

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية
قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية
فرع:التدريب الرياضي

عنوان

تقييم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى
لاعبي الكرة الطائرة أشبال 15-16 سنة

اشراف:
أ. دحون العومري

اعداد الطلبة
- حجاج عبد الحلیم حافظ
- قرومي عبد الكريم
- بن هيبية ياسين

السنة الجامعية: 2015/2014

إهداء

بِسْمِ اللَّهِ وَالصَّلَاةِ وَالسَّلَامِ عَلَى مُحَمَّدٍ خَيْرِ خَلْقِ اللَّهِ

وَالْحَمْدُ لِلَّهِ عَلَى تيسيره و توفيقه لنا بأن أكرمنا بإتمام هذا العمل، أما بعد

فإننا نهدي ثمرة جهدنا إلى

منبع العنان و الاطمئنانإلى اللواتي بمن تفرح قلوبنا و يكتمل

عملنا إلى بر الأمان.....أمهاتنا الغاليات "زهرة، مريم، عائشة"

إلى الذين يحترقون من أجل أن ينيروا لنا درب الحياة إلى الذين من

دونهم لا تكتمل الحياة.....أبائنا الأعزاء "عبد القادر، بوزيان

،المصطفى"

إلى إخوتنا الأعزاء كل باسمه

إلى كل عائلة "حجاج" و عائلة "قرومي" و عائلة "بن هببة"

و إلى كل من شاركونا المشوار الدراسي و قاسمونا كل شيء، إلى كل

دكاترة و أساتذة و طلبة و عمال معهد التربية البدنية و الرياضية إلى

كل الطاقم التدريبي و الإداري لنادي حاسي مماش و واد رهيو و

شكرا لكل من شارك من بعيد أو من قريب في إتمام هذا العمل.

شكر وتقدير

رثقه بالشكر أولاً لأستاذنا د. حنون العومري الذي أهدى علي هذه المذكرة العلمية والتي كان له الفضل في إنجازها . من خلال نواتجها العلمية السائبة والسديدة التي بثت فينا الإرادة القوية.

فلك منا أستاذنا جزيل الشكر والتقدير والاحترام.

كما لا يفوتنا أن نتوجه بالشكر الجزيل إلى كل من ساهم في إنجاز هذا العمل من قريب أو بعيد ،

_ياسين

- عبد الحليم

_عبد الكريم

محتوى البحث

أ	الإهداء
ب	شكر و تقدير
ج	الفهرس
د	قائمة الجداول
هـ	قائمة الأشكال
	التعريف بالبحث
01	1-مقدمة
01	2-مشكلة البحث
02	3- هدف البحث
02	4- فرض البحث
02	5- مصطلحات البحث
03	6- الدراسات المرتبطة
	الباب الأول: الجانب النظري
	الفصل الأول: التقويم والقياس
06	تمهيد
06	1-التقويم
06	1-2- مفهوم التقويم
07	1-3- أنواع التقويم
07	1-3-1- التقويم الذاتي
07	1-3-2- التقويم الموضوعي
07	1-4- خطوات التقويم
08	1-5- الوسائل الأكثر استخداما في التقويم و الأكثر شيوعا في المجال الرياضي
08	1-6- أهمية و فوائد التقويم في المجال الرياضي و المجال التدريبي
09	2- التقييم
09	3- القياس
10	3-1- خصائص القياس

10	3-1-1-1-القياس تقدير كمي
10	3-1-2-القياس المباشر و غير المباشر
10	3-1-3-القياس يحدد الفروق الفردية
11	3-2-تقسيمات القياس
11	3-2-1-المقاييس الموضوعية
11	3-2-2-المقاييس التقديرية
11	3-3-أخطاء القياس
12	4-الاختبار
12	4-1-أنواع الاختبارات
12	4-1-1-اختبارات الأداء الأقصى
13	4-1-2-اختبارات تحديد الأداء المميز
13	4-1-2-1-اختبارات موضوعية
13	4-2-2-اختبارات اعتبارية
13	4-3-شروط و تعليمات الاختبار النهائية
13	5-أهمية الاختبارات و القياس في التدريب الرياضي
14	5-1-التصنيف
14	5-2-التشخيص
14	5-3-التنبؤ
14	5-4-تقييم البرامج
15	5-5-التحفيز
15	6-الفرق بين الاختبار و القياس و التقويم و العلاقة بينهما
16	خلاصة
	الفصل الثاني : عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
18	التمهيد
18	2-1-اللياقة البدنية
18	2-2-مفهوم اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
19	2-3-مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
19	2-3-1-اللياقة القلبية التنفسية
20	2-3-1-1-طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية

20 2-3-2- اللياقة العضلية الهيكلية
21 1-2-3-2- أقسام اللياقة العضلية الهيكلية
21 1-1-2-3-2- القوة العضلية
21 1-1-1-2-3-2- أنواع القوة العضلية
21 2-1-1-2-3-2- طرق قياس القوة العضلية
21 3-1-1-2-3-2- أهمية القوة العضلية
22 2-1-2-3-2- التحمل العضلي
22 1-2-1-2-3-2- قياس التحمل العضلي
22 2-2-1-2-3-2- أهمية التحمل العضلي
22 3-1-2-3-2- المرونة
23 1-3-1-2-3-2- قياس المرونة
23 2-3-1-2-3-2- أهمية المرونة
24 3-3-2- التركيب الجسمي
24 1-3-3-2- أهمية التركيب الجسمي
24 2-3-3-2- مكونات التركيب الجسمي
25 4-2- تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
25 1-4-2- الطرق العامة لتنمية القوة العضلية
26 2-4-2- الطرق العامة لتنمية التحمل
26 3-4-2- الطرق العامة لتنمية المرونة
27 5-2- تعريف الصحة
27 1-5-2- مستويات الصحة
28 2-5-2- العوامل التي تحدد مستويات الصحة
28 خلاصة
	الفصل الثالث: الكرة الطائرة و مرحلة المراهقة
30 تمهيد
30 1-3- نشأة و تطور الكرة الطائرة
31 2-3- تاريخ الكرة الطائرة في الجزائر

31	3-3-خصائص لعبة الكرة الطائرة و مواصفاتها.....
32	3-4-المهارات الأساسية في الكرة الطائرة.....
33	3-4-1-وقفة الاستعداد.....
34	3-4-2-مهارة الإرسال.....
36	3-4-3-مهارة الاستقبال.....
37	3-4-4-مهارة التمهير.....
38	3-4-5-مهارة الإعداد.....
39	3-4-6-مهارة الضرب الساحق.....
40	3-4-7-مهارة حائط الصد.....
42	3-4-8-مهارة الدفاع عن الملعب.....
42	3-5-عملية التدريب في مجال الكرة الطائرة.....
43	3-6-الكرة الطائرة و المراحل العمرية(المراهقة).....
43	3-6-1-خصائص مرحلة المراهقة.....
44	خلاصة.....
الباب الثاني: الجانب الميداني	
الفصل الأول: منهجية البحث و الإجراءات الميدانية	
47	تمهيد.....
47	1-1-منهج البحث.....
47	1-2-مجتمع و عينة البحث.....
47	1-2-1-مجتمع البحث.....
47	1-2-2-عينة البحث.....
48	1-3-مجالات البحث.....
48	1-3-1-المجال البشري.....
48	1-3-2-المجال المكاني.....
48	1-3-3-المجال الزمني.....

48	4-1-أدوات البحث
48	1-4-1-الأجهزة المستخدمة في البحث
48	5-1-بطارية الاختبار المستخدمة
55	6-1-الأسس العلمية للاختبارات
55	1-6-1-الثبات
56	2-6-1-الصدق
56	3-6-1-الموضوعية
56	7-1-الأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات
56	8-1-صعوبات البحث
57	خلاصة
	الفصل الثاني: عرض و تحليل و مناقشة النتائج
59	تمهيد
59	1-2-عرض نتائج البحث
59	1.1.2- عرض نتائج الاختبارات
60	2.1.2-تقييم كل عنصر من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والنسب المئوية المقابلة لها حسب معايير معهد كوبر للأبحاث الهوائية.....
60	1.2.1.2.التركيب الجسمي (مؤشر كتلة الجسم).....
61	2.2.1.2.اللياقة القلبية التنفسية.....
62	3.2.1.2.اللياقة العضلية الهيكلية.....
67	2.2- استنتاجات
67	3.2- مناقشة الفرضيات
67	1.3.2- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية.....
68	4-2- اقتراحات وفرضيات مستقبلية.....
68	5-2- الخلاصة العامة
	المصادر و المراجع

	الملاحق
	ملخص البحث باللغة الفرنسية
	ملخص البحث باللغة الانجليزية

قائمة الجداول

الصفحة	الجدول	الرقم
47	توزيع أفراد عينة البحث حسب الفرق المختارة.	01
55	قيمة معامل الثبات و الصدق لاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.	02
59	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية المتحصل عليها من تطبيق بطارية الاختبار عند أفراد عينة البحث ككل.	03
60	عدد اللاعبين والنسب المئوية المقابلة لها حسب معايير معهد كوبر للأبحاث الهوائية في مؤشر كتلة الجسم.	04
61	عدد اللاعبين والنسب المئوية المقابلة لها حسب معايير معهد كوبر للأبحاث الهوائية في اختبار الجري متعدد المراحل 20 متر.	05
62	عدد اللاعبين والنسب المئوية المقابلة لها حسب معايير معهد كوبر للأبحاث الهوائية في اختبار الانبطاح المائل ثني ومد الذراعين.	06
64	عدد اللاعبين والنسب المئوية المقابلة لها حسب معايير معهد كوبر للأبحاث الهوائية في اختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين.	07
65	عدد اللاعبين والنسب المئوية المقابلة لها حسب معايير معهد كوبر للأبحاث الهوائية في اختبار ثني الجذع من وضع الجلوس للأمام للرجل اليمنى.	08
65	عدد اللاعبين والنسب المئوية المقابلة لها حسب معايير معهد كوبر للأبحاث الهوائية في اختبار ثني الجذع من وضع الجلوس للأمام للرجل اليسرى.	09

قائمة الأشكال

الصفحة	الشكل	الرقم
50	اختبار الجري متعدد المراحل 20 متر.	01
51	اختبار مؤشر كتلة الجسم (IMC).	02
52	اختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين.	03
53	اختبار الانبطاح المائل ثني ومد الذراعين.	04
54	اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس (صندوق المرونة).	05
61	الدراسة المقارنة لاختبار مؤشر كتلة الجسم لأفراد عينة البحث حسب معايير معهد كوبر للأبحاث الهوائية.	06
62	الدراسة المقارنة لاختبار الجري متعدد المراحل 20 م لأفراد عينة البحث حسب معايير معهد كوبر للأبحاث الهوائية.	07
63	الدراسة المقارنة لاختبار الانبطاح المائل ثني ومد الذراعين لأفراد عينة البحث حسب معايير معهد كوبر للأبحاث الهوائية.	08
64	الدراسة المقارنة لاختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين لأفراد عينة البحث حسب معايير معهد كوبر للأبحاث الهوائية.	09
65	الدراسة المقارنة لاختبار ثني الجذع من وضع الجلوس للأمام للرجل اليمنى لأفراد عينة البحث حسب معايير معهد كوبر للأبحاث الهوائية.	10
66	الدراسة المقارنة لاختبار ثني الجذع من وضع الجلوس للأمام للرجل اليسرى لأفراد عينة البحث حسب معايير معهد كوبر للأبحاث الهوائية.	11

1. مقدمة:

أصبحت التربية البدنية والرياضية في صورتها الحديثة و بنظمها السليمة و بألوانها المتعددة ميدانا كبيرا من ميادين البحث و فضاء من فضاءات العلم الكثيرة، و أصبحت عنصرا فعالا في إعداد الفرد من كل الجوانب و الجهات خصوصا الجانب البدني و الصحي.

و هذا الأخير يلعب دورا هاما و أساسيا في حياة الفرد، فعلى الرياضي أن يتمتع بكامل لياقته البدنية، وان يكون في ذروة صحته الجسمية لمزاولة أي نشاط بدني، فالصحة هي أفضل ما يمتلكه الرياضي وهي أعلى عنصر يحتاجه للرفي نحو المستويات العليا.

ونظرا للتطور الذي يشهده العالم من وسائل و أجهزة اعتمد عليها الإنسان في كل شيء و قللت من حركته مما أدى سلبا إلى انخفاض مستوى اللياقة البدنية لدى الكثير و أدى إلى تفاقم المشاكل الصحية لديهم فأهملت اللياقة البدنية حتى في الجانب الرياضي و غفل عنها الكثير من المدربين مما أدى إلى ظهور مشاكل عدة تعرقل التدريب من جهة و تعرقل اللاعب في تحسين مستواه من جهة أخرى.

وحتى يتسنى للمدربين الارتقاء بمستوى الانجاز و الوصول إلى المستويات العالية فان الأمر يتطلب المعرفة المستمرة عن مكونات الحالة التدريبية للاعبين، لذلك يحتاج المدرب إلى جمع المعلومات بصورة دائمة عن حالة اللاعبين البدنية، الصحية، المهارة و غيرها من خلال الاختبار و القياس للوقوف على مستوى الانجاز لمعرفة التأثير الإيجابي أو السلي للخصص التدريبية المطبقة و بالتالي تدعيم نقاط القوة و علاج نقاط الضعف.

1. مشكلة البحث:

إن الارتقاء بمستوى أي لعبة من الألعاب الجماعية لا يقتصر على الاهتمام بالجوانب المهارة و التكتيكية للعبة فقط بل يتعدى إلى جوانب الاهتمام بجميع النواحي البدنية و الصحية و النفسية و يعد اختيار الفرد المناسب لنوع النشاط الرياضي هو الخطوة الأولى نحو الوصول إلى المستويات العليا.

و بما إن الكرة الطائرة من الألعاب الجماعية التي تتطلب ممارستها أداء مهارات ذات مواصفات معينة تحتاج إلى إمكانات حركية و متطلبات بدنية هائلة لأدائها فان البحث عن العوامل التي تؤدي إلى زيادة سرعة اكتساب اللاعبين للمهارات الحركية المختلفة و الأساليب العلمية التي تؤدي للاعب إلى الوصول إلى المستويات العالية تستدعي تكثيف الخصص التدريبية و هذا يتطلب من اللاعب قدر كبير من اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لتحمل تلك الواجبات التدريبية الشاقة و بالتالي لا يمكن إن يرقى لاعب الكرة الطائرة إلى المستوى المطلوب إذا لم يتحمل أعباء التمرينات نتيجة ضعف أو نقص في عنصر من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة. وفي هذا الصدد يشير كل من أسامة كامل راتب وإبراهيم خليفة إلى طبيعة العلاقة الوثيقة والمتداخلة فيما بين مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة، فالطفل الذي يتميز بالضعف في مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة سوف يتأثر سلبا في كفاءته ولياقته الحركية)

سمير محمد ابو شادي واخرون. (2010). و هذا ما يؤكد مفتي حماد حين يقول إن امتلاك الفرد لحد أدنى مناسب من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة أمر هام لتحقيق الوقاية من بعض الأمراض التي تتعلق بكفاءة أداء الحركة و الجهد البدني أو الوصول إلى حالة صحية جيدة (مفتي حماد 2010، ص47).

و من هنا نطرح مشكلة البحث:

ما مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند لاعبي الكرة الطائرة أشبال ؟

3. هدف البحث :

- التعرف على مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند لاعبي الكرة الطائرة أشبال مقارنة بمعايير بطارية معهد كوبر للأبحاث الهوائية.

4. فرض البحث :

- يتميز لاعبي الكرة الطائرة أشبال بمستوى منخفض من حيث بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

5. مصطلحات البحث :

1.1. التقييم : يعني التشخيص ويركز على جانب واحد فقط ، أما التقويم يعني التشخيص والإصلاح والتحسين والتطوير ويركز على العديد من الجوانب المختلفة، أي يكون شاملا في معظم الحالات ويرى أن التقييم هو عملية تسبق التقويم أو يمكن القول أن التقييم هو بداية التقويم. أما إجرائيا فالتقييم هو مجموعة من المراحل و العمليات التي يقوم من خلالها الباحث بتشخيص ظاهرة ما دون التطرق إلى إصلاحها.

2.5. اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة: يقصد باللياقة البدنية الصفات التي يمتلكها أي إنسان و تجعله قادرا على أداء المجهود البدني بدون إرهاق، و هذا لا يعني إن اللياقة أمر مرتبط بالأداء الرياضي فقط، فدائما ما تربط اللياقة بالصحة عندما يكون الحديث منصبا على الوقاية من الأمراض و تحسين الصحة، و من هنا نشأ ما يعرف بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة. (عصام الحسنيات، 2009، ص 264).

أما تعريفها الإجرائي: هي مجموعة من العناصر ترتبط و تأثر على صحة الفرد و هي التي تحدد استطاعة الفرد و كفاءته في أداء النشاطات البدنية.

3.5. الكرة الطائرة : الكرة الطائرة هي إحدى أكثر الرياضات العالمية شعبية، يلعب فيها فريقان تفصل بينهما شبكة

عالية ، على الفريق ضرب الكرة فوق الشبكة لمنطقة الخصم ، لكل فريق ثلاث محاولات لضرب الكرة فوق الشبكة ، تحسب نقطة للفريق حينما تضرب الكرة أرضية الخصم أو إذا ما تم ارتكاب خطأ أو إذا اخفق الفريق صد الكرة وإرجاعها بشكل صحيح.(تعريف الكرة الطائرة ويكيبيديا الموسوعة الحرة) .

أما إجرائيا: هي لعبة جماعية مشهورة يتنافس فيها فريقان يتضمن كل فريق ست لاعبين تفصل بينهما شبكة يحاول كل فريق إيصال الكرة فوق الشبكة لتسقط في منطقة الخصم و ذلك لإحراز نقطة، و تتميز بعدة مهارات تميزها عن بقية الألعاب كالسحق و الصد و الإرسال، الإعداد..... الخ.

7. الدراسات المرتبطة :

1.7. دراسة محمود الأطرش بعنوان : تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة

بالصحة و الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين.

هدفت الدراسة التعرف إلى تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى لاعبي كرة

القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين، و كذلك التعرف على مدى التحسين في بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة

بالصحة لدى لاعبي كرة القدم (عينة البحث) بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح عليهم.

و استخدم الباحث المنهج التجريبي و ذلك لملائمته لتساؤلات الدراسة، و اشتملت عينة البحث على (20) لاعبا من لاعبي نادي مركز شباب بلاطة، و من أهم النتائج التي توصل إليها الباحث هناك تفاوت في معدل التقدم في المستوى البدني لدى عينة البحث من جراء التأثير لمحتوى البرنامج التدريبي المقترح، و من التوصيات التي يوصي بها الباحث عدم إغفال ربط الأداء البدني بالأداء المهاري عند إعداد برامج التدريب لما لها من أهمية خاصة لدى لاعبي كرة القدم بين الأداء البدني و المهاري. (محمود الأطرش، المؤتمر العلمي الفلسطيني الرياضي الدولي الثاني جامعة النجاح، 2012 م)

تمهيد:

منذ أن وجد الإنسان على وجه الأرض وهو يقوم بعمليات العدو والقياس والتقدير والتقييم والتقويم بشكل أو بآخر، فالحياة بدون هذه العمليات صعبة إن لم تكن مستحيلة وتطورت عملية التقويم مع مرور الوقت ويرجع هذا التطور للمفهوم الحديث للتقويم إلى الفلسفة الحديثة في أن التقويم هو من اجل التصحيح وتحقيق الهدف. وتدعو الفلسفة والدراسات الحديثة إلى تطوير الأساليب في تقدير وتقويم نمو الفرد وتقدمه.

1. التقويم:

إن مجال التقويم واسع وعملية التقويم عملية لا يمكن الاستغناء عنها وخصوصا في العملية التدريبية في المجال الرياضي، والتقويم في مجال التدريب الرياضي يتم على أساس نجاح الاختبارات والمقاييس، لذا تتوقف دقة وسلامة هذه العملية على دقة الاختبارات والقياس، كما يتضمن التقويم إصدار الحكم على خاصية من الخصائص أو سمة من السمات، وذلك عن طريق تحديد مدى ما تحقق من الأغراض الموضوعية، فالتقويم شديد الارتباط بعمليات القياس والاختبار وكل هذه المصطلحات تكمل بعضها البعض.

وفي ما يلي نستعرض أهم هذه المصطلحات والمفاهيم

1-2- مفهوم التقويم:

لغة:

تركز كثير من القواميس اللغوية والمعاجم المعنية باللغة إلى أن التقويم في اللغة مصدره الفعل قَوَّمَ أي عَدَلَ، قوم تقويما أي إزالة الاعوجاج عن الشيء ويقال قوم المعوج أي عدله وأزال عوجه، وقوم السلعة أي قدر سعرها أو ثمنها.

ويمكن أن يعرف التقويم على انه عملية منظمة لجمع وتحليل المعلومات وهو القدرة على الحكم على قيمة المادة لغرض معين وهذه الأحكام يجب أن تبنى على معايير محددة، وقد تكون هذه المعايير معايير داخلية (التنظيم) أو معايير خارجية (مناسبة المادة للهدف)، وهناك من يقول أن التقويم يعني قوم الشيء أي وزنه وفي التربية قوم المعلم الشيء أي وزنه وفي التربية قوم المعلم أداء التلاميذ أي الإفادة من عملية التعلم المدرسية والى أي مدى أدت هذه الإفادة إلى إحداث تغير في سلوكهم وفي ما اكتسبوه من مهارات لمواجهة مشكلة الحياة الاجتماعية.

