





جامعة تيسمسيلت

المعيار

مجلة نصف سنوية متعددة التخصصات
مصنفة " C "

في الآداب، الحقوق والعلوم السياسية، العلوم الاقتصادية
والعلوم الإنسانية والاجتماعية

المجلد الرابع عشر العدد 02 ديسمبر 2023

EISSN 2602-6376

ISSN 2170-0931

المعيار

مجلة نصف سنوية متعددة التخصصات
مصنفة " C "



جامعة تيسمسيلت - الجزائر -

شروط النشر وضوابطه

-المعيار مجلة علمية مصنفة تنشر البحوث الأكاديمية والدراسات الفكرية والعلمية والأدبية التي لم يسبق نشرها من قبل.

- دورية تصدر مرتين في السنة عن جامعة بتيسمسيلت. الجزائر.

- تُقبل البحوث باللغات العربية والفرنسية والانجليزية.

- ضرورة وجود مختصر أو تمهيد للمقال سواء باللغة العربية أو الأجنبية.

- تخضع البحوث والدراسات المقدمة للمجلة للشروط الأكاديمية المتعارف عليها.

- تخضع البحوث للتحكيم من طرف اللجنة العلمية للمجلة.

- تتم الكتابة بخط (Traditional Arabic) حجم (15)، وفي الهامش بالخط نفسه حجم (14).

- تتم كتابة البحوث كاملة أو الفقرات والمصطلحات والكلمات باللغة الأجنبية داخل البحوث المكتوبة باللغة

الفرنسية بخط (Times new roman) حجم (12)، وفي الهامش بالخط نفسه حجم (10).

- تكون الهوامش والإحالات على طريقة أسلوب APA

- لا يقل حجم البحث عن 08 صفحات ولا تتجاوز 15 صفحة.

- المواد المنشورة تعبر عن آراء أصحابها، والمجلة غير مسئولة عن آراء وأحكام الكتاب. كما أن ترتيب البحوث يخضع لاعتبارات تقنية وفنية.

المدير المسنول عن النشر

أ. د. عيساني امحمد.

المعيار

المجلد الرابع عشر العدد 2 ديسمبر 2023

مجلة نصف سنوية متعددة التخصصات

مصنفة " C "

تصدر عن جامعة تيسمسيلت - الجزائر

توجه جميع المراسلات باسم رئيس التحرير

عن طريق البوابة الإلكترونية www.asjp.cerist.dz

جامعة تيسمسيلت. الجزائر.

البريد الإلكتروني: www.cuniv.tissemsilt.dz

EISSN 2602-6376

ISSN 2170-0931

رئيس المجلة:

أ. د. دهوم عبد المجيد

المدير المسؤول عن النشر:

أ.د. عيساني محمد

رئيس التحرير:

أ.د. مرسي رشيد.

نواب رئيس التحرير:

أ.د. واضح أحمد الأمين، أ.د. علاق عبد القادر، أ.د. العيداني الياس، أ.د. عطار خالد، أ.د.

لكحل فيصل، أ.د. قاسم قادة د. دهقاني أيوب، د. بوسكرة عمر.

سكرتيرا المجلة:

عرجان نورة، سلطاني محمد رضا

هيئة التحرير:

أ.د. غربي بكاي، أ.د. قاسم قادة، د. عطار خالد، د. صالح ربوح، أ.د. مصايح محمد، د. بن رابح خير الدين، د. بوسيف إسماعيل، أ.د. بوراس محمد، أ. د. شريط عابد، د. محي الدين محمود عمر، أ.د. روشو خالد، أ.د. العيداني إلياس، أ.د. فايد محمد

الهيئة العلمية:

من جامعة تيسمسيلت: أ.د. بشير دردار، أ.د. بن فريجة الجلالي، أ.د. أحمد واضح أمين، أ.د. تواتي خالد، د. ربوح صالح، أ.د. غربي بكاي، أ.د. بوركبة ختة، أ.د. طعام شاحنة، أ.د. شريف سعاد، أ.د. يعقوبي قدوية، أ.د. مرسل مسعودة، أ.د. بن علي خلف الله، أ.د. رزايقية محمود، د. بوغاري فاطمة، أ.د. قردان ميلود، أ.د. يونس محمد، أ.د. فتوح محمود، أ.د. عيسى حورية، د. بوضوار صورية، وسواس نجاة، أ. د. بوزيان أحمد، من جامعة صفاقس، تونس: أ. د. عبد الحميد عبد الواحد، د. بوبكر بن عبد الكريم، من جامعة المنصورة، مصر: د. محمد كمال سرحان، من جامعة طرابلس، ليبيا: د. أحمد رشراش، من الجامعة الأردنية، الأردن: أ. د صادق الحايك، من جامعة الجزائر 03، الجزائر: د. فتحي بلغول، من جامعة لمين دباغين، سطيف: أ. د بوطالي بن جدو، من جامعة وهران: أ. د. مخطار حبار، من جامعة سيدي بلعباس: أ. د. محمد بلوحي، من جامعة سعيدة: د. عبد القادر راجحي، من جامعة تلمسان: أ. د. محمد عباس، أ. د. عبد الجليل مرتاض، من جامعة تيزي وزو: أ. د. مصطفى درواش، من جامعة مستغانم: د. منصور بن لكحل، من جامعة زيان عاشور، الجلفة: د. حربي سليم، د. علة مختار، عروي مختار، من جامعة حسيبة بن بوعلي، شلف: أ. د حفصاوي بن يوسف، أ. د موسى فريد، د. بوراس محمد، د. علاق عبد القادر، د. روشو خالد، أ.د. مرسي مشري، د. لعروسي أحمد، د. قززان مصطفى، د. زرقين عبد القادر، د. محمودي قادة، أ.د. العيداني إلياس، د. عيسى سماعيل، د. بوزكري الجيلالي، د. ضويفي حمزة، د. كروش نور الدين ، د. بوكريد عبد القادر، د. عادل رضوان. من جامعة ابن خلدون تيارت: أ. د. عليان بوزيان، أ. د. فتاك علي، أ. د. بو سماحة الشيخ، أ. د. بن داود إبراهيم، أ. د.

شريط عابد. UNIVERSITIE PAUL SABATIER TOULOUZE 03. FRANCE: CRISTINE

Mensson

كلمة العدد

تواصل مجلة المعيار مسارها العلمي دون توقف، وقد بلغت العدد الثاني من المجلد الرابع عشر من سنة 2023، حيث شارفت على سنتها الرابعة عشر من الصدور دون توقف، فهي بذلك وفرت فضاءات علمية لكل الباحثين من أساتذة وطلبة من داخل وخارج الوطن.

فكعادته احتوى هذا العدد على دراسات وأبحاث متنوعة، شملت كل التخصصات، فتناول على سبيل المثال مواضيع في فلسفة التاريخ وفلسفة العلوم، أما في الأدب فقد تناول العدد أبحاثا حول الدراسات والأدبية البلاغية، والنقد الأدبي وقضايا النثر والشعر، وفي علم التاريخ تناول الباحثون، قضايا اجتماعية مهمة، وكذا إلى أبحاث في النشاطات البدنية والرياضة. وأخرى ذات الطابع الاقتصادي والقانوني، بالإضافة إلى دراسات أخرى بلغات اجنبية.

نأمل من كل الباحثين المهتمين بالبحث العلمي التواصل معنا.

