

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في تخصص

رياضة و صحة

مدى انعكاس التدرج الدراسي على نمو
بعض عناصر اللياقة البدنية لدى طالبات
معهد التربية البدنية و الرياضية

بحث مسحي اجري على طالبات معهد التربية البدنية و الرياضية

الأستاذ المشرف:

د. مقدس مولاي

من إعداد الطالبان:

مروشي سيد علي

بن أحمد هجيرة

السنة الجامعية

2015-2014

الشكر و التقدير

الحمد لله المتوحد بصفات الكمال و المنزه عن الأنداد و الأمثال
نشكره على جزيل النعم و الأفضال
والصلاة و السلام على محمد سيد الأنام

نتقدم بالشكر إلى من قبل الإشراف عنا بابتسامة و وقف معنا
بكل شهامة اللهم زده على العلم كرامة و بلغه من دعاءنا المرام
الأستاذ المشرف " مقدس إدريس "

و الأستاذ المساعد محمد زرف الذي حوي العلم من كل جانب
فكفى و وفى وكان نعم الموجه .

كما يدعونا واجب الوفاء و العرفان بالجميل إلى شكر جميع
أساتذة و عمال معهد التربية البدنية و الرياضية.

الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم و الصلاة و السلام على النبي الكريم
إلى التي حملت همي منذ ولادتي إلى من بدعواتها حمتني
إلى من خافت على من الدنيا وسعت في التخفيف من ألامي....
إلى منبع الحنان و الأمان.
أمي " أطل الله في عمرها"
إلى قدوتي في الحياة إلى الذي رعاني وحرس على أن يسقيني
من العلم و يهديني سبيل الرشاد.
أبي " الغالي أطل الله في عمره"
إلى جميع عائلة مروشي
إلى الكتاكيت الصغار: عبد الخليل ، عبد الرؤوف ، هيثم ، زهرة
، سندس.
إلى أصدقائي : حمادة ، علي ، سمير ، ميلود
إلى زميلتي في المذكرة: هاجر
إلى كل من له صلة بي من قريب أو بعيد.

مروشي سيد علي

الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم و الصلاة و السلام على النبي الكريم
أهدي شكري إلى الله الذي وفقني إلى إتمام هذا العمل و بدون
أقداره و أفضاله التي حفت الكون لتساعد البشر أشكرك الهي
أهدي ثمرة جهدي إلى:

والدي الذي وضعته مصباحا ينير لي حياتي و الذي وقف إلى
جانبي طوال مشواري الدراسي " أبي الغالي أطل الله في عمره "

إلى التي علمتني أجمل معاني الصبر و سقنتني من الحب و الحنان
ما جعلته زادي بعيدا عنها إلى " أمي العزيزة أطل الله في
عمرها "

إلى أختي الصغيرة "سعيدة" و إلى جميع إخوتي وأخواتي

إلى جميع الأطفال: عبد الرحمان ،خلود ،رميساء، إيمان، نور
الهدى، سمية، فايزة ، محمد الأمين ،بلال ،مروة ،ندير...

إلى صديقة الطفولة: نادية

إلى صديقات الدراسة:حورية، حياة، منال،حسنا،آسيا،فتيحة ،نور
الهدى،كريمة،حفيظة، نوريه،عائشة

إلى الذي قاسمني عناء العمل زميلي في المذكرة " عز الدين "

إلى كل من أحبه قلبي و خطه قلبي

بن أحمد هجيرة

المحتويات

أ.....	الاهداء.....
ج.....	شكر و تقدير.....
د.....	قائمة المحتويات.....
س.....	قائمة الجداول و الاشكال البيانية.....

التعريف البحث

02.....	1. المقدمة.....
03.....	2. مشكلة البحث.....
04.....	3. فرضيات البحث.....
04.....	4. أهداف البحث.....
04.....	5. أهمية البحث.....
05.....	6. مصطلحات البحث.....
06.....	7. الدراسات المشابهة.....

الباب الأول: الجانب النظري الفصل الأول: التدرج الدراسي

14.....	تمهيد.....
14.....	1- إستراتيجية التكوين بمعهد التربية البدنية و الرياضية.....
14.....	2- أهداف التكوين بمعهد التربية البدنية و الرياضية.....
14.....	1-2 الأهداف التعليمية و التربوية.....
16.....	3- التدرج في الدراسات.....
16.....	1-3 التدرج في دراسات الليسانس.....
17.....	2-3 التدرج في دراسات الماستر.....
19.....	4- النظام الجديد ل.م.د.....
20.....	5- نمط الدروس.....
22.....	خلاصة.....

الفصل الثاني: اللياقة البدنية

تمهيد.....	24
1- مفهوم الصفات البدنية.....	24
1-1 التحمل.....	26
1-1-1 طرق تنمية التحمل.....	27
2-1 الرشاقة.....	28
1-2-1 طرق تنمية الرشاقة.....	29
3-1 المرونة.....	30
1-3-1 طرق تنمية المرونة.....	30
4-1 السرعة.....	32
1-4-1 طرق تنمية السرعة.....	33
5-1 القوة.....	34
1-5-1 طرق تنمية القوة.....	35
خلاصة.....	38

الفصل الثالث:

الجامعات و المعاهد

تمهيد.....	40
1-تعريف الجامعة الجزائرية.....	40
2-أهداف الرياضة الجامعية بالجمهورية الجزائرية.....	40
3-معهد التربية البدنية و الرياضية.....	41
1-3-1-1 كيفية الالتحاق بالمعهد.....	42
4- دور التربية البدنية في نمو شخصية الطالب.....	43
5-أنواع الأنشطة الرياضية الجامعية.....	44
6-كيفية اكتشاف المواهب الرياضية بالجامعة.....	44
1-6-1-1 كيفية انتقاء الموهوبين.....	45
7-الهياكل المتخصصة من اجل إدارة النشاط الرياضي الجامعي.....	46

47.....8-الرابطه الولائية للرياضة الجامعية

48.....خلاصة

الفصل الرابع :

خصائص الفئة العمرية و المورفولوجية

50.....تمهيد

50.....1-خصائص و مميزات المرحلة العمرية

50.....1-1الخصائص الجسمية

51.....1-2الخصائص الفسيولوجية

52.....1-3الخصائص الحركية

52.....1-4الخصائص العقلية

52.....1-5الخصائص النفسية

53.....1-6الخصائص الاجتماعية

54.....2-معنى القياسات الانثروبومترية

54.....2-2أهمية القياس الانثروبومترية

54.....3-تعريف النمط

56.....1-3علاقة أنماط الجسم في التربية البدنية و الرياضية

56.....2-3 أهمية دراسة الانماط بالصحة

58.....3-3علاقة أنماط الجسم بالياقة البدنية

59.....خلاصة

الباب الثاني :الجانب التطبيقي

الفصل الاول :الدراسة الاستطلاعية

61.....تمهيد

61.....الدراسة الاستطلاعية

61.....الأسس العلمية الصدق التبات الموضوعية

الفصل الثاني: منهجية البحث و اجرائاته الميدانية

66.....تمهيد

66.....منهج البحث

66.....مجتمع عينة البحث

67.....مجالات البحث

67.....الضبط الاجرائي لمتغيرات البحث

68.....أدوات البحث

70.....الأدوات الإحصائية

73..... صعوبات البحث

74..... خلاصة

الفصل الثالث: عرض وتحليل مناقشة النتائج

76..... تمهيد

76..... 1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات لعينة البحث

94..... 2- مناقشة الفرضيات

95..... 3- الاستنتاجات

96..... 4- التوصيات

96..... 5- الخلاصة العامة

المصادر و المراجع

الملاحق

قائمة الجداول

01	جدول يبين ثبات الاختبارات المستعملة في تقييم مستوى اللياقة البدنية
02	جدول يبين صدق الاختبارات المستعملة في تقييم مستوى اللياقة البدنية
03	جدول يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار الجري المكوكي
04	جدول يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار الجري المرونة
05	جدول يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار المضخة
06	جدول يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار الوتب العريض من التبات
07	جدول يبين الفروق الفردية بين العينات في اختبار الجري المكوكي
08	جدول يبين الفروق الفردية بين العينات في اختبار المرونة
09	جدول يبين الفروق الفردية بين العينات في اختبار المضخة
10	جدول يبين الفروق الفردية بين العينات في اختبار الوتب العريض من التبات
11	جدول يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار الجري المكوكي للسنة الثانية ماستر.
12	جدول يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار المرونة للسنة الثانية ماستر.
13	جدول يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار الجري المضخة للسنة الثانية ماستر.
14	جدول يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار الوتب العريض من التبات للسنة الثانية ماستر.
15	جدول يوضح الأنماط المورفولوجية لطالبات الليسانس و الماستر

قائمة البيانات

الرقم	العنوان
01	رسم بياني لنتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار الجري المكوكي
02	رسم بياني لنتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار المرونة رسم بياني لنتائج الاختبارات القبلي و البعدي للاختبار المضخة
03	رسم بياني لنتائج الاختبارات القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار الوثب العريض من الثبات
04	رسم بياني يبين الفروق الفردية بين العينات في اختبار الجري المكوكي
05	رسم بياني يبين الفروق الفردية بين العينات في اختبار الجري المرونة
06	رسم بياني يبين الفروق الفردية بين العينات في اختبار المضخة
07	رسم بياني يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار الجري المكوكي للسنة الثانية ماستر.
08	رسم بياني يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار المضخة للسنة الثانية ماستر
09	رسم بياني يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار المرونة للسنة الثانية ماستر
10	رسم بياني يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار للسنة الثانية ماستر

11	رسم بياني يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار الجري المكوكي للسنة الثانية ماستر.
12	رسم بياني يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار المضخة للسنة الثانية ماستر
13	رسم بياني يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار المرونة للسنة الثانية ماستر
14	رسم بياني يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار للسنة الثانية ماستر

المقدمة:

إن أحدث الأجهزة و الأساليب العلمية المتطورة ساهمت في الرقي بالإنسانية إلى مستويات عالية و جعلته يكتشف و ينمو ويتطور و من أهم هذه المجالات المجال الرياضي الذي استفاد بجميع علومه من هذا الزخم الذي ساهم فيه علماء التربية البدنية و الرياضة .

حيث عمل مستخلص قرار 711.712.714 على إنشاء معاهد و جامعات متخصصة وضعت لها برامج تكوينية في كافة التخصصات ووفرت الإمكانيات الضرورية لتطبيقها وفاء لتحقيق الأهداف و الأغراض . و من بين المؤسسات التي أنشأت نذكر معهد التربية البدنية و الرياضية بمستغانم فمنذ نشأته عمل على تكوين إطارات متخصصة في الميدان قادرة على أداء دورها على أحسن وجه معتمدا في تكوينه على برامج مدروسة يسهر على تطبيقها دكاترة و أساتذة و إداريين .

و التكوين عامة يهتم بتعليم المهارات من أجل أهداف معينة (غيات، 1989.ص25) و إعداد الفرد بيداغوجيا و علميا و بدنيا و معرفيا من خلال البرنامج السنوي المكون من مجموع المقاييس التطبيقية و النظرية . حيث نجد السنوات الأولى و الثانية و الثالثة ليسانس لا تخلو من المقاييس التطبيقية بينما في السنة الأولى و السنة الثانية ماستر تنعدم تماما ، هذا ما شكل لنا هرمان متعاكسين تصاعديا بالمقاييس النظرية و تنازليا بالمقاييس التطبيقية أثناء تدرج السنوات .

و من خلال تواجدنا بالمعهد كطلبة تخرج ماستر ، لاحظنا اختلالات تمثلت في تباين أوزان طالبات الصف مقارنة مع السنوات السابقة وهذا ما أثار في أذهاننا فكرة تقييم اللياقة البدنية لمعرفة أثر المقياس التطبيقي على مستواها .

لهذا جاءت هذه الدراسة للإجابة على التساؤلات الفرعية التالية:

هل تباين المقاييس (نظري، تطبيقي) يساهم في نمو اللياقة البدنية؟

هل تباين المقاييس يساهم في تدهور اللياقة البدنية؟

الإشكالية:

إن الهدف الأسمى من ممارسة حصص التربية البدنية و الرياضية هو اكتساب القدرات و المهارات و الخبرات التي من شأنها أن تطور السلوك وتصلق السمات الشخصية وتبني الفرد الصالح جسما و عقلا و هذا ما تعمل عليها المعاهد و الجامعات المتخصصة في تكوين إطارات التربية البدنية و الرياضية و هذا من خلال المقاييس التطبيقية و النظرية ضمن البرامج التكوينية للشبكة الوزارية المصادق عليها و التي غايتها اكساب الطالب معارف تطبيقية و نظرية تساعده في أداء مهامه بعد التخرج ، كما تسعى إلى إكسابه بعضا من الصفات البدنية التي تعد مجموعة من الخصائص و القدرات الجسمية من قوة و تحمل و رشاقة و مرونة و سرعة و عليه تعد اللياقة البدنية أحد الأبعاد التي تسعى البرامج التعليمية في تدرجها عبر السنوات إلى تطويرها من خلالها المقاييس التطبيقية التي نجدها بمعدل 317 ساعة في السنة الأولى أما في السنة الثانية فنجدها بمعدل 343 ساعة و في السنة الثالثة بمعدل 200 إلى 190 ساعة لنجدها منعدمة في السنة الأولى و الثانية ماستر بشتى التخصصات بينما نجد المقاييس النظرية بمعدل 382 ساعة في السنوات الثالثة ليسانس و تتراوح ما بين 300 إلى 292 ساعة في السنة الأولى والثانية ماستر (carnevas)

ومن هذا الفرز نجد أن هناك تفاوت بين المقاييس التطبيقية و النظرية و هو لمصلحة المقاييس النظرية في الماستر و لصالح المقاييس التطبيقية في الليسانس.

لهذا جاءت هذه الدراسة لتبيان أهمية المقاييس التطبيقية على نمو اللياقة البدنية.

حيث لاحظنا أن بعض عناصر اللياقة البدنية تختلف عند الطالبات و هذا ما أثار في أذهاننا فكرة التعرف على أسباب هذا الاختلاف و من هنا ثم طرح التساؤلات التالية:

التساؤلات الرئيسية:

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين اختبارات القبلية و البعدية للسنة الأولى ليسانس؟

التساؤلات الفرعية:

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات لسنة الأولى و الثالثة ليسانس و السنة الثانية ماستر ؟.

- هل هناك علاقة بين اللياقة البدنية و الانماط البدنية؟

الفرضيات :

- يوجد فروق دالة إحصائية بين النتائج القبلية و البعدية لاختبارات الكفاءة البدنية للسنة الأولى ليسانس.

- لا يوجد فروق دالة إحصائية في نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للسنة الثانية ماستر.

- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في اختبارات الكفاءة البدنية للسنوات الاولى و الثالثة ليسانس و السنة تانية ماستر.

- تؤثر اللياقة البدنية بشكل ايجابي على الأنماط الجسمية المرتبطة بالصحة.

أهداف البحث:

الكشف عن مستوى الكفاءة البدنية لدى الطالبات خلال تكوينهن بالجامعة.

معرفة الفروق بين نتائج اختبارات الكفاءة البدنية للسنوات الماستر و الليسانس.

معرفة العلاقة بين اللياقة البدنية للطالبات و طبيعة انماطهن.

أهمية البحث:

تنحصر أهمية البحث في محورين أساسيين:

أولاً: الجانب النظري:

إثراء الرصيد النظري للجامعة و إضافة مرجع علمي للمكتبة

الجانب الميداني:

يتمثل في معرفة مستوى الكفاءة البدنية لدى الطالبات .

اقتراح الحلول المناسبة لتحسينها.

مصطلحات البحث:

التدرج الدراسي:

هو عبارة عن مراحل تكوينية يتم من خلالها التمييز بين المستويات الدراسية و كل سنة تتكون من سداسيات

معينة بالنسبة للطور ليسانس و ماستر و دكتوراه.

ينبغي أن تؤدي هذه العملية عن طريق المعابر إلى بناء مسلك يتوافق وقدرات الطالب التي من شأنها أن تسمح

له بتدرج أفضل في مساره الدراسي (مستخلص قرار 711,712,714، 2011، ص13).

اللياقة البدنية:

تعد اللياقة البدنية كفاءة تجمع كل الصفات المميزة لها من قوة و تحمل و سرعة و مرونة و رشاقة.

و يقصد بها ايضا كل العمليات الموجهة لتحسين القدرات البدنية العامة و الخاصة و رفع كفاءة اجهزة الجسم

الوظيفية و تكامل أدائها ز تؤدي كفاءات تدريبات اللياقة البدنية على مدار السنة بكاملها حيث تدخل

ضمن محتويات البرامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب (البساط، 1996، ص74).

الجامعات و المعاهد:

هي مؤسسات تربوية تعليمية تهدف إلى إعداد الطلبة في مختلف التخصصات إلى إطارات في المجتمع و هذا لتطوير جوانب العلم و المعرفة.

و يعرف البعض الجامعة على أنها المكان الذي تتم فيه المناقشة الحرة المفتوحة بين المعلم و المتعلم كما تهدف الى تكوين الطلبة في مختلف التخصصات و ترمي إلى إحداث انسجام بين التكوين و محتوياته (محمد سعد، 2003، ص08).

الدراسات المشابهة:

تمهيد :

تعتبر الدراسات المشابهة من بين الجوانب التي لا يمكن الاستغناء عنها و هذا لما تحمله من أهمية في معرفة الأبعاد التي تحيط بالمشكلة ، مع إعطاء صيغة علمية للبحث سواء من الناحية التوجيهية أو التخطيط أو التخطيط أو المحتوى و ضبط المتغيرات ، و مناقشة نتائج البحث ، كما تستعمل هذه الدراسات للحكم و المقارنة و الإثبات أو النفي و من هذا المنطلق قام الطالبان بالتطرق الى بعض الدراسات المشابهة .

❖ دراسة ماهر أحمد عاصي 2006:

تأثير منهج اللياقة البدنية مرتبطة بالصحة في بعض القدرات الوظيفية (رسالة ماجستير)

مشكلة البحث:

تعدد أغراض اللياقة البدنية بالاستناد الى طبيعة الغاية المراد تحقيقها جعل الصحة أحد أهم الأغراض التي تهدف اليها و التي يعتبر من الصعب تحقيقها الى من خلال برامج علمية تحتوي على جميع عناصرها فافتقار المناهج على أسلوب واحد لا يعتمد على التنوع في مفرداتها لا يعمل على الاستمرارية في الممارسة و نظرا لما تشكله القدرات الوظيفية من أهمية بالغة للصحة عند الباحث إلى بناء منهج يشمل مكونات اللياقة البدنية من أجل الصحة .

أهداف البحث:

✓ بناء منهج تدريبي بدني صحي مقترح يشمل مكونات اللياقة البدنية من أجل الصحة .

✓ معرفة تأثير المنهج المقترح في بعض القدرات الوظيفية.

فروض البحث:

-هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي لاختبار معدل ضربات القلب أثناء الراحة.

-هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي لاختبار قابلية القصوى لاستهلاك الأكسجين.

منهج البحث: استخدام الباحث المنهج التجريبي لتناسبه لطبيعة الدراسة.

❖ دراسة: زواوي محمد - لكحل محمد - بصحراوي عبد الحميد:

واقع الممارسة الرياضية للطلبة الجامعيين في معاهد و كليات جامعة مستغانم.

مشكلة البحث:

أهداف البحث:

دراسة واقع الرياضة الجامعية على مستوى جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم .

منهج البحث: المنهج المسحي.

الفرضيات :

هناك رغبة لمعظم الطلبة في مواصلة النشاط الرياضي

قلة توفر الوسائل و التجهيزات اللازمة لممارسة النشاط الرياضي يعيق ممارسة الطالب الجامعي للرياضي

العينة:

فئة ذكور 150 وإناث 50.