أما مفهوم التقويم في التربية البدنية والرياضية فهو العملية التي يجرها المرابي الرياضي (مدرس التربية الرياضية، المدرب) كل حسب مجاله وعمله بقصد معرفة مدى الاستفادة من الدرس أو البرنامج التدريبي ومدى تأثيره في تغيير سلوك التلاميذ أو اللاعبين مع إكسابهم المهارات الحركية المتعددة والعادات الصحية السليمة فضلا عن تأثير مدى تقدم أو تأخر مستوى اللاعب وما هي الأسباب المؤدية لذلك؟ حيث يتم خلالها (أي من خلال عملية التقويم) التأشير العلمي الصحيح لمواطن الضعف وتجاوزها أو تعزيز مواطن القوة. (مروان عبد المجيد، محمد جاسم الياسري، 2003، ص18، 19)

3-1- أنواع التقويم:

يقسم التقويم إلى قسمين رئيسين هما:

1-3-1 التقويم الذاتي:

في حياتنا اليومية كثيرا ما نجد أن الإنسان لا يقف عن التقويم حيث انه أعطاه قيمة لما لا يدركه ويحسه إلا أن هذا التقويم يغلب عليه طابع التمرکز حول الذات أي بمعنى أن أحكامه تكون بقدر ارتباطها بذاته إذ تعتمد على معايير ذاتية وسمات متعددة منها المنفعة الشخصية، العلاقات الطيبة، شعور بتهديد الذات، الإحساس بفتور المكانة الاجتماعية والحسد... الخ، وإن أحكام التقويم الذاتي سريعة القرار وأن أحكام التقويم الذاتي سريعة القرار و أن هذا القرار لا فحص أو تروي فيه أي خالي من الدقة حيث يكون لا شعوريا في معظم الأحيان

2-3-1 التقويم الموضوعي:

حتى يكون المرابي (مدرس التربية الرياضية أو المدرب) منصفًا في أحكامه وقراراته لا بد و أن يعتمد على بيانات يحصل عليها من جراء استخدامه للعديد من المقاييس المقننة ذات المواصفات المتعارف عليها علميا وتقنيا ومثالها: القياسات والاختبارات ذات العلاقة بالقياس الجسمي كقياس الأطوال والأوزان والمحيطات وكذلك لأعضاء الجسم، وكذلك الأداء البدني والحركي (كاختبارات صفة السرعة وصفة القوة والمطاولة..... الخ) لتحديد مستويات النمو البدني واللياقة البدنية والحركية لشخص ما. وحيث أن هذه العمليات لا تتعدى إصدار أحكام على قيمة ل: (شيء أو شخص أو موضوع) فإنه من المفضل إن يتم ذلك بصورة أحكام موضوعية من خلال استخدام المعايير أو المستويات أو المحاكاة لتقدير القيمة. فالمعايير قيم تصف مجموعات متعددة على اختبار أو مقياس والمعايير وصفية الأنماط موجودة من الأداء ولا يجب اعتبارها مستويات مثلى أو مستويات مرغوب في الوصول إليها والمستويات لا يمكن اعتبارها معايير لان المعايير معلومات تدلنا على كيفية الأداء للأفراد في أي من الاختبارات البدنية أو الحركية في حين نجد المستويات معلومات تدلنا على ما يجب أن يؤديه الأفراد. أما المحاكاة هي معايير نحكم بها على الاختبار وتقييمها وقد تكون مجموعة من المفاهيم أو الأفكار المستخدمة في الحكم على محتوى الاختبار عند تقدير مضمونه أو صدقه المنطقي (مروان عبد المجيد، مصدر سابق، ص، 20، 21)

4-1- خطوات التقويم:

التقويم عملية علمية هامة ولكي تكون مفيدة ومحددة في تحسين المنهج لا بد وان تسير وفق خطوات منطقية وعملية دقيقة، ومن بين هذه الخطوات ما يلي:

الفصل الأول: القياس و التقويم

- 1 - تحديد الهدف الأساسي من عملية التقويم بمعرفة أهداف العملية التدريبية وتحديد أهدافها إلى غايات سلوكية لأنها مرجع القياس والقرب والبعد من تحقيقها يكون الحكم على نجاح أو فشل العمل التدريبي.
 - 2 - تحديد المواقف التي تتم فيها جمع واستقطاب المعلومات المتصلة بهذا الهدف بتحديد الأغراض سلوكيا واختبار المواقف التي تتيح للرياضي فرصة التعبير عن هذا السلوك الذي تتضمنه هذه الأغراض
 - 3 - تحديدا نوع السلوك المراد الاستدلال منه على المعلومات
 - 4 - تحديد كمية المعلومات المراد جمعها عن هذا السلوك.
 - 5 - إعداد الأدوات اللازمة لجمع البيانات (الاختبارات، الاستبيانات، بطاقات الملاحظة) وتختلف طريقة استخدام وسائل التقويم باختلاف أغراضها من المواقف المحددة وتحليل البيانات واستخلاص ما تدل عليه النتائج
 - 6 - جمع البيانات اللازمة وتسجيلها بعد ترتيب معين للأولويات
 - 7 - تفسير هذه البيانات وتحديد الأولويات التي يصدر على أساسها الحكم أو القرار.
 - 8 - إصدار الحكم أو القرار عن الواقع المقدم بقصد تثبيته أو تعديله أو تطويره أو تغييره
- فالتقويم ليس مجرد عملية قياس فقط بل يتضمن أيضا تحليل هذه البيانات وتشخيص نواحي الضعف واكتشاف طرق العلاج و متابعة التنفيذ حتى يمكن معرفة جدوى المعلومات التقويمية في التحسين والعلاج وفي تطوير السلوك المطلوب وللتقويم وسائل و أدوات في الجانب الرياضي نذكر منها:

1-5-الأدوات والوسائل الأكثر استخداما في التقويم والأكثر شيوعا في المجال الرياضي:

- 1 -الاستفتاء، الاستبيان (عقائد، اتجاهات، ميول).
 - 2 -المقابلة.
 - 3 -الملاحظة (سلوك فعلي).
 - 4 -القياس والاختبار.
 - 5 -مقاييس التقويم المدرجة .
 - 6 -مقاييس العلاقات الاجتماعية .
 - 7 -دراسة الحالة .
 - 8 -المقاييس المورفولوجية.
 - 9 -تحليل الوثائق.
 - 10 - التقارير.
 - 11 - الأجهزة الالكترونية . (سمير عبد النبي شعبان عيسى)
- ### 1-6 أهمية وفوائد التقويم في المجال الرياضي و المجال التدريبي:

الفصل الأول: القياس و التقويم

إن للتقويم دور وفعال في شتى المجالات وهو ذو ارتباط وثيق وملازم للمجال الرياضي و العملية التدريبيه حيث يحقق التقويم أغراض وفوائد ووظائف متنوعه منها:

- 1 -أساس لوضع التخطيط لمستقبل العملية التدريبيه
- 2 -تحديدي قيمة الأهداف ومدى مراعاتها لخصائص الفرد وحاجات المجتمع
- 3 -معرفة المدرب بمستوى رياضيه الحقيقي ومدى استجابة للتدريب
- 4 -إرشاد المدرب لتطوير خطة المرنة للاستجابة للمواقف المتغيرة عند التنفيذ
- 5 -يساعد على الانتقاء الرياضي بالكشف عن قدرات الفرد و ميوله وكذلك استعداداته والمساعدة في توجيه الفرد للنشاط المناسب لإمكاناته.
- 6 -التنبؤ بمستوى حالة الفرد التدريبيه وتحديد التقدم بمستوى الفرد محليا.
- 7 -تقسيم الأفراد لمجموعات متجانسة المستوى.
- 8 -تحديد مدى ملائمة محتويات التدريب مع إمكانات الفرد و استعداداته.
- 9 -مؤشر الكفاءة طرق التدريب المستخدمة ومناسبتها للأغراض المطلوبه.
- 10-اكتشاف الصعوبات والعقبات التي تواجه تنفيذ العملية التدريبيه.(عصام الدين عبد الخالق مصطفى،2005، ص289).

وعن طريق التقويم يمكن اكتشاف مواطن الضعف والقوة في البرنامج والتعرف على أجزائه التي نجحت وأجزائه التي فشلت، واكتشافنا لذلك يمكننا من القيام بهذا البرنامج بعد ذلك بطريقة أفضل و يمكننا من اجتناب إلاخطاء التي حدثت في المرة الأولى.(بهاء الدين إبراهيم سلامة، 2001)

2-التقييم:

يرى سمير عبد النبي أن التقييم يعني التشخيص ويركز على جانب واحد فقط ، أما التقويم يعني التشخيص والإصلاح والتحسين والتطوير ويركز على العديد من الجوانب المختلفه، أي يكون شاملا في معظم الحالات ويرى أن التقييم هو عملية تسبق التقويم أو يمكن القول أن التقييم هو بداية التقويم.(سمير عبد النبي شعبان عيسى) ويعرفه محمد علام نقلا عن ساند برج1977. بأنه مجموعة من العمليات التي تستخدم بواسطة أخصائيين متمرسين للتوصل إلى تصورات وانطباعات و اتخاذ قرارات واختبار فروض تتعلق بنمط خصائص فرد معين يحدد سلوكه وتفاعله مع بيئته.(محمود علام. 2006. ص32).

3-القياس:

الفصل الأول: القياس و التقويم

هو عملية التحديد الكمي للملاحظات التي تجري على السمات التي تخص الأفراد أو الموضوعات أو الحوادث وبما أن التحديد الكمي يتم باستخدام الأنظمة العددية فيمكن تعريف القياس بأنه العملية التي يتم فيها تعيين قيم عددية للسمات وفق قواعد محددة وبالطبع الأفراد أو الأشياء أو الوحدات هي ليست قابلة للقياس في حد ذاتها ولكن سماتها هي التي يجري قياسها فمثلا لا يمكن قياس الفرد وإنما بعض صفاته وسماته كالطول والوزن وحدة البصر أو التحصيل أو الذكاء وما شابه ذلك، وحتى في حالة هذه السمات فبعضها واضح ويمكن قياسه بيسر وسهولة مثل الطول والوزن والبعض الآخر غير واضح ولا بد من العمل على افتراض وجوده على صورة معينة و من ثم القيام بقياسه وفق ذلك الافتراض. (عبد الله زيد الكيلاني و اخرون، ص16،15)

3-1- خصائص القياس:

يتصف القياس في التربية الرياضية بعدة خصائص أهمها:

- 1 -القياس تقدير كمي
- 2 -القياس المباشر وغير المباشر
- 3 -القياس يحدد الفروق الفردية(في ذات الفرد وبين الأفراد والفروق بين الجماعات الرياضية).

3-1-1-القياس تقدير كمي :

لا شك في أننا نسعى إلى القياس و نستخدمه لفرض الحصول على بيانات تشير إلى حقيقة المستويات التي عليها الأفراد في العديد من الاختبارات والتي تشير إلى ما يملكه الفرد الواحد من مقدار لمدة الصفات أو السمات كحصيلة لنمو وتطور تلك الصفات أو السمات المقاسة ويعبر عن ذلك رقميا.

3-1-2- القياس المباشر وغير المباشر:

كثيرا ما نجد أن القياس ممكن أن يكون مباشرا كقياس صفة الطول مثلا (حيث وحدة القياس هي سنتيمتر) ولكن يحصل أن يكون بحاجة لقياس مقدار النمو البدني والحركي للاعب كرة القدم مثلا وهذا ما لم نستطع قياسه إلا بالأسلوب غير المباشر أي يمكننا قياسه بالمظاهر التي تدل عليه(حيث طريقة الأداء الحركي أو الانجاز البدني هي المعبر عن قياس مقدار النمو).

ومما تجدر الإشارة إليه أن القياس المباشر أبسط و أدق من القياس غير المباشر لان القياس المباشر يعتمد على الأجهزة القياسية و يستخدمها مباشرة.

3-1-3- القياس يحدد الفروق الفردية:

إن من بدهاة الأمور أن نجد أفراد المجتمع متميزين بفروق فردية في جميع الصفات أو السمات التي يتمتعون بها وان ظاهرة الفروق الفردية هي ظاهرة عامة يمكن تصنيفها وفقا لمتغيرات عدة منها (السن ، الجنس، نوع السمّة، أو الصفة المراد قياسها) ومن الفروق التي يمكن قياسها الآتي:

الفصل الأول: القياس و التقويم

- أ - **الفروق ذات الفرد:** _ ونجد عندها مقارنة خصائص الفرد بعضها ببعض لتأشير نقاط القوة والضعف فيما بغية تعديل سلوكه أو توجيهه نحو النشاط الرياضي الأفضل والمناسب لقدراته.
- ب - **الفروق بين الأفراد:** _ ويهدف إلى مقارنة الفرد مع غيره من نفس الفئة والعمر والجنس والبيئة في أي من الصفات أو السمات البدنية والحركية وغيرها لأشهر مكانة الفرد أو موقعه بالنسبة للأفراد.
- ج - **الفروق بين الجماعات الرياضية:** هناك العديد من الأجناس أو الجماعات ذات الخصائص و الصفات المتميزة عن غيرها من الجماعات الأخرى بصفة أو سمة معينة مثلا الفروق بين البنين و البنات في صفة القوة العضلية , اللياقة البدنية عند الأطفال الذكور حسب الأعمار (7- 12) (12-14) سنة ولا شك أن قياس مثل هذه الفروق يفيد في تحديد العوامل التي تكون وراء هذه الفروق.(مروان عبد الحميد و محمد جاسم الياسري، مصدر سابق، ص25، 27)
- 3-2- **يقسم القياس في الألعاب الرياضية إلى:**
- 3-2-1- **المقاييس الموضوعية:** تلك التي تعتمد على وسائل تكون أقل عرضة للخطأ مثل :
- عدد مرات النجاح (الأداء الصحيح) خلال فترة زمنية أو عدد محدد من المحاولات ولكل محاولة درجة
 - الدقة في الأداء حيث تستخدم لأهداف محددة كدوائر ومربعات، أشكال متداخلة، وغيرها وتحدد درجات لكل منها وتكون الدرجة الأكثر للهدف الأصغر ويراعي في هذا النوع عدد المحاولات إذ يجب أن تكون مناسبة للغرض والمستوى والجنس وغيرها.
 - الزمن المخصص للأداء.
 - المسافة التي يستغرقها الأداء سواء كان اللاعب فهي تمثل مسافة الوثب والركض والقفز أو للأداة فهي تمثل مسافة الرمي أو الدفع أو الركل.
- 3-2-2- **المقاييس التقديرية:** تستخدم كوسيلة للحصول على معلومات (التقويم) عن الأداء مثل تقويم التكتيك، ترتيب الأفراد وفقا لمستوياتهم في المهارة إضافة لاعتبرها من الوسائل الهامة إن لم تكن الوحيدة للتقويم في بعض الألعاب كالجماز والغطس في الماء وغيرها.
- 3-3- **أخطاء القياس:** لا يخلو القياس من بعض الأخطاء فتلك الأخطاء هي من تكشف لنا صدق النتائج التي نصبو إليها، ومن أخطاء القياس في التربية الرياضية على حسب الدكتورة إيمان حسن الطائي ما يلي:
- أخطاء في إعداد وصناعة أدوات القياس في حالة استخدام اختبارات مترجمة .
 - أخطاء عدم الفهم الصحيح لمواصفات ومكونات أدوات و أجهزة القياس المستخدمة .
- أخطاء عدم الالتزام بالتسلسل الموضوع للوحدات أداة التقويم (بطارية الاختبار). (إيمان حسن الطائي، 2005)

4-الاختبار:

لغة: يحمل معنى التجربة أو الامتحان وكلمة اختبره تعني جربه وامتحنه وفي لسان العرب (خُبِرْتُ بالأمر أي علمته، وخبرت الأمر إذا عرفته على حقيقة)

أما في مجال التربية الرياضية يعرف الاختبار على انه تمرين مقنن وضع لقياس شيء محدد أو هو طريقة منظمة لمقارنة سلوك شخصين أو أكثر ونجد أيضا أن هناك من يعرفه بأنه الأداة التي تستخدم لجمع المعلومات بغية التقويم.

والاختبار يمكن أن يعطى على شكل (اختبار مكتوب أو اختبار شفوي أو اختبار عملي)

كما أن له من التقسيمات ما يتعدى النمط الواحد. حيث اختلافها طبقا للشكل أو الغرض أو المحتوى ومن هذه التقسيمات ما نجده بالصورة الآتية(اختبار الاستعداد، الاختبار الشخصي، اختبار تنبؤي، اختبار تصنيف، اختبار فردي أو جماعي، اختبار لفظي، اختبار المسح.....الخ.

وقد يرجع البعض من الباحثين إلى أنه بسبب اختلاف تسميات أنواع الاختبارات إلى مؤشرات عدة منها الآتي:

1 -اختلاف الأغراض التي يحققها.

2 -تنوع الفقرات التي يقدمها.

3 -صفات المختبرين.

4 -طبيعة الاستجابة

عموما فإن أي من الاختبارات يستلزم توفر عنصرين أساسيين:

أ -**التقنين:** حيث يتضمن المعايير وتقنين طريقة إجراء الاختبارات

الموضوعية: وتعني خلو الاختبار من الغموض والتأويل. (مروان عبد المجيد ومحمد جاسم الياسري، مصدر سابق،

، ص29، 30).

- للاختبار أنواع عديدة ومتنوعة منها:

4-1- أنواع الاختبارات:

هناك تقسيمات متعددة للاختبارات، وهي مختلفة طبقا للشكل أو الغرض أو المحتوى، وفيما يلي نعرض بعض هذه الأنواع من التقسيمات نعتقد بأنها مناسبة لتقسيم الاختبارات البدنية.

حيث قسمها كروناخ إلى:

4-1-1- **اختبارات الأداء الأقصى:** وهي اختبارات التي تستخدم لتحديد إلى أي حد يستطيع المختبر

أن يقوم بأداء ما إلى أقصى قدرته.

4-1-2- اختبارات تحديد الأداء المميز : وهي اختبارات تقيس ما يتحمل أن يفعله المختبر في موقف معين أو في نوع معين من المواقف.

كما يمكن تقسيم الاختبارات إلى:

4-2-1- اختبارات موضوعية: وهي الاختبارات التي تعتمد على المعايير والمستويات والمحاكاة بحيث يمكن عن طريقها إصدار أحكام موضوعية على الأفراد أو الأحداث أو الموضوعات.

4-2-2- اختبارات اعتبارية: وهي اختبارات تعتمد على التقرير الذاتي أو الاعتباري في تقويم الأداء. والبعض يقسم الاختبارات إلى:

1 - اختبارات الأداء

2 - اختبارات الورقة والقلم. (محمد صبحي حسنين، 1990، ص 57، 58).

4-3- شروط وتعليمات الاختبار النهائية:

- أن تقيس الاختبارات الجوانب الأساسية أو اللعبة.

- أن تكون الاختبارات معاني واضحة بالنسبة للمختبرين وأن تتميز بالتشويق.

- أن تشمل على عدد مناسب من المحاولات.

- أن تتضمن ما بين صلاحيتها من الناحية الإحصائية .

- أن تكون الاختبارات على درجة مناسبة من الصعوبة.

ومن هنا نستنتج أن الاختبارات والقياسات أهمية في الجانب الرياضي حيث تؤكد الأستاذة الدكتورة إيمان حسن الطائي أن الهدف الرئيسي من الاختبارات قبل إعطائه ومن هذه الأهداف التصنيف والتشخيص، تقويم البرامج، المعايير، التوجيه، الإرشاد، الاكتشاف (الانتقاء)، التنبؤ. (إيمان حسن الطائي، مصدر سابق)

ويرى أيضا د. مروان عبد المجيد إبراهيم أن الاختبارات والقياسات أهمية لا غنى عنها في التربية البدنية والرياضية وفي التدريب بشكل خاص وقد بين فكرته بالتفصيل في العنصر الآتي:

5 أهمية الاختبارات والقياس في التدريب الرياضي:

لجأ العاملون في المجال الرياضي لاستخدام الاختبارات والقياس لتقييم أعمالهم فالقياسات المستخدمة في الاختبارات الرياضية المختلفة تحدد القيمة الرقمية لمستوى إنجاز الفرد وحدات قياسية معينة لكن المدرب ود أن يعلم شيئا عن معنى هذه القيمة، فلو فرضنا أن أحد الرياضيين سجل مسافة قدرها ستة أمتار في الوثب العريض فالتدريب ود تقييم هذا الانجاز ولكنه سيجد أن ذلك غير ممكن إذا كان هذا اللاعب هو الشخص الوحيد الذي تم اختباره حيث أن التقويم يستوجب وجود مستوى معين للانجاز أو معيار يقارن به الرقم الذي حصل عليه هذا اللاعب في الوثب العريض سوف لا تعني شيئا إلا إذا قارنها بمعيار آخر ثم تثبيته عن طريق اختبار عدد كبير من الأفراد ومقارنة المسافة التي قطعها أفراد آخرون وبالطبع هناك

الفصل الأول: القياس و التقويم

طريقة أخرى لتقييم نتيجة هذا اللاعب وهي بمقارنة المسافة التي قطعها (6م) بالمسافة التي كان يقطعها سابقا والتي تستخدم كمؤشر لمدى تحسن قابلية هذا اللاعب في هذه الفعالية.

إن تقييم الفرد يمكن أن يكون تقييما ذاتيا عن طريق اختبار الفرد لقابليته كأن يقوم الفرد باختبار نفسه في حركة السحب على العقلة فإذا كان الرقم الذي سجله هذا الفرد هو (10) في هذه الفعالية مثلا وبعد التمرين بمدة معينة على بعض التمارين الرياضية أصبح رقمه (15) فإن هذا الفرد سيعرف مدى تقدمه في هذه الفعالية ولكن الفرد قد لا يستطيع تقييم ممارته ذاتيا في معظم الممرات الرياضية خاصة الممرات الجماعية أو الممرات التي تتطلب تقييم التكتيك الصحيح في الأداء . وفي هذه الحالة سيكون التقييم خارجيا من قبل شخص أو لجنة، أما مدى استعادة الرياضي أو الفريق من التقييم الذاتي المقترن بالتقييم الخارجي سيعطينا أفضل النتائج.

إن الهدف الرئيسي من إعطاء الاختبارات هو اتخاذ القرارات العلمية والمدروسة ورغم تلك القرارات العلمية والمدروسة ورغم تلك القرارات لتحسين مستوى التعليم أو التدريب وبالتالي تحسين مستوى هذا اللاعب، لذا يجب تحديد الهدف من الاختبار قبل إعطائه .

الأهداف العامة من إعطاء الاختبارات الرياضية كالآتي:

5-1- التصنيف:

تستخدم الاختبارات الرياضية لتصنيف الأفراد حسب قابليتهم الرياضية ووضعهم في مجموعات على هذا الأساس و أكثر القياسات التي يستخدمها الباحثون في التربية البدنية هي قياسات الطول والوزن إضافة إلى بعض القياسات الأخرى.

5-2-التشخيص:

إن التشخيص نقاط الضعف هو ضرورة من ضرورات إعداد البرنامج الرياضي الصحيح فتشخيص نقاط الضعف يساعد في إعداد برنامج لمعالجة الضعف وفي هذا النوع من الاختبارات يقارن مستوى اللاعب بجداول خاصة مستمدة من اختيار أعداد كبيرة من اللاعبين وعلى هذا الأساس وضع اللاعب على سلم الدرجات استنادا إلى قابليته في المهارة التي تم اختيارها.

5-3- التنبؤ:

تستخدم القياسات والاختبارات الرياضية لغرض التنبؤ عن مستوى الفرد في المستقبل فمعرفة نقاط الضعف والقوة عند الفرد حاليا يعطينا انطبعا عن إمكانية تفوق هذا الفرد أو عدمه في نوع من أنواع الرياضة في المستقبل.

5-4- تقييم البرامج :

في بعض الأحيان نجد ضرورة لمقارنة مدرسة معينة أو نادي أو مركز شباب مع المستوى العام في البلد أو الدولة , وفي هذه الحالة يجب أن يكون لدينا جداول لهذا الغرض حيث تمكننا هذه الجداول من مقارنة برنامج معين بالمستوى العام , وهناك

طريقة أخرى لتقييم البرنامج أكثر واقعية و أدق علمية و هي طريقة مقارنة نتائج أفراد خاضعين لبرنامج معين مع أفراد لا يختلفون عنهم إلا في خضوعهم لبرنامج آخر .

