

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة جيجل

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

المقياس: تقنيات البحث العلمي

المستوى: السنة الأولى ليسانس

معامل المقياس: 02

مسئولة المقياس: الأستاذة "شهير فايزة"

طريقة التواصل: عبر البريد المهني faiza.chaher@unv-jijel.dz

أهداف المقياس: يشكل هذا المقياس قاعدة منهجية مهمة تساعد الطالب في مساره الجامعي لاحقًا، خاصة عند إعداد البحوث الأكاديمية، مذكرات التخرج، أو الدراسات التطبيقية في ميدان النشاط البدني والرياضي، وبذلك يسعى هذا المقياس إلى:

- 1- تمكين الطلبة من فهم الأسس النظرية لهذه التقنيات.
- 2- التعرف على شروط الاستخدام العلمي الصحيح لتقنيات البحث العلمي.
- 3- إضافة إلى معرفة طريقة توظيفها عمليًا في إنجاز بحوث ميدانية مرتبطة بالتخصص الرياضي.

السنة الجامعية: 2025-2026

مقدمة:

يعد البحث العلمي أحد الركائز الأساسية لتطور المعرفة الإنسانية، إذ يُمكن الباحث من دراسة الظواهر المختلفة بطريقة منظمة وموضوعية، من أجل الوصول إلى نتائج دقيقة، يمكن الاستفادة منها في حل المشكلات وتطوير الممارسات المهنية. وقد أصبح المجال الرياضي بدوره من أكثر المجالات اعتمادًا على البحث العلمي، نظرًا لارتباطه بالأداء البدني، الإعداد النفسي، التدريب الرياضي، القياس والتقويم، والصحة المرتبطة بالنشاط البدني. ومن أهم أدوات جمع البيانات المستخدمة في البحوث العلمية، وخاصة في المجال الرياضي : الملاحظة، المقابلة، الاستمارة (الاستبيان)، المقاييس والاختبارات لتقييم القدرات البدنية، المهارية، والنفسية.

المحاضرة الأولى: تقنية الملاحظة في البحث العلمي الرياضي

تمهيد:

تعد الملاحظة من أقدم وأهم تقنيات جمع البيانات في البحث العلمي، حيث اعتمد عليها الإنسان منذ القدم في تفسير الظواهر المحيطة به وفهم مختلف السلوكيات والأحداث. ومع تطور البحث العلمي أصبحت الملاحظة أداة منهجية منظمة تستند إلى قواعد علمية دقيقة، ولم تعد مجرد مشاهدة عفوية أو متابعة عادية للأحداث. وفي ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تكتسب الملاحظة أهمية كبيرة، لأن العديد من الظواهر الرياضية ذات طبيعة حركية وسلوكية، ولا يمكن فهمها بدقة إلا من خلال الملاحظة المباشرة أو غير المباشرة للأداء الرياضي داخل التدريب أو المنافسة.

تسمح الملاحظة للباحث الرياضي بجمع بيانات واقعية حول الأداء المهاري، الخطط التكتيكية، التفاعل بين اللاعبين، سلوك المدرب، وحتى استجابات الجمهور في بعض الدراسات المرتبطة بعلم النفس الرياضي أو علم الاجتماع الرياضي، لذلك تُعتبر من أكثر التقنيات استخدامًا في الدراسات التطبيقية المرتبطة بالرياضة.

أولاً- مفهوم الملاحظة العلمية:

هي عملية مشاهدة مقصودة، منظمة، وموجهة لظاهرة أو سلوك معين بهدف جمع معلومات دقيقة حولها وتحليلها وفق أهداف البحث العلمي. وهي تختلف عن الملاحظة العادية التي يمارسها الفرد في حياته اليومية، لأن الباحث في الملاحظة العلمية يكون محددًا لموضوع الملاحظة، ويستخدم أدوات منظمة لتسجيل البيانات ويخضع عملية الملاحظة لشروط علمية دقيقة.