الاستنتاجات:

هناك إهمال للنشاطات الرياضية بين الأقسام و ذلك راجع لغياب الإدارة الفعلية و الحقيقية التي بموجبها ترمج هذه النشاطات.

التوصيات :

إنشاء نوادي رياضية جامعية تأخذ على عاتقها مسؤولية رعاية و تطوير المستويات الرياضية للطلبة الجامعيين على مستوى الكليات و الأقسام.

❖ دراسة: بوزبوجة نوسية

مقارنة بعض مكونات اللياقة البدنية في بعض الاختصاصات الرياضية.

المشكلة البحث:

معرفة ما إذا كانت اللياقة البدنية تتأثر بنوع الاختصاص الرياضي و محاولة الكشف عنها من خلال الاختبارات التجريبية.

أهداف البحث:

التعرف على مستوى اللياقة البدنية لدى طلبة التدريب الرياضي.

معرفة الفروق في مستوى عناصر اللياقة البدنية لاختصاصات قيد البحث.

منهج البحث: المسحي المقارن

فروض البحث:

توجد فروق فردية معنوية في مستوى اللياقة البدنية عند كل اختصاص.

العينة :

تشمل عينة البحث 28 طالب بنسبة 31,46 من المجموع الكلي المقدر ب 89 طالب.

النتائج:

هناك فروق كبيرة لصالح تخصص ألعاب القوى مقابل التخصصات الأخرى.

التوصيات:

عدم التغيب في الحصص التطبيقية و الحصص النظرية نظرا لتناسق الموجود بين الدروس العلمية و النظرية .

❖ **دراسة : كيانى سيد أحمد - معروف - ردودي خليل**

كشف المستوى المعرفي لدى طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية في المقاييس التطبيقية للألعاب الجماعية .

مشكلة البحث:

تطرق مشكلة البحث الى معرفة المستوى المعرفي المرتبط باللعب الجماعية و مدى تماشي المقاييس التطبيقية مع المقاييس النظرية.

أهداف البحث:

الكشف عن المستوى المعرفي للطلبة.

معرفة مدى ارتباط المستوى المعرفي بالتخصص .

الفرضيات :

المستوى المعرفي لا يتأثر بطبيعة التخصص.

المنهج : المسحي

العينة: شملت هذه الدراسة طلاب قسم التربية البدنية و الرياضية و قسم التدريب الرياضي .

الاستنتاجات:

عدم إدراج الإطار النظري وبرمجته منفصلة عن الجانب التطبيقي

المستوى المعرفي للطلبة يرتبط بطبيعة التخصص.

التوصيات:

عدم فصل الجانب النظري و التطبيقي.

التعليق على الدراسات :

من خلال اطلاع الطالبان على الدراسات المشابهة ، لوحظ أن جميع هذه الدراسات اشتركت في معرفة تأثير

الأنشطة البدنية على الصحة العامة للفرد أي أن جميع هذه الدراسات كانت من أجل الصحة ، و هذا ما

يجعلها تتوافق و الدراسة الحالية في المعنى العام .

كما تبين أن الدراسات لجأت إلى استخدام المنهج التحريبي و المسحي لملائمته لطبيعة الدراسة ، و أخذت

كل من دراسة ماهر أحمد عاصي 2006، دراسة كيلاني سيد أحمد -معروف -ردودي خليل و بوزبوجة

نوسية. تقريبا نفس المرحلة العمرية في عينة الدراسة .

استخدمت أغلب الدراسات الاختبارات البدنية و القياسات الفسيولوجية كأدوات لجمع المعلومات و ذلك مما

يتميز به من صدق و ثبات و موضوعية ، ومن بين أهم النتائج المتوصل إليها:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبارات البعدية في مستوى بعض القدرات البدنية

وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية في مستوى بعض المتغيرات الفسيولوجية.

تحسين في مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

ممارسة نشاط البدني بانتظام يضمن النمط المناسب للطلاب و يتفادى الأمراض المرتبطة بالصحة.

نقد لدراسات :

تميزت دراسة الحالة مقارنة عن الدراسات السابقة في النقاط التالية:

-اشتملت عينة البحث على 10 طالبات من كل سنة تتراوح أعمارهن ما بين 19 و 23 اختيرت بطريقة

عشوائية

-احتوت الدراسة على اختبارات محكمة تكشف عن مستوى اللياقة البدنية .

-كما احتوت على قياسات تكشف عن الأنماط المرتبطة بالصحة.

خاتمة:

يلاحظ من خلال الدراسات السابقة أنها تناولت في مواضيعها جوانب تتعلق بتطوير و تحسين اللياقة البدنية و

التي تعتبر جانبا مهما لدى الطلبة ،مما دفع بنا إلى الاستعانة بما توصل إليه من طرف الباحثين من استنتاجات

و حقائق تساعدنا في موضوع بحثنا .

تمهيد:

لقد جاء هذا الفصل للتعريف بمراحل التدرج الدراسي ،الذي يتم تطبيقه في جميع المراكز التعليمية سواء

الجامعات أو المدارس و لتوضيح الاستراتيجيات التي من شأنها أن تعد الطالب بشكل كامل.

1-إستراتيجية التكوين بمعهد التربية البدنية و الرياضية:

إعداد إطار في المستقبل يستطيع مواكبة التطورات الحاصلة في الحياة المعاصرة من خلال خلق نظام متكامل

يهتم بالجودة في التكوين و يمتاز بالمرونة والتكيف. (دليل معهد التربية البدنية و الرياضية)

2-أهداف التكوين بمعهد التربية البدنية و الرياضية:

معهد التربية البدنية و الرياضية مؤسسة تعليمية تابعة لوزارة التعليم العالي و البحث العلمي تسهر على التكوين

في ميدان النشاطات البدنية و الرياضية للطلبة الحاصلين على البكالوريا في مرحلة التدرج و الطلبة الحاصلين

على الليسانس أو ما يعادلها في مرحلة ما بعد التدرج ماجيستر أو دكتوراه من خلال تقديم برامج ذات الصلة

بأهداف التكوين و خصوصياته .

كما يهدف المعهد إلى نشر و تطبيق و تطوير المعرفة من أجل إعداد إطارات ذات المستوى العلمي عالي

الجودة بمقاييس علمية معترف بها في مجالات التعليم و التدريب للقيام بدور فعال في خدمة المجتمع والبحث

العلمي و هذا من خلال ما يلي:

1-2 الأهداف التعليمية والتربوية:

إثراء البيئة الأكاديمية و الفكرية لتحسين العملية التعليمية من أجل مساعدة الطلبة في مجالات التكوين المفتوحة

ليكونوا أعضاء فاعلين في المجتمع وهذا من خلال:

أ- البحث العلمي :

الرفي بمستوى البحث في صفوف الطلبة و الأساتذة على حد سواء و هذا من خلال تدعيم البحوث الأصلية و المبكرة في ميدان الأنشطة البدنية و الرياضية و التشجيع على النوعية في البحث و تدعيم عرضها في المؤتمرات العلمية الوطنية و الدولية .

ب-خدمة المجتمع :

القيام بدور فعال في خدمة المجتمع و هذا من خلال المساهمة في الرفي بالصحة العمومية من خلال ممارسة الأنشطة البدنية و كذا إجراء الدراسات و البحوث التي من خلالها نحل المشكلات الاجتماعية. كما يسعى المعهد إلى إعداد برامج شاملة التنمية و التطوير ورفع مستوى الكفاءة المهنية و لإدارة أعضائه. (دليل معهد التربية البدنية و الرياضية)

2-2 تكوين الإطارات الرياضية بالمعهد :

يسعى نظام التكوين لإطارات الرياضية بالمعهد إلى إعطاء الطرق الكيفية و الكمية لاحتياجات التأطير لمختلف الممارسات الرياضية و لقد سمح هذا النظام لوزارة التربية الوطنية و وزارة التعليم العالي بالتكفل لتكوين طاقم التأطير الموجه لتعليم التربية البدنية والرياضية داخل المؤسسة التعليمية ،وقد روعي في إعداد هذا البرنامج التكويني طرق و مناهج مناسبة و كافية لتكوين الطلبة و هي مستوحاة من برامج أوروبية وتنقسم إلى :

مقاييس نظرية :و تنقسم إلى :

- مقاييس بيداغوجية.

- مقاييس علمية.

- مقاييس بيوطية.

مقاييس تطبيقية :وتشمل :

- الألعاب الفردية (العاب القوى ،السباحة ،الجيدو ،الجمباز)
- الألعاب الجماعية (كرة القدم ،كرة اليد، الكرة الطائرة ،كرة السلة)

3- التدرج في الدراسات :

المادة 31 :

يعتبر الانتقال من السداسي الأول إلى السداسي الثاني لنفس السنة الجامعية ولنفس مسلك التكوين حقا لكل طالب مسجل بصفة منتظمة.

3-1 الفرع الأول التدرج في دراسات الليسانس :

المادة 31 :

يعتبر الانتقال من السنة الأولى إلى السنة الثانية ليسانس مكسبا للطالب الذي تحصل على السداسيين الأولين لمسار التكوين بالتعويض أو بدون تعويض.

يسمح للطالب بالانتقال من السنة الأولى إلى السنة الثانية ليسانس إذا تحصل على ثلاثين نقطة رصيда على الأقل منها على الأقل في سداسي وفي السداسي الآخر.

المادة 32 :

يعتبر الانتقال من السنة الثانية إلى السنة الثالثة ليسانس مكسبا للطالب الذي تحصل على 90 رصيда على الأقل و اكتسب الوحدات التعليمية الأساسية المطلوبة مسبقا لمواصلة الدراسات في التخصص.

(مستخلص.قرار711.712.714، 2011، ص13)

المادة 33:

يمكن للطلاب المسموح له بالانتقال من المسلك التكويني وفق شروط الانتقال الواردة في المادتين 31 و32 المذكورتين أعلاه الاحتفاظ بالموارد المكتسبة و في هذه الحالة يعتبر إجبار أو إعفاء الطالب من متابعة الدروس و الأعمال الموجهة والأعمال التطبيقية بالنسبة للمواد غير المكتسبة من صلاحيات فريق التكوين .

المادة 34:

يمكن حسب الحالة السماح للطلاب الراسب في السنة الثانية أو السنة الثالثة في مسلك تكوين بإعادة التسجيل في نفس المسلك أو نفس المسلك أو توجيهه نحو مسلك تكوين آخر من طرف فريق التكوين .
تعطى قدر المستطاع الأولوية لعملية توجيه الطلبة الذين هم في حالة إخفاق ضمن مسلك التكوين الأولي ينبغي أن تدوى هذه العملية عن طريق المعابر إلى بناء مسلك يتوافق وقدرات الطالب التي من شأنها أن تسمح له بتدرج أفضل في مساره الدراسي .

في كل الحالات لا يمكن للطلاب المسجل الليسانس البقاء أكثر من خمس سنوات حتى في حالة إعادة توجيهه بينما يمكن السماح للطلاب الذي تحصل على 120 رصيда بإعادة التسجيل لسنة إضافية استثنائية.

3- الفرع الثاني التدرج في دراسات الماستر:

المادة 35:

يعتبر الانتقال من السنة الثانية ماستر مكسبا للطلاب الذي تحصل على السداسيين الأولين لمسار التكوين يسمح للطلاب بالانتقال من السنة الأولى إلى السنة الثانية ماستر إذا تحصل على خمسة و أربعين رصيда على الأقل و تحصل أيضا على الوحدات التعليمية المشروطة لمواصلة الدراسات في التخصص.

(مستخلص.قرار714.712.711، 2011، ص13)

المادة 36:

يسمح للطلاب بالتدرج في مسلكه التكويني وفق شروط الانتقال الواردة في المادة 35 المذكورة أعلاه و الاحتفاظ بالمواد المكتسبة وفي هذه الحالة فان إجبار الطالب أو إعفائه من متابعة الدروس و الأعمال الموجهة و الأعمال التطبيقية بالنسبة للمواد المكتسبة من صلاحيات فريق التكوين.

المادة 37:

يمكن لفريق التكوين حسب الحالة السماح للطلاب الذي لم يتمكن من الانتقال في السنة الثانية في مسلك تكوين بإعادة التسجيل في نفس المسلك أو بتوجيه نحو مسلك تكوين آخر من طرف فريق التكوين. تعطى الأولوية قدر المستطاع لعملية توجيه الطلبة الذين هم في حالة إخفاق ضمن مسلك التكوين. في كل الحالات لا يمكن للطلاب المسجل في الماستر البقاء أكثر من ثلاث سنوات. (مستخلص. قرار 713.712.714، 2011ص.13)

وهي التسمية المختصرة لنظام الليسانس و الماستر والدكتوراه و لا تعبر هذه التسميات عن شهادات فقط بل هي كذلك مستويات يتم للحصول عليها في إطار مسارات دراسية يسمح كل منها باكتساب عدد معين من الأرصدة بهدف نظام ل.م. د في إطار الفضاء الأوروبي للتعليم العالي الذي خلق تجانس مسالك التكوين في التعليم العالي بمختلف الدول الأوروبية و إلى تشجيع حركة الطلبة على المستويات الجهوية و الوطنية و الأوروبية و قد تم إقرار هذا التنظيم الجديد للدراسات الجامعية سنة 1999 من طرف ما يناهز 30 دولة أوروبية كما هو هيكل جديد للتعليم العالي معمول به تدريجيا في بلادنا مند سبتمبر 2004 وقد اعتمد هذا النظام الجديد في لأول مرة بمعهد التربية البدنية و الرياضية سنة 2004 في ميدان علوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية و جاء في إطار هيكلة مجمل الشهادات الجامعية مما يتلاءم و السير الدراسي الجامعي العالي و التكوين النوعي حتى يتماشى مع حاجات و متطلبات سوق العمل و المجتمع (وهران، 2008، العدد 13).

تنظيم الدراسة في النظام الجديد ل م د ينظم على شكل سداسيات تتراوح مدة كل سداسي من 13 إلى 15 اسبوع من الدراسات و التقييم و يحتوي وحدات تعليمية و هي:

أ- الوحدة التعليمية الأساسية:

يجمع المواد الأساسية لتخصص معين.

ب- الوحدة التعليمية المنهجية:

تحتوي على مواد التي تهدف إلى تلقين الطالب الآليات المنهجية.

ج- الوحدة التعليمية الاستكشافية:

و هي المواد التابعة لاختصاصات و ميادين أخرى و هدفها زيادة معارف الطالب و تسهيل الانتقال و إعادة التوجيه.

د- الوحدة التعليمية العريضة:

المواد التي لها علاقة بين التخصص الأصلي و التخصصات الأخرى.

يشتمل نظام ل م د على ثلاث شهادات وطنية تمثل في الآن نفسه ثلاثة مستويات.

تتوزع على النحو التالي :

مستوى بكالوريا+3سنوات و تقابله شهادة اليسانس

مستوى بكالوريا+5سنوات و تقابله شهادة الماستر .

مستوى بكالوريا+8سنوات و تقابله شهادة الدكتوراه. (معهد التربية البدنية والرياضية، 2011)

5-نمط الدروس:

المادة 11 :

يهدف الدرس إلى تقديم الجانب النظري للمادة المدرسة للطالب.

يعد حضور الطالب في الدروس ضروريا وتترك إجباريا الحضور لتقدير الفرقة البيداغوجية.

المادة 12:

تهدف الأعمال الموجهة إلى مساعدة الطالب على استيعاب وتعميق المعارف المقدمة خلال الدرس بواسطة

تمارين تطبيقية أو كل نشاط بيداغوجي تختاره الفرقة البيداغوجية .

المادة 13:

يعد حضور الطلبة في الأعمال الموجهة إجباريا ويجب على الأستاذ المكلف بالعمل الموجهة مراقبة الحضور في كل حصة قصد حساب الغيابات التي تؤخذ بعين الاعتبار أثناء عملية التقييم.

المادة 14:

تهدف الأعمال التطبيقية إلى مساعدة الطالب على تطبيق جزء أو كل المعارف المقدمة في الدرس و التي تم تعميقها في الأعمال الموجهة كما يمكنها أن تكون وسيلة لتوضيح ودعم الدرس.

المادة 15:

يعد حضور الطلبة في الأعمال التطبيقية إجباريا ويجب على الأستاذ المكلف بالأعمال التطبيقية مراقبة الحضور في كل حصة قصد حساب الغيابات التي تؤخذ بعين الاعتبار أثناء عملية التقييم.

خلاصة:

يهدف إصلاح النظام الجديد إلى جعل الشهادات المؤخودة عبر التدرج الدراسي منسجمة و محكمة مع محتويات التكوين و ينبغي أن تؤدي هذه العملية عن طريق المعابر إلى بناء مسلك يتوافق و قدرات الطالب التي من شأنها أن تسمح له بالتدرج أفضل في مساره الدراسي.

تمهيد:

تسعى الرياضة في مفهومها إلى إكساب الفرد لياقة بدنية و للوصول إليها اجتمع الباحثون بالطرق العلمية إلى استخدام تقنيات لتطويرها و هذا ما سيتم عرضه في هذا الفصل الذي حاولنا فيه إبراز أهم العناصر المكونة للياقة البدنية وكيفية تنمية كل عنصر.

1- مفهوم الصفات البدنية:

يقصد بالصفات البدنية كل العمليات الموجهة لتحسين القدرات البدنية العامة و الخاصة و الرفع من كفاءة الجسم الوظيفية و تكامل أدائها وتؤدي كفاءات تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن محتويات البرامج التدريبية بشكل أساسي من خلال الوحدات التدريبية (البساط، 1996، ص74)

ويعرفه محمود حنفي مختار على انه كل الإجراءات و التمرينات المطبقة التي يضعها المدرب ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية .

و يقصد تالمان أن الإعداد البدني في كل التمرينات التي يضعها المدرب في اتجاه تنمية و تطوير الصفات البدنية (rene, 1993.p53)

و بدون هذه الصفات البدنية لا يمكن في أي حال من الأحوال أن يتماشى اللاعب مع متطلبات هذه اللعبة (مختار، 1976، ص60)

ومن الضروري لتطوير هذه الصفات البدنية وجود خلفية علمية في مجال العادات الحركية (محمد، 2005، ص95)

✓ أساسيات تنمية اللياقة البدنية:

إن التدريب على كل نوع من أنواع اللياقة البدنية يتم وفق قوانين التكيف البيولوجي و أنظمتها أي أن التدريب على اللياقة البدنية يساوي التكيف البيولوجي فالتكيف البيولوجي يتم ميدانيا بواسطة التنفيذ في حيز وجود مبادئ التدريب لقوانين شكل التوجيه و أنظمتها ويؤكد على مبادئ التدريب و القوانين و النظم الآتية :

- استقرار طرائق التدريب بالاتجاه الصحيح.

فالمبادئ التي توضح في تدريب اللياقة البدنية تتطلب الوصول إلى التكيف البيولوجي و الارتباط الجيد بين الأجهزة الوظيفية (حسنين، 1998، ص30)

وهذا مع مراعاة المبادئ التالية:

✓ مبادئ التكيف:

- مبدأ الترابط بين الحمل و الراحة.
- مبدأ رفع الحمل بالتدرج.
- مبدأ تنوع الحمل.
- ضمان التكيف بالصفة الشائبة.
- مبدأ التكرار.
- مبدأ التدرج.
- مبدأ القدرات التحضيرية.
- مبادئ التكيف حسب التخصص.
- مبدأ القدرات الفردية.
- مبدأ التوافق الحركي.

