



كتاب أعمال المؤتمر العلمي الدولي الافتراضي الثالث حول:

مساهمة القياس والتقويم في الارتقاء بالأداء الرياضي

أيام 23 - 24 أبريل 2022

منشورات:

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

جامعة أم البواقي

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي -
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

كتاب أعمال المؤتمر العلمي الدولي الافتراضي الثالث حول:
مساهمة القياس والتقويم في الارتقاء بالأداء الرياضي

تنسيق وإخراج:

د. شريط عادل

منشورات:

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي -

ISBN:

978-9931-9721-4-3

حقوق النشر محفوظة:

لمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي -

عنوان الكتاب:

أعمال المؤتمر العلمي الدولي الافتراضي الثالث حول:
مساهمة القياس والتقويم في الارتقاء بالأداء الرياضي

المؤلف:

مجموعة من المؤلفين

الناشر:

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

ISBN:

978-9931-9721-4-3

الإيداع القانوني:

جانفي 2023

إنّ الأعمال الواردة في الكتاب تُعبّر حصريا عن رأي كتابها وتحت مسؤولياتهم، ولا تمت بأي
صلة بتوجيهات وآراء هيئات المؤتمر أو المؤلفين الآخرين

محتوى الكتاب

الصفحات	البلد	الجامعة	المشارك	عنوان المداخلة
12 -1	الجزائر	المركز الجامعي البيض	ط.د. باقي أحمد د. بن سميشة العيد د. قزقوز محمد	التدريب المبرمج المصاحب للتقويم الذاتي على تقنية الهبوط وتحسين المستوى الرقي في الوثب الطويل
31 -13	USA	Sarah E. Goode STEM Academy, Chicago Illinois	Dr. Oucheni Mostapha	Recovery Modern Techniques Used to Reduce Sport Fatigue
46 -32	الجزائر	جامعة المسيلة	ط.د. لعدي عبد الرحيم أ.د. سديرة سعد	واقع تطبيق عملية التقييم والتقويم في مجال التدريب الرياضي داخل نوادي كرة القدم، ومدى أهميتها ودورها في تنظيم العملية التدريبية (تخطيط الدورات والحمولات) والرفع من مستوى الانجاز الرياضي
59 -47	الجزائر	جامعة البويرة	ط.د. صادق محمد أمين أ.د. بوحاج مزيان	واقع استخدام الاختبارات البدنية في تقنين الحمل التدريبي في كرة القدم لدى الفئات الشبانية في أقسام الهواة
69 -60	الجزائر	جامعة أم البواقي جامعة قسنطينة 2	ط.د. أنور ربوحي د. عادل شريط د. سليم ربوحي	تقييم تنفيذ المدربين الرياضيين للتمارين المهارية والخطئية في كرة القدم من وجهة نظر اللاعبين
83 -70	الجزائر	جامعة تيسمسيلت	ط.د. زروق رقية أ.د. سعادية هوري	علاقة بعض القياسات الجسمية بمستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة السلة
92 -84	الجزائر	جامعة أم البواقي	د. هير السعيد ط.د. كريكب فيصل	واقع تطبيق المدربين لعمليات التقويم خلال الموسم التدريبي
105-93	الجزائر	جامعة بسكرة	ط.د. عقون خالد أ.د. دشري حميد د. دخية عادل	دراسة علاقة بعض القياسات الجسمية (الانثروبيومترية) بالقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة
119-106	الجزائر	جامعة أم البواقي	ط.د. دراع يازيد د. مالك رضا د. منصور عبد الله	الإختبارات البدنية والتقدير الذاتية لمراقبة التعب في كرة القدم: مراجعة
135-120	الجزائر	جامعة الوادي	د. قدادرة شوقي د. جاري مراد	علاقة بعض القياسات الجسمية بصفة السرعة الإنتقالية للاعبين كرة القدم
147-136	الجزائر	جامعة تيسمسيلت	ط.د. بوعلام بن زهرة د. محمد فيصل خروبي	تحديد الخصائص المورفولوجية لدى لاعبي كرة القدم الجزائرية هواة صنف الأشبال (17 سنة)

160-148	الجزائر	جامعة مستغانم	ط.د. بن زعمة محمد رضا أ.د. عطاء الله أحمد د. دحو بن يوسف	تحليل مناهج التربية البدنية والرياضية في ضوء القيم التربوية لمرحلة التعليم المتوسط
174-161	الجزائر	جامعة سطيف 2	د. بروج كمال	قياس مستوى ثقافة الاتجاه نحو ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية للمرأة الجزائرية في ضوء بعض المتغيرات- دراسة ميدانية لبعض قاعات اللياقة البدنية
185-175	الجزائر	جامعة أم البواقي	د. بوشوارب عبدالباسط أ.د. حسام بشير	قلق المنافسة وعلاقته ببعض القياسات الفسيولوجية لدى رياضي الكيك بوكسينغ
197-186	الجزائر	جامعة مستغانم	ط.د. زاوي عبد القادر أ.د. بن دحمان محمد نصر الدين د. فغلول سنوسي	توقع الإصابة عند لاعبي كرة القدم
208-198	Algerie	Université alger3	Dr. SLIMANI Aissa CHABANE Kahina	Déroulement des tests antidopage du prélèvement au laboratoire
216-209	الجزائر	جامعة الأغواط	د. الحاج عيسى رفيق ط.د. مدرس مصطفى ط.د. فقوس لحسن	التقويم والقياس في الأنشطة البدنية والرياضية الصحية
226-217	الجزائر	جامعة أم البواقي	د. شادي عبد الرزاق د. بوناب شاكر ط.د. بلعدي حسين	علاقة بعض القياسات الأثروبومترية (العمر، الطول، الوزن) بالإدراك الحس حركي لدى لاعبي الكرة الطائرة (12- 15 سنة)
233-227	الجزائر	جامعة أم البواقي	د. بوراشيد هشام د. درويش محمد	أهم القياسات المرتبطة بالرياضة والصحة
245-234	الجزائر	جامعة سوق أهراس	د. حجاب عصام د. علاء الدين العزوطي	التقنيات الحديثة لقياس الحد الأقصى للأوكسجين (VO2max)
255-246	الجزائر	جامعة ورقلة	ط.د. شوفي حسين د. زروال محمد د. كنيوة مولود	التقويم الذاتي باستخدام برمجية كينوفيا واثره في تطوير مهارة الغطس الامامي في الكرة الطائرة
264-256	الجزائر	جامعة خميس مليانة	ط.د. جرعوب عبدالرحمان أ.د. بلعيد عقيل عبدالقادر	مستويات التصور العقلي لدى لاعبي النخبة الوطنية للشطرنج
280-265	الجزائر	جامعة تبسة	د. عزالي خليفه د. لقوقي أحمد	الصعوبات التي تواجه طلبة معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في دراسة مقياس القياس والتقويم
293-281	الجزائر	جامعة سوق اهراس	د. شرابشة رفيقة	الآثار السلبية الناجمة عن إلغاء اختبارات القبول بمعاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

308-294	الجزائر	جامعة سوق أهراس جامعة قسنطينة	ط.د. نزار محمد د. عباسة حسام الدين ط.د. نعيجة قطر الندى	دراسة مقارنة بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي في مؤشر الكتلة الجسمية لدى المراهقين (14-17 سنة)- دراسة ميدانية ثانويات مقاطعة واد الزناتي ولاية قالمة
327-309	الجزائر	جامعة أم البواقي	د. قرمات نوري أ.د. قلاتي يزيد	تقويم الأهداف السلوكية في التربية البدنية والرياضية بين التنظير والتطبيق من وجهة نظر الأساتذة
337-328	الجزائر	جامعة المسيلة	د. دهبازي محمد صغير د. والي عبد النور	دراسة مقارنة للاستثارة القلبية بين التدريب الفترتي في شكل الجري والتدريب الفترتي في شكل الألعاب المصغرة عند لاعبي كرة القدم
351-338	الجزائر	جامعة أم البواقي	ط.د. مخناش أكرم د. مرابط مسعود	بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية وعلاقتها بالبيئة لدى تلاميذ السنة الأولى متوسط (11-12) سنة- دراسة مقارنة بين المدينة (باتنة) والريف (إشمول)
360-352	الجزائر	جامعة سوق أهراس	ط.د. جارش عبد المجيد د. بن يوب عبد العلي د. سهايلية شكري	بعض القياسات الجسمية وعلاقتها ببعض الصفات البدنية ومهارة التهديف لدى لاعبي كرة القدم
374-361	الجزائر	المركز الجامعي بالبيض	ط.د. زياتي زكرياء ط.د. العكروت سمير	تحديد مستويات معيارية لبعض اختيارات اللياقة البدنية لتوجيه طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحو اختصاص كرة القدم
383-375	الجزائر	جامعة المسيلة	ط.د. سعدي خذير د. مجادي مفتاح	تطبيق My Jump 2 كأداة احترافية لقياس القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلية
397-384	الجزائر	جامعة المسيلة	ط.د. بوخالفة أحمد أ.د. بن سالم سالم	أثر برنامج تدريبي على بعض المتغيرات الفيزيولوجية والبيوكيميائية (الضغط الدموي- بعض مكونات الدم) لدى لاعبي كرة القدم
408-398	الجزائر	جامعة أم البواقي جامعة جيجل	د. بن يوسف وليد د. الأطرش زويبر د. بولجليب مبروك	النشاط البدني الرياضي وأثره في التقليل من العنف بين المراهقين- دراسة ميدانية ببلدية تيزي نبشار
419-409	الجزائر	جامعة أم البواقي	د. حريش ايمان د. نواصرية منى	أثر التدريب البليومتري على تطوير القوة الانفجارية للأطراف العلوية والسفلية ومهارة التسديد من الارتقاء لدى لاعبي كرة السلة فئة الأشبال (14-16) سنة
432-420	الجزائر	جامعة أم البواقي	د. بوطبية عومار	أهمية استخدام الملاحظة الصفية في تقويم العملية التربوية

التدريب المبرمج المصاحب للتقويم الذاتي على تقنية الهبوط وتحسين المستوى الرقمي في الوثب الطويل

أحمد باقي /طالب دكتوراه/ المركز الجامعي نور البشير البيض: stapsmosta@hotmail.fr
العيد بن سميشة /د/ المركز الجامعي نور البشير البيض: l.bensemicha@cu-elbayadh.dz
محمد قزقوز /د/ المركز الجامعي نور البشير البيض: m.guezgouz@cu-elbayadh.dz

Abstract:

The study investigates the effect of using the programmed training Accompanying a self-assessment In development of long jump level. the sample of the study includes two groups, experimental and controlling, each contains 28 learners from the first year of sadok el hadj secondary school in naama. the controlling group has been taught according to the skill training while the experimental group has been taught according to programmed training.

the researchers has finally concluded that the effect of programmed training Accompanying a self-assessment In development of long jump level. has been positive. the researchers recommended the use of programmed training Accompanying a self-assessment training at improvement the level of achievement.

ملخص:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن اثر استخدام التدريب المبرمج المصاحب للتقويم الذاتي في تحسين المستوى الرقمي في فعالية الوثب الطويل، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي حيث تضمنت العينة (56) تلميذ من تلاميذ السنة الأولى ثانوي بثانوية صدوق الحاج النعامية بنسبة 66% من مجتمع الأصل اختيرت بالطريقة العمدية، وقسمت إلى مجموعتين قوام كل واحدة 28 تلميذ، إحداهما ضابطة والتي استخدمت البرنامج التقليدي والأخرى تجريبية والتي استخدمت التدريب المبرمج المصاحب للتقويم الذاتي في فعالية الوثب الطويل، فضلا عن الأسلوب التقليدي،

واستنتج الباحثون أن التدريب المبرمج المصاحب للتقويم الذاتي يؤثر تأثيرا ايجابيا في تحسين المستوى الرقمي في فعالية الوثب الطويل، وأوصى الباحثون باستخدام التدريب المبرمج المصاحب للتقويم الذاتي في تحسين المستوى الرقمي لفعالية الوثب الطويل.

1. مقدمة واشكالية البحث:

يهتم مدرس التربية البدنية والرياضية بقضية إعداد المتعلم وتأهيله ورفع مستواه، وذلك من خلال المؤسسات التربوية التي تعتمد في أداء دورها على استراتيجية تدريس فعالة تتضمن عدة طرق وأساليب من أجل تحقيق أفضل مستوى للمتعلمين. ومن بين تلك الأساليب ما يعرف بالتدريب المبرمج الذي يعتبر طريقة من الطرق التي أحدثت ثورة في ميادين التربية والتعليم والتدريب، انه طريقة للتعلم الفردي الذي يتحقق من خلال سلسلة من النماذج المصممة التي تتطلب استجابات من المتعلم ثم تمده بالمعلومات طبقا لنوع الاستجابة وهو يعتبر نوع من أنواع التعلم الذاتي يعمل فيه المعلم على قيادة المتعلم وتوجيهه نحو السلوك المنشود، وهو برنامج صممت فيه المادة التعليمية تصميمًا خاصًا، بحيث يعتبر وسيلة لمساعدة المعلم على تحسين العملية التعليمية وتحقيق أهدافها.

وعليه فان التدريب المبرمج، من المتغيرات الهامة التي تؤثر في الأداء، إذ يستعمل لغرض تجسيده عن طريق مراجعة المهارة ويضمن ذلك التخلص من الأخطاء بملاحظة الأسلوب الصحيح للأداء الفني، حيث يقوم المتعلم بالاعتماد على نفسه في العملية التعليمية ويستطيع اكتشاف أخطائه وتصحيحها حتى يصل الى المستوى المنشود من الأداء. أن الأنشطة الرياضية ومنها فعالية الوثب الطويل تعتمد الأداء الفني كقاعدة هامة للتقدم بحيث تجعل المدرسين والمدرّبين يقضون جل وقتهم في التعليم والتدريب على الأداء السليم وإعطاء حصة أكبر له في البرامج التعليمية والتدريبية، ولكن طول الوقت في التدريب البدني والمهاري ليس الأسلوب الوحيد للتعلم فهناك الكثير من الطرق والأساليب التي تساعد على سرعة تعلم المهارات واكتسابها ومنها استعمال التدريب المبرمج حيث يعمل هذا التدريب على تخفيف العبء الملقى على المتعلم والمعلم.

