

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



قسم التدريب الرياضي



بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التدريب الرياضي التنافسي

دراسة مقارنة لمستوى اللياقة البدنية بين طلبة التدريب الرياضي و التربية البدنية (السنوات الثانية و الثالثة)

إشراف الأستاذ:

د. بن قوة علي

إعداد الطالبة:

ك. بلخيت زوليخة

السنة الجامعية : 2016 _ 2017

الإهداء

إلهي لا يطيب الليل إلا بشكرك ولا يطيب النهار إلى بطاعتك .. ولا تطيب اللحظات
إلا بذكرك .. ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك .. ولا تطيب الجنة إلا برويتك
الله جل جلاله

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة .. ونصح الأمة .. إلى نبي الرحمة ونور
العالمين .. سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم
إلى من كلله الله بالهيبة والوقار .. إلى من علمني العطاء بدون انتظار .. إلى من
أحمل اسمه بكل افتخار .. أرجو من الله أن يمد في عمرك لتري ثماراً قد حان
قطافها بعد طول انتظار وستبقى كلماتك نجوم أهدي بها اليوم وفي الغد وإلى
الأبد.. والدي العزيز

إلى ملاكي في الحياة .. إلى معنى الحب و الحنان .. إلى بسملة الحياة وسر
الوجود .. إلى من كان دعائها سر نجاحي وحنانها بلسم جراحي إلى أعلى
الحبائب .. أمي الحبيبة
إلى القلوب الطاهرة الرقيقة والنفوس البريئة إلى رياحين حياتي اخوتي وليد
فايزة جواد

إلى الإخوة و الأخوات الذين لم تلدهم أمي .. إلى من تحلو بالإخاء وتميزوا
بالوفاء والعطاء إلى من معهم سعدت ، وبرفقتهم في درب الحياة سرت

" بلخيتر زوليخة "

شكر و تقدير

حينما نعبر شط العمل الدعوب , لا يهيم في داخلنا سوى أولئك الذين
غرسوا زهرا جميل في طريقنا..

.. أولئك الذين منحونا العزم تلو العزم , لتخطى الصعاب , ونقف
وإثقي الخطى نشاطهم الإبداع حرفا ولغة..

لا يسع حروفي إلا أن تمتزج لتكون كلمات شكر و عرفان..
في مثل هذه اللحظات يتوقف اليراع ليفكر قبل أن يخط الحروف
ليجمعها في كلمات ... تتبعثر الأحرف وعبثاً أن يحاول تجميعها في
سطور

سطوراً كثيرة تمر في الخيال ولا يبقى لنا في نهاية المطاف إلا قليلاً
من الذكريات وصور تجمعنا برفاق كانوا إلى جانبنا.....
فواجب علينا شكرهم ونحن نخطو خطواتنا الأولى في غمار الحياة
ونخص بجزيل الشكر والعرفان إلى كل من أشعل شمعة في دروب
عملنا

وإلى من وقف على المنابر وأعطى من حصيلة فكره لينير دربنا
إلى الأساتذة الكرام في كلية علوم و تقنيات الأنشطة البدنية و
الرياضية و أخص بالذكر أ.د. مقراني جمال أ.د. بن سي قدور حبيب و
أ.د. عطاء الله ونتوجه بالشكر الجزيل إلى أ . الدكتور

بن قوة علي

الذي تفضل بالإشراف على هذا البحث فجزاه الله عنا كل خير فله منا كل
التقدير والاحترام..

حيث لم يأل جهدا في إرشادي وتوجيهي أثناء عملي في البحث .
وإلى إدارة معهد التربية البدنية و الرياضية جامعة مستغانم

ملخص البحث :

عنوان الدراسة : دراسة مقارنة لمستوى اللياقة البدنية بين طلبة التدريب الرياضي و التربية البدنية و الرياضية (السنوات الثانية و الثالثة)

إهتمت دراستي بمعرفة ما مدي الفروق في مستوى اللياقة البدنية و لقد شملت عينة البحث على :

العينة : و تم إختيار العينة بشكل مقصود و تمثلت في 30 طالب من كل تخصص .
المجال الزمني و المكاني : أجريت الدراسة على مستوى المعهد في الفترة الممتدة من 03 أفريل إلى 27 أفريل 2017 بحيث إنطلق البحث على ضوء السؤال التالي :

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مكونات اللياقة البدنية تعزي لمتغير المستوي و التخصص ؟

حيث صيغت أهداف البحث كما يلي :

- تحديد الفروق في الصفات البدنية لدي طلبة الإختصاصين التدريب الرياضي و التربية البدنية .
- إعداد بطارية إختبارات لتقييم مستوى الصفات البدنية .
- الإستفادة من نتائج البحث في تقويم أو إعادة النظر في المقررات العملية من حيث المحتوي و الطرق و الوسائل .

أهم الإستنتاجات :

- يوجد تطور في مستوى بعض مكونات اللياقة البدنية بالنسبة للقسمين التربية البدنية و التدريب الرياضي السنوات (الثانية و الثالثة)
 - هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة التربية البدنية و التدريب الرياضي السنة الثانية و الثالثة في مكونات اللياقة البدنية و لصالح طلبة التدريب الرياضي.
- أهم الإقتراحات :**

- أن يقوم المعهد بتنظيم دورات رياضية لمختلف الأنشطة من أجل خلق روح المنافسة بين الطلبة و تنمية عناصر اللياقة البدنية .
- الإستفادة من نتائج البحث و إعادة النظر في تقويم مستوى اللياقة البدنية .

قائمة الجداول		
الرقم	العنوان	الصفحة
01	يوضح إجراءات البحث و المجال الزمني للبحث	42
02	يوضح صدق و ثبات الإختبارات المختارة	44
03	يوضح نتائج الإختبارات القبليّة و البعديّة لطلبة السنة الثانية و الثالثة في إختبار رمي الكرة الطبيّة	54
04	يوضح نتائج الإختبارات القبليّة و البعديّة لطلبة السنة الثانية و الثالثة في إختبار السرعة 50م	57
05	يوضح نتائج الإختبارات القبليّة و البعديّة لطلبة السنة الثانية و الثالثة في إختبار النهوض من الرقود	60
06	يوضح نتائج الإختبارات القبليّة و البعديّة لطلبة السنة الثانية و الثالثة في إختبار الرشاقة	63
07	يوضح نتائج الإختبارات القبليّة و البعديّة لطلبة السنة الثانية و الثالثة في إختبار الوثب العريض من الثبات	66
08	يوضح نتائج الإختبارات البعديّة لطلبة السنة الثانية و الثالثة في إختبار النهوض من الرقود	69
09	يوضح نتائج الإختبارات البعديّة لطلبة السنة الثانية و الثالثة في إختبار السرعة 50 م	71
10	يوضح نتائج الإختبارات البعديّة لطلبة السنة الثانية و الثالثة في إختبار رمي الكرة الطبيّة	72
11	يوضح نتائج الإختبارات البعديّة لطلبة السنة الثانية و الثالثة في إختبار الوثب العريض من الثبات	74
12	يوضح نتائج الإختبارات البعديّة لطلبة السنة الثانية و الثالثة في إختبار الرشاقة	75

قائمة الأشكال:		
الصفحة	عنوان الشكل	رقم الجدول
45	يوضح أداء الوثب العريض من الثبات	01
46	يوضح إختبار السرعة 50 م	02
47	يوضح إختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين	03
48	يوضح إختبار الجري المكوكي (5 . 5) م	04
49	يوضح إختبار رمي الكرة الطبية	05
55	يوضح المتوسطات الحسابية للإختبارات القبليّة و البعدية بين طلبة الثانية و الثالثة في إختبار رمي الكرة الطبية من الجلوس	06
58	يوضح المتوسطات الحسابية للإختبارات القبليّة و البعدية بين طلبة الثانية و الثالثة في إختبار السرعة 50 م	07
61	يوضح المتوسطات الحسابية للإختبارات القبليّة و البعدية بين طلبة الثانية و الثالثة في إختبار النهوض من الرقود	08
64	يوضح المتوسطات الحسابية للإختبارات القبليّة و البعدية بين طلبة الثانية و الثالثة في إختبار الرشاقة	09
67	يوضح المتوسطات الحسابية للإختبارات القبليّة و البعدية بين طلبة الثانية و الثالثة في إختبار الوثب العريض من الثبات	10
70	يوضح المتوسطات الحسابية للإختبارات القبليّة و البعدية بين طلبة الثانية و الثالثة في إختبار النهوض من الرقود	11

الفهرس

- إهداء أ.....
— شكر و تقدير..... ب.....

قائمة المحتويات

- قائمة الجداول..... ج.....
— قائمة الأشكال..... خ.....

التعريف بالبحث

- 1- مقدمة 01.....
2- مشكلة البحث 03.....
3- أهداف البحث..... 04.....
4- فرضيات 04.....
5- أهمية البحث..... 05
6- مصطلحات البحث..... 05
7- دراسات السابقة و المشابهة..... 06.....

الباب الأول : الدراسة النظرية

الفصل الأول : التربية البدنية و التدريب الرياضي

- تمهيد..... 10.....
1- معهد التربية البدنية و الرياضية بمستغانم 10.....
1-1- لمحة تاريخية عن المعهد 10.....

10.....	2-1- الشهادات التي يمنحها المعهد بمصلحة التدرج	11
.....	3-1- أعضاء الهيئة التدريسية و الإدارية خلال مسار قسم التربية البدنية و الرياضية.....	11
.....	3-1- 1 أعضاء الهيئة التدريسية و الإدارية	11
.....	3-1- 2 شروط الإلتحاق بمعهد التربية البدنية و الرياضية	11
.....	4-1- التربية البدنية	11
.....	4-1- 1 تعريف التربية البدنية.....	11
.....	4-1- 2 أهمية التربية البدنية و الرياضة	12
.....	4-1- 2- الأسس التربوية العامة لتربية البدنية و الرياضية	12
.....	4-1- 3- 1 أسس الإدراك العامة و الفعالية	12
13	4-1- 3- 2 أسس المشاهدة	13
13	4-1- 3- 3 أسس النظام	13
.....	4-1- 1 الأهداف العامة للتربية البدنية و الرياضية	13
.....	4-1- 4- 1 التربية العقلية	13
14	4-1- 4- 2 التربية الخلقية	14
14	4-1- 4- 3 التربية الجمالية	14
14	4-1- 5- الأهداف الخاصة بالتربية البدنية	14
14	4-1- 5- 1 الأهداف الصحية.....	14
14	4-1- 5- 2 الأهداف التربوية و الإجتماعية	14

15	5-1 التدريب الرياضي.....
15	1-5-1 مفهوم التدريب الرياضي
16	2-5-1 خصائص التدريب الرياضي
16	1-2-5-1 التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية و التعليمية
17	2-2-5-1 التدريب الرياضي مبني على الأسس و المبادئ العلمية
17	3-2-5-1 التدريب الرياضي تتميز عملياته بالإستمرارية
18	3-5-1 أهداف التدريب الرياضي
18	4-5-1 واجبات التدريب الرياضي

خلاصة

الفصل الثاني: اللياقة البدنية و الإختبارات و القياسات و التقويم

تمهيد

22	2- اللياقة البدنية
22	1-2-1 تعريف اللياقة البدنية
23	2-2-2 مكونات اللياقة البدنية
23	1-2-2-1 القوة
23	1-1-2-2 تعريف القوة
24	2-1-2-2 أقسام القوة
24	2-2-2 السرعة
24	1-2-2-2 تعريف السرعة
25	2-2-2-2 أنواع السرعة
25	3-2-2 المرونة
26	1-3-2-2 أنواع المرونة
27	1-4-2-2 الرشاقة
27	1-4-2-2 تعريف الرشاقة
28	2-4-2-2 أنواع الرشاقة

28	التحمل	5-2-2
29	أنواع التحمل	1-5-2-2
29	الإختبارات و القياسات و التقويم في التربية البدنية و الرياضية	2-2
29	مفهوم الإختبار	1-2-2
30	أنواع الإختبار	1-1-2-2
30	التصنيف وفقا للأداء	2-1-2-2
31	الأسس العلمية للإختبار	3-1-2-2
31	أهمية الإختبارات	4-1-2-2
32	القياس	2-2-2
32	تعريف القياس	1-2-2-2
32	أنواع القياس	2-2-2-2
33	أهمية الإختبارات و المقاييس للمدرب الرياضي	3-2-2-2
33	التقويم	3-2-2
34	أنواع التقويم	1-3-2-2
35	أهمية التقويم	2-3-2-2
36	خلاصة	

الباب الثاني

الدراسة التطبيقية

الفصل الأول: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

تمهيد

40	مجتمع البحث	1-1
40	ظبط متغيرات البحث	2-1
40	تحديد عينة البحث	3-1
41	مجالات البحث	4-1
.....	المجال البشري	1-4-1

41.....	2-4-1- المجال المكاني
المجال	-3-4-1
42.....	الزمني
	-5-1- أدوات
42.....	البحث
	-6-1- التجربة
43.....	الإستطلاعية
43.....	7-1- الأسس العلمية للإختبارات
	-1-7-1- ثبات
43.....	الإختبارات
صدق	-2-7-1
43.....	الإختبارات
44.....	8-1- الإختبارات المستخدمة
45.....	1-8-1- الوثب العريض من الثبات
45.....	2-8-1- السرعة 50م
46.....	3-8-1- إختبار القوة الجلوس من الرقود
48.....	4-8-1- إختبار الجري المكوكي
الكرة	-5-8-1- رمي
49.....	الطبية
50.....	9-1- الوسائل الإحصائية
51.....	خلاصة

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد

54.....	2- عرض و تحليل النتائج
54.....	2-1- عرض و تحليل نتائج الفرضية الأولى

- 2-2- عرض و تحليل نتائج فرضية الثانية.....69
- 2-3- مناقشة فرضيات البحث.....76
- 2-4- الإستنتاجات.....79
- 2-5- الخاتمة العامة للبحث.....79
- 2-6- إقتراحات و توصيات.....79

الخاتمة

المصادر و المراجع

الملاحق

التعريفه بالبحر

1 مقدمة :

إن تلاحق التقدم و التطور في العصر الحديث بفضل تقدم المعرفة و التكنولوجيا الحديثة، و يعود هذا الفضل إلي الإنسان صانع الحضارة الذي يستخدم عمله في تحقيق حياة أفضل للبشرية، فالرياضة أعتبرت و مازالت تعتبر أحد الركائز الأساسية لتقدم أي مجتمع، فهي مرآة تعكس مستوي حضارة و تقدم الشعوب، و لذلك لابد من الإعتناء بها و السهر على تقدمها، و هذا ما تؤكدته المادة (5) من القانون المتعلق بتوجيه المنظومة التربوية، و التي تبين أن التربية البدنية و الرياضية تشكل قاعدة أساسية لتطوير المنظومة الوطنية و التربوية، و تساهم أساسا في المحافظة و تحسين الكفاءات النفسية و الحركية لطفل و الشاب في الوسط التربوي، حيث تؤمن الدولة بتطوير التربية البدنية و الرياضية (صبحي حسانين، كمال عبد الحميد، ص، 1997)

فقد عرفت المدرسة أو المؤسسة التربوية بالتدريب البدني لأن هدفها كان يقتصر على إكتساب الصحة البدنية فقط و شيئا فشيئا أخذ التدريب البدني يرتكز على أسس و نظريات علمية و هكذا إزدادت العلاقة بين التدريب البدني و التربية البدنية، حيث برزت أهمية التربية البدنية كوسيلة منفردة في تنمية الكفاءات البدنية الحركية، و ذلك بالإعتماد على الإختيار الجيد للطرق التدريبية فعلى المدرب أن يختار دائما الطريقة المناسبة لتطوير الصفات البدنية (فهيمي البيك، 2008، ص، 21)

و تعتبر اللياقة البدنية عنصر هاما من عناصر التربية الرياضية لأنها المعيار الكمي لكفاءة الفرد البدنية إذ تمثل الركيزة الأساسية للنشاط الرياضي، و إعتبرها دورها الهام في إحراز التفوق في المنافسات و المسابقات الرياضية أصبحت تحتل حيزا مميذا في معاهد و مدارس التربية البدنية و الرياضية إيماننا منها ببلوغ الهدف الممثل في إعداد إطارات المستقبل .

أخذت أهمية التربية البدنية بالازدياد شيئاً فشيئاً حيث تأسست العديد من المعاهد و الجامعات و المراكز المتخصصة ووضعت مناهج و عملت على تطويرها و ذلك لتنمية الفرد و إكمال تكيفه عقليا و إجتماعيا و جسميا، فأكدت علة أهمية اللياقة البدنية في كيفية إكتساب الطالب الصفات البدنية ليستطيع تنفيذ المهارة بنجاح، و أقسام التربية البدنية و التدريب الرياضي تعمل علة تحقيق أهدافها عن طريق تدريس مناهج بشقيها النظري و العملي و التي تعمل على الإسهام في إعداد طلاب هذه الأقسام بما يجعلهم قادرين على ممارسة العمل بميدان التربية الرياضية بمجالاتها المختلفة.

على مستوى معهد التربية البدنية و الرياضية بمستغانم فإن عملية تأهيل المدرسين و المدربين تشمل في مناهجها المتبعة على المواد النظرية و المواد التطبيقية، و إيماننا منها بالدور الذي تلعبه ممارسة الأنشطة لكونها تأخذ جانبا أساسيا و هاما في المنهاج

و علة هذا الأساس تم حصر بحثي في مقارنة مستوى اللياقة البدنية بين طلبة التربية البدنية و التدريب الرياضي و كذا معرفة مدة الفروق التي بينهم و هي تعتبر وقفة تقويمية لطلبة المعهد بمستغانم .

2- مشكلة البحث:

يعد الإعداد البدني الصحيح و المبني على أسس علمية مدروسة من الركائز التي تعتمد عليها البلدان المتحضرة و المتطورة للنهوض بالمجال الرياضي، و تجربة الدروس التطبيقية في معهد التربية البدنية و الرياضية لها دور يساهم في إعداد كادر تدريسي أو تدريبي لائق لتحمل مسؤوليته للوصول إلي المستوى المطلوب .

و تعتبر اللياقة البدنية أحد مكونات اللياقة الشاملة التي تتضمن اللياقة العقلية و اللياقة النفسية، الإجتماعية، و غيرها من اللياقات، و اللياقة البدنية تعني سلامة البدن و كفاءته في مواجهة التحديات التي تواجه الإنسان خلال تعامله في الحياة و كفاءة البدن في القيام بدوره كما أنها تتطلب سلامة الأجهزة العصبية و العضلية و الجهاز الدوري و الجهاز التنفسي و الأعضاء الداخلية، كما أنها تتطلب قواما جيدا و مقاييس جسمية متناسقة و خلوا من الأمراض و تصنف بأنها المحور الأساسي في مزاوله الطالب للمواد التطبيقية من أجل إكتساب الصفات البدنية الخاصة و المهارات الأساسية اللازمة، سواء طلبة التدريب الرياضي أو التربية البدنية، و لأنه من المعروف أن ظاهرة الفروق الفردية ظاهرة عامة بين أفراد الجنس البشري و هي تحدث بين جميع الأفراد في الجانب البدني، المهاري، العقلي، و إنطلاقا من أن كلا التخصصين يزاو لان نفس المواد التطبيقية .

