

الْفَضْلُ وَالْإِقْوَامُ
مَا يَأْتِيهِ سُرًا مَا يَأْتِيهِ سُرًا

بِمَنْزِلِ جِبْرِيلَ
مَا يَأْتِيهِ سُرًا مَا يَأْتِيهِ سُرًا

تمهيد

يعتبر البحث العلمي عملية فكرية منظمة يقوم بها شخص يسمى الباحث, من اجل تقصي الحقائق بشأن مسألة أو مشكلة معينة تسمى موضوع البحث، بإتباع طريقة علمية منظمة تسمى منهج البحث بغية الوصول إلى حلول ملائمة أو إلى نتائج صالحة للتعميم على المشكلات، وهو مرتكز محوري للوصول إلى الحقائق العلمية ووضعها في إطار قواعد أو قوانين، أو نظريات علمية كجوهر العلوم خاصة وأن العلم مدركات يقينية ومؤكدة ومرهن عليها كتصديق مطلق، و يتم التوصل إلى الحقائق عن طريق البحث وفق مناهج علمية هادفة و دقيقة ومنظمة واستخدام أدوات ووسائل بحثية.

فالبحث العلمي والاستخدام المنظم لعدد من الأساليب والإجراءات للحصول على حل أكثر كفاية لمشكلة ما، عما يمكننا الحصول عليه بطرق أخرى، وهو يفترض الوصول إلى نتائج و معلومات أو علاقات جديدة لزيادة المعرفة للناس أو التحقق منها.

1. الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية مرحلة تجريب الدراسة بقصد استطلاع إمكانيات التنفيذ وبقصد اختبار مدى سلامة الأدوات المستخدمة في البحث ومبلغ صلاحيتها، ويمكن اعتبار هذه الدراسة صورة مصغرة للبحث، تستهدف اكتشاف الطريق واستطلاع معالمه أمام الباحث قبل أن يبدأ التطبيق الكامل للخطوات التنفيذية⁽¹⁾.
قمنا بإجراء دراسة استطلاعية تمثلت في الذهاب إلى مختلف القاعات الرياضية المتخصصة، استطعنا التواصل مع قاعة وحيدة وهي **Gymnastique Club** الخاصة بالنساء بحي البساتين، وكانت لنا جولة ميدانية استطلاعية بالقاعة والاطلاع على البرنامج المتبع والأجهزة والعتاد المستعمل بالإضافة إلى الجدول الزمني المعمول به وعدد الممارسات للرياضة وإحصاء النسوة المستهدفة من طرف بحثنا، مع التقاط صور للقاعة ومعداتها ومرافقها.

2. المنهج المستخدم:

مما لا شك فيه أن أي منجز علمي يطمح إلى الاتصاف بصفة العلمية تجد نفسه مطالباً بوضع خطة أو طريقة أو منهج يحدد من خلاله الخطوات التي تتبعها في الوصول إلى النتائج التي حققها، ومن دون ذلك يعد هذا المنجز عملاً يتصف بالنشاز وعدم الدقة والمنهجية لذلك نجد أن الضرورة العلمية تقتضي منا استخدام المنهج الوصفي باعتباره " دراسة الوقائع السائدة المرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع"⁽²⁾.

المنهج الوصفي يهدف أولاً إلى جمع البيانات ومعلومات كافية ودقيقة عن الظاهرة ومن ثم وتحليل ما تم جمعه بطريقة موضوعية وصولاً إلى العوامل المؤثرة على تلك الظاهرة⁽³⁾.

الأسلوب الوصفي هو نوع من أساليب البحث يدرس الظواهر الطبيعية والاجتماعية والاقتصادية والسياسية الراهنة دراسة كلية توضح خصائص الظاهرة، ودراسة كمية توضح حجمها وتغيراتها ودرجات ارتباطها الأخرى مع الظواهر، والبحث الوصفي يهتم بتحديد دقيق للأنشطة والأشياء والعمليات والأشخاص كما هي في الوقت الحاضر ويحدد العلاقات بين الظواهر والممارسات التي تبدو في عملية النمو⁽⁴⁾.

(1) محمد، خليفة بركات، مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس، ط 2، دار القلم، الكويت، 1984، ص 73.

(2) حسين عبد الحميد أحمد رشوان، أصول البحث العلمي، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، 2003، ص 66.

(3) دلال القاضي، محمود البياتي، و أساليب البحث العلمي، دار حامد للنشر والتوزيع، عمان، ط 5، 2008، ص 66.

(4) جودت عزت عطوي، أساليب البحث العلمي مفاهيمه و أدواته، طرق إحصائية، درا الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، ط 1، 2002 ص 30.