أثناء تدريس فعالية الوثب الطويل، تلك التي فيها عدة طرق لأدائها. لاحظنا من خلال عملنا في مجال تدريس مادة التربية البدنية والرياضية بالطور الثانوي أثناء التقويم التشخيصي أن هناك ضعف و تفاوت في المستوى بين المتعلمين في الانجاز، خاصة وأنهم يتلقون نفس الوحدات التعليمية.

ومن ناحية أخرى رأى الباحثون أن التدريب البدني فقط على أداء المهارات الحركية غير كاف لتعلمها وإتقانها بصورة كاملة، حيث أن العملية التعليمية في مجال التربية البدنية والرياضية تعتمد أساسا على الترابط البدني والنظري، وتنوع أساليبها، وهذا يتطلب الاهتمام بالجانبين والتركيز على النواحي الذهنية خاصة أثناء تعلم مهارات جديدة، ومن جهة أخرى أثبتت عدة دراسات فعالية التدريب المبرمج في رفع مستوى الأداء الفني ومن بينها دراسة محمد إسماعيل حامد عثمان والتي أكدت أن التعليم المبرمج كان له أثرا ايجابيا في تحسين ورفع مستوى المهارات الأساسية لرياضة كيك بوكسينج لدى أفراد المجموعة التجريبية من الطلبة، ومن خلال خبرة الباحثون لاحظوا بأن التدريب المبرمج لا يدخل ضمن مناهج التربية البدنية والرياضية، لذا ارتأينا دراسة هذه المشكلة من خلال استعمال التدريب المبرمج كوسيلة مصاحبة لتعلم الأداء الفني لتقنية الهبوط الجيدة والارتقاء بالعملية التعليمية للأحسن.

1.1 الفرضية العامة

هناك فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام التدريب المبرمج المصاحب للتقويم الذاتي على تحسين المستوى الرقمي لفعالية الوثب الطويل.

1.1.1 الفرضية الفرعية الأولى:

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المستوى الرقمي لفعالية الوثب الطويل، لصالح القياس البعدي.

2.1.1 الفرضية الفرعية الثانية :

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المستوى الرقمي لفعالية الوثب الطويل، لصالح القياس البعدي.

3.1.1 الفرضية الفرعية الثالثة:

توجد فروق دالة إحصائية في المستوى الرقمي لفعالية الوثب الطويل، بين متوسطات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

2.1 المفاهيم والمصطلحات المستخدمة في البحث:

1.2.1 أسلوب التعليم المبرمج: هو أسلوب يقوم على تحليل محتوى المادة الدراسية إلى خطوات صغيرة تسمى كل واحدة منها إطار ويكون مجموع الإطارات التي يقوم المتعلم بدراستها

وتعلمها بدون مساعدة المدرس وان هذه الإطارات تكون مرتبة ومتسلسلة تسلسلا منطقيات وكل إطار يتعلمه يتلقى تعزيزا في حالة صحة الإجابة ، ومن ثم ينتقل إلى الإطار الثاني وهكذا حتى يتم تعلم المادة العلمية وذلك حسب سرعته على التعلم وقدرته، ويمكن أن تكون المادة المبرمجة على شكل كتاب أو كراس و من خلال استعمال الآلات التعليمية مثل الحاسوب (الحميد، 1999)

2.2.1 الوثب الطويل: هو واحد من الرياضات الأولمبية والأساس في هذه الرياضة هو القفز لأبعد مسافة ممكنة (حسين، 2000)

3.2.1 المستوى الرقمي: هو مستوى من القياس يستطيع اللاعب الوصول اليه، بالاعتماد على اداة القياس المستخدمة (علاوي، 1998).

2. الدراسات السابقة:

1.2 الدراسة الأولى: ناهدة عبد زيد الدليبي، سراب أكرم، محمد حسن الوزاني (2011)، بحث تحت عنوان تأثير أسلوب الكتيب المبرمج والعرض التوضيحي في تطوير تركيز الانتباه وتعلم الإرسال الساحق بالكرة الطائرة ، حيث كانت اهداف البحث التعرف على تأثير أسلوب الكتيب المبرمج والشرح التوضيحي في تطوير تركيز الانتباه وتعلم الإرسال الساحق بالكرة الطائرة، والكشف عن الفروق بين أسلوب الكتيب المبرمج والشرح التوضيحي في تطوير تركيز الانتباه وتعلم الإرسال الساحق بالكرة الطائرة ، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم الثنائي (مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة)، تكونت عينة البحث من 32 طالبا من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية-جامعة بابل للعام الدراسي 2010-2011، واستخدم الباحث اختبار الأداء الفني للإرسال ومقياس تركيز الانتباه واختبار قوة القبضة لقياس القدرة العضلية للذراع الضاربة واختبار القفز العمودي لقياس القدرة العضلية للرجلين، ومن اهم النتائج التي توصل اليها الباحث انها تعلم بأسلوب الكتيب المبرمج أفضلية في تعلم الإرسال الساحق بالكرة الطائرة وتطوير تركيز الانتباه المرتبطة بهذه المهارة ، وأوصى الباحث على استعمال أسلوب الكتيب المبرمج في تعلم الإرسال الساحق بالكرة الطائرة وتطوير تركيز الانتباه المرتبطة بهذه المهارة.

2.2 الدراسة الثانية: محمد إسماعيل حامد عثمان (2003)، بحث تحت عنوان أثر استخدام التعليم المبرمج على تعليم المهارات الأساسية لرياضة كيك بوكسينج، حيث كانت اهداف البحث اعداد فيلم تعليمي مبرمج للمهارات الأساسية للكيك بوكسينج، والتعرف على أثر استخدام التعليم المبرمج باستخدام الفيديو على تعلم المهارات الأساسية لرياضة الكيك بوكسينج، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم الثنائي (مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة)، تكونت عينة البحث من اللاعبين الناشئين بنادي الجيش وبلغ عددهم 40 لاعب تراوحت أعمارهم بين 12 - 14 سنة، واستخدم الباحث اختبار الجري الارتدادى والرشاقة والوثب الطويل والاتزان، ومن اهم النتائج التي توصل اليها الباحث انها تؤثر طريقة التعليم المبرمج (الفيديو المبرمج) كأحد طرق التعليم تأثيرا إيجابيا فعلا على تعلم المهارات الأساسية لرياضة الكيك بوكسينج، واستخدام طريقة البرمجة تزيد من فاعلية اللاعبين في التعليم، وتراعي الفروق بين اللاعبين وتؤدي الى ادراكهم لمدى نجاحهم في تعلم المادة التعليمية موضوع البحث وتقويمهم لذاتهم باستمرار، وذلك عن طريق التعزيز الفوري والزيادة من سرعة التعليم وتكرار الأداء واتفانه في جو من المتعة والأمن والتشويق، وأوصى الباحث على استخدام التعليم المبرمج في تعليم جميع مهارات الكيك بوكسينج الأساسية.

3.2 الدراسة الثالثة: أسامة صلاح فؤاد محمد (1998)، بحث تحت عنوان تأثير التعليم المبرمج على تعلم بعض المهارات الأساسية للمبتدئين في المبارزة، حيث كانت اهداف البحث التعرف على تأثير استخدام الوحدات المبرمجة بشريط الفيديو المبرمج على تعلم بعض المهارات الأساسية للمبتدئين في المبارزة، ومقارنة تأثير استخدام الوحدات المبرمجة بالكتيب المبرمج وشريط الفيديو المبرمج والطريقة المتبعة في التدريس على تعلم بعض المهارات الأساسية للمبتدئين في المبارزة، و استخدم الباحث المنهج التجريبي، تكونت عينة البحث من 76 طالبا من طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق، تم تقسيمهم الى ثلاث مجموعات، مجموعتين تجريبيتين والثالثة ضابطة، ومن اهم النتائج التي توصل اليها الباحث انها أن تؤثر طريقة البرمجة الأساسية (الكتيب المبرمج) تأثيرا إيجابيا فعلا على تعلم بعض المهارات الأساسية للمبتدئين في المبارزة، وتأتي في المرتبة الأولى من طرق التعلم، تؤثر طريقة البرمجة باستخدام شريط الفيديو في احدى طرق التعلم الذاتي تأثيرا إيجابيا فعلا على تعلم بعض المهارات الأساسية للمبتدئين في المبارزة، وتأتي في المرتبة الثانية من طرق

التعلم، تتفوق الطريقتان السابقتان (الكتيب المبرمج، شريط الفيديو) على استخدام الطريقة التقليدية في تعلم بعض المهارات الأساسية في المباراة. استهدفت الدراسات السابقة توضيح استخدام أدوات التعليم المبرمج في المجالات الرياضية، ومقارنة ذلك بما يتبع من طرق تقليدية في المدارس والأندية، وكذلك مدى الاستفادة من التعليم المبرمج في تحقيق الأهداف التربوية والبدنية والمهارية والمعرفية، مما أفاد الباحث في تحديد أهداف دراسته، وهي المقارنة بين طريقة التدريب المبرمج والطريقة التقليدية في تحسين أداء مهارات الكرة الطائرة، وفي تحسين تركيز الانتباه لدى عينة البحث. اتفقت جميع الدراسات السابقة على استخدام المنهج التجريبي باعتباره أنسب المناهج العلمية، مثل هذه الدراسات، حيث سيتم ادخال المتغير التجريبي وهو التدريب المبرمج المصاحب للتقويم الذاتي، وحساب أثره على المتغيرات الأخرى. اتضح للباحث من الدراسات السابقة أن نتائجها أثبتت أفضلية طريقة البرمجة على الطريقة التقليدية، وكانت ذات فاعلية، حيث ساعدت طريقة البرمجة بتقديم التغذية الراجعة الفورية لأفراد عينة البحث مما ساعدهم على تحسين مستواهم.

3. الإجراءات المنهجية

1.3 المنهج العلمي المتبع: استخدم الباحثون المنهج التجريبي من خلال إحدى تصميماته (تصميم المجموعتين)

2.3 مجتمع البحث: تكون مجتمع الدراسة من تلاميذ السنوات الأولى بثانوية صدوق الحاج بولاية النعامة تراوحت أعمارهم بين 15 – 17 سنة والبالغ عددهم 84 تلميذا
1.2.3 عينة البحث: تكونت عينة البحث من 56 تلميذا من تلاميذ السنة الأولى ثانوي لثانوية صدوق الحاج النعامة بنسبة 66.66%،

2.2.3 عينة الدراسة الاستطلاعية: لإبراز الأسس العلمية لاختبار المستوى الرقمي قيد البحث ومدى صلاحيته (الصدق، الثبات، الموضوعية).

3.3 مجالات البحث:

1.3.3 المجال البشري: تكون من 56 تلميذ (1 ثانوي) قسمت إلى مجموعتين (28 كل فوج).

2.3.3 المجال المكاني: ملعب ثانوية صدوق الحاج بالنعامة

3.3.3 المجال الزمني: امتدت فترة البحث من 2019/12/01 ولغاية 2020/04/16

4.3 أدوات البحث: اعتمد الباحثون على مجموعة من الوسائل والأدوات كالتالي:

1.4.3 الوسائل:(جهاز كمبيوتر من نوع acer- جهاز عرض- ميزان طي- أداة قياس الطول-

ميكاتية وصافرة- مقاطع فيديو الوثب الطويل للاعبى المستوى العالى. – كاميرا نوع (sony

2.4.3 الاختبارات: تم استخدام اختبار قياس المستوى الرقمي في الوثب الطويل وذلك: من

أقرب أثر (علامة) أحدثه سقوط اللاعب، إلى الحد الداخلي للوح الارتقاء (19: 108)

3.4.3 التدريب المبرمج: تم استخدام مجموعة من الفيديوهات للاعبى المستوى العالى

اختصاص الوثب الطويل وعرضها عن طريق جهاز العرض data show.

4 تحليل النتائج ومناقشتها:

1.4 تكافؤ أفراد العينة: كانت النتائج كما هي مبينة في الجدول الآتي :

الجدول (04) يبين التكافؤ بين القياسات القبليّة للمتغيرات الأساسية للمجموعتين

التجريبية والضابطة

ت*	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات	
	ع	س	ع	س		السن	معدلات النمو
0.20	0.57	16.43	0.74	16.46	سنة	السن	معدلات النمو
0.69	5.83	58.75	5.83	59.82	كلغ	الوزن	
1.22	8.39	155.79	7.83	158.43	سم	الطول	
0.68	1.05	6.04	1.08	6.24	متر	المستوى الرقمي	

ت*) = غير دالة 0.01 و درجة حرية 54 و ت الجدولية 2.40

من خلال الجدول أعلاه يلاحظ عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين أفراد

المجموعتين، إذ كانت قيم ت*) المحتسبة أصغر من قيمها الجدولية عند مستوى الدلالة

(0.01) ودرجة حرية (54) مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في كل هذه المتغيرات .

ومن خلال المقارنة بين نتائج المجموعتين تبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية

بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في كل الاختبارات وذلك قبل استخدام التدريب

المبرمج، ومنه المجموعتين متكافئتين في مستوى متغيرات الدراسة).

2.4 عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية

في المستوى الرقمي لفعالية الوثب الطويل، لصالح القياس البعدى.