نطرح التساؤل التالي:

○ السؤال العام :

➤ هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مكونات اللياقة البدنية تعزي لمتغير

المستوي و التخصص ؟

○ الأسئلة الفرعية :

- 1) هل يوجد تطور في مستوى بعض مكونات اللياقة البدنية بالنسبة للقسمين التربية البدنية و التدريب الرياضي السنوات (الثانية و الثالثة) ؟
- 2) هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة التربية البدنية و التدريب الرياضي السنة الثانية و الثالثة في مكونات اللياقة البدنية ؟

3- أهداف البحث:

- تحديد الفروق في الصفات البدنية لدي طلبة الإختصاصين التدريب الرياضي و التربية البدنية .
- إعداد بطارية إختبارات لتقييم مستوى الصفات البدنية .
- الإستفادة من نتائج البحث في تقويم أو إعادة النظر في المقررات العملية من حيث المحتوي و الطرق و الوسائل .
- التعرف علي مدى الفروق في مستوى بعض مكونات اللياقة البدنية لدى الطلبة .

4 - فرضيات البحث :

الفرضية العامة :

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مكونات اللياقة البدنية تعزي لمتغير المستوى و التخصص .

الفرضيات الجزئية:

- 1) يوجد تطور في مستوى بعض مكونات اللياقة البدنية بالنسبة للقسمين التربية البدنية و التدريب الرياضي السنوات (الثانية و الثالثة)

2) هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة التربية البدنية و التدريب الرياضي السنة الثانية و الثالثة في مكونات اللياقة البدنية

5- أهمية البحث :

- يتناول هذا البحث دراسة مقارنة لمستوى اللياقة البدنية بين طلبة التدريب الرياضي و التربية البدنية بمعهد مستغانم إعتقادا على إختبارات اللياقة البدنية و تتلخص أهمية البحث فيما يلي ؟
- محاولة تحديد الفرق في المستوى و إكتشاف فرق بين طلبة التربية البدنية و التدريب الرياضي .
 - معرفة الفرق في مستوى اللياقة البدنية لطلبة السنة الثانية و الثالثة تدريب رياضي و تربية البدنية .
 - إبراز درجة الإكتساب و التطور لللياقتهم البدنية و الوقوف على نقاط الضعف القوة التي بينهم لوضع الحلول و المقترحات .

6- مصطلحات البحث :

- تعريف اللياقة البدنية :

- هي مستوى الحالة البدنية التي يعتمد عليها الرياضي في مكونات اللياقة البدنية الخاصة برياضته والتي يتم قياسها بأجهزة القياس والاختبارات العلمية ومقارنتها بالمستوي الأمثل .
- تعريف التربية البدنية و الرياضية :
- هي العملية التربوية التي تهدف إلي تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط هو الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك .
- التدريب الرياضي :

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

7 - الدراسات المشابهة :

1. نجادي محمد و آخرون : لنيل شهادة الليسانس مقارنة مستوى اللياقة البدنية بين طلبة السنة الثالثة بالمدرسة العليا لأساتذة ت.ب.ر بمستغانم و طلبة ثالثة بمعهد دالي إبراهيم بالعاصمة ذكور سنة 1998 فكانت أهداف البحث :

- التعرف على بعض مستويات عناصر اللياقة البدنية و علاقتها بالمناهج العلمية .
 - محاولة إجراء مقارنة المستوى اللياقة بين المدرستين للواقع الميداني الذي عليه العينات خلال فترة ثلاث سنوات من العمل الميداني.
 - معرفة الفروق المعنوية و التباين الحاصل في إنجاز عناصر اللياقة البدنية .
- أما فروض البحث :
- 1) وجود فروق معنوية في مستوى اللياقة البدنية لدى معهد ت.ب.ر بدالي إبراهيم و طلبة المدرسة العليا لأساتذة ت.ب.ر بمستغانم السنة الثالثة .
 - 2) وجود تقارب بين أطراف عينة المعهد و المدرسة في مستوى اللياقة البدنية .
 - 3) وجود اختلاف في نتائج لإختلاف الناحيتين (البيئة الجغرافية) و كذا إختلاف الإمكانيات المادية و القدرات .

2. حاجي محمد و الآخرون : مذكرة لنيل شهادة الليسانس دراسة مستوى اللياقة

البدنية لطلاب مرحلة الأولى في مركز الجامعي بمستغانم للعام 1996 .

كانت الأهداف كتالي :

1) كشف مستوى اللياقة البدنية للطلبة المقبولين بالمركز الجامعي للعام

الدراسي (95_96)

2) تقييم مستوى اللياقة البدنية من خلال وضع درجات معيارية لكل طالب .

3) مقارنة نتائج عينة البحث بنتائج بطاريات أخرى .

أما فروض البحث كانت كتالي :

_ إن النتائج المحصل في دون المستوى المطلوب بعينة البحث .

_ هناك فروق فرضية في المستوى القابليات البدنية لأفراد عينة البحث بشكل عام

3- حاجم شاني الربيعي : أطروحة ماجستير سنة 1987

و كان هدف البحث التعرف على واقع اللياقة البدنية لطلاب المرحلة المتوسطة في

أعمار 13-16 سنة من خلال المقارنة بين طلاب مركز محافظة بغداد و أطرافها

أما فروض البحث فكانت :

1- هناك فروق دالة في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية المتمثلة في

إختبارات القوة المرونة بين طلاب المركز و الأطراف لصالح طلاب المركز

2- هناك فروق دالة في إختبار عنصري السرعة و المطاولة بين طلاب المركز

و الأطراف لصالح طلاب المركز .

الدراسة النظرية

❖ الفصل الأول : التربية البدنية و التدريب الرياضي

❖ الفصل الثاني : اللياقة البدنية و الإختبارات و القياسات و التقويم

الفصل الأول

التربية البدنية و التدريب الرياضي

- تمهيد:

إن المعاهد التي تقوم بتكوين وتأهيل المدرسين والمدربين في المجال الرياضي تتمثل في معاهد التربية البدنية والرياضية المنتشرة عبر التراب الوطني ويعتبر معهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم أحد هذه المعاهد التي تعمل علي تكوين مدرسين من خلال قسمي التدريب الرياضي والتربية البدنية والرياضية، وعليه ستتطرق الباحثة إلي تعريف موجز لمعهد التربية البدنية كما سنتلقي الضوء في هذا الفصل على كل من التربية البدنية والتدريب الرياضي .

1 - معهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم :

1-1 - لمحة تاريخية عن المعهد:

لقد مر المعهد بعدة مراحل انطلاقا من قسم حتي معهد التربية البدنية الرياضية بعد تنقل القسم من جامعة وهران إلي المركز الجامعي بمستغانم كان قسما تابع لمعهد البيولوجيا وتم تحويل هذا القسم في نهاية السنة الدراسية 87_ 86 م إلي المدرسة العليا للأساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرسوم الرئاسي - 98 220 المؤرخ في 07-07-1998 تم حل المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية وإنشاء جامعة مستغانم وضمتها إلي الجامعة لتصبح معهد التربية البدنية والرياضية من بين سبع معاهد لهذه الجامعة وفي مدة لا تتعدى ستة أشهر ثم إنشاء الكليات داخل الجامعة ليتغير اسم المعهد إلي كلية العلوم الاجتماعية والتربية البدنية والرياضية والذي كان قسم التربية البدنية والرياضية والتدريب الرياضي والنشاط الحركي المكيف من الأقسام المكونة له وهذا بمقتضي المرسوم الرئاسي 398 - 98 والمؤرخ في 02-12-1998 وفي سنة 2004م وبمقتضي المرسوم الرئاسي 04-256 والمؤرخ في 29-08-2004م ثم إنشاء معهد التربية البدنية والرياضية مستقلا عن كلية العلوم الاجتماعية والتربية البدنية والرياضية وهوبهذه الصفة إلي حد الآن (ميدان معهد التربية البدنية والرياضية، 2016/2017) .

1-2 - الشهادات التي يقدمها المعهد بمصلحة التدرج:

_ شهادة الليسانس: التحضر لهذه الشهادة يتطلب النجاح في ستة سداسيات بمجموع 180 قرضا بمعدل 30 قرضا في كل سداسي منها أربعة سداسيات تخصص اما تربية بدنية ورياضية أو تدريب رياضي اونشاط حركي مكيف .

_ شهادة الماستر: كل طالب متحصل علي شهادة الليسانس (ل م د) تخصص من بين التخصصات السابقة الذكر له الحق في طلب التسجيل في الماستر وفق قدرة أستيعاب المعهد وبشروط معينة تحددها اللجنة .

– شهادة الدكتوراه: يمكن لكل متحصل علي شهادة الماستر تخصص من بين التخصصات سابقة الذكر في الليسانس أن يسجل في الدكتوراه بعد موافقة اللجنة البيداغوجية المكلفة بالدكتوراه وبشروط معينة تحددها اللجنة البيداغوجية المكلفة بالدكتوراه وبشروط معينة تحددها اللجنة .

1-3- أعضاء الهيئة التنفيذية و الإدارية خلال مسار قسم التربية البدنية و الرياضية :

1-3-1- أعضاء الهيئة التدريسية والإدارية:

– يبلغ عدد الأساتذة إلي حد الآن 60 أستاذ .

– عدد أساتذة التدريب الرياضي 26 أستاذ .

– عدد أساتذة النشاط الحركي 14 أستاذ .

– عدد أساتذة التربية البدنية والرياضية 20 أستاذ .

1-3-2- شروط الالتحاق بمعهد التربية البدنية والرياضية:

الحصول علي شهادة البكالوريا – التسجيل مفتوح لكل الشعب –

إجراء فحوصات صحية لطالب من طبيب المعهد لاثبات أن بإستطاعته ممارسة جميع الرياضات .

1-4- التربية البدنية:

1-4-1- تعريف التربية البدنية:

إن التربية البدنية تجاوزت حدود الجسم لتشمل أفاق الفكر والإدراك والمشاعر والإحساسات والإنفعالات، والدوافع والميول، الحاجات والرغبات، ومنه جاء المفهوم الحديث للتربية البدنية ذلك إنبثاقا من نظريات النفس فأصبحت التربية البدنية تعد تربية عن طريق النشاط الحركي، وأصبحت حاليًا أحد الأساليب لـ لأن وسيلتها هي ممارسة العملية العقلية، فالعقل

والجسم كل منهم يكمل الآخر (سي أحمد حورية ، 1986، ص 10) وتعرف التربية البدنية من بعض الأخصائيين في هذا المجال عدة تعريفات من بينها:

يرى روبرت بوبان " التربية البدنية تلك الأنشطة البدنية، المختارة لتحقيق حاجات الفرد من الجوانب العقلية والبدنية، والنفسية حركية، بهدف كامل للفرد (كمال صالح عبده ، 1964، ص 29) .

أما حسن عوض: فيرى " أن التربية البدنية هي محاولة لتربية الفرد تربية كاملة عن طريق نشاط وسيلته الأولى حركة الجسم " (أنطوان الخوزي، 1769، ص 134 - 135)

ومما سبق ترى الباحثة أن التربية البدنية جملة مختارة من النشاطات البدنية تهدف إلى تكوين الفرد من الناحية البدنية والعقلية والإنفعالية والاجتماعية، التي يحتاجها الإنسان في حياته اليومية .

1-4-2- أهمية التربية البدنية والرياضية:

لقد إهتم الإنسان منذ القديم بجسمه وصحته ولياقته وشكله، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأشكال من الأنشطة لم تتوقف علي الجانب البدني الصحي وحسب وإنما تعرف آثار إيجابية نافعة له علي الجوانب العقلية المعرفية، الجوانب الحركية المهارية، والجوانب الجمالية الفنية وهي جوانب تشكل شخصية الفرد تشكيلا شاملا متناسقا ومتكاملا، وتمثل الوعي بأهمية هذه الأنشطة في تنظيمها في إطار ثقافة وتربية عبرت عن إهتمام الإنسان وكانت التربية البدنية والرياضية هي التتويج المعاصر لجهود تنظيم الأنشطة والتي إتخذت أشكالا وإتجاهات تاريخية وثقافية مختلفة (أمين أنور الخولي، 2001، ص 42 - 43) لعل ما أكد أهميتها وذلك منذ القدم نجد المفكر الإغريقي وأبوالفلسفة سقراط الذي قال "علي المواطن أن يمارس التمرينات البدنية للحفاظ علي لياقته البدنية كمواطن صالح يخدم شعبه ويستجيب لنداء الوطن إذا دعا الداعي " ويرى عالم الاجتماع الرياضة الروسي نوفيكو (Novikou) أن أهمية التربية البدنية والرياضية تتمثل في وظائف مثل:

- تحسين الصحة .
- مقاومة الإنسان لعامل الإنحطاط
- مضاعفة الطاقة العمل الإنتاج .
- مظهر لتجليات النشاط الإجتماعي .

1-4-3- الأسس التربوية العامة للتربية البدنية والرياضية:

تعددت الأسس التربوية في التربية البدنية والرياضية لكننا سنوجز بعضها:

1-3-4-1- أسس الإدراك والفعالية:

كان الفضل لـ _____ " ليسكافت " في ترتيب هذا الأساس ليكون مناسباً للتربية البدنية والرياضية ورأي أن جوهر هذه الأخيرة ليس فقط في المؤثرات في تطوير القوي الجسمية عند الشخص، وإنما كذلك كيف يستثمر القوي بشكل عقلائي وجزء أسس الإدراك إلي:

- تكوين علاقة عند الممارسة تدفعهم للتفكير فيها نحو الأهداف العامة والواجبات الأساسية للتمارين .
- الدافعية للتحليل الواعي والتحكم الذاتي .

1-4-3-2- أسس المشاهدة:

إن المشاهدة عند التعلم في التربية البدنية موضوع واسع يعالج تنشيط جميع أجهزة الحس التي بواسطتها يتم الاتصال المباشر مع الواقع .

1-4-3-3- أسس الإمكانية الفردية:

تعني مراعاة إمكانيات المتدرسين بشكل دقيق وأعمارهم جنسهم وكذا النظر للفروقات في القابلية النفسية .

1-4-3-4- أسس النظام:

يتمحور جوهر هذا الأساس في:

- * جلب إنتباه التلاميذ قصد تحسينه وتعلم المهارات .
- * مدي تحقيق الدوافع المحفزة لتركيز الانتباه أكثر .
- * الحيوية الناتجة عن الميل والتي من شأنها بعث أحسن أداء

1-4-4- الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضية:

تهدف الممارسة الرياضية في المرحلة التعدادية إلي تطوير اللياقة الصحية وكيفية المحافظة عليها فالبرامج الرياضية تهدف إلي زيادة القدرات الوظيفية للأجهزة والأعضاء الداخلية إلي جانب معالجة التشوهات والعيوب الجسمية وحسب رأي " ماكر نيكو" فان الأهداف العامة هي:

1-4-4-1- التربية العقلية:

تنمية وتطوير القوي المختلفة للعقل عن طريق تدريبيه بانتظام علي صيغة التفكير لبيتسني له أم يدرك ويحلل الظواهر العديدة المنتشرة حوله ويتمتع بالخيال الخصب والذاكرة القوية وانسداد الحكم، فالعقل حي كلما زدته تمرين أدي عمله علي أحسن وجه .

ففي المراحل الأولى يركز علي تطوير المقدرة والعادات الحركية والخلقية والنشاط الفكري، وسرعة البديهة والملاحظات والانتباه وحفظ الحركات والتمرينات والتربية البدنية عامل أساسي لتنشيط عمل الأجهزة والأعضاء ولاسيما الجهاز العصبي المركزي فيجب اختيار الحركات والتمرينات والألعاب التي تناسب مع القدرة العقلية والبدنية والنفسية لكل مرحلة .

1-4-4-2- التربية الخلقية:

التربية الرياضية خير واسطة لتطوير التربية الخلقية وإنما شخصية الفرد من كل الجوانب، ففي الرياضة يمكن غرس الصفات الخلقية الجيدة كالإرادة والشجاعة الثقة بالنفس، والإخلاص، فخلال التربية البدنية أو التدريب تتطور الرغبات والدوافع النفسية للحس وجمال الحركات وتنوعه. (المندلأوي، 1988، ص 10)

1-4-4-3- التربية الجمالية:

غرس الصفات في الطفل وتطوير المراكز الحسية والشعور في الجهاز العصبي لإدراك الحقائق والقيم الجمالية والفنية وهذا يولد في القطب النفسي حب وتطوير حاسة الجمال، تعد التربية الرياضية من العوامل الرئيسية لتنمية الكمال الجسدي، والتوازن الحركي في النشاط الرياضي لاسيما في الجمباز الفني . (المندلأوي، 1988، ص 13)

1-4-5- الأهداف الخاصة بالتربية البدنية والرياضية:

للتربية الرياضية قيم بدنية وعقلية وإجتماعية لا تتحقق بمجرد إشترك الأطفال في اللعب بل تتطلب توجيهات خاصة مثل الانتباه للحصة، التنظيم داخل الحصة، العمل الجماعي وهذا عملية اكتساب الأطفال للقدرات البدنية والمهارات الحركية التي يستفيد منها بدنيا وعقليا واجتماعيا . ويمكن تحديد هذه الأهداف الخاصة عبر:

1-4-5-1- الأهداف الصحية:

يركز الأطباء علي الأهمية الصحية، فالمقدرة الحركية التي يحصل عليها الطفل في صغره تعد من الضرورة الصحية الأساسية لتطوير نموه وكذلك تطوير القدرة العملية والرياضية. (المندلأوي، 1988، صفحة 21)

1-4-5-2 الأهداف التربوية والاجتماعية:

تكون التوعية عن طريق الشعور والإحساس والأيمان القوي تجنبنا لأية اضطرابات لذلك يلزم وضع برامج في التربية الرياضية تخدم قابليات الطفل، وتعمل علي تطويرها من الناحية البدنية والنفسية وتنمية المهارات الحركية، وأهم من ذلك هو تطوير الجهاز العصبي المركزي، وبتطويرها تتموعة قدرات ووظائف منها: الإدراك، التصور، التخيل والانتباه. (الجبار، 1985، ص 22)

فالحركة تنمي لدي الطفل الشعور بالهدوء والحركة النفسية، وتؤكد الدراسات العلمية إن الطفل الذي لا يمارس التمرينات الرياضية يكون ذا قدرة حركية ضعيفة، كما يكون بطيء النمو الجسمي والنفسي والاجتماعي ومن ذلك يتبين أن الحركة عامل جد مهم وعن طريقها ينموتفكيره ويكون دائم الانتباه واليقظة، سريع البديهة، هذا فضلا عن نموه العقلي والشعوري والاجتماعي بشكل عام. (محمد الفضائي، 1975، ص 34)

1-5- التدريب الرياضي الرياضي:

التدريب الرياضي عملية تربوية تستهدف البيئة الاجتماعية للدولة وهو عنصر هام في تحقيق الهدف التربوي لبناء الإنسان المثالي وفق للتطور المتناسق للشخصية في الفرد ويعتبر احد متطلبات ومظاهر وميدان خصب لتحقيق ذات الفرد.

1-5-1- مفهوم التدريب الرياضي:

التدريب الرياضي هو: " العمليات المختلفة التعليمية والتربوية والتنشئة، وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى المستويات الرياضية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة " (مفتي إبراهيم ، 1998، ص 19)

كما يعرف التدريب: " على انه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية، وتعلم التكنيك، وتطوير القابليات العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهاذف خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى مستويات الرياضة الممكنة " . (ناهد رسن سكر ، 2002، ص 09)

ويعرفه محمد علاوي: " التدريب الرياضي عملية تربوية وتعليمية منظمة تخضع للأسس والمبادئ العلمية، وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أوفي نوع معين من أنواع الرياضة " (محمد حسن علاوي ، 1998، ص 19)

ومما سبق ترى الباحثة أن التدريب هو عملية تهدف إلى تطوير إمكانيات وقدرات الرياضي للوصول إلى المستويات العليا وتحقيق الإنجاز العالي .

1-5-2- خصائص التدريب الرياضي:

لقد أصبح التدريب الرياضي في عصرنا هذا يتطلب الكثير من المعرفة والكفاءة والإلمام بجميع العلوم المرتبطة بالرياضة نظرا لكون هذه العملية معقدة تهدف إلى الوصول باللاعب إلى الأداء الرياضي الجيد من خلال إعداده إعدادا متكاملًا.

لذلك يجب على كل مدرب أن يكون ملما إلماما كاملا بخصائص التدريب الرياضي والتي يعتبر من أهمها مايلي:

1-5-2-1- التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية والتعليمية:

" لعملية التدريب الرياضي وجهان يرتبطان معا برباط وثيق، ويكونان وحدة واحدة إحداهما تعليمي والآخر تربوي نفسي".

فالجانب التعليمي من عملية التدريب الرياضي يهدف أساسا إلى اكتساب، وتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة، وتعليم وإتقان المهارات الحركية، والرياضية والقدرات الخطئية لنوع النشاط الرياضي التخصصي، بالإضافة إلى اكتساب المعارف، والمعلومات النظرية المرتبطة بالرياضة بصفة عامة، ورياضة التخصص بصفة خاصة.

أما الجانب التربوي النفسي من عملية التدريب الرياضي فإنه يهدف أساسا إلى تربية النشأ على حب الرياضة، والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذوالمستوى العالي من الحاجات الضرورية والأساسية للفرد، ومحاولة تشكيل دوافع وحاجات وميول الفرد، والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الجماعة، بالإضافة إلى تربية، وتطوير السمات الخلقية الحميدة، كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية، وكذلك تربية وتطوير السمات الإرادية كسمة المثابرة وضبط النفس والشجاعة، والتصميم " (محمد حسن العلاوي ، 2002، ص 19)

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

بصورة غير مباشرة من جراء قيادته خلال التدريب وأثناء القيادة العامة والخاصة وغيرها " (مهند حسن الشتاوي ، 2005، ص26)

1- 5-2-2- التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية:

كانت الموهبة الفردية قديما في الثلاثينيات والأربعينيات، تلعب دورا أساسيا في وصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية دون إرتباطها بالتدريب الرياضي العلمي الحديث والذي كان أمرا مستبعدا. "فالتدريب الرياضي الحديث يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية، الطب الرياضي، والميكانيكا الحيوية وعلم الحركة، علم النفس الرياضي، والتربية، وعلم الاجتماع الرياضي " (محمد حسن العلاوي ، 2002، ص 19)

يرى مفتي حماد أن الأسس والمبادئ العلمية التي تسهم في عمليات التدريب الرياضي الحديث تتمثل في:

- علم التشريح.

- وظائف أعضاء الجهد البدني.

- بيولوجيا الرياضة.

- علوم الحركة الرياضية.

- علم النفس الرياضي.

- علوم التربية.

- علم الاجتماع الرياضي. (مفتي إبراهيم حماد ، 1998، ص 21 22)

1- 5-2-3- التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب:

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

1-5-2-4- التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية:

" إستمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدء التخطيط لها مروراً بالإنقضاء وحتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى إعتزال اللاعب للتدريب . (مفتي إبراهيم حماد ، 1998، ص 22)

1-5-3- أهداف التدريب الرياضي:

من بين الأهداف العامة للتدريب الرياضي مايلي:

- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال المتغيرات الايجابية للمتغيرات الفيزيولوجية، والنفسية والاجتماعية.
- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية بتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الانجاز في المجالات الثلاثة: الوظيفية، النفسية، والاجتماعية.

ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية هما الجانب التعليمي(التدريبي والتدريسي) والجانب التربوي ويطلق عليها واجبات التدريب الرياضي، فالأول يهدف إلى إكتساب وتطوير القدرات البدنية (السرعة، القوة، التحمل)، والمهارية الخطئية والمعرفية أوالخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس. والثاني يتعلق في المقام الأول بإيديولوجية المجتمع، ويهتم بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا وإداريا، ويهتم بتحسين التدوق، التقدير وتطوير الدوافع، وحاجات وميول الممارس، وإكسابه السمات الخلقية والإدارية الحميدة، الروح الرياضية، المثابرة، ضبط النفس والشجاعة (أمر الله البساطي ، 1998، ص 12)

1-5-4- واجبات التدريب الرياضي :

مما سبق ذكره تتضح أن هناك واجبات لابد أن ينفدها المدرب أواللاعب لتحقيق الهدف من التدريب كأى عملية تربوية ذات شقين هما الشق التعليمي وهذان الشقان موحدان لا ينفصلان إطلاقاً أثناء سير عملية التدريب وإلا أصبحت عملية قاصرة لا تؤدي ثمارها (محمد حسن علاوي ، 1986، صفحة 43)

(أ) الواجبات التربوية :

يقع كثير من المدربين في خطأ جسيم إذ يعتقدون أن العناية بالتوجيه لتنمية الصفات والسمات الخلقية وتطوير الصفات الإرادية للاعب لا قيمة، ولا يدرك المدرب مقدار الخطأ إلا مؤخرا فكثيرا ما يكون الفريق مستعدا من الناحية الفنية تمام الإستعداد، إلا أنه من الناحية التربوية ضعيف تنقص لاعبيه العزيمة والمثابرة والكفاح والعمل على النصر مما يؤثر بالطبع على إنتاجهم البدني والنفسي وبالتالي يؤثر على نتيجة المباراة .

لذلك فإن أهم واجبات الجانب التربوي التي يسعى المدرب إلى تحقيقها:

_ العمل على أن اللاعب لعينته أولا .

_ زيادة الوعي القوي للاعب .

_ تطوير الخصائص والسمات الإرادية التي تؤثر في سير المباريات ونتائجها كالمثابرة والتعميم (هاشم

ياسر حسن ، 2008، ص 36)

(ب) واجبات التعليمية:

الواجبات التعليمية للتدريب هي الواجبات الظاهرة والمباشرة لعملية التدريب والتي يمكن أن يخطط لها

المدرب بوضوح وتشمل ما يلي:

_ الإعداد البدني للاعبين وهو الواجب الأول للمدرب

_ الإعداد المهاري للاعبين وذلك بالعمل على أن يصل اللاعب إلى الإتقان التام .

_ الإعداد الذهني، إن التفكير السليم والتصرف الحسن متطلبات هامة جدا لكل لاعب أثناء المباريات خاصة

إضافة إلى إكتساب المعارف المرتبطة بالرياضة والصحة .

خلاصة :

إن التربية البدنية والتدريب الرياضي كلاهما يكمل الآخر فالتربية البدنية تشمل على إكتساب وصقل المهارات الحركية، والمحافظة عليها من أجل أحسن مستوى وذلك من خلال إكتساب المعارف وتنمية الإتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط البدني كذلك يكتسب من خلالها الفرد المهارات البدنية والعقلية والخلقية بل أنها تحقق التفوق الدراسي والتحصيل الأكاديمي من خلال إثارة دوافع التعلم، فالتدريب الرياضي هو أحد واجبات التربية البدنية من خلال تكوين الخبرات الحركية ويعني الإعداد الكامل للبدن والنفس صوب تحقيق أفضل النتائج كما أنه عملية تربوية لأنه عبارة عن وحدة من وحدات التعليم والتربية العامة فكلاهما يجتمعان من أجل إعداد كادر تدريسي أو تدريبي في المستقبل .

الفصل الثاني:

اللياقة البدنية و الإختبارات

والقياسات و التقويم

تمهيد :

إن اللياقة البدنية هي مستوى الحالة البدنية التي يعتمد الإنسان الرياضي عليها في مكونات اللياقة البدنية الخاصة برياضته والتي يتم قياسها بأجهزة القياس والإختبارات ومقارنتها بالمستوى الأمثل للفرد ومعرفة قدرته وكفائته البدنية لذلك ستتطرق الباحثة خلال هذا الفصل إلي تعريف اللياقة البدنية ومكوناتها مع ذكر كل من الإختبار والقياس والتقييم وذلك من حيث المفهوم ومعرفة أسس تصنيف الإختبارات والمقاييس والأهمية من إستخدامها بغية الكشف عن الفروقات بين الممارسين في المجال الرياضي .

2- اللياقة البدنية:

2-1- تعريف اللياقة البدنية :

حاول الكثير من العلماء تعريف اللياقة البدنية، وظهرت عدة تعريفات توضح بكلمات مختصرة المقصود بمصطلح اللياقة البدنية، فقد عرفها " هارسون كلارك " : اللياقة البدنية هي المقدرة علي تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط وبقضة وبدون تعب مفرط مع توفر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العمل والأداء خلال الوقت الحر ولمواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة " (عبد الفتاح ونصر الدين ، 2003 ، ص 13)

حيث أكد الباحث محمد جاسم أحمد " اللياقة البدنية هي المعيار الكمي لكفاءة الفرد البدنية والتي تعكسها لنا إختبارات الأداء الحركي والمقاييس الجسمية له، بحيث تساعده في التكيف مع متطلبات الحياة اليومية " (عصام حلمي ، 1997 ، ص 13)

ومما سبق ترى الباحثة أن مفهوم اللياقة البدنية مفهوم عام وكبير ومن الصعب تحديده وحصره لأنه يشمل الفرد من جميع النواحي المرتبطة بالنواحي الأخرى الصحية، العاطفية، النفسية.... وما اللياقة إلا جزء من هذا الكل .

2-2-2- مكونات اللياقة البدنية :

قام علماء التربية الرياضية بتقسيم اللياقة البدنية إلى مكوناتها الأساسية بهدف سهولة دراستها فقط، وحتى يمكن وضع البرامج التنفيذية لتطورها تبعاً لتطور هذه المكونات بنسبة مختلفة حسب أهمية كل منها لنوع العمل البدني المطلوب تنفيذه، وأطلقت عدة مسميات على مكونات اللياقة البدنية فالمعروف أنه يطلق عليها مصطلح " الحالة البدنية " أو " الصفات البدنية " وبالنسبة للتدريب الرياضي البدني فنفهم من هذا المصطلح بأنه الإعداد البدني والنفسي والخططي للرياضي والذي تجعله مؤهلاً لتحقيق الإنجاز الرياضي بصورة تامة .

والغرض من تنمية اللياقة البدنية الوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم والوصول إلى الإنجاز العالي لذا فإن جميع عناصر ومكونات اللياقة البدنية تؤثر على إنجاز الرياضي (عادل عبد البصير، 2004، ص 33). ومن أهم ما إتفق عليه خبراء المجال الرياضي على تقسيم القدرات البدنية ما يلي :

2-2-1- القوة :

2-2-1-1- تعريف القوة :

يؤكد الكثير من علماء التربية الرياضية على أن صفة القوة العضلية هي التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولات الرياضية، وهذا ما أشار إليه كل من " كمال درويش

" و " محمد صبحي حسنين " على أنها من العوامل المؤثرة لممارسة الألعاب الرياضية والوصول بها الي أعلى المستويات .

2-2-1-2- أقسام القوة :

لقد قسم علماء التدريب الرياضي القوة العضلية إلى :

-القوة العظمي (القصوي) :

وهي أقصى قوة تستطيع العضلة أو مجموعة العضلات إنتاجها في إنقباض إرادي واحد .

-القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية):

وهي مركبة من السرعة والقوة، وتعرف بأنها مقدرة الجهاز العصبي على التغلب على المقومات بإنقباض عضلي سريع، وفي تعريف آخر بأنها " المقدرة على بدل أقصى قوة في أقل زمن ممكن "

- تحمل القوة (التحمل العضلي) :

ويعرف بأنه مقدرة العضلة أو مجموعة العضلة أو مجموع العضلات على بذل جهد متعاقب بجملة أقل من الأقصى لأطول فترة زمنية ممكنة قبل ظهور التعب .

2-2-2- السرعة :

2-2-2-1- تعريف السرعة :

إن تطور السرعة لدى الرياضي يعتمد علي الفرص الفطرية حيث من الصعوبة تطوير سرعة الرياضي في الانطلاقة والركض أكثر من الحدود المعينة لقابليتهم والسرعة كمصطلح

عام يستخدمه الباحثين في المجال الرياضي للإشارة إلى الإستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الإنقباض العضلي والإسترخاء العضلي .

يعرفها (كازلوفسكي) " القدرة علي تنفيذ اوانجاز مجموعة من الحركات في اقصر وقت ممكن .

يعرفها (كلود باير) : " أنها النوع الذي يمتلكه الفرد لإنجاز عدة أفعال حركية في أقل وقت ممكن " (Eric Batty ، 1991 ، p 156)

أما ابراهيم سلامة فيري أنها : " قابلية الفرد للقيام بمهارة ناجحة في أقصر زمن ممكن " (محمد صبحي حسانين ، كمال عبد الحميد ، 1997 ، ص 90 ، 91)

2-2-2-2- أنواع السرعة :

هناك ثلاثة أنواع من السرعة هي كالتالي: (عصام عبد الخالق ، 1992 ، ص 105 -

108-109)

أ) سرعة الانتقال : نقصد بها محاولة الانتقال أو التحرك من مكان لأخر بأقصى سرعة ممكنة وهذا يعني محاولة قطع مسافة معينة في أقل وقت ممكن مثل المشي - الجري - الدراجات .

ب) سرعة الإستجابة : وتعتبر من القدرات الحركية التي لها دور إيجابي في النشاط الرياضي والحياة اليومية عامة، وتعرف بأنها : " قدرة الفرد على التلبية الحركية لمثير معين في اقل زمن ممكن " .

ج) السرعة الحركية (سرعة الاداء) : وهي سرعة إنقباض عضلة أو مجموعة عضلية معينة عند أداء الحركات مثل : ضرب الكرة _ سرعة الوثب _ اللكم _ الرمي

2-2-3- المرونة :

تعتبر المرونة من العوامل البدنية الأساسية والضرورية لإتقان الأداء البدني والحركي والإقتصاد في الطاقة، وتحدد المرونة مدى الحركة للمفصل، ولها أهمية خاصة في الأنشطة التي تتطلب مدى حركي واسع، ويرى " كيوتن وماتوز وهارا وساتيورسكي أن المرونة أحد المكونات الأساسية للياقة البدنية، في حين يعتبرها كلارك ولارسون أنها أحد مكونات القدرة الحركية أما باروومجي فيرون أنها مكون للأداء البدني ". (عصام عبد الخالق ، 1992، ص125)

وتعرف المرونة بأنها : " قدرة الفرد علي القيام بالحركات المختلفة لمدى واسع ويعتبر هذا المدى القدرة على إطالة عضلاته وأربطته وتحريك المفاصل بمدى كبير " (Weinek jurgain، 1986، ص 39) .

2-2-3-1 أنواع المرونة :

تختلف أنواع المرونة على حسب طبيعة تقسيمها وهي كالأتي : (مفتي إبراهيم حماد، 2002، ص 185)

1) المرونة العامة والخاصة : (تقسم من حيث نوع النشاط الممارس) :

- المرونة العامة : تعرف بانها المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة .
- المرونة الخاصة : المدى الذي يصل إليه المفصل في أداء حركة ذات طبيعة تخصصية في رياضة الممارسة .

2) المرونة الايجابية والسلبية : (تقسيم من حيث إشتراك قوة خارجية مساعدة).

_ المرونة الايجابية : المدى الذي يصل اليه المفصل في الحركة علي أن تكون العضلات عليه هي المتسببة في تنفيذ تلك الحركة .

_ المرونة السلبية : وتعرف بأنها المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة على أن تكون هذه الحركة ناتجة عن تأثير قوة خارجية وليس نتيجة تأثير عضلات اللاعب ذاته .

(3) المرونة الاستاتيكية والديناميكية : (تقسيم من حيث العمل العضلي)

(4) المرونة الاستاتيكية (الثابتة) : المدى الذي يصل اليه المفصل في الحركة ثم الثبات فيها .

(5) المرونة الديناميكية (المتحركة) : المدى الذي يصل اليه المفصل في اداء حركة تتسم بالسرعة القصوي .

2-2-4- الرشاقة :

2-2-4-1- تعريف الرشاقة :

تتمتع الرشاقة بمكانة خاصة بين القدرات الحركية والبدنية بالإضافة الي العلاقة المتينة التي تربطها بالاداء الحركي الخاص للنشاط الممارس , حيث تكسب الفرد القدرة علي الانسياب الحركي والتوافق والقدرة علي الاسترخاء والاحساس السليم لاداء الاتجاهات والمسافات , وقد اعطيت لها عدة تعاريف نذكر منها :

ماينل 1970 بأنها : " القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أوبجزء معين, كاليدين أو القدم أو الرأس (Dekkar et les autres, 1990, ص 43)

فيما يعرفها هارتز كونها " تعني المقدرة على إتقان الحركات التوافقية المعقدة والمقدرة على إستخدام المهارات وفق متطلبات الموقف المتغير بسرعة ودقة, والمقدرة على إعادة تشكيل الأداء تبعا لهذا الموقف بسرعة "

إذن فالرشاقة وبشكل أكثر إيجازا تعني " سرعة تغيير أوضاع الجسم أوالاتحاد على الأرض أوفي الهواء " . وهي بذلك تتطلب سلامة الأجهزة العصبية للفرد وسرعة الاستجابات التي

تجري بين جهازين العصبي والعضلي فكلما تحسن التنسيق للفعل الشرطي العكسي (عمل الأعصاب) كلما زاد التحكم في أداء المهارات الحركية .

ولقياس الرشاقة فان مستوى الرشاقة يشمل ما يلي :

- التحكم في التوافق الحركي المركب .
- درجة الدقة الحركي المركب .
- فترة الاداء الحركي والمطلوب هوأقل زمن ممكن .

2-2-4-2- أنواع الرشاقة :

حسب يسيطوسي أحمد (بسطويي احمد واخرون ، 1986 ، ص 235 236)

(أ) الرشاقة العامة : وتعني قدرة الفرد وإمكانيته على الأداء الحركي العام بالتوافق والتوازن والدقة .

(ب) الرشاقة الخاصة : وهي إمكانية الرياضي على أداء المهارات الحركية المطلوبة بتوافق وتوازن ودقة .

2-2-5- التحمل :

يعرف التحمل بشكل عام بأنه " مقدرة اللاعب على الإستمرار في الأداء بفاعلية دون هبوط في كفاءته "

2-2-5-1 -أنواع التحمل :

يقسم التحمل من وجهة نظر الفسيولوجية أوبمعنى آخر طبقا لنظام إنتاج الطاقة إلي نوعين هما :

- (أ) التحمل الهوائي : يعرف بأنه " المقدرة على الإستمرار في الأداء بفاعلية دون هبوط في مستوى الأداء في الرياضة التخصصية بإستخدام الأكسجين المستنشق من الهواء "
- (ب) التحمل اللاهوائي : يعرف بأنه " المقدرة على الإستمرار في الأداء بفاعلية دون الهبوط في المستوى الأداء في الرياضة التخصصية بدون إستخدام الأسجين المستنشق " (مفتي إبراهيم حماد، 2002، ص 183) .

