ASJP
Algerian Scientific Journal Platform
مجلة المجتمع والرياضة
Society and Sports Journal
ISSN: 2602-7992 EISSN: 2710-8384
https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/493
المجلد: 08 العدد: 01 جانفي 2025 ص:42/32

مساهمة رياضة الجيدو في تنمية الصفات البدنية وبعض المهارات الحياتية لدى تلاميذ المتوسط 11-14 سنة

(دراسة مقارنة المستوى للممارسين والغير الممارسين لبعض ولايات الغرب الجزائري)

In La contribution du judo au développement des attributs physiques et de certaines compétences de vie chez les collégiens de 11 à 14 ans (une étude comparative du niveau des pratiquants et des non-pratiquants de quelques états de l'Ouest algérien)

عمر جباري[1] *، نور الدين صغير [2]، بشير قاسمي [3]

[1] جامعة وهران للعلوم والتكنولوجيا (الجزائر)، omar.djebbari@univ-usto.dz
[2] جامعة وهران للعلوم والتكنولوجيا (الجزائر)، nourddine.seghir @univ-usto.dz
[3] جامعة وهران للعلوم والتكنولوجيا (الجزائر)،
مخبر النشاط البدني والرياضي للطفل والمراهق

تاريخ الاستقبال: 2023/03/30؛ **تاريخ القبول:** 2024/02/15؛ **تاريخ النشر:** 2025/02/25

ملخص:
هدفت الدراسة إلى مساهمة رياضة الجيدو في تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الحياتية لدى تلاميذ المتوسط لفئة العمرية (11-14 سنة) للممارسين والغير الممارسين، حيث شملت عينة الدراسة 20 تلميذ ما تمثل 40% من المجتمع الأصلي، حيث استخدمنا مقياس المهارات الحياتية واستمارة الاستبيان واختبار الصفات البدنية للتلميذ المتوسط، ولقد أثبتت نتائج بحثنا هذا أن القاعدة الأساسية لتطوير الصفات البدنية هي الإعداد البدني الجيد.
الكلمات المفتاحية : الصفات البدنية، المهارات الحياتية، رياضة الجيدو، الفئة العمرية

Abstract:
The study aimed at the contribution of judo sport in the development of some physical attributes and life skills among middle school students of the age group (11-14 years) for practitioners and non-practitioners. The study sample included 20 students, representing 40% of the original community. The physical attributes of the average student. The results of our research have proven that the basic rule for developing physical attributes is good physical preparation
Keywords: physical qualities, interpersonal skills, judo, age group

* المؤلف المرسل.

I- تمهيد :

إن اهتمام الدول الحديثة بالفرد هو أساس لبناء مجتمعاتها جعلها تصب اهتمامها على جميع نواحيه (النفسية والاجتماعية والفكرية والوجدانية) هذا الاهتمام جعلها تبحث عن الطرق العلمية وتقوم بالأبحاث في مختلف المجالات حتى تحصل على أفراد أسويا وهذا طبعا من أجل الرقي بمجتمعاتها.

ومن بين أهم المجالات التي اهتمت بها هذه الدولة التي لها تأثير مباشر في تنمية الأفراد ومن أهمها الرياضة، التي تعتبر في وقتنا الحاضر من أكثر المواضيع تداولا بين الأوساط المجتمعات، وكما تسعى جميع الدول تطوير هذا المجال والصعود به الى أعلى المستويات لها، عندما نتكلم عن الرياضة فنحن نعني الرياضة من بعدها التربوي والتي هي ذلك الجزء من التربية العامة.

وبما أن النشاط البدني الرياضي بمختلف أنواع الرياضات الممارسة يعد وسيلة لتحقيق اكتساب الفرد للمهارات ويمكن تحقيق هذه الاحتياجات والسلوكيات عن طريق مختلف الأنشطة الرياضية واللعب والترويح لهذا فان هدف نشاط البدني الرياضي وخدمة حالة الفرد النفسية والاجتماعية بدرجة كبيرة وفي هذا الصدد يشير النشاط البدني الرياضي بيئة مناسبة لتعلم المهارات الحركية والتي هي منقولة لمجالات الحياة الاخرى حيث تشمل هذه المهارات القدرة على إنجاز العمل تحت الضغط وحل المشكلة وإدارة الوقت ووضع الأهداف والتواصل والتعامل مع النجاح والفشل والعمل مع أعضاء الفريق ضمن نظام تقبل النتائج، انطلاقا من ما سبق ذكره تطرح اهمية الدراسة التي قمنا بها حيث أنها تبحث في مستوى الصفات البدنية والمهارات الحياتية لدى التلاميذ الممارسين لرياضة الجيدو في مرحلة المتوسط.

