العلاقة بين ما هو كائن وبين بعض الأحداث السابقة والتي تكون قد أثرت أو تحكمت في هذه الأحداث والظروف القائمة.

اختار الباحثون المنهج الوصفي المسحي للأسباب الآتية:

-إنّ المنهج الأنسب لمثل هذا النوع من الدراسات حيث تمّ استخدامه في معظم الدراسات السابقة  
-هو أنسب منهج لجمع معلومات عن الظاهرة قيد البحث وذلك بقصد التعرف على الظاهرة وتحديد الوضع  
الحالي لها.

#### مجتمع البحث :

يعتبر مجتمع البحث هو المجموعة الكلية من العناصر التي يسعى الباحثون إلى أن يعمم عليها النتائج ذات  
العلاقة بالمشكلة موضع الدراسة ، كما يعرفه مصطفى الزيد ( بأنه مجموعة من العناصر الطبيعية محل  
البحث أي مجموعة العناصر .المطلوب معرفة خصائصها ( . مصطفى الزيد ، 1990 م ، ص 102 )  
والذين بلغ عددهم جملة 20569 تلميذاً . كما هو موضح بالجدول رقم 4

#### عينة البحث - :

إن الدراسة العينة كما أورد ( أحمد الشيخ حمد ، 1992 م، ص 21 ) أسهل بكثير من الدراسة مجتمع  
البحث ، وتكمن سهولتها في سرعة مقابلة وحداتها ، وقصر الوقت المخصص لها ، وتوفير الأموال المنفقة  
عليها ، وتصميم العينة يتطلب الاهتمام بأطرها ووحداتها وحجمها وأنواعها ، إضافة إلى تحديد درجة تمثيلها  
لمجتمع البحث الذي اختيرت منه.

قام الباحثون باختيار بعض المدارس بطريقة عشوائية

-بعض مدارس ابتدائية بولاية سطيف

-بعض مدارس ابتدائية بولاية المسيلة

-بعض مدارس ابتدائية بولاية برج بوعرييج

أي نصف المحليات تقريباً . وبلغ عدد تلاميذ الصف الابتدائي الألفه الذكر ( 1200 ) تلميذ موزعون كالاتي  
:

-عدد تلاميذ بولاية سطيف 600 تلميذ.

-عدد تلاميذ بولاية المسيلة 300 تلميذ.

-عدد تلاميذ بولاية برج بوعرييج 300 تلميذ.

ومن ثم قام الباحثون بتحديد حجم العينة الممثلة من كل ولاية وذلك كالاتي:

#### جدول رقم (2)

يوضح حجم العينة المختارة من مجتمع البحث.

الولاية	عدد التلاميذ	حجم العينة المختارة من التلاميذ	النسبة المئوية
سطيف	10800	600	18%
المسيلة	2000	300	15%
برج بوعرييج	2000	300	15%
المجموع	14800	1200	16%



مواصفات عينة البحث: يوضح مواصفات عينة البحث

### جدول رقم (3)

#### يوضح مواصفات عينة البحث

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	القياسات
1.7	8	السن ( العمر الزمني )
4.2	129.31	الطول لأقرب نصف سنتيمتر
2.88	23.9	الوزن بالكيلو جرام

تحديد التشوهات القوامية الشائعة التي قد تصيب تلاميذ مرحلة الأساس - :

من خلال إطلاعنا على مختلف المراجع والكتب والدراسات المرتبطة بالبحث والمشابهة . فقد تم حصر معظم التشوهات القوامية التي قد تصيب التلاميذ ، والتي بلغت (25) تشوه موزعة بصورة منطقية حسب الوضع التشريحي لجسم الإنسان.

أعدّ الباحثون استمارة تحتوي على كل الاختبارات والمقاييس المقترحة بالوصف الدقيق لها وطريقة أدائها ، وعرضت هذه الاستمارة على مجموعة من المحكمين لإبداء رأيهم حول كل اختبار أو مقياس ومدى مناسبته لقياس ما صمم لأجله ، وذلك بوضع درجة من (10) لكل اختبار أو مقياس ، ومن ثم قام الباحثون بتفريغ الاستمارة للوقوف على الدرجات التي منحها الخبراء لكل جهاز وفق تقسيم التشوهات القوامية أولاً : الاختبارات والمقاييس المقترحة لقياس الانحرافات القوامية المختلفة الجانبية والخلفية للجسم كما يبين ذلك الجدول

(طلب من الخبراء وضع درجة من عشرة درجات لكل مقياس أو اختبار

### جدول (6)

الاختبارات والمقاييس لقياس الانحرافات القوامية المختلفة وفقاً لاستطلاع رأي الخبراء

عدد الخبراء	مقياس بانكرافت	اختبار ودروف	اختبار شاشة القوام	اختبار ولاية نيويورك	استمارة تسجيل القوام
1	10	5	6	7	7
2	9	6	7	5	5
3	9	7	5	4	5
4	8	5	9	6	6
5	9	5	8	7	6
6	10	8	7	9	4
7	9	4	4	6	5
المجموع	64	40	46	44	38
النسبة المئوية	% 91.2	% 57.5	% 66.2	% 60	% 56.2

### جدول رقم (7)

الاختبارات والمقاييس المقترحة لقياس الانحرافات القوامية المختلفة للقدمين وفقاً لاستطلاع رأي الخبراء .

عدد الخبراء	اختبار تقدير طبقات القدم	اختبار معامل تشجينا	اختبار إبراهيم خليفة	اختبار تقويم طبقات القدم	الفحص النظري
1	7	9	7	7	10
2	6	10	7	6	9
3	6	8	6	6	7
4	5	8	4	5	7
5	4	9	5	4	7
6	4	7	6	4	6
7	5	7	4	3	6
المجموع	37	58	39	35	52
النسبة المئوية	%52.5	%83.7	%57.5	% 47.5	%71.2

يشتمل هذا المقطع على النتائج التي توصل إليها الباحثون من اجراء القياسات و الاختبارات التي أجريت على تلاميذ الطور الابتدائي للولايات المعنية بالدراسة ، ومن ثم تفسير هذه النتائج ، التي توصل إليها الباحثون من خلال التحليل والتفسير للبيانات الواردة في البحث .و قد عمدنا الى تقسيم الانحرافات القوامية إلى خمسة أجزاء لكل جزء جدول يبين مدى انتشار الانحرافات القوامية بين التلاميذ عينة البحث هي:

1- الانحرافات القوامية بالطرف العلوي ( منطقة الكتفين والصدر والذراعين ) لتلاميذ في

الجدول رقم ( 8 )

2- الانحرافات القوامية بالعمود الفقري لتلاميذ وعددها انحرافا واحدا ، في الجدول رقم (9)

3- الانحرافات القوامية بالحوض والطرف السفلي لتلاميذ وعددها 10 انحرافات في . في الجدول رقم 10

4- الانحرافات القوامية بالقدمين لتلاميذ وعددها 10 انحرافات في الجدول رقم ( 11 )

5- مجموع التكرارات والنسب المئوية والمتوسط الحسابي للانحرافات القوامية لتلاميذ ( عينة البحث ) في الجدول رقم 12

### عرض النتائج :

عرض نتائج التساؤل الأول الذي ينص على ( ما هي التشوهات القوامية الأكثر

شيوعاً بين تلاميذ مرحلة الأساس وترتيبها النسبي بالولايات الثلاث المدروسة

أولاً : الانحرافات القوامية بالطرف العلوي ( ومنطقة الكتفين الذ ا رعين والصدر )

جدول رقم ( 8 ) يوضح مجموع التكرارات والنسب المئوية والمتوسط الحسابي للتشوهات

القوامية بالطرف العلوي ( منطقة الذ ا رعين والكتفين والصدر ) لتلاميذ .

جدول رقم ( 8 )

ن = (1200) تلميذ

م	الانحراف القوامي	ولاية سطيف ن = 600 تلميذ		ولاية المسيلة ن = 300 تلميذ		ولاية برج بوعريش ن = 300 تلميذ		مجموع الانحرافات	النسبة المئوية
		النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار		
1	استدارة الكتفين	26.7%	160	16%	48	20.4%	61	269	22.42
2	سقوط أحد الكتفين عن الآخر	17.1%	105	18.7%	112	14.4%	43	260	21.66
3	تجنح عظمتي اللوح	15.4%	93	4.3%	13	4.6%	14	120	10
4	بروز البطن ( ترهل الأحشاء )	7.4%	44	8.3%	25	9.6%	29	98	8.17
5	زيادة محيط أحد العضدين عن الآخر	2.3%	14	1.8%	11	0.71%	2	27	2.25
6	زيادة محيط أحد الساعدين عن الآخر	2.7%	16	2%	6	0.42%	1	23	1.91
7	تسطح الصدر	6.4%	39	4.7%	14	0.43%	2	55	4.60
8	ارتفاع الكتفين لأعلى	5.1%	31	2.3%	7	0.86%	3	41	3.41
	المجموع الكلي للانحرافات القوامية		502		236		155	893	74.41
	متوسط الانحراف للعينة	0.83		0.78		0.51		0.74	

يتضح من الجدول رقم ( 8 ) الآتي - :

1/ أكثر التشوهات القوامية شيوعاً بالطرف العلوي ( منطقة الذ ا رعين والكتفين والصدر )

هي بالترتيب:

تشوه استدارة الكتفين ، سقوط أحد الكتفين عن الآخر ، بروز البطن ، تجنح

عظمتي اللوح ، تسطح الصدر .

2- أن مجموع عدد الانحرافات القوامية بالطرف العلوي ( منطقة الذ ا رعين والكتفين والصد ) في الولايات

الثلاث ( . سطيف ، المسيلة ، برج بوعريش )



## ثانياً : الانحرافات القوامية بالعمود الفقري لتلاميذ

جدول رقم ( 9 ) يوضح النسب المئوية ومجموع التكرارات والمتوسط الحسابي

للانحرافات القوامية بالعمود الفقري لتلاميذ الطور الابتدائي بالولايات الثلاث المدروسة .

جدول رقم ( 09 )

ن = 1200 تلميذ

م	الانحراف القوامي	ولاية سطيف ن=600 تلميذ		ولاية المسيلة ن=300 تلميذ		ولاية برج بوعريش ن=300 تلميذ		مجموع الانحرافات	النسبة المئوية
		النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار		
1	اندفاع الرأس للأمام	13.9 %	84	10.1 %	30	8.1 %	24	138	11.5 %
2	ميل العنق مع الرأس للجانب الأيمن	9.7 %	58	6.4 %	19	3.9 %	12	89	7.41 %
3	ميل العنق مع الرأس للجانب الأيسر	5.3 %	32	2 %	6	1.1 %	3	41	3.41 %
4	زيادة تحدب الظهر ( الاستدارة )	19.4 %	116	7 %	21	4.4 %	13	150	12.6 %
5	الظهر المسطح ( استقامة الظهر )	5.9 %	35	2.3 %	7	3.9 %	12	354	29.5 %
6	زيادة التجويف القطني	24 %	144	7.3 %	22	8 %	24	190	15.83 %
7	الانحناء الجانبي للعمود الفقري للجانب الأيمن	3.9 %	24	2.4 %	7	2 %	6	37	3.10 %
8	الانحناء الجانبي للعمود الفقري للجانب الأيسر	5.7 %	35	0.43 %	2	0.43 %	2	39	3.25 %
	المجموع الكلي للانحرافات القوامية		528		114		96	738	61.5 %
	متوسط الانحرافات القوامية للعينة	0.88		0.38		0.32		0.61	

يتبين من الجدول رقم ( 9 ) الآتي :

1 / أكثر التشوهات القوامية شيوعاً بالعمود الفقري لدى عينة البحث بالترتيب :

زيادة الانحناء القطني ، اندفاع ال أ رس للأمام ، زيادة تحدب الظهر ، ميل العنق مع ال أ رس للجانب الأيمن ، ميل العنق مع ال أ رس للجانب الأيسر .

2 / أن مجموع الانحرافات القوامية بالعمود الفقري بالمحليات الثلاث كما يلي :

- سطيف ( 528 ) انحرافا ، بمتوسط حسابي قدره 0.88

- المسيلة ( 114 ) انحرافا ، بمتوسط حسابي قدره 0.38

برج بوعريش ( 96 ) انحرافا ، بمتوسط حسابي قدره 0.61

اتضح أن مجموع الانحرافات القوامية بالعمود الفقري لكل افراد العينة ( 61.5 % )

ثالثاً : الانحرافات القوامية بالحوض والطرف السفلي لتلاميذ الحلقة الأولى بالولاية الثلاثة المدروسة.

جدول رقم ( 10 ) يوضح التكرارات ومجموع النسب المئوية والمتوسط الحسابي للانحرافات

القوامية بمنطقة الحوض والطرف السفلي لتلاميذ الطور الابتدائي بالولايات الثلاثة المدروسة.

جدول رقم ( 10 )

ن = 1200 تلميذ

م	الانحراف القوامي	ولاية سطيف ن = 600 تلميذ		ولاية المسيلة ن = 300 تلميذ		ولاية برج بوعريش ن = 300 تلميذ		مجموع الانحرافات	النسبة المئوية
		النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار		
1	ميل الحوض للجانب الأيمن	5.1%	32	0.71%	2	1.3%	4	38	3.17%
2	ميل الحوض للجانب الأيسر	6.4%	38	1.7%	5	0.57%	2	45	3.75%
3	ميل الحوض للإمام	4.8%	29	6.9%	20	5.7%	17	66	5.50%
4	تقوس الرجلين للخارج	5.7%	34	3%	9	1.1%	3	46	3.83%
5	تقوس الركبتين للخلف	4.7%	28	2.4%	7	1.1%	3	38	3.16%
6	تقوس الساقين ( التواء القصبه )	5.7%	34	2.6%	8	1.1%	3	45	3.75%
7	اصطكاك الركبتين	8.3%	49	6.1%	18	3.1%	10	77	6.41%
8	إلتصاق الفخذين	6.1%	37	3.4%	10	3.1%	10	57	4.75%
9	زيادة محيط أحد الفخذين عن الآخر	5%	30	2.1%	6	2%	6	42	3.50%
10	زيادة محيط أحد الساقين عن الآخر	6%	36	3.6%	11	1.9%	6	53	4.41%
	المجموع الكلي للانحرافات القوامية		261		78		61	507	42.25%
	متوسط الانحراف القوامي للعينة	0.43		0.26		0.20		0.42	

يتضح من الجدول رقم ( 10 ) ما يلي:

1/ أكثر التشوهات القوامية شيوعاً بالحوض والطرف السفلي لدى التلاميذ عينة البحث بالترتيب كالآتي - :

1/ تشوه اصطكاك الركبتين ، ميل الحوض للأمام ، التصاق الفخذين ، زيادة محيط أحد الساقين عن الآخر ، تقوس الرجلين إلى الخارج ، تقوس الساقين.

2 /بلغ مجموع الانحرافات القوامية بالحوض بالطرف السفلي في الولايات الثلاث عينة البحث بالترتيب كما يلي - :

-سطيف ( 261 ) انحرافا بمتوسط حسابي قدره 0.43

-المسيلة ( 78 ) انحرافا بمتوسط حسابي قدره 0.26

-برج بوعريش ( 61 ) انحرافا بمتوسط حسابي قدره 0.20

3 /بلغ مجموع الانحرافات القوامية بمنطقة الحوض والطرف السفلي لكل افراد العينة في ثلاثة ولايات ( 507 ) انحراف بنسبة مئوية قدرها 42.25 % وبمتوسط حسابي قدره 0.42

وبناءً على النتائج التي توصل إليها الباحثون أوصي بمجموعة من التوصيات منها :

- زيادة الاهتمام بتلاميذ مرحلة الابتدائية من الجنسين للمحافظة على قوامهم لضمان وجود قاعدة من النشء تتمتع بقوام معتدل.

- وضع دليل خاص بالتغذية السليمة للتلاميذ وإطلاع الوالدين عليها .

- ضرورة توفير مساحة داخل المدارس ليتحرك فيها التلميذ في وقت الفراغ

- تدريس مقرر تربية القوام ضمن مناهج معلمي مرحلة التعليم العام بكليات التربية

أن تهتم المدرسة بالقوام السليم عن طريق دروس التربية البدنية-

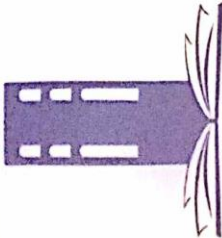
الاهتمام بالنشاط البدني عموماً وفي مرحلة الأساس على وجه الخصوص



## قائمة المراجع:

1. عبد الفتاح بوخمخم، تحليل وتقييم الأداء الاجتماعي في المنشأة الصناعية، مجلة العلوم الإنسانية، عدد 18، جامعة قسنطينة، 2002.
2. جورج جاكسون وآخرون، التنظيم (منظور كلي للإدارة)، معهد الإدارة العامة، الرياض، 1989.
3. - صبحي العتيبي، تطور الفكر والأنشطة الإدارية، ط1، دار مكتبة الحامد للنشر والتوزيع، عمان، 2002.
4. - عقيل جاسم عبد الله، تقييم المشروعات (إطار نظري وتطبيقي)، ط2، دار مجدلاوي للنشر، عمان، 1999.
5. أحمد ماهر، الاختبارات واستخدامها في إدارة الموارد البشرية، الدار الجامعية، الإسكندرية، 2003.
6. حسن إبراهيم بلوط، إدارة الموارد البشرية (منظور استراتيجي)، دار النهضة العربية، بيروت، 2002.
7. صلاح عبد الباقي، إدارة الموارد البشرية، الدار الجامعية، الإسكندرية، 1999-2000.
8. حسن علي الزغبى، نظم المعلومات الاستراتيجية (مدخل استراتيجي)، ط1، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، 2005.
9. نبيل مرسي خليل، دليل المدير في التفكير الاستراتيجي، مرجع سابق.
10. - G. Koenig, Management stratégique, éd. Nathan, Paris, 1996, P307.
11. P. Helfer, M. Kalika et J. Oroni, Management (stratégie et organisation), 3<sup>ème</sup> éd, Verbert, Paris, 2000, P152.
12. عمار عبد الوهاب الصباغ، علم المعلومات، ط1، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، 1998.
13. سليم الحسنية، مبادئ نظم المعلومات الإدارية، مؤسسة الوراق للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 1998، ص13.
14. عبد الحق مرعي وعطية مرعي، محاسبة التكاليف (نظم قياس التكلفة لأغراض التخطيط والرقابة)، الدار الجامعية، الإسكندرية، 2000.
15. سعد صادق بحيري، إدارة توازن الأداء، الدار الجامعية، الإسكندرية، 2003-2004.
16. محمد بوهزة، المقارنة المرجعية ودورها في فعالية المؤسسة، الملتقى الدولي الأول حول التسيير الفعال للمؤسسات الاقتصادية، جامعة المسيلة، 2005.
17. هشام أحمد حسب، الاتجاهات الحديثة في التحليل المالي والمحاسبي، مكتبة عين شمس، القاهرة، 1980.
18. - حسن أحمد الشافعي، استراتيجية للاعتراف الرياضي بالمؤسسات الرياضية دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الطبعة الأولى، الإسكندرية، مصر، 2009.
19. - أبو علي غالب فتيني، عبد العزيز الوصابي "تقويم عوامل تطبيق الاعتراف الرياضي في كرة القدم اليمنية" الملتقى الدولي الرابع، الرهانات المستقبلية للاعتراف الرياضي جامعة دالي إبراهيم، الجزائر، أيام 10-11 ماي 2010.

1985



جامعة محمد بوضاف - المسيلة  
Université Mohamed Boudiaf - M'sila

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضاف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

## شهادة مشاركة



يشهد السيد رئيس اللجنة التنظيمية للمؤتمر بأن

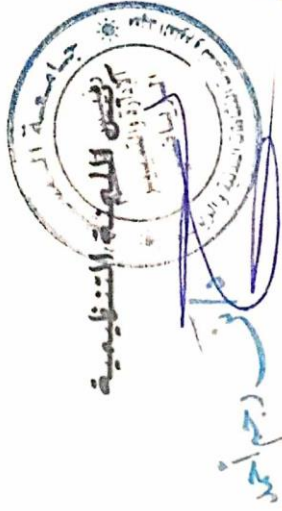
السيد(ة) : د . سعد سعو فؤاد

قد شارك في فعاليات المؤتمر العلمي الدولي السابع حول

## المرأة والرياضة رهانات وتحديات

الذي عقد ايام 22-23-24 نوفمبر 2016

بمداخلة تمت عنوات : دور ممارسة نشاط الأيروبيك في الحد من السمنة لدى النساء الحوامل









الجمهورية العربية الفلسطينية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بن عبد الوهاب - القصبة

مجمع علوم والعلوم التخصصات البدنية والرياضة

بشعاره

مجمع بن عبد الوهاب - القصبة - فلسطين



# المؤتمر الدولي ٦ المرأة والرياضة إشغالات وتحديات

ملخص  
مؤتمرات المؤتمر

أيام ٢٠٢٢ - ٢٠٢٣  
٢٠٢٣ - ٢٠٢٤  
٢٠٢٤ - ٢٠٢٥

## مساهمة تمارين التقوية العضلية الترويحية في الحفاظ على قوام الجسم ( الصدر والأرداف ) لدى المرأة العاملة

د. سعد سعود فؤاد أ. صديقي نوال

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

### مقدمة وإشكالية :

يرغب الملايين من الرجال والسيدات في تقوية أجسامهم بغرض تحسين القدرة على أداء مهام العمل أو المنزل، خاصة أولئك الأشخاص الذين كانوا يعانون من حالاتٍ صحيّة أدّت إلى حدوث حالة من الضعف والوهن . لا ينجح غالبية الأشخاص في المواظبة على التمارين في الصالات الرياضية لأسبابٍ قد تختلف من شخص إلى آخر، ورغم ذلك فإنّ تقوية الجسم تُعدّ أمراً بسيطاً في حالة أداء التمارين الرياضية في المنزل ولو لمدة لا تزيد عن نصف ساعة يومياً، لحرق السعرات الحرارية الزائدة أولاً بأول، وتنشيط العضلات وزيادة قوتها.

إن تمارين تقوية الجسم كتمرين الأرجل رغم أهميتها الفائقة فهي تعرف إهمالاً من رواد الصالات الرياضية فتمارين الأرجل تساعد في حمل الجسم والقدرة على أداء المهام التي تتطلب مجهوداً شاقاً، ولتمرين الأرجل في المنزل يتم الوقوف بشكل مستقيم مع المباشرة ما بين الساقين لتكون القدمان في محاذاة الكتفين، وفرد الذراعين إلى الأمام .يجب الانتباه عند ممارسة هذا التمرين إلى الحفاظ على استقامة الظهر، ثم بعد ذلك على المتدرب أن يثني الركبتين إلى الأمام كما في حالة الجلوس، وعندما يصبح الفخذان بموازية الأرض يقف المتدرب مرةً أخرى ببطء، ويُكرّر التمرين ثماني مرات قبل أخذ فترة راحة .تمرين البطن الشكوى من ضعف وترهل عضلات البطن هي السائدة بين أغلب الذين يعملون أعمالاً مكتبية، فتمرين تقوية عضلات البطن يُحسن بصورة واضحة من شكل القوام واللياقة البدنية للمرأة؛ حيث توجد طرق عديدة ومعروفة لتمرين البطن إلا أنّ أهمها تمارين عضلات البطن السفلية التي تكون الأكثر عرضةً للضعف؛ حيث يستلقي المتدرب على ظهره مع إراحة الرأس على الكفين، ثم يثني إحدى الركبتين ناحية البطن ويعيدهما إلى وضعهما الطبيعي مرّةً أخرى أثناء رفع الثانية، ليأخذ التمرين شكل ركوب الدراجة الهوائية، وبعد فترة من تمكّن المتدرب من التمرين يفضل أن يرفع الجزء العلوي من الجسم أثناء القيام به و يعد أي تمرين يتطلب استخدام عضلات البطن والظهر على نحو متناسق تمريناً للعضلات الأساسية. على سبيل المثال، استخدام الأوزان الحرة بطريقة تتطلب إبقاء جذع الجسم ثابتاً يمكن أن يساعد في تدريب العديد من العضلات وتقويتها بما في ذلك العضلات الأساسية.

ومن هذا المنطلق فكر الباحثان في تسليط الضوء على تمارين التقوية العضلية ذات الطابع الترويجي والتي تساعد النساء بشكل عام والعاملات بشكل خاص في الحفاظ على الرشاقة والقوام ، بحكم تواجدهن الدائم تحت أنظار أعين المجتمع الذي يتابعهن عكس المرأة الماكثة في البيت التي يقل الضغط عليها في التعرض للنقد على المحافظة من عدمها لقوامها ورشاقتها.

## تمرين الجزء العلوي :

أشهر تمارين الجزء العلوي للجسم هي تمارين الضغط، وهي مؤثرة للغاية في تقوية عضلات الصدر والكفين والذراعين وأعلى الظهر، ويمكن عن طريق تغيير وضع التمرين زيادة الطاقة المحملة على العضلات وبالتالي زيادة القوة، ولكن يُراعى أثناء أداء هذا التمرين عدم تحريك الرقبة لمنع إيدائها. يكون تمرين الضغط بالتمدد على الوجه ورفع الجسم بواسطة مشط القدم والكفين، ومن ثم النزول بالجذع إلى مستوى الأرض والصعود مرةً أخرى، ويمكن لتسهيل هذا التمرين للمبتدئين الارتكاز على الركبتين بدلاً من مشط القدم، أو الارتكاز بالكفين على سطح أعلى من الأرض قليلاً تعتبر تمارين العضلات الأساسية جزءاً مهماً من برنامج اللياقة البدنية الشامل. وبعيداً عن تمارين البطن وتمرين الضغط المعتادة، يتم تجاهل تمارين العضلات الأساسية في أغلب الأحيان. ومع ذلك، فمن الجيد الاهتمام بصحة وشكل العضلات الأساسية — وهي العضلات المحيطة بجذع الجسم — والحوض. تدرب التمارين الرياضية الأساسية العضلات في الحوض لديك، وأسفل الظهر، والوركين، والبطن للعمل على نحو متناسق. يؤدي ذلك إلى توازن واستقرار أفضل، سواء كان ذلك في مجال اللعب أو في الأنشطة اليومية. في الحقيقة، أغلب الرياضيات والأنشطة البدنية الأخرى تعتمد على العضلات الرئيسية المستقرة.

## تمارين العضلات الأساسية لا تتطلب أجهزة خاصة أو الحصول على عضوية في صالة الألعاب الرياضية

يمكنك سيدتي أيضاً تجربة تمارين عضلات أساسية متعددة لزيادة ثبات العضلات الأساسية وتقويتها. تشمل بعض الأمثلة على التدريبات الأساسية تمارين اللوح الخشبي وتمرين البطن وتمرين كرة اللياقة البدنية يعد تمرين الجسر مثلاً آخرًا لتمرين العضلات الأساسية التقليدية. للقيام به، استلقِ على ظهرك مع ثني الركبتين. وحافظ على ظهرك في وضعيته الطبيعية بحيث لا يكون منحنيًا أو مضغوطًا على الأرض. تجنب إمالة الفخذين. قم بشد عضلات بطنك. وارفع فخذيك من على الأرض حتى يكونا في محاذاة ركبتيك وكتفيك. استمر على هذا الوضعية لأطول مدة ممكنة دون أن تغيرها على الإطلاق.

## تمارين العضلات الأساسية تساعد في انقباض عضلات البطن

تؤدي تمارين العضلات الأساسية دورًا مهمًا في ذلك. على الرغم من أن حرق دهون البطن يتطلب القيام بالأنشطة الهوائية، فإن تمارين العضلات الأساسية تعمل على تقوية العضلات الأساسية وانقباضها. يمكن لعضلات جذع الجسم القوية أن تسهل قيامك بالعديد من الأنشطة مثل الضرب بمضرب الجولف، أو الحصول على كوب من الرف العلوي أو الانحناء لربط حذائك. عضلات جذع الجسم القوية مهمة كذلك للرياضيين، مثل العدائين، حيث يمكن لعضلات جذع الجسم الضعيفة أن تؤدي إلى المزيد من الإرهاق، ونقص القدرة على التحمل، والإصابات. يمكن لعضلات جذع الجسم الضعيفة أن تعرضك كذلك لوضعيات سيئة للجسم والألم أسفل الظهر وإصابات العضلات. يمكن لتقوية عضلات جذع الجسم أن تساعدك كذلك في تحسين ألم الظهر.

من الممكن أن تساعدك التمارين الرياضية الرئيسية في الوصول إلى أهداف اللياقة البدنية الخاصة بك:

- قبل ممارسة أي تمارين رياضية يجب التحضير لها بتمارين المرونة للعضلات والمفاصل.
- عدم القيام بجهد يفوق الطاقة الشخصية وإلا فالنتائج ستكون عكسية.
- يجب اختيار المكان المناسب والوقت الملائم دون التعرض لجو شديد الحرارة أو البرودة.
- إتباع الإرشادات عند تأدية التمارين البدنية حيث أن أي إصابة سوف تحبط صاحبها وتدفعه إلى الابتعاد عن النشاط.
- عدم تناول الطعام قبل ممارسة الرياضة بساعة. التمارين الهوائية ولياقة العضلات هما العنصران الرئيسان لأغلب برامج اللياقة البدنية. لكن حتى يكون لديك برنامج لياقة بدنية شامل، ضع في الاعتبار تضمين التمارين الرئيسية في الخليط أيضاً.

تفيد المصادر الطبية بأنه خلال مسار حياة أجدنا، تخضع كتلة العضلات الهيكلية في الجسم لتغيرات كثيرة من حيث الكمية والنوعية. وتتميز العضلات الهيكلية بأنها «نسيج ديناميكي» قادر على التضخم أو الضمور وفقاً لنمط النمو والتقدم في العمر وخاصة مع الشيخوخة، وأيضاً وفقاً لنوعية ومقدار النشاط البدني الذي يُمارسه المرء في حياته اليومية وعمله الوظيفي، وكذلك وفقاً لكمية ونوعية محتويات التغذية اليومية، إضافة إلى حالته الصحية ومدى إصابته المزمنة أو المؤقتة بأي نوع من الأمراض.

#### -كتلة العضلات:

أفادت المجلة الأوروبية لوظائف الأعضاء European Journal of Physiology ، قدمت مجموعة من باحثي جامعة لوفان البلجيكية مراجعة علمية حول آليات ودور ممارسة التمارين بأنواعها في حفظ كتلة عضلات الجسم وتنمية حجمها وقوتها. وأفاد الباحثون بأن الغرض من مراجعتهم العلمية هذه هو عرض الآليات التي يمكن من خلال ممارستها تحفيز حصول التغيرات في كتلة العضلات الهيكلية في الجسم عن طريق تعديل عمليات التوازن البروتيني الذي تحتاجه العضلات لتكوين كتلة الأنسجة العضلية فيها، وأيضاً عن طريق تنظيم استفادة الجسم من الخلايا الساتلية البدائية Satellite Cells، التي هي مصدر تكوين الخلايا العضلية الناضجة. وأوضح الباحثون أن ممارسة التمارين الرياضية تؤدي إلى تنشيط عمليات معقدة على مستوى المكونات الدقيقة داخل الخلايا العضلية، من أجل تنشيط تكوين البروتينات داخلها، ومن ثم زيادة حجمها وتعزيز قوتها. كما أوضحوا بشيء من التفصيل دور ممارسة التمارين الرياضية في ترتيب عمليات الالتهام الذاتي Proteolytic Systems للمكونات التالفة في داخل العضلات، ما يعطي مساحة أفضل للجسم في إعادة تشكيل بنية ومكونات العضلات بشكل يجعلها أكبر حجماً وأكثر حيوية وأعلى في كفاءة أداء مهامها الوظيفية. وأضاف الباحثون القول: «مما يشير إلى أن التمرينات البدنية تشارك في تنظيم آليات مراقبة جودة مكونات الخلايا العضلية، وبالتالي لصحة العضلات.»

كما أوضح الباحثون دور التمارين في تنشيط الخلايا العضلية البدائية، التي تنمو لتكوين خلايا العضلات الجديدة. وقالوا إن «تنشيط وانتشار ونمو الخلايا الساتلية يمكن تعزيزه من خلال ممارسة الرياضة والتمارين، ما يجعل العضلات تعيد تشكيل نفسها ويكبر حجمها. واعتماداً على كثافة ومدة وتكرار ممارسة التمارين الرياضية يكون مقدار التأثير في كتلة وحجم عضلات الجسم.



## -تمارين تقوية العضلات

وتعتبر تمارين تقوية العضلات، المنصوح بها صحياً، شيئاً مختلفاً عن العمل على زيادة حجم العضلات كمظهر تجميلي. وتمارين تقوية العضلات هي جزء من اللياقة البدنية الصحية لرفع كفاءة الجسم والوقاية من الإصابة بالأمراض المزمنة، وأيضاً كجزء من معالجة إحدى الحالات المرضية المختلفة التي قد تصيب القلب أو الغدد الصماء أو بنية العظام أو المفاصل أو العضلات. ولأن العضلات هي «نسيج ديناميكي» قابل للنمو لزيادة القوة وقابل في نفس الوقت للضمور والضعف، فإن الحفاظ على قوة العضلات وكتلتها أحد الأهداف الصحية في حالات أمراض شرايين القلب التي يرافقها ارتفاع ضغط الدم أو اضطرابات الدهون الثلاثية والكوليسترول أو زيادة الوزن، وكذلك في حالات الالتهابات المزمنة في المفاصل أو آلام الظهر.

وبالإضافة إلى هذا، فإن وجود كتلة عضلية صحية، من نواحي حجمها وقوتها ونشاط عملها، يفيد الجسم في حرق السعرات الحرارية للشحوم المتراكمة في الجسم. ودون وجود تلك الكتلة العضلية النشطة، فإن من الصعب على الجسم حرق الشحوم وخفض الزيادة في وزن الجسم. وممارسة تمارين تقوية العضلات، في عضلات مناطق الأطراف العلوية والسفلية والعمود الفقري بكافة مستوياته، يزيد من قوة النسيج العظمي ويبقي من الإصابة بهشاشة العظم. وإحدى آليات تلك الفوائد العظمية لتمارين العضلات هو زيادة تدفق الدم إلى مناطق العضلات القريبة والملتصقة بالعظم، ما يزيد من تدفق العناصر الغذائية إلى العظام وينشط تدفق الدم في الأوعية الدموية الصغيرة التي تجري خلال الأنسجة العظمية.

## -لياقة التوازن

وتسهم ممارسة تمارين تقوية العضلات في تنشيط التواصل فيما بين الدماغ من جهة وكل من العضلات والأوتار والمفاصل والعظام من جهة أخرى، ما يُكسب الإنسان مزيداً من «لياقة التوازن»، أي القدرة الجيدة على حفظ توازن الجسم أثناء القيام بالحركات المختلفة في المشي والهرولة والجلوس. وأيضاً في حفظ توازن الجسم عند الاضطرار إلى القيام بحركات بدنية مفاجئة كحالات الانزلاق أو السقوط أو التعثر أو الارتطام بالأشياء، وخاصة عند التقدم في العمر أو في حالات الإصابة بالانتكاسات الصحية التي تؤثر على توازن الجسم كنزلات البرد والتهابات الأذن وانخفاض ضغط الدم أو انخفاض سكر الغلوكوز في الدم وغيرهم.

والواقع أن ما هو مطلوب صحياً ليس بالكثير، بل إن تمارين تقوية العضلات يمكن ممارستها في المنزل وفي صالة الألعاب، وذلك بالقيام بمجموعة من تمارين العضلات باستخدام أوزان معتدلة لأشياء منزلية أو آلات مخصوصة تتوفر في الصالات الرياضية. وقبل بدء التمرين للعضلات، يجدر إحماء العضلات عبر تحريكها لفترة ما بين خمس وعشر دقائق، وهو ما يتحقق بالمشي السريع أو الهرولة وتحريك اليدين أثناء ذلك. والسبب أن العضلة الباردة، التي لم يتم إحمائها، هي عُرضة بشكل أكبر للإصابة بالإعياء أو التهيك خلال ممارسة تمارين تقوية العضلات، بخلاف العضلات التي تم تحريكها وإحمائها.

والمطلوب هو إجراء تمارين تقوية عضلات الأطراف العلوية والسفلية عبر استخدام ثقل بوزن نحو كيلو غرام ونصف الكيلو أو كيلو غرامين، ثم إجراء تكرار للحركة العضلية لما بين 12 إلى 15 مرة. ثم أخذ فترة من الراحة، وبعدها إجراء تمارين مشابهة لتحريك عضلات أخرى بشكل متكرر، وهكذا دواليك.

ولا يجدر ممارسة تمارين تقوية العضلات بشكل يومي، بل يكفي مرتين في الأسبوع، في كل

مرة لمدة نحو نصف ساعة من تمارين تكرر تحريك العضلات في مناطق مختلفة من الجسم.

### -عضلات الجسم... أنواع مختلفة

عندما يتذكر أحدنا أن ثمة أكثر من 640 عضلة في جسمه فإن السؤال الذي يتبادر إلى الذهن هو: لماذا يحتاج جسمنا إلى كل هذا العدد الكبير من العضلات، وما هي الوظائف التي تقوم بها الأنواع المختلفة من العضلات في الجسم؟

وبداية، ثمة شيان تشترك فيهما جميع عضلات الجسم بأنواعها المختلفة وأماكن وجودها المتنوعة، وهما: أن عمل العضلة هو الانقباض والانبساط وفق آليات كهربائية كيميائية، وأن جميع أنواع العضلات في الجسم مكونة بالعموم من نوع خاص من الأنسجة المرنة للألياف الصغيرة، أشبه بالشريط المطاطي. وبهذا تتشكل وتتكون كل عضلة من الآلاف، وربما عشرات الآلاف، من هذه الألياف الصغيرة للأنسجة المرنة.

وفي جسم الإنسان ثمة ثلاثة أنواع مختلفة من العضلات، وهي: العضلات الملساء الناعمة Smooth Muscles، والعضلة القلبية Cardiac Muscle، والعضلات الهيكلية Skeletal Muscle. والعضلات الملساء الناعمة تشكل جزءاً مهماً من عضلات الجسم وتوجد في مناطق واسعة منه، ولكن كتلتها مع ذلك ليست كبيرة. وعادة ما تتكون العضلات الملساء من صفائح أو طبقات عضلية. ورغم أنها عضلات لا إرادية Involuntary Muscles، أي لا يستطيع أحدنا أن يتحكم في حركتها إرادياً، إلا أن الدماغ يوجهها للعمل بوظائف متعددة كي تساهم في حفظ كفاءة عمل أعضاء شتى في الجسم.

وتوجد العضلات الملساء في أنحاء الجسم، كالأوعية الدموية، وفي أجزاء مختلفة من الجهاز التنفسي، وفي المريء والمعدة والأمعاء الدقيقة والأمعاء الغليظة، وفي المثانة والرحم، وفي العينين والأذن، وفي داخل أنسجة الكليتين. وفي هذه المناطق كلها، تعمل هذه العضلات على القيام بحركات الانقباض والانبساط، إما أن تفتح وإما تغلق إحدى الفتحات في مناطق وجودها، أو أن يسهم انقباضها وانبساطها في تكوين الحركة الدودية التي تدفع الطعام مثلاً للمرور من خلال الأجزاء المتفرقة للجهاز الهضمي.

أما العضلة القلبية فهي نوع فريد من العضلات التي توجد في عضو القلب. وتشكل هذه الكتلة العضلية حجرات القلب الأربع، أي البطين الأيسر والأذين الأيسر والبطين الأيمن والأذين الأيمن. ويؤدي انقباض هذه العضلة، في الحجرات المختلفة للقلب، إلى ضخ الدم من تلك الحجرة القلبية. كما يؤدي انبساطها إلى توسع تلك الحجرات القلبية كي تستوعب مزيداً من الدم فيها، وبالتالي ضخه مع الانقباض التالي لها.

ونوع العضلات التي تخطر على بال أحدنا عندما نقول: «عضلة»، وهي مجموعة العضلات الهيكلية، أي المرتبطة بالهيكل العظمي. وهي نوعية العضلات التي نتحكم بحركتها إرادياً وتعتبر هي المحرك الأساسي للجسم، والتي تمكننا من المشي والهرولة وحمل الأشياء والوقوف والجلوس وغيرها من أنشطتنا في حياتنا اليومية. وكتلة العضلات الهيكلية تشكل نسبة 40 في المائة من وزن جسم الرجل، و36 في المائة من وزن جسم المرأة. وفي غالبية تلك العضلات توجد أوتار على طرفي العضلة، وهذه الأوتار تلتصق إما بالعظام وإما بأنسجة أخرى قوية في المفاصل وغيرها، كي تمكن من تكوين شكل ومدى الحركة الناجمة عن انقباض أو انبساط العضلة. ولذا لكل عضلة «منشأ» و«مغرس»، ويلتصق بها وتران من العضلة بالعظم من الطرفين. ولذا هناك أحجام وأشكال ومهام مختلفة لتلك العضلات الهيكلية، ما يسمح لها بالتالي من القيام بأداء مهام مختلفة خلال عملها على تسهيل قيامنا بأنشطة الحياة اليومية للجسم.

## ما هي الخطوات اللازمة للتخلص من الكرش؟

لا للماء قبل الطعام أو بين الأكل أو بعده، شرب الماء بعد الطعام بنصف ساعة. الابتعاد عن المشروبات الغازية.

التقليل من أكل الأرز والأشياء التي تسبب الغازات. المشي على الأقل نصف ساعة في اليوم، الإكثار من شرب الماء أثناء الرياضة. عمل رياضة عضلات البطن كل صباح ومساء.

## ما هي أفضل الأوقات لممارسة التمارين الرياضية؟

المساء من أفضل الأوقات لممارسة التمارين الرياضية.

في هذا الوقت تزيد مستويات الهرمونات الضرورية لعمليات الأيض و الاستقلاب في الجسم. إن الرياضة الليلية تعمل على تخفيض مستويات الجلوكوز في الدم. إذا كان لديك أطفال و ترغبين في ممارسة الرياضة، فالمساء أفضل وقت لك حين يكونوا أطفالك نيام.

## ما هي الأخطاء الشائعة في عالم الرياضة و الرشاقة؟

لا بد أن يكون البرنامج الرياضي شاقاً لتستفيدي منه: لا، بل هذا سيحبطك و يثبط معنوياتك إذا كنت مبتدئة.

يجب أن ترتاد ناديا رياضيا: خطأ، إذا أردت إن ترتاد نادي رياضي فهاذ جيد لكن ليس بالأمري الضروري.

الجري أفضل من الهرولة: أو العكس: إذا أردت حرق الدهون فإن المشي السريع هو أفضل نوع من الرياضة.

لا يوجد إلا نوع واحد من الرياضة وهو الجري والسباحة: لا، إدراجك لحركة مستمرة في برنامجك اليومي مثل المشي، صعود الدرج، والأعمال المنزلية كلها تعتبر رياضة.

## ما هي الوجبات التي يجب تناولها قبل ساعتين من ممارسة الرياضة؟

الوجبة المناسبة لتمرين تقوية البدن: سلطة السبانخ مع صدر الدجاج، ماء بالليمون والنعناع مع مكعبات الثلج، فهي تعوض التآكل في الجسم.

الوجبة المناسبة لاكتساب المرونة: تحتوي على ستيك سالمون، سلطة مشكلة مع صلصة الحمضيات وعصير أناناس فهي تعزز قوة وحركة المفاصل.

الوجبة المناسبة لتمرين القلب والدورة الدموية: تحتوي على الربيان والزنجبيل والخضراوات المشكلة والأرز المطبوخ بالبهار، وشاي أخضر مثلج، فالنشويات تلعب دور أساسي بتوفير الوقود الرئيسي لحركة العضلات.

## كيف تحصلين على معدة مسطحة غير منتفخة؟

شدّي معدتك إلى الوراء حتى تتراجع صرترك نحو عمودك الفقري وتنفسي بشكل طبيعي.

لا تتبعي حمية: إن إيقاف السرعات الحرارية بشكل مفاجئ يمكن أن تؤدي إلى الشعور بالجوع الذي بدوره يؤدي إلى إبطاء الأيض وزيادة التوتر.

تناولي كميات قليلة في فترات متقاربة: سوف تساعد ثلاث وجبات في اليوم مع وجبتين خفيفتين في الصباح والعصر على المحافظة على مستويات سكر الدم والطاقة مستقرة.

تناولي وجبة الإفطار دائماً: لأنه مستوى سكر الدم في الصباح يكون في أدنى مستوياته.

توقفي عن تناول السكر و الكربوهيدرات المكررة.

تناولي البروتينات مع كل وجبة.

تغلبى على الانتفاخ عن طريق تقليل الأطعمة التي تسبب الغازات مثل الفاصوليا والملفوف والعدس.

لا تمضغي العلكة لأنك سوف تبتلعين الهواء أثناء المضغ.

تناولي الطعام ببطء وامضغيه جيداً.

**ما هي النصائح اللازمة لنجاح النظام الغذائي؟**

لا تهملى تناول الإفطار، لأنك لو فعلت ذلك ستأكلي كمية أكبر في طعام الغداء.

اجعل تناول السلطة الخضراء شيئاً أساسياً في نظامك الغذائي لأنها تملأ المعدة.

لا تكافئي نفسك بالطعام، لأن هذه العادة ستجعلك تشعرين زيفاً بأنك جائعة كلما مررتي بوقت عصيب.

احرصي دائماً على الذهاب لشراء حاجتك من الأغذية بعد الأكل وليس قبله.

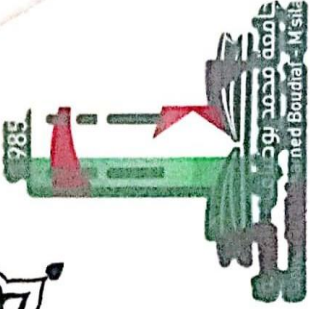
تجنبي إلى أقصى درجة استخدام السكر الأبيض في التحلية أو تناول المأكولات والمشروبات المحتوية عليه.

أكثرى من شرب الماء فهو يملأ معدتك ويشعرك بالشبع.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد بوضياف - المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

## شهادة مشاركة



يشهد السيد رئيس اللجنة التنظيمية للمؤتمر بان

السيد(ة) : د/ سعد سعود فؤاد أ / طاوي صدام حسين

قد شارك في فعاليات المؤتمر العلمي الدولي الثامن حول :

## تكنولوجيا المعلومات والاتصال الرياضي

في ظل التحديات الاقتصادية الراهنة

الذي عقد أيام 13-14 و 15 نوفمبر 2018

بمحافظة تحت عنوان :

واقع استخدام القنوات التليفزيونية المشفرة للبرامج الرياضية في غلاء القدرة الشرائية

رئيس المؤتمر

رئيس اللجنة التنظيمية

دايف رجم أحمد



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

جامعة محمد بوضياف - المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مخبر الأنشطة البدنية والرياضية المكيفة

المؤتمر العلمي الدولي الثامن بعنوان:

تكنولوجيات الإعلام والاتصال الرياضي في ظل التحديات الاقتصادية الراهنة

ايام: 13-14-15 نوفمبر 2018

-الدكتور: سعد سعود فؤاد ( جامعة محمد بوضياف -المسيلة)  
-الطالب الباحث : طاوي صدام حسين ( جامعة محمد بوضياف -المسيلة ).

-المحور الثالث: الأبعاد الاقتصادية للبحث وتشفير القنوات الاعلامية الرياضية  
-عنوان المداخلة :  
واقع استخدام القنوات التلفزيونية المشفرة للبرامج الرياضية في ظل غلاء القدرة الشرائية  
دراسة ميدانية لعض اساتذة التعليم المتوسط المتربصين لولاية البليدة

## مقدمة:

أصبحت ظاهرة القنوات الرياضية والبرامج الرياضية المشفرة من الموضوعات المتداولة في وسائل الإعلام ومختلف الأوساط الرياضية والسياسية والاقتصادية .وقد تطور الاهتمام بالموضوع بفعل تنامي حجم الاستثمارات في المجال الرياضي، إلى جانب أن الرياضة أصبحت من أهم وسائل الترويج السياحي والثقافي .

كم أدى الانتشار السريع لبعض الرياضات إلى اتساع دائرة الاهتمام الجماهيري بها، وبات الملايين المعجبين بها يضحون الكثير من الأموال في هذا القطاع من النشاط الإنساني، وكشف تنامي جماهيرية الرياضة والاستثمارات الضخمة إلى بروز ظاهرة القنوات والبرامج الرياضية المشفرة ،وأصبح موضوع شراء و احتكار بث الكثير من الرياضات والفعاليات الرياضية محل تنافس شرس بين مختلف المحطات والقنوات التلفزيونية.

لقد إنقيم الرأي العام الرياضي إزاء الظاهرة بين مؤيد بحجة أن عائدات التشفير تتعدى على حق الجماهير في الوصول إلى المعلومة الرياضية:وبالتالي ضرورة العمل على إسترداد هذه الحقوق المصادرة من قبل الجهات المالكة للمحطات والقنوات التلفزيونية لرياضية المشفرة.

وعليه فالدراسة تسعى إلى البحث في الموضوع من خلال جانب نظري و آخر ميداني تحاول ان تتعرف فيه على إتجاهات عينة من الجمهور الرياضي في وسط أساتذة التربية البدنية والرياضية المتربين نحو ظاهرة تشفير المحطات والبرامج الرياضية.

## 2- إشكالية الدراسة:

تطورت الحركة الرياضية في النصف الثاني من القرن العشرين و إزدادت جماهيرية العديد من الرياضات وانتشرت ظاهرة المناسبات و الأحداث الرياضية الكبرى مثل كأس العالم لكرة القدم والدورات الأولمبية، ورافق ذلك اهتمام متزايد من قبل وسائل الإعلام وفي مقدمتها التلفزيون بالرياضة، بإعتبارها لون من ألوان الإستعرا والفرجة، وساعد ذلك على دخول شركات الترويج والتسويق والإعلانات هذا المجال من النشاط الإنساني، واشتدت المنافسة مع مرور الوقت بين هذه العناصر مستفيدة من تعلق الجماهير بالرياضة في مختلف أرجاء العالم ممارسة ومشاهدة. وشهدت نهاية القرن العشرين ثورة في تكنولوجيات الاتصال الحديثة، ظهرت في تطور أشكال الت والإرسال التلفزيوني عبر توظيف مكثف للأقمار الصناعية وتكنولوجيات التصوير والإخراج، الأمر الذي أضفى على الرياضة أشكال من الجماليات و السحر وأصبحت المشاهدة والمتابعة للعديد من الرياضات حالة من الإدمان تدفع الجماهير لمشاهدتها الكثير من الأموال اشباعا لحاجتها في التسلية والترفيه. البرغوي. 2004. ص 19.

وارتفعت عائدات الرياضة من ميزانيات شركات التسويق، وتدخلت إلى جانب وسائل الإعلام في تمويل وتنظيم الأحداث والمناسبات الرياضية، كما باتت ميزانيات الفرق الرياضية تعتمد على الدعم المالي الذي تقدمه شركات الإعلان و القنوات الناقلة للمنافسات، كما باتت ميزانيات الفرق الرياضية تعتمد على الدعم المالي الذي تقدمه شركات الإعلان و القنوات الناقلة للأحداث الرياضية والمنافسات، وبإختصار أصبحت الرياضة شكل من أشكال الاستثمار تخضع لقوانين العرض والطلب، وتحولت الرياضة من لعبة جماهيرية إلى سلعة يتم تداولها بين المتنافسين، تباع لمن يدفع أكثر نظير للمشاهدة وبدأت عملية الإحتكار لها عبر شراء حقوق البث وتشفير المباريات والمناسبات الرياضية الكبرى، وأدى ذلك إلى إزدهار سوق موازية للقرصنة وفك الشفرة تقوم على منح جانب من الجماهير فرص المشاهدة والمتابعة بأسعار أقل وبإمكانيات بسيطة، رضا النجار. 2009. ص. 11.

وقد تهدف الدراسة في جانبها النظري إلى معالجة إشكالية التشفير للقنوات والبرامج الرياضية من خلال إستعراض السياق التاريخي للظاهرة ومن خلال شرح وتفسير مظاهرها و آثارها على الرياضة وعلى عائدات وأنماط متابعة ومشاهدة القنوات والبرامج الرياضية، والجدل الحاصل حول التشفير وعلاقته بالحقوق في الإعلام والحقوق الفكرة للمؤلف ، التي ينبثق عنها الحق في الاستثمار في الرياضة و الحق في ملكية حقوق العرض والبث لمختلف البرامج والفعاليات الرياضية. أما في جانبها الميداني تسعى إلى الإجابة عن الأسئلة التالية:

ما مدى مشاهدة افراد العينة للبرامج الرياضية؟

ما مدى اشتراك افراد العينة في القنوات التليفزيونية والقنوات المشفرة؟

ما موقف افراد العينة من قرصنة القنوات الرياضية والبرامج الرياضية المشفرة؟

### 3-أهداف الدراسة:

- 1- البحث في جذور وخلفيات ظاهرة تشفير القنوات والبرامج الرياضية.
- 2- معرفة إتجاهات أساتذة التربية البدنية نحو ظاهرة تشفير القنوات والبرامج الرياضية
- 3- معرفة إتجاهات الجماهير الرياضية نحو ظاهرة القرصنة أو فك الشفرة.

### 4-فرضيات الدراسة :

- 1-لأساتذة التربية البدنية دور في مشاهدة البرامج الرياضية.
- 2-لأساتذة التربية البدنية دور في الإشتراك في القنوات التليفزيونية الرياضية والقنوات المشفرة
- 4-لأساتذة التربية البدنية دور في قرصنة القنوات وفك الشفرة للقنوات الرياضية.

## مفاهيم الدراسة :

### القنوات التلفزيونية الرياضية:

هي شكل من أشكال القنوات الفضائية ،حيث تقسم إلى قنوات جامعة أو متنوعة وقنوات مختصة،وعليه فالقنوات الرياضية هي تلك القنوات المتخصصة في تقديم البرامج الرياضية المتنوعة ،ويمكن تقسيم القنوات الرياضية إلى قنوات رياضية عامة،أي أنها تقدم برامج رياضة متنوعة أو قنوات رياضية متخصصة في الرياضة كأن يقتصر نشاطها على رياضة واحدة ككرة القدم أو سباقات السيارات وغيرها.

تشتمل القنوات العمومية والخاصة و العامة والمتخصصة ، هي قنوات ذات مضامين جادة تستجيب لاختيارات المشاهد إلى المعرفة والمعلومة والثقافة والتربية و تستجيب إلى المواصفات الحرفية للعمل التلفزيوني

[asbu.net/medias/newmedia\\_2014](http://asbu.net/medias/newmedia_2014).

### التشفير:

هو الآلية التي تحمي معلوماتك القيمة،مثل المستندات أو الصور أو المعاملات الإلكترونية داخل الإنترنت من الأشخاص غير المرغوب فيهم للحيلولة دون الوصول إليها أو تغييرها .يعمل التلفزيون بإستخدام الشفرة "صيغة رياضية" ومفتاح لتحويل البيانات المقروءة من نص عادي (نص مشفر إل شكل لا يستطيعون الآخرون فهمه) إلى نص مشفر.والشفرة هي الوصفة العامة للتشفير،والمفتاح الخاص بك يجعل البيانات المشفرة فريدة من نوعها ويمكن فك تشفيرها فقط ممن يعرف هذا المفتاح.وعادة ما تكون المفاتيح عبارة عن سلسلة طويلة من الأرقام التي تحميها آليات المصادقة المشتركة مثل كلمات المرور،أو الرموز،أو القياسات الحيوية مثل بصمة الأصبع

[securingthehuman.org/newsletters](http://securingthehuman.org/newsletters) .

ويطلق علم التشفير علم التعمية وهو علم إخفاء البيانات وقد مورس منذ القدم في المراسلات السرية وتبادل المعلومات

العسكرية والمخابراتية..[Securingthehuman.org/wiki/](http://Securingthehuman.org/wiki/).

نظام التشفير التلفزيوني : هو عبارة عن إشارة تلفزيونية تغير بعض قيمها وفق عمليات رياضية معقدة بواسطة

الحاسب الآلي، لا يمكن مشاهدة هذه الإشارة إلا عن طريق جهاز أو بطاقة تحمل نفس قيم التشفير المدخلة على الإشارة،وتختلف هذه العمليات من شركة لأخرى والسبب هو التنافس الشديد بينهما.



## القدرة الشرائية:

تعرف كليات الاقتصاد العالمية القدرة الشرائية اصطلاحاً على أنه مصطلح يستخدم من أجل التعبير عن حجم الإقتصاد الوطني ومدى قدرة الأفراد في الدولة على التكيف مالياً مع المؤشرات المتغيرة باستمرار.

وعندما تكون القدرة الشرائية للعملة الوطنية مرتفعة فهذا ينعكس على الوضع الإقتصادي للشعوب (المواطنون الذين يعيشون حينها في مجبوحة ملحوظة ويرتفع دخلهم العام)، وعندما تقل القدرة الشرائية لدى الدولة بسبب انخفاض قيمة العملة فإن هذا ينعكس كذلك على أفراد الشعب فيصبح معدل الدخل الوطني منخفضاً مما يعني معاناة في الإقتصاد وبالتالي قد تدخل الدولة في حالة تقشف ثم إعلان رفع الأسعار ثم ارتفاع المديونية والإفلاس والإهيار.

(عبد المجيد فاضل، التلفزيون والرياضة بين المال والإشعاع المالي ، مجلة الإذاعات العربية ، العدد2، ص44)

### - المنهج المتبع في الدراسة :

#### تعريف المنهج العلمي :

يعتبر المنهج العلمي الوسيلة و السند الذي لا يمكن الاستغناء عنه في أي بحث علمي أو عمل ميداني في العلوم و المجالات الأخرى فهو عبارة عن "مجموعة قواعد و العمليات الخاصة التي تتيح الحصول على المعرفة السليمة في طريق البحث عن الحقيقة لعلم من العلوم.

#### تعريف المنهج المتبع في الدراسة :

نظراً لطبيعة موضوع البحث وسعيها من الباحث إلى إيجاد دخل علمي لمشكلة البحث المطروحة في الدراسة " نختار المشكلة المراد دراستها من منهج علمي معين يكون مرافقاً لطبيعتها وتحليل أبعادها (رضا. 1991 ص. 29). لذا اعتمدنا في هذه الدراسة المنهج الوصفي كمنهج ملائم لموضوع الدراسة الذي يعرف بأنه "استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية، قصد تشخيصها وكشف جوانبها و تطويرها كميًا عن طريق جمع معلومات مقنعة عن مشكلة البحث وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها لدراسة دقيقة (علاوي. 2003. ص. 122). كما يرى محمد زيان "إن البحوث الوصفية تقوم على تقرير وتحليل الحقائق تحليلًا دقيقًا وهي تتميز بكونها تنصب على الوقت الحاضر أي أنها تتناول أشياء موجودة بالفعل وقت إجراء الدراسة (علاوي. 1983. ص 188). ويشاطره هويتني " الذي يعتبرها دراسة للحقائق الراهنة المتعلقة بطبيعة ظاهرة أو موقف أو مجموعة من الناس أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة من الأوضاع (منير. 2002. ص. 78).

### 3- مجتمع وعينة الدراسة:

لعل أهم خطوة يمر بها الباحث خلال دراسته هو اختياره للعينة المتمثلة تمثيلاً دقيقاً لمجتمع الدراسة وتعرف العينة بأنها اختيار جزء من مجموعة المادة بحيث يمثل هذا الجزء المجموعة كلها وهي تعد طريقة سليمة في منطقتها وليس في أسلوبها (زيان، 1983، ص. 182).

تكون مجتمع الدراسة من 42 أستاذ تربية بدنية متربص للطور المتربص متوزعين على ثلاثة مناطق.

المنطقة الشرقية: بوعينان، بوقرة، الأربعاء، مفتاح

المنطقة الوسطى: الصومعة، بوفاريك، البليدة

المنطقة الغربية: العفرون، موزاية

وتم اختيار عينة غرضية مكونة من 40 أستاذ متربص تمثل 95.23% من مجتمع الدراسة موزعة على المناطق السالفة الذكر.

جدول يوضح الدرجات الممنوحة لكل اختيار في الاستبيان .

دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
5 درجات	4 درجات	3 درجات	درجتين	1 درجة

### - الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات) لأداة الدراسة

#### - صدق الاستبيان:

عندما يريد الباحث استخدام أداة فإن السؤال الذي يمكن أن يتبادر إلى ذهنه هو أن الأداة التي بصدد استعمالها كوسيلة للبحث تقيس فعلاً الظاهرة المراد دراستها أو أنها غير ذلك؟ حيث يجد الباحث نفسه ملزم بإثبات صدق الأداة التي يريد استعمالها، وهناك عدة طرق يمكن له الاستعانة بها من أجل تحقيق ذلك نذكر أهمها على النحو التالي:

#### صدق الاتساق الداخلي:

لحساب المقياس تم الاعتماد على صدق الاتساق الداخلي :

وهو معرفة مدى ارتباط كل عبارة مع الدرجة الكلية لكل بعد من الاستبيان، و تستخدم هذه الوسيلة الإحصائية كمحك داخلي لقياس مدى صلاحية العبارات ومعرفة ما يقيسه الاختبار أو بمعنى آخر صدق المضمون (سمارة، 1989، ص145).

من خلال تحليل الجدول نجد أن جميع معاملات الارتباط للبند دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,01 إلى 0,05) لان معامل الارتباط لكل بند مع الدرجة الكلية للبعد أكبر من 0,5 و هذا ما يثبت أن هذا البعد يتمتع بصدق و اتساق داخلي جيد.

ثبات الاستبيان :بعد التأكد من صدق الأدوات المستعملة و اعتمادها بشكلهما النهائي :

**الثبات:** هو لو أعيد تطبيق الاختبار على الأفراد أنفسهم فإنه يعطي النتائج نفسها لو كررت مرة أخرى ويمكن أن يقصد به الاستقرار أي أنه لو أعيد تطبيق الاختبار نفسه على الفرد الواحد فإنه يعطي شيئاً من الاستقرار في النتائج، ومعامل ثبات الاختبار هو معامل ارتباط بين نتائج المرات المختلفة لإجرائه أي بين الاختبار نفسه ويقصد بالثبات دقة المقياس أو اتساقه. (عبد المجيد، 1999، ص 429)

**الجدول رقم (3) يوضح الثبات بطريقة ألفا كرونباخ للإستبيان .**

اسمارة الاستبيان	معامل الثبات
عبارات الإستبيان	0,70

نلاحظ من خلال الجدول أن معامل الثبات بالنسبة للإستبيان وصل إلى (0,70) وهو معامل ثابت ومقبول

## 8- إجراءات التطبيق الميداني :

في يوم 24-04-2018 تم تحديد عينة الدراسة ،و إجراء بعض المقابلات في العينة و هذا كتمهيد للدراسة التي نحن بصدد تطبيقها ، وفي يوم 06-05-2018 تم تحديد أسئلة الاستبيانات.

بعد تحديد أسئلة الاستمارات وصياغتها بالشكل الأخير قمنا بفرزها وتفرغ بياناتها وتحليل نتائج الأسئلة التي طرحناها في استمارة الاستبيان، ولقد قمنا بوضع جداول لهذه الأسئلة تحتوي على عدد الإجابات وتكرارها وفي الأخير نقوم بالاستنتاج وتوضيح مدى صدق الفرضيات التي تضمنتها الدراسة

## 9- الأساليب الإحصائية:

برنامج التحليل الإحصائي

(SPSS V23)

## -2- عرض ومناقشة الفرضيات الجزئية :

الفرضية الجزئية الأولى:

التذكير بالفرضية الجزئية الأولى :

لأساتذة التربية البدنية دور في مشاهدة البرامج الرياضية.

جدول يوضح المتوسط الحسابي و النسبة المئوية لإجابات الأساتذة لمحور مشاهدة الأساتذة للبرامج الرياضية.

عدد الأساتذة	المتوسط الفرضي المحسوب محور مشاهدة أفراد العينة للقنوات الرياضية	النسبة المئوية لمجموع درجات البعد	مجموع درجات الأساتذة  P	المتوسط الحسابي لدرجات الأساتذة	النسبة المئوية للمتوسط الحسابي
40	18	%100	1091 درجة	27.27	%9,90

من خلال تحليل نتائج الجدول

-عدد الأساتذة 40

- عدد أسئلة البعد = 6

المتوسط الفرضي = أكبر بديل + أصغر بديل  $\times$  عدد الأسئلة  $\div 2$

أي:  $18 = 2 \div 6 \times 6$

ومنه:

-المشاهدة أصغر من 18 هي مشاهدة ضعيفة.

-المشاهدة أكبر من 18 هي كبيرة.

- المشاهدة تساوي 18 هي مشاهدة متوسطة.

ومنه نعطي درجة الرغبة على النحو التالي:

بعد مشاهدة أفراد العينة = مجموع درجات عدد اللاعبين P: عدد اللاعبين

$1091 \div 40 = 27,27$  تمثل 90.9% و بالتالي : 27.27 أكبر من 18

ومنه نستنتج أن الأساتذة لديهم مشاهدة كبيرة للقنوات التلفزيونية الرياضية، أي أن الفرضية الجزئية الأولى تحققت

الفرضية الجزئية الثانية:

### التذكير بالفرضية الجزئية الثانية :

لأساتذة التربية البدنية دور في الإشتراك في القنوات التليفزيونية الرياضية والقنوات المشفرة.

جدول يوضح المتوسط الحسابي و النسبة المئوية لإجابات الأساتذة لمحور الإشتراك في القنوات المشفرة

عدد الأساتذة	المتوسط الفرضي المحسوب لمحور الإشتراك	النسبة المئوية لمجموع درجات البعد	مجموع درجات الأساتذة  <b>P</b>	المتوسط الحسابي لدرجات الأساتذة	النسبة المئوية للمتوسط الحسابي
40	18	100%	555 درجة	13.125	32.81%

من خلال تحليل نتائج الجدول

- عدد الأساتذة = 40

- عدد أسئلة البعد = 6

المتوسط الفرضي = أكبر بديل + أصغر بديل  $\times$  عدد الأسئلة : 2

أي :  $18 = 2 \div 6 \times 6$

- نسبة الإشتراك أصغر من 18 هي نسبة ضعيفة.

- نسبة الإشتراك أكبر من 18 هي نسبة مشاركة جيدة.

- نسبة الإشتراك و تساوي 18 هي نسبة مشاركة متوسطة.

ومنه نعطي درجة الإشتراك على النحو التالي:

محور الإشتراك في القنوات التليفزيونية المشفرة = مجموع درجات عدد الأساتذة P: عدد الأساتذة

$13.125 = 40 \div 555$  تمثل 32.81% و بالتالي : 13.25 أصغر من 18

ومنه نستنتج أن الأساتذة لديهم نسبة اشتراك قليلة ،أي أن الفرضية الجزئية الثانية لم تتحقق .

### الفرضية الجزئية الثالثة:

### التذكير بالفرضية الجزئية الثالثة :

لأساتذة التربية البدنية دور في قرصنة القنوات وفك الشفرة للقنوات الرياضية.



جدول يوضح المتوسط الحسابي و النسبة المئوية لإجابات الأساتذة حول قرصنة وفك الشفرة للقنوات الرياضية

عدد الأساتذة	المتوسط الفرضي لمحور قرصنة وفك الشفرة	النسبة المئوية لمجموع درجات البعد	مجموع درجات الأساتذة P	المتوسط الحسابي لدرجات الأساتذة	النسبة المئوية للمتوسط الحسابي
40	18	%100	1033 درجة	25.82	%86.06

من خلال تحليل نتائج الجدول

- عدد الأساتذة = 40

- عدد أسئلة البعد = 6

المتوسط الفرضي = أكبر بديل + أصغر بديل  $\times$  عدد الأسئلة : 2

أي :  $18 = 2 \div 6 \times 6$

- محور القرصنة وفك الشفرة أكبر من 18 هي قرصنة ضعيفة

محور القرصنة أكبر من 18 هي قرصنة كبيرة.

- الضبط الذاتي و تساوي 18 هي قرصنة متوسطة.

ومنه نعطي درجة محور القرصنة وفك الشفرة على النحو التالي:

محور القرصنة وفك الشفرة = مجموع درجات عدد الأساتذة P  $\div$  عدد الأساتذة

$1033 \div 40 = 25.82$  تمثل %86.06 و بالتالي : 25.82 أكبر من 18

ومنه نستنتج أن الأساتذة يقومون بقرصنة وفك الشفرة للقنوات الرياضية بصفك كبيرة ،أي أن الفرضية الجزئية الثالثة تحققت .

#### استنتاجات :

- تعلق أساتذة التربية البدنية القنوات التلفزيونية الرياضية بصفة دائمة.

- إتباع أساتذة التربية البدنية والرياضية القنوات الرياضية المشفرة وذلك لما تحتويه من إثارة وفرجة رياضية.

- مشاركة أساتذة التربية الدينية والرياضية في عملية قرصنة وفك الشفرة للقنوات الرياضية المشفرة وهذا راجع إلى انخفاض مستوى القدرة الشرائية في الجزائر .
- كشفت الدراسة الميدانية عن إرتفاع معدل المشاهدة بالنسبة للقنوات المفتوحة مقابل قلة الإقبال على القنوات المشفرة مرتبطة بميزانيات أفراد العينة وبالتركيبة المهنية.

#### اقتراحات:

- تكثيف البرامج الرياضية عبر القنوات التلفزيونية المفتوحة.
- مراعاة الظروف المعيشية للمواطنين وحسب القدرة الشرائية لكل دولة.
- تسهيل عملية مشاهدة البرامج الرياضية المتلفزة من طرف الدولة بإشتراكات سنوية ولو بشراء حقوق البث في التظاهرات الكبرى.

#### قائمة المراجع:

1. عزيز رضا "مناهج البحث في العلوم السلوكية" مكتبة الأنجلو المصرية 1991

2. مُجّد حسن علاوي , أسامة كامل راتب " البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي" , علم المعرفة للنشر , القاهرة, مصر , 2003
3. مُجّد زيان عمر " البحث العلمي مناهجه وتقنياته", دار الشروق للنشر و التوزيع , السعودية 1983
4. سمارة عزيز مبادئ القياس و التقويم في التربية , ط2, دار الفكر للنشر و التوزيع, عمان, الأردن, 198.
5. إبراهيم مروان عبد المجيد :الأسس العلمية و الطرق الإحصائية للإختبارات و القياس في التربية الرياضية, دار الفكر للطباعة و النشر , عمان, الأردن, 1999.
6. بلال البرغوثي: الحق في الإطلاع أو حرية الحصول على المعلومة, الهيئة الفلسطينية المستقلة لحقوق المواطن, 2004.
- 7- رضا النجار: حقوق نقل الأحداث الرياضية في التلفزيون, إتحاد إذاعات الدول العربية, تونس, 2009
- 8-(عبد المجيد فاضل:التلفزيون والرياضة بين المال و الإشعاع المالي , مجلة الإذاعات العربية, العدد2, تونس, 2004)

[http://www.asbu.net/medias/newmedia\\_2014](http://www.asbu.net/medias/newmedia_2014)

. <http://www.securingthehuman.org/newsletters>

<http://www.Securingthehuman.org/wiki/>.

## ملخص المداخلة :

تطورت الحركة الرياضية في النصف الثاني من القرن العشرين وازدادت العديد من الرياضات وعلى راسها كرة القدم وانتشرت ظاهرة المناسبات والاحداث الرياضية الكبرى مثل كأس العالم والدورات الرياضية الاولمبية

ورافق ذلك اهتمام متزايد من قبل وسائل الاعلام وفي مقدمتها التلفزيون بالرياضة باعتبارها لون من ألوان الاستعراض و الفرحة وساعد على ذلك دخول شركات الترويج والتسويق و الاعلانات هذا المجال، واشتدت المنافسة مع مرور الوقت بين هذه العناصر مستفيدة من تعلق الجماهير بالرياضة في مختلف أنحاء العالم ممارسة ومشاهدة. وشهدت نهاية القرن العشرين ثورة في تكنولوجيا الاتصال الحديثة ظهرت في اشكال البث و الارسال التلفزيوني عبر توظيف مكثف للاقمار الصناعية وتكنولوجيات التصوير والاخراج الامر الذي اضفى على الرياضة اشكال من الجماليات والسحر واصبحت المشاهدة والمتابعة للعديد من الرياضات حالة من الادمان تدفع الجماهير لمشاهدتها الكثير من الاموال اشباعا لحاجياتها في التسلية والترفيه .

وارتفعت عائدات الرياضة في ميزانيات شركات التسويق وتدخلت الى جانب وسائل الاعلام في تمويل وتنظيم الاحداث و المناسبات الرياضية كما باتت ميزانيات الفرق الرياضية تعتمد على الدعم المالي الذي تقدمه شركات الاعلان والقنوات الناقلة للمباريات والمنافسات . وتحولت الرياضة من لعبة جماهيرية الى سلعة يتم تداولها بين المتنافسين وتباع لمن يدفع اكبر نظير للمشاهدة وبدأت عملية الاحتكار لها عبر شراء حقوق البث وتشغيل المباريات والمناسبات الرياضية الكبرى وادى ذلك الى ازدهار سوق موازية للقرصنة وفك الشفرة مما منح الجماهير فرصة للمشاهدة والمتابعة بأسعار اقل وبامكانيات بسيطة .

### اهداف الدراسة

- 1- شرح اشكاليتي التشفير والقرصنة ضمن اشكالية الحق في الاعلام وحق الملكية الفكرية وحقوق المؤلف.
- 2- معرفة اتجاهات الجماهير الرياضية نحو ظاهرة تشفير القنوات والبرامج الرياضية .
- 3- معرفة اتجاهات الجماهير الرياضية نحو ظاهرة القرصنة وفك الشفرة .

### تساؤلات الدراسة:

- ما مدى مشاهدة افراد العينة للبرامج الرياضية؟
- ما مدى اشتراك افراد العينة في القنوات التلفزيونية والقنوات المشفرة؟
- ما موقف افراد العينة من قرصنة القنوات الرياضية والبرامج الرياضية المشفرة؟

### Titre de l'étude:

**La réalité de l'utilisation des chaînes de télévision codées pour les programmes sportifs à fort pouvoir d'achat**

**Une étude sur le terrain pour certains des enseignants du collège qui se trouvent dans l'état de Blida**

### **Résumé de l'intervention:**

les revenus de sport ont augmenté dans les budgets des sociétés de marketing et est intervenu en même temps que les moyens Algalam dans le financement et l'organisation d'événements et d'événements sportifs, tout comme les budgets des équipes sportives comptent sur le soutien financier Tvdmh Publicité et conduits pour la masse de jeux de sport jeux et sociétés concours à un produit de base négocié entre concurrents et vendus à il paie le plus important processus Mhahdhobdot peer-to-monopole par l'achat de droits de diffusion et des jeux de chiffrement et de grands événements sportifs et a conduit à un piratage de marché parallèle florissant et décodé, donnant aux fans une chance de voir et de suivi à des prix inférieurs et peut Données de base.

### **objectifs des études:**

1-expliquer le cryptage de problem et la piraterie dans le droit problématique à l'information et le droit de la propriété intellectuelle et le droit d'auteur.

2 - Connaître les tendances de la masse des sports vers le phénomène des chaînes de codage et des programmes sportifs.

3- Savoir attitudes Les amateurs de sport vers le phénomène de la piraterie et décodés.

### **Questions d'étude:**

À quelle distance sont les membres de l'échantillon sont vus des programmes sportifs?

Quel est le degré de participation des membres de l'échantillon aux chaînes de télévision et aux chaînes cryptées?

Quelle est l'attitude des membres de l'échantillon de pirater les chaînes de sport et les programmes sportifs cryptés?