

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي التنافسي

# دراسة كفاءة المدربين في تطبيق الاختبارات الفسيوولوجية في كرة القدم لتحقيق الأداء الرياضي.

بحث وصفي أجري على مدربي كرة القدم لولاية مستغانم

إشراف:

د/ كوتشوك سيدي محمد

من إعداد الطلبة:

- جرورو الشارف

- بن عطية محمد الحبيب

السنة الجامعية: 2021/2020

# إهداء

نحمد الله ونشكره على إتمام بحثنا هذا والصلاة والسلام على رسول  
الله

إلى من أحمل إسمه بكل افتخار إلى من حصد الأشواك عن دربي  
ليمهد لي طريق العلم إلى القلب الكبير والذي العزيز  
وإلى التي إن أعطيتها كنوز الأرض ما وفيها إلى أُمي العزيزة

إلى إخوتي الأعزاء: محمد، حفصة علي، عبد الحفيظ صهيب  
إلى كل من علمني حرفاً من أساتذتي الكرام

والى رفقاء العمر وكل الأصدقاء والأحباب وإلى كل من قرأ هذه المذكرة

**جرور الشارف**

# إهداء

إلى النور الذي ينير لي درب النجاح  
أبي

والى من علمتني الصمود مهما تبدلت الظروف.. أمي

الى اخوتي

الى كل من علمني حرفا

والى رفقاء العمر وكل الأصدقاء والأحباب وإلى كل من  
قرأ هذه المذكرة

بن عطية محمد  
الحبيب

# شكر وتقدير

شكرا وحمدا لله سبحانه وتعالى الذي بتوفيقه وقدرته تم إنجاز هذا العمل.

نتوجه بالشكر الجزيل إلى الأستاذ المشرف " كوتشوك سيدي محمد" لمتابعته الدائمة وتوجيهاته القيمة.

كما يسعدنا أن نعبر عن تقديرنا العميق إلى أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة مستغانم وإلى رؤساء النوادي والمدربين: عقبوبي حبيب، عمراني مراد، تواتي الغالي، حيدرة عبد العزيز، لزرق محمد فزيل، حواش محفوظ، بلهوان امين، بلحاج هواري، وأعضاء الفرق والجمعيات: اتحاد مستغانم، شباب بوقيراط، جمعية الجيل الصاعد، جمعية النجم الرياضي لبلدية بوقيراط، جمعية حياة ستيديا.

وبالمناسبة نتقدم بالعرفان التام إلى كل من أبدوا تعاونهم ومساعدتهم لنا

الشكر والإمتنان إلى اساتذة لجنة المناقشة.

## ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة: كفاءة المدربين في تطبيق الاختبارات الفسيولوجية في كرة القدم لتحقيق الأداء الرياضي

تهدف الدراسة الى: معرفة كفاءة المدربين في الاختبارات الفسيولوجية في كرة القدم وواقع تجسيدها ميدانياً.

الغرض من الدراسة: أن مدربي كرة القدم لديهم نقص الكفاءة في الاختبارات الفسيولوجية إضافة الى وجود نقص كبير في الجانب التطبيقي للاختبارات الفسيولوجية. العينة 20 مدرب من ولاية مستغانم تم اختيارها بالطريقة العشوائية. الأداة المستخدم: استبيان.

أهم استنتاج: معظم المدربين ليس لديهم كفاءة في الاختبارات الفسيولوجية، ولا يجسدونها ميدانياً.

أهم توصية: تكثيف الدورات التكوينية، واعطاء الفرص لأهل الاختصاص فيما يخص الاختبارات الفسيولوجية.

## Résumé de l'étude :

**Titre de l'étude :** Compétence des instructeurs dans l'application de tests physiologiques dans le football pour atteindre des performances athlétiques

**L'étude vise à:** connaître la compétence des formateurs dans les tests physiologiques du football et la réalité de leur matérialisation sur le terrain.

**Objet de l'étude :** que les entraîneurs de football n'ont pas compétence dans les tests physiologiques et un manque important d'aspect appliqué des tests physiologiques.

L'échantillon est de 20 entraîneurs de l'état de Mostaganem sélectionnés au hasard.

**Outil utilisé :** questionnaire.

**La conclusion la plus importante :** la plupart des entraîneurs n'ont aucune compétence dans les tests physiologiques et ils ne l'incarnent pas par terre.

**Recommandation la plus importante :** intensifier les cycles de formation et donner l'occasion à ceux qui ont compétence sur les tests physiologiques.

# قائمة المحتويات

أ.....	الإهداء
ج.....	الشكر والتقدير
ه.....	ملخص البحث
ح.....	قائمة الجداول
ي.....	قائمة الاشكال

## التعريف بالبحث:

01 .....	1- مقدمة
03 .....	2- مشكلة
04 .....	3- أهداف
04 .....	4- الفرضيات
05 .....	5- مصطلحات البحث
06 .....	6- الدراسات المشابهة

## الباب الأول: الدراسة النظرية

### الفصل الأول: التدريب الرياضي في كرة القدم

12.....	1-1- مفهوم التدريب الرياضي
12.....	1-2- طرق التدريب الرياضي
16.....	1-3- خصائص التدريب الرياضي في كرة القدم
19.....	1-4- قواعد التدريب الرياضي
20.....	1-5- فترات التدريب الرياضي في كرة القدم
23.....	1-6- كفاءات المدرب الرياضي
24.....	1-7- كرة القدم

## الفصل الثاني: الإختبارات والقياسات في مجال التدريب الرياضي

### تمهيد

- 28..... الإختبارات 1-2-1
- 28..... أهمية الاختبارات في التدريب الرياضي 2-2-2
- 29..... الغرض من الاختبارات في التدريب الرياضي 2-3-3
- 29..... تصنيف الاختبارات 2-4-4
- 32..... مواصفات الاختبار الجيد 2-5-5
- 32..... خصائص الاختبار الجيد 2-6-6
- 33..... القياس 2-7-7
- 34..... انواع المقاييس 2-8-8
- 35..... خصائص القياس 2-9-9
- 36..... العوامل المؤثرة في القياس 2-10-10
- 36..... التقييم 2-11-11

### الباب الثاني: الدراسة الميدانية

## الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية

### تمهيد

- 41..... منهج البحث 1-1
- 41..... مجتمع وعينة البحث 2-2
- 41..... متغيرات البحث 3-3
- 41..... المتغير المستقل 3-1-1
- 41..... المتغير التابع 3-2-2
- 41..... مجالات الدراسة 4-4
- 41..... المجال البشري 4-1-1
- 41..... المجال المكاني 4-2-2
- 41..... المجال الزمني 4-3-3
- 41..... أدوات البحث 5-5
- 42..... الأسس العلمية للإختبارات المستخدمة 6-6

- 44..... 7- الدراسات الإحصائية
- 44..... 8- صعوبات البحث

### الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

- 65..... الإستنتاجات
- 67..... مناقشة الفرضيات
- 68..... الإقتراحات
- 69..... الخلاصة العامة
- 70 ..... المصادر والمراجع
- 74..... الملاحق



## قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
47	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للمدربين فيما يخص الشهادات المتحصل عليها من قبل المدربين	01
49	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للمدربين فيما يخص المدربين الذين تكونوا في مجال الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في كرة القدم.	02
50	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للمدربين فيما يخص سنوات تكوين المدربين.	03
51	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للمدربين فيما يخص حاجة الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في كرة القدم الى تكويننا خاصا.	04
53	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للمدربين فيما يخص الطرق المستخدمة من قبل المدربين في كرة القدم للحصول على الرصيد المعرفي الخاص بالاختبارات والقياسات الفسيولوجية في كرة القدم.	05
55	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للمدربين فيما يخص مشاركة المدربين في الملتقيات المتعلقة بالاختبارات والقياسات الفسيولوجية في مجال كرة القدم.	06

56	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للمدربين فيما يخص راي المدربين في مَنْ مِنْ الاختبارات والقياسات مهمة في كرة القدم الفسيولوجية او البدنية.	07
58	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للمدربين فيما يخص مدى استخدام المدربين للاختبارات والقياسات الفسيولوجية في الحصص التدريبية.	08
59	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للمدربين فيما يخص معرفة مدى الجانب المركز عليه من قبل المدربين حول الاختبارات والقياسات في كرة القدم.	09
60	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للمدربين فيما يخص مدى استخدام المدربين للاختبارات والقياسات الفسيولوجية في الحصص التدريبية.	10
62	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للمدربين فيما يخص معرفة مدى مراعاة المدربين لقياس نبض قلب لاعبيهم خلال الحصص التدريبية في كرة القدم.	11
63	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للمدربين فيما يخص معرفة مدى مراعاة المدربين لاختبار القدرة الاسترجاعية للاعبهم خلال الحصص التدريبية في كرة القدم	12

## قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
47	يبين الفروق في النسب المئوية حسب المدربين فيما يخص الشهادات المتحصل عليها.	01
49	يبين الفروق في النسب المئوية حسب المدربين فيما يخص التكوين في مجال الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في كرة القدم.	02
50	يبين الفروق في النسب المئوية حسب المدربين فيما يخص سنوات العمل.	03
52	يبين الفروق في النسب المئوية حسب المدربين فيما يخص حاجة الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في كرة القدم الى تكويننا خاصا.	04
53	يبين الفروق في النسب المئوية حسب المدربين فيما يخص الطرق المستخدمة من قبل المدربين للحصول على الرصيد المعرفي الخاص بالاختبارات والقياسات الفسيولوجية في كرة القدم.	05
55	يبين الفروق في النسب المئوية حسب المدربين فيما يخص المشاركة في الملتقيات الخاصة بالاختبارات والقياسات الفسيولوجية في كرة القدم.	06

57	07	يبين الفروق في النسب المئوية حسب المدربين فيما يخص رأيهم في مَنْ مِنَ الاختبارات والقياسات مهمة في كرة القدم الفسيولوجية او البدنية.
58	08	يبين الفروق في النسب المئوية حسب المدربين فيما يخص استخدامهم للاختبارات والقياسات الفسيولوجية في الحصص التدريبية في كرة القدم.
59	09	يبين الفروق في النسب المئوية حسب المدربين فيما يخص تركيزهم على الاختبارات والقياسات في كرة القدم.
61	10	يبين الفروق في النسب المئوية حسب المدربين فيما يخص مراعاتهم للقياسات الفسيولوجية في تقييم الصفات البدنية في كرة القدم.
62	11	يبين الفروق في النسب المئوية حسب المدربين فيما يخص قياسهم لنبض لاعبيهم اثناء الحصص التدريبية.
64	12	يبين الفروق في النسب المئوية حسب المدربين فيما يخص استخدامهم لاختبار القدرة الاسترجاعية للاعبهم اثناء الحصص التدريبية.

## ➤ مقدمة:

لقد أكد العديد من المدربين أن مهنة التدريب الرياضي من أصعب المهن لما تتطلبه من تركيز وخبرة عالية وإمكانيات كبيرة وعلى كفاءة المهنية الفردية التي يجب أن تتوفر فيمن اختار هذه المهنة.

فعلى كل مدرب أن يكون ذو مستوى علمي ومقدرة عالية في فهم عالم التدريب، والذي بدوره يتطلب إمكانيات كبيرة وذكاء في تحليل المواقف الصعبة خاصة مع فئة الناشئين . ومن المعروف ان رياضة كرة القدم تعتبر أكثر الرياضات شعبية في العالم إذ بلغت من الشهرة حدًا لم تبلغه الرياضات الأخرى إذ يغلب عليها الطابع التنافسي والحماسي الكبير فأصبحت تكتسي أهمية بالغة عند الشعوب على اختلاف أجناسهم وأسناتهم.

ان رياضة كرة القدم تعد من الرياضات التي تلقي عبئاً كبيراً على العديد من أجهزة الجسم، وتتطلب طاقة مرتفعة نسبياً، ويبدو أن لاعب كرة القدم يقطع في المتوسط خلال شوطي المباراة ما يعادل 10كم، ويصل معدل ضربات قلبه أثناء المباراة ما يزيد على 80 % من ضربات القلب القصوى المتوقعة، أما استهلاك الأوكسجين لديه فيبلغ 70 % من الاستهلاك الأقصى للأوكسجين، كما أن معدلات الاستهلاك الأقصى للاعب كرة القدم المتميزين تتراوح من 60 إلى 65 مللي لتر لكل كجم من وزن الجسم في الدقيقة، ونظراً لشدة الجهد البدني المبذول ومدته، فإن جليكوجين العضلات يصبح المصدر الرئيسي كوقود للعضلات خلال شوطي المباراة، ونظراً للمتطلبات الهوائية واللاهوائية لكرة القدم، فمن الضروري أن تتضمن تدريبات كرة القدم تطويراً للقدرتين الهوائية واللاهوائية لدى اللاعب، وأن تبدأ تدريبات اللياقة البدنية في الأندية في وقت مبكر يسبق فترة بدء الموسم الرياضي بوقت كافٍ. (الهزاع، 2005، صفحة 14)

وفي ضوء ما ذكر فإن هناك علاقة متينة وقوية جداً بين علم الفسيولوجيا والتدريب في كرة القدم، وذلك نتيجة للاهتمام علم الفسيولوجيا بدراسة التغيرات الفسيولوجية التي تحدث في جسم اللاعب نتيجة لأداء التدريب البدني والتي قد تؤدي لمرة واحدة أو

نتيجة لإستمرار التدريب وتكرار الجرعات التدريبية لعدة مرات تهدف لتحسين الاستجابات الجسمية وتنمية الكفاءات الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة لدى لاعب كرة القدم. (ابراهيم شعلان، 1994، صفحة 367)

حيث أدخلت الكثير من التغيرات و التعديلات عن طرق التدريب المختلفة بشكل يتناسب مع قدرات أجهزة جسم اللاعب المختلفة ربما يتضمن تطورات ايجابية في اتجاه متطلبات التدريب و المنافسة و المتطلبات المهارية و الخططية من الناحية الفسيولوجية من خلال استخدام معدلات (نبض القلب، و ضغط الدم و السعة الحيوية، و نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم) و ذلك لأن التخطيط ووضع البرامج التدريبية و تشكيل حمل التدريب في كرة القدم بالشكل السليم يهدف الى تحقيق عملية التكيف و ذلك لأن التكيف يحدث تحسنا في وظائف القلب و التنفس و الدورة الدموية فضلا عن كفاءة العضلات ، فمن المعروف أن التدريب و استخدام الوحدات التدريبية اليومية من قبل اللاعبين تؤدي إلى تغيرات فسيولوجية و كيميائية داخل الخلية العضلية من أجل اطلاق الطاقة اللازمة لأداء اللاعب و ذلك بسبب زيادة نشاط الإنزيمات و الهرمونات التي تشارك في عمليات التمثيل الغذائي (المولى، الاساليب الحديثة في تدريب كرة القدم، 2000، صفحة 68) فإن تطور مستوى اللاعب يتوقف بشكل كبير على مستوى قدراته الفسيولوجية .

## ➤ مشكلة البحث:

إن التدريب في رياضة كرة القدم مجال صعب وواسع، يتطلب مراعات كل الجوانب المتعلقة بجسم اللاعب، ومن أهم هذه الجوانب الإختبارات الفسيولوجية، بحيث تعتبر هذه الإختبارات الركيزة الأساسية في تقييم الحالة التدريبية والوظيفية للاعب كرة القدم، وما يمكن أن يقوم به المدرب من تقنين لحمل التدريب لتطوير مستوى الأداء المهاري. ويتوقف هذا بدرجة أولى على كفاءة المدرب وخبرته إضافة الى ثقافته، حيث يجب على المدرب أن يكون على دراية ومقدرة عالية لفهم التدريب وكذا كيفية استخدام الطرق والأساليب والإجراءات المتصلة بتنظيم وتوجيه خامات وقدرات اللاعبين.

ومن خلال التريصات الميدانية للطلبة الباحثين والمقابلات الشخصية إضافة الى ملاحظة الحصص التدريبية ما يمكن قوله هو أن معظم المدربين أو المشرفين على تدريب الفئات الشبانية لكرة القدم، يفتقرون للكفاءة التدريبية في تطبيق الإختبارات الفسيولوجية. فالعديد من المدربين ، لديهم نقص في الكفاءة الميدانية لاستخدام الإختبارات الفسيولوجية بأنواعها قبل و بعد الحصص التدريبية ، نذكر من بين القياسات الفسيولوجية قياسات الجهاز الدوري و القلب ، من بينها قياس معدل القلب، قياس ضغط الدم ، اختبار كرامبتون يستخدم لتقويم الحالة العامة للفرد ، إضافة الى الإختبارات اللاهوائية من بين امثلتها اختبار سارجنت و الإختبارات الهوائية كإختبار كوبر، بحيث تعتبر هذه الإختبارات الفسيولوجية الدعامة الأساسية لإستصدار أفضل أداء و تحقيق أفضل لياقة بدنية و الارتقاء الى المستوى الاعلى ، مع تحسين المتطلبات الفسيولوجية المتعلقة برياضة كرة القدم، كما تعمل و تساعد الإختبارات الفسيولوجية على تحديد مكونات الحمل التدريبي (الشدّة ، الحجم والكثافة) و هذا النقص في الكفاءة ، عند المدربين جعلنا نبحت في هذا الموضوع ، و القيام بدراسة مسحية على مدربي الجهة الغربية حول الكفاءة في تطبيق الإختبارات الفسيولوجية . ومما سبق ذكره يمكننا أن نطرح السؤال التالي:

- هل للمدربين كفاءة في تطبيق الإختبارات والقياسات الفسيولوجية في تدريباتهم؟
- ومن المعطيات السابقة نخلص إلى طرح التساؤلات الفرعية الآتية:
- هل لمدربي كرة القدم الشبانية مكتسبات معرفية قبلية للاختبارات الفسيولوجية؟

- هل يجسد مدربين كرة القدم الاختبارات الفسيولوجية خلال الفترة التدريبية؟

➤ أهداف البحث:

يهدف البحث الى:

- 1- دراسة واقع استخدام الاختبارات الفسيولوجية عند مدربي كرة القدم.
- 2- التعرف على كفاءة المدربين في تطبيق الاختبارات الفسيولوجية على لاعبي كرة القدم.
- 3- التعرف على التطبيق الميداني للاختبارات الفسيولوجية عند مدربي كرة القدم
- 4- التعرف على مدى الترابط بين الكفاءة التدريبية والتطبيق الميداني للاختبارات الفسيولوجية في انجاح العملية التدريبية.