وعليه أصبح من الضروري على الناشئين اليوم ممارسة مختلف الأنشطة الرياضية والالتزام بمواعيد التدريب والمنافسة ومواظبتهم على واجبات محددة ليتمكن من اكتساب مهارات وقدرات تساعدهم على التكيف مع متطلبات الحياة اليومية وتحدياتها لذلك جاء هذا البحث ليجيب عن بعض التساؤلات التالية:

الإشكالية :

- **ما مدى تأثير الصفات البدنية والمهارات الحياتية لدى التلاميذ الممارسين والغير الممارسين لرياضة الجيدو في مرحلة المتوسط ؟**

➢ **التساؤلات الفرعية:**

- هل يوجد فرق بين الصفات البدنية الخاصة برياضة الجيدو والمهارات الحياتية بين تلاميذ الطور المتوسط اللممارسيين والغير ممارسين ؟
- هل توجد علاقة بين الصفات البدنية الخاصة برياضة الجيدو والمهارات الحياتية لدى تلاميذ الطور المتوسط للممارسيين لرياضة الجيدو ؟

➢ هل يوجد أثر بين الصفات البدنية الخاصة برياضة الجيدو وتنمية مهارات الحياتية لدى تلاميذ الطور المتوسط الممارسيين لرياضة الجيدو ؟

➢ **الفرضية العامة:**

❖ تأثر الصفات البدنية والمهارات الحياتية على التلاميذ الممارسين والغير الممارسين لرياضة الجيدو في مرحلة المتوسط.

➢ **الفرضيات الجزئية:**

- يوجد فرق بين الصفات البدنية الخاصة برياضة الجيدو والمهارات الحياتية بين تلاميذ الطور المتوسط اللممارسيين والغير ممارسين .
- توجد علاقة بين الصفات البدنية الخاصة برياضة الجيدو والمهارات الحياتية لدى تلاميذ الطور المتوسط للممارسيين لرياضة الجيدو

- توجد مساهمة بين الصفات البدنية الخاصة برياضة الجيد و وتنمية مهارات الحياتية لدى تلاميذ الطور المتوسط الممارسيين لرياضة الجيدو .

أسباب إختيار الموضوع:

❖ **أسباب ذاتية:**

✓ الخبرات النظرية المكتسبة في مجال الصفات البدنية والمهارات الحياتية.

✓ الميل والرغبة في دراسة الموضوع خاصة وانه يصب في مجال الدراسة.

❖ **الأسباب الموضوعية:**

✓ أهمية الموضوع ويظهر ذلك من خلال معرفة مستوى الصفات البدنية والمهارات الحياتية لدى التلاميذ الممارسين والغير الممارسين لرياضة الجيدو

✓ قلة معرفة العناصر اللياقة البدنية، لاسيما عند الفئات الشبانية.

✓ نقص الأبحاث والدراسات المرتبطة بهذا.

✓ اهمال بعض المختصين لمثل هذه الأبحاث وخاصة برياضة الجيدو.

أهمية البحث:

إهتمامنا بهذا البحث لم يكن صدفة أو لأسباب عارضة إنما كان لأسباب موضوعية هي:

✓ إهتمامنا لمستقبل التلاميذ في مرحلة المتوسط.

✓ دارسة لدور الرياضات الفردي (الجيدو) ومدى مساهمتها على مستوى الصفات البدنية والمهارات الحياتية.

✓ نقص الدارسات التي تطرقت لهذا الموضوع إن لم نقل منعدمة

أهداف البحث:

✓ الكشف عن مستوى الصفات البدنية والمهارات الحياتية لدى التلاميذ الممارسين لرياضة الجيدو.

✓ معرفة إختلاف عناصر اللياقة البدنية لدى التلاميذ الممارسين والغير الممارسين لرياضة الجيدو في مرحلة المتوسط.

✓ الكشف عن مستوى عناصر اللياقة البدنية لدى التلاميذ الممارسين والغير الممارسين لرياضة الجيدو في مرحلة المتوسط.

✓ الكشف عن التباين في مستوى مهارة تحمل المسؤولية لدى التلاميذ الممارسين والغير الممارسين لرياضة الجيدو في مرحلة المتوسط.

✓ الكشف عن التباين في مستوى مهارة العمل الجماعي لدى التلاميذ الممارسين والغير الممارسين لرياضة الجيدو في مرحلة المتوسط.

الدراسة 01 : بابش نوارة (2016)

بعنوان : المهارات الحياتية وعلاقتها بالذكاءات المتعددة لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي.

- هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مستوى المهارات الحياتية وعلاقتها بالذكاءات المتعددة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. - لتحقيق أهداف الدراسة اتبعت الاجراءات التالية:

- تم اختيار مجتمع الدراسة والبالغ عددهم (202) ومنهم (82) ذكور و(120) اناث واشتملت عينة الدراسة (70) تلميذ وتلميذة من تلاميذ السنة الثانية ثانوي بالثانوية الشريف الإدريسي بحمام الضلعة ولاية المسيلة، وتم اختيارهم بالطرقة العشوائية البسيطة، وتم الاستعانة باستبيان المهارات الحياتية ومقياس الذكاءات المتعددة.

منهج الدراسة : استخدام المنهج الوصفي التحليلي.

- باستخدام الأساليب الاحصائية التالية:

– معامل الارتباط بيرسون

– المتوسط الحسابي والانحرافات المعيارية

– **أظهرت الدراسة النتائج التالية:**

1. أنه لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المهارات الحياتية والذكاءات المتعددة لدى تلاميذ السنة ثانية ثانوي.
2. أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين مهارة التفكير والذكاءات المتعددة لدى تلاميذ السنة ثانية ثانوي.
3. أنه توجد علاقة ارتباطية بين مهارة اتخاذ القرار والذكاءات المتعددة لدى تلاميذ السنة ثانية ثانوي.
4. أنه توجد علاقة ارتباطية بين مهارة الاتصال والذكاءات المتعددة لدى تلاميذ السنة ثانية ثانوي.
5. مستوى المهارات الحياتية لدى تلاميذ السنة ثانية ثانوي مرتفع.
6. مستوى الذكاءات المتعددة لدى تلاميذ السنة ثانية ثانوي مرتفع.

الدراسة 02: الباحث : قلاتي يزيد 2018 الجزائر مقال علمي بمجلة الإبداع الرياضي جامعة محمد بوضياف المسيلة، المجلد 09، العدد رقم 02

عنوان الدراسة: أثر الممارسة الرياضية على بعض القياسات الأنتروبومترية وبعض الصفات البدنية والحركية لدى التلاميذ (ذكور) المنخرطين وغير المنخرطين في الفرق المدرسية لكرة اليد بأعمار (13-15سنة) في الطور المتوسط

هدف الدراسة:

معرفة الفروق بين التلاميذ (ذكور) المنخرطين وغير المنخرطين في الفرق المدرسية لكرة اليد بأعمار (13-15سنة) في الطور المتوسط في بعض القياسات الأنتروبومترية (الطول، الوزن، مؤشر الكتلة الجسمية) وبعض الصفات البدنية والحركية (المداومة ،الرشاقة، المرونة، السرعة).

منهج الدراسة: استعمل الباحث المنهج الوصفي

عينة الدراسة: بطريقة عشوائية 36 تلميذ منخرط في الفريق المدرسي لكرة اليد (ذكور) بأعمار (13-15 سنة)، إضافة إلى 36 تلميذ غير منخرط(ذكور) من نفس الفئة العمرية.

أداة الدراسة:

الاختبارات البدنية والحركية (اختبار 05 دقائق بريكسي، اختبار الركض المكوكي 4*10م، اختبار جري 20م من البدء العالي).

أهم النتائج:

تبين عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين التلاميذ(ذكور) المنخرطين وغير المنخرطين في الفرق المدرسية لكرة اليد بأعمار (13-15سنة) في الطور المتوسط في بعض القياسات الأنتروبومترية (الطول، الوزن، مؤشر الكتلة الجسمية) وبعض الصفات البدنية والحركية (المداومة، الرشاقة، المرونة، السرعة) وهذا لصالح المنخرطين.

دراسة 03 : بوهلر وسكوردر وسلبرسون Buhler, Schroder and Silbereisen (**2008**) :

عنوان الدراسة: دور المهارات الحياتية في تعزيز الوقاية من التعاطي.

أهداف الدراسة:

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى أثر برامج الحماية التي تستهدف كفاية عامة في تفعيل نمو المعرفة عن المهارات الحياتية وتعزيز السلوكات ذات العلاقة.

منهج الدراسة: تم الاعتماد على المنهج شبه التجريبي في هذه الدراسة لملائمته لطبيعة الموضوع.

عينة الدراسة: اشتملت عينة الدراسة من 442 طالبا في الصف الخامس .

نتائج الدراسة:أظهرت النتائج أن هناك زيادة معرفية في المهارات الحياتية متزامنة ومتوازية مع اتجاهات الطلبة نحو استخدام الكحول والنيكوتين، وبعكس المتوقع فإن السلوكيات التي تظهر تعزيز المهارات الحياتية وجدت في المجموعتين التجريبية والضابطة.

