



## مشروع مذكرة تخرج مستوى ماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

التخصص: تدريب رياضي نخبوي.

### الموضوع:

أهمية الاختبارات في تقييم بعض القدرات البدنية "السرعة، القوة  
العضلية" للاعبين الكرة الطائرة صنف أوسط

17-19 سنة أثناء فترة المنافسة

دراسة ميدانية أجريت على فرق الرابطة الجهوية لولاية -البويرة-

إشراف الأستاذ:

ارزقي إسماعيل.

إعداد الطالبة:

- حميطوش ليلي.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر وعرفان:

عملاً بقول الرسول صلى الله عليه وسلم "من لو يشكر الناس لو يشكر الله"

نشكر الله تعالى على توفيقنا في انجاز هذا البحث

كما نتقدم بجزيل الشكر و العرفان لكل من ساهم في انجاز هذا البحث

سواء كان من بعيد أو من قريب

ونخص بالذكر الأستاذ الكريم "ارزقي إسماعيل" بإشرافه على انجاز هذا

البحثي جميع مرآطه بدءاً باختيار الموضوع

فلم يبخل علينا بنصائحه القيمة فوجمنا حين الخطأ وشجعنا حين الصواب

فكان نعم المشرفه حتى تم انجاز هذا العمل.

وتحياتنا إلى كل دكاترة وأساتذة المعهد والطلبة والعمال خصيصاً

عمال المكتبة لمعهد علوم وتكنولوجيا النشاط البدنية

والرياضية بجامعة البويرة.

فبارك الله فيكم جميعاً وجزاكم الله خيراً.

"والله في عون العبد مادام العبد في عون أخيه"

حميطوش ليلي

## إهداء:

الحمد لله رب العالمين منزل الكتاب هدي وتذكرة لأولى الألباب، والصلاة والسلام

على سيدنا محمد الذي خصه بجوامع الكلام وفضل الخطاب وعلى اله وإتباعه

إلى يوم الدين وسلم تسليمًا كثيرًا.

أما بعد

اهدي عملي هذا

إلى منبر الحنان والمحبة أمي الغالية أطلال الله في عمرها

إلى من ساندني طوال مشواري الدراسي أبي العزيز أطلال الله في عمره

إلى كل إخوتي وأخواتي علي، ليندة، سميلة، وحيدة، أحمد، ريمة

إلى جميع الزملاء والأصدقاء دون استثناء

حميطوش ليلي

# محتوى البحث

محتوى البحث:

الورقة	الموضوع
ا	- شكر وتقدير.
ب	- إهداء.
ث	- محتوى البحث.
ر	- قائمة الجداول.
س	- قائمة الأشكال.
ص	- ملخص البحث.
ط	- مقدمة.
<b>مدخل عام: التعريف بالبحث.</b>	
2	1- الإشكالية.
3	2- الفرضيات.
3	3- أسباب اختيار الموضوع.
4	4- أهمية البحث.
5	5- أهداف البحث.
5	6- تحديد المفاهيم والمصطلحات.
<b>الجانب النظري: الخلفية النظرية للدراسة والدراسات المرتبطة بالبحث.</b>	
<b>الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة.</b>	
11	- تمهيد.
12	1-1- المحور الأول: الاختبار، القياس والتقييم.
12	1-1- الاختبار.
12	1-1-1- تعريف الاختبار.
12	1-1-2- الأسس العلمية للاختبار.
13	1-1-3- خطوات بناء الاختبار.
13	1-1-4- أهداف الاختبار في المجال الرياضي.
13	1-1-5- شروط تطبيق الاختبار.
14	1-2- القياس.
14	1-2-1- تعريف القياس.
14	1-2-2- مفهوم القياس.

	1-2-3- أنواع القياس.
15	1-2-4- أهمية القياس في المجال الرياضي.
15	1-2-5- الفرق بين الاختبار والقياس.
16	1-3- التقييم.
16	1-3-1- تعريف التقييم.
16	1-3-2- مفهوم التقييم.
16	1-3-3- الأسس العلمية للتقييم.
17	1-4- طبيعة العلاقة بين القياس والتقييم والتقويم.
17	1-5- العلاقة بين التقويم والقياس والاختبار.
18	1-6- أهداف الاختبار والقياس والتقويم.
	<b>المحور الثاني: القدرات البدنية وخصائص الفئة العمرية 17-19.</b>
20	1-2- القدرات البدنية في الكرة الطائرة.
20	1-2-1- الإعداد البدني.
20	- الإعداد البدني العام.
21	- الإعداد البدني الخاص.
21	- أهمية الأعداد البدني الخاص.
21	1-2-2- عناصر اللياقة البدنية.
21	- التحمل.
23	- القوة.
24	- السرعة.
26	- التوافق.
26	2-2- خصائص المرحلة العمرية 17-19 سنة.
26	2-2-1- تعريف فئة الأواسط.
26	2-2-2- مميزات فئة الأواسط.
27	2-2-3- المراهقة.
27	اولا: تعريف المراهقة.
27	ثانيا: مراحل المراهقة.
28	ثالثا: مرحلة المراهقة المتأخرة.
28	1-3- المحور الثالث: الكرة الطائرة.

28	1-3-1- تعريف الكرة الطائرة.
29	1-3-2- لمحة تاريخية عن الكرة الطائرة في العالم.
29	1-3-3- لمحة عن الكرة الطائرة في الجزائر.
30	1-3-4- مميزات وخصائص الكرة الطائرة.
31	1-3-5- أهم القوانين الخاصة بالكرة الطائرة.
32	1-3-6- المتطلبات البدنية في الكرة الطائرة.
32	1-3-7- أهمية اللياقة البدنية الخاصة بالكرة الطائرة.
34	1-4- المنافسة الرياضية.
34	1-4-1- مفهوم المنافسة الرياضية.
34	1-4-2- تعريف المنافسة الرياضية.
35	1-4-3- طبيعة المنافسة الرياضية.
36	1-4-4- المنافسة الرياضية كعملية.
37	1-4-5- أنواع المنافسة الرياضية.
38	1-4-6- نظريات المنافسة الرياضية.
39	1-4-7- أهمية المنافسة الرياضية.
40	1-4-8- قواعد وضوابط المنافسة.
40	1-4-9- التحضير البدني والمنافسة.
42	الخلاصة.
<b>الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث.</b>	
44	تمهيد.
45	2-1- الدراسات المرتبط بالبحث.
45	2-1-1- الدراسة الأولى: دراسة بن برنو عثمان 2006.
47	2-1-2- الدراسة الثانية: دراسة عبد السلام مقبل الريمي 2007.
48	2-1-3- الدراسة الثالثة: دراسة بوزيان ناصر 2014.
50	2-1-4- الدراسة الثانية: دراسة بعوش خالد 2014.
52	2-2- التعليق على الدراسات.
53	2-3- أوجه الاستفادة من الدراسات.
54	خلاصة.
<b>الجانب التطبيقي: الدراسات الميدانية للبحث.</b>	

الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

57	تمهيد.
58	3-1- الدراسة الاستطلاعية.
58	3-1-1- الخطوة الأولى.
58	3-1-2- الخطوة الثانية.
59	3-1-3- الخطوة الثالثة.
60	3-1-4- الخطوة الرابعة.
61	3-1-5- الخطوة الخامسة.
62	3-1-6- الخطوة السادسة.
62	3-2- الدراسة الأساسية.
62	3-2-1- المنهج العلمي المتبع.
63	3-2-2- متغيرات البحث.
63	أولاً: المتغير المستقل.
63	ثانياً: المتغير التابع.
63	3-2-3- مجتمع البحث.
64	3-2-4- عينة البحث وكيفية اختيارها.
65	أولاً: العينة الخاصة بالاختبارات.
65	ثانياً: العينة الخاصة بالاستبيان.
65	- مواصفات العينة.
66	3-2-5- مجالات البحث.
66	أولاً: المجال البشري.
66	ثانياً: المجال المكاني.
66	ثالثاً: المجال الزمني.
66	3-2-6- أدوات البحث.
66	أولاً: الأدوات الأساسية.
66	- الدراسة النظرية "التحليل البيبليوغرافي".
66	- الاختبارات البدنية.
66	- الاستبيان.
67	ثانياً: الأدوات المساعدة.
67	- استمارات استطلاع رأي المحكمين "ترشيد".

67	- استمارات تسجيل وجمع وتفرغ النتائج.
67	- الوسائل البيداغوجية.
68	3-2-7- الاسس العلمية للاختبارات البدنية "الشروط السيكوميتريية"
68	3-2-8- عرض الاختبارات البدنية.
74	3-2-9- الوسائل الإحصائية.
74	- النسبة المئوية.
75	- اختبار $\chi^2$ .
75	- معادلة بيرسون لحساب ثبات الاختبار.
76	- معامل صدق الاختبار.
76	- قوانين حساب درجات المفاضلة بين الاختبارات.
77	خلاصة.
<b>الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.</b>	
79	تمهيد.
80	4-1- خطة العمل الميداني.
80	4-2- النتائج المتوقعة في ضوء فرضيات الدراسة.
82	خلاصة.
84	خاتمة.
86	اقتراحات وفروض مستقبلية.
88	البيبلوغرافيا.
92	الملاحق.

# قائمة الجداول

## قائمة الجداول

### قائمة الجداول

الصفحة	الرقم
الباب الاول: الجانب التطبيقي	
الفصل الثالث: منهجية البحث واجراءاته الميدانية.	
61	01
الاختبارات النهائية التي اسفرت عنها عملية المفاضلة.	
64	02
مجتمع البحث.	

# قائمة الأشكال

## قائمة الاشكال

### قائمة الاشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
الباب الاول: الجانب النظري.		
الفصل الاول: الخلفية النظرية للدراسة		
المحور الاول: الاختبار، القياس والتقييم.		
01	العلاقة بين التقييم، القياس والاختبارات.	17
المحور الثاني: القدرات البدنية والفئة العمرية.		
02	الصفات البدنية في الكرة الطائرة.	20
الباب الثاني: الجانب التطبيقي		
الفصل الثالث: منهجية البحث واجراءاته الميدانية.		
03	اختبار الوثب الطويل الى الامام 10 ثوان	69
04	اختبار الوثب العمودي "سارجنت".	71
05	اختبار السرعة الانتقالية الى الامام 10 متر.	73
06	اختبار الجري في نفس المكان مدة 15 ثاني.	74
07	اختبار نيلسون للحركة الانتقالية	75

# المخلص بالعربية

أهمية الاختبارات في تقييم القدرات البدنية "القوة العضلية، السرعة" للاعبى الكرة الطائرة صنف أوسط 17-  
19 سنة أثناء فترة المنافسة.

تحت إشراف الأستاذ:

ارزقي إسماعيل

إعداد الطلبة:

حميطوش ليلي

ملخص البحث:

هدفت الدراسة إلى إبراز أهمية استعمال الاختبارات البدنية "القوة العضلية والسرعة" لتقييم القدرات البدنية للاعبى الكرة الطائرة صنف أوسط والتي نرى أنها من أهم المعايير التي يجب أن يعتمدها المدرب للتمكن من تحديد مستوى اللياقة البدنية لكل لاعب بصورة علمية ودقيقة، والتنبؤ بمستوى الأداء البدني لكل لاعب وذلك من خلال المباريات، حيث كان من المفترض أن تجري الباحثة دراستها على عينة مكونة من 12 لاعب في فريق **MVBB** المشارك في الرابطة الجهوية بولاية البويرة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية أي أننا لم نخص العينة بأي خصائص أو مميزات، و07 مدربين تم اختيارهم بالطريقة القصدية أي أننا قمنا بالمسح الشامل لعينة المدربين، منتهجا في ذلك المنهج الوصفي التحليلي من خلال تطبيق الاختبارات البدنية على اللاعبين، والمنهج الوصفي بأسلوبه المسحي وذلك من خلال استمارات الاستبيان، وتم استخدام كل من النسب المئوية، اختبار  $\chi^2$ ، معامل ارتباط بيرسون، معامل الصدق الذاتي للاختبار، ودرجات المفاضلة بين الاختبارات كوسائل إحصائية في الدراسة.

اشتملت هذه الدراسة على بابين، الباب الأول خصص للخلفية النظرية والدراسات المرتبطة بالبحث واشتمل على فصلين، الفصل الأول خصص للخلفية النظرية واشتمل على أربع محاور وهي المحور الأول: الاختبارات والقياس والتقييم، المحور الثاني: القدرات البدنية والفئة العمرية، المحور الثالث: الكرة الطائرة، المحور الرابع: المنافسة الرياضية، أما الفصل الثاني فقد خصص للدراسات المرتبطة بالبحث، بينما خصص الباب الثاني للدراسات الميدانية واشتمل على فصلين، الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية والفصل الرابع نظرا للحالة الوبائية وإجراءات الحجر الصحي التي أدت إلى غلق القاعات الرياضية، لم نتمكن من إجراء الاختبارات البدنية والتي كانت ستسمح لنا باستعمال الأساليب الإحصائية المناسبة بمعرفة تقييم مستوى القدرات البدنية للاعبين، وتم الاكتفاء بالدراسة النظرية والدراسة الاستطلاعية، وهذا ما قد يتيح الفرصة للطلبة الباحثين مستقبلا لإتمام وإثراء هذه الدراسة ميدانيا.

الكلمات الدالة: التقييم، الاختبارات، الكرة الطائرة، القدرات البدنية، فئة الأواسط، المنافسة.

# المقدمة

الإنسان عبر العصور والأيام عرف أنواعا من الفنون كانت لزمانه، فاغتنمها سواء في إشباع الهوايات أو الميول أو الدفاع عن النفس والتغلب على الأخطار أو لتأمين مطلب من مطالب العيش أو للتنافس الودي أو الحربي، فإن التطور العلمي الكبير الذي حدث في مختلف مجالات شعوب العالم يعود إلى إتباع الأساليب العلمية الحديثة والمتطورة وذلك للوصول إلى الغايات والأهداف المرجوة، لذا فالمجال الرياضي بدوره قد شهد تطورات كبيرة وملحوظة، فما لبثت الرياضة حتى أصبحت في عداد المنافسات الرئيسية الخالية من الطغيان والاعتداء وهي أيضا هادفة إلى التربية الإنسانية والخلقية والاجتماعية.

ومن المتعارف عليه أن الرياضة في الوقت الحالي تطورت تطورا كبيرا، حيث تحولت من مصطلح ومفهوم الرياضة إلى علم من العلوم ولم تبقى حبيسة في مجال الترفيه وسد الفراغ فقط، فقد أنشئت لها عدة معاهد ومراكز متخصصة في تكوين المدرسين والمدربين والإطارات المختصة في شتى المجالات الرياضية.

فالرياضة بصفة عامة والألعاب بالكرة بصفة خاصة ظهرت في القرون الوسطى وأخذت عدة أشكال، فنجد منها رياضة الكرة الطائرة وهذه الأخيرة شهدت تطورا كبيرا وأصبحت تحتل مكانة بارزة لدى غالبية بلدان العالم فهي تعد من أهم الرياضات الجماعية التي حظيت باهتمام كبير من طرف الدول وأصبحت من الرياضات الأكثر شعبية نظرا لامتها بالتشويق والإثارة فضلا عن ذلك أنها تمارس من قبل جميع الأعمار ولكلا الجنسين، ظهرت في نهاية القرن التاسع عشر، فهي لعبة معدلة من لعبة إيطالية تسمى "قوست بول" تلعب آنذاك، ومع مرور الوقت أصبحت لعبة أولمبية، وجدت لها نواتها ومحترفيها ومشجعيها والقائمين على تسييرها بشكل منظم، ومع تطورها صارت تكتسي صفات بدنية تميزها عن باقي الرياضات سواء في الأداء المتقن والقوي والسريع أو في الصفات المورفولوجية والفيزيولوجية للاعبين، والكرة الطائرة تعتمد على اللعب السريع ولمدة طويلة مما يتطلب الاهتمام الكلي بالتدريبات البدنية والمهارية وتطويرها تحت ظروف ومواقف مختلفة ترتبط أساسا بطريقة أداء اللاعبين وتقنهم في اللعبة، إذ عرفت تطورا كبيرا وشهدت تحقيق المستويات العليا في نتائج المباريات وذلك بفضل مساهمة البحوث والدراسات التي تناولت هذه الفعالية بجوانبها المختلفة بهدف الوصول إلى أفضل المستويات في الأداء.

فرياضة الكرة الطائرة تسير التطور التكنولوجي وتستخدم علومه لأجل إيجاد طرق وأساليب فعالة في مجال التكوين تتناسب مع الزمان والمكان من أجل بلوغ أعلى الدرجات البدنية، ولمعرفة اللاعبين المستعدين بدنيا يجب القيام بعملية القياس والتقييم لهذه القدرات، حيث تعتبر من أهم العمليات التي يجب على المدربين الاستعانة بها سواء في بداية الموسم الرياضي لتخطيط برامج الإعداد البدني أو أثناء فترة المنافسة لمعرفة مدى مواكبة قدراتهم للبرامج المسطرة، وللقيام بهذه العملية يجب إخضاعهم لاختبارات تكون مدروسة مسبقا، وذلك لكون المدرب هو المسؤول

الأول عن تطوير اللياقة البدنية والمستوى البدني العام للاعبين في مختلف الأعمار والفئات، إذ يتوجب عليه التوقف على مستواهم الراهن ومحاولة تقييمهم موضوعيا باستخدام الاختبارات المناسبة لكل مستوى أو فئة، ويشير كل من ناجي قيس، وأحمد البسطويسي "إلى أن الاختبارات والقياسات تعطي نتائج موضوعية موثوق بدقتها وصحتها إذا ما استخدمت استخداما مبنيا على أسس علمية". (ناجي قيس وأحمد بسطويسي، 1984، ص11).

كما ذكر إبراهيم "أن للاختبارات دور بارزا في التشخيص والتصنيف ومتابعة التقدم، ووضع الدرجات والمعايير والتنبيه ولهذا اجتهد العلماء والخبراء في توفير عدد من الاختبارات والمقاييس لقياس القدرات الحركية للأفراد". (إبراهيم مروان، 1999، ص165)، وهي عبارة عن وسيلة علمية تساعد المدربين على ضبط مصداقية هذه العملية، إلا أن معظم المدربين يعتمدون على طريقة الملاحظة فقط في تقييم لاعبيهم.

وبإمكان الباحث أن يصنف الأفراد والاختبارات ولكنه لا يستطيع أن يصنف قدرات الأفراد دون أن يسجل استجاباتهم على الاختبارات تدل على تلك القدرات ومن ثم يظهر أن تصنيف القدرات إنما هو تصنيف نتائج التفاعل القائم بين الأفراد والاختبارات. (حسانين 1987، ص23).

من هذا المنظور كانت البداية والانطلاقة بتحديد المشكلة وتحليلها بصياغة الفرضيات وتكلمنا عن أسباب اختيار الموضوع وأهمية الدراسة والهدف منها وكذا تحديد المفاهيم المستخدمة في البحث، ثم تطرقنا إلى الخلفية النظرية للموضوع، حيث اشتملت هذه الأخيرة على فصل أول سنتطرق فيه إلى أربع محاور مهمة، المحور الأول نلقي فيه الضوء على الاختبار والقياس والتقييم، أما المحور الثاني فنخصصه للقدرات البدنية والفئة العمرية، أما المحور الثالث فيتمحور حول الكرة الطائرة، الفصل الرابع والذي نختم به هذا الفصل خاص بالمنافسة الرياضية، كذلك سنجد في طيات هذا العرض النظري فصل ثاني خاص بالدراسات المرتبطة بالبحث والتي لها علاقة بموضوع الدراسة، أما الخلفية المعرفية التطبيقية لهذا البحث فتضمنت فصلين، فصل ثالث يخص منهجية البحث وإجراءاته الميدانية كالمنهج المتبع والعينة وأدوات وحدود الدراسة، أما الفصل الرابع فيخص عرض وتحليل ومناقشة النتائج الخاصة بالاختبارات البدنية، ولكن بسبب جائحة كورونا والظروف التي آلت إلى عدم قدرتنا على إتمام الجانب التطبيقي كما هو مبرمج سابقا حيث تم غلق جميع النوادي واستحال علينا القيام بهذه الاختبارات البدنية ميدانيا، وبالتالي قمنا بذكر المراحل التي كنا نود القيام بها بغية إتمام هذا البحث، وكذلك ذكرنا النتائج المتوقعة من الدراسة، وصولا إلى استنتاجات مقترحة وخاتمة والاقتراحات والفروض المستقبلية.

مدخل عام

التعريف بالبحث

## 1- الإشكالية:

يعد تداخل وتدخّل العلوم المختلفة وتطورها الهائل من مسببات التقدم والرقي في كافة مجالات الحياة، ونظراً لاهتمام العالم بالرياضة والسعي للوصول إلى المستويات العليا في المجال الرياضي، عمد الخبراء والعلماء في هذا المجال إلى دراسة كل ما يتعلق بتحقيق الانجاز الرياضي وتحسينه، حيث أن اللياقة البدنية مثلاً تعد من أهم مقومات النجاح الرياضي، والقاعدة التي تبنى عليها إمكانية ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة وخطط اللعب، والتي بدونها تصبح إمكانية تحقيق هذه الأبعاد أمراً صعباً بل قد يكون مستحيلاً، فكان للاختبارات والقياس والتقييم والعلوم الأخرى المتعلقة بالمجال الرياضي الأثر في تحديد متطلباتها الأساسية ومتطلبات الأداء لأي رياضي من حيث القدرات البدنية والمهارية.

وتعد كرة الطائرة من بين الرياضات الأكثر شعبية في العالم التي تتطلب مستوى عالي من المؤشرات الجسمية والبدنية، وعليه فقد اتفق كل من رادا **RADA** وفرونر **FROHNER** وسوري **SAURE** أن اللياقة الخاصة في الكرة الطائرة تعني "قدرة الجسم على التكيف مع التدريبات ذات الشدة والكثافة العالية والقدرة على العودة إلى الحالة الطبيعية بسرعة"، ومن أكثر القدرات البدنية أهمية في الكرة الطائرة على الإطلاق، نجد القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة. كما أن اختبار الوثب العالي أو اختبار الوثب العمودي والقوة الانفجارية للرجلين مرتبطين ارتباطاً كلياً ببعضهما البعض وهذا ما نجده في مهارتي الصد والضرب الساحق حيث يقول مدرب الفريق الياباني "ياسوتاكا ماتسويدايرا" الحائز على الميدالية الذهبية في أولمبياد ميونيخ 1972 أن القوة كانت إحدى عقبات التقدم بالنسبة للفريق الياباني، وأن تدريبها والارتقاء بها قد أثر تأثيراً كبيراً على الفريق مما جعله يحقق الفوز، (حمدي المنعم، محمد صبحي حسين، 1997، ص 115)، فامتلاك قوة بدنية عالية يعتبر ضرورة حتمية للاعبين الكرة الطائرة، والمدرّب الناجح هو الذي يختار الطريقة المناسبة والتي من خلالها يحقق هدفه في الارتقاء بمستوى اللاعبين بدنياً وفنياً عن طريق الملاحظة الدقيقة والتقييم الدائم بقياس مستوى القدرات البدنية، حيث أصبح للعامل البدني الذي يهدف إلى الوصول للاعبين إلى أعلى مستويات ممكنة تسمح به قدراتهم البدنية واستعداداتهم، بالإضافة إلى أن عامل السرعة بأنواعها الثلاثة "السرعة الانتقالية والسرعة الحركية وسرعة الاستجابة" والتي من خلالها يستطيع اللاعب وبسرعة تغيير مجرى أو اتجاه اللعب من الواجبات الدفاعية إلى الهجومية والانتقال في الملعب وسرعة رد الفعل في الأوقات الطارئة.

لذا يمكن القول أنه من الضروري الاعتماد على الاختبارات التي تعد الوسيلة العلمية والمقننة في عملية تقييم القدرات البدنية للاعبين الكرة الطائرة وتعتبر أدواتها الرئيسية التي يمكن من خلالها وضع برامج تدريبية تساعد في رفع المستوى البدني للاعبين للمحافظة عليها خاصة في فترة المنافسة.

ومن هذا المنطق يمكن طرح التساؤل التالي:

ما أهمية الاختبارات في تقييم القدرات البدنية "السرعة والقوة العضلية" للاعبي الكرة الطائرة صنف أواسط 17-19 سنة أثناء فترة المنافسة؟

ومن خلال التساؤل السابق يمكن طرح التساؤلات الفرعية كالتالي:

- ما أهمية الاختبارات في تقييم مستوى تطوير السرعة للاعبي الكرة الطائرة صنف أواسط 17-19 سنة أثناء فترة المنافسة؟

- ما أهمية الاختبارات في تقييم مستوى تطوير القوة العضلية للاعبي الكرة الطائرة صنف أواسط 17-19 سنة أثناء فترة المنافسة؟

- كيف يمكن استغلال نتائج الاختبارات في تقييم القدرات البدنية للاعبي الكرة الطائرة صنف أواسط 17-19 سنة أثناء فترة المنافسة؟

2-الفرضيات:

1-2- الفرضية العامة:

توظيف الاختبارات البدنية خلال فترة المنافسة تساهم في تقييم مستوى تطوير خاصية القوة العضلية والسرعة لدي لاعبي الكرة الطائرة صنف أواسط.