جدول رقم (05) يبين نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت* المحسوبة
		ع	س	ع	س	
المستوى الرقمي	المتر	6.24	1.08	6.88	1.02	6.139

(ت*) = دالة 0.01 ودرجة الحرية 27 وت الجدولية 2.47

من خلال الجدول (05) اتضح أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي وهذا يعني أن هناك تحسناً واضحاً في المستوى الرقمي قيد البحث، لأفراد هذه المجموعة ويرجع الباحثون هذه النتيجة إلى فعالية التدريب المبرمج المصاحب للتقويم الذاتي، وهذا ما ساعد على إعطاء أفراد هذه المجموعة معلومات كافية ودقيقة وتكوين صورة واضحة في الدماغ عن كيفية الأداء المطلوب، حيث أن المتعلمين استطاعوا بفضل التدريب المبرمج فهم طبيعة الأداء الفني كما ساعدهم على تركيز انتباههم على اتجاه التقنية قيد البحث والتركيز على النقاط الفنية الهامة لها وذلك من خلال عزل كل المثيرات الغير مرتبطة بالأداء.

ويرى الباحثون من خلال ما يقدمه التدريب المبرمج من تغذية راجعة ووضوح الصورة تمكن المتعلمين من السيطرة على التقنية بشكل جيد إلى جانب ترسيخها في أذهانهم وهذا يتفق مع دراسة كل من (عثمان 2003)، و(الدليبي، أكرم، الوزاني 2011) و(محمد 1998) إلى أن التدريب المبرمج قد ساهم في سهولة وانسيابية الأداء، ومن جهة أخرى يعتبر أيضاً وسيلة انتقال من التفكير المجرد إلى المعيشة للأداء من خلال الحواس والمشاعر المختلفة. مما تقدم وبناءً على ما توصل إليه الباحثان يتحقق الفرض الأول للبحث وهو توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المستوى الرقمي قيد البحث، لصالح القياس البعدي.

3.4 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المستوى الرقمي لفعالية الوثب الطويل، لصالح القياس البعدي.

جدول رقم (06) يبين نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت* المحسوبة
		ع	س	ع	س	
المستوى الرقمي	المتر	1.05	6.04	1.07	6.12	4.068

(ت*) = دالة 0.01 ودرجة الحرية 27 و ت الجدولية 2.47

من خلال الجدول (06) اتضح أن قيمة (ت) المحسوبة لاختبار المستوى الرقمي أكبر من قيمتها الجدولية مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي وهذا يعني أن هناك تحسن في المستوى الرقمي قيد البحث، لأفراد هذه المجموعة إلا أنه يبقى طفيف مقارنة بنتائج المجموعة التجريبية، ويرجع الباحثون هذه النتيجة إلى المواظبة في الوحدات التعليمية المستمرة من خلال الدرس، فالتعلم المستمر وتكرار الأداء بمصاحبة التغذية الراجعة والمعلومات الصحيحة من قبل المدرس أدى إلى تعلم فعال مما أدى إلى تحقيق النتائج المعنوية. واتفقت هذه النتائج مع دراسة (محمد 1998)، حيث أكدت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري بعد التجربة نتيجة تنفيذ محتويات البرنامج الموحد للمجموعتين، حيث يعزز هذه النتيجة إلى أثر البرنامج التقليدي في عملية التعلم، فالبرنامج التقليدي يعزز دور المدرس في تقديم المهارة والتغذية الراجعة حال وقوع الأخطاء وتطبيق التدريبات المتدرجة من السهل إلى الصعب. مما تقدم وبناء على ما توصل إليه الباحثون يتحقق الفرض الثاني للبحث وهو توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المستوى الرقمي قيد البحث، لصالح القياس البعدي.

4.4 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

توجد فروق دالة إحصائية في المستوى الرقمي لفعالية دفع الجلة، بين متوسطات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية. للتأكد من مدى تحسن المستوى الرقمي قيد البحث أثناء الحصص التعليمية، أراد الباحثون أن يقارنوا بين النتائج المحققة في الاختبارين القبلي والبعدي ونسبة التحسن، أي عند المجموعة الضابطة ليتأكدوا من مدى تحسن المستوى الرقمي باستعمال البرنامج

التعليمي العادي المقرر، كذلك عند المجموعة التجريبية ليتأكدوا من فعالية استخدام التدريب المبرمج، ولمعرفة مدى فاعليته على المستوى الرقمي قيد البحث عند المجموعة التجريبية، يستدعي القيام بتحليل مفصل للمعطيات للتأكد ما إذا كان التدريب المبرمج له فعالية أكبر من البرنامج العادي الذي هو ضمن المقرر، فكانت النتائج كما يلي:

الجدول (07): يبين نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي ونسب التقدم في المستوى الرقمي.

المتغير	وحدة القياس	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			الفرق بين النسب المئوية	ت(*) المحسوبة
		مقدرا التقدم	ع	س	مقدرا التقدم	ع	س		
المستوى الرقمي		1.32%	1.07	6.12	10.26%	1.02	6.88	8.94%	2.70

ت(*) = دالة 0.01 ودرجة الحرية 54 و ت الجدولية 2.40

ومن خلال الجدول أعلاه اتضح أن قيمة (ت) المحسوبة لاختبار المستوى الرقمي أكبر من قيمتها الجدولية مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية، ويعود السبب إلى فاعلية استخدام التدريب المبرمج الذي أعطى لأفراد المجموعة التجريبية القدرة على معرفة تفاصيل الأداء الفني للفعالية قيد البحث من خلال ملاحظتهم النموذج المصور والعمل على أعادتها وأدائها والوقوف على تفاصيل الأداء محاولة تلي الأخرى، والاستمرار بتكرارها جعلهم يتمكنون من الإحساس بالحركة من خلال وضوح الصورة التي حصلوا عليها عن طريق الإشارة الحسية التي عملت على تثبيت الصورة خلال التكرار المستمر، وهذا ما أكده كل من (الدليبي، أكرم، الوزاني 2011) أن التعلم بأسلوب الكتيب المبرمج أفضل في تعلم الإرسال الساحق بالكرة الطائرة وتطوير تركيز الانتباه المرتبطة بهذه المهارة.

ويتفق الباحثون مع ما أشار إليه كل من (عثمان 2003)، و(محمد 1998) أن استخدام التدريب المبرمج كإستراتيجية معرفية أكثر فاعلية من عدم استخدامه حيث يجب استخدامه بطريقة مكتملة للممارسة البدنية لإعطاء نتائج أفضل. مما تقدم وبناء على ما توصل إليه الباحثون يتحقق الفرض الثالث للبحث وهو توجد فروق دالة إحصائية بين

المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في المستوى الرقمي قيد البحث لصالح
المجموعة التجريبية.

استنتاجات:

مما سبق وفي حدود المنهج المستخدم، البرنامج المقترح و العينة قيد البحث نستنتج الأتي:
-هناك تقبل أفراد عينة البحث لمفردات التدريب المبرمج المعد من قبل الباحثون.
-يؤثر استخدام التدريب المبرمج تأثيرا ايجابياً في تحسين المستوى الرقمي قيد البحث.
-التدريب المهاري للأداء الفني للوثب الطويل قد يكون كافيا لتحسين المستوى الرقمي ولكن
بنسبة قليلة مقارنة باستخدام التدريب المبرمج.

الاقتراحات:

في حدود عينة البحث وإجراءاته توصل الباحثان إلى نتائج يوصيان من خلالها بما يلي:
-الاهتمام باستخدام وإدراج التدريب المبرمج ضمن محتوى مناهج التربية البدنية.
-استعمال التدريب المبرمج لتعلم الأداء الفني ضمن الوحدات التعليمية والتدريبية.
-إسناد مادة التربية البدنية والرياضية لخريجي معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية
والرياضية لتلاميذ الطور الابتدائي لضمان صقل شخصية الطفل بشكل ايجابي وسليم.
-تنويع وسائل التدريب المبرمج بوصفه جزء مكملا وفعالا مع التعليم المهاري.
-عقد دورات ودراسات تكوينية للمدرسين للتعرف على إمكانية تطبيق التدريب المبرمج.
-تكثيف الجهود من خلال بحوث ودراسات معمقة من أجل الارتقاء لأعلى المستويات.
-المتابعة الجادة من طرف الوزارة الوصية وكذا مديريات التربية لحاجات الرياضة المدرسية
من أدوات وتقديم الحوافز للمدرسين لبذل جهود أكبر لمواصلة النجاح والتطور.

المصادر والمراجع

- البيك، أ. م، القياس في المجال الرياضي، ط4، دار المعارف، القاهرة، 1996.
- الحميد، ج. ع، استراتيجيات التدريس والتعلم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
- الدليعي، ن. ع، تأثير اسلوب الكتيب المبرمج والعرض التوضيحي في تطوير تركيز الانتباه
وتعلم الارسال الساحق بالكرة الطائرة. علوم التربية الرياضية، 2011.
- الدين، م. ح، الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، ط1، دار الفكر العربي،
القاهرة، 1987.

- الشيخ، م. ي، التعلم الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1984.
- الغني، ع. م، التعلم الحركي والتدريب الرياضي، دار الحكمة، بغداد، 1987.
- حسين، ق. ح، التدريب في ألعاب الساحة والميدان، مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1990.
- حماد، ا. ا، مناهج البحث في التربية البدنية، دار المعارف، القاهرة، 1980.
- راتب، أ. ك، تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، ط 2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000.
- راتب، أ. ك، تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004.
- راتب، م. ح، البحث العلمي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1987.
- سليمان، أ، عناصر البحث ومناهجه والتحليل الاحصائي للبيانات، مكتبة الكناني، اربد، 1992.
- صالح، ع. أ، طرق تدريس التربية البدنية والرياضية، المكتبة الوطنية، بغداد، 1981.
- صالح، م. ص، مقدمة في الاحصاء، ط9، دار المسيرة للنشر، عمان، 2018.
- عاطف، ا. ع، أثر برنامج التدريب العقلي المصاحب لتعليم الأداء الحركي على مستوى الأداء والانجاز في فعالية دفع الجلة، قسم التربية الرياضية، جامعة مؤتة، الأردن، 2013.
- عثمان، م. إ، بحث تحت عنوان أثر استخدام التعليم المبرمج على تعليم المهارات الأساسية لرياضة كيك بوكسينج. قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة، 2003.
- علاوي، م. ح، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
- علاوي، م. ح، علم النفس والتدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002.
- علاوي، م. ح، علم نفس الرياضة والممارسة البدنية، مطبعة المدني، القاهرة، 2012.
- محمد، أ. ص، بحث تحت عنوان تأثير التعليم المبرمج على تعلم بعض المهارات الأساسية للمبتدئين في المبارزة. كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، مصر، 1998.
- مدادة، ن، ألعاب القوى، مركز تصوير كلية التربية الرياضية، حماة، 2018.

Recovery modern techniques used to reduce sport fatigue

Oucheni Mostapha/doctorat/ PE. Health. Driver Ed Teacher at Sarah E. Goode

STEM Academy, Chicago Illinois USA : / Moucheni@cps.edu

Abstract: At the elite level of sport where the differences between winning and losing are small, the Techniques use of recovery strategies to enhance and improve performance, therefore provides an important consideration in the search for optimal performance. Furthermore reduce of fatigue during or at the end of the training or competition, within this a fatigue comes from a lot of factors, training and competition, nutrition, psychological stress, lifestyle, quality and amount of sleep, health..., Therefore an understanding of the recovery strategies is essential and important to the high-performing athlete in a bid to reduce fatigue and enhance performance.

There are a number of popular methods used by athletes to enhance recovery, Their use will depend on the type of activity performed, the time until the next training session or event and equipment and/or personnel available. Therefore In this study therecovery strategies including therapeutic and supplemental strategies, passive recovery strategies, nutrition for recovery and active recovery strategies reduce the fatigue.

Keywords: recovery Modern Techniques, Sport Fatigue.

ملخص:

في المستويات الرياضية العالية والنخبوية أين يكون الفرق بين الفوز والخسارة ضئيلاً جداً يمكن التطبيق الأمثل لاستراتيجيات الاسترجاع لتحسين الأداء واتمامه، فهو يوفر اعتباراً مهماً في البحث عن الأداء الأمثل. علاوة على ذلك، الاسترجاع يساهم في تقليل التعب أثناء أو في نهاية التدريب و المنافسة، يأتي التعب من عدة عوامل واسباب منها التدريب والمنافسة، التغذية، الضغط النفسي، نمط وجودة الحياة، وكمية النوم، الصحة، درجة حرارة البيئة. لذلك فإن فهم وتطبيق استراتيجيات الاسترجاع أمر ضروري ومهم للرياضيين في المستويات العالية في محاولة للحد من التعب وتحسين الأداء. هناك عدد من الطرق الشائعة التي يستخدمها الرياضيون لتعزيز الاسترجاع، يعتمد استخدامها على نوع النشاط المنجز، والزمن المتاح بين حصص التدريب والمعدات، وبالتالي فإن هذه الدراسة تتضمن استراتيجيات الاسترجاع بما في ذلك الاستراتيجيات العلاجية والتكميلية، واستراتيجيات الاسترجاع السلبي، والتغذية من أجل الاسترجاع واستراتيجيات الاسترجاع النشط والتي تقلل من تعب الرياضيين.

الكلمات المفتاحية: تقنيات الاسترجاع الحديثه، التعب الرياضي.

