



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم التربية البدنية و الرياضية



مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس في التدريب الرياضي
تحت عنوان:

اقترح بطارية اختبارات لتقويم القدرات
البدنية لدى لاعبي كرة القدم

بحث وصفي أجري على لاعبي كرة القدم للرابطة الجهوية لولاية سعيدة (12-14 سنة)

إشراف الأستاذ :

أ.د- بن قوة علي

من إعداد الطالب:

سوداني عبدالله

السنة الجامعية

2014 - 2015

الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

(و قل إعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون) التوبة .105.

إلهي لا يطيب الليل إلا بشكرك ولا يطيب النهار إلا بطاعتك .. ولا تطيب اللحظات إلا بذكرك .. ولا تطيب

الآخرة إلا بعفوك .. ولا تطيب الجنة إلا برويتك

الله جل جلاله

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة .. ونصح الأمة .. إلى نبي الرحمة ونور العالمين..

سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم

إلى من جرع الكأس فارغاً ليسقيني قطرة حب..... إلى من كلت أنامله ليقدّم لنا لحظة سعادة

إلى من حصد الأشواك عن دربي ليمهد لي طريق العلم إلى القلب الكبير (والدي العزيز)

إلى من أرضعتني الحب والحنان..... إلى رمز الحب وبلسم الشفاء

إلى القلب الناصع بالبياض (والدتي الحبيبة)

إلى القلوب الطاهرة الرقيقة والنفوس البريئة إلى رياحين حياتي إخواني و أخواتي

نورالدين. فاطمة الزهراء. انتصار)

إلى كل من يحمل لقب سوداني وبن خروجة وعمارة

إلى زملائي في معهد التربية البدنية والرياضية

إلى أعز الأصدقاء(مهتادي. الياس. محمد. عمر)

إلى كل من لم يسعهم قلبي

إلى الأخ والصديق والأستاذ هوار عبد اللطيف متمنيا له التوفيق والنجاح في حياته العلمية والعملية

و إلى كل من ساهم في إنجاز هذه المذكرة من قريب أو بعيد

أهدي ثمرة جهدي المتواضع

كلمة شكر

الحمد لله رب العالمين معلم الأولين و الآخرين الذي علم الإنسان
مالم يعلم .

لا يزال الرجل عالما ما طلب العلم فان ظن أنه علم فقد جهل و
أحمد

الله و أشكره جزيل الشكر على ما وهب لي من نعمة العقل لنفكر و
بالعلم لتتدبر .

أتقدم بجزيل الشكر للأستاذ الدكتور *بن قوة علي*

كما أتقدم بجزيل الشكر و العرفان للأستاذ *هوار عبد اللطيف*

الذي مد لي يد العون و كان السند و الرفيق طوال السنة
كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى كل أساتذة معهد التربية البدنية و
الرياضية.

كما أتقدم بالشكر الى رؤساء و مدربي فرق مولودية الحساسنة
ومولودية سعيدة وشبيبة سيق على مساعداتهم في إجراء الاختبارات
كما أتقدم بالشكر الى كل الأصدقاء الذين كانوا يد عون لي

كما أشكر الإدارة متوسطة فارس ميسوم تخمارت

سوداني عبدالله

الفهرس

العنوان	الصفحة
- الإهداء	أ
- الشكر	ب
قائمة المحتويات	
- قائمة الجداول	ج
- قائمة الأشكال	د
التعريف بالبحث	
1- مقدمة	01.....
2- مشكلة البحث	03
3- أهداف البحث	04
4- فرضيات البحث	05.....
5-- مصطلحات البحث	05
6- الدراسات السابقة	06.....
7 التعليق على الدراسات	08.....
الباب الأول	
الجانب النظري	
- مدخل الباب الأول	09
الفصل الأول	
خصائص المرحلة العمرية (12-14) سنة	
- تمهيد	12
1-2 تعريف النمو	13
1-1-2- خصائص النمو	14.....
1-1-2-1 النمو الفيزيولوجي	14
1-1-2-2 النمو الجنسي	14
1-1-2-3 النمو الجسمي	14
1-1-2-4 النمو الحركي	16
1-1-2-5 النمو العقلي	17
1-1-2-6 النمو الانفعالي	17

- 18النمو الاجتماعي.7-2-1-1
- 19المراهقة واختيار الرياضة.8-2-1-1
- 20 خلاصة الفصل -

الفصل الثاني

التقويم في كرة القدم

- 21تمهيد-
- 221-2-1-التقويم في كرة القدم.
- 231-1-2-1-تعريف التقويم
- 232-1-2-1-أساليب التقويم
- 243-1-2-1-أنواع التقويم
- 264-1-2-1-أهداف التقويم
- 295-1-2-1-تخطيط عملية التقويم خلال الموسم الرياضي
- 31 خلاصة الفصل -

الفصل الثالث

الصفات البدنية

- 31تمهيد-
- 321-3-1-الصفات البدنية للاعب كرة القدم
- 372-1-3-1-خطوات اعداد برنامج تدريبي للمرحلة 12-14 سنة
- 383-1-3-1-أسس تنمية الصفات البدنية 12-14 سنة
- 381-1-3-1-التحمل
- 382-1-3-1-القوة.
- 393-1-3-1-السرعة.
- 394-1-3-1-الرشاقة.
- 405-1-3-1-المرونة
- 41 خلاصة الفصل -

الباب الثاني الدراسة الميدانية

42 - مدخل الباب الثاني

الفصل الأول

منهجية البحث والإجراءات الميدانية

43 - تمهيد

43 1-1-1 منهج البحث

43 1-2-1 مجتمع وعينة البحث

44 2-3-2 المجال المكاني

45 3-3-2 المجال الزمني

45 4-2-4 أدوات جمع البيانات

45 5-1-2 الاختبارات البدنية

46 2-1-5-1 اختبار 2/1 كوبر

46 2-2-5-1 اختبار الجري 30م

47 3-5-1-2 اختبار الجري 05م

47 4-5-1-2 اختبار ثني الجذع

48 5-1-5-2 اختبار رمي الكرة الطيبة

48 6-1-5-2 اختبار الوثب العمودي

48 7-1-5-2 اختبار بارو

48 7-1-2 الوسائل الإحصائية

51 7-1-1 الدراسة الاستطلاعية

54 7-1-2 خلاصة

الفصل الثاني

عرض ومناقشة النتائج

56 1-1 عرض ومناقشة النتائج اختبارات عينة البحث

57 2-2 عرض ومناقشة نتائج اختبار 1/2 كوبر

58 3-2 عرض و مناقشة نتائج اختبار السرعة 30م

59 4-2 عرض و مناقشة نتائج اختبار 05م

- 60 5-2- عرض و مناقشة نتائج اختبار دفع الكرة الطبية .
- 61 6-2- عرض ومناقشة نتائج اختبار الوثب العمودي .
- 62 7-2- عرض و مناقشة نتائج اختبار ثني الجذع من الوقوف .
- 63 8-2- عرض و مناقشة نتائج اختبار بارو .
- 64 9-2- عرض و مناقشة نتائج المقارنة .
- 65 10-2- عرض وتحليل المقارنة لاختبار $\frac{1}{2}$ كوبر .
- 66 11-2- عرض وتحليل مقارنة لاختبار 30م .
- 67.. 12-2- عرض وتحليل مقارنة لاختبار 05م .
- 68..... 13-2- عرض وتحليل مقارنة لاختبار رمي الكرة طيبة .
- 69..... 14-2- عرض وتحليل مقارنة لاختبار سارجنت .
- 70..... 15-2- عرض وتحليل مقارنة لاختبار وثب العمودي .
- 71..... 16-2- عرض وتحليل مقارنة لاختبار بارو .
- 72 1- مناقشة نتائج البحث .
- 73 2- مقابلة النتائج بالفرضيات .
- 74 3- الاستنتاجات .
- 75 4- التوصيات .
- 76 - الخلاصة العامة .
- 77 - المصادر والمراجع .

الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
13	يمثل مراحل المراهقة	01
52	يمثل صدق وثبات الاختبارات	02
56	يمثل نتائج الفرق الثلاث	03
57	يمثل نتائج المستويات المعيارية لاختبار $\frac{1}{2}$ كوبر	04
58	يمثل نتائج المستويات المعيارية لاختبار الجري 30م	05
59	يمثل نتائج المستويات المعيارية لاختبار الجري 05م	06
60	يمثل نتائج المستويات المعيارية لاختبار رمي الكرة الطبية	07
61	يمثل نتائج المستويات المعيارية لاختبار سارجنت	08
62	يمثل نتائج المستويات المعيارية لاختبار ثني الجذع من الوقوف	09
63	يمثل نتائج المستويات المعيارية لاختبار بارو	10
64	يمثل نتائج المقارنة بين نسب عينة البحث و التوزيع المقرر لها لاختبار 2/1 كوبر	11
66	يمثل نتائج المقارنة بين نسب عينة البحث و التوزيع المقرر لها لاختبار 30م	12
67	يمثل نتائج المقارنة بين نسب عينة البحث و التوزيع المقرر لها لاختبار 5م	13
69	يمثل نتائج المقارنة بين نسب عينة البحث و التوزيع المقرر لها لاختبار رمي الكرة الطبية	14
71	يمثل نتائج المقارنة بين نسب عينة البحث و التوزيع المقرر لها لاختبار سارجنت	15
72	يمثل نتائج المقارنة بين نسب عينة البحث و التوزيع المقرر لها لاختبار ثني الجذع من الوقوف	16

74	يمثل نتائج المقارنة بين نسب عينة البحث و التوزيع المقرر لها لاختبار بارو	17
----	--	----

قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يمثل المقارنة بين النسب العينة والتوزيع الطبيعي في اختبار $1/2$ كوبر	65
02	يمثل المقارنة بين النسب العينة والتوزيع الطبيعي في اختبار 30م	67
03	يمثل المقارنة بين النسب العينة والتوزيع الطبيعي في اختبار 05م	68
04	يمثل المقارنة بين النسب العينة والتوزيع الطبيعي في اختبار رمي الكرة الطبية	70
05	يمثل المقارنة بين النسب العينة والتوزيع الطبيعي في اختبار سارجنت	72
06	يمثل المقارنة بين النسب العينة والتوزيع الطبيعي في اختبار ثني الجذع من الوقوف	73
07	يمثل المقارنة بين النسب العينة والتوزيع الطبيعي في اختبار بارو	75

مقدمة:

لقد توصل المتخصصون في المجال الرياضي في منتصف القرن الحالي إلى دلالات تؤكد أن لكل نشاط رياضي مواصفات خاصة تميز هذا النشاط عن باقي الأنشطة الرياضية الأخرى. و مما لا شك فيه أن تقدم المستويات الرياضية العالية و صغر سن الأبطال يرجع إلى التطور العلمي و تطبيق نتائج البحوث و الدراسات التي تناولت اختيار الفرد المناسب طبقا لطبيعة و متطلبات النشاط الرياضي الممارس . لذلك اتجه المتخصصون في كرة لقدم إلى تحديد المواصفات الخاصة بكل لاعب على حدى و التي تساعد على تطوير الناشئ في كرة القدم وفقا لأسس علمية محددة للوصول إلى المستويات الرياضية العالية.

إن مجال التدريب تأثر في السنوات الأخيرة بثروة العلم والتقنية، إذ اتخذت العملية التدريبية شكلا وهيكلًا وتنظيمًا يتفق مع حالة التطور الجديد للأساليب والوسائل المستخدمة في عملية التدريب، فالتطور العلمي والتقني قد أضاف الكثير من الأساليب الجديدة والحديثة بما يتلاءم مع طبيعة الفئة العمرية للمتدرب من خلال سعي المدربين إلى اختيار أفضل وأحدث الأساليب التي تتناسب مع النشاط التخصصي، وذلك بهدف الوصول إلى تحقيق واستثمار خصوصية التدريب المرتبطة بنوع النشاط بغية الوصول إلى تأثير مباشر للارتقاء بالمستوى البدني والوظيفي والخططي والنفسي والذهني .

إذ أصبح التدريب الرياضي عملية موجهة للنهوض بمستوى اللاعب من خلال مؤشرات مخططة لغرض تنمية كفاءته لأداء المتطلبات الحديثة للعبة كرة القدم وكأساس لبناء اللياقة البدنية العالية التي تؤهله للقيام بالأداء المهاري والواجبات الخططية بصورة أكثر فعالية وإيجابية لما يتطلبه الأداء خلال المباراة والنشاط الحركي للاعب كرة القدم أثناء المباريات والتدريب ليس مجرد مجموعة من المهارات بقدر ما هو أداء حركي متعدد ومتصل ومتربط وعلى علاقة عضوية منظمة تتم في ظل نظام ديناميكي يخضع للأداء الوظيفي

للاعبين بدرجة من الاستقرار والثبات والدقة في الاتجاه الصحيح للأداء وخاصة في المواقف المتغيرة والمفاجئة. و رياضة كرة القدم تساير التطور التكنولوجي والعلمي تستخدم علومه لأجل إيجاد طرق و اساليب فعالة في مجال التدريب تتناسب مع الزمان و المكان من اجل البلوغ باللاعب الى اعلى درجات الاداء البدني و لمعرفة اللاعبين المستعدين بدنيا وحب القيام بعملية التقويم.

حيث اصبحت من اهم العمليات التي يجب على المدربين الاستعانة بها سواع في بداية الموسم الرياضي لإختيار اللاعبين الذين لديهم امكانية ممارسة اللعب او قبل المباريات الرسمية و للقيام بهذه العملية يجب تقويم و قياس قدراتهم البدنية و خضوعهم لاختبارات تكون مدروسة مسبقا و لكون المدرب هو المسؤول الاول عن تطوير المستوى البدني و ذلك في مختلف الفئات العمرية فانه يتوجب عليه الوقوف على مستواهم الراهن و محاولة تقويمهم موضوعيا، الا أن معظم المدربين يعتمدون اثناء تقويم اللاعبين على طريقة المنافسة.

دراسة هذا الموضوع سيساعد على تبني الصورة الحقيقية التي يجب الاعتماد عليها اثناء عملية التقويم و المتمثلة في استعمال بطارية اختبارات للتقويم البدني و التي نرى انها من اهم المعايير التي يجب ان يعتمد عليها المدرب في عملية التقويم للتمكن من ضبط مختلف المتغيرات الخاصة بالعملية و التي تمكن من اختيار لاعبين مناسبين ذو قدرات بدنية متلائمة مع النشاط، و الاستفادة من التقنيات و الاسس العلمية التي يجب الاعتماد عليها لضبط هذه الطريقة ضبطا دقيقا يتماشى مع المتطلبات الحديثة لكرة القدم و الاعتماد على بطارية الاختبارات كأساس علمي لتقويم لاعبي كرة القدم كل حسب مركزه.

2- إشكالية البحث:

تعد لعبة كرة القدم من الألعاب التي لاقى اهتمام عالمي متزايد لكونها من أكثر الألعاب شعبية في العالم، وان التطور الذي حصل في المستويات العالمية لفرق كرة القدم والذي لمسناه بشكل مثير خلال بطولات كأس العالم الأخيرة جاءت نتيجة الإنسجام والتكامل البدني والجسمي والوظيفي، ولم يظهر هذا الإنسجام والتكامل بشكل عفوي وعشوائي، بل جاء نتيجة اعتماد المدربين على علم التدريب الرياضي المستند على العلوم الأخرى والتي تحقق أفضل المستويات والنتائج لأنه "ثبت علميا أن استجابة أجهزة الجسم للتدريب الرياضي لها أهمية خاصة في معرفة مدى التحسن البدني والوظيفي للرياضيين

فضلا عن حالة الإبداع والابتكار والتطور في أساليب ووسائل التدريب الرياضي من خلال استخدام أسس ومبادئ التدريب الرياضي وما تتطلبه من تقويم العلمي لإعداد مناهج تدريبية شاملة ولقد اقترنت عملية التقويم بأساليب التدريب الحديث لما لها من أهمية في تبيين وتوضيح أهم الصفات والخصائص البدنية التي يتميز بها كل لاعب على حدا وحتى تحديد مستوى الفريق بصفة عامة حيث أن عملية تقويم اللاعبين تستند على مجموعة من الاختبارات المقننة بصورة علمية و دقيقة يتم تطبيقها على اللاعبين لقياس قدراتهم البدنية قبل و أثناء المنافسة لتحديد طريقة التدريب المناسبة للفريق من أجل الوصول الى أعلى مستوى بدني و كرة القدم الجزائرية كغيرها من الدول تقوم نواديها بالتقويم لاعبيها عن طريق الملاحظة البيداغوجية للمدرب أو بعض المساعدين من خلال المنافسة المنظمة لذلك الغرض، دون إخضاع اللاعبين لمجموعة من اختبارات البدنية وهذا ما يشك في مصداقية عملية التقويم وهذا من بين الأسباب التي تؤدي الى عدم تحقيق الأهداف المرجوة من الفريق وعدم استمرارته في مشوار المنافسة، أما استعمال بطارية اختبارات بتقنيات حديثة لعملية التقويم البدني لكل لاعب تمكن من تحديد القدرات البدنية تحديدا دقيقا وعلميا، وليس افتراضيا.

و بذلك يرى الباحث أهمية النظر إلى عملية التقويم بشكل متكامل حيث يجب التأكد من امتلاك الناشئ لكل المواصفات الضرورية لتحقيق النجاح في كرة القدم، بالإضافة الى استعمال بطارية الاختبارات بتقنيات حديثة لعملية التقويم البدني لكل لاعب من تحديد القدرات البدنية تحديدا دقيقا وعلميا، وليس افتراضيا و تمكن من اختيار اللاعبين الأكفاء حقا و ليس صدفة.

ومن هذا المنطلق يمكن طرح التساؤل التالي:

- هل يمكن اقتراح بطارية اختبارات لتقويم القدرات البدنية للاعبي كرة القدم (12-14) سنة؟

ومن خلال السؤال السابق يمكن ادراج التساؤلات الفرعية التالية:

1- هل يمكن وضع مستويات معيارية لتقويم القدرات البدنية للاعبي كرة القدم (12-14) سنة؟

2- ما هو مستوى القدرات البدنية للاعبي كرة القدم (12-14) سنة؟

3- أهداف البحث :

1- تحديد مستويات معيارية لتقويم القدرات البدنية للاعبي كرة القدم (12-14) سنة.

