

الممارسة الرياضية كسلوك ودور الإعلام فى رفع المستوى المعرفى لدى الممارسين بالساحات ببلدية بطرابلس

*د.خميس محمد دربي

**د.محمد علي عبد الرحيم

***د.نوري محمد الزراع

1-المقدمة :

1-1-مقدمة البحث :

ان الإنسان دائماً يتفاعل مع البيئة المحيطة به ويتأثر ايضاً بالمنبهات الصادرة من بيئته الداخلية اى من دوافعه وإحساسه ورغباته ، فالسلوك الإنساني هو ذلك النشاط الذى يصدر من الكائن الحي كنتيجة لعلاقته بظروف بيئية معينة تدفعه للتعديل والتغير فى هذه الظروف حتى يتناسب مع مقتضيات حياته لكي يتحقق له التوافق والتكيف الاجتماعى مع الوسط المحيط به.

تعتبر اللياقة البدنية من أهم الأهداف الإستراتيجية لأي دولة ذلك من اجل إعداد الإنسان السليم السعيد الذى يتمتع بالصحة والعافية عن طريق رفع كفاءته البدنية التى لها ارتباط وثيق وايجابى بالعديد من المجالات المختلفة مثل الذكاء والتحصيل العلمى وزيادة الإنتاج والنمو البدني ، فالشخص المتمتع باللياقة البدنية يستطيع ان يعيش حياة صحية سليمة بعيدة عن الأمراض ، ويتمتع بالقوة والحيوية لمواجهة متطلبات الحياة اليومية ، حيث كان الإنسان فى الماضى يكتسب اللياقة البدنية من خلال الممارسات الطبيعية اليومية لمناشط الحياة كسلوك يومي، اما فى عصرنا الحاضر وبعد التقدم الهائل للوسائل التقنية أصبحت الآلة تقوم بمعظم الأعمال التى كان الإنسان يبذل جهداً بدنياً لانجازها. (14 : 13)

ومن المعروف بان الأنشطة الرياضية تجمع كل المكونات التى تأهل الفرد للعيش بصورة متزنة فهي تتضمن جميع الإبعاد المكونة للإنسان السعيد سواء كانت النفسية و العقلية والاجتماعية والعاطفية والوجدانية والبدنية. (16 : 13)

* أستاذ مساعد بقسم التدريب وحدة الألعاب

**أستاذ مساعد بقسم التدريب وحدة الميدان والمضمار

د ***محاضر بقسم التدريب وحدة الألعاب

أكمل وجه خاصة تحت ضغوط العمل المتعب وعلى قدرة الفرد فى السيطرة على بدنه ومدى مجابهة الأعمال الشاقة لمدة طويلة دون جهد زائد عن الحد ، وتعد سلامة الصحة اساساً للياقة البدنية . (11 : 14 ، 15)

1-2- مشكلة البحث

تشكل وسائل الأعلام المختلفة دوراً كبيراً فى زيادة الثقافة والمعلومات لدى المتتبعين له ، وللأعلام الرياضي دوراً فى نشر الأخبار والمعلومات والحقائق الرياضية ، وشرح القواعد والقوانين الخاصة بالألعاب الرياضية للجمهور بقصد زيادة المعرفة بين أفراد المجتمع وتنمية وعيه الرياضي (8 : 16) .
وفى وقتنا الحاضر أصبحت المعرفة الرياضية ذات أهمية كبيرة فى الحياة بشكل عام نظراً لتأثيرها الملحوظ على تحسين صحة الأفراد ودورها الفعال فى تطوير مستوى عامة الناس وخاصة الرياضيين منهم .

وكي تتحقق أهداف كل من الأشخاص العاديين الراغبين فى ممارسة برامج الأنشطة الرياضية ، فانه لا طريق لبلوغ الأهداف الا اذا نهج كل من الممارسين والمدرسين النهج السليم ، من خلال تطبيق الأسس العلمية فى ممارسة برامج وتمارين اللياقة البدنية . (25 : 6)

وتعد المعرفة احد الأهداف الهامة لمعظم برامج التربية البدنية ، فمن خلال الأمور الهامة معرفة الناس للمفاهيم والمصطلحات والقوانين والقواعد ، وفن الأداء والمصطلحات والخطط لمختلف الأنشطة الرياضية الممارسة ، كما يتفهموا الممارسين للأنشطة الرياضية أهمية زيادة المعرفة الرياضية ، وكيفية المحافظة على صحتهم وخطوات المحافظة على مستوى أدائهم المهاري . (17 : 31)

والمعرفة الرياضية تعتبر احد الشروط لتنفيذ اى مهارة حركية بهذا يأتي دور الأعلام فى رفع المستويات المعرفية لأي ممارس للنشاط الرياضي ، لذلك يجب على الفرد المترىض ان تتضح له طريقة الأداء الفني للنشاط الرياضي او من خلال المعرفة المكتسبة ، حتى يصبح مختزن بالذاكرة لتساعده فى عمليات التفكير المنتظم وتوجيه سلوكه . (21 : 143)

ان ممارسة أي نشاط بدني ذو شدة متوسطة لمدة نصف ساعة يوميا او فى

بعض أيام الأسبوع يعد الطريق للصحة والحياة ، بذلك يصبح أسلوب حياة له توليفة من السلوكيات والعادات (4 : 10)

مما سبق يرى الباحثون ان المعرفة الرياضية وما تتضمنه من معارف ومعلومات تعد مطلبا مهماً الى جانب الممارسة الرياضية كسلوك يومي، بل أنها احد الشروط الهامة والأساسية لنجاح عملية التدريب الرياضي، والقصور فى المعرفة الرياضية سوف ينعكس على مستوى اللياقة البدنية لأفراد المجتمع فاللياقة البدنية لا تكتمل الا بالممارسة ، وهذا الأمر شد انتباه الباحثون الى أهمية وضرورة المعرفة الرياضية عامة واللياقة البدنية خاصة واهتمام وسائل الأعلام بمختلف أنواعها بالرياضة كمادة أساسية لجذب اكبر عدد من المتابعين لها .

