

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التدريب الرياضي التنافسي

دراسة الجانب المعرفي و التطبيقي للإختبارات الفسيوولوجية لدى مدربي الفئات الشبانية لكرة القدم .

بحث وصفي أجري على مدربي كرة القدم الشبانية القسم الجهوي ب-
وهران

إشراف:

د/ كتشوك سيدي محمد

من إعداد الطلبة:

- جرورو الشارف

- بن عطية محمد الحبيب

- بوسيلة عمر

السنة الجامعية: 2019/2018

إهداء

نحمد الله و نشكره على إتمام بحثنا هذاو الصلاة و السلام على
رسول الله

إلى من أحمل إسمه بكل افتخار إلى من حصد الأشواك عن دربي
ليمهد لي طريق العلم إلى القلب الكبير والدي العزيز
و إلى التي إن أعطيتها كنوز الأرض ما وفيتها إلى أمي العزيزة

إلى إختوتي الأعزاء: محمد،حفصة علي

إلى الكتكوت الصغير :صهيب عبد الحفيظ

إلى كل من علمني حرفا من أساتذتي الكرام

والى رفقاء العمر و كل الأصدقاء و الأحباب و إلى كل من قرأ هذه
المذكرة

جرورو الشارف

إهداء

إلى النور الذي ينير لي درب النجاح
أبي

والى من علمتني الصمود مهما تبدلت الظروف.. أُمي

الى اخوتي

الى كل من علمني حرفا

والى رفقاء العمر و كل الأصدقاء و الأحباب و إلى كل

من قرأ هذه المذكرة

بن عطية محمد
الحبيب

إهداء

إلى النور الذي ينير لي درب النجاح
أبي

إلى والدتي الغالية التي لم تألُ جهداً في تربيتي
وتوجيهي

إلى اخوتي

إلى كل أساتذتي

وإلى كل الأصدقاء و الأحاباب و إلى كل من قرأ هذه
المذكرة

بوسيلة عمر

شكر و تقدير

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 والى رؤساء النوادي و المدربين و أعضاء الفرق.

وبالمناسبة نتقدم بالعرفان التام إلى كل من أبدوا تعاونهم ومساعدتهم لنا

الشكر و الإمتنان الى اساتذة لجنة المناقشة .

ملخص الدراسة :

عنوان الدراسة : الجانب المعرفي و التطبيقي للإختبارات الفسيولوجية لمدربي الفئات الشبانية لكرة القدم .

تهدف الدراسة الى : معرفة واقع استخدام الاختبارات الفسيولوجية لدى مدربي الفئات الشبانية لكرة القدم.

الغرض من الدراسة : أن مدربي الفئات الشبانية لكرة القدم لديهم نقص في الجانب المعرفي للإختبارات الفسيولوجية إضافة الى وجود نقص كبير في الجانب التطبيقي للاختبارات الفسيولوجية . العينة 30 مدرب فئات شبانية للقسم الجهوي(ب) وهران للفئات الشبانية تم إختيارها بالطريقة العشوائية .
الأداة المستخدمة : استبيان .

أهم استنتاج: معظم المدربين يجدون صعوبات في تطبيق الإختبارات الفسيولوجية على الفئات الشبانية.

أهم توصية : توفير الامكانات وتطبيق الإختبارات الفسيولوجية على الفئات الصغرى لكرة القدم كونها مهمة في تقييم مستوى اللاعبين .

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
53	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للمدربين فيما يخص المستوى الدراسي المتحصلين عليه.	01
55	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للمدربين فيما يخص نوع الشهادة المتحصلين عليها في مجال التدريب.	02
57	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للمدربين فيما يخص تلقينهم دورات تكوينية للاختبارات الفسيولوجية	03
59	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للمدربين فيما يخص مراعاتهم لتوفر وسائل العمل للقيام بالاختبارات الفسيولوجية.	04
61	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للمدربين فيما يخص لديهم معارف قبلية للاختبارات الفسيولوجية لجميع الصفات البدنية	05
63	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للمدربين فيما يخص استعمالهم وسائل العمل الحديثة في إجراء الاختبارات الفسيولوجية.	06
65	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للمدربين فيما يخص إفادتهم نتائج الاختبارات الفسيولوجية في تحديد محتوى الحصة التدريبية.	07
67	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للمدربين فيما يخص لديهم وسائل عمل كفيلة بالقيام بالاختبارات الفسيولوجية.	08
69	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للمدربين فيما يخص لديهم معلومات عن القياسات القبلية.	09
71	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للمدربين فيما يخص لديهم معلومات عن القياسات التنفسية.	10
73	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للمدربين فيما يخص لديهم معلومات عن القياسات الطاقوية	11
75	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للمدربين فيما يخص لديهم معلومات عن اختبار القدرة الهوائية	12
77	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للمدربين فيما يخص لديهم معلومات عن اختبار القدرة الاسترجاعية.	13
79	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للمدربين فيما يخص لديهم معارف قبلية عن	14

	اختبار فوستر	
81	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للمدربين فيما يخص لديهم معارف اختبار السرعة القصوى الهوائية.	15
83	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للمدربين فيما يخص استعمال الاختبارات الفسيولوجية في تقييم الصفات البدنية.	16
85	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للمدربين فيما يخص اعتمادهم على الاختبارات الفسيولوجية المناسبة لتقييم مستوى اللاعبين.	17
87	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للمدربين فيما يخص قيامهم باختبارات فسيولوجية قبل كل مرحلة من مراحل التدريب.	18
89	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للمدربين فيما يخص قيامهم بعمل اختبار السرعة القصوى الهوائية.	19
91	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للمدربين فيما يخص إجرائهم قياسات قلبية على لاعبي فريقهم.	20
93	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للمدربين فيما يخص تطبيقهم اختبار سارجنت.	21
95	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للمدربين فيما يخص معاملتهم على قياس نبض القلب قبل وأثناء وبعد الجهد البدني.	22
97	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للمدربين فيما يخص تطبيقهم اختبار القدرة الاسترجاعية.	23
99	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للمدربين فيما يخص تطبيقهم اختبار ريفي ديكسون	24
101	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للمدربين فيما يخص تطبيقهم اختبار فوستر.	25
103	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للمدربين فيما يخص تطبيقهم اختبار القدرة الهوائية.	26

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	
54	يبين الفروق في النسب المئوية حسب المدربين فيما يخص المستوى الدراسي المتحصلين عليه.	01
56	يبين الفروق في النسب المئوية حسب المدربين فيما يخص نوع الشهادة المتحصلين عليها في مجال التدريب.	02
58	يبين الفروق في النسب المئوية حسب المدربين فيما يخص تلقينهم دورات تكوينية للاختبارات الفسيولوجية.	03
60	يبين الفروق في النسب المئوية حسب المدربين فيما يخص مراعاتهم لتوفر وسائل العمل للقيام بالاختبارات الفسيولوجية.	04
52	يبين الفروق في النسب المئوية حسب المدربين فيما يخص لديهم معارف قبلية للاختبارات الفسيولوجية لجميع الصفات البدنية	05
64	يبين الفروق في النسب المئوية حسب المدربين فيما يخص استعمالهم وسائل العمل الحديثة في إجراء الاختبارات الفسيولوجية	06
66	يبين الفروق في النسب المئوية حسب المدربين فيما يخص إفادتهم نتائج الاختبارات الفسيولوجية في تحديد محتوى الحصة التدريبية.	07
68	يبين الفروق في النسب المئوية حسب المدربين فيما يخص لديهم وسائل عمل كفيلة بالقيام بالاختبارات الفسيولوجية.	08
70	يبين الفروق في النسب المئوية حسب المدربين فيما يخص لديهم معلومات عن القياسات القبلية.	09
72	يبين الفروق في النسب المئوية حسب المدربين فيما يخص لديهم معلومات عن القياسات التنفسية	10
74	يبين الفروق في النسب المئوية حسب المدربين فيما يخص لديهم معلومات عن القياسات الطاقوية.	11
76	يبين الفروق في النسب المئوية حسب المدربين فيما يخص لديهم معلومات عن اختبار القدرة الهوائية.	12

78	يبين الفروق في النسب المئوية حسب المدربين فيما يخص لديهم معلومات عن اختبار القدرة الاسترجاعية	13
80	يبين الفروق في النسب المئوية حسب المدربين فيما يخص لديهم معارف قبلية عن اختبار فوستر	14
82	يبين الفروق في النسب المئوية حسب المدربين فيما يخص لديهم معارف اختبار السرعة القصوى الهوائية.	15
84	يبين الفروق في النسب المئوية حسب المدربين فيما يخص استعمال الاختبارات الفسيولوجية في تقييم الصفات البدنية.	16
86	يبين الفروق في النسب المئوية حسب المدربين فيما يخص اعتمادهم على الاختبارات الفسيولوجية المناسبة لتقييم مستوى اللاعبين.	17
88	يبين الفروق في النسب المئوية حسب المدربين فيما يخص قيامهم باختبارات فسيولوجية قبل كل مرحلة من مراحل التدريب	18
90	يبين الفروق في النسب المئوية حسب المدربين فيما يخص قيامهم بعمل اختبار السرعة القصوى الهوائية	19
92	يبين الفروق في النسب المئوية حسب المدربين فيما يخص إجرائهم قياسات قبلية على لاعبي فريقهم	20
94	يبين الفروق في النسب المئوية حسب المدربين فيما يخص تطبيقهم اختبار سارجنت.	21
96	يبين الفروق في النسب المئوية حسب المدربين فيما يخص معاملتهم على قياس نبض القلب قبل وأثناء وبعد الجهد البدني.	22
98	يبين الفروق في النسب المئوية حسب المدربين فيما يخص تطبيقهم اختبار القدرة الاسترجاعية.	23
100	يبين الفروق في النسب المئوية حسب المدربين فيما يخص تطبيقهم اختبار ريفي ديكسون.	24
102	يبين الفروق في النسب المئوية حسب المدربين فيما يخص تطبيقهم اختبار فوستر.	25
104	يبين الفروق في النسب المئوية حسب المدربين فيما يخص تطبيقهم اختبار القدرة الهوائية	26

قائمة المحتويات

أ.....	الإهداء
د.....	الشكر والتقدير
ه.....	ملخص البحث
و.....	قائمة الجداول
ح.....	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

تمهيد

12.....	1-1- تعريف التدريب
12.....	1-2- نبذة تاريخية عن التدريب
13.....	1-3- مفهوم التدريب الرياضي
13.....	1-4- مبادئ التدريب الرياضي في كرة القدم
14.....	1-5- واجبات التريب الرياضي
14.....	1-5-1 الواجبات التربوية للتدريب
15.....	1-5-2 الواجبات التعليمية للتدريب

- 16.....3-5-1 الواجبات التنموية للتدريب.
- 16.....6-1 الأهداف العامة للتدريب الرياضي.
- 16.....7-1 خصائص التدريب الرياضي في كرة القدم.
- 16.....1-7-1 التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية و التعليمية.
- 17.....2-7-1 التدريب الرياضي مبني على الأسس و المبادئ العلمية.
- 18.....3-7-1 التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب.
- 19.....4-7-1 التدريب الرياضي تتميز عملياته بالإستمرارية.
- 19.....8-1 فترات التدريب.
- 19.....1-8-1 فترة الإعداد.
- 21.....2-8-1 فترة المنافسات.
- 22.....3-8-1 المرحلة الإنتقالية.
- 23.....9-1 كرة القدم.
- 23.....1-9-1 تعريف كرة القدم.
- 23.....2-9-1 أهداف كرة القدم.
- 24.....10-1 الصفات البدنية.
- 24.....1-10-1 التحمل.
- 25.....2-10-1 السرعة.
- 25.....3-10-1 القوة.

الفصل الثاني: أهمية الإختبارات الفسيولوجية في تقييم لاعبي كرة القدم

تمهيد

- 29.....1-2 علم الفسيولوجيا.
- 29.....2-2 علم فسيولوجيا الرياضة.
- 30.....3-2 الإختبار.
- 30.....1-3-2 مفهوم الإختبار.
- 30.....2-3-2 تصنيف الإختبارات الفسيولوجية.
- 33.....4-2 أسس و محددات وضع الإختبارات و المقاييس الفسيولوجية.
- 33.....1-4-2 إعتبرات الخاصة أو الصفة أو الفئة المراد قياسها.
- 34.....2-4-2 إعتبرات المستوى والجنس و العمر.
- 34.....3-4-2 إعتبرات القياس عند وضع الإختبارات.

- 34.....إعتبارات التشويق و الإثارة عند أداء الإختبار و القياس 4-4-2
- 35..... أهداف الإختبارات الفسيولوجية في كرة القدم 5-2
- 35..... تحديد المستوى 1-5-2
- 35..... المتابعة 2-5-2
- 36..... تحديد الحصيلة 3-5-2
- 36..... التشخيص 4-5-2
- 36..... التصنيف 5-5-2
- 37..... التحفيز 6-5-2
- 37..... التدريب 7-5-2
- 37..... التنبؤ 8-5-2
- 37..... أهمية الإختبارات و المقاييس لمدرّب كرة القدم 6-2
- 38..... المتطلبات الفسيولوجية عند لاعبي كرة القدم 7-2
- 39..... التقييم 8-2
- 39..... مفهوم التقييم 1-8-2
- 40..... أنواع التقييم 2-8-2
- 40..... تقييم الإستعداد 1-2-8-2
- 41..... تقييم الذاتي 2-2-8-2
- 41..... تقييم الموضوعي 3-2-8-2
- 41..... تقييم الجمعي 4-2-8-2
- 42..... تقييم التكويني 5-2-8-2
- 42..... تقييم التشخيصي 6-2-8-2
- 42..... أهداف تقييم القدرات البدنية 3-8-2

الباب الثاني : الدراسة الميدانية

الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية

تمهيد

- 47..... 1- منهج البحث
- 47..... 2- مجتمع وعينة البحث
- 47..... 3- متغيرات البحث
- 48..... 1-3 المتغير المستقل

48.....	3-2- المتغير التابع
48	4- مجالات الدراسة
48.....	4-1- المجال البشري
48.....	4-2- المجال المكاني
48.....	4-3- المجال الزمني
48.....	5- أدوات البحث
49.....	6- الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة
50.....	7- الدراسات الإحصائية

الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

105.....	الإستنتاجات
106.....	مناقشة الفرضيات
107.....	الإقتراحات
108.....	الخلاصة العامة
109.....	المصادر والمراجع
113.....	الملاحق

مقدمة:

لقد أصبح من الصعب اليوم الوصول إلى المستوى العالي بالإعتماد فقط على التجربة الميدانية للمدربين بل بات من الضروري إتباع طرق التدريب المنظمة و المستمرة ، على حسب الفئات العمرية المختلفة ، لذا إعتد كثير من العلماء و الباحثين على منهجية الإختبارات والقياسات في المجال الرياضي و في وضع الخطط التدريبية الخاصة ، باللاعبين و متابعة ما تحقق من تقدم و تحسن خاصة في رياضة كرة القدم .

تعد لعبة كرة القدم من الألعاب التي لقت إهتماما عالميا متزايدا لكونها من أكثر الألعاب شعبية في العالم ، و إن التطور الذي حصل في المستويات العالمية في كرة القدم الذي لمسناه بشكل مثير في كأس العالم و أوروبا و ما نشاهده في مختلف الدوريات المحترفة جاء نتيجة الانسجام ، و التكامل بين الجوانب البدنية والفسولوجية، و لم يظهر هذا الانسجام و التكامل بشكل عفوي ، بل جاء نتيجة اعتماد المدربين على علم التدريب الرياضي المستند على العلوم الاخرى و التي تحقق أفضل المستويات و النتائج .إضافة الى ان علم الفسيولوجيا يهتم بدراسة وظائف أجهزة وأعضاء الجسم المختلفة من حيث وظيفة كل خلية وصولا الى وظائف الجسم ككل ، وكيفية قيام الجسم بوظائفه عن أداء الجهد البدني و العمل على ملاحظة التغيرات التي تحدث لهذه الأجهزة و دراستها ، كزيادة سرعة التنفس و زيادة سرعة ضربات القلب ، زيادة إفراز العرق ، إرتفاع درجة الحرارة ، هذا فضلا عن التغيرات الداخلية الأخرى الناتجة عن أداء الجهد البدني و التي لايمكن ملاحظتها و كشفها إلا بعد إجراء الفحوصات و الاختبارات الفيسيولوجية و الطبية المتخصصة.(أبو العلا أحمد عبد الفتاح 1999ص21).

وفي ضوء ما ذكر فإن هناك علاقة متينة و قوية جداً بين علم الفسيولوجيا و التدريب في كرة القدم ، وذلك نتيجة للإهتمام علم الفسيولوجيا بدراسة التغيرات الفسيولوجية التي تحدث في جسم اللاعب نتيجة لأداء التدريب البدني والتي قد تؤدي لمرة واحدة أو نتيجة لإستمرار التدريب و تكرار الجرعات التدريبية لعدة مرات تهدف

لتحسين الاستجابات الجسمية و تنمية الكفاءات الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة لدى لاعب كرة القدم.(أبو العلا عبد الفتاح، إبراهيم شعلان 1994ص367)

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 تشترك في عمليات التمثيل الغذائي(موفق مجيد 2000،ص68) فإن تطور مستوى اللاعب يتوقف بشكل كبير على مستوى قدراته الفسيولوجية خاصة الفئات الشبانية و هذا ما سنتطرق اليه لاحقا.

مشكلة البحث:

تعتبر مهنة التدريب عبارة عن تنظيم و ادارة للخبرة التعليمية ، للرياضة ، لتصبح خبرة تطبيقية و يتوقف هذا بدرجة أولى على كفاءة المدرب و خبرته إضافة الى ثقافته ، حيث يجب على المدرب أن يكون على دراية و مقدرة عالية لفهم التدريب و كذا كيفية إستخدام الطرق و الأساليب و الإجراءات المتصلة بتنظيم و توجيه خامات و قدرات اللاعبين .

و من خلال التريصات الميدانية للطلبة الباحثين و المقابلات الشخصية إضافة الى ملاحظة الحصص التدريبية مايمكن قوله هو أن معظم المدربين أو المشرفين على تدريب الفئات الشبانية لكرة القدم ، يفتقرون إلى الجوانب المعرفية والتطبيقية للاختبارات الفسيولوجية . فالعديد من مدربي الفئات الشبانية ، لديهم نقص في المعارف القبلية عن الاختبارات الفسيولوجية بأنواعها ، كما أنه هناك مدربين لا يجسدون و لا يطبقون هذه الاختبارات ميدانيا ، و معمليا ، 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 الاختبارات اللاهوائية من بين امثلتها اختبار سارجنت و الاختبارات الهوائية كإختبار كوبر ، بحيث تعتبر هذه الاختبارات الفسيولوجية الدعامة الأساسية لإستصدار أفضل أداء و تحقيق أفضل لياقة بدنية و الارتقاء الى المستوى الاعلى ، مع تحسين المتطلبات الفسيولوجية المتعلقة برياضة كرة القدم خاصة الفئات الشبانية ، كما تعمل و تساعد الاختبارات الفسيولوجية على تحديد مكونات الحمل التدريبي (الشدة ، الحجم والكثافة) و هذا النقص ، في استعمال الاختبارات الفسيولوجية ميدانيا و النقص معرفيا لدى مدربي الفئات الشبانية جعلنا نبحت في هذا الموضوع ، و القيام بدراسة مسحية على مدربي الفئات الشبانية حول الجوانب المعرفية ، و التطبيقية للاختبارات الفسيولوجية . و مما سبق ذكره يمكننا أن نطرح السؤال التالي:

- هل يراعي مدربي الفئات الشبانية لكرة القدم الاختبارات الفسيولوجية في تدريباتهم ؟
و هل لديهم معارف قبلية عنها ؟

و من المعطيات السابقة نخلص إلى طرح التساءلات الفرعية الآتية:

- هل لمدربي كرة القدم الشبانية مكتسبات معرفية قبلية للاختبارات الفسيولوجية؟

- هل يجسد مدربين كرة القدم الاختبارات الفسيولوجية على الفئات الشبانية؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الى :

1- دراسة واقع استخدام الاختبارات الفسيولوجية لدى مدربي الفئات الشبانية لكرة القدم.

2- التعرف على الجانب المعرفي حول الاختبارات الفسيولوجية لدى مدربي الفئات الشبانية لكرة القدم.

3- التعرف على التطبيق الميداني للاختبارات الفسيولوجية لدى مدربي الفئات الشبانية لكرة القدم.

4- التعرف على مدى الترابط بين الجانب المعرفي و التطبيق الميداني للاختبارات الفسيولوجية في انجاح العملية التدريبية.

فرضيات البحث:

يفترض الباحث:

1- أن مدربي الفئات الشبانية لكرة القدم لديهم نقص في الجانب المعرفي للاختبارات الفسيولوجية.

2- وجود نقص كبير في الجانب التطبيقي للاختبارات الفسيولوجية لدى مدربي الفئات الشبانية

3- للاختبارات الفسيولوجية أثر كبير في تقييم المستوى البدني للاعبين.

مصطلحات البحث :

- الجانب المعرفي: و يشمل الأهداف التي تعبر عن الجوانب المعرفية التي تتضمنها العملية التعليمية ، و تتعلق الأهداف في هذا الجانب بإكتساب المتعلم المعرفة العلمية و المعلومات و تنمية القدرات و المهارات في إستعمال هذه المعرفة العلمية (زيتون، 1999، 358).

- الجانب التطبيقي: هو الجانب الذي يهتم بدراسة القوانين و الأهداف التي تتعلق بالميدان الرياضي ، كما يهتم هذا الجانب بتطوير الصفات البدنية للرياضي في إطار محدد و المتمثل في التدريبات ، حيث يساعد هذا الجانب اللاعب او الرياضي بصفة عامة في تحسين و تطوير مستواه و ذلك من خلال المعارف والأفكار التي اكتسبها من الميدان الرياضي.

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

- الفسيولوجيا : هو علم وظائف الأعضاء أي علم يدرس وظائف الأجهزة الحيوية (بوجمعة ، بولوفة ، 2006، ص06).

- المدرب: يعد المدرب الرياضي من الشخصيات التربوية التي تتولى دور القيادة في عملية، التربية و التعليم ، ويؤثر تأثيرا كبيرا و مباشرة في التطوير الشامل و المتزن لشخصية الفرد الرياضي . (قاسم ، 1998، ص709)

- الفئات الشبانية : هي مجموعة من اللاعبين يتميزون بمراحل عمرية محددة من طرف الرابطة الوطنية و هي مقسمة كالتالي :

فئة المبتدئين : من 12 الى 13 سنة

فئة الاصاغر : من 14 الى 15 سنة

فئة اشبال : من 16 الى 17 سنة
فئة الاواسط : من 18 الى 20 سنة.

- 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" (رومي جميل ، ط2 ص 50)

الدراسات المشابهة :

1- الدارسة الأولى :

- السنة : 2013/2014

- من إعداد الطلبة: شهاليل الحاج و مقني عبد النور.

-عنوان البحث: دور التدريب المندمج خلال عملية التخطيط في الرفع من مستوى الأداء الرياضي عند لاعبي كرة القدم فئة أكابر.

- مشكلة البحث : هل التدريب المندمج خلال عملية التخطيط له دور فعال في رفع من مستوى الأداء الرياضي لفئة أكابر في كرة القدم؟

- هدف البحث: معرفة كيفية التخطيط للتدريب المدمج.

معرفة الوسائل والطرق الترفع من الأداء الرياضي لممارسي كرة القدم.

- فرض البحث:

للتدريب المندمج خلال عملية التخطيط دور فعال في رفع من مستوى الأداء الرياضي لفئة أكابر في كرة القدم.

- منهج البحث : مسحي

- عينة البحث : 30 مدرب لولاتي معسكر، غليزان، وهران بطريقة عشوائية .

- أداة البحث: الإستبيان .

- أهم نتيجة : الأداء الرياضي الجيد لا يمكن الوصول إليه في غياب التخطيط للتدريب المدمج.
- أهم توصية : ضرورة وجود علاقة بين مدربي والإدارة حول مساندة التدريب والتخطيط الحديث الذي يمكن تحقيقه .
- 2- الدراسة الثانية :
- 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 الشبانبة راجع لنقص المستوى العلمي و المعرفي لمدربي الفئات الصغرى.
- هدف البحث: الكشف على المستوى العلمي و المعرفي لمدربي الفئات الصغرى .
- اعطاء الحلول لهذه المشاكل والعراقيل.
- فرض البحث: نقص في الجانب العلمي و المعرفي لمدربي الفئات الشبانبة في مجال التدريب الرياضي من أبرز أسباب تدني مستوى اللعبة بالولاية.
- منهج البحث: المنهج الوصفي
- عينة البحث :شملت 21 مدرب الفئات الشبانبة 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 الشبانبة و نسبة كبيرة من هذه الأخيرة ليست لديها أهمية عند إدارة هذه الفرق
- أهم توصية : فتح دورات تكوينية لتحسين مستوى مدربي الفئات الشبانبة للعمل بأسس علمية مع هذه الأخيرة في مجال التدريب الرياضي.

التعليق على الدراسات:

- تمثلت دراستنا في الجانب المعرفي و التطبيقي للإختبارات الفسيولوجية لمدربي الفئات الشبانية لكرة القدم و هذا ما يجمع النقاط المشتركة لدراستنا بالدراسات الأخرى المشابهة الدراسة الأولى دور التدريب المندمج خلال عملية التخطيط في الرفع من مستوى الأداء الرياضي عند لاعبي كرة القدم فئة أكابرمنهج بحثها مسحي كان إختيار العينة بالطريقة العشوائية و شملت، 30 مدرب لولائي معسكر، غليزان، وهران و كانت أداة البحث المشتركة الإستبيان . الدراسة الثانية تقييم العملية التدريبية لمدربي الفئات الصغرى لكرة القدم منهج بحثها وصفي ، إختيار العينة كان عشوائيا شملت 21 مدرب الفئات الشبانية لولاية معسكر وكانت الأداة المشتركة هي الإستبيان .

و من أهم النتائج المشتركة في بحثنا وهذه الدراسات:

- يلعب التكوين دورا هاما و فعالا في تطوير مستوى مدرب .
- الأخذ بالتعليمات و المراحل الأساسية لتسيير الحصص التدريبية .

نقد الدراسات :

من خلال تحليلنا لنتائج هذه الدراسات السابقة يمكن الملاحظة أن الجانب المعرفي و العلمي في رياضة كرة القدم التي شملتها هذه الدراسات و أن وأن هذه الأخيرة إذا ما كان مبني على الأسس العلمية الصحيحة فإنه سيؤدي حتما الى تطور و تحقيق النتائج الجيدة للفئات الصغرى خاصة من ناحنب الفسيولوجي .

بالنسبة للجديد في دراستنا كان في الجانب التطبيقي و المعرفي حيث تطرقنا إلى كل ما يخص بالنسبة لتطبيق الإختبارات الفسيولوجية على الميدان لمدربي الفئات الصغرى وكانت لدينا إستنتاجات هادفة والتي تتمثل في:

- لا يوجد تطبيق هذه الإختبارات الفسيولوجية ميدانيا من قبل مدربي الفئات الشبانية .
- الجانب المعرفي يعد ركيزة المدرب في بناء حصصه التدريبية .

الباب الأول:

الجانب النظري

الفصل الأول:

التدريب الرياضي في كرة القدم

الفصل الأول : التدريب الرياضي في كرة القدم

تمهيد :

يعد علم التدريب الرياضي من بين العلوم التطبيقية التي تعتمد على العلم ومستحدثاته ، بحيث أنه 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 إلى مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثير المبرمج والمنظم في كل من قدرة اللاعب وجاهز يته للأداء الرياضي.

1-1- تعريف التدريب :

التدريب هو العملية الشاملة للتحسين الهادف للأداء الرياضي و الذي يتحقق من خلال برنامج مخطط للإعداد و المنافسات ، وهو عملية ممارسة منظمة تتميز بالديناميكية و التغير المستمر ، و لابد أن يديرها مدرب متخصص يتمثل دوره القيادي في خلق اطار عمل ملائم يستطيع من خلاله اللاعب و الفريق تنمية و تطوير قدراته الكامنة.(نبيلة سلوى عز الدين ،2003، ص31)

1-2- نبذة تاريخية عن التدريب البدني والرياضي:

في العصور القديمة لم يكن الإنسان في حاجة ضرورية لمزاولة التدريب البدني الرياضي بشكله الحالي ،حيث كان يؤدي المهارات الأساسية تلقائيا و عفويا ودون قصد أو إعداد،متمثلة في الجري وراء فريسة ليقترضها أو سباحة مجري مائي لاجتيازه أو تسلق أشجار لقطف ثمارها الخ،تلك المهارات الأساسية بهدف كسب قوته،مما تقدم نجد إن التدريب البدني كان يؤدي من خلال الحركات الطبيعية القطرية ،والتي كان يزاولها الإنسان البدائي كانت تمثل تدريبا طبيعيا للقدرات الأساسية كالقوة،والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة،بتطور الإنسان القديم في نمط المعيشة الاجتماعية وظهور القبيلة والعشيرة وأصبح كل فرد مسئولا عن الدفاع ،وأصبحت القوة العضلية والسرعة والخفة من أساسيات بناء الفرد بغرض الدفاع عن القبيلة أو السيطرة عليها.(بسطويسي أحمد:1999، ص24،19)

و إذا ما نظرنا إلى (الأمير نمين ساكني) "لاكت ونيا" في ذلك الوقت فكان كل همه إعداد الفرد ليكون مقاتلا بهدف التوسع والاستعمار فكان شعار كل أم اسبرطية تودع ابنها إلى ساحة القتال "عد بدرعك أو محمولا عليه"وبذلك اهتم قدماء الإغريق بالتدريب البدني والرياضي حيث أنشأت قاعات التدريب الخاصة بالاحتراف والتي كانوا يسمونها"بالليسيوم"أما الصبيان والفتيات حتى الخامسة عشر فكانت لهم أماكن تسمى "الباسترا"، وبذلك انتعشت الرياضة عند الإغريق القدماء قدرها عندهم، ومنذ الخمسينات في القرن العشرين وحتى الآن والتدريب البدني الرياضي في تقدم حيث نهج نهجا

علميا سليما، مستفيدا من العلوم الطبيعية الأساسية كالفيزياء والرياضيات والميكانيكا والكيمياء بأنواعها، والعلوم الإنسانية التربوية المختلفة..... الخ .

1-3- مفهوم التدريب الرياضي في كرة القدم :

يشير مفهوم التدريب الرياضي إلى عملية التكامل الرياضي المدارة وفق لمبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلى مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثير المبرمج والمنظم في كل من القدرة للاعب وجاهزيته للأداء. (وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد، 2002، ص13).

- ويعرفه هارا : "إعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى العالي فالأعلى". (بسطويسي أحمد 1999، ص24)
- يرى ماتيف 1976م أن التدريب الرياضي هو: "إعداد اللاعب فسيولوجيا تكتيكا عقليا ونفسيا ، وخلقيا عن طريق التمرينات البدنية وحمل التدريب". (أمر الله احمد البساطي: 1998،)
- كما يعرف التدريب الرياضي على أنه : "العمليات التعليمية والتنموية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة". (أمر الله احمد البساطي: 1998، ص54)

1-4- مبادئ التدريب الرياضي في كرة القدم :

إن التدريب عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين ورفع مستو لياقة اللاعب للفعالية الخاصة أو النشاط المختار ، وتهتم برامج التدريب باستخدام التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمسابقة ، والتدريب يتبع مبادئ ولذلك تخطط العملية التدريبية على أساس هذه المبادئ التي تحتاج إلى تفهم كامل من قبل المدرب قبل البدء في وضع برامج تدريبية طويلة المدى.

وتتلخص مبادئ التدريب في: (عادل عبد البصير 1999، ص158)

- إن الجسم قادر على التكيف مع أحمال التدريب .
 - إن أحمال التدريب بالشدة والتوقيت الصحيح تؤدي إلى زيادة استعادة الشفاء .
 - إن الزيادة التدريجية في أحمال التدريب تؤدي إلى تكرار زيادة استعادة الشفاء وارتفاع مستوى اللياقة البدنية .
 - ليس هناك زيادة في اللياقة البدنية إذا استخدم الحمل نفسه باستمرار أو كانت أحمال التدريب على فترات متباعدة .
 - إن التدريب الزائد أو التكيف غير الكامل يحدث عندما تكون أحمال التدريب كبيرة جدا أو متقاربة جدا
 - يكون التكيف خاصا ومرتبطا بطبيعة التدريب الخاص .
- بالإضافة إلى ما تم ذكره في أعلاه فهناك القوانين الأساسية للتكيف وهي (زيادة الحمل ، المردود العائد ، التخصص) .
- وفي كرة القدم يلعب التدريب المخطط طبقا للأسس والمبادئ العلمية دورا هاما وأساسيا للوصول للاعب إلى حالة الفورمة الرياضية في نهاية فترة الإعداد (العام ،الخاص) والاحتفاظ بها خلال فترة المنافسات حتى يمكن الحصول على أفضل النتائج فأداء اللاعب في كرة اليد لا يتوقف فقط على حالته البدنية من حيث القوة ،القدرة ،السرعة ،التحمل الخ .
- بل يعتمد أيضا على قدرته في أداء المهارات الأساسية وارتباطها على العمل الخططي داخل الفريق ،بالإضافة إلى الخطط الفردية وأيضا الناحية التربوية والنفسية كالعزيمة ،قوة الإرادة ،الكفاح .

1-5- واجبات التدريب الرياضي:

يمكن تحديد واجبات التدريب الرياضي كما يلي:

1-5-1- الواجبات التربوية للتدريب:

يقع الكثير من المدربين في خطأ جسيم إذ يعتقدون بان العناية بالتوجيه لتنمية السمات الخلقية،تطوير الصفات الإرادية للاعب لا قيمة لها ولا يدرك المدرب مقدار خطئه إلا

متأخرا بعد أن تتوالى هزائم فريقه. فكثيرا ما يكون الفريق مستعدا من الناحية الفنية تمام الاستعداد، إلا انه من الناحية التربوية، تنقص لاعبيه العزيمة، المثابرة والكفاح، والعمل على النصر، مما يؤثر بالطبع على إنتاجهم البدني والفني وبالتالي يؤثر على نتيجة المباراة لذلك فان أهم واجبات الشق التربوي التي يسعى المدرب إلى تحقيقها هي:

(حنفي محمود مختارص 14، 15)

- العمل على أن يحب اللاعب لعبته أولا، وليكون مثله الأعلى وهدفه الذي يعمل على أن يحققه برغبة أكيدة وشغف، هو الوصول إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي وما يقتضيه ذلك من بذل جهد وعرق في التدريب، مبتعدا عن أية مبررات للتهرب من التدريب أو الأداء الأقل مما هو مطلوب منه.
- زيادة الوعي القومي للاعب ويبدأ هذا بالعمل على تربية الولاء الخالص للاعبين نحو نادبهم ووطنهم. ويكون هذا الولاء هو القاعدة التي يبنى عليها تنمية باقي الصفات الإرادية والخلقية.
- أن ينمي المدرب في اللاعبين الروح الرياضية الحققة من تسامح، وتواضع، و ضبط النفس، وعدالة رياضية.
- تطوير الخصائص والسمات الإرادية التي تؤثر في سير المباريات، ونتائجها، كالمثابرة، والتصميم، والطموح، والجرأة، والإقدام والاعتماد على النفس، والرغبة في النصر، والكفاح، والعزيمة... الخ.

1-5-2- الواجبات التعليمية للتدريب:

- التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الأساسية والارتقاء بالحالة الصحية للاعب.
- التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية.
- تعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية واللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن.
- تعلم وإتقان القدرات الخطئية الضرورية للمنافسة الرياضية التخصصية. (مفتي إبراهيم حماد: ص 30)

1-5-3- الواجبات التنموية للتدريب :

التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة بهدف تحقيق الوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة. (مفتي إبراهيم حماد: ،ص30).

1-6- الأهداف العامة للتدريب الرياضي:

تتحصر أهداف التدريب الرياضي في :

-الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية للإنسان ،من خلال التغيرات الإيجابية الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية .

-محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستوى الإنجاز في المجالات الثلاثة (الوظيفية ،النفسية الاجتماعية) وتشير نتائج الدراسات والبحوث في هذا المجال على أن الصفات النفسية والأسس البدنية مرتبطان ويؤثر كل منهما في الآخر ،والارتقاء بمستوى الإنجاز الحركي يرتبط ارتباطا وثيقا بالجانب التربوي أيضا .

1-7- خصائص التدريب الرياضي في كرة القدم :

تحدد خصائص التدريب الرياضي فيما يلي:

1-7-1- التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية والتعليمية:

"العملية التدريب الرياضي وجهان يرتبطان معا برباط وثيق، ويكونان وحدة واحدة لا ينقسم عراها، احدهما 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 أساساً 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" (محمد حسن علاوي: "، 2002، ص19)

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 والمدرسين التي تظهر بصورة غير مباشرة من جراء قيادته خلال التدريب وأثناء القيادة العامة والخاصة وغيرها". (مهند حسين الشتاوي، احمد إبراهيم الخواجا: ط1، 2005، ص26)

1-7-2- التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية:

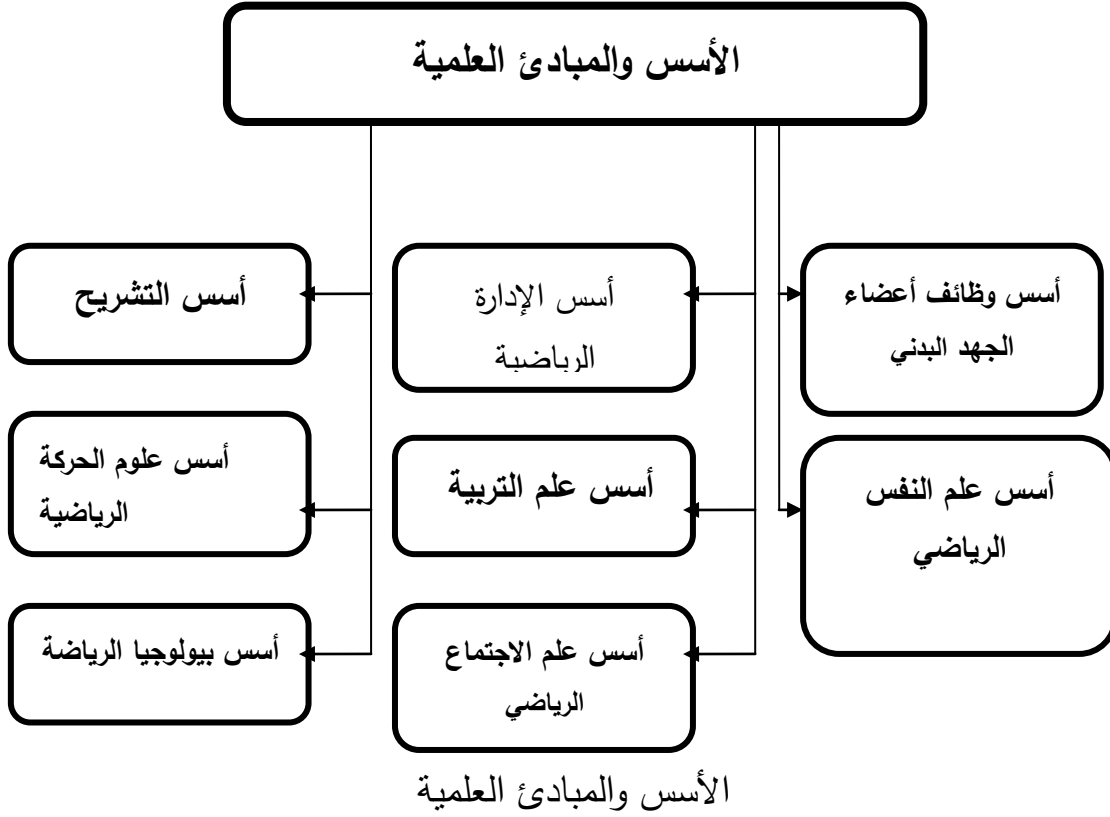
كانت الموهبة الفردية قديماً في الثلاثينيات والأربعينيات، تلعب دوراً أساسياً في وصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية دون ارتباطها بالتدريب الرياضي العلمي الحديث والذي كان أمراً مستبعداً.

"التدريب 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". (مفتي إبراهيم حماد، ص21، 22)

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

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

- علم الاجتماع الرياضي.
- الإدارة الرياضية.



1-7-3- التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب:

"يتميز التدريب 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 التدريب الرياضي تعاونية لدرجة كبيرة تحت قيادة المدرب الرياضي". (محمد حسن علاوي مرجع سابق، ص22، 23).

"كما تتسم عملية التدريب الرياضي في كرة القدم بالدور القيادي للمدرب للعملية التدريبية والتي يقودها من خلال تنفيذ واجبات وجوانب وأشكال التدريب، والعمل على تربية اللاعب بالاعتماد على علم النفس والاستقلال في التفكير والابتكار المستمر والتدريب القوي من خلال إرشادات وتوجيهات وتخطيط التدريب" (حسن السيد أبو عبده: "، 2001، ص27، 28)

1-7-4- 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". (محمد حسن علاوي، ص23، 22)

"استمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدء التخطيط لها مروراً بالانتقاء وحتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب للتدريب" (وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد ، 2003، ص23، 59)

1-8- فترات التدريب :

1-8-1- فترة الإعداد:

تخدم هذه الفترة مباشرة فترة المباريات، لذا يجب علي المدرب أن يستغل هذه الفترة استغلالاً طيباً يستطيع من خلاله أن يصل بلاعبيه إلي مستوي 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 أساساً أن الفترة الأولى يكون العمل فيها متجه نحو تطوير متطلبات الإعداد العام، سواء البدنية أو الفنية حيث يتطلب الإعداد

الحديث للاعب 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: (مفتي إبراهيم حمادة ،ص18)

وفيها يعمل المدرب علي رفع مستوى الإعداد البدني العام، وتطوير إمكانات الأجهزة الوظيفية الرئيسية وتوسيع قاعدة المهارات الحركية والخطية ،ويشير "علي البيك"(1989) أنه في هذه الفترة يوجه التركيز أولاً إلي التأثير المحدد لرفع كفاءة إمكانات إعادة بناء ATP سواء بالصورة الهوائية أو اللاهوائية ، وكذا النمو المحدد بالعوامل الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة ،وكذلك رفع مستوى القدرة القصوى 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

ب- فترة الإعداد الخاص: (عماد الدين عباس أبو زيد و سامي محمد علي:، 1998 ، ص99).

تهدف هذه الفترة إلي البناء المباشر للفورمة الرياضية للاعبين ويتجه التدريب إلي 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 ارتباطاً وثيقاً لذا يحدث تغير خلال هذه الفترة في وسائل التدريب ،ودينامكية الأحمال التدريبية أما بالنسبة للإعداد المهاري والخطي 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 نسبياً، 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

1-8-2- فترة المنافسات:

هدف العمل في هذه الفترة الاحتفاظ للاعب 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 المستوي 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 إلي أقصى قدر ممكن، حيث تتطلب ظروف المباريات جهداً فسيولوجياً ونفسياً، الأمر الذي يؤدي إلي تنشيط الإمكانيات الوظيفية لأجهزة اللاعب بدرجة لا يمكن الوصول إليها تحت ظروف التدريب العادية .

ويشير "علي ألبيك" (1989) ((أن طول فترة البطولة (المباريات) يحدد شكل مباشر طرق الإعداد الخاصة بها وهذا يحتاج إلى استخدام أحمالاً مطابقة للبطولة عند هذا الحد فإنه يجب أن يراعي أيضاً النظام الخاص بطبيعة المسابقات أو المباريات خلال البطولة، وذلك أثناء تنظيم الدورات التدريبية الصغيرة والتي يتم بها تحقيق واجبات الإعداد الخاص)) (مفتي إبراهيم حمادة ص22)

1-8-3- المرحلة الانتقالية: (عادل عبد البصير: ،ص162).

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 علي 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 المستوي البدني للاعب واستخدام أحمال تدريبية ذات اتجاهات مختلفة تؤدي إلى الارتقاء بالصفات البدنية حتى يمكن للاعب أن يحافظ علي استمرار مستوي الحالة البدنية له نسبيا، وفي نهاية هذه الفترة وقبل الخوض في فترة الإعداد (للموسم الجديد) يجب علي المدرب أن يرتفع تدريجيا بالأحمال التدريبية مع تقليل وسائل الراحة النشطة وزيادة تمرينات الإعداد العام.

و مما سبق يمكن أن نضع تصورا كاملا لتخطيط برنامج التدريب لنواحي الإعداد خلال الموسم الرياضي.

والذي يتضمن ثلاثة فترات هي: فترة الإعداد ويمكن أن تقسمها إلي فترة الإعداد العام وفترة الإعداد الخاص، والتي تتضمن فترة الإعداد للمنافسات ويكون في الجزء الأخير من فترة الإعداد الخاص وقبل فترة المنافسات، ثم تلي فترة الإعداد فترة المنافسات وأخيرا تأتي الفترة الانتقالية وتختلف كل فترة من هذه الفترات من حيث استمرارها ومحتويات كل منها، والأحمال التدريبية لها ونسب معدلاتها خلال الموسم الرياضي.

1-9-9- كرة القدم :

1-9-1- تعريف كرة القدم:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة ، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى ، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط ، وحكمان للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة ، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة، وإذا انتهت المباراة بالتعادل " في حالة مقابلات الكأس " فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة ، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء لفصل بين الفريقين.

1-9-2- أهداف رياضة كرة القدم:

« يجب على مدرب رياضة كرة القدم أن يقترح أهداف أساسية هامة من أجل تطوير نفس الصفات الخاصة في رياضة كرة القدم ذات الطابع الجماعي و تلخص هاته الأهداف الأساسية فيما يلي:

- فهم واستيعاب مختلف الحالات الرياضية الجماعية و التكيف معها.
- التنظيم الجماعي مثل: الهجوم أو الدفاع و مختلف أنواع و مراحل اللعب في كرة القدم.
- الوعي بالعناصر و المكونات الجماعية و الفردية في رياضة كرة القدم.
- تحسين الوضع و المهارات الأساسية سواء الجماعية أو الفردية في مستوى اللعب.
- إعطاء رؤية واضحة ولو مصغرة عن عناصر اللعب التكنيكي واستيعاب الوضعيات المختلفة..

- إدماج و إدراك العلاقات الدفاعية اللازمة التي تستحق الاستيعاب الجيد ثم التنفيذ

«(منهاج التربية البدنية : ، 1984 ، ص (29))»

10-1- الصفات البدنية:

مما لا شك فيه ان الاعداد البدني من اهم مقومات النجاح الرياضي والذي يعتمد اساساً على تنمية وتطوير الصفات البدنية العامة والخاصة له . حيث اللياقة البدنية هي القاعدة التي تبنى عليها امكانية ممارسة الانشطة الرياضية المختلفة فعليها تبنى اللياقة البدنية الخاصة والتقدم بالمهارات الاساسية وخطط اللعب وبدونها تصبح امكانية تحقيق هذه الابعاد امرأ صعباً بل قد يكون مستحيلأً.(محمد صبحي حسانين 1982ص62) لذلك لا بد من تطوير الصفات البدنية كالقوة والسرعة والمطاولة والمرونة والرشاقة ومكوناتها من مطاولة القوة ومطاولة السرعة والقوة المميزة بالسرعة وتبادل تأثيرها الواحدة على الاخرى ، وعليه فان تطوير وتحسين وتنمية الصفات البدنية يعني وضع الاساس لتعليم فن وخطط معظم المهارات الرياضية بأسرع وقت ممكن . وتعتمد اللياقة العامة على اداء التمرينات التي تؤدي الى التطور العام للصفات البدنية ، اما بناء اللياقة الخاصة عند الرياضي فيعتمد على اداء التمرينات الخاصة ، حيث ان التمرينات البدنية والالعاب من اهم الوسائل التي تؤدي الى تطوير اللياقة البدنية وزيادة كفاءة الاجهزة الداخلية .

10-1-1- التحمل :

هو صفة بدنية اساسية وهامة لاغلب الفعاليات والالعاب الرياضية وتعد من المؤشرات الهامة التي تحدد حالة الرياضي العامة ، وتعرف " بأنها قدرة اللاعب على الاداء المهاري والفني بدرجة عالية ولفترة طويلة" (محمد صبحي حسانين ، 1979 ، ص276) . ونفهم المطاولة بانها قيام الرياضي بالاداء الفني والخططي مع استعمال قوته وسرعته بما ينسجم والحالة طيلة فترة المباراة ودون هبوط في المستوى او الشعور بالتعب . وهناك وسائل مختلفة لتنمية وتطوير صفة المطاولة منها التمرينات والالعاب كالركض والالعاب المنظمة ، والصراع مع الزميل والسباحة والمشي ، كذلك تمرينات تتصف بالشدّة والاستمرار ويمكن ايضا تطوير هذه الصفة عن طريق اختيار تمرينات مناسبة يتم تنفيذها عن طريق التدريب المستمر وهي افضل الطرق التدريبية لتنمية هذه الصفة عند الرياضي.

1-10-2- السرعة:

ان السرعة في جميع الالعاب والفعاليات الرياضية تعتمد على التبادل السريع والتوافق المنسق للعمل العضلي العصبي الذي ينتج من جرائه حركات متتابعة مع ارتباطها بقوة مناسبة ، اضافة الى ارتباطها بالرشاقة والتوافق والتحمل" (كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين ، 1978 ، ص 93) . وعليه فان السرعة صفة مهمة ومطلوبة في الالعاب الرياضية وتكون هذه الصفة على انواع هي:

السرعة الانتقالية :- هي السرعة المطلقة لجسم الرياضي للانتقال بجسمه من نقطة الى اخرى بأسرع وبأقل زمن ممكن . وهذا ما نلاحظه في جميع انواع الاركاض في العاب الساحة والميدان والالعاب الرياضية الاخرى .

سرعة الاستجابة :- وتتمثل بالقوة الزمنية بين الابعاز وبداية الحركة أي الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين وبداية الاستجابة .

سرعة الحركة :- وهي سرعة جزء او عدة من الجسم بأسرع زمن ممكن واقل زمن ممكن ، وهي تلك السرعة التي تتميز بها نوع الحركات حيث تكون هذه السرعة متجاوبة وفق المثيرات الخارجية او المواقف. (احمد خاطر ، علي فهمي البيك : ، 1978 ، ص 19) .

1-10-3- القوة:

تعد القوة صفة اساسية من الصفات البدنية والمهمة لاغلب الالعاب والفعاليات الرياضية وذلك لعلاقتها بباقي الصفات البدنية الاخرى حيث انها تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية وتطوير باقي الصفات البدنية بخاصة في الالعاب والفعاليات التي تتطلب استخدام القوة العضلية بجانب الصفات البدنية الاخرى ويرى بعض العلماء ، امثال " بارو Barow " و ماك جي Mack G " بان اهمية القوة العضلية هي كونها " احد العوامل الديناميكية للاداء الحركي كما انها سبب التقدم في الاداء . وكمية القوة في الاداء الحركي تتوقف على مقدار المقاومة ودوامها وتشكيل برنامج التدريب " . (كمال درويش ، محمد صبحي حسنين : ، 1984 ، ص 36)

وإذا اعتبرنا ان تنمية العضلات هي احدى جوانب الاهتمام بالكفاية البدنية للرياضي فان هناك جانباً اخر يظهر هو مطاولة القوة والقوة السريعة للرياضي لذا يتجه تدريب القوة الى ثلاثة اتجاهات هي :-

1- تدريب القوة العامة : لغرض المحافظة على قوة الجهاز العضلي بأجمعه وذلك باستخدام مختلف تمارين القوة من اجل تطوير جميع انواع القوة المتحركة او الثابتة .

2- تدريب القوة المتعددة الجوانب والموجهة : وذلك لغرض بناء قوة العضلات الرئيسية التي تتحمل العبء الرئيس خلال الاداء .

3 - تدريب القوة الخاصة : وذلك لغرض بناء قوة العضلات التي تتحمل سوية مع بقية الصفات الرئيسية في الاداء. (عبد علي نصيف ، قاسم حسن حسين ، ، 1978 ، ص44)

الفصل الثاني :

أهمية الاختبارات الفسيولوجية في تقييم لاعبي كرة القدم.

الفصل الثاني : أهمية الإختبارات الفسيولوجية في تقييم لاعبي كرة القدم

تمهيد :

تعد الدراسات الفسيولوجية في مجال فسيولوجيا التدريب أو فسيولوجيا الرياضة من الموضوعات الرئيسية للعاملين في حقل التربية الرياضية والتدريب الرياضي والتي من خلالها أمكن التعرف على تأثير طرائق التدريب البدني على الأجهزة الحيوية لجسم الرياضي نتيجة الاشتراك في المنافسات أو التدريب والتي من خلالها تستطيع تقنين حمل التدريب بما يتلائم وقدرة الفرد الفسيولوجية وذلك للاستفادة من تأثيراته الإيجابية وتجنب التأثيرات السلبية التي ستؤثر حتماً على الحالة الوظيفية مما يؤدي إلى الإخفاق في الإنجاز فضلاً عن الحالة الصحية والتي قد تؤدي إلى إصابات مرضية خطيرة إذا ما عرفت واكتشفت بصورة مبكرة. (أحمد مصطفى قطب ،أسامة عبد المنعم السيسي ص1).

2-1- علم الفسيولوجيا (علم وظائف الأعضاء) Physiolog

يعد علم الفسيولوجيا أحد الفروع الهامة لعلم البيولوجي الذي يهتم بدراسة ظاهرة الحياة في الكائنات الحية بصورة عامة ، فالكائن الحي عبارة عن وحدة بيولوجية أي (وحدة بنائية متكاملة مترابطة تتفاعل مكوناتها لتعطي ظاهرة الحياة للكائن الحي). وعلم الفسيولوجي (هو العلم الذي يهتم بدراسة كيفية حدوث وظائف الكائن الحي المختلفة مثل عمل جهاز الدوران، جهاز التنفس، الجهاز العضلي، الغدد الصم ... الخ

تعريف علم الفسيولوجيا :

هو العلم الذي يهتم بدراسة كل وظائف الجسم الحيوية، كيفية عمل الأعضاء والأجهزة المختلفة فيه وذلك بالنسبة للأفراد العاديين. ويلاحظ أن هذا العلم يندرج تحت مظلة العلوم العامة General Medicine Sciences (محمد نصر الدين رضوان، ط1، 1998، ص21).

2-2- علم فسيولوجيا الرياضة Sports' Physiology

هو علم يستهدف استكشاف التأثيرات المباشرة والبعيدة المدى التي تحدثها الحركة البدنية (التمرينات البدنية) على وظائف الأعضاء والأجهزة المختلفة للجسم، وعلاقة كل من النشاط البدني واللياقة الصحية.

وقد بدأ الاهتمام بهذا العلم في بداية القرن الحالي على أيدي مجموعة من الباحثين الألمان والإنجليز والفرنسيين، إلا أن المحاولات الجادة في هذا المجال بدأت في معامل فسيولوجيا التمرينات في السويد وفي معامل هارفارد Harvard الأمريكية في حوالي عام 1921 م مما يوحي بأن هذا العلم من العلوم الحديثة نسبياً.

وقد حظي هذا الفرع من فروع التخصص باهتمام خاص أثناء الحربين العالميتين الأولى والثانية وaban الحرب الكورية في بداية الخمسينيات، ويلاحظ أن هذا العلم يعتبر ميداناً فرعياً من ميادين علم وظائف الأعضاء (الفسيولوجيا) حيث يهتم بدراسة التغييرات التي تحدث للفرد الرياضي نتيجة العمل البدني في الرياضة، لأن الفرد

يتعرض نتيجة العمل البدني في الرياضة إلى كثير من التغيرات الوظيفية التي لا يتعرض لها الفرد العادي (غير الرياضي). (محمد نصر الدين رضوان، ط1، 1998، ص، 22، 21).

2-3- الإختبار :

2-3-1- مفهوم الإختبار :

ويعرف الإختبار بأنه: أي محك أو عملية يمكن استخدامها بهدف تحديد حقائق معينة أو تحديد معايير الصواب أو الدقة أو الصحة سواء في قضية معروضة للدراسة أو المناقشة أو لفرض معلق لم يتم التثبت منه بعد.

ويمكن تعريف الإختبارات بأنها: أداة قياس تؤدي إلى الحصول على بيانات كمية لتقييم شيء ما. (فرج ص 91)

من خلال تفحصنا لعدد من كتب القياس والإختبار تعرضنا إلى مجموعة من التعاريف، وبدورنا أوجزنا بعضا منها:

هيلر فيشير إلى أن الإختبار "هو قياس مقنن وطريقة للامتحان" (ليلى السيد 2005 ص 36)

كرونباك يقول أن "الإختبار هو إجراء مقنن لملاحظة أو لمقارنة سلوك فردين أو أكثر ووصفه بمعاونة مقياس كمي (أحمد محمد ، على فهمي 1996 ص 12)

2-3-2- تصنيف الإختبارات الفسيولوجية Classification of Physiological Tests

هناك العديد من التصنيفات التي تناولت الإختبارات الفسيولوجية ومن أهمها:

- التصنيف وفقا للمتطلبات والامكانات اللازمة للتطبيق.

- التصنيف وفقا لنوع النشاط (نظم إنتاج الطاقة) .

أولاً- التصنيف وفقا للمتطلبات والامكانات اللازمة للتطبيق:

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

أ- الإختبارات الميدانية.

ب- الإختبارات الميدانية- العملية.

ج- الإختبارات العملية.

أ- الإختبارات 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 ،أسامة عبد المنعم السيسي ص9،10).

ج- الإختبارات العملية:

هي نمط من الإختبارات يتطلب تطبيقها استخدام أجهزه 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 المعملية يمكن أن تتأثر بالوجبات الغذائية والتدخين وتعاطي بعض المشروبات كالقهوة والشاي وغيرها مما يستلزم ضرورة ضبط مثل هذه المتغيرات .

- التصنيف وفقا لنوع النشاط (نظم إنتاج الطاقة) .. (أحمد مصطفى قطب ،أسامة عبد المنعم السيسي ص،10).

ثانيا- التصنيف وفقا لنوع النشاط (نظم 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) ... (أحمد مصطفى قطب ،أسامة عبد المنعم السيسي ص،10،11).

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 ، واختبار 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 ،أسامة عبد المنعم السيسي ص،11).

2-4- أسس ومحددات وضع الإختبارات و المقاييس الفسيولوجية :

2-4-1- اعتبارات الخاصية أو الصفة أو الفئة المراد قياسها:

لا يؤدي الاختبار و القياس في التربية البدنية والرياضية الدورالخاص به لابد من مراعاة بعض الجوانب، مع من يقومون بالاختبارات والمقاييس يجب أن يكونوا متمرسين وعارفين بخبايا الفئة أو المجتمع محل الدراسة.

لاشك أن التعامل مع الفرد الذي من صفاته التأثر والتأثير بما هو محيط به والدليل على ذلك أن تعلمه خلال مراحل حياته في الكثير من الجوانب يأخذه من بيئته ومحيطه ,وردود سلوك وأفعال الأفراد يختلف من بيئة لأخرى ولا نقول من مجتمع لأخر ,وحتى الفرد تختلف أفعاله وتصرفاته باختلاف الظروف وهو ما يؤكد عليه الدكتور " بن شرنين "نقلا عن "هتجر " " على سبيل المثال فإنه يجب تحديد دقيق لوقت إجراء الاختبار والذي أجري فيه القياس حتى إذا ما أعيد القياس مرة أخرى على نفس المجموعة او مجموعة أخرى مشابهة للمختبرين السابقين ,يجب أن يعاد القياس في مثل تلك الظروف ، أي في نفس

توقيت القياس الأول حيث أن معطيات القوة العضلية تتغير ليس فقط على مدار السنة بل على مدار اليوم أيضاً" (بن شرنين 2010/2009، ص129)

والقصد من هذه الاختبارات أن تكون ذات صدق وموضوعية إذا ما روعي فيها عامل الزمن، المكان، المناخ، وحتى الحالة النفسية للفرد، فمثلا لا يمكننا أخذ فئة من الجزائر ومحاولة مقارنة نتائجها مع فئة أخرى من الصين روعي فيها شرط الزمن والسن ولكن الشروط الأخرى غير متوفرة وبذلك فالمقارنة تكون سلبية على طول الخط، كما أنه ينصح أن تكون المدة بين الاختبار القبلي والبعدي تتراوح بين عشرة أيام وشهر حتى لا تكون هناك تغيرات كثيرة.

2-4-2- اعتبارات المستوى والجنس والعمر:

إن اعتبارات المستوى البدني، المهاري، العقلي، ...تختلف باختلاف العمر، السن، البيئة، وكذا المستوى الأدائي للفرد، فعند صياغة وتحديد موضوع وجوانب الاختبار بشكل يناسب الفئة الموجه لها هذا الاختبار حتى يؤدي دوره كما يجب، وغالبا ما يلجأ إلى عملية التصنيف للأفراد بغرض تحقيق مبدأ العدالة في التقييم.

2-4-3- اعتبارات القياس عند وضع الاختبار:

عند تطبيق الإختبارات على مجموعة من المختبرين قد نحتاج إلى بعض الأشخاص والوسائل والمرافق اللازمة لإتمام الاختبارات، ويتوقف ذلك على طبيعة ونوع الاختبار، لذلك يستحب أن يكون الاختبار سهل الأداء ويجب العمل على التنظيم الجيد له حتى نستطيع توفير الجهد والوقت والمال، وهو العمل الذي تسعى إليه جل النوادي والشركات حتى أن بعضها لديه محاسب مالي يراقب الوضع الاقتصادي عن قرب.

2-4-4- اعتبارات التشويق والإثارة عند أداء الاختبار والقياس:

لعنصر التشويق والإثارة دورا هاما وإيجابيا في نتائج الاختبار و القياس ومن الجوانب التي تتضمن هذا العنصر نجد أول تهيئة المكان المناسب الذي يضمن الراحة للمختبر وكذلك توعية المختبر بأهمية المشاركة في هذا الدور أو بالأحرى الاختبار، وفي بعض الأحيان يمكن استعمال الحوافز للمختبرين حسب الحالات، ويجب الابتعاد عن العوامل المسببة للملل والنفور والإحراج، وعامل التشويق والإثارة لم يبق يقتصر على الاختبارات فحسب،

بل تعداه فالتشجيع والتحفيز أصبح يأتي حتى من خارج النادي وذلك للمصلحة وتحسين
الوضعية على حساب الآخرين، فمثلا ناديان يتنافسان على
اللقب فيقوم شخص محس وب على إدارة نادي من هما بتقديم حوافز مادية في أغلب
الأحيان لمنافسي الفريق الآخر قصد إيقاف سلسلة نتائجه الإيجابية.

2-5-1- أهداف الاختبارات الفسيولوجية في كرة القدم :

إن أهم الاهداف التي يسعى إليها المختصون في فسيولوجيا الجهد البدني عند القيام
بإجراء الاختبارات والقياسات الفسيولوجية على الرياضي أو على الممارس العادي
للنشاط البدني هي عموماً كما يلي:

2-5-1-1- تحديد المستوى Level Determine :

ويعتبر هذا الهدف هام جدا وخاصة عند بناء البرامج سواء التدريبية او العلاجية حيث
تمثل نقطة البدء او تمثل مؤشرات لتحديد اهداف البرنامج فمثلا اذا تم اختبار القدرات
اللاهوائية وكانت اقل من المتوسط فهذه نقطة بداية البرنامج ويمكن تحديد هدف
البرنامج هنا رفع المستوى الى المستوى المتوسط . (محمد صبحي حسانين
2004،ص8،81)

2-5-2- المتابعة Follow-up :

يعد إجراء الاختبارات الفسيولوجية أمر مهم لمتابعة التحسن الناجم عن التدريب البدني
لدى الشخص بشكل موضوعي، ويعتبر الاختبار كذلك حيوي في فهم التغيير الذي
يحصل في الأداء الوظيفي للرياضي بعد الانقطاع عن التدريب أو بعد تغيير نمط أو
أسلوب التدريب، وتتم متابعة العديد من الوظائف الفسيولوجية سواء في المختبر أو في
الميدان التي تعبر عن مقدار شدة الجهد البدني أثناء التدريب أو بعده من جهة، أو
عن الحالة الوظيفية واللياقية للرياضي من جهة أخرى.(أحمد مصطفى قطب ،أسامة عبد
المنعم السيسي ص5).

ويذكر صبحي حسانين ان الاختبار الدوري تساعدنا في متابعة تقدم المستوى الامر الذي
يعطي مؤشرا على المسار الصحيح للبرنامج. (محمد صبحي حسانين ،2004،ص81)

2-5-3- تحديد الحصيلة Outcom :

الحصيلة هي المستوى الذى تحقق من اهداف التدريب او البرنامج ومن اهم اهداف الاختبارات الفسيولوجية هو تحديد الحصيلة لمعرفة مدى تأثير التدريب او البرنامج المعد. (محمد صبحي حسانين ،2004،ص81)

2-5-4- التشخيص Diagnosis :

ويعنى بذلك تشخيص نقاط القوة والضعف لدى الشخص المراد إجراء الاختبار له . ويدخل ضمن ذلك تحديد الصفات الفسيولوجية العامة له، كقياس مستوى القدرة الهوائية، أو القدرة اللاهوائية، أو القوة العضلية، أو مستوى المرونة، أو نسبة الشحوم في الجسم، أو غير ذلك من صفات .وغالباً ما يتم تحديد تلك الصفات في بداية الموسم الرياضي، أو بعد حدوث إصابة للرياضي، أو تدهور مفاجئ لمستواه، أو قبل البدء ببرنامج لياقة بدنية .وعادة ما يتم مقارنة هذه المستويات بالمعايير الدولية المتعارف عليها، مما يساعد على معرفة الوضع الأدائي للرياضي وتقييمه بشكل موضوعي. (محمد صبحي حسانين ،2004،ص84).

2-5-5- التصنيف Classification

وهو التقسيم للمجموعات متجانسة وفقاً لنتيجة الاختبارات وهو احد اهم اهداف الاختبارات وخاصة عند التخطيط للتدريب،مراعاة لمبدأ الفروق الفردية. (محمد صبحي حسانين ،2004،ص85).

2-5-6- التحفيز Motivation :

توفر المعلومات المشتقة من الاختبارات والقياسات الفسيولوجية تغذية راجعة للمدرب والرياضي، فضلا عن انها وسيلة جيدة للتشويق والاثارة ، فالاداء الغير مصحوب بقياس يصاحب بالملل والكسل ، ويساهم في تحفيز الرياضي وحثه على مواصلة التدريب وكذلك في الإستمرار في إتباع نمط معين من السلوك الصحي السليم. (محمد صبحي حسانين ،2004،ص88).

2-5-7- التدريب Training :

وقت تنفيذ الاختبار ليس بالوقت الضائع ، حيث ان الاختبار ما هو الا تدريب مقنن يعود على المفحوص بالفائدة ، فكل اختبار تمرين وليس العكس(محمد صبحي حسانين ،2004،ص88)

2-5-8- التنبؤ Prediction :

التنبؤ هو توقع لما سيحدث في المستقبل يتأسس على دراسة منحنيات التقدم في الماضي وعلى المستوى الحالي ، ويستمد الاختبار قوته التنبؤية من معامل صدقة ، والتنبؤ ذو مدلول اقتصادى كبير(محمد صبحي حسانين ،2004،ص90).

2-6- أهمية الاختبارات و المقاييس لمدرّب كرة القدم :

لا يمكن عد و لا إحصاء المزايا التي يقدمها الاختبار والقياس لمدرّب كرة القدم ونحن سنحاول بدورنا تقديم بعضها منها:

_ يمكن من التعرف على الحالة التدريبية العامة باستخدام الاختبارات الحركية ودراسة الإمكانيات الوظيفية للأجهزة الداخلية في الجسم ، والقياسات الأنثروبومترية مع تحديد القدرات النفسية.

_ التعرف على الحالة التدريبية الخاصة بالرياضي باستخدام الاختبارات التي تتضمن القياسات الوظيفية لأجهزة الجسم(النفسية ،و القدرات البدنية والمهارية ، و الصحية للرياضيين).

_ التعرف على مدى التقدم في النتائج الرياضية ومتابعتها للوصول للمستويات العالية.

_ انتقاء الناشئين عن طريق الاختبارات في مختلف الاختصاصات.

_ التعرف على طرق التدريب و التخطيط المختلفة وكذا استخدام الطرق السليمة و المناسبة وفقا لنتائج الاختبارات.

_ وضع مستويات لمتابعة مراحل التدريب المختلفة وقياس خصائص كل مرحلة للتعديل ، أو الاستقرار في التدريب وفقا لنتائج الاختبارات.

وضع مستويات خاصة لكل لعبة سواء للناشئين أو للاعبين المستويات العالية من الجنسين وتتبع مراحل تقدمهم (ليلي السيد ، 2005، ص 40، 41)

وتكشف لنا هذه العوامل أهمية الاختبارات والمقاييس في الرياضة لأنها تستخدم لقياس العديد من القدرات و الاستعدادات العامة و الخاصة وكذا التحصيل بالإضافة إلى التوجيه والتقييم ، حيث أن تحقيق المستويات الرياضية العالية يتطلب الانتقاء الجيد للناشئين و خطة تدريبية مناسبة لتطوير القدرات البدنية وتطوير الأداء المهاري الحركي.

2-7- المتطلبات الفسيولوجية عند لاعبي كرة القدم:

إن رفع كفاءة الأجهزة الوظيفية ، الأنظمة الطاقوية ، وتكامل أدائها لمتطلبات المباريات ، يعمل على تحسين وتطوير القابلية البدنية (أمر الله البساطي، 2001 ، ص 39 ، 44)، و التي تكسب مستوياتها حالة أجهزة الجسم الوظيفية و مدى كفاءتها ويتوقف تأسيسها و تطويرها من حيث الكم والكيف على المكونات المختلفة لأنواع الإنجازات الفعلية خلال المباراة ومهما اختلفت وتنوعت هذه الإنجازات فهي تعتمد على أنظمة الطاقة ، حيث يتحرر اتجاه التدريب كما و كيفا ، وأسلوبه وفقا للنظام الأساس للإمداد بالطاقة ، وعلى ضوء ذلك يوجد نوعين أساسيين للتدريب هما : التدريب الهوائي و التدريب اللاهوائي (أمر الله البساطي، 2001 ، ص 49)، فالتمارين الشديدة التي تصل لث وان معدودة تؤدي إلى زيادة القوة العضلية للاعب مما يمكنه من القيام بالأعمال وإنجاز المتطلبات بجهد و قدرة لاهوائية فوسفاجينية أقل ، وبدورها تقلل من احتمالات التعب ... ومع استمرار تنمية التحمل الهوائي للاعب تتحسن قدرته العضلية على التخلص من حامض اللاكتيك ... و الإرتقاء بعمليات النبض وتحول الغذاء إلى طاقة في العضلات ... كما يتحسن عمل القلب والرئتين خلال تحسين القدرة الهوائية (هشام حمدان عباس ، 2002 ، ص 10، 11) .

فالعودة السريعة للنبض إلى حالته الطبيعية وكذا السعة الحيوية مؤشرات لارتفاع اللياقة البدنية، كما أن نظام الطاقة المستعمل أثناء الجهد البدني يؤثر على الضغط الدموي الشرياني من حيث الارتفاع والإنخفاض (عقيل مسلم عيد الحسين ، 2003 ص 1) وقد لوحظ أن لاعبي كرة القدم يأتون بالمرتبة الثانية بعد لاعبي رفع الأثقال من حيث الارتفاع في ضغط الدم. (مؤيد عبد علي الطائي 2005 ص 35). وكلما تحسنت حالة اللاعب الوظيفية (الكفاءة البدنية) استطاع إيداع شغل أكبر مع الاقتصاد بالطاقة المبذولة (مؤيد عبد علي الطائي، 2005 ، ص 4).

ويضيف الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين أفضل مؤشر فسيولوجي على كفاءة الجهاز الدوري التنفسي وقدرة الفرد على الأداء الهوائي ... كونه ناتجا لعدة عمليات فسيولوجية هامة في الجسم ، تنقسم إلى عمليتين أساسيتين : الأولى - توصيل الأوكسجين إلى العضلات ويشترك في هذه العملية كل من الجهاز التنفسي والدوري والدم ، والعملية الثانية - هي استهلاك الأوكسجين بالعضلات ، وهي العملية الأكثر أهمية ، كما يرى (سلام جابر صاحب 2006 ص 54)، أن القدرة هي استهلاك الأوكسجين كمييار لقياس التحمل الهوائي فإذا زاد هذا المعدل فهو دليل على أن الرياضي يتمتع بلياقة بدنية عالية و العكس صحيح.

2-8- التقييم :

2-8-1- مفهوم التقييم:

لقد اختلفت التعريفات الخاصة بالتقييم نستعرض البعض منها : عرفه بلوم " 1967 التقييم عبارة عن إصدار حكم لغرض ما على قيمة الأفكار، الأعمال، الحلول، الطرق ، المواد...إلخ، وهو يتضمن استخدام المحكات ،المستويات ، وكذا المعايير، لتقدير مدى كفاية الأشياء ودقتها وفعاليتها، ويكون التقييم كمي أو نوعيا. أي أن التقييم عملية من شأنها، إصدار أحكام حول نتائج قياسات واختبارات موضوعية بالاستناد إلى معايير أو محكات معينة.

يعرفه داووني 1967 "أنه إعطاء قيمة لشيء ما وفقاً لمستويات وضعت أو حددت سلفاً (ابو لبدة، 2008:58)، بمعنى أن التقييم تخصيص قيمة شيء ما وفقاً لمعايير وأسس موضوعة سابقاً.

ويعرفه محمد زياد حمدان "التقييم عملية تربوية مركبة تتكون من الملاحظة والقياس والتقدير للثمين ثم الحكم."

ويعني تعيين قيمة أو كفاية التدريس أو التدريب أو حصيللة أو الإجراءات المتبع في تنفيذه، ونستطيع أن نعرفه بأنه عملية تربوية يتم بواسطتها تكوين الحكم في قيمة أو كفاية حادثة أو سلوك أو عامل تدريسي بالمقارنة بمعايير كمية، نوعية مقترحة لكل منهما (محمد حمدان ، 11).

2-8-2- أنواع التقييم :

2-8-2-1- تقييم الاستعداد :

يسمى هذا النوع من التقييم بالتقييم الأولي أو القبلي أو التمهيدي، ويكون عادة في بداية الموسم وقبل بداية العمل التدريبي أو التدريسي، وذلك حتى يعرف المدرب أي منهج تدريبي يتبعه، بحيث تؤخذ الفروق الفردية بعين الاعتبار، ويعرف الاستعداد أنه ذلك المستوى من النمو والتطور الذي لابد أن يصل إليه الرياضي في شتى النواحي البدنية، عقلية، نفسية، اجتماعية، مهارية، فنية، وذلك للتمكن من تحقيق الأهداف التي يفرضها التدريب (أسامة رياض، 1999، 110). أي أن التقييم الاستعداد هو بمثابة البرنامج الذي يسطره المدرب أو المحضر البدني ويكون بعد أسبوع من بدأ فترة التحضير.

2-2-8-2- التقييم الذاتي :

هو التقييم الذي يعتمد على الحواس فقط عند إبداء الرأي، وقد نلجأ إليه عند عدم توفر الوسائل التقييمية الموضوعية أو عندما يتطلب الأمر إعطاء حلول سريعة، وهو التقييم الذي يعتمد عليه الفرد في المقاييس الذاتية وحدها في عملية التقييم، ويمكن تسميته التقييم المرتكز حول الذات أي أحكام الفرد بقدر ارتباطها بذاته، وقد تكون هذه الأحكام في صورة قرارات سريعة لا يسبقها فحص كاف لمختلف جوانب الموضوع فتكون عبارة عن آراء و إتجاهات (لبي السيد 2003،81) . ويقصد من هذا التقييم الذاتي هو ذلك التقييم الذي يطلقه الفرد على ذاته وإصدار حكم على مدى تقدمه الشخصي.

2-2-8-3- التقييم الموضوعي:

ويعتمد على الملاحظة والتجريب والإلمام عند إعطاء الرأي وحين اتخاذ القرار(بن شرنين،2009/123،2010)، فمثلاً في رياضة الجمباز و السباحة الفنية والغطس، وغيرها من الرياضات الأخرى فالحكام، المعتمدين لهذا النوع من النشاطات الرياضية تعتمد على التقييم الذاتي للحركات المميزة، المقدمة من طرف المتسابقين، أما إذا صورت الحركات و اعتمدت على أسس علم الحركة و البيوميكانيك يصبح التقييم موضوعي يعطي تقييم حقيقي للحركات، لكن نجد صعوبة في التحكيم في مثل هذه الرياضات مما يضطر إلى الاعتماد على التقييم الذاتي.

2-2-8-4- التقييم الجمعي :

ويعرف بالتقييم الختامي ،ويقصد به التقييم الذي يستند إلى النتائج المحصل عليها في نهاية مرحلة تدريبية ،تعليمية في منتصف الفصل أو نهاية العام أو الموسم الرياضي، ثم يرصد الداعي على شؤون الفريق، الشركة، المؤسسة، عموماً بتقييم الرياضيين ثم يتم ترقية لاعب أو تسريحه أو مراجعة عقده...ومقارنة النتائج التي تحصل ، عليها الفريق مقارنة بما سطر و التي في ضوءها يتم اتخاذ القرارات المستقبلية وتسطير أهداف جديدة (أبو لبد، ص 113، 114، 2008).

2-8-2-5- التقييم التكويني :

يعرف التقييم التكويني أنه عملية منهجية منظمة تحدث أثناء التعليم أو التدريب بكل أنواعه (الفكري، الدائري) وحتى تحليل الحركات، وغرضها تزويد المتعلم بتغذية راجعة لتحسين التعلم وكذا معرفة مدى التقدم (أبو لبة، ص 105، 2008).

2-8-2-6- التقييم التشخيصي :

لا يوجد اختلاف جوهري بين التقييم التشخيصي و التقييم الاستعداد، إذ أن تشخيص أو تحديد قدرات الفرد وقابليته ومهاراته، ومعرفته وتحصيله شرط أساسي للحكم بأن لدى الفرد أو الرياضي استعداداً لبدأ التدريب أم لا، والتشخيص هو خطوة مشتركة عند التقييم للاستعداد (أبو لبة، ص 105، 106، 2008).

وبذلك فإن للتقييم التشخيصي غرضين هما :وضع خطة لتحديد مشاكل التعلم والتمرن لدى الرياضي ومعرفة أسبابها . (أبو لبة، ص 96، 2008).

ومما سبق نستخلص أن التقييم التشخيصي غرضه استخدام نتائج الاختبارات لتشخيص حالة المتدربين وكذا المتعلمين ومحاولة تحديد مواطن ضعفهم في ناحية أو أكثر، وإمكانية تصنيفهم في فئات متكافئة في القدرات، وهذا ما يسهل إعطاء كل فئة مجموعة من الأساليب والطرق التدريبية المناسبة.

2-8-3- أهداف تقييم القدرات البدنية:

توجيه الافراد حسب نقاط القوة والضعف.

تحسين الافراد من خلال تتبع التحسن و تحديد اهداف قابلة التحقيق حسب مستواهم الحالي.

تحديد الحمل التدريبي بحاجيات و قدرات الحالية للاعب.

تحسين ال برنامج وطرق تدريب الحالة البدنية.

اختيار ، تخطيط وتقسيم الأفراد.

التنبؤ بالتغيرات المستقبلية و الحالية.

_التنبؤ بالنشاط البدني.

_التكوين الجيد في النشاط البدني.

_التحفيز. (luc léger et autre ، 1984، 63)

الباب الثاني:

الجانب التطبيقي:

الفصل الأول:

منهية البحث و الإجراءات الميدانية

تمهيد :

إن إستخدام الإختبارات الفسيولوجية في الحصص التدريبية ،خاصة للفئة الشبانية، أصبح في وقتنا الحالي من أولى الأولويات ،قصد تحديد مكونات الحمل التدريبي (الشدة ، الحجم ،الكثافة)، فمن خلال تتبعنا الحصص التدريبية للفئات الشبانية ، و محاكاتها مع مدربي هذه الفئة، لاحظنا تقريبا أن معظم المدربين لا يطبقون هذه الإختبارات الفسيولوجية إضافة إلى إفتقارهم إلى الجانب المعرفي لهذه الإختبارات .

الفصل الأول: منهجية البحث و الإجراءات الميدانية.

1- منهج البحث :

في مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة، نفسها لتختلف المناهج المتبعة تبعاً لإختلاف الهدف الذي يود الباحث الوصول إليه (محمد أزهري السماك و آخرون، 1989 ص 89).

وفي هذا البحث حتمت مشكلة البحث إتباع المنهج الوصفي وهذا لإثبات أو نفي تطبيق الإختبارات الفسيولوجية لمدربي الفئات الشبانية لكرة القدم ، كون أن المنهج الوصفي ، يسهل لنا الطريق و الأجر بتطبيقه في بحثنا هذا .

2- مجتمع و عينة البحث :

ضمن الموضوع المعالج يتجلى مجتمع البحث في تدريبي أندية القسم الجهوي (ب) وهران للفئات الشبانية.

إن عينة البحث أختيرت بطريقة عشوائية متمثلة في 30 مدرب للفئات الشبانية لعشرة فرق من القسم الجهوي (ب) وهران للفئات الشبانية و الفرق هي كالتالي : شباب بوقيراط، زدورية عين تموشنت، و داد مستغانم، شباب تموشنت، إتحاد تلمسان، إتحاد وهران ، شباب بن باديس ، شباب سفيزف ، شباب الأمير عبد القادر، مشعل سيدي شحمي ، و سبب اختيار هذه العينة هو علاقتنا بهذه الفرق و فرص الاتصال التي سمحت لنا و سهلت لنا 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 حرصاً شديداً على التمييز بين متغيرات بحثه وبين بعض العوامل الأخرى التي من شأنها أن تؤثر سلباً على مسار إجراء دراسته.

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

3-1 تحديد المتغير المستقل : مدربي الفئات الشبانية لكرة القدم .

3-2 تحديد المتغير التابع : الجانب المعرفي والتطبيقي للاختبارات الفسيولوجية .

4- مجالات الدراسة :

4-1 المجال البشري: اقتصرت دراستنا على مدربي أندية قسم مابين الرباطات غرب صنف الفئات الشبانية.

4-2 المجال المكاني : تمت الدراسة على مستوى عشرة أندية القسم الجهوي (ب) وهران للفئات الشبانية و هي: شباب بوقيراط ، زدورية عين تموشنت ،

وداد مستغانم ، شباب تموشنت، إتحاد تلمسان، إتحاد وهران ، شباب بن باديس ،

شباب سفيزف ، شباب الأمير عبد القادر ، مشعل سيدي شحمي للفئات الشبانية .

4-3 المجال الزمني: اتمت الدراسة خلال الفترة الزمنية من ديسمبر 2018 إلى 01 ماي 2019.

5- أدوات البحث :

الأداة المستعملة في بحثنا هذا تتمثل في: الإستبيان

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 للاختبارات الفسيولوجية يساعد على تطبيقها

في الحصص التدريبية لدى مدربي الفئات الشبانية ."

-المحور الثاني: وعنوانه "القيام بإستعمال الاختبارات الفسيولوجية يساعد في تقييم

مستوى بعض صفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم .

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	بن قاصدعلي الحاج محمد	تدريب رياضي	دكتوراه	مستغانم
03	سنوسي عبد الكريم	تدريب رياضي	دكتوراه	مستغانم

6-2 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 خلصنا بعد الدراسة الاستطلاعية للأداة التي استعملناها في البحث تتمتع بالصلاحية.

6-3 الموضوعية : موضوعية الإختبار تدل على عدم، تأثره، أي أن الاختبار يعطي نفس النتائج أي كان القائم بالتحكيم، ويشير إن لإطلاع الخبراء والمختصين وموافقته

بالإجماع على الإختبارات ومفرداتها تبعد عنها الشك والتأويل، كما أن بطارية الإختبارات المستخدمة في هذا البحث سهلة وواضحة وغير قابلة للتأويل وبعيدة عن التتويج الذاتي، حيث أن مفردات بطارية الإختبار ضمن أهداف الوحدة التدريبية ولهذا تعتبر مفردات الإختبار 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 كا².

- طريقة حساب النسب المئوية تساوي:

$$ع ← 100\% \quad ع = \text{عدد العينة}$$

$$ت ← س \quad ت = \text{عدد التكرارات}$$

$$س = \text{النسبة المئوية}$$

$$100 \times ت$$

$$= \frac{\quad}{ع} س$$

ع

- طريقة حساب : كا²

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

التكرار المتوقع

الفصل الثاني :

عرض و تحليل 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 الاختبارات الفسيولوجية ، كما سنقوم بمناقشة هذه النتائج بتحليل القيم المحسوبة بمختلف الطرق الإحصائية في ظل الإطار النظري الخاص بالدراسة.

2-2-1. عرض نتائج الاستبيان الخاص بالمدرسين:

على ضوء أهداف البحث و فروضه يعرض الطالبان الباحثان نتائج البحث في

جداول على نحو الآتي:

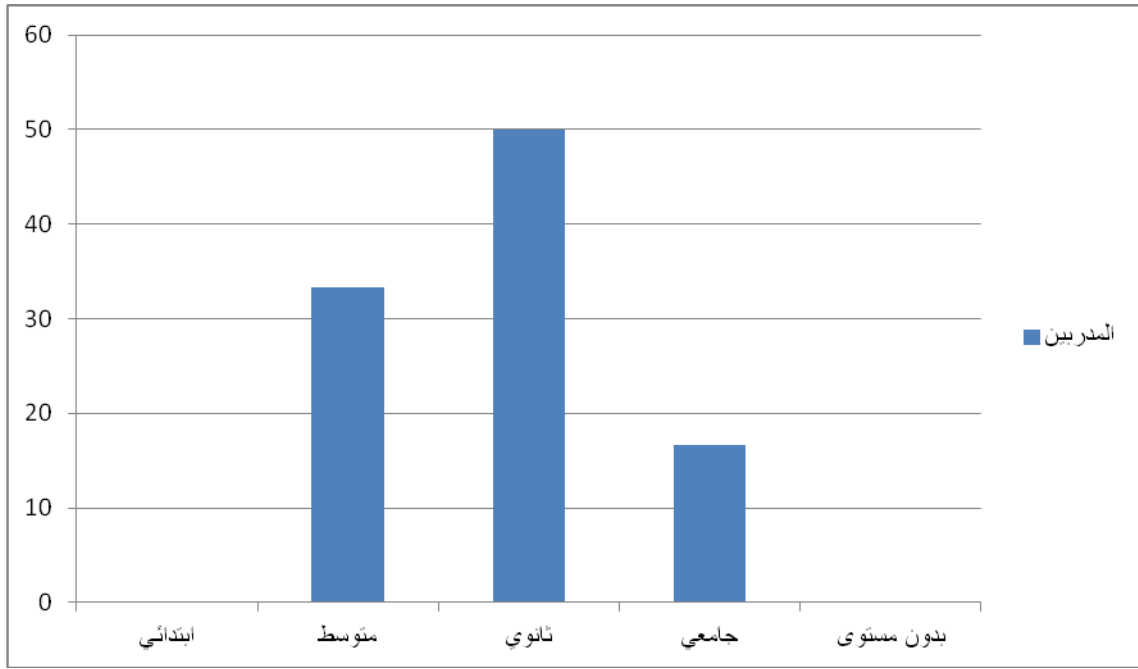
س1: ماهو مستوى دراسي المتحصل عليه؟

الغرض من السؤال: معرفة المستوى الدراسي للمدرسين .

الإجابات	ابتدائي	متوسط	ثانوي	جامعي	بدون مستوى	المجموع
المدرسين	0	10	15	5	0	30
النسبة المئوية	%00	33,33%	50%	16,67%	00%	%100
كا ² المحسوبة	28,32					
كا ² الجدولية	9,49					
درجة الحرية	1					
مستوى الدلالة	0.05					

الجدول رقم (1): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للمدرسين فيما يخص المستوى الدراسي المتحصلين عليه.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 1 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدرسين وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 4 ، بحيث نجد أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب المدرسين مستواهم الدراسي ثانوي.



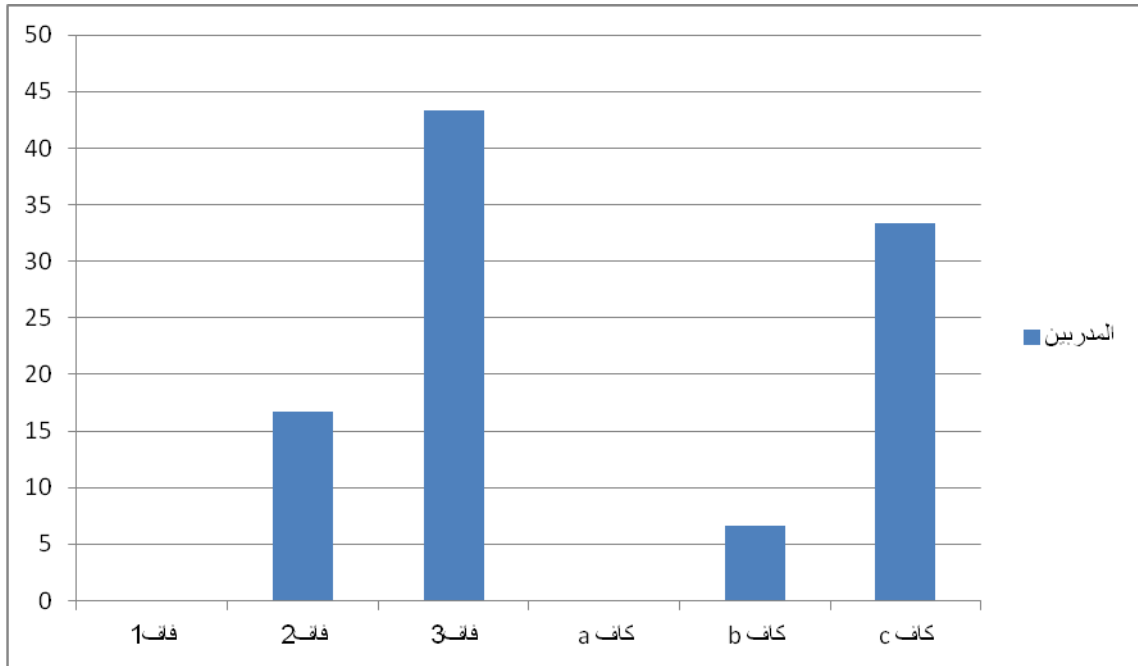
الشكل رقم (1) يبين الفروق في النسب المئوية حسب المدرسين فيما يخص المستوى الدراسي المتحصلين عليه.

س2: نوع الشهادة المتحصل عليها في مجال التدريب؟
الغرض من السؤال: معرفة شهادات المدربين .

المجموع	كاف c	كاف b	كاف a	فاف 3	فاف 2	فاف 1	الإجابات
30	10	2	0	13	5	0	المدربين
%100	%33,33	6,67%	00%	43,33%	16,67%	%00	النسبة المئوية
19,6							كا ² المحسوبة
11,07							كا ² الجدولية
1							درجة الحرية
0.05							مستوى الدلالة

الجدول رقم (2): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للمدربين فيما يخص نوع الشهادة المتحصلين عليها في مجال التدريب.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 2 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 5 ، بحيث نجد أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب المدربين الشهادة المتحصلين عليها في مجال التدريب هي فاف 3.



الشكل رقم (2) يبين الفروق في النسب المئوية حسب المدربين فيما يخص نوع الشهادة المتحصلين عليها في مجال التدريب.

المحور الأول: الجانب المعرفي للاختبارات الفسيولوجية يساعد على تطبيقها في الحصص التدريبية لدى مدربي الفئات الشبانية.

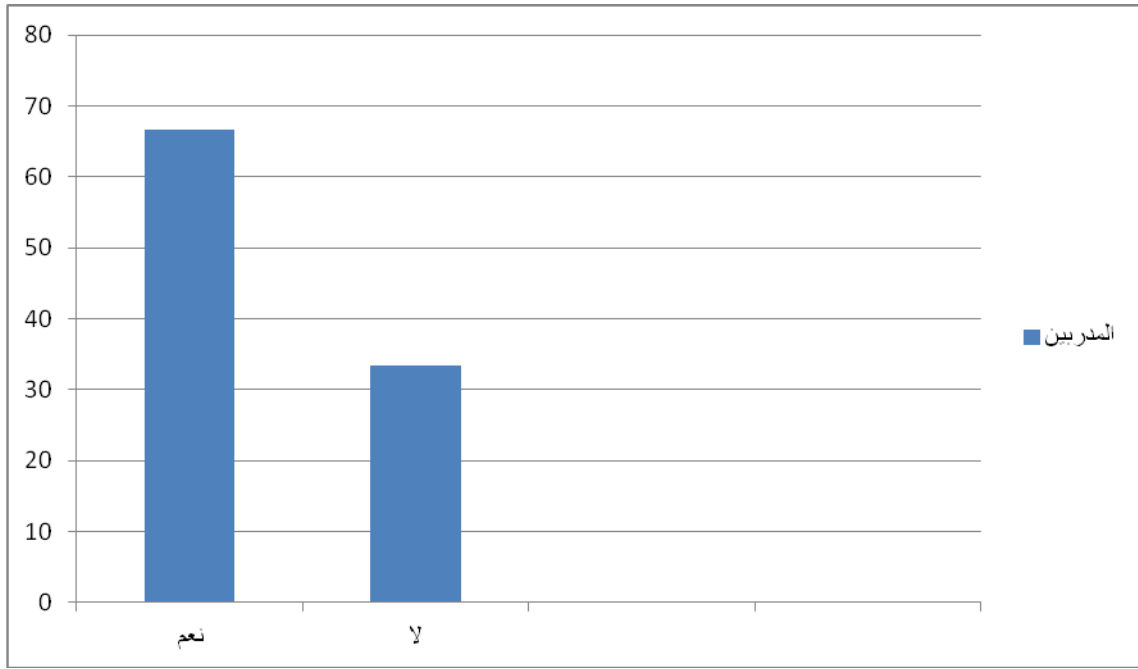
س3: هل تلقيهم دورات تكوينية للاختبارات الفسيولوجية؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا تلقى مدربي الفئات الشبانية لكرة القدم دورات تكوينية للاختبارات الفسيولوجية.

الإجابات	نعم	لا	المجموع
المدرين	20	10	30
النسبة المئوية	%66.67	%33.33	%100
كا ² المحسوبة	3,33		
كا ² الجدولية	3.84		
درجة الحرية	1		
مستوى الدلالة	0.05		

الجدول رقم (3): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للمدرين فيما يخص تلقيهم دورات تكوينية للاختبارات الفسيولوجية.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 3 يتضح لنا بأنه لا توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدرين وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ، بحيث نجد أن كا²المحسوبة أقل من كا²الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن بعض المدرين يتلقون دورات تكوينية للاختبارات الفسيولوجية.



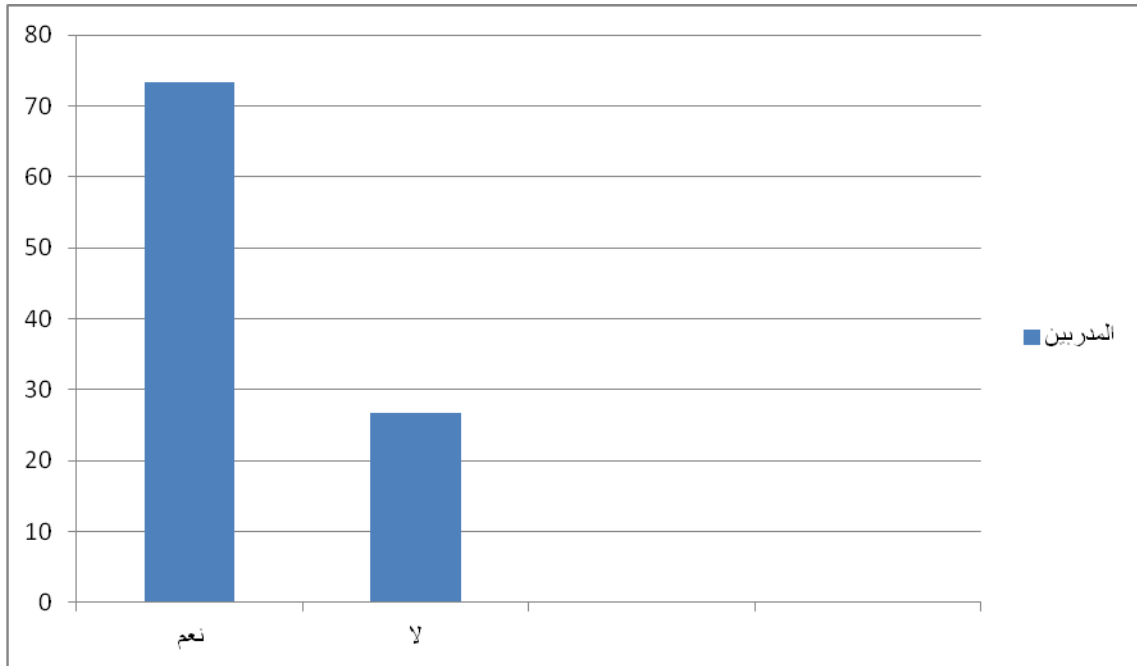
الشكل رقم (3) يبين الفروق في النسب المئوية حسب المدرّبين فيما يخص تلقّيتهم دورات تكوينية للاختبارات. الفسيولوجية.

س4: هل تراعون توفر وسائل العمل للقيام بالاختبارات الفسيولوجية؟
الغرض من السؤال: معرفة مراعاة المدربين وسائل العمل الخاصة بالاختبار الفسيولوجية.

الإجابات	نعم	لا	المجموع
المدرين	22	8	30
النسبة المئوية	%73,33	%26,67	%100
كا ² المحسوبة	6,53		
كا ² الجدولية	3.84		
درجة الحرية	1		
مستوى الدلالة	0.05		

الجدول رقم (4): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للمدرين فيما يخص
مراعاتهم لتوفر وسائل العمل للقيام بالاختبارات الفسيولوجية.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 4 يتضح لنا بأنه توجد
فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدرين وهذا عند مستوى دلالة
0.05 ودرجة الحرية 1 ، بحيث نجد أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولية.
الاستنتاج: نستنتج أن أغلب المدرين يراعون توفر وسائل العمل للقيام بالاختبارات
الفسيولوجية.



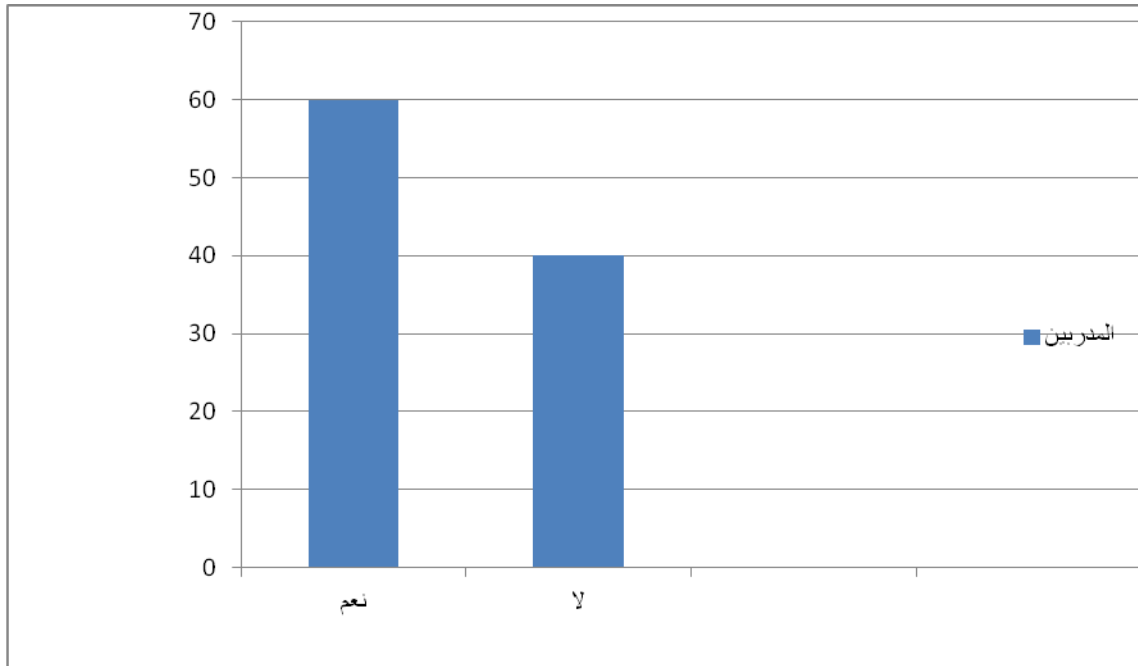
الشكل رقم (4) يبين الفروق في النسب المئوية حسب المدربين فيما يخص مراعاتهم لتوفر وسائل العمل للقيام بالاختبارات الفسيولوجية.

س5: هل لديهم معارف قبلية للاختبارات الفسيولوجية لجميع الصفات البدنية؟
الغرض من السؤال: معرفة إذا كان للمدربين معارف قبلية للاختبارات الفسيولوجية.

الإجابات	نعم	لا	المجموع
المدرّبين	18	12	30
النسبة المئوية	%60	%40	%100
كا ² المحسوبة	1,20		
كا ² الجدولية	3.84		
درجة الحرية	1		
مستوى الدلالة	0.05		

الجدول رقم (5): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للمدربين فيما يخص لديهم معارف قبلية للاختبارات الفسيولوجية لجميع الصفات البدنية.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 5 يتضح لنا بأنه لا توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ، بحيث نجد أن كا²المحسوبة أقل من كا²الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن بعض المدربين لديهم معارف قبلية للاختبارات الفسيولوجية لجميع الصفات البدنية.



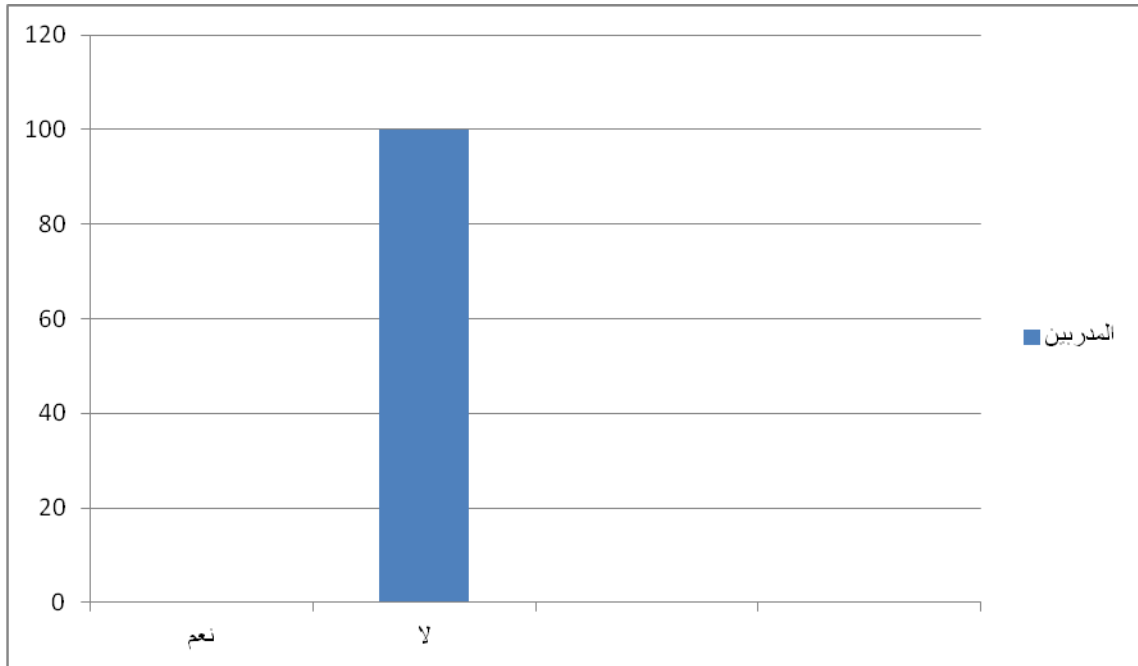
الشكل رقم (5) يبين الفروق في النسب المئوية حسب المدربين فيما يخص لديهم معارف قبلية للاختبارات الفسيولوجية لجميع الصفات البدنية.

س6: هل تستعملون وسائل العمل الحديثة في إجراء الاختبارات الفسيولوجية؟
الغرض من السؤال: معرفة إذا استعمال وسائل العمل الحديثة في إجراء الاختبارات الفسيولوجية.

الإجابات	نعم	لا	المجموع
المدرين	0	30	30
النسبة المئوية	%00	%100	%100
كا ² المحسوبة	30		
كا ² الجدولية	3.84		
درجة الحرية	1		
مستوى الدلالة	0.05		

الجدول رقم (6): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للمدرين فيما يخص استعمالهم وسائل العمل الحديثة في إجراء الاختبارات الفسيولوجية.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 6 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدرين وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ، بحيث نجد أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب المدرين لا يستعملون وسائل العمل الحديثة في إجراء الاختبارات الفسيولوجية.



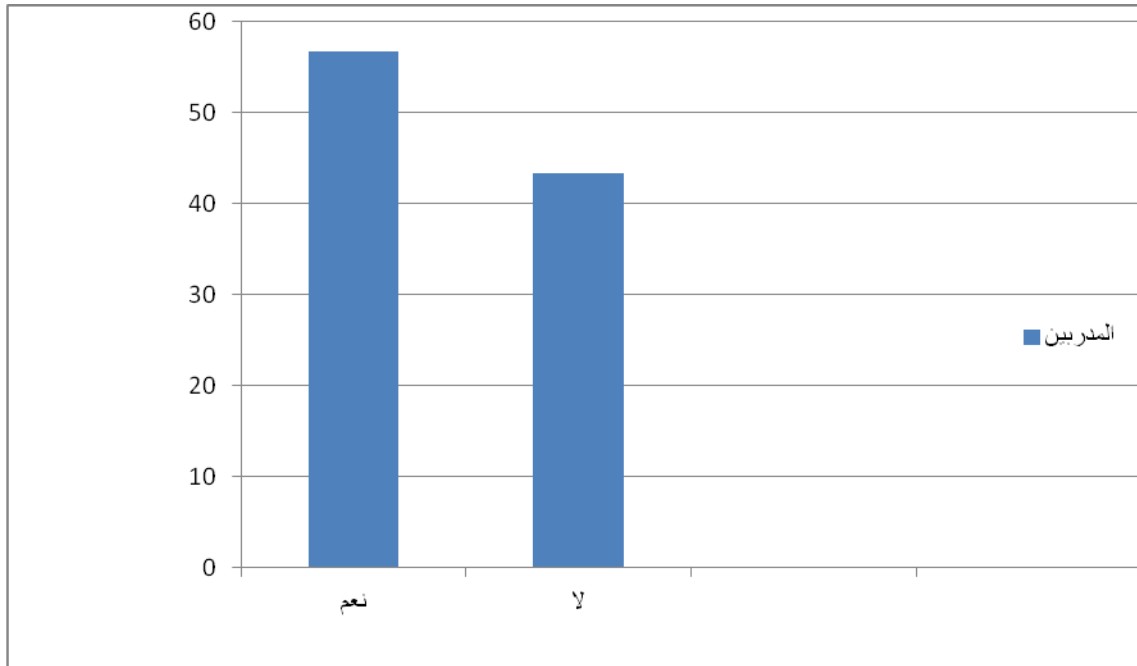
الشكل رقم (6) يبين الفروق في النسب المئوية حسب المدربين فيما يخص استعمالهم وسائل العمل الحديثة في إجراء الاختبارات الفسيولوجية.

س7: هل تفيدكم نتائج الاختبارات الفسيولوجية في تقييم مستوى اللاعبين؟
 الغرض من السؤال: معرفة اذا كانت الاختبارات الفسيولوجية تفيد المدربين في تقييم مستوى اللاعبين .

الإجابات	نعم	لا	المجموع
المدرين	17	13	30
النسبة المئوية	%56,67	%43,33	%100
كا ² المحسوبة	0,53		
كا ² الجدولية	3.84		
درجة الحرية	1		
مستوى الدلالة	0.05		

الجدول رقم (7): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للمدرين فيما يخص إفادتهم
 نتائج الاختبارات الفسيولوجية في تقييم مستوى اللاعبين .

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 7 يتضح لنا بأنه لا
 توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدرين وهذا عند مستوى
 دلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ، بحيث نجد أن كا² المحسوبة أقل من كا² الجدولية.
 الاستنتاج: نستنتج أن بعض المدرين تفيدهم نتائج الاختبارات الفسيولوجية في تقييم
 مستوى اللاعبين



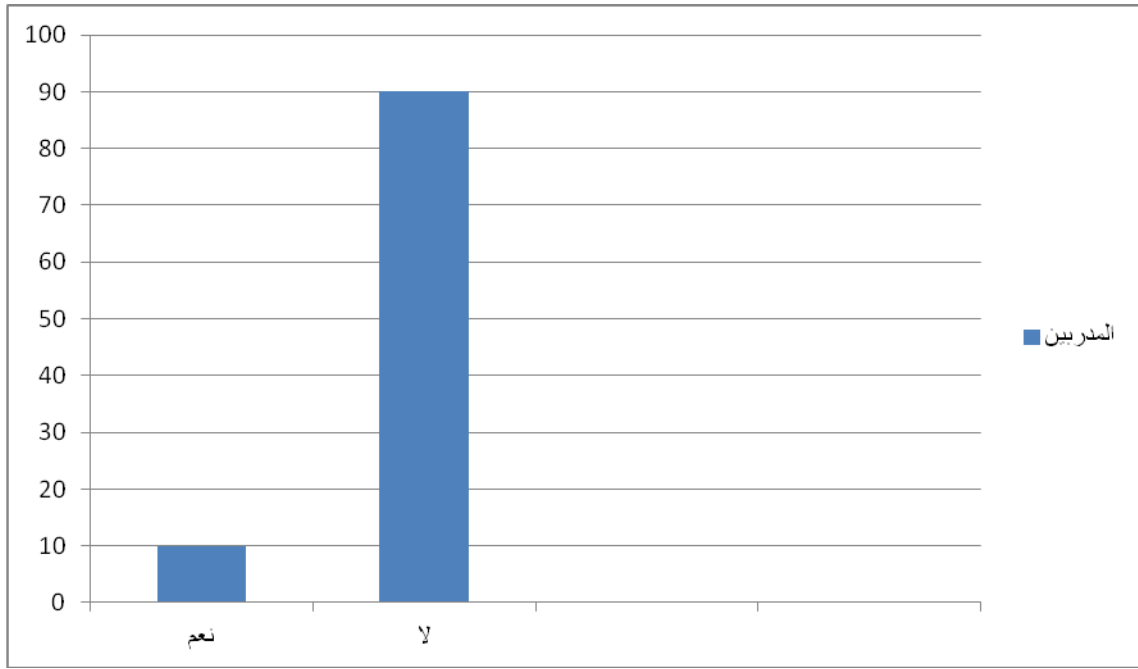
الشكل رقم (7) يبين الفروق في النسب المئوية حسب المدرّبين فيما يخص إفاذتهم نتائج الاختبارات الفسيولوجية في تحديد محتوى الحصة التدريبية.

س8: هل لديكم وسائل عمل كفيلة بالقيام بالاختبارات الفسيولوجية؟
الغرض من السؤال: معرفة ان كانت لهم وسائل عمل كفيلة للقيام بالاختبارات الفسيولوجية.

المجموع	لا	نعم	المدرين المربي
30	27	3	
%100	%90	%10	النسبة المئوية
19,2			كا ² المحسوبة
3.84			كا ² الجدولية
1			درجة الحرية
0.05			مستوى الدلالة

الجدول رقم (8): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للمدرين فيما يخص لديهم وسائل عمل كفيلة بالقيام بالاختبارات الفسيولوجية.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 8 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدرين وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ، بحيث نجد أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب المدرين لا توجد لديهم وسائل عمل كفيلة بالقيام بالاختبارات الفسيولوجية.



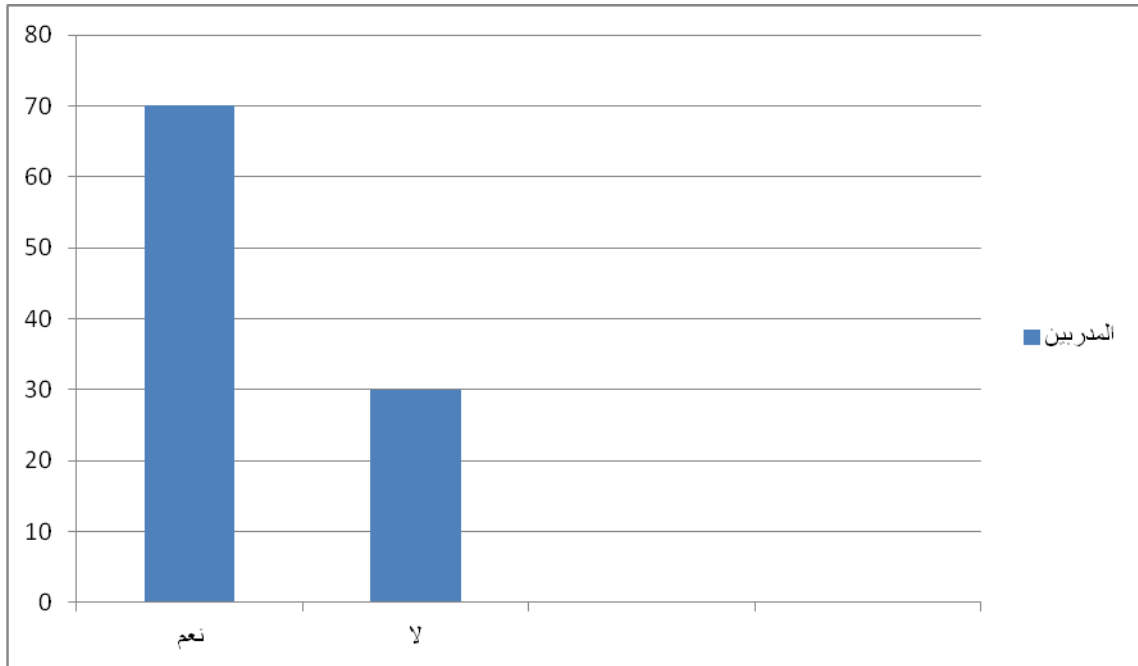
الشكل رقم (8) يبين الفروق في النسب المئوية حسب المدرّبين فيما يخص لديهم وسائل عمل كفيلة بالقيام بالاختبارات الفسيولوجية.

س9: هل لديكم معلومات عن القياسات القبلية ؟
الغرض من السؤال: معرفة ان كانت للمدربين معلومات عن القياسات القبلية .

الإجابات	نعم	لا	المجموع
المدرين	21	9	30
النسبة المئوية	%70	%30	%100
كا ² المحسوبة	4,8		
كا ² الجدولية	3.84		
درجة الحرية	1		
مستوى الدلالة	0.05		

الجدول رقم (9): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للمدربين فيما يخص لديهم معلومات عن القياسات القبلية.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 9 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ، بحيث نجد أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب المدربين لديهم معلومات عن القياسات القبلية.



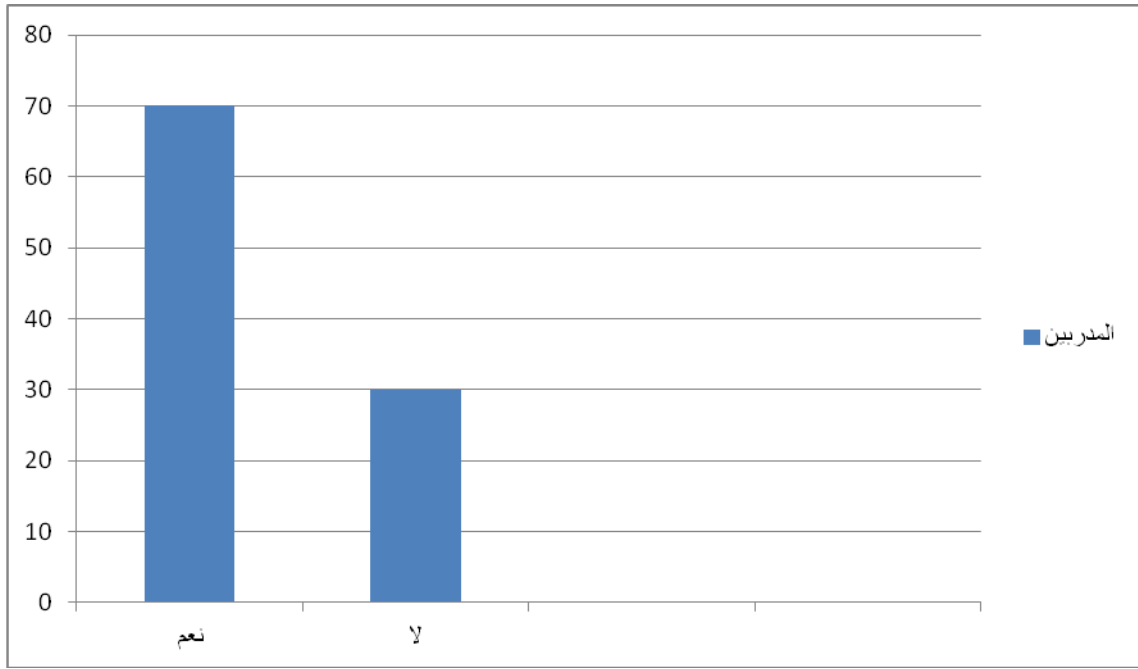
الشكل رقم (9) يبين الفروق في النسب المئوية حسب المدربين فيما يخص لديهم معلومات عن القياسات القبلية.

س10: هل لديكم معلومات عن القياسات التنفسية ؟
الغرض من السؤال: معرفة ان كانت للمدربين معلومات عن القياسات التنفسية.

الإجابات	نعم	لا	المجموع
المدرين	12	18	30
النسبة المئوية	%40	%60	%100
كا ² المحسوبة	1,2		
كا ² الجدولية	3.84		
درجة الحرية	1		
مستوى الدلالة	0.05		

الجدول رقم (10): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للمدربين فيما يخص لديهم معلومات عن القياسات التنفسية.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 10 يتضح لنا بأنه لا توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ، بحيث نجد أن كا² المحسوبة أقل من كا² الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن قليل من المدربين لديهم معلومات عن القياسات التنفسية.



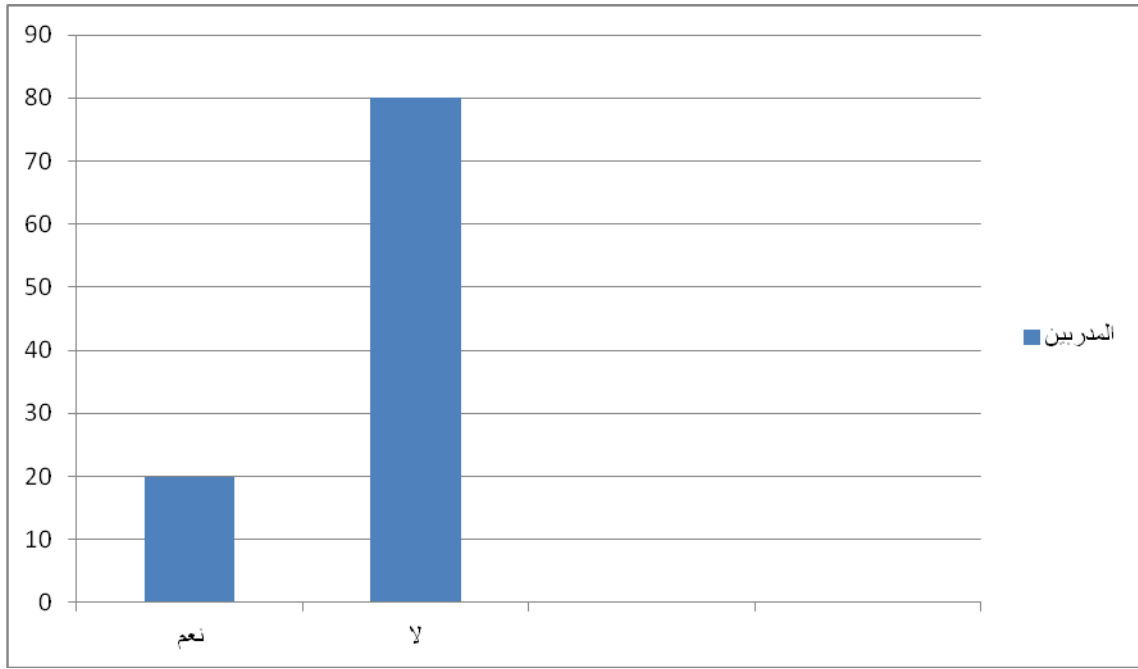
الشكل رقم (10) يبين الفروق في النسب المئوية حسب المدرّبين فيما يخص لديهم معلومات عن القياسات التنفسية.

س11: هل لديكم معلومات عن القياسات الطاقوية؟
الغرض من السؤال: معرفة ان كانت للمدربين معلومات عن القياسات الطاقوية .

الإجابات	نعم	لا	المجموع
المدرين	6	24	30
النسبة المئوية	%20	%80	%100
كا ² المحسوبة	10,8		
كا ² الجدولية	3.84		
درجة الحرية	1		
مستوى الدلالة	0.05		

الجدول رقم (11): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للمدربين فيما يخص لديهم معلومات عن القياسات الطاقوية.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 11 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ، بحيث نجد أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب المدربين لا توجد لديهم معلومات عن القياسات الطاقوية.



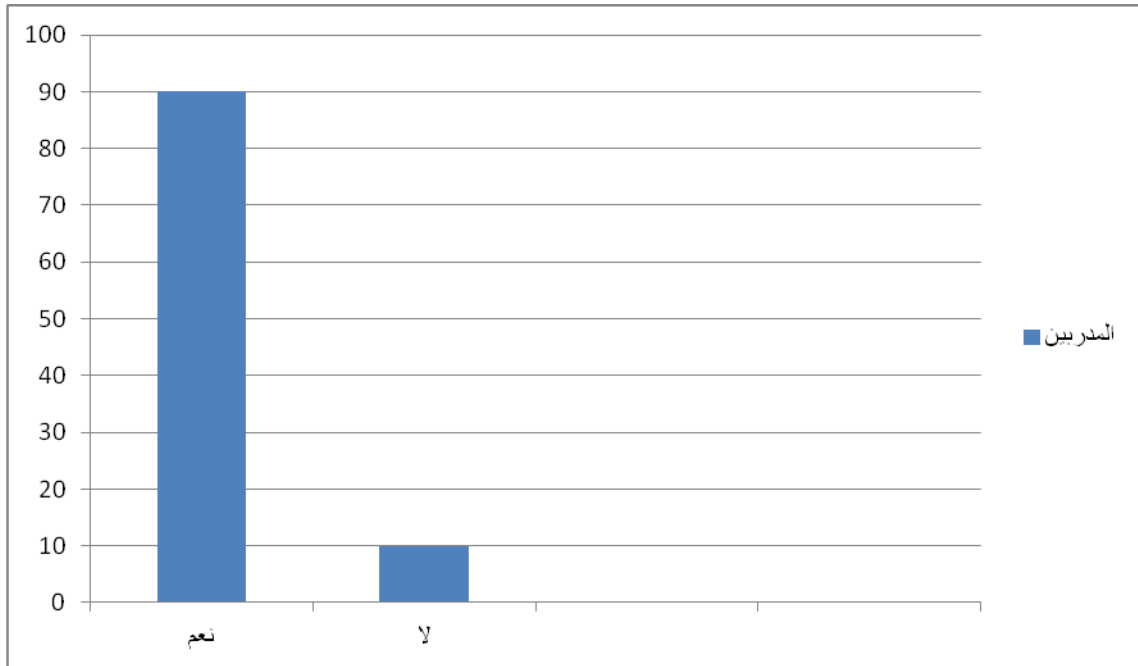
الشكل رقم (11) يبين الفروق في النسب المئوية حسب المدربين فيما يخص لديهم معلومات عن القياسات الطاقوية.

س12: هل لديكم معلومات عن اختبار القدرة الهوائية ؟
الغرض من السؤال: معرفة ان كان للمدربين معلومات عن إختبار القدرة الهوائية.

الإجابات	نعم	لا	المجموع
المدرين	27	3	30
النسبة المئوية	%90	%10	%100
كا ² المحسوبة	19,20		
كا ² الجدولية	3.84		
درجة الحرية	1		
مستوى الدلالة	0.05		

الجدول رقم (12): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للمدربين فيما يخص لديهم معلومات عن اختبار القدرة الهوائية.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 12 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ، بحيث نجد أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب المدربين لديهم معلومات عن اختبار القدرة الهوائية.



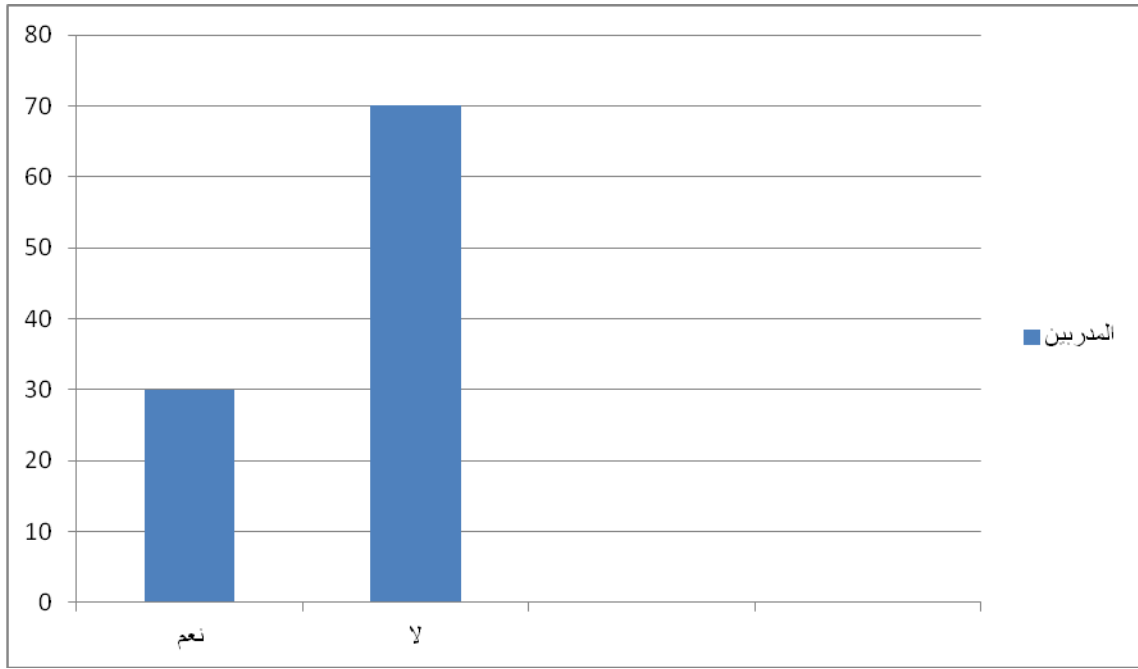
الشكل رقم (12) يبين الفروق في النسب المئوية حسب المدربين فيما يخص لديهم معلومات عن اختبار القدرة الهوائية.

س13: هل لديكم معلومات عن اختبار القدرة الاسترجاعية؟
الغرض من السؤال: معرفة ان كان للمدربين معلومات عن إختبار القدرة الإسترجاعية.

الإجابات	نعم	لا	المجموع
المدرين	9	21	30
النسبة المئوية	%30	%70	%100
كا ² المحسوبة	4,8		
كا ² الجدولية	3.84		
درجة الحرية	1		
مستوى الدلالة	0.05		

الجدول رقم (13): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للمدربين فيما يخص لديهم معلومات عن اختبار القدرة الاسترجاعية.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 13 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ، بحيث نجد أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب المدربين لا توجد لديهم معلومات عن اختبار القدرة الاسترجاعية.



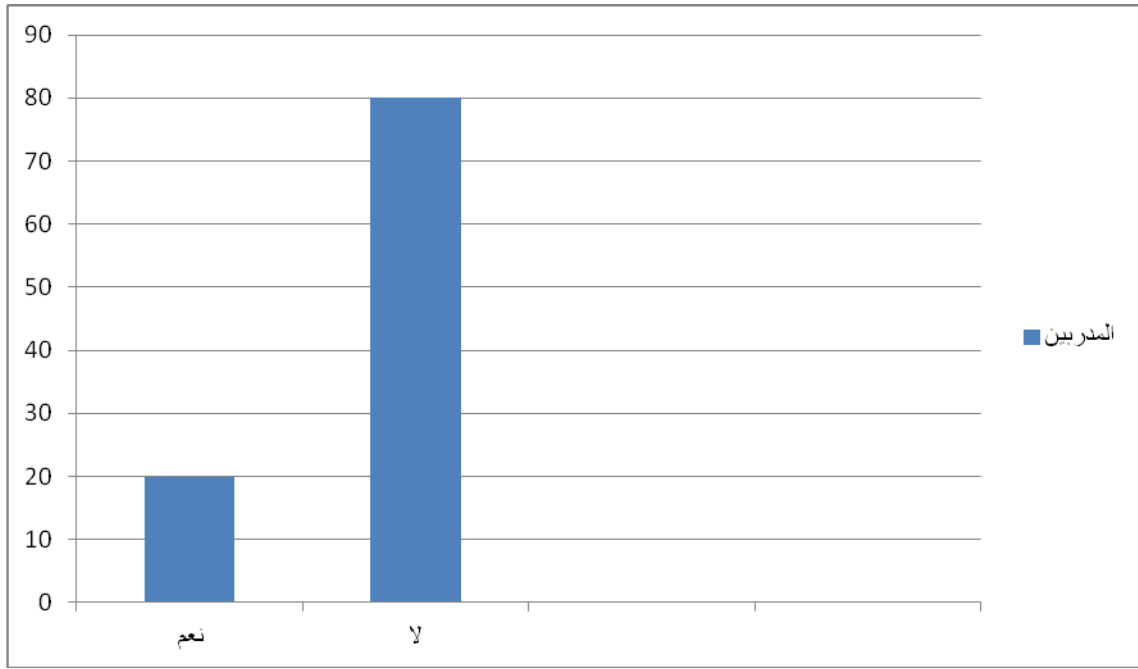
الشكل رقم (13) يبين الفروق في النسب المئوية حسب المدرّبين فيما يخص لديهم معلومات عن اختبار القدرة الاسترجاعية.

س14: هل لديكم معارف قبلية عن اختبار فوستر؟
الغرض من السؤال: معرفة ان كان للمدربين معارف عن إختبار فوستر.

الإجابات	نعم	لا	المجموع
المدرين	6	24	30
النسبة المئوية	%20	%80	%100
كا ² المحسوبة	10,8		
كا ² الجدولية	3.84		
درجة الحرية	1		
مستوى الدلالة	0.05		

الجدول رقم (14): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للمدربين فيما يخص لديهم معارف قبلية عن اختبار فوستر.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 14 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ، بحيث نجد أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب المدربين لا توجد لديهم معارف قبلية عن اختبار فوستر.



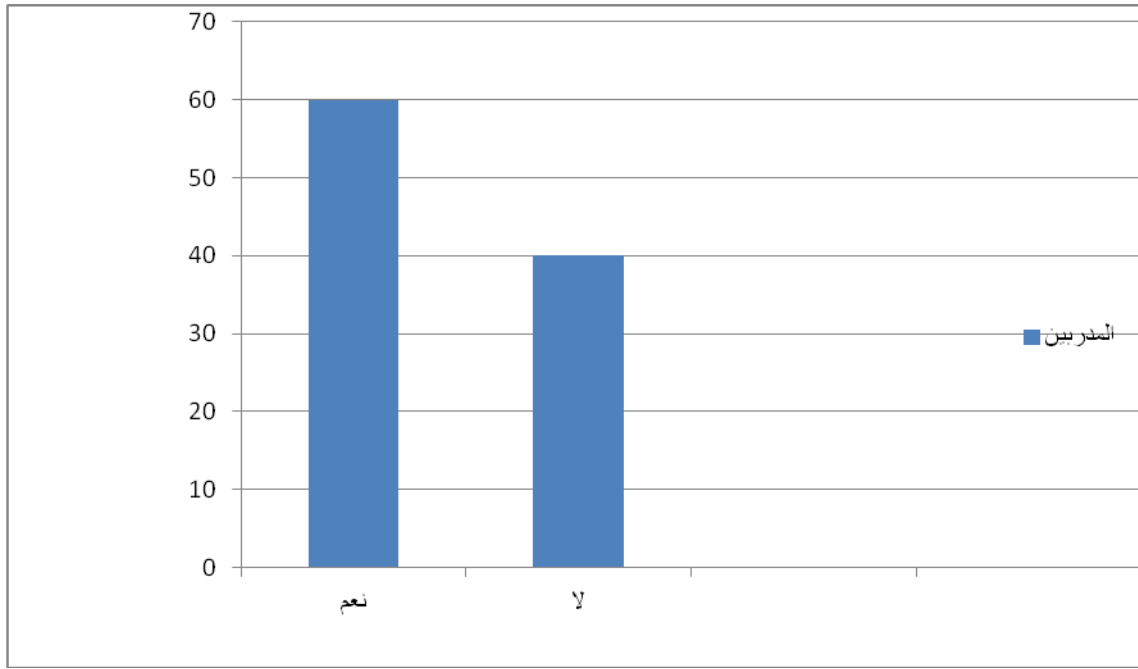
الشكل رقم (14) يبين الفروق في النسب المئوية حسب المدربين فيما يخص لديهم معارف قبلية عن اختبار فوستر.

س15: هل لديهم معارف معارف اختبار السرعة القصوى الهوائية؟
الغرض من السؤال: معرفة ان كان للمدربين معارف عن اختبار السرعة القصوى الهوائية .

الإجابات	نعم	لا	المجموع
المدرين	18	12	30
النسبة المئوية	%60	%40	%100
كا ² المحسوبة	1,20		
كا ² الجدولية	3.84		
درجة الحرية	1		
مستوى الدلالة	0.05		

الجدول رقم (15): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للمدربين فيما يخص لديهم معارف اختبار السرعة القصوى الهوائية.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 15 يتضح لنا بأنه لا توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ، بحيث نجد أن كا² المحسوبة أقل من كا² الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن بعض المدربين لديهم معارف اختبار السرعة القصوى الهوائية.



الشكل رقم (15) يبين الفروق في النسب المئوية حسب المدربين فيما يخص لديهم معارف اختبار السرعة القصوى الهوائية.

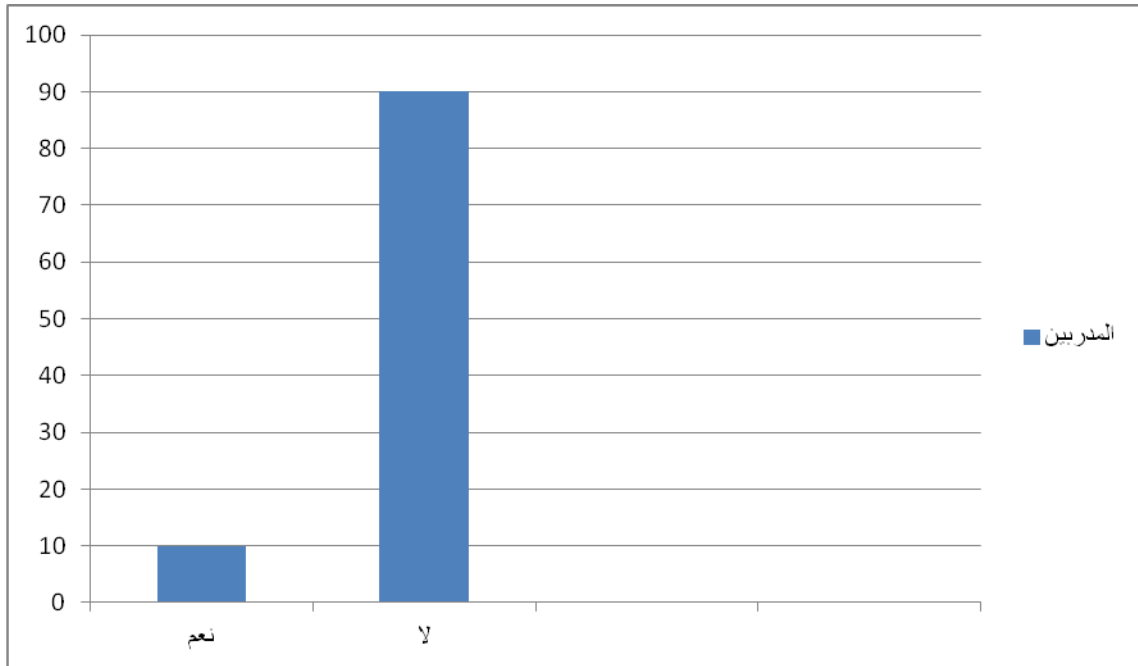
2-المحور الثاني:القيام باستعمال الاختبارات الفسيولوجية يساعد في تقييم مستوى بعض صفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم.

س16: هل تستعملون الاختبارات الفسيولوجية في تقييم الصفات البدنية ؟
الغرض من السؤال: معرفة ان كان المدربين يستعملون الإختبارات الفسيولوجية في تقييم الصفات البدنية.

الإجابات	نعم	لا	المجموع
المدرين	3	27	30
النسبة المئوية	%10	%90	%100
كا ² المحسوبة	19,20		
كا ² الجدولية	3.84		
درجة الحرية	1		
مستوى الدلالة	0.05		

الجدول رقم (16): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للمدرين فيما يخص استعمال الاختبارات الفسيولوجية في تقييم الصفات البدنية.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم16 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدرين وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ، بحيث نجد أن كا²المحسوبة أكبر من كا²الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب المدرين لا يستعملون الاختبارات الفسيولوجية في تقييم الصفات البدنية.



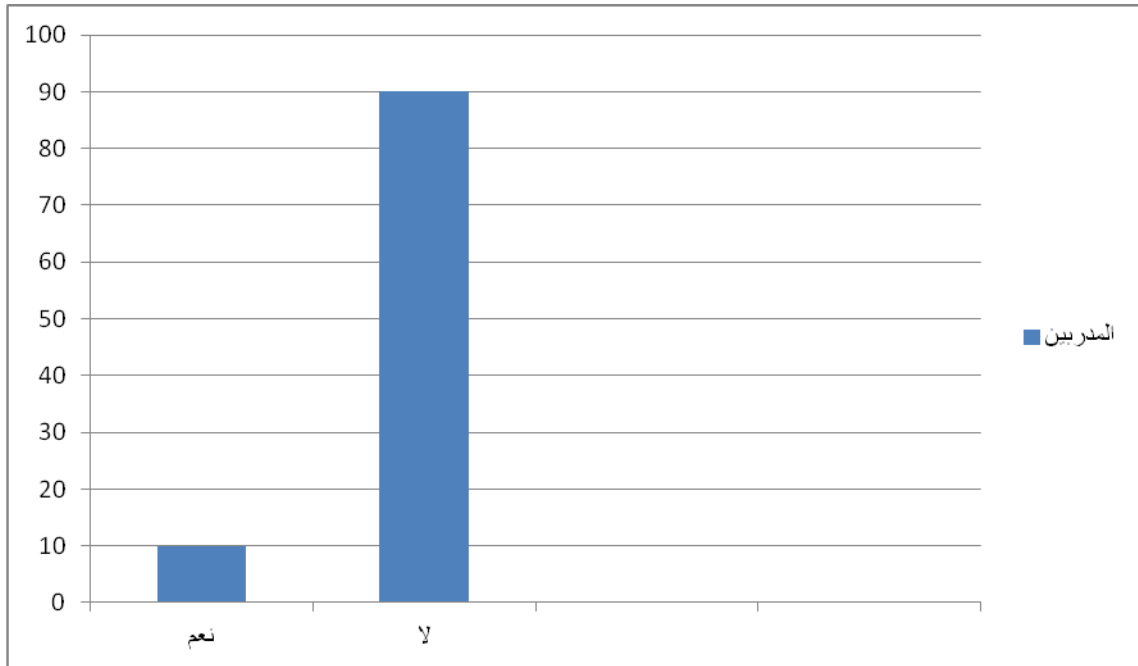
الشكل رقم (16) يبين الفروق في النسب المئوية حسب المدربين فيما يخص استعمال الاختبارات الفسيولوجية في تقييم الصفات البدنية.

س17: هل تعتمدون على الاختبارات الفسيولوجية المناسبة لتقييم مستوى اللاعبين؟
الغرض من السؤال: معرفة ان كان المدربين يعتمدون على الاختبارات الفسيولوجية المناسبة لتقييم مستوى اللاعبين.

الإجابات	نعم	لا	المجموع
المدرين	3	27	30
النسبة المئوية	%10	%90	%100
كا ² المحسوبة	19,20		
كا ² الجدولية	3.84		
درجة الحرية	1		
مستوى الدلالة	0.05		

الجدول رقم (17): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للمدرين فيما يخص اعتمادهم على الاختبارات الفسيولوجية المناسبة لتقييم مستوى اللاعبين.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 17 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدرين وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ، بحيث نجد أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب المدرين لا يعتمدون على الاختبارات الفسيولوجية المناسبة لتقييم مستوى اللاعبين.



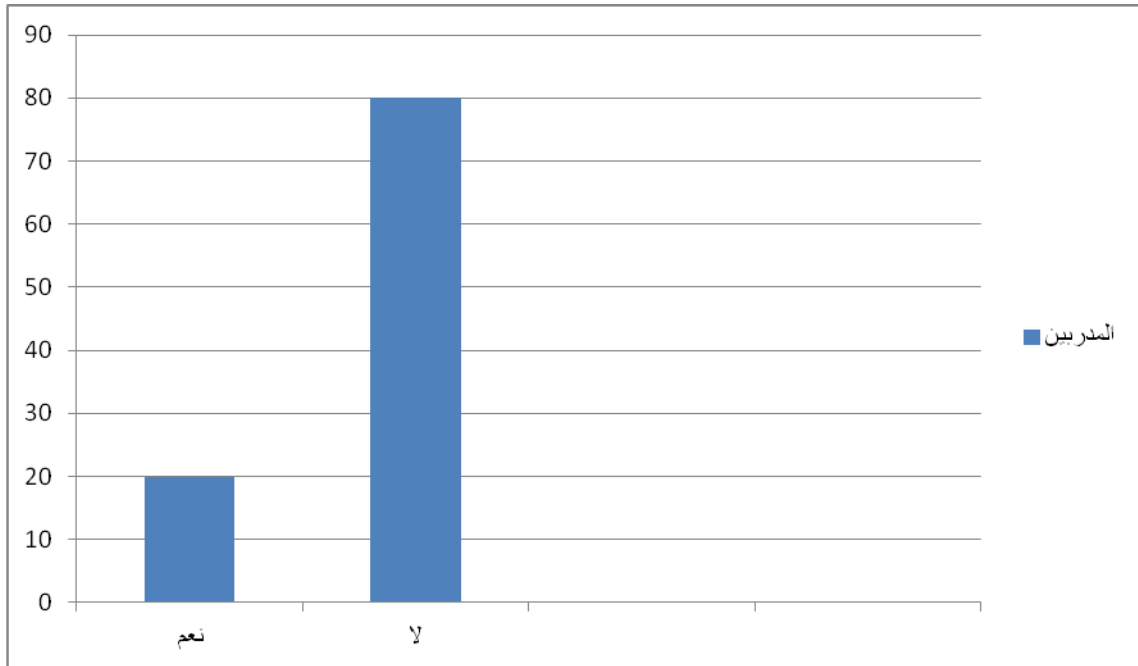
الشكل رقم (17) يبين الفروق في النسب المئوية حسب المدربين فيما يخص اعتمادهم على الاختبارات الفسيولوجية المناسبة لتقييم مستوى اللاعبين.

س18: هل قمتم باختبارات فيسيولوجية قبل كل مرحلة من مراحل التدريب؟
الغرض من السؤال: معرفة اذا قام المدربين باختبارات فيسيولوجية قبل كل مرحلة من مراحل التدريب .

الإجابات	نعم	لا	المجموع
المدربين	6	24	30
النسبة المئوية	%20	%80	%100
كا ² المحسوبة	10,8		
كا ² الجدولية	3.84		
درجة الحرية	1		
مستوى الدلالة	0.05		

الجدول رقم (18): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للمدربين فيما يخص قيامهم باختبارات فيسيولوجية قبل كل مرحلة من مراحل التدريب.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 18 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ، بحيث نجد أن كا²المحسوبة أكبر من كا²الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب المدربين لا يقومون باختبارات فيسيولوجية قبل كل مرحلة من مراحل التدريب.



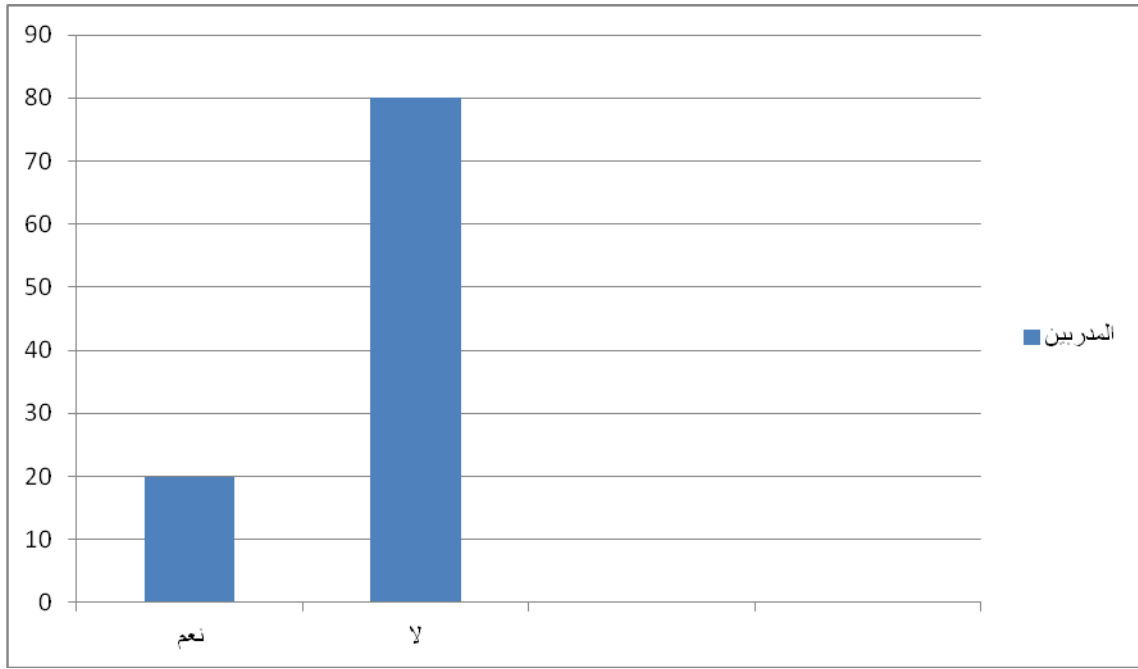
الشكل رقم (18) يبين الفروق في النسب المئوية حسب المدربين فيما يخص قيامهم باختبارات فيسيولوجية قبل كل مرحلة من مراحل التدريب.

س19: هل قتم بعمل اختبار السرعة القصوى الهوائية؟
الغرض من السؤال: معرفة ان كان المدربين قد قامو بعمل اختبار السرعة القصوى الهوائية.

الإجابات	نعم	لا	المجموع
المدرين	6	24	30
النسبة المئوية	%20	%80	%100
كا ² المحسوبة	10,8		
كا ² الجدولية	3.84		
درجة الحرية	1		
مستوى الدلالة	0.05		

الجدول رقم (19): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للمدرين فيما يخص قيامهم بعمل اختبار السرعة القصوى الهوائية.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 19 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدرين وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ، بحيث نجد أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب المدرين لا يقومون بعمل اختبار السرعة القصوى الهوائية.



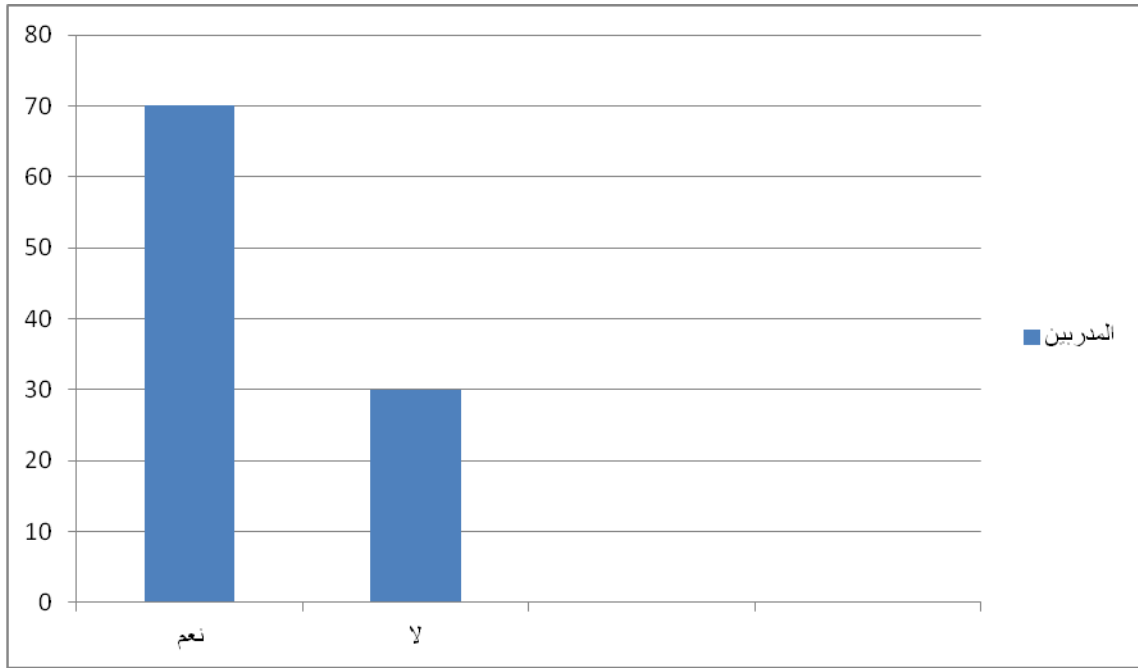
الشكل رقم (19) يبين الفروق في النسب المئوية حسب المدربين فيما يخص قيامهم بعمل اختبار السرعة القصوى الهوائية.

س20: هل أجريتم قياسات قلبية على لاعبي فريقهم؟
الغرض من السؤال: معرفة ان كان المدربين اجرو قياسات قلبية على لاعبي فريقهم.

الإجابات	نعم	لا	المجموع
المدرين	12	18	30
النسبة المئوية	%40	%60	%100
كا ² المحسوبة	1,2		
كا ² الجدولية	3.84		
درجة الحرية	1		
مستوى الدلالة	0.05		

الجدول رقم (20): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للمدرين فيما يخص إجراءات قياسات قلبية على لاعبي فريقهم.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 20 يتضح لنا بأنه لا توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدرين وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ، بحيث نجد أن كا² المحسوبة أقل من كا² الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن قليل من المدرين يجرون قياسات قلبية على لاعبي فريقهم.



الشكل رقم (20) يبين الفروق في النسب المئوية حسب المدربين فيما يخص إجراءاتهم
قياسات قلبية على لاعبي فريقهم.

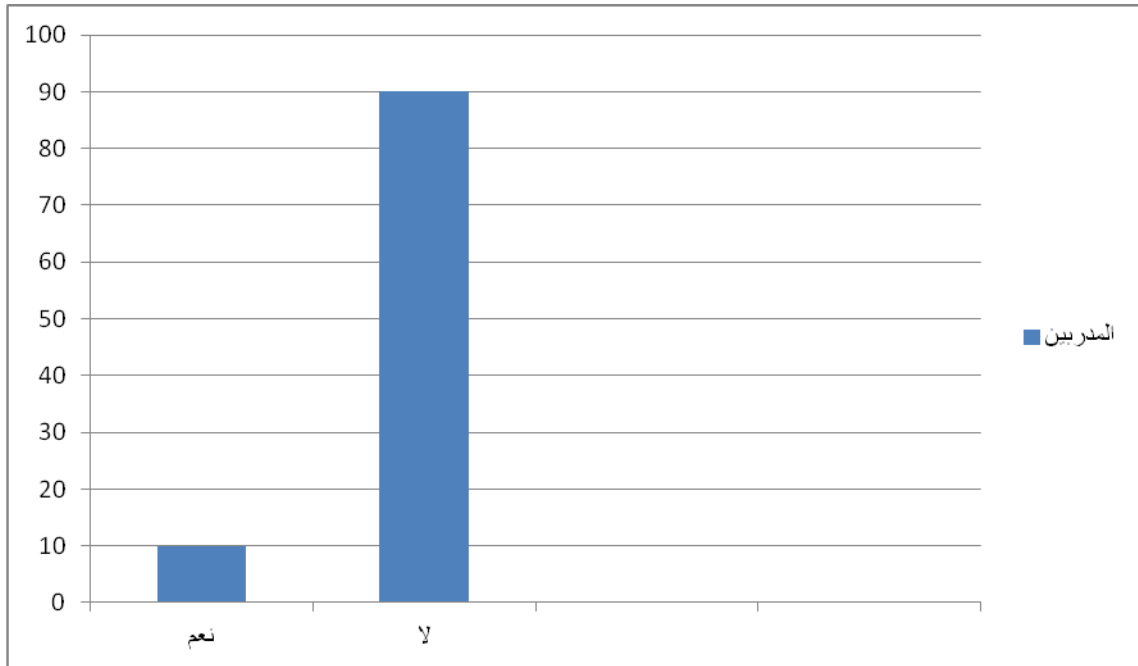
س21: هل طبقتم اختبار سار جنت؟

الغرض من السؤال: معرفة ان كان المدربين طبقو إختبار سارجنت .

الإجابات	نعم	لا	المجموع
المدربين	3	27	30
النسبة المئوية	%10	%90	%100
كا ² المحسوبة	19,2		
كا ² الجدولية	3.84		
درجة الحرية	1		
مستوى الدلالة	0.05		

الجدول رقم (21): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للمدربين فيما يخص تطبيقهم اختبار سار جنت.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 21 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ، بحيث نجد أن كا²المحسوبة أكبر من كا²الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب المدربين لا يطبقون اختبار سار جنت.



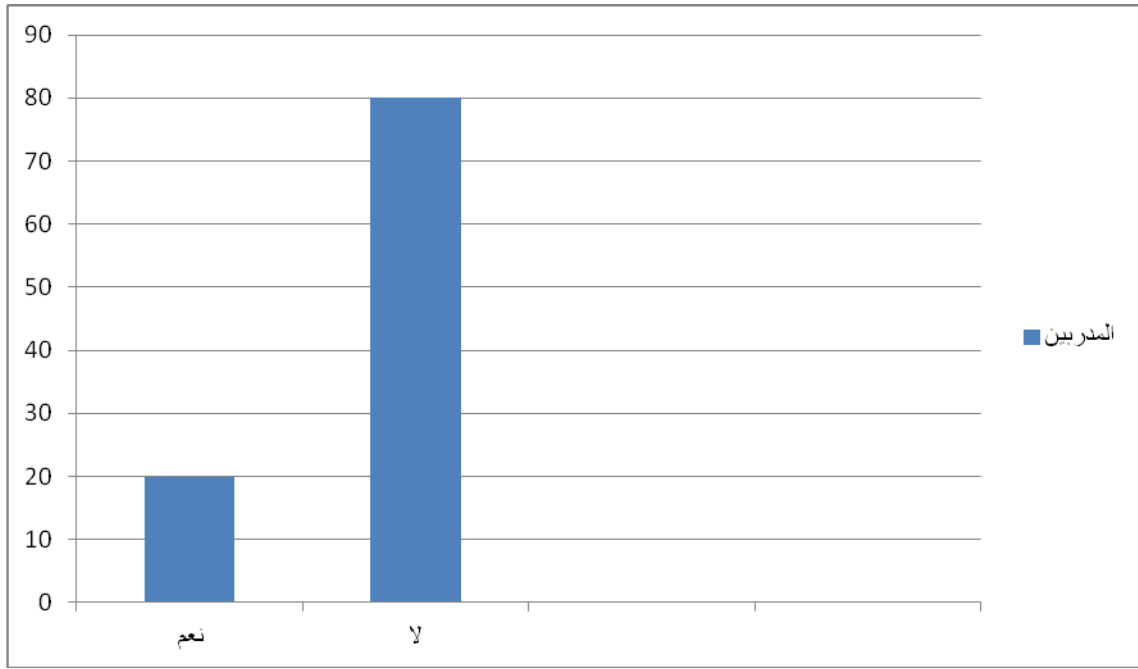
الشكل رقم (21) يبين الفروق في النسب المئوية حسب المدربين فيما يخص تطبيقهم اختبار سار جنت.

س22: هل تعملون على قياس نبض القلب قبل وأثناء وبعد الجهد البدني ؟
الغرض من السؤال: معرفة ان كان المدربين يقيسون نبضات القلب قبل وأثناء وبعد الجهد البدني
للاعبي فريقهم .

الإجابات	نعم	لا	المجموع
المدربين	6	24	30
النسبة المئوية	%20	%80	%100
كا ² المحسوبة	10,8		
كا ² الجدولية	3.84		
درجة الحرية	1		
مستوى الدلالة	0.05		

الجدول رقم (22): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للمدربين فيما يخص معاملتهم على قياس نبض القلب قبل وأثناء وبعد الجهد البدني.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 22 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ، بحيث نجد أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب المدربين لا يعملون على قياس نبض القلب قبل وأثناء وبعد الجهد البدني.



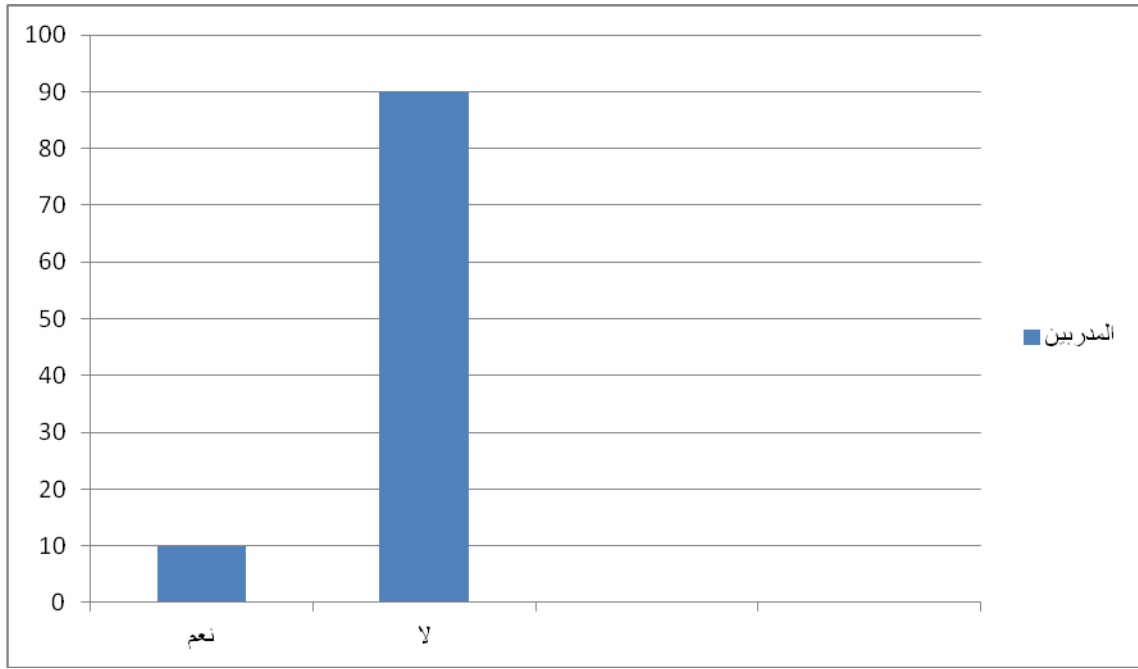
الشكل رقم (22) يبين الفروق في النسب المئوية حسب المدربين فيما يخص معاملتهم على قياس نبض القلب قبل وأثناء وبعد الجهد البدني.

س23: هل طبقتم اختبار القدرة الاسترجاعية ؟
الغرض من السؤال: معرفة ان كان المدربين قد طبقوا اختبار القدرة الإسترجاعية.

الإجابات	نعم	لا	المجموع
المدربين	3	27	30
النسبة المئوية	%10	%90	%100
كا ² المحسوبة	19,2		
كا ² الجدولية	3.84		
درجة الحرية	1		
مستوى الدلالة	0.05		

الجدول رقم (23): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للمدربين فيما يخص تطبيقهم اختبار القدرة الاسترجاعية.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 23 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ، بحيث نجد أن كا²المحسوبة أكبر من كا²الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب المدربين لا يطبقون اختبار القدرة الاسترجاعية.



الشكل رقم (23) يبين الفروق في النسب المئوية حسب المدرّبين فيما يخص تطبيقهم اختبار القدرة الاسترجاعية.

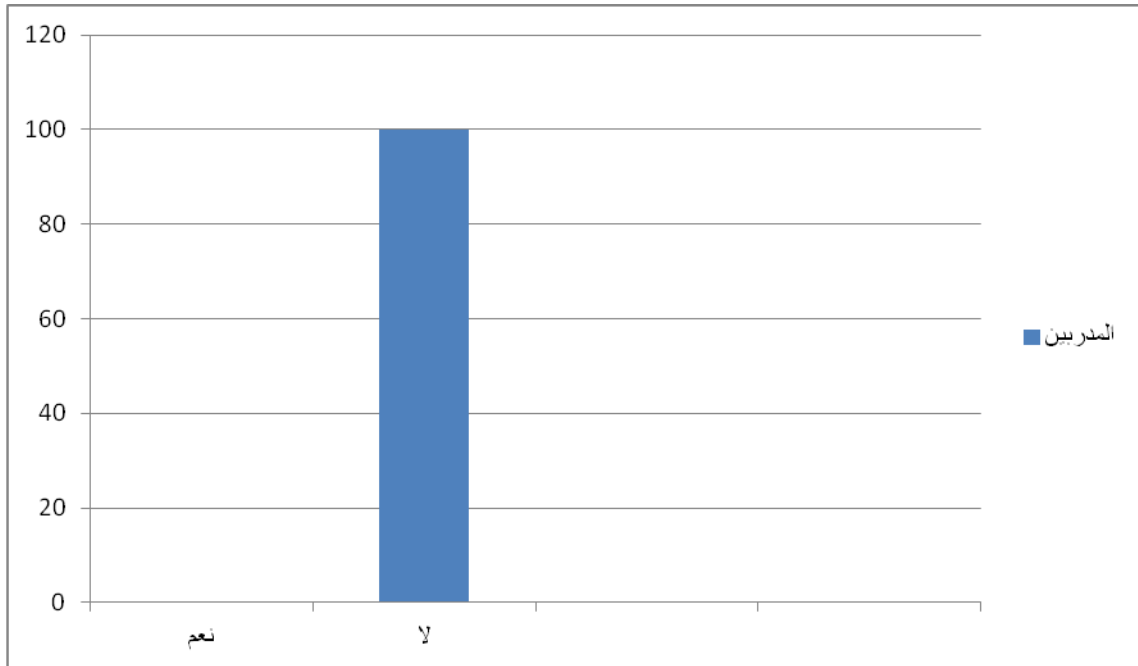
س24: هل طبقتم اختبار ريفي ديكسون؟

الغرض من السؤال: معرفة ان كان المدربين قد طبقو إختبار ريفي ديكسون .

الإجابات	نعم	لا	المجموع
المدربين	0	30	30
النسبة المئوية	%00	%100	%100
كا ² المحسوبة	30		
كا ² الجدولية	3.84		
درجة الحرية	1		
مستوى الدلالة	0.05		

الجدول رقم (24): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للمدربين فيما يخص تطبيقهم اختبار ريفي ديكسون.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 24 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ، بحيث نجد أن كا²المحسوبة أكبر من كا²الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب المدربين لا يطبقون اختبار ريفي ديكسون.



الشكل رقم (24) يبين الفروق في النسب المئوية حسب المدربين فيما يخص تطبيقهم اختبار ريفي ديكسون.

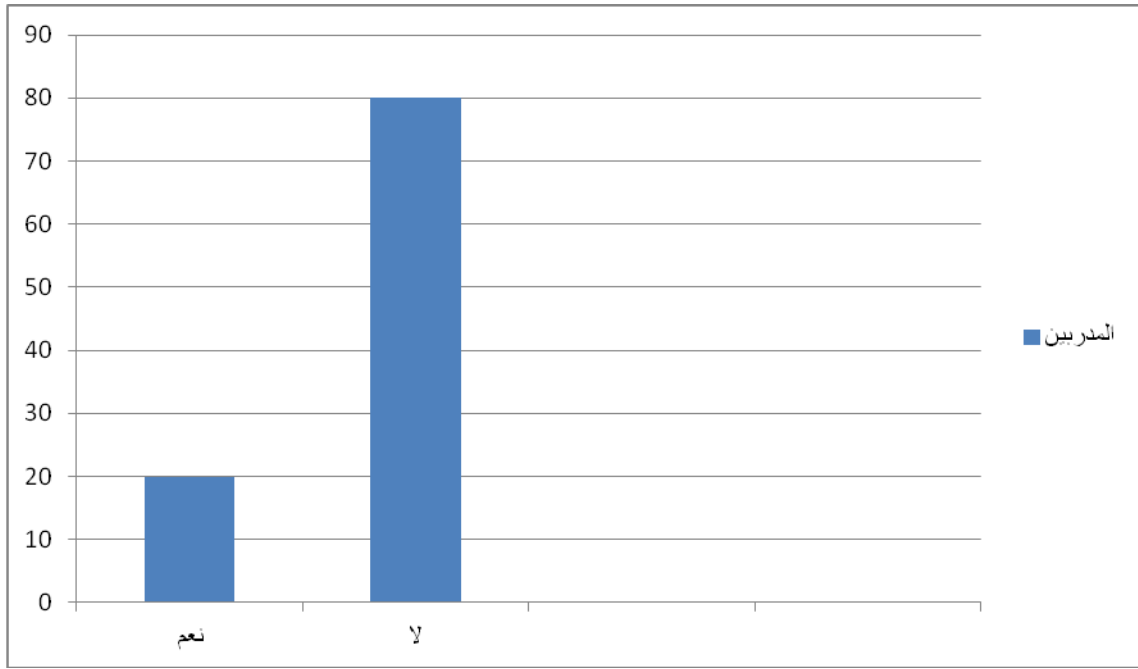
س25: هل طبقهم اختبار فوستر؟

الغرض من السؤال: معرفة ان كان المدربين قد طبقو إختبار فوستر.

الإجابات	نعم	لا	المجموع
المدربين	6	24	30
النسبة المئوية	%20	%80	%100
كا ² المحسوبة	10,8		
كا ² الجدولية	3.84		
درجة الحرية	1		
مستوى الدلالة	0.05		

الجدول رقم (25): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للمدربين فيما يخص تطبيقهم اختبار فوستر.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 25 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ، بحيث نجد أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب المدربين لا يطبقون اختبار فوستر.



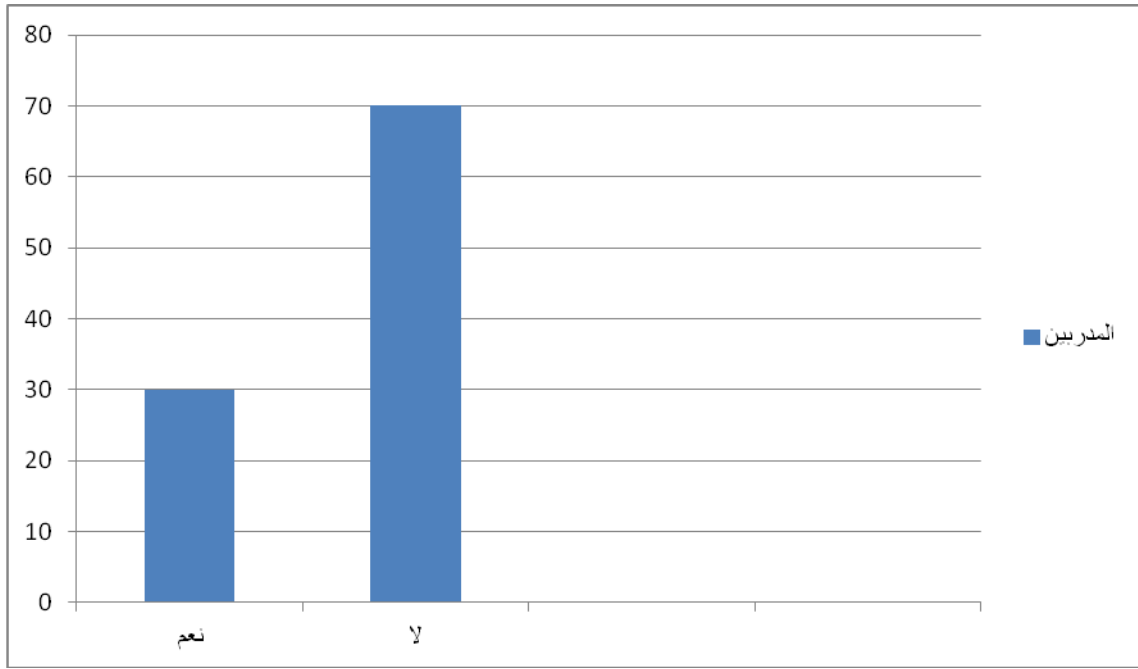
الشكل رقم (25) يبين الفروق في النسب المئوية حسب المدربين فيما يخص تطبيقهم اختبار فوستر.

س26: هل طبقهم اختبار القدرة الهوائية؟
الغرض من السؤال: معرفة ان كان المدربين قد طبقو إختبار القدرة الهوائية.

الإجابات	نعم	لا	المجموع
المدربين	9	21	30
النسبة المئوية	%30	%70	%100
كا ² المحسوبة	4,8		
كا ² الجدولية	3.84		
درجة الحرية	1		
مستوى الدلالة	0.05		

الجدول رقم (26): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للمدربين فيما يخص تطبيقهم اختبار القدرة الهوائية.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 26 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ، بحيث نجد أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب المدربين لا يطبقون اختبار القدرة الهوائية.



الشكل رقم (26) يبين الفروق في النسب المئوية حسب المدرّبين فيما يخص تطبيقهم اختبار القدرة الهوائية.

الإستنتاجات :

نستنتج من خلال نتائج البحث و المعالجة الإحصائية للجداول و البيانات التي تم الحصول عليها ما يلي:

- 1- أن عدد كبير من مدربي الفئات الصغرى لا يملكون المستوى العالي في الدراسة .
- 2- عدد كبير من مدربي الفئات الشبانية لا يملكون الكفاءة التدريبية في مجال كرة القدم .
- 3- ان عدد المدربين الذين لديهم معارف قبلية عن الإختبارات الفسيولوجية عددا غير كافي .
- 4- هناك نقص كبير في الوسائل و الأدوات و الأجهزة الخاصة بالإختبارات الفسيولوجية .
- 5- ان هناك عدد كبير من المدربين لا يستعملون الإختبارات الفسيولوجية في تقييم الصفات البدنية خلال الحصص التدريبية .
- 6- عدد كبير من المدربين لا يستعملون الإختبارات الفسيولوجية قبل مراحل التدريب .
- 7- ضعف كبير في الجانب التطبيقي للإختبارات الفسيولوجية لدى مدربي الفئات الصغرى لكرة القدم .

مناقشة الفرضيات :

- إفترض الباحثون في فرضية البحث الأولى :
أن مدربي الفئات الشبانية لكرة القدم لديهم نقص في الجانب المعرفي للإختبارات الفسيولوجية ، إذ وجدنا 24،مدرب بنسبة 80% ، الظاهرة في الجدول رقم 11، و الجدول رقم 14 و هي أعلى نسبة ، ومن خلال ما تقدم فإن فرضية البحث الأولى، قد تحققت.

- إفترض الباحثون في فرضية البحث الثانية :
وجود نقص كبير في الجانب التطبيقي للإختبارات الفسيولوجية لدى مدربي الفئات الشبانية، فمن خلال الجدولين 16، و 17، نجد أن هناك 27 مدرب، لديهم نقص كبير جدا في الجانب التطبيقي الميداني للإختبارات الفسيولوجية بنسبة 90% ومن خلال ما تقدم فإن فرضية البحث الثانية ، قد تحققت.

- إفترض الباحثون في فرضية البحث الثالثة :
للإختبارات الفسيولوجية أثر كبير في تقييم المستوى البدني للاعبين، و من خلال الجدول رقم 07، نجد أن هناك 17 مدرب بنسبة 56,67% تقيدهم نتائج الإختبارات الفسيولوجية في تقييم مستوى اللاعبين . ومن خلال ما تقدم فإن فرضية البحث الثالثة، قد تحققت.

من خلال بحثنا المتواضع نقترح مايلي :

- تكثيف الدورات التكوينية ، لتحسين المستوى المعرفي لمدربي الفئات الصغرى للعمل بأسس علمية سليمة .
- قيام المدربين بتريصات لتحسين مستواهم التطبيقي الميداني في كرة القدم مع الفئات الشبانية .
- ضرورة إهتمام المدربين بالإختبارات الفسيولوجية كونها مهمة في تقييم مستوى اللاعبين في الحصص التدريبية .
- ضرورة توفير وسائل العمل الخاصة بالإختبارات الفسيولوجية .
- اخذ الفئة الشبانية بعين الإعتبار من قبل المدربين كونها المصدر الأساسي لمستقبل الكرة الجزائرية .

خلاصة عامة :

إن العديد من الإختصاصيين في مجال التدريب الرياضي و الباحثين في الفئات الشبانية لكرة القدم إنتفقوا ،على أنه لا يمكن أن نرفع مستوى الإنجاز الرياضي للاعبين مالم يكن هناك عمل مخطط ، مبني على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي تحت إشراف مدربين أكفاء و مؤهلين علمياً في إعداد اللاعبين إعدادا سليما و هادفا. و من هذا المنطلق تولدت فكرة بحثنا التي تهدف أساسا إلى دراسة الجانبين المعرفي و التطبيقي للإختبارات الفسيولوجية لمدربي الفئات الشبانية لكرة القدم و كانت دراستنا دراسة مسحية على مدربي الفئات الشبانية للقسم الجهوي(ب) وهران ، بحيث أثبتت الدراسة، أن مدربي الفئات الشبانية لكرة القدم لديهم نقص في الجانب المعرفي للإختبارات الفسيولوجية، زيادة عن ذلك أنهم يفتقرون للجانب التطبيقي الميداني لهذه الإختبارات .

المصادر و المراجع

المراجع باللغة العربية:

- 1- أبو العلا عبد الفتاح . 1999، التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، ط2، دار الفكر العربي القاهرة، مصر .
- 2- أبو لبدة سبع محمد . 2008، مبادئ القياس النفسي و التقييم التربوي ط1 دار الفكر العربي القاهرة ، مصر .
- 3- أحمد خاطر علي فهمي البيك . 1978، القياس في المجال الرياضي ، دار المعارف القاهرة ، مصر .
- 4- أحمد محمد خاطر، أ.د علي فهمي البيك 1996 . القياس في المجال الرياضي ، دار الكتاب الحديث مدينة النصر، مصر .
- 5- أحمد مصطفى قطب ، أسامة عبد النعم السيسي . ورقة دراسية في المستحدث في القياسات المعملية الفسيولوجية ،مقدم إلى أ.د ليلي صلاح القاهرة، مصر .
- 6- أمر الله أحمد البستاني . 1998: أسس و قواعد التدريب الرياضي ، منشأة المعارف الإسكندرية ، مصر .
- 7- أمر الله البستاني . 2001، الإعداد البدني ،الوظيفي لكرة القدم (تخطيط ،تدريب ،قياس) الإسكندرية ،دار الجامعة الجديدة للنشر ، مصر .
- 8- أسامة رياض . 1999، الطب الرياضي و كرة اليد ط1 مركز الكتاب للنشر و التوزيع القاهرة مصر .
- 9- بوجمعة بولوفة . 2006، توصيف المتطلبات المور-وظيفية للمؤشرات الجسمية و علاقتها بنوع النشاط الرياضي، أطروحة دكتوراه .
- 10- بسطويسي أحمد . 1999 ، أسس و نظريات التدريب الرياضي دار الفكر العربي ، القاهرة مصر .
- 10- وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد ، الأسس العلمية للتدريب الرياضي اللاعب و المدرب ،دار الهدى ألمنيا .
- 11- حنفي محمود مختار . الأسس العلمية في تدريب كرة القدم .

- 12- حسن السيد أبو عبده .2001، الإتجاهات الحديثة في التخطيط و تدريب كرة القدم مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ط1 الإسكندرية مصر .
- 13- كمال درويش ،محمد صبحي حسانين .1984،التدريب الدائري ،دار الفكر العربي،مصر .
- 14- كمال عبد الحميد ،محمد صبحي حسانين . 1978 ، اللياقة البدنية و مكوناتها ،دار الفكر العربي ،مصر .
- 15- ليلي السيد فرحات .2003، القياس و الإختبار في التربية الرياضية ط2 مركز الكتاب للنشر و التوزيع .
- 16- ليلي السيد فرحات . 2005 ، القياس والإختبار في التربية الرياضية مركز الكتاب للنشر ،القاهرة
- 17- موفق مجيد المولى .1999 الإعداد الوظيفي لكرة القدم فسيولوجيا-تدريب - مناهج-خطط
- 18- مهند حسين الشتاوي ، أحمد إبراهيم الخواجا .2005، مبادئ التدريب الرياضي دار وائل للنشر ط1 ، عمان الأردن .
- 19- محمد حسن علاوي . 2003، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية ،دار الفكر العربي القاهرة ، مصر .
- 20- محمد زيدان حمدان . تقييم وتوجيه التدريس 1984، ديوان المطبوعات الجامعية .
- الدار السعودية للنشر و التوزيع ،جدة. .
- 21- محمد نصر الدين رضوان . 1998، طرق قياس الجهد البدني في الرياضة ،مركز الكتاب للنشر ط1 القاهرة مصر .
- 22- محمد صبحي حسانين . 1979 ، التقويم والقياس في التربية البدنية ج1 دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر .
- 23- محمد صبحي حسانين .1982،طرق بناء الإختبار و المقاييس في التربية الرياضية ،مطابع دار الشعب، القاهرة ،مصر .

- 24- محمد صبحي حسانين .2004 ، القياس والتقويم في التربية البدنية الرياضية ،دار الفكرالعربي ، القاهرة، مصر.
- 25- مناهج التربية البدنية 1984، منشورات لوزارة التربية الوطنية.
- 26- مفتي إبراهيم حماد ، 1998 :التدريب الرياضي الحديث،تخطيط -تطبيق-قيادة، دار الفكر العربي،ط1 ، القاهرة، مصر.
- 27- مؤيد عبد العلي الطائي.2005، أثر برنامج تدريبي في تطوير المطولة الخاصة و بعض المتغيرات الوظيفية للاعبين كرة القدم ، جامعة بغداد ، أطروحة دكتوراه كلية تربية بدنية رياضية.
- 28- نبيلة سلوى عز الدين . 2003، منظومة التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ،القاهرة مصر.
- 29- عادل عبد البصير .1999، التدريب الرياضي و التكامل بين النظرية و التطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، مصر.
- 30- عامر إبراهيم قندلجي:البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات ,دار البازوري العلمية،ط1 ،عمان،الأردن،1999
- 31- عبد علي نصيف ،قاسم حسن حسين . 1978، تدريب القوة ، الدار العربية للطباعة، بغداد.
- 32- عماد الدين عباس،أبوزيد و سامي محمد علي ، 1998 ، الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة مصر.
- 33- عقيل مسلم عبد الحسين.2003، دراسة مقارنة لبعض المؤشرات الفسيولوجية و المورفولوجية للقلب وفق أنظمة الطاقة ،جامعة بغداد ، أطروحة دكتوراه كلية تربية بدنية رياضية.
- المراجع باللغة الفرنسية:

-Luc léger et autre: pour une épistémologie des épreuves d'effort..Évaluation mission recherche INSEP travaux et recherche EN EPS, N°7, Octobre 1984, paris.

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
معهد التربية البدنية و الرياضية
قسم التدريب الرياضي
استمارة موجهة لمدربي الفئات الشبابية القسم الجهوي (ب) وهران

رغبة في تطوير مستوى التربية البدنية و الرياضة العامة و كرة القدم خاصة إليكم
أيها السادة الكرام هذه الاستمارة و التي من شأنها أن تتفعنا في بحثنا العلمي هذا و
الذي عنوانه دراسة الجانب المعرفي و التطبيقي للإختبارات الفسيولوجية لدى
مدربي الفئات الشبانية لكرة القدم ..

تقبلو منا فائق الإحترام و التقدير.

إشراف:
د/ كنتشوك سيدي محمد

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

أسئلة شخصية للمدربين :

س1- ما هو المستوى الدراسي المتحصل عليه ؟

إبتدائي متوسط ثانوي جامعي

س2- نوع الشهادة المتحصل عليها في مجال التدريب؟

CAF A / CAF B CAF C / FAF 1 / FAF 2 / FAF 3

1- المحر الأول : الجانب المعرفي للإختبارات الفسيولوجية يساعد على تطبيقها في الحصص التدريبية لدى مدربي الفئات الشبانية :

الرقم	الأسئلة	نعم	لا
03	هل تلقيتم دورات تكوينية للإختبارات الفسيولوجية؟		
04	هل تراعون توفر وسائل العمل للقيام بالإختبارات الفسيولوجية ؟		
05	هل لديكم معارف قبلية للإختبارات الفسيولوجية لجميع الصفات البدنية ؟		
06	هل تستعملون وسائل العمل الحديثة في إجراء الاختبارات الفسيولوجية ؟		
07	هل تفيدكم نتائج الإختبارات الفسيولوجية في تقييم مستوى اللاعبين ؟		
08	هل لديكم وسائل عمل كفيلة بالقيام بالإختبارات الفسيولوجية ؟		
09	هل لديكم معلومات عن القياسات القلبية ؟		
10	هل لديكم معلومات عن القياسات التنفسية ؟		
11	هل لديكم معلومات عن القياسات الطاقوية ؟		
12	هل لكم معلومات عن إختبار القدرة الهوائية vo_2max ؟		
13	هل لكم معلومات عن اختبار القدرة الاسترجاعية ISTH ؟		
14	هل لديكم معارف قبلية عن إختبار فوستر ؟		
15	هل لديكم معارف إختبار السرعة القصوى الهوائية VMA ؟		

2- المحور الثاني : القيام باستعمال الاختبارات الفسيولوجية يساعد في تقييم مستوى بعض صفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم :

الرقم	الأسئلة	نعم	لا
16	هل تستعملون الإختبارات الفسيولوجية في تقييم بعض الصفات البدنية؟		
17	هل تعتمدون على الإختبارات الفسيولوجية المناسبة لتقييم مستوى اللاعبين؟		
18	هل تقومون بإختبارات فسيولوجية قبل كل مرحلة من مراحل التدريب؟		
19	هل قمتم بعمل إختبار السرعة القصوى الهوائية VMA؟		
20	هل أجريتم قياسات قلبية على لاعبي فريقك؟		
21	هل طبقتم اختبار سارجنت؟		
22	هل تعملون على قياس نبض القلب قبل و أثناء و بعد الجهد البدني؟		
23	هل طبقتم اختبار القدرة الاسترجاعية ISTH؟		
24	هل طبقتم اختبار ريفي ديكسون ruffier-dickson؟		
25	هل طبقتم إختبار فوستر؟		
26	هل طبقتم إختبار القدرة الهوائية vo ₂ max؟		