2-2-2 - الإختبارات والقياسات والتقويم في التربية البدنية والرياضية :

2-2-1- مفهوم الإختبار :

- يعرفه هيلر Heller " قياس مقنن وطريقة للإمتحان " (ليلي السيد فرحات ، 2003 ، ص 36)
- إختبار " هومقياس موضوعي مقنن لعينة من السلوك (محمد نصر الدين رضوان ، 2006، ص21)
- فيما يعرفه كل من كار كدال وبربير وجونسون بأنه " أداة تستخدم للحصول على معلومات لأغراض معينة، وقد تكون في شكل أسئلة على أوراق او عن طريق المقابلة الشخصية والملاحظة حول مستوي الرياضة " (السمرائي و البسطاوي ، 1984، ص 155)

2-2-1-1- أنواع الاختبارات :

هناك تقسيمات متعددة للإختبارات وهي مختلفة طبقا لشكل أو الغرض أو المستوى حسب التصنيف نذكر منها هذه التقسيمات التي نرى أنها مناسبة لتقييم الاختبارات البدنية :

(أ) التصنيف وفقا للمختبر :

اختبارات فردية Individuel : وتهدف إلي القياس الفردي للمختبرين وتمتاز بالدقة بالرغم من إستغراق وقت طويل وجهد كبير مثل : الجيدو- الكاراتي - العدو- الرمي بأنواعه والعديد من النشاطات الفردية .

اختبارات جماعية Group : تهدف إلى قياس مجموعة معا في الأداء مرة واحدة كالنشاطات الجماعية لا تستغرق الوقت الطويل . (ليلي السيد فرحات ، 2003، ص 45)

(ب) التصنيف وفقا لزمان :

إختبارات موقوتة Speed Test : وتعرف بإختبارات السرعة في الأداء كالعدو وسباق الدراجات والماراثون أو الإختبارات التي يحدد ها زمنا مناسباً للإجابة عليها .

اختبارات غير موقوتة Power Test : وتعرف بإختبارات القوة وهي تهدف إلى تقدير مستويات القدرة مثل رفع الأثقال والرمي بأنواعه . (ليلي السيد فرحات ، 2003، ص 47)

2-2-1-2- التصنيف وفقا للأداء :

اختبارات الأداء الأقصى : ويهدف هذا النوع من الاختبارات إلي التعرف علي قدرة الفرد على الأداء بأقصى قدرته .

اختبارات الأداء المميز : وتهدف الي تحديد الاداء المميز للفرد بما يمكن ان يفعله في موقف معين . (ليلي السيد فرحات ، 2003، ص 48)

2-2-1-3- الأسس العلمية للإختبار :

01 الصدق : ويعني أن يكون الإختبار صادقا في قياس ما وضع من أجله، ويمكن التأكد من الصدق بإستخدام بعض الأساليب الإحصائية ومنها (طريقة إيجاد معامل الارتباط _ الصدق التجريبي)

02 الثبات : ويقصد به، أن الإختبار يحقق نفس النتائج أو مقاربة لها إذا أعيد تطبيقه على نفس الأفراد تحت نفس الظروف أكثر من مرة .

03 الموضوعية : الإختبار الموضوعي يقل فيه التقدير الذاتي للمحكمن فالموضوعية تعني قلة أو عدم وجود إختلاف في طريقة تقويم أداء المختبرين مهما إختلف المحكمون . (مروان عبد المجيد ، 2003، ص 35) .

2-2-1-4- أهمية الإختبارات :

- تحتل الإختبارات بكافة أنماطها وأغراضها وضعا رئيسيا وحساسا في عمليات قياس وتقويم التقدم الذي يحرزه الفرد أ، المتعلم في أي مجال .
- تزودنا الإختبارات بقياسات مباشرة عن نتائج تقدم اللاعب بالإضافة إلي دقة البيانات .
- الإختبارات تساعد المدرب والمدرس في التعرف على الحالة التعليمية والتدريبية، فهي الأساس العلمي الذي يبني عليه خطة التعليم أو التدريب .
- تستخدم الإختبارات لقياس عدد كبير من أهداف في مجال الرياضي لقياس القدرات والإستعدادات مثل (قياس القدرات العقلية، والجوانب النفسية،) . (إيلي السيد فرحات ، 2003، ص 39)

2-2-2- القياس :

2-2-2-1- تعريف القياس :

بمعنى أن القياس هو العملية التي يتم بواسطتها التعبير عن الأشياء والحوادث بأعداد حسب قواعد محددة، ويكون غالباً في تحديد الفروق الفردية في الظاهرة أو السمة مثل (الطول، الوزن، الذكاء، السرعة، المرونة.....) .

2-2-2-2- أنواع القياس : القياس نوعان هما :

1) القياس المباشر : يقصد به تلك القياسات التي تحدد فيه الكمية المقاسة ومقارنتها مباشرة بوحدة القياس هي السنتمرات لأن القياس المباشر يعتمد على الأجهزة القياسية ويستخدمها مباشرة مثل :

- قياس الأطوال، المحيطات، الأعراض، بواسطة شريط القياس .
- قياس قوة عضلات الظهر بواسطة الديناموميتر Dynamometer .
- قياس الوزن بواسطة جهاز الميزان الطبي . (مروان عبد المجيد ، محمد جاسم الياسري، 2003، ص26)

2) القياس الغير المباشر : يقول محمد صبحي حسنين " إن القياس الغير مباشر هو ذلك الذي يتم فيه تحديد الكمية المقاسة علي أساس نتائج القياس المباشر لكمية أخرى ترتبط بالكمية المقاسة بواسطة دالة بسيطة مثل تحديد كثافة الجسم عن طريق كتلته ومقاييسه الهندسية " . (محمد صبحي حسنين ، 1996، ص 50)

أمثلة ذلك ما يأتي :

- قياس السرعة بواسطة إختبار الركض لمسافة 20 م .
- قياس مطاولة قوة عضلات الذراعين بواسطة إختبار ثني ومد الذراعين بإستمرار .

- قياس قوة القوة المميزة بالسرعة بواسطة إختبار الإستناد الأمامي وثني ومد الذراعين بإستمرار لمدة 10 ثواني . (مروان عبد المجيد ، محمد جاسم الياسري، 2003، ص 27)

2-2-3- أهمية الإختبارات والمقاييس للمدرب الرياضي :

- التعرف على الحالة التدريبية العامة بإستخدام الإختبارات الحركية وبدراسة الإمكانيات الوظيفية للأجهزة الداخلية في الجسم والقياسات الأنثروبومترية .
- التعرف على الحالة التدريبية بإستخدام الإختبارات التي تتضمن القياسات الوظيفية لأجهزة الجسم والنفسية والبدنية والمهارية والصحية للرياضيين .
- التعرف على مدى التقدم في النتائج الرياضية ومتابعتها للوصول إلى المستويات العالية

2-2-3- التقويم ————— م :

يذكر القراجي : أن التقويم هو اعتدال الشيء، وإستواء شأنه، لأن الله جل وعلى يقول " لقد خلقنا الإنسان في أحسن تقويم " سورة التين الآية 4

ويمكن أن يعرف التقويم على أنه "عملية منظمة لجمع وتحليل المعلومات، لغرض تحديد درجة تحقيق الأهداف التربوية وإتخاذ القرارات بشأنها معالجة جوانب الضعف وتوفير النمو السليم المتكامل من خلال إعادة تنظيم البيئة التربوية " (نبيل جمعة صالح ، 2010، ص 16)

أستخلص مما سبق أن التقويم هو وسيلة لتحديد نقاط الضعف والقوة في تنفيذ الخطة والعمل من أجل تحسين وتعديل مسار التنفيذ للتخلص من جوانب الضعف والوصول إلى المستوي .

2-2-3-1- أنواع التقييم :

يقسم التقييم حسب إستخدامه في العملية التدريسية إلى :

(1) التقييم التمهيدي :

ويسمى كذلك التقييم القبلي ويقصد به عملية التقييم التي تتم قبل تجريب برنامج تربوي للحصول على معلومات أساسية حول العناصر المختلفة لتجربته مثلا كحالة الطلبة قبل التجربة، وفي حالات كثيرة يكون لهذه المعلومات الاساسية دور مهم عند تطبيق التجربة بمراحلها المختلفة . (نبيل جمعة صالح ، 2010 ، ص 25)

(2) التقييم التكويني :

نلجأ إلى إستخدام هذا النوع من التقييم لتصحيح مسار العملية التدريسية ومعرفة مدى تقدم التلاميذ ويعرفه نبيل جمعة صالح بأنه " عملية تقييمية منهجية (منظمة) تحدث أثناء التدريس وغرضها تزويد المتعلم والمعلم بتغذية راجعة لتحسين التعليم والتعلم ومعرفة مدى تقدم التلاميذ . (نبيل جمعة صالح ، 2010 ، ص 26)

(3) التقييم الموضوعي :

وهويتضمن عملية إصدار الأحكام على قيمة الأشياء أوالأشخاص أوالموضوعات فإنه يتطلب للوصول إلى أحكام موضوعية إستخدام المعايير أوالمستويات أوالمحكات لتقدير هذه القيمة . (محمد صبحي حسانين ، 1995 ، ص 39)

(4) التقويم الذاتي :

وفيه يلجأ المربي (مدرس أوالمدرّب) إلى المقاييس الذاتية وحدها دون الإرتباط بأية مقاييس موضوعية ومثل ذلك المقابلة الشخصية، أوالمعرفة السابقة بمستوى الأفراد والحكم بالمظهر الخارجي دون المضمون . (أحمد محمد خاطر ، 1996، ص 08)

(5) التقويم النهائي :

ويستخدم هذا النوع من التقويم في نهاية تنفيذ البرامج أوعملية التدريس بهدف التعرف على ما تحقق من النتائج ويطلق عليه التقويم النهائي .

2-2-3-2- أهمية التقويم :

للتقويم أهمية كبيرة تحدد في النقاط التالية :

- التقويم يحدد قيمة الاهداف التعليمية والتدريبية وتوضيحها .
- تحديد الصعوبات التي تواجه تنفيذ المنهج ومعرفة الظروف التي تحول دون تنفيذ الأهداف
- تحديد مستوي التلاميذ أواللاعبين ومدى استفادتهم مما تعلمو
- يعد وسيلة تساعد علي فعالية التعلم (استشارة الدوافع) .
- تحديد أهمية الطريقة المستخدمة ومدى تحقيق أهدافها . (محمد نصر الدين رضوان ، 1994، ص24) .

الخلاصة :

إن العديد من البحوث النظرية والعملية تؤسس علي القياس والإختبار في مجال التربية الرياضية كما أمكن العديد من المشاكل الرياضية بإستخدام القياسات

والإختبارات المتخصصة والمقننة علميا والتي أصبحت متوفرة الآن وقد بدأ الإهتمام بإختبارات اللياقة البدنية في المرحلة الأخيرة وهذا نظرا لأهميتها البالغة في مختلف الأنشطة ومنذ ذلك الحين تم تصميم العديد من الإختبارات من قبل العلماء

والباحثين في مجال التربية ومنه نستنتج أن هناك علاقة طردية بين اللياقة البدنية والإختبارات لأنها يتم قياسها بأجهزة القياس والإختبارت من أجل الوصول إلى المستوى الأمثل لرياضي .

الدراسة الميدانية.

❖ الفصل الأول : منهجية البحث و إجراءاته الميدانية .

❖ الفصل الثاني : عرض و مناقشة نتائج الإختبارات

الفصل الأول:

منهجية البحث

والاجراءات الميدانية.

تمهيد

في هذا الفصل ستتناول الباحثة عرض منهجية البحث والاجراءات الميدانية بدءا بالدراسة الاستطلاعية أين تم تجريب الاختبارات وذلك لمعرفة أفضل صورة لاجرائها وحتى تتمكن من القيام ببعض التعديلات قبل القيام بالتجربة الاستطلاعية،وبعدها الى منهج البحث ومجالاته والوسائل المستعملة مرورا بالاحصاء المستخدم والمجال الزماني والمكاني للبحث.

1-1 - منهج البحث :

إن مشكلة البحث التي أطرحها تقتضي إستعمال المنهج الوصفي المقارن لأنه الأكثر ملائمة لموضوع دراستي، حيث يقوم على معالجة الظاهرة عن طريق الحالات التي تحدث فيها بالحالات التي تخلوا منها و بالتالي الكشف عن الإرتباطات السببية، و لهذا فإن أسلوب الوصفي المقارن يعتبر أسلوب التجربة غير المباشر (كمال محمد ، 2002، ص 107)

وقد نم استخدام المنهج الوصفي + استخدام التجربة لقياس نتائج الاختبارات البدنية

1-2- ضبط متغيرات الدراسة:

يعتبر ضبط المتغيرات عنصر ضروري في أي دراسة ميدانية، وهذا بغرض التحكم فيها قدر المستطاع بحيث يكون هذا الضبط مساعدا على تفسير وتحليل النتائج للدراسة الميدانية دون الوقوع في العراقيل، وقد جاء ضبط متغيرات الدراسة كما يلي:

- المتغير المستقل: مستوى اللياقة البدنية

- المتغير التابع: طلبة التدريب الرياضي والتربية البدنية و الرياضية

1-3 - مجتمع وعينة البحث:

يعرف مجتمع البحث بأنه "جميع عناصر ومفردات المشكلة أو الظاهرة قيد الدراسة" (عثمان محمد غنيم، 2000، ص 139) أما العينة "جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع كله ووحدات العينة قد تكون أشخاصا، كما تكون أحياء أو شوارع أو مدن غير ذلك" (صلاح ، 2002، ص111، 112)

وقد تمثل مجتمع البحث في بحثنا هذا في طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية - مستغانم -

كما تمثلت عينة البحث في كل من طلبة السنة الثانية و الثالثة (تدريب رياضي ، تربية بدنية و رياضية) حيث تم تقسيم الطلبة إلى 4مجموعات :

_ طلبة السنة الثانية وتشمل 60 طالب جامعي (30 تخصص تدريب رياضي و30 تخصص تربية بدنية).

_ طلبة السنة الثالثة وتشمل 60 طالب جامعي (30 تخصص تدريب رياضي و30 تخصص تربية بدنية).

تم اختيار العينة بطريقة عشوائية لتناسبها مع هدف البحث

فقمنا باختيار 30% من العينة (24 فرد) كعينة لحساب ثبات وصدق الاختبار (12 طلبة سنة ثانية و12 طلبة سنة ثالثة).

1-4-4- مجلات البحث:

1-4-1- المجال البشري:

تتكون عينة البحث من 120 طالبا من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية مستغانم ، تم اختيارهم بصفة عشوائية من بين الطلبة ، بحيث اختير 60 طالبا من السنة الثانية و60 طالبا من السنة الثالثة.

1-4-2- المجال المكاني:

تم شرح وتطبيق جل الاختبارات البدنية.

1-4-3- المجال الزمني:

تم إجراء البحث حسب الجدول التالي

المرحلة	التاريخ	الاجراءات
جمع المصادر و المراجع واختيار الاختبارات المناسبة	من 06 إلى 28 فيفري 2017	جمع المراجع والاختبارات
الدراسة الاستطلاعية	06 مارس 2017	صدق وثبات وموضوعية الاختبارات. مدى استجابة عينة البحث للاختبارات. أفضل طريقة لإجراء الاختبارات.
الاختبارات القبليّة	من 03 إلى 06 أبريل	جمع بيانات الاختبارات القبليّة للعينتين
الاختبارات البعدية	من 24 إلى 27 أبريل 2017	جمع بيانات الاختبارات البعدية للعينتين
التحليل الاحصائي للنتائج	15 ماي 2017	التحليل الاحصائي عن طريق برنامج spss

جدول رقم 1 يوضح اجراءات البحث و المجال الزمني للبحث

1-5- أدوات البحث:

– المراجع والمصادر.

– الاختبارات والقياسات.

– الطرق الإحصائية.

– عتاد البحث والمتمثل في (ميزان طبي ، ديكامر ، أقلام وأوراق للتسجيل، ميقاتي، مرتبة ، اشرطة).

1-6- التجربة الاستطلاعية:

تعتبر التجربة الاستطلاعية بمثابة القاعدة الأساسية والممهدة للتجربة المراد القيام بها ، وذلك حتى

تكون للباحث فكرة ونظرة حول كيفية إعداد أرضية جيدة للعمل ويتعرف من خلالها على:

– صدق وثبات وموضوعية الاختبارات.

– مدى استجابة عينة البحث للاختبارات.

– الصعوبات التي قد تعرقل سير الاختبارات.

– أفضل طريقة لإجراء الاختبارات.

– مدى تناسب الأجهزة مع الاختبارات.

1-7- الأسس العلمية للاختبارات:

1-7-1- ثبات الاختبارات:

ويعرف الثبات حسب مقدم عبد الحفيظ بأنه: "هو مدى دقة أو استقرار النتائج الظاهرة فيما لو طبقت على

عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين" (الإحصاء والقياس النفسي والتربوي مع نماذج من المقاييس

والإختبارات، 1993، ص 52)

عند توزيع وجمع الاستبيان على العينة الاستطلاعية المتكونة من 25% من العينة الأصلية وفي نفس

الظروف تم الحصول على النتائج الموضحة تاليا باستخدام معامل الارتباط البسيط.

1-7-2- صدق الاختبارات:

صدق الاختبار = معامل ثبات الاختبار

للحصول على صدق الاختبار قمنا بحساب معامل الصدق وكانت النتائج موضحة كالتالي.

درجة الصدق	درجة الثبات	الاختبارات
0,84	0,72	الوثب العريض من الثبات
0,98	0,97	السرعة 50م
0,99	0,98	الرشاقة
0,99	0,99	الجلوس من الرقود
0,94	0,89	رمي الكرة الطبية من الجلوس

جدول رقم(2): يوضح صدق وثبات الاختبارات المختارة

يتضح من جدول رقم(1) أن جميع معاملات الارتباط عالية وتتراوح بين (0.72-0.96) وهذا ما يؤكد ثبات الاختبارات التي استخدمها الباحث. حيث قام الباحث بحساب معامل الارتباط بين الاختبارات القبليّة والبعدية للعينة الاستطلاعية بعد 8 أيام وأيضاً يبين أن معامل الصدق الذاتي هو الجذر التربيعي لمعامل الثبات مما دل على صدق الاختبارات قيد الدراسة.

8-1 - الإختبارات المستخدمة :

1-8-1- الوثب العريض من الثبات

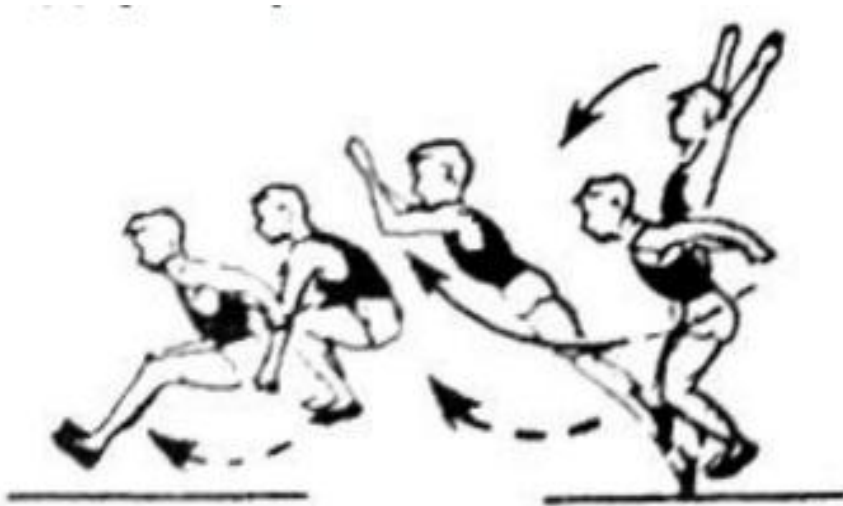
الغرض من الاختبار: قياس قوة عضلات الرجلين

الأدوات : أرض مستوية لا تعرض الفرد للإنزلاق، شريط قياس، يرسم على الأرض خط للبداية.

مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان

قليلًا والذراعان عاليًا، تمرجح الذراعان أمامًا أسفل خلفًا مع ثني الركبتين نصفًا وميل الجذع أمامًا حتى يصل إلى ما يشبه وضع البدء بالسباحة، تمرجح الذراعان أمامًا بقوة مع مد الرجلين على إمتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين بقوة من محاولة الوثب أمامًا أبعد مسافة ممكنة.

التسجيل : يسجل المختبر محاولتان ويسجل له أفضلهما.



شكل رقم 01 يوضح أداء الوثب العريض من الثبات

1-8-2- السرعة 50 م :

الغرض من الاختبار: قياس السرعة الإنتقالية

الأدوات: صفارة، ساعة إيقاف، شريط قياس، خط البداية، وخط النهاية، مضمار العدو.

وصف الأداء:

-يتخذ المختبر وضع البدء المنخفض خلف خط البداية في المكان المخصص له

-يتم النداء (خذ مكانك - استعد - الجري)

-عندما يسمع المختبر الأمر بالجري ينطلق بأقصى سرعة في خط مستقيم ويستمر في الجري حتي نهاية خط النهاية .

التسجيل : درجة المختبر هي زمن وصوله لخط النهاية في الخمسين المتر.



شكل رقم 2 يوضح اختبار السرعة 50 م

1-8-3- اختبار القوة - الجلوس من الرقود :

الهدف من الاختبار: قياس قوة عضلات البطن وتحملها

الأدوات المستعملة :

- مرتبة

- شريط عرضه 11،43 سم

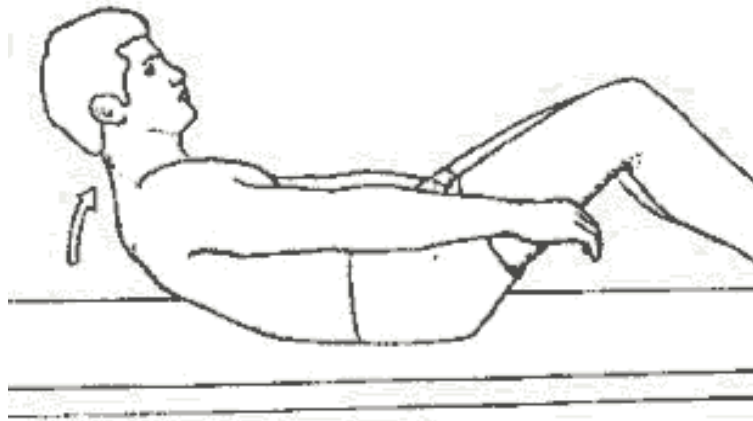
- أقلام وأوراق للتسجيل

مواصفات الاختبار :

_____ عدم رفع كعب القدمين عن الأرض

_____ عمل الإختبار مع إتباع الإيقاع دون القيام بلحظات توقف أثناء الأداء.

التسجيل: تعد المحاولات الصحيحة.



شكل رقم 03 يوضح اختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين

8-4- اختبار الجري المكوكي 5 × 5 م :

الأدوات :

— أرض مستوية.

— يرسم خطان من الجير طول الخط 2م ، بحيث تكون المسافة بين الخطين 5م .

— توضع راية في منتصف كل خط وبأرتفاع لا يقل عن 40سم .

طريقة الأداء :

— يتخذ المختبر وضع الاستعداد أمام الراية الأولى وخلف خط البداية وليكن الخط (أ)

وفي وضع اليد العالي، وعند إعطائه إشارة البدء يقوم بالجري نحو الراية الأخرى

للدوران حولها، والعودة إلى خط البدء والدوران حول الراية الأولى، وهكذا يستمر

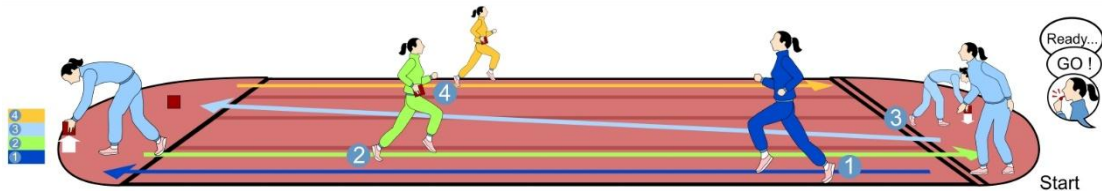
المختبر في قطع المسافة ذهاباً وإياباً بين الخطين خمس مرات بحيث تنتهي المرة الأخيرة

عند خط النهاية (ب) .

— يجري كل مختبر بمفرده ، ويعلن لكل مختبر بعد كل لفة عدد اللفات الباقية له .

— يعطى لكل مختبر محاولة واحدة فقط .

حساب الدرجات : يحتسب الزمن لأقرب من 0.1 ثا .



شكل رقم 04 اختبار الجري المكوكي (5 × 5م)

1-8-5- رمي كرة طبية (3كغم) باليدين من الجلوس:

الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للذراعين والكتفين.

مواصفات الأداء: من وضع الجلوس ، يتم مسك الكرة الطبية باليدين امام الصدر واسفل الذقن، يتم ربط المختبر بالحبل حول الصدر ويمسك من خلف الكرسي وذلك لمنع حركة الجسم الى الامام مع الكرة، يتم دفع الكرة للامام باليدين.

الأدوات : كرة طبية وزن (3كغم)، كرسي، شريط قياس، قطعة من الطباشير، حبل صغير .

التقويم : تحسب المسافة التي تقطعها الكرة في اتجاه امام الكرسي لاحسن المحاولات الثلاث.



شكل رقم 05

1-9- الوسائل الإحصائية:

علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جميع البيانات وتنظيمها وعرضها وتحليلها واتخاذ القرارات بناءا عليها (قيس ناجي عبد الجبار، 1988، ص 53).

ومن بين التقنيات الإحصائية المستعملة في بحثنا هي:

$$1 - \text{المتوسط الحسابي: } \bar{س} = \frac{\text{مجم س}}{ن}$$

$$2 - \text{الانحراف المعياري: } \sqrt{\frac{\text{مجم ح}^2}{1-ن}}$$

$$3 - \text{معامل الارتباط: } ر = \frac{\text{مجم (س ص)} - \frac{\text{مجم س} \times \text{مجم ص}}{ن}}{\sqrt{\left[\frac{\text{مجم (ص)}^2}{ن} - 2 \text{مجم ص} \right] \left[\frac{\text{مجم (س)}^2}{ن} - 2 \text{مجم س} \right]}}$$

$$4 - \text{الصدق والثبات: (الصدق الذاتي) = معامل الثبات}$$

إن مقياس الثبات هو الذي يعطي نفس النتائج إذا قاس نفس الشيء مرات متتالية، أما الصدق فهو صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائب أخطاء القياس وهو مدى تمثيل الاختبار للميدان الذي يقيسه.

$$5 - \text{اختبار (ت-):} \frac{2m - 1m}{\sqrt{\left(\frac{1}{2n} + \frac{1}{1n}\right) \frac{2(2ع 2ن) + 2(1ع 1ن)}{2 - 2ن + 1ن}}}$$

خلاصة

في هذا الفصل تم عرض المنهجية المتبعة في البحث إذ اعتمدت الطالبة على المنهج الوصفي لملاءمته لمشكلة البحث وتم عرض مجتمع وعينة البحث والاجراءات المنهجية بالبحث كما تم التطرق الى الوسائل التي تطلبها البحث والوسائل الاحصائية التي اعتمد عليها الباحثون في بحثهما مع تحديد الاطار الزماني والمكاني للدراسة

الفصل الثاني:

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد :

تتطلب منهجية البحث عرض و تحليل النتائج و مناقشتها، حيث يمثل هذا الفصل الأساسي في عملية إختبار فروض البحث و البرهنة عليها، لذلك فإن عرض البيانات بدون تفسيرها و تحليلها، و الإعتماد على المناقشة و التفسير السطحي يفقد البحث قيمته، و على هذا الأساس إقتضي الأمر عرض و تحليل النتائج حسب طبيعة خطة البحث و قد قمت بعرض النتائج في جداول واضحة مع تمثيلها بيانيا .

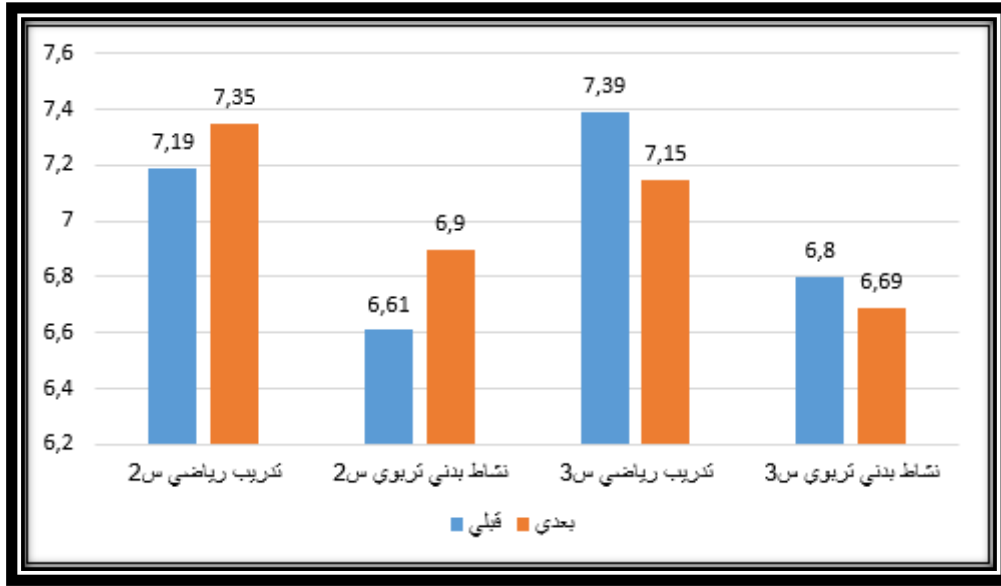
1- عرض و تحليل النتائج :

1-2- عرض و تحليل نتائج الفرضية الأولى (يوجد تطور في مستوى بعض مكونات اللياقة البدنية بالنسبة للقسمين التربية البدنية و التدريب الرياضي السنوات (الثانية و الثالثة))

1-2-1- اختبار رمي الكرة الطبية من الجلوس:

الإختبارات	المستوى	التخصص	العينة	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الإتحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية	
رمي الكرة الطبية من الجلوس	السنة الثانية	تدريب رياضي	الإختبار القبلي	30	7,19	0,96	0,72	1,69	0,05	29	لا توجد دلالة إحصائية	
			الإختبار البعدي	30	7,35	0,74						
		نشاط بدني تربوي	الإختبار القبلي	30	6,61	6,61	36,53				لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية	
			الإختبار البعدي	30	6,90	0,59						
		السنة الثالثة	تدريب رياضي	إختبار قبلي	30	7,39	0,96				0,76	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية
				إختبار بعدي	30	7,15	1,38					
نشاط بدني تربوي	إختبار قبلي		30	6,91	0,61	1,24	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية					
	إختبار بعدي		30	6,90	0,59							

جدول رقم (03) يوضح نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة لطلبة السنة الثانية و الثالثة في اختبار رمي الكرة الطبية من الجلوس



شكل رقم (06) يوضح المتوسطات الحسابية للاختبارات القبليّة والبعديّة بين طلبة السنة الثانية والثالثة في اختبار رمي الكرة الطيبة من الجلوس

من خلال الجدول رقم (3) الذي يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة في اختبار رمي الكرة الطيبة من الجلوس يتضح أن :

- السنة الثانية طلبة التدريب الرياضي: بلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 7.19 بانحراف معياري قدره 0.96 بينما بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي 7.35 بانحراف معياري قدره 0.74 كما بلغت قيمة ت المحسوبة 0.72 وهي اصغر من القيمة الجدولية ل ت والتي تبلغ 1,67 وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة لاختبار رمي الكرة من الجلوس .

السنة الثانية طلبة النشاط الرياضي التربوي: بلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 6,61 بانحراف معياري قدره 0,61 بينما بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي 6,90 بانحراف معياري قدره 0,59 كما بلغت قيمة ت المحسوبة 36,53 وهي اكبر من القيمة الجدولية ل ت والتي تبلغ 1,67 وبالتالي توجد

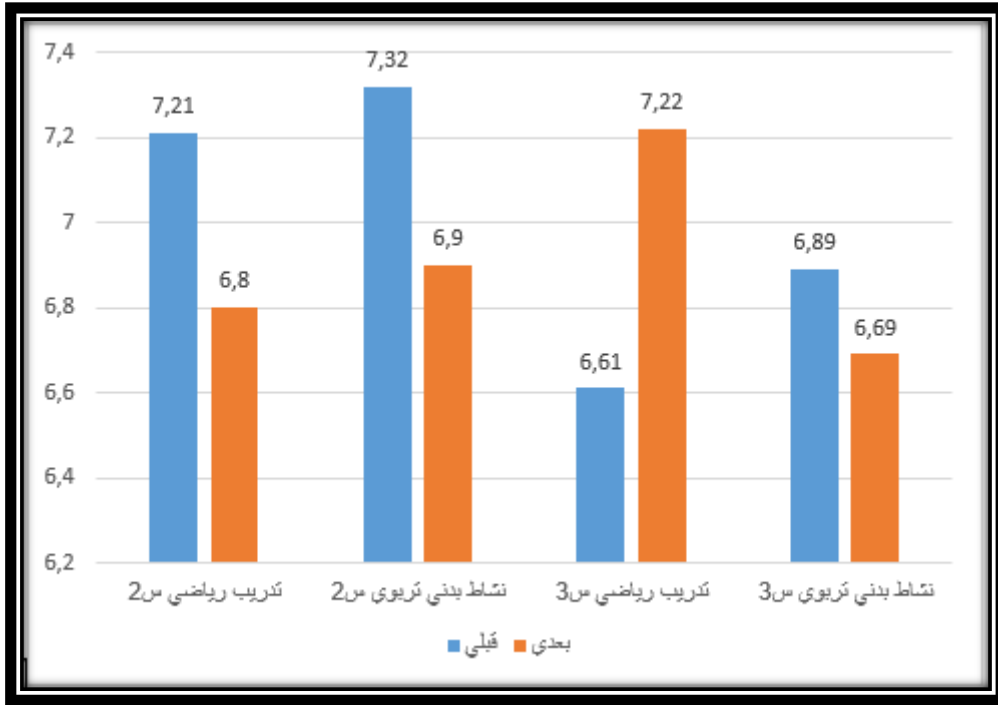
- فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي لاختبار رمي الكرة من الجلوس .
- **السنة الثالثة طلبة التدريب الرياضي:** بلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 7,39 بانحراف معياري قدره 0,96 بينما بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي 7,15 بانحراف معياري قدره 1,38 كما بلغت قيمة ت المحسوبة 0,76 وهي اصغر من القيمة الجدولية ل ت والتي تبلغ 1,67 وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي لاختبار رمي الكرة من الجلوس
 - **السنة الثالثة تخصص نشاط بدني تربوي:** بلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 6,61 بانحراف معياري قدره 0,61 بينما بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي 6,90 بانحراف معياري قدره 0,59 كما بلغت قيمة ت المحسوبة 1,24 وهي اصغر من القيمة الجدولية ل ت والتي تبلغ 1,67 وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي لاختبار رمي الكرة من الجلوس .

1-2-2-2-اختبار السرعة 50م:

الإختبارات	المستوى	التخصص	العينة	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
إختبار السرعة 50 م	السنة الثانية	تدريب رياضي	الإختبار القبلي	30	7,21	0,57	3,16	1,67	0,05	29	توجد دلالة إحصائية
			الإختبار البعدي	30	6,8	0,42					
		نشاط بدني تربيوي	الإختبار القبلي	30	7,32	0,98	1,99				توجد فروق ذات دلالة إحصائية
	الإختبار البعدي		30	6,90	0,59						
	السنة الثالثة		تدريب رياضي	إختبار قبلي	30	7,39	0,96				0,76
		إختبار بعدي		30	7,15	1,38					
نشاط بدني تربيوي		إختبار قبلي	30	6,91	0,61	1,24	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية				
	إختبار بعدي	30	6,90	0,59							

جدول رقم (04) يوضح نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لطلبة السنة الثانية والثالث في اختبار

السرعة



شكل رقم (07) يوضح المتوسطات الحسابية للاختبارات القبليّة والبعديّة بين طلبة السنة الثانية والثالثة في اختبار السرعة 50 م

من خلال الجدول رقم (4) الذي يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة في اختبار رمي الكرة الطيبة من الجلوس يتضح أن :

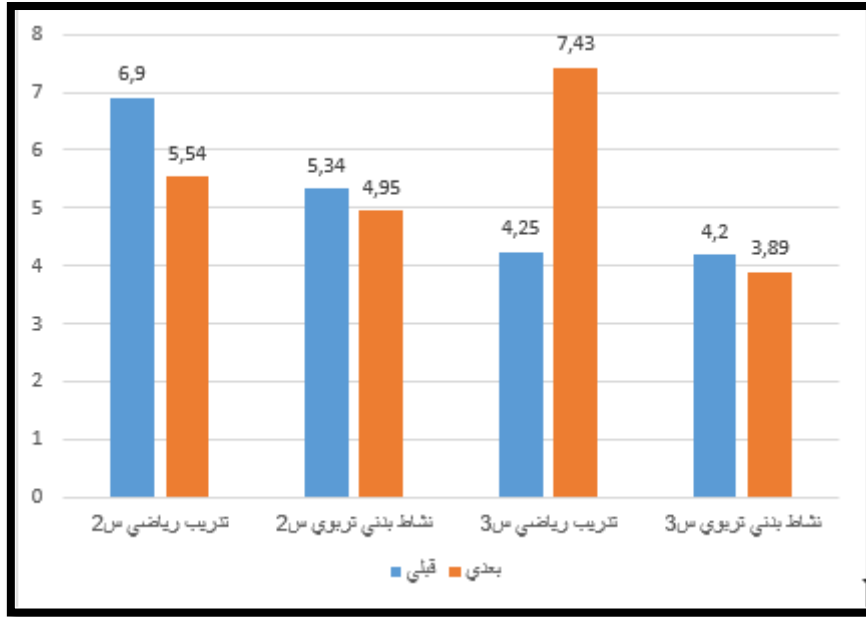
- السنة الثانية طلبة التدريب الرياضي: بلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 7,21 بانحراف معياري قدره 0,57 بينما بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي 6,8 بانحراف معياري قدره 0,42 كما بلغت قيمة ت المحسوبة 3,16 وهي اكبر من القيمة الجدولية ل ت والتي تبلغ 1,67 وبالتالي توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة لاختبار السرعة