3. متغيرات البحث

هي مجموعة من العوامل التي تتفاعل بينها نوعا من العلاقات التي يريد الباحث التحقق منها بالتحديد والإثبات و منها كانت متغيرات بحثنا كما يلي:

1.3. تعريف المتغير المستقل:

هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث انه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر⁽¹⁾.

تحديد المتغير المستقل: الممارسة الرياضية الصحية.

2.3. المتغير التابع:

متغير يؤثر فيه المتغير المستقل هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع⁽²⁾.

تحديد المتغير التابع: السمنة لدى النساء.

4. مجتمع الدراسة:

و كما يعرف على أنه جميع الأفراد التي لها صفة أو صفات مشتركة و جميع هذه الأفراد خاضعة للدراسة أو للبحث من قبل الباحث ويطلق عليها أيضا اسم المجتمع الإحصائي⁽³⁾.

المجتمع الذي تمت عليه هذه دراستنا هو فئة النساء المصابات بداء السمنة داخل القاعة والتي يقدر عددها بحوالي 40 .

5. عينة الدراسة:

و يعرفها محمد مكي على أنها مجموعة من الأفراد يبين الباحث عمله عليها و هي مأخوذة من مجتمع أصلي تمثله تمثيلا صادقا⁽⁴⁾.

(1)(2)(4) محمد حسن علاوي، أسامة رتب، البحث العلمي في التربية البدنية و الرياضية و علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999، ص 218

ص 219.. ص 86.

(3) دلال القاضي ، محمود البياتي ، مرجع سابق، ص 148.

وقد تم اختيار العينة للبحث مقصودة من حيث داء السمنة والانتظام في الممارسة أي بدون انقطاعات مع الأقدمية في الممارسة داخل القاعة وكان حجم العينة 20 .

6. أدوات الدراسة:

الاستبيان:

يعرف الاستبيان بأنه مجموعة من الأسئلة المرتبة حول موضوع معين، يتم وضعها في استمارة ترسل للأشخاص المعنيين بالبريد أو يجري تسليمها باليد تمهيدا للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة فيها، وبواسطتها يمكن التوصل إلى حقائق جديدة عن موضوع أو التأكد من معلومات متعارف عليها لكنها غير مدعومة بحقائق⁽¹⁾.

قمنا بإعداد استبيان يضم 26 سؤالاً مغلقاً، مقسماً إلى ثلاثة محاور كالتالي:

- ➔ المحور الأول: تساهم الممارسة الرياضية المنتظمة في علاج داء السمنة لدى النساء (الأسئلة من 01-09).
- ➔ المحور الثاني: تساهم الممارسة الرياضية المعدلة في علاج داء السمنة لدى النساء (الأسئلة من 10-18) .
- ➔ المحور الثالث: تساهم الممارسة الرياضية وفق نظام غذائي في علاج داء السمنة لدى النساء (الأسئلة من 18-26).

7. صدق الاستبيان:

إن صدق الأداة المستخدمة في البحث مهما اختلف أسلوب القياس تعني قدرته على قياس ما وضعت من اجله أو الصفة المراد قياسها⁽²⁾.

وللوقوف على مدى تناسب أسئلة الاستبيان مع أهداف البحث قمنا بعرضها على مجموعة من الأساتذة والدكاترة بمعهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية بجامعة زيان عاشور بالجلفة ممن لهم الخبرة في ميدان البحث العلمي حيث تتم الموافقة على الاستبيان من قبلهم، بنسبة 90.5% والرفض تم بنسبة 9.05% بالإضافة إلى مواقفهم لتعديل الاستبيان وهم كالآتي:

⁽¹⁾ فوزي عبد الله العكش، البحث العلمي، مناهج إجراءات، العين، الإمارات العربية المتحدة، مطبعة العين الحديثة، 1986، ص 210.

⁽²⁾ سعد عبد الرحمن، القياس النفسي النظرية و التطبيق، ط 3، دار الفكر العربي، بيروت، 1998، ص 183.

جدول (06) يوضح قائمة المحكمين للاستبيان

الأستاذ	الدرجة العلمية	الاختصاص
هزرشى سليمان	دكتوراه	إدارة وتسيير رياضي
خينش علي	أستاذ محاضر	الارشاد النفسي الرياضي
ربوح محمد	أستاذ مساعد أ	مكيف
خاضر صالح	استاذ محاضر ب	علوم اجتماعية رياضية
حناط عبد القار	أستاذ محاضر	علوم اجتماعية رياضية
يخلف أحمد	استاذ محاضر أ	علوم التربية البدنية

جدول (07) يوضح نسبة الاتفاق بين المحكمين للاستبيان للمحاور

النسبة %	رقم العبارة	المحور الثالث	النسبة %	رقم العبارة	المحور الثاني	النسبة %	رقم العبارة	المحور الأول
83	01	تساهم الممارسة الرياضية وفق نظام غذائي في علاج داء السمنة لدى النساء	83	01	تساهم الممارسة الرياضية المعدلة في علاج داء السمنة لدى النساء.	100	01	تساهم الممارسة الرياضية المنتظمة في علاج داء السمنة لدى النساء.
100	02		100	02		100	02	
100	03		100	03		100	03	
100	04		100	04		67	04	
83	05		51	05		100	05	
100	06		100	06		67	06	
67	07		100	07		100	07	
100	08		100	08		100	08	
/	/		51	09		100	09	
% 91.62			% 87.22			% 92.66		
90.5 %								

8. ثبات الاستبيان

الثبات يمثل العامل الثاني في الأهمية بعد الصدق في عملية بناء وتقنين الاختبارات، وهو يعني أن يكون الاختبار على درجة عالية من الدقة والإتقان والاتساق والموضوعية والاطراد فيما وضع لقياسه⁽¹⁾. قبل الشروع في طبع الاستبيان في شكله النهائي وتوزيعه على أفراد العينة، استخدمنا لحساب ثبات المقياس طريقة الاختبار وإعادة الاختبار بفاصل زمني قدره 10 ايام مع الحفاظ على كل المتغيرات (نفس العينة، نفس التوقيت، نفس المكان) واستعملنا لحساب معامل الثبات طريقة "بيرسون" لحساب معامل الارتباط قمنا بطبع وتوزيع 10 استمارات استبيان بعض النساء اللواتي ينتمين إلى عينة بحثنا، وذلك من أجل الوقوف على مختلف المحاور التي يتم إدراجها في بحثنا ومدى فهمهم للأسئلة الموجهة إليهم كما قمنا بشرح محاور الاستبيان وتوضيحها مع تقديم جملة من الإرشادات كحثهم على قراءة كل عبارة بعناية والإجابة بكل صدق ومصداقية وعدم ترك أي سؤال بدون إجابة.

مستوى الدلالة	معامل الارتباط بين الاخبار الأول والثاني	استبيان
0.05	0.82	الدرجة الكلية للاستبيان

يتضح لنا من خلال الجدول أعلاه أن قيمة معامل الارتباط بيرسون بلغت 0.82 وهي دالة عند مستوى الدلالة 0.05 مما يؤدي إلى أن الاستبيان يتمتع بدرجة ثبات عالية الأمر الذي جعلنا نقوم بطبع الاستبيان وتوزيعه على باقي أفراد العينة التي أجرينا عليها البحث.

9. المجال البحثي:

1.9. المجال الزمني:

تم إجراء بحثنا هذا بشقيه النظري والتطبيقي في الفترة الممتدة من 10 جانفي إلى غاية 30 أفريل 2017. بينما تم طبعه في الفترة الممتدة بين 1-4 ماي 2017

2.9. المجال المكاني:

أجري البحث الميداني بمدينة الجلفة بالضبط في القاعة الرياضية الخاصة Gymnastique Club بحي البساتين بالجلفة.

⁽¹⁾ محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية البدنية والرياضة وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، سنة 2008.

10. المعالجة الإحصائية:

بعد مراجعة الاستمارات قمنا بعملية تفرغ الأسئلة وحساب النسب المئوية لنتائج إجابات أفراد العينة ثم استخدام الدالة الإحصائية كا².
يعتبر اختبار كا² من أفضل الاختبارات الإحصائية التي تستخدم في حساب دلالة الفروق بين تكرارات النسبة والتكرارات.

11. صعوبات البحث:

من البديهي أن لا تخلو أي دراسة من صعوبات وعوائق كما هو الحال بالنسبة لدراسنا هذه التي اعترضنا من خلالها عدة صعوبات وعوائق ولهذا سنكتفي بذكر الصعوبات الأساسية التي واجهتنا في مختلف مراحل إنجاز هذا البحث:

1.11. في الجانب النظري:

- عدم وجود مراجع كافية خاصة بمجال الرياضة الصحية.
- صعوبة التنقل إلى مختلف المكتبات لسبب قلة المراجع و المذكرات المشاهدة لبحثنا.
- صعوبة في توزيع الاستبيان واسترجاعه بسبب استغراق الوقت في الرد عليه.
- رفض عمال المكتبة التزويد بمختلف الكتب التي تخص بحثنا.
- قلة الدراسات السابقة والمشاهدة لبحثنا.

2.11. في الجانب التطبيقي:

- قلة القاعات الرياضية الخاصة بهاته الفئات وندرتها.
- صعوبة التواصل مع القاعات الرياضية الاخرى ما أجبرنا على اقتصار دراستنا على قاعة واحدة.
- صعوبة التعامل مع بعض النسوة بسبب حساسية الموضوع والاحراج