



جامعة قاصدي مرباح ورقلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم نشاطات التربية البدنية والرياضية

شعبة النشاط البدني الرياضي التربوي



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي

تخصص النشاط البدني الرياضي المدرسي

بعنوان:

الرياضة الترويجية ودورها في الحفاظ على اللياقة البدنية والصحية

"دراسة ميدانية حول مدربي كرة القدم في ولاية غرداية"

إعداد الطالب:

بابكر مخلص

أمام اللجنة المكونة من السادة:

رئيسا

أستاذ التعليم العالي جامعة ورقلة

د. عبد القادر برقوق

مشرفا

أستاذ محاضر أ جامعة ورقلة

د. زيناى بلال

ممتحنا

أستاذ محاضر أ جامعة ورقلة

د. محمد زروال

السنة الجامعية: 2021/2020



الإهداء

أهدي ثمرة جهدي وهذا العمل المتواضع إلى الذي رباني على الفضيلة والأخلاق إلى

أبي العزيز أطل الله في عمره

إلى التي ربنتي في كنفها ولم تفارقني في إبتسامتها ولم تبخل على بالدعاء والنصح

أمي الغالية حفظها الله.

إلى منبع الاخلاص زوجتي الغالية وابنتي رتاج.

إلى جميع أخواتي وأخوتي محسن والياس وزكرياء وإلى الأهل والأقارب.

كما أهدي ثمرة جهدي لأستاذي الكريم الدكتور: زيناى بلال الذي كلما سألت عن معرفة

زودني بها وكلما طلبت كمية من وقته الثمين وفره لي بالرغم من مسؤولياته المتعددة؛ إلى

كل أساتذة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

إلى جميع أصدقائي الاوفياء الذين درسوا معي وأصدقائي في الغرفة وإلى العائلة

الرياضية.

إلى من شاركني في إنجاز هذا العمل زميلاى بكير وقاسم.

إلى فريقي الذي ترعرعت فيه *النجمة* وكل اعضاءه.

إلى جميع *الحكام* الزملاء.

إلى كل من تمنى لي الخير والنجاح.

أهدي هذا الجهد المتواضع إلى كل من تذكرهم قلبي ونسيهم قلبي والله وراء القصد.

بابكر مخلص

شكر وتقدير

الحمد لله على إحسانه والشكر له على توفيقه وامتنانه ونشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له تعظيماً لشأنه ونشهد أن سيدنا ونبينا محمد عبده ورسوله الداعي إلى رضوانه صلى الله عليه وعلى آله وأصحابه وأتباعه وسلم.

بعد شكر الله سبحانه و تعالى على توفيقه لنا لإتمام هذا البحث المتواضع أتقدم بجزيل الشكر إلى الوالدين العزيزين والزوجة الصالحة الذين أعانوني و شجعوني على الاستمرار في مسيرة العلم و النجاح، و إكمال الدراسة الجامعية و البحث؛ وكما أتوجه بالشكر الجزيل إلى من شرفني بإشرافه على مذكرة بحثي الدكتور " زيناى بلال" الذي لن تكفى حروف هذه المذكرة لإيفائه حقه بصبره الكبير علينا، ولتوجيهاته العلمية التي لا تقدر بثمن؛ و التي ساهمت بشكل كبير في إتمام و استكمال هذا العمل؛ إلى كل أساتذة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية؛ كما نتوجه بخالص شكرنا و تقديرنا إلى الدكاترة الحاج سعيد أسامة وعوف سليمان و كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد على إنجاز و إتمام هذا العمل".

رب أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي وأن أعمل صالحاً ترضاه وأدخلني برحمتك في عبادك الصالحين.

ب

المخلص:

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مدى ممارسة مدربي كرة القدم في ولاية غرداية للأنشطة الرياضية الترويحية، كونها تعتبر مفتاحا مهما للمحافظة على اللياقة البدنية، كانت عينة البحث مكونة من مجموعتين احدهما تمارس الأنشطة الرياضية الترويحية بشكل دائم ومستمر وأخرى لا تمارس الرياضة الترويحية، أما عن أداة البحث قام الباحث ببناء اختبار لقياس عناصر اللياقة البدنية الأساسية والمتمثلة في القوة، المرونة، السرعة، التحمل.

أما في المعالجة الاحصائية قام الباحث باستخدام برنامج الرزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية لحساب التكرارات، المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، اختبار (T)، ومن أهم ما توصل إليه الباحث في نتائج دراسته أنه ممارسة النشاط الرياضي الترويحي يؤثر ايجابا بشكل واضح في الصحة البدنية لدى مدربي كرة القدم، كما أن هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى بين المدربين "الممارسين" و"غير الممارسين" للأنشطة الرياضية الترويحية في ولاية غرداية، ومن أهم ما أوصى به الباحث في دراسته هو لا بد من وضع برامج رياضية ترويحية والعمل على الالتزام بها وتبسيط الضوء عليها من قبل الهيئات الوصية والأندية الرياضية من أجل الحفاظ على المكتسبات القبلية حفاظا على صحتهم البدنية لتجنب مختلف الأمراض الخطيرة.

الكلمات المفتاحية: بابكر، مخلص، الأنشطة الرياضية الترويحية، اللياقة البدنية، جامعة ورقلة.

ت

Abstract

This study aimed to find out the extent to which football coaches in the state of Ghardaïa practice recreational sports activities, as it is considered an important key to maintaining physical fitness. The research sample consisted of two groups, one of whom practiced recreational sports activities permanently and continuous, and the other did not practice recreational sports, as for the research tool The researcher built a test to measure the basic physical fitness elements represented in strength, Flexibility, speed, and endurance.

As for the statistical treatment, the researcher used the statistical packages program for social sciences to calculate frequencies, arithmetic averages, standard deviations, (T) test, and one of the most important findings of the researcher in the results of his study is that the practice of recreational sports activity clearly positively affects the physical health of soccer coaches. There are statistically significant differences at the level between practicing and non-practicing coaches of recreational sports activities in the state of Ghardaia, and one of the most important recommendations recommended by the researcher in his study is to develop recreational sports programs and work to adhere to them and highlight them by the guardianship bodies and clubs sports in order to preserve the gains of tribal preserve their physical health to avoid various serious diseases.

Keywords : Babeker, Mokhlis, recreational activities and sports, fitness, University of Ouargla.

هدفت هذه الدراسة للتعرف على دور المربين الرياضيين في عملية انتقاء المواهب الرياضية وتوجيهها نحو الرياضة النخبوية بمدارس التعليم المتوسط في الجزائر، فكانت هناك مقارنة بين المدن الساحلية والجنوبية تمحورت حول قدرات المربين الرياضيين، اهتمامات التلاميذ والإمكانات الرياضية. اعتمد الباحث المنهج الوصفي المقارن بأسلوبه المسحي، ولجمع البيانات تم بناء أدوات الدراسة فتمثلت في توزيع استبانة للمربين، بطاقة المقابلة للتلاميذ الموهوبين رياضيا، وبطاقة الملاحظة للإمكانات، تكونت العينة من (260) مربي رياضي تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، أما التلاميذ الموهوبين الذين تمت مقابلتهم بلغ عددهم (1000)، تم اختيارهم بالطريقة القصدية، وكذلك المؤسسات التربوية بلغ عددها (130) تم اختيارها بالطريقة العشوائية، وللإجابة عن تساؤلات الدراسة وتحقيق أهدافها قام الباحث بتطبيق بعض الاختبارات الإحصائية باستخدام برنامج (SPSS). أظهرت النتائج أن عملية الانتقاء كان بدرجة مقبولة لدى المربين، أما عن اهتمامات التلاميذ الموهوبين كانت بمستوى جيد لدى الذكور وبمستوى مقبول لدى الإناث. كما أن الإمكانات الرياضية كانت غير مناسبة لعملية الانتقاء، حيث أن عملية التوجيه نحو الأندية النخبوية جاءت بمستوى ضعيف، كما أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين المدن الساحلية والجنوبية في جميع ما تمت دراسته. في الأخير أوصى الباحث وزارتي التربية الوطنية والشباب والرياضة الجزائرية واقترح بعض الآليات التي يمكن أن تسهم في النهوض بالرياضة المدرسية والنخبوية.

* الكلمات المفتاحية: الحاج سعيد أسامة، انتقاء، توجيه، المواهب الرياضية، قدرات المربين، اهتمامات التلاميذ.

❁ فهرس المحتويات ❁

الإهداء	أ
شكر وتقدير	ب
الملخص:	ت
Abstract	ث
فهرس المحتويات	ح
فهرس الجداول	د
فهرس الأشكال	ذ
1. مقدمة:	1
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	2
أولاً-إشكالية الدراسة:	4
ثانياً-فرضيات الدراسة:	5
ثانياً-أهمية وأهداف الدراسة:	5
ثالثاً-تحديد المفاهيم والمصطلحات:	6
رابعاً-الدراسات السابقة والمرتبطة:	7
الفصل الثاني: الدراسة ميدانية	12
1-منهجية الدراسة:	14
2-عينة البحث:	15
3-حدود الدراسة:	15
أ-المجال الجغرافي:	15

ب-المجال الزمني:	15
4-أداة الدراسة:	15
أ. ثبات الأداة	15
ب. تصحيح أداة البحث:	17
5-الوصف الأدبي للاختبارات البدنية.	19
6-الدراسة الاستطلاعية:	21
7-المعالجة الإحصائية:	21
أ. المعالجة الوصفية:	21
ب. المعالجة التحليلية:	22
8-صعوبات البحث:	22
9-متغيرات الدراسة:	22
الفصل الثالث: عرض نتائج الدراسة ومناقشتها	23
1-عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول.	26
2- مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول على ضوء الفرضيات.	30
3- عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني.	33
4- مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني على ضوء الفرضيات.	37
خاتمة:	40
قائمة المصادر والمراجع	42
قائمة المصادر والمراجع	43
أ. المراجع العربية:	43
ب. المراجع الأجنبية:	43
الملاحق	44

❁ فهرس الجداول ❁

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
16	نتائج ثبات أداة الدراسة بمعامل ارتباط بيرسون.	1
26	يوضح مستوى -القوة العضلية- لدى أفراد عينة البحث الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.	2
27	يوضح مستوى -المرونة- لدى أفراد عينة البحث الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.	3
28	يوضح مستوى -السرعة- لدى أفراد عينة البحث الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.	4
29	يوضح مستوى -التحمل- لدى أفراد عينة البحث الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.	5
33	يوضح مستوى -القوة العضلية- لدى الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.	6
33	الفروق بين المجموعتين عند مجال "القوة العضلية" (ن=30)	7
34	يوضح مستوى -المرونة- لدى أفراد عينة البحث الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.	8
34	الفروق بين المجموعتين عند مجال "المرونة" (ن=30)	9
35	يوضح مستوى -السرعة- لدى أفراد عينة البحث الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.	10
35	الفروق بين المجموعتين عند مجال "السرعة" (ن=30)	11
36	يوضح مستوى -التحمل- لدى أفراد عينة البحث الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.	12
36	الفروق بين المجموعتين عند مجال "التحمل" (ن=30)	13

❁ فهرس الأشكال ❁

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
26	مستوى القوة العضلية لدى مدربي كرة القدم الممارسين للأنشطة الرياضية الترويجية	1
27	مستوى المرونة لدى مدربي كرة القدم الممارسين للأنشطة الرياضية الترويجية	2
28	مستوى السرعة لدى مدربي كرة القدم الممارسين للأنشطة الرياضية الترويجية	3
29	مستوى التحمل لدى مدربي كرة القدم الممارسين للأنشطة الرياضية الترويجية	4

]

مقدمة

مقدمة:

الطفولة هي أمل المستقبل ومع تقدم السنين يصبح التلميذ اليوم عمدة الوطن ورجاله ولما كان الإنسان أهم القرى المنتجة في المجتمع والأداة والمحرك الفعلي لتطوره وتقدمه والدعاية الإنسانية وحرته الدائمة.

إذا حكمنا على مستقبل ما يتوقف على مدى ما يهيئ لأطفال جيله في وقته الراهن من فرص التكوين العقلي والجسمي والوجداني وهذه بالتأكيد ستفقد في المستقبل لبناء المجتمع وتقدمه.