1-1. التحمل:

يعرف التحمل على انه مقدرة اللاعب على تأخير التعب و الذي ينمو خلال مزاوله النشاط الرياضي المحدد دون هبوط الكفاية أو الفعالية (العلاوي، ص172)

وهناك قسمين من التحمل:

أ- التحمل العام:

يمكن تعريفه بأنه قابلية الرياضي على أداء تمرين رياضي لفترة طويلة تشارك فيه مجموعة كبيرة من العضلات و تؤثر على اختصاص الرياضي بشكل مناسب (حسين، 1991، ص50).

ب- التحمل الخاص :

يعرف التحمل الخاص بأنه قدرة اللاعب على الاستمرارية بالأداء لوقت طويل باستخدام تمارين خاصة تخدم شكل الرياضة المراد التدرب عليها لذا توجد عدة أنواع خاصة بصفة التحمل ترتبط كل منها بنوع من أنواع الأنشطة الرياضية (الربطي، 2004، ص88,87).

-أنواع التحمل:

تحمل السرعة: يمكن تقسيم تحمل السرعة إلى ما يلي:

أ-تحمل السرعة القصوى:

هي القدرة على تحمل أداء الحركات المتكررة لفترات قصيرة و بأقصى سرعة ممكنة.

ب-تحمل السرعة الأقل من القصوى:

هي القدرة على تحمل أداء الحركات المتكررة لفترات طويلة متوسطة و بسرعة تقل عن الحد الأقصى لقدرة الفرد

ج-تحمل السرعة المتوسطة:

القدرة على تحمل أداء الحركات المتكررة لفترات طويلة و بسرعة متوسطة.

د-تحمل القوة:

يمكن إدراجها ضمن التحمل الخاص.

هـ-تحمل العمل أو الأداء:

وفيه ترتبط صفة التحمل بالرشاقة ويقصد به تحمل تكرار أداء المهارات الحركية لفترات طويلة نسبيا بصورة توافقية جيدة.

و-تحمل التوتر العضلي الثابت:

القدرة على الانقباض العضلي الثابت لفترات طويلة كما هو الحال بالنسبة لرياضة الرماية (العلاوي، علم التدريب الرياضي ط 12، ص172)

1-1-1. طرق تنمية التحمل:

في فترة الإعداد العام يمكن التدريب على التحمل بواسطة الجري لمسافات طويلة ومتنوعة، و تزداد المسافة بتكرار الجري مع الصعوبة كالموانع أي مبدأ بحجم صغير و يزداد الحجم تدريجيا . و يهدف ذلك إلى تكييف الأجهزة الحيوية و هو ما يطلق عليه طريقة التدريب المستمر (طه إسماعيل، 1989)

لتطوير التحمل الخاص يتم استخدام مجموعة من التمارين التي تهدف إلى تحسين وتطوير التكنيك الخاص لتلك الفعالية الرياضية التي تدرب عليها اللاعب من خلال التكرارات المناسبة ، والفترة الزمنية المناسبة لهذا التمرين وتطوير التحمل الخاص له علاقة مباشرة بتطوير التحمل العام وهناك تأثير متبادل بينهما.

ولتطوير التحمل الخاص يجب استخدام طريقة التدريب الفكري والدائري.

وبخصوص تحمل القوة العضلية يقول العالم "ديلورم" أنه يمكن الحصول على أكبر عدد من المرات من التمرين ضد مقاومة ضعيفة نسبيا أي حجم كبير وفترات راحة قصيرة .

أما عن تحمل السرعة فيمكن تنميته عن طريق التدريب الفكري وذلك بالعدو لمسافات مختلفة (10-20-30 متر) وفي صورة مجموعات بينهما فترات راحة وفقا لتشكيل الحمل . ويراعى تقصير فترات الراحة بين كل جزء من هذه المسافات. (كمال، التدريب الرياضي للقرن 21، 2004، الصفحات 90-93)

1-2. الرشاقة:

تعني قدرة الجسم و أجزائه على تغيير أوضاعه و اتجاهاته بسرعة و بدقة على الأرض و في الهواء. ويقصد البعض الآخر مفهوم الرشاقة على قابلية الفرد على تغيير اتجاهه بسرعة (علاوي، علم التدريب الرياضي، ص200)

❖ أهمية الرشاقة:

- ✓ القدرة على الانسياب الحركي و التوافق الحركي.
- ✓ القدرة على الإحساس السليم بالاتجاهات و المنافسات.
- ✓ تعمل على زيادة مستوى اللاعب بسرعة.
- ✓ تقلل من الإصابة أثناء الممارسة الرياضية.
- ✓ القدرة على التوازن الحركي.
- ✓ القدرة على الربط الحركي.

❖ انواعها:

أ- الرشاقة الخاصة: القدرة على انجاز الفعالية الرياضية بأعلى كفاءة ممكنة.

ب- الرشاقة العامة:

وهي الرشاقة التي تختص بتعليم الناشئين لأداء الحركات العامة و المختلفة و كما يعرفها بسطويسي الذي يربط هذه الصفة بكل من التوازن التوافقي و الثقة و يلخصها في هذا التعريف:

هي إمكانية الفرد على أداء المهارات الحركية بتوافق و توازن أو بمفهوم آخر هو القيام بواجب حركي في عدة أوجه مختلفة من ألوان النشاط الرياضي (الخالق، ص193)

1-2-1. طرق تنمية الرشاقة :

ينبغي على المدرب الرياضي أن يراعي في تطوير هذه الصفة عدة متغيرات خاصة بالسن و نوعية التمارين و الكيفية التي تعطى بها.

✓ من 06 إلى 08 سنوات نرى أن أفضل طريقة في هذه المرحلة هو إعطاء تمارين عامة و غير معقدة.

✓ من 09 إلى 10 سنوات يتم إعطاء نفس التمارين المستخدمة في العمر السابق و لكن أكثر تعقيدا .

✓ من 11 إلى 14 سنة يجب وضع خطة واضحة لإعطاء التمارين مع زيادة الصعوبة و التدرج فيها

(محبوب، 1989، ص87)

✓ الأداء العكسي للتمرين مثل التصويب باليد الأخرى أو المحاورة بها.

✓ التغيير في سرعة أو توقيت الحركات .

✓ تغيير الحدود المكانية للعب مثل تصغير المساحة.

✓ التغيير في أسلوب أداء التمارين مثل الأداء المهادي من الجري أو الثبات.

1-3. المرونة:

تعرف المرونة بأنها قابلية اللاعب على تحريك الجسم وأجزائه في مدى واسع مع الحركة دون الشد المفرط أو إصابة العضلات والمفاصل.

هي القدرة على أداء الحركات لمدى واسع وتتوقف بدرجة كبيرة على قدرة الأوتار و الأربطة و العضلات على الاستطالة و الإمتطاط (كمال عبد الحميد، 1978، ص59).

❖ أنواع المرونة:

تولد المرونة العامة مع الإنسان و تشمل الحركة الجيدة لجميع مفاصل الجسم المختلفة.

أ-المرونة الخاصة:

وتشمل مرونة المفاصل التي تدخل في أداء الفني للحركة حيث أن لكل رياضة مرونتها الخاصة بها وتكون المرونة (joej, 1988,p13) ايجابية و سلبية

ب-المرونة الايجابية:

قدرة الوصول لمدى حركي كبير في مفصل معين كنتيجة لنشاط مجموعات عضلية معينة ترتبط بهذا المفصل.

ج-المرونة السلبية:

تعني الوصول إلى أوسع مدى للحركة بتأثيرات خارجية وذلك بمساعدة زميل أو أدوات مساعدة (علاوي، علم التريب الرياضي، 1989، ص190,188)

1-3-1. طرق تنمية المرونة:

يجب أن تكون هناك بعض تمارينات المرونة في الجزء الإعدادي من كل وحدة تدريبية .

التنوع و التغيير في هذه التمارينات.

عدم محاولة تنمية المرونة في حالة إحساس اللاعب بالتعب و الإرهاق.

جدول عدد مرات التمرين لتطوير صفة المرونة حسب مفاصل الجسم.

- geleskav عن-

المفاصل الأساسية	15المبتدئون حتى سن	15المبتدئون فوق سن	المحترفون
------------------	--------------------	--------------------	-----------

مفاصل الورك	مرة. 50 إلى 45	مرة. 70 إلى 60	مرة 70 إلى 60
مفاصل الأكتاف	مرة. 50 إلى 45	مرة. 60 إلى 50	مرة 60 إلى 50
مفاصل العمود الفقري	مرة. 60 إلى 50	مرة. 90 إلى 80	مرة 100 إلى 90
مفاصل الكاحل	مرة. 25 إلى 20	مرة. 25 إلى 20	مرة 25 إلى 20

هذا الجدول يوضح لنا كم مرة يجب تكرار التمرين لتطوير المرونة و يمكننا تطوير هذه التكرارات على مدار أسبوع.

❖ أهمية المرونة:

يقول حنفي مختار أن قلة المرونة يؤدي إلى صعوبة تنمية الصفات البدنية الأخرى كالقوة و السرعة و الرشاقة

ويقول علاوي أن افتقار المرونة يؤدي إلى الكثير من الصعوبات نذكر منها:

✓ عدم قدرة الفرد الرياضي على سرعة اكتساب و إتقان الأداء الحركي و سهولة إصابة الفرد الرياضي

ببعض الإصابات المختلفة.

✓ صعوبة تنمية و تطوير الصفات البدنية المختلفة .

✓ صعوبة اجتياز المدى الحركي و تحديد نطاق ضيق.

1-4. السرعة:

تعتبر السرعة كصفة حركية وهي قدرة الإنسان على القيام بالحركات في اقصر فترة زمنية وفي ظروف

معينة. (علاوي، علم التدريب الرياضي، 1989، ص116)

كما تعرف السرعة بقابلية الفرد تحقيق عمل في اقل وقت ممكن على سلامة الجهاز العصبي والألياف

و العوامل الوراثية و الحالة التدريبية.

ويوجد عدة تعاريف للسرعة لا يمكن حصرها مادامت الأنشطة متنوعة و مختلفة ومن أهمها:

● الحركة المتماثلة المتكررة:

مثل حركة المشي الجري التحديف ركوب الدرجات.

● الحركات وحيدة :

أي الحركات التي تتمثل في مهارة واحدة مثل ركل الكرة حركة التصويب دفع الجلة رمي القرص

● الحركة المركبة :

هي الحركات التي تؤدي لمرة واحدة وتنتهي مثل حركة استلام أو تمرير الكرة

● الاستجابات الحركية:

يقصد بها سرعة التحرك لأداء يتبعه ظهور موقف أو مثير معين مثل سرعة بدء أداء الحركة لملاقاة

الكرة أو سرعة تغيير الاتجاه يتبعه تغيير موقف مفاجئ (علاوي، علم التدريب الرياضي،

1992، ص151)

❖ أنواع السرعة:

يمكن تقسيم السرعة إلى الأنواع الرئيسية التالية:

أ-السرعة الانتقالية:

وهي سرعة الانتقال من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة و هذا يعني محاولة إنهاء على مسافة

معينة في أقصى وقت ممكن و غالبا ما يستخدم مصطلح سرعة الانتقال في أنواع الأنشطة الرياضية

التي تشمل الحركات المتماثلة المتكررة كالمشي و الجري و السباحة (الربطي، 2004، ص88,87).

ب-السرعة الحركية:

يقصد بالسرعة الحركية سرعة انقباض العضلة أو مجموعة من العضلات عند أداء الحركات الوحيدة كسرعة ركل الكرة أو سرعة الوثب أو سرعة أداء لكمة معينة وكذلك أداء الحركات الحركية كسرعة الاستلام و التمرير أو سرعة الاقتراب و الوثب (ماينل، 1987، ص152).

ج-سرعة الاستجابة:

ويقصد بها القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في اقصر وقت ممكن .

5-3 طرق تنمية السرعة: (martin, 1993,p82)

✓ تنمية سرعة الانتقال:

-بالنسبة لشدة الحمل: اقل من القصوى حتى السرعة القصوى.

-بالنسبة لحجم الحمل : باستخدام صفات قصيرة ما بين 30م و70م بالنسبة للعداء.

-بالنسبة لفترات الراحة :وتكون بين كل تمرين و آخر و تتراوح غالبا من 02 إل 05 دقائق.

✓ تنمية السرعة الحركية:

تناسب تنمية السرعة الحركية على تنمية القوة العضلية و لذا يجب علينا أن ننمي السعة الحركية مع

مراعاة تناسب القوة العضلية طبقا لطبيعة المقاومة التي تحاول العضلات التغلب عليها.

✓ تنمية سرعة الاستجابة ترتبط بما يلي:

-دقة الإدراك السمعي البصري.

-القدرة على صدق التوقع والحدس في موقف اللعب المختلفة.

-المستوى المهاري للفرد .

-القدرة على اختيار نوع الاستجابة المناسبة للموقف.

-السرعة الحركية و خاصة بالنسبة للضربات و التصويبات أو التصويبات المختلفة.

شدة أداء التمرين: أقصى سرعة يمكن أداؤها.

عدد مرات تكرار التمرين: مدة واحدة تقطع المسافة المطلوبة.

فترات الراحة: بين كل تمرين و آخر راحة كاملة.

عدد مرات تكرار التمرين : من 03 الى 05 مرات (محمد عوض البسيوني، 1992، ص192-193)

1-5. مفهوم القوة:

هي القدرة على التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها بواسطة القوة العضلية و تختلف أنواع المقاومات الخارجية حسب النشاط الرياضي إلي يمارسه الفرد ومن أمثلة ذلك:

مقاومة ثقل خارجي معين: كالأثقال الحديدية .

مقاومة ثقل الجسم: الوثب العالي و الوثب الطويل.

مقاومة منافس: رياضة المصارعة.

مقاومة الاحتكاك : كما في رياضة ركوب الدرجات و التجديف.

كما يجتمع الباحثين على تحديد تعريف للقوة بأنها أقصى مقدار من القوة الذي يجب أن تخرجه

العضلة أو مجموعة عضلية مشتركة في العمل (محمد حسن علاوي، ص79)

❖ أنواعها:

أ-القوة العظمى (القوى):

هي أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجها في حالة أقصى انقباض إرادي (علاوي،

مرجع سابق، ص98).

وهي القوة التي لا يمكن للاعب أن يستغني عنها فهي ضرورية ملازمة له لتحقيق النجاح.

ب-القوة المميزة بالسرعة القوة الانفجارية:

هي قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة

الانقباضات العضلية. (علاوي، علم التدريب، ط12، ص98)

وهي أيضا قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج قوة سريعة الأمر الذي يتطلب درجة من التوافق في

دمج صفة القوة و صفة السرعة في مكون واحد (ابو العلاء عبد الفتاح، ص64)

ج-تحمل القوة:

هي قدرة الرياضي على تحمل التعب لفترة طويلة.

ويعرفه علاوي قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء الجهد المتواصل الذي يتميز بطول فتراته

وارتباطه بمستويات من القوة العضلية.

1-5-1. طرق تنمية القوة:

❖ تنمية القوة القصوى:

على المدرب الرياضي أن يراعي في تنميتها ما يلي:

✓ شدة التحمل:

يستخدم في هذه الطريقة من 06 إلى 08 تمارين في التدريب الواحد .

✓ حجم الحمل:

تتراوح عدد مرات تكرار التمرين الواحد بين 01 إلى 10 و تكرار كل تمرين من 02 إلى 03 مجموعات.

✓ فترات الراحة :

يتم أخذ فترة الراحة حتى الاستعداد إلى النشاط.

❖ تنمية القوة المميزة بالسرعة:

تعتبر السرعة الانقباضات العضلية من أهم العوامل التي تؤثر على القوة المميزة بالسرعة.

✓ **شدة الحمل:** استخدام ما بين 40 إلى 60 أقصى ما بين الفرد .

✓ **حجم الحمل :** بالنسبة للتمرين الواحد لا يزيد عن 04 إلى 06 مجموعات أما عدد مرات

تكرار التمرين الواحد عن 20 مرة.

✓ **فترة الراحة:** حتى استعادة النشاط الكامل حوالي 03 إلى 04 دقائق (علاوي، علم التدريب

الرياضي، ط12، ص123)

❖ **تنمية تحمل القوة:**

✓ **شدة الحمل:** من 50 إلى 80 أقصى ما يستطيع الفرد تحمله.

✓ **حجم الحمل:** يكون تكرار التمرين الواحد من 20 إلى 30.

✓ **فترات الراحة:** تكون فترات الراحة غير كاملة من 1 إلى 2 دقيقة (علاوي، علم التدريب

الرياضي، ط12، ص123)

❖ **أهمية القوة:**

تعلب القوة الدور الكبير و نذكر منها ما يلي :

✓ عنصر هام و ضروري لتكوين مستويات بدنية وأخرى لتحمل السرعة .

✓ ثبات المفاصل .

✓ ترفع من مستويات القدرات العضلي

الخلاصة:

أصبح التوجه إلى اكتساب اللياقة البدنية ضرورة ملحة للوصول إلى المظهر اللائق و الوقاية من الأمراض بما يضمن للإنسان الكفاءة الفائقة في تنفيذ مهامه الحياتية في جميع مجالاتها. لذا تطرقنا في بحثنا هذا إلى أنواع اللياقة البدنية و مكوناتها و طرائق تطويرها والتغيرات التي تحصل في جسم الإنسان من جراء ممارستها.

تمهيد :

يعتبر العصر الذي نعيش فيه عصر علم و تقدم تكنولوجي، لذا وجب علينا الإمام بالكثير من المعارف العلمية التي هي أساس حياة الشعوب و الأمم و التي بها نسهم برقي أمتنا و نهضتها .
والجزائر كغيرها من الدول واكبت هذا التطور و وضعت برامج علمية مدروسة لتكوين الأفراد في مختلف التخصصات فكانت للتربية البدنية و الرياضية نصيب من ذلك حيث أدمجت قسم التربية البدنية و الرياضية لمستغانم و الذي يهدف إلى تكوين أساتذة و مدرسين مختصين و إعدادهم إعدادا شاملا متكاملا نظريا و علميا باستخدام برامج مسطرة من المجلس الوطني لدراسة البرامج .

1-تعريف الجامعة الجزائرية:

يعرف البعض الجامعة على أنها المكان الذي تتم فيه المناقشة الحرة المفتوحة بين المعلم و المتعلم و ذلك بهدف تقييم الأفكار و المفاهيم المختلفة و هي أيضا المكان الذي يتم فيه التفاعل بين أعضاء هيئة التدريس من مختلف التخصصات (صقر، 2005).

كما تعتبر الجامعة مؤسسة في الدولة تعمل على إعداد الأجيال و تكوينها حسب التخصصات و الميادين التي برزت من أجلها .

2-أهداف الجامعة الجزائرية :

إن النشاط الرياضي من شأنه أن يزيد من تحكم الفرد في كيانه ووسطه الداخلي و الاجتماعي حيث يعمل على تنمية قدراته الحركية وذاته و وعيه الاجتماعي و لهذا اهتم الكثير من علماء التربية البدنية و الرياضية و الفسيولوجية بالعناية بجميع أعضاء الجسم في جميع مراحل نموه و تطوره و ذلك لتأثيرها المباشر على الفرد و بالتالي على المجتمع من خلال احتكاكه المباشر بغيره و من أهدافها أيضا:

✓ خدمة الطالب الجامعي من خلال إقباله على ممارسة النشاط البدني في مختلف التخصصات.

- ✓ تطوير الممارسة الرياضية في الوسط الجامعي.
- ✓ تشجيع الطلبة على الرياضة الفردية و الجامعية داخل الأحياء وفي المنافسات الرياضية الجامعية على مستوى الدولي و الوطني.
- ✓ ترقية المنافسات الرياضية الجامعية الترفيهية التنافسية بين الطلبة.
- ✓ إنشاء الجمعيات الرياضية التي تعمل على تنشيط الطلبة داخل الجامعة في مختلف الرياضات.
- ✓ إنجاح المنافسات الرياضية من خلال عدد الطلبة المقبل على الممارسة.
- ✓ مشاركة الجمعيات الرياضية في مختلف النشاطات أو الامتحانات الرياضية .
- ✓ حصول الطلبة أو فرق الناجحين على الألقاب الوطنية و الدولية و الجهوية .
- ✓ تطوير العلاقات الاجتماعية بين الطلبة من خلال الاحتكاك بينهم في مختلف التظاهرات والممارسات.
- ✓ مساعدة الجمعيات على العمل و تكثيف الجهود لخلق أكبر نشاط رياضي يجعل الطالب في أمس الحاجة إلى المشاركة .
- ✓ المتابعة من بعيد أو من قريب إضافة إلى ملئ وقت الفراغ الملحوظ لدى كثير من الطلبة.
- ✓ برامج متنوعة في مختلف الرياضات الفردية و الجامعية تلبي حاجيات و رغبات و ميول الطلبة. (محمد عوض البسيوني، نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية، 1992.ص24.150)

3-معهد التربية البدنية و الرياضة :

-التعريف بمعهد التربية البدنية و الرياضية بمستغانم:

يعمل معهد التربية البدنية و الرياضية كباقي المدارس بتكوين اختصاصيين في الرياضة و رغم تغيير اسمه عدة مرات إلا أنه يعد مؤسسة تربوية تعليمية يغلب عليه الطابع البيداغوجي و العلمي الذي

يقوم على أسس و مناهج علمية دقيقة فهي خطوة هامة لصالح التربية البدنية و الرياضية في الجزائر ،
ففي البداية كان هناك قسم تابع لمعهد البيولوجيا بوهران متخصص في تكوين أساتذة يدرسون مادة
التربية البدنية و الرياضية بالمؤسسات التربوية و نظرا للظروف التي مر بها القسم حول إلى المدرسة
العليا لأساتذة التربية البدنية و الرياضية بمستغانم و هذا تبعا للمرسوم رقم 88.86 بتاريخ
22 مارس 1986، ولم تبدأ الدراسة بصفة رسمية حتى بداية السنة الدراسية 86-87 حيث بلغ عدد
الطلبة المتدربين آنذاك حوالي 60 إلى 70 طالب و بعد ذلك بدأ في تزايد مستمر نظرا للنقص
الموجود في إطار التربية البدنية والرياضية على مستوى الثانويات ، وفي سنة 1989 تم استقلال
إدارة قسم التربية البدنية والرياضية عن المدرسة العليا لأساتذة العلوم الأساسية و كانت أول دفعة
تخرجت في جوان 1989 حيث تخرج منها 60 طالب خلال هذه السنة 88-89 يحملون شهادة
الليسانس وفي عام 1998 تم تحويل هذا القسم إلى معهد التربية البدنية و الرياضية . (حسان عبد
الحفيظ واخرون، 2002، ص26، 25)

3-1 كيفية الالتحاق بالمعهد:

- الحصول على شهادة البكالوريا ،التسجيل مفتوح لكل الشعب.
- إجراء اختبارات صحية للطلاب من طرف طبيب المعهد لتثبيت أن باستطاعته ممارسة جميع الرياضيات و
ذلك يكون القبول المبدئي.
- بعد ذلك يجرى لطلاب اختبارات الكفاءة البدنية و يحدد تاريخها من طرف مدير مكلف بالتدرج و تحتوي
الاختبارات ما يلي:

- اختبار السرعة 100م ذكور و 80م إناث
- اختبار التحمل 800م ذكور و 600م إناث

- اختبار الرشاقة .
- اختبار شفهي مقابلة مع الأساتذة و دكاترة المعهد .
- اختبار القفز .
- اختبار المرونة.
- اختبار القوة. (استدعاء اختبار الكفاءة البدنية للالتحاق بالمعهد)

4- دور التربية البدنية في نمو شخصية الطالب:

يقول غسان حمد صادق سامي الصفار " حصول الطالب على القوة البدنية يجعل تركيبه الجسمي و شكله حسن ويستطيع أداء أعمال لا يستطيع أداؤها لو كانت قوته أقل"، إذن التدريب على القوة ينعكس على تصرفاته المباشرة و غير المباشرة و الحصول على السرعة يجعل الطالب يؤدي أعماله بشكل أسرع وهذا ينطبق على الأمور الدراسية (غسال محمد صادق، 1998)

كما يمكنه أن يكتسب المهارة و المرونة من ممارسته للرياضة و يزيد من كفاءته أمام زملائه الذين لا يمارسون الرياضة .

6-أنواع الأنشطة الرياضية الجامعية :

تقسم الأنشطة الرياضية بالجامعة إلى نشاط داخلي نشاط خارجي:

أ-النشاط الداخلي:

هو النشاط الذي يقوم به الطلبة خلال أوقات الفراغ بكل حرية انطلاقا من رغبتهم و ميولهم حسب الإمكانيات المتوفرة في الجامعة وهذا النشاط يتيح للطلبة تنمية مهاراتهم عن طريق الألعاب الفردية و الجامعية

وهو يختلف من جامعة إلى أخرى حسب طبيعة البيئة و هو يشمل في العروض الفردية و المباريات الداخلية بين الفصول.

ب-النشاط الخارجي:

هو جزء من النشاطات الخارجية الجامعية القائمة على الاحتكاك وتبادل الخبرات بين الجامعات عن طريق الدورات و البطولات التي تقام خصيصا للفرق الجامعية التي تعتبر واجهة رياضية لأي جامعة ومادة خام للأندية و المنتخبات الوطنية.

ولم تقتصر النشاطات الجامعية على المباريات فقط و إنما تتعدى ذلك إلى المعسكرات و الرحلات التي يعبر فيها الطلبة بكل حرية و يمارسون فيها الكثير من الأمور التي تدخل في تكوين حياتهم كالاتماد على النفس و تحمل المسؤولية و اتخاذ القرارات المناسبة كما تكون هذه المعسكرات فرصة التقاء الطلبة بعضهم بعضا مما يؤدي إلى ارتفاع مستوى الأداء الرياضي و تعلم القوانين الرياضية و تطبيقها.

6-1 كيفية اكتشاف المواهب الرياضية في الجامعة:

- تظهر موهبة الرياضي في قابليته الكبيرة في استغلال ذلك التدريب و الوصول لتحقيق الأهداف المرجوة وانتخاب الرياضي الموهوب يتم عن طريق إجراء اختبارات متعددة و مختلفة تشمل جميع المجالات.

- إن تدقيق و ضبط الصفات الجسمية و النفسية و المهارات الحركية و القابليات التي ستكون أساس النجاح الرياضي في كل فرع من فروع الألعاب الرياضية الفردية كانت أو جماعية

- العمل على معرفة الصفات الخاصة بكل موهوب و قابلية التوقعات الأولية لانبجاز الرياضي في الألعاب الخاصة التي يلاحظ تفوقه فيها. (القادر، 1992، ص36)

6-2 كيفية انتقاء الموهوبين :

يتم انتقاء الموهوبين الجامعيين على مرحلتين:

أ-المرحلة الاولى:

يتم انتقاء الموهوبين من خلال كافة قدراتهم الرياضية بشكل عام.

ب-المرحلة الثانية:

المرحلة التخصصية:

وهذا من خلال القدرات التخصصية فقد أشار هارا إلى أهمية وضع النقاط التالية في الاعتبار عند القيام بعملية الانتقاء للناشئين الموهوبين.

يجب أن تتم عملية الانتقاء طبقا لمؤشرات محددة هامة موجودة في أداء المستويات الرياضية العالية للنشاط التخصصي وهذه العناصر يجب عند اختيارها وضع عنصر الوراثة في الاعتبار. تقييم خصائص الناشئ و قدرته من خلال علاقة هذه الخصائص بمستوى التطور البيولوجي له.

إن انتقاء الناشئين لا يتم فقط من خلال القدرات البدنية الظاهرة الواضحة بل إن القدرات النفسية و المتغيرات الاجتماعية يكون لها تأثير كبير على إمكانية تفوقهم و من أمثلتها الاتجاهات نحو الرياضة في المدرسة و مدى الممارسة الرياضية و المساهمة و المشاركة في الأنشطة الرياضية خارج درس التربية البدنية و

الرياضية وتطور شخصيتهم. (حماد، 1998، ص324)

7-الهياكل المتخصصة من اجل إدارة النشاط الرياضي الجامعي:

7-1الفيدرالية الوطنية للرياضة الجامعيةFNSU:

لقد أنشئت تحت رئاسة وزارة الشباب و الرياضة حيث تم تسميتها كالاتي الفيدرالية الوطنية للرياضة الجامعية و أهدافها غير محدودة أما مقرها فبالجامعة.

• الأهداف:

الفيدرالية الوطنية للرياضة الجامعية مكلفة بتسيير النشاطات الرياضية في الوسط الجامعي بتنظيم رياضة جامعية وطنية و خارجية كما أنها تشارك في إعداد مخططات لتنمية الرياضة الجامعية أي تطبيقها و تقديرها.

ب -أعضاء الفيدرالية الوطنية بالجامعة :

- ❖ أعضاء المكتب الفيدرالي الخالي.
- ❖ رئيس الرابطة الولائية للرياضة الجامعية .
- ❖ مسؤول الهيئة للرابطة الولائية للرياضة الجامعية.
- ❖ عضو دارس للرابطة الولائية للرياضة الجامعية.
- ❖ مسؤولي البيانات الدائمة .
- ❖ تقني إداري للفيدرالية الوطنية للرياضة الجامعية.
- ❖ الأعضاء القدامى للمكتب الفيدرالي ذوي الخبرات.

8-الرابطة الولائية للرياضة الجامعية:

تقوم بتسيير النشاط الرياضي في الوسط الجامعي على الولاية أو ولايات الجزائر ومن مهام و أهداف

هذه الرابطة :

➤ تنظيم تظاهرات رياضية في مختلف التخصصات على مستوى الولاية بين الرابطات الرياضية الجامعية.

➤ تشارك في إعداد مخططات رياضية مختلفة للنمو الرياضي الجامعي.

➤ تسهر على تطبيق و تقرير الرياضة الجامعية.

أ- المكتب التنفيذي للرابطة الولائية للرياضة الجامعية:

وهذا المكتب يتكون من:

➤ رئيس.

➤ نائب رئيس .

➤ سكرتير عام.

➤ أمين عام للخزينة.

➤ مدراء تقنيين نواب.

إذ أن مهامهم تكون مرتبطة مع بعضها البعض سواء في حضورهم أو في غياب احد منهم و

تتمثل في:

■ تحضير عمل النظام اليومي للجمعية العامة واجتماعات المكتب التنفيذي.

■ مراقبة الأموال.

■ تطبيق البرامج و النشاطات الرياضية المبرمجة من قبل الجمعية العامة للفيدرالية

الوطنية للرياضة الجامعية.

■ التسيير الإداري و تسلم البرقيات للرابطة الولائية.

■ إعداد الميزانية للرابطة الولائية (أخرون، 1992).

خلاصة:

إن للرياضة الجامعية دور كبير في تطوير الممارسة الرياضية في المجتمع و تشجيع المواهب الطلابية أو الفرق الناجحة في مختلف الرياضات الفردية و الجامعية بحيث تمنح الطلبة أو الفرق الناجحة الحصول على ألقاب وطنية أو جهوية إضافة إلى تطوير العلاقات الرياضية بين الطلبة من خلال الاحتكاك فيما بينهم في مختلف التظاهرات و المنافسات سواء داخل أو خارج الجامعة.

بالرغم من وجود قوانين تلح على ضرورة الممارسة الرياضية داخل المنظومة التربوية ممل و الجامعة بالأخص و رغم الاعتماد المالية و الميزانية الضخمة المخصصة للفيديرياليات و الرابطات و المؤسسات الجامعية و كل الجهود المبذولة من طرف الإطارات الرياضية و الطلابية.

تمهيد:

من الأهمية أن نعرف مختلف مراحل النمو و التطور البدني الحركي و الاجتماعي العقلي و الانفعالي الذي يحدث للمتعلّم خلال مراحل تعلمه وخصوصا عند المراهقين و هذا بغية التمكن من تخطيط و تنفيذ برنامجه التدريبي بما يتماشى و خصائص النمو لأجل تحقيق أهداف التربية البدنية و الرياضية و أغراض المنظومة التربوية بصفة عامة وفي هذا يقول جيمس أوليفر: أن العلاقة بين الأنشطة البدنية و النمو الفكري و النمو الانفعالي الاجتماعي علاقة وثيقة حيث من الصعب الفصل بينهم.

(زريق، 1986، ص10)

1- خصائص و مميزات المرحلة العمرية (18-23):

تتميز المرحلة العمرية بإظهار و تثبيت الصفات المركبة الخاصة سواء كانت حركات عمل أو حركات يومية حيث يصبح التوحيد و التصرف الحركي يحدثان بشكل متساوي نسبيا فالحركات الحرة تصبح غالبا هادئة و مدروسة. كما تتأثر بعدة عوامل :

✓ عوامل طبيعية مثل العوامل الثقافية و الحضارية .

✓ نمو سيكولوجي نفسي.

✓ نمو جسمي فسيولوجي

✓ نمو عاطفي (قلادة، 2005، ص19)

1-1 الخصائص الجسمية :

تحدث تغيرات جسمية و هذا في الحجم و الجسم والطول و في الشكل و في الوظائف المختلفة و يمكن أن تلخص هذه الخصائص لكلا الجنسين فيما يلي :

نمو عضلات الجذع والصدر و الرجلين بدرجة عالية .

تصبح عضلات الفتيان قوية .

أما الفتيات فيتميزن بالمرونة مما يساعد على الأنشطة الرياضية المختلفة و بالنسبة للبنين يحدث نمو سريع في الطول و الوزن مع اتساع الكتفين و الصدر.

أما بالنسبة للبنات يحدث نمو مفاجئ في الطول و الوزن مع اتساع الحوض و كذلك يتحول الهيكل العظمي إلى عظام صلبة ثم يتوقف النمو الطولي للجسم بينما لتزال عظام الجمجمة و عظام الترقوة على شكل عظام تنمو بنمو الإنسان. (بسطويس، 1997، ص45)

• النمو الجسمي:

في هذه المرحلة تكتمل عملية نمو الجسم نسبيا حيث ينخفض معدل الزيادة في معظم متغيرات الجسم كالطول و الوزن و ينضج الجهاز العصبي و الحركي نسبيا و هذا ما يؤكد فؤاد الباهي: " إذ يقول أن هذه المرحلة تتميز باكتمال نسبي ووصول هيئة الجسم إلى صورة قريبة من الرشد (المقصود، 1985، ص279) كما تتأثر الأجهزة الداخلية بالمظاهر الأساسية للنمو حيث ينخفض معدل النمو للطول من 1-2 ملم خلال السنة و يقدر متوسط الطول ب 170,5 سم .

أما عن النمو العظمي المستعرض فيزداد باتساع المنكبين تبعا لزيادة النمو و يزداد تراكم الدهون في الأماكن المختلفة من الجسم حيث ينخفض معدل الزيادة في الوزن خلال هذه المرحلة إلى 3 كلغ .

أما الكتلة العضلية فتزداد حيث يزداد معدلها إلى 40 بالمئة من وزن الجسم و تبدو آثار الجهاز الدموي في نمو القلب و الشرايين و يصل بذلك ضغط الدم عند البنين في سن 18,5 سنة إلى 11,5 مم كما يكتمل نمو أجزاء الدماغ بما فيها القشرة المخية أي اللحاء و مناطق تحت اللحاء أي الهيبو تلاموس خلال نفس المرحلة.

(العلاي، 1992، ص248)

1-2 الخصائص الفسيولوجية:

ما يلاحظ في هذه المرحلة هو ظهور الخصائص الجنسية الأولية ثم تتبعها الصفات التي تميز الشكل الخارجي و يصاحب هذه التغيرات عدة أعراض و انفعالات كما تحدث تغيرات في الأجهزة الداخلية كالقلب فهو ينمو و تزداد نبضاته و خاصة عند الفتيان و يزداد ضغط الدم في السن التاسع عشر بحيث يختلف هذا الضغط عند الفتيات حسب الخصائص و الانفعالات (مجلة الممتاز ، ص105-106)

و يكون نمو القلب في هذه المرحلة بسرعة لا تتماشى مع سرعة نمو الشرايين و كذلك تنمو الرئتان و يتسع الصدر و تحدث بصفة مستمرة عند الذكور على عكس البنات حيث يتوقف نموهن تقريبا بسبب قلة ممارستهن للرياضة (درويش)

و في هذه المرحلة يصل الأشخاص إلى تطورهم الوظيفي لأجهزة القلب و الدورة الدموية بحيث يصبح التكيف أكبر و أفضل لها كما يزداد حجم القلب و تصبح له القدرة على تمارين السرعة و القوة بشكل خاص و لكنه لا زال ضعيفا في تمارين المطاولة لاسيما ركض المسافات الطويلة ويشمل النمو أيضا الجهاز العصبي فيتكامل النمو الفكري مع قدرة الفرد على العمل و الاعتماد على النفس (ابراهيم، 1996، ص28)

1-3 الخصائص الحركية :

خصائص المرحلة العمرية و المورفولوجية

في هذه المرحلة نجد أن الحركة تكون هادفة و اقتصادية أي أن شكل الحركات يكون ثابتا حيث يقول عبد المقصود أن المستوى يبقى ثابتا لعدة سنوات نسبيا طالما الفرد في الممارسة الرياضية كما يمكن ممارسة التدريب الذي يتميز بالحمل الأقصى نظرا لاكتمال نمو الأجهزة الداخلية ويستطيع الفرد في هذه المرحلة التدريب يوميا. (علاوي، علم النفس الرياضي، 1992، ص69)

1-4 الخصائص العقلية:

إن الحياة المعرفية في هذه المرحلة تعرف تطور نحو التمايز وذلك لتكييف الفرد مع بيئته المعقدة و تتطور العمليات العقلية من الطفولة إلى المراهقة حيث يتأثر إدراك الفرد بالنمو. ويؤدي هذا النمو نحو التطور الذي يرقى به المستوى الحسي المباشر إلى المعنى البعيد، ويرتبط ذلك كله بتطوير قدرة الفرد على التركيز العقلي والانتباه الطويل. يقول "أورتوف قيح" يصبح الشاب قادرا على فهم المعاني المجردة (قيح، 1994، ص52) ويضيف "فؤاد الباهي" قائلا: "تنمو عملية التذكر حيث يستطرد النمو بالتذكر المباشر حتى يبلغ ذروته في سن التذكر، ثم يضعف وينقص في سرعته وقوته ومداه، ويضل التذكر المعنوي في نموه طول هذه المرحلة. " وترتبط عملية التذكر بقدرة الفرد على الفهم العميق والانتباه المركز لما يتعلم. (سيد، ص 378).

وبصورة عامة فهذه المرحلة تتميز بوصول العمليات العقلية إلى أقصى ذروتها من ناحية عمل الذاكرة والإدراك، و كذا فهم المشكلات، والبحث عن الحلول، مما يجعل الفرد قادرا على تعلم الحركات الرياضية (جسماني، 1994، ص248)

1-5 الخصائص النفسية:

يتميز الفرد في هذه المرحلة باعتماده على نفسه، كما لا يجب أن يعامل كالطفل الصغير يحتفظ بالأحقاد وله رغبة في الانتقام، والعنف وبتقدمه في العمر يتحسن مزاجه ويقل عنده القلق، والخوف ويتحكم في أعصابه ونادرا كذا ذلك يميل للضحك والتسلية ويراعي مواقف الآخرين، ويجب العمل ومناقشة العلاقات مع الزملاء (محمد حسن علاوي أ.، 1987، ص21) وترجع الانفعالات في هذه المرحلة إلى طاقة حيوية نفسية التي تتخذ لنفسها ألوان مختلفة، ففي هذه المرحلة تقل قابلية الشباب للتهدئة الانفعالي وتخف السحنة الانفعالية وتقبل الأمور . ويرى " فؤاد الباهي ": "أن الانفعالات القوية الحادة تؤثر على صحة الفرد وعلى نشاطه العقلي

خصائص المرحلة العمرية و المورفولوجية

وعلى الاتجاهات النفسية وعاداته المختلفة ، حيث تعوق نموه وتطوره ، لذا عليه أن يتعود على ضبط النفس".
(المقصود، تطور حركة الانسان و أساسها، 1985، ص379)

كما أن كثرة التناقضات كعدم الاستقرار العاطفي ، والحساسية الزائدة تؤدي بالفرد إلى المرور بفترة التوتر والصراع النفسي حيث يضيف "الفين" الذي وصف هذه الفترة باضطراب السلوك ، ويقول إن الفرد في هذه المرحلة التعليمية يميل إلى الفرح والتسلية ، زيادة على الإعجاب بالآراء والأفكار الفلسفية و السياسية أما العواطف فهي أكثر أهمية عند الإناث وتظهر الرغبة بالاستقلالية والحرية إلى جانب القلق المميز . (قاضي، 19)

1_6 الخصائص الاجتماعية:

في هذه المرحلة يشعر الفرد بالبلوغ ، مما يرغبه على إتباع سلوكيات معينة كمحاولة التحرر من القيود التي يفرضها عليه الوالدين ، أو الأستاذ في البيت أو المدرسة، ويعتبرها تجاهلا لكفاءته ومقدرته كما يحاول دائما تقليد الكبار ، حيث يميل الطالب بشكل خاص كثيرا إلى الألعاب الجماعية ، وخاصة تلك التي يشترك فيها الجنسين ، وهذا يعني أن الطالب واقع بشكل مستمر تحت هذا التأثير وإذا أحسن استخدام هذه الأداة ستكون هناك فائدة كبيرة في تربية هؤلاء المواطنين الذين هم في دور التكوين والعكس صحيح.
(علاي، 1999، ص228)

ومن مظاهر السلوك الاجتماعي في هذه المرحلة أن يحدث تفهم الشاب لحقوق الجماعة المحيطة به ، و رغبته في تلبية الواجب حتى ولو اقتضى الأمر التضحية . لذلك فإنه يجب على الآباء والمربين أن ينظروا إلى من في هذه المرحلة نظرة حنان وتفهم ، والإقبال على مساعدتهم .

(البساطي، 2010. ص209)

❖ وبما أننا نحاول التعرف أكثر على خصائص و مميزات هذه الفئة العمرية فأنا لم نكتفي بمد القدر

حيث تعد القياسات الانثربولوجية أيضا طريقة لتمييز هذه المرحلة والتغيرات التي تطرأ عليها.

2- معنى القياسات الأنثروبولوجية:

وهي كلمة إغريقية تعني قياس الجسم و أجزائه المختلفة و الأنثروبومتري فرع من فروع الأنثروبولوجيا و هو العلم الذي يبحث في أصل الإنسان و تطوره من النواحي البدنية و الاجتماعية و الثقافية و السلوكية (الدين، 2003، ص254)

2-2 أهمية القياس الانثروبومتري:

إن القياسات الانثروبومترية ذات أهمية في تقويم نمو الفرد و تعطي إمكانية تحديد مستوى و خصائص النمو البدني و مقادير متابعتها للسن و الجنس و وضع خصائص النمو البدني للرياضيين المختلفين في التخصصات الرياضية فالتعرف على الوزن و الطول في المراحل السنوية يعتبر أحد المؤشرات التي تعبر على النمو فالمقاييس الانثروبومترية تعد أحد الوسائل الهامة في تقويم نمو الفرد . (حسانين، 1987، ص44، 43)

3- تعريف النمط:

يعرف شلدون نمط الجسم بكونه تنبؤ بالتتابع المقبل للأنماط الظاهرية التي سيبدو عليها الشخص و يمكن تعريف نمط الجسم بكونه محاولة لتقويم البناء البيولوجي الداخلي للفرد من خلال البنيان الجسمي . (حسنين، 1995، ص26)

نمط الجسم الانثروبومتري:

Endomorphy مكون السمنة

mesomorphy مكون العضلية

ectomorphy مكون النحافة

-القياسات الانثروبولوجية الشائعة في التربية البدنية:

أ-السن:

ب-الطول: ويتضمن:

الطول الكلي للجسم.

طول الذراع.

طول الساعد طول العضد.

طول العضد السفلي.

طول الساق و طول الفخذ و ارتفاع القدم و طول القدم.

طول الجذع.

العروض: ويتضمن:

عرض المنكبين.

عرض الصدر .

عرض الحوض.

عرض الكف و القدم.

عرض جمجمة الرأس.

المحيطات: ويتضمن:

محيط الصدر.

محيط الوسط.

محيط الحوض.

محيط المرفق.

محيط العضد.

محيط الرقبة.

محيط الساق.

الأعماق: و يتضمن:

عمق الصدر .

عمق الحوض.

عمق البطن.

عمق الرقبة.

3-1 علاقة أنماط الجسم بالصحة:

النمط السمين:

خصائص المرحلة العمرية و المورفولوجية

كثير الشكوى من الكبد و الجهاز الدوري.

يكثُر في هذا النمط أمراض الشريان التاجي .

السمن الحاصلين على درجات 7 و 6 و 5 طبقا لطريقة شلدون في التقويم يصابون عادة بتلف في الكبد و السكري و هم أكثر عرضة من غيرهم و هم معرضون للإصابة بضيق جدار البطن و التهاب المفاصل و هنالك خطورة عليهم عند إجراء العمليات الجراحية .

النمط العضلي:

لديه القدرة على تحمل الصدمات و مقاومة الأمراض و لديه القدرة الكبيرة على تحمل الألم و القدرة على أداء المجهود القوي العنيف دون سرعة الشعور بالتعب.

النمط النحيف :

معرض للإصابة بأمراض قرحة المعدة و قرحة الإثني عشر و خصوصا في حالة النحافة الزائدة يظهر فيه مرض الشلل عند الأطفال.

و الأكثر تعرضا للإصابة بأمراض الجهاز التنفسي و أمراض الجلد (حسنين، القياس و التقويم في التربية البدنية والرياضية، 1996، ص77,82)

3-2 أهمية دراسة الأنماط في التربية البدنية:

لنمط الجسم أهمية كبيرة في التربية البدنية و الرياضية نلخصها في عدة نقاط أبرزها :

- إن هناك ارتباطا بين بناء الجسم و الاستعداد البدني.
- اختيار النمط المناسب قبل البدء في عملية التدريب .
- إن حجم الشكل و البناء و التكوين لجسم الشخص الرياضي تمثل العوامل الحاسمة لانجاز التفوق الرياضي .
- إن المدربون يشغلهم البحث عن الخدمات المثمرة و المبشرة بالنجاح و أدواتهم في هذه العملية المواصفات الجسمية المناسبة لنوع النشاط.
- الوصول إلى العلاقة بين تكوين الجسم و التصرف الظاهر له.
- لأنماط الجسم أهمية كبيرة في تصنيف الأفراد عند وضع المناهج و البرامج.
- إن دراسة أنماط الأجسام مفيدة إلى درجة كبيرة في التصميم و تصنيع المعدات بهدف الاستعمال الشخصي المريح في الرياضة .

خصائص المرحلة العمرية و المورفولوجية

- كيفية استخراج النمط المورفولوجي:

في ما يلي مواصفات المعادلات التي وضعها " هيث كارتير " لتقدير مكونات الجسم الثلاثة السمين و العضلي و النحيف و ذلك باستخدام جهاز ممسك الدهون "الكالير" في المناطق التالية :

- منطقة خلف العضد.
 - منطقة الصدر.
 - منطقة أعلى بروز العظم الحرقفي.
 - سمانة الساق.
 - منطقة خلف العضد في منطقة ذات الثلاثة رؤوس العضدية .
 - منطقة الصدر.
 - منطقة أسفل عظم اللوح .
 - منطقة البطن.
 - منطقة أعلى البروز الحرقفي للأمام.
 - منطقة أعلى البروز الحرقفي.
 - منطقة الفخذ.
 - منطقة الجهة الأنسية لسمانة الساق (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1998، ص330).
- حيث استعمل الباحث معادلة اسخدم فيها ثلاث مناطق لتقدير النمط و كانت معادلتها كالتالي :
- مجموع سمك منطقة أسفل عظم اللوح و منطقة العضلة ثلاثية الرؤوس و منطقة البطن على مجموع المناطق

- مستويات تقدير نسبة الدهون:

خصائص المرحلة العمرية و المورفولوجية

المستويات	نحيف	عضلي	سمين
نسبة الدهون	أقل من 7 بالمئة	من 7 الى 15 بالمئة	أكثر من 15 بالمئة

في ضوء مجموع نسب الدهون في المناطق الثلاث و تقسيمها على المناطق المقاسة يمكن استخراج النمط

المورفولوجي. (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1998، ص330)

3-3 علاقة أنماط الجسم بالياقة البدنية:

أ- النمط النحيف حصل على أعلى درجة في التوازن الرشاقة وكذلك المرونة.

ب- النمط العضلي حصل على أعلى درجة في القوة العضلية والقدرة العضلية و زمن رد الفعل.

ت - النمط السمين تفوق في القوة و كانت أقل درجة عنده في الرشاقة و زمن رد الفعل وقد تمكن هونتو لوم

من إثبات أن النمط العضلي أفضل الأنماط الثلاثة في القوة و الرشاقة و النمط السمين أسوأ الأنماط في القوة و

الرشاقة و زمن رد الفعل.

الخلاصة:

خصائص المرحلة العمرية و المورفولوجية

تتميز هذه المرحلة باكتمال النمو العام للفرد ،بحيث يحصل الفرد على سرعة الإكتساب ،وتعلم الحركات والمهارات الرياضية المعقدة ،وصعوبة الأداء التي تتطلب صفات بدنية مثل: السرعة والقوة بحيث تصبح لدى الفرد قابلية التعلم السريع الإنجاز الجيد ،وبالتالي سرعة التطور في جميع النواحي الجسمية ،العقلية والفسولوجية التي لا تقل أهمية وقيمة عن المؤشرات البدنية ،وذلك حسب الأنشطة الرياضية والقدرة على الأداء الرياضي ، و هذا ما ينعكس بالإيجاب على نوع النمط الجسمي للشخص .

1- الدراسة الاستطلاعية:

لقد قام الطالبان بإجراء التجربة الاستطلاعية من جامعة التربية البدنية و الرياضية عبد الحميد ابن باديس وذلك من اجل الوصول إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات التي تؤدي بدورها إلى نتائج صحيحة و مضبوطة كان لابد للطالبين من إجراء تجربة استطلاعية و ذلك لغرض:

- معرفة الصعوبات و المشاكل التي قد تواجه الباحث.
- التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات لعينة البحث.
- مراعاة الوقت عند تنفيذ الاختبارات لعينة البحث.
- مراعاة تناسب الاختبارات لعينة البحث.

اجريت الاختبارات في 16/01/2015 و بعد مرور أسبوع أعيدت التجربة و ذلك يوم 23/01/2015 في نفس الوقت و على نفس العينة .

2- الأسس العلمية للاختبار :

لكي تكون الاختبارات ذات مصداقية في استعمالها لابد أن تخضع للأسس العلمية التالية:

✓ ثبات الاختبار :

يعتبر الثبات عاملا مهما في تقنين الاختبارات و هو يعني أن يكون الاختبار على درجة عالية من الدقة والإتقان فيما وضع لقياسه و يقصد به هو مدى دقة و إتقان أو الاتساق الذي يقيس به الاختبار الظاهرة التي وضع من اجلها و يقول فان دالين عن ثبات الاختبار انه يعتبر ثابتا عندما يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر تطبيقه على نفس المفحوصين و تحت نفس الشروط (حسنين م.، القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية، 1995، ص193)

لقياس صلاحية الاختبارات قمنا بإجراء اختبارات أولية و هذا من اجل حساب معامل الثبات لكل اختبار بطريقة اختبار إعادة اختبار حيث طبقت الاختبارات الأولى على العينة في يومين متتاليين و بعد أسبوعين و بعد أسبوع من إجراء الاختبارات على نفس العينة و تحت نفس الشروط و لمعالجة النتائج إحصائيا استخدمنا معامل الارتباط البسيط الذي يعرف باسم الارتباط البسيط بيرسون و هذا بعد إيجاد القيمة الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية ن-1

تتميز الاختبارات بدرجة عالية من الثبات كون القيمة المحسوبة لمعامل الثبات اكبر من القيمة الجدولية

نوع الدالة	القيمة الجدولية		معامل الثبات (ق - م)	مستوى الدلالة		درجة الحرية ن-1	حجم العينة	
	0,01	0,05		0,01	0,05			
دال إحصائيا	0.80	0,75	0,96	0.01	0.05	9	10	الجرى المكوكي
دال إحصائيا			0,98					المرونة
دال إحصائيا			0,97					المضخة
دال إحصائيا			0,80					الوثب العريض

✓ صدق الاختبار :

يعتبر الصدق أهم شروط الاختبار الجيد الذي يدل على مدى تحقيق الاختبار لهدفه الذي وضع من اجله .
و من اجل التأكد من صدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطاء
القياس و الذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات حيث توصلنا إلى النتائج الموضحة أدناه عند
مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية ن-1

تتميز الاختبارات بدرجة عالية من الصدق كون القيمة المحسوبة لمعامل الثبات اكبر من القيمة الجدولية

نوع الدالة	القيمة الجدولية		معامل الثبات	مستوى الدلالة		درجة الحرية	حجم العينة	الاختبارات
	0,01	0,05		0,01	0,05			
دال إحصائيا	0,80	0,75	0,979	0,01	0,05	ن-1	10	الجرى المكوكي
دال إحصائيا			0,989					المرونة
دال إحصائيا			0,984					المضخة
دال إحصائيا			0,894					الوثب العريض

✓ موضوعية الاختبار:

لقد استخدم في هذا البحث مجموعة من الاختبارات من تصميم المعهد و التي حكمت من طرف :

• بن قاصد علي الحاج محمد

• بن قوة علي

• بن دحمان نصر الدين

• رمعون محمد

• عطاء الله أحمد

وهذا لغرض التوصل إلى نتائج صادقة .

2-أهمية إجراء الاختبارات:تهدف من وراء هذه الدراسة إلى ما يلي :

- معرفة مستوى اللياقة الدينية للعينة البحث

- معرفة الفروق الإحصائية بين الاختبارات القبليّة و البعديّة .

تمهيد:

إن طبيعة المشكل التي يطرحها بحثنا تفرض علينا التأكد من صحة أو خطأ الفرضيات التي قمنا بها في بداية الدراسة لذا يستوجب علينا القيام بدراسة ميدانية بالإضافة إلى الدراسة النظرية لان كل بحث نظري يشترط تأكيده ميدانيا إذا كان قابلا للدراسة .

وللقيام بالبحث الميداني يتوجب على الباحث القيام ببعض الإجراءات التي تساهم في ضبط الموضوع وجعله منهجيا و ذو قيمة علمية.

فالبحث الميداني لا يعني القيام بالاختبارات فقط و إنما معالجة كل من الدراسة الأولية و الأسس العلمية للاختبارات و الضبط الإجرائي للمتغيرات.

✓ منهج البحث:

تختلف المناهج باختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه حيث اتبعنا في بحثنا على المنهج السببي المقارن وكونه المنهج الذي يدرس الفروق بين العلاقات (حبيب، 2014) و الذي يتناسب مع طبيعة المشكلة المراد دراستها في بحثنا كما يساعد على الوصول إلى نتائج تتحقق مع الفرضيات التي تم طرحها.

✓ مجتمع وعينة البحث:

تعتبر العينة فئة تمثل مجتمع البحث أو جمهور البحث، أي جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث أو جميع الأفراد أو الأشخاص أو الأشياء المتواجدين ضمن موضوع مشكلة البحث. (حبيب، 2014)

حيث بلغ عدد الطالبات في معهد التربية البدنية و الرياضية حوالي 97 طالبة ، تم أخذ 40 طالبة كعينة .

مع العلم أن العينة المنجزة لاختبارات المسابقة في بداية السنة بلغت 10 انات ومنه تم أخذ نفس عدد هذه العينة التي فازت بالمسابقة بطريقة عشوائية بسيطة من كل سنة .

. مجالات البحث:

✓ المجال الزمني:

لقد اختير الموضوع بعد موافقة المشرف عليه في 08-12-2014 تم تطبيق الاختبارات على العينة بعد

مرور السداسي الأول و انتهت في 25-04-2015

خلال هذه الفترة تم انجاز الجزء النظري و إجراء الاختبارات على العينة ثم انتقلنا إلى التفريغ ثم التحليل و

المناقشة لينتهي البحث إلى وضع خلاصة عامة و التوصيات.

✓ المجال المكاني:

تمت هذه الدراسة بمركب الرائد فراج بمستغانم بالنسبة لطالبات ليسانس أما بالنسبة لطالبات الماستر فتم بملاعب

المعهد و الاقامات الجامعية .

✓ المجال البشري:

تتكون عينة التجربة الأساسية من طالبات معهد التربية البدنية و الرياضية عبد الحميد ابن باديس مستغانم

من مختلف السنوات .

-الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث :

يعرف المتغير على أنه أي شئ يكون له عدد من القيم المختلفة في الوقت نفسه مثل تحصيل الطلبة (زيد،

2010، ص24)

والدراسة الميدانية تطلب على الباحث ضبط المتغيرات قصد التحكم فيها من جهة ، و من جهة أخرى

عزل بقية المتغيرات الأخرى ، و بدون هذا ضبط تصبح النتائج التي يتوصل إليها الباحث مستعصية عن

التحليل و التصنيف و التفسير و مضللة لنتائجها، و يقصد بالضبط الإجرائي للمتغيرات المحاولة المبدولة

لإزالة تأثير أي متغير يمكن أن يؤثر على التابع يقول **محمد حسن علاوي و أسامة راتب** "يصعب على

الباحث أن يتعرف على المسببات الحقيقية لنتائج، بدون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيحة" و يقول **ديلودب فادلين** "إن المتغيرات التي تؤثر في المتغير التابع من الواجب ضبطها هي المؤثرات الخارجية التي ترجع إلى الإجراءات التجريبية و المؤثرات التي ترجع إلى مجتمع العينة"

المتغير المستقل:

هو الذي يؤثر في العلاقة القائمة بين المتغيرين و لا يتأثر بهما، و في بحثنا هذا المتغير المستقل هو التدرج الدراسي .

المتغير التابع:

هو الذي يتأثر بالعلاقة القائمة بين المتغيرين و لا يؤثر فيهما ، و في بحثنا هذا المتغير التابع هما نمو بعض عناصر اللياقة البدنية .

المتغيرات العشوائية:(الداخلية)

و هي متعددة في هذا البحث و تم ضبطها على النحو التالي:

-تم أخذ أفراد العينات من نفس الأعمار (19-23)سنة

-العينتين متجانستين في جوانب التالية :الجنس ،العمر،الطول،الوزن و عدم ممارسة النشاط الرياضي

-تم إجراء الاختبارات البدنية القبلية و البعدية في نفس التوقيت و تحت نفس الظروف .

أدوات البحث :

-طريقة جمع المادة الخبرية:

لتحقيق أهداف البحث و دراسة الإشكالية المطروحة اعتمدنا على بعض المراجع و بعض المصادر و الوثائق الإدارية التي لها صلة بموضوع بحثنا و مذكرات ليسانس و ماجيستر .

-اختبارات البحث :

بطارية اختبارات تمثلت في اختبارات الكفاءة البدنية لمعهد التربية البدنية و تضمنت مجموعة من الاختبارات:

- اختبار الجري المكوكي: (5×10 م)

الغرض من الأداء: الرشاقة

وصف الاختبار : ينطلق اللاعب على بعد 10 امتار تم يعود و يكرر الأداء 5مرات ليصل إلى 50متر.

التقويم: يسجل الزمن المستغرق أثناء المحاولة (محمد ابراهيم شحاتة، 1996، صفحة 436).

- اختبار المضخة :

الغرض من الاختبار:قوة عضلات المنكبين.

وصف الاختبار: هو عبارة عن تكرار مد و ثني الذراعين و عند هبوط الجسم يجب لمس الصدر للارض مع

استمرار الأداء لأكبر عدد من التكرارات الصحيحة .

التقويم: يتم تسجيل أكبر عدد من التكرارات الصحيحة وتسجيل المحاولة الأولى فقط (محمد ابراهيم شحاتة،

1996، صفحة 420).

-اختبار المرونة:

الغرض من الاختبار:قياس مدى مرونة الجذع و الفخذ في حركة الثني لاسفل من وضع الوقوف.

الادوات:

صندوق خشبي على ارتفاع30سم، مسطرة مدرجة

وصف الأداء:

من و الوقوف يقوم المختبر بثني الجذع لأسفل للوصول إلى أقصى مدى ممكن.

التقويم: نقوم بحساب الدرجات بواسطة قياس المسافة أو المدى الذي يستطيع المختبر الوصول إليه بإطراف أصابعه ، مع تسجيل نتائج أفضل المحاولات الثلاث (محمد ابراهيم شحاتة، 1996، صفحة 433).

- اختبار الوثب العريض من الثبات:

هذا الاختبار شائع في المجال الرياضي بصفة عامة و سوف نتعرض هنا له في ما يلي:

الغرض من الاختبار :

قياس القوة العضلية.

وصف الاختبار :

يقف اللاعب على خط البداية ،ويداه على الأرض ويقوم بالوثب إلى الأمام بمرححة الذراعين و الدفع بالرجلين إلى الأمام.

التقويم:

يتم حساب اكبر مسافة تم الوصول إليها (محمد ابراهيم شحاتة، 1996، صفحة 430).

الأدوات الإحصائية:

وهي من الطرق الإحصائية المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة و تساعد في الوصول إلى النتائج و تحليلها و نقدها و هذه الطريقة لها فائدة كبيرة في مراقبة تطور الاختبارات البدنية وهدفها معرفة دلالة القيم و النتائج المحصل عليها بالنسبة للعينة علما أن لكل بحث و مسائله الخاصة التي تتناسب مع نوع المشكلة و خصائصها وأهداف البحث.

-الإحصائيات الوصفية:

$$\text{المتوسط الحسابي} = \frac{\text{مجموع}}{\text{ن}}$$

حيث: س: المتوسط الحسابي

مج س : مجموع القيم

ن : عدد أفراد العينة (الرحمان، ص286)

- الانحراف المعياري:

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum (x_i - \bar{x})^2}{n}}$$

ع : الانحراف المعياري.

س: درجات معيارية.

س: المتوسط الحسابي .

ن: عدد الأفراد .

مج: اختصار لكلمة مجموع . (السيد، 1979، ص454)

-معامل الارتباط لبيرسون :

نكتب معادلة الارتباط لبيرسون كالتالي :

$$r = \frac{n \sum (x_i y_i) - (\sum x_i)(\sum y_i)}{\sqrt{[n \sum x_i^2 - (\sum x_i)^2][n \sum y_i^2 - (\sum y_i)^2]}}$$

مج س : مجموع قيم الاختبار (س) .

مج ص : مجموع قيم إعادة الاختبار .

مج س² : مجموع مربعات قيم الاختبار س .

مج ص² : مجموع مربعات قيم إعادة الاختبار .

(مج س²) : مربع مجموع قيم الاختبار س .

(مج ص²) : مربع مجموع قيم إعادة الاختبار ص .

مج (س.ص) : مجموع القيم بين الاختبار القبلي س والاختبار البعدي ص .

ن : عدد أفراد العينة . (الحفيظ، 1983، ص78)

-صدق الاختبار :

$$\sqrt{\frac{\text{معامل التباين}}{\text{صدق الاختبار}}} = \text{صدق الاختبار}$$

(الحفيظ، 1983، ص78)

-دلالة الفروق بين متوسطين مرتبطتين بحيث:

$$t = \frac{\frac{\sum F}{n-1}}{\sqrt{\frac{\sum F^2}{n(n-1)}}}$$

حيث: م ف هي متوسط الفروق .

$$\frac{\sum F}{n}$$

ح²ف: مجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق.

ن : هو عدد أفراد العينة.

(ن-1): درجة الحرية.

و تحسب ت الجدولية من خلال الجدول الإحصائي الخاص و هذا عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية

(ن-1). (رضوان، ص95)

-تحليل التباين (ANOVA)

- المعادلات: قياس الدهون في الجسم (الفتاح، ص64)

مجموع سمك الثنايا

مجموعها الكلي

صعوبات البحث:

أن أي بحث من البحوث و في أي مجال من المجالات لا يخلو من الصعوبات و العراقيل التي تواجه الباحث و منها

- نقص في المراجع المتعلقة بفصل التدرج الدراسي .
- التوقيت المبرمج في المكتبة حيث انه لا يتناسب مع الطلبة الباحثين.
- صعوبة تطبيق الاختبارات على طالبات الماستر و ذلك لعدم توفر المقاييس التطبيقية لهم .

خاتمة:

لقد تطرق الطالب الباحث في هذا الفصل إلى الدراسة الاستطلاعية حيث تعرضنا إلى مختلف مراحلها من أجل التحضير للدراسة الأساسية ،هذه الأخيرة تناولت التدابير والإجراءات الهامة المتخذة قصد ضبط متغيرات البحث.

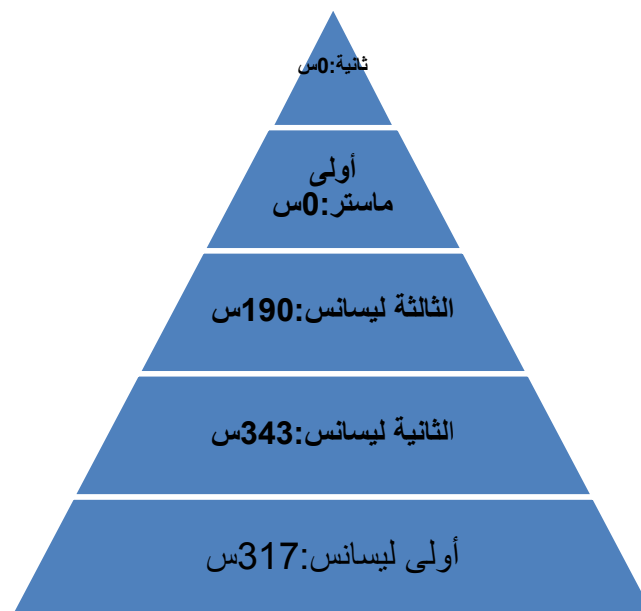
تمهيد:

تستدعي منهجية البحث العلمي عرض و تحليل النتائج الخام المتحصل عليها وفق خطة دقيقة ومنطقية حتى يتسنى لنا استنباط الحقائق،ومن هذا المنطلق العام قام الطالبان الباحثان في هذا الفصل بعرض كامل النتائج في جداول و تحليلها و تمثيلها بيانيا.

1- عرض و تحليل نتائج البحث:

1-1 توزيع المقاييس عبر التدرج الدراسي خلال الخمس سنوات :

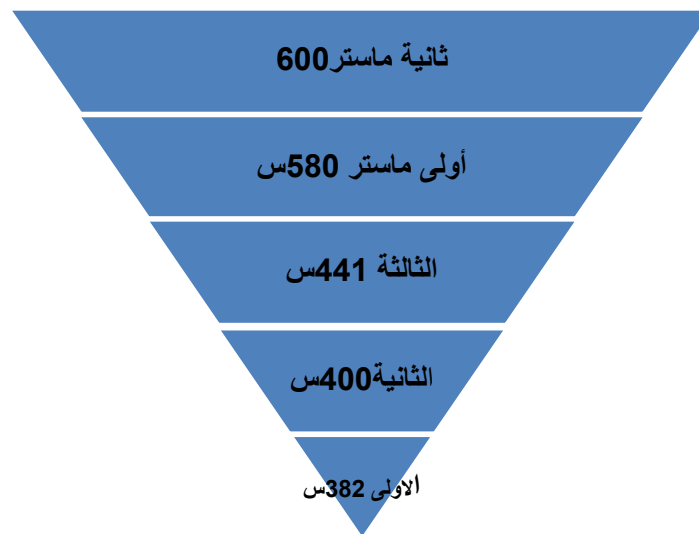
- حساب الحجم الساعي للسنوات الخمس بالنسبة للمقاييس التطبيقية:



هرم تدرج المقاييس التطبيقية.

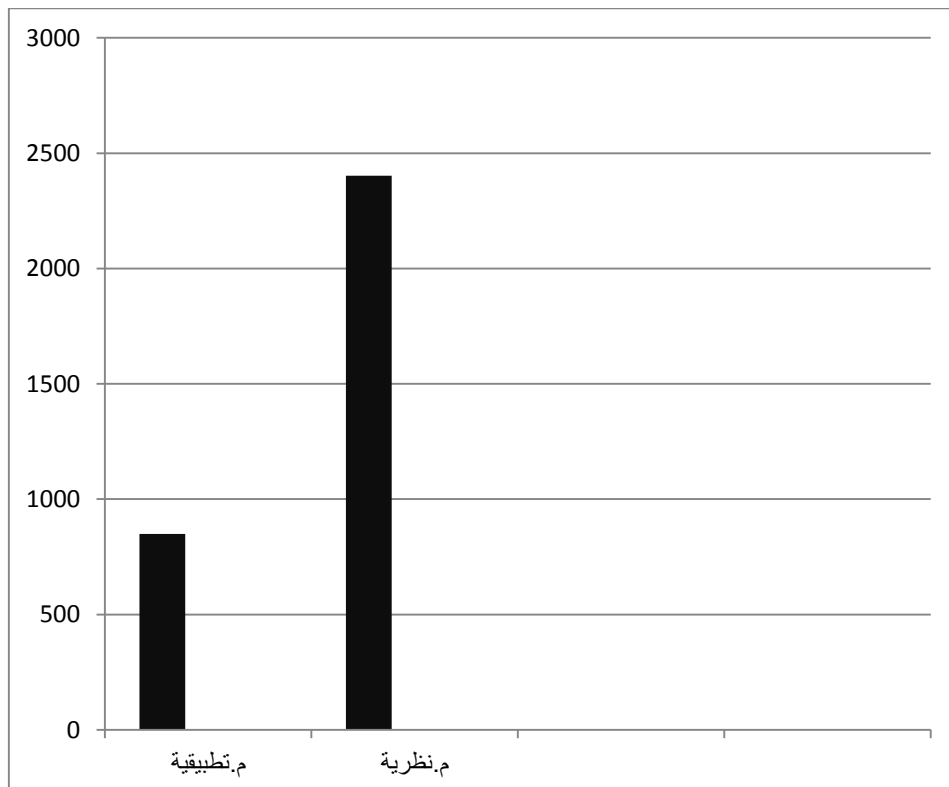
من خلال الشكل رقم (01) نلاحظ أن المقاييس التطبيقية تكون بنسبة عالية في السنوات الأولى إلى أن تصل إلى الانعدام التام في الماستر.

- حساب المعدل الساعي للسنوات الخمس بالنسبة للمقاييس النظرية:



هرم الحجم الساعي بالنسبة للمقاييس النظرية.

من خلال الشكل رقم (02) نلاحظ أن الحجم الساعي للمقاييس النظرية يتزايد مع التدرج في السنوات.



رسم بياني رقم (01) الحجم الساعي لكل من المقاييس التطبيقية والنظرية

2-1 عرض و تحليل نتائج الاختبارات البدنية لعينة السنة الأولى للاختبار القبلي و البعدي:

- اختبار الجري المكوكي:

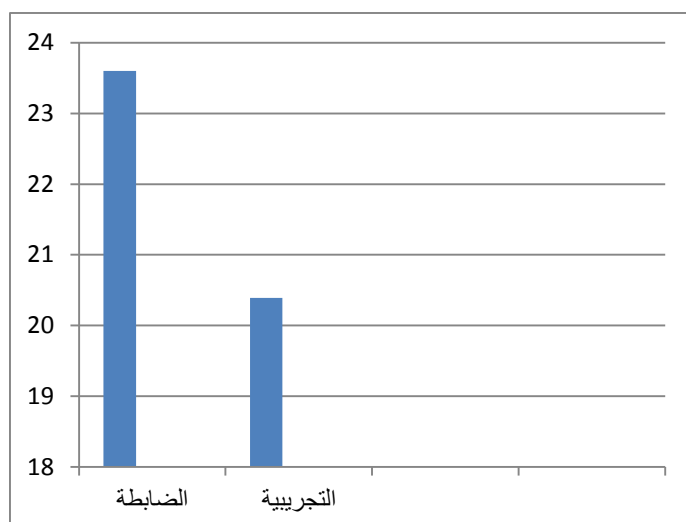
العمليات الإحصائية						
الاختبار القبلي و البعدي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى الدلالة 0,05	درجة الحرية ن-1	القيمة المحسوبة T	القيمة الجدولية T
العينة الضابطة	23,60	1,82	0,05	9	5,66	2,26
العينة التجريبية	20,39	2,05	0,05	9		

جدول (03) نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار الجري المكوكي.

من خلال الجدول رقم (03) للاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار الجري المكوكي نلاحظ أن:

العينة التجريبية حصلت في الاختبار البعدي على متوسط حسابي قدره 20,39 وانحراف معياري قدره 2,05 كما حصلت العينة الضابطة في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 23,60 و انحراف معياري قدره 1,82 و قد بلغت قيمة t المحسوبة 5,66 و هي أكبر من القيمة t الجدولية التي تقدر ب 2,26 و هذا عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية (ن-1)

إذا فهناك دلالة إحصائية للفرق بين المتوسطين أي الفرق معنوي و هذا يعني أن هناك في اختبار تطور الجري المكوكي الذي يعكس صفة الرشاقة عند أفراد هذه العينة .



رسم بياني رقم (02) نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار الجري المكوكي

-اختبار المرونة :

العمليات الإحصائية						
الدالة الاحصائية	القيمة الجدولية T	القيمة المحسوبة T	درجة الحرية ن-1	مستوى الدلالة 0,05	الاختبار القبلي و البعدي	
					المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
دالة إحصائية	2,26	6,16	9	0,05	11,5	6,60
			9	0,05	13,2	6,14
					العينة الضابطة	العينة التجريبية

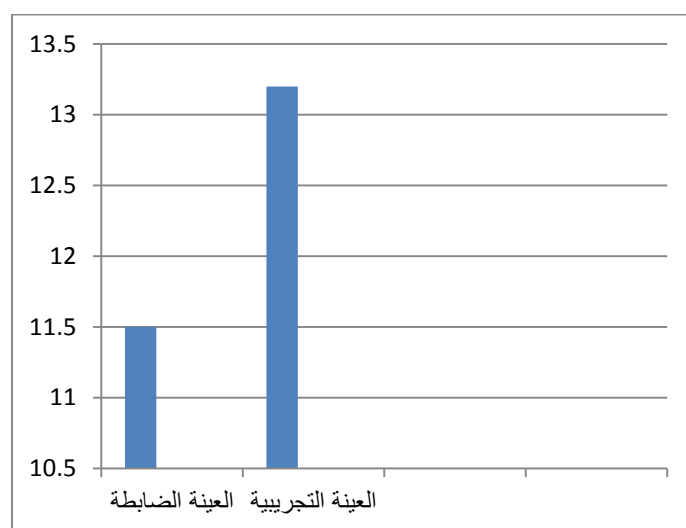
جدول (04) نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار المرونة.

من خلال الجدول (04) للاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار المرونة نلاحظ أن:

العينة التجريبية حصلت في الاختبار البعدي على متوسط حسابي قدره 13,2 و انحراف معياري قدره 6,14 ، أما العينة الضابطة حصلت على متوسط حسابي 11,5 و انحراف معياري ب 6,60 و قد بلغت قيمة t المحسوبة 6,16 و هي اكبر من القيمة t الجدولية التي تقدر ب 2,26 و هذا عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية (ن-1).

عرض تحليل و مناقشة النتائج

إذا فهناك دلالة إحصائية للفرق بين المتوسطين أي الفرق معنوي و هذا يعني أن هناك تطور في صفة المرونة الذي يعكس صفة المرونة بشكل خاص.



رسم بياني رقم (03) الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار المرونة.

-اختبار المضخة:

العمليات الإحصائية						
الدلالة الإحصائية	القيمة الجدولية T	القيمة المحسوبة T	درجة الحرية 1-ن	مستوى الدلالة 0,05	الاختبار القبلي و البعدي	
					الانحراف المعياري	متوسط الحساب
دالة احصائية	2,26	4,30	9	0,05	6,96	25,3
			9	0,05	6,32	25,8
						العينة الضابطة
						العينة التجريبية

جدول رقم (05) نتائج الاختبارات القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار المضخة

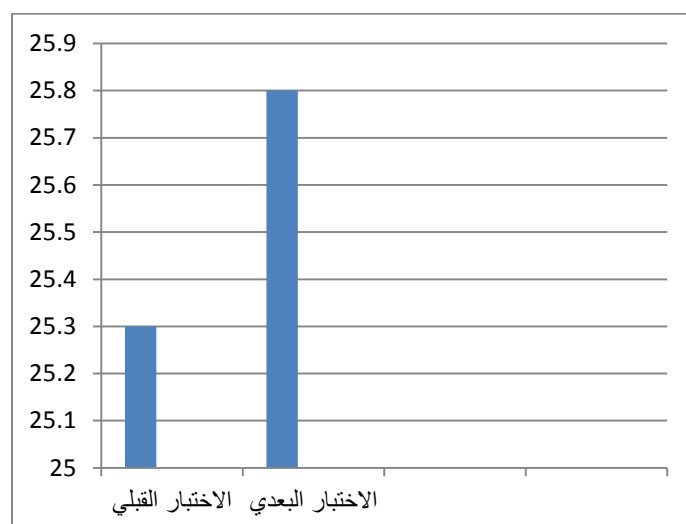
من خلال الجدول رقم (05) للاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار المضخة نلاحظ أن:

العينة التجريبية حصلت في الاختبار البعدي على متوسط حسابي قدره 25,8 و انحراف معياري قدره 6,32 أما العينة الضابطة فحصلت على متوسط حسابي قدره 25,3 و انحراف معياري ب 6,96 و قد بلغت قيمة

عرض تحليل و مناقشة النتائج

t المحسوبة 4,30 و هي أكبر من القيمة t الجدولية التي تقدر ب 2,26 و هذا عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية (ن-1).

إذا فهناك دلالة إحصائية للفرق بين المتوسطين أي الفرق معنوي و هذا يعني أن هناك تطور في اختبار المضخة الذي يعكس صفة القوة عند أفراد هذه العينة .



رسم بياني رقم (04) نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار المضخة.

-اختبار الوثب العريض من الثبات:

العمليات الإحصائية							
الدالة الاحصائية	القيمة T الجدولية	القيمة T المحسوبة	درجة الحرية ن-1	مستوى الدلالة 0,05	الاختبار القبلي و البعدي		
					المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
دالة احصائية	2,26	4,48	9	0,05	2,12	0,19	العينة التجريبية
			9	0,05	1,55	0,31	العينة الضابطة

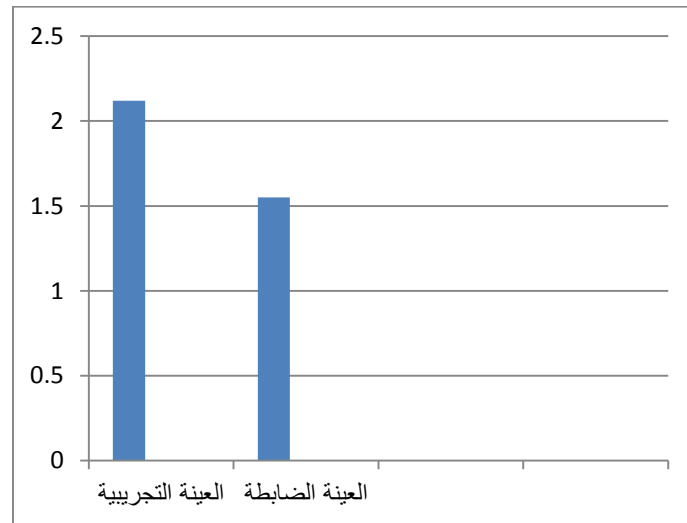
جدول رقم (06) نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار الوثب العريض من الثبات.

من خلال الجدول (05) للاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار الوثب العريض من الثبات نلاحظ أن:

عرض تحليل و مناقشة النتائج

العينة التجريبية حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدر بـ 2,12 و انحراف معياري قدره 0,19، كما حصلت العينة الضابطة على متوسط حسابي 1,55 و انحراف معياري بـ 0,31 و قد بلغت قيمة t المحسوبة 4,48 و هي أكبر من القيمة t الجدولية التي قدرت بـ 2,26 و هذا عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية (ن-1).

إذا فهناك دلالة إحصائية للفرق بين المتوسطين أي الفرق معنوي و هذا يعني أن هناك تطور في اختبار الوثب العريض من الثبات عند أفراد هذه العينة.



رسم بياني رقم (05) نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار الوثب العريض من الثبات.

3-1 عرض و نتائج تحليل التباين للسنوات اليسانس و الماستر:

- اختبار الجري المكوكي:

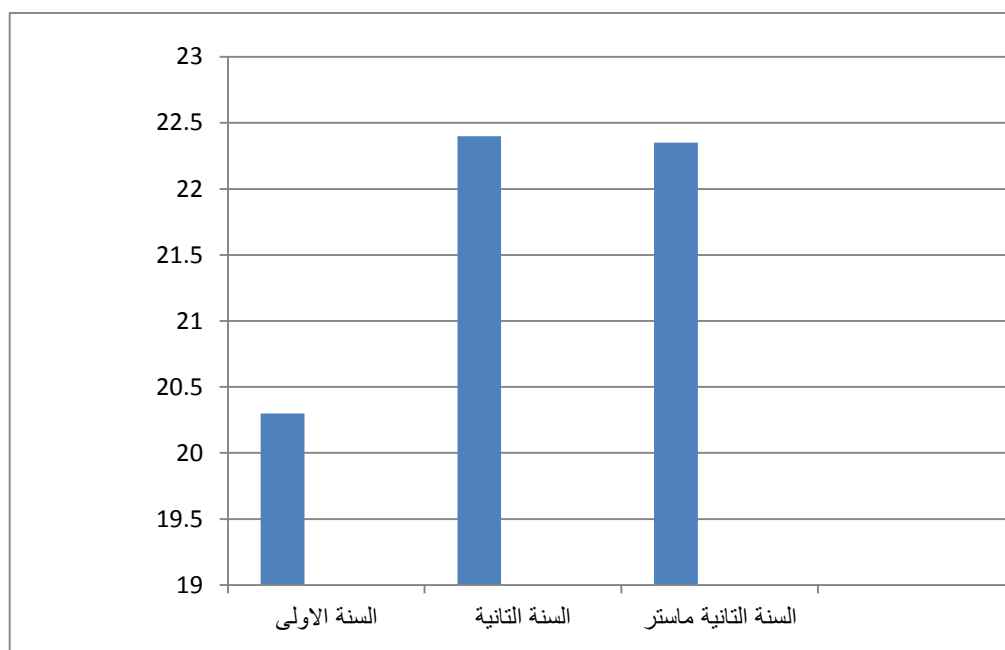
الدرجة الحرية	ف الجدولية	ف المحسوبة	ن	التباين داخل المجموعة	التباين داخل المجموعة	ع	س		
دال إحصائيا	09	3,35	4,04	10	26 ,33	87,95	2,05	20,30	السنة الأولى
دال إحصائيا				10			2,14	22,40	السنة الثالثة
دال إحصائيا				10			0,96	22,35	السنة الثانية ماستر

جدول (07) الفروق الفردية بين العينات في اختبار الجري المكوكي.

نلاحظ من خلال الجدول (07) الذي يبين الفروق الفردية بين عينات البحث في اختبار الجري المكوكي أن قيمة ف المحسوبة المقدرة ب 4,04 أكبر من القيمة الجدولية المقدرة ب 3,35 وذلك عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9 .

مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين العينات البحث في هذا الاختبار الذي يقيس عنصر الرشاقة.

كما نلاحظ وجود فروق صغيرة في المتوسطات الحسابية وهذا لان الرشاقة عند الإناث تكون عالية و لا تحتاج إلا أن تتطور ببرامج رياضية.



رسم بياني رقم (06) الفروق الفردية بين عينات البحث في اختبار الجري المكوكي.

- اختبار المرونة:

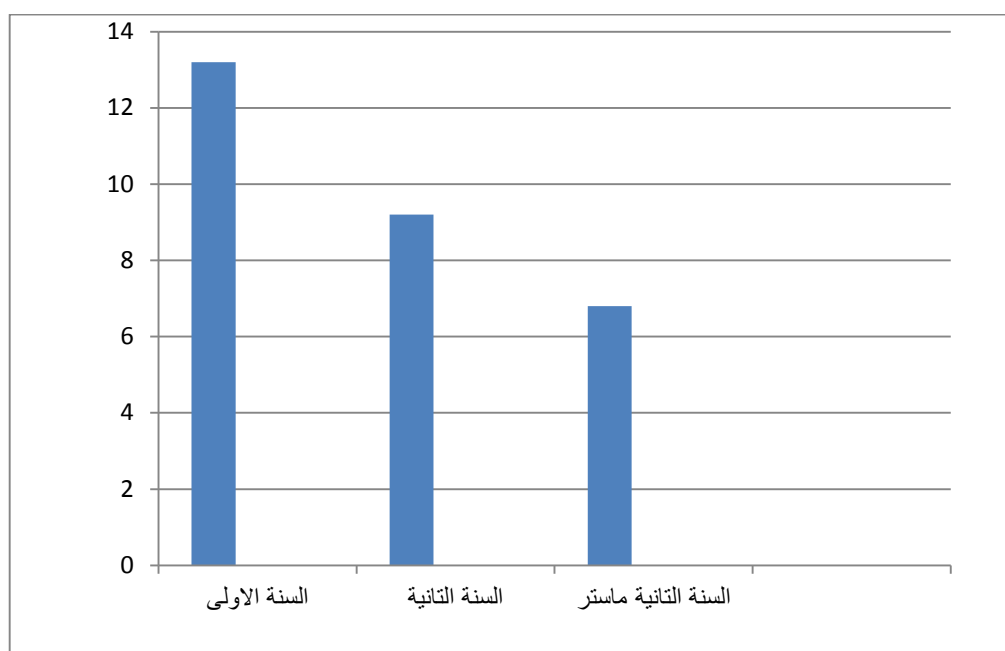
الدرجة الحرة	ف	ف	ن	التباين بين المجموعة	التباين داخل المجموعة	ع	س	
الدلالة الإحصائية	الجدولية	المحسوبة						
دال إحصائي	09	3,35	10	209,06	394,8	6,14	13,2	السنة الأولى
دال إحصائي			10			1,98	9,2	السنة الثالثة
دال إحصائي			10			1,47	6,8	السنة الثانية ماستر

جدول رقم(08) الفروق الفردية بين عينات البحث في اختبار المرونة.

نلاحظ من خلال الجدول (08) الذي يبين الفروق الفردية بين عينات البحث في اختبار المرونة أن قيمة ف المحسوبة المقدرة ب7,14 أكبر من القيمة الجدولية المقدرة ب3,35 وذلك عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9.

عرض تحليل و مناقشة النتائج

مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين عينات البحث في هذا الاختبار الذي يقيس عنصر المرونة و ذلك اعتبارا من المتوسطات الحسابية التي بلغت القيمة الأكبر عند عينة السنة الأولى لتتناقص عند عينة الماستر.



رسم بياني رقم (07) الفروق الفردية بين عينات البحث في اختبار المرونة.

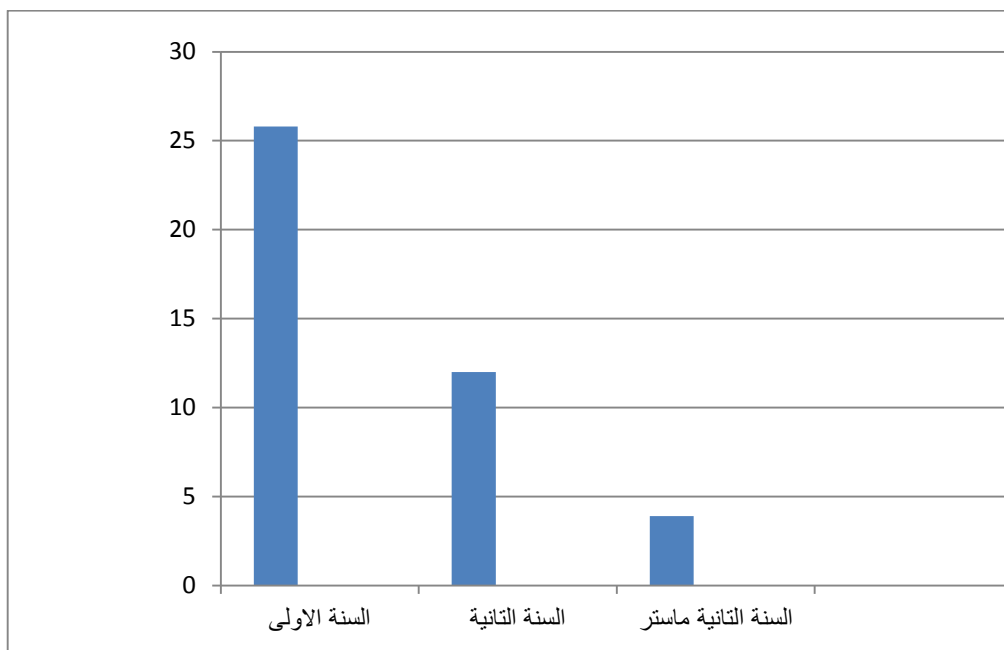
- اختبار المضخة:

الدرجة	الدرجة	ف	ف	ن	التباين بين المجموعة	التباين داخل المجموعة	ع	س	
الاحصائية	الحرية	الجدولية	المحسوبة						
دال إحصائية	09	13,20	64,34	10	2452,2	514,5	6,32	25,8	السنة الأولى
دال إحصائية				10			3,23	12	السنة الثالثة
دال إحصائية				10			2,60	3,9	السنة الثانية ماستر

جدول رقم (09) الفروق الفردية بين عينات البحث في اختبار المضخة

نلاحظ من خلال الجدول (09) الذي يبين الفروق الفردية بين عينات البحث في اختبار المضخة نلاحظ أن: قيمة ف المحسوبة المقدرة ب 64,34 أكبر من القيمة الجدولية المقدرة ب 13,20 وذلك عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9 .

مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين العينات البحث في هذا الاختبار المضخة الذي يقيس عنصر القوة و ذلك اعتبارا من الفروق في المتوسطات الحسابية حيث بلغت في السنة الاولى 25,8 لتصل في الثانية ماستر إلى 3,9.



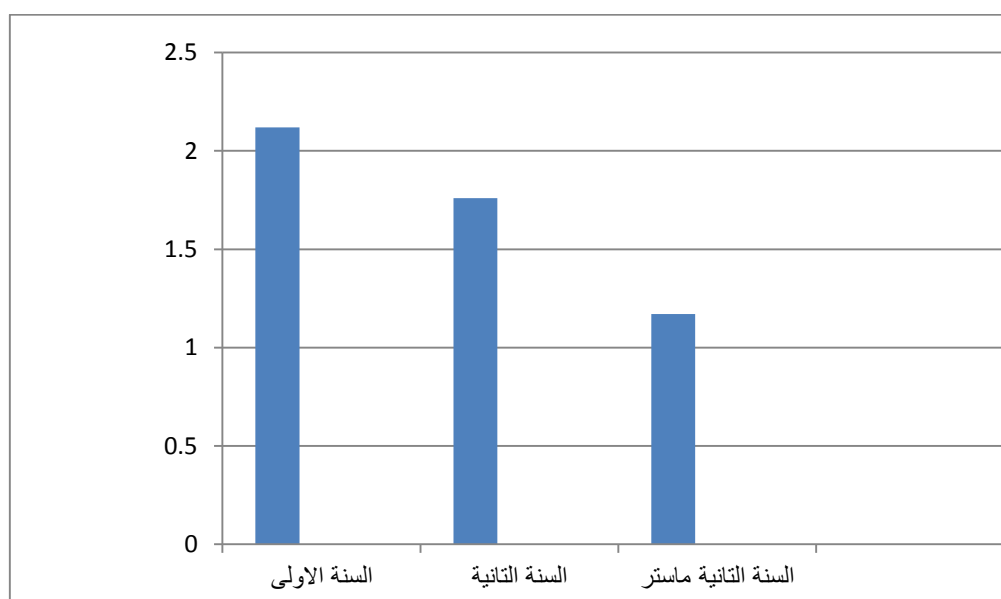
رسم بياني رقم (08) الفروق الفردية بين عينات البحث في اختبار المضخة

- اختبار الوثب العريض من الثبات:

الدرجة الحرية	ف المحسوبة	ف الجدولية	ن	التباين بين المجموعة	التباين داخل المجموعة	ع	س	
دال إحصائية	28.74	3.35	10	4.60	2.16	0.31	2.12	السنة الأولى
دال إحصائية			10			0.30	1.76	السنة الثالثة
دال إحصائية			10			0.21	1.17	السنة الثانية ماستر

جدول رقم (10) الفروق الفردية بين عينات البحث في اختبار الوثب العريض من الثبات

نلاحظ من خلال الجدول (10) الذي يبين الفروق الفردية بين عينات البحث في اختبار الوثب العريض من الثبات أن قيمة ف المحسوبة المقدرة ب 28,74 أكبر من القيمة الجدولية المقدرة ب 3,35 وذلك عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9، كما بلغ المتوسط الحسابي 2,12 للسنة الأولى ليتناقص مع في كل من السنة الثالثة و السنة الثانية ماستر، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين عينات البحث في هذا الاختبار لصالح السنة الأولى.



رسم بياني رقم (09) الفروق الفردية بين عينات البحث في اختبار الوثب العريض من الثبات .

4-1 تحليل نتائج الاختبارات السنة الثانية ماستر:

- اختبار الجري المكوكي:

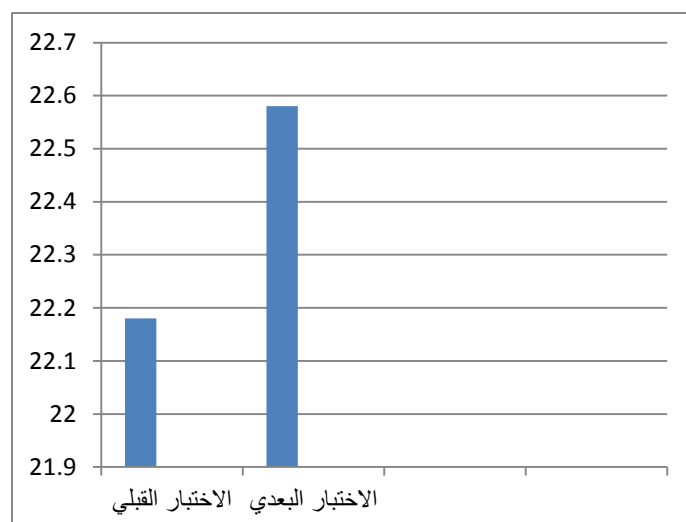
العمليات الإحصائية							
الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى الدلالة 0,05	درجة الحرية ن-1	القيمة T المحسوبة	القيمة T الجدولية	الدلالة
الاختبار القبلي	22,18	1,58	0,05	9	0,94	2,01	غير دال
الاختبار البعدي	22,58	1,58	0,05	9			

جدول رقم (11) نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار الجري المكوكي .

من خلال الجدول (11) للاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار الجري المكوكي نلاحظ أن:

حصلت العينة في الاختبار القبلي على متوسط حساب قدره 22,18 وانحراف معياري قدر ب 1,58 في الاختبار البعدي حصلت على متوسط حسابي 22,58 وانحراف معياري قدر ب 1,58 و قد بلغت قيمة t المحسوبة 0,94 و هي أصغر من القيمة t الجدولية 2,01 و هذا عند مستوى الدلالة 0,05

ودرجة حرية (ن-1) مما يدل على عدم وجود دلالة إحصائية.



رسم بياني رقم (10) نتائج الاختبار القبلي و البعدي لاختبار الجري المكوكي.

- اختبار المضخة:

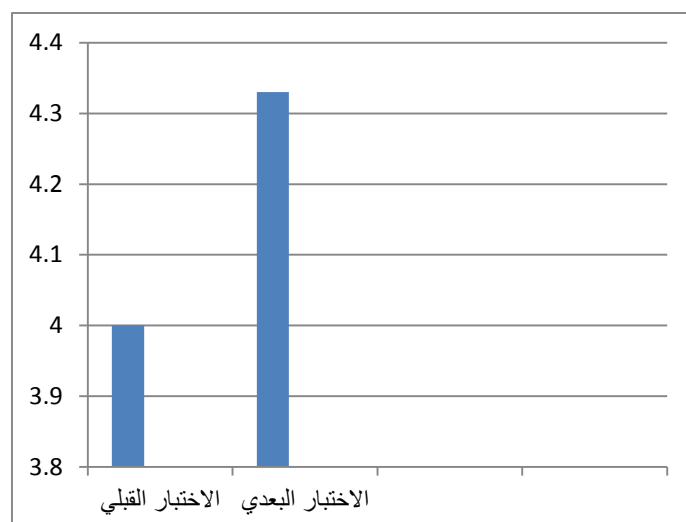
العمليات الإحصائية							
الاختبار	اختبار العينة		مستوى الدلالة 0,05	درجة الحرية ن-1	القيمة T المحسوبة	القيمة T الجدولية	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
الاختبار القبلي	4	2,19	0,05	9	1,58	2,01	غير دال
الاختبار البعدي	4,33	2,16	0,05	9			

جدول رقم (12) نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار المضخة .

من خلال الجدول (12) للاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار المضخة نلاحظ أن:

حصلت العينة في الاختبار القبلي على متوسط حساب قدره 4 وانحراف معياري قدره 2.19 هو في الاختبار البعدي حصلت على متوسط حسابي 4.33 وانحراف معياري ب 2.16 و قد بلغت قيمة t المحسوبة 1,58 و هي اصغر من القيمة t الجدولية 2,01 و هذا عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية ن-1 .

مما يدل على عدم وجود دلالة احصائية.



رسم بياني رقم (11) نتائج الاختبار القبلي و البعدي لاختبار المضخة .