Introduction:

Recovery techniques from exercise training in the competition is a vital component of the overall exercise program, and paramount for performance and continued improvement. If the rate of recovery is appropriate, higher training volumes and intensities are possible without the detrimental effects of overtraining. Therefore, an understanding of the recovery strategies is essential and important to the high-performing athlete in a bid to reduce fatigue and enhance performance. Considerable individual variability exists within the recovery process due to training status (trained , untrained), factors of fatigue and a person's ability to deal with physical, emotional and psychological stressors, the aim of this study is to search and improve the recovery strategies and to do so we have to look the factors causes of fatigue, define fatigue, and fatigue indicators, in this research I mentioned a lot of causes of fatigue at the elite athletes, from the training and competition, nutrition, psychological stress, lifestyle, quality and amount of sleep, health, environment temperature. And then I talked about the recovery strategies within this strategies we can make a difference between athletes special at the overreaching training, and the competitions. within this What are the recovering strategies method the athlete can apply to recover high level to reduce a fatigue ? What the athletes at the high level do to improve their recovery?

Passive recovery is broad category of recovery methods that occur without significant physical or psychological effort. Instead of using energy or resources to dissipate fatigue, passive recovery relies on preventing the use of resources for other endeavors so that they can be routed towards recovery.

1- Keywords:

1-1- Defining recovery: Recovery is regarded as a multifaceted (eg, physiological, psychological) restorative process relative to time. In case an individual's recovery status (eg, his or her bio psychosocial balance) is disturbed by external or internal

factors, fatigue as a condition of augmented tiredness due to physical and mental effort develops.¹

1-2- **Elite athletes:** Elite athletes are individuals having achieved excellence within the context of their sport. There are various discrepancies regarding the specific criteria needed to achieve 'elite' status. Whereas some studies define the elite based on their level of play (e.g., national or international), others provide standards such as professionalism, experience, and training time and/or frequency to delineate elite athletes from their novice counterparts (Swann, Moran, & Piggott, 2015). Given that every sport discipline has unique developmental pathways and competition streams, homogenizing the elite across sports becomes a very challenging task.²

1-3- **fatigue:** inability to maintain a given exercise intensity.³

2- Objectives:

- Knowledge the causes of fatigue, Fatigues effects on sport performance, Indicators of fatigue.
- Knowledge the recovery strategies, and which recovering strategies method the athlete can apply to recover high level.
- knowledge of recovery applications

3- **Fatigue:** Fatigue is an important concern for all athletes, sportspeople and coaches, and in clinical exercise science. There remains considerable debate about the definition of fatigue, what causes it, what its impact is during different forms of

¹ Halson SL: Monitoring training load to understand fatigue in athletes. Sports Med. 2014;44:139–147.

² Dieter Hackfort, Robert Schinke, Bernd Strauss: Dictionary of Sport Psychology. 1st edition. Academic Press. 2019.

³ Brooks, George, Thomas Fahey, and Kenneth Baldwin: Exercise Physiology: Human Bioenergetics and Its Applications, 4th Edition (McGraw-Hill Education, 2004. p 15.

exercise, and what the best methods are to combat fatigue and improve performance.

3-1- Defining fatigue: Another source of confusion is that researchers often use the terms 'fatigue' and 'exhaustion' interchangeably. A participant who is no longer able to maintain a given power output during a time to exhaustion test will often be classified as having reached 'exhaustion'. However, they may still be fully capable of continuing exercise at a lower intensity. The definition of exhaustion as: a total loss of strength; to consume or use up the whole of.¹

The term 'fatigue' has many definitions, and this makes the consistent interpretation and comparison of research findings into fatigue difficult.

1- The moment when a participant is unable to maintain the required muscle contraction or performed workload.

2- Extreme tiredness after exertion; reduction in efficiency of a muscle, organ etc. after prolonged activity.

3- The failure to maintain the required or expected force.

4- Fatigue produced by failure to generate output from the motor cortex.

5- A loss of maximal force generating capacity.

6- A reversible state of force depression, including a lower rate of rise of force and a slower relaxation.

7- Any exercise-induced reduction in the ability of a muscle to generate force or power; it has peripheral and central causes.

8- Failure to continue working at a given exercise intensity.

9- Any exercise-induced reduction in the ability to exert muscle force or power, regardless of whether or not the task can be sustained.

¹ Moore B, ed. The Australian Concise Oxford Dictionary (4th edn). South Melbourne: Oxford University Press. 2004.

10-A progressive reduction in voluntary activation of muscle during exercise.¹

11-fatigue: inability to maintain a given exercise intensity.²

3-2- **The causes of fatigue:** The most common non-medical causes of tiredness in the athlete are inappropriate training plan, poor sleep, lifestyle stressors, inadequate macronutrient intake and suboptimal hydration. Review of the training history, sleep habits and nutrition may reveal factors contributing to tiredness. With regards to training, specifically, increase in volume, intensity and frequency of competition should be looked at. In terms of sleep, evidence indicates adults require at least 7 hours of sleep. Beyond sleep duration, quality can be assessed using an activity tracker or App. Nutrition history should focus on macronutrient deficiency and iron intake. Advice from a registered sports dietician is ideal.³

This table shows the most causes of fatigue for elite athletes:

Table (1) most causes of fatigue for elite athletes.⁴

TRAINING/COMPETITION	Volume, intensity, duration, type of training/sport, degree of fatigue, recovery from previous training/competition
NUTRITION	Carbohydrate, protein and other nutrient intake, fluid and electrolyte balance
PSYCHOLOGICAL STRESS	Stress and anxiety from competition
LIFESTYLE	Quality and amount of sleep, schedule, housing situation, leisure/social activities, relationship with team members, coach, friends and family, job or schooling situation
HEALTH	Illnesses, infection, injury, muscle soreness and damage
ENVIRONMENT	Temperature, humidity, altitude

¹ Phillips, S: Fatigue in Sport and Exercise. London: Routledge, new york, NY 10017,2015. page 3.

²Brooks, George, Thomas Fahey, and Kenneth Baldwin: Exercise Physiology: Human Bioenergetics and Its Applications, 4th Edition (McGraw-Hill Education, 2004. p 15.

³ sara forsyth . The Tired Athlete: An issue of Under recovery, MSc, MD, CCFP(SEM), Dip, Sport, Med(CASEM).2019.

⁴shona L. Halson: recovery techniques for athletes. J. sports. 2014. Sci.sse 120.

3-3- Fatigues effects on sport performance: In a properly overloading program, cumulative fatigue slowly rises each week, until it reaches levels high enough to encumber performance. At his point, the athletes entered into a very specific state of physiology called overreaching.

Overreaching describe a state wherein accumulation of fatigue is such that overload training is no longer sustainable. If overreaching is sustained for a very short time, one can continue to train productively. And if this brief overreach is followed by period of reduced training, it allows for high levels of adaptation, called functional overreaching.

New technique acquisition: When athletes are training at overreached state, they often lose the capacity to acquire new technique, that's why learning new techniques at the end of practice is not ideal.

Speed: Our ability to achieve maximal movement speeds begins to decline at around the same time as our capacity to learn new technique. This means that after a few days of high fatigue, short distance sprint speed, striking speed, and reactive quickness begin to decline.

Known technique refinement: In a highly fatigued state, days after new technique expression and speed begin to suffer, the ability to perfect an already learned technique will decline as well.

Known technique expression: Athletes who are too fatigued to express techniques well at the correct speed will often revert to slowing down in order to get the technique right, which allows them to execute the move.

Peak power: After several day of training in high fatigued state, power begins to measurably decline.

Strength: Strength begins to decline after about two weeks of overreaching, but is reversible and super-compensatory if period of overreaching do not exceed three weeks, because strength is easily measured and more resistant to decline.

Body composition change: As fatigue aggregates, the net metabolic balance of the body begins to shift toward catabolism.

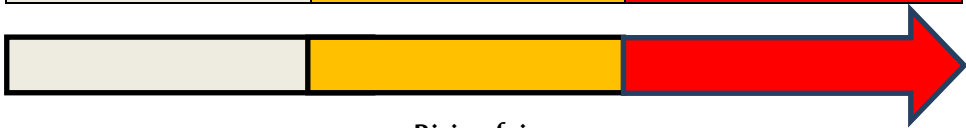
Increased chance of illness: The longer fatigue sustained, the more physical resources the body requires to ameliorate it.

Increased injury risk: Injury risk becomes exponentially greater as fatigue rises and continues to be sustained.

3-4- Detecting fatigue :

Table 02 : Indicators of fatigue

Leading	concurrent	Lagging
Recent nutrition	Movement velocity	Heart rate variables
Recent psychological state	Perception of effort	Desire to train
Recent physical task level	Relative performance	Mood disturbances
Recent training load	Strength	Appetite suppression
Technical condition	Competition performance	Sleep disturbances
Learning proficiency		Illness
Jump height		Wear and tear injuries



Rising faigue

4- Recovery strategies: There are a number of popular methods used by athletes to enhance recovery. Their use will depend on the type of activity performed, the time until the next training session or event and equipment and/or personnel available. Some of the most popular recovery strategies for athletes include hydrotherapy, active recovery, stretching, compression garments, massage, sleep

and nutrition's. I would like to talk in this research about four recovering strategies like it shows in this hierarchy :

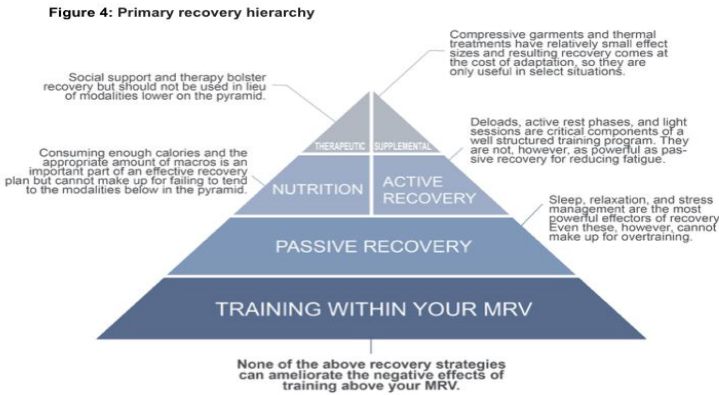


Figure 01: recovery strategies hierarchy.

5- **Passive recovery:** is a broad category of recovery methods that occur without significant physical or psychological effort. It relies on preventing the use of resources for other endeavors so that they can be routed towards recovery.

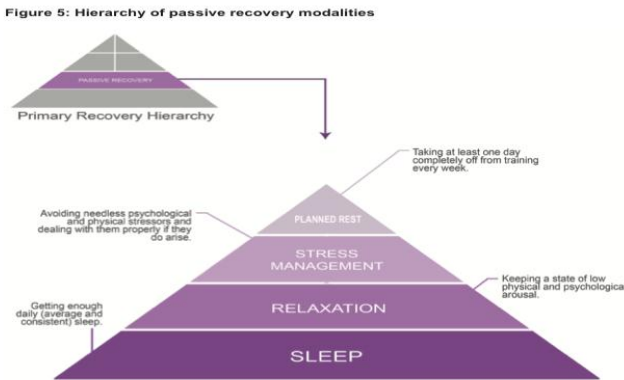


Figure 02: passive recovery hierarchy.

5-1- **Sleep:** The benefits of good sleep come into particular focus for athletes. Post-exercise recovery with extra sleep accelerates the building of muscle, strength, and

endurance. Without proper sleep, athletes suffer from poorer reaction times, longer recovery times, and worsened performance.

How does sleep affect athletes?

The amount of sleep an athlete gets impacts their reaction time, attention and focus, physical recovery and injury proneness. The body restores itself during sleep, so it is necessary for recovery from intense training. A person who is sufficiently well-rested will not waste any resources on staying awake or straining to stay focused and alert. Thus, their body and their mind can focus solely on their athletic performance.

5-2- Relaxation and massage: Massage is a widely used recovery strategy among athletes. However, apart from perceived benefits of massage on musclesoreness, few reports have demonstrated positive effects on repeated exercise performance. Furthermore, increased blood flow is one of the main mechanisms proposed to improve recovery (thus improving clearance of metabolic waste products). However, many studies reported no increase in blood flow or lactate removal during massage. Indeed, in a recent study, Wiltshire and colleagues (2010) reported that massage actually impaired blood flow and lactate removal.¹

Several reviews of the effects of massage have concluded that while massage is beneficial in improving psychological aspects of recovery, most evidence does not support massage as a modality to improve recovery of functional performance. However, as massage may have potential benefits for injury prevention and management; massage should still be incorporated in an athlete's training program

¹ Wiltshire, E.V., V. Poitras, M. Pak, T. Hong, J. Rayner, and M.E. Tschakovsky. Massage impairs post exercise muscle blood flow and "lactic acid" removal. Med. Sci. Sports Exerc. 2010. 42: 1062-1071.

for reasons other than recovery.¹ Probably the most common application of a physical relaxation technique used to reduce athletes' somatic anxiety symptoms is the collection of psychological skills grouped under the rubric of progressive muscle relaxation techniques. Although these specific skills exist in several different uses, the most common enables performers to learn the skill of physical relaxation through a series of logical, progressive stages. The primary goal is for performers to reach an end point where the skill, and thus a relaxed physical state, can be attained very rapidly in practically any stressful situation.

Traditionally, when learning the skill, athletes will advance through different stages where the amount of time it takes to achieve a relaxed state progressively decreases. During the preliminary stage of learning the skill, performers are required to systematically focus their attention on different gross muscle groups within the body, consciously tensing and relaxing to increase self-awareness of the difference between a tensed (anxious) state and a relaxed (less anxious) one. To supplement this process, athletes will usually be provided with some form of audio track that contains a set of instructions that methodically guides them through the muscle groups of their body. As with all the stages of the program, athletes will not progress to the next stage until they are proficient in the technique.