- السنة الثانية طلبة النشاط الرياضي التربوي: بلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 7,32 بانحراف معياري قدره 0,98 بينما بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي 6,90 بانحراف معياري قدره 0,59 كما بلغت قيمة ت المحسوبة 1,99 وهي اكبر من القيمة الجدولية ل ت والتي تبلغ 1,67 وبالتالي توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية لاختبار السرعة
- السنة الثالثة طلبة التدريب الرياضي: بلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 6,61 بانحراف معياري قدره 0,47 بينما بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي 7,22 بانحراف معياري قدره 0,49 كما بلغت قيمة ت المحسوبة 4,86 وهي اكبر من القيمة الجدولية ل ت والتي تبلغ 1,67 وبالتالي توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية لاختبار السرعة
- السنة الثالثة تخصص نشاط بدني تربوي: بلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 6,89 بانحراف معياري قدره 0,62 بينما بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي 6,69 بانحراف معياري قدره 0,57 كما بلغت قيمة ت المحسوبة 1,29 وهي اصغر من القيمة الجدولية ل ت والتي تبلغ 1,67 وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية لاختبار السرعة

1-2-3- اختبار النهوض من الرقود:

الإختبارات	المستوى	التخصص	العينة	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية	
النهوض من الرقود	السنة الثانية	تدريب رياضي	الإختبار القبلي	30	45.13	6,90	0,64	1,67	0,05	29	لا توجد دلالة إحصائية	
			الإختبار البعدي	30	46.66	5,45						
		نشاط بدني تربوي	الإختبار القبلي	30	37,8	5,34	1,99					لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية
			الإختبار البعدي	30	39,9	4,95						
	السنة الثالثة	تدريب رياضي	إختبار قبلي	30	44,73	4,25	0,17				لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية	
			إختبار بعدي	30	44,46	7,43						
		نشاط بدني تربوي	إختبار قبلي	30	40,33	4,2	1,32					لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية
			إختبار بعدي	30	41,73	3,89						

جدول رقم (05) يوضح نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لطلبة السنة الثانية والثالثة في اختبار النهوض من الرقود



شكل رقم 08 يوضح المتوسطات الحسابية للاختبارات القبليّة والبعديّة بين طلبة السنة الثانية في اختبار النهوض من الرقود

من خلال الجدول رقم (5) الذي يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة في اختبار النهوض من الرقود يتضح أن :

- السنة الثانية طلبة التدريب الرياضي: بلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 45,13 بانحراف معياري قدره 6,90 بينما بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي 46,66 بانحراف معياري قدره 5,54 كما بلغت قيمة ت المحسوبة 0,94 وهي اصغر من القيمة الجدولية ل ت والتي تبلغ 1,67 وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة لاختبار النهوض من الرقود
- السنة الثانية طلبة النشاط الرياضي التربوي: بلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 37,8 بانحراف معياري قدره 5,34 بينما بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي 39,9 بانحراف معياري قدره 4,95 كما بلغت قيمة ت المحسوبة 1,99 وهي اكبر من القيمة الجدولية ل ت والتي تبلغ 1,67 وبالتالي توجد

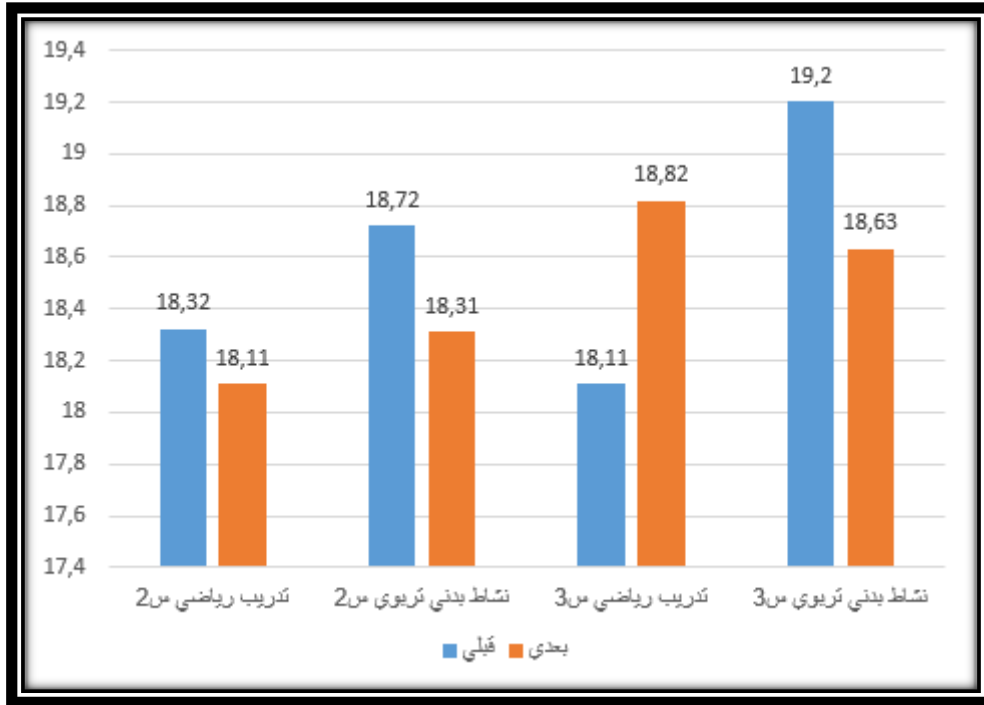
فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعديـة لاختبار النهوض من الرقود

- **السنة الثالثة طلبة التدريب الرياضي:** بلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 44,73 بانحراف معياري قدره 4,25 بينما بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي 44,46 بانحراف معياري قدره 7,43 كما بلغت قيمة ت المحسوبة 0,17 وهي اصغر من القيمة الجدولية ل ت والتي تبلغ 1,67 وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعديـة لاختبار النهوض من الرقود
- **السنة الثالثة تخصص نشاط بدني تربوي:** بلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 40,33 بانحراف معياري قدره 4,2 بينما بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي 41,73 بانحراف معياري قدره 3,89 كما بلغت قيمة ت المحسوبة 1,32 وهي اصغر من القيمة الجدولية ل ت والتي تبلغ 1,67 وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعديـة لاختبار النهوض من الرقود

1-2-4- اختبار الرشاقة (الجرى المكوكي):

الإختبارات	المستوى	التخصص	العينة	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة الإحصائية
إختبار الرشاقة	السنة الثانية	تدريب رياضي	الإختبار القبلي	30	18,23	0,2	0,50	1,67	0,05	29	لا توجد دلالة إحصائية
			الإختبار البعدي	30	18,11	0,86					
		نشاط بدني تربوي	الإختبار القبلي	30	18,27	0,77	2,13				توجد فروق ذات دلالة إحصائية
	الإختبار البعدي		30	18,31	0,72						
	السنة الثالثة	تدريب رياضي	إختبار قبلي	30	18,11	0,85	3,32				لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية
			إختبار بعدي	30	18,82	0,79					
نشاط بدني تربوي		إختبار قبلي	30	19,2	0,83	2,79	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية				
	إختبار بعدي	30	18,63	0,72							

جدول رقم (06) يوضح نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لطلبة السنة الثانية والثالثة في اختبار الرشاقة



شكل رقم 09 يوضح المتوسطات الحسابية للاختبارات القبليّة والبعديّة بين طلبة السّنة الثّانية في اختبار الرّشاقة

من خلال الجدول رقم (6) الذي يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة في اختبار الرّشاقة يتضح أن :

- السّنة الثّانية طلبة التّدريب الرياضي: بلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 18,32 بانحراف معياري قدره 2,00 بينما بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي 18,11 بانحراف معياري قدره 0,86 كما بلغت قيمة ت المحسوبة 0,50 وهي اصغر من القيمة الجدولية ل ت والتي تبلغ 1,67 وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للاختبار الرّشاقة
- السّنة الثّانية طلبة النشاط الرياضي التروي: بلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 18,72 بانحراف معياري قدره 0,77. بينما بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي 18,31 بانحراف معياري قدره 0,72 كما بلغت قيمة ت المحسوبة 2,13 وهي اكبر من القيمة الجدولية ل ت والتي تبلغ 1,67 وبالتالي

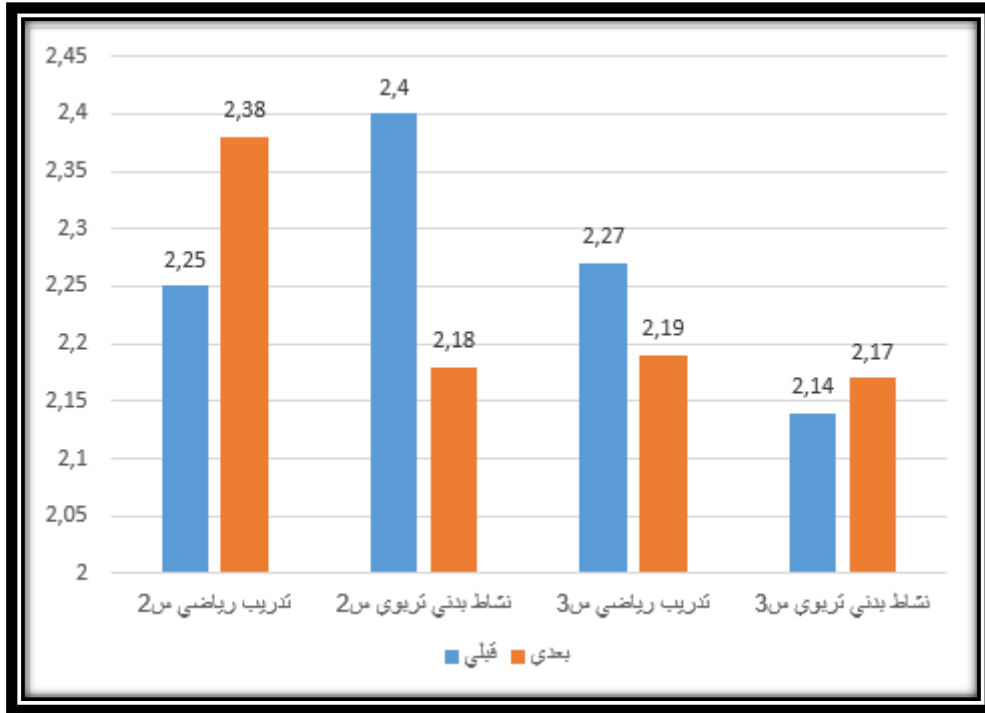
توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للاختبار
الرشاقة

- السنة الثالثة طلبة التدريب الرياضي: بلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 18,11 بانحراف معياري قدره 0,85 بينما بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي 18,82 بانحراف معياري قدره 0,79 كما بلغت قيمة ت المحسوبة 3,32 وهي اكبر من القيمة الجدولية ل ت والتي تبلغ 1,67 وبالتالي توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للاختبار الرشاقة
- السنة الثالثة تخصص نشاط بدني تربوي: بلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 19,2 بانحراف معياري قدره 0,83 بينما بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي 18,63 بانحراف معياري قدره 0,79 كما بلغت قيمة ت المحسوبة 2,79 وهي اكبر من القيمة الجدولية ل ت والتي تبلغ 1,67 وبالتالي فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للاختبار الرشاقة

1-2-5- اختبار الوثب العريض من الثبات:

الإختبارات	المستوى	التخصص	العينة	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
الوثب العريض من الثبات	السنة الثانية	تدريب رياضي	الإختبار القبلي	30	2,25	0,20	02,37	1,69	0,05	29	لا توجد دلالة إحصائية
			الإختبار البعدي	30	2,38	0,21					
		نشاط بدني تربوي	الإختبار القبلي	30	2,40	1,49	0,77				
			الإختبار البعدي	30	2,18	0,17					
	السنة الثالثة	تدريب رياضي	إختبار قبلي	30	2,27	0,15	1,93				
			إختبار بعدي	30	2,19	0,16					
		نشاط بدني تربوي	إختبار قبلي	30	2,14	0,10	1,04				
			إختبار بعدي	30	2,17	0,11					

جدول رقم (07) يوضح نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لطلبة السنة الثانية والثالثة في اختبار الوثب العريض من الثبات



شكل رقم 10 يوضح المتوسطات الحسابية للاختبارات القبليّة والبعديّة بين طلبة السنة الثانية في اختبار الوثب العريض من الثبات

من خلال الجدول رقم (7) الذي يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة في اختبار الوثب العريض من الثبات يتضح أن :

- السنة الثانية طلبة التدريب الرياضي: بلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 2,25 بانحراف معياري قدره 0,20 بينما بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي 2,38 بانحراف معياري قدره 0,21 كما بلغت قيمة ت المحسوبة 2,37 وهي اكبر من القيمة الجدولية ل ت والتي تبلغ 1,67 وبالتالي توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة لاختبار الوثب العريض من الثبات

- **السنة الثانية طلبة النشاط الرياضي التربوي:** بلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 2,40 بانحراف معياري قدره 1,49 بينما بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي 2,18 بانحراف معياري قدره 0,17 كما بلغت قيمة ت المحسوبة 0,77 وهي اصغر من القيمة الجدولية ل ت والتي تبلغ 1,67 وبالتالي لاتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية لاختبار الوثب العريض من الثبات
- **السنة الثالثة طلبة التدريب الرياضي:** بلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 2,27 بانحراف معياري قدره 0,15 بينما بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي 2,19 بانحراف معياري قدره 0,16 كما بلغت قيمة ت المحسوبة 1,93 وهي اكبر من القيمة الجدولية ل ت والتي تبلغ 1,67 وبالتالي توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية لاختبار الوثب العريض من الثبات
- **السنة الثالثة تخصص نشاط بدني تربوي:** بلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 2,14 بانحراف معياري قدره 0,10 بينما بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي 2,17 بانحراف معياري قدره 0,11 كما بلغت قيمة ت المحسوبة 1,04 وهي اصغر من القيمة الجدولية ل ت والتي تبلغ 1,67 وبالتالي لاتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية لاختبار الوثب العريض من الثبات

1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية :

(هناك فروق بين طلبة التدريب الرياضي وطلبة التربية البدنية في مكونات اللياقة البدنية)

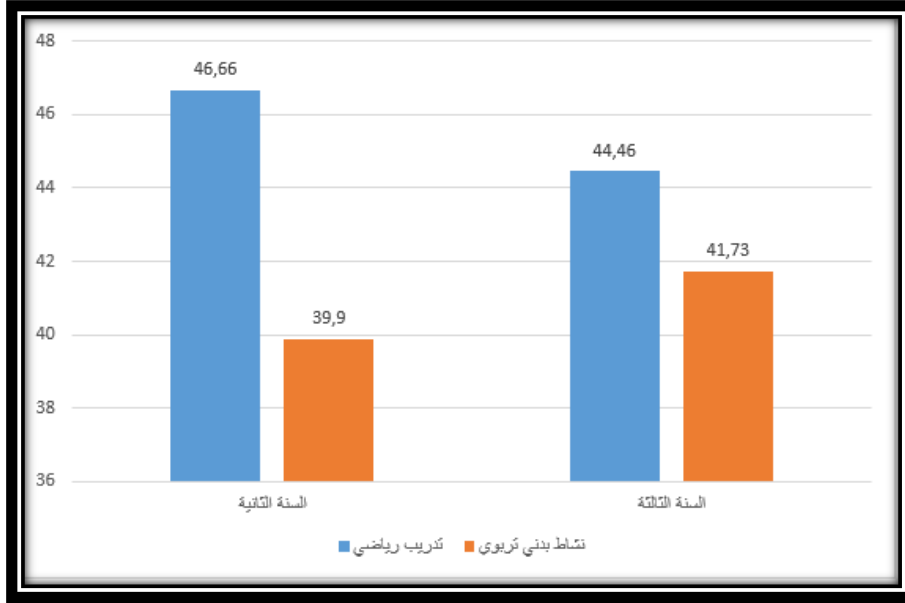
1-2-1- النتائج البعدية لطلبة السنة الثانية تخصص تدريب رياضي ونشاط بدني رياضي

تربوي لاختبار النهوض من الرقود:

الإختبارات	المستوى	التخصص	العينة	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة العينة	الدلالة الإحصائية
إختبار النهوض من الرقود	السنة الثانية	تدريب رياضي	إختبار بعدي	30	46.66	5,54	2,11	1.67	0,05	59	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية
		نشاط بدني تربوي	إختبار بعدي	30	39,9	4,95					
إختبار النهوض من الرقود	السنة الثالثة	تدريب رياضي	إختبار بعدي	30	44.46	7,73	2,85	1.67	0,05	59	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية
		نشاط بدني تربوي	إختبار بعدي	30	41.73	3,89					

جدول رقم (08) يمثل النتائج البعدية لطلبة السنة الثالثة والثانية في اختبار النهوض من

الرقود



شكل رقم (11) يمثل النتائج البعدية لطلبة السنة الثالثة والثانية في اختبار النهوض من الرقود

من خلال الجدول رقم (07) الذي يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في اختبار النهوض من الرقود يتضح أن :

- **طلبة السنة الثانية :** بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي 46,66 بانحراف معياري قدره 5,54 بينما بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي 39,9 بانحراف معياري قدره 4,95 كما بلغت قيمة ت المحسوبة 2,11 وهي اكبر من القيمة الجدولية ل ت والتي تبلغ 1,67 وبالتالي توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية لاختبار النهوض من الرقود
- **طلبة السنة الثالثة:** بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي 44,46 بانحراف معياري قدره 7,43 بينما بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي 41,73 بانحراف معياري قدره 3,89 كما بلغت قيمة ت المحسوبة 2,85 وهي اكبر من القيمة الجدولية ل ت والتي تبلغ 1,67 وبالتالي توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية لاختبار النهوض من الرقود .

1-2-2- النتائج البعدية لطلبة السنة الثانية تخصص تدريب رياضي ونشاط بدني رياضي
تربوي لاختبار السرعة:

الإختبارات	المستوى	التخصص	العينة	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة العينة	الدلالة الغصائية
إختبار السرعة 50م	السنة الثانية	تدريب رياضي	إختبار بعدي	30	6,8	0,42	0,72	1.67	0,05	59	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية
		نشاط بدني تربوي	إختبار بعدي	30	6,90	0,59					
	السنة الثالثة	تدريب رياضي	إختبار بعدي	30	7,22	0,49	0,55				
		نشاط بدني تربوي	إختبار بعدي	30	6,69	0,57					

جدول رقم (09) يمثل النتائج البعدية لطلبة السنة الثالثة والثانية في اختبار السرعة

من خلال الجدول رقم (09) الذي يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في اختبار السرعة يتضح أن :

- طلبة السنة الثانية : بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي 6,8 بانحراف معياري قدره 0,42 بينما بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي 6,90 بانحراف معياري قدره 0,59 كما بلغت قيمة ت المحسوبة 0,72 وهي اكبر

من القيمة الجدولية ل ت والتي تبلغ 1,67 وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي لاختبار السرعة

• **طلبة السنة الثالثة:** بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي 7,22 بانحراف

معياري قدره 0,49 بينما بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي 6,69

بانحراف معياري قدره 0,57 كما بلغت قيمة ت المحسوبة 0,55 وهي اكبر

من القيمة الجدولية ل ت والتي تبلغ 1,67 وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة

احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي لاختبار السرعة .

1-2-2- النتائج البعدي لطلبة السنة الثانية تخصص تدريب رياضي ونشاط بدني رياضي

تربوي لاختبار رمي الكرة الطبية من الجلوس

الإختبارات	المستوى	التخصص	العينة	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة العينة	الدلالة الغحصائية
إختبار رمي الكرة الطبية من الجلوس	السنة الثانية	تدريب رياضي	إختبار بعدي	30	7,35	0,74	2,11	1.67	0,05	59	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية
		نشاط بدني تربوي	إختبار بعدي	30	6,90	0,59					
إختبار رمي الكرة الطبية من الجلوس	السنة الثالثة	تدريب رياضي	إختبار بعدي	30	7,15	1,38	0,45	1.67	0,05	59	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية
		نشاط بدني تربوي	إختبار بعدي	30	6,90	0,59					

جدول رقم (10) يمثل النتائج البعدي لطلبة السنة الثالثة والثانية في اختبار رمي الكرة

الطبية من الجلوس

من خلال الجدول رقم (10) الذي يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في اختبار رمي الكرة الطيبة من الجلوس يتضح أن :

- **طلبة السنة الثانية :** بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي 7,35 بانحراف معياري قدره 0,74 بينما بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي 6,90 بانحراف معياري قدره 0,59 كما بلغت قيمة ت المحسوبة 0,53 وهي اصغر من القيمة الجدولية ل ت والتي تبلغ 1,67 وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية لاختبار رمي الكرة الطيبة من الجلوس
- **طلبة السنة الثالثة:** بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي 7,15 بانحراف معياري قدره 1,38 بينما بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي 6,90 بانحراف معياري قدره 0,59 كما بلغت قيمة ت المحسوبة 0,45 وهي اكبر من القيمة الجدولية ل ت والتي تبلغ 1,67 وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية لاختبار رمي الكرة الطيبة من الجلوس .

1-2-3- النتائج البعدية لطلبة السنة الثانية تخصص تدريب رياضي ونشاط بدني رياضي
تربوي لاختبار الوثب العريض من الثبات

الإختبارات	المستوى	التخصص	العينة	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة العينة	الدلالة الغصائية
إختبار الوثب العريض من الثبات	السنة الثانية	تدريب رياضي	إختبار بعدي	30	2,38	0,21	45,24	1.67	0,05	59	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية
		نشاط بدني تربوي	إختبار بعدي	30	2,18	0,17					
إختبار الوثب العريض من الثبات	السنة الثالثة	تدريب رياضي	إختبار بعدي	30	2,19	0,16	2,81	1.67	0,05	59	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية
		نشاط بدني تربوي	إختبار بعدي	30	2,17	0,11					

جدول رقم (11) يمثل النتائج البعدية لطلبة السنة الثالثة والثانية في اختبار الوثب العريض من الثبات

من خلال الجدول رقم (11) الذي يبين نتائج الاختبارات القبالية والبعدية في اختبار الوثب العريض من الثبات يتضح أن :

- **طلبة السنة الثانية :** بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي 2,38 بانحراف معياري قدره 0,21 بينما بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي 2,18 بانحراف معياري قدره 0,17 كما بلغت قيمة ت المحسوبة 45,24 وهي اكبر من القيمة الجدولية ل ت والتي تبلغ 1,67 وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبالية والبعدية لاختبار الوثب العريض من الثبات

- **طلبة السنة الثالثة:** بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي 2,19 بانحراف معياري قدره 0,16 بينما بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي 2,17 بانحراف معياري قدره 0,11 كما بلغت قيمة ت المحسوبة 2,81 وهي اكبر من القيمة الجدولية ل ت والتي تبلغ 1,67 وبالتالي توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للاختبار الوثب العريض من الثبات .

1-2-4- النتائج البعدية لطلبة السنة الثانية تخصص تدريب رياضي ونشاط بدني رياضي تربوي للاختبار الرشاقة:

الاختبارات	المستوى	التخصص	العينة	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
اختبار الرشاقة	السنة الثانية	تدريب رياضي	الاختبار البعدي	30	18,11	0,86	0,77	1,67	0,05	59	لا توجد فروق ذات دلالة احصائية
			الاختبار البعدي	30	18,31	0,72					
	السنة الثالثة	نشاط بدني رياضي تربوي	الاختبار البعدي	30	18,82	0,79	2,44				
			الاختبار البعدي	30	18,63	0,79					

من خلال الجدول رقم (12) الذي يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في اختبار الرشاقة يتضح أن :

- **طلبة السنة الثانية :** بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي 18,11 بانحراف معياري قدره 0,86 بينما بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي 18,31 بانحراف معياري قدره 0,72 كما بلغت قيمة ت المحسوبة 0,77 وهي الصغر

- من القيمة الجدولية ل ت والتي تبلغ 1,67 وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي لاختبار الرشاقة
- **طلبة السنة الثالثة:** بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي 18,82 بانحراف معياري قدره 0,79 بينما بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي 18,63 بانحراف معياري قدره 0,79 كما بلغت قيمة ت المحسوبة 2,44 وهي اكبر من القيمة الجدولية ل ت والتي تبلغ 1,67 وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي لاختبار الرشاقة .

1-3- مناقشة فرضيات البحث:

الفرضية الأولى:

- من خلال الجدول رقم (8.7.6.5.4) الذي يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لطلبة السنة الثانية والثالثة
- اختبار الوثب العريض من الثبات :
نلاحظ وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي لطلبة السنة الثانية وطلبة السنة الثالثة في اختبار الوثب العريض من الثبات ما يعني تطور القدرة على الوثب الأفقي لدى طلبة التدريب الرياضي بينما لوحظ عدم تطور نفس الصفات السابقة لدى طلبة النشاط البدني التربوي .
 - اختبار السرعة :
نلاحظ وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات القبلية والبعدي بين طلبة السنة الثانية وطلبة السنة الثالثة في اختبار السرعة 50م سوى طلبة النشاط البدني التربوي سنة ثالثة ما يعني تطور السرعة المدروسة لدى طلبة التدريب الرياضي بينما لوحظ عدم تطور نفس الصفات السابقة لدى طلبة النشاط البدني التربوي .
 - اختبار رمي الكرة الطبية من الجلوس :
نلاحظ عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين طلبة السنة الثانية وطلبة السنة الثالثة في اختبار رمي الكرة الطبية ما يعني عدم تطور القوة لدى العينة المدروسة .

- اختبار الرشاقة :

نلاحظ وجود فروق ذات دلالة احصائية بين طلبة السنة الثانية وطلبة السنة الثالثة في اختبار الرشاقة ما يعني تطور هذه الصفة الحركية خاصة لدى طلبة التدريب الرياضي

- اختبار الجلوس من الرقود :

نلاحظ عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين طلبة السنة الثانية وطلبة السنة الثالثة في اختبار الجلوس من الرقود ما عدى طلبة السنة الثانية خصص نشاط بدني تربوي .

إستنتاج:

من خلال ما سبق من استنتاجات ومناقشة لنتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لكل من طلبة السنة الثانية وطلبة السنة الثالثة لمكونات اللياقة البدنية بأنه يوجد تطور في مستوى بعض مكونات اللياقة البدنية بالنسبة للقسمين التريية البدنية والتدريب الرياضي السنوات (الثانية و الثالثة) وخاصة لدى طلبة التدريب الرياضي مما يجعلنا نقبل بصحة الفرضية القائلة بوجود تطور في مستوى بعض مكونات اللياقة البدنية بالنسبة للقسمين التريية البدنية والتدريب الرياضي السنوات (الثانية و الثالثة) وهذا عائد الى طبيعة ممارسة معظم الطلبة وخاصة طلبة التدريب الرياضي لأنشطة خارج الدوام أي منخرطين ضمن أندية رياضية اضافة الى الأعمال التطبيقية المبرمجة لهم وهذا ما توصلت اليه دراسة **حاجي محمد و الآخرون** مذكرة لنيل شهادة الليسانس دراسة مستوى اللياقة البدنية لطلاب مرحلة الأولى في مركز الجامعي بمستغانم للعام 1996 والتي توصلت بأن هناك فروق فرضية في المستوى القابليات البدنية لأفراد عينة البحث بشكل عام .

الفرضية الثانية:

من خلال الجدول رقم (12.11.10.09.08) الذي يبين نتائج الاختبارات البعدية لطلبة السنة الثانية والثالثة من التخصصين:

- اختبار الوثب العريض من الثبات:

نلاحظ وجود فروق ذات دلالة احصائية بين طلبة التدريب الرياضي والنشاط الرياضي التربوي في اختبار الوثب العريض من الثبات لصالح طلبة التدريب الرياضي .

- اختبار السرعة:

نلاحظ عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين طلبة التدريب الرياضي والنشاط الرياضي التربوي في اختبار السرعة 35 م .

- اختبار رمي الكرة الطبية من الجلوس:

نلاحظ عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين طلبة التدريب الرياضي والنشاط الرياضي التربوي في اختبار رمي الكرة الطبية .

- اختبار الرشاقة :

نلاحظ وجود فروق ذات دلالة احصائية بين طلبة التدريب الرياضي والنشاط الرياضي التربوي في اختبار الرشاقة لصالح طلبة التدريب الرياضي في السنة الثالثة.

- اختبار الجلوس من الرقود:

نلاحظ وجود فروق ذات دلالة احصائية بين طلبة التدريب الرياضي والنشاط الرياضي التربوي سنة أولى والسنة الثالثة لصالح طلبة التدريب الرياضي في اختبار الجلوس من الرقود

إستنتاج:

من خلال ما سبق من استنتاجات ومناقشة لنتائج الاختبارات البعدية لكل من طلبة التدريب الرياضي والنشاط الرياضي التربوي للسنتين الأولى والثالثة لمكونات اللياقة البدنية أكدت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة التربية البدنية و التدريب الرياضي السنة الثانية والثالثة في مكونات اللياقة البدنية ولصالح طلبة التدريب الرياضي مما يجعلنا نقبل صحة الفرضية القائلة وجود فروق بين طلبة التدريب الرياضي والنشاط الرياضي التربوي في مكونات اللياقة البدنية وهو نفس ما توصلت له الدراسة سابقة الذكر

1-4-الاستنتاجات:

- من خلال الدراسة توصل الطلبة الباحثون إلى الإستنتاجات التالية:
- يوجد تطور في مستوى بعض مكونات اللياقة البدنية بالنسبة للقسمين التربوية البدنية والتدريب الرياضي السنوات (الثانية و الثالثة)
 - هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة التربية البدنية و التدريب الرياضي السنة الثانية والثالثة في مكونات اللياقة البدنية ولصالح طلبة التدريب الرياضي.

1-5- الخاتمة العامة للبحث:

من خلال ما سبق من عرض وتحليل للنتائج المحصل عليها في نتائج مكونات اللياقة البدنية في الميدان على عينة البحث والمتمثلة في طلبة معهد عبد الحميد بن باديس لعلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية -مستغانم- (طلبة السنة الثانية والسنة الثالثة) ومقارنتها مع الفرضيات الموضوعية مسبقا أفرزت هذه المقارنة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة تبعا لمتغيري (المستوى الدراسي والتخصص الرياضي) علما أن نتائج الدراسة تعمم على مجتمع الدراسة فقط وبالتالي يمكن عدم مطابقة هذه النتائج لمجتمعات أخرى.

1-6- اقتراحات وتوصيات:

إن عملية القياس التي أجريتها سمحت لي بتقديم جملة من الاقتراحات نلخصها فيما يلي:

- أن يقوم المعهد بتنظيم دورات رياضية لمختلف الأنشطة من أجل خلق روح المنافسة بين الطلبة و تنمية عناصر اللياقة البدنية .
- الإستفادة من نتائج البحث و إعادة النظر في تقويم مستوى اللياقة البدنية .
- إجراء و قفات تقويمية باستمرار لتطوير الجانب البدني لطلبة .

الخاتمة

إن موضوع اللياقة البدنية يكتسي أهمية كبيرة في حياتنا اليومية لما له من فوائد خاصة بالنسبة للإطارات المتخصصة في المجال الرياضي كالمدرسين و المدربين .

لذا قمت بدراسة مقارنة بين شعبي التدريب الرياضي و التربية البدنية لمعرفة التفاوت في المستوى بينهما و تنبيه الطلبة على أهمية اللياقة البدنية خلال العمل الميداني بعد التخرج و كذا خلق روح المنافسة بين الطلبة للدفعات المقبلة مع كشف المستوى الحقيقي للطلبة لوضع خطط و برامج تخدم التكوين المطلوب للطلبة .

حيث أن هذه الدراسة تعتبر وقفة تقويمية في حد ذاتها و هذا بالنسبة للطلاب و المدارس و كذا القائمين على عملية التكوين و الإعداد المهني بالمعهد .
و قد خلصت إلى مجموعة من التوصيات نتمنى أن تؤخذ بعين الاعتبار .

المصادر

والمراجع

المراجع و المصادر

1-1-المراجع العربية :

- 1- إبراهيم سلامة : اللياقة البدنية - منشأة المعارف - الإسكندرية 1994
- 3- إبراهيم سلامة : المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية - منشأة المعارف الإسكندرية 1999
- 4- أحمد محمد خاطر و علي فهمي البيك : القياس في المجال الرياضي - دار الفكر العربي
الغسكندرية 1999
- 5- أمين نور الغولي : أصول التربية البدنية و الرياضية - دار الفكر العربي - القاهرة 1990
- 6- أمر الله أحمد البسطاوي : التدريب الرياضي و تطبيقاته - منشأة المعارف 1998
- 7- أنطوان الخوزي : طالب الكفاءة البدنية - دار الكتاب - دار البيضاء
- 8- بسطيوي أحمد و آخرون : طرق التدريس في مجال التربية الرياضية - مطبعة جامعة بغداد سنة
1998
- 9- بسطيوي أحمد و عباس أحمد صالح السمراي : طرق التدريس في مجال التربية البدنية -
مديرية الكتب للطباعة 1987
- 10- ريسان مجيد خريبط : موسوعة القياس في التربية البدنية - وزارة التعليم العالي - كاية التربية
الرياضية العراق 1989
- 11- كمال عبد المجيد : محمد صبحي حسنين - اللياقة البدنية و مكوناتها ط3 - دار الفكر العربي
1997
- 12- كراولة خالد و آخرون : إقتراح بطارية إختبارات (مذكرة الليسانس 2000 - 2001
- 13- لحر عبد الحق : مكانة و دور التربية البدنية و الرياضية في الجهاز التربوي الجزائري (رسالة الماجستر غير منشورة) .
- 14- ليلي السيد فرحات : القياس و الإختبار في التربية البدنية - مركز الكتاب للنشر
- 15- محمد عوض : نظريات و طرق التربية البدنية - ديوان المطبوعات الجامعية - ط2 - 1992
- 16- محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب و المنافسة ، دار المعارف ، ط1 ، مصر ، 1987.
- 17- سعد جلال : المرجع في علم النفس ، دار المعارف ، القاهرة ، 1963.
- 18- محمد نصر الدين رضوان و آخرون : مقدمة التقويم في التربية الرياضية - ط1 - القاهرة
- 19- مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي التربوي - مؤسسة المختار - ط1 - القاهرة
- 20- موسى فهمي إبراهيم : اللياقة البدنية و التدريب الرياضي - دار الفكر العربي - القاهرة
- 21- نجاوي محمد و آخرون : مقارنة لمستوى اللياقة البدنية بين طلبة المدرسة العليا لاساتذة
ت.ب.ر و بين طلبة معهد ت.ب.ر. جدالي إبراهيم للصف الثالث (مذكرة لنيل شهادة الليسانس 1998

- 22- عباس أحمد صالح السمرائي - مذكرة ما بعد التدرج 1998
- 23- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي - ادار المعارف - القاهرة 1992
- 24- قاسم المندللاوي و اخرون : أصول التربية الرياضية في مرحلة الطفولة المبكرة - بغداد - مطبعة التعليم العالي - العراق سنة 1988
- 25- قاسم المندللاوي و اخرون : دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية - كلية ت.ر. بغداد مطبعة التعليم العالي - العراق - بدون سنة
- 26- قاسم المندللاوي و اخرون : الاسس التدريبية للاعب القوي - جامعة بغداد سنة 1990
- 27- قاسم حسن حسين : الموسوعة الرياضية و البدنية الشاملة ،دار الفكر للنشر و التوزيع ،ط1 ،الاردن ،1998،
- 28- قيس ناجي عبد الجبار : تطوير القابلية البدنية في العمر المدرسي - مطبعة بغداد - العراق سنة 1998
- 29- كمال عبد الحميد اسماعيل - محمد صبحي حسنين : رباعية كرة اليد الحديثة ،مركز الكتاب للنشر ،ط1 ،القاهرة ،،2002،
- 30- سمير طه و أخرون : مقابلة بعض الصفات الجسمية و الوظيفية لمتسابقى المسافات الطويلة (الجري - السباحة) جامعة حلوان - بدون سنة
- 2- المراجع الأجنبية :

- 31- Dekkar et les autres : technique d'évaluation physique des atelets – alger 1990 .
- 32- Georger Kazola : propose de l'évaluation des capacités matrices – 1984
- 33- Herman : introduction à la stastique
- 34- Tupin Bernard : prèparation et entrènement de footballeur – Edition : Amphora – paris 1990
- 35- Weineek jukgain : Manuel d'entraînement – Edition 1ere edition Vigot – paris 1986

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم التربية البدنية و الرياضية

إستمارة ترشيح الإختبارات موجهة إلى الأساتذة المختصون

تحية طيبة :

في إطار بحثي الذي يشمل (دراسة مقارنة لمستوى اللياقة البدنية بين طلبة التدريب الرياضي و التربية البدنية السنوات الثانية و الثالثة) و يكون لي عظيم الشرف أن أضع بين أيديكم أساتذتنا و دكاترتنا الأعزاء هذه الإستمارة راجية منكم مألها بكل موضوعية ووعي و مسؤولية خدمة للبحث العلمي خاصة و الرياضة عامة .

تتضمن هذه الإستمارة مجموعة من الإختبارات إذ نرجوا منكم وضع علامة (X) أمام

الإختبارات إذ ترون فيها أكبر درجة من الصلاحية و الصدق في قياس عناصر اللياقة البدنية .

تقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير

تحت إشراف الأستاذ :

- بن قوة علي

من إعداد الطالبة :

- بلخيت زوليخة

السنة الدراسية : 2016 / 2017

الإختبارات :

1- الإختبار الأول : (القوة) نعم لا

- إختبار الجلوس من الرقود
- غرض الإختبار : قياس اقوة تحمل عضلات البطن و الفخذ القابضة

2- الإختبار الثاني : (المرونة) نعم لا

- إختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف
- غرض الإختبار : قياس المرونة

3- الإختبار الثالث : (التوازن) نعم لا

- إختبار الوقوف على قدم واحدة
- غرض الإختبار : قياس التوازن

4- الإختبار الرابع : (الرشاقة) نعم لا

- إختبار جري 5 مرّات 5 م .
- غرض الإختبار : قياس الرشاقة

5- الإختبار الخامس : (القوة) نعم لا

- غرض الإختبار : قياس القوة
- قياس قوة عضلات الذراعين القوة الانفجارية .

