

جامعة ألكلي محمد أولحاج \_ البويرة \_  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

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

التخصص: تدريب رياضي نخبوي

الموضوع:

أهمية الاختبارات في تقييم القدرات البدنية للاعبين كرة القدم  
صنفه أواسط (17-19 سنة) أثناء فترة المنافسة

دراسة ميدانية لأندية ولاية البويرة المشاركة في الرابطة الجموية

إشرافه الدكتور:

- حاج أحمد مراد

إعداد الطالب:

- بوزيانبي ناصر

السنة الجامعية

2015/2014

- مقدمة:

يشهد العالم تطورا كبيرا في الإنجازات الرياضية نتيجة الجهد المبذول من طرف الباحثين وذلك للاستفادة من العلوم الأخرى (كالفيزياء، وعلم النفس، والبيوميكانيك، الطب،... الخ) في مجال التربية البدنية والرياضية وذلك من أجل رفع مستويات الأداء ودعمها بالمقوم العلمي للوصول بها للأفضل دائما وتحقيق أحسن الأرقام القياسية والحصول على الألقاب الدولية.

وتعد كرة القدم من الرياضات الجماعية التي ذاع صيتها في العالم بصفة عامة وفي الجزائر بصفة خاصة، واكتسبت شعبية وجمهورا كبيرين مقارنة بالرياضات الأخرى، ولضمان استمرارية مكانة هذه الرياضة لدى محبيها وأملا في تطويرها إلى الأفضل، عمد القائمون عليها إلى البحث والتخطيط عن طريق ابتكار وتنمية المهارات وتطويرها وكذلك تطوير الجوانب الخططية وطرق وأساليب اللعب سواء أكانت هجومية أو دفاعية، وكذا العمل على الحفاظ على القدرات البدنية وتمييزها من خلال تطوير الصفات البدنية المختلفة.

ورياضة كرة القدم تسير التطور التكنولوجي وتستخدم علومه لأجل إيجاد طرق وأساليب فعالة في مجال التكوين تتناسب مع الزمان والمكان من أجل البلوغ بلاعب كرة القدم إلى أعلى درجات الأداء البدني والمهاري، ولمعرفة اللاعبين المستعدين بنديا يجب القيام بعملية تقييم لهذه القدرات، حيث أصبحت من أهم العمليات التي يجب على المدربين الاستعانة بها سواء في بداية الموسم الرياضي لتخطيط برنامج الإعداد البدني أو أثناء فترة المنافسة لمعرفة مدى مواكبة قدراتهم، للبرنامج المسطر، وللقيام بهذه العملية يجب اخضاعهم لاختبارات تكون مدروسة مسبقا. ولكون المدرب هو المسؤول الأول عن تطوير المستوى البدني وذلك في مختلف الفئات العمرية فإنه يتوجب عليه الوقوف على مستواهم الراهن ومحاولة تقييمهم موضوعيا باستخدام الاختبارات، وهي عبارة عن وسيلة علمية تساعد المدربين على ضبط مصداقية هذه العملية، إلا أن معظم المدربين يعتمدون أثناء تقييم اللاعبين على طريقة الملاحظة.

إن الباحث يمكنه أن يصنف الأفراد والاختبارات ولكنه لا يستطيع أن يصنف قدرات الأفراد دون أن يسجل استجاباتهم على اختبارات تدل على تلك القدرات ومن ثم يظهر أن تصنيف القدرات إنما هو تصنيف نتائج التفاعل القائم بين الأفراد والاختبارات (حسانين 1987، صفحة 23).

وسنتطرق في بحثنا هذا إلى مجموعة من الفصول والتي ستشمل على عرض نظري للموضوع وتمثلة في فصل خاص بكرة القدم حيث سنقوم بإعطاء ولو لمحة عن كرة القدم الحديثة في العالم ووضعها الحالي في الجزائر. كما سنتطرق إلى فصل خاص بالقدرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم، حيث سيتم عرض مختلف الصفات والقدرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم، وكذا الصفات والقدرات المهارية لديهم أيضا، كما سندرج في نفس الفصل صفات وخصائص المرحلة العمرية صنف أوسط (17-19) سنة، آخر ما سنختم به العرض النظري للمعلومات هو فصل خاص بالتقييم والقياس والاختبار بصفة عامة حيث سيتم إبراز أهم الخطوات اللازمة لعملية التقييم من كل جوانبها وكذا العوامل المساعدة في ذلك، كما سيبيّن الإجراءات اللازمة لعملية تقييم القدرات البدنية للاعبين، أما العرض التطبيقي فسيضم الاختبارات المعدة لتقييم القدرات البدنية للاعبين صنف أوسط، وكذا عرض وتحليل نتائج الاستبيان المقدم إلى مدربي بعض الأندية محل الدراسة.

## 1- الإشكالية:

إن التطور السريع في تحقيق المستويات العالية في شتي مجالات الرياضة سواء في الألعاب الجماعية أو الفردية يفرض مواكبة تكنولوجيات علوم التدريب الحديث الذي يعرف علي انه "مجموعة التمرينات والمجهودات البدنية التي تؤدي إلي إحداث تكيف أو تغيير وظيفي في أجهزة الجسم الداخلية لتحقيق مستوي عالي من الانجاز الرياضي (حسنين، 1982، صفحة 62)

كما أن اللياقة البدنية من أهم مقومات النجاح الرياضي، و القاعدة التي تبنى عليها إمكانية ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة وخطط اللعب، وبدونها تصبح إمكانية تحقيق هذه الإبعاد أمرا صعبا بل قد يكون مستحيلا (جوكل، 2008، صفحة 33)

ورياضة كرة القدم كباقي الرياضات الأخرى تتطلب وجود لاعبين تتوفر فيهم عدة خصائص وقدرات تساعدهم على التفوق في هذه الرياضة ، والقدرات البدنية من أهم هذه الخصائص .

فامتلاك قوة بدنية عالية أصبح ضرورة حتمية للاعب كرة القدم من خلال عملية الإعداد البدني التي تهدف إلي الوصول باللاعبين إلي اعلي مستوي ممكن تسمح به قدراتهم و استعدادهم، حيث أصبح للعامل البدني تأثير واضح علي نجاح أو فشل الأندية في تحقيق الفوز في المنافسات.

والفرق الجزائرية كغيرها من الفرق تبقى معاناة لاعبيها من الناحية البدنية متواصلة وذلك لعدة أسباب أهمها كثرة المباريات التي يجرونها من جهة وسوء تخطيط برامج الإعداد البدني من جهة أخرى

فكلما تميز المدرب الرياضي بالتأهيل والتخصص العالي كلما زاد اتقنه للمعارف وطرق تطبيقها والإلمام بها كلما أصبح قادرا على التخطيط الجيد و الفعال لبرامج الإعداد البدني بصورة علمية تساهم بدرجة كبيرة في تطوير وتنمية الصفات البدنية الى أعلى مستوى تسمح به قدرات اللاعبين و للمحافظة على هذا المستوى والرفع منه وتصحيح

الأخطاء حتى يكون اللاعب قادرا على مقاومة مختلف الأزمات ومواصلة المشوار الرياضي بدون معاناة كما أن عملية تقويم القدرات البدنية وتنميتها تعد جزءا أساسيا ومتكاملا للعملية التدريبية التي هدفها تحسين مستوى الأداء البدني سواء كان ذلك في بداية الموسم الرياضي أو خلال فترة المنافسة ، والاختبارات تساعد في عملية التقويم وهي أدواتها الرئيسية كونها تقدم أدق التفاصيل عن القدرات الحقيقية للاعبين وبشكل علمي ومنظم كما أنها تمكن معرفة مدى مواكبة قدرات اللاعبين للبرنامج المسطر والتنبؤ بمستوى أدائهم أثناء المباريات والمنافسات.

وبالرغم من مساعي المدربين للارتقاء بمستوى قدرات لاعبيهم بإتباع مختلف الطرق بما في ذلك عملية التقويم إلا أن مصداقية هذه العملية محدودة وقائمة على الصدفة ، وذلك كون أغلب المدربين يعتمدون في عملية تقييم قدرات لاعبيهم الملاحظة والخبرة الشخصية من خلال المباريات والتدريبات العادية التي يجرونها، حيث تبقى دقة المعطيات التي تقدمها هذه الطرق قائمة على الصدفة والعشوائية وهذا من بين الأسباب التي إلى فشل مساعي المدربين في تحسين المستوى البدني للاعبين والمحافظة عليه وبالتالي عدم تحقيق النتائج المرجوة من الفريق في الفوز بالمنافسات .

لذا يمكن القول أنه بات من الضروري الاعتماد الاختبارات التي تعد الوسيلة العلمية والمقننة في عملية تقويم القدرات البدنية للاعبين وأداتها الرئيسية التي يمكن من خلالها وضع برامج تدريبية تساعد في رفع المستوى البدني للاعبين والمحافظة عليه لاسيما أثناء فترة المنافسة.  
و من هذا المنطلق يمكن طرح التساؤل التالي :

ما أهمية الاختبارات في تقييم القدرات البدنية للاعبي كرة القدم صنف أوسط (17-19 سنة ) أثناء فترة المنافسة؟

من خلال التساؤل السابق يمكن طرح التساؤلات الفرعية التالية:

1- ما هو مستوى القدرات البدنية للاعبي كرة القدم صنف أوسط 17-19 سنة من خلال نتائج الاختبارات المستخدمة ؟

2- في ما يمكن إبراز أهمية الاختبارات في تقييم القدرات البدنية للاعبي كرة القدم صنف أوسط أثناء فترة المنافسة؟

3- كيف يتم استغلال نتائج الاختبارات البدنية في تحسين القدرات البدنية للاعبي كرة القدم صنف أوسط أثناء فترة المنافسة؟

2-فرضيات البحث:

2-1 الفرضية العامة:

يعتبر تقييم القدرات البدنية باستخدام الاختبارات الركيزة العلمية لتحديد مستوى اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم صنف أوسط أثناء فترة المنافسة الرياضية.

2-2 الفرضيات الجزئية:

1- مستوى القدرات البدنية للاعبي كرة القدم صنف أوسط من خلال نتائج الاختبارات المستخدمة متقارب.

2- تكمن أهمية تقييم القدرات البدنية للاعبي كرة القدم صنف أوسط باستخدام الاختبارات أثناء فترة المنافسة في تحديد مستوى الحالة البدنية لكل لاعب بدقة وبصورة علمية مما يساعد على التنبؤ بمستوى أدائه البدني في المباريات .

3- يمكن الاستعانة بنتائج الاختبارات البدنية في تحسين الأداء البدني للاعبين أثناء فترة المنافسة عن طريق وضع برامج تدريبية لتحسين الصفات البدنية حسب قدرات كل لاعب.

**3- أسباب اختيار الموضوع:**

- من بين الأسباب التي أدت بنا لاختيار هذا الموضوع هي:
- نقص الدراسات والبحوث التي تناولت مواضيعها مثل هذا الموضوع والتي تعبر مهمة ومعالجة مشاكل اللاعبين من الناحية البدنية أثناء فترة المنافسة.
- عدم تجسيد الاختبارات في عملية التدريب .
- حيرة المدربين في تقويم مستوى اللياقة البدنية للاعبين أثناء فترة المنافسة.
- عدم الاعتماد على الطرق العلمية المقننة من طرف المدربين أي استعمال بطارية اختبارات في عملية التقويم البدني للاعبين .

**4- أهمية البحث:****4-1- أهمية علمية:**

تكمن أهميته في كونه سيوضح الصورة الحقيقية التي يجب على المدرب الاعتماد عليها في عملية تقويم القدرات البدنية للاعبين أثناء فترة المنافسة و المتمثلة في استعمال الاختبارات البدنية في هذه العملية و التي تعد من اهم الطرق التقويم التي تمكن من تحديد مستوى القدرات الجسمية الحقيقية للاعبين و الوقوف على نقاط القوة و الضعف في هذه القدرات ، و الاستفادة من التقنيات الحديثة و المتطورة فهذا المجال ، كما ستبين الكيفيات و الطرق و الاسس العلمية التي يجب الاعتماد عليها لضبط العملية ضبطا دقيقا يتمشى و المتطلبات الحديثة لكرة القدم ، بالإضافة الى تصحيح الاخطاء التي يقع فيها اغلب المدربين في الاعتماد على الملاحظة و الخبرة في عملية تقويم البدني للاعبين لاسيما اثناء المنافسة و الابتعاد عن الصدفة و العشوائية في عملية التقويم ، و الاعتماد على الاختبارات كاساس عملي لتقويم القدرات البدنية للاعبين كرة القدم لاسيما اثناء فترة المنافسة من اجل تحسين مستوى الاداء البدني للاعبين و المحافظة عليه من خلال وضع برامج تدريبية مقننة و مبنية على اسس علمية

**4-2- أهمية عملية:**

وضع مجموعة اختبارات لتحديد مستوى اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم صنف أواسط 17-19 سنة أثناء فترة المنافسة .

**5- أهداف البحث:**

- تحدييد مستوى القدرات البدنية للاعبين كرة القدم صنف أواسط 17-19 سنة من خلال نتائج الاختبارات المستخدمة
- إبراز أهمية الاختبارات في تقويم القدرات البدنية للاعبين كرة القدم صنف أواسط أثناء فترة المنافسة
- معرف الكيفية التي يتم من خلالها استغلال نتائج التقويم البدني باستخدام الاختبارات في تحسين القدرات البدنية للاعبين كرة القدم صنف أواسط أثناء فترة المنافسة

## 6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

إن تحديد المفاهيم والمصطلحات الواردة فهي البحث من شأنها المساهمة في توضيح الموضوع وإزالة الغموض الذي قد يعيق الفهم الصحيح لهذا البحث.

## 6-1- التقييم:

\*لغة:

يشير مصطلح التقييم أكثر من معني ويرجع هذا التنوع والتعدد إلى عدة أمور قد يكون من أهمها حداثة الموضوع من جانب ثم كثرة مجالات المعرفة واتجاهات الباحثين وتناولهم لهذا الموضوع من جوانب أخرى.

فالتقييم في اللغة العربية مصدر من الفعل (قوم) أي عدله.

وقد ورد في قاموس وبستر (Webster) وقاموس (Oxford) أن كلمة تقييم Evaluation جاءت من كلمة Evaluate بمعنى تحديد قيمة أو كم الشيء والتعبير عن هذه القيمة عددياً وأن أصل الكلمة جاء من Value بمعنى قيمة (رضوان، 1994، الصفحات 18,19).

- ويضيف محمد حسن علاوى: إن التقييم بمعنى في اللغة تقدير القيمة أو الوزن ويقال قوم الشيء أي قدر قيمته وزنه (رضوان م.، 1996، صفحة 27).

\*اصطلاحاً:

يرى كرويناج: إن عملية التقييم يمكن إن توصف بأنها عملية للحصول على المعلومات للاستفادة بها في عملية اتخاذ القرار المناسب فيما يتعلق بالبرنامج التعليمي والتربوي، ويشير ألكن Alken إلى التقييم بأنه عملية تتضمن جمع وتحليل المعلومات بغرض كتابة تقرير مختصر عنها يمكن الاستفادة منه في اتخاذ القرارات المناسبة والاختبار بين البدائل المتاحة (رضوان ك.، 1994، صفحة 18).

ويقول أيضاً كاردينال إن التقييم عملية تحديد قيمة المعلومات المجمعّة وذلك يتضمن القياس والاختبار (صالح، 1987، صفحة 154).

\* التعريف الإجرائي:

هو عملية إصدار الحكم على قيمة الأشياء أو الأشخاص أو المواضيع، وهو يتطلب استخدام معايير أو محكمات

## 6-2- الاختبار:

\*اصطلاحاً: هو طريقة منظمة لمقارنة سلوك تشخيص أو أكثر.

هو 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.

موقف مقنن مصمم للإظهار عينة من سلوك الفرد.

\* 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 أو قدرة معينة.

**6-3- الاختبارات البدنية:**

هي الاختبارات التي تقيس الصفات البدنية الضرورية لممارسة نشاط معين (www.sportsoman.com).

**6-4- القدرات البدنية:**

أختلف 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 يرى أن القدرات البدنية مصطلح عام يتضمن اللياقة البدنية واللياقة الحركية.

يطلق علماء التربية البدنية في الولايات المتحدة الأمريكية علمياً اسم مكونات اللياقة البدنية باعتبارها أحد مكونات اللياقة الشاملة للإنسان (حسنين ك.، الصفحات 32,33).

ويرى (د. بسطويسي أحمد عباس صالح): أن مصطلح القدرات البدنية والذي يتداوله الكثير من المعنيين بالتربية البدنية ترجمه لمصطلحات أجنبية متعددة فنجد:

الصفات الجسمية أو الصفات الحركية، القدرات الحركية - الفيزيولوجيا وهذه المصطلحات كلها تعني مفهوم واحد وهي تتكون من الصفات التالية:

التحمل، القوة، السرعة، المرونة، الرشاقة (صالح، 1987، صفحة 241).

يرى (كمال عبد الحميد إسماعيل و د. محمد صبحي حسنين) أن المقصود بالقدرة: هو المستوى الحالي سواء كان ذلك للياقة البدنية أو المهارية وتحديد القدرة قد يكون أحد العوامل المحددة للأهداف والأغراض (الشاطي، 1992، صفحة 158).

**\* التعريف الإجرائي:**

قدرة الرياضي أو الفرد على أداء التدريبات بكفاءة عالية دون الشعور بالتعب.

**6-5- الأهمية:**

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

**6-6- كرة القدم :**

هي لعبة جماعية تتم بين فريقين، يتألف كل منهما من إحدى عشر لاعبا، يستعملون كرة منفوخة مستديرة ذات مقياس عالمي محدد في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة، في نهاية كل طرف من طرفيه مرمى هدف، يحاول كل فريق إدخال الكرة فيه عبر حارس المرمى بغية الحصول على هدف، يتم تحريك الكرة بالأقدام والرأس وخلال اللعب لا يسمح إلا لحارس المرمى بإمساك الكرة بيديه داخل منطقة الجزاء (ناصر، 1998، صفحة 35).

**6-7- المنافسة الرياضية:**

هي القسم المهم في تركيب النشاط الرياضي والمرحلة الأكثر أهمية في أي نشاط حيث تعتبر أنها محصلة عمليات الأداء الرياضي وهذا لتحقيق اعلي مستوى ممكن أو التحصيل على نتيجة جيدة والفوز على الآخرين (الحسين، 2000، صفحة 22).





## 6-8- فئة الأواسط

إذا كنا بصدد التحدث عن فئة الأواسط أو المرحلة الممتدة ما بين 17 - 21 سنة فإننا نسلط الضوء على مرحلة حاسمة في حياة الفرد وهي ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة المتأخرة، وهي إلا مرحلة تدعيم التوازن المكتسب من المرحلة السابقة ويتم تأكيده في هذه الفترة إذ أن الحياة في هذه المرحلة تأخذ طابعا آخر وفيها يتجه الفرد محاولا أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه ويوائم بين تلك المشاعر الجديدة والظروف البيئية لتحديد موقعه من هؤلاء الناضجين ومحاولة التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة، فتقل نزاعاته فيدرس المراهق كيفية الدخول في الحياة المهنية، وتتوسع علاقاته الاجتماعية مع تحديد اتجاهاته إزاء الشؤون السياسية والاجتماعية والثقافية والرياضية وإزاء العمل الذي يسعى إليه. (الحافظ، 1990، صفحة 48).

**تمهيد :**

أصبحت رياضة كرة القدم اليوم تتصدر مقدمة الرياضات اذ بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الرياضات الأخرى وذلك لما تتميز به من خصائص ومميزات ، فهي تلعب دورا مهما في اقامة علاقة وطيدة وسوية بين أفراد الجماعة ، مرت هذه الرياضة بعدة تطورات تاريخية من الناحية القانونية والتنظيمية ، فقد أصبحت لها معاهد ومدارس متخصصة في دراستها وتكوين الاطارات المتخصصة ، كما أصبح هدف مدرب كرة القدم الحديثة هو الوصول بجميع لاعبي الفريق الى مستوى عالي من اللياقة البدنية من خلال الإعداد البدني الذي يقومون به في بداية الموسم الرياضي من أجل الفوز بالمنافسات ، باعتبارها الهدف النهائي الذي يرمي إليه المدرب الرياضي، كما أن رياضة كرة القدم من الرياضات التي تتطلب تطوير الصفات البدنية للاعبين حتى يصبح اللاعب قادرا على خوض غمار المنافسة في حالة بدنية جيدة ويتكيف مع جميع المتغيرات الموجودة ، ضف الى ذلك أن لكل فترة خصائصها ومميزات خاصة لدى الرياضي .

وعليه فقد قسمنا بحثنا هذا إلى أربعة محاور ، خصصنا المحور الأول للتعريف باللعبة وتاريخها وتطورها في الجزائر ، وفي المحور الثاني تطرقنا إلى ماهية طبيعة المنافسة وخصائصها وكذا القوانين التي تضبطها ، وتناولنا في المحور الثالث القدرات البدنية للاعبين كرة القدم وخصائص فئة الأواسط وهي الفترة التي تتميز بالنمو والتطور في عدة أجزاء من الجسم حيث تؤثر عليه نفسيا وذهنيا ، أما المحور الرابع وهو محور مهم في هذه الدراسة فقد خصصناه للتقييم والقياس والاختبار ، حيث حاولنا ضبط العناصر الأساسية لعملية تقييم القدرات البدنية للاعبين ثم التطرق إلى أهم خطواتها حيث سنرى كيفية التقييم في كرة القدم وكيفية قياس القدرات البدنية باستخدام الاختبارات .

## 1-1- المحور الأول: كرة القدم

## 1-1-1- تعريف كرة القدم:

❖ **التعريف اللغوي:** كرة القدم "Football" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم بالـ "Rugby" أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى "Soccer".

❖ **التعريف الاصطلاحي:**

كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل : "كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع" (رومي جميل ، 1986 ، صفحة 50)

❖ **التعريف الإجرائي:**

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط، وحكامان للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة، وإذا انتهت المباراة بالتعادل "في حالة مقابلات الكأس" فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء لفصل بين الفريقين.

## 1-1-2- نبذة تاريخية عن كرة القدم:

لقد أطلق على كرة القدم أسماء وألقاب كثيرة ومن استقرائنا لتاريخ هذه اللعبة نجد اليونان قديما كانوا يسمونها "EPSKYROS" وكان الرومان يلقبونها "هاريار ستوم". (ابراهيم علام ، 1960 ، صفحة 60)

ويذهب بعض المؤرخين لهذه اللعبة إلى القول أن كرة القدم وجدت في القرنين الثالث والرابع قبل الميلاد كأسلوب تدريب عسكري في الصين وبالتحديد في فترة ما بين 206 ق.م وسنة 250 ق.م، كما وردت في أحد مصادر التاريخ الصيني أنها ذكرت باسم "تسو شو TSU TCHOU أي بمعنى ركل الكرة. (مختار سالم ، 1998 ، صفحة 12)

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعا في العالم، وهي الأعظم في نظر اللاعبين والمتفرجين. نشأت كرة القدم في بريطانيا، وأول من لعب الكرة كان عام 1175م، من قبل طلبة المدارس الانجليزية، وفي سنة 1334م قام الملك (ادوار الثاني) بتحريم لعب الكرة في المدينة نظرا للانزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف (ادوار الثالث) ورتشارد الثاني وهنري الخامس (1373م-1453م) نظرا للانعكاس السلبي لتدريب القوات العسكرية.

بدأ وضع بعض القوانين سنة 1830م، بحيث تم التعرف على ضربات الهدف والرمية الجانبية، وأسس نظام التسلل قانون هاور (haour)، كما أخرج القانون المعروف بقواعد كمبرج عام 1848 م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين كرة القدم، وفي عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان: "اللعبة الأسهل" حيث جاء فيه تحريم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة باتجاه خط الوسط حين خروجها.

وفي عام 1863م أسس اتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م (كأس اتحاد الكرة ) أين بدأ الحكام باستعمال الصفارة، وفي عام 1863م تأسس الاتحاد الدانمركي لكرة القدم، وأقيمت كأس البطولة بـ 15 فريق دانمركي وكانت رمية بكتنا اليدين .

في عام 1904 م تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا بلجيكا سويسرا والدانمرك، وأول بطولة لكأس العالم أقيمت في الأوغواي 1930م وفازت بها.

### 1-1-3- المبادئ الأساسية لكرة القدم:

كرة القدم كأى لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب.

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة وبتوقيت سليم وبمختلف الطرق، ويكتم الكرة بسهولة ويسر، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين، ويحاور عند اللزوم ويتعاون تعاوناً تاماً مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق. وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم، إلا أن هذا لا يمنع مطلقاً أن يكون لاعب كرة القدم متقناً لجميع المبادئ الأساسية إتقاناً تاماً.

وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام بها دائماً عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب. وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

- استقبال الكرة.

- المحاورة بالكرة.

- المهاجمة.

- رمية التماس.

- ضرب الكرة.

- لعب الكرة بالرأس.

- حراسة المرمي (حسين عبد الجواد، 1977، صفحة 27.25)

### 1-1-4- قواعد كرة القدم:

إن الجاذبية التي تتمتع بها كرة القدم خاصة في الإطار الحر (المباريات غير الرسمية، ما بين الأحياء)، ترجع أساساً إلى سهولتها الفائقة، فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة، ومع ذلك فهناك سبعة عشر (17) قاعدة لسير هذه اللعبة، وهذه القواعد سارت بعدة تعديلات ولكن لازالت باقية إلى الآن .

حيث أول سيق للثبات للأول قوانين كرة القدم أسندوا إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة من قبل الجميع دون استثناء، وهذه المبادئ حسب سامي الصفار 1982م كما يلي:

- **المساواة:** إن قانون اللعبة يمنح لممارسي كرة القدم فرصة متساوية لكي يقوم بعرض مهاراته الفردية، دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي مخالفات يعاقب عليها القانون.

- **السلامة:** وهي تعتبر روحا للعبة، بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العهود العابرة، فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على سلامة وصحة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد مساحة الملعب وأرضيتها، وتجهيزهم من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهارتهم بكفاءة عالية.

- **التسلية:** وهي إفراح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يجدها اللاعب لممارسة اللعبة، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض. (سامي الصفار، 1982، صفحة 29)

### 1-1-5- طرق اللعب في كرة القدم:

إن لعبة كرة القدم لعبة جماعية ولذلك فإن جميع قدرات اللاعبين ومهاراتهم الفنية تجتمع لتنتهي إلى غرض واحد، وهو المصلحة العامة للفريق، ولا بد أن تتناسب طريقة اللعب للفريق مع اللياقة البدنية والمستوى الفني والكفاءة الفردية لجميع لاعبي الفريق.

#### • طريقة الظهر الثالث:

هذه الطريقة شائعة الاستعمال بين الفرق وقد وضعتها إنجلترا عام 1925م، لتنظيم دفاع الفريق ضد الهجوم للفريق المنافس، وهي طريقة دفاعية الغرض منها هو الحد من خطورة هجوم الخصم والعمل الأساسي لنجاح هذه الطريقة هو تنظيم العلاقة بين المدافعين لأداء واجبهم كوحدة واحدة متكاملة لإمكان نجاح الفريق.

#### • طريقة 4 - 2 - 4:

وهي الطريقة التي نالت بها البرازيل لكأس العالم سنة 1958م، ويجب على الفريق أن يتمتع بلياقة بدنية عالية وحسن التصرف في أداء المهارات المختلفة لأن هذه الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم والدفاع، بحيث يزداد عدد اللاعبين في كلتا الحالتين (الدفاع والهجوم) واشتراك خط الوسط الذي يعمل على تحليل دفاع الخصم.

#### • طريقة متوسط الهجوم المتأخر M.M

وفي هذه الطريقة يكون الجناحان ومتوسط الهجوم على خط واحد خلف ساعدي الهجوم المتقدمين إلى الأمام، للهجوم بهما على قلب هجوم الخصم، ويجب على متوسط الهجوم سرعة التمريرات المفاجئة وسرعة الجناحين للهروب من ظهري الخصم (علي خليفة العنشري وآخرون ، 1987، صفحة 255)

#### • طريقة 4 - 3 - 3:

وتتماز هذه الطريقة بأنها طريقة دفاعية هجومية وتعتمد أساسا على تحرك اللاعبين وخاصة لاعبي خط الوسط، ومن الممكن للظهير أن يشارك في عمليات الهجوم على فريق الخصم و كما أن هذه الطريقة سهلة الدراسة وسهلة التدريب.

• **طريقة 3-3-4:** وهي طريقة دفاعية هجومية تستعمل للتغلب على طريقة الظهر الثالث، وينتشر اللعب بها في روسيا وفرنسا، ويكون الفريق بهذه الطريقة في حالة هجوم شديد عندما تتواجد الكرة مع خط الهجوم أو خط الوسط (alian michel, 1998, p. 14)

• **الطريقة الدفاعية الإيطالية:**

وهي طريقة دفاعية بحثة وضعها المدرب الإيطالي هيلينكو هيريرا Herea Helinkou بغرض سد المرمى أمام المهاجمين (1-4-2-3).

• **الطريقة الشاملة:**

وهي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت حيث تعتمد على جميع اللاعبين في الهجوم وفي الدفاع.

• **الطريقة الهرمية:**

ظهرت في إنجلترا سنة 1989م وقد سميت هرمية لأن تشكيل اللاعبين الأساسيين في أرض الملعب يشبه هرمًا قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم (حارس المرمى ، اثنان دفاع ، ثلاثة خط الوسط ، خمسة مهاجمين) (حسن أحمد الشافعي، 1998، صفحة 23)

**1-1-6- كرة القدم في الجزائر:**

تمتد الجذور التاريخية لكرة القدم الجزائرية إلى الاستعمار الفرنسي، فقد كانت أول انطلاقه مع تأسيس أول فريق رياضي جزائري تحت اسم " طليعة الحياة في الهواء الكبير " في سنة 1895م من طرف الشيخ عمر بن محمود على الرايس، ثم فتح فرع كرة القدم سنة 1917م، وفي يوم 07 أوت 1921م كان ميلاد الأندية الجزائرية "مولودية الجزائر" وفيما بعد تأسست بقية الأندية.

في عام 1983م أسست الفيدرالية الفرنسية لكرة القدم 146 فريق عبر كامل التراب الوطني وقسمتها على ثلاث مناطق جغرافية هي:

1- رابطة الجزائر

2- رابطة قسنطينة

3- رابطة وهران. (محمد منصور، 1993/11/26، صفحة 23)

وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطنية في 18 أفريل 1958م الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال رشيد مخلوفي الديكان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت ايتيان ، سوخان، كرمالي، زوبا، كريمو ابرير...

وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والدولية، وقد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة أخرى، حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962م وكان "محدد معوش" أول رئيس لها، ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر أكثر من 110000 رياضي يشكلون حوالي 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و 06 رابطات جهوية .

وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962-1963م وفاز بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963م وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في منافسات الكؤوس الإفريقية وفي نفس السنة أي 1963م كان أول لقاء للفريق الوطني، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975 م وحصوله على الميدالية الذهبية. (بلقاسم تلي، مزهود لوصيف، الجابري عيساني، 1997، صفحة 47.46)

### 1-1-7 - متطلبات كرة القدم:

من أجل تحديد دقيق لقدرات لاعبي كرة القدم تجب الإشارة إلى أهم العوامل المحددة لمتطلبات كرة القدم الحديثة بالنسبة للاعبين.

أثناء المقابلة يكون اللاعبون على اتصال مباشر مع الخصم، وحالات اللعب تتغير بصورة سريعة، ففي كل حالة يجب على اللاعب إيجاد الحل المناسب والفعال بأسرع وقت ممكن عن عمل لاعب كرة القدم ذو طابع تكراري متغير، والعمليات الحركية متغيرة وتختلف الواحدة عن الأخرى فالجري متنوع بالعمل بالكرة أو المشي، أو التوقف، أو القفز.

يشير الاختصاصيون إلى أن جزء كبير من العمليات الحركية للاعب كرة القدم يشغله الجري الذي يتطور من البطء إلى السرعة، إضافة إلى إن الإنطلاق الذي يتحول إلى توقف مفاجئ أو تغير خاطف للسرعة أو الإتجاه. (عطاب براهيم، 2013/2014، صفحة 39)

## 1-2-1- خصائص المرحلة العمرية (17 - 19) سنة:

## 1-2-1-1 التعريف بفئة الأواسط:

إذا كنا بصدد التحدث عن سن الأواسط أو المرحلة 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 السابقة وتأكيدا لها.

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

## 1-2-2-1- مميزات فئة الأواسط:

## 1- النمو الجسمي:

إن البعد الجسمي هو أحد الأبعاد البارزة 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 على نمو المظاهر الخارجية للمراهق كالطول والوزن والعرض، حيث يكون متوسط النمو بالنسبة للوزن "03 كلغ" في السنة و"29 سنتمتر" 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 أخفق ينتابه الضيق والقلق وقد يؤدي ذلك إلى الانطواء والانسحاب (الحافظ، 1990، صفحة 48).

وتعتبر كذلك هذه المرحلة دورة جديدة للنمو الحركي ويستطيع المراهق اكتساب وتعلم مختلف الحركات وإتقانها وتثبيتها، بالإضافة إلى ذلك فإن عامل زيادة قوة العضلات الذي يتميز به الفتى في هذه المرحلة يساعده كثيراً على إمكانية ممارسة أنواع عديدة من الأنشطة الرياضية، تتطلب المزيد من القوة العضلية (علاوي، 1992، صفحة 147).

## 2- النمو العقلي:

من الملاحظ لفترة المراهقة أن الحدث السوي يسير في نموه العقلي في جهات عديدة، فهو يستمر في هذا العقد الثاني من عمره على اكتساب القابلية العقلية وتقويتها، كما ينمو أيضاً في القابلية على التعلم، وهو إلى جانب ذلك يتميز بزيادة قابليته على إدراك العلاقة بين الأشياء وعلى حل المشكلات التي تتميز بالصعوبة والتعقيد، بالإضافة إلى كل هذا سيصبح أكثر قدرة على التعامل بالأفكار المجردة (الحافظ، 1990، صفحة 69).



حيث يتميز ببحثه المستمر عن ما وراء الطبيعة وبظهور سمات المنطق في التفكير وهذا راجع لنمو الذكاء فيه ونضج الجهاز العصبي، وهذا ما يؤدي به إلى محاولة فهم كل ما يثير فضوله وتسأله، كما تتسم الحياة العقلية لدى المراهق بأنها تتجه نحو التمايز، إذ تكتسب حياته نوع من الفعالية تساعده للتكيف مع البيئة الأخلاقية الثقافية والاجتماعية التي يعيش فيها.

فيكون مثالي في تصرفاته لاهتمامه بالمواضيع المختلفة كالسياسية والدين والفلسفة نظرا لتأثر المراهق بنموه العضوي والعقلي والانفعالي ويختلف الإدراك عنده عن ما كان عليه في الطفولة، وهذا راجع لمدى تفاعله مع المحيط الذي يعيش فيه، فإدراك الطفل للممارسة الرياضة مثلا يتلخص في الآثار المباشرة، وما يراه فيها من لهو ومرح، أما إدراك المراهق أوسع حيث يرى في الرياضة خصائص وسمات الصحة البدنية والعلاقات الاجتماعية السلمية ودورها في إنشاء الفرد السوي، ومع أن إدراك المراهق يمتد عقليا إلى ما وراء المحسوسات نحو الأفق البعيدة، والمراهق في هذه المرحلة يعتبر أكثر انتباها من الطفل لما يفهم ويدرك وأكثر ثباتا واستقرارا، هذا ما يظهر في لجوئه إلى الطرق المختلفة لحل المشاكل التي تتعرضه باستخدامه الاستنتاج والاستدلال.

### 3- النمو الاجتماعي:

تتميز الحياة الاجتماعية في مرحلة المراهقة بأنها 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 التحول التقطن للفروق الاجتماعية ونقده 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 (مختار، 1982، صفحة 162'33).

#### \* النمو الاجتماعي في مرحلة المراهقة يتصف بمظاهر عن مرحلة الطفولة وهي:

**أولاً: الصراع مع الأسرة:** معظم علماء النفس والاجتماع يؤكدون أن الصراع القائم بين المراهق والوالدين هو إحدى حقائق الحياة إلا أن الاختلاف يكمن في العوامل المؤدية إلى ذلك، فنظرية التحليل النفسي مثلا: تبين أن الآباء هم المسؤولين عن ذلك الصراع في مرحلة المراهقة رأي "Feridenberg" الذي يصرح أن الآباء عندما يرون علامات النضج ظاهرة عند أبنائهم فإن ذلك يؤثر عليهم فيثير فيهم الخوف لأن هذا التغير يمثل تقدم الآباء في السن مما يزيد من مخاوفهم هو التعارض والاختلاف في وجهات النظر فيما يبديه المراهق من رغبة في التلقائية وتشكك في الأوضاع القائمة وهي ما يعلقه الآباء من آمال على مستقبل أبنائهم في النجاح والإنجاز.

**ثانياً: المراهق والزملاء (الرفاق):** يختلف طابع العلاقات بين الرفاق عن علاقته بالأسرة في ناحيتين أساسيتين هما:

العلاقة الأسرية مفروضة عليه دائما وليس له الحق أو الحرية في اختيارها، في حين نجد أن العلاقات التي يقيمها مع الزملاء تتمتع بنوع من حرية الاختيار كما أنها قابلة للتغيير كما أن الصداقة تعرف الفرد على أنماط جديدة من السلوك ويكتسب منها الخبرة وتكوين تصورات جديدة عن الذات.

**ثالثا: المراهق والمركز الاجتماعي:** يبدأ المراهق في تحديد اهتماماته المهنية بوضوح في سن (16-19) سنة فالطموح المهني ينمو من خلال اكتسابه موقف سلبي نحو بعض المهن وليس عن طريق اكتسابه موقف إيجابي نحو المهن المفضلة (الباهي، 1981، صفحة 07'06).

#### 4- النمو الحركي:

يتفق معنى النمو الحركي إلى حد كبير مع المعنى العام للنمو من حيث كونه مجموعة من التغيرات المتتابعة التي تسير حسب أسلوب ونظام مترابط متكامل خلال حياة الإنسان، ولكن وجه الاختلاف هو مدى التركيز على دراسة السلوك الحركي والعوامل المؤثرة فيه، وقد جاء تعريف أكاديمية النمو الحركي " **Motor Développement** Acadimy" التي قدمت تعريف النمو الحركي أنه عبارة عن التغيرات في السلوك الحركي خلال حياة الإنسان. والعمليات المسؤولة عن هذه التغيرات، ومن مظاهر النمو الحركي لدى المراهق أن حركاته تصبح أكثر توافقا وانسجاما، ويزداد نشاطه وقوته ويزداد عنده "زمن الرجوع **Réaction Time**" وهو الزمن الذي يمضي بين المثير والاستجابة (زهرا، صفحة 339).

#### 5- النمو الانفعالي:

في بداية المراهقة تكون الانفعالات في حدها بسبب التغيرات التي تحدث لكن بتقدم سن المراهق تأخذ هذه الانفعالات نوع من الهدوء حتى يصل الفرد سن تنز ن انفعالاته ويصبح قادرا على التحكم فيها. وفي هذه المرحلة يدرك أن معاملاته لا تتناسب مع ما وصل إليه من نضج وبلوغ، ومن جهة نجد أن البيئة الخارجية المتمثلة في الأسرة لا تولي اهتماما لهذا التطور ولا تقدر رجولته وحقوقه كفرد له ذاته.

- **أولا: الحاجة إلى الحنان:** يعتبر منبع صحة المراهق النفسية فهي تعتبر السبيل إلى أن يشعر بالتقدير والتقابل الاجتماعي، بحيث تنشأ في هذه المرحلة صفة الاستقلال بنفسه ولذلك نجد علاقته تنمو وتزداد بحيث تتعدى حدود المدرسة والمنزل.

- **ثانيا: النشاط الذاتي:** يظهر هذا في مجال اللعب والاهتمام البالغ الذي يليه إلى الممارسة الرياضية، وعلى الأسرة والمربي البدني توجيه حماسه ونشاطه إلى الوجهة السليمة والاستفادة منه لتطوير شخصيته وتدعيم الصفات التي لا نجدها متوفرة إلا عند الطفل الرياضي مثل: روح التعاون، الاتصال، وحب الغير، وحرية التعبير عن آراءه. ويمكن تلخيص بعض الانفعالات في النقاط التالية:

1- الحساسية الشديدة حيث يكون مرهق الحس ورقيق الشعور يتأثر بأي شيء يلاحظه.

2- الصراع النفسي حيث يكون كثير التقلبات والآراء.

3- مظاهر اليأس والقنوط والكآبة بسبب أمانى المراهق وعجزه عن تحقيقها مما يدفعه للعزلة على الذات وقد ينتج عنه كثرة التفكير في الانتحار.

4- التمرد ومقاومة سلطة الأسرة حيث يرى بأن مساعدتها تدخلا والنصيحة إهانة، فيعمد إلى إبراز شخصيته.

5- كثرة أحلام اليقظة فيعمل برجولة كاملة وبنجاح وتفوق دراسي أو ثروة كبيرة (الباهي، 1981، صفحة 06).

### 1-2-3- مشاكل فئة الأواسط:

إن مشاكل المراهقة من المشكلات الرئيسية التي تواجه المراهقين في هذه الفترة والسبب يعود إلى المجتمع نفسه والمدرسة والهيئات الاجتماعية والأسرة والنوادي وكل المنظمات التي لها علاقة بهذه الفئة ولهذا سوف نتناول مختلف المشاكل التي يتعرض لها المراهق.

#### 1- المشاكل النفسية:

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق وانطلاقا من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التجديد والاستقلال وثورته لتحقيق هذا التطلع بثتى الطرق والأساليب فهو لا يخضع لأمر البيئة وتعاملها وأحكام المجتمع والقيمة الخلقية والاجتماعية، بل أصبح يفحص الأمور ويزنها بتفكيره وعقله.

وعندما يشعر المراهق بان البيئة تتصارع معه ولا تقدر موقعه ولا تحس إحساسه الجديد الذي هو يسعى دون قصده لأن يؤكد نفسه وبثورته وتردده وعناده، فإن كان كل من الأسرة والمدرسة والأصدقاء لا يفهمون قدراته ومواهبه ولا تعامله كفرد مستقل، ولا تشبع فيه حاجاته الأساسية في حين فهو يجب أن يحس بذاته وأن يعترف الكل بقدراته.

#### 2- المشاكل الانفعالية:

إن العامل الانفعالي في حياة الفرد المراهق يبدو واضحا في عنف الانفعالات وحدثها واندفاعها وهذا الاندفاع الانفعالي ليس له أسباب نفسية خاصة، كل يرجع ذلك إلى التغيرات الجسمية للمراهق، حين ينمو جسمه وشعوره حيث أن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال وأن صوته أصبح خشنا فيشعر المراهق بالفخر، وكذلك في الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو الطارئ كما يتجلى بوضوح خوف المراهق من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها والتي تتطلب منه أن يكون رجلا في سلوكه وتصرفاته (معوض، 1971، صفحة 73).

#### 3- المشاكل الاجتماعية:

إن مشاكل المراهق تنشأ من الاحتياجات السلوكية الأساسية مثل الحصول على مركز أو مكانة في المجتمع كمصدر السلطة على المراهقة.

#### \* الأسرة كمصدر للسلطة:

إن المراهق في هذه المرحلة من العمر يميل إلى الاستقلال والحرية والتحرر من عالم الطفولة، وعندما تتدخل الأسرة في شأنه يعتبر هذا الموقف تصغيرا في شأنه واحتقار لقدراته، كما أنه لا يريد أن يعامل معاملة الصغار لذلك نجد ميل المراهق إلى نقد ومناقشة كل ما يعرض عليه من آراء وأفكار، ولا يتقبل كل ما يقال له بل يصبح له مواقف وأفكار يتعصب لها أحيانا لعناده، وإن شخصية المراهق تتأثر بالصراعات والنزاعات الموجودة بينه وبين

أسرته وتكون نتيجة هذا الصراع خضوع هذا المراهق وامتناله أو تمرده وعدم استسلامه، فالمراهق يريد التحرر من أسرته فلا يقبل التدخل في شأنه، فهو يريد الاستقلال والتحرر من جميع القيود التي تكبله من قبل الأسرة.

#### \* المدرسة كمصدر للسلطة:

إن المدرسة هي المؤسسة الاجتماعية التي يقضي فيها المراهق أوقاته، وسلطة المدرسة تتعارض مع سلطة المراهق، فالطالب يحاول أن يحكم طبيعة هذه المرحلة من العمر بل أنه يرى السلطة المدرسية أشد من سلطة الأسرة، فلا يستطيع المراهق أن يفعل ما يريد في المدرسة ولهذا فهو يأخذ مظهرا سلبيا للتعبير عن ثورته كاصطناع الغرور أو الاستهانة بالدرس أو قد تصل الثورة أحيانا لدرجة التمرد والخروج من السلطة المدرسية والمدرسين بوجه خاص لدرجة تصل إلى العدوان.

#### \* المجتمع كمصدر للسلطة:

إن الإنسان بصفة عامة والمراهق بصفة خاصة يميل إلى الحياة الاجتماعية أو العزلة، فالبعض منهم يمكنه عقد صلات اجتماعية بسهولة التمتع بمهارات اجتماعية تمكنه من كسب الأصدقاء والبعض الآخر يميل إلى العزلة والابتعاد عن الآخرين لظروف اجتماعية نفسية، وكل ما يمكن قوله في هذا المجال أن الفرد لكي يحقق النجاح الاجتماعي وينهض بعلاقته الاجتماعية لا بد أن يكون محبوب من الآخرين وأن يكون له أصدقاء وليشعر بتقبل الآخرين له (معوض، 1971، صفحة 162'301).

#### 4- مشاكل الرغبات الجنسية:

من الطبيعي أن يشعر مراهق بالميل الشديد للجنس الآخر، ولكن التقاليد في مجتمعه تقف حاجزا أمام تحقيق ما يميل إليه، فعندما يفصل المجتمع بين الجنسين فإنه يعمل على إعاقة الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق اتجاه الجنس الآخر وإحباطها وقد يتعرض إلى انحرافات وغيرها من السلوكيات غير الأخلاقية بالإضافة إلى لجوء المراهقين إلى الأساليب الملتوية التي لا يقرها المجتمع، وتكون لها صلة بالجنس الآخر وبالتالي تصيبهم بالانحراف في بعض العادات والأساليب الأخلاقية.

#### 5- المشاكل الصحية:

إن المتاعب المرضية التي يتعرض لها الشاب في سن المراهقة هي السمنة، أن يصاب المراهق بسمنة بسيطة مؤقتة، ولكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل، والعرض على الطبيب الأخصائي إذا رأى اضطرابات شديدة بالغدد، كما يجب عرض المراهقين على أفراد مع الطبيب للاستماع إلى متاعبهم وهو في حد ذاته جوهر العلاج للمراهق.

#### 6- النزعة العدوانية:

من المشاكل الشائعة بين المراهقين النزعة إلى العدوان على الآخرين من زملائهم، وعلى الرغم من أن النزعة تشكل مشكلة واحدة إلا أن أعراضها تختلف من مراهق لآخر من المراهقين العدوانيين مثل:

- الاعتداء بالضرب والشتيم والسب على الزملاء .

- الاعتداء والسرقة.

- الاعتداء بإلقاء التهم على الزملا (معوض، 1971، صفحة 301'162).

#### 1-2-4- القدرات البدنية

يلعب العامل البدني في كرة القدم دورا مهما وهو الحال في الرياضات الجماعية الأخرى ويعتمد على مبادئ ومنطلقها أن يكون اللاعب قد مر بعدة مراحل هي:

- **الهواية:** تتمثل في ممارسة كرة القدم عفويا في الملاعب أو الأحياء بصفة عامة التي يعيش فيها، ويتم انتقائه في المدرسة أو أحد الأندية الرياضية القريبة ثم يبدأ بعدها منعدجا آخر.

- **التعليم أو التدريب:** يتم بواسطة المشرف، المعلم أو المدرب الذي ينظم إليه وفي هذه الحالة يبدأ الهواي في التخصص المععم، أي يأخذ الجانب التكتيكي وعندها يتم التحضير البدني الذهني، أي اللياقة البدنية المناسبة لممارسة كرة القدم.

#### 1- التحضير البدني:

ويقصد به كل الإجراءات والتمرينات المخططة التي يضعها المدرب، ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية، وبدونها لا يستطيع لاعب كرة القدم أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفقا لمقتضيات اللعبة، ويهدف الإعداد البدني إلى تطوير الصفات البدنية من تحمل وقوة وسرعة ورشاقة ومرونة. (taelman(R) Simon(j) , 1991, p. 53)

ويمكن أن نقسم الإعداد البدني إلى قسمين عام وخاص، فالأول يقصد به التنمية المتزنة والمتكاملة لمختلف عناصر اللياقة البدنية، وتكييف الأجهزة الحيوية للاعب مع العبء الواقع عليه، أما الثاني فيهدف إلى إعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا بما يتماشى مع متطلبات ومواقف الأداء في نشاط كرة القدم والوصول إلى الحالة التدريبية وذلك عن طريق تنمية الصفات البدنية الضرورية للأداء التنافسي في كرة القدم والعمل على دوام تطويرها. (مفتي ابراهيم، 1978، صفحة 34)

#### 2-تعريف اللياقة البدنية:

خلال دراسة اللياقة البدنية نواجه عدة أمور غير واضحة وغير موجودة، ففي بعض الأحيان نجد مفهوم اللياقة يعطي معنى أوسع وأعمق، حيث يشمل جميع جوانب العمل البدني، وبحسب رأي كل من "جارلس بوخير ولارسون Warsanch .Bucher" من أمريكا وكذلك الخبيرين "بافيك وكرزليك" "J.Kozlik.FR. Poufk" من تشيكوسلوفاكيا سابقا فإن مفهوم اللياقة البدنية تشمل مجموعة قدرات عقلية ونفسية وخلقية واجتماعية وثقافية وفنية وبدنية (كمال درويش، محمد حسين، 1984، صفحة 35)

وفي المصادر الأخرى مفهوم أقل شمولية للياقة البدنية، حيث يعبر كل خبير برأي خاص ومفهوم معين للياقة البدنية وعلى سبيل المثال : الخبير السوفياتي "كوريا كوفسكي".

اللياقة البدنية هي نتيجة تأثير التربية الرياضية في أجهزة الجسم، والتي تخص مستوى القدرة الحركية، كما أن مفهوم اللياقة البدنية أو الصفات البدنية أو الصفات الحركية أو القابلية الحركية أو القابلية الفيزيولوجية أو الخصائص الحركية، فمفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الأساسية التي تؤثر على نموه وتطوره فالغرض من تنمية اللياقة البدنية للوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم والوصول إلى انجاز عالي (حنفي محمد مختار، 1988، صفحة 62)

### 3- أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم:

#### \*التحمل:

يعرف (harra) 1979 صفة الحمل، هي القدرة على مقاومة العب في حالة أداء التمرينات البدنية لفترة طويلة من الزمن. (د.يوسف لازم كماش، 2002، صفحة 51)

ويقصد به أن اللاعب يستطيع أن يستمر طوال زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية والمهارية والخطية بإيجابية وفعالية دون إن يطرأ عليه التعب والإجهاد الذي يعرقله عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب (Taelman (R), 1990, p. 25)

كما يعرف Datchnof التحمل بأنه القدرة على مقاومة التعب لأي نشاط لأطول فترة ممكنة (ريسان مجيد خريط، 1989، صفحة 186)

#### • أنواع التحمل:

##### - التحمل العام:

وهو أن يكون اللاعب قادراً على اللعب خلال مدة اللعب القانونية المحددة، دون صعوبات بدنية، وعليه يجب أن يكون قادراً على الجري بسرعة متوسطة طيلة شوطي المباراة، ويكون الاهتمام بالتحمل العام في بداية الفترة الإعدادية الأولى، ويعتبر التحمل العام هو أساس التحمل الخاص.

##### - التحمل الخاص:

هو الاستمرارية في الأداء بصفات بدنية عالية وقدرات مهارية وخطية متقنة طوال مدة المباراة دون أن يطرأ عليه التعب (طه اسماعيل وأخرون، 1989، صفحة 98)

ومن الممكن أن تقترن صفة التحمل بالصفات البدنية الأخرى، فنجد ما يسمى بتحمل القوة وتحمل السرعة أي القدرة على أداء نشاط متميز بالقوة أو بالسرعة لقدرة طويلة، وتعتبر صفة تحمل السرعة من أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم الحديثة وهذا يعني أن اللاعب يستطيع أن يجري بأقصى سرعة له في أي وقت خلال المباراة (بطرس رزق الله، 1984، صفحة 516)

#### • أهمية التحمل:

يلعب التحمل دوراً هاماً في مختلف الفعاليات الرياضية، وهو الأساس في إعداد الرياضي بديناً ولقد أظهرت البحوث العلمية في هذا المجال أهمية التحمل، فهو يطور الجهاز التنفسي، ويزيد من حجم القلب وينظم جهاز الدورة الدموية ويرفع من الاستهلاك الأخص للأكسجين، كما له أهمية كبيرة من الناحية البيوكيميائية، فهو يساعد في

رفع النشاط الإنزيمي، ورفع محسوس لمصادر الطاقة ويزيد من فعالية ميكانيزمات لتنظيم، بالإضافة إلى الفوائد البدنية الفيزيولوجية التي يعمل التحمل على تطويرها، نجده كذلك ينمي الجانب النفسي للرياضي وذلك في تطوير صفة الإرادة في مواجهة التعب (Taelman (R) , 1990, p. 26)

#### ❖ القوة:

تتطلب حركات لاعب كرة القدم أن يكون قويا، فالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب على المرمى أو الكفاح لاستخلاص الكرة تتطلب مجهودا عضليا قويا وقوة دافعة.

من هذا المنطلق يمكن تعريف القوة بأنها: "المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحدا لها" (مفتي ابراهيم حماد ، 2001، صفحة 167)

#### • أنواع القوة: لقد قسم علماء التدريب الرياضي القوة العضلية إلى:

- **القوة العظمية (القصى):** وهي أقصى قوة تستطيع العضلة أو مجموعة من العضلات انتاجها في انقباض أيزومتري إرادي واحد.

- **القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية):**

وهي مركب من السرعة والقوة، وتعرف بأنها مقدرة الجهاز العضلي العصبي على التغلب على المقومات بانقباض عضلي سريع. وفي تعريف آخر بأنها "المقدرة على بذل أقصى قوة في أقل زمن ممكن".

- **تحمل القوة (التحمل العضلي):** ويعرف بأنه مقدرة العضلة أو مجموعة العضلات على بذل جهد متعاقب بحمل أقل من الأقصى لأطول فترة زمنية ممكنة قبل ظهور التعب. (زهران عبد الله، 2014، صفحة 77.76)

#### ❖ السرعة:

يقصد بالسرعة قابلية الفرد لتحقيق عمل في اقل زمن ممكن، وتتوقف السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة البدنية (Dornhorff Martinhabil, 1993, p. 72)

ويعرفها علي فهمي بيك " : بأنها بمفهومها البسيط هي القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في أقل زمن ممكن " (علي فهمي البيك، 1992، صفحة 90)

#### ❖ الرشاقة:

يعرف ماينل "Mainel" : الرشاقة بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس. (محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، 1983، صفحة 57)

وتدخل الرشاقة في حركات الخداع ، والتصويب والمحاورة والسيطرة على الكرة ، وصفة الرشاقة مثل كل الصفات البدنية الأخرى ذات الارتباط الوثيق بالسرعة والقوة.

وهنالك نوعين من الرشاقة:

**الرشاقة العامة :** وهي نتيجة تعلم حركي متنوع أي تجده في مختلف الأنشطة الرياضية.

أما الرشاقة الخاصة : فهي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكتيك الخاص لنوع النشاط الممارس وهي الأساس في إتقان المهارات الخاصة باللعبة (حنفي محمد مختار ، 1988، صفحة 67)

### ❖ المرونة:

يعرف " Harre و feey " المرونة بأنها قدرة الرياضي على أداء حركات بأكبر حرية في المفاصل بإرادته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة زميل. (Corbeanjoel, 1988, p. 13)

ويعرفها زاتسورسكي (zaciorskij) بأنها مقدرة الفرد على أداء الحركة بعمق واتساع كبيرين. وهي تعني قابلية العضلة أو المفصل على استغلال أقصى مدى للحركة أثناء القيام بالتمارين والحركات البدنية. (د. يوسف لازم كماش، 2002، صفحة 133)

### • أنواع المرونة:

يجب أن نميز بين المرونة العامة والمرونة الخاصة، وبين المرونة الإيجابية والمرونة السلبية، فنقول أن المرونة العامة عندما تكون ميكانيزمات المفاصل متطورة بشكل كاف مثل العمود الفقري، أما المرونة الخاصة فعندما تكون المرونة متعلقة بمفصل واحد.

أما المرونة الإيجابية فهي قابلية الفرد لتحقيق حركة بنفسه، أما المرونة السلبية نتحصل عليها عن طريق قوى خارجية كالزميل والأدوات. (Dekkar Nour Edine et Aut, 1990, p. 13)

### - طرق تنمية الصفات البدنية:

إعداد الصفات البدنية عند اللاعب بصفة ديناميكية شيء مهم لكون هذه الصفات مرتبطة ببعضها البعض ارتباطاً وثيقاً، بحيث يؤثر تجاهل إحدهما سلباً على باقي الصفات.

ولقد حدد الأخصائيون في المجال الرياضي طرق تنمية وتطوير الصفات البدنية، ولكون اختيار الطرق في عمليات التدريب حسب الغرض، ذلك لان كل غرض له طريقة تهدف إلى تحقيقه، من بين أهم الطرق المستعملة في تنمية الصفات البدنية نذكر:

\* **الطريقة المنتظمة المستمرة:** تؤدي فيها التمارين بجهد متواصل ومنتظم وبدون راحة ويستمر بذل الجهد حسب ما هو مخطط من عدة ثواني وقد يصل إلى عدة ساعات.

\* **الطريقة المتغيرة:** تجرى هذه الطريقة لمدة واحدة وبدون راحة ويمكن أن تستمر من عدة ثواني وحتى عدة ساعات ولكن مع التغيير في الشدة على التحمل.

\* **طريقة التكرار:** تستخدم هذه الطريقة فترة الراحة بعد أداء التمرينات باستخدام الوسائل المناسب لذلك وحتى وصول اللاعب إلى حالة استعادة الشفاء واسترجاع الحيوية الكافية.

\* **طريقة الحمل والراحة:** تشبه طريقة التكرار وكلتا الطريقتين تتصف بتكرار التمرينات باستخدام الراحة، ولكن إذا كانت طريقة التكرار تتميز بأن التأثير على الجسم هو نتيجة التمرين نفسه (مدة أداءه، شدته، عدد التكرار) فإن طريقة العمل والراحة ذات التأثير الكبير يكون فيها نتيجة لفترات الراحة.

\* **طريقة المسابقات:** تقام التدريبات في شكل يشبه إلى حد كبير ظروف المسابقة.



\* **طريقة اللعب:** تستخدم لتنمية صفة أو عدد من الصفات البدنية باستخدام أنشطة حركية يغلب عليها طابع اللعب بشكل منظم أو غير منظم.

\* **طريقة التدريب الدائري:** وهي عبارة عن وسيلة تدريبية تنظيمية تشكل باستخدام أي طريقة من طرق التدريب لأداء التمرينات المختلفة في شكل دائرة طبقاً لخطة متقنة.

## المحور الثالث: المنافسة الرياضية

## 1-3-1- تعريف المنافسة الرياضية:

- **التنافس لغة**: يقصد به التسارع أو التسابق في الشيء فيقال تنافس رجل مع شخص آخر أي تسابق وتسارع من أجل بلوغ هدف معين (حسين عمر، 1998، صفحة 457)

- **اصطلاحا**: يعني التنافس كفاح شخص أو أكثر أو جماعة أو أكثر من أجل الحصول على هدف واحد لا يمكن للجميع المشاركة فيه، وقد يكون الأفراد والجماعات على وعي بهذا التنافس وقد لا يكونون، وهم يضعون نصب أعينهم الحصول على ما يريدون من إشباعات وليس هزيمة أو تحطيم منافسيهم، وعندما يكونون على وعي بالمنافسة، كما في حالة مباراة كرة القدم أو اليد فإن الثقافة تكون قد أرسلت قواعد معينة لخوض هذا التنافس ومن يخسر المعركة يتقبل النتيجة بكل روح رياضية. (محمد مصطفى الشعيبي، 2001، صفحة 53)

المنافسة الرياضية هي موقف نزاع فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك، وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرة بدنية وعقلية وانفعالية، من أجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتميزها عن قدرات من ينزلهم. (أحمد أمين فوزي، 2003، صفحة 211)

يعتمد الباحثون في تعريف المنافسة بشكل عام على وصف عملياتها فهناك العديد من المفاهيم التي قدمها هؤلاء الباحثين كتعريف للمنافسة ومن بين تلك المفاهيم التعريف الذي قدمه "مورتون دويتش" عام 1969 والذي أشار إلى أن المنافسة بصفة عامة هي "موقف تتوزع فيه المكافآت بصورة غير متساوية بين المشتركين أو المتنافسين وهذا يعني أن مكافأة الفائز في المنافسة تختلف عن مكافأة غير الفائز أو المنهزم".

وهذا التعريف الذي قدمه "دويتش" كان أساسا للمقارنة بين عمليتي المنافسة والتعاون على أساس أن التعاون على التنافس يقصد به أن المشاركين يقتسمون المكافآت بصورة متساوية أو طبقا لإسهامات كل فرد وليس كما هو الحال في المنافسة. (محمد حسن علاوي، 2002، صفحة 28)

كذلك نجد من بين التعاريف التعريف الذي قدمه "ماتيفان" وهو أن المنافسة هي "النشاط الذي يحصل داخل إطار المسابقة المؤقتة في نمط استعدادات معروفة وثابتة بالمقارنة مع الدقة القصوى. (Matviev, 1997, p. 23)

ولاحظ "مارتيتير" حسب ما ذكره "وانبيرغ غولد" عام 1997 أن المنافسة الرياضية هي "حالة يقوم خلالها شخصين أو أكثر بالتنافس والعمل للحصول على الجائزة أو أكبر حصة وتحقيق مستواه النخبوي. (Matviev, 1997, p. 125)

## 1-3-2- طبيعة المنافسة الرياضية:

المنافسة أيا كان مستواها تبدأ بمباريات الفصول في المدارس واللقاءات الحساسة في الدوري أو الكأس أو المباريات الودية أو مباريات الاعتزال أو التكريم في المناسبات الوطنية أو لقاءات بروتوكولات التعاون الرياض الخارجي، فهي على كل حال منافسة مع تباين ظروف واشتراطات 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) إلى دقائق 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، صفحة 422)

### 1-3-3 - المنافسة الرياضية كعملية:

كما أشار "راينر مارتنيز 1994 Martens إلى أنه لكي نستطيع الفهم المتكامل للمنافسة الرياضية، فإنه "ينبغي علينا النظر إليها على أنها عملية "Process" تتضمن العديد من الجوانب والمراحل في إطار مدخل "التقييم الاجتماعي" Social evaluation

وفي ضوء ذلك يعرف المنافسة الرياضية بأنها "العملية التي تتضمن مقارنة أداء اللاعب الرياضي طبقاً لبعض المستويات في حضور شخص آخر على الأقل، وهذا الشخص يكون على وعي بمحاكات المقارنة وأن يكون بمقدوره تقييم عملية المقارنة.

ويلاحظ أن التعريف الذي قدمه "مارتنيز" يتجه نحو اعتبار أن المنافسة الرياضية موقف "إنجاز اجتماعي" social achievement situation نظراً لأن مواقف الإنجاز تتطلب تقييم الأداء في ضوء مستوى معين. وقد أشار إلى وجود أربعة مراحل في إطار المنافسة الرياضية كعملية ترتبط كل منها بالأخرى وتتأثر بها وهي:

#### ❖ 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، صفحة 204)

#### ❖ 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، صفحة 422)

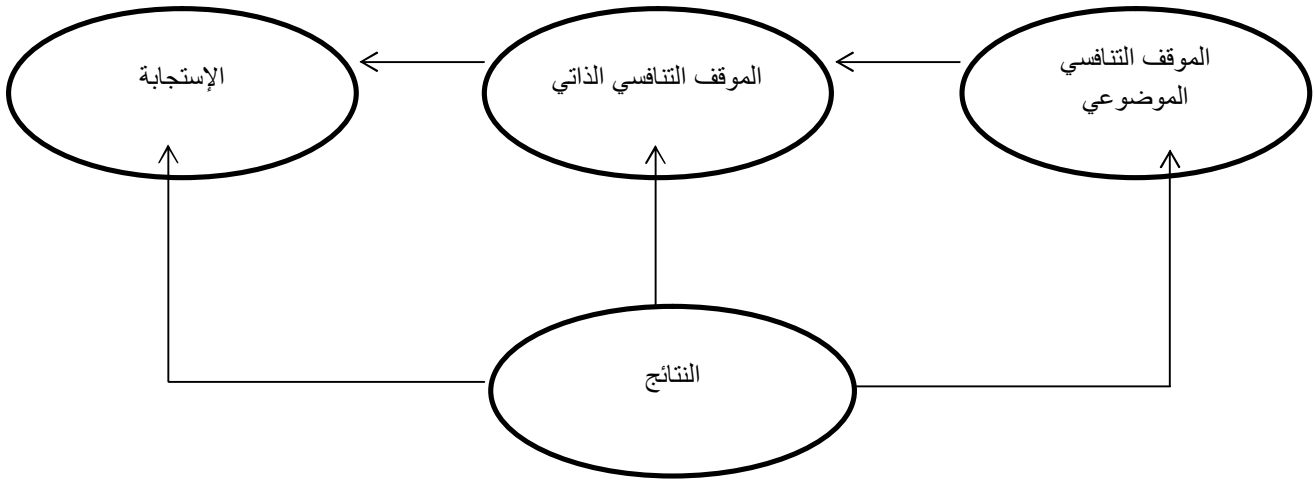
ويتضمن هذا الموقف إدراكات وتفسيرات وتقييمات اللاعب للموقف التنافسي الموضوعي وفي هذه الحالة تلعب الجوانب الذاتية للاعب دوراً هاماً مثل قدرات اللاعب المدركة ومدى ثقته في نفسه، دافعيته، مدى أهمية المنافسة بالنسبة له ومدى تقديره لمستوى المنافس وغير ذلك من العوامل الشخصية والفروق الفردية الأخرى (محمد حسن علاوي ، 2002، صفحة 31.30)

#### ❖ الاستجابة:

مرحلة الإستجابة تتضمن إما الإستجابات 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 مثلاً.

#### ❖ النتائج:

والتي تتضمن النتيجة الظاهرة في الرياضة التنافسية وهي الفوز أو الهزيمة، ويرتبط الفوز أو الهزيمة 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 وغيرهما 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 (مجد حسن علاوي ، 2002، صفحة 31)



شكل رقم ( 01 ) يوضح طبيعة المنافسة الرياضية.

#### 1-3-4- أنواع المنافسات الرياضية:

##### ❖ المنافسة التمهيدية:

ويعتبر هذا النوع من المنافسات نوعاً تجريبياً يستخدمه المدرب لتعويد الرياضي على الشكل المبدئي للمنافسات، ويعتبر وسيلة من وسائل الإعداد المتكامل.

##### ❖ المنافسة الاختيارية:

وتستخدم المنافسة الاختيارية لغرض اختبار مستوى إعداد الرياضي ودراسة تأثير مراحل التدريب المختلفة على الحالة التدريبية، والتعرف على نقاط الضعف والقوة، ودراسة تركيب النشاط التنافسي، وبناءاً على تحليل نتائج هذه المنافسة يتم التخطيط للبرنامج التدريبي للمرحلة المقبلة.

##### ❖ المنافسة التجريبية:

يتم خلال هذه المنافسة التركيز على نموذج المنافسة الرئيسية التي يشارك فيها الرياضي، وبصفة خاصة على الدور المطلوب منه خلال هذه المنافسة، وفي هذه الحالة يجب توفر كافة الظروف المشابهة للظروف الرئيسية بأقصى درجة ممكنة.

## ❖ منافسات الانتقاء :

يتم بناءا على هذه المنافسة انتقاء الرياضيين وتشكيل الفريق في المنافسات الرسمية.

## ❖ المنافسة الرئيسية:

تعتبر الهدف الرئيسي من المشاركة في المنافسات الرسمية هو تحقيق أعلى مستوى ممكن ويتحقق ذلك من خلال التعبئة القصوى لكافة إمكانيات الرياضة البدنية والمهارية والخطوية والنفسية. (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، 1997، صفحة 26.25)

## 1-3-5- نظريات المنافسة:

❖ **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, 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. (Jurgenweinécle, 1997, p. 27)

❖ **المنافسة كوسيلة للتطور:** حالة الشخص في المنافسة تكون متعلقة مباشرة بما يحيط به، إذ سلوكيات ومعاملات الفرد يمكن أن تتغير حسب معاملات رفقائه ، مدربين، منافسين، ومتفرجين. (Rechard b-alderman, 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، صفحة 03)

## 1-3-6- أوجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب:

تتخصر أوجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب فيما يلي:

- تحتل المنافسة أهمية كبيرة، تفوق أهمية الحصة العادية لدى اللاعبين، نتيجة أنه يحضرها في الغالب متفرجين يفوق عادة الجمهور الموجود خلال الحصة العادية.
- تعتبر المنافسة المجال الحقيقي لاختبار صحة اللاعبين.
- نتائج المنافسة تسجل بشكل رسمي، بخلاف عمليات التسجيل التي تحدث أثناء الحصة العادية.
- يترتب على الأداء في المنافسات الحصول على مراتب مشرفة، الأمر الذي يظهر قيمة المنافسة.
- نتائج المنافسة عبارة عن ثمار التدريب. (عزت محمود الكاشف، 1991، صفحة 12)

1-3-7- الإعداد النفسي للمنافسة: يعتبر الإعداد النفسي من الظواهر الأساسية في الحقل الرياضي وفي جميع الأشكال الرياضية، ويلعب هذا النوع من الإعداد دورا كبيرا في زيادة الإنجاز أو نقصانه، ومن خلال التجربة والملاحظة توضح بشكل كبير أنه على الرغم من النقص في الإعداد البدني والتكتيكي عند اللاعب إلا أنه بين الحين والآخر يحقق انتصارا كبيرا غير متوقع من قبل، وقد ارجع الباحثون هذا الانتصار إلى العامل النفسي المتمثل بقوة إرادة الفريق أو اللاعب وتصميمه على مواصلة العمل للوصول إلى نتيجة طيبة. (كمال يحي الريفي ، 2004، صفحة 116)

ويفسر علماء النفس عدم قدرة اللاعبين على تحقيق الفوز والنصر والنجاح بعدم وجود الحافز أو الدافع لديهم، وبعض الأحيان تكون الحالة الانفعالية لديهم زائدة عن الحد المعقول، ولذا كان من الضروري تهيئة اللاعبين وإعدادهم الإعداد النفسي السليم. (يحي إسماعيل الطوي ، 2004، صفحة 145)

### 1-3-8- الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية:

#### ❖ المنافسة إختبار وتقييم لعمليات التدريب والإعداد:

إن عملية التدريب الرياضي بمفردها لا تنطوي على أي معنى لوحدها، ولكنها تكتسب معناها من إرتباطاتها بإعداد اللاعب بدنيا ومهاريا، خطبيا ونفسيا لكي يحقق ما يمكن من مستوى في المنافسة الرياضية، وفي ظل هذا المفهوم تكون المنافسة تكون المنافسة الرياضية ماهي إلا إختبار وتقييم لنتائج عمليات التدريب والإعداد الرياضي المتعدد الأوجه.

#### ❖ مساهمة المنافسة الرياضية في الارتقاء بمستوى الأجهزة الحيوية للاعب:

إن إعداد اللاعب للمشاركة في المنافسة الرياضية يتطلب ضرورة الارتقاء بجميع الأجهزة الوظيفية للجسم (الجهاز العضلي، الجهاز الدوري، الجهاز العصبي، والجهاز التنفسي) وبالتالي الارتقاء بمستوى جميع الوظائف البدنية والحركية والعقلية والنفسية، حتى يستطيع اللاعب استخدام هذه الوظائف المختلفة بأقصى قدر من الفاعلية لتحقيق أفضل ما يمكن من مستوى الإنجاز.

#### ❖ المنافسة الرياضية تثير الاهتمام والتشجيع:

نادرا ما يكون في حياة الفرد أو الجماعة ما يحظى بالكثير من الاهتمام والثناء والتشجيع والاعتراف مثلما يحدث في مجال المنافسة الرياضية وخاصة على المستوى القومي والدولي والعالمي، وكثيرا ما يلاحظ اهتمام القيادات العليا في الدولة بالمنافسات الرياضية ونتائجها ويواظبون على حضورها ورعايتها وخاصة في حالات النجاح والفوز في هذه المنافسات الرياضية.

#### ❖ المنافسة الرياضية تحدث بحضور المشاهدين:

تتميز المنافسات الرياضية بحدوثها في حضور جماهير المشاهدين الأمر الذي قد لا يحدث في كثير من فروع الأنشطة الإنسانية الأخرى بالإضافة إلى العدد الهائل من المشاهدين الذين يحضرون المنافسات الرياضية في بعض الأنشطة الرياضية ذات الشعبية الجارفة ككرة القدم مثلا والذي قد يقدر بم يقارب من مئة ألف مشاهد، يختلف تأثير المشاهدين على اللاعبين إيجابا أو سلبا طبقا للعديد من العوامل.

## ❖ تجرى المنافسة طبقا لقوانين ولوائح وأنظمة معترفة بها:

تجرى المنافسات الرياضية طبقا للقوانين واللوائح والأنظمة المعترف بها والتي تحدد الأسس والقواعد المختلفة للجوانب الفنية والتنظيمية لأي نشاط، وبذلك تجبر اللاعبين والفرق الرياضية على احترامها والعمل بمقتضاها ومن ناحية أخرى تضمن المقارنة العادلة والتنافس الشريف المتكافئ بين المستويات بعضها ببعض الأخر.

## ❖ المنافسة نوع هام من العمل التربوي:

ينبغي أن لا ننظر إلى المنافسة الرياضية على أنها نوع من أنواع الاختبار والتقييم لعمليات التدريب الرياضي والإعداد الرياضي المتكامل فحسب، ولكنها، أيضا نوع هام من العمل التربوي الذي يحاول فيه المدرب الرياضي إكساب اللاعب الرياضي العديد من المهارات والقدرات والسمات الخلقية واللاإرادية ومحاولة تطوير مختلف السمات الإيجابية (مهند حسين المنشاوي وأحمد إبراهيم خوجا، 2005، صفحة 237)

## 1- 4- الإختبار والقياس والتقييم

## 1-4-1- القياس:

## - مفهوم القياس:

هو العملية التي بواسطتها نحصل على صورة كمية لمقدار ما يوجد في الظاهرة عند الفرد من سمة معينة **Measurment** أو هو ظاهرة واسعة الانتشار في مجال العلوم الانسانية، وهو يستهدف التقدير الكمي للسمة أو القدرة أو الظاهرة المقاسة.

القياس يجيب على السؤال كم: **How-Much** مما يتطلب التحديد الكمي لما نقيسه هذا التحديد الكمي يتم على أساس استخدام وحدات عدة لها صفة الثبات النسبي مثل: قياس طول القامة بالسنتيمترات، قياس وزن الجسم بالكيلوغرامات، أو قياس الذكاء عن طريق نسبة الذكاء.

القياس يعني تحديد أرقام (أعداد) لموضوعات أو أحداث معينة طبقا لقواعد واضحة ومحددة بدقة، مما يتيح له خاصية التعامل مع المقادير الكمية والتفكير الحسابي.

تشير نتائج القياس - دائما - إلى أرقام عددية، إذ أن نتائج القياس تصبح غير ذات مدلول ما لم تعبر عن نفسها رقميا.

إذا فالقياس يعني تقدير الظواهر "موضوع القياس" تقديرا كميًا، كما يشير ريمرز **Remmers** بأنه الملاحظات التي يمكن التعبير عنها بصورة كمية، ومن وجهة جيلفورد **Gulford** يعني وصف البيانات في صورة كمية كما تؤكد رمزية الغريب أن القياس يعني جمع معلومات وملاحظات كمية عن موضوع القياس. (يوسف لازم كماش ورائد محمد مشنت، 2013، ص84)

## - أنواع القياس:

وينقسم القياس إلى نوعين:

## ▪ القياس المباشر:

وهو القياس الذي يعتمد على الأجهزة التي تعطي نتيجة بصورة مباشرة ودقيقة و التي تعطي أرقامًا تبين تقدير هذه الصفة وغيرها من وحدات القياس.

## ▪ القياس غير المباشر:

وهو القياس الذي يعتمد على التجريب بواسطة الاختبارات المقننة و يستخدم في قياس الاستعدادات العقلية والسمات الشخصية وغيرها، وبهذا كان القياس المباشر تقدير المستوى بصورة مباشرة، على عكس الاختبار الذي



يعتبره الكثير من الباحثين هو طريقة قياسية للحصول على معلومات لتقدير المستوى بصورة غير مباشرة. (حسانين محمد صبحي، 2001، ص47)

### 1-4-2 - الإختبار:

تعد الإختبارات إحدى طرق القياس التقييمية في مجال التربية الرياضية والتي تعتمد على التجريب، وتستهدف قياس الكثير من القدرات البدنية والمهارية بشكل علمي مبرمج بحيث يؤدي إلى تطوير الواقع الرياضي نحو الأفضل.

لقد تعددت وتنوعت مفاهيم و تعاريف الإختبار كل حسب المجال المستخدم فيه والغاية التي من أجلها أستخدم الإختبار، فقد عرفت بأنها أسلوب ووسيلة ومنهج تجريبي لتقييم حالة أو عدة حالات.

#### - مفهوم الإختبار:

والإختبار في رأي قيس نجيب هو " قياس قدرة الفرد على أداء عمل معين وفق ضوابط وصيغ علمية دقيقة " أما بوبي فيعرفه بأنه " وسيلة تستلزم طرق البحث كالقياس والملاحظة والتجريب والاستقصاء والتحديد والتفسير والاستنتاج والتعميم "

ويعرفه كل من محمد حسن علاوي و نصر الدين رضوان الإختبار على أنه " طريقة منظمة لمقارنة سلوك شخصين أو أكثر، وهو مقياس موضوعي مقنن لقيمة السلوك".

الإختبار في اللغة يعني التجربة أو الامتحان وكلمة اختبره تعني جربه أو امتحنه

وتقول ليلي السيد فرحات أن الإختبار هو " طريقة المقارنة بين الأفراد أو داخل الفرد الواحد، في السلوك أو في عينة منه، في ضوء معيار أو مستوى أو محك".

وتقول انتصار يونس هو " ملاحظة استجابة الفرد في موقف يتضمن منبهات منظمة تنظيماً مقصوداً ذات صفات محددة، ومقدمة للفرد بطريقة خاصة تمكن الباحث من تسجيل وقياس هذه الاستجابات تسجيلاً دقيقاً".

#### - أهداف الإختبار في مجال التدريب الرياضي:

- 1- المساعدة على تقويم الحالة التدريبية العامة والخاصة للرياضيين.
- 2- الكشف المباشر للموهوبين في الأنشطة الرياضية المختلفة.
- 3- التقويم العام لكل من المدرب و اللاعب وطريقة التدريب.
- 4- الإختبارات عامل إثارة وتحفيز للاعبين.
- 5- وضع مستويات خاصة بكل لعبة ولكل المستويات ولكلا الجنسين.

#### - مزايا الإختبارات:

وللاختبارات المقننة مزايا لا تتوافر عليها الإختبارات الموضوعية التي يقوم المدرب باختيارها من بطاريات أو وحدات إختبار متعارف عليها، لأنها وضعت وصممت على نحو أفضل أكثر ثباتاً فضلاً على أنها تزودنا بمعايير يمكن أن نتعرف على مدى تقدم اللاعبين أو تأخرهم، إذ أن الغرض الأساسي من الإختبارات هو إيجاد الدرجات

التي نستطيع بواسطتها قياس القدرات المختلفة للاعب كرة القدم قياسا موضوعيا والتي يكون لنتائجها تأثير في تطوير وتحديث مناهج التدريب و الوصول باللاعبين إلى المستويات المطلوبة. (الشماري وآخرون، 2005، ص137)

### 1-4-3- الفرق بين القياس والاختبار:

يرى بعض علماء القياس في المجال التربوي الرياضي أنه طالما أن الإختبار يعنى بالنسبة للمفحوص "موقف الامتحان" , لذا نجد أن التفاصيل بين المفحوص وموقف الإختبار يعد أحد أهم متطلبات الإستجابة (الأداء) القوية بالنسبة للإختبار.

فالإنجاز على الإختبار يستهدف الأداء بأقصى ما يستطيع المفحوص أن يقوم به، حيث يعبر هذا الأداء عن مستويات التحصيل أو القدرات أو الاستعدادات أو الكفاءة في مجال محدد من المجالات، ويكون المفحوص هو المسؤول الأول عن مستوى إنجاز وعما إذا كان هذا المستوى ممتاز إم ضعيفا، صحيح أم خطأ، مقبول أو غير مقبول. (فرحات ليلي السيد، 2003، ص68)

وبناء على ما سبق يقرر علماء القياس في التربية البدنية والرياضية الآتي:

- 1- أنه يمكن إعتبار كل الإختبارات **test** مقاييس **Measurment** لكون كل منها وسائل (أدوات) لجمع البيانات.
- 2- أنه لا يجوز إعتبار كل المقاييس إختبارات، فالمقاييس الجسمية كمقاييس الطول والوزن، ومقاييس الميول الرياضية، والاتجاهات نحو النشاط البدني، ومقاييس الشخصية، لا يجوز وصفها بأنها إختبارات لكونها لا تطلب من المفحوص التفاعل أثناء التطبيق، ولكونها أيضا لا تحمل بالنسبة للمفحوص معنى "الامتحان".
- 3- أن القياس يعد أكثر إتساعا من الإختبار، فنحن نستطيع أن نقيس بعض الصفات أو الخصائص باستخدام الإختبارات أو بدونها، فقد يستخدم لقياس خصائص وسمات معينة بعض الأساليب كالملاحظة **Observation** أو المقابلات الشخصية **interviews** وغيرها من الوسائل التي يمكن أن تعطينا معلومات في شكل بيانات كمية **Quantitative forme** عن طريق المقيس. (أكرم الجنابي، 2005، ص49).

### 1-4-5- التقييم:

#### - مفهوم التقييم:

يذكر المتخصصون في اللغة كلمة تقييم وينكرون كلمة تقويم إذ جذر الكلمة قوم وليوجد في المعاجم اللغوية المعتمدة قيم وعليه كلمة تقييم أدخل إلى لغتنا العربية ونظراً لشيوع الكلمة وكثرة استعمالها أقرت في المجمع اللغوي، فجعل التقويم للتعديل، والتقييم للقيمة، أي التقييم إعطاء قيمة ثم التقويم بعد إعطاء قيمة البحث عن الخطأ ونقاط الضعف ووضع علاج مناسب للخطأ. (الكبيسي، 2007، ص42).

والتقييم يجب أن يقتصر على التطبيقات المتعلقة بالأفراد دون البرامج، فهو يشمل أنشطة متضمنة في وضع التقديرات الرسمية وغير الرسمية، والفحص والتأهيل وغير ذلك، إذ يمكن تقييم تحصيل طالب في مقرر معين، ويعتمد التقييم أساسا على نوعين من التحليل كما وصفها (هاي):

## - أسس عملية التقييم:

- 1- التحليل الكمي: ويعتمد على تسجيل الأداء بصورة فنية أولاً على أساس المقاييس التي تم الحصول عليها من التسجيل أو تدوين المعلومات ثانياً وهذا يتطلب التدوين الرقمي لجوانب الأداء.
- 2- التحليل النوعي: يعتمد على التقييم الشخصي الذاتي على أساس مباشر بالملاحظة البصرية (المرئية) نتيجة الأداء والعوامل المختلفة المتنوعة التي ساهمت ، وهذا يعتمد على الملاحظة المرئية من المدرب أو المدرس أو الباحث ، ولتسهيل عملية الملاحظة ودقتها يفضل استخدام الفيديو أو الكاميرات السريعة وغيرها" (علام، 2007، ص22).

## 1-4-6- طبيعة العلاقة بين القياس والتقييم و التقييم

يتضح أن العلاقة بين المصطلحات الثلاثة علاقة في اتجاه واحد، بمعنى أن القياس يصبح ضرورة للتقييم فيساعد في تحديد قيمة الأشياء، 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.

## 1-4-7- العلاقة بين القياس والتقييم:

يتجاوز مصطلح التقييم في مفهومه واستخداماته مصطلح القياس، فمصطلح التقييم يعتبر أعم وأشمل من مصطلح القياس، فالبيانات التي يتم الحصول عليها من عمليات القياس تعد مدخلات **inputs** بالنسبة لعمليات التقييم، لهذا السبب يمكن اعتبار عملية القياس من المتطلبات التقييم، أو مرحلة من أهم المراحل، والآن عملية التقييم تتأثر بدقة البيانات المجتمعة من عمليات القياس، لذا يصبح من الضروري الإهتمام بسلامة ودقة الأدوات المستخدمة في القياس حتى تكون عملية التقييم عملية دقيقة.

ويمكن التعبير عن العلاقة بين القياس والتقييم بالتالي:

- أن التقييم أعم وأشمل من كل القياس والإختبار.
- أن كل الإختبارات مقاييس وليست كل المقاييس إختبارات.
- أن الصدق والثبات والموضوعية ومتطلبات التطبيق من شروط الجودة المطلوب توافرها في أدوات ووسائل القياس المختلفة.
- أن التقييم بنمطيه الكبيرين (التكوين والتجميعي) يتطلب استخدام كل من المعايير أو المستويات أو المحكات كأسس للحكم على الدرجات المجتمعة من عملية القياس بغرض اصدار الأحكام القيمية عليها.

## 1-4-8- العلاقة بين التقييم و القياس و الاختبار:

يمكن وضع إطار عام يوضح العلاقة بين التقييم والقياس والاختبار، فالتقييم يقوم بالحكم على مدى فاعلية أسلوب تعليم خبرة جديدة أو ممارستها، أو منهاج بهدف تطويره وتحسينه، وعملية القياس يتم فيها التخطيط للحصول على بيانات ودلالات رقمية سواء كان قبل إجراء العملية بما تتضمنه من جدول مواصفات وتحديد نسب معينه أم بعد إجراء الاختبار، أما الاختبار فيشكل الوسيلة التي عن طريقها نصل إلى دلالات رقمية عن مدى تحقيق الأهداف التحصيلية، ثم يلي ذلك إكمال الدلالات الرقمية للوصول إلى موازنة أداء الطلبة بأطر إحصائية نجرها في عملية القياس المحدد بأحد المقاييس الإحصائية كما هو مبين في الشكل (2)



الشكل (2) العلاقة بين التقييم والقياس والاختبار

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

## خلاصة

لقد تمكنا من خلال هذا الفصل من معرفة أهم المراحل التي مرت بها كرة القدم عبر التاريخ وما يلاحظ عموماً من خلال ما سبق ذكره في هذا الفصل أن كرة القدم أصبحت أكثر شعبية في العالم وهذا ما جعل الدول والشركات العالمية تهتم بها أكثر من أي رياضة أخرى ، كما أن تطور هذه اللعبة لن يتوقف عند هذا الحد سواء من حيث اللعب أو من حيث القوانين التي تتحكم فيها، فنلاحظ تغيير بعض القوانين ولكنها تتماشى مع الجيل الذي يتم فيه التغيير.

كما تطرقنا إلى أهم الخصائص والمميزات والقدرات البدنية التي يجب توفرها في لاعب كرة القدم وطرق تطويرها.

و تمكنا من إبراز ماهية المنافسة الرياضية وكذا طبيعتها وخصائصها والقوانين التي تضبطها .

ثم تطرقنا إلى مراحل النمو التي يمر بها اللاعب في فئة الأواسط (17-19 سنة) وأهم الصفات والقدرات التي يتصف بها الفرد في هذه المرحلة العمرية .

كما وضعنا طرق تقييم القدرات البدنية للاعبين وكيفية قياسها باستخدام الاختبارات والخطوات المتبعة في هذه العملية .

و كنتيجة لهذا الفصل يمكن القول ان اهمية تقييم القدرات البدنية للاعبين باستخدام الاختبارات لا تتوقف على تحديد قدرات اللاعبين بل يتعدى ذلك الى امور أكثر فائدة للفريق والتي سنوضحها من خلال الدراسة الميدانية بعد عرض وتحليل ومناقشة النتائج .

**- تمهيد:**

تكمن أهمية الدراسات السابقة والمثابفة في المساهمة في معالجة مشكلة البحث ومعرفة الأبعاد التي تحيط به مع الاستفادة منها في توجيه وضبط المتغيرات، وكذا في مناقشة النتائج، ومن خلال الاطلاع على مختلف المراجع المتوفرة تمكن الباحث من تسجيل دراسات سابقة أو مثابفة متعلقة بالموضوع، في حين تم تسجيل الدراسات المذكورة، ومن خلال ما قام به الباحث من مسح العلمي للدراسات والبحوث السابقة المرتبطة بالموضوع والتي تناولت مفهوم الحمل الزائد وعلاقته بالإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم، وبهدف الاسترشاد بها والتعرف على المناهج المستخدمة من الدراسة ووصف مختصر للعينة وكيفية اختيارها و الأدوات المستخدمة وأهم النتائج التي تم توصل إليها، وسيقوم الباحث بتقديم هذه الدراسات ثم التعليق على النتائج مرة واحدة.

عرض الدراسات:

الدراسة الأولى:

اسم ولقب الباحث : بولحاج مزيان .

عنوان البحث : بطارية اختبارات لتقويم بعض القدرات البدنية و المهارية اثناء انتقاء لاعبي كرة القدم صنف اواسط \*17-19\*سنة.

تاريخ الدراسة : 2012/2011 .

مستوى الدراسة : دكتوراة .

المشكلة : هل استعمال بطارية اختبارات لتقويم القدرات البدنية و المهارية يساعد في عملية انتقاء لاعبي كرة القدم صنف اواسط \*17-19\*سنة.

هدف البحث : إبراز أهمية التقويم بصفة عامة والتقويم البدني والمهاري من خلال بطارية اختبارات لانتقاء لاعبي كرة القدم، ليتمكن المدربون من إدراك القيمة الحقيقية له من خلال هذه الدراسة.

الفرضية العامة : يعتبر التقويم البدني والمهاري من خلال بطارية اختبارات الركيزة العلمية المقننة لعملية انتقاء لاعبي كرة القدم أوسط (17 - 19) سنة.

- اختيار اللاعبين الكفاء وهذا ما يضمن النتائج الجيدة.

منهج البحث :

- المنهج المسحي وأداته الاختبارات.

- المنهج الوصفي المسحي وأداته متمثلة في الاختبارات بالاضافة الى استعمال الاستبيان.

العينة و كيفية اختيارها :

- العينة الخاصة بالاستبيان: هي عينة قصدية لبعض فرق أندية الجزائر العاصمة المشاركة في القسم الجهوي المستوى الأول.

- العينة الخاصة بطارية اختبارات: اختيار ثلاث فرق من بين 15 فريق الموجود في العاصمة وتسمي بالعينة المنتظمة.

ادوات البحث : الدراسة النظرية، الاستبيان، بطارية اختبارات .

النتائج المتوصل اليها: استعمال عملية تقويم القدرات البدنية والمهارية للاعبين عن طريق بطارية اختبارات أثناء عملية الانتقاء هو عمل عملي ومنجي يتطلب من المدرب كفاءة علمية ومهنية حتى يتمكن من تطبيقه والتعامل به.

الاقتراحات : وضع بطارية اختبارات مقننة أثناء عملية الانتقاء لتقادي النتائج العشوائية والتي تتركز على مبدأ الصدفة والمفاجئات وإنما يجب عليه بناء عمله على ركيزة علمية مادام ذلك ممكن.

### الدراسة الثالثة :

اسم ولقب الباحث : ناصر عبد القادر .

عنوان البحث : إعداد مقاييس معيارية لتقويم اللياقة البدنية وبعض المهارات الأساسية للاعب كرة القدم صنف أوسط (16-18) سنة حسب مراكزهم".

مستوى الدراسة : ماجستير .

هدف البحث : إعداد مستويات معيارية للياقة البدنية والمهارية للاعب كرة القدم أوسط حسب مراكزهم: (الدفاع، الوسط، الهجوم).

الفرضية العامة : وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في المستويات البدنية والمهارية للاعب كرة القدم صنف أوسط حسب مراكزهم: (الدفاع، الوسط، الهجوم).

منهج البحث : المنهج التجريبي .

ادوات البحث : بطارية الاختبارات .

النتائج المتوصل اليها : تمكن الباحث من التوصل إلى أن هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في المستويات المهارية والمستويات للياقة البدنية للاعب كرة القدم صنف أوسط حسب مراكزهم: (الدفاع، الوسط، الهجوم). وبالتالي اقترح أن يكون برامج تدريب مدروسة علميا وتختلف بين اللاعبين حسب مراكزهم المذكورة أعلاه.



## الدراسة الثالثة :

اسم ولقب الباحث : قدوري محمد رمزي وفخار سيد علي.

عنوان البحث : تقييم القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط (17-19) سنة - بحث مسحي أجري على فرق الوسط للدرجة الثانية".

مستوى الدراسة : رسالة ماجستير.

الهدف من الدراسة: هو تقييم وقياس القدرات لدى لاعبي كرة القدم وذلك من الناحية البدنية والمهارية قصد تمكن المدربين، من الوقوف على مستوى وقدرات لاعبيهم مهاريًا وبدنيًا، ووضع مخططات تدريبية للمحافظة على هذا المستوى والرفع منه وتصحيح الأخطاء حسب أعمارهم (17-19) سنة.

- الهدف العملي: وضع بطارية من التمارين والاختبارات لمعرفة القدرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم.

- الهدف العام: إبراز أهمية التقييم وما يمكن أن يلعبه من دور في سبيل تطوير الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم خلال الحصص التدريبية.

الفرضية العامة:

يوجد تقارب في مستوى فروق القدرات لدى اللاعبين (17-19) سنة.

توصل الباحث إلى أنه لا توجد فروق بين مستوى القدرات البدنية والمهارية حسب أعمار اللاعبين (17-19) سنة، وبالتالي هناك تقارب في مستوى القدرات بين اللاعبين.

## الدراسة الرابعة :

اسم ولقب الباحث : نحوي عماد .

عنوان البحث : مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم \*صنف أكابر\* الرابطة المحترفة الثانية .

تاريخ الدراسة : 2012/2011 .

مستوى الدراسة : ماستر في التربية البدنية و الرياضية .

**المشكلة :** هل لكثافة المنافسة الرياضية في كرة القدم دور في التأثير السلبي على مستوى اللياقة البدنية للاعبين .

**هدف البحث :** اعطاء فكرة للمدربين عن المدة المناسبة للتحضير البدني و التي تضمن النتائج الايجابية في مرحلة المنافسة .

**الفرضية العامة :** ان لكثافة المنافسة الرياضية في كرة القدم دور في التأثير السلبي على مستوى اللياقة البدنية للاعبين .

**منهج البحث :** المنهج الوصفي .

**العينة و كيفية اختيارها :**

- **العينة :** شملت 30 لاعبا لكرة القدم و 03 مدربين موزعين على ثلاثة فرق:

- **كيفية اختيارها :** بالطريقة العشوائية .

**ادوات البحث :** المقابلة والاستبيان .

**النتائج المتوصل اليها :** لكثافة المنافسة الرياضية في كرة القدم دور في التأثير السلبي على مستوى اللياقة البدنية للاعبين .

**الاقتراحات :**

- عدم اهمال التحضير البدني الجيد باعتباره جزء و عامل مهم لما له الاثر الايجابي في تحسين اداء اللاعبين و تحقيق النتائج الجيدة اثناء المنافسة .
- الاهتمام بتنمية الصفات البدنية المختلفة و بصفة مستمرة في برامج العمل التدريبية .
- اعتبار ان الهدف الحقيقي من التحضير البدني تحسين مستوى اداء اللاعبين اثناء المنافسة .

**التعليق على الدراسات:** بناء على الدراسات السابقة اتضح لنا أهمية الاختبارات في تقويم القدرات البدنية للاعبين بصورة علمية ودقيقة وتفادي النتائج العشوائية التي تتركز على مبدأ الصدفة والعشوائية.

كما اتضح وجود علاقة بين هذه الدراسات والدراسة الحالية.

حيث تناولت أغلب الدراسات أحد متغيرات بحثنا والتي تتمحور بعضها حول الاختبارات وعلاقتها بعملية التقويم في حين تمحورت دراسة واحدة حول كثافة المنافسة وتأثيرها السلبي على اللياقة البدنية للاعبين كما سيجادل الباحث تناول العلاقة بين هذه المتغيرات وبين متغيرات جديدة حيث تكون هذه الدراسة مكملة للدراسات السابقة .

**من حيث المنهج :** استخدمت أغلب الدراسات المنهج الوصفي كما ان الدراسة الحالية استخدمت نفس المنهج الملائم لنوع الدراسة في حين دراسة واحدة استخدمت المنهج التجريبي .

**من حيث العينة:**

اشتملت العينة معظم الدراسات على لاعبي كرة القدم من صنف الاواسط 17 - 19 سنة كما شملت الدراسة الحالية حوالي 40 لاعب من نفس الصنف

**من حيث الأدوات:** استخدمت معظم الدراسات مجموعة من الاختبارات البدنية والمهارية معا وهناك من استخدم نوع واحد فقط .بالإضافة الى والمقابلة، بينما استخدم الباحث في الدراسة الحالية مجموعة من الاختبارات البدنية بالإضافة الى الاستبيان .

**من حيث النتائج :** اتفقت أغلب الدراسات على أن الاختبارات من أجل التقويم هو الأداة العملية والمناسبة .

## خلاصة:

ترتبط جل الدراسات والبحوث العلمية والأكاديمية بعدد من الدراسات السابقة والمشابهة ذات الصلة المباشرة بالمواضيع المراد دراستها، ولأهمية هذه الدراسات، فإن صاحب البحث قد حاول استعراض جملة من الدراسات في ميدان التدريب الرياضي، بغرض تحديد وضبط بعض المتغيرات الرئيسية في ميدان بحثه. والتي اتفقت بالإجماع على أهم النقاط المشتركة. حاولنا من خلالها تسليط الضوء على النقاط التي تخدم دراسة بحثنا وتدعمها للوصول إلى نتائج ذات قيمة علمية وعملية مبرزين في ذلك بعض نقاط التشابه والاختلاف بين الدراسات، كما حرصنا على ان تكون تكملة من زاوية أخرى علمية محاولين في ذلك إعطاء صبغة جديدة لهذه العملية الحساسة.

## - تمهيد:

تعتبر منهجية البحث والإجراءات الميدانية الخاصة به أهم خطوة في البحث العلمي التي يجب على الباحث أن يدركها ويتقن خطواتها، حيث لا بد له أن يتمكن من الانتقال بين مختلف الخطوات بطريقة منطقية ومنسقة تجعل من بحثه دراسة منظمة ومنسقة، وعليه أن يدرك طريقة استعمال مختلف الأدوات الخاصة بهذه العملية وكذا كيفية صياغتها واستغلالها في خدمة هدف البحث، ونحن في هذا الفصل سنبين مختلف هذه الإجراءات التي يجب علينا الاعتماد عليها من أجل الوصول إلى حل لمشكلة البحث، وسنوضح المجالات التي سيتم إجراء فيها البحث من مجال مكاني وزماني، وسنحدد كل من مجتمع الدراسة والعينة المختارة لذلك ونوع المنهج المتبع لإنجاز هذا الموضوع وتحقيق الهدف المرجو منها، وسيحتوي الفصل على عرض مفصل لأدوات الدراسة المستعملة وكيفية معالجتها وتسجيل نتائجها.

كما سيساعدنا هذا الفصل في ضبط مختلف الطرق والوسائل المستعملة لمعالجة هذه النتائج معالجة علمية، وتحويلها إلى معطيات تعمل على تفسير وتبرير مختلف آراء وافتراضات البحث، والتي تسعى إلى تحقيق الهدف الخاص بالدراسة، وكذا إيجاد حلول لمشكلة البحث.

## 3-1-1- الدراسة الاستطلاعية:

البحوث الاستطلاعية، هي تلك البحوث التي تتناول موضوعات جديدة لم يتطرق إليها أي باحث من قبل ولا تتوفر عنها بيانات أو معلومات أو حتى يجهل الباحث كثيرا من أبعادها وجوانبها (ثابت، 1984، صفحة 74). إذ لا يخفى على أي باحث، أن ضبط سؤال الإشكالية وصياغة الفرضيات، هو أساس انطلاق الدراسة، وأما أدوات البحث المناسبة فهي أساس انجاز الجانب الميداني، الذي يعطي مصداقية للإشكالية، ولما كانت الاختبارات والاستبيان من الأدوات المعتمد عليهم فقد قمنا بدراسة استطلاعية، تمثلت في معاينة مجتمع الدراسة قصد الإطلاع عن قرب عن خفايا الموضوع وإثرائه مع بعض المدربين، وذلك للتأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث وضبط العينة التي ستجرى عليها الدراسة، والتحقق من مدى صلاحية الأداة المستعملة لجمع المعلومات، وأيضا معرفة الزمن المناسب والمتطلب لإجرائها. حيث تم إجراء عملية فحص للطرق المنتهجة في عملية التقويم البدني أثناء فترة المنافسة، حيث استطعنا من خلالها أن نثبت أن أغلب المدربين يعتمدون على الملاحظة والخبرة الشخصية، بالرغم من أن الكثير منهم يعلم أن طريقة تقويم قدرات اللاعبين عن طريق الاختبارات هي الطريقة الأمثل التي يمكن من خلالها الكشف عن القدرات الحقيقية لكل لاعب، ضف إلى ذلك فلقد تمكنا من تحديد عدد الاختبارات البدنية التي سيتم تطبيقها نهائيا على العينة المختارة، وقد خلصنا لمجموعة من الاستنتاجات كانت بمثابة الموجه لعملية تحضير فرضياتنا وكذلك الاستبيان.

3-1-1- التجربة الاستطلاعية: تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من 4 لاعبين لكرة القدم أواسط من فرق ولاية البويرة المشاركة في الرابطة الجهوية وقد أجريت عليهم الاختبارات البدنية وكانت نتائج هذه التجربة كما هو موضح في الملحق رقم (1)

\*أهداف التجربة الاستطلاعية:

- معرفة مدى صلاحية الأجهزة المستخدمة
- التوصل الى أنسب طريقة لتنفيذ الاختبار
- التعرف على الزمن الكلي لكل مختبر
- تحديد التقديرات التي يجب الاعتماد عليها في التقويم

\*الأسس العلمية للأداة:

تتنوع أدوات جمع البيانات، لكن الأهم أن يختار الباحث الأداة الملائمة لبحثه من أجل الوثوق مما يمكن أن يجمع بأداة القياس، وعليه لا بد من توافرها على جملة من الشروط وهذا لكي يعتد بالبيانات المجموعة عن طريقها، ومن المواصفات الأساسية لأداة القياس الجيدة نجد: الصدق والثبات والموضوعية الثبات:

الثبات يعني " مدى الدقة التي يقيس بها الاختبار الظاهرة موضوع القياس" (فرحات، 2001، صفحة 144)، الثبات له علاقة بمدى اتساق (عدم تباين) الأداة في قياس ما تقيسه، و يعني الثبات أن تعطي الأداة نفس النتائج إذا ما أعيد تطبيقها على نفس الأفراد وفي نفس ظروف التطبيق الأول، وهذا هو الخيار الذي تم اللجوء إليه (-test retest) حيث طبقنا أداة القياس على (4) لاعبين من مجتمع البحث تم إقصاؤهم من عينة الدراسة، وبعد أسبوعين

من الاختبارات الأولى أعدنا الاختبارات على نفس الأفراد وفي ظروف مشابهة تماما من حيث المكان والتوقيت، هذا وعولجت النتائج المحصل عليها بحساب معامل الارتباط البسيط الذي يعرف باسم ارتباط بيرسون العزومي، وبالنظر للقيم الجدولية عند المستويين  $(0,01 \geq \alpha)$  و  $(0,05 \geq \alpha)$  ودرجة الحرية (ن-1) أي (1-07) تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول رقم(1).

**\*الصدق:**

إن استعمال أدوات بحثية لا يعرف صدقها يؤدي حتما إلى إضعاف قوة الدراسة، فالأداة الصادقة هي التي تنجح في قياس ما وضعت من أجله وليس شيئا آخر.

ويشير **مقدم عبد الحفيظ** " أن الصدق يعني أن الاختبار يقيس ما أفترض أن يقيسه، وهناك طرق كثيرة لتحديد الصدق" (الحفيظ، 1993، صفحة 23).

لحساب صدق الاختبارات تم اللجوء إلى الصدق الذاتي للتأكد من أن أداة القياس تقيس بالفعل ما وضعت لأجله. ، وبما أن ثبات الاختبار يعتمد على ارتباط الدرجات الحقيقية للاختبار بنفسها إذا أعيد الاختبار على نفس الأفراد الذين أجري عليهم في بادئ الأمر؛ لهذا كان الارتباط وثيقا بين الثبات والصدق الذاتي وهذا على اعتبار حساب الثبات بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار، ويحسب هذا النوع (الصدق الذاتي) بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار، وبالاعتماد على هذا النوع من الصدق توصلنا إلى النتائج المبينة في الجدول رقم (1).

**\*الموضوعية:**

يقصد بالموضوعية عدم التأثر بالأحكام الذاتية للمصححين، وأن تعتمد نتائجه على الحقائق المتعلقة بموضوع الاختبار وحده، أي لا تختلف باختلاف المصححين الذين يقومون بتقدير الاختبارات.

وفي هذا البحث يمكن توضيح موضوعية الاختبارات من خلال توافقها ونوع النشاط المختار لذلك (كرة القدم) وهذا ما أكدته أغلب المصححين، وهو موضح في الملحق رقم (3).

الجدول رقم(1): نتاج معامل ثبات وصدق الاختبار

ت	الاختبارات	معامل الثبات	معامل الصدق
1	جري 1.5 كم	0,993	0,996
2	الجري (30) م.	0,548	0,740
3	تحمل السرعة 200م	0,366	0,605
4	الوثب العمودي	0,760	0,872
5	القفز المتكرر للأعلى	0,506	0,711
6	ثني الجذع للأمام من الوقوف	0,953	0,976
7	الجري المتعرج(زكزاك)	0,446	0,668

## 3-1-2- الدراسة الأساسية:

## 3-2- المنهج المتبع:

إن التعامل بالمنهج العلمي في مجال التربية البدنية والرياضية قد حقق قفزة هائلة في دول العالم التي وصلت إلى مستويات رفيعة، حيث يقصد بالبحث العلمي مجموع القواعد والمعطيات الخاصة التي تسمح بالحصول على المعرفة السليمة في طريقة البحث عن الحقيقة لعلم من العلوم. ويعرف المنهج بأنه عبارة عن مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه (زرواتي، 2002، صفحة 119).

وبالتالي فالمنهج ضروري للبحث إذ هو الذي ينير الطريق ويساعد الباحث في ضبط أبعاد ومساعي وأسئلة وفروض البحث (combessie, 1996, p. 09)

ففي مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج السليم والصحيح لكل مشكلة بحث بالأساس على طبيعة المشكلة، ومن خلال كل هذه المعطيات ونظرا لطبيعة موضوعنا، ومن أجل تشخيص الظاهرة وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها بمعنى معرفة العلاقة الإرتباطية بين المتغيرات، بات من الضروري استعمال المنهج الوصفي لأنه يتسم بالموضوعية ويعطي الحرية للمستجوبين في التطرق لأدائهم، كما نراه مناسبا لدراستنا (محمود، 1990، صفحة 58).

فالمنهج الوصفي كغيره من المناهج الأخرى يمر على عدة مراحل أهمها التعرف على مشكلة البحث وتحديد ثنائيات الفرضيات ووضعها، اختيار العينة المناسبة واختيار أساليب جمع البيانات وإعدادها مع وضع قواعد تصنيف البيانات ووضع النتائج وتحليلها في عبارات واضحة ومفهومة. وحسب طبيعة الموضوع فنستعمل نوعين من المناهج هما:

- المنهج المسحي وأداته الاستبيان.

- المنهج الوصفي التحليلي وأداته متمثلة في الاختبارات.

## 3-3- متغيرات البحث:

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

## 3-3-1- المتغير المستقل:

وهو السبب في علاقة السبب والنتيجة أي العامل الذي نريد من خلاله قياس النتائج (neve, 1976, p. 20).

وفي بحثنا هذا المتغير المستقل يتمثل في: الاختبارات

## 3-3-2- المتغير التابع:

يعرف بأنه متغير يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع (راتب، 1999، صفحة 219).

وفي بحثنا هذا المتغير التابع يتمثل في: القدرات البدنية .

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



## 3-4 مجتمع البحث:

إن القصد من مجتمع البحث في هذه النقطة هو كما عرفه الباحثون: مجموع محدود أو غير محدود من المفردات (عناصر الوحدات)، حيث تنصب الملاحظات ويعرفه الآخرون على أنه: جميع المفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث (مرسلي، 2005، صفحة 166).

وهو إجراء يستهدف تمثيل المجتمع الأصلي بحصة أو مقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تؤخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة أو البحث وبذلك بغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل إليها من العينة على المجتمع الأصلي المسحوب من العينة (رضوان، 2003، صفحة 20).

من الناحية الاصطلاحية (هو تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ منها العينة وقد تكون هذه المجموعة مدارس، فرق، أساتذة، أو أي وحدات أخرى)، ويمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص أو السمات القابلة للملاحظة، القياس، والتحليل الإحصائي ولذا فقد اعتمدنا في بحثنا وارتأينا أن يكون مجتمع البحث خاص بأندية ولاية البويرة المشاركة في الرابطة الجهوية لكرة القدم.

الجدول رقم (2): يمثل مجتمع البحث.

الرقم	الفرق	الرمز	عدد المدربين	الولاية
01	JSM'Chedellah	JSM'Ch	01	البويرة
02	CRThamer	CRT	01	
03	ESBGhbalou	ESBG	01	
04	MCBouira	MCB	01	
05	MBBouira	MBB	01	
06	USAuzia	USAuz	01	
07	HCABessam	HCAB	01	
08	IBLakharia	IBL	01	
09	ESGhozlane	ESG	01	
المجموع			09	

3-5 عينة البحث:

العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزء من الكل، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث (زررواتي، مناهج و ادوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية ، 2007، صفحة 334).

العينة الخاصة بالاستبيان :

بما أننا في ولاية البويرة ونظرا لسهولة الوصول إلى الفرق المتواجدة بها، كما أن مجتمع البحث يتمثل في الأندية المشاركة في الرابطة الجهوية لولاية البويرة، فإن اختيار العينة الخاصة بالاستبيان هي غرضية أو قصدية لأنها ستشمل جميع مدربي هذه الفرق، وهذا ما يعرف باسم "العينة الغرضية"، والتي سيتم توضيحها من خلال الجدول التالي:

الجدول رقم (3): العينة الخاصة بالاستبيان "عينة المدربين".

الولاية	عدد المدربين	الرمز	الفرق	الرقم
البويرة	01	JSM'Ch	JSM'Chedellah	01
	01	CRT	CRThamer	02
	01	ESBG	ESBGhbalou	03
	01	MCB	MCBouira	04
	01	MBB	MBBouira	05
	01	USAuz	USAuzia	06
	01	HCAB	HCABessam	07
	01	IBL	IBLakharia	08
	01	ESG	ESGhozlane	09
	09		المجموع	

العينة الخاصة بالاختبارات البدنية:

حرصنا للوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع باختيار عينة بحثنا بطريقة عشوائية أي أننا لم نخص العينة بأي خصائص ومميزات، ، وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية لسببين:

- لأنها أبسط طرق اختيار العينات.
- لأنها تعطي فرصا متكافئة لجميع أفراد المجتمع.

حيث تم اختيار فريقين (02) من بين (09) فرق المشاركة في الرابطة الجهوية لولاية البويرة المستوى الجهوي، والجدول التالي يوضح توزيع أفراد عينة البحث:

**الجدول رقم (4): العينة الخاصة بالاختبارات.**

الرقم	الفرق	الرمز	الفريق المختار
01	JSM'Chedellah	JSM'Ch	
02	CRThamer	CRT	
03	ESBGhbalou	ESBG	
04	MCBouira	MCB	
05	MBBouira	MBB	
06	USAuzia	USAuz	
07	HCABessam	HCAB	
08	IBLakharia	IBL	IBL
09	ESGhozlane	ESG	ESG
المجموع			02

بعد اختيار الفريقين السابقين بالطريقة العشوائية ، تم اجراء الاختبارات المقدمة في هذه الدراسة، وهذا قصد القيام بعملية التقويم البدني للاعبين ، وهذا في فترة المنافسة للموسم الرياضي 2014-2015، وسيتم عرض عدد اللاعبين الذين أجرو الاختبارات في كل فريق على حدا في الجدول رقم (5).

**الجدول رقم (5): المجموع الحقيقي لعينة اللاعبين الذين أجريت عليه الاختبارات.**

الفريق المختار	الرمز	عدد اللاعبين
ESGhozlane	ESG	20
IBLakharia	IBL	20
المجموع		40

**3-6- مجالات البحث:**

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

## 3-6-1- المجال البشري:

يتمثل في 09 مدربين و 40 لاعب من المجتمع الأصلي للبحث.

## 3-6-2-المجال المكاني:

يمثل المجال المكاني الإطار المكاني الذي تم إنجاز عمل معين فيه، وفي هذا الصدد سيقوم الباحث في هذه الخطوة بتحديد المكان الذي تم إنجاز هذا العمل فيه، حيث قسم إلى جانبين وهما:

**الجانب النظري:** لقد قمنا ببحثنا هذا في مختلف المكتبات منها مكتبة المعهد (علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، مكتبة العلوم الإنسانية والاجتماعية، ومكتبات أخرى).

**الجانب التطبيقي:****الاختبارات :**

لقد تم تطبيق الاختبارات على فرقين من فرق ولاية البويرة المشاركة في القسم الجهوي " لفئة الأواسط (17-19) سنة وهما "فريقي وفاق سورالغزلان (ESG) و فريق اتحاد بلدية لأخضرية (IBL)", حيث تم تطبيق الاختبارات على كل فريق في ملعبه حسب الترتيب "ملعب محمد دراجي ، ملعب بلدية لأخضرية، " خلال الحصص التدريبية، وبموافقة كل من المدرب ورئيس النادي.

**لاستبيان:**

بعد الاتفاق على الصورة النهائية للاستبيان كانت أول خطوة وهي التوجه إلى الرابطة الولائية لكرة القدم لولاية البويرة ، حيث تم وضع الاستبيان على مستواه، وكان رئيس الفرع لكل نادي عندما يأتي لأخذ برنامج المقابلات يأخذ معه الاستبيان الخاص بفريقه وهكذا حتى تم جمع جميع الاستمارات، كانت آخر خطوة هي إحضارها والقيام بعملية التفريغ والتصنيف والتنظيم.

## 3-6-3-المجال الزمني:

• **الجانب النظري:** لقد انطلقنا في بحثنا هذا ابتداء من شهر جانفي إلى غاية بداية شهر مارس.

**الجانب التطبيقي:**• **الاختبارات البدنية:**

بعد موافقة المشرف على موضوع البحث وكذا اللجنة المكلفة بالبحث العلمي قمنا مباشرة باختيار مجموعة من الاختبارات البدنية (07) وحدات وذلك بعد عرضها على مجموعة من الحكّمين، وتنظيمها في صورة ملائمة وبالاتفاق مع الدكتور المشرف على صورة النهائية وكذا ما وضحته الدراسة الاستطلاعية، تم تطبيقها على الفرق المذكورة في عينة البحث، ابتداء من شهر مارس حتى شهر أبريل.

## الاستبيان:

ونفس الشيء بالنسبة للاستبيان وبعد الموافقة تم صياغة مجموعة من الأسئلة بطريقة منظمة، وبعد الاتفاق على صورته النهائية مع الدكتور المشرف والأساتذة المحكمين وكذا ما وضحته الدراسة الاستطلاعية، تم توزيع الاستبيان في نهاية شهر أفريل، وتم استرجاعه في بداية شهر ماي.

## 3-7- أدوات البحث:

## 3-7-1- الدراسة النظرية:

التي يصطلح عليها " المعطيات البيبليوغرافية " أو " المادة الإخبارية " حيث تتمثل في الاستعانة بالمصادر والمراجع من " قواميس، موسوعات، كتب، مذكرات، مجلات، جرائد رسمية، نصوص ومراسيم قانونية، أنترنت... الخ التي يدور محتواها حول موضوع بحثنا وكذلك مختلف العناصر المشابهة التي تخدم الموضوع، كانت مصادر عربية أو أجنبية، أو دراسات ذات صلة بالموضوع، والهدف منها تكوين خلفية نظرية عن الموضوع لغرض التوجه إلى الميدان لإجراء الدراسة الميدانية و الباحث على دراية بمختلف المتغيرات التي تحيط بموضوع بحثه.

## 3-7-2- الاختبارات:

بعد تسجيل النتائج المحققة من طرف لاعبي كل فريق على الاستمارة الخاصة بالاختبارات، ما علينا سوى القيام بعملية التفريغ والمعالجة وإعطاء تقديرات لهذه النتائج. كما سنعرضها في نفس الفصل (أنظر نفس الفصل ص 59-63).

## 3-7-3- الاستبيان:

لقد استعملنا الاستبيان كأداة في هذه الدراسة، لأنه أنسب 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 اقتصاد في الجهد والوقت كما أنها تسهم في الحصول على بيانات من العينات في أقل وقت بتوفير شروط التقنين من صدق وثبات وموضوعية (مرسي، الصفحات 203,205).

ويعرف الاستبيان بأنه " مجموعة من الأسئلة المرتبة حول موضوع معين، يتم وضعها في استمارة ترسل إلى الأشخاص المعنيين بالبريد أو يجري تسليمها باليد تمهيدا للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة فيها، وبواسطتها يمكن التوصل إلى حقائق جديدة عن الموضوع أو التأكد من معلومات متعارف عليها لكنها غير مدعمة بحقائق

إلا أن هذا الأسلوب الخاص بجمع المعلومات يتطلب إجراءات دقيقة منذ البداية وهي:

- تحديد الهدف من الاستبيان.
- تحديد وتنظيم الوقت المخصص للاستبيان.
- اختيار العينة التي يتم استجوابها.
- وضع العدد الكافي من الخيارات لكل سؤال.
- وضع خلاصة موجزة لأهداف الاستبيان.

ويتجلى الأسلوب المثالي في وجود الباحث بنفسه ليسجل الأجوبة والملاحظات التي تثير البحث، والاستبيان يتضمن نوعين كوسيلة لجمع المعلومات بوفرة وأكثر دقة، وكونه تقنية شائعة الاستعمال، ووسيلة علمية لجمع البيانات والمعلومات مباشرة من مصدرها الأصلي، وذلك باعتباره مناسباً للتلميذ والأستاذ، والأسئلة هي استجابة للمحاور وبالتالي استجابة للفرضيات، فكل سؤال مطروح له علاقة بالفرضيات.

- أشكال الاستبيان:

- **الأسئلة المغلقة:** وهي الأسئلة التي يحدد فيها الباحث إجاباته مسبقاً وغالباً ما تكون ب: نعم أو لا.
- **الأسئلة المفتوحة:** وهي عكس المغلقة إذ يعطي المستجوب الحرية التامة للإجابة عليها والإدلاء برأيه الخاص.
- **الأسئلة المتعددة الأجوبة:** وهي أسئلة مضبوطة بأجوبة متعددة و يختار المجيب الذي يراه مناسباً (ياهر، 2000، صفحة 83).

وجاء الاستبيان إجرائياً كما يلي:

- **استبيان خاص بالمدرسين:** ويضم إحدى عشر سؤالاً (11) موزعة على محورين (02) وكل محور يحتوي على مجموعة من الأسئلة .

**المحور الأول:** من السؤال رقم (01) ← إلى السؤال رقم (6)

**المحور الثاني:** من السؤال رقم (7) ← إلى السؤال رقم (11)

- **الهدف من تطبيق الاستبيان:**

- تزويد الدراسة الميدانية بمعلومات وأفكار تزيد من مصداقية البحث.

- تأكيد أو نفي الفرضيات مما يساعده على الإجابة عن الإشكالية.

3-7-4- الأسس العلمية للأداة (سيكومترية الأداة):

- **صدق الاستبيان:**

إن المقصود بصدق الاستبيان هو ان يقيس الاختبار بالفعل للظاهرة التي وضع لقياسها ويعتبر الصدق من أهم المعاملات لأي مقياس أو اختبار حيث أنه من شروط تحديد صلاحية الاختبار (راتب م.، 1999، صفحة 224) ويعني كذلك صدق الاستبيان التأكد من أنه سوف يقيس ما أعد لقياسه (خفاجة، 2002، صفحة 167).  
للتأكد من صدق أداة الدراسة قام الباحث باستخدام صدق المحكمين.

- **الصدق الظاهري (صدق المحكمين):**

تم عرض استمارة الاستبيان الخاص بالأساتذة على خمسة أساتذة محكمين، بغرض تحكيمه وذلك لمراعاة إمكانية توافق العبارات بالمحاور، وكذا المحاور بالفرضيات وكذلك حذف أو إضافة أو تعديل أي عبارة من العبارات.

وقد تمّ تعديل كل الإشارات التي أوصى بها المحكمين وفق المعايير المنهجية للبحث وهو ما أسفرت عنه من جانب صدق الاستبيان، كما هو موضح في الملحق رقم (3).

3-7-5- الوسائل الإحصائية:

لا يمكن لأي باحث أن يستغني عن الطرق والأساليب الإحصائية مهما كان نوع الدراسة التي يقوم بها سواء كانت اجتماعية أو اقتصادية، تمد بالوصف الموضوعي الدقيق، فالباحث لا يمكنه الاعتماد على الملاحظات ولكن الاعتماد على الإحصاء يقود الباحث إلى الأسلوب الصحيح والنتائج السليمة (السيد، 1970، صفحة 74)... الخ، وقد استخدمنا في بحثنا هذا التقنيات الإحصائية التالية:

- النسبة المئوية (الطريقة الثلاثية): بعد عملية جمع كل الاستبيانات الخاصة بالأساتذة، قمنا بعملية تفرغها وفرزها، حيث يتم في هذه العملية حساب عدد تكرارات الأجوبة الخاصة بكل سؤال في الاستبيان، وبعدها يتم حساب النسب المئوية بالطريقة الإحصائية التالية: (آخرون، 2006، صفحة 68)

$$\frac{ت \times 100\%}{ع} = س \quad \left\{ \begin{array}{l} ع \leftarrow 100\% \\ ت \leftarrow س \end{array} \right.$$

التكرارات 100 X

---

النسبة المئوية % =

---

عدد الأفراد

حيث أن:

- ع: تمثل عدد أفراد العينة.
- ت: يمثل عدد التكرارات.
- س: يمثل النسبة المئوية.

ولمطابقة النتائج مع الجانب النظري نقوم بحساب كا<sup>2</sup> بعد ذلك نجد كا<sup>2</sup> الجدولة بعد تحديد مستوى الدلالة (0.05) ودرجات الحرية.

- اختبار كا<sup>2</sup>:

حساب اختبار كاف تربيع، ويسمى هذا الاختبار حسن المطابقة أو اختبار التطابق النسبي وهو من أهم الطرق التي تستخدم عند مقارنة مجموعة من النتائج المشاهدة أو التي يتم الحصول عليها من تجربة حقيقية بمجموعة أخرى من البيانات الفرضية التي وضعت على أساس النظرية الفرضية التي يراد اختبارها (آخرون، 2006، صفحة 112، 113).

مجموع (التكرارات المشاهدة - التكرارات المتوقعة)<sup>2</sup>

---

كا<sup>2</sup> =

---

التكرارات المتوقعة

يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل 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  $\chi^2$  يحتوي هذا الجدول على:

$\chi^2$  الجدولة: وهي قيمة ثابتة نقارنها مع  $\chi^2$  المحسوبة لإتخاذ القرار الإحصائي.

درجة الحرية: وقانونها هو [ن - 1]، حيث ن هي عدد الإجابات المقترحة.

مستوى الدلالة: نقوم بمقارنة النتائج عندها وأغلب الباحثين يستعملون مستوى دلالة 0.05 أو 0.01

• الاستنتاج الإحصائي:

بعد الحصول على نتائج  $\chi^2$  المحسوبة نقوم بمقارنتها ب  $\chi^2$  الجدولة فإذا:

- كانت  $\chi^2$  المحسوبة أكبر من  $\chi^2$  الجدولة فإننا نرفض الفرضية الصفرية  $H_0$  ونقبل الفرضية البديلة  $H_1$  التي

تقول بأن الفرق في النتائج يعود للفرق بين الفئتين أي توجد دلالة إحصائية.

وإذا كانت  $\chi^2$  المحسوبة أقل من  $\chi^2$  الجدولة فإننا نقبل الفرضية الصفرية  $H_0$  التي تقول بأنه لا توجد فروق بين

النتائج وإنما يعود ذلك إلى عامل الصدفة.

- معامل الثبات لبرسون:

$$r = \frac{n * \text{مج س ص} - \text{مج س} * \text{مج ص}}{[(n * \text{مج س}^2) - (\text{مج س}^2)] [(n * \text{مج ص}^2) - (\text{مج ص}^2)]}$$

حيث :

ن : عدد العينة

م ج س ص : يمثل حاصل ضرب الدرجات المتقابلة في الاختبار

مج س \* مج ص : يمثل حاصل ضرب مجموع درجات الاختبار الأول س في مجموع درجات الاختبار الثاني ص

مج س<sup>2</sup> : مربعات درجات الاختبار الأول

مج ص<sup>2</sup> : مربعات درجات الاختبار الثاني



- معامل الصدق:

$$\text{صدق الاختبار} = \sqrt{\text{معامل ثبات الاختبار}}$$

عرض الاختبارات:

شملت الاختبارات على سبع وحدات كما هو موضح في الجدول رقم (6):

الجدول رقم (6):

الوحدة الأولى	التحمل الدوري التنفسي: اختبار الجري 1500م
الوحدة الثانية	السرعة : اختبار السرعة 30 م
الوحدة الثالثة	تحمل السرعة : اختبار تحمل السرعة 200م
الوحدة الرابعة	قوة الأطراف السفلية: اختبار الوثب العمودي
الوحدة الخامسة	تحمل القوة (عضلات الرجلين): اختبار القفز المتكرر للأعلى
الوحدة السادسة	المرونة : اختبار ثني الجذع من الوقوف
الوحدة السابعة	الرشاقة : اختبار الجري المتعرج (زيكزاك)

ملاحظة : التقديرات تم تحديدها من خلال نتائج التجربة الاستطلاعية المطبقة، من خلال تحديد معايير تقدير كل اختبار اعتمادا على مبدأ أحسن نتيجة أحسن تقدير و تحكيمها من طرف الأساتذة الخبراء .

الوحدة الأولى: اختبار الجري (1500 م).

الغرض منه : قياس التحمل الأوكسجيني.

الأدوات: ساعة توقيت، صافرة.

الأداء:

من البداية العالية يركض اللاعب مسافة (1.5 ) كم محاولا تسجيل أقل زمن ممكن.

الجدول رقم (7): تقويم اختبار التحمل.



التقدير	النتيجة
ممتاز	5 دقائق و 24 ثانية
متوسط	5 دقائق و 41 ثانية
ضعيف	5 دقائق و 58 ثانية

- الشكل رقم (3): اختبار الجري (1500 م).

\* الوحدة الثانية: اختبار أقصى سرعة مسافة (30 م).

- الغرض منه: قياس السرعة الانتقالية القصوى.

الأدوات:

ساعة إيقاف، خطين متوازيين مرسومة على الأرض المسافة بين الخط الأول والثاني ثلاثون (30) مترا.

مواصفات الأداء:

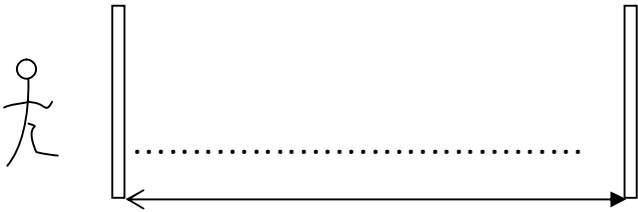
يقف المختبر خلف الخط الأول، عند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو إلى أن يتخطى الخط الثاني، يحسب زمن

المختبر ابتداء من الخط الأول حتى وصوله إلى الخط الثاني (30 مترا) حسب الشكل رقم (11). (محمد صبحي حسانين،

1987، صفحة 363)

الجدول رقم (8): تقويم اختبار السرعة الانتقالية القصوى.

التقدير	النتيجة
ممتاز	4 ثواني و 23 جزء بالمائة
متوسط	4 ثواني و 36 جزء بالمائة
ضعيف	4 ثواني و 50 جزء بالمائة



خط البداية 30م خط النهاية

- الشكل رقم (4): اختبار أقصى سرعة مسافة (30 م).

\* الوحدة الثالثة: اختبار تحمل السرعة (200م)

- الغرض منه: قياس تحمل السرعة.

الأدوات: ساحة أو ملعب مؤشر عليه مسافة 200م محدد بخط بداية وخط نهاية، صافرة، مقياتي

طريقة الأداء:

يقف اللاعب خلف خط البداية من وضع الوقوف، عند سماع الإشارة يقوم اللاعب بالركض بأقصى سرعة حتى خط النهاية.

التسجيل: تعطى محاولتين لكل لاعب تحسب افضلهما.

- الجدول رقم (9): تقويم اختبار تحمل السرعة (200م).



التقدير	النتيجة
ممتاز	27 ثانية و 35 جزء بالمائة
متوسط	29 ثانية و 20 جزء بالمائة
ضعيف	31 ثانية و 05 جزء بالمائة

- الشكل رقم (5): تحمل السرعة (200م).

\* الوحدة الرابعة: الوثب العمودي من الثبات *Sargent test*:

- الغرض منه: قياس القدرة العضلية للرجلين.

الأدوات:

سبورة تثبت على الحائط بحيث تكون حافتها السفلى مرتفعة عن الأرض ( 150 ) سم على أن تدرج بعد ذلك

من ( 151 ) سم إلى ( 400 ) سم.

مواصفات الأداء:

يقف بحيث تكون ذراعه المميّزة بجانب السبورة، يقوم المختبر برفع الذراع المميّزة على كامل امتدادها لعمل علامة بالأصابع على السبورة ، ويجب ملاحظة عدم رفع الكعبين من على الأرض. يسجل الرقم الذي تم وضع العلامة أمامه، من وضع الوقوف يؤرجح المختبر الذراعين أماما عاليا ثم أماما أسفل خلفا مع ثني الركبتين نصفاً ، ثم مرجحتها أماما عاليا مع فرد الركبتين للوثب العمودي إلى أقصى مسافة يستطيع الوصول إليها لعمل علامة أخرى بأصابع اليد المميّزة وهي على كامل امتدادها .

التوجيهات:

عند أداء العلامة الأولى يجب عدم رفع الكعبين من الأرض كما يجب عدم رفع كتف الذراع المميّزة عن مستوى

الكتف الأخرى أثناء وضع العلامة، إذ يجب أن يكون الكتفان على استقامة واحدة

للمختبر الحق في عمل مرجحتين ( إذا رغب في ذلك) عند التحضير للوثب.

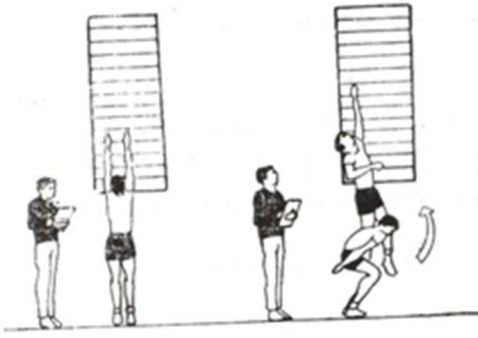
لكل مختبر محاولتان تسجل له أفضلهما.

التسجيل: تعبر المسافة بين العلامة الأولى والعلامة الثانية عن مقدار ما يتمتع به المختبر من القدرة العضلية

مقاسة بالسنتيمتر (أمر الله أحمد البساطي، 2001، صفحة 228).

- الجدول رقم (10): تقويم اختبار الوثب العمودي.

التقدير	النتيجة
ممتاز	45 سم
متوسط	39 سم
ضعيف	33 سم



الشكل رقم (6): اختبار القفز العمودي من الثبات.

\* الوحدة الخامسة: اختبار القفز المتكرر لأعلى.

- الغرض منه: قياس تحمل عضلات الساقين.

- طريقة الأداء: من وضع الجلوس على الأرض مع مد الساقين، اليدين على الأرض ينهض اللاعب للأعلى و يقفز في الهواء بالمد الكامل للركبتين، و المد الكامل للذراعين للأعلى ثم العودة إلى الوضع الابتدائي و هكذا لمدة (90) ثانية، و تحسب المحاولات الصحيحة  
الجدول رقم (11): تقويم اختبار القفز العالي لقياس تحمل عضلات الساقين.

التقدير	النتيجة
ممتاز	48 تكرار
متوسط	41 تكرار
ضعيف	34 تكرار



- الشكل رقم (7): اختبار القفز لأعلى

\* الوحدة السادسة: اختبار ثني الجذع من الوقوف

- الغرض منه: قياس مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي.

الأدوات: مقعد بدون ظهر ارتفاعه (50)سم. مسطرة غير مرنة مقسمة من صفر إلى مائة (100)سم مثبتة عمودياً على المقعد بحيث يكون رقم (50) موازياً لسطح المسطرة ورقم (100) موازياً للحافة السفلى للمقعد .  
مواصفات الأداء:

يقف المختبر فوق المقعد والقدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد مع الاحتفاظ بالركبتين مفردتين. يقوم المختبر بثني جذعه للأمام ولأسفل بحيث يدفع المؤشر بأطراف أصابعه إلى ابعد مسافة ممكنة، على أن يثبت عند آخر مسافة يصل لها لمدة ثانيتين .

توجيهات:

يجب عدم ثني الركبتين أثناء الأداء .

للمختبر محاولتان تسجل له أفضلهما .

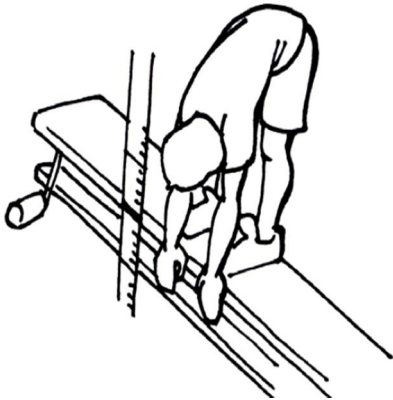
يجب أن يتم ثني الجذع ببطء .

يجب الثبات عند آخر مسافة يصل إليها المختبر لمدة ثانيتين.

التسجيل: تسجل للمختبر المسافة التي حققها في المحاولتين وتحسب له المسافة الأكبر بالسنتيمتر (أمر الله أحمد

البساطي، 2001، صفحة 268).

- الجدول رقم (12): تقويم اختبار ثني الجذع من الوقوف.



التقدير	النتيجة
ممتاز	15 سم
متوسط	10 سم
ضعيف	أقل من 10 سم

الشكل رقم (8): اختبار ثني الجذع من الوقوف

الوحدة السابعة: اختبار الجري المتعرج (زيكزاك) :

- الغرض منه : قياس الرشاقة

- طريقة الأداء: يركض كل لاعب مرتين على شكل رقم ثمانية (08) حول شاخصين يبعد الواحد عن الآخر

مسافة (07) أمتار حيث يبدأ الجري و ينتهي عند شاخص (الإشارة) الأول

- الجدول رقم (13): تقويم اختبار الجري المتعرج لقياس الانطلاق والرشاقة.



التقدير	النتيجة
ممتاز	8 ثواني
متوسط	8 ثواني و 20 أجزاء بالمائة
ضعيف	8 ثواني و 40 جزء بالمائة

- الشكل رقم (9): اختبار الجري المتعرج (الزكزاك).

## خلاصة:

شمل هذا الفصل منهجية البحث وإجراءاته الميدانية حيث وضع الباحث مشكلة الدراسة بشكل مباشر وهذا بفضل الدراسة الاستطلاعية للمشكلة التي كانت قاعدة أساسية لكي نبين أن الظاهرة موجودة فعلا، ويعتبر بمثابة الدليل أو المرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات، وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة.

كما تناولنا فيه أهم العناصر التي تخدم دراستنا بشكل مباشر، منها التجربة الاستطلاعية، متغيرات البحث، المنهج المتبع، أدوات جمع البيانات، مجتمع الدراسة، العمليات الإحصائية... الخ، من العناصر التي يعتمد عليها أي باحث في الجانب التطبيقي لدراسته. وبهذا نكون قد أزلنا اللبس عن بعض العناصر الغامضة التي وردت في هذا الفصل.

**تمهيد:**

تعتبر عملية جمع النتائج وعرضها من الخطوات التي تلزم الباحث على القيام بها من أجل التحقق من صحة الفرضيات أو عدم صحتها، ولكن العرض وحده غير كافي للخروج بنتيجة ذات دلالة علمية، وإنما يجب على الباحث أن يقوم بعملية تحليل ومناقشة هذه النتائج في ضوء الفرضيات المطروحة حتى تصبح لها قيمة علمية وتعود بالفائدة على البحث بصفة عامة، ومن خلال هذا الفصل سنقوم بعرض وتحليل ومناقشة النتائج التي تم جمعها والتحصل عليها من خلال الدراسة الميدانية التي أجريت على فرق ولاية البويرة القسم الجهوي المستوى الأول، وسنحاول من خلال هذا الفصل إعطاء بعض التفسير لإزالة الإشكال المطروح خلال الدراسة، والتي يجب الحرص على أن تكون مصاغة بطريقة منظمة تمكن من توضيح مختلف الأمور المتعلقة بذلك، وحتى لا نقع في أي التباس أثناء تقديم هذه الشرحات، فلقد حرصنا على أن تتم العملية بطريقة علمية ومنظمة، حيث سنقوم بعرض النتائج المسجلة في بطارية الاختبارات من طرف اللاعبين أثناء القيام بتقويم قدراتهم البدنية ، ومعالجتها معالجة إحصائية وكذا تقديم تحليل مفصل لهذه النتائج وبالتالي الخروج باستنتاج لكل اختبار، وبنفس الطريقة سنتم معالجة نتائج الاستبيان الخاص بالمدرسين، والهدف الرئيسي من هذا الفصل هو تحويل النتائج الميدانية إلى نتائج ذات قيمة علمية وعملية يمكن الاعتماد عليها في إتمام هذه الدراسة وبلوغ مقاصدها.

4-1- عرض وتحليل النتائج:

4-1-1- تحليل ومناقشة نتائج الاختبارات:

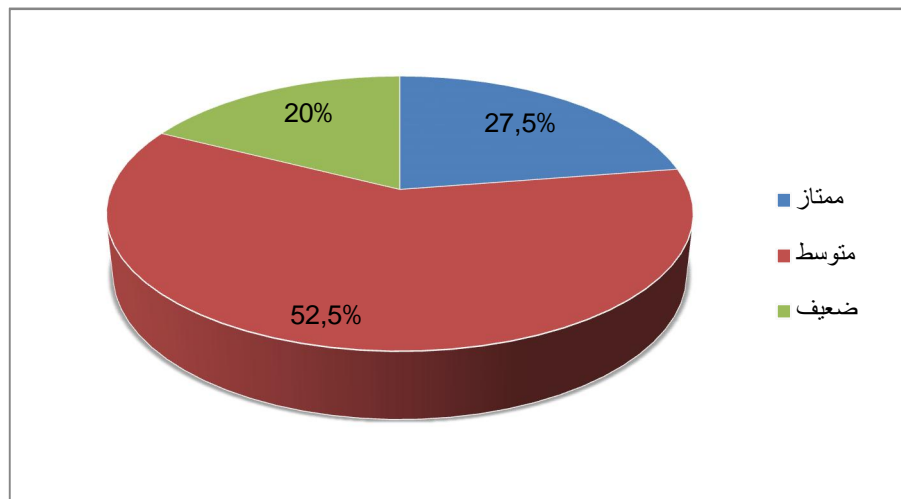
\* الوحدة الأولى: اختبار الجري (1500م) "التحمل الأوكسجيني".

- الغرض منه: قياس التحمل الأوكسجيني.

- الجدول رقم (14): نتائج اختبار الجري (1500م) "التحمل الأوكسجيني".

النسبة (%)	العدد	التوزيع التصنيف
27,50%	11	ممتاز
52,50%	21	متوسط
20,00%	8	ضعيف
100%	40	المجموع

- الشكل رقم (10): التمثيل البياني لنتائج اختبار الجري (1500م) "التحمل الأوكسجيني".



- التحليل والمناقشة:

إن عملية قياس التحمل تتطلب توفر إمكانيات ووجود أهل اختصاص للتمكن من قياس هذه القدرة بكل دقة ، ومن هذا المنطلق تتضح أهمية هذا الاختبار في قياس هذه القدرة الحقيقية بدقة ومعرفة مدى تحمل اللاعب،



وبالتالي يكون هناك دليل وسند علمي نعتد عليه في عملية التقييم ، وبالتالي الكشف عن القدرة الحقيقية التي يكتسبها اللاعب.

وعند تطبيق هذا الاختبار على عينة البحث وتنظيم النتائج الموضحة في الجدول أعلاه نلاحظ أن عدد اللاعبين الذين اجتازوا الاختبار بتقدير ممتاز 11 بنسبة 27,5% في حين عدد اللاعبين الذين اجتازوه بتقدير متوسط 21 بنسبة 52,5% أما اللاعبين الذين اجتازوه بتقدير ضعيف 8 بنسبة 20% فكل حسب إمكانياته وقدراته .

#### - الاستنتاج:

من خلال كل ما سبق نستنتج أنه بفضل هذا الاختبار يتمكن المدرب من معرفة قدرة اللاعب الحقيقية حول التحمل الهوائي "الأوكسجيني"، ويفسر ذلك النتائج والتقديرات التي تحصل عليها اللاعبين، إذ تبين من خلال تحليل وتنظيم هذه النتائج أن مستوى اللاعبين في هذه الصفة كان متقارب على العموم.

من هنا يجب على المدرب الاعتماد على هذا الاختبار كحجر الأساس خلال العملية التدريبية أثناء فترة المنافسة الرياضية لأنه يفيد في تقييم مستوى اللاعبين، بالإضافة إلى معرفة مدى مواكبة قدراتهم ومؤهلاتهم للبرنامج المسطر.

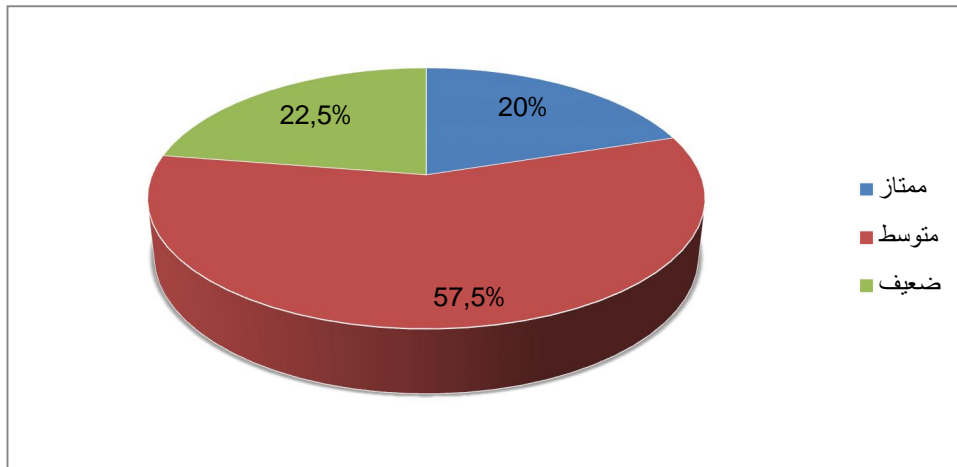
\* الوحدة الثانية: اختبار أقصى سرعة مسافة (30 م).

- الغرض منه: قياس السرعة الانتقالية القصوى.

- الجدول رقم (15): نتائج اختبار أقصى سرعة مسافة (30 م).

النسبة (%)	العدد	التوزيع التصنيف
20%	8	ممتاز
57,5%	23	متوسط
22,5%	9	ضعيف
100%	40	المجموع

- الشكل رقم (11): التمثيل البياني لنتائج اختبار أقصى سرعة مسافة (30 م).



- التحليل والمناقشة:

إن السرعة الانتقالية القصوى من أهم الصفات التي يجب على لاعب كرة القدم الاتصاف بها، فهي تساعده على إنجاز الهجمات المرتدة، وقطع الكرة من الخصم، ومهاجمة الكرة... وغيرها من المهارات، وقياسها يعتبر من أهم المحاور التي يجب على المدرب أن يأخذها بعين الاعتبار، خاصة أثناء فترة المنافسة، فالاعتماد على مثل هذا الاختبار في قياس هذه القدرة يعتبر ركيزة علمية مقننة تمكن من الكشف عن القدرة الحقيقية لكل لاعب على حدا دون أي شك أو عشوائية أو صدفة،

ومن خلال الجدول أعلاه والذي يوضح النتائج المحصل عليها بعد تطبيق الاختبار على عناصر العينة نلاحظ أن مستوى أغلب اللاعبين في هذه الصفة متوسط حيث كان عدد اللاعبين الذين اجتازوا الاختبار بتقدير ممتاز 8 بنسبة 20% في حين عدد اللاعبين الذين اجتازوه بتقدير متوسط 23 بنسبة 57,5% أما اللاعبين الذين اجتازوه بتقدير ضعيف 9 بنسبة 22,5% فكل حسب إمكانياته وقدراته،

- الاستنتاج:

من خلال ما ذكرناه سابقا نستنتج أن قدرة السرعة الانتقالية القصوى لها أهمية بالغة لدى لاعب كرة القدم ، فهذه القدرة يستطيع اللاعب أن يكون ذو أهمية بالغة في الفريق، لهذا وجب على المدربين معرفة مختلف اللاعبين الذين يتصفون بهذه القدرة، ولقد لاحظنا أن هذا الاختبار قد تمكن من كشف مختلف الفروق في هذه القدرة بين اللاعبين وذلك من خلال الدرجات المحصل عليها . إذ تبين من خلال تحليل وتنظيم هذه النتائج أن مستوى اللاعبين في هذه الصفة كان متقارب.

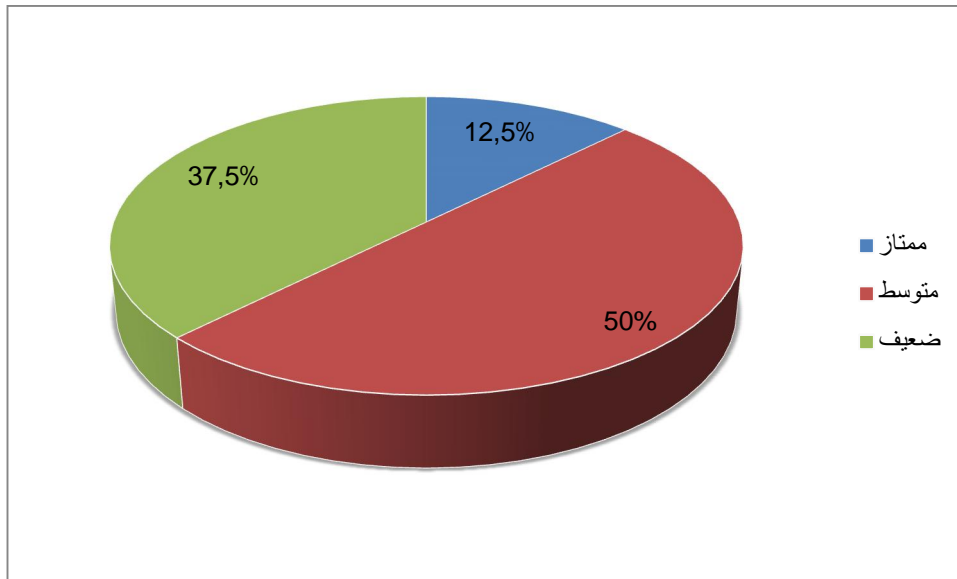
\* الوحدة الثالثة: اختبار تحمل السرعة (200م).

- الغرض منه: قياس تحمل السرعة.

- الجدول رقم (16): نتائج اختبار تحمل السرعة (200م).

النسبة (%)	العدد	التوزيع التصنيف
12,5%	5	ممتاز
50%	20	متوسط
37,5%	15	ضعيف
100%	40	المجموع

- الشكل رقم (12): التمثيل البياني لنتائج اختبار تحمل السرعة (200م).



- التحليل والمناقشة:

إن صفة التحمل بصفة عامة هي من أولى الصفات التي يركز عليها مختلف المدربين في مختلف الفعاليات الرياضية، بما في ذلك كرة القدم خاصة إذا نظرنا إلى متطلبات كرة القدم الحديثة، فنجد أنها من أهم الصفات البدنية التي يجب على اللاعبين الاتصاف بها، وإذا أردنا التحدث على صفة تحمل السرعة فهي القدرة على

الاحتفاظ بمعدل عال من توقيت الحركة بأقصى سرعة خلال مسافات قصيرة ولفترة طويلة ، ولقياس هذه القدرة لدى اللاعبين يجب استعمال أحد الاختبارات البدنية الخاصة بذلك التي من بينها هذا المستخدم أعلاه، كما انه لا يمكن كشف هذه القدرة بدقة من خلال الملاحظة في مقابلة تنافسية أثناء فترة المنافسة.

وعند تطبيق هذا الاختبار على عينة البحث وتنظيم النتائج الموضحة في الجدول أعلاه نلاحظ أن عدد اللاعبين الذين اجتازوا الاختبار بتقدير ممتاز 5 بنسبة 12,5% في حين اللاعبين الذين اجتازوه بتقدير متوسط 20 بنسبة 50% أما اللاعبين الذين اجتازوه بتقدير ضعيف 15 بنسبة 37,5% فكل حسب إمكانياته وقدراته .

#### - الاستنتاج:

من خلال كل ما سبق يمكن القول أن هذا الاختبار قد أدى الغرض المرجو منه، حيث أنه أمكن من قياس قدرة اللاعبين على تحمل السرعة، ويفسر ذلك التقديرات المختلفة التي تحصل عليها اللاعبين أثناء انجاز هذا الاختبار وتسجيل نتائجهم، حيث أنه هناك من اجتاز الاختبار بتقدير "ممتاز"، وهناك من اجتازه بتقدير "متوسط"، فهذه التقديرات تساعد المدرب على معرفة اللاعبين الذين يتميزون بهذه الصفة، وأيضا معرفة درجة التفاوت بينهم. والتي تساعد المدرب في أعمال أخرى "كالتخطيط للتدريب" وغيرها.

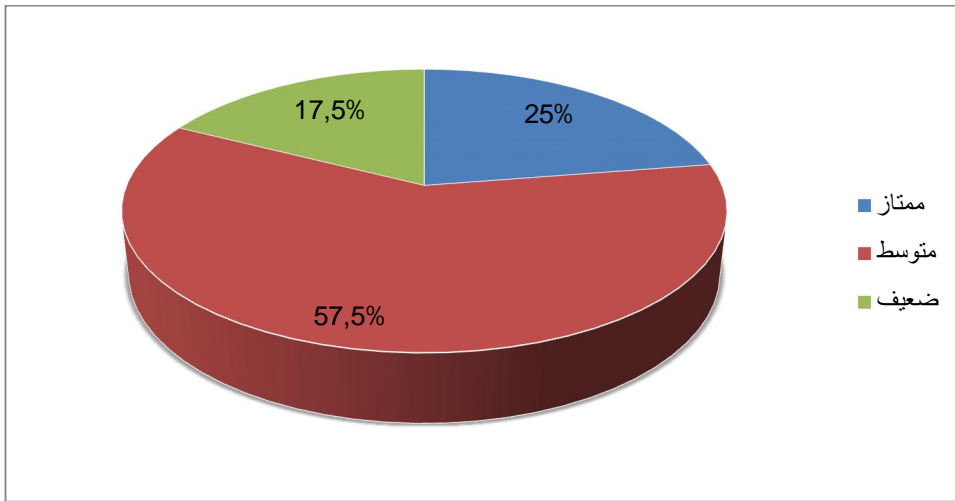
#### \* الوحدة الرابعة: الوثب العمودي من الثبات *Sargent test*:

- الغرض منه: قياس القدرة العضلية للرجلين.

- الجدول رقم (17): نتائج اختبار الوثب العمودي من الثبات *Sargent test*:

النسبة (%)	العدد	التوزيع التصنيف
25%	10	ممتاز
57,5%	23	متوسط
17,5%	7	ضعيف
100%	40	المجموع

## - الشكل رقم (13): التمثيل البياني لنتائج اختبار الوثب العمودي من الثبات Sargent



## - التحليل والمناقشة:

إن قوة عضلات الساق صفة بدنية من الواجب توفرها لدى لاعبي كرة القدم، ويمكن القول أنها إجبارية، حيث لا يمكن تخيل لاعب كرة القدم لا يملك قوة عضلات الساق، وتكمن أهمية هذه القدرة ، في ضرب الكرة لأبعد مسافة ممكنة، كما أنها تساعد اللاعب على الارتكاز الجيد أثناء القذف، أو الجري، أو دفع الخصم أثناء التنارع على الكرة... الخ، وإذا أردنا التحدث عن قوة عضلات الساق المميزة بالسرعة والتي وضع من أجلها هذا الاختبار فهي سرعة وقوة أداء اللاعب في اللعبة أثناء قيامه بالأداء المهاري بشكل قوي وسريع وإنجاز جيد ولقياس هذه القدرة ارتأينا استعمال اختبار الوثب العمودي من الثبات.

ومن خلال الجدول السابق الذي يوضح نتائج اللاعبين بعد إجراء الاختبار، نلاحظ أن عدد اللاعبين الذين اجتازوا الاختبار بتقدير ممتاز 10 بنسبة 25% في حين اللاعبين الذين اجتازوه بتقدير متوسط 23 بنسبة 57,5% أما اللاعبين الذين اجتازوه بتقدير ضعيف 7 بنسبة 17,5% فكل حسب إمكانياته وقدراته، إلا أن مستوى اللاعبين في هذه الصفة على العموم متقارب.

## - الاستنتاج:

من كل ما سبق يمكن القول أنه على المدربين الاعتماد على مثل هذه الاختبارات إذا أراد المدرب الكشف على الصفات الحقيقية للاعبين، أي القيام بعملية تقييم القدرات البدنية وغيرها من القدرات، وخير دليل على فعالية هذه

الاختبارات هو أنها تبين الفروق في هذه الصفات بين اللاعبين من خلال اختلاف التقديرات بينهم من "ممتاز، متوسط، ضعيف"، زد إلى ذلك فهي تمكنهم من تخطيط التدريب بصورة جيدة وبالتالي تحقيق أفضل النتائج،

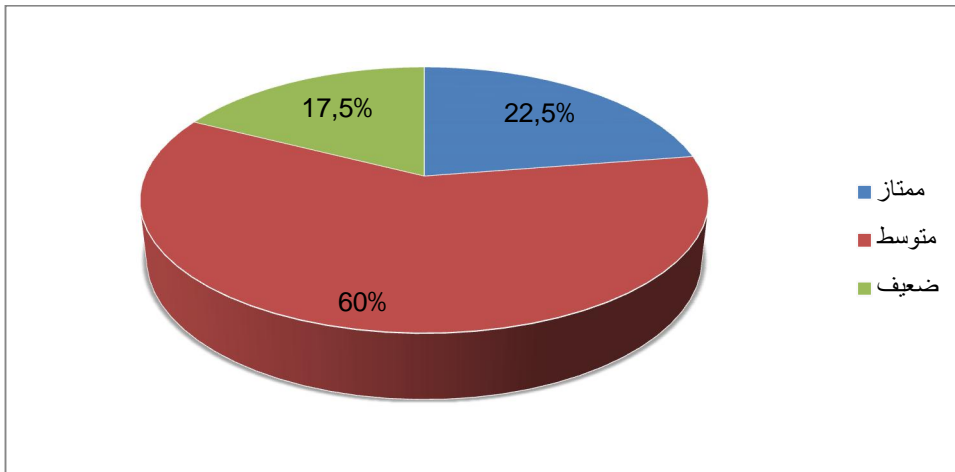
\* الوحدة الخامسة: اختبار الجري المتعرج (زكزاك).

- الغرض منه: قياس سرعة الانطلاق والرشاقة.

- الجدول رقم (18): نتائج اختبار الجري المتعرج (زكزاك)

النسبة (%)	العدد	التوزيع التصنيف
22,5%	9	ممتاز
60%	24	متوسط
17,5%	7	ضعيف
100%	40	المجموع

- الشكل رقم (14): التمثيل البياني لنتائج اختبار الجري المتعرج (زكزاك).



- التحليل والمناقشة:

تعتبر سرعة الانطلاق والرشاقة في أداء المهارات من أهم القدرات البدنية التي لا يمكن فصلها عن باقي القدرات الأخرى، فسرعة الانطلاق تستعمل خاصة عند الهجوم المعاكس، وأيضا عند قطع الكرات من الخصم، وتستعمل الرشاقة في جميع المواقع داخل الميدان، فلهذا يجب على مختلف المدربين الاهتمام بمثل هذه الصفات

وعدم إهمالها أثناء عملية التدريب خاصة في فترة المنافسة، ولقياس هذه القدرات لدى اللاعبين لا بد من إجراء مثل هذه الاختبارات التي تعتمد على أسس علمية ومقننة، فلكي يتمكن المدرب من معرفة مستوى اللاعب في هذه القدرات، لا بد من القيام بعملية تقييم لهذه الصفات.

فمن خلال الجدول السابق والذي يوضح نتائج اللاعبين بعد إجراء اختبار الجري المتعرج (الزكزاك)، الذي أردنا من خلاله قياس قدرة سرعة الانطلاق والرشاقة لدى اللاعبين، نلاحظ أن عدد اللاعبين الذين اجتازوا الاختبار بتقدير ممتاز 9 بنسبة 22,5% في حين اللاعبين الذين اجتازوه بتقدير متوسط 24 بنسبة 60% أما اللاعبين الذين اجتازوه بتقدير ضعيف 7 بنسبة 17,5% فكل حسب إمكانياته وقدراته، وبالتالي يمكن القول أن هذا الاختبار قد تمكن من قياس هذه القدرة وتقديم أدق التفاصيل حول ذلك.

#### - الاستنتاج:

من خلال ما سبق نستنتج أن من خلال هذه الاختبار يتمكن أغلب المدربين من التوصل إلى أعمق النتائج وأدقها تفصيلاً، لأنه يقيم اللاعبين اعتماداً على معايير علمية مقننة، لذا يجب على المدربين الاعتماد على الطريقة العلمية والمتمثلة في استعمال الاختبارات لتقييم قدرات اللاعبين، كون أنها تبين مدى مواكبة قدراتهم للبرنامج المسطر. إذ تبين من خلال تحليل وتنظيم هذه النتائج أن مستوى اللاعبين في هذه الصفة كان متقارب.

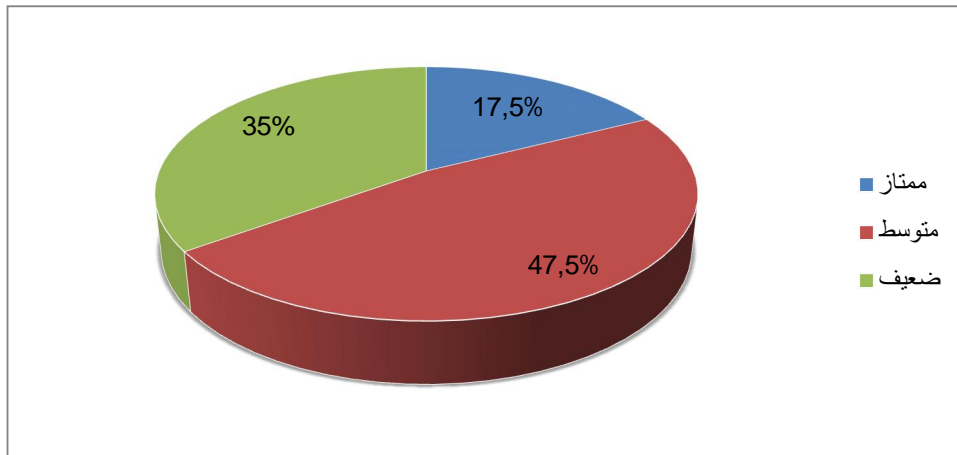
\* الوحدة السادسة: اختبار القفز لأعلى.

الغرض منه: قياس تحمل عضلات الساقين.

- الجدول رقم (19): نتائج اختبار القفز لأعلى.

النسبة (%)	العدد	التوزيع التصنيف
17,5%	7	ممتاز
47,5%	19	متوسط
35%	14	ضعيف
100%	78	المجموع

- الشكل رقم (15): التمثيل البياني لنتائج اختبار القفز لأعلى.



- التحليل والمناقشة:

لقد ذكرنا سابقا أهمية قوة عضلات الساقين بالنسبة للاعب كرة القدم، فيجب على كل لاعب أن تتوفر لديه مثل هذه القدرة لكي يصبح لاعب فعالا في فريقه، زد على ذلك فإنه عليه أن تمتلك عضلات ساقيه تحملا للجهد المبذول خلال المباراة، لذا أجري هذا الاختبار لقياس قدرة تحمل عضلات الساقين، حيث أن أكثر العضلات نشاطا لدى لاعب كرة القدم هي عضلات الساقين، لذا نجد الكثير من المدربين التركيز على هذه القدرة أثناء التدريبات، وبالنظر إلى نوعية نشاط اللاعب فإنه يعتمد بالدرجة الأولى على هذه العضلات، لذا وجب على المدربين معرفة أدق التفاصيل فيما يخص هذه القدرة لدى لاعبيهم، وهذا ما يتطلب منه استعمال مثل هذه الأنواع من الاختبارات للحصول على التفاصيل المطلوبة، حيث أنه لا توجد طريقة أخرى ذات سند علمي مثل هذه تمكنه من الحصول على هذه النتائج.

أما عند ملاحظة النتائج في الجدول الموضح أعلاه فإننا نؤكد هذه الفكرة، حيث أننا نجد أن عدد اللاعبين الذين اجتازوا الإختبار بتقدير ممتاز 7 بنسبة 17,5% في حين اللاعبين الذين اجتازوه بتقدير متوسط 19 بنسبة 47,5% أما اللاعبين الذين اجتازوه بتقدير ضعيف 14 بنسبة 35% فكل حسب إمكانياته وقدراته. فهذه النتائج تقدم للمدرب تقرير علمي حول هذه القدرة لدى اللاعب والذي يستند عليه المدرب في تسطير خطة تدريبه، وبالتالي تمكنه من المعرفة الحقيقية لقدرات لاعبيه وبأدق التفاصيل،



- الاستنتاج:

بعد كل ما ذكر سابقا ما يمكن قوله هو أن هذا الاختبار هو من أهم المعايير العلمية التي يجب على المدرب الاعتماد عليها لتقديم نتائج علمية ودقيقة ومفصلة، وتساعد على معرفة مختلف قدرات اللاعبين، ومدى مواكبة قدراتهم للبرنامج المسطر .

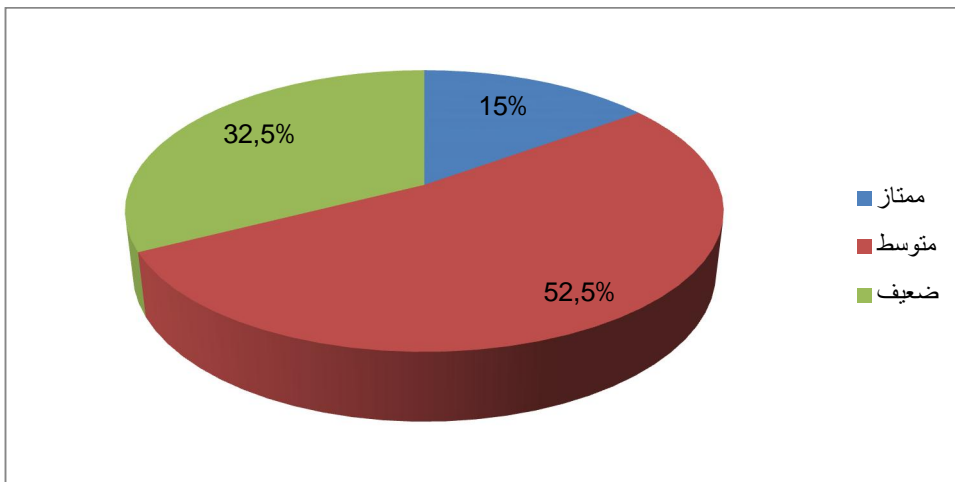
\* الوحدة الخامسة: اختبار ثني الجذع الى الامام من الوقوف

- الغرض منه: قياس مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي.

- الجدول رقم (20): نتائج اختبار ثني الجذع الى الامام من الوقوف

التصنيف	التوزيع	العدد	النسبة (%)
ممتاز		6	15%
متوسط		21	52,5%
ضعيف		13	32,5%
المجموع		40	100%

- الشكل رقم (16): التمثيل البياني لنتائج اختبار ثني الجذع الى الامام من الوقوف



التحليل والمناقشة:

تعتبر المرونة من أهم الصفات البدنية التي يجب توفرها في لاعب كرة القدم من أجل إتقان الأداء البدني والحركي والاقتصاد في الطاقة، حيث تعبر المرونة عن قدرة الفرد على أداء حركات بمدى واسع في جميع المفاصل .

من خلال الجدول السابق والذي يوضح نتائج اللاعبين في اختبار ثني الجذع من الوقوف الذي أردنا من خلاله قياس قدرة المرونة لدى اللاعبين حيث بلغ عدد اللاعبين الذين اجتازوا الإختبار بتقدير ممتاز 6 بنسبة 15% في حين اللاعبين الذين اجتازوه بتقدير متوسط 21 بنسبة 52,5% أما اللاعبين الذين اجتازوه بتقدير ضعيف 13 بنسبة 32,5% فكل حسب إمكانياته وقدراته،. فهذه النتائج تقدم للمدرب تقرير علمي حول هذه القدرة لدى اللاعب والذي يستند عليه المدرب في تخطيط خطة تدريبه، وبالتالي تمكنه من المعرفة الحقيقية لقدرات لاعبيه وبأدق التفاصيل،

- الاستنتاج:

بعد كل ما ذكر سابقا ما يمكن قوله هو أن هذا الاختبار هو من أهم المعايير العلمية التي يجب على المدرب الاعتماد عليها لتقديم نتائج علمية ودقيقة ومفصلة، وتساعده على معرفة مختلف قدرات اللاعبين، ومدى مواكبة قدراتهم للبرنامج المسط

4-1-2- عرض وتحليل نتائج الاستبيان الخاص بالمدرين

المحور الأول: أهمية عملية تقييم القدرات البدنية أثناء فترة المنافسة

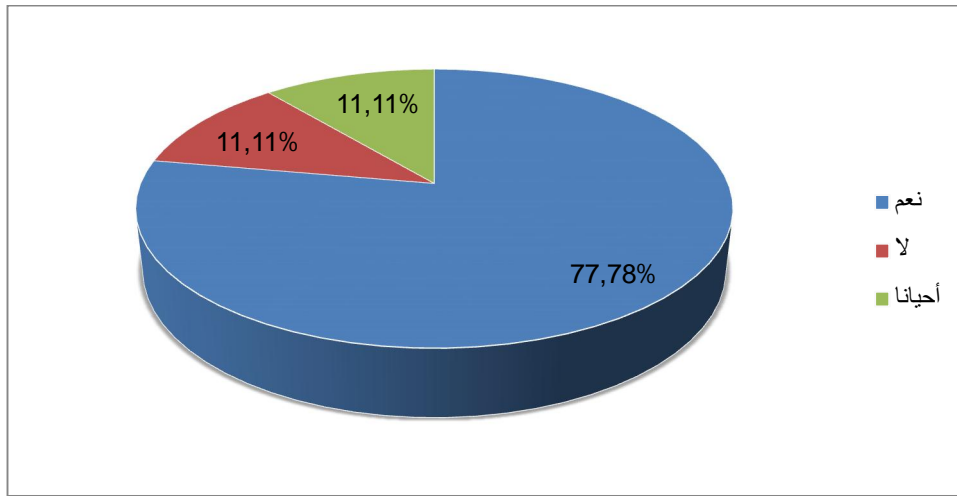
السؤال رقم 01: هل تقومون بتقييم القدرات البدنية للاعبين أثناء فترة المنافسة؟

الغرض من السؤال رقم 01: معرفة مدى تقييم المدرين للقدرات البدنية للاعبين أثناء فترة المنافسة

الجدول رقم (21): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك<sup>2</sup> للسؤال رقم 01:

الإجابات	التكرار	النسب المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة
نعم	7	77,78%	8	5,99	2	0.05	دالة
لا	1	11,11%					
أحيانا	1	11,11%					
المجموع	9	100%					

## الشكل رقم (17): النسب المئوية للسؤال رقم 01



## تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول السؤال رقم 01 تبين أن أغلب المدربين يقومون بتقييم القدرات البدنية للاعبين أثناء فترة المنافسة حيث يبلغ عددهم 7 مدربين من عينة البحث بنسبة 77,78%، بينما بلغ عدد المدربين الذين لا يقومون بتقييم القدرات البدنية للاعبين أثناء فترة المنافسة مدرب واحد، وفي بعض الأحيان لا، وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 21، وهو ما يؤكد مقدار ك<sup>2</sup> الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 حين كانت قيمتها تساوي 5,99 وهي اصغر من قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة والتي تقدر بـ 8 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية، بين إجابات المدربين، حيث أنها تؤكد قيام أغلبهم بتقييم القدرات البدنية للاعبين أثناء فترة المنافسة.

## الاستنتاج:

فمن خلال هذا نستنتج أن أغلب المدربين يقومون بعملية تقييم القدرات البدنية للاعبين أثناء فترة المنافسة.

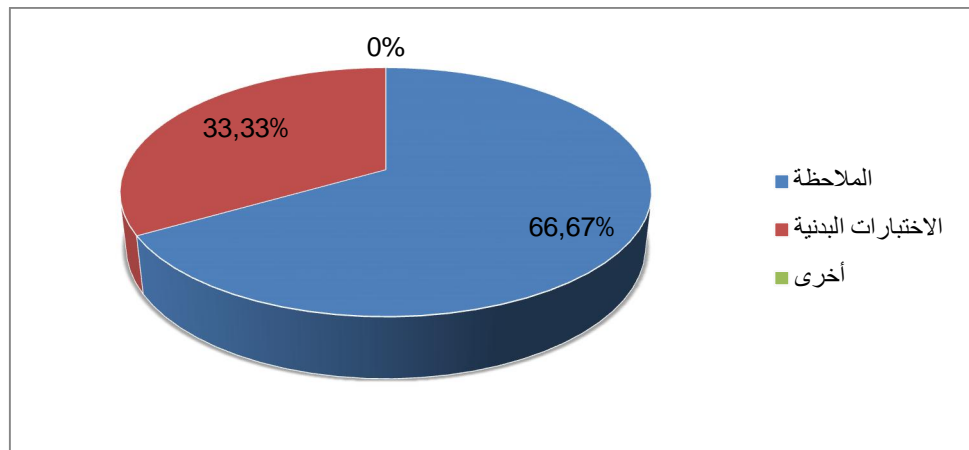
السؤال رقم 02: ماهي الطرق التي تعتمدون عليها في تقييم القدرات البدنية للاعبين أثناء فترة المنافسة؟

الغرض من السؤال رقم 02: معرفة نوع الطرق التي يعتمد عليها المدربين في تقييم القدرات البدنية للاعبين أثناء فترة المنافسة؟

الجدول رقم (22) : يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك<sup>2</sup> للسؤال رقم 02.

الإجابات	التكرار	النسب المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
الملاحظة	6	66,67%	6	5,99	2	0.05	دالة
الاختبارات البدنية	3	33,33%					
أخرى	0	0%					
المجموع	9	100%					

الشكل رقم (18): النسب المئوية للسؤال رقم 02



تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول السؤال رقم 02 يتبين أن أغلب المدربين يعتمدون في تقييم القدرات البدنية للاعبين أثناء فترة المنافسة على الملاحظة حيث بلغ عددهم 6 مدربين من عينة البحث بنسبة 66,67%, بينما 3 مدربين من مجموع العينة بنسبة 33.33% يعتمدون على الاختبارات البدنية, وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 22, وهو ما يؤكد مقدار ك<sup>2</sup> الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 حيث كانت قيمتها تساوي 5,99 وهي أصغر من قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة والتي تقدر بـ 6 وهذا ما يدل على انه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين, بحيث أن اغلب المدربين يعتمدون في تقييم القدرات البدنية للاعبين أثناء فترة المنافسة أكثر من أي طريقة أخرى.

الاستنتاج:

ومن خلال كل هذا نستنتج أن أغلب المدربين يعتمدون في تقييم القدرات البدنية للاعبين أثناء فترة المنافسة على الملاحظة أكثر من أي طريقة أخرى ، وهذه من الأسباب التي تجعل هذه العملية قائمة على الصدفة والعشوائية .

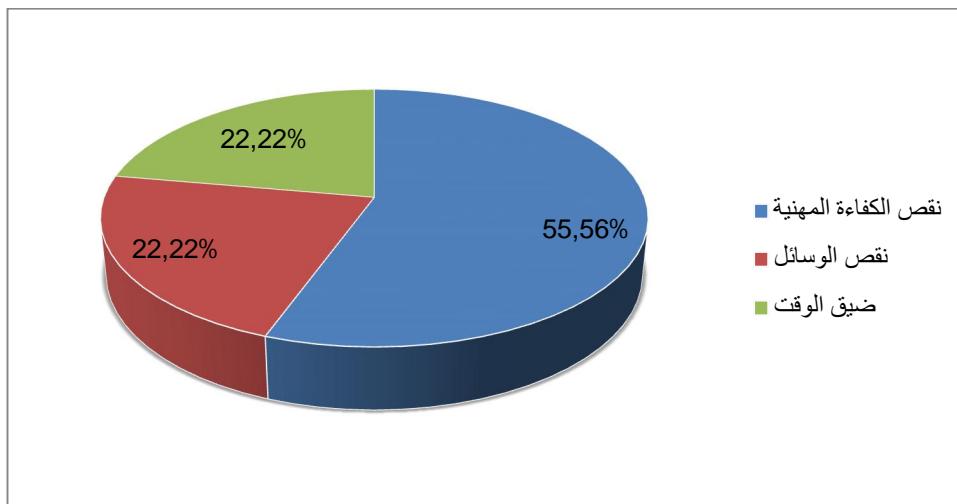
السؤال رقم 03: ماهي العراقيل التي تمنعك من استخدام الاختبارات في تقييم القدرات البدنية للاعبين أثناء فترة المنافسة؟

الغرض من السؤال رقم 03: معرفة العراقيل التي تمنع استخدام الاختبارات في تقييم القدرات البدنية للاعبين أثناء فترة المنافسة؟ .

الجدول رقم (23): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك<sup>2</sup> للسؤال رقم 03.

الإجابات	التكرار	النسب المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نقص الكفاءة المهنية	5	55,56%	1	5,99	2	0.05	غيردالة
نقص الوسائل	2	22,22%					
ضيق الوقت	2	22,22%					
المجموع	9	100%					

الشكل رقم (19): النسب المئوية للسؤال رقم 03



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول السؤال رقم 03 يتبين أن أغلب المدربين يرون أهم العراقيل التي تمنع عملية تقييم القدرات البدنية للاعبين باستخدام الاختبارات البدنية أثناء فترة المنافسة هي نقص الكفاءة المهنية حيث بلغ عددهم 5 مدربين من عينة البحث بنسبة 55,56%, بينما أجاب 2 مدربين من مجموع العينة بنسبة (22,22%) بأن نقص الوسائل من العراقيل التي تمنع عملية التقييم في حين مدربين 2 من مجموع العينة بنسبة (22,22%)، يرون أن ضيق الوقت من الأسباب التي تمنع عملية تقييم القدرات البدنية للاعبين باستخدام الاختبارات البدنية أثناء فترة المنافسة، وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 23، وهو ما يؤكد مقدار ك<sup>2</sup> المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 حيث كانت قيمتها تساوي 5,99 وهي أكبر من قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة والتي تقدر بـ 1 وهذا ما يدل على انه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين ،

الاستنتاج:

ومن خلال كل هذا نستنتج أن نقص الكفاءة المهنية من أهم العراقيل التي تمنع عملية تقييم القدرات البدنية للاعبين باستخدام الاختبارات البدنية أثناء فترة المنافسة، بالإضافة إلى نقص الوسائل وضيق الوقت.

**السؤال رقم 04:** في رأيك ما أهمية تقييم القدرات البدنية للاعبين باستخدام الاختبارات البدنية أثناء فترة المنافسة؟

**الهدف من السؤال رقم 04:** إبراز أهمية تقييم القدرات البدنية للاعبين باستخدام الاختبارات البدنية أثناء فترة المنافسة؟

تحليل ومناقشة النتائج:

بعد تفريغ إجابات المدربين وتصنيفها، وجدنا أنها تختلف حسب اختلاف ظروف عمل كل مدرب، فمنهم من يؤكد أهمية هذه العملية لأنه يرى أنها تقدم نتائج مضمونة ومضبوطة وعلمية ، حيث أنها تمكن المدرب من الوقوف على مستوى اللياقة البدنية لكل لاعب ومدى استعداده لتحمل أعباء المنافسة، وخوضها بكامل لياقته البدنية، وكذا تساعده على تحديد المراكز حيث تبين قدرات كل لاعب السرعة والتحمل والقوة... وغيرها من القدرات، كل هذه التفاصيل تقدمها هذه العملية جاهزة وبدون أي عناء كبير وفي وقت سريع، ويؤكد الفريق الثاني من المدربين على أن عملية قياس قدرات اللاعبين أثناء فترة المنافسة ليست مهمة بما أن اللاعبين يقومون بإعداد بدني جيد في بداية

الموسم الرياضي ، لكنهم تناسوا أن عملية التقييم لا يتوقف دورها فقط على الكشف عن القدرات البدنية للاعبين ، وإنما يتعدى ذلك إلى أمور أكثر فائدة للفريق

- الاستنتاج:

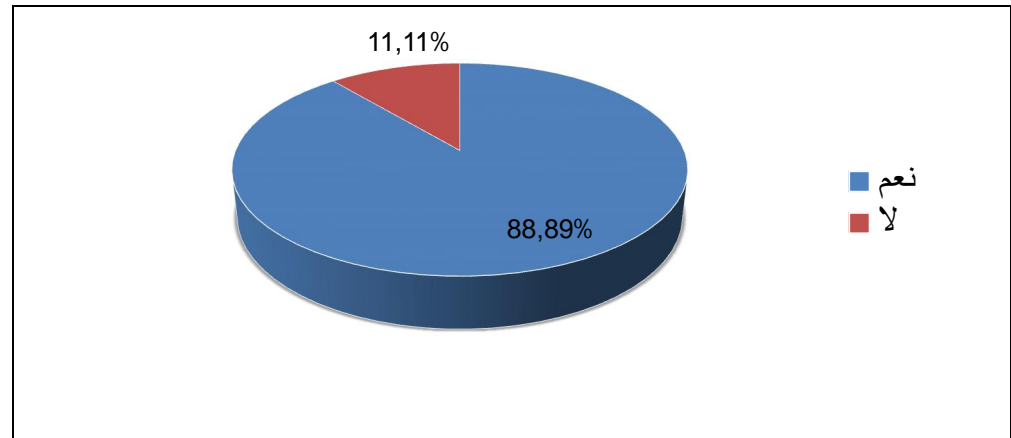
من خلال كل هذا نستنتج أن عملية تقييم القدرات البدنية للاعبين أثناء فترة المنافسة لها أهمية كبيرة حيث أنها حقا تقدم نتائج علمية ودقيقة ، حيث أنها تمكن المدرب من التعرف على اللاعبين وخاصة على إمكانات وقدرات كل لاعب ومدى استعداده لتحمل أعباء المنافسة ، وإتمام الموسم الرياضي بكامل لياقته البدنية، وكذا تساعده على تحديد المراكز حيث تبين قدرات كل لاعب السرعة والتحمل والقوة... وغيرها من القدرات ، وهذا كله يثبت معرفة الدربين لأهمية تقييم القدرات البدنية للاعبين أثناء فترة المنافسة باستعمال الاختبارات البدنية. إلا أنهم لا يستخدمونها وتختلف أسباب عدم استخدامها من مدرب لآخر.

**السؤال رقم 05:** في رأيك هل تقييم القدرات البدنية باستخدام الاختبارات البدنية يساعد في التنبؤ بمستوى الأداء البدني للاعبين أثناء فترة المنافسة؟  
**الغرض من السؤال رقم 05:** معرفة مدى مساعدة تقييم القدرات البدنية باستخدام الاختبارات البدنية في التنبؤ بمستوى أداء اللاعبين أثناء فترة المنافسة؟

**الجدول رقم (24):** يمثل التكرار والنسب المئوية وقيم ك<sup>2</sup> للسؤال رقم 05.

الإجابات	التكرار	النسب المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	8	88,89%	5,44	3,84	1	0.05	دالة
لا	1	11,11%					
المجموع	9	100%					

## الشكل رقم (20): النسب المئوية للسؤال رقم 05



## تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول السؤال رقم 05 تبين أن اغلب المدربين يؤكدون بأن تقييم القدرات البدنية باستخدام الاختبارات البدنية يساعد على التنبؤ بمستوى الأداء البدني للاعبين أثناء فترة المنافسة حيث يبلغ عددهم 6 مدربين من عينة البحث بنسبة 66,67%, بينما أجاب مدرب واحد 01 بأن تقييم القدرات البدنية باستخدام الاختبارات البدنية لا يساعد على التنبؤ بمستوى الأداء البدني للاعبين أثناء فترة المنافسة , وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 24، وهو ما يؤكد مقدار ك<sup>2</sup> المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 حين كانت قيمتها تساوي 3,84 وهي اصغر من قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة والتي تقدر بـ 5,44 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية، بين إجابات المدربين، حيث أنها تؤكد بأن تقييم القدرات البدنية باستخدام الاختبارات البدنية يساعد على التنبؤ بمستوى الأداء البدني للاعبين أثناء فترة المنافسة.

## الاستنتاج:

فمن خلال هذا نستنتج أن تقييم القدرات البدنية باستخدام الاختبارات البدنية يساعد على التنبؤ بمستوى الأداء البدني للاعبين أثناء فترة المنافسة.

**السؤال رقم 06:** في رأيك هل استخدام الاختبارات البدنية لتقييم القدرات البدنية للاعبين يعتبر عامل مهم في نجاح عملية التدريب أثناء فترة المنافسة؟

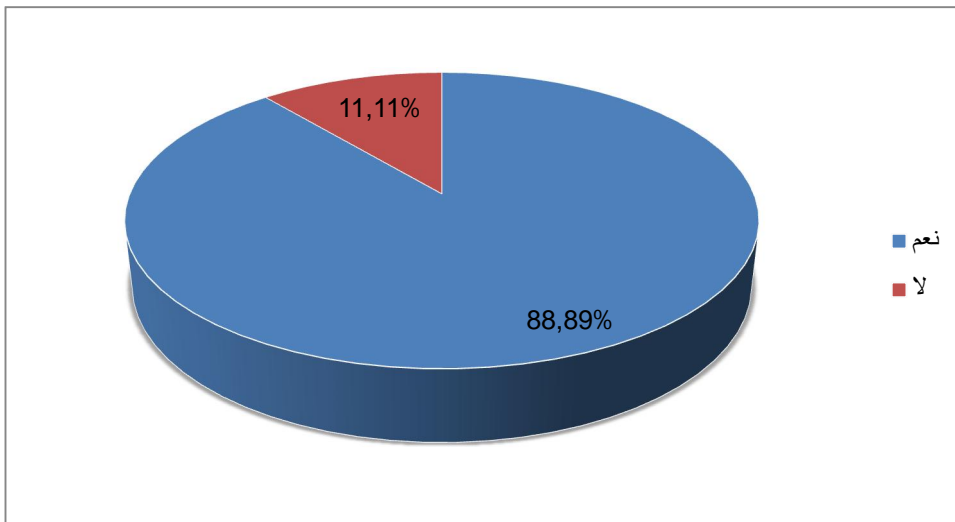


الغرض من السؤال رقم 06: معرفة مدى اعتبار استخدام الاختبارات البدنية لتقييم القدرات البدنية للاعبين يعتبر عامل مهم في نجاح عملية التدريب أثناء المنافسة

الجدول رقم (25): تمثل التكرارات والنسب المئوية لقيم ك<sup>2</sup> للسؤال رقم 06.

الإجابات	التكرار	النسب المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	8	88,89	5,44	3,84	1	0.05	دالة
لا	1	%11,11					
المجموع	9	%100					

الشكل رقم (21): النسب المئوية للسؤال رقم 06



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول السؤال رقم 06 تبين أن اغلب المدربين يرون بأن تقييم القدرات البدنية باستخدام الاختبارات البدنية عامل مهم في نجاح البرنامج التدريبي أثناء فترة المنافسة حيث يبلغ عددهم 8 مدربين من عينة البحث بنسبة 88,89%، بينما أجاب مدرب واحد بأن تقييم القدرات البدنية باستخدام الاختبارات البدنية ليس عامل مهم في نجاح البرنامج التدريبي أثناء فترة المنافسة لا مدرب واحد، وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 25، وهو ما يؤكد مقدار ك<sup>2</sup> الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 حين كانت قيمتها تساوي 3,84 وهي اصغر من قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة والتي تقدر بـ 5,44 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات

دلالة إحصائية، بين إجابات المدربين، حيث أنها تؤكد أن استخدام الاختبارات البدنية لتقييم القدرات البدنية للاعبين يعتبر عامل مهم في نجاح البرنامج التدريبي أثناء المنافسة.

### الاستنتاج:

فمن خلال هذا نستنتج أن تقييم القدرات البدنية باستخدام الاختبارات البدنية يعتبر عامل مهم في نجاح عملية التدريب أثناء المنافسة .

### المحور الثاني : كيفية استغلال نتائج عملية التقييم في تحسين الأداء البدني للاعبين

السؤال رقم 07: كيف يتم تجسيد نتائج يتم تجسيد نتائج الاختبارات البدنية في عملية تقييم القدرات البدنية أثناء فترة المنافسة؟

الغرض من السؤال رقم 07: معرفة الكيفية التي يتم من خلالها تجسيد نتائج الاختبارات البدنية في عملية تقييم القدرات البدنية أثناء فترة المنافسة.

### تحليل ومناقشة النتائج:

إن عملية تقييم القدرات البدنية للاعبين عن طريق الاختبارات البدنية يعتبر وسيلة علمية مقننة , كما أن لها أهمية كبيرة في الكشف عن القدرات الحقيقية للاعبين, ولمعرفة الكيفية التي يتم من خلالها تجسيد نتائج الاختبارات البدنية في عملية تقييم القدرات البدنية أثناء المنافسة قمنا بطرح هذا السؤال.

في هذا السؤال قمنا بإقصاء العناصر التي ليس لها أي معلومة عن هذه الطريقة, وبالتالي سجلنا فقط الإجابات التي تخدم الموضوع حيث أن أغلب الإجابات جاءت متقاربة وبعد ترتيب الإجابات حسب

الأغلبية فكانت على النحو التالي :

- تسجيل نتائج الاختبار بشكل واضح ومقروء
- تطبيق سلم التقدير على النتائج ليتم بعد ذلك تحويل نتائج اللاعبين إلى تقديرات حسب الاختبارات المطبقة حيث يكون ذلك بشكل منضم وبصورة جيدة
- في هذه المرحلة يتم التعامل مل مع التقديرات لكل لاعب في الاختبارات ومن هنا يتم تحديد مستوى كل لاعب (ممتاز - متوسط - ضعيف)

- الاستنتاج:

من خلال كل هذا نستنتج أن عملية تجسيد نتائج الاختبارات في عملية التقييم مهمة بقدر ما هي مهمة عملية تطبيقها , لان من خلالها يتم تحويل نتائج اللاعبين إلى تقديرات حسب الاختبارات المطبقة, ومن هنا يتم تحديد مستوى كل لاعب ولهذا يمكن القول أن عملية تجسيد نتائج الاختبارات هي أساس تطبيق الاختبارات وهي أساس عملية التقييم.

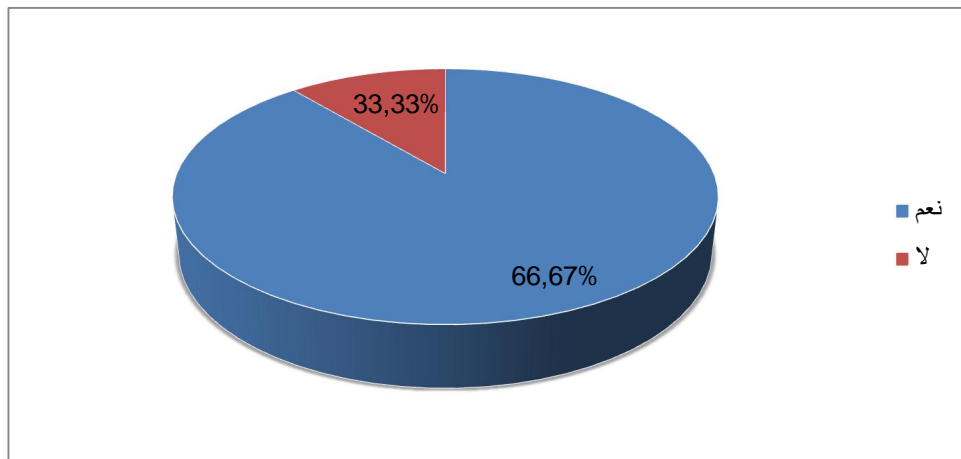
السؤال رقم 08: في رأيك هل يمكن استغلال نتائج الاختبارات البدنية في تحسين مستوى الأداء البدني أثناء فترة المنافسة؟

الغرض من السؤال رقم 08: معرفة مدى إمكانية استغلال نتائج الاختبارات البدنية في تحسين مستوى الأداء البدني أثناء فترة المنافسة؟

الجدول رقم (26): يمثل التكرارات المئوية وقيم ك<sup>2</sup> للسؤال رقم 08.

الإجابات	التكرار	النسب المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	6	66,67%	6	3,84	1	0.05	دالة
لا	3	33,33%					
أحيانا	0	0%					
المجموع	9	100%					

الشكل رقم (22): النسب المئوية للسؤال رقم 06



## تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول السؤال رقم 08 تبين أن اغلب المدربين يرون بأنه يمكن استغلال نتائج الاختبارات البدنية في تحسين مستوى الأداء البدني للاعبين أثناء فترة المنافسة حيث يبلغ عددهم 6 مدربين من عينة البحث بنسبة 66,67%, بينما بلغ عدد المدربين الذين يرون بأنه لا يمكن استغلال نتائج الاختبارات البدنية في تحسين بمستوى الأداء البدني للاعبين أثناء فترة المنافسة 03 مدربين من عينة البحث بنسبة 33,33%, وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 26، وهو ما يؤكد مقدار ك<sup>2</sup> المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 حين كانت قيمتها تساوي 3,84 وهي اصغر من قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة والتي تقدر بـ 5 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية، بين إجابات المدربين، حيث أنها تؤكد بأنه يمكن استغلال نتائج الاختبارات البدنية في تحسين بمستوى الأداء البدني للاعبين أثناء فترة المنافسة

## الاستنتاج:

فمن خلال هذا نستنتج أنه يمكن استغلال نتائج الاختبارات البدنية في تحسين مستوى الأداء البدني للاعبين أثناء فترة المنافسة

## السؤال رقم 09: كيف يتم ذلك؟

الغرض من السؤال رقم 09: معرفة الكيفية التي يمكن من خلالها استغلال نتائج الاختبارات البدنية في تحسين بمستوى الأداء البدني للاعبين أثناء فترة المنافسة.

## تحليل ومناقشة النتائج:

كما ذكرنا سابقا في الجانب النظري إن عملية تقييم القدرات البدنية للاعبين عن طريق الاختبارات البدنية يعتبر وسيلة علمية مقننة , كما أن أهمية هذه العملية لا تتحدد في الكشف عن القدرات الحقيقية للاعبين بل يتعدى ذلك إلى أمور أكثر فائدة للفريق كتحديد مراكز اللاعبين حسب قدرات البدنية لكل لاعب والمتطلبات البدنية لكل مركز وذلك ما لاحظناه من النتائج التي دلت عليها بعض الدراسات السابقة , ولمعرفة الكيفية التي يتم من خلالها استغلال نتائج الاختبارات البدنية في تحسين القدرات البدنية للاعبين أثناء المنافسة قمنا بطرح هذا السؤال.

في هذا السؤال قمنا بإقصاء العناصر التي لا تعتمد على هذه الطريقة والتي ليس لها أي معلومة عنها, وبالتالي سجلنا فقط الإجابات التي تخدم الموضوع ,

بعد تفرغ الإجابات وتصنيفها وجدنا أن إجابات المدربين متقاربة حيث يرى أغلبهم أن استغلال نتائج الاختبارات البدنية في تحسين القدرات البدنية للاعبين أثناء المنافسة يتم عن طريق تكييف البرنامج التدريبي (الأحمال التدريبية) حسب قدرات اللاعبين والعمل على تطوير العناصر أو الصفات البدنية التي تتسم بالضعف بناء على نتائج الاختبارات البدنية وذلك خلال الوحدات التدريبية الخاصة بتطوير اللياقة البدنية أثناء فترة المنافسة.

#### الاستنتاج:

من خلال كل هذا نستنتج أن الكيفية التي يمكن من خلالها استغلال نتائج الاختبارات البدنية في تحسين بمستوى الأداء البدني للاعبين أثناء فترة المنافسة هي تكييف البرنامج التدريبي (الأحمال التدريبية) حسب قدرات اللاعبين والعمل على تطوير العناصر أو الصفات البدنية التي تتسم بالضعف بناء على نتائج الاختبارات البدنية وذلك خلال الوحدات التدريبية الخاصة بتطوير اللياقة البدنية أثناء فترة المنافسة.

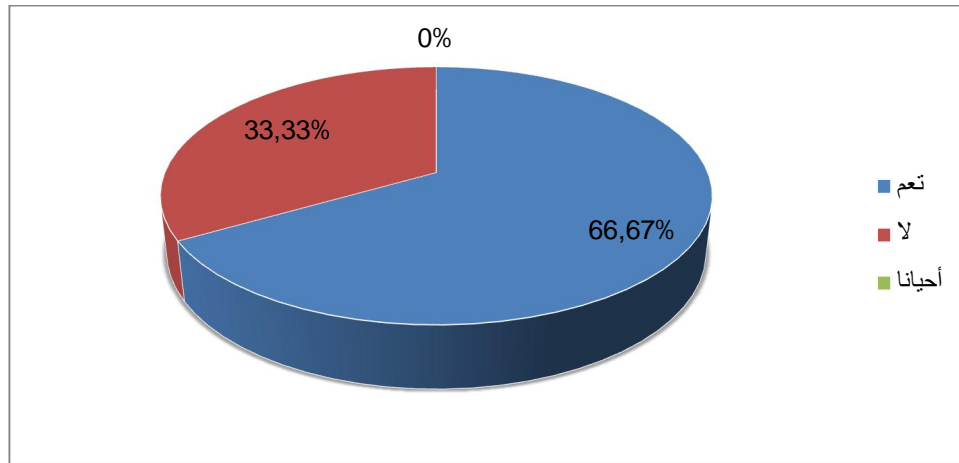
**السؤال رقم 10:** في رأيك هل يمكن الاعتماد على نتائج الاختبارات البدنية في تخطيط برنامج تدريبي لتطوير الصفات البدنية أثناء فترة المنافسة ؟

**الغرض من السؤال رقم 10:** معرفة مدى إمكانية الاعتماد على نتائج الاختبارات البدنية في تخطيط برنامج تدريبي لتطوير الصفات البدنية أثناء فترة المنافسة ؟

**الجدول رقم (27):** تمثل التكرارات والنسب المئوية لقيم ك<sup>2</sup> للسؤال رقم 10.

الإجابات	التكرار	النسب المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	7	66,67%	8,67	5,99	2	0.05	دالة
لا	2	33,33%					
أحيانا	0	0%					
المجموع	9	100%					

## الشكل رقم (23): النسب المئوية للسؤال رقم 10



## تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول السؤال رقم 10 تبين أن اغلب المدربين يرون يمكن الاعتماد على نتائج الاختبارات البدنية في تخطيط برنامج تدريبي لتطوير الصفات البدنية أثناء فترة المنافسة، حيث يبلغ عددهم 7 مدربين من عينة البحث بنسبة 66,67%، بينما بلغ عدد المدربين الذين يرون بأنه لا يمكن الاعتماد على نتائج الاختبارات البدنية في تخطيط برنامج تدريبي لتطوير الصفات البدنية أثناء فترة المنافسة مدربين من عينة البحث، وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 27، وهو ما يؤكد مقدار ك<sup>2</sup> الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 حين كانت قيمتها تساوي 5,99 وهي اصغر من قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة والتي تقدر بـ 8,67 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية، بين إجابات المدربين، حيث أنها تؤكد بأنه يمكن الاعتماد على نتائج الاختبارات البدنية في تخطيط برنامج تدريبي لتطوير الصفات البدنية أثناء فترة المنافسة.

## الاستنتاج:

فمن خلال هذا نستنتج أنه يمكن الاعتماد على نتائج الاختبارات البدنية في تخطيط برنامج تدريبي لتطوير الصفات البدنية أثناء فترة المنافسة.

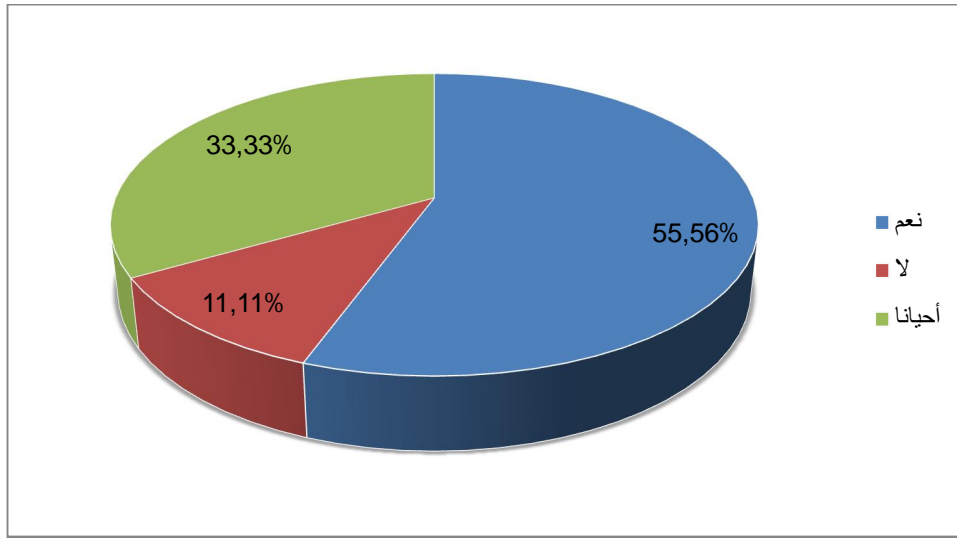
**السؤال رقم 11:** في رأيك هل يمكن الحكم على نجاح أو فشل برنامج الإعداد البدني من خلال نتائج الاختبارات البدنية ؟

الغرض من السؤال رقم 11: معرفة مدى إمكانية الاعتماد على نتائج الاختبارات البدنية في الحكم على نجاح أو فشل برنامج الإعداد البدني .

الجدول رقم (28): تمثل التكرارات والنسب المئوية لقيم ك<sup>2</sup> للسؤال رقم 11.

الإجابات	التكرار	النسب المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	9	%100	9	3,84	1	0.05	دالة
لا	0	%0					
المجموع	9	%100					

الشكل رقم (24): النسب المئوية للسؤال رقم 11



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول السؤال رقم 11 يتبين أن جميع المدربين يرون أنه يمكن الاعتماد نتائج الاختبارات البدنية في الحكم على نجاح أو فشل برنامج الإعداد البدني حيث بلغ عددهم 9 مدربين من عينة البحث بنسبة 100 % ، وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 28، وهو ما يؤكد مقدار ك<sup>2</sup> الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 28 حيث كانت قيمتها تساوي 3,84 وهي أصغر من قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة

والتي تقدر بـ 9 وهذا ما يدل على انه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين , بحيث أن جميع المدربين يرون أنه يمكن الاعتماد نتائج الاختبارات البدنية في الحكم على نجاح أو فشل برنامج الإعداد البدني .

#### الاستنتاج:

ومن خلال كل هذا نستنتج أنه يمكن الاعتماد نتائج الاختبارات البدنية في الحكم على نجاح أو فشل برنامج الإعداد البدني .

#### 4-2-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

في بحثنا هذا قمنا بدراسة وتبسيط الضوء على " أهمية الاختبارات في تقييم القدرات البدنية للاعبين كرة القدم صنف أوسط (17-19 سنة) أثناء فترة المنافسة .

بعد تطرقنا إلى عرض النتائج وتحليلها، نقوم بمناقشتها ومقابلتها بالفرضيات وهذا للتحقق من فرضيات البحث.

#### 4-2-1- التحقق من الفرضية الأولى والتي تنص على:

مستوى القدرات البدنية للاعبين كرة القدم صنف أوسط من خلال نتائج الاختبارات المستخدمة متقارب، ومن خلال نتائج الاختبارات البدنية التي أجريناها على اللاعبين جاءت النتائج تثبت صحة الفرضية الأولى أي أن مستوى القدرات البدنية للاعبين كرة القدم صنف أوسط من خلال نتائجهم في الاختبارات المستخدمة متقارب، وهذا ما يظهر جليا في نتائج اللاعبين في الاختبارات البدنية في الجداول (من الجدول رقم 14 الى 20) .

#### 4-2-2- التحقق من الفرضية الثانية والتي تنص على :

أن أهمية تقييم القدرات البدنية للاعبين كرة القدم صنف أوسط باستخدام الاختبارات أثناء فترة المنافسة تكمن في تحديد مستوى الحالة البدنية لكل لاعب بدقة وبصورة علمية مما يساعد على التنبؤ بمستوى أدائه البدني في المباريات، ومن خلال نتائج الاستبيان الذي وزعناه على المدربين، جاءت إجاباتهم تثبت صحة الفرضية ، أي أن أهمية تقييم القدرات البدنية للاعبين كرة القدم صنف أوسط باستخدام الاختبارات أثناء فترة المنافسة تكمن في تحديد مستوى الحالة البدنية لكل لاعب بدقة وبصورة علمية مما يساعد على التنبؤ بمستوى أدائه البدني في المباريات، وهذا يظهر جليا في إجاباتهم عن الاسئلة (من السؤال رقم 01 الى 06) كما هو موضح في الجداول (من الجدول رقم 21 الى 25) .

#### 4-2-3- التحقق من الفرضية الثالثة التي تنص على:



يمكن الاستعانة بنتائج الاختبارات البدنية في تحسين الأداء البدني للاعبين أثناء فترة المنافسة عن طريق وضع برامج تدريبية لتحسين الصفات البدنية حسب قدرات كل لاعب. ومن خلال نتائج الاستبيان والذي وزعناه على المدربين جاءت إجاباتهم تثبت الفرضية الثالثة، أي أنه يمكن الاستعانة بنتائج الاختبارات البدنية في تحسين الأداء البدني للاعبين أثناء فترة المنافسة عن طريق وضع برامج تدريبية لتحسين الصفات البدنية حسب قدرات كل لاعب. وهذا يظهر جليا في إجاباتهم عن الأسئلة (من السؤال رقم 07 الى 11) كما هو موضح في الجداول ( من الجدول رقم 26 إلى 28) .

## - خلاصة:

من خلال هذا الفصل تمكنا من إعطاء القيمة العلمية لنتائج اللاعبين المسجلة في الاختبارات البدنية ، وكذا مناقشتها وتفسيرها والخروج باستنتاج لكل اختبار بين مدى نجاعته في هذه عملية التقييم، كما ضم الفصل نتائج الاستبيان الخاص بالمدرين والذي أردنا من خلاله تبين أهمية الاختبارات في عملية تقييم القدرات البدنية للاعبين لا سيما أثناء فترة المنافسة ،ومعرفة أهم الظروف والعوامل التي تتم فيها عملية التقييم، ومدى استنادها إلى الأسس العلمية أثناء إجرائها وتسجيل نتائجها، وكذا معرفة أهم الطرق التي يستعملونها للوصول بنتائج علمية ومنطقية، حيث لاحظنا أن نتائج اللاعبين في هذه الاختبارات كانت بصورة دقيقة وعلمية، ولحسابها يجب الاعتماد على وسائل وأساليب علمية أيضا، ولدعم هذا القول قمنا بوضع معادلة لإعطاء التقديرات اللازمة لنتائج اللاعبين "ممتاز، متوسط، ضعيف" ، وكذا يقدم نتائج علمية ومقننة يمكن الاعتماد عليها واعتبارها حجر الأساس الذي يبنى عليه الفريق.

كما بينما أن أغلب المدرين يستعملون الملاحظة في هذه العملية ويبررون استعمالهم لها بعدم توفر الإمكانيات اللازمة في النوادي التي يعملون فيها لضيق الوقت، وكذا لأنهم مرتبطون بعامل الوقت الذي لا يسمح لهم بتنظيم الطريقة الأولى، إلا أننا من خلال النتائج السابقة في هذا الفصل استطعنا تبين أسباب أخرى لعدم استعمالهم للطريقة السابقة، إما لأن كفاءتهم المهنية ومؤهلهم العلمي لا يسمحان لهم بالخوض في أعماق هذه العملية لأنهم يجهلون مبادئها الأساسية، يمكن القول أن استعمال الاختبارات في تقييم قدرات اللاعبين أثناء فترة المنافسة هي الطريقة المناسبة لتحديد مستوى اللياقة البدنية للاعبين، والتنبؤ بمستوى أدائهم البدني في المنافسة، وكذلك تكييف الأحمال التدريبية للرفع من مستوى الأداء البدني للاعبين والمحافظة عليه حتى نهاية الموسم الرياضي.

## - الاستنتاج العام:

من خلال دراستنا لموضوع " أهمية الاختبارات في تقييم القدرات البدنية للاعبين كرة القدم صنف أواسط أثناء فترة المنافسة "

ومن خلال كل ما تم تقديمه في كلا الجانبين النظري والتطبيقي، يمكن القول أننا وصلنا إلى استخلاص الاستنتاجات التالية:

أن مستوى القدرات البدنية للاعبين كرة القدم صنف أواسط متقارب

أن استعمال الاختبارات في عملية تقييم قدرات اللاعبين بدنيا أثناء فترة المنافسة هو عمل علمي ومنجي يتطلب من المدرب كفاءة علمية ومهنية حتى يتمكن من تطبيقه والتعامل به، وكذا هو طريقة مدروسة ومساعدة له حيث أنها تقدر اللاعبين تقديرا موضوعيا ومقننا، وهذا ما يساعده على معرفة المستوى الحقيقي للاعبين ، كما يساعده في التنبؤ بمستوى الأداء البدني للاعبين خلال المباريات، وكذا اختيار نوعية البرنامج التدريبي الذي سيطبقه للوصول بهم إلى المستوى المطلوب.

ومن جهة أخرى استنتجنا أن المدرب الذي يعتمد على الملاحظة أثناء عملية تقييم القدرات البدنية للاعبين يصل الى نتائج محدودة المصدقية وقائمة على العشوائية والصدفة، زد إلى ذلك فإن هذه الطريقة تخضع إلى خبرة وكفاءة المدرب وهنا سنتحدث عن عامل متدخل في هذه العملية، وهو عامل ذاتية المدرب الذي لا يمكن التحكم فيه أثناء تطبيق هذه الطريقة، حيث نجد نتائج هذه الطريقة تختلف من مدرب إلى آخر، على عكس الطريقة السابقة التي تكون نتائجها ثابتة بين مختلف المدربين.

ومنه يمكن القول أن الطريقة الأولى " التقييم من خلال الاختبارات البدنية" أثناء فترة المنافسة هي عملية علمية وتتضح فعالية في النتائج التي سيحققها الفريق إذا جسد بطريقة تدريب علمية ومنهجية، لذا يجب على المدربين أن يعتمدوا على هذه الطريقة في عملية التقييم ، لأنها حقا عملية نتائجها دقيقة ومضبوطة يمكن الاعتماد عليها في بناء ووضع البرامج التدريبية للرفع من مستوى الأداء البدني للاعبين خاصة في فترة المنافسة، وآخر ما يمكن قوله هو على المدرب أن يعتمد على الطريقة العلمية ما دامت تقدم نتائج مضبوطة ودقيقة والابتعاد عن العمل العفوي والفوضوي.



## الاقتراحات

- تجسيد مبدأ التقييم من خلال الاختبارات ضمن برامج تكوين المدربين وضرورة استخدامها وإبراز أهميتها ونجاحتها العملية .
- إقامة دورات تكوينية خاصة لإعادة رسكلة كفاءة المدربين، وإفادتهم بكل ما هو جديد فيما يخص كيفية تقييم وتقويم قدرات اللاعبين وإطلاعهم على مختلف الوسائل التكنولوجية المستخدمة في ذلك .
- ضرورة توفير مختلف وسائل التدريب الحديثة على مستوى الفرق خاصة تلك المستخدمة في عملية تقييم وتقييم قدرات اللاعبين.
- ضرورة الاعتماد على نتائج الاختبارات في تكيف الأحمال التدريبية لتطوير مستوى الأداء البدني للاعبين سواء كان ذلك في فترة الإعداد البدني أو قبل المنافسة .
- يجب على المدربين القيام بعملية تقييم قدرات لاعبيهم بصفة دورية من خلال تضمين برامجهم التدريبية بمواعيد ثابتة .
- ضرورة بناء وتكييف اختبارات خاصة بتقييم لاعبي كرة القدم في البيئة الجزائرية تتلائم وقدراتهم الشخصية ومتطلبات كرة القدم.
- ادماج محضرين بدنيين ضمن الطاقم الفني الذين لديهم قدر كافي من المعارف تمكنهم وتؤهلهم من تطبيق الاختبارات البدنية وتجسيدها بطريقة علمية والاستفادة من نتائجها في تحسين الأداء البدني للاعبين خاصة خلا فترة المنافسة .

أردنا من خلال هذه الدراسة إبراز أهمية الاختبارات في تقييم القدرات البدنية للاعبين أثناء فترة المنافسة وذلك من أجل إزالة اللبس والغموض الذي يخيم على عمل المدربين عند قيامهم بتقييم القدرات البدنية للاعبين خلال فترة المنافسة لمعرفة وتحديد مستوى كل لاعب من الناحية البدنية ومدى مواكبة قدراتهم للبرنامج المسطر حيث أنهم يعتمدون على الملاحظة الذاتية عن طريق المباريات والتدريبات العادية .

كما سنقدم البديل المتمثل في تقييم قدرات اللاعبين عن طريق الاختبارات العلمية حيث قدمنا مجموعة من الاختبارات البدنية وطبقناها على عينة البحث بطريقة منهجية وواضحة وتسجيل النتائج وتحليلها والخروج بنتيجة تبين مدى نجاعتها عمليا .

ومن خلال المعالجة الميدانية وجدنا أن أغلب المدربين يعتمدون في تقييم قدرات اللاعبين أثناء فترة المنافسة على الملاحظة من خلال التدريبات العادية والمقابلات بالرغم من معرفتهم بأن الاختبارات هي الوسيلة الأفضل في هذه العملية ، إلا أنهم يرجعون أسباب استعمالهم لها لعدم توفر الوسائل والإمكانيات وضيق الوقت ، ولكن السبب الحقيقي راجع الى نقص الكفاءة المهنية وجهلهم بطريقة التعامل بهذه الوسيلة وعدم التحكم بقواعدها وطرق تطبيقها وهذا ما يقف أمام تحقيق مساعي المدربين في تحسين مستوى الأداء البدني أثناء المنافسة ، ويشكك في مصداقية العمل الذي يقومون به .

وقدمنا الحلول التي يمكن أن تساعد في تحقيق مساعي المدربين في تحديد مستوى القدرات البدنية بدقة للاعبين ومحاولة الرفع من مستوى أدائهم البدني والمحافظة عليه وذلك بالاعتماد على الاختبارات العلمية في عملية التقييم لما لها من دقة ومصداقية في تحديد المستويات البدنية الحقيقية للاعبين وهذا ما يجعلنا نؤكد على ضرورة استخدامها مهما كانت الظروف والمعطيات للوصول للأهداف المرجوة.

ومن خلال نتائج هذه الدراسة يمكن القول أنه بات من الضروري على المدربين انتاج طرق عمل تعتمد على اسس علمية مهما كان نوع النشاط الذي يقومون به، حتى تكون هناك قاعدة تمكنهم من تقييم مستويات لاعبيهم وضبطها والرفع منها ، كما تمكن من التنبؤ بمستواهم خلال المنافسة بدقة وتحقيق نتائج تخلو من الشكوك والمفاجئات .

وفي الاخير نتمنى أن يكون بحثنا بمثابة نقطة انطلاق لدراسات أخرى .

## البيبلوغرافيا:

المصادر:

القرآن الكريم

## المراجع باللغة العربية:

- 1- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح . التدريب الرياضي. ط1. دار الفكر العربي. مصر. 1997.
- 2- أبو العلاء عبد الفتاح، ابراهيم شعلان . فسيولوجيا التدريب في كرة القدم . دار الفكر العربي. مصر . 1994
- 3- أحمد أمين فوزي . مبادئ علم النفس الرياضي. دار الفكر العربي. القاهرة. 2003 .
- 4- أسامة كامل راتب . علم النفس الرياضي الطبعة 2 . دار الفكر العربي. مصر. 1997.
- 5- أمين أنور الخولي . الرياضة والمجتمع . سلسلة عالم المعارف 216 المجلس الوطني للفنون والإدارة. الكويت. 1996.
- 6- إبراهيم علام. كأس العالم لكرة القدم. دار القومية والنشر. القاهرة. 1960.
- 7- بطرس رزق الله .التدريب في مجال التربية الرياضية .جامعة بغداد، العراق. 1984.
- 8- حارس هيووز. كرة القدم الخطط المهارية، ترجمة موفق المولى وتامر محسن. مطبعة العالم. بغداد. العراق. 1990.
- 9- حسن أحمد الشافعي. تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي. منشأة المعارف بالإسكندرية. مصر. 1998.
- 10- حسن السيد أبو عبده. الاجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم. مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية الاسكندرية، مصر . 2001.
- 11- حسين عبد الجواد . كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم، الطبعة 4. دار العلم للملايين. بيروت . 1977.
- 12- حنفي محمد مختار. الاسس العلمية في تدريب كرة القدم. دار الفكر العربي. مصر. 1988.
- 13- حنفي محمود مختار . مدرب كرة القدم . مصر :دار الفكر العربي . 1980.
- 14- د.يوسف لازم كماش. اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم. جامعة النصر دار الفكر. ليبيا. 2002.
- 15- رومي جميل . فن كرة القدم. : دار النقائص. بيروت. 1986 .
- 16- ريسان مجيد خريط. موسوعة القياس والإختبارات في التربية البدنية والرياضية. الجزء الأول. جامعة بغداد. 1989.
- 17- زهران عبد الله . أفضل خطة لعب في عالم كرة القدم. ماهي للنشر والتوزيع. الإسكندرية. 2014 .
- 18- سامي الصفار . كرة القدم الجزء الأول بدون طبعة. دار الكتب للطباعة والنشر. بيروت. 1982 .
- 19- طه اسماعيل وآخرون. كرة القدم بين النظرية والتطبيق، الإعداد البدني في كرة القدم. دار الفكر العربي مصر. 1989 .
- 20- علي خليفة العنشري وآخرون . كرة القدم . الجماهيرية العربية الليبية. 1987 .

- 21-علي فهمي البيك . أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية. دار الفكر العربي. القاهرة. 1992 .
- 22-كمال درويش، محمد حسين. التدريب الرياضي. دار الفكر العربي. مصر. 1984.
- 23-محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي . نظريات وطرق التربية البدنية.: ديوان المطبوعات الجامعية. الجزائر . 1983
- 24-مختار سالم . كرة القدم لعبة الملايين. مكتبة المعارف. بيروت. 1998 .
- 25-مفتي ابراهيم . الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم. دار الفكر العربي. مصر. 1978 .
- 26-مفتي ابراهيم . الهجوم في كرة القدم. دار الفكر العربي. مصر. 1978 .
- 27- مفتي ابراهيم حماد. التدريب الرياضي الحديث. ط2. دار الفكر العربي. القاهرة. 2001 .
- 28- حسين عمر. لسان العرب المجلد 1، ط1. مركز التميز لعلوم الإدارة والحسب. العراق. 1998 .
- 29-عزت محمود الكاشف . الإعداد النفسي للرياضيين . دار التفكير. بيروت. 1991 .
- 30-كمال يحيى الريفي . التدريب الرياضي للقرن الواحد العشرون. ط 2. الجامعة الأردنية. الاردن. 2004 .
- 31-محمد حسن علاوي . علم نفس التدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي. 2002 .

#### المراجع باللغة الفرنسية

- 1-combessie, j. c. la méthode en sociologie (série approches). alger: la découverte paris. 1996
- 2-neve, d. l'introduction a' la recherche. paris. 1976.
- 3-Jurgenweinécle. Manuel d'entrainement. paris. 1997.
- 4-Matviev. psychologie sportive . paris: vigot france. 1997.
- 5-Rechard b-alderman. Manuel de psycholoje du sportif. paris: edition vigot.
- 6-alian michel. foot balle les systeme de jeu. paris: edition chiram. 1998.
- 7-bellik Abed najem. L'entrainement sportif. batna: ed A,A.C.S.
- 8-Corbeanjoel. Foot Ball de L'école Aux Association. paris: edition Revuee. 1988.
- 9-Dekkar Nour Edine et Aut. Technique D'evaluation Physique Athlètes. Alger: Imprimerie du Poin Sportif . 1990.
- 10-Dornhorff Martinhabil. L'education physique sportif OPU. Alger. 1993.
- 11-Taelman (R). foot ball Techniques Nouvelle D'entrinement. paris: edition Amofora. 1990 .
- 12-taelman(R) Simon(j) . foot ball. paris: ed amphara. 1991.



## الملاحق

الملحق رقم 01: نتائج التجربة الاستطلاعية

الحساب الاحصائي لمعامل الثبات والصدق

الاختبار القبلي							
اختبار	1 و	2 و	3 و	4 و	5 و	6 و	7 و
1	5,25	4,23	27,35	42	42	13	8
2	5,41	4,37	29,11	35	37	10	8,22
3	5,58	4,31	29,56	33	34	7	8,40
4	5,42	4,49	27,55	32	40	3	8,12
الاختبار البعدي							
اختبار	1 و	2 و	3 و	4 و	5 و	6 و	7 و
1	5,24	4,44	28	45	48	15	8,14
2	5,43	4,47	28,33	39	41	12	8,35
3	5,56	4,50	31,05	35	36	8	8,23
4	5,44	4,49	30	40	45	5	8,25
مع ث	0,993	0,548	0,366	0,760	0,506	0,953	0,446
مع ص	0,996	0,740	0,605	0,872	0,711	0,976	0,668



## **Résumé de l'exposé :**

**L'importance des tests pour évaluer les capacités physiques de l'joueurs de football de classe moyenne (17-19 ans) au cours de la période de la compétition.**

**préparé par  
bouziani nasser**

**la supervision du Dr  
alhadj ahmed**

## **Résumé**

L'importance du sujet et de démontrer la vraie image du processus de l'évaluation physique, dont l'utilisation des batteries de test, qui permettent au coach de déterminer la performance physique de chaque joueur pendant la compétition, afin de pouvoir organiser la remise des formes du joueur et les modalités de la formation.

Cette étude se compose de deux parties:

\* **la première partie** : consacrée aux fondements théoriques et recherche et qui se divise en deux chapitres :

**Chapitre 1** : consacré aux fondements théorique et qui comporte quatre axes:

- Le premier axe: Football
- Le deuxième axe: l'âge et les capacités physiques,
- Le troisième axe: la compétition sportive
- Le quatrième axe: l'évaluation, mesures et l'essai.

**Chapitre 2** : consacré aux études en relation avec la recherche.

\* **la deuxième partie** : consacrée aux études pratiques et qui divise en deux chapitres :

**Chapitre 3** : : La méthodologie de la recherche et ses procédures pratique .

**Chapitre 4** : exposer, analyser et discuter les résultats

**Mots clés:** l'évaluation, les essais, football, capacités, physiques, catégorie des juniors et compétition .