➤ فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

- أن مدربين كرة القدم ليس لديهم كفاءة كافية حول الاختبارات والقياسات الفسيولوجية وتطبيقها.

الفرضيات الجزئية:

- لمدربي كرة القدم نقص في الكفاءة المعرفية للاختبارات الفسيولوجية.
- عدم تجسيد مدربين كرة القدم الاختبارات الفسيولوجية خلال الفترة التدريبية.



## ➤ مصطلحات البحث:

-التعريف الاصطلاحي للكفاءة: "مختلف المعارف والقدرات وادماجها وتوظيفها في مواجهة  
وضعية ما" (فريد، 2005، صفحة 16)

التعريف الاجرائي: "القدرة على التجنيد بالمعلومات والمهارات والقدرات والاسناد بها  
لمواجهة مختلف الوضعيات "

-التعريف الاصطلاحي للمدرب: حسب "ابراهيم": هو شخص يقوم بقيادة وتأليف واخراج أنشطة  
الهام والتدريب واحداث مناخ اجتماعي اثناء تشخيص واعادة تشكيل اداء اللاعبين.  
(حسن عبدالجواد، 1994، صفحة 30)

التعريف الاجرائي: هو الشخصية التي تترجم جانبها النظري ميدانيا اثناء الحصوص  
التدريبية، وهو الشخص الذي يتحلى بالروح القيادية.

-التعريف الاصطلاحي للاختبار: يعرفه (حمادة مفتي ابراهيم) بأنه عملية يتم من خلالها  
اختيار أفضل العناصر من اللاعبين خلال عدد كبير منهم طبقا لمحددات معينة. (حماد  
م.، 1996، صفحة 306)

التعريف الاجرائي: يعرف الاختبار على أنه أداة أو وسيلة تستخدم للقيام بقياس معين،  
وقد تكون هذه الأداة مكتوبة أو شفوية أو أداة ميكانيكية، أو نوع آخر.

-التعريف الاصطلاحي للفسيولوجيا: هو علم وظائف الأعضاء أي علم يدرس وظائف  
الأجهزة الحيوية. (بولوفة، 2006، صفحة 06)

التعريف الاجرائي: هو علم يهتم بدراسة وظائف الاجهزة الحيوية متضمنا كيف تقوم الأجهزة  
العضوية، والخلايا، والجزيئات الحيوية بالعمليات الفيزيائية والكيميائية في الكائنات  
الحية.

- التعريف الاصطلاحي لكرة القدم: هي الرياضة الجماعية الأكثر شعبية لها قوانين وأسس  
تضبطها. (شعلا، 1991، صفحة 01)

التعريف الاجرائي: هي رياضة جماعية تنافسية بين فريقين عدد لاعبي الفريق الواحد 11 لاعبا.

- التعريف الاصطلاحي للأداء الرياضي: يعرفه "عصام عبد الخالق" على انه ايصال الشيء الى المرسل اليه: و هو عبارة عن انعكاس لقدرات و دوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية و غالبا ما يؤدي بصورة فردية و هو نشاط او سلوك يوصل الى نتيجة كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، و هو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم سلوكيا. (نزار مجيد الطالب، 1983، صفحة 214)

التعريف الاجرائي: هو ايصال وتبيان القدرات للمرسل اليه في المجال الرياضي.

➤ الدراسات المشابهة:

▪ عرض الدراسات:

❖ الدراسة الأولى:

- السنة: 2016/2015

- من إعداد الطلبة: بعربي عبد القادر

- عنوان البحث: تقييم العملية التدريبية لمدربي الفئات الصغرى لكرة القدم بحث وصفي أجري على مدربي كرة القدم ولاية معسكر.

- مشكلة البحث: هل النقص الواضح لمستوى كرة القدم الشبانية راجع لنقص المستوى العلمي والمعرفي لمدربي الفئات الصغرى.

- هدف البحث: الكشف على المستوى العلمي والمعرفي لمدربي الفئات الصغرى اعطاء الحلول لهذه المشاكل والعراقيل.

- فرض البحث: نقص في الجانب العلمي والمعرفي لمدربي الفئات الشبانية في مجال التدريب الرياضي من أبرز أسباب تدني مستوى اللعبة بالولاية.

- منهج البحث: المنهج الوصفي

- عينة البحث: شملت 21 مدرب الفئات الشبانية لولاية معسكر بطريقة عشوائية.

- أداة البحث: الملاحظة، المقابلة الشخصية، الإستبيان.
- أهم نتيجة: غالبية المدربين لا يملكون من المؤهلات العلمية والمعرفية التي تمكنهم من تدريب الفئات الشبانية ونسبة كبيرة من هذه الأخيرة ليست لديها أهمية عند إدارة هذه الفرق
- أهم توصية: فتح دورات تكوينية لتحسين مستوى مدربي الفئات الشابة للعمل بأسس علمية مع هذه الأخيرة في مجال التدريب الرياضي.

#### ❖ الدراسة الثانية:

- السنة: 2015-2016

- من إعداد الطلبة: بو فسيو الياس، قسارى حبيلس صديق
- عنوان البحث: الكفاءة التدريبية للمدرب الرياضي وأثرها على مستوى الاداء المهاري لدى ناشئي كرة القدم (14-15 سنة) - دراسة ميدانية بنوادي ولاية جيجل صنف اصاغر
- مشكلة البحث: كيف تؤثر الكفاءة التدريبية للمدرب الرياضي على مستوى الاداء المهاري لدى ناشئي كرة القدم في بعض النوادي الرياضية لولاية جيجل
- هدف البحث: لفت الانتباه الى الاهتمام بكل الجوانب (العقلية، المعرفية، العلمية) اثناء عملية التدريب خاصة بالنسبة للناشئين.
- منهج البحث: وصفي
- عينة البحث: 30 لاعب اختيروا بطريقة عشوائية، و10 مدربين قصدا
- اداة البحث: الاستبيان
- أهم نتيجة: الخبرات التكوينية والمعارف العلمية للمدرب الرياضي تأثر بشكل ايجابي على مستوى الاداء المهاري للرياضي الناشئ في كرة القدم.
- أهم توصية: الدورات التكوينية للمدربين الرياضيين يزيد بشكل كبير من كفاءاتهم العلمية في العملية التدريبية.

#### ■ التعليق على الدراسات:

- حيث تشابه بحثنا مه هذه الدراسات في المنهج وهو المنهج الوصفي.
- كذلك كان التشابه في الاداة وهي الاستبيان.
- ومن أهم النتائج المشتركة في بحثنا من هذه الدراسات:
  - غياب الدورات التكوينية للمدرب الرياضي.
  - أغلبية المدربين لا يستخدمون مكونات الحمل التدريبي أثناء التدريب.
  - غالبية المدربين لا يستخدمون الإختبارات الفسيولوجية.
  - هناك نقص كبير في الأدوات والأجهزة والملاعب.
  - هناك تقصير في إهتمام إدارات الفرق بالفئات الشبانية.
  - يلعب التكوين دورا هاما وفعالا في تطوير مستوى مدرب.
  - الأخذ بالتعليمات والمراحل الأساسية لتسيير الحصص التدريبية.

#### ■ نقد الدراسات:

من خلال تحليلنا لنتائج هذه الدراسات السابقة يمكن الملاحظة أن الكفاءة المعرفية والعملية في رياضة كرة القدم التي شملتها هذه الدراسات لها دور هاما في العملية التدريبية.

بالنسبة للجديد في دراستنا كان في كفاءة المدربين في رياضة كرة القدم حول الاختبارات والقياسات الفسيولوجية حيث تطرقنا إلى كل ما يصب في الإختبارات والقياسات الفسيولوجية وتطبيقه على الميدان لمدربي الجهة الغربية إستنتاج هادف والذي يتمثل في:

- أن مدربي كرة القدم ليس لديهم كفاءة كافية حول الاختبارات والقياسات الفسيولوجية وتطبيقها.

# الباب الأول

الجانب النظري

# الفصل الأول

التدريب الرياضي  
في كرة القدم

## مقدمة:

إن التدريب الرياضي عملية تربوية تهدف إلى تحقيق البناء الاجتماعي الأمثل للدولة، وهو عنصر في تحقيق الهدف التربوي لبناء الإنسان المثالي للتطور المتناسق في شتى المجالات.

ويتميز التدريب الرياضي بالتوافق التام مع القواعد العلمية التربوية وهذا ما يؤكد أن التدريب الرياضي هو أحد متطلبات ومظاهر وميدان خصب لتحقيق ذاتية الطفولة والشباب، ويعد هذا طموحا نحو تحقيق الإمكانيات الفردية على الإنجاز والكمال ويتطلب ذلك مزيدا من التدريب للتقدم بالقدرات التي يحتاج إليها اللاعب والتي تنعكس على العمل.

## 1-1 مفهوم التدريب الرياضي:

إن مصطلح التدريب الرياضي عموماً يعني مجموعة من الإجراءات المخططة والمبينة على أسس علمية والتي يتم تنفيذها وفقاً لشروط محددة وموجهة لتحقيق هدف أو غرض ما في مجال ما (مجالات التخصص) وهذا يشير إلى وجود اختلافات حول تعريف التدريب الرياضي في المجال الرياضي تبعاً لهدف ومجال التخصص ومن ثم اختلفت التعاريف تبعاً لاختلاف الرؤية في كل مجال.

فمن وجهة النظر الفسيولوجية يعرف التدريب بمجموعة التمرينات أو المجهودات البدنية الموجهة والتي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغير وظيفي في أجهزة وأعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالٍ من الانجاز الرياضي ويضيف " هولمان " 1967م إلى ذلك حدوث تغير مورفولوجي حيث يرى التدريب الرياضي يثير المتغيرات الحركية (تمرينات) والتي تحدث تكيف بيولوجي في الأعضاء الداخلية وكذلك تكيف مورفولوجي. (البساطي ا.، 1998، صفحة 02)

## 1-2 طرق التدريب الرياضي:

1-2-1 مفهوم طرق التدريب: تعرف طريقة التدريب بالمنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير المستوى (الحالة البدنية للاعب). (محمد لطفي السيد، 2002، صفحة 151)

## 1-2-2 أنواع طرق التدريب:

إن الاختيار الأمثل لأساليب وطرق التدريب الرياضي المناسبة يعمل بشكل جيد وإيجابي على تحسين ورفع مستوى الانجاز الرياضي، فعلى المدرب معرفة هذه الطرق والمتغيرات التي تشمل عليها كل طريقة، وإمكانية استخدامها بشكل جيد ومناسب. يمكن تقسيم طرق التدريب إلى:

- طريقة التدريب المستمر.
- طريقة التدريب الفتري.
- طريقة التدريب التكراري.
- طريقة التدريب الدائري. (بسطويسي أحمد، 1999، صفحة 37)



أ - طريقة التدريب المستمر:

أ-1 مفهومه: يقصد به تقديم حمل تدريبي للاعبين تدور شدته حول المتوسط لفترة زمنية أو لمسافة طويلة نسبيا. (حماد م.، 2001، صفحة 210)  
أ-2 أهدافه وتأثيره:

-تنمية وتطوير التحمل العام.

-تنمية التحمل الخاص .

-ترقية عمل الجهاز الدوري التنفسي.

-تطوير التحمل العضلي.

أ-3 خصائصه: تتميز هذه الطريقة بمجموعة من الخصائص نلخصها فيما يلي:

-شدة التمرينات: تتراوح شدة التمرينات المستخدمة ما بين 25%-80% من اقصى مستوى الفرد.

- حجم التمرينات: يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء سواء بواسطة الأداء المستمر أو بواسطة زيادة عدد مرات التكرار.

- فترات الراحة البينية : تؤدى التمرينات بدون فترات راحة أي بصورة مستمرة. (علي ع.، التدريب الرياضي.. والتكامل بين النظرية و التطبيق ، 1999 ، صفحة 157)

ب- طريقة التدريب الفتري:

ب-1- مفهومه: يقصد بها تقديم حمل تدريبي يعقبه راحة بصورة متكررة أو التبادل المتتالي للحمل والراحة.

ب-2- أقسامه: تنقسم إلى طريقتين فرعيتين كما يلي:

- طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة.

- طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة.

• طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة: تزداد شدة أداء التمرين في هذه الطريقة عن طريق التدريب المستمر، كما يقل الحجم وتظهر الراحة الإيجابية بين التكرارات لكنها غير كاملة. (حماد م.، 2001، صفحة 213)

ب-3- الأغراض الرئيسية للتدريب الفكري:

- التأثير التدريبي:

- التحمل العام والتحمل الهوائي.

- تحمل القوة.

- تأثيرها الفسيولوجي والنفسي :

- من الناحية الفسيولوجية تسهم في تحسين كفاءة إنتاج الطاقة لعبور العتبة اللاهوائية.

من الناحية النفسية تسهم في رقى التكيف النفسي للاعب/ اللاعبة لبعض ظروف ومتغيرات المنافسة. (عبدالخالق، 2003، الصفحات 212-213)

• طريقة التدريب الفترة مرتفع الشدة: تزداد شدة أداء التمرين خلالها عن طريق التدريب الفكري مرتفع الشدة وبالتالي يقل خلالها الحجم كما تزداد الراحة الإيجابية لكنها تظل غير كاملة. (حماد م.، 2001، صفحة 2013)

- أغراضه الرئيسية:

التأثير التدريبي: تنمية كفاءة الفرد من التحمل الخاص والقوة المتغيرة بالسرعة والقوة القصوى والسرعة. (عبدالخالق، 2003، صفحة 200)

التأثير الوظيفي: تحسن التبادل الأوكسجيني للعضلات وزيادة مقدرة الفرد على العمل تحت الدين الأوكسجيني. تنظيم الدورة الدموية. اختزان الطاقة وانطلاقها وتطوير المقدرة العصبية للتوافق. تنمية قدرة اللاعب على التكيف للحمل مما يؤخر ظهور التعب.

ج- طريقة التدريب التكراري:

ج-1- مفهومه: هو عبارة عن أداء حمل مختار بدرجة الدرعة القصوى او قيل القصوى مع أداء فترة راحة كاملة بين التكرارات ونظرا لان الاداء يتم بدرجة شدة عالية لا يمكن أداء الا عدد بسيط من المرات.

تزداد شدة التمرين في هذه الطريقة عن طريق التدريب الفكري مرتفع الشدة فتصل إلى الشدة القصوى وبالتالي يقل خلالها الحجم كما تزداد الراحة الإيجابية الطويلة. (حماد م.، 2001، صفحة 214)

## ج-2- اغراضه الرئيسية:

- التأثير التدريبي: تنمية الصفات البدنية- القوى العضلية القسوى، السرعة القسوى (سرعة الانتقال)، القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية)، التحمل الخاص (تحمل السرعة).

- التأثير الوظيفي (البيولوجي): عملية تبادل الأكسجين بالعضلات وزيادة الطاقة المختزنة وانطلاقها- تستدعي إثارة قسوى للجهاز المركزي تحت ظروف استدعاء عمليات الكف، ولذا تكون عادة قوة المثير في التدريب التكراري ما فوق 90% وأحيانا تقترب به إلى 100% من أقصى مقدرة الفرد.

تؤدي الإثارة القوية للجهاز العصبي إلى تعب مركزي سريع، من خلال متطلبات الحمل العالي توقيت الأداء العالي الذي يقود إلى نقص أو عجز سريع في المنصرف من أكسجين، وينتج من ذلك أن يجب على العضلات أن تعمل في جزء كبير تحت ظروف ومتطلبات التنفس اللاهوائي، وهنا تظهر الكثير من الفضلات الحمضية (اللاكتيك) فتؤدي إلى سرعة إجهاد وتعب الجهاز المركزي.

- التأثير النفسي: التكيف والتعود على شكل ومواقف المباراة وتطوير السمات الإرادية والشخصية، ثبات النواحي الانفعالية واتزانها خاصة بما يتمشى مع صورة المنافسة. (عبدالخالق، 2003، الصفحات 204-205)

## د- طريقة التدريب الدائري:

د-1 - مفهومه: التدريب الدائري ليس طريقة للتدريب مستقلة بذاتها لها مكوناتها الخاصة مثل الطرق الأخرى الحمل المستمر، الفتري، التكراري ولكن هو عبارة عن "وسيلة تنظيمية للتنمية للقدرات البدنية والحركية للفرد بتطبيق تشكيل الحمل لأحد الطرق الأساسية للإعداد البدني لتحقيق الهدف المطلوب. (عبدالخالق، 2003، صفحة 207)

## د-2- اغراضه الرئيسية:

- التأثير الفسيولوجي: تنظيم هام لزيادة كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي وزيادة القدرة على مقاومة التعب والتكيف للمجهود البدني المبذول.

• التأثير التدريبي: يسهم بدرجة كبيرة في تنمية صفات القوة العضلية والسرعة والتحمل بالإضافة إلى الصفات البدنية المركبة من هذه الصفات البدنية المركبة من هذه الصفات مثل تحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة. التأثير النفسي: تسهم في اكتساب تنمية السمات المختلفة الإرادية مثل النظام والأمانة. (علي ع.، التدريب الرياضي و التكامل بين النظرية و التطبيق ، 1999، الصفحات 164-165)

### 1-3- خصائص التدريب الرياضي في كرة القدم :

تحدد خصائص التدريب الرياضي فيما يلي:

#### 1-3-1- التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية والتعليمية:

"لعملية التدريب الرياضي وجهان يرتبطان معا برباط وثيق، ويكونان وحدة واحدة لا ينقسم عراها، أحدهما تعليمي والآخر، تربوي نفسي.

فالجانب التعليمي من عملية التدريب الرياضي يهدف أساسا إلى اكتساب، وتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة، وتعليم وإتقان المهارات الحركية، والرياضية والقدرات الخطئية لنوع النشاط الرياضي التخصصي، بالإضافة إلى اكتساب المعارف، والمعلومات النظرية المرتبطة بالرياضة بصفة عامة، ورياضة التخصص بصفة خاصة. أما الجانب التربوي النفسي من عملية التدريب الرياضي فإنه يهدف أساسا إلى تربية النشا على حب الرياضة، والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الضرورية والأساسية للفرد، ومحاولة تشكيل دوافع وحاجات وميول الفرد، والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الجماعة، بالإضافة إلى تربية، وتطوير السمات الخلقية الحميدة، كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية، وكذلك تربية وتطوير السمات الإرادية كسمة المثابرة وضبط النفس والشجاعة، والتصميم" (علاوي، 2002، صفحة 19)

كما يمثل التدريب الرياضي في شكله النموذجي وشكل فاعليته تنظيم القواعد التربوية التي تميز جميع الظواهر الأساسية مفاصل قواعد التعليم والتربية الشخصية ودور توجيه

التربويين والمدربين التي تظهر بصورة غير مباشرة من جراء قيادته خلال التدريب وأثناء القيادة العامة والخاصة وغيرها". (الخوaja، 2005،، صفحة 26)

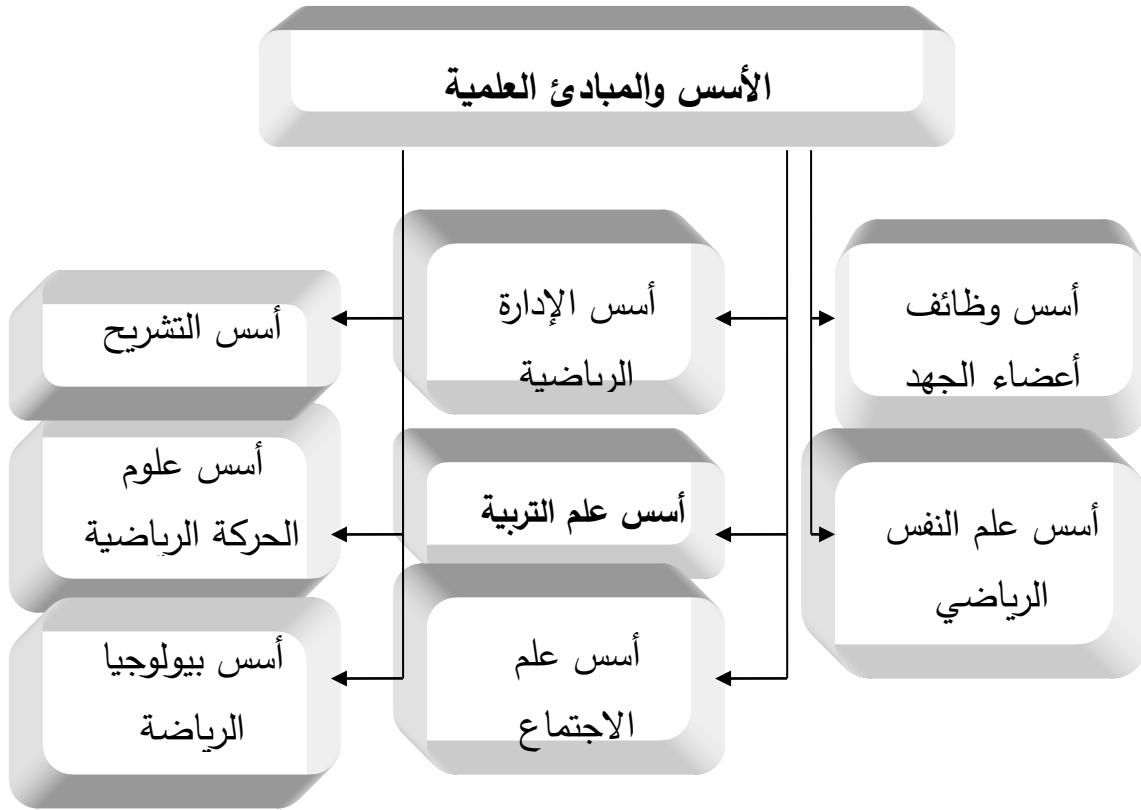
### 1-3-2- التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية:

كانت الموهبة الفردية قديما في الثلاثينيات والأربعينيات، تلعب دورا أساسيا في وصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية دون ارتباطها بالتدريب الرياضي العلمي الحديث والذي كان أمرا مستبعدا.

"فالتدريب الرياضي الحديث يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية، الطب الرياضي، والميكانيكا الحيوية وعلم الحركة، علم النفس الرياضي، والتربية، وعلم الاجتماع الرياضي". (حماد م.، 2001، صفحة 22،21)

يرى مفتي حماد: أن الأسس والمبادئ العلمية التي تسهم في عمليات التدريب الرياضي الحديث تتمثل في: (حماد م.، 2001، صفحة 21،22)

- علم التشريح.
- وظائف أعضاء الجهد البدني.
- بيولوجيا الرياضة.
- علوم الحركة الرياضية.
- علم النفس الرياضي.
- علوم التربية.
- علم الاجتماع الرياضي.
- الإدارة الرياضية.



الأسس والمبادئ العلمية

**1-3-3- التدریب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب:**

"يتميز التدریب الرياضي بالدور القيادي للمدرب بارتباطه بدرجة كبيرة من الفعالية من ناحية اللاعب الرياضي بالرغم من أن هناك العديد من الواجبات التعليمية، والتربوية، والنفسية التي تقع على كاهل المدرب الرياضي لإمكان التأثير في شخصية اللاعب وتربية شاملة متزنة تتيح له فرصة تحقيق أعلى المستويات الرياضية التي تتناسب مع قدراته وإمكانياته، إلا أن هذا الدور القيادي للمدرب لن يكتب له النجاح إلا إذا ارتبط بدرجة كبيرة من الفعالية والاستقلال وتحمل المسؤولية والمشاركة الفعلية من جانب اللاعب الرياضي، إذ أن عملية التدریب الرياضي تعاونية لدرجة كبيرة تحت قيادة المدرب الرياضي". (علاوي، 2002، صفحة 22، 23)

"كما تتسم عملية التدریب الرياضي في كرة القدم بالدور القيادي للمدرب للعملية التدريبية والتي يقودها من خلال تنفيذ واجبات وجوانب وأشكال التدریب، والعمل على تربية اللاعب بالاعتماد على علم

النفس والاستقلال في التفكير والابتكار المستمر والتدريب القوي من خلال إرشادات وتوجيهات وتخطيط التدريب" (عبده، 2001، صفحة 27،28)

#### 1-3-4- التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية:

"التدريب الرياضي عملية تتميز بالاستمرارية ليست عملية (موسمية) أي أنها لا تشغل فترة معينة أو موسما معيناً ثم تنقضي وتزول، وهذا يعني أن الوصول لأعلى المستويات الرياضية العليا يتطلب الاستمرار في عملية الانتظام فالتدريب الرياضي طوال أشهر السنة كلها، فمن الخطأ أن يترك اللاعب التدريب الرياضي عقب انتهاء موسم المنافسات الرياضية، ويركن للراحة التامة إذ أن ذلك يسهم بدرجة كبيرة في هبوط مستوى اللاعب ويتطلب الأمر البدء من جديد محاولة التنمية، وتطوير مستوى اللاعب عقب فترة الهدوء والراحة السلبية". (علاوي، 2002، صفحة 22،23)

"استمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدء التخطيط لها مروراً بالانتقاء وحتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب للتدريب" (محمد لطفي السيد، 2002، صفحة 23،24)

#### 1-4- قواعد التدريب الرياضي:

لما كانت عملية التدريب عملية تربوية علمية مستمرة تستغرق سنين عديدة حتى يصل اللاعب إلى الأداء الرياضي المثالي المطلوب ، لذلك تنطبق عليه القواعد التي تنطبق على العمليات التربوية الأخرى و هي:

#### 1-4-1- التنظيم:

يتحتم على المدربين ان يقوموا بتنظيم عملية التدريب على النحو التالي :

- تخطيط و تنظيم عملية التدريب من يوم الى يوم، من اسبوع الى اسبوع و من شهر الى شهر و اخيرا من سنة الى اخرى.
- تنظيم كل وحدة تدريبية ، و ذلك بوضع واجبات مناسبة مبنية على ماسبق ان تدرب عليه اللاعبين.
- ان يرتبط الهدف من التدريب في كل وحدة تدريب بهدف و حدة التدريب السابقة ، و هدف و حدة التدريب اللاحقة.

#### 1-4-2- التدرج:

اصبح التدرج للوصول إلى احسن مستوى من الاداء قاعدة هامة في التدريب و مبدا هاما في الحمل ، و التدرج في التدريب يكون أثناء دورة الحمل الكبرى ، و التدرج يعني سير خطة التدريب وفقا لما يلي:

- من السهل إلى الصعب .
- من البسيط الى المركب.
- من القريب الى البعيد.
- من المعلوم الى المجهول. (مختار، صفحة 45،46)

#### 1-5- فترات التدريب الرياضي في كرة القدم :

##### 1-5-1 -فترة الإعداد:

تخدم هذه الفترة مباشرة فترة المباريات،لذا يجب علي المدرب أن يستغل هذه الفترة استغلالا طيبا يستطيع من خلاله أن يصل بلاعبيه إلي مستوى عالي ثابت في الجوانب البدنية ،المهارية ،الخططية ،النفسية... الخ، بهدف تحقيق النجاح أثناء المباريات . ويجب أن يتفهم أن واجبات الإعداد الخاص تتحقق خلال فترة الإعداد بكاملها،وليس فقط أثناء الفترة الثانية من الإعداد علي أساسا أن الفترة الأولى يكون العمل فيها متجه نحو تطوير متطلبات الإعداد العام ،سواء البدنية أو الفنية حيث يتطلب الإعداد الحديث للاعبي كرة اليد التركيز منذ البداية علي التدريبات الخاصة التي تعتمد علي أنها الأساس أو القاعدة للجوانب البدنية الحركية والنفسية .

وتتقسم فترة الإعداد إلى:

- فترة الإعداد العام.

- فترة الإعداد الخاص .

أ- فترة الإعداد العام: وفيها يعمل المدرب علي رفع مستوى الإعداد البدني العام، وتطوير إمكانات الأجهزة الوظيفية الرئيسية وتوسيع قاعدة المهارات الحركية والخططية ،ويشير "علي البيك"(1989)أنه في هذه الفترة يوجه التركيز أولا إلي التأثير المحدد لرفع كفاءة إمكانيات إعادة بناء ATP سواء بالصورة الهوائية أو اللاهوائية ، وكذا النمو المحدد



بالعوامل الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة ،وكذلك رفع مستوى القدرة القسوى وكذلك الارتقاء بالناحية الفنية وكذا كفاءة الجهاز التنفسي ،ومن أهم الواجبات للإعداد الخاص في الفترة الأولى من فترة الإعداد هو رفع مستوى مقدرة اللاعب على تحمل مقادير عالية من الأحمال التدريبية التخصصية الكبيرة. (حماد م.، 2001، صفحة 18)

ب- فترة الإعداد الخاص:

تهدف هذه الفترة إلى البناء المباشر للفورمة الرياضية للاعبين ويتجه التدريب إلى الناحية التخصصية في جميع جوانب الإعداد ،فبالنسبة للإعداد البدني يأخذ الإعداد الخاص الدور الرئيسي بينما الإعداد العام يشكل الأساس أو القاعدة للحفاظ علي الحالة التدريبية العامة التي تم التوصل إليها وكذلك الارتفاع بالعناصر المرتبطة بتطوير الحالة التدريبية الخاصة ارتباطا وثيقا لذا يحدث تغير خلال هذه الفترة في وسائل التدريب ،وديناميكية الأحمال التدريبية أما بالنسبة للإعداد المهاري والخططي فيتم التركيز علي الإعداد المهاري للوصول إلي الآلية في الأداء ووضعها ضمن الخطط الفردية والجماعية للفريق ككل لضمان حسن تنفيذها كما يزداد الاهتمام في هذه الفترة بالإعداد النفسي الخاص (المرتبط بالمنافسات ) والذي يهدف إلي تهيئة اللاعب للتغلب على الصعوبات النفسية التي قد تصادف وتواجه اللاعب أو اللاعبين أثناء المباراة.

وفي نهاية هذه الفترة يجب على المدرب أن يراعي أن الشكل الخاص بالدورات الأسبوعية يكاد يكون مشابه لما سوف يتم خلال المباراة الفعلية ،وأن تكون المباريات التدريبية مع فرق ذات مستويات منخفضة نسبيا، علي أن يتم التدرج بالمباريات مع الفرق الأخرى.

و مما سبق يمكن أن نقول أن أهداف هذه الفترة هي العمل علي إيجاد علاقة وطيدة وخاصة ومتبادلة بين الإعداد الفيزيولوجي والمهاري والخططي والإرادي بهدف الوصول للاعبين إلى الحالة التدريبية العالية. (علي ع.، 1998 ، صفحة 99)

1-5-2- فترة المنافسات:

إن هدف العمل في هذه الفترة احتفاظ اللاعب والفريق بالحالة التدريبية العالية التي وصلوا إليها نهاية فترة الإعداد ،وواجبات المدرب في هذه الفترة هو أن يخطط للتدريب

بدقة جيدة للاحتفاظ وتثبيت الحالة التدريبية العالية عند المستوى الذي وصلت إليه، وتعتبر المباريات من أهم الوسائل التي تساهم في تقدم مستوى اللاعب خلال تلك الفترة، حيث يتطلب من اللاعب تهيئة كل قواه وقدراته إلى أقصى قدر ممكن، حيث تتطلب ظروف المباريات جهدا فسيولوجيا ونفسيا، الأمر الذي يؤدي إلى تنشيط الإمكانيات الوظيفية لأجهزة اللاعب بدرجة لا يمكن الوصول إليها تحت ظروف التدريب العادية . ويشير "علي ألبك" (1989) : أن طول فترة البطولة (المباريات) يحدد بشكل مباشر طرق الإعداد الخاصة بها وهذا يحتاج إلى استخدام أحمالا مطابقة للبطولة عند هذا الحد فإنه يجب على المدرب أن يراعي أيضا النظام الخاص بطبيعة المسابقات أو المباريات خلال البطولة، وذلك أثناء تنظيم الدورات التدريبية الصغيرة والتي يتم بها تحقيق واجبات الإعداد الخاص. (حماد م.، 2001، صفحة 22)

### 1-5-3 الفترة الانتقالية:

تهدف هذه الفترة إلى استعادة الاستشفاء لأجهزة اللاعب الحيوية من أثر الجهد العصبي والبدني الشديد للأحمال التدريبية لفترتي الإعداد والمسابقات على أن يتم ذلك مع الاحتفاظ النسبي بالحالة التدريبية لضمان الاستعداد الأمثل للاعب للموسم التالي . ويجب على المدرب مراعاة الدقة عند تخطيط الفترة الانتقالية للاعبين من حيث الأحمال التدريبية ، ومحتوي البرنامج التدريبي حتى يسمح للاعبين بالاستشفاء بالإضافة إلى الاستعداد الجيد للموسم القادم بمستوي أفضل منه في الموسم السابق ويستخدم المدرب في كرة اليد في هذه الفترة التمرينات التي تهدف إلى الارتقاء بالصفات الحركية، وتخفيض المستوى البدني للاعب واستخدام أحمال تدريبية ذات اتجاهات مختلفة تؤدي إلى الارتقاء بالصفات البدنية حتى يمكن للاعب أن يحافظ على استمرار مستوى الحالة البدنية له نسبيا، وفي نهاية هذه الفترة وقبل الخوض في فترة الإعداد (للموسم الجديد) يجب على المدرب أن يرتفع تدريجيا بالأحمال التدريبية مع تقليل وسائل الراحة النشطة وزيادة تمرينات الإعداد العام. (حماد م.، 2001، صفحة 22)

## 1-6- كفاءات المدرب الرياضي :

ظهرت حركة التربية القائمة على الكفاءات في إعداد المدرب كرد فعل للاتجاه التقليدي الذي يقوم برنامج إعدادها للمدرب على اكتساب الطالب والمدرب للمعلومات والمعارف النظرية اللازمة له دون التركيز على الكفايات التي يجب أن يتقنها المدرب، والمرتبطة بدوره في الموقف التعليمي، وعدم قدرة البرنامج التقليدي على إحداث تغيير كبير في أداء الخريجين، وضعف الربط بين الجانب النظري والجانب التطبيقي.

وقد حدد المختصون الكفايات التدريبية الواجب توافرها في المدرب بسبعة مجالات رئيسية وهي كالتالي :

1-6-1 الكفايات الأكاديمية والنمو المهني: وتشمل إتقان مادة التخصص واكتساب حصيلة معرفية متنوعة.

1-6-2 كفايات التخطيط: وتظم صياغة الأهداف وتصنيفها في عدة مجالات.

1-6-3 كفايات التنفيذ: وفيها إثارة اهتمام اللاعبين بهدف التدريب وربط الموضوع بالحصص بالبيئة

1-6-4 كفايات ضبط الصف: وتعني جذب انتباه اللاعبين وتنمية الشعور بروح المسؤولية والتعامل بحكمة مع المشكلات التي تنشأ أثناء الحصة.

1-6-5 كفاية التقويم: فيها إعداد الاختبارات مع استخدام التقويم الدوري، ثم تفسير وتحليل النتائج.

1-6-6 كفاية التواصل الإنساني: فيها تكوين علاقات حسنة مع اللاعبين، مع الرؤساء، مع الآباء.