5-5- التحفيز :

يمكن أن نعتبر الاختبارات الرياضية حافز التقدم الرياضي و على كافة المستويات فالتجربة الناجحة في الاختبارات والحصول على نتائج جيدة في حوافز ذاتية للرياضي إضافة إلى ان معرفة الرياضي لقابليته و إنجازاته هي من العوامل الضرورية في التعلم .

- إن الاختبارات الرياضية تستخدم كأداة قياس لبعض الظواهر الفسيولوجية و النفسية و الاجتماعية المرتبطة بالنشاط الحركي و التي بدورها تستخدم كأداة للتقييم فالاختبارات أو القياسات هي بالواقع جمع للمعلومات أو الحقائق بشكل علمي .

أما التقويم هو استخدام هذه القياسات في اتخاذ القرارات , لهذا نجد أن العلاقة وثيقة و متداخلة بين الاختبارات و التقويم , فيعني التقويم قيام المدرب بترجمة المعلومات المستمدة من الاختبارات و مقارنتها بمعايير مثبتة و يبيّن قراراته استنادا على ذلك و على هذا الأساس فان التقويم الجيد يعتمد بصورة مباشرة على الاختبار الجيد .

فإذا كان الاختبار لا يتصف بالصدق و الثبات فان التقويم سيكون ضعيفا فأول خطوة في التقويم هي ضمان الاختبار الجيد و تحسين الاختبارات سيؤدي بالضرورة إلى تقويم أفضل و إلى اتخاذ القرارات الصائبة (مروان عبد المجيد إبراهيم ، 1999م ، ص74،70).

6 الفرق بين الاختبار و القياس و التقويم و العلاقة بينهم:

يرى (تايلور) أن الاختبار والقياس لهما معنى متشابه إلا أنهما لا يعينان شيئا واحدا، فالقياس يستخدم في عدة مجالات قد لا تكون فيهما كلمة اختبار مناسبة ويرى آخرون أن الاختبار يتطلب أن يتفاعل بين الشخص الذي يجري عليها الاختبار مع مادة الاختبار أما المقياس فلا يتطلب أي تفاعل بين الشخص الذي يجري عليه القياس وبين عملية القياس وبهذا نرى أن التقويم أعم وأشمل من القياس وأن القياس يعتبر أحد وسائل التقويم وأدواته وبهذا فإن التقويم لا يمكن أن يستغني عن القياس بأي صورة من صورته كون التقويم يقتزن بالأهداف الواسعة نسبيا التي كثيرا ما تتسع حتى تشمل نظاما تعليميا بأسره ، يرى (بيرر) و (ابرتوفل) أن القياس يركز على الممرات أو المعرفة في الوقت الذي قيست فيه أما التقويم فهو عملية مستمرة تهدف إلى الحكم على مقدار التغيير أو التقدم لفترة زمنية محددة وبهذا فإن هناك شبه إجماع على أن التقويم أشمل من القياس وأن القياس عبارة عن إحدى الأدوات التي يستخدمها التقويم في تقدير ووزن و إصدار الأحكام وعلى الظواهر والأفراد والموضوعات والأحداث، القياس يتضمن تحديد أرقام، والأرقام عادة أكثر دقة من الوصف بالكلمات وبهذا نجد أن القياس:

- يتبع منهجا منظما ومحددا

- يستخدم الأرقام التي هي أكثر دقة من الكلمات

1 - قد نقيس السمة أو الخاصية المعينة قياسا مباشرا كالطول أو الكتلة أو الحجم و لكننا لا نستطيع الذكاء مثلا بصورة مباشرة لأن الذكاء لا يقاس إنما يقاس مظهره أو ما يدل عليه بمعنى أن القياس قد يكون مباشرا أو غير مباشر ، أما التقويم فهو أعم من القياس وما القياس إلا جزء من التقويم. (مروان عبد المجيد إبراهيم، مصدر سابق، ص48)

خلاصة:

تطرق الطلبة الباحثون في هذا الفصل إلى تعريف التقويم و ماهيته و أنواعه و أهم الخطوات و الوسائل المستخدمة فيه و إبراز أهمية في المجال الرياضي و التدريبي كما عرف الطلبة معنى التقييم و القياس و الاختبار و أهميتهم في التدريب الرياضي أبرزوا الفرق بين هذه العناصر و العلاقة بينهم.

الفصل الثاني: عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

تمهيد:

لقد أصبحت اللياقة البدنية و خاصة المرتبطة بالصحة ذات أهمية كبيرة في مجال التربية البدنية،فهى عنصر أساسي لصحة الفرد و بها يمارس نشاطاته اليومية و خاصة نشاطاته الرياضية بصورة متكاملة و سليمة. و اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة جزء مهم و جزء لا يتجزأ من حياة الأفراد خصوصا فئة الأطفال و المراهقين لأن هذه الشريحة من المجتمع أكثر عرضة للحمول البدني و هذا ما تؤكد الأبحاث الحديثة و الدراسات التي أجراها علماء العرب. و من هذا المنطلق يحاول الطلبة الباحثون في هذا الفصل تسليط الضوء على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى فئة المراهقين، و مكوناتها و طرق قياسها و طرق تنميتها.

2-1- اللياقة البدنية:

كان للعلماء و المختصين في مجال التربية البدنية محاولات عديدة و مجتهدة في تحديد مكونات عناصر اللياقة و مازالت هذه المحاولات قائمة إلى أن جاءت الجمعية الأمريكية للطب الرياضي و الجمعية الأمريكية للقلب بتصنيف حديث يقوم على ارتباط عناصر اللياقة البدنية بمبدأين وهما :
عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (التركيب الجسمي و اللياقة القلبية التنفسية و القوة العضلية الهيكلية و التحمل العضلي و المرونة)

والمبدأ الآخر هو عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي الحركي أو المهاري (وهي بالإضافة إلى العناصر المرتبطة بالصحة، السرعة و الرشاقة و التوافق و التوازن و الدقة) كعناصر مطلوبة لأداء حركي متميز في المهارات و الألعاب الرياضية التنافسية المختلفة. (نايف مفضي الجبور و صبحي أحمد قبلان، 2012، ص 238)
حيث يشير أسامة كامل راتب و إبراهيم خليفة إلى طبيعة العلاقة الوثيقة و المتداخلة فيما بين مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة و مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة، فالطفل الذي يتميز بالضعف في مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة سوف يتأثر سلبيا في كفاءته و لياقته الحركية. (سمير محمد أبو شادي و آخرون، 2010)
و يتفق كل من توافوا جيريما و كريستوفر نوريس على أن هنالك نوعين من اللياقة: اللياقة المتعلقة بالصحة و اللياقة المتعلقة بالأداء و تشمل اللياقة التي تتعلق بالصحة على العناصر التي تعتبر مفيدة للصحة. (كريستوفر نوريس ترجمة خالد العامري، 2004، ص 76)

2-2- مفهوم اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

يقصد باللياقة البدنية الصفات التي يمتلكها أي إنسان و تجعله قادرا على أداء المجهود البدني بدون إرهاق، وهذا لا يعني أن اللياقة أمر مرتبط بالأداء الرياضي فقط، ف دائما ما تربط اللياقة بالصحة عندما يكون الحديث منصبا على الوقاية من الأمراض و تحسين الصحة، و من هنا نشأ ما يعرف بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة. (عصام الحسنات، 2009، ص 246)

الفصل الثاني: عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

يعرف الهزاع اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بأنها تلك العناصر التي ترتبط وتؤثر على الصحة، أي مقدرة الفرد الأدائية في اختبارات تعبر عن التحمل الدوري التنفسي، والتركيب الجسمي وقوة العضلات الهيكلية وتحملها ومرونتها. (هزاع بن محمد الهزاع، 1997، ص 317)

وهذا ما يذهب إليه الاتحاد الأمريكي للصحة والتربية البدنية والترويح والتعبير الحركي حيث يأخذ في الاعتبار الارتباط الوثيق بين الصحة والنشاط البدني ليعرف اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة على أنها تلك العناصر التي ترتبط أو تؤثر على الصحة وتتضمن اللياقة القلبية التنفسية، والتركيب الجسمي واللياقة العضلية الهيكلية (هزاع بن محمد الهزاع، 2001) أما أبو العلاء عبد الفتاح فيعرف اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (نقلا عن جاكسون 1999) بأنها مظهر مميز للياقة التي تركز إجمالا على جوانب ذات تأثير عام على الصحة والطاقة والقدرة على مواجهة متطلبات الحياة اليومية و أنشطته. (أبو العلاء عبد الفتاح وأحمد نصر الدين، 2003، ص 293)

ويعرفها عدنان الكيلاني بأنها قدرة القلب والرئتين و الأوعية الدموية والعضلات على العمل بأمثل حال آخذين بعين الاعتبار الاقتصاد في الجهد وزيادة الفعالية. (هاشم عدنان الكيلاني، 2006، ص 238)

2-3- مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة :

يرى أكرم زكي خطايبية بأنه من الصعب أن يكون هناك اتفاق جماعي بخصوص العوامل المكونة للياقة البدنية، ولكن هناك اختلاف بسيط يدور حول المكونات الأساسية ومنها كفاءة الجهاز الدوري التنفسي، والقوة العضلية، والجلد العضلي، وهناك صور أخرى جانبية للياقة البدنية تتضمن المرونة، ودهون الجسم.. الخ

2-3-1- اللياقة القلبية التنفسية (التحمل الدوري التنفسي): هو قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على تزويد العضلات العاملة بما تحتاجه من الوقود اللازم لاستمرارها في العمل لفترات طويلة . (أكرم زكي خطايبية، 1996، ص 264)

ويمكن أن تعرف كفاءة الجهاز الدوري التنفسي بأنها الكفاءة الوظيفية للقلب والرئتين. ومن الضروري أن نشير هنا بان الأنشطة كالمشي والركض والتزحلق والسباحة وركوب الدراجات وكرة السلة وكرة القدم إنما هي نشاطات تهتم بتدريب العضلات الكبيرة للجذع والرجلين، وهي من أكثر الطرق فاعلية لرفع كفاءة الجهاز الدوري التنفسي.

وتعتبر كفاءة القلب من أهم عوامل اللياقة البدنية وكفاءة الأداء البدني. أن الأكسجين إلى الخلايا يحافظ على الحياة ويصونها ويزيد طاقة الجهاز الدوري التنفسي، وينهي القدرة على التركيز وربما أيضا على التفكير، وفي الحقيقة تشير الأبحاث الحديثة بان شدة تدريب الجهاز الدوري التنفسي قد تعوض النقص في حدة النشاط العقلي الذي يحدث نتيجة التقدم في العمر. وقدامى ممارسي الرياضة (رياضة الجري) والذين يركضون بمعدل 42 ميل أسبوعيا لا يتعرضون إلى زيادة زمن رد الفعل الذي يظهر عادة بين المسنين.

الفصل الثاني: عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

وتشير كفاءة الجهاز الدوري التنفسي أيضا على أنها كفاءة الجهاز الدوري أو لياقة الجهاز الدوري التنفسي أيضا على أنها كفاءة الجهاز الدوري أو لياقة الجهاز الدوري التنفسي التي يمكن قياسها بعدة طرق هي :

2-3-1-1- طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية :

1. السير المتحرك

2. اختبار الخطو على الصندوق

3. الدراجة الثابتة

وتقيس بعض هذه الطرق استهلاك الأوكسجين أو معدل ضربات القلب أثناء التمرين بينما تقيس طرق أخرى الوقت اللازم لعودة معدل النبض إلى الحالة الطبيعية، وبمقارنة هذا استهلاك الأوكسجين ومعدل ضربات القلب يمكن بناء معايير وكذلك تقييم كفاءة الجهاز الدوري التنفسي.

وهناك طرق أخرى كاختبار كوبر (الجرى 12 دقيقة) لقياس المسافة المقطوعة في زمن ما أو الزمن المطلوب لجرى مسافة محددة كما هو في اختبار (1,5) لكوبر.

و بالرغم من أن هناك بعض اختبارات كفاءة الجهاز الدوري التنفسي غير المجهدة فإن هناك اختبارات أخرى تشتمل على الجهد الأقصى، كالجرى لدرجة الإجهاد على السير المتحرك . (عباس عبد الفتاح الرملي، 1991 م- ص 23، 24، 25).

وهناك قياس غير مباشر للياقة البدنية القلبية التنفسية وهو الأكثر استخداما ويعتمد على الجرى لمسافات متوسطة أو طويلة وحساب الزمن الذي سيتم قطع هذه المسافة خلاله حيث يعبر عن الجهد الدوري التنفسي، ورغم تأثر هذا النوع ببعض العوامل النفسية فإنه الأكثر استخداما لسهولة ولعدم احتياجه لأجهزة قد لا تكون متوفرة، وأيضا لسرعة إنجازها و ضمان موضوعية النتائج، ومن أمثلة اختبارات هذا النوع:

1. الجرى متعدد المراحل 20 متر

2. الجرى واحد ميل

ويلاحظ أن تحديد المسافة يتناسب مع السن والجنس والمستوى الرياضي والهدف من الاختبار . (د.محمد صبحي حسنين، 1995، ص 321)

2-3-2- اللياقة العضلية الهيكلية :

يرى "شارلي" أن اللياقة العضلية عبارة عن مصطلح يضم عناصر القوة والتحمل والمرونة ، كما يرى انه إذا كانت اللياقة الهوائية تحقق للفرد الصحة، فإن اللياقة العضلية تحقق له ذاتيته، فتمنحه الشكل الجيد للقوام، وتعمل على وقايته من الأم أسفل الظهر التي يتعرض لها أقرانه وخاصة مع تقدم العمر كما أنها تهيئ للفرد فرص الاحتفاظ بمستوى من اللياقة والكفاءة لأداء الأعمال المختلفة لأطول فترة من العمر . (احمد أبو العلاء عبد الفتاح و نصر الدين السيد، 1993،

20)

الفصل الثاني: عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

2-3-2-1- أقسام اللياقة العضلية الهيكلية:

2-3-2-1-1- القوة العضلية: هي قدرة العضلات في التغلب على المقاومات الخارجية المقومات مواجهتها، وتعتبر القوة العضلية احد مكونات اللياقة البدنية المهمة التي يتوقف عليها معظم أداء المهارات في الكرة الطائرة، فالضرب الساحق والصد وعملية الدفاع عن الملعب كلها تحتاج إلى قوة عضلية كافية لأدائها لذا يجب الاهتمام بتطوير القوة العضلية وإعدادها الإعداد الكافي لدى لاعبي الكرة الطائرة حتى يمكنهم من أداء هذه المهارات بمستوى عالي من المهارة.

2-3-2-1-2- أنواع القوة العضلية :

1. القوة المطلقة (القوى): هي قدرة الجهاز العضلي العصبي على القيام بأقصى قوة ممكنة والتغلب على مقاومات تتميز بارتفاع شدتها والاستجابة لها.
2. القوة المميزة بالسرعة : هي قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتميز بسرعة عالية واستخراج القوة في أقصى سرعة ممكنة وتتكون من القوة والسرعة معا وتعرف بالقوة الانفجارية.
3. قوة التحمل: هي قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء التدريب المتواصل الذي يتميز بطول فتراته .

(أكرم زكي خطابية، نفس المرجع السابق، ص 261، 262)

2-3-2-1-2- طرق قياس القوة العضلية:

تعرف القوة العضلية على أنها أقصى كمية من القوة التي تنتجها عضلة ما أو مجموعة من العضلات، ويمكن قياسها عن طريق ملاحظة الكمية القصوى للثقل المرفوع المشار إليه لتكرار واحد على الأكثر. وتقاس القوة الايزومترية كقوة العضلات الظهر والرجلين بجهاز قياس الشدة أو بجهاز الدينامومتر أو جهاز التنسومتر الذي يسجل كمية القوة الناتجة من أقصى جهد، ويمكن تحسين القوة العضلية بنوع التدريب الصحيح والكمية المناسبة، وتعد تمرينات المقاومة الوسيلة الأساسية لتطوير القوة. (عباس عبد الفتاح الرملي، نفس المرجع السابق، ص 25، 26) مثل اختبار الانبطاح المائل، مد و ثني الذراعين، و اختبار الجلوس من الرقود.

2-3-2-1-3- أهمية القوة العضلية :

ترجع أهمية القوة العضلية بالنسبة للرياضيين إلى ارتباطها الوطيد ببعض المكونات المركبة لياقة البدنية كالقدرة التي تتطلبها طبيعة الأداء في أنشطة الوثب والرمي وضرب الكرة والغطس في بداية السباحة، أن تتطلب تلك الأنشطة إنتاج القوة السريعة أي محصلة القوة × السرعة . (احمد أبو العلاء عبد الفتاح ، ونصر الدين السيد 1993، نفس المرجع السابق، ص 89)

الفصل الثاني: عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

2-3-2-1-2- التحمل العضلي:

- هي قدرة الفرد على مواجهة مقاومات متوسطة الشدة لفترات طويلة بحيث يقع العبء الأكبر على الجهاز العضلي. (أكرم زكي خطابية، نفس المرجع، ص264)
- ويعرف أيضا على انه كفاءة عضلة أو مجموعة من العضلات في أداء انقباضات متكررة أو الاحتفاظ بانقباض ايزومتري لفترة زمنية مستمرة.
- ويشير تدريب التحمل العضلي إلى الزيادة التدريجية لعدد التكرارات أو الفترة الزمنية في الاحتفاظ بانقباض ايزومتري أكثر من زيادة كمية المقاومة أو التنقل.

2-3-2-1-2-1- قياس التحمل العضلي:

- أن التمرينات كالضغط والشدة وثني الجذع من الرقود تنمي التحمل العضلي ويمكن استخدامها كقياس له مثل:
- ثني الذراعين من الانبطاح المائل.
- ثني الجذع من الرقود.
- وتمرينات رفع الأثقال الخفيفة لأكثر عدد من التكرارات مما هو مطلوب لتنمية القوة سوف ينمي التحمل العضلي. (عباس عبد الفتاح الرملي، نفس المرجع السابق، ص26)

2-3-2-1-2- أهمية التحمل العضلي:

يعتبر التحمل العضلي من المكونات الأساسية للياقة البدنية، سواء في مجال الرياضات التنافسية أو في مجال الصحة العامة للفرد، فالتحمل العضلي يعني قدرة العضلة على الأداء الأطول فترة ممكنة في مواجهة الإحساس بالتعب الموضعي، وجميع الأنشطة الرياضية تحتاج إلى هذا العنصر كما تتضمنه من زيادة فترة الأداء وفي مجال الصحة العامة يرتبط التحمل العضلي بزيادة كفاءة الفرد في إنجاز المتطلبات الحياتية ذات العبء البدني والعصبي مع الاقتصاد في الطاقة المبذولة، الأمر الذي يؤدي إلى وجود فائض من الطاقة يساعد الفرد على الاستمتاع بوقته الحر، ويكفل له إمكانية المشاركة في أنشطة أخرى إضافية. (أحمد أبو العلاء عبد الفتاح، ونصر الدين سيد1993، نفس الرجع السابق، ص152)

2-3-2-1-2-3- المرونة:

هي مدى الحركة الممكنة لمفصل أو مجموعة من المفاصل. (أحمد أبو العلاء عبد الفتاح ونصر الدين سيد، نفس المرجع السابق 1993 ، ص 326)

وهي قدرة الفرد على القيام بحركات مختلفة لمفاصل الجسم المختلفة بسهولة والقدرة على إطالة عضلاته و أربطة لمدى أوسع، وهي صفة هامة في الأداء الحركي من حيث النوع والكم، كما أنها ترتبط بالعناصر الأخرى للياقة البدنية كالقوة والسرعة والتحمل والرشاقة وهي دعامة أساسية لأداء واتفاق الحركات بسرعة ويسر. (أكرم زكي خطابية، نفس المرجع، ص265)

الفصل الثاني: عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

فالمفاصل التي دُرِّبَتْ بشكل منتظم إلى أقصى مدى كامل للحركة سوف تكون أكثر مرونة من المفاصل غير المدربة، و قد يمتلك فردا ما درجة كبيرة من المرونة لمفصلي الكتفين وفي نفس الوقت يمتلك مرونة محدودة لمفصلي الركبتين.

2-3-1-2-3-1- قياس المرونة:

يمكن قياس المرونة بواسطة جهاز الجونيو متر أو بواسطة مسطرة قياس أو يمكن قياسها بواسطة صندوق المرونة و ذلك بثني الجذع للأمام، وهناك نوعان أساسيان من المرونة أو تمارينات الإطالة وهما :

الإطالة النشطة:

وهي تتميز بالارتدادات والاهتزازات وتؤدي بالمرححات وفي بعض الأحيان يشار إليها بالإطالة الدينامكية.

الإطالة السلبية:

ويمكن إنجازها بتثبيت العضلة في أقصى طول لها أكثر من طولها في حالتها الطبيعية. ولا يوجد ظواهر علمية مؤكدة تشير إلى الطرق التي يمكن الحصول على أقصى مستوى للمرونة فالمرونة تعتمد بشكل كبير على مستوى الأنشطة التي يعتاد عليها الفرد.

أن الأشخاص الخاملين لا يتمتعون بالمرونة ولقد علق كيو رتون على ذلك بقوله (المرونة تشير إلى النمط التشريحي والفسيولوجي للشباب النشط، كما أنها دلالة هامة مميزة للرشاقة) (عبد الفتاح الرملي، نفس المرجع، ص 27، 28)

2-3-1-2-3-2- أهمية المرونة :

لا تتوقف أهمية المرونة على دورها في مجال رياضة البطولة فحسب بل إنها تعتبر مكونا أساسية وهدفا عاما تسعى إلى تحقيقه برامج اللياقة البدنية من أجل الصحة، ويمكن استعراض أهمية المرونة بصفة عامة في النقاط التالية:

- 1 - تعتبر المرونة من العوامل الوقائية المهمة للإصابة بالآلام أسفل الظهر.
- 2 - تعمل تمارينات المرونة على الوقاية من الإصابات التي يتعرض لها الرياضيون كالشد والتصرف العضلي والخلع وغيرها.
- 3 - ترتبط تمارينات المرونة بكفاءة ببعض المكونات البدنية الأخرى كالقوة والسرعة.
- 4 - ترتبط المرونة بكفاءة الأداء الحركي بما توفره من سعة وسهولة في الحركة.
- 5 - تساعد المرونة على إزالة التعب (طويل المدى) الذي تسببه بعض التمارينات العضلية اللامركزية والذي يظهر عادة بعد 24 ساعة من التدريب، ويستمر الشعور به لفترة تمتد إلى عدة أيام.
- 6 - تعمل تمارينات على وقاية المفاصل عند أداء العمل العضلي التكراري لفترة طويلة.
- 7 - تساعد المرونة في تعلم المهارات الحركية التي تتطلب اتخاذ أوضاع معينة أو أداء مهارات لمدى حركي معين كمهارات الجمباز والباليه المائي والتعبير الحركي وحركات الطعن بالسلاح.
- 8 - المرونة تعمل على زيادة المدى الحركي المؤثر لاستخدام القوة في بعض الأنشطة الرياضية مثل الجولف والتنس والرمي.