- **التساؤلات الفرعية:**
  - ✓ ماهي عناصر اللياقة البدنية الواجب توفرها لدى التلاميذ الممارسين والغير الممارسين لرياضة الجيدو في مرحلة المتوسط؟
  - ✓ ما مستوى عناصر اللياقة البدنية لدى التلاميذ الممارسين والغير الممارسين لرياضة الجيدو في مرحلة المتوسط؟
  - ✓ هل هناك تباين في مستوى مهارة تحمل المسؤولية لدى التلاميذ الممارسين والغير الممارسين لرياضة الجيدو في مرحلة المتوسط؟
  - ✓ هل هناك تباين في مستوى مهارة العمل الجماعي لدى التلاميذ الممارسين والغير الممارسين لرياضة الجيدو في مرحلة المتوسط؟
- **الفرضية العامة:**
  - ❖ مستوى الصفات البدنية والمهارات الحياتية على لدى التلاميذ الممارسين والغير الممارسين لرياضة الجيدو في مرحلة المتوسط؟
- **الفرضيات الجزئية:**
  - ✓ تختلف عناصر اللياقة البدنية لدى التلاميذ الممارسين والغير الممارسين لرياضة الجيدو في مرحلة المتوسط.
  - ✓ مستوى عناصر اللياقة البدنية عالي لدى التلاميذ الممارسين والغير الممارسين لرياضة الجيدو في مرحلة المتوسط.
  - ✓ يوجد هناك تباين في مستوى مهارة تحمل المسؤولية لدى التلاميذ الممارسين والغير الممارسين لرياضة الجيدو في مرحلة المتوسط.
  - ✓ يوجد هناك تباين في مستوى مهارة العمل الجماعي لدى التلاميذ الممارسين والغير الممارسين لرياضة الجيدو في مرحلة المتوسط.

2- الهدف العام من الدراسة:

تهدف هذه الورقة البحثية العلمية الى تبيان الدور الذي تلعبه رياضة الجودو في تحسين مهارات التلاميذ الممارسين سواء كانت مهارات بدنية جسدية او مهارات عقلية نفسية ومدى اهمية الرياضة في تعزيز عامل الثقة بالنفس ودفع التلميذ الى النجاح

كما تهدف هذه الدراسة العلمية الى تبيان مدى أهمية ممارسة الرياضة في فترة مبكرة من مراحل العمر وهي الفترة التي تراوح فيها اعمار التلاميذ بين " 11- 14 سنة"

1- التحديد الإجرائي للمفاهيم الواردة في البحث:

- ❖ **الصفات البدنية:**

تعريف الباحثين العرب للقدرات البدنية: وتعرف القدرات الخاصة البدنية أنها " زيادة ما يتمتع به الفرد من القدرات الخاصة لفترة طويلة لمقاومة التعب أثناء مزاولة النشاط الرياضة")درويش, 2001(

ويعرفها عبد الخالق بأنها'' مفهوم متعدد الجوانب ويرتبط بالنواحي الصحية والبنائية والوظيفية والنفسية". (عبد الخالق، 2003)

المهارات الحياتية:

- المهارة:

يعرفها " جمال عبد السميع " أنها القدرة على القيام بنشاط عقلي أو انفعالي أو حركي أوكلاهما معا، ويتطلب تعلمها أو اكتسابها السهولة والدقة واقتصاد الوقت في أدائها. (أبو محمد وهاتم، 2004)

– المهارات الحياتية:

التعريف اصطلاحي:

يعرفها " بيليو " بأنها مجموعة من الكفايات النفسية والاجتماعية والمهارات الشخصية التي تساعد الفرد على اتخاذ قرارات وحل المشكلات والتفكير الناقد الإبداعي والاتصال الفعال وبناء علاقات صحية والتعاطف مع الآخرين والتكيف معهم وتدبر عيشهم بأسلوب صحي بناء "

التعريف الإجرائي:

المهارات الحياتية هي السلوكيات والمهارات الشخصية والاجتماعية اللازمة للأفراد للتعامل بثقة واقتدار مع أنفسهم ومع الآخرين، ومع المجتمع، وذلك باتخاذ القرارات المناسبة الصحيحة وتحمل المسؤوليات الشخصية والاجتماعية، وفهم النفس، والغير، وتكوين علاقات ايجابية مع الآخرين، وتفادي حدوث الأزمات، والقدرة على التفكير والابتكار. (السوطري وسعيد، 2007).