5-3- Stress management: A summary of the psychological skills presented under the umbrella of the structuring approach is one that advocates combining various techniques into an integrated framework. Creating individualized psychological skills programs that are designed to meet the specific needs of the athlete is recommended. The important distinctions of these programs over those that attempt to solely manage the level of anxiety is the creation of an appraisal process

¹ Wilcock, I.M., J.B. Cronin, and W.A. Hing. Physiological response to water immersion: a method for sport recovery? *Sports Med.* 2006. 36: 747-765.

whereby athletes gain control over themselves, the situation, and the anxiety symptoms that they experience in stressful environments. This approach also enables sport psychologists to take into account the specific activation demands of the tasks and events in which performers compete. A final caveat to the restructuring approach is that, to date, research has indicated that it is the more elite performers who may gain the most out of such an approach, whereas for lower level athletes, programs based on relaxation may be more suitable in the first instance. It appears, therefore, that the more advanced psychological skills used within the restructuring approach are more suited to elite level performers. Whichever approach is used, a suitably trained sport psychologist should design and deliver the content of the program, at least until athletes become proficient with the skills they are developing.¹

5-4- **Planned rest:** The idea of planned rest is very simple: no structured training activities, this means no scheduled chalk talk, no lifting, no technique, no scrambling, or anything being prescribed by the sporting staff. This doesn't mean that the athlete must be locked away at home doing direct relaxation all the day. No structured training simply means that the athlete can do whatever he wants within some reasonable boundaries. One of the biggest benefits in planned rest is in psychological fatigue management.²

¹ Britton Brewer. Sport psychology, Blackwell Publishing. 2009. P 30.

² James Hoffman. Mike israel. Melissa davis. Recovering from training. 2015. P35.

Figure 7: Hierarchy of nutritional factors for recovery

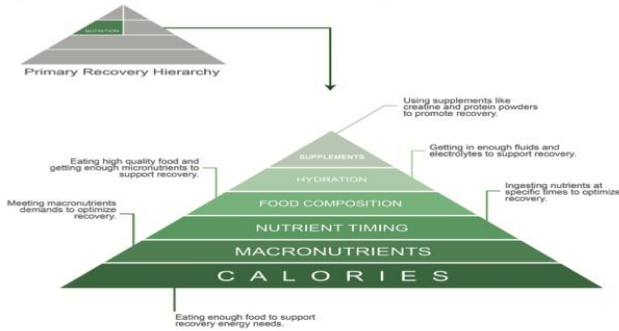


Figure 03: nutritional factors for recovery hierarchy.

6- Nutrition for recovery: The availability of nutrition information for athletes varies. Younger or recreational athletes are more likely to receive generalized nutritional information of poorer quality from individuals such as coaches. Elite athletes are more likely to have access to specialized sports-nutrition input from qualified professionals. A range of sports science and medicine support systems are in place in different countries to assist elite athletes, and nutrition is a key component of these services. Some countries have nutrition programs embedded within sports institutes (eg, Australia) or alternatively have National Olympic Committees that support nutrition programs (eg, United States of America).¹ However, not all athletes at the elite level have access to sports-nutrition services. This may be due to financial constraints of the sport, geographical issues, and a lack of recognition of the value of a sports-nutrition service.²

¹Burke LM, Meyer NL, Pearce J. National nutritional programs for the 2012 London Olympic Games: A systematic approach by three different countries. In: van Loon LJC, Meeusen R, editors. Limits of Human Endurance. Nestle Nutrition Institute Workshop Series, volume 76. Vevey, Switzerland: Nestec Ltd; 2013:103–120.

²Zinn C, Schofield G, Wall C. Evaluation of sports nutrition knowledge of New Zealand premier club rugby coaches. Int J Sport Nutr Exerc Metab. 2006;16(2):214–225.

Athletes eat several times per day, with snacks contributing to energy requirements. Dietary intake differs across sports, with endurance athletes more likely to achieve energy and carbohydrate requirements compared to athletes in weight-conscious sports.¹ A review found daily intakes of carbohydrate were 7.6 g/kg and 5.7 g/kg for male and female endurance athletes, respectively. Ten elite Kenyan runners met macronutrient recommendations but not guidelines for fluid intake. A review of fluid strategies showed a wide variability of intake across sports, with several factors influencing intake, many outside the athlete's control. Nutrition information may be delivered to athletes by a range of people (dietitians, nutritionists, medical practitioners, sports scientists, coaches, trainers) and from a variety of sources (nutrition education programs, sporting magazines, the media and Internet).² Of concern is the provision of nutrition advice from outside various professional's scope of practice. For example, in Australia 88% of registered exercise professionals provided nutrition advice, despite many not having adequate nutrition training.³ A study of Canadian high-performance athletes from 34 sports found physicians ranked eighth and dietitians, 16th as choice of source of dietary supplement information.⁴

¹Burke LM, Slater G, Broad EM, Haukka J, Modulon S, Hopkins WG. Eating patterns and meal frequency of elite Australian athletes. *Int J Sport Nutr Exerc Metab.* 2003;13(4):521–538.

²Heaney S, O'Connor H, Michael S, Gifford J, Naughton G. Nutrition knowledge in athletes: a systematic review. *Int J Sport Nutr Exerc Metab.* 2011;21(3):248–261.

³McKean MR, Slater G, Opreacu F, Burkett BJ; Do the nutrition qualifications and professional practices of registered exercise professionals align? *Int J Sport Nutr Exerc Metab.* 2015;25(2):154–162.

⁴Burke LM, Cox GR, Cummings NK, Desbrow B: Guidelines for daily carbohydrate intake: do athletes achieve them? *Sports Med.* 2001; 31(4):267–299.

6-1- **Calories:** your training bettered body needs to be rebuilt, and consuming requisite calories results in the availability of both energy and the building blocks needed for that repair.

6-2- **Macronutrients:** It is the ratio of carbohydrate, protein, and fats consumed that dictates what building blocks are available and at what rate they can be digested and used to repair your tissues and facilitate recovery.

7- Table 3: daily carbohydrate intake recommendations for recovery from sport training.

Sport training duration	Carbohydrates per lb bodyweight
1 hour	1 gram
2 hours	2 grams
3-4 hours	3 grams
More than 4 hours	4 grams

7-1- **Nutrient timing:** Timing is not huge concern for the recovery, but its big enough that it can make a difference in results.

Carbohydrate timing:

- intra training carbs can benefit long duration exertions.
- Post training carbs can support multi day sessions.
- More carbs should be consumed post training.
- Excessive single meal carbs amounts should be avoided.

Protein timing: Protein must be consumed regularly for best results.

Fat timing: Fat intake should be avoided near the training window.

7-2- **Food composition:** Food composition is the variable that deals with the kinds of actual foods that comprise a diet, and applies to all three macros categories, and ranks all foods from each category in the following manner.

6-4-1- **Proteins :**While protein consumption prior to and during endurance and resistance exercise has been shown to enhance rates of muscle protein synthesis

(MPS), a recent review found protein ingestion alongside carbohydrate during exercise does not improve time-trial performance when compared with the ingestion of adequate amounts of carbohydrate alone.¹

6-4-2- **carbs:** carbs source are ranked based on their degree of processing. Vegetables, fruits, and whole grains that are unprocessed tend to be slower digesting and also tend to have a higher concentration of vitamins, mineral, phytochemicals, and fiber than more processed sources.

6-4-3- **fats:** are split into multiple types, which have differing effects on our physiology.

7-3- **Hydration:** Hydration is important before and during training, but it's equally as important after training more than once a day. If you want to recover as much performance capability as possible. Making an effort to hydrate right after your first training session is over and consistently consuming fluids in the interval between the two sessions can enhance your chance of recovery. In order to promote recovery between bouts within session , like between sets of exercises, fluids must be consumed within an hour before the training.

7-4- **Supplements:** There is six kinds of supplements that can help with recovery a bit, but their effects are always disproportionately small compared with the recovery strategies we talked above .

6-1- **essential fats:** essential fats are the fats our bodies cannot make internally, which thus need to be consumed in the diet.

6-2- **multivitamins** as with essential fats, most balanced diets provide enough vitamins and minerals to support recovery.

¹van Loon LJ: Is there a need for protein ingestion during exercise? Sports Med. 2014;44 Suppl 1:S105–S111.

6-3- whey protein: by acting as a very fast digesting and super high quality protein source, whey protein can enhance post-exercise recovery and adaptation.

6-4- carbohydrate drinks or powders: sometimes rapidly and easily digested processed carbs can aid recovery.

6-5- creatine: creatine doesn't offer a whole a lot of long term recovery assistance, but it is perhaps the most effective supplement for within recovery training.

8- Active recovery

Figure 6: Hierarchy of active recovery modalities

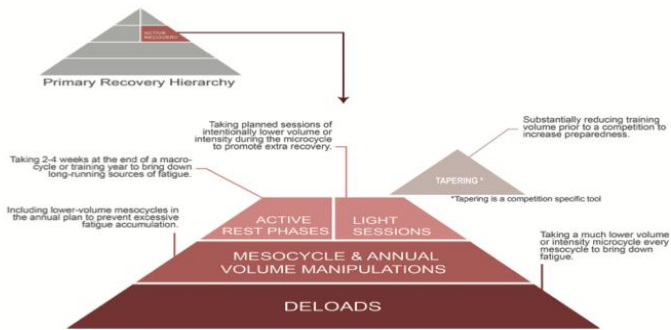


Figure 04: active recovery hierarchy.

Active recovery methods are not as powerful as passive recovery

8-1- **Deloads:** A deload is a period of training (typically one micro cycle in length) with deliberately reduced training volume. The deload is strategically placed after planned overreaching periods of training in order to reduce fatigue and prepare an athlete for the next phase of training.

And deload is training at low volumes enhances blood flow to the muscles in need of recovery. Deloads should be applied after planned overreaching phases, which for most athletes means once every 3-6 weeks.

8-2- **Mesocycle and annual volume manipulations:** Refer to the periodic alteration of total training volume from all sources throughout the year. And the application of this technique will vary depending on the sport or activity most of it

after 2 to 6 months of high volume training, intermittent lower volume phases can allow desensitization and time for recovery.

8-3- Active rest phases: are typically implemented after long increments of arduous training or competition. Under these circumstance, stress levels can be very high and recurrent burnout is common problem, active rest is a critical intervention. For the athletes this phases will occur 1-3 times throughout the year.

8-4- Light sessions: A light session or light day is a training session in which either all or specific activities are deliberately trained at reduced volume. A light session is generally about 50% of the normal overload volume of the activities being trained. Taking only one light session a week maybe adequate.

7-5- Tapering: describes a reduction of the training stimulus in order to simultaneously lower fatigue and express preparedness. the total of training volume should be reduced by about 50% from the preceding training mesocycle.

8- Therapeutic and supplemental recovery: Heat, cold, and temperature contrast have been used for decades to manage pain and injury.

8-1- Cold application: Direct application of cold, such as icing, cold water immersion, cooling vests and cryotherapy. Application period about 15-20 minutes are widely accepted and can also be repeated multiple with breaks of about 5-20 minutes to drop temperature approximately 10-15 degree Celsius.

8-2- Heat application: Using heat include hot packs and gels, warm water immersion, and acute exposure to heat in the sauna or steam room. Application times is about 20-25 minutes, repeated bouts are generally not required, and suggests the temperature of about 36 degrees Celsius at the skins surface is needed for sufficient heat penetration.

8-3- Contrast application: Contrast involves alternating heat and cold application, typically using sauna, water immersion, or local application technique. For treatment using water immersion, two tanks of hot and cold water, alternating

between hot and cold packs is recommended, heat should be at 33-44 degree Celsius, and cold should be around 10 degrees Celsius. The athletes starts with 5-7 minutes of heat, followed by 1-2 minutes of cold. This is followed by 4 more minutes of heat and another 1-2 minutes of cold.¹

Conclusion:

Learning the skills required to optimized the athletes recovery, can also broadly benefits the athletes many aspects of their life sport. If the trainer or the athletes can manage training, nutrition, stress, to do everything on time they are already doing better than most, a pretty significant bonus to simply if the elite level athletes follows an intelligent training program. Especially the time at the competition where the schedule of the participants is very close between games, where the recovery from fatigue very helpful for the elites athletes and makes a difference in the results. and I believe that this article will be the good introduction for the program proposal for recovery techniques and methods in the futures.

References:

- 1- Moore B, ed. *The Australian Concise Oxford Dictionary* (4th edn). South Melbourne: Oxford University Press.2004.
- 2-Phillips, S. *Fatigue in Sport and Exercise*. London: Routledge, NY 10017.2015.
- 3-Brooks, G; Thomas, F; Kenneth, B. *Exercise Physiology: Human Bioenergetics and Its Applications*, 4th Ed (McGraw-Hill Education, 2004.
- 4-sara forsyth ,*The Tired Athlete: An issue of Underrecovery*,MSc, MD, CCFP(SEM), DipSportMed(CASEM).2019.
- 5-shona L. Halson : *recovery techniques for athletes*. J. sports. Sci.sse 120.2014.

¹ Inigo mujika, Christopher hausswirth: *recovery for performance in sport*. Human kinetics.2013.