وتعد الطفولة من أهم المراحل في حياة الإنسان أن يكون التلميذ النواحي الجسمية والعقلية والنفسية شديد القابلية للتأثر بالعوامل المختلفة المحيطة به، الأمر الذي يبرز من أهمية السنوات الأولى في تكوين شخصيته بصورة تترك طابعها فيه طيلة حياته وتجعل تربيته أم تحقق العناية البالغة وتعد رياضة التلاميذ صورة من صور رعايتهم، والتي ينبغي أن تعتمد على أسس وأصول التربية وأساليب الصحة النفسية.

ولم تقف الدراسات عند هذا الحد من السنوات المبكرة وتأثيرها على النمو العقلي بل أكدت أهمية تحديات البيئة في هذا النمو فقد دلت العديد من الدراسات على أن البيئة التي ينشأ فيها التلميذ لها أثرها الواجب في تحديد مستوى الذكاء الذي يمكن أن يصل إليه التلميذ ومن هنا نشأ الاهتمام الزائد بتوفير التنشئة التربوية المناسبة التي تساعد التلميذ على النمو والتي تزيد من فرص استغلاله لقدراته الكامنة وتنميتها إلى أقصى حد ممكن فهناك حاجات أساسية يجب العمل على إشباعها لكي يتحقق النمو منها حاجة التلميذ إلى اكتشاف العالم الذي من حوله فرجع عملية النمو إلى أقصى حد ممكن يتطلب تنشئة الاهتمام من جانب التلميذ لتوجيه الذاتي وتنمية ديب الاستطلاع والاستمتاع بممارسة الأنشطة التربوية المناسبة.

وفي وقتنا الحاضر ما فتى الخبراء والباحثون في ميدان الرياضة والترويح وغيرهم يمدون بأحدث الطرق والمناهج التربوية مستندين في ذلك إلى جملة من العلوم والأبحاث الميدانية التي جعلت الفرد الممارس لنشاطاته موضوعا لها وهذا ما جعل الدول المتقدمة تشهد تطورا مذهلا في مجال الترويح وتلعب مستويات عالية، وأصبح الآن يمكننا التعرف على حضارة المجتمعات من خلال التعرف على الأدوات والوسائل التي تستخدمها في مجال الترويح

ومن خلال ملاحظتنا الميدانية لواقع النشاط الترويحي في المدارس وبالأخص تلاميذ مرحلة الثانوي لاحظنا أن هناك تقصيرا كبيرا في حق هذه الأخيرة وهذا راجع إلى عدم إدراك الأهمية الكبرى للأنشطة الترويحية في خلق التوازن النفسي.

الفصل الأول :

الإطار العام للدراسة

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

إشكالية الدراسة

فرضيات الدراسة

أهمية وأهداف الدراسة

تحديد مصطلحات ومفاهيم الدراسة

الدراسات السابقة والمرتبطة

أولاً- إشكالية الدراسة:

تعد الممارسة الرياضية الترويحية أو النشاط البدني أحد الأنشطة البدنية المهمة، فلا يكاد يخلو مجتمع من المجتمعات من شكل من أشكال الرياضة، فبعض الحضارات اهتمت بالرياضة لاعتبارات عسكرية، والبعض الآخر مارسها لشغل أوقات الفراغ، وكشكل من أشكال الترويح، بينما وظفت في حضارات أخرى كطريقة تربوية، ناهيك عن الآثار الصحية التي ارتبطت منذ القدم بممارسة الرياضة وتدريباتها البدنية، وهذا المفهوم الذي أكدته نتائج البحوث العلمية حول الآثار الوظيفية والصحية على المستوى البيولوجي للإنسان. وطبقا لمفهوم التدريب فان ممارسة النشاط الرياضي بغرض شغل أوقات الفراغ، أو بهدف الترويح أو لمحاولة اكتساب اللياقة البدنية العامة، ما هي إلا أساليب أخرى لممارسة النشاط الرياضي تدخل تحت نطاق ما يسمى بالرياضة الشعبية أي ممارسة غالبية أفراد الشعب للنشاط الرياضي دون محاولة الوصول للتفوق الرياضي (علاوي، ص 13) وتتسم مستويات انعدام النشاط البدني بالارتفاع في جميع البلدان المتقدمة والنامية بلا استثناء، وفي حين أن أكثر من نصف البالغين في البلدان المتقدمة لا يمارسون النشاط البدني بالقدر الكافي، فإن نطاق مشكلة انعدام النشاط البدني في مدن العالم النامي الكبرى الآخذة في النمو السريع، أكبر من ذلك بكثير، وذلك نظرا إلى أن الازدحام والفقر والجريمة، وحركة المرور، ورياءة الهواء وانعدام المتنزهات ومرافق الألعاب الرياضية والترفيه، وعدم وجود أرصفة للشوارع، تحول دون الإقبال على ممارسة النشاط البدني. بل لقد زاد الإقبال على وسائل ترفيهية وقت الفراغ المتسمة بقلة الحركة، كمشاهدة التلفزيون مثلا، حتى في المناطق الريفية من البلدان النامية، وكانت النتيجة المحتومة هي زيادة معدلات الإصابة بالسمنة والسكري، والمرض القلبي الوعائي، وقد أصبحت الأمراض المزمنة تمثل السبب الرئيسي للوفاة في العالم بأسره، وتمثل النظم الغذائية غير الصحية وزيادة السرعات الحرارية، وانعدام النشاط (الخمول)، والسمنة وما يرتبط بها من أمراض أكبر مشكلة من مشكلات الصحة العمومية في معظم بلدان العالم.

ويعتبر النشاط البدني الرياضي الترويحي وسيلة من وسائل العلاج الطبيعي، بل هو وسيلة للوقاية للكثير من الأمراض قبل أن تكون علاجا لها ومن أهمها الأمراض النفسية، كالقلق والتوتر التي تحدث للإنسان المعاصر بكثرة نتيجة لأسلوب الحياة التي يجيها إما بسبب العزلة أو الخوف أو نمط حياة العمل.

وللأنشطة الرياضية الترويحية دور في بناء شخصية الفرد من خلال تنمية قدراته ومواهبه الرياضية بالإضافة إلى الجانب النفسي وذلك لتعديل وتغيير سلوكه بما يتناسب واحتياجات المجتمع، ويتجلى ذلك من

خلال النشاط البدني الرياضي الترويحي وتأثيراته على الجوانب النفسية، مساهمته في إشباع الدوافع الذاتية للفرد وتحقيق السعادة، فتكمن أهميته في تطوير الصحة البدنية والنفسية والعقلية، وكذلك ترقية انفعالاته وأخلاقه، كما يساهم في رفع الروح المعنوية والشعور بالأمان، وعلى هذا الأساس جاء التساؤل العام كالآتي:

تساؤل عام:

هل تساهم الممارسة الرياضية في وقت الفراغ في الحفاظ على اللياقة البدنية لمدربي كرة القدم؟

مع تساؤلات فرعية تنبثق من الإشكال العام وهي:

** ما هو مستوى اللياقة البدنية لدى مدربي كرة القدم الممارسين للرياضة الترويحية في ولاية غرداية؟

** هل توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المدربين الممارسين وغير ممارسين للرياضة في وقت

الفراغ أو الرياضة الترويحية في مستوى الحفاظ على اللياقة البدنية لصالح الممارسين؟

ثانياً-فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

تساهم ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في الحفاظ على اللياقة البدنية لمدربي كرة القدم بولاية غرداية.

الفرضية الجزئية:

1- مستوى اللياقة البدنية لدى مدربي كرة القدم الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية ضعيف.

2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المدربين الممارسين وغير ممارسين للرياضة الترويحية في

مستوى الحفاظ على اللياقة البدنية، وهي لصالح الممارسين.

ثانياً-أهمية وأهداف الدراسة:

تكمن أهمية هذا البحث كونه موضوع هام وجدي لأنه يمس الجانب البدني لمدربي كرة القدم، كونهم

دخلوا مرحلة الاعتزال عن الممارسة الرياضية المستمرة التي كانت تتسم بالجدية والانضباطية والاستمرارية
مرحلة شبابهم.

كما وتحتل أهمية البحث من الناحية العلمية في توضيح مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى الممارسين للرياضة الترويحية وغير الممارسين لها، وكذا الفروق بينهما، والتحفيز على ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية أثناء اوقات الفراغ، وقام الباحث بإعداد اختبار بدني لقياس مستوى اللياقة البدنية والذي يتلاءم مع قدرات عينة البحث، والتعرف على بعض المتغيرات الجسمية والبدنية لعينة البحث، وإبراز أهمية البرامج الرياضية الترويحية في تنمية النواحي البدنية والصحية، والكشف عن قيمة النشاط الرياضي الترويحي المنتظم في التخلص من الإرهاق والتعب وفي رفع الحالة البدنية والنفسية للفرد.

ومن ناحية أخرى الإدلاء ببعض التوصيات والحلول التي إذا ما اتبعت وأخذت بعين الاعتبار تمكن من رفع مستوى اللياقة البدنية لدى مدربي كرة القدم وفي الاختصاصات الأخرى بشكل عام.

ثالثاً-تحديد المفاهيم والمصطلحات:

لقد وردت في بحثنا هذا مصطلحات عديدة تفرض على الباحث أن يوضحها كي يستطيع القارئ أن يتصفح ويستوعب ما جاء فيه دون عناء أو غموض أهمها:

1.الترويح:

اصطلاحاً: هو وجه من أوجه النشاط الغير ضار سواء كان ذلك النشاط وجدانياً أو عقلياً أو بدنياً أو مركباً من كل ذلك أو بضعه، والذي يمكن أن يقوم به الفرد أو الجماعة طوعاً في أوقات الفراغ بغرض تحقيق التوازن أو الاسترخاء للنفس الإنسانية.

إجرائياً: هو كل نشاط يختاره الإنسان اختيار ذاتي بمحض إرادته، دون أن يتأثر بأي ضغوط خارجية قد تؤثر عليه بالاختيار بهدف تنمية أبعاده الشخصية شريطة أن يمارس في وقت الفراغ.

2.اللياقة البدنية:

عبارة عن قدرة الفرد على تنفيذ الاعمال اليومية الواجبة عليه بكفاءة واقتدار دون حدوث التعب الشديد الذي لا يتناسب مع الجهد المبذول.

3.الصحة:

عرفتها "منظمة الصحة العالمية" ليست مجرد غياب الاعتلال أو المرض وإنما تعني أيضاً الشعور بالحال الجيدة والوضع الحسن والكامل في القوى العقلية والبدنية والنفسية والاجتماعية . "وبعبارة أخرى تعني سلامة الفرد من الناحية البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية وليست مجرد خلو جسمه من المرض والعاهة.

رابعاً-الدراسات السابقة والمرتبطة:

أ. الدراسات العربية:

1. دراسة صبحي محمد سراج وأشرف عبد العزيز، 2011، بعنوان: "تأثير الترويح الرياضي باستخدام التدريب العرضي وتأثيره في بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والنفسية لدى ناشئ كرة القدم خلال الفترة الانتقالية".

وهدف الدراسة إلى بناء برنامج ترويحي رياضي باستخدام التدريب العرضي والتعرف على تأثيره في بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والنفسية خلال الفترة الانتقالية لناشئ كرة القدم، و تم استخدام المنهج التجريبي بطريقة القياسات القبليّة والبعدية على مجموعة تجريبية واحدة ، على عينة عمدية من ناشئ كرة القدم بنادي كفر الشيخ الرياضي تحت 17 سنة والمقيدين بسجلات الإتحاد المصري لكرة القدم حيث بلغ قوامهم (20) ناشئ للموسم التدريبي 2010/2011م من المجتمع الأصلي للبحث والبالغ عدده (38) ناشئ ، وتم تحديد بعض القياسات البدنية والوظيفية الخاصة بالبحث وطريقة قياسها ومقياس العدوان الرياضي المعدل.

ولقد توصل الباحثان إلى أن البرنامج الترويحي الرياضي المقترح باستخدام التدريب العرضي خلال الفترة الانتقالية قد أدى إلى الحفاظ على مستوى بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والتحسن في بعض المتغيرات النفسية لناشئ كرة القدم تحت (17) سنة.