❖ **رياضة الجيدو:**

التعريف الاصطلاحي:

تعني الكلمة اليابانية جودو الطريقة اللطيفة تعتمد كثير من فنون الجودو على استسلام المنافس لهجوم الخصم حتى اللحظة المناسبة لضربة الرد، فمثلاً، لا يقاوم اللاعب إذا دفع من قبل الخصم. فيميل المهاجم إلى الأمام ويفقد توازنه بمقدار ضئيل، وبذلك يمكن أن يلقى على الأرض بسهولة. يمكن للشخص الماهر بمثل هذه الطرق اللطيفة، أن يهزم أثقل وأقوى الخصوم. (علاوي، حسنعلاوي، وحسن، 1985)

التعريف الاجرائي:

يتعلم الناس الجودو كتمرين بدني وترويح، وللدفاع عن النفس. يمكن أن يتعلم هذه الرياضة الناشئون من عمر ست سنوات. وتعد الممارسة والتعليم الجيد في الجودو أكثر أهمية من عمر الشخص وحجمه وقوته أو وزنه. (فوزي وأمين، 2003)

❖ **المرحلة العمرية:**

لغة: إن كلمة المراهقة مشتقة من الفعل راهق بمعنى لحق أو دنى، فهي تفيد الاقتراب والدنو من الحلم، فالمراهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج.

التعريف الاصطلاحي :

يطلق مصطلح المراهقة على المرحلة التي فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي. أو هي لفظة وصفية تطلق على الفرد غير الناضج انفعاليا وجسميا وعقليا، ومن مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة. أما الأصل اللاتيني فيرجع إلى كلمة adolescére تعني التدرج نحو النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي والعاطفي أو الوجداني أو الانفعالي ويشير ذلك إلى حقيقة مهمة، وهي أن النمو ينتقل من مرحلة إلى مرحلة مفاجأة

4– الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة:

4–1 الطريقة والأدوات: ويتم فيها ذكر العناصر التالية:

– **المنهج المتبع.**

استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي بأسلوب الدراسات الارتباطية لملاءمته مع طبيعة المشكلة المراد دراستها، حيث تستعمل " الطرق الارتباطية لتعين إلى أي حد يرتبط متغيران أو بعبارة أخرى إلى أي حد تتفق التغيرات بالعوامل مع التغيرات في عامل

آخر ، ويعرف المنهج الوصفي انه " المنهج الذي يهدف إلى جمع البيانات لمحاولة اختبار فروض أو الإجابة على تساؤلات تتعلق بالحالة الجارية أو الراهنة الأفراد عينة البحث .

إن أي دراسة علمية تتطلب اختيار وإتباع منهج معين، الذي يمثل في البحث العلمي مجموعة من القوانين والأسس ثم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة، ويشير "عمار بحوش" و"محمد محمود دنينات" إلى المنهج بأنه " الطريق التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة" (عمار ودنينات، 1995). كما أن منهج البحث يختلف باختلاف الموضوع لهذا توجد أنواع من المناهج العلمية، إذ يستعين الطالب الباحث بما يتناسب ومشكلة بحثه.

و في بحثنا هذا سنلجأ إلى المنهج الوصفي الذي يعتبر أكثر الأساليب استعمالا في البحوث الوصفية، (صابر وخفاجة، 2002) هذا لملائمته وطبيعة المشكلة التي نحن بصدد دراستها.

– الدراسة الاستطلاعية

قبل القيام بالتجربة الأساسية وتطبيق المقياسين على عينة البحث كان لزاما علينا القيام بالدراسة الاستطلاعية، وهذا لنتمكن من الوقوف عند الصعوبات والعقبات التي قد نواجهها وتحول دون حصولنا على نتائج صحيحة ومضبوطة. ومن هذا المنطلق كانت تهدف الدراسة الاستطلاعية إلى ما يلي:

- التوصل إلى أفضل طريقة لتطبيق مقياسي البحث وذلك من حيث المكان والزمان والأدوات التي يمكن الاستعانة بها.
- معرفة مدى التفهم لعبارات المقياسين للعينة من الناحية اللغوية.
- معرفة الوقت الكافي لإجراء المقياسين.
- اختيار الطريقة المثلى لشرح مراحل المقياسين.
- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الطالب الباحث والمفحوص أثناء تطبيق أدوات البحث.

– العينة وطرق اختيارها.

أجرينا تجربتنا على عينة من تلاميذ متوسطة وكان الهدف منها التعرف على أهم الصفات البدنية والقياسات الجسمية ونسبة مساهمة كل منهما في المهارات الحياتية. اخترنا عينة بحث من 20 تلميذ وهي تشكل نسبة (40%) من مجتمع الأصل.

– مجالات الدراسة.

- **الدراسة النظرية**: شرع الباحث في هذه الدراسة منذ جانفي 2020 إلى غاية شهر جويلية2021.
- **الدراسة الميدانية**: تمت هذه الدراسة بتطبيق الاختبار على مرحلتين وهي كما يلي:

–المرحلة الأولى: وهي فترة إنجاز التجربة الاستطلاعية ما بين جانفي ومارس 2020-2021

–المرحلة الثانية: وهي مرحلة تطبيق التجربة الأساسية التي تمت ما بين افريل وجويلية 2021-2022 .

المجال المكاني: أجريت الدراسة في الملاعب وقاعات التدريب للفرق الرياضية لولاية وهران لعينة الدراسة

– إجراءات البحث / الدراسة: تحديد المتغيرات وكيفية قياسها.

1. **التغيرات المستقل** : هو المتغير الذي يؤثر على المتغير التابع سواء بشكل إيجابي او سلبي بحيث انه بظهور المتغير المستقل والتغير فيه يحدث تغير في المتغير التابع وتمثلت في هذا البحث في : الصفات البدنية .

2. **المتغير التابع** : ويسمى هذا النوع من المتغيرات بمتغير الاستجابة وهو ينتج من أثر المتغير المستقل، أي ان القيمة هذا المتغير تتأثر بتغير قيمة المتغير المستقل، وتمثل في هذا البحث في : المهارات الحياتية .

– الأسس العلمية للأداة:

- دراسة الأسس العلمية (الصدق والثبات) الخاصة بمقياس المهارات الحياتية المراد استعماله في الدراسة الأساسية.

جدول (1) : يبين معاملات الصدق والثبات للاختبارات البدنية لعينة التجربة الاستطلاعية

الاختبارات	معامل الثبات	الصدق الذاتي
الوثب العريض من الثبات	*0.88	0.94
رمي كرة طبية 03 كغ	*0.95	0.97
الجري المكوكي 20 متر	*094	0.97
ثني الجذع من الأمام للوقوف	*0.90	0.95
05 وثبات متتالية	*0.99	0.99

***معنوي عند نسبة خطأ 5%**

– من خلال الجدول (1) نلاحظ أن معاملات الثبات والصدق الذاتي للاختبارات المستخدمة في البحث مرتفعة حيث تتراوح قيمة الأول بين 0.88 و0.99 فيما تتراوح قيمة الثاني بين 0.94 و0.99، وهذا ما يدل على صدق وثبات الاختبارات المطبقة على عينة البحث المدروسة.

–دراسة الأسس العلمية (الصدق والثبات) الخاصة بمقياس الصفات البدنية المراد استعماله في الدراسة الأساسية.

جدول رقم (2): يبين الخصائص السيكومترية لمقياس المهارة الحياتية

مقياس	معامل الثبات	معامل الصدق
المهارة الحياتية	*0.96	0.97

من خلال الجدول رقم 2 نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط البسيط لبيرسون والبالغة 0.96 لمقياس المهارة الحياتية قريبة من الواحد وهذا ما يدل على أن مقياس الدراسة يتمتع بمعامل ثبات عال، كما بلغت قيمة الصدق الذاتي 0.97 ما يعني أن مقياس الدراسة يتمتع بمعامل صدق عالي.

– الأدوات الإحصائية : اعتمد الطالب الباحث على مجموعة من الوسائل الإحصائية حتى يتمكن من معالجة النتائج بغرض الاستناد عليها في عملية التحليل والتفسير والتأويل والحكم، وتتمثل هذه المعادلات الإحصائية فيما يلي:

- المتوسط الحسابي:
- الانحراف المعياري:
- معامل الارتباط البسيط (كارل بيرسون):
- اختبار التوزيع الطبيعي شابيرو ويتك
- معامل الرتب لسبيرمان
- اختبار ماني وتني

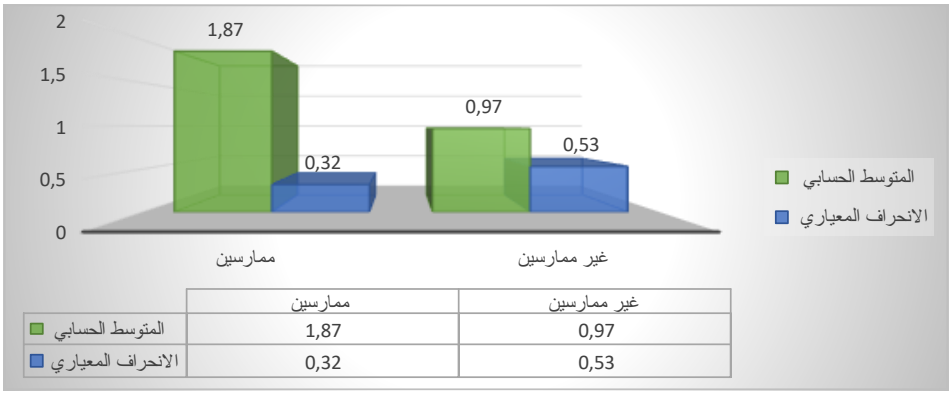
استعملنا في بحثنا مجموعة من الأجهزة وهي :

- جهاز حاسوب محمول من نوع LENOVO
- برنامج SPSS نسخة 21
- برنامج اكسل 2013
- برنامج وورد 2013
- إستمارة خاصة بتسجيل النتائج والمعلومات

4-2 عرض وتحليل النتائج: جدول رقم 3: يبين نتائج الفروق في صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلى بين تلاميذ الطور المتوسط الممارسين وغير الممارسين لرياضة الجيدو

/	/	/	اختبار الفرق المناسب	احتمالية اختبار الفرق	نسبة الخطأ	الدلالة الإحصائية
الممارسين	المتوسط الحسابي	1.87	مان وتني	0.000	0.05	يوجد فرق
	الانحراف المعياري	0.32				
	إحتمالية شابيرو	0.047				
غير الممارسين	المتوسط الحسابي	0.97				
	الإنحراف المعياري	0.53				
	إحتمالية شابيرو	0.002				

- من خلال الجدول رقم 3 نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي لصفة القوة الانفجارية للأطراف السفلى للتلاميذ الممارسين بلغت 1.87 وبانحراف معياري 0.32 فيما بلغت قيمة المتوسط الحسابي للتلاميذ غير الممارسين 0.97 وبانحراف معياري 0.53 كما قدرت قيمة احتمالية اختبار شابيرو لنتائج التلاميذ الممارسين وغير الممارسين في صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلى بـ: 0.047 و0.002 لهما على التوالي وهي أقل من نسبة الخطأ 0.05 وهذا ما يدل على أن نتائجهما غير موزعة توزيعا طبيعيا، وبلغت احتمالية اختبار مان وتني 0.000 وهذه القيمة أقل من نسبة الخطأ 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لرياضة الجيدو في صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلى لصالح التلاميذ الممارسين.



شكل رقم01: يبين مستوى التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لرياضة الجيدو في صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلى

- من خلال المدرج التكراري رقم (01) الذي يبين فروق المتوسطات الحسابية في صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلى نستنتج ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين والغير الممارسين لصالح الممارسين مما يعني أن ممارسة رياضة الجيدو تأثير إيجابي في صفة القوة الانفجارية ومن خلال العلاقة التبادلية بين المدرب والممارسين حيث تعتبر الوسائل المختلفة التي تعرض فيها المهارات سواء كانت سمعية او بصرية والتي يستخدمها المدرب في شرح وعرض صفة القوة الانفجارية، كما ان التدريب والمنافسة الرياضية تمنح الممارسين القدرة على الاتصال بينهم والتفاعل الحركي وخاصة الأطراف العليا .

بالنسبة احتمالية اختبار شابيرو بلغ المتوسط الحسابي للممارسين 0.047 وانحرافا المعياري 0.32 في حين بلغ متوسط الحسابي لغير الممارسين 0.97 وانحراف المعياري 0.53 هذا وبلغت قيمة احتمالية اختبار مان وتني 0.000 وهذه القيمة أقل من نسبة الخطأ 0.05 مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين والغير الممارسين لصالح الممارسين (**صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلى بين تلاميذ الطور المتوسط**)

4-3 مناقشة النتائج وتفسيرها:

هناك اختلاف في المهارات الحياتية والصفات البدنية بين الممارسين والغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي وهو لصالح الممارسين .

ومن خلال النتائج البحث التي توصلنا اليها في دراستنا الميدانية ومن خلال الجدول رقم (01)(02) (03)(04)(05)(06) والنتائج الإحصائية المستخلصة يتبين لنا أن الفروق الظاهرة بين متوسطات نتائج الدرجة الكلية لمقياس الصفات البدنية والمتمثلة في صفة القوة الانفجارية السفلى، وصفة القوة الانفجارية العليا، القوة المميزة بالسرعة، صفة المداومة، صفة المرونة من لها دلالة إحصائية بين الممارسين والغير الممارسين لصالح الممارسين ويرجع ذلك إلى تأثير الفعال لصفات البدنية كمتغير "مستقل " على المهارات الحياتية قيد الدراسة كمتغير " تابع " وهذا يتفق مع دراسة " نهلة الهدهود 2008" حيث بينت نتائج أن هناك تأثيرات همة وإيجابية لمجموعة التي تمارس تمارين اللياقة البدنية في حل مشكلات لدى طلبة مرحلة الثانوية في الأردان وقد تم إبراز نتائج التالية :

- وجود فرق ذو دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لإتخاذ القرار لصالح المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة .

وقد توصلت دراسة نتائج دراسة " نهلة الهدهود" إلى ضرورة تنويع التدريس مناهج التربية الرياضية لطلاب المرحلة الثانوية وتفعيل التدريس المبني على المهارات الحياتية، وأيضا يتوفق مع دراسة " انشراح المسترفي وفاتن عبد اللطيف وإبراهيم الصاوي 2010" حيث أظهرت النتائج فاعلية البرنامج المقترح في تحسين مفهوم الطفل لذاته، وأوصت الدراسة بضرورة عقد دورات تدريبية لمعلمات رياض الأطفال في أثناء الخدمة لتدريبهن على أساليب واستراتيجيات تفعيل الذات، حتى يتمكن من تطوير أساليبهن التدريسية، مع تضمين برنامج المهارات الحياتية المقترح ببرنامج الأنشطة بالروضة.