2- كشف مستوى القدرات البدنية للاعبي كرة (12-14) سنة.

4- فرضيات البحث:

يفترض الباحث أنه:

1- نعم يمكن وضع مستويات معيارية لتقويم القدرات البدنية للاعبي كرة القدم (12-14) سنة.

2- مستوى عينة البحث مقبول لتقويم قدراتها البدنية .

● _ تعريف مصطلحات البحث:

● القدرات البدنية:

● إصطلاحا:

إن تعريف القدرات البدنية مرتبط بالدراسة المتناولة من قبل (thomas.kller, 1989p33.34)

(Domhoff.k, 1990p25.26) إضافة إلى (Deineck, 1997p36) الذي قسم

القدرات البدنية إلى قسمين: قدرات توافقية، قدرات متعلقة بالصفات البدنية .

✓ -القدرات المتعلقة بالصفات البدنية: يرى (Dmhoff, 1990) ان القدرات البدنية

مرتبطة بالأيض المستعمل لتحرير الطاقة من قبل العضلة سواء كان هوائي أو لاهوائي، نسبته

مرتبطة بمدّة وشدة الحمل البدني ، و تعتبر المداومة و السرعة والقوة قاعدة القدرات البدنية المرتبطة

بالنشاط الحركي.

✓ -القدرات التوافقية: يرى (Dmhoff, 1990) أن القدرات التوافقية متعلقة بالمهارات

الحركية ولا تكون فعالة في الانجاز الرياضي إلا إذا اقترنت بالجانب البدني وقد قسم

(Meinele.et.schnable) الى قدرة التحليل ،قدرة الربط، قدرة التوازن، قدرة التحكم

في الإيقاع، قدرة التوجيه، قدرة رد الفعل و قدرة إعادة التكيف. (Renetael, 1990)

✓ البطارية: يقول صبحي محمد حسنين في تعريفه: هي مجموعة من الاختبارات المقننة والمطبقة

على نفس الأشخاص و معاييرها المشتقة تسمح بالمقارنة. (صبحي.م، 1988ص122)

تعريف الاجرائي: هي الوحدة لقياس مستوى القدرات البدنية لعينة البحث.

الاختبارات البدنية:(تعريف الاجرائي): هي الاختبارات التي تقيس الصفات البدنية الضرورية لممارسة

كرة القدم لعينة البحث.

الدراسات السابقة والمماثلة:

دراسة البطيخي 2010 :

• بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية المتمثلة في اختبارات-التحمل الدوري

التنفسي. الرشاقة والقوة الانفجارية- للطلبة المتقدمين لللائحة التفوق الرياضي.

هدفت الدراسة الى:

بناء مستويات معيارية لكل من اختبارات التحمل الدوري التنفسي، الرشاقة، والقوة الانفجارية للطلبة

المتقدمين لللائحة التفوق الرياضي. للأعوام الجامعية 2006-2008 وبلغ عددهم 530 لاعبا

و لاعبة منهم 360 لاعبا متفوقا رياضيا و 170 رياضية متفوقة رياضيا، وتم تطبيق بطارية اختبار

مكونة من ثلاث وحدات تقيس ثلاثة عناصر أساسية من عناصر اللياقة البدنية وهي التحمل

الدوري التنفسي من خلال اختبار الجري 1600 م والقوة الانفجارية من خلال الوثب الطويل من الثبات

وبعد الرشاقة من خلال اختبار بارو وبعد معالجة البيانات الاحصائية ثم التوصل الى بناء رتب معيارية

للاختبارات المستعملة.

2- دراسة عذاب 2007

• بناء وتقنين بطارية اختبار للقبول في الكليات لعسكرية

هدفت هذه الدراسة الى بناء وتقنين بطارية اختبار بدنية للقبول في الكليات العسكرية وتم استخدام المنهج

الوصفي بالطريقة المسحية وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية والمتمثلة بالطلاب المتقدمين الى الكلية الأولى في بغداد ممن تتراوح أعمارهم 18-20 سنة وقد بلغ عددهم 500 طالب من الذين العسكرية اجتازوا الفحص الطبي بنجاح وقد استعمل الباحث المعالجات الاحصائية اللازمة باستخدام برنامج الرزم الاحصائية والتحليل العاملي لاستخلاص العوامل حيث توصل الباحث الى مايلي:

1- أربع عوامل مستقلة وهي:

أ- عامل التحمل

ب- عامل السرعة

ج- عامل الرشاقة

د- عامل القوة

2- تم بناء معايير لوحدات البطارية البدنية.

3- دراسة بوحاج ميزان 2011-2012

● بطارية الاختبارات لتقويم بعض القدرات البدنية والمهارية أثناء انتقاء لاعبي كرة القدم

صنف اواسط

هدفت هذه الدراسة الى بناء بطارية الاختبارات بعض القدرات البدنية والمهارية أثناء انتقاء لاعبي كرة القدم

صنف اواسط 17-19 سنة لفرق الرابطتين الجهويتين لولايي الجزائر وهران.

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسحي حيث تكونت العينة من لاعبي بعض فرق الرابطتين

الجهويتين للجزائر ووهران وعددهم 164 لاعب كما استخدم الباحث بعض الاختبارات لقياس القدرات

البدنية وبعد استخدامها للمعالجة الاحصائية توصل لباحث الى:

بناء بطارية الاختبارات بعض القدرات البدنية مكونة من خمسة عوامل هي:

1- عامل التحمل

2- عامل السرعة

3- عامل القوة

4- عامل الرشاقة

5- عامل المرونة

4 التعليق على الدراسات:

1/ من حيث مجال الزمني: أجريت هذه الدراسات ما بين 2007 الى 2012.

2/ من حيث الموضوع: بالرغم من أن صياغة الموضوع تختلف الا أنه هناك اتفاق كبير في المتغيرات حيث

اشتركت الدراسات في نفس المتغيرات التالية: التقويم، الاختبارات.

3/ من حيث الهدف: من الملاحظ أن اشترك الدراسات في نفس الهدف وهو بناء بطارية الاختبارات

لتقويم القدرات البدنية وهذا ما يتفق مع الدراسة الحالية الا أن هناك أهداف جانبية اختلفت فيها

الدراسات.

4/ من حيث المنهج: استخدمت الدراسات نفس المنهج ألا وهو المنهج الوصفي بأسلوب المسحي وهذا

ما يتناسب مع هذه الدراسة.

5- نقد الدراسات:

من خلال الدراسات السابقة التي تبين أنها اشتركت تقريبا في نفس الموضوع والأهداف ومنهج المتبع الى أن دراسات شملت مختلف العينات المجتمع إلا عينة الناشئين التي تناولها موضوع بحثنا،

تمهيد:

لقد أثبتت البحوث التربوية الحديثة أن النشاط الرياضي بصفة عامة و كرة القدم بصفة خاصة له ارتباطا وثيقا وعلاقة ايجابية مع قدرات الفرد انطلاقا من الجوانب الحيوية البدنية و الحسية الحركية النفسية و الذهنية الاجتماعية لذلك قبل البدء في تقديم أي برنامج يستحسن القاء نظرة على خصائص الفئة المستهدفة ونموها لأن النمو من أهم عناصر استمرارية الحياة والحفاظ على العنصر البشري والمراهقة هي حلقة من الحلقات سلسلة الارتقاء و نحن بصدد دراسة المرحلة السنية 13-14 سنة و تسمى بالمراهقة المبكرة وتعد هذه المرحلة من بين أهم المراحل التي يجب الاعتناء بها وتوفير كل الامكانيات اللازمة للمراهق لارتقاء في أي اختصاص من اختصاصات الرياضية وبأخص كرة القدم.

دراسة خصائص المرحلة العمرية (12-13-14) سنة:

1-2 تعريف النمو:

النمو هو التغيرات التي تحدث خلال مراحل التي تطرأ على الكائن الحي وهذه التغيرات تحدث خلال مراحل متتابعة وبطريقة تدريجية ويتضمن النمو مظاهر عديدة منها: مظاهر النمو الجسمي النمو الانفعالي النمو الاجتماعي، النمو الجنسي..... الخ ويتم تقسيم المراهقين وفقاً لتقسيم (الخولي.ح، 1990) - حامد زهران - الى:

1-جدول رقم(1)يمثل مراحل المراهقة:

المراحل	العمر الزمني	تربويا
المراهقة المبكرة	14 - 13 - 12	الاعدادية
المراهقة الوسطى	17 - 16 - 15	الثانوية
المراهقة المتأخرة	20-19-18	التعليم العالي

(زهرا.ح، 1990)

2-1-1: خصائص النمو (المراهقة المبكرة)**1-2-1-1: النمو الفيزيولوجي:**

في هذه المرحلة تتغير وظائف جميع أجهزة الجسم بدرجات متفاوتة لكن التغير البارز في هذه المرحلة هو حدوث البلوغ الجنسي الذي يعتبر بمثابة الميلاد الجنسي للشخص يسبقه فترة نمو جسمي سريع خاصة في الطول كما يلاحظ نمو حجم القلب بنسبة أكبر من نمو الأوردة و الشرايين ويزداد ضغط الدم وتنمو المعدة وتتسع لسد حاجة الجسم النامي وتنمو اعضاء الجهاز الهضمي بنفس النسبة تقريبا و يتذبذب التمثيل الغذائي لما يؤدي الى زيادة الشهية للأكل عند المراهق.

2-2-1-1: النمو الجنسي

يعتبر البلوغ الجنسي نقطة تحول وعلامة انتقال من الطفولة الى المراهقة ويتحدد هذا البلوغ عند الذكور بحدوث اول قذف منوي وظهور الخصائص الثانوية وتضخ الغدد الجنسية في الفترة العمرية ما بين

13-14 سنة. (sehickedanz, 1994)

1-2-1-3: النمو الجسمي:

يتميز النمو الجسمي في هذه المرحلة بالسرعة الكبيرة في النمو بعد فترة النمو هادئة في مرحلة الطفولة المتأخرة وتزداد سرعة النمو عند الجنسين لمدة 3-4 سنوات و تصل أقصى سرعة في النمو في سن

سن 14 سنة ويزداد طول الفرد زيادة سريعة ويتسع الكتفان و محيط الأرداف و يزداد طول الجذع و طول الساقين كم يزداد طول العضلات القوة العضلية والعظام و تبدأ زيادة الطول في الساقين أولاً ثم بعد ذلك في الجذع الا أن اكتمال الزيادة يحدث أولاً في اليدين والرأس و الأقدام أما آخر جزء تكتمل فيه هذه الزيادة فهو في الأكتاف ويتأثر النمو الجسمي للشخص بعوامل عديدة من أبرزها المحددات الوراثية والجنس والتغذية و افرازات الغدد و يبرز تأثير الغدد النخامية وإفرازاتها لهرمون النمو والتي تستثير بدورها عددا من هرمونات الغدد الأخرى مثل الغدد الدرقية والأدرينالية والتناسلية والتي تفرز هرمون الذكور (أندروجين) وهرمون اناث (الاستروجين) بحيث تتفاعل مع بعضها البعض محدثة عددا من التغيرات

الجسمية والفيزيولوجية. (Biehler.h, 1986)

وتظهر في هذه المرحلة عدد من الخصائص الجسمية التي تتميز بكل من :

- زيادة الوزن زيادة ملحوظة في بداية المرحلة.
- ظهور التغيرات الجسمية التي تصحب النمو الجنسي.
- ظهور حالات عدم لتوازن في نشاط الغدد.
- اكتمال النمو العظمي ونمو الطول.
- ا-زيادة التوافق العضلي والعصبي.
- النمو السريع للقلب في بداية المرحلة و البطء في نهايتها -ارتباط النمو الجسمي في هذه المرحلة النمو في النواحي العقلية واجتماعية والانفعالية ارتباطا وثيقا بحيث لا يستطيع المرء

أن يفصل بين هذه النواحي الا من الناحية النظرية فقط. (اسماعيل، 1989)

1-1-2-4 النمو الحركي

في هذه المرحلة تنمو القوة والقدرة الحركية لدى الشخص بصفة عامة حيث يرتبط النمو الحركي في هذه المرحلة بالنمو الجسمي والنمو الاجتماعي ولذلك فانه يلاحظ الميل نحو الخمول و الكسل والتراخي وتكون حركة المراهق غير دقيقة ويكثر تعثر المراهق و اصطدامه بالأثاث وسقوط الاشياء من يده وشعوره بالحرج والارتباك وتؤدي التغيرات الجسمية الواضحة والخصائص الجنسية الثانوية الى شعور المراهق بذاته وتغير صورة الجسم لديه وتوقع الكبار تحمله مسؤوليات اجتماعية عديدة (المجيد، أ، 1998)

-1-2-5: النمو العقلي:

تتميز هذه المرحلة بأنها فترة تميز ونضج في القدرات وفي النمو العقلي ويطرد النمو الذكاء ويكون أكثر وضوحا من تمايز القدرات الخاصة وتصبح قدراته العقلية أكثر دقة في التعبير مثل القدرات اللفظية و القدرة العددية في معالجة الأرقام و القيام بحل المسائل البسيطة بسرعة و تنمو القدرة على التعلم وعلى اكتساب المهارات والمعلومات وتنمو القدرة على الربط بين المتغيرات وينمو ادراك من المستوى الحسي المباشر الى المستوى المعنوي الذي يمتد عقليا نحو المستوى القريب والبعيد وتحديد التفاصيل بدقة وتزداد قدرته على فهم الافكار دون ان تكون مرتبطة مباشرة بالمراهق شخصا وتزداد قدرته على تعميم وفهم التعليمات والأفكار العامة وتنمو المفاهيم المعنوية مثل الخير و الأفضلية .

وكما نلاحظ فأن لنظرية بياجيه الدور أكبر في بيان طبيعة النمو العقلي (المعري) بكثير من الوضوح وربما كان دور هذه النظرية أكثر وضوحا في هذه المرحلة منها في أي مرحلة أخرى. (berk.b, 2002)

1-1-2-6: النمو الانفعالي:

على الرغم من تشابه انماط انفعالية للمراهق مع ما كان سائدا في مرحلة الطفولة إلا أنها تختلف في المثيرات التي تحرك هذه الانفعالات كما أنها أكثر أهمية في تدريب المراهقين لضبط التعبير عن هذه الانفعالات وهناك مظاهر للنمو الانفعالي للمراهق كما تتباين الفروق في تلك المظاهر بين الجنسين وتتصف هذه الانفعالات في هذه المرحلة بأنها عنيفة متهورة لا تتناسب مع مثيراتها و في كثير من الحالات لا يستطيع المراهق التحكم فيها و لا في المظاهر الخارجية لها ويظهر التذبذب الانفعالي لدى المراهق وتقلب سلوكه بين سلوك الطفل تارة وسلوك الكبار تارة اخرى وبين الحب و الكره وبين الشجاعة والخوف الى غير ذلك من مظاهر السلوك. (owens.o, 2002)

1-1-2-7: النمو الاجتماعي:

ونتيجة للتغيرات الجسمية والعقلية والانفعالية التي تطرأ على الشخص فالأنه يلاحظ اتساع نطاق الاتصال الاجتماعي وتزداد مشاركته للأخرين في الخبرات والمشاعر والاتجاهات والافكار وتستمر كذلك عملية التنشئة الاجتماعية من الاشخاص الهامين في حياته مثل الوالدين والمدرسين والقادة والمقربين من الرفاق ومن الثقافة العامة التي يعيش فيها. (Hines, 1997)

ويظهر على المراهق اهتمامه بالمظهر الخارجي والشخصي له ويبدو ذلك واضحا في اختيار ملابس الاهتمام بالألوان الزاهية اللافتة للنظر والتفصيلات الحديثة والاهتمام بالحلي والموضة. (ZAHN-

WAXLEN, 1996)

1-2-7-: المراهقة واختيار الرياضة:

سن المراهقة هو مرحلة الاستعداد للحياة المستقبلية ومرحلة الخطط الضخمة ففي هذا السن يبدأ المراهق بالتفكير في المستقبل الذي سيكون عليه، ولهذا يواجه المراهقين عندئذ فترة خوف من المسؤولية كما هو الحال اتجاه أي خطوة مستقلة .

إن المراهقين يتعرضون للوقوع في الورطات التي يتعذر إصلاحها ولمساعدتهم لاجتناب هذه الأخطاء لابد بالعمل على أن يستعيد الأبوين للإجابة عن السؤال المتعلق باختيار الرياضة، وينصح الآباء و الأمهات الكشف عن مواهب الطفل وان يواجهوا هذه المواهب وما لها من الكفاءات والإمكانيات إلى احد أشكال النشاط الرياضي .

وان يساعد الطفل في تطوير هذا الميول، فان ما يبذلونه من العناية في هذه الغاية المناسبة يهيأ للمراهق مزاجا نفسيا خاصا . وهذا عنصرا هاما في اختيار الرياضة، ويجب أن تكون هذه الرياضة المختارة متوافقة مع حالة المراهق البدنية وعامله الروحي كما يستحسن استشارة كل المدربين لتكون عملية الاختيار في إطار التناسق بين متطلبات الرياضة وبين ظروفه البدنية والنفسية والصحية وقد يؤدي إهمال هذا العامل إلى أن تعمل هذه الرياضة المختارة على إساءة الصحة تدريجيا، وفي حالة تفاوت بين مواهب المراهق وبين حالته الصحية يقتضي أن يغير الرغبة في الهدف والإرادة في تحقيقه يمكن أن تجعل أي منهج مصدرا للمتعة والسعادة وهكذا فان الأسرة تلعب دورا كبيرا في تربية المراهق (حسن.ح، 2004)

الخاتمة:

تعتبر مرحلة المراهقة من أهم وأخطر المراحل لأنه في هذه المرحلة يكون المراهق في صراع مع نفسه ومع محيطه الذي يعيش فيه، فهو يحاول أن يتخلص من القيود المفروضة عليه في البيت ويحاول أن ينتقل بذاته وان يكون له أفكار خاصة من القيود المفروضة عليه بالعمل على الحفاظ ومحاوله اكتسابه أفكار وسلوكيات ايجابية يكون لها الدعم في المجتمع مستقبلا.

تمهيد:

تعد ممارسة الرياضة بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة أحد أولويات الرياضيين للوصول الى الاهداف المنشودة وللوصول لتلك أهداف يتطلب بذل مجهود و بأخص لاعبي كرة القدم ان على لاعب الوصول الى أعلى مستوى لديه من جانب المهاري و الخططي والبدني ومن هنا يكمن أنه وجب تقويم لاعب وتوجيهه لتحقيق المثالية في أدائه لذا يعد التقويم اصدار حكم على تحقيق الاهداف ومؤشر وأساس لوضع التخطيط السليم لمستقبل اللاعب.

1-2-1 التقويم في كرة القدم:

1-1-2-1 التقويم:

* التقويم في اللغة هو تقدير قيمة الشيء. ويقصد به تحديد القيمة والقدر (السيد.م، 2003)

-وهو عملية تقدير الشامل لكل قوى وطاقات الفرد (رضوان.م، 1986)

ويقول آخر: هو اعطاء وزن نسبي أو قيمة وزنية لجانب من جوانب النشاط من حيث اكتماله أو نقصانه

من حيث الصواب أو الخطأ وقد يكون حكما كفييا أو كمييا باستعمال بعض محكات

أو معايير (الطائي.د، 2003)

وانطلاقا مما تقدم يرى الباحث أن التقويم يتضمن مجموعة من العمليات المستمرة ومتابعة والتي يمكن من

خلالها تحديد ما أمكن من أهداف تدريبية ومعرفة أوجه القصور والضعف لمعالجتها.

والتقويم له أهمية كبيرة في الجانب الرياضي حيث نجد:

- يعتبر أساس لوضع التخطيط السليم للمستقبل.

- يعتبر مؤشر لتحديد وحدات التدريب لإمكانية لاعب.

- يعتبر مؤشر للكفاءة طرق التدريب في مدى مناسبتها لتحقيق أهداف المحددة.

- يساعد المدرب في معرفة المستوى الحقيقي للاعبين و مدى مناسبة التدريب لإمكانيتهم وقدراتهم

وتجاوبهم (الطائي.د، 2003).

1-2-1-1 أساليب التقويم:

اولا: التقويم الفردي:

ويقصد به تقويم الفرد سواء كان مدرب أو لاعب لنفسه والذي يعتمد على الذات واتخاذ القرارات باستناد

على المعايير الذاتية لاكتشاف الفرد لأخطائه ونقاط ضعفه مما يؤدي بدوره الى تعديل تدريبه وسيره في

اتجاه صحيح. (حمو.ب، 2007)

ثانيا: التقويم الجماعي :

ويتضمن ثلاثة انواع يتم بعضها البعض:

أ) **تقويم الجماعة لنفسها:** وذلك لمعرفة مدى ما وصلت اليه من تقدم نحو الأهداف الموضوعية وعادة يتم التقويم الجماعي لأعمال الجماعة نفسها بتوجيه المدرب تحت اشرافه فيناقشهم بما قاموا به أثناء المباراة أو المنافسة و ما حققوه والصعوبات التي اعترضتهم.

ب) **تقويم الجماعة لأفرادها:** وهذا النوع من التقويم يتصل بنوع السابق وهو ينحصر في تقويم عمل كل فرد ومدى مساهمته في النشاط الذي تقوم به الجماعة ويقوم المدرب بالتوجيه والتشجيع ليتقبل اللاعب النقد البناء الذي يساعد على تحسينه وشعوره بالثقة في نفسه و تقدير الجماعة لجهده مهما كان ومهم أن تقوم الجماعة وتسجل ملاحظات والبيانات تعطي صورة لاعب من شتى النواحي (الطائي، د، 2007)

ج) تقويم الجماعة لجماعة أخرى: وهذا النوع من أساليب التقويم قليل الانتشار ويعتمد هذا أسلوب الى تعاون لاعبي المجموعة واحدة مع جماعة أخرى لأنهم جميعا يعملون من أجل هدف واحد تنعكس نتائجه عليهم جميعا لذا يجب دعمه بكافة الوسائل الممكنة حتى تسهم الرياضة في خلق جيل تسود بين أفرادها روح التعاون (سعيد.م، 2007)

ثالثا: التقويم البديل: يعتمد هذا الأسلوب على فكرة هذا النوع على امكانية تكوين صورة متكاملة عن المدرب في ضوء مجموعة البدائل بعضها أو جميعها أي أن تقدم وتطوير التدريب يمكن تقويمه عن طريق الملاحظة الدقيقة وبحث عن المشكلات المعقدة والقيام بالتجارب الميدانية (الطائي.د، 2004)

رابعا: التقويم متعدد القياسات: هذا أسلوب من التقويم لا يعتمد على مؤشر واحد أو أسلوب قياس واحد في اصدار الحكم على المدرب أو لاعب بل يعتمد على أكثر من أسلوب قياس. ومن مزاياه يساعد على ايجاد طرق لحل المشكلات المرتبطة بمهام الاداء المتكامل وفي اصدار الحكم بدقة وموضوعية على مدى تقدم الفرد في الوحدة التدريبية ومدى تقدم المناهج وغيرها (حمو.ح، 2007).

1-2-1-1 أنواع التقويم:

اولا: التقويم التمهيدي(المبكر):

يستخدم قبل البدء بتطبيق المناهج التدريبية بغرض الحصول على البيانات الضرورية عن العناصر الاساسية

لها أو المنهج المقترح للوقوف على الحاجات الفعلية ولقياس مدى استعداد المتدربين على تحديد المستوى تمهيدا للحكم على صلاحيتهم في مجال من المجالات ويشير (محمد حسين علاوي) أن التقويم التمهيدي يتم قبل تقديم المحتوى التدريبي وذلك لتحديد نقطة البداية الصحيحة للتدريب وغرضه تحديد ما يتوفر لدى اللاعبين من خبرات سابقة تساعد على اكتساب مهارة جديدة .

ثانيا: التقويم الموضوعي: ويعد هذا النوع من التقويم أكثر استخداما لأنه يعتمد على مقاييس الموضوعية الدقيقة للحصول على المعلومات والبيانات كقياس الطول والوزن والحد الأقصى للأكسيجين... الخ واتخاذ القرارات والاحكام حول الموضوع يكون بشكل علمي مقنن. (حمو، 2007).

ثالثا: التقويم التكويني (البنائي): وهو الذي يطلق عليه التقويم المستمر ويعرف بأنه عملية تقييمية التي تحدث أثناء التدريب لاعدب على المهارة وغرضه تزويد المدرب أو المتدرب بتغذية راجعة ومعرفة مدى تقدمهم و يكون أثناء الوحدة التدريبية أو في نهايتها (الطائي.ح.، 2002)

رابعا: التقويم الختامي (النهائي): ويكون هذا النوع بعد مرحلة التطبيق وتكرار أداء (ممارسة) ويجريه المدرب بغرض قياس مدى تحقيق الأهداف المحددة أو المخطط لها مسبقا من خلال اختبارات تعكس مدى اكتساب واتقان لاعبين للمهارة أي مدى تحقق أهداف المنهج ككل أو في جزء رئيسي في الوحدة التدريبية بهدف اتخاذ القرارات عملية قبل التوجه الى مستوى جديد اضافة لدوره في مقارنة بين المجموعات المختلفة واعطاء الدرجات العامة والنهاية (خال.م، 1994)

1-1-2-1-5 أهداف التقويم:

- يعتبر التقويم أساس لوضع التقويم السليم للمستقبل.
- يعتبر مؤشر لكفاءة طرق التدريب ومدى مناسبتها لتحقيق أهداف.
- يعتبر مؤشر لتحديد ملائمة وحدات التدريب مع امكانية لاعبين.
- يعتبر مرشد للمدرب لتعديل الخطة التدريبية وفقا للمواقف التنفيذية.
- يساعد على التعرف على نقاط الضعف والصعوبات التي تواجه العملية التدريبية (السيد، 2003)
- يعمل على تهيئة وإيجاد الطريقة السليمة لتعلم المهارة والتقدم والرقي للأنشطة الرياضية (.طه، 1995)

1-1-2-1-6 أدوات التقويم :

يشمل عدد من العناصر وهي كالآتي:

- | | |
|-------------------------------|--|
| *الاختبارات *المقابلة الشخصية | *الامتحانات الشفهية* الملاحظة الشخصية |
| * المقاييس | *تحليل الوثائق |
| * الاستفتاءات | * التقارير(قاسم مندلاوي ،، 1995، صفحة 78 |

1-1-2-1-7 تخطيط عملية التقويم خلال الموسم الرياضي:

ويعتبر تخطيط التقويم السنوية خطة قصيرة المدى و يعتبرها البعض أهم دعائم الإعداد الرياضي، نظرا لأن الموسم الرياضي يشكل دورة زمنية مغلقة تقع خلالها فترة المنافسات، و يعني تخطيط التقويم السنوي

بالإضافة إلى تدريب الفريق ككل بالتدريب الفترتي (حماد، إ، 1997)، فالبرنامج الذي يتضمنه التقويم العمل السنوي يجب أن تتضمن :

- إجمالي عدد المباريات المقررة للفريق (سواء الجدول الرسمي أو المباريات الودية) و كيفية توزيعها في البرنامج و النقص في عددها يقلل من قيمة البرنامج و يهبط مستوى اللاعبين، فكما هو معروف اعداد المباريات لا يمكن تعويضه بزيادة التدريب.

- إجمالي تقويم فترات التدريب خلال الموسم و كيفية توزيعها و حمل كل فترة ما بين العمل العالي و المتوسط و الخفيف، وفق الأسس العلمية أيضا و كيفية توزيع الحمل خلال الدورة التدريبية الصغيرة (أسبوع أو ستة أيام أو خمسة أيام أو أربعة... إلخ).

- توزيع أيام الراحة بالنسبة للفريق خلال البرنامج، فالراحة بالنسبة للاعب أو الفريق لا تقل أهمية عن التدريب أو المباريات، و توزيع أيام الراحة في البرنامج يجب أن يتم في تناسق و ترتيب يرتبط ارتباطا وثيقا - علميا - بتوزيع فترات التدريب و المباريات، فإذا أدى اللاعب أو الفريق مباراة فلا بد من أن يخلد للراحة لمدة 24 ساعة كاملة قبل أن يقوم بأي نشاط آخر، و إذا ما شارك في تدريب بحمل عال فإنه من اللازم عدم المشاركة في أي نشاط آخر قبل انقضاء 18 ساعة كاملة، كما يجب أن يتمتع بالراحة الكاملة أيضا لمدة 12 ساعة إذا كان قد تدرّب تدريبا بحمل متوسط، لمدة 8 ساعات إذا شارك في تدريب خفيف .

- و قبل عدد المباريات و عدد فترات التدريب يجب أن يترجم في خطة تقويم السنوية بالزمن، أي يجب أن يتضمن التقويم إجمالي الزمن المخصص للمباريات و كذلك للتدريب و نصيب كل نوع من أنواع التدريب (بحمل عال، متوسط، خفيف) في الخطة و بالتفصيل .

- الزمن المخصص لتدريبات جوانب الإعداد المختلفة (البدني، المهاري، الخططي)، فيجب أن يخصص لكل جانب من هذه الجوانب نصيبه من التقويم و موقعها في البرنامج بدءا من فترة التدريب الواحدة و مروراً بالدورة التدريبية الأسبوعية ثم البرنامج الشهري .

- الزمن المخصص لكل عنصر من عناصر الإعداد البدني (الصفات الأساسية) فلا بد من أن يحدد التقويم نصيب كل لاعب (او الفريق) من الإعداد البدني بصورة دقيقة وفقا للأساليب العلمية، فتحدد الخطة الزمنية اللازم لتدريبات القوة و السرعة و التحمل و المرونة و الرشاقة بشقيها العام و الخاص في كل فترة من فترات الموسم الرياضي (الوقاد.م، 2004).

أو تقسم عملية التقويم السنوية إلى الفترات الآتية :

تقويم فترة الإعداد، تقويم فترة المنافسات، تقويم فترة الانتقال أو الراحة الايجابية، و من الأهمية مراعاة ان كل فترة تمهد للفترة السابقة لها بصورة متدرجة.

خلاصة:

و من كل ما سبق ذكره يجب أخذ الاحتياجات الحالية لكرة القدم الحديثة، و اختيار فترة التقويم، لأن المختبر بوجه أخذ النتائج الضعيفة و المولدة، و لهذا يجب أن تكون عملية التقويم خاصة و منظمة، دقيقة و مكيفة حسب الأهداف المسطرة في البداية.

تمهيد:

تعتبر كرة القدم رياضة تنافسية فهي تتطلب مقومات بدنية من تحمل وقوة وسرعة وتوازن ورشاقة عالية من أجل الوصول الى مستوى قادر على المنافسة من كل النواحي ولكن رغم تطوير وتحديث أساليب التدريب فقد تبين أن هذه المقومات غير كافية لارتقاء بالمستوى العام للعبة فزاد الاهتمام بالجزئيات في الاعداد البدنية كأهمية القوة المميزة بالسرعة والتمرين حسب النسب المثوية للسعة الهوائية واستعمال أقصى حدود الأداء الهوائي الى غير ذلك وقد زاد اهتمام باللياقة البدنية في نهاية القرن التاسع عشر وبداية القرن العشرين حيث بدأت الدراسات والملاحظات الميدانية أن اللياقة البدنية مظهر من مظاهر اللياقة الوظيفية وصفة من الصفات المهارية التي يتميز بها لاعب كرة القدم. ويشمل الاعداد البدني جميع المراحل التيمر اللاعب وخاصة مرحلتي الطفولة والمراهقة وقد اتجه أغلبية الاخصائيون الاعداد البدني المبكر لتكوين لاعب المستقبل الا ان هذا الاعداد يجب ان يكون مدروسا ودقيقا فيختلف باختلاف المرحلة السنوية وخاصة العمر البيولوجي للمراهق الذي يمر بمرات نمو مطرد يخضع الى متغيرات فيزيولوجية و مرفولوجية ونفسية مختلفة.

وسوف نقوم في هذا الفصل بعرض طريقة اعداد البدني المبكر في كرة القدم الحديثة.

1-3-1 الصفات البدنية للاعب كرة القدم الناشئ (12-14 سنة):

أ) التحمل:

* يعرف التحمل على أنه الحد الأقصى من الوقت الذي يستطيع اللاعب استمرار الأداء خلاله ويمثل التعب العنصر الأساسي لأداء وفي هذا النوع من القدرات البدنية حيث يمكن الإشارة الى امتلاك اللاعب القدرة على مقاومة التعب يشير الى الامكانية العالية للتحمل لدى اللاعب. (الجبالي.م، 1999)،
* ويقول اخر: هو كمية الأوكسيجين التي يحملها لاعب كرة القدم الى العضلات.

(Renietelman, 1990)

ب) أنواع التحمل:

* التحمل العام: هو ان يكون اللاعب قادرا على اللعب خلال المدة القانونية المحددة دون صعوبات بدنية وعليه يجب أن يكون قادرا على الجري بسرعة متوسطة طيلة شوطي المباراة ويكون اهتمامه بالتحمل العام في بداية الفترة الاعدادية الاولى ويعتبر أساس التحمل الخاص (حماد.ن، 1990)
* التحمل الخاص: هو استمرار في الأداء بصفات بدنية عالية وقدرات بدنية وخطوية متقنة خلال مدة المباراة دون أن يطرأ عليه التعب (ابراهيم.ح، 1999).

* لارتباطه بصفات البدنية أخرى نجد:

1) تحمل القوة: هو استمرار أداء الجهد المبذول ضد مقاومات متوسطة الشدة بحيث يقع العبء الاكبر

للعمل على الجهاز العضلي (معاني، 1998).

2) تحمل السرعة: ويعتبر من أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم الحديثة بحيث يستطيع اللاعب

أن يجري بأقصى سرعته ومحافظه عليها لمدة زمنية طويلة خلال المباراة (ابراهيم.ط، 1984).

-التحمل بالنسبة للناشي: تحدد مكوناته في (تحمل السرعة - تحمل الاداء - التحمل الدوري التنفسي

تحمل القوة) ولعدم اكتمال النمو الجهاز العصبي المركزي والجهازين الدوري والتنفسي لدى اللاعب

الناشي فإن تحمل كل من السرعة و القوة يصبح أمرا مستبعدا والارتباط تحمل الاداء بالجانب المهاري

فأنه يقتصر على التحمل الدوري التنفسي وفق اسس معينة (ابراهيمالحسيني، 2003).

(ب)السرعة:

يعرفها علي بيك على انها القدرة على اداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في أقل زمن ممكن

(البيك.ع، 1990)

* ويعرفها ايضا ابراهيم حماد بأنها المقدرة على اداء حركات معينة في أقل زمن ممكن وتتاثر السرعة بكفاءة

الجهاز العصبي والعضلات (حماد.أبراهيم، 2002)

*أنواعها:

أ)سرعة الانتقال(السرعة القصوى):

ويقصد بها سرعة التحرك من مكان الى آخر بسرعة قصوى في أقصر زمن ممكن أي كلما زاد انتاج

الحركات بأسلوب وتكتيك جيدين زادت نسبة السرعة القصوى (ماينل، 1987)

(ب)السرعة الحركة (سرعة الأداء):

والتي تتمثل في انقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة معينة في اقل زمن ممكن مثل حركة ركل

الكرة أو تمريرها أو تصويب نحو المرمى(شعلان.ح، 1994)

ج) سرعة رد الفعل:

في مجال اللعبة تتمثل في قدرة اللاعب على استجابة لأي مثير خارجي كالكرة أو منافس ومقدرة اللاعب على التصرف نتيجة لتحركهم وتوقف هذه الصفة على سلامة حواس اللاعب ومقدرته على التوقع وسرعة التفكير والأداء الحركي (اسماعيل، 2002)

***السرعة بالنسبة لناشي:** مكونات عنصر السرعة هي (السرعة الانتقالية وسرعة الأداء والاستجابة) ولعدم اكتمال نمو الجهاز العصبي والعضلي فإنه يقتصر اهتمامه على تحسين سرعة انتقال والحركة (ابوالعلا.ع، 1997)

ج) القوة:

وتعرف على أنها قدرة اللاعب في التغلب على مقاومات الخارجية وتصدي لها (محمود مختار، 1988) ويعرفها عبد العزيز نمر على أنها قدرة الرياضي على مقاومة شدة خارجية كحمل اثقال أوقوة المنافس..... الخ (عبد العزيز نمر، 2000)

***القوة بالنسبة لناشي:** ان القوة باختلاف أنواعها هي القوة العضلية والقدرة ولعدم اكتمال نمو جهاز الهيكلية لدى الناشئ وخاصة غضاريف النمو في هذه المرحلة فان مكون القدرة هي الأنسب لطبيعة أداء الحركات الأساسية التي يؤديها الاطفال في هذه المرحلة العمرية (بهاء الدين. سلامة، 2001)

د) الرشاقة:

يعرفها ينل الرشاقة بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو جزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس (ماينيل، 1987)

ويعرف كيرفين الرشاقة بأنها: القدرة على رد فعل السريع للحركات الموجهة التي تتسم بالدقة مع امكانية الفرد لتغيير وضعه بسرعة ولا تتطلب قوة عظماً وقدرة. (حسانين.م، 1987)

*أنواعها:

أ) الرشاقة العامة:

وهي المقدرة على أداء حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت تسليم (حماد، 2001)

ب) الرشاقة الخاصة:

وتعكس قدرة اللاعب على الاداء الحركي في الرياضة المختارة بأسرع ما يمكن وكذلك بسهولة أو اقل ما يمكن من أخطاء وبدقة عالية وترتبط بخصائص المهارات الحركية والاساسية من خلال تكرار تلك المهارات المختلفة بدقة عالية (السيد.أحمد، 1989)

* الرشاقة بالنسبة لناشئ:

عنصر الرشاقة هو الأكثر ارتباطاً بالعناصر البدنية الأخرى في نواحي متعددة و خاصة التوازن ودقة الأداء والتوافق الحركي كما أنها ترتبط بالمهارات الاساسية ارتباطاً طبيعياً أي انها قدرة توافقية مركبة و يشير هرتز: الى أن أفضل مرحلة لتنمية التوافق لدى الاطفال هي الفترة نهاية الطفولة المتأخرة وبداية المراهقة مبكرة من 09 الى 12 سنة.

ذ) المرونة :

يعرفها باروف بأنها مدى سهولة الحركة في المفاصل الجسم المختلفة.

أما خارا بوجي فيعرفها بأنها: القدرة على أداء الحركات لمدى واسع.

ويعرفها أولزين 1971: أنها القدرة على الحركة بأوسع مدى ممكن وتعتبر من متطلبات الضرورية للعملية التدريبية وتعتبر المرونة من متطلبات الاساسية لأداء المهارات الحركية حيث تساعد على سهولة واتساع المدى الحركي والذي يؤدي الى سرعة الحركة وتعتمد المرونة بصفة أساسية على أقصى مدى يمكن للمفصل ان يصل اليه لزيادة مدى الحركة والتي تمثل متطلبات عالية للحركة (الجبالي، 2000)

*أنواع المرونة

أ) المرونة الايجابية:

مقدرة المفصل على العمل في مدى واسع نتيجة لانقباض مجموعات عضلية معينة تعمل على هذه

المفاصل (السيداسماعيل، 2002)

ب) المرونة السلبية:

تحصل بواسطة فعالية القوى الخارجية أي أقصى مدى للحركة الناتجة عن تأثير بعض القوى الخارجية

كالتمرينات بمساعدة الزميل. (عبدالحميد، 1997)

* المرونة بالنسبة لناشئ :

فيما يخص عنصر المرونة فالأطفال بطبيعتهم أكثر مرونة من الكبار الا أن استخدام لتدريبات وحدها يؤدي الى حدوث تأثيرات سلبية على مرونة المفاصل ولذا فالحاجة الى تحسين هذا العنصر لدى الصغار

أمر لابد من التركيز عليه في برامج الاعداد البدني (خريبط. خ. مجيد. خ، 1998)

* ومن خلال ماتطرقنا اليه يرى الباحث ان مكونات العناصر البدنية التي يمكن ادراجها في الاعداد البدني

لهذه المرحلة 12-14 سنة هي (سرعة الانتقال -والاداء الحركي- المرونة- الرشاقة).

1-3-1-2 خطوات الاعداد البرنامج التدريبي لهذه المرحلة (12-14 سنة):

- احتواء وحدة التدريبية اليومية على جزء الاعداد البدني بزمّن قدره 20-25 د ومن 03 الى 04

وحدات اسبوعيا ولمدة 20 اسبوع (فاتح. وجدّي، 1994).

- تشمل التدريبات جزء الاعداد البدني على عناصر البدنية الخاصة بكرة القدم والمكونات التي

تتوافق مع خصائص مرحلة النمو لعينة البحث وفقا لتأثيرها على درجة النمو للجهاز العصبي

و العضلي والهيكلية وتجنب الاضرار بتلك الاجهزة أو تعرض الناشئ لإصابات بسيطة أو مزمنة

أو حالات التشوه الجسمي.

- تأخذ شكل التدريبات لمختلف العناصر البدنية طبيعة الأداء الحركي للمرحلة العمرية وبما

يرتبط بمتطلبات العناصر البدنية خاصة بكرة القدم.

- استخدام أسس ومبادئ علم التدريب فيما يخص تدريب الناشئين و كذلك اتباع أسس

جديدة مستمدة من طبيعة الأداء الحركي لعينة البحث وأخرى من خصائص النمو وظيفيا

وفسيولوجيا.

1-3-1-3 أسس تنمية الصفات البدنية لهذه المرحلة (12-14 سنة):**1-1-3-1 التحمل (تحمل الدوري التنفسي):**

التدرج في سرعة الجري ثم تنوعه بالكرة أو بدونها (الطريقة المتغيرة) لتحسين القدرة الهوائية للاعب

واستخدام فترات الراحة البينية الايجابية بين التدريبات من 30 الى 45ثا وفي شكل ألعاب بسيطة.

(TURPIN.B, 1996)

1-3-1-2 القوة:

وتم التركيز على تحسين مكون القدرة أي القوة المميزة بالسرعة وان تتميز التدريبات

بسرعة الانقباضات العضلية تكون من خلال مقاومات بسيطة 40% من أقصى ما يستطيع

الناشئ تحمله وتكرار التدريب في حدود 12 مرات ومن 03 الى 04 مجموعات وفترات الراحة

في حدود 03 د بين المجموعات ويراعى التركيز على عضلات الجذع الامامية والخلفية حيث

أنها تشكل الحزام العضلي الذي يحمي العمود الفقري المعرض لخطر الاصابة في هذه المرحلة العمرية

كما يراعى أنتكون على شكل ألعاب بسيطة تناسب انفعالات اللاعبين الناشئين وان يكون هناك

تنسيق في تدريب المجموعات العضلية القابضة والباسطة والمثبتة والتي تقوم بعملهفي نفس الوقت عند

الأداء الحركي. (مصطفى. الفاتح، 1989)

1-3-1-3 السرعة (سرعة الانتقال والأداء الحركي):

ويقصر تدريب السرعة الحركية وسرعة العدو المسافات قصيرة 10-30 متر مع توفير التهيئة الجيدة

والحافز للأداء والتدرج في الحركات والمسافات وان يكون التدريب دون كرة ويتخلله فترات راحة بين تكرارات

وأخرى من 01 الى 02 دحتى يعود الى الحالة الطبيعية وتقل عن ذلك اي من 30ثا بين سرعة الاداء

الحركي (LOUIS, 1991).

1-3-1-4 الرشاقة:

يتم التركيز على تنميتها من خلال تغيير الاتجاهات بسرعة ومسارات الجري ولف الجسم حول محاور مختلفة او الارتفاع والتوازن و التحكم في أوضاع الجسم ودقة الحركة والتوافق وذلك من خلال الحركات الاساسية وجري الموانع واختلاف للتمرين وتغير الامكنة والمواقف وظروف الأداء ويراعى مبدأ التدرج والاداء العكسي

(RENETAEL, 1996)

1-3-1-4 المرونة:

يراعى في تنميتها التنسيق بين التمرينات المرونة والقوة حيث ان التنمية المتزايدة لصفة المرونة تؤثر تأثيرا ضارا في درجات الصفات البدنية الاخرى وخاصة القوة كما يجب ان تكون اتجاهات التمرينات في نفس اتجاهات الأداء المهاري في كرة القدم (اسماعيل، 1989).

خلاصة:

بعد كل هذا الطرح ، فإن الصفات البدنية تبقى هي العمود الفقري للاعب كرة القدم ، فهي ترتبط ارتباطا وثيقا بالأداء الفني و الحركي ، فلاعب كرة القدم في افتقاره للصفات البدنية الضرورية لا يستطيع إتقان المهارات الأساسية لأي نشاط رياضي عامة و نشاط كرة القدم بصفة خاصة.

تمهيد:

يشترط على الباحث في البحوث النفسية و التربوية و كذا في المجال الرياضي توضيح و كشف الطريقة و المنهجية المتبعة في دراسته و هذا قبل الشروع في عرض نتائجها ، حيث يتوجب عليه شرح و توضيح كافة الإجراءات و الطرق المتبعة و الإدارات و الوسائل المستعملة ، و هذا حتى يكون هناك تسلسل في البحث و كذا لكي يسهل على القارئ فهم البحث أكثر و تقبل نتائجه.

1-1. منهج البحث:

تختلف المناهج المتبعة في الدراسات العلمية حسب نوع المشكلة و الأهداف المتوخاة من الدراسة، و بالنظر إلى طبيعة مشكلة البحث الذي نحن بصدد إنجازه و الذي يندرج في إطار الدراسات البدنية ، فإن المنهج المناسب هو المنهج الوصفي ، الذي يعتبر حسب ما ورد في معظم مصادر البحث العلمي أنه عبارة عن استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر كما هي عليه ، بقصد تشخيصها و كشف جوانبها و تحديد العلاقة ، ثم توضيح العلاقة بينهما و بين العناصر الأخرى ، و يتم ذلك عن طريق جمع البيانات و وصف الظروف و الممارسات الشائعة ، ثم بعد ذلك تنظم هذه البيانات و تحلل و تستخرج منها الاستنتاجات ذات الدلالة بالنسبة إلى الإشكالية

المطروحة(الفاضل ، 2004)

1-2-المجتمع وعينة البحث:

تعتبر مرحلة اختيار العينة من أهم المراحل و أبرزها في عمر البحث العلمي التي يركز عليها الباحث اهتمامه أيما تركيزه، و لذلك فقد اتخذنا نموذج (العينة المنظمة) ويعرفها محمد المكي كما يلي :

" العينة هي مجموعة من الأفراد يبني الباحث عمله عليها و هي مأخوذة من مجتمع أصلي تكون ممثلة تمثيلا

صادقا"(المكي.م، 1994)

حيث شملت عينة بحثي هذا اللاعبين الذي يمارسون كرة القدم في الرابطة الجهوية لولاية سعيدة في ثلاث فرق بالولاية البالغ عددهم 61 لاعب هم كالتالي : فريق مولودية الحساسنة (سعيدة) 22 لاعب مولودية سعيدة (سعيدة) 22 لاعب، فريق شباب سيق (معسكر) 17 لاعب تتراوح أعمارهم بين (12-14 سنة)، تم اختيار العينة بطريقة مقصودة لإجراء الدراسة.

2-3-مجالات البحث

2-3-1-المجال البشري: تم اختيار العينة بالطريقة المقصودة و التي تمثلت في لاعبي فريق مولودية الحساسنة و لاعبيفريق مولودية سعيدة التابعين لنفس الولاية و لاعبي فريق شباب سيق التابع لولاية معسكر و الذي بلغ عددهم 50 لاعب في الفرق الثلاث.

2-3-2-المجال المكاني:

أجريت الاختبارات البدنية المقترحة في ملاعب كرة القدم الخاصة بكل فريق و حسب المواعيد المحددة، أي أثناء إجراء التدريبات.

-فريق مولودية الحساسنة : بالملاعب البلدي لدائرة الحساسنة

-فريق مولودية سعيدة : بالمركب الرياضي لولاية سعيدة

-فريق شباب سيق : بالملاعب الخاص بالفريق الشباب

1-3-3-المجال الزمني:

تم إجراء الاختبارات في المدة الزمنية الممتدة من 2015/04/11 إلى غاية 2015/05/15 وبأكثر دقة فقد

كان التوزيع الزمني بإجراء الاختبارات على النحو التالي :

فريق مولودية الحساسنة سعيدة : يوم 2015/04/11

فريق مولودية سعيدة سعيدة : يوم 2015/04/20

فريق شباب سيق معسكر: يوم 2015/04/07

1-4- أدوات جمع البيانات:

أولاً: المصادر والمراجع الأجنبية والعربية

و هذا من خلال الإطلاع و القراءات النظرية و تحليل محتوى المراجع العلمية المتخصصة في مجال التدريب الرياضي عامة و تدريب الناشئين و الأصاغر خاصة و التقويم و القياسات و الاختبارات في الرياضة كما تمت الاستعانة بالدراسات السابقة التي تناولت هذا الجانب .

ثانياً: الاختبارات البدنية :

و تعتبر الأحسن في مجال التدريب الرياضي خاصة في البحوث التجريبية و الوصفية إذ تعد من الطرق الناجحة للوصول إلى نتائج دقيقة و دالة في مجال البحوث العلمية. و اعتمدنا على بطارية اختبارات مقننة و مدروسة تقيس الجوانب البدنية و هي مناسبة للفئة العمرية لعينة البحث:

2-1-5 الاختبارات البدنية:

2-1-5-1- اختبار 1/2 كوبر: (Dellal, 2008)

الهدف: الحصول على (السرعة الهوائية القصوى)

الوسائل وطريقة التنفيذ:

يقوم الرياضي بالجري لأكبر مسافة ممكنة مدة 6 دقائق.

المبدأ: نفسه مثل اختبار كوبر 12 دقيقة لكن المدة تقتصر إلى 6 دقائق للاقتراب من متوسط الاقتراب للحفاظ

على VMA ويبقى دائما الهدف من الاختبار هو البحث عن الارتباط بين المدة القصوى الهوائية والقدرة الهوائية

القصوى $\max Vo_2$

2-2-5-1- اختبار الجري 30 متر: (Cazorla, 1987)

الهدف من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية للاعب.

مبدأ الاختبار: يسمح هذا الاختبار بتقويم الجهد اللاهوائي اللاكتيكي الذي ينجز انطلاقاً من تحطيم الكرياتين

فوسفات (CP) وأدينوزين ثلاثي الفوسفات (ATP)

الخصائص: الاختبار يتضمن الجري لمسافة 30 متر بأقصى سرعة ممكنة.

النتائج: تعطى 02 محاولات للاعب و تدون أحسنهما بحيث يجب أن يكون الاسترجاع كاملاً بين المحاولتين. --

- الوسائل المستعملة:

- ميدان مسطح.

- 02 شواخص.

- مقياتي.

- صافرة.

2-1-5-3- اختبار ثني الجذع من الوقوف: (البساطي، 2008) - الغرض: قياس مدى مرونة الجذع والفخذ

في حركات الثني للأمام من وضع الوقوف.

الوسائل: مسطرة طولها حوالي 30 سم + مقعد أو مكان مرتفع.

الإجراءات: المقياس أو المسطرة يكون منتصفها على حافة المنضدة والنصف الآخر أسفلها ويلاحظ أن نقطة

الصفير تكون مع مستوى الحافة وتكون انحرافات الجزء العلوي بالسالب والجزء السفلي بالموجب.

طريقة الأداء: يتخذ المختبر وضع الوقوف على حافة المقعد بحيث تكون القدمان ملامستان لجانبي المقياس.

2-1-5-4-اختبار رمي الكرة الطبية(السيدفرحات، 2001)

_الغرض: قياس قوة الاطراف العليا

طريقة الأداء: يقف اللاعب خلف الخط المرسوم على الارض والذي يعد بداية قطاع رمي الكرة الطبية (1 كلغ)محمولة فوق الرأس والرجلين ملتصقتان يقوم اللاعب برمي الكرة لأبعد مسافة ممكنة من وضعية الوقوف والذراعين عاليين تعطى محاولتين للاعب.
يكون القياس لمسافة الرمي بين خط البداية واقرب اثر تتركه الكرة على سطح الارض باتجاه خط البداية القياس يكون بالمتر.

2-1-5-5-الوثب العمودي من الثبات: (البساطي، 2002)

الغرض: قياس قوة الاطراف السفلى

طريقة الأداء:لوحة خشبية مثبتة أو موضوعة على الحائط مدرجة بسنتيمترات التدرج يبدء بعد متر من الارض وخط متعامد على الحائط طوله 25 سم وقطعة طباشير.
بمسك اللاعب قطعة طباشير ثم يمد ذراعه عليا لأقصى مدى ممكن ويحدد علامة على الحائط ثم يقف على الخط المرسوم على الارض والجانب مواجه الحائط واحدى ذراعين ثابتة خاف الظهر ممسك الطباشير باليد ويقوم بني الركبتين ومرجحة الذراع الحرة ثم الدفع بقوة للوثب مع مرجحة الذراع لأمام والاعلى للوصول لأعلى نقطة مع وضع علامة بالطباشير على الحائط حيث يكون الدفع بالقدمين معا ومن الثبات وتقرب لأقرب سنتيمتر
يسجل للاعب المسافة بين الخط الذي وصل اليه من وضع الوقوف الذراعين عاليا والعلامة التي يصل اليها نتيجة الوثب لأقرب سنتيمتر.

2-1-5-6- اختبار بارو: (حسانين، 2002)

الغرض: قياس الرشاقة الكلية للجسم أثناء الحركة

الأدوات اللازمة: ميدان للجري مستطيل الشكل طوله 04.5 وعرضه 03م

- ساعة الايقاف

_خمسة شواخص

طريقة الأداء: يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء خلف الخط البداية وعند اعطائه

اشارة في البدء يقوم بالجري المتعرج بين الشواخص ثلاث مرات

يسجل الزمن الذي يستغرقه المختبر في قطع المستطيل ثلاث مرات الاقرب 01 الى 10 ثواني

وبدء من لحظة اعطاء اشارة البدء حتى يقطع خط النهاية بعد انتهاء اللفة.

2-1-5-7- اختبار الجري 05م:

الغرض: قياس سرعة رد الفعل لدى اللاعب

طريقة الأداء: الاختبار يتضمن الجري لمسافة 05م بأقصى سرعة بعد سماع الصافرة لمعرفة مدى استجابة اللاعب

لصافرة وانطلاق بأقصى سرعة.

تعطى محاولتين للاعب وتدون أحسنهما بحيث يجب ان يكون استرجاع كاملا بين محاولتين. (السيد. فرحات،

1989)

2-1-7- الوسائل الإحصائية :

إن الهدف من استعمال التقنيات الإحصائية هو التوصل إلى مؤشرات كمية تساعدنا على التحليل والتفسير و

التأويل و الحكم ، حيث استعملت جهاز الإعلام الآلي و قد اعتمدنا في هذه الدراسة على المعادلات الإحصائية

التالية:

المتوسط الحسابي:

هو أحد مقاييس النزعة المركزية و يعبر عنه بمجموع الدرجات على عدد الأفراد(عباس، 1999)

$$\bar{X} = \frac{\sum x}{n} \text{ حيث:}$$

$$\bar{x} = \text{المتوسط الحسابي}$$

$$\sum = \text{رمز المجموع}$$

$$X = \text{القيم}$$

$$n = \text{عدد أفراد العينة}$$

و الهدف منه هو الحصول على متوسط المفحوصين في الاختبارات البدنية و المهارية ، بالإضافة إلى

ذلك فإنه ضروري لاستخراج الانحراف المعياري.(stphane.c, 2004)

- الانحراف المعياري: هو من أهم مقاييس التشتت، يبين لنا مدى ابتعاد درجة المفحوص عن نقطة

المركزية.(الحلمي، 1992،ص98)

إذا كان لدينا مجموعة من الدرجات فإن الجذر التربيعي لمجموع مربعات هذه الانحرافات بالنسبة لعدد أفراد

المجموعة يعرف بالانحراف المعياري و يحسب بالمعادلة التالية :

$$S = \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{(n - 1)}} \text{ حيث:}$$

S: الانحراف المعياري

∑: رمز المجموع

\bar{x} : المتوسط الحسابي

X: القيم

n : عدد أفراد العينة (steohane, 004)

3.6 معامل الارتباط "بيرسون":

$$r = \frac{\sum (x - \bar{x})(y - \bar{y})}{\sqrt{\sum (x - \bar{x})^2 \sum (y - \bar{y})^2}}$$

حيث:

r : معامل الارتباط

y : المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى

\bar{X} : المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية

y : قيم المجموعة الأولى

X : قيم المجموعة الثانية

Σ : رمز المجموع

8-7- تحليل التباين: تستخدم لمعرفة مدى التباينات القائمة بين المجموعات وداخلها أو مدى التباين بينها

ودرجة تجانسها.

$$F = \frac{\text{التباين بين المجموعات}}{\text{التباين داخل المجموعات}} = \frac{\sum (n(\bar{x} - x_1)/(G - 1)}{\sum (\bar{x} - x_1)^2/(n - G)}$$

x = المتوسط الحسابي لكل فئة.

x_1 = المتوسط الحسابي المرجح (الموزون).

G = عدد المجموعات أو الفئات.

n = العدد الكلي للعينة.

1-7- الدراسة الاستطلاعية :

للسير الحسن لتجربة البحث قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية الغرض منها الوقوف على الصعوبات التي تواجه اللاعبين في أداء الاختبارات و كذا الزمن اللازم الذي تستغرقه الاختبارات و مدى تناسب هذه الاختبارات لعينة البحث و بناء على هذا تم اختيار فريق بلدية تخمات ولاية تيارت، وبلغ عددهم 18 لاعبا. و أجريت هذه الاختبارات في الملعب البلدي و قمت بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم 01-04-2015 للتأكد من:

✓ صدق و ثبات الاختبار.

✓ اكتشاف الصعوبات التي من الممكن أن تحدث أثناء تنفيذ الاختبارات و إيجاد الحلول المناسبة لها.

✓ التعرف على الأدوات و الأجهزة و طريقة استخدامها في الاختبارات

- ثبات الاختبار :

يقصد بثبات الاختبار أو الاعتمادية هو درجة الركون على نتائج المقياس و درجة الثقة في هذه النتائج فضلا عن ثبات النتائج و عدم تغييرها (دويدار، 2002)

أي أنه يعطي نفس النتائج إذ ما أعيد تطبيقه على نفس الأفراد و تحت نفس الظروف ، و يذكر نبيل عبدالهادي أن هذا الأساس العلمي يعتبر من مقومات الأساسية للاختبار الجيد حيث يفترض أن يعطي نفسالنتائجإذ استخدمناه مرة أخرى(الهادي، 1999)،

و من هذا قام الباحث بتطبيق الاختبارات على عينة أخرى من المرحلة العمرية نفسها بعد مدة زمنية معينة .

قام الباحث باستخدام معامل الارتباط بيرسون بعد كشف جدول الدلالة عند درجة حرية 16 (ن -2) ومستوى الدلالة 0.05 .

-صدق الاختبار:

و من أجل التأكد من صدق الاختبارات استخدم الباحثان معامل الصدق الذاتي باعتباره أصدق الدرجات التحريية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصتها من شوائبها أخطاء القياس و الذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار.(دويدار، 2005) و قد تبين أن الاختبارات تتمتع بدرجة صدق ذاتي وعالي كما هو مبين في الجدول:

الاختبارات	ن	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل الارتباط الجدولي	معامل الثبات	معامل الصدق
اختبار 1/2 كوبر	18	17	0.05	0.59	0.67	0.81
الجرى 30 متر					0.95	0.97
الجرى 05م					0.40	0.63
اختبار سارجنت					0.99	0.99
اختبار رمي الكرة الطبية					0.99	0.99
اختبار ثني الجذع من الوقوف					0.99	0.99
الاختبار بارو					0.99	0.99

الجدول رقم (05): يمثل صدق وثبات الاختبارات

-موضوعية الاختبار:

إن بطارية الاختبار المستخدمة في هذا البحث سهلة و واضحة الفهم و غير قابلة للتأويل و بعيدة عن التقويم الذاتي، ذات موضوعية جيدة و هو الاختبار الذي يبعد الشك و عدم الموافقة من قبل المختبرين عند تطبيقه.

2-1-7- خلاصة:

في هذا الفصل تم استعراض كل الجوانب المتعلقة بالدراسة الميدانية لبحثنا هذا، فقد تم توضيح منهج، مجتمع و عينة البحث، بالإضافة إلى المجالات التي تم تطبيق الدراسة الميدانية فيها زمنيا و مكانيا، ضف إلى ذلك وسائل الدراسة و الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة في هذا البحث.

2- عرض، تحليل و مناقشة النتائج

1-2- عرض وتحليل نتائج الاختبارات عينة البحث.

الاختبارات الوسائل الاحصائية	اختبار 1/2 كوبر	اختبار السرعة 30م	اختبار السرعة 05م	اختبار رمي الكرة الطبية	اختبار سارجنت	اختبار ثني الجدع من الوقوف	اختبار بارو
المتوسط الحسابي	1382.3	4.86	1.7	5.65	18.47	2.2	22.27
الانحراف المعياري	253.04	1.32	0.52	1.32	8.51	2.63	0.6
معامل الالتواء	0.61	0.77	3.47	-0.19	0.58	-0.66	1.22

الجدول رقم(03)يبين نتائج الاختبارات عينة البحث

من خلال الجدول رقم (03) الذي يبين نتائج الاختبارات البدنية لعينة البحث يتضح أن:

عينة البحث بلغ عددها 61 لاعب خضعت الى اختبارات بدنية قصد وضع مستويات لتقويم القدرات

البدنية فقد تم معالجة كل اختبار احصائيا فتم الحصول على متوسط حسابي والانحراف معياري ومعامل

الالتواء لكل الاختبار وهذه النتائج الاحصائية تمكنا من وضع مستويات معيارية لكل اختبار من أجل

تقويم القدرات البدنية.

2-2 عرض وتحليل نتائج اختبار 1/2 كوبر:

النقطة	المستويات	الاختبار ½ كوبر
17-20	جيد جدا	أكثر من 1913.66
13-16	جيد	1610.3-1913.66
من 08 حتى 12	مقبول	1230.48-1610.2
من 04 حتى 07	ضعيف	926.84-1230.47
00-03	ضعيف جدا	أقل من 926.84

الجدول رقم (04) يبين المستوى المعياري

لاختبار ½ كوبر.

من خلال لجدول رقم (05) الذي يبين المستوى المعياري لاختبار ½ كوبر يتضح أن:

أكثر من 1913.66 نسبة (VO2max) مستوها جيد جدا ومن 1610.3 الى 1913.66 مستوها

جيد و من 1230.48 الى 1610.2 مستوها مقبول ومن 926.84 الى 1230.47 مستوها ضعيف

وأقل من 926.84 مستوها ضعيف جدا وهذا ما يدل على وجود مستوى معياري لاختبار ½ كوبر

وذلك لقياس القدرة الهوائية للاعب.

النقطة	المستويات	الاختبار السرعة القصوى
--------	-----------	------------------------

2-3 عرض وتحليل اختبار السرعة القصوى 30م:	أقل من 3.75	جيد جدا	17-20
	من 3.75 الى 4.38	جيد	13-16
	من 4.37 الى 5.18	مقبول	من 08 حتى 12
	من 5.17 الى 5.82	ضعيف	من 04 حتى 07
	أكثر من 5.82	ضعيف جدا	00-03

جدول رقم (05) يبين المستوى المعياري لاختبار 30م

من خلال الجدول رقم (05) الذي يبين المستوى المعياري لاختبار 30م يتضح أن:

أقل من 3.75 ثا مستواها معياري جيد جدا ومن 3.75 ثا الى 4.38 ثا مستواها جيد ومن 4.37 ثا الى

5.18 ثا مستواها مقبول ومن 5.17 ثا الى 5.82 ثا مستواها ضعيف وأكثر من 5.82 ثا مستواها ضعيف

جدا وهذا دلالة على وجود مستوى معياري لاختبار 30م وذلك لقياس السرعة القصوى للاعب.

2-4- عرض وتحليل نتائج اختبار سرعة رد الفعل 05م:

النقطة	المستويات	الاختبار سرعة رد الفعل
17-20	جيد جدا	اقل من 0.59
13-16	جيد	من 0.59 الى 1.22
من 08 حتى 12	مقبول	من 1.23 الى 2.02
من 04 حتى 07	ضعيف	من 2.03 الى 2.66
00-03	ضعيف جدا	أكثر من 2.66

جدول رقم (06) يمثل المستوى المعياري لاختبار الجري 05م

من خلال الجدول رقم (06) الذي يبين المستوى المعياري لاختبار الجري 05م يتضح أن:

أقل من 0.59 ثا ذات المستوى جيد جدا ومن 0.59 ثا الى 1.22 ثا ذات المستوى جيد ومن 1.23 ثا

الى 2.02 ثا ذات المستوى مقبول ومن 2.03 ثا الى 2.66 ثا ذات المستوى ضعيف وأكثر من 2.66 ثا

ذات المستوى ضعيف جدا وهذا دلالة على وجود مستوى معياري لاختبار الجري 05م وذلك لقياس

سرعة رد الفعل للاعب.

2-5- عرض وتحليل نتائج اختبار رمي الكرة الطيبة:

النقطة	المستويات	الاختبار الكرة الطيبة
17-20	جيد جدا	أكثر من 8.44
13-16	جيد	من 6.85 الى 8.44
من 08 حتى 12	مقبول	من 4.85 الى 6.84
من 04 حتى 07	ضعيف	من 3.25 الى 4.84
00-03	ضعيف جدا	أقل من 3.25

جدول رقم (07) يبين مستوى المعياري لاختبار رمي الكرة الطيبة

من خلال الجدول رقم (07) الذي يبين مستوى المعياري لاختبار رمي الكرة الطيبة يتضح أن:

أكثر من 8.44م ذات المستوى جيد جدا ومن 6.85م الى 8.44م ذات المستوى جيد ومن 4.85م

الى 6.84م ذات المستوى مقبول ومن 3.25م الى 4.84م ذات المستوى ضعيف وأقل من 3.25م

ذات المستوى ضعيف جدا وهذا يدل على وجود مستوى معياري لاختبار رمي الكرة الطيبة وذلك

لقياس قوة الأطراف العليا لدى اللاعب.

2-6- عرض وتحليل نتائج اختبار الوثب العمودي:

النقطة	المستويات	الاختبار سارجنت
17-20	جيد جدا	أكثر من 36.31
13-16	جيد	من 26.12 الى 36.31
من 08 حتى 12	مقبول	من 13.37 الى 26.11
من 04 حتى 07	ضعيف	من 3.17 الى 13.36
00-03	ضعيف جدا	اقل من 3.17

جدول رقم (08) يبين المستوى المعياري لاختبار سارجنت.

من خلال الجدول رقم (08) الذي يبين المستوى المعياري لاختبار سارجنت يتضح أن:

أكثر من 36.31 سم مستوى جيد جدا ومن 26.12 سم الى 36.31 سم مستوى جيد ومن 13.37

سم الى 26.11 سم مستوى مقبول ومن 3.17 سم الى 13.36 سم مستوى ضعيف وأقل من 3.17

سم مستوى ضعيف جدا وهذا يدل على وجود مستوى معياري لاختبار سارجنت وذلك لقياس قوة

الأطراف السفلى للاعب.

2-7- عرض وتحليل نتائج اختبار ثني الجذع من الوقوف:

النقطة	المستويات	الاختبار ثني الجذع
17-20	جيد جدا	أكثر من 7.72
13-16	جيد	4.57-7.72
من 08 حتى 12	مقبول	0.62-4.56
من 04 حتى 07	ضعيف	من 2.57 الى 0.61
00-03	ضعيف جدا	أقل من 2.57

الجدول رقم (08) يبين المقارنة بين نسب عينة البحث والتوزيع الطبيعي المقرر لها لاختبار ثني الجذع.

من خلال الجدول رقم (08) الذي يبين المستوى المعياري لاختبار ثني الجذع يتضح أن:

أكثر من 7.72 سم مستوى جيد جدا ومن 4.57 سم الى 7.72 سم مستوى جيد ومن 0.62 سم الى

4.56 سم مستوى مقبول ومن 2.57- سم الى 0.61 سم مستوى ضعيف وأقل من 2.57- مستوى

ضعيف جدا وهذا يدل على وجود مستوى معياري لاختبار تي الجذع وذلك لقياس المرونة لدى اللاعب.

2-8- عرض وتحليل نتائج اختبار بارو:

النقطة	المستويات	الاختبار بارو
17-20	جيد جدا	أقل من 21.02
13-16	جيد	من 21.02 الى 21.73
من 08 حتى 12	مقبول	من 21.74 الى 22.63
من 04 حتى 07	ضعيف	من 22.64 الى 23.35
00-03	ضعيف جدا	أكثر من 23.35

جدول رقم (09) يبين مستوى المعياري لاختبار بارو للرشاقة.

من خلال الجدول رقم (09) الذي يبين المستوى المعياري لاختبار بارو يتضح ان :

أقل من 21.02 ثا مستوى جيد جدا ومن 21.02 ثا الى 21.73 ثا مستوى جيد ومن 21.74 ثا الى

22.63 ثا مستوى مقبول ومن 22.64 ثا الى 23.35 ثا مستوى ضعيف وأكثر من 23.35 ثا وهذا

دلالة على وجود مستوى معياري لاختبار بارو وذلك لقياس رشاقة اللاعب.

2-7- عرض وتحليل نتائج 1/2 كوبر:

اختبار 1/2 كوبر				
المعايير	المستويات	ن	%	التوزيع الطبيعي
17-20	جيد جدا	13	21.31	4.86%
13-16	جيد	10	16.39	24.52%
من 08 حتى 12	مقبول	2	3.28	40.86%
من 04 حتى 07	ضعيف	15	24.59	24.52%
00-03	ضعيف جدا	21	34.43	4.86%
المجموع		61	100	99.72%

الجدول رقم (09) يبين المقارنة بين نسبة نتائج عينة البحث والتوزيع الطبيعي المقرر لها لاختبار 1/2 كوبر.

من خلال الجدول رقم (09) الذي يبين المقارنة بين نسبة نتائج عينة البحث والتوزيع الطبيعي يتضح أن:

المستوى جيد جدا نجد 13 لاعب بنسبة 21.31% وتوزيعها الطبيعي بلغ 4.86% .

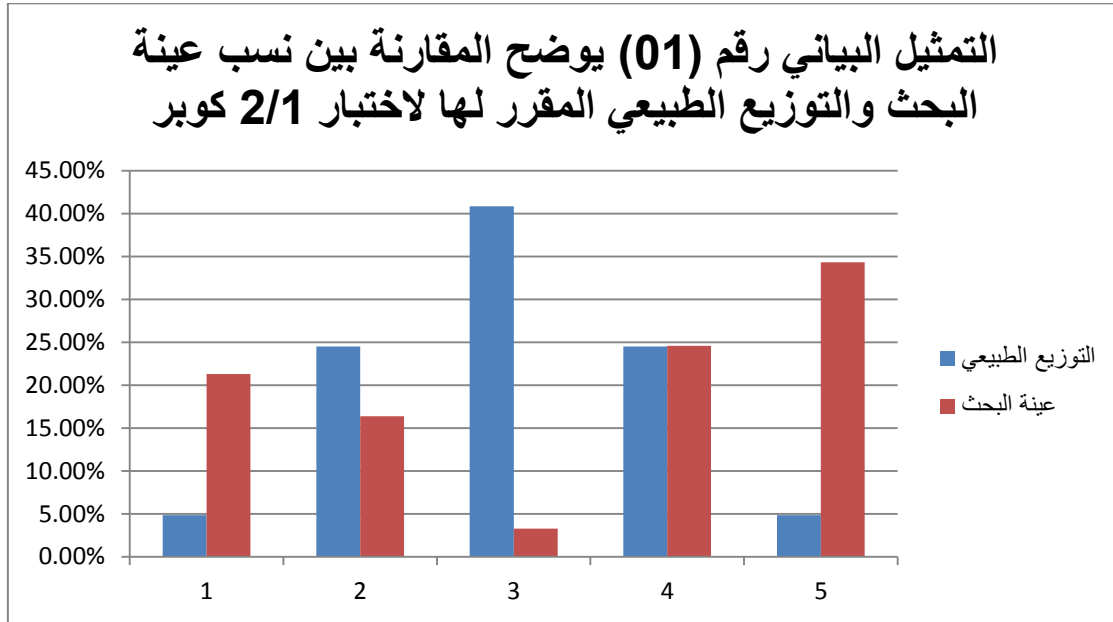
المستوى جيد نجد 10 لاعبين بنسبة 16.39% وتوزيعها الطبيعي بلغ 24.52%

المستوى مقبول نجد لاعبين بنسبة 3.28% وتوزيعهما الطبيعي بلغ 40.86%

المستوى ضعيف نجد 15 لاعب بسبة 24.59% وتوزعها الطبيعي 24.52%

المستوى ضعيف جدا نجد 21 لاعب بنسبة 34.43% وتوزيعها الطبيعي 4.86%

ومن هنا نستنتج أن 25 لاعب مستوها من مقبول الى جيد من أصل 61 عينة البحث و 36 لاعبا مستواهم من ضعيف الى ضعيف جدا وهذا ما يدل أن عينة البحث ضعيفة في اختبار 1/2 كوبر.



8-2 عرض وتحليل المقارنة لاختبار السرعة القصوى 30م:

اختبار السرعة القصوى 30م				
المعايير	المستويات	ن	%	التوزيع الطبيعي
17-20	جيد جدا	0	0	4.86%
13-16	جيد	8	13.11	24.52%
من 08 حتى 12	مقبول	41	67.21	40.86%
من 04 حتى 07	ضعيف	8	13.11	24.52%
00-03	ضعيف جدا	4	6.56	4.86%
المجموع		61	99.99	99.72%

جدول رقم (10) يبين المقارنة بين نسبة عينة البحث و التوزيع الطبيعي المقرر لها لاختبار

الحرى 30م

من خلال الجدول رقم (10) الذي يوضح المقارنة بين نسبة عينة البحث والتوزيع الطبيعي يتضح أن:

المستوى جيد جدا نجد أن ولا لاعب حقق هذا المستوى بنسبة 0% وتوزيعه الطبيعي بلغ 4.86% .

المستوى جيد نجد 8 لاعبين بنسبة 13.11% وتوزيعها الطبيعي بلغ 24.52%

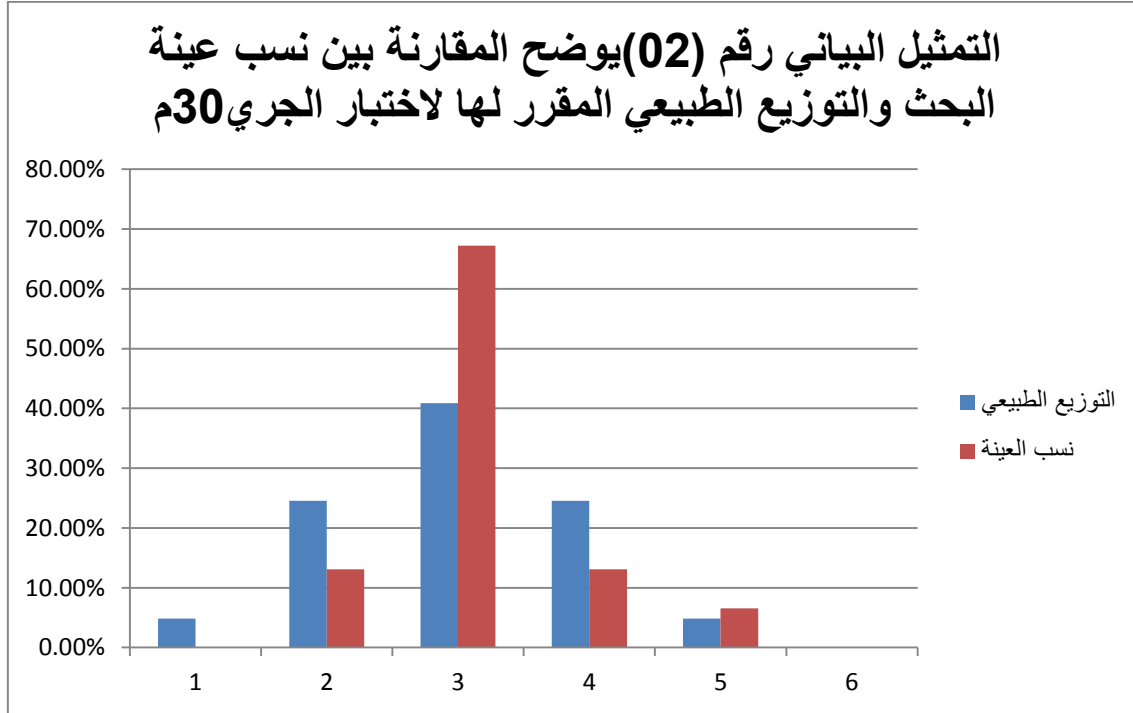
المستوى مقبول نجد 41 لاعب بنسبة 67.21% وتوزيعها الطبيعي بلغ 40.86%

المستوى ضعيف نجد 8 لاعبين بنسبة 13.11% وتوزعها الطبيعي 24.52%

المستوى ضعيف جدا نجد 4 لاعبين بنسبة 6.56% وتوزيعها الطبيعي 4.86%

ومن هنا نستنتج أن 49 لاعب مستوها من مقبول الى جيد من أصل 61 عينة البحث و 12 لاعب

مستواهم من ضعيف الى ضعيف جدا وهذا ما يدل أن عينة البحث مقبولة في اختبار الجري 30م.



9-2 عرض وتحليل المقارنة لاختبار سرعة رد الفعل 05م:

اختبار سرعة رد الفعل 05م				
المعايير	المستويات	ن	%	التوزيع الطبيعي
17-20	جيد جدا	0	0	4.86%
13-16	جيد	9	14.75	24.52%
من 08 حتى 12	مقبول	42	68.65	40.86%
من 04 حتى 07	ضعيف	8	13.11	24.52%
00-03	ضعيف جدا	2	3.28	4.86%
المجموع		61	99.99	99.72%

الجدول رقم (11) يبين المقارنة بين نسب عينة البحث والتوزيع الطبيعي المقرر لها لاختبار

الجري 05م

من خلال الجدول رقم (11) الذي يوضح المقارنة بين نسب عينة البحث والتوزيع الطبيعي لاختبار الجري 05م يتضح أن:

المستوى جيد جدا نجد أن ولا لاعب حقق هذا المستوى بنسبة 0% وتوزيعه الطبيعي بلغ 4.86% .

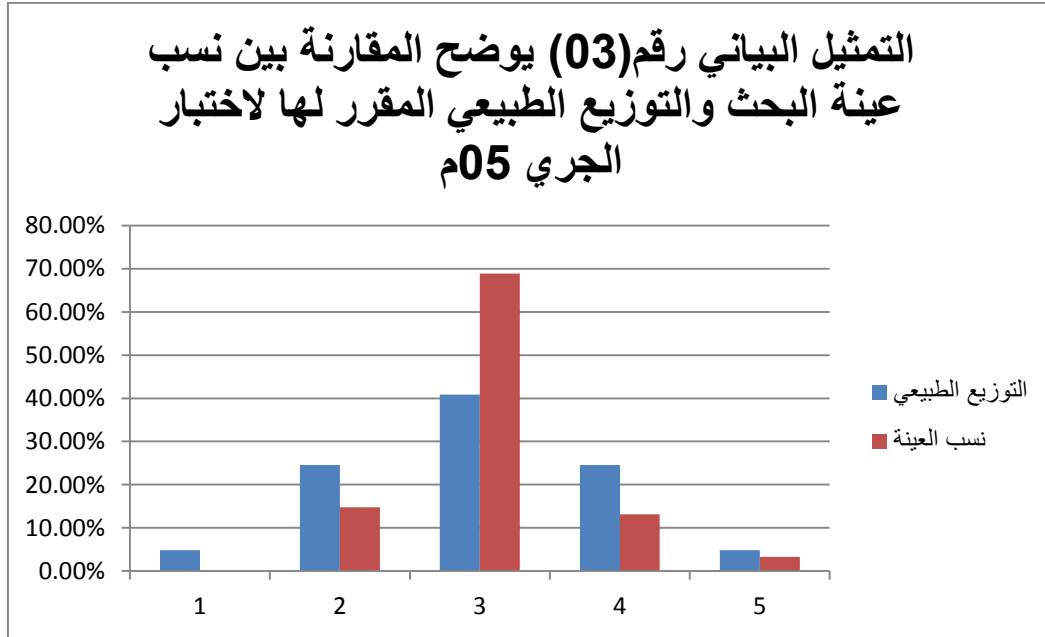
المستوى جيد نجد 9 لاعبين بنسبة 14.75% وتوزيعها الطبيعي بلغ 24.52%

المستوى مقبول نجد 42 لاعب بنسبة 68.65% وتوزيعهما الطبيعي بلغ 40.86%

المستوى ضعيف نجد 8 لاعبين بنسبة 13.11% وتوزعها الطبيعي 24.52%

المستوى ضعيف جدا نجد لاعبين بنسبة 2.28% وتوزيعها الطبيعي 4.86%

ومن هنا نستنتج أن 51 لاعب مستوها من مقبول الى جيد من أصل 61 عينة البحث و 10 لاعبين مستواهم من ضعيف الى ضعيف جدا وهذا ما يدل أن عينة البحث مقبولة في اختبار الجري 05م.



2-10- عرض وتحليل المقارنة لاختبار رمي الكرة الطيبة:

اختبار رمي الكرة الطيبة				
المعايير	المستويات	ن	%	التوزيع الطبيعي
17-20	جيد جدا	0	0	4.86%
13-16	جيد	15	24.59	24.52%
من 08 حتى 12	مقبول	32	52.46	40.86%
من 04 حتى 07	ضعيف	13	21.31	24.52%
00-03	ضعيف جدا	1	1.64	4.86%
المجموع		61	100	99.72%

الجدول رقم 12) يبين المقارنة بين نسب عينة البحث والتوزيع الطبيعي المقرر لها لاختبار رمي الكرة الطيبة.

من خلال الجدول رقم (12) الذي يوضح المقارنة بين نسب عينة البحث والتوزيع الطبيعي لاختبار رمي الكرة الطيبة يتضح أن:

المستوى جيد جدا نجد أن ولا لاعب حقق هذا المستوى بنسبة 0% وتوزيعه الطبيعي بلغ 4.86% .

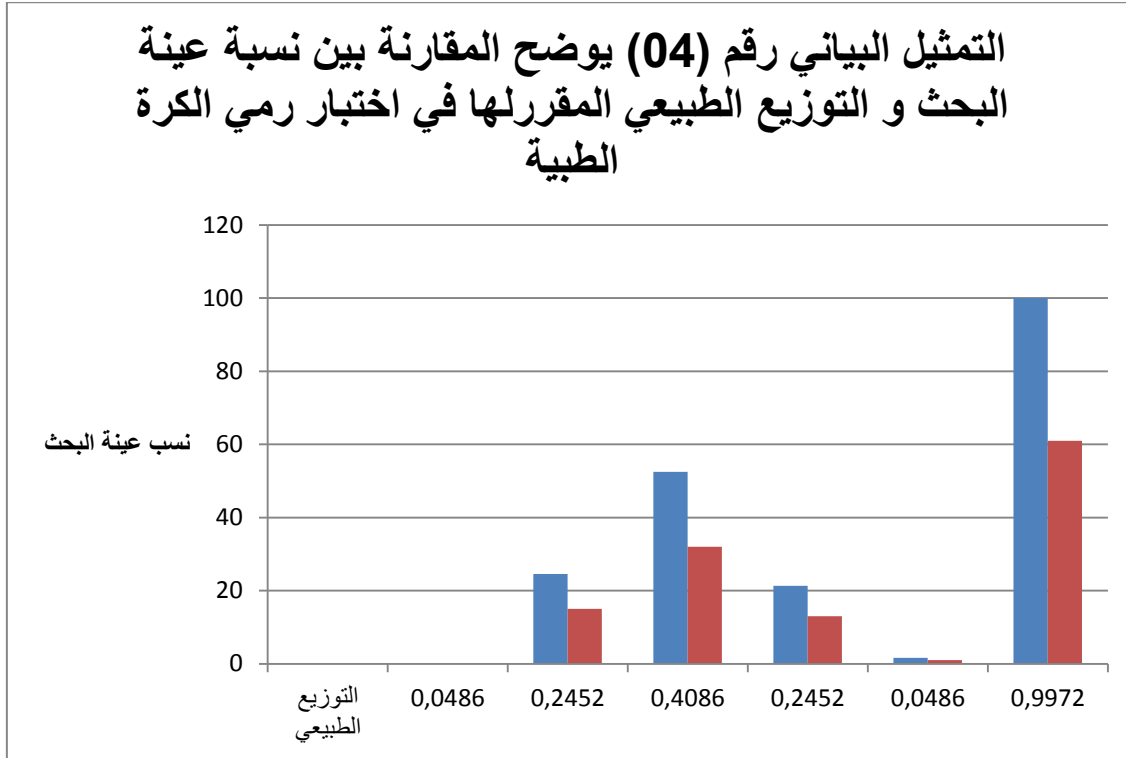
المستوى جيد نجد 15 لاعب بنسبة 24.59% وتوزيعها الطبيعي بلغ 24.52%

المستوى مقبول نجد 32 لاعب بنسبة 52.46% وتوزيعها الطبيعي بلغ 40.86%

المستوى ضعيف نجد 13 لاعب بنسبة 21.31% وتوزيعها الطبيعي 24.52%

المستوى ضعيف جدا نجد لاعب بنسبة 1.64% وتوزيعها الطبيعي 4.86%

ومن هنا نستنتج أن 47 لاعب مستوها من مقبول الى جيد من أصل 61 عينة البحث و14 لاعبين مستواهم من ضعيف الى ضعيف جدا وهذا ما يدل أن عينة البحث مقبولة في اختبار رمي كرة الطاولة



11-2- عرض وتحليل المقارنة لاختبار سارجنت:

اختبار سارجنت				
المعايير	المستويات	ن	%	التوزيع الطبيعي
17-20	جيد جدا	1	1.64	4.86%
13-16	جيد	10	16.39	24.52%
من 08 حتى 12	مقبول	29	47.54	40.86%
من 04 حتى 07	ضعيف	21	34.43	24.52%
00-03	ضعيف جدا	0	0	4.86
المجموع		61	100	99.72

الجدول رقم 13) يبين المقارنة بين نسب عينة البحث والتوزيع الطبيعي المقرر لها لاختبار سارجنت.

من خلال الجدول رقم (13) الذي يوضح المقارنة بين نسب عينة البحث والتوزيع الطبيعي لاختبار سارجنت .

المستوى جيد جدا نجد أن لاعب حقق هذا المستوى بنسبة 1.64% وتوزيعه الطبيعي بلغ 4.86%

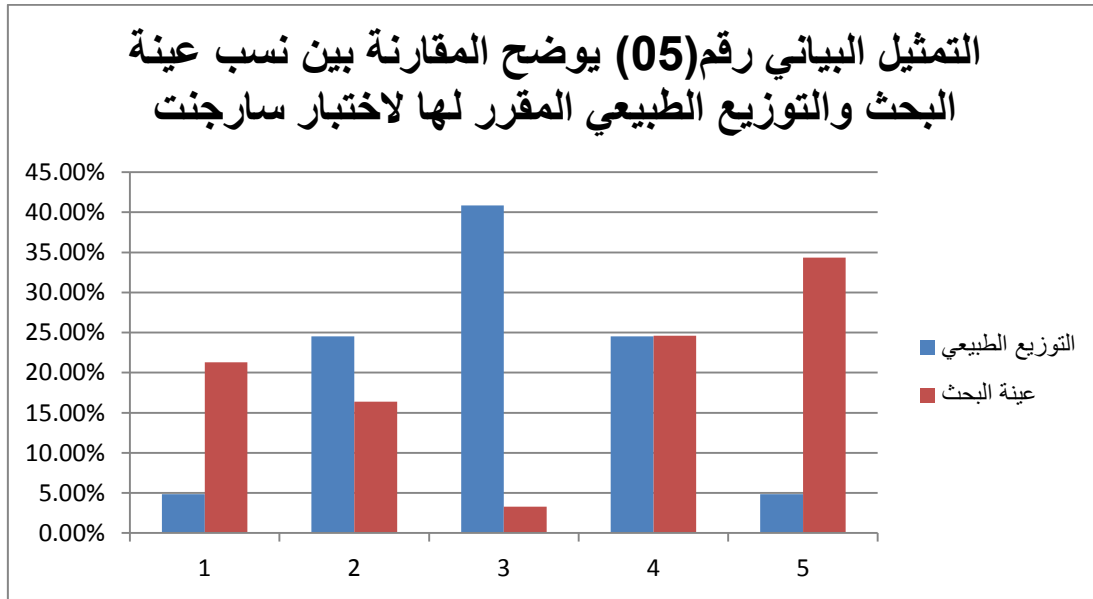
المستوى جيد نجد 10 لاعبين بنسبة 16.39% وتوزيعها الطبيعي بلغ 24.52%

المستوى مقبول نجد 29 لاعب بنسبة 47.54% وتوزيعها الطبيعي بلغ 40.86%

المستوى ضعيف نجد 21 لاعب بنسبة 34.43% وتوزيعها الطبيعي 24.52%

المستوى ضعيف جدا ولاعب بنسبة 0% وتوزيعها الطبيعي 4.86%

ومن هنا نستنتج أن 47 لاعب مستوها من مقبول الى جيد من أصل 61 عينة البحث و 14 لاعبوهم من ضعيف الى ضعيف جدا وهذا ما يدل أن عينة البحث مقبولة في اختبار سارجنت.