ويوصى الباحثان بتفعيل برنامج الترويحي الرياضي المقترح باستخدام التدريب العرضي خلال الفترة الانتقالية لناشئ كرة القدم تحت (17) سنة وذلك للحفاظ على مستوى بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية وتحسين بعض المتغيرات النفسية، وكذلك مختلف الأنشطة الرياضية للمراحل السنوية المختلفة.

2. دراسة أمجاد أحمد، 2008، بعنوان: "تأثير الترويح المائي على بعض المتغيرات الفسيولوجية والاجتماعية والاستعداد للاكتئاب للسيدات من سن (60 - 70) سنة"

هدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير الترويح المائي للسيدات من سن (60 - 70) سنه على بعض المتغيرات الفسيولوجية و التوافق الاجتماعي العام وبعديّة التوافق النفسي والتوافق الاجتماعي و الاستعداد للاكتئاب و استخدمت الباحثة المنهج التجريبي للاعتماد لطبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبي القياس القبلي و البعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية و الأخرى ضابطة وشملت عينة البحث (28) سيدة اخترن بالطريقة

العمدية من مجتمع البحث البالغ عددهم (85) سيدة المشاركات في لجنة الرواد لعام 2004 - 2005 من يتصفن بعدم التوافق الاجتماعي ولديهن الاستعداد للاكتئاب وفقا لنتائج تطبيق مقياس التوافق الاجتماعي للمسنين إعداد عبد الحميد الشاذلي 1990 م ومقياس الاكتئاب الشيوخى المختصر. وقد تم تقسيمهن عشوائيا إلى مجموعتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما | (14) سيدة. وأسفرت نتائج البحث أن برنامج الترويح المائي والذي اشتمل على ألعاب وتدرجات مائية وسباحة حرة مع استخدام الموسيقى، أدى إلى انخفاض معدل النبض وضغط الدم (الانقباضي و الانبساطي) ، وزيادة السعة الحيوية للسيدات من سن (60 - 70 سنه) وتحسن التوافق الاجتماعي العام للسيدات وانخفاض درجة الاستعداد للاكتئاب مما أدى الى تحسن الحالة النفسية للسيدات وأوصت الباحثتان باستخدام برنامج الترويح المائي المقترح لرفع الكفاءة الوظيفية للجهاز الدوري التنفسي و تنمية التوافق الاجتماعي العام والحد من الاستعداد للاكتئاب للسيدات كبار السن و إعداد كوادر رياضية متخصصة للإشراف ورعاية كبار السن أثناء ممارسة الترويح المائي . تأثير الترويح المائي على بعض المتغيرات الفسيولوجية والاجتماعية والاستعداد للاكتئاب للسيدات من سن (60-70 سنة).

3. دراسة كمال درويش، 2004، بعنوان: "بناء برنامج رياضي ترويجي مقترح لعاملات مصنع للملابس الجاهزة وتأثيره على بعض الصفات البدنية والكفاءة الإنتاجية لدى فئة العاملات " وتكونت عينة الدراسة من (40) عاملة بطريقة عشوائية. واستخدم الباحث المنهج التجريبي المجموعة واحدة، واعتمد على الاختبارات التالية: الجلد العضلي، الجلد الدوري، التوافق، سرعة رد الفعل، المرونة، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

أن للبرنامج الرياضي الترويجي المقترح تأثيرا إيجابيا على جميع المتغيرات أي الجلد العضلي، الجلد الدوري، التوافق، سرعة رد الفعل، المرونة، بحيث أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي لجميع الصفات البدنية. ومن جانب آخر أشارت دراسات كل من شافر Schafer وارمر Armer ودراسات كل من تيري شور Terry Schurr وويلبوربروكوفر WilburBrookover على أن الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي لديهم دافع أقوى التحصيل الدراسي على أقرانهم من غير الممارسين، ويتوفر لديهم الدافعية للإنجاز Achievement Motivation. ومن ثم يتضح أن ممارسة نشاط الرياضة لا تعوق الطلاب عن تحصيلهم الدراسي، كما أنه لا يوجد ثمة تعارض بين التحصيل الدراسي

وممارسة تلك المناشط، وذلك طالما أن عنصر تنظيم الوقت متوفر بين التحصيل الدراسي وممارسة تلك المناشط، بل إن أكثر الدراسات التي بحثت العلاقة بين التحصيل الدراسي وممارسة مناشط الرياضة قد أشارت إلى:

- وجود تأثير إيجابي على التحصيل الدراسي لدى الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي.

- الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي لديهم دافع أقوى للإنجاز والتحصيل الدراسي عن أقرانهم من غير الممارسين.

4. دراسة رشاد طارق الزعبي، 2002، بعنوان: " أثر نظام المحطات على تحسين اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة"، أجريت الدراسة على عينة من (32) مشاركا ومشاركة، وبواقع (15) مشاركا من الذكور الممارسين للنشاط البدني.

وهدف الدراسة إلى التعرف على نظام المحطات المقترح، الذي يهتم في تطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للممارسين في إطار الرياضة للجميع، لمختلف الأعمار من الجنسين وبدون مدرب.

ولتحقيق هدف الدراسة تم تصميم مشروع نظام المحطات الذي تكون من مضمار للجري أو المشي بحيط 1200 متر، إذ تم توزيع 5 محطات للتمارين، وتم تزويد كل محطة بالأجهزة المناسبة مع وجود تعليمات قرب كل محطة. وتم تطبيق البرنامج لمدة (10) أسابيع بواقع (03) تدريبات أسبوعياً بلغت مدة الوحدة التدريبية الواحدة بين (50-60 دقيقة) مع مراعاة التدرج في شدة الحمل التدريبي والذي كان محدود (60-70%) من أقصى معدل لضربات القلب.

واستنتج الباحث وجود فرق إحصائي بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات الدراسة وبشكل متفاوت لكلا الجنسين وهي (الوزن، نسبة الشحوم، تحمل الدوري التنفسي، المرونة، تحمل عضلات البطن، تحمل عضلات الذراعين، معدل ضربات القلب، قوة عضلات الرجلين، قوة عضلات الظهر). وأوصى الباحث باستخدام نظام المحطات وتعميمه على المدن الرياضية الأخرى في المملكة الأردنية والأماكن المفتوحة والساحات العامة.

ب. الدراسات الأجنبية:

1- هدفت دراسة راسكن وشايمر (Shamir, R USKIN 1984) للتعرف إلى دوافع الأفراد الرياضيين سابقا للمشاركة في الأنشطة الرياضية خلال فترة أوقات الفراغ، فتكونت عينة البحث من (428) رياضيا مشاركا في الأنشطة الرياضية الترويحية.

تم استخدام الاستبيان كأداة لجمع البيانات والمعلومات وأشارت النتائج في هذه الدراسة أن من دوافع المشاركة في الأنشطة الرياضية هي دوافع اللياقة البدنية والصحية ولتحقيق المكانة الاجتماعية والترويح عن النفس والاسترخاء أكثر من أي شيء آخر.

2- أجرى أندرسون (ANDERSON, 2007) دراسة بعنوان مدراء الرياضيات المدرسة الثانوية يطرحون مشكلة التمويل وهدفت هذه الدراسة لتناول مسألة المشاركة في الرياضات المدرسية في أوقات الفراغ، ومشكلة تمويل هذه الرياضات في المدارس والثانويات.

وتم اجراء مسح شامل لمدارس الثانوية التي لا تشارك في الرياضات المدرسية فتم التوصل إلى (52) مؤسسة تعليمية مختلفة في الولايات المتحدة الأمريكية، وأشارت نتائج هذه الدراسة أن العديد من المدارس مرتبطة بالنقص الذي تعانيه في الدعم المادي في تلك المناطق، حيث أسفرت هذه النتائج إلى أن تلك المناطق تتواجد فيها الكثير من الأمراض البدنية والصحية والنفسية المستعصية على أهلها نتيجة عدم ممارسة الرياضة منذ النشأة والصغر بشكل شبه كلي.

3- قام تشن هي (Chen, hee) بدراسة تناولت العلاقة بين سلوكيات واتجاهات الطلبة في وقت الفراغ ودافعيتهم نحو ممارسة الرياضة الترويحية في تلك الأوقات، فتم استخدام المنهج الوصفي بطريقته المسحية واشتملت عينة الدراسة من (118) طالبا من مدارس تايوان وكانت النتائج كالآتي:

- وجود ارتباط وثيق بين اتجاهات وسلوكيات تلاميذ المرحلة الإعدادية في وقت الفراغ.
- تلعب البيئة دورا كبيرا في تحديد السلوكيات والاتجاهات.
- للوالدين والأصدقاء دور كبير في التوجيه نحو ممارسة الرياضات الترويحية في وقت الفراغ.
- وجود علاقة موجبة بين الدافعية والرغبة تجاه ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لدى أفراد عينة البحث.

3.التعليق عن الدراسات السابقة:

- من حيث الهدف: يلاحظ الباحث أن معظم الدراسات السابقة هدفت إلى انشاء برامج ومقترحات تدريبية تعمل على تطوير الجانب النفسي والقدرات العقلية لدى فئة الشباب، حيث اقتصر ذلك على تلاميذ مرحلة المتوسط أو الثانوي على الغالب.
- بينما تتميز الدراسة الحالية بتطبيق اختبار بدني لقياس بعض عناصر اللياقة البدنية لدى مجموعتين من مدربي كرة القدم بولاية غرداية
- كما يمكن القول بأن معظم الدراسات السابقة والمتشابهة قد استخدمت المنهج الوصفي بطريقته المسحية وهذا يتفق مع الدراسة الحالية.
- من حيث أداة الدراسة: يرى الباحث أن أغلب الدراسات العربية، الاستبانة أداة للدراسة، بينما الدراسات الأجنبية أضافت اختبارات بدنية.

الفصل الثاني :

الدراسة الميدانية

الفصل الثالث: طرق ومنهجية الدراسة

تمهيد

منهجية الدراسة

عينة الدراسة

حدود الدراسة

أداة الدراسة

الوصف الأدبي للاختبارات البدنية

الدراسة الاستطلاعية

المعالجة الإحصائية

صعوبات الدراسة

متغيرات الدراسة

تمهيد:

في هذا الفصل سيتطرق الباحث الى دراسة لأهم صفات اللياقة البدنية لدى مدربي كرة القدم في بلدية غرداية ومنهم الممارسين للرياضة الترويحية والغير ممارسين لها.

وبغرض حصر موضوع بحثنا وتحديد جوانب دراسته قمنا بأعداد عدة اختبارات خاصة باللياقة البدنية منها اختبارات السرعة والقوة العضلية والمرونة والتحمل. وبعدها قمنا بتطبيقها على عينة البحث وسجلنا النتائج المتحصل عليها من خلالها بعرض البيانات والنتائج وإعطاء التحليل والتفسيرات الممكنة بما يتوافق مع طبيعة الاختبارات والأخذ بعين الاعتبار الفرضيات المقترحة وكذا الدراسة النظرية في موضوع البحث.

1-منهجية الدراسة:

استخدمنا في بحثنا هذا المنهج الوصفي وتم اختيار هذا المنهج نظرا لملائمته مع طبيعة الدراسة، والذي هو عبارة عن استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر قصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها.¹

يقوم المنهج الوصفي بوصف ظاهرة المراد دراستها و المعلومات الدقيقة عنها و يعتمد على دراستها كما هي موجودة في الواقع ثم التعبير عنها كيفا و ذلك بوصف و توضيح خصائصها و بعد ذلك التعبير الكمي وذلك لإعطائها وصف رقمي يصف حجم الظاهرة و يمكن تعريف المنهج الوصفي انه طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي ومنظم من أجل الوصول إلى أغراض محددة لوضعية أو مشكلة اجتماعية ، و يتضمن ذلك عدة عمليات كتحديد الغرض منه وتعريف المشكلة وتحليلها وتحديد نطاق ومجال المسح وفحص جميع الوثائق المتعلقة بها وتفسير النتائج للوصول إلى استنتاجات واستخدامها لأغراض معينة.² يرتكز المنهج الوصفي على عدة أسس ومنها الاستعانة بتقنيات جمع البيانات كالمقابلة، الاستمارة الاستبائية، والملاحظة وكذا وصف الظاهرة المدروسة كما وكيفيا ودراسة أسبابها وشروط تصحيحها واختيار عينات ممثلة لمجتمع البحث وذلك توفيراً للجهد والوقت واصطناع التجريد لتمييز الظاهرة المدروسة.

¹ محمد مكي، محاضرات في علم النفس التربوي، المدرسة العليا للأساتذة، 1994.

² بوحوش عمار، مناهج البحث العلمي وإعداد البحوث، الجزائر، 1995.

2- عينة البحث:

هو الجزء الذي يجري عليه البحث من مدربي كرة القدم من مجتمع البحث والتي تتمثل هذه العينة في 30 مدرب ممارس الرياضة الترويحية وثلاثين مدرب غير ممارس لها، والمجموع 60 مدرب في بلدية غرداية.

3- حدود الدراسة:

أ-المجال الجغرافي:

ويقصد به النطاق المكاني لإجراء الدراسة وقد قمنا بإجراء بحثنا في بلدية غرداية.

ب-المجال الزمني:

وهنا تحدد الوقت الذي استغرقته مراحل بحثنا وهي:

مرحلة الجانب النظري: حيث تم تقديم البحث إلى الأستاذ المشرف يوم 02 فيفري 2021 في الدراسة النظرية وكذا إعداد الفصول الدراسية وصياغتها بعد عرضها على الأستاذ المشرف وتغطية ملاحظته.

4-أداة الدراسة:

من أجل تحقيق أهداف البحث والاجابة عن تساؤلاته واشكاليته العامة قام الباحث بإعداد اختبارات بدنية من أجل قياس مستوى اللياقة البدنية لدى مدربي كرة القدم الممارسين للرياضة الترويحية بشكل منتظم، كما أجرى تطبيقا لنفس الاختبار على عينة من المدربين غير الممارسين.

حيث تكون الاختبار في صورته من (7) اختبارات، موزعة على (4) مجالات وهي: (القوة العضلية، المرونة، السرعة، التحمل)، (الملحق 1).

أ. ثبات الأداة:

بعد التعديلات النهائية لأدوات الدراسة تم تطبيقها على عينة استطلاعية تجريبية تكونت من (10) مدربين ممارسين للرياضة الترويحية، و(10) مدربين غير ممارسين، للتأكد من صحة الثبات الأداة، فكان ذلك على عينة من ولاية غرداية (خارج عينة الدراسة) ثم إعادة تطبيقها مرة ثانية بفارق زمني مدته (15) يوما، "وفي شأن تحديد الفترة الزمنية بين الاختبارين إذ لا يوجد هناك اتفاق على الفترة المناسبة بين التطبيقين،

ويمكن القول بصورة عامة أن ذلك يعتمد في غالب الأحيان على طبيعة الظاهرة التي يقيسها الاختبار، وفي كثير من الأحيان يعتبر إعادة تطبيق الاختبار خلال فترة أسبوع أو أسبوعين فترة مناسبة.¹

وبعد المعالجة الإحصائية تم استخراج معامل ارتباط "بيرسون" بين درجاتهم، لهدف ثبات أداة الدراسة، كما هو مُبيّن في الجدول (1)، والذي أفرزته النتائج أن جميع معاملات الارتباط بين التطبيقين، كانت قيمة دالة إحصائية، وهذا يدل على الثبات الأداة.

فكانت النتائج وفق ما يأتي:

الجدول (1): نتائج ثبات أداة الدراسة بمعامل ارتباط بيرسون.

المجال	الممارسين	غير الممارسين
	"معامل الارتباط بيرسون"	"معامل الارتباط بيرسون"
القوة العضلية	*0.855	0.436
المرونة	*0.863	*0.837
السرعة	*1.00	*0.839
التحمل	*1.00	*0.873
الأداة ككل	*0.929	*0.746

* دالة إحصائية عند مستوى $(0.05 \geq a)$

يظهر من الجدول (1) ما يلي:

أن قيم معاملات الارتباط بيرسون (Pearson Corrélation) لأداة الاختبار تراوحت بين (0.855-1.00)، وهي قيم مرتفعة مما يدل على استقرار تطبيق الاختبار، أي دالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(0.05 \geq a)$ ، "حيث يشترط في تطبيق اختبار معامل ثبات "بيرسون" ألا يقل معاملته عن (0.60) حتى نثبت بأن المقياس قد اجتاز اختبار الثبات وأنه يمكن الوثوق به في نتائجه.²

¹ مروان عبد المجيد: الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، عمّان، دار الفكر، ط1، 1999، ص86.

² فضيل دليلو: معايير الصدق والثبات في البحوث الكمية والكيفية، جامعة منتوري قسنطينة، مجلة العلوم الاجتماعية، العدد 19، 2014، ص82.

ب. تصحيح أداة البحث:

للكم على نتائج الاختبارات والاجابة عن تساؤلات الدراسة قام الباحث بتصحيح الأداة وفق ما يأتي:

1. اختبار القوة العضلية:

التمرين 1: القفز من الثبات.

أقل من 1.5 م "ضعيف"

من 1.5-2.00 م "متوسط"

أكثر من 2.00 م "جيد"

التمرين 2: اختبار دفع الكرة الطبية "5 كلغ".

أقل من 1 م "ضعيف"

من 1-2.00 م "متوسط"

أكثر من 2.00 م "جيد"

2. اختبار المرونة:

التمرين 1: قياس مرونة العمود الفقري والعضلات

أقل من 0.3 م "جيد"

من 0.31-0.5 م "متوسط"

أكثر من 0.50 م "ضعيف"

التمرين 2: قياس المرونة الخاصة بمفصل الحوض.

أقل من 10 سم "جيد"

من 11-40 سم "متوسط"

أكثر من 40 سم "ضعيف"

3. اختبار السرعة:

التمرين 1: الجري مسافة 60 متر

أقل من 11 ثانية "جيد"

من 11-12.50 ثا "متوسط"

أكثر من 12.50 ثا "ضعيف"

التمرين 2: الجري الأمامي والخلفي 40 متر

أقل من 9 ثانية "جيد"

من 9.1-11 متر ثا "متوسط"

أكثر من 11 ثا "ضعيف"

4. اختبار التحمل:

تمرين اختبار كوبر 12 دقيقة.

أكثر من 2000 م "جيد"

1600 م - 1999 م "متوسط"

أقل من 1600 م "ضعيف"

وليتم تفسير مستوى اللياقة البدنية لدى مدربي كرة القدم الممارسين وغير الممارسين للرياضة الترويحية

في ولاية غرداية، تم تفسير النتائج إلى ثلاث فئات (جيد، متوسط، ضعيف) وفق المعادلة الآتية:¹

لدينا: عدد الفئات هو (3)

أكبر قيمة هي (2) وأقل قيمة هي (0)

المدى = أكبر قيمة - أقل قيمة.

¹ أبو النيل محمود، الإحصاء النفسي والاجتماعي والتربوي، مرجع سابق، ص 121.

$$\frac{\text{(المدى)}}{\text{(عدد الفئات)}} = \text{طول الفئة}$$

$$0.66 = \frac{(0-2)}{3} \text{ إذن: طول الفئة هو:}$$

وعليه تم اعتماد المقياس التالي للحكم على المتوسطات الحسابية:

أولاً: [1 – 1.666] ضعيف.

ثانياً: [1.667 – 2.333] متوسط.

ثالثاً: [2.334 – 3.00] جيد.

5- الوصف الأدبي للاختبارات البدنية.

الاختبار الأول: لقياس القوة العضلية.

التمرين 1: القفز من الثبات:

حيث يقف الرياضي في نقطة البداية وعند سماع الصافرة يقفز بكلتا قدميه نحو الامام بأقصى

مسافة ممكنة، ثم يقوم بالمحاولة الثانية وتسجل له المسافة الأحسن من بينهما، وتقاس بالمتز وأجزاءه.

الهدف: قياس قوة عضلات الأطراف السفلية، وبالخصوص عضلات الساق والفتخذ.

التمرين 2: اختبار الكرة الطيبة:

من وضع الامتداد على الأرض على الظهر كامل الجسم وبرفع اليدين نحو السماء مع مسك الكرة

الطيبة، يقوم المختبر برميها نحو الأعلى بشكل عمودي، ثم يقوم بالتقاطها مرة أخرى، يقوم المختبر بتكرار

المحاولة 10 محاولات ليتم اختيار أحسن أداء.

الهدف: قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين.

الاختبار الثاني: لقياس المرونة.

التمرين 1: قياس مرونة العمود الفقري والعضلات المقابلة للحركة.

من وضع الوقوف والذراعان بجانب الجسم ضم الركبتين، قياس المسافة بين مستوى الأرض وطرف

الإصبع الوسطى لليد، ميل الجذع جانبا إلى أقصى مدى ممكن وقياس المسافة مرة أخرى، حساب الفرق بين

القياسين وكلما كان الفرق كبيرا دلالة ومؤشرا للمرونة، ملاحظة: عدم ميل الجذع للأمام أو الخلف، ضم القدمين والركبتين وذلك أثناء القياس. وتحسب المسافة بالسنتيمتر، "تقدم محاولتين لكل مختبر".

التمرين 2: قياس المرونة الخاصة بمفصل الحوض.

من وضع الوقوف العمل على فتح تباعد القدمين لأقصى مدى وذلك بتثبيت إحدى القدمين وتحريك القدم الأخرى في اتجاه معاكس إلى أكبر مدى ممكن، قياس الزاوية بين الفخذين هي المؤشر لمرونة مفصل الحوض.

الاختبار الثالث: لقياس السرعة.

التمرين 1: الجري مسافة 60 متر.

يقف المدرب في خط البداية وبعد سماع الصافرة يركض مسافة 60م حتى الوصول الى خط النهاية بأقصى سرعة ممكنة، ويقوم باستراحة 3د ثم يقوم بالمحاولة الثانية، ونختار له المحاولة التي استغرق فيها اقل زمن ممكن.

التمرين 2: الجري الأمامي والخلفي "مسافة 40م".

ثلاث خطوط متوازية مرسومة على الأرض المسافة بين الخط الأول والثاني 6 أمتار، وبين الثاني والثالث (30) متر يقف المختبر خلف الخط الأول عند سماع إشارة البدء يقوم بالجري نحو الأمام إلى الخط الأول "6م" ثم يرجع بالركض الخلفي غاية الوصول إلى الخط الانطلاق ثم يواصل في الجري إلى الخط الأخير "30م".

يؤدي كل متسابقين الاختبار معا لضمان توافر عامل المنافسة وعلى كل مختبر أن يجري في الحارة المخصصة له. يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في قطع "40" متر.

الاختبار الرابع: لقياس التحمل.

التمرين 1: اختبار كوبر:

يتطلب اختبار تشغيل "كوبر" يتم اختبار الشخص على الجري أو المشي قدر المستطاع في فترة 12

دقيقة دون توقف.

الهدف: قياس المسافة القصوى التي يقطعها الفرد خلال فترة 12 دقيقة، كما هي مؤشر لقياس القدرة الأوكسجينية لدى المختبر.

6-الدراسة الاستطلاعية:

- لتحقيق أهداف الدراسة وللإجابة عن تساؤلاتها قام الباحث في الجانب التطبيقي بالخطوات الآتية:
- بعدما قام الباحث بتجهيز الأدوات البحثية للدراسة، وبعد الاطلاع على مختلف المصادر والمراجع العلمية التي لها صلة من قريب أو من بعيد مع موضوع الدراسة، وخلال جمع المادة العلمية المرتبطة بها.
- افتتح الباحث عمله بمدينة غرداية التي أجري فيها خطوات ثبات أداة الدراسة، فلما أفرزت نتائجها إيجابيا، استأنف الباحث مهمته في نفس المدينة من خلال اختيار عينة من مدربي كرة القدم الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية في وقت الفراغ بالطريقة العشوائية البسيطة، وعينة موازية للبحث تتمثل في مدربين لكرة القدم غير ممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية.
- حيث تمثل الجانب التطبيقي من الدراسة في تطبيق اختبار لقياس مستوى اللياقة البدنية لدى المدربين الممارسين وغير الممارسين لدى العينة النهائية للدراسة، حيث تكون كل عينة منها 30 مدربا أي بمجموع 60 مدربا عند كلا العينتين.
- استغرق الباحث في مشواره الميداني بمدينة غرداية من بداية شهر مارس (2021) حيث تم إنهاء مهمته فيها خلال الأسبوع الأخير من شهر ماي 2021.

7-المعالجة الإحصائية:

- بعد جمع البيانات ولغرض الوصول إلى النتائج والإجابة عن أسئلة البحث، قام الباحث باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وذلك لحساب ما يلي:

أ. المعالجة الوصفية:

- جدولة المتغيرات الكمية والكيفية وتمثيلها: ويقصد بها الجداول التكرارية التي تنظم مجموع استجابات أفراد عينة الدراسة على الظاهرة، لتسهيل فهمها وتفسيرها بالنسب المئوية عبر الدوائر، الأعمدة البيانية، وغيرها.¹

¹ عبد الله المنيزل، عايش غرابية: الاحصاء التربوي- تطبيقات باستخدام برنامج الرزم الاحصائية، عمان، دار المسيرة، ط4، 2010، ص30.

ب. المعالجة التحليلية:

1. حساب التكرارات، والمجاميع.
2. حساب معامل ارتباط "بيرسون" للكشف عن ثبات أداة الدراسة.
3. حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات اختبارات ومجالات أداة الدراسة.
4. تطبيق اختبار (ت) (Independent Semples T-Test) لقياس دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية لفقرات الاختبار.

8- صعوبات البحث:

- في الحقيقة كان البحث ثمرة جهد شاق وذلك لمواجهةنا عدة مشاكل وصعوبات من بينها:
- صعوبة الترجمة في بعض الكتب الأجنبية التي تناوله موضوع بحثنا.

9- متغيرات الدراسة:

أ. المتغيرات المستقلة:

- المجموعة الأولى: أجريت على مدربي كرة القدم الممارسين للرياضة الترويحية بصفة دائمة.
- المجموعة الثانية: مدربي كرة القدم غير الممارسين للرياضة الترويحية تماما.

ب. المتغيرات التابعة:

- مجموع استجابات أفراد عينة البحث على اختبارات اللياقة البدنية المقترحة.

الفصل الثالث :

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

الفصل الرابع: عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

تمهيد

عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول

عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول

الخاتمة

الاستنتاجات

التوصيات

تمهيد:

بعد التقييد بالخطوات المنهجية للبحث يأتي هذا الفصل الذي نقوم فيه بعملية جمع النتائج وعرضها وهي من الخطوات التي يجب على الباحث القيام بها من أجل التحقق من صحة الفرضيات أو عدم صحتها، ولكن العرض وحده غير كافي للخروج بنتيجة ذات دلالة علمية، وإنما يجب على الباحث أن يقوم بعملية تحليل ومناقشة هذه النتائج حتى تصبح لها قيمة علمية وتعود بالفائدة بصفة عامة، ومن خلال هذا الفصل سيقوم الباحث بعرض وتحليل ومناقشة النتائج التي تم جمعها والتحصيل عليها من خلال الدراسة الميدانية والهدف الرئيسي لهذا الفصل هو تحويل النتائج الميدانية إلى نتائج ذات قيمة علمية وعملية يمكن الاعتماد عليها ختم هذا لي الفصل بالاستنتاج العام مع تقديم بعض الاقتراحات والفروض المستقبلية.

1- عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول.

نص التساؤل: ما هو مستوى اللياقة البدنية لدى مدربي كرة القدم الممارسين للرياضة الترويحية في غرداية؟

للإجابة عن هذا التساؤل قام الباحث بحساب:

التكرارات، المتوسطات والحسابية والانحرافات المعيارية لجميع الاختبارات (كل مجال على حدة).

فيما يلي من العرض يقدم الباحث التقديرات والتكرارات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية

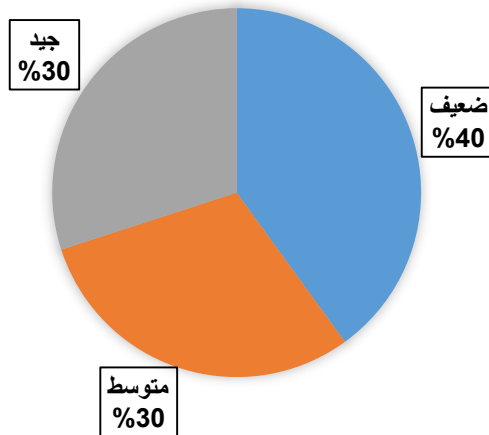
لمجالات أداة الاختبار كل على حدة:

أولاً- القوة العضلية:

الجدول (2): يوضح مستوى -القوة العضلية- لدى أفراد عينة البحث الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التكرارات	التقدير	المجال
0.36	1.63	12	ضعيف	القوة العضلية
0.43	1.92	9	متوسط	
0.39	2.42	9	جيد	
0.50	1.95	30		<u>المجموع</u>

الشكل (1) مستوى القوة العضلية لدى مدربي كرة القدم الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية



يتبين من الجدول (2): أن المتوسطات الحسابية لاختبار مجال (القوة العضلية) تراوحت بين (1.63-2.42) بتقديرات جيدة، متوسطة وضعيفة، حيث كان أعلى تكرار للتقدير "ضعيف" إذ تم تسجيل "12" من "30" حالة، بانحراف معياري (0.36). كما بلغ أدنى تكرار للتقديرين "جيد، متوسط" بالتساوي، (1.92).

بينما بلغ المتوسط الحسابي للمحور ككل (1.95) بانحراف معياري (0.50) بتقدير مقبول.

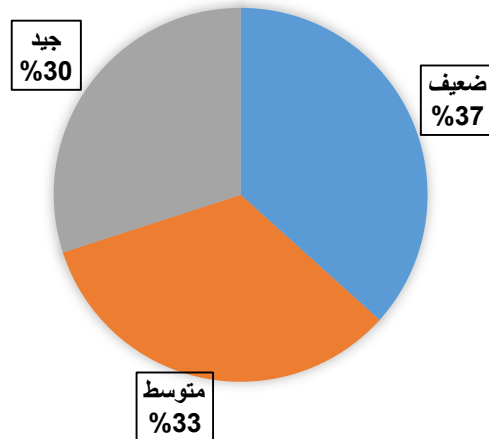
ومن ناحية أخرى يتبين من الشكل (1): بأن النسبة المئوية الأعلى كانت لتقدير ضعيف بنسبة "40%" بينما يتساوى كلا التقديرين "متوسط، جيد" في نفس النسبة "30%".

ثانياً - المرونة:

الجدول (3): يوضح مستوى -المرونة- لدى أفراد عينة البحث الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التكرارات	التقدير	المجال
0.21	1.45	11	ضعيف	المرونة
0.19	1.95	10	متوسط	
0.27	2.56	9	جيد	
0.50	1.95	30	المجموع	

الشكل (2) مستوى المرونة لدى مدربي كرة القدم الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية



يتبين من الجدول (3): أن المتوسطات الحسابية لاختبار مجال (المرونة) تراوحت بين (1.45-2.56) بتقديرات جيدة، متوسطة وضعيفة، حيث كان أعلى تكرار للتقدير "ضعيف" إذ تم تسجيل "11" من "30" حالة، بانحراف معياري (0.21). كما بلغ أدنى تكرار للتقدير "جيد" إذ تم تسجيل "9" من "30" بينما بلغ المتوسط الحسابي للمحور ككل (1.95) بانحراف معياري (0.50) بتقدير مقبول.

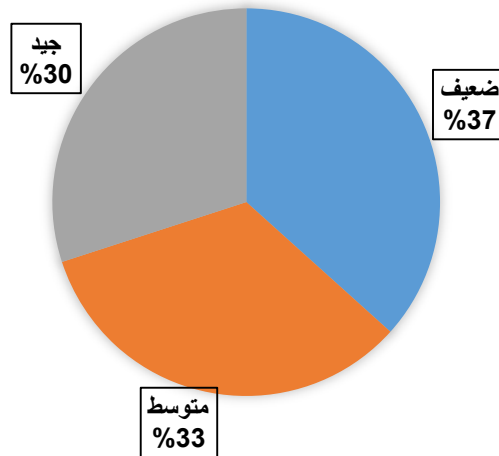
ومن ناحية أخرى يتبين من الشكل (2): بأن النسبة المئوية الأعلى كانت لتقدير ضعيف بنسبة "37%" بينما كان تقدير "جيد" في أدنى مرتبة، وتمثل بنسبة "30%".

ثالثاً - السرعة:

الجدول (4): يوضح مستوى السرعة- لدى أفراد عينة البحث الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التكرارات	التقدير	المجال
0.46	1.80	10	ضعيف	السرعة
0.57	2.22	9	متوسط	
0.42	1.86	11	جيد	
0.50	1.95	30	<u>المجموع</u>	

الشكل (3) مستوى السرعة لدى مدربي كرة القدم الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية



يتبين من الجدول (4): أن المتوسطات الحسابية لاختبار مجال (السرعة) تراوحت بين (2.56-1.45) بتقديرات جيدة، متوسطة وضعيفة، حيث كان أعلى تكرار للتقدير "ضعيف" إذ تم تسجيل "11" من "30" حالة، بانحراف معياري (0.21). كما بلغ أدنى تكرار للتقدير "متوسط" إذ تم تسجيل "9" من "30"

بينما بلغ المتوسط الحسابي للمحور ككل (1.95) بانحراف معياري (0.50) بتقدير مقبول.

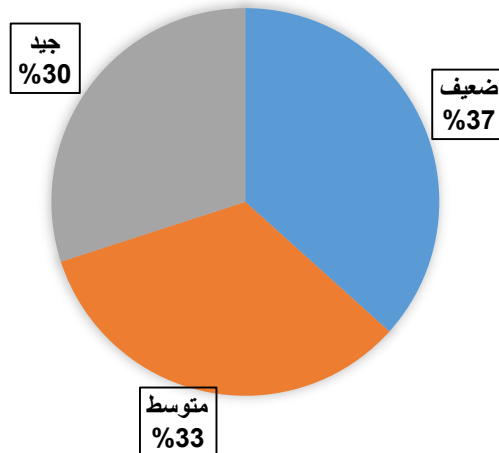
ومن ناحية أخرى يتبين من الشكل (3): بأن النسبة المئوية الأعلى كانت لتقدير ضعيف بنسبة "37%" بينما كان تقدير "جيد" في أدنى مرتبة، وتمثل بنسبة "30%".

رابعاً- التحمل:

الجدول (5): يوضح مستوى التحمل- لدى أفراد عينة البحث الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التكرارات	التقدير	المجال
0.30	1.52	11	ضعيف	التحمل
0.24	1.87	10	متوسط	
0.27	2.56	9	جيد	
0.50	1.96	30	<u>المجموع</u>	

الشكل (4): مستوى التحمل لدى مدربي كرة القدم الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية



يتبين من الجدول (5): أن المتوسطات الحسابية لاختبار مجال (التحمل) تراوحت بين (2.56-1.52) بتقديرات جيدة، متوسطة وضعيفة، حيث كان أعلى تكرار للتقدير "ضعيف" إذ تم تسجيل "11" من "30" حالة، بانحراف معياري (0.30). كما بلغ أدنى تكرار للتقدير "جيد" إذ تم تسجيل "9" من "30".

بينما بلغ المتوسط الحسابي للمحور ككل (1.95) بانحراف معياري (0.50) بتقدير مقبول.

ومن ناحية أخرى يتبين من الشكل (3): بأن النسبة المئوية الأعلى كانت لتقدير ضعيف بنسبة "37%" بينما كان تقدير "جيد" في أدنى مرتبة، وتمثل بنسبة "30%".

2- مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول على ضوء الفرضيات.

نص الفرضية الأولى: مستوى اللياقة البدنية لدى مدربي كرة القدم الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية ضعيف.

بعدما قام الباحث بتوضيح النتائج الخاصة بكل مجال من مجالات أداة البحث "الاختبار" يلجأ إلى مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول؛ وهذه النتائج متعلقة بمدربي كرة القدم الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية في ولاية غرداية، وقد أظهرت النتائج بشكل عام ما يأتي:

أن جميع النتائج في المجالات الأربعة "القوة، المرونة، السرعة، التحمل" حصلت على تكرارات متقاربة، وبمتوسطات حسابية متقاربة كذلك، بينما أعلى التكرارات في تقدير جيد كانت في مجال السرعة، حيث جاء في المرتبة الأولى، كما أن أدنى تكرار لتقدير كان عند مجال "التحمل".