ويتوفق كذلك مع دراسة " الحايك الويسي وأحمد الهياجنة 2011" . حيث ساهمت بشكل فعال في تنمية المهارات الحياتية (التعاون والعمل الجماعي، مهارات التواصل، مهارة الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية) لدى أفراد المجموعة التجريبية.

- وجود تأثير إيجابي للبرنامج التعليمي المقترح القائم على الألعاب الحركية والتربوية في تنمية المهارات الحياتية لدى طلاب المرحلة الأساسية الدنيا.

- وجود فروق دالة إحصائيا بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في تنمية المهارات الحياتية في الاختبار البعدي ولصالح أفراد المجموعة التجريبية.

ومنه وعلى ضوء هذه النتائج النظرية والميدانية نقول أن الفرية البحث الأولى قد تحققت ومن خلال كل هذا نستطيع القول أن الفرضية العامة القائلة "نتائج الفروق في الصفات البدنية الخاصة برياضة الجيدو والمهارة الحياتية بين تلاميذ الطور المتوسط الممارسين وغير الممارسين لرياضة الجيدو" على أن هناك دلالة إحصائية في الصفات البدنية الخاصة برياضة الجيدو والمهارات الحياتية ويختلف حسب الممارسين وهي لصالح الممارسين قد تحققت .

- الخاتمة:

في ضوء أهداف الدراسة وتساؤلاتها وبعد مناقشة النتائج يوصي الباحث بما يلي:

1. الاهتمام بالصفات البدنية والمهارات الحياتية في الوسط الجامعي وذلك من خلال إدراجه كمقياس لجميع الشعب والتخصصات
2. توظيف المهارات الحياتية في برامج النشاط الرياضي وذلك من خلال الربط بين ما يدرسه الطالب في برامج النشاط البدني الرياضي وما يواجهه في مواقف حياته اليومية.

3. ضرورة الاهتمام بوضع برامج خاصة للنشاط البدني الرياضي لتنمية المهارات الحياتية التي تراعي حاجات الطلاب من جهة، وواقع المجتمع المحلي وتحديات العصر من جهة أخرى.
4. ضرورة تشجيع الطلاب على الممارسة الصفات البدنية من خلال تقديم التحفيزات كالجوائز والمكافئات.

المراجع

أبو محمد، وهاتم. (2004). سيكولوجية المهارات. القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.

السوطري، وحسن عمر سعيد. (2007). أثر إستخدام بعض أساليب التدريس الحديثة في توظيف المهارات في مناهج التربية الرياضية القائمة على الإقتصاد المعرفي. كلية الدراسات العليا الجامعة الأردنية: دكتوراه.

الشاطئ، بسيوني عوض، وفيصل ياسين. (1997). نظريات وطرق التربية البدنية. (طبعة الثالثة، المحرر) القاهرة: دار الفكر العربي.

العيسوي، وعبد الرحمان. (1989). علم النفس الفيزيولوجي – دراسات في تفسير السلوك الإنساني –. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

القيسي، نزار، ونايف. (2006). المعجم التربوي وعلم النفس. عمان.

بحوش عمار، ومحمد محمود دنينات. (1995). مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث الجزائر. ديوان المطبوعات الجامعية.

درويش. (2001). حساب قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته. الإسكندرية.

سكر، ود.ناهد رسن. (2002). علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسة الرياضية. (الطبعة الأولى، المحرر) عمان: دار العلمية للنشر والتوزيع.

عبد الخالق. (2003). التدريب الرياضي الحديث – تدريب –. القاهرة.

علاوي، د. محمد حسنعلاوي، ود. محمد حسن. (1985). علم النفس الرياضي. دار المعرفة.

فاطمة عوض صابر، وميرفت على خفاجة. (2002). أسس ومبادئ البحث العلمي. (ط1، المحرر) الإسكندرية: مكتبة الإشعاع الفنية.

فوزي، وأحمد أمين. (2003). مبادئ تعلم الجيدو. (الطبعة الأولى، المحرر) القاهر – مصر –: دار الفكر العربي.

قاسم، المندولاي، أحمد، وأحمد سعيد. (1989). لتدريب بين النظرية والتطبيق،. العراق: مطبعة جامعة بغداد.

كمال، وشمشوم. (1989). اللياقة البدنية الأسس العلمية والإعداد البدني. القاهرة،: مركز الكتاب للنشر