- 6- Halson SL: Monitoring training load to understand fatigue in athletes. Sports Med. 2014;44:139–147.
- 7- Dieter Hackfort, Robert Schinke, Bernd Strauss: Dictionary of Sport Psychology. 1st edition. Academic Press. 2019.
- 8- Wiltshire, E.V., V. Poitras, M. Pak, T. Hong, J. Rayner, and M.E. Tschakovsky. Massage impairs post exercise muscle blood flow and “lactic acid “removal. Med. Sci. Sports Exerc. 2010. 42: 1062-1071.
- 9-Wilcock, I.M., J.B. Cronin, and W.A. Hing: Physiological response to water immersion: a method for sport recovery? Sports Med.2006.
- 10-Britton Brewer: Sport psychology, Blackwell Publishing. 2009.
- 11-James Hoffman. Mike israel. Melissa davis: Recovering from training. 2015.
- 12- Burke LM; Meyer NL; Pearce J. National nutritional programs for the 2012 London Olympic Games: A systematic approach by three different countries. In: van Loon LJC, Meeusen R, editors. Limits of Human Endurance. Nestle Nutrition Institute Workshop Series, volume 76. Vevey, Switzerland: Nestec Ltd; 2013.
- 13- Zinn C, Schofield G, Wall C. Evaluation of sports nutrition knowledge of New Zealand premier club rugby coaches. Int J Sport Nutr Exerc Metab. 2006.
- 14- Burke LM, Slater G, Broad EM, Haukka J, Modulon S, Hopkins WG. Eating patterns and meal frequency of elite Australian athletes. IJSNEM. 2003.
- 15- Heaney S, O'Connor H, Michael S, Gifford J, Naughton G. Nutrition knowledge in athletes: a systematic review. Int J Sport Nutr Exerc Metab. 2011.
- 16-McKean MR, Slater G, Oprescu F, Burkett BJ. Do the nutrition qualifications and professional practices of registered exercise professionals align? IJSNEM. 2015.
- 17-Burke LM, Cox GR, Cummings NK, Desbrow B. Guidelines for daily carbohydrate intake: do athletes achieve them? Sports Med. 2001.
- 18-van Loon LJ. Is there a need for protein ingestion during exercise? SM. 2014.
- 19-Inigo m; Christopher h;recovery for performance in sport. Human kinetics.2013

واقع تطبيق عملية التقييم والتقييم في مجال التدريب الرياضي داخل نوادي كرة القدم، ومدى أهميتها ودورها في تنظيم العملية التدريبية (تخطيط الدورات والحمولات) والرفع من مستوى الانجاز الرياضي

عبد الرحيم لعديدي¹ / ط د / جامعة محمد بوضياف / abderrahim.laidi@univ-msila.dz

سعد سديرة² / أ. د / جامعة محمد بوضياف بالمسيلة / saad.sedira@univ-msila.dz

Abstract: The current era was characterized by technological progress and an increasing volume of information as there were numerous databases, and this was reflected in social life positively. As the practice of any sports activity must be framed by provisions and values that control its paths, determine its course, and measure its results to ensure its development, so many devices appeared, including (GPS- PMC) which greatly assisted in guiding the training process. The process of evaluation and evaluation is nothing but the process of making total judgments on the basis of the values of things, through the use of criteria to assess the adequacy of things and then seek to amend them. At the beginning of the football season, physical, functional, psychological measures are applied to them. It plays a role in monitoring and directing the training process according to the results of the tests it has applied.

ملخص:

تميز العصر الحالي بالتقدم التكنولوجي والانفتاح الثقافي الكبير على العالم وتزايد حجم المعلومات، حيث تعددت قواعد البيانات، وانعكس هذا على الحياة الاجتماعية بالايجاب وشمل هذا التطور المجال الرياضي أيضا كونه أصبح يستقطب اهتمام الشعوب، ومع هذا الاهتمام والتقدم التكنولوجي تطور الرياضة بشكل كبير وزادت معها تطور مختلف الأجهزة و وسائل التدريب خاصة وسائل القياس والتقييم، حيث أن ممارسة أي نشاط رياضي يجب أن يؤطر بوجود أحكامٍ وقيمٍ تضبط مساراته وتحدد سيره و تقيس نتائجه لضمان تطويره فظهرت أجهزة عديدة منها: (PS – ساعة قياس النبض) التي ساعدت بشكل كبير في توجيه العملية التدريبية. ان عملية التقييم والتقييم ما هي الا عملية اصدار الأحكام الكلية على أساس قيم الأشياء، من خلال استخدام معايير لتقدير كفاية الأشياء والتعديل فيها، فاصبحت عملية تحتل حائز كبير في برامج تدريب رياضة كرة القدم فأصبح اللاعبون يخضعون إلى مختلف الاختبارات البدنية والمخبرية الوظيفية والنفسية للكشف عن مدى استعدادهم النفسية الداخلية، مما دفعنا الى البحث بهدف التعرف على أهمية وفعالية عملية التقييم والتقييم في المجال الرياضة وفي مراقبة (الحمولة التدريبية) ووتوجيه العملية التدريبية وفقا للنتائج الاختبارات المطبقة.

مقدمة واشكالية البحث:

تميز العصر الحالي بالتقدم التكنولوجي الرهيب والانفتاح الثقافي الكبير على العالم وتزايد حجم المعلومات، حيث تعددت المصادر والمراجع وقواعد البيانات ومحركات البحث المختلفة، حيث انعكس هذا على المجال الحياة الاجتماعية بالايجاب وشمل هذا التطور المجال الرياضي أيضا كونه أصبح يستقطب اهتمام الشعوب في جميع بقاع العالم خاصة الفعاليات والتظاهرات الدولية، ومع هذا الاهتمام والتقدم التكنولوجي تطور الرياضة بشكل كبير وزادت معها تطور مختلف الأجهزة ووسائل التدريب خاصة وسائل القياس والتقييم، حيث أن أي نشاط يجب أن يؤطر بوجود معطيات واحكام يستند عليها لتحديد مساره وكيفية سيره وتقيس نتائجه لضمان التطور المستمر في مستوى اللاعبين وتحقيق الانجازات والالقب الرياضية، فلقد اصبح التقويم من العمليات المهمة والتي تلعب دورا كبيرا في تقييم وتقويم اداء الافراد ثم العمل على تطويره، فالتقويم يعني مجموعة العمليات والاجراءات التي تهدف الى قياس مستوى أداء اللاعبين، ثم مقارنة ذلك بالاهداف التي تم وضعها وادراجها في الخطة الموسمية أو التدريبية المسطرة والعمل على تعديلها من أجل تحقيق هذه الاهداف وتحقيق الهدف الرئيسي من تسطير هذه الخطة مهما كانت مدتها أو الفترة المسطرة من أجلها سواء فترة الاعداد او فترات التوقف أو فترات المنافسة.

لقد تطورت عملية التقويم خلال السنوات الأخيرة تطورا ملحوظا حيث أن السبب الرئيس وراء هذه النقلة النوعية هي الفلسفة والمفاهيم الحديثة المتعلقة بالتقويم كونها لم تعد عملية من أجل التقييم والقياس فقط بل تعدة ذلك فاصبحت عملية يعتمد ويتأمن الاخذ بنتائجها و اصبح من الركائز الاساسية في عملية تحقيق الأهداف المسطرة والمحددة كما أنها تدعو الى تطوير أساليب القياس والتقييم والتقويم المستخدمة في تقدير مستويات اللاعبين داخل الفرق والتقدم بهم نحو الأعلى والسعي الدائم نحو الأفضل، كل هذه الامور مع الاهمية البالغة التي أصبحت تحظى بها عملية التقويم دفعتنا الى اجراء بحثنا هذا والذي جاءت تحت عنوان: واقع تطبيق عملية التقييم و التقويم في مجال التدريب الرياضي داخل نوادي كرة القدم، ومدى أهميتها ودورها في تنظيم العملية التدريبية (تخطيط الدورات والحمولات) والرفع من مستوى الانجاز الرياضي، والذي انبثقت عنه التساؤلات التالية:

التساؤل العام: ما هو واقع تطبيق عملية التقييم والتقويم في مجال التدريب الرياضي داخل نوادي كرة القدم، ومدى أهميتها و دورها في تنظيم العملية التدريبية (تخطيط الدورات و الحمولات) والرفع من مستوى الانجاز الرياضي؟.

التساؤلات الجزئية:

- هل يتم تطبيق عملية التقييم و التقويم داخل أندية كرة القدم بشكل دوري و مستمر؟.
- هل للتقويم دور و أهمية في عملية تخطيط الدورات و الحمولات التدريبية؟.
- هل تستخدم عملية التقويم داخل اندية كرة القدم على أساس علمي صحيح و باستخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة؟.
- الفرضية العامة: للعملية التقييمية التقويمية دور و أهمية كبيرين في العملية التدريبية في مجال كرة القدم.

الفرضيات الجزئية:

- لا يتم تطبيق عملية التقييم و التقويم داخل أندية كرة القدم بشكل دوري و مستمر.
- للتقويم دور و أهمية في عملية تخطيط الدورات و الحمولات التدريبية.
- لا تستخدم عملية التقويم داخل اندية كرة القدم على أساس علمي صحيح و باستخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة.

1- أهداف الدراسة: تمثلت الأهداف التي سعت الدراسة الى تحقيقها في النقاط التالية:

- محاولة معرفة عن ما كان يتم استخدام عملية التقويم في المجال التنافسي في كرة القدم بصفة مستمرة من قبل الاندية الرياضية لكرة القدم في مختلف فترات الموسم الكروي.
- محاولة معرفة عن ما اذا لعملية التقويم دور و دخل في عملية التخطيط للبرامج التدريبية مراقبة الحمولة التدريبية الخاصة بلاعبي كرة القدم داخل الاندية الرياضية.
- محاولة معرفة و ابراز واقع تطبيق العملية التقييمية التقويمية داخل الاندية الرياضية وهل يتم استخدامها وفق طرق صحيحة و مدروسة و باستخدام الوسائل التكنولوجية.

2- أهمية الدراسة: تتمثل أهمية دراستنا في النقاط التالية:

- تبيان مدى مساهمة العملية التقييمية التقويمية في توجيه و تحقيق أهداف العملية التدريبية للاعبي كرة القدم.

- معرفة مختلف الأسباب و العوامل التي تساعد على نجاح عملية التقييم داخل الاندية الرياضية الخاصة بكرة القدم، باعتبارها أحد عوامل نجاح العملية التدريبية من خلال النتائج المستمدة من تطبيقها و اثرها على تحقيق الاهداف المسطرة.

- الدعوة الى ضرورة القيام بهذه العملية داخل النوادي الرياضية، والسعي لتعميمها في جميع ربوع الوطن، لما لها من دور كبير في توجيه المدربين والارتقاء بمستويات الانجاز، من خلال القيام بمجموعة من الدورات الاعلامية والتكوينية حول أساسيات وقواعد القيام بها و اهم الاختبارات الضرورية و التي يجب أن يخضع لها لاعب كرة القدم في الموسم الكروي.

3- تحديد مفاهيم و مصطلحات الدراسة: تتمثل مصطلحات الدراسة في الكلمات التالية:

التقييم: هو عملية تستخدم للحكم على مدى نجاح برنامج معين في تحقيق الأهداف المرسومة له قبل اقرار وتنفيذ ذلك المشروع أو البرنامج، كما أنه يستخدم أيضا لمقارنة النتائج المتحققة من تنفيذ البرنامج مع النتائج المتوقعة.(عباس وجواد، د.س، ص113).

التقويم: هو مفهوم يتضمن اصدار احكام على قيمة الاشياء و يمتد ذلك الى مفهوم التعديل و التحسين في الشيء و تطويره لظهور المحاسن و العيوب التي يتم على اساسها تنظيم العمل و اعادة هيكلته بالاعتماد على نتائج الاختبارات و المقاييس، لذا تتوقف دقة هذه العملية على مدى صلاحية الاختبارات المستخدمة. (حسانين، 1995، ص37).

التدريب الرياضي: يعرف على أنه: مجموعة الاجراءات التي تخضع للأسس و المبادئ العلمية و تهدف الى اعداد الفرد لتحقيق اعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الانشطة الرياضية. (محمد حسن علاوي، 1990، ص35).

التخطيط: هو استقراء للمستقبل من خلال إمكانات الحاضر وخبرات الماضي، والاستعداد لهذا المستقبل بوضع أفضل الحلول له بكافة الوسائل الممكنة لتحقيق الأهداف البعيدة والقريبة ووضع بدائل لأية صعوبات محتملة عن طريق تحديد السياسات اللازمة لتحقيق هذه الأهداف ووضع البرامج الزمنية لهذه السياسات في إطار الإمكانيات المتاحة. (فريد، التخطيط في المجال الرياضي، <https://physical.uobabylon.edu.iq/4/19/2011/>).

الحمل التدريبي: هو مجموعة مؤثرات على الأجهزة والأعضاء باستخدام تمارين وفعاليات وحركات رياضية مختلفة بالأجهزة والأدوات أو بدونها مع مراعاة فترة الراحة بين كل تمرين

وأخر أو بين كل مجموعة تمارين وفعاليات باستعمال طرق وأساليب حديثة. (انيس حسين علي السعدي, 2018/07/25, حمل التدريب, <https://www.uobabylon.edu.iq/>).

4- الدراسات السابقة و المشابهة لموضوع الدراسة:

- 1) دراسة الريبي (2014): أهمية التقويم في المجال الرياضي ذو المستوى العالي.
 - 2) دراسة حجاج عبد الحلیم, قروي عبد الكريم (2017): تقييم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية (08-12) سنة.
 - 3) دراسة حكيمة بوبعويو: فعالية التقويم في المجال الرياضي.
 - 4) دراسة مزوز اسلام (2021): التكنولوجيا ومساهمتهما في تحسين العملية التدريبية لدى مدربي كرة القدم.
 - 5) دراسة بوزيان, بن عائشة اسامة (2020): استخدام التكنولوجيا الحديثة في التدريب الرياضي (التقويم-التدريب).
- #### 5- الاطار النظري للدراسة:

1-5- تعريف عملية التقويم: عرفها Warthen and Sanders فعرفاها على أنها: التحقق من قيم الشيء وهو يتضمن الحصول على المعلومات لاستخدامها في الحكم على قيمة البرنامج والعمليات والاجراءات أو البدائل المستخدمة لتحقيق الاغراض والاهداف الموضوعية سابقا. (الريمي, 2014, ص 91-92).