ومن ناحية أخرى يتضح بأن أداة الاختبار ككل في مجموع عناصر اللياقة البدنية التي تم إخضاع عينة الدراسة إليها يجد الباحث بأن تقديرهم كان "1.96" أي كانت بمستوى متوسط.

ويعزو الباحث هذه النتائج إلى أن المدربين الذين خضعوا إلى اختبار اللياقة البدنية مارسوا كرة القدم قبل الانتقال إلى مرحلة التدريب مما يعني أن لهم خبرة سابقة في ميدان التدريب الرياضي ويعرفون بصورة جيدة حبايا المهنة وكرة القدم بالخصوص في مختلف مجالاتها.

ومن ناحية أخرى أن أغلبية المدربين يتمتعون بالصفات البدنية الدنيا المتعلقة باللياقة البدنية كونهم لاعبين سابقين في مختلف الأندية الرياضية الرسمية ولهم مشوار حافل بالممارسة الرياضية، كما أنهم يولون أهمية كبيرة للمحافظة على صحتهم البدنية كونها العامل الأساسي الذي يجعل من حياتهم أكثر سعادة وطمأنينة.

كما تشابهت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة "قاسمي عبد المالك" التي توصلت في نتائجها بأن مدربي كرة القدم يمارسون أنشطة بدنية وحركية بشكل دائم ومستمر حفاظا على لياقتهم البدنية والمكتسبة، ويسعون لتطوير ذواتهم البدنية والنفسية.¹

بينما تختلف عما توصلت إليه نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة "صبحي محمد سراج" في جزء ما بالرغم من اختلاف عينة البحث بين الدراستين حيث أن دراسته، هدفت إلى معرفة تأثير الترويح الرياضي باستخدام التدريب العرضي وتأثيره في بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والنفسية لدى لاعبي كرة القدم إذ توصل الباحث إلى أن البرنامج قد أدى إلى الحفاظ على مستوى بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والتحسين في بعض المتغيرات النفسية لدى اللاعبين.²

ومن ناحية أخرى كذلك تشابهت نتائج الدراسة الحالية في جزء ما، مع نتائج دراسة راسكن وشايمر (Shamir, R USKIN 1984) للتعرف إلى دوافع الأفراد الرياضيين سابقا للمشاركة في الأنشطة الرياضية خلال فترة أوقات الفراغ، حيث توصل هذا الأخير بأن دوافع ممارسة الرياضة الترويحية كان من أجل المحافظة على اللياقة البدنية والصحية ولتحقيق المكانة الاجتماعية والترويح عن النفس والاسترخاء أكثر من أي شيء آخر.

كما ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن المدربين الرياضيين في كافة مدينة غرداية أنهم بتحدياتهم الرياضية، الأسرية والاجتماعية.. وغيرها، حيث يتضح بأنهم يسعون إلى حد ما لممارسة الرياضة قدر المستطاع وحسب ما اقتضت الحاجة، ويعتبر هذا من أهم نقاط القوة التي تعزز من قدرات المدربين الرياضيين في ولاية غرداية، ومن جهة أخرى القيام بمهام النبيلة تجاه صحتهم أولا، وثانيا تجاه أنديةهم التي يشرفون على تدريبها لأن التربية الحديثة فرضت عليهم أدوارا إضافية تتمثل في حل مشاكل الحياة بشكل شامل.

¹ قاسمي عبد المالك: بناء عاملي لبطارية اختبارات بدنية وحركية للاعبين كرة القدم، رسالة ماجستير، جامعة قسنطينة2، 2013، ص99.

² محمد سراج وأشرف عبد العزيز: هدفت إلى معرفة تأثير الترويح الرياضي باستخدام التدريب العرضي وتأثيره في بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والنفسية لدى لاعبي كرة القدم، مصر، مجلد (1) الملتقى العلمي الرياضي الثاني، جامعة الاسكندرية، 2011، ص236.

كما يمكن تفسير النتيجة التي تحصل عليها المدربين في مجال "السرعة" أن أغلبية المدربين كان أداءهم جيد فيها حيث يعزو الباحث هذه النتيجة إلى الاستمرارية في العمل ومحاولة تطوير ذواتهم في القدرات البدنية، كما لاحظ الباحث خلال اجراء الاختبار بأن أغلبية المدربين ذو جسم رشيق ورياضي يتسم بالخفة والرشاقة العالية، ومن ناحية أخرى يوجد بعض المدربين الذين كان أداءهم ضعيفا للغاية، بسبب بعض الإصابات الرياضية التي منعتهم من الأداء الطبيعي.

من خلال ما سبق من عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول وبعد مناقشتها تم التوصل إلى أن مستوى اللياقة البدنية لدى مدربي كرة القدم الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية في ولاية غرداية جاء بمستوى متوسط.

وهذا ما ينفي الفرضية الأولى من البحث التي نصت على أن مستوى اللياقة البدنية ضعيفا لدى مدربي كرة القدم الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية، جاءت هذه الفرضية في أول البحث تخميناً من الباحث على المستوى الضعيف الذي تعاني منه المنشآت والمرافق الرياضية في ولاية غرداية، ما يتضح بأن ممارسة الرياضة الترويحية لدى المدربين في ولاية غرداية كان دافعا داخليا ومن إرادة ذاتية ولو بأبسط الامكانيات والمرافق والتجهيزات الرياضية.

3- عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني.

نص التساؤل: هل توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المدربين الممارسين وغير الممارسين

للرياضة في وقت الفراغ أو الرياضة الترويحية في مستوى الحفاظ على اللياقة البدنية لصالح الممارسين؟

للإجابة عن هذا التساؤل قام الباحث بحساب:

1- التكرارات.

2- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

3- تطبيق اختبار (ت) (Independent Samples T-Test) لقياس دلالة الفروق الإحصائية

بين المتوسطات الحسابية لفقرات الاختبار.

فيما يلي من العرض يقدم الباحث التقديرات والتكرارات للمدربين الممارسين وغير الممارسين لمجالات

أداة الاختبار كل على حدة:

أ. مجال القوة العضلية:

الجدول (6): يوضح مستوى -القوة العضلية- لدى الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.

التكرارات		مجال القوة العضلية
غير الممارسين	الممارسين	
23	12	ضعيف
6	9	متوسط
1	9	جيد
30	30	المجموع

الجدول (7): الفروق بين المجموعتين عند مجال "القوة العضلية" (ن=30)

مستوى الدلالة Sig	T	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	مجال القوة العضلية
*0.001	3.49	0.84	1.90	30	الممارسين
		0.52	1.27	30	غير الممارسين

يتضح من خلال الجدول (6) بأن هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى $(0.05 \geq a)$ حيث أن مدربي كرة القدم الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية كانت أغلب تقديراتهم تراوحت بين المتوسط والجيد، بينما المدربين غير الممارسين كانت نتيجتهم (23) مدرباً تحصلوا على تقدير ضعيف في مجال "القوة العضلية".

ولمعرفة الدلالة الاحصائية لهذه الفروق في مجال "القوة العضلية" بين المدربين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية، تم الكشف عنها من خلال تطبيق اختبار (T) بين المجموعتين، الجدول رقم (7) يوضح ذلك.

حيث كشف لنا بأن قيمة (T) كانت تساوي (3.49) وهي قيمة دالة إحصائية حسب مستوى الدلالة الإحصائية التي أشارت إلى (0.001).

ب. مجال المرونة:

الجدول (8): يوضح مستوى -المرونة- لدى أفراد عينة البحث الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.

التكرارات		مجال المرونة
غير الممارسين	الممارسين	
22	11	ضعيف
6	10	متوسط
2	9	جيد
30	30	المجموع

الجدول (9): الفروق بين المجموعتين عند مجال "المرونة" (ن=30)

مستوى الدلالة Sig	T	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	مجال المرونة
*0.002	3.20	0.82	1.93	30	الممارسين
		0.60	1.33	30	غير الممارسين

يتضح من خلال الجدول (8) بأن هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى $(0.05 \geq a)$ حيث أن مدربي كرة القدم الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية كانت أغلب تقديراتهم تراوحت بين المتوسط والجيد، بينما المدربين غير الممارسين كانت نتيحتهم (22) مدرباً تحصلوا على تقدير ضعيف في مجال "المرونة".

ولمعرفة الدلالة الاحصائية لهذه الفروق في مجال "المرونة" بين المدربين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية، تم الكشف عنها من خلال تطبيق اختبار (T) بين المجموعتين، الجدول رقم (9) يوضح ذلك. حيث كشف لنا بأن قيمة (T) كانت تساوي (3.20) وهي قيمة دالة إحصائية حسب مستوى الدلالة الإحصائية التي أشارت إلى (0.002).

ج. مجال السرعة:

الجدول (10): يوضح مستوى -السرعة- لدى أفراد عينة البحث الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.

التكرارات		مجال السرعة
غير الممارسين	الممارسين	
20	10	ضعيف
8	9	متوسط
2	11	جيد
30	30	المجموع

الجدول (11): الفروق بين المجموعتين عند مجال "السرعة" (ن=30)

مستوى الدلالة Sig	T	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	مجال السرعة
*0.000	3.29	0.85	2.03	30	الممارسين
		0.62	1.40	30	غير الممارسين

يتضح من خلال الجدول (10) بأن هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى $(0.05 \geq a)$ حيث أن مدربي كرة القدم الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية كانت أغلب تقديراتهم

تراوحت بين المتوسط والجيد، بينما المدربين غير الممارسين كانت نتيجتهم (20) مدرباً تحصلوا على تقدير ضعيف في مجال "السرعة".

ومعرفة الدلالة الاحصائية لهذه الفروق في مجال "السرعة" بين المدربين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية، تم الكشف عنها من خلال تطبيق اختبار (T) بين المجموعتين، الجدول رقم (11) يوضح ذلك.

حيث كشف لنا بأن قيمة (T) كانت تساوي (3.29) وهي قيمة دالة إحصائية حسب مستوى الدلالة الإحصائية التي أشارت إلى (0.000).

د. مجال التحمل:

الجدول (12): يوضح مستوى التحمل- لدى أفراد عينة البحث الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.

مجال التحمل	التكرارات	
	غير الممارسين	الممارسين
ضعيف	24	11
متوسط	5	10
جيد	1	9
المجموع	30	30

الجدول (13): الفروق بين المجموعتين عند مجال "التحمل" (ن=30)

مستوى الدلالة Sig	T	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	مجال التحمل
*0.000	3.95	0.82	1.93	30	الممارسين
		0.50	1.23	30	غير الممارسين

يتضح من خلال الجدول (12) بأن هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى $(0.05 \geq a)$ حيث أن مدربي كرة القدم الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية كانت أغلب تقديراتهم تراوحت بين المتوسط

والجيد، بينما المدربين غير الممارسين كانت نتيجتهم (24) مدربا تحصلوا على تقدير ضعيف في مجال "التحمل".

ومعرفة الدلالة الاحصائية لهذه الفروق في مجال "التحمل" بين المدربين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية، تم الكشف عنها من خلال تطبيق اختبار (T) بين المجموعتين، الجدول رقم (13) يوضح ذلك.

حيث كشف لنا بأن قيمة (T) كانت تساوي (3.95) وهي قيمة دالة إحصائية حسب مستوى الدلالة الإحصائية التي أشارت إلى (0.000).

4- مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني على ضوء الفرضيات.

نص الفرضية الثانية: هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المدربين الممارسين وغير ممارسين للرياضة الترويحية في مستوى الحفاظ على اللياقة البدنية، وهي لصالح الممارسين.

بعدما قام الباحث بتوضيح وعرض النتائج الخاصة بكل مجال من مجالات أداة البحث "الاختبار" والتي تمثلت في أربع مرتكزات من عناصر اللياقة البدنية (القوة، المرونة، السرعة، التحمل) هنا يلجأ الباحث إلى مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني؛ وهي نتائج متعلقة لمدربي كرة القدم الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية وغير الممارسين في ولاية غرداية، وقد أظهرت النتائج بشكل عام ما يأتي:

أن جميع النتائج التي تحصل عليها مدربي كرة القدم "الممارسين" للأنشطة الرياضية الترويحية تفوقت على العينة الأخرى "غير الممارسين" في المجالات الأربعة "القوة، المرونة، السرعة، التحمل" حيث حصل أغلبهم على تقديرات متوسطة وجيدة، بينما عينة المدربين "غير الممارسين" كانت أغلب نتائجهم تقع في تقدير ضعيف.

