

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد خيضر - بسكرة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم التربية الحركية



مذكرة التخرج لنيل شهادة ماستر  
تخصص نشاط بدني

العنوان

تأثير ممارسة الأنشطة البدنية في التنمية البشرية لدى طلبة جامعة محمد  
خيضر - بسكرة-

-دراسة ميدانية في جامعة محمد خيضر بسكرة-

تحت إشراف:  
- د لزنك احمد

من إعداد:  
- حبشي بلقاسم  
- بن نعمة حمزة

السنة الجامعية: 2021 / 2022

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(( رَبَّنَا آتِنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً وَهَيِّئْ لَنَا مِنْ

أَمْرِنَا رَشَدًا ))

صدق الله العظيم



# شكر وتقدير

كما قيل:

علامة شكر المرء إعلان حمده فمن كتم المعروف منهم فما شكر

فالشكر أولاد الله عز وجل على أن هداني لسلوك طريق البحث والتشبهه بأهل العلم وإن كان بيني وبينهم مفاوز.

كما أخص بالشكر أستاذي الكريم ومعلمي الفاضل المشرف على هذا البحث

الدكتور أحمد الزكي

فقد كان حريصا على قراءة كل ما أكتب ثم يوجهني لي ما يرى بأرق عبارة وأطفئ إشارة، فله مني وافر الشناء

وخالص الدعاء.

كما أشكر السادة الأساتذة وكل زملاء وكل من قدم لي فائدة أو أعانني بمرجع، أسأل الله أن يجزيهم عني خيرا وأن

يجعل عملهم في ميزان حسناتهم.



# الابداء

لى من عجز الشعراء عن مدحها وجفت أقلام الفصحاء في شكرها

لى من وصى عليها الذي فوق سبع سماوات وجعل الجنة تحت أقدامها

لى من تعبت وقاست الكثير من الجهلي، و علمتني أن الحياة كفاح، ووراء كل تعب نجاح

أسي الغالية

لى من يحمل من الجهل الجبال عن حملة، وتحي الظهور من عينه لى من صبر للجهلي

لى منبع الصبر ومصدر قوتي وعزيمتي

أبي الغالي

لى من كانوا وإنما بجانبني وتقاسمت معهم مرحلة الطفولة، وجمعني معهم كلمة حب منذ الصغر وكانوا عوناً وفرحاً ودفناً

إخوتي، إخوتي

حبشي بلقاسم



# الابداء

والدي ...

هو الذي يستطيع ان يقول لك شكرا فحي لا تقال الا في نهاية الاحاديث وانا ارى نفسي دائما في البداية، اخلد من خيرك وعطائك الذي لا ينضب واطل في كل لحظة افضيحا معك اخلد وتعلم الكثير، الى سندي في الدنيا وسر نجاحي ونور ديني وصاحب السيرة العطرة والفكر المستنير

ابي الغالي.

والتي ...

ربما هو نواح الفرصة دائما للقول لك شكرا، وربما هو ملك جرة التعبير عن الامتنان والعرفان لكن يكفي ان تعرفي يا نور العين ومحة الفؤاد، ان لك ولوالدي ابنا ينظر فرصة واحدة ليقدم لكما الروح والقلب والعين هدية رخيصة لكل ما قدمتماه، حماك الله، واهلك عصفورا مغرورا يملأ سمياتنا

باحذاب الابحان.

بن نعمية حمزة

## قائمة المحتويات

	شكر وتقدير
	الإهداء
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
	مقدمة
الجانب التمهيدي	
5	1- مشكلة الدراسة
5	2- الفرضيات
6	3- أهمية الدراسة
6	4- أهداف البحث
6	5- أسباب اختيار الموضوع
7	6- المفاهيم الأساسية للدراسة
7	7- الدراسات السابقة والمرتبطة
الفصل الأول: النشاط البدني	
12	تمهيد
13	1- تعريف النشاط
13	2- تعريف النشاط البدني
13	3- تعريف النشاط البدني الرياضي
14	4- أنواع النشاط البدني الرياضي
15	5- الأسس العلمية للنشاط البدني الرياضي
16	6- أهداف النشاط البدني الرياضي
19	7- خصائص النشاط البدني الرياضي
19	8- أهمية النشاط البدني الرياضي
20	9- دوافع النشاط البدني الرياضي
22	10- فوائد ممارسة النشاط البدني الرياضي
23	خلاصة

الفصل الثاني: التنمية البشرية	
25	تمهيد
26	1- مفهوم التنمية البشرية
27	2- عوامل التنمية البشرية
27	3- مبادئ التنمية البشرية
28	4- أهداف التنمية البشرية
29	5- متضمنات التنمية البشرية
31	6- أهمية التنمية البشرية
32	7- علاقة التنمية البشرية بالنشاط الرياضي
34	خلاصة
الفصل الثالث: جامعة محمد خيضر	
36	تمهيد
37	1- التعريف بالمؤسسة
37	2- موقع جامعة محمد خيضر بسكرة
37	3- مراحل إنشاء جامعة محمد خيضر بسكرة
39	4- الوضعية الحالية لجامعة محمد خيضر بسكرة
40	5- مهام جامعة محمد خيضر بسكرة
40	6- أهداف جامعة محمد خيضر بسكرة
41	7- الهيكل التنظيمي لجامعة محمد خيضر بسكرة
44	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة	
47	1- المنهج العلمي المتبع في الدراسة
47	2- متغيرات الدراسة
47	3- مجتمع وعينة البحث
47	4- مجالات البحث
48	5- أدوات وتقنيات البحث
49	6- حدود الدراسة
49	7- صعوبات البحث

40	8- شروط قياس الأداة العلمية
	الفصل الخامس: عرض وتحليل النتائج
52	1- عرض وتحليل النتائج
52	1-1- التحقق من الفرضية الأولى
53	1-2- التحقق من الفرضية الثانية
55	2- مقابلة النتائج مع الفرضيات
55	2-1- الفرضية الأولى
	2-2- الفرضية الثانية
	3- الاستنتاج العام
	التوصيات والاقتراحات
	خاتمة
	قائمة المصادر والمراجع
	الملاحق
	الملخص باللغة العربية
	الملخص باللغة الأجنبية

## قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
50	يبين نتائج معاملات الثبات والصدق الذاتي للاستبيان المستخدم	01
52	يبين طبيعة الاختلاف في العامل النفسي والعقلي كمؤشر للتنمية البشرية لدى طلبة جامعة بسكرة وفق متغير ممارسة الأنشطة الرياضية	02
53	يبين طبيعة الاختلاف في العامل الصحي والجسمي لمؤشر التنمية البشرية لدى طلبة جامعة بسكرة وفق متغير ممارسة الأنشطة الرياضية	03

## قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
52	يبين مستوى العامل النفسي والعقلي كمؤشر للتنمية البشرية لدى طلبة جامعة بسكرة وفق متغير ممارسة الأنشطة الرياضية	01
53	يبين مستوى العامل الصحي والجسمي لمؤشر التنمية البشرية لدى طلبة جامعة بسكرة وفق متغير ممارسة الأنشطة الرياضية	02

# مقدمة

## مقدمة

يحمل الإنسان معه عددا من الحاجات النفسية والاجتماعية والعقلية والصحية التي يسعى لإشباعها، فالفرد مرتبط بالإشباع المتوازن لحاجاته المختلفة والمتعددة، ما يؤدي إلى تحقيق التوافق مع النفس ومع المجتمع أي التوازن بين شخصه ومجتمعه.

ولأن الفرد في مراحل التعليم، يدرس العديد من المقاييس والمواد التي تبرمج لكل مستوى، يختلف محتوى كل مادة عن الأخرى، ولعل أبرز ما يغفل عنه الطلبة الجامعيون هو ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية، وهذه المظاهر تختلف باختلاف المراحل التعليمية، ويعد "فريدريك جونس مونس" أول من نادى بضرورة إيجاد برامج الأنشطة البدنية والرياضية بالجامعة.

وفي العصر الحالي أصبحت الأنشطة البدنية والرياضية مهمة في كل المراحل التعليمية. وعلى اعتبار التأثيرات المختلفة لممارسة النشاط الرياضي البدني بشكل جماعي أو فردي على الفرد في كل النواحي، الصحية، الجسمية، النفسية والاجتماعية وغيرها. سنحاول من خلال هذه الدراسة التعرف على مدى تأثير ممارسة الأنشطة البدنية في التنمية البشرية لدى طلبة جامعة محمد خيضر -بسكرة-.

بناء على هذا وللكشف عن الحقائق الكامنة وراء هذا الموضوع جاءت دراستنا هذه كمحاولة لمعرفة ماهية النشاط البدني الرياضي في الجامعات معتمدين على ما يلي:

فصل تمهيدي يعني بالتعريف بالبحث والذي يعتبر مدخل عام لتقديم الموضوع والخطوط العريضة له، من طرح الاشكالية وصياغة الفرضيات، وتبيان أسباب اختيار الموضوع، أهداف وأهمية البحث، المصطلحات المستخدمة في البحث، وأخيرا الدراسات السابقة والتعقيب عليها.

ثم قمنا بتقسيم بحثنا الى جانبين: جانب نظري وجانب تطبيقي.

وعليه اشتملت الدراسة النظرية ما يلي:

➤ الفصل الأول: تم التطرق فيه الى النشاط البدني الرياضي.

➤ الفصل الثاني: التنمية البشرية.

➤ الفصل الثالث: جامعة محمد خيضر بسكرة.

أما ما اشتملت عليه الدراسة التطبيقية فهو كالآتي:

➤ الفصل الثالث: فقد تناول هذا الفصل الإجراءات المنهجية للدراسة، والمتمثلة في:

- ✓ الدراسة الاستطلاعية،
- ✓ تحديد المنهج المستخدم،
- ✓ وصف عينة الدراسة،
- ✓ صدق وثبات وموضوعية الاستبيان،
- ✓ والوسائل الإحصائية.

➤ الفصل الرابع: فقد تم فيه عرض ومناقشة وتحليل النتائج المتوصل إليها والتعليق على

مدى تحقيق فرضيات الدراسة والتي من خلالها توصلنا الى استنتاجات و خلاصة عامة أين تم طرح بعض الاقتراحات المستقبلية التي يمكن دراستها مستقبلا.

الجانب التمهيدى

## 1- مشكلة الدراسة:

خلال السنوات الماضية التي تلقينا فيها تعليمنا البيداغوجي وتكويننا الرياضي في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية واختلاطنا مع مجموعة من الطلبة في تخصصات أخرى في الجامعة، تناقشنا في عديد من المرات حول فكرة تأثير ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية على العوامل النفسية والعقلية ومن جانب الصحي والعقلي ومدى فعاليتها في الرفع من التنمية البشرية، وبعد تبادل العديد من الأفكار وتبان الآراء حول هذا الموضوع، ارتئينا في الأخير دراسة هذا الموضوع على ارض الواقع لما له من أهمية بالغة في التفريق بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية ومدى فعالية برامج المعاهد الرياضية في مثل هذه الحالات ، وبذلك قمنا بطرح التساؤل التالي:

### السؤال العام:

➤ هل تؤثر ممارسة الأنشطة البدنية في التنمية البشرية لدى طلبة جامعة محمد خيضر؟

### الأسئلة الجزئية:

➤ هل يختلف العامل النفسي والعقلي كمؤشر للتنمية البشرية لدى طلبة جامعة بسكرة وفق متغير ممارسة الأنشطة الرياضية؟

➤ هل يختلف العامل الصحي والجسمي كمؤشر للتنمية البشرية لدى طلبة جامعة بسكرة وفق متغير ممارسة الأنشطة الرياضية؟

## 2- الفرضيات:

### الفرضية العامة:

➤ تؤثر ممارسة الأنشطة البدنية في التنمية البشرية لدى طلبة جامعة محمد خيضر.

### الفرضيات الجزئية:

➤ يختلف العامل النفسي والعقلي كمؤشر للتنمية البشرية لدى طلبة جامعة بسكرة وفق متغير ممارسة الأنشطة الرياضية.

➤ يختلف العامل الصحي والجسمي كمؤشر للتنمية البشرية لدى طلبة جامعة بسكرة وفق متغير ممارسة الأنشطة الرياضية.

### 3- أهمية البحث:

- تتبلور أهمية الموضوع في عدة نقاط نذكر أهمها:
- إضافة جديدة إلى الدراسات التي تعالج نفس الموضوع،
- يتوقع من خلال الدراسة التعرف إلى العلاقة بين العامل النفسي والعقلي لدى الطلبة الممارسين لأي نشاط رياضي وبين الطلبة الغير ممارسين للنشاطات البدنية الرياضية،
- التوصل إلى تسليط الضوء على أهمية العوامل الصحية في زيادة مؤشر التنمية البشرية.

### 4- أهداف البحث:

إن إجراء أي بحث أو إعداد أي موضوع علمي يكون من أجل الوصول إلى غاية ما وتحقيق أهداف محددة، فالبحث العلمي يطمح للكشف عن الحقائق أو تخصيص مشكل ما لإعطاء الحلول إن أمكن، فالدراسة الراهنة تسعى إلى تحقيق الأهداف التالية:

- معرفة هل توجد علاقة بين الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية وغير الممارسين لها في جامعة محمد خيضر بسكرة،
- معرفة إن ما كان هناك علاقة بين العوامل النفسية والعقلية كمؤشر للتنمية البشرية بين الممارسين للأنشطة الرياضية وغير الممارسين لها في جامعة محمد خيضر بسكرة،
- معرفة هل توجد علاقة بين العامل الصحي والجسمي كمؤشر للتنمية البشرية بين الممارسين للأنشطة الرياضية وغير الممارسين لها.

### 5- أسباب اختيار الموضوع:

لكل باحث أسباب تدفعه إلى اختيار موضوع من أجل دراسته والبحث فيه، تلك الأسباب والدوافع تختلف وتتعدد ولكن الغاية دائما واحدة وهي خدمة البحث العلمي، ومن بين هذه الأسباب نذكر ما يلي:

- مجال الدراسة في تخصص الباحث،
- الرغبة الشخصية للخوض في هذا المجال،
- أهمية البحث في حد ذاته،
- وضع أرضية عمل للدراسات المستقبلية،
- إثراء مكتبة المعهد بالمراجع التي تتعلق بهذا الموضوع.

### 6- المفاهيم الأساسية للدراسة:

#### 6-1- النشاط البدني الرياضي:

**التعريف الاصطلاحي:** يعرفه " مات فيف " بأنه نشاط ذو شكل خاص و جوهر المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات و ضمان أقصى تحديد لها و ذلك فعلا ما يميز النشاط البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة لا من أجل الفرد الرياضي و انما من أجل النشاط في حد ذاته <sup>1</sup>.

**التعريف الاجرائي:** هو القيام بتمارين لجسم الانسان تتمثل في (المشي والجري الخفيف، السباحة وركوب الدراجات.....).

### 6-2- التنمية البشرية:

**التعريف الاصطلاحي:** هي العملية التي تركز على الانسان وتسعى لتطوير مهاراته وقدراته ليصل بمجهوده الشخصي لمستوى معيشي جيد.

