

جامعة محمد بوضياف - المسيلة -
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
شعبة: التدريب الرياضي
تخصص: تحضير بدني وذهني

أهمية الاختبارات البدنية في تقييم مستوى
بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة
القدم صنف أكابر من وجهة نظر المدربين
دراسة ميدانية لأندية القسم الجهوي الأول "رابطة باتنة"

إشراف الدكتور:
* بوضياف النذير

إعداد الطالب:
* مشري صلاح الدين

السنة الجامعية: 2016/2015

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



شكر و عرفان

أعوذ بالله من الشيطان الرجيم

بسم الله الرحمن الرحيم

... وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ

صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ﴿١٩﴾

سورة النمل الآية 19

الحمد لله أولا و قبل كل شيء آخرا و بعد كل شيء و دائما دوام الحي القيوم

نتقدم بالشكر الجزيل و أسمى عبارات التقدير إلى الأستاذ المؤطر و المشرف

" بوصول النذير "

كما نتقدم بالشكر إلى الذين أفادونا بمعلومات قيمة أثناء إنجاز هذه المذكرة

كما لا ننسى أن نشكر أساتذتنا الكرام و عمال قسم التدريب الرياضي

كما نشكر كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد ولو بكلمة طيبة

إلى كل هؤلاء نتقدم بأخلص التحيات و أطيب الأمنيات

نتقدم بأسمى معاني التقدير و جزيل الشكر و العرفان

الإهداء

إلى منبع الحنان ورمز العطاء إلى نور طريقي ومنبع طموعي ، إلى التي
أعطينا من روحها لتبقى أرواحنا مضيئة ، إلى ﴿ أمي الحبيبة العطرة ﴾ حفظها الله
﴿ إلى روعي أبي الغالي المكي ﴾ رحمه الله وإلى روعي جدتي وأمي الثانية
خضرة رحمها الله

إلى كل إخوتي وأخواتي (مروان، شرف الدين، معاذ، سميرة، لمونة، هجيرة، هالة
رحمها الله)

إلى زوج أختي " يسين "

إلى الكتاكيت : أحمد طه، أرزاق مريم، أنفال، أسعد لقمان، إسلام محمد

إلى جميع أقاربي خاصة خالاتي و عماتي

إلى أستاذي المشرف " بوصلاح النذير "

إلى كل الزملاء الذين شاركوني أيام الدراسة بجامعة المسيلة

إلى كل أصدقائي ومن عرفني من قريب أو من بعيد ببلدتي برهوم

وخاصة حي سكارا الشعبي

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة هذا المجهود المتواضع

صلاح الدين

فهرس المحتويات

الموضوع	الصفحة
شكر و عرفان	
إهداء	
مقدمة	أ
الفصل الأول: الخلفية النظرية و الدراسات السابقة	
1. الخلفية النظرية.....	3
1.1. التقييم.....	3
1.1.1. أنواع التقييم.....	4
أ - حسب نوع المعلومات المعتمدة	4
ب - حسب الأهداف المراد تحقيقها واستعمالات التقييم	4
2.1.1. أهداف تقييم القدرات	5
2.1. مفهوم الاختبار.....	6
1.2.1. اسس و محددات وضع الاختبارات والمقاييس.....	6
1.1.2.1. اعتبارات الخاصية او الصفة المراد قياسها.....	6
2.1. 2.1. اعتبارات المستوى و الجنس والعمر.....	7
3.1.2.1. اعتبارات القياس عند وضع الاختبار.....	7
4.1.2. 1. التشويق والإثارة عند اداء الاختبار والقياس.....	7
2.2.1. اهمية الاختبارات و المقاييس للمدرب الرياضي.....	8
3.2.1. استخدامات الاختبارات في العملية التدريسية.....	8
4.2.1. التوقيتات المناسبة لاجراء القياسات و الاختبارات في المجال الرياضي.....	9
3.1. اللياقة البدنية في كرة القدم.....	9
1.3.1. اللياقة البدنية في الحضارة الاسلامية.....	9
2.3.1. الصفات البدنية في كرة القدم.....	10
1.2.3.1. انواع الصفات البدنية.....	11

111.1.2.3.1 التحمل.
122.1.2.3.1 السرعة.
133.1.2.3.1 القوة.
154.1.2.3.1 الرشاقة.
165.1.2.3.1 المرونة.
173.3.1 ترتيب الصفات البدنية في كرة القدم.
194.1 كرة القدم.
191.4.1 تعريف كرة القدم.
202.4.1 نبذة تاريخية عن كرة القدم.
213.4.1 التسلسل التاريخي لكرة القدم.
224.4.1 كرة القدم الجزائرية.
235.4.1 تاريخ تطور كرة القدم في الجزائر.
23أ- قبل الاستقلال.
24ب- بعد الاستقلال.
256.4.1 مكانة كرة القدم الجزائرية.
262. الدراسات السابقة والمشاهدة.
302.1.2 التعقيب على الدراسات المشاهدة و المرتبطة.

الفصل الثاني: الاطار العام للدراسة

321. الكلمات الدالة في الدراسة.
321.1 التقييم.
322.1 الصفات البدنية.
323.1 الاختبار.
324.1 الاختبارات البدنية.
325.1 كرة القدم.
332. إشكالية الدراسة.
343. أهداف الدراسة.

34 4. أهمية الدراسة
35 5. الفرضيات
35 1.5. الفرضية العامة
35 2.5. الفرضيات الجزئية

الفصل الثالث : الإجراءات الميدانية

37 تمهيد
38 1. الدراسات الاستطلاعية
38 2. المنهج المتبع في الدراسة
38 3. مجتمع الدراسة وعينة البحث وكيفية اختيارها
39 4. أدوات جمع البيانات و المعلومات
39 1.4. الاستبيان
40 5. تحديد متغيرات البحث
40 1.5. تعريف المتغير المستقل
40 2.5. تعريف المتغير التابع
40 6. إجراءات التطبيق الميداني
41 7. الاساليب المستعملة في المعالجة الاحصائية
42 الخلاصة

الفصل الرابع : تحليل النتائج ومناقشتها

44 1. تحليل ومناقشة النتائج الخاصة باستبيان المدرسين
65 2. مقابلة النتائج بالفرضيات
65 1.2. مناقشة الفرضية الجزئية الاولى
67 2.2. مناقشة الفرضية الجزئية الثانية
69 3.2. مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة
70 4.2. مناقشة الفرضية الجزئية العامة

الفصل الخامس: استنتاجات و اقتراحات

72 1. استنتاجات عامة
72 2. توصيات و اقتراحات
75 قائمة المصادر والمراجع
79 قائمة الملاحق

1- قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
1	يمثل ترتيب الصفات البدنية العامة وفقا لآراء العلماء .	18
2	يمثل مكونات الصفات البدنية حسب رأي الخبراء و المدرسين .	19
3	يمثل اندية القسم الجهوي الاول لرابطة باتنة.	39
4	يوضح مدى استعمال الإختبارات البدنية في تقييم مستوى بعض الصفات البدنية.	44
5	يبين معرفة مدى مساعدة الإختبارات البدنية المطبقة في تقييم مستوى بعض الصفات البدنية.	45
6	يوضح فائدة نوعية الإختبارات البدنية في تقييم مستوى بعض الصفات البدنية.	46
7	يوضح نسبة اعتماد الإختبارات البدنية المناسبة.	47
8	يبين مدى استخدام اختبارات بدنية أجنبية لتقييم مستوى بعض الصفات البدنية.	48
9	يوضح مدى القيام باختبارات بدنية قبل كل مرحلة من مراحل التدريب.	49
10	يوضح مدى القيام باختبارات بدنية بعد كل مرحلة من مراحل التدريب.	50
11	يبين مدى مساعدة نوعية الوسائل للمدرب في القيام باختبارات البدنية.	51
12	يوضح معرفة مدى مراعاة توفر وسائل من طرف المدرب.	52
13	يبين معرفة مدى استعمال المدرب لوسائل العمل الحديثة في إجراء الإختبارات.	53
14	يوضح معرفة تناسب وسائل العمل المتوفرة مع الإختبارات البدنية.	54
15	يوضح معرفة ما إذا كانت وسائل العمل لدى المدرب كفيلا بالإختبارات البدنية.	55
16	يبين معرفة مدى توفر الوقت للقيام بالإختبارات البدنية.	56
17	يوضح مدى مساعدة الظروف المتوفرة للقيام بالإختبارات البدنية.	57
18	معرفة مدى مساعدة النتائج المتحصل عليها من الإختبارات في تحديد البرنامج التدريبي.	58
19	يوضح مدى فائدة نتائج الإختبارات البدنية في تحديد محتوى الحصة.	59
20	يوضح مدى مساعدة نتائج الإختبارات في معرفة شدة التمرين المناسبة.	60
21	يبين معرفة إذا كانت نتائج الإختبارات تتيح للمدرب تحديد فترات الراحة.	61
22	يوضح مدى مساعدة نتائج الإختبارات في مراعاة شدة العمل.	62
23	يبين معرفة مساعدة نتائج الإختبارات في تطبيق برنامج غذائي مناسب.	63
24	يوضح معرفة مدى اعتماد المدرب على نتائج الإختبارات في تقييم بعض الصفات البدنية.	64
25	يبين نتائج ممثلة لعبارات المحور الاول من استمارة الاستبيان الموجهة للمدربين.	65
26	يوضح نتائج ممثلة لعبارات المحور الثاني من استمارة الاستبيان الموجهة للمدربين.	67
27	يبين نتائج ممثلة لعبارات المحور الثالث من استمارة الاستبيان الموجهة للمدربين.	69

2- قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
44	دائرة نسبية تمثل مدى إستعمال الإختبارات البدنية لدى المدربين.	01
45	دائرة نسبية تمثل معرفة مدى مساعدة الإختبارات البدنية المطبقة في تقييم مستوى بعض الصفات البدنية.	02
46	دائرة نسبية تمثل فائدة نوعية الإختبارات البدنية في تقييم مستوى بعض الصفات البدنية.	03
47	دائرة نسبية تمثل نسبة اعتماد الإختبارات البدنية المناسبة.	04
48	دائرة نسبية تمثل نسبة استخدام اختبارات بدنية أجنبية لتقييم مستوى بعض الصفات البدنية.	05
49	دائرة نسبية تمثل مدى القيام باختبارات بدنية قبل كل مرحلة من مراحل التدريب.	06
50	دائرة نسبية تمثل مدى القيام باختبارات بدنية بعد كل مرحلة من مراحل التدريب.	07
51	دائرة نسبية تمثل مدى مساعدة نوعية الوسائل للمدرب في القيام بالإختبارات البدنية.	08
52	دائرة نسبية تمثل نسبة مراعاة توفر وسائل العمل للقيام بالإختبارات البدنية.	09
53	دائرة نسبية تمثل استعمال المدرب لوسائل العمل الحديثة في اجراء الإختبارات البدنية.	10
54	دائرة نسبية تمثل تناسب وسائل العمل المتوفرة مع الإختبارات البدنية.	11
55	دائرة نسبية تمثل نسبة ما إذ كانت وسائل العمل كفيلا للقيام بالإختبارات البدنية.	12
56	دائرة نسبية تمثل معرفة مدى توفر الوقت للقيام بالإختبارات البدنية.	13
57	دائرة نسبية تمثل مدى مساعدة الظروف المتوفرة للقيام بالإختبارات البدنية.	14
58	دائرة نسبية تمثل نسبة مساعدة النتائج المتحصل عليها من الإختبارات في تحديد البرنامج التدريبي.	15
59	دائرة نسبية تمثل مدى فائدة نتائج الإختبارات البدنية في تحديد محتوى الحصة.	16
60	دائرة نسبية تمثل مدى مساعدة الإختبارات البدنية في معرفة شدة التمرين المناسبة.	17
61	دائرة نسبية تمثل معرفة إذا كانت نتائج الإختبارات تتيح للمدرب تحديد فترات الراحة.	18
62	دائرة نسبية تمثل مدى مساعدة نتائج الإختبارات في مراعاة شدة العمل.	19
63	دائرة نسبية تمثل معرفة مساعدة نتائج الإختبارات في تطبيق برنامج غذائي مناسب.	20
64	دائرة نسبية تمثل معرفة مدى اعتماد المدرب على نتائج الإختبارات في تقييم بعض الصفات البدنية.	21

مقدمة:

تعد التربية البدنية والرياضية نشاط تربوي متكامل تهتم بالفرد ككل وتعمل على تنمية جميع النواحي البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية والتربوي وغيرها. بحيث اصبح للتدريب الرياضي مجال واسع يخضع للأسس منهجية وعلمية مدروسة تستند على العلوم الرياضية التي سبق ذكرها من اجل تطويرها الى اعلى مستوى من الجانب العلمي من بين هذه الأسس عملية تقييم استعدادات اللاعبين في بداية كل موسم رياضي من اهم العمليات التي يجريها اغلب المدربين لتخطيط البرامج التدريبية الملائمة لمستوى قدرات اللاعبين البدنية او المهارية او الخططية لمساعدتهم على التفوق وتعد الاختبارات البدنية جزء مهم من عملية التقييم للاعب كرة القدم وتحسين مستوى الصفات البدنية كما ان اللاعب نفسه اصبح ملزم بخوض تدريبات معينة والخضوع للاختبارات لتقييم الصفات البدنية من اجل اداء الدور المطلوب منه في المباريات ويسهر على ذلك المدرب وبعض الأخصائيين الذين يتابعون اللاعبين طيلة الموسم وهذه المعالجة تأتي بطرح تساؤل عن اهمية الاختبارات البدنية في تقييم مستوى بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم وعلى هذا الاساس نريد في هذه الدراسة محاولة كشف جوانب الموضوع والإيمان بجميع المعالم النظرية التي تعتبر احد الدعائم الاساسية والمنابع العلمية بين النظر والتطبيق التي رصدها و اكتشفها كل عقل انسان ومفكر بإبداع علمي في هذا المجال.

و قد شملت دراستنا جانبين: الجانب النظري و الجانب التطبيقي، يحتوي الجانب النظري على فصلين هما:

الفصل الأول: الخلفية النظرية و الدراسات السابقة و الذي تطرقنا فيه الى متغيرات دراستنا نظريا و كذلك مختلف الدراسات السابقة و المرتبطة بموضوع دراستنا.

الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة : الذي تطرقنا فيه الى الكلمات الدالة في الدراسة و اشكالية الدراسة و اهداف الدراسة و اهمية الدراسة وكذلك فرضيات الدراسة.

اما الجانب التطبيقي فيحتوي:

الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة: وتضمن هذا الفصل الدراسة الاستطلاعية و المنهج المتبع في الدراسة ومجتمع الدراسة و ادوات جمع البيانات والمعلومات وكذلك اجراءات التطبيق الميداني للأداة و الاساليب الاحصائية.

الفصل الرابع: عرض وتفسير و مناقشة النتائج: حيث قمنا بجمع المعلومات في جداول احصائية عن طريق تحويل المعلومات النظرية الى معلومات كمية، وقمنا بمناقشتها في ضوء فرضيات الدراسة و ربطها بالخلفية النظرية و الدراسات السابقة.

وفي الأخير الفصل الخامس و الذي يحتوي على استنتاجات عامة و الاقتراحات و الافاق المستقبلية للدراسة.

الفصل الأول

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

1 . الخلفية النظرية :

1.1 . مفهوم التقييم :

لقد اختلفت التعريفات الخاصة بالتقييم نستعرض البعض منها : عرفه بلوم 1967 "التقييم عبارة عن إصدار حكم لغرض ما على قيمة الأفكار، الأعمال، الحلول، الطرق، المواد...إلخ، وهو يتضمن استخدام المحكات GRITERA، المستويات Les standards ، وكذا المعايير Les normes، لتقدير مدى كفاية الأشياء ودقتها وفعاليتها، ويكون التقييم كمياً أو نوعياً.

أي أن التقييم عملية من شأنها، إصدار أحكام حول نتائج قياسات واختبارات موضوعية بالاستناد إلى معايير أو محكات معينة.

كما يعرفه داووي 1967 "أنه إعطاء قيمة لشيء ما وفقاً لمستويات وضعت أو حددت سلفاً" (أبو لبدة، 2008، 58). بمعنى أن التقييم تخصيص قيمة شيء ما وفقاً لمعايير وأسس موضوعية سابقاً.

ويرى "روث ألب رناتي" أن التقييم عملية تربوية تستخدم فيها طرق القياس وصولاً بالمعطيات إلى نتائج موضوعية متقدمة والتي تنتج عن مقارنات بأفكار وتصور جديدين".

ويرى "ألبن ودين فرح" أن التقييم هو جمع منظم للأدلة لإصدار الحكم على التغيرات التي حدثت في سلوك المتعلمين وتقدير مدى نموهم بغرض إفادة صانعي القرار في اختيار ما بين البدائل وصولاً إلى تحقيق الأهداف التربوية (بن شرنين، 2010/2009، 118).

ويعرفه محمد زياد حمدان "التقييم عملية تربوية مركبة تتكون من الملاحظة والقياس والتقدير للثمنين ثم الحكم". ويعني تعيين قيمة أو كفاية التدريس أو التدريب أو حصيلة أو الإجراءات المتبع في تنفيذه، ونستطيع أن نعرفه بأنه عملية تربوية يتم بواسطتها تكوين الحكم في قيمة أو كفاية حادثة أو سلوك أو عامل تدريسي بالمقارنة بمعايير كمية، نوعية مقترحة لكل منهما (محمد حمدان ، 11).

ومن خلال هذه التعاريف للتقييم نقول أنه فحص منهجي والهدف منه هو الإجابة على الأسئلة المعينة والحكم على القيمة الكلية للجهد المبذول لتحقيق غاية واستخلاص الدروس في تنفيذ وتحسين اتخاذ الإجراءات ووضع الخطط واتخاذ القرارات في المستقبل، وتسعى عمليات التقييم عموماً إلى تحديد الكفاءات والفعالية والتأثير والاستدامة، وينبغي أن يتضمن التقييم معلومات موثوقة وأن يتضمن الدروس المكتسبة التي تساعد على اتخاذ القرار.

التقييم الذي نقصده في هذا البحث هو الذي يخص نفسه بالحكم على كفاية عوامل وعمليات ونتائج التدريس أو التدريب كما ونوعاً في تحقيق الأهداف التربوية والتدريبية الموضوعية، بالمقارنة مع المواصفات المعيارية لكل منها.

والتقييم في المجال التربية البدنية والرياضية عبارة عن عملية تشخيصية وقائية علاجية، تستهدف الكشف عن مواطن الضعف والقوة في عملية التعليم والتدريب بقصد تحسين عملية التعلم والتعليم والعمل على تطويرها بما يحقق الأهداف.

لذا يجب العناية بعمليات التقييم والمتابعة خلال العملية التعليمية التدريسية لضمان التحسن الدائم في عمليات التخطيط للتعليم والتدريب للارتقاء بالعملية التعليمية والتدريبية.

1. 1. 1 . أنواع التقييم :

أ - حسب نوع المعلومات المعتمدة : هناك نوعان :

- التقييم في حالة المعلومات الكمية : والتي تعالج أعداد إحصائيات, وهذا ما يمكننا من وضع تعليمات واسعة كما يمكننا من مقارنة مجموعات من الأفراد, ويجب استعمال أدوات مقننة ومستخدمة عالميا ولكن بعد إجراء بعض التقديرات بما يتلائم وأهدافنا في العمل وتقييمه(كتاب الصندوق الدولي لتنمية الزراعة، 2003).

- التقييم في حالة المعلومات النوعية : والتي تتعلق بالفهم الشخصي لما يحدث :

من الممكن أن تحتوي على تقارير مكتوبة أو محادثات مسجلة أو ملاحظات ميدانية, وتحتوي بالأساس على أسئلة مفتوحة وبعكس المعلومات الكمية التي لا نستطيع إجراء عمليات حسابية على مثل هذا النوع من المعلومات النوعية، وتجربنا عن ردود أفعال ومشاعر وانطباعات لأشخاص، وبالتالي هي لا تقدر بثمن في كل تقييم يشمل تفاعلات اجتماعية(فيلم فان، 1996، 29).

ب - على حسب الأهداف المراد تحقيقها واستعمالات التقييم : هناك عدة أنواع:

-تقييم الاستعداد: يسمى هذا النوع من التقييم بالتقييم الأولي أو القبلي أو التمهيدي، ويكون عادة في بداية الموسم وقبل بداية العمل التدريبي أو التدريسي، وذلك حتى يعرف المدرب أي منهج تدريبي يتبعه، بحيث تؤخذ الفروق الفردية بعين الاعتبار، ويعرف الاستعداد أنه ذلك المستوى من النمو والتطور الذي لا بد أن يصل إليه الرياضي في شتى النواحي البدنية، عقلية، نفسية، اجتماعية، مهارية، فنية، وذلك للتمكن من تحقيق الأهداف التي يفرضها التدريب(أسامة رياض، 110، 1999). أي أن التقييم الاستعداد هو بمثابة البرنامج الذي يسطره المدرب أو المحضر البدني ويكون بعد أسبوع من بدأ فترة التحضير.

-التقييم الذاتي: هو التقييم الذي يعتمد على الحواس فقط عند إبداء الرأي، وقد نلجأ إليه عند عدم توفر الوسائل التقييمية الموضوعية أو عندما يتطلب الأمر إعطاء حلول سريعة، وهو التقييم الذي يعتمد عليه الفرد في المقاييس الذاتية وحدها في عملية التقييم، ويمكن تسميته التقييم المرتكز حول الذات أي أحكام الفرد بقدر ارتباطها بذاته، وقد تكون هذه الأحكام في صورة قرارات سريعة لا يسبقها فحص كاف لمختلف جوانب الموضوع فتكون عبارة عن آراء واتجاهات(ليلي السيد، 2003، 81). ويقصد من هذا التقييم الذاتي هو ذلك التقييم الذي يطلقه الفرد على ذاته وإصدار حكم على مدى تقدمه الشخصي.

-التقييم الموضوعي: ويعتمد على الملاحظة والتجريب والإمام عند إعطاء الرأي وحين اتخاذ القرار(بن شرنين، 2010/2009، 123)، فمثلاً في رياضة الجمباز و السباحة الفنية والغطس، وغيرها من الرياضات الأخرى فالحكام المعتمدين لهذا النوع من النشاطات الرياضية تعتمد على التقييم الذاتي للحركات المميزة، المقدمة من طرف المتسابقين، أما

إذا صورت الحركات و اعتمدت على أسس علم الحركة و البيوميكانيك يصبح التقييم موضوعي يعطي تقييم حقيقي للحركات، لكن نجد صعوبة في التحكيم في مثل هذه الرياضات مما يضطر إلى الاعتماد على التقييم الذاتي.

-التقييم الجمعي (الختام): ويعرف بالتقييم الختامي، ويقصد به التقييم الذي يستند إلى النتائج المحصل عليها في نهاية مرحلة تدريبية، تعليمية في منتصف الفصل أو نهاية العام أو الموسم الرياضي، ثم يرصد الداعي على شؤون الفريق، الشركة، المؤسسة، عموماً بتقييم الرياضيين ثم يتم ترقية لاعب أو تسريحه أو مراجعة عقده... ومقارنة النتائج التي تحصل عليها الفريق مقارنة بما سطر و التي في ضوءها يتم اتخاذ القرارات المستقبلية وتسطير أهداف جديدة (أبو لدة، 2008، 113-114).

-التقييم التكويني: يعرف التقييم التكويني أنه عملية منهجية منظمة تحدث أثناء التعليم أو التدريب بكل أنواعه (الفتري، الدائري) وحتى تحليل الحركات، وغرضها تزويد المتعلم بتغذية راجعة لتحسين التعلم وكذا معرفة مدى التقدم (أبو لدة، 2008، 105).

-التقييم التشخيصي: لا يوجد اختلاف جوهري بين التقييم التشخيصي و التقييم الاستعداد، إذ أن تشخيص أو تحديد قدرات الفرد وقابليته ومهاراته، ومعرفته وتحصيله شرط أساسي للحكم بأن لدى الفرد أو الرياضي استعداداً لبدأ التدريب أم لا، والتشخيص هو خطوة مشتركة عند التقييم للاستعداد (أبو لدة، 2008، 105-106).
وبذلك فإن للتقييم التشخيصي غرضين هما: وضع خطة لتحديد مشاكل التعلم والتمرن لدى الرياضي ومعرفة أسبابها (أبو لدة، 2008، 96).

ومما سبق نستخلص أن التقييم التشخيصي غرضه استخدام نتائج الاختبارات لتشخيص حالة المتدربين وكذا المتعلمين ومحاولة تحديد مواطن ضعفهم في ناحية أو أكثر، وإمكانية تصنيفهم في فئات متكافئة في القدرات، وهذا ما يسهل إعطاء كل فئة مجموعة من الأساليب والطرق التدريبية المناسبة.

2.1.1. أهداف تقييم القدرات البدنية :

- __ توجيه الافراد حسب نقاط القوة والضعف .
- __ تحسين الافراد من خلال تتبع التحسن و تحديد اهداف قابلة التحقيق حسب مستواهم الحالي .
- __ تحديد الحمل التدريبي بحاجيات و قدرات الحالية للاعب.
- __ تحسين البرنامج وطرق تدريب الحالة البدنية.
- __ اختيار ، تخطيط وتقسيم الأفراد.
- __ التنبؤ بالتغيرات المستقبلية و الحالية.
- __ التنبؤ بالنشاط البدني.
- __ التكوين الجيد في النشاط البدني.

— التحفيز .

— تكوين المختصين في التقييم .

— رؤية و تدقيق فرضيات البحث " (luc léger et autre ، 1984، 63)

1. 2. مفهوم الاختبار:

ويعرف الاختبار بأنه: أي محك أو عملية يمكن استخدامها بهدف تحديد حقائق معينة أو تحديد معايير الصواب أو الدقة أو الصحة سواء في قضية معروضة للدراسة أو المناقشة أو لفرض معلق لم يتم التثبت منه بعد.

ويمكن تعريف الاختبارات بأنها: أداة قياس تؤدي إلى الحصول على بيانات كمية لتقييم شيء ما. (فرج، ص91)

بعد تفحصنا لعدد من كتب القياس والاختبار تعرضنا إلى مجموعة من التعاريف، وبدورنا أوجزنا بعضها منها:

أما هيلر فيشير إلى أن الاختبار "هو قياس مقنن وطريقة للامتحان" (ليلي السيد، 2005، 36).

أما كرونباك يقول أن "الإختبار هو إجراء مقنن لملاحظة أو لمقارنة سلوك فردين أو أكثر ووصفه بمعاونة مقياس

كمي" (أحمد محمد ، علي فهمي، 1996، 12).

أما "بوبي" فيعرفه بأنه: " وسيلة تستلزم طرق البحث كالمقياس ، الملاحظة، التجريب، الاستقصاء، التحديد، التفسير، الاستنتاج ، و التعلم".

بينما عرفه ياسين خضر عباس: "على أنه قياس لتقدير جهد أو سلسلة من الجهود من قبل الفرد أو مجموعة لتقييم خصائصه" (بن شرنين ، 2010/2009 ، 125).

من خلال هذه التعاريف استخلصنا مجموعة من الخصائص الأساسية لعملية الاختبار نسردها كالتالي:

— الاختبار وسيلة تستلزم وسائل أخرى مساعدة مثل القياس، الملاحظة...

— غالبا ما يستعمل الإختبار للمقارنة بين فرد أو مجموعة من الأفراد.

— الإختبار يعتبر من الوسائل الأساسية في عملية التقييم.

— يختبر المختبر لتحديد الكم والكيف معا ويحدد درجة الدقة في الأداء.

وللاختبارات قيمة تشخيصية Diagnostic وتنبؤية Prédictive والتي تعتمد في جوهرها على مدى استخدام الاختبار كمؤشر في مجال شامل، ومن المهم وجود تطابق تجريبي بين أسئلة الاختبار والسلوك الذي يسعى إلى تشخيصه الصدق لذلك تتشابه درجة التفاوت بين عينة الاختبار وميدان السلوك الذي تنتمي إليه، وأحيانا يتطابق الاختبار مع السلوك المتنبئ به والذي يتم تشخيصه مثل اختبارات التحصيل الدراسي أو الكفاءة المهنية أو البدنية أو المهارية.

1. 2. 1. أسس ومحددات وضع الاختبارات والمقاييس:

1.1.2.1. اعتبارات الخاصية أو الصفة أو الفئة المراد قياسها:

لا يؤدي الاختبار و القياس في التربية البدنية والرياضية الدور المنوط به لا بد من مراعاة بعض الجوانب، مع من يقومون بالاختبارات والمقاييس يجب أن يكونوا متمرسين وعارفين بخبايا الفئة أو المجتمع محل الدراسة.

لاشك أن التعامل مع الفرد الذي من صفاته التأثر والتأثير بما هو محيط به والدليل على ذلك أن تعلمه خلال مراحل حياته في الكثير من الجوانب يأخذه من بيئته ومحيطه، وردود سلوك وأفعال الأفراد يختلف من بيئة لأخرى ولا نقول من مجتمع لأخر، وحتى الفرد تختلف أفعاله وتصرفاته باختلاف الظروف وهو ما يؤكد عليه الدكتور "بن شرنين" نقلا عن "هنتجر" "على سبيل المثال فإنه يجب تحديد دقيق لوقت إجراء الاختبار والذي أجري فيه القياس حتى إذا ما أعيد القياس مرة أخرى على نفس المجموعة او مجموعة أخرى مشابهة للمختبرين السابقين، يجب أن يعاد القياس في مثل تلك الظروف، أي في نفس توقيت القياس الأول حيث أن معطيات القوة العضلية تتغير ليس فقط على مدار السنة بل على مدار اليوم أيضاً" (بن شرنين، 2010/2009، 129).

والقصد من هذه الاختبارات أن تكون ذات صدق وموضوعية إذا ما روعي فيها عامل الزمن، المكان، المناخ، وحتى الحالة النفسية للفرد، فمثلا لا يمكننا أخذ فئة من الجزائر ومحاولة مقارنة نتائجها مع فئة أخرى من البرازيل روعي فيها شرط الزمن والسن ولكن الشروط الأخرى غير متوفرة وبذلك فالمقارنة تكون سلبية على طول الخط، كما أنه ينصح أن تكون المدة بين الاختبار القبلي والبعدي تتراوح بين عشرة أيام وشهر حتى لا تكون هناك تغيرات كثيرة.

2.1.2.1. اعتبارات المستوى والجنس والعمر:

إن اعتبارات المستوى البدني، المهاري، العقلي،... تختلف باختلاف العمر، السن، البيئة، وكذا المستوى الأدائي للفرد، فعند صياغة وتحديد موضوع وجوانب الاختبار بشكل يناسب الفئة الموجه لها هذا الاختبار حتى يؤدي دوره كما يجب، وغالبا ما يلجأ إلى عملية التصنيف للأفراد بغرض تحقيق مبدأ العدالة في التقييم.

3.1.2.1. اعتبارات القياس عند وضع الاختبار:

عندما نطبق الاختبارات على مجموعة من المختبرين قد نحتاج إلى بعض الأشخاص والوسائل والمرافق اللازمة لإتمام الاختبارات، ويتوقف ذلك على طبيعة ونوع الاختبار، لذلك يستحب أن يكون الاختبار سهل الأداء ويجب العمل على التنظيم الجيد له حتى نستطيع توفير الجهد والوقت والمال، وهو العمل الذي تسعى إليه جل النوادي والشركات حتى أن بعضها لديه محاسب مالي يراقب الوضع الاقتصادي عن قرب.

4.1.2.1. اعتبارات التشويق والإثارة عند أداء الاختبار والقياس:

لعنصر التشويق والإثارة دورا هاما وإيجابيا في نتائج الاختبار و القياس ومن الجوانب التي تتضمن هذا العنصر نجد أول تهيئة المكان المناسب الذي يضمن الراحة للمختبر وكذلك توعية المختبر بأهمية المشاركة في هذا الدور أو بالأحرى الاختبار، وفي بعض الأحيان يمكن استعمال الحوافز للمختبرين حسب الحالات، ويجب الابتعاد عن العوامل المسببة للملل والنفور والإحراج، وعامل التشويق والإثارة لم يبق يقتصر على الاختبارات فحسب، بل تعداه فالتشجيع والتحفيز أصبح يأتي حتى من خارج النادي وذلك للمصلحة وتحسين الوضعية على حساب الآخرين، فمثلا ناديان يتنافسان على اللقب فيقوم شخص محسوب على إدارة نادي من هما بتقديم حوافز مادية في أغلب الأحيان لمنافسي الفريق الآخر قصد إيقاف سلسلة نتائجه الإيجابية.

1.2.2.1. أهمية الاختبارات و المقاييس للمدرب الرياضي :

- لا يمكن عد و لا إحصاء المزايا التي يقدمها الاختبار والقياس للمدرب الرياضي ونحن بدورنا سنحاول تقديم بعضا منها :
- يمكن من التعرف على الحالة التدريبية العامة باستخدام الاختبارات الحركية ودراسة الإمكانيات الوظيفية للأجهزة الداخلية في الجسم ، والقياسات الأنثرومترية مع تحديد القدرات النفسية.
- التعرف على الحالة التدريبية الخاصة بالرياضي باستخدام الاختبارات التي تتضمن القياسات الوظيفية لأجهزة الجسم (النفسية — و القدرات البدنية والمهارية ، و الصحية للرياضيين).
- التعرف على مدى التقدم في النتائج الرياضية ومتابعتها للوصول للمستويات العالية.
- انتقاء الناشئين عن طريق الاختبارات في مختلف الاختصاصات.
- التعرف على طرق التدريب و التخطيط المختلفة وكذا استخدام الطرق السليمة و المناسبة وفقا لنتائج الاختبارات.
- وضع مستويات متابعة مراحل التدريب المختلفة وقياس خصائص كل مرحلة للتعديل ، أو الاستقرار في التدريب وفقا لنتائج الاختبارات.
- وضع مستويات خاصة لكل لعبة سواء للناشئين أو للاعبين المستويات العالية من الجنسين وتتبع مراحل تقدمهم " (ليلي السيد , 2005 , 40 - 41).

وتكشف لنا هذه العوامل أهمية الاختبارات والمقاييس في الرياضة لأنها تستخدم لقياس العديد من القدرات و الاستعدادات العامة و الخاصة وكذا التحصيل بالإضافة إلى التوجيه والتقييم ، حيث أن تحقيق المستويات الرياضية العالية يتطلب الانتقاء الجيد للناشئين وخطة تدريبية مناسبة لتطوير القدرات البدنية وتطوير الأداء المهاري الحركي.

1.2.2.3. استخدامات الاختبارات في العملية التدريبية :

أهم الاستخدامات الخاصة بالعملية التدريبية هي :

- تشخيص صعوبة التعلم.
- تحديد كمية ونوع التغيير في السلوك الذي يرجع إلى برنامج التدريب أو التطوير.
- تحفيز المتدربين و إرشادهم.
- إعداد معلومات مرتدة للمدربين.
- استبعاد المتدربين غير الأكفاء.
- إعطاء تقديرات ورتب للمدربين.
- إعادة تدريب المتدربين.
- الاختبار القبلي للمتدربين.
- تحديد التعيينات الوظيفية.
- تحديد الاستعداد للتدريب المتقدم.

— إعلام المديرين التنفيذيين والمشرفين بإنجازات مرؤوسيهـم.

— تحديد شروط القبول في البرنامج " (كمال عبد الرحمن ، 1999 ، 303 _ 307) .

1.2.4. التوقيتات المناسبة لإجراء القياسات و الاختبارات في المجال الرياضي :

1 _ بداية الموسم الرياضي و قبل فترة الاعداد للوقوف على المستوى الراهن أو الحالي أو الفريق سواء البدنية أو مهارية أو الخططية... الخ . لتصنيف اللاعبين و وضع برنامج التدريب المناسبة للوصول بهم للفورمة الرياضية في نهاية فترة الاعداد والمحافظة عليها خلال فترة المناسبات.

2 _ بعد فترة الاعداد وقبل فترة المنافسات للتعرف على مدى تحقيق البرنامج التدريبي لأهدافه.

3 _ خلال الموسم الرياضي لتحديد منحنيات التقدم خلال الموسم الرياضي.

4 _ خلال فترة المنافسات لاختيار اللاعبين للمباريات الهامة.

5 _ قبل الاشتراك في الدورات المحلية أو الدولية.

6 _ عند عودة اللاعب من الإصابة و قبل اشتراكه في المنافسات.

7 _ عند هبوط مستوى اللاعب أو الفريق للتعرف على أسباب الهبوط.

8 _ عند القيام بعملية انتقاء المبتدئين أو الناشئين الراغبين في ممارسة لعبة أو رياضة معينة " (كمال عبد الرحمن , 1999 , 38) .

1.3. اللياقة البدنية في كرة القدم :

1.3.1. اللياقة البدنية في الحضارة الإسلامية :

إن الوصول إلى مستوى طيب من اللياقة البدنية إنما هو أمر يتصل بمسؤولية الفرد عن جسمه في المقام الأول ، ولقد أتاح الخالق فرص الارتقاء باللياقة البدنية وتنميتها وصيانتها بما أتاحه لنا من قدرات و استطاعات حركية ووظيفية هائلة ما زال البعض منها كامناً لم يكشف الستار عنه بعد ، ولعل الأرقام والقياسات الرياضية العالمية والأولمبية التي فتتت تتحطم كلما ظننا خطأ أنها توقفت عند حد معين ، لخير دليل على ما في أجسامنا من قدرات هائلة أودعها سبحانه وتعالى لصالح الإنسان وخيره ، ولأن اللياقة ثمرة التدريب وربية فإن على الإنسان أن ينشط ويسعى وينبذ السلبية حتى يستثمر صحته ويصون جسمه وينمي قدراته وحاويته ، و من مصادر الشريعة الإسلامية التي دعمت بشكل صريح الاهتمام باللياقة البدنية نجد :

قال تعالى : " قَالَتْ إِحْدَاهُمَا يَا أَبَتِ اسْتَأْجِرْهُ ۖ إِنَّ خَيْرَ مَنِ اسْتَأْجَرْتَ الْقَوِيُّ الْأَمِينُ " (القصص، الآية 26) .

ويذكر ابن كثير في تفسيره "إن خير من استأجرت القوي الأمين" حين سأها أبوها :وما علمك بذلك ؟

قالت له : رفع الصخرة التي لا يطيق حملها إلا عشرة رجال "

قال تعالى : " وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْحَيْلِ تُزْهِبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ... " (الأنفال، الآية 60)

وفي صحيح مسلم عن عقبة قال : سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول : "واعدوا لهم ما استطعتم من قوة ألا أن قوة الرمي ، وكررها ثلاث مرات " .
وهكذا فسر لنا رسول صلى الله عليه وسلم المقصود بالقوة سواء في حديث (المؤمن القوي خير من المؤمن الضعيف) أو الآية (وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ ...) (الأنفال، الآية 60) .
وذكر ابن القيم أن حمل الأثقال عمل مباح كالصراع و مسابقة الأقدام ، فقد مر الرسول صلى الله عليه وسلم يقوم يربعون حجرا ليعرفوا الأشد منهم فلم ينكر عليهم ذلك (أمين، أنور الخولي، 96، 1995)
ولقد عدد عبد الله الرشيد أنواع القوة وعدد وجودها كمفهوم قرآني إلى خمسة أوجه و في الوجه الرابع كان معنى القوة هو الشدة مثل قول الله تعالى : " الْقَوِيُّ الْأَمِينُ" (القصص، الآية 26)، يعني شديد (أمين أنور الخولي، 1995، 91) .
أما في السنة النبوية المطهرة نجد ما أورده الشيخ محمد الغزالي ثلاث وقائع تدل على قوة النبي صلى الله عليه وسلم منها في غزوة الخندق ، كان يحفر الرسول صلى الله عليه وسلم مع أصحابه وعندما اعترضتهم صخرة ضخمة إذا عجزوا عن ضربها وتفتيتها لجئوا إلى الرسول صلى الله عليه وسلم فجاء إليها وضربها ففتتها (أمين أنور الخولي، 1995، 94) .
وتعتبر القوة في العصر الحديث أهم مكونات اللياقة البدنية وهذا حسب إجماع علماء اللياقة البدنية وخبراء التدريب الرياضي لذلك نجد أن القوة وردت في القرآن الكريم و أصبحت تحمل مفهوم القوة في العديد من الآيات وكمؤشر قوي على اللياقة المثلى التي يجب أن يتصف بها المسلمون لأمر دينهم وديناهم من جهاد ورياضة .
وفي سياق الحديث عن اللياقة البدنية في كرة القدم يعتقد الكثيرون أن هذه الرياضة من أصول أوروبية بحته و البعض يجزم بأنها لعبة انجليزية تقليدية قديمة، إلا أن اللعب بالكرة واستخدام القدم في معالجة الكرة لعبة عرفها أغلب الشعوب و الحضارات في العالم القديم مثل الهند ، الصين ، و اليونان، و فارس .
ويؤكد إبراهيم الفحام أن العرب و المسلمون القدماء قد مارسوها ونظموها وقاموا بتطويرها ، وقد أورد ما جاء في " نثار الأزهار " لابن منظور ما نصه (الدبوق كرة شعرية ترمى في الهواء ، ثم يتلقاها الغلام ضاربا لها تارة بصدر قدمه وتارة بالصفح الأيمن من ساقه اليمنى ، رادا إياها إلى العلو على الدوام) ، ومن أسماء الكرة باللغة العربية نجد الطابة ، و الأكرة و يعتقد أن الكرة مشتقة منها كذلك (أمين أنور الخولي ، 1998 ، 179) .

2.3.1. الصفات البدنية في كرة القدم :

لقد اختلف العلماء في إطلاق اسم لعوامل اللياقة البدنية فبعضهم يطلق عليها الصفات البدنية أو مكونات اللياقة البدنية أو عناصر اللياقة البدنية ، و تعد الصفات البدنية من المصطلحات الشائعة الاستخدام في عملية التدريب الرياضي (ليلي السيد فرحات ، 2003 ، 187) ، و طبقا لرأي المجلس يتمتع به الفرد بقية اليوم ، بحيث يستطيع مواجهة الأعمال المفاجئة و الطارئة (محمد إبراهيم شحاتة ، 2008 ، 171) ، ويشير فوكس بأنها الكفاءة الفسيولوجية أو الوظيفة التي تسمح بتحسين نوعية الحياة (fox el al ، 1987 ، 21) ، ويشير آخر فيقول بأنها القدرة على أداء

عمل عضلي على نحو مرض (Organisation Mondiale de la Santé Site Web) ، ويؤكد البعض على أن اللياقة البدنية تعطي نفس مفهوم الصفات البدنية لأنه يشمل الخصائص البدنية للرياضي التي تؤثر على النمو و التطور فالغرض منها هو الوصول إلى الكفاءة كقاعدة للبناء السليم و الوصول للإنجاز العالي (حنفي محمود مختار ، 1994 ، 64) .

1.2.3.1. أنواع الصفات البدنية :

تختلف الصفات البدنية حسب أهميتها من رياضة إلى أخرى و سنعرض الصفات الأساسية في كرة القدم كالاتي :

1.1.2.3.1. التحمل:

يعرف التحمل بأنه قدرة اللاعب في الاستمرار و المحافظة على مستواه البدني و الوظيفي لأطول فترة ممكنة من خلال تأثير ظهور التعب الناتج أثناء أداء اللاعب خلال المباراة (أمر الله البساطي، 2001، 59)، ويعرفه آخر بأنه مقدرة اللاعب على الاستمرار في الأداء خلال مباراة كرة القدم بفاعلية وكفاءة دون هبوط في المستوى طوال زمن المباراة (مفتي إبراهيم، 2011، 341)، ويشير آخر : بأنه قدرة اللاعب على الاستمرار طيلة زمن المباراة بإيجابية دون ظهور عوامل التعب أو الابتعاد عليه مع الاحتفاظ بدقة ومستوى الأداء أثناء المباراة (غازي صالح، 2011، 40)، ويضيف محمد عبده صالح ومفتي إبراهيم: إذا ما استطاع لاعب كرة القدم أن يؤدي المباراة مستخدما قدراته مهارية و الخطئية بفاعلية دون حدوث هبوط في المستوى فإنه يطلق على مثل هذا اللاعب على درجة معينة من التحمل، والتحمل صفة بدنية أساسية في لعبة كرة القدم تتعلق بشكل مباشر بالجهاز الدوري و التنفسي للاعب (غازي صالح محمود، 2011، 39)، والتحمل الدوري التنفسي بقدر ما يدعم القلب والرئتين و نشاط العضلة بالأوكسجين و إزالة آثار الجهد المبذول، فأثره هو العامل الأول في اللياقة الشاملة (محمد إبراهيم شحاتة، 2008، 174)، وينقسم التحمل إلى نوعين العام وهو يعتمد على تحسين عمل الأجهزة الوظيفية المجموعات العضلية الكبيرة ويقصد به التحمل الهوائي (أمر الله البساطي، 2001، 60)، ويشير قول آخر بأنه: "قدرة اللاعب على الاستمرار في الاداء البدني في حمل متغير لفترة مستمرة ومتصلة تعمل فيه الأجهزة الحيوية والعضلات بما يؤثر إيجابيا على الأداء في كرة القدم" (حنفي محمود مختار، 1994، 112)، أما التحمل الخاص يعني به ارتباط التحمل بأحد الصفات الأخرى اللازمة لتحقيق متطلبات الأداء في نشاط تخصصي (أمر الله البساطي، 2001، 60)، ويقول آخر بأنه: "مقدرة اللاعب على الأداء بدرجة عالية ولفترة طويلة" (طه إسماعيل و آخرون، 1989، 98)، ويوجد تقسيمات كثيرة للتحمل الخاص وأكثرها تناسبا مع متطلبات كرة القدم إلى ثلاثة أقسام: أولها تحمل السرعة والتحمل العضلي وتحمل الأداء (أمر الله البساطي، 2001، 60)، وينقسم التحمل طبقا لنظم الطاقة إلى نوعين هما التحمل الهوائي ويعرف بأنه مقدرة اللاعب على الاستمرار في أداء أنشطة كرة القدم بفاعلية دونما الهبوط في مستوى كفاءة أدائه باستخدام الأوكسجين، والتحمل اللاهوائي يعرف بأنه مقدرة اللاعب على الاستمرار في أداء أنشطة كرة القدم بفاعلية دون هبوط مستوى كفاءة أدائه بدون استخدام الأوكسجين (مفتي إبراهيم، 2011، 341).

ويمكن تنمية صفة التحمل بتمرينات من شأنها أن تحدث تحسنا في إنزيمات الأكسدة داخل الخلايا وهذا يحسن مقدرة العضلات على حرق الدهون والسكريات في وجود الأوكسجين (أمر الله البساطي، 2001، 61)، حيث أن تنمية التحمل الخاص يحتاج لتمرينات كثيرة للحصول عليه لذلك يستخدم يوم واحد في الأسبوع لتدريب التحمل وعلى أن يستخدم القسم الثاني من مدة التدريب اليومي للتدريب على المباراة يعطينا فرصة للحصول على التحمل (N,DeKkar et al، 12، 1990)، ومن طرق تنمية التحمل نجد: طريقة الحمل المستمر (التحمل العام) بشدة تقدر من 25-50% وحجم طويل بدون راحة كذلك نستعمل طريقة التدريب الفترتي منخفض الشدة (تحمل القوة) بشدة تقدر ب 60% وحجم 20 مرة مع الراحة 3 دقائق وأخيرا طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة (تحمل السرعة) بشدة مقدرة ب 80% وحجم 10 مرات مع راحة ب 3 دقائق (بهاء الدين سلامة، 1994، 196).

2.1.2.3.1. السرعة:

السرعة تعني القدرة على أداء الحركات المشابهة أو غير المشابهة بصورة متتابعة وناجحة في أقل وقت ممكن (أمر الله السرعة تعني القدرة على أداء الحركات المشابهة أو غير المشابهة بصورة متتابعة وناجحة في أقل وقت ممكن (أمر الله الجسم أو الجسم ككل في أقل زمن ممكن" (أبو علاء عبد الفتاح وأحمد نصر الدين، 2003، 164)، وفيما يخص السرعة في كرة القدم فهي "سرعة الأداء المرتبطة بالمهارات الأساسية والحركية، بمعنى سرعة العدو لمسافات قصيرة سرعة الوثب لأعلى سرعة تغيير الاتجاه سرعة الإستجابة لمواقف اللعبة" (أبو العلاء عبد الفتاح وإبراهيم شعلان، 1994، 435)، وتعني كذلك مقدرة اللاعب على أداءه حركات معينة في أقصر زمن معين وترتبط بكفاءة عناصر اللياقة البدنية الأخرى وتؤثر فيها وتتأثر بها وتعتبر مؤشرا هاما لأداء الجيد في كرة القدم إذ لا غنى عنها في أداء المهارات و الخطط (مفتي إبراهيم، 2011، 342)، وعنصر السرعة صفة بدنية ضرورية لجميع لاعبي كرة القدم في خطوط اللعب إذ يحتاج إليها لاعبي الدفاع و الوسط و الهجوم، ولذا يجب أن يكون اللاعب على استعداد كامل للركض لمسافات مختلفة و لعدة مرات، و بالسرعة، والتي يستطيع فيها التخلص من الخصم أو الاستحواذ على الكرة في بناء وتنفيذ المهام الهجومية الخاطفة ويعتبر محمد عبده صالح و مفتي إبراهيم السرعة من أهم الصفات البدنية التي يجب أن يتصف بها لاعبو كرة القدم (غازي صالح محمود، 2011، 40-41).

ومن أقسام السرعة نجد السرعة الانتقالية ويقصد بها "القدرة على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن" (طه إسماعيل وآخرون، 1989، 19)، كما يعرفها مفتي إبراهيم بأنها "سرعة التحرك من مكان لآخر ومن أمثلتها التحرك من مكان إلى آخر والعدو لمسافات قصيرة (مفتي إبراهيم، 2011، 342)، ومن أقسام السرعة نجد السرعة الانتقالية ويقصد بها "القدرة على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن" (محمد حسن العلاوي، 1983، 153، 152)، ويستخدم لاعب كرة القدم هذا النوع من السرعة عندما يتحرك من مكان إلى آخر، كذلك نجد السرعة الحركية حيث يستخدم لاعب كرة القدم

الحركية عندما يتحرك لمسافة أو يؤدي حركة أو عدة حركات في أقصر وقت ممكن وتعرف بأنها "أداء الحركة أو عدة حركات في أقل زمن ممكن" (مفتي إبراهيم حمادة، 1996، 159)، وأحيانا يطلق عليها سرعة حركة أجزاء الجسم نظرا لأنه يختص بأجزاء و مناطق معينة كسرعة الذراع أو الساق و تتأثر السرعة الحركية بكل جزء من أجزاء الجسم بطبيعة العمل المطلوب وإتجاه الحركة" (ريسان مجيد حرييط، 1989، 65)، وكذلك يعرفها مفتي إبراهيم بأداء الحركة أو عدة حركات مركبة معا في أقل زمن ممكن ، و من أمثلتها سرعة الحركة الوحيدة و هي سرعة التصويب و سرعة التمرير و سرعة السيطرة على الكرة و الثانية سرعة الحركة المركبة مثل السيطرة و التمرير أو المراوغة ثم التصويب (مفتي إبراهيم، 2011، 343)، "كما نشير إلى أن سرعة الاستجابة التي تعرف على أنها قدرة اللاعب على الاستجابة لمثير معين في أقل زمن ممكن" (طه إسماعيل و آخرون، 1989، 98)، ولهذا فإن اللاعب حسب أريك يأتي بحاجة لهذا النوع لأنها تحدث كثيرا أثناء المباراة و تتطلب من اللاعب زيادة في سرعة اللعب و مفاجئة الخصم بالحركات السريعة لتوفير فرص لتحقيق أغراض اللعبة (أريك باني، 1996 ، 96) .

وتنقسم سرعة الاستجابة إلى ثلاث أنواع : فالأول هو سرعة رد الفعل البسيط و هو الزمن المحصور بين لحظة ظهور المثير المعروف و بين لحظة الاستجابة له كما هو الحال عند إطلاق إشارة السباحة مثلا، و سرعة رد الفعل المركب و هو الزمن المحصور بين ظهور مثيرين للتمييز بينهما و الاستجابة لأحدهما فقط و أخيرا سرعة رد الفعل المنعكس و هو الزمن المحصور بين ظهور المثير و الاستجابة له من خلال عزل التفكير واتخاذ القرار في الفعل المطلوب القيام به . (ثامر محسن وواتق ناجي، 1989، 23) .

ويمكننا تنمية السرعة بطرق مختلفة حيث يشمل تطوير السرعة العامة و سرعة الحركات التي تحتوي على سرعة الانطلاق و سرعة الركض بدون كرة و تطوير السرعة الخاصة مع الكرة و سرعة رد الفعل و السرعة المصاحبة للخطط و المهارات (عقيل عبد الله الكاتب ، 1980 ، 78) .

3.1.2.3.1 القوة :

القوة العضلية هي أحد المكونات الأساسية للياقة البدنية حيث يعرفها أمر الله البساطي بأنها قدرة اللاعب في التغلب على المقاومات المختلفة أو موجهتها (أمر الله البساطي، 2001 ، 89) وعرفها آخر بأنها قدرة العضلة أو المجموعة على إنتاج أقصى قوة ممكنة ضد مقاومة أو هي " أقصى جهد يمكن إنتاجه لأداء انقباضي إرادي واحد " وهذا نقلا عن Sharky و Thaxton 1984 (أبو العلاء احمد عبد الفتاح و احمد نصر الدين، 2003 ، 83) ، ويعرفها آخر : بأنها الحد الأعلى بقوة العضلة أو مجموعة العضلات التي تسبب الانقباض و متصلة بالعضلة و المقدره على التحرك السريع (محمد إبراهيم شحاتة ، 2008 ، 172) و قد أجمع علماء حول أهمية القوة عند لاعبي كرة القدم حيث يذكر الفريد كونه يجب : توفر عنصر القوة في صورها المختلفة لدى لاعبي كرة القدم على سبيل المثال في التهديد الحاد أو في المهاجمة ، القفز بالكرة و التمرير العالي الطويل البعيد أو ضربة الرأس ، وكذلك التنافس الثنائي الذي يضاف إليه التغطية حيث يتطلب التنافس الثنائي مع الخصم باستخدام الجسم كله و بالنسبة إلى أجزاءه الجسم

نجد أن عضلة الرجلين هي التي أولا و قبل كل شيء يجب أن تكون على درجة عالية من القوة (غازي صالح محمود ، 2011 ، 38) ، ويشير مفتي إبراهيم لاعبي كرة القدم يحتاجون إلى القوة العضلية في معظم الحركات التي يقومون بأداءها خلال المباراة ، و منها التمير و التصويب بالقدم و مهاجمة الكرة التي في حوزة المنافس و الالتحام البدني و التصادم و رميات التماس و الوثبات (مفتي إبراهيم ، 2011 ، 341).

و يوجد نوعين للقوة حيث أن القوة العامة تشمل قوة العضلات بشكل عام كعضلات الساقين و البطن والظهر والكتفين والصدر والرقبة وتقوية هذه المجموعات من العضلات هو أساس الحصول على القوة الخاصة ، التي نقصد بها تقوية بعض العضلات التي تعتبر ضرورية و خاصة بالتهديف من خارج منطقة جزاء الخصم و سرعة الانطلاق و القفز وكذلك عضلات الجذع و الكتف والرقبة (ثامر محسن و واثق ناجي ، 1989 ، 13،14) ، و يوجد نوعين للقوة حيث أن القوة العامة تشمل قوة العضلات بشكل عام كعضلات الساقين و البطن والظهر والكتفين والصدر والرقبة وتقوية هذه المجموعات من العضلات هو أساس الحصول على القوة الخاصة ، التي نقصد بها تقوية بعض العضلات التي تعتبر ضرورية وخاصة بالتهديف من خارج منطقة جزاء الخصم و سرعة الانطلاق و القفز وكذلك عضلات الجذع والكتف والرقبة (مفتي إبراهيم حمادة ، 2001 ، 149) ، ويعتبرها F. Tailmn 1991 بأن : " التحضير البدني المستقبلي يأتي من الاهتمام بالقوة كصفة بدنية" أما 2000 F. Lmbertain يركز على إعطاء الأولوية لتطوير القدرة الهوائية ثم القوة الهوائية بالتدرج من خلال التدريبات الخاصة بالقوة العظمى الهوائية مع وضع توازن لهذا التدريب الجديد بالعودة الدورية إلى تدريبات القدرة الهوائية (Frederic Lambertain ، 2000 ، 95) .

وعدد مفتي القوة العضلية إلى أنواع هي كل من القوة القسوى و القوة المميزة بالسرعة و تحميل القوة، حيث أن القوة القسوى تعني " أكبر قوة يمكن للاعب أن تنتجها من أقصى انقباض إرادي لها" (مفتي إبراهيم ، 2011 ، 341) ، وتعني أيضا " أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجها في حالة أقصى انقباض إرادي " (أمر الله البساطي ، 2001 ، 89) ، أما القوة المميزة بالسرعة فهي " قدرة اللاعب على إنجاز حركي معين يحتاج إلى تفجير القوة العظمى في أقل وقت ممكن وفي اللحظة المناسبة" وهي إحدى مكونات القوة وهي من أهم المتطلبات الضرورية للاعب كرة القدم كي يستطيع أداء مهارة بالقوة والسرعة المطلوبة في المهارة ويشير بارو و ماجي هي قدرة اللاعب على إخراج أقصى انقباض عضلي بمعدل غالب للسرعة ويؤكد حنفي مختار على أهمية القوة المميزة بالسرعة كأحد أشكال القوة والنوع الغالب الأكثر استخداما في أداء لاعب كرة القدم ، كما يؤكد محمد أبو العينين ومفتي إبراهيم على أهمية القوة المميزة بالسرعة من احتلالها بالنسبة الغالبة للزمن المخصص أثناء تنمية القوة العضلية في برامج التدريب نظرا لتمييز أداء لاعبي كرة القدم بهذا النوع من القوة (غازي صالح محمود ، 2011 ، 38) ، وتحمل القوة فهي " المقدرة على التغلب على المقاومات لفترات طويلة كوال زمن المباراة (مفتي إبراهيم ، 2011 ، 342) .

وتعتبر تمارين القوة أكثر فعالية وإنتاجية عندما يكون تنفيذها في بداية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية وفي الواقع أن هذا ليس ممكنا بصورة دائمة، بحيث يجري خلال التدريب تنفيذ مهام عديدة أخرى بالإضافة إلى تكوين القوة حيث

أن تمارين القوة يسبب التعب و يؤدي إلى خفض إنتاجية العمل اللاحق المتعلق بالسرعة و تحسين التكتيك و غيره ، و في مثل هذه الحالات يكون بنقل تمارين القوة إلى نهاية الجزء الرئيسي من التدريب وهنا تنخفض إنتاجية هذه التمارين بعض الشيء و لقد تأكد الباحثون أن القوة السريعة لها مفعول إيجابي وارتباط وثيق بالعناصر البدنية الأخرى ولها تأثيرها الخاص على سرعة التحكم في الكرة ودقة التنفيذ و أفضل مرحلة يكون فيها الجسد مهياً لتطوير و تحسين القوة السريعة هي بين 13 _ 16 سنة و جدير بالذكر أن أهمية القوة الانفجارية التي يظهر مفعولها عند القيام بالوثبات بمختلف أنواعها و التمريرات ، ثم دقة التصويب المفاجئ و يعتبر مرحلة 17 سنة مرحلة الاستقرار لهذه الصفة (مختار احمد ارينوبلي ، 1989 ، 33 ، 44) .

ويجدد وقت التدريب لتنمية القوة ما بين 15_20 دقيقة كل يوم من الجزء الرئيسي لوحدة التدريب اليومية

خلال مرحلة الإعداد ، و في مجال كل القيام يقول Bill Watson

أن التدريب الإزوتوني Isotonique المتحرك ، باستخدام الأثقال له فاعلية و تأثير في اكتساب اللاعبين القدرة على الأداء و لقد أظهرت الأبحاث أن التدريب بالأثقال يجعل لاعب كرة القدم أسرع و أكثر ارتكازا و قدرة على الأداء و تعتبر الطريقة التكرارية أنسب طريقة تدريبية لتنمية القوة المميزة بالسرعة .

ويشير Alfred Kunze إلى أن التدريب الدائري له فاعلية كبيرة على التشكيل الوظيفي للأجهزة الحيوية و لتنمية

القدرات الخاصة بالقوة من 8_12 محطة بحيث تغطي المحطات المجموعات العضلية المختلفة و خاصة الرجلين والجذع (طه إسماعيل و آخرون ، 1989 ، 144 ، 147) .

4.1.2.3.1. الرشاقة :

تعتبر الرشاقة من أهم الصفات البدنية ارتباطا بالأداء الرياضي في الأنشطة و الألعاب بصفة عامة ، و كرة القدم بصفة خاصة ، حيث أنها ترتبط بالمواصفات والعناصر الأخرى للياقة البدنية في نواح متعددة كما إنها ترتبط بالمهارات الأساسية ارتباطا طبيعياً (طه إسماعيل وآخرون ، 1989، 157)، وتعرف كذلك بأنها قدرة اللاعب على تكرار تغير وضع الجسم أو احد أجزائه بانسيابية وسرعة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة في النشاط

(أمر الله البساطي، 2001، 157)، وهي سرعة تغير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه في الأرض أو في الهواء (محمد صبحي حسانين، 2000، 374) و مفهوم الرشاقة عند مفتي تعني مقدرة اللاعب على تغير أوضاع جسمه أو سرعته أو اتجاهاته على الأرض أو في الهواء بدقة و انسيابية و توقيت سليم ، ويشير أنه بدون توافر عنصر الرشاقة لدى اللاعب فان أداءه المهاري يتسم بالتقطع في الجري وتنقصه دقة و تنضارب حركة أعضاء الجسم وتؤدي الحركات في توقيتات غير صحيحة وكذلك تضفي الرشاقة على الأداء الحركي للاعب كرة القدم بشكل عام على أداءه للمهارات وقواعد الخطئية بشكل خاص انسيابية الأداء والتوقيت السليم ، ويتم ذلك من خلال المقدرة على الاسترخاء و الإحساس السليم بالاتجاهات و المسافات ، كما تسهم في توفير الجهد اللازم لأداء الحركي للاعب بشكل عام (مفتي إبراهيم ، 2011 ، 343) .

وتنقسم الرشاقة إلى نوعين فوجد الرشاقة العامة التي تعبر عن إمكانية الفرد على توافق الإنجاز الجيد للحركات وهي كذلك : " نتيجة تعلم حركي متنوع أي نجده في مختلف الأنشطة الرياضية " أما عن الرشاقة الخاصة فهي مقدرة اللاعب على إنجاز تكتيك الفعالية الرياضية بأعلى كفاءة ممكنة

(Hasky Ladislav Kacani et Ladisbu ، 1989 ، 24) ، وفي مجال تنمية الرشاقة هناك فرق بين الرشاقة العامة والخاصة حيث يقول Azolin ، 1982 أن الرشاقة العامة هي مقدرة الفرد لحل واجب حركي في عدة أوجه مختلفة في ألوان النشاط الرياضي بتصرف منطقي سليم أما الرشاقة الخاصة فهي القدرة على الأداء الحركي في تناسق و تطابق مع خواص وتكوين الحركة في المنافسة وهذه الحركات تختلف باختلاف الأداء الحركي والمهاري لنزع النشاط الممارس "ولإمكان تطوير الرشاقة ينبغي العمل على إكساب اللاعب لعدد كبير من المهارات الحركية وتسهم الألعاب الرياضية في تنمية وتطوير الرشاقة وهذا لما يتخللها من مواقف و ظروف متغيرة ويقول Arbley 1981 أنه كلما زادت الرشاقة لدى اللاعب كلما استطاع بسرعة تحسين مستواه (بصفة عامة) ويوصي بمراعاة مبدأ التدرج من البسيط إلى المركب في تدريب الرشاقة (طه إسماعيل و آخرون ، 1989 ، 157 ، 159) .

إن تعلم الرشاقة يلقي عبئاً على الجهاز العصبي المركزي ولهذا يلزم تبادلي تمارين الرشاقة عند التعب (محمد رضا الوقاد ، 2003 ، 124) ، حيث أن تطوير الرشاقة يجب أن تدخل التمارين بطريقة ثابتة في مادة التدريب ، فيمكن وضعها بين تمارين الإحماء في الجزء الرئيسي للتدريب مع الكرة و بدونها و على شكل مسابقات و ألعاب تتابعه عند ظهور علامات التعب البدني والعصبي لدى اللاعبين، ومن المستحسن جعل اللاعبين يؤدون 3_4 تمارين للرشاقة في كل فترة تدريبية يومية بالكرة وبدونها (حنفي محمد مختار ، 1994 ، 67) .

5.1.2.3.1 المرونة :

تعني " مستوى الحركات المحددة بقدرة العضلات التي تسيطر عليها " (محمد إبراهيم شحاتة، 2008 ، 172) ويعرفها آخر بأنها "القدرة على مطاطية العضلات لأداء الحركات في الاتجاهات والمدى المناسب للوقوف و عامل أمانة يجنب اللاعب كثير من الإصابات (أمر الله البساطي، 2001، 181) ، وقد أجمعت المراجع العربية على استخدام كلمة المرونة في مجال التربية البدنية والرياضية وتنسب المرونة إلى المفاصل فالمرونة تبعاً لرأي أنارينو هي " مدى حركة المفصل " ويتفق في هذا معظم الخبراء، وهي تعني كذلك قدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية إلى أبعد مدى تسمح به المفاصل العامة في الحركة (محمد صبحي حسنين ، 2000، 347) ، و يبرز مفتي مصطلح المرونة إلى "المدى الذي يتحرك فيه مفصل من مفاصل جسم اللاعب، كما عرفها بأنها مدى سهولة الحركة في مفصل جسم اللاعب و التي تمكنه من تنفيذ الحركات المطلوب أدائها في كرة القدم، وبدون المرونة الكافية في مفاصل اللاعب يظل المدى الحركي في المفصل محدوداً وبالتالي تقل كفاءة تنفيذه للحركات المتنوعة خلال المباراة (مفتي إبراهيم ، 2001، 343 ، 344) ، وتعتبر المرونة من العناصر الهامة للاعب كرة القدم حيث تؤثر وتتأثر من عناصر اللياقة البدنية الأخرى ، ونموها يجعل اللاعب يؤدي الحركات بصورة اقتصادية وفعالة وفي نفس الوقت تعتبر من العوامل الأساسية بالنسبة للاعب كرة القدم نظراً لتأثيرها في

العناصر الأخرى للياقة البدنية ، ويتفق بود حيثشل وهوكي روبرت على المرونة هي مقدرة اللاعب على استخدام العضلات لتحريك المفاصل إلى مداها الكامل (غازي صالح محمود، 2011 ، 42) .

وتنقسم المرونة الى مرونة عامة وهي قدرة الفرد على أداء حركات بمدى واسع في جميع المفاصل ويمكن الحصول عليها بواسطة التدريب المتواصل ، كما نجد المرونة الخاصة والت هي القدرة أداء حركات بمدى واسع في اتجاهات معينة طبقا للناحية الفنية الخاصة بنشاط رياضي معين (طه إسماعيل و آخرون، 1989، 168) ويمكننا تصنيف المرونة إلى نوعين المرونة السلبية وتعني مقدرة المفاصل على العمل في مدى واسع نتيجتا لتأثير قوى خارجية على العضلات العاملة عليه مثل استخدام عقل الحائط أو الزميل في الوصول لمدى حركي واسع للمفصل والمرونة الإيجابية تعني مقدرة المفاصل على العمل في مدى واسع نتيجة لانقباض مجتمعات عضلية معينة تعمل على هذه المفاصل (مفتي إبراهيم، 2011 ، 344) كما يوجد تصنيف آخر من حيث الثبات والحركة ، فنجد أن المرونة الستاتيكية أي الثابتة هي مدى الحركة التي يستطيع العضو المتحرك الوصول إليها أو الثبات فيه أما المرونة الديناميكية أي المتحركة هي مدى الحركة التي يستطيع العضو المتحرك الوصول إليها أثناء حركة تتم بالسرعة القصوى (طه إسماعيل و آخرون، 1989 ، 168) .

ولتطوير السعة والمدى الحركي في مفاصل الجسم يمكن استخدام طريقتين هما :

النمطية الثابتة : وهي التي تتضمن الحفاظ على وضع ثابت لمدة معينة من الوقت قد تصل إلى 60 ثانية .

الحركات السويدية: وهي تمارين المتعارف عليها والتي تتضمن حركات بسيكة (Joseph Merlier، 1974، 89).

3.3.1 ترتيب الصفات البدنية في كرة القدم :

في مجال كرة القدم كأى مجال رياضي فإن الصفات العامة هي القاعدة التي تبنى عليها الصفات البدنية الخاصة وهي تهدف إلى تنمية المكونات الأساسية كالقوة ، السرعة ، التحمل ، وبصورة متزنة وفي إحدى الدراسات حول العلاقة بين عناصر اللياقة البدنية و إصابات الطرف السفلي للاعب كرة القدم تضمنت تحليلا لآراء العلماء نحو عناصر الصفات البدنية العامة وفقا لعدد مرات تكرارها حسب الجدول التالي :

جدول رقم (01) : يمثل ترتيب الصفات البدنية العامة وفقا لآراء العلماء نقلا عن طه إسماعيل و آخرون ، ص : 90 .

العنصر	التكرار	%	الترتيب
القوة العضلية	52	100	1
التحمل الدوري التنفسي	48	92	2
التحمل العضلي	46	88	3
المرونة	43	82	4
السرعة	31	59	5
الرشاقة	30	57	6
القوة	21	41	7
التوازن	20	39	8
التوافق	15	29	9
الدقة	05	409	10

ويرى Herbert أن الصفات البدنية تمثل تركيبة مؤلفة على الأقل من خمسة مكونات رئيسية وكل مكون رئيسي يتكون بدوره من عناصر قابلة للقياس بالنسبة للأداء البدني أو الوظيفة الفزيولوجية وهذا الرأي يحدد أهم العناصر التي تضمنها الجدول السابق وهي عنصر القوة، التحمل، الرشاقة، والمرونة، كما أن تلك المكونات هي نفس أهم المكونات التي تتحدد في الصفات البدنية الخاصة في كرة القدم (Herbert ADE ، 1967 ، 75).

أما فيما يخص آراء بعض الخبراء و المدربين الذي يمثلون مختلف المدارس الكروية في العالم فقد تحددت الصفات البدنية الخاصة بلاعب بكرة القدم كالتالي :

جدول (02) : يمثل مكونات الصفات البدنية حسب رأي الخبراء و المدربين .

الصفات	%	التكرار
القوة العضلية	73.30	11
القوة المميزة بالسرعة	93.30	14
تحمل السرعة	100	15
تحمل الأداء	100	15
تحمل القوة	80	12
السرعة الانتقالية	100	15
سرعة الأداء	100	15
سرعة الاستجابة	73.60	11
الرشاقة	100	15
المرونة	86.50	13
التحمل الدوري التنفسي	26.60	04
الدقة	53.30	08
التوافق	60	09
التوازن	40	06

ويتضح من الجدول أن عنصر القوة، التحمل، الرشاقة، السرعة، المرونة، ومكونات تلك العناصر قد نالت أكبر نسبة مئوية لدى الخبراء والمدربين و بتحليل ومقارنة نتائج الجدول بالإضافة إلى نتائج لبحوث ودراسات سابقة في مجال كرة القدم تحدد مكونات الصفات البدنية الخاصة في كرة القدم كالاتي :

__ مكونات التحمل (المداومة) وتشمل تحمل السرعة، تحمل الأداء، وتحمل القوة.

__ مكونات السرعة وتشمل كل من السرعة الانتقالية ، سرعة الأداء، سرعة الاستجابة.

__ مكونات القوة وتشمل كل من القوة العضلية والقدرة.

إضافة إلى عنصري الرشاقة و المرونة (طه إسماعيل و آخرون، 1980، 90، 92).

4.1. كرة القدم :

1.4.1. تعريف كرة القدم : كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع، فبعد أن

صارت رياضة جماعية انعدمت المناظر التي ميزت طفولتنا حين كنا نمارس اللعبة، فأصبحت أماكن اللعب أكثر ندرة

(الشارع ، الأماكن العمومية ، الساحات الخضراء) ، هذه الأماكن التي تعتبر المحيط الساحر لهذه اللعبة الأكبر تلقائية

والأكثر جاذبية على السواء، ولقد رأى مما سو هذه اللعبة أن تحول كرة القدم إلى رياضة، واتخذوها حجة لبعث المسابقات واللقاءات المنظمة انطلاقاً من قاعدة أساسية أنشأها آنذاك ثم استخدام الأيدي والسواعد باستثناء حارس المرمى (رومي جميل، 1986، 09).

إن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين، يتألف كل منهما على 11 لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيه مرمى، يحاول كل من الفريقين تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى خصمه ليكون هو الفائز، ويتم تحريك الكرة بالأقدام، ولا يسمح إلا لحارس المرمى بإمسك الكرة بيديه داخل منطقة الجزاء (رومي جميل، 1986، 10).

هي لعبة جماعية الهدف منها تسجيل أكثر عدد من الأهداف في شبك الخصم والمحافظة على شبكه نظيفة من الأهداف، وتلعب بين فريقين، كل فريق يتكون من 11 لاعبا وتلعب هذه الرياضة بكرة مستديرة الشكل مصنوعة من الجلد، وتدوم المباراة 90 دقيقة بشوطين لكل شوطين 45 دقيقة، يتخللها وقت راحة بـ 15 دقيقة تجرى المباراة بين فريقين يرتديان لباسا مختلف اللون، وتكون متكونة هذه الأخيرة من "الألبسة" من شرت، قميص، جوارب، حذاء، وتجري المباراة فوق أرضية مستطيلة الشكل، بالإضافة إلى مرمى لكل جهة محددة القياس والنوعية (رومي جميل، 1986، 11).

2.4.1. نبذة تاريخية عن كرة القدم :

بقدر السنوات التقويم الميلادي أو أكثر تعود البدايات الأولى لجذور كرة القدم في حضارات العالم القديمة كحضارة الصين وعرفت بها لعبة كرة القدم آن ذاك باسم "تسوتشو" منذ ألفين وخمسمائة عام بكرة مستديرة الشكل مصنوعة من الجلد ومحشوة بالشعر، وكما هو الحال سميت لعبة كرة القدم في الحضارة الإغريقية "الهار باستم" حيث كان يمارسها الرجال فقط في المدن والأرياف، وكانت الكرة عبارة عن جلد حيوان وقد اختلف العلماء والمؤرخون عن تاريخ هذه اللعبة أو مكان نشأتها لأول مرة ولا تحتاج إلى تفسير ودلائل واضحة لتفسير هذه النشأة التي مر عليها أكثر من خمسة آلاف سنة، ولا يختلف اثنان أن الحضارات القديمة في الغرب والعالم العربي كانوا يمارسون شتى الممارسات الرياضية والألعاب لخدمة جيوشهم وتقوية رجالهم، وقد مرت لعبة كرة القدم في بريطانيا الدور النهائي لمراحل تطور اللعبة حتى وصلت إلى الحالة التي نعرفها بها الآن، وشأن كرة القدم كشأن غيرها من الألعاب الجماعية، فقد ظهرت بدائية دون تحديد لقواعدها وأصولها فلم يكون هناك وقت محدد للمباراة ولا عدد معين للأفراد الفريق الواحد ولا مواصفات خاصة للكرة أو الملابس ولا تحديد لأطوال الملعب ومقاييس الأهداف بل كانت تلعب بين أهالي قريتين تستمر أياما عديدة، وفي بداية القرن 18 بدأ العمل على تنظيم لعبة كرة القدم وتم وضع قواعد وأسس لها وباتت أقرب للعبة التي تمارس اليوم والإنجليز لهم الفضل الكبير في تنظيم قواعد اللعبة وتطوير أسس لاعبيها وكذلك في انتشارها في أرجاء المعمورة ففي القرن 19 كان البحارة الإنجليز ينقلون اللعبة إلى أي بلد يجولون به وتبقى القواعد الثلاث عشر التي وضعتها جامعة "كمبردج" سنة 1845 هي اللبنة الأولى للقانون الحديث للعبة كرة القدم .

وبدأت كرة القدم تخرج من وسط اللعب في المدن والقرى والمدارس والجامعات وظهرت الأندية الرياضية التي تمارس اللعبة وفق القوانين والأنظمة، وكان في عام 1855م تأسس أول نادي في بريطانيا ثم تأسس عدة أندية وفي مناطق مختلفة حتى عام 1863م اجتمع أحد عشر مندوبا من الأندية والجمعيات والمؤسسات الرياضية في بريطانيا للبحث في كيفية وضع القوانين الخاصة بلعبة كرة القدم والغاية من ذلك هو تأسيس أول اتحاد دولي لهذه اللعبة، وفي عام 1882م ثم إنشاء الإتحاد الويلزي وبنفس السنة أنشأ اتحاد استكتولندا ومن ثم الإيرلندي وهذه الاتحادات الأربعة حظيت بشرف تنظيم لعبة كرة القدم في أنحاء العالم .

ومع نهاية القرن 19 انتشرت لعبة كرة القدم في مختلف أرجاء العالم حيث نشرها من قبل البحارة والتجار البريطانيين ومن مختلف المسافرين الأوربيين من أستراليا إلى البرازيل ومن المجر إلى روسيا، ثم أنشأت الاتحادات والأندية والمسابقات وأدى ذلك النمو الشامل إلى تكوين الإتحاد الدولي لكرة القدم عام 1904م ، بعدما تم إنهاء دور الإتحاد السابق من قبل فرنسا وبمشاركة ستة دول أوربية وأصبحت كرة القدم لعبة عالمية .

وفي بداية القرن 20 ابتدأ التنظيم الدولي والعالمي لكرة القدم حيث اجتمعت كل من فرنسا وبلجيكا وسويسرا والدنمارك عام 1904م في تشكيل الإتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا" وفي عام 1908م أقيمت أول بطولة أولمبية شاركت بها 06 دول فازت بها إنجلترا على الدنمارك (2-0) وفي عام 1930م أقيمت أول بطولة لكأس العالم في الأورغواي ورحلت البطولة الدولية نفسها وفي عام 1955م أقيمت أول بطولة للأندية الأوربية (غازي صالح، 2011، 20).

1.4.3. التسلسل التاريخي لكرة القدم :

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود ، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس، واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوربية السائدة فب جميع المنافسات، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم ، وبدأ تطور كرة القدم منذ أن بدأت منافسات الكأس العالمية سنة 1930م. وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم :

1845: وضعت جامعة كمبردج القواعد الثلاث عشر للعبة كرة القدم .

1855: أسس أول نادي لكرة القدم البريطانية (نادي شفيلد) .

1863: أسس الإتحاد البريطاني لكرة القدم (أول اتحاد في العالم) .

1873: أول مقابلة دولية بين إنجلترا واسكتلندا .

1882: عقد بلندن مؤتمر دولي لمندوبي اتحادات بريطانيا، إسكتلندا، إيرلندا، وتقرر إنشاء هيئة دولية مهمتها الإشراف على تنفيذ القانون وتعديله، وقد اعترف الإتحاد الدولي بهذه الهيئة .

1904: تأسيس الإتحاد الدولي لكرة القدم .

1930: أول كأس عالمية فازت بها الأورغواي (مختار سالم، 1988، 11) .

1935: محاولة تعيين حكمين في المباراة .

- 1939: تقرر وضع أرقام على الجانب الخلفي لقمصان اللاعبين .
- 1949: أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر الأبيض المتوسط .
- 1950: تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية لكرة القدم .
- 1963: أول دورة باسم كأس العرب (حسن عبد الجواد, 1977, 16) .
- 1967: دورة المتوسط في تونس من ضمن ألعاب كرة القدم .
- 1970: دورة كأس العالم في المكسيك وفازت بها البرازيل .
- 1974: دورة كأس العالم في ميونيخ وفاز بها منتخب ألمانيا .
- 1975: دورة البحر الأبيض المتوسط في الجزائر .
- 1976: الدورة الأولمبية في مونتريال .
- 1978: دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها البلد المنظم .
- 1980: الدورة الأولمبية في المكسيك .
- 1982: دورة كأس العالم في إسبانيا وفاز بها منتخب ألمانيا .
- 1986: دورة كأس العالم في المكسيك وفاز بها منتخب الأرجنتين .
- 1990: دورة كأس العالم في إيطاليا وفاز بها منتخب ألمانيا .
- 1994: دورة كأس العالم في الولايات المتحدة الأمريكية وفاز بها منتخب البرازيل .
- 1998: دورة كأس العالم في فرنسا وفازت بها لأول مرة نظمت ب 32 منتخب من بينها 5 فرق من إفريقيا .
- 2002: دورة كأس العالم في اليابان وكوريا الجنوبية ولأول مرة تنظيم مزدوج للدورة، فاز بها منتخب البرازيل (Alain Michel, 1998, 14) .
- 2006: دورة كأس العالم في ألمانيا فاز بها منتخب إيطاليا على حساب فرنسا .
- 2010: دورة كأس العالم لأول مرة في بلد إفريقي بجنوب إفريقيا، فاز بها منتخب إسبانيا على منتخب هولندا .
- 2014: دورة كأس العالم أقيمت بالبرازيل وتوج بها المنتخب الألماني على حساب الأرجنتين .
- 4.4.1. كرة القدم الجزائرية :**

تعتبر كرة القدم من بين أولى الرياضات الجماعية التي ظهرت في الجزائر، والتي اكتسبت شعبية لا نظير لها، وهذا بفضل الشيخ "عمر بن حمود بن رايس" الذي قام بتأسيس أول فريق رياضي عام 1895م، تحت اسم "طليلة الحياة في الهواء الكبير" وقد أسس أول فرع للجمعية للفريق السابق ذكره عام 1917م، وفي 1921/08/07م، تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم في الجزائر وهو عميد الأندية الجزائرية (مولودية الجزائر) غير انه هناك من يقول بأن النادي القسنطيني (شباب قسنطينة) هو أول نادي جزائري تأسس قبل 1921م.

بعد تأسيس العميد مولودية الجزائر تم تأسيس عدة فرق أخرى منها غالي معسكر، الإتحاد الإسلامي لوههران، والإتحاد الرياضي الإسلامي للبليدة، والإتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر، وأثناء فترة الاستعمار كانت حاجة الشعب الجزائري ماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكتل ضد الاستعمار، وقد ركزت الجمعيات والحركات الوطنية على كرة القدم كإحدى الوسائل لتحقيق التكتل لصد الاستعمار، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية، مع هذا تفتنت السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري لأنها تعطي الفرصة للشعب الجزائري في التجمع والتظاهر بعد كل لقاء، حيث وقعت اشتباكات عنيفة بعد مقابلة مولودية وفريق أورلي 1956م والتي تم على إثرها اعتقال مجموعة من الجزائريين، مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956م، وقد عرفت فترة الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18 فيفري 1958م، مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال : زوبا، رشيد مخلوفي، كرمالي... الخ، وحقق هذا الفريق عدة نتائج إذ كان يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والعالمية (علال خالد وآخرون، 2007-2008، 14-15).

1.4.5. تاريخ تطور كرة القدم في الجزائر :

يقسم المختصون والمتابعون لتطور مشوار كرة القدم في الجزائر إلى أربعة مراحل رئيسية هي :

أ - قبل الاستقلال :

-**المرحلة الأولى (1895-1962) :** عرفت انطلاقة جزئية في ظل ظروف محبة " تعتبر كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت واكتسبت شعبية كبيرة لا نظير لها وهذا بفضل الشيخ عمر بن محمود علي إدريس الذي أسس عام 1895م أول فريق رياضي تحت اسم طليعة الحياة في الهواء الكبير (AGVAG) ، وظهر أول فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية مولودية الجزائر، غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة (CSC) هو أول فريق تأسس قبل سنة 1921م، وبعد تأسيس مولودية الجزائر في أوت 1921م، تأسست عدة فرق أخرى منها غالي معسكر، الإتحاد الإسلامي لوههران، الإتحاد الإسلامي الرياضي الجزائري (المذكورة الرياضية، 05، 1998-06) ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لقوى أبنائه من أجل الانضمام والتكتل لصد الاستعمار، كانت كرة القدم إحدى هذه الوسائل المحققة لذلك، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الفرق الجزائرية الإسلامية التي تسعى إلى مضاعفة وزرع الروح الوطنية .

مع هذا تفتنت السلطات الفرنسية إلى أن المقابلات التي تجري تعطي الفرصة لأبناء الشعب للتجمع والتظاهر بعد كل لقاء، حيث في سنة 1952م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت مولودية الجزائر بفريق أورلي من سانت أوجين (بولوغين حاليا) والتي أعتقل على إثرها الكثير من الجزائريين، مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11-03-1956م تجنباً للأضرار التي تلحق بالجزائريين (المذكورة الرياضية، 1998، 01) .

وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18-04-1958م، الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين، أمثال رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آن ذاك في فريق سانت إتيان ، زيتوني، زوبا، كريمو، إدير... الخ، وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والدولية .

ب - بعد الإستقلال :

-المرحلة الثانية (1962-1976) : مباشرة بعد استرجاع السيادة الوطنية، شهدت كرة القدم في بلادنا مرحلة جديدة، حيث نظمت أول دورة كروية بتاريخ 31-10-1962م، وهذا بمناسبة تأسيس مجلس الرياضة تحت إشراف الدكتور محمد معوش، وقد شاركت في هذه الدورة أندية الوداد البيضاوي من المغرب، الترجي التونسي، اتحاد طرابلس الليبي . ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر 111 ألف فرد يشكلون ما يقارب 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية، و 6 رابطات جهوية .

وقد نظمت أول بطولة جهوية جزائرية لكرة القدم خلال موسم 1962-1963، إذ فاز بها الإتحاد الإسلامي للجزائر، ومثلها أحسن تمثيل في منافسات الكؤوس الإفريقية والأفرو آسيوية، وكانت أول مقابلة للفريق الوطني الجزائري سنة 1963م ضد المنتخب البلغاري انتهت ب 2-1 لصالح المنتخب الوطني الجزائري ، وفي شهر سبتمبر 1962م كانت أول انطلاقة للبطولة الوطنية، أما على مستوى المنافسات الرسمية فقد لعب المنتخب الوطني أول لقاء رسمي له سنة 1964م ضد المنتخب التونسي، كما تحصل على أول ميدالية ذهبية سنة 1975م في إطار ألعاب البحر الأبيض المتوسط بفوزه على المنتخب الفرنسي بنتيجة 3-2.

وفيما يتعلق بالأندية الوطنية، فإننا نسجل أول تتويج لفريق مولودية الجزائر بكأس إفريقيا للأندية البطلة سنة 1976م (أحمد منصوري، 1993، 24) .

-المرحلة الثالثة (الفترة الذهبية) 1976-1990 : بعد فترة الستينات جاءت مرحلة الإصلاح الرياضي سنة 1976 إلى 1990 التي شهدت قفزة نوعية من تاريخ كرة القدم الجزائرية، بفضل ما توفر لديها من إمكانيات مادية كالتجهيزات الضرورية، وتشبيد الملاعب في مختلف ولايات الوطن، كملعب 05 جويلية الذي دشن في جوان 1972م وفي هذه المرحلة من تاريخ كرة القدم الجزائرية باشر المسؤولون على مستوى الكرة المستديرة سياسة التغيير في أسلوب التأطير الرياضي، إذ تم إدماج جل الأندية في مؤسسات اقتصادية وطنية كبرى، ونذكر على سبيل المثال ضم مولودية الجزائر إلى شركة سوناطراك حيث تحولت إلى مولودية نفط الجزائر (MCA) هذا من ناحية، أما من ناحية أخرى فقد تم إدماج بعض الأندية الوطنية إلى سلطة المجالس الشعبية البلدية، وقد كان الهدف من هذا التحول توفير الإمكانيات المادية للرياضة الجزائرية النخبوية .

ونتيجة للدعم الكبير الذي عرفته الأندية الجزائرية من قبل هذه المؤسسات الاقتصادية الكبرى، توج فريق مولودية نفط الجزائر بالكأس الإفريقية للأندية البطلة سنة 1976م ، وكذلك فوز شبيبة القبائل بنفس الكأس 1981، 1990

وبالكأس الممتازة سنة 1983، إضافة إلى ذلك فاز الفريق الوطني الجزائري في الدورة 17 لكأس إفريقيا للأمم التي احتضنتها الجزائر سنة 1990م بعد فوزه على نظيره النيجيري بنتيجة (1-0) (أحمد منصوري، 1993، 24).

-المرحلة الرابعة : (1990 إلى 2002) : هذه المرحلة تمثل فترة ما بعد 1991 أين عرفت كرة القدم الجزائرية تدهورا خطيرا انعكس سلبا على الرياضة في الجزائر وبالخصوص المنتخب الوطني على الصعيدين الدولي والقاري معا، حيث ظهر المنتخب الوطني أثناء دورة كأس إفريقيا للأمم سنة 1992 بالسنغال بمستوى متواضع، فانهزم بأول مقابلة له أمام كوت ديفوار وهو ما خيب أمل الجمهور والمتتبعين للكرة المستديرة بالجزائر، وفي سنة 1994م أي في الدورة 19 لكأس إفريقيا للأمم المقامة بتونس أقصى المنتخب الوطني الجزائري، والسبب هو قضية "كاروف" لاعب شبيبة القبائل الذي أدرج ضمن المقابلة الرسمية التي جمعت الجزائر بنظيرتها السنغال المقامة يوم 10-01-1993 في إطار تصفيات كأس إفريقيا للأمم (تونس 1994) حيث أن اللاعب كان معاقبا من طرف الكونفدرالية الإفريقية لكرة القدم وهو الأمر الذي تسبب في إقصاء وحرمان الفريق الوطني من المشاركة في هذه الدورة، بالإضافة إلى إقصائه من تصفيات كأس العالم لسنة 1994 بالولايات المتحدة الأمريكية كما أن المنتخب الوطني خرج من الدور الربع النهائي لنهائيات الدورة 20 لكأس أمم إفريقيا 1996 وكذلك الإقصاء من تصفيات كأس العالم سنة 1998 بفرنسا، إلى جانب المشاركة الجذ سلبية في الدورة 21 لكأس أمم إفريقيا ببوركينا فاسو سنة 1998، وفي سنة 2000 أي في الدورة 22 لكأس أمم إفريقيا سجلنا خروج منتخبنا الوطني في الدور الربع النهائي بانتهزامه أمام منتخب الكاميرون (2-1) ، وفي سنة 2002 بكأس أمم إفريقيا بمالي خرج المنتخب الوطني مبكرا في الدور الأول .

أما فيما يتعلق بالأندية فمشاركتها كانت سلبية على العموم، إذ عرفت إقصاء كل من مولودية وهران من كأس الأندية العربية سنة 1998م، وفريق شباب قسنطينة من كأس إفريقيا للأندية البطلية سنة 1998م، وإقصاء شباب بني ثور من كأس الكؤوس سنة 2001م، وشباب بلوزداد الذي هو الآخر أقصى من كأس الأندية البطلية لسنة 2001م، وفريق اتحاد العاصمة الذي أقصى من كأس الكؤوس الإفريقية سنة 2002م، باستثناء إحرار شبيبة القبائل للكأس الإفريقية البطلية وكأس الكؤوس الإفريقية سنة 1995م، وكأس الكونفدرالية الإفريقية لكرة القدم لسنوات 2000، 2001، 2002، وإحرار مولودية وهران كأس الأندية العربية أوت 1997م(المجلة الفصلية للجنة الأولمبية الجزائرية، 1999، 09).

لكن على العموم فإن النتائج المسجلة سواء من طرف الفريق الوطني الجزائري أو الأندية الجزائرية تعتبر جد سلبية خلال هذه الفترة، وهذا إن دل على شيء فإنما يدل على أن الكرة المستديرة ببلادنا تعاني من أزمة كبيرة لعدت أسباب .

6.4.1. مكانة كرة القدم الجزائرية :

تعتبر من أشهر الرياضات على الإطلاق وأحسن دليل على ذلك جمهورها الواسع والذي يضم شرائح المجتمع، كما اهتمت الدولة بهذه الرياضة، وجعلت لها منشآت هامة مثل ملعب 05 جويلية بالعاصمة، ملعب عنابة، ملعب بلدية، وهران ، مستغانم، كما أننا نجد تقريبا في كل الولايات ملعبا لكرة القدم ونجد أيضا تنسيقا خاصا ومنظما في مختلف

المنافسات الخاصة بكرة القدم، عبر مراحل من البلدي إلى الجهوي حتى تصل إلى القسم الوطني الأول، ومع دخول الألفية الثالثة ستدخل البطولة الوطنية سجل الإحتراف (المجلة الفصلية للجنة الأولمبية الجزائرية، 1999، 09).

2- الدراسات السابقة و المشابهة :

1.2. الدراسة الاولى :

دراسة عبد الهادي حريزي: سنة 2012-2013 بعنوان : أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري على تحسين بعض الصفات البدنية والممارسة الأساسية لدى لاعبي كرة اليد فئة الأواسط 17-19 سنة دراسة ميدانية لفريق ترجي أولمبي المسيلة، أطروحة دكتوراه.

هدفت الدراسة إلى: التعرف فيما إذا كانت هناك فروق دلالية إحصائية عن مستوى الدلالة $0.05 \geq \alpha$

بين الاختبارات القبليّة والاختبارات البعديّة في بعض الصفات البدنية والممارسات الأساسية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لدى لاعبي كرة اليد صنف 17-19 سنة.

-التعرف فيما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية عن مستوى الدلالة $0.05 \geq \alpha$ في بعض الصفات البدنية

والممارسات بين المجموعة التجريبية الضابطة في الاختبار البعدي لدى لاعبي كرة اليد صنف 17-19 سنة

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستعمال التصميم التجريبي للاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة ضابطة وأخرى تجريبية أما عينة البحث فقد شملت فريق ترجي المسيلة لكرة اليد بـ 15 لاعب وهي مجموعة تجريبية ضابطة وهي أولمبي المسيلة لكرة اليد بـ 15 لاعب ، وقد اختبرت العينة بالطريقة العمدية .

- النتائج المتوصل إليها :

1 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 في نتائج القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح التجريبية تعزي للبرنامج التدريبي .

2 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين نتائج القياس القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية ولصالح البعدي تعزي للبرنامج التدريبي

3 - أثبتت فعالية البرنامج التدريبي المقترح في معظم متغيرات عناصر اللياقة البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري لمجموعتي البحث .

2.2. الدراسة الثانية:

دراسة بلعروسي سليمان 2008 م : بعنوان "توظيف الألعاب التمهيدية ضمن برنامج تدريبي لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارة الأساسية لناشئ كرة القدم " رسالة ماجستير.

هدف الدراسة : تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب التمهيدية يهدف الى تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات لناشئ كرة القدم ومعرفة تأثيرها على هذه الصفات وكذلك المهارات الأساسية ، ومعرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية بعض الصفات الأساسية لناشئ كرة القدم .

تمثلت عينة الدراسة في أصاغر الوفاق الرياضي لبلدية جديرية ولاية غليزان الذي ينشط ضمن القسم الجهوي تتراوح أعمارهم بين 13-15 سنة، حيث قام الباحث باختيار عينة مكونة من مجموعتين ضابطة وتجريبية تمثلت في 30 لاعبا.

استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي وذلك باستخدام القياس القبلي والبعدي . نتائج الدراسة : إن توظيف الألعاب التمهيدية في البرامج التدريبية تؤثر إيجابا في تنمية بعض الصفات البدنية كصفة السرعة والمهارات الأساسية .

3.2. الدراسة الثالثة :

دراسة بدري عبد الله بعنوان : دراسة مقارنة لمستوى اللياقة البدنية بين وسط ونهاية الموسم لدى فريق كرة السلة ، دراسة حالة فريق مولودية شرشال صنف الأشبال للموسم 2011 – 2012 ، مذكرة ماجستير . هدفت الدراسة الكشف عن حقيقة وجود تراجع في مستوى اللياقة البدنية في فترة نهاية الموسم لدى الفريق . استخدم الباحث في دراسته المنهج الوصفي لمناسبته للموضوع . عينة الدراسة تمثلت في 10 لاعبين من الفريق مولودية شرشال لكرة السلة . و تم اختبار العينة بالطريقة القصدية .

النتائج المتوصل إليها : على ضوء نتائج الاختبارات والمعالجات الإحصائية ، توصل الباحث الى استنتاج ما يلي :

- وجود تراجع في مستوى اللياقة الخاصة لعينة الدراسة في بعض الصفات البدنية للاعبين والفريق والمتمثلة في سرعة الانطلاق (اختبار 20 متر) للسرعة القصوى (اختبار 60 متر) ، صفة التحمل الهوائي (VMA) و صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلية (اختبار القفز العمدي) .
- استنتاج وجود ثبات في مستوى الصفات التالية على التوالي : (المرونة، الرشاقة، تحمل قوة عضلات البطن ، تحمل السرعة) .

- وجود تحسن في متوسط أداء عينة البحث لصالح القياس البعدي في اختبار رمي الكرة (القوة الانفجارية للذراعين) **4.2 . الدراسة الرابعة:**

دراسة نويري بوبكر 2015م: ماجستير بعنوان اثر ترمينات خططية ومهارية مقترحة في تطوير بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 17 سنة رسالة ماجستير
الهدف الدراسة : يهدف البحث الى التعرف على تأثير بعض الترمينات الخططية و المهارية المقترحة على الاداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم لفئة اقل من 17 سنة
المنهج المستخدم : المنهج التجريبي

عينة البحث : تم الاختيار بطريقة عمدية ممثلة في لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة (اشبال الاتحاد الرياضي لبلدية برهوم) حيث اشتملت العينة على 18 لاعب تم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية واخرى ضابطة اهم النتائج :

ان توظيف التمارين الخططية والمهارية المختلفة في البرامج التدريبية تؤثر ايجابا في تنمية بعض المهارات الاساسية اذ تبين ان ذلك. التنوع في اداء التمارين بطرق مختلفة تسمح باستعمال مجموعة من المهارات العديدة مما يخلق تكرارات مؤثرة تساعد على ثبات واستقرار المهارات الحركية لدى اشبال كرة القدم.

2.5. الدراسة الخامسة :

دراسة يزيد عمورة : (2014)، بعنوان : أهمية الاختبارات البدنية في تقييم مستوى اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة اليد صنف أواسط أقل من 21 سنة ذكور، مذكرة ماستر.

هدفت الدراسة إلى إبراز دور الاختبارات البدنية في تقييم مستوى بعض الصفات البدنية للاعبين كرة اليد الأواسط في بداية الموسم الرياضي ، وتحديد مدى التحسن أو الانخفاض لمستوى الصفات البدنية للاعبين بين بداية الموسم الرياضي والمرحلة الأولى من المنافسات و تحديد علاقة مستوى بعض عناصر الصفات البدنية بعدد المشاركة في المنافسات خلال المرحلة الأولى من المنافسات .

اعتمد المنهج : الوصفي التحليلي .

العينة : العينة العمدية ، فريق الجمع الرياضي النفطي ، 17 لاعب ، واعتمد أداة الاختبار.

النتائج المتوصل إليها: وجد أن معظم اللاعبين يقع مستوى صفتهم البدنية في المستوى الجيد في ضوء المستويات المحددة الخاصة بالفريق قيد الدراسة، كما وجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي ويصلح البعدي في معظم الصفات البدنية المقاسة، ومن ثم استنتج فعالية البرنامج التدريبي للمدرب كما توصل إلى إيجاد علاقة بين ارتباط موجبة بين مستوى الصفات البدنية للاعبين وعدد المشاركات في المنافسات ومنه استنتج علاقة التدريب الممارس مع متطلبات المنافسة .

2.6. الدراسة السادسة:

رسالة ماستر لقراش رمزي 2015م بعنوان: "تقييم بعض القدرات البدنية في انتقاء لاعبي كرة القدم من خلال بعض الاختبارات البدنية من وجهة مدربي كرة القدم"

وهدفت الدراسة إلى تقويم مكونات الأداء البدني للاعبين كرة القدم من خلال بعض الاختبارات.

استخدم الباحث المنهج الوصفي

تكونت العينة من 23 لاعبا، فريق تربية سطيف، إستعمل أداة الإختبارات.

أسفرت النتائج أن المدرب الذي يعتمد على عملية المقابلات التنافسية والملاحظة أثناء عملية الانتقاء ، يجد صعوبة في التعامل مع اللاعبين أثناء عملية التدريب ، وكذا تتطلب منهم وقت حتى يتمكن من أن يكتشف القدرات الحقيقية للاعبين.

استعمال الاختبارات لتقويم قدرات اللاعبين أثناء عملية الانتقاء هي عملية علمية وتتضح فعاليتها في النتائج التي سيحققها الفريق إذا جسدت بطريقة تدريب علمية ومنهجية, لذا يجب على المدربين أن يعتمدوا على هذه الطريقة لانتقاء لاعبيه على جميع المستويات والأعمار, لأنها حقاً عملية مضمونة النتائج شريطة أن تتم عملية المتابعة العلمية لبرامج التدريب ، وأن تنتهج منهجية تدريب علمية وواضحة المعالم.

2.7. الدراسة السابعة:

دراسة ضياء الدين برع جواد 2011 م : بعنوان : تأثير تمارينات مركبة (بدنية- مهارة) في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية الأساسية بكرة القدم .

هدف الدراسة : التعرف على تأثير التمارينات المركبة (مهارة - بدنية) في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية الأساسية للاعبين كرة القدم .

استخدم الباحث المنهج التجريبي .

عينة البحث (12) لاعب من فئة الشباب تحت (19) سنة وبطريقة عمدية من مجتمع دراسة مكون من (11) نادياً من أندية الدرجة الممتازة لفريق بغداد .

نتائج الدراسة : أسفرت عن أن التمارينات المركبة المقترحة لها تأثير إيجابي في تطوير القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم الشباب .

2.8. الدراسة الثامنة :

دراسة كمال ياسين لطيف 2010 م : بعنوان "تأثير تدريب بعض المقتربات الخططية في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية الأساسية للاعبين كرة القدم" .

هدف الدراسة: التعرف على تأثير تدريب المقتربات الخططية في تطوير القدرات البدنية الخاصة وبعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم .

عينة البحث: (24) لاعب من لاعبي نادي شباب نفط مسيان المشارك في دوري التأهيل للدرجة الممتازة العراقي وبطريقة عمدية .

استخدم الباحث المنهج التجريبي .

نتائج الدراسة : لتدريب المقتربات الخططية تأثير إيجابي في تطوير القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية .

2.9. الدراسة التاسعة :

أ . م . ماهر حسين البياتي 2004 م : بعنوان : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم .

الهدف الدراسة: يهدف البحث الى وضع برنامج تدريبي مقترح معتمد على أسس علمية لتطوير القدرات البدنية والمهارات الأساسية لأعمار تحت 17 سنة بكرة القدم ومدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تطوير متغيرات البحث

عينة البحث: وقد تضمن مجتمع البحث لاعبي نادي الحسين الرياضي بكرة القدم لفئة الناشئين تحت 17 سنة حيث بلغ مجتمع البحث 40 لاعب تم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وعددها 18 لاعبا بعد استبعاد حراس المرمى عددهم 4 ، والمجموعة الضابطة يطبق عليها برنامج المدرب الاعتيادي أما المجموعة التجريبية فيطبق عليها البرنامج المقترح . استخدم الباحث المنهج التدريبي.

نتائج الدراسة :

- ظهور تطور في مستوى أداء اللاعبين في جمع المهارات الأساسية لدى المجموعتين التجريبية والضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي وكانت نسبة التطور لدى المجموعة الضابطة أقل مقارنة بنتائج المجموعة التجريبية
- ظهور تطور في مستوى أداء اللاعبين في جميع القدرات البدنية لدى المجموعتين التجريبية والضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي ، ونسبة التطور لدى المجموعة الضابطة أقل مقارنة بنتائج المجموعة التجريبية.

2-1-2- التعقيب على الدراسات المشابهة والمرتبطة:

استعرض الباحث مجموعة من الدراسات المشابهة التي كانت لها صلة بموضوع الدراسة الحالية ، ومن خلال تفحص هذه الدراسات تبين أنها تناولت في مجملها نقاط وأبعاد مختلفة من دراسة الباحث، أدت بالإشارة إلى موضوع معين، إضافة إلى أن الدراسات التي تم طرحها وإجراؤها كانت في بيئات عربية وجزائرية مختلفة، لكل منها خصائصها ومميزاتها. وقد كانت انطلاقة الباحث على ضوء نتائج هذه الدراسات وقد ساعدته في:

- إعداد الخلفية النظرية للبحث.
- كما ساعدت الباحث في تحديد إجراءات البحث، واختيار المنهج العلمي المناسب وعينة البحث، أدوات جمع البيانات، الأسلوب الإحصائي المناسب للدراسة.
- تحديد وصياغة مشكلة البحث.
- ساعدت الباحث في معالجة البيانات وتفسير النتائج.
- ساعدت الباحث أيضا في التعرف على المراجع العلمية التي يمكن الرجوع إليها والاعتماد عليها، في الدراسة وبالتالي الإجابة عن الإشكالية المطروحة.

الفصل الثاني

الاطار العام للدراسة

1. الكلمات الدالة في الدراسة:**1.1. التقييم :**

لغة : كلمة تقييم من الفعل قيم بمعنى قدر ، ثمن ، أما التقييم فهو يعني تقدير ، تمشين . (معجم ، 2006 ، 308)
اصطلاحا : يعرف التقييم أنه عملية نظامية متفاوتة التراكيب لجميع المعلومات والملاحظات والتحليلات التي تنتهي بإصدار حكم بشأن نوعية الشيء المقيم . (ابو هرجة ، 1991 ، 51-52).

كما تعرف كلمة التقييم VALUATION أنها عملية تشخيص فقط، في حين كلمة تقويم EVALUATION تعني التشخيص والإصلاح والتطوير، حيث يركز التقييم على جانب واحد فقط، في حين يتميز التقويم بأنه يركز على جانب واحد معين لكنه في معظم الحالات يكون شاملا من الجوانب المختلفة (كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد نصر الدين رضوان، 1994 ، 9).

ويكمن أن يتضمن التقييم أساليب متعددة وأدوات متنوعة، يعتمد بعضها أحيانا على القياس الكمي، والبعض الآخر على التقديرات الكيفية والأحكام الوصفية وذلك بغرض انتقاء الأفراد.

التعريف الإجرائي : يمكن تعريف التقييم أنه عملية إصدار الأحكام ، كمية أو نوعية حول نتائج اختبارات وقياسات موضوعية تمكننا من تحديد قدرات وخصائص الأفراد .

2.1. الصفات البدنية :

أطلق علماء التربية البدنية و الرياضية في الاتحاد السوفياتي و الكتلة الشرقية مصطلح الصفات البدنية أو الحركية للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية للإنسان وتشمل كل من القوة ، السرعة ، التحمل ، الرشاقة ، المرونة . (محمود، 1992، 171)

3.1. الاختبار :

حسب بارو وماجي فإن " الاختبار هو مجموعة من الأسئلة أو المشكلات و التمرينات تعطى للفرد بهدف التعرف على معارفه أو قدراته أو استعداداته أو كفاءته . (ليلي السيد ، 2005 ، 36) ويقول وجيه محجوب " بأنه قياس قدرة الفرد على أداء عمل معين وفق ضوابط وصيغ عملية دقيقة . (وجيه المحجوب ، 1989 ، 254) .

4.1. الاختبارات البدنية (تعريف إجرائي) :

هي الاختبارات الضرورية لقياس الصفات البدنية لممارسة نشاط معين .

5.1. كرة القدم :**التعريف اللغوي :**

كرة القدم foot ball : هي كلمة لاتينية ، وتعني ركل الكرة بالقدم فالأمريكيون يعتبرون (الفوتبول) ما يسمى عندهم بالرغبي أو كرة القدم الأمريكية ، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى soccer . (محمد حازم ، محمد أبو يوسف ، 2005 ، 19-20) .

التعريف الاصطلاحي :

هي لعبة جماعية تتم بين فريقين ، كل فريق يتكون من أحد عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة مستديرة ذات مقياس عالمي محدد في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة في كل طرف من طرفيه مرمى الهدف ويحاول كل فريق إدخال الكرة فيه على حارس المرمى للحصول على هدف (مأمور بن حسن، 1998، 9).

التعريف الإجرائي : هي ممارسة لنشاط رياضي جماعي بين فريقين باستخدام كرة دائرية الشكل ولعب محدد المقاييس الهدف من النشاط هو دخول الكرة إلى مرمى الخصم ، والفريق الفائز هو الفريق الذي يحرز عدد أكبر من الآخر.

2 . إشكالية الدراسة:

تعد رياضة كرة القدم أشهر الرياضات في العالم باعتبارها الرياضة الأولى من حيث الشعبية وذلك عن طريق الممارسة بين كل الفئات وكذلك المشاهدة فقلما نجد بلدا في العالم لا يعرف أبنائه كرة القدم أو على الأقل لم يسمعوا بها، فهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة ، وكرة القدم كغيرها من الرياضات عرفت تطورات عبر مراحل التاريخ سواء في أرضية الميدان التي يلعب عليها أو في طريقة ممارستها استوجبت من القائمين عليها استخدام قوانين و ميكانيزمات جديدة تماشى والشكل الجديد لها وهذا التطور السريع مس مجال التدريب فكانت الجهود كبيرة ومستمرة نحو المزيد من الفهم الاعمق لما تتضمنه اسس وقواعد مفهوم علم التدريب الرياضي من اجل رفع الحالة التدريبية وبلوغ المستويات العالية ، ويستلزم ذلك إلقاء الضوء على كل ما هو جديد ومستحب في مجال التدريب وتطبيقاته حيث يعرف امر الله البساطي التدريب بأنه مجموعة التمرينات او الجهود الموجة والتي تؤدي الى احداث التكيف او تغيير في اجهزة او اعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عال من الانجاز الرياضي ويعرفه عصام بدوي وأسامة كامل راتب نقلا عن هارا 1982 " بان التدريب الرياضي هو عملية اعداد اللاعبين للمستويات العالية بما في ذلك الأداء العالي، كما ان عملية تطوير في سلوك اللاعبين وفقا للأسس ومبادئ عملية تشمل النواحي البدنية العقلية الفنية والبدنية للاعب".

والمدرّب الواعي هو الذي يستطيع ان يستخدم العديد من الاختبارات المتابعة دون الاخلال بالعملية التدريبية حيث يحتاج المدرّب للمعلومات الخاص بالصفات البدنية لدى اللاعبين بشكل مستمر

وحتى يتعرف بدقة على درجة تحقيق اهداف التدريب من معدل التغيير الذي يحدث في نمو أداء اللاعبين البدني الناتج من تأثير عملية التدريب، وبصفة عامة فانه لكي نستطيع معرفة معدل التغيير الحاصل على مستوى الصفات البدنية التي تعتبر الصفات البدنية أهم المكونات الأساسية للياقة البدنية في كرة القدم حيث تعني اللياقة البدنية في مفهومها العام كفاءة البدن في أداء متطلبات اللعبة وممارستها سواء كانت هذه المتطلبات بدنية ، حنطية أو نفسية الخ ، كما تعني في مفهومها التطبيقي القدرة على أداء أعمال تتطلب توفر مكونات أساسية هي القوة العضلية ، التحمل العضلي ، التحمل الدوري التنفسي و المرونة و السرعة و الرشاقة و التوازن والدقة و القدرة و زمن رد الفعل .

ويعرفها بوشير ولارسون من أمريكا: "بأنها تشمل مجموعة قدرات عقلية ونفسية وخلقية واجتماعية وثقافية وفنية وبدنية". ويعرف علاوي الصفات البدنية بأنها " قدرة الرياضي على أداء التدريب بكفاءة عالية دون شعوره بالتعب مع بقاء بعض الطاقة التي تلزمه للتدريب " (علاوي، 1994 : 80). ويعرف نصيف بأنها " تلك الصفة الفطرية والمكتسبة

التي تجعل الفرد قادراً على العمل لأقصى حدود قوته الجسمية، وبذل أقصى إمكانياته الفعلية بروح معنوية عالية (نصيف ، 1994 : 38) ، كما تُعرف الصفات البدنية بأنها ” مجموعة صفات بدنية وإمكانيات الأجهزة الوظيفية في التكيف على الحوافز التي تظهر بوجود دوافع دائمة وتحديدها حسب المستوى بعد المحافظة على اتزان الأجهزة الوظيفية، أي الإعداد الكامل للبدن والنفس لتحقيق أفضل النتائج ” (حسين ، 1998 ، “1 : 13) ، كما أنها ” القدرة على العمل، أي هي مجموعة القدرات الوظيفية المطلوبة من اجل أداء أعمال خاصة تتطلب بذل الجهد العضلي مع الاهتمام بالفرد القائم بالعمل والعمل المؤدى كماً ونوعاً ” (سلامة ، 2000 : 22) .

إذن لا بد ان تكون هناك اختبارات التي تعد من اهم الاهداف التي يسعى الى المدربون من خلال البحث عن الطرق للوصول باللاعبين للمستويات الرياضية العليا والتي هي الاعتماد على اسس تقنيات التقييم والتي من بينها الاختبارات التي عرفت بأنها : اداة قياس تؤدي الى الحصول على بيانات كمية لتقييم " (فرج ، 91) لذلك فهي ضرورية لما لها من اهمية ودور فعالا في عملية التدريب والوقوف على المستوى الراهن للاعبين وكذا الفريق وما يجب ان يكون عليه مستقبلا و كما ان للاختبار قيمة تشخيصية وتنبؤية والتي يعتمد في جوهرها على مدى استخدام الاختبار كمؤشر في مجال ما ومن هذا المنطلق يمكن طرح التساؤل العام التالي:

1.2. التساؤل العام:

- هل للاختبارات البدنية أهمية في تقييم مستوى بعض عناصر الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم ؟

2.2. التساؤلات الفرعية:

- هل القيام باستعمال الاختبارات البدنية يساعد في تقييم مستوى بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم ؟
- هل وسائل العمل المتوفرة تساعد على القيام بالاختبارات البدنية لتقييم مستوى بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم ؟
- هل نتائج الاختبارات البدنية تساعد في تقييم مستوى بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم ؟

3. أهداف الدراسة :

- إبراز دور الاختبارات البدنية في تقييم مستوى بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم.
- إبراز أهمية وسائل العمل في المساعدة على القيام بالاختبارات البدنية لتقييم بعض الصفات البدنية.
- معرفة فائدة نتائج الاختبارات البدنية

4. أهمية الدراسة:

من المعروف أن كل دراسة تستمد أهميتها من طبيعة الموضوع الذي تناولته من جهة، ونوع المشكلات التي تطرحها من جهة أخرى، فأهمية الموضوع الذي نحن بصدد دراسته تتوقف على قيمته العلمية، وذلك بدراسة أهمية الاختبارات البدنية في تقييم مستوى الصفات البدنية، كما أن لها مساهمة في إرشاد المدربين واللاعبين على حد سواء

للاهتمام بموضوع الاختبارات البدنية الذي يعتبر مهما للرياضيين, هذا بالإضافة إلى إثراء المكتبة العلمية والزيادة في الرصيد العلمي للمدربين بصفة خاصة.

5 . الفرضيات :

1.5 . الفرضية العامة :

- للاختبارات البدنية أهمية في تقييم مستوى بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم .

2.5 . الفرضيات الجزئية :

- القيام باستعمال الاختبارات البدنية يساعد في تقييم مستوى بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم.
- وسائل العمل المتوفرة تساعد على القيام بالاختبارات البدنية لتقييم مستوى بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم
- نتائج الاختبارات البدنية تساعد في تقييم مستوى بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم .

الفصل الثالث

الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد :

يستعمل المنهج العلمي قصد الحصول على المعرفة السليمة, والوصول بالبحث الى حقيقة علم من العلوم, ويعتبر استخدامه في المجال الرياضي بالخصوص اداة للحصول على المعلومات والمعارف الحديثة والحقائق التي تخص هذا المجال, والتي تحقق للبحث ضمان امكانية تطوير القدرات الانسانية.

يتناول هذا الفصل منهج الدراسة الذي استخدمه الباحث لمناقشة ورصد حدودها ، من خلال تعيين مجتمعها وكيفية وأسباب اختيار العينة ، واهم خصائصها في ضوء متغيرات افرادها ، ثم يتم استعراض اداة الدراسة المستخدمة وكيفية بنائها في جمع المعلومات ، والبيانات اللازمة ويحدد الاجراءات التي قام بها للتأكد من صدقها وثباتها، وأخيرا يتطرق الى توضيح الاساليب الاحصائية المستخدمة في تحليل البيانات .

1. الدراسة الاستطلاعية :

تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة الخطوة الأولى في أي دراسة ميدانية قصد الإلمام بموضوع البحث حتى تتمكن من معرفة مختلف الجوانب المراد دراستها، وتهدف الدراسة الاستطلاعية التي قمنا بها إلى الإلمام والإحاطة بمختلف جوانب المشكلة المعالجة لبحثنا، فالبحوث الاستطلاعية هي التي تتناول موضوعات جديدة لم يتطرق لها أي باحث من قبل ولا تتوفر عنها بيانات أو معلومات حتى يجهل الباحث الكثير عن أبعادها (ناصر ثابت، 1984، 47)، توجهنا إلى بعض الأندية من اجل تقديم الاستبيان للمدربين، وهذا من اجل تشخيص وجمع المعلومات والأفكار والتحقق من الفرضيات . ومن خلال هذه الدراسة تمكنا من وضع الاستبيان والذي وجهناه إلى المدربين، ومن بين الأسئلة التي وجهناها إليهم مايلي :

__ تستعملون اختبارات بدنية في تقييم بعض الصفات البدنية .

__ تعتمدون على اختبارات بدنية مناسبة لتقييم بعض الصفات البدنية .

__ وسائل العمل لديكم كفيلة بالقيام بالاختبارات البدنية .

نتائج الدراسة الاستطلاعية:

- معرفة طريقة عمل و منهجية التدريب لدى المدربين.

- أخذ فكرة حول اهم الاختبارات الميدانية المطبقة.

- معرفة الوقت المناسب و الجيد لفترة الاختبارات.

- معرفة الصعوبات التي تواجه الباحث أثناء التجربة الرئيسية.

2. المنهج المتبع في الدراسة :

إن مناهج البحث عديدة ومتنوعة ومتباينة تباين الموضوعات و الإشكاليات ولا يمكن أن ننجز هذا البحث دون الاعتماد على منهج واضح يساعد على دراسة و تشخيص الإشكالية التي يتناولها بحثنا إذ يعتمد على اتصال الباحث للميدان ودراسة ما هو قائم فيه بالفعل لذا أستخدم المنهج الوصفي الذي يهتم بدراسة الوقائع السائدة والمرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث (بشير صالح الرشدي ، 2000 ، 59)

3. مجتمع الدراسة و عينة البحث وكيفية اختيارها :

هو جميع الأفراد أو الأحداث أو الأشياء الذين يكونون موضوع مشكلة البحث (الشافعي، 1999، 45) ، وضمن الموضوع المعالج يتجسد مجتمع الدراسة في مدربي أندية القسم الجهوي الأول رابطة باتنة صنف أكابر وعددهم 16 مدرب والذي من خلاله يمكن تحديد عينة البحث.

إن العينة هي النموذج الأولي الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني فهي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية ، فهي تعتبر جزء من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث.

فالعينة إذا هي "جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي، ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع كله ، ووحدات العينة تكون أشخاصا كما تكون أحياء أو شوارع أو مدن أو غير ذلك (رشيد زرواتي، 2007 ، 334). ونظرا لمحدودية حجم مجتمع الدراسة قام الباحث بمحصر كل العناصر التي تتوفر فيها إمكانية التطبيق عليهم, أي مدربي أندية القسم الجهوي الأول رابطة باتنة و البالغ عددهم 16 مدرب .

مجالات الدراسة :

أ – المجال المكاني :تمت الدراسة على مستوى أندية القسم الجهوي الأول لرابطة باتنة .

الجدول رقم(3) يمثل اندية القسم الجهوي الاول لرابطة باتنة

اندية القسم الجهوي الاول لرابطة باتنة			
نادي نصر بوجلبانة NRCB	أمل الشمرة ABC	مولودية بلدية بوسعادة MBS	أولمبيك المسيلة OM
الترجي الرياضي غيلاسة ISBG	اتحاد الدوسن USD	الاتحاد الرياضي سيدي عيسى IRBSA	مولودية شباب المسيلة MSM
نادي جمعية اولاد خلوف JSOK	جامعة باتنة	شباب عين تاغروت CBAT	نادي راس العيون
وفاق سيدي عيسى OSSA	ترجي اريس TRB	شبيبة سريانة JSS	إتحاد الرياضي سلامات عين الحجل ESSAL

ب – المجال الزمني :الدراسة خلال الفترة الزمنية من ديسمبر إلى 20ماي 2016

ج-المجال البشري:اقتصرت دراستنا على مدربي أندية القسم الجهوي الأول رابطة باتنة صنف أكابر.

4. أدوات جمع البيانات والمعلومات:

1.4.الاستبيان:

يعرف الاستبيان بأنه مجموعة من الأسئلة والاستفسارات المتنوعة والمرتبطة ببعضها البعض، بشكل يحقق الهدف أو الأهداف التي يسعى إليها الباحث بضوء موضوعه والمشكلة التي اختارها لبحثه(عامر إبراهيم، 1999، 157) . يعتبر أحد أدوات المسح الهامة لتجميع البيانات المرتبطة بموضوع معين من خلال إعداد مجموعة من الأسئلة المكتوبة يقوم المبحوث بالإجابة عليها بنفسه، وهو وسيلة من وسائل جمع البيانات تعتمد أساسا على استمارة تتكون من مجموعة من

الأسئلة، ترسل بواسطة البريد أو تسلم إلى الأشخاص الذين تم اختيارهم من موضوع الدراسة ليقوموا بتسجيل إجاباتهم على الأسئلة الواردة وإعداداتها الواردة بها وإعادتها ثانية، ويتم ذلك بمساعدة الباحث للأفراد في فهم الأسئلة وتسجيل الإجابات عليها(رشيد زرواتي، 2002، 123).

وكانت استمارة البحث تعتمد على ثلاث محاور التي وزعت على المدربين وكل محور مكون من مجموعة من الأسئلة لها علاقة بكل محور حيث استعملنا الأسئلة المغلقة تضمنت 24 عبارة.

-المحور الاول:وعنوانه"القيام باستعمال الاختبارات البدنية يساعد في تقييم مستوى بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم".

-المحور الثاني:وعنوانه"وسائل العمل المتوفرة تساعد على القيام بالاختبارات البدنية لتقييم بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم".

-المحور الثالث:وعنوانه"نتائج الاختبارات البدنية تساعد في تقييم مستوى بعض الصفات البدنية لدى كرة القدم".

5.تحديد متغيرات البحث :

تكتسي مرحلة تحديد متغيرات البحث أهمية كبيرة لهذا يمكن القول إنه كفي تكون فرضية البحث قابلة للتحقيق ميدانيا ، لا بد من العمل على صياغة وتجميع كل متغيرات البحث بشكل سليم ودقيق إذ أنه لا بد أن يحرص كل باحث حرصا شديدا على التمييز بين متغيرات بحثه وبين بعض العوامل الأخرى التي من شأنها أن تؤثر سلبا على مسار إجراء دراسته. استنادا إلى فرضية البحث تبين لنا جليا أن هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقل والآخر تابع.

1.5.تعريف المتغير المستقل:"متغير يجب أن يكون له تأثير في المتغير التابع"وهو الأداة التي يؤدي التغير في قيمتها إلى

إحداث التغير وذلك عن طريق التأثير في قيم متغيرات أخرى تكون ذات صلة به...

تحديد المتغير المستقل: أهمية الاختبارات البدنية.

2.5.تعريف المتغير التابع:"متغير يؤثر فيه المتغير المستقل"وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات

الأخرى, حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على المتغير المستقل ستظهر النتائج على قيم المتغير التابع...

تحديد المتغير التابع: تقييم مستوى الصفات البدنية.

6.إجراءات التطبيق الميداني:

بعد الصياغة النهائية لاستمارة الاستبيان انطلقنا في توزيعها حيث توزيع الاستمارات بدأ من تاريخ 20 أبريل 2016 وتم استرجاعها في 28 أبريل 2016 ثم بدأنا عملية التفرغ وإخضاع البيانات المتحصل عليها من استمارات الاستبيان الموزعة وتحليلها والوصول إلى الاستنتاج العام.

تم توزيع الاستبيان الموجه للمدربين المعنيين في الفرق التالية السابق ذكرها انظر الجدول رقم (3) الصفحة 47.

الخصائص السيكومترية للأداة :

قياس الصدق: من اجل معرفة التوافق بين اسئلة الاستمارة الاستبائية و اشكالية و فرضيات البحث بغية تحري الصدق و موضوعية الاداة العلمية، قمنا بعرض الاستمارة على بعض اساتذة جامعة المسيلة الذين اعتبروا كمحكمين، و بعد موافقة الاستاذ المشرف قمنا بعملية توزيع الاستمارة على افراد العينة.

قياس الثبات : تعتبر صفة الثبات من اهم الصفات التي يتصف بها الاختبار و للتأكيد من ثبات الاختبار قمنا بتوزيع الاستمارة مرة ثانية على المدرسين وذلك بعد فترة تجاوزت عشرة ايام وجدنا انها تقريبا نفس الاجابات و بذلك تأكدنا من صفة الثبات ، ولقد خالصنا بعد الدراسة الاستطلاعية للأداة التي استعملناها في البحث تتمتع بالصلاحية .

7 . الأساليب المستعملة في المعالجة الإحصائية:

لغرض الخروج بنتائج موثوق بها علميا استخدمنا طريقة الإحصائية لبحثنا لكون الإحصاء هو الوسيلة و الأداة الحقيقية التي نعالج بها النتائج على أساس فعلي يستند عليها في البحث و الاستقصاء وعلى ضوء ذلك استخدمنا ما يلي :

النسبة المئوية : بما أن البحث كان مختصرا على البيانات التي يحتويها الاستبيان فقد وجد أن أفضل وسيلة إحصائية لمعالجة النتائج المتحصل عليها هو استخدام النسبة المئوية .

طريقة حسابها النسب المئوية تساوي :

عدد التكرارات $\times 100$ / العينة

ع: عدد العينة	%100	←	ع
ت: عدد التكرارات	س	←	ت
س: النسبة المئوية			

$$س = \frac{ت \times 100}{ع}$$

خلاصة:

إن التحديد الدقيق لمنهجية البحث والإجراءات الميدانية للبحث هي أساس البحث العلمي في جميع التخصصات والميادين، وذلك لما تقدمه من توجيهات وإرشادات للباحث قصد إتباع السبيل الصحيح في خطوات إجراء الدراسة، لذلك يمكننا أن نقول أن هذا الفصل، هو بمثابة العمود الفقري للدراسة بصفة عامة والجانب الميداني بصفة خاصة، وذلك لأنه ظم أهم العناصر والمتغيرات التي ستساعد الباحث للوصول إلى نتائج علمية تساهم في ربط الجانب النظري التطبيقي، وبالتالي التحقق من الفرضيات وكذا أهداف الدراسة.

وفي ضوء ما سبق الإشارة إليه في هذا الفصل، يرى الباحث أنه قد جمع عدد من البيانات والمعطيات التي سيقوم بتحليلها إحصائياً قصد إيجاد تفسيرات علمية ومنهجية لإشكالية وفرضيات الدراسة.

الفصل الرابع

تحليل النتائج ومناقشتها

1. تحليل ومناقشة النتائج الخاصة باستبيان المدربين:

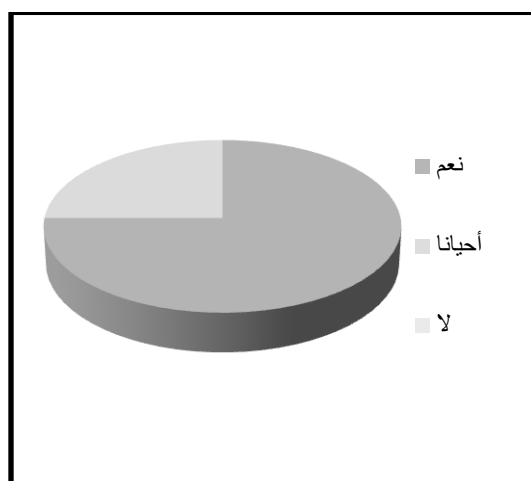
1-1 المحور الأول: القيام باستعمال الاختبارات البدنية يساعد في تقييم مستوى بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم.

السؤال الأول: تستعملون اختبارات بدنية في تقييم بعض الصفات البدنية.

الغرض من السؤال: معرفة إذا ما كان المدرب يستعمل اختبارات بدنية.

الجدول رقم (04): يوضح مدى استعمال الإختبارات البدنية لدى المدربين في تقييم مستوى بعض الصفات البدنية.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	12	75
أحيانا	04	25
لا	00	00
المجموع	16	%100



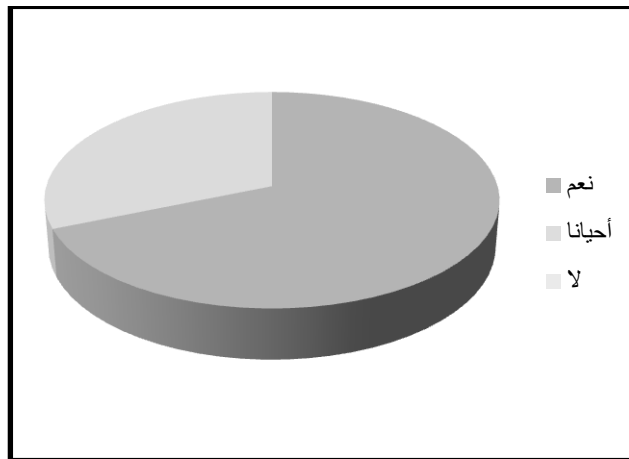
الشكل رقم (01) تمثل مدى إستعمال الإختبارات لدى المدربين.

عرض وتحليل النتائج:

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد ان اجابات افراد العينة توزعت وفق النسب التالية: نسبة الإجابة بنعم (75%) ونسبة الإجابة بأحيانا (25 %) ونسبة الإجابة بلا (00%) ومنه نستنتج أن أغلبية المدربين يستعملون اختبارات بدنية في تقييم بعض الصفات البدنية.

السؤال الثاني: الاختبارات البدنية المطبقة تساعدكم على تقييم بعض الصفات البدنية.
الغرض من السؤال: معرفة مدى مساعدة الاختبارات البدنية المطبقة في تقييم بعض الصفات البدنية.
الجدول رقم(05): يبين معرفة مدى مساعدة الإختبارات البدنية المطبقة في تقييم مستوى بعض الصفات البدنية.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	11	68.75
أحيانا	05	31.25
لا	00	00
المجموع	16	100



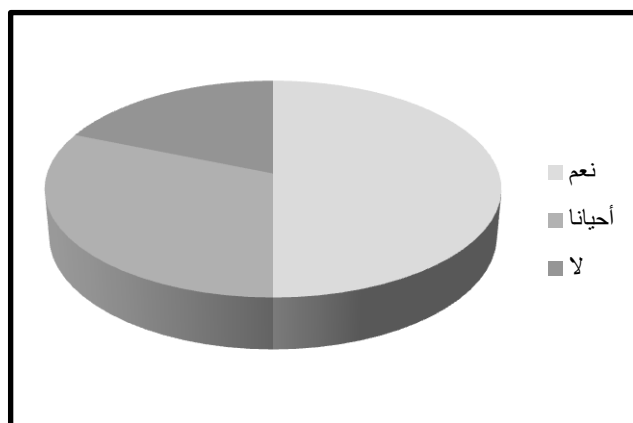
الشكل رقم (02) تمثل معرفة مدى مساعدة الإختبارات البدنية المطبقة في تقييم مستوى بعض الصفات البدنية.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد ان اجابات افراد العينة توزعت وفق النسب التالية: نسبة(68.75%) من المدربين كانت إجاباتهم بنعم أما نسبة (31.25%) أجابوا بأحيانا، و نسبة(00%) اجابة بلا.
ومنه نستنتج أن الاختبارات البدنية المطبقة من طرف المدربين تساعد على تقييم بعض الصفات البدنية.

السؤال الثالث: نوعية الاختبارات البدنية تفيدكم في تقييم بعض الصفات البدنية.
 الغرض من السؤال: معرفة ما إذ كانت نوعية الاختبارات البدنية تفيد في تقييم بعض الصفات البدنية.
 الجدول رقم(06): يوضح فائدة نوعية الإختبارات البدنية في تقييم مستوى بعض الصفات البدنية.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	8	50
أحيانا	5	31.25
لا	3	18.75
المجموع	16	100



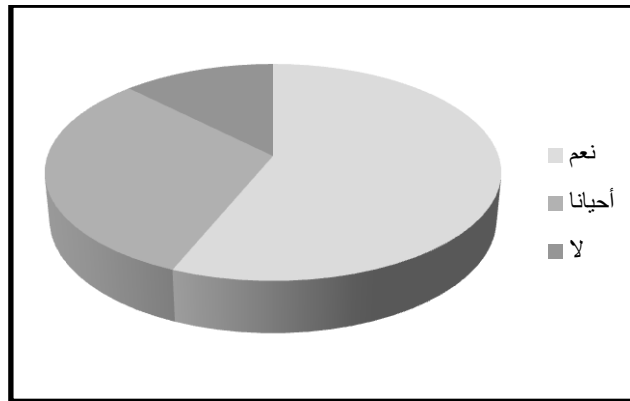
الشكل رقم (03) تمثل فائدة نوعية الإختبارات البدنية في تقييم مستوى بعض الصفات البدنية.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد ان اجابات افراد العينة توزعت وفق النسب التالية: نسبة الإجابة بنعم (68.75%) أما نسبة (31.25%) أجابوا بأحيانا و نسبة الاجابة بلا(18.75%).
 ومنه نستنتج أن نوعية الاختبارات البدنية لها أهمية كبيرة في تقييم بعض الصفات البدنية.

السؤال الرابع: تعتمدون على اختبارات بدنية مناسبة لتقييم مستوى بعض الصفات البدنية.
الغرض من السؤال: معرفة مدى اعتماد المدربين على الاختبارات البدنية المناسبة.
الجدول رقم(07): يوضح نسبة اعتماد الاختبارات البدنية المناسبة,

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	9	56.25
أحيانا	5	31.25
لا	2	12.50
المجموع	16	100



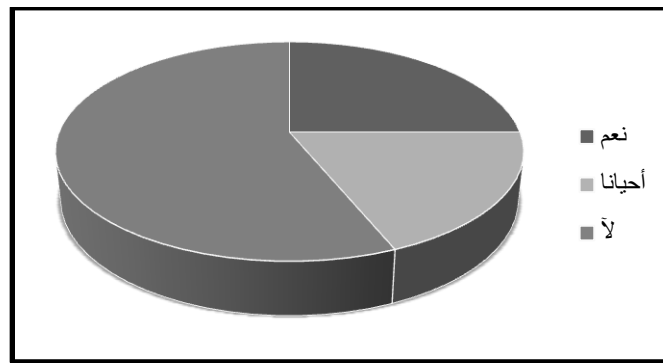
الشكل رقم(04) يمثل نسبة اعتماد الاختبارات البدنية المناسبة.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد ان اجابات افراد العينة توزعت وفق النسب التالية:نسبة الإجابة بنعم(56.25%) أما نسبة الإجابة بأحيانا (31,25)% ونسبة الإجابة بلا(12,50%).
ومنه نستنتج أن أغلب المدربين يقيمون مستوى بعض الصفات البدنية بالاعتماد على اختبارات بدنية مناسبة.

السؤال الخامس: تستخدمون اختبارات بدنية أجنبية لتقييم بعض الصفات البدنية.
الغرض من السؤال: معرفة مدى استخدام اختبارات بدنية أجنبية لتقييم بعض الصفات البدنية.
الجدول رقم(07): يبين مدى استخدام اختبارات بدنية أجنبية لتقييم مستوى بعض الصفات البدنية.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	4	25
أحيانا	3	18.75
لا	9	56.25
المجموع	16	100



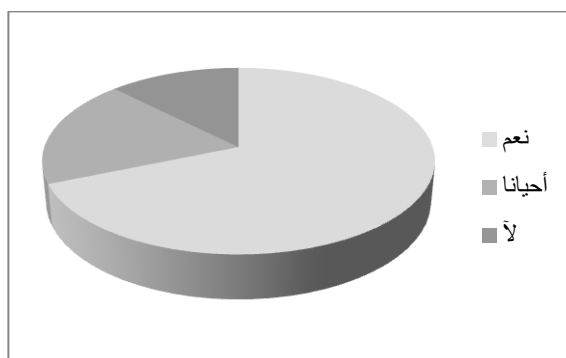
الشكل رقم(05) يمثل نسبة استخدام اختبارات بدنية أجنبية لتقييم مستوى بعض الصفات البدنية.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد ان اجابات افراد العينة توزعت وفق النسب التالية : نسبة 25% أجابوا بنعم، ونسبة 18.75% كانت بأحيانا أما نسبة الإجابة بلا 56.25 % .
ومنه نستنتج أن أغلب المدربين لا يستعملون اختبارات بدنية أجنبية لتقييم بعض الصفات لصعوبة تطبيقها وعدم فهمها.

السؤال السادس: تقومون باختبارات بدنية قبل كل مرحلة من مراحل التدريب.
الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان المدرب يقوم باختبارات بدنية قبل كل مرحلة من مراحل التدريب.
الجدول رقم(09): يوضح مدى القيام باختبارات بدنية قبل كل مرحلة من مراحل التدريب.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	11	68.75
أحيانا	3	18,75
لا	2	12,50
المجموع	16	100



الشكل رقم(06) يمثل مدى القيام باختبارات بدنية قبل كل مرحلة من مراحل التدريب.

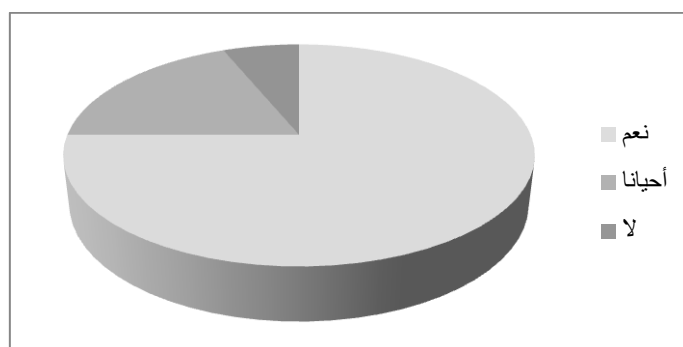
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد ان اجابات افراد العينة توزعت وفق النسب التالية: نسبة الإجابة بنعم (68.75%) أما نسبة الإجابة بأحيانا(18.75%) أما نسبة الإجابة بلا(12,50%).

ومنه نستنتج أن أغلب المدربين يقومون باختبارات بدنية قبل كل مرحلة من مراحل التدريب وهذا بهدف معرفة مستوى بعض الصفات البدنية لدى اللاعبين.

السؤال السابع: تقومون باختبارات بدنية بعد كل مرحلة من مراحل التدريب.
 الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان المدرب يقوم باختبارات بدنية بعد كل مرحلة من مراحل التدريب.
 الجدول رقم(10): يوضح مدى القيام باختبارات بدنية بعد كل مرحلة من مراحل التدريب.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	12	75
أحيانا	3	18.75
لا	1	6.25
المجموع	16	100



الشكل رقم(07) يمثل مدى القيام باختبارات بدنية بعد كل مرحلة من مراحل التدريب.

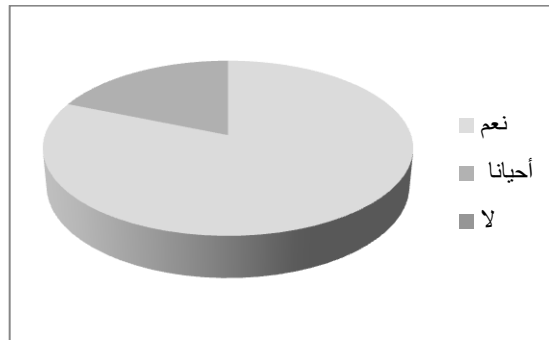
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول نجد أن اجابة أفراد العينة توزعت وفق النسب التالية : نسبة الاجابة بنعم 75%، أما نسبة الاجابة بأحيانا 18.75% ونسبة الاجابة بلا 6.25%، ومنه نستنتج بأن أغلبية المدربين يقومون باختبارات بدنية بعد كل مرحلة من مراحل التدريب.

2.2 المحور الثاني: وسائل العمل المتوفرة تساعد على القيام بالاختبارات البدنية لتقييم بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم.

السؤال الثامن: نوعية الوسائل تساعدكم في القيام بالاختبارات البدنية.
الغرض من السؤال: معرفة ما إذ كانت نوعية الوسائل تساعد المدرب في القيام بالاختبارات البدنية.
الجدول رقم(11): يبين مدى مساعدة نوعية الوسائل تساعد المدرب في القيام بالاختبارات البدنية.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	13	81.25
أحيانا	3	18.75
لا	00	00
المجموع	16	100



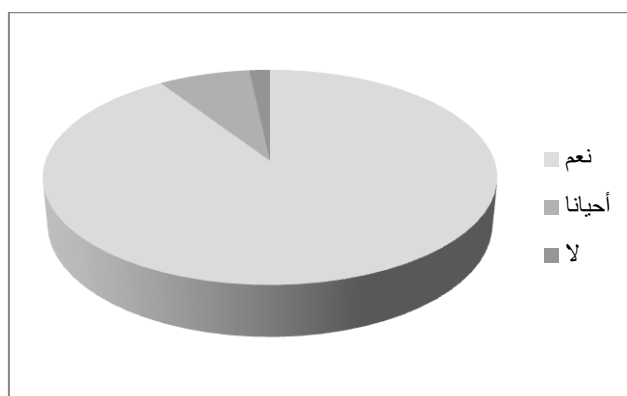
الشكل رقم(08) يمثل مدى مساعدة نوعية الوسائل للمدرب في القيام بالاختبارات البدنية.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول نجد أن اجابات أفراد العينة توزعت وفقا للنسب التالية: نسبة الاجابة بنعم 81.25% أما نسبة الاجابة بأحيانا 18.25% ونسبة الاجابة بلا 00% ، ومنه نستنتج أن نوعية الوسائل تساعد في القيام بالاختبارات البدنية لتقييم مستوى بعض الصفات البدنية.

السؤال التاسع: تراعون توفر وسائل العمل للقيام بالاختبارات البدنية.
 الغرض من السؤال: معرفة مدى مراعاة توفر وسائل العمل للقيام بالاختبارات البدنية.
 الجدول رقم(12): يوضح معرفة مدى مراعاة توفر وسائل العمل للقيام بالاختبارات البدنية من طرف المدرب.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	12	75
أحيانا	1	6.25
لا	3	18.75
المجموع	16	100



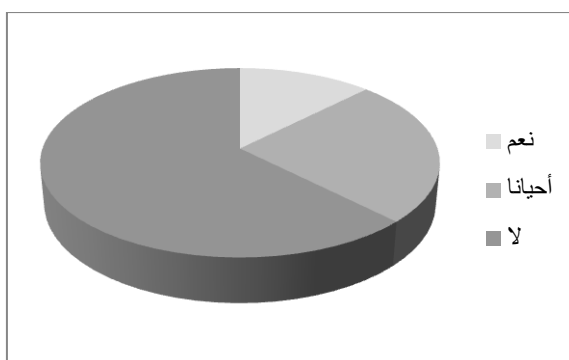
الشكل رقم(09) يمثل نسبة مراعاة توفر وسائل العمل للقيام بالاختبارات البدنية.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول نجد أن اجابات أفراد العينة توزعت وفقا للنسب التالية: نسبة الاجابة بنعم 75% أما نسبة 18.75% أجابوا بلا أما نسبة الاجابة بأحيانا 6.25 % ، ومنه نستنتج أن جل المدربين يقومون بالاختبارات البدنية مراعين توفر وسائل العمل.

السؤال العاشر: تستعملون وسائل العمل الحديثة في إجراء الاختبارات البدنية.
 الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان المدرب يستعمل وسائل العمل الحديثة.
 الجدول رقم(13): يبين معرفة مدى استعمال المدرب لوسائل العمل الحديثة في إجراء الإختبارات البدنية.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	2	12,50
أحيانا	4	25
لا	10	62,50
المجموع	16	100



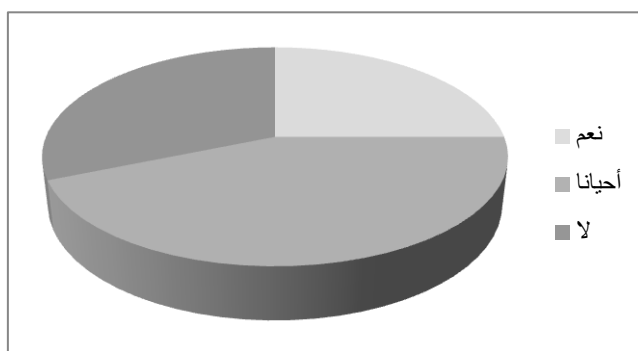
الشكل رقم(10) يمثل استعمال المدرب لوسائل العمل الحديثة في إجراء الإختبارات البدنية.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن اجابات أفراد العينة توزعت وفقا للنسب التالية:
 نسبة الإجابة بنعم 12.50% أما نسبة 25% أجابوا بأحيانا و نسبة الاجابة بلا 62.5%
 ومنه نستنتج أن وسائل العمل الحديثة غير متوفرة لذلك فإن أغلب المدربين لا يستعملونها.

السؤال الحادي عشر: وسائل العمل المتوفرة تتناسب مع الاختبارات البدنية المراد القيام بها.
 الغرض من السؤال: معرفة تناسب وسائل العمل المتوفرة مع الاختبارات البدنية.
 الجدول رقم(14): يوضح تناسب وسائل العمل المتوفرة مع الإختبارات البدنية.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	4	25
أحيانا	7	43.75
لا	5	31,25
المجموع	16	100



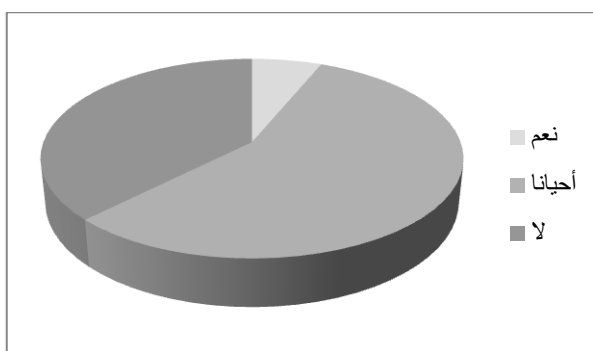
الشكل رقم(11) يمثل تناسب وسائل العمل المتوفرة مع الإختبارات البدنية.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن اجابات أفراد العينة توزعت وفقا للنسب التالية:
 نسبة الإجابة بنعم 25% نسبة الإجابة بأحيانا 43.75% أما نسبة الإجابة بلا 31.25%.
 ومنه نستنتج أن التناسب يكون موجود أحيانا بين وسائل العمل المتوفرة والاختبارات البدنية المراد إجرائها.

السؤال الثاني عشر: وسائل العمل لديكم كفيلة بالقيام بالاختبارات البدنية.
 الغرض من السؤال: معرفة ما إذ كانت وسائل العمل لدى المدرب كفيلة بالاختبارات البدنية.
 الجدول رقم(15): يوضح معرفة ما إذ كانت وسائل العمل كفيلة للقيام بالاختبارات البدنية.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	1	6,25
أحيانا	9	56,25
لا	6	37,50
المجموع	16	100



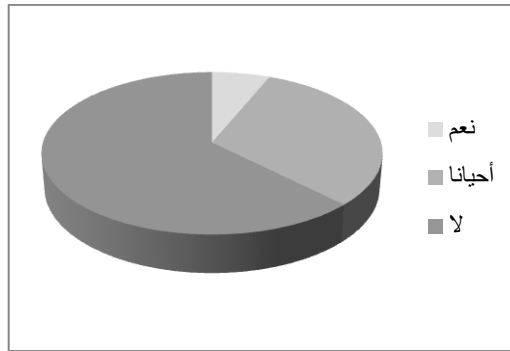
الشكل رقم(12) يمثل نسبة ما إذ كانت وسائل العمل كفيلة للقيام بالاختبارات البدنية.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن اجابات أفراد العينة توزعت وفقا للنسب التالية:
 نسبة الإجابة نعم 6.25% ونسبة الإجابة بأحيانا 56.25% ونسبة الإجابة بلا 37.50% ومنه نستنتج أن وسائل العمل المتوفرة لا تكون دائما كفيلة في القيام بالاختبارات البدنية لتقييم مستوى بعض الصفات البدنية.

السؤال الثالث عشر: يتوفر لديكم الوقت للقيام بالاختبارات البدنية.
 الغرض من السؤال: معرفة مدى توفر الوقت للقيام بالاختبارات البدنية.
 الجدول رقم(16): يبين معرفة مدى توفر الوقت للقيام بالاختبارات البدنية.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	1	6.25
أحيانا	5	31.25
لا	10	62.50
المجموع	16	100



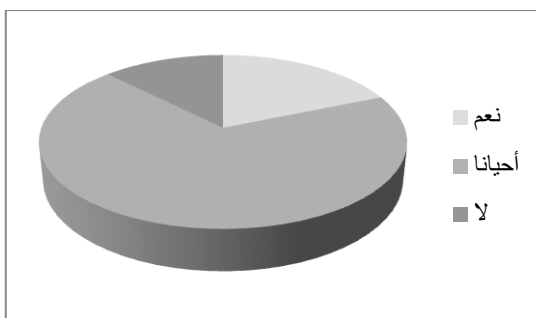
الشكل رقم(13) يمثل معرفة مدى توفر الوقت للقيام بالاختبارات البدنية.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن اجابات أفراد العينة توزعت وفقا للنسب التالية: نسبة الاجابة بنعم 6,25% أما نسبة الاجابة باحيانا 31.25 % و نسبة الاجابة بلا 62.50% .
 ومنه نستنتج أن أغلب المدربين لا يجدون الوقت الكافي للقيام بالاختبارات البدنية لتقييم مستوى بعض الصفات البدنية.

السؤال الرابع عشر: الظروف المتوفرة تساعدكم على القيام بالاختبارات البدنية.
 الغرض من السؤال: معرفة ما إذ كانت الظروف المتوفرة تساعد على القيام بالاختبارات البدنية.
 الجدول رقم(17): يوضح مدى مساعدة الظروف المتوفرة للقيام بالاختبارات البدنية.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	3	18.75
أحيانا	11	68.75
لا	2	12.50
المجموع	16	100



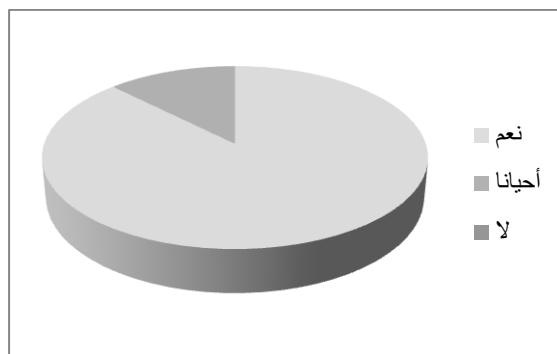
الشكل الرقم(14) يمثل مدى مساعدة الظروف المتوفرة للقيام بالاختبارات البدنية.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج الواردة في الجدول نسبة نجد أن اجابات أفراد العينة توزعت وفقا للنسب التالية: نسبة الاجابة بنعم 18.75% أما نسبة الاجابة باحيانا 68.75% والاجابة بلا بنسبة 12,50%.
 ومنه نستنتج أن الظروف المتوفرة تساعد المدربين أحيانا على القيام بالاختبارات البدنية.

السؤال الخامس عشر: تساعدكم النتائج المتحصل عليها من الاختبارات في تحديد برنامجكم التدريبي.
 الغرض من السؤال: معرفة مدى مساعدة النتائج المتحصل عليها من الاختبارات في تحديد البرنامج التدريبي.
 الجدول رقم(18): معرفة مدى مساعدة النتائج المتحصل عليها من الاختبارات في تحديد البرنامج التدريبي.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	14	87.50
أحيانا	02	12.50
لا	00	00
المجموع	16	100



الشكل رقم(15) يمثل نسبة مساعدة النتائج المتحصل عليها من الإختبارات في تحديد البرنامج التدريبي.

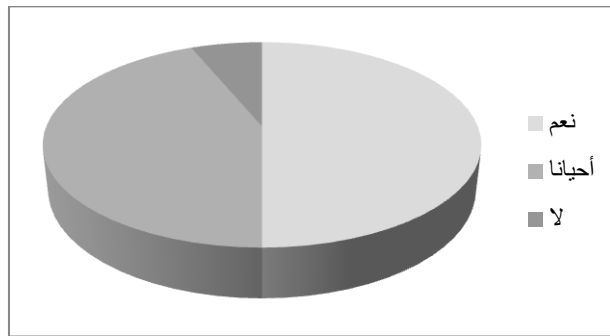
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج الواردة في الجدول نسبة نجد أن اجابات أفراد العينة توزعت وفقا للنسب التالية: نسبة الإجابة بنعم (87.50%) أما نسبة الإجابة بأحيانا (12.50%) ونسبة الإجابة بلا(00%).

ومنه نستنتج أن أغلب المدربين أكدوا بأن النتائج المتحصل عليها من الاختبارات تساعدهم في تحديد برنامجهم التدريبي.

السؤال السادس عشر: تفيدكم نتائج الاختبارات البدنية في تحديد محتوى الحصاة.
الغرض من السؤال: معرفة ما إذ كانت نتائج الاختبارات البدنية تفيد في تحديد محتوى الحصاة.
الجدول رقم(19): يوضح مدى فائدة نتائج الإختبارات البدنية في تحديد محتوى الحصاة.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	8	50
أحيانا	7	43,75
لا	1	6.25
المجموع	16	100



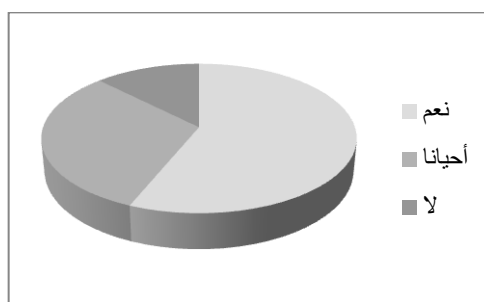
الشكل رقم(16) يمثل مدى فائدة نتائج الإختبارات البدنية في تحديد محتوى الحصاة.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج الواردة في الجدول نسبة نجد أن اجابات أفراد العينة توزعت وفقا للنسب التالية: نسبة الإجابة بنعم 50% اما نسبة الاجابة بلا 6,25% و نسبة الاجابة باحيانا 43,75%.
ومنه نستنتج أن نتائج الاختبارات البدنية في الغالب تفيد المدرسين في تحديد محتوى الحصاة.

السؤال السابع عشر: تساعدكم نتائج الاختبارات البدنية في معرفة شدة التمرين المناسبة.
 الغرض من السؤال: مدى مساعدة نتائج الاختبارات في معرفة شدة التمرين المناسبة.
 الجدول رقم(20):يوضح مدى مساعدة نتائج الإختبارات في معرفة شدة التمرين المناسبة.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	9	56.25
أحيانا	5	31.25
لا	2	12.50
المجموع	16	100



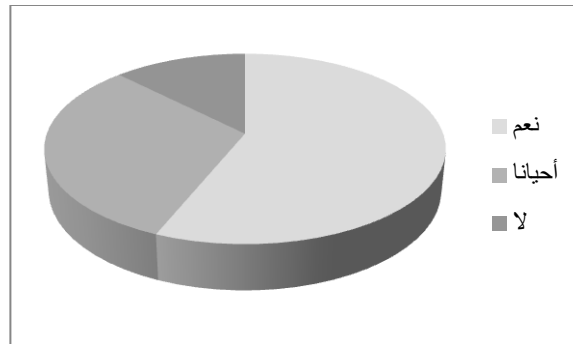
الشكل رقم(17) يمثل مدى مساعدة نتائج الإختبارات في معرفة شدة التمرين المناسبة.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج الواردة في الجدول نسبة نجد أن اجابات أفراد العينة توزعت وفقا للنسب التالية: نسبة 56.25% إجاباتهم نعم أما نسبة 31.25% أجابوا بأحيانا ونسبة 12,5% اجابو بلا .
 ومنه نستنتج أن المدربين يعتمدون على نتائج الاختبارات البدنية في معرفة شدة التدريب المناسبة.

السؤال الثامن عشر: نتائج الاختبارات تتيح لكم تحديد فترات الراحة.
 الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كانت نتائج الاختبارات تتيح للمدرب تحديد فترات الراحة.
 الجدول رقم(21): يبين معرفة إذا كانت نتائج الإختبارات تتيح للمدرب تحديد فترات الراحة.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	9	56.25
أحيانا	5	31.25
لا	2	12.50
المجموع	16	100



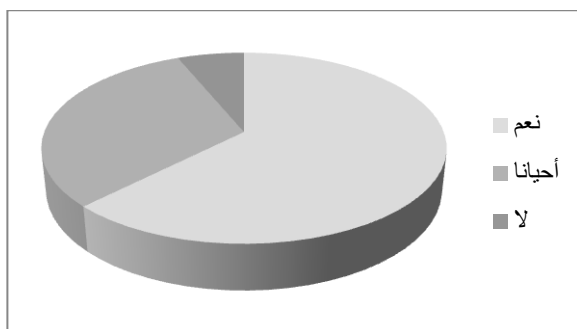
الشكل رقم(18) يمثل معرفة إذا كانت نتائج الإختبارات تتيح للمدرب تحديد فترات الراحة.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج الواردة في الجدول نسبة نجد أن اجابات أفراد العينة توزعت وفقا للنسب التالية: نسبة 56.25% أجابت بنعم أما نسبة 31,25% أجاب بأحيانا ونسبة 12,5% اجابو بلا.
 ومنه نستنتج أن المدربين يحددون فترات الراحة بالاعتماد على نتائج الاختبارات البدنية.

السؤال التاسع عشر: نتائج الاختبارات تساعدكم في مراعاة شدة العمل.
 الغرض من السؤال: مدى مساعدة نتائج الاختبارات في مراعاة شدة العمل.
 الجدول رقم(22): يوضح مدى مساعدة نتائج الاختبارات في مراعاة شدة العمل.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	10	62.50
أحيانا	5	31.25
لا	1	6.25
المجموع	16	100



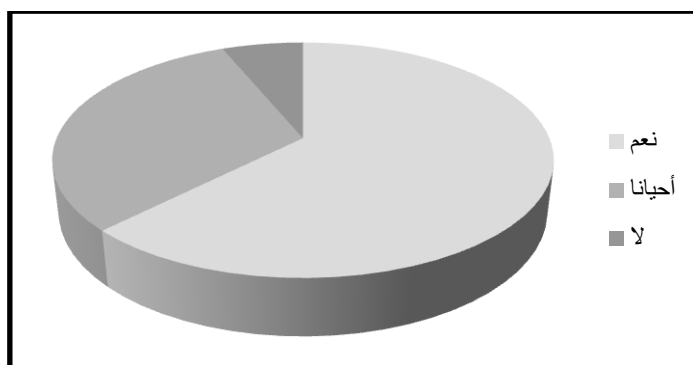
الشكل(19) يمثل مدى مساعدة نتائج الإختبارات في مراعاة شدة العمل.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد ان اجابات افراد العينة وزعت وفق النسب التالية: النسبة التي أجابت بنعم 62,5 % و نسبة الاجابة باحيانا 31,25% ونسبة الاجابة بلا 6,25%.
 ومنه نستنتج ان الاختبارات البدنية تساعد المدرسين في مراعاة شدة العمل.

السؤال العشرون: نتائج الاختبارات البدنية تساعدكم في تطبيق برنامج غذائي مناسب.
 الغرض من السؤال: معرفة مساعدة نتائج الاختبارات في تطبيق برنامج غذائي مناسب.
 الجدول رقم(23): يبين معرفة مساعدة نتائج الاختبارات في تطبيق برنامج غذائي مناسب.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	10	62.50
أحيانا	05	31.25
لا	01	6.25
المجموع	16	100



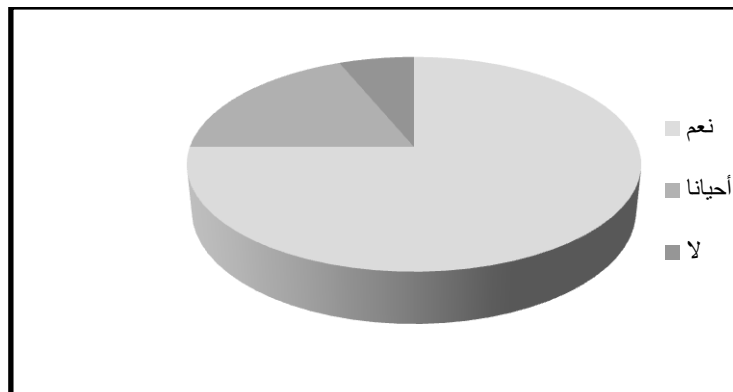
الشكل رقم(20) يمثل مدى مساعدة نتائج الاختبارات في تطبيق برنامج غذائي مناسب.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد ان اجابات افراد العينة وزعت وفق النسب التالية: نسبة 62.50% من المدربين اجابوا بنعم و نسبة 31.25% اجابوا بأحيانا ونسبة 6,25% اجابو بلا.
 ومنه نستنتج أن اعتماد البرنامج الغذائي المناسب يكون بشكل كبير على نتائج الاختبارات البدنية.

السؤال الواحد و العشرون: تعتمدون على نتائج الاختبارات في تقييم مستوى بعض الصفات البدنية.
الغرض من السؤال: معرفة مدى اعتماد المدرب على نتائج الاختبارات في تقييم بعض الصفات البدنية.
الجدول رقم(24): يوضح معرفة مدى اعتماد المدرب على نتائج الاختبارات في تقييم مستوى بعض الصفات البدنية.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	12	43.75
أحيانا	3	18.50
لا	1	6.25
المجموع	16	100



الشكل رقم(21) يمثل معرفة مدى اعتماد المدرب على نتائج الاختبارات في تقييم مستوى بعض الصفات البدنية.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد ان اجابات افراد العينة وزعت وفق النسب التالية: نسبة 43.75% أما نسبة 18.50% أجابوا بأحيانا و نسبة 6,25% نستنتج انهم يعتمدون على نتائج الاختبارات البدنية في تقييم مستوى بعض الصفات البدنية.

2.مقابلة النتائج بالفرضيات :

1. 2 مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

تتمحور الفرضية الجزئية الأولى و التي مفادها ان القيام باستعمال الاختبارات البدنية يساعد في تقييم مستوى بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم.

الجدول رقم (25) يبين نتائج ممثلة لعبارات المحور الاول من استمارة الاستبيان الموجهة الى المدربين.

النسبة المئوية	التكرار	الاجابة	العبارات
75	12	نعم	01
25	04	احيانا	
00	00	لا	
68,75	11	نعم	02
31,25	05	احيانا	
00	00	لا	
50	8	نعم	03
31,25	5	احيانا	
18,75	3	لا	
56,25	9	نعم	04
31,25	5	احيانا	
12,50	2	لا	
25	4	نعم	05
18,75	3	احيانا	
56,25	9	لا	
68,75	11	نعم	06
18,75	3	احيانا	
12,50	2	لا	
75	12	نعم	07
18,75	3	احيانا	
6,25	1	لا	

الاستنتاج:

من خلال الجدول رقم (25) والذي يحتوي على النتائج الممثلة لعبارات المحور الأول من استمارة الاستبيان الموجهة إلى مدربي أندية القسم الجهوي الأول لرابطة باتنة نلاحظ أن هناك فروق لصالح الاجابة بنعم أي أن المدربين يجمعون على القيام باستعمال الاختبارات البدنية يساعد في تقييم مستوى بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم والذي تؤكد جليا نتائج الجداول التالية 4،5،6،7،9،10 ويتضح لنا ان المدربين يستعملون الاختبارات البدنية قبل وبعد كل مرحلة من مراحل التدريب مع مراعاة انتقاء الاختبارات المناسبة ذات النوعية. وانطلاقا من النتائج المتحصل عليها في الجداول السابقة والخلفية النظرية والدراسات السابقة فإنه يتأكد ان القيام باختبارات بدنية يساعد في تقييم بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم.

و هو ما كان يتوقعه الباحث حسب الفرضية الاولى و هذا ما اشارت اليه الدراسة الخامسة تحت عنوان اهمية الاختبارات البدنية في تقييم مستوى اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة اليد صنف اواسط اقل من 21 سنة ذكور، مذكرة ماستر للأستاذ يزيد عمورة، معهد سيدي عبدالله، الجزائر، التي كان الاشكال المطروح فيها: ما اهمية الاختبارات البدنية في تقييم مستوى اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة اليد، وكانت من اهم نتائج البحث المتوصل عليها و جود علاقة بين استعمال الاختبارات البدنية و تحسين مستوى الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم(2014) .

2. 2 مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

تتمحور الفرضية الجزئية الثانية و التي مفادها ان وسائل العمل المتوفرة تساعد على القيلم بالاختبارات البدنية لتقييم بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم.

الجدول رقم (26) يوضح نتائج ممثلة لعبارات المحور الثاني من استمارة الاستبيان الموجهة الى المدربين

النسبة المئوية	التكرار	الاجابة	العبارات
81,25	13	نعم	08
18,75	03	احيانا	
00	00	لا	
75	12	نعم	09
6,25	01	احيانا	
18,75	03	لا	
12,50	2	نعم	10
25	4	احيانا	
62,50	10	لا	
25	4	نعم	11
43,75	7	احيانا	
31,25	5	لا	
6,25	1	نعم	12
56,25	9	احيانا	
37,50	6	لا	
6,25	1	نعم	13
31,25	5	احيانا	
62,50	10	لا	
18,75	3	نعم	14
68,75	11	احيانا	
12,50	2	لا	

الاستنتاج:

من خلال الجدول رقم(26) و الذي يحتوي على النتائج الممثلة لعبارات المحور الثاني من استمارة المدربين الموجهة الى مدربي اندية القسم الجهوي الاول لرابطة باتنة نلاحظ ان هناك فروق لصالح الاجابة بأحيانا بمعنى أن المدربين يراعون توفر و نوعية وسائل العمل لانها تساعدهم على القيام بالاختبارات البدنية وهذا ما أكدته نتائج الجدول 11،12 بشرط استعمال الوسائل الحديثة وتوفرها في ظل الظروف الملائمة و الوقت الكافي، كما أوضحتها الجداول: 13،14،15،16.

وانطلاقا من النتائج المتحصل عليها في الجداول السابقة والخلفية النظرية والدراسات السابقة فانه يتأكد ان وسائل العمل المتوفرة تساعد على القيام بالإختبارات البدنية لتقييم مستوى بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم. و هو ما كان يتوقعه الباحث حسب الفرضية الثانية و هذا ما اشارت اليه الدراسة الثانية تحت عنوان توظيف الالعاب التمهيدية ضمن برنامج تدريبي لتنمية بعض الصفات البدنية و المهارات الاساسية ، رسالة ماجستير للأستاذ بلعروسي سليمان، جامعة دالي ابراهيم، الجزائر، التي كانت من اهم نتائج البحث المتوصل عليها:

ان برمجة التدريب وفق الاسس و المبادئ العلمية بمحتوي التدريبات التقليدية لاتكفي للوصول باللاعب الى اعلى المستويات.

وانما بالاعتماد على وسائل العمل الحديثة والكفيلة و المناسبة ذات النوعية التي تساهم في انجاح البرامج التدريبية.

3. 2 مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة:

تتمحور الفرضية الجزئية الثالثة و التي مفادها ان نتلج الاختبارات البدنية تساعد في تقييم مستوى بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم.

الجدول رقم (27) يمثل نتائج ممثلة لعبارات المحور الثالث من استمارة الاستبيان الموجهة الى المدربين

النسبة المئوية	التكرار	الاجابة	العبارات
87,50	14	نعم	15
12,50	2	احيانا	
00	00	لا	
50	8	نعم	16
43,75	7	احيانا	
6,25	1	لا	
56,25	9	نعم	17
31,25	5	احيانا	
12,50	2	لا	
56,25	9	نعم	18
31,25	5	احيانا	
12,50	2	لا	
62,50	10	نعم	19
31,25	5	احيانا	
6,25	1	لا	
62,50	10	نعم	20
31,25	5	احيانا	
6,25	1	لا	
43,75	12	نعم	21
18,75	3	احيانا	
6,25	1	لا	

الاستنتاج :

من خلال الجدول رقم (27) والذي يحتوي على النتائج الممثلة لعبارات المحور الثالث من استمارة الاستبيان الموجهة لمدربي القسم الجهوي الاول رابطة باتنة لكرة القدم، نلاحظ اغلبية الاجابات كانت بنعم اي لن المدربين اجمعوا على ان نتائج الاختبارات البدنية تساعد في تقييم مستوى بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم، و هذا ما تؤكدده جليا نتائج الجداول 18،19،20،21،22،23،24 ويتضح لنا ان هذا ما كان يتوقعه الباحث حسب الفرضية الثالثة وهذا ما اشارت اليه الدراسة السادسة و هي عبارة عن رسالة ماستر لقراش رمزي بعنوان: "تقييم بعض القدرات البدنية في انتقاء لاعبي كرة القدم من خلال بعض الاختبارات البدنية لكرة القدم ماذكرة ماستر معهد جامعة المسيلة 2015 و التي كانت من اهم نتائجها :

النتائج التي سيحققها الفريق بعد الاختبارات بطريقة تدريب علمية ومنهجية تساعد في تقييم مستوى الصفات البدنية لدى اللاعبين.

ويتضح ان نتائج الاختبارات البدنية تساعد في تقييم مستوى بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم و هذا بدوره يساعد في تحسين و تطوير العملية التدريبية.

2. 4. مناقشة الفرضية العامة:

الفرضية العامة للبحث تقول: "للاختبارات البدنية اهمية في تقييم مستوى بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم" على ضوء النتائج المتحصل عليها في هذا البحث اعطت الفرضية صدقها حيث تاكد ان الاختبارات البدنية اهمية في تقييم مستوى بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم و هذا ما توصلنا اليه في بحثنا و هو الامر الذي توصل اليه يزيد عمورة في دراسته اهمية الاختبارات في تقييم مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية ادى لاعبي كرة اليد، حيث وجد ان للاختبارات البدنية دور في تقييم مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية ادى لاعبي كرة اليد.

الفصل الخامس

استنتاجات واقتراحات

1. استنتاجات عامة:

- من خلال تحليل النتائج المتوصل إليها في ضوء فرضيات الدراسة المطروحة والتي تمكنا من إثباتها إلى حد بعيد عن طريق إجابات التي قدمها المدربون وبعد الدراسة الإحصائية و تحليل و مناقشة النتائج تم التوصل إلى ما يلي:
- أغلب المدربين يدركون أهمية الاختبارات البدنية في تقييم بعض الصفات البدنية لذلك نجد أنهم يستعملونها.
- يقوم المدربون بالاختبارات البدنية قبل كل مرحلة من مراحل التدريب لمعرفة مستوى الحالي للاعب وبالتالي وضع البرنامج المناسب.
- المدربون يقومون بالاختبارات البدنية بعد كل مرحلة من مراحل التدريب للوقوف على مدى تطور مستوى بعض الصفات .
- مراعاة توفر وسائل العمل للقيام بالاختبارات البدنية مع الاهتمام ذات نوعية.
- ضرورة تناسب وسائل العمل مع الاختبارات البدنية لتقييم مستوى بعض الصفات.
- توفر الوقت وملائمة الظروف يساعد على القيام بالاختبارات البدنية المقيمة لبعض الصفات البدنية.
- تساهم الوسائل الحديث في القيام بالاختبارات البدنية ونجاحها.
- النتائج المتحصل عليها من الاختبارات البدنية تساعد في تحديد أهداف البرنامج التدريبي.
- ومنه فإن هذه النتائج تؤكد على صحة النظرية العامة بأن للاختبارات البدنية أهمية في تقييم مستوى بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم.

2. التوصيات و الاقتراحات:

- بعد إنجازنا للدراسة استخلصنا بعض الاقتراحات والتوصيات التي نوجزها في ما يلي:
- إدخال المدربين والباحثين في تربية وطنية ودولية الاستفادة من طرق وتقنيات التقييم والاختبارات الحديثة في مجال التدريب.
- توفير مختلف العتاد والوسائل الحديثة للإجراء الاختبارات للاعبين في مختلف مراحل الموسم التدريبي.
- يجب الاعتماد بشكل أساسي على الاختبارات البدنية أو المهارية سواء مخبرية أو ميدانية لتحديد ومتابعة مستوى بعض الصفات للاعبين كرة القدم.
- ضرورة إعداد برنامج للاختبارات بالإضافة إلى البرامج الأخرى المكملة للعملية التدريبي يمس جانب الصفات البدنية لدى لاعب كرة القدم.
- إجراء اختبارات دورية لقياس مستوى الصفات البدنية لدى اللاعبين.
- توفير اختبارات بدنية وطرق حديثة للمدربين.
- الأخذ بعين الاعتبار نتائج الاختبارات البدنية لما لها فائدة في العملية التدريبية.

- إجراء دراسات مماثلة للتعرف على مدى أهمية الاختبارات البدنية في تقييم مستوى بعض الصفات البدنية عند الرياضيين في مختلف النشاطات الرياضية والفئات العمرية.
- وختاماً نتمنى من الساهرين و المسؤولين عن رياضة كرة القدم الأخذ بهذه الاقتراحات و التوصيات وتجسيدها على أرض الواقع لأغراضها المطلوبة.

خاتمة:

من خلال ما تطرقنا إليه في بحثنا هذا وذلك انطلاقاً من الجانب النظري الذي حدد لنا مسار البحث المتمثلة في تحديد أهمية الاختبارات البدنية في تقييم مستوى بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم ولقد حاولنا من خلال هذا البحث إبراز الأهمية البالغة للاختبارات البدنية في تقييم مستوى بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم إذ تعد ضرورية العملية التدريبية لأسباب كثيرة لأنها تؤدي وظائف أساسية حيث:

- تمكن المدربين من تصنيف المتدربين إلى مجموعات لأغراض التدريب.

- توفير الأساليب التي يمكن أن يعتمد عليها مصممو البرامج التدريبية ذات الفاعلية والجودة.

- إطلاع الإدارة بحجم التقدم الذي يحققه متدريها وكذا درجة الكفاءة التي سيصبحون عليها (عبد الرحمان توفيق, 2007, 293).

- معرفة المدرب والمتدرب بالحلقة التي يسير فيها إن كانت تحقق التقدم فيجب المواصلة فيها أما إذا كانت العكس فيجب البحث عن حلول إستعجالية ووضع خطط وبرامج تدريبية جديدة تتلاءم و الوضع القائم.

- متابعة التقدم الذي يعني مقدار التطور النمو الذي اكتسبه اللاعبون نتيجة لممارسة البرنامج الموضوع هذا التتبع يجعل المدرب أكثر اطمئنان وثقة في البرامج الموضوعه, كما يساعد على اكتشاف الأخطاء والنقائص فيكون بذلك أداة إنذار بسرعة التعديل و التغيير خاصة إذ توفرت الوسائل الحديثة و المناسبة لذلك.

وفي الأخير نرجو أن تشكل هذه النتائج و المعلومات المتحصل عليها مكسبا للتطبيق العملي, وأن يساهم هذا العمل المتواضع في إثراء البحث العلمي في مجال النشاط البدني الرياضي. وبالتالي النهوض بالمستوى الرياضي في بلادنا وتكون اللاعب الصالح والمعد من الناحية البدنية.

قائمة المصادر و المراجع

قائمة المصادر والمراجع :

قائمة المصادر :

_ من القرآن الكريم :

1_ سورة النمل الاية 19.

2- سورة الأنفال الاية 60.

3- سورة القصص الاية 26.

_الحديث الشريف.

قائمة المراجع :

- 1- أبو العلاء عبد الفتاح وإبراهيم شعلان ، فيزيولوجية التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، مصر، 1994 .
- 2- ابو هريرة ، مكارم، محمد سعد، زغلول: مناهج التربية البدنية ، مركز الكتاب للنشر ، بيروت، 1999.
- 3- أحمد محمد خاطر، أ.د علي فهمي البيك : القياس في المجال الرياضي، دار الكتاب الحديث، مدينة النصر، 1996.
- 4- أسامة رياض: الطب الرياضي وكرة اليد، ط1، مركز الكتاب للنشر و التوزيع، القاهرة، 1999 .
- 5- أمر الله البساطي، أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الاسكندرية، 2001 .
- 6- د.حسن أحمد الشافعي، سوزان أحمد علي مرسي: ميدان البحث العلمي، منشأة المعارف، د.ط، الإسكندرية ، 1999.
- 7- د.حسن أحمد الشافعي، سوزان أحمد علي مرسي: ميدان البحث العلمي، منشأة المعارف، د.ط، الإسكندرية، 1999 .
- 8- د حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان:"القياس في التربية الرياضية وعلم النفس"، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1996.
- 9- حنفي محمود مختار ، التطبيق العملي في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994 م.
- 10- خالد حسين مصطلح: في مناهج البحث العلمي وأساليب، ط2، دار مجدولاي للنشر و التوزيع، عمان، 1991م.
- 11- دير أيكن فان: مدخل إلى التقييم، قبرص بيسان للنشر والتوزيع، 1996.
- 12- د.رشيد زرواتي: تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ديوان المطبوعات الجامعية، ط1، الجزائر، 2002.
- 13- ريسان خريبط ، التدريب الرياضي، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر، 1988 م.
- 14- رومي جميل: كرة القدم ، ط1، دار النفائس، بيروت ، لبنان ، 1986 .
- 15- عامر إبراهيم قندلجي: البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات، دار البازوري العلمية، ط1، عمان، الأردن، 1999.
- 16- سبع محمد أبو لبددة: مبادئ القياس النفسي والتقييم التربوي، ط1، دار الفكر العربي، 2008.
- 17- طه إسماعيل ، كرة القدم بين النظرية و التطبيق، دار الفكر العربي ، مصر ، 1989.
- 18- قباني ،هنا، اصفهان، سيناء، معجم الطلاب الاسلامي ، دار الكتب العلمية ، بيروت ، 2006.
- 19- كتاب الصندوق الدولي لتنمية الزراعة، دليل علمي لرصد وتقييم المشاريع، 2003.

20- كمال عبد الرحمن درويش، محمد صبحي حسنين: الجديد في التدريب الدائري، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1991.

21- ليلي السيد فرحات: القياس والاختبار في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2005.

22- ليلي السيد فرحات: القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط2، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، مصر، 2003.

23- محمد زياد حمدان: تقييم وتوجيه التدريس، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.

24- مفتي ابراهيم: المرجع الشامل في التدريب الرياضي، دار الكتاب الحديث، القاهرة، ص184.

25- مفتي ابراهيم: التدريب الرياضي الحديث، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.

26- ناجي قيس، بسطوسي احمد: الاختبارات والقياس ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي، مطبعة جامعة بغداد، 1987.

27- ناصر ثابت: أضواء الدراسة الاستطلاعية، مكتبة الفلاح، ط1، الكويت، 1984.

28- ثامر وواتق، كرة القدم وعناصرها الأساسية، مطبعة جامعة الموصل، بغداد، 1989 م.

قائمة الرسائل و الاطروحات:

1- بدري عبد الله: دراسة مقارنة لمستوى اللياقة البدنية بين وسط ونهاية الموسم لدي فريق كرة السلة، مذكرة ماجستير غير منشورة في نظرية و منهجية ت.ب.ر، معهد التربية البدنية و الرياضية، جامعة الجزائر 3، الجزائر، 2012-2013.

2- بلعروسي سليمان: توظيف الالعاب التمهيدية ضمن البرنامج التدريبي لتنمية بعض الصفات البدنية و المهارية الاساسية لناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية و الرياضية، جامعة دالي ابراهيم، الجزائر، 2008.

3- بوبكر نويري اثر التمرينات الخططية و المهارية المقترحة في تطوير بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 17 سنة، معهد ت.ب.ر. سيدي عبدالله، جامعة الجزائر 3، الجزائر 2015.

4- رمزي لقراش: تقييم بعض القدرات البدنية في انتقاء لاعبي كرة القدم من خلال بعض الاختبارات البدنية من وجهة مدربي كرة القدم، جامعة المسيلة، 2015.

5- ضياء الدين برع جواد: تأثير تمرينات مركبة (بدنية-مهارة) في تطوير بعض القدرات البدنية و المهارية الاساسية بكرة القدم، 2011.

6- عبد الهادي حريزي، اثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري على تحسين بعض الصفات البدنية و الممارسة الاساسية لدى لاعبي كرة اليد فئة الاواسط 17-19 سنة لفريق ترحي اولمي المسيلة، اطروحة دكتورا غير منشورة في نظرية و منهجية ت.ب.ر، معهد التربية البدنية و الرياضية، جامعة الجزائر 3، الجزائر، 2012-2013.

7- كمال ياسين لطيف: تأثير تدريب بعض المقترحات الخططية في تطوير بعض القدرات البدنية و المهارية الاساسية للاعبي كرة القدم، كلية التربية الرياضية جامعة ميسان، العراق، 2010.

8- ماهر حسين البياتي: تأثير البرنامج التدريبي المقترح لتطوير بعض القدرات البدنية و بعض المهارات الاساسية بكرة القدم، كلية التربية البدنية جامعة بغداد، العراق، 2004.

9-يزيد عمورة: اهمية الاختبارات البدنية في تقييم مستوى اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة اليد صنف اواسط اقل من 21 سنة ذكور، مذكرة ماستر، معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله، الجزائر، 2014.

قائمة المجلات العلمية :

- محمد منصوري : "الكرة الجزائرية فوز مستحق"، جريدة الشباك، العدد 26، 26 نوفمبر 1993، الجزائر
 - المذكرة الرياضية: "مجلة رياضية تصدر عن المركز الوطني للإعلام والوثائق الرياضية"، 1998.
- الكتب باللغة الأجنبية:

-Alain Michel(1998):"foot Ball les systèmes de jeu", Edition Chiron, 2éme édition, paris.

-Luc léger et autre: pour une épistémologie des épreuves d'effort..Évaluation mission recherche INSEP travaux et recherche EN EPS, N°7, Octobre 1984, paris.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

استبيان موجه للمدرسين

استمارة استبيان مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

عنوان البحث:

أهمية الاختبارات البدنية في تقييم مستوى بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر من وجهة نظر المدرسين.

نرجو منكم التكرم بالإجابة على أسئلة الاستبيان التالي قصد مساعدتنا لإنجاز بحثنا هذا وذلك بوضع علامة (x) أمام الإجابة الصحيحة، كما نرجو أن تكون إجابتكم دقيقة، وأعلمكم أن الهدف من هذه الاستمارة هو إثراء وتوسيع مجالات البحث العلمي، لذا نرجو من سيادتكم ملاءمة الاستمارة بموضوعية تامة، وأخيرا تقبلوا منا فائق التقدير و الاحترام.

المحور الأول: القيام باستعمال الإختبارات البدنية يساعد في تقييم مستوى بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم.

الرقم	العبرة	نعم	لا	أحيانا
1	تستعملون اختبارات بدنية في تقييم بعض الصفات البدنية			
2	الاختبارات البدنية المطبقة تساعدكم على تقييم بعض الصفات البدنية			
3	نوعية الاختبارات البدنية تفيدكم في تقييم مستوى بعض الصفات البدنية			
4	تعتمدون على اختبارات بدنية مناسبة لتقييم بعض الصفات البدنية			
5	تستخدمون اختبارات بدنية اجنبية لتقييم بعض الصفات البدنية			
6	تقومون باختبارات البدنية قبل كل مرحلة من مراحل التدريب			
7	تقومون باختبارات البدنية بعد كل مرحلة من مراحل التدريب			

المحور الثاني: وسائل العمل المتوفرة تساعد على القيام بالاختبارات البدنية لتقييم مستوى بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم.

الرقم	العبارة	نعم	لا	أحيانا
8	نوعية الوسائل تساعد في القيام بالاختبارات البدنية			
9	تراعون توفر وسائل العمل للقيام بالاختبارات البدنية			
10	تستعملون وسائل العمل الحديثة في اجراء الاختبارات البدنية			
11	وسائل العمل المتوفرة تتناسب مع الاختبارات البدنية المراد القيام بها			
12	وسائل العمل لديكم كفيلة بالقيام بالاختبارات البدنية			
13	يتوفر لديكم الوقت للقيام بالاختبارات البدنية			
14	الظروف المتوفرة تساعدكم على القيام بالاختبارات البدنية			

المحور الثالث: نتائج الاختبارات البدنية تساعد في تقييم مستوى بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم.

الرقم	العبارة	نعم	لا	أحيانا
15	تساعدكم النتائج المتحصل عليها من الاختبارات في تحديد اهداف برنامجكم التدريبي			
16	تفيدكم نتائج الاختبارات البدنية في تحديد محتوى الحصة			
17	تساعدكم نتائج الاختبارات البدنية في معرفة شدة التمرين المناسبة			
18	نتائج الاختبارات البدنية تتيح لكم تحديد فترات الراحة			
19	نتائج الاختبارات البدنية تساعدكم في مراعاة شدة العمل			
20	نتائج الاختبارات البدنية تساعدكم في تطبيق برنامج غذائي مناسب			
21	تعتمدون على نتائج الاختبارات في تقييم مستوى بعض الصفات			

قائمة أسماء المحكمين

الجامعة	الدرجة العلمية	الأسماء
المسييلة	دكتوراه	بن سالم سالم
المسييلة	دكتوراه	مجاوي مفتاح
المسييلة	ماجستير	بلخير عبد القادر

Research Summary:

Study Title: The importance of physical tests to assess the level of some of the physical attributes of the football players.

The aim of the study falls within the subject of this research research that fall under the framework of educational research, and the goal of the study is to: highlight the importance of physical tests to assess the level of some of the physical attributes of the football players.

Study Problem: Is physical tests important in assessing the level of some of the physical attributes?

Hypotheses:

-To the use of physical tests help assess the level of some of the physical attributes of the football players.

-Means work available to help carry out physical tests to assess the level of some of the physical attributes of the football players.

-The results of physical tests help assess the level of some of the physical attributes of the football players.

The study measures:

Sample: The sample consisted coaches in clubs section first regional Batna Association and the 16 coaches.

Temporal field: starting from the month of January until the month of May.

The human sphere: the study was limited to clubs, coaches first section Regional Association of Batna class nobles.

Approach: The researcher used the descriptive approach which is based on the description of the phenomenon in relation to variables associated with them.

Tools used: was the questionnaire.

Results reached at:

-Most coaches understand the importance of physical tests in the evaluation of some of the physical attributes so we find that they use them.

Performs tests physical trainers before each stage of the training to see the current level of the player thus put an appropriate program.

- Coaches doing physical tests after each stage of the training to determine the extent of the development level of some qualities.

-Contribute modern means to do physical tests and success.

-Results obtained from physical tests help determine the training program.

Suggestions:

-The introduction of trainers and researchers in Terpsat national and international to take advantage of the methods and techniques of modern assessment and testing in the field of training.

-Providing a different gear and modern methods of testing for players at different stages of the training season.

-Conduct periodic tests to measure the level of physical qualities of the players.

-The provision of modern physical tests and sophisticated trainers.

-Conduct similar studies to identify the extent to which physical tests to assess the level DETAILS.

ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة: أهمية الاختبارات البدنية في تقييم مستوى بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم.

الهدف من الدراسة : يندرج موضوع هذا البحث ضمن البحوث التي تدخل تحت إطار البحوث التربوية, وكان الهدف من

الدراسة هو : إبراز أهمية الاختبارات البدنية في تقييم مستوى بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم.

مشكلة الدراسة: هل للاختبارات البدنية أهمية في تقييم مستوى بعض الصفات البدنية ؟

فرضيات الدراسة :

- القيام باستعمال الاختبارات البدنية يساعد في تقييم مستوى بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم.

- وسائل العمل المتوفرة تساعد على القيام بالاختبارات البدنية لتقييم مستوى بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم.

- نتائج الاختبارات البدنية تساعد في تقييم مستوى بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم.

إجراءات الدراسة :

العينة: تمثلت العينة في مدربي اندية القسم الجهوي الاول رابطة باتنة و البالغ عددهم 16 مدربا.

المجال الزمني : ابتداء من شهر جانفي إلى غاية شهر ماي .

المجال البشري: اقتصرت الدراسة على مدربي اندية القسم الجهوي الاول رابطة باتنة صنف اكابر.

المنهج : استخدم الباحث المنهج الوصفي الذي يقوم على وصف الظاهرة في علاقتها بالمتغيرات المرتبطة بها.

الادوات المستعملة: تمثلت في استمارة استبيان.

النتائج المتوصل إليها :

-اغلب المدربين يدركون أهمية الاختبارات البدنية في تقييم بعض الصفات البدنية لذلك نجد انهم يستعملونها.

-يقوم المدربون بالاختبارات البدنية قبل كل مرحلة من مراحل التدريب لمعرفة المستوى الحالي للاعب ة بالتالي وضع البرنامج

المناسب.

-المدربون يقومون بالاختبارات البدنية بعد كل مرحلة من مراحل التدريب للوقوف على مدى تطور مستوى بعض الصفات.

-تساهم الوسائل الحديثة في القيام بالاختبارات البدنية ونجاحها.

-النتائج المتحصل عليها من الاختبارات البدنية تساعد في تحديد البرنامج التدريبي.

الاقتراحات:

- ادخال المدربين والباحثين في تریصات وطنية و دولية للاستفادة من طرق وتقنيات التقييم والاختبارات الحديثة في مجال

التدريب.

- توفير مختلف العتاد و الوسائل الحديثة لإجراء الاختبارات للاعبين في مختلف مراحل الموسم التدريبي.

- اجراء اختبارات دورية لقياس مستوى الصفات البدنية لدى اللاعبين.

- توفير اختبارات بدنية حديثة و متطورة للمدربين.

- اجراء دراسات مماثلة للتعرف على مدى أهمية الاختبارات البدنية في تقييم مستوى الصفات