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى مدى التزام مدربي كرة القدم على ممارستهم للأنشطة الرياضية الترويحية في أوقات الفراغ، وهذه النتيجة قد تكون طبيعية من جهة، ومن جهة أخرى إلى الخلفية الذهنية التي يؤمن بها المدربون الرياضيون وهي: القناعة التامة بالزامية ممارسة الرياضة في جميع أطوار ومراحل الحياة.

لكن ما يثير الانتباه في هذه النتائج أن جميع الاختبارات التي قام بها المدربون (الممارسون وغير الممارسون) كانت تستهدف أساس اللياقة البدنية لديهم، وفي هذا الشأن يرى الباحث بأن الانسان كلما زاد

في السن نقصت احتمالية النشاط والحيوية وبذل الجهد ويفضل الراحة، ما قد تكون سببا رئيسيا للتعرض إلى السمنة وما يرتبط بها من أمراض ومشكلات الصحة العمومية. وعليه فإن النشاط البدني الرياضي الترويحي وسيلة من وسائل العلاج الطبيعي، بل هو وسيلة للوقاية للكثير من الأمراض الخطيرة.

ويشير الباحث بأن الفروق التي تتواجد بين العينتين كانت دالة إحصائيا في جميع المجالات وهذا قد اتضح من خلال الجداول (7،9،11،13)، وفي هذا الشأن يتبين بأن نتائج الدراسة الحالية تشابهت كثيرا مع ما توصل إليه "بوعزيز محمد، بن سي قدور حبيب" في دراستهما لكن من الناحية الصحة النفسية أي دور الرياضة الترويحية على الجانب النفسي، حيث هدفت إلى معرفة إسهامات الممارسة الترويحية الرياضية في التخفيف من القلق وعلاقته بالتوافق المهني، فتوصلت نتائجهما بوجود علاقة ارتباطية عكسية بين القلق والتوافق المهني لدى العينة التجريبية التي خضعت للبرنامج الرياضي الترويحي مما انعكس ذلك على التخفيف من القلق والرفع من التوافق المهني.¹

كما أن النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة كانت لا تتفق مع دراسة "مختار جعيج" حيث توصل في نتائج دراسته أن الممارسة الرياضية الترويحية كانت بدرجة ضعيفة، لكن ما هو خاص في عينة دراسته أن الباحث قام بدراسته على مستوى العمال الصناعيين، وسبب هذه النتائج لأسباب عديدة ومختلفة، منها الظروف المادية والاقتصادية أو الظروف المهنية، الظروف الاجتماعية والأسرية وغيرها. كما أشار في دراسته أن نقص الممارسة الترويحية لديهم كان بسبب نقص الامكانيات والمرافق والوسائل والمنشآت الرياضية في مقر عملهم، حتى وإن وجدت فإنها بعيدة جدا عن سكنهم أو أحيائهم.²

وفي هذا الشأن يرى الباحث أن الممارسة الرياضية الترويحية للإنسان تعود بالدرجة الأولى إلى حجم وقت الفراغ الذي يتوفر عنده أولا، وكذلك إلى مدى ارتباطه بشؤون الحياة وأعماله اليومية، كما أن عامل

¹ بوعزيز محمد، بن سي قدور حبيب: إسهامات الممارسة الترويحية الرياضية في التخفيف من القلق وعلاقته بالتوافق المهني، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم، عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن بعنوان علوم الأنشطة البدنية والرياضية وتحديات الألفية الثالثة، 2015، ص30.

² مختار جعيج: الترويج عند عمال المؤسسة الصناعية الجزائرية - دراسة ميدانية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الجزائر، 1988م، ص197.

الأمن واستقرار البلد وخلوه من الحروب والصراعات الأهلية له دور مهم لممارسة الانسان للنشاط الرياضي الترويحي وغيرها من العوامل الخارجية.

ثانياً أما عن الظروف الامكانيات والمرافق والمنشآت والتجهيزات والوسائل الرياضية لها دور مهم في تفعيل النشاط الرياضي الترويحي، ويبقى دائماً إدراك الفرد ووعيه بأهمية الممارسة الرياضية تجاه صحته البدنية والنفسية والعقلية قائماً في جميع الأحوال.

من خلال ما سبق من عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني وبعد مناقشتها تم التوصل إلى أن مستوى اللياقة البدنية لدى مدربي كرة القدم الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية في ولاية غرداية كان بمستوى متوسط، وأنه أفضل بكثير من مدربي كرة القدم الذين لا يمارسون الأنشطة الرياضية الترويحية، كما أن الدلالة الاحصائية كانت واضحة المعالم في جميع المجالات الأربعة التي تم اختبارهم عليها.

وهذا ما يثبت الفرضية الثانية من البحث التي نصت على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المدربين الممارسين وغير ممارسين للرياضة الترويحية في مستوى الحفاظ على اللياقة البدنية، وهي لصالح الممارسين.

جاءت هذه الفرضية في أول البحث تخميناً على أن المدربين الذين لا يشاركون في الأنشطة الرياضية الترويحية في ولاية غرداية، سوف تكون قدراتهم البدنية ضعيفة جداً. لكن ما يتضح بأن ممارسة الرياضة الترويحية لدى المدربين في ولاية غرداية كان بمستوى متوسط.

ختاماً يمكن الاجابة عن الإشكالية العامة للدراسة والتي تنص على:

"هل تساهم الممارسة الرياضية في وقت الفراغ في الحفاظ على اللياقة البدنية لمدربي كرة القدم؟"
بتثبيت الفرضية العامة والقول بأنه: تساهم ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في الحفاظ على اللياقة البدنية لمدربي كرة القدم بولاية غرداية.

خاتمة:

إن الهدف من الدراسة الحالية تمثل في تسليط الضوء على مستوى الصحة البدنية والرياضية لدى مدربي كرة القدم كونهم رياضيين ولاعبين كانوا ملتزمون بالاهتمام على صحتهم البدنية خلال السنوات الأخيرة، ومن جهة أخرى دراسة مدى ممارستهم للأنشطة الرياضية الترويجية.

وبما أن الأنشطة الرياضية الترويجية تعتبر العمود الفقري للمحافظة على الرشاقة واللياقة البدنية، إذ يتوجب على جميع الأفراد في المجتمع مهما كانت صفتهم، ارتباطاتهم، التزاماتهم تخصيص وقت لممارسة مختلف ألوانه وأشكاله خاصة الرياضيين المعتزلين للرياضة، حتى لا تكون الرياضة منعكسا سلبيا على صحتهم البدنية والنفسية.

كما أفضت هذه الدراسة على أن ممارسة الرياضة الترويجية في وقت الفراغ هو استثمار بعينه للوقت، والصحة، والنفس، وادخارا للكثير من الأموال التي قد ينفقها الفرد في أروقة العيادات والمستشفيات، ومن خلال ما سبق كله نستنتج ما يأتي:

أ- أهم الاستنتاجات:

من خلال نتائج الدراسة التي توصل إليها الباحث يستنتج ما يلي:

- * ممارسة النشاط الرياضي الترويجي يؤثر ايجابا بشكل واضح في الصحة البدنية لدى مدربي كرة القدم.
- * مستوى اللياقة البدنية لدى مدربي كرة القدم الممارسين للأنشطة الرياضية الترويجية جاء بتقدير متوسط.
- * عدم ممارسة الأنشطة الرياضية الترويجية بشكل تام قد يكون عاملا مهما في تدهور اللياقة البدنية وانخفاض مستوى الرشاقة خاصة لدى الأفراد المتقدمين في السن.
- * مستوى اللياقة البدنية لدى مدربي كرة القدم غير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويجية جاء بتقدير ضعيف.
- * هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى $(0.05 \geq a)$ بين المدربين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويجية في ولاية غرداية.
- * نقص الهياكل والمنشآت الرياضية الواضح يؤثر سلبا، ويعد حاجزا كبيرا عن ممارسة مدربي كرة القدم للأنشطة الرياضية الترويجية في ولاية غرداية.

ب- التوصيات:

من خلال ما توصل إليه الباحث من نتائج دراسته يقترح بعض التوصيات يمكن العمل بها من أجل النهوض بالحركة الرياضية لدى الأفراد والمجتمعات بشكل عام وفق ما يأتي:

* وضع برامج رياضية ترويجية والعمل على الالتزام بها، وتسهيل الضوء عليها من قبل الهيئات الوصية والأندية الرياضية حفاظا على صحتهم البدنية لتجنب مختلف الأمراض الخطيرة.

* زيادة الاهتمام بالبرامج الإرشادية التوجيهية المتخصصة، ونشر الوعي الثقافي من خلال تنظيم مختلف الدورات الرياضية، عملا بشعار الرياضة حق الجميع.

* الزيادة في انشاء مرافق وهياكل رياضية تهتم بتأطير الدورات الرياضية لمختلف المناسبات الوطنية والرسومية.

* العمل على إنشاء برامج رياضية ومهرجانات في مختلف الرياضات والاختصاصات ولمختلف شرائح المجتمع قصد بعث الرياضة إلى أوساط الشباب لتفادي مختلف الآفات الاجتماعية.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع

أ. المراجع العربية:

1. أبو النيل محمود، الإحصاء النفسي والاجتماعي والتربوي، مصر، دار النهضة العربية، 1987م.
2. بوحوش عمار، مناهج البحث العلمي وإعداد البحوث، الجزائر، 1995.
3. بوعزيز محمد، بن سي قدور حبيب: إسهامات الممارسة التربوية الرياضية في التخفيف من القلق وعلاقته بالتوافق المهني، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم، عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن بعنوان علوم الأنشطة البدنية والرياضية وتحديات الألفية الثالثة، 2015.
4. عبد الله المنيزل، عايش غرابية: الاحصاء التربوي - تطبيقات باستخدام برنامج الرزم الاحصائية، عمان، دار المسيرة، ط4، 2010.
5. فضيل دليلو: معايير الصدق والثبات في البحوث الكمية والكيفية، جامعة منتوري قسنطينة، مجلة العلوم الاجتماعية، العدد 19، 2014.
6. قاسمي عبد المالك: بناء عاملي لبطارية اختبارات بدنية وحركية للاعبين كرة القدم، رسالة ماجستير، جامعة قسنطينة 2، 2013.
7. محمد سراج وأشرف عبد العزيز: هدفت إلى معرفة تأثير الترويج الرياضي باستخدام التدريب العرضي وتأثيره في بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والنفسية لدى لاعبي كرة القدم، مصر، مجلد (1) الملتقى العلمي الرياضي الثاني، جامعة الاسكندرية، 2011.
8. محمد مكي، محاضرات في علم النفس التربوي، المدرسة العليا للأساتذة، 1994.
9. مختار جعيجع: الترويج عند عمال المؤسسة الصناعية الجزائرية - دراسة ميدانية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الجزائر، 1988م.
10. مروان عبد المجيد: الأسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، عمان، دار الفكر، ط1، 1999.

ب. المراجع الأجنبية:

11. ANDERSON, W. High school Athletics Directors Address Participation and Funding. The Journal of Physical Education, Recreation and Dance, 1985.
12. Chen, hee: the relationship between leisure attitude and motivation in junior high school students Taiwan, 2002
13. Show, S.M, The relationship between participation in student activities and scholastic achievement in four selected Mississippi high schools. D.A.I, 2001.

الملاحق

جامعة قاصدي مرباح - ورقلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية الرياضية.

مذكرة ماستر بعنوان: الرياضة الترويحية ودورها في الحفاظ على اللياقة البدنية والصحية

"دراسة ميدانية حول مدربي كرة القدم في ولاية غرداية"

الطالب: بابكر مخلص

المشرف: د. بلال زيناوي

الموسم الجامعي: 2020-2021م.