1-3- أهمية البحث

ان أهمية المعرفة الرياضية لا تقتصر على الممارسين للنشاط الرياضي فقط بل العاملون فى المجال الرياضي على مختلف تخصصاتهم " مدرباً ، إدارياً ، مدرساً ، او أخصائي علاج طبيعي ، او ترويح رياضي ، او أخصائي لياقة بدنية " جميعهم فى امس الحاجة للمعرفة الرياضية المتطورة ، وعليهم اكتساب هذه المعرفة وتوظيفها على النحو اللائق والمناسب. (7 : 85)

ولذلك عند وضع برامج التربية البدنية لابد ان تسير المعلومات الرياضة جنباً الى جنب من حيث الأهمية مع تعلم المهارات وتنمية اللياقة البدنية.

ان الرياضي الناجح هو الذي يجمع بين الممارسة والمعرفة ، لذلك قد يباعد تقدم العمر بين الرياضي والممارسة الرياضية ، الا ان لا تباعد بين العمر والمعرفة الرياضية لذلك تكمن أهمية هذا البحث فى قيمته للجانب المعرفي للممارسين للنشاط الرياضي ، وتكمن أهمية وسائل الأعلام المختلفة فى تدعيم ميدان الرياضة للجميع ، حيث نقصان او غياب الجانب المعرفي الرياضي سيؤثر وبصورة سلبية على مستوى اللياقة البدنية والتي لا تكتمل الا بالممارسة والمعرفة.

1-4- أهداف البحث

يهدف البحث الى

- التعرف على دور الأعلام فى رفع المستوى المعرفي للياقة البدنية بين

الأفراد الممارسين للنشاط الرياضي.

- التعرف على درجة مستوى المعرفة فى مجال اللياقة البدنية لدى الأفراد الممارسين للنشاط الرياضي.

1-5- تساؤلات البحث

- هل هناك تباين فى المعلومات والمعارف بين الأفراد الممارسين للنشاط الرياضي الحر.
- هل هناك تباين فى المستوى المعرفي الرياضي فى مجال اللياقة البدنية لدى الأفراد الممارسين للنشاط الرياضي

1-6- مصطلحات البحث

-المعرفة Evaluation " العملية المصاغة نظاميا والتي يتحدد من خلالها مدى ما تحقق من أهداف. (1 : 4)

-الأعلام " هو التعبير الموضوعي لعقلية الجماهير ولروحها وميولها واتجاهاتها فى الوقت نفسه". (10 : 23)

-اللياقة البدنية تعرفها منظمة الصحة العالمية " بأنها المقدرة على أداء عمل عضلي على نحو مرضي". (3 : 42)

-بأن اللياقة البدنية بأنها الكفاءة الفسيولوجية او الوظيفية التي تسمح بتحسين نوعية الحياة". (2 : 14)

-الممارسة الرياضية تعريف أجري " هي مزاوله اى نشاط رياضي حر منتظم لفترة زمنية مفتوحة .

2- الجزء النظري والدراسات المرتبطة او السابقة او المشابهة

2-1- مفهوم الأعلام وأهميته

يعد الأعلام احد الظواهر الاجتماعية التي وجدت مع وجود الإنسان ، ونظرا للحاجة الملحة والضرورية لبنى جنسه والاستفادة المتبادلة كان لزاماً عليه ان يكتشف وسيلة يتم بها الإيصال وتبادل الأفكار والمعلومات ، فاكتشف اللغة التي توصل من

خلالها الى طريق التفاعل والاستفادة من كل ما هو نافع ، فتعرف الإنسان على الأماكن ومواقع ومسالك وجود الماء والمأكل والاختفاء وعرف غيره من بني جنسه عن طريق دقات الطبول والاتصالات الشخصية المباشرة الإيصال المعلومات التي يتعرف بها على الكثير من المعارف والحقائق البيئية وعادات وتقاليد القبائل الأخرى فكان عصرًا بدائيًا تغلب عليه الفطرة. (8: 14)

أن لكل مجال أهمية ووسيلة تحقق أهدافه ويقوم الإعلام بدور مهم فى مجالات الحياة ، حيث يربط بين الجماهير والوسيلة ، فالجمهور يختار الوسيلة من خلال مضمونها والوسيلة تختار جمهورها الذي تقدم له مادتها ، كما يساهم الإعلام فى عمليات التعليم والتنقيف والتوجيه والإرشاد والترفيه والإعلان والتفسير ، ويقوم بتزويد الأفراد بالمعارف والمعلومات حيث يساعد فى زيادة أفق وفهم الأفراد بكل ما يدور حولهم سواء عن قصد او غير قصد فى التعرض لإحدى وسائل الإعلام المختلفة من كتاب او نشرة او إذاعة مسموعة او مرئية او صحافة . (18: 2 - 4)

2-2- المعرفة الرياضية

هي ذلك المجال الذي يتضمن المفاهيم والمباني التي تشكل موضوعات ذات الطبيعة المعرفية المرتبطة بالنشاط الرياضي وتحكم أدائه بشكل عام وتهدف المعرفة الرياضية الى التعرف على العلاقة بين ممارسة النشاط البدني والرياضة وبين القيم والخبرات والمفاهيم المعرفية التي اكتسابها من خلال ممارسة هذا النشاط .