2-12- عرض وتحليل المقارنة لاختبار ثني الجذع من الوقوف:

اختبار ثني الجذع من الوقوف				
المعايير	المستويات	ن	%	التوزيع الطبيعي
17-20	جيد جدا	0	0	4.86%
13-16	جيد	13	21.31	24.52%
من 08 حتى 12	مقبول	32	52.46	40.86%
من 04 حتى 07	ضعيف	12	19.67	24.52%
00-03	ضعيف جدا	4	6.56	4.86%
المجموع		61	100	99.72%

الجدول رقم 14) يبين المقارنة بين نسب عينة البحث والتوزيع الطبيعي المقرر لها لاختبار ثني الجذع من الوقوف.

من خلال الجدول رقم (14) الذي يوضح المقارنة بين نسب عينة البحث والتوزيع الطبيعي لاختبار ثني الجذع من الوقوف

المستوى جيد جدا نجد أن ولا لاعب حقق هذا المستوى بنسبة 0% وتوزيعه الطبيعي بلغ 4.86% .

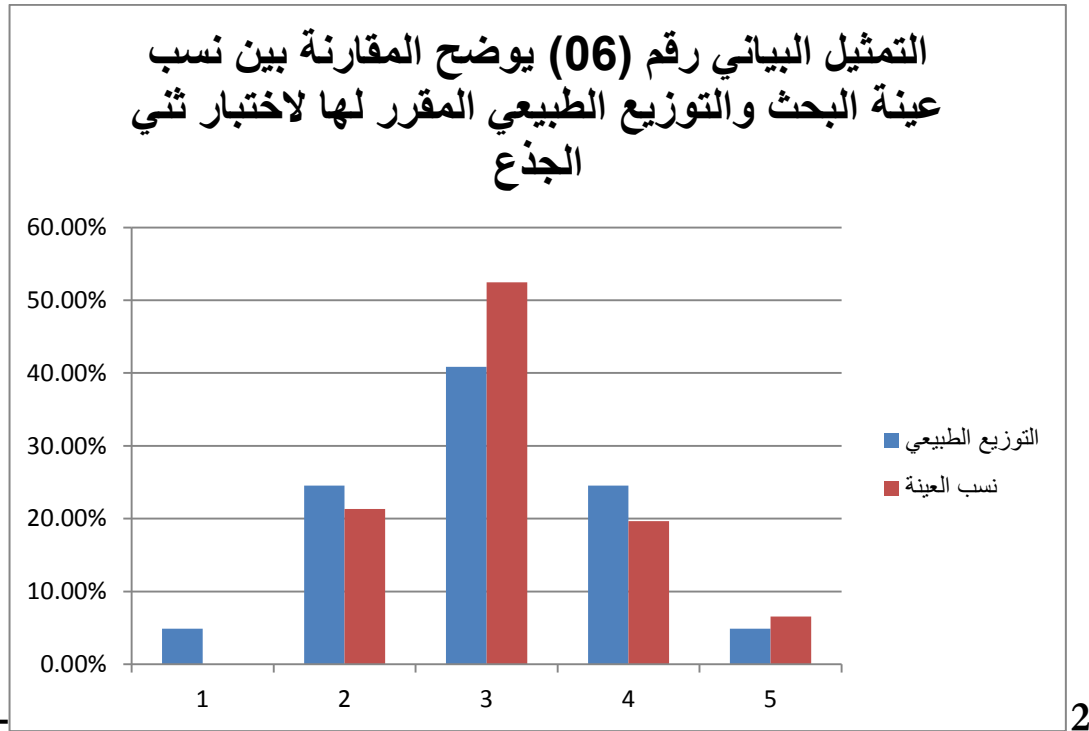
المستوى جيد نجد 13 لاعبين بنسبة 21.31% وتوزيعها الطبيعي بلغ 24.52%

المستوى مقبول نجد 32 لاعب بنسبة 52.46% وتوزيعهما الطبيعي بلغ 40.86%

المستوى ضعيف نجد 12 لاعب بنسبة 19.67% وتوزيعهم الطبيعي 24.52%

المستوى ضعيف جدا نجد 4 لاعبين بنسبة 6.56% وتوزيعها الطبيعي 4.86%

ومن هنا نستنتج أن 45 لاعب مستوها من مقبول الى جيد من أصل 61 عينة البحث و 16 لاعبي مستواهم من ضعيف الى ضعيف جدا وهذا ما يدل أن عينة البحث مقبولة في اختبار ثني الجذع.



13- عرض وتحليل المقارنة لاختبار بارو:

اختبار بارو				
المعايير	المستويات	ن	%	التوزيع الطبيعي
17-20	جيد جدا	21	34.43	4.86%
13-16	جيد	6	9.84	24.52%
من 08 حتى 12	مقبول	11	18.03	40.86%
من 04 حتى 07	ضعيف	8	13.11	24.52%
00-03	ضعيف جدا	15	24.59	4.86%
المجموع		61	100	99.72

الجدول رقم 15) يبين المقارنة بين نسب عينة البحث والتوزيع الطبيعي المقرر لها لاختبار بارو.

من خلال الجدول رقم (14) الذي يوضح المقارنة بين نسب عينة البحث والتوزيع الطبيعي لاختبار بارو يتضح أن:

المستوى جيد جدا نجد 21 لاعب بنسبة 34.43% وتوزيعها الطبيعي بلغ 4.86% .

المستوى جيد نجد 6 لاعبين بنسبة 9.84% وتوزيعها الطبيعي بلغ 24.52%

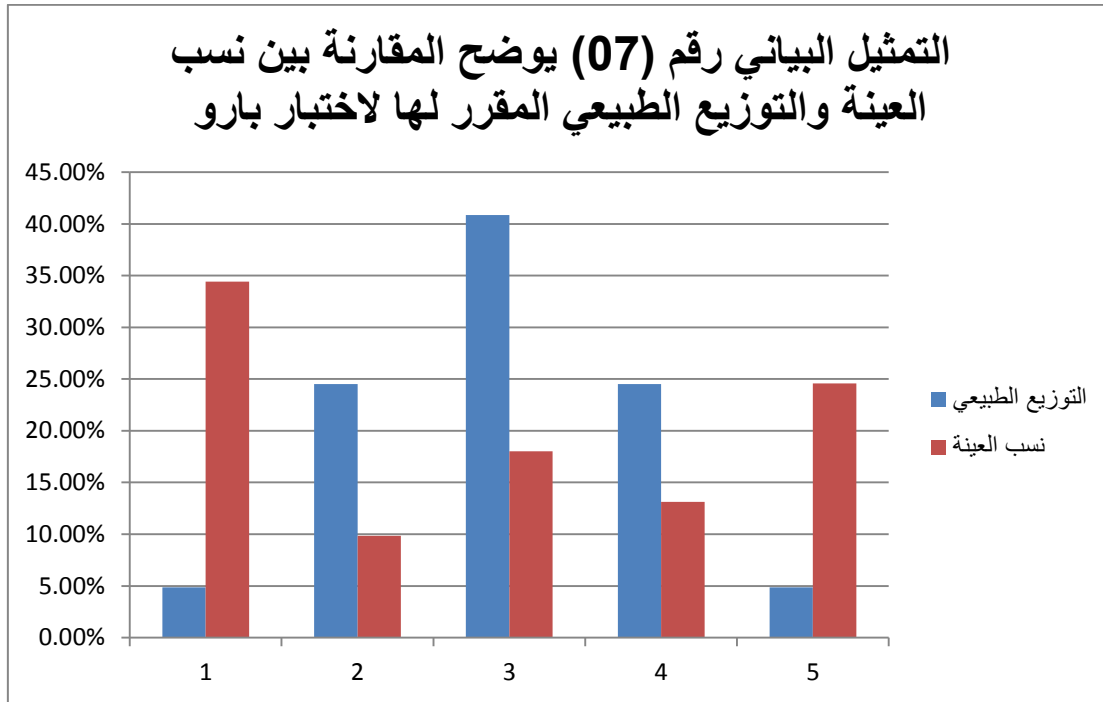
المستوى مقبول نجد 11 لاعب بنسبة 18.03% وتوزيعها الطبيعي بلغ 40.86%

المستوى ضعيف نجد 8 لاعبين بنسبة 13.11% وتوزيعها الطبيعي 24.52%

المستوى ضعيف جدا نجد 15 لاعب بنسبة 24.59% وتوزيعها الطبيعي 4.86%

ومن هنا نستنتج أن 38 لاعب مستوها من مقبول الى جيد من أصل 61 عينة البحث و 23 لاعبا

مستواهم من ضعيف الى ضعيف جدا وهذا ما يدل أن عينة البحث مقبولة في اختبار بارو.



-2-14- الاستنتاجات :

1-بطارية الاختبارات البدنية المقترحة (اختبار $1/2$ كوبر، اختبار الجري 30متر، اختبار ثني الجذع من الوقوف، اختبار سارجنت، اختبار الجري 5م، اختبار رمي الكرة الطبية واختبار بارو) تتمتع بالصدق والثبات والموضوعية لتقوم الجانب البدني للاعبين كرة القدم 12-14 سنة.

2- وجود مستويات معيارية لعينة البحث في الاختبارات البدنية (اختبار $1/2$ كوبر، اختبار

الجري 30متر، اختبار ثني الجذع من الوقوف، اختبار سارجنت، اختبار 05م، اختبار رمي الكرة الطبية واختبار بارو.

3- مستوى عينة البحث مقبول بالنسبة الى بطارية المقترحة لتقوم القدرات البدنية للاعبين كرة القدم.

4- عينة البحث ضعيفة في اختبار $1/2$ كوبر وهذا يرجع الى كيفية التدريب هذه الفئة.

5- ضعف مستوى اللاعبين في اختبار $\frac{1}{2}$ كوبر راجع إلى عدم التقويم السليم عن طريق الاختبارات والقياسات مما يؤدي إلى محدودية اللاعب بدنية في هذا سن.

- مناقشة نتائج البحث:

قام الطالب بجمع البيانات مستعين في ذلك بأدوات ووسائل جمع البيانات المستعملة في هذه الدراسة، اعتمادا على هذه البيانات وانطلاقا من عرض وتحليل ومناقشة البحث المستخلصة من التحليل الإحصائي لنتائج عينة البحث، من خلال تفحص أهم النتائج يبدو جليا أن يجد مستويات معيارية لتقويم القدرات البدنية و أن عينة البحث مقبولة في اختبارات ما تبينه الجداول والأشكال البيانية الموضحة سالفًا.

2-15- مقابلة النتائج بالفرضيات:

الفرضية الأولى:

افترض الباحث انه يمكن وضع مستويات معيارية لتقويم القدرات البدنية للاعبي كرة القدم صنف 12-14 سنة من خلال إجراءات البحث الميدانية وقد تمت المصادقة على هذه الفرضية حيث تم بالفعل التأكد من وضع مستويات معيارية لتقويم القدرات البدنية للاعبي كرة القدم وعليه فان مجموعة البحث قد أثبتت صحة وصدق هذه الفرضية .

الفرضية الثانية:

افترض الباحث أنه مستوى عينة البحث لتقويم القدرات البدنية للاعبي كرة القدم 12-14 سنة من خلال إجراءات البحث الميدانية وقد تمت المصادقة على هذه الفرضية حيث تم بالفعل التأكد من أن عينة البحث مقبولة لاقتراح بطارية القدرات البدنية وعليه فان مجموعة البحث قد أثبتت صحة وصدق هذه الفرضية .

الخلاصة العامة :

تعد كرة القدم من الرياضات الجماعية التي ذاع صيتها في العالم بصفة عامة وفي الجزائر بصفة خاصة، واكتسبت شعبية وجمهوراً كبيرين مقارنة بالرياضات الأخرى، ولضمان استمرارية مكانة هذه الرياضة لدى محبيها وأملا في تطويرها إلى الأفضل، عمد القائمون عليها إلى البحث والتخطيط عن طريق ابتكار وتنمية المهارات وتطويرها وكذلك تطوير الجوانب الخططية وطرق وأساليب اللعب سواء كانت هجومية أو دفاعية، وكذا العمل على الحفاظ على القدرات البدنية وتنميتها من خلال تطوير الصفات البدنية المختلفة. ورياضة كرة القدم تسير التطور التكنولوجي وتستخدم علومه لأجل إيجاد طرق وأساليب فعالة في مجال التكوين تتناسب مع الزمان والمكان من أجل البلوغ بلاعب كرة القدم إلى أعلى درجات البدني ولمعرفة اللاعبين المستعدين بدنياً يجب القيام بعملية التقويم، حيث أصبحت من أهم العمليات التي يجب على المدربين الاستعانة بها سواء في بداية الموسم الرياضي اختبار اللاعبين الذين لديهم إمكانيات لممارسة هذه الرياضة أو قبل المباريات الرسمية، وللقيام بهذه العملية يجب تقويم وقياس قدراتهم البدنية وخضوعهم لاختبارات تكون مدروسة مسبقاً .

و من هذا المنطلق جاء موضوع بحثنا الذي يتناول:

" اقتراح بطارية الاختبارات لتقويم القدرات البدنية للاعبين كرة القدم لرابطة الجهوية لولاية سعيدة

(12-14 سنة) فاشتملت دراستي على مايلي :

الباب الاول : الدراسة النظرية :

قسمنا هذا الباب إلى ثلاث فصول :

- تطرقت في الفصل الأول إلى خصائص المرحلة العمرية 12-14 سنة.

- وفي الفصل الثاني تطرقت إلى التقويم في كرة القدم.

- وفي الفصل الثالث تطرقت الى الصفات البدنية للاعب الناشئ.

الباب الثاني: الدراسة الميدانية:

وقد شمل هذا الباب ثلاثة فصول :

- حيث تناول الفصل الأول منهج البحث وإجراءاته الميدانية.

- وفي الفصل الثاني تطرقنا إلى عرض، تحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية .

بالإضافة إلى المصادر والمراجع والملاحق.

2-16- التوصيات:

1- تحليل ودراسة خصائص المرحلة العمرية جزء لا يتجزأ من عملية التدريب الرياضي.

2- الاعتماد على عملية التقويم في عملية انتقاء اللاعبين والتخلي عن أسلوب الملاحظة لكونه لا يسمح

بوصول الرياضي لأعلى المستويات .

3- قيام بدراسة المرحلة العمرية 12-14 سنة وخصوصاً أثناء القيام ببرامج تدريبي.

4- ضبط المتغيرات الأخرى مثل الوسائل المستعملة في أداء الاختبارات الخ لثراء البحث العلمي.

5- الإكثار من الاختبارات في الموسم من اجل تقييم الحالة البدنية للاعب .

-3-1- الاستنتاجات :

1-بطارية الاختبارات البدنية المقترحة (اختبار $1/2$ كوبر، اختبار الجري30متر، اختبار ثني الجذع من الوقوف، اختبار سارجنت، اختبار الجري5م، اختبار رمي الكرة الطبية و اختبار بارو) تتمتع بالصدق والثبات والموضوعية لتقويم الجانب البدني للاعبين كرة القدم 12-14 سنة.

2- وجود مستويات معيارية لعينة البحث في الاختبارات البدنية(اختبار $1/2$ كوبر، اختبار

الجري30متر، اختبار ثني الجذع من الوقوف، اختبار سارجنت، اختبار05م، اختبار رمي الكرة الطبية واختبار بارو.

3- مستوى عينة البحث مقبول بالنسبة الى بطارية المقترحة لتقويم القدرات البدنية للاعبين كرة القدم.

4- وجود فروق في المستوى البدني لعينة البحث راجع لاعتماد المدربين و اساتذة التربية البدنية والرياضية في اختيار اللاعبين على اسلوب الملاحظة وابتعادهم عن الاسلوب العلمي لعملية التقويم التي تعتمد على معايير وأسس علمية.

5-ضعف مستوى اللاعبين راجع إلى عدم التقويم السليم عن طريق الاختبارات والقياسات مما يؤدي إلى محدودية اللاعب بدنية في سن البلوغ.

-3-2- مقابلة النتائج بالفرضيات:**الفرضية الأولى:**

افترض الباحث انه يمكن وضع مستويات معيارية لتقويم القدرات البدنية للاعبين كرة القدم صنف 12-14 سنة من خلال إجراءات البحث الميدانية وقد تمت المصادقة على هذه الفرضية حيث تم بالفعل التأكد من

وضع مستويات معيارية لتقويم القدرات البدنية للاعبي كرة القدم وعليه فان مجموعة البحث قد اثبتت صحة وصدق هذه الفرضية .

الفرضية الثانية:

افترض الباحث أنه مستوى عينة البحث لتقويم القدرات البدنية للاعبي كرة القدم 12-14 سنة من خلال إجراءات البحث الميدانية وقد تمت المصادقة على هذه الفرضية حيث تم بالفعل التأكد من أن عينة البحث مقبولة لاقتراح بطارية القدرات البدنية وعليه فان مجموعة البحث قد اثبتت صحة وصدق هذه الفرضية .

3-3-3- الخلاصة العامة :

تعد كرة القدم من الرياضات الجماعية التي ذاع صيتها في العالم بصفة عامة وفي الجزائر بصفة خاصة، واكتسبت شعبية وجمهوراً كبيرين مقارنة بالرياضات الأخرى، ولضمان استمرارية مكانة هذه الرياضة لدى محبيها وأملا في تطويرها إلى الأفضل، عمد القائمون عليها إلى البحث والتخطيط عن طريق ابتكار وتنمية المهارات وتطويرها وكذلك تطوير الجوانب الخططية وطرق وأساليب اللعب سواء كانت هجومية أو دفاعية، وكذا العمل على الحفاظ على القدرات البدنية وتنميتها من خلال تطوير الصفات البدنية المختلفة. ورياضة كرة القدم تسير التطور التكنولوجي وتستخدم علومه لأجل إيجاد طرق وأساليب فعالة في مجال التكوين تتناسب مع الزمان والمكان من أجل البلوغ بلاعب كرة القدم إلى أعلى درجات البدني والمهاري، لمعرفة اللاعبين المستعدين بدنياً ومهارياً يجب القيام بعملية التقويم، حيث أصبحت من أهم العمليات التي يجب على المدربين الاستعانة بها سواء في بداية الموسم الرياضي اختبار اللاعبين الذين لديهم إمكانيات لممارسة هذه الرياضة أو قبل المباريات الرسمية، وللقيام بهذه العملية يجب تقويم وقياس قدراتهم البدنية والمهارية وخضوعهم لاختبارات تكون مدروسة مسبقاً .

و من هذا المنطلق جاء موضوع بحثنا الذي يتناول:

" اقتراح بطارية الاختبارات لتقويم القدرات البدنية للاعب كرة القدم لرابطة الجهوية لولاية سعيدة

(12-14 سنة) فاشتملت دراستي على ما يلي:

الباب الاول : الدراسة النظرية :

قسمنا هذا الباب إلى ثلاث فصول :

- تطرقت في الفصل الأول إلى خصائص المرحلة العمرية 12-14 سنة.

- وفي الفصل الثاني تطرقت إلى التقويم في كرة القدم.

- وفي الفصل الثالث تطرقت الى الصفات البدنية للاعب الناشئ.

الباب الثاني: الدراسة الميدانية:

وقد شمل هذا الباب ثلاثة فصول :

- حيث تناول الفصل الأول منهج البحث وإجراءاته الميدانية.

- وفي الفصل الثاني تطرقنا إلى عرض، تحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية .

- وفي الفصل الثالث تم التطرق إلى الاستنتاجات والتوصيات.

بالإضافة إلى المصادر والمراجع و الملاحق.

3-3-4- التوصيات:

1-تحليل ودراسة خصائص المرحلة العمرية جزء لا يتجزأ من عملية التدريب الرياضي.

2- الاعتماد على عملية التقويم في عملية انتقاء اللاعبين والتحلي عن أسلوب الملاحظة لكونه لا يسمح

بوصول الرياضي لأعلى المستويات .

3- المرحلة العمرية 12-14 سنة هي مرحلة انتقالية من الطفولة إلى المراهقة .

4- ضبط المتغيرات الأخرى مثل البيئة ونوع التغذية الخ لثراء البحث العلمي.

5- الإكثار من الاختبارات في الموسم من اجل تقييم الحالة البدنية للاعب .

6- توفير للمربين والمدربين المنشآت و وسائل الاختبارات.

7- هذه المرحلة مهمة لتطوير و تنشئة لاعبي المستقبل.

8- في هذه المرحلة السنية يجب أن تدرس تطوير الصفات البدنية لأنها المرحلة أكثر تعرضا للإصابات.

قائمة المصادر و المراجع باللغة العربية

1. أبو العلا عبد الفتاح و إبراهيم شعلان : فسيولوجيا التدريب في كرة القدم -دار الفكر العربي - القاهرة -1994-ص47.
2. أبو العلا عبد الفتاح و إبراهيم شعلان : فسيولوجيا التدريب في كرة القدم -دار الفكر العربي -القاهرة -1994-ص47.
3. بسطويسي أحمد: التعريف بمادة الإختبارات و القياس في المجال الرياضي، مجالس التربية الرياضية، القاهرة، 1989
4. بسطويسي أحمد: طرق التدريب في مجال التربية الرياضية، مطبعة الموصل، العراق، 1984ص26
5. بطرس رزق الله - متطلبات لاعب كرة القدم البدنية و المهاربة-دار المعارف الإسكندرية -1994- ص 119/ 120.
6. بطرس رزق الله: طرق التدريس في مجال التربية الرياضية-جامعة بغداد-العراق-1984-ص16
7. جارس هيوز: كرة القدم -الخطط و المهارات -موفق المولى ، ثامر محسن -مطابع التعليم العالي - العراق 1990-ص106/107.
8. حسن عبد الجواد: المبادئ الأساسية - الألعاب الإعدادية للقانون الدولي - ط2- بيروت-1967 ص 40/41.
9. حنفي محمود مختار -الأسس العلمية في تدريب كرة القدم-دار الفكر العربي-1994-ص 74.
10. حنفي محمود مختار-الأسس العلمية في تدريب كرة القدم-دار الفكر العربي-1946-ص 61
11. سامي الصفار و آخرون : كرة القدم -دار الكتاب للنشر و التوزيع -جامعة الموصل -العراق - 1987-ص237.
12. سامي الصفار و آخرون: كرة القدم، دار الكتاب للطباعة و النشر، جامعة الموصل، العراق، 1987.
13. سامي الصفار: الإعداد الفني بكرة القدم -مطبعة جامعة بغداد - العراق-1970-ص 13/20
14. طه إسماعيل و آخرون : كرة القدم بين النظرية و التطبيق -الإعداد البدني في كرة القدم -دار

- الفكر العربي - القاهرة - 1989 - ص 93.
15. طه إسماعيل و آخرون : كرة القدم بين النظرية و التطبيق - دار الفكر العربي - القاهرة - 1989 - ص 120/119.
16. عبد الرحمن حلمي: مدخل إلى الإحصاء، ديوان المطبوعات الجامعية، 1992
17. عبد الفتاح محمد دويدار: المرجع في فنيات الكتاب العلمي و مناهج البحث في علم النفس، 2005
18. عبد المجيد نعمان و محمد عبده صالح: كرة القدم تدريب و تخطيط - دار العربي - القاهرة ص 405
19. عبد الهادي: القياس و التقويم التربوي و استخداماته في مجال التدريس الصفّي، الأردن، دار وائل للنشر، 1999.
20. عبد علي و آخرون : إستخدام الأساليب الإحصائية لتوظيف إختبارات اللياقة البدنية للقبول في كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد - العراق - 1985 - ص 28.
21. علي بن قوة - تحديد مستويات معيارية لاختيار الموهوبين بين الناشئين لممارسة كرة القدم ص. 37/36.
22. على فهمي البيك: أسس إعداد لاعبي كرة القدم - دار الفكر العربي - القاهرة - 1990 - ص 90
23. عويس الجبالي: التدريب الرياضي - النظرية و التطبيق - ط 4 - ص 447.
24. عويس الجبالي: التدريب الرياضي " النظرية و التطبيق - ط 4 - ص 386.
25. فؤاد البهيمي السيد: الأسس النفسية للنمو، دار الفكر العربي القاهرة. 1989 - ص 229.
26. كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسانين: اللياقة البدنية و مكوناتها الأساسية - دار الفكر العربي - القاهرة - 1978 - ص 84.
27. كورت ماينل : التعليم الحركي - ترجمة عبد علي نصيف - دار الكتاب للطباعة و النشر - بغداد - 1987 - ص 152.
28. محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان: إختبارات الأداء الحركي - مطبعة شركة دار الصفا للطباعة - مصر - 1982 - ص 318.
29. محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان: إختبارات الأداء الحركي، مطبعة شركة دار الصفا للطباعة، مصر، 1982.

30. محمد صبحي حسانين و أحمد كسرى معاني : موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي - دار الكتاب للنشر - القاهرة - ط1 - 1998 - ص22.
31. محمد عبد المزارع و آخرون : المهارات الأساسية لكرة القدم - مطابع صوت الخليج - الأردن 1970 - ص205.
32. مصطفى لطفى الفاتح و محمد لطفى السيد : الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب - دار الهدى للنشر و التوزيع - ص119..
33. مفتي إبراهيم : الإعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم - ط2 - القاهرة 1985 ص 65/64.
34. مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي التربوي - مؤسسة المختار للنشر و التوزيع - ط1 - 2002 - ص191.
35. مفتي إبراهيم حماد : الهجوم في كرة القدم - دار الفكر العربي - القاهرة - 2001 - ص200.
36. مفتي إبراهيم حماد : الهجوم في كرة القدم - دار الفكر العربي - القاهرة - 1990 .
37. مفتي إبراهيم : الجديد في الإعداد المهاري بالخططي للاعب كرة القدم - مرجع سابق ص224.
38. وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفى السيد - الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب - دار الهدى للنشر و التوزيع - 128.
39. وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفى السيد : الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب - دار الهدى للنشر و التوزيع - ص113..
40. وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفى السيد : الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب - دار الهدى للنشر و التوزيع - ص139.
41. وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفى السيد : الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب - دار الهدى للنشر و التوزيع - 1989 - ص101 / 102
42. وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفى السيد : الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب - دار الهدى للنشر و التوزيع - ص371.
43. وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفى السيد : الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب - دار الهدى للنشر و التوزيع - ص127/128

قائمة المصادر والمراجع باللغة الأجنبية

- 44.Akramov. R.A: Sélection et préparation des jeunes footballeurs, Ed, Opu, Alger, 1990
- 45.Cazorla : Tests de terrain pour déterminer la vitesse aérobie maximale, colloque médico-technique de la fédération française d'athlétisme, octobre, 1990.
- 46.Edgar thil –manuel de l'éducation sportif –édition vigot–1977 –P197
- 47.Hellal.H, Fauches, et Bar-Garapon.C : évaluation des valeurs physiques des athlètes de l'INSEP,1984
- 48.Jean Louis –des haies foot –paddion ,edcamphorasParis.1991 –pp 134/135
- 49.Jerry wrzos –Atles des se exercices spécifiques du foot ballerI.M.S.E.P 75012 prise P36/37
- 50.Renetael –an foot ball – technique nouvelle d'entraînement ,édamphras Paris 1990.PP37/85
- 51.Renie Telemann–foot ball technique nouvelle d'entraînement–Paris– 1996
- 52.Dornhof.H.M : L'éducation physique et sportive : un élément de base pour le développement de la culture physique de la pédagogie du sport et de la séance du sport, opu, 1990.
- 53.Stéphane : statistiques appliqués aux sport _ cours et expériences, Edition De Boeck Université, Bruxel, 2004
- 54.Stephane.C : statistiques appliquée aux sport -cours et expériences-, 1^{ère} édition, édition De Boeck Université, Bruxel, 2004.
- 55.Thomas.R, Eclash.J.P, Keller.J : Aptitudes motrices « structure et évaluation », Ed, vigot, Paris, 1989.
- 56.Weineck.J : manuel d'entraînement, Ed, vigot, Paris, 4^{ème} édition, 1997.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم-

معهد التربية البدنية والرياضية

استمارة ترجيح الاختبارات

الى الاساتذة الكرام:

نضع بين ايديكم الطاهرة هذه الاستمارة راجين منكم تحكيم الاختبارات الاتية بكل صدق و موضوعية خدمة للبحث الذي نحن بصدد تحضيره و الذي يحمل العنوان :

اقتراح بطارية اختبارات لتقويم القدرات البدنية للاعبي كرة القدم .

بحث وصفي يجرى على لاعبي كرة القدم (12-14) سنة للرابطة

الجهوية ولاية سعيدة

اشراف الأستاذ:

أ.د بن قوة علي.

اعداد الطالب:

سوداني عبد الله

ملاحظة : وضع علامة x على كل اختبار

الصفات البدنية	الاختبارات	دفاع	وسط	هجوم
التحمل	-اختبار كوبر -اختبار 1/2 كوبر -اختبار بريكسي -اختبار مكوكي 5*55 اختبار جري مسافة 400م			
القوة	-الأطراف السفلى: -اختبار الوثب العريض -الوثب العمودي من ثبات			
	الأطراف العليا: -رمي كرة طبية 1 أو 2 كغ -اختبار رمي التماس -اختبار المضخة			
السرعة	-السرعة القصوى: -الجري مسافة 30م -الجري مسافة 40م -الجري مسافة 60م			
	سرعة رد الفعل : -الجري مسافة 5 م من الحركة -الجري مسافة 10م من الحركة -الجري مسافة 15م من الحركة			
الرشاقة	-الجري الارتدادي -اختبار بارو			
المرونة	-اختبار مرونة عمود الفقري -اختبار ثني الجذع من وقوف			

ملخص البحث

تأثير طريقة التدريب المدمج في تطوير بعض الصفات البدنية (التحمل، السرعة، القوة) لدى لاعبي كرة

القدم أثناء المنافسة - صنف أواسط -

يهدف البحث إلى اقتراح برنامج تدريبي باستخدام طريقة التدريب المدمج لتطوير بعض الصفات البدنية (التحمل، السرعة، القوة) لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة - صنف أواسط - مبني على الأسس العلمية، وقد إفترض الطلبة تأثير طريقة التدريب المدمج إيجابا في تطوير بعض الصفات البدنية (التحمل، السرعة، القوة)، وبعد التجربة الإستطلاعية وتحديد الطلبة المجتمع الأصلي للدراسة المتمثل في لاعبي كرة القدم أقل من 20 سنة، وبالنظر لطبيعة البحث والمنهج المستخدم تم اختيار العينتين بالطريقة العمدية حيث تمثلت العينة التجريبية في لاعبي شبيبة تخمارت، والعينة الضابطة في لاعبي وداد عين كرمس، وقد تم الإختيار من كل عينة خمسة لاعبين أجريت عليهم التجربة الاستطلاعية، وتم استبعادهم من التجربة الرئيسية التي طبق خلالها البرنامج التدريبي على العينة التجريبية، أما الضابطة فتركت تمارس تدريباتها تحت إشراف مدرّبا، كما تم إجراء التجانس بين العينتين، وتضمن البرنامج التدريبي 22 وحدة تدريبية بمعدل أربع وحدات في الأسبوع لمدة ستة أسابيع، وكان زمن الوحدة التدريبية 90 دقيقة، ونفذ البرنامج التدريبي من: 24 / 12 / 2012 إلى غاية 31 / 01 / 2013 ثم أجريت الإختبارات البعدية، وبعد الحصول على النتائج وتفرغها عولجت إحصائيا باستخدام الوسط الحسابي ، معامل الارتباط البسيط، والإنحراف المعياري، واختبار دلالة الفروق T وبعد مناقشة النتائج ومقابلتها بالفرضيات تم التوصل إلى النتائج الآتية: حقق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام طريقة التدريب المدمج تطورا إيجابيا بين الإختبارين القبلي و البعدي و لصالح المجموعة التجريبية، و حقق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام طريقة التدريب المدمج تطورا إيجابيا في نتائج الإختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة و التجريبية و لصالح العينة التجريبية. و هذا يدل على تأثير المنهج التدريبي في تطور مستوى بعض الصفات البدنية (التحمل، السرعة، القوة) لدى عينة البحث، وانطلاقا من نتائج الدراسة اقترح الطلبة ضرورة إستخدام طريقة التدريب المدمج ضمن المنهج التدريبي لما له من أثر إيجابي في تطوير الصفات البدنية في كرة القدم، و التأكيد على الأسس العلمية عند وضع المنهج التدريبي.

Résumé

L'effet de la méthode d'entraînement intégrée dans le développement de quelques qualités physiques (endurance, vitesse, force) chez les footballeurs pendant la compétition- U 20 -

Le but de cette recherche est la proposition du programme d'entraînement basé sur des normes scientifiques avec l'utilisation de la méthode intégrée pour développer quelques qualités physiques (endurance, vitesse, force) chez les footballeurs pendant la compétition U 20. L'étudiant a supposé des différences significatives entre les examens d'avant et d'après chez l'échantillon expérimental au compte d'examens d'après. et des différences significatives entre les deux échantillons expérimentaux et témoin au compte d'échantillon expérimental. Après l'étude préliminaire et la définition de la société originale d'étude concernée des joueurs du football U20 on a choisi intentionnellement le CRB Takhmaret pour l'échantillon expérimental et le WABA Kermes pour l'échantillon témoin. De chaque part on a pris cinq joueurs pour faire l'étude d'exploitation puis on a éliminé ces joueurs de l'étude fondamentale qui contient le programme d'entraînement pratiqué sur l'échantillon expérimental formé par la méthode intégrée, mais l'échantillon témoin a laissé pratiquer les entraînements sous la supervision de son entraîneur. Le programme d'entraînement contient 22 unités d'entraînement en moyenne de 04 unités par semaine pendant 06 semaines, le temps de chaque unité est de 90 minutes. Le programme s'étend du 24 / 12 / 2012 Jusqu'au 31 / 01 / 2013 et après les examens d'après. Après l'avoir le traitement des résultats d'une manière statistique avec l'utilisation d'une moyenne arithmétique et le coefficient de corrélation simple de Karl Pearson et l'écart-type et Test student. Après l'étude des résultats, on est arrivé à ces points : le nouveau programme créé a réalisé une évolution positive entre les deux examens au compte du groupe expérimental dans l'examen des qualités physiques. Le programme créé a réalisé une évolution positive dans les résultats des examens d'après entre les deux groupes, mais cette fois au compte du même groupe, tout ça montré sur l'effet du programme d'entraînement dans le développement de quelques qualités physiques. D'après ces résultats l'étudiant a proposé la nécessité d'utilisation de la méthode intégrée dans le programme d'entraînement à cause de son effet positif dans le foot Ball et la confirmation aux normes scientifiques surtout dans le choix du (jeu, les exercices du jeu réduits, la répétition, le temps, le repos entre eux, le matériel utilisé) pour bien développer le niveau des qualités physiques chez les footballeurs.