المدير المسؤول عن النشر

أ.د. عيساني محمد

محتويات العدد

الرقم	الموضوع	الصفحة
01	(اللا محكي) في الرواية النسوية الجزائرية رواية كوب شاي للامية خلف الله نموذجاً أ.د. خلف الله بن علي، جامعة أحمد بن يحيى الونشريسي- تيسمسيلت-	10 -1
02	أثر النسق الثقافي في بناء الخطاب الشعري الصوفي - نسق الفكر الجبري في ترجمان الأشواق أنموذجاً - ط.د. دريس مسيكة 1*، أ.د. الميلود قردان ، جامعة أحمد بن يحيى الونشريسي- تيسمسيلت-	22 -11
03	استراتيجية التعبير من خلال أداء المعلم وتقويم المتعلم ط.د. دحماني ميلود، (المشرف) أ.د. رزاقية محمود، جامعة أحمد بن يحيى الونشريسي- تيسمسيلت-	34 -23
04	إعجاز القرآن وأثره في نظرية النظم بين الباقلاني وعبد القاهر الجرجاني حمراس محمد، جامعة غليزان ، الجزائر	50 -35
05	الأزدواجية اللغوية في الحقل الأكاديمي وإعادة إنتاج الفرنسية- دراسة ميدانية لعينة من الطلبة ببعض جامعات الجزائر العاصمة- بولعراف رضوان، سماح عوايجية، جامعة الجزائر2-الجزائر	65 -51
06	بين الشعر الصوفي والشعرية الصوفية (مقاربات مفاهيمية) بوعبيد كنزة، زدادقة سفيان، جامعة محمد الأمين دباغين سطيف، الجزائر	78 -66
07	تناسب المقاصد الخطابية والنتائج السياقية وفق نظرية الملاءمة التداولية-دراسة تطبيقية في سورة الجن- بلعكرمي سميّة، بوسعيد جميلة، جامعة الجيلالي الياصب -سيدي بلعباس- (الجزائر)	91 -79
08	تيسير النحو العربي عند عبد الكريم الفكون من خلال كتابه "فتح المولى" ط.د. : معمّر حاج العربي، المشرف: أ.د. بلحسين محمد، جامعة ابن خلدون، تيارت-الجزائر-	107 -92
09	جهود عبد الرحمان الحاج صالح في الدرس الصوتي ط.د يعقوب عمر، د إبراهيم طيشي، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر.	117 -108
10	سؤال الأنساق الثقافية في رواية (ليتني امرأة . ثرثرة عادية) ل(هنوف الجاسر) د. برقاد أحمد، جامعة جيلالي بونعامة - خميس مليانة - الجزائر	132 -118
11	فكرة المقاصد عند الشاطبي بين أصول الشريعة وأصول النحو لقرين بلقاسم، طيبة ميدني، جامعة الجزائر2 أبو القاسم سعد الله، الجزائر،	146 -133
12	لامية العرب من الجمالية الشعرية إلى المستتر الثقافي- هيمنة نسق الترهيب عند الشنفرى- ط-د: الصيد جلول، أ -د : طالب عبد القادر، جامعة أمحمد بوقرة، بومرداس - الجزائر	162 -147
13	مظاهر الانزياح في الحكم العطائية ط.د مداح سامية، أ.د. عطار خالد، جامعة أحمد بن يحيى الونشريسي- تيسمسيلت-	172 -163
14	Arab Contributions to the Articulatory Phonetics According to the Anatomical Studies HAMIDANI AISSA, HAMIDANI AHLEM, University of Ibn Khaldoun – Tiaret –Algeria	183 -173
15	La guerre, son ordre...et ses désordres La mise en mots du thème de la guerre dans le roman La princesse et le clown de Hamid Skif BENTELIDJAN Siham. Ecole Normale Supérieure des Lettres et Sciences humaines, Bouzaréa, Alger, Algérie.	197 -184
16	أثار تطبيق المادة 54 من قانون الأسرة على المجتمع الجزائري: دراسة سوسيوقانونية دحمون حفيظ، جامعة أحمد بن يحيى الونشريسي- تيسمسيلت-	213 -198

230 -214	إشكالية المضامين القيمية ومنطق حوار الحضارات في ظل العلاقات الأورو-عربية جزار مصطفى، جامعة حسبية بن بوعلي بالشلف، الجزائر.	17
243 -231	الإصلاح السياسي وأثره على توجهات السياسة العامة في الجزائر، السياسة العامة البيئية أنموذجاً ط.د. رقيق فاروق، أ.د تراكمة جمال، جامعة الجيلالي بونعامة، خميس مليانة -الجزائر-	18
258 -244	التوظيف السياسي للقبيلة في ليبيا 1969-2022 المبروك خليفة كرفاع، كلية احمد بن محمد -قطر-	19
274 - 259	الحق في الصحة والحصول على الدواء في التشريع الجزائري وفاء شعلال، الأستاذ المشرف: فرحات حمو جامعة عبد الحميد بن باديس-مستغانم -الجزائر-	20
285-275	الحماية القانونية للبيئة من الاضرار الناتجة عن الاسلحة الفتاكة في النزاعات المسلحة الدولية العيشي عبد الرحمان، كلية الحقوق والعلوم السياسية جامعة البليدة 2- الجزائر-	21
296 -286	الدبلوماسية المناخية كآلية لتعزيز الحوكمة البيئية سليمان سها م ، جامعة البليدة 2 -الجزائر-	22
311 - 297	الطاقات المتجددة كخيار استراتيجي لتحقيق أبعاد التنمية المستدامة -دراسة حالة الجزائر- زهير بوكريف، محمد لعقون جامعة لونيبي علي -البليدة 2-الجزائر-	23
323 -312	الزوح البيئي، إشكالية الظاهرة والبيانات بلمادي سفيان، جامعة علي لونيبي - البليدة 2 -الجزائر-	24
338-324	تعزيز الأمن البيئي في النزاعات المسلحة رحماني مهدي، أستاذ محاضر "أ"، جامعة البليدة 02 -الجزائر-	25
353 -339	تقييم المشاركة السياسية في الجزائر 2019-2023 زيتوني محمد، جامعة محمد بوضياف "المسيلة -الجزائر-	26
365 -354	دور الاجتهاد القضائي الجزائري في تقدير مصلحة المحضون قدوش سميرة، جامعة أحمد بن يحيى الوشرسي، تيسمسيلت -الجزائر-	27
381 -366	دور الوظائف الخضراء في دعم الاستدامة وتحقيق الأمن البيئي زان مريم، جامعة لونيبي علي البليدة 2-الجزائر	28
397 -382	فقدان التنوع البيولوجي وانعكاساته على الامن الغذائي العالمي د.فكري شهرزاد، جامعة لونيبي علي، كلية الحقوق والعلوم السياسية -الجزائر-	29
410-398	مساهمة الطالب "عيسى مسعودي" الثورية في الصحافة التونسية 1956-1957 د. محمد سريج، جامعة حسبية بن بوعلي الشلف -الجزائر-	30
426 -411	الاستثمار الفلاحي بولاية تيسمسيلت خلال الفترة 2010-2021 بين الواقع والمأمول صادق جميلة، جامعة أحمد بن يحيى الوشرسي -تيسمسيلت- الجزائر-	31
441 -427	التوازن المالي في الجزائر بين حوكمة الإنفاق العام والاستدامة المالية فيرم يمينه، شيبوط سليمان، جامعة الجلفة -الجزائر-	32
456 -442	الدور الوسيط للقيمة المدركة في تعزيز أثر جودة الخدمة على ولاء العملاء-دراسة حالة بنك القرض الشعبي الجزائري (CPA)- باني فتحي ¹ ، بركان مامة ² ¹ جامعة تيسمسيلت -الجزائر-- ² جامعة يحي فارس المدية -الجزائر-	33

471 -457	المؤسسات الرائدة في تبني تكنولوجيا المعلومات والاتصال في الجزائر. الوكالة الوطنية للتشغيل نموذجا ط.د فني ياسين ¹ ، د. سحوان علي ²	34
486 -472	¹ جامعة الجيلالي بونعامة خميس مليانة، الجزائر- ² جامعة أحمد بن يحيى الونشريسي -تيسمسيلت -الجزائر- دراسة لواقع تجربة توجه الجزائر نحو زيادة اهتمامها بالاستثمار في الطاقة المتجددة عائشة نجاح ¹ ، بوقادير ربيعة ²	35
500 -487	¹ جامعة ابن خلدون، تيارت -الجزائر- ² جامعة ابن خلدون، تيارت -الجزائر- مبادرة طريق الحرير الجديد بين الاستراتيجية الصينية والتحدي الأمريكي لخداري جلول ¹ ، غربي محمد ²	36
514-501	Perception des étudiants de l'atmosphère d'un site web éducatif: évaluation avec l'outil EEAM GUELAILIA Redouane¹,BOUZIANE Mohamed² ¹ Université de Tissemsilt, Algérie- ²Université de Tissemsilt, Algérie	37
527 -515	الاسترخاء وأثره الايجابي على تطوير الأداء لدى رياضي دفع الجلة طاهير عمار ¹ ، لزنك احمد ² ، داخية عادل ³	38
543-528	¹ جامعة بسكرة -الجزائر- ² جامعة بسكرة -الجزائر- ³ جامعة بسكرة -الجزائر- إشكالية ادماج الانترنت في الدراسة بين اعتبارات التربية وتحديات وسائل التكنولوجيا المعاصرة د. فضيلة رباعي، جامعة البليدة2 -الجزائر-	39
556 -544	الالتزام التنظيمي وعلاقته بالأداء المهني لدى العمال ابراهيم بيض القول ¹ ، تجاني منصور ²	40
565 -557	¹ جامعة الجلفة -الجزائر- ² جامعة قسنطينة -الجزائر- البعد التراثي في النصوص التعليمية - الطور الابتدائي أنموذجا - أحمد بونيف، المركز الجامعي نور بشير- البيض -الجزائر-	41
580 -566	الحسبة على الحمامات في المغرب الاسلامي شوترنجة ¹ ، حمدوش زهيرة ²	42
591 -581	¹ المركز الجامعي مرسل عبد الله -الجزائر- ² المركز الجامعي مرسل عبد الله-الجزائر- الدراسات القرآنية مفهومها وعلاقتها بعلوم القرآن خالد مهدي، جامعة الجزائر1- بن يوسف بن خدة- كلية العلوم الإسلامية -الجزائر-	43
607 -592	السكن المشترك وتأثيره على الممارسات الجنسية لدى الأزواج دراسة سوسيو أنثروبولوجية بمدينة وهران ط.د. مشري محمد، جامعة وهران2 -الجزائر-	44
624 -608	الصدق الخارجي للنسخة العربية لاختبار2 MMPI د. علي تودرت نسيمه قسم علم النفس – كلية العلوم الاجتماعية – جامعة الجزائر2 -الجزائر-	45
634 -625	الموروث الثقافي إبان الاستعمار، التعليم في الجزائر في الفترة ما بين 1961-1925 نموذجا رزوقي عبد الله ¹ ، مسعودي العلمي ²	46
649 -635	¹ جامعة أحمد درايعية أدرار، الجزائر- ² جامعة الشهيد حمد لخضر الوادي، الجزائر أهمية المنهج الكمي في تدوين الديمغرافيا التاريخية في المغرب الإسلامي د. مزردى فاتح، جامعة البليدة 2 -الجزائر-	47
662 -650	براديعم الوسيط في ضوء ميلاد مكلوهانية جديدة: قراءة في المفاهيم رشيد بن راشد، جامعة وهران (2)- الجزائر-	48

675 -663	تأثير القراءة الإلكترونية على الكتاب الورقي في ظل انتشار تكنولوجيا المعلومات والاتصالات قراءة سوسيولوجية نقدية لتحليل الواقع والتحديات قاسي محمد الهادي، جامعة اكلي محند أولحاج البويرة -الجزائر-	49
691 -676	تقويم محتوى برامج العلوم للمرحلة الابتدائية في ضوء متطلبات التربية الصحية د. تزكرات عبد الناصر ¹ ، د. محمودي سليم ² ¹ جامعة محمد لمين دباغين-سطيف 2، -الجزائر- ² جامعة البشيرابراهيمى برج بوعريريج، الجزائر،	50
707 -692	دور التعليم عن بعد في تنمية التفكير الابداعي لدى طلاب جامعة الشرقية من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس د. أمينة بن قويدر صمد ¹ ، د. جوخة الصوافي ² ، د.قاسم العجمي ³ ¹ جامعة الشرقية -سلطنة عمان- - ² جامعة الشرقية -سلطنة عمان- -- ³ جامعة الشرقية -سلطنة عمان-	51
722 -708	دور تكنولوجيا اتصال الرقمي في عصرنه المؤسسات الخدمائية دراسة حالة لمؤسسة الصندوق الوطني للتأمينات الاجتماعية للعمال الأجراء CNAS -عين الدفلى أحمد جبار ¹ ، السلامي دلال ² ¹ جامعة خميس مليانة-الجزائر-- ² جامعة خميس مليانة -الجزائر-	52
737 -723	صعوبات البحث الأكاديمي لدى طلبة العلوم الاجتماعية-دراسة ميدانية بقسم العلوم الاجتماعية في جامعة الشلف- أ. د. سهلية بوجلال ¹ ، د. عمر بوسكرة ² ¹ جامعة محمد بوضياف- المسيلة -الجزائر-- ² جامعة محمد بوضياف- المسيلة -الجزائر-	53
745 -738	ضوابط التأويل في الفلسفتين اليهودية والعربية الإسلامية - دراسة تحليلية - د. سحوان رضوان، جامعة ابن خلدون، تيارت -الجزائر-	54
761 -746	فيروس كورونا يحاكي إرهابًا بيولوجيًا: قراءة فلسفية نقدية معوشي حياة ¹ ، حاج علي كمال ² ¹ جامعة 8 ماي 1945 قالمة -الجزائر-- ² جامعة 8 ماي 1945 قالمة -الجزائر-	55
777 -762	قيم المواطنة في التصور الصوفي الإسلامي هارون غنيمه، جامعة حسية بن بوعلي كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية-شلف -الجزائر-	56
791 -778	مدارس رعاية ذوي الهمم في الجزائر - الإعاقة السمعية نموذجاً- ذيب وسيلة، جامعة البليدة 2-الجزائر-	57
803 -792	مستوى مساهمة مستشاري التوجيه في التخفيف من العنف المدرسي من وجهة نظرهم- دراسة ميدانية بمركز التوجيه المدرسي والمهني بالمسيلة- أ.د. مصطفى بعلي ¹ ، د. هجيرة بوساق ² ¹ جامعة محمد بوضياف- المسيلة -الجزائر- - ² جامعة محمد بوضياف- المسيلة -الجزائر-	58
815 -804	معركة العقل عند عبد الله شريط مبارك فضيلة، جامعة ابن خلدون تيارت -الجزائر-	59
825 -816	نحو عولمة الفهم عند "ادغار موران" معاطلية سامية ¹ ، كحول سعودي ² ¹ جامعة 8 ماي 1945-قالمة -الجزائر- - ² جامعة 8 ماي 1945-قالمة-الجزائر-	60
839 -826	نقد وتأسيس لخطاب ماركسي جديد عند لويس ألتوسير عليش لعموري، المدرسة العليا للأساتذة بوزريعة -الجزائر-	61
856 -840	واقع الفعل السياحي بين ثنائية التنمية المستدامة وثقافة المورد البشري د. زروق علي، جامعة خميس مليانة -الجزائر-	62
871-857	Decoding Reading Comprehension Challenges: A Study of Biology Students in Algerian Higher Education Dr. Asma Djaidja¹, Dr. Abla Ahmed Kadi² ¹ University Center of Barika, Algeria- ² University of M'sila, Algeria	63

886-872	Promoting Algerian EFL students' comprehension via e-reading materials Siheem Zerbout¹, Nouria Messaoudi² ¹ Ain Temouchent University, Algeria - ² Teacher Training College, Mostaganem (ENSM), Algeria	64
898-887	South Sudanese Linguistic Identity Dilemma as a Colonial Residue Ktir Keltoum¹, BensafiZoulikha² ¹ University of Algiers 2 Abou El Kacem Saâdallah, Algeria- ² University of Algiers 2 Abou El Kacem Saâdallah	65
913-899	The impact of using modern media and communication technologies in implementing the concept of artificial intelligence in university communities. Slimani Leila University of Ghardaia –Algeria-	66
923-914	Unveiling the Role of History in Enhancing the Power of Arab Gulf States Zaoui Rabah ¹, Lounis Faris ² ¹ Akli Muhand Oulhadj University -Algeria- ² University of Algiers 03 -Algeria-	67
936-924	Violence in the Algerian school, its forms, factors and prevention Fadila Belabbes¹, Salima Abdeslam² ¹ Universite Moulay El Tahar Saida- ² Universite Mohamed boudiaf- msila	68
952-937	Energie renouvelable, développement durable et sécurité écologique: mondiaux. Le paradoxe des lobbies des hydrocarbures Hamdis Makboula, université Blida 2- Lounici Ali -Algérie-	69
962-953	L'appréciation du Droit des montages fiscaux des multinationales Etude comparative Boumediene Zaza, Faculté de Droit et de Sciences Politiques Université Oran 2 –Algérie-	70
974-963	Protection de l'environnement à travers l'économie circulaire dans l'industrie textile: Approches et procédés Hanane ZAMOUM, EHEC KOLEA, laboratoire Marketic EHEC –Algérie-	71
990-975	الرؤية الفجائية في السرد النسوي من منظور الناقد محمد معتصم كمال غربي ¹ ، أ.د. شامخة طعام ² ¹ جامعة أحمد بن يحيى الونشريسي تيسمسيلت -الجزائر- ² جامعة أحمد بن يحيى الونشريسي تيسمسيلت -الجزائر-	72
999-991	تمظهرات الخطاب الصوفي عند عبد القادر فيدوح عاشور موسى*، جامعة أحمد بن يحيى الونشريسي تيسمسيلت -الجزائر-	73
-1000 1016	علاقة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بالعزلة الاجتماعية داخل الأسرة الجزائرية من وجهة نظر الوالدين. (دراسة ميدانية على عينة من أسر مدينة الدويرة) روحاي محمد ¹ ، رحوي بلحسين عباسية ² ¹ جامعة مولود معمري تيزي وزو -الجزائر- ² جامعة مولود معمري تيزي وزو -الجزائر-	74

التاريخ: 2022/09/29

الرقم: L22/0364 ARCIF

سعادة أ. د. رئيس تحرير مجلة المعيار المحترم

المركز الجامعي أحمد بن يحيى الونشريسي-تيسمسيلت، تيسمسيلت، الجزائر
تحية طيبة وبعد،،،

يسر معامل التأثير والاستشهادات المرجعية للمجلات العلمية العربية (Arcif - ارسيف)، أحد مبادرات قاعدة بيانات "معرفة" للإنتاج والمحتوى العلمي، إعلامكم بأنه قد أطلق التقرير السنوي السابع للمجلات للعام 2022.

يخضع معامل التأثير "Arcif ارسيف" لإشراف "مجلس الإشراف والتنسيق" الذي يتكون من ممثلين لعدة جهات عربية ودولية: (مكتب اليونسكو الإقليمي للتربية في الدول العربية ببيروت، لجنة الأمم المتحدة لغرب آسيا (الإسكوا)، مكتبة الاسكندرية، قاعدة بيانات معرفة). بالإضافة للجنة علمية من خبراء وأكاديميين ذوي سمعة علمية رائدة من عدة دول عربية وبريطانيا.

ومن الجدير بالذكر بأن معامل "Arcif ارسيف" قام بالعمل على فحص ودراسة بيانات ما يزيد عن (5100) عنوان مجلة عربية علمية أو بحثية في مختلف التخصصات، والصادرة عن أكثر من (1400) هيئة علمية أو بحثية في (20) دولة عربية (باستثناء دولة جيبوتي وجزر القمر لعدم توفر البيانات). ونجح منها (1000) مجلة علمية فقط لتكون معتمدة ضمن المعايير العالمية لمعامل "Arcif ارسيف" في تقرير عام 2022 .

ويسرنا تهنئتك وإعلامكم بأن مجلة المعيار الصادرة عن المركز الجامعي أحمد بن يحيى الونشريسي-تيسمسيلت، تيسمسيلت، الجزائر، قد نجحت في تحقيق معايير اعتماد معامل "Arcif ارسيف" المتوافقة مع المعايير العالمية، والتي يبلغ عددها (32) معياراً، وللاطلاع على هذه المعايير يمكنكم الدخول إلى الرابط التالي:

<http://e-marefa.net/arcif/criteria/>

و كان معامل "Arcif ارسيف" العام لمجلتكم لسنة 2022 (0.1057). كما صنفتم مجلتكم في:

- تخصص العلوم الاجتماعية (متداخلة التخصصات) من إجمالي عدد المجلات (136) على المستوى العربي، مع العلم أن متوسط معامل ارسيف لهذا التخصص كان (0.12).
- تخصص العلوم الإنسانية (متداخلة التخصصات) من إجمالي عدد المجلات (210) على المستوى العربي، مع العلم أن متوسط معامل ارسيف لهذا التخصص كان (0.1).

وبإمكانكم الإعلان عن هذه النتيجة سواء على موقعكم الإلكتروني، أو على مواقع التواصل الاجتماعي، وكذلك الإشارة في النسخة الورقية لمجلتكم إلى معامل "Arcif ارسيف" الخاص بمجلتكم.

ختاماً، نرجو في حال رغبتكم الحصول على شهادة رسمية إلكترونية خاصة بنجاحكم في معامل " ارسيف"، التواصل معنا مشكورين.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير

أ.د. سامي الخزندار

رئيس مبادرة معامل التأثير "Arcif ارسيف"



التاريخ: 8/10/2023
الرقم: L23 / 458ARCIF

سعادة أ.د. رئيس تحرير مجلة المعيار المحترم

المركز الجامعي أحمد بن يحيى الونشريسي-تيسمسيلت، تيسمسيلت، الجزائر
تحية طيبة وبعد،،،

يسر معامل التأثير والاستشهادات المرجعية للمجلات العلمية العربية (ارسييف - ARCIF)، أحد مبادرات قاعدة بيانات "معرفة" للإنتاج والمحتوى العلمي، إعلامكم بأنه قد أطلق التقرير السنوي الثامن للمجلات للعام 2023.

يخضع معامل التأثير "Arcif" لإشراف "مجلس الإشراف والتنسيق" الذي يتكون من ممثلين لعدة جهات عربية ودولية: (مكتب اليونسكو الإقليمي للتربية في الدول العربية ببيروت، لجنة الأمم المتحدة لغرب آسيا (الإسكوا)، مكتبة الاسكندرية، قاعدة بيانات معرفة). بالإضافة للجنة علمية من خبراء وأكاديميين ذوي سمعة علمية رائدة من عدة دول عربية وبريطانيا.

ومن الجدير بالذكر بأن معامل "Arcif" قام بالعمل على فحص ودراسة بيانات ما يقارب (5000) عنوان مجلة عربية علمية أوبحثية في مختلف التخصصات، والصادرة عن أكثر من (1400) هيئة علمية أو بحثية في العالم العربي. ونجح منها (1155) مجلة علمية فقط لتكون معتمدة ضمن المعايير العالمية لمعامل "Arcif" في تقرير عام 2023.

ويسرنا تهنئكم وإعلامكم بأن مجلة المعيار الصادرة عن المركز الجامعي أحمد بن يحيى الونشريسي-تيسمسيلت، تيسمسيلت، الجزائر، قد نجحت في تحقيق معايير اعتماد معامل "Arcif" المتوافقة مع المعايير العالمية، والتي يبلغ عددها (32) معياراً، وللاطلاع على هذه المعايير يمكنكم الدخول إلى الرابط التالي: <http://e-marefa.net/arcif/criteria>

وكان معامل "Arcif" العام لمجلتكم لسنة 2023 (0.1563). كما صُنفت مجلتكم في:

- تخصص العلوم الاجتماعية (متداخلة التخصصات) من إجمالي عدد المجلات (141) على المستوى العربي ضمن الفئة (Q3) وهي الفئة الوسطى، مع العلم أن متوسط معامل ارسيف لهذا التخصص كان (0.198).
- تخصص الآداب والعلوم الإنسانية (متداخلة التخصصات) من إجمالي عدد المجلات (251) على المستوى العربي ضمن الفئة (Q3) وهي الفئة الوسطى، مع العلم أن متوسط معامل ارسيف لهذا التخصص كان (0.136).

راجين العلم أن حصول أي مجلة ما على مرتبة ضمن الأعلى (10) مجلات في تقرير معامل "Arcif" لعام 2023 في أي تخصص، لا يعني حصول المجلة بشكل تلقائي على تصنيف مرتفع كتصنيف فئة Q1 أو Q2، حيث يرتبط ذلك بإجمالي قيمة النقاط التي حصلت عليها من المعايير الخمسة المعتمدة لتصنيف مجلات تقرير "Arcif" (للعام 2023) إلى فئات في مختلف التخصصات، ويمكن الاطلاع على هذه المعايير الخمسة من خلال الدخول إلى الرابط: <http://e-marefa.net/arcif>

وبإمكانكم الإعلان عن هذه النتيجة سواء على موقعكم الإلكتروني، أو على مواقع التواصل الاجتماعي، وكذلك الإشارة في النسخة الورقية لمجلتكم إلى معامل "Arcif" الخاص بمجلتكم.

ختاماً، نرجو في حال رغبتكم الحصول على شهادة رسمية إلكترونية خاصة بنجاحكم في معامل "Arcif"، التواصل معنا مشكورين.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير

أ.د. سامي الخزندار

رئيس مبادرة معامل التأثير

"Arcif ارسيف"



الاسترخاء وأثره الايجابي على تطوير الأداء لدى رياضي دفع الجلة

Relaxation and its positive effect on the performance development of the shot put athlete.



طاهير عمار^{1*}، لزنك احمد²، داخية عادل³

¹جامعة بسكرة، الجزائر،

مخبر دراسات وبحوث في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية - جامعة بسكرة

Ammar.tahir@univ-biskra.dz

²جامعة بسكرة، الجزائر،

Ahmed.laznek@univ-biskra.dz

³جامعة بسكرة، الجزائر،

adel.dakhia@univ-biskra.dz

تاريخ الإرسال: 2023/10/10 تاريخ القبول: 2023/11/29

ملخص:

يهدف هذا البحث الى معرفة الاثر الذي الاسترخاء في تطوير وتحسين الاداء لدى رياضي دفع الجلة لفئة الاواسط لنادي بلدية ذراع القائد ولاية بجاية، وقد شملت عينة هذه الدراسة 14 رياضيا وقد تم اختيارهم بطريقة قصدية، واعتمدنا في هذا البحث على المنهج التجريبي، وتم تطبيق اختبار ميداني خاص بدفع الجلة للمجموعتين مع القيام بالتدريب على عمليات الاسترخاء للمجموعة التجريبية، وتوصلنا الى نتائج مفادها ان الاسترخاء له أثر ايجابي على تطوير الاداء لدى رياضي دفع الجلة. الكلمات المفتاحية: الاسترخاء. الاداء الرياضي. دفع الجلة.

Abstract:

This research aims to know the effect of relaxation on the development and improvisent of the performance of the shot put athlete for the intermediate class in Dra Elgaid team wilaya of Béjaia. The sample of this study included 14 athletes and they were chosen in an intentional way. By training on relaxation processes for the experimental group, we reached results that relaxation has a positive effect on the development of performance of the shot put athlete.

Keywords: relaxation. Sports performance. shot put

*طاهير عمار

1- مقدمة:

يعرف علم النفس الرياضة Sport Psychology بأنه العلم الذي يدرس سلوك الانسان في الرياضة (كامل، 1997)، والهدف من دراسة سلوك الفرد في الرياضة هو محاولة اكتشاف الاسباب والعوامل النفسية التي تؤثر على سلوك الرياضي، هذا من ناحية، وكيف تؤثر خبرة الممارسة الرياضية ذاتها على الجوانب الشخصية للرياضي من ناحية أخرى، الامر الذي يسهم في تطوير الأداء الاقصى Maximum Performance وتنمية الشخصية (كامل، 1997)، اذ تعتبر الرياضة في الوقت الحالي ظاهرة اجتماعية اثرت وبشكل واسع على جميع الأفراد، فأصبح الكثيرون يمارسون الرياضة بمختلف تخصصاتها، وإن فكرة الأداء الرياضي مرتبطة بالإنجازات التي يحققها أو يمكن للرياضيين تحقيقها لزيادة الأداء الرياضي، لذا يجب أن يكون الرياضيون قادرين على استغلال مواردهم النفسية والعقلية والبدنية على أكمل وجه، أي تنمية وتطوير مختلف قدرات ومهارات وصفات وسمات ومعارف ومعلومات الفرد الرياضي بصورة تسهم في قدرته على تحقيق اعلى المستويات الرياضية (علاوي، 1969)

ولهذا تسعى المراكز الرياضية عالية الأداء إلى تعزيز القدرات المختلفة للرياضيين. وهذا ينطوي على تطوير بعض التدريبات الروتينية إلى الكمال في الألعاب الرياضية، وعدم اهمال التحضير النفسي من اجل المساعدة على تجاوز الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة من اجل تحقيق نتائج ايجابية في الاداء الرياضي (شارف، 2022)، وتعد رياضة دفع الجلة من بين هذه التخصصات الأكثر ممارسة باعتبارها جزء لا يتجزأ من رياضة أم الرياضات التي نعني بها العاب القوى، فرياضة دفع الجلة لها العديد من المتطلبات الخاصة بها سواء كانت بدنية أو مهارية أو نفسية أو ذهنية.

فعلم النفس الرياضي أحد العلوم التي اهتمت بمجال العلوم الرياضية إلى جانب العلوم الأخرى من حيث التطبيقات الميدانية التي يسعى من خلالها إلى الارتقاء بالمستويات الرياضية في مختلف المهارات والأنشطة. ويعد الاسترخاء من المهارات النفسية العقلية الهامة التي تساعد على التحكم في الضغوط النفسية، فالاسترخاء يندرج ضمن العمليات الهامة التي تساعد الرياضي على تعديل التفكير والسلوك، وان تنمية المهارات النفسية والتي تتمثل في الاسترخاء وتركيز الانتباه والتصور العقلي والاسترجاع العقلي يجب تن اسير جنب الى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية (شمعون، 1996) فحسب بوزنقن "تعد تقنيات الاسترخاء ملتقى علم النفس الفيزيولوجي عند الإنسان وهذا بفضل تدخلها على الجسم من خلال استعمالها للتفاعلات العضوية بمساعدة أساليب نفسية خاصة بها" (BOUSSINGEN, 1996).

فمن خلال الاهتمام بعمليات الاسترخاء يسمح بالرياضي بالشعور بالراحة والاتزان وبذلك القيام بأداء مميز وأحسن.

2- إشكالية الدراسة:

ان عملية الإعداد النفسي أهمية كبيرة في المجال الرياضي وتبرز أهميته في الأداء الرياضي خلال ممارسة التدريب أو في حالات المنافسة فهنا تكمن أهمية التدريب للمهارات النفسية للاعبين منها الاسترخاء ان استخدام تدريبات الاسترخاء تؤدي إلى نتائج أكثر فاعلية من استخدام التدريب البدني بمفرده (Corbin C, 1972)، لذا قد ارتبط الاسترخاء النفسي والعضلي بالتغذية الراجعة من خلال العلاقة بين الراحة العضلية والراحة النفسية والذهنية، حيث بواسطة إرخاء العضلات ينقص الاستشارة الدماغية مما يحدث الشعور في التحسن، فالاسترخاء يساعد الرياضي على تنمية القدرة على

التركيز والحشد السريع للطاقة من خلال إثارة اليقظة والتنشيط مما يسهل التحكم في التوتر وتسيير المنافسة وتقديم أداء أحسن، وهذا ما أدى بنا الى طرح هذه التساؤلات:

2-1-التساؤل العام:

أ- هل للاسترخاء أثر ايجابي على تطوير الاداء لرياضي دفع الجلة؟

2-2-التساؤلات الفرعية:

أ- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة؟

ب- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة عند ممارسة التدريب على الاسترخاء؟

ج- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية؟

3-الفرضيات:

3-1-الفرضية العامة:

أ- لعمليات الاسترخاء أثر على تطوير الاداء لرياضي دفع الجلة

3-2-الفرضيات الفرعية:

أ- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة.

ب- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة عند ممارسة العمليات الاسترخاء.

ج- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

4-أهمية البحث:

بهدف البحث الى التعرف على ما يلي:

-تحديد اهمية الاسترخاء في تطوير الاداء للرياضيين.

-استخلاص مجموعة من التوصيات تكون سندا للباحثين والمدربين والرياضيين.

-ابراز اهمية الجانب النفسي في التحضير الرياضي.

-المساعدة في الوصول الى اعلى المستويات من الشعور بالراحة النفسية والهدوء من خلال الاعداد النفسي

5- أهداف البحث:

يهدف البحث الى:

-كشف اثر عمليات الاسترخاء على تنمية تطوير الأداء لرياضي دفع الجلة.

-إبراز أهمية التحضير النفسي للرياضيين والاسترخاء في الوصول إلى الأداء الأحسن.

-معرفة تأثير عمليات الاسترخاء في التخفيف من التوتر العضلي والنفسي وبالتالي تنمية وتطوير الاداء لدى الرياضيين.

-زيادة الاهتمام بالبرامج التدريبية الذهنية والنفسية للرياضيين.

6-تحديد المفاهيم:

6-1الاسترخاء:

6-1-1التعريف الاصطلاحي: توقف كامل لكل الانقباضات والتقلصات العضلية.

6-1-2التعريف الاجرائي: هو القدرة على خفض الشد العضلي والتوتر والوصول برياضي دفع الجلة الى اقل درجة من النشاط العضلي في مختلف النشاطات العضلية بالجسم.

-الاسترخاء هو رياضة جسدية نفسية فكرية فيها يخضع الإنسان جسده بوظائفه الارادية بتلقائية واللاإرادية العصبية لحض ارادته، فهي تعمل على انسجام الجسد مع النفس والعقل(رسلان، 2013).

-الاسترخاء عبارة عن ادارة ارادية للتور العضلي مصاحب للشعور بالهدوء عن طيق التدريب المنظم(العيسوي، 1974)

- الاسترخاء توقف كامل لكل الانقباضات والمتقلصات العضلية للتوتر(شمعون، 1996)

- الاسترخاء هو الشعور باستقرار النفس عن طريق ارخاء العضلات واعصاب الجسم تماما(فاروق، 2001)

6.1.3 أنواع الاسترخاء:

أ-الاسترخاء العضلي: وينقسم الى:

-الاسترخاء التعاقبي: والذي يطلق عليه الاسترخاء التدريجي، حيث انه يعتبر العلم الامريكي ادموند جاكوبسن Edmond Jakobson من بين الاوائل الذين تطرقوا واستخدموا هذا النوع من الاسترخاء، وقد سمي بالتدريجي نظرا لتدرج الانقباض من مجموعة عضلية لأخرى حتى يغطي جميع العضلات (شمعون، 1996) ويعتمد هذا النوع على سلسلة من التقلصات العضلية يتبعها استرخاء، والهدف من ذلك مساعدة اللاعب على معرفة الفرق بين الاحساس بالتوتر عند الانقباض العضلي والاحساس بالاسترخاء عند الاسترخاء العضلي (cox, 2005)

- الاسترخاء الذاتي: يعتبر الاسترخاء الذاتي شكل من الاسترخاء التدريجي أو التعاقبي، حيث يعتبر العالم شولتز Schultz من الاوائل الذين استخدموا هذا النوع، حيث تكون تمارينه تعتمد اساتعرف الرياضيين على مواضع التوتر للمجموعات العضلية في الجسم ثم استخدام التنفس البطيء السهل وإثناء ذلك يتصور الرياضي خروج التوتر من الجسم من خلال الشهيق الزفير (راتب، 1997)

ب-الاسترخاء العقلي: ويتكون من:

-الحديث الذاتي الإيجابي: وهذا النوع من الاسترخاء يهدف الى تحديد مجموعة من المواقف التي تعمل على الاستشارة وعلى اللاعب تحديد الافكار السلبية التي تراوده عند ممارسة هذه الخبرات، وبعدها يطلب منه تحديد عبارات ذاتية إجابيه لاستبدالها مع العبارات السلبية (شمعون، 1996)

-ايقاف الافكار:اي انه كلما تولدت افكار سلبية عند الرياضي او اللاعب فما عليه ان يوجه لهذه الافكار كلمة قف، فبذلك يقوم على تثبيت الدافع السلبي ويفتح مجال التفكير البناء محله، اي بعد تعرف اللاعب على هذه الافكار السلبية انها تسبب له التوتر الذي يؤدي الى انخفاض مستوى الاداء يصبح اللاعب من السهل عليه استبدالها(محمود، 2005)

-الاسترخاء التخيلي: يتخيل الرياضي نفسه في بيئة او مكان حيث الشعور بالاسترخاء والراحة الكاملين(كامل، 1997).

7-الأداء الرياضي:

7-1 التعريف الاصطلاحي:

هو درجة تحقيق واتمام العمل الذي يقوم به الفرد الرياضي.

7-2 التعريف الاجرائي: هو قدرة الرياضي على تحقيق افضل عمل له في النشاط الممارس.

ان الاداء الرياضي هو تلك السلوكات والنشاطات التي يقوم بها الرياضي بشكل مستمر ومتواصل من اجل تحقيق احسن مستوى ممكن ويعرفه عصام عبد الخالق ان الاداء الرياضي هو ايصال الشيء الى المرسل اليه، وهو عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية وغالبا ما يؤدي بصورة فردية، وهو نشاط او سلوك يوصل الى نتيجة كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم سلوكيا(الطالب، 1983) وللأداء درجات ومستويات منها:

أ-الاداء الاقصى: ويقصد به ان يؤدي الفرد أفضل اداء ممكن قدر استطاعته.

ب-الاداء المميز: ويقصد به ما يؤديه الفرد بالفعل وطريقة ادائه وليس ما يستطيع ادائه.

8-دفع الجلة: رياضة شبيهة بحركة اليد المضغوطة، والتي تقوم بالانفراج بشكل مفاجئ وبقوة وعنيفة كبير، وتكون بثني اللاعب جسمه وظهوره باتجاه مكان الرمي، ثم يعود بشكل معتدل بقيامه بدورة كاملة حول نفسه، ثم يقوم بالاسترخاء للاستعداد من أجل إطلاق الطاقة.(Britannica, 2016)

9-الدراسات السابقة:

9-1دراسة محمدي احمد"علاقة المهارات النفسية العقلية بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد" 2015. حيث ان الدراسة هدفت الى التعرف على مستوى المهارات النفسية العقلية والاداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، وكانت عينة البحث لاعبي الرابطة الجهوية لكرة اليد وعددها 100 لاعب اقل من 21 سنة، وتوصل الباحث الى النتائج التالية:

-- الاداء المهاري للاعبي كرة اليد مرتبط بالمهارات النفسية ان التدريب على المهارات النفسية بالشكل اللازم يسهم في الرفع من الاداء المهاري.

9-2دراسة محسن علي السعداوي، محمد حسن حميدي، صريح عبد الكريم، "تأثير تمرينات الاسترخاء (الذاتي-التخيلي) في الاستشارة الانفعالية وبعض المتغيرات الكيمنايكية من البداية الى اجتياز الحاجز الاول في عدو 110متر حواجز" مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الخامس المجلد الثاني العراق 2006.

هدفت الدراسة الى التعرف على أكثر أساليب الاسترخاء تأثيرا في خفض الاستشارة لعدائي 110 م حواجز وبعض المتغيرات الكيمنايكية، باعتبار هذا المتغير مؤشرا للتكامل لتطبيق الاداء.

حيث كانت العينة من العدائين الذين يشاركون في بطولة العراق في عدو 110م حواجز وعددهم (12) وشكلوا 80% من المجتمع الاصلي.

وتم استخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة، وقد اسفرت الدراسة على النتائج التالية:

- تدريب اللاعبين على عمليات الاسترخاء الذاتي والتخيلي له اثر واضح في خفض درجة الاستشارة.

- هناك تأثير للبرامج التدريبية في تطور الزمن من الى المانع الاول والجاميع التدريبية الثلاث.

-وجود تطور في الاختبارات البعدية للمسافة بعد الحاجز للمجموعة التجريبية.

- الاسترخاء الذاتي والتخيلي قد اثر تقليل الزمن قبل الحاجر .

3.9-دراسة رشا ابراهيم "تأثير برنامج الاسترخاء التعاقبي على القلق ومستوى الاداء للناشئين ودرجة الزحف عل البطن "جامعة حلوان للبنات 1994.

هدفت الدراسة الى التعرف على مدى فعالية برنامج الاسترخاء التعاقبي على مستوى القلق ومستوى الاداء. واعتمدت الباحثة على المنهج التجريبي على عينة قوامها (24) سباح باستخدام التصميم التجريبي القياسي (القبلي والبعدي) لمجموعتين (تجريبية وضابطة) وتم تعيينهم على الطريقة العشوائية للمجموعتين. ومن اهم النتائج المتوصل اليها ان البرنامج الخاص بالاسترخاء التعاقبي للسباحين ادى انخفاض القلق الجسمي والمعرفي وارتفاع الثقة لدى عينة البحث، وان التدريب الاسترخائي له أثر ايجابي على الاداء في المجموعة التجريبية بمقارنتها مع المجموعة الضابطة.

4.9-دراسة بنونوار احمد «محاولة وضع برنامج تدريب عقلي لدى رياضي العاب القوى اختصاص القفز العالي» (دراسة ميدانية لفريق مولوديه العاصمة صنف اكابر واصاغر) ماجستير جامعة الجزائر 2002. وكانت الاشكالية المطروحة: ما مدى مساهمة التدريب العقلي في التعلم الحركي ورفع من مستوى اداء رياضي القفز العالي؟ اعتمد الباحث على المنهج التجريبي، اما عينة الباحث فكان افرادها 12 فرد، 6 من صنف الاصاغر و 6 من صنف الاكابر، النتائج المتحصل عليها:

- التدريب البدني غير كافي إذا اردنا ان نتحصل على نتائج رياضية جيدة في القفز العالي فلا بد من تطبيق برنامج تدريب عقلي للحصول على مردود رياضي جيد.
- السن له أثر في عملية استيعاب التدريب العقلي لدى رياضي القفز العالي.

5.9-دراسة بن رقية عابد وقندز علي "اثر تطبيق برنامج الاسترخاء العقلي العضلي على الاداء المهارى وخفض قلق المنافسة لدى لاعبي كرة اليد". مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، جامعة الجزائر، 2019، هدفت الدراسة الى معرفة اثر تطبيق برنامج الاسترخاء العقلي العضلي على الاداء المهارى وخفض قلق المنافسة لدى لاعبي كرة اليد، وقد اعتمد الباحثان عل المنهج التجريبي وعينة البحث 18 كانت فردا، وقد قسمت عينة الدراسة الى 7 لاعبين للمجموعة التجريبية و 7 لاعبين للمجموعة الضابطة، كما استبعد 4 لاعبين قصد الدراسة الاستطلاعية، وقد توصلا الباحثان النتائج التالية:

- تمارين الاسترخاء ادى باللاعبين القدرة على التخلص من التوتر الذي ينتاب اللاعب في حالات انفعالية، بالتالي تمتع اللاعب بقدر الاسترخاء العقلي والعضلي.
- تنمية مهارة الاسترخاء وممارسة تمارين الاسترخاء تؤدي الى تحسين الجانب العقلي وكذا الاداء المهارى للاعبين.(عابد و قندز علي، 2019)

10- منهجية البحث الميداني:

1.10- منهج البحث:

ان دراسة طبيعة الظاهرة التي يتطرق اليها الباحث هي التي تحدد طبيعة المنهج، لأن المنهج هو عبارة عن طريقة يصل بها الانسان {الباحث} الى الحقيقة (الظاهر، 1986) ويتم الوصول إلى الحقائق العلمية عن طريق البحث والاستقصاء، كما ان الفكرة الأساسية التي يعتمد عليها المنهج تكون عبارة عن محاولة الباحث في التحكم الموقف المراد دراسته باستثناء المتغيرات التي يعتقد انها السبب في حدوث تغيير معين في ذلك الموقف (علاوي و كامل اسامة راتب، 1999) لذا نجد ان كل ظاهرة لها منهج يتلاءم مع طبيعة فكرتها ومسارها ولأجل ذلك اعتمدنا على المنهج التجريبي لكونه يتلاءم مع طبيعة الشكلة المطروحة.

2.10- متغيرات البحث:

أ- المتغير المستقل:

المتغير المستقل هو المسبب في علاقة السبب والنتيجة اي العامل المستعمل الذي من خلاله نريد قياس النتائج (Lanchere, 1981) فالمتغير المستقل في دراستنا هي عمليات الاسترخاء والمتمثل في البرنامج التدريبي لعمليات الاسترخاء

ب- المتغير التابع:

هو ما يتم قياسه بتقييم نتائج المتغير المستقل فهو النتيجة (محمد اخلاص عبد الحفيظ، 2000) فالمتغير التابع في هذه الدراسة هو الأداء.

3.10- مجالات البحث:

-المجال البشري:

تمت التجربة على عينة من لرياضي العاب القوى للنادي الرياضي جياسدك {JSDK} لبلدية القائد ولاية بجاية والذين كان عددهم 14 رياضيا تخصص دفع الجلة.

-المجال المكاني:

اجرت الاختبارات البدنية القبلية والبعدية بالإضافة الى الوحدات التدريبية المقترحة في الملعب البلدي الجوّاري لبلدية القائد جياسدك {JSDK} ولاية بجاية.

-المجال الزمني:

- لقد تم تحديد موضوع الدراسة في شهر جانفي من سنة 2023 وانحصرت فيما يلي:
- ضبط وتحديد البرنامج التدريبي والاختبارات: بين 25 جانفي 2023 و 01 فيفري 2023.
 - التجربة الاستطلاعية: كانت ما بين 05 فيفري 2023 و 08 فيفري 2023.
 - الاختبار القبلي: 12/ 02/ 2023.
 - تطبيق البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية: من 13 فيفري 2023 الى غاية 26 مارس 2023.
 - الاختبار والبعدي: 27/ 03/ 2023 وهذا للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

4.10-مجتمع عينة البحث:

عملية اخيار البحث من الخطوات الضرورية لغرض العمل العلمي، اذ يتطلب من الباحث البحث عن عينة تتلاءم وتنسجم مع المشكلة المراد حلها،

حيث تم الاعتماد على العينة القصدية واختيار (14) رياضيا تخصص دفع الجلة اواسط تم تقسيمهم الى مجموعتين، (7) رياضيين مجموعة ضابطة و(7) اخرين مجموعة تجريبية

5.10-التجربة الاستطلاعية: لغرض التعرف على المعوقات الصعوبات التي من المحتمل ظهورها عند تطبيق الاختبار

على عينة البحث، حيث قمنا بإجراء تجربة استطلاعية حول 6 رياضيين تخصص دفع الجلة، لكون التجربة الاستطلاعية تدريباً عملياً للباحث للوقوف على السلبيات والايجابية التي تقابله أثناء اجراء الاختبارات لتفاديها (المجيد، 1999)

6.10-خصائص البرنامج التدريبي:

تم تنفيذ البرنامج التدريبي مباشرة بعد اجراء الاختبار القبلي اي ابتداء من يوم 2022/02/13 ولغاية إجراء الاختبار البعدي اي 2022/03/27، المدة 15دقيقة الى 20دقيقة للحصة، 3 حصص في الاسبوع وقدم إليهم برنامج خاص في عمليات الاسترخاء.

7.10-ادوات البحث: استخدم الباحث في عملية جمع البيانات الادوات التالية: المصادر والمراجع العربية والاجنبية، المقابلات الشخصية، والاختبارات البدنية.

8.10-الاسس العلمية للاختبارات:

-ثبات الاختبار: تم استخدام طريقة الاختبار واعادة الاختبار على عينة من الرياضيين قوامها 7رياضيين، حيث طبقت عليهم الاختبار، وبعد الحصول على نتائج الاختبار قمنا باستعمال معامل الارتباط بيرسون وجدنا ان القيمة المحسوبة للاختبار أكبر من القيمة الجدولة وهذا ما يؤكد أن الاختبار يتمتع بدرجة عالية من الثبات كما هو موضح في الجدول الاتي:

الجدول رقم (1)يبين ثبات الاختبارات المعتمدة في الدراسة

المعالجة الاحصائية	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل الثبات	القيمة الجدولية
دفع الجلة	7	6	0.05	0.97	0.601

المصدر: الباحث بالإعانة برنامج الحزمة الاحصائية نموذج 23

- صدق الاختبار: لقد تم استخدام معامل الصدق الذاتي الذي يعتبر اصدق الدرجات التجريبية، والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار، وقد تبين ان الاختبار يتمتع بدرجة صدق ذاتي عالي كما هو مبين في الجدو التالي:

الجدول رقم (2): يبين صدق الاختبار المعتمد في الدراسة

المعالجة الاحصائية	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل الصدق	القيمة الجدولية
دفع الجلة	7	6	0.05	0.98	0.601

المصدر: الباحث بالإعانة برنامج الحزمة الاحصائية نموذج 23

- موضوعية الاختبار: لقد اعتمدنا في هذه الدراسة على اختبار بدني سهل وواضح بالإضافة الى الشرح الجيد والتطرق الى جميع التفاصيل الاختبار، وكيفية القياس ووضع النتائج، بالإضافة الى استخدام الوسائل والطرق اللازمة ومراعات التوقيت والظروف الجوية أثناء تنفيذ الاختبارات، بالتالي نستنتج ان الاختبار يتميز بموضوعية جد عالية.

9.10- البرنامج التدريبي:

-الاسس العلمية في وضع البرنامج التدريبي:

لقد قمنا بالاعتماد المعارف والمعلومات الخاصة بعملية الاسترخاء العديدة من المدربين والمربين الرياضيين على الدراسات السابقة والاسس العلمية وأحدث البرامج التدريبية بغية تحديد أفضل وانسب الطرق لإعداد برنامج تدريبي للاسترخاء في رياضة دفع الجلة، ويمكن تلخيصها فيما يلي:

- مراعات البرنامج لخصائص الفئة العمرية المعنية بالدراسة.
- اعطاء نظرة شاملة للبرنامج للفئة المستهدفة بتوضيح مفهوم الاسترخاء على افراد عينة البحث وأهمية وكيفية ممارسته وفوائده على الصعيدين القريب والبعيد في خفض الضغوط النفسية التي تواجه الرياضي.
- الاطلاع على ما توفر للباحثين من المصادر والدراسات التي تناولت تقنيات الاسترخاء بالإضافة الى سماع ومشاهدة العديد من الأشرطة السمعية والمرئية المتعلقة باستخدام بعض تقنيات الاسترخاء والاستفادة منها في تطبيق محتويات التمرينات.
- التدريب على التركيز حول مراحل معينة من التدريبات والمنافسة (Missoum, 1983)
- اجراء مقابلات مع الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي حول تدريب المهارات الذهنية وتطبيق تمرينات الاسترخاء المستخدم في هذه الدراسة.
- شرح الهدف من تدريب الاسترخاء للاعبين حتى يساعد ذلك في مزيد من السهولة الواقعية لاستخدام هذا الأسلوب وللإقناع بدور الاسترخاء في تطوير مستوى الأداء في المنافسات.

11-الاساليب الاحصائية:

لقد اعتمدنا في بحثنا هذا على الوسائل الإحصائية التالية مستعينين ببرنامج الحزمة الاحصائية SPSS Statistics ver 23 IBM

12-عرض وتحليل نتائج الدراسة:

أ-التساؤل الاول كان يؤول على: _هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة؟ قد توصلنا الى النتائج المحصلة عليها في الجدول التالي:

جدول رقم (3) يمثل نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	قيمة t	درجة الحرية	sig	مستوى الدلالة
7	14.4714	0.61634	0.979	-1.188	6	0.281	0.05

					0.59141	14.5286	7	الاختبار البعدي
--	--	--	--	--	---------	---------	---	-----------------

المصدر: الباحث بالإعانة ببرنامج الحزمة الاحصائية نموذج 23

من خلال الجدول رقم (03) بلغت قيمة ت (t): (-1.188) عند القيمة المعنوية Sig: (0.281) والقيمة (0.281) < (0.05)

اي لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة عند اختبار الاداء لدفع الجلسة.

ب-التساؤل الثاني كان يؤول على: _ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية؟ توصلنا الى النتائج المحصلة عليها في الجدول التالي:

جدول رقم (4) يمثل نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية عند ممارسة العمليات الاسترخاء؟

	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	قيمة t	درجة الحرية	sig	مستوى الدلالة
الاختبار القبلي	7	15.0714	0.38714	0.856	-5.368	6	0.002	0.05
الاختبار البعدي	7	15.5768	0.47946					

المصدر: الباحث بالإعانة ببرنامج الحزمة الاحصائية نموذج 23

من خلال الجدول رقم (04) بلغت قيمة ت (t): (-5.368) عند القيمة المعنوية Sig: (0.002) والقيمة (0.002) < (0.05)

اي توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية عند اختبار الاداء لدفع الجلسة مع برنامج الاسترخاء .

ج- التساؤل الثالث كان ينص - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية؟ توصلنا الى النتائج المحصلة عليها في الجدول التالي:

جدول رقم (5) يمثل نتائج الاختبار و البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية

	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	قيمة ت	درجة الحرية	sig	مستوى الدلالة
الاختبار البعدي للضابطة	7	14.5286	0.59141	-0.049	-3.564	6	0.012	0.05
الاختبار البعدي للتجريبية	7	15.0500	0.47946					

المصدر: الباحث بالإعانة ببرنامج الحزمة الاحصائية نموذج 23

من خلال الجدول رقم(05) بلغت قيمة ت():(-3.564) عند القيمة عند القيمة المعنوية Sig:(0.012) والقيمة (0.012) < (0.05)

اي توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس البعدي بين المجموعة الضابطة والتجريبية عند اختبار الاداء لدفع الجلة مع برنامج الاسترخاء للتجريبية.

12-مناقشة النتائج والفرضيات:

-**الفرضية الاولى:** لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار دفع الجلة.

في ضل النتائج المتوصل اليها في الجدول رقم (03) التي تبين المعالج الاحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) لا اختبار الجلة اداء دفع الجلة، لذا يتبين عدم وجود فروق دالة احصائية وهذا راجع الى طبيعة التدريبات العادية التي كانت تمارسها المجموعة الضابطة.

-**الفرضية الثانية:**توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار دفع الجلة عند ممارسة العمليات الاسترخاء.

وعلى ضوء نتائج الجدول رقم(04)ومن خلال المعالجة الاحصائية للقياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية عند مستوى الدلالة (0.05) تبين وجود فروق دالة احصائية لصالح القياس البعدي، حيث احدث البرنامج التدريبي لعمليات الاسترخاء اثرا في الاداء، وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة رشا ابراهيم (1994) بعنوان "تأثير برنامج الاسترخاء على القلق ومستوى الاداء للناشئين ودرجة الزحف على البطن" جامعة حلوان للبنات 1994.

- **الفرضية الثالثة:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

في ضوء نتائج الجدول (05) تبين المعالجة الاحصائية عند مستوى (0.05) فروق دالة احصائية بين القياس البعدي المجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية، والتي سجلت نتائج ايجابية في تطوير الاداء لدى لاعبي دفع الجلة، وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة بن رقية عابد وقندز(2019) علي بعنوان " اثر تطبيق برنامج الاسترخاء العقلي والعضلي على الاداء المهاري وخفض قلق المنافسة لدى لاعبي كرة اليد "

وعليه يمكننا القول ان الفرضية القائلة بوجود فروق ذات دلالة احصائية في القياس البعدي بين المجموعة الضابطة والتجريبية لصالح التجريبية قد تحققت.

وبتحقق الفرضيات الثلاثة يمكننا ان نستنتج بان الفرضية العامة القائلة الاسترخاء له أثر ايجابي في تطوير الاداء لدى رياضي دفع الجلة قد تحققت.

الخاتمة:

من خلال هذه الدراسة وكذلك الدراسات السابقة في مجال الاسترخاء وأثره الايجابي على الرياضي يظهر جليا دور الاعتناء النفسي والذهني في بلوغ اعلى المستويات، وأن البرنامج التدريبي بالاسترخاء يؤثر إيجابا على التخفيف والتوتر والضغط النفسي لدى رياضي دفع الجلة فالتدريب على مهارة الاسترخاء وعلى المهارات النفسية الاخرى لها دور كبير

على تطوير اداء الرياضيين وهذا ما توصلنا اليه في دراستنا هذه حيث لعمليات الاسترخاء أثر إيجابي في تطوير وتنمية الأداء لدى رياضي دفع الجلة. فالاسترخاء له دور ايجابي وهام في تطوير الاداء عند رياضي دفع الجلة.

وهذه بعض التوصيات التي ندرجها فيما يلي:

- العمل على التوعية بالاهتمام بالإعداد النفسي للرياضي.
- ضرورة القيام بالتدريب على مهارة الاسترخاء حتى لا يشعر الرياضي بالحمول.
- دراسة تأثير الاسترخاء في جميع التخصصات الرياضية.
- استحداث برامج تدريبية خاصة بالتدريب على المهارات النفسية والعقلية.
- القيام بإجراء دورات تكوينية للمدربين خاصة بالتدريب العقلي والنفسي.
- الاعانة بالمختصين والدكاترة المؤهلين وتوظيفهم في مختلف النوادي الرياضية.

قائمة المصادر والمراجع:

- اسامة راتب كامل. (1997). علم نفس الرياضة المفاهيم -التطبيقات (الإصدار 2). القاهرة: دار الفكر العربي.
- اسامة كامل راتب. (1997). تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- بن رقية عابد، و قندز علي. (2019). اثر تطبيق برنامج الاسترخاء العقلي العضلي على الاداء المهارى وخفض قلق المنافسة لدى لاعبي كرة اليد. مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، 47.
- سي العربي شارف. (جوان، 2022). تأثير الضغوط النفسية على اداء التلاميذ المتفوقين اثناء عملية الانتقاء من وجهة نظر اساتذة التربية البدنية في التعليم الثانوي. مجلة المعيار، 13 (1)، 200-217.
- شاهين عبد الستار رسلان. (2013). الاسترخاء مفتاح الصحة النفسية. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
- عبد العزيز محمود. (2005). سكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- عبد الله العيساوي. (1974). العلاج النفسي حديث قوى الانسان (الإصدار 2). بيروت: دار العربي.
- عثمان فاروق. (2001). القلق وادارة الضغوط النفسية (الإصدار 2). الاسكندرية: دار الفكر العربي.
- علي جواد الطاهر. (1986). منهج البحث (الإصدار 9). بغداد: مطبعة الديواني.
- محمد العربي شمعون. (1996). التدريب العقلي في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.

محمد العربي شمعون. (1996). *التدريب العقلي في المجال الرياضي*. القاهرة: دار الفكر العربي.

محمد العربي شمعون. (1996). *التدريب العقلي في المجال الرياضي*. القاهرة: دار الفكر العربي.

محمد حسن علاوي. (1969). *علم التدريب الرياضي* (الإصدار 2). القاهرة: دار المعارف.

محمد حسن علاوي، وكامل اسامة راتب. (1999). *البحث العلمي في التربية وعلم النفس الرياضي*. القاهرة.

مروان عبد المجيد. (1999). *الاسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية*. عمان: دار الفكر.

مصطفى حسني باهي محمد اخلاص عبد الحفيظ. (2000). *طرق البحث العلمي والتحليل النفسي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية*. القاهرة: دار الفكر العربي.

نزار مجيد الطالب. (1983). *علم النفس الرياضي*. بغداد: دار الحكمة للطباعة.

BOUSSINGEN, r. (1996). *la relaxation*. Alger: dahleb.

Britannica, e. (2016, 03 23). *Britannica.com*. Retrieved 03 23, 2016, from [britannica.com](https://www.britannica.com):
<https://www.britannica.com>

Corbin C, B. (1972). *Montal prattice in w p:margined ergonomics and musculaire performance*. New Yourk: acadimic.

cox, R. h. (2005). *Psychologie du sportif* (éd. 2e). Bruxelles: Boeck université.

Lanchere, V. (1981). *Introduction a la recherche en éducation*. Paris: Colline.

Missoum, G. (1983). *Psychologie des groupes sportifs*. Paris: vigot.