بطاقة تقييم اختبار عناصر اللياقة البدنية

بطاقة رقم:

المختبر:

المجال الأول: القوة العضلية

تصحيح الاختبار	التمرين الأول: القفز من الثبات
أقل من 1.5م "ضعيف"	المحاولة رقم 1
من 1.5-2.00م "متوسط"	المحاولة رقم 2
أكثر من 2.00م "جيد"	المحاولة رقم 3

تصحيح الاختبار	التمرين الثاني: اختبار دفع الكرة الطبية "5كلغ"		
أقل من 1م "ضعيف" من 1-2.00 م "متوسط" أكثر من 2.00م "جيد"	3	2	1

المجال الثاني: المرونة

تصحيح الاختبار	التمرين الأول: قياس مرونة العمود الفقري والعضلات	
أقل من 0.3م "جيد" من 0.31-0.5م "متوسط" أكثر من 0.50م "ضعيف"		الجهة اليمنى
		الجهة اليسرى

تصحيح الاختبار	التمرين الثاني: قياس المرونة الخاصة بمفصل الحوض.	
أقل من 10 سم "جيد" من 11-40سم "متوسط" أكثر من 40سم "ضعيف"		المحاولة 1
		المحاولة 2

المجال الثالث: السرعة

تصحيح الاختبار	التمرين الأول: الجري مسافة 60 متر	
أقل من 11 ثانية "جيد" من 11-12.50 ثا "متوسط" أكثر من 12.50 ثا "ضعيف"		المحاولة 1
		المحاولة 2

تصحيح الاختبار	التمرين الثاني: الجري الأمامي والخلفي 42 متر	
أقل من 9 ثانية "جيد" من 9.1-11متر ثا "متوسط" أكثر من 11 ثا "ضعيف"		المحاولة 1
		المحاولة 2

المجال الرابع: التحمل

تصحيح الاختبار	التمرين الأول: اختبار كوبر 12 دقيقة.	
أكثر من 2000م "جيد" 1600م -1999م "متوسط" أقل من 1600م "ضعيف"		المحاولة 1

ملاحق جداول SPSS

Corrélations

[Ensemble_de_données1] C:\Users\Oussama\Desktop\memoire\3ayi isti Intervie
w.sav

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart-type	N
Fource1_1g	1,90	,876	10
Fource2_1g	1,90	,876	10

Corrélations

		Fource1_1g	Fource2_1g
Fource1_1g	Corrélation de Pearson	1	,855**
	Sig. (bilatérale)		,002
	N	10	10
Fource2_1g	Corrélation de Pearson	,855**	1
	Sig. (bilatérale)	,002	
	N	10	10

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart-type	N
Soub1_1g	2,00	,816	10
Soub2_1g	2,20	,789	10

Corrélations

		Soub1_1g	Soub2_1g
Soub1_1g	Corrélation de Pearson	1	,863**
	Sig. (bilatérale)		,001
	N	10	10
Soub2_1g	Corrélation de Pearson	,863**	1
	Sig. (bilatérale)	,001	
	N	10	10

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart-type	N
Sprin1_1g	2,20	,789	10
Sprin2_1g	2,20	,789	10

Corrélations

		Sprin1_1g	Sprin2_1g
Sprin1_1g	Corrélacion de Pearson	1	1,000**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	10	10
Sprin2_1g	Corrélacion de Pearson	1,000**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	10	10

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart-type	N
Ondir1_1g	2,40	,516	10
Ondir2_1g	2,40	,516	10

Corrélations

		Ondir1_1g	Ondir2_1g
Ondir1_1g	Corrélacion de Pearson	1	1,000**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	10	10
Ondir2_1g	Corrélacion de Pearson	1,000**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	10	10

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart-type	N
Fource1_2g	1,40	,699	10
Fource2_2g	1,90	,876	10

Corrélations

		Fource1_2g	Fource2_2g
Fource1_2g	Corrélacion de Pearson	1	,436
	Sig. (bilatérale)		,208
	N	10	10
Fource2_2g	Corrélacion de Pearson	,436	1
	Sig. (bilatérale)	,208	
	N	10	10

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart-type	N
Soub1_2g	1,90	,876	10
Soub2_2g	2,20	,789	10

Corrélations

		Soub1_2g	Soub2_2g
Soub1_2g	Corrélation de Pearson	1	,837**
	Sig. (bilatérale)		,003
	N	10	10
Soub2_2g	Corrélation de Pearson	,837**	1
	Sig. (bilatérale)	,003	
	N	10	10

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart-type	N
Sprin1_2g	2,00	,943	10
Sprin2_2g	1,60	,843	10

Corrélations

		Sprin1_2g	Sprin2_2g
Sprin1_2g	Corrélation de Pearson	1	,839**
	Sig. (bilatérale)		,002
	N	10	10
Sprin2_2g	Corrélation de Pearson	,839**	1
	Sig. (bilatérale)	,002	
	N	10	10

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart-type	N
Ondir1_2g	2,40	,516	10
Ondir2_2g	2,20	,789	10

Corrélations

		Ondir1_2g	Ondir2_2g
Ondir1_2g	Corrélation de Pearson	1	,873**
	Sig. (bilatérale)		,001
	N	10	10
Ondir2_2g	Corrélation de Pearson	,873**	1
	Sig. (bilatérale)	,001	
	N	10	10

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Tableaux croisés

[Ensemble_de_données1] C:\Users\Oussama\Desktop\memoire\Final test .sav

Tableau croisé Fource * Afélation

Effectif

		Afélation		Total
		Non	Oui	
Fource	faible	23	12	35
	moy	6	9	15
	bien	1	9	10
Total		30	30	60

Tableaux croisés

Tableau croisé Soub * Afélation

Effectif

		Afélation		Total
		Non	Oui	
Soub	faible	22	11	33
	moy	6	10	16
	bien	2	9	11
Total		30	30	60

Tableaux croisés

Tableau croisé Sprin * Afélation

Effectif

		Afélation		Total
		Non	Oui	
Sprin	faible	20	10	30
	moy	8	9	17
	bien	2	11	13
Total		30	30	60

Tableaux croisés

Tableau croisé Ondir * Afélation

Effectif

		Afélation		Total
		Non	Oui	
Ondir	faible	24	11	35
	moy	5	10	15
	bien	1	9	10
Total		30	30	60

Tableaux croisés

Tableau croisé Fource * Afélation

Effectif

		Afélation	
		Oui	Total
Fource	faible	12	12
	moy	9	9
	bien	9	9
Total		30	30

Tableau croisé Soub * Afélation

Effectif

		Afélation	
		Oui	Total
Soub	faible	11	11
	moy	10	10
	bien	9	9
Total		30	30

Tableau croisé Sprin * Afélation

Effectif

		Afélation	
		Oui	Total
Sprin	faible	10	10
	moy	9	9
	bien	11	11
Total		30	30

Tableau croisé Ondir * Afélation

Effectif

		Afélation	
		Oui	Total
Ondir	faible	11	11
	moy	10	10
	bien	9	9
Total		30	30

MEANS TABLES=total BY Fource
/CELLS MEAN COUNT STDDEV.

Moyennes

Observation Calculer Récapituler

	Observations					
	Inclus		Exclu(s)		Total	
	N	Pourcentage	N	Pourcentage	N	Pourcentage
total * Fource	30	47,6%	33	52,4%	63	100,0%

Tableau de bord

total

Fource	Moyenne	N	Ecart-type
faible	1,63	12	,361
moy	1,92	9	,433
bien	2,42	9	,395
Total	1,95	30	,506

MEANS TABLES=total BY Soub
/CELLS MEAN COUNT STDDEV.

Moyennes

Observation Calculer Récapituler

	Observations					
	Inclus		Exclu(s)		Total	
	N	Pourcentage	N	Pourcentage	N	Pourcentage
total * Soub	30	47,6%	33	52,4%	63	100,0%

Tableau de bord

total

Soub	Moyenne	N	Ecart-type
faible	1,45	11	,218
moy	1,95	10	,197
bien	2,56	9	,273
Total	1,95	30	,506

MEANS TABLES=total BY Sprin
/CELLS MEAN COUNT STDDEV.

Moyennes

Observation Calculer Récapituler

	Observations					
	Inclus		Exclu(s)		Total	
	N	Pourcentage	N	Pourcentage	N	Pourcentage
total * Sprin	30	47,6%	33	52,4%	63	100,0%

Tableau de bord

total

Sprin	Moyenne	N	Ecart-type
faible	1,80	10	,468
moy	2,22	9	,579
bien	1,86	11	,424
Total	1,95	30	,506

MEANS TABLES=total BY Ondir
/CELLS MEAN COUNT STDDEV.

Moyennes

Observation Calculer Récapituler

	Observations					
	Inclus		Exclu(s)		Total	
	N	Pourcentage	N	Pourcentage	N	Pourcentage
total * Ondir	30	47,6%	33	52,4%	63	100,0%

Tableau de bord

total

Ondir	Moyenne	N	Ecart-type
faible	1,52	11	,305
moy	1,87	10	,243
bien	2,56	9	,273
Total	1,95	30	,506

Test-t

Statistiques de groupe

Aféiliation		N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Fource	Oui	30	1,90	,845	,154
	Non	30	1,27	,521	,095

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	ddl
Fource	Hypothèse de variances égales	10,527	,002	3,495	58
	Hypothèse de variances inégales			3,495	48,260

Test d'échantillons indépendants

		Test-t pour égalité des moyennes		
		Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type
Fource	Hypothèse de variances égales	,001	,633	,181
	Hypothèse de variances inégales	,001	,633	,181

Test d'échantillons indépendants

		Test-t pour égalité des moyennes	
		Intervalle de confiance 95% de la différence	
		Inférieure	Supérieure
Fource	Hypothèse de variances égales	,271	,996
	Hypothèse de variances inégales	,269	,998

Test-t

Statistiques de groupe

Aféiliation		N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Soub	Oui	30	1,93	,828	,151
	Non	30	1,33	,606	,111

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	ddl
Soub	Hypothèse de variances égales	3,574	,064	3,203	58
	Hypothèse de variances inégales			3,203	53,173

Test d'échantillons indépendants

		Test-t pour égalité des moyennes			
		Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% Inférieure
Soub	Hypothèse de variances égales	,002	,600	,187	,225
	Hypothèse de variances inégales	,002	,600	,187	,224

Test d'échantillons indépendants

		Test-t pour égalité des ...
		Intervalle de confiance 95% ...
		Supérieure
Soub	Hypothèse de variances égales	,975
	Hypothèse de variances inégales	,976

Test-t

Statistiques de groupe

		N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Sprin	Oui	30	2,03	,850	,155
	Non	30	1,40	,621	,113

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	ddl
Sprin	Hypothèse de variances égales	3,133	,082	3,294	58
	Hypothèse de variances inégales			3,294	53,104

Test d'échantillons indépendants

		Test-t pour égalité des moyennes			
		Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% Inférieure
Sprin	Hypothèse de variances égales	,002	,633	,192	,248
	Hypothèse de variances inégales	,002	,633	,192	,248

Test d'échantillons indépendants

		Test-t pour égalité des ...
		Intervalle de confiance 95% ...
		Supérieure
Sprin	Hypothèse de variances égales	1,018
	Hypothèse de variances inégales	1,019

Test-t

Statistiques de groupe

		N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Ondir	Oui	30	1,93	,828	,151
	Non	30	1,23	,504	,092

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	ddl
Ondir	Hypothèse de variances égales	9,358	,003	3,956	58
	Hypothèse de variances inégales			3,956	47,907

Test d'échantillons indépendants

		Test-t pour égalité des moyennes			
		Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95%
Inférieure					
Ondir	Hypothèse de variances égales	,000	,700	,177	,346
	Hypothèse de variances inégales	,000	,700	,177	,344

Test d'échantillons indépendants

		Test-t pour égalité des ...
		Intervalle de confiance 95% ...
		Supérieure
Ondir	Hypothèse de variances égales	1,054
	Hypothèse de variances inégales	1,056

Test-t

Statistiques de groupe

		N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
total	Oui	30	1,95	,506	,092
	Non	30	1,31	,320	,058

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	ddl
total	Hypothèse de variances égales	6,929	,011	5,873	58
	Hypothèse de variances inégales			5,873	48,953

Test d'échantillons indépendants

		Test-t pour égalité des moyennes			
		Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95%
Inférieure					
total	Hypothèse de variances égales	,000	,642	,109	,423
	Hypothèse de variances inégales				,422

Test d'échantillons indépendants

		Test-t pour égalité des ...
		Intervalle de confiance 95% ...
		Supérieure
total	Hypothèse de variances égales	,860
	Hypothèse de variances inégales	,861