2-2- الفرضيات الجزئية:

- الاختبارات البدنية تساهم في تقييم تطوير خاصية السرعة عند لاعبي كرة الطائرة صنف أواسط أثناء فترة المنافسة.

- الاختبارات البدنية تساهم في تقييم تطوير خاصية القوة العضلية لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أواسط أثناء فترة المنافسة.

- الاختبارات البدنية وسيلة هامة وضرورية لتقييم القدرات البدنية لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أواسط أثناء فترة المنافسة.

## 3- أسباب اختيار الموضوع:

3-1- أسباب ذاتية: هي رغبتنا في تبيين مدى أهمية التقييم البدني باستعمال اختبارات بدنية لصفتي السرعة والقوة أثناء المنافسة الرياضية للاعبين الكرة الطائرة صنف أوسط 17-19 سنة وإظهار الصورة الحقيقية التي يجب أن تتم في غضون هذه العملية بالإضافة إلى الإحساس بالقدرة على تناول هذا الموضوع.

## 3-2- أسباب موضوعية:

- نقص الدراسات والبحوث التي تناولت مثل هذا الموضوع والتي تعتبر مهمة ومعالجة لمشاكل اللاعبين من الناحية البدنية أثناء فترة المنافسة.
- عدم تجسيد الاختبارات في عملية التدريب.
- حيرة المدرب في تقييم مستوى اللياقة البدنية للاعبين أثناء فترة المنافسة.
- عدم الاعتماد على الطرق العلمية المقننة من طرف المدربين أي استعمال بطاريات اختبارات في عملية التقييم البدني للاعبين.

## 4- أهمية البحث:

## 4-1- أهمية علمية:

- توضيح الصورة الحقيقية التي يجب على المدرب الاعتماد عليها في عملية تقييم القدرات البدنية للاعبين أثناء المنافسة.
- تحديد مستوى القدرات البدنية الحقيقية للاعب عن طريق استعمال اختبارات بدنية والوقوف على نقاط الضعف والقوة في هذه القدرات.
- الاستفادة من التقنيات الحديثة والمتطورة في هذا المجال.
- إبراز الكيفية والطرق والأسس العلمية التي يجب الاعتماد عليها لضبط العملية ضبطا دقيقا يتماشى مع المتطلبات الحديثة للكرة الطائرة.
- تصحيح الأخطاء التي يقع فيها أغلبية المدربين في الاعتماد على الملاحظة والخبرة في عملية تقييم الجانب البدني للاعبين خاصة أثناء المنافسة والابتعاد عن الصدفة والعشوائية في عملية التقييم.
- الاعتماد على الاختبارات كأساس عملي لتقييم القدرات البدنية للاعبين الكرة الطائرة من أجل تحسين مستوى اللاعبين والمحافظة عليه من خلال وضع برامج تدريبية مقننة ومبنية على أسس علمية.

## 4-2- أهمية عملية:

- إبراز أهمية التقييم البدني من خلال بطاريات اختبارات أثناء فترة المنافسة الرياضية للاعبين الكرة الطائرة صنف أوسط.
- تحسيس وتوعية المدربين بمدى أهمية الاختبارات البدنية في قياس صفتي السرعة والقوة العضلية للاعبين الكرة الطائرة.
- تزويد المدربين بمجموعة من الاختبارات البدنية، لتكون مرجعا علميا للعمل الميداني.
- تشجيع الطلبة على التطرق لهذا مواضيع من جوانب وزوايا أخرى.

## 5- أهداف البحث:

- التأكيد على حتمية الاعتماد على الأسس العلمية التي تكون نتائجها أكيدة ومضمونة لتصحيح الطرق والأخطاء المنتهجة من طرف المدربين.
- تمكين المدربين من الاستغلال الأمثل لنتائج التقييم البدني من خلال بطاريات الاختبارات لتحديد مستوى اللياقة البدنية للاعبين الكرة الطائرة صنف أوسط لصفتي السرعة والقوة العضلية.
- إبراز أهمية الاختبارات في تقييم القدرات البدنية لصفتي السرعة والقوة العضلية للاعبين الكرة الطائرة صنف أوسط.
- معرفة الكيفية التي يتم من خلالها استغلال نتائج الاختبارات في تحسين القدرات البدنية للاعبين الكرة الطائرة صنف أوسط أثناء فترة المنافسة.

## 6- تحديد المصطلحات والمفاهيم:

## 6-1- الأهمية:

هي إبراز قيمة الشيء ومكانتها بين مثيلاتها وفي نوع معين من التخصص.

## 6-2- الاختبار:

- **التعريف النظري:** هو من أدوات جمع البيانات والمعلومات حيث تكون موجهة لجمع الوقائع. موفق اسعد محمود، 2011، ص21.
- هو ملاحظة استجابات الفرد في موقف يتضمن منبهات منظمة تنظيميا مقصودا وذات صفات محددة ومقدمة للفرد بطريقة خاصة تمكن الباحث من تسجيل وقياس هذه الإجابات تسجيلا دقيقا.
- **التعريف الإجرائي:** أداة قياس يتم إعدادها وفق طريقة منظمة من عدة خطوات تتضمن مجموعة من الإجراءات التي تخضع لشروط وقواعد محددة بغرض تحديد درجة امتلاك الفرد لسمة معينة.

في بحثنا هذا استعملنا مجموعة من الاختبارات البدنية وهي:

- في القوة الانفجارية استخدمنا اختبار سارجنت واختبار دفع الكرة الطبية 3 كلغ.
- في القوة المميزة بالسرعة استخدمنا اختبار الوثب الطويل إلى الأمام لمدة 10 ثوان.
- في تحمل القوة استخدمنا اختبار الجلوس من وضع القرفصاء.
- في السرعة الانتقالية استخدمنا اختبار السرعة الانتقالية للأمام 10م.
- في السرعة الحركية استخدمنا اختبار الجري في المكان 15 ثانية.
- في سرعة رد الفعل استخدمنا اختبار نيلسون للاستجابة الحركية.

### 6-3- الاختبارات البدنية:

هي الاختبارات التي تقيس الصفات البدنية الضرورية لممارسة نشاط معين، والهدف منها قياس النواحي البدنية كالقوة، السرعة، التحمل،...بودواو عبد اليمين، عطاء الله احمد، 2009، ص103.

### 6-4- التقييم:

قبل التطرق إلى التفصيل في معنى التقييم يجب أولاً إزالة الغموض حول الفرق بين مصطلحي التقييم والتقويم، فقد ذكر محمد نصر الدين رضوان و كمال عبد الحميد إسماعيل الفرق بينهما في قولهما "كلمة التقييم نرمي للتشخيص فقط، في حين ترمي كلمة التقويم إلى إصدار الأحكام والتشخيص والإصلاح والتحسين والتطوير". محمد نصر الدين رضوان، ص19.

وعلى هذا الأساس يرد تعريف التقييم:

### التعريف النظري:

إعطاء قيمة ثم التقويم بعد إعطاء قيمة البحث عن الخطأ ونقاط الضعف ووضع علاج مناسب للخطأ، الكبيسي عبد الواحد، 2007، ص42. ويجب أن يقتصر على التطبيقات المتعلقة بالأفراد دون البرامج، فهو يشمل الأنشطة المتضمنة في الوضع التقديرات الرسمية والغير رسمية.

التعريف الإجرائي: هو إصدار حكم كمي على مجموعة من القدرات البدنية لصفتي السرعة والقوة باستعمال مجموعة من الاختبارات الموافقة لها.

## 6-5- القدرة البدنية:

**التعريف النظري:** اختلف العلماء في تحديد مفهوم القدرة البدنية وتصنيف مكوناتها فمنهم من يستخدم مصطلح القدرات على أنها مرادف لمصطلحات أخرى مثل: اللياقة البدنية أو اللياقة الحركية ومنهم من يرى أن القدرات البدنية مصطلح عام يتضمن اللياقة البدنية واللياقة الحركية.

**التعريف الإجرائي:** تمثل القدرات البدنية قدرة اللاعب على أداء التدريبات بكفاءة عالية دون الشعور بالتعب، ويطلق على إلى شخص ما بأنه يمتلك قدرات بدنية إذا تمكن من التدريب بكفاءة عالية مقارنة بأقرانه وتشمل هذه القدرات "التحمل، القوة، السرعة،..."

## 6-6- السرعة:

**التعريف النظري:**

**لغة:** أسرع في السير "خفف سرعته" خفة السرعة وسهولته، تحرك بسهولة ومرونة ورشاقة.

**اصطلاحا:** هي القدرة على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن ويقول علاوي أنها القدرة على الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة. أبو العلا عبد الفتاح، 1997، ص 187.

**التعريف الإجرائي:** القدرة على التنقل أو الانجاز في اقل وقت ممكن.

## 6-7- القوة:

**التعريف النظري:**

**لغة:** مجموع قوى أو قوات، وهو شديد القوة أي شديد الأسر.

**اصطلاحا:** القدرة أو التوتر الذي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أفضل انقباض إرادي. مفتي إبراهيم عماد، 2000، ص 15.

**التعريف الإجرائي:** هي القدرة التي تستطيع الأطراف السفلية والعلوية أن تنتجها ضد مقاومة في أفضل انقباض إرادي.

## 6-8- الكرة الطائرة:

هي لعبة جماعية يتقابل فيها فريقان فوق ميدان واحد تفصله شبكة ويتكون كل فريق من 06 لاعبين و 06 لاعبين احتيابيين ولاعب حر.

وهي اللعبة الجماعية الوحيدة التي لا يوجد فيها التلامس بين اللاعبين مما يقلص من نسبة الإصابات. عقيل عبد الله رشيد، 1987، ص16. بحيث تلعب الكرة في الهواء بين الفريقين بينهما شبكة، على ملعب طوله 18 متر وعرضه 9 متر، لا يوجد فيها التعادل بحيث يجب وجود فريق فائز ومن يفوز بثلاث أشواط أولاً يكون الفائز بحيث تلعب إلى غاية النقطة 25 ويجب أن يكون الفرق بهدفين وإذا تعادل الفريقان يكون هناك فصل خامس فاصل بينهما ويلعب إلى غاية النقطة 15.

#### 6-9- المراهقة:

#### التعريف النظري:

يطلق مصطلح المراهقة على المرحلة التي يتم فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي والتي تتميز بعدد من التغيرات الجسمية بالإضافة إلى التغيرات الوجدانية، فالمراهقة تعد امتداد لمرحلة الطفولة إن كان هذا لا يمنع من امتيازها بخصائص معينة تميزها عن مرحلة الطفولة ولهذا فهي مرحلة حساسة ومهمة جدا مما يستوجب معرفة خصائصها وحاجاتها كي يتجنب انحرافها. حامد، 2000، ص 102.

#### التعريف الإجرائي:

هي مرحلة انتقالية ما بين الطفولة والرشد تمتد غالبا ما بين 11 إلى 21 سنة، تعتبر من أصعب مراحل العمر مما يصاحبها من تغيرات فيسيولوجية وعقلية ونفسية نتيجة ضغوط قد تفرضها الأسرة كأساليب التربية الخاطيء، الفراغ الروحي، إضافة إلى ضغوطات اجتماعية كجماعة الرفاق، المدرسة، الحي،...

#### 6-10- المنافسة الرياضية:

هي القسم المهم في تركيب النشاط الرياضي والمرحلة الأكثر أهمية في أي نشاط حيث تعتبر أنها محصلة عمليات الأداء الرياضي وهذا لتحقيق أعلى مستوى ممكن أو التحصل على نتيجة جيدة والفوز بالمباراة.

الجانب النظري

الخلفية النظرية

للدراسة والدراسات

المرتبطة بالبحث

الفصل الأول

الخلفية النظرية

للدراسة

## تمهيد:

نتيجة التطورات العلمية ظهرت أساليب جديدة لإعداد اللاعبين وتعد الاختبارات والمقاييس البدنية احد الأسس الهامة لتخطيط ومتابعة وتقييم اللاعبين والبرامج التدريبية، وعلى هذا الأساس ونظرا لضرورة الموضوع خصصنا مجموعة من المحاور والتي تناولنا فيها كلا من الاختبار والقياس والتقييم وهذا في المحور الأول أما في المحور الثاني ذكرنا فيه القدرات البدنية والفئة العمرية لاسيما وان طبيعة الأداء في هذه اللعبة تعتمد على درجة عالية من كفاءة اللاعب البدنية وهذا بالنسبة للقدرات البدنية اما الفئة العمرية فهي الفترة التي تتميز بالنمو والتطور في عدة اجزاء من الجسم حيث تؤثر عليه نفسيا وذهنيا، أما في المحور الثالث فقد تمحور حول الكرة الطائرة حيث تعتبر هذه الأخيرة من بين الرياضات الجماعية التي نالت شعبية كبيرة في العالم، وهذا ما دفعنا إلى دراسة هذه اللعبة الشيقة من حيث مفهومها ومميزاتها وخصائصها ومتطلباتها البدنية في حين ارتأينا في المحور الرابع إلى فترة المنافسة وخصائصها وكذا القوانين التي تضبطها.

## 1-1-1 الاختبار:

## 1-1-1-1 تعريف الاختبار:

لقد تعددت وتتنوع تعريفات الاختبار حسب المجال المستخدم فيه والغاية التي يستخدم من أجلها، فالاختبار في اللغة يحمل معنى "التجربة" أو "الامتحان" وكلمة "اختباره" تعني "جربه" أو "امتحنه" ويطلق اسم "استخبار" أو "اختبار" على مقاييس الشخصية كما يقتصر استخدام اختبار على اختبارات القدرات بأنواعها المختلفة. نيلى السيد فرحات، 2005، ص35.

فيعرفه هيلر **HELLER** بأنه "قياس مقنن وطريقة للامتحان" أما **كرونباك CRONBACK** فإنه يرى "أن الاختبار إجراء منظم أو مقنن لملاحظة سلوك الفرد ووصفه بمعاونة مقياس كمي". محمد صبحي حسنين، 1995، ص58.

ويرى لونا تيلر **TYLER** أن الاختبار يمكن تعريفه على أنه موقف تم تصميمه لإظهار عينة من سلوك الفرد. عصام عبد الخالق، ص215.

وتستهدف الاختبارات بصورة كبيرة لقياس العديد من القدرات البدنية والمهارية والعقلية والاجتماعية، حيث توضع الاختبارات الخاصة لكل مكونات هذه القدرات، وعلى ذلك فالاختبار طريقة من طرائق القياس التقويمية والتي تعتمد على التجربة. خير الدين علي عويس، 1997، ص42.

ومما سبق نستخلص أن الاختبار يعد احد طرائق القياس في المجال الرياضي التي تعتمد على التجربة كما هو الأسلوب والوسيلة لقياس الكثير من القدرات البدنية والمهارية، والاختبارات في حد ذاتها هي خبر معين للمستوى الرياضي، والتعرف على الحالة وعلى الاستعداد البدني والوظيفي للرياضي.

## 1-1-2-1 الأسس العلمية للاختبار:

- **الصدق:** يعني أن يكون الاختبار صادقا في قياس ما وضع من أجله، ويعتبر معامل صدق الاختبار هو مقدرته على قياس ما وضع من أجله سواء كان صفة بدنية أو مهارة أو حركية أو سمة من سمات الشخصية. كمال عبد الحميد، 2001، ص39.

- **الثبات:** أي أن الاختبار يحقق نفس النتائج تقريبا إذا ما أعيد تطبيقه على نفس الأفراد تحت نفس الظروف أكثر من مرة، ويتم التعرف على ثبات الاختبار باستخدام أساليب إحصائية عديدة، وأهمها وأكثرها استخداما هي طريقة إعادة الاختبار. نيلى السيد فرحات، 2005، ص144.

- الموضوعية: تعني قلة أو عدم وجود اختلاف في طريقة تقويم أداء المختبرين مهما اختلف المحكمون فكما قل التباين بين المحكمين دل ذلك على أن الاختبار موضوعي، وهذا يعني انه لو تم توجيه اختبار ما لمجموعة من المحكمين فان النتائج التي تأتي عن آرائهم تكون متساوية، ويمكن التعرف على موضوعية الاختبار عن طريق التعرف على مقدار الفروق الفردية بين تقدير محكمين اثنين أو أكثر للأداء.

### 1-1-3- خطوات بناء الاختبارات:

الخطوات الأساسية التي يمكن إتباعها عند بناء الاختبارات:

- تحديد الغرض من الاختبار.
- تحديد الظاهرة المراد قياسها "المطلوب قياسها".
- تحديد وحدات الاختبارات.
- تحليل وإعداد جدول المواصفات.
- الاختبار النهائي لوحدات الاختبار.
- إعداد شروط وتعليمات تطبيق الاختبار.
- حساب المعاملات العلمية للاختبار.
- إعداد الشروط التعليمية النهائية للاختبار.
- تطبيق الاختبار وإعداد المعايير.

### 1-1-4- أهداف الاختبار في مجال التدريب الرياضي:

- المساعدة على تقويم الحالة التدريبية العامة والخاصة للرياضيين.
- الكشف المباشر للموهوبين في الأنشطة الرياضية المختلفة.
- التقويم العام لكل من المدرب واللاعب وطريقة التدريب.
- الاختبارات عامل إثارة وتحفيز للاعبين.
- وضع مستويات خاصة بكل لعبة ولكل المستويات ولكلا الجنسين.

### 1-1-5- شروط تطبيق الاختبارات:

- تهيئة الظروف المثلى لتطبيق الاختبارات: ينبغي تهيئة انسب الظروف المادية والجسمية والنفسية التي ترتبط بالموقف الاختباري.

ومن أمثلة الظروف المادية ما يلي:

- أماكن أداء الاختبار وطريقة الاختبار.
- الهدوء أثناء تطبيق الاختبار.

ومن أمثلة الظروف الجسمية والنفسية مايلي:

- الحالة النفسية للمختبرين فالمستوى العالي للتوتر والقلق والخوف من العوامل الهامة التي تؤثر على الأداء.
- بطاقات تسجيل الدرجات والإجابات.
- اتخاذ بعض الإجراءات لتسهيل القياس وتوفير الوقت.
- شرح الاختبارات للمختبرين.
- إعداد التقارير وإعلانها على الطلاب.
- إعداد الملفات والتسجيلات. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، 2000، ص319.

1-2-2- القياس:

1-2-1- تعريف القياس:

يعني تقدير الظواهر موضوع القياس تقديرا وكميا، ويشير إليه ريموز **REMMOSE** على انه "الملاحظات التي يمكن التعبير عنها بصورة كمية، وهو بذلك يجيب على السؤال كم؟" ويرى جليفور **GALIFORD** أن القياس يعني "وصف البيانات في صور رقمية" أما كامبل فيقول أن القياس هو "تحديد أرقام لموضوعات أو أحداث طبقا لقواعد معينة" ويرى محمد حسن علاوي أن القياس "يشير إلى تلك الإجراءات المقننة والموضوعية والتي تكون نتائجها قابلة للمعالجة الإحصائية". محمد حسن علاوي، 2000، ص18.

1-2-2- مفهوم القياس:

إن مفهوم القياس اعم وشامل ولكن يمكن تحديده من خلال الإجابة على السؤال كم؟ بمعنى يمكن التعبير عنه بصورة كمية أي الملاحظات التي تتخذ صفة الكم، أي كانت تعريفات القياس في المفاهيم الحديثة فهي تعتمد على فكرة ثورنديك "الكل يوجد بمقدار وكل مقدار يمكن قياسه"، ومن ثم كان الكم الرقمي هو المعبر في عملية القياس، وهو بهذا يدفعنا إلى القول بان القياس يتضمن التحديد الكمي لما يقيسه، ويكون محصورا في ضوء وحدات لها صفة الثبات مثل قياس طول الملعب أو المسافة،....

## 1-2-3- أنواع القياس:

حسب رمزية الغريب فالقياس ينقسم إلى قسمين هما:

- قياس مباشر: كما يحدث عند قياس طول اللاعب مثلا.
- قياس غير مباشر: كما يحدث عند قياس تحصيل التلاميذ في خبرة معينة، أو حين تقيس ذكاء اللاعبين وتصرفهم الخططي، وذلك عن طريق الاستجابة لمواقف معينة تتطلب نوعا من السلوك الذكي. محمد صبحي حسنين، 1955، ص 51.

## 1-2-4- أهمية القياس في المجال الرياضي:

للقياس أهمية كبيرة في المجال الرياضي حيث يهتم بالنتائج التي يحققها الأفراد، وتعطى نظرة حول ما حققه الأفراد من تقدم أو تراجع في عملهم التدريبي، والقياس من الناحية النفسية تشير إلى الإجراءات التي تستخدم لقياس الفروق النسبية بين الأفراد وهو يهدف عامة إلى معرفة الاستجابات الراهنة واستخدامها لأغراض التنبؤ وإيجاد القرارات بالنسبة للسلوك المستقبلي.

فالأهمية تكمن في كونه يعطينا مؤشرات كمية حول الحالة الراهنة للأفراد حتى تجعلها أساس يتركز عليه من أجل تقسيم الأعمال وإعادة برمجتها حسب المتطلبات الضرورية والمناسبة. محمد نصر الدين رضوان، كمال عبد الحميد إسماعيل، 1994، ص 43.

## 1-2-5- الفرق بين الاختبار والقياس:

في بعض الأحيان يستخدم القياس والاختبار كمصطلحين مترادفين، في البعض الآخر يستخدم المصطلحان بنوع من التمييز بينهما، أما تايلور فيقول "انه بالرغم من أن الاختبارات والقياس لهما معنى متداخل إلا أنهما لا يعنيان شيئا واحدا".

فالقياس كلمة تستخدم في مجالات عدة حيث لا تكون كلمة اختبار مناسبة ويشير شلتون وحسن معوض إلى أن الاختبار يتطلب أن يتفاعل الشخص الذي يجري عليه الاختبار مع مادة الاختبار للممتحن هنا يكون دوره ايجابي، أما المقاييس فلا تتطلب أي تفاعل بين الشخص الذي تؤخذ مقاييسه وبين عملية القياس، فدور المختبر هنا سلبي.

## 1-3-1- التقييم:

## 1-3-1- تعريف التقييم:

كثيرا ما يحدث خلط بين مفهومي التقييم والتقويم، فقبل التطرق إلى التفصيل في معنى التقييم يجب إزالة الغموض حول الفرق بين المصطلحين "التقييم" و"التقويم"، فالتقويم يعني التشخيص والعلاج أما التقييم فيعني التشخيص فقط، وهذا ما يؤكد كل من محمد نصر الدين رضوان وكمال عبد الحميد إسماعيل في تحديد الفرق بين المصطلحين فكلمة "التقييم" ترمي إلى التشخيص فقط في حين ترمي كلمة التقويم إلى التشخيص والإصلاح والتطوير "محمد نصر الدين رضوان، كمال عبد الحميد إسماعيل، 1994، ص19.

## 1-3-2- مفهوم التقييم:

يعرفه محمد علام نقلا عن ساندرج 1977 sundberg بأنه "مجموعة العمليات التي تستخدم بواسطة أخصائيين متمرسين للوصول إلى تصورات وانطباعات واتخاذ قرارات واختبار فروض تتعلق بنمط خصائص فرد معين يحدد سلوكه أو تفاعله مع بيئته. محمود علام، 2006، ص32.

ويرى البعض أن التقييم التربوي هو التفحص المستمر لكل المعلومات المتوفرة الخاصة بالطالب والمعلم والبرنامج المدرسي والعملية التعليمية، وذلك للوقوف على درجة التغيير الحاصل عند الطلبة، وتكوين أحكام صادقة عنهم وعن فعالية البرنامج المدرسية التي تقدم لهم. عبد الله زيد الكلاي وآخرون، 2009، ص9.

وتجدر الإشارة إلى أن التقييم عملية تأتي بعد القياس ومرتبطة عليه، فالتقييم عملية تشخيصية تعتمد على المعطيات التي تم الحصول عليها من عملية القياس والتي يترتب عليها إصدار أحكام استنادا إلى معايير محددة مسبقا.