### 7- الدراسات السابقة والمرتبطة:

#### 7-1- الدراسة الأولى:

**العنوان:** تأثيرات النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق، مذكرة لنيل شهادة الدكتوراه.

**الطالبة:** بومعراف نسيم.

**الجامعة:** جامعة محمد خيضر بسكرة، 2014

تعد ممارسة النشاط البدني الرياضي من أهم مظاهر الصحة النفسية والوقاية من مختلف الأمراض بل، وحتى علاجاً للعديد من الأمراض النفسية والعقلية... وغيرها. لهذا فإن معظم الدول تحرص على توعية مواطنيها على اختلاف أعمارهم وجنسهم على ضرورة ممارسة النشاط البدني والرياضي، ولأن المجتمع الإنساني يتشكل من عدة فئات عمرية. ولعل أهمها مرحلة المراهقة التي تشكل منعطفاً كبيراً في حياة الأفراد والجماعات، على أساس أنها مرحلة نمو عادي، وهي مرحلة البحث عن الهوية تحقيق الذات، نمو الشخصية واكتشاف القيم. فهي تعد الميلاد الحقيقي للفرد كونه يسعى للتخلص من طفولته والسير نحو النضج، ولعل أهم مرحلة من مراحل المراهقة هي فترة المراهقة المتوسطة - أي بين سن 15-17 سنة،

<sup>1</sup> أمين أنور الخولي، الرياضة و المجتمع، المجلس الوطني للثقافة و الادب و الفنون، الكويت 1996 ص 32.

والتي تشكل الانتقال إلى مرحلة الثانوي، وهي فترة حرجة يمكن استغلالها من قبل المرين لطبع المراهق اجتماعيا.

### 7-2- الدراسة الثانية:

**العنوان:** دور ممارسة الأنشطة البدنية في التنمية البشرية في مملكة البحرين، مذكرة لنيل شهادة الدكتوراه.

**الطالبة:** هدى حسن الخاجة.

**الجامعة:** جامعة البحرين، 2002.

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية والفردية في التنمية البشرية، وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الفرق الرياضية للألعاب الجماعية (نشاط القدم، السلة، الطائرة) بواقع 60 لاعبا لكل نشاط، واختير لاعبو الفرق الرياضية للألعاب الفردية (جمباز، سباحة، ألعاب قوى) بواقع 60 لاعب لكل نشاط، كما اختير 20 طالبا جامعيًا من الكليات النظرية من غير الممارسين للرياضة وبلغ الحجم الكلي للعينة 180 فرد. تم تطبيق اختبار كرايبورج للشخصية على عينة البحث بجميع أبعاده والذي يشمل على 56 عبارة.

وكان من نتائج البحث:

وجود فرق دالة إحصائية تشير إلى زيادة سمة العصبية وسمة الاكتئابية وسمة الاستشارة وسمة الكف لدى غير الممارسين للأنشطة الرياضية عن الممارسين للأنشطة الجماعية والفردية.

وجود فروق دالة إحصائية تشير إلى زيادة سمة الاجتماعية وسمة الهدوء لدى ممارسي الأنشطة الجماعية عن كل من ممارسي الأنشطة الفردية وغير الممارسين للأنشطة.

وجود فروق دالة إحصائية تشير إلى زيادة سمة العدوانية لدى ممارسي الأنشطة الجماعية عن ممارسي الأنشطة الفردية وزيادتها لدى غير الممارسين على الممارسين للأنشطة الفردية.

### 7-3- الدراسة الثالثة:

**العنوان:** مستوى ممارسة النشاط البدني والوعي الغذائي لدى طلبة السنة التحضيرية في جامعة جدة، مذكرة لنيل شهادة الدكتوراه.

الطالب: زايد زياد عيسى.

الجامعة: جامعة الإسكندرية - كلية التربية الرياضية للبنين بأبوقير، 2019.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى ممارسة النشاط البدني وكذلك التعرف على مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة السنة التحضيرية في جامعة جدة (الذكور، والإناث). وتكونت عينة الدراسة من (198) طالبا وطالبة من طلاب السنة التحضيرية في جامعة جدة والمسجلين على الفصل الدراسي الأول لعام 2017م، وتم اختيارها بالطريقة العشوائية. واستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي. وقام الباحث باستخدام الاستبيان كأداة لجمع بيانات الدراسة الحالية. وتم تحليل البيانات إحصائياً باستخدام الحزمة الإحصائية لبرنامج (SPSS) للحصول على النتائج باستخدام المتوسطات الحسابية والتكرارات والنسب المئوية. وأظهرت نتائج الدراسة أن (62.1%) من عينة الدراسة لا يمارسون النشاط البدني بانتظام، حيث بلغت نسبة الذكور منهم (23.2%) ونسبة الإناث (38.9%). وأن ممارسي النشاط البدني يمارسونه بمعدل (3-4) مرات أسبوعياً وبنسبة مئوية بلغت (62.7%)، وأن (38.7%) منهم يمارسونه بمعدل ساعة يومياً. بينما أشارت نتائج الدراسة إلى أنه بلغت نسبة غير المشتركين في الأنشطة الصحية (58%)، وأن (42.7%) من الممارسين للنشاط البدني يمارسونه مع الأصدقاء، وأن نسبة (46.7%) لا يوجد لديهم وقت محدد لممارسة النشاط البدني. كما أظهرت النتائج أن أكثر الأنشطة البدنية التي يمارسونها عينة الدراسة هي المشي وبنسبة مئوية بلغت (34%) وأن أكثر مكان يمارسون فيه النشاط البدني هو المشي بنسبة مئوية (29.3%). وفيما يتعلق بأسباب ممارسة النشاط البدني جاء ممارسة النشاط البدني من أجل الصحة، وإنقاص الوزن في المرتبة الأولى بنسبة مئوية بلغت (24%). وأشارت النتائج إلى أن مستوى الوعي الغذائي لعينة الدراسة جاء في المستوى المرتفع. وأوصى الباحث بضرورة زيادة الوعي لدى الشباب الجامعي بأهمية ممارسة النشاط البدني وفوائده على الصحة. وتوفير الأماكن المخصصة والمجهزة لممارسة النشاط البدني لطلاب الجامعة الذكور والإناث.

### 7-1-التعقيب على الدراسات السابقة:

✓ أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسة الراهنة والدراسات السابقة :

يلاحظ من خلال التمعن في الدراسات السابقة وجود نقاط تشابه واختلاف من حيث:

1-الهدف:

معظم هذه الدراسات هدفت إلى دراسة ومعرفة دور النشاط البدني الرياضي على العامل النفسي والعقلي والصحي للطلاب. حيث ركزت بعض الدراسات الى تحديد الفترة الزمنية التي تستغرقها إعداد خطة البحث ومعرفة أسباب الإطالة، ومعرفة وتحديد المشكلات التي تعترض ممارسة البحث العلمي، إلى جانب التعرف على أوضاع ونظم النشاط البدني الرياضي في الجامعات. وبالرغم من اختلاف الدراسات السابقة في أهدافها إلا أنها اتفقت في الدعوة إلى الاهتمام بالنشاط البدني الرياضي.

والدراسة الحالية تتفق مع الدراسات السابقة من حيث الهدف.

### 2-مجتمع البحث والأداة:

من خلال استعراض الدراسات السابقة نلاحظ اختلاف مجتمعات الدراسة وتمثلت العينة في معظم الدراسات الأخرى في الطلاب والطالبات في مختلف الجامعات والكليات. واعتمدت غالبية الدراسات على الاستبانة كأداة لجمع البيانات، في حين استخدمت بعض الدراسات المقابلات الشخصية مع بعض أفراد العينة إلى جانب الاستبانة.

وتمثل مجتمع البحث في الدراسة الحالية في طلبة جامعة محمد خيضر بسكرة، وتم استخدام الاستبانة كأداة للتعرف على مشكلة البحث.

### 3-منهج الدراسة :

معظم الدراسات السابقة كانت دراسات وصفية تحليلية واعتمدت على منهج المسح الاجتماعي الذي يساعد على تفسير ظاهرة معينة ومعرفة العوامل المحيطة بها، واستخدمت بعض الدراسات المنهج الوصفي التحليلي والمنهج المقارن.

وتعد الدراسة الحالية دراسة وصفية واعتمدت على المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي بغرض التعرف على مشكلة البحث وتحقيق أهداف هذه الدراسة.

واستنادات الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في إثراء الإطار النظري لهذه الدراسة. وتتميز هذه الدراسة عن الدراسات السابقة في أنها تركز على التنمية البشرية التي يقدمها النشاط البدني الرياضي لطلبة جامعة محمد خيضر بسكرة، وهي دعوة للاهتمام بالنشاط البدني الرياضي.

الجانب النظري

الفصل الأول

النشاط البدني

### تمهيد

يعتبر النشاط البدني الرياضي بمثابة الركيزة القاعدية لتنمية الفرد جسميا، فهو يساهم بقسط كبير في تحسين وتطوير القدرات العقلية والنفسية للفرد، فإذا ما أوليت أهمية كبيرة للنشاط البدني الرياضي بتوفير المنشآت والمرافق الرياضية مثل: القاعات، ومساحات اللعب، فهذا يعني إعطاء أكثر من فرصة قصد التخفيف من الضغوط النفسية التي يمكن ان تصيب الافراد، واكتساب الصحة وتجنب المضاعفات التي يمكن ان تحدث لهم لعدم ممارستهم لأي نوع من الأنشطة الرياضية.

وفي هذا الفصل تطرقنا إلى مفهوم النشاط البدني الرياضي، وأنواعه، وأهدافه وكذلك خصائصه وأهميته للفرد والمجتمع، ختاماً بالدوافع والفوائد التي تتجر عن ممارسته في الفضاء العام أو المرافق الخاصة.

### 1-تعريف النشاط:

هو وسيلة تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها إشباع حاجات الفرد و دوافعه و ذلك من خلال تهيئة المواقف التي يقابلها الفرد في حياته اليومية .<sup>1</sup>

و يعرفه أمين الخولي بأنه : وسيلة تربوية ، تتضمن ممارسات موجهة ، تساعد على إشباع حاجات الفرد و دوافعه ، بتهيئة المواقف التعليمية المماثلة للمواقف التي يتلقاها الفرد في حياته .<sup>2</sup>

كما عرفه تشارلو بيوكر : بأنه نوع من النشاط المنمي لقدرة الإنسان الجسمية عن طريق الأجهزة العضوية المختلفة و ينتج عنها القدرة على الشفاء و مقاومة التعب .<sup>3</sup>

### 2-تعريف النشاط البدني:

تستخدم كلمة النشاط البدني كتعبير يقصد بها المجال الكلي لحركة الانسان، وكذلك عملية التدريب والتنشيط والتربص في مقابل الكسل والوهن والخمول، والواقع أن النشاط البدني والرياضي في مفهومه العريض هو تعبير لكل أنواع النشاطات البدنية التي يقوم بها الانسان والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام. و قد استخدم بعض العلماء تعبير النشاط البدني على اعتبار أنه في المجال الرئيسي المشتمل على ألوان و أشكال الثقافة البدنية للإنسان ، و منهم larsen الذي اعتبر النشاط البدني بمنزلة نشاط رئيسي تتدرج ضمنه كل الأنظمة الفرعية الأخرى .<sup>4</sup>

### 3- تعريف النشاط البدني الرياضي:

يعتبر النشاط الرياضي حجر الزاوية في الحصول على المواطن السوي المحب لوطنه بالانتماء إليه والقادر على العمل والإنتاج بخلوه من الأمراض وتمتعه بالصحة والعافية فقد عرف بأنه:

أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان وهو الأكثر تنظيماً و الأرفع من الأشكال الأخرى للنشاط البدني ويعرف " ماتيفيف " بأنه نشاط ذو شكل خاص وهو المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات وضمن أقصى تحديد لها، وبذلك فعلى ما يميز النشاط الرياضي بأنه التدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة لا من أجل الفرد الرياضي فقط وإنما من أجل النشاط في حد ذاته

<sup>1</sup> محمد الحامي ، أنور الخولي : أسس بناء برامج التربية البدنية و الرياضية ، دار الفكر العربي القاهرة 1990 ص 20 .

<sup>2</sup> أمين الخولي : أصول التربية البدنية و الرياضية ، الطبعة 3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة 2001 ص 120 .

<sup>3</sup> عمرو زيدان : أهمية النشاط البدني الرياضي ، اطلع عليه بالموقع <http://www.bdnia.com> بتاريخ 20-03-2022 على الساعة 12:24:

<sup>4</sup> أمين أنور مرجع سابق الذكر ص 30 .

وتضيف "كوسولا" أن التنافس سمة أساسية تضفي على النشاط الرياضي طابعا اجتماعيا ضروريا وذلك لان النشاط الرياضي إنتاج ثقافي للطبيعة التنافسية للإنسان من حيث أنه كائن اجتماعي ثقافي، ومؤسس أيضا عليه، ويتميز النشاط الرياضي عن بقية ألوان النشاط البدني بالاندماج البدني الخالص، ومن دونه لا يمكن أن نعتبر أي نشاط على أنه نشاط رياضي ذو قواعد دقيقة لتنظيم المنافسة بعدالة ونزاهة. وهذه القواعد تكونت على مدى التاريخ سواء قديما أو حديثا والنشاط الرياضي يعتمد أساسا على الطاقة البدنية للممارس وفي شكله الثانوي على عناصر أخرى مثل الخطط وطرق اللعب.

إن النشاط البدني الرياضي عبارة عن مجموعة من المهارات، متعلمة من اتجاهات يمكن أن يكتسبها الفرد دون سن معين يوظف ما تعلمه في تحسين نوعية الحياة نحو المزيد من تكيف الفرد مع بيئته ومجتمعه، حيث أن ممارسة النشاط البدني والرياضي لا تقتصر المنافع على الجانب الصحي والبدني فقط.<sup>1</sup>

و يشير " عمرو بدران " أن النشاط الرياضي بأشكاله هو ذلك النشاط الذي يمارسه الإنسان ممارسة ايجابية ، فردي أو جماعي ، وفقا لقوانين و قواعد محددة ، بحيث يحدث تغييرات بدنية ، عقلية ، اجتماعية، نفسية تمكنه من التكيف مع أقرانه و البيئة المحيطة به .<sup>2</sup>

### 4-أنواع النشاط البدني الرياضي:

#### 1-أنواع النشاط البدني الرياضي:

هناك ثلاثة أنواع من الأنشطة البدنية والرياضية وهي كالتالي:

#### 4-1-الأنشطة التي تتعلق بالجهاز التنفسي والدوراني: وتكون على شكل تمارين بطيئة ومتكررة على

نمط واحد ومن أمثلتها: المشي وركوب الدراجات والتي تعتبر من الأنشطة السهلة جدا والغير مكلفة.

#### 4-2-الأنشطة التي تتعلق بتقوية العضلات والمفاصل: ويعمل هذا النوع من الأنشطة على تحسين

عملية الأيض، وهي مجموعة من التفاعلات الكيميائية التي تحدث داخل الخلية لاستخلاص الطاقة

الكيميائية المخزنة فيها، كما تحسن التنسيق والتوازن وتقوي العظام والعضلات والوضع الجسدي بشكل

عام ومن أمثلتها: رفع الأثقال، تمارين الضغط، وصعود الدرج بسرعة وغيرها من التمارين البدنية.

<sup>1</sup> أمين الخولي ، مرجع سابق الذكر ص 23 .

<sup>2</sup> رمضان ياسين : علم النفس الرياضي ، مرجع سابق الذكر ص 55 .

**4-3 الأنشطة الرياضية التي تعمل على زيادة مرونة العضلات:** ويعمل هذا النوع من الأنشطة على تعزيز نطاق حركة الجسم والتقليل من إصابة العضلات وتوفير استرخاء جسدي وعقلي كامل ومن أمثلتها تمارين الشد العضلي و تمارين الإطالة العضلية.<sup>1</sup>

ويمكننا أيضا أن نأخذ من تصنيف آخر وهو كالتالي:

**4-1 النشاط الرياضي الترويحي:** تعد الممارسة الرياضية أبرز الوسائل الترويحية البدنية الهادفة المساهمة في تحقيق حياة متوازنة وهو الهدف من اكتساب المهارات الحركية والرياضية والمعلومات المتصلة بها، وعليه يصبح النشاط الرياضي نشاط ترويحي يستثمره الفرد في وقت فراغه، ما يعود عليه بالصحة الجيدة والارتياح النفسي والانسجام الاجتماعي.<sup>2</sup>

**4-2 النشاط الرياضي التنافسي:** يستخدم تعبير المنافسة استخداما واسعا و عريضا في الأوساط الرياضية ، و يعتبر استخدام المنافس و المتنافس غالبا ما يكون بديلا أو مرادفا لكلمة رياضي، كما يستخدم تعبير المنافسة بشكل عام من خلال وصف عملياتها ، و تتحقق عندما يكافح اثنان أو أكثر في سبيل ما لتحقيق هدف معين ، و على الرغم من أن الفرد إذا حقق غرضه بالتحديد فإنه يحرم المنافسين الآخرين منه ، إلا أنه يحزر بعض الأهداف إذا كافح و بذل الجهد ، و هكذا تشتد المنافسة كلما اقتربت من باب نهاية المباراة.<sup>3</sup>

**4-3 النشاط الرياضي التربوي:** النشاط الرياضي هو نشاط تربوي يعمل على تربية النشء تربية متزنة ومتكاملة من النواحي: الوجدانية والاجتماعية والبدنية والعقلية، عن طريق برامج ومجالات رياضية متعددة، تحت إشراف قيادة متخصصة تعمل على تحقيق أهداف النشاط الرياضي بما يسهم في تحقيق الأهداف العامة للتربية البدنية في مراحل التعليم العام.<sup>4</sup>

## 2- الأسس العلمية للنشاط البدني الرياضي:

اعتبر المختصين في الميدان الرياضي أن لأي نشاط أسس يرتكز عليها، بحيث تعتبر كمقومات للنشاط لا تخرج عما يحيط بالإنسان في مختلف الميادين الخاصة العلمية منها وهو ما يجعلهم لا يفصلون الأسس التالية كقاعدة للنشاط البدني:

<sup>1</sup> على عمر منصور : الرياضة للجميع ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، الطبعة 1 ، 1980 ص 89 .

<sup>2</sup> عصام عبد الخالق : النشاط الرياضي في حياتنا ن اطلع عليع بالموقع <http://www.bdnia.com> بتاريخ 20-03-2022 على الساعة 09:09.

<sup>3</sup> أمين الخولي ن مرجع سابق الذكر ص 191 .

<sup>4</sup> مجلة الدراسات و البحوث الاجتماعية - جامعة الوادي - العدد 08 ، سبتمبر 2014 ص 125-140 .

**5-1 الأسس البيولوجية:** المقصود بها طبيعة عمل العضلات أثناء النشاط البدني الرياضي إضافة إلى مختلف الأجهزة الأخرى التي تزوده بالطاقة كالجهاز الدوري، التنفسي، العظمي.

**5-2 الأسس النفسية:** هيكل الصفات الخلقية والإرادية والمعرفية والإدارية لشخصية الفرد ودوافعه وانفعالاته، وهي تساعد على تحليل أهم نواحي النشاط الرياضي من خلال السلوك، كما تساهم في التحليل الدقيق للعمليات المرتبطة بالنشاط الرياضي، إضافة إلى مساعدة في الإعداد الجيد والمناسب والتدريب الحركي المناسب.

**5-3 الأسس الاجتماعية:** ويقصد بها العمل الجماعي والتعاون، الألفة، الاهتمام بأداء الآخرين ويمكن لهذه الصفات تنميتها من خلال أوجه النشاطات الرياضية المختلفة.

### 6- أهداف النشاط البدني الرياضي:

**6-1 أهداف التنمية البدنية:** يعتبر هدف النشاط الرياضي الارتقاء بالأداء البدني والوظيفي للفرد، ولأنه يتصل بصحة الإنسان ولياقته البدنية فهو يعد من أهم أهداف النشاط الرياضي حيث يعمل على تطوير وتحسين وظائف أعضاء جسم الإنسان من خلال الأنشطة البدنية الحركية المقننة والمختارة، وكذلك المحافظة على مستوى أداء الوظائف وصيانتها.

وتعتمد أهمية هدف التنمية البدنية على حقيقة مؤكدة، والتي تشير إلى أن تنمية الأجهزة الحيوية بطريقة ملائمة وتشغيلها على نحو مناسب من شأنه أن يضيف الحيوية والنشاط على الفرد ويصون صحته ويجعل أداءه أفضل، من خلال تكيف الأجهزة الحيوية مع الجهد المبذول، وقابلية استعادة الاستشفاء بعد المجهود ومقاومة التعب وتوفير الطاقة<sup>1</sup>.

وذكرت "ويست بوتشر" أن هدف التنمية يجب أن يعمل على جعل التمرين والنشاط الرياضي عملاً يومياً منتظماً بشكل روتيني من أجل صحة أفضل وأداء أحسن للإنسان كي يحيا حياة طيبة صحية<sup>2</sup>. ويتمثل التأكيد على أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي للفرد العادي وليس للفرد الرياضي وحسب من خلال هدف التنمية البدنية والعضوية لأن فوائد الممارسة تنعكس على حياة الفرد في مجملها وليس على صحته العضوية والجسمية فقط، فآثار ذلك ينعكس على أعمال الفرد اليومية الروتينية، ومهام وظيفته أو مهنته، ووقت فراغه وهذا من خلال تضمين برامج الأنشطة الحركية كالألعاب، والجمباز وغيرها التي

<sup>1</sup> أنور الخولي، مرجع سابق الذكر، ص 129 - 130.

<sup>2</sup> مكارم حلمي أبو هرجة و آخرون: مدخل التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ط 1، 2001، ص 43.

تشمل على اشتراك المجموعات العضلية الكبيرة في الجسم بحيث تحدث تأثيرا نشطا وفاعلا على الأجهزة الحيوية المختلفة للجسم للعمل بكفاية<sup>1</sup>.

**2-6 أهداف التنمية المعرفية:** تعتبر الحركة في النشاط الرياضي أحد أهم المصادر المعرفية خصوصا في مراحل الطفولة من حيث أنها تنمي القدرة على الملاحظة والابتكار، وتسهم في التعقل السلوكي، ويكون أقدر على حل المشكلات، وإصدار الأحكام والتحليل، كما يساهم النشاط الرياضي في إثراء التعليم في المواد الدراسية الأخرى غير الرياضية من حيث إدراك العلاقات الفرعية والكتابة والحساب، وهذا ما أكده "بياجيه" Piaget من أن السلوك الحركي أساس للتنمية العقلية بما ذلك عمليات التفكير ذاتها في مراحل الطفولة المبكرة<sup>2</sup>.

**3-6 أهداف التنمية النفسية:** في دراسة أجراها رائد علم النفس الرياضة "أوجليفي تتكو OgiliveTutko" على خمسة عشر ألف من الرياضيين، أوضحت أن لممارسة النشاط الرياضي تأثيرات نفسية والمتمثلة فيما يلي:

- اكتساب الحاجة إلى تحقيق وإحراز أهداف عالية لأنفسهم ولغيرهم.
- الاتسام بالانضباط الانفعالي والطاعة واحترام السلطة.
- اكتساب مستوى رفيع من الكفايات النفسية المرغوبة مثل: الثقة النفس، الاتزان، التحكم في النفس، انخفاض التوتر وانخفاض في التعبيرات العدوانية.

و يساهم هدف التنمية النفسية عبر النشاط الرياضي في إتاحة فرص المتعة والبهجة، لأن الأصل في هذه الأنشطة هو اللعب والحركة، حيث يخفف الإنسان من التوتر والضغط، ويسعى إلى نشاط يتيح له اللذة ويمكنه من التنفيس عن هذه الضغوط والتوترات والأحداث المزعجة، كما أن ألوان النشاط الحركي المختلفة من رياضة وألعاب تتيح فرصا للفرد للتعبير عن نفسه<sup>3</sup>.

**4-6 أهداف التنمية الاجتماعية:** هناك بعض الجوانب الاجتماعية والخبرات التي يمكن أن يتعلمها الفرد بشكل غير مباشر والذي أطلق عليها "إيجلستون" Eggleston بالمنهج الخفي، كتنقل قيم الآخرين واحترامها، التسامح حيال الأمور السلبية في الحياة، والتعامل مع السامة والملل، تقبل التصنيف الطبقي الهرمي الموجود بالمجتمع وتنمية مهارات التواصل والتفاوض بين الجماعات وبعضها لدعم العمل

<sup>1</sup> أنور الخولي ، مرجع سابق الذكر ، ص 130 .

<sup>2</sup> مكارم حلمي أبو هريرة و اخرون ، مرجع سابق الذكر ن ص 166 .

<sup>3</sup> أمين أنور الخولي ، مرجع سابق الذكر ، ص 166 .

الجماعي عن طريق تهيئة الفرص لممارسة التخطيط الجماعي واتخاذ لقرار الجماعة وكيفية التوفيق في حل المشكلات.<sup>1</sup>

**5-6 الأهداف الثقافية:** وتشمل الأهداف المرتبطة بتزويد الفرد بالعديد من أنواع المعرفة، وتشمل أهم الأهداف التالية - تزويد الفرد بالثقافة الرياضية وذلك بتزويده بالعديد من أنواع المعرفة والاتجاهات والعادات المرتبطة بمجال النشاط الرياضي-تشكيل وتنمية مدركات الفرد بأهمية النشاط الرياضي في الحياة العصرية-التعرف على العديد من الأنشطة الرياضية واستيعاب طرق تنظيمها-التعرف على الألعاب الشعبية المتأصلة في التراث الثقافي للمجتمع-إدراك الفرد لقدرات وحاجات الجسم للحركة- التعرف على عوامل الأمن والسلامة المرتبطة بممارسة وبطبيعة النشاط الرياضي-تعلم الفرد الممارس للنشاط الرياضي لكيفية الوقاية من الإصابة وطرق معالجتها في حالة حدوثها-فهم أكثر للبيئة المحيطة بالفرد.<sup>2</sup>

**6-6 الأهداف الاقتصادية:** وهي تعبر عن الأهداف التي ترتبط بإنتاجية الأفراد والجماعات الممارسين للنشاط الرياضي وتتضمن أهم الأهداف التالية:

- زيادة الرغبة والتحفيز للعمل.
- زيادة الكفاءة الإنتاجية للفرد.
- زيادة الإنتاج القومي للدولة.
- تحسين نوعية الحياة للأفراد أو الجماعات الممارسين للنشاط الرياضي
- التقليل من النفقات العلاجية أو من النفقات الصحية نظرا لما يسهم به النشاط الرياضي في الوقاية من العديد من الأمراض المرتبطة بزيادة الوزن أو نقص الحركة -أو بالتوتر النفسي أو العصبي
- التقليل من الفاقد الإنتاجي للمجتمع والنتاج عن خفض معدلات الجريمة وتقليل انتشار تعاطي المخدرات بين الأفراد، وذلك بفضل استثمار أوقات الفراغ للمشاركة في الأنشطة الرياضية وأثر ذلك على الإنتاج.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> أمين أنور الخولي ، مرجع سابق الذكر ، ص 171 .

<sup>2</sup> مذكرة لنيل شهادة الماجستير ، الطالب : صغير نور الدين لسنة 2008-2009 جامعة عبد الحميد بن باديس -مستغانم .

<sup>3</sup> محمد الحماصي : الرياضة للجميع الفلسفة و التطبيق ، ص 36 .

### 7- خصائص النشاط البدني الرياضي:

تتميز ممارسة النشاط الرياضي عن غيره من الأنشطة الأخرى على أنه متعدد المهام والأدوار، حسب احتياجات الفرد، وتتميز خصائصه في النقاط التالية:

- النشاط البدني عبارة عن نشاط اجتماعي وهو تعبير عن تلاقي متطلبات المجتمع،
- الفرد مع متطلبات المجتمع،
- خلال النشاط البدني يلعب البدن وحركاته الدور الرئيسي،
- فكلما نلاحظ النشاط البدني يحتوي على مزايا عديدة ومفيدة تساعد الفرد على التكيف مع محيطه ومجتمعه حيث يستطيع ادراج التكيف الداخلي والاستراحة من عدة حالات عالقة في ذهنه،
- يؤثر المجهود الكبير على تسيير العمليات النفسية للفرد لأنها تتطلب درجة عالية من الانتباه و التركيز<sup>1</sup>.

### 8- أهمية النشاط البدني الرياضي:

يرى المهتمون بدراسة النشاط الرياضي أنه يمكن التعرف على حضارة المجتمعات من خلال معرفة الوسائل التي تستخدمها تلك المجتمعات في مواجهة وقت الفراغ، وأنه توجد علاقة وثيقة بين ثقافة المجتمع ومستويات المشاركة في الأنشطة الرياضية السائدة في المجتمع.

و قد أشار "بيوكر" BIoKER إلى أن النشاط الرياضي يوفر الفرص للممارسين ذوي المهارات العلمية في مختلف الأنشطة الرياضية حق الاشتراك في المنافسات الرياضية بجانب ما يوفره من حرية اختيار أوجه النشاطات التي تمكن الممارس من تنمية مهاراته الرياضية التي يميل إليها<sup>2</sup>.

ويكمن إجمال أهمية النشاط الرياضي فيما يلي:

- استنفاد الطاقة الزائدة.
- تحقق النمو النفسي المتوازن.
- يكسب النشاط الرياضي الإنسان القدرة على تقدير وتمييز السلوك.
- إن للنشاط الرياضي تأثير إيجابي في التغلب على المشكلات التي تؤثر على الكفاءة والقدرة الوظيفية لأجهزة الجسم الحيوية وبخاصة القلب والرئتين.

<sup>1</sup>مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر : الطالب بن خلف الله عبد الرحمن و يخو وليد لسنة 2016-2017 جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم ص 19 .

<sup>2</sup>رمضان ياسين : علم النفس الرياضي ، مرجع سابق الذكر ، ص 57 .

- يعمل على تحقيق التوازن بين النشاط الفكري والاجتماعي والبدني، وأن يصبح حاجة أساسية وضرورية من ضروريات العصر.
- أنه توجد حاجة ماسة لتطوير المهارات والقدرات البدنية التي تمكن الشباب من اختيار واستخدام النشاط الاستخدام الأمثل والمناسب لوقت الفراغ.
- يساعد النشاط الرياضي على اكتشاف نواحي التقدم أو التخلف أو الانحراف في أي مرحلة من مراحل، واتخاذ خطوات إيجابية في سبيل تكامل الشخصية.
- إن الرياضة عبارة عن نشاط، وكل نشاط للإنسان ما هو إلا نشاط اجتماعي يتحدد بصفة عامة من خلال الدوافع الاجتماعية، ولا يرتبط في المقام الأول بالدوافع أو الاتجاهات الفسيولوجية
- يلعب النشاط الرياضي دورا هاما في أن يصبح الرياضي متزنا انفعاليا، ويستطيع التكيف مع الآخرين في شتى مجالات الحياة المختلفة.
- إن السرعة المتزايدة للحياة الحديثة يمكن أن تخف وطأتها عن طريق النشاط الرياضي، فيمكن للفرد أن يتدرب على التحكم في تغيراته الانفعالية عن طريق اشتراكه في الألعاب المختلفة فيتحكم في عواطفه ويبتعد عن القلق، ويشعر بالثقة ويتمتع بالبهجة.

### 9-دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي:

للدفاعية أهمية في حياة الإنسان، إذ لا يوجد سلوك يخلو من الدوافع سوى الأفعال اللاإرادية، وذلك لأن الفرد لا ينشط إلا وهو في حالة احتياج وحينئذ يبحث عن الوسائل والأهداف التي تلبي له هذه الحاجة.

ويؤكد كل من "محمد علاوي" و "سوزان" أن للدوافع دور هام في ممارسة النشاط الرياضي، وإن كانت تختلف من فرد لآخر، لذا فإنه يجب استئارة الدافعية لدى الأفراد لممارسة النشاط الرياضي وفقا لحاجاتهم، ويرى "فرنان لاندرى (Fernand Landry)" أن أهم دوافع ممارسة الفرد للنشاط الرياضي هي :

- الرغبة في التنمية البدنية وفي تنمية الخبرات التربوية لدى كل من الأطفال والبالغين.
- الميل إلى تعويض ظاهرة نقص حركة الإنسان والتي فرضتها حياة الميكنة في المجتمع المعاصر
- الرغبة في معالجة بعض الأمراض لدى كل من المرضى والمعاقين وكبار السن أو في الوقاية منها.
- الإصرار على الوقاية من البدانة ومن بعض الأمراض البدنية أو النفسية.
- الرغبة في مقاومة أعراض ومظاهر الشيخوخة والحفاظ على حياة أكثر شبابا وسعادة.

- الميل إلى اكتساب العديد من الخبرات الاجتماعية والتربوية والثقافية.
- كما يشير "سوران" Seurin إلى أن دوافع ممارسة النشء للنشاط الرياضي تتأثر بطبيعة الفرد وحاجاته وبطبيعة المجتمع وثقافته، إلا أنه حدد الدوافع التالية:
- المحافظة على الحالة الصحية للفرد والعمل على تطويرها.
- الحاجة إلى النشاط البدني في عالم يتميز بالميكنة ويؤدي إلى حياة لا تتميز بالحركة.
- الحاجة إلى الترويح، والحاجة إلى الاسترخاء، وتهذئة الأعصاب وذلك للتخلص من مشاغل وتوترات الحياة اليومية.
- الحاجة إلى التواصل مع الآخرين وذلك في عالم أصبح الفرد فيه منعزلاً داخل الجماعة.
- الحاجة إلى العودة الطبيعة في عالم يتسم بأنه عالم صناعي تسوده حياة اصطناعية غير طبيعية.
- تأكيد وإثبات الذات واستكشاف الفرد لقدرات واستعدادات جسمه.
- إشباع التذوق الفني والجمالي.
- إشباع الميل إلى اللقب التنافسي.
- بينما أوضحت نتائج دراسة "بويه" Bouet أن أهم دوافع الفرد لممارسة النشاط البدني الرياضي ما يلي:
- حاجة إلى الحركة أو الحاجة إلى استهلاك الطاقة أو الحاجة إلى المهارة.
- تأكيد الذات أو الحاجة لأن يكون معروفاً من الآخرين.
- البحث عن المكافأة أو لتحقيق الذات على المستوى البدني أو المستوى الاجتماعي، حيث لا تسمح الحياة اليومية للفرد بتحقيق ذلك.
- الاتجاه الاجتماعي أو الحاجة إلى الانتماء للجماعة أو لهيئة ما.
- التنافس أو الحاجة إلى التنافس مع الذات أو مع الآخرين.
- الرغبة في الفوز أو تحقيق النجاح.
- الطموح إلى أن يكون الفرد بطلاً.
- المخاطرة لاستكشاف الحدود البدنية والنفسية للفرد.

### 10- فوائد ممارسة النشاط البدني الرياضي:

تظهر فوائد النشاط البدني الرياضي جليا حينما نعتبرها كعامل يساعد على تهيئة الفرد للنشاطات الاجتماعية كما تتجلى فائدتها العظمى في انفتاح الشخصية، فتظهر منافعتها على المستوى الجسدي والنفسي، فالرياضة تسمح بتنمية القدرات العضلية والقلبية والعصبية وأبعد من ذلك تحافظ على اللياقة البدنية وذلك يخص الأشخاص العاديين والمرضى على حد سواء ن كما تساعد على تجنب الأمراض والمضاعفات بالنسبة للمصابين، وتسمح بتصحيح صورة الجسم ومن ثم يندمج الفرد في المجتمع.

وللنشاط البدني الرياضي أهمية بالغة ولا غنى عنها فان ممارستها لا بد أن تكون محدودة، لأن عكس ذلك يحدث اضطرابات جسدية ذات آثار وخيمة على الإنسان.

وقد حدد " أسامة كامل راتب " عدة فوائد لممارسة النشاط البدني الرياضي على اللياقة الصحية هي كالاتي:

- تحسين لياقة الجهاز الدوري والتنفسي والصحة،
- تحسين القوة والتحمل العضلي،
- تحسين العظام،
- زيادة كمية نحافة الجسم وتقليل نسبة الدهون.
- مقاومة اللعب،
- فرص خبرات النجاح،
- نقص التأثيرات السلبية الناتجة عن التقدم في السن،
- تحسين المرونة<sup>1</sup>.

<sup>1</sup>أسامة كامل راتب ، ص 103 – 104 .

### خلاصة

إن ما يمكن أن نستخلصه من خلال ما أشرنا إليه حول النشاط البدني الرياضي وعن أنواعه المتعددة وفوائده الكثيرة أنه ينطوي على قيم مختلفة ويشبع حاجات ورغبات الأفراد الأصحاء أو المصابين، بالإضافة إلى كونه نشاطا اجتماعيا وترفيها ممتعا، فهو يعتبر وسيلة تربوية ووقائية وصحية للفرد إذ ما تم استغلالها بصفة منظمة ومستمرة، كما أن النشاط البدني الرياضي له دور كبير في تطوير قدرات الفرد مثل: القوة والمداممة والمرونة، وأنه وسيلة مهمة في تربية روح الجماعة والتعاون والاحترام للآخرين.

وفي النهاية وجدنا أنه لا بد من ممارسة النشاط البدني الرياضي بانتظام للتغلب على مختلف الأمراض التي يمكن أن تصيب الإنسان وتهلك صحته.

# الفصل الثاني

## التنمية البشرية

### تمهيد

تعرف كلمة التنمية بمفهومها اللغوي وأنها النهوض بالشيء لترفعه إلى مستوى أعلى مما كلن عليه، ومن هنا يمكننا القول إن التنمية البشرية هي مجموعة خطط مدروسة تعمل على مساعدة الفرد لزيادة مهارته بالعمل وتطوير مؤهلاته بحيث تتماشى مع التطور المجتمعي.

كما أننا سنحاول في هذا الفصل إبراز المكونات الأساسية للتنمية البشرية والمتمثلة أساسا في الصحة والتعليم والمستوى المعيشي باعتبار أن هذه المكونات يقاس على أساسها مستوى التنمية البشرية لأي بلد.

### 1- مفهوم التنمية البشرية:

استعمل مصطلح التنمية البشرية للتعبير عن مفهوم جديد للتنمية، وقد تمت ترجمة هذا المصطلح من اللغة الانجليزية إلى اللغة العربية " التنمية البشرية " وشاع استخدام هذا المفهوم في الأدبيات العربية بهذه الترجمة ، وعلى الرغم من أن الأصل في الاصطلاح هو الاتفاق، إلا أن هناك اختلاف حول كون هذا المصطلح معبرا بصدق عن مضمون هذا المفهوم خاصة في شموليته ، فمنذ صدور أول تقرير للتنمية البشرية العربية سنة 2002 عن برنامج الأمم المتحدة الإنمائي والصندوق العربي للإنماء الاقتصادي والاجتماعي ، استخدم التقرير كمصطلح التنمية الإنسانية ، وفي التقرير الذي تلاه لسنة 2003 تم توضيح ذلك على النحو التالي : " .....إلا أن التنمية الإنسانية عندنا تعريف اصدق تعبيراً عن المضمون الكامل والأصيل للمفهوم ، .... مع الإبقاء على مصطلح التنمية البشرية بدلالة أضيق تقابل تقريباً ما اصطلح عليه في وقت سابق تنمية الموارد البشرية ...فعلى حين تستعمل كلمت البشرية والإنسانية، تبادليا في العربية، يمكن إنشاء تفرقة دقيقة، ولكن دالة بين الأولى كمجموعة من الكائنات، والثانية كحالة راقية من الوجود البشري، فلفظة الإنسانية تعبر عن سمو الوجود البشري<sup>1</sup>."

وقد عرف pualstreeten التنمية البشرية على أنها: " مفهوم يتضمن تحسين الظروف البشرية، وتوسيع خيارات الناس، والنظر إلى الكائنات البشرية كغايات بحد ذاتها."<sup>2</sup>

بالرغم من اعتبار هذا التعريف تعريفاً شاملاً ، ويشتمل على عملية التحسين توسيع الخيارات واعتبار البشر غاية التنمية، إلا انه أهمل التفاصيل في نفس الوقت والتي تعتبر ضرورية لفهم مضمون التنمية البشرية، فالظروف البشرية لا يفهم من ورائها ان كانت الظروف المادية فقط هي المقصودة ان المعنوية كذلك في حين ذلك يعتبر أمراً مفصلياً وذا أهمية في هذا المفهوم ، كما أن " توسيع خيارات الناس " هو معنى على قدر كبير من الاتساع فخيارات الناس قد تكون متعددة ومتباينة عن بعضها البعض من حيث الأهمية والأولوية وتركز من دون تحديد يزيد عن غموض المفهوم.

<sup>1</sup>برنامج الأمم المتحدة الإنمائي ، الصندوق العربي للإنماء الاقتصادي والاجتماعي ، تقرير التنمية الإنسانية العربية للعام 2003، "نحو إقامة مجتمع المعرفة " ، المكتب الإقليمي للدول العربية ، الأردن ، 2003، ص 17.  
<sup>2</sup>إبراهيم مراد الدعمة ، التنمية البشرية الإنسانية " بين النظرية والواقع " ، دار المناهج ، عمان ، 2009، ص 15.

### 2-عوامل التنمية البشرية:

يجب أن تتصف التنمية البشرية بالشمول والسعة لتحتوي كل ما يحيط بحياة الإنسان أي كل المجالات الخاصة بالحياة التي يتعامل معها، وهي بلا شك تشمل كل جوانب الحياة الانسانية، ومن أبرز ما تشتمل عليه التنمية البشرية من عوامل هو:

2-1 -العوامل الاجتماعية: نمو ثقافة العمل وتغيير المفاهيم المقترنة ببعض المهن والحرف.

2-2 -العوامل الطبقيّة: مرونة البناء الاجتماعي والمساواة الاجتماعية.

2-3 -العوامل السياسية: عدم احتكار السلطة وتحقيق الديمقراطية.

2-4 -العوامل النفسية: ضرورة تهيئة المناخ النفسي العام والتشجيع على التنمية.

2-5 -العوامل السكانية: الاستغلال الامثل للموارد البشرية.

2-6 -الظروف السكانية: ارتفاع مستويات المعيشة وانخفاض الكثافة السكانية.<sup>1</sup>

### 3-مبادئ التنمية البشرية:

وهي كالتالي:

➤ **الانصاف:** ويشير الى مفهوم العدالة ، النزاهة والشفافية ، كما يتضمن فكرة العدالة التوزيعية لجميع البشر خاصة من حيث الوصول من حيث الوصول الى الفرص والنتائج ، كما ويتصل بمفهوم المساواة التي تعني المساواة في المعاملة بين جميع الناس ولكنه يختلف عنه ، فمبدأ الانصاف يقر بأنه لا بد من معاملة تفضيلية لأولئك الذين يعانون من فرص غير متكافئة بسبب مختلف العقبات التي يواجهونها مثل : الفقراء، النساء، الاقليات العرقية والفئات الاخرى المحرومة من السكان، هؤلاء قد يحتاجون الى تدابير خاصة لتمكينهم من الحصول على نفس المستوى من الفرص.

➤ **الكفاءة:** لا ينبغي الاهتمام بالعدالة التوزيعية على حساب الكفاءة في النظام فالكفاءة تقليدياً تعرف باستخدام الامثل للموارد المتاحة ، أما من منظور التنمية البشرية فتعرف كأسلوب أقل

<sup>1</sup>عمار عبد الغني ، خرافات التنمية البشرية ، مجموعة النيل العربية ، 2002نص 21.

تكلفة للوصول الى الاهداف من خلال التدخلات المختلفة لتعظيم الفرص للأفراد والمجتمعات عن طريق الاستخدام الامثل للموارد البشرية المادية والمؤسسية ، ومن الضروري اثبات أن التدخل المختار هو الذي يوفر افضل النتائج في توسيع الخيارات والتمكين والاستغلال الامثل للفرص من قبل الافراد، وعند تطبيق هذا المبدأ لا بد من تصور الكفاءة في سياق ديناميكي ، فما هو كفاءة في لحظة زمنية معينة قد لا تكون كذلك على المدى الطويل.

➤ **المشاركة والتمكين:** يعرف التمكين بأنه تعزيز القدرة الانسان على احداث التغيير، ويشدد على قدرة الأفراد، والمجموعات على المشاركة في العمليات السياسية والتأثير فيها والاستفادة منها في الأسر والمجتمعات والبلدان، كما يرتبط التمكين الذي يعتبر قيمة جوهرية بالعديد من نتائج التنمية.

➤ **الاستدامة:** ويقصد بها الاستدامة في جميع المجالات الاجتماعية ، السياسية ، المالية والاستدامة البيئية التي تعني تحقيق نتائج تنموية دون تعريض قاعدة الموارد الطبيعية والتنوع الحيوي في المنطقة للخطر، دون أن يؤثر ذلك على امكانيات الاجيال اللاحقة ، وتشير الاستدامة المالية الى الطريقة التي يتم بها تمويل التنمية خاصة وأنه لا ينبغي للتنمية أن تؤدي بالبلدان الى شرك الديون، أما الاستدامة الاجتماعية فتتعلق بطريقة ضمان مشاركة وانخراط الفئات الاجتماعية وغيرها من المؤسسات في عملية التنمية والتحكم في العناصر التخريبية والهدامة بالإضافة الى ضمان الحرية الثقافية واحترام التنوع الثقافي.<sup>1</sup>

### 4-أهداف التنمية البشرية:

للتنمية البشرية أهداف عدة تشمل كل نواحي الحياة، ومن جملة هذه الأهداف ما يلي:

1-محو الأمية وتدعيم وتحفيز التعليم والتدريب المهني على جميع المستويات وتوفير التسهيلات في التعليم والثقافة بجميع القطاعات.

2-ضمان حق كل مواطن في العمل والقضاء على البطالة ورفع مستويات العمل في كل من المناطق الريفية والحضرية مع توفير الظروف العادلة والمناسبة للعمل.

3-النهوض بمستويات الصحة وتوسيع نطاق الخدمات الصحية الملائمة لتلبية حاجات السكان.

<sup>1</sup>برنامج الأمم المتحدة الإنمائي ، تقرير التنمية البشرية 2010، ص 66.

- 4- القضاء على الجوع ورفع مستويات التغذية.
- 5- النهوض بالإسكان والتنمية الحضرية وخاصة في الفئات ذات الدخل المنخفض.
- 6- توفير الخدمات الرعاية الاجتماعية والبرامج الشاملة للضمان الاجتماعي للمحافظة على مستوى معيشة مناسب لجميع السكان.
- 7- القضاء على الظروف التي تؤدي الى الجريمة وانحراف الاحداث.
- 8- تشجيع التوسع السريع في مجال التصنيع مع اتخاذ التدابير اللازمة لما يترتب على ذلك من مشكلات والقضاء على العقبات التي تعوق التنمية الاجتماعية.
- 9- مساعدة الافراد والجماعات على مواجهة حاجاتهم المتغيرة.
- 10- الارتقاء بمستوى لتحقيق مزيد من السعادة.<sup>1</sup>

### 5-مضمنات التنمية البشرية:

**5-1 -التعليم:** يعتبر رأس المال المعرفي وهو عصب التنمية، وهو قادر على دعم التنمية من خلال تحقيق القيمة المضافة وترشيد استخدام الموارد الطبيعية والمحافظة على البيئة، وحتى يكون رأس المال المعرفي قادرا على الوفاء بهذه المهام فلا بد من وجود تنمية بشرية تعتمد على تكامل ثلاثة عناصر رئيسية هي: التعليم، الصحة، والدخل واستخدام هذه القدرات في الاغراض الانتاجية وبهذا تتضمن تعظيم النمو الاقتصادي وتحقيق فوائد اقتصادية كبيرة تزيد من امكانية تحقيق التنمية البشرية.

يعد الاستثمار في التعليم المطلب الاساسي لتحقيق التنمية الاقتصادية والاجتماعية ، وأن الاهتمام بتكوين القدرات البشرية عن طريق التعليم بهدف اكسابها المهارات والقدرات اللازمة للمشاركة في العملية التنموية، والتي من خلالها يستمد النمو الاقتصادي مادته ، ويخفض مستوى الفقر اذ يمكن تحقيق النمو الاقتصادي وتخفيف حدة الفقر من خلال التنمية والتي لا يمكن تحقيقها الا من خلال الاهتمام بالتعليم بكافة مراحلها ، ويقصد بالتعليم :مجموعة العمليات والاجهزة والخبرات والجهود المتعلقة بمعرفة الانسان ومهاراته وقدراته وحصيلة خبراته في مجال علمي محدد أو أكثر من مجال ، والتعليم هو مفهوم شمولي بأشكال

<sup>1</sup>أبو الحسن عبد الموجود إبراهيم ، التنمية وحقوق الانسان -نظرة اجتماعية - ، بدون طبعة ، المكتب الجامعي الحديث ، الإسكندرية ، مصر ، 2006، ص 221-222.

ومصادر عديدة تؤدي الى زيادة معرفته العامة او التخصصية ، ويشمل مفهوم التعليم كافة المراحل والمؤسسات والمصادر المرتبطة بتراكم معرفة الانسان في المجالات المختلفة ، وبالرغم من جدلية العلاقة بين التعليم والتنمية الا انهما يرتبطان بعلاقة ايجابية ودائرية اذ أن التحسين في أي منهما ينعكس ايجابيا على الاخر.<sup>1</sup>

**5-2 -الصحة:** تشكل الصحة ركنا أساسيا من أركان التنمية البشرية، لأنها نقطة الارتكاز التي يقوم عليها النشاط الانساني لان البقاء والحماية من المرض هما صلب الرفاه البشري، فالصحة الجيدة هي التي تمكن الفرد من الاختيار والتمتع بالحرية واحراز التقدم، أما تردي الصحة في حالات المرض والاصابة والعجز، فانه يقلص هذه القدرات الاساسية وقد تؤدي الى انتكاسات للأفراد.

فقد كانت الدول تنظر الى الخدمات الصحية على أنها: "خدمات اجتماعية ليست ذات صفة انتاجية، تجود بها الدول وتمنحها لشعبها إذا توافر لديها فائض في ميزانيتها، أما إذا قصرت تلك الموارد فإنها تمنعها عن الشعب ولا تقوم بها".<sup>2</sup>

**5-3 -التغذية:** تلعب التغذية دورا أساسيا في التأثير على التنمية البشرية لأنها تتحكم وتؤثر بعناصر المجتمع الاقتصادية والاجتماعية، والعلمية والثقافية عن طريق تأثيرها على صحة ونشاط الفرد والمجتمع من خلال الوقاية والعلاج ومساعدتها في الشفاء من المرض، وبينما يعتمد تحسين أحوال الافراد بشكل كبير على الفرص الاقتصادية والتعليم والبيئة وغيرها.

تبقى التغذية عنصر أساسي من العناصر المكونة للتنمية البشرية، وقد تناول العديد من الباحثين في شتى التخصصات العلمية عن أهمية التغذية للفرد، فالنمو الجسمي والعقلي لا يمكن أن يتحقق الا بفضل التغذية هذا وقد أكد جل الباحثين في مجال التغذية الى أن لها تأثيرات على قدرة الجسم على التحمل، حيث أن القدرة تحمل الجسم والصحة تتأثران بالكفاءة الغذائية والرفاهية والقدرة العلاجية، فتحسين التغذية تزيد من طاقة الفرد في النشاط والعمل مما يمكنه من أداء وظائف الحياة الاساسية.

**5-4 -الدخل:** يؤكد مفهوم التنمية البشرية كما يطرحه برنامج الامم المتحدة الانمائي على أهمية تطوير القدرات الانسانية، واستخدام القدرات في الانتاج ويتطلب تطوير القدرات الانسانية، واستخدام هذه القدرات

<sup>1</sup>نانال عيد الحافظ العواملة ، إدارة التنمية " الأسس النظرية ، التطبيقات العلمية " دار زهران ، عمان ، 2012 ، ص 185-186.  
<sup>2</sup>هشام مصطفى الجمل ، دور الموارد البشرية في تمويل التنمية ، دار الفكر الجامعي، الإسكندرية ، ط01، 2010، ص443.

في الانتاج ويتطلب تطوير هذه القدرات الاستثمار في الناس، بينما يتطلب الاخير مساهمة الناس في نمو الناتج المحلي الاجمالي والتشغيل، فالتنمية البشرية يجب أن تهتم بالنمو الاقتصادي بقدر ما تهتم بالتوزيع.<sup>1</sup>

الدخل هو أحد الأساسيات المكونة للتنمية البشرية، فان كانت الصحة والتعليم جانبان مهمان من جوانب التنمية البشرية، كما أن السيطرة على الموارد واستغلالها بشكل عقلاي وهادف لتحقيق حياة كريمة للمواطنين، فان الدخل هو وسيلة في التنمية البشرية، ومتوسط الفرد من الدخل هو تسجيل السيطرة على الموارد للتمتع بمستوى معيشي لائق.

**5-5- التشغيل:** تحتل قضية التشغيل مكانة أساسية ضمن اهتمامات التنمية البشرية فهذه الاخيرة لا تهتم فقط بتنمية قدرات الانسان من خلال اكتساب المعارف والمهارات فحسب ، ولكنها تهتم أيضا بتمكين من استخدام هذه القدرات والمهارات والمعارف في مجال الانتاج ، ومن ثمة توليد قيمة مادية " الدخل " للفرد والمجتمع معا، وفي هذا الصدد يقول " سيفان دي فيلدر " أحد الباحثين عن أسس التنمية البشرية المستدامة أن: " الكثير من الدول الفقيرة بالموارد الطبيعية اختارت أن تستثمر بشكل مكثف في المهارات البشرية وحصلت أفضل بكثير من الدول التي استغلت مواردها الطبيعية استغلال أقصى.

### 6- أهمية التنمية البشرية:

يمكن تسليط الضوء على أهمية التنمية البشرية من عدة جوانب أبرزها الأهمية الاقتصادية، الثقافية، الاجتماعية، المعرفية والأمنية كما يلي:

**6-1- الأهمية الاقتصادية:** تتم تنمية الموارد البشرية عن طريق تدريبها وتأهيلها في إطار السياسات التنموية البشرية لتكون المنفذ المسؤول عن برامج التنمية الاقتصادية بما سيحقق التقدم للدولة ويوفر احتياجات سكانها من سلع وخدمات أما بالنسبة للفرد، فانه يستفاد من فرص أكبر للعمل نتيجة كونه مؤهلا عمليا وصحيا.

**6-2- الأهمية الاجتماعية:** تعني سياسات التنمية البشرية بتنمية قدرات الفرد الذهنية والفكرية وتكسبه الأنماط والقيم السلوكية المتوازنة، مما يجعله قادرا على تفهم المشكلات الاجتماعية وترسيخ الروابط

<sup>1</sup> إبراهيم مراد الدعمة، التنمية البشرية " الإنسانية " بين النظرية والواقع ، بدون طبعة ، دار المناهج للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن ، 2009.

الأسرية اضافة الى تأثير ذلك على الشعور الفرد بالذات أما الرعاية الصحية فترفع من كفاءته وفعاليتها في المجتمع وزيادة فرصه في الحصول على دخل أعلى ومستوى معيشي لائق.

**6-3- الأهمية المعرفية:** التعليم هو من الأبعاد الأساسية للتنمية البشرية، وبفضله يتم توفير الكوادر العلمية القادرة على البحث والابتكار والتطوير وبالتالي احداث النقلة الحضارية والتقدم التقني.

**6-4- الأهمية الثقافية:** تهتم التنمية البشرية بثقافات المجتمعات وموروثاتها الحضارية، لما في ذلك من ازدياده بوعي الانتماء الاجتماعي والذي يمكن أن يشكل قوة بناء خلتها الأساسية الفرد المتشبع بالروح الثقافية.

**6-5- الأهمية الأمنية:** من خلال العناية بتعليم وتدريب الفرد، يمكن خفض من مستويات البطالة وهو ما يساهم في تحقيق الاستقرار الأمني للمجتمع، وقناعة الأفراد بضرورة وجود هذا الاستقرار.<sup>1</sup>

### 7- علاقة التنمية البشرية بالنشاط الرياضي:

والرياضة لها من القدرات ما يساعد على تنمية إمكانات الأفراد والمجتمعات والبلدان. فهي تشجع الشخص على النمو، وهي محرك هائل يساعد على تذليل الحواجز التي تفرق بين الجنسين، وبإمكانها أن تمد الجسور لتربط بين جهات ما كان لها أن تترابط لولاها.

وفي رسالة مصورة بهذه المناسبة أشار ويلفريدليكمه، مستشار الأمين العام الخاص بشأن الرياضة والسلام، إلى أن عملاً موحداً نحو التنمية المستدامة للجميع من خلال الرياضة يستهدف مسارين من أكثر المسارات أهمية لمتابعة الحركة العالمية بشأن التنمية. والمسار الأول هو التنمية المستدامة للجميع.

ويلفريدليكمه: "أنشأت الرياضة نفسها كأداة فعالة للتنمية وبناء السلام. وقد عالجت الرياضة من أجل التنمية وعملية السلام في جميع أنحاء العالم، العديد من التحديات التي واجهت المجتمع، مما يجعل من الرياضة أداة قيمة لتحقيق الأهداف الإنمائية للألفية. ونحن نسير نحو مجموعة جديدة من أهداف التنمية المستدامة لمرحلة ما بعد عام 2015، يجب أن نتأكد من أن تحافظ الرياضة على لعب دورها المفيد في ذلك".

أما المسار الثاني، فهو الشراكة التي وصفها ليكمه بالأساس لعمل الأمم المتحدة. وأضاف:

<sup>1</sup> عبد الخالف عيبر ، التنمية البشرية وأثارها على تحقيق التنمية المستدامة ، الدار الجامعية ، الإسكندرية ، 2014 ، ص 25-26-، بتصرف.

## الفصل الثاني التنمية البشرية

---

"من خلال التعاون المنهجي كنا قادرين على جعل الرياضة والنشاط البدني أمرا متاحا وشاملا للملايين من الناس من جميع الأعمار والقدرات في جميع أنحاء العالم. وهنا أشجع جميع أصحاب المصلحة من الحكومات والمنظمات غير الحكومية، ووكالات التنمية، ومنظمة الأمم المتحدة والمنظمات الإقليمية والدولية على تضافر الجهود لوضع الرياضة بشكل حازم في السياسات والبرامج المتعلقة بالتعليم والتنمية والصحة وتوطيد السلام"<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup>تقرير الأمم المتحدة، الرياضة أداة فعالة للتنمية البشرية، 6-أفريل 2015

### خلاصة

تعتبر التنمية البشرية عن مضمون واسع وغني جدا، فهي التنمية التي تعتمد على قدرات الناس المادية والمعنوية لتصل الى توسيع قدراتهم وتحقيق خياراتهم الأساسية في التعليم والصحة والمعيشة اللائقة، وخياراتهم التكميلية في المشاركة السياسية والتعبير عن الرأي وغيرها، وذلك ضمن الإطار الثقافي الخاص لكل مجتمع تجنباً لظاهرة التحضر دون تقدم.

تعتقد من خلال العرض الذي تم تقديمه في هذا الفصل أنه تم التوصيل الى تعريف مفهوم التنمية البشرية كامتداد للتطور الذي شهده مفهوم التنمية ككل، كما تم ابراز العناصر الأساسية للتنمية البشرية والمتمثلة أساساً في الصحة والتعليم والمستوى المعيشي.

# الفصل الثالث

جامعة محمد خيضر بسكرة

## تمهيد

التعليم الجامعي هو من أكثر الأشياء التي تركز عليها الدول المتقدمة فهو السبيل الوحيد لتقديمهم وتطور المجتمعات وانتشالها من الفقر والجهل والجريمة وكل ما يفسد الشباب والمجتمعات، فقد باتت الجامعة تحتل مكانة مرموقة بالمجتمعات باعتبارها الية من اليات التنمية الحضارية، وهي تقوم بإعداد القوى البشرية المؤهلة لتحقيق الازدهار ولخدمة المجتمع والاقتصاد.

وبما ان الجزائر من بين الدول التي أنشأت الجامعات بعد الاستقلال لتحقيق مهام ووظائف الجامعة، وهذا ما نحن بصدد دراسته في هذا الفصل الذي خصص لدراسة جامعة محمد خيضر بسكرة بكل تفاصيلها.

## 1-التعريف بالمؤسسة:

تعتبر الجامعة مؤسسة عمومية ذات شخصية معنوية واستقلال مالي، وكغيرها من جامعات الوطن تتولى جامعة بسكرة مهام تكوين الطلبة والاطارات والمساهمة في نشر انتاج، تحصيل العلم والمعارف، وكذلك المشاركة في التكوين المتواصل كما تضطلع الجامعة بمهام البحث العلمي والتطور التكنولوجي من خلال تثمين نتائج البحث العلمي والتقني وتبادل المعارف واثرائها عن طريق المشاركة ضمن الاسرة العلمية والثقافية والمحلية والدولية، وقد مر انشاء جامعة محمد خيضر بسكرة بثلاث مراحل.<sup>1</sup>

## 2-موقع جامعة محمد خيضر:

تعتبر جامعة بسكرة من الجامعات الفتية الحديثة النشأة، ومع ذلك حققت العديد من الانجازات خلال هذه الفترة، تقع جنوب شرق العالية التي تبعد عن مركز المدينة كيلو مترين "2كم"، يحدها من الشمال طريقة شتمةبالإضافة الى المباني، ومن الجنوب الاقامة الجامعية للبنات، ومن الشرق الطريق المقابل للمركب الرياضي ومن الغرب طريق سيدي عقبة.

## 3-مراحل انشاء جامعة محمد خيضر بسكرة:

لقد مرت جامعة محمد خيضر بمراحل عديدة لتصبح بالصورة التي عليها اليوم، وهذه المراحل هي:

3-1 -مرحلة المعاهد " 1984 - 1992": تم انشاء جامعة خيضر من خلال المعاهد الوطنية الثلاثة التالية:

- المعهد الوطني للري " المرسوم رقم 84-254 المؤرخ 18-08-84.
- المعهد الوطني للهندسة المعمارية " المرسوم رقمي 84-253 المؤرخ في 5-8-84.
- المعهد الوطني للكهرباء التقنية " المرسوم رقم 86-169 المؤرخ في 18-08-86.

<sup>1</sup>تقرير الدورة الأولى لمجلس الإدارة، 2017، ص 09.

### 2-3 -مرحلة المركز الجامعي " 1992-1998":

كانت المعاهد السابقة الذكر تتمتع باستقلالية ادارية، بيداغوجية ومالية وتتكفل هيئة مركزية بالتنسيق بينها، وقد تحولت هذه المعاهد الى مركز جامعي بمقتضى المرسوم رقم " 295-92 المؤرخ في 07-07-1992" وخلال هذه الفترة تم فتح فروع اخرى هذه:

- معهد العلوم الدقيقة.
- معهد الهندسة المدنية.
- معهد العلوم الاقتصادية.
- معهد الالكترونك.
- معهد الاعلام الالي.
- معهد الأدب العربي.
- معهد علم الاجتماع.
- معهد الإنجليزية.

### 3-3 -المرحلة الثالثة: مرحلة الجامعة من " 1998 الى يومنا هذا":

تحول المركز الجامعي الى جامعة تضم 07 معاهد وذلك بموجب المرسوم رقم "89-219" المؤرخ في 07/07/1998 "وهذه المعاهد هي:

- معهد العلوم الدقيقة.
- معهد العلوم الاقتصادية.
- معهد الاعلام الالي.
- معهد العلوم الاجتماعية والإنسانية.
- معهد العلوم الهندسة المعمارية.
- معهد علوم الكهرباء التقنية.

في إطار سياسة اصلاح التعليم العالي وبموجب المرسوم التنفيذي رقم 98-387 المؤرخ في 02-12-98، المتعلق بتنظيم وتسيير الجامعة والمتمم للمرسوم النموذجي رقم 83-544 المؤرخ في 17-09-83" المتضمن القانون الاساسي النموذجي للجامعة، تحولت هذه المعاهد الى ثلاث كليات:

➤ كلية العلوم وعلوم الهندسة.

➤ كلية الحقوق والعلوم الاقتصادية.

➤ كلية الآداب والعلوم الاجتماعية.

وبصدور المرسوم التنفيذي رقم "04-255" المؤرخ في "29-8-2004" المعدل والمتمم للمرسوم التنفيذي رقم 98-219 المؤرخ في 1998/07/7 والمتضمن انشاء جامعة محمد خيضر -بسكرة- المعدل أصبحت الجامعة تتكون من 04 كليات وهي:

➤ كلية العلوم والهندسة تضم 14 قسم.

➤ كلية الآداب والعلوم الانسانية والاجتماعية وتضم 8 أقسام.

➤ كلية الحقوق والعلوم السياسية: تضم قسمين.

➤ كلية العلوم الاقتصادية والتسيير: تضم 3 أقسام.

#### 4-الوضعية الحالية لجامعة محمد خيضر بسكرة:

جاء المرسوم التنفيذي رقم "90-09 المؤرخ في 17 فيفري 2009" الذي يعدل ويتمم المرسوم التنفيذي رقم 98-219 المؤرخ في 07 جويلية 1998 وأصبحت الجامعة تتكون من 6 كليات هي:

➤ كلية العلوم الدقيقة وعلوم الطبيعة والحياة.

➤ كلية العلوم والتكنولوجيا.

➤ كلية الحقوق والعلوم السياسية.

➤ كلية العلوم الانسانية والاجتماعية.

➤ كلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير.

➤ كلية الآداب واللغات.

كما عدل المرسوم التنفيذي المادة 04 من المرسوم التنفيذي رقم 98-219 بحيث أصبحت الجامعة مهيكلة اداريا في 06 كليات و 21 قسم، كما أصبحت مديرية الجامعة تضم زيادة على الامانة العامة والمكتبة المركزية 04 أربع نيابات مديرية مكلفة بالميادين التالية:

- نيابة مديرية الجامعة للتكوين العالي في التدرج والتكوين المتواصل والشهادات.
- نيابة مديرية الجامعة للتكوين العالي فيما بعد التدرج والتأهيل الجامعي والبحث العلمي.
- نيابة مديرية الجامعة للعلاقات الخارجية والتعاون والتنشيط والاتصال والتظاهرات العلمية.
- نيابة مديرية الجامعة للتنمية والاستشراق والتوجيه.

## 5- مهام جامعة محمد خيضر بسكرة:

في إطار المرفق العمومي للتعليم العالي فان جامعة محمد خيضر بسكرة، تتولى:

### 5-1- في مجال التعليم العالي:

- تكوين الاطارات الضرورية للتنمية الاقتصادية والاجتماعية والثقافية.
- تلقين الطلبة مناهج البحث وترقية التكوين بالبحث وسبل البحث.
- المساهمة في انتاج ونشر العلم والمعارف وتحصيلها وتطويرها.
- المشاركة في التكوين المتواصل.

### 5-2 - في مجال البحث العلمي والتطوير التكنولوجي:

- المساهمة في الجهد الوطني للبحث العلمي والتطور التكنولوجي.
- ترقية الثقافة الوطنية ونشرها.
- المشاركة في دعم القدرات العلمية الوطنية.
- تثمين نتائج البحث العلمي ونشر الاعلام العلمي والتقني.
- المشاركة ضمن الاسرة العلمية والثقافية والدولية في تبادل المعارف واثرائها.

## 6- أهداف جامع محمد خيضر بسكرة:

- تعتمد جامعة محمد خيضر بسكرة على الكفاءة البيداغوجية والعملية لأساتذتها ودعم موظفيها وعمالها لتكوين فئة طلابية بإمكانها التوفيق والنجاح في الادمج الاجتماعي والمهني في المجتمع المحلي.
- تتواصل ديناميكية الجامعة باستمرار استجابة للأهداف التالية:

- ✓ ضمان تكوين بيداغوجي نوعي.
- ✓ تنوع في التخصصات التكوينية استجابة لمتطلبات التنمية الوطنية والمحلية.
- ✓ اعطاء دفع جديد وحركية ونوعية للبحث العلمي للمساهمة في تنمية كل القطاعات الاقتصادية والاجتماعية.

## 7- الهيكل التنظيمي لجامعة محمد خيضر بسكرة:

نلاحظ ان الجامعة تدير بهيكل اداري مكون من:

7-1 -مديرية الجامعة: وتخضع لسلطة مدير الجامعة المسؤول الاول عن السير العام للجامعة، وتضم ما يأتي:

أ-نيابات مديرية الجامعة: التي يحدد عددها وصلاحياتها وفق لمرسوم انشاء الجامعة، توضع بيانات مديرية الجامعة تحت مسؤولية نواب مدير الجامعة المعنيين ببناء على اقتراح من الوزير المكلف بالتعليم العالي ولكل نائب مهامه الخاصة، وتتمثل هذه النيابة في:

- نيابة مديرية الجامعة للتكوين العالي فيما بعد التدرج والتأهيل الجامعي والبحث العلمي
- نيابة مديرية الجامعة للتكوين العالي والتكوين المتواصل والشهادات، تشمل هذه النيابة اربعة مصالح هي:

- مصلحة التعليم والترقيات والتقييم.

- مصلحة الشهادات والمعادلات.

✓ مصلحة التكوين لما بعد التدرج والتأهيل الجامعي.

✓ مصلحة التكوين المتواصل.

➤ نيابة مديرية الجامعة للتنشيط وترقية البحث العلمي والعلاقات الخارجية والتعاون: لا تشمل نيابة مديرية الجامعة للتنشيط وترقية البحث العلمي والعلاقات الخارجية والتعاون الا على مصطلحين هما:

✓ مصلحة متابعة أنشطة البحث وتثمين نتائجه.

✓ مصلحة التعاون والتبادل مابين الجامعات والشراكة.

➤ نيابة مديرية الجامعة للتنمية والاستشراق والتوجيه: تشمل هذه النيابة على كل من:

✓ مصلحة الاحصاء والاستشراق.

✓ مصلحة التوجيه والاعلام.

✓ مصلحة متابعة برامج البناء وتجهيز الجامعة.

ب-الأمانة العامة: ان الامانة العامة هي ثاني اهم جهاز مشكل لمديرية الجامعة وتوضع هذه الاخيرة تحت مسؤولية امين عام يكلف بسير الهياكل الموضوعية تحت سلطته والمصالح الادارية والتقنية المشتركة التي تعمل على تنفيذ العديد من المهام، وتشمل الامانة العامة التي يلحق بها مكتب التنظيم العام ومكتب الامن الداخلي على الهياكل التالية:

➤ المديرية الفرعية للمستخدمين والتكوين، حيث تشمل هذه المديرية على:

✓ مصلحة الأساتذة.

✓ مصلحة الموظفين والاداريين والتقنيين واعوان المصالح.

✓ مصلحة التكوين وتحسين المستوى وتجديد المعلومات.

➤ المديرية الفرعية للمالية والمحاسبة: وتتكون هذه المديرية بدورها من:

✓ مصلحة الميزانية والمحاسبة.

✓ مصلحة تمويل أنشطة البحث.

✓ مصلحة مراقبة التسيير والصفقات.

➤ المديرية الفرعية للوسائل والصيانة: هذه المديرية تتكون من ثلاث مصالح:

✓ مصلحة الوسائل والجرد.

✓ مصلحة النظافة والصيانة.

✓ مصلحة الارشيف.

➤ المديرية الفرعية للأنشطة العلمية والثقافية والرياضية: تتكون المديرية الفرعية للأنشطة العلمية

والثقافية والرياضية من مصلحتين هما:

✓ مصلحة الأنشطة العلمية والثقافية.

✓ مصلحة الأنشطة الرياضية والترفيهية.

ج- المصالح المشتركة للجامعة: وتتكون من عدة مراكز هي:

- مركز التعليم المكثف للغات.
- مركز الطبع والسمعي البصري.
- الانظمة وشبكة الاعلام والاتصال والتعليم المتلفز والتعليم عن بعد.
- البهو التكنولوجي.

د- المكتبة المركزية للجامعة: تتكون من:

- مصلحة الانتقاء.
- مصلحة المعالجة.
- مصلحة البحث البليوغرافي.
- مصلحة التوجيه.

هـ- الكليات والاقسام: الكلية هي وحدة تعليم وبحث في الجامعة، وتشكل الحلقة الاكاديمية الاوسع في مجال العلم والمعرفة ومن تخصصاتها، تتشكل كل كلية من مجموعة من الاقسام حيث يمل القسم شعبة او مادة او تخصصا في المادة ويضم كل قسم لجنة علمية يديرها رئيس اللجنة العلمية بمساعدة مساعدين.

يكون عميد الكلية مسؤول عن سير الكلية ويتولى تسيير وسائلها البشرية والمادية بمساعدة نائب العميد المكلف بالدراسات والمسائل المرتبطة بالطلبة، نائب العميد المكلف فيما بعد التدرج والبحث العلمي والعلاقات الخارجية، أمين عام للكلية، رؤساء الاقسام، مسؤول مكتبة الكلية.

## خلاصة

الجامعة الجزائرية على غرار باقي الجامعات تعمل جاهدة على تحقيق التقدم العلمي والتكنولوجي من خلال الاصلاحات المقدمة من وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، فلا شك ان التعليم العالي والجامعي يحتل مكانة متقدمة حيث تقود هذه المكانة حركة المجتمع وترشد عملية التنمية من خلال اعداد القوى البشرية المدربة ونقله للتكنولوجيا وتحويل النظريات الى تطبيق تحل من خلاله المشكلات التي تواجه المجتمع وتعرف نهضته ورقية.

وهذا ما تؤكده جامعة محمد خيضر بسكرة أنها ليست فقط اداة لصيانة المجتمع وايضا وسيلة لتقدمه وعنوان نهضته.

الجانب التطبيقى

# الفصل الرابع

## الإجراءات المنهجية للدراسة

## 1- المنهج العلمي المتبع في الدراسة:

أن البحث في الحقائق ومحاولة التوصل إلى قوانين عامة لا يكون أبداً بدون منهج واضح يلزم الباحث نفسه باتباع خطواته ومراحله بكل دقة وصرامة ولقد استخدمنا في بحثنا المنهج الوصفي الذي يهدف إلى " وصف الظواهر أو إحداث أو أشياء معينة وجمع الحقائق والمعلومات والملاحظات عنها وتقرير حالتها كما توجد عليه في الواقع وهذه البحوث تسمى بالبحوث المعيارية أو التقييمية"<sup>1</sup>

والمنهج الوصفي من ناحية أخرى هو طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أهداف محددة إزاء مشكلة اجتماعية ما يعتبر المنهج الوصفي طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كمياً عن طريق جمع معلومات مدققة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة<sup>(2)</sup>.

## 2-متغيرات الدراسة:

2-1 المتغير المستقل: وهو العامل الذي يريد الباحث قياس مدى تأثيره في الظاهرة المدروسة وعامة يعرف باسم المتغير أو العامل التجريبي ويتمثل في دراستنا في التنمية البشرية.

2-2 المتغير التابع: وهذا المتغير هو نتاج العامل المستقل في الظاهرة والمتغير التابع في دراستنا هو طلبة جامعة محمد خيضر بسكرة.

3-مجتمع وعينة البحث: تندرج العينة المأخوذ ةضمن مجتمع ما، وبذلك كانت عينة البحث طلبة جامعة محمد خيضر بسكرة.

3-1-طريقة اختيار العينة: حيث كان اختيار الطلبة بطريقة عشوائية.

## 4-مجالات البحث:

كل بحث ميداني له مجاله الرماني والمكاني يتم توضيحها على الشكل التالي:

تركي رايح : المنهاج في علوم التربية وعلم النفس، المدرسة الوطنية للكتاب، الجزائر، 1984، ص 19.<sup>1</sup>  
<sup>2</sup>كمال ايت منصور ورايح طاهير : منهجية إعداد بحث علمي، دار الهدى للطباعة والنشر، عين مليلة، 2003، ص18

**4-1-المجال الزمني:** بعد اختيار موضوع دراستنا، انطلقنا في الدراسة النظرية للموضوع من بداية شهر جانفي إلى غاية نهاية شهر مارس سنة 2022 أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد دام من شهر افريل إلى غاية شهر ماي سنة 2022.

**4-2-المجال المكاني:** قمنا بإنجاز البحث الميداني على مستوى جامعة محمد خيضر بسكرة.

### 5-أدوات وتقنيات البحث:

يعتمد المنهج الوصفي في البحث على البيانات الخاصة بالظواهر والموضوعات التي يدرسها وعلى وسائل وأدوات القياس التي تساعد على جمع البيانات وتصنيفها تمهيدا لتحليلها واستخلاص النتائج منها، ولهذا اعتمدنا على استمارة تتضمن مجموعة من الأسئلة موجهة إلى اللاعبين والمدربين.

**5-1 الاستبيان:** يعتبر الاستبيان من أدوات البحث الأساسية الشائعة الاستعمال في العلوم الإنسانية حيث يستخدم في الحصول عن معلومات دقيقة لا يستطيع الباحث ملاحظتها بنفسه في المجال المبحوث، لكونها معلومات لا يملكها إلا صاحبها المؤهل قبل غيره على البوح بها، وهو تلك القائمة من الأسئلة التي يحضرها الباحث بعناية في تعبيرها عن الموضوع المبحوث في إطار الخطة الموضوعية لتقدم إلى المبحوث من أجل الحصول على إجابات تتضمن المعلومات والبيانات المطلوبة لتوضيح الظاهرة المدروسة وتعريفها من جوانبها المختلفة<sup>(1)</sup>.

وفيما يخص موضوع بحثنا فقد قمنا بإعداد استبيان وزع على طلبة جامعة محمد خيضر بسكرة، وتم تقسيم الاستبيان الخاص بالطلبة إلى محورين:

**المحور الأول:** يضم عشرة أسئلة مرقمة من 1 إلى 17 تهدف إلى التحقق من الفرضية التي تتمثل فيا لعامل النفسي والعقلي كمؤشر للتنمية البشرية.

**المحور الثاني:** يضم عشرة أسئلة مرقمة من 18 إلى 35تهدف إلى التحقق من الفرضية التي تتمثل في العامل الصحي والجسمي كمؤشر للتنمية البشرية.

### 5-2 الأدوات الإحصائية:

احمد بن موسلي: مناهج البحث العلمي في علوم الإعلام والاتصال، دط، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون 2003، ص 220 . (1)

في استخراج النسب المئوية وتحليل المعطيات تم الاعتماد على القاعدة الثلاثية المبينة في القانون التالي:

$$\text{النسبة المئوية} = (\text{عدد التكرارات} / \text{المجموع}) \times 100$$

➤ المتوسط الحسابي.

➤ الانحراف المعياري

**6- حدود الدراسة:** تتحدد هذا الدراسة بالعينة المستخدمة فيها والمكونة من طلبة ينتمون لجامعة محمد خيضر بسكرة.

### 7- صعوبات البحث:

في الحقيقة كان البحث ثمرة جهد شاق وهذا راجع لمواجهتنا عدة مشاكل وصعوبات من بينها:

➤ نقص المصادر والمراجع في المكتبة.

➤ الصعوبة في وضع الاستمارة.

➤ الصعوبة في توزيع وجمع الاستمارات على الطلبة وهذا راجع إلى اختلاف وقت الدراسة بين الطلبة.

➤ التنقل على الحصول على بعض الدراسات بين الجامعات وهذا راجع لقلتها بالمكتبة.

### 8- شروط قياس الأداة العلمية:

#### 8-1- الثبات:

من أجل حساب معامل الثبات، قمنا بتوزيع استمارات الاستبيان على عينة التجربة الاستطلاعية البالغ قوامها 15 طالبا والتي تم استبعادها من عينة الدراسة الأساسية ثم قمنا بتوزيعه مرة أخرى بعد مرور عشرة أيام ومن خلال هذا تم معرفة درجة ثبات الأداة.

#### 8-2- الصدق الذاتي:

لمعرفة الصدق الذاتي للاستبيان المستخدم في دراستنا قمنا بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، والجدول رقم (01) يبين نتائج معاملات الثبات والصدق الذاتي للاستبيان المطبق على عينة التجربة الاستطلاعية:

جدول رقم (01): يبين نتائج معاملات الثبات والصدق الذاتي للاستبيان المستخدم

الصدق الذاتي	الثبات	
0.96	0.92	العامل النفسي والعقلي
0.94	0.89	العامل الصحي والجسمي
0.95	0.91	الاستبيان ككل

من خلال الجدول رقم 01 نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط لبيرسون لمحاور الاستبيان والاستبيان ككل تتدرج ضمن المجال [0.89، 0.92]، فيما تراوحت قيمة الصدق الذاتي بين 0.94 و0.96 وهذا ما يعني أن استبيان دراستنا يتمتع بمعامل صدق وثبات عاليين.

# الفصل الخامس

## عرض و تحليل النتائج

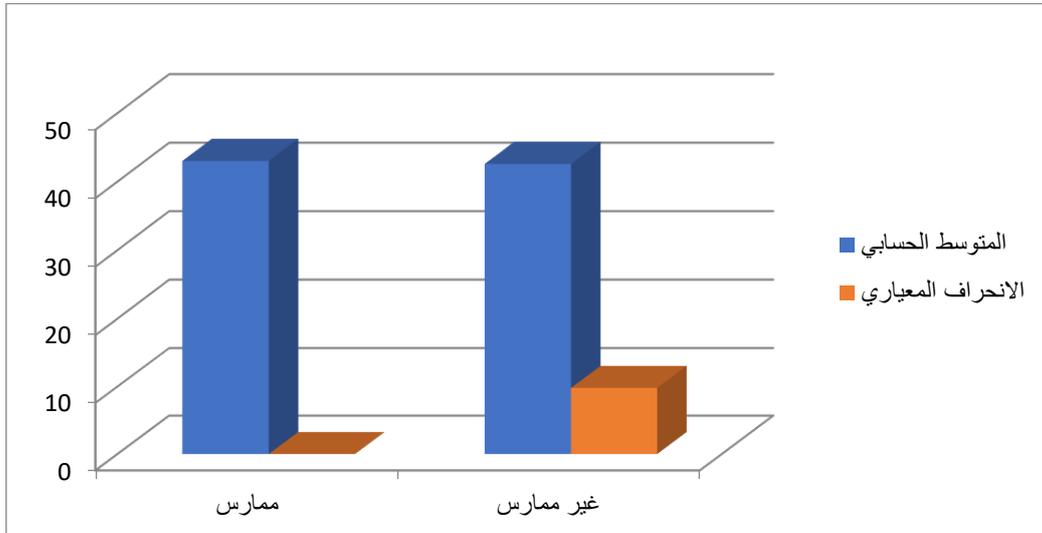
## 1- عرض وتحليل النتائج:

1-1-التحقق من الفرضية الأولى: يختلف العامل النفسي والعقلي كمؤشر للتنمية البشرية لدى طلبة جامعة بسكرة وفق متغير ممارسة الأنشطة الرياضية.

جدول رقم 02: يبين طبيعة الاختلاف في العامل النفسي والعقلي كمؤشر للتنمية البشرية لدى طلبة جامعة بسكرة وفق متغير ممارسة الأنشطة الرياضية

الدالة الإحصائية	احتمالية (sig)	قيمة المحسوبة	غير ممارس		ممارس		العامل النفسي والعقلي
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
لا يوجد فرق	0.46	0.75	1.84	42.56	00	43	

\*دال عند نسبة خطأ 0.05



شكل رقم 01 يبين مستوى العامل النفسي والعقلي كمؤشر للتنمية البشرية لدى طلبة جامعة بسكرة وفق متغير ممارسة الأنشطة الرياضية

من خلال الجدول رقم 02 نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للطلبة الممارسين للأنشطة الرياضية في العامل النفسي والعقلي بلغت 43 وانحراف معياري 00 وهي أكبر من قيمة المتوسط الحسابي للطلبة غير الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية والبالغة 42.56 وانحراف معياري 1.84.

## الفصل الخامس عرض وتحليل النتائج

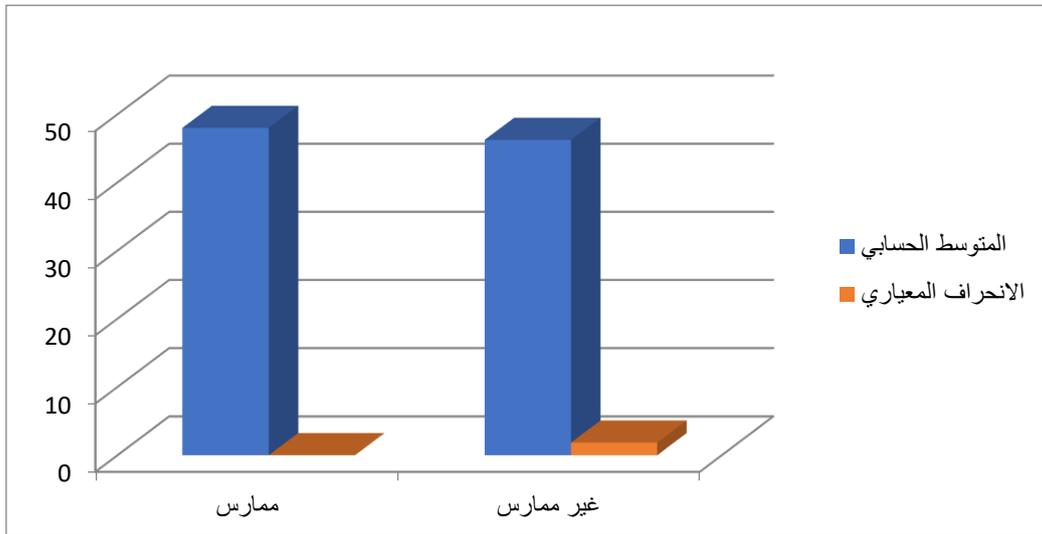
فيما قدرت احتمالية اختبار ت (sig) بين للطلبة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في العامل النفسي والعقلي كمؤشر للتنمية البشرية بـ 0.46 وهي أكبر من نسبة الخطأ 0.05 وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في العامل النفسي والعقلي كمؤشر للتنمية البشرية لدى طلبة جامعة بسكرة وفق متغير ممارسة الأنشطة الرياضية.

**1-2- التحقق من الفرضية الثانية:** يختلف العامل الصحي والجسمي كمؤشر للتنمية البشرية لدى طلبة جامعة بسكرة وفق متغير ممارسة الأنشطة الرياضية.

جدول رقم 03: يبين طبيعة الاختلاف في العامل الصحي والجسمي كمؤشر للتنمية البشرية لدى طلبة جامعة بسكرة وفق متغير ممارسة الأنشطة الرياضية

الدالة الإحصائية	احتمالية ت (sig)	قيمة ت المحسوبة	غير ممارس		ممارس		/
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
لا يوجد فرق	0.06	1.90	2.91	46.24	00	48	العامل الصحي والجسمي

\*دال عند نسبة خطأ 0.05



شكل رقم 02 يبين مستوى العامل الصحي والجسمي كمؤشر للتنمية البشرية لدى طلبة جامعة بسكرة وفق متغير ممارسة الأنشطة الرياضية

من خلال الجدول رقم 03 نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للطلبة الممارسين للأنشطة الرياضية في العامل الصحي والجسمي بلغت 48 وبانحراف معياري 00 وهي أكبر من قيمة المتوسط الحسابي للطلبة غير الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية والبالغة 46.24 وبانحراف معياري 2.91.

فيما قدرت احتمالية اختبار ت (sig) بين للطلبة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في العامل الصحي والجسمي كمؤشر للتنمية البشرية ب 0.06 وهي أكبر من نسبة الخطأ 0.05 وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في العامل الصحي والجسمي كمؤشر للتنمية البشرية لدى طلبة جامعة بسكرة وفق متغير ممارسة الأنشطة الرياضية.

## 2-مقابلة النتائج مع الفرضيات:

### 2-1-الفرضية الأولى:

من خلال التحليل الاحصائي للنتائج المتصل اليها، ومن خلال الجدول رقم 02 نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للطلبة الممارسين للأنشطة الرياضية في العامل النفسي والعقلي بلغت 43 و بانحراف معياري 00 وهي أكبر من قيمة المتوسط الحسابي للطلبة غير الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية وبالغاة 42.56 و بانحراف معياري 1.84، فيما قدرت احتمالية اختبار ت (sig) بين للطلبة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في العامل النفسي والعقلي كمؤشر للتنمية البشرية ب 0.46 وهي أكبر من نسبة الخطأ 0.05 وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في العامل النفسي والعقلي كمؤشر للتنمية البشرية لدى طلبة جامعة بسكرة وفق متغير ممارسة الأنشطة الرياضية.

هذا ما يؤكد لنا انه لا يختلف العامل النفسي والعقلي كمؤشر للتنمية البشرية لدى طلبة جامعة بسكرة وفق متغير ممارسة الأنشطة الرياضية، ومن هنا نستنتج ان الفرضية الأولى غير محققة.

### 2-2-الفرضية الثانية:

من خلال التحليل الاحصائي للنتائج المتصل اليها، من خلال الجدول رقم 03 نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للطلبة الممارسين للأنشطة الرياضية في العامل الصحي والجسمي بلغت 48 و بانحراف معياري 00 وهي أكبر من قيمة المتوسط الحسابي للطلبة غير الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية وبالغاة 46.24 و بانحراف معياري 2.91، فيما قدرت احتمالية اختبار ت (sig) بين للطلبة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في العامل الصحي والجسمي كمؤشر للتنمية البشرية ب 0.06 وهي أكبر من نسبة الخطأ 0.05 وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في العامل الصحي والجسمي كمؤشر للتنمية البشرية لدى طلبة جامعة بسكرة وفق متغير ممارسة الأنشطة الرياضية.

هذا ما يؤكد لنا انه لا يختلف العامل الصحي والجسمي كمؤشر للتنمية البشرية لدى طلبة جامعة بسكرة وفق متغير ممارسة الأنشطة الرياضية، مما يجعلنا نقول ان الفرضية الثانية غير محققة.

### 3-الاستنتاج العام:

من خلال الدراسة التي قام بها الباحثين توصلنا الى مجمل هذه الاستنتاجات ومن أهمها:

- لا يختلف العامل الصحي والجسمي كمؤشر للتنمية البشرية لدى طلبة جامعة بسكرة وفق متغير ممارسة الأنشطة الرياضية.
- لا يختلف العامل النفسي والعقلي كمؤشر للتنمية البشرية لدى طلبة جامعة بسكرة وفق متغير ممارسة الأنشطة الرياضية.
- يعود عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بارزة بين الطلبة الممارسين وغير ممارسين الى ان الممارسة الرياضية التي يمارسها طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ليست بالحجم الساعي الكافي لنستطيع القول انها تحدث فرق واسع بين طالب معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وبين طالب من كلية أخرى في جامعة محمد خيضر ببسكرة.
- الممارسة الرياضية الفعالة تكون لأكثر من ثلاثة حصص في الأسبوع وهذا ما لا ينطبق على طالب معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

### التوصيات والاقتراحات

بعد الدراسة الميدانية توصلنا الى جملة من التوصيات والاقتراحات الواجب اتباعها من المسؤولين

تمثلت فيما يلي:

- تنظيم لحصص النشاط البدني الرياضي لتكون أكثر فعالية للرفع من مستوى التنمية البشرية.
- فتح لقاءات التقوية العضلية الموجودة في المعهد لعدم لجوء الطالب للخواص لظهور فرق واضح بينه وبين الطالب المتمدرس في الجامعة.
- التركيز على توفير اخصائيين في علم النفس وذلك لاحتواء الطلبة نفسيا وعقليا.
- ضرورة توفير اخصائيين للتغذية للعمل بالتوازي والتنسيق مع أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.
- ادراج أستاذ موجه قائم على كل تخصص متواجد في المعهد "قاعات السباحة الملعب وكذلك قاعات التقوية العضلية" وذلك لتوجيههم بشكل ملائم على طريقة الممارسة الرياضية الصحيحة.

## خاتمة

من خلال هذه الدراسة توصلنا إلى الإجابة عن التساؤل الرئيسي للدراسة، والذي مفاده هل ممارسة الأنشطة البدنية تزيد في التنمية البشرية لدى طلبة جامعة محمد خيضر؟، وبالتالي فإن ممارسة النشاط الرياضي البدني لون من ألوان التنمية البشرية الذي انحصر دوره في مجرد أداء حركات جسدية و فقط لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، هذا ما وضحته دراستنا انه لا يوجد اختلاف بين الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية وغير الممارسين لها ضمن العوامل النفسية والعقلية، وكذلك العوامل الصحية والجسمية، حيث لا نلاحظ فروق بين كلا العينتين من هذه النواحي، وهذا راجع الى ان حصص النشاط البدني التي تمارس في المعهد غير فعالة وكافية للرفع من التنمية البشرية لدى الممارسين.

وفي الأخير نأمل أن نكون قد بينا ولو بشكل بسيط بعض النقائص والنقاط التي يجب الوقوف عليها وتعديلها في ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية ومدى فعاليتها في الرفع من التنمية البشرية لدى طلبة الجامعات، والحالات الاستثنائية التي قد يواجهها الطلبة الممارسون وغير الممارسون لمثل هذه النشاطات، وننوه بضرورة القيام بمزيد من هذه الدراسات حول التنمية البشرية في المجال الرياضي بغية التعرف عليها أكثر وكيفية التعامل معها من أجل ضمان معرفة كاملة ومتكامل للطالب في هذا المجال على جميع الأصعدة.

# قائمة المصادر والمراجع

## قائمة المصادر والمراجع:

### الكتب:

- (1) إبراهيم مراد الدعمة ، التنمية البشرية " الإنسانية " بين النظرية والواقع ، بدون طبعة ، دار المناهج للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن ، 2009.
- (2) إبراهيم مراد الدعمة ، التنمية البشرية الإنسانية " بين النظرية والواقع " ، دار المناهج ، عمان ، 2009
- (3) أبو الحسن عبد الموجود إبراهيم ، التنمية وحقوق الانسان -نظرة اجتماعية - ، بدون طبعة ، المكتب الجامعي الحديث ، الإسكندرية ، مصر ، 2006
- (4) احمد بن موسلي: مناهج البحث العلمي في علوم الإعلام والاتصال، دط، ديوان المطبوعات الجامعية ، بن عكنون 2003
- (5) أمين الخولي : أصول التربية البدنية و الرياضية ، الطبعة 3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة 2001
- (6) أمين أنور الخولي ، الرياضة و المجتمع ، المجلس الوطني للثقافة و الادب و الفنون ، الكويت 1996
- (7) برنامج الأمم المتحدة الإنمائي ، الصندوق العربي للانماء الاقتصادي والاجتماعي ، تقرير التنمية الإنسانية العربية للعام 2003، "نحو إقامة مجتمع المعرفة " ، المكتب الإقليمي للدول العربية ، الأردن ، 2003
- (8) برنامج الأمم المتحدة الإنمائي ، تقرير التنمية البشرية 2010
- (9) تركي رابح : المنهاج في علوم التربية وعلم النفس، المدرسة الوطنية للكتاب، الجزائر، 1984
- (10) تقرير الأمم المتحدة، الرياضة أداة فعالة للتنمية البشرية، 6-أفريل 2015
- (11) تقرير الدورة الأولى لمجلس الإدارة، 2017
- (12) عبد الخالف عبير ، التنمية البشرية وأثارها على تحقيق التنمية المستدامة ، الدار الجامعية ، الإسكندرية ، 2014، بتصرف.
- (13) على عمر منصور : الرياضة للجميع ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، الطبعة 1 ، 1980
- (14) عمار عبد الغني ، خرافات التنمية البشرية ، مجموعة النيل العربية ، 2002

15) كمال ايت منصور ورايح طاهير : منهجية إعداد بحث علمي، دار الهدى للطباعة والنشر، عين مليلة، 2003

16) محمد الحامي ، أنور الخولي : أسس بناء برامج التربية البدنية و الرياضية ، دار الفكر العربي القاهرة 1990

17) محمد الحماحي : الرياضة للجميع الفلسفة و التطبيق

18) نائل عبد الحافظ العواملة ، إدارة التنمية " الأسس النظرية ، التطبيقات العلمية " دار زهران ، عمان ، 2012

19) هشام مصطفى الجمل ، دور الموارد البشرية في تمويل التنمية ، دار الفكر الجامعي، الإسكندرية ، ط1 ،  
الرسائل الجامعية:

20) بن خلف عبد الله عبد الرحمان يخو وليد مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر ، لسنة 2016-2017 جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

21) صغير نور الدين، مذكرة لنيل شهادة الماجستير ، الطالب : لسنة 2008-2009 جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم .

22) مكارم حلمي أبو هرجة و اخرون : مدخل التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ط 1 ، 2001،  
المجلات:

23) مجلة الدراسات و البحوث الاجتماعية - جامعة الوادي - العدد 08 ، سبتمبر 2014

#### الويبوغرافيا:

24) عصام عبد الخالق : النشاط الرياضي في حياتنا ن اطلع عليه بالموقع <http://www.bdnia.com> بتاريخ 20-03-2022 على الساعة 09:09.

25) عمرو زيدان : أهمية النشاط البدني الرياضي ، اطلع عليه بالموقع <http://www.bdnia.com> بتاريخ 20-03-2022 على الساعة 12:24

الملاحق



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

جامعة محمد خيضر - بسةرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التربية الحركية

استمارة استبيان



تأثير ممارسة الأنشطة البدنية في التنمية البشرية لدى طلبة جامعة محمد خيضر

-بسةرة-

أعزائي الطلبة نرجو منكم الإجابة على أسئلة الاستبيان بكل صدق وموضوعية، علما أن اجابتم تساهم في تسهيل موضوع دراستنا وذلك بوضع X امام الإجابة التي ترونها مناسبة، وشكرا

الأستاذ المشرف :

د.لزنك احمد

إعداد الطالبين :

➤ حبشي بلقاسم

➤ بن نعمة حمزة

السنة الجامعية: 2021-2022

ضع علامة X أمام الاجابة التي تراها مناسبة

الرقم	العبارات	نعم	لا	احيانا
<b>المحور الأول: العامل النفسي والعقلي كمؤشر للتنمية البشرية</b>				
01	الممارسة الرياضية تستطيع أن تجعلني سعيدا بصورة حقيقية .			
02	ممارسة التمرينات الرياضية اليومية ذات أهمية قصوى بالنسبة لي .			
03	الأنشطة الرياضية التي تتطلب فن وجمال الحركات أعطيها الكثير من اهتماماتي			
04	الاتصال الاجتماعي الناتج عن ممارستي للرياضة له أهمية كبرى بالنسبة لي			
05	الممارسة الرياضية هي غالبا الطريق الوحيد لإزالة التوترات النفسية الشديدة			
06	الممارسة الرياضية تعتبر بالنسبة لي أحسن فرصة للاسترخاء			
07	في الجامعة ينبغي الاهتمام بدرجة كبيرة بممارسة الأنشطة الرياضية التي تتطلب العمل الجماعي والتعاون			
08	ممارسة النشاط البدني الرياضي يساهم بشكل فعال في التقليل من حدة القلق			
09	عدم ممارسة النشاط الرياضي تضيع مني فرصة هامة للاستجمام والاسترخاء			
10	الأنشطة البدنية الرياضية تشكل عاملا مهما في التخلص من توتر والإحباط الذي يسببه الضغط اليومي الدراسي			
11	الممارسة الرياضية لا أعتبرها وسيلة هامة من وسائل الترويح .			
12	هناك فرص كثيرة تتيح للإنسان الاسترخاء من متاعب عمله اليومي مثل ممارسة الرياضة.			
13	تولد لدي ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الشعور بالسعادة دائما.			
14	للنشاط البدني أثر على الجانب النفسي والعقلي.			
14	يؤثر النشاط الرياضي على سير حياتك اليومية وفي تعاملك مع الغير.			
16	النشاط الرياضي يساعدك على الاندماج مع الجماعة.			
17	تشعر بعد ممارسة أي نشاط بدني رياضي براحة البال.			

المحور الثاني: العامل الصحي والجسمي كمؤشر للتنمية البشرية			
			18
		في الممارسة الرياضية ينبغي التركيز على القيمة الصحية للرياضة .	
		19	
		لا أفضل الأنشطة الرياضية التي تمارس لاكتساب الصحة واللياقة البدنية.	
		20	
		الهدف الرئيسي لممارستي الرياضة هو اكتساب الصحة	
		21	
		المزايا الصحية لممارسة الرياضة هامة بالنسبة لي .	
		22	
		أعتقد أنه من الأهمية القصوى ممارسة الأنشطة الرياضية التي لها فائدة كبرى بالنسبة الى الصحة	
		23	
		أفضل الأنشطة الرياضية التي تحافظ على اللياقة البدنية .	
		24	
		الصحة هي فقط بالنسبة لي هي الدافع الرئيسي لممارسة الرياضة .	
		25	
		لا أفضل الممارسة اليومية للرياضة لأجل الصحة فقط.	
		26	
		ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية يكسبك القوام الصحي السليم للجسم	
		27	
		ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية تعزز قوة الدماغ والقدرة على التفكير وتقوية الذاكرة والتركيز	
		28	
		تعتبر الأنشطة الرياضية أحد العوامل على الحفاظ على الوزن المثالي لك	
		29	
		ممارسة النشاط البدني الرياضي يزيد من لياقة الجسم	
		30	
		النشاط البدني الرياضي يساهم في زيادة الكتلة العضلية ويساعد على بناء كتلة عظمية كثيفة	
		31	
		ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية تقلل من خطر الإصابة بمرض هشاشة العظام	
		32	
		تحسن الأنشطة الرياضية مرونة الجسموتزيد ليونته وتحمله للقيام بمختلف المهام	
		33	
		تعتقد ان الرياضة تحد من الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة	
		34	
		تقنيك ممارسة أي نشاط رياضي من ضغط الدم، وارتفاع الكولسترول	
		35	
		تحميك الرياضة من السمنة المفرطة	

وفي الأخير تقبلوا منا جزيل الشكر والتقدير على تعاونكم معنا

**Group Statistics**

VAR0003	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
nefsi ممارسين	10	43,0000	,00000	,00000
غير ممارسين	50	42,5600	1,84236	,26055
sihijismi ممارسين	10	48,0000	,00000	,00000
غير ممارسين	50	46,2400	2,91064	,41163

**Independent Samples Test**

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
nefsi	Equal variances assumed	43,004	,000	,750	58	,456	,44000	,58661	-,73423	1,61423
	Equal variances not assumed			1,689	49,000	,098	,44000	,26055	-,08359	,96359
sihijismi	Equal variances assumed	29,210	,000	1,899	58	,063	1,76000	,92675	-,09510	3,61510
	Equal variances not assumed			4,276	49,000	,000	1,76000	,41163	,93280	2,58720

## الملخص باللغة العربية

### تأثير ممارسة الأنشطة البدنية في التنمية البشرية لدى طلبة جامعة محمد خيضر

#### -بسكرة-

وتهدف الدراسة التي بين أيدينا إلى محاولة معرفة تأثير ممارسة الأنشطة البدنية في التنمية البشرية لدى طلبة جامعة محمد خيضر-بسكرة-، ولأجل ذلك اتبعنا المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، حيث تكونت عينة الدراسة من 80 طالب وطالب انقسمت بين ممارسين من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وغير ممارسين من بقية كليات الجامعة، من المجتمع الأصلي الذي يمثل بعض من طلبة جامعة محمد خيضر ببسكرة، وهي عينة عشوائية، واستعملنا لجمع البيانات استمارة الاستبيان، واستخدمنا لتحويل البيانات الى نتائج إحصائية معامل (الصدق، الثبات، معامل الارتباط البسيط لييرسون)، وجاءت أهم نتائج الدراسة انه لا يختلف العامل الصحي والجسمي كمؤشر للتنمية البشرية لدى طلبة جامعة بسكرة وفق متغير ممارسة الأنشطة الرياضية، وانه لا يختلف العامل النفسي والعقلي كمؤشر للتنمية البشرية لدى طلبة جامعة بسكرة وفق متغير ممارسة الأنشطة الرياضية، اما اهم الاقتراحات والتوصيات فتمثلت بداية بتنظيم لحصص التربية البدنية والرياضية لتكون أكثر فعالية للرفع من مستوى التنمية البشرية، وفتح لقاءات التقوية العضلية الموجودة في المعهد لعدم لجوء الطالب للخواص لظهور فرق واضح بينه وبين الطالب المتمدرس في الجامعة.

**الكلمات الدالة:** الأنشطة البدنية، التنمية البشرية، جامعة محمد خيضر، الطالب الجامعي.

## **The effect of physical activities on human development among students of Muhammad Khider University–Biskra–**

The study that we have before us aims to try to find out the effect of practicing physical activities on human development among students of the University of Mohamed Khider–Biskra–, and for that we followed the descriptive approach using the survey method. And non–practitioners from the rest of the faculties of the university, from the original community that represents some of the students of the University of Mohamed Khider in Biskra, which is a random sample, and we used a questionnaire form to collect data, and we used to convert the data into statistical results by coefficient (honesty, reliability, Pearson’s simple correlation coefficient), and came the most important The results of the study showed that the health and physical factor as an indicator of human development for the students of Biskra University did not differ according to the variable of practicing sports activities, and that the psychological and mental factor did not differ as an indicator of human development among the students of the University of Biskra according to the variable of practicing sports activities. and sports in order to be more effective to raise the level of human development, and to open the muscular strengthening halls in the institute because the student did not resort to the characteristics of the appearance of the A clear bond between him and the student studying at the university.

**Keywords:** physical activities, human development, Muhammad Kheider University, university student.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