كما تهدف الى تنمية المعلومات والمهارات المعرفية كالفهم والتطبيق والتحليل والتركيب والتقويم لجوانب معرفية فى جوهرها رغم انتسابها للتربية البدنية. (5 : 159)

2-3- أهمية المعرفة الرياضية

تعد المعرفة المرتبطة بالأنشطة الرياضية والبدنية وسيلة فاعلة فى مساعدة الفرد على ممارسة النشاط الرياضي وتنمية الجانب البدني فيجب أن تستثير هذه الأنشطة التفكير والعمل على توظيف المعرفة الحركية والبدنية فى حل مشكلات الفرد نحو المزيد من تكيفه مع البيئة والمجتمع ، حيث أن ربط عملية الأنشطة الرياضية بالتفكير والمعرفة والفهم سيثري هذه الأنشطة الرياضية ، ومن الضروري أن يلم كل رياضي بالمعلومات والمعارف الرياضية التي تخص اللعبة التي يمارسها

، وانه ليس بالإمكان أن يمارس اللاعب نشاطه الرياضي ويتقنه دون أن يكون ملماً بالمعارف التي تساعد على ذلك ،وقد يعزى التفوق الرياضي بين لاعب وآخر الى الإمام بالجانب المعرفي للنشاط الرياضي الممارس لدى اللاعب اقدر على تنمية وتطوير المستوى المهاري الى أقصى حد تسمح به قدراته.(12 : 14)

2-4-المجال المعرفي وعلاقته بالنشاط الرياضي

تعمل على مساعدة الفرد الرياضي على فهم وتطوير ممارسته للرياضة والنشاط البدني حيث أن البيئة المعرفية لبرامج التربية الرياضية تستمد مفاهيمها من مختلف العلوم الإنسانية وبذلك تكون قادرة على تثقيف الفرد والعمل على تنمية الجوانب المعرفية والفكرية في شخصيته . (9 : 112)

أن انجح المدربين هم من تنبهوا الى أهمية الجانب المعرفي وخططوا لإكساب المعارف النظرية للاعبين لعدة أسباب أهمها

-يجب التعرف على المصطلحات الخاصة بالأنشطة الرياضية
-يجب إمام اللاعب بكافة التعديلات التي تحدث تباعا لقواعد وقوانين الأنشطة الرياضية المختلفة.

-العمل على ارتقاء وتطوير ونمو الجانب العقلي بصورة مستمرة .

2-5-اللياقة البدنية

أصبح مفهوم اللياقة البدنية مألوفا الى حد كبير في ظل تنامي وتعدد المناشط الإعلامية بمختلف وسائلها وأدواتها للرياضة في العصر الحديث وتتصل اللياقة البدنية بالعديد من المفاهيم الاجتماعية ، الأمر الذي يدعونا الى اعتبارها حاجة اجتماعية أساسية للفرد ، وذلك لأنها أساسية للصحة العامة وللأمن والسلامة الشخصية ، فضلاً عن دورها في العمل على زيادة الإنتاج واستثمار وقت الفراغ والاستمتاع به على المستوى الترويحي والاجتماعي.(20 : 116)، (6 : 89)

والمعروف أن مصطلح اللياقة البدنية قد انتشر بين عامة الناس بعد الحرب العالمية الثانية في العصر الحديث وزاد في الانتشار ولكن لم يصاحبه المفهوم العلمي الصحيح لمعناها ومكوناتها ، فمازال هناك فارق بين المفهوم العلمي والمفهوم الدارج

بين كثير من الناس وقد يرجع هذا الاختلاف الواضح بين العلماء فى تحديد مكوناتها او تعريفاتها .

واللياقة البدنية تعتبر احد أوجه اللياقة الشاملة التى تتضمن اللياقة العقلية والنفسية والاجتماعية والعاطفية والبدنية .(19: 26)

والمعروف إن لياقة الفرد تتوقف على امكاناته فى ضوء تركيبه الجسماني ، وان لكل فرد مقداراً معيناً من اللياقة البدنية يختلف عن الآخرين ، فكل فرد يحتاج الى قدر من اللياقة البدنية يتماشى مع طبيعة عمله الشخصي الذي يزاوله ، بذلك يرها بعض العلماء على كونها قدرة الفرد على تحمل مجهود عضلي صعب وطويل ، وفى من يرى بأنها مدى كفاءة البدن فى مواجهة متطلبات الحياة .(22: 196)

2-6- خصائص اللياقة البدنية

من التعاريف السابقة يمكن استخلاص الخصائص الأساسية التى تعطى فى مجملها المفهوم المتكامل للياقة البدنية وهذه الخصائص هي :-
-ان اللياقة البدنية عبارة عن مقدرة بدنية تتأسس على عمليات فسيولوجية مختلفة وتتأثر بالنواحي النفسية .

-ان مستوى معيناً من العمل الوظيفي لأجهزة الجسم يمكن قياسه ويمكن تنميته.
-ان الهدف الأساسي للياقة هو تحسين قدرة الجسم على مواجهة المتطلبات اليومية العادية التى تستلزمها ظروف الحياة اليومية .
-ان احد الأهداف المهمة للياقة البدنية هو تحقيق الوقاية الصحية وتوفير حياة أفضل للفرد.(2 : 15)،(23 : 76)

الدراسات السابقة :

-دراسة كاظم جابر أمير (1994) (15)

-عنوان البحث :تقييم المستوى المعرفي لمدربي وأداري كرة القدم بدولة الكويت فى المجال تغذية الرياضية

-هدف البحث : تحديد المستوى المعرفي فى مجال التغذية الرياضية لدى مدربي وأداري فرق كرة القدم بدولة الكويت.

-**أهم الإجراءات :** استخدم المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملاءمته لطبيعة البحث ، وقد اشتملت عينة البحث على (79) من مدربي و إداري كرة القدم مثلوا نسبة 90% منهم (51مدرباً) ، (28ادارياً) ، استخدم الباحث الاستبيان كأداة للدراسة والذي اشتمل على عشرة أسئلة متدرجة من السهل الى الصعب بهدف التعرف على مدى إلمام أفراد العينة بالمعلومات الغذائية الأساسية

-**أهم نتائج البحث:** ظهر قصوراً واضحاً فى المعلومات المتعلقة بالغذاء والتغذية والتدريب الرياضي ، وقد وضع الباحث عشرة توصيات ممكن ان تساهم فى رفع المستوى المعرفي للمدربين والإداريين فى مجال التغذية مما يساعد على الارتقاء بالمستوى البدني والمهاري للاعبين.

-**دراسة عمر علي العياط (1999) (11)**

-**عنوان البحث:** بناء اختبار للمعرفة الرياضية لمعلمي التربية البدنية فى المدارس الإعدادية بليبيا

-**هدف البحث:**بناء اختبار لقياس وتقويم المعرفة الرياضية لمعلمي التربية البدنية من العاملين بالتدريس فى المدارس الإعدادية بمنطقة طرابلس بليبيا ، والتعرف على مستوى المعرفة الرياضية لدى معلمي التربية البدنية .

-**أهم الإجراءات:** استخدم المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي و تمثلت عينة البحث من مدرسي التربية البدنية وقد اشتملت على جميع العاملين من الذكور والبالغ عددهم (477معلم)منهم (121معلماً) الحاصلين على درجة البكالوريوس فى التربية البدنية (356معلماً) الحاصلين على إجازة التدريس الخاصة العاملين بالمدارس الإعدادية بمكتب تعليم طرابلس للعام الدراسي 1997- 1998

-**أهم النتائج:**أسفرت نتائج البحث على بناء اختبار لقياس المعرفة الرياضية لمعلمي التربية البدنية بالمدارس الإعدادية فى المجال التربوي والنفسي يتكون من "75عبارة"يقع متوسط المعرفة الرياضية الحالي لمعلمي التربية البدنية بمنطقة طرابلس بين الدرجة الميئة "67"والدرجة الميئة "73"وأرقام مستوى تقدير جيد.

-**دراسة عمران جمعة تنتوش (2005) (12)**

- **عنوان البحث:** تقييم المستويات المعرفية للياقة البدنية لطلبة كلية التربية البدنية جامعة السابع من ابريل بالزاوية

- **هدف البحث:** التعرف على الفروق فى مستوى درجة المعرفة فى مجال اللياقة البدنية بين طلبة وطالبات السنوات الدراسية الثانية والثالثة والرابعة بكلية التربية البدنية جامعة السابع من ابريل بالزاوية.

- **أهم الإجراءات:** استخدم المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة البحث ، وقد تم اختيار عينة البحث بطريقة الحصر الشامل لجميع الطلبة والطالبات بالسنوات الدراسية الثانية والثالثة والرابعة والبالغ عددهم (198 طالباً) حيث تم تحديد (30 طالباً) مثلوا نسبة 15% كعينة استطلاعية (وعدد (168 طالبا) طبق عليهم الاستبيان كعينة أساسية وقد استبعد منهم (8 طالبا لتغييبهم عن الاختبار)

- **أهم النتائج:** انخفاض وقصور فى المعلومات والمعارف فى اللياقة البدنية ، مستوى المعرفة فى اللياقة لدى الطلاب أفضل من الطالبات ، بناء اختبار معرفي للياقة البدنية لطلاب وطالبات كليات التربية البدنية.

3- إجراءات البحث :

3-1- **منهج البحث :** استخدم المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملاءمته لطبيعة البحث

3-2- مجالات البحث :

3-2-1- **المجال البشري:** الأفراد الممارسين للأنشطة الرياضية بشكل حر

3-2-2- **المجال المكاني:** بعض الساحات الشعبية والصالات الرياضية بطرابلس

3-2-3- **المجال الزماني:** العام 2008

3-3- **عينة البحث:** تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية ممن يمارسون للأنشطة الرياضية الحرة بملعب ابو الخيرات للرياضة ليبييا وغابة النصر وملعب ابو ستة وبعض الصالات الرياضية حيث تراوح عددهم

3-4- **وسائل جمع البيانات:** اعتمدوا الباحثون على أدوات جمع البيانات بناء على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة والمرتبطة بموضوع البحث تم

أعداد محاور وعبارات الاستبيان المكونة من الجانب الثقافي والمعرفي (لمفهوم اللياقة البدنية، أهمية اللياقة البدنية، مكونات اللياقة البدنية ، الجانب المعرفي للرياضة) فقد تم عرض استمارة الاستبيان على مجموعة من الخبراء الأكاديميين فى مجال التربية البدنية لمعرفة مدى صدق المحاور من خلال تحديد الأهمية النسبية لهذه المحاور حيث اتفق جميع الخبراء على مناسبة المحاور المقترحة وطريقة تحديد الأهمية النسبية بمحتوى كل محور من المحاور .

3-5- الإجراءات الإحصائية: استخدم الباحثون المعاملات الإحصائية التالية النسبة المئوية ، معامل ارتباط بيرسون .

4- عرض ومناقشة النتائج:

جدول (1) التوصيف الإحصائي لأفراد العينة

الفئات العمرية	-15	-21	-26	-31	-36	-41	-46	-51	-56	-61
أعداد العينة	17	23	45	35	106	41	25	7	13	4
النسبة المئوية	5.4 %	7.2 %	14.2 %	11.1 %	33.6 %	13.0 %	7.9 %	2.3 %	4.1 %	1.2 %

يتضح من الجدول (1) أن التوصيف الإحصائي لأفراد العينة للفئات العمرية تراوحت أعمارهم ما بين 15 سنة الى 65 سنة و يتضح ذلك أن اكبر عدد من الممارسين للنشاط الرياضي تراوح ما بين الستة والعشرون سنة الى الخامسة و الأربعون سنة حيث تراوحت الفئة العمرية (26 - 30 سنة) بعدد 45 ممارس للنشاط الرياضي بنسبة 14.2 % وتراوحت الفئة العمرية (31 - 35 سنة) بعدد 35 ممارس للنشاط الرياضي بنسبة 11.1 % وكانت اعلى نسبة للفئة العمرية (36 - 40 سنة) بعدد 106 ممارس للنشاط الرياضي بنسبة 33.6 % وتراوحت الفئة العمرية (41 - 45 سنة) بعدد 41 ممارس للنشاط الرياضي بنسبة 13.0 % بينما نجد ان اقل نسبة من الفئة العمرية كانت (61 - 65 سنة) بعدد 4 ممارسين للنشاط الرياضي حيث تراوحت نسبتهم 1.2 %

