



جامعة زيان عاشور الجلفة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي النخبوي



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضية
تخصص: تدريب وتحضير بدني

العنوان :

تحديد درجات ومستويات معيارية لبعض الصفات البدنية والمهارية الأساسية لناشئ كرة القدم (12-14 سنة)

دراسة ميدانية لبعض أندية كرة القدم بالجلفة

إشراف:
- د/ مختار قاسم

إعداد:
- فؤاد سايجي

الموسم الجامعي : 2017/2016

الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

والصلاة والسلام على رسوله الكريم

أهدي هذا العمل المتواضع إلى كل أفراد عائلتي

وإلى كل الأهل والأقارب و جميع الأحبة

وإلى أعز أستاذ في نفسي المرحوم الدكتور يزيد بن عبدالله

على كل ما قدمه من أجل تطوير البحث العملي في مجال التربية

البدنية والرياضية، رحمه الله واسكنه فسيح جناته

وكما أتوجه بإهداء هذا العمل و المجهود

إلى جميع الأساتذة و المختصين والطاقم الإداري معهدنا .

سايحي فؤاد

شكر وتقدير

الحمد لله وحده والصلاة والسلام على لا نبي بعده
يدعوني واجب الوفاء والعرفان بالجميل أن أتقدم بالشكر
العميق إلى أستاذي الفاضل المشرف على هذه المذكرة
الأستاذ الدكتور قاسم مختار الذي لم يبخل علينا بمعلوماته
القيمة وأرائه النيرة والصابئة وتشجيعاته المتواصلة لإنجاز
هذا البحث ، كما أشكره على الوقت الذي خصه للإطلاع
على كل كبيرة وصغيرة فيه ، ولا يفتني أن أشكر الدكتور
بكاي إسماعيل على كل الجهود والنصائح العلمية التي قد
قدمها لي من أجل إنهاء هذا العمل ، وكل الأساتذة
والمختصين الذين لم يبخلوا علينا بنصائحهم القيمة .

سايحي فؤاد

الفهرس

مقدمة		
الجانب التمهيدي		
05	الإشكالية	01
06	الفرضيات	02
07	أهداف الدراسة	03
07	أسباب اختيار الموضوع	04
08	أهمية الدراسة	05
08	مصطلحات البحث	06
9	الدراسات المرتبطة	07
الجانب النظري		
الفصل الأول : الإعداد البدني و المهاري للاعب كرة القدم		
16	تمهيد	
17	الإعداد البدني	.1
18	خصوصية التحضير البدني عند الأطفال و المراهقين	1-1
18	المداومة خلال الطفولة و المراهقة	1-1-1
23	تدريب القوة لدى الأطفال و المراهقين	2-1-1
28	تدريب السرعة خلال مرحلة الطفولة و المراهقة	3-1-1
30	تدريب المرونة خلال الطفولة والمراهقة	4-1-1
32	الإعداد المهاري	.2
33	مفهوم المهارات الأساسية	1-2
33	تقسيم المهارات الأساسية	2-2
33	المهارات الأساسية بدون كرة	1-2-2
35	المهارات الأساسية القاعدية بالكرة	2-2-2

40	تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم	3.2
40	المهارة هي عصب الأداء في كرة القدم	1-3-2
41	المهارات المتعددة لكرة القدم يكمل كل واحد منها الآخر	2-3-2
41	أفضل مرحلة عمرية لتعلم المهارات	3-3-2
41	ميكانيزم (آلية) تعلم المهارات	4-3-2
44	أساليب التدريب على المهارات الأساسية	4-2
44	تدريبات الإحساس بالكرة	1-4-2
44	تدريبات فنية إجبارية	2-4-2
45	تدريبات باستخدام أكثر من كرة	3-4-2
45	تدريبات لتنمية المهارة مع ربطها بالقدرات البدنية	4-4-2
46	تدريبات الأداءات المهارية المركبة	5-4-2
46	تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الأجهزة	6-4-2
46	تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الألعاب الصغيرة	7-4-2
47	خلاصة	
الفصل الثاني : التقويم و القياس عند لاعبي كرة القدم		
49	تمهيد	
50	التقويم	1
51	التقويم في مجال الرياضي ومجالات استخدامه	1-1
51	أنواع التقويم في مجال الرياضي	2-1
52	تعريفات القياس	2
53	أنواع القياس	1-2
53	خصائص القياس	3-2
54	العوامل المؤثرة في القياس	4-2
54	شروط القياس	5-2

55	الاختبار	3
55	تعريف الاختبار	1-3
56	الأسس العلمية للاختبار	2-3
58	أهمية القياس و الاختبار والتقويم في المجال الرياضي	4
59	المعايير	5
59	شروط استخدام المعايير	1-5
60	استخدامات المعايير	2-5
61	الدرجات المعيارية	6
62	مميزات وفوائد الدرجات المعيارية	1-6
62	المستويات المعيارية	7
63	خلاصة	
	الجانب التطبيقي	
	الفصل الأول : منهجية البحث وإجراءاته الميدانية للدراسة	
65	تمهيد	
66	منهج الدراسة	1
66	الدراسة الاستطلاعية	2
66	مجتمع وعينة البحث	3
68	مجالات الدراسة	4
69	الأدوات الدراسة والأجهزة المستعملة في جمع البيانات	5
69	الأجهزة المستعملة	1-5
69	الاداة الاختبار	2-5
69	الخصائص السيكومترية لأداة البحث	1-2-5
83	المعالجة الإحصائية	6
83	صعوبات الدراسة	7

84	الخلاصة	
	الفصل الثاني : عرض ، تحليل و مناقشة نتائج الاختبارات	
86	تمهيد	
87	عرض وتحليل النتائج	أولا
87	عرض نتائج قياسات الاختبارات المهارية	1
87	اختبار المشي بالكرة ما بين الشواخص 25م	1-1
87	اختبار الجري بالكرة 30م	2-1
88	اختبار التتطيط بالكرة	3-1
88	اختبار ضرب الكرة لأبعد المسافة	4-1
88	عرض نتائج قياسات الاختبارات البدنية	2
89	اختبار الوثب العريض	1-2
89	اختبار اثني الجذع للأسفل	2-2
89	اختبار السرعة 30م	3-2
89	اختبار بريسكي و دكار 5د	4-2
90	العلاقات الارتباطية البينية	3
92	دراسة اعتدال التوزيع	4
98	استخلاص الدرجات المعيارية	5
98	توزيع العينة على الدرجات المعيارية الزائفة	6
99	تحديد المستويات المعيارية	7
100	توزيع العينة على المستويات المعيارية	8
104	المناقشة النتائج	ثانيا
109	مقابلة الفرضيات بالنتائج	ثالثا
109	مقابلة الفرضية الأولى بالنتائج	1
109	مقابلة الفرضية الثانية بالنتائج	2

109	مقابلة الفرضية الثالثة بالنتائج	3
109	مقابلة الفرضية العامة بالنتائج	4
110	الاستنتاج العام	رابعاً
	الخاتمة	
	الاقتراحات و التوصيات	
	المراجع	
	الملاحق	

فهرس الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
67	يبين تفاصيل عينة البحث	1
67	يبين مدى التجانس العينة من حيث الجنس والطول والوزن	2
70	معاملات الثبات والصدق الذاتي للاختبارات المستخدمة في البحث	3
72	يبين ترشيح الاختبارات البدنية والمهارية من قبل الخبراء والمختصين	4
87	عرض قياسات الاختبارات المهارية	5
88	عرض قياسات الاختبارات البدنية	6
91	العلاقات الارتباطية البينية للخصائص البدنية والمهارية	7
92	التواء وتفطح العينة في كل المتغيرات	8
102	تحديد المستويات المعيارية	9
103	توزيع العينة على المستويات المعيارية	10

فهرس الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
74	اختبار ثني الجدع لأسفل	1
75	اختبار القوة الانفجارية للأطراف السفلية	2
76	اختبار السرعة الانتقالية للاعب	3
78	اختبار بريكسي ودكار	4
79	اختبار ضرب الكرة بالقدم لأبعد مسافة ممكنة	5
80	اختبار المشي بالكرة 25م	6
81	اختبار الجري بالكرة 30م	7
82	اختبار التحكم في تنطيط الكرة في الهواء	8
94	المنحني الإعتدالي الوثب العريض	9
94	المنحني الإعتدالي للسرعة 30م	10
95	المنحني الإعتدالي بريسكي ودكار 5د	11
95	المنحني الإعتدالي ثني الجدع للأسفل	12
96	المنحني الإعتدالي المشي بالكرة 25م مابين الشواخص	13
96	المنحني الإعتدالي الجري بالكرة 30 م	14
97	المنحني الإعتدالي التنطيط بالكرة	15
97	المنحني الإعتدالي لضرب الكرة لأبعد المسافة	16

مقدمة :

لقد تطورت كرة القدم في الخمسة والعشرون سنة الأخيرة تطورا سريعا حيث ظهرت الحاجة إلى رفع مستوى اللياقة البدنية للاعبين ، وتطوير أداء المهارات الأساسية نتيجة تقدم الخطط وظهور طرق جديدة للعب. فبدت الحاجة ملحة لتطوير برامج التدريب كي يتمكن اللاعبون من أداء المهارات الأساسية و الخطط بكفاءة وفعالية. فبدأ الأخصائيون الرياضيون المهتمون بكرة القدم الاستفادة من علوم الفسيولوجيا والتشريح وعلم النفس والاختبارات والمقاييس في محاولة تقنين مجموعة من المقاييس الكمية الملموسة، وتستخدم الاختبارات والمقاييس في قياس قدرات اللاعبين البدنية والمهارية والخططية، بل وصل الأمر في عصرنا الحديث إلى استخدام هذه المقاييس لضمان التقدم والنجاح الدائمين في هذا المجال. إذ ظهرت نتيجة ذلك طرق و أساليب جديدة لإعداد اللاعبين .

و يعتبر الأداء الرياضي في كرة القدم مركب متعدد العوامل، وتعرف القدرة على الأداء الرياضي بدرجة التطور الممكن للأداء الحركي في نشاط رياضي معين، والهيكلي المركب الذي يفعلها يرتبط بعدد من العوامل، ولا يمكن تحقيق مستوى راق من الأداء الفردي إلا عبر مركب يمس كل العوامل . ويتفق كل من مفتي إبراهيم وعبيدة صالح (99-133،1994) مع كل أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلان (37،1994) على أن التدريب في كرة القدم يرتكز على خمس جوانب أساسية وهي الإعداد البدني، الإعداد المهاري، الإعداد الخططي، الإعداد النفسي والإعداد الذهني، ويجب أن يتكامل جميعها في خط واحد لتحقيق الهدف الأساسي من عملها وهو بناء فريق متكامل الأداء، كما أن هذه العوامل تتفاعل وتتقاطع في ما بينها وكل عامل له نسبة في مساهمة الأداء، وهذا لا يأتي إلا من خلال خطة رشيدة طويلة المدى لها أهداف محددة قد تمتد إلى عدة سنوات مبنية على أسس الدراسة المتأنية لمختلف التنبؤات الحاضر والمستقبل مع الاستفادة من الماضي .

و لكون المدرب هو المسؤول الأول عن تطوير المستوى البدني و المهاري وذلك في مختلف الفئات العمرية وقد أثبت الكثير من الدراسات والبحوث على ضرورة الاهتمام بالفئات الصغرى، فهم لاعبو الدرجة الأولى و المنتخبات الوطنية الغد لذا وجب على القائمين على اللعبة من إداريين ومدربين الوقوف على أهمية هذه النقطة لضمان مستقبل كرة القدم الجزائرية ، لذا وجب على المدرب الوقوف على مستواهم الراهن ومحاولة تقويمهم موضوعيا .

حيث قام الطالب الباحث بإجراء هذه الدراسة من خلال مجموعة اختبارات يحصل من خلالها على نتائج الأداء و من ثم تحويلها إلى درجات معيارية ومن ثم التعرف على مستوى هذه الدرجات التي تعبر عن المعيار الموضوعي للمستوى بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية .

وللوصول إلى الأهداف المرجوة لجئ الطالب الباحث إلى دراسة وصفية تستعين ببطارية اختبارات بدنية و مهارية، و استخدام الوسائل الإحصائية اللازمة وقسمها إلى أربعة فصول بداية فتحها بالجانب التمهيدي تتناول مشكلة الدراسة،فرضيات الدراسة،أهمية الدراسة،أهداف الدراسة،أسباب اختيار الدراسة،تحديد المفاهيم والمصطلحات الدراسات السابقة والمرتبطة .

وقد جاء في الفصل الأول الإعداد البدني و المهاري، حيث تطرقنا إلى الإعداد البدني و خصوصيات التحضير البدني عند الأطفال والمراهقين حيث حاولنا الإلمام بالعناصر الهامة التي تخص الخصائص البدنية (المداومة،القوة،السرعة،المرونة) وكذا الإعداد المهاري حيث تطرقنا إلى مفهوم المهارات الأساسية وتقسيماتها وتعلم المهارات الأساسية.

أما الفصل الثاني فقد تطرقنا خصائص المرحلة السنية بتعريف هذه المرحلة والمهام متعلقة بنمو الطفل مع تحديد الخصائص واحتياجات الطفل خلال هذه المرحلة .

أما الجانب التطبيقي قد قسمناه إلى فصلين :

شرح في الفصل الثالث المنهجية المتبعة لانجاز هذه الدراسة واصفا خطواتها، وعرض في الفصل الرابع النتائج في جداول وأشكال وقام بتفسيرها ومناقشتها وختم بتلخيص أهم الاستنتاجات التي توصل إليها .

1- الإشكالية :

أن الطالب الباحث يمكنه أن يصنف الأفراد و الاختبارات ولكنه لا يستطيع أن يصنف قدرات الأفراد دون أن يسجل استجاباتهم على اختبارات تدل على تلك القدرات و من ثم يظهر أن تصنيف القدرات إنما هو تصنيف نتائج التفاعل القائم بين الأفراد و الاختبارات (محمد صحبي حسنين، 23، 1987).

كما تعد الاختبارات الوسيلة الأمثل لإجراء عملية التقويم والمقارنات بين الأفراد ، ولكي تتم هذه المقارنات بصورة منطقية بحيث يكون لها مدلول واضح ، لابد من وجود مستويات و معايير لها وذلك لتسهيل عملية الحكم على النتائج ولجعل المقارنات أكثر مصداقية موضوعية ، لذلك لابد من تحويل الدرجات الخام إلى درجات معيارية ثم استخلاص المستويات الخاصة بها (Baumgartner and Jackson، 1996) ، حيث يتفق الباحثون على حاجة المدرس أو المدرب الرياضي إلى المقاييس المعيارية وذلك لأنها إحدى الأسس العملية التقويم للموضوعي ، ومن خلالها يتمكن المدرب من تقويم مستوى الأداء اللاعبين في نهاية الموسم التدريبي بغرض تحديد مستوى أداء كل لاعب في جميع الاختبارات التي تطبق عليه ، بما أن وحدات القياس المستخدمة في استخراج نتائج الاختبارات المختلفة ليس من نوع واحد، وبمعنى أنها تختلف من اختبار لآخر ، وجب علينا أن نضع حلولاً لهذه الدرجات من خلال استخدام الإحصاء عن طريق تحويل الدرجات الخام إلى درجات معيارية يمكن جمعها بالنسبة لأي عدد من الاختبارات بحيث تدل الدرجة الكلية على الأداء الكلي للفرد من الاختبارات المختلفة .

و تعد الدرجات المعيارية وسيلة الحالة النسبية للدرجات الخام وبالتالي يمكن تفسير هذه الظاهرة وتقويم نتائجها ، وللحاجة الماسة لتحديد مستوى اللاعب صفات البدنية و المهارات الأساسية بكرة القدم .

وفي دراستنا الراهنة يحاول الطالب الباحث من خلال هذه المقاييس تحديد مستويات معيارية لخصائص البدنية وبعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم ، كما يهدف إلى معرفة العلاقات الارتباطية بين الخصائص المهارية والبدنية والاستفادة العملية من استنتاجات البحث في توجيه المحتوى التدريبي في الأندية.

بعد الإلمام بأهمية العامل المهاري والعامل البدني في أداء كرة القدم ، وبعد معرفة صعوبة وحساسية عملية الاختيار في هذه المرحلة السنية ، تستنفرنا عدة تساؤلات. ما هو مستوى الخصائص المهارية والبدنية لناشئ كرة القدم أندية الجلفة (12-14 سنة) ؟ وهل توجد علاقات ارتباطية بين الخصائص المهارية والخصائص البدنية ؟

التساؤلات الفرعية:

- ما هو مستوى قياس الخصائص المهارية لناشئ كرة القدم ؟
- ما هو مستوى قياس الخصائص البدنية لناشئ كرة القدم ؟
- هل توجد علاقات ارتباطية دالة إحصائياً بين خصائص البدنية والمهارية؟

2- الفرضيات :

الفرضية العامة :

- مستوى الخصائص المهارية لناشئ كرة القدم (12-14 سنة) لبعض الأندية الجلفة مقبول (جيد) ، وان مستواهم البدني غير مقبول (ضعيف) ، توجد علاقات ارتباطية دالة بين الخصائص المهارية والبدنية .

الفرضيات الجزئية :

- مستوى قياس الخصائص المهارية عند ناشئ كرة القدم مقبول (جيد) ؛
- مستوى قياس الخصائص البدنية عند ناشئ كرة القدم غير مقبول (ضعيف) ؛

- وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين خصائص البدنية و المهارة.

3- أهداف البحث :

- التعرف على قياس بعض الخصائص المهارة عند ناشئ كرة القدم لبعض الأندية الجلفة .

- التعرف على قياس بعض الخصائص البدنية عند ناشئ كرة القدم لبعض الأندية الجلفة .

- التعرف على العلاقة بين الخصائص المهارة والبدنية .

- استخلاص درجات معيارية وتحديد مستويات معيارية لبعض الخصائص المهارة والبدنية عند ناشئ كرة القدم لبعض الأندية الجلفة .

4- أسباب اختيار الموضوع :

1-4 الأسباب الذاتية :

- كون الباحث مدرب كرة القدم لفئات الناشئين 12-14 سنة

- نقص الاهتمام بالاختبارات والمقاييس من طرف المدربين

- نقص مثل هذه المواضيع والتي تعتبر مهمة ومعالجة لمشكلة الانتقاء وخاصة بالنسبة لمدارس كرة القدم.

2-4 أسباب الموضوعية :

- الرغبة معرفة في مدى إتباع المدربين للأساليب العلمية في ميدان التدريب ومن أبرزها عملية التقييم من خلال بطارية اختبارات بدنية و مهارة .

- تسليط الضوء و إبراز مدى أهمية الاختبارات البدنية و المهارية في عملية التقييم في ضوء التطورات الحالية .

5- أهمية الدراسة :

- الدرجات المعيارية والمستويات المعيارية من العوامل الهامة و الأساسية المساعدة للاختبار الأمثل للاعبين .

- وضع درجات و مستويات معيارية يوفر بيانات تساعد على تحديد مستويات اللاعبين، ومقارنتهم بأنفسهم وقرنائهم في بعض الخصائص المهارية والبدنية ، حيث تمثل النتائج المستخلصة الواقع الحقيقي للاعبين .

- تساعد هذه الدرجات و المستويات المعيارية المدربين في عملية تقويم لقدرات اللاعبين من خلال تفسير نواحي القصور والضعف والعمل على تطويرها والارتقاء بمستوى الأداء، كما تساعد في التنبؤ بمدى ما يمكن أن يحقق .

- قد يكون لهذه النتائج المرود العلمي الجيد في تخطيط وتوجيه محتوى البرامج التدريبية لمواكبة المتطلبات الحديثة لكرة القدم .

6- مصطلحات البحث :

-**الدرجة الخام** : هي النتيجة الأصلية المشتقة من تطبيق الاختبار (أو أي أداة قياس أخرى) قبل أن تعالج إحصائياً. (محمد صبحي حسنين،40،2001)

-**الدرجة المعيارية** : هي درجة يعبر فيها عن درجة كل فرد على أساس عدد وحدات الانحراف المعياري لدرجته عن المتوسط، ويتم ذلك بتحويل الدرجات الخام في الاختبارات تحويلاً إحصائياً إلى درجات معيارية قابلة للمقارنة بغض النظر عن الصفة أو القدرة المقاسة أو اختلاف الوحدات. (محمد صبحي حسنين،2001،69)

- **الدرجة المعيارية الزائفة Z** : هي درجة متوسطها = صفر ، وانحرافها المعياري =1، وهي تمتد عادة بين (-3 إلى +3) ولحسابها نستخدم المعادلة التالية :

$$Z = \frac{\text{الدرجة الخام} - \text{الوسط الحسابي}}{\text{الانحراف المعياري}}$$

- **الدرجة التائية** : هي درجة متوسطها 50 وانحرافها المعياري 10، وهي أكثر الدرجات المعيارية استخداما في مجال الرياضة وعلم النفس الرياضي ، لحسابها نستخدم المعادلة التالية : $T = 50 + (z \text{ score} \cdot 10)$

- **المستويات المعيارية** : هي المعايير القياسية التي تستخدم لتحديد الحالة النسبية للدرجات الخام بغرض تفسير هذه الدرجات وتقويم نتائجها.(علاوي،محمد و...،194،1988)

- **المستوى البدني** : بأنه الإمكانيات الحالية لإنجاز الأعمال الحركية التي تتطلب استخداما كبيرا من القوة، السرعة، الرشاقة، التحمل، وكل عناصر اللياقة البدنية الأخرى. (حماد،2000،143)

- **المهارات الأساسية** : هي الحركات الضرورية و الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه التحركات بالكرة أو بدونها.(حنفي،1994،ص65)

7- الدراسات المرتبطة :

- **دراسة شايشي خير الدين (2009-2010)** بعنوان "تحديد درجات معيارية لبعض الخصائص النفسية و البدنية لأواسط أندية النخبة الجزائرية لكرة القدم (18-19 سنة)" وهدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى اللاعبين في بعض الخصائص النفسية والبدنية و الكشف عن علاقات ارتباطية بين الخصائص النفسية والخصائص

البدنية، واستخدم المنهج الوصفي واشتملت عينة البحث على 91 لاعبا من أواسط أندية الدرجة الأولى الجزائرية لكرة القدم سنهم 18-19 سنة، ومن أهم النتائج تمتع اللاعبين بمستوى جيد في الخصائص النفسية وتوضع في الخصائص البدنية. كما بينت العلاقات البيئية وجود علاقات ارتباطية دالة إحصائيا بين الخصائص النفسية والبدنية .

- دراسة بن قوة علي(2003-2004) بعنوان " تحديد مستويات معيارية لبعض الصفات المهارات الأساسية عند لاعبي كرة القدم الناشئين (14-16 سنة) " وتهدف هذه الدراسة إلى كشف المستوى اللاعب الجزائري من الناحية البدنية والمهارية لفئات الناشئين حسب كل منطقة من مناطق الوطن (ساحل،هضاب،صحراء) ومقارنة نتائج هذه الفئة مع معايير الفرنسية .واستخدم المنهج المسحي واشتملت اختيار عينة للبحث بطريقة عشوائية من مختلف المناطق وقد بلغت العينة الكلية 162 لاعب، ومن أهم النتائج يشير إلى وجود تباين دال إحصائيا في الأداء البدني و المهاري للفئة الناشئة حسب كل منطقة من مناطق الوطن (ساحل،هضاب،صحراء) ووجود تفوق لصالح اللاعب الفرنسي مقارنة باللاعب الجزائري حسب بطارية الاختبارات المقترحة .

- دراسة حريزي عبد الهادي(2006-2007) بعنوان " اقتراح بطارية اختبار لتحديد وتقويم درجات معيارية لانتقاء لاعبي كرة القدم أشبال (15-17 سنة) وهدفت الدراسة إلى معرفة نوعية وواقع الاختبارات المستخدمة في عملية الانتقاء .واستعمل المنهج المسحي و التجريبي وشملت عينة البحث 44 لاعبا موزعا على 3 أندية، ومن أهم النتائج وضع الجدول الخاص بالمستويات والدرجات المعيارية لبطارية الاختبارات المصممة المقترحة للانتقاء اللاعبين في كرة القدم صنف أشبال .

- دراسة بن قاصد علي الحاج محمد (2004-2005) بعنوان " تقويم برامج إعداد لاعبي كرة القدم الفئات الصغرى على مستوى بعض مدارس كرة القدم الجزائرية وتهدف هذه الدراسة إلى تطوير أداء المدربين للإعداد فرقهم من خلال نموذج مقترح لتطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبي كرة القدم الفئات الصغرى على مستوى مدارس كرة القدم الجزائرية. واستخدم الباحث المنهج المسحي و التجريبي وشملت عينة البحث 12 مدربا في المسحي و أما في التجريبي شملت 108 لاعبا، حيث كانت أهم الاستنتاجات ضعف الهيئة التدريبية من حيث الثقافة التدريبية للإشراف اللاعبين، وكذا عدم مطابقة أهداف البرامج التدريبية للأسس العلمية للتدريب الرياضي الحديث من حيث التخطيط والتنظيم.

- عدي عادل دراغمة (2015) بعنوان " بناء مستويات معيارية لبعض اختبارات اللياقة البدنية والمهارية للطلبة المتقدمين لاختبار القبول في كليات و أقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية، وتهدف هذه الدراسة التعرف إلى الإمكانية بناء مستويات معيارية لبعض الاختبارات البدنية والمهارية للطلبة المتقدمين لاختبار القبول في كليات وأقسام التربية الرياضية وذلك أجريت الدراسة على عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية و يبلغ عددهم 190 طالبا و 174 طالبة، تم اختيارهم بطريقة العمدية، وقد توصلت الدراسة إلى بناء مستويات معيارية لبعض الاختبارات البدنية والمهارية وكذا عرضها نتائجها .

- دراسة منصور بن ناصر بن محمد الصويان (2006) بعنوان " المستويات المعيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية والفسولوجية للاعبي كرة القدم السعوديين تحت 17 سنة، وتهدف هذه الدراسة إلى وضع المستويات المعيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية والفسولوجية للاعبي كرة القدم السعوديين تحت 17 سنة. واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وشملت مجموع عينة 188 لاعبا تم

اختيارها بالطريقة العمدية، وقد توصلت الدراسة إلى وضع مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية والفسولوجية للاعبين كرة القدم السعوديين تحت 17 سنة .

- دراسة **بوحاج مزيان (2011-2012)** بعنوان " بطارية اختبارات لتقويم بعض القدرات البدنية والمهارية أثناء انتقال لاعبي كرة القدم صنف أوسط 17-19 سنة" وتهدف هذه الدراسة إلى الرفع من مكانة الجانب العلمي في عملية انتقال لاعبي كرة القدم صنف أوسط، وإبراز دوره في تحقيق النتائج للفريق . واستخدم المنهج الوصفي وشملت عدد العينة 164 لاعبين وتمت بالطريقة العينة الخاصة بالمقابلة(العينة الغرضية) والطريقة المنتظمة، ومن أهم الاستنتاج أن استعمال بطارية الاختبارات لتقويم قدرات اللاعبين بدنيا و مهاريا أثناء عملية انتقال وهو عمل علمي ومنهجي يتطلب من المدرب كفاءة علمية ومهنية حتى يتمكن من تطبيقه والتعامل به وهذا مما يساعده على معرفة حقيقة اللاعبين الذين سيتعامل معهم، وكذا اختيار نوعية البرنامج التدريبي الذي سيطبقه للوصول بهم إلى مستوى معين .

- دراسة **سعيد أمين (2014-2015)** بعنوان " قياس عناصر اللياقة البدنية لمعرفة المستوى البدني لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط تحت 19 سنة، وتهدف هذه الدراسة إلى إبراز أهمية استخدام بطارية الاختبارات لقياس عناصر اللياقة البدنية في تحديد مستوى اللاعب بصفة دقيقة وبالتالي مستوى الفريق عامة، واستخدم المنهج الوصفي وشملت الدراسة على 51 لاعبا و 14 مدربا ينشطون في الرابطة الولائية للولاية البويرة . ومن أهم النتائج توصل إليها أهمية تطبيق بطارية الاختبارات لقياس عناصر اللياقة البدنية في تحديد ومعرفة المستوى لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط تحت 19 سنة.

- دراسة محمود محمد حسن بعنوان " وضع درجات معيارية لاختبارات بعض الصفات البدنية الخاصة لناشئ الجمباز الفني تحت 8-10 سنوات بجمهورية مصر العربية وهدفت هذه الدراسة إلى وضع درجات معيارية لاختبارات بعض الصفات البدنية الخاصة لناشئ الجمباز الفني تحت 8-10 سنوات بجمهورية مصر العربية، واستخدم المنهج المسحي واشتملت عينة البحث 94 لاعبا وتم اختيار بالطريقة العمدية ومن أهم نتائج تم وضع جداول معيارية للصفات البدنية الخاصة لناشئ الجمباز الفني تحت 8-10 عينة البحث .

-دراسة قاسم مختار (2014) بعنوان " مقارنة متعددة الخصائص لوضع منهاج لاكتشاف وتكوين تلاميذ أقسام رياضة ودراسة اختصاص ألعاب القوى (09-15 سنة) وهدفت الدراسة إلى وضع منهاج لهذه الأقسام الخاصة تحدد من خلاله الأسس الصحيحة لعملية الاكتشاف و محاولة وضع برنامج تدريبي يتكفل بالتحضير البدني و التقني لهؤلاء التلاميذ، واستخدم منهجين : المنهج الوصفي التحليلي بالنسبة للشق الأول من الدراسة (وضع درجات و مستويات معيارية لاكتشاف و انتقاء هؤلاء التلاميذ) باستخدام بطارية اختبارات تتكون من سبعة اختبارات بدنية تسمى "السباعي البدني المدرسي" كأداة بحث . المنهج التجريبي بالنسبة للشق الثاني من الدراسة (محاولة معرفة أثر استخدام البرنامج التدريبي المطبق لألعاب القوى) واشتملت عينة الحث عينتين 16 للمجموعة الضابطة و16 للمجموعة التجريبية، ومن أهم النتائج وضع مستويات معيارية بالنسبة للشق الأول من الدراسة، أما الشق الثاني فجاءت نتائجه تؤكد تفوق أفراد العينة التجريبية على حساب أقرانهم من العينة الضابطة.

- التعليق على الدراسات المرتبطة: يتضح من خلال اطلاع وتحليل الباحث للدراسات المرتبطة لاحظ معظم الدراسات المرتبطة استخدمت المنهج الوصفي نظرا

لملائمته لطبيعة الدراسات، كما أن هذه الدراسة أشارت إلى أهمية وضع المستويات والمعايير والاستفادة منها إضافة إلى معظم الدراسات أستخدم مستويات معيارية فقط للجانب البدني أو المهاري ، ولاحظ أيضا إن هناك معظم الدراسات اشتملت على نفس الفئة العمرية، وهذا ما تم ملاحظته من خلال تحليل الدراسات المرتبطة .

7-1- مدى استفادة الباحث من الدراسات المرتبطة :

في ضوء ما أشارت إليه الدراسات المرتبطة استفاد الباحث من هذه الدراسات ما يلي:

- تحديد المشكلة والخطوات الواجب إتباعها في إجراءات البحث (الفنية والإدارية) .
- تحديد منهجية الدراسة .
- تحديد أهداف الدراسة .
- طريقة اختيار العينة وحجمها بما يناسب مع الدراسة
- اختيار وسائل جمع البيانات.
- وضع خطة المعالجة الإحصائية ؛
- اختيار الأسلوب الأمثل لعرض البيانات وتحليلها وتفسيرها

7-2- أهم ما يميز الدراسة الحالية عن الدراسات المرتبطة ما يلي :

تعد هذه الدراسة الأولى من نوعها في الوطن الجزائري على حد من علم الطالب الباحث والتي تناولت بناء مستويات و درجات معيارية لبعض الخصائص البدنية وبالإضافة إلى المهارات الأساسية للاعبين كرة قدم لبعض أندية الجلفة ، عكس معظم الدراسات المرتبطة أستخدم مستويات ودرجات معيارية فقط للجانب البدني أو الجانب المهاري فقط أو الجانب الفسيولوجية فقط .

تمهيد:

يشمل الإعداد في كرة القدم عدة نواحي كالإعداد البدني والإعداد المهاري وأيضا الإعداد الخططي، الذهني والنفسي للاعب كرة القدم ولقد أصبح الإعداد البدني والإعداد المهاري من الدعائم الجوهرية في خطة التدريب السنوية ومن خلال فترات ومراحلها المختلفة وحسب طه إسماعيل الإعداد البدني هو ذلك المحتوى من التدريبات مقننة الحمل و الموضوعة وفق الأسس العلمية للتدريب بهدف الوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى ممكن من أن اللياقة البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم وبما يتطلبه الأداء المهاري والخططي والذهني والإداري في مختلف مراحل المواسم الرياضي . (طه اسماعيل، 89، 1987).

ويقصد بالإعداد المهاري كل الإجراءات التي يتبعها المدرب بهدف وصول اللاعب إلى الدقة و الإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة القدم بحيث يمكن إن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة ، إن لعبة كرة القدم من الألعاب التي تتطلب تطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين وهذا حتى يصبح اللاعب ذو مقدرة على أن يصمد لوقت طويل ويتأقلم مع جميع المتغيرات الموجودة في اللعب لمدة طويلة بدون تنخفض كفاءته ولهذا يجب أن يعتمد لاعب كرة القدم على جميع قدراته البدنية والمهارية حتى يستطيع تحقيق النجاح والتفوق .

- الإعداد البدني و المهاري في كرة القدم :

1- الإعداد البدني :

يعتبر الإعداد البدني من بين الركائز التي يجب على المدرب الاعتماد عليها لتطوير العمل التدريبي ويضم هذا الإعداد العام والإعداد الخاص ، يقول حنفي محمود مختار " الإعداد البدني يعني تطوير الصفات البدنية الخاصة والعامة للإعداد البدني السليم وتساعد في قدرة اللاعب على الأداء البدني المطلوب " (حنفي مختار، 1997، 65)

أما طه إسماعيل و آخرون يقولون " يقصد بالإعداد البدني ذلك المحتوى من التدريبات مقننة الحمل والموضوعية وفق الأسس العلمية للتدريب بهدف الوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى ممكن من اللياقة البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم وبما يتطلبه الأداء المهاري والخططي والذهني والإداري في مختلف مراحل المواسم الرياضية ". (طه إسماعيل، 1987، 89)

وينقسم الإعداد البدني إلى قسمين وهما :

1- الإعداد البدني العام

2- الإعداد البدني الخاص

ويقول طه إسماعيل وآخرون حول الإعداد البدني العام " يقصد به التنمية المتزنة والمتكاملة لمختلف عناصر اللياقة البدنية وتكيف الأجهزة الحيوية للاعب الكرة بمواجهة عبء المجهود البدني الواقع على كاهله " .

ويقول " أن الإعداد الخاص يعبر عن كفاءة البدن في مواجهة متطلبات نشاط معين

40 إلى 48 مل/د/كغ عند الأطفال غير المتدربين) وهذا ما يشبه القيم المسجلة عند البالغين من الرياضيين (Labitzke et Vogt 1976 ذكر من طرف Jürgen Wei neck 1998، 332).

و عليه كان من الأولوية بمكان أن توجه تربية الجسم نحو المداومة ففي مرحلة الطفولة و المراهقة بالنظر لضعف حالة التدريب عند المبتدئين ، خاصة إذا ما علمنا أن تحسين قدرات المداومة في هذه المرحلة السنوية ينعكس على العوامل الأخرى المسؤولة على الأداء العالي : السرعة ، الانفجارية ، مداومة السرعة ، القوة ، مداومة القوة و الدقة ، و كما أظهره (tschiene 1980) بأن برنامجا تدريبيا يتكون من 60 بالمائة من تمارين المداومة العامة و 25 بالمائة من تمارين مداومة القوة والسرعة يؤدي إلى مستوى كبير من الأداء العالي طويل المدى عند الرياضيين الناشئين في السرعة ، خلافا لبرنامج تدريبي تخصصي مبكر و مكون من 60 بالمائة من تمارين انفجارية و سرعة و 25 بالمائة من تمارين المداومة (Jürgen Wei neck 1998 ، 334)

* خصوصية تدريب المداومة خلال الطفولة والمراهقة :

كما سبق ذكره أن جسم الطفل يمتلك قدرات عالية للتأقلم خاصة في مجال الأداء العالي الهوائي (performance aérobic) حيث تبين لنا أبحاث (Robinson) ذكر من طرف (Jürgen weineck 1998 ، 334) أن الأطفال في سن 05-12 سنة يستطيعون الوصول إلى 41 - 55 بالمائة من استهلاكهم للأوكسجين بداية من 30 ثا الأولى من مجهود يتميز بالشدة القصوى ، في حين لا يصل البالغون إلا إلى 29-35 بالمائة من استهلاكهم للأوكسجين في مثل نفس الوقت و المجهود . بحيث لو قورن الأطفال مع البالغين نجد أن لدى الأطفال إنتاج طاقة لا هوائية ضعيفة و عليه فإن المجهودات اللاهوائية خاصة التي ينتج عنها تركيز أكبر لحمض اللبن تثير عند الطفل زيادة مضاعفة

بحوالي 10 مرات أكبر من البالغ لـ (Cathécholamines) (هرمون الإرهاق) و هذا يعتبره العلماء منافي للمبادئ الفيزيولوجية و إذن فهي ممنوعة على الأطفال منعا باتا ؛ و هذا يرجع للسببين :

أولا : من غير المعقول الذهاب بالأطفال و المراهقين إلى حدود قدراتهم البسيكولوجية و البدنية

ثانيا : التسخير المبكر للاحتياطات الأداء العالي و الذي يحتاجونه فيما بعد . و عليه يمكن القول بأنه خلال تدريبات المداومة مع الأطفال و المراهقين لا بد من أخذ بعين الاعتبار لضعف القدرات اللاهوائية لهؤلاء الأطفال ، فاختيار طرق التدريب و محتواها و كذلك اختيار التكرار ، الشدة و مدة التدريب لا بد وأن تتأقلم مع القدرات الوظيفية و التي تتحدد بنمو حالتهم البيولوجية (Jürgen Weineck, 1998 ، 336)

- تدريب المداومة خلال مرحلة السن ما قبل التمدرس :

أظهرت نتائج التدريب لمدة عامين مطبقة على الأطفال تتراوح أعمارهم ما بين 3-5 سنوات بأنه يمكن ابتداء تدريب المداومة من هذه المرحلة بدون أن تكون هناك نتائج سلبية وبدون تعب كبير الدرجة شريطة أن يكون التدريب مكيف بحسب السن (Frolov, Jurko, 1976) ذكر من طرف (Jürgen Weineck, 1998 ، 336) .

ولكن المفروض أن تدريب المداومة يهدف الى الوصول للياقة بدنية عامة و لا يمكن أن تكون التدريبات مخصصة فقط للمداومة لأنه يمكن أن يؤدي هذا إلى إيقاف (عرقلة) النمو ، فلا بد أن تتنوع التمرينات والحركات ويكون تعلم واسع للمهارات الحركية .

- تدريب المداومة خلال مرحلة السن الأول و الثاني للتمدرس :

ينصح الباحثون بداية من هذا السن ان تكون تدريبات المداومة أكثر فردية هذا من جهة و من جهة ثانية يتفق الباحثون في هذا المجال على أن تمارينات المداومة الهوائية بشدة متوسطة هي تمرينات فعالة للجسم في هذه المرحلة من السن خلافا للتمرينات اللاهوائية . لكن هناك عدة باحثين بينوا أن الجري على مسافة 800 م و ماشابها من المسافات غير مكيفة للأطفال في سن 8-9 سنوات ، بحيث بعد جري هذه المسافات بقيت قيم حمض اللبن مرتفعة بعد 30 د من الراحة و لا تعود إلى الحالة الطبيعية إلا بعد ساعة من الزمن (Klimt et Col 1973 ذكر من طرف (Jürgen weineck ، 1998 ، 334)

كم أكد آخرون أن جري 800م خلال مسابقة أو اختبار يفرض على الأطفال مجهود اكبر من مجهود 3000م مع نهاية قوية جدا (Wasmunde et Nowacki ذكر من طرف Jürgen Weineck ، 1998 ، 334) .

مما تعني هذه النتائج أن أغلب المسافات المستعملة في الرياضة المدرسية عندما يتعلق الأمر بمراقبة قدرات المداومة و التي تقع ما بين 600-800 م و التي تتواجد في أغلب برامج الرياضية المدرسية ، لا تستجيب للقدرات الفيزيولوجية للأطفال ، لأن هذه النتائج التقنية لهاته المسافات تحد من قدرة الجلکزة اللاهوائية (Donath et Rosel 1974 ذكر من طرف نفس المرجع أعلاه)

و لأن هدف الرياضة المدرسية الحقيقي يتوجه نحو تدريب المداومة القاعدية، و ليس موجه نحو المداومة الخاصة .

و في هذه المرحلة من السن ، فإن تدريب المداومة من الأفضل أن يتم بالطريقة المستمرة بإيقاع معتدل قدر الإمكان ، ولا بد من تجنب العمل بشدة قصوى أو ما تحت القصوى ، وكذلك التغير في الر يتم (تدخل القدرات اللاهوائية) ، السرعة النهائية .

- تدريب المداومة خلال المرحلة السنوية الأولى و الثانية للمراهقة :

بصفة عامة فإن القدرة العالية للأداء العالي للطفل تتواجد خصوصا عند مراحل تسارع النمو (Dobrzynski 1976 ذكر من طرف (Jurgen weineck 1998 ، 334)

و بما أن جسم الطفل ينلقى في هذه المرحلة تغيرات كبيرة ، فإن قدرة التأقلم و التكيف تكون كبيرة ، و كنتيجة لذلك فقدرة التدريب تكون في أعلى مستوى لها في هذه المرحلة و هذا هو الحال بالنسبة للمداومة و القوة و التي تكون لها الأولوية في التنمية ، بسبب تزايد القامة والوزن في هذه المرحلة ، إذن فالتنمية الكاملة للمداومة لا تكون إلا في مرحلة المراهقة ، ففي هذه المرحلة فقط تتكون قواعد الأداء العالي المستقبلية ، لأن في هذه المرحلة تكون القدرة كبيرة جدا على بذل و تحمل المجهودات .

* طرق التدريب الأكثر تأقلمًا من أجل تطوير قدرات المداومة في مرحلة الطفولة و

المراهقة :

الطرق الأساسية للتدريب التي يمكن استعمالها في مرحلة الطفولة و المراهقة هي الطريقة المستمرة و طريقة الفترات القصيرة (Alactacides) و الحمولات من نوع الفكري (fractionne) و على خلاف هذا فإن الطريقة التكرارية لا تصلح خاصة المنافسات التي الجلزة اللاهوائية ، كذلك بالنسبة للطريقة المنافسة و خاصة في مجال نصف الطويل (Jurgen Weineck 1998 ، 334)

1-1-2- تدريب القوة لدى الأطفال و المراهقين :

تعرف القوة العضلية "بأنها المقدرة أو التوتر الذي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى إنقباض ارادي لها "

***أهمية القوة العضلية للأطفال و المراهقين :**

- 1- القوة العضلية تعتبر جزء لياقة هام مرتبط بصحة الأطفال و المراهقين ، كما تعتبر مؤشرا هاما لتقدير مدى كفاءة أجسامهم في القيام بمهامها الوظيفية ؛
- 2- القوة العضلية واحدة من أهم العناصر المؤثرة في الأداء البدني للأطفال و المراهقين من خلال حياتهم اليومية و هي تعتبر من أهم المؤثرات في اكتسابهم للقدرات الحركية و تعضيد أداء هذه القدرات و تطورها ؛
- 3- اكتساب الأطفال و المراهقين للقوة العضلية يقلل من احتمالات الإصابة لديهم سواء كان ذلك في مجال الدراسة أو الأنشطة ، أو المجال الترفيهي ، أو مجال ممارسة الرياضة و التربية الرياضية أو في أي نشاط آخر من أنشطتهم خلال حياتهم اليومية؛
- 4- تطوير القوة العضلية للأطفال و المراهقين يقلل بدرجات كبيرة و يقيهم من أمراض الجزء السفلي من العمود الفقري في سن الرشد ؛
- 5- تطوير القوة العضلية للأطفال و المراهقين يحسن من قوة العظام و يقلل من أمراض هشاشة العظام (مفتي ابراهيم حماد 1996، 15)

إن عكس ما شاع في الماضي أن تدريب القوة لزيادة القوة العظمى عند الأطفال و المراهقين غير مرغوب فيها خوفا من الإصابة أو إيقاف عملية النمو ، حيث عللوا هذا بانخفاض مستوى منشط الذكور خلال هذه المرحلة السنية .

فقد أثبتت دراسات كل من (1993 Kramer et Flech) ذكر من طرف (أبو العلاء ابو الفتح 2003، 548) أن خطورة الإصابة تعتبر قليلة جدا بل على العكس من ذلك ، فإن تدريب المقاومة يمكن أن يكسب الطفل وقاية ضد الإصابة. و قد اثبت بعض الباحثين أن الزيادة في القوة العضلية لها ثلاث أسباب :

- 1- تحسين توافق المهارة الحركية ؛
- 2- زيادة تنشيط الوحدات المركبة ؛
- 3- تكيفات عصبية غير محددة . (أبو العلاء عبد الفتاح 2003، 548)

إن و خلافا للنظريات السابقة فإن القوة ممكنة التدريب في جميع مراحل العمر ، فالطفل ذي 5 سنوات يمكن أن يتحصل على (Hypertrophie) عضلي بفضل تدريب مكيف حسب إمكانياته . (jurgen weineck 1998 ، 339)

- تدريب القوة في مرحلة السن ما قبل التدريب :

تدريب القوة بآتم ما تحمله الكلمة من معنى في هذا السن فهو غير مشار إليه (Jurgen Weineck 2001 ، 278) و يكفي فقط أن نستغل ذوق و جمالية الحركة الطبيعية عند الأطفال في هذه المرحلة لكي نتحصل على تنمية شاملة متنوعة و كاملة للجهاز الحركي النشط والسليبي ، وهذا بتوجيه و وضع الأطفال في وضعيات تعلم أين المثيرات الشديدة من أجل إثارة النمو العظمي و التنمية العضلية ، فالتمارينات بالحواجز (Obstacles) تليق جدا لهذه المرحلة السنية (الصعود ، التسلق ، التعلق...) و التي تسمح بتدخل عدد كبير من المجموعات العضلية .

- تدريب القوة في سن (6-10 سنوات) :

في هذه المرحلة تقوية الجهازين (الجهاز الحركي، وجهاز الدعم) لابد و أن يكون على شكل ألعاب متنوعة ، والطريقة الوحيدة المستعملة هنا هي التدريب الديناميكي ، فبالنظر إلى ضعف القدرات اللاهوائية للطفل ، فان جسمه غير مستعد للعمل العضلي الثابت ، ولا بد ان ننمي قبل كل شيء قوة-السرعة .

فقد أظهرت دراسات (1987 Diekman et Letzalter ذكر من طرف Jürgen Weineck 2001، 279) بأن تدريب قدرات قوة -السرعة حققت نتائج باهرة عند المتدربين في الابتدائي خلال تدريب مكون من 12 أسبوع بمعدل حصتين ب (30 - 35 د) لكل أسبوع ، فقد سجلت في جميع قدرات قوة السرعة (قوة القفز ، قوة الرمي ، قوة السرعة) على مجموعة التدريب زيادات في الأداء أكبر من مجموعة المراقبة (أين كانت الزيادات في هذه المجموعة بفعل معدل النمو) .

و بأن الأطفال في هذه المرحلة لا يستطيعون أن يركزوا على مهمة واحدة ، فقد اتضح أن التدريب الدائري فعال لهذه المرحلة السنية ، بشرط أن تكون التمرينات مقننة (الحمولة) حسب المستوى ، فهذا الشكل من التدريب يستجيب لاحتياجات الأداء العالي للمدى القصير و يضمن تنمية شاملة للجهاز العضلي (1978 koske et klimt ذكر من طرف Jürgen Weineck 2001، 281) إذن فطريقة التدريب الدائري مكيمة لتدريب الأطفال لأجل تحسين القوة ، قوة المداومة ، أو قوة السرعة .

و في هذه المرحلة السنية فالحمولة لا يمكن أن تتعدى 20 ثا ، مع فترات الراحة 40 ثا (فالعلاقة بين العمل و الراحة يكون حوالي 1/2) ولا بد من برمجة 05 إلى 07 محطات مع التنفيذ بأقصى سرعة ممكنة .أما بالنسبة للأمثلة العديدة لتنمية القوة في هذه المرحلة يمكن الرجوع إلى المرجع المذكور أعلاه (284-283-282 Jurgen Weineck) هذه

الأمثلة لتحسين جميع المجموعات العضلية للجسم و على شكل ألعاب - وبطريقة التدريب الدائري (المحطات) .

- تدريب القوة في مرحلة سن التمدرس (10-12 سنة):

في هذه المرحلة العمرية و التي تنتهي ببداية المراهقة يعني 10-12 سنة عند البنات ، و12-13 سنة عند الذكور ، فالتقوية العامة لمختلف المجموعات العضلية الأساسية تتواصل عن طريق تمارينات تهدف إلى مقاومة وزن الجسم / مع إضافة مقاومات خفيفة ثانوية (كرات طبية، حلقات، حقائب رمل ... الخ)

- تدريب القوة في مراحل المراهقة "

(المرحلة الأولى بداية المراهقة (Pubescence) : يظهر النمو في هذه المرحلة من خلال الزيادة في القامة بحيث تسبب اختلال مؤقت في التكامل البدني عند الأفراد و تحت تأثير الهرمون و خاصة هرمون النمو و الهرمون التناسلي ، ف(كارتيلاج أو le cartilage de conjugaison (de croissance) يتلقى سلسلة من التغيرات العضوية و الوظيفية و التي تنقص من قدرته على تحمل الحمولات الكبيرة ، فالجسم خلال هذه المرحلة حساس جدا لحمولات التدريب خاصة بالنسبة لمنطقة العمود الفقري ، بحيث يسجل عند الأطفال و المراهقين أصحاب الأعمار البيولوجية المتأخرة تركيز ضعيف للمواد المعدنية وهذه إشارة لضعف المقاومة فلا بد و أن تؤخذ بعين الاعتبار عند التدريب .

وعلى إثر الزيادة في معدل هرمون التستوسترون (هرمون الذكورة) و الذي يضمن تحليل البروتين خاصة عند الذكور ، فتدريب القوة يعرف في هذه المرحلة تحسن كبير ، فقط لابد من إعطاء عناية أكثر للحمولات التي تقع على العمود الفقري . و يشير بعض الباحثين في هذا المقام إلى أخذ الحذر الشديد عند استعمال التمارينات الثنائية (مع الزميل) Les

Foot Ball des exercices avec partenaires : عند انجاز التمرين :
. cavaliers

المرحلة الثانية من المراهقة (13-14 بالنسبة للبنات و 14-15 سنة بالنسبة للذكور)

تعد مرحلة المراهقة بالنسبة لتدريب القوة مرحلة التدريب الأقصى ، في هذه المرحلة من السن يلاحظ زيادة كبيرة جدا للقوة (Zurbrugg 1982 ذكر من طرف Jurgen Weineck 1998 ، 289) و ممكن أن نستعمل في هذه المرحلة الطرق و حمولات التدريب المستعملة مع البالغين . وبالنسبة للأمتلة يمكن الرجوع إلى المرجع المذكور أعلاه الصفحة 290.

و من أجل تلخيص تدريب القوة خلال الطفولة و المراهقة هناك بعض التوجيهات و الإرشادات:

- 1- إعطاء وقت كاف للراحة بعد تدريب شاق في القوة ؛
- 2- لا يمكن إحداث تغيرات مفاجئة للحمولة ، فيكون الجسم غير معتاد عليها؛
- 3- التدريب بالأثقال ممنوع خاصة فوق الرأس ، خاصة قبل و أثناء النمو للأسباب السلبية التي يمكن أن تلحق بالطفل بالنسبة للعمود الفقري ، فتقل الجسم كاف كمثير تحسيني في هذه المرحلة ؛
- 4- لا يمكن انجاز مجهودات ثابتة طويلة المدى ، لأن المجهودات الثابتة تعرقل الدورة الدموية وعلى العكس فالمجهود الديناميكي يحسنها ؛
- 5- لتجنب الإصابات في المستقبل ، فالمرهقين الذين يتوجهون إلى اختصاص رياضي معين أين تكون خاصية القوة هي الغالبة ، لا يمكن لهم بأي حال من الأحوال الولوج في تدريبات عالية المستوى دون تلقي فحوصات طبية عظامية .

1-1-3- تدريب السرعة خلال مرحلة الطفولة و المراهقة :

ما لم يتطور و ينمو خلال الوقت المناسب يمكن ان لا يتحسن أبدا (Blaser 1978 ذكر من طرف Jurgen Weineck 1998 ، 343) هذه الملاحظات تظهر لنا أهمية التخصص المبكر الممكن للأداء العالي للسرعة ، بحيث تبلغ السرعة القصوى للجري أعلى مستوى لها ما بين 15-17 سنة عند الإناث الغير متدربات ، وبين 20-22 سنة عند الذكور و الغير متدربين . (Jurgen Weineck 1998 343)

- تدريب السرعة خلال مرحلة ما قبل التمدريس :

يمكن ملاحظة تحسن كبير لقدره التنسيق الحركي أثناء الجري ما بين سن 5 و7 سنوات مما يترجم زيادة هائلة لسرعة الجري ، وعليه ينصح باستغلال هذه المرحلة الملائمة بإدخال تمارينات موجهة نحو تنمية السرعة . (Meinel 1976 ذكر من طرف Jurgen Weineck 1998 ، 343)

- تدريب السرعة في مرحلة سن التمدريس الأولى :

خلال هذه المرحلة يتم إنتاج أكبر تطور ونمو لسرعة الحركة خاصة في عدو المسافات القصيرة و القفز في ألعاب القوى (ريسان خريبيط مجيد 1998 ، 37) و في هذه المرحلة بالذات ، يقع تحسن ملحوظ في زمن سرعة رد الفعل ، بحيث ينتقل هذا الزمن من 0.5-0.6 ثا في سن 6 إلى 7 سنوات إلى غاية 0.25 - 0.4 ثا في عمر 10 سنوات . (Marbosjan et Wasjutina 1965 ذكر من طرف Jurgen Weineck 1998 ، 343)

- تدريب السرعة في مرحلة الثانية من التمدريس :

حسب نفس المصدر المذكور أعلاه فإن زمن سرعة رد الفعل تظل تنزل حتى نهاية هذه المرحلة السنوية لكي تقترب من القيم المسجلة عند البالغين ، و بذلك ففي هذه المرحلة وكسابقتها لا بد من تشديد عمل السرعة و كما في المرحلة السابقة لا بد من توجيه تدريب السرعة نحو سرعة رد الفعل - قدرة التسارع ، وكذلك سرعة التنسيق و ليس نحو مداومة السرعة، لأن المجهودات في هذا النوع ليست مكيّفة بالنظر لضعف القدرات اللاهوائية ، لأن حمض اللبن يمكن أن يثير حالات مضادة فزيولوجيا (Anti- physiologique) في الجسم

- تدريب السرعة خلال المراهقة :

جميع الجوانب البدنية و التوافقية و التي تحدد قدرة السرعة يمكن إن تدرب ، و يمكن إن تستعمل طرق و محتويات التدريب الخاصة بالبالغين بشرط وحيد ، أن حجم العمل يكون ضعيف .

- طرق التدريب الأكثر ملائمة :

إن طرق التدريب الرئيسية خلال الطفولة والمراهقة ، يمكن أن تكون طريقة التكرار ، وطريقة الفترات القصيرة ، مع الأخذ بعين الاعتبار و الحذر من وقت المجهود و طول مسافة الجري بالنسبة للعمر ، بحيث تتدخل مصدر الطاقة اللاهوائية (اللاحمضية) ، يعني ATP' و CP و نشير هنا أن في المدارس تكون المسافات غالبا تتراوح من 50-75 إلى 100م جري ، هذه المسافات تليق فقط بالتلاميذ الجيدين و المتوسطين ، ولا تليق بالتلاميذ الذين يسجلون تأخرا أو الضعفاء . إن تطور المسافات و برمجتها عادة ما توضع حسب العمر الزمني ، وليس العمر البيولوجي ، وذلك تكون من نتائج هذه البرمجة السيئة أن

الطفل عندما يجري هذه المسافات يكون مجهوده يصب في "مداومة السرعة" وهذا لاعلاقة له باستعداداته الفزيولوجية (Jurgen Weineck 1998، 343)

1-1-4- تدريب المرونة خلال الطفولة والمراهقة :

المرونة هي الخاصية الوحيدة التي تبلغ أعلى مستوى لها خلال المرحلة السنية الثانية من سن التمدرس و مع مرور الوقت تتراجع . (Hall man et Hettinger 1980 ذكر من طرف Jurgen Weineck 1998، 346)

- تدريب المرونة خلال المرحلة السنية ما قبل التمدرس :

في هذه المرحلة من السن يمتلك الطفل مكونات حركية (سلبية و نشطة) ذات مرونة و مطاطية كبيرة و لكن أجهازي العظمي و المفصلي ليزالا ضعيفين من هذه الناحية. إن تخصيص تدريبات للمرونة في هذه المرحلة لا أهمية لها ، إلا إذا كان في إطار تدريب خاص "، بحيث تدريب المرونة يكون مباشرة ضمن الحركة الرياضية.

- تدريب المرونة خلال المرحلة السنية الأولى من التمدرس :

في هذه المرحلة يقول الباحثون أن هناك تعارض بين أمرين ،من جهة قدرة انحناء ((Flexion)) مفاصل الوركين (Hanches) ، الكتف ، العمود الفقري و تستمر في الازدياد (8-9 سنوات) بحيث العمود الفقري يصل إلى ذروته مرونة . و من جهة ثانية يقول العلماء يمكن ملاحظة تراجع في قدرة فتح الرجلين عند المفصل (Coxo - Femoral) ومرونة عضلات الصدر وعضلات scapulaire ... و عليه فلا بد أن تبرمج تمارينات لفتح الرجلين و مرونة الكتفين خلال التربية الحركية للأطفال في هذه المرحلة ، بدون أن ننسى في الذهن أن الأولوية لتطوير المرونة العامة لكي نتجنب الحمولة الزائدة على بعض المفاصل .

- تدريب المرونة في المرحلة السنية الثانية من التمدرس :

فيما كان هناك عمل بما يخص المرونة فلا بد أن ينجز في هذه المرحلة لأن فيما بعد و للأسف تحسين المرونة يكون صعبا ، و فقط المستوى المتحصل عليه يمكن الحفاظ عليه بالتدريب (Zaciorskij 1973 ذكر من طرف Jurgen Weineck 1998 ، 38)

و لأن تدريب الشباب و في بعض الحالات التدريب من أجل الأداء العالي أو المستويات العليا في بعض الاختصاصات الرياضية يبدأ مع هذه المرحلة السنية ، فانه يمكن أن تنظم التدريبات تمارينات مرونة أكثر خصوصية .

- تدريب المرونة في مرحلة المراهقة :

مع نهاية المرحلة الثانية من التمدرس ، يبدأ النمو في التزايد مع بداية مرحلة المراهقة بزيادة القامة السنوية ب 08 إلى 10 سم (Harre 1976) ذكر من طرف Jurgen 1997 Weineck (396) ، و بالتوازي مع التغيرات الهرمونية التي يحدثها هرمون النمو و الهرمونات التناسلية فإنه يحدث نقص في القدرة على المقاومة الميكانيكية للجهاز العصبي العضلي مما ينتج عند تذبذب في خاصية المرونة بسبب أن مطاطية العضلات و الأربطة لا تتزامن مباشرة وبصفة فورية مع النمو السريع للقامة في هذه المرحلة ، بحيث تتقدم الأولى عن الثانية .

و عليه لا بد من الاختيار الجيد للطريقة و الوسائل و الشدة و حجم الحمولة من أجل التحسين الجيد للمرونة ، مع أخذ بعين الحسبان النقص المسجل في المقاومة الميكانيكية .

هنا لا بد من تجنب برمجة تمارينات سلبية (passifs) خاصة المنفذة مع الزميل ، وكذلك تمارينات خاصة عالية الشدة و مكررة ، فالعمود الفقري و المفصل (Coxofemoral) هما المعرضان أكثر للخطر .

و كخاتمة يمكن إن نقول أن التدريبات المتنوعة و العامة (الشاملة) للمرونة ضرورية خلال هذه المرحلة ، ولكن يجب تجنب بكل الوسائل الحمولة الزائدة على الجهاز العظمي العضلي السلبي (L'appareil locomoteur passif) .

أما في آخر مرحلة المراهقة فيكون الهيكل العظمي قد اكتمل نموا و صلابة و نمو القامة تكاد تكتمل من 18-22 سنة و عليه فنفس المبادئ العامة لتدريب المرونة لدى البالغين هي نفسها للمراهقين .

2- الإعداد المهاري :

تعد مباراة كرة القدم مجموعة من التحركات الواعية و القرارات السريعة تتحقق من خلال السلوك الفردي من أداء متعدد ومختلف ومتباين بين فريقين بهدف الوصول إلى الهدف المنشود وهو تحقيق الفوز بتسجيل الأهداف .

وفي نطاق طرق وأساليب اللعب الدفاعية أصبح الملعب ضيق المساحة والممارسة للأداء المهاري أصبحت تحت الضغط المستمر خاصة أمام المرمى مما يتطلب استخدام المهارات الخاصة باللعب بعيدا عن الأسلوب التقليدي والمجرد لكن بصورة عالية من الدقة والتحكم ، أي بطريقة فنية وحساسة كبيرة في الأداء .

ومن هنا فالمباراة تحتاج إلى التركيز وسرعة رد الفعل والقدرة على بناء الهجمات واستخدام المهارات في نطاق المواقف المتغيرة والتي تتحكم فيها المساحة وموقع الزميل وضغط المنافسين ويتضح من ذلك أن استخدام المهارات لا بد وأن يقترن بقدرة اللاعب على تحديد مواقع الزملاء من مكانه ويستخدم الأسلوب الأمثل لأداء للمهارة وفق الموقف وبالسرعة الملائمة، وعليه فإن طبيعة الأداء في كرة القدم تعتمد على درجة كفاءة اللاعب لأداء المهارات الأساسية لكرة القدم وتوظيف تلك المهارات خطيا .

2-1- مفهوم المهارات الأساسية :

لقد أعطى الخبراء في مجال التدريب الرياضي تعاريف عديدة للمهارات الأساسية فهي تعني " كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها " (حنفي محمود، 71، 1994)

ويرى الباحثون بأن مفهوم المهارات الأساسية هو عبارة عن نوع معين من العمل والأداء. يستلزم استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق الأداء البدني الخاص. وهي بهذا الشكل تعتمد أساسا على الحركة وتتضمن التفاعل بين عمليات معرفية وعمليات إدراكية وجدانية لتحقيق التكامل في الأداء .

2-2- تقسيم المهارات الأساسية :

2-2-1- المهارات الأساسية بدون كرة :

* الجري وتغيير الاتجاه :

كرة القدم لعبة جماعية سريعة الإقطاع وتمتاز بالتحول السريع من الدفاع إلى الهجوم والعكس طوال زمن المباراة وهذا الأمر يستدعي من اللاعبين إجادة الجري والتدريب عليه، والجري بدون كرة للاعب كرة القدم يكون بخطوات قصيرة لكي يحتفظ بتوازنه باستمرار والتحكم في الكرة مع القدرة على تغيير الاتجاه بسهولة، وتختلف المسافة التي يتحرك فيها اللاعب بالجري بدون كرة سواء الجري بأقصى سرعة أو بسرعة متوسطة لمسافات تتراوح ما بين 5 - 30 م ويكون غالبا هذا التحرك لتلك المسافة بغرض اللحاق بالكرة والوصول إليها قبل أن تصبح في متناول الخصم.

ولما كانت المسافة التي يقطعها لاعب كرة القدم طوال زمن المباراة تتراوح ما بين (5-7 كلم) وقد تستغرق مدة الجري أحيانا حوالي 6 دقائق دون توقف فإن ذلك يستدعي من

اللاعب أن ينظم نفسه على خطوات الجري وكيفية استنشاقه للأكسجين وتنظيم عملية التنفس، ويجب على اللاعب أيضا أن يراعي قصر وسرعة خطواته أثناء الجري مع انثناء خفيف في الركبة بدون تصلب وخفض مركز ثقل الجسم حتى يكون قريبا من الأرض إلى حد ما، مع تحرك الذراعين بجوار الجسم وبذلك يمكن للاعب أن يحافظ على اتزانه أثناء الجري مع القدرة على تغيير الاتجاه في أي لحظة يريدها اللاعب وبالسرعة المطلوبة.

* الوثب (الارتقاء):

يعتبر اللاعب الذي يتمتع بالقدرة على الوثب عاليا أكثر من منافسه ذو ميزة تكتيكية وتكنيكية أفضل في الوصول إلى الكرة قبل المنافس وتتضح هذه القدرة في الوثب عاليا أمام المرمى بغرض إحراز هدف في مرمى الخصم أو محاولة المدافع منع المهاجم من إحراز هذا الهدف بالوثب عاليا مسافة أعلى منه واستخلاص الكرة بالرأس قبل أن تصل إلى المنافس. وهذه المهارة تحتاج إلى توفر قوة الارتقاء للاعب كرة القدم مع التوقيت السليم، والهبوط المناسب ويكون ذلك الارتقاء إما برجل واحدة أو بالرجلين معا مع ملاحظة عدم رفع الرجل الحرة أثناء الارتقاء والوثب الأعلى حتى لا يقع اللاعب في خطأ قانوني خاصة إذا كان قريبا من اللاعب المنافس، ويلاحظ أن الوثب عاليا مع الاقتراب والجري أفضل للاعب الكرة من الوثب من الثبات وذلك للاستفادة من سرعة اللاعب الأفقية أثناء الجري وتحويلها إلى القدرة على الارتقاء والوثب عاليا، لذلك يجب على المدرب أن يهتم بتنمية هذه المهارة عن طريق تدريجات المرونة والإطالة والرشاقة.

* الخداع والتمويه بالجسم:

تعتبر هذه المهارة من المهارات التي يجب أن يجيدها اللاعب المدافع والمهاجم على حد سواء مع القدرة على أدائها باستخدام الجسم والجذع والرجلين والنظر، وهذا يتطلب من اللاعب قدرا كبيرا على الاحتفاظ بمركز الثقل بين القدمين والتمتع بقدر كبير من المرونة

والرشاقة والتوافق العضلي العصبي وقدرة كبيرة على التوقع السليم والإحساس بالمسافة والزمن والمكان الذي يقوم به اللعب أثناء الخداع. (أبو عبدو، 2002، 43، 41، 28، 27)

2-2-2- المهارات الأساسية القاعدية بالكرة :

* التمرير :

- تعريف التمرير :

التمرير وسيلة ربط أولية بين لاعبين أو أكثر، تسمح بتقادي لاعبي الخصم ووضع الزميل في الوضعية المفضلة من أجل أداء حركي محدد (التصويب). (أبو عبدو، 2002، 24)

إن إجادة الفريق للتمرير من العوامل التي تساعد على السيطرة على مجريات اللعب، كذلك تساعد على تنفيذ الخطط الهجومية المختلفة وكذلك الدفاعية، كما أنها تكسب الفريق الثقة في النفس وتزعزع ثقة الفريق المنافس في نفسه، كما أن دقة ونجاح التمرير يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالسيطرة على الكرة، ولا بد من تعليم الناشئ أولوية الاتجاه في التمرير، بحيث يركز الناشئ على أداء التمرير كالتالي:

أ- التمرير الأمامي: يعتبر التمرير للأمام هو مفتاح التمرير الخططي فهو يكسب المهاجمين مساحة للتحرك للأمام بالإضافة إلى أنه يساعد على التخلص من الكثير من المدافعين .

ب - التمرير العرضي : أما إذا لم يكن في إمكان اللاعب تمرير الكرة للأمام فإنه يمرر الكرة بالعرض إلى زميل آخر يستطيع تغيير اتجاه اللعب أو يستطيع التمرير للأمام.

ج- التمرير للخلف: أما آخر خيار أما اللاعب فهو التمرير للخلف وفيها يمهد اللاعبون لتنظيم صفوفهم لبدأ الهجوم أو لتهيئة الكرة للزميل يلعبها للخلف حتى يستطيع التصويب على مرمى المنافس وينبغي التدرج في تعليم التمرير للناشئ كالاتي:

- التمرير بعد إيقاف الكرة (بعد أكثر من لمسة) بدون منافس.

- التمرير بعد إيقاف الكرة بوجود منافس سلبي.

- التمرير تحت ضغط المنافس من خلال التقسيمات المصغرة.

وعند التدريب على مهارات التمرير يراعى التركيز على متابعة الناشئ لمواقف اللعب المتغير والتحركات الخاصة بالزملاء والمنافسين وفي أماكن اللعب التي يتم منها الأداء الخططي وذلك قبل أن تأتي الكرة إليه. كما أنه من الضروري تعود الناشئ على اختيار الزميل المناسب لتنفيذ الأداء الخططي عند التمرير وأن يكون التمرير من خلال موقف ملائم يضمن نجاحه، بمعنى أن لا يتعرض مسار الكرة الممررة للزميل أي منافس يغير من هذا المسار فتصل بعيدة عن الزميل وفي مكان يسهل فقد الكرة، وأيضا عند التدريب يراعى التنبيه باستمرار لدى الناشئين بأهمية استخدام نوع التمرير المناسب للموقف أي ما يضمن الدقة والأمانة لوصول الكرة للزميل بالإضافة إلى اختيار الناشئ للحظة المناسبة لأداء التمرير وقد يكون متأخرا فيضغط عليه المنافس مما يؤدي إلى صعوبة الأداء وإعطاء الفرص للمدافعين وتغطية مساحات كانت خالية وتصلح للتمرير، كما لا بد أن لا يكون التمرير أسرع من اللازم وقبل أن يكون الزميل مستعدا لاستقبال الكرة، وأيضا أن يستخدم الناشئ القوة. اللازمة لوصول الكرة لمكان الزميل وبما يمكنه لاستحواذ عليها أو تصويبها أو تمريرها وأن تكون في المساحة الخالية دون أن تبعد عنها قبل وصول الزميل. (شعلان، عفيفي، 58، 57، 2001)

*** استقبال الكرة :****- تعريف :**

استقبال الكرة هو إخضاع الكرة تحت تصرف اللعب والهيمنة عليها وجعلها بعيدة عن متناول الخصم وذلك للتصرف فيها بالطريقة المناسبة حسب ظروف المباراة والسيطرة على الكرة تتم في جميع الارتفاعات والمستويات سواء كانت الكرات الأرضية أو المنخفضة الارتفاع أو المرتفعة، كذلك فإن السيطرة على الكرة تتطلب توقيتا دقيقا للغاية وحساسية بالغة من أجزاء الجسم المختلفة للاعب والتي تقوم بالسيطرة على الكرة بسرعة عالية ثم حسن التصرف فيها بحكمة وهذا يتطلب من اللاعب كشف جوانب الملعب المختلفة، كذلك يمكن القول أن هذه المهارة يجب أن يؤديها كلا من المهاجم والمدافع بدرجة كبيرة من الإتقان والتحكم لما لها من أهمية بالغة في إخضاع الكرة لسيطرة اللاعب.

(شعلان، عفيفي، 2001، 59)

- مبادئ عامة يجب أن تراعى أثناء السيطرة على الكرة:

- هناك مبادئ وأسس عامة يجب على اللاعب أن يتبعها أثناء قيامه بالسيطرة على الكرة وهي ضرورة سرعة التحرك للسيطرة على الكرة ولنجاح ذلك يجب أن يتبع التالي:
- أن يقوم اللاعب بوضع جسمه في الاتجاه المباشر لمكان استقبال الكرة.
- التحرك بسرعة في اتجاه الكرة وليس انتظار وصولها إليه خصوصا في المواقف التي يكون فيها الخصم قريبا من اللاعب.
- الاهتمام بتوازن الجسم أثناء السيطرة على الكرة مع شدة الانتباه والتركيز في مهام ابتعاد الكرة عن اللاعب بعد السيطرة عليها.

- أن يقرر بسرعة وفي وقت مبكر أي جزء من أجزاء الجسم سوف يستخدمه في السيطرة على الكرة.

- ضرورة استخدام أكبر مسطح من الجسم للسيطرة على الكرة دون حدوث أي أخطاء فنية لحظة السيطرة على الكرة.

- يجب على اللاعب قبل استلامه للكرة والسيطرة عليها أن يكون قد اتخذ القرار السليم في حسن التصرف في الكرة حسب مقتضيات الظروف المحيطة بالوقت أثناء المباراة.

- يجب مراعاة استخدام جزء من الجسم الذي يقوم بالسيطرة على الكرة مع مراعاة سرعة تحرك الكرة أثناء السيطرة عليها.

- عدم ابتعاد الكرة من اللاعب الذي يقوم بالسيطرة عليها أكثر من اللازم خزا من حصول الخصم عليها.

وغالبا ما يستخدم إيقاف الكرة بباطن القدم في السيطرة على الكرة المتدحرجة، إذ أن الجسم يكون في هذه الحالة آخذا وضع ضرب الكرة بباطن القدم في نفس الوقت مما يمكن اللاعب من ركل الكرة بباطن القدم بسرعة، وخاصة أن أسلوب اللعب الحديث يقتضي من اللاعب ذلك. (أبو عبدو، 2002، 116، 115)

* الجري بالكرة :

عندما يجري اللاعب بالكرة فإن هذا يعني أن الكرة تقع تحت سيطرته فيقوم بأداء كافة الحركات والمعارات التي يريد تنفيذها وقد اصطلح على تسمية هذه المهارة " بالجري بالكرة" حيث أن اللاعب غالبا ما يؤدي هذه المهارة بالجري، غير أنها في بعض الأحيان تؤدي بالمشي، وخاصة عندما يكون ذلك لأغراض تكتيكية " خطوية".

ولتنفيذ هذه المهارة فإن اللاعب غالبا ما يستخدم إحدى أجزاء القدم وأحيانا يجري بالكرة مستخدما الفخذ أو الفخذين معا، وقد يجري بالكرة مستخدما رأسه، غير أنه عندما يستخدم الفخذ أو الرأس فإننا نفضل التعبير عن ذلك بعبارة "تنطيط بالكرة" فلا يجري اللاعب بالكرة برأسه أو فخذة لمسافة كبيرة حيث لا يساعده ذلك على مجاراة سرعة وظروف اللعب أو اللاعبين، لذلك فإن اللعب غالبا ما يؤدي هذه المهارة بإحدى أجزاء القدم التالية:

جزء القدم الأمامي الداخلي، جزء القدم الأمامي الخارجي، و من الأجزاء التي قد يستخدمها اللاعب أحيانا سن القدم بالإضافة إلى الفخذ والرأس. والجرى بالكرة هو عبارة عن خليط من الجري، وركل الكرة بإحدى أجزاء القدم المعروفة، ويتوقف تحديد سرعة الجري بالكرة، و كذلك الجزء المستخدم في ضربها وقوة الضربة أثناء الجري بها على المسافة التي يتحرك فيها اللاعب وبعد الخصم عنه، و أيضا الهدف من الجري بالكرة ومهما كانت الظروف فإن الجري بالكرة يستدعي من اللاعب استمرار السيطرة عليها وذلك بأن لا يطلقها بعيدا عن متناول قدميه، و ألا تزيد المسافة بينه وبين الكرة عن متر أو مترين، وتقل هذه المسافة كلما قرب الخصم من اللاعب، ومن الطرق لأكثر شيوعا للجري بالكرة، الجري باستخدام جزء القدم الأمامي الداخلي حيث يتمكن خلالها اللاعب من الجري لأكثر مسافة بالسرعة المطلوبة و بسهولة، غالبا أيضا ما يجري اللاعب مستخدما جزء القدم الأمامي الخارجي و الداخلي معا، وإن كان ذلك قد يقلل من سرعة الجري بالكرة.

أما الجري بالكرة باستخدام الرأس (أو الجزء الأوسط من الجبهة) فإن ذلك نادرا ما يحدث، وكما سبق القول فإن أداء هذه المهارة يكون لتنطيط الكرة وتعليم الجري بالكرة للمبتدئين يتطلب مراعاة الأوضاع التشريحية للقدم التي يستخدمها اللاعب في الجري فمن الضروري البدء بتعليم اللاعب (الناشئ) الجري بالكرة أولا بجزء القدم الأمامي الخارجي حيث يضمن

اللاعب بهذه الطريقة مرونة أكثر في الحركة بالإضافة إلى أن الجري بالكرة بجزء القدم الأمامي الخارجي يعتبر أكثر مناسبة لتحقيق السرعة المطلوبة في الجري.

ويرى البعض أن البدء في تعليم اللاعب الناشئ الجري بالكرة بجزء القدم الأمامي الداخلي والخارجي - بعد ذلك فقط - يمكن البدء في تعليمه الجري بوجه القدم وسن القدم.

وتعليم مهارة الجري بالكرة بأي جزء من الأجزاء يجب أن يمر بالخطوات التالية :

- أداء المهارة من المشي باستخدام كرة طيبة ثم بكرة عادية.
- أداء المهارة من الجري الخفيف بكرة عادية .
- أداء المهارة مع زيادة سرعة الجري .
- أداء المهارة من الجري العادي والمرور بين كرات طيبة أو أرماع.
- أداء المهارة مع تغيير السرعات.
- أداء المهارة مع تعدية خصم أو حاجز . (حنفي محمود، 1997، 54)

2-3- تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم :

2-3-1- المهارة هي عصب الأداء في كرة القدم :

المهارة تعني "كل الحركات الفردية الهادفة التي تستخدم في اللعبة في إطار قانون كرة القدم".

تتوقف نتائج المبادرات على إجابة اللاعبين للمهارات الأساسية المختلفة وقدرتهم على توظيفها لصالح الأداء الجماعي للفريق .

إجابة المهارات تحدد إمكانية تنفيذ خطط اللعب .

اللاعب المتميز في أداء المهارات لاعب ذو قيمة ويكتسب أهمية خاصة في الفريق.

2-3-2- المهارات المتعددة لكرة القدم يكمل كل واحد منها الآخر

- مهارات متنوعة ومتعددة.
- تكمل مهارات كرة القدم بعضها بعضاً، فاللاعب كي يجري بالكرة أو يصوبها لا بد أن يكون قد سيطر عليها، وكذلك إذا راوغ لا بد أن يكون متحكماً تماماً فيها، وكذلك غالباً ما ترتبط المراوغة بالتصويب أو التمرير سواء كان قصيراً أو طويلاً.

2-3-3- أفضل مرحلة عمرية لتعلم المهارات:

- تعلم المهارات غالباً ما يتم في مرحلة الناشئين.
- معظم اللاعبين خاصة الناشئين يجيدون أداء مهارات ولا يجيدون أداء البعض الآخر
- من الأهمية أن يتعلم الصغار أداء المهارات بصورة صحيحة ويتدرج صحيحة.

2-3-4- ميكانيزم (آلية) تعلم المهارات :

تكوين الصورة الذهنية للمهارة في ذهن اللاعب:

- من الأهمية أن يعرف المدرب ما يحدث في أذهان اللاعبين خلال تعلمهم للمهارات.
- إذا كانت المهارة سهلة الأداء ففي هذه الحالة يتم تعلم الأداء من خلال تطوير وتحسين الصورة الذهنية التي تتطبع فيه من خلال تكرار أدائها.
- إذا ما كانت المهارة صعبة ومعقدة مثل التصويب خلال الدوران فإنه يتم تعلمها من خلال استجابات متعددة مختلفة ينتج عنها صورة تتطبع في المخ.
- الصورة الذهنية التي تتطبع في مخ اللاعب نتيجة تكرار أداء المهارة سوف يستفيد منها فقط في الحالة التي تنطلق عليها، ولكي يستفيد اللاعب من الصورة الذهنية في أدائه

للمهارة خلال المباراة، لا بد أن تكون هناك صورة ذهنية متعددة للمهارة قد تصل إلى الألف، ليتم التوفيق بينها لاختيار الصورة المناسبة للموقف المتواجد به اللاعب.

- حتى في وجود الآلاف من الصور الذهنية للمهارة في ذهن اللاعب، فإنه يكون من الصعب الوصول إلى الاختيار السريع فيما بينها والذي يتوافق في سرعته مع المواقف المتلاحقة المتغيرة خلال المباراة إذا لم تكن هذه الصورة موجودة واضحة ومدعمة في مخ اللاعب. (مفتي حمادة، 1999، 35، 34)

* اللاعبون يتعلمون المهارات من خلال تلخيصها :

يتعلم اللاعبون مهارات كرة القدم من خلال تلخيصها في مفاتيح معلوماتية و أيضا يستنبطون قواعد معينة لتسهيل عملية تنفيذها مستقبلا، وكل ذلك يتم في الذهن طبعا.

وعمليات تلخيص المعلومات من المهارات والحركات الخاصة وتشبيد قواعد للاسترشاد بها مستقبلا هي طريقة الإنسان في تعلمه لكافة الأشياء والتي اختصه بها الله.

إذا أدى اللاعب مهارة معقدة فإن ذهنه سوف يلخص أربع أنواع من المعلومات الخاصة بها بعد التنفيذ وهي كما يلي:

- متطلبات بدئ المهارة وهي القوة والسرعة والاتجاه.
- الظروف البيئية المحيطة ووضع البدء.
- النتائج التي يمكن إدراكها بالحواس خلال وبعد تنفيذ الأداء.
- مقارنة بين النتائج الحقيقي لأداء المهارة وبين النتائج المطلوب المبني على التغذية الراجعة المتاحة خلال وبعد التنفيذ.

*** استخلاص البرنامج الحركي للمهارة:**

خلال استمرار تدريب اللاعب على المهارة واستخدام التغذية الراجعة لضبطها فإن الأجزاء الصغيرة للمعلومات الملخصة تتكامل معا وتكون قالباً بالقواعد العامة لها يسمى بالبرنامج الحركي للمهارة .

ونعني بالبرنامج الحركي " تلك القواعد التي إذا ما استدعيت للاستخدام فإنها تسمح للاعب بإنتاج الحركة".

بمجرد أن تبدأ الحركة فإن النموذج الأساسي لها ينفذ حتى ولو كان البرنامج الحركي يتضمن حركات خاطئة.

يمكن ضبط البرنامج الحركي من خلال مراكز الإحساس المختلفة التي تقدم التغذية الراجعة وذلك بإدخال تصحيح بسيط متدرج عليه.

تطوير البرنامج لدى اللاعب يتأثر بعدد من المؤثرات منها خصائص اللاعب في كل من النضج والخبرة والقدرات الحركية الإدراكية والذكاء والانتباه والدوافع، هذا بالإضافة إلى التطبيق الصحيح من جانب المدرب للعملية التعليمية وتنظيم وحدة التدريب واختياره للتمرينات وتقديمه للتغذية الراجعة.

تلعب التغذية الراجعة الذاتية من اللاعب لنفسه والنتيجة من مراكز الإحساس بجسمه دوراً هاماً في تعريفه بأخطاء الأداء، وعلى المدرب أن يستفيد من ذلك بالتشجيع الإيجابي لمثل هذا النوع من التغذية الراجعة. (مفتي حمادة، 1999، 36)

المدرب ليس في حاجة إلى أن يقدم التغذية الراجعة إلى الملاعب إذا ما كانت مراكز الإحساس بجسم الآخر تخبره أن هناك خطأ في الأداء، وفي المقابل يكون من المهم جداً

أن يقدم المدرب تعزيزا إيجابيا، إذا ما كانت مراكز الإحساس الخاصة باللاعبين تخبرهم أنهم يؤدون بشكل صحيح.

على المدرب ملاحظة أن مراكز إحساس التغذية الراجعة لا تقدم معلومات كافية لتحسين التعلم في المرحلة الأولى منه.

2-4- أساليب التدريب على المهارات الأساسية

إن التدريب على المهارات الأساسية يجب أن يكون بعد الجزء الإعداد في مباشرة (الإحماء) لأن تعليم وتطوير الأداء المهاري يتطلب مقدرة عالية من التركيز ولا يمكن أن يتم هذا التركيز عندما يكون اللاعب مجهدا، وكذلك يجب أن يراعي أن تعلم المهارات الفنية لا يجب أن يعزل عن تعلم النقاط الأخرى الهامة المطلوبة في اللعب بل لا بد وأن يرتبط بها، فالتمرير مثلا لا يجب أن يعلم مجردا كحركة رياضية أو كمرحلة لتعليم مهارة ركل الكرة ولكن يجب أن يعلم كخطة من خطط اللعب الجماعي كذلك لا بد يراعي المدرب تدريب الناشئ على المهارات الأساسية تحت ضغط المنافس في تدريبات تشبه مواقف اللعب الحقيقية .

ومن أساليب وطرق التدريب على المهارات الأساسية :

2-4-1- تدريبات الإحساس بالكرة:

وهي سهلة وأساسية لتعليم المهارات حيث تساعد على خلق صداقة وألفه بين الناشئ والكرة وتكون تحت سيطرته سواء عالية أو أرضية ومن جميع الاتجاهات، وهذا التحكم في السيطرة على كرة يكون من خلال تدريبات يؤديها اللاعب بنفسه دون تدخل مباشرة من المدرب مثل درجة الكرة والجري بها في اتجاهات ومسافات مختلفة وكذلك تنطيط الكرة

والسيطرة عليها بأجزاء القدم والجسم بالمختلفة وهذه التدريبات تعطى في بداية الوحدة التدريبية ،أما بالنسبة للاعبين البراعم والأشبال فتأخذ مكانا من الوحدة التدريبية الأساسية .

2-4-2- تدريبات فنية إجبارية:

وتوضح هذه التدريبات مستوى دقة اللاعب في أداء المهارات الأساسية وتوضع في البرنامج التدريبي من خلال واجبات معينة للاعب سواء من الوقوف أو من الحركة ،وتعطي هذه التدريبات أثناء الإحماء أو بعده وعلى المدرب أن يلاحظ صحة أداء اللاعب لهذه التدريبات بدقة مع تصحيح الأخطاء بصورة مستمرة .

2-4-3- تدريبات باستخدام أكثر من كرة :

هذا الأسلوب له طابع خاص يساعد اللاعب على سرعة الأداء للمهارة الأساسية بدقة كاملة ويرفع من قدرة اللاعب على الملاحظة أثناء اللعب ويزيد كفاءته الخطئية وتعطي هذه التدريبات في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية. (حنفي محمود،35،1997)

2-4-4- تدريبات لتنمية المهارة مع ربطها بالقدرات البدنية:

يعتبر هذا الأسلوب مدخلا للتدريبات المركبة وتعطي هذه التدريبات في بداية ونهاية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية فعند التدريب على أداء المهارات المرتبطة بتطوير عنصر السرعة مثلا يجب أن تؤدي هذه التدريبات في بداية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية مع مراعاة طول فترة الراحة النسبية أما تدريبات التحمل فتعطى في الجزء الثاني من الوحدة التدريبية مع مراعاة طول فترة دوام المثير وفترات راحة قصيرة حتى تحقق التدريبات الهدف منها .

2-4-5- تدريبات الأداءات المهارية المركبة:

يعتبر هذا النوع من التدريبات الأساسية في بناء الجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية اليومية ويستخدم هذا الأسلوب من التدريبات لتثبيت دقة الأداء المهاري للعب وتؤدي هذه التدريبات مع وجود مدافع سلبي أو إيجابي ويمكن تحديد مساحة وزمن أداء هذه التدريبات ومن ثم يمكن الحكم على قدرة اللاعب ومهارته .

2-4-6- تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الأجهزة :

وتستخدم فيها بغض الأدوات والأجهزة المساعدة وعن طريقها يمكن للمدرب أن يعطي التدريبات السهلة أو الصعبة أو يتدرج من سهل إلى الصعب وذلك حسب إمكانيات وقدرات لاعبيه ،بالإضافة إلى أن المدرب يمكن أن يعلم اللاعب بعض النواحي الخطئية وينمي القدرات البدنية جنبا إلى جنب مع النواحي الفنية المهارية ومن هذه الأجهزة حائط التدريب والمقاعد السويدية والحوافز وجهاز ضرب الكرة بالرأس .

2-4-7- تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الألعاب الصغيرة :

تستخدم الألعاب الصغيرة لتنمية المهارات الأساسية وحسن تطبيق خطط وطرق اللعب المختلفة وينظر إليها كأحد الوسائل الهامة التي تصبح الوحدة التعليمية والوحدة التدريبية بطابع الإثارة والتشويق ،كما أنها تعد من الوسائل التربوية والهامة في إعداد اللاعب للممارسة كرة القدم ،والألعاب الصغيرة والتمهيدية تعد من أنجح وسائل التدريب الحديث حيث تعد اللاعب لأداء المهارات الأساسية في مواقف مشابهة للمواقف التي تقابل بل اللاعب أثناء المباراة حتى تكسبه حسن التصرف أمام المواقف المختلفة. (حنفي

محمود،36،1997)

خلاصة :

إن الاهتمام باللياقة البدنية للاعبين هو من أهم الواجبات الملقاة على المدرب بما أن الجانب البدني هو القاعدة الأساسية الأولى التي تبنى عليها جميع الجوانب الأخرى (الخططي،النفسي،الفني) وبالتأكيد فإن الاعتماد على الطرق العلمية في تقنين التدريب على الصفات البدنية له الأثر الايجابي على مردود اللاعبين في الميدان مما يساهم في رفع المستوى العام للعبة .

وفي الأخير نحن نرى أن المهارات الأساسية هي الركن الأساسي للاعب كرة القدم الحديثة فهي تدخل في جميع ميكانيزمات اللعبة حيث أن القدرات البدنية يمكن أن تطورهما ولكن اللاعب الماهر قليل ما نتحصل عليه لذا فنحن نرى أنه يجب على المدربين أن يولوا أهمية كبرى في تطوير المهارات الأساسية عند اللاعبين الناشئين.

تمهيد:

ازداد الاهتمام في الوقت الحاضر بالاختبارات و القياس و التقويم التي بدأت هذه المواضيع تتطور بسرعة حيث كان لها دور كبير في كل مجال من مجالات حياة الإنسان يستعين بها في حياته اليومية وقد استخدمت في التربية الرياضية من أجل تنمية القدرات البدنية وأصبحت وسيلة من وسائل التقويم الشامل من أجل الإحاطة بموضوعاتها ولمفاهيمها كما تعد الاختبارات والقياس في الوقت الحاضر من محالات المهمة بل أساسية في عمل الرياضي ضمن خطة ترمي إلى ترسيخ مبادئ العمل العلمي المبرمج وتوسيع ونشر المعارف الحديثة وتعميم دراسات وبحوث علمية نظرية وميدانية في مجالات متنوعة وعلى مختلف المراحل العمرية وأن التقدم العلمي وتكنولوجي الذي شمل مجالات الحياة كافة ومنها المجال الرياضي كان نتيجة لاستخدام الأدوات الموضوعية وهي الاختبار القياس في حالة المهارة والبدنية أو تقييم مباراة أو إنجاز الرياضي .

1- التقويم :

التقويم قديم قدم الإنسان نفسه، وتحدثنا الكتب السماوية أحاديث شتى عن التقويم ، فقد ورد في القرآن الكريم آيات كثيرة تدل عليه منها: " قوله تعالى (لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ) (التين/4) ووردت كلمة التقويم في قوله تعالى: بسم الله الرحمن الرحيم (بِأَيِّهَا الدَّيْنِيزُ وَكُونُوا قَوَّامِينَ بِالْقِسْطِ شُهَدَاءَ لِلَّهِ) (النساء، 135)، وقوله تعالى: بسم الله الرحمن الرحيم (انطلقا حَتَّى إِذَا آتَيْتُمُ اهْلَى قَرْيَةٍ اسْتَطَعْتُمْ عَلَيْهَا فَاَوَّاؤُنَّ يَضِيفُوهَا فَوَجِّدِيهِنَّ جَارًا يُرِيدُ أَنْ يَفْضَلَ فَاَقَامَهُ قَالَ لَوْ شِئْتَ لَاتَّخَذْتَ عَلَيْهِ أَجْرًا) {الكهف/77}. (صدق الله العظيم).

والتقويم في اللغة من الفعل قوم الشيء أي عدله أي أزال اعوجاجه وهو مصدر مشتق من الفعل (قوم) أي عدل ، فيقال " قوم المعوج أي عدله وأزال عوجه ، وقوم السلعة سعرها وثمانها ، ويقال : قوم الشيء أي قدر قيمته " (المعجم الوجيز، ص 1980، 221) والتقويم بهذا المعنى يعني تقديراً ووزناً للأشياء وبيان قيمتها وتصحيح المعوج فيها ، ويذكر القرطبي (أن التقويم هو اعتدال الشيء واستواء شأنه)، وقوم السلعة أي قيمها وأعطائها حقها من القيمة وليس المقصود من (قوم) أي عدلها ولذلك هذا المعنى لا يستعمل في العرف المتداول وإنما يستعمل لفظ (قيم) أي (سَوَّ) .

1-2- التقويم في مجال الرياضي ومجالات استخدامه:

التقويم في مجال الرياضي لا يختلف عن غيره في مجالات العلوم الأخرى كمفهوم ، حيث له العديد من التعاريف التي تدل على معنى كلمة التقويم ، وحسب ما يستخدم من مجالات. فقد عرفه الكثير من علماء التقويم في علم النفس والتربية والفلسفة الخ ولكن الطالب الباحث سلط الضوء على بعض التعاريف التي لها صلة في مجال التربية الرياضية . فقد عرفه محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان بأنه " عملية تقدير شامل لكل قوى وطاقات الفرد " (علاوي واخرون، 1999، ص 27) وقد عرفه قاسم المندلاوي وآخرون " بأنها عملية منظمة لها أسسها ومبادئها وطرقها وأدواتها " (المندلاوي واخرون، 1989، ص 26)

في حين عرفه محمد صبحي حسانين بأنه " الحكم على الأشياء أو الأفراد لإظهار العيوب وطريقة هدف الفروض الأساسية التي على أساسها يتم تنظيم العمل وتطويره "(صبحي،2001،ص23)، لذا يبقى التقويم ومما ذكر أنفاً تقدير قيمة الأشياء والأشخاص والمواضيع وإصدار الأحكام عليها ويذهب أكثر من ذلك وهو التحسين والتطور نحو الأفضل من خلال عدة محاولات صادقة من قبل فرد أو عدة أفراد لتغيير حالة ما نحو الأفضل معتمدين بذلك على أسس ونتائج عدة اختبارات ومقاييس علمية رصينة ودقيقة توصل جميع العاملين في هذا المجال نحو غايتهم المنشودة وبالتالي خدمة للمجال الذي يستخدم فيه . فالتربية الرياضية علم متطور ومتجدد وفي تغيير مستمر لكونه يستخدم كافة العلوم الأخرى في خدمته . لذا نجد أساليب العمل في التربية الرياضية في تغيير مستمر وأصبحت علومه تستخدم عدة اختبارات ومقاييس صادقة وثابتة تقوم علمها .

1-2 أنواع التقويم في مجال الرياضي :

كل فرد منا بحاجة ماسة إلى التقويم لغرض الوقوف على حالة الضعف والقوة لديه في حياته لذلك قسم الكثير من علماء التربية التقويم إلى عدة أنواع فقد قسمه كل من قاسم حسن المندلوي وآخرون ومحمد صبحي حسانين . إلى نوعين هما :

- التقويم الموضوعي

- التقويم الذاتي

1-2-1- التقويم الموضوعي : وهو الذي يتضمن إصدار أحكام على قيمة الأشياء والأشخاص والموضوعات فإنه يتطلب الوصول إلى أحكام موضوعية عن طريق استخدام عدة وسائل هي المعايير والمستويات والمحكات (حسانين،ص2001،23)

1-2-1- التقويم الذاتي : هذا النوع من التقويم يسمى التقويم المتمركز حول الذات ويعتمد

على إدراك الإنسان وحدسه وتخمينه للأشياء التي من حوله ويسمى بالتقويم الذاتي . وقد أضاف محمد صبحي حسانين تقسيما ثالثا لأنواع التقويم المذكور سابقا وهو :

التقويم الاعتباري : وهو نوع من التقويم الذي لا يعتمد على المعايير والمستويات والمحكات بالمعنى الإحصائي المفهوم ، ويكون في ضوء خبرات واتجاهات القائمين بالقياس ... وهناك العديد من الأنشطة الرياضية التي تعتمد على هذا النوع من التقويم يتم تقويمها في ضوء شروط موحدة مما تم الاتفاق عليها مسبقا بين المحكمين للاقتراب ما يمكن من الموضوعية ، وهو نوع اقرب من التقويم الذاتي عنه إلى التقويم الموضوعي (المندلوي،ص1989،25)

2- تعريفات القياس :

القياس في اللغة كما ذكر في المعجم الوجيز (قاس) الشيء بغيره ، وعلى غيره ، واليه قياسا قدره على مثله ، (قايس) الشيء قياسا ومقايسة . قدره به و(القياس) حمل الشيء على نظيره هو التقدير ، وهو عملية تعتمد في جوهرها على فكرة الكم واستخدام الاعداد ، أي إعطاء الأشياء أرقاما وفق قواعد محددة، وقد أوردت المصادر تعاريف اصطلاحية كثيرة لمفهوم القياس منها (فرحات،26،2007)

عرف وبستر (Webster)القياس : بأنه التحقق بالتجربة أو الاختبار من الدرجة أو الكمية بواسطة أداة قياس معيارية فالقياس عملية نصف بها الأشياء وصفا كميا . ويعرف ستيفنز (Stevens) القياس :بأنه عملية اسناد الارقام الى الأشياء أو الاحداث وفقا لقواعد .

فالقيااس هو: (تقدير الأشياء والمستويات تقديراً كمياً وفق اطار معين من المقاييس المدرجة). (محمد صبحي،2003،ص394)

2-1-1- أنواع القياس :

2-1-1-1- القياس المباشر: وهو أن نقيس الصفة أو الخاصية نفسها دون أن نضطر إلى قياس الآثار الناجمة عنها من أجل التعرف عليها ,وتجري عملية القياس بشكل بسيط ودقيق باستخدام مقاييس دقيقة و بسيطة ، وذلك لبساطة مثل هذه الخصائص ووضوحها كما يحدث عندما نقيس طول اللاعب أو وزنه أو عند قياس قوة القبضة اليمنى أو اليسرى يمكن استخدام جهاز الديناموميتر أو جهاز المانوميتر المائي والذي يعطينا مؤشر القوة مباشرة بالكيلوباوند وعند قياس السعة الرئوية يمكن قياس ذلك مباشرة بواسطة جهاز الاسبيروميتر والذي يعطي مؤشراً دقيقاً للسعة الحيوية للرئتين ويظهر القياس المباشر عند قياس طول الأطراف أو محيط الصدر إلى غير ذلك من القياسات الجسمية المختلفة ,والتي يعير عنها بالسنتيمتر .

2-1-1-2- القياس غير المباشر: هنا لا نستطيع قياس الصفة أو الخاصية مباشرة و إنما نقيس الآثار المترتبة عليها ن أجل الوصول إلى كية الصفة أو الخاصية المقاسة ,وهو اصعب من النوع الاول كما ان طبيعة الخصائص المعقدة تجعل الادوات المستخدمة في قياسها معقدة ايضا ومن ثم تكون نتائجها اقل دقة من النوع الاول ,كما يحدث عندما نقيس سمات شخصية الانسان واستعداداته العقلية والتحصيل وما شابه ذلك ، اذ يضطر الباحث بالاستعانة ببعض القياسات النفسية والتربوية وكذلك عندما نريد اختبار المهارات الفردية للاعبي كرة السلة أو كرة القدم. (محمد صبحي، 2003، ص397)

2-3- خصائص القياس :

يتصف القياس في التربية البدنية والرياضية بعدة خصائص أهمها:

1-القياس تقدير كمي.

2-القياس المباشر والقياس غير المباشر.

3- القياس يحدد الفروق الفردية , وهي:

✓ الفروق في ذات الفرد.

✓ الفروق بين الأفراد.

✓ الفروق بين الجماعات الرياضية.

4- القياس وسيلة للمقارنة.

2-4- العوامل المؤثرة في القياس :

1- الشيء المراد قياسه أو السمة المراد قياسها.

2- أهداف القياس.

3- نوع القياس ، ووحدة القياس المستخدمة.

4- طرق القياس ومدى تدريب الشخص الذي يقوم بالقياس وجمع الملاحظات.

5- عوامل أخرى متعلقة بطبيعة الظاهرة المقاسة من جهة وطبيعة المقياس من جهة أخرى

وعلاقته بنوع الظاهرة المقاسة. (محمد صبحي، 2003، ص398)

2-5- شروط القياس :

أن القياس يتحقق بتوفر شرطين:

1- **الوصف الكمي:** إذ أن قياس البيانات العددية تكون كمقادير كمية للخاصية المراد

قياسها بالإضافة إلى أنها تحتوي على عنصر المقارنة بين نتائج هذه المقادير وتتعرض

هذه النتائج إلى المعالجات الإحصائية.

2- **التنسب لمعيار محدد:** يحدد الشيء المراد قياسه نوع المقياس المستخدم وكذلك طريقة

القياس كأن تكون (درجة، متر، ثانية.....الخ) (فرحات، 2007، 35)

3- الاختبار :

يقصد بالاختبار أي محك أو عملية يمكن استخدامها بهدف تحديد حقائق معينة أو تحديد معايير الصواب أو الدقة سواء في قضية معروضة للدراسة أو المناقشة أو لغرض المعلق لم يتم التثبيت منه بعد، وبعد هذا التعريف شاملا لعدد كبير من المعاني ومنه هذه المعاني أنه أيضا المقياس يؤدي الى الحصول على بيانات كمية لتقييم نسبة ما يعانیه مريض من قلق ويستخدم المصطلح نفسه في العلوم الطبيعية والمجالات أخرى المتعلقة به، كما يستخدم الاحصاء في الاختبارات للدلالة والاحتمالات . (عبد المجيد، 1999، ص28)

3-1- تعريف الاختبار :

لقد تعددت وتتنوع تعريف الاختبار كل حسب المجال المستخدم فيه والغاية التي من أجلها يستخدم الاختبار فالاختبار في اللغة يحمل المعنى "التجربة" أو الامتحان وكلمة يختبره تعني " جربه" أو "امتحنه" ،ويطلق اسم اختبار أو "استبار" على مقاييس الشخصية كما يقتصر استخدام اختبار على الاختبارات القدرات بأنواعها المختلفة. (السيد فرحات، 2007، 37) فقد عرف بأنه أسلوب ووسيلة ومنهج تجريبي لتقويم حال أو عدة حالات ، ويقول وجيه المحجوب " بأنه قياس قدرة الفرد على أداء عمل معين وفقا ضوابط وصيغ عملية دقيقة" (وجيه محجوب، 1989، ص254) ويرى من جهة أخرى فؤاد أبو حطب أن الاختبار هو " طريقة منظمة للمقارنة بين الأفراد أو داخل الفرد الواحد ، في السلوك أو في عينة منه ، في ضوء معياري أو مستوى أو محك" . (أبو حطب، 1972، ص55)

وعلى الرغم من وجود عدة أنواع من الاختبارات فإن أي اختبار " هو عبارة عن عينة مماثلة للسلوك المراد قياسه والتنبؤ به وتتوقف قيمة الاختبار على مدى ارتباطه الحقيقي بين اداء المختبر له وبين أدائه في المواقف الأخرى المماثلة من الحياة الواقعية " (صبحي ، 2001 ، ص 56)

من خلال ما سبق نستخلص أن الاختبار يعد أحد طرائق القياس التقويمية في مجال التربية البدنية والرياضية والتي تعتمد على التجربة كما هو الأسلوب والوسيلة والمنهج التجريبي يستهدف قياس الكثير من القدرات المهارية والبدنية ، والاختبارات في حد ذاتها هي خير معين للمستوى الرياضي بل المصدر الواقعي للتعرف على الحالة وعلى الاستعداد البدني والوظيفي للأبطال وبالتالي يصبح لديه الحافز إلى مزيد من بذل الجهد لتحقيق أهدافه التي بنيت من أجلها العملية التدريبية .

3-2- الأسس العلمية للاختبار:

إن الاختبار تمرين مقنن وهذه حقيقة لها أبعادها وشروطها العلمية، وعلى الرغم كون جميع الاختبارات تصلح كتمرينات ، إلا أننا لا نستطيع أن نقول أن لكل تمرينات تصلح كاختبارات ، لان الاختبارات لها مواصفاتها وشروطها العلمية التي لا تتوفر في العديد من التمرينات ، وان عملية التقنين تحدد الثقل العلمي للاختبارات، أي تحدد صدق وثبات وموضوعية الاختبارات المستخدمة ، فالاختبار المقنن بناء على ما سبق هو الاختبار أعطى من قبل للعديد من العينات أو المجموعات تحت ظروف المعينة وحددت له شروط محددة ووضعت له معايير أو مستويات يطلق عليها اسم المعايير الأساسية التي نوضحها في مايلي :

3-2-1- الصدق :

يعني أن يكون الاختبار صادقا في قياس ما وضع من أجله ويعتبر معامل صدق الاختبار احد المعايير العملية الهامة التي يجب أن يتأكد منها واضع الاختبار فالصدق الاختبار هو مقدرته على قياس ما وضع من أجله سواء كان صفة بدنية أو مهارات حركية أو السمة من السمات الشخصية (صبحي، 2001، ص 56) ونقول في هذا الصدد ليلي السيد فرحات أن الصدق " هو مدى صلاحية الاختبار أو المقياس في القياس ما وضع من أجله،

كما يعني صدق الاختبار قدرته على التنبؤ لكي يكون مؤشرا للتوقعات المستقبلية خاصة في حالة اختيار الأفراد الصالحين للممارسة نشاط معين " (السيد فرحات، 2007، 112)

3-2-2- الثبات :

يعني الثبات أن لاختبار يحقق نفس النتائج تقريبا إذا أعيد تطبيقه على نفس الأفراد تحت نفس الظروف أكثر من مرة، ويتم التعرف على الثبات الاختبار باستخدام أساليب إحصائية عديدة، أهمها وأكثرها استخدام هي طريقة إعادة الاختبار، وتضيف ليلي السيد فرحات أن ثبات " بأنه درجة التماسك التي يمكن لوسيلة القياس المستخدمة من تطبيقها كما تعني مدى اتساق الاختبار أو المدى الدقة التي يقيس بها الاختبار الظاهرة موضوع القياس كما يمكن القول بأنه مدى الدقة و الاتساق لقياسات التي يتم الحصول عليها فما يقيسه الاختبار " . (السيد فرحات، 2007، 144)

3-2-3 الموضوعية :

تعني موضوعية الاختبار بقله أو عدم وجود اختلاف في طريقة تقويم أداء مختبرين مهم اختلفت المحكمون، فكلما قل التباين بين المحكمين دل ذلك على أن الاختبار الموضوعي ، وهذا يعني أنه لو تم توجيه اختبار ما لمجموعة من المحكمين فإن النتائج التي تأتي عن أرائهم تكون متساويا ، ويمكن تعرف على موضوعية الاختبار عن طريق التعرف على مقدار الفروق بين التقدير محكمين اثنين أو أكثر لأداء ، كلما كان معامل الموضوعية مرتفعة أي أنه اختلف الممتحن واستعمال نفس الاختبار على نفس المجموعة سنحصل على نفس النتائج كما تعتبر الموضوعية جزء ، من الثبات أو احد أشكال الثبات ، فهي من العوامل المؤثرة على ثبات الاختبار وخاصة الاختبارات التي تعتمد على تقديرات المحكمين أو المصححين مثال ذلك اختبارات الاداء الحركي تعتمد على تقديرات المحكمين لقياس الزمن في العدو أو السباحة ، كما تعتمد اختبارات الابداع . (السيد فرحات، 2007، 196)

4- أهمية القياس و الاختبار والتقويم في المجال الرياضي :

الواقع ان القياس يلعب دورا أساسيا وهاما في المجال الرياضي كما أنه يرتكز على أسس و نظرية علمية ، لذلك نجد أن البحوث العلمية والنظرية والعلمية تؤسس على القياس و الاختبار في المجال الرياضي وعلم التدريب ، كما أمكن الحل العديد من المشاكل الرياضية باستخدام القياسات والاختبارات المتخصصة والمقننة علميا والتي أصبحت متوفرة .

لقد لعبت الاختبارات و المقاييس دورا هاما في المجال الرياضي وخاصة تلك التي تساهم في التعرف على مستوى القدرات البدنية التي يتمتع بها أفراد معينون في مجالات رياضية محددة، أو القدرات التي تطلبها المهارة أو نشاط حركي ما ، كذلك الاختبارات التي تستخدم للقياس المستويات المهارية لاعبي الأنشطة الرياضية، فالاختبارات والمقاييس في المجال الرياضي من أكثر وسائل التقويم فاعلية في إثارة اللاعب أو اللاعبين نحو التعلم او التدريب لمحاولة الوصول بهم لأعلى المستويات الرياضية، وتشير نتائجها إلى مستوى أداء للاعب أو اللاعبين في المهارة الرياضية معينة، حيث إن ادراك اللاعب للمستوى الذي وصل إليه يساعده على تثبيت الاستجابة الصحيحة الناجمة ومحاولة اصلاح أو تجنب المحاولات الخاطئة، كما تساهم في المقارنة بين التقدم اللاعب ونفسه أو بين اللاعبين معا . (كمال الدين وآخرون، 2002، ص41) يقول ليلي السيد فرحات " من المؤكد أن الاتجاه إلى القياس والتقويم في المجال الرياضي يستلزم أن يشترك القياس في جميع مجالات الرياضية وذلك كي يتم جمع البيانات حول الأفراد أو لاعبي المستويات المختلفة حيث تتم عملية القياس لهدف معرفة المستوى وكذلك اعداد البرامج المناسبة لكل نوعية ولكل مستوى حتى يتم التخطيط الملائم لكي يتحقق الهدف المنشود من عملية تعليمية " (السيد فرحات، 2007، ص42) ويرى الخبراء والمتخصصين أن عملية القياس والتقويم يجب أن تحتل 20% على الأقل من حجم البرامج التعليمية و التدريبية ويجب أن يسعى المدرب إلى استخدام أفضل أدوات القياس المتاحة لتحديد قدرات اللاعبين أو الفريق، بالإضافة إلى أهمية تسجيل هذه القياسات على

فترات دورية لمتابعتها وتقويمها، فالتقويم لا يقف عند مرحلة القياس وجمع المعلومات، بل يجب أن يتعداه الى الدراسة النتائج واصدار الأحكام الضرورية لإتمام التقويم ، ويستلزم وأن يكون المدربون الرياضيون ذوي طموح عالي لتحقيق الغاية من الرياضة وذلك عن طريق الوسائل العلمية المقننة وهي المقاييس والاختبارات ذاتية للتقويم الموضوعي .

ومن خلال هذا نلاحظ وجود ربط واضح بين المقاييس والاختبارات حتى تكون عملية التقويم صحيحة .

5- المعايير : إن المعايير عبارة عن مجموعة من الدرجات المشتقة بطرق إحصائية معينة من الدرجات الخام بحيث تأخذ بعين الاعتبار توزيع الدرجات المستمدة من تطبيق الاختبار على عينة عشوائية ممثلة للمجتمع المستهدف , وإن مصطلح المعيار يشير إلى متوسط درجات جماعة من الأفراد في اختبار أو مقياس معين، والمعيار ضروري في الاختبار الرياضي أو التحليلي ،لأن الدرجة الخام التي يحصل عليها الفرد في الاختبار ليس لها معنى بحد ذاتها ، إلا بواسطة المعايير، والمعايير هي جداول تستخدم لتفسير درجات الاختبار بالنسبة لدرجات عينة التقنين التي استخدمت في بناء المعايير، إذ يجب أن يسبق إعداد المعايير استخدام اختبارات مقننه كما يجب فهم كل خصائص المجتمع الأصلي الذي أخذت منه عينات بناء المعايير وذلك قبل استخدام هذه المعايير لمقارنة درجات من الأفراد مع ملاحظة أن تكون عينات المقارنة من نفس المجتمع الأصلي . (فرحات، 2007، ص34)

5-1- شروط استخدام المعايير:

من أهم الشروط الواجب مراعاتها عند استخدام المعايير الاختبارات ما يلي :

1- أن تكون المعايير حديثه : من المعروف أن معايير أي اختبار هي دائما معايير مؤقتة فمع مرور الوقت تصبح غير صالحة للمقارنة نظرا لان خصائص الأفراد وقدراتهم وسماتهم وصفاتهم تتغير باستمرار خصوصا معايير الاختبارات التحصيلية .

2- أن تكون عينة التقنين ممثلة للمجتمع الأصلي: ينبغي أن تكون عينة التقنين التي تستخدم في بناء المعايير ممثلة للمجتمع الأصلي تمثيلاً صحيحاً بمعنى أن تمثل المعايير الأداء الحقيقي للمجتمع الأصلي الذي ستطبق عليه الاختبارات بعد ذلك حتى تكون المقارنة موضوعية .

3- أن تكون المعايير مناسبة الاستخدام (الصلاحية): تشير صلاحية المعايير إلى الدرجة التي تمتد إليها عينة في تمثيل العينة التجريبية التي يطبق عليها الاختبار فعلى سبيل المثال لايجب أن تستخدم معايير خاصة بأفراد رياضيين لمقارنة أداء أفراد رياضيين وغير رياضيين فالمقارنة في هذه الحالة لا تكون موضوعية بمعنى عدم صلاحية المعايير للمقارنة.

أن تكون الشروط الخاصة بتطبيق المعايير واضحة: ان وضوح تنفيذ وإدارة الاختبار وكذلك الدقة في تسجيل درجاته تعد من الأمور ألهمه التي تلازم استخدام المعايير, لذا يجب بناء وتطبيق المعايير من قبل متخصصين في هذا المجال. (علاوي واخرون، 1999، ص304، 305،

2-5- استخدامات المعايير :

تستخدم المعايير في مجال النشاط الرياضي على النحو التالي :

1- تستخدم كمحكات للمفاضلة بين الاختبارات والمقاييس المختلفة فالاختبارات والمقاييس المنشودة والتي تتضمن جداول المعايير للأداء عليها تعد أفضل من الاختبارات والمقاييس التي لا تتضمن مثل هذه المعايير مع افتراض توافر شروط الجودة الأخرى في الحالتين .

2- تستخدم المعايير في ملاحظة مقدار التغيير الذي يحدث في أداء اللاعب خلال فترات زمنية مختلفة .

3-تستخدم المعايير في مقارنة أداء اللاعب على صورة من صور الاختبار بأدائه على صورة أخرى للاختبار نفسه كما في حالة تجزئة الاختبارات .

4-تستخدم المعايير في تحديد موقع اللاعب النسبي مقارنة بالمتوسط الحسابي لمجموعته

5-تستخدم المعايير في مقارنة أداء اللاعب على أي عدد من الاختبارات المختلفة في

وحدات القياس. (علاوي واخرون، 1999، ص307)

6- الدرجات المعيارية :

هي قيم تحويل الدرجات الخام وتستخدم في مقارنة مستوى أداء فرد معين بمستوى أداء المجموعة التي ينتمي إليها وذلك عن طريق انحراف أي درجة عن المتوسط الحسابي لتلك المجموعة إذ إن درجة الفرد التي يحصل عليها في اختبار ما (الدرجة الخام) ليس لها معنى بحد ذاتها ولا تصلح للمقارنة مع درجته في اختبارات أخرى أو مع درجة شخص آخر على الاختبار نفسه أو على اختبارات أخرى إلا إن يتم تحويلها إلى درجات معيارية فالمعايير إذن مهمة لأنها عبرت عن كيفية أداء الآخرين على الاختبار فتوفر بذلك أساسا للمقارنة .

ومن الخطأ فهم الدرجات المعيارية على إنها مستويات ذلك أن الدرجات المعيارية معلومات تدلنا عن كيفية الأداء للأفراد في حين أن المستويات معلومات تدلنا على ما يجب أن يؤديه الأفراد ، فمقارنة درجة الفرد بمعيار درجات مجموعه من الأفراد لا تدلنا عما يجب أن تكون عليه درجة هذا الفرد ولكنها تدلنا فقط كيف أن هذا الفرد أدى الاختبار مقارنة بالأفراد الآخرين من نفس مستواه وذلك عن طريق تحديد مكانته النسبية بالنسبة لغيره أي عينة التقنين وهو ما يمكننا من تقويم أداء هذا الفرد بالنسبة لعينة التقنين وليس بالنسبة للمستوى الذي يجب أن يكون عليه. (كمال الدين وأخرون، 2002، ص56)

6-1 - مميزات وفوائد الدرجات المعيارية :

- 1- تعطي معنى للدرجات الخام إذ أن الدرجات الخام لا يكون لها معنى ما لم يتم تحويلها إلى درجات معيارية.
 - 2- تبين مستوى الفرد بالنسبة إلى مجموعته أي تبين إذا كان مستوى الفرد اكبر أو اقل من المتوسط الحسابي لمجموعته.
 - 3- جمع ومقارنة مستوى الفرد على عدة اختبارات مختلفة مهما اختلفت وحدات قياسها مثل الوثب العريض بالمتري إذ لا يمكن أن يقاس أو يقارن بالعدو الذي يقاس بالثانية ما لم يتم تحويل الدرجات الخام إلى درجات معيارية بحيث يمكن جمع هذه الدرجات المعيارية معا لتدل على الدرجة الكلية على الأداء الكلي للفرد في الاختبارات المختلفة.
- يمكن مقارنة الدرجات المعيارية لشخص مع شخص آخر على الاختبار نفسه لبيان أي منها أفضل مهما كان عدد الاختبارات ومهما اختلفت وحدات قياس تلك الاختبارات . (كمال الدين وآخرون، 2002، ص59)

7 - المستويات المعيارية :

المستويات هي معايير قياسية تمثل الهدف أو الغرض المطلوب تحقيقه لأي صفة خاصة لأنها تتضمن درجات تبين المستويات الضرورية و لهذا يتم إعداد المستويات على أفراد ذوي مستوى عال في الأداء , وهي أسس داخلية للحكم على الظاهرة موضوع التقويم إلا أنها تختلف عن المعايير في جانبين مهمين :

*تأخذ الصورة الكيفية .

*تحدد في ضوء ما يجب أن تكون عليه الظاهرة .(كمال الدين وآخرون، 2002، ص67)

الخلاصة :

إن طرائق التدريب أو التعليم الحديثة في التربية البدنية والرياضية لا بد أن تضع في أولوياتها استخدام الاختبارات و المقاييس وسائل أساسية ومهمة لعملية التقويم الرياضي من أجل معرفة التطور الحاصل في النمو البدني والمهارات الأساسية في شتى أنواع الأنشطة الرياضية كون التقويم عملية منظمة لها أسسها ومبادئها وطرقها وأدواتها كما هي إحدى العمليات التربوية التي لا تقف أهدافها عند حد معرفة مدى التقدم الذي أحرزه الفرد المتعلم وما مدى الذي وصلت إليه الأهداف المرغوبة من الإنجازات فحسب وإنما تتعداه إلى ماذا يجب أن يقوم به المدرب من تعديل في الخبرات التي يقدمها للمتعلم واعتبار القياس إحدى طرق التقويم الذي يشير إلى تلك الإجراءات المقننة و الموضوعية واستخدام يعتبر احد العوامل الهامة، وكذا استخدام الاختبارات كطريقة من طرائق القياس التقويمية وباعتبار المعيار إحدى الأهداف الأساسية التي تهدف إليها عملية الاختبارات على هذا الأساس يجب على مدرب الاهتمام بها بغية تحديد المستويات اللاعبين في مختلف الجوانب سواء الجانب البدني و المهاري و معرفة مدى تحقيق الأهداف المسطرة .

تمهيد :

بعد الدراسة التحليلية التي تتضمن شرح الجوانب المتعلقة بالموضوع ، سنحاول في هذا الجزء الإلمام بالموضوع ودراسته دراسة ميدانية حتى نعطيه مفهوما علميا ، لأن أي دراسة تتطلب تدعيما ميدانيا (تطبيقيا) من أجل التحقق من فرضيات البحث و هو ما يتطلب من الباحث الدقة في اختيار المنهج العلمي الملائم و الأدوات المناسبة لجمع المعلومات ،وتحديد المتغيرات و العينة وكذا حسن استخدام الوسائل الإحصائية المستعان بها في كل هذا، من أجل الوصول إلى نتائج موضوعية موثوقا بها.

1- منهج الدراسة : استخدمنا المنهج الوصفي (بالأسلوب المسحي) لملائمته طبيعة الدراسة، لغرض التعرف على الظاهرة التي ندرسها والتعرف على جوانب القوة والضعف فيها وكذلك التعرف على صلاحية هذه الظاهرة، ولأجل تحقيق ذلك لابد من اتباع الاجراءات الضرورية لذلك والتي يتم بواسطتها تحقيق الحل الأمثل لحل المشكلة التي تتم دراستها .

2 - الدراسة الاستطلاعية : تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة الأساس الجوهرى لبناء البحث كله، وهي القاعدة الأساسية و الممهدة للتجربة الرئيسية المراد القيام بها . وعليه تم إجراء الدراسة الاستطلاعية في يوم :2016/11/30 على أفراد العينة الاستطلاعية و البالغ عددهم (8) لاعبين (نادي الشرطة بالجلفة) مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية و ذلك للتعرف على ما يلي:

- الصعوبات التي قد تواجه الباحث أثناء تطبيق التجربة؛
- البحث على أفضل طريقة لأجراء الاختبارات البدنية و التقنية؛
- تناسب الأجهزة والأدوات مع الاختبارات ؛
- إجراء المعاملات العلمية (الصدق -الثبات) للاختبارات البدنية و التقنية قيد البحث .

3- مجتمع و عينة الدراسة : اختيرت عينة الدراسة بالطريقة العمدية وتكونت من 92 لاعبا كرة القدم الذين سنهم 12-14 سنة والمنتمين إلى الأندية الجلفة، والجدول 1 يبين التفاصيل .

الجدول (1) يبين تفاصيل عينة البحث

النادي	الأكاديمية الجلفة	مدرسة كرة القدم الجلفاوية	المسـتقبل الجلفة
13 سنة	25	09	13
14 سنة	25	11	9
المجموع	50	20	22
			92

* خصائص العينة :

تم اختيار العينة وفقا للشروط :

- 1- اللاعبون من مواليد (2003-2004) .
 - 2- يكون اللاعبون مقيدون رسميا في نواديهم .
 - 3- خلو اللاعب من الإصابات الرياضية والأمراض.
 - 4- أن يكونوا من اللاعبين المنتظمين في التدريب مع أنديةهم .
- وقد استخراج الباحث التجانس لأفراد العينة من خلال التوصيف المتغيرات التالية :

جدول (2) يبين مدى التجانس العينة من حيث الجنس والطول والوزن

المعالم الإحصائية المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	157.28	7.43	0.30
الوزن	44	10.50	1.48
العمر	13.50	0.50	-0.04

من خلال الجدول رقم (2) والذي يبين مدى التجانس العينة من حيث الجنس والطول والوزن، نلاحظ أن قيمة الوسط الحسابي هي 157.28 والانحراف المعياري 7.43 ومعامل الالتواء 0.30 من حيث الطول و كذلك أن قيمة الوسط الحسابي هي 44 والانحراف المعياري 10.50 ومعامل الالتواء 1.48 من حيث الوزن وبينما قيمة الوسط الحسابي هي 13.50 والانحراف المعياري 0.50 ومعامل الالتواء -0.04 من حيث العمر، وهذا كل المتغيرات الالتواء محصورا ما بين (-3،+3) ومنه فإن المتغيرات معتدلة توزيع طبيعي أي أن العينة متجانسة فيما بينهما من حيث الطول،الوزن والعمر .

4- مجالات الدراسة :

4-1- المجال الزمني : تم إجراء تجربة في الفترة الزمنية من 9 ديسمبر إلى 24 مارس 2016 .

4-2- المجال المكاني : تمت تجربة في الملاعب ولاية الجلفة ، وأجريت جميع القياسات والاختبارات في ملعب البلدي بن جرمة بالنسبة النادي مدرسة كرة القدم الجلفاوية وبالنسبة النادي الأكاديمية الجلفة و النادي الشرطة الجلفة بملعب المركب الرياضي 1 نوفمبر 1954 الجلفة الجديدة وبالنسبة النادي المستقبل الجلفة في ملعب عين الشيخ ولاية الجلفة .

4-3- المجال البشري : يتمثل في 92 لاعبا في كرة القدم صنف الناشئين 12-14 سنة من النوادي الجلفة حيث تم اختيار 50 لاعبا من الأكاديمية الجلفة و 20 مدرسة كرة القدم الجلفاوية و 22 النادي المستقبل الجلفة .

5- أدوات الدراسة :

5-1- الأجهزة المستعملة :

- الكتب والمراجع العلمية .
- استمارة المحكمين للخبراء والمختصين لترشيح الاختبارات البدنية والمهارية .
- استمارة تسجيل البيانات .
- استمارة تفريغ البيانات .
- ميزان طبي .
- شريط قياس .
- كرسي .
- ميقاتي .
- شواخص
- شريط لاصق

5-2- الاختبارات : استخدمت بطارية من الاختبارات البدنية والمهارية على عينة

الدراسة في الفترة الزمنية الممتدة بين 09/12/2016 و 24 /03/2017 .

5-2-1- الخصائص السيكومترية لأداة البحث (المعاملات العلمية للاختبارات قيد

البحث) :

5-2-1-1- الثبات : ثبات الاختبار يعني انه إذا تم تطبيق الاختبار أو قياس ما على

عينة ما، ثم بعد أسبوع أعيد نفس الاختبار وعلى نفس العينة ، وتحت نفس الظروف ، وجب تحقيق نفس النتائج كما في الأول .

5-2-1-2- الصدق : إن الاختبار الصادق هو الذي ينجح في قياس ما وضع لأجله

فعلا، وللتأكد من صدق الاختبارات والقياسات المستعملة في البحث .

5-2-1-3- الصدق الذاتي : استخدم الباحث معامل الصدق الذاتي باعتباره أصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية .

جدول (03) معاملات الثبات والصدق الذاتي للاختبارات المستخدمة في البحث .

المتغيرات	البيان	العينة	معامل الثبات	الصدق الذاتي	القرار
البدنية	- 30م سرعة	08	0.901	0.949	قوي
	- الوثب العريض		0.945	0.972	قوي
	- اختبار بريسكي و دكار 5د		0.944	0.971	قوي
	- اختبار ثني الجذع للأسفل		0.964	0.981	قوي
المهارية	- المشي بالكرة مابين الشواخص 25 م	08	0.949	0.974	قوي
	- الجري بالكرة 30 م		0.921	0.959	قوي
	- التنطيط بالكرة		0.972	0.985	قوي
	- ضرب الكرة لأبعد المسافة		0.933	0.965	قوي

يتضح من خلال الجدول رقم (16) معاملات الارتباط وقيم ألفا كرونباخ ومعاملات الصدق الذاتي للاختبارات المستخدمة في البحث (البدنية والمهارية) وكما هو مبين في الجدول فان معاملات الجانب البدني و المهاري كان ارتباطهما قوي، إذن وجود علاقة ارتباطيه دالة بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات البدنية والمهارية مما يشير إلى ثبات هذه الاختبارات عند إجراء القياس .

وبالنسبة للصدق الذاتي فكل معاملات الصدق الذاتي للاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في البحث كانت قوية كما هو مبين في الجدول أعلاه ، مما يشير إلى صدق هذه الاختبارات لما وضعن لأجله.

4-1-2-5 الصدق المحكمين : حيث قام الباحث بجمع عدد من الاختبارات البدنية والمهارية المناسبة والملائمة لطبيعة البحث، والتي يسهل ويمكن تطبيقها، ثم عرضها على مجموعة من الأساتذة والمختصين ليقوموا باختبار الأنسب منها . وهذا كما يوضحه الجدول رقم (4)

الجدول (4) يبين ترشيح الاختبارات البدنية والمهارية من قبل الخبراء والمختصين

نوع الاختبار	اسم الاختبار	وحدة القياس	النسبة المئوية
اختبارات المهارات الأساسية	اختبار التحكم في تنطيط الكرة في الهواء	الثانية	20%
	اختبار التحكم في الكرة لمسافة 30 م	الثانية	05%
	اختبار إخماد الكرة (يقاف الكرة)	درجات	0%
	اختبار الجري بالكرة 25م مابين الشواخص	الثانية	20%
	اختبار الجري المتعرج بالكرة	الثانية	0%
	اختبار رمي التماس	درجات	5%
	اختبار ضرب الكرة لأبعد المسافة	المتر	20%
	اختبار دقة التمرير	درجات	05%
	التصويب في المرمى	درجات	0%
	اختبار الجري بالكرة 30م	الثانية	20%
	الاستحواذ على الكرة في منطقة 6 أمتار	درجات	5%
اختبارات المرونة	اختبار ثني الجذع للأسفل	السننيمتر	80%
	اختبار إطالة عضلات البطن	السننيمتر	20%
اختبارات السرعة انتقالية	اختبار الركض 30م	الثانية	66.6%
	اختبار التحمل السرعة 100م	الثانية	33.3%
	اختبار الركض 60 م	الثانية	0%
اختبارات القوة (الانفجارية ، المميزة بالسرعة	اختبار الوثب العمودي من الثبات	السننيمتر	15%
	اختبار الوثب العريض من الثبات	السننيمتر	85%
اختبارات المداومة	اختبار بريكسي و دكار 5 دقائق	المتر	75%
	اختبار كوبر 6 دقائق	المتر	25%

ملاحظة: يوجد من السادة الأساتذة والمختصين من اكتفى بتقديم ملاحظات دون الاختيار للاختبارات في بعض الصفات البدنية والمهارية .

5-1-2-5 الموضوعية: تعني عدم التأثر الاختبار بتغير الفاحصين أو القائمين بالاختبار، وبعبارة أخرى مهما كان القائم بالتحكيم للاختبار، فإن الاختبار يعطي نفس النتائج إذا ما أجري على نفس العينة .

والاختبارات والقياسات التي أتخذها الباحث كلها واضحة، سهلة وبسيطة، وغير قابلة للتأويل، وبعيدة كل البعد عن التقويم الذاتي .

***كيفية تحديد الاختبارات البدنية والمهارية :**

من اجل اختيار بعض الاختبارات البدنية والمهارية قام الباحث بعملية مسح للعديد من المصادر والمراجع العلمية المتوفرة للتعرف على أهم الاختبارات الخاصة بالدراسة وان هذه الاختبارات اغلبها مذكورة في كتب الاختبارات والقياس وأجريت عليها الكثير من المعاملات العلمية وجريت على مجتمعات كبيرة في اغلب بلدان العالم وطبقت على عينات في المجتمع الجزائري في كافة المستويات بما يتناسب مع قدرات اللاعبين . وقام الباحث بعد الإطلاع على هذه المؤلفات العلمية ذات العلاقة ، استخلصت مجموعة من الاختبارات وتم عرضها بصورة استمارة على عدد من ذوي الخبرة والاختصاص وعليه تم ترشيح الاختبارات البدنية وكانت آراء الخبراء والمختصين وكما مبين في الجداول (4)

وتم إجراء الاختبارات على نحو التالي :

5-2-2- الاختبارات البدنية :

أ - اختبار ثني الجذع للأسفل :

- هدف الاختبار :

قياس مدى المرونة الجذع

- الأدوات المستعملة :

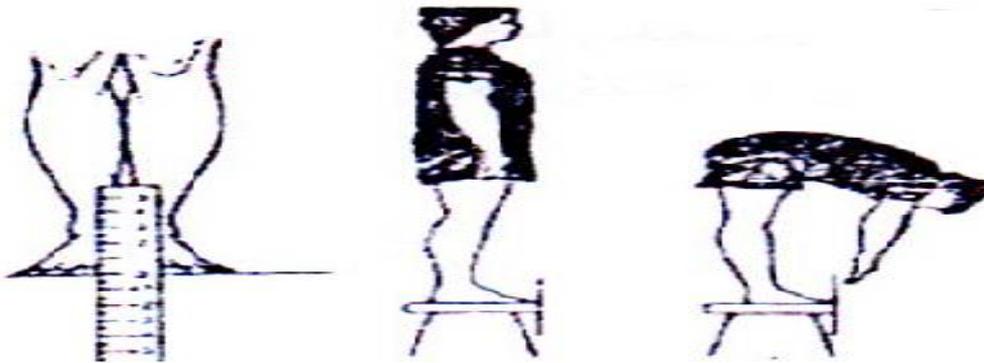
مقعد خشبي مدرج بالسنتيمتر

- طريقة التنفيذ :

يقف اللاعب فوق الكرسي على أن يكون الصفر مستوى حافة المقعد حيث تكون الدرجات العلوية بالموجب و السفلية بالسالب ، ويقوم اللاعب بالثني الجذع للأسفل حيث تكون الركبتين ممتدة ، يثبت في الوضعية مدة ثلاث ثواني كما في الشكل رقم 01 .

- التسجيل :

يحاول اللاعب تحقيق أقصى مدى ممكن للثني إلى الأسفل. (محمد صبحي، 2001، ص260)



الشكل البياني رقم 01: يبين اختبار ثني الجذع لأسفل.

ب - الوثب العريض :

- هدف الاختبار :

قياس القوة الانفجارية للأطراف السفلية (عضلات الفخذين و الساقين) .

- الأدوات :

أرض مسطحة تخطط يحد عليها مسافات مقدره ب5م في كل خط بواسطة طيبشور ويكون التخطيط بواسطة إشارات مكتوب عليها المسافة أنظر الشكل رقم 02

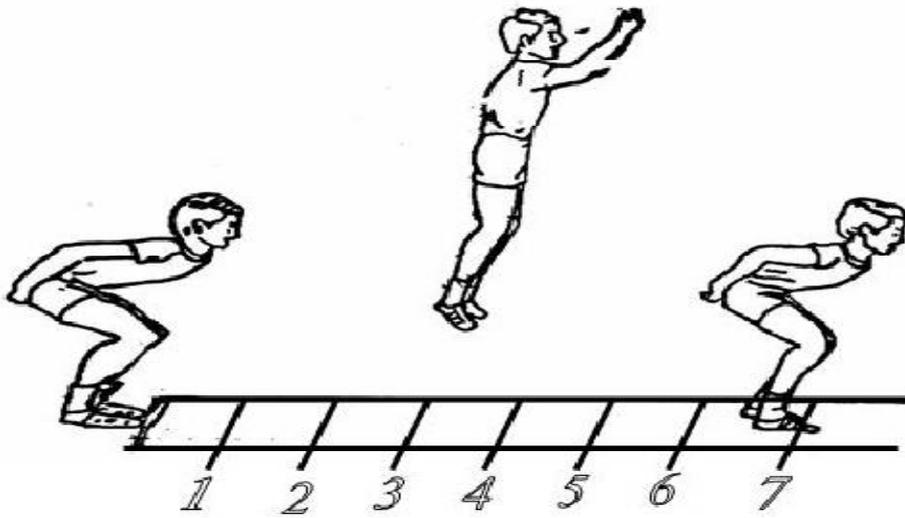
- طريقة التنفيذ

تقف اللاعب على خط البداية حيث أن هذا الخط هو الصفر و يقفز نحو أمام مع حركة اليدين من الخلف إلى الأمام لكي تساعده في عملية الارتقاء نحو الأمام وتعطى محاولتين محاولات .

كما هو موضح في الشكل .

التسجيل :

يسجل اللاعب أبعد مسافة من الكعب التي يتحصل من بين المحولتين.(محمد صبحي،2001،ص308)



الشكل البياني رقم 02: يوضح اختبار القوة الانفجارية للأطراف السفلية

ج - اختبار الركض 30 م:

- هدف الاختبار :

قياس السرعة الانتقالية للاعب

- طريقة التنفيذ :

يقف اللاعب عند خط البداية ، ويأخذ الوضع الاستعداد العالي للركض عند سماع الصافرة يجري بأقصى سرعة لقطع المسافة 30 متر في اقل مدة ممكنة حتى يجتاز خط النهاية نسجل التوقيت من بين أحسن نتيجة مسجلة خلال محاولتين كما هو موضح في الشكل رقم 03

- التسجيل :

يسجل أحسن توقيت من محاولتين . (محمد صبحي، 2001، 244)



الشكل البياني رقم 03: يوضح اختبار السرعة الانتقالية للاعب .

د - اختبار (المداومة) بريكسي ودكار :

- هدف الاختبار:

قياس قدرة اللاعب على المداومة (التحمل) في مدة 5 دقائق

- الأدوات :

- ميفاتي

- صفارة

- طريقة التنفيذ :

- يكون المختبر على علم بأنه سوف يجري لمدة 5 دقائق محاولا تسجل أكبر مسافة يقطعها

خلال المدة الزمنية والمقدرة ب 5 دقائق كما انه له الحق في مشاركة أو توقف إذا أحس

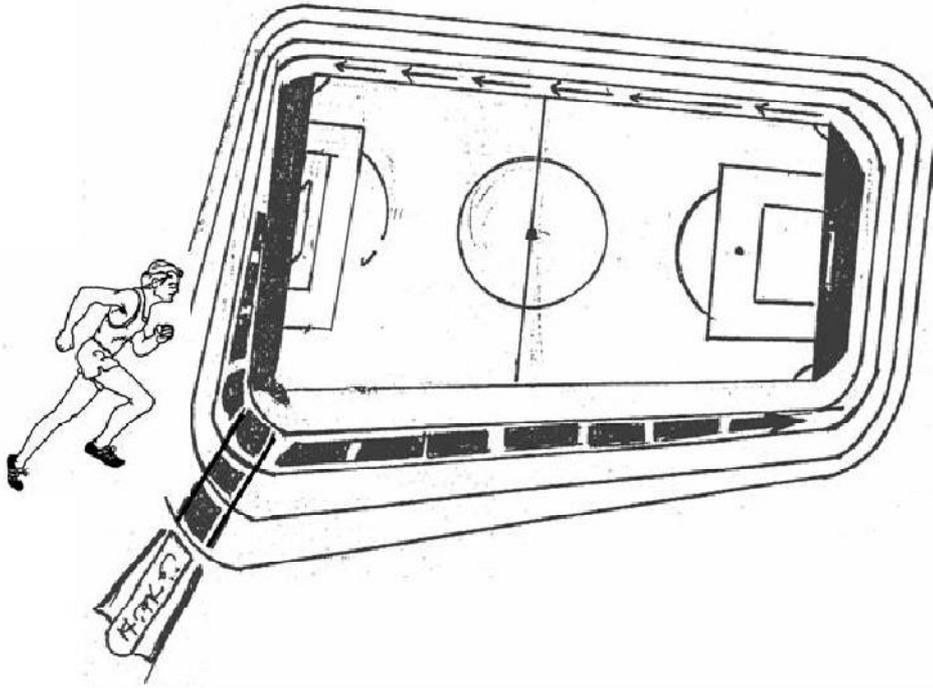
بالتعب . كما في الشكل

- يبدأ الاختبار بإشارة من المدرب بالجري لمدة 5 دقائق والتوقف عند سماع إشارة المدرب

الثانية ، حيث يتوقف كل لاعب في مكانه .

- التسجيل :

نحسب للاعب المسافة التي قطعها خلال 5 دقائق .(بريسكي،ص83،1990)



الشكل البياني رقم 04: يوضح اختبار بريكسي ودكار.

5-2-3- الاختبارات المهارية :

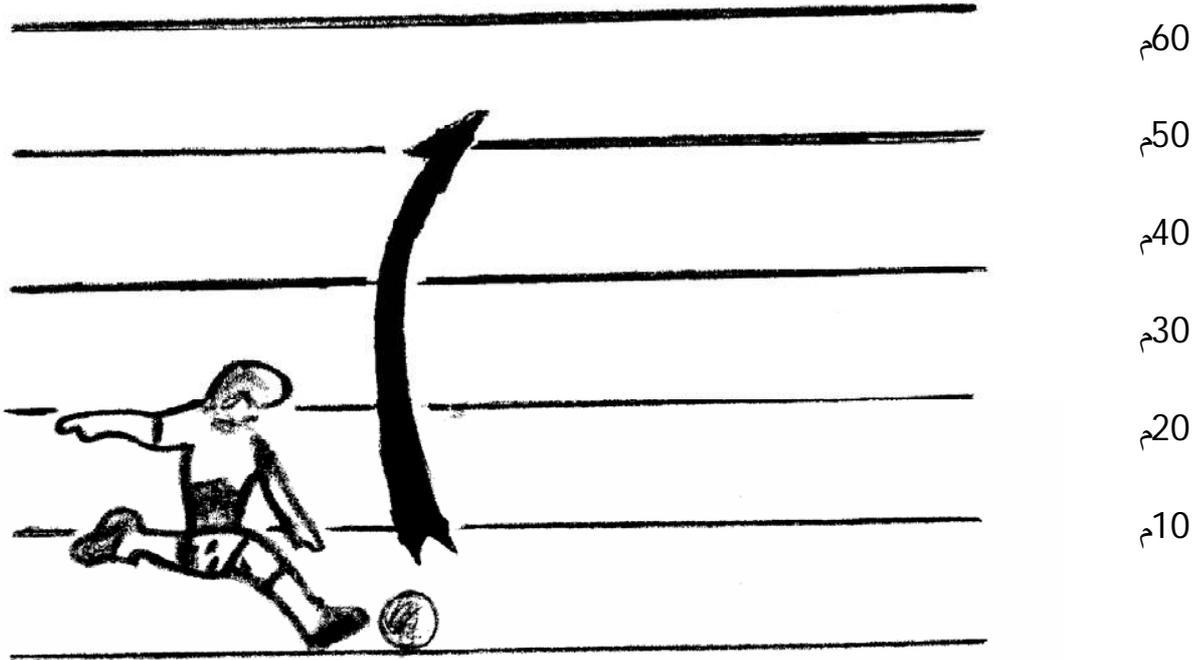
أ - اختبار ضرب الكرة :

- هدف الاختبار :

قياس قوة ضرب الكرة بالقدم لأبعد المسافة ممكنة

- طريقة التنفيذ :

يقوم اللاعب الذي يقف على خط البدء بالتقديم جري لضرب الكرة القدم المفضلة لأبعد المسافة ممكنة يؤدي اللاعب محاولتين . كما هو موضح في الشكل رقم 05. (محمد صبحي ،ص33،1987)



الشكل البياني رقم 05: يوضح اختبار ضرب الكرة بالقدم لأبعد مسافة ممكنة .

ب - اختبار المشي بالكرة 25م مابين الشواخص :

- هدف الاختبار :

قياس الرشاقة الخاصة (آي التحكم في الجسم بوجود الكرة في حالة الحركة)

- الأدوات المستعملة :

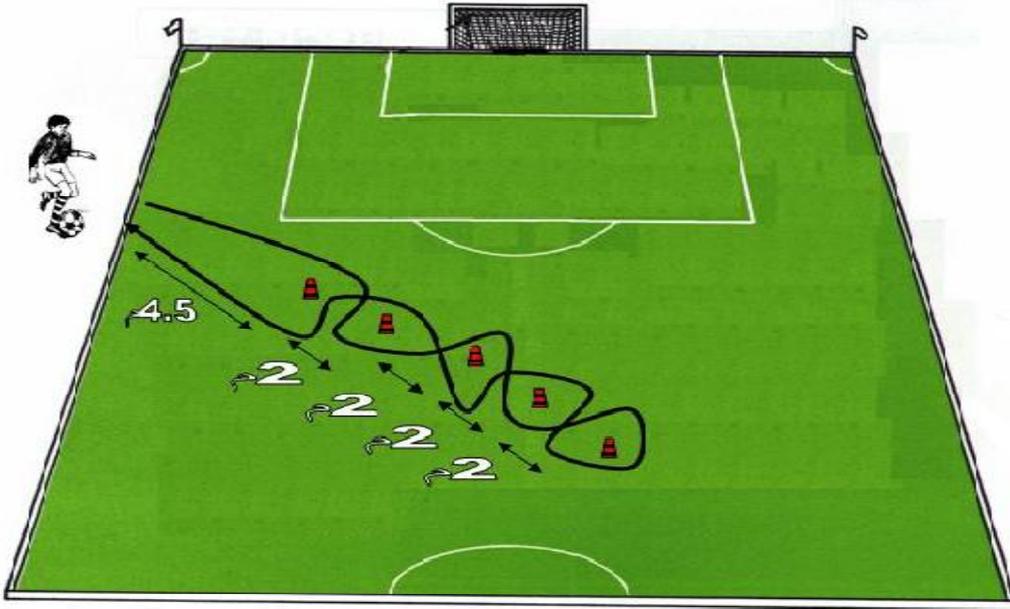
ملعب مسطح ، 05 الشواخص ، ميقاتي

- طريقة التنفيذ :

نقوم بوضع الشواخص على استقامة واحدة على طول الملعب المسافة بين كل شاخصين 2م ، والمسافة بين الشاخص الأول وخط البداية 4.5م ، يقوم اللاعب سماع إشارة البداية ، الجري بالكرة بين الشاخصين ، ويعود بنفس الطريقة حتى خط البداية ، كما هو موضح في الشكل رقم 06 .

التسجيل :

يحاول اللاعب تسجيل أقل وقت ممكن . (محمد صبحي ،ص123،2001)



الشكل البياني رقم 06: يوضح اختبار المشي بالكرة 25م .

ج - اختبار الجري بالكرة 30م:

هدف الاختبار :

قياس مستوى سرعة الانطلاق بالكرة

- الأدوات المستعملة :

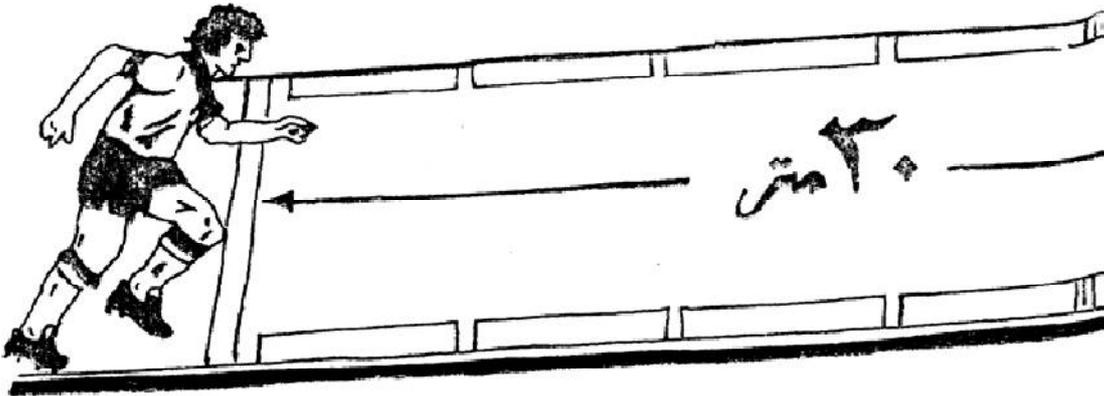
مقياتي ، الكرات ، الشواخص

- طريقة التنفيذ :

تكون البداية من وضع الوقوف بحيث ينطلق اللاعب بالكرة بأقصى سرعة حتى تعبر الكرة واللاعب خط النهاية ، تعطي للاعب محاولتان .

التسجيل :

يحتسب الزمن المحقق في أفضل محاولة بالثانية انظر الشكل (7) . (AKRAMOV.78.1990)



الشكل البياني رقم 07: يوضح اختبار الجري بالكرة 30م .

د - اختبار التحكم في تنطيط الكرة في الهواء :

- هدف الاختبار :

قياس مستوى مهارة التحكم في الكرة في الهواء .

- الأدوات المستعملة :

الكرات ، ميقاتي

- طريقة التنفيذ :

يقو اللاعب برفع الكرة بإحدى القدمين عن الأرض وتنطيطها في الهواء مستعملا القدمين أو الفخذين أو الرأس و الاحتفاظ بها لأطول فترة ممكنة دون إن تلامس الأرض .

تعطي ثلاث محاولات لكل لاعب متتالية .

- التسجيل :

هو الزمن الكلي الذي يستغرقه في المحاولات الثلاثة بالثانية . (حنفي مختار،ص29،1997)



الشكل البياني رقم 08: يوضح اختبار التحكم في تنطيط الكرة في الهواء.

6- المعالجات الإحصائية :

و هي من أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية على الظاهرة المدروسة و التي تساعد الباحث على الوصول إلى النتائج و تحليلها و تفسيرها ، وقد استعان الباحث بالأساليب التي تتناسب و طبيعة مكونات مشكلة البحث و أهدافه و هي :

- الوسط الحسابي ؛
- الانحراف المعياري؛
- معامل الالتواء ،
- معامل الارتباط بيرسون ؛
- معامل الثبات (كرومباخ) ؛
- الدرجات التائية ؛
- الدرجات الزائية ؛

ملاحظة : تم معالجة الإحصائية عن طريق برنامج spss

7- صعوبات الدراسة :

إن أي بحث لا يخلو من الصعوبات، وهذه الصعوبات هي التي تعرقل عمل الباحث، كما قد يكون لها أثر سلبي على الباحث، وعليه سنحاول ذكر أهم الصعوبات التي واجهتنا طيلة فترة انجاز هذا البحث :

- قلة الدراسات السابقة والمثابفة .
- سوء الأحوال الجوية خلال أداء القياسات والاختبارات .
- تزامن مواعيد إجراء الاختبارات والقياسات مع مواعيد المنافسة الولائية و بطولات وطنية .
- تزامن مواعيد إجراء الاختبارات والقياسات مع الدراسة (المحاضرات) الجامعية وذلك اليوم السبت .
- تزامن مواعيد إجراء الاختبارات والقياسات مع رزنامة امتحانات لدى التلاميذ

خلاصة :

لقد شمل هذا الفصل الإجراءات المنهجية الميدانية للدراسة ، لأجل استيفاء شروط المنهج العلمي السليم ، بداية باختيار المنهج الملائم للدراسة حيث اقتضت طبيعة البحث إلى إتباع المنهج الوصفي ، بالإضافة إلى كيفية اختيار عينة ومجتمع الدراسة ، كما عرجنا على مختلف مجالات البحث الثلاث الزمنية ، المكانية و البشرية ، كما تناولنا أيضا فيه الدراسة الاستطلاعية والتي سبقت الدراسة الأساسية، حيث كانت بمثابة تقويم لجميع القياسات والاختبارات الموظفة في البحث وكما تطرقنا إلى أدوات البحث المستعملة ، مختتمين هذا الفصل بمختلف الأساليب الإحصائية المستعان بها في تحليل نتائج الاختبارات سواء كانت وصفية أم استدلالية وصعوبات البحث التي واجهها الباحث .

تمهيد :

بعد دراستنا للجانب النظري ، وتحديد منهجية البحث ووسائله ، سنحاول في هذا الفصل الإلمام بمعطيات موضوع البحث وذلك بالدراسة الميدانية حتى تكون للنتائج المحصل عليها المنهجية العلمية وهذا عن طريق تحليل نتائج اختبارات بطارية البدنية والمهارية قيد البحث وتحليل نتائج المقارنات المتمحورة أساسا على الفرضيات التي قمنا باقتراحها ، ثم نخلص إلى الاستنتاجات والاقتراحات فالخاتمة.

أولاً : عرض و تحليل النتائج

1- عرض نتائج قياسات الاختبارات المهارية :

جدول رقم (05) عرض قياسات الاختبارات المهارية

الرقم	الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القصوى	الدنيا
01	اختبار المشي بالكرة مابين الشواخص 25م	10.94	1.40	14.89	8.56
02	اختبار الجري بالكرة 30م	6.29	0.47	5.18	7.68
03	اختبار التتطيط بالكرة	39.91	30.77	200	7
04	اختبار ضرب الكرة لأبعد المسافة	24.29	5.17	35	10

1-1- اختبار المشي بالكرة مابين الشواخص 25م : سجلت العينة وسط حسابي قيمته 10.94 \pm 1.40 ثا كما سجل الزمن 8.56 ثا كأحسن توقيت و زمن 14.89 ثا كأضعف توقيت . لاحظنا أن 21 رياضيا ما نسبته 22.82 % سجلوا و قتا اكبر من 12 ثا فما فوق و الباقي ما نسبته 77.18 % سجلوا اقل من 12 ثا.

1-2- اختبار الجري بالكرة 30م : سجلت العينة وسط حسابي قيمته 6.29 \pm 0.47 ثا كما سجل الزمن 5.18 ثا كأحسن توقيت و زمن 7.68 ثا كأضعف توقيت . لاحظنا أن 13 رياضيا ما نسبته 35.86 % سجلوا و قتا اكبر من 6.43 ثا فما فوق و الباقي ما نسبته 64.13 % سجلوا اقل من 6.43 ثا.

1-3- اختبار التنطيط بالكرة : سجلت العينة وسط حسابي قيمته 39.91 ± 30.77 ثا كما سجل الزمن 200 ثا كأحسن توقيت و زمن 7 ثا كأضعف توقيت . لاحظنا أن لاعبان فقط سجلوا و قتا اكبر من 100 ثا فما فوق ما نسبته 2.17 % و الباقي ما نسبته 97.82 % سجلوا اقل من 100 ثا

1-4- اختبار ضرب الكرة لأبعد المسافة : سجلت العينة في هذا الاختبار وسط حسابي قيمته 24.29 ± 5.17 متر كما سجلت أبعد مسافة قدره 35متر كأحسن مسافة و 10 متر كأضعف مسافة و 22.5متر كوسط حسابي ، وسجل 63 رياضي ما نسبته 68.47 % مسافة أكبر من الوسط الحسابي للاختبار بينما 73 رياضي ما نسبته 31.52 % سجلوا مسافة أقل 22.5 متر .

2- عرض نتائج قياسات الاختبارات البدنية :

جدول رقم (06) عرض قياسات الاختبارات البدنية

الرقم	الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القصوى	الدنيا
01	اختبار الوثب العريض	163.51	25.63	221	108
02	اختبار الثني الجذع للأسفل	0.59	6.608	20	-12
03	اختبار سرعة 30م	5.56	0.35	7	4.86
04	اختبار بريسكي وديكار 5د	1000.08	87.40	1270	851

1-2- اختبار الوثب العريض : سجلت العينة وسط حسابي في هذا الاختبار قيمته 163.51 ± 25.63 سم، وسجلت 222 سم كدرجة قصوى تحصل عليها لاعب واحد فقط، و108 سم كدرجة دنيا تحصل عليها لاعب واحد فقط، كما أن 50 لاعبا ما نسبته 54.34% تحصلوا على نتيجة 165 سم فما فوق .

2-2- اختبار الثني الجذع للأسفل : سجلت العينة في هذا الاختبار وسط حسابي قيمته 6.60 ± 0.59 سم، وسجلت 20 سم كدرجة قصوى تحصل عليها رياضي واحد فقط و 12 سم كدرجة دنيا تحصل عليها رياضي واحد فقط كما أن 35 رياضيا ما نسبته 38.04% تحصلوا على نتائج سلبية أما الباقي ما نسبته 61.95% تحصلوا على نتائج ايجابية.

3-2- اختبار السرعة 30م : سجلت العينة وسط حسابي قيمته 5.56 ± 0.35 ثا كما سجل الزمن 4.86 ثا كأحسن توقيت و زمن 7 ثا كأضعف توقيت . لاحظنا أن 13 رياضيا ما نسبته 14.13% سجلوا وقتا اكبر من 6 ثا فما فوق و الباقي ما نسبته 85.86% سجلوا اقل من 6 ثا .

4-2- اختبار بريسكي و دكار 5د : سجلت العينة في هذا الاختبار وسط حسابي قيمته 1000.08 ± 87.40 متر كما سجلت قطع مسافة قدره 1270 متر كأحسن مسافة و 851 متر كأضعف مسافة ، وسجل 19 رياضي ما نسبته 20.65% مسافة أكبر من 1060 متر بينما 73 رياضي ما نسبته 79.34% سجلوا مسافة أقل 1060 متر .

3- العلاقات الارتباطية البينية : أفضت النتائج التحليل الإحصائي باستخدام معامل الارتباط لبيرسون عند درجة دلالة $p > 0.05$ و $p > 0.01$ كما هو مبين في الجدول رقم (07) وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين المتغيرات قيد الدراسة نعرضها كما يلي :

- الوثب العريض مع بريسكي ودكار قيمتها 0.20 عند درجة دلالة $(p > 0.05)$

- الوثب العريض مع الجري بالكرة 30م قيمتها 0.30 عند درجة دلالة $(p > 0.01)$

- الوثب العريض مع ضرب الكرة لأبعد المسافة قيمتها 0.19 عند درجة دلالة $(p > 0.05)$

- السرعة 30م مع المشي بالكرة 25م قيمتها 0.20 عند درجة دلالة $(p > 0.05)$

- المشي بالكرة مع الجري بالكرة 30م قيمتها 0.19 عند درجة دلالة $(p > 0.05)$

- المشي بالكرة مع التنطيط بالكرة قيمتها 0.22 عند درجة دلالة $(p > 0.05)$

كما لاحظنا أنه تتعدم العلاقة بين اختبار ضرب الكرة لأبعد المسافة واختبار بريسكي ودكار.

جدول (7) العلاقات الارتباطية البينية للخصائص البدنية والمهارية (بيرسون n= 92 ، درجة دلالة $p > 0.05$)

ضرب الكرة لأبعد المسافة	التنطيط بالكرة	الجري بالكرة 30م	المشي بالكرة 25م	ثني الجذع للأسفل	بريسكي ودكار 5د	السرعة 30م	الوثب العريض	
							1	الوثب العريض
						1	-0.04	السرعة 30م
					1	0.03	0.20	بريسكي ودكار 5د
				1	-0.04	-0.04	0.18	ثني الجذع للأسفل
			1	-0.12	0.07	0.20	-0.07	المشي بالكرة 25م
		1	0.19	-0.16	-0.09	0.16	-0.30*	الجري بالكرة 30م
	1	-0.06	-0.22	0.02	-0.05	-0.09	0.05	التنطيط بالكرة
1	0.15	-0.08	0.05	0.12-	0.00	-0.18	0.19	ضرب الكرة لأبعد المسافة

(* درجة دلالة $p > 0.01$)

ملاحظة: الخانات الملونة تمثل التقاطع بين الخصائص المهارية والخصائص البدنية

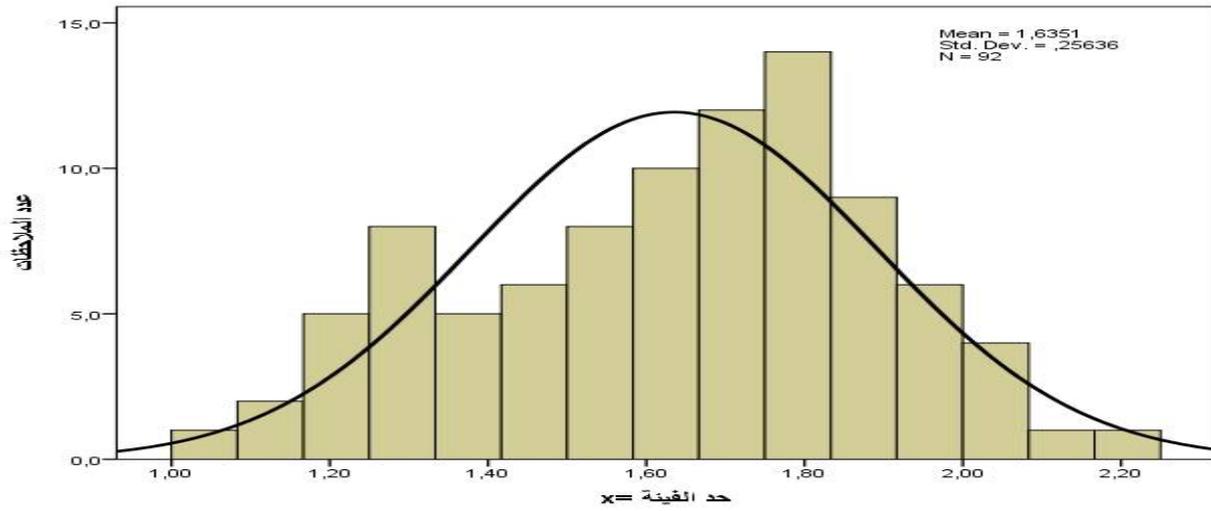
4- دراسة اعتدال التوزيع : حتى يمكننا الوصول إلى المعايير يجب تحويل الدرجات الخام إلى درجات معيارية قبل معرفة توزيع اللاعبين في كل متغير مقارنة بالتوزيع المعتدل نحسب الالتواء لمعرفة بعد المنحني للتكرار عن التماثل حول الوسط الحسابي التوزيع في كل متغير، كما نحسب التفرطح لقياس الامتداد الذي تتركز فيه القيم في احد أجزاء التوزيع.

جدول (8) إلتواء وتفرطح العينة في كل المتغيرات n=92

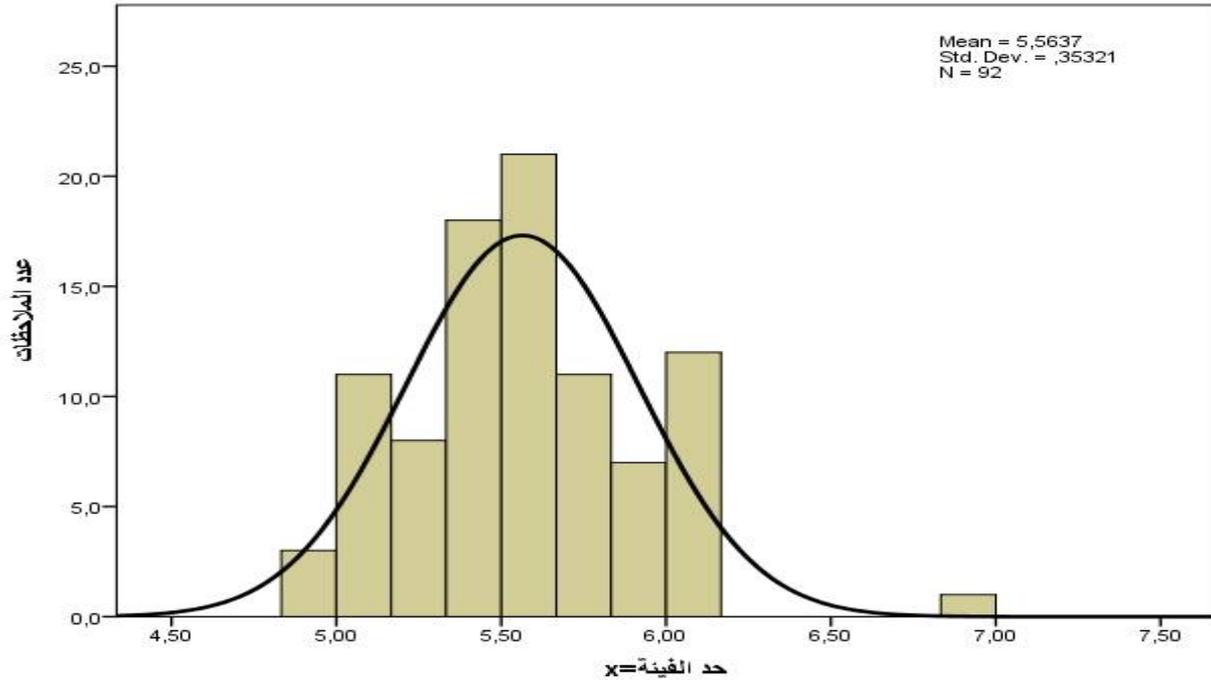
الرقم	الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء	التفرطح
01	اختبار الوثب العريض	163.51	25.63	-0.16	-0.63
02	اختبار اثني الجذع للأسفل	0.59	6.608	0.37	0.34
03	اختبار سرعة 30م	5.56	0.35	0.51	1.72
04	اختبار بريسكي ودكار 5د	1000.08	87.40	0.75	0.76
05	اختبار المشي بالكرة مابين الشواخص 25م	10.94	1.40	0.88	0.37
06	اختبار الجري بالكرة 30م	6.29	0.47	0.09	0.20
07	اختبار التنطيط بالكرة	39.91	30.77	1.98	6.98
08	اختبار ضرب الكرة لأبعد المسافة	24.29	5.17	-0.51	0.11

يبين الجدول (8) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والالتواء لمتغيرات البحث اذ لوحظ أن جميع الأوساط الحسابية أكبر من الانحراف المعياري في كل اختبار على حده ماعدا اختبار تني للجدع للأسفل، فضلا عن أن جميع قيم معامل الالتواء تتراوح ما بين (-3،+3) مما يدل على أن قيم أفراد العينة جميعا تتوزع طبيعي، كما نلاحظ أن أكثر المتغيرات تماثلا في التوزيع هو اختبار الجري بالكرة 30م 0.09، واقلهم تماثلا هو اختبار التنطيط بالكرة 1.98.

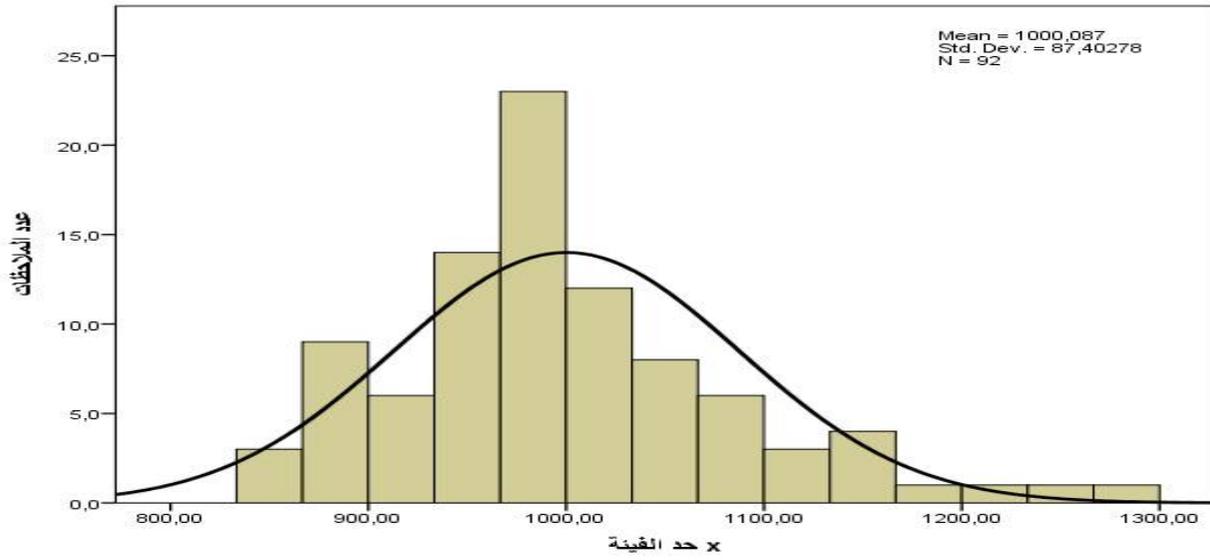
الأشكال : 9 ، 10 ، 11 ، 12 ، 13 ، 14 ، 15 ، الإعتدالي .



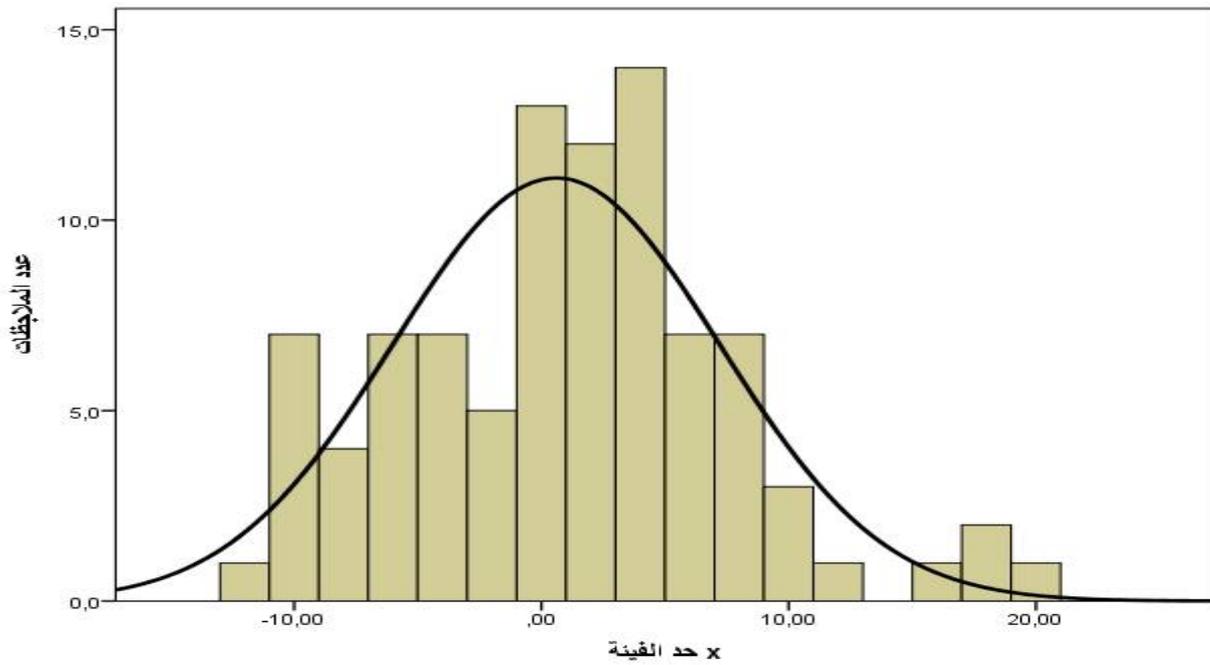
شكل 9 المنحني الإعتدالي الوثب العريض



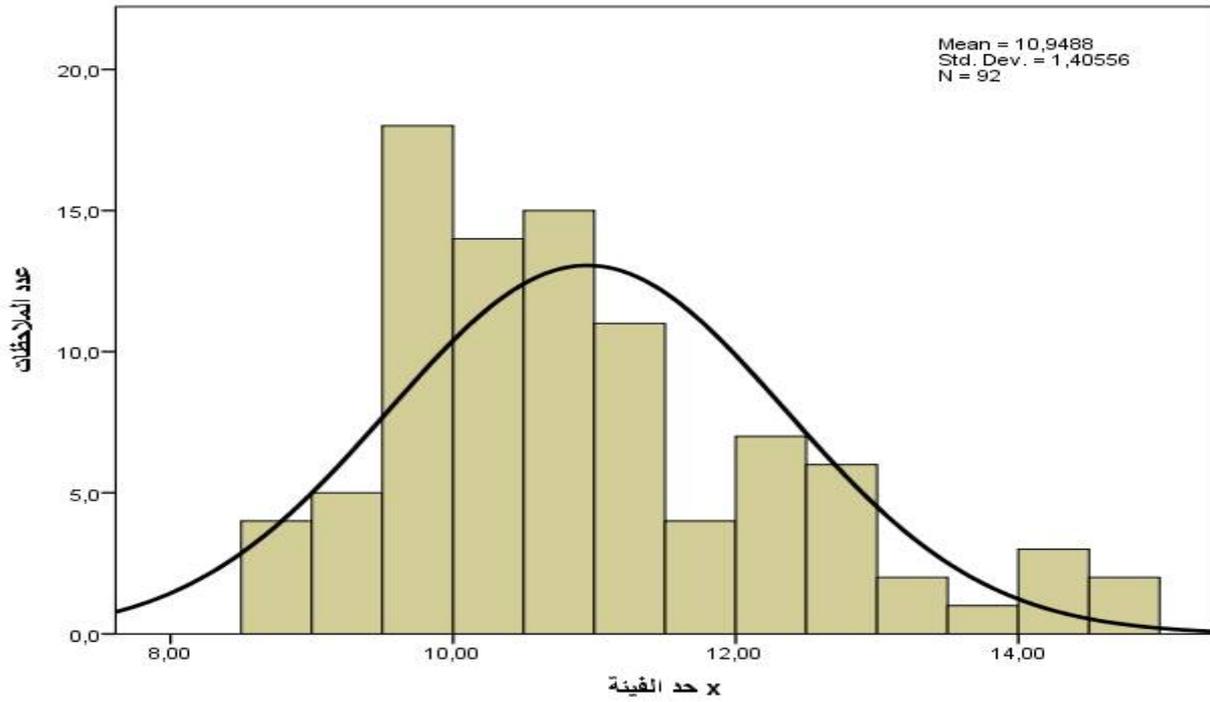
شكل 10 المنحني الإعتدالي للسرعة 30م



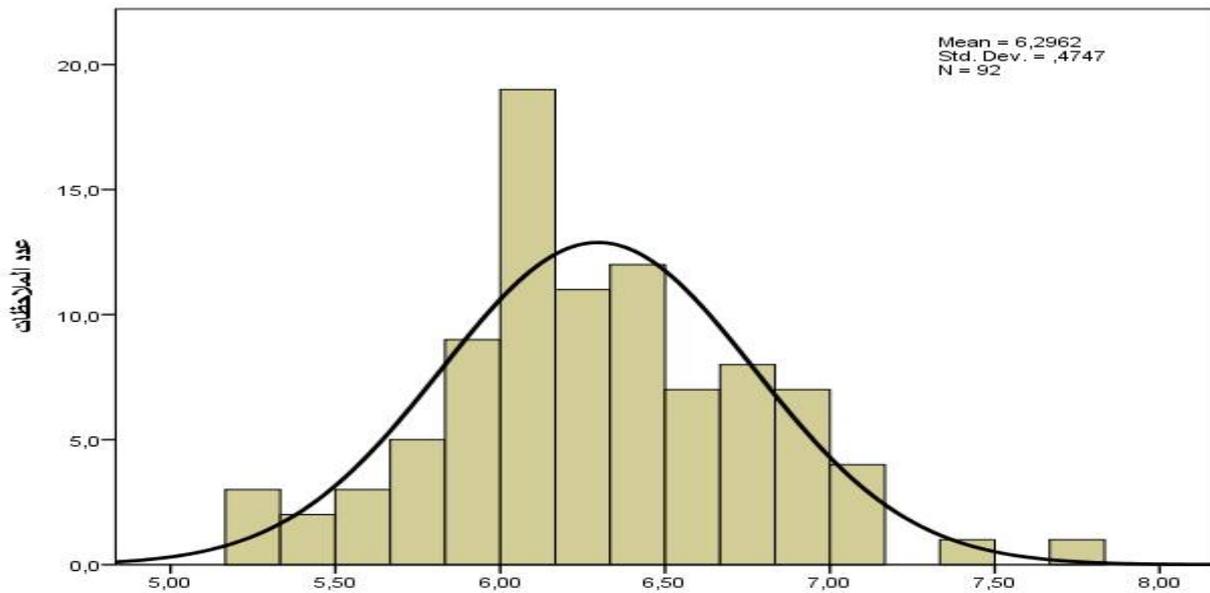
شكل 11 المنحني الإعتدالي بريسكي وديكار 5د



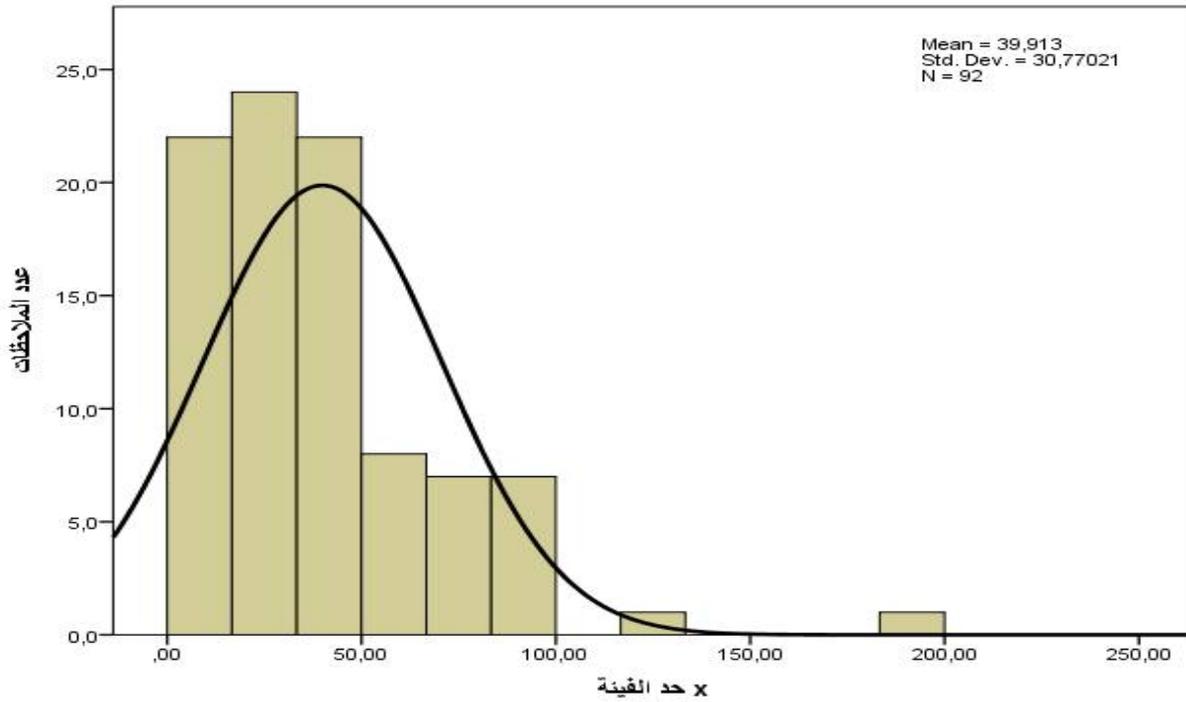
شكل 12 المنحني الإعتدالي ثني الجذع للأسفل



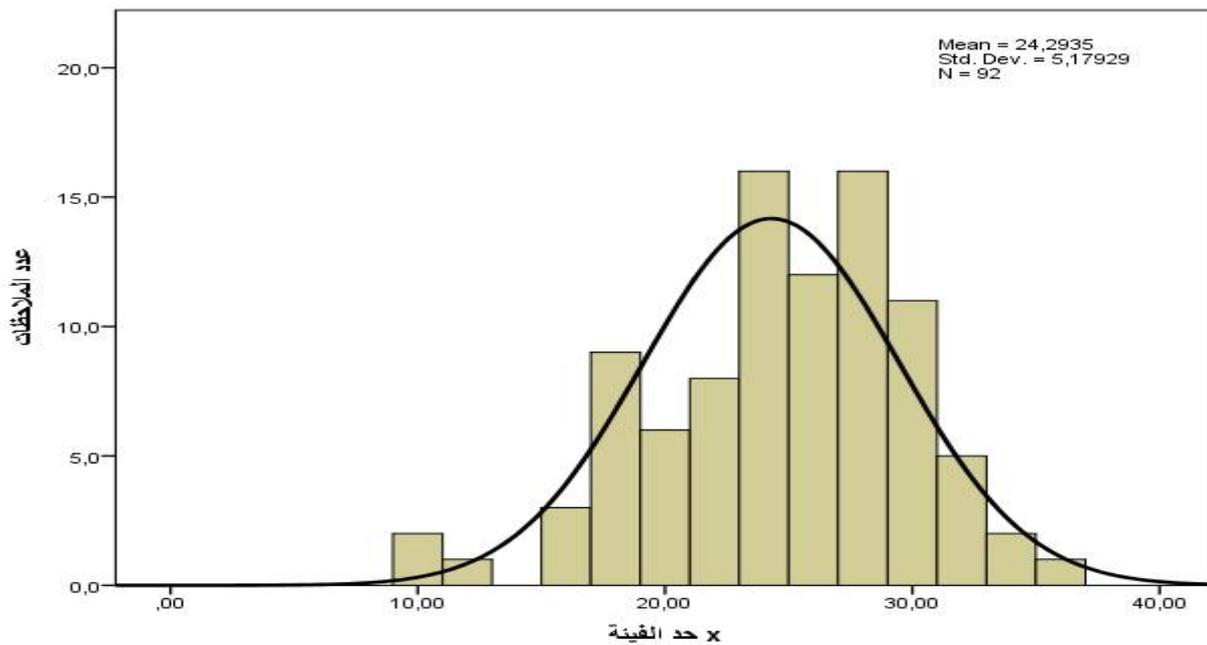
شكل 13 المنحني الإعتدالي المشي بالكرة 25م مابين الشواخص



شكل 14 المنحني الإعتدالي الجري بالكرة 30 م



شكل 15 المنحني الإعتدالي التنطيط بالكرة



شكل 16 المنحني الإعتدالي لضرب الكرة لأبعد المسافة

5- استخلاص الدرجات المعيارية : بما أن الدرجات المعيارية تمثل التوزيع المعتدل للتكرارات، والتي يكون امتدادها في الدرجات المعيارية الزائفة بين (-3،+3)، وفي الدرجات المعيارية التائفة بين (20،80) فان توزيع الدرجات المعيارية لعينة البحث في المتغيرات الغير المعتدلة يتجاوز هذه الحدود، وعليه قمنا بإلغائها. وتوضح الجداول (انظر في الملحق)، استخلاص درجات معيارية زائفة و درجات معيارية تائفة للقيم الخام للاختبارات البدنية و المهارية نسبة إلى نتائج عينة البحث .

6- توزيع العينة على الدرجات المعيارية الزائفة :

تبين الجداول الدرجات المعيارية الزائفة (انظر الملحق) بوضوح أن في :
الخصائص البدنية النسبة الكبيرة من عدد الأفراد تكون فوق قيمة الصفر، حيث سجل النسب 55.43%، 52.17% ، 40.21% ، 52.17%، فوق الصفر في الوثب العريض،ثني الجذع للأسفل،بريسكي وديكار،السرعة على التوالي. والعكس في الأبعاد المهارية حيث نلاحظ أن النسبية الكبيرة من عدد الأفراد تكون تحت قيمة الصفر، حيث سجلت النسب 58.7%، 48.92%، 60.87% ، 53.79%، تحت الصفر في التنطيط بالكرة، ضرب الكرة لأبعد المسافة،المشي بالكرة،الجري بالكرة على التوالي. وهو ما يوضح أن أفراد العينة يتمتعون بدرجات عالية في الخصائص البدنية وبدرجات متواضعة في الخصائص المهارية .

7- تحديد المستويات المعيارية :

- حسب المنحني المعتدل لكل متغير، قمنا بإيجاد خمسة (5) مستويات معيارية وأطلقنا عليها التقديرات التالية :
- المستوى الأول (1) = ممتاز .
 - المستوى الثاني (2) = جيد .
 - المستوى الثالث (3) = متوسط .
 - المستوى الرابع (4) = دون الوسط .
 - المستوى الخامس (5) = ضعيف .

كما هو مبين في الجدول (9)، ولذلك تم إتباع الخطوات التالية :

- المنحني المعتدل يتحدد بالوسط الحسابي M والانحراف المعياري SD ، ويكون عموماً: $sd = \pm 1$ ويمتد بين $3sd$ و $-3sd$

أي من ستة (6) فئات، وبما أننا نحتاج إلى خمسة فئات والتي نرمز لها ب C ، ونقوم

بالتحويل بالصيغة التالية: $c = 6sd / 5$

- وبما أن خمسة (5) عدد فردي فإن قيمة الوسط الحسابي m تقع في نصف المستوي

الثالث (م3)، وعليه نحسب نصف الفئة C ونحصل على : $\Delta = c / 2$

وانطلاقاً من الصفر نحسب قيم المستويات المعيارية كما يلي :

المستوى 1 : $0 + 5 \Delta$

المستوى 2 : $0 + 3 \Delta$

المستوى 3 : $\Delta - 1 - 0 + 1 \Delta$

المستوى 4 : $\Delta - 3 - 0$

المستوى 5 : $\Delta - 5 - 0$

- بالتعويض الحسابي نحصل على قيم المستويات المعيارية والمبينة في الجدول (9)

- وبالرجوع إلى جدول الدرجات الخام (انظر الملحق) نحصل على توزيع أفراد العينة على

المستويات المعيارية، كما هو مبين في الجدول (10).

ملاحظة هامة : نأخذ بعين الاعتبار عكسية اتجاه القيم في المتغيرات التالية: السرعة،

المشي بالكرة، ثني الجذع للأسفل، الجري بالكرة .

8- توزيع العينة على المستويات المعيارية :

الجدول 10 يوضح توزيع العينة على المستويات المعيارية في كل متغير .

8-1- الوثب العريض: كان توزيع اللاعبين في هذا البعد معتدل، حيث سجلنا 2

لاعبي في المستوى المعياري ممتاز، و 26 لاعبا ما يمثل 28.26% في المستوى المعياري جيد و سجلنا 39 لاعبا ما يمثل 42.39% في المستوى المعياري متوسط، و 22 لاعبا ما نسبته 23.91% في المستوى المعياري دون الوسط و 3 لاعبين في المستوى ضعيف.

8-2- الثاني الجذع للأسفل : كان توزيع اللاعبين في هذا البعد معتدل، حيث

سجلنا لاعب واحد فقط في المستوى المعياري ممتاز، و 25 لاعبا ما يمثل 27.17% في المستوى المعياري جيد و سجلنا 43 لاعبا ما يمثل 46.73% في المستوى المعياري متوسط، و 19 لاعبا ما نسبته 20.65% في المستوى المعياري دون الوسط و 4 لاعبين في المستوى ضعيف.

8-3- سرعة 30م : كان توزيع اللاعبين في هذا البعد معتدل، حيث سجلنا 2

لاعبي في المستوى المعياري ممتاز، و 22 لاعبا ما يمثل 24.17% في المستوى المعياري جيد و سجلنا 44 لاعبا ما يمثل 48.35% في المستوى المعياري متوسط، و 23 لاعبا ما نسبته 25.27% في المستوى المعياري دون الوسط ولم يتوزع أي لاعب في المستوى المعياري ضعيف.

8-4- بريسكي وديكار 5د : كان توزيع اللاعبين في هذا البعد معتدل، حيث سجلنا

4 لاعبين في المستوى المعياري ممتاز، و 17 لاعبا ما يمثل 18.68% في المستوى المعياري جيد و سجلنا 47 لاعبا ما يمثل 51.64% في المستوى المعياري متوسط، و 23 لاعبا ما نسبته 25.27% في المستوى المعياري دون الوسط ولم يتوزع أي لاعب في المستوى المعياري ضعيف.

8-5- المشي بالكرة 25م : كان توزيع اللاعبين في هذا البعد معتدل، حيث لم نسجل أي لاعب في المستوى المعياري ممتاز، و 28 لاعبا ما يمثل 30.43% في المستوى المعياري جيد و سجلنا 41 لاعبا ما يمثل 44.56% في المستوى المعياري متوسط، و 17 لاعبا ما نسبته 18.47% في المستوى المعياري دون الوسط و 6 لاعبين في المستوى ضعيف.

8-6- الجري بالكرة 30م : كان توزيع اللاعبين في هذا البعد معتدل، حيث سجلنا 4 لاعبين في المستوى المعياري ممتاز، و 17 لاعبا ما يمثل 18.47% في المستوى المعياري جيد و سجلنا 45 لاعبا ما يمثل 48.91% في المستوى المعياري متوسط، و 24 لاعبا ما نسبته 26.08% في المستوى المعياري دون الوسط و 2 لاعبي في المستوى ضعيف.

8-7- التنطيط بالكرة : كان توزيع اللاعبين في هذا البعد معتدل، حيث سجلنا 2 لاعبي في المستوى المعياري ممتاز، و 25 لاعبا ما يمثل 19.78% في المستوى المعياري جيد و سجلنا 41 لاعبا ما يمثل 45.05% في المستوى المعياري متوسط، و 30 لاعبا ما نسبته 32.96% في المستوى المعياري دون الوسط و 5 لاعبين في المستوى ضعيف.

8-8 ضرب الكرة لأبعد المسافة : كان توزيع اللاعبين في هذا البعد معتدل، حيث سجلنا 2 لاعبي في المستوى المعياري ممتاز، و 23 لاعبا ما يمثل 25% في المستوى المعياري جيد و سجلنا 44 لاعبا ما يمثل 47.82% في المستوى المعياري متوسط، و 20 لاعبا ما نسبته 21.73% في المستوى المعياري دون الوسط و 3 لاعبين في المستوى ضعيف.

جدول 09 تحديد المستويات المعيارية

المستوى الخامس		المستوى الرابع		المستوى الثالث		المستوى الثاني		المستوى الأول		Δ	c = 6sd /5	sd	M	
Δ 5 - 0		Δ 3 - 0		0-1 Δ	0+1 Δ	0 + 3 Δ		0 + 5 Δ						
86,62	117,376	117,376	148,132	148,132	178,888	178,888	209,644	209,644	240,4	15,378	30,756	25.63	163.51	الوثب العريض
-19,232	-11,303	-11,303	-3,374	-3,374	4,554	4,554	12,483	12,483	20,412	3,964	7,929	6,608	0.59	الشي الجدع للأسفل
4,51	4,93	4,93	5,35	5,35	5,77	5,77	6,19	6,19	6,61	0,21	0,42	0,35	5,56	سرعة 30م
737,88	842,76	842,76	947,64	947,64	1052,52	1052,52	1157,4	1157,4	1262,28	52,44	104,88	87,4	1000,08	بريسكي وديكار
6,74	8,42	8,42	10,1	10,1	11,78	11,78	13,46	13,46	15,14	0,84	1,68	1,4	10,94	المشي بالكرة 25م
4,88	5,444	5,444	6,008	6,008	6,572	6,572	7,136	7,136	7,7	0,282	0,564	0,47	6,29	الجري بالكرة 30م
-52,4	-15,476	-15,476	21,448	21,448	58,372	58,372	95,296	95,296	132,22	18,462	36,924	30,77	39,91	التتطيط بالكرة
8,78	14,984	14,984	21,188	21,188	27,392	27,392	33,596	33,596	39,8	3,102	6,204	5,17	24,29	ضرب الكرة

جدول 10 توزيع العينة على المستويات المعيارية

المستوى	التقدير	الوثب العريض	الثني الجذع للأسفل	سرعة 30م	بريسكي ودكار 5د	المشي بالكرة 25م	الجري بالكرة 30م	التنطيط بالكرة	ضرب الكرة
1	ممتاز	2	1	2	4	0	4	2	2
2	جيد	26	25	22	17	28	17	18	23
3	متوسط	39	43	44	47	41	45	41	44
4	دون الوسط	22	19	23	23	17	24	30	20
5	ضعيف	3	4	0	0	6	2	5	3
		92	92	91	91	92	92	91	92

ثانيا :

المناقشة النتائج :

تعتبر نتيجة اختبار المشي بالكرة 25م نتيجة متوسطة حيث سجلنا وسط حسابي قيمته 10.94 ± 1.4 ثا وذلك بمقارنة عدة نتائج دراسات أخرى ، نذكر منها دراسة علي بن قوة (2003-2004) على لاعبي كرة القدم 14-16سنة تحصل على زمن قدره 9.94 ± 2.22 ثا وأما الدراسة بن قاصد علي (2004-2005) على 15 لاعبي كرة القدم الفئات الصغرى U12على مستوى بعض مدارس كرة القدم الجزائرية حيث سجلت الزمن قدره 16.85 ± 2.80 ثا .

أما اختبار الجري بالكرة 30م متوسطة حيث سجلنا وسط حسابي قيمته 6.29 ± 0.47 ثا وذلك بمقارنة عدة نتائج دراسات أخرى، حيث دراسة قحطان جليل (2003-2004) على لاعبي كرة القدم ناشئ بغداد لعمر 15-16سنة، حيث سجلت 5.84 ± 0.22 ثا و أما دراسة بوكرايم بلقاسم (2007/2008) على 24 لاعبي أواسط (16-18سنة) ولاية عين الدفلى تحصلوا على متوسط حسابي قيمته 5.60 ± 0.47 ثا .

وتعتبر نتيجة اختبار التنطيط بالكرة نتيجة ضعيفة، حيث سجلنا زمن 39.1 ± 30.77 ثانية كوسط حسابي و مقارنة بنتائج عدة دراسات أخرى معا دراسة بن قاصد علي (2004-2005) على 15 لاعبي كرة القدم الفئات الصغرى U12على مستوى بعض مدارس كرة القدم الجزائرية حيث سجلت الزمن قدره 36.85 ± 2.80 ثا وأما دراسة بوكرايم بلقاسم (2007/2008) على 24 لاعبي أواسط (16-18سنة) ولاية عين الدفلى تحصلوا على متوسط حسابي قيمته 269.07 ± 17.76 ثا .

أما نتيجة اختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة فهي نتيجة متوسطة حيث سجلنا وسط حسابي قيمته 24.29 ± 5.17 متر، إذا ما قارنا هذه النتيجة ببعض نتائج الدراسات الأخرى حيث

سجلت دراسة بن قوة علي (2003-2004) على لاعبي كرة القدم 14-16 سنة تحصل على 2.34 ± 30.78 متر و أما دراسة بن قاصد علي (2004-2005) على 15 لاعبي كرة القدم الفئات الصغرى U12 على مستوى بعض مدارس كرة القدم الجزائرية حيث سجلت 2.95 ± 23.23 متر وبالنسبة للدراسة بوكراتم بلقاسم (2007/2008) على 24 لاعبي أواسط (16-18 سنة) ولاية عين الدفلى تحصلوا على متوسط حسابي 5.74 ± 43.71 متر.

من جهة أخرى وفي الاختبارات البدنية ، تعتبر نتيجة اختبار الوثب العريض مقبولة وجيدة لعينة البحث إذا ما قورنت بجدول التنقيط لهذا الاختبار الموضوع من طرف الخبراء ، حيث سجلنا وسط حسابي قيمته 25.63 ± 163.51 سم ، ومقارنة بنتائج دراسات أخرى حيث أفرزت نتائج أفضل. وبالنسبة للدراسة قاسم مختار (2014) في اختبار الوثب العريض، علما أن سن العينة 09-15 سنة تحصلوا على متوسط حسابي ب: 22.66 ± 136.65 سم أما في دراسة بن قوة علي (2003-2004) على لاعبي كرة القدم 14-16 سنة تحصل على 28.34 ± 243 سم و أما في دراسة عبدالباسط حافظ واخرون (2005-2006) لدى 152 طالبا، من الكلية التربية البدنية و الرياضة في جامعة اليرموك تحصلوا 21 ± 211 سم وفي دراسة بوكراتم بلقاسم (2007/2008) على 24 لاعبي أواسط (16-18 سنة) ولاية عين الدفلى تحصلوا على متوسط حسابي قيمته 06.34 ± 184 سم ، علما أن سن عينتهم تكبر عن سن عينة بحثنا.

أما في الاختبار ثني الجذع للأسفل فكانت النتائج هي الأخرى مقبولة وجيدة جدا لعينة البحث إذا ما قورنت بجدول التنقيط لهذا الاختبار ، حيث سجلنا وسط حسابي قدره 0.59 سم . و إذا ما قارنا هذه النتيجة ببعض نتائج الدراسات الأخرى حيث أفرزت نتائج أفضل فبالنسبة للدراسة قاسم مختار (2014) تحصلوا على وسط حسابي 3.17 سم. وفي دراسة عماد عبدالحق (2015) لدى 190 طالبا، طلبة التربية البدنية والرياضية جامعة فلسطين تحصلوا على متوسط حسابي 1.66 سم و أما في دراسة عبدالباسط حافظ واخرون (2005-

(2006) لدى 152 طالبا، من الكلية التربية البدنية و الرياضة في جامعة اليرموك تحصلوا 3.30 سم.

أما في اختبار سرعة 30م كانت نتائج مقبولة وجيدة حيث سجلنا وسط حسابي قيمته 5.56 ± 0.35 ثا وذلك بمقارنة بنتائج عدة دراسات أفرزت نتائج أفضل رغم صغر سن العينة، حيث دراسة شايشي خير الدين (209-2010) على لاعبي كرة القدم لأواسط أندية النخبة الجزائرية (18-19 سنة) تحصل على وسط حسابي قيمته 0.257 ± 4.756 ثا وأما في الدراسة عماد عبدالحق (2015) لدى 190 طالبا، طلبة التربية البدنية والرياضية جامعة فلسطين تحصلوا على متوسط حسابي 0.20 ± 5.50 ثا وفي الدراسة بن قاصد علي (2004-2005) على 15 لاعبي كرة القدم الفئات الصغرى على مستوى بعض مدارس كرة القدم الجزائرية حيث سجلت متوسط حسابي قيمته 0.257 ± 5.41 ثا وهي تعادل النتيجة نتيجة عينة بحثنا.

أما اختبار بريسكي ودكار 5د تعتبر نتيجة اختبار الوثب العريض مقبولة وجيدة لعينة البحث إذا ما قورنت بجدول التنقيط لهذا الاختبار الموضوع من طرف الخبراء ، حيث سجلنا وسط حسابي قيمته 25.63 ± 163.51 سم ،ومقارنة بنتائج دراسات أخرى حيث أفرزت نتائج أفضل.فبالنسبة للدراسة قاسم مختار (2014) في اختبار الوثب العريض، علما أن سن العينة 09-15 سنة تحصلوا على متوسط حسابي ب: 22.66 ± 136.65 سم أما في دراسة بن قوة علي (2003-2004) على لاعبي كرة القدم 14-16 سنة تحصل على 28.34 ± 243 سم و أما في دراسة عبدالباسط حافظ واخرون (2005-2006) لدى 152 طالبا، الطلبة الكلية التربية البدنية و الرياضة في جامعة اليرموك تحصلوا 21 ± 211 سم .

إذا يمكن القول حسب النتائج المتحصل عليها من بطارية الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة بعد مقارنتها ببعض الدراسات السابقة المذكورة سلفا بأن الخصائص البدنية المقاسة لدى أفراد عينة بحثنا مقبولة وجيدة، و أما الخصائص المهارية متواضعة و يرجع الباحث سبب هذا إلى استخدام المدربين الجانب البدني أكثر من الجانب المهاري في التدريب وكذا نقص الوسائل البيداغوجية مثل: كرات ، أقماع ، الخ مما تحتم على المدرب إلى اللجوء تمارينات البدنية عوضا عن تمارينات المهارية التي بدورها تحتاج إلى الوسائل المستعملة وأيضا استخدام تمارينات في التدريب على أشكال الألعاب مثل: لعبة الصياد، تمريرات العشرة....، وهي بدورها تساهم في تنمية و تطوير الصفات البدنية وأكثر من الخصائص المهاري .

على مستوى العلاقات البينية بين المتغيرات المهارية و المتغيرات البدنية موضوع الدراسة، سجلنا وجود ثلاثة علاقات دالة إحصائيا هي :

1- علاقة ارتباطية دالة إحصائيا سلبية بين اختبار الوثب العريض واختبار الجري بالكرة
30م قيمتها 0.30 عند درجة دلالة $p > 0.01$

2- علاقة ارتباطية دالة إحصائيا ايجابية بين اختبار الوثب العريض واختبار ضرب الكرة قيمتها 0.19 عند درجة دلالة $p > 0.05$

3- علاقة ارتباطية دالة إحصائيا ايجابية بين اختبار السرعة 30م واختبار المشي بالكرة
قيمتها 0.20 عند درجة دلالة $p > 0.05$.

استنتاج 1: كلما زاد قيم اختبار الوثب العريض كلما زادت الجري بالكرة ، مما يعني أن الأفراد ذوي مستوى جيد القوة الانفجارية للأطراف السفلى يمتازون بالانطلاقة الانفجارية عند الجري بالكرة .

وللتحقق من ذلك عن كثب، قمنا بالتدقيق في النتائج الفردية في المتغيرين (الوثب العريض و اختبار الجري بالكرة 30م). واستخرجنا العناصر التي تحصلت على نتيجة جيدة في الوثب العريض والتي تفوق نتيجة 178.88سم، حيث كان عددهم 26 لاعبا، تبين أن 14 لاعبين منهم أي ما يمثل 53.84% حصلوا على زمن جيد في اختبار الجري بالكرة 30 م .

استنتاج 2: كلما كان المستوى جيد للقوة الانفجارية للأطراف السفلى تساهم ذلك في ضرب الكرة لأبعد مسافة ، فقد ذكر من طرف (Weineck 2001، 279) بأن تدريب قدرات قوة –السرعة حققت نتائج باهرة عند المتمدرسين في الابتدائي وكذا وزيادة في الأداء. (انظر الجانب النظري) .

استنتاج 3 : يتضح مستوى السرعة 30م له تأثير على المشي بالكرة 25م وكلما كان مستوى سرعة جيد كلما زادت سرعة انطلاقة بالكرة (تحسن زمن سرعة رد الفعل) وكذا السيطرة ، التحكم والمشي بالكرة مايبين الشواخص .

ثالثا مقابلة النتائج بالفرضيات :**1- مقابلة الفرضية الأولى بالنتائج :**

على ضوء هذه النتائج والاستنتاجات التي أفرزتها الاختبارات المهارية التي أثبتت تواضع (متوسط) الخصائص المهارية للاعبين ناشئ كرة القدم لبعض أندية الجلفة ، وهذا عكس ما افترضه الطالب الباحث في الفرضية الأولى .

2- مقابلة الفرضية الثانية بالنتائج :

على ضوء هذه النتائج والاستنتاجات التي أفرزتها الاختبارات البدنية التي أبرزت مستوى مقبول (جيد) لخصائص البدنية للاعبين ناشئ كرة القدم لبعض أندية الجلفة ، وجاء هذا عكس ما افترضه الطالب الباحث في الفرضية الثانية .

3- مقابلة الفرضية الثالثة بالنتائج :

على ضوء نتائج العلاقات البيئية التي أثبت وجود علاقات ارتباطية دالة إحصائيا بين الخصائص المهارية وبعض الخصائص البدنية ، نحكم بصحة الفرضية الثالثة للبحث .

4- مقابلة الفرضية العامة بالنتائج :

وعليه يمكن أن نقول أن الفرضية العامة الموضوعية من طرف الطالب الباحث لم يتحقق في مجملها وتحقيق في جزء منها .

الاستنتاج العام : في بحثنا هذا افترضنا في الفرضية الأولى للدراسة أن مستوى قياس الخصائص المهارية (المشي بالكرة 25م، الجري بالكرة 30م، التتطيط بالكرة،ضرب الكرة لأبعد المسافة) لناشئ كرة القدم مقبول (جيد) ولكن النتائج جاءت عكسية ما توقعه الطالب الباحث .

وبالنسبة الفرضية الثانية للدراسة أن مستوى قياس الخصائص البدنية (سرعة30م، بريسكي ودكار 5د،الوثب العريض، ثني الجذع لأسفل) لناشئ كرة القدم متواضع (متوسط) ولكن النتائج جاءت عكسية ما توقعه الطالب الباحث .

وبالنسبة الفرضية الثالثة للدراسة أن وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين خصائص البدنية و المهارية وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الثالثة

كما درس الطالب الباحث اعتدال توزيع عينة البحث في المتغيرات قيد الدراسة لغرض استخلاص الدرجات المعيارية والمستويات المعيارية. بين معامل الالتواء أن أغلبية المتغيرات معتدلة التوزيع. ومنها توصل إلى استخلاص درجات معيارية زائفة ودرجات معيارية تائية قدمها في جداول .

كما توصل الباحث باستخدام الوسائل الإحصائية إلى تحديد خمسة مستويات معيارية سمها:

المستوى الأول = ممتاز

المستوى الثاني = جيد

المستوى الثالث = متوسط

المستوى الرابع = دون الوسط .

المستوى الخامس = ضعيف .

وهو أحد أهداف البحث

الخاتمة :

توصلت هذه الدراسة التي ألفت الضوء على عاملين أساسيين من عوامل الأداء الرياضي و هما العامل البدني والعامل المهاري، إلى نتائج واستنتاجات هامة تعطي إضافة إلى التراكم العلمي في الميدان الرياضي نلخصها في النقاط التالية :

- توضيح أهمية العاملين المهاري والبدني في الأداء الرياضي وفي أداء كرة القدم، وشرح أهمية دراسة كل متغير من المتغيرات قيد الدراسة، عن طريق معاينة وتحليل المصادر و المراجع العلمية الحديثة التي تطرقت إلى كل متغير .

- أن مستوى اللاعبين في العامل المهاري (المشي بالكرة 25م، الجري بالكرة 30م، التنطيط بالكرة،ضرب الكرة لأبعد المسافة) عند ناشئي كرة القدم كان متوسط ومتواضع ، وأما نتائج الاختبارات البدنية (سرعة30م، بريسكي ودكار 5د،الوثب العريض، ثني الجذع لأسفل) عند ناشئي كرة القدم جيدة ومقبولة

- العلاقات البيئية أثبت وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الخصائص المهارية والبدنية تمثلت في وجود علاقة دالة إحصائيا بين الوثب العريض و ضرب الكرة لأبعد المسافة وأيضا تبين وجود علاقة ارتباطية اختبار الوثب العريض و الجري بالكرة 30م وكذلك تبين وجود علاقة ارتباطية بين اختبار سرعة30م و المشي بالكرة 25م . ويرى الباحث أن هذا الاستنتاج هو أهم من ما توصل إليه في هذا البحث .

- وضع الباحث درجات معيارية ومستويات معيارية، تستخدم كمقياس معياري للناشئي نوادي الجلفة، تكون وسيلة علمية مساعدة في عملية التقييم والتقويم وفي عملية اختيار اللاعبين للارتقاء إلى صف الأكابر .

- الاختبارات المنجزة تعتبر اختبارات ذات كفاءة في عملية تقييم وتقويم واختيار اللاعبين .

الاقتراحات :

على ضوء النتائج المتحصل عليها والتي بينت تمتع لاعبي ناشئى نوادي الجلفة بمستوى جيد في الخصائص البدنية، وان العلة تكمن في تواضع مستوى الخصائص المهارية يوصي الباحث بما يلي :

- اعتماد القياسات المعيارية المتحصل عليها كوسيلة علمية مساعدة في عملية اختيار اللاعبين للارتقاء إلى صف الأكاير مع أخذ بعين الاعتبار مستوى القدرات النفسية والخططية .
- اعتماد الاختبارات المدروسة في عملية تقييم وتقويم واختيار اللاعبين .
- إعادة النظر في توجه محتوى البرامج التدريبية للفئات الصغرى للأندية الجلفة، وضرورة استخدام وتطوير الخصائص المهارية .
- نقترح ضرورة اعتماد على اختبارات جانب المهاري والبدني للاعبى كرة القدم لهذه المرحلة لأنهم يعتبرون خزان للفرق الكبرى .
- نقترح ضرورة إجراء دراسات أخرى وفي اختصاصات متعددة.

المراجع بالعربية:

القرآن الكريم : سورة النساء،التين،الكهف،4،77،135.

1- أبو العلا عبد الفتاح.فيزيولوجيا التدريب والرياضة ،الطبعة الأولى ، القاهرة ، 2003 .

2- أبو العلا عبد الفتاح، إبراهيم شعلان. فسيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة،1994.

3- أحمد أمين فوزي. مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم – التطبيقات) ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003 .

4- إبراهيم شعلان،محمد عفيفي.كرة القدم للناشئين، مركز الكتاب للنشر ، الطبعة الأولى ، القاهرة، مصر، 2001،

5- حامد عبد السلام.علم النفس للنمو والطفولة والمراهقة.دار الفكر العربي،القاهرة،2000

6- حنفي محمود مختار.الأسس العلمية في تدريب كرة القدم،دار الفكر العربي،القاهرة،1994

7- حنفي محمود مختار.كرة القدم لناشئين،دار الفكر العربي،القاهرة،1997

8- حين السيد أبو عبدو.الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم ، مكتبة الإشعاع الفنية ، الطبعة الأولى، الإسكندرية، مصر ، 2002

9- ريسان خريبيط مجيد.التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة،دار الشروق، عمان ، 1998 .

- 9- كمال الدين عبد الرحمان درويش والآخرون، القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، مدينة النصر، القاهرة، سنة 2002 .
- 10- ليلي السيد فرحات، القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط4، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2007
- 11- محمد الحمادي أمين الخولي.أسس بناء برامج التربية الرياضية. دار الفكر العربي، القاهرة
- 12- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : القياس والتقويم في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، مؤسسة روز اليوسف ، 1999 ،
- 13- محمد حسن علاوي. علم النفس الرياضي ، دار المعارف، القاهرة، 1992.
- 14- محمد صبحي حسنين. الاختبارات النفسية و المهارية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1987
- 15- محمد صبحي حسنين. القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، الجزء الأول، الطبعة الرابعة، دار الفكر العربي، القاهرة ، 2001.
- 16- محمد صبحي حسنين. القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، الجزء الثاني، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة ، 2001.
- 17- مجمع اللغة العربية ؛ المعجم الوجيز ، المركز العربي للثقافة والعلوم : (بيروت ، 1980).
- 18- مروان عبد المجيد إبراهيم، الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، الطبعة الأولى، دار الفكر للطباعة والنشر، الاردن، سنة 1999.

- 19- مصطفى حسين باهي. علم النفس التربوي في مجال الرياضي، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، 2002.
- 20- مفتي إبراهيم حمادة. بناء فريق كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999 .
- 21- طه اسماعيل وعمر أبوالمجد، طرق تدريس التربية والرياضة، دار الكتب للطباعة وللنشر ط.2-ج1 سنة 1987
- 22- عبد صالح، مفتي إبراهيم. التدريب الرياضي-نظريات وتطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
- 23- عمر أبو المجد ، جمال إسماعيل النمكي، تخطيط برامج التدريب وتربية البراعم والناشئين لكرة القدم ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1997
- 24- علاوي، محمد ورضوان، محمد نصر .القياس في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1988.
- 25- فؤاد أبو حطب والآخرين، التقويم النفسي، الطبعة الثانية، مكتبة أنجلو المصرية، القاهرة ، سنة 1972.
- 26- قاسم المندلوي و آخرون : الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، بغداد ، بيت الحكمة ، 1989 .
- 27- وجيه محجوب، علم الحركة، دار الكتاب للطباعة وللنشر، جامعة بغداد، سنة 1989 .

المراجع الأجنبية :

- 1- **Jürgen Weineck**: Biologie du sport , traduit par :Robert hundshuh ,Vigot ,Paris,1998.
- 2 - **Jean Michel Paleau** : Sciences Biologiques de l'enseignant sportif ,Doin Editeur ,Paris, 1985.
- 3 -**Jürgen Weineck**: Manuel d'entrainement , traduit par :Michel Portmann et Robert Handshuh,Vigot ,Paris ,1997.
- 4- **Edgar Thill, Raymand Thomas, Jose Caja** : Manuel de l'educateur sportif , 1'ere edition , Vigot ,Paris ,1999.
- 5- **Baumgartner and Andrew Jackson**.1999.Measurement for evaluation in physical Education and exercise .
- 6- **R.a.AKRAMOV** : sélection et préparation des jeunes footballeurs, traduit par Tadj A R, office despublications universitaires, Alger, 1990.

المذكرات و الرسائل و الأطروحات :

- 1- بن قوة علي: تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الأساسية عند لاعبين كرة القدم الناشئين (14-16 سنة)، أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر، 2003-2004 .
- 2- بوحاج مزيان: بطارية اختبارات لتقويم بعض القدرات البدنية والمهارية أثناء انتقاء لاعبي كرة القدم صنف أوسط "17-19 سنة"، أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر 2011، 03-2012 .
- 3- بن برنو عثمان: تحديد درجات معيارية من خلال بطارية اختبارات لتقويم بعض المهارات الأساسية في الألعاب الجماعية، أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر، 2006-2007.
- 4- بن قاصد عبي الحاج محمد، تقويم برامج اعداد لاعبي كرة القدم الفئات الصغرى على مستوى بعض المدارس كرة القدم الجزائرية، أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر، 2004-2005
- 5- حريزي عبد الهادي: اقتراح بطارية اختبار لتحديد وتقويم درجات معيارية لانتقاء لاعبي كرة القدم أشبال (15-17 سنة)، مذكرة ماجستير، جامعة الجزائر "سيدي عبدالله"، 2006-2007.
- 6- منصور بن ناصر بن محمد الصويان: المستويات المعيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية والفسولوجية لاعبي كرة القدم السعوديين تحت 17 سنة، رسالة ماجستير، جامعة الملك سعود بالرياض، 2002.
- 7- سعيدي أمين: قياس عناصر اللياقة البدنية لمعرفة المستوى البدني لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط u19. مذكرة ماستر، جامعة أكلي محند أولحاج البويرة، 2014-2015.

- 8- شايشي خير الدين: تحديد درجات معيارية لبعض الصفات الخصائص النفسية والبدنية لأواسط أندية النخبة الجزائرية لكرة القدم (18-19 سنة)، رسالة ماجستير، المعهد الوطني للتكوين العالي في علوم و تكنولوجيا الرياضة رشيد حرايق، 2001-2002 .
- 9- عدي عادل دراغمة: بناء مستويات معيارية لبعض اختبارات اللياقة البدنية والمهارية للطلبة المتقدمين لاختبار القبول في كليات وأقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية، رسالة ماجستير، جامعة نابلس فلسطينية، 2015.
- 10- قاسم مختار: مقارنة متعددة الخصائص لوضع مناهج لاكتشاف وتكوين تلاميذ أقسام دراسة ورياضة اختصاص ألعاب القوى (09-15 سنة)، أطروحة الدكتوراه، جامعة الجزائر "سيدي عبدالله" سنة 2014.

- المجلات :

1- ايمان حسين علي: التنبؤ بالمستوى المهاري من خلال بعض القياسات الجسمية و الصفات البدنية بكرة اليد، كلية التربية الرياضية بغداد، مجلة التربية الرياضية، المجلد العاشر، العدد الثالث 2001.

2- أشرف علي الزبيدي: وضع درجات ومستويات معيارية لبعض القدرات والمهارات الهجومية لدى كرة السلة بالكراسي المتحركة، تاريخ استلام البحث 2004، تاريخ النشر 2005، مدرس مساعد، المعهد الطبي التقني، بغداد.

3- مازن حسن جازم : تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الاساسية بكرة السلة للطلبة المرحلة الاولى في كليات التربية الرياضية، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، 317، المجلد (12) العدد (1) آذار 2012 .

4- نزار حسين النفاخ: تحديد مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية للاعبي ناشئة نادي التضامن ونادي الكوفة في محافظة النجف بعمر (14-16) سنة، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الرابع، المجلد السادس، 2013.

الملحق

قائمة الاسمية للعينه الاستطلاعية

الرقم	اللقب والاسم	تاريخ الازدياد	الوزن (كغ)	الطول (سم)	النادي
1	ملياني زكرياء	2004/03/29	47	168	الشرطة الجلفة
2	لعمش حسام	2004/04/08	41	150	الشرطة الجلفة
3	خيراني عماد الدين	2003/12/29	41	156	الشرطة الجلفة
4	عمران لمين	2003/10/19	51	158	الشرطة الجلفة
5	بلقصة أيوب	2004/02/23	41	149	الشرطة الجلفة
6	بن شائع إسلام	2003/06/03	39	159	الشرطة الجلفة
7	بومرفق ضياء الدين	2004/02/22	56	157	الشرطة الجلفة
8	زرنوح أسامة	2004/02/03	55	168	الشرطة الجلفة

النتائج الخام المتحصل عليها في الاختبارات البدنية للعينة الاستطلاعية :

الاختبار وإعادة الاختبار test et retest

بريسكي و دكار د5		سرعة 30م		ثني الجذع للأسفل		الوثب العريض		تاريخ الازدياد	اللقب والاسم	الرقم
1020	1010	5,38	5,44	12	10	1,70	1,63	2004/03/29	ملياني زكرياء	1
930	967	5,52	5,45	-2	-1	1,49	1,44	2004/04/08	لعمش حسام	2
980	990	5,66	5,69	8	10	1,55	1,50	2003/12/29	خيراني عماد الدين	3
875	851	5,69	5,66	-1	0	1,60	1,78	2003/10/19	عمران لمين	4
899	911	5,39	5,54	8	5	1,73	1,67	2004/02/23	بلقصة أيوب	5
977	966	5,50	5,63	-7	-3	1,20	1,22	2003/06/03	بن شائع إسلام	6
989	961	5,25	5,09	-3	-4	1,50	1,49	2004/02/22	بومرفق ضياء الدين	7
999	970	5,39	5,44	0	1	1,35	1,30	2004/02/03	زرنوح أسامة	8

النتائج الخام المتحصل عليها في الاختبارات المهارية للعيونة الاستطلاعية :

الاختبار وإعادة الاختبار test et retest

الرقم	اللقب والاسم	تاريخ الازدياد	ضرب الكرة لأبعد المسافة	المشي بالكرة 25م	التنطيط بالكرة	الجري بالكرة 30م
1	ملياني زكرياء	2004/03/29	23	26	11,47	11,20
2	لعمش حسام	2004/04/08	30	29	10,81	11,11
3	خيراني عماد الدين	2003/12/29	26	24	14,18	13,87
4	عمران لمين	2003/10/19	23	24	12,53	12,11
5	بلقصة أيوب	2004/02/23	24	25	11,87	12,18
6	بن شائع إسلام	2003/06/03	30	28	11,38	10,87
7	بومرفق ضياء الدين	2004/02/22	23	22	12,18	12,2
8	زرنوح أسامة	2004/02/03	32	34	14,11	12,89

قائمة الاسمية للاعبين (عينة البحث)

الرقم	اللقب و الاسم	تاريخ الازدياد	الوزن (كلغ)	الطول (سم)	النادي
1	بوذينة عماد الدين	2003/02/02	70	169	الأكاديمية الجلفة
2	جحيش محمد	2003/04/24	37	155	الأكاديمية الجلفة
3	حملوي أيوب	2003/01/23	51	168	الأكاديمية الجلفة
4	إمرزان أبوبكر	2003/02/10	49	161	الأكاديمية الجلفة
5	سبع نبيل	2004/09/06	35	153	الأكاديمية الجلفة
6	صيلع باسم	2003/05/19	31	158	الأكاديمية الجلفة
7	بن عيسى اسماعيل	2003/02/23	40	160	الأكاديمية الجلفة
8	بن عيسى لخضر	2003/09/17	32	149	الأكاديمية الجلفة
9	حفاف محمد هشام	2003/01/02	39	161	الأكاديمية الجلفة
10	قوبع عادل	2003/09/17	32	150	الأكاديمية الجلفة
11	سابق عبد المالك	2004/09/09	53	163	الأكاديمية الجلفة
12	لحول أكرم	2004/04/25	39	159	الأكاديمية الجلفة
13	خلفاوي مداني	2004/01/10	31	151	الأكاديمية الجلفة
14	طعيبة عماد الدين	2004/07/07	33	149	الأكاديمية الجلفة
15	صيد علاء الدين	2004/03/22	41	158	الأكاديمية الجلفة
16	براهيمي محمد	2003/05/10	39	160	الأكاديمية الجلفة
17	اردغال هشام	2004/01/24	50	166	الأكاديمية الجلفة
18	جباري يوسف	2003/08/28	42	165	الأكاديمية الجلفة
19	بوخالفة محمد	2003/09/07	40	155	الأكاديمية الجلفة
20	روبح أحمد أمين	2003/07/31	43	167	الأكاديمية الجلفة
21	العبد الأمين	2004/03/23	34	150	الأكاديمية الجلفة
22	زيتوني الميلود	2004/06/15	44	152	الأكاديمية الجلفة
23	مهاوي عبد الرحمان	2004/10/24	78	169	الأكاديمية الجلفة
24	شلالي السعيد	2004/02/02	36	152	الأكاديمية الجلفة
25	يوسفي السعيد	2003/02/02	60	177	الأكاديمية الجلفة

الأكاديمية الجلفة	169	44	2004/04/23	خير ي أيمن	26
الأكاديمية الجلفة	160	50	2003/03/28	بلواضح الحاج	27
الأكاديمية الجلفة	156	35	2004/04/25	بلخير ي ياسين	28
الأكاديمية الجلفة	145	34	2004/11/02	باقة أشرف	29
الأكاديمية الجلفة	178	83	2003/07/30	التير أيوب	30
الأكاديمية الجلفة	144	30	2004/06/14	جربيع علي عبدالرزاق	31
الأكاديمية الجلفة	157	35	2003/09/12	ريان محمد	32
الأكاديمية الجلفة	144	31	2003/08/23	بن سليم مروان	33
الأكاديمية الجلفة	145	40	2004/10/15	أمجكوح عبد القادر	34
الأكاديمية الجلفة	150	40	2003/08/31	قصار يوسف	35
الأكاديمية الجلفة	170	75	2003/08/14	دلولة وليد	36
الأكاديمية الجلفة	161	70	2004/07/07	زاهي هيثم	37
الأكاديمية الجلفة	160	54	2003/10/10	قاسم أحمد	38
الأكاديمية الجلفة	155	35	2004/06/24	قرقوب محمد	39
الأكاديمية الجلفة	156	63	2004/08/27	جعفر أيمن	40
الأكاديمية الجلفة	148	35	2004/02/26	عساس أكرم	41
الأكاديمية الجلفة	155	34	2003/09/14	بوشنافة شاكر	42
الأكاديمية الجلفة	150	35	2004/05/16	فيطس رامي	43
الأكاديمية الجلفة	152	36	2004/05/14	قمار ريان	44
الأكاديمية الجلفة	159	38	2004/04/20	بوجلة أشرف الدين	45
الأكاديمية الجلفة	153	31	2004/12/18	بن حفاف نوردين	46
الأكاديمية الجلفة	154	42	2003/03/18	لحول وليد	47
الأكاديمية الجلفة	151	39	2003/09/30	لمريني صبحي	48
الأكاديمية الجلفة	149	41	2003/04/01	محفوظي وليد	49
الأكاديمية الجلفة	158	49	2004/05/24	مختاري عبدالرحمان	50
مدرسة كرة القدم الجلفاوية	152	36	2003/12/22	مخلفي محمد	51
مدرسة كرة القدم الجلفاوية	165	47	2004/05/05	شلالي فاروق	52
مدرسة كرة القدم الجلفاوية	158	41	2003/03/30	سليمان ي عبد العالي	53
مدرسة كرة القدم الجلفاوية	158	52	2004/01/01	حوحاط منذر	54

مدرسة كرة القدم الجفافية	155	44	2004/07/11	رييح أسامة العيد	55
مدرسة كرة القدم الجفافية	151	41	2004/05/25	كيرد عماد	56
مدرسة كرة القدم الجفافية	160	44	2004/10/08	بن شريط زياد	57
مدرسة كرة القدم الجفافية	169	49	2003/02/11	حميدة سيد أحمد	58
مدرسة كرة القدم الجفافية	167	44	2003/01/04	عزالدين هشام	59
مدرسة كرة القدم الجفافية	157	40	2004/07/05	صخري سفيان	60
مدرسة كرة القدم الجفافية	158	41	2003/06/03	قاسم خليل	61
مدرسة كرة القدم الجفافية	169	58	2003/10/23	مهيوبي محمد	62
مدرسة كرة القدم الجفافية	158	45	2004/10/31	عسالي أكرم أيمن	63
مدرسة كرة القدم الجفافية	155	39	2004/01/28	فضيلي رضوان	64
مدرسة كرة القدم الجفافية	157	39	2003/07/16	منصور نايل	65
مدرسة كرة القدم الجفافية	160	44	2004/02/03	عمران عبد المالك	66
مدرسة كرة القدم الجفافية	159	46	2003/02/20	العون زكرياء	67
مدرسة كرة القدم الجفافية	161	46	2003/08/13	القيرع فاروق منير	68
مدرسة كرة القدم الجفافية	158	47	2004/05/16	عايدي عبد الرزاق	69
مدرسة كرة القدم الجفافية	155	54	2004/09/03	عمري أسعد	70
نادي المستقبل الجلفة	152	34	2003/07/03	بن الصادق محمد	71
نادي المستقبل الجلفة	167	44	2004/05/09	باكري علي	72
نادي المستقبل الجلفة	158	40	2003/03/08	بن شقينة محمد	73
نادي المستقبل الجلفة	162	40	2003/12/03	بوصبي عبد الباقي	74
نادي المستقبل الجلفة	159	46	2003/08/30	بوزيدي محمد	75
نادي المستقبل الجلفة	152	39	2003/09/21	موقفي حرز الله	76
نادي المستقبل الجلفة	160	39	2004/09/02	شويشة زيد	77
نادي المستقبل الجلفة	155	35	2004/03/13	زقنون سعد	78
نادي المستقبل الجلفة	142	30	2004/01/01	السايج الفار	79
نادي المستقبل الجلفة	165	50	2004/04/20	عدلي بلال	80
نادي المستقبل الجلفة	153	39	2003/09/27	شداد محمد	81
نادي المستقبل الجلفة	153	39	2003/09/27	بسيصة حسام	82
نادي المستقبل الجلفة	167	50	2003/08/03	عليوات محمد	83

نادي المستقبل الجلفة	167	54	2004/01/10	حاشي طاهر	84
نادي المستقبل الجلفة	158	45	2004/06/05	القيرع أحمد	85
نادي المستقبل الجلفة	153	51	2003/03/14	حطاب حميد	86
نادي المستقبل الجلفة	144	55	2003/11/25	حانطي طاهر	87
نادي المستقبل الجلفة	163	54	2004/05/08	بديريئة حمزة	88
نادي المستقبل الجلفة	146	47	2003/02/09	شويشة كمال	89
نادي المستقبل الجلفة	144	44	2003/01/19	فصيح نوردين	90
نادي المستقبل الجلفة	155	49	2004/09/13	بن تركية موسى	91
نادي المستقبل الجلفة	157	51	2003/03/30	جربيع عزالدين	92

النتائج الخام المتحصل عليها في الاختبارات البدنية للعينة البحث

الرقم	اللقب و الاسم	تاريخ الازدياد	الوثب العريض	ثني الجذع للأسفل	سرعة 30م	بريسكي و دكار 5د
1	بوذينة عماد الدين	2003/02/02	1,22	-6	5,11	941
2	جحيش محمد	2003/04/24	1,75	3	5,58	1209
3	حملاوي أيوب	2003/01/23	1,75	4	5,66	1027
4	إمرزان أبوبكر	2003/02/10	1,43	2	5,78	999
5	سبع نبيل	2004/09/06	1,18	-6	5,66	1093
6	صيلع باسم	2003/05/19	1,23	-5	5,44	1094
7	بن عيسى اسماعيل	2003/02/23	1,86	1	5,60	1122
8	بن عيسى لخضر	2003/09/17	1,33	-10	6,03	1058
9	حفاف محمد هشام	2003/01/02	1,87	-6	5,50	1092
10	قوبع عادل	2003/09/17	1,68	8	5,44	1064
11	سابق عبد المالك	2004/09/09	1,59	-5	5,66	944
12	لحول أكرم	2004/04/25	1,30	-4	5,60	1054
13	خلفاوي مداني	2004/01/10	1,58	-12	5,66	1035
14	طعيبة عماد الدين	2004/07/07	1,65	4	6,03	980
15	صيد علاء الدين	2004/03/22	1,44	5	5,12	912
16	براهيمي محمد	2003/05/10	1,30	-10	5,69	979
17	اردغال هشام	2004/01/24	1,43	-9	5,37	999
18	جباري يوسف	2003/08/28	1,49	-2	5,44	942
19	بوخالفة محمد	2003/09/07	1,75	-10	5,19	1042
20	روبح أحمد أمين	2003/07/31	1,60	3	5,34	1095
21	العيد الأمين	2004/03/23	2,05	-4	6,00	902
22	زيتوني الميلود	2004/06/15	1,60	0	5,58	966
23	مهناوي عبد الرحمان	2004/10/24	1,10	8	5,37	889
24	شلالي السعيد	2004/02/02	1,30	-10	6,02	966
25	يوسفي السعيد	2003/02/02	2,05	9	5,09	971
26	خيرى أيمن	2004/04/23	1,35	2	5,00	988

1033	5,44	3	1,73	2003/03/28	بلواضح الحاج	27
1070	5,66	0	1,53	2004/04/25	بلخيري ياسين	28
970	5,11	8	1,52	2004/11/02	بافة أشرف	29
897	5,66	-7	1,30	2003/07/30	التير أيوب	30
951	5,61	-10	1,71	2004/06/14	جربيع علي عبدالرزاق	31
935	5,53	1	1,50	2003/09/12	ريان محمد	32
943	6,03	7	1,77	2003/08/23	بن سليم مروان	33
996	5,35	4	1,50	2004/10/15	أمجكوح عبد القادر	34
932	6,06	3	1,31	2003/08/31	قصار يوسف	35
965	5,53	-4	1,15	2003/08/14	دلولة وليد	36
987	7,00	10	1,90	2004/07/07	زاهي هيثم	37
969	5,12	-6	1,72	2003/10/10	قاسم أحمد	38
987	5,59	-8	1,53	2004/06/24	فرقوب محمد	39
1030	5,44	-3	1,08	2004/08/27	جعفر أيمن	40
1004	5,78	2	1,68	2004/02/26	عساس أكرم	41
921	5,33	-9	1,82	2003/09/14	بوشناق شاكرا	42
977	5,79	0	1,70	2004/05/16	فيطس رامي	43
1024	6,07	5	1,60	2004/05/14	قمار ريان	44
1011	5,77	5	1,55	2004/04/20	بوجلة أشرف الدين	45
1049	5,24	4	1,30	2004/12/18	بن حفاف نوردين	46
987	5,38	3	1,30	2003/03/18	لحول وليد	47
897	5,66	5	1,35	2003/09/30	لمريني صبحي	48
879	6,11	2	1,74	2003/04/01	محفوظي وليد	49
989	5,66	3	1,66	2004/05/24	مختاري عبدالرحمان	50
854	5,08	0	1,40	2003/12/22	مخلوفي محمد	51
1010	5,51	-10	1,99	2004/05/05	شلالى فاروق	52
961	5,3	-1	1,80	2003/03/30	سليماني عبد العالي	53
999	5,62	2	1,97	2004/01/01	حوحاط منذر	54
957	5,63	1	1,80	2004/07/11	ريبع أسامة العيد	55

967	6,03	2	1,70	2004/05/25	كبير عماد	56
851	4,99	0	1,60	2004/10/08	بن شريط زياد	57
1256	4,86	3	2,00	2003/02/11	حميدة سيد أحمد	58
990	5	-1	1,95	2003/01/04	عزالدين هشام	59
977	5,22	3	1,69	2004/07/05	صخري سفيان	60
988	4,86	5	1,95	2003/06/03	قاسم خليل	61
980	5	1	1,98	2003/10/23	مهيوبي محمد	62
961	5,08	-10	1,85	2004/10/31	عسالي أكرم أيمن	63
999	5,02	0	1,90	2004/01/28	فضيلي رضوان	64
951	5,75	-5	1,80	2003/07/16	منصور نايل	65
968	5,45	17	1,87	2004/02/03	عمران عبد المالك	66
911	5,24	20	2,08	2003/02/20	العون زكرياء	67
1030	5,26	17	2,13	2003/08/13	القيرع فاروق منير	68
966	5,66	-1	1,67	2004/05/16	عايدي عبد الرزاق	69
874	5,86	16	1,70	2004/09/03	عمري أسعد	70
1020	5,22	11	1,87	2003/07/03	بن الصادق محمد	71
1010	5,76	3	1,75	2004/05/09	باكري علي	72
1270	5,90	-2	2,21	2003/03/08	بن شقينة محمد	73
1180	6,03	-1	1,77	2003/12/03	بوصبي عبد الباقي	74
1158	5,42	2	1,55	2003/08/30	بوزيدي محمد	75
1123	5,56	8	1,40	2003/09/21	موقفي حرز الله	76
1010	5,90	7	1,39	2004/09/02	شويشة زيد	77
1145	5,40	5	1,59	2004/03/13	زقنون سعد	78
1148	5,75	-3	1,82	2004/01/01	السايج الفار	79
870	5,36	0	1,67	2004/04/20	عدلي بلال	80
1150	5,86	-9	1,93	2003/09/27	شداد محمد	81
882	5,76	0	1,22	2003/09/27	بسيسة حسام	82
1105	5,86	1	1,83	2003/08/03	عليوات محمد	83
1020	6,02	-2	1,88	2004/01/10	حاشي طاهر	84

990	5,9	-1	1,23	2004/06/05	القيرع أحمد	85
863	5,83	-5	1,76	2003/03/14	حطاب حميد	86
869	5,46	-6	1,85	2003/11/25	حانطي طاهر	87
879	6,07	3	1,47	2004/05/08	بديرينة حمزة	88
902	5,42	6	1,49	2003/02/09	شويشة كمال	89
1066	5,49	9	1,64	2003/01/19	فصيح نوردين	90
1054	5,71	8	1,79	2004/09/13	بن تركية موسى	91
1078	5,88	-6	1,66	2003/03/30	جربيع عز الدين	92

النتائج الخام المتحصل عليها في الاختبارات المهارية للعينة البحث

الرقم	اللقب و الاسم	تاريخ الازدياد	ضرب الكرة لأبعد المسافة	المشي بالكرة مابين الشواخص 25م	التنطيط بالكرة	جري بالكرة 30م
1	بوذينة عماد الدين	2003/02/02	18	12,06	11	6,08
2	جحيش محمد	2003/04/24	19	11,96	41	6,11
3	حملوي أيوب	2003/01/23	23	10,84	43	5,83
4	إمرزان أوبكر	2003/02/10	22	12,25	19	6,93
5	سبع نبيل	2004/09/06	15	9,95	55	6,44
6	صيلع باسم	2003/05/19	27	8,85	75	5,88
7	بن عيسى اسماعيل	2003/02/23	27	14,37	15	6,16
8	بن عيسى لخضر	2003/09/17	21	10,55	10	6,47
9	حفاف محمد هشام	2003/01/02	32	10,00	49	5,80
10	قوبع عادل	2003/09/17	10	9,97	55	6,10
11	سابق عبد المالك	2004/09/09	30	12,57	11	6,37
12	لحول أكرم	2004/04/25	23	9,22	47	6,22
13	خلفاوي مداني	2004/01/10	23	10,63	21	6,19
14	طعيبة عماد الدين	2004/07/07	31	12,37	8	6,97
15	صيد علاء الدين	2004/03/22	32	14,89	8	6,63
16	براهيمي محمد	2003/05/10	28	12,72	87	6,25
17	اردغال هشام	2004/01/24	16	10,81	16	6,72
18	جباري يوسف	2003/08/28	16	10,19	9	6,40
19	بوخالفة محمد	2003/09/07	30	10,53	72	6,69
20	روبح أحمد أمين	2003/07/31	34	9,85	33	6,85
21	العيد الأمين	2004/03/23	24	9,75	39	6,12
22	زيتوني الميلود	2004/06/15	27	11,75	14	6,28
23	مهنأوي عبد الرحمان	2004/10/24	12	9,94	8	5,23
24	شلالي السعيد	2004/02/02	29	12,94	28	5,94
25	يوسفي السعيد	2003/02/02	17	10,91	24	5,89

5,91	23	11,07	26	2004/04/23	خيري أيمن	26
6,10	20	14,69	27	2003/03/28	بلواضح الحاج	27
7,06	10	12,09	28	2004/04/25	بلخيري ياسين	28
6,81	36	10,12	23	2004/11/02	بافة أشرف	29
6,07	57	13,87	33	2003/07/30	التير أيوب	30
6,60	32	10,07	24	2004/06/14	جربيع علي عبدالرزاق	31
6,88	10	10,75	27	2003/09/12	ريان محمد	32
6,82	38	10,39	26	2003/08/23	بن سليم مروان	33
6,09	36	10,45	22	2004/10/15	أمجكوح عبد القادر	34
6,12	13	10,04	18	2003/08/31	قصار يوسف	35
6,45	42	11,36	30	2003/08/14	دلولة وليد	36
6,36	7	11,25	19	2004/07/07	زاهي هيثم	37
7,00	10	12,97	31	2003/10/10	قاسم أحمد	38
6,53	22	13,07	22	2004/06/24	قرقوب محمد	39
7,68	32	9,84	24	2004/08/27	جعفر أيمن	40
7,35	33	12,71	10	2004/02/26	عساس أكرم	41
6,50	63	11,03	20	2003/09/14	بوشنافة شاكر	42
6,49	69	10,60	18	2004/05/16	فيطس رامي	43
6,60	87	11,06	26	2004/05/14	قمار ريان	44
7,06	44	14,08	22	2004/04/20	بوجلة أشرف الدين	45
7,08	45	11,78	18	2004/12/18	بن حفاف نوردين	46
6,78	81	9,91	29	2003/03/18	لحول وليد	47
5,91	19	9,64	23	2003/09/30	لمريني صبحي	48
6,33	31	9,84	17	2003/04/01	محفوظي وليد	49
6,78	37	11,28	20	2004/05/24	مختاري عبدالرحمان	50
6,28	119	9,50	26	2003/12/22	مخلوفي محمد	51
6,55	44	11,06	23	2004/05/05	شلالي فاروق	52
5,63	8	9,94	26	2003/03/30	سليمان عبد العالي	53
6,12	200	8,94	28	2004/01/01	حواط منذر	54

6,35	44	11,22	27	2004/07/11	ربيع أسامة العيد	55
6,1	9	10,36	22	2004/05/25	كبريد عماد	56
6,38	85	10,75	23	2004/10/08	بن شريط زياد	57
5,18	45	8,56	35	2003/02/11	حميدة سيد أحمد	58
6,02	34	9,06	23	2003/01/04	عزالدين هشام	59
6,47	60	9,03	28	2004/07/05	صخري سفيان	60
5,81	60	9,34	30	2003/06/03	قاسم خليل	61
6,22	20	10,62	30	2003/10/23	مهيوبي محمد	62
6,12	34	9,94	30	2004/10/31	عسالي أكرم أيمن	63
6,09	33	10,06	28	2004/01/28	فضيلي رضوان	64
6,81	28	11,22	27	2003/07/16	منصور نايل	65
5,94	18	9,69	26	2004/02/03	عمران عبد المالك	66
5,34	17	10,66	26	2003/02/20	العون زكرياء	67
6,07	40	10,41	25	2003/08/13	الفيرع فاروق منير	68
6,58	30	9,25	24	2004/05/16	عابدي عبد الرزاق	69
6,12	45	10,25	27	2004/09/03	عمري أسعد	70
6,10	66	8,89	26	2003/07/03	بن الصادق محمد	71
6,23	73	10,14	28	2004/05/09	باكري علي	72
5,47	23	10,75	29	2003/03/08	بن شقينة محمد	73
6,85	36	10,85	19	2003/12/03	بوصبي عبد الباقي	74
5,88	17	11,15	18	2003/08/30	بوزيدي محمد	75
6,34	12	9,87	17	2003/09/21	موقفي حرز الله	76
5,80	22	11,85	23	2004/09/02	شويشة زيد	77
5,88	23	12,33	24	2004/03/13	زقنون سعد	78
5,80	86	13,09	26	2004/01/01	السايع الفار	79
6,65	16	9,78	19	2004/04/20	عدلي بلال	80
6,09	13	9,86	30	2003/09/27	شداد محمد	81
6,78	59	9,94	31	2003/09/27	بسيصة حسام	82
6,28	47	14,19	23	2003/08/03	عليوات محمد	83

6,00	14	12,65	25	2004/01/10	حاشي طاهر	84
7,03	9	10,33	26	2004/06/05	القيرع أحمد	85
5,53	73	11,36	27	2003/03/14	حطاب حميد	86
5,56	40	10,85	29	2003/11/25	حانطي طاهر	87
6,33	77	10,75	21	2004/05/08	بديرينة حمزة	88
6,09	91	10,4	24	2003/02/09	شويشة كمال	89
5,29	90	9,94	22	2003/01/19	فصيح نوردين	90
6,85	99	12,26	27	2004/09/13	بن تركية موسى	91
6,33	18	12,37	18	2003/03/30	جربيع عزالدين	92

جدول الدرجات المعيارية الزائفة لبحث (n=92)

الرقم	المشي بالكرة	الجري بالكرة	ضرب الكرة	التطيط بالكرة	الوثب العريض	الثنى الجذع	السرعة 30م	بريسكي ودكار
1	-0,78887	2,9151	-0,05666	-0,25717	1,73543	-0,54443	-0,3502	0,34224
2	-0,71772	-2,24603	-2,37359	-1,03714	1,93046	1,12011	-0,5484	-1,27098
3	0,29255	0,324	1,1018	0,06782	0,91626	-0,69575	-0,0954	-0,40144
4	-0,71061	0,30294	-1,79435	0,49031	0,25313	-0,99839	0,27265	1,06304
5	-0,71772	1,01917	1,29487	0,62031	0,91626	-0,09046	0,55577	-1,35107
6	0,79057	-0,45543	-1,21512	-0,93964	1,03328	-0,99839	-1,2845	-0,67603
7	-0,44025	1,54582	0,32949	-1,00464	0,01908	-0,24179	0,95213	-0,11541
8	-1,49321	-0,87675	0,52257	1,14029	1,6184	-0,84707	-0,3502	1,07449
9	0,59136	1,65115	-1,21512	0,16532	-0,91711	0,51482	-0,9164	0,55963
10	-0,73907	1,01917	0,90872	1,33528	0,17511	0,3635	-0,5201	-0,14973
11	-1,22997	-0,16051	-0,24974	0,23032	0,6042	-0,69575	0,10278	0,61683
12	2,07831	-0,4765	1,68103	0,55531	-0,44901	-1,14971	0,27265	-1,17945
13	1,26013	-0,09731	0,71564	1,53028	-2,08734	-1,60368	0,35759	-0,24126
14	1,41665	-0,75036	0,90872	-0,38716	-0,95612	-1,60368	1,29187	-0,39
15	-0,64658	-0,37117	-1,21512	-0,87465	0,52618	0,3635	1,40511	-0,779
16	-0,28373	0,36613	-0,63589	-0,97214	-0,56604	-1,60368	1,32018	0,6626
17	-0,93116	-0,81355	-0,24974	-0,67965	-0,17596	0,66614	0,27265	-1,17945
18	0,08623	-0,81355	0,32949	-0,54966	-0,13695	0,21218	-1,5959	-0,13829
19	0,64116	-1,04528	-0,24974	-0,58216	-0,33199	0,96879	0,95213	0,11342
20	-0,76752	0,09228	-1,4082	-0,90715	1,22832	1,12011	-0,0105	1,40628
21	-1,03076	-0,03412	0,32949	2,57024	-0,76108	-0,09046	-1,3694	-1,67142
22	0,92575	1,33516	-0,44282	-0,67965	-1,11215	0,21218	0,61239	-0,01244
23	-0,09875	0,89278	-1,60128	-0,77715	-1,30719	-1,45236	-0,5484	-0,01244
24	2,80399	0,70319	1,48795	-1,03714	0,44817	0,66614	-1,2562	-1,00783
25	-0,14144	0,07121	-0,63589	1,20529	-0,52703	0,3635	1,43342	-1,38539
26	-0,39045	-0,43437	-0,05666	1,66027	0,05809	0,81746	-0,4068	-1,12224

-0,66459	-0,3502	-0,39311	1,42336	-1,00464	-1,60128	0,21867	-0,53986	27
-0,04676	-0,605	0,51482	0,44817	-0,12717	-0,44282	-0,43437	-0,35488	28
-0,74468	-0,0954	0,06086	-0,13695	-0,97214	0,52257	1,22983	-0,14144	29
-0,34423	-1,2845	1,12011	0,37015	-0,12717	-0,24974	1,08237	-0,58966	30
0,7999	0,27265	-0,09046	0,44817	-0,97214	0,71564	1,60902	0,81191	31
-0,14973	0,07447	-1,30103	0,0971	-0,58216	-0,44282	0,49253	1,50914	32
0,12486	0,58408	0,66614	-1,30719	0,13282	-0,44282	1,60902	2,22771	33
1,80673	-0,4068	0,21218	0,21412	-0,74465	-1,21512	-0,87675	0,14314	34
0,39945	0,27265	-1,90632	-1,26818	-0,61465	-0,24974	-0,22371	-0,22682	35
1,65799	-0,4635	0,66614	-0,64405	-0,54966	-0,05666	-0,87675	0,98266	36
-0,64171	0,27265	-0,84707	-0,33199	-0,93964	1,1018	0,15547	1,15341	37
0,2736	1,43342	0,66614	0,17511	1,53028	0,32949	0,63999	0,07911	38
1,08593	-0,6333	0,3635	-0,80008	-0,22467	1,8741	1,16663	-0,78175	39
-0,39	0,04616	-0,09046	1,30634	-0,84215	0,52257	-0,03412	0,57002	40
-1,70575	-1,6242	-0,09046	-1,11215	1,46528	-0,24974	0,17654	-0,14144	41
0,75413	-0,2086	1,27143	0,25313	1,62777	-0,44282	-2,11963	-0,71772	42
-0,22982	1,32018	0,51482	0,40916	-1,03714	1,29487	1,41942	1,01112	43
-0,12685	0,27265	0,3635	0,87725	-0,09467	-0,82897	1,01917	0,23563	44
0,89143	0,8955	-0,99839	0,76023	-0,71215	-1,21512	0,07121	1,01112	45
-1,48836	-0,5767	-0,09046	1,34535	-0,77715	-1,02205	0,74532	-0,83155	46
-0,39	0,27265	-0,24179	0,64321	-0,32216	-0,05666	0,59786	-1,20863	47
0,73125	-0,3502	1,12011	-0,52703	0,49031	-2,75974	-0,4133	-0,69638	48
0,04477	0,61239	0,21218	-0,41001	-0,22467	-2,75974	2,21993	1,25302	49
-0,26414	-0,9731	0,3635	1,03328	0,65281	0,71564	0,36613	-1,36515	50
-1,4426	0,83888	2,33068	0,25313	0,16532	0,52257	-0,37117	-0,49717	51
-0,37856	1,32018	0,21218	-0,13695	-1,00464	-0,44282	-0,4133	-0,41891	52
-0,26414	0,6407	-0,09046	-1,61925	0,9453	-1,21512	0,40826	-0,24816	53
-0,56162	0,13109	-1,60368	0,1361	-0,25717	-0,05666	0,63999	-0,62523	54
-0,35567	-1,2562	-0,99839	-0,91711	-0,97214	1,29487	1,48262	1,438	55

0,37657	-0,3502	0,3635	-0,13695	-0,64715	0,52257	-0,4133	2,6617	56
-1,38539	1,54667	0,21218	0,52618	-0,28966	-1,4082	0,07121	-0,78887	57
0,30792	0,27265	0,51482	-1,58024	0,10032	-0,24974	-0,98208	-0,07741	58
2,39023	0,04616	0,3635	1,22832	0,03532	-1,02205	-0,39224	0,71942	59
0,11342	0,55577	0,3635	0,1361	1,07529	0,71564	-0,13945	-0,57543	60
0,47954	-1,058	-1,60368	0,64321	1,04279	1,1018	0,82958	-0,29796	61
-1,56845	0,75395	-0,84707	2,24253	1,07529	0,52257	-1,61405	0,29255	62
-0,65315	1,32018	0,96879	0,95527	-0,06217	0,32949	1,10344	-0,39757	63
2,05844	1,32018	-0,24179	-0,56604	-0,12717	-1,02205	1,16663	-0,0703	64
0,61683	0,41421	1,12011	0,72122	1,92027	0,52257	1,16663	0,93286	65
-0,49297	0,18772	0,06086	-2,16536	0,13282	0,52257	0,11334	0,19294	66
-0,4472	-0,7466	-0,24179	-1,30719	-1,03714	0,32949	-1,4034	-0,71772	67
-0,56162	0,52746	-0,84707	-1,8923	-0,38716	0,52257	1,08237	0,19294	68
1,69232	0,52746	-0,54443	1,6184	1,49778	0,32949	-1,04528	1,52337	69
-0,90486	-0,6616	-1,45236	-1,58024	0,7503	-0,82897	0,42933	0,05777	70
1,20034	0,83888	0,06086	0,64321	0,23032	-0,24974	-0,03412	2,30597	71
-1,4998	-0,2936	-0,99839	-0,17596	0,00283	0,90872	-1,55086	-0,0703	72
-0,4472	-1,3694	-1,60368	0,48717	-0,19217	1,1018	-0,37117	-0,71772	73
1,39484	0,10278	0,06086	-1,77528	-0,80965	0,52257	-0,28691	2,43404	74
-0,36712	-0,3219	2,482	0,91626	-0,71215	0,32949	-0,75036	-0,89559	75
0,22783	-0,9731	1,57407	0,0971	0,8478	0,32949	-0,4133	-1,46475	76
1,0516	-0,1803	-0,99839	0,33114	0,29532	1,48795	-1,04528	-0,67503	77
0,22783	1,29187	-0,39311	-1,61925	-0,84215	0,13641	-0,62396	1,21033	78
-0,14973	4,06639	1,42275	0,83824	-1,06964	-1,02205	0,13441	0,21429	79
-0,01244	-1,5393	-0,09046	-1,30719	-0,22467	0,71564	-0,43437	-0,63235	80
1,7152	0,83888	-1,45236	-0,41001	-0,87465	1,1018	-0,43437	-0,77464	81
-0,13829	-1,9923	0,66614	1,15031	0,65281	1,1018	-1,02421	-1,1446	82
-0,11541	-1,5959	-0,24179	-0,80008	-0,19217	-0,24974	-0,58183	-1,3438	83
-0,01244	0,15941	0,21218	0,72122	5,20266	0,71564	-0,37117	-1,42918	84

-0,22982	-1,5959	0,06086	-1,19016	-0,64715	1,1018	-0,16051	-0,23393	85
0,11342	-0,152	-1,60368	0,44817	0,13282	-0,24974	0,53466	0,07911	86
2,92797	-1,9923	0,3635	1,38435	0,16532	2,06718	-2,35136	-1,69953	87
-0,33279	-1,3411	1,27143	-1,30719	-0,51716	-1,4082	-0,85568	-0,02761	88
-1,12224	1,23524	-0,69575	-1,30719	-0,02967	-0,05666	-0,37117	-0,8529	89
-1,01927	-0,9164	2,93596	0,83824	-0,74465	0,32949	-2,0143	-0,20547	90
0,34224	-0,8598	2,482	0,29213	0,00283	0,13641	-0,4765	-0,38334	91
3,08815	0,95213	-0,39311	-0,21497	-0,54966	0,90872	-1,74045	-0,14144	92

جدول الدرجات المعيارية التائية لبحث (n=92)

الرقم	المشي بالكرة	الجري بالكرة	ضرب الكرة	التنطيط بالكرة	الوثب العريض	الثني الجذع	السرعة 30م	بريسكي ودكار
1	42,11	79,15	49,43	47,43	47,85	44,56	46,5	53,42
2	42,82	27,54	26,26	39,63	36,93	61,2	44,52	37,29
3	52,93	53,24	61,02	50,68	36,93	43,04	49,05	45,99
4	42,89	53,03	32,06	54,9	38,1	40,02	52,73	60,63
5	42,82	60,19	62,95	56,2	52,92	49,1	55,56	36,49
6	57,91	45,45	37,85	40,6	54,48	40,02	37,16	43,24
7	45,6	65,46	53,29	39,95	58,38	47,58	59,52	48,85
8	35,07	41,23	55,23	61,4	63,84	41,53	46,5	60,74
9	55,91	66,51	37,85	51,65	42	55,15	40,84	55,6
10	42,61	60,19	59,09	63,35	57,21	53,64	44,8	48,5
11	37,7	48,39	47,5	52,3	61,5	43,04	51,03	56,17
12	70,78	45,24	66,81	55,55	45,9	38,5	52,73	38,21
13	62,6	49,03	57,16	65,3	36,93	33,96	53,58	47,59
14	64,17	42,5	59,09	46,13	32,25	33,96	62,92	46,1
15	43,53	46,29	37,85	41,25	33,81	53,64	64,05	42,21
16	47,16	53,66	43,64	40,28	50,97	33,96	63,2	56,63
17	40,69	41,86	47,5	43,2	53,31	56,66	52,73	38,21
18	50,86	41,86	53,29	44,5	58,38	52,12	34,04	48,62
19	56,41	39,55	47,5	44,18	59,16	59,69	59,52	51,13
20	42,32	50,92	35,92	40,93	34,2	61,2	49,9	64,06
21	39,69	49,66	53,29	75,7	48,24	49,1	36,31	33,29
22	59,26	63,35	45,57	43,2	54,87	52,12	56,12	49,88
23	49,01	58,93	33,99	42,23	56,43	35,48	44,52	49,88
24	78,04	57,03	64,88	39,63	31,08	56,66	37,44	39,92

36,15	64,33	53,64	36,93	62,05	43,64	50,71	48,59	25
38,78	45,93	58,17	66,18	66,6	49,43	45,66	46,1	26
43,35	46,5	46,07	28,35	39,95	33,99	52,19	44,6	27
49,53	43,95	55,15	57,21	48,73	45,57	45,66	46,45	28
42,55	49,05	50,61	44,34	40,28	55,23	62,3	48,59	29
46,56	37,16	61,2	59,55	48,73	47,5	60,82	44,1	30
58	52,73	49,1	72,43	40,28	57,16	66,09	58,12	31
48,5	50,74	36,99	34,2	44,18	45,57	54,93	65,09	32
51,25	55,84	56,66	51,36	51,33	45,57	66,09	72,28	33
68,07	45,93	52,12	55,26	42,55	37,85	41,23	51,43	34
53,99	52,73	30,94	56,43	43,85	47,5	47,76	47,73	35
66,58	45,37	56,66	62,28	44,5	49,43	41,23	59,83	36
43,58	52,73	41,53	33,81	40,6	61,02	51,55	61,53	37
52,74	64,33	56,66	40,83	65,3	53,29	56,4	50,79	38
60,86	43,67	53,64	45,9	47,75	68,74	61,67	42,18	39
46,1	50,46	49,1	48,63	41,58	55,23	49,66	55,7	40
32,94	33,76	49,1	48,63	64,65	47,5	51,77	48,59	41
57,54	47,91	62,71	51,36	66,28	45,57	28,8	42,82	42
47,7	63,2	55,15	52,53	39,63	62,95	64,19	60,11	43
48,73	52,73	53,64	60,33	49,05	41,71	60,19	52,36	44
58,91	58,96	40,02	44,73	42,88	37,85	50,71	60,11	45
35,12	44,23	49,1	56,43	42,23	39,78	57,45	41,68	46
46,1	52,73	47,58	57,6	46,78	49,43	55,98	37,91	47
57,31	46,5	61,2	58,77	54,9	22,4	45,87	43,04	48
50,45	56,12	52,12	63,45	47,75	22,4	72,2	62,53	49
47,36	40,27	53,64	38,88	56,53	57,16	53,66	36,35	50
35,57	58,39	73,31	42	51,65	55,23	46,29	45,03	51
46,21	63,2	52,12	46,68	39,95	45,57	45,87	45,81	52
47,36	56,41	49,1	51,75	59,45	37,85	54,08	47,52	53

44,38	51,31	33,96	52,53	47,43	49,43	56,4	43,75	54
46,44	37,44	40,02	54,09	40,28	62,95	64,83	64,38	55
53,77	46,5	53,64	63,06	43,53	55,23	45,87	76,62	56
36,15	65,47	52,12	36,93	47,1	35,92	50,71	42,11	57
53,08	52,73	55,15	37,32	51	47,5	40,18	49,23	58
73,9	50,46	53,64	43,56	50,35	39,78	46,08	57,19	59
51,13	55,56	53,64	48,63	60,75	57,16	48,61	44,25	60
54,8	39,42	33,96	50,97	60,43	61,02	58,3	47,02	61
34,32	57,54	41,53	52,14	60,75	55,23	33,86	52,93	62
43,47	63,2	59,69	53,7	49,38	53,29	61,03	46,02	63
70,58	63,2	47,58	54,48	48,73	39,78	61,67	49,3	64
56,17	54,14	61,2	54,48	69,2	55,23	61,67	59,33	65
45,07	51,88	50,61	64,23	51,33	55,23	51,13	51,93	66
45,53	42,53	47,58	36,93	39,63	53,29	35,97	42,82	67
44,38	55,27	41,53	44,73	46,13	55,23	60,82	51,93	68
66,92	55,27	44,56	50,58	64,98	53,29	39,55	65,23	69
40,95	43,38	35,48	54,48	57,5	41,71	54,29	50,58	70
62	58,39	50,61	38,88	52,3	47,5	49,66	73,06	71
35	47,06	40,02	42,39	50,03	59,09	34,49	49,3	72
45,53	36,31	33,96	46,68	48,08	61,02	46,29	42,82	73
63,95	51,03	50,61	48,24	41,9	55,23	47,13	74,34	74
46,33	46,78	74,82	48,63	42,88	53,29	42,5	41,04	75
52,28	40,27	65,74	62,28	58,48	53,29	45,87	35,35	76
60,52	48,2	40,02	44,34	52,95	64,88	39,55	43,25	77
52,28	62,92	46,07	40,44	41,58	51,36	43,76	62,1	78
48,5	90,66	64,23	55,26	39,3	39,78	51,34	52,14	79
49,88	34,61	49,1	29,13	47,75	57,16	45,66	43,68	80
67,15	58,39	35,48	40,83	41,25	61,02	45,66	42,25	81
48,62	30,08	56,66	45,51	56,53	61,02	39,76	38,55	82

48,85	34,04	47,58	51,75	48,08	47,5	44,18	36,56	83
49,88	51,59	52,12	56,04	102,03	57,16	46,29	35,71	84
47,7	34,04	50,61	50,19	43,53	61,02	48,39	47,66	85
51,13	48,48	33,96	66,18	51,33	47,5	55,35	50,79	86
79,28	30,08	53,64	60,33	51,65	70,67	26,49	33	87
46,67	36,59	62,71	59,16	44,83	35,92	41,44	49,72	88
38,78	62,35	43,04	52,53	49,7	49,43	46,29	41,47	89
39,81	40,84	79,36	59,16	42,55	53,29	29,86	47,95	90
53,42	41,4	74,82	69,3	50,03	51,36	45,24	46,17	91
80,88	59,52	46,07	67,35	44,5	59,09	32,6	48,59	92

السادة الأساتذة والمختصين

• قاسم مختار

اللقب العلمي : دكتوراه
المهنة : أستاذ جامعي ومحاضر بدني
الاختصاص: التدريب الرياضي ، ألعاب القوى
مكان العمل : جامعة زيان عاشور

• حميدة خالد

اللقب العلمي : دكتوراه
المهنة : أستاذ جامعي ومحاضر بدني
الاختصاص:العلوم البيوطبية ، كاراتيه
مكان العمل : جامعة زيان عاشور

• رقيق ساعد

اللقب العلمي : دكتوراه
المهنة : أستاذ جامعي محاضر -أ-
الاختصاص: التدريب الرياضي ،
مكان العمل : جامعة زيان عاشور

• قاسم علي

اللقب العلمي : مربي رئيسي الأنشطة البدنية والرياضية
المهنة : رئيس النادي ومدرب
الاختصاص: كرة القدم
مكان العمل :الملعب البلدي الاخوين دروازي

• أمجكوح مليك

اللقب العلمي : مربي رئيسي الأنشطة البدنية والرياضية
المهنة : رئيس النادي ومدرب
الاختصاص: كرة القدم
مكان العمل :الملعب البلدي الاخوين دروازي

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

- جامعة زيان عاشور الجلفة -

معهد علوم التقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

استمارة استطلاع رأي السادة الأساتذة و المختصين حول بعض الاختبارات البدنية والمهارية

السيد :.....المحترم .

اللقب العلمي :

الاختصاص :

مكان العمل :

التوقيع :

في إطار انجاز مذكرة التخرج و التي تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر تخصص تدريب رياضي نخبوي والمتمثل عنوانها في :

تحديد درجات ومستويات معيارية لبعض الصفات البدنية و المهارية الأساسية عند ناشئي كرة القدم (12-14سنة)

الفرضية العامة :

- مستوى الخصائص المهارية عند ناشئي كرة القدم (12-14سنة) لبعض الأندية الجلفة جيد ومقبول ، وان مستوى خصائصهم البدنية متواضع وغير مقبول ، توجد علاقات ارتباطية بين الخصائص المهارية و الخصائص البدنية .

الفرضيات الجزئية : - مستوى قياس الخصائص المهارية عند ناشئي كرة القدم جيد ومقبول

- مستوى قياس الخصائص البدنية عند ناشئي كرة القدم متواضع وغير مقبول

- وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين خصائص البدنية والرياضية

و لكونكم من ذوي الخبرة و الاختصاص ونظرا لما تمتعون به من قدرة و دراية في هذا المجال يرجى تفضلكم بتحديد أهم الاختبارات البدنية و المهارية التي تصلح وتساعد الباحث في إنجاز بحثه وذلك بتحديد تسلسله و حسب الأهمية و تعديل و إضافة ماترونه مناسبا لم يدرج في الاستمارة .

الاختبار المناسب	وحدة القياس	اسم الاختبار	نوع الاختبار
	الثانية	اختبار التحكم في تنطيط الكرة في الهواء	اختبارات المهارات الأساسية
	الثانية	اختبار التحكم في الكرة لمسافة 30 م	
	درجات	اختبار إخماد الكرة (إيقاف الكرة)	
	الثانية	اختبار الجري بالكرة 25م ما بين الشواخص	
	الثانية	اختبار الجري المتعرج بالكرة	
	درجات	اختبار رمي التماس	
	المتر	اختبار ضرب الكرة لأبعد المسافة	
	درجات	اختبار دقة التمرير	
	درجات	التصويب في المرمى	
	الثانية	اختبار الجري بالكرة 30م	
	درجات	الاستحواذ على الكرة في منطقة 6 أمتار	
	السنتمتر	اختبار ثني الجذع للأسفل	اختبارات المرونة
	السنتمتر	اختبار إطالة عضلات البطن	
	الثانية	اختبار الركض 30م	اختبارات السرعة انتقالية
	الثانية	اختبار التحمل السرعة 100م	
	الثانية	اختبار الركض 60 م	
	السنتمتر	اختبار الوثب العمودي من الثبات	اختبارات القوة (الانفجارية) ، المميزة بالسرعة
	السنتمتر	اختبار الوثب العريض من الثبات	
	المتر	اختبار بريكسي و دكار 5 دقائق	اختبارات المدامومة
	المتر	اختبار كوير 6 دقائق	

الطالب : سايجي فؤاد

شاكرين تعاونكم خدمة للبحث العلمي

جامعة زيان عاشور الجلفة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي النخبوي

العنوان	تحديد درجات ومستويات معيارية لبعض الصفات البدنية والمهارية الأساسية لناشئ كرة القدم (12-14 سنة) دراسة ميدانية لبعض الأندية كرة القدم الجلفة
الشهادة	مذكرة من بين متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية .
التخصص	تدريب وتحضير بدني
ملخص:	<p>يعتبر العاملين البدني و المهاري من العوامل المهمة في الأداء الرياضي، وتعتبر الدرجات المعيارية وسيلة علمية لتقييم مستوى الأداء مع اختلاف وحدات القياس وتسير عملية التقويم واختيار اللاعبين المميزين للارتقاء إلى صف الأكابر، بات من الضروري وضع درجات ومستويات معيارية .</p> <p>الأهداف: التعرف على مستوى اللاعبين في بعض الخصائص البدنية والمهارية والكشف عن علاقات ارتباطية بين الخصائص البدنية والخصائص المهارية .</p> <p>المنهجية: دراسة وصفية، باستخدام بطارية اختبارات على عينة قوامها 92 لاعبا من ناشئ أندية الجلفة لكرة القدم سنهم 12-14 سنة . اختبارات مهارية (المشي بالكرة 25م، الجري بالكرة 30م، التنطيط بالكرة، ضرب الكرة لأبعد المسافة). اختبارات بدنية (سرعة 30م، بريسكي وديكار 5د، الوثب العريض، ثني الجذع لأسفل)</p> <p>النتائج: بينت النتائج تمتع اللاعبين بمستوى جيد في الخصائص البدنية وتوضع في الخصائص المهارية. كما بينت العلاقات البيئية وجود علاقات ارتباطية دالة إحصائيا بين اختبار الوثب العريض والجري بالكرة 30م، اختبار الوثب العريض وضرب الكرة لأبعد المسافة، اختبار السرعة 30م و المشي بالكرة 25م .</p> <p>الخلاصة: وضعنا درجات ومستويات معيارية كوسيلة علمية تساعد في عملية اختيار اللاعبين، يمتاز لاعبي ناشئ أندية الجلفة بمستوى جيد في الخصائص البدنية وبمستوى تواضع في الخصائص المهارية. اللاعبون الذين لهم القوة الانفجارية يمتازون سرعة انطلاق بالكرة .</p>
الكلمات الدالة	درجات معيارية، مستويات معيارية، الخصائص البدنية، الخصائص المهارية.
الطالب	فؤاد سايجي
المشرف	مختار قاسم