1-6-7 كفاية إدارية: تضم التعاون مع الإدارة والمشاركة في تسيير الاختبارات وتقديم الآراء والمقترحات التي يمكن أن تسهم في تطوير العمل. (صديق، 2015-2016، صفحة 19)

## 1-7-7-1- كرة القدم:

### 1-7-7-1- تعريف كرة القدم:

"كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل، كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع." وقبل أن تصبح منظمة، كانت تمارس في أماكن أكثر ندرة ( الأماكن العامة، المساحات الخضراء) فتعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء، حيث رأى ممارسو هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقاً من قاعدة أساسية.

ويضيف " جوستاتيسي " سنة 1969 أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة. 1-7-7-2- أهمية كرة القدم في المجتمع:

إن للرياضة دور كبير وأهمية بالغة بين أفراد المجتمع إذ تعتبر وسطاً جيداً لحدوث التواصل الاجتماعي بين أفرادها ولعبة كرة القدم على اعتبار أنها الرياضة الأكبر جماهيرية فإنها تؤدي عدة أدوار يمكن أن نلخصها فيما يلي:

● الدور الاجتماعي: لعبة كرة القدم كنظام اجتماعي تقدم لنا العون في إنشاء شبكة واسعة من العلاقات بشتى الطرق ومختلف أنواعها، كالتعاون والمثابرة، التماسك والتكافل زيادة على منح فرصة التعارف وما ينتج عنه من ميزة الحب والصدقة والتسامح... الخ، كما تعمل هذه اللعبة الرياضية على تكوين ثقافة شخصية متزنة للفرد اجتماعياً.

● الدور النفسي التربوي: تلعب كرة القدم دوراً هاماً في سد الفراغ القاتل الذي يعاني منه الأفراد كما تلعب دوراً مميزاً أيضاً في ترقية المستوى التربوي والأخلاقي للشخص كونها أخلاق في مبدئها قبل كل شيء نذكر من أهم الصفات الأخلاقية المتمثلة في الروح الرياضية وتقبل الآخرين ونتائجهم النزيهة واكتساب المواطنة الصالحة وتقبل القيادة والتمثيل من الغير.

● الدور الاقتصادي: باختلاف القطاعات الأخرى فإن القطاع الرياضي لا ينفصل عن المؤثرات الاقتصادية ومجرياتها، حيث ظهرت دراسات متعددة حول اقتصاديات الرياضة ويعتقد " ستوفيكس " عالم اجتماع الرياضة الهولندية إن تكامل النشاط

الرياضي مع المصالح الاقتصادية قد أدى إلى اكتساب الرياضة لمكانة رفيعة وعالية في الحياة الاجتماعية وباعتبار كرة القدم أهم هذه الرياضات فدورها الاقتصادي يتجسد في الإشهار والتمويل وكذا مداخيل المباريات والمنافسات على كل المستويات بالإضافة إلى أسعار اللاعبين والمدربين... الخ. (شرقي، 2019-2020، الصفحات 38-39).

#### خاتمة:

في الختام يمكننا القول ان علم التدريب الرياضي من العلوم التطبيقية التي تعتمد على العلم ومستحدثاته ، والذي يهدف إلى إمداد المدرب بالعلوم و المعارف والتطبيقات التي تساعد على تحقيق أفضل النتائج مع لاعبين من خلال استخدام افضل الطرق والأساليب والوسائل المتاحة بشكل علمي، ويشير مفهوم التدريب إلى عملية التكميل الرياضي المدارة وفق المبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلي مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثير المبرمج والمنظم في كل من قدرة اللاعب وجاهزته للأداء الرياضي كما لاننسى كفاءة المدرب بحيث تلعب الدور الرئيسي لاتمام العملية التدريبية.

# الفصل الثاني

الاختبارات والقياسات في  
مجال التدريب في كرة  
القدم

## مقدمة:

تلعب الاختبارات والقياسات دورا اساسيا وهاما في مجال التدريب الرياضي و ذلك باهتمامها بالسلوك الحركي للفرد الرياضي اثناء الاداء البدني، لذا نجد أن رصد هذا السلوك وتقويمه يمكن أن يتناول الفرد الرياضي من النواحي الجسمية والفسولوجية والصحية والحركية والعقلية والانفعالية وغيرها من منظور أن الإنسان وحدة واحدة متكاملة، وهي تركز على أسس ونظريات علمية لذلك نجد أن البحوث العلمية النظرية والعملية تؤسس على القياس والاختبار في مجال التدريب الرياضي.

## 2-1- الاختبارات:

2-1-1- مفهوم الاختبارات: هي عملية تهدف إلى تحديد معايير الصواب أو الدقة سواء في قضية معروضة للدراسة أو لغرض معلق.

ويرى " ماكجي " أن الاختبار هو "مجموعة من الأسئلة أو التمرينات تعطى للفرد بهدف التعرف على معارفه أو قدراته أو استعداداته أو كفاءته. (فرحات، 2001، صفحة 26) وحسب' بيرنار بوربان 'فإن الاختبار هو عبارة عن مسابقة تتضمن القيام بمهمة ممثلة لكل الرياضيين المختبرين ، مع تقنية محددة لتقدير النجاح أو الفشل أو التتقيط الرقمي للنجاح. (burbin, 1990, p. 211)

ويمكن أن يعرف الاختبار على أنه موقف مقنن صمم خصيصا للحصول على عينة من سلوك الفرد وعندما يعبر عن هذه العينة بالأرقام فمن الممكن أن نستخدم كلمة اختبار أو مقياس. (ليرنا، 1983، صفحة 48)

## 2-2- أهمية الاختبارات في التدريب الرياضي :

تعتبر الاختبارات هامة في مجال التربية عامة ومجال التربية الرياضية خاصة ، وتستخدم الاختبارات في الاداء الرياضي لقياس العديد من القدرات والاستعدادات العامة والخاصة والتحصيل وكذلك في قياس القدرات العقلية والجوانب النفسية كالميول والاتجاهات بالإضافة إلى التعليم والتدريب المهاري ، والتدريب الفني السليم ، وتنفيذ الخطط بطريقة صحيحة.. ، لذلك فإن الحاجة لاستخدام نتائج الاختبارات هامة حيث انها تعطي دلالات إيجابية عن الحالة العامة للفرد سواء الوظيفية أو الحركية أو البدنية أو المهارية أو النفسية.

وقد ذكر ' ماكلوي ' تلك الأهمية فيما يلي:

- تحقيق زيادة الإدراك والمعرفة للنشاط الرياضي.
- الإحساس والتشويق بالممارسة
- التقدم المستمر في مستوى الأداء بالتعرف على نتائج تلك الاختبارات. (فرحات، 2001، صفحة 65)



## 2-3- الغرض من الاختبارات في التدريب الرياضي:

في المجال الرياضي للاختبارات و القياسات أغراض و أهداف عديدة , فيرى أمر الله الباسطي انه " : قبل وضع المحتوى للبرنامج التدريبي يجب إجراء الاختبارات البدنية و النفسية و الوظيفة و يسجل ذلك في الاستمارة الخاصة به ، ومن خلال النتائج المتحصل عليها و الهدف المراد الوصول اليه يقوم المدرب باختبار المحتوى و توجيه المواد التدريبية بالكم و الكيف الذي يتناسب و مستوى اللاعب ومن ثم التركيز مع التدريب بنسب متفاوتة على جوانب القوة و الضعف " و يضيف امر الله الباسطي ان " وضع خطة لبرنامج الاختبار و القياسات خلال موسم التدريب حيث يقوم المدرب بتحديد مواعيد ثابتة للاختبارات في برنامج التدريب حيث يقوم المدرب بتحديد مواعيد ثابتة للاختبارات في البرنامج التدريبي لقياس درجة الحمل " .

إذا يتلخص الغرض من الاختبارات في انها تستعمل قبل وضع الخطة العلمية للتدريب لكي يعرف المدرب كيف يوجه اعماله التدريبية. (البساطي أ.، 2001، صفحة 44)

## 2-4- تصنيف الاختبارات :

هناك- العديد من التصنيفات التي تناولت الإختبارات ومن اهمها:

- التصنيف وفقا للمتطلبات والامكانات اللازمة للتطبيق.

- التصنيف وفقا لنوع النشاط( لنظم إنتاج الطاقة) .

أولاً- التصنيف وفقا للمتطلبات والامكانات اللازمة للتطبيق:

تصنف الإختبارات التي تستخدم لقياس الجهد البدنى في الرياضة وفقا للمتطلبات والامكانات اللازمة للتطبيق وانتشار الاستخدام إلى ثلاثة أنواع رئيسية هي:

أ- الإختبارات الميدانية.

ب- الإختبارات الميدانية- المعملية.

ج- الإختبارات المعملية.

#### أ- الاختبارات الميدانية :

هو نمط شائع الاستخدام في مجال التربية الرياضية ولم تدخل دائرة الاستخدام في مجال فسيولوجيا الجهد البدني إلا في فترة متأخر، لكونها لم تكن مألوفة بالنسبة لبعض الباحثين والمهتمين بفسولوجيا الحركة، ولاعتقاد البعض الآخر منهم بأن هذا النمط من الإختبارات يصلح فقط لقياس بعض مكونات اللياقة البدنية أو الحركية.

#### ب- الإختبارات الميدانية- العملية:

هي نمط من الإختبارات يمكن أن تطبق إما وفقاً لشروط الإختبارات الميدانية أو شروط الإختبارات العملية وهي تمتاز بشكل عام بإنها تتطلب أقل حد ممكن من الأجهزة. وان كانت تؤدي وفقاً لشروط و إجراءات تطبيق تشبه إلى حد بعيد تلك التي تتم في الإختبارات العملية، وهي تطبق تطبيقاً فردياً في الملاعب المكشوفة أو في الصالات المغلقة. ومن أمثلة هذا النوع من الإختبارات :جميع الإختبارات الخطوة اللاهوائية وجميع إختبارات الخطوة الهوائية، واختبار إستراند للياقة الهوائية على الأرجوميتير، واختبار القدرة على العمل البدني عند معدل نبض 170 ، واختبار الوثب العمودي ( الشغل)، واختبار 30 ث لوينجات، واختبار قوة القبضة على جهاز الدينامو ميتر، وقياس ضغط الدم وغيرها. (أحمد مصطفى قطب، صفحة 9،10)

#### ج- الاختبارات العملية:

هي نمط من الإختبارات يتطلب تطبيقها استخدام أجهزة ضخمة معقدة التركيب ومكلفة الثمن كما يحتاج تطبيقها إلى توافر بعض الكوادر الفنية المتخصصة لتشغيل الأجهزة وحساب النتائج، ويختلف هذا النمط عن النمطين السابقين في أنه يستلزم القيام بإجراءات ضبط دقيقة لبعض المتغيرات الدخيلة مثل درجة الحرارة والدافعية أثناء الأداء، تلك الإجراءات تتم ليس فقط في أثناء الأداء وإنما قبل أداء الاختبار أيضاً . فقد أظهرت الدراسات والبحوث العلمية أن نتائج الاختبارات العملية يمكن أن تتأثر بالوجبات الغذائية والتدخين وتعاطي بعض المشروبات كالقهوة والشاي وغيرها مما يستلزم ضرورة ضبط مثل هذه المتغيرات .

ثانيا- التصنيف وفقا لنوع النشاط) لنظم إنتاج الطاقة) :  
ومن جهة أخرى يمكن تصنيف إختبارات الجهد البدني في الرياضة وفقا لنظم إنتاج  
الطاقة أثناء أداء الاختبار إلى نمطين رئيسيين من الإختبارات هما:

أ- الإختبارات اللاهوائية.

ب- الإختبارات الهوائية.

أ- الإختبارات اللاهوائية:

هي نمط من الإختبارات تستخدم للتحقق من قدرة الفرد علي الأداء البدني في غياب  
أوكسجين الهواء الجوي، ومن أهم الاختبارات التي تستخدم في هذا الخصوص :  
اختبارات العدو 40 ياردة، و 50 ياردة، و 60 ياردة، كما أن هناك نمط آخر من  
الاختبارات اللاهوائية التي تجمع بين الميدان والمعمل مثل :اختبار الوثب العمودي،  
واختبارات الخطوة للقدرة، واختبار ( وينجات بيك)، وهناك نمط ثالث من الاختبارات  
اللاهوائية تتم في المعمل فقط مثل :اختبار القدرة اللاهوائية علي السير المتحرك وغيره  
من الاختبارات اللاهوائية) .

ب- الإختبارات الهوائية:

هي نمط من الاختبارات يستخدم بغرض التعرف على اللياقة الهوائية للفرد، وهي  
تستهدف التنبؤ بأقصى معدل لاستهلاك الأوكسجين، ومن أهم الاختبارات الميدانية  
التي تستخدم في هذا المجال اختبار الجري 1.5 ميل ، واختبار الجري لمدة 12د ،  
وإختبار الجري لمدة 9 د واختبار الجري 1 ميل الذي وضعه الاتحاد الأمريكي للصحة  
والتربية الرياضية والترويح والرقص.

ومن الاختبارات الهوائية التي تصنف كاختبارات ميدانية معملية اختبارات الخطوة،  
واختبار ( -الترانت- )على الدرجة الأرجومترية وغيرها. ومن الاختبارات الهوائية  
المعملية اختبارات الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين للياقة الهوائية على السير  
المتحرك أو الدرجة الأرجومترية. (أحمد مصطفى قطب، صفحة 10، 11)

## 2-5- مواصفات الاختبار الجيد:

- هناك العديد من المواصفات التي ينبغي أن يتحلى بها الاختبار منها:
- يجب أن تكون المتغيرات المراد اختبارها ذات علاقة بالرياضة التي يمارسها اللاعب.
- يجب أن يكون الاختبار المراد استخدامه صادقاً في قياس الصفة المراد قياسها.
- يجب أن يكون الاختبار المراد استخدامه على درجة عالية من الثبات.
- يجب أن تكون طريقة إجراء الاختبار تحاكي إلى أكبر حد ممكن أداء اللاعب في تلك الرياضة. (plateforme pédagogique)

## 2-6- خصائص الاختبار الجيد :

يتسم الاختبار الجيد بخصائص متفق عليها لدى المهتمين بالتقويم التربوي، والمنهجية العلمية، وهي :

- أ - الموضوعية: ويقصد بها أن يعطي السؤال المعنى نفسه لجميع المفحوصين بحيث لا يقبل التأويل . ولتوافر هذه الخاصية في الاختبار تستخدم الاختبارات الموضوعية بأشكالها المختلفة و أن يكون الاختبار متجنب اثر التحيز من قبل المصحح.
- ب - الصدق: ويقصد بصدق الاختبار مدى قدرته على قياس المجال الذي وضع من أجله. فإذا أعد المعلم اختباراً يقيس مقدرة التلاميذ على إجراء عملية الضرب، فيكون الاختبار صادقاً إذا قاس هذه المقدرة ويكون غير صادق إذا قاس مقدرة أخرى.
- ج - الثبات: ويقصد بثبات الاختبار أن يعطي الاختبار النتائج نفسها إذا ما تم استخدامه أكثر من مرة تحت ظروف مماثلة (إذا كانت هناك اتساق في نتائجه)
- د- الواقعية: هي مدى دقه تمثيل الواقع.

هـ - القابلية للتقنين: يكون الاختبار مقنناً عندما يتم الحصول على عينه منظومه للاداء تحت ظروف محده . (<http://www.khayma.com>)

## 2-7- القياس:

لقد لقيت فكرة القياس واستخدامها في مجال البشرية القبول لدى المشتغلين في هذه العلوم لا سيما المهتمين منهم بدراسة التعلم والفروق الفردية والقدرات والميول والاتجاهات والقيم وغيرها، ومن هنا ظهرت الحاجة إلى وضع أدوات للقياس يمكن بواسطتها الوصول إلى نتائج تجريبية ومنه يمكن أن تعالج معالجة رياضية وإحصائية على نحو ما حدث في مشروع العلوم الأخرى . (حنفي محمود مختار، 1993)

## 2-7-1- مفهوم القياس:

مهما تعددت الكلمات وتداخلت المعاني المتعلقة بصطلح القياس فإنه ممكن إيضاح هذا المصطلح على نحو أكثر تفصيلا وذلك من خلال التعريفات التالية:  
- أنه ظاهرة واسعة الانتشار في مجال العلوم الإنسانية، وهو يستهدف التقدير الكمي للسمة والقدرة أو الظاهرة المقاسة.

ويرى " كامبل " أن القياس وهو تحديد أرقام الموضوعات أو أحداث طبقا لقواعد معينة.  
(محمد نصر الدين رضوان، 1998، صفحة 21)

ويعرف " محمد صبحي حسنين " إحصائيا بكونه تقدير الأشياء ومستويات تقديرا كمي وفق إطار معين من المقاييس المدرجة وذلك اعتمادا على فكرة ثورنديك " كل ما يوجد له مقدار على مقدار يمكن قياسه". (محمد نصر الدين رضوان، 1998، صفحة 50)  
- القياس يجيب عن السؤال : كم How much؟ مما يتطلب التحديد الكمي لما نقيسه، هذا التحديد الكمي يتم على أساس استخدام وحدات عدلها صفة الثبات النسبي، مثل قياس طول القامة بالسنتيمترات، أو قياس وزن الجسم بالكيلو . (رضوان، 2006، صفحة 22)

نستخلص مما سبق أن القياس يشير إلى تلك الإجراءات المقننة والموضوعية التي تكون نتائجها قابلة للمعالجة الإحصائية؛ حيث تشير نتائج القياس إلى أرقام عددية؛ وهذه النتائج يكون لها معنى فقط إذ اعبرت عن نفسها رقميا. (محمد جاسم الياسري، 2003، صفحة 31)

## 2-8- أنواع المقاييس:

- مقاييس النسبة : مقارنة شئ معين بوحدات أو مقدار معياري بهدف معرفة عدد الوحدات المعيارية التي توجد فيه .ويتميز بان له وحدات متساوية وله صفر مطلق . مثل قياس الطول (سم)، عرض الكتفين،محيط الصدر وغيرها من القياسات الجسمية.
- مقاييس المسافة: هي عملية وصف شيئاً وصفاً كميًا في ضوء قواعد تقليدية متفق عليها حتى يمكن تحديد سعة ذلك الشيء، ولا يشترط هذا النوع توافر الصفر المطلق وتساوي الوحدات.
- مقاييس الرتبة :تحديد مرتبة الشيء أو مكانته في مقياس يقدم وصفاً كيفياً مثل (كبير أو صغير، طويل،قصير).
- المقاييس الاسمية : وهي استخدام الأرقام أو الصفات أو الأسماء للتحديد أو التصنيف وليس لها دلالة أو معنى.
- المقاييس التقديرية : تستخدم كوسيلة للحصول على معلومات (تقويم) عن الأداء مثل تقويم التكنيك في المهارة . إضافة لاعتبارها من الوسائل الهامة أن لم تكن الوحيدة للتقويم ، ترتيب الأفراد وفقاً لمستويات في بعض الألعاب كالجمباز والغطس للماء وغيرها. (رضوان، 2006، صفحة 32)
- المقاييس الموضوعية: تلك التي تعتمد على وسائل تكون اقل عرضة للخطأ مثل:
  - عدد مرات النجاح ( الأداء الصحيح) خلال فترة زمنية أو عدد محدد من المحاولات ولكل محاولة درجة.
  - الدقة في الأداء : حيث تستخدم أهداف محددة كدوائر ، مربعات ، أشكال متداخلة وغيرها .وتحدد درجات لكل منها وتكون الدرجة الأكثر للهدف الأصغر . يراعى في هذا النوع عدد المحاولات إذ يجب أنتكون مناسبة للغرض والمستوى والجنس وغيرها.
  - الزمن المخصص للأداء.
  - المسافة التي يستغرقها الأداء : سواء كان للاعب فهي تمثل مسافة الوثب ، الركض، القفز . أو للأداة فهي تمثل مسافة الرمي ، الدفع ، الركل.

## 2-9- خصائص القياس:

- القياس تقدير كمي: أن القياس تقدير كمي لصفات أو قدرات أو خصائص بدنية أو حركية أو عقلية أو نفسية أو اجتماعية إذ أننا نستخدم القياس لنحصل على بيانات تعبر عن مستوى الأفراد في النمو أو الإستعداد أو التحصيل أو في غيرها من السمات والخصائص المميزة .

- القياس مباشر وغير مباشر: فهناك ما يمكن قياسه بطريقة مباشرة كالطول و الوزن و محيط الصدر و محيطات الأطراف باستخدام المتر او الميزان ,اما ما نقيسه بالنسبة للاستعدادات العقلية و السمات الشخصية فاننا عادة نستخدم طريقة غير مباشرة للقياس . و لذلك نجد ان المقاييس في كلتا الحالتين تختلف في درجة الدقة وليس فيه شك أن القياس المباشر هو أسهل و أدق من القياس الغير المباشر .

- القياس يحدد الفروق الفردية : يدور القياس حول الكشف عن الفروق الفردية بأنواعها المختلفة إذ لولا هذه الفروق ما كانت هناك حاجة الى القياس . ومن المعروف أن ظاهرة الفروق الفردية ظاهرة عامة بين افراد الجنس البشري وهي ظاهرة تحدث بين جميع الأفراد في السمات والصفات البنائية والوظيفية . ومن أهم الفروق التي يمكن قياسها: \_ الفروق في ذات الفرد \_ الفروق بين الأفراد \_ الفروق بين الجماعات الرياضية .

- القياس وسيلة للمقارنة :نتائج القياس ليست مطلقة فالحكم على نتائج القياس يستمد من معايير مأخوذة من مستوى جماعة معينة من الأفراد فحصول الفرد على درجة معينة في اختبار اللياقة في السرعة لايعني شيء بالنسبة لنا ما لم نقارنه بمستوى الجماعة التي ينتمي إليها ، وحصول الحكم على مقياس ما للقلق لا يعني أن يتميز بالقلق العالي أو المنخفض ما لم نستطع مقارنة هذا الحكم بمستوى درجات زملائه. (الهيبي، 2009، صفحة 20)

## 2-10- العوامل المؤثرة في القياس:

\_ الشيء المراد قياسه او السمة المراد قياسها.

\_ أهداف القياس.

\_ نوع المقياس , ووحدة القياس المستخدمة.

\_ طريقة القياس ومدى تدريب الذي يقوم بالقياس وجمع الملاحظات.

\_ عوامل اخرى متعلقة بطبيعة الظاهرة المقاسة من جهة و طبيعة المقياس من جهة

اخرى و علاقته بنوع الظاهرة المقاسة. (مصطفى باهى، 2000 ، صفحة 26)

\_ التحيز من قبل المحكمين. (الهيبي، 2009، صفحة 23)

## 2-11- التقييم:

### 1-11-1- تعريفه:

التقييم هو عملية تربوية مركبة تتكون من الملاحظة والقياس والتقدير للثمين ثم الحكم.

(محمد زياد، 1993)

### 1-11-2- أغراض التقييم:

يقدم لنا التقييم خدمات كبيرة في هذا المجال ونذكر منها :

-الكشف : يفيد التقييم في الكشف عن الصعوبات التي تواجه اللاعبين كما يساعد في

تحديد القدرات والقابليات عند اللاعبين والتشخيص الذي يرمي أساسا إلى اكتشاف

مكامن القوة والضعف لديهم كما يمكن اكتشاف أسبابها بغية دراستها واتخاذ القرارات

والإجراءات اللازمة بشأنها قصد الإصلاح.

-التنبؤ :فالكشف عن مدى استعداد اللاعبين أو امتلاكهم لقدرات خاصة تأهلهم للقيام

بدورهم مستقبلا، أي توقع نجاحهم.

- التوجيه : يزود التقييم كل من المدرب واللاعب بمعلومات كافية عن واقع مستويات

اللاعب وما تتطلبه دراسة معينة أو التخصص في مركز معين، ومن تتوفر فيه عناصر

معينة أو قدرات وإمكانيات خاصة عالية، تؤهلهم، أو تبعدهم من متابعة موضوع معين،

في ضوء نتائج القياس يحقق اللاعب الاتجاه الصائب نحو الموضوع أو المقررات

التي تؤهله.



## 2-11-3- أنواع التقييم:

هناك نوعان من التقييم:

-التقييم في حالة المعلومات الكمية :والتي تعالج إحصائيات وهذا يمكننا من وضع تعميمات واسعة كما يمكننا من مقارنة مجموعات من الأفراد .ويجب استعمال أدوات مقننة ومستخدمة عالميا ولكن بعد إجراء بعض التغييرات بما يلاءم أهدافنا في العمل وتقييمه .

-التقييم في حالة المعلومات النوعية :والتي تتعلق بالفهم الشخصي لما يحدث، من الممكن أن تحتوي على تقارير مكتوبة أو محادثات مسجلة أو ملاحظات ميدانية، وتحتوي بالأساس على أسئلة مفتوحة وبعكس المعلومات الكمية لا نستطيع إجراء عمليات حسابية على مثل هذا النوع من المعلومات النوعية، وتخبرنا عن ردود أفعال ومشاعر وانطباعات لأشخاص وبالتالي فهي لا تقدر بثمن في كل تقييم يشمل تفاعلات اجتماعية. (فيلم، 1996، صفحة 29)

خاتمة :

ختاما يمكننا القول، نتيجة للتطور الكبير الذي حصل في مجال كرة القدم والتطبيقات العملية التي أجريت في المجالات الفسيولوجية والوظيفية والأجهزة الحيوية ودور النشاط الرياضي وعلاقته بهذه الخصائص كان له أكبر الأثر في تطور الألعاب الرياضية ، وقد رافق ذلك ما حصل من تقدم في علم التدريب الرياضي ، والذي أدى إلى الاهتمام باستخدام الاختبارات والقياسات في كافة المجالات وبالخصوص المجال الطبي والنواحي الفسيولوجية والوظيفية لمدى ارتباط النشاطات الرياضية بهذه الخصائص والمتغيرات الوظيفية .

لقد اهتم الباحثون في الآونة الأخيرة بدراسة تلك المتغيرات فبعد أن كانوا يؤكدون على قياس حالة القلب والأوعية الدموية وعدد ضربات القلب ، تعدى ذلك إلى الدخول في تفاصيل ودقائق هذه المتغيرات الوظيفية والفلسجية ، فاستخدمت الأجهزة المتطورة والحديثة في هذه الدراسات معتمدة في ذلك على القياس والاختبار ، حيث استخدم جهاز

الأرجوجراف لقياس قدرة العضلات على الاستمرار في بذل الجهد وهنا يؤشر لنا كفاءة القلب والدورة الدموية وجهاز تخطيط القلب والكفاءة البدنية ، هذه الدراسات ساهمت مساهمة كبيرة في إيجاد وتقنين الكثير من الاختبارات التي وضعت لقياس واختبار الأجهزة الداخلية ومنها قياس معدل ضربات القلب وضغط الدم الانقباضي والانبساطي وضغط الدم الوريدي.

# الباب الثاني

## الجانب التطبيقي

# الفصل الأول

منهجية البحث  
والإجراءات  
الميدانية

## 1- منهج البحث:

وفي هذا البحث حتمت مشكلة البحث إتباع المنهج الوصفي وهذا لإثبات أو نفي علاقة كفاءة المدربين بمعرفة و استخدام الإختبارات و القياسات الفسيولوجية و ذلك من اجل تحقيق الاداء الرياضي .

## 2- مجتمع و عينة البحث :

ضمن الموضوع المعالج يتجلى مجتمع البحث في مدربي ولاية مستغانم. إن عينة البحث أختيرت بطريقة عشوائية متمثلة في 20 مدرب لولاية مستغانم، و سبب اختيار هذه العينة هو أن ظروف جائحة كورونا حتمت علينا ذلك.

## 3- تحديد متغيرات البحث:

تكتسي مرحلة تحديد متغيرات البحث أهمية كبيرة لهذا يمكن القول إنه كي تكون فرضية البحث قابلة للتحقيق ميدانيا ، لابد من العمل على صياغة وتجميع كل متغيرات البحث بشكل سليم ودقيق إذ أنه لابد أن يحرص كل باحث حرصا شديدا على التمييز بين متغيرات بحثه وبين بعض العوامل الأخرى التي من شأنها أن تؤثر سلبا على مسار إجراء دراسته.

استنادا إلى فرضية البحث تبين لنا جليا أن هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقل والآخر تابع.

## 3-1 تحديد المتغير المستقل :كفاءة المدربين .

## 3-2 تحديد المتغير التابع : تطبيق الاختبارات الفسيولوجية .

## 4- مجالات الدراسة :

## 4-1 المجال البشري:اقتصرت دراستنا على مدربي ولاية مستغانم.

## 4-2 المجال المكاني : تمت الدراسة في ولاية مستغانم.

## 4-3 المجال الزمني: اتمت الدراسة خلال الفترة الزمنية من ديسمبر 2020 إلى 01

ماي 2021.

## 5- أدوات البحث :

- الإستبيان: الأداة المستعملة في بحثنا هذا .

- خطوات إعداد الإستبيان :
- الرجوع للمصادر العلمية و الدراسات السابقة و كل ماله ارتباط ببحثي.
- اعداد استبيان في صورته الأولية مشتملا على المحاور و العبارات لأنواع الصدق و الثبات قبل توزيعها في شكلها النهائي.
- وكانت استمارة البحث تعتمد على أسئلة شخصية للمدرب مع إثنين من المحاور التي وزعت على المدربين وكل محور مكون من مجموعة من الأسئلة لها علاقة بكل محور
- المحور الاول: وعنوانه"الجانب المعرفي للمدرب".
- المحور الثاني: وعنوانه"الجانب التطبيقي للمدرب".

#### 6- الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة:

##### الاستبيان:

يعرف الاستبيان بأنه مجموعة من الأسئلة والاستفسارات المتنوعة والمرتبطة ببعضها البعض، بشكل يحقق الهدف أو ، الأهداف التي يسعى إليها الباحث بضوء موضوعه والمشكلة التي اختارها لبحثه(عامر إبراهيم،1999 )

6-1 الصدق: من اجل معرفة التوافق بين اسئلة الاستمارة الاستبائية و اشكالية و فرضيات البحث بغية تحري الصدق و موضوعية الاداة العلمية، قمنا بعرض الاستمارة على بعض دكاترة جامعة مستغانم مشهود لهم بمستواهم العلمي و تجربتهم الميدانية ، تخصص تدريب رياضي كرة القدم الذين اعتبروا كمحكمين، و بعد موافقة الاستاذ المشرف قمنا بعملية توزيع الاستمارة على افراد العينة.

الرقم	الإسم واللقب	التخصص	الدرجة العلمية	الجامعة التابع لها
01	فغلول سنوسي	تدريب رياضي	دكتوراه	مستغانم
02	سنوسي عبد الكريم	تدريب رياضي	دكتوراه	مستغانم

2-6 الثبات : تعتبر صفة الثبات من اهم الصفات التي يتصف بها الاختبار و للتأكيد من ثبات الاختبار قمنا بتوزيع الاستمارة مرة ثانية على المدربين وذلك بعد فترة تجاوزت احدا عشر يوم وجدنا انها تقريبا نفس الاجابات و بذلك تأكدنا من صفة الثبات ، ولقد خالصنا بعد الدراسة الاستطلاعية للأداة التي استعملناها في البحث تتمتع بالصلاحية.

- الجدول التالي يمثل معامل الثبات و الصدق المقياس الموضوع

الأساليب	حجم العينة	مستوى الدلالة	معامل الثبات	معامل الصدق	ر.جدوليه	الدلالة
المحور النظري	10	0.05	0,90	0,95	0,950	قوي موجب
المحور التطبيقي			0.73	0.85		قوي موجب

3-6 الموضوعية : موضوعية الإختبار تدل على عدم، تأثره، أي أن الاختبار يعطي نفس النتائج أي كان القائم بالتحكيم، ويشير إن لإطلاع الخبراء والمختصين وموافقهم بالإجماع على الإختبارات ومفرداتها تبعد عنها الشك والتأويل، كما أن بطارية الاختبارات المستخدمة في هذا البحث سهلة وواضحة وغير قابلة للتأويل وبعيدة عن التتويج الذاتي، حيث أن مفردات بطارية الاختبار ضمن أهداف الوحدة التدريبية ولهذا تعتبر مفردات الاختبار موضوعية.

## 7- الدراسات الإحصائية :

من أجل الخروج بنتائج موثوق بها علميا استخدمنا طريقة الإحصائية لبحثنا لكون الإحصاء هو الوسيلة و الأداة الحقيقية التي نعالج بها النتائج على أساس فعلي يستند عليها في البحث و الاستقصاء وعلى ضوء ذلك استخدمنا ما يلي:  
النسبة المئوية : بما أن البحث كان مختصرا على البيانات التي يحتويها الاستبيان فقد وجد أن أفضل وسيلة إحصائية لمعالجة النتائج المتحصل عليها هو استخدام النسبة المئوية إضافة كا<sup>2</sup>.

- طريقة حساب النسب المئوية تساوي:

$$ع ← 100\% = \frac{\text{عدد العينة}}{\text{عدد التكرارات}} \times 100$$

$$ت ← س = \frac{\text{عدد التكرارات}}{\text{النسبة المئوية}}$$

$$س = \frac{\text{النسبة المئوية}}{\text{عدد التكرارات}} \times 100$$

$$س = \frac{\text{ت} \times 100}{ع}$$

- طريقة حساب : كا<sup>2</sup>

$$\frac{(\text{التكرار الواقعي} - \text{التكرار المتوقع})^2}{\text{التكرار المتوقع}}$$

## 8- صعوبات البحث:

نلخص صعوبات إجراء بحثنا فيما يلي :

- صعوبات في التنقل إلى تدريبي النوادي لولاية مستغانم، ذلك في ظل تواجد الوباء covid19 .

- صعوبات في إيجاد تدريبي الفرق و التكلم معهم نظرا للظروف الصحية .

- صعوبة التعامل مع بعض المدربين في عدم إرجاع الإستمارة الإستبائية.

- صعوبة في ايجاد البريد الالكتروني الخاص بالمدربين المتعامل معهم.



# الفصل الثاني

عرض وتحليل  
النتائج

## تمهيد:

تتطلب منهجية البحث عرض وتحليل النتائج ومناقشتها، وعلى هذا الأساس اقتضى الأمر عرض وتحليل النتائج التي ألت إليها الدراسة وفق طبيعة البحث و إجراءاته. حيث قام الطالبان الباحثان بتفريغ الاستمارات الاستبائية في جداول قصد معالجة نتائجها الخام إحصائيا.

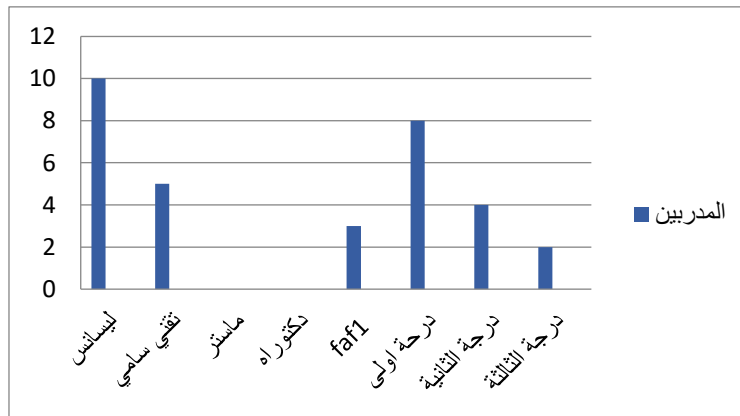
سنتطرق في هذا الفصل إلى عرض نتائج الدراسة الميدانية، وهذا من خلال المعالجة الإحصائية لإجابات أفراد العينة المختارة في البحث، بإتباع المنهج الوصفي، وباستعمال أدوات البحث المتمثلة في أداة الاستبيان ، كما سنقوم بمناقشة هذه النتائج بتحليل القيم المحسوبة بمختلف الطرق الإحصائية في ظل الإطار النظري الخاص بالدراسة.

1-2- عرض و تحليل نتائج المحور الأول: الجانب العلمي للمدرب و معلوماته عن الاختبارات و القياسات الفسيولوجية.

- السؤال الأول: ما هي الشهادات التي تحصلت عليها؟
- الغرض من السؤال : معرفة المستوى العلمي للمدربين .
- الجدول رقم 01: يمثل الشهادات المتحصل عليها من قبل المدربين .

دلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	التكرارات		الاجابات	
					%	ت		
دالة	7	0.05	14.1	19.2	10	2	ليسانس	
					5	1	تقني سامي	
					0	0	ماستر	
					0	0	دكتوراه	
					15	3	Faf1	شهادة اخرى
					40	8	درجة 1	
					20	4	درجة 2	
					10	2	درجة 3	
					100%	20	المجموع	

الشكل رقم (1) يبين الفروق في النسب المئوية حسب المدربين فيما يخص الشهادات المتحصل عليها .



- تحليل النتائج : من خلال الجدول نلاحظ ان النسبة الكبرى و المتمثلة في 40% تمثل المدربين المتحصلين على شهادة درجة اولى ، اما المدربين المتحصلين على شهادة الدرجة الثانية فهي 20% و شهادة faf1 المجموعة التي تكتلها تمثل 15% من المدربين ، في حين نشاهد ان المدربين الحاصلين على شهادة ليسانس و الدرجة الثالثة متساوية ب: 10% ، أما المدربين الحاصلين على شهادة تقني سامي فهم 5% ، اما الذي لفت انباهنا غياب واضح للمتحصلين على شهادة الماستر و الدكتوراه.

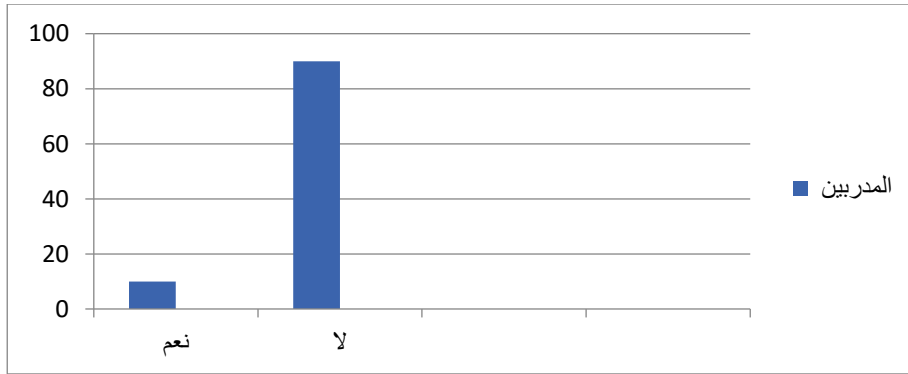
- من خلال الجدول نلاحظ ان كاً<sup>2</sup> المحسوبة 19.2 اكبر من كاً<sup>2</sup> الجدولية و هذا يدل على و جود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 7.7 و ذلك عند شهادة الدرجة الاولى و قدرت نسبتها 40% .

- استنتاج: من خلال ما سبق يتضح لنا أن هناك تنوع في الشهادات التي يعمل بها المدربين في مجال كرة القدم لكن هذا التنوع محصور في مستوى اكايمي ضعيف حيث انهم يمتلكون شهادة درجة اولى او ثانية او ثالثة بحيث ان شهادة درجة الاولى لا تتجاوز مدة تكوينها 15 يوم و هذا غير كافي لاعطاء المدرب الضوء الاخضر لاعداد الرياضي و تحقيق الاداء الرياضي كما يمكننا ان نظيف أنّ بعد حاملي شهادة الماستر و الدكتوراه في مجال كرة القدم له اثره على عدم تحقيق الاداء الرياضي.

- السؤال الثاني : هل تلقيت تكويننا خاصا بالاختبارات و القياسات الفسيولوجية؟
- الغرض من السؤال: معرفة نسبة الذين تكونوا في مجال الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في كرة القدم .
- الجدول رقم 02 : يمثل المدربين الذين تكونوا في مجال الاختبارات و القياسات الفسيولوجية في كرة القدم .

دلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	التكرارات		الاجابات
					%	ت	
دالة	1	0.05	3.84	12.8	10	2	نعم
					90	18	لا
					%100	20	المجموع

- الشكل رقم 02 : يبين الفروق في النسب المئوية حسب المدربين فيما يخص التكوين في مجال الاختبارات و القياسات الفسيولوجية في كرة القدم.



- تحليل النتائج: من خلال النتائج نلاحظ ان النسبة الكبيرة و هي 90% تمثل المدربين الذين لم يتكونوا في مجال الاختبارات و القياسات الفسيولوجية في مجال كرة القدم اما 10% فهي تمثل المجموعة التي تكونت في الاختبارات و القياسات الفسيولوجية في كرة القدم.

- من خلال الجدول نلاحظ ان  $\chi^2$  المحسوبة 12.8 أكبر من الجدولية 3.84 و هذا يدل على انه هناك فروق ذات دلالة احصائية .

- الاستنتاج : من خلال ما سبق يتضح لنا ان هناك عدد كبير من المدربين لم يكونوا في الإختبارات و القياسات الفسيولوجية في كرة القدم و هذا له اثره على العملية التدريبية و ضعف الاداء الرياضي ، بالتالي لا نستبعد ان يكون ، ضعف الاداء الرياضي سببه غياب التكوين في مجال الاختبارات و القياسات الفسيولوجية.

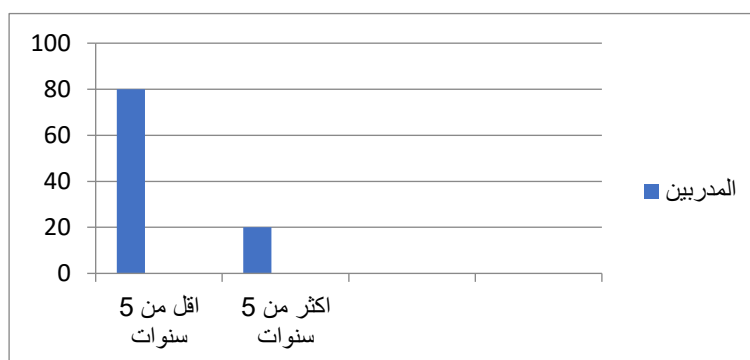
- السؤال الثالث : كم عدد سنوات تكوينك ؟

- الغرض من السؤال: معرفة مدى خبرة المدربين.

- الجدول رقم 03 : سنوات تكوين المدربين .

دلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	$\chi^2$ الجدولية	$\chi^2$ المحسوبة	التكرارات		الاجابات
					%	ت	
دالة	1	0.05	3.84	7.2	80	16	اقل من 5 سنوات
					20	4	اكثر من 5 سنوات
					100%	20	المجموع

الشكل رقم 03: يبين الفروق في النسب المئوية حسب المدربين فيما يخص سنوات العمل.



- تحليل النتائج: من خلال النتائج نلاحظ ان المدربين الذين ، لديهم فترة عمل أقل من 5 سنوات نسبتهم 80% ، أما فيما يخص الذين امتهنوا التدريب اكثر من 5 سنوات فنسبتهم 20% .

- من خلال الجدول نلاحظ ان  $\chi^2$  المحسوبة 7.2 اكبر من  $\chi^2$  الجدولية 3.84 و هذا يدل على و جود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 ، و ذلك عند الجابة اقل من 5 سنوات التي قدرت نسبتها ب 80%.

- الإستنتاج: هذا يدل على ان اغلب المدربين تنقصهم الخبرة مادام معظمهم يمتلك خبرة اقل من 5سنوات ، و نستنتج ان نقص الخبرة لدى المدرب في مجال كرة القدم يؤثر سلبا على عمل المدرب و بالتحديد على مراعاة الاختبارات و القياسات الفسيولوجية خلال الحصص التدريبية .

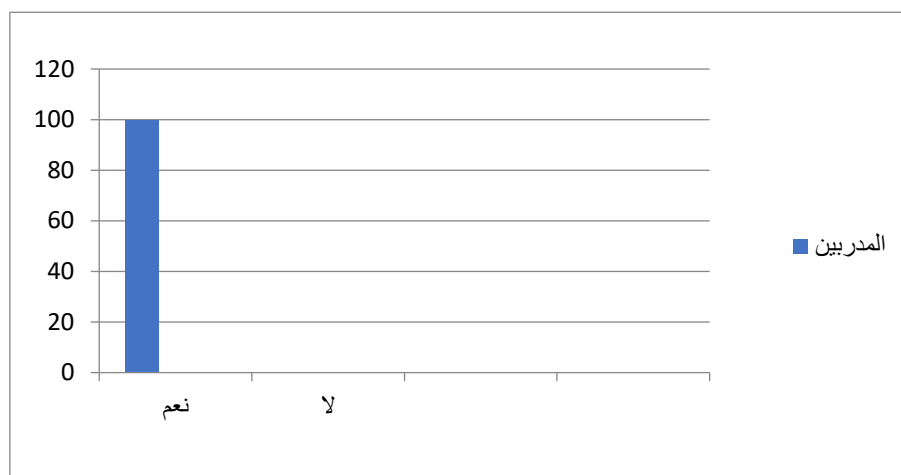
- السؤال الرابع : من منظورك الخاص ، هل تحتاج الإختبارات و القياسات الفسيولوجية في كرة القدم تكويننا خاصاً ؟

- الغرض من السؤال: معرفة المتطلبات التكوينية للاختبارات و القياسات الفسيولوجية في كرة القدم.

- الجدول رقم 04 : يمثل حاجة الاختبارات و القياسات الفسيولوجية في كرة القدم الى تكويننا خاصا .

دلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	$\chi^2$ الجدولية	$\chi^2$ المحسوبة	التكرارات		الاجابات
					%	ت	
دالة	1	0.05	3.84	20	100	20	نعم
					0	0	لا
					%100	20	المجموع

- الشكل رقم 04: يبين الفروق في النسب المئوية حسب المدربين فيما يخص حاجة الاختبارات و القياسات الفسيولوجية في كرة القدم الى تكويننا خاصا .



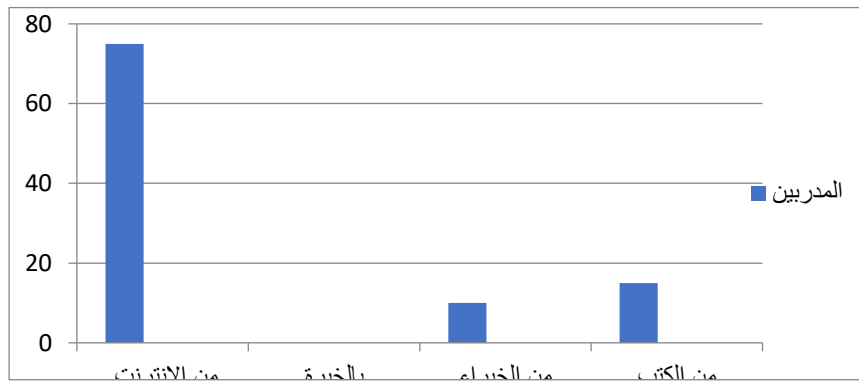
- تحليل النتائج: من خلال الجدول و الرسم البياني نرى ان كل المدربين قد اجابوا بان الإختبارات و القياسات الفسيولوجية في كرة القدم تحتاج تكويننا خاصاً.
- من الجدول نلاحظ أن كا<sup>2</sup> المحسوبة 20 أكبر من الجدولية 3.84، و هذا يدل على انه توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1، و ذلك عند الاجابة نعم التي كانت نسبتها 100%.
- الاستنتاج: من اهم ركائز العملية التدريبية ، هي الاختبارات و القياسات الفسيولوجية خاصة في كرة القدم و ما يدعم قولنا هو اجابة المدربين جميعهم بنعم ، فالإختبارات و القياسات الفسيولوجية فعلا تحتاج الى تكويننا خاصا .



- السؤال الخامس : على ماذا تعتمد في تنمية رصيدك المعرفي باكتشاف الاختبارات و القياسات الفسيولوجية في كرة القدم ؟
- الغرض من السؤال: معرفة الطرق المستخدمة من قبل المدربين في كرة القدم لتنمية الرصيد المعرفي .
- الجدول رقم 05 : الطرق المستخدمة من قبل المدربين في كرة القدم للحصول على الرصيد المعرفي الخاص بالاختبارات و القياسات الفسيولوجية في كرة القدم.

الإجابات	التكرارات		كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة
	ت	%					
الانترنت	15	75	27.6	7.81	0.05	3	دالة
عن طريق الخبرة	0	0					
من الخبراء	2	10					
من الكتب	3	15					
المجموع	20	100%					

- الشكل رقم 05: يبين الفروق في النسب المئوية حسب المدربين فيما يخص الطرق المستخدمة من قبل المدربين للحصول على الرصيد المعرفي الخاص بالاختبارات والقياسات الفسيولوجية في كرة القدم.



- تحليل النتائج: يستخدم 75% من المدربين الانترنت لإكتساب المعارف فيما يخص الاختبارات و القياسات الفسيولوجية ، و نسبة 15% تلجأ الى الكتب ، في حين 10% يستعينون بالخبراء و اصحاب التجربة في المجال الرياضي .

- من الجدول نلاحظ أن كا<sup>2</sup> المحسوبة 27.6 أكبر من الجدولية 7.81 و هذا يدل على انه توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 3 ، و ذلك عند الاجابة الانترنت و التي نسبتها 75%.

- الاستنتاج: توضح النتائج ان معظم المدربين يلجؤون الى الوسائل الحديثة المتمثلة في الانترنت لتقوية رصيدهم المعرفي ، زيادة على ذلك لا نلاحظ مصادر لاكتساب المعارف عن طريق التعاون بين المدربين العاملين على نفسالفئة مثلا الملتقيات التي يتم فيها تبادل الخبرات و المعارف و هذا الامر حسب رأينا الشخصي يدل على ان المدرب ليس بالمطلع او المجتهد الذي يبحث على تقوية رصيده المعرفي كما يمكننا ان نظيف ان الانترنت قليلا ما تكون مصادرها حقيقة و موثوقة فالاعتماد عليها قليلا ما يكون طائبا.

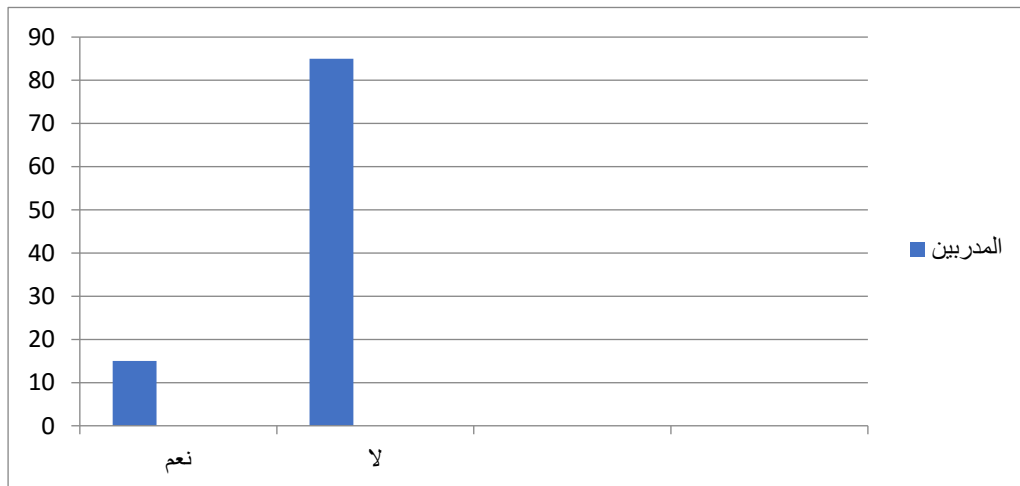
- السؤال السادس: هل شاركت في ملتقيات محتواها الاختبارات و القياسات الفسيولوجية؟

- الغرض من السؤال : معرفة نسبة حضور المدربين للملتقيات المتعلقة بالاختبارات و القياسات الفسيولوجية في مجال كرة القدم .

- الجدول رقم 06: يمثل مشاركة المدربين في الملتقيات المتعلقة بالاختبارات و القياسات الفسيولوجية في مجال كرة القدم.

الاجابات	التكرارات		كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة
	ت	%					
نعم	03	15	9.8	3.84	0.05	1	دالة
لا	17	85					
المجموع	20	%100					

- الشكل رقم 06: يبين الفروق في النسب المئوية حسب المدربين فيما يخص المشاركة في الملتقيات الخاصة بالاختبارات والقياسات الفسيولوجية في كرة القدم.



- تحليل النتائج: أجاب 85% من المدربين بعدم المشاركة في الملتقيات الحاملة في محتواها الإختبارات و القياسات الفسيولوجية في كرة القدم بينما 15% من المدربين اجابو بـ"نعم".

- من الجدول نلاحظ أن كا<sup>2</sup> المحسوبة 9.8 أكبر من الجدولية 3.84 و هذا يدل على انه توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1، و ذلك عند الاجابة "لا" و التي نسبتها 85%.

- الإستنتاج : تعتبر الملتقيات مصدرا يتزود من خلاله المدرب بالمعلومات الجديدة الخاصة بالاختبارات و القياسات الفسيولوجية لكن من خلال النتائج الموضحة في الجدول 06 نلاحظ ضعف المشاركة في الملتقيات من طرف المدربين خاصة في الملتقيات الدولية الامر الذي يجعل هذا النقص يحرم المدربين من التطلع على ما هو جديد او على الاقل الحصول على معارف جديدة لم يتلقاها خلال تكوينه و هذا يؤثر سلبا على الاداء الرياضي .

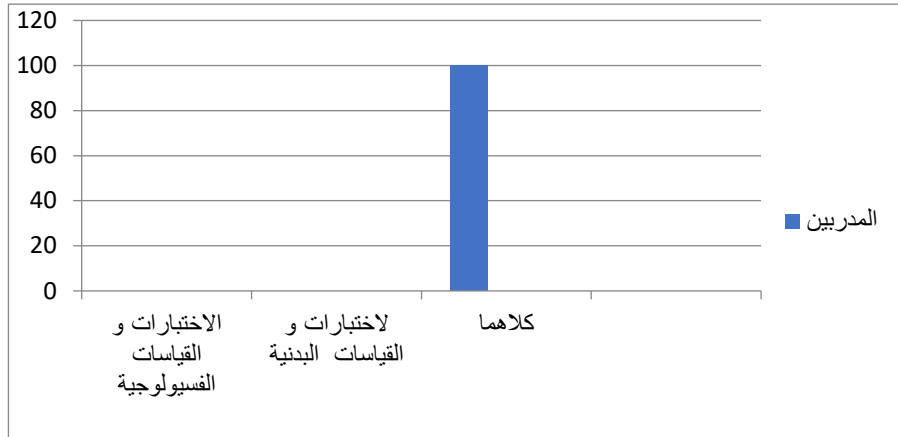
- السؤال السابع: حسب رايك من هو المهم في العملية التدريبية ، هل الاختبارات و القياسات الفسيولوجية أم البدنية؟

- الغرض من السؤال: معرفة من هو المهم في نظر المدربين.

- الجدول رقم 07 : يمثل راي المدربين في مَن مِنَ الاختبارات و القياسات مهمة في كرة القدم الفسيولوجية او البدنية.

الاجابات	التكرارات		كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة
	ت	%					
الفسيولوجية	0	0	40	5.99	0.05	2	دالة
البدنية	0	0					
كلاهما	20	100					
المجموع	20	100%					

- الشكل رقم 07: يبين الفروق في النسب المئوية حسب المدربين فيما يخص رأيهم في مَن مِنَ الاختبارات و القياسات مهمة في كرة القدم الفسيولوجية او البدنية.



-تحليل

- النتائج: أجاب كل المدربين بنسبة 100% ب: كلاهما، أي أن الإختبارات و القياسات سواء كانت فسيولوجية او بدنية فكلاهما مهم في العملية التدريبية في كرة القدم.
- من الجدول نلاحظ أن كا<sup>2</sup> المحسوبة 40 أكبر من الجدولية 5.99 و هذا يدل على انه توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2، و ذلك عند الاجابة "كلاهما" و التي نسبتها 100%.
- الاستنتاج: تعتبر الاختبارات و القياسات ركيزة اساسية و مهمة في العملية التدريبية خاصة من أجل تحقيق الاداء الرياضي .

2-2- عرض و تحليل نتائج المحور الثاني: الجانب التطبيقي للمدرب و معلوماته عن الاختبارات و القياسات الفسيولوجية في كرة القدم.

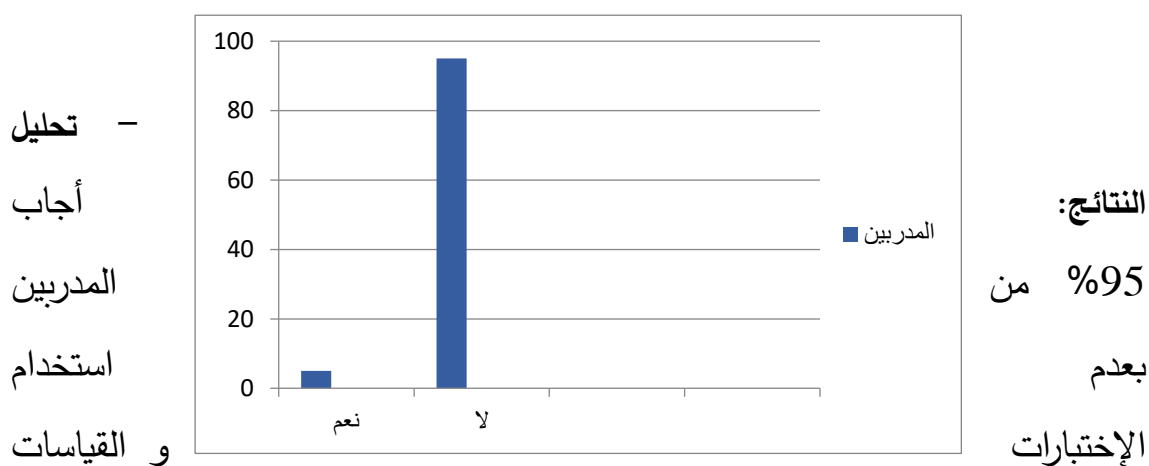
- السؤال الثامن: هل تطبق الاختبارات و القياسات الفسيولوجية خلال الحصص التدريبية ؟

- الغرض من السؤال : معرفة مدى استخدام المدربين للإختبارات و القياسات الفسيولوجية في العملية التدريبية .

- الجدول رقم 08 : يمثل مدى استخدام المدربين للاختبارات و القياسات الفسيولوجية في الحصص التدريبية.

دلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	التكرارات		الاجابات
					%	ت	
دالة	1	0.05	3.84	16.2	05	01	نعم
					95	19	لا
					%100	20	المجموع

- الشكل رقم 08: يبين الفروق في النسب المئوية حسب المدربين فيما يخص استخدامهم للاختبارات و القياسات الفسيولوجية في الحصص التدريبية في كرة القدم.



الفسيولوجية في كرة القدم بينما 5% من المدربين اجابو بـ"نعم".

- من الجدول نلاحظ أن كا<sup>2</sup> المحسوبة 16.2 أكبر من الجدولية 3.84 و هذا يدل على انه توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1، و ذلك عند الاجابة "لا" و التي نسبتها 85%.

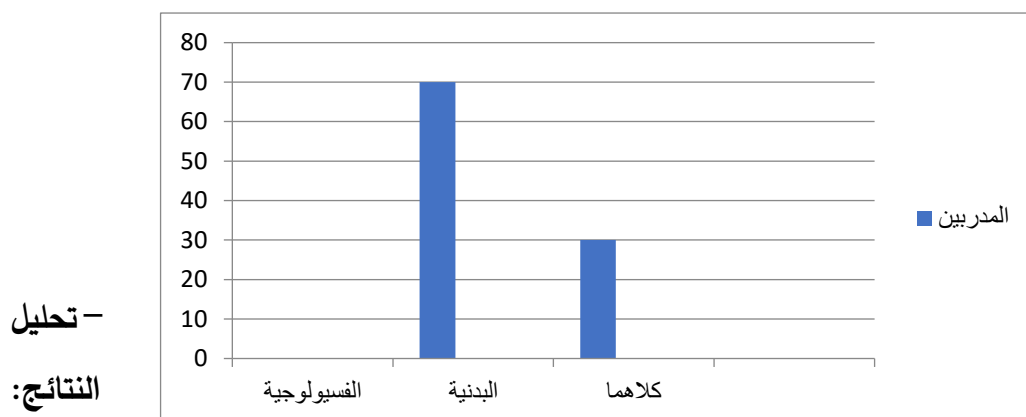
- الإستنتاج : ان تطبيق الاختبارات و القياسات الفسيولوجية امر مهم جداً في العملية التدريبية و تقييم اللاعبين لكن من خلال النتائج الموضحة في الجدول 08 نلاحظ

اللامبالاة من قبل المدربين نحو هذه الاختبارات و القياسات الفسيولوجية في كرة القدم و هذا الامر ينعكس سلبا على الاداء الرياضي .

- السؤال التاسع: ماهي الاختبارات التي تركز عليها خلال الحصص التدريبية ؟
- الغرض من السؤال : معرفة الجانب المركز عليه من قبل المدربين حول الاختبارات و القياسات في كرة القدم.
- الجدول رقم 09: يمثل معرفة مدى الجانب المركز عليه من قبل المدربين حول الاختبارات و القياسات في كرة القدم.

الاجابات	التكرارات		كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة
	ت	%					
الفسيولوجية	0	0	15.4	5.99	0.05	2	دالة
البدنية	14	70					
كلاهما	6	30					
المجموع	20	100%					

- الشكل رقم 09: يبين الفروق في النسب المئوية حسب المدربين فيما يخص تركيزهم على الاختبارات و القياسات في كرة القدم .



أجاب 70% من المدربين بأن الإختبارات و القياسات البدنية هي التي كانت محط تركيزهم خلال الحصص التدريبية في كرة القدم بينما 30% من المدربين اجابوا بـ"كلاهما".

- من الجدول نلاحظ أن  $كا^2$  المحسوبة 15.4 أكبر من الجدولية 5.99 و هذا يدل على انه توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2، و ذلك عند الاجابة "البدنية" و التي نسبتها 70%.

الإستنتاج: من المعروف لدينا كمختصين في المجال الرياضي أن تطبيق الاختبارات و القياسات امر مهم و لابد منه في العملية التدريبية و تقييم اللاعبين، لكن من خلال النتائج الموضحة في الجدول 09 نلاحظ ان النسبة الكبيرة من المدربين تركز في حصصها التدريبية على الاختبارات و القياسات البدنية فقط حيث قدرت بـ 70% و 30 % فقط يستخدمون الاختبارات و القياسات الفسيولوجية و البدنية، و تعتبر نسبة ضعيفة و هذا يعني ان المدربين الذين يركزون على الاختبارات و القياسات البدنية فقط قد تكون نتائجهم ناقصة فالاختبارات و القياسات البدنية و حدها غير كافية .

- السؤال العاشر: هل تراعون القياسات الفسيولوجية في تقييم بعض الصفات البدنية ؟

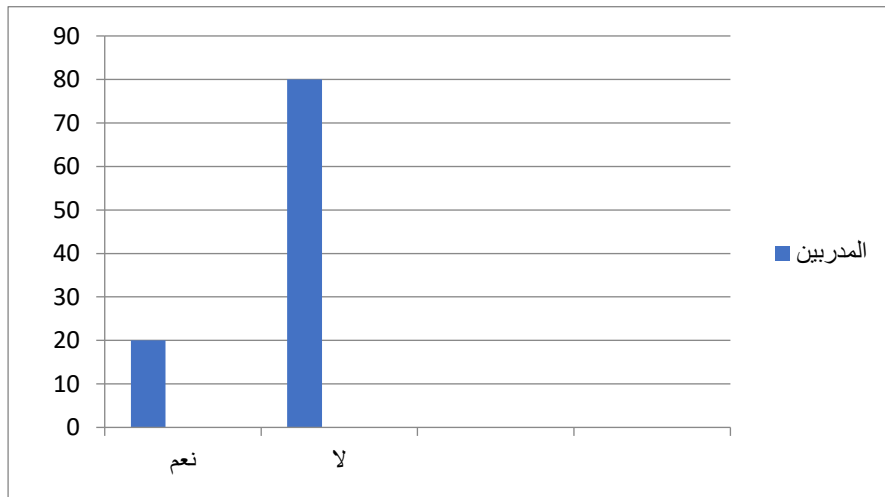
- الغرض من السؤال : معرفة مراعات المدربين للقياسات الفسيولوجية في تقييم الصفات البدنية

- الجدول رقم 10 : يمثل مدى استخدام المدربين للاختبارات و القياسات الفسيولوجية في الحصص التدريبية.

الاجابات	التكرارات		كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة
	ت	%					
نعم	04	20	7.2	3.84	0.05	1	دالة
لا	16	80					
المجموع	20	100%					



- الشكل رقم 10: يبين الفروق في النسب المئوية حسب المدربين فيما يخص مراعاتهم للقياسات الفسيولوجية في تقييم الصفات البدنية في كرة القدم.



- تحليل النتائج: كانت إجابات المدربين على النحو التالي ، نسبة 80% منهم أجابوا ب:لا، و نسبة 20 % من المدربين اجابوا ب: نعم اي انها تراعي القياسات الفسيولوجية في تقييم الصفات البدنية في كرة القدم.

- من الجدول نلاحظ أن  $\chi^2$  المحسوبة 7.2 أكبر من الجدولية 3.84 و هذا يدل على انه توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2، و ذلك عند الاجابة "لا" و التي نسبتها 80%.

- الاستنتاج: من خلال هذه النتائج يظهر ان معظم لا يعتمدون على القياسات الفسيولوجية في تقييم بعض الصفات البدنية على لاعبي كرة القدم فتقييم الصفات البدنية يرتكز على الاختبارات و القياسات من بين هذه الاختبارات و القياسات الفسيولوجية فاهمال القياسات الفسيولوجية داخل في غياب الجدية في العمل للمدرب.

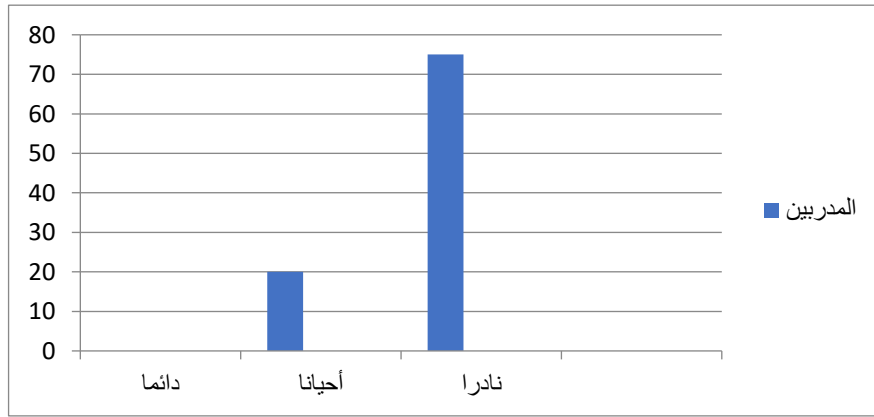
- السؤال الحادي عشر: هل تراعي قياس نبض القلب للاعب اثناء الحصة التدريبية؟

- الغرض من السؤال : معرفة مراعاة المدرب لقياس نبض قلب لاعبيه؟

- الجدول رقم 11 : يمثل معرفة مدى مراعاة المدربين لقياس نبض قلب لاعبيهم خلال الحصة التدريبية في كرة القدم.

الاجابات	التكرارات		كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة
	ت	%					
دائما	01	5	15.66	5.99	0.05	2	دالة
احيانا	04	20					
نادرا	15	75					
المجموع	20	100%					

- الشكل رقم 11: يبين الفروق في النسب المئوية حسب المدربين فيما يخص قياسهم لنبض لاعبيهم اثناء الحصة التدريبية.



- تحليل  
النتائج:

تمثلت إجابات المدربين في ، 75% منهم أجابو ب:نادرا ، و نسبة 20 % من المدربين اجابوا ب: أحيانا و 5% اجابو دائما .

- من الجدول نلاحظ أن  $\text{كا}^2$  المحسوبة 15.66 أكبر من الجدولية 5.99 و هذا يدل على انه توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2، و ذلك عند الاجابة "نادرا" و التي نسبتها 75%.

- الاستنتاج: يقول اطباء القلب ان نبض ان نبض القلب اثناء الراحة أو عند ممارسة التمارين يمكن ان يكشف الأخطار التي تحيط بالقلب مثل النوبات القلبية ،وفق الموقع الإلكتروني لكلية الطب في جامعة هافارد الأمريكية، لكن من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم 11 نلاحظ عدم اهتمام المدربين بالمؤشر الفسيولوجي المهم و هو قياس نبض القلب ،و هذا غياب الاهتمام بقياس نبض القلب يؤدي الى ما هو اخطر من اصابات أو ربما فقدان اللاعب حياته و من خلال ذلك يؤدي الى عدم تحقيق الاداء الرياضي.

- السؤال الثاني عشر: هل سبق لكم كمدربين ان اجريتم اختبار القدرة الاسترجاعية على لاعبي فريقكم؟

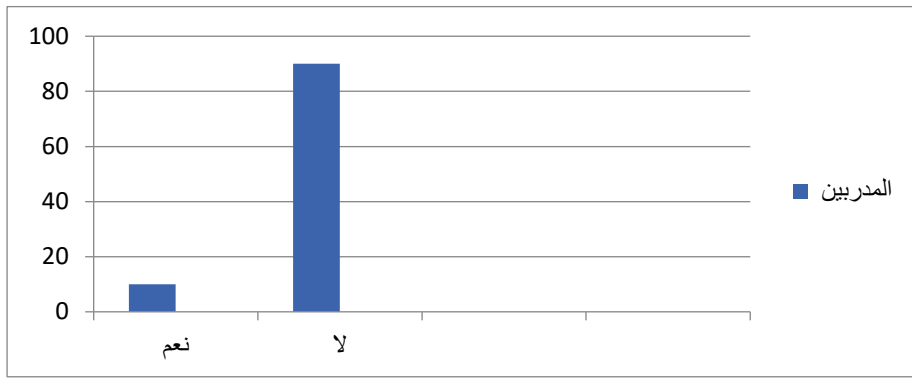
- الغرض من السؤال : معرفة مراعاة المدرب لإختبار القدرة الاسترجاعية؟

- الجدول رقم 12 : يمثل معرفة مدى مراعاة المدربين لإختبار القدرة الاسترجاعية للاعبهم خلال الحصص التدريبية في كرة القدم.

الاجابات	التكرارات		$\text{كا}^2$ المحسوبة	$\text{كا}^2$ الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة
	ت	%					
نعم	2	10	12.8	3.84	0.05	1	دالة
لا	18	90					
المجموع	20	100%					

- الشكل رقم 12: يبين الفروق في النسب المئوية حسب المدربين فيما يخص استخدامهم لإختبار القدرة الاسترجاعية للاعبين اثناء الحصص التدريبية.

- تحليل النتائج: من خلال النتائج نلاحظ ان النسبة الكبيرة و هي 90% تمثل المدربين الذين لم يستخدموا اختبار القدرة الاسترجاعية على لاعبيهم خلال الحصص التدريبية في مجال كرة القدم اما 10% فهي تمثل المجموعة التي استخدمت الاختبار.