ملاحظة : إذا كانت لديكم إقتراحات لإختبارات أخرى لقياس عناصر اللياقة البدنية فمرجوا ذكرها

الملحق رقم 01 : يوضح درجات الخام لطلبة السنة الثانية تربية بدنية ورياضية في الإختبار القبلي

الرقم	الاسم و القب	الوثب العريض من الثبات (متر)	السرعة 50 متر	الرشاقة 5 مرات 5 متر (ثانية)	الجلوس من وضع الرقود (60)	رمي الكرة الطبية (متر)
01	عدة ياسين	2,20	6,50	18,23	41	7,20
02	علي قادة	2,10	7,11	18,24	28	7,66
03	عامر مؤمون	2,50	7,15	17,91	39	6,33
04	عمر اوي العربي	2,03	6,90	19,28	38	6,50
05	عنيبة عبد الرزاق	2,18	6,97	19,66	44	6,35
06	عرون محمد	2,15	6,49	19,45	43	6,00
07	يلعابد محمد	2,23	6,94	18,33	32	7,10
08	بلهاشمي توفيق	2,05	6,10	17,79	44	6,25
09	بلمختار سيدي محمد	2,45	8,28	19,09	34	6,40
10	بلمختار عز الدين	2,30	6,38	19,09	45	7
11	بلماحي أحمد	2,42	7,33	17,91	39	6,88
12	رحوين ياسين	2,00	7,09	19,24	40	6,90
13	بصديق حافظ	1,75	7,93	18,93	40	6,20
14	برياحي محمد	1,95	7,11	18,33	35	7,13
15	شاكرا إسماعيل	2,10	7,10	19,93	38	5,90
16	ضريط أسامة	2,20	7,97	18,83	44	6,99
17	ظرار فؤاد	1,75	7,10	19,90	27	7,00
18	جبور أحمد	2,00	7,98	18,99	38	5,87
19	بن عزة مروان	2,20	7,09	17,72	39	6,77
20	فلاح زكرياء	2,50	7,24	18,84	41	7,00
21	شواط كمال	2,10	6,83	18,34	33	7,20
22	فريج كمال	1,80	7,74	19,25	33	6,60
23	غنوا إسماعيل	2,5	7,72	17,52	40	7,32
24	حسام يوسف	2,15	7,44	18,66	30	6,40
25	رياض معمر	2,20	7,11	18,84	44	6,21
26	منصوري طيب	1,95	6,23	20,75	37	7,55
27	صالح بلال	2,10	7,02	18	32	5,30
28	مكي بشير	2,20	7,09	18,15	46	6,56
29	بن كعبة سفيان	1,60	7,58	18,84	30	6,76
30	زاوي عادل	2,25	7,50	18,23	42	7,13

الملحق رقم 03 : يوضح درجات الخام لطلبة السنة الثانية تدريب رياضي في الإختبار القبلي .

الرقم	الاسم واللقب	الوثب العريض من الثبات (متر)	الجلوس من وضع الرقود (60)	الرشاقة 5 مرات 5 متر (ثانية)	رمي الكرة الطبية (متر)	جري 50 م (ثانية)
01	بن حجة محمد	2,30	45	18,55	6,80	6,96
02	بلعباس يزيد	2,10	30	19,20	7,77	7,47
03	بن جلول هشام	1,95	38	18,90	7,33	7,26
04	بن شنان مختار	2,40	30	21,30	5,20	6,73
05	علي محمد	2,10	49	19	6,70	6,99
06	بن مداح محمد	2,10	55	19,22	5,60	7,86
07	بن معزوز عبد الله	1,80	36	19,69	7,66	8,44
08	بنمره إبراهيم	2,40	50	19,16	6,60	6,94
09	بن عولة محمد	2,50	55	17,93	7,00	7,31
10	زروقي عباس	1,85	50	20,28	6,50	7,22
11	عموري مهدي	2,20	53	19,62	7,80	6,99
12	بوحلالة يعقوب	2,50	51	17,81	8,30	8,72
13	دادن بوزيان	2,20	44	19,04	6,66	6,99
14	دالي حسام	2,62	46	17,77	08,99	7,05
15	دحو زهير	2,40	36	17,90	8,40	6,44
16	شايب جيلالي	2,33	45	17,81	6,65	6,58
17	عبيد عمار	2,30	49	18,18	6,30	7,78
18	غزار وليد	2,20	42	18,50	07	8,17
19	عتو سفيان	2,45	55	17,03	7,80	6,99
20	إسحاق حكيم	2,40	48	18,29	6,30	6,85
21	حبيب هواري	2,18	45	19,38	08	6,98
22	دوار عثمان	2,25	49	17,97	8,60	7,99
23	فلاح عيسى	2,30	47	19,04	7,60	6,16
24	مجادي عادل	2,50	51	18,50	5,90	7,15
25	منفور فؤاد	1,95	40	17,37	7,65	6,58
26	تاجر حبيب	2,20	41	17,90	8,05	7,08
27	زيان سمير	2,15	44	19,38	5,95	7,49
28	مزرعي محمد	2,33	38	17,97	08	6,91
29	يونس مهدي	2,18	40	18,50	6,30	7,01
30	سماحي عبد الرحمان	2,60	52	18,18	8,30	7,44

الملحق رقم 02: يوضح درجات الخام لطلبة السنة الثالثة تربية بدنية ورياضية للاختبار القبلي

الرقم	الاسم و اللقب	الوثب العريض من الثبات (متر)	الجلوس من وضع الرقود (60ثا)	الرشاقة 5 مرات 5 متر (ثانية)	رمي الكرة الطبية (متر)	جري 50م (ثانية)
01	عمالو محمد	2,09	41	18,12	7,50	6,23
02	بختي رياض	2,11	40	18,70	6,20	6,44
03	بلماحي سليم	2,07	44	19,33	5,20	6,90
04	بن علي عبد الله	02	44	20,59	6,40	7,20
05	بن داود مصطفى	2,10	29	19,72	7,60	6,82
06	بن دوخة حبيب	2,18	22	20,59	8,30	7,33
07	سوداني عبد الله	2,08	38	18,77	5,20	6,30
08	بوكليخة منعم	2,01	40	18,65	8,30	6,70
09	عماري ياسين	2,05	36	20,34	6,20	7,88
10	بشير إبراهيم	2,22	41	18,78	6,50	7,37
11	سبع عز الدين	02	44	20,12	7,23	8,08
12	بني نال أكرم	2,30	42	18,48	8,50	7,14
13	برمضان عمر	2,26	37	20,23	7,20	7,92
14	بوسحابة عمر	2,22	38	18,55	7,20	6,23
15	بوصافي طيب	2,11	42	18,12	8,30	6,20
16	شداد عز الدين	2,12	42	19,00	5,77	7,23
17	شريقي بلال	1,90	45	19,33	7,50	6,82
18	حداد حسين	2,22	47	18,82	8,35	6,30
19	حقيقي جلال	2,15	41	17,95	6,40	6,18
20	بورندو حسين	2,33	36	18,77	6,20	6,70
21	بصديق هشام	2,12	39	20,31	6,23	8,01
22	قشمار ربيع	2,10	44	18,43	7,25	6,75
23	لعراب مراد	2,26	41	18,88	6,50	8,03
24	خليفة لخضر	2,27	35	18,77	7,40	6,11
25	كريم محمد سليم	2,09	52	19,11	8,10	7,35
26	مغربي كمال	2,10	35	19,75	4,60	6,69
27	معمر فتحي	2,13	40	18,56	08	6,16
28	قادة أسامة	2,29	38	21,02	6,80	6,50
29	سعيداني سيف الله	2,12	39	20,05	6,60	7,10
30	قارص حكيم	2,34	45	18,88	8,20	6,34

الملحق رقم 04: يوضح درجات الخام لطلبة السنة الثالثة تدريب رياضي للاختبار القبلي

الرقم	الاسم و اللقب	الوثب العريض من الثبات (متر)	الجلوس من وضع الرقود (60ثا)	الرشاقة 5 مرات 5 متر (ثانية)	رمي الكرة الطبية (متر)	جري 50م (ثانية)
01	عدة بوعلام	2,35	32	19,59	07	7,22
02	بصغير ميلود	2,29	47	19,44	6,90	7,12
03	بن يحيى محمد	2,10	33	18,84	7,50	7,16
04	بلبكوش محمد	2,30	49	19,19	7,30	7,23
05	شلمبي فارس	2,10	47	19,90	5,30	7,53
06	مداحي محمد	2,22	43	18,84	6,50	7,66
07	بلعيد حبيب	2,27	44	19,34	7,20	7,60
08	درار زكرياء	2,20	42	18,54	8,30	7,31
09	زاوي عادل	2,16	41	19,56	06	7,96
10	فلاح أحمد	2,30	39	20,09	9,70	7,40
11	قاسمي علي	2,35	49	17,92	9,90	6,93
12	معتوق كمال	2,19	36	19,37	8,90	7,99
13	هواري عماد	2,30	42	18,54	8,40	7,56
14	بن عزة إلياس	2,11	30	20,13	6,50	08
15	برايح إسلام	2,52	47	19	8,70	6,41
16	قرين فاتح	2,33	44	18,59	6,70	6,24
17	ماعوش رفيق	2,45	50	17,59	9,20	7,62
18	مشهور جلالى	1,80	60	19,25	5,90	7,39
19	مغوفل وليد	2,18	45	18,63	6,60	7,57
20	مقدم عدنان	2,30	49	17,84	8,40	7,17
21	نوالي أحمد	2,20	48	18,50	4,90	6,80
22	روان محمد	02	56	17,91	7,90	7,31
23	صنديد الحاج	2,05	46	18,34	6,50	7,68
24	سماحي عبد الحميد	2,02	43	19	5,20	7,62
25	جلطي دحمان	02	43	19	5,40	7,47
26	سماويل حمزة	2,18	55	17,87	9,20	6,94
27	طرشي حكيم	2,50	45	17,06	7,20	6,38
28	يسعد إبراهيم	1,86	43	17,82	5,60	6,13
29	عربي خالد	2,20	39	18,78	5,70	7,18
30	بن يحي محمد	1,95	38	20,09	6,30	7,16

ثالثة تدريب الرياضي إختبار بعدي

الرقم	الاسم واللقب	وثب ع	جلوس	رشاقة	رمي الكرة	جري 50
01	عدة بوعلام	2,40	40	19,02	7,29	6,20
02	بصغير ميلود	2,30	48	18,02	6,80	5,99
03	بن يحيى محمد	2,15	30	19,44	7,57	6,22
04	بلكوش محمد	2,44	40	19,02	7,00	7,00
05	ثلبي فارس	2,30	38	19,60	6,10	6,88
06	مداحي محمد	2,24	44	18,02	6,70	7,22
07	بلعيد حبيب	2,30	46	18,16	7,30	7,30
08	درار زكرياء	2,24	41	18,09	8,40	7,60
09	زاوي عادل	2,30	46	19,20	7,02	7,09
10	فلاح أحمد	2,28	39	19,68	8,88	6,50
11	قاسمي علي	2,35	38	18,00	8,68	6,20
12	معتوق كمال	2,40	34	19,00	8,99	7,06
13	هواري عماد	2,34	31	18,39	8,50	7,20
14	بن عزة إلياس	2,24	28	19,17	7,07	7,09
15	برابح إسلام	2,31	41	18,60	8,66	6,80
16	قرين فاتح	2,20	42	16,57	9,09	6,02
17	ماعوش رفيق	2,48	42	19,22	9,20	6,00
18	مشهور جلالى	2,00	61	18,23	6,10	7,02
19	مغوفل وليد	2,20	48	17,05	7,20	7,30
20	مقدم عدنان	2,31	49	18,09	8,60	6,30
21	نوالي أحمد	2,22	42	18,00		6,50
22	روان محمد	2,04	56	17,04	7,99	7,02
23	صنديد الحاج	2,06	45	18,06	7,20	6,06
24	سماحي عبد الحميد	2,07	44	18,08	6,60	7,01
25	جلطي دحمان	2,01	46	19,01	5,80	7,04
26	سماعيل حمزة	2,19	50	16,88	7,07	6,77
27	طرشي حكيم	2,50	45	18,06	7,30	6,22
28	يسعد إبراهيم	1,60	44	16,99	6,06	6,12
29	عربي خالد	1,70	45	17,90	6,30	7,07
30	بن يحي محمد	2,01	47	19,20	7,01	6,98

ثانية تدريب الرياضي إختبار بعدي

الرقم	الاسم و اللقب	وثب عريض	جلوس	رشاقة	رمي الكرة الطيبة	جري 50
01	بن حجة محمد	2,40	46	18,18	7,02	6,50
02	بلعباس يزيد	2,20	36	19,10	7,80	7,22
03	بن جلول هشام	2,00	39	18,60	7,40	7,20
04	بن شنان مختار	2,39	48	20,00	6,22	6,80
05	علي محمد	2,14	50	19,19	6,80	7,01
06	بن مداح محمد	2,15	38	18,02	5,80	7,50
07	بن معزوز عبد الله	1,90	52	19,19	6,18	7,01
08	بنمرة إبراهيم	2,44	56	16,35	7,90	7,02
09	بن عولة محمد	2,52	55	17,60	7,60	7,20
10	زروقي عباس	1,90	52	19,20	7,00	6,50
11	عموري مهدي	2,30	49	19,30	7,90	6,50
12	بوحلالة يعقوب	2,60	50	17,01	8,40	7,17
13	دادن بوزيان	2,24	45	19,00	7,00	7,01
14	دالي حسام	2,66	47	17,22	8,02	7,07
15	دحو زهير	2,50	38	17,60	8,50	6,15
16	شايب جيلالي	2,40	50	18,01	07,09	6,20
17	عبيد عمار	2,40	50	18,02	7,07	6,20
18	غزار وليد	2,25	46	18,01	07,09	7,80
19	عتو سفيان	2,60	54	17,00	7,90	6,80
20	إسحاق حكيم	2,42	49	18,20	6,80	6,50
21	حبيب هواري	2,20	43	19,01	08,06	6,88
22	دوار عثمان	2,30	48	17,90	7,80	7,01
23	فلاح عيسى	2,40	49	18,03	7,66	6,00
24	مجادي عادل	2,60	50	18,60	6,00	6,60
25	منقور فؤاد	2,02	48	17,00	7,66	6,70
26	تاجر حبيب	2,30	43	17,04	8,08	6,03
27	زيان سمير	2,19	36	18,05	6,06	6,60
28	مزرعي محمد	2,30	40	17,60	8,01	6,80
29	يونس مهدي	2,20	44	18,30	6,70	6,22
30	سماحي عبد الرحمان	2,66	53	17,20	8,40	7,00

نتائج الإختبار البعدي لسنة الثانية تربية بدنية و رياضية

رقم	الاسم و اللقب	وثب العريض	جلوس	الرشاقة	رمي كرة	جري
01	عدة ياسين	2.60	6.30	17.26	44	7.80
02	علي قادة	2.30	6.99	18	31	7.60
03	عامر مؤمون	2.66	7.20	18.02	41	7.00
04	عمر اوي العربي	2.20	6.20	18.23	40	6.80
05	عنيبة عبد الرزاق	2.40	6.55	19	42	6.20
06	عرون محمد	2.14	6.00	18.45	46	7.14
07	يلعابد محمد	2.33	6.80	18.20	34	6.70
08	بلهاشمي توفيق	2.16	6.00	17.60	47	6.40
09	بلمختار سيدي محمد	2.35	7.12	19	38	7.15
10	بلمختار عز الدين	2.31	6.30	18.04	46	6.95
11	بلماحي أحمد	2.45	7.00	17.34	42	7.13
12	رحوين ياسين	2.10	6.88	19.03	43	6.70
13	بصديق حافظ	2.00	7.01	18.66	41	6.99
14	برياحي محمد	1.85	6.66	18.34	43	7.23
15	شاكرا إسماعيل	2.21	6.97	19.08	41	6.10
16	ضريط أسامة	2.19	7.22	18.63	45	7.02
17	ظرار فؤاد	1.90	7.00	19.10	30	6.08
18	جبور أحمد	2.09	7.15	18	39	6.03
19	بن عزة مروان	2.24	6.33	17.44	40	6.90
20	فلاح زكرياء	2.30	7.25	18.33	42	7.10
21	شواط كمال	2.16	6.77	18.60	36	7.19
22	فريج كمال	2.05	7.14	19.02	36	6.80
23	غنوا إسماعيل	2	7.80	17.03	42	7.60
24	حسام يوسف	2.21	7.22	18.22	38	6.78
25	رياض معمر	2.40	6.94	18.10	45	7.89
26	منصوري طيب	2.02	6.03	20.30	30	7.90
27	صالح بلال	2.15	7.00	18.03	44	5.20
28	مكي بشير	1.95	6.74	18.07	31	6.70
29	بن كعبة سفيان	2.00	7.04	19	36	7.10
30	زاوي عادل	2.30	7.30	17	44	6.90

نتائج الإختبار البعدي لسنة الثالثة تربية بدنية و رياضية

الإسم و اللقب	رقم	وثب العريض	جلوس	الرشاقة	رمي كرة	جري 50م
عمالو محمد	01	2.12	45	18.09	7.56	6.11
بختي رياض	02	2.14	42	18.60	6.80	6.30
بلماحي سليم	03	2.02	46	19.10	5.28	6.40
بن علي عبد الله	04	2.08	48	18.03	6.80	6.80
بن داود مصطفى	05	2.23	30	18.77	7.39	6.70
بن دوخة حبيب	06	2.30	21	20.01	8.20	7.02
سوداني عبد الله	07	2.10	40	17.99	6.22	6.20
بوكليخة منعم	08	2.04	41	18.44	8.60	6.80
عماري ياسين	09	1.99	38	20.00	7.10	7.10
بشير إبراهيم	10	2.23	44	18.60	6.80	7.02
سبع عز الدين	11	2.04	46	19.02	7.20	8.00
بني نال أكرم	12	2.40	43	18.66	8.60	7.01
برمضان عمر	13	2.30	41	20.21	7.10	7.80
بوسحابة عمر	14	2.28	39	18.18	7.12	6.02
بوصافي طيب	15	2.16	44	18.00	8.31	6.04
شداد عز الدين	16	2.14	43	19.02	6.02	6.22
شريف بلال	17	2.03	42	18.90	7.60	6.40
حداد حسين	18	2.27	46	18.20	8.60	6.18
حقيقي جلال	19	2.17	39	17.02	6.80	6.00
بورندو حسين	20	2.00	39	17.90	6.40	6.88
بصديق هشام	21	2.20	44	20.28	7.00	7.30
قشار ربيع	22	2.16	46	17.98	6.99	6.70
لعراب مراد	23	2.30	42	18.03	7.51	7.99
خليفي لخضر	24	2.25	39	18.22	7.46	6.10
كريم محمد سليم	25	2.10	48	18.08	8.09	7.20
مغربي كمال	26	2.12	41	18.22	7.99	6.50
معمر فتحي	27	2.17	39	18.40	7.02	6.11
قادة أسامة	28	2.40	37	20.01	6.80	6.80
سعيداني سيف الله	29	2.11	41	19.00	7.04	6.99
قارص حكيم	30	2.41	47	18.16	8.33	6.09