2-5- أهمية العملية التقويمية في المجال الرياضي:

- يعتبر مؤشرا لتحديد مدى ملائمة وحدات التدريب لإمكانية اللاعبين, ومؤشرا كذلك لكافة طرق التدريس أو التدريب في لتحقيق الأهداف المحددة, حيث ان هذه العملية تساعد المدرب في معرفة المستوى الحقيقي للاعبين ومدى وتجاوبهم مع العملية التدريبية.
- يساعد المدرب على التشخيص فبواسطة التقويم يمكن لنا تحديد أوجه القصور وأوجه القوة في تدريب للاعبين و جوانب نموهم المختلفة ومعرفة الأسباب والعمل على علاجها.
- توجيه العملية التدريبية فبعد التشخيص يأتي العلاج و التوجيه, علماً أنه يجب أن يكون هناك ترابط وثيق بين الأهداف الموضوعية و وسائل تحقيقها و طرق تقويمها حتى نستطيع أن نملك نظاما تدريبيا متكاملأ يعتمد على التقويم السليم للحكم على مدى تحقيق أهدافه.

- اتخاذ القرارات فالتقويم سببٌ وشرطٌ أساسيٌّ لاتخاذ القرارات الخاصة بنوع المناهج المناسبة أو من ناحية التقدم في السلم التدريبي و الانتقال من مرحلة إلى أخرى.
- استثارة الدوافع فمن الحقائق المقررة أن الاختبارات تنمي دوافع التنافس لدى اللاعبين وبالتالي تستثير همهم للتدريب، وذلك من خلال معرفتهم بنتيجة اختباراتهم فتجعل تدريبهم وتعلمهم أكثر جودة وأسرع تقدماً. (الطائي، <http://eps-dz.blogspot.com/>).
مثال عن الوسائل التكنولوجية الحديثة المستخدمة في مجال التدريب الرياضي:
- نظام او جهاز تحديد الموقع GPS: لقد أتاح لنا هذا الجهاز الحصول على المعلومات الكافية والجديدة و المتعلقة بكمية و نوعية المجهودات المبذولة خلال الحصة التدريبية، حيث يحتوي الجهاز على مستقبلا قلبية لرصد التغير في نبضات القلب عن طريق مستشعرات حسية.
المعطيات والبيانات المتعلقة بالحمل التدريبي التي يقدمها لنا نظام تحديد المواقع (GPS):

معطيات متعلقة بالحمولة الداخلية (charge interne)		معطيات متعلقة بالحمولة الخارجية (charge externe)		
<p>VFC تغيرات نبضات القلب تسجيل معدل ضربات القلب خلال مجريات الحصة التدريبية مع إمكانية وضع عتبات (تسجيل بالزمن أو المسافة) حسب % نبضات القلب القصوى ابتداء من 50%.</p>	<p>نسب الحمل الأيضية العالية هي المسافة (بالأمتار) أو الزمن (بالدقائق) التي يقضيها اللاعب عندما تكون طاقته الأيضية (استهلاك الطاقة) لكل كيلوغرام في الثانية أعلى من قيمة 25.5 واط/كغف.</p>	<p>السرعة القصوى Vitesse max أقصى سرعة تم الوصول إليها خلال عينة من الزمن، أو خلال الوحدة التدريبية.</p>	<p>السرعة النسبية Vitesse relative هي المسافة الإجمالية التي قطعها اللاعب مقسومة على إجمالي مدة اللعب بالساعات. أي كلم/سا أو م/دقيقة.</p>	<p>المسافة الكلية Distance total قياس المسافة الإجمالية التي قطعها اللاعب أثناء فترة اللعب وتحسب بالكيلومتر أو المتر.</p>
<p>تغيرات استهلاك O₂ تسجيل معدلات استهلاك الأوكسجين وكذلك تحديد الحجم الأقصى لاستهلاك الأوكسجين مع إمكانية وضع عتبات (تسجيل بالزمن أو المسافة) ل V0₂</p>	<p>الطاقة المصروفة Energie تقدير الطاقة المصروفة بـ Kcal خلال أداء الحصة التدريبية من خلال معادلات تفاضلية انطلاقاً من وزن الرياضي وطوله وعدد دقائق قلبه أثناء أداءه للتمارين وكذلك سرعته.</p>	<p>التسارع (Accélération) لحساب التسارع يجب أن تحدث الزيادة في السرعة لمدة نصف ثانية على الأقل مع أقصى تسارع في فترة لا تقل عن 0.5 (م/ث²).</p>	<p>مناطق السرعة أو العتبات يمكن تصنيفها وفق العتبات التالية: - المنى [7-0] كلم/سا - الجري بسرعة منخفضة (DF) [11-7] كلم/سا - الجري بسرعة متوسطة (DM) [14-11] كلم/سا - الجري بسرعة عالية (DH) [19-14] كلم/سا - الجري بسرعة عالية جداً (DTH) [24-19] كلم/سا - الجري بسرعة (sprint) +24 كلم/سا</p>	
		<p>التباطؤ (Décélération) لحساب التباطؤ على أنه تباطؤ يجب ألا يقل الحد الأقصى للتباطؤ في الفترة عن 0.5 (م/ث²).</p>		

مبدأ عمل الجهاز: تمكنا هذه التقنية من إمكانية تحديد الموقع بدقة على الأرض وكذلك سرعة حركة الجسم للحظية و اتجاهه والمسافة المقطوعة وحتى مقدار السرعة المقابلة لهذه الحركة. كما أن هذا النظام يسمح بقياس معلومات الحجم والشدة والتردد باستخدام نظام مراقبة القمر الصناعي، والشكل التالي يوضح ما نتحدث عنه:

جهاز قياس القدرات والاستطاعة اللاهوائية: (Wingate test (Monark 984 E): هو جهاز اليكتروني جديد الهدف منه هو قياس القدرات والاستطاعة اللاهوائية (vitesse de pédalage et charge de freinage).

- حزام نبضات القلب (Polar H7) من أجل مراقبة وتقنين الحمولة التدريبية:

- لأجهزة قياس الطبقات الدهنية (سمك - ثنايا الجلد) (Pince harpanden):

الشكل: يمثل حزام (Polar H7) لمراقبة النبض + مسدس قياس الطبقات الدهنية (ثنايا) + جهاز قياس القدرات اللاهوائية.



3. الإجراءات المنهجية:

3-1- منهجية الدراسة: هي فن التسلسل والتنظيم الدقيق للأفكار العديدة، وذلك من أجل اكتشاف الحقيقة وبرهنتها أمام الآخرين، وذلك باتباع مجموعة من الإجراءات الذهنية للباحث ذات أسلوب هادف ودقيق ومنظم، للكشف عن حلول لمشاكل في ظاهرة معينة. (المنارة للاستشارات في البحوث الاكاديمية، منهجية البحث العلمي وخصائصها، <https://www.manaraa.com>).

3-2- المنهج المتبع في الدراسة: يعرف المنهج على أنه: الطريقة المتبعة من الباحث في دراسته لمشكلة بحثه و السعي لاكتشاف الحقيقة و الاجابات عن التساؤلات و الاستفسارات التي يثيرها موضوع لبحثه، فطبيعة و نوعية البحث المطروحة هي التي تحدد نوع المنهج الذي يجب اتباعه لحل المشكلة. (غبيدي عبد القادر، 2017، ص256).

- وفي دراستنا تم الاعتماد على المنهج الوصفي وهذا ملائمة لموضوع الدراسة، حيث يعرف على انه: عملية وصف ما هو كائن، و تفسيره، و تحديد الظروف و العلاقات التي توجد بين

الوقائع، و التعرف على المعتقدات و الاتجاهات عند كل من الأفراد و طرائقها في النمو والتطور. (جابر، كاظم، 1978، ص136).

3-3- مجتمع الدراسة: عرفه سلمان عكاب الجنابي 2015 على أنه: جميع مفردات الظاهرة التي يقوم الباحث بدراستها ، و نعني به أيضا جميع الأفراد أو الأشخاص أو الأشياء الذين يكونون موضوع مشكلة البحث. (الجنابي، 2015، ص29).

- و في دراستنا هم الاداريون و المدربون المتواجدون في اندية كرة القدم.

3-4- عينة الدراسة: تعرف على انها: مجموعة جزئية من الأفراد أو الظواهر التي تشكل مجتمع الدراسة الأصلي، أو هي عبارة عن مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة يتم اختيارها بطريقة معينة و إجراء الدراسة عليها ومن ثم تعميم النتائج على كامل مجتمع الأصلي. (عبيدات، 1999، ص83-84).

- و في دراستنا تمثلت في 120 من المدربين والاداريين، تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

أدوات الدراسة: يمكن تعريف اداة الدراسة بانها: مجموعة الاجراءات او العمليات التي تهدف لتحقيق والكشف عن بيانات كمية او نوعية الهدف منها اختبار صحة فروض، والاجابة عن الاسئلة المطروحة في البحث. (محمد، 2014، ص99)، في دراستنا اعتمدنا على: اداة الاستبيان التي تعرف على انها: لائحة مكونة من مجموعة من الأسئلة في علاقة وطيدة بموضوع البحث، حيث تطرح على الأفراد عينة البحث و التي تعطينا اجابات قابلة للعرض والتحليل و التفسير و التعليق و التركيب للوصول الى نتائج تجيب على تساؤلات الاشكالية، وفرضيات البحث. (رشيد زرواتي، 2007، ص220-221).

- و لقد تم عرض الاستبيان على مجموعة من المحكمين و هم أساتذة عددهم (05)، حيث طلبنا منهم إبداء آرائهم وملاحظاتهم حول مناسبة فقرات الاستبيان لقياس ما وضعت لأجله و وضوح صياغتها اللغوية، و بعدها تم استخراج الاستبيان في صورته النهائية، توزيعه.

واقع تطبيق عملية التقييم والتقويم في مجال التدريب الرياضي داخل نوادي كرة القدم ومدى أهميتها ودورها في تنظيم العملية التدريبية (تخطيط الدورات والحمولات) والرفع من مستوى الانجاز الرياضي

4. عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

- عرض وتحليل نتائج الجدول الأول الخاص بعملية التقويم لدى المدربين:

السؤال	كثيرا	قليل	غالب	كاي 2 المصوبة	كاي 2 المجدولة	مستوى الدلالة	الدلالة
المعبر الأول	1	63	53,33%	05	4,16%	51	42,5%
	2	85	70,83%	05	4,10%	30	25%
	3	100	83,33%	10	8,33%	10	8,33%
المعبر الثاني	4	86	71,66%	13	10,83%	21	17,5%
	5	99	82,50%	06	5%	15	12,5%
	6	89	74,16%	11	9,16%	20	16,66%
المعبر الثالث	7	15	12,5%	80	66,60%	25	20,80%
	8	100	83,33%	09	7,50%	11	9,16%
	9	15	12,60%	90	75%	15	12,60%

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الاولى (المحور الاول):

- هل تطبيق العملية التقييمية التقويمية بشكل دائما يعطيك فكرة حول مستوى تطور لاعبيكم؟

بعد تحليل معطيات الجدول الأول وبالتحديد خانة السؤال 01 الخاصة بالتساؤل الأول، دلت النتائج على وجد فروق احصائية وذلك من خلال أن قيمة اختبار كاي كانت تساوي 50,45 وهي أكبر من قيمتها الجولية 5,99 عند مستوى الدلالة 0,05 وقد تحصلنا على عدد من الاجابات بقليل بعدد 05 اي بنسبة 4,16%, اما الذين اجابوا بكثيرا فبلغ عددهم 63 اي بنسبة 53,33%, اما الذين اجابوا بغالبا فبلغ عددهم 51 أي ما يعادل نسبة 42,5%, أي أن القيام بتطبيق عملية التقويم يجعل الاداريين و المدربين ملمين و على دراية بمستوى تطور الرياضيين داخل أندية كرة القدم.

- هل العملية التقييمية التقويمية تساعد على تطوير مستوى الرياضيين داخل نوادي كرة القدم اذا كانت تطبق بشكل دوري ومستمر؟

بعد تحليل معطيات الجدول الأول وبالتحديد خانة السؤال 02 الخاصة بالتساؤل الأول، تحصلنا على عدد من المجيبين الذين أجابو (بقليل) بلغ عددهم 05 اي بنسبة 4,10%, اما الذين اجابوا بكثيرا فبلغ عددهم 85 اي بنسبة 70,83%, اما الذين اجابوا بغالبا فبلغ عددهم 30 أي ما يعادل نسبة 25%, و من خلال الاطلاع على نتائج تبين وجد فروق

احصائية و لك من خلال أن قيمة اختبار كاي كانت تساوي 52,82 وهي أكبر من قيمتها الجولية 5,99 عند مستوى الدلالة 0,05, أي أن مستوى التقويم يؤدي الى تطوير مستوى الرياضي داخل أندية كرة القدم.

- هل تعتقد في نظرك أن الاعتماد على العملية التقييمية التقويمية بشكل مستمر مهم في السعي للرفع من كفاءة اداء الرياضيين؟

بعد تحليل معطيات الجدول الأول وبالتحديد خانة السؤال 03 الخاصة بالتساؤل الأول, وصل عدد المجيبين الذين أجابو (بقليل) الى 10 أفراد اي بنسبة 8,33%, اما الذين اجابوا (بكثير) فبلغ عددهم 100 بنسبة 83,33%, اما الذين اجابو (بغالب) فبلغ عددهم 10 بنسبة 8,33%, ومن خلال النتائج تبين وجد فروق احصائية وذلك من خلال أن قيمة اختبار كاي كانت تساوي 44,40 وهي أكبر من قيمتها الجولية 5,99 عند مستوى الدلالة 0,05, أي أن استخدام النتائج والبيانات المتحصل عليها من عملية التقويم تعتبر مهمة في رفع كفاءة العملية التدريبية وبالتالي تطوير مستوى الرياضيين داخل أندية كرة القدم.

