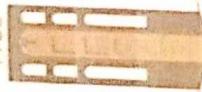


المدخلات الدولية

العدد : 05

المدخلات الدولية

عنوان المدخلة	موضع الكاتب	عنوان الملنقي ومكانه	السنة	العنوان الإلكتروني
1. صعوبات التقويم والتقييم في ظل المقاربة بالكافاءات من وجهة نظر أستاذة التربية البدنية في الطور المتوسط	الأول	تعليمية النشاط الحركي في ظل المقاربات التربوية الحديثة المنظم بمتحف علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة محمد بوضياف المسيلة	2015	https://www.univ-msila.dz/ar/?p=1966
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 الأبوريك في الحد من المسمنة لدى النساء المواتم	الأول	المراة والرياضة رهانات وتحديات المنظم بمتحف علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة محمد بوضياف المسيلة	2016	http://virtuelcampus.univ-msila.dz/inst-staps/?p=11
4. مساهمة تمارين التقويم العضلية الترويجية في الحفاظ على قوام الجسم (الصدر والأداف) لدى المرأة العاملة	الأول	المراة والرياضة رهانات وتحديات المنظم بمتحف علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة محمد بوضياف المسيلة	2016	http://virtuelcampus.univ-msila.dz/inst-staps/?p=11
5. واقع استخدام القنوات التليفزيونية المشفرة للبرامج الرياضية في غلاء القدرة الشرائية	الأول	تكنولوجيات الإعلام والإتصال الرياضي المنظم بمتحف علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة محمد بوضياف المسيلة	2018	http://virtuelcampus.univ-msila.dz/inst-staps/?p=7439



1985

جامعة محمد بوضياف - **الجامعة** Université Mohamed Boudiaf - **M'sila**

السيد رئيس اللجنة التنظيمية المؤقتة

قد شارك في فعاليات المؤتمر العلمي الدولي السادس حول
السيط (تق) : د. سعد سعود فؤاد / د. صالح يمينة

تعلیمیة النشاط الضروري في ظل المقاربات التربوية المنشورة

الذي عد أيام 17-18-19 نوفمبر 2015

بِمَا خَلَقَ لَهُ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ وَمَا يَرَى وَمَا لَا يَرَى وَمَا يَمْلأُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ
صَعْدَاتِ التَّقْوِيمِ وَالْتَّقْيِيمِ فِي ظَلِ الْمَارِيَةِ بِالْكَفَاءَاتِ مِنْ وِجْهَةِ نَظَرِ أَسَاتِذَةِ التَّرْبِيَةِ الْبَدْنِيَّةِ فِي الْأَطْلَافِ

一一



رئيس اللجنة الترتيبية

۱۳۳

المبادرة (الجزائرية الرسمية الشعبية)
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضية

العدد 18

الابداع الرياضي

مجلة علمية متخصصة

يصدرها دوريًا
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
جامعة مسيلة

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

الهاتف / الفاكس: +21335558096

البريد الإلكتروني: ibdaa.aps_msila@yahoo.fr



Scanned with
CamScanner

325	جامعة محمد بوضياف المستقبلية	دور الوسائل والمنشآت الرياضية في إنجاح حصة التربية البدنية والرياضية دراسة ميدانية على ثانويات ولاية المستقبلية	د. أمان الله رشيد أ. حبارة محمد أ. عمارنة نور الدين
334	جامعة محمد بوضياف المستقبلية -	صعوبات التقويم والتقييم في ظل المقاربة بالكافاءات من وجهة نظر أستاذة التربية البدنية في الطور المتوسط	د. سعد سعود فؤاد صالح يينة
344	جامعة محمد بوضياف المستقبلية	الرابطة الولائية للرياضة المدرسية واسهاماته في اعداد رياضي النخبة دراسة ميدانية بولاية المستقبلية	د: رياض محمد أ. بوغزير الساسي
359	جامعة بسكرة - الجزائر	التعليم وفقاً للمقاربة بالكافاءات بين الواقع والمنشود. دراسة ميدانية على عينة من أستاذة متخصصات	أ. جنان شريفة أ. بوغي وسام.
372	جامعة مستغانم جامعة بابل العراق	دور حصة التربية البدنية و الرياضية في تربية بعض المهارات الحياتية في ظل المقاربة بالكافاءات	د. عباس أميرة أ. د عطاء الله أبده أ. رائد عبد الأمير عباس
388	جامعة الجزائر 3	كتاب استاذ التربية البدنية بين الأساس النظري والتطبيقات العملية	د/ عبد السلام مقبل الريبي د/ نبيل صالح وافي
397	جامعة بجاية -	تأثير طرقي المشاهدة 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 بالكافاءات ودوره في التأثير على دافعية التعلم لدى تلميذ الطور الثانوي	أ. فوكاش زوبيدة أ. العوادي فوزية أ. عبروس حكيمية
421	المدرسة العليا للساتنة ببوزريعة جامعة محمد بوضياف المستقبلية	فلسفة فعالية التقويم و التقييم و نجاعة النشاط الحركي الرياضي.	د. كريمة بودرواز أ. حمريط نوال د. رحلي مراد
433	جامعة قسنطينة 02	دور حصة التربية البدنية و الرياضية في التنشئة الاجتماعية لتلاميذ المرحلة الثانوية - دراسة ميدانية-	أ. كوثر زيادة.
441	جامعة قاصدي مرداح - ورقلة -	صعوبات تطوير مستوى تعلم المهارات الحركية من خلال حصة التربية البدنية لدى تلاميذ الطور الابتدائي بالجزائر	د/ محمد مجیدي أ. يوسف بو عبد الله
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. نجاحوي خالد.





صعوبات التقويم والتقييم في ظل المقاربة بالكفاءات من وحمة نظر أستاذة التربية البدنية في الطور المتوسط

د. سعد سعود فؤاد / أ - صالح بینة

مقدمة :

يعتبر التقويم التربوي من المواضيع الهامة في أية عملية تعلمية 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 .⁽¹⁾

فالتقويم يساعد المعلم في عدة جوانب أهمها ترقية مهاراته، وتحسين خبراته، وإعداد وتوضيح الأهداف الواقعية لكل متعلم ، وتقدير 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 نقصان واختلافات رهيبة أثّرت سلبا على مردوديته ونجاعته . الأمر الذي جعل خبراء التربية ينذرون في إعادة بناء الفعل التعليمي على مبادئ وأسس مبنية على ما هو أفع وأقىد بالنسبة إلى المتعلم وأكثر انتصارات للوقت والموارد .⁽²⁾

فالمنظومة وما تحمله من خبرات متعددة هي تصور اصلاحي لظروف إما هذا الصور تضافرت في إعداده وبنائه جنود أبناء الأمة في مرحلة تاريخية معينة وكل ما تحمله هذه المراحل من إيجابيات وسلبيات وصراعات، وعليه فإن إعادة النظر في الخبرة المقدمة لأبناء الأمة ضرورية وهذا بغرض إصلاح الأشياء التي لا تتناسب مع الظروف المحيطة بالفرد وإثراء هذه الخبرة المقدمة لأجيال متعاقبة أو ما طرأت عليها من مستجدات حضارية واقتصادية واجتماعية وثقافية نتيجة التقدم العلمي المتتسارع وقد كانت الجزائر من بين الدول التي عملت ولا زالت تعمل على التهوض بقطاع التربية والتعليم، والوصول به إلى مصاف الدول المقدمة 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 اعتمدها 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 تغير بثابة تحول عميق في مسار المنظومة التربوية الجزائرية حيث عمدت إلى التغيير الجذري ابتداء من سنة 2003 وفي هذا السياق جاء اختيار طريقة التدريس بمقارنة الكفاءات حيث تعد هذه المقاربة تصور ومنهج لتنظيم العملية التعليمية كما أنها مقاربة ذات نظرية جديدة لمحويات التعليم والكتاب المدرسي و طرائق التدريس والأنشطة التعليمية و الوسائل .

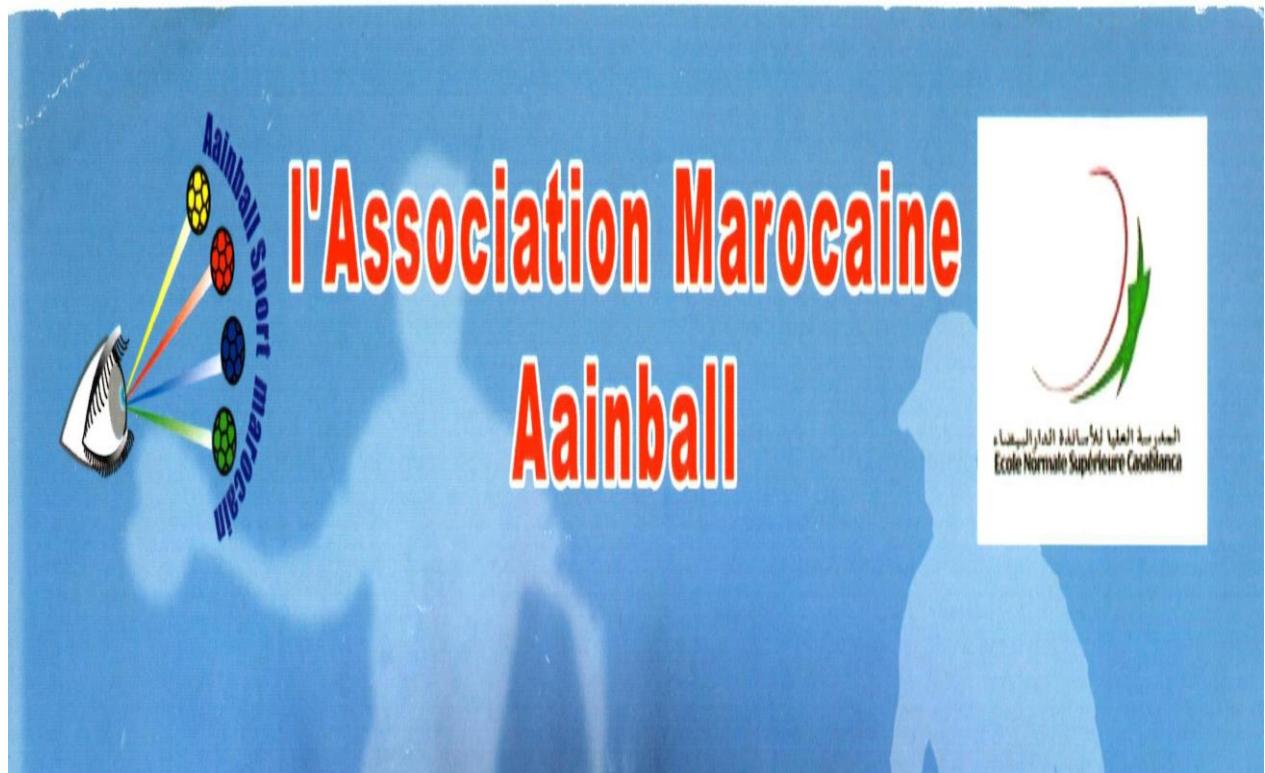
ومن هنا كله قصد الوصول بالتعلم الكفاءة التي تسمح له بحل المشاكل اليومية ومحاولة تحديد العوامل التي تؤدي على التقدم أو التحول دونه حتى يعدل أو يحسن أو يغير منها ،وليث تحقيق هذه الأهداف والحصول على

**l'Association Marocaine
Aainball**



Certificat de Reconnaissance

Le comité organisateur du premier congrès international de Aainball adresse ses remerciements les plus chaleureux à **Dr. Fouad Sad Sadou**, pour sa participation excellente.



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

الجمعية المغربية لكرة العين

تنظم
المؤتمر العلمي الدولي الأول لكرة العين

الدار البيضاء أيام: 17/18/19 نوفمبر 2015

عنوان: تصميم برنامج تأهيلي بالألعاب الشبه رياضية مقترن (كرة العين كنموذج) لتصحيح بعض التشوهات في العمود الفقري لدى تلاميذ الطور الأول الإبتدائي

مقدمة:

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

أما في العصر الحديث تعتبر الفترة من 1115 م حتى 1900 م من أكثر الفترات التي نشطت فيها حركة القياسات الجسمية ، فقد أخذت الجمعية الأمريكية للنهوض بال التربية الرياضية قائمة القياسات التي أعدّها 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 تقريرًا قام Seaver بإجراء عدد من القياسات الجسمية على نحو 200 طالب من طلبة جامعة ييل (yale) كما قام Wood وكلاپ Clap بأعمال مماثلة (محمد حسن علاوي ومحسن الدين رضوان 1996 ، ص 91)

وبعد انتهاء القرن الثامن عشر بدأ تطور دليل الطول والوزن واهتم بعض العلماء بتطور مؤشرات السلوك وقد أصبحت هذه المؤشرات مفيدة لكل من المربين ولعامة الناس.

ويشير علاوي أن في عام 1922 م توصل كيرتون Carton بجامعة ألينوي إلى طريقة 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 وانتشارا. ويرى الباحثون بعد هذا العرض الموجز للدرج التاريخي للاهتمام بالجسم يرجع إلى العصور القديمة ، إلا أن الجهد التي بذلت في العصر الحديث كانت تتسم باستخدام الأسلوب العلمي الدقيق ، كما كانت تتركز حول ناحيتين رئيسيتين هما : حجم الجسم - تناسق أعضاء الجسم.

ويشير خبراء القوام إلى أن اتخاذ الأوضاع السليمة في الوقوف والجلوس والحركة لا يوفر ميكانيكية جيدة للجسم فقط ، ولكن أيضًا يشعر الفرد بتحسن نفسي ملحوظ ، فقد ثبت وجود علاقة وثيقة بين العادات القوامية ونمط الشخصية والتطرف الانفعالي ، ونادرًا ما يوجد شخص يمتاز بالثقة بالنفس ومصاب بأي تشوه قوامي ، والعكس صحيح أيضًا. 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 بإثراء العلمي في كافة الميادين المرتبطة بها

والى يوم 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 الأطفال هم غاية المستقبل وهم منطلق الحياة ، اتجهت جميع الدول المتغيرة 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 الأفراد الرياضيين والغير الرياضيين وعلاجها اذ انه علم مستقل يستخدم التمارين الرياضية والوسائل الطبيعية حسب نظام وجرعات محددة للوقاية والعلاج ، ويعود من الوسائل الطبيعية الأساسية لتأهيل المصابين (الموسوى 1999) . ومن خلال اعداد برامج علاجية لأكثر التشوهات القوامية المنتشرة في صفوف تلاميذ المرحلة الابتدائية خاصة الطور الاول أي الفئة العمرية من ستة الى تسع سنوات اعتمادا على برامج وتجارب المعالجين والاطباء الاختصاصيين وكذا الاستعانة بتجاربهم وخبراتهم في الميدان يسعى الباحثون الى وضع برنامج تأهيلي لمعالجة بعض التشوهات في العمود الفقري لدى التلاميذ باعمار (6-9 سنوات) يشتمل على مجموعة من التمارين الشبه الرياضية التي تتلاءم مع السن المذكور ، لأن التشوه الوظيفي يعمر 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 تعاليه الاجتماعي.

ومن المواقف التي تأخذ مجالا واسعا في تقويم التشوهات القوامية وعلاجها وكذا الوقاية منها هو موضوع تشوه العمود الفقري لأن هذا الاختصار ير يتحمل جزءا مهما من الجهد والعبئ الواقع على الجهازين العضلي والعظمي على حد سواء (فرنيس ، 1992 ، ص 3) إذ أن العمود الفقري بشكل عام والفراء العنقية بشكل خاص تكون معرضة للإصابة أو التشوه ، اذ تشكل اصابات هذه المنطقة وكذا التقرير العنقى إضافة إلى إصابات وتشوهات المنطقة القطنية معظم إصابات وتشوهات العمود الفقري ، فقد وجد ان ثمانين بالمائة (80%) من الناس وفي وقت معين من حياتهم ، ومن كلا الجنسين يتاثرون بهذه المشاكل والسبب يعود إلى اتساع مدى الحركة في هاتين المنطقتين ولاسيما المنطقة العنقية اذ تتصف بحركات الثنائي إلى الجانبيين و الرأس يقود جميع حركات الجسم (رشدي 1997، ص 6).

وتقرز 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 ينبع التلميذ عن حالة التشوه ويطلب لقاء ولي امره لحل هذه المشكلة القومية ، الا ان نسبة هذه الاجراءات قياسا بالحالات الكثيرة للتشوهات والانحرافات القومية 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 المقنة 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 الهدافة 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 العاب شبه رياضية (لعبة كرة العين) في تصحيح بعض التشوهات العموءة الفقري لـ التلاميذ الطور الاول من التعليم الابتدائي ؟

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

* هل تؤثر الالعاب الشبه رياضية المقترحة ضمن البرنامج التأهيلي المصمم (لعبه كرة العين) مباشرة على بعض زوايا انحرافات العمود الفقري الغير المستهدفة في البحث (انحاءات الفقرات السفلية الى الامام) ؟

أهداف البحث :

- إعداد تمارينات تأهيلية (لعبه كرة العين) لتصحيح بعض تشوهات العمود الفقري لللاميذ باعمر 9-6 سنوات.

- معرفة اثر التمارينات التأهيلية المقترحة لكره العين على تصحيح بعض التشوهات القومية للعمود الفقري لللاميذ باعمر 9-6 سنوات

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

- معرفة نسب التطور في تصحيح التشوهدات 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 وخلال 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 البيبليوغرافية والمكتبة المطابقة لموضوع البحث. بالإضافة الى تعين مجتمع البحث الذي يتكون من تلاميذ الطور الابتدائي لعدد من المدارس الابتدائية لولاية سطيف،

- الانطلاق في عملية التحليل البيبليوغرافي 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 ومتيرية

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

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

- اختيار العينة وكذا أماكن إجراء التجارب

- تحديد بطارية الاختبارات الخاصة بالبحث

- القيام بالدراسة الميدانية الأولى:

* قياسات انتر بومترية

* وزن المحفظة ومعاينة مختلف كراسي والطاولات وكذا قياس المسافات بين البيت والمدرسة.

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

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

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

النتائج المتوصليها:

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 المحفظة 8 كغ مع وجود محفظة وصل وزنها الى 10 كغ
- معدل المسافة بين البيت والمدرسة كان حوالي 500 م داخل المدينة و حوالي 1000 م خارج المدينة في القرى و المداشر حيث يقطع التلاميذ 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، وهل يحسون بألم 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 والرياضية فقد لاحظنا من خلال الإجابات ان حوالي 85% يوكلون عدم وجود مدرس التربية البدنية والرياضية وان الحصص الخاصة بهذه المادة يقوم بها المعلم.

الخلاصة :

بناءا على النتائج المتوصليها من خلال الدراسة الاستطلاعية فإنه يمكن ان نستخلص ما يلي :

- وجود حالات آلام و تشوهات على مستوى الظهر لدى تلاميذ الطور الابتدائي و من بين الأسباب الرئيسية ذكر : الوزن الثقيل للمحفظة بالإضافة الى المسافة المقطوعة يوميا بين البيت و المدرسة . 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 .

للهذا فإنه و في هذه الدراسة سوف نقوم باقتراح برنامج تدريسي يتماشاً و متطلبات المرحلة العمرية و الأصابات و التشهات المسجلة عن طريق اختبار القوام و معرفة ما اذا كان هذا البرنامج سيسماح بتصحيح و الوقاية من التشوهات الناجمة عن الحياة الدراسية للتلاميذ.

مراحل الدراسة (المرحلة الأولى)

تهدف هذه الدراسة إلى التعرّف على التشوهات القوامية الشائعة بين تلاميذ مرحلة الابتدائية بولايات سطيف ، البرج ، مسيلة في مرحلة أولى ثم التطرق في مرحلة ثانية إلى 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 ارفت) الخيط والنقل ثم بواسطته التعرّف على الانحناءات الأمامية والخلفية للجسم.

Posture Screen test. اختبار شاشة القوام.

معامل تشيجينا (لقياس فلطحة القدمين.)

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

تشتمل استدراقة الكتبين احتى الموقعة الأولى في تشهيرات القمامنة

- دارو تششم تقاطع α -القدمن مع α ، فقسمت أحد الكتفين عن الآخر، وزادت الأذناء القطن

- المدارس ذات الرينة المدرسية الحادة تقاومها الانحرافات، القوامة

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 التشوهات و كذا الوقاية من حدوثها لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية .

جدول رقم (01) يوضح :

الترتيب النسبي للاحترافات القوامية التي خضعت للدراسة و عددها 38 احراضاً :

الرقم	التعريف	النسبة
1	النحافة الزائدة	% 84.6
2	استدارة الكتفين	% 21.04
3	تضطاح القدمين معًا	% 19.3
4	سقوط أحد الكتفين عن الآخر	% 16.8
5	زيادة الإنحناء القطني	% 13.1
6	القدم الموجفة	% 12.6
7	اندفاع الرأس للإمام	% 10.7
8	زيادة تحدب الظهر (الاستدارة)	% 10.3
9	بروز البطن (ترهل الأحشاء)	% 8.42
10	تجنج عظمي اللوح	% 8.1
11	انحراف وتر أكليس	% 7.9
12	ميل العنق مع الرأس للجانب الأيمن	% 6.7
13	السمنة الزائدة	% 6
14	اصطراك الركبتين	% 5.9
15	ميل الحوض للأمام	% 5.8
16	تسطح الصدر	% 5.14
17	القدم اليمني المفاظحة	% 4.6
18	التصاق الخذدين	% 4.5
19	إنشاء إيهام القدم تجاه نفس القدم والعنك	% 4.3
20	ميل العنق مع الرأس للجانب الأيسر	% 3.8
21	زيادة محيط أحد الساقين عن آخر	% 3.8
22	القدم اليسرى المفاظحة	% 3.6
23	توس الساقين (التواء القصبة)	% 3.4
24	توس الرجلين للخارج	% 3.4
25	الظهر المسطح (استقامة الظهر)	% 3.1
26	زيادة محيط أحد الخذدين عن الآخر	% 3
27	ميل الحوض للجانب الأيسر	% 2.9
28	توس الركبتين للخلف	% 2.8
29	ارقاع الكتفين لاعلا	% 2.76
30	الإنحناء الجانبي للمعود الغوري للجانب الأيمن	% 2.7
31	اتجاه أمشاط القدمين للداخل	% 2.6
32	يُباعد أصابع القدم الواحدة عن بعضها	% 2.5
33	تسلق أصابع القدم الواحدة فوق بعضها	% 2.5
34	ميل الحوض للجانب الأيمن	% 2.4
35	الإنحناء الجانبي للمعود الغوري 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 القومية الأكثر شيوعاً بين تلميذ مرحلة الابتدائية بالولايات الثلاث المدرستة؟)

يتبيّن من الجدول رقم (19) ما يلي:

*النحافة الزائدية بين التلميذ بلغت المرتبة الأولى في التصنيف النسبي للانحرافات القومية 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 التبليغ بسوء تغذية الأطفال في هذه المرحلة من عمر التلميذ.

*بلغ (تشوه استداره الكتفين) المرتبة الثانية في التصنيف النسبي للانحرافات القومية بنسبة مئوية قدرها 41402% أي بمعنى أن نسبة 41% تقريباً من عينة البحث البالغ عددهم 4100 (تلميذ مصابون بتشوه استداره الكتفين)، ويرى الباحثون أن هذه النسبة كبيرة جداً تهدد صحة هؤلاء التلاميذ ويعزى الباحثون أن الأسباب الحقيقية وراء هذا التشوه هو الحمل الخاطئ لل الحقائب 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 القومية للتلاميذ.

وافقت هذه الدراسة ما خلصت إليه دراسة رجاء بلال 1910 (م) أن أكثر التشوهات القومية بين عينة البحث هو استداره 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 الت-curvature واستداره الكتفين*. بلغ تشوه (تقطّح القدمين) معاً الترتيب الثالث في التصنيف النسبي للانحرافات القومية الشائعة بين تلاميذ مرحلة الأساس بولاية الخرطوم بنسبة مئوية قدرها 40% أي بمعنى أن 19% تقريباً من أفراد العينة لديهم تقطّح 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، وليس بها ملاعب لممارسة النشاط الرياضي وبعض المدارس استثمرت جزء من مساحاتها بفتح محلات تجارية أو إلحاد رياض للأطفال بها، خاصة المدارس التي تطل على شوارع رئيسية.

*بلغ تشوه (زيادة الانحناء القطني) المرتبة الخامسة في التصنيف النسبي للانحرافات القومية 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 القومية بين تلاميذ مرحلة الأساس بولاية الخرطوم بنسبة مئوية قدرها 1040% وهذا يعني أن حوالي 10% من جملة التلاميذ الذين

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

*بلغ تشوه (ميل العنق مع الارس للجانب الأيسر) المرتبة العشرون في التصنيف النسبي للارتفاع ارتفاعات القومية لدى تلاميذ مرحلة الابتدائية بالولايات المدرسة بنسبة مئوية قدرها 41% أي أن حوالي 2% تقريباً من التلاميذ الذين أجريت عليهم الدارسة مصابون بهذا التشوه .. وتعزي 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 القومية شيوعاً بين تلاميذ مرحلة الابتدائية بالولايات المدرسة والإجابة على التساؤل (ما هو الترتيب النسبي للانحرافات القومية . الأكثر شيوعاً بين تلاميذ مرحلة الابتدائية بالولايات المدرسة

إجراءات البحث

يتناول الباحثون وصف لمنهج البحث المستخدم في الدارسة ، 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 ، وي تعرض الباحثون فيه أيضاً للأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات ، كذلك يحتوي هذا الفصل على المصطلحات التي وردت في البحث وتحتاج لتذليل لمعانيها.

2- منهج البحث - :

استخدم الباحثون المنهج الوصفي المسحي لمناسبتها لهذه الدارسة في المرحلة الأولى و التي تتمثل في تحديد مختلف التشوهات القومية 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 مقتنة عن الظاهرة أو المشكلة وتحليلها واحتضانها للدراسة الدقيقة.

ويرى (خير الدين على عويس ، 1999 (ص. 104 ، أن المنهج الوصفي عبارة عن وصف وتقسيم ما هو كائن ويستطرد أن البحث الوصفي تهتم بالظروف وال العلاقات القائمة والمعتقدات ووجهات النظر والقيم والاتجاهات عند الناس ، وفي بعض الأحيان يهتم البحث الوصفي بدارسة 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:

-إنه المنهج الأنسب لمثل هذا النوع من الدراسات حيث تم استخدامه في معظم الدراسات السابقة -هو أنساب 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 موضوع الدراسة ، كما يعرفه مصطفى ازيد (بأنه مجموعة من العناصر الطبيعية محل البحث أي مجموعة العناصر .المطلوب معرفة خصائصها . . مصطفى ازيد ، 1990 م ، ص102)

والذين بلغ عددهم جملة 20569 تلميذاً . كما هو موضح بالجدول رقم 4

عينة البحث - :

إن دراسة العينة كما أورد (أحمد الشيخ حمد ، 1992 م،ص) 21 أسهل بكثير من دراسة مجتمع البحث ، وتكون سهولتها في سرعة مقابلة وحداتها ، وقصر الوقت المخصص لها ، وتوفير الأموال المنفقة عليها ، وتصميم العينة يتطلب الاهتمام بأطراها 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 بوعريريج

أي نصف المحليات تقريباً .وبلغ عدد تلاميذ الصف الابتدائي الآنفة الذكر (1200) تلميذ موزعون كالتالي

:

-عدد تلاميذ بولاية سطيف 600 تلميذ.

-عدد تلاميذ بولاية المسيلة 300 تلميذ.

-عدد تلاميذ بولاية برج بوعريريج 300 تلميذ.

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

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 بوعريريج	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 التشوّهات القوامية الشائعة التي قد تصيب تلاميذ مرحلة الأساس - :

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

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

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

جدول (6)

الاختبارات والمقاييس لقياس الانحرافات القومية المختلفة وفقاً لاستطلاع رأي الخبراء

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

جدول رقم (7)

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

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

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 . وقد عمدنا إلى تقسيم الانحرافات القومية إلى خمسة أجزاء لكل جزء جدول يبين مدى انتشار الانحرافات القومية بين التلاميذ عينة البحث هي:

1- الانحرافات القومية بالطرف العلوي (منطقة الكتفين والصدر والذ ا رعين) لطالب في الجدول رقم (8)

2- الانحرافات القومية بالعمود الفقري لطالب وعدد انحرافا واحدا ، في الجدول رقم (9)

3- الانحرافات القومية بالحوض والطرف السفلي لتلاميذ وعدها 10 انحرافات في . في الجدول رقم 10

4- الانحرافات القومية بالقدمين لتلاميذ وعدها 10 انحرافات في الجدول رقم (11)

5- مجموع التكرارات والنسب المئوية والمتوسط الحسابي للانحرافات القومية لتلاميذ

(عينة البحث) في الجدول رقم 12

عرض النتائج - :

عرض نتائج التساؤل الأول الذي ينص على (ما هي التشوهات القومية الأكثر شيوعاً بين تلاميذ مرحلة الأساس وترتيبها النسبي بالولايات الثلاث المدروسة أولاً : الانحرافات القومية بالطرف العلوي (ومنطقة الكتفين الذ ا رعين والصدر)

جدول رقم (8) يوضح مجموع التكرارات والنسب المئوية والمتوسط الحسابي للتشوهات القومية بالطرف العلوي (منطقة الذ ا رعين والكتفين والصدر) لتلاميذ .

جدول رقم (8)

ن = (1200) تلميذ

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

يتضح من الجدول رقم (8) الآتي - :

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

هي بالترتيب:

تشوه استدارة الكتفين ، سقوط أحد الكتفين عن الآخر ، بروز البطن ، تجنج عظمتي اللوح ، تسطح الصدر .

2- أن مجموع عدد الانحرافات القومية بالطرف العلوي (منطقة الذ ا رعين والكتفين والصدر) في الولايات الثلاث (سطيف ، المسيلة ، برج بوعريريج)

ثانياً : الانحرافات القومية بالعمود الفقري لتلاميذ

جدول رقم (9) يوضح النسب المئوية ومجموع التكرارات والمتوسط الحسابي للانحرافات القومية بالعمود الفقري لتلاميذ الطور الابتدائي بالولايات الثلاث المدرستة .

جدول رقم (09)

ن = 1200 تلميذ

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

يتبيّن من الجدول رقم (9) الآتي :

1/ أكثر التشوّهات القومية شيوعاً بالعمود الفقري لدى عينة البحث بالترتيب:

زيادة الانحناء القطبي ، اندفاعة الرأس للأمام ، زيادة تحدب الظهر ، ميل العنق مع الرأس للجانب الأيمن ، ميل العنق مع الرأس للجانب الأيسر.

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

- سطيف (528) انحرافاً ، بمتوسط حسابي قدره 0.88

- المسيلة (114) انحرافاً ، بمتوسط حسابي قدره 0.38

برج بوعريريج (96) انحرافاً ، بمتوسط حسابي قدره 0.61

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

ثالثاً : الانحرافات القومية بالحوض والطرف السفلي لتلاميذ الحلقة الأولى بالولاية الثلاثة المدرستة.

جدول رقم (10) يوضح التكرار ومجموع النسب المئوية والمتوسط الحسابي للانحرافات القومية بمنطقة الحوض والطرف السفلي لتلاميذ الطور الابتدائي بالولايات الثلاثة المدرستة.

جدول رقم (10)
ن = 1200 تلميذ

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

يتضح من الجدول رقم (10) ما يلي:

1/ أكثر التشوّهات القوامية شيوعاً بالحوض والطرف السفلي لدى التلاميذ عينة البحث بالترتيب كالتالي - :

1/ تشهو 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) انحرافاً بمتوسط حسابي قدره 0.43

- المسيلة (78) انحرافاً بمتوسط حسابي قدره 0.26

- برج بوعريريج (61) انحرافاً 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 النساء تتمتع بقوام معتدل.

- وضع دليل خاص بالتغذية السليمة للتلاميذ واطلاع الوالدين عليها .

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

- تدريس مقرر تربية القوام ضمن مناهج معلمى 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 بوخمّم، تحليل وتقدير الأداء الاجتماعي في المنشأة الصناعية، مجلة العلوم الإنسانية، عدد 18، جامعة قسنطينة، 2002.
2. جورج جاكسون وأخرون، 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، تقدير المشروعات (إطار نظري وتطبيقي)، ط2، دار مجلاوي للنشر، عمان، 1999.
5. أحمد ماهر، الاختبارات واستخدامها في إدارة الموارد البشرية، الدار الجامعية، الإسكندرية، 2003.
6. حسن إبراهيم بلوط، إدارة الموارد البشرية (منظور استراتيжи)، دار النهضة العربية، بيروت، 2002.
7. صلاح عبد الباقي، إدارة الموارد البشرية، الدار الجامعية، الإسكندرية، 1999-2000.
8. حسن علي الزغبي، نظم المعلومات الاستراتيجية (مدخل استراتيجي)، ط1، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، 2005.
9. نبيل مرسي خليل، دليل المدير في التفكير الاستراتيجي، مرجع سابق،
- G. Koenig, *Management stratégique*, éd. Nathan, Paris, 1996, P307. .10
- P. Helfer, M. Kalika et J. Oroni, *Management (stratégie et organisation)*, .11
3^{ème} 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 وعطيه مرعي، محاسبة التكاليف (نظم قياس التكاليف 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 التسخير 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 للاحتراف الرياضي بالمؤسسات الرياضية دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر،طبعة الأولى،الإسكندرية،مصر،2009.
19. - أبو علي غالب فتني، عبد العزيز الوصabi "تقدير عوامل تطبيق الاحتراف الرياضي في كرة القدم اليمنية" الملتقى الدولي الرابع ،الرهانات المستقبلية للاحتراف الرياضي جامعة دالي إبراهيم، الجزائر، أيام 11-10 ماي 2010

1985



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

(الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف (المسيلة)
شهر علوم وتقنيات (النشاطات (البربرية والرياضية



شهادة مشاركة

يشهد السيد رئيس اللجنة التنظيمية للمؤتمر
السيد (ة) : د . سعد سعو فؤاد

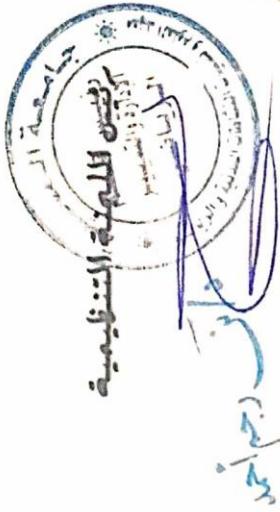
قد شارك في فعاليات المؤتمر العلمي الدولي السابع حول

المرأة والرياضية رهانات وتحديات

2016 24-23-22 نوفمبر

بمداخلة مهند عزرا:

دور ممارسة نشاط الأيروبيك في الحد من السمنة لدى النساء المواتل





الدستور والمراد به الدستوراتية الشهادة

پیشگیری از ایجاد

Annual $\tau =$ average lifetime in days

Environ Monit Assess (2007) 130:103–112

May 1993

2012年1月1日-2012年12月31日

40

The image shows the front cover of a book. The title 'المرأة والرياضة' is written in large, bold, red Arabic calligraphy at the top. Below it, 'Dr. زهرة النجاشي' is written in a smaller, green Arabic calligraphy. The publisher's name 'دار المعرفة للطباعة والتوزيع' is at the bottom, and the year '1998' is also present. The background of the cover is a photograph of a woman in a sports setting, possibly a stadium.

2014-09-21-22-23-24

A blue book cover featuring a circular logo in the center. The text on the cover is in Arabic: "للمعلم" (Al-Muallim) and "للمعلم" (Al-Muallim) again in a larger, stylized font.

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

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

د. سعد سعود فؤاد أ. صديقي نوال

مقدمة وإشكالية :

يرغب الملايين من الرجال والسيدات في تقوية أجسامهم بغرض تحسين القدرة على أداء مهام العمل أو المنزل، خاصةً أولئك الأشخاص الذين كانوا يعانون من حالاتٍ صحية أدت إلى حدوث حالة من الضعف والوهن. لا ينجح غالبية الأشخاص في المماطلة على التمارين في الصالات الرياضية لأسبابٍ قد تختلف من شخص إلى آخر، ورغم ذلك فإن تقوية الجسم تُعد أمراً بسيطاً في حالة أداء التمارين الرياضية في المنزل ولو لمدة لا تزيد عن نصف ساعة يومياً، لحرق السعرات الحرارية الزائدة أو لا بأس، 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 المباعدة ما بين الساقين لتكون القدمان في محاذاة الكتفين، وفرد الذراعين إلى الأمام. يجب الانتباه عند ممارسة هذا التمارين إلى الحفاظ على استقامة الظهر، ثم بعد ذلك على المتدرب أن يثني الركبتين إلى الأمام كما في حالة الجلوس، وعندما يصبح الفخذان بموازاة الأرض يقف المتدرب مرة أخرى ببطء، ويُكرر التمارين ثمانى مرات قبل أخذ فترة راحة. تمارين 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 للمرء؛ حيث توجد طرق عديدة ومعروفة لتمرين البطن إلا أن أهمها تمارين عضلات البطن السفلية التي تكون الأكثر عرضة للضعف؛ حيث يستلقي المتدرب على ظهره مع إراحة الرأس على الكفين، ثم يثني إحدى الركبتين ناحية البطن ويعيدهما إلى وضعهما الطبيعي مرّة أخرى أثناء رفع الثانية، ليأخذ التمارين شكل ركوب الدراجة الهوائية، وبعد فترة من تمكن المتدرب من التمارين يفضل أن يرفع الجزء العلوي من الجسم أثناء القيام به ويعد أي تمارين يتطلب استخدام عضلات البطن والظهر على نحو متناسب 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 يتبعهن عكس المرأة الماكرة 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 والكتفين والذراعين وأعلى الظهر، ويمكن عن طريق تغيير وضع التمرين زيادة الطاقة المحمولة على العضلات وبالتالي زيادة القوة، ولكن يُراعى أثناء أداء هذا التمرين عدم تحريك الرقبة لمنع إرهاقها. يكون تمارين الضغط بالتمدد على الوجه ورفع الجسم بواسطة مشط القدم والكفين، ومن ثم النزول بالجذع إلى مستوى الأرض والصعود مرة 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 وتمارين الضغط المعتادة، يتم تجاهل تمارين العضلات الأساسية في أغلب الأحيان. ومع ذلك، فمن الجيد الاهتمام بصحة وشكل العضلات الأساسية — وهي العضلات المحيطة بجذع الجسم — والوحوض. تدرب التمارين الرياضية الأساسية العضلات في الحوض لديك، وأسفل الظهر، والوركين، والبطن للعمل على نحو متوازن. 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 وتمارين البطن وتمارين كرة اللياقة البدنية. يعد تمارين الجسر مثلاً آخرًا لتمارين العضلات الأساسية التقليدية. للقيام به، استلقي على ظهرك مع ثني الركبتين. وحافظ على ظهرك في وضعيته الطبيعية بحيث لا يكون منحنياً أو مضغوطاً 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 دوراً مهماً 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 تعرشك كذلك لosteoporosis 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 ل اللياقة البدنية شامل، ضع في الاعتبار تضمين التمارين الرئيسية في الخليط أيضاً.

تفيد المصادر الطبية بأنه خلال مسار حياة أحدها، تخضع كتلة العضلات الهيكلية في الجسم للتغيرات كثيرة من حيث الكمية والنوعية. وتحتاج 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 يمارسه 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 دور 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: «ما يشير إلى أن التمارين 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. وقللوا 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 صحيًا، 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. دون 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 والسفلى والعمود الفقري بكافة مستوياته، يزيد من قوة النسيج العظمي ويفي 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

وتسمى ممارسة تمارين تقوية العضلات في تنشيط التواصل فيما بين الدماغ من جهة وكل من العضلات والأوتار والمفاصل والعظم 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 التعرّض 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 صحيًا 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 مخصصة تتوفر في الصالات الرياضية. وقبل بدء التمارين للعضلات، يجدر إحماء العضلات عبر تحريكها لفترة ما بين خمس وعشرين دقيقة، وهو ما يتحقق بالمشي السريع أو الهرولة وتحريك اليدين أثناء ذلك. والسبب أن العضلة الباردة، التي لم يتم إحماؤها، هي عرضة بشكل أكبر للإصابة بالإعياء أو التهتك خلال ممارسة تمارين تقوية العضلات، بخلاف العضلات التي تم تحريكها وإحماؤها.

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

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

مرة لمن ينوي نصف ساعة من تمارين تكرار تحريك العضلات في مناطق مختلفة من الجسم.

- عضلات الجسم... أنواع مختلفة

عندما يتذكر أحدها أن ثمة أكثر من 640 عضلة في جسمه فإن السؤال الذي يتबادر 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؟

وبناءً على ذلك، ثمة شيئاً تشتهر به 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 وت تكون كل عضلة من الآلاف، وربما عشرات الآلاف، من هذه الألياف الصغيرة لأنسجة المرنة.

وفي جسم الإنسان ثمة ثلاثة أنواع مختلفة من العضلات، وهي: العضلات الملساء الناعمة Smooth Muscles، والعضلة القلبية Cardiac Muscle، والعضلات الهيكية Skeletal Muscle. والعضلات الملساء الناعمة تتشكل جزءاً مهماً من عضلات الجسم وتوجد في مناطق واسعة منه، ولكن كتلتها مع ذلك ليست كبيرة. وعادةً ما تكون العضلات الملساء من صفات أو طبقات عضلية. ورغم أنها عضلات لا إرادية Involuntary Muscles، أي لا يستطيع أحدها 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 الكلىتين. وفي هذه المناطق كلها، تعمل هذه العضلات على القيام بحركات الانقباض والانبساط، إما أن تفتح وإما تغلق إحدى الفتحات في مناطق وجودها، أو أن يُسهم انقباضها وانبساطها في تكوين الحركة الدوائية التي تدفع الطعام متلاًً للمرور من خلال الأجزاء المتفرقة للجهاز الهضمي.

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

ونوع العضلات التي تخطر على بال أحدها عندما نقول: «عضلة»، وهي مجموعة العضلات الهيكية، أي المرتبطة بالهيكل العظمي. وهي نوعية العضلات التي تتحكم بحركتها إرادياً وتعتبر هي المحرك الأساسي للجسم، والتي تمكنا من المشي والهرولة وحمل الأشياء والوقوف والجلوس وغيرها من أنشطتنا في حياتنا اليومية. وكتلة العضلات الهيكية 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 تلتتصق إما بالعظم وإما بأنسجة أخرى قوية في المفاصل وغيرها، كي تتمكن من تكوين شكل ومدى الحركة الناجمة عن انقباض أو انبساط العضلة. ولذا لكل عضلة «منشأ» و«مغرس»، ويلتصق بها وتتران من العضلة بالعظم من الطرفين. ولذا هناك أحجام وأشكال ومهام مختلفة لتلك العضلات الهيكية، ما يسمح لها وبالتالي من القيام بأداء مهام مختلفة خلال عملها على تسهيل قيامنا بأنشطة الحياة اليومية للجسم.

ما هي الخطوات الالزامية 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 والاستقلاب في الجسم.
إن الرياضة الليلية تعمل على تخفيض مستويات الجلوكوز في الدم.

إذا كان لديك أطفال وترغبين في ممارسة الرياضة، فالمساء أفضل وقت للك حين يكونوا
أطفالك نائم.

ما هي الأخطاء الشائعة في عالم الرياضة و الرشاقة؟

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

يجب أن ترتاد ناديا رياضيا: خطأ، إذا أردت إن ترتاد نادي رياضي فهذا جيد لكن ليس بالأمر
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، إدراكك لحركة مستمرة في
برنامتك اليومي مثل المشي، صعود الدرج، والأعمال المنزلية كلها تعتبر رياضة.

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

الوجبة المناسبة لتمارين تقوية البدن: سلطة السبانخ مع صدر الدجاج، ماء بالليمون والعناء
مع مكعبات الثلج، فهي تعوض التأكل في الجسم.

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

الوجبة المناسبة لتمارين القلب والدورة الدموية: تحتوي على الريبيان والزنجبيل والخضروات
المشكلة والأرز المطبوخ بالبخار، وشاي أخضر مثالج، فالنشويات تلعب دور أساسى بتوفير
الوقود الرئيسي لحركة العضلات.

كيف تحصلين على معدة مسطحة غير منتفخة؟

شدي معدتك إلى الوراء حتى تتراجع صرتاك نحو عمودك الفقري وتتنفسى بشكل طبيعي.
لا تتبعي حمية: إن إيقاف السعرات الحرارية بشكل مفاجئ يمكن أن تؤدي إلى الشعور بالجوع
الذى بدوره يؤدى إلى إبطاء الأيض وزيادة التوتر.

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

تناولى وجبة الإفطار دائمًا: لأنه مستوى سكر الدم في الصباح يكون في أدنى مستوياته.

توقف عن تناول السكر و الكربوهيدرات المكررة.
تناول البروتينات مع كل وجبة.

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

لا تمضغي العلقة لأنك سوف تتبعين الهواء أثناء المضغ.
تناول الطعام ببطء وامضغيه جيداً.

ما هي النصائح الازمة لنجاح النظام الغذائي؟

لا تهملى تناول الإفطار، لأنك لو فعلت ذلك ستأكلى كمية أكبر في طعام الغذاء.
اجعل تناول السلطة الخضراء شيئاً أساسياً في نظامك الغذائي لأنها تملاً المعدة.

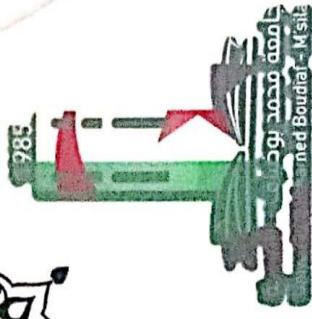
لا تكافئي نفسك بالطعام، لأن هذه العادة ستجعلك تشعرين زيفاً بأنك جائعة كلما مررت بوقت عصيب.

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 ويسعرك بالشبع.

الجامعة البازلية الداعمة للجنة التنظيمية للمؤتمر
وزارة التعليم المالي والبيئة المائية
جامعة محمد بن زayed - الميسنة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

شهاذة مشاركة



يشهد السيد رئيس اللجنة التنظيمية للمؤتمر بإن
[السيط(ة) : د/ سعد سعود فؤاد / طاوي صدام حسين
قد شارك في فعاليات المؤتمر العلمي الدولي الذامن حول :
تكنولوجيات العلام والاتصال الرياضي
في ظل التغيرات الاقتصادية الراهنة
الذي عقد أيام 13-14-15 نوفمبر 2018

بمداخلة تحت عنوان :

واقع استخدام التقنيات التلفزيونية المشرفة للبرامج الرياضية في غلاء القدرة الشرائية

رئيس المؤتمر

لـ

رئيس اللجنة التنظيمية

د/ نون رحيم محمد

وزير التعليم

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 والإتصال الرياضي في ضل التحديات الاقتصادية الراهنة

ايام: 15-14-13 نوفمبر 2018

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

-المحور الثالث : **الأبعاد الاقتصادية للبث وتشغير القنوات الاعلامية الرياضية**
-عنوان المداخلة :

واقع استخدام القنوات التليفزيونية المشفرة للبرامج الرياضية في ظل غلاء القدرة الشرائية
دراسة ميدانية لبعض أساتذة التعليم المتوسط المتربيصين لولاية البليدة

أصبحت ظاهرة القنوات الرياضية والبرامج الرياضية المشفرة من الموضوعات المتداولة في وسائل الإعلام ومختلف الأوساط الرياضية والسياسية والاقتصادية . وقد تطور الاهتمام بالموضوع بفعل تبني 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 يضخون الكثير من الأموال في هذا القطاع من النشاط الإنساني، وكشف تبني جماهيرية الرياضة والاستثمارات الضخمة إلى بروز ظاهرة القنوات والبرامج الرياضية المشفرة ، وأصبح موضوع شراء واحتكار بث الكثير من الرياضات والفعاليات الرياضية محل تنافس شرس بين مختلف المحطات والقنوات التليفزيونية.

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

وعليه فالدراسة تسعى إلى البحث في الموضوع من خلال جانب نظري وآخر ميداني تحاول أن تعرف فيه على إتجاهات عينة من الجمهور الرياضي في وسط أساتذة التربية البدنية والرياضية المربصين نحو ظاهرة تشفير المحطات والبرامج الرياضية.

2- إشكالية الدراسة:

تطورت الحركة الرياضية في النصف الثاني من القرن العشرين و إزدادت جماهيرية العديد من الرياضات وإنشرت ظاهرة المناسبات والأحداث الرياضية الكبرى مثل كأس العالم لكرة القدم والدورات الأولمبية، ورافق ذلك اهتمام متزايد من قبل وسائل الإعلام وفي مقدمتها التلفزيون بالرياضة، باعتبارها لون من ألوان الإستعرا والفرجة، وساعد ذلك على دخول شركات الترويج والتسويق والإعلانات هذا المجال من النشاط الإنساني، واشتلت 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 الث 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 اشباعاً لحاجتها في التسلية والترفيه. البرغوثي. 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، وباختصار أصبحت الرياضة شكل من أشكال الاستثمار تخضع لقوانين العرض والطلب، وتحولت الرياضة من لعبة جماهيرية إلى سلعة يتم تداولها بين المنافسين، تباع من يدفع أكثر نظير للمشاهدة وبدأت عملية الإحتكار لها عبر شراء حقوق البث وتشفيه 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 وأساطير متابعة ومشاهدة القنوات والبرامج الرياضية، والجدل الحاصل حول التشفير وعلاقته بالحق في الإعلام والحقوق الفكرية للمؤلف ، التي يتبثق 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 أستاذة التربية البدنية نحو ظاهرة تشفير القنوات والبرامج الرياضية
- 3- معرفة إتجاهات الجماهير الرياضية نحو ظاهرة القرصنة أو فك الشفرة.

4-فرضيات الدراسة :

- 1-لأستاذة التربية البدنية دور في مشاهدة البرامج الرياضية.
- 2-لأستاذة التربية البدنية دور في الإشتراك في القنوات التليفزيونية الرياضية والقنوات المشفرة
- 4- لأستاذة 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 متخصصة، وعليه فالقنوات الرياضية هي تلك القنوات المتخصصة في تقديم البرامج الرياضية المتنوعة ، ويمكن تقسيم القنوات الرياضية إلى قنوات رياضية عامة، أي أنها تقدم ببرامج رياضية 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 مضمون جاده تستجيب لاختيارات المشاهد إلى المعرفة والمعلومة والثقافة والتربية و تستجيب إلى المواصفات الحرافية للعمل التلفزيوني .
asbu.net/medias/newmedia_2014.

التشفير:

هو الآلية التي تحمي معلوماتك القيمة، مثل المستندات أو الصور أو المعاملات الإلكترونية داخل الترنيت من الأشخاص غير المرغوب فيهم للحيلولة دون الوصول إليها أو تغييرها . يعمل التلفزيون بإستخدام الشفرة "صيغة رياضية" وفتحة لتحويل البيانات المقرؤة 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 من 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 .

ويطلق علم التشفير علم التعمية وهو علم إخفاء البيانات وقد مورس منذ القدم في المراسلات السرية وتبادل المعلومات العسكرية والمخابراتية..
Securingtheuman.org/wiki/

نظام التشفير التلفزيوني : هو عبارة عن إشارة تلفزيونية تغير بعض قيمها وفق عمليات رياضية معقدة بواسطة الحاسوب 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 الاقتصادية العالمية القدرة الشرائية اصطلاحا على أنه مصطلح يستخدم من أجل التعبير عن حجم الاقتصاد الوطني ومدى قدرة الأفراد في الدولة على التكيف ماليا مع المؤشرات المتغيرة باستمرار.

وعندما تكون القدرة الشرائية للعملة الوطنية مرتفعة فهذا ينعكس على الوضع الاقتصادي للشعوب (الموطنون الذين يعيشون حينها في بحيرة 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 منخفضا مما يعني معاناة في الاقتصاد وبالتالي قد تدخل الدولة في حالة تكشف ثم إعلان رفع الأسعار ثم ارتفاع المديونية والإفلاس والإنهاك.

(عبد المجيد فاضل، التلفزيون والرياضة بين المال والإشاع المالي ، مجلة الإذاعات العربية ، العدد 2، ص 44)

- المنهج المتبعة 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 المتبوع في الدراسة :

نظرا لطبيعة موضوع البحث وسعيا من الباحث إلى إيجاد دخل علمي لمشكلة البحث المطروحة في الدراسة " نختار المشكلة المراد دراستها من منهج علمي معين يكون مرافقا 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 كميا عن طريق جمع معلومات مقنعة عن مشكلة البحث وتصنيفها وتحليلها و إخضاعها لدراسة دقيقة (علاوي. 2003. ص. 122).

كما يرى محمد زيان "إن البحوث الوصفية تقوم على تقرير وتحليل الحقائق تحليلًا دقيقًا وهي تمييز بكونها تنصب على الوقت الحاضر أي أنها تتناول أشياء موجودة بالفعل وقت إجراء الدراسة(علاوي. 1983. ص 188).

ويشارطه هو بيته " 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 الممثلة 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 متخصص للطور المتخصص 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 متخصص تمثل 95.23% من مجتمع الدراسة موزعة على المناطق السالفة الذكر.

جدول يوضح الدرجات الممنوحة لكل اختيار في لإستبيان .

أبدا	نادرًا	أحيانا	غالبا	دائما
1 درجة	درجتين	3 درجات	4 درجات	5 درجات

- الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات) لأداة الدراسة

- صدق الاستبيان:

عندما يريد الباحث استخدام أداة فإن السؤال الذي يمكن أن يبادر إلى ذهنه هو أن الأداة التي بقصد استعمالها كوسيلة للبحث تقيس فعلاً الظاهرة المراد دراستها أو أنها غير ذلك؟ حيث يجد الباحث نفسه ملزماً 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 بند من الاستبيان، و تستخدم هذه الوسيلة الإحصائية كمحك داخلي لقياس مدى صلاحية العبارات ومعرفة ما يقيسه الاختبار أو يعني آخر صدق المضمنون (سمارة، 1989، ص 145).

من خلال تحليل الجدول نجد أن جميع معاملات الارتباط للبنود دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,01 إلى 0,05) لأن 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 نفسهم 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 .

معامل الثبات	اسمارة الاستبيان
0,70	عبارات الإستبيان

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

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 بصدده تطبيقها ، وفي يوم 06-05-2018 تم تحديد أسئلة الاستبيانات.

بعد تحديد أسئلة الاستبيانات وصياغتها بالشكل الأخير فمتا بفرزها وتفريغ بياناتها وتحليل نتائج الأسئلة التي طرحتها 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 :

الذكير بالفرضية الجزئية الأولى :

لأساتذة التربية البدنية دور في مشاهدة البرامج الرياضية.

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

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

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 :

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

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

من خلال تحليل نتائج الجدول

- عدد الأساتذة = 40

- عدد أسئلة البعد = 6

المتوسط الفرضي = أكبر بديل + أصغر بديل × 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

$13.125 = 40 \div 555 \times 100$ 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 الأستاذة حول قرصنة وفك الشفرة للقنوات الرياضية

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

من خلال تحليل نتائج الجدول

- عدد الأستاذة = 40

- عدد أسئلة البعد = 6

المتوسط الفرضي = أكبر بديل + أصغر بديل × 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 وتساوي 18 هي قرصنة متوسطة.

ومنه نعطي درجة محور القرصنة وفك الشفرة على النحو التالي:

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

$18 = 1033 \div 40 = 26.65$ تمثل 86.06 % و بالتالي : 25.82 أكبر من 18

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

استنتاجات :

- تعلق أستاذة التربية البدنية القنوات التلفزيونية الرياضية بصفة دائمة.

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

- مشاركة أستاذة التربية الدينية والرياضية في عملية قرصنة وفك الشفرة للقنوات الرياضية المشفرة وهذا راجع إلى إنخفاض مستوى القدرة الشرائية في الجزائر .
- كشفت الدراسة الميدانية عن إرتفاع معدل المشاهدة بالنسبة للقنوات المفتوحة مقابل قلة الإقبال على القنوات المشفرة مرتبطاً 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 المختلفة من طرف الدولة بإشتراكات سنوية ولو بشراء حقوق البث في التظاهرات الكبرى.

قائمة المراجع:

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

2. محمد حسن علاوي ، أسامه كامل راتب" البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي" ، علم المعرفة للنشر ، القاهرة، مصر ، 2003
3. محمد 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،الم الهيئة الفلسطينية المستقلة لحقوق الم الوطن،2004.
- 7- رضا النجار:حقوق نقل الأحداث الرياضية في التلفزيون،إتحاد إذاعات الدول العربية،تونس،2009
- 8-(عبد المجيد فاضل:**التلفزيون والرياضة بين المال والإشعاع المالي** ، مجلة الإذاعات العربية، العدد2،تونس،20014)

http://www.asbu.net/medias/newmedia_2014

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

[http://www.Securingtheuman.org/wiki/.](http://www.Securingtheuman.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 التليفزيون بالرياضة باعتبارها لون من الون الاستعراض و الفرجة وساعد على ذلك دخول شركات الترويج والتسويق و الاعلانات هادا المجال، و اشتدت المنافسة مع مرور الوقت بين هذه العناصر مستفيدة من تعلق الجماهير بالرياضة في مختلف احياء العالم ممارسة ومشاهدة. وشهدت نهاية القرن العشرين ثورة في تكنولوجيا الاتصال الحديثة ظهرت في اشكال البث و الارسال التليفزيوني 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 حاجياتها في التسلية والترفيه .

وارتفعت عائدات الرياضة في ميزانيات شركات التسويق وتدخلت الى جانب وسائل الفعalam 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 المنافسين وتابع من يدفع اكبر نظير للمشاهدة وبدأت عملية الاحتكار لها عبر شراء حقوق البث وتشفيير المباريات و المناسبات الرياضية الكبرى وادى ذلك الى ازدهار سوق موازية للقرصنة وفك الشفرة مما منح الجماهير فرصة للمشاهدة والمتابعة باسعار 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 التليفزيونية 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 suivre à des prix inférieurs et peut Données de base.

objectifs des études:

1-expliquer le cryptage de problème 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?