اختبار المرونة :

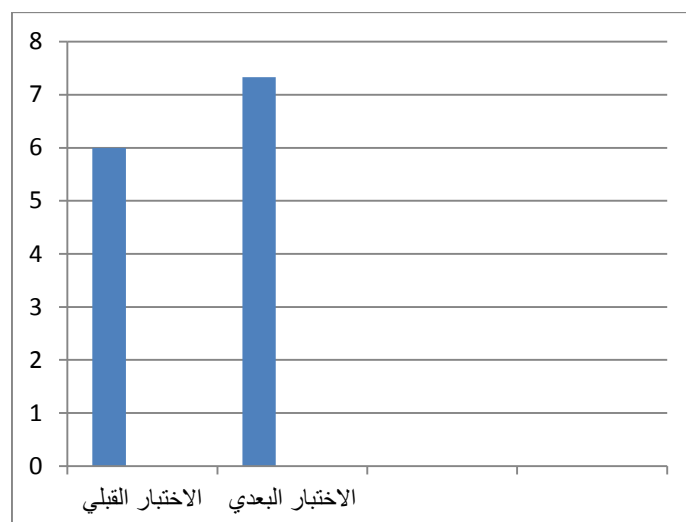
العمليات الإحصائية						
الاختبار	اختبار العينة		مستوى الدلالة 0,05	درجة الحرية ن-1	القيمة T المحسوبة	القيمة T الجدولية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
الاختبار القبلي	6	1,78	0,05	9	1,10	2,01
الاختبار البعدي	7,33	2,33	0,05	9		

جدول رقم (13) نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار المرونة.

من خلال الجدول (13) للاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار المرونة نلاحظ أن:

حصلت العينة في الاختبار القبلي على متوسط حساب قدره 6 وانحراف معياري قدره 1,78 و في الاختبار البعدي حصلت على متوسط حسابي 7,33 و انحراف معياري ب 2,33 و قد بلغت قيمة t المحسوبة 1,10 و هي أصغر من القيمة t الجدولية 2,01 و هذا عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية (ن-1).

مما يدل على عدم وجود دلالة إحصائية.



رسم بياني رقم 12 يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي لاختبار المرونة.

اختبار الوثب العريض من الثبات:

العمليات الإحصائية							
الاختبار القبلي و البعدي	مستوى الدلالة 0,05	درجة الحرية 1-ن	القيمة t المحسوبة	القيمة T الجدولية	الدلالة	الاختبار القبلي و البعدي	
						المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الاختبار القبلي	0,05	9	0,54	2,01	غير دال	1,16	0,23
الاختبار البعدي	0,05	9				1,15	0,18

جدول (14) نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار الوثب العريض من الثبات .

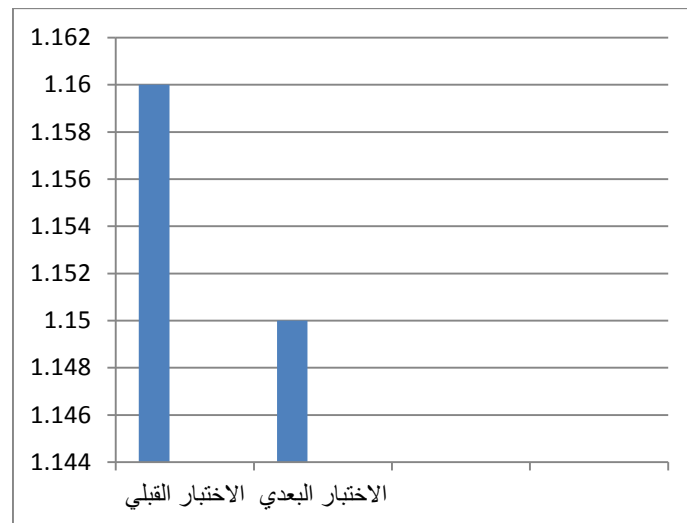
من خلال الجدول (14) القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار الوثب العريض من الثبات نلاحظ أن:

حصلت العينة في الاختبار القبلي على متوسط حساب قدره 1,16 و انحراف معياري 0,23 قدره في الاختبار

البعدي للعينة حصلت على متوسط حسابي 1,15 و انحراف معياري 0,18 و قد بلغت قيمة t

المحسوبة 0,54 و هي اصغر من القيمة t الجدولية 2,01 و هذا عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية

(ن-1) مما يدل على عدم وجود دلالة إحصائية.



رسم بياني رقم (13) نتائج الاختبار القبلي و البعدي لاختبار الوثب العريض من التبات.

1-5 تحليل نتائج القياسات المورفولوجية و تحديد الانماط :

العينة (ليسانس)	النتيجة	النمط	العينة (ماستر)	النتيجة	النمط
1	11	عضلي	1	6	نحيف
2	11,13	عضلي	2	6,33	نحيف
3	10,66	عضلي	3	16,33	عضلي سمين
4	11,66	عضلي	4	17,33	سمين
5	11,16	عضلي	5	18	عضلي سمين
6	10,5	عضلي	6	17,66	عضلي سمين
7	12,46	عضلي	7	18,66	سمين
8	12,53	عضلي	8	17,66	سمين
9	13,2	عضلي	9	18,83	سمين
10	10,4	عضلي	10	17,43	سمين عضلي

جدول (15) طبيعة الأنماط المورفولوجية لعينة البحث.

من خلال الجدول (15) السابق نلاحظ أن العينة المأخوذة من دفعة ليسانس و التي تتميز باللياقة بدنية أنها تكتسب أنماط تتراوح بين العضلي و النحيف أما العينة المأخوذة من دفعة الماستر تتميز بالنمط السمين العضلي و النحيف وهذا يدل على أن الأنماط تتأثر باللياقة البدنية و هذا ما فسرتة نتائج القياسات المورفولوجية التي طبقت باستخدام معادلة هيث كارتير بجهاز الكالير.

2-مناقشة الفرضيات بالنتائج:

الفرضية الأولى:

- يوجد فروق دالة إحصائية بين النتائج القبليّة و البعديّة لاختبارات الكفاءة البدنية للسنة الأولى ليسانس. من خلال الجداول الإحصائية تم إثبات صحة هذه الفرضية حيث تم إيجاد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لصالح البعدي في جميع الاختبارات . و نفسر هذا التطور و التفاوت الذي حققته المجموعة التجريبية إلى فاعلية المقاييس التطبيقية . وعليه نقول إن الفرضية قد تحققت. وهذا ما يتفق مع نتائج مع دراسة بوزبوجة نوسية والتي توصي بضرورة ممارسة الأنشطة البدنية و عدم فصل الجانب التطبيقي عن الجانب النظري.

الفرضية الثانية:

- لا يوجد فروق دالة إحصائية في نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة للسنة الثانية ماستر. من خلال الجداول الإحصائية تم إيجاد فروق ليست معنوية أي ليس لها دلالة إحصائية و هذا ما يفسر أهمية المقاييس التطبيقية في نمو اللياقة البدنية وهذا ما أكدته المعادلات الإحصائية وبلاستناد على ما قاله الدكتور محمد ابراهيم شحاتة إلى أن التدريب على اللياقة البدنية يجب أن يكون ضمن الخطط الدراسية في كليات الجامعة .

الفرضية الثالثة:

- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في اختبارات الكفاءة البدنية للسنوات الليسانس والماستر لصالح الليسانس.

يتضح من خلال نتائج الجداول السابقة أن هناك فروق معنوية بين المجموعات لصالح سنوات الليسانس ثم الماستر و هذا يعود إلى انعدام المقاييس التطبيقية و النشاطات في الماستر مما أثر على مستوى اللياقة البدنية عند الطالبات و هذا ما تؤكده الدراسة النظرية حيث قال محمود حنفي مختار على أن اللياقة البدنية هي كل الإجراءات و التمرينات المطبقة التي يضعها المدرس أو المدرب ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية .

الفرضية الرابعة:

- تأثر اللياقة البدنية بشكل ايجابي على الأنماط الجسمية المرتبطة بالصحة.

يتضح من خلال نتائج الجدول أن اللياقة تؤثر بشكل ايجابي على الصحة حيث نجد أن الطالبات اللواتي يملكن لياقة بدنية أن أغلبهن يتميزن بأنماط عضلية أما الطالبات اللواتي لا يتميزن بلياقة بدنية فأن أنماطهن سميكة و نحيفة و هذا راجع إلى عدم ممارسة الأنشطة الرياضية وقلة نشاطهن بالجامعة و هذا ما يتفق مع ما جاء في الدراسة النظرية في فصل الخصائص المورفولوجية حيث يؤكد الدكتور أبو العلا عبد الفتاح أن النمط النحيف حصل على أعلى درجة في التوازن الرشاقة وكذلك المرونة أما النمط العضلي حصل على أعلى درجة في القوة العضلية والقدرة العضلية و زمن رد الفعل.

أما النمط السمين تفوق في القوة و كانت أقل درجة عنده في الرشاقة و زمن رد الفعل وقد تمكن هونتو لوم من إثبات أن النمط العضلي أفضل الأنماط الثلاثة في القوة و الرشاقة و النمط السمين أسوأ الأنماط في القوة و الرشاقة و زمن رد الفعل.

3-الاستنتاجات :

على ضوء النتائج التي المتحصل عليها بعد تطبيق الاختبارات وبعد عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث ومناقشة الفرضيات تم الوصول إلى الاستنتاجات التالية:

- المقاييس التطبيقية لها أثر ايجابي في نمو اللياقة البدنية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اختبارات الكفاءة البدنية.
- تتميز طالبات ليسانس بلياقة بدنية عالية عكس طالبات الماستر.
- لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في النتائج البعدية لعينة الماستر وهذا لعدم وجود مقاييس تطبيقية والاكتفاء بالمقاييس النظرية.

التوصيات:

- أهمية إدراج المقاييس التطبيقية في سنوات الماستر.

- يجب أن يتماشى المستوى البدني مع المستوى المعرفي للطلبة.
- اهتمام الطالبات بلياقتهن البدنية والتي تمثلهن في مهنتهن ضمن دخول اللياقة البدنية ضمن شخصية الاستاد الناجح.
- ضرورة تحسين اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
- نوصي بعدم التوقف عن ممارسة الأنشطة الرياضية وألا تقل عن ثلاث وحدات في الأسبوع.
- الاهتمام بإجراء الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية والقياسات الانتروبومترية بشكل دوري لدى الطالبات.
- عدم التغيب في الحصص التطبيقية والحصص النظرية نظرا للتناسق الموجود بين الدروس العلمية و النظرية.
- التأكيد على أهمية الأنشطة الرياضية الترويحية والعمل على رفع كفاءة الأجهزة الوظيفية.

الخلاصة العامة:

إن دراستنا لهذا الموضوع لم تكن عشوائية أو عن طريق الصدفة بل كانت عن اقتناع و يقين لما تلعبه الممارسة الرياضية من دور كبير على تحسين اللياقة البدنية.

ولقد انحصر اهتمامنا في هذا البحث على مدى أهمية المقاييس التطبيقية بشكل خاص كجزء من التكوين الذي يتلقاه الطالب خلال مسيرته التكوينية لما لها من أهمية كبيرة في نمو اللياقة البدنية وطبيعة الأنماط البدنية في ضوء أهداف البحث و ما أظهرته نتائج الدراسة و الظروف التي أجريت فيها الدراسة و العينة التي طبقت عليها تبين لنا أن اللياقة البدنية تتأثر بالتدرج الدراسي فكلما كان التكوين موازيا بين المقاييس التطبيقية و النظرية أثر بشكل ايجابي على اللياقة البدنية للطالبات ، و على هذا الأساس ينبغي مراعاة هذا التناسق ما بين المقاييس.

المصادر باللغة العربية :

- . جامعة مستغانم . دليل معهد التربية البدنية و الرياضية
- (13.ص2011). 714.712.713 قرار .مستخلص
- . جامعة مستغانم .(2011). معهد التربية البدنية و الرياضية
- . رسالة الجامعة .(13العدد, 2008). ج ,وهران
- . ابو العلاء عبد الفتاح, ا. ن. (ص64). فسيولوجيا اللياقة البدنية
- .البساط، أ. (1996،ص74). التدريب و الاعداد. منشأة المعارف الاسكندرية مصر
- . الخالق، ع. ع. (ص193). التدريب الرياضي
- . الربطي، ك. ج. (2004،ص87,88). التدريب الرياضي. عمان الاردن
- . العلاوي، م. ح. (ص172). علم التدريب الرياضي ط 12
- . حسنين، ق. ح. (1998،ص30). تعلم قواعد اللياقة البدنية. دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع
- . حسين، ق. ح. (1991،ص50). علم التدريب الرياضي. دار المعارف ط 1
- . طه إسماعيل، ع. أ. (1989). كرة القدم بين النظرية والتطبيق. القاهرة: دار الفكر العربي
- . كمال عبد الحميد، م. ص. (1978،ص59). اللياقة البدنية و مكوناتها الاساسية. القاهرة
- . كمال، ج. ر. (2004). التدريب الرياضي للقرن 21. عمان
- . ماينل، ك. (1987،ص152). التعلم الحركي. دار الكتب للطباعة و النشر بغداد
- . محجوب، و. (1989،ص87). علم الحركة . العراق: دار الكتب للطباعة و النشر جامعة الموصل
- . محمد حسن علاوي، ح. ا. (ص79). اختبار الاداء المهاري

محمد عوض البسيوني، ف. ي. (1992، ص192-193). نظريات وطرق التربية البدنية. ديوان المطبوعات الجامعية.

محمد، ب. ق. (2005، ص95). رسالة الدكتوراه

مختار، م. (1976، ص60). الاسس العلمية للتدريب كرة القدم. دار الفكر العربي القاهرة

آخرون، ب. ق. (1992). واقع الرياضة الجامعية بالجامعات الغرب الجزائري. مستغانم

استدعاء اختبار الكفاءة البدنية للالتحاق بالمعهد

القادر، ب. ق. (1992، ص36). واقع الرياضة الجامعية بالجامعات الغرب الجزائري. مستغانم

حسان عبد الحفيظ وآخرون. (2002، ص25،26). أهمية الجانب المعرفي لاساتذة المتخرجين من قسم التربية

البدنية و الرياضية بمستغانم. مذكرة لنيل شهادة ليسانس في التربية البدنية والرياضية

حماد، م. ا. (1998، ص324). التدريب الحديث تخطيط و تطبيق و قيادة . دار الفكر العربي، القاهرة ط1

محمد عوض البسيوني، ف. ي. (1992، ص150.24). نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية. ديوان

المطبوعات الجامعية الجزائرية

ابراهيم، م. (1996، ص28). التدريب الرياضي للجنسين. دار الفكر العربي القاهرة

أبو العلا أحمد عبد الفتاح، م. ص. (1998، ص330). فسيولوجيا و مورفولوجيا الرياضي و طرق القياس و

التقويم. دار المناهل للطباعة

البساطي، أ. ا. (2010، ص209). الاعداد البدني الوظيفي لكرة القدم، تخطيط تدريب القياس. دار الجامعة

الحديد المشرق

الدين، ا. ن. (2003، ص254). فسيولوجيا الرياضة نظريات و تطبيقات. الطبعة الاولى

العلاي، م. ح. (1992، ص248). علم النفس الرياضي

- . لمقصود، ع. (1985، ص279). تطور حركة الانسان و أسسها
- . بسطويسي، أ. (1997، ص45). سباقات المضمار و مسابقات الميدان. دار الفكر العربي ط1
- جسماني، ع. ا. (1994، ص248). سيكولوجية الطفولة و المراهقة و حقائقها الاساسية ط1. الدار العربية للعلوم
- .. حسانين، م. (1987، ص43، 44). التقويم و القياس في التربية البدنية و الرياضية ج2. دار الفكر العربي
- حسنين، م. ص. (1995، ص26). انماط اجسام ابطال الرياضة من الجنسين. دار الفكر العربي الطبعة 3
- . درويش، ك. الاسس الفزيولوجية لكرة اليد
- . زريق، ". م. (1986، ص10). خفايا المراهقة. دار الفكر العربي، دمشق
- . . سيد، ف. ا. (ص 378). الاسس النفسية للنمو
- . علاي، م. ح. (1999، ص228). دار الفكر الحديث
- . قاضي، ج. (19). شبابنا مجموعة الاوراس . عويدات للنشر لبنان
- . فلادة، ف. س. (2005، ص19). أسس تخطيط المناهج و بناء سلوك الانسان . مكتبة بستان المعرفة
- . قبيح، أ. (1994، ص52). مقدمة في علم النفس. ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر
- . مجلة الممتاز . (ص105-106). دار البغدادى للطباعة و النشر و التوزيع التضامن فيلا 19
- . محمد حسن علاوي، أ. ك. (1987، ص21). البحث العلمي في المجال الرياضي . دار الفكر العربي القاهرة
- . القاهرة. القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية . (193، ص1995). م. حسنين
- دار صفاء للطباعة و النشر . *spss*/التحليل الاحصائي للبيانات باستخدام برمجية . (24، ص2010). خ. م. زيد
- . و التوزيع

.حبيب، ب. س. (2014). مقياس طرق و مناهج البحث العلمي

رضوان، د. ن. (ص،95). الاحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية و الرياضية. الجامعة الهولندية قسم
. المناهج و المقررات

دار صفاء للطباعة و النشر . spss. زيد، م. خ. (2010،ص24). التحليل الاحصائي للبيانات باستخدام برمجية
.و التوزيع

محمد ابراهيم شحاتة، ص. ا. (1996). برامج اللياقة البدنية و الرياضية. مركز الدلتا للطباعة

الرحمان، ع. ع. (ص. (286) مبادئ الاحصاء في التربية و علم النفس .مكتبة النهضة الاسلامية.

السيد، ف. ا. (1979). ص. (454) علم النفس الاحصائي .دار الفكر العربي.

الفتاح، م. ن. (ص. (64) سيولوجيا اللياقة البدنية .

المصادر باللغة الاجنبية:

joej, c. (1988,p13). foot bolle. edition revue e.p.s paris.

martin, h. d. (1993,p82). leducation phisqueet sportive. publication
universitaire.alger.

rene, t. m. (1993.p53). football performonce . edition paris.

ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة : أثر التدرج الدراسي على نمو بعض عناصر اللياقة البدنية لدى طالبة معهد التربية البدنية و الرياضية .

الهدف الدراسة : معرفة اثر المقاييس التطبيقية في تحسين اللياقة البدنية .

فرضيات من الدراسة: هناك دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للسنة الأولى لصالح البعدي.

العينة : شملت عينة البحث على 40 طالبة من أصل 97 طالبة حيث قسمنا هذه العينة إلى عينة تجريبية للسنة الأولى و عينة ضابطة تمثلت في عينة المسابقة قبل الدخول الجامعي.

كيفية اختيارها: عشوائية بسيطة

الأداة المستخدمة : اختبارات الكفاءة البدنية للالتحاق بمعهد التربية البدنية و الرياضية للدخول الجامعي

أهم استنتاج: المقاييس التطبيقية لها أثر ايجابي في نمو اللياقة البدنية .

أهم توصية: نوصي بعدم التوقف عن ممارسة الأنشطة الرياضية و أن لا تقل عن ثلاث وحدات في الأسبوع.

LE RESUME:

LE TITRE DE L'étude : LES EFFETS DE LA progression de l'étude sur quelque élément de convenance corporel chez l'étudiantes d'institut physique et sportive.

L'OBJECTIVE DE L'ÉTUDE : savoir le rôle du modèle pratique en amélioration de convenance corporel.

SUPPOSE DE L'ETUDE : il ya un index statistique entre le texte et le retexet.

ECHANTILLON : on trouve 40 étudiantes en principe de 97 étudiantes et on compose cet échantillon sur deux : le groupe expérimental et le group control.

LE MODE DE LA SELECTION : stochastique simple.

LE PARAMETRE DE ETULISATION : les tests de affiliation dans l'institut de sport.

Déduction: les modèle pratique amélioré de convenance corporel.

Commande : Inconstance d'arrêté pratique les activité sportive