في المجال الرياضي يمكن تعريفها بأنها عملية متابعة وتحليل السلوك الحركي أو الفني أو الخططي أو النفسي للرياضيين أثناء التدريب أو المنافسة بهدف الوصول إلى معلومات علمية تساعد في تفسير الظاهرة المدروسة.

ثانياً - أهمية الملاحظة في المجال الرياضي:

تظهر أهمية الملاحظة بشكل واضح في الدراسات الرياضية بسبب الطبيعة التطبيقية للمجال، إذ أن الأداء الرياضي يعتمد على الحركة والتفاعل المباشر داخل بيئات يصعب أحيانًا قياسها بالاستبيانات أو المقابلات فقط. من خلال الملاحظة يستطيع الباحث تحليل الأداء الفني للاعب أثناء تنفيذ المهارات الرياضية المختلفة، كما يمكنه دراسة الأخطاء التقنية التي يرتكبها الرياضي أثناء الأداء. كما تساعد الملاحظة أيضًا في دراسة الجوانب التكتيكية داخل الألعاب الجماعية مثل تمرکز اللاعبين، طرق الدفاع والهجوم، سرعة اتخاذ القرار أثناء اللعب. كما تُستخدم في متابعة سلوك المدرب أثناء الحصص التدريبية وتحليل طرق التواصل بينه وبين اللاعبين.

ثالثاً - خصائص الملاحظة العلمية:

تتميز الملاحظة العلمية بعدة خصائص تجعلها أداة بحثية فعالة. فهي أولاً عملية هادفة، بمعنى أن الباحث لا يلاحظ كل شيء وإنما يركز على عناصر محددة مرتبطة بإشكالية بحثه، كما أنها منظمة لأنها تعتمد على خطة مسبقة تحدد زمان ومكان، وكيفية الملاحظة وتتميز كذلك بالموضوعية، حيث يجب على الباحث تجنب التفسيرات الشخصية أو الانطباعات الذاتية أثناء تسجيل البيانات. كما تعتمد الملاحظة العلمية على الدقة في

تسجيل المعلومات سواء يدويًا أو باستخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة مثل التصوير بالفيديو وبرامج تحليل الأداء الرياضي.

رابعاً - أنواع الملاحظة:

1-الملاحظة المباشرة: تحدث عندما يكون الباحث حاضراً في الميدان، ويشاهد الظاهرة بشكل مباشر أثناء حدوثها.

2-الملاحظة غير المباشرة: تعتمد على وسائل تقنية مثل التسجيلات المصورة أو الصور أو التقارير السابقة.

3-الملاحظة المنظمة: في هذا النوع يحدد الباحث مسبقاً ما الذي سيلاحظه ويستخدم استمارات أو بطاقات ملاحظة معدة مسبقاً.

4-الملاحظة غير المنظمة: تكون أكثر مرونة، ويستخدمها الباحث غالباً في الدراسات الاستكشافية عندما تكون معلوماته حول الظاهرة محدودة.

5-الملاحظة بالمشاركة: يشارك الباحث في النشاط موضوع الدراسة، مثل مشاركة الباحث في تدريبات فريق رياضي من أجل فهم سلوك اللاعبين.

6-الملاحظة بدون مشاركة: يكتفي الباحث بالمشاهدة دون التدخل في النشاط.

خامساً - مزايا وعيوب الملاحظة:

1-مزايا الملاحظة: من أهم مزاياها أنها:

1.1- توفر بيانات واقعية مباشرة، وتسمح بدراسة السلوك الحقيقي للأفراد بعيداً عن التصريحات اللفظية التي قد تكون غير دقيقة.

2.1- كما أنها مناسبة جداً للظواهر الرياضية ذات الطابع الحركي.

3.1- تساعد كذلك في اكتشاف تفاصيل دقيقة قد لا تظهر عبر أدوات البحث الأخرى

2-عيوب الملاحظة: يواجه تطبيق الملاحظة عدة صعوبات مثل:

1.2- احتمال تأثر سلوك الأفراد بوجود الباحث.

2.2- كما أن تفسير بعض السلوكيات قد يكون ذاتيًا إذا لم يكن الباحث موضوعيًا.

3.2- تتطلب الملاحظة وقتًا طويلاً وجهدًا كبيرًا، خاصة في الدراسات الرياضية التي تحتاج إلى متابعة مستمرة خلال التدريبات أو المنافسات.

خاتمة:

تعتبر الملاحظة من أكثر تقنيات البحث العلمي أهمية في المجال الرياضي لأنها تمكن الباحث من دراسة الظواهر الرياضية كما تحدث في الواقع، وكلما كان الباحث قادرًا على استخدام هذه التقنية بطريقة علمية منظمة وموضوعية، كانت النتائج أكثر دقة وفاعلية في تطوير المعرفة والممارسة الرياضية.

المحاضرة الثانية: المقاييس والاختبارات في البحث العلمي الرياضي

تمهيد:

يُعد القياس والاختبار من أكثر الأدوات العلمية استخدامًا في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، وذلك بسبب الطبيعة التطبيقية لهذا المجال الذي يعتمد بدرجة كبيرة على التقييم الموضوعي للقدرات البدنية، المهارية، الفسيولوجية، والنفسية للرياضيين. فالتدريب الرياضي الحديث لم يعد قائمًا على الخبرة الشخصية أو الملاحظة العامة فقط، بل أصبح يعتمد على بيانات كمية دقيقة تساعد المدرب والباحث على اتخاذ قرارات علمية سليمة.

أولاً- القياس:

1- مفهوم القياس: هو عملية إعطاء قيمة رقمية أو وصف كمي لخاصية معينة، وفق قواعد محددة ومعايير علمية دقيقة، ويهدف القياس إلى تحويل الظواهر أو الصفات إلى بيانات رقمية قابلة للتحليل والمقارنة.

في المجال الرياضي، يشير القياس إلى تحديد مستوى خاصية بدنية أو فسيولوجية أو نفسية أو مهارية لدى الرياضي، باستخدام وحدات أو أدوات محددة. فعندما نقيس وزن لاعب، أو طوله، أو نسبة الدهون في جسمه، أو معدل نبضات القلب أثناء الجهد، فإننا

نمارس عملية قياس، وعليه يتميز القياس في المجال الرياضي بالدقة لأنه يسمح بتحديد الفروق الفردية بين الرياضيين، كما يساعد في متابعة تطور الأداء عبر الزمن.

ثانيا - الاختبار:

1- مفهوم الاختبار: الاختبار هو وسيلة أو إجراء منظم يُستخدم لقياس قدرة أو مهارة أو سلوك معين لدى الفرد وفق شروط موحدة. وإذا كان القياس يركز على إعطاء قيمة رقمية، فإن الاختبار يمثل الموقف العملي الذي يتم من خلاله الحصول على هذه القيمة. في المجال الرياضي، يُعد الاختبار أداة أساسية للكشف عن مستوى الرياضي، وتحديد مدى استعداداته للمنافسة أو حاجته إلى برامج تدريبية معينة.

ثالثا - العلاقة بين القياس والاختبار:

ارتبط القياس والاختبار بعلاقة تكاملية، حيث يمثل الاختبار الوسيلة التطبيقية، بينما يمثل القياس النتيجة الرقمية الناتجة عن ذلك الاختبار. فعندما يُطلب من لاعب أداء اختبار الجري لمسافة 100 متر، فإن الاختبار هو الجري نفسه، أما الزمن المسجل بالثواني فهو نتيجة القياس. هذه العلاقة تجعل الباحث الرياضي قادراً على الحصول على بيانات دقيقة يمكن استخدامها في الدراسات العلمية أو في اتخاذ القرارات التدريبية.