- من خلال الجدول نلاحظ ان  $\chi^2$  المحسوبة 12.8 أكبر من الجدولية 3.84 وهذا يدل على انه هناك فروق ذات دلالة احصائية .

- الاستنتاج : من خلال ما سبق يتضح لنا ان هناك عدد كبير من المدربين لم يستخدموا اختبار القدرة الاسترجاعية على لاعبيهم خلال الحصص التدريبية في مجال كرة القدم و هذا له اثره على العملية التدريبية و ضعف الاداء الرياضي ، بالتالي لا نستبعد ان يكون ، ضعف الاداء الرياضي سببه عدم مراعاة مثل هذه الاختبارات .

## الإستنتاجات :

من خلال الإستبيان توصلنا إلى النتائج التالية المتعلقة بالفرضية الأولى :

❖ ضعف المستوى الاكاديمي لمدربي ولاية مستغانم و ذلك ما تبينه النسبة المئوية للشكل 01 التي تتمثل في 40% من المدربين المتحصلين على درجة اولى و الغياب التام للماستر و الدكتوراه.

❖ ضعف كفاءة مدربي ولاية مستغانم و ضعف تكوينهم فيما يخص الاختبارات والقياسات الفسيولوجية و ذلك ما تبينه النسبة المئوية للشكل 02 و التي تمثلت في 90% من المدربين لم يتلقوا تكوينا خاصا بالاختبارات والقياسات الفسيولوجية .

❖ مدربين كرة القدم في ولاية مستغانم بحاجة ماسة الى تكوينا خاصا في الاختبارات و القياسات الفسيولوجية و ذلك ما تبينه النسبة المئوية للشكل 03 و التي تمثلت في 100% من المدربين طالبوا بحاجة الاختبارات و القياسات الفسيولوجية الى تكوينا خاصا.

❖ المدربون لا يستخدمون الطرق الموحدة للحصول على المعلومات فيما يخص الاختبارات و القياسات الفسيولوجية في كرة القدم كما انهم لايتعاونون فيما بينهم لتدعيم وتقوية معارفهم حيث انه يستعملون الانترنت بنسبة تقدر بـ 75% .

❖ معظم المدربين لا يحظرون الملتقيات الخاصة بالاختبارات والقياسات الفسيولوجية في كرة القدم، و ذلك ما تبينه النسبة المئوية للشكل 06 و التي تمثلت في 85%.

هذه النتائج المتوصل لها توضح ان المدرب لا يتمتع بالكفاءة المطلوبة لإستوعاب الاختبارات و القياسات الفسيولوجية في كرة القدم ، كما يمكننا القول ان الجانب المعرفي له دوره في تجسيد الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في كرة القدم

النتائج المتوصل اليها من خلال الاستبان المتعلق بالفرضية الثانية :

- ❖ نسبة كبيرة من المدربين لا يستخدمون الاختبارات و القياسات الفسيولوجية في المرحلة التدريبية و هذا ما تمثله النسبة المئوية للشكل 08 و التي قدرة ب:95% .
- ❖ إعتماء اغلب المدربين على الاختبارات البدنية فقط مع اهمال الاختبارات و القياسات الفسيولوجية خلال العملية التدريبية .
- ❖ إهمال المدربين الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في تقييم بعض صفات البدنية للاعبى كرة القدم .
- ❖ دائما ما يهمل مدربي كرة القدم قياس نبض قلب اللاعبين اثناء الحصص التدريبية و هذا ما بينه الشكل 11 و التي تمثلت نسبته في 75% .
- عدم تجسيد مدربي كرة القدم للاختبارات و القياسات الفسيولوجية امر صعب على اللاعبين و هذا يسبب عدم تحقيق الاداء الرياضي.

## مناقشة الفرضيات :

- إفترض الباحثون في الفرضية العامة :

أن مدربين كرة القدم ليس لديهم كفاءة كافية حول الاختبارات والقياسات الفسيولوجية و تطبيقها ، اذ و جدنا 18 مدرب بنسبة 90% ، الظاهرة في الجدول رقم 02، و17مدرب بنسبة 85% المتمثلة في الجدول 06 هي النسب الكبيرة ، التي تبين ان الفرضية قد تحققت.

- إفترض الباحثون في فرضية الجزئية الاولى للبحث:

لمدربي كرة القدم نقص في الكفاءة المعرفية للاختبارات الفسيولوجية ، بحيث و جدنا 18 مدرب بنسبة 90% و اكبر نسبة التي لم تتكون في جانبها المعرفي الخاص بالاختبارات والقياسات الفسيولوجية كما تمثل نسبة 100% المتمثلة في الجدول 03 بمعدل 20 مدرب بحاجة ماسة لتكوين خاص في الاختبارات و القياسات الفسيولوجية ومن هذا يمكننا القول ان الفرضية قد تحققت.

- إفترض الباحثون في فرضية الجزئية الثانية للبحث:

عدم تجسيد مدربي كرة القدم الاختبارات والقياسات الفسيولوجية خلال الفترة التدريبية ، حيث و جدنا 19 مدرب بنسبة 95% المتمثلة في الجدول 8 لا يستخدمون الاختبارات و القياسات الفسيولوجية في حصصهم التدريبية اضافة نتائج الجدول العاشر التي تمثلت في 16 مدرب بنسبة 80% لا يراعون القياسات الفسيولوجية في تقييم الصفات البدنية للاعبين كرة القدم . ومن خلال ما تقدم فإن فرضية البحث ، قد تحققت.

من خلال بحثنا المتواضع نقترح ما يلي :

ان للاختبارات و القياسات الفسيولوجية دوراً أساسياً وهاماً في التدريب الرياضي في كرة القدم وذلك بإهتمامها بالسلوك الحركي للفرد الرياضي أثناء الأداء البدني، لذا نجد أن رصد هذا السلوك وتقويمه يمكن أن يتناول الفرد الرياضي من النواحي الجسمية والفسيولوجية والصحية والحركية والعقلية والإنفعالية وغيرها من منظور أن الإنسان وحدة واحدة متكاملة، وهي تركز على أسس ونظريات علمية لذلك نجد أن البحوث العلمية النظرية والعملية تؤسس على القياس والاختبار في مجال التدريب الرياضي ،

و من خلال بحثنا نقترح ما يلي :

- إختيار مدربين اكفاء في تكوين اللاعبين .
- عقد دورات تكوينية و تربصات وطنية و دولية قصد الاحتكاك مع مختصين في مجال الاختبارات و القياسات الفسيولوجية.
- الاهتمام بالمدرين اثناء عملية التكوين مع زيادة حجم التكوين و استمراريته .
- ضرورة إهتمام المدرين بالاختبارات والقياسات الفسيولوجية كونها مهمة في تقييم مستوى اللاعبين في الحصص التدريبية .
- ضرورة توفير وسائل العمل والاجهزة و العتاد الخاص بالاختبارات و القياسات الفسيولوجية .
- برمجة مخطط خاص بالاختبارات و القياسات الفسيولوجية في كرة القدم .
- ان تكون الاولوية في التدريب للأخصائيين في المجال الرياضي.



## خلاصة عامة :

لقد اهتم الباحثون في الآونة الأخيرة بدراسة المتغيرات الفسيولوجية ، عند اللاعبين و هذه الدراسات ساهمت مساهمة كبيرة في إيجاد وتقنين الكثير من الاختبارات التي وضعت لقياس واختبار الأجهزة الداخلية ومنها قياس معدل ضربات القلب وضغط الدم الانقباضي والانبساطي وضغط الدم الوريدي و غيرها كما يعود تطور المستوى الرياضي إلى تطور العلوم المختلفة ومنها علم الفسيولوجيا وعلم وظائف الأعضاء والطب الرياضي وإجراء البحوث والدراسات العديدة في هذا المجال ساهمت في تحقيق الإنجازات العالية والمستويات المتقدمة حيث اعتمدت البحوث والدراسات الفسيولوجية على الاختبارات والقياسات وإجراء التجارب وتحليل النتائج . ويمكننا التأكيد على أن النشاط الرياضي الذي يؤديه اللاعب لا يتحقق إلا من خلال مجموعة مشتركة من العمليات والمتغيرات الفسيولوجية بسبب عمل الأجهزة الوظيفية وبخاصة الجهازين الدوري والتنفسي إذ أن كفاءة هذين الجهازين يُعدّ مؤشراً لقياس القابلية البدنية للاعب .

و من هذا المنطلق تولدت فكرة بحثنا التي تهدف أساساً إلى دراسة الكفاءة الخاصة بالمدرّب في ما يخص الاختبارات و القياسات الفسيولوجية من اجل تحقيق الاداء الرياضي كانت دراستنا دراسة مسحية على مدربي ولاية مستغانم ، بحيث أثبتت الدراسة، أن مدربي لكرة القدم لديهم نقص في الكفاءة المتعلقة بالاختبارات و القياسات الفسيولوجية ، زيادة عن ذلك أنهم يفتقرون للجانب التطبيقي الميداني لهذه الإختبارات.

# قائمة المصادر و المراجع

## المراجع بالعربية:

- 1- ابراهيم شعلان، أبو العلا عبد الفتاح .(1994) .*فسيولوجيا التدريب في كرة القدم* .القاهرة، دار الفكر العربي.
- 2- أحمد مصطفى قطب ،أسامة عبد الكنعم سيبي، ورقة دراسية في المستحدث في القياسات المعملية فسيولوجية .القاهرة، قسم كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم جامعة حلوان.
- 3- البساطي، أمر الله .(1998) .*قواعد واسس التدريب الرياضي و تطبيقاته*، الاسكندرية، منشآت المعارف.
- 4- البساطي، أمر الله .(2001) .*الإعداد البدني و الوظيفي في كرة القدم ط ب* .الاسكندرية، دار الجامعة الجديدة للنشر.
- 5- الخوجا ،محمد حسين الشتاوي (2005)، *(مبادئ التدريب الرياضي ط1)* الاردن، عمان الأردن، دار وائل للنشر .
- 6- المولى ،موفق مجيد .(2000) .*الاساليب الحديثة في تدريب كرة القدم* .دار الفكر للنشر و التوزيع .
- 7- الهزاع ،هزاع بن محمد .(2005) .*المتطلبات الفسيولوجية لكرة القدم ،الرياض ، جامعة الملك سعود*.
- 8- الهيتي ،موفق سيد .(2009) .*الاختبارات و التكتيك في كرة القدم ط ب*، عمان،دار الدجلة.
- 9- بسطويسي أحمد .(1999) .*اسس و نظريات التدريب الرياضي* .مصر، دار الفكر العربي.
- 10- بولوفة ،بوجمعة.(2006) ، *توصيف المتطلبات المور-وظيفية للمؤشرات الجسمية و علاقتها بنوع النشاط الرياضي* .
- 11- حسن عبدالجواد .(1994) .*اسس التريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي*.
- 12- حماد ،مفتي إبراهيم .(1996) .*التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة، القاهرة، دار الفكر العربي*.
- 13- حماد ،مفتي ابراهيم .(2001) .*التدريب الرياضي الحديث* .القاهرة، دار الفكر العربي.
- 14- حنفي محمود مختار .(1993) .*الاختبارات والقياسات للاعبين كرة القدم* .القاهرة، دار الفكر العربي.
- 15- رضوان محمد نصر الدين .(2006) .*المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية ،*

- ط 1 القاهرة، مركز الطبع للنشر .
- 16- شرقي، عبد الفتاح .(2019-2020). اهمية طرق التدريب الحديثة في مرحلة التحضير البدني للاعب كرة القدم لفئة الاواسط، منكرة ماستر ، المسيلة، جامعة محمد بوضياف المسيلة.
- 17- شعلال إبراهيم ،أبو العلا .( 1991 ) .التدريب للكفاءة الفيزيولوجية والحركة و الإعداد البدني .القاهرة، دار الفكر العربي.
- 18- صديق ،بوفسيو الياس.(2016-2015). مذكرة ماستر :الكفاءة التدريبية للمدرب الرياضي و أثرها على مستوى الأداء المهاري لدى ناشئي كرة القدم 15-14سنة .جامعة العربي بن مهدي ام البواقي.
- 19- عبدالخالق ،عصام" .(2003) .التدريب الرياضي"، نظريات -تطبيقات، ط 11. القاهرة، منشأة المعارف.
- 20- عبده ،حسن السيد .(2001). الإتجاهات الحديثة في التخطيط و تدريب كرة القدم ط . 1 الإسكندرية ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية .
- 21- علاوي ،محمد حسن .(2002). علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية، دار الفكر العربي .
- 22- علي ،عادل عبد البصير .( 1998 ) .الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد . القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
- 23- علي ،سامي محمد ، عماد الدين عباس ابو زيد .(1999). التدريب الرياضي و التكامل بين النظرية و التطبيق . القاهرة :مركز الكتاب للنشر.
- 24- فرحات ،ليلي .السيد .(2001). القياس و الاختبار في التربية الرياضية . القاهرة، مركز الكتاب للنشر ط.1
- 25- فريد ،حاجي (2005) .بيداغوجية التدريس بالكفاءات -الابعاد و التطلبات .-الجزائر، دار الخلدونية .
- 26- فيلم ،فانديرايكن .(1996). مدخل في التقييم .قبرص، بيسان للنشر و التوزيع.
- 27- ليرنا .أ، تايلر، ترجمة سعد عبد الرحمان .(1983). الاختبارات و المقاييس .بيروت، دار الشرق العربي ط.3
- 28- محمد جاسم الياسرى ،م .روان عبد المجيد .(2003). القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية ، ط 1الوراق للنشر و التوزيع .
- 29- محمد زياد ،حمدان .(1993). تقييم و توجيه التدريس .الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية.

- 30- محمد لطفي السيد ,وجدي مصطفى الفاتح .(2002). *الاسس العلمية للتدريب الرياضي*, ط. 1. مصر، دار الهدى لنشر و التوزيع.
- 31- محمد نصر الدين رضوان ,محمد صبحي حسانين .(1998). *القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ط 2*. القاهرة، دار الفكر العربي.
- 32- مختار ,حنفي محمود، *الاسس العلمية في تدريب كرة القدم*. مدينة نصر :دار الفكر العربي.
- 33- مصطفى باهى ,صبري عمران . ( 2000 ) . *الاختبارات و المقاييس في التربية الرياضية ط1* القاهرة ،مكتبة الانجلو المصرية .
- 34- نزار مجيد الطالب .(1983). *علم النفس الرياضي* .بغداد العراق،دار الحكمة للطباعة.

#### المراجع بالفرنسية:

- 35- burbin, B. (1990). *preparation et entrainement du foot ballur*. paris: paris ed amphores.
- 38-<http://www.khayma.com>. (n.d.). Retrieved from <http://www.khayma.com/education-technology/Article30.htm>.
- 36- plateforme pédagogique, p. (n.d.). *plateforme pédagogique de l'université sétif2*. Retrieved from <https://cte.univ-setif2.dz/moodle/mod/page/view.php?id=8234>.

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
معهد التربية البدنية و الرياضية  
قسم التدريب الرياضي  
استمارة موجهة لمدربي الجهة الغربية

رغبة في تطوير مستوى التربية البدنية و الرياضة العامة و كرة القدم خاصة إليكم  
أيها السادة الكرام هذه الاستمارة و التي من شأنها أن تنفعنا في بحثنا العلمي هذا  
والذي عنوانه: كفاءة المدربين في تطبيق الاختبارات الفسيولوجية في كرة القدم  
لتحقيق الأداء الرياضي

تقبلو منا فائق الإحترام والتقدير.

إشراف:  
د/ كنتشوك سيدي محمد

من إعداد الطلبة:  
- جرورو الشارف  
- بن عطية محمد الحبيب

❖ المحور الأول: الجانب المعرفي الخاص بالمدرّب.

س1- ما هي الشهادات التي تحصلت عليها ؟


- ليسانس
- تقني سامي
- ماستر
- دكتوراه
- شهادة اخرى اذكرها

س2- هل تلقيت تكويناً خاصاً بالإختبارات و القياسات الفسيولوجية ؟


- نعم
- لا

س3- كم عدد سنوات عملك كمدرّب؟


- أقل من 5 سنوات
- أكثر من 05 سنوات

س4- من منظورك الخاص هل تحتاج الإختبارات و القياسات الفسيولوجية تكويناً خاصاً ؟


- دائماً
- أحيانا
- نادرا



س5- على ماذا تعتمد في تنمية رصيدك المعرفي باكتشاف الاختبارات و القياسات الفسيولوجية؟


- من الانترنت
- عن طريق الخبرة
- من الخبراء
- من الكتب
- 

س6- هل شاركت في ملتقيات محتواها الاختبارات و القياسات الفسيولوجية ؟


- نعم
- لا

س7- حسب رايك من هو المهم في العملية التدريبية الإختبارات القياسات الفسيولوجية ام البدنية؟


- الإختبارات القياسات الفسيولوجية
- الإختبارات القياسات البدنية
- كلاهما

❖ المحور الثاني: الجانب التطبيقي الخاص بالمدرّب.

س8- هل تطبق الاختبارات و القياسات الفسيولوجية في الحصص التدريبية ؟


- نعم
- لا

س9- ماهي الاختبارات التي تركز عليها خلال الحصص التدريبية؟


- الإختبارات البدنية
- الإختبارات الفسيولوجية
- كلاهما

س10- هل تستعملون القياسات الفسيولوجية في تقييم بعض الصفات البدنية؟


➤ نعم

➤ لا

س11- هل تراعي قياس نبض القلب للاعب اثناء الحصص التدريبية ؟


➤ دائما

➤ أحيانا


➤ نادرا

س12- هل سبق لكم كمدربين ان اجريتم اختبار القدرة الاسترجاعية؟


➤ نعم

➤ لا

معلومات السادة المحكمين:

الرقم	الاسم و النقب	التخصص	الدرجة العلمية	الجامعة التابع لها	الامضاء
1	فغلول سنوسي	تدريب رياضي	دكتوراه	جامعة مستغانم	
2	سنوراع اللزع	تدريب رياضي	دكتوراه	جامعة مستغانم	
3					
4					