## 1-3-3- الأسس العملية للتقييم:

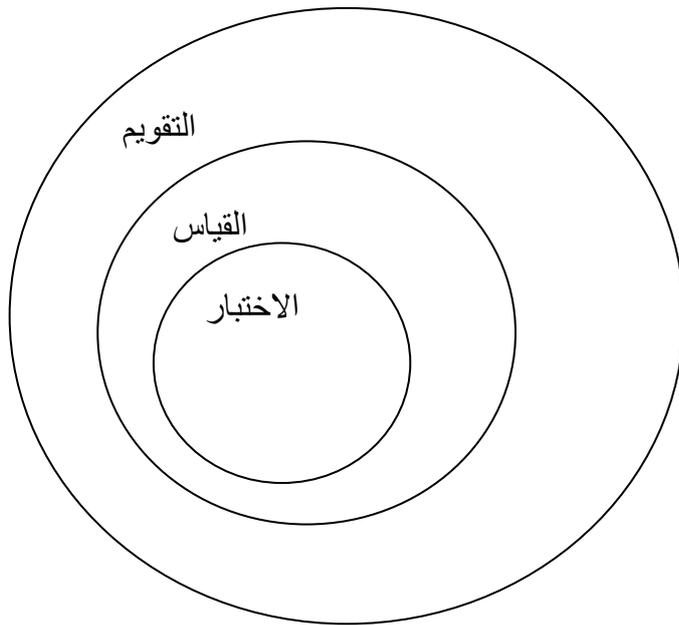
- التحليل الكمي: ويعتمد على تسجيل الأداء بصورة فنية أولا على أساس المقاييس التي يتم الحصول عليها من التسجيل أو التدوين معلومات وهذا يتطلب التدوين الرقمي لجوانب الأداء.
- التحليل النوعي: يعتمد على التقويم الشخصي الذاتي على أساس مباشر بالملاحظة البصرية نتيجة الأداء والعوامل المختلفة المتنوعة التي ساهمت، وهذا يعتمد على الملاحظة ودقتها، يفضل استخدام الفيديو تيب أو الكاميرات السريعة وغيرها.

## 1-4- طبيعة العلاقة بين القياس والتقييم والتقييم:

يتضح أن العلاقة بين المصطلحات الثلاثة علاقة في اتجاه واحد، بمعنى أن القياس يصبح ضرورة للتقييم فيساعد في تحديد قيمة الشيء، وإصدار الحكم عليها بصورة دقيقة، وأن التقييم يمثل خطوة أساسية وضرورية وسابقة على عملية التقييم، فالتشخيص لا بد وأن يسبق العلاج، بل إن دقة التشخيص هي التي تحدد أفضل وسائل وأساليب العلاج.

## 1-5- العلاقة بين التقييم، القياس والاختبار:

يمكن وضع إطار عام يوضح العلاقة بين التقييم والقياس والاختبار، فالتقييم يقوم بالحكم على مدى فاعلية أسلوب تعليم خبرة جديدة أو ممارستها بهدف تطويره وتحسينه، وعملية القياس فيها التخطيط للحصول على بيانات ودلالات رقمية سواء كان قبل إجراء العملية بما تتضمنه من جدول مواصفات وتحديد نسب معينة أم بعد إجراء الاختبار، أما الاختبار فيشكل الوسيلة التي عن طريقها نصل إلى الدلالات الرقمية عن مدى تحقيق الأهداف التحصيلية، ثم يلي ذلك إكمال الدلالات الرقمية للوصول إلى موازنة أداء الطلبة بأطر إحصائية نجربها في عملية القياس المحدد بأحد المقاييس الإحصائية كما هو مبين في الشكل 01.



الشكل رقم 01: العلاقة بين التقييم، القياس

والاختبارات.

ويوضح هذا الشكل أهمية عملية التقييم وشمولها وما توفره من بيانات ودلالات للمنظرين والمخططين والمدرسين ومعدّي البرامج التدريبية ومنفذيها.

## 1-6- أهداف الاختبار والقياس والتقييم:

هناك ستة أهداف عامة هي:

1- التصنيف.

2- التشخيص.

3- التنبؤ.

4- التحفيز.

5- الانجاز.

6- تقويم البرامج.

## 1- التصنيف:

الاختبار والتقويم المبدئي يسمح للممتحن من تصنيف الأفراد حسب القابلية والاستعداد، وبالتالي تسهيل عملية التدريس والتدريب، بتجميع الأفراد في مجموعات تبعا لقدراتهم.

## 2- التشخيص:

غالبا ما نستخدم تقويم نتائج الاختبار لتحديد نقاط القوة او الضعف لدى الطلاب، والمرضى والرياضيين والمشاركين في برامج اللياقة.

## 3- التنبؤ:

من خلال القياس والتقويم يمكن التنبؤ بمدى نجاح الفرد أو تفوقه في ممارسة إحدى الرياضات مثلا.

## 4- التحفيز:

تحفيز الفرد على إحراز تقدم من خلال معرفته بنتائجه أو بأدائه.

## 5- الانجاز:

ينبغي في أي برنامج تدريسي أو تدريبي ترسيخ مجموعة من الأهداف التي يمكن بها تقويم مستويات انجاز المشاركين.

6- تقويم البرامج:

تقويم البرامج التعليمية أو التدريبية، وبناء بنك من المعلومات يصبح كمرجع يعتم عليه الباحثون خلال إجراء الاختبارات المختلفة.

## 1-2- القدرات البدنية في الكرة الطائرة:

## 1-2-1- الإعداد البدني في الكرة الطائرة:

أولاً: مفهوم الإعداد البدني:

يقصد به كل الإجراءات والتمارين المخططة التي يضعها المدرب، ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية، ويهدف الإعداد البدني إلى تطوير الصفات البدنية من تحمل، قوة، سرعة، رشاقة ومرونة. (Taelman, simon(J), football, performance, edamphora, paris, 1991, P 53.

يعتبر الإعداد البدني احد عناصر الإعداد الرئيسية وأولها في فترة الإعداد ونجد نوعان من الإعداد البدني وهما الإعداد البدني العام، الإعداد البدني الخاص. أمر الله احمد البساطي، 1990، ص70.

## - الإعداد البدني العام:

هو التطور الجيد للصفات الحركية بدون توجه إلى رياضة معينة ويمثل رياضة بسيطة خاصة بتطوير الصفات البدنية الهامة للرياضي، الذي يخضع طيلة هذه المرحلة لتمرينات موجهة لتطوير الصفات الحركية، القوة، السرعة، المرونة... الخ.

ويسمح لنا هذا النوع من التحضير البدني من الدعم وتقوية عمل الأجهزة العضلية والمفصلية وكذا الأجهزة الفيزيولوجية (الجهاز الدوري التنفسي، الجهاز العصبي). (Pradet Michel, Préparation Physique Collection Entraînement, INSEP, Publication, Paris, 1997, P122.

ولهذا يعتبر الإعداد البدني العام الأساس الذي تعتمد عليه كافة التدريبات الخاصة بلعبة الكرة الطائرة. أكرم زكي خطيبة، 1996، ص 256.

## - الإعداد البدني الخاص:

إن التركيز على قدرات بدنية معينة دون غيرها وفي مراحل تدريب معينة هو الإعداد البدني الخاص، وفي لعبة الكرة الطائرة يعني مجموعة التدريبات التي تختلف في محتوياتها لكل مهارة من المهارات في الكرة الطائرة وتخدم نوع النشاط الممارس.

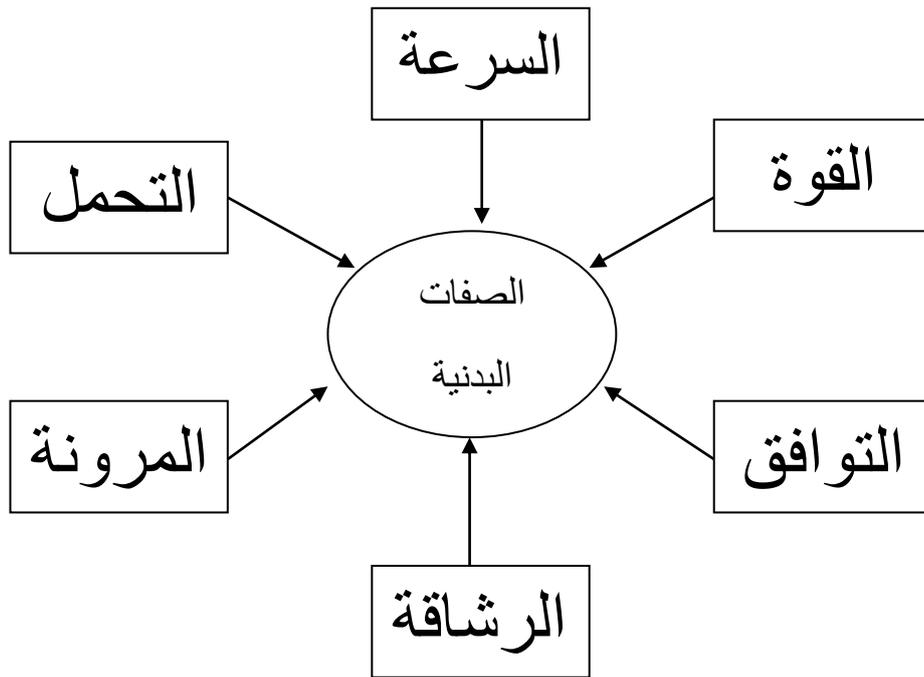
الإعداد البدني الخاص يعمل على تحسين الأداء المهاري والخططي، حيث أن اللاعب الذي يمتلك الكفاءة البدنية لا يتأثر بكثرة التكرار في أداء مهارات مختلفة، ويمكن ملاحظة ذلك بتأخر ظهور التعب عليه فمثلا يستطيع اللاعب في الكرة الطائرة تنفيذ الضربات الساحقة والصد والدفاع عن الملعب والإعداد من الوثب وغيرها من

المهارات أثناء اللعب في المباراة فهذا يتطلب من لاعب الكرة الطائرة أن يتميز بسرعة التحرك وسرعة رد الفعل وقوة الرجلين، ومن هنا يتوجب إعداد اللاعب بدنيا مهاريا واختيار التمرينات الخاصة التي تحقق هذا الغرض.

ثانيا: أهمية الإعداد البدني الخاص:

- عدم ارتباط لعبة الكرة الطائرة بزمان معين مما يترتب عليه استمرار المباراة لما يزيد عن ساعتين، فهذا يتطلب منا اللاعب لياقة بدنية عالية وخصوصا عنصر التحمل.
- سرعة التغير في اللعب من الهجوم إلى الدفاع والعكس، يتطلب من اللاعب درجة عالية من السرعة وسرعة رد الفعل.
- يحتاج لاعب كرة الطائرة لأداء مهارات الضرب الساحق والصد عنصر اللياقة والقوة المميزة بالسرعة.
- تحتاج ضربات الإرسال وخصوصا إرسال التنس والخطافي إلى قوة الذراعين.

1-2-2- عناصر اللياقة البدنية:



الشكل رقم 02: يبين الصفات البدنية في الكرة الطائرة.

- 1- التحمل: يعتبر التحمل من الدعائم الأساسية للياقة البدنية في الفعاليات الرياضية التي يتطلبها الإعداد البدني لفترة طويلة، وهو من الدعائم الأساسية للياقة البدنية في الكرة الطائرة وهو متصل علميا وفسولوجيا بالقوة، السرعة، الرشاقة، والمرونة.

## ❖ مفهوم التحمل: تختلف تعاريفه حسب كل من:

تشارلز بوش يعرفه على انه "القدرة على القيام بانقباضات مستمرة وطويلة باستخدام عدد من المجموعات العضلية بقوة ولمدة كافية لإلقاء التعب والعبء على وظائف الجهاز الدوري والتنفسي. ويعرفه خارابوجي بأنه "القدرة على تحقيق عمل مرتفع الشدة لأطول فترة ممكنة، بينما يعرفه اوزلين على انه "قابلية الفرد على أداء عمل حركي بحجم معين لفترة طويلة دون انقطاع". ويعرفه داتشوف على انه "مقدرة اللاعب للوقوف ضد التعب الذي ينمو في حدود مزاولته النشاط الرياضي المحدد".

ويقول محمد صبحي حسنين أن تطوير التحمل يتقرر بالعناصر التالية:

- حجم العمل على العضلات خلال التدريب.
- معدل التمارين.
- مدة التمرين.
- طول فترة التدريب.
- التباين الفردي "المزاج والنوعية البدنية".

وتتوقف كفاءة اللاعب فيما يخص التحمل على سلامة الأجهزة العضوية "الجهاز الدوري التنفسي، الجهاز العضلي، الجهاز العصبي"، فالعضلة لا يمكنها أن تؤدي عملها دون أكسجين والذي يصلها عن طريق الجهازين الدوري والتنفسي، وان الواجب الحركي يحمل بواسطة العضلات التي تواجهه عن طريق الجهاز العصبي.

وفي المرحلة العمرية لعينة البحث "الأواسط"، يحدث تقدم في قابلية تطوير صفة التحمل، لذلك يجب الاهتمام بالتخطيط المنظم لعمليات التدريب لهذه الصفة من اجل إعدادهم إعدادا صحيحا وهذا من جهة ولأجل تجنب إصابة اللاعبين من جهة أخرى، وذلك عن طريق ممارسة الألعاب المختلفة كالألعاب الصغيرة، كالركض لمسافات وغيرها من الطرق المناسبة لتطوير التحمل العام. akramov, sélection et préparation des jeunes footballeurs,1983 , p69.

## ❖ أنواع التحمل:

- التحمل العام: هو القدرة على التحمل لفترة طويلة دون هبوط مستوى الكفاءة أو الفاعلية وذلك باستخدام مجموعات كبيرة من العضلات وبمستويات متوسطة من الحمل مع استمرار عمل الجهاز الدوري التنفسي بصورة طبيعية وهذا حسب رأي الدكتور صلاح السيد قدوس، والذي يرى أن "التحمل العام هو عبارة عن أداء عملي لتكوين مقاومة ضد التعب الجسمي نتيجة استغراق وقت طويل للعمل وارتباط صفة التحمل ارتباطا وثيقا بظاهرة التعب.

- التحمل الخاص: يعرفه "داتشرف" على انه قابلية الرياضي على مقاومة التعب الذي يحصل خلال مراحل أداء فعالية رياضية معينة.

2- القوة: يؤكد الكثير من علماء التربية الرياضية على أن صفة القوة العضلية هي التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى اعلي مراتب البطولات الرياضية، وهذا ما أشار إليه كل من كمال درويش محمود ومحمد صبحي حسنين على أنها "من العوامل المؤثرة لممارسة الألعاب الرياضية والوصول بها إلى أعلى المستويات".

Gellescometti, football et musculation, 1992

❖ مفهوم القوة:

نظرا للأهمية الكبرى لهذه الصفة فقد تعددت تعارفها:

عن سامي الصغار يعرفها بأنها "القدرة العضلية في التغلب على المقومات الخارجية المختلفة".

ويقول تامر محسن وواتق ناجي بأنها: "القوة بشكل عام تتمثل في متانة عضلات الجسم كافة وهي القاعدة الرئيسية للياقة البدنية والتي تعتمد عليها قوة القفز وسرعة الانطلاق".

ونستخلص بان القوة هي تلك الصفة التي تخدم المهارات التي لها علاقة ارتباطيه قوية لتحقيق الانجاز العالي.

وترتبط القوة بالصفات البدنية الأخرى حيث تكون مع السرعة صفة مركبة هي القوة المميزة بالسرعة والتي تمكنه من القفز عاليا لضرب الكرة أو لغرض آخر.

أما مع صفة التحمل تكون صفة مركبة هي تحمل القوة "مقدرة اللاعب على مقاومة التعب أثناء تكرار المجهود" والتي من خلالها يستطيع اللاعب التغلب على المقومات المختلفة التي تحدث أثناء المباراة، وكذلك القدرة على الأداء الجيد من بدايتها إلى نهايتها دون هبوط في المستوى.

ولأهمية صفة القوة لدى لاعبي الكرة الطائرة، يجب على المدرب الاهتمام بها والعمل على تطويرها طبقا للمتطلبات الخاصة بهذه اللعبة والتي يبذل اللاعب فيها القوة المناسبة أثناء المنافسة، وذلك عن طريق استخدام الأتقال والكرات الطبية بالإضافة إلى الاستفاداة من الظروف الطبيعية كالركض على الرمال أو صعود التلال أو السلالم.

ومن الضروري الاهتمام بتطوير صفة القوة لدى المرحلة العمرية للأواسط بالشكل الملائم ومن كافة النواحي الفيزيولوجية والتشريحية من اجل الارتقاء التدريجي والمنظم لحمل التدريب.

## ❖ أنواع القوة:

القوة العامة: والتي نعبر عنها على أنها قوة عضلات الجسم كافة، يقول تامر محسن بأنها "قوة العضلات بشكل عام والتي تشمل عضلات الساقين والبطن والظهر والكتفين والصدر والرقبة.

القوة الخاصة: وهي التقوية التي تمس بصفة خاصة العضلات المشاركة في نوع اللعب، بحيث يقول تامر محسن بأنها "القوة الخاصة هي تقوية بعض العضلات التي تعتبر ضرورية لمتطلبات اللعبة وخاصة عضلات الساقين والذراعين في الكرة الطائرة.

وتقسم القوة الخاصة إلى:

- القوة العظمى.
- تحمل القوة.
- القوة المميزة بالسرعة.
- القوة الانفجارية.

## 3- السرعة:

تعتبر السرعة من الصفات الأساسية في عدة رياضات والأكثر تعقيدا في تنميتها، باعتبار أنها غير قابلة للتطوير بصفة كبيرة لأسباب فطرية ووراثية وتكون تنميتها بطيئة، وكمصطلح عام فان السرعة كما يشير إليها بعض المختصين في مجال التربية البدنية والتدريب على حد سواء، هي تلك الاستجابات العضلية الناتجة ما بين الانقباض والاسترخاء للعضلة.

## ❖ مفهوم السرعة:

ويعرفها العديد من العلماء والباحثين كما يلي:

- فيتس يرى أنها "القابلية على انجاز عمل معين و حركة خاصة بسرعة عالية جدا بأقصر زمن ممكن.
- كاسادولوفيسكس يرى أنها " القدرة على تنفيذ أو انجاز مجموعة من الحركات في اقصر وقت ممكن".
- يعرفها كلود بيير بأنها " النوع الذي يمتلكه الفرد لإنجاز عدة أفعال حركية في اقل وقت ممكن.

## ❖ أنواع السرعة:

- السرعة الانتقالية.
- السرعة الحركية.
- سرعة رد الفعل.

ويعمل المدربون على تطوير مختلف أشكال السرعة بالأخذ بعين الاعتبار مكونات النشاط خلال المنافسات، فسرعة الانتقال مثلا مهمة لانتقال اللاعب من مكان لآخر في اقصر وقت ممكن، أما النوع الثاني فيحتاجه اللاعب في أداء مختلف المهارات الخاصة بالنشاط أو بدونه، ويحكم أن اللاعب في حرمة مستمرة فوق الملعب ونتيجة تحركات الخصم أو الزميل أو الكرة، فعليه أن يمتلك سرعة رد الفعل الجيدة، ويشير **صبري** فيما يخص تدريب هذه الصفة إلى أن "تحسين عمل الجهاز العصبي له تأثير رئيسي على رفع مستوى السرعة عند الرياضي.

وعليه ومما سبق تتجلى لنا الأهمية الكبيرة للسرعة كمتطلب أساسي للاعب كرة الطائرة الحديثة، وهي أداء الحركات بأقصر وقت ممكن.

## 4- التوافق: تبرز أهمية التوافق عندما يقوم الفرد باستخدام أكثر من عضو واحد من أعضاء الجسم، وخاصة

إذا كانت هذه الأخطاء تعمل في أكثر من اتجاه في نفس الوقت، فالتوافق هو القدرة على إدماج أنواع من الحركات في قالب واحد يتسم بالانسابية وحسب الأداء، وتتطلب هذه الصفة تكاملا ما بين الجهاز العضلي والعصبي لإمكان أداء الحركات على أفضل صورة وخاصة المعقدة منها، أي تلك الحركات التي تستخدم في أدائها أكثر من جزء من أجزاء الجسم في آن واحد، والتوافق الجيد يتطلب الرشاقة والتوازن والسرعة والإحساس الحركي والمرونة ودقة الأداء الحركي وسرعته، ولا يتطلب توافق القوة العضلية الزائدة أو الجلد إلا إذا استمر الأداء لفترات طويلة نسبيا.

## ❖ تعريف التوافق:

وقد عرف التوافق من قبل العديد من العلماء والباحثين وأبرزهم:

- عرفه **باروومك أجي** على أنه "قدرة الفرد على إدماج حركات متنوعة داخل إطار واحد.
- أما **فليشان** فعرفه على أنه "قدرة الفرد على أداء عدد من الحركات المركبة في وقت واحد.
- كما عرفه إجمالا بعض الباحثين على أنه القدرة على التنسيق أو التوافق بين حركات مجموعة من الأطراف عندما تعمل معا في وقت واحد.

## ❖ أقسام التوافق:

- التوافق العام: وهو الذي يمكن ملاحظته عند أداء المهارات الحركية الأساسية كالمشي والجري.
- التوافق الخاص: هو الذي يخص النشاط المعين مثل التوافق الخاص في الكرة الطائرة.

## 2-2- خصائص المرحلة العمرية 17-19 سنة:

## 2-2-1- التعريف بفئة الأواسط:

إذا كنا بصدد التحدث عن سن الأواسط أو السن الممتدة ما بين (17-21) سنة فإننا نسلط الضوء على مرحلة جد حاسمة وهامة في حياة الفرد وهي ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة المتأخرة، وما هي إلا مرحلة تدعيم التوازن المكتسب من المرحلة وتأكيدا لها.

إذ أن الحياة في هذه المرحلة تأخذ طابعا آخر وفيها يتجه الفرد محاولا أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه، ويلاءم بين تلك المشاعر الجديدة والظروف البيئية ليحدد موقعه من هؤلاء الناضجين، محاولا التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة فيدرس المراهق كيفية الدخول في الحياة المهنية، وتتوسع علاقاته مع تحدي اتجاهاته إزاء الشؤون السياسية والاجتماعية والعمل الذي يسعى إليه.

## 2-2-2- مميزات فئة الأواسط:

- النمو الجسمي: يعتبر من ابرز الأبعاد في نمو المراهق، ويشتمل البعد الجسمي على مظهرين أساسيين من مظاهر النمو هما النمو الفيزيولوجي أو التشريحي والنمو العضوي، والمقصود بالنمو الفيزيولوجي هو النمو في الأجهزة الداخلية غير الظاهرة للأعيان التي يتعرض لها المراهق أثناء البلوغ وما بعده ويشمل ذلك الوجه بالخصوص النمو في الغدد الجنسية، أما النمو العضوي فيشمل نمو المظاهر الخارجية للمراهق كالطول والعرض والوزن، حيث يكون متوسط النمو بالنسبة للوزن "3 كلغ" في السنة، و"29 سم" بالنسبة للطول. ويؤدي النمو الجسمي إلى الاهتمام بالجنس الآخر ويهتم المراهق بمظهره الجسمي وصحته الجسمية وقوة عضلاته ومهاراته الحركية لما تحمله من أهمية في التوافق الاجتماعي، وإذا لاحظ المراهق أي انحراف في مظهره فإنه يبذل قصارى جهده لتصحيح الوضع، وإذا اخفق ينتابه الضيق والقلق وقد يؤدي ذلك إلى الانطواء والانسحاب. نوري الحافظ، 1990، ص48.

وتعتبر دورة جديدة للنمو الحركي ويستطيع المراهق اكتساب وتعلم مختلف الحركات وإتقانها وتثبيتها، بالإضافة إلى ذلك فان عامل زيادة قوة العضلات الذي يتميز به المراهق في هذه المرحلة يساعده كثيرا على إمكانية ممارسة أنواع عديدة من الأنشطة الرياضية، تتطلب المزيد من القوة العضلية. محمد حسن علاوي، 1992، ص 147.

- **النمو العقلي:** يستمر في هذا العقد الثاني من عمره على اكتساب القابلية العقلية وتقويتها، كما ينمو أيضا لديه القابلية على التعلم، وهو الى جانب ذلك يتميز بزيادة قابليته على ادراك العلاقات بين الاشياء وعمل حل المشكلات التي تتميز بالصعوبة والتعقيد. الحافظ، 1990، ص69.

- **النمو الاجتماعي:** تعتبر المرحلة التي تسبق تكوين العلاقات الصحيحة التي يصل إليها المراهق في مرحلة الرشد، وفي مرحلة المراهقة ينطلق المراهق لحياة أوسع محاولا التخلص من الخضوع الكامل للأسرة ويصبح قادرا على الانتماء للجماعة، ويظهر هذا التغير في النشاط الذي يمارسه المراهق في اختباره لزملائه وفي أحكامه الأخلاقية، وكذلك أسلوب تعامله مع الغير، فمن مظاهر هذا التغير التفتن للفروق الاجتماعية ونفده لنفسه وكذلك بإدراكه لدور ومسؤولية الفرد الواحد داخل الجماعة مما يساعد على التكيف بصفة سوية كما تتكون لديه فكرة الأحكام الأخلاقية على أنها مزيج من أحكام الراشدين والعادات السائدة والمعروفة في المؤسسة. محي الدين مختار، 1982، ص33، 162.

### 2-2-3- المراهقة:

#### أولا: تعريف المراهقة:

- **التعريف الاصطلاحي:** المراهقة هي لفظ وصفي على المرحلة التي يقترب فيها الطفل "الغير الناضج انفعاليا وجسميا وعقليا" من مرحلة البلوغ ثم الرشد ثم الرجولة.