جدول (2) العلاقة بين عدد ساعات النوم والفئات العمرية لأفراد العينة

مجموع الأفراد	65 - 61	60 - 56	55 - 51	50 - 46	45 - 41	40 - 36	35 - 31	30 - 26	25 - 21	20 - 15	المتغيرات	عدد ساعات النوم الليلية
16	0	0	0	0	8	4	4	0	0	0	أربعة ساعات	
27	0	1	1	2	9	12	0	2	0	0	خمسة ساعات	
74	0	10	4	11	6	32	3	7	1	0	ستة ساعات	
99	1	2	2	3	18	40	14	13	6	0	سبعة ساعات	
41	2	0	0	6	0	11	5	12	3	2	ثمانية ساعات	
26	1	0	0	3	0	4	6	4	8	0	تسعة ساعات	
33	0	0	0	0	0	3	3	7	5	15	عشرة ساعات	
316	4	13	7	25	41	106	35	45	23	17	مجموع الأفراد	

وبالنظر للجدول (2) نجد ان العلاقة بين عدد ساعات النوم والفئات العمرية لأفراد العينة كانت لفئة الشباب من 15-20 سنة حيث تراوحت الى عشرة ساعات من النوم اما المرحلة الوسطى (26 - 45 سنة) تراوحت الى سبعة ساعات من النوم اما الفئة العمرية الكبرى (46 - 60 سنة) فكان معدل ساعات نومهم ستة ساعات فقط .وهو ما يشير الى اعتدال عدد ساعات النوم الطبيعية لفئة الكبرى والوسطى بينما احتياج المرحلة السنية الصغرى لعدد ساعات نمو أطول وذلك لخصائص هذه المرحلة البدنية والذهنية أكده كلا من محمد عجرمية و صدقي سلام (2005) (24 : 92) فهم مصطفى (2007) (13 : 43)

جدول (3) (الأعلام و مفهوم اللياقة البدنية

ر	العبارات	نعم	لا	الى حدا ما
1-	اللياقة البدنية تعني تأخر الشعور بالتعب أثناء المجهود	81.6 %	11.7 %	6.7 %
2-	اللياقة البدنية تعني العقل السليم فى الجسم السليم	81.6 %	11.7 %	6.7 %

3-	الفرد الضخم ذو اللياقة البدنية العالية ليس دائماً الأقوى	81.6 %	12.7 %	5.7 %
4-	لا تؤثر البيئة على لياقة الفرد البدنية	21.3 %	65.1 %	13.7 %
5-	لياقة الفرد أن يمتلك اتزاناً وانفعالاً لمقابلة ضغوط الحياة الحديثة	81.6 %	11.7 %	6.7 %

وبالنظر الى الجدول (3) الخاص بمفهوم اللياقة البدنية نجد أن إجابات العبارات الثالثة الأولى كانت تحت الموافقة حيث كانت نسبة العبارة الأولى 81.6 % ونسبة العبارة الثانية كانت 81.6 % والعبارة الثالثة كانت 81.6 % والعبارة الخامسة بنسبة 81.6 % بينما إجابة العبارة الرابعة كانوا غير موافقون بنسبة 65.1 % وهذه النتائج توضح مدى اطلاع اغلب أفراد العينة على اكتساب المعلومة من عدة مصادر منها الجانب الإعلامي المرئي او المسموع والمقرؤ او وسائل أخرى وذلك للتعرف على مفهوم اللياقة البدنية لدى أفراد العينة. أكدته الين فرج (2000) (4 : 9)

جدول (4) الأعلام وأهمية اللياقة البدنية

ر	العبارات	نعم	لا	الى حدا ما
1-	اللياقة البدنية ضرورية للذكور وغير ضرورية للإناث	35.6 %	60.0 %	4.4 %
2-	الشخص ذو اللياقة البدنية العالية ناجح اجتماعياً ومتواضع	81.6 %	11.7 %	6.7 %
3-	اللياقة البدنية لها فائدة على الفرد نفسه وعلى المجتمع	83.5 %	12.4 %	4.1 %
4-	اللياقة البدنية العالية تساعد على تأخر الشعور بظهور التعب	79.0 %	11.1 %	9.8 %
5-	اللياقة البدنية تساعد على أداء العمل فى أسرع زمن واقل جهد ممكن	81.6 %	11.7 %	6.7 %
6-	اللياقة البدنية تجعل الفرد أكثر عرضة للإصابات والأمراض العصرية	36.2 %	58.7 %	5.1 %
7-	اللياقة البدنية ضرورية للأفراد ما فوق الخمسين	81.6 %	11.7 %	6.7 %
8-	كلما ارتفعت اللياقة البدنية كلما ازداد معدل نبضات القلب أثناء الراحة	83.8 %	12.1 %	4.1 %

تبين من الجدول (4) ثقافة أفراد العينة من أهمية اللياقة البدنية وكانت إجاباتهم جيدة الى حد ما وينسب مختلفة للعبارة الثانية بنسبة 81.6 % ،والعبارة الثالثة بنسبة 83.5 % ،والعبارة الرابعة بنسبة 79 % ، والعبارة الخامسة بنسبة 81.6 % ، فى حين كانت الإجابة بالخطأ وبنسبة 81.6 للموافقة على أن تكون اللياقة البدنية ضرورية للأداء ما فوق الخمسون حيث وقعت الإجابة بالموافقة اما إجابة العبارة الثامنة فى ارتفاع اللياقة البدنية مرتبط بمعدل نبضات القلب حيث أجابوا بازدياد هذا المعدل وهو فى حقيقة الأمر الإجابة غير ذلك بهذا نجد هناك تفاوت إجابات الأفراد العينة و يعزو الباحثون للفروق الدالة التى أظهرها البحث باعتبار وجود فروق فردية فيما بينهم لاسيما لوجود عدة عوامل تؤثر على هذه اللياقة مثل الوراثة والتدريب والجنس والعمر ودهون الجسم والنشاط والتغذية وهذا يبين الاطلاع الواسع لأفراد العينة عن طريق وسائل الإعلام المختلفة أدى لمعرفة أهمية اللياقة البدنية من حيث الممارسة للنشاط الرياضي كسلوك ثقافة رياضية . أكده كلا من الين فرج (2000) (4 : 56) ، محمد الحماحي وصدقي سلام (2005) (19 : 124)

جدول (5) الأعلام و مكونات اللياقة البدنية

ر	العبارات	نعم	لا	الى حد ما
1-	يعد الإحماء احد مكونات اللياقة البدنية	81 %	11.7 %	6.7 %
2-	تعتبر الدقة من مكونات اللياقة البدنية	83.5 %	12.4 %	4.1 %
3-	السرعة هي قدرة الفرد على انجاز حركة فى اكبر زمن ممكن	79.4 %	11.1 %	9.5 %
4-	التوازن هو القدرة على التحكم فى أجزاء الجسم او بعض أجزائه بسرعة	81.6 %	11.7 %	6.7 %
5-	المرونة هي مدى وسهولة الحركة فى مفاصل الجسم المختلفة	86.3 %	7.6 %	6.0 %
6-	قيادة السيارة تحتاج الى توافق أكثر من قيادة الدراجة النارية	35.6 %	60.3 %	4.1 %

ج.المصارعة	ب.كرة القدم	أ.العروض الرياضية	أكثر الأنشطة الرياضية احتياجاً لمكون القوة	-7
% 78.4	% 2.5	% 19.0		
ج.القدرة على الاسترخاء	ب.القدرة على إنتاج السرعة	أ.القدرة على مقاومة التعب	التحمل يعني :-	-8
% 4.8	% 13.7	% 81.6		
ج.القوة العضلية	ب.التوازن	أ.السرعة	من المتطلبات الأساسية للاعب الإثقال هو	-9
% 62.5	% 6.7	% 30.8		
ج.الاثنين معاً	ب.الرجال	أ.النساء	يعتبر التحمل والقوة والسرعة من الصفات التي يتميز بها	-10
% 19.0	% 69.2	% 11.7		

يتضح من الجدول (5) والخاص بالأعلام وإبرازه للجانب المعرفي للممارسين بمكونات اللياقة البدنية تبين ان إجابات أفراد العينة عن العبارة الاولى الخاصة بالإحماء يعد احد مكونات اللياقة البدنية تبين أن هناك عدم معرفة لهذه العبارة حيث كانت نسبة موافقتهم لذلك 81.6 % ، ومن خلال إجابات أفراد العينة على ان التحمل والقوة والسرعة من الصفات التي يتميز بها الرجال او النساء او الاثنين معا اتضح بان نسبة 69.2 % انحازوا الى فئة الرجال فى حين كانت الإجابة الخاصة باللياقة البدنية ضرورية للذكور غير الإناث كانت الإجابة بعدم الموافقة بنسبة 60.0 % فى حين كانت الإجابة على عنصر السرعة بنسبة 79.4 % وهي إجابة خاطئة وهو ما يدل على عدم دراية بعض أفراد العينة لمكونات اللياقة البدنية بالأسلوب العلمي بينما كانت الإجابة على بقية العبارات الخاصة بمكونات اللياقة البدنية موافقون على عنصر الدقة بنسبة 83.5 % والتوازن بنسبة 81.6 % والمرونة بنسبة 86.3 % والتوافق بنسبة 60 % والقوة بنسبة 78.4 % والتحمل العضلي بنسبة 81.6 % . ويعزى الباحثون ذلك إشارة لجدول الفئات العمرية بان فئة الشباب هي المؤثرة فى الإجابات بحكم تعلمهم ومتابعتهم للأنشطة والبرامج الرياضية من خلال الأعلام الرياضي الواسع الذي يتمثل فى القنوات الرياضية المختلفة المحلية و العربي والدولية أدى لزيادة رفع المستويات المعرفية لدى الممارسين للنشاط الرياضي بالساحات الشعبية بطرابلس .أكده كلا من نبيلة عبد الرحمن وسلوى فكري(2004) (26 : 86)