الفصل الثاني: عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

9 - تؤدي المرونة إلى الاقتصاد في الجهد والطاقة المبذولة عند الأداء الحركي

10 للمرونة تحدد من خطورة التعرض للتشوهات القوامية.

11 تساعد المرونة على اكتساب اللاعب لبعض السمات النفسية كالثقة بالنفس والشجاعة. (أحمد أبو العلاء عبد

الفتاح ونصر الدين سيد1993، نفس المرجع السابق، ص 52، 54)

2-3-3- التركيب الجسمي:

شغلت فكرة توصيف الأجسام أذهان العلماء منذ القدم، وسعى الجميع لإيجاد أفضل التصنيفات التي يمكن توصيف الأجسام في ضوءها، وقد كانت هذه التصنيفات تعتمد أساسا على مكونات تركيب الجسم، وبصفة خاصة النسيج العضلي والنسيج الدهني، وقسمت أنماط الأجسام تبعاً لذلك إلى الأنماط الثلاثة المعروفة (نحيف، عضلي، سمين). كما اعتمد على قوائم الطول والوزن في توصيف الجسم والحكم على درجة لياقته وصحته العامة.

2-3-3-1- أهمية التركيب الجسمي:

لا تقل درجة أهمية تركيب الجسم عن باقي مكونات اللياقة البدنية من أجل الصحة أو اللياقة البدنية من أجل تطوير مستوى الأداء الرياضي، ومن خلال تناول كلا المجالين يتضح مدى أهمية تركيب الجسم كمكون حيوي من مكونات اللياقة البدنية. (أحمد أبو العلاء عبد الفتاح و نصر الدين سيد1993 ، نفس المرجع، ص71، 72)

2-3-3-2- مكونات تركيب الجسم:

يتكون الجسم عادة من عدة أنسجة مختلفة معظمها أنسجة عظيمة وعضلية ودهنية تشكل أجهزة الجسم المختلفة ، وحيث إن النسيج العظمي يتميز بالثبات تقريبا تحت تأثير التدريب، فإن معظم التركيز يكون حول الأنسجة العضلية والدهنية لسرعة تأثرها بزيادة أو نقصاناً بحركة الإنسان ونشاطه وقد اختفى على أن يشتمل تركيب الجسم عادة على مكونين أساسيين هما:

1 - دهن الجسم

2 - كتلة الجسم بدون دهن

ويختلف كلا المكونين من حيث المحتوى والوظيفة التي يؤديها للجسم بصفة عامة.

أولاً: دهن الجسم: النسيج الدهني للجسم يعتبر أحد مكونات الجسم الأساسية التي تشكل نسبة من وزن الجسم ، تختلف تبعاً للسن والجنس ومدى الحركة والنشاط، وينقسم دهن الجسم إلى نوعين أساسيين هما:

أ - الدهن الأساسي : وهو الدهن الموجود في نخاع العظام والأنسجة العصبية وأعضاء الجسم المختلفة ، وترداد

نسبة هذا النوع من الدهن لدى المرأة بصفة خاصة لوجوده بالصدر والأرداف، ولهذا فإن نسبة هذا الدهن تزيد

لدى المرأة عنها لدى الرجل أربعة أضعاف، وتبلغ نسبة هذه الكمية من الدهن لدى الرجل حوالي 3% من وزن

الجسم ولدى المرأة 12% وإذا قلت النسبة عن ذلك فإن هذا يعني وجود بعض المشكلات الصحية ، وقد

الفصل الثاني: عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

يحدث تدهور في بعض وظائف الجسم، وعلى الرغم من ذلك فقد أمكن تسجيل بعض الحالات لمسابقي الماراتون تصل فيها نسبة الدهون من هذا النوع إلى 1% للرجال و 6% للسيدات، وهذه الحالات تعتبر نادرة. **ب المدخن المخزون** : وكما يتضح من اسم هذا النوع من الدهون فإنه يمثل مخزون الجسم من الطاقة و يوجد في الأنسجة الدهنية بالجسم وبصفة خاصة أسفل الجلد وحول الأعضاء الرئيسية كالقلب والكليتين، وهو يستخدم كمصدر للطاقة بالجسم وكعامل وقائي ضد البرد والحماية من الصدمات والحماية من الصدمات البدنية، وتتقارب كميته نسبيا لدى الجنسين (12% للرجال، 15% للسيدات) وهذا النوع من الدهون هو المستهدف في برامج التدريب لانقباض الوزن ونظم التغذية وذلك لغرض إحداث تغيير في نسبة الدهون الكلية.

ثانيا: كتلة الجسم بدون دهون: ويقصد بهذا الجزء المتبقي لمكونات الجسم من العظام و الأنسجة العضلية وغيرها من كافة أنسجة الجسم فيما عدا الأنسجة الدهنية غير أن أهم ما يكفينا هو النسيج العضلي حيث أنه أكثر أنواع الأنسجة تأثرا بالتدريب والنشاط الحركي وهو يشمل بالإضافة إلى ذلك نسبة الدهون الذي يمثل الجزء الأساسي من دهون الجسم التي لا غنى عنها، وتحسب نسبة كتلة الجسم بدون الدهون أو كما يطلق عليها وزن الجسم بدون دهن عن طريق طرح وزن الدهون المخزون من الوزن الكلي للجسم. (د. أحمد أبو العلاء عبد الفتاح و د. نصر الدين السيد 1993، نفس المرجع السابق، ص، 75، 76، 77)

الوزن الكلي - وزن الدهون المخزون = كتلة الجسم بدون دهون

ثالثا: مؤشر كتلة الجسم: يعتبر قياس مؤشر كتلة الجسم من القياسات الحيوية المرتبطة بالصحة و التي لقياسها دور في تقييم الحالة الصحية للأفراد حيث يشير جاك ويلمور وآخرون أن مؤشر كتلة الجسم يعتبر حاليا المعيار الأكثر استخداما لتقدير معدل السمنة و يتم الحصول عليه بقسمة وزن الجسم بالكيلوغرام على مربع الطول بالمتر. (دحون عومري 2013 م)

2-4- تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة :

يرى أكرم زكي خطابية بأن هناك مجموعة من الطرق لتنمية عناصر اللياقة البدنية وقد حددها في مجموعة من العناصر وهي كالآتي:

2-4-1- الطرق العامة لتنمية القوة العضلية:

- 1- تمارين باستخدام أثقال معينة مثل الومبلز و الكرات الطبية وأكياس الرمل والأثقال
- 2- تمارين باستخدام الزميل كالتمارين الزوجية أو المنافسات و المنازلات الزوجية كمصارعة الزميل.
- 3- تمارين ضد مقاومة العوامل البيئية الخارجية كمحاولة صعود بعض التلال والجبال والجري على الرمل و تمارين صعود الدرج

الفصل الثاني: عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

- 4- تمرينات باستخدام مقاومته بعض الأدوات التي تتميز بالمرونة والمطاطية مثل تمرينات جبال المطاط.
 - 5- تمرينات باستخدام مقاومته الجسم لنفسه والتي تستخدم بدون أدوات لثني الذراعين أو التحرك جانباً بالذراعين من وضع الانبطاح المائل، أو الوثب من وضع الوقوف أو ثني الركبتين كاملاً من وضع الوقوف..... الخ.
 - 6- تمرينات باستعمال الأجهزة الرياضية كسلم الحائط وحبال التعلق وجهاز المتوازي وجهاز الحلق..... الخ.
- (أكرم زكي خطابية، نفس المرجع، ص، 262، 263)

2-4-2- الطرق العامة لتنمية التحمل:

- 1- الجري والمشي لمسافات مختلفة والتركيز على تكرار الأداء.
- 2- الوثب بالحبال أو القفز على الحصان الخشبي مع التكرار.
- 3- ممارسة الألعاب مثل كرة القدم والسلة واليد..... الخ.
- 4- السباحة والتجديف وركوب الدراجات.

2-4-3- الطرق العامة لتنمية المرونة:

- 1- ممارسة تمرينات بدنية خاصة تستهدف إطالة العضلات والأربطة والأوتار وزيادة مدى الحركة في المفصل.
- 2- تمرينات الإطالة باستخدام الأوزان الحديدية والساندو.
- 3- تمرينات للإطالة باستخدام سلم الحائط أو بمساعدة زميل.
- 4- حركات الجمباز الأرضية.
- 5- سحري الموانع. (أكرم زكي خطابية، نفس المرجع، ص 265، 266)

— إن ممارسة والحفاظ على اللياقة البدنية سواء كان بغرض شغل وقت الفراغ أو كان بغرض التدريب للوصول إلى مستويات رياضية عالية يعتبر طريقاً سليماً نحو تحقيق الصحة فالصحة وثيقة الارتباط بلياقة الفرد ونموه المتكامل من كل الجوانب الجسمية والعقلية والنفسية.

حيث يرى الدكتور عباس عبد الفتاح الرملي أن الخلو من الأمراض والعناية الطبية و الاهتمام بالأسنان والتغذية الجيدة الكافية والانتباه الدقيق للتشوهات و الانحرافات كلها من المتطلبات الضرورية المسبقة للياقة البدنية والصحة. ويجب على الفرد قبل أن يبدأ أي برنامج تدريبي التأكد بأن القلب والأجزاء الأخرى من الجسم خالية مما هو غير طبيعي وبالتالي قد يعود بالضرر بسبب النشاط غير الملائم. (عباس عبد الفتاح الرملي، نفس المرجع السابق، ص، 26).

الفصل الثاني: عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

2-5- تعريف الصحة:

يرى أبو العلا عبد الفتاح ونصر الدين سيد أن مصطلح الصحة ومصطلح اللياقة البدنية التي تستخدم بعض الأحيان بمعنى واحد نظرا لشدة الارتباط بين مفهوم كل منهما، ونحن نرى أن كلا من هذين المصطلحين يعتبر جزءا مكتملا للمصطلح الآخر يؤثر ويتأثر به. فتجد أن منظمة الصحة العالمية، تعرف الصحة بأنها "حالة السلامة البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية، وليست مجرد الخلو من المرض أو العجز"

وهذا يعني أن الفرد اللائق لا يكون بالضرورة على درجة عالية من الصحة المتكاملة بمفهومها السابق، وفي مقابل ذلك فإن الشخص السليم صحيا لا يكون بالضرورة لائقا بدنيا ووجهة النظر تلك لها أهمية خاصة من الناحية التطبيقية، حيث تؤكد على أهمية إجراء الفحص الطبي والدوري الشامل على الرياضيين للتأكد من حالتهم الصحية دون الاعتماد على نتائج اختبارات اللياقة البدنية وحدها. (أبو العلا عبد الفتاح ونصر الدين سيد ، نفس المرجع السابق 1993، ص31)

2-5-1- مستويات الصحة:

من منظور التعريف السابق للصحة يمكننا أن نتصورها على أنها مدرج قياسي طرفه العلوي الصحة المثالية والطرف السفلي انعدام الصحة، وبين الطرفين توجد درجات متفاوتة من الصحة تعتمد على مدى تمتع وتشبع الفرد بمكونات الصحة التي سبقت الإشارة إليها ونوجز درجات الصحة فيما يلي:

1- الصحة المثالية: ونقصد بها درجات التكامل البدني والنفسي والاجتماعي، وهو يعتبر هدفا بعيدا لبرامج الصحة العامة في المجتمع لمحاولة العمل على تحقيقه.

2- الصحة الايجابية: في هذا المستوى تتوفر طاقة صحية ايجابية تمكن الفرد من مواجهة المشاكل والمؤثرات والضغوط البدنية والنفسية والاجتماعية دون أن تظهر على الفرد أية أعراض مرضية، وهذا يعني أن حالة التكيف لدى الفرد ساعدته في التغلب على كل ما يتعرض له في الحياة دون أن تظهر عليه أية أعراض مرضية.

3- السلامة المتوسطة: في هذا المستوى لا تتوفر طاقة ايجابية لدى الفرد مقارنة بالمستوى السابق، ويكون الفرد دائما عرضة للمؤثرات الضارة "بدنية، نفسية، اجتماعية" وقد يقع الفرد فريسة للمرض بسبب إحدى هذه النواحي السابقة.

4- المرض غير الظاهر: في هذا المستوى لا يشكو الفرد من أعراض مريضة واضحة ولكن يمكن في هذا المستوى اكتشاف بعض الأمراض نتيجة الاختبارات والتحليل الطبية، أو نتيجة بحث الحالة الاجتماعية للفرد، والتعرف عن قرب للظروف والصعوبات التي يعاني منها، بل ومن تدني مستوى معيشته.

5- المرض الظاهر: في هذا المستوى يشكو الفرد من بعض الأمراض سواء كانت بدنية "وظيفية" أو نفسية أو اجتماعية، وتبدو عليه علامات وأعراض تدل على تدني صحة العامة.

الفصل الثاني: عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

6 - مستوى الاحتضار: في هذا المستوى تسوء الحالة الصحية للفرد إلى حد بعيد ، ويصعب عليه استعادة صحته ويصبح عالية على من حوله أو على من يعوله.

❖ نلخص من كل ما تقدم إلى أن مفهوم الصحة لا يقتصر على التكامل البدني فقط، ولكن يشمل الجانب النفسي والاجتماعي أيضا.

وما نقصده بالتكامل البدني هو تمتع الفرد بعمليات حيوية سليمة لوظائف الجسم، وكذلك الخلو من العيوب والتشوهات البدنية والتمتع باللياقة البدنية العامة والقوام السليم، ليتمكن من العمل والإنتاج وأداء المهام التي توكل إليه بصورة طيبة مناسبة. (د. بهاء الدين إبراهيم سلامة، الصحة والتربية الصحية، 2001، ص 17، 18)

2-5-2- العوامل التي تحدد مستويات الصحة:

هناك عدة عوامل تحدد مستويات الصحة نوجزها فيما يلي:

أ -عوامل تتعلق بالمسببات النوعية للمرض

ب -عوامل تتعلق بالإنسان "العائل المضيف".

ت - عوامل تتعلق بالبيئة. (د. بهاء الدين إبراهيم سلامة، نفس المرجع السابق، ص 20)

خلاصة:

سلط الطلبة الباحثون في هذا الفصل الضوء على مفهوم اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة و مكوناتها من اللياقة القلبية التنفسية و اللياقة العضلية الهيكلية و التركيب الجسمي كما أبرز الباحثون أقسام هذه المكونات و أهميتها و طرق قياسها و نميتها، و تطرقوا أيضا إلى تعريف الصحة و إبراز مستوياتها و العوامل التي تحدد هذه المستويات.

تمهيد:

الكرة الطائرة لعبة من أكثر الألعاب شعبية في العالم، و تحتل حديثا مكانة مرموقة بين الرياضات، حيث دخلت هذه اللعبة إلى الأولمبياد مبكرا و انتشرت بشكل واسع و سريع مما أدى في ازدياد ممارستها و استقطبت عددا كبيرا من محبي الرياضة و هذا ما أدى إلى تأسيس اتحاد دولي خاص بها من أجل تنظيمها و تطويرها و تسييرها و لوضع القوانين المحددة لها و تعديلها حسب الظروف والمتغيرات الحاصلة في المجال الرياضي.

كما أنها انتشرت في المغرب العربي و الجزائر حيث تعد من أولى الرياضات التي تأسست في الجزائر و انتشرت في كامل التراب الوطني حيث شاركت الجزائر في الكثير من المحافل الدولية و القارية و حتى العالمية لهذه اللعبة. كما أنها رياضة تتميز عن باقي الرياضات بعدة خصائص كعدم تلامس اللاعبين و عدم وجود احتكاك مع الخصم وعدم وجود وقت يحدد سير المباراة، إلى جانب هذا فهي تتميز و تتكون من عدة تقنيات (كالإرسال، الاستقبال، التمير، الصد، السحق)

3-1- نشأة و تطور الكرة الطائرة:

في 09 فبراير عام 1895 م، أنشأ مدير التربية البدنية في اتحاد YMCA لعبة رياضية جديدة أطلق عليها اسم "مينتونيت" لتمضية الوقت بشكل مسلي، وفضل أن تمارس هذه اللعبة داخل الصالات وبأي عدد من اللاعبين. أخذت اللعبة بعضاً من خصائصها من التنس و كرة اليد، في الوقت الذي كانت فيه كرة السلة رياضة جديدة. تم إنشاء كرة الطائرة على أساس أنها الرياضة الداخلية الأقل خشونة من كرة السلة المناسبة لأعضاء اتحاد YMCA الأكبر سناً، على الرغم من أنها لا زالت تحتاج إلى بذل الجهد.

القوانين الأولى للرياضة التي ابتكرها وليام مورغان اشتربت وجود شبكة على ارتفاع 6 أقدام و 6 بوصات، ووسط ساحة اللعب التي يجب أن يكون طولها 25 × 50 قدم. وعدد اللاعبين محدد، يتبارون في مباراة مكونة من 9 استقبالات و 3 إرسالات لكل فريق. و إلى عام 1900م لم تصنع كرة خاصة بكرة الطائرة وكذلك لم تكن قوانين اللعبة في تلك الفترة بالشكل الذي نعرفه اليوم. بعد أول عرض للعبة في عام 1896 استبدل اسم الرياضة إلى "فولي بول" بمعنى كرة الطائرة الحالي. ومن ثم طرأ على الرياضة (كما هو الحال مع كرة السلة) العديد من التغييرات في القواعد.

تأسس الاتحاد العالمي لكرة الطائرة عام 1947، وأول بطولة عالمية للرجال أقيمت في عام 1949، بينما كانت أول بطولة عالمية للسيدات في عام 1952. أضيفت الكرة الطائرة إلى الألعاب الأولمبية في عام 1964 وظهرت الكرة الطائرة بالألعاب الأولمبية لأول مرة في طوكيو، وكانت منذ ذلك الحين رياضة رئيسية في تلك الدورة. تم إنشاء رياضة الكرة الطائرة الشاطئية عام 1986 والتي تعتبر رياضة مشابهة إلى كرة الطائرة العادية إلى حد كبير رغم الاختلاف في عدد اللاعبين. أضافت الكرة الطائرة الشاطئية إلى برنامج الألعاب الأولمبية الصيفية في عام 1996 في أطلانتا. (نشأة و تطور كرة الطائرة ويكيبيديا الموسوعة الحرة)

3-2- تاريخ الكرة الطائرة في الجزائر:

ظهرت الكرة الطائرة في الجزائر على يد الاستعمار الفرنسي، حيث كان الفرنسيون يمارسون هذه اللعبة ولم يمر وقت طويل حتى بدأت بالظهور في صفوف الجزائريين، حيث ظهرت عدة فرق في تلك الفترة منها: اولمبيك بلكور، حيدرة، وفريق العاصمة.

لم تكن الكرة الطائرة تمارس رسميا إلا في سنة 1937 مع إنشاء فدرالية لشمال إفريقيا للكرة الطائرة، نشأت الحركة أولا في الجزائر العاصمة، بعد ذلك توسعت في المغرب ثم منطقة وهران قبل أن تنتشر في منطقة قسنطينة وتونس، وفي الأربعينيات كانت للكرة الطائرة الجزائرية عددا من اللاعبين الممتازين منهم: "ولد موسى سعيد"، "الإخوة بوركايب جيران"، "ماضيو"، "فريكيوي".

بعد الاستقلال عرفت الجزائر إنشاء الاتحادية الجزائرية للكرة الطائرة ، وظهور الفريق الوطني للذكور بتاريخ 8 ديسمبر 1962، وفي سنة 1964 أسس الفريق الوطني للإناث، وتم إدخال الاتحادية الجزائرية ضمن " الفدرالية العالمية للكرة الطائرة" وهذا بفضل الدكتور " بوركايب" بمساعدة عددا من المتطوعين، حيث بلغ عدد المنخرطين آنذاك حوالي 120 منخرط، مما يدل على أن ممارستها تقتصر على فئة معينة من المجتمع، مع الوقت صعدت الكرة الطائرة الجزائرية إلى الأعلى رغم ضئالت الإمكانيات بسبب السياسة الرياضية المنتهجة من الأطراف الوصية التي استصغرت هذا النشاط كمثال على ذلك، فقد كان اجر أحسن لاعب في الكرة الطائرة هو أقل أجر من آخر لاعب في كرة القدم في أي فريق. شاركت الجزائر أول مرة بفريقها الذكور في ألعاب الصداقة الثالثة ب " دكار " في افريل عام 1963م. (حمادو مداني و آخرون، 2007، ص 2)

3-3- خصائص لعبة الكرة الطائرة و مواصفاتها:

الكرة الطائرة لعبة من الألعاب الجماهيرية المنتشرة في كل بلدان العالم، لكونها بسيطة و سهلة يقبل عليها الكبار والصغار و يستطيع ممارستها الذكور و الإناث، و هي بسيطة التكاليف لا تحتاج إلا على كرة و شبكة و ملعب مساحته صغيرة (9-18 م)، و يمكن كذلك ممارستها في جميع فصول السنة، في القاعات المغلقة و في الهواء الطلق.

الكرة الطائرة تلعب بفريقيين في ميدان مقسم إلى نصفين بواسطة شبكة تمنع احتكاك لاعبي الفريقين و بالتالي و بالتالي تقلل من حدوث إصابات أثناء ممارستها.

الممارسة الرسمية للعبة، تتطلب (6) ستة لاعبين لكل فريق داخل الملعب، مع شبكة علوها يختلف حسب الأعمار و الجنس 2.24 م للإناث، و 2.43 للرجال، ويمكن تكييف مواصفات و أبعاد الملعب نوع الممارسة (الكرة الطائرة الصغيرة، الشاطئية... الخ)

هدف اللعبة هو إسقاط الكرة في منطقة الخصم و هذا لكسب نقاط الشوط، وبدون احتكاك جسدي أو عدم جعل الخصم يرجع الكرة بطريقة صحيحة فوق الشبكة، للفريق (3) ثلاثة لمسات للكرة قبل إرجاعها لمنطقة الخصم.

الفصل الثالث: الكرة الطائرة و مرحلة المراهقة

يبدأ اللعب عن طريق ضربة إرسال ينفذها أحد لاعبي الفريقين بإشارة من الحكم شرط أن تمر الكرة فوق الشبكة إلى منطقة الخصم، ويستمر اللعب حتى تلمس الكرة الأرض وهذا بإرسالها خارج الميدان أو في حالة عدم تمكن استقبالها بشكل صحيح من طرف أحد اللاعبين.