وهي كلمة مشتقة من الفعل اللاتيني "ADDEXERE" ومعناها التدرج نحو النضج الجسمي والعقلي والجنسي والانفعالي والاجتماعي، وهكذا أصبحت المراهقة بمعناها العام الصحيح هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد واكتمال النضج، فهي لهذا عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية نفسية في نهايتها، والمراهقة تحديدا هي المرحلة التي تقع ما بين نهاية الطفولة المتأخرة وبداية مرحلة الرشد وبذلك المراهق لا يعود طفلا ولا يكون راشدا وإنما يقع في مجال القوى والمؤثرات والتوقعات المتداخلة ما بين الطفولة والرشد.

#### ثانيا: مراحل المراهقة:

- مرحلة المراهقة المبكرة (12 - 14 سنة).
- مرحلة المراهقة المتوسطة (15 - 17 سنة).
- مرحلة المراهقة المتأخرة (17 - 21 سنة).

ثالثاً: مرحلة المراهقة المتأخرة (17 - 21 سنة):

يطلق عليها بالذات مرحلة الشباب، حيث أنها تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات الحاسمة التي يتخذ فيها اختيار مهنة المستقبل وكذا اختيار الزواج أو العزوف، وفيها يصل النمو إلى مرحلة النضج ويتجه نحو الثبات الانفعالي والتبلور لبعض العواطف الشخصية، مثل الاعتناء بالمظهر الخارجي وطريقة الكلام والاعتماد على النفس والبحث عن المكانة الاجتماعية ولكن لديه ميول نحو الجماليات ثم الطبيعة والجنس الآخر.

## 1-3-الكرة الطائرة:

## 1-3-1- تعريف الكرة الطائرة:

الكرة الطائرة رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان الذي يبلغ طوله 18م وعرضه 9م وتقسمة شبكة إلى جزئين متساويين، وارتفاع الشبكة هو 2.43 م للذكور و2.33 م للإناث، والهدف من هذه اللعبة هو محاولة إسقاط الكرة في جهة الخصم وتفادي سقوطها في الجزء الخاص به، وتتحرّك الكرة فوق الشبكة، يبدأ اللعب عن طريق اللاعب الخلفي الأيمن حيث يبدأ بضرب الكرة، وذلك بإرسالها فوق الشبكة إلى منطقة الفريق الخصم وهو ما يسمّى بالإرسال، ولكل فريق الحق في لمس الكرة ثلاث مرّات دون حساب لمسة الصّد إن وجدت، ولا يمكن للاعب واحد لمس الكرة مرّتين متتاليتين ويستمر اللعب حتّى تلامس الكرة الأرض أو عدم تحقيق إرسال صحيح. منشورات الخارجية للكرة الطائرة، القانون الرسمي للكرة الطائرة المعتمد من طرف (FIVB).

## 1-3-2- لمحة تاريخية عن الكرة الطائرة في العالم:

يرجع منشأ الكرة الطائرة إلى "وليام مورغان" مدرّس التربية البدنية والمدير السابق لجمعية الشّباب المسيحية وقد أطلق عليها اسم "مانتونات" وقد شاهد هذه اللعبة "هالستد"، حيث اقترح تغيير اسمها إلى الكرة الطائرة، نظرا لأنّ الفكرة الأساسية للعب هي طيران الكرة عاليا، وخلفا وأمام لعبور الشبكة وكان هذا عام 1895. علي مصطفى طه، الكرة الطائرة، ص11.

وقد عملت جمعية الشّباب المسيحية على التعريف بهذه اللعبة عبر كافة أنحاء العالم لتنتشر بذلك بشكل كبير وسريع حيث احتضنتها كندا سنة 1900، لتظهر بكوبا سنة 1905، ثمّ في المشرق والاتحاد السوفياتي، والصّين، واليابان سنة 1913. حسان بوجليدة، نوفمبر 2006.

وفي سنة 1923 وصلت الكرة الطائرة إلى إفريقيا عن طريق مصر وتونس والمغرب وفي سنة 1929 اللّجنة الأولمبية الوطنية لأمريكا الوسطى تدخل الكرة الطائرة للرجال في الألعاب الأولمبية في كوبا. عصام الوشاحي، 1994، ص66-67.

في 20 أبريل 1947 عقد مؤتمر باريس الذي تمّ فيه تأسيس الفيدرالية الدولية للكرة الطائرة (FIVB) وتمّ توحيد القواعد وظهر القانون الدولي الحالي وذلك عقب مؤتمر "بودابست" سنة 1946 الذي أظهر خلافات بين الدّول وشدّة الحاجة إلى التّوحيد. عصام الوشاحي، بدون سنة، ص8.

- سنة 1948: تنظيم أوّل بطولة أوروبية للذكور.

- سنة 1949: تنظيم أوّل بطولة عالمية للذكور وأوّل بطولة عالمية للإناث.

- سنة 1952: إجراء ثان بطولة عالمية للذكور وأول بطولة عالمية للإناث.
- سنة 1957: الاعتراف بالكرة الطائرة كرياضة أولمبية. WWW.BADANIA.NET : 18/02/2008 19 h00.
- سنة 1960: الكنفيدرالية الأوروبية للكرة الطائرة تؤسس الكأس الأوروبية لنادي الأبطال.
- سنة 1990: الفيدرالية الدولية للكرة الطائرة تؤسس الرابطة العالمية للكرة الطائرة.
- سبتمبر 1993: كرة الطائرة الشاطئية Beach-Volley (2×2) يعترف بها كرياضة أولمبية.
- سنة 1996: ظهور رياضة الكرة الطائرة الشاطئية (2×2)، ولأول مرة في برنامج الألعاب الأولمبية بأتلانتا (ذكور / إناث). حسان بوجليدة، مرجع سابق ص 8 .

### 1-3-3- لمححة تاريخية عن الكرة الطائرة في الجزائر:

قبل الاستقلال كانت الكرة الطائرة تمارس من طرف المستوطنين، ونادرا ما تمارس من طرف الجزائريين، وفي سنة 1962 تم إنشاء الفيدرالية الجزائرية للكرة الطائرة على يد الدكتور "بوركايب"، وفي نفس السنة تم إنشاء المنتخب الوطني للذكور وستين بعد ذلك إنشاء المنتخب الوطني للإناث، أما في السنوات الأخيرة فقد أصبحت تمارس في أغلبية التراب الوطني وهذه بعض نتائج المشاركات للفريق الوطني في المحافل الدولية:

- سنة 1991: أول مشاركة للفريق الوطني ذكور في كأس العالم واحتل المركز التاسع وفي نفس السنة أول مشاركة للفريق الوطني للنساء في بطولة العالم واحتل المركز الثاني عشر.
- سنة 1992: أول مشاركة للفريق الوطني ذكور في الألعاب الأولمبية واحتل المركز الثاني عشر. عصام الوشاحي، مرجع سابق ص 58.
- سنة 1994: أول مشاركة للفريق الوطني في البطولة العالمية و احتل المركز الثالث عشر. Revue Edit pour la fédération Algérienne de volley-ball, Smath , 1988
- سنة 1989: احتلال الجزائر المركز الثاني (البلد المنظم كوت ديفوار).
- سنة 1991: الجزائر تحتل المرتبة الأولى (البلد المنظم مصر).
- سنة 1993: الجزائر تحتل المرتبة الأولى على التوالي (البلد المنظم الجزائر).
- سنة 1997: الجزائر تحتل المركز الثالث (البلد المنظم نيجيريا).

أما بالنسبة للأندية:

- سنة 1988: مولودية الجزائر تفوز بالبطولة الإفريقية للأندية. WWW.Volley-ball.com : 13/02/2008 20 h00.

## 1-3-4 - مميزات وخصائص الكرة الطائرة:

ما يميز الكرة الطائرة عن باقي الألعاب المشابهة أنها تعتمد على القدرات العقلية بقدر ما تعتمد على التكوين البدني، ففي كل حركات الكرة الطائرة نجد أنّ اللاعب يفكر ويوافق بين جهازيه العصبي والعضلي ويعرف كيف يحلّ مواقف اللعب، متى يسرع ومتى يبطئ وأين يتم تغيير اللاعبين لمراكزهم ومتى وكيف يتمكّن من لعب الكرة المرتدة من الشبكة في الوقت المناسب، وهل يتم الدفاع المنخفض من الوقوف في وضع نصف القرفصاء أم من الطيران أماما حسب متطلبات الموقف. محمد سعد زغول، محمد لطفي السيد، مرجع سابق، ص 17-18.

- تعتبر الكرة الطائرة شعبية جدا وتلعب في الكثير من الأماكن مثل المنتزهات أو على الشواطئ أو الأماكن الأخرى.

- الكرة الطائرة لها جاذبية شعبية عظيمة وتعتبر شيقّة ومثيرة للمتفرّجين. عصام الوشاحي، مرجع سابق ص 58.

- تتضمن انسجام أو استرخاء كامل بدون أي خطر من الإصابات. عصام الوشاحي، 1991، ص 37.

تعتبر لعبة من الألعاب الجماعية التي تناسب جميع الأعمار وتصلح مزاولتها لكلا الجنسين كما يمكن ممارستها بطرق مختلفة من الجنسين لقضاء وقت الفراغ بالإضافة إلى أنّها لعبة أولمبية لها متطلبات البدنية العالمية. أكرم زاي خطيبية، 1996، ص 47.

- يعتبر ملعب الكرة الطائرة أصغر ملعب في الألعاب الجماعية.

- تعتبر اللعبة الجماعية الوحيدة التي تلعب ولا تلمس الكرة الأرض.

- يمكن إعادة الكرة ولعبها حتّى ولو كانت خارج الملعب.

- يعتبر ملعب الكرة الطائرة أكبر هدف في الألعاب الجماعية يمكن التّصويب عليه.

- يمكن للاعب أن يلعب في جميع المراكز الأمامية والخلفية ماعدا اللّعب الحر "Libiro" في المراكز الخلفية فقط.

- حتمية أداء ضربة الإرسال لجميع أفراد الفريق.

- يعدّ الشوط وحدة مستقلة بذاته، علي مصطفى طه، مرجع سابق ص 15-16.

- سهولة التكاليف.

- لا بدّ أن تنتهي المباراة بفوز أحد الفريقين.

- لعبة الكرة الطائرة ليس لها وقت محدّد.

## 1-3-5- أهم القوانين الخاصة بالكرة الطائرة:

ملعب الكرة الطائرة هو عبارة عن مستطيل مقاساته 18م × 09م، يجب أن يكون مسطح وبلون فاتح خاصة في الملاعب المغطاة، يقسم محور خط المنتصف أرض الملعب إلى جزئين متساويين، يمتد هذا الخط تحت الشبكة حتى الخطوط الجانبية وتقسّم كل جزء إلى منطقتين المنطقة الأمامية وتسمى منطقة الهجوم طولها 09م وعرضها 03م والمنطقة الخلفية طولها 09م وعرضها 06م، وتوضع شبكة عموديا فوق خط المنتصف وتكون حافتها العليا بارتفاع 2.43م للرجال و 2.24م للسيدات ويكون عرضها 1م وطولها من 9.50م إلى 10م، ويثبت على الشبكة

شريطان باللون الأبيض.. WWW.BADANIA-NET : 29/02/2008 19<sup>h00</sup>

عموديا هما بعرض 5سم وبطول 1م، ويعتبران جزءا من الشبكة، وهي مصنوعة بعيون مربّعة سوداء بقياس 10سم، ويثبت في كل شريط من الأشرطة الجانبية للشبكة عصتان هوائيتان بطول 1.80م وبقطر 10مم

مصنوع من الألياف الزجاجية أو بأي مادة مماثلة. WWW.BADANIA-NET : 29/02/2008 19<sup>h15</sup>

القائمان المثبتان للشبكة يوضعان على مسافة تتراوح ما بين 0.5م إلى 01م خارج الخطين الجانبيين وهما بارتفاع 2.55م ويفضل أن يكون القائمان قابلان للتّعديل ويكونان مستديران وأملسان، أما الكرات فتكون مستديرة مصنوعة من جلد مرّن أو جلد اصطناعي ويكون محيطها من 65 إلى 67سم، ووزنها من 260 إلى 280غ، ويجب أن تكون مطابقة لمقاييس الإتحاد الدولي للكرة الطائرة (FIVB)، بوجليدة حسان، مرجع سابق ص9. يجب أن يتكوّن الفريق من 12 لاعب كحد أقصومدرّب ومساعد وممرّض وطبيب، 06 لاعبين أساسيين و06 احتياطيين ولا يجوز أن تبدأ المباراة أو تنتهي بأقل من هذا العدد القانوني (06 لاعبين)، تتألف المباراة من 05 أشواط يفوز فيها من يحرز 03 أشواط قبل الآخر ولا يجوز أن تنتهي المباراة بالتّعادل، بل يفوز أحد الفريقين بإحدى النّتائج التّالية: (3-0)، (3-1)، (3-2)، 25 نقطة لكل شوط وبفارق نقطتين.

يدير المباراة حكم أساسي يساعده قاضي ومسجّل رسمي ومراقبان للخطوط في كل جهة يتخلل اللّعب أوقات للاستراحة مدّتها 2 دقيقة في الأشواط الثلاثة الأولى و5 دقائق في الشّوطين الرابع والخامس، يحق لكل فريق طلب وقت مستقطع مرّتين في كل شوط بمدة 30 ثانية وله الحق في وقتان مستقطعان فنيان في كل شوط في النّقطة 8 والنّقطة 16. إبراهيم مرزوق، 2002، ص40.

## 1-3-6- المتطلبات البدنية في الكرة الطائرة:

ان العلاقة بين المهارات الأساسية للعبة الكرة الطائرة ومتطلباتها البدنية المختلفة هي علاقة وثيقة يجب أن توضح في الاعتبار، فالمكون البدني يعتبر احد أركان التدريب الذي يعتمد عليه في تنمية اللاعب وهو من الأسس الهامة التي يشترك مع المهارات الحركية في تكوين اللاعب من الناحية البدنية.

لذا فان المكونات البدنية تعتبر من أهم متطلبات الأداء في لعبة الكرة الطائرة الحديثة التي قد تكون العامل الحاسم في كسب المباريات، فارتفاع اللياقة البدنية لأحد الفرق تمكنه من أداء موسم رياضي ناجح، وهذا بالإضافة إلى أن ارتفاع اللياقة البدنية للفريق يزيد من ثقة المدرب في فريقه، حيث يقول "نورماند جيونيت" أن الاحتياجات التنافسية في الكرة الطائرة تتطلب قدرات بدنية ذات مستوى عالي، وهذه المتطلبات متباينة بتباين مهارات اللعبة، حيث أن لكل مهارة متطلبات بدنية خاصة بها".

## 1-3-7- أهمية اللياقة البدنية الخاصة بالكرة الطائرة:

- عدم ارتباط اللعبة بزمن محدد مما يترتب عليه الاستمرار في المباراة لما يزيد عن ساعتين وهذا ما يتطلب توفر صفة التحمل وخاصة التحمل الدوري التنفسي والعضلي.
- ضرورة انتقال اللاعب من الواجبات الهجومية إلى الواجبات الدفاعية وبالعكس مع الأداء المهاري السليم وهذا يتطلب صفة السرعة خاصة السرعة الانتقالية وسرعة الأداء ورد الفعل.
- لأداء مهارة الوثب العمودي لأقصى ارتفاع وذلك لتنفيذ مهارات الضرب الساحق وحائط الصد والإعداد والإرسال بالوثب يلزم ذلك توفر صفة القوة المميزة بالسرعة "القدرة".
- لتنفيذ المهارات التي تتطلب الدرجات والطيران يلزم توفر صفات خاصة مثل الرشاقة والسرعة.
- معظم مهارات الكرة الطائرة تحتاج إلى توفر مكون المرونة الخاصة في الذراعين والكتفين وعضلات واربطة الجسم المختلفة.
- كما أن معظم المهارات تحتاج إلى صفة التوافق العضلي العصبي الذي يحتاج بدروه إلى التوافق بين اليدين والعين لما تتصف به سرعة الكرة.
- كما أن بعض المهارات مثل الإرسال والضرب الساحق والاستقبال تحتاج إلى صفة الدقة للحصول على النقاط أثناء المباريات.

أي أن أهم الصفات البدنية الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة بعد هذا العرض السابق يمكن حصرها في الآتي:

- التحمل الدوري التنفسي والعضلي.

- السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل.

- القوة المميزة بالسرعة "القدرة".

- الرشاقة.

- المرونة.

- التوافق العصبي العضلي.

- الدقة.

وهناك عناصر أخرى أهمها:

- التحكم الحسي الحركي.

- التركيز.

- التوازن.

- التوقيت.

- قوة النظر.

- ميدان النظر.

## 1-4-1- المنافسة:

## 1-4-1- مفهوم المنافسة:

لغة: تلعب المنافسة دورا هاما في تحقيق أهداف الألعاب الرياضية بشكل عام، ويكون الفوز هو الهدف الأساسي الذي يحاول كل لاعب أو فريق إحرازه، والمنافسة في اللغة العربية مصدر لفعل "نافس" ونافس في الشيء أي بلغ ونافس فلانا في كذا أي سابق، والمنافسة في اللغة الإنجليزية تكون بمعنى وهي تعني **Which person compete activity in Competition** أي أنشطة يتنافس فيها الفرد، يتفق هنا التعريف العربي والإنجليزي في أن المنافسة تدعو إلى بذل الجهد في نيل التفوق سواء كان التفوق مهاريا أو معرفيا أو بدنيا ... الخ. كمال الدين عبد الرحمان درويش، وآخرون، مرجع سابق، ص 345.

**اصطلاحا:** المنافسة الرياضية هي موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك، وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية من أجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتميزها عن قدرات من ينزلهم. أحمد أمين فوزي، 2003، ص 211.

## 1-4-2- تعريف المنافسة:

تستخدم كلمة المنافسة بشكل عام في المجال الرياضي، حيث يستخدمها المدربون والإداريون والمشجعون فضلا على الرياضيين، ويعتمد الباحثون في تعريف المنافسة بشكل عام على وصف عملياتها، فلاحظ "مارتينز" وذلك حسب ما ذكره **"WennbergGould" 1997** أن المنافسة الرياضية هي حالة يقوم خلالها شخصين أو أكثر بالتنافس والعمل للحصول على الجائزة أو أكبر حصة وتحقيق مستواه النخبوي. P.S Weinberg, D. Gould: «psychologie du sport et de l'activité physique», Vignot, Paris, 1997, P 125.

ومن ثم تتحقق المنافسة عندما يكافح اثنان أو أكثر في سبيل شيء ما أو لتحقيق هدف.

يعتبر كل من "كمال الدين عبد الرحمان درويش" و"قذري سيد مرسي" و"عماد الدين عباس أبو زيد" أن المنافسات أنواع وهي:

- التنافس الفردي "لاعب ضد لاعب".

- التنافس الجماعي "فريق ضد فريق".

- تنافس الفرد مع نفسه. كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون، مرجع سابق، ص 347.

من ناحية أخرى استنتج "فوندينهيق" سنة 1983 نوعين من المنافسة مباشرة وغير مباشرة، يتنافس الشخص من خلالها من أجل الوصول إلى النمط الموضوعي، أي من أجل تجاوز أوقاته أو مستواه النخبوي من الاستعدادات.

P.S Weinberg, D. Gould: psychologie du sport et de l'activité physique", OPCIT, P125.

ومن خلال المنافسة يتصارع الشخص مع فرد أو مجموعة، كما يؤكد أن الرياضة هي نشاط غير ثابتة التي تخلق عناصر انفعالية مؤثرة التي لا يعرفها الرياضي أثناء سيرورة التدريب والتي تؤثر في تطور الطبع الرياضي وأنه من الضروري إبقاء الحالة الفكرية والبدنية في مستواها النخبوي من التدريب، ولأن الرياضة أو المنافسة في ميدانها الحالي من التطور تفرض مجهود أكبر من قبل المشاركين من أجل حدوثها مما يفرض عليهم القيام أو الوقوف بشدة والتركيز على عملية اللعب من أجل الوصول بالمنافسة إلى أعلى مستوى لها.

ويرى "بيار" أن التطبيق الجيد للمنافسة يؤدي إلى آثار بسلوكية لدى المشاركين مثل الضعف في التركيز على المهمة، والتردد في أخذ القرارات وعدم القدرة على الرد من محدودية مستوى الأداء والتقييم على قدرة التحكم في المستوى النخبوي المؤقت وقد تفرض المنافسة تعاون بين المشاركين ضد الخصم في تحقيق نفس الهدف.

رغم أن أهداف المشاركين قد تكون متعددة ومنفصلة عن بعضها البعض، فكل هذا مرتبط بالآخر من أجل تحقيق أهدافه.

ويقترح "رينارماتوز" تعريف آخر للمنافسة، ولإعانة الإطارات وذلك بالأخذ بعين الاعتبار التأثيرات الاجتماعية الكثيرة، والتي تتحكم في السلوك الرياضي، حيث يذكر الخولي 1996 عن محمد فضالي أنه رغم كل النقد الموجه للمنافسة أنها مازالت الأساس المتين الذي تقوم عليه الرياضة، فهي تستخدم لرفع المستوى الصحي ولإضفاء الروح المعنوية العالية للأفراد، ومن أجل التباهي أو التفاخر والاعتزاز القومي، بل ويرى أن درجة حدة المنافسة تتوقف على ثلاث عوامل هي:

- طبيعة المجتمع من حيث الميل للمنافسة.
- الحوافز المقدمة للمنافسة.
- استغلال المنافسة لرفع مستوى الأداء. أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع، ط1، علم المعرفة، الصفات، 1996، ص 194.

### 1-4-3- طبيعة المنافسة:

المنافسة أيا كان مستواها بدءا بمباريات الفصول في المدارس واللقاءات الحساسة في الدوري أو الكأس أو المباريات الودية أو مباريات الاعتزال أو التكريم والمباريات الودية في المناسبات الوطنية أو لقاءات بروتوكولات التعاون الرياضي الخارجي، فهي على كل حال منافسة مع تباين ظروف وشروط التنافس، بالرغم من عدم ضرورة إحراز نتيجة معينة أو تأثير النتيجة في تحسين وضع الفريق المنافس في البطولة لكنها منافسة بكل المقاييس.

وتمتد ظروف المنافسة في أقل من دقيقة في المنافسات الفردية (سباحة، ألعاب القوى) على الدقائق كما هو الحال في الجمباز والغطس إلى أكثر من ذلك، كما هو الحال في كرة القدم والتي تمتد إلى ساعات في بعض لقاءات التنس والكرة الطائرة في الأشواط الحاسمة. محمود عبد الفتاح عنان، 1995، ص 422.

**1-4-4- المنافسة الرياضية كعملية:**

أشار "رايترمارتينز" 1994 إلى أنه لكي نستطيع الفهم الكامل للمنافسة الرياضية فإنه ينبغي علينا النظر إليها على أنها عملية "process" تتضمن العديد من الجوانب والمراحل في إطار مدخل "التقييم الاجتماعي".

وفي ضوء ذلك يعرف المنافسة الرياضية بأنها "العملية التي تتضمن مقارنة أداء اللاعب الرياضي طبقاً لبعض المستويات في حضور شخص آخر على الأقل كما أشار "مارتينز" إلى أن هناك أربعة مراحل في إطار المنافسة الرياضية كعملية ترتبط كل منها بالأخرى وتتأثر بها وهي:

**- الموقف التنافسي الذاتي:**

يعتبر الجانب الذاتي لموقف المنافسة بمثابة الوسيط لبعض العوامل مثل: استعدادات الفرد واتجاهاته وقدراته، إضافة إلى عوامل شخصية أخرى متداخلة. أسامة كامل راتب، 1997، ص(190).

حيث يتضمن الموقف التنافسي الذاتي إدراكات وتفسيرات وتقييمات اللاعب للموقف التنافسي الموضوعي، ففي هذه المرحلة تلعب الجوانب الذاتية للاعب دوراً هاماً مثل قدرات اللاعب المدركة ومدى ثقته بنفسه ودافعيته ومدى أهمية المنافسة بالنسبة له ومدى تقديره لمستوى المنافس وغير ذلك من العوامل الشخصية والفروق الفردية الأخرى. محمد حسن علاوي، 2002، ص(30-31).

وقد أشارت "دياناجل" 1995 إلى أن سمة التنافسية والقلق التنافسي يمكن اعتبارهما من بين أهم العوامل الشخصية التي تؤثر بصورة واضحة على إدراك وتقييم الفرد للمنافسة وهذا التقييم يعتبر بمثابة الموقف التنافسي الذاتي وهو الذي يحدد استجابة الفرد للمنافسة، فعلى سبيل المثال فإن اللاعب الذي يتميز بسمة التنافسية بدرجة عالية يميل إلى الاشتراك في المواقف التنافسية بالمزيد من الدافعية لتحقيق الإنجاز بدرجة أكبر من اللاعب الذي يتسم بدرجة أقل من سمة التنافسية.

**- الموقف التنافسي الموضوعي:**

إن الموقف التنافسي الموضوعي يعتبر بمثابة الشرط الأول لبدء عملية المنافسة، فالموقف التنافسي الموضوعي ينبغي أن تتضمن مقارنة الأداء بمستوى معين، ووجود شخص آخر على الأقل يستطيع أن يقوم بتقييم هذه المقارنة، وعلى ذلك فهي حالة توافر المتطلبات فعندئذ يمكن لعملية المنافسة أن تبدأ. أمين أنور الخولي، 1996، ص(204).

## - الاستجابة:

مرحلة الاستجابة تتضمن إما الاستجابات الفسيولوجية مثل زيادة دقات نبضات القلب أو زيادة إفراز العرق في اليدين أو الاستجابات النفسية مثل الدافعية أو الثقة بالنفس، أو الشعور بالتوتر أو القلق أو الضيق، أو الاستجابات السلوكية التي تتمثل في الأداء أو السلوك العدواني مثلا.

## - النتائج:

والتي تتضمن النتيجة الظاهرة في الرياضة التنافسية وهي الفوز أو الهزيمة، ويرتبط الفوز والهزيمة بمشاعر النجاح والفشل ولكن العلاقة بينهما ليست علاقة أوتوماتيكية، أي أن النجاح لا يعني الفوز، كما أن الهزيمة لا تعني الفشل. فقد يشعر اللاعب بالنجاح بعد أدائه الجيد بالرغم من هزيمته من منافس أقوى منه كما يشعر اللاعب بالفشل عقب أدائه السيئ بالرغم من فوزه على منافسه، ومشاعر النجاح والفشل وغيرها من النتائج الحادثة لعملية المنافسة لا تنتهي عند هذا الحد بل تقوم بإحداث عملية تغذية راجعة نحو كل من الموقف التنافسي الموضوعي والموقف التنافسي الذاتي، حتى يتمكن بذلك التأثير على العمليات التنافسية التالية وبالتالي إمكانية التغيير في بعض العوامل الموضوعية أو الذاتية للموقف التنافسي. محمد حسن علاوي، 2002، ص(31).

## 1-4-5- أنواع المنافسة الرياضية:

قام كل من "روز" و"فوهنديهيف" بوضع نموذجين أساسيين يتمثلان في المنافسة غير المباشرة، والمنافسة المباشرة.

## - المنافسة غير المباشرة:

يرى "Gould" و"1997 Weinberg" حسب ما أدله مارتينز 1993: أن الفرد يتنافس من أجل هدف موضوعي وهو متجاوز مستواه النخبوي، وهذا في إطار مستواه من الاستعدادات.

ويشمل هذا التعريف نشاطات تنافسية مختلفة وواسعة، ومن هذا يمين اعتبار أغلبية الرياضات كأنماط أو نماذج خاصة بالمنافسة غير المباشرة خاصة الرياضات ذات المنافسة الفردية التي تعمل على إظهار عنصر التنافس في النشاطات، فمنذ السن والممارس المحترف يبحث عن تحقيق الأحسن في مجاله، ويبرز هذا التصنيف عنصرا آخر

مهما يعمل على إظهار وبصفة جلية النشاط البدني والرياضي نشاطات تنافسية. P.S "psychologie du sport et de 1 activité physique , OPCIT,P124.Weinberg, D .Gould

## المنافسة المباشرة:

يرى "مارتينز" 1993 أن المشاركين في المنافسة المباشرة يتنافسون بينهم وبتوجيه واضح جدا وخاص، فكل فرد يأمل في كل مرة الحصول على النجاح.

مثل:التنس، المصارعة، الرياضات الجماعية...الخ.

ويذكر "مالباص" أننا نولي الكثير من الأهمية إلى المنافسة المباشرة، يعني أننا ندعم الإرادة في تحطيم المنافس عوضا على تدعيم دافعية التحسن، وتحقيق التطور ليس كوسيلة معوضة للحصول على الضرر.

الفوز يتمثل إذا في التحسين قيمة وسطية للرياضات التنافسية، يمكننا إذا أن نجد تفسير سيكولوجي لهذه الأولوية للفوز في نظريات "الفرادالر" 1930 حول تعويض النقص الناتج عن اللياقة البدنية وفي مجهوداته التعويضية من أجل رفع النقص الحقيقي أو التخلي.

## 1-4-6- نظريات المنافسة الرياضية:

## - المنافسة كوسيلة للتدريب الفعال:

إن المنافسة الرياضية عموما موجهة إلى تحسن التدريب، فهي تعتبر إذن كوسيلة خاصة للتدريب وعن طريقها تطوير والحفاظ على النتائج الجيدة..(Rechard b-alderman, Manuel de psychologie du sport, Edition vigot,paris, p(99).

## - المنافسة كشرط إيجابي:

على نهج "ألدلمان" المنافسة هي حافز يسمح للشخص التطور فهي إحدى الدوافع التي تسمح للشخص أن يصل إلى نتيجة مسرفة وبذلك تتطور. (Jurgenweinècle :Manuel d'entrainement ,edition4,paris :1997,p(27).

## - المنافسة كوسيلة للتطور:

حالة الشخص في المنافسة تكون متعلقة مباشرة بما يحيط به، إذ سلوك ومعاملات الفرد يمكن أن تتغير حسب معاملات رفقاءه، مدربين، منافسين، ومتفرجين, (Rechard b-alderman, Manuel de psychologie du sport, Edition vigot,paris, p(99).

## - المنافسة كوسيلة للتقييم:

- تعتبر المنافسة كوسيلة لتقييم المستوى وفعالية التدريب وبالتالي يمكن ملاحظة مختلف جوانب المنافسة، مثل:
- تقييم مستوى اللياقة البدنية والقدرات النفسية في حالة المنافسة.
- تقييم مدى الحفاظ على التقنيات المكتسبة خلال المنافسة.
- إيجاد حلول للمشاكل التقنية والتكتيكية أثناء اللعب.
- المقارنة بين مستوى النتائج المركبة ومستوى النتائج المحددة. نبيل محمد إبراهيم، 2004، ص(03).

## 1-4-7- أهمية المنافسة:

يرى "مارتينز" 1993 أن الرياضة تعمل على إخراج أحسن ما نملك، وكذلك أنه بدون منافسة يندم الإنتاج والابتكار، ويرى أيضا أن المنافسة هي السعي وراء النجاح وتحقيق الأهداف المسطرة، فالكثير من أفراد المجتمع الأمريكي يعملون على النجاح والفوز والتمكن من إلحاق الهزيمة بالغير والحصول على المكافئة أو تقسيمها. من هنا فالفوز والنجاح عندهم هو إلحاق الهزيمة بالغير أو تقاسمها، ولهذا فإن أغلبية الرياضيين يلجئون إلى طرق غير قانونية من أجل الفوز.

للمنافسة دور كبير في التحضير، حيث أن هناك العديد من الرياضيين الذين استعملوا المنافسة كدافعية ايجابية من أجل الاستمرار في تجديد وتطوير الاستعدادات، ومن هنا فواجب المدربين التبيين للشباب أن يكون من المناسب جمع كل الجهود من أجل أغلبية تحسن النتائج الأكثر ايجابية منها السلبية عن الرياضيين، وأشار الخولي 1996 انطلاقا من أعمال " أولاندسلي": "إن الناس عموما يشتركون في الرياضة، يتوقعون المنازلة أو المسابقة أو التباري، فهي كلها مضامين تندرج تحت مفهوم التنافس رغم أن مشاعر التنافس كثيرا ما لا يعمد الناس إلى إخفائها وعدم إبرازها بوضوح في الحياة العامة، لكن الرياضة لا تستهجي هذه المشاعر بل تبرزها وتضعها في إطارها الاجتماعي الصحيح، بل وتعمل على تهذيبها وربطها بالقيم والمعايير الاجتماعية من خلال قيم الرياضة مثل قوانين الألعاب، قوانين التنافس والالتزام باللوائح والتشريعات الرياضية واللعب النظيف والتنافس الشريف وغيرها من أطوار المعايير الاجتماعية التي تعمل على تدريب الأطفال والشباب على عمليات التنافس، وهذا ما دعى "فاندرزواج" إلى التساؤل على مدى تنظيم الجماعة للمشاركة في الرياضة في سبيل غناء خصائصها الأولية، ويبدو أن الإجابة الأسلم هي أن ما يحدث في هذا الصدد بغض النظر عن النكهة إنما يتم باللاوعي في غالبية، أقصد تتاب الجماعة بعض المشاعر الكلية كالرغبة في التفاعل عبر الرياضة، ولكن في غالب الأحيان فإنهم لا يعطون اعتبارا لنمط هذا التفاعل. أمين أنور الخولي، 1996، ص 204.

## 1-4-8- قواعد وضوابط المنافسة:

لقد شهدت السنوات الأخيرة تزايد ملحوظ في الاهتمام بالرياضات التنافسية بصفة عامة والمنافسات ذات الطابع الجماهيري بصفة خاصة وهذا نتيجة تزايد أعداد الممارسين لكل لعبة رياضية، وأيضا ارتفاع مستوى الأداء التقني الذي ساهم في تحقيق التفوق والبطولة الذي يسعى إليه معظم الرياضيين، فنجد انه في الساحة الرياضية ظهرت عدة مفاهيم جديدة سواء على المستوى المحلي أو العربي أو الدولي مثل السلوك العدواني وظاهرة العنف، وظهور ظاهرة شغب الملاعب، مما جعل المنافسات والمباريات شكلا من أشكال الخرق الصحيح للقوانين المدنية والجنائية واللوائح والقوانين المنظمة للأنشطة الرياضية، فالمنافسات الرياضية تعد منظومة اجتماعية تظم اللاعبين والحكم والمدرّب والإعلامي ويشار إلى المنافسة الرياضية على أنها موقف اختباري ذو شدة عالية تبرز فيه جميع خبرات ومهارات اللاعب أو الفريق المكتسبة من خلال حياته التدريبية بهدف التفوق على المنافس، فالنشاط الرياضي من المجالات المهمة للخضوع للتنظيم القانوني وهو ما يطلق عليه قواعد اللعبة، فهناك القواعد الفنية البحتة كتلك التي تحدد زمن المباراة وأوصاف الملعب وتكوين الفرق الرياضية ونظام اللعب وزمنه والى غير ذلك من القواعد الفنية.

كما أن هناك قواعد تنظيم سلوك اللاعبين لضمان السلامة أثناء المنافسة، وإذا خالف اللاعب تلك القواعد وقعت عليه العقوبات الرياضية معينة كالإيقاف عن اللعب لفترة زمنية محددة أو الطرد من الملعب، فهذه القواعد تؤدي دورا وقائيا بالنسبة للحوادث الرياضية خاصة تلك التي تكون لها نتائج وخيمة. نبيل محمد إبراهيم، 2004، ص 3-4.

## 1-4-9- التحضير البدني والمنافسة:

تعتبر الدورة البدنية المرتبطة بالحالة البدنية، من المؤشرات التي تسهل التعرف عليه بالنسبة للاعب وتعكس مدى استعداد البدني لتحقيق أفضل أداء إنها بمثابة الإحساس بالطاقة البدنية والرغبة في بذل النشاط، ويستطيع اللاعب الحصول على هذا الإحساس عندما ينال القسط الملائم من الراحة والغذاء والاسترخاء لذا يجب أن يتعرف كل من اللاعب ليحصل على حاجته من الراحة التي تضمن له في استعادته طاقته البدنية يوم المنافسة بدلا من الاشتراك في المنافسة وهو يعاني من التعب والإجهاد البدني.

إن الحقيقة التي يجب أن يعرفها المدرّب والملاعب، هي أن أي مجهود بدني زائد سوف يؤديه في الوقت الذي يجب أن يخصص لراحته واستعادة طاقته تهيأ لبذل أقل مجهود يوم المنافسة سوف يؤثر سلبا على كفاءته البدنية وأدائه البدني، ولا سقيم الحال عندما نتحدث عن الدورة البدنية دون الإشارة إلى فترة الإحماء بدورها الواضح في التهيئة البدنية للاعب، وهنا يتضح أن تحدد فترة الإحماء ودرجة شدته بحيث لا تمثلان نوعا من الاستنزاف للطاقة البدنية التي يحتاج إليها.

ما نلاحظه هو انخفاض شدة حقل التدريب خلال أيام التي تسبق المنافسة كما أن الأيام الأخيرة التي تسبق المنافسة التي تشهد انخفاضا تدريجيا واضحا في خلال اليومين الأخيرين قبل المنافسة حتى يكاد اليوم الأخير قبل المنافسة أن يخصص براحة كاملة، وعدم الاشتراك في أي برنامج تدريبي ويأتي الإحماء، بحيث يجب أن لا يؤدي وفق نشاط معتدل، بحيث تزيد درجة شدته على النحو الذي يستهلك طاقة اللاعب، وإنما تخصص له فترة قصيرة نسبيا من الزمن وشدة معتدلة يسمحان للاعب بتحقيق التهيئة العضلية والعصبية المناسبتين، ويضمنان مبدأ تجمع الطاقة البدنية حتى يمكن إخراجها على أقل مستوى يوم المنافسة.

## خلاصة:

إن الاهتمام باللياقة البدنية للاعبى الكرة الطائرة من أهم الواجبات الملقاة على المدرب، بما أن الجانب البدني هو القاعدة الأساسية الأولى التي تبنى عليها جميع الجوانب الأخرى "الفنية، الخططية، النفسية" وبالتأكيد فإن الاعتماد على الطرق العلمية في تقييم القدرات البدنية له اثر ايجابي على مردود اللاعبين في الميدان، مما يساهم في رفع المستوى العام للعبة.

وفي الأخير نحن نرى أن الصفات البدنية هي الركن الأساسي للاعبى الكرة الطائرة الحديثة، فهي تدخل في جميع ميكانيزمات اللعبة بحيث أن هذه القدرات يمكن أن تطورها من خلال البرامج التدريبية وتقييم تأثيرها ولائمتها عن طريق الاختبارات والمقاييس البدنية التي بدليل انصراف جميع العلماء والباحثين لدراستها دراسات معمقة وكذا ظهور طرق وأساليب جد متطورة ودقيقة تستعمل للقياس والاختبار والتقويم من اجل الوصول إلى لاعب ذو صفات بدنية جيدة، لذا على المدربين وخاصة المحليين منهم في الرابطة الولائية أن يولوا أهمية كبيرة لتطوير الجانب البدني للاعبين وخاصة فئة الأواسط لأنها مرحلة التطور والنضج الكامل للاعبين.

الفصل الثاني

الدراسات المرتبطة

بالبحر

## تمهيد:

إن الدراسات السابقة مصدر اهتمام لكل باحث مهما كان تخصصه فكل بحث هو عبارة عن تكملة للبحوث الأخرى وتمهيدا لبحوث قادمة لذلك يجب القيام أولا يتصفح أهم ماجاء في الكتب ومختلف المصادر والاطلاع على الدراسات السابقة له أهمية كبيرة فهي تقيّد في نواحي النقص والفجوات وتقيّد الباحث في تحديد أبعاد المشكلة التي يبحث عنها، يؤكد تركي رايح 1984، فيما يتعلق بأهمية الدراسات السابقة يقول "من الضروري ربط المصادر الأساسية من دراسات ونظريات سابقة حتى تتمكن من تضييق وتحليل معطيات البحث والربط بينما وبين الموضوع الوارد البحث فيه". تركي رايح، 1984، ص 123.

وانطلاقا من هذا المبدأ يتضح انه من المنطقي استعراض أهم الدراسات السابقة والمشابهة ذات العلاقة بموضوع بحثنا ومن الدراسات التي لها علاقة بالموضوع نجد:

## 2-1- الدراسة المرتبطة بالبحث:

## 2-1-1- الدراسة الأولى:

## اسم ولقب الباحث: بن برنو عثمان.

عنوان الدراسة: تحديد درجات معيارية من خلال بطاريات اختبارات لتقويم بعض المهارات الأساسية في الألعاب الجماعية "كرة اليد، كرة الطائرة، كرة السلة"، دراسة مسحية أجريت على تلاميذ المرحلة الثانوية لبعض ثانويات القطر الجزائري.

## تاريخ الدراسة: 2006-2007.

## مستوى الدراسة: دكتوراه.

## التخصص الرياضي: تدريب رياضي نخبوي.

## مشكلة الدراسة:

1- ما نوع بطاريات الاختبارات بإمكان استخدامها وفق الشروط العلمية المعروفة لتقويم التلاميذ في الألعاب الجماعية؟

2- ما هو مستوى أداء التلاميذ في الألعاب الجماعية من منطقة إلى أخرى "الهضاب، الساحل، الجنوب"؟

3- هل يختلف مستوى أداء التلاميذ في الألعاب الجماعية من منطقة إلى أخرى "الهضاب، الساحل، الجنوب"؟

## أهداف الدراسة:

1- معرفة كيفية والطريقة المستخدمة لتقويم التلاميذ في الألعاب الجماعية كرة اليد وكرة الطائرة على بعض الثانويات الجزائرية.

2- تحديد بطاريات اختبارات لتقويم التلاميذ في الألعاب الجماعية كرة اليد وكرة الطائرة.

3- استخلاص طريقة علمية وموضوعية لعملية تقويم التلاميذ في الألعاب الجماعية كرة اليد وكرة الطائرة، من خلال إعداد مستويات معيارية.

## فرضيات الدراسة:

1- يعتمد المدرسون لتقويم التلاميذ في الألعاب الجماعية على الملاحظات الشخصية.

2- مستوى أداء التلاميذ في الألعاب الجماعية من منطقة إلى أخرى يقع في المستوى المتوسط.

3- هناك فروق في أداء التلاميذ في الألعاب الجماعية لمناطق الساحل والهضاب على مناطق الجنوب.

## المنهج المستخدم في الدراسة:

استخدم الباحث المنهج المسحي.

▪ عينة الدراسة:

تلاميذ السنة الأولى ثانوي بلغ عددهم 2805 ذكور من بين 8012، و1754 إناث من بين 5009 أي بنسبة 35 بالمائة ونفس النسبة بالنسبة للسنة الثانية وبلغت نسبتهم 10 بالمائة.

▪ أدوات الدراسة:

1- المقابلة الشخصية.

2- الاستبيان.

3- الاختبارات المهارية.

4- الأسلوب الإحصائي المناسب spss.

▪ نتائج الدراسة: توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

1- من خلال نتائج الاستبيان:

التقويم المعتمد من طرف المدرسين في كرة اليد والكرة الطائرة يتركز بنسبة كبيرة على طريقتهم الخاصة أي التقويم الذاتي ولا يستخدم معظمهم بطارية الاختبارات البدنية ولا على درجات معيارية موحدة لتقويم التلاميذ في كرة اليد والكرة الطائرة بل يعتمدون على طريقة الملاحظة والخبرة الذاتية.

2- من خلال نتائج الاختبارات:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين عينة البحث ذكور، إناث، ذكور وإناث معا في جميع الاختبارات كرة اليد والكرة الطائرة بالنسبة للسنة الأولى والثانية.

- وضع درجات معيارية ومستويات معيارية وسلم تقني بالنسبة للذكور والإناث كل على حدا لجميع الاختبارات المقترحة في كرة اليد والكرة الطائرة للسنة الأولى والثانية.

- كانت أغلب نتائج العينة ذكور وإناث في جميع الاختبارات كرة اليد والكرة الطائرة السنة الأولى والثانية تقع في المستوى المتوسط حسب التوزيع الطبيعي لحساب الدرجات والمستويات المعيارية، أما بالنسبة للعينة الثالثة كانت ضعيفة إلى متوسطة حسب الدرجات المتحصل عليها.

▪ أهم التوصيات:

- استخدام الطريقة الموضوعية لتقويم التلاميذ في الألعاب الجماعية.
- ضرورة اعتماد مدرسي التربية البدنية والرياضية على بطارية اختبارات موحدة لتقويم التلاميذ.
- استخدام المعايير والدرجات لتحديد مستويات الأداء المهاري للتلاميذ في الألعاب الجماعية.

## 2-1-2- الدراسة الثانية:

- اسم ولقب الباحث: عبد السلام مقبل الريمي.
  - عنوان الدراسة: أهمية القياس والتقويم والاختبارات الرياضية "البدنية والنفسية" على تطور أداء الرياضيين.
  - تاريخ الدراسة: 2007 - 2011.
  - مستوى الدراسة: دكتوراه.
  - التخصص الرياضي: تدريب رياضي نخبوي.
  - مشكلة الدراسة: ما أهمية القياس والتقويم والاختبارات في المجال الرياضي؟
  - أهداف الدراسة:
  - 1- أهمية القياس والتقويم والاختبارات في المجال الرياضي.
  - 2- فعالية القياس والتقويم والاختبارات على الأداء الرياضي.
  - المنهج المستخدم في الدراسة: المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وأداته متمثلة في الاستبيان.
  - عينة الدراسة:
- بلغت العينة 120 إداري ومدرّب في الاستبيان وهم من يمارسون عملهم فعلياً في المجال الرياضي سواء على المستوى الإداري أو التدريبي.
- وبلغت عينة مقياس الأعراض النفسجسمية من الرياضيين 300 رياضي منخرط في المنافسات الوطنية والبطولات.
- أدوات الدراسة: الدراسة الاستطلاعية، استمارة الاستبيان، القياس، المعالجة الإحصائية.
  - أهم التوصيات:
  - ضرورة إجراء الاختبارات البدنية بشكل مستمر ودائم.
  - التقويم الدائم والمستمر سواء للبرامج أو مستوى أداء اللاعبين وتقييم تطورات المهارات.
  - ضرورة إجراء الاختبارات والقياسات النفسية بشكل مستمر ودائم.
  - إقامة دورات تدريبية.
  - إقامة مختبرات ومراكز تقويم بالقياس والتقويم والاختبارات في المجال الرياضي لتكون ذات فائدة للرياضة والرياضيين وغيرهم من الباحثين.

## 2-1-3- الدراسة الثالثة:

- اسم ولقب الباحث: بوزياني ناصر.
  - عنوان الدراسة: أهمية الاختبارات في تقييم القدرات البدنية للاعبين كرة القدم.
  - تاريخ الدراسة: 2014 - 2015.
  - مستوى الدراسة: مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.
  - التخصص الرياضي: تدريب رياضي نخبوي.
  - مشكلة الدراسة: ما أهمية الاختبارات في تقييم القدرات البدنية للاعبين كرة القدم صنف أواسط "17- 19 سنة" أثناء فترة المنافسة؟
  - أهداف الدراسة:
- 1- تحديد مستوى القدرات البدنية للاعبين كرة القدم صنف أواسط 17- 19 سنة من خلال نتائج الاختبارات المستخدمة.
  - 2- إبراز أهمية الاختبارات في تقييم القدرات البدنية للاعبين كرة القدم صنف أواسط أثناء فترة المنافسة.
  - 3- معرفة الكيفية التي يتم من خلالها استغلال نتائج الاختبارات في تحسين القدرات البدنية للاعبين كرة القدم صنف أواسط أثناء فترة المنافسة.
- فرضيات الدراسة:
- 1- مستوى القدرات البدنية للاعبين كرة القدم صنف أواسط من خلال نتائج الاختبارات المستخدمة ضعيف، متوسط، ممتاز.
  - 2- تكمن أهمية تقييم القدرات البدنية للاعبين كرة القدم صنف أواسط باستخدام الاختبارات أثناء فترة المنافسة في تحديد مستوى اللياقة البدنية لكل لاعب بدقة وبصورة علمية.
  - 3- يمكن الاستعانة بنتائج الاختبارات البدنية في تحسين الأداء البدني للاعبين أثناء فترة المنافسة عن طريق تنظيم جرعات حمل التدريب.
- المنهج المستخدم في الدراسة:
  - المنهج المسحي وأداته الاستبيان.
  - المنهج الوصفي التحليلي وأداته متمثلة في الاختبارات.

- عينة الدراسة:

1- العينة الخاصة بالاختبارات: تم اختيار فريقين من بين 09 فرق مشاركة في الرابطة الولائية بالطريقة العشوائية، وذلك من اجل اختيار اللاعبين للقيام بالاختبارات البدنية عليهم والتي اشتملت 40 لاعبا من كلا الفريقين.

2- العينة الخاصة بالاختبارات: يمثل جميع المدربين أي 09 مدربين وهي عينة قصدية.

- أدوات الدراسة:

1- الدراسة النظرية.

2- الاختبارات.

3- الاستبيان.

- الوسائل الإحصائية المستخدمة:

1- النسبة المئوية.

2- اختبار كا<sup>2</sup>.

3- معامل الارتباط بيرسون لحساب ثبات الاختبار.

- الاختبارات المستخدمة في الدراسة:

والمتمثلة في الاختبارات البدنية.

1- التحمل الدوري التنفسي: اختبار الجري 1500م.

2- السرعة: اختبار السرعة 30م.

3- قوة الأطراف السفلية: اختبار الوثب العمودي.

4- قوة الأطراف السفلية: اختبار الوثب العمودي.

5- تحمل القوة: اختبار القفز المتكرر للأعلى.

6- المرونة: اختبار ثني الجذع من الوقوف.

7- الرشاقة: اختبار الجري المتعرج "زيكزاك".

- نتائج الدراسة:

1- المدرب الذي يعتمد على الملاحظة أثناء عملية تقييم القدرات البدنية للاعبين يصل إلى نتائج محدودة المصدقية وقائمة على العشوائية والصدفة.

2- نتائج هذه الطريقة تختلف من مدرب إلى آخر حسب ذاتية المدرب التي لا يمكن التحكم فيها أثناء تطبيق هذه الطريقة.

### ■ أهم التوصيات:

- تجسيد مبدأ التقييم من خلال الاختبارات ضمن برامج تكوين المدربين.
- إقامة دوريات تكوينية خاصة لإعادة رسكلة كفاءة المدربين.
- ضرورة توفير مختلف الوسائل التدريبية الحديثة على مستوى الفرق.
- ضرورة الاعتماد على نتائج الاختبارات في تكييف الأحمال التدريبية لتطوير مستوى اللاعبين سواء في فترة الإعداد أو فترة المنافسة.
- إدماج محضرين بدنيين ضمن الطاقم الفني لديهم القدر الكافي من المعارف تمكنهم من تطبيق الاختبارات البدنية وتجسيدها بطريقة علمية والاستفادة من نتائجها.

### 2-1-4- الدراسة الرابعة:

- اسم ولقب الباحث: بعوش خالد.
- عنوان الدراسة: بطاريات اختبارات لتقويم الجانب البدني والمهاري أثناء عملية انتقاء أشبال كرة القدم U17.
- تاريخ الدراسة: 2014 - 2015.
- مستوى الدراسة: مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.
- التخصص الرياضي: تدريب رياضي نخبوي.
- مشكلة الدراسة: هل استعمال بطريات اختبارات لتقويم القدرات البدنية والمهارية يساعد في نجاح عملية انتقاء أشبال كرة القدم U17؟
- فرضيات الدراسة:

1- يعتمد اغلب المدربين على المقابلات التنافسية والملاحظة المجردة دون استعانتهم ببطاريات اختبارات لتقويم القدرات البدنية والمهارية أثناء عملية انتقاء أشبال كرة القدم.

2- يعيق كل من المؤهل العلمي للمدرب واعتماده على خبرته الذاتية، وتدخّل مسؤولي النادي في عملية الانتقاء، استعمال بطاريات اختبارات من طرف المدربين لتقويم القدرات البدنية والمهارية أثناء عملية انتقاء أشبال كرة القدم.

3- يمكن إبراز نتائج نتائج التقويم البدني والمهاري باستعمال بطاريات اختبارات أثناء عملية الانتقاء في تحديد القدرات البدنية والمهارية لكل لاعب بصورة علمية دقيقة، وبالتالي اختيار اللاعبين الأكفاء.

▪ المنهج المستخدم في الدراسة:

المنهج الوصفي التحليلي وأداته الاختبارات.

المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي وتمثلت أدواته في الاستبيان والمقابلة.

▪ عينة الدراسة:

1- العينة الخاصة بطاريات اختبارات: اختار الباحث عينة عشوائية مكونة من 03 فرق من ولاية البويرة

المشاركة في الرابطة الجهوية من أصل 09 فرق.

2- العينة الخاصة بالاستبيان: هي عينة قصدية أو عمدية، وقد تم اختيار العينة الخاصة بالاستبيان

بطريقة مقصودة لأنها ستشمل جميع مدربي كرة القدم لولاية البويرة والبالغ عددهم 09 مدربين.

3- العينة الخاصة بالمقابلة: هي عينة قصدية لأنها ستشمل فقط رؤساء الفرق الثلاثة محل الدراسة.

▪ أدوات الدراسة: استخدم الباحث الأدوات التالية:

الاختبارات البدنية، الاختبارات المهارية، الاستبيان، المقابلة.

▪ الاختبارات المستخدمة في الدراسة:

1- بطاريات الاختبارات البدنية:

1- التحمل الدوري التنفسي: اختبار جري 1500 متر.

2- السرعة الانتقالية القصوى: اختبار جري 50 متر.

3- القوة المميزة بالسرعة: اختبار الوثب العمودي سارجينت.

4- المرونة: اختبار ثني الجذع أماما من الوقوف.

5- الرشاقة: اختبار الجري المتعرج.

6- التوافق: اختبار التوافق الخاص بلاعبي كرة القدم.

2- بطاريات الاختبارات المهارية:

1- اختبار الجري المتعرج بالكرة بين القوام.

2- اختبار إخماد الكرة.

3- اختبار رمي التماس.

4- اختبار التصويب في المرمى.

5- اختبار ضرب الكرة وهي في الهواء لأطول مسافة ممكنة.

6- اختبار قطع الكرة من الخصم والاستحواذ عليها.

### ▪ نتائج الدراسة:

- 1- أسفرت نتائج الدراسة عن صحة الفرضيات المقترحة وكشف حقيقة مساهمة بطاريات الاختبارات البدنية والمهارية في نجاح عملية انتقاء أشبال كرة الطائرة U17.
- 2- نقص الكفاءة العلمية للمدرب التي لا تسمح له بانتهاج طرق علمية حديثة في عملية انتقاء اللاعبين الأشبال في كرة القدم.
- 3- اعتماد المدربين على خبرتهم الذاتية التي تكون معيارا علميا فاصلا بين اللاعبين.

### ▪ أهم التوصيات:

- ضرورة رفع القدرات المعرفية للمدربين في المجال الرياضي بالأسلوب العلمي وهذا عن طريق مساهمتهم في الملتقيات العلمية والدورات التدريبية.
- تكييف بطاريات اختبارات موحدة حسب قدرات اللاعبين.
- الاختبارات تساعد في انتقاء اللاعبين الأشبال في كرة القدم وذلك لظفر بأفضل اللاعبين الذين يمثلون الفريق أحسن تمثيل وعلى كافة المستويات.

### 2-2- التعليق على الدراسات:

يتضح من خلال عرض الدراسات السابقة واستطلاع لنتائج وتقارير الأبحاث المرتبطة بموضوع دراستنا الحالية ألا وهي أهمية الاختبارات في تقييم القدرات البدنية "القوة العضلية والسرعة" للاعبين الكرة الطائرة صنف أواسط 17- 19 سنة والتي تم تحليلها فقد تبين للباحث أن أغلب الدراسات كانت تميزها نقاط مشتركة بينها ومنها ما يلي:

من حيث المجال الزمني: أجريت كل هذه الدراسات في الفترة من (2006-2015) أي خلال 9 سنوات.

من حيث متغيرات الموضوع: تختلف الدراسات السالفة الذكر في الصياغة ولكنها تشترك مع الدراسة الحالية في المتغيرات التالية: التقييم، الاختبار والقياس، القدرات البدنية، الكرة الطائرة، الفئة العمرية، المنافسة الرياضية.

من حيث المنهج: ركزت معظم الدراسات على المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي والمنهج الوصفي التحليلي، وهذا لملائمته لطبيعة وأهداف الدراسة، أما دراستنا هذه فاعتمدت على المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة هذه الدراسة.

من حيث العينة وكيفية اختيارها: تنوعت كيفية اختيار العينات في الدراسة السابقة بين العينات العشوائية، والعينات الغرضية المقصودة، مما يتفق إلى حد كبير مع الدراسة الحالية التي اعتمدت في اختيار العينة على الطريقة الغرضية المقصودة.

من حيث الأدوات المستخدمة: استخدمت معظم الدراسات مجموعة من الاختبارات البدنية والمهارية معا وهناك من استخدم نوع واحد فقط بالإضافة إلى المقابلة والاستبيان، بينما استخدمت الباحثة في الدراسة الحالية مجموعة من الاختبارات البدنية بالإضافة إلى الاستبيان.

من حيث الوسائل الإحصائية: اتفقت الدراسات المذكورة مع الدراسة الحالية في الوسائل المعدلات الإحصائية التالية: النسبة المئوية، اختبار كا<sup>2</sup>، معامل ثبات بيرسون لحساب ثبات الاختبار، معامل صدق الاختبار.

#### من حيث النتائج:

اتفقت اغلب الدراسات السابقة على أن الاختبارات من أجل التقويم هو الأداة العملية والمناسبة، وأن التقويم المعتمد من طرف المدربين يتركز بنسبة كبيرة على طريقتهم الخاصة أي التقويم الذاتي.

#### من حيث التوصيات:

- 1- يجب أن يضع كل مدرب في بداية السنة نموذج تدريب خاص به يحمل الاختبارات المعتمدة للتقييم.
- 2- الابتعاد عن طريقة الملاحظة والمنافسة والخبرة الشخصية في التقييم واستخدام الاختبارات
- 3- ضرورة إجراء الاختبارات البدنية بشكل مستمر ودائم.
- 4- التقويم الدائم والمستمر سواء للبرامج أو مستوى أداء اللاعبين وتقييم تطورات المهارات.

#### 2-3- أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

تعتبر هذه الدراسات بمثابة خبرات علمية وعملية فتحت المجال أمام الطالب في مشوار بحثه، لرسم خريطة الطريق ووضع الخطوط العريضة للدراسة في متابعة إجراءات البحث سواء من الناحية النظرية أو المنهجية للولوج في عالم البحث والدراسة.

وقد ساعدت في كيفية صياغة الأهداف وفروض البحث، وفي طريقة اختيار العينة بدقة والمنهاج المستخدم الملائم لطبيعة المشكلة وأيضا في اختيار متغيرات البحث وكيفية قياسها وفي كيفية استخدام المعالجة الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث، والاستفادة من نتائج الدراسات السابقة في مناقشة نتائج الدراسة الحالية.

## خلاصة:

تشكل الدراسات السابقة أهمية كبرى لأي باحث، بل أن توفرها من عدمه أساس استمرار الباحث فيما اختار من مشكلة، وعلى ذلك فهي تزود الباحث بالنتائج التي توصلت لها الدراسات السابقة ومن ثم ينهي عليها الباحث دراسته وهو الهدف الأساسي من الدراسات السابقة.

غير أنها تشكل أهمية بالنسبة للباحثين المستجدين حيث توفر لهم كما من المعلومات النظرية الجاهزة، وليس هذا فحسب بل إنها تساعدهم في تحديد المراجع والدراسات التي يمكن الاستفادة منها، كما تعد هذه الدراسات طريقة جيدة في فهم مختلف الأدوات المستخدمة في جميع المعلومات.

# الجانب التطبيقي

الفصل الثالث

منهجية البحث

وإجراءاته الميدانية

## تمهيد:

تهدف البحوث العلمية عموماً إلى الكشف عن الحقائق، وتكمن قيمة هذه البحوث وأهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيها، وبالتالي فإن وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات، ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها. فريدريك معتوق، 1998، ص231.

حيث يجب أن يتمكن الباحث من الانتقال بين مختلف الخطوات بطريقة منطقية ومنسقة بحيث تجعل من بحثه دراسة منظمة، كما عليه إدراك طريقة استعمال الأدوات المختلفة الخاصة بهذه العملية وكذا كيفية صياغتها واستغلالها في خدمة البحث، فالبحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها وأنواعها تحتاج بالضرورة إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم النتائج لبحثه، وطبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها، وموضوع البحث الذي نحن بصدد معالجته يحتاج إلى الكثير من الدقة والوضوح في عملية تنظيم وإعداد خطوات إجرائية ميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية، وبالتالي الوقوف على أهم الخطوات التي مفادها التقليل من الأخطاء واستغلال الوقت والجهد.

بعد انتهائنا من الجانب النظري للبحث، سننتقل في هذا الفصل إلى الإحاطة بالموضوع من الجانب التطبيقي، والقيام بالدراسة الميدانية التي تهدف إلى تحقيق الأهداف المسطرة من قبل الباحث، فيما تتأكد صحة الفرضيات، حيث سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في الدراسة والأدوات والوسائل الإحصائية المستخدمة، والمنهج العلمي المتبع حسب متطلبات الدراسة وتصنيفها، كل هذا من أجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى، فمن المعروف أن ما يميز البحث العلمي هو مدى قابليته للموضوعية العلمية وهذا لا يتحقق إلا عند إتباع الباحث منهجية علمية موضوعية دقيقة.

## 3-1-1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه، والغرض منها هو تبيين مشكلة البحث وكذا الوقوف على الواقع الميداني لمدربي الكرة الطائرة، فالبحوث العلمية تعتبر تلك البحوث التي تتناول موضوعات جديدة لم يتطرق إليها أي باحث من قبل ولا تتوفر عنها أي بيانات أو معلومات، إذ لا يخفى على أي باحث أن ضبط سؤال الإشكالية وصياغة الفرضيات هو أساس انطلاق الدراسة، أما أدوات البحث المناسبة فهي أساس انجاز الجانب الميداني الذي يعطي مصداقية للإشكالية، ولما كانت الاختبارات والاستبيان من الأدوات المعتمد عليها فقد قمنا بدراسة استطلاعية تمثلت في معاينة مجتمع الدراسة قصد الاطلاع عن قرب عن خفاياه وإثراءه مع بعض المدربين، وذلك من أجل التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث وضبط العينة التي ستجرى عليها الدراسة، والتحقق من مدى صلاحية الأداة المستعملة لجمع المعلومات، ومعرفة الزمن المناسب لإجرائها، كما تمكنا من تحديد عدد الاختبارات البدنية التي سيتم تطبيقها نهائياً مع العينة المختارة.

## 3-1-1- الخطوة الأولى:

المجال الزمني: من 16-01-2020 إلى 18-01-2020.

المجال المكاني: ولاية البويرة "معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ومديرية الشباب والرياضة".

الغرض منها: إعداد الوثائق الإدارية لأخذ موافقة الفرق المختارة فيما يخص إجراء الدراسة الميدانية.

## محتوى الخطوة الأولى:

الخطوة الأولى التي قمنا بها هي سحب تسهيل المهمة المعدة من طرف إدارة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ثم بعد ذلك توجهنا مباشرة من أجل التوجه إلى الأندية الرياضية.

## 3-1-2- الخطوة الثانية:

المجال الزمني: 30-01-2020.

المجال المكاني: مديرية الشباب والرياضة لولاية البويرة.

## محتوى الخطوة الثانية:

اتجهنا إلى مديرية الشباب والرياضة بالبويرة وذلك من أجل سحب ورقة إدارية تتضمن مجموع فرق الكرة الطائرة الناشطة على مستوى ولاية البويرة بهدف تحديد الفئة العمرية **U19** التي ستجرى عليها الدراسة ومعرفة أماكن التدريب لتسهيل عملية التنقل إلى النوادي الرياضية.

## 3-1-3- الخطوة الثالثة:

المجال الزمني: 02-02-2020.

المجال المكاني: ولاية البويرة.

الغرض منها: معاينة مكان الدراسة وضبط المجتمع والعينة التي ستجرى عليها الدراسة.

## محتوى الخطوة الثالثة:

قمنا بزيارة ميدانية إلى قاعات التدريب لفرق الكرة الطائرة الناشطة لأخذ فكرة مبدئية حول العينة التي سنجرى عليها الدراسة والتعرف على الميدان ومدى إمكانية إجراء هذه الدراسة كما قمنا بإجراء مقابلات شخصية مع مدربي هذه الفرق من خلال طرح بعض الأسئلة عليهم وتحديد الفرق التي تحتوي على الوسائل البيداغوجية والتي تساعد في تطبيق الاختبارات البدنية وأيضا معرفة الزمن المناسب والمتطلب لإجرائها.

ذهبنا إلى الأندية المتواجدة على مستوى البويرة وهي:

مولودية بلدية البويرة **MBB** للاستعلام فوجدنا أنهم يديرون الفئات الصغرى ذكور وإناث وهذا في القاعة الرياضية علواش أحمد.

النادي الرياض للكرة الطائرة سيدات **CFVB** والذين يديرون فئة الأكبر إناث وهذا في القاعة الرياضية **OMS** رابح بيطاط.

مولودية الكرة الطائرة **MVBB** والذين يديرون فئات الأواسط والأكابر في القاعة الرياضية علواش احمد.

فلاي رياضة البويرة **FSB** والذين يديرون فئة الأصغر ذكور وإناث وفئة الأشبال ذكور وإناث وهذا على في القاعة الرياضية ثانوية الفتيات حسن العلوي.

بالنسبة للأندية المتواجدة في الأخضرية:

نادي براعم الأمل الكرة الطائرة الاخضرية **ASBAL** ويدربون الفئات العمرية للأشبال والأصغر في القاعة الرياضية **OMS** الأخضرية.

بالنسبة للنادي المتواجدة في القاديرية:

رائد سباب القاديرية **RCK** والفئات العمرية ويدربون كل من فئة الأشبال ذكور وإناث وفئة الأصغر ذكور وإناث في القاعة الرياضية القاديرية.

بالنسبة للنادي المتواجدة في عين بسام:

أمل عين بسام ويدربون الفئات الصغرى ذكور وإناث في القاعة الرياضية **OMS** عين بسام.

ثم تم أخذ موافقة مدرب رئيس الفرق المختار للدراسة من اجل تطبيق الاختبارات وتحديد المجتمع الإحصائي للدراسة. انظر الصفحة 63. كما تمت الموافقة على الأوقات التي تسمح لنا بتطبيق الاختبارات.

### 3-1-4- الخطوة الرابعة:

المجال الزمني: 2020-02-12.

المجال المكاني: على مستوى معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

الغرض منها: ترشيح أهم الاختبارات التي تقيس صفتي السرعة والقوة للاعبين الكرة الطائرة **U19**.

### محتوى الخطوة الرابعة:

- أولا قمنا بالبحث في مختلف الكتب والمراجع العلمية والدراسات والبحوث العلمية السابقة والمشابهة، لاستخلاص أهم الاختبارات البدنية لصفتي السرعة والقوة التي يحتاجها لاعبي الكرة الطائرة ثم قمنا باقتراح مجموعة من الاختبارات البدنية بالنسبة للقوة العضلية **10** اختبارات أما السرعة رشحنا **6** اختبارات ثم بعد ذلك قمنا بعرض استمارة الترشيح على مجموعة من الخبراء والمختصين في التدريب الرياضي وذلك لترشيح الاختبارات البدنية التي تناسب الدراسة وبعد ترشيح الاختبارات بدأنا مباشرة في عملية المفاضلة بين هذه الاختبارات لاختيار ثلاث اختبارات لكل صفة بدنية من خلال الأهمية النسبية للآراء "4" محكمين. للاطلاع على قوانين المفاضلة انظر الوسائل الإحصائية صفحة 77. ثم بعد عمليتي الترشيح والمفاضلة تم عرض استمارة أخرى تحتوي على الاختبارات البدنية بصورتها النهائية.

بعد إجراء المفاضلة بين الاختبارات البدنية أسفرت النتائج إلى ما يلي:  
الجدول رقم "01": الاختبارات النهائية التي أسفرت عنها عملية المفاضلة.

الصفات البدنية "القدرات"	القياس	الاختبار	درجة الأفضلية
القوة العضلية	القوة المميزة بالسرعة	الوثب الطويل إلى الأمام لمدة 10 ثا.	%
	القوة الانفجارية	اختبار الوثب العمودي "سارجنت". اختبار دفع الكرة الطبية 3 كلغ.	%
	تحمل القوة	اختبار الجلوس والوقوف من وضع القرفصاء 30 ثا.	%
السرعة	السرعة الانتقالية	اختبار السرعة الانتقالية للأمام 10 م.	%
	السرعة الحركية	اختبار الجري في المكان لمدة 15 ثا.	%
	سرعة رد الفعل	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية.	%

3-1-5- الخطوة الخامسة: "التجربة الاستطلاعية الخاصة بالاختبارات".

المجال الزمني: 2020-03-14.

المجال المكاني: القاعة الرياضية علواش احمد.

عينة التجربة الاستطلاعية: كنا سنقوم بتطبيق الاختبار على عينة قوامها 12 لاعب من فريق MVBB، وسنقوم باختيارهم بطريقة قصدية.

محتوى الخطوة الخامسة:

أردنا التعرف على كيفية تنظيم سير العمل وتنسيقه والوقوف على أهم الصعوبات والعقبات التي قد تواجه الباحث أثناء إجراء الاختبارات في التجربة الأساسية كما أردنا التعرف على الزمن الذي يستغرقه كل اختبار في التنفيذ، وتقدير الزمن الكلي للاختبارات، بتجريب الأدوات المستخدمة في تنفيذ الاختبارات لحساب معاملات الصدق الذاتي والثبات.

## 3-1-6- الخطوة السادسة:

## المجال الزمني:

المجال المكاني: معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لولاية البويرة.

الغرض منها: تحكيم أسئلة الاستبيان الخاص بالمدرسين محل الدراسة.

## محتوى الخطوة السادسة:

أرادت الباحثة أن تقوم بصياغة أسئلة الاستبيان الخاص بالمدرسين والقيام بعرضها على مجموعة من المحكمين مشهود لهم بمستواهم العلمي وذلك لمراعاة إمكانية توافق العبارات مع المحاور وكذا المحاور بالفرضيات وكذلك حذف أو تعديل أي عبارة من العبارات وتوزيعها على المدرسين لكن لم يتسنى لنا ذلك بسبب غلق كل النوادي الرياضية بسبب فيروس كورونا المستجد.

## 3-2- الدراسة الأساسية:

## 3-2-1- المنهج العلمي المتبع:

إن مناهج البحث تختلف في البحوث العلمية والاجتماعية لاختلاف مشكلة البحث وأهدافها فلكل دراسة علمية أسس ومنهجية يبني عليها الباحث انطلاقته في عملية البحث والدراسة، فالمنهج "هو عبارة عن مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه" رشيد زرواتي، 2002، ص119. ويعرف المنهج كذلك على "انه مجموعة من القواعد والأسس التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة". عمار بوحوش، محمد دنيبات، 1998، ص89.

ففي مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج السليم والصحيح لكل مشكلة بحث بالأساس على طبيعة المشكلة، وقد تحتم على الباحثة استعمال أكثر من منهج حسب ما تتطلبه الدراسة، فبات من الضروري استعمال نوعين من المناهج مهما:

- المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي وأداته الاستبيان.
- المنهج الوصفي التحليلي وأداته الاختبارات.

لأن هذا النوع من المناهج يتسم بالموضوعية ويعطي حرية أكثر للمستجوبين في التطرق لأدائهم، كما نراه مناسباً لدراستنا. عبد القادر محمود، 1990، ص58.

## 3-2-2- متغيرات البحث:

بناء على الفرضيات السابقة المذكورة يمكن ضبط المتغيرات التالية وتحديدتها من أجل الوصول إلى نتائج أكثر علمية وموضوعية.

▪ **المتغير المستقل:** وهو السبب في علاقة السبب والنتيجة أي العامل الذي نريد من خلاله قياس النتائج.

Deslandes, Neve, l'introduction a la recherche, édition, paris, 1976, p20.

وفي بحثنا هذا المتغير المستقل هو الاختبارات.

▪ **المتغير التابع:** يعرف بأنه متغير يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم

المتغيرات الأخرى حيث انه كلما أحدثت التعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع.

محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، 1999، ص219.

وفي بحثنا هذا المتغير التابع هو القدرات البدنية "السرعة والقوة العضلية".

وهذه المتغيرات هي التي توضح النتائج والجوانب لأنها تحدد الظاهرة التي نود شرحها.

## 3-2-3- مجتمع البحث:

إن مجتمع الدراسة يمثل الفئة الاجتماعية التي نريد إقامة الدراسة الميدانية عليها وفقا للمنهج المختار والمناسب لهذه الدراسة، فالقصد من مجتمع البحث في هذه النقطة هو كما عرفه الباحثون على انه "مجموع محدود أو غير محدود من مفردات، حيث تنصب الملاحظات" ويعرفه آخرون على انه "جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث". احمد بن مرسي، 2005، ص166.

وهو إجراء يستهدف تمثيل المجتمع الأصلي بصفة أو مقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تؤخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة أو البحث وبذلك بغرض تعميم النتائج التي تم التوصل إليها من العينة على المجتمع المحسوب من العينة. محمد نصر الدين رضوان، 2003، ص20.

من الناحية الاصطلاحية "هو تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ منها العينة وقد تكون هذه المجموعة مدارس، فرق، أساتذة، أو أي وحدات أخرى"، ويمكن تجديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص أو السمات القابلة للملاحظة، القياس، التحليل الإحصائي، لذا فقد اعتمدنا في بحثنا وارتأينا أن يكون مجتمع البحث خاص بفرق ولاية البويرة الناشطة في الرابطة الجهوية، حيث اشتمل المجتمع الإحصائي المقدم من طرف الرابطة الجهوية لكرة القدم بالجزائر وذلك حسب الإحصائيات والتقسيمات الجديدة لموسم 2019-2020 على 07 فرق موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم 02: يمثل مجتمع البحث:

فرق الكرة الطائرة لولاية البويرة				
الولاية	الرقم	المدرسين	الفريق	رمز الفريق
البويرة	01	01	مولودية بلدية البويرة "البويرة".	MBB
	02	01	النادي الرياضي للسيدات "البويرة".	CFVB
	03	01	مولودية الكرة الطائرة "البويرة".	MVBB
	04	01	فلاي رياضة البويرة "البويرة".	FSB
	05	01	براعم الأمل للكرة الطائرة "الاخضرية".	ASBAL
	06	01	رائد شباب القادرية "القادرية".	RCK
	07	01	أمل عين بسام "عين بسام".	AMEL
المجموع	07	07		

وبعد تحديد المجتمع الإحصائي للدراسة تأتي هذه الخطوة والتمثلة في اختيار العينة.

### 3-2-4- عينة البحث وكيفية اختيارها:

يقول محمود قاسم " ينظر إلى العينة على أنها جزء من الكل أو البعض من الجميع. محمود قاسم، 1976، ص 151.

والعينة هي "جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر الجزء من الكل"، بمعنى انه تؤخذ

مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث الأصلي تمثيلا دقيقا. رشيد زرواتي، 2007، ص 334.

وبعد تحديد المجتمع الإحصائي للدراسة تأتي هذه الخطوة والتمثلة في اختيار العينة.

## ❖ العينة الخاصة بطاريات الاختبارات البدنية:

كنا سنختار فريق واحد والمتمثل في مولودية الكرة الطائرة **MVBB** والبالغ عددهم 12 لاعب.

## ❖ العينة الخاصة بالاستبيان:

هي عينة قصدية أو عمدية "الحصر الشامل" أو كما يصطلح عليها بالعينة الغرضية وهي "مجموعة من الأفراد تؤخذ من المجتمع الأصلي بطريقة مقصودة، وتستعمل عندما يكون المجتمع الأصلي قليل العدد" بودواو عبد اليمين، عطاء الله احمد، 2009، ص72. وقد أردنا أن نختار العينة الخاصة بالاستبيان بطريقة مقصودة لأنها ستشمل جميع مدربي الكرة الطائرة لفرق ولاية البويرة المشاركة في الرابطة الجهوية، والبالغ عددهم 07 مدربين.

## - مواصفات العينة:

انطلاقاً من إشكالية البحث وفروضه، فإن هذه الدراسة تستلزم علينا احترام الشروط المنهجية للبحث العلمي من أجل الحصول على نتائج ذات دلالة وصدق وموضوعية، وعليه فإننا سنحترم المعايير العلمية عند اختيار العينة التي سنجري عليها الدراسة والمتمثلة فيما يلي:

## ❖ العينة الخاصة باللاعبين "بطاريات الاختبارات":

ستشمل لاعبي الكرة الطائرة لفريق مولودية الكرة الطائرة **MVBB** والذي تتراوح أعمارهم ما بين 17-19 سنة.

## ❖ العينة الخاصة بالمدرّبين "الاستبيان":

ستشمل جميع مدربي الكرة الطائرة على مستوى ولاية البويرة.

## 3-2-5- مجالات البحث:

من أجل التحقق من صحة أو خطأ الفرضيات والتي تم تسطيرها للوصول إلى الأهداف التي نريد تحقيقها كنا سنحدد ثلاث مجالات:

❖ **المجال البشري:** كانت ستشمل 12 لاعبين معينين بطاريات الاختبارات لفريق MVBB، و 07 مدربين

معنيين بالاستبيان من جميع الفرق.

❖ **المجال المكاني:** قسم إلى جانبين ما:

**الجانب النظري:** لقد قمنا بدراستنا هذه على مستوى مكتبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالبويرة.

**الجانب التطبيقي:** في ما يخص بطاريات الاختبارات البدنية كنا سنقوم بها على فريق MVBB المختار وذلك

على مستوى القاعة الرياضية علواش أحمد أثناء الحصص التدريبية الأسبوعية، وذلك بعد أن نأخذ موافقة كل من المدرب ورئيس الفريق كما جاء في المرحلة الثانية من الدراسة الاستطلاعية، أما بالنسبة للاستبيان وبعد الضبط النهائي له كان من المفروض توزيعه مباشرة على المدربين في أماكن التدريب.

❖ **المجال الزمني:** قمنا بإجراء هذه الدراسة تزامنا مع الموسم الرياضي 2020/2019.

## 3-2-6- أدوات البحث:

## أولا- الأدوات الأساسية:

❖ **الدراسة النظرية "التحليل الجيولوجرافي":** والمتمثلة في المصادر والمراجع باللغة العربية والأجنبية، الكتب،

المجلات والانترنت... الخ.

❖ **الاختبارات البدنية:** وذلك من أجل قياس النواحي البدنية للقوة والسرعة وذلك للوقوف على مستوى الحالة

البدنية للأفراد والتعرف على قدراتهم البدنية.

❖ **الاستبيان:** يعتبر انسب وسيلة للمنهج الوصفي، وهو أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات

والمعلومات فيتم جمع هذه البيانات عن طريق الاستبيان من خلال وضع استمارة الأسئلة، ومن بين مزايا

هذه الطريقة أنها اقتصادية في الجهد والوقت كما أنها تسهم في الحصول على بيانات من العينات في اقل وقت ممكن . حسين احمد الشافعي،سوزان احمد علي مرسي، 2002، ص20.

#### ❖ أشكال الاستبيان:

- الأسئلة المغلقة: الأسئلة التي يحدد فيها الباحث إجاباته مسبقا وغالبا ما تكون ب: نعم أو لا.  
- الأسئلة المفتوحة: وهي عكس المغلقة إذ يعطي المستجوب الحرية التامة للإجابة عليها والإدلاء برأيه الخاص.

- الأسئلة المتعددة الإجابة: وهي أسئلة مضبوطة بأجوبة متعددة ويختار المجيب الذي يراه مناسباً. إخلص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهر، 2000، ص83.

#### ❖ الهدف من تطبيق الاستبيان:

- تزويد الدراسة الميدانية بأفكار تزيد من مصداقية البحث.  
- تأكيد أو نفي الفرضيات مما يساعد على الإجابة عن الإشكالية.

#### ثانيا: الأدوات المساعدة:

❖ استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين: تم تصميمها بغرض ترشيح الاختبارات البدنية. انظر الملحق رقم 01.

❖ استمارة تسجيل وجمع وتفريغ النتائج: قام الباحث بإعداد استمارات جمع وتسجيل نتائج المختبرين.

❖ الوسائل البيداغوجية: تمثلت في الأدوات والمستلزمات التي تقيد الباحث في تنفيذ الاختبارات والحصول على البيانات التي يجب الحصول عليها، ومن أمثلتها قاعة رياضية للكرة الطائرة، شواخص، صفارة، ميقاتي، شريط قياس "ديكا متر"، طباشير، مسطرة أو سبورة مرقمة "50سم"، كراسي،... الخ.

## 3-2-7- الأسس العلمية للاختبارات البدنية "الشروط السيكومترية":

- ❖ **موضوعية الاختبار:** يقصد بها عدم التأثر بالأحكام الذاتية للمصححين، وان تعتمد نتائجه على الحقائق المتعلقة بموضوع الاختبار وحده، ويعتبر الاختبار موضوعياً إذا كان يعطي نفس الدرجة بغض النظر عن من يصححه. بودوان عبد اليمين، عطاء الله احمد، 2009، ص107.
- ❖ **ثبات الاختبار:** إن الاختبار يعتبر ثابتاً إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر تطبيقه على نفس المفحوصين و تحت نفس الشروط. محمد صبحي حسانين، 1995، ص 193.
- ❖ **صدق الاختبار:** يعتبر الصدق من أهم شروط الاختبار الذي يدل على مدى تحقيق الاختبار لهدفه الذي وضع من اجله، حيث يشير بارو و ماك جي إلى الصدق يعني "المدى الذي يؤدي فيه الاختبار للغرض الذي وضع من اجله، حيث يختلف الصدق وفقاً للأغراض التي يود قياسها، والاختبار الذي يجري لإثباتها". موفق اسعد محمود، 2011، ص 21،22. بمعنى أن يقيس فعلاً ما اعد لقياسه ولا يقيس شيئاً بديلاً عنه أو بالإضافة إليه. فاطمة عوض صابر، ميرفت علي خفاجة، 2002، ص167.

## 3-2-8- عرض الاختبارات البدنية:

## الصفات البدنية:

- أ- القوة العضلية:
- القوة المميزة بالسرعة:
- الوثب الطويل إلى الأمام لمدة 10 ث:

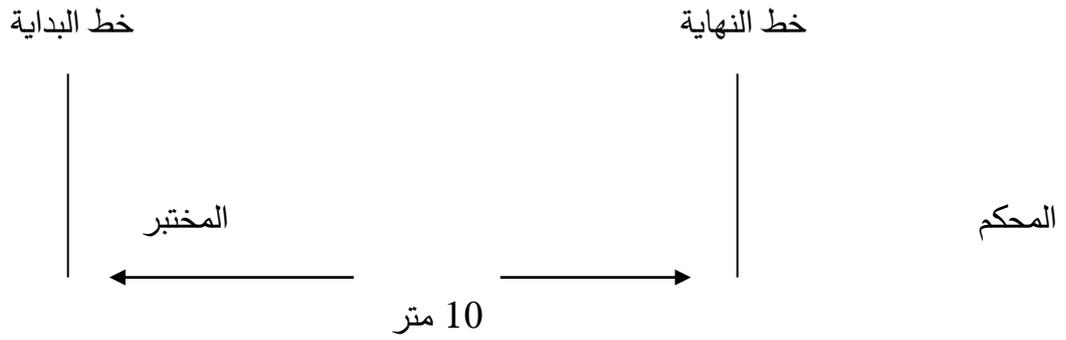
الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

وحدة القياس: المتر والسنتيمتر.

الأدوات المستخدمة: شريط قياس، ارض الملعب، ساعة إيقاف، صافرة.

**مواصفات الأداء:** يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماع الصافرة يقوم بعمل وثبات إلى الأمام ثم تقاس المسافة التي قطعها خلال 10 ثوان مع ملاحظة عدم لمس أي جزء من الجسم الأرض في أثناء أدائه الوثبات ما عدا القدمين وبذل أقصى جهد من قبل المختبر لتسجيل أكبر مسافة.

**التسجيل:** تسجل للمختبر أكبر مسافة قطعها من خلال وقت الاختبار وهو 10 ثوان وتعطى له ثلاث محاولات ومدة الراحة بين محاولة وأخرى من 5-7 دقائق لاستعادة الشفاء وتسج له أفضل محاولة.



الشكل رقم 03: اختبار الوثب الطويل إلى الأمام 10 م. ث.

#### ▪ القوة الانفجارية:

#### - اختبار الوثب العمودي "سارجنت":

يعتبر هذا الاختبار من أهم اختبارات القوة الانفجارية للرجلين في الكرة الطائرة، ويطلق عليه أحيانا الوثب واللمس أو اختبار "سارجنت" نسبة إلى مصممه أو اختبار الوثب العمودي من الثبات.

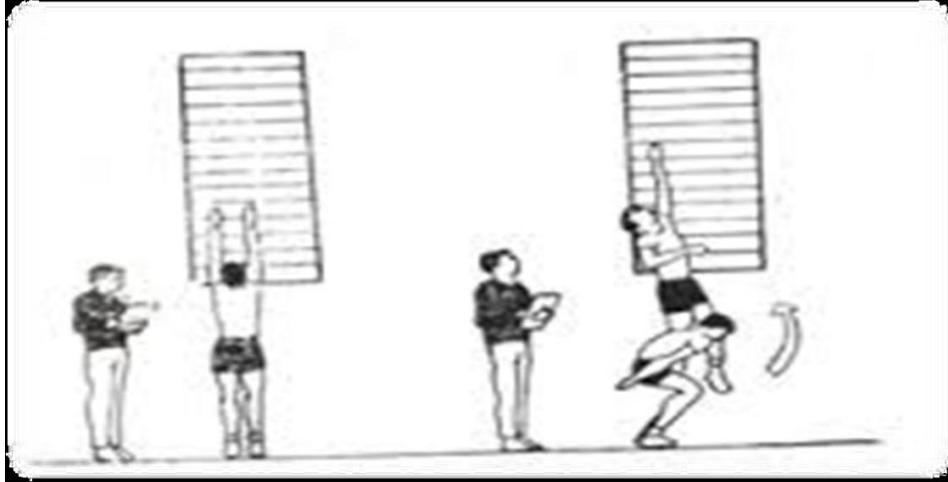
الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلية.

وحدة القياس: السنتيمتر.

الأدوات المستخدمة: سبورة تثبت على الحائط بحيث تكون حافتها السفلى مرتفعة عن الأرض 150 سم على أن تدرج بعد ذلك من 151 إلى 400 سم، استخدام طباشير أو مانيزيا (يمكن الاستغناء عن السبورة ووضع العلامات على الحائط مباشرة).

#### مواصفات الأداء:

- يقف اللاعب قرب الجدار بحيث يواجه الجدار بأحد أكتافه.
- يعتمد اللاعب من وضع الوقوف الثابت برفع ذراعه التي تكون قريبة من الجدار عاليا، لعمل علامة على الجدار عند أقصى نقطة تصل إليها اليد ويجب ملاحظة عدم رفع الكعبين من على الأرض، وتسجل المسافة بعد ذلك يخفض ذراعه ثم يقفز للأعلى بعد أن يثني مفصل الركبة لعمل علامة أخرى بيده على الجدار عند أقصى نقطة وصلت إليه ذراعه وتسجل المسافة، على أن يتم الدفع لأعلى بكلتا الرجلين.
- التسجيل: يعطى للاعب محاولتان متتاليتان وتسجل أفضلهما، تقاس المسافة الواقعة بين العلامة الأولى والعلامة الثانية بالسنتيمتر والتي تعبر عن القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلية.



الشكل رقم 04: اختبار سارجنت.

#### - دفع الكرة الطبية 3 كلغ:

الهدف من الاختبار: قياس القدرة العضلية للذراعين وحزام الكتف.

وحدة القياس: المتر.

الأدوات المستخدمة: كرسي بمسند، حبل، كرة طبية وزنها 3 كلغ، شريط قياس.

مواصفات الأداء:

- يجلس المختبر على الكرسي مثبتا ظهره بحبل عن طريق زميل وممسكا الكرة الطبية باليدين.
  - يتم دفع الكرة باليدين للأمام ولأعلى لأبعد مسافة، ويعطى المختبر ثلاث محاولات تؤخذ نتيجة أفضلها.
- التسجيل: يتم حساب أفضل محاولة من المحاولات الثلاث لقياس المسافة من الحافة الأمامية للكرسي إلى اقرب اثر تتركه الكرة الطبية على الأرض.

▪ تحمل القوة:

- اختبار الجلوس والوقوف من وضع القرفصاء **SQUAT**:

الهدف من الاختبار: قياس تحمل القوة لعضلات الأطراف السفلية.

الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت، صافرة.

مواصفات الأداء: عند البدء ومن وضع القرفصاء يعتمد المختبر الوقوف بحيث تمتد الركبتان وتكون الذراعان ممدودتان بمستوى البطن مع ملاحظة ثني الركبتين من وضع القرفصاء كما يجب مراعاة عدم ملامسة أي جزء آخر من الجسم الأرض يكرر الأداء بأكثر عدد ممكن من المرات لمدة 30 ثانية

التسجيل: تعطى له محاولتان وتسجل له عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها 30 ثانية.

ب- السرعة:

▪ السرعة الانتقالية:

- اختبار السرعة الانتقالية للأمام 10م:

الهدف من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية.

وحدة القياس: الثانية وأجزائها.

الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت، صافرة.

مواصفات الأداء: يقف اللاعب خلف خط البداية، عند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو للأمام مسافة 10 متر.

التسجيل: تعطى له محاولتان ويحسب له الزمن بعد اجتياز خط النهاية.



الشكل رقم 05: اختبار السرعة الانتقالية.

▪ السرعة الحركية:

- اختبار الجري في نفس المكان لمدة 15 ثانية:

الهدف من الاختبار: قياس السرعة الحركية.

وحدة القياس: الثانية وأجزائها.

الأدوات المستخدمة: ساعة إيقاف، قائم وثب عالي، خيط مطاطي.

مواصفات الأداء: يقف المختبر أمام الخيط المطاط المربوط في قائمي الوثب العالي، ارتفاع الخيط عن الأرض يعادل ارتفاع ركبة المختبر عند اتخاذ وضع الوقوف نصفاً (إحدى الفخذين موازياً للأرض) عند سماع إشارة البدء يجري المختبر في المكان بأقصى سرعة بحيث يلمس الخيط بركبتيه في جميع مراحل الجري في المكان، يقوم المحكم بحساب عدد الخطوات التي قطعها المختبر في 15 ثانية على أن يكون العد على القدم اليمنى فقط.

التسجيل: يسجل للمختبر عدد مرات ملامسة الرجل اليمنى للأرض في الزمن المقرر.



الشكل رقم 06: اختبار الجري في نفس المكان 15 ثانية.

ت- سرعة رد الفعل:

- اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية:

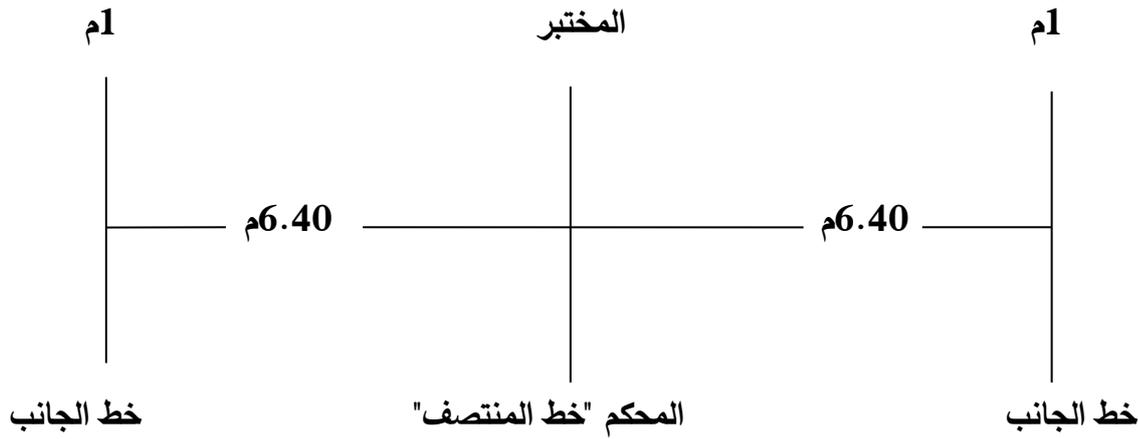
الهدف من الاختبار: قياس القدرة على الاستجابة ورد الفعل.

وحدة القياس: الثانية وأجزائها.

الأدوات المستخدمة: مساحة بطول 20م وعرض 2م خالية من العوائق، شريط قياس، ساعة توقيت، كارتان صفراء وحمراء، 2 شواخص.

مواصفات الأداء: يقف المختبر عند إحدى نهايتي خط المنتصف في مواجهة المدرب الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط ويمسك ساعة توقيت بإحدى يديه ويرفعها لأعلى ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه، إما إلى جهة اليسار (كارت احمر) أو جهة اليمين (كارت اصفر) وفي نفس الوقت يقوم بتشغيل الساعة، في ذلك الوقت يقوم المختبر بالركض بأقصى سرعة إلى خط الجانب الذي أشار إليه المؤقت وعندما يصل إلى الخط الذي يبعد 6.4م يوقف المدرب بإيقاف المؤقت.

التسجيل: يسجل للاعب اقل زمن لجهة اليمين واقل زمن لجهة اليسار من خمس محاولات لكل جانب يقوم بإيقاف الساعة.



الشكل رقم 07: اختبار نيلسون الحركية الانتقالية.

### 3-2-9- الوسائل الإحصائية:

وهي من الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة وتساعد في الوصول إلى النتائج وتحليلها ونقدها، وهذه الطريقة لها فائدة كبيرة في مراقبة تطور الاختبارات البدنية وهدفها معرفة دلالة القيم والنتائج المحصل عليها بالنسبة للعينة علماً أن لكل بحث وسائله الخاصة التي تتناسب مع نوع المشكلة وخصائصها، وهدف البحث، وجب أن نستخدم في بحثنا هذا الوسائل الإحصائية التالية:

❖ النسبة المئوية "الطريقة الثلاثية": بعد عملية جمع كل الاستبيانات الخاصة بالمدرسين، والقيام بعملية تفريغها وفرزها، حيث يتم في هذه العملية حساب عدد تكرارات الأجوبة الخاصة بكل سؤال في الاستبيان، وبعدها يتم حساب النسب المئوية بالطريقة الإحصائية التالية:

طريقة حساب النسب المئوية:

$$\frac{\text{ت} \times 100\%}{\text{ع}} = \frac{\text{التكرارات} \times 100\%}{\text{عدد الأفراد}} = \text{النسبة المئوية \%}$$

ع ← 100%      س ← ت

بحيث أن:

- ع يمثل عدد أفراد العينة.

- ت يمثل عدد التكرارات.

- س يمثل النسبة المئوية. فريد كامل أبو زينة، وآخرون، 2006، ص 68.

❖ اختبار الكاف التربيعي "كا<sup>2</sup>": يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المتحصل عليها من خلال الاستبيان ويتكون هذا القانون من:

التكرارات المشاهدة: وهي التكرارات التي نتحصل عليها بعد توزيع الاستبيان.

التكرارات المتوقعة: وهو مجموع التكرارات يقسم على عدد الإجابات المقترحة "الاختيارات".

❖ جدول كا<sup>2</sup>: يحتوي هذا الجدول على:

- كا<sup>2</sup> الجدولة: وهي قيمة ثابتة نقارنها مع كا<sup>2</sup> المحسوبة لاتخاذ القرار الإحصائي.

- درجة الحرية: وقانونها هو (ن - 1)، حيث أن ن هي عدد الإجابات المقترحة.

- مستوى الدلالة: نقوم بمقارنة النتائج عندها واغلب الباحثين يستعملون مستوى الدلالة 0.05 أو 0.01.

- الاستنتاج الإحصائي: بعد الحصول على نتائج كا<sup>2</sup> المحسوبة نقوم بمقارنتها ب كا<sup>2</sup> الجدولة فإذا:

- كانت كا<sup>2</sup> المحسوبة اكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة فإننا نرفض الفرضية H<sub>0</sub> ونقبل الفرضية البديلة H<sub>1</sub> التي تقوم بان الفرق في النتائج يعود للفرق بين الفئتين أي توجد دلالة إحصائية.

- كانت كا<sup>2</sup> المحسوبة اقل من كا<sup>2</sup> الجدولة فإننا نقبل الفرضية H<sub>0</sub> التي نقول بأنه لا توجد فروق بين النتائج وإنما يعود ذلك إلى عامل الصدفة.

❖ معادلة بيرسون لحساب ثبات الاختبار:

$$r = \frac{\sum (م * ص) - \frac{(\sum م * ص)^2}{ن}}{\sqrt{[\sum م^2 - \frac{(\sum م)^2}{ن}] [\sum ص^2 - \frac{(\sum ص)^2}{ن}]}}$$

$$r = \frac{\sum (م * ص) - \frac{(\sum م * ص)^2}{ن}}{\sqrt{[\sum م^2 - \frac{(\sum م)^2}{ن}] [\sum ص^2 - \frac{(\sum ص)^2}{ن}]}}$$

- ن: عدد العينة.

- م \* ص: يمثل حاصل ضرب درجات الأعداد الفردية في الزوجية.

- م \* م \* ص: يمثل حاصل ضرب مجموع الأعداد الفردية م في مجموع درجات الأعداد الزوجية ص.

- مج س<sup>2</sup>: مربعات درجات الأعداد الفردية.

- مج ص<sup>2</sup>: مربعات درجات الأعداد الزوجية.

❖ معامل صدق الاختبار: ويحسب كالآتي: محمد نصر الدين رضوان، 2002، ص278، 279.

معامل صدق الاختبار = ثبات الاختبار " جذر"

استخدام نظام **Excel** على الحاسب الآلي للتأكد من نتائج معاملات الثبات والصدق الذاتي للاختبارات البدنية.

❖ قوانين حساب درجة المفاضلة بين الاختبارات: محسن علي السعداوي، سلمان الحاج عكاب الجنابي، 2013، ص 120-121.

- مجموع الدرجات لكل اختبار:

مجموعة الدرجات = مجموع (عدد التكرارات x درجة الأهمية)

- القيمة العليا لمدى الدرجات:

القيمة العليا لمدى الدرجات = عدد الخبراء x أعلى درجة في المدى.

## خلاصة:

يعتبر هذا الفصل بمثابة الفصل التمهيدي للمرحلة التطبيقية حيث شمل منهجية البحث وإجراءاته الميدانية فمن خلاله وضعت الباحثة مشكلة الدراسة بشكل مباشر وهذا بفضل الدراسة الاستطلاعية للمشكلة التي كانت قاعدة أساسية لكي نبين أن الظاهرة موجودة فعلا، ويعتبر بمثابة الدليل المرشد الذي ساعدنا على تخطي كل المعوقات، وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة.

الفصل الرابع

عرض وتحليل

ومناقشة

النتائج

**تمهيد:**

تعتبر عملية جمع النتائج وعرضها من الخطوات الاساسية التي تلزم الباحث على القيام بها من اجل التحقق من صحة الفرضيات المقترحة او عدم صحتها، ولكن بالرغم من اهمية العرض الا انه يعتبر غير كافي للخروج بنتيجة ذات دلالة علمية، وانما يجب على الباحث القيام بعملية تحليل ومناقشة النتائج حتى يصبح البحث له قيمة علمية وتعود بالفائدة على البحث بصفة عامة.

ولكن بسبب الوضع الراهن والحالة الصحية التي تمر بها البلاد والعالم تم اغلاق النوادي الرياضية لم نستطع الالتحاق بالنوادي وجمع البيانات وبالتالي لم نقم بالاختبارات المتوجب منا القيام بها فلا نملك النتائج التي سنحلها ونناقشها، وفي هذا الفصل سنحاول تفسير الخطوات التي كان علينا القيام بها لاختبار الفروض، وسنذكر ايضا باختصار الخطوات التي قمنا بها في الدراسة النظرية والاستطلاعية وذكر النتائج المتوقعة.

## 4-1 - خطة العمل الميداني:

- بعد تحديدنا لأهداف الدراسة التي نسعى إلى تحقيقها من خلال العمل الميداني، والمتمثلة في:
- التأكيد على حتمية الاعتماد على الأسس العلمية التي تكون نتائجها أكيدة ومضمونة لتصحيح الطرق والأخطاء المنتهجة من طرف المدربين.
  - تمكين المدربين من الاستغلال الأمثل لنتائج التقييم البدني من خلال بطاريات الاختبارات لتحديد مستوى اللياقة البدنية للاعبين الكرة الطائرة صنف أوسط "17-19 سنة" لصفتي السرعة والقوة العضلية.
  - إبراز أهمية الاختبارات في تقييم القدرات البدنية لصفتي السرعة والقوة العضلية للاعبين الكرة الطائرة صنف أوسط "17-19 سنة".
  - معرفة الكيفية التي يتم من خلالها استغلال نتائج الاختبارات في تحسين القدرات البدنية للاعبين الكرة الطائرة صنف أوسط "17-19 سنة" أثناء فترة المنافسة.
- قمنا بضبط الخلفية المعرفية النظرية لموضوع دراستنا وتقسيمها إلى محاور كما تم توضيحه سابقاً، ثم قمنا بدراسة استطلاعية كخطوة أولى تم إنجازها على خمس خطوات، لكننا قمنا بخطوتين فقط فالأولى تنقلنا فيها إلى مقر مديرية الشباب والرياضة من أجل الاستعلام على عدد الأندية الناشطة في الكرة الطائرة للإناث على مستوى ولاية البويرة، والثانية اتجهنا فيها إلى الأندية وتجاوزنا مع المدربين حول عدد اللعابات الممارسة لمعرفة العينة والخطوات التي نود القيام بها في المراحل اللاحقة من الدراسة.
- بعدها تم إغلاق النوادي ومنع التجمعات يوم 12 مارس 2020 بسبب جائحة كورونا إذ كان ذلك حاجزاً كبيراً واستحال علينا التقدم أكثر في الدراسة والقيام بما تبقى من الجانب التطبيقي، علمنا أن مشكلة بحثنا كانت تتمحور حول أهمية الاختبارات في تقييم القدرات البدنية وبسبب هذه الجائحة لم نستطيع جمع البيانات والتقدم في الجانب التطبيقي، وهذا ما أجبرنا على إحداث تغيير في عنوان الدراسة.
- وبالتالي سنقوم بذكر المراحل التي كنا نود القيام بها بغية تحقيق أهداف الدراسة، وكذا ذكر النتائج المتوقعة.
- تطبيق الاختبارات البدنية على أفراد العينة على عينة من اللاعبين.
- النتائج المتوقعة في ضوء فرضيات الدراسة:**
- الفرضية الجزئية الأولى: مفادها "الاختبارات البدنية تساهم في تقييم تطوير خاصية السرعة عند لاعبي كرة الطائرة صنف أوسط أثناء فترة المنافسة، كان الهدف منها التعرف على مدى مساهمة الاختبارات البدنية في تقييم تطوير خاصية السرعة لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أوسط.
- فالاستعدادات البدنية وخاصة خاصية السرعة تعتبر هي القاعدة الهامة التي يستطيع بها اللاعب التحرك في الملعب بسرعة للوصول إلى الكرة في المكان المناسب.

حيث نتوقع أن يكون المستوى متوسط وذلك بعد تطبيق الاختبارات والحصول على الدرجات ثم واستخراج المستويات المعيارية كالتالي: ممتاز، متوسط، ضعيف، فكل لاعب حسب امكاناته وقدراته ثم توزيع اللاعبين على هذه المستويات من خلال توضيح التكرار والنسبة المئوية لكل مستوى، ثم استنتاج أي المستويات حقق نسبة أكبر ليكن هو المستوى الممثل للاستعدادات البدنية للاعبين.

- نفس العمل بالنسبة للفرضية الجزئية الثانية التي مفادها "الاختبارات البدنية تساهم في تقييم تطوير خاصية القوة العضلية لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أواسط أثناء فترة المنافسة".

حيث تعتبر صفة القوة العضلية من اهم الصفات البدنية في لعبة الكرة الطائرة، حيث يتوقف نجاح الفريق على مستوى الأداء البدني للاعبين والقوة العضلية هي القدرة التي تستطيع الأطراف السفلية والعلوية أن تنتجها ضد مقاومة في أفضل انقباض إرادي، وقد تم ذكره سابقا في الجانب النظري.

- أما فيما يخص الفرضية الجزئية الثالثة التي مفادها "الاختبارات البدنية وسيلة هامة وضرورية لتقييم القدرات البدنية لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أواسط اثناء فترة المنافسة"، حيث تعتبر الاختبارات من اهم الوسائل للضرورية لتقييم القدرات البدنية، فالاعتماد على الاختبارات كأساس عملي لتقويم القدرات البدنية للاعبين الكرة الطائرة يؤدي الى تحسين مستوى اللاعبين والمحافظة عليه من خلال وضع برامج تدريبية مقننة ومبنية على أسس علمية وعملية.

**خلاصة:**

من خلال هذا الفصل توصلنا الى تفصيل خطة العمل الميداني ومن اعطاء الخطوات التي من المفترض ان نقوم بها، فقد فسرنا طريقة اختبار صحة كل فرضية من الفرضيات التي قمنا بها في الجانب النظري وذلك باستعمال الاساليب الاحصائية الملائمة، اضافة الى كيفية تطبيق الاختبارات والنتائج المتوقعة في ضوء فرضيات الدراسة.

خاتمة

من خلال جمع المعطيات النظرية التي تم توضيحها في مختلف جوانب هذا البحث، وانطلاقاً من المشكلة المطروحة حول أهمية الاختبارات في تقييم القدرات البدنية "القوة العضلية، السرعة" للاعبين الكرة الطائرة صنف أوسط "17- 19 سنة" أثناء فترة المنافسة، وخضوعها إلى الطرق العلمية والمتطلبات المدروسة، لهذا وجب الإجابة على هذا الإشكال ووضع فرضيات البحث التي هي عبارة عن حلول جزئية مؤقتة للإشكالية المطروحة، كان لزاماً منا من أن نختبرها لتبيان مدى صحتها، وكنا سنقوم بتصميم استبيان خاص بالمدرسين واختبارات بدنية بالنسبة للاعبين صنف الأواسط من 17 إلى 19 سنة، خلال انجاز هذه المذكرة ولكن مع الظروف الصحية الراهنة والمتمثلة في جائحة فيروس كورونا المستجد تحتم علينا عدم التطرق إلى الفصل الرابع من الجانب التطبيقي لدراستنا والمتمثل في عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

في الأخير لا يسعنا إلا القول انه لا يمكننا أن نحكم على أنفسنا أننا استكملنا كل جوانب البحث إذ يبقى هذا الموضوع بحاجة ماسة إلى دراسة تطبيقية لإبراز أهمية الاختبارات في تقييم القدرات البدنية للاعبين الكرة الطائرة صنف أوسط (17- 19 سنة) أثناء فترة المنافسة، وذلك من اجل إزالة اللبس والغموض الذي على المدرسين عند قيامهم بتقييم القدرات البدنية للاعبين خلال فترة المنافسة وذلك لمعرفة وتحديد مستوى كل لاعب من الناحية البدنية ومدى مواكبة قدراتهم للبرامج المسطرة حيث أنهم يعتمدون على الملاحظة الذاتية عن طريق التدريبات والمباريات العادية.

وقد قمنا بطرح الحلول التي يمكن أن تساعدنا في تحقيق مساعي المدرسين في تحديد مستوى القدرات البدنية بدقة للاعبين ومحاولة الرفع من مستوى الأداء البدني والمحافظة عليه وذلك بالاعتماد على الدراسات السابقة والمثابرة وانطلاقاً من الفرضيات المقترحة من طرف الباحثة والتي وجب علينا الاعتماد على الاختبارات العلمية في عملية التقييم لما لها من دقة ومصداقية في تحديد المستويات البدنية الحقيقية للاعبين وهذا يجعلنا نؤكد على ضرورة استخدام الاختبارات مهما كانت الظروف والمعطيات للوصول إلى الأهداف المسطرة.

كما نرجو في الأخير أن نكون قد وفقنا في انجاز هذا البحث المتواضع، وان يكون بمثابة منبع منطلق للبحوث والدراسات الأخرى وتشمل نف الاختصاص.

اقتراحات

وفروض

مستقبلية

### اقتراحات وفروض مستقبلية:

من خلال الدراسات السابقة والنتائج المتوقعة وهذا حسب فرضيات الدراسة نقتح ما يلي:

- إقامة مختبرات ومراكز تقويم بالقياس والتقويم والاختبارات في المجال الرياضي لتكون ذات فائدة للرياضة والرياضيين وغيرهم من الباحثين.
- إقامة دورات تكوينية خاصة للمدربين من اجل افادتهم بكل ما هو جديد فيما يخص كيفية تقييم القدرات البدنية للاعبين واطلاعهم على مختلف الوسائل التكنولوجية المستخدمة في ذلك.
- تجسيد مبداء التقييم من خلال الاختبارات ضمن برامج تكوين المدربين وضرورة استخدامها وإبراز أهميتها ونجاعتها العلمية.
- ضرورة إجراء الاختبارات البدنية بشكل مستمر ودائم.
- ضرورة توفير مختلف وسائل التدريب الحديثة على مستوى الفرق خاصة تلك المستخدمة في عملية تقييم قدرات اللاعبين.
- ادماج محضرين بدنيين ضمن الطاقم الفني الذين لديهم قدر كافي من المعارف التي تمكنهم وتؤهلهم من تطبيق الاختبارات البدنية وتجسيدها بطريقة علمية والاستفادة منه نتائجها في تحسين الاداء البدني للاعبين خاصة خلال فترة المنافسة.
- ضرورة بناء وتكييف اختبارات خاصة بتقييم لاعبي الكرة الطائرة في البيئة الجزائرية تتلاءم مع قدراتهم الشخصية ومتطلبات اللعبة.

# المراجع

## أ- المراجع باللغة العربية:

- 1- إبراهيم مرزوق، الموسوعة الرياضية، الدار الثقافية للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 2002.
- 2- إبراهيم مروان، الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، ط2، دار الفكر، عمان، الأردن، 1999.
- 3- أبو العلا عبد الفتاح، التدريب الرياضي والأسس الفيزيولوجية، ب ط، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
- 4- أحمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003.
- 5- احمد بن مرسي، مناهج البحث العلمي في علوم الإعلام والاتصال، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون، الجزائر، 2005.
- 6- إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهر، طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000.
- 7- أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
- 8- أكرم زاكي خطايبية، موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، عمان، الأردن، 1996.
- 9- أمر الله احمد البساطي، التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، دار المعارف، ط2، الإسكندرية، مصر، 1990.
- 10- أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع، عالم المعرفة، المجلس الوطني للثقافة والفنون والأدب، الكويت، 1996.
- 11- بودواو عبد اليمين، عطاء الله احمد، المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2009.
- 12- حسان بوجليدة، دروس نظرية في الكرة الطائرة، قسم الإدارة والتسيير الرياضي، السنة الرابعة، نوفمبر 2006.
- 13- حسانين محمد، طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1987.
- 14- حامد عبد السلام، علم النفس النمو للطفولة والمراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000.
- 15- خير الدين علي عويس، دليل البحث العلمي، ط2، مكتبة أنجلو المصرية، القاهرة، 1997.

- 16- رشيد زرواتي، تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط1، 2002.
- 17- رشيد زرواتي، مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط1، 2007.
- 18- عبد القادر محمود، سبع محاضرات حول الأسس التعليمية لكتاب البحث العلمي، سلسلة دروس الاقتصاد، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990.
- 19- عبد الله زيد الكلائي وآخرون، القياس والتقويم في التعلم والتعليم، ب ط، دار الفكر العربي، 2009.
- 20- عصام الوشاحي، الكرة الطائرة الحديثة مفتاح الوصول إلى المستوى العالمي، دار الفكر العربي، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1994.
- 21- عصام الوشاحي، الكرة الطائرة المصغرة، دار الفكر العربي، الطبعة 1، القاهرة، مصر، بدون سنة.
- 22- عصام الوشاحي، المبادئ التعليمية في الكرة الطائرة، دار الفكر العربي، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1991.
- 23- عقيل عبد الله رشيد، الكرة الطائرة التكتيكية والتكتيك الفردي، ب ط، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية والرياضية، 1987.
- 24- علي مصطفى طه، الكرة الطائرة، تاريخ، تعليم، تدريب، تحليل، قانون، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1999.
- 25- عمار بوحوش، محمد دنيبات، منهج البحث العلمي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1998.
- 26- فاطمة عوض صابر، ميرفت علي خفاجة، أسس البحث العلمي، ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع العلمية، الإسكندرية، 2002.
- 27- فريدريك معتوق، معجم العلوم الاجتماعية، انجليزي- فرنسي- عربي، أكاديميا، بيروت، لبنان، 1998.
- 28- كمال الدين عبد الرحمان درويش، قدرى سيد مرسي، عماد الدين عباس أو زيد، القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد، 2002.
- 29- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين، كرة اليد الحديثة، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2001.

- 30- ليلي السيد فرحات، القياس والاختبار في التربية البدنية، ط3، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2005.
- 31- محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
- 32- محمد حسن علاوي، القياس في التربية البدنية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، 2000.
- 33- محمد حسن علاوي، سيكولوجية التدريب والمنافسة، ط7، دار المعارف، القاهرة، 1992.
- 34- محمد حسن علاوي، علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، ب ط، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002.
- 35- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000.
- 36- محمد صبحي حسنين، القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط3، دار الفكر العربي، 1995.
- 37- محمد نصر الدين رضوان، الإحصاء الاستدلالي في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، مصر، 2003.
- 38- محمد نصر الدين رضوان، كمال عبد الحميد إسماعيل، مقدمة التقييم في التربية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
- 39- محمود عبد الفتاح عتّان، سيكولوجية التربية البدنية والرياضية، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 1995.
- 40- محمود علام، القياس والتقييم التربوي والنفسي، ب ط، دار الفكر العربي، 2006.
- 41- محمود قاسم، المنطق الحديث ومناهج البحث، الطبعة 5، دار المعارف، القاهرة، 1976.
- 42- محي الدين مختار، محاضرات في علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1982.
- 43- مفتي إبراهيم عماد، أسس تنمية القوة العضلية المقاومة للأطفال في المرحلة الابتدائية والإعدادية، ب ط، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000.
- 44- موفق اسعد محمود، الاختبارات والتكتيك في كرة القدم، دار الدجلة، عمان، 2011.

45- نبيل محمد إبراهيم، الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية، ط1، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية، 2004.

46- نوري الحافظ، المراهقة، ط2، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، القاهرة، 1990.

ب- المراجع باللغة الفرنسية:

- 1 - Jurgenweinècle, Manuel d'entrainement,edition4,paris, 1997.
- 2- P.S Weinberg, D.Gould: "psychologie du sport et de l'activité physique", OPCIT.
- 3- P.S Weinberg, D.Gould: "psychologie du sport et de l'activité physique", Vignot, Paris, 1997.
- 4- Pradet Michel, Préparation Physique Collection Entraînement, INSEP, Publication, Paris, 1997.
- 5- Recharb b-alderman, Manuel de psychologie du sport, Edition vigot, paris.
- 6- Revue Edit pour la fédération Algérienne de volley-ball, Smath, 1988.
- 7- Taelman, simon(J), football, performance, ed amphora, paris, 1991.
- 8- WWW.BADANIA.NET : 18/02/2008 19<sup>h</sup>00.
- 9- WWW.BADANIA-NET : 29/02/2008 19<sup>h</sup>00.
- 10- WWW.BADANIA-NET : 29/02/2008 19<sup>h</sup> 15.
- 11- WWW.Volley-ball.com : 13/02/2008 20<sup>h</sup>00.
- 12- Deslandes, Neve, l'introduction a la recherche, édition, paris, 1976, p20.

الملاحق

الملحق رقم 01

# République Algérienne Démocratique et Populaire

**Wilaya de Bouira**

**Direction de la Jeunesse et des Sports**

**Service de l'Education Physique et des Sports**

## Etat des Clubs Sportifs Amateur

### De Volleyball

N°	Commune	Dénomination du CSA	Nom et Prénom du Président	Catégorie	Lieu d'Entraînement
01		Mouloudiat Baladiat Bouira <b>MBB</b>	GUICI Hacene	Benjamins Garçons Benjamines Filles	Salle Communale ALLOUACHE Ahmed, Bouira
02		Club Féminin Volleyball Bouira <b>CFVB</b>	HAID Hamid	Séniors Filles (Dames)	Salle OMS Rabah BITAT, Bouira
03	Bouira	Mouloudiate Volleyball Bouira <b>MVBB</b>	HELLAL EL Hadj Med	Séniors Garçons	Salle Communale ALLOUACHE Ahmed, Bouira
04		Fly Sports Bouira <b>FSB</b>	BENELHADJ Karim	Benjamins Garçons Benjamines Filles Minime Garçon Minimes Filles	Lycée Jeune Fille Hacem El Aloui, Bouira
05	Lakhdaria	<b>Baraim El Amel Volleyball Lakhdaria</b> <b>ASBAL</b>	TELKHOUKHE Nouria	Toutes Catégories Jeunes	Salle OMS Lakhdaria
06	Kadiria	Raid Chabab Kadiria <b>RCK</b>	AKKOUCHE Fateh	Benjamins Garçons Benjamines Filles Minime Garçon Minimes Filles	Salle Communale Kadiria
07	Ain Bessem	<b>Amel Ain Bessem</b>	MEKI Abdelhalim	Benjamins Garçons Benjamines Filles	Salle OMS Ain Bessem



الملحق رقم 02



جامعة ألكى محمد أولحاج - البويرة-



معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

تخصص : النشاط البدني الرياضة النخبوي.

## قائمة الأساتذة المحكمين للاختبارات

عنوان المذكرة : أهمية الاختبارات في تقييم القدرات البدنية "السرعة، القوة العضلية" للاعبى الكرة الطائرة صنف أواسط 17-19 سنة أثناء فترة المنافسة.

الرقم	الأستاذ المحكم	الدرجة العلمية	التخصص	الإمضاء
1	ساسيا عبد العزيز	أستاذ ماهر	التأهيد البدني الرياضي التدريب	
2	مهاجي سام	أستاذ	التدريب الرياضي	
3	حمادي إبراهيم	دكتوراه	التدريب الرياضي	
4	مهدي ياسين	أستاذ محاضر	التدريب الرياضي	
5				

تحت إشراف :

أيت طاهر

من إعداد الطالبة :

- حميطوش ليلي

السنة الجامعية: 2019 / 2020

# الملحق رقم 03

بيانات المحكم:

الاسم واللقب:.....

الدرجة العلمية:.....

التخصص:.....

الاختبار	القياس	الصفات البدنية المختارة	الترتيب
- اختبار الوثب الطويل إلى الأمام لمدة 10 ثوان.	القوة المميزة بالسرعة	القوة العضلية	01
- اختبار الوثب العمودي من الثبات "سارجنت". - اختبار دفع الكرة الطبية 3 كلغ.	القوة الانفجارية		
- اختبار الجلوس من وضع القرفصاء.	تحمل القوة		
- اختبار السرعة الانتقالية إلى الأمام 10 م.	السرعة الانتقالية	السرعة	02
- اختبار الجري في المكان 15 ثانية.	السرعة الحركية		
- اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية.	سرعة رد الفعل		

# الملحق رقم 03

الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: تدريب رياضي نخبوي.

### استمارة ترشيد

استمارة استطلاع رأي الأساتذة والدكاترة المختصين لتحديد اهم الاختبارات لصفتي السرعة والقوة العضلية لهذا سنقدم لسيادتكم هذه الاستمارة التي تتدرج في إطار البحث العلمي لنيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة بعنوان أهمية الاختبارات في تقييم القدرات البدنية "السرعة، القوة العضلية" للاعبين الكرة الطائرة صنف اواسط 17-19 سنة أثناء فترة المنافسة.

لهذا نرجو من سيادتكم اعطاءنا وجهات نظركم بكل دقة وموضوعية، وإضافة أي اختبار ترونه مناسباً، فرأيكم يهمنا وله اثر بالغ في انجاز هذه المذكرة.

مع جزيل الشكر والتقدير.

ملاحظة: توضع علامة (X) أمام الاختبارات البدنية المختارة.

إشراف الدكتور:

إسماعيل ارزقي

من إعداد الطالبة:

حميطوش ليلي.

بيانات المحكم:

الاسم اللقب: .....

الدرجة العلمية: .....

التخصص: .....

الترتيب	الصفات البدنية المختارة	القياس	الاختبار	الاختبار
1	القوة العضلية	القوة المميزة بالسرعة	1- اختبار الوثب الطويل إلى الأمام لمدة 10 ثوان.	
			2- اختبار ثني ومد الركبتين في 20 ثانية.	
			3- اختبار الوثبات المتتالية في المكان.	
			4- اختبار الوثبة الرباعية في 10 ثوان.	
	القوة الانفجارية		1- اختبار الوثب العريض من الثبات.	
			2- اختبار الوثب العمودي من الثبات "سارجنت".	
			3- اختبار دفع الكرة الطبية 3 كلغ.	
	تحمل القوة		1- اختبار الجلوس من وضع القرفصاء.	
			2- اختبار الانبطاح المائل ثني الذراعين.	
			3- اختبار رفع الجذع من الانبطاح.	
2	السرعة	السرعة الانتقالية	1- اختبار السرعة الانتقالية للأمام 10 متر.	
			2- اختبار السرعة الانتقالية للخلف "9 أمتار".	
			3- اختبار ركض 20 متر والبدء من 30 متر.	
	السرعة الحركية		1- اختبار ركض 10 متر من البداية المتحركة "الطائر".	
			2- اختبار الجري في المكان 15 ثانية.	
			سرعة رد الفعل "الاستجابة"	1- اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية.

إضافة أي اختبار ترونه مناسباً لهذه الدراسة:

.....

.....

.....

# **The importance of the tests in assessing the physical abilities of "muscle strength, speed" for the mid-17-19 year-old volleyball players during the competition period.**

**Preparing students: under supervision of the teacher:**

Hamitouche Leila

Ismail Arezki

## **Research Summary:**

The current study aims to highlight the importance of using physical tests "muscle strength and speed" to assess the physical abilities of mid-**17-19**-year-old volleyball players, which we consider to be one of the most important criteria that a coach must adopt to be able to scientifically and accurately determine the level of physical fitness for each player. With the level of physical performance of each player through the matches, where the researcher was supposed to connecter study on a sample of **12** players in the **MVBB** team participating in the regional association in the wilaya of Bouira, they were chose randomly, meaning we did not single out the sample with an y characteristics or characteristics, and **07** coaches They were chosen by the intentional method, that is, we conducted a comprehensive survey of the sample of coaches, pursuing that analytical descriptive approach by applying physical tests to the players, and the descriptive method in its survey style through questionnaire forms, and each of the percentages, **K<sup>2</sup>** test, Pearson correlation coefficient, were used. The self-validity coefficient of the test, and the degrees of differentiation between tests as statistical means in the study.

This study consisted of two chapters, the first chapter was devoted to the theoretical background and the studies related to the research and it included two chapters, the first chapter was devoted to the theoretical background and included four axes, namely the first axis: tests, measurement and evaluation, the second axis: physical abilities and the age group, the third axis: volleyball, the axis The fourth: sports competition, while the second chapter was devoted to studies related to research, while the second chapter was devoted to field studies and included two chapters, the third chapter: research methodology and field procedures, and the fourth chapter due to the epidemiological situation and quarantine procedure startled to the closure of sports halls, we could not conduct Physical tests, which would have allowed us to use appropriate statistical methods to know the assessment of the level of physical capabilities of the players, and the theoretical study and exploratory study were satisfied, and this may provide an opportunity for future students to complete and enrich this study in the field.

**Key words:** evaluation, tests, volleyball, physical abilities, middle class, competition.