جدول (6) الأعلام و الجانب المعرفي للرياضة

ر	العبارات	نعم	لا	الى حدا ما
-1	تقام الدورات الاولمبية كل (2) سنتان	% 12.4	% 24.8	% 62.9
-2	كاس الأمم الأوروبية تنظم كل (4) سنوات	% 78.7	% 14.3	% 7.0
-3	كل الدول لها الحق فى المشاركة فى الدورات الاولمبية	% 77.5	% 14.6	% 7.9
-4	البطولات العربية تنظم كل (2) سنوات	% 14.3	% 25.7	% 60.0
-5	البطولات الأفريقية تنظم كل (4) سنوات	% 79.0	% 11.1	% 9.8
-6	العاب البحر المتوسط تقام لكل الألعاب وبصورة منتظمة كل (2)سنتان	% 19.7	% 3.8	% 76.5
-7	يتكون فريق كرة القدم من 18 لاعباً أساسي	% 37.5	% 57.5	% 5.1
-8	زمن مباراة كرة اليد للكبار 90 دقيقة	% 37.1	% 58.7	% 4.1
-9	يتكون فريق كرة السلة من 16 لاعبا أساسي	% 36.2	% 58.1	% 5.7
-10	زمن مباريات الكرة الطائرة 120 دقيقة	% 37.1	% 57.5	% 5.4
-11	العاب القوى تسمى أم الألعاب	% 73.0	% 19.0	% 7.9
-12	اتجهت للممارسة الرياضية من خلال	-	-	-
-13	-توجيهات الطبيب	% 35.9	% 60.0	% 4.1
-14	-مشاهدة البرامج الرياضية	% 80.0	% 13.3	% 6.7
-15	-الإطلاع على الصحف الرياضية او شبكة المعلومات	% 82.5	% 12.7	% 4.8
-16	-قناعتك الشخصية بأهمية الرياضة	% 38.7	% 57.1	% 4.1
-17	الاستماع الى البرامج الرياضية المسموعة	% 35.6	% 60.3	% 4.1
-18	كيف تطبيق التمرينات الرياضية من خلال :-	-	-	-
-19	-مشاهدة أشرطة الفيديو او الأقراص الممغنطة	% 32.1	% 53.0	% 14.9
-20	-المتابعة المرئية لبعض المحطات العربية او الأجنبية	% 52.1	% 36.2	% 11.7
-21	-معرفتي التامة بالتمرينات البدنية	% 81.6	% 11.7	% 6.7
-22	هل اطلعت على أجهزة اللياقة البدنية المتعددة القديمة او الحديثة ؟	% 83.5	% 12.4	% 4.1
-23	هل استعملت هذه الأجهزة خلال ممارستك ؟	% 79.4	% 11.1	% 9.5

وبالنظر الى الجدول (6) يتضح بان الأعلام عزز الجانب المعرفي والثقافي لأفراد العينة حيث أكدوا من خلال إجاباتهم على الدوريات والبطولات التي تنظم على المستوى الاولمبي او العربي او الأفريقي او بطولات البحر المتوسط حيث كانت إجاباتهم صحيحة فى اغلب الأحيان و تراوحت بالنسبة لكاس الأمم الأوربية بنسبة 78.7 % و الدوريات الاولمبية 77.5 % اما كاس الأمم الإفريقية كانت 79.0 % اما إقامة الدوريات الاولمبية والبطولة العربية و بطولة العاب البحر المتوسط فكانت إجاباتهم ضعيفة وغير مؤكدة وهو ما يبين اختلاف بعض الآراء بين أفراد العينة وذلك من خلال الإجابات المؤثرة فى النسب المئوية.

ويتضح ايضا من خلال العبارات " السابعة والثامنة والتاسعة والعاشره " ان عدم موافقة أفراد العينة على هذه العبارات دليل على عدم درايتهم ببعض الألعاب الرياضية الأخرى وهو جانب ثقافي رياضي لاسيما وان هذه الأنشطة تساعد على الاستمرار فى الحفاظ على مستوى اللياقة البدنية

وبالنظر للجدول نجد ان اتجاه الممارسين للأنشطة الرياضية كانت من خلال مشاهدتهم للبرامج الرياضية واطلاعهم على الصحف الرياضية وشبكات المعلومات ، وفى الجانب الآخر من الإجابة نجد فى العبارة الثالثة عشر أنهم غير موافقي على توجيهات الطبيب فى حين نلاحظ فى العبارة السادسة عشر بان عدم قناعتهم بأهمية الرياضة ، مؤشر على تعارض الإجابات فى بعض الأحيان دليل على اختلاف المراحل العمرية لأفراد العينة واختلاف ثقافتهم اثر على النتيجة النهائية لعبارات البحث حيث تكون مراحل الحياة العمرية فى مفارقات تتميز بالمد والجزر بفترات الرضا والافتقار تتبعها فترات من الارتياح والقلق وهكذا تتحول أهدافنا ونظرتنا فى الحياة كلا حسب المرحلة العمرية وظروف الحياة عامة وهو اما أكدته الين فرج(2000) بان الجانب المعرفي يتأثر بالاطلاع والمتابعة المستمرة لوسائل الأعلام المختلفة.

وبالنظر لإجاباتهم فى كيفية تطبيق التمرينات الرياضية كانت بنسبة ضعيفة من خلال مشاهدة أشرطة الفيديو او الأقرص الممغنطة فى حين نجد جل إجاباتهم كانت من خلال المتابعة المرئية لبعض المحطات العربية والأجنبية والمعرفة التامة بهذه التمرينات واطلاعهم على هذه الأجهزة وإمكانية استعمالها فكل هذه الحقائق مؤشر على الممارسة الرياضية كسلوك مدعومة بدور الأعلام فى التأثير على المستوى المعرفي والثقافي للياقة البدنية لدى الممارسين للنشاط الرياضي بالساحات الشعبية بطرابلس .

الاستنتاجات :-

فى ضوء أهداف البحث وفى حدود العينة والإجراءات والنتائج المستخلصة توصل الباحثون الى الاستنتاجات التالية:-

-من خلال جدول التوصيف الإحصائي لأفراد العينة اتضح ان اكبر عدد من الممارسين للنشاط الرياضي تراوحت أعمارهم ما بين 23 - 40 سنة واعلى نسبة للعينة ما بين 31-40 سنة بنسبة 34.8 %.

-وجود علاقة بين عدد ساعات النوم والفئات العمرية حيث كانت للشباب ب(10 ساعات) ، بينما هناك اعتدال فى عدد ساعات النوم لأغلب أفراد العينة ما بين الـ (7-8 ساعات)

-مستوى المعرفة لمفهوم اللياقة البدنية لدى اغلب أفراد العينة على درجة عالية.

-المستوى الثقافي لأهمية اللياقة البدنية على درجة جيدة لأفراد العينة.

-عدم وجود معرفة لدى بعض أفراد العينة لمكونات اللياقة البدنية باعتبار ان الإحماء مكون من مكونات اللياقة البدنية كذلك على اعتبار ان السرعة هي انجاز حركي فى اكبر زمن.

-هناك تباين بين أفراد العينة فى المعلومات والمعارف الخاصة باللياقة البدنية.

-اغلب أفراد العينة على دراية بالجانب الثقافي الرياضي العام.

التوصيات :-

اعتمادا على النتائج التى توصل اليها الباحثون يوصوا بما يلي :-

-إقامة الندوات والدورات ووضع البرامج التى تسهم فى رفع مستوى المعلومات والثقافة الرياضية عن طريق وسائل الأعلام المختلفة " المرئية ، المسموعة ، المقروءة " .

-أعداد قادة متخصصين فى مجال التربية البدنية للإشراف والتوجيه والتدريب بالملاعب والساحات الرياضية المفتوحة.

-ضرورة تفعيل دور المتخصصين فى مجال التربية البدنية عن طريق توجيههم للممارسة للنشاط الرياضي.

-نشر الملصقات واللوحات الإرشادية الخاصة بأهمية ومكونات ومعرفة اللياقة البدنية للممارسين داخل الملاعب والساحات الشعبية.

-أعداد وتجهيز الملاعب والساحات الشعبية المفتوحة ببعض الأجهزة والأدوات اللازمة للممارسين للنشاط الرياضي المفتوح وإمكانية توفير الملابس الرياضية بأسعار مناسبة للجميع.

-رسم وتقسيم المساحات والغابات الكبرى الى دورات ومساحات صغرى ومتوسطة وكبرى حتى تساعد الممارسين للأنشطة الرياضية من استخدام المساحات المناسبة لقدراتهم وإمكانياتهم.

- المراجع :-

- 1- إبراهيم احمد سلامة
(2000): المدخل التطبيقي للقياس فى اللياقة البدنية ،
الطبعة الاولى، منشأة المعارف الإسكندرية
- 2- ابو العلا احمد عبد الفتاح
احمد نصر الدين رضوان
3- أسامة كامل راتب
(2003): فسيولوجيا اللياقة البدنية ، الطبعة الثانية ، دار
الفكر العربي القاهرة
(2004): النشاط البدني والاسترخاء مدخل لمواجهة
الضغوط وتحسين نوعية الحياة ، الطبعة الأولى ، دار
الفكر العربي القاهرة
- 4- الين وديع فرج
(2000): اللياقة الطريق للحياة الصحية ، منشأة المعارف
الإسكندرية
- 5- أمين أنور الخولي
(1996): أصول التربية البدنية والرياضة المدخل -
التاريخ- الفلسفة، الطبعة الاولى، دار الفكر العربي القاهرة
- 6-
(1996): الرياضة والمجتمع ، الطبعة الاولى ، عالم
المعرفة الكويت
- 7-
(1999): المعرفة الرياضية الإطار المفاهيمي اختبارات
المعرفة الرياضية ، الطبعة الاولى، دار الفكر العربي
القاهرة
- 8- بسمة صالح كريم
(2008): مدى اهتمام الصحافة الرياضية بالتربية
البدنية والرياضة ليبيا فى ليبيا ، رسالة ماجستير غير
منشورة ، كلية التربية البدنية ، جامعة طرابلس
- 9- علي احمد مدكور
(2006): التربية وثقافة التكنولوجيا ، دار الفكر العربي
القاهرة.
- 10- علي محمد جريشه
(1988): نحو أعلام إسلامي ، الطبعة الاولى ، مكتبة
وهبة القاهرة

- 11- عمر علي العياط (1999): بناء اختبار للمعرفة الرياضية لمعلمي التربية البدنية في المدارس الإعدادية بليبيا العربية الليبية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة
- 12- عمران جمعة تنتوش (2005): تقييم المستويات المعرفية للياقة البدنية لطلبة كلية التربية البدنية ، جامعة السابع من ابريل بالزاوية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية البدنية ، جامعة طرابلس
- 13- فهيم مصطفى (2007): تعليم التفكير الإبداعي من الطفولة الى المراهقة ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي القاهرة.
- 14- قاسم حسن حسين منصور جميل العنكبي (1988): اللياقة البدنية وطرق تحقيقها ، دار الكتب والطباعة ، جامعة بغداد
- 15- كاظم جابر أمير (1994): تقييم المستوى المعرفي لمدربي وإداري كرة القدم بدولة الكويت في مجال تغذية الرياضية
- 16- كمال عبد الحميد محمد صبحي حسانين (1985): اللياقة البدنية ومكوناتها ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي القاهرة
- 17- إيلي السيد فرحات (2001): القياس المعرفي الرياضي ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر القاهرة
- 18- المبروك محمد ابو عمود (1994): دور بعض وسائل الإعلام الرياضي في تغيير الاتجاهات نحو ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلاب جامعة طرابلس بليبيا ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة طنطا
- 19- محمد الحماحي احمد سعيد (2006): الأعلام التربوي في مجالات الرياضة واستثمار أوقات الفراغ ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر
- 20- محمد حسن علاوي أسامة كامل راتب (1987): البحث العلمي في المجال الرياضي ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي القاهرة

- 21- محمد صبحي حسانين
حمدي عبد المنعم
- 22- محمد صبحي حسانين
- 23- محمد صبحي حسانين
محمد عبد السلام راغب
- 24- محمد عجرمية
صدقي سلام
- 25- مفتي إبراهيم
- 26- نبيلة احمد عبد الرحمن
سلوى عز الدين فكري
- (1988): الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس ،
الجهاز المركزي للكتب الجامعية القاهرة
- (2003): القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة
، الجزء الثاني، الطبعة الخامسة، دار الفكر العربي القاهرة
- (2003): القوام السليم للجميع ، دار الفكر العربي
القاهرة.
- (2005): الأنشطة الرياضية للمسنين وقاية وعلاج ،
مركز الكتاب للنشر القاهرة.
- (2004): اللياقة البدنية الطريق الى الصحة والبطولة
الرياضية ، الطبعة الاولى، سلسلة معالم رياضية القاهرة
- (2003): القوام السليم للجميع ، دار الفكر العربي
القاهرة.