عند كل تبادل للإرسال تسجل نقطة، ويتم تنفيذ الدوران في اتجاه عقارب الساعة و بهذا الشكل يقوم كل اللاعبين بجميع الأدوار (1.2.3.4.5.6) و هذا ما يساعد على تكوين لعب متكامل في الدفاع و الهجوم.

وللفوز بالشوط يكفي للفريق تسجيل (25) نقطة، وبفارق نقطتين بعد التعادل (24-24)، وللغوز بالمقابلة يجب على الفريق ان يفوز بثلاث أشواط وفي حالة التعادل للأشواط (2-2)، فالشوط الحاسم يلعب بخمسة عشر (15) نقطة وبفارق نقطتين، ويتم

تبديل المنطقتين عند تسجيل النقطة الثامنة (8) لأحد الفريقين.

إضافة إلى ذلك فلكل فريق الحق في اختيار لاعب مدافع حر من بين (12) لاعب وتسجيله على ورقة المقابلة، وهذا أعطى الكرة الطائرة خاصية جديدة.

ان الكرة الطائرة لها مميزات خاصة، فتشبه إلى حد كبير لعبة التنس و الريشة من حيث إرجاع الكرة أو الريشة، وتختلف عنها بكونها لعبة جماعية تتميز عن باقي الألعاب بالنقاط التالية:

وقتها غير محدد أو ثابت، ففي بعض الأحيان تستمر مباراتها أكثر من (3) ساعات.

مسموح للفريق بثلاث لمسات للكرة على الأكثر، وهذا ما لا نجد في كرة السلة و القدم و اليد..... الخ.

- طريقة احتساب النقاط و الحصول عليها.

- تحقيق التعاون الجماعي و تنمية صفات التنافس دون احتكاك الممارسين أو اللاعبين.

- وجود مواصفات نوعية خاصة يجب أن تتوفر في اللاعب أكثر من غيرها و هي سرعة رد الفعل و خاصة لصد الضربة الساحقة حيث تبلغ 100 كم / سا على بعد 5-8 م.

- ضرورة توفر عدة مواصفات حركية بالنسبة لممارسيها مثل تحمل الدحرجة و السقوط على الأرض لصد كرات الخصم التي تكون بعيدة عن اللاعب، إذ تحتاج منه إلى توزيع قوة الضرب العظمى و الصغرى خلال المباريات توزيعاً متكافئاً و حسب متطلبات اللعب و كل هذا محصور داخل مساحة صغيرة. (قرومي الطيب، و آخرون، 2014 ص 06,07)

3-4- المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

- إن لعبة الكرة الطائرة من الألعاب التي لها مبادئها الأساسية و المتعددة و هي عبارة عن الحركات التي تتطلبها مجريات اللعب أثناء المباراة، و يتوقف نجاح و تقدم الفريق على إتقان أفرادها لهذه المبادئ الأساسية للعبة في جميع مواقف اللعب.

3-4-1- وقفة الاستعداد:

هو الوضع الذي يتخذه اللاعب و منه يستطيع اللاعب التحرك بسهولة و يسر إلى جميع الاتجاهات في الملعب، فيستطيع اللاعب ان يتخذ أوضاعا معينة تناسب مع ظروف وصول الكرة اليه. (أحمد زكي خطايبية، 1996، ص 67-70) وهناك ثلاث مستويات لوقفة الاستعداد تبعا للمسافة بين القدمين و مدى انثناء مفاصل الجسم، خاصة مفصل الركبة وهذه المستويات هي:

أ) وقفة الاستعداد المتوسطة:

هي التي تستعمل في أكثر الحالات، و نبدأ في تعليمها للمبتدئين و ذلك لسهولةا و إمكان اتخاذ أي من المستويين الآخرين من هذه الوقفة. وفيها تكون المسافة بين القدمين من 30 إلى 40 سم تقريبا و الركبتان مثنيتان قليلا و يوزع ثقل الجسم على القدمين مع ميل الجذع إلى الأمام.

ب) وقفة الاستعداد المرتفعة:

تختلف عن الوقفة المتوسطة من حيث اقتراب القدمين من بعضهما و يقل أيضا انثناء الركبتين إلى درجة كبيرة حتى يكاد يكون الجسم عموديا، و هذا الوضع أكثر راحة و أقل اجهدا من الوضع المتوسط، و يستعمل في أكثر الحالات بالنسبة للاعب المعد أو الزميل الذي يقوم باللمسة الثانية للكرة، و ذلك في بعض حالات التمير مع الوثب و ذلك لأن الكرة في جميع الحالات السابقة يجب أن تتميز بالدقة في التوجيه و عدم زيادة القوة، كما أنه يجب أن يكون لدى اللاعب الوقت الكافي لإتمام اللمسة بطريقة مريحة.

ج) وقفة الاستعداد العميقة:

هي وقفة متعبة بعكس الوقفة السابقة، و يرجع ذلك إلى زيادة انثناء مفاصل الجسم و خاصة الركبتين، و ازدياد حدة ميل الجذع أماما و نقل مركز ثقل الجسم على القدم الأمامية قريبا من الأرض.

- و لعل من أهم نقاط الضعف في هذا الوضع أنه يجد من سهولة الحركة، كما أن اتخاذه لوقت طويل يتسبب في تعب العضلات، و قد يبعث الملل في نفسية اللاعب. (زينب فهمي، و آخرون، 1990م-ص 11-12)

طريقة أداء وقفة الاستعداد:

في وضع الاستعداد المناسب يجب مراعاة الآتي:

- يقف اللاعب على كلتا قدميه و إحدى قدميه متقدمة على الأخرى و القدمان متباعدتان لمسافة مساوية لعرض الحوض و هذا يعتمد على اللاعب و اتساع الحوض عنده.

- ثني الركبتان قليلا و الظهر مفردا بارتياح.

- ثني الذراعان من مفصل المرفق ووضعهما بجانب الجسم استعدادا للتمرير من أسفل أو من أعلى أو الإعداد.

الفصل الثالث: الكرة الطائرة و مرحلة المراهقة

- اليدين تكونان مقعرتان و أوسع قليلا من حجم الكرة و الأصابع منتشرة و ممتدة بارتخاء و تلمس الكرة على بعد 15-20 سم أمام الوجه و الساعدان متعامدان مع العضدين في حالة التميرير أو الإعداد من الأعلى.
 - المرفقان يشيران للخارج وللأسفل.
 - النظر في اتجاه خط سير الكرة.
 - التحرك للأمام يكون بتقدم القدم الأمامية ثم الخلفية.
 - التحرك للجانبين إذا كان التحرك لليمين يكون بنقل القدم اليمنى ثم تتبعها القدم اليسرى و العكس بالنسبة للتحرك لجهة اليسار.
- الأخطاء الشائعة في وقفة الاستعداد:
- الوقوف و المسافة بين الساقين غير مناسبة.
 - عدم وضع الذراعين في وضعهما الصحيح كوضع الذراعين بعيدتين عن الجسم.
 - عدم ثني الركبتين أو ثنيهما للدخل.
 - بروز العجز للخلف.
 - عدم توزيع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي.
 - عدم متابعة النظر لخط سير الكرة. (أكرم زكي خطايبية، نفس المرجع ص 70-71)

3-4-2-الإرسال:

الإرسال هو الضربة التي يبدأ بها اللعب في المباراة، و يستأنف عقب انتهاء الشوط، و بعد كل خطأ، و هو عبارة عن جعل الكرة في حالة لعب بواسطة اللاعب الذي يشغل المركز الخلفي غي الفريق و الذي يضرب الكرة باليد المفتوحة أو المقفلة أو بأي جزء من الذراع بهدف إرسالها من فوق الشبكة إلى ملعب الفريق المنافس.

أهمية و مميزات الإرسال:

ترجع أهمية الإرسال إلى أنه أحد المهارات الأساسية ذات الطابع الهجومي حيث أن الفريق لا يستطيع تحقيق النقاط بدون الاحتفاظ به، فيجب على لاعبي الكرة الطائرة ان يدركوا أن الإرسال ليس مجرد عبور للكرة فوق الشبكة، و لكن يجب على لاعبي الفريق أن يجيدوا أداء الإرسال بطريقة جيدة و دقيقة على أن يراعي فيها المسافة و الارتفاع و المكان المحدد، هذا مما يدفع لاعبي الخصم في كل إرسال إلى اتخاذ مواقف الدفاع، و يستطيع الفريق إحراز النقاط من خلال الإرسال خاصة و أن لاعب الإرسال يكون أداءه مستقلا و بدون تأثير من زملائه.

أنواع الإرسال:

نستطيع من خلال التكنيك الصحيح لأداء ضربات الإرسال تصنيفها إلى نوعين رئيسيين هما: الإرسال من الأسفل و الإرسال من الأعلى، و ذلك وفقا لوضع الكرة بالنسبة لمستوى كتف اللاعب.

أولا/ الإرسال من الأسفل:

الإرسال من الأسفل المواجه الأمامي.

الإرسال من الأسفل الجانبي.

الإرسال من الأسفل الجانبي المعكوس (الروسي).

ثانيا/ الإرسال من الأعلى:

الإرسال من الأعلى برؤوس الأصابع.

الإرسال من الأعلى المواجه (التنس).

الإرسال الجانبي الخطائي و الجانبي المواجه الخطائي.

الإرسال المتموج (الأمريكي و الياباني).

الأخطاء الشائعة في الإرسال من الأسفل:

- ضرب الكرة بأصابع اليد.
- عدم ضرب الكرة بالقوة اللازمة مما يؤدي إلى عبورها الشبكة.
- ضرب الكرة من الخلف مباشرة.
- قذف الكرة مبكرا قبل أرجحة الذراع خلفا.
- قذف الكرة بعيدا للأمام حيث لا يستطيع التمكن من ضربها باليد كاملة.
- عدم نقل ثقل الجسم أثناء الأرجحة للخلف على القدم الخلفية، و أثناء الضرب على القدم الأمامية.
- ضرب الكرة من الأسفل مع ثني المرفق و مواجهة اليد للأعلى عند الضرب مما يؤدي إلى ارتفاع الكرة أكثر من اللازم.
- أرجحة الذراع الضاربة للأعلى و ليس للأمام مما يؤدي إلى طيران الكرة إلى ارتفاع غير مناسب.

الأخطاء الشائعة في الإرسال من أعلى:

- قذف الكرة قريبا أو بعيدا عن الجسم أو خلفا أو جانبا مما يؤدي بالمرسل إلى تغيير وضع الامتداد و عدم السيطرة عليها.
- عدم الأرجحة الكافية للذراع وعدم الاستفادة من الجذع لزيادة قوة الضرب.
- عدم امتداد الجسم و الذراع أثناء الضرب. (أكرم زكي خطايب، نفس المرجع ص 75، 88)

3-4-3- مهارة الاستقبال (الدفاع عن الإرسال):

تعريف:

هو استقبال الكرة المرسله من اللاعب المرسل للفريق المنافس لتهيئتها للاعب المعد أو للزميل في الملعب وذلك بامتصاص سرعتها و قوتها و بتمريرها من أسفل لأعلى بالساعدين.

أهميته و مميزاته:

يعتبر الدفاع عن الإرسال من المهارات الدفاعية ذات الأهمية الكبيرة في الكرة الطائرة، فمنذ نشأة الكرة الطائرة و حتى في وقتنا الحاضر تنوعت و تتابع طرق استقبال الكرة سواء بالكتفين أو الذراعين و بعد أن كانت تؤدي من الأعلى أصبحت الطريقة المتبعة حالياً بالذراعين من الأسفل و تؤدي باستخدام السطح الداخلي للساعدين و ذلك لضمان استلام الكرة بطريقة جيدة و لتوصيلها للزميل و بدون حدوث أخطاء.

طريقة أداء الدفاع عن الإرسال (الاستقبال):

الاستعداد: يتحرك اللاعب إلى المكان الصحيح بطريقة سريعة لضمان وضع جسمه خلف الكرة و حسب تقديره لضربة إرسال اللاعب المنافس، حيث يقف اللاعب و القدمان متباعدتان أوسع من الحوض قليلاً للأمام، ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي، الرأس عمودي على مستوى الكتفين و توجيه النظر إلى المنافس و الذراعان متباعدتين عن بعضهما مسافة حوالي اتساع الكتفين و ممدودتان للأمام و مائلتان.

الأخطاء الشائعة في الاستقبال:

- المرجحة الزائدة للذراعين أماماً و لأعلى للعب الكرة مما يؤدي إلى زيادة قوة و سرعة طيران الكرة خارج حدود الملعب.
- ميل الذراعين لأعلى للعب الكرة مما يؤدي إلى طيران الكرة عالياً فوق الرأس.
- زيادة مقدار الزاوية للذراعين بالنسبة للجسم.
- عدم فرد الرجلين للأعلى فرداً كاملاً مما يؤدي إلى طيران الكرة لمسافة قصيرة.
- وضع الذراعين بمستوى عالي جداً مما يجعل طيران الكرة عمودياً و قصير المسافة.
- عملية امتصاص قوة الكرة على الساعدين كبيرة جداً مما يؤدي إلى طيران الكرة لمسافة قصيرة.
- ثني اللاعب للمرفقين أثناء ضرب الكرة مما يؤدي إلى طيرانها خلفاً.
- ميل الجسم للخلف أثناء لعب الكرة بسبب قرب اللاعب للكرة مما يؤدي إلى طيرانها خلفاً.
- عدم تحريك الرجلين للاتجاه الصحيح. (أكرم زكي خطايبية، نفس المرجع ص93,95,96)

3-4-4- مهارة التمير:

تعريف:

هو استلام الكرة باليدين أو بيد واحدة من أعلى أو من أسفل بتوجيهها لأعلى مع تغيير اتجاهها بدون استقرارها على اليدين. (أكرم زكي خطايبية، نفس المرجع ص 101)

و هو أهم المهارات الأساسية و أكثرها استخداما خلال اللعب، و هي المهارة التي يمكن استخدامها في الهجوم والدفاع. و يتوقف استخدام التمير على مستوى الفريق لأنه كلما ارتفع مستوى الفريق كلما استغل التمير كأحد طرق الهجوم المباشر أو غير المباشر، في حين أن الفرق الضعيفة تستغل التمير كوسيلة دفاعية في أغلب الحالات. (زينب فهمي، نفس المرجع ص 16)

أهمية التمير:

التمير هو الأساس في لعبة الكرة الطائرة حيث يتوقف نجاح الفريق على مدى قدرة لاعبيه في السيطرة و التحكم بتوجيه الكرة في كل الاتجاهات و بطريقة قانونية، و هو المهارة الأهم بالنسبة لخطط الدفاع و الهجوم التي يستخدمها الفريق في اللعب، فهو يرتبط بالمهارات الأخرى في اللعبة كالاستقبال و الإعداد للضرب الساحق و ذلك من خلال إتقان الفريق أداء التميرات بمهارة و دقة و كفاءة و يستطيع مباغتة الخصم بأداء كل أنواع الضرب الساحق و تنفيذ خطط اللعب الموضوعية من قبل المدرب.

أقسامه: لقد تنوع و تعدد التمير في الكرة الطائرة، و يمكن أن نقسم التمير من حيث طريقة أدائه إلى تمرير من الثبات و تمرير من الحركة، و نقسمه من حيث المستوى الذي تصل فيه الكرة إلى تمرير من أعلى و تمرير من أسفل، و كما يمكن تقسيمه من حيث الاستخدام لليدين أو يد واحدة، و عموما يمكننا تقسيم التمير إلى قسمين هما:

تمرير من أعلى:

- 1- التمير من أعلى للأمام
- 2- التمير من أعلى للخلف
- 3- التمير من أعلى للجانب
- 4- التمير من أعلى مع الدحرجة
- 5- التمير من أعلى مع الوثب
- 6- التمير من أعلى بعد الدوران
- 7- التمير من أعلى مع وضع الطعن أماما
- 8- التمير من أعلى مع السقوط

التمرير من أسفل:

- 1- تمرير من أسفل باليدين
 - 2- تمرير من أسفل بيد واحدة
 - 3- تمرير من أسفل مع السقوط و الطيران
- 3-4-5-مهارة الإعداد:

تعريف:

الإعداد هو عملية تمرير الكرة للأعلى و إلى مكان مناسب بعد استقبالها من إرسال الخصم أو ضربة ساحقة أو تمريرة، و تغيير اتجاهها لتصل إلى اللاعب المهاجم ليقوم بدوره بوضعها ب ضربة ساحقة داخل ملعب الخصم و يكون الإعداد من اللمسة الأولى و غالبا ما يكون من اللمسة الثانية.

أهمية و مميزات الإعداد:

مهارة الإعداد من المهارات الضرورية و الهامة في الكرة الطائرة و هي الخطوة التي يركز عليها المهاجم للحصول على نقاط المباراة و يعتمد الإعداد كليا على التمرير من أعلى فإجادة التمريرات العلوية يساعد على أداء الإعداد الجيد.

- و يعتبر الإعداد من أكثر مواقف اللعب حساسية و أهمية حيث يتوقف عليه هجوم الفريق و طريقة أدائه، ففي الماضي كانت الطريقة التي يلعب بها الفريق هو تخصص بعض اللاعبين للإعداد، إلا أنه في الوقت الحاضر لابد من تدريب كافة اللاعبين لإتقان مهارة الإعداد و كثيرا ما تفرض ظروف المباراة أن يؤدي اللاعب الذي سيشغل مركز المعد للكرة أداء الضربة الهجومية و لذا يجب على المدربين تهئية لاعبيهم على إجادة جميع أنواع الإعداد في جميع مواقف اللعب المختلفة.

مواصفات الإعداد:

لقد استطاع المختصون في لعبة الكرة الطائرة من تحديد مواصفات الإعداد من حيث البعد و الارتفاع و الاتجاه كما يلي:

- 1- الإعداد من حيث البعد.
- 2- الإعداد من حيث الارتفاع.
- 3- الإعداد من حيث الاتجاه.

أنواعه:

يشمل الإعداد الأنواع التالية:

- 1- الإعداد الأمامي.
- 2- الإعداد الخلفي.
- 3- الإعداد بالدحرجة خلفا.
- 4- الإعداد الجانبي.
- 5- الإعداد بالوثب. (أكرم زكي خطايب، نفس المرجع ص 129 . 130 . 131)

3-4-6- مهارة الضرب الساحق

تعريف:

هو عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديلها بالكامل فوق الشبكة و توجيهها إلى ملعب الفريق المضاد بطريقة قانونية. (أكرم زكي خطايبية ، نفس المرجع ص 139)

- و الضربات الساحقة بأنواعها المختلفة قد أظهرت بوضوح قيمة عنصر القوة في الضربات الهجومية، بل إن كثيرا ما تقاس قوة مستوى الفريق في الهجوم بقوة ضرباته الساحقة، وهي أيضا التي أعطت للعبة مظهرا جذابا و أضفت عليها قوة و جمالا و إثارة، مما شجع الشباب على ممارستها و اجتذاب الجمهور إليها. (زينب فهمي، نفس المرجع ص 25)

أهمية الضرب الساحق:

الهدف من الضرب الساحق في لعبة الكرة الطائرة هو الحصول على نقاط المباراة، أو الحصول على الإرسال، و تتطلب هذه المهارة نوعية معينة من اللاعبين يتميزون بالسرعة، و حسن التصرف و الثقة بالنفس و ارتفاع القامة، و قوة عضلات الرجلين و السرعة الحركية الفائقة و الرشاقة و التوافق العصبي العضلي، و القوة الانفجارية العالية في الوثب و الضرب، و الدقة في الأداء الحركي و توجيه الضربات إلى نقطة معينة بالإضافة إلى الهبوط الصحيح.

- لهذا لا يستطيع جميع اللاعبين أن يقوموا بأداء مثل هذه المهارات نظرا لاختلاف تكوينهم الجسمي و قدراتهم الحركية، فيفضل تدريب جميع أفراد الفريق لأداء هذه المهارة ثم اختيار أفضل اللاعبين للقيام بمهام أدائها أثناء المباريات.

طريقة الأداء:

تنقسم طريقة الأداء للضربة الساحقة إلى أربعة مراحل هي:

1- الاقتراب

2- الارتقاء

3- الضرب

4- الهبوط

* و تكون هذه المراحل مترابطة و متتالية.

أنواع الضرب الساحق:

- الضربة الساحقة المواجهة.

- الضربة الساحقة المواجهة ب الدوران.

- الضربة الساحقة (الخطافية) الجانبية.

- الضربة الساحقة السريعة (الصاعدة).

- الضربة الساحقة الساقطة ب الرسغ.

- الضربة الساحقة بالخداع. (أكرم زكي خطايبية، نفس المرجع ص 139.140.143)

أهم العوامل المساعدة لزيادة قوة الضربة الساحقة:

- 1- اشتراك أكبر مجموعة من العضلات.
 - 2- سرعة الضربة.
 - 3- الوثب الأعلى.
 - 4- قوة رد الفعل. (زينب فهمي، نفس المرجع ص 26.27.28)
- ### 3-4-7- مهارة حائط الصد:

تعريف:

الصد هو عملية يقوم بها لاعب أو اثنين أو ثلاثة لاعبين معا من المنطقة الأمامية مواجهها للشبكة أو قريبا منها و ذلك بالوثب لأعلى مع مد الذراع أو الذراعين لاعتراض الكرة المضروبة من ملعب الفريق المنافس فوق الحافة العليا للشبكة. (أكرم زكي خطايبية، نفس المرجع ص 157)

و هو أحدث ما وصلت إليه فنون اللعبة من ناحية هجوم الفريق الآخر بطريقة فعالة، فبعد أن كان الضارب طليقا في توجيه الضربة الساحقة إلى أي مكان يرغب فيه، فقد أصبح نفس الضارب -بعد ظهور حائط الصد- عليه أن يفكر و يجادع و يغير من اتجاهات ضرباته لكي يتغلب على هذا الحائط، و أصبح تكتيك اللعب كله يتأثر بهذه المهارة تأثيرا مباشرا في خطط الهجوم و لذلك يعتبر حائط الصد أهم المهارات الأساسية للدفاع.

أغراض و أهمية حائط الصد:

إن لحائط الصد أغراض متنوعة و متعددة و أساسية لعملية الدفاع نذكر منها:

- 1- الغرض الشائع و الأساسي من تكوين حائط الصد هو سحب الكرة المضروبة من الخصم حتى تفقد قوتها و تنعدم خطورتها.
 - 2- إجبار الضارب على توجيه الكرة في مكان معين بحيث يمكن للفريق أن يستغلها في تشكيل خطته الهجومية.
 - 3- رد الضربة بسرعة للفريق الآخر.
 - 4- تشتيت انتباه الضارب.
 - 5- التأثير النفسي على الضارب.
 - 6- تقليل المساحة التي يمكن توجيه الضرب إليها.
- و يراعى عند تكوين حائط الصد الاهتمام بزاوية رسغ اليد و اتجاه الأصابع لأنها هي التي تفرق بين حائط الصد الدفاعي و حائط الصد الهجومي.
- ففي حائط الصد الدفاعي يكون رسغ اليد للأمام و كف اليد للأعلى و الأصابع للخلف لتأخذ الكرة عند اصطدامها بالحائط قوسا عاليا و ذلك لأن زاوية ارتداد الكرة تكبر كلما زاد ميل اليدين للخلف لحظة الضرب.

*أما حائط الصد الهجومي فيكون الغرض منه أن تترد الكرة مباشرة إلى الفريق المهاجم، فيستعمل في بعض الحالات خلال اللعب. (زينب فهمي، نفس المرجع ص 30.31)

أنواعه:

- حائط الصد الدفاعي.
- حائط الصد الهجومي.

طريقة أداء الصد:

يقسم الأداء الفني للصد الى أربعة مراحل هي:

- وقفة الاستعداد.
- الوثب.
- الضرب.
- الهبوط.

أقسامه:

ينقسم الصد إلى ثلاثة أقسام:

- الصد بلاعب واحد.
- الصد بلاعبين.
- الصد بثلاثة لاعبين.

الأخطاء الشائعة في الصد:

- 1- التحرك بخطوات أمامية و ليست جانبية.
- 2- تعدية خط المنتصف بسبب الوقوف قرب الشبكة.
- 3- لمس الشبكة.
- 4- لمس الشبكة أثناء الضرب أو أثناء الهبوط.
- 5- عدم دقة التوقيت مع الوثب و إغماض العينين أثناء صد الكرة.
- 6- تصادم اللاعبين القائمين بعملية الصد. (أكرم زكي خطايبه، نفس المرجع ص ص 159 . 16 167)

3-4-8- مهارة الدفاع عن الملعب:

تعريف:

الدفاع عن الملعب هو استقبال الكرة المضروبة ضربا ساحقا من الفريق المنافس أو المرتدة من حائط الصد و تمريرها من أسفل لأعلى بتوجيهها لزميل في الملعب.

أهميته:

يعتبر الدفاع عن الملعب أحد المهارات الدفاعية المهمة ضد الضربات الساحقة من المنافس في الجزء الخلفي من الملعب، و تغطية حائط الصد، و ضربات الخداع، و تغطية عملية الهجوم للفريق نفسه، و لهذا فان الدفاع يتساوى في أهميته ك الهجوم فمهما كان الفريق متمكنا من أساليب الهجوم يكون بلا جدوى و فاعلية إذا لم يستطع صد الضربات الهجومية و استقبالها بحيث يعد الكرة لهجوم ثاني، و تعتبر مهارة الدفاع عن الملعب من أصعب المهارات في الكرة الطائرة حيث أنها تتطلب مستوى عال من القوة، و الرشاقة، و القدرة على سرعة رد الفعل، و التركيز لمدة طويلة، و التحمل، و الجرأة و الشجاعة في استخدام الجسم بالدحرجات و الطيران و الانزلاق لإنقاذ الكرات البعيدة، و كما يستعمل التمير من أعلى كوسيلة للدفاع عن الملعب للكرات الضعيفة القادمة من المنافس.

أنواع الدفاع عن الملعب:

1- الدفاع من الوقوف باليدين.

2- الدفاع بيد واحدة من الوقوف.

3- الدفاع بيد واحدة أو باليدين بالسقوط المتدحرج.

4- الدفاع بيد واحدة أو باليدين بالسقوط الغاطس.

3-5- عملية التدريب في مجال الكرة الطائرة:

يرى الدكتور زكي محمد حسن أن عملية التدريب في مجال الكرة الطائرة يتمثل جوهرها في الشمولية بدنيا و ذهنيا و مهاريا و يتم ذلك عادة بصورتين فرديا و جماعيا و ذلك لكي يصبح في مقدوره التكيف مع النشاط الذي سوف يؤديه في المباراة، و بناء على هذا المعنى يمكننا أن نحدد متطلبات التدريب في نشاط الكرة الطائرة و ذلك من خلال النقاط الأربعة التالية:

1- متطلبات تتعلق بحجم التدريب.

2- متطلبات تتعلق بنوعية التدريب.

3- متطلبات تتعلق بالإعداد المهاري الخططي و الدفاعي و الهجومي و الفردي و الجماعي.

4- متطلبات تتعلق بفاعلية الأداء الجماعي الحركي. (زكي محمد حسن، 1998 ص 215)

3-6-6- الكرة الطائرة و المراحل العمرية (المراهقة):

يمارس الكرة الطائرة فئات عدة و حاليا تمارس هذه اللعبة من طرف جميع شرائح المجتمع تقريبا و من بين أهم الفئات التي تمارس اللعبة هي فئة الناشئين أو المراهقين أو الأشبال و لهذه الفئة خصائص تميزها عن باقي الفئات و على المدرب معرفة هذه الخصائص لهذه الفئة أو هذه المرحلة العمرية لأنه أمر ضروري عند تخطيط البرامج التدريبية في الكرة الطائرة حتى تتناسب مع حاجاتهم و ميولهم و استعداداتهم و قدراتهم لتحقيق التعلم و التدريب على نحو سليم.

3-6-1- خصائص مرحلة المراهقة:

يرى الدكتور سامي محمد ملحم، أن مرحلة المراهقة تتميز بالنمو الواضح و المستمر نحو النضج في كافة مظاهر و جوانب الشخصية، و التقدم نحو كل من النضج الجسمي و الجنسي، و النضج العقلي و الانفعالي، (سامي محمد ملحم، 2004 ص 342)

النمو الجسمي:

- تظهر على المراهق في هذه المرحلة عددا من الخصائص الجسمية التي تتميز بكل من:
- 1- زيادة الوزن زيادة ملحوظة في بداية المرحلة.
 - 2- زيادة الرغبة في الأكل.
 - 3- ظهور التغيرات الجسمية التي تصحب النضج الجنسي.
 - 4- ظهور حالات عدم التوازن في نشاط الغدد.
 - 5- اكتمال النمو العظمي و نمو الطول.
 - 6- ازدياد التوافق العضلي و العصبي نضجا.
 - 7- النمو السريع للقلب في بداية المرحلة و البطيء في نهايتها. (سامي محمد ملحم، نفس المرجع السابق ص 36)

النمو الحركي:

و في هذه المرحلة تنمو القدرة و القوة الحركية لدى الشخص بصفة، حيث يرتبط النمو الحركي في هذه المرحلة بالنمو الجسمي و النمو الاجتماعي و لذلك فانه يلاحظ الميل نحو الخمول و الكسل و التراخي و تكون حركات المراهق غير دقيقة، و يكثر تعثر المراهق و اصطدامه بالإناث و سقوط الأشياء من يده و شعوره بالحرج و الارتباك.

النمو العقلي:

تتميز هذه المرحلة بأنها فترة تميز و نضج في القدرات و النمو العقلي، و تصبح قدراته العقلية أكثر دقة في التعبير مثل القدرة اللفظية و القدرة العددية في معالجة الأرقام و القيام بحل المسائل البسيطة بسرعة و دقة، كما تزداد سرعة التحصيل و إمكاناته و تنمو القدرة على التعلم و على اكتساب المهارات و المعلومات. (سامي محمد ملحم، مصدر سابق، ص

360)

النمو الاجتماعي:

يميل المراهق في السنوات الأولى من المراهقة إلى مسايرة الجماعة التي ينتمي إليها فيحاول جاهداً إلى الظهور بمظهرهم و التصرف بمثل تصرفهم و تتميز هذه المسايرة بالصراحة التامة و الإخلاص ثم يحل محل هذا الاتجاه اتجاه آخر يقوم على أساس من تأكيد الذات و الرغبة من الاعتراف به كفرد يعمل وسط جماعة و يرجع ذلك إلى وعيه الاجتماعي، و في منتصف المراهقة يسعى المراهق إلى أن يكون له مركز بلن جماعته فيميل دائماً إلى القيام بأعمال تلفت النظر إليه، و في السنوات الأخيرة لمرحلة المراهقة يشعر المراهق بان عليه مسؤوليات نحو الجماعة أو الجماعات التي ينتمي إليها. (عصام نور سرية، سيكولوجية المراهقة-2004-ص 25-26)

النمو الانفعالي:

على الرغم من تشابه الأنماط الانفعالية للمراهق مع ما كان سائداً في مرحلة الطفولة إلا أنها تختلف في المثيرات التي تحرك هذه الانفعالات كما أنها أكثر أهمية في تدريب المراهقين لضبط التعبير عن هذه الانفعالات، و هناك مظاهر متعددة للنمو الانفعالي للمراهق كما تتباين الفروق في تلك المظاهر بين الجنسين، و تتصف الانفعالات في مرحلة المراهقة بأنها انفعالات عنيفة متهورة لا تتناسب مع مثيراتها و في كثير من الحالات لا يستطيع المراهق التحكم فيها و لا في المظاهر الخارجية لها، و بالتالي فليس هناك ثبات انفعالي في هذه المرحلة و يظهر التذبذب الانفعالي لدى المراهق. (سامي محمد ملحم، مصدر سابق ص 362)

خلاصة:

تناول الطلبة الباحثون في هذا الفصل من الدراسة نشأة و تطور لعبة الكرة الطائرة، و تاريخها في الجزائر، كما أوضحوا خصائصها و مواصفاتها، كما عددوا أهم المهارات لهذه اللعبة (وقفة الاستعداد، الإرسال، الاستقبال، التمير، الإعداد، الضرب الساحق، الصد، الدفاع عن الملعب)، و تطرقوا إلى عملية التدريب و ماهيتها في مجال الكرة الطائرة و في الأخير أبرز الباحثون علاقة اللعبة بمرحلة المراهقة و أبرزوا خصائص هذه المرحلة.

الفصل الأول: منهجية البحث والاجراءات الميدانية

تمهيد:

في هذا الباب من الدراسة الميدانية يحاول الطلبة الباحثون عرض أهم العناصر المكونة لمنهجية البحث و عرض الإجراءات الميدانية التي انتهجها الطلبة في هذه الدراسة و التي تتضمن مجتمع البحث و عينته و تسليط الضوء على الأدوات و الأجهزة المستخدمة في هذا البحث و التي تم بواسطتها إجراء هذه الدراسة و فيما يلي وصف للعناصر السابقة.

1 4. منهج البحث:

اعتمد الطلبة الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لأنه يتناسب مع هدف البحث .

1 2. مجتمع وعينة البحث:

1.2.1- مجتمع البحث:

تمثل مجتمع البحث في لاعبي الكرة الطائرة أشبال تتراوح أعمارهم ما بين (15-16) سنة.

2.2.1- عينة البحث:

أجري البحث على عينة تم اختيارها بطريقة مقصودة من لاعبي فريقي النجمة الرياضية لبلدية حاسي مماش و فريق وادي ارهيو للكرة الطائرة والبالغ عددهم (20) لاعب ، والجدول رقم (01) يبين توزيع أفراد عينة البحث حسب الفرق.

الجدول رقم (01) يبين توزيع أفراد عينة البحث

حسب الفرق المختارة.

العدد	الفريق	الرقم
12	فريق النجمة الرياضية لبلدية حاسي مماش	01
08	فريق وادي ارهيو	02
20	المجموع	

الفصل الأول: منهجية البحث والاجراءات الميدانية

3-1 مجالات البحث:

1-3-1. المجال البشري:

بلغ عدد أفراد عينة البحث (20) لاعب ينشطون في القسم الجهوي للموسم الرياضي 2014/2015 ، موزعين على النحو التالي :

- 12 لاعب من فريق النجمة الرياضية لبلدية حاسي مماش ولاية مستغانم.

- 08 لاعبين من فريق وادي ارهيو ولاية غليزان .

2-3-1. المجال المكاني:

تم إجراء الاختبارات بلقاعات متعددة الرياضات للفريقين .

3-3-1. المجال الزمني:

بدأ الطلبة الباحثون في الدراسة النظرية ابتداء من يوم: 2015/02/02 ،الى غاية 2015/05/14 حيث تم جمع المادة الخيرية الخاصة بالبحث و ترتيبها أما الدراسة الميدانية فقد شرع الطلبة الباحثون في إجراء التجربة الاستطلاعية يوم: 2015/02/28.

4-1. أدوات البحث:

استخدم الطلبة الباحثون في هذه الدراسة الأدوات التالية:

1.4.1. الأجهزة المستخدمة في البحث:

1. الأستاديومتر : جهاز لقياس الأطوال وهو عبارة عن قائم مثبت عموديا على حافة قاعدة خشبية والقائم طوله 250 سم ولوحة أفقية من الخشب مثبتة بالقائم الرأسي ويتحرك عليه من أعلى إلى أسفل والعكس .
2. الميزان: استعمال ميزان طبي لقياس الوزن .
3. صندوق قياس المرونة.
4. استمارة تسجيل البيانات.
5. شواخص.
6. مرتبات.

5.1. بطارية الاختبار المستخدمة:

تمثلت الاختبارات البدنية في بطارية معهد كوبر الامريكى للأبحاث الهوائية بكاليفورنيا وتشمل هذه البطارية خمسة اختبارات . حيث تم استخدام هذه البطارية لقياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للاعبى الكرة الطائرة أشبال ذكور . ويرى المازني أن "من أفضل الأمثلة المتوفرة حالياً لقياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بطارية معهد كوبر للأبحاث الهوائية (FITNESSGRAM)، حيث يفضل استخدام بطارية اختبارات واحدة بدلاً من اختيار اختبارات

الفصل الأول: منهجية البحث والاجراءات الميدانية

منفردة من عدد من البطاريات وذلك لعدة أسباب: منها أن البطارية قد تم التأكد من ثبات ومصدقية اختباراتها ، وعدم تكرار اختبار نفس المتغير الفسيولوجي ” بالإضافة إلى ما سبق فإن هذه البطارية طبقت على البيئة الجزائرية في دراسة (دحون عومري، 2013 التي كانت بعنوان تقييم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة الثانوية- 19 16 سنة باستخدام برنامج حاسوبي) وهي دراسة مسحية أجريت على تلاميذ ولاية غليزان .

و فيما يلي وصف لفردات هذه البطارية (California Physical Fitness Test, 2011):

الاختبار الأول: الجري متعدد المراحل 20 متر

الأدوات المستعملة :

-مسافة 20م خالية من العوائق

-شواخص

-ساعات توقيت

-أقلام و أوراق لتسجيل النتائج

- إيقاع الاختبار .

كيفية الأداء:

يقف التلميذ خلف خط البداية وعند سماع إشارة البداية يجري التلميذ ليلمس الخط بالقدم في نهاية الـ 20م ثم

يعود إلى خط البداية بعد سماع الإيقاع وهكذا

بمعنى أن يتحرك التلاميذ بين نهايتين لمسافة 20متر كما هو موضح بالرسم ثم يقوم كل تلميذ بلمس الخط عند

نهاية المسار بالقدم ثم يغير من اتجاهه عكسيا طبقا لإشارات صوتية تملى عليه.

ينتهي الاختبار عندما لا يستطيع المفحوص المحافظة على إيقاع سرعة الجري، أي أن الإشارة تكون قبل

وصول التلميذ الى الخط او عند الشعور بعدم المقدرة على مواصلة الجري.

التسجيل:

يتم حساب عدد المرات ذهابا وإيابا

حيث تعد مرحلة الذهاب ب 1 ومرحلة الإياب ب 2 ثم مرحلة الذهاب ب 3

ومرحلة الإياب ب 4 وهكذا..

الفصل الأول: منهجية البحث والاجراءات الميدانية

شكل رقم (01) يمثل اختبار الجري متعدد المراحل 20 متر



الاختبار الثاني: مؤشر كتلة الجسم (IMC)

الهدف من الاختبار: التنبؤ بالسمنة.

الأدوات المستعملة :

- ميزان طبي من نوع

- الاستاديومتر

- أقلام و أوراق لتسجيل النتائج.

كيفية الأداء:

✓ وزن الجسم:

يتم قياس وزن الجسم إلى أقرب 100 غرام بواسطة ميزان طبي رقمي ،وتتم عملية القياس بدون حذاء وبأقل الملابس

الممكنة على جسم المختبر .

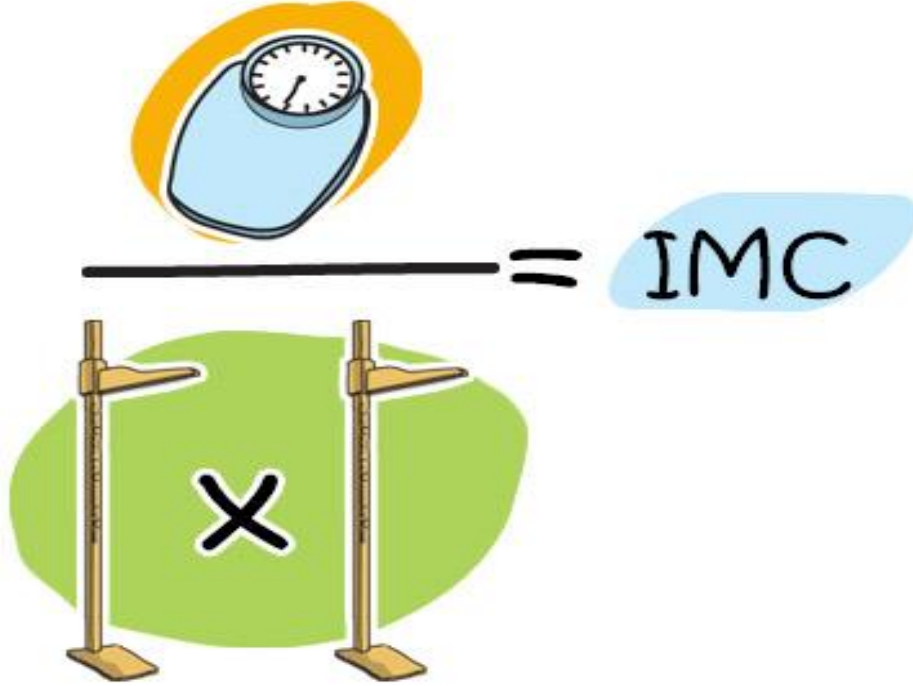
✓ طول الجسم:

يتم قياس طول الجسم إلى أقرب سنتيمتر بواسطة استاديومتر ،و المختبر منتصب القامة وتتم عملية القياس بدون حذاء.

تسجيل الدرجات : يتم تسجيل الوزن بالكيلوغرام اما الطول بالمتر.

الفصل الأول: منهجية البحث والاجراءات الميدانية

شكل رقم (02) اختبار مؤشر كتلة الجسم (IMC).



الاختبار الثالث : الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين:

✓ الهدف من الاختبار: قياس قوة عضلات البطن وتحملها.

✓ الأدوات المستعملة :

- مرتبة
- شريط عرضه 11,43 سم
- أقلام وأوراق لتسجيل النتائج.
- ايقاع الاختبار.

✓ طريقة الأداء:

الفصل الأول: منهجية البحث والاجراءات الميدانية

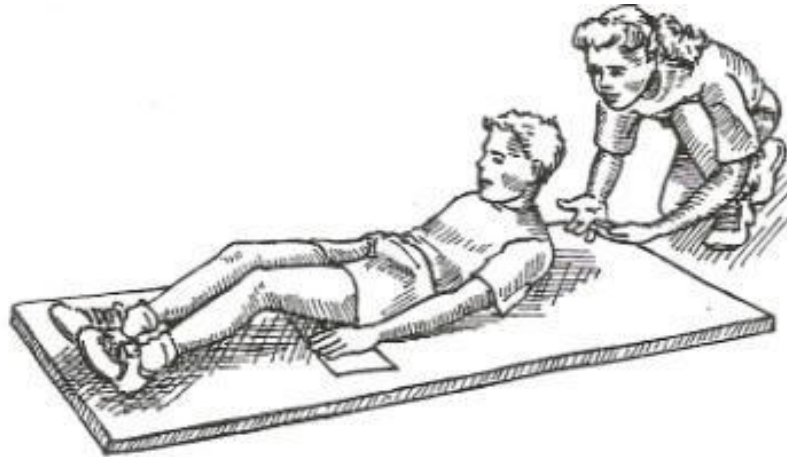
يستلقي المختبر على ظهره فوق المرتبة من وضع الرقود ، يثقب الركبتين بزاوية 140 درجة ، الذراعين مفردتين طول الجسم، الأصابع تلامس طرف الشريط ،رفع الرأس والكتفين لأعلى مع تحريك الكفين على المرتبة للمس الطرف الثاني للشريط في زمن 3 ثواني ثم الرجوع حتى يلامس الرأس المرتبة.

- يؤدي الاختبار لأكبر عدد ممكن من المرات.

✓ ما يجب مراعاته :

- عدم رفع كعب القدم عن الأرض .
 - عمل الاختبار مع إتباع الإيقاع دون القيام بلحظات توقف أثناء الأداء .
- ✓ تسجيل الدرجات : يتم تسجيل النتيجة بحساب عدد المرات الصحيحة (تحتسب عمليتا الجلوس ثم الرقود كمشاهدة واحدة ، وهكذا).

الشكل رقم (03) يوضح اختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين.



الفصل الأول: منهجية البحث والاجراءات الميدانية

الاختبار الرابع : انبطاح مائل ثني ومد الذراعين.

الهدف من الاختبار: قياس قوة عضلات الذراعين من خلال ثني ومد الذراعين لأكبر عدد ممكن من المرات.

الادوات المستعملة :

- مرتبة
- أقلام وأوراق لتسجيل النتائج.
- ايقاع الاختبار.

طريقة الأداء:

- من وضع الانبطاح المائل، والكفان تحت الكتفين باتساع الصدر والأصابع تشير إلى الأمام والمرفقان بجانب الجسم، يتم ثني الذراعين للوصول الى حد 90 درجة بين الساعدين و الذراعين ثم مدهما مع اتباع ايقاع 3 ثواني في كل مد وثني للذراعين. بمعدل 20 عدة في الدقيقة.
- يؤدي الاختبار لأكبر عدد ممكن من المرات .

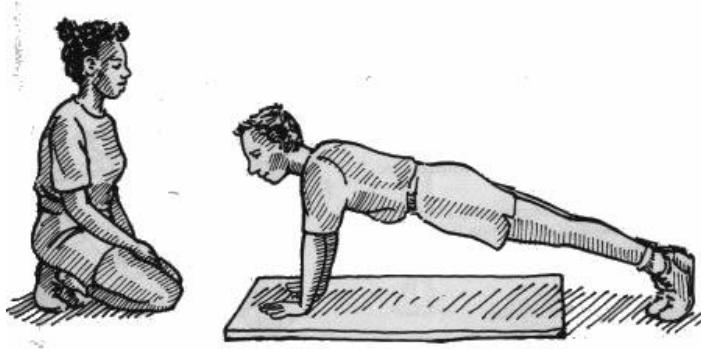
ما يجب مراعاته :

- إتباع الإيقاع ولن تعتبر العدة صحيحة إذا تجاوزت الثلاث ثواني .
- المحافظة على امتداد الجسم عند أداء الاختبار .

تسجيل الدرجات:

يتم حساب عدد المحاولات الصحيحة (كل مرة يصل فيها المحتر لوضع امتداد الذراعين كاملتين).

الشكل رقم (04) يوضح اختبار الانبطاح المائل ثني ومد الذراعين



الفصل الأول: منهجية البحث والاجراءات الميدانية

الاختبار الخامس : ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس (صندوق المرونة).

الهدف من الاختبار: مرونة عضلات الفخذين الخلفية و اسفل الظهر.

الادوات المستعملة :

- صندوق ارتفاعه 30,50 سم يوضع شريط قياس أو مسطرة فوق الصندوق يكون رقم 22.9 سنتمتر عند بداية الصندوق ويكون الرقم صفر باتجاه أصابع قدم المختبر.

- مرتبة

- أقلام وأوراق لتسجيل النتائج .

وضع البداية:

يجلس المختبر على الأرض بحيث تكون احد رجليه ممدودة باتجاه صن -دوق المرونة ،(مفصل الركبة ممتدة تماما)، بينما باطن القدم (بدون حذاء) ملامسة لحافة الصندوق.

طريقة الاداء:

من وضع الجلوس الطويل نصف القرفصاء ، تكون قدم الرجل المثنية عند مستوى الركبة للرجل الممدودة وعلى بعد حوالي 5 سم منها تقريبا ، يتم مد الذراعين مع وضع الكفين فوق بعضهما ومحاوله لمس أبعد نقطة من المسطرة مع الثبات ثانية واحدة على الأقل لأخذ القياس . ثم يقع تغيير الرجلين لأخذ القياس للرجل الثانية

ما يجب مراعاته :

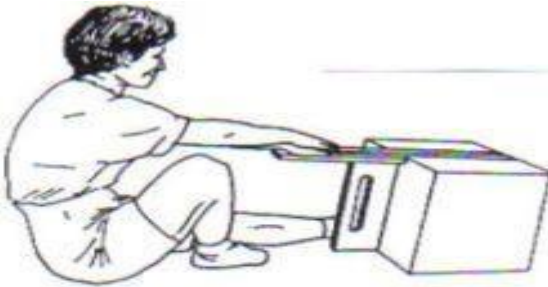
- عدم ثني الرجل الممدودة .

- ممكن للطلاب القيام بأربع محاولات قبل أخذ القياس النهائي .

تسجيل الدرجات:

يتم قراءة المسافة التي تم لمسها على المسطرة من طرف اصابع المختبر بالسنتيمتر .

الشكل رقم (05) يوضح اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس (صندوق المرونة).



الفصل الأول: منهجية البحث والاجراءات الميدانية

1-6. الأسس العلمية للاختبارات:

لضمان السير الحسن لأي بحث ميداني لا بد على الباحث القيام بدراسة استطلاعية لمعرفة مدى ملائمة ميدان الدراسة لإجراءات البحث الميدانية والتأكد من صلاحية الأداة المستخدمة والصعوبات التي قد تعترض الباحث، على ضوء ذلك قام الطلبة الباحثون بإجراء تجربة استطلاعية في الفترة ما بين 2015/02/28 و 2015/03/07 على عينة من مجتمع البحث مكونة من (05) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية. ثم أعيد بعد أسبوع تطبيق الاختبارات نفسها وعلى نفس اللاعبين وهذا بقصد :

- حساب معامل الثبات.

- الوقوف على الصعوبات التي قد تواجهنا أثناء تنفيذ الاختبارات حتى نتمكن من تفاديها خلال التجربة الأساسية.

- صلاحية الأدوات المستخدمة.

1-7-1. الثبات:

قام الطلبة الباحثون بحساب معامل الثبات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه بفواصل زمني قدره سبعة أيام بين التطبيقين على نفس العينة الاستطلاعية الأولى وعددها (05 لاعبين) وهي عينة من خارج عينة البحث الأصلية وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني باستخدام معامل الارتباط بيرسون والجدول رقم (02) يوضح معاملات الثبات للاختبارات البدنية قيد البحث.

الجدول رقم (02) يوضح قيمة معامل الثبات و الصدق للاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

درجة الارتباط	الصدق	الثبات	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		د. الاحصائية الاختبارات
			ع ±	س̄	ع ±	س̄	
ارتباط قوي	0.99	0.99	2.23	19.76	2.26	19.88	مؤشر كتلة الجسم
ارتباط قوي	0.99	0.98	7.41	32	8.01	33.2	التحمل الدوري التنفسي (جري الميل)
ارتباط قوي	0.99	0.99	11.92	31.8	11.71	29.2	الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين
ارتباط قوي	0.97	0.95	5.54	33.6	6.72	33.2	انبطاح مائل ثني ومد الذراعين
ارتباط قوي	0.95	0.91	1.22	20	0.89	20.4	ثني الجذع اليمنى
ارتباط قوي	0.93	0.86	0.70	18	1.22	19	من وضع الجلوس للأمام اليسرى

الفصل الأول: منهجية البحث والاجراءات الميدانية

من خلال الجدول رقم (02) ظهر أن قيم معامل الثبات عالية مما يدل على ان الاختبارات جميعها تتمتع بدرجة ثبات عالية .

1-7-2.الصدق:

قام الطلبة الباحثون باستخدام الصدق الذاتي للاختبارات البطارية ، و ذلك بليجاد معامل الصدق الذاتي للاختبارات عن طريق ايجاد الجذر التربيعي لمعامل الثبات كما هو موضح بالجدول رقم (02).

1-7-3.الموضوعية:

إن الاختبارات المستخدمة في الدراسة الحالية هي اختبارات مقننة بالإضافة الى انها سهلة الفهم وواضحة وغير قابلة للتأويل وبعيدة عن التقويم الذاتي، والتسجيل لها يتم باستخدام وحدات المسافة والتكرار.

1-8.الأساليب الاحصائية المستخدمة في معالجة البيانات:

$$1. \text{الوسط الحسابي: } \bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

مج س : يدل على مجموع القيم.

ن: يدل على عدد القيم.

$$2. \text{الانحراف المعياري: } \sigma = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{N}}$$

$$3. \text{الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{الثبات}}$$

4. معامل الارتباط البسيط لبيرسون . (د . مروان عبد المجيد ابراهيم , نفس المرجع السابق، ص 255)

$$5. \text{النسبة المئوية} (\%) = \frac{X}{N} \times 100$$

س: عدد التكرارات.

ن: حجم العينة.

10.1. صعوبات البحث:

تمثلت صعوبات البحث فيما يلي:

- قلة فرق الكرة الطائرة الناشطة في المنطقة.

- قلة الكتب و المراجع التي تتحدث عن موضوع البحث.

الفصل الأول: منهجية البحث والاجراءات الميدانية

الخلاصة:

من خلال هذا الفصل حاول الطلبة الباحثون تحديد و تخطيط الأهداف المرتبطة بالبحث، و ذلك بتحديد المراحل الإجرائية لتقييم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى لاعبي الكرة الطائرة أشبال، و تسليط الضوء على النقاط التي يمكن أن تساعد في ضبط حدود البحث و قد تم ذلك و تم تحديد المنهج الملائم لطبيعة البحث، كما تم تحديد عينة البحث، و اختيار الأدوات اللازمة لذلك و تحديد طرق القياس المستخدمة، و ضبط المتغيرات التي من شأنها إعاقاة السير الحسن لتجربة البحث الرئيسية، و اختيار الطرق و الوسائل الإحصائية الملائمة التي تساعد في عملية عرض و تحليل النتائج.

تمهيد :

في هذا الباب من الدراسة الميدانية يحاول الطلبة الباحثون إلى التطرق لعرض نتائج البحث و تحليل نتائج الاختبارات تبعاً لمعهد كوبر و استخلاص النتائج و الاستنتاجات من خلال المعالجة الإحصائية لمختلف البيانات و مناقشة فرضيات البحث التي توصلنا إليها من خلال إجراء هذه الدراسة و في ما يلي وصف للمراحل التي سبق ذكرها.

1.2- عرض نتائج البحث:

1.1.2- عرض نتائج الاختبارات:

الجدول رقم (03) يبين المتوسطات الحسابية المتحصل عليها من تطبيق بطارية الاختبار عند أفراد عينة البحث ككل.

اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	التقييم حسب معايير معهد كوبر للأبحاث الهوائية
مؤشر كتلة الجسم (IMC)	كغ/م ²	20,89	ضمن الحيز الصحي
الجري متعدد المراحل 20 متر	مرة	37,30	بحاجة الى تحسينات
الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين	مرة	34,50	ضمن الحيز الصحي
انبطاح مائل ثني ومد الذراعين	مرة	30,80	ضمن الحيز الصحي
ثني الجذع للأمام من اليمنى	سم	20,10	بحاجة الى تحسينات
وضع الجلوس اليسرى	سم	20,05	بحاجة الى تحسينات

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (03) نلاحظ أن المتوسط الحسابي لمؤشر كتلة الجسم لأفراد عينة البحث ككل بلغ 20.89 وهو مؤشر جيد يضع أفراد عينة البحث ضمن الحيز الصحي حسب معايير معهد كوبر للأبحاث الهوائية. أما بالنسبة لاختبار الجري متعدد المراحل 20 متر بلغ المتوسط الحسابي لدى أفراد عينة البحث ككل 37.30 وهو مؤشر منخفض يضع أفراد عينة البحث ضمن خانة بحاجة الى تحسينات حسب معايير معهد كوبر للأبحاث الهوائية. أما بالنسبة لاختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين بلغ المتوسط الحسابي لدى أفراد عينة البحث ككل 34,50 وهو مؤشر جيد يضع أفراد عينة البحث ضمن الحيز الصحي حسب معايير معهد كوبر للأبحاث الهوائية. أما بالنسبة لاختبار الانبطاح مائل ثني ومد الذراعين بلغ المتوسط الحسابي لدى أفراد عينة البحث ككل 30.80 وهو مؤشر جيد يضع أفراد عينة البحث ضمن الحيز الصحي حسب معايير معهد كوبر للأبحاث الهوائية.

الفصل الثاني: عرض وتحليل و مناقشة النتائج

أما بالنسبة لاختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس (الرجل اليمنى) بلغ المتوسط الحسابي لدى أفراد عينة البحث ككل 20.10 وهو مؤشر منخفض يضع أفراد عينة البحث ضمن خانة بحاجة الى تحسينات حسب معايير معهد كوبر للأبحاث الهوائية.

أما بالنسبة لاختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس (الرجل اليسرى) بلغ المتوسط الحسابي لدى أفراد عينة البحث ككل 20.05 وهو مؤشر منخفض يضع أفراد عينة البحث ضمن خانة بحاجة الى تحسينات حسب معايير معهد كوبر للأبحاث الهوائية.

2.1.2-تقييم كل عنصر من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والنسب المئوية المقابلة لها

حسب معايير معهد كوبر للأبحاث الهوائية

قصد التوصل الى اصدار احكام موضوعية للنتائج المتحصل عليها جراء تطبيق هذه الاختبارات ، استخدم الطلبة الباحثون المقاييس المحكية لبطارية معهد كوبر للأبحاث الهوائية في تفسير النتائج:

1.2.1.1.التركيب الجسمي (مؤشر كتلة الجسم):

الجدول رقم (04) يبين عدد اللاعبين والنسب المئوية المقابلة لها حسب معايير معهد كوبر للأبحاث الهوائية في مؤشر كتلة الجسم.

النسبة المئوية%	عدد اللاعبين	التصنيف
00	00	ناقص وزن
100	20	وزن صحي
00	00	بحاجة الى تحسينات
00	00	خطر على الصحة

يتضح من خلال الجدول رقم (04) الخاص بمؤشر كتلة الجسم أن جميع عينة البحث جاءت ضمن مؤشر "وزن صحي" ، بنسبة قدرت (100%)، وعند النظر الى هذه النتائج فإننا نلاحظ أن مؤشر كتلة الجسم لدى عينة البحث يقع في الحدود الطبيعية . ويعزو الطلبة الباحثون النتائج المتحصل عليها الى مميزات وخصائص النمو في هذه المرحلة العمرية (المراهقة) التي تتميز بانخفاض نسبة الشحوم عند الذكور والزيادة في الطول وتتفق هذه النتائج مع ما اكده كثير من العلماء، حيث يرى الهزاع انه في هذه المرحلة تنخفض نسبة الشحوم لدى البنين، بينما تزداد نسبة الشحوم لدى البنات (هزاع بن محمد الهزاع،2010).

ويستنتج الطلبة الباحثون من خلال الجدول رقم (04) ان مؤشر كتلة الجسم عند عينة البحث كان جيدا في ضوء معايير معهد كوبر للأبحاث الهوائية.

الفصل الثاني: عرض وتحليل و مناقشة النتائج

الشكل البياني رقم (06): يمثل تقييم أفراد عينة البحث في اختبار مؤشر كتلة الجسم حسب معايير معهد كوبر للأبحاث الهوائية.



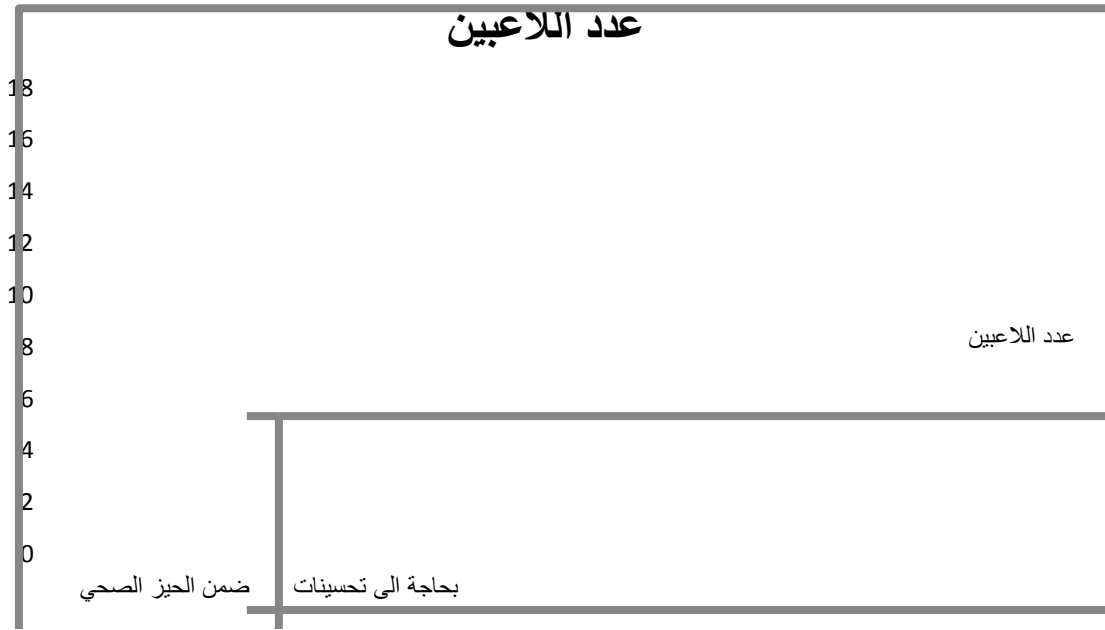
2.2.1.2. اللياقة القلبية التنفسية:

❖ الجري متعدد المراحل 20 متر:

الجدول رقم (05) يبين عدد اللاعبين والنسب المئوية المقابلة لها حسب معايير معهد كوبر للأبحاث الهوائية في اختبار الجري متعدد المراحل 20 متر.

النسبة المئوية%	عدد اللاعبين	التصنيف
20	04	ضمن الحيز الصحي
80	16	بحاجة الى تحسينات

الشكل البياني رقم (07): يمثل تقييم أفراد عينة البحث في اختبار الجري متعدد المراحل 20م حسب معايير معهد كوبر للأبحاث الهوائية.



يتضح من خلال الجدول رقم (05) والشكل البياني رقم (07) الخاص باختبار الجري متعدد المراحل 20م لأفراد عينة البحث حسب معايير معهد كوبر للأبحاث الهوائية:

- إن أغلبية نتائج عينة البحث(16 لاعب) في اختبار الجري متعدد المراحل جاءت في خانة بحاجة إلى تحسينات. وهو ما يمثل نسبة 80%.

ويعزو الطلبة الباحثون حصول اغلبية عينة البحث على التصنيف " بحاجة الى تحسينات " الى أن أفراد عينة البحث لا يخضعون الى التدريبات اللازمة لتطوير اللياقة القلبية التنفسية بالاضافة الى نقص في عدد الحصص التدريبية خلال الأسبوع ويتفق هذا الرأي مع ما اشار اليه الهزاع (1992) نقلا عن ويلمور وكوستل (Willmor & Costil, 2005) " ان أفضل مؤشر على التحمل الدوري التنفسي هو الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين (vo2 max) " والحد الاقصى لاستهلاك الأوكسجين يتأثر بالكثير من العوامل منها: طريقة القياس ،والجنس والعمر وطريقة التدريب والشدة والمدة والظروف البيئية وغيرها ". (عبدالرحمن بشير. 2012).

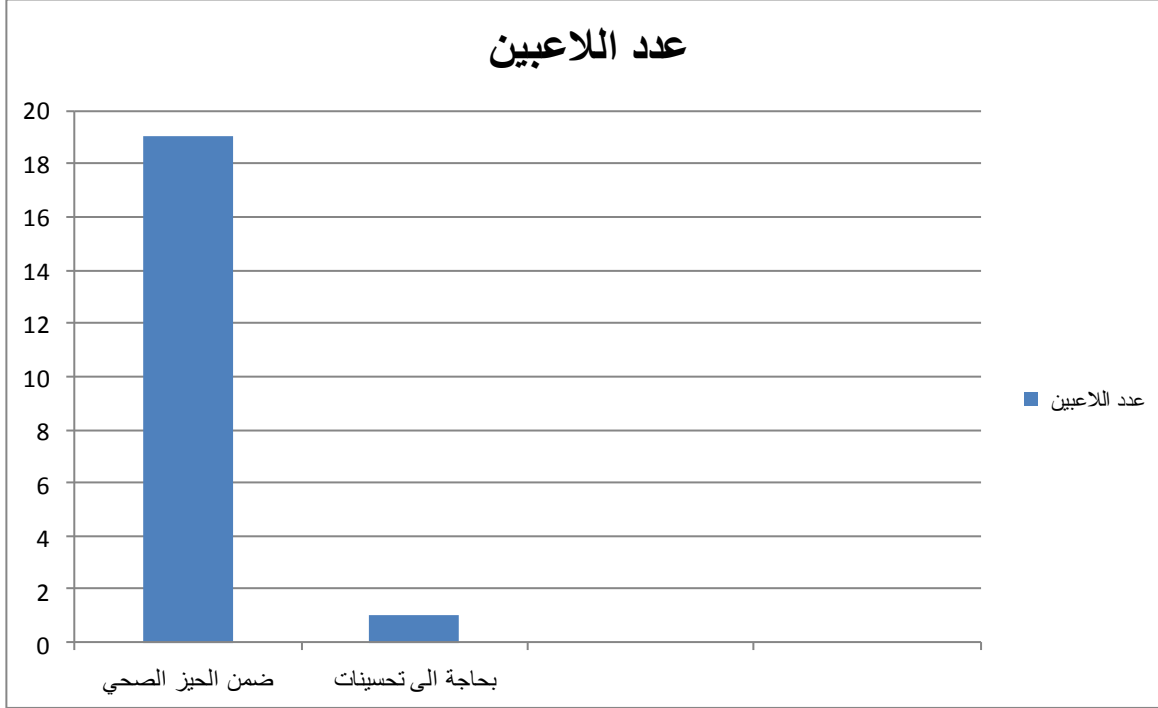
3.2.1.2. اللياقة العضلية الهيكلية:

❖ اختبار الانبساط الهائل ثني ومد الذراعين :

❖ الجدول رقم (06) يبين عدد اللاعبين والنسب المئوية المقابلة لها حسب معايير معهد كوبر للأبحاث الهوائية في اختبار الانبساط الهائل ثني ومد الذراعين.

النسبة المئوية%	عدد اللاعبين	التصنيف
95	19	ضمن الحيز الصحي
05	01	بحاجة الى تحسينات

شكل بياني(08): يمثل تقييم أفراد عينة البحث في اختبار الانبطاح المائل ثني ومد الذراعين حسب معايير معهد كوبر للأبحاث الهوائية.



يتضح من خلال الجدول رقم (06) والشكل البياني رقم (08) الخاص باختبار الانبطاح المائل ثني ومد الذراعين -الذي يعطينا صورة عن قوة وتحمل عضلات أعلى الجسم التي تساهم في أداء المهارات الأساسية في الكرة الطائرة بشكل ممتاز كالضرب الساحق والاستقبال بالساعدين، و الصد و الإعداد...

-ان أغلبية نتائج عينة البحث(19 لاعبا) في اختبار الانبطاح المائل ثني ومد الذراعين . ضمن الحيز الصحي وهو ما يمثل نسبة 95%، ويتفق هذا الرأي مع أكرم زكي خطايبية 1996 الذي يرى أن لياقة الجذع العضلية مهمة يتوقف عليها أداء معظم المهارات في الكرة الطائرة لذا يجب الاهتمام بتطوير القوة العضلية و إعدادها الإعداد الكافي لدى لاعبي الكرة الطائرة حتى يمكنهم من أداء هذه المهارات بمستوى عالي.

الفصل الثاني: عرض وتحليل و مناقشة النتائج

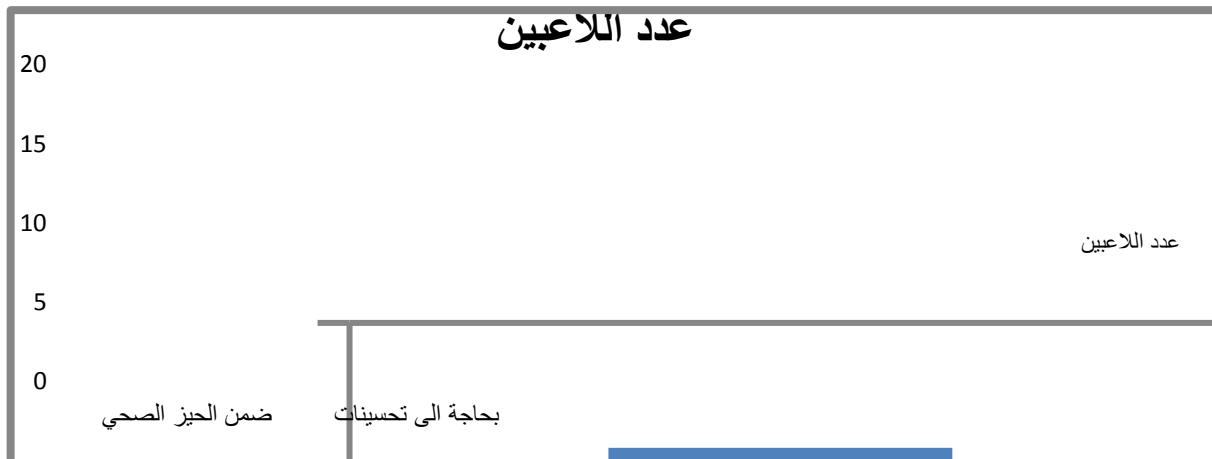
اختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين:

❖ الجدول رقم (07) يبين عدد اللاعبين والنسب المئوية المقابلة لها حسب معايير معهد كوبر للأبحاث الهوائية في اختبار

الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين

التصنيف	عدد اللاعبين	النسبة المئوية%
ضمن الحيز الصحي	18	90
بحاجة إلى تحسينات	02	10

شكل بياني(09): يمثل تقييم أفراد عينة البحث في اختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين حسب معايير معهد كوبر للأبحاث الهوائية.



يتضح من خلال الجدول رقم (07) والشكل البياني رقم (09) الخاص باختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين - الذي يعطينا صورة على قوة عضلات البطن وتحملها، حيث ان ضعف عضلات البطن يؤدي إلى التأثير السلبي في مردود اللاعب و يعيقه في التحرك السريع في الملعب.

-ان أغلبية نتائج عينة البحث(18 لاعبا) في اختبار الانبطاح المائل ثني ومد الذراعين ضمن الحيز الصحي وهو ما يمثل نسبة 90%.

❖ اختبار ثني الجذع من وضع الجلوس للأمام:

أولاً: الرجل اليمنى:

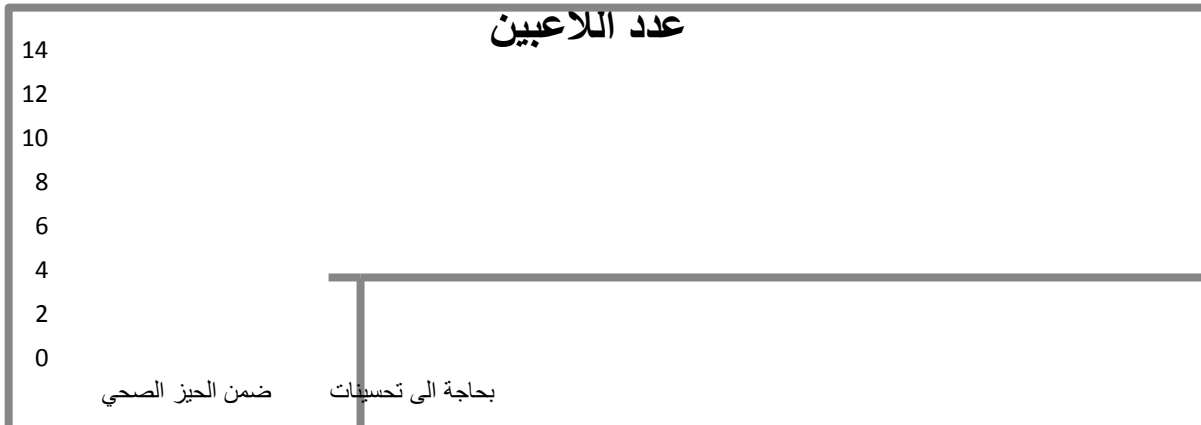
الجدول رقم (08): يبين عدد اللاعبين والنسب المئوية المقابلة لها حسب معايير معهد كوبر للأبحاث الهوائية في

اختبار ثني الجذع من وضع الجلوس للأمام للرجل اليمنى

التصنيف	عدد اللاعبين	النسبة المئوية %
ضمن الحيز الصحي	12	60
بحاجة إلى تحسينات	08	40

شكل بياني (10): يمثل الدراسة المقارنة لاختبار ثني الجذع من وضع الجلوس للأمام للرجل اليمنى لأفراد عينة البحث

حسب معايير معهد كوبر للأبحاث الهوائية.



ثانياً-الرجل اليسرى:

❖ الجدول رقم (09): يبين عدد اللاعبين والنسب المئوية المقابلة لها حسب معايير معهد كوبر للأبحاث الهوائية في

اختبار ثني الجذع من وضع الجلوس للأمام للرجل اليسرى.

التصنيف	عدد اللاعبين	النسبة المئوية %
ضمن الحيز الصحي	15	75
بحاجة إلى تحسينات	05	25

❖ شكل بياني(11): يمثل الدراسة المقارنة لاختبار ثني الجذع من وضع الجلوس للأمام للرجل اليسرى لأفراد عينة

البحث حسب معايير معهد كوبر للأبحاث الهوائية.



يتضح من خلال الجدولين رقم (8-9) والشكلان البيانيان رقم(10-11) الخاصين باختبار ثني الجذع من وضع الجلوس للأمام اللذين يعطينا صورة عن المدى الحركي للمفاصل وإلى قابلية تمدد العضلات الى جانب أنها عامل أمان للوقاية من الاصابات

-ان (08) لاعبين من عينة البحث أي ما يعادل 40 % بحاجة إلى تحسينات في اختبار ثني الجذع للإمام بالنسبة للرجل اليمنى .

و (5) لاعبين من عينة البحث أي ما يعادل 25 % بحاجة إلى تحسينات في اختبار ثني الجذع للإمام بالنسبة للرجل اليسرى.

ويعزو الطلبة الباحثون حصول 40% من عينة البحث بالنسبة للرجل اليمنى و25 % بالنسبة للرجل اليسرى على التصنيف " بحاجة إلى تحسينات " إلى أن أفراد عينة البحث لا يخضعون إلى التدريبات اللازمة لتطوير المرونة الخاصة بثني الجذع للأمام بالإضافة إلى نقص في عدد الحصص التدريبية خلال الأسبوع .

من خلال النتائج التي تم التوصل اليها خلص الطلبة الباحثون الى ما يلي :

- أظهرت النتائج أن مؤشر كتلة الجسم عند اللاعبين بشكل عام كان جيداً في ضوء المعايير العالمية.
- أظهرت النتائج أن اختبار الجري متعدد المراحل 20 متر عند اللاعبين بشكل عام كان منخفضاً في ضوء المعايير العالمية.
- أظهرت النتائج أن اختبار الجلوس من الرقود عند اللاعبين بشكل عام كان جيداً في ضوء المعايير العالمية.
- أظهرت النتائج أن اختبار الانبطاح المائل و ثني الذراعين عند اللاعبين بشكل عام كان جيداً في ضوء المعايير العالمية.
- أظهرت النتائج أن اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس للرجل اليمنى و اليسرى عند اللاعبين بشكل عام كان منخفضاً في ضوء المعايير العالمية.
- انخفاض في بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند اللاعبين مقارنة بالمعايير العالمية.

2.2- استنتاجات :

من خلال المعالجات الإحصائية للبيانات و عرض نتائج البحث ،توصل الطلبة الباحثون الى مجموعة من الاستنتاجات :

- 1- ان مؤشر كتلة الجسم عند أفراد عينة البحث كان جيداً في ضوء معايير بطارية معهد كوبر للأبحاث الهوائية.
- 2- إن اختبار الجري متعدد المراحل 20 متر عند أفراد عينة البحث كان منخفضاً في ضوء معايير بطارية معهد كوبر للأبحاث الهوائية.
- 3- إن اختبار الجلوس من الرقود عند أفراد عينة البحث كان جيداً في ضوء معايير بطارية معهد كوبر للأبحاث الهوائية.
- 4- إن اختبار الانبطاح المائل و ثني و مد الذراعين عند أفراد عينة البحث كان جيداً في ضوء معايير بطارية معهد كوبر للأبحاث الهوائية.
- 5- إن اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس للرجل اليمنى و اليسرى كان منخفضاً في ضوء معايير بطارية معهد كوبر للأبحاث الهوائية.
- 6- انخفاض في بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند أفراد عينة البحث مقارنة بمعايير بطارية معهد كوبر للأبحاث الهوائية.

3.2- مناقشة الفرضيات:

1.3.2- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية:

يتميز لاعبي الكرة الطائرة أشبال بمستوى منخفض من حيث بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة. اوضحت الجداول رقم (03,04,05,06,07,08,09) والأشكال البيانية رقم (06,07,08,09,10,11) التي تم التوصل اليها من طرف الطلبة الباحثون تحقق فرض البحث في ان هناك انخفاض في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية والمرونة المفصالية) لدى عينة البحث، وهو مؤشر منخفض. ويعزو الطلبة الباحثون

سبب ظهور هذه النتائج لعينة البحث الى اغفال المدربين ربط الأداء البدني بالأداء المهاري عند إعداد برامج التدريب لما لها من أهمية خاصة لدى لاعبي الكرة الطائرة ولتحقيق التوازن بين الأداء البدني والمهاري وهذه النتائج التي تم التوصل اليها في هذه الدراسة تعزز نتائج دراسة سابقة، أظهرت انخفاض مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى عينة البحث، كدراسة محمود الأطرش في دراسته تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين (محمود الأطرش، المؤتمر العلمي الفلسطيني الرياضي الدولي الثاني، 2012).

و بذلك أثبتت النتائج صحة الفرضية.

2-4- اقتراحات وفرضيات مستقبلية:

1- العمل على تنمية وتطوير مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (خاصة اللياقة القلبية التنفسية و المرونة المفصليّة) لدى عينة البحث.

2- عدم اغفال المدربين للأداء البدني عند إعداد برامج التدريب الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة أشبال

3- اجراء البحوث الخاصة بتقييم مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند الأصناف والتخصصات الأخرى.

2-5- الخلاصة العامة:

لقد أضحت التربية البدنية و الرياضية ذات أهمية كبيرة و أصبحت تلعب دورا هاما في حياة الأشخاص، باعتبارها عنصر أساسي في بناء صحة الفرد.

و التربية البدنية و الرياضية و بأوجهها المختلفة تعتبر درعا للوقاية و العلاج من مختلف الأمراض المرتبطة بقلة حركة الجسم، حيث أصبحت تمارس من قبل مختلف شرائح المجتمع.

إن ممارسة الرياضة و مختلف الأنشطة البدنية في الوقت الراهن أمر لا غنى عنه للتخلص من الخمول الجسمي الذي ترتب على اعتماد الأشخاص على مختلف الأجهزة و الوسائل التكنولوجية التي فيدهم، حيث أثبتت الدراسات المعاصرة أن نقص الحركة مرتبط ارتباطا وثيقا بعدة أمراض تهدد صحة الأفراد.

إن إغفال و عدم الاهتمام باللياقة البدنية شمل حتى الرياضيين و غفل عنها الكثير من المدربين الأمر الذي تطلب توفير و إيجاد اختبارات و مقاييس تعمل على تحديد مستوى اللياقة البدنية حتى يتمكن المدربون من تصنيف الرياضيين كل حسب مستواه، و كما تسمح لهم بمعرفة حالة اللاعبين البدنية و تسمح للاعبين أنفسهم بأن يتعرفوا على مراكزهم بالنسبة للمجموعة.

و تسمح هذه المقاييس و الاختبارات للمدربين بالارتقاء باللاعبين إلى المستويات العالية و ذلك عن طريق المعرفة المستمرة لحالة اللاعبين البدنية و التدريبية و جمع المعلومات بصورة دائمة عنهم.

الفصل الثاني: عرض وتحليل و مناقشة النتائج

و على هذا الأساس تم تقسيم هذا البحث الى بابين حيث خصص الباب الاول للدراسة النظرية وقسم الطلبة الباحثون هذا الباب الى ثلاثة فصول حيث تناول في الفصل الاول القياس و التقويم في التربية البدنية والرياضية و أهميتهما في التدريب ، و تناول الطلبة الباحثون في الفصل الثاني عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ، مكوناتها وطرق قياسها وطرق تقيمتها. اما الفصل الثالث فتناول الطلبة الباحثون الكرة الطائرة، نشأتها و أهم المهارات المتعلقة بها و ارتباطها بمرحلة المراهقة و خصائص هذه المرحلة العمرية.

بينما خصص الباب الثاني للدراسة الميدانية والتي احتوت على فصلين ، تضمن الفصل الاول منهجية البحث والاجراءات الميدانية ، حيث اعتمد الطلبة الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي على عينة تم اختيارها بطريقة عشوائية من لاعبي الكرة الطائرة أشبال ذكور لنادي حاسي مماش بولاية مستغانم و وادي ارهيو ولاية غليزان و البالغ عددهم (20) لاعب وقد تم استخدام بطارية معهد كوبر للأبحاث الهوائية و تم تقييم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى هؤلاء اللاعبين.

أما الفصل الثاني فتطرق فيه الطلبة الباحثون الى عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها، حيث توصل الطلبة الباحثون الى مجموعة من الاستنتاجات تمثلت :

- إن مؤشر كتلة الجسم عند أفرد عينة البحث كان جيداً في ضوء معايير بطارية معهد كوبر للأبحاث الهوائية.
 - إن اختبار الجري متعدد المراحل 20 متر عند أفراد عينة البحث كان منخفضاً في ضوء معايير بطارية معهد كوبر للأبحاث الهوائية.
 - إن اختبار الجلوس من الرقود عند أفراد عينة البحث كان جيداً في ضوء معايير بطارية معهد كوبر للأبحاث الهوائية.
 - إن اختبار الانبطاح المائل و ثني و مد الذراعين عند أفراد عينة البحث كان جيداً في ضوء معايير بطارية معهد كوبر للأبحاث الهوائية.
 - إن اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس للرجل اليمنى و اليسرى كان منخفضاً في ضوء معايير بطارية معهد كوبر للأبحاث الهوائية.
 - انخفاض في بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند أفرد عينة البحث مقارنة بمعايير بطارية معهد كوبر للأبحاث الهوائية.
- وعلى ضوء نتائج الدراسة أوصى الطلبة الباحثون بأهمية تقييم و قياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى لاعبي الكرة الطائرة بصفة عامة و فئة الأشبال بصفة خاصة و عدم الاهتمام بالجانب المهاري و إهمال الجانب البدني بل الاهتمام بكلي الجانبين بصورة متوازنة

أولاً: المصادر و المراجع باللغة العربية

- 1- أبو العلا عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين. (2003). فسيولوجيا اللياقة البدنية . دار الفكر العربي
- 2- أحمد نصر الدين سيد و د. أحمد أبو العلا عبد الفتاح- فسيولوجيا اللياقة البدنية- دار الفكر العربي- الطبعة الأولى 1993
- 3- أكرم زكي خطابية، موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان الطبعة الأولى، 1996
- 4- بهاء الدين إبراهيم سلامة، الصحة والتربية الصحية، دار الفكر العربي، 2001
- 5- بهاء الدين إبراهيم سلامة، الصحة والتربية الصحية، 2001
- 6- زكي محمد، الكرة الطائرة حسن، دار المعارف 1998
- 7- زينب فهمي، جورج اسكندر، علي عبد المعطي، بطرس رزق الله- الكرة الطائرة الطبعة الأولى 1990م
- 8- سامي محمد ملحم، علم نفس النمو، دار الفكر، الطبعة الأولى- 2004
- 9- سمير محمد أبو شادي وآخرون، 2010
- 10- عباس عبد الفتاح الرملي و محمد ابراهيم شحاتة- اللياقة و الصحة- دار الفكر العربي- الطبعة الأولى 1991
- 11- عبد الله زيد الكيلاني، أحمد التقى، عبد الرحمن عدس، القياس والتقييم للتعليم والتعلم، الشركة العربية المتحدة للتسويق والتوريد
- 12- عصام الحسنات. (2009). علم الصحة الرياضية (الإصدار الطبعة الأولى). عمان: دار أسامة
- 13- عصام الحسنات، علم الصحة الرياضية ، عمان: دار أسامة، الطبعة الأولى، 2009،
- 14- عصام الدين عبد الخالق مصطفى، التدريب الرياضي (نظريات وتطبيق)، الطبعة الثامنة، دار المعارف، الإسكندرية، 2005،
- 15- عصام نور سرية، سيكولوجية المراهقة- 2004
- 16- كريستوفر نوريس ترجمة خالد العامري. (2004). تمارين المرونة و اللياقة . دار الفاروق.
- 17- محمد صبحي حسنين، القياس والتقييم في التربية البدنية الرياضية، دار الفكر، الطبعة الثالثة 1995
- 18- محمد صبحي حسنين، القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، الطبعة الثالثة، 1990،
- 19- محمود علام. (2006). القياس و التقييم التربوي و النفسي . دار الفكر العربي
- 20- مروان عبد المجيد إبراهيم، لاختبارات و القياس و التقييم في التربية الرياضية، دار الفكر للطباعة و النشر، الطبعة الأولى، 1999م

- 21- مروان عبد المجيد إبراهيم، الإحصاء الوصفي و الاستدلالي، جامعة الفاتح، كلية التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر للطباعة و النشر، الطبعة الأولى، 2000 م
- 22- مروان عبد المجيد، محمد جاسم الياسري، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، الوراق للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، 2003،
- 23- مفتي حماد، اللياقة البدنية للصحة و الرياضة، دار الكتاب الحديث، 2010.
- 24- نايف مفضي الجبور و صبحي احمد قبلان. (2012). الرياضة صحة ورشاقة ومرونة (الإصدار الطبعة الأولى). مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع .
- 25- هاشم عدنان الكيلاني. (2006). فسيولوجية الجهد البدني و التدريبات الرياضية . مكتبة الفلاح للنشر و التوزيع.
- 26- هزاع بن محمد الهزاع. (1997). فسيولوجيا الجهد البدني لدى الأطفال والناشئين (الإصدار الطبعة الأولى). الاتحاد السعودي للطب الرياضي.
- 27- هزاع بن محمد الهزاع. (2001). الدليل الإرشادي للاختيار الخليجي للياقة البدنية المرتبطة بالصحة للفئات العمرية من 18-7 سنة (الإصدار الطبعة الأولى).
- 28- هزاع بن محمد الهزاع(2010)، تدريب الأطفال والناشئة وانتقائهم اعتبارات بدنية و فسيولوجية .

ثانيا: الرسائل والمجلات العلمية

- 29- حمادو مداني و اخرون، نموذج تعليمي مبرمج مقترح لمعرفة بعض المهارات الأساسية و القوانين الدولية في الكرة الطائرة، معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم، 2007
- 30- دحون عومري ، تقييم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة الثانوية باستخدام برنامج حاسوبي، رسالة ماجستير 2013 م
- 31- قرومي الطيب و اخرون المهارات الأساسية للكرة الطائرة و طرق تعليمها،/جامعة التكوين المتواصل مركز التكوين المتواصل غليزان-دورة جانفي 2014

ثالثا : المراجع من الانترنت

32-إيمان حسن الطائي، محاضرة القياس والاختبار، الأكاديمية الرياضية العراقية 2005، تم الاسترداد من

www.iraqacad.com

33-سمير عبد النبي شعبان عيسى، التقويم في المجال الرياضي، المكتبة الرياضية الشاملة، تم الاسترداد من

www.sport.ta4a.net

34-سمير محمد ابو شادي واخرون. (2010). تحديد مستويات معيارية لبعض القياسات البدنية والفيسيولوجية في مرحلة

الطفولة المتأخرة. تم الاسترداد من <http://faculty.ksu.edu.sa/74103/DocLib/>

35-محمود الأطرش، كلية التربية الرياضية- جامعة النجاح الوطنية (تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة

البدنية المرتبطة بالصحة و الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين)،المؤتمر العلمي الفلسطيني

الرياضي الدولي الثاني جامعة النجاح،2012 م تم الاسترداد من

<http://scholar.najah.edu/ar/publication/conference-paper>

36-ويكيبيديا الموسوعة الحرة تم الاسترداد من <http://ar.wikipedia.org/wiki/>

Résumé de recherche:

Titre:Évaluation de la condition physique liée à la santé des joueurs de volley-ball cadets Clubs entre 15-16 ans.

-L' étude est pour évaluer les éléments de condition physique liés à la santé des joueurs de volley-ball cadets entre 15-16 ans.

Et pour y parvenir , les étudiants chercheurs ont adopté une méthode descriptive en traitant un échantillon choisi intentionnellement de joueurs cadets de volley-ball pour chacune d'équipes : de OuedRhiet de HassiMameche que leurs nombre total est de 20 joueurs, et a été appliqué par une batterie de « Cooper Institut de recherche aérobie (Fitness gram) », Les résultats ont montré certains reculs aux conditions physiques et sanitaires concernant l'échantillon de recherche.

En évidence les résultats, des étudiants chercheurs sont recommandés sur le développement et l'élaboration des conditions physiques et sanitaire particulièrement (capacité cardiorespiratoire et la souplesse articulaire) et que les entraîneurs n'oublient pas le côté physique lors des préparation des programmes d'entraînement consacrant les joueurs cadets de volley-ball Clubs et réalisent leur propres recherches en évaluant le niveau de conditions physiques et sanitaires et d'autres catégories et spécialités.

Mots clés:Évaluation, éléments de conditionnement physique liée à la santé, volley-ball.

Research Summary:

Title: Evaluation of fitness elements related to health- among Volleyball players Cubs 15-16 years

The Study aims at assessing the fitness elements related to health for the volleyball players 15-16 years old cubs

To achieve that, The students Researchers adopted descriptive method survey manner on a sample that have selected intentionally of volleyball players cubs from each of the panels Ouedrhio and HassiMamache and totaling 20 players, and it has been applied battery Cooper Institute for Research aerobic (fitnessgram) .The results have shown the decline in some physical fitness elements related to health at the research sample.

Through the findings ,the students researchers recommended On the development of fitness elements associated with health, especially(cardiorespiratory fitness and flexibility articular) . They recommended also trainers not to forget the physical side when preparing the training program special for Volleyball players Cubs . The trainers were asked to conduct their own researches that evaluate the level of fitness elements associated with health for otherspecialities.

Key words:

Evaluation, fitness elements related to health, volleyball.

ملخص البحث:

العنوان: تقييم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى لاعبي الكرة الطائرة أشبال 15-16 سنة

تهدف الدراسة إلى تقييم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند لاعبي الكرة الطائرة أشبال 15-16 سنة و لتحقيق ذلك اعتمد الطلبة الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي على عينة تم اختيارها بطريقة مقصودة من لاعبي الكرة الطائرة أشبال لكل من فريقي وادي رهيو و حاسي مماش و البالغ عددهم 20 لاعبا، و قد تم تطبيق بطارية معهد كوبر للأبحاث الهوائية (fitnessgram) و قد بينت النتائج انخفاض بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند عينة البحث.

و على ضوء النتائج أوصى الطلبة الباحثون على تنمية و تطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة خاصة (اللياقة القلبية التنفسية و المرونة المفصالية) و عدم إغفال المدربين للجانب البدني عند إعداد برامج التدريب الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة أشبال و إجراء البحوث الخاصة بتقييم مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند الأصناف و التخصصات الأخرى.

الكلمات المفتاحية:

تقييم، عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، الكرة الطائرة.