عرض وتحليل و مناقشة نتائج الفرضية الثانية (المحور الثاني):

- هل لعملية التقويم دخل و أهمية أثناء القيام بتخطيط الدورات و الاحمال التدريبية للاعبين داخل اندية كرة القدم؟

بعد تحليل معطيات الجدول الأول و وبالتحديد خانة السؤال 04 الخاصة بالتساؤل الثاني, وصل عدد المجيبين الذين أجابو (بقليلاً) الى 13 أفراد اي بنسبة 10,83%, اما الذين اجابوا بكثيراً فبلغ عددهم 86 اي بنسبة 71.66%, اما الذين اجابو بغالباً فبلغ عددهم 21 أي ما يعادل نسبة 17,5%, ومن خلال الاطلاع على النتائج تبين وجد فروق احصائية وذلك من خلال أن قيمة اختبار كاي كانت تساوي 53,40 وهي أكبر من قيمتها الجولية 5,99 عند مستوى الدلالة 0,05, أي أن للنتائج و البيانات المتحصل عليها من عملية التقويم تعتبر مهمة أثناء تخطيط الاحمال التدريبية.

- عند القيام بتخطيط البرامج التدريبية, ايتم الأخذ بعين الاعتبار النتائج و البيانات المتحصل عليها من تطبيق عملية التقويم؟

بعد تحليل معطيات الجدول الأول و وبالتحديد خانة السؤال 05 الخاصة بالتساؤل الثاني, وصل عدد المجيبين الذين أجابو (بقليلاً) الى 06 أفراد اي بنسبة 5%, اما الذين اجابوا

بكثرها فبلغ عددهم 99 اي بنسبة 82,5%, اما الذين اجابو بغالبا فبلغ عددهم 15 أي ما يعادل نسبة 12,5%, ومن خلال الاطلاع على النتائج تبين وجد فروق احصائية وذلك من خلال أن قيمة اختبار كاي كانت تساوي 46,40 و هي أكبر من قيمتها الجولية 5,99 عند مستوى الدلالة 0,05, أي أنه من الضروري الاستعانة بنتائج وبيانات العملية التقويمية عند التخطيط للبرامج التدريبية الخاصة باللاعبين داخل فرق كرة القدم.

- هل تظنون أن لعملية التقويم دور في عملية تسطير البرامج و الحمولات البدنية للاعبين لضمان السير الحسن للعملية التدريبية؟.

بعد تحليل معطيات الجدول الأول و بالتحديد خانة السؤال 06 الخاصة بالتساؤل الثاني, وصل عدد المجيبين الذين اجابو (بقليلًا) الى 11 أفراد اي بنسبة 9,16%, اما الذين اجابوا بكثيرا فبلغ عددهم 89 اي بنسبة 74,16%, اما الذين اجابو بغالبا فبلغ عددهم 20 أي ما يعادل نسبة 16,66%, و من خلال الاطلاع على النتائج تبين وجد فروق احصائية وذلك من خلال أن قيمة اختبار كاي كانت تساوي 58,84 و هي أكبر من قيمتها الجولية 5,99 عند مستوى الدلالة 0,05, أي أن من العمليات الأساسية التي تندرج ضمن عملية التخطيط للبرنامج و الأحمال التدريبية الخاصة بلاعي كرة القدم, نجد عملية التقويم من خلال توظيف مختلف البيانات والمعلومات المقدمة منها.

عرض و تحليل و ماقشة نتائج الفرضية الثالثة (المحور الثالث):

- هل التقويم الذي تقومون به يستند على أسس وقواعد وطرق صحيحة وعلمية تخدم ما تسعون اليه؟.

بعد تحليل معطيات الجدول الأول و بالتحديد خانة السؤال 08 الخاصة بالتساؤل الثالث, تحصلنا على عدد من المجيبين الذين اجابو (بقليلًا) بلغ عددهم 100 اي بنسبة 83,33%, اما الذين اجابوا بكثيرا فبلغ عددهم 09 اي بنسبة 7,50%, اما الذين اجابو بغالبا فبلغ عددهم 11 أي ما يعادل نسبة 9,16%, و من خلال الاطلاع على نتائج تبين وجد فروق احصائية وذلك من خلال أن قيمة اختبار كاي كانت تساوي 44,40 و هي أكبر من قيمتها الجولية 5,99 عند مستوى الدلالة 0,05, أي أن الاداريين والمدربين يقومون بتطبيق عملية التقويم داخل أنديةهم دون الاعتماد على أسس وقواعد وطرق صحيحة لا تلي ولا تخدك ما تسعون الى تحقيقه.

- هل ترون أن عملية التقييم التي تقومون بها داخل نواديكم مناسبة وجيدة وتعطيكم معلومات دقيقة وصحيحة حول مستوى اداء وتطور لاعبيكم؟

بعد تحليل معطيات الجدول الأول وبالتحديد خانة السؤال 07 الخاصة بالسؤال الثالث، تحصلنا على عدد من المجيبين الذين أجابو (بقليل) بلغ عددهم 80 اي بنسبة 66,6%، اما الذين اجابوا بكثيرا فبلغ عددهم 15 اي بنسبة 12,6%، اما الذين اجابو بغالبا فبلغ عددهم 25 أي ما يعادل نسبة 20,8%، ومن خلال الاطلاع على نتائج تبين وجد فروق احصائية وذلك من خلال أن قيمة اختبار كاي كانت تساوي 51,50 وهي أكبر من قيمتها الجولية 5,99 عند مستوى الدلالة 0,05، أي أن مستوى عملية التقييم الذي يقومون به داخل الاندية الرياضية للاعبين كرة القدم غير مناسب وغير كافي وغير جيد ولا يؤدي الى معرفة مستوى تطوير اداء اللاعبين داخل اندية كرة القدم.

- عند القيام بعملية التقييم، ايتم الاستعانة وتوظيف أدوات ووسائل تكنولوجية حديثة لها أهمية في الحصول على نتائج دقيقة؟

بعد تحليل معطيات الجدول الأول وبالتحديد خانة السؤال 09 الخاصة بالسؤال الثالث، تحصلنا على عدد من المجيبين الذين أجابو (بقليل) بلغ عددهم 90 اي بنسبة 75%، اما الذين اجابوا بكثيرا فبلغ عددهم 15 اي بنسبة 12,6%، اما الذين اجابو بغالبا فبلغ عددهم كذلك 15 أي ما يعادل كذلك نسبة 12,6%، ومن خلال الاطلاع على نتائج تبين وجد فروق احصائية وذلك من خلال أن قيمة اختبار كاي كانت تساوي 29,7 وهي أكبر من قيمتها الجولية 5,99 عند مستوى الدلالة 0,05، أي أنه لا يتم الاستعانة بادوات ووسائل تكنولوجية خلال تطبيق عملية التقييم على لاعبين كرة القدم وبالتالي عدم الحصول على نتائج وبيانات دقيقة.

الاستنتاجات العامة: لقد سعينا في هذه الدراسة الى التعرف على مفهوم العملية التقييمية التقييمية وأهميتها وأهدافها في مجال التدريب الرياضي، كما سعينا في هذا البحث الى معرفة دور هذه العملية في مراقبة وتوجيه و تنظيم العملية التدريبية للاعبين كرة القدم داخل الاندية الرياضية، وقد تم التوصل الى النتائج التالية:

- يتم استخدام التقييم في المجال التنافسي في كرة القدم، وذلك بعد تحليل نتائج الجدول الأول وبالتحديد الخانات 1-2-3 والخاصة بالسؤال الأول، حيث دلت النتائج على وجود

فروق احصائية عند مستوى الدلالة 0,05 ذلك أن معاملات الخاصة باختبار كاي² للاسئلة 2-1-3 كانت أكبر من قيمة كاي² الجدولية التي تساوي 5,99, اي يمكن القول أن الفرضية الاولى قد تحققت.

- لعملية التقويم دور و أهمية في عملية التخطيط للبرامج ومراقبة الحمولة التدريبية، وذلك بعد تحليل نتائج الجدول الأول وبالتحديد الخانات 4-5-6 والخاصة بالتساؤل الثاني، حيث دلت النتائج على وجود فروق احصائية عند مستوى الدلالة 0,05 ذلك أن معاملات الخاصة باختبار كاي² للاسئلة 4-5-6 كانت أكبر من قيمة كاي² الجدولية التي تساوي 5,99, اي يمكن القول أن الفرضية الثانية قد تحققت.

- لا يتم استخدام عملية التقويم داخل اندية كرة القدم وفق طرق صحيحة ومدروسة وباستخدام الوسائل التكنولوجية، وذلك بعد تحليل نتائج الجدول الأول وبالتحديد الخانات 7-8-9 والخاصة بالتساؤل الثالث، حيث دلت النتائج على وجود فروق احصائية عند مستوى الدلالة 0,05 ذلك أن معاملات الخاصة باختبار كاي² للاسئلة كانت أكبر من قيمة كاي² الجدولية التي تساوي 5,99, اي يمكن القول أن الفرضية الثالثة قد تحققت.

الاقتراحات: بعد قيامنا بدراستنا هذه ارتأينا صياغة مجموعة من الاقتراحات على شكل حلول مبدئية، وتمثلت هذه الاقتراحات في النقاط التالية:

- ضرورة تطبيق عملية التقويم في شتى المجالات الرياضية المختلفة للدور الكبير الذي تلعب في المساعدة على الارتقاء بمستوى اداء اللاعبين، حيث يجب ان يكون هناك مبادئ وأسس وقواعد وضوابط واضحة لكيفية تطبيق عملية التقويم، مع ضرورة تحديد مختلف الاختبارات التي يجب أن يخضع لها لاعب كرة القدم خلال مشواره الرياضي وخلال مختلف الفئات الشبانية، سواء في عملية الانتقال والتوجيه أو تخطيط وبناء البرامج التدريبية او تقنين وتكييف الاحمال التدريبية للاعبين، وكونها عنصر من عناصر الاساسية في تحقيق الاهداف والمستويات الرياضية العالية والعمل على الكشف عن الاجهزة والوسائل التكنولوجية الحديثة التي اصبحت تستخدم في هذه العملية.

- ضرورة الاعتماد على منهاج مخطط عمل واضح ومحدد تعمل على تحديده الاتحادية الجزائرية لكرة القدم يدعم هذه العملية ويساعد على انتشار تطبيقها في مختلف الاندية

الجزائرية، مع تحديد أهم الاختبارات التي يخضع لها اللاعبون في مختلف فترات الموسم سواء بداية الموسم أو فترة التوقف أو فترة نهاية الموسم.

- العمل على تنظيم مختلف الايام الدراسية والتكوينية حول عملية التقويم والتعريف بأهميتها وانواعها وادواتها وأهم قواعدها واسسها، وكيفية تطبيقها في مختلف الفئات العمرية، والتعريف بأهم الوسائل التكنولوجية الحديثة التي أصبحت تستخدم في الاندية الكرة العالمية وحتى التونسية والمغربية.

المصادر والمراجع:

قائمة المصادر والمراجع:

المصادر العربية:

- الجنابي واخرون (2015): مبادئ الاحصاء في التربية الرياضية، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
- برو محمد (2014): الموج في منهجية العلوم الاجتماعية، د.ط، الامل للطباعة والنشر والتوزيع، تيزي وزو، الجزائر.
- جابر عبد الحميد جابر، أحمد خيرى كاظم، 1978: مناهج البحث في التربية و علم النفس، ط2، دار النهضة العربية، القاهرة.
- رشيد زرواتي، 2007: مناهج وادوات البحث العلميفي العلوم الاجتماعية، ط1، دار الهى للطباعة و النشر و التوزيع، عين ميلة، الجزائر.
- طلعت ابراهيم لطفي (1995): اساليب وادوات البحث الاجتماعي، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة.
- عبيدات و اخرون (1999): منهجية البحث العلمي القواعد و المراحل و التطبيقات، ط2، داروائل للطباعة و النشر، عمان، الاردن.
- محمد حسن علاوي (1990): علم التدريب الرياضي، ط.11، دار الفكر المعارف للنشر والتوزيع، القاهرة.
- حجاج عبد الحليم، قروي عبد الكريم (2017): تقييم عناصر اللياقة الدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية (08-12) سنة، مذكرة لنيل شهادة الماستر اكاديمي، جامعة مستغانم، الجزائر.

- غيدي عبد القادر, (2017): الضغط المهني وعلاقته باستنفاد الطاقة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية ومدى انعكاساته على تطبيق البرامج التعليمية ضمن المناهج الجديدة, اطروحة دكتوراه, جامعة محمد بوضياف بالمسيلة, الجزائر.
- دادن بوزيان, بن عائشة اسامة (2020): استخدام التكنولوجيا الحديثة في التدريب الرياضي (التقويم-التدريب), مذكرة لنيل شهادة الماستر اكايمي, جامعة مستغانم, الجزائر.
- مزوز اسلام (2021): التكنولوجيا ومساهمتها في تحسين العملية التدريبية لدى مدربي كرة القدم, مذكرة لنيل شهادة الماستر اكايمي, جامعة أم البواقي, الجزائر.
- حكيمة بويديو: فعالية التقويم في المجال الرياضي – دراسة لأهم الابعاد والمشكلات.
- عبد أرزقي عباس وجواد: تقييم البرامج والمشاريع العامة "اطار نظري, مجلة جامعة اهل البيت, المجلد 01, العدد 04, العراق.
- عبد السلام مقبل الريبي (2014): أهمية التقويم في المجال الرياضي ذو المستوى العالي, مجلة المحترف, العدد 05, سبتمبر 2014, جامعة الجلفة, الجزائر.

المواقع الاليكترونية:

- موقع المنارة للاستشارات في البحوث الاكاديمية, مقال حول منهجية البحث العلمي وخصائصها وتصنيفاتها في البحوث الاكاديمية, (<https://www.manaraa.com>). تمت زيارة الموقع يوم: 07 مارس 2022.
- موقع بابيلون, مقال للباحث: صدام محمد فريد الشمري حول التخطيط في المجال الرياضي الذي تم وضعه يوم: 04/19/2011, (<https://physical.uobabylon.edu.iq>). تمت زيارