

جامعة آكلي محند أولحاج - البويرة -  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات  
البدنية والرياضية

تخصص: التدريب الرياضي التنافسي.

الموضوع

قياس مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف  
أقل من 17 سنة (U17).

-دراسة ميدانية على مستوى الرابطة الولائية -فريق برج حمزة ولاية البويرة-

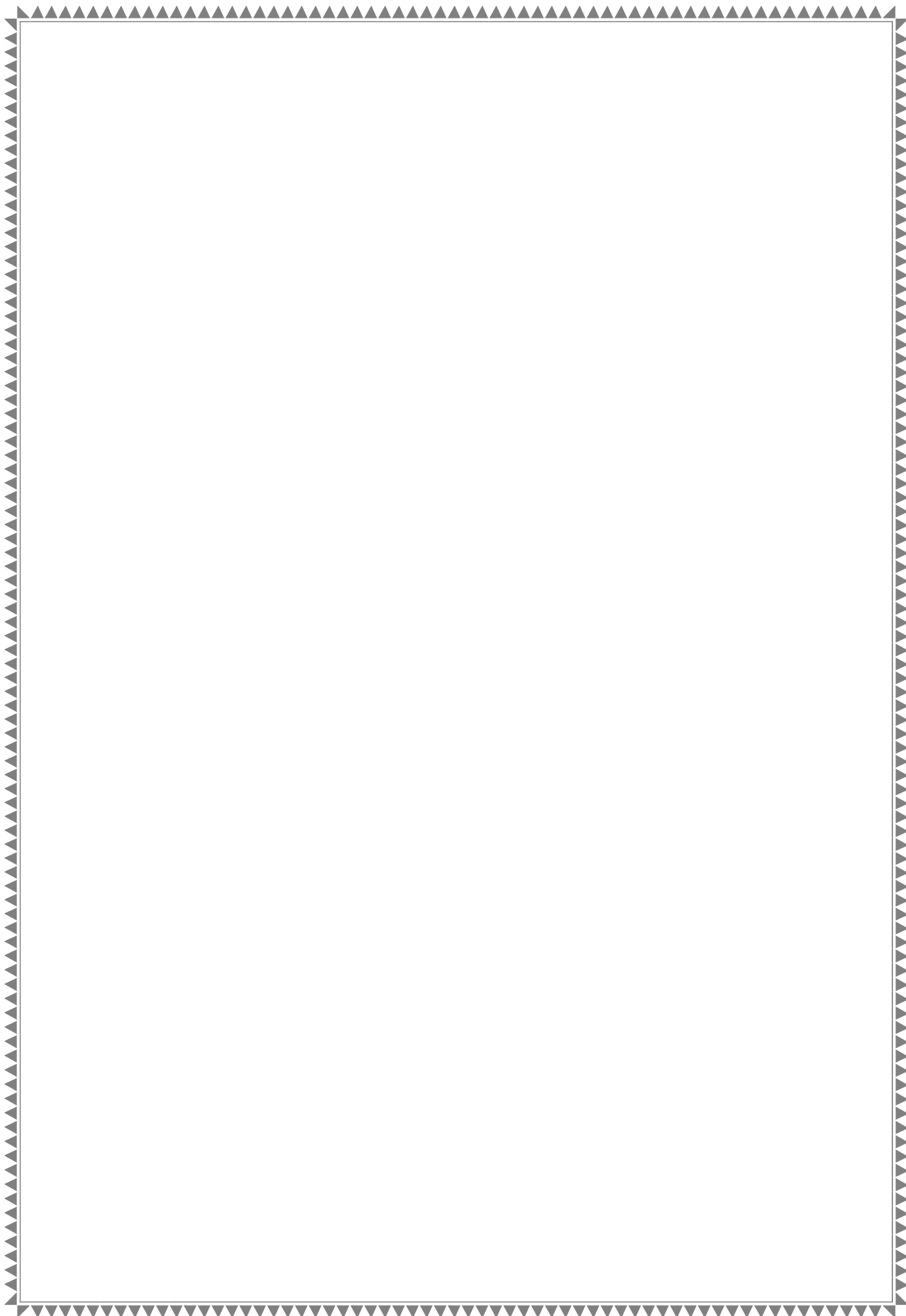
إشراف الدكتور

\* حماني إبراهيم

إعداد الطالب

\* بوحاج عزالدين

السنة الجامعية: 2019 / 2020



جامعة آكلي محند أولحاج - البويرة -  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات  
البدنية والرياضية

تخصص: التدريب الرياضي التنافسي.

الموضوع

قياس مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف  
أقل من 17 سنة (U17).

-دراسة ميدانية على مستوى الرابطة الولائية -فريق برج حمزة ولاية البويرة-

إشراف الدكتور

\* حماني إبراهيم

إعداد الطالب

\* بوحاج عزالدين

السنة الجامعية: 2019 / 2020

# شكر وتقدير

الحمد لله الذي انعم علينا بنعمة الإسلام والصلاة والسلام على خير الأنام وعلى اله وصحبه الأئمة الكرام وبعد:

لا يسعني في هذا المقام إلا أن اشكر الله عز وجل أن منا علي ووفقني بان يسر لي إتمام هذا البحث المتواضع، الذي أمل أن يكون فيها إضافة علمية لمجال علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، وأتقدم خاصة بجزيل الشكر والعرفان والتقدير للأساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية – جامعة البويرة- بداية من مدير المعهد البروفيسور "مزاري فاتح". والبروفيسور "ساسي عبد العزيز" نائب المدير المكلف بالبيداغوجيا، والدكتور "منصوري نبيل" رئيس قسم التدريب الرياضي، والبروفيسور "بوحاج مزيان" الذي ساعدني في اتمام هذا العمل، والدكتور "حماني إبراهيم" المشرف على هذا البحث والذي لم يبخل علي بتوجيهاته وإرشاداته على مدار إعداد هذا الموضوع.

كما أشكر كل أساتذة المعهد كل باسمه خاصة الذين وقفوا إلى جانبي خلال المسار الدراسي. بالإضافة إلى رؤساء ومدربي نوادي كرة القدم للرابطة الولائية –ولاية البويرة- خاصة السيد "كشكار بوعلام" رئيس نادي برج حمزة-البويرة- والمدرّب "طاهري رابح" على المجهودات والمساعدات الجبارة التي قدموها لنا من اجل انجاز هذا العمل.

الطالب:

بوحاج عزالدين





# إهداء

أحمد الله الذي وفقني على إنهاء هذا العمل المتواضع  
أهدي ثمرة جهدي إلى النور الساطع الذي ينير حياتي إلى رمز الحب والعطاء، إلى من رباني  
وحرص على تعليمي إلى التي تجرعت مر الحياة لتسعدني إلى اعز مخلوق في الدنيا  
"أمي"

إلى من علمني الرجولة إلى منبع الشهامة والجود ورمز التضحية والكفاح، إلى من كان في  
اليسروفي العسر لي سنداً  
"أبي"

أطال الله في عمرهما.  
إلى كل الأهل والأقارب، إلى إخوتي وأخواتي وأولادهم.  
إلى كل زملائي وأصدقائي وكل من يعرفني.  
إلى كل أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية – جامعة البويرة-

بوحاج عزالدين

## محتوى البحث

الورقة	الموضوع
أ	- شكر وتقدير.
ب	- إهداء.
ت	- محتوى البحث.
ح	- قائمة الجداول.
خ	- قائمة الأشكال.
د	- ملخص البحث.
ر	- مقدمة.
مدخل عام: التعريف بالبحث.	
02	1- الإشكالية.
02	2- الفرضيات.
02	3- أهداف البحث.
03	4- أهمية البحث.
04	5- الدراسات المرتبطة بالبحث.
07	6- تحديد المصطلحات والمفاهيم.
الجانب النظري	
الفصل الأول: اللياقة البدنية.	
09	1- اللياقة البدنية.
09	1-1- تعريف اللياقة البدنية.
09	2-1- أقسام اللياقة البدنية.
09	1-2-1- اللياقة الثابتة أو الطبية.
09	2-2-1- اللياقة المتحركة أو الوظيفية.
09	3-2-1- اللياقة المهارية.
09	3-1- عناصر اللياقة البدنية.
10	1-3-1- التحمل.
12	2-3-1- القوة العضلية.
13	3-3-1- السرعة.



الفصل الثاني: القياس والاختبارات.	
16	1-2- القياس.
16	1-1-2- مفهوم القياس.
16	2-1-2- أنواع القياس.
16	3-1-2- أهمية القياس.
17	2-2- الاختبارات.
17	1-2-2- مفهوم الاختبارات.
17	2-2-2- أنواع الاختبارات.
18	3-2-2- أهمية الاختبارات.
الفصل الثالث: متطلبات كرة القدم الحديثة.	
20	1-3- المتطلبات البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم.
20	1-1-3- القوة.
20	2-1-3- السرعة.
20	3-1-3- التحمل.
20	4-1-3- المرونة.
20	5-1-3- الرشاقة.
21	2-3- المتطلبات المهارية الأساسية الخاصة بلعبة كرة القدم.
21	1-2-3- المهارات الأساسية بدون كرة.
21	2-2-3- المهارات الأساسية بالكرة.
الفصل الرابع: مرحلة المراهقة.	
24	1-4- تعريف المراهقة.
24	1-1-4- لغويا.
24	2-1-4- اصطلاحا.
24	2-4- مرحلة المراهقة الوسطى.
25	1-2-4- النمو الجسمي.
25	2-2-4- النمو الحركي.
25	3-2-4- النمو الفسيولوجي.
الجانب التطبيقي	
الفصل الخامس: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.	
28	1-5- الدراسة الاستطلاعية.
28	2-5- الدراسة الأساسية.



28	5-2-1- المنهج المتبع.
28	5-2-2- مجتمع البحث.
28	5-2-3- عينة البحث.
29	5-2-4- مجالات البحث.
29	5-2-5- أدوات البحث.
30	5-2-5-1- وحدة الاختبارات.
33	5-2-5-1- استمارة الاستبيان.
33	5-2-6- التجربة الاستطلاعية.
34	5-2-7- الوسائل الإحصائية.
<b>الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج</b>	
37	6-1- عرض وتحليل النتائج.
37	6-1-1- عرض وتحليل نتائج الاختبارات الخاصة بفريق برج حمزة -البويرة-.
39	6-1-2- عرض نتائج الاستمارة الخاص بالمدرسين.
44	6-2- مناقشة النتائج.
45	6-3- مقابلة النتائج بالفرضيات.
45	- الاستنتاج العام.
47	- الخاتمة.
47	- اقتراحات وفروض مستقبلية.
<b>البibliوغرافية</b>	
<b>الملاحق</b>	
	الملحق رقم (01) استمارة استبيان خاصة بالمدرسين.
	الملحق رقم (02) استمارة الاختبارات البدنية.
	الملحق رقم (03) نتائج الاختبارات البدنية لفريق برج حمزة -البويرة-.
	الملحق رقم (04) نتائج التجربة الاستطلاعية.
	الملحق رقم (05) تسهيل مهمة.

## قائمة الجداول

الورقة	العناوين
28	الجدول رقم (01): يمثل مجتمع عينة البحث.
29	الجدول رقم (02): عينة البحث.
29	الجدول رقم (03): يمثل اختبارات اللياقة البدنية.
30	الجدول رقم (04): معايير قياس اختبار السرعة.
31	الجدول رقم (05): معايير اختبار الوثب العمودي.
31	الجدول رقم (06): معايير اختبار رمي الكرة الطبية.
32	الجدول رقم (07): معايير اختبار الجلوس من وضع الرقود على الظهر.
33	الجدول رقم (08): معايير اختبار الجري 12 دقيقة . (كوبر).
34	الجدول رقم (09): نتائج معامل ثبات الاختبار ومعامل صدق الاختبار.
34	الجدول رقم (10): آراء المحكمين للاستمارة والاختبارات.
37	الجدول رقم (11): يبين نتائج الفرق وتقدير وتحكيم اللاعبين.
38	الجدول رقم (12): يمثل طريقة الحكم على مستوى اللاعب في الاختبارات.
38	الجدول رقم (13): يمثل تحكيم مستوى الفرق.
39	الجدول رقم (14): يوضح مستوى اللياقة البدنية للاعبين.
39	الجدول رقم (15): يوضح نوع الاختبارات المطبقة.
40	الجدول رقم (16): يوضح معايير القياس المعتمدة.
40	الجدول رقم (17): يوضح مستوى الفريق مقارنة بالمستويات الأخرى.
41	الجدول رقم (18): يوضح الأساليب المستعملة للقياس.
42	الجدول رقم (19): يوضح أهمية الملاحظة والمشاهدة.
42	الجدول رقم (20): يوضح الاعتماد على المنافسة للقياس.
43	الجدول رقم (21): يوضح القيام بعملية الاختبارات البدنية.

## قائمة الأشكال

الورقة	العناوين
38	تمثيل بياني لمستوى الفريق حسب التقدير.
<b>المحور الأول: مستوى اللياقة البدنية للاعبين</b>	
39	تمثيل بياني لمستوى اللياقة البدنية للاعبين.
39	تمثيل بياني لنوع الاختبارات المطبقة.
40	تمثيل بياني لمعايير القياس المعتمدة.
40	تمثيل بياني لمستوى الفريق مقارنة بالمستويات الأخرى.
<b>المحور الثاني: أساليب قياس اللياقة البدنية</b>	
41	تمثيل بياني لنوع الأسلوب المستعملة للقياس.
42	تمثيل بياني حول أهمية الملاحظة والمشاهدة.
42	تمثيل بياني حول الاعتماد على المنافسة للقياس.
43	تمثيل بياني حول القيام بعملية الاختبارات البدنية.

قياس مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة (U17)  
-دراسة ميدانية على مستوى الرابطة الولائية -فريق برج حمزة ولاية البويرة-

إشراف الدكتور

\* حماني إبراهيم

إعداد الطالب

\* بوحاج عزالدين

- الملخص:

إن لكرة القدم الحديثة أهمية خاصة نظرا للدور الذي تلعبه في حياة اللاعب من النواحي النفسية والتربوية والاجتماعية والبدنية، وللخيارات المقننة أثر في التخطيط وقياس مستويات اللاعبين والكشف عن موطن الضعف والقوة وخصوصا المستوى البدني لكي تكون دليلا واضحا للمدربين لتعديل مناهج التدريب بما يتناسب والمستوى الحالي للاعبينهم.

يهدف البحث إلى قياس مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل - القوة - السرعة) لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة (U17) لفريق برج حمزة بولاية البويرة، للموسم الرياضي (2020/2019).

حيث تم تحديد عينة البحث التي بلغت (24) لاعب الخاصة بالاختبارات، و(06) مدربين بالنسبة لاستمارة الاستبيان، وتم الاعتماد على المنهج الوصفي بالأسلوب التحليلي وذلك بتطبيق مجموعة من الاختبارات المقننة ضمن وحدة قياس مستوى اللياقة البدنية حيث تم التوصل إلى تحديد مستوى اللياقة البدنية للفريق السابقة ذكره وذلك بالاعتماد على الاختبارات البدنية.

- الكلمات الدالة: القياس؛ اللياقة البدنية ( التحمل، القوة، السرعة)؛ لاعبي كرة القدم، صنف أقل من 17 سنة (U17).



مقدمة



لقد بلغت رياضة كرة القدم الحديثة من الشهرة ما لم تبلغه الألعاب الرياضية الأخرى، كما اكتسبت شعبية كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق نحو مشاهدة مبارياتها وقد مرت رياضة كرة القدم بتطورات عديدة منذ القدم إلى أن وصلت إلى ما هي عليه الآن وعلى خلاف جميع الرياضات حققت كرة القدم قفزة نوعية كبيرة عرفت من خلالها تغيير جذري في طرق ومنهجيات التدريب، وهذا بفضل الدراسات الرياضية المتبعة والإمكانات الكبيرة المسخرة من طرف الدول والأندية، وهو ما يتجلى من خلال المستوى الجيد الذي أظهرته هذه اللعبة في الكثير من الدول في العالم.

ويعد التدريب الرياضي في كرة القدم بتعدد وسائل وطرقه ومناهجه وأساليبه أساسا للوصول إلى أعلى المستويات، فعمليات التدريب تعتمد على مبادئ علمية راسخة استمدت من علم التشريح وعلم وظائف أعضاء الجسم وعلم الحركة، وغيرها من العلوم التي لا يمكن الاستغناء عنها في عملية إعداد اللاعبين من شتى النواحي والجوانب (البدني، المهاري، الفني، الخططي، النفسي..... الخ). و الذي يعتبر من العوامل الأساسية في تطوير الأداء الرياضي والارتقاء به.

حيث أن متطلبات ممارسة هذه اللعبة تفرض علينا الإعداد الجيد للاعب بدنيا مهاريا وتكتيكيا ونفسيا يستطيع تطوير إمكانياته وتحقيق النجاح والانتصار في المنافسات التي يشترك فيها، ومن أجل الوصول أوجب على المدربين البحث عن البرامج والطرق الأمثل لتطوير عناصر اللياقة البدنية والوسائل المادية اللازمة لذلك في إطار مواكبة التطورات العلمية والتكنولوجية في هذا المجال.

ونجد الكثير منهم يخصص وقت كبير من الموسم موجه لإعداد اللاعب، إعدادا بدنيا يستطيع من خلاله إكمال الموسم براحة كبيرة و تقادي الإصابات.

وفي هذا الصدد جاء بحثنا هذا الموسوم بـ "قياس مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل، القوة، السرعة) لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة (U17)"، حيث قمنا بالتعريف بالموضوع من خلال إشكاليتنا وكذا فرضياته. وتحديد أهدافه وأهميته، وشرح مصطلحات البحث، كما ركزنا على الدراسات السابقة والمثابهة، هذا فيما يخص المدخل العام، وقسمنا الجانب النظري إلى أربعة فصول:

حيث تطرقنا في الفصل الأول إلى اللياقة البدنية، وتضمن الفصل الثاني القياس والاختبارات، والفصل الثالث متطلبات كرة القدم الحديثة، والفصل الرابع مرحلة المراهقة.

أما الجانب التطبيقي فشمّل على فصلين ، حيث تناولنا في الفصل الخامس منهجية البحث وإجراءاته الميدانية، وبيننا فيه الدراسة الاستطلاعية، الدراسة الأساسية وهي تتكون من ما يلي: المنهج، المجتمع، العينة، مجالات البحث، أدوات البحث، وأما الفصل السادس فتناولنا فيه عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث، وقمنا بمناقشة نتائج الفرضيات، وتطرقنا في الختام الاستنتاج العام والخاتمة وقدمنا مجموعة من الاقتراحات والفروض المستقبلية.



مدخل عام:  
التعريف بالبحث

## 1- الإشكالية:

يمكن اعتبار التطور وارتفاع مستويات الانجاز البدني خلال مباريات كرة القدم يعكس بوضوح بالغ الأهمية في ضرورة الاتجاه إلى الأساليب العلمية والموضوعية لتشكيل برامج الإعداد والتدريب، وتشكيل هذه البرامج والتدرج بمحتوياتها يعتمد في المقام الأول على معرفة المستوى الحقيقي لقدرات اللاعبين من خلال نتائج الاختبارات ومن ثم تقييم مستوى الحالة البدنية، حيث تعد الحالة البدنية احد المكونات للحالة الرياضية ويتوقف عليها مستوى الحالة المهارية والخططية، فهي حجر الزاوية في بناء لاعب كرة القدم قديما وحديثا.

واعتماد المدربين على الملاحظة للاعبينهم أثناء المباراة فقط لتحديد مستويات الأداء البدني أمرا ينقصه الدقة، بل استخدام المدربين للاختبارات الموضوعية الصادقة وفق معايير وأسس علمية للتعرف على مستوى الأداء البدني الوظيفي أصبحت حقيقة حتمية لا جدل عليها ومن ثم استخدام مدلولها العلمي في تقييم وتوجيه مسارات عملية التدريب.

ولقد كان هذا التغير واضحا على كل من لاعبي كرة القدم والعاملين في مجال التدريب الرياضي على حد سواء ومن هذا المنطلق ومن أجل إعداد جيل من اللاعبين قادر على أن يكون مؤهل ومتكامل الإعداد البدني كان لازما أن نبحث في كل ما هو حديث في مجال قياس وتقويم اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم صنف الأشبال لتحديد مستوياتهم والتي تعد مؤشرا في تطوير إمكاناتهم وقدراتهم الذاتية وبالرغم من المجهودات الكبيرة التي يبذلها مدربي الفئات الصغرى على مستوى نوادي كرة القدم الجزائرية في أعداد وتكوين اللاعبين وتطوير قدراتهم البدنية والمهارية والنفسية إلا أن مستوى لاعبي كرة القدم صنف أشبال لم يرقى إلى المستوى المطلوب، ويرجع ذلك لتأثير مستوى أداء اللاعبين بعدة عوامل مختلفة منها العوامل الفسيولوجية والمورفولوجية إلا أن العوامل البيئية تأتي في مقدمة تلك العوامل للتأثير على مستوى الأداء البدني بصفة خاصة في لعبة كرة القدم، حيث يرتبط ذلك ارتباطا وثيقاً بالبيئة المحيطة باللاعبين وتكيف مختلف أجهزة الجسم ومقدرته على مقاومة التعب والاستمرار في الأداء البدني طوال زمن المنافسة التي تتطلب من اللاعب ناحية بدنية جيدة ولذلك يعمل المدربون في كرة القدم على قياس عناصر اللياقة البدنية المختلفة التي من بينها (القوة والتحمل والسرعة) التي تختلف من لاعب إلى آخر.

ومن أجل وضع أسس علمية صحيحة في مجال قياس واختبار هذه الخصائص المتميزة لدى اللاعبين وفي مستوياتهم المختلفة كن لازماً علينا اعتماد القياس الموضوعي والاختبارات

المركبة والتي تتيح لنا قدرة تقييم لياقتهم البدنية، فالرياضي لا يمكن له تحقيق مستوى عالي من الأداء والإتقان دون أن تتوفر لديه مجموعة من الصفات البدنية المذكورة، وهذا ما دفعنا إلى طرح التساؤل التالي:

- هل مستوى اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة (U17) لفريق برج حمزة - البويرة- يرقى إلى المستوى المطلوب؟

ومن خلال التساؤل السابق يمكن إدراج الأسئلة الفرعية التالية:

1- إلى أي حد يصل مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة (U17)

لفريق برج حمزة - البويرة؟

2- كيف يقيس المدربون مستوى اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة (U17) لفرق الرابطة الولائية -البويرة؟

ومن هذا المنطلق قمنا بوضع الفرضيات التالية:

### 2- الفرضيات:

- الفرضية العامة: مستوى اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة (U17) لفريق برج حمزة - البويرة- يقارب المستوى المطلوب.

- الفرضيات الجزئية:

1- مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة (U17) لفريق برج حمزة - البويرة- متوسط.

2- يستعمل أغلب مدربي كرة القدم الملاحظة من أجل قياس مستوى اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم صنف أقل من 17 سنة لفرق الرابطة الولائية -البويرة-.

### 3- أهداف البحث:

1- تحديد مستويات اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة (U17) لعينة البحث.

2- التعرف على الأدوات المستخدمة من طرف المدربين لقياس مستوى اللياقة البدنية.

### 4- أهمية البحث:

تعتبر الاختبارات البدنية والقياس ذات أهمية بالغة لمعرفة مستوى اللاعب وتطور قدراته البدنية خلال الموسم الرياضي وبمراحله المختلفة ذهاب وإياب، ومن أجل تجديد المعايير التي في ضوءها يتم قياس النواحي البدنية كالقوة والسرعة والتحمل التي تعطينا صورة واضحة عن الحالة البدنية للاعبين كرة القدم صنف أقل من 17 سنة (U17) والتي تعد مؤشرا للقدرة البدنية ومن هنا تتجلى أهمية البحث في تحديد المستويات المعيارية للياقة البدنية للاعبين كرة القدم صنف أقل من 17 سنة (U17) لولاية البويرة للتعرف على المستوى البدني.

### 5- الدراسات المرتبطة بالبحث:

يقال لو لا وجود نيوتن لما وجد أينشتاين وبالتالي فالتطرق إلى الدراسات المرتبطة بالبحث بغرض التحليل والنقد بقدر ما هو في مصلحة الباحث لمختلف الأسباب، فإنه أيضا اعتراف في ذات الوقت بمجهود الآخرين ممن كانوا سابقين في البحث وعرفنا بما وفروه من آراء ونظريات ومعلومات ميسرة.

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة والمثابة لموضوع دراستنا وجدنا أن من بين المواضيع التي اهتمت بالتحضير البدني لصفتي السرعة والقوة واستراتيجيات مدربي كرة القدم القريبة إلى موضوع دراستي والتي تخدمه من قريب أو بعيد والتي لخصناها على النحو التالي:

1/ مذكرة شهادة ليسانس من إعداد الطالبان بجاوي فاضلي وعساس سليم، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر سنة 2005، تحت عنوان: تأثير المستويات على التحضير البدني لصفتي (القوة والسرعة) لدى لاعبي كرة القدم (14 -16) سنة.

## مدخل عام: التعريف بالبحث

- . إشكالية الدراسة: تتمحور إشكالية الدراسة حول الكشف عما إذا كان للمستوى الذي تلعب فيه نوادي كرة القدم تأثير على التحضير البدني، لصفتي القوة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم (14-16) سنة.
- . أهداف الدراسة: تتمحور الدراسة حول الأهداف التالية
  - . الوصول إلى مجموعة من الحقائق حول تأثير المستوى على التحضير البدني.
  - . محاولة معرفة العلاقة الكامنة بين مستوى الفرق والتحضير البدني للاعبين.
- . الدراسة الميدانية: تمت الدراسة الميدانية على كل من فريقين نجم بن عكنون وسريع نادي بوزريعة، الجزائر العاصمة.
- . مجال الدراسة: كان المجال المكاني بملعب الفريقين و المجال الزمني 2005/02/01 - 2005/03/03.
- . عينة الدراسة: اختار الباحث فريقان: فريق نجم بن عكنون وفريق نادي سريع بوزريعة.
- . منهج الدراسة: اعتمد الباحث على المنهج التجريبي عن طريق الملاحظة والاختبارات.
- . أدوات الدراسة: وسيلة القياس الاختبارات وسيلة التقويم وهي الملاحظة البيداغوجية.
- . نتائج الدراسة: توصل من خلال نتائجه إلى أن المستوى الذي تلعب فيه نوادي كرة القدم صنف أشبال (14-16) سنة، يؤثر على التحضير البدني للاعبين وأن البرنامج البيداغوجي المقترح يساعد على تطوير الصفات البدنية للاعبين.
- 2/ مذكرة شهادة ليسانس من إعداد الطالبة مخلفي رضا ومركز محمد وفلاق الميلود، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الشلف سنة (2006/2007). تحت عنوان: دراسة استراتيجيات مدربي كرة القدم في تقويم اللاعبين بدنيا ومهاريا صنف أشبال (14. 16) سنة.
- . إشكالية الدراسة: تتمحور إشكالية الدراسة حول استراتيجيات مدربي كرة القدم في تقويم اللاعبين بدنيا ومهاريا صنف أشبال (16.14) سنة ومدى تركيز المدربين في مخططاتهم على تطوير القدرات المهارية والبدنية للاعبين.
- . أهداف الدراسة: تتمحور الدراسة حول الأهداف التالية
  - . محاولة تقييم مختلف استراتيجيات التدريب الخاصة لكرة القدم.
  - . تسليط الضوء على أهم العراقيل والصعوبات التي يتلقاها مدربي كرة القدم.
  - . محاولة فهم كيفية بناء المدربين لمخططات التدريب.
- . الدراسة الميدانية: تمت الدراسة الميدانية بطريقة توزيع الاستبيان التي تسمح له بالاقتراب أكثر من الهدف المطلوب من خلال تجميع المعلومات وبصورة سريعة.
- . مجال الدراسة: كان المجال المكاني للدراسة على أندية الأقسام الجهوية و الولائية في ولاية شلف وتوزيع الاستبيانات واسترجاعها بالفترة الزمنية 1991/04/20 - 1991/04/30.
- عينة الدراسة: اختار الباحث عينة البحث من مدربي كرة القدم صنف أشبال بطريقة عشوائية.
- . منهج الدراسة: اعتمد الباحث على المنهج الوصفي لي ملائمة وطبيعة الدراسة بتوزيع الاستبيانات خاصة بالمدربين.

. أدوات الدراسة: طريقة الاستبيان على مدربي كرة القدم.  
. نتائج الدراسة: بناء على ما توصل إليه من نتائج الاستبيان الموجه لمدربي كرة القدم وهذا بتسليط الضوء على شريحة من مدربي صنف أشبال لكرة القدم تحصل ميدانيا وبعد الاستطلاع أن هناك من المدربين من يركز على الجانب البدني والتقني لأنه أهم جانب في هذه الفئة وذلك لأجل تنمية القدرات المهارية لدى اللاعبين، وهذا ما يجب على المدرب التركيز عليه في بناء الاستراتيجيات التدريبية.  
. الكفاءة العلمية والإمكانات بمختلف أنواعها والتخطيط المبني على التركيز في الجانب البدني والتقني أنها تساعد في بناء إستراتيجية تقويمية وتدريبية للاعبين مهاريا وبدنيا.

### \* التعليق على الدراسات المرتبطة بالبحث:

- ومن خلال الدارسات السابقة نستنتج أن المستوى الذي الذي تلعب فيه نوادي كرة القدم صنف أشبال يؤثر على مستوى اللياقة البدنية للاعبين، وأن جل المدربين يعتمدون على الملاحظة من اجل قياس مستوى اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم صنف أقل من 17 سنة (U17).

1- من حيث المنهج: كل الباحثين اعتمد على المنهج الوصفي كأداة منهجية للبحث.

2- من حيث العينة وكيفية اختيارها: كلا الباحثين اعتمد على عينة تتكون من 10 مدربين وعلى الطريقة العشوائية في اختيارها الأدوات المستخدمة، نجد الدراسة الأولى المعنونة تحت عنوان "طرق التحضير البدني الحديثة المتبعة لدى لاعبي كرة القدم"

اعتمدت على وسيلة الاستبيان لجمع المعلومات بينما نجد الدراسة الثانية تحت عنوان "مدى تأثير التحضير البدني على الأداء المهاري للاعبين كرة القدم" اعتمدت على وسيلتين في جمع و تغطي المعلومات وتتمثلان في المقابلة والاستبيان.

### النتائج المشتركة:

- ضرورة الاهتمام بالجانب البدني في عملية التدريب.
- تأثير الجانب البدني على العناصر الأخرى للعملية التدريبية (المهاري، الخطط،..الخ)



## 6- تحديد المصطلحات والمفاهيم:

### 1/ القياس:

\* اصطلاحاً: تقول ليلي فرحات (2003)، هو أسلوب لجمع البيانات والمعلومات بطريقة كمية عن الشيء المقاس ويتم ذلك بتقنية وأدوات يركز عليها الحكم في عملية التقويم.

والقياس في العلم يتضمن العديد من تلك المعاني كما يعتمد في جوهره على فكرة الكم واستخدام الأعداد، أما القياس فعلاً فيعني التقدير الكمي للشيء المقاس.<sup>1</sup>

\* إجرائياً: هو إعطاء القيمة الخاصة بالشيء المراد قياسه عن طريق الاختبارات.

### 2/ اللياقة البدنية:

\* اصطلاحاً: يقول قاسم حسن حسين (1998)، يعرفها قاموس اللغة العربية بأنها حالة الإعداد أو الاستعداد علاوة على امتلاك مؤهلات ضرورية وتعني كفاءة وسلامة الأجهزة العصبية والعضلية والجهاز الدوري التنفسي والأعضاء الداخلية في مواجهة متطلبات الحياة اليومي.

\* إجرائياً: هي مجموعة من العناصر المكونة للجانب البدني وفي بحثنا اقتصرنا على التحمل، القوة، السرعة.

### 3/ القوة:

\* اصطلاحاً: القدرة العضلية في التغلب على مقاومة خارجية ومواجهتها.

\* إجرائياً: هي الصفة البدنية التي تكمن في عضلات الجسم.

### 4/ السرعة:

\* اصطلاحاً: قدرة الفرد على تنفيذ عمل حركي تحت ظرف زمني في أقصر وقت.

\* إجرائياً: هي المدة الزمنية التي يقطع فيها الرياضي مسافة معينة.

### 5/ التحمل:

\* اصطلاحاً: يدل على فعالية الفرد واستمراره في العمل و قابليته في مقاومة التعب.<sup>2</sup>

\* إجرائياً: هي قدرة الرياضي على قطع مسافة معين في زمن معين برتم معين.

### 6/ صنف أقل من 17 سنة (U17):

\* إجرائياً: يقصد بها المرحلة الممتدة من 15 إلى 17 سنة حيث تدخل هذه الفترة العمرية بين المرحلتين من المراحل المصنفة علمياً وهي مرحلة المراهقة وهي من أهم فترات التكوين الشخصية وإثراء المعلومات والمستوى الرياضي.

<sup>1</sup> ليلي السيد فرحات عباس: القياس والاختبار في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2003، ص26.

<sup>2</sup> قاسم حسن حسين: تعلم قواعد اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، عمان، 1998، ص21، 21، 90، 171، 223.

الجانب النظري



# الفصل الأول: اللياقة البدنية

## الفصل الأول: اللياقة البدنية

**1- اللياقة البدنية:** ازداد اهتمام العديد من شعوب العالم بموضوع اللياقة البدنية بعد انتهاء الحرب العالمية الثانية، فمنذ ذلك الوقت أخذ مصطلح اللياقة البدنية ينتشر وكثر استخدامه في الكتابة المتخصصة وفي غيرها، فلا يزال من الصعب تعريف وتحديد صورة يقبلها كل المهتمين بهذا الموضوع فبعض الناس ينظرون إلى اللياقة البدنية على أنها القوة الجسمية التي تمكن صاحبها من التغلب على المقاومة الكبيرة.

### 1-1- تعريف اللياقة البدنية: وقد أوضح بعض العلماء مفهوم اللياقة البدنية على النحو الآتي:

يعرفها محمد صبحي حسنين بأنها: الخلو من الأمراض المختلفة العضوية والوظيفية وقيام أجهزة الجسم بوظائفها على أحسن وجه مع قدرة الفرد للسيطرة على بدنه، ومدى استطاعته مجابهة الأعمال الشاقة لمدة طويلة دون إجهاد زائد على الحد.

ولقد عرفها (ماريو) بأنها: قدرة الشخص على العمل بفضل ما فيه من قدرات جسمه وعقله وروحه.

أما إبراهيم سلامة فعرفها بأنها: الحالة السليمة للفرد من حيث تكوينه الجسماني والعضوي والتي تمكنه من استخدام جسمه بمهارة في نواحي النشاط الذي يتطلب القوة والقدرة الحركية والسرعة والمطاولة بأقل جهد ممكن، وتعتبر الصحة أساساً للياقة البدنية.<sup>1</sup>

يعرفها لامب بأنها: القدرة على مواجهة التحديات البدنية العادية للحياة والتحديات الطارئة.

ومن أكثر التعريفات انتشاراً في الوقت الراهن ذلك التعريف الذي نشره هارسون كلارك (harrison Clarke) من جامعة أوريغون وأقواء مجلس الرئيس الأمريكي للياقة البدنية والرياضة واعتمدته الأكاديمية الأمريكية للتربية البدنية وينص التعريف على أن: اللياقة البدنية هي المقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط وبقطة وبدون تعب مفرط، مع توافر قدرة من الطاقة يسمح بمواصلة العمل والأداء خلال الوقت الحر، ولمواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة.<sup>2</sup>

### 1-2- أقسام اللياقة البدنية: إن اللياقة البدنية تتكون من ثلاثة أقسام رئيسية هي:

#### 1-2-1- اللياقة الثابتة أو الطبية: وتعني سلامة وصحة أعضاء الجسم مثل القلب والرئتين.

#### 1-2-2- اللياقة المتحركة أو الوظيفية: وتعني درجة كفاية للجسم للقيام بوظيفة تحت ضغط العمل المجهد.

#### 1-2-3- اللياقة المهارية: وهي تشير إلى التوافق والقدرة في أداء أوجه النشاط المختلفة.<sup>3</sup>

### 1-3- عناصر اللياقة البدنية: بالاطلاع على المراجع العلمية العربية والأجنبية والدراسات السابقة واستطلاع رأي الخبراء، عن أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة والعامة بلعبة كرة القدم فقد اتفقت أغلب الآراء والمراجع العلمية

على أهم عناصر اللياقة فيذكر بطرس رزق الله، وعبد الله أبو العلا (1978) ومصطفى عزت (1980) ويل واسطون (1978) وإبراهيم مجدي (1985) على أن العناصر الخاصة الأساسية في لعبة كرة القدم هي (التحمل، السرعة، القوة، المرونة، الرشاقة).<sup>4</sup>

<sup>1</sup> قاسم حسن حسين: تعلم قواعد اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، عمان، 1998، ص12-13.

<sup>2</sup> أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين: فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003، ص14.

<sup>3</sup> محمود عوض بسوني وفيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992، ص14.

<sup>4</sup> محمود عوض بسوني وفيصل ياسين الشاطي: مرجع سابق، 1992، ص14.

## الفصل الأول: اللياقة البدنية

**1-3-1- التحمل:** يرتبط التحمل بالعديد من الأنشطة الرياضية، خاصة تلك التي تتطلب بذل جهد متعاقب أو متقطع لفترات طويلة حيث يعمل على إطالة الفترة التي يحتفظ فيها اللاعب بكفاءته البدنية وارتفاع قدرته على مقاومة التعب.

\* **تعريف التحمل:** هو مقدرة اللاعب على الاستمرار في الأداء بفعالية وكفاءة دون هبوط في المستوى طول زمن المباراة.

التحمل في كرة القدم يعني قدرة اللاعب على أن يستمر طول زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية وكذلك قدراته الفنية والخططية بإيجابية وفاعلية وبدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد اللذان يعوقانه عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب.<sup>1</sup>

يعرفها (اوزلين) بأنها: القابلية على أداء عمل لفترة طويلة تشترك فيه مجاميع عضلية كثيرة وفق متطلبات عالية للأجهزة القلب والدوران الدموي والتنفس.

يعرفه (سمكن) بأنها: تحويل الزمن للمحافظة على قابلية العمل من قبل الإنسان ورفع قابلية مقاومة الأجهزة الوظيفية ضد التعب أثناء العمل أو عند التأثير غير المناسب للظروف الخارجية.<sup>2</sup>

**وينقسم التحمل إلى قسمين أساسيين هما:**

**التحمل العام:** يعرف التحمل العام بأنه القدرة على استمرارية عمل مجموعات عضلية كبيرة لوقت طويل دون استخدام شدة كبيرة، بل يجب أن تكون بمستوى متوسط مثل الركض 800م و 1500م و 5000م و 10000م بالعب القوي، وهناك من يعرف التحمل العام بأنه قابلية الرياضي على أداء تمرين رياضي لفترة طويلة تشارك فيه مجموعة كبيرة من العضلات وتؤثر على اختصاص الرياضي بشكل مناسب.

ولكفاءة أجهزة اللاعب الوظيفية كالرئتين والقلب والتنفس وغيرها دور كبير في التحمل العام للاعب، ويمكن القول أن التحمل العام هو القاعدة الأساسية في تطوير تحمل القوة وتحمل السرعة، وكلما كان لدى اللاعب طاقة أكسجينية جيدة كلما كان لديه القدرة والطاقة على الاستمرارية لإنهاء أكبر قدر ممكن من العمل، وإن وجود الحد الأقصى من الأكسجين عند اللاعب يعتمد على بعض العوامل البيولوجية وأهمها عدد دقائق القلب في الدقيقة وسرعة جريان الدم في الدورة الدموية. والسعة الحيوية وغيرها، وإن صمود اللاعب أمام الأداء الحركي الدائم في أي شكل من الأشكال الرياضية يعتمد على كفاءة هذه الأجهزة وقدرتها على المقاومة. ويعتمد هذا التحمل على التنفس الهوائي، أي أن اللاعب لا يتمكن من اكتساب الطاقة دون اكتساب أكسجين الهواء (التنفس الهوائي).<sup>3</sup>

<sup>1</sup> مفتي إبراهيم حماد: بناء فريق في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص212.

<sup>2</sup> قاسم حسن حسين: تعلم قواعد اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، عمان، 1998، ص225.

<sup>3</sup> كمال جميل الرضي: التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، دار وائل للنشر، عمان، 2004، ص77-79.

## الفصل الأول: اللياقة البدنية

**التحمل الخاص:** يعرف التحمل الخاص بأنه إمكانية اللاعب على الاستمرارية بالأداء لوقت طويل باستخدام تمارين خاصة تخدم شكل الرياضة أو الأشكال الرياضية التي يتميز فيها الواحد عن الآخر. في بعض أشكال الرياضة يكون التحمل الخاص هو الأساس في الوصول إلى نتيجة متقدمة مثل المصارعة، حيث يعكس التحمل الخاص إمكانية اللاعب على الاستمرارية لفترة 6 دقائق، وفي الرماية للتحمل الخاص أهمية كبيرة للوصول إلى انجاز متقدم حيث يبقى اللاعب فترة زمنية لتحديد الهدف ثم الرمي، وفي بعض أشكال الرياضة مثل السباحة و400 متر هذه الفعاليات التي تتصف بالحركات المشابهة بأشد الحاجة إلى عنصر تحمل السرعة، وفي السنوات الأخيرة الماضية أطلق الألمان اسم تحمل البداية على الجهد المبذول حتى دقيقة واحدة، وهذا يحصل في ركض 100م و200م و400م باللاعب القوي و50م و100م في السباحة، ويعتمد هذا النوع من التحمل على التنفس اللاهوائي أي أن اللاعب لديه من الطاقة ما يكفي لقطع بعض المسافات المذكورة دون تنفس، وهذا يسمى التنفس اللاهوائي. ويرتبط التحمل الخاص ارتباطاً قوياً بقدرة القلب والتنفس وقدرة الدورة الدموية.

### \* أنواع التحمل:

**التحمل لفترة زمنية قصيرة:** يمتاز هذا النوع من التحمل بقصر المدة الزمنية حيث تمتد من 40 ثا-2دقيقة، كما انه يمتاز بارتباطه بالسرعة والقوة كما هو الحال في ركض 100م و200م و400م.

**التحمل لفترة زمنية متوسطة:** يمتاز هذا النوع من التحمل بمتوسط المدة الزمنية حيث تمتد من 2-8دقائق ولهذا التحمل علاقة ارتباطية قوية بينه وبين السرعة والقوة ويتم تحسين مستوى هذا التحمل من خلال التكرار كما هو الحال في ركض 1500م و السباحة 400م.

**التحمل لفترة زمنية طويلة:** يمتاز هذا النوع من التحمل بطول الفترة الزمنية حيث تمتد من 10 . 30دقيقة، وباعتقادنا أن تأثير تحمل السرعة وتحمل القوة يكون ضعيفاً كما هو الحال في ركض 3000م و5000م و10000م.

**التحمل لفترة زمنية فوق الطويلة:** يطلق هذا النوع من التحمل على الرياضات التي يستمر بها الأداء أكثر من 30دقيقة، كما هو الحال في الماراتون وليس لتحمل السرعة ولتحمل القوة أي تأثير على هذا النوع من التحمل.

### \* طرق تنمية التحمل:

**تطوير التحمل العام:** من خلال التجربة لوحظ أن الشيء الأساسي لتطوير التحمل العام هو الاستمرارية في التدريب على الشدة الوسطى والشدة القصوى مع التأكيد على زيادة حجم التدريب وهذا يكون منطبقاً على جميع المجموعات العضلية عند اللاعب وغالباً ما يكون التدريب هوائياً ولتطوير التحمل العام يمكن استخدام الطرق التالية:

**طريقة الحمل المستمر:** هو التدريب المستمر لفترة زمنية تمتد من 20دقيقة إلى ساعة ونصف أو أكثر.

**طريقة تكرار التحمل:** تتصف هذه الطريقة بتكرار الحركة نفسها مع وجود فترة راحة بين التمرين والآخر.

**طريقة التدريب الفتري:** تعني هذه الطريقة إعادة التدريب خلال وقت قصير.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> كمال جميل الرضي، مرجع سابق، 2004، ص77-79.

## الفصل الأول: اللياقة البدنية

. **تطوير التحمل الخاص:** يتم استخدام مجموعة من التمارين التي تهدف إلى تحسين وتطوير التحمل الخاص ومن بين التمارين الخاصة التي تستخدم لتطوير التحمل الخاص هي:

. التزايد في سرعة الركض لمسافة 50 - 100م.

. الركض باستخدام ارض منحدره للوصول إلى أقصى تردد في الخطوات.

. الركض بسرعة قريبة من القصوى لمسافة 40 - 50م .

. قفزات متتالية لمسافة 20 - 30م بتكرار 8-10 مرات.

المهم في تطوير التحمل الخاص هو التدرج في استخدام الشدة من المنخفضة إلى المتوسطة إلى ما قبل القصوى إلى القصوى.<sup>1</sup>

**1-3-2- القوة العضلية:** يتفق العديد من العلماء المتخصصين في المجال الرياضي على أن القوة هي مقدرة العضلة في التغلب على مقاومات خارجية ومواجهتها طبقا لنوع النشاط الذي يمارسه الفرد وهي ضرورية لأداء المهارات بدرجة جيدة وتعتبر من المؤشرات الهامة لحالة اللياقة البدنية.

\* **تعريف القوة العضلية:** يعرفها (لانون تاكستون) بأنها: قدرة العضلة أو المجموعة العضلية على إنتاج أقصى قوة ممكنة ضد المقاومة. أو مقدرة العضلات في التغلب على المقاومات المختلفة.<sup>2</sup>

\* **أنواع القوة العضلية:** تنقسم القوة العضلية إلى ثلاثة أنواع هي:

. **القوة القصوى:** هي أكبر قوة تستطيع عضلات اللاعب توليدها من أقصى انقباض إرادي لها

أو قدرة العضلة أو مجموعة عضلية على بذل أقصى جهد مقابل مقاومة لمرة واحدة أو أكثر طبقا للهدف كما تعني القوة المبذولة عند العمل العضلي الإرادي الأقصى والتي تبين الحالة الحقيقية للقوة العضلية بغض النظر عن حالة التدريب أو الضعف العضلي، أي أنها أكبر قوة تتمكن العضلة من إنتاجها عند الانقباض الإرادي.<sup>3</sup>

. **القوة العضلية المميزة بالسرعة:** يقول حسن السيد أبو عبده (2001)، هي مقدرة العضلات في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية عالية. أو مقدرة العضلة أو المجموعة العضلية على زيادة السرعة حتى الحد الأقصى للسرعة الحركية أو تعني قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج قوة سريعة، الأمر الذي يتطلب درجة من التوافق في دمج صفة القوة وصفة السرعة في مكون واحد، وترتبط القوة المميزة بالسرعة بالأنشطة التي تتطلب حركات قوية وسريعة في آن واحد.

. **تحمل القوة:** المقدرة على المقاومة لفترات طويلة تفوق زمن المباراة.

أو تعد مقاومة التعب تحت بذل القوة لفترة زمنية طويلة.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> كمال جميل الرضي، مرجع سابق، 2004، ص127.

<sup>2</sup> مفتي إبراهيم حماد: بناء فريق في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص127.

<sup>3</sup> قاسم حسن حسين، مرجع سابق، 1998، ص225.

<sup>4</sup> حسن السيد أبو عبده: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، مصر، 2001، ص76.

### \* طرق تنمية القوة العضلية:

يقول كمال جميل الرضي (2004)، تتطور القوة القصوى بالطرق التالية:

**طريقة الحد الأقصى للقوة:** يستخدم في هذه الطريقة 4 - 6 تمارين في التدريب الواحد وفي كل تمرين يتم عمل 5 - 8 دورات باستخدام 85 - 95% من النسبة العظمى من قوة اللاعب.

**طريقة تكرار القوة:** تعني هذه الطريقة الاعتماد على التكرار في تطوير وزيادة قوة اللاعب، يستخدم في هذه الطريقة 6 - 10 تمارين وكل تمرين يتم في 3 - 5 دورات باستخدام 80 إلى 85 % من الحد الأقصى من قوة اللاعب.

**طريقة التدرج في زيادة القوة:** تعني هذه الطريقة استخدام أسلوب التدرج في زيادة شدة التمرين لزيادة قوة اللاعب وتطويرها ويستخدم في هذه الطريقة 7 - 9 تمارين وكل تمرين يتم في 5 - 6 دورات باستخدام 70 - 100% من الحد الأقصى لقوة اللاعب.

من أجل تطوير القوة المميزة للسرعة نستخدم تمارين كثيرة ولمرة واحدة باستخدام 20 - 40% من الحد الأقصى لقدرة اللاعب وتكون هذه التمارين ايزومترية أو ايزوتونية مثل الوثب الطويل بالقدمين من الثبات للأمام والخلف حيث يستخدم اللاعب في هذه التمارين معدل 90 - 95 % من الحد الأقصى لقدرة اللاعب.

ومن أجل تطوير تحمل القوة نستخدم التمارين الدائرية التي تعتبر أفضل الطرق المستخدمة لاسيما أنها تعمل على تطوير جميع عناصر اللياقة البدنية إضافة إلى أنها طريقة اقتصادية يمكن تطبيقها في أي مكان.<sup>1</sup>

### 1-3-3- السرعة:

السرعة مكون هام في العديد من الأنشطة الرياضية وخاصة سباقات المسافات القصيرة في ألعاب القوى وكرة القدم، كما ترتبط بالعديد من الصفات البدنية الأخرى كالقوة والرشاقة.

**\* تعريف السرعة:** تعتبر السرعة إحدى أهم عناصر اللياقة البدنية وفي نفس الوقت أصعب الصفات البدنية عند تطويرها فتتميزها تكون بصورة بطيئة وهناك تعاريف مختلفة للسرعة فهي عند، بسيوطي أحمد وعباس صالح السمرائي (1987)، عبارة عن القدرة على انجاز تردد الحركة في وحدة زمنية والمرتبطة بإمكانية التغيرات الحادثة بين الانقباض والانقباض العضلي.<sup>2</sup>

يقول دقيس ناجي عبد الجبار وقاسم حسن حسين (1984)، يقولان نفهم من السرعة كصفة حركية قدرة الإنسان على القيام بالحركات في اقصر فترة زمنية وفي ظروف معينة ويفترض في هذه الحالة تنفيذ الحركة لا يستمر طويلاً.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> كمال جميل الرضي، مرجع سابق، 2004، ص 39.

<sup>2</sup> بسطوسي أحمد بسطوسي وعباس صالح السمرائي: طرق التدريس في مجال التربية الحركية، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1987، ص 256.

<sup>3</sup> قيس ناجي عبد الجبار وقاسم حسن حسين: مكونات الصفات الحركية، مطبعة جامعة بغداد، العراق، 1984، ص 99.



### \* أنواع السرعة:

- **السرعة الانتقالية:** يعرفها محمد حسن علاوي (1983)، بأنها محاولة الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة وهناك من عرفها بأنها قدرة اللاعب على أداء حركات متشابهة في اقصر زمن ممكن .
- **سرعة أداء الحركة:** تعني سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركة ، لذلك تتحقق السرعة في عملية الانقباض للألياف العضلية التي يلزمها الانقباض أثناء أداء التمرين أو المهارة وهذا ما يحصل في الملائمة وخاصة في لحظة توجيه لكمة لجهة معينة من الخصم كما يمكن مشاهدة السرعة الحركية في رمي الكرة.<sup>1</sup>
- **سرعة الاستجابة:** وهي القدرة على الاستجابة لمثير معين في اقصر زمن ممكن.

### \* طرق تنمية السرعة:

- **الطريقة التكرارية:** يقول كمال جمال الرضي (2003)، أن هذه الطريقة من الطرق الأساسية لتطوير السرعة ويتم هذا من خلال عملية التكرار، وذلك باستخدام الصوت أو الطلقة لسرعة رد الفعل وذلك بتكرار العملية مرات عديدة.
- **الطريقة التحليلية:** يتم التدريب في هذه الطريقة على سرعة رد الفعل وسرعة الحركة اللاحقة هناك سرعتان الأولى سرعة اللاعب في استقبال الصوت والثانية سرعة اللاعب نفسه خلال الاستمرارية في العمل بشكل عام إن الحد الأقصى للسرعة مرتبط ارتباطاً قوياً مع القوة لذا أية حركة في هذا المجال لا تعطي فقط السرعة عند اللاعب بل إمكانية القوة عنده أيضاً.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، 1983، ص152.

<sup>2</sup> كمال جميل الرضي، مرجع سابق، 2004، ص62.

# الفصل الثاني: القياس والاختبارات



**2-1-1- مفهوم القياس:** يقول محمد صبحي حسانين (2001)، يعرف القياس إحصائياً على أنه تقدير الأشياء وتقدير كمي وفق إطار معين من المقاييس المدرجة وذلك اعتماداً على فكرة (تور نديك) كل ما يوجد له مقدار وكل مقدار يمكن قياسه ويشير "تايلور" أن مصطلح القياس كما يستخدمه النفسيين يعطي مدى واسعاً من أوجه النشاط تشترك جميعها في استخدامها للأرقام، وأهم التعاريف للقياس هو أنه يعني تحديد أرقام طبقاً لقواعد معينة. ويقول "بين" عن القياس في التربية وعلم النفس أنه مجموعة مرتبة من المثيرات أعدت لتقيس بطريقة كمية أو بطريقة كيفية بعض العمليات العقلية أو السمات أو الخصائص النفسية.<sup>1</sup>

تقول ليلي فرحات (2003)، إن القياس هو جمع معلومات وبيانات بطريقة كمية يؤسس عليها الحكم على الشيء ويتم ذلك باستخدام أدوات متعددة وتقنية خاصة في جمع البيانات مما يساعد على التقدم في عملية التقويم.<sup>2</sup>

**2-1-2- أنواع القياس:** يقول محمد صبحي حسانين (2001) ينقسم القياس إلى نوعين هما:

\* **قياس مباشر:** يحدث حين يقيس طول اللاعبين مثلاً.

\* **قياس غير مباشر:** يحدث عند قياس تحصيل التلاميذ في خبرة معينة أوحين نقيس ذكاء اللاعبين وتعرفهم الخططي وذلك عن طريق الاستجابة لمواقف معينة تتطلب نوعاً من السلوك الذكي.<sup>3</sup>

**2-1-3- أهمية القياس:** تقول ليلي فرحات (2003)، قدم نالي (Nunally) 1978 ملخصاً لمزايا القياس

ويشتمل على تحديد الكمية والموضوعية والمعلومات العددية والاقتصادية والعلمية عامة كما هو موضح فيما يلي:

- القياس يؤدي إلى الموضوعية، وذلك بالسماح للمعلم والباحث والعالم بتقديم بيانات يمكن التأكد منها إذا كرر ذلك أو قام بأدائها زملائه.

- القياسات الأساسية المحددة والدراسات المتصلة تعطي الفرصة لإجراء مقارنة نتائج القياس وذلك للقدرة المقاسة بنفسها، أو بقدرات أخرى، أو بجداول معيارية لتلك القدرة لنفس مجموعة التقنين.

- القياس كمي لأنه يسمح للمعلم والباحث بتحديد نتائج القياس للقدرة والخصائص والصفات التي يمتلكها الأفراد بدقة والتي تدل عليها الأرقام التي تنتج من القياس.

- القياس الذي يستخدم في بياناته المتجمعة طرق تحليل إحصائية جيدة يعطي نتائج محددة.

- القياس يعد أكثر اقتصاداً للوقت والمال عن التقويم الشخصي.

- القياس بوسائله المتعددة وإجراءاته المقننة يعد تقويماً علمياً عاماً وموضوعياً.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص37.

<sup>2</sup> ليلي السيد فرحات عباس: القياس والاختبار في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2003، ص28.

<sup>3</sup> محمد صبحي حسانين: نفس المرجع، ص38.

<sup>4</sup> ليلي السيد فرحات عباس: نفس المرجع، ص32.

### 2-2- الاختبارات:

**2-2-1- مفهوم الاختبارات:** يقول محمد صبحي حسانين (2001)، أغلب الاختبارات عبارة عن أسئلة أو مهارات تقدم للشخص المطلوب اختباره، كذلك هي عبارة عن أدوات صممت لتستخدم في اتخاذ القرارات البشرية في مجتمعنا المعقد الجوانب تتخذ كل يوم الآلاف من القرارات التي تتطوي على بعض التقييم للخصائص النفسية والاجتماعية والصحية والرياضية.

فهناك العديد من التعريفات التي وضعها العلماء والخبراء للاختبار، فيعرفه انتصار يونس أنه ملاحظة استجابات الفرد في موقف يتضمن منبهات منظمة تنظيمًا مقصودًا وذات صفات محددة ومقدمة للفرد بطريقة خاصة تمكن الباحث من تسجيل وقياس هذه الإجابات تسجيلًا دقيقًا.

يعرفه كل من كركندال وجريرو وجونسون بأنه أداة تستخدم للحصول على معلومات عن أغراض ومتغيرات قد تكون عن طريق أسئلة تستخدم فيها الأوراق والأقلام أو طريق المقابلة الشخصية أو الملاحظة حول المستوى الرياضي.<sup>1</sup> تقول ليلي فرحات (2003)، وتعرفه الجمعية السيكولوجية البريطانية أنه أسلوب تقدير يمدنا بدرجات نتيجة لتطبيق طرق توصيف مع دقة الإرشادات المصاحبة للاختبار وأسلوب تقنيته.<sup>2</sup> وهناك اعتبارات يلزم توفرها في أي اختبار هي:

\* **التقنين:** وله بعدان هما

- المعايير .

- التقنين طريقة إجراء الاختبار .

\* **الموضوعية:** وتعني الاتفاق بين حكمين فالاختبار الذي نصفه بأنه موضوعي تمامًا يعني أن كل مراقب أو حكم يقوم بتقويمه يحصل على نفس التقرير الذي حصل عليه زميله.

**2-2-2- أنواع الاختبارات:** يقول محمد صبحي حسانين (2001)، هناك تقسيمات متعددة الجوانب للاختبارات وهي مختلفة طبقًا للشكل أو العرض أو المحتوى فيمكن تقسيمها إلى :

**1/ اختبارات موضوعية:** وهي الاختبارات التي تعتمد على المعايير والمستويات وبحث يمكن عن طريقها إصدار أحكام موضوعية على الأفراد أو الأحداث أو الموضوعات.

ولكي نمنع وحدات القياس في الاختبارات الموضوعية من أي تغيرات تحدث بالنسبة لهذه الوحدات يجب مراعاة الدقة القائمة في تطبيق شروط أو متطلبات الاختبارات بحيث لا يتأثر تقدير الدرجات فيها سلبًا أو أيجابًا بالشخص الذي يقوم بهذه المهمة.

**2/ اختبارات اعتيادية:**

وهي اختبارات تعتمد على التقدير الذاتي أو الاعتباري في تقويم الأداء وبصفة أخرى هي اختبارات تقيس ما يحتمل أن يفعله المختبر في موقف معين أو نوع من المواقف.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> محمد صبحي حسانين: مرجع سابق، 2001، ص41.

<sup>2</sup> ليلي السيد فرحات عباس: مرجع سابق، 2003، ص13.

<sup>3</sup> محمد صبحي حسانين: نفس المرجع، ص42.

تقول ليلي فرحات (2003)، عن أهمية الاختبارات بأنها:

- التعرف على الحالة التدريبية العامة باستخدام الاختبارات الحركية ودراسة الإمكانيات الوظيفية للأجهزة الداخلية في الجسم والقياسات الانثروبومترية، مع تحديد القدرات النفسية والبدنية.
- التعرف على الحالة التدريبية الخاصة للرياضي باستخدام الاختبارات التي تتضمن القياسات الوظيفية لأجهزة الجسم والنفسية والقدرات البدنية و المهارية والصحية للرياضيين .
- التعرف على مدى التقدم في النتائج الرياضية ومتابعتها للوصول للمستويات العالية.
- انتقاء الناشئون عن طريق الاختبارات في الرياضات المختلفة.
- التعرف على طرق التدريب والتخطيط المختلفة واستخدام الطرق السليمة والمناسبة وفقا لنتائج الاختبارات.
- وضع مستويات لمتابعة مراحل التدريب المختلفة وقياس حصيله كل مرحلة للتعديل والاستمرار في التدريب وفقا لنتائج الاختبارات.
- وضع مستويات خاصة لكل لعبة سواء للناشئين أو للاعبين المستويات العالية من الجنسين وتتبع مراحل تقدمهم.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> ليلي السيد فرحات عباس: مرجع سابق، 2003، ص41.

## الفصل الثالث:

### متطلبات كرة القدم الحديثة

## الفصل الثالث: متطلبات كرة القدم الحديثة

### 3-1- المتطلبات البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم:

يقول أحسن محمد (1996)، إن الإعداد البدني الخاص بلعبة كرة القدم يهدف إلى عملية تنمية الصفات البدنية الضرورية التي ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية المهارات الحركية للاعب ومن أهم هذه الصفات نذكر ما يلي:

**3-1-1- القوة:** هي صفة بدنية أساسية وهدف مهم من أهداف الإعداد البدني وهي خاصية حركية تشترك في تحقيق الانجاز والتفوق في اللعب وتنقسم إلى:

- . القوة العامة.

- . القوة الخاصة: وبدورها تنقسم إلى:

- . قوة التحمل.

- . قوة قصوى.

**3-1-2- السرعة:** نفهم من السرعة كصفة حركية، قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصى فترة زمنية وفي ظروف معينة وتنقسم إلى:

- . سرعة الانطلاق.

- . سرعة الحركة (سرعة الأداء).

- . سرعة الفعل.

**3-1-3- التحمل:** قد يكون لها أكثر من مفهوم وذلك لأنها في مضمونها ترتبط بكثير من مجالات النشاط الإنساني والمفهوم العام للتحمل أو الجلد كما يعبر عنه بعض العلماء هو أطالة الفترة التي يحتفظ فيها الفرد بكفاءته البدنية وارتفاع مقاومة الجسم للتعب ضد المجهود أو المؤثرات الخارجية الطبيعية، وفي النشاط الرياضي هو القدرة على العمل باستخدام مجموعات كثيرة من العضلات لفترة طويلة ولمستوى متوسط من الحمل مع استمرار عمل الجهازين بين الدوران والتنفس بصورة طبيعية وتنقسم إلى:

- . التحمل العام.
- . التحمل الخاص.

**3-1-4- المرونة:** المرونة الحركية هي القدرة على تحريك الجسم أو أجزائه خلال أوسع مدى ممكن دون أن يحدث نتيجة لذلك تمزق للعضلات أو الأربطة وهناك:

- . المرونة السلبية: المدى الواسع للحركة.

- . المرونة الدينامكية: ايجابية الوصول إلى مدى حركي كبير.

**3-1-5- الرشاقة:** هي القدرة على إتقان الحركات التوافقية العقدة والسرعة في تعلم الأداء الحركي وتطوره وتحسينه وأيضا المقدرة على استخدام المهارات وفق متطلبات الموقف.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> أحسن محمد: أثر مناهج عملي مقترح في قياس كرة القدم، رسالة ماجستير، جامعة مستغانم، 1996، ص25-52.

## الفصل الثالث: متطلبات كرة القدم الحديثة

### 3-2- المتطلبات المهارية الأساسية الخاصة بلعبة كرة القدم:

يقول بطرس رزق الله (1994)، قام عدد كبير من المختصين في مجال التربية بعدة تعاريف عن مفهوم التكنيك الرياضي ويعرف "عبد الخالق" التكنيك على أنه الخاصية الحركية للفرد الرياضي والتي تظهر إمكانات التوافق الجيد بين الجهاز العصبي المركزي وأجهزة الجسم الحركي أما ماتيوس بولتوفسكي فيعرف التكنيك على أنه التنفيذ الفعال و الآلي للتمرين الذي يسمح بكسب نتائج جيدة في السياق الرياضي وهي نوعان:

. المهارات الأساسية بدون كرة.