رابعا - أهمية القياس والاختبارات في المجال الرياضي:

- 1- تكمن أهمية القياس والاختبارات في كونها توفر معلومات دقيقة وموضوعية حول الرياضيين، وتساعد في تقييم البرامج التدريبية ومدى فعاليتها. كما تسمح بتحديد المستوى الحقيقي للرياضي قبل وبعد التدريب.
- 2- وتستخدم كذلك في انتقاء المواهب الرياضية، حيث تساعد على اختيار الأفراد الذين يمتلكون خصائص مناسبة لرياضة معينة.
- 3- أما في البحث العلمي، فهي توفر بيانات كمية دقيقة يمكن تحليلها إحصائياً للوصول إلى نتائج علمية موثوقة.

خامسا-أهداف القياس والاختبارات الرياضية:

- 1- تهدف عملية القياس والاختبار في المجال الرياضي إلى تقييم القدرات البدنية المختلفة، وتحليل الأداء المهاري، وتشخيص نقاط القوة والضعف لدى الرياضي.
- 2- كما تهدف إلى متابعة تطور الرياضي خلال الموسم التدريبي، والمساعدة في التخطيط العلمي للبرامج التدريبية.
- 3- تسهم أيضًا في عمليات التصنيف الرياضي، وانتقاء اللاعبين، وتقويم فعالية طرق التدريب المختلفة.

سادسا-أنواع القياسات في المجال الرياضي:

- 1-**القياسات الأنثروبومترية:** تشمل قياس الطول، الوزن، محيطات الجسم، نسبة الدهون، ومكونات الجسم المختلفة. وتستخدم في تحديد الخصائص الجسمية المناسبة لكل نشاط رياضي.
- 2-**القياسات الفسيولوجية:** كقياس معدل ضربات القلب، السعة الحيوية للرئتين، استهلاك الأكسجين، وضغط الدم أثناء الراحة أو الجهد.
- 3-**القياسات النفسية:** تركز على قياس الدافعية، القلق الرياضي، الثقة بالنفس، والانتباه.
- 4-**القياسات المهارية:** ترتبط بقياس دقة الأداء الفني والمهاري في مختلف الرياضات.

سابعا-أنواع الاختبارات الرياضية:

- 1-**الاختبارات البدنية:** تُستخدم لقياس عناصر اللياقة البدنية مثل القوة، السرعة، المرونة، التحمل، الرشاقة، والتوازن، كاختبار كوبر لقياس التحمل.
- 2-**الاختبارات المهارية:** تستخدم لقياس مستوى الأداء الفني في رياضة معينة، مثل دقة التصويب في كرة السلة أو التحكم بالكرة في كرة القدم.
- 3-**الاختبارات الخطئية:** تُستخدم لتحليل القرارات التكتيكية داخل المباريات.

4-الاختبارات النفسية: مثل اختبارات التركيز والانتباه والقلق الرياضي.

ثامنا-الخصائص العلمية للاختبار الجيد:

1-الصدق: ويعني قدرة الاختبار على قياس ما وُضع لقياسه فعلاً.

2-الثبات: يشير إلى الحصول على نتائج متقاربة عند إعادة الاختبار في نفس الظروف.

3-الموضوعية: تعني أن النتائج لا تتأثر بالشخص الذي يُطبق الاختبار.

4-المعايير: تتمثل في وجود مستويات مرجعية تسمح بتفسير النتائج

تاسعا-خطوات بناء الاختبار الرياضي:

تبدأ العملية بتحديد الهدف من الاختبار، ثم اختيار المتغير المراد قياسه، بعد ذلك يتم تصميم الاختبار وتحديد أدواته وشروط تطبيقه، ثم تجريبه على عينة أولية للتأكد من صدقه وثباته، وفي المرحلة الأخيرة يتم تطبيقه بشكل نهائي ويتم تحليل نتائجه.

خاتمة:

أصبح القياس والاختبار من الأسس العلمية التي لا غنى عنها في المجال الرياضي الحديث، لما يوفرانه من بيانات دقيقة وموضوعية تساعد في تطوير الأداء الرياضي وتحسين القرارات التدريبية والبحثية. وكلما أحسن الباحث استخدام هذه التقنية وفق أسس علمية دقيقة، زادت جودة نتائجه وإسهاماته في تطوير المعرفة الرياضية.