. المهارات الأساسية بالكرة.

**3-2-1- المهارات الأساسية بدون كرة:** معروف أنه عندما يمتلك اللاعب مهارات حركية متنوعة ومتعددة ينعكس ذلك على صفاته البدنية ويصبح من السهل عليه إتقان المهارات الأساسية في كرة القدم أي أن هناك ارتباطاً بين المخزون من المهارات والصفات البدنية من جانب وبين المهارات الجديدة التي تعلمها من جانب آخر وهي:

. الجري وتغيير الاتجاه.

. الوثب.

. الخداع والتمويه الجسمي.

. وقفة اللاعب المدافع.

### 3-2-2- المهارات الأساسية بالكرة:

**1/ ضرب الكرة بالقدم:** يقول بطرس رزق الله (1994)، هناك أربع ضربات لكرة القدم.

. ضرب الكرة بداخل القدم.

. ضرب الكرة بوجه القدم الأمامي.

. ضرب الكرة بوجه القدم الخارجي.

. ضرب الكرة بوجه القدم الداخلي.

**2/ السيطرة على الكرة:** هي كل ما يتعلق بالكرات المتوجهة نحو اللاعب الذي عليه إن يتحكم فيها، وهذا بكتمتها أو توقيتها وهي مهارة أساسية وهامة تجعل اللاعب حراً في الميدان وهي ثلاثة أنواع:

. استلام الكرة.

. كتم الكرة.

. امتصاص الكرة.

**3/ المهاجمة:** وهي تلك الحالة الانتقالية من منطقة الفريق نحو منطقة الخصم وذلك للوصول إلى، ويعرفها إبراهيم أنها حالة التي يصبح فيها الفريق عندما تصبح الكرة في متناوله وتنقسم إلى ثلاثة أقسام.<sup>1</sup>

- المهاجمة من الجانب.

- المهاجمة من الخلق.

<sup>1</sup> بطرس رزق الله: متطلبات كرة القدم البدنية و المهارية، دار المعارف، القاهرة، 1994، ص 119، 128، 224.

## الفصل الثالث: متطلبات كرة القدم الحديثة

4/ **المراوغة والمحاورة:** وهي فن التخلص من الخصم ومحاولة خداعة مع الاحتفاظ بالكرة وهي ضرورة لازمة للاعب إذ يجب عليه إتقانها وخاصة المهاجم، وهذا لا يمنع من ضرورة إتقان المدافع لها، ونقسم إلى ثلاثة أنواع: المحاورة من الأمام. - المحاورة من الجانب. - المحاورة من الخلف.<sup>1</sup>

5/ **الرمية الجانبية (التماس):** يقول مفتي إبراهيم حماد (1994)، وهي من المهارات التي الأساسية التي يجب أن يتقنها أي لاعب كما أنها أصبحت من المهارات التي يستغلها الفريق المهاجم أثناء الهجوم المباغت لأن تمرير الكرة من التماس للاعب متسلل يسمح به القانون ويمكن تنفيذ رمية التماس بأسلوبين: الرمية الجانبية من الثبات. -الرمية الجانبية من الاقتراب.

6/ **الجري بالكرة:** المقصود بالجري هو تحرك اللاعب بها مع سيطرته عليها ويستخدم الجري بالكرة في الحالات التالية:

. عندما لا يكون للاعب فرصة للتمرير إلى الزميل.

. عندما يريد التقدم بالكرة من مساحة خالية.

. لإبقاء الكرة مع الفريق.

. عندما يريد اللاعب جذب المدافع لإبعاده عن التغطية.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> بطرس رزق الله، مرجع سابق، 1994، ص213.

<sup>2</sup> مفتي إبراهيم حماد: بناء فريق في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص124.



الفصل الرابع:  
مرحلة المرأة



### 4- مرحلة المراهقة:

تكمّن أهمية دراسة خصائص النمو لهذه المرحلة (15-17) سنة في عملية تخطيط وبناء وتنفيذ برنامج التدريب البدني وتكمّن في حسن اختيار الأهداف التي تتطابق مع المستوى البدني والجسمي والحركي والفسولوجية وكذلك في حسن اختبار الطرائق الملائمة لتحقيق الأهداف المنشودة.

### 4-1- تعريف المراهقة:

يقول فؤاد الباهي السيد (1997)، المراهقة بمعناها الدقيق هي المرحلة التي تسبق وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج، وهي بهذا المعنى عند البنات والبنين حتى يصل عمر الفرد إلى الواحد والعشرين (21) سنة وهي بهذا المعنى تمتد من البلوغ إلى الرشد.<sup>1</sup>

ويصنفها حامد زهران سنة (1982) إلى ثلاثة أقسام هي:

. المراهقة المبكرة: 12-14 سنة (المدرسة الإعدادية).

. المراهقة الوسطى: 15-17 سنة (المدرسة الثانوية).

. المراهقة المتأخرة: 18-21 سنة (المرحلة الجامعية).<sup>2</sup>

### 4-1-1- لغويا:

يقول تركي رابح (1990)، كلمة المراهقة تفيد معنى الاقتراب والدنو من الحلم فالمراهقة بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج.

### 4-1-2- اصطلاحا:

فهو لفظ وصفي يطلق على المرحلة التي يقترب فيها الطفل والفرد الغير الناضج بدنيا و جسميا و حركيا وفسولوجيا من مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة.<sup>3</sup>

والمراهقة بمعناها الحقيقي هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد فهي لهذا عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدنها وظاهرها اجتماعية في نهايتها.

### 4-2- مرحلة المراهقة الوسطى:

تعني الفترة ما بين الثالث عشر (13) والثالث والعشرين (23) سنة وتعني عبر ونمى وتعرف بفترة النمو، وتعتبر مرحلة المراهقة من أهم وأصعب مراحل النمو في حياة الفرد إن لم نقل أهمها على الإطلاق حيث أن بعض العلماء النفسيين يعتبرونها بدء جديد للفرد، وتقع هذه الفترة بين الجنسين حيث تلي مرحلة الطفولة وتسبق الرشد كما تكشف القدرات وتظهر الميول في هذه المرحلة والصفات الانفعالية للفرد كما تظهر صفاته الاجتماعية والفسولوجية والحركية والبدنية.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> فؤاد الباهي السيد: الأسس النفسية للنمو، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص272.

<sup>2</sup> بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996، ص186.

<sup>3</sup> تركي رابح: أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990، ص242.

<sup>4</sup> حسن فيصل الغزي: علم النفس الطفولة والمراهقة، مطبعة خالد بن وليد، دمشق، 1976، ص124.

## الفصل الرابع: مرحلة المراهقة

**4-2-1- النمو الجسمي:** تبدو مظاهر النمو الجسمي لدى المراهق في النمو الفردي الوظيفي وفي نمو الأعضاء الداخلية وفي نمو الهيكل العظمي والعضلات ويؤثر كل هذا على النمو الطولي والوزني، ويخضع النمو في هذه المرحلة إلى الاتجاهات الرئيسية التي تم ذكرها عند الحديث عن النمو بشكل عام أي أن الاتجاه الطولي والاتجاه المستعرض يبدوان بشكل واضح وجلي ولذلك تنمو الأجزاء العليا من الجسم قبل أن تنمو الأجزاء السفلي، فتزداد المساحة السطحية للجهة والمرفق وينحسر نبت الشعر إلى الوراء ويغلظ الأنف ويتسع المنخران حتى تصبح ضخامتها مصدر قلق لدى المراهقين والمراهقات، ويتسع الفم وتتصلب الأسنان وتغلظ وينمو الفك العلوي قبل الفك السفلي ويزداد بذلك تشوه معالم الوجه، وتنمو الأذرع قبل الطرفين السفليين، وهكذا يستمر النمو في اتجاهاته حتى يصل إلى النسبة الصحيحة عند وصول المراهق إلى مرحلة الرشد.<sup>1</sup>

**4-2-2- النمو الحركي:** إن مقدرة المراهق ضمن هذه المرحلة على التكيف والتوجه والتكوين الحركي تكون ضعيفة، حيث لا يستطيع السيطرة التامة على أعضائه أثناء الأداء الحركي، والتي لا تتسجم مع الواجب الحركي للمهارة، وبذلك لا يستطيع تحقيق الهدف الذي يسعى إليه، ولذلك فإن ما يميز هذه المرحلة هو الهيجان الحركي والذي يبدو على المراهق من خلال عدم قدرته على الاستقرار في مكان معين لفترة طويلة أو انشغاله الدائم بالأشياء القريبة منه، فالبعض تراههم يلمسون الفم تارة والأنف والأذن أو الشعر تارة أخرى وذلك نتيجة للانفعالات الموجودة داخل المراهق، فلذلك نرى أنه كثير الحركة دون هدف والقوة المبذولة تكون غير اقتصادية مع مراعاة إن هذه المرحلة تحتاج إلى العاب جماعية تعود على القيم الاجتماعية من تعاون وإخلاص وتنظيم في الفرق الرياضية ويجب ملء حياتهم بالنواحي الترويحية وإشغال أوقات فراغهم بصورة هادفة كما أنه في هذه المرحلة تقوى الأجهزة الداخلية للجسم فتزداد بذلك مقاومة التمارين لاكتساب الجلد والتحمل أما البنات ففي هذه المرحلة سرعة نبضات قلوبهن ويتسع الحوض ويتغير وضع الفخذين ما يفرض علينا وضع العاب رياضية مناسبة لهن وبما يشكل جمال قوامهن خصوصا منطقة الجذع، أما البنين فيجب الاهتمام بالتمارين الشكلية والتي تعمل على ترقية التوافق العضلي العصبي، إضافة إلى الاهتمام بتطور قابلية التوافق وقابلية المطاولة وتطويرها بشكل جيد عند التدريب مع مراعاة الفروق الفردية.<sup>2</sup>

**4-2-3- النمو الفسيولوجي:** يظهر تأثير الناحية الفسيولوجية بشكل واضح نحو النضج بالنسبة لكل من النبض وضغط الدم فنلاحظ هبوطا نسبيا ملحوظا في النبض الطبيعي مع زيادة بعد المجهود الفكري وهذا دليل على تحسن الدوري التنفسي مع ارتفاع قليل جدا في ضغط الدم وما يؤكد تحسن التحمل في تلك المرحلة هو انخفاض نسبة الأكسجين عند الجنسين مع وجود فارق كبير لصالح الأولاد هذا بالإضافة إلى توازن غددي مميز والذي يلعب دورا كبيرا في التكامل بين الوظائف الفسيولوجية الحركية الحسية والانفعالية للفرد والتي تعمل على اكتمال شخصية الفرد المتعدد الجوانب.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> حسن فيصل الغزي، مرجع سابق، 1976، ص124.

<sup>2</sup> مروان عبد المجيد إبراهيم: النمو البدني والتعلم الحركي، دار الثقافة، الأردن، 2002، ص65.

<sup>3</sup> بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996، ص182.

الجانب التطبيقي

## الفصل الخامس:

### منهجية البحث وإجراءاته الميدانية



## الفصل الخامس: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

### 5-1- الدراسة الاستطلاعية:

تمثلت في التجربة الاستطلاعية التي سيتم عرضها في عنصر الأسس العلمية للأداة.

### 5-2- الدراسة الأساسية:

**5-2-1- المنهج المتبع:** أتبعنا في البحث المنهج الوصفي لملائمته وطبيعة البحث والتي تتمثل في جمع البيانات عن المجتمع قيد البحث ووصف الوضع الراهن وتفسيره، كما يعمل على توفير المعلومات والحقائق عن أهم عناصر اللياقة البدنية في كرة القدم، فاستخدام المنهج الوصفي هي طريقة تمكننا من معالجة هذه المشكلة والوصول إلى نتائج.

**5-2-2- مجتمع البحث:** يشمل مجتمع عينة البحث جميع لاعبي الرابطة الولائية لولاية البويرة لكرة القدم للقسم الشرفي والذي بلغ اثنا عشر (12) نادي و اثنا عشر (12) مدرب.

. الجدول رقم (01): يمثل مجتمع عينة البحث.

الرقم	اسم النادي	الرمز	المقاطعة
01	الشباب الرياضي لبلدية القادرية	D.R.B.Kadiria	دائرة قاديوية- البويرة
02	نادي أولمبيك العجبية	O.C.Adjiba	دائرة العجبية- البويرة
03	الاتحاد الرياضي لعين العلوي	U.S.C.Ain Laloui	دائرة بئر غبالو- البويرة
04	برج حمزة البويرة	B.H.Bouira	دائرة البويرة- البويرة
05	النادي الرياضي تاملاحت	F.C.Tameleht	دائرة بشلول- البويرة
06	الجيل الرياضي قاديوية	J.S.Kadiria	دائرة قاديوية- البويرة
07	وفاق واد البردي	E.Oued Berdi	دائرة واد البردي - البويرة
08	نادي مولودية الأخطرية	N.M.Lakhdaria	دائرة لخضرية- البويرة
09	أولمبي الرافور	O.Raffour	دائرة مايو- البويرة
10	الوداد الرياضي لديرة	W.R.Dirah	دائرة ديرة- البويرة
11	أمال برج خريص	A.Bordj Okhriss	دائرة برج اخريس- البويرة
12	الشباب الرياضي لبرج خريص	C.R.Bordj Okhriss	دائرة برج اخريس- البويرة
المجموع		12 نادي	

جميع الأندية الرياضية المذكورة أعلاها والتي بلغ عددها اثنا عشر (12) نادي ينتمون إلى ولاية البويرة وهي الأندية المشاركة في القسم الشرفي الموسم الرياضي (2020/2019)

**5-2-3- عينة البحث:** لقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة غير العشوائية العرضية وذلك لتسهيل عملية إجراء الدراسة الميدانية، حيث شملت على فئتين، فئة اللاعبين الذي تم الاختصار على فريق برج حمزة، فئة المدربين حيث تم اختيار ستة (06) نوادي من أصل اثنا عشر (12) نادي كما في الجدول أسفله.

## ===== الفصل الخامس: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية =====

. الجدول رقم (02): عينة البحث.

عينة اللاعبين				
الرقم	اسم النادي	الرمز	عدد الإجمالي	عدد اللاعبين المختبرين
01	برج حمزة البويرة	B.H.Bouira	24	24
عينة المدربين				
الرقم	اسم النادي	الرمز	عدد المدربين	
01	برج حمزة البويرة	B.H.Bouira	01	
02	نادي أولمبيك العجبية	O.C.Adjiba	01	
03	الجيل الرياضي قاديوية	J.S.Kadiria	01	
04	أولمبي الرافور	O.Raffour	01	
05	أمال برج خريص	A.Bordj Okhriss	01	
06	الشباب الرياضي لبرج خريص	C.R.Bordj Okhriss	01	
المجموع			06	

لقد اخترت عينة البحث بالطريقة غير العشوائية عرضية نظرا لقرب المسافة من المحيط الذي أسكن فيه وقلة تكاليف التنقل وطبيعة البحث الذي يتطلب إجراء خمسة اختبارات في اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم وتوزيع الاستبيان على المدربين واسترجاعها في مدة زمنية محدودة.

### 5-2-4- مجالات البحث:

1. **المجال البشري:** لقد تم إجراء التجربة على لاعبي القسم الشرفي لكرة القدم صنف أقل من 17 سنة (U17) لكل من نادي برج حمزة البويرة والذي بلغ عددهم (24) لاعب. وتوزيع الاستمارات الخاصة بالمدربين والذي بلغ عددهم (06) مدربين من القسم الشرفي لكرة القدم لولاية البويرة.

2. **المجال الزمني:** تم إجراء اختبارات اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم صنف أقل من 17 سنة (U17) في الفترة الممتدة من (2020/02/10) ولغاية (2020/02/25). وتمت عملية توزيع الاستبيانات على المدربين واسترجاعها في الفترة الزمنية من (2020/02/10) ولغاية (2020/02/20).

3. **المجال المكاني:** تم إجراء اختبارات اللياقة البدنية في الملحق الخاص بملعب كرة القدم للمركب الرياضي رابح بباط لولاية البويرة، حيث تم توزيع الاستبيانات على مدربي الأندية التي تم اختيارها سابقا في نفس الولاية.

### 5-2-5- أدوات البحث:

. الجدول رقم (03): يمثل اختبارات اللياقة البدنية.

رقم الوحدة	1	2	3	4	5
الاختبار	السرعة	الوثب العمودي	رمي الكرة الطبية	وضع الرقود	اختبار كوبر

## الفصل الخامس: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

5-2-5-1- وحدة الاختبارات:

1/ اختبار السرعة: الجري 30 متر

. الهدف: قياس السرعة الانتقالية.

. الإجراءات والأدوات: ساعة إيقاف. - راية البدء - شريط قياس.

. طريقة الأداء:

1/ الوقوف خلف خط البدنية من وضع البدء.

2/ يتم البدء وقفا ثم النداء (استعد، انطلق).

3/ الجري بأقصى سرعة ممكنة لمسافة 30 متر في خط مستقيم.

. التسجيل: يسجل الزمن بالثواني والقريب من 10/1 من الثانية.

. الجدول رقم (04): معايير قياس اختبار السرعة.

المستوى	الأعمار			وحدة القياس	الاختبار
	17	16	15		
ضعيف	4.8	5	5.1	ثانية	السرعة
مقبول	4.6	4.8	4.7		
جيد	4.4	4.6	4.8		
ممتاز	4.2	4.4	4.6		

2/ اختبار الوثب العمودي:

. الهدف: قياس قوة الدفع لعضلات الرجلين .

. إجراءات والأدوات: لوحة خشبية موضوعة

أو مثبتة على الحائط مدرجة بسنتيمترات

أو مقياس على حائط ارتفاعه لا يقل عن 4 متر،

الترج يبدأ بعد متر من الأرض كما هو موضح

بالشكل وخط متعامد على الحائط طوله 25سم وقطعة من الطباشير.

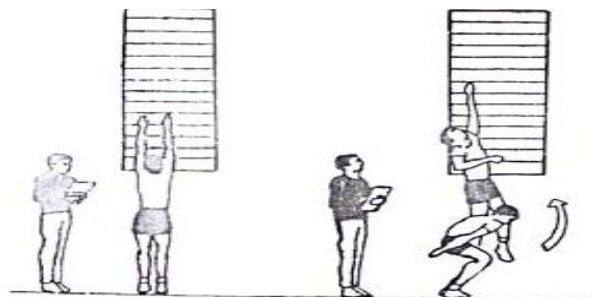
. طريقة الأداء: يمسك اللاعب قطعة من الطباشير ثم يمد الذراع عالياً، لأقصى مدى ممكن ويحدد علامة على

الحائط، ثم يقف على الخط المرسوم على الأرض والجانب مواجه الحائط ولحدى الذراعين ثابتة خلف الظهر،

ممسك الطباشير باليد ويقوم بثني الركبتين ومرجحة الذراع الحرة ثم الدفع بقوة للوثب مع مرجحة الذراع الأمام

والأعلى للوصول لأعلى نقطة مع وضع علامة بالطباشير على الحائط وملاحظة الدفع بالقدمين معا ومن الثبات،

ثم يقرب النتائج لأقرب سنتيمتر.<sup>1</sup>



<sup>1</sup> أبو العلا احمد عبد الفتاح وإبراهيم شعلان: فسيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص34.



## الفصل الخامس: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

. **التسجيل:** يسجل للاعب المسافة بين الخط الذي وصل إليه من وضع الوقوف الذراعين عاليًا والعلامة التي يصل إليها نتيجة الوثبة لأقرب سنتيمتر.

. **الجدول رقم (05):** معايير اختبار الوثب العمودي.

المستوي	الأعمار			وحدة القياس	الاختبار
	17	16	15		
ضعيف	46	42	40	سم	وثب عمودي
مقبول	50	46	44		
جيد	56	52	46		
ممتاز	60	56	52		



### 3/ اختبار رمي الكرة الطبية:

. **الهدف:** قياس القوة الانفجارية للأطراف العلوية.

. **الإجراءات والأدوات:**

1/ كرة الطبية 2 كيلو غرام.

2/ شريط قياس.

3/ الجبس.

. **طريقة الأداء:**

يقف اللاعب خلف خط المرسوم على الأرض والذي يعد بداية قطاع الرمي، الكرة محمولة فوق الرأس والرجلين متلاصقان، يقوم برمي الكرة لأقصى مسافة ممكنة من وضعية الوقوف والذراعين عاليتين، تعطى محاولتين للاعب. **التسجيل:** يكون القياس لمسافة الرمي بين خط البداية وأقرب اثر تتركه الكرة على سطح الأرض باتجاه خط البداية، القياس يكون بالمتر.

. **الجدول رقم (06):** معايير اختبار رمي الكرة الطبية.<sup>1</sup>

المستوى	الأعمار			وحدة القياس	الاختبار
	17	16	15		
ضعيف	9	8	7	متر	رمي الكرة الطبية 2 كلغ
مقبول	10	9	8		
جيد	11.5	10.5	9.5		
ممتاز	13	12	11		

<sup>1</sup> أبو العلا احمد عبد الفتاح وإبراهيم شعلان، مرجع سابق، 1994، ص34.

## الفصل الخامس: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية



### 4/ اختبار الجلوس من وضع الرقود على الظهر:

. الهدف: قياس عضلات البطن.

إجراءات والأدوات: 1/ بساط. 2/ ساعة إيقاف. 3/ مساعد (زميل).

. طريقة الأداء:

الجلوس على الأرض والجذع عمودي مع تشبك الذراعين خلف الرقبة، ثني الركبتين بزاوية 90 درجة مع سلامة القدمين والمعقبين للبساط، ارقد على الظهر ملامس للبساط بالكتفين ثم على وضع الجلوس مع محاولة لمس الركبتين بالمرفقين، عند سماع كلمة (استعد..أبدأ) كرر الأداء بسرعة لمدة 30 ثانية، يتم الأداء الاختبار مرة واحدة.

. التسجيل: العدد الكلي للأداء الصحيح لمرات الجلوس من الرقود الكاملة في 30 ثانية هو الذي يسجل.

. الجدول رقم (07): معايير اختبار الجلوس من وضع الرقود على الظهر.

الاختبار	وحدة القياس	الأعمار			المستوى
		15	16	17	
جلوس من وضع الرقود على الظهر	عدد المرات في 30 ثانية	20	22	23	ضعيف
		23	24	25	مقبول
		25	26	27	جيد
		29	29	30	ممتاز

### 5/ اختبار الجري 12 دقيقة (كوبر):

. الهدف: قياس التحمل (المطاولة) قدرة وكفاءة الجاهزين الدوري والتنفسي.

. الإجراءات والأدوات:

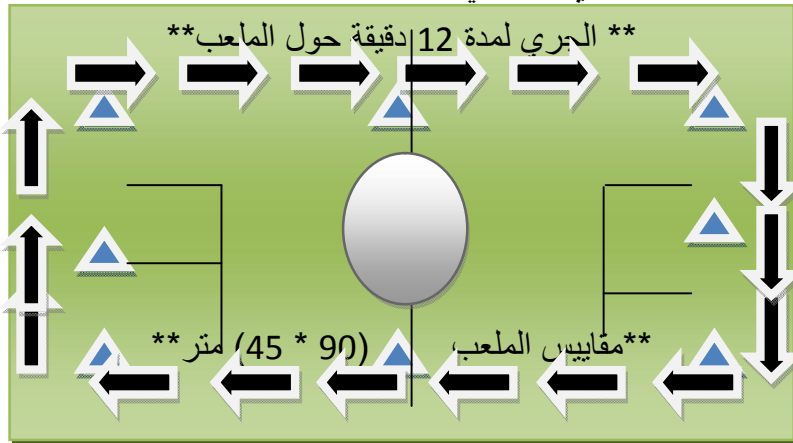
1/ ساعة إيقاف.

2/ صفارة.

3/ شواخص.

4/ ملعب كرة قدم.

5/ شريط قياس.



. طريقة الأداء: بعد سماع الإشارة يجري اللاعبون لمدة 12 دقيقة ويحسب عدد الدورات، وعند انتهاء يقف اللاعب

في مكانه وتحسب المسافة الكلية بالمتري. يسمح للمختبر بالجري والمشى لكن دون التوقف.

. التسجيل: يتم حساب عدد الدورات التي قام بها اللاعب وتحسب بالمتري.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> أبو العلا احمد عبد الفتاح وإبراهيم شعلان، مرجع سابق، 1994، ص36.

## الفصل الخامس: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

الجدول رقم (08): معايير اختبار الجري 12 دقيقة . (كوبر).<sup>1</sup>

المسافة المقطوعة	المستوى
ميل واحد فأقل	ضعيف جدا
من 1.0 إلى 1.24 ميل	ضعيف
من 1.25 إلى 1.49 ميل	متوسط
من 1.50 إلى 1.74 ميل	جيد
من 2.0 ميل فأكثر	ممتاز

### 5-2-1- استمارة الاستبيان:

هي عبارة عن مجموعة من الأسئلة لمعرفة آراء المدربين حول الطرق والوسائل المعتمدة في قياس مستوى اللاعبين، حيث اشتملت على محورين:

- المحور الأول: مستوى اللياقة البدنية للاعبين. يحوي أربعة أسئلة (1-2-3-4).

- المحور الثاني: أساليب قياس اللياقة البدنية. يحوي أربعة أسئلة (5-6-7-8).

5-2-6- التجربة الاستطلاعية: تم إجراء التجربة الاستطلاعية في يوم (2020/02/01) لغاية (2020/02/05) على عينة مكونة من (06) لاعبين كرة القدم صنف أقل من 17 سنة من نادي برج حمزة ومن خارج عينة البحث المكونة من (24) لاعب وبمساعدة مدرب الفريق وزميل مساعد، وقد أنتجت هذه التجربة بعض الملاحظات منها: انظر الملحق رقم (04).

- مدى صلاحية الأجهزة المستخدمة.

- التوصل إلى أفضل طريقة لتنفيذ الاختبارات.

- التعرف على الزمن الكلي لكل مختبر.

1/ الشروط العلمية للاختبارات: يجب على الباحث قبل استخدامه لأي اختبارات أن يراعي فيها العديد من الشروط والأسس العلمية والتي تتمثل في الصدق والثبات والموضوعية.

. صدق الاختبار: يقصد بصدق الاختبار أن يقيس فعلا ما وضع لقياسه، ولا يقيس شيئا بديلا عنه أو الإضافة إليه.

ويحسب كالآتي: معامل الصدق =  $\sqrt{\text{الثبات}}$

. ثبات الاختبار: إن كلمة الثبات تعني في مدلولها الاستقرار وتعني أننا لو قمنا بتكرار الاختبار لمرات متعددة على الفرد أو المجموعة لأظهرت شيئا من الاستقرار وذلك بأن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما استخدم أكثر من مرة تحت نفس الظروف وعلى نفس الأفراد.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> أبو العلا احمد عبد الفتاح وإبراهيم شعلان، مرجع سابق، 1994، ص36.

<sup>2</sup> ليلي السيد فرحات عباس: القياس والاختبار في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2003، ص111، 144.

## الفصل الخامس: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

الجدول رقم (09): نتائج معامل ثبات الاختبار ومعامل صدق الاختبار:

الاختبار	حجم العينة	معامل الثبات	معامل الصدق	مستوى الدلالة
01	06	0.49	0.70	0.05
02		0.85	0.92	
03		0.65	0.80	
04		0.47	0.68	
05		0.86	0.92	

- من خلال ما حصلنا عليه في الجدول رقم (09) نلاحظ أن معاملات ثبات الاختبار تراوحت ما بين (0.47-0.86) ومعاملات صدق الاختبار تراوحت ما بين (0.68-0.92) وهي دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) وعليه نستنتج أن الاختبارات تتميز بمعاملات صدق وثبات جيدة ومقبولة.

. موضوعية الاختبار: يقصد بالموضوعية عدم التأثر بالأحكام الذاتية للمصححين، وأن تعتمد نتائجه على الحقائق المتعلقة بموضوع الاختبار وحده، أي لا تختلف درجة الفرد باختلاف المصححين الذين يقومون بتقدير الاختبارات.<sup>1</sup> حيث تم عرض استمارة الاستبيان الخاصة بالمدرسين، وكذا الاختبارات البدنية على مجموعة من المحكمين بلغ عددهم 05 محكمين وكانت آراؤهم كما هو موضح في الجدول:

الجدول رقم (10): آراء المحكمين للاستمارة والاختبارات:

الرقم	الصفة العلمية	الجامعة	الرأي للاستمارة	الرأي للاختبارات
01	أستاذ التعليم العالي	جامعة البويرة	✓	✓
02	أستاذ محاضر "أ"	جامعة البويرة	✓	✓
03	أستاذ محاضر "أ"	جامعة البويرة	✓	✓
04	أستاذ محاضر "أ"	جامعة البويرة	✓	✓
05	أستاذ محاضر "أ"	جامعة البويرة	✓	✓

### 5-2-7- الوسائل الإحصائية:

#### 1/ المتوسط الحسابي:

يعتبر أكثر الطرق على الإطلاق استعمالاً في علم الإحصاء، فإن كانت لدينا مجموعة من القيم  $N$ ،  $N_1$ ،  $N_2$ ..... $N_n$  فإن المتوسط الحسابي الذي يرمز له بـ  $\bar{N}$  يساوي مجموع القيم مقسومة على عددها.

ويكتب على الصيغة التالية:  $\bar{X} = \sum X / N$

بحيث:  $N$ : المتوسط الحسابي.  $\sum X$ : مجموع س/ن.  $N$ : عدد العينة.

<sup>1</sup> ليلي السيد فرحات عباس، مرجع سابق، 2003، ص 169.

## الفصل الخامس: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

### 2/ النسب المئوية:

التقنية الإحصائية المستعملة لتحليل جيد وواضح للنتائج اعتمدنا على النسب المئوية في استخراج النسب. وتحليل النتائج العددية على النحو الآتي:

$$\text{النسب المئوية} = (\text{عدد التكرارات} / \text{عدد أفراد العينة}) \times 100$$

### 3/ معامل الارتباط بيرسون (PEARSON):

$$r = \frac{n \sum (X \cdot Y) - \sum X \sum Y}{\sqrt{[n \sum X^2 - (\sum X)^2][n \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

بحيث:

ن: عدد العينة.  $\sum X$ : يمثل حاصل ضرب الدرجات المتقابلة في الاختبار.

$\sum X^2$ : يمثل حاصل ضرب مجموع درجات الاختبار الأول في مجموع درجات الاختبار الثاني.

$\sum Y^2$ : مربعات درجات الاختبار الأول.  $\sum Y$ : مربعات درجات الاختبار الثاني.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> عبد القادر حليبي: مدخل إلى الإحصاء، ديان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1993، ص 91.

## الفصل السادس:

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

## الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1-6- عرض و تحليل نتائج:

1-1-6- عرض وتحليل نتائج الاختبارات الخاصة بفريق برج حمزة -البويرة:-

.الجدول رقم(11): يبين نتائج الفريق والتقدير على نتائج اللاعبين.

الرقم	السن	الاختبارات					التقدير للاختبار					التقدير للاعب
		01	02	03	04	05	01	02	03	04	05	
01	15	4.53	58	6	21	2357	م	م	ض	ض	م	م
02	15	4.80	43	7.80	28	2299	ق	ض	ض	ج	م	ق
03	15	5	49	7.95	26	2665	ض	ق	ض	ج	م	ق
04	16	4.30	40	9.90	23	2442	م	ض	ق	ض	م	م
05	16	4.74	46	8	24	2430	ق	ق	ق	ق	م	ق
06	16	4.43	57	8.60	19	2372	م	م	ض	ض	م	م
07	16	4.93	32	9	29	2430	ض	ض	ق	م	م	م
08	16	4.60	45	7.20	25	2420	ج	ض	ض	ق	م	ق
09	16	4.45	58	9.98	17	2357	ج	م	ق	ض	م	م
10	16	4.65	47	10	21	2448	ق	ق	ق	ض	م	ق
11	16	5.50	49	9.80	25	2400	ج	ق	ق	ق	م	ق
12	16	5.09	39	8.25	27	2430	ض	ض	ض	ج	م	ض
13	16	4.30	55	9.45	19	2242	م	ج	ق	ض	م	م
14	16	4.50	30	7.50	28	2025	ج	ض	ض	ج	م	ج
15	16	4.24	48	6.10	22	1925	م	ق	ض	ض	ج	ض
16	16	5.05	50	10.13	26	2353	ض	ق	ق	ج	م	ق
17	16	4.22	46	9.50	23	2325	م	ق	ق	ض	م	ق
18	16	4.85	24	7	24	2116	ض	ض	ض	ق	م	ض
19	17	4.24	31	9.85	27	2081	ج	ض	ض	ج	م	ج
20	17	4.87	60	12.50	18	2520	ض	م	ج	ض	م	م
21	17	4.44	52	10.45	23	2249	ج	ق	ق	ض	م	ق
22	17	5.20	46	8	26	2598	ض	ض	ض	ق	م	ض
23	17	4.12	58	9.26	21	2350	ج	ج	ض	ض	م	ج
24	17	5.02	50	10.30	17	2160	ض	ق	ق	ض	م	ق

. هذه نتائج اختبارات الصفات البدنية للفريق المذكور في عينة البحث الجدول رقم (11) والتي بلغ عدد لاعبيها (24) لاعب، تراوحت أعمارهم من (15-16-17) سنة.



## الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

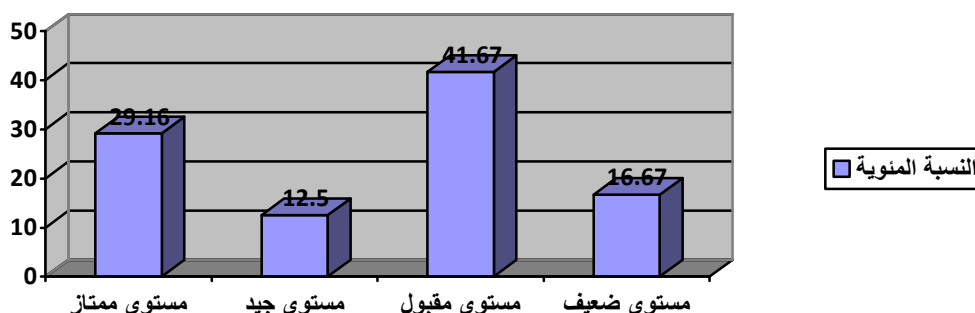
. الجدول رقم (12): يمثل طريقة الحكم على مستوى اللاعب في الاختبارات.

الرقم	مستوى اللاعب	رمز التقدير	تحكيم اللاعب
01	مستوى ضعيف	ض	إذا تحصل اللاعب على ثلاثة فما فوق مستوى ضعيف
02	مستوى مقبول	ق	إذا تحصل اللاعب على ثلاثة فما فوق مستوى مقبول
03	مستوى جيد	ج	إذا تحصل اللاعب على ثلاثة فما فوق مستوى جيد
04	مستوى ممتاز	م	إذا تحصل اللاعب على ثلاثة فما فوق مستوى ممتاز

. الجدول رقم (13): يمثل تحكيم مستوى الفريق.

المستوى	عدد التكرارات	النسبة المئوية
مستوى ضعيف	04	16.67%
مستوى مقبول	10	41.67%
مستوى جيد	03	12.50%
مستوى ممتاز	07	29.16%
المجموع	24	100%

تمثيل بياني لمستوى الفريق حسب التقدير



. التحليل الأول:

من خلال ما توصلنا إليه من نتائج في الجدول رقم (13) الذي يوضح نتائج جدول تقدير نتائج الفريق في اختبارات اللياقة البدنية (السرعة . القوة . التحمل) تبين بأن مستويات اللاعبين متقاربة حيث أن نسبة 41.67% تدل على أن اللاعبين لديهم مستوى مقبول (متوسط) ونسبة 16.67% مستوى ضعيف، ونسبة 12.50% مستوى جيد و 29.16% مستوى ممتاز، وهذا يرجع إلى مستوى المنافسة التي تتطلب مجهود بدني كبير جداً، أو طبيعة تطبيق الاختبارات. وبعد مقارنة النتائج المتحصل عليها للاعبين بمعايير تقويم الاختبارات اللياقة البدنية الأساسية للناشئين (15-16-17) سنة في كرة القدم المذكورة سابقاً، عند "أبو العلا أحمد عبد الفتاح وإبراهيم شعلان" سنة (1994)، ص 34، فوجدنا أن أغلب اللاعبين حصلوا على نسبة 41.67% مستوى مقبول وهذا يؤكد أن مستوى اللياقة البدنية للاعبين فريق برج حمزة لولاية البويرة مقبول (متوسط).

## الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

6-1-2- عرض نتائج الاستمارة الخاص بالمدرسين:

. المحور الأول: مستوى اللياقة البدنية للاعبين.

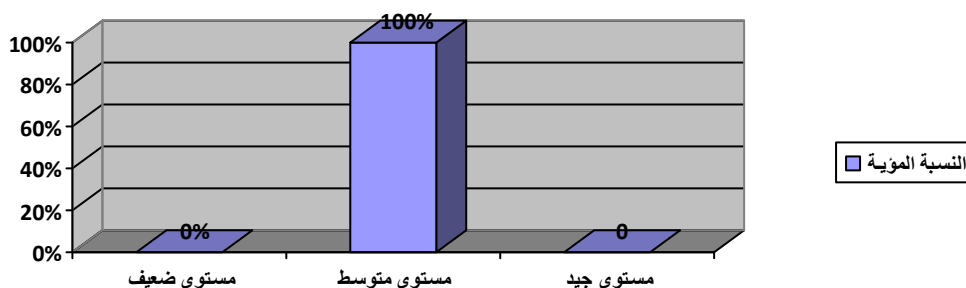
. السؤال الأول: ما هو مستوى اللياقة البدنية للاعبين؟

. الغرض منه: هو معرفة مستوى اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم.

. الجدول رقم (14): يوضح مستوى اللياقة البدنية للاعبين.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
مستوى ضعيف	0	0%
مستوى متوسط	6	100%
مستوى جيد	0	0%
المجموع	6	100%

تمثيل بياني لمستوى اللياقة البدنية للاعبين



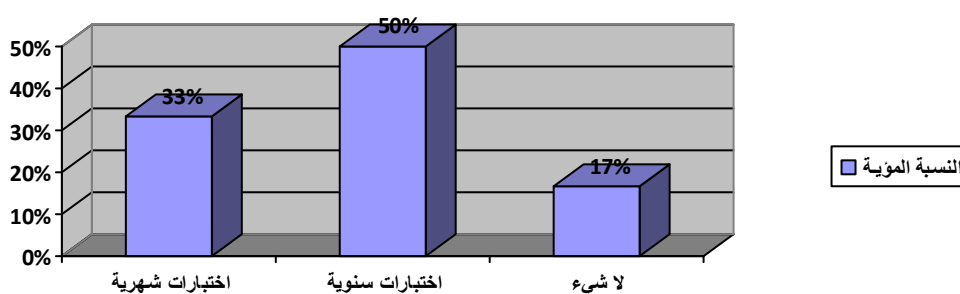
. السؤال الثاني: ما نوع الاختبارات التي تطبقها لقياس مستوى اللاعبين بدنياً؟

. الغرض منه: معرفة نوع الاختبارات التي يطبقها المدرب لقياس مستوى اللاعبين بدنياً.

. الجدول رقم (15): يوضح نوع الاختبارات المطبقة.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
اختبارات شهرية	2	33%
اختبارات سنوية	3	50%
لا شيء	1	17%
المجموع	6	100%

تمثيل بياني لنوع الاختبارات المطبقة

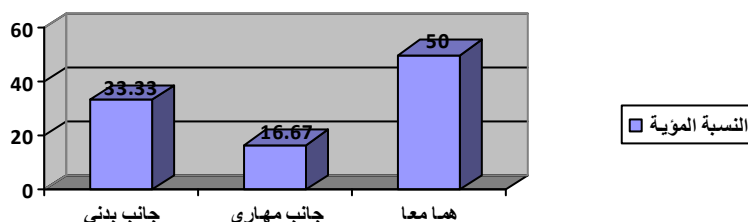


## الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- . السؤال الثالث: ما هي المعايير التي تعتمد عليها في عملية قياس مستوى اللياقة البدنية للاعبين؟  
 . الغرض منه: معرفة المعايير التي يعتمد عليها المدرب في عملية قياس اللاعبين بدنيا.  
 . الجدول رقم (16): يوضح معايير القياس المعتمدة.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
جانب بدني	2	33.33%
جانب مهاري	1	16.67%
هما معا	3	50%
المجموع	6	100%

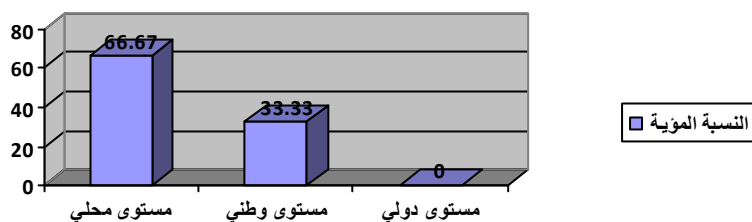
تمثيل بياني لمعايير القياس المعتمدة



- . السؤال الرابع: هل يمكن مقارنته بمستويات أخرى؟  
 . الغرض منه: معرفة إذا كان المدربين يقارن مستوى لاعبيه بمستويات أخرى.  
 . الجدول رقم (17): يوضح مستوى الفريق مقارنة بالمستويات الأخرى.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
مستوى محلي	4	66.67%
مستوى وطني	2	33.33%
مستوى دولي	0	0%
المجموع	6	100%

تمثيل بياني لمستوى الفريق مقارنة بالمستويات الأخرى



## الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

### تحليل المحور الأول:

من خلال ما توصلنا إليه تبين أن نقص التكوين العلمي والخبرة الميدانية للمدربين ينعكس على تطوير مستوى اللياقة البدنية لدى اللاعبين.

ومن هذا يمكن القول أن نقص الكفاءة العلمية في عملية التدريب واكتفاء المدربين بخبراتهم الميدانية له اثر كبير، حيث أظهرت النتائج أن نصف المدربين وبنسبة 50% يطبقون اختبارات بدنية سنوية وهذا راجع إلى نقص الإمكانيات دون الكفاءة العلمية التي لا ترقى إلى المستوى المطلوب، وهذا ما يفسر أن أكثر المدربين وبنسبة 62.5% يعتمدون في عملية القياس على المعايير البدنية و المهارية معا، إذ أن أغليبيتهم وبنسبة 75% يعتبرون مستويات لاعبيهم لا تتعدى المستوى المحلي وهذا ربما راجع للعتاد ونوعيته التي لها أهمية بالغة في تنمية القدرات البدنية والمهارية التي تعطي نتائج جيدة وهذا ما يجعل المدربين وبنسبة 100% يرجعون مستوى اللياقة البدنية للاعبين إلى المستوى المتوسط.

### المحور الثاني: أساليب قياس اللياقة البدنية.

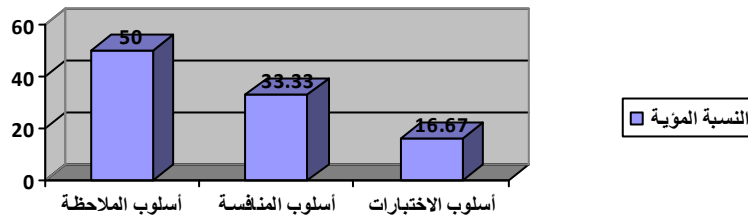
. السؤال الخامس: ما هو الأسلوب الذي تعتمد عليه في قياس اللياقة البدنية للاعبين؟

. الغرض منه: معرفة الأسلوب المستعمل من طرف المدربين لقياس اللياقة البدنية للاعبين.

. الجدول رقم (18): يوضح الأساليب المستعملة للقياس.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
أسلوب الملاحظة	3	50%
أسلوب المنافسة	2	33.33%
أسلوب الاختبارات	1	16.67%
المجموع	6	100%

تمثيل بياني لنوع الأسلوب المستعملة للقياس

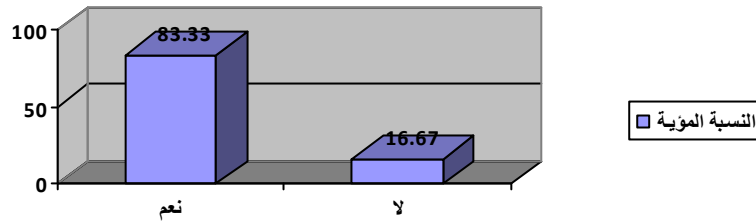


## الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- . السؤال السادس: هل تعتبر الملاحظة والمشاهدة عامل أساسي في عملية قياس اللياقة البدنية للاعبين؟  
 . الغرض منه: معرفة إذا كان المدرب يعتبر الملاحظة والمشاهدة عامل أساسي في القياس.  
 . الجدول رقم (19): يوضح أهمية الملاحظة والمشاهدة.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	5	%83.33
لا	1	%16.67
المجموع	6	%100

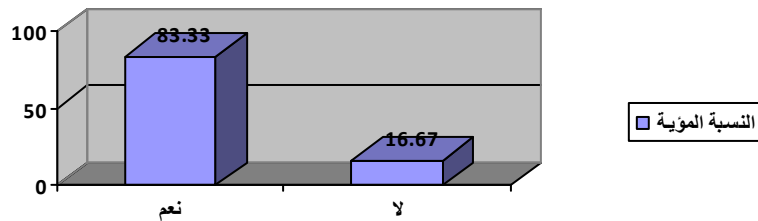
تمثيل بياني حول أهمية الملاحظة والمشاهدة



- . السؤال السابع: هل تعتمد على المنافسة لقياس مستوى اللاعبين بدنياً؟  
 . الغرض منه: معرفة إذا كان المدرب يعتمد على المنافسة.  
 . الجدول رقم (20): يوضح الاعتماد على المنافسة للقياس.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	5	%83.33
لا	1	%16.67
المجموع	6	%100

تمثيل بياني حول الاعتماد على المنافسة للقياس

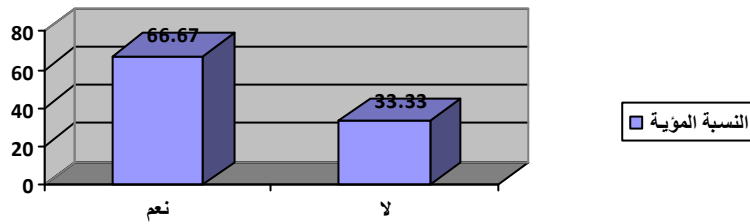


## الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- . السؤال الثامن: هل سبق لك القيام بعملية اختبارات بدنية للاعبينك؟  
. الغرض منه: معرفة إذا سبق للمدرب القيام بعملية اختبارات بدنية.  
. الجدول رقم (21): يوضح القيام بعملية الاختبارات البدنية.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	4	66.67%
لا	2	33.33%
المجموع	6	100%

تمثيل بياني حول القيام بعملية الاختبارات البدنية



### . تحليل المحور الثاني:

بناء على النتائج السابقة فأن نقص الكفاءة العلمية والخبرة العملية للمدربين ينعكس سلبا على أساليب قياس اللياقة البدنية للاعبين.

وهذا ما تبينه نتائج الاستبيان حيث تبين أن المدربين وبنسبة 33.33% يعتمدون على المنافسة لقياس مستوى اللاعبين بدنيا لأن أكثرية المدربين وبنسبة 83.33% يركزون على الملاحظة كعامل أساسي في عملية القياس وهذا راجع إلى قلة التكاليف والرؤية الشاملة التي تمكن المدرب من معرفة اللاعب من جميع الجوانب التقنية والنفسية والتكتيكية لأنها ذات أهمية بالغة وعامل مكمل للجانب المهاري والبدني وعلى أساسها وبنسبة 50% يمكن القول أن جل المدربين في كرة القدم يعتمدون على أسلوب الملاحظة مناصفة مع أسلوب المنافسة لقياس مستوى اللياقة البدنية للاعبين.

بعد إجراء الخطوات الخاصة بتطبيق الاختبارات البدنية، تم الحصول على الدرجات الخام المتمثلة في البيانات أو نتائج اختبارات اللياقة البدنية وهي السرعة والتحمل والقوة، حيث تم علاجها إحصائياً لغرض معرفة مستوى اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم (15-16-17) سنة، صنف أشبال بطريقة تقدير وتحكيم مستوى اللاعبين مع معايير اختبارات الصفات البدنية لهذه الفئة، حيث تعد هذه الطريقة من أفضل الطرق المستخدمة في قياس مستوى اللاعبين بدنيا وبصفة مباشرة كما يلي:

. **الطريقة الأولى:** مقابلة النتائج المتحصل عليها مباشرة مع معايير قياس الصفات البدنية عن طريق تقدير (ضعيف، مقبول، جيد، ممتاز) وتحكيم اللاعبين.

. **الطريقة الثانية:** مقارنة المتوسط الحسابي للاختبارات البدنية لكل فريق حسب الفئة العمرية (15-16-17) سنة مع معايير قياس الصفات البدنية.

حيث تبين من نتائج الاختبارات البدنية وبالطريقتين أن لاعبين كرة القدم صنف أشبال لديهم مستوى مقبول، مثلما تم افتراضه، وهذا يرجع إلى المستوى الذي تشارك فيه الأندية كما أثبتت الدراسة السابقة رقم (01) لكل من "بجاوي فاضلي وعساس سليم"، وهذا ما جعلنا نؤول أسباب هذا المستوى الذي تحصلنا عليه إلى أسباب أخرى كما جاء في تحليل الأسئلة الموجه لمدربي كرة القدم صنف أشبال، بصفتهم المهتمين بقياس مستوى اللياقة البدنية للاعبينهم أثناء وقبل وبعد عملية التدريب والمنافسة الكروية، حيث أرجع المدربين مستوى اللياقة البدنية للاعبينهم إلى مستوى متوسط وهذا نظرا لأن معظم المدربين يطبقون اختبارات سنوية وهذا لنقص الرؤية الشاملة للمدرب لمعرفة مستوى اللاعب والاكتفاء بمقارنة مستوى اللاعبين بمستويات محلية فقط دون الوطنية وهذا ما جعل مدربي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة (U17) ونظرا لقلة التكلفة والعتاد والكفاءة العلمية يعتمدون على أسلوب الملاحظة كما تدل الدراسة السابقة رقم (02) لكل من "مخلفي رضا ومكراز محمد وفلاق الميلود"، مناصفة مع أسلوب المنافسة لقياس مستوى اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم.



## الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

### 6-3 - مقابلة النتائج بالفرضيات:

بعد تحليل ومناقشة نتائج الدراسة سيتم في هذا الجزء مقابلة تلك النتائج بفرضيات البحث قصد معرفة تحقق أو عدم تحققها.

. أولاً: تحليل نتائج البحث في ضوء الفرضية الجزئية الأولى والتي مفادها "مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة (U17) متوسط" وانطلاقاً من النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الاختبارات الميدانية المتعلقة بصفة السرعة والتحمل والقوة تأكد لنا وبعد مقارنة النتائج مع معايير قياس الصفات البدنية، تبين أن مستوى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة (U17) للنادي الرياضي برج حمزة الرابطة الولائية لولاية البويرة مستوى مقبول (متوسط)، ومن هنا يتأكد لنا أن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت.

. ثانياً: تحليل نتائج البحث في ضوء الفرضية الجزئية الثانية والتي مفادها "يستعمل أغلب مدربي كرة القدم الملاحظة من أجل قياس مستوى اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم صنف أقل من 17 سنة (U17)" ومن خلال نتائج التي تحصلنا عليها من الاستبيان الموجه لمدربي كرة القدم يمكن القول أن معظم المدربين يعتبرون أسلوب الملاحظة إلى جانب أسلوب المنافسة عامل أساسي في عملية قياس اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم، ومنه يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثانية قد تحققت.

- ثالثاً: تحليل نتائج البحث في ضوء الفرضية العامة.

إن الفرضية الجزئية الأولى والفرضية الجزئية الثانية قد تحققتا فهذا يعني أن مستوى اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة (U17) يقارب المستوى المطلوب وهو مستوى متوسط.

### - الاستنتاج العام:

بناء على ما توصلنا إليه من الدراسة الإحصائية وتحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها تم التوصل إلى النتائج التالية:

- 1- مستوى اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم صنف أقل من 17 سنة (U17) مستوى متوسط.
- 2- ابتعاد المدربين عن تطبيق الاختبارات البدنية للاعبين كرة القدم.
- 3- قلة معرفتهم بالمستويات المعيارية لقياس اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم.
- 4- اعتمادهم على الملاحظة كعامل أساسي لقياس اللياقة البدنية للاعبين.
- 5- قلة الخبرة الميدانية والكفاءة العلمية لمدربين الرابطة الولائية لولاية البويرة.

الختمة

### - الخاتمة:

من أجل كشف الستار عن ديناميكية القدرات البدنية للاعبين كرة القدم صنف أقل من 17 سنة (U17) لولاية البويرة، قمنا بانتقاء مجموعة من الاختبارات البدنية التي تتناسب هذه الفئة العمرية وذات مصداقية وموضوعية تتسجم مع معايير قياس اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم صنف أقل من 17 سنة (U17) بالإضافة إلى آراء الأساتذة.

إن التركيز على جعل هذه الاختبارات في متناول مدربي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة (U17)، يعتبر أمراً أساسياً في اختيار القياسات الجيدة، الأمر الذي فرض علينا وضع خطة دقيقة في تشكيل وبناء وحدة اختبارات بدنية واستبيان للمدربين الذي يجب أن يكون في متناوله حتى تتضح الرؤية لديهم للكشف عن مستوى اللياقة البدنية للاعبين، ومن خلال نتائج الاختبارات الميدانية التي تحصلنا عليها وبناء على التحاليل التي قمنا بها توصلنا إلى أن هناك قدرات بدنية في صفة التحمل وصفة السرعة وصفة القوة لهذه المرحلة العمرية أثناء إجراء مختلف الاختبارات البدنية.

ومن هنا فإن القياس السليم والمنظم يؤدي بالضرورة إلى تحقيق تأثير فعال وإيجابي في مناهج وطرق التدريب الرياضي الحديث أثناء عملية قياس مستوى اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم صنف أشبال وذلك باختلاف مستويات قدرات اللياقة البدنية للاعبين ولهذا فكل النوادي الرياضية تحتاج إلى قياس مستوى اللياقة البدنية للاعبين على الأساس العلمي الصحيح قصد تطوير قدرات اللاعبين في مختلف الصفات البدنية وهذا ما اتجهت نحوه كرة القدم الحديثة.

وانطلاقاً مما سبق ذكره هدفت إلى "قياس مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل والقوة والسرعة) لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة (U17)" لنادي برج حمزة ولاية البويرة، وقد أثبتت النتائج التحليلية للبحث بعد تطبيق الاختبارات البدنية على الفرق بأن مستوى اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم مستوى متوسط.

### - اقتراحات وفروض مستقبلية:

- ومن خلال هذا البحث خرجنا بمجموعة من التوصيات هي كالآتي:
- . الاهتمام بتطوير عناصر اللياقة البدنية وذلك بوضع منهاج تدريب مقننة وحديثة.
- . اعتماد المدربين على معايير الصفات البدنية لقياس مستوى اللياقة البدنية للاعبين.
- . التوسع في استخدام الاختبارات البدنية والقياسات.
- . عمل بحوث لفئات عمرية أخرى غير التي اشتملت عليها عينة البحث.
- . عمل بحوث مشابهة لصفات بدنية مركبة لنفس الفئة ولفئات عمرية أخرى.
- . الاعتماد على الطرق الحديثة في عملية قياس مستوى اللاعبين بدنياً.
- . أخذ بعين الاعتبار مستوى أقسام النوادي لأنه إذا كان مستوى نادي ضعيف فيجب العمل على رفع الجانب النفسي للاعبين وإذا كان مستوى عالي أيضاً يجب العمل على تحفيز اللاعبين لتقديم مجهودات معتبرة.
- . توفير الإمكانيات اللازمة للأندية لرفع من مستوى اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم.

السيليو غرافيا

1. أبو العلا احمد عبد الفتاح و أحمد نصر الدين: فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003.
2. أبو العلا احمد عبد الفتاح و إبراهيم شعلان: فسيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
3. بسطوسي أحمد بسطوسي و عباس صالح السمرائي: طرق التدريس في مجال التربية الحركية، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1987.
4. بسطوسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.
5. بطرس رزق الله: متطلبات كرة القدم البدنية و المهارية، دار المعارف، القاهرة، 1994.
6. تركي رابح: أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990.
7. حسن السيد أبو عبده: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، مصر، 2001.
8. حسن فيصل الغزي: علم النفس الطفولة والمراهقة، مطبعة خالد بن وليد، دمشق، 1976.
9. كمال جميل الرضي: التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، دار وائل للنشر، عمان، 2004.
10. ليلي السيد فرحات عباس: القياس والاختبار في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2003.
11. محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، 1983.
12. محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
13. مفتي إبراهيم حماد: بناء فريق في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
14. مروان عبد المجيد إبراهيم: النمو البدني والتعلم الحركي، دار الثقافة، الأردن، 2002.
15. محمود عوض بسوني وفيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر، 1992.
16. عبد القادر حلبي: مدخل إلى الإحصاء، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1993.
17. فوائد الباهي السيد: الأسس النفسية للنمو، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
18. قاسم حسن حسين: تعلم قواعد اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، عمان، 1998.
19. قيس ناجي عبد الجبار وقاسم حسن حسين: مكونات الصفات الحركية، مطبعة جامعة بغداد، العراق، 1984.
- . رسالة ماجستير:
20. أحسن محمد: أثر مناهج عملي مقترح في قياس كرة القدم، رسالة ماجستير، جامعة مستغانم، 1996.



الملاحق

الملحق رقم (01):  
استمارة المدربين



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة آكلي محند أولحاج-البويرة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استمارة خاصة بالمدرسين

هذه الاستمارة موجهة إلى مدربي كرة القدم في إطار انجاز مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في مجال علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بموضوع قياس مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل، القوة، السرعة) لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة (U17)، نطلب من سيادتكم المحترمة الإجابة على بعض الأسئلة التالية بوضع علامة (X) أمام الفقرة، تقديم الإجابة المطلوبة حسب صياغة السؤال.

\* المعلومات العامة:

. الشهادة المتحصل عليها: .....

. سنوات الخبرة: .....

\* المحور الأول: مستوى اللياقة البدنية للاعبين.

1/ ما هو مستوى اللياقة البدنية للاعبين؟

- مستوى ضعيف ☐ - مستوى متوسط ☐ - مستوى جيد ☐

2/ ما نوع الاختبارات التي تطبقها لقياس مستوى اللاعبين بدنيا؟

- اختبارات شهرية ☐ - اختبارات سنوية ☐ - لاشيء ☐

3/ ما هي المعايير التي تعتمد عليها في عملية قياس مستوى اللياقة البدنية للاعبين؟

- الجانب البدني ☐ - الجانب المهاري ☐ - هما معا ☐

4/ هل يمكن مقارنته بمستويات أخرى؟

- مستوى محلي ☐ - مستوى وطني ☐ - مستوى دولي ☐

\* المحور الثاني: أساليب قياس اللياقة البدنية.

5/ ما هو الأسلوب الذي تعتمد عليه في قياس اللياقة البدنية للاعبين؟

- أسلوب الملاحظة ☐ - أسلوب المنافسة ☐ - أسلوب الاختبارات ☐

6/ هل تعتبر الملاحظة والمشاهدة عامل أساسي في عملية قياس اللياقة البدنية للاعبين؟

- نعم ☐ - لا ☐

7/ هل تعتمد على المنافسة لقياس مستوى اللاعبين بدنياً؟

- نعم ☐ - لا ☐

8/ هل سبق لك القيام بعملية اختبارات بدنية للاعبين؟

- نعم ☐ - لا ☐

الملحق رقم (02):

استمارة الاختبارات البدنية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة آكلي محند أولحاج-البويرة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الاستمارة الخاصة باختبارات اللياقة البدنية

في إطار انجاز مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في مجال علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تحت موضوع قياس مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة (U17)، نطلب من الأساتذة المحترمين أن يقوموا باختيار الاختبار المناسب لقياس الصفات البدنية المناسبة لهذه الفئة، وهذا بوضع علامة (X) أمام الاختبار المناسب.

1- القوة الانفجارية:

1-1- القوة الانفجارية للذراعين:

	* رمي الكرة الطبية.
	* اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل.

1-2- القوة الانفجارية للرجلين:

	* القفز العريض من الثبات.
	* القفز العمودي من الثبات.

1-3- القوة الانفجارية للبطن:

	* اختبار الجلوس من وضع الرقود على الظهر.
	* اختبار التعلق ( العقلة).

2- السرعة الانتقالية:

	* جري 30 متر.
	* جري 40 متر.
	* جري 50 متر.

3- التحمل:

	* جري لمدة 12 دقيقة ( اختبار كوبر).
	* جري مسافة 1500 متر.
	* جري مسافة 1000 متر.

الملحق رقم (03):  
نتائج الاختبارات البدنية

\* نتائج الاختبارات البدنية لفريق برج حمزة -البويرة-:

الاختبارات					السن	الرقم
05	04	03	02	01		
2357	21	6	58	4.53	15	01
2299	28	7.80	43	4.80	15	02
2665	26	7.95	49	5	15	03
2442	23	9.90	40	4.30	16	04
2430	24	8	46	4.74	16	05
2372	19	8.60	57	4.43	16	06
2430	29	9	32	4.93	16	07
2420	25	7.20	45	4.60	16	08
2357	17	9.98	58	4.45	16	09
2448	21	10	47	4.65	16	10
2400	25	9.80	49	5.50	16	11
2430	27	8.25	39	5.09	16	12
2242	19	9.45	55	4.30	16	13
2025	28	7.50	30	4.50	16	14
1925	22	6.10	48	4.24	16	15
2353	26	10.13	50	5.05	16	16
2325	23	9.50	46	4.22	16	17
2116	24	7	24	4.85	16	18
2081	27	9.85	31	4.24	17	19
2520	18	12.50	60	4.87	17	20
2249	23	10.45	52	4.44	17	21
2598	26	8	46	5.20	17	22
2350	21	9.26	58	4.12	17	23
2160	17	10.30	50	5.02	17	24



الملحق رقم (04):

نتائج التجربة الاستطلاعية



الاختبارات					السن	الرقم
05	04	03	02	01		
7.45	6	42	45	4.45	5.37	01
10.5	10	46	58	5.02	4.52	02
8.25	9	43	49	5	4.90	03
9	8.5	35	37	4.74	5	04
8	7.75	40	41	5.48	4.80	05
9.30	8	55	60	4.95	4.30	06

الملحق رقم (05):  
تسهيل مهمة

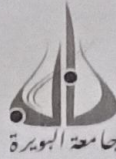
الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de l'Enseignement Supérieur  
et de la Recherche Scientifique

Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -

Tasdawit Akli Muḥend Ulḥağ - Tubirett -

Institut des Sciences et Techniques  
des Activités Physiques et Sportives



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة أكلي محمد أوحاج  
- البويرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية

قسم التدريب الرياضي

الرقم: 024/م ع ت ن ب ر / 2019 .

إلى السيد (ة): كشيار جو علي م

رئيس البلدية الرباعي جرج حنونة البويره

الموضوع: تسهيل مهمة.

يشرفني أن أقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة:

- الطالب (ة) : سوسان عز الدين . المولود في : 1995/01/06 . رقم التسجيل : K.15.T004 .....

...../.....: الطالب (ة) :...../.....: المولود في :...../...../.....: رقم التسجيل :...../.....

- الطالب (ة) : ..... /..... المولود في : ..../..../... رقم التسجيل : .....

للقيام بزيارة ميدانية على مستوى مؤسستكم لغرض جمع بعض المعلومات والبيانات المتعلقة بالدراسة الاستطلاعية والميدانية لنهاية التكوين خلال الموسم الجامعي 2019 / 2020. الذي يندرج ضمن التحضير لنيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام.

مدير المؤسسة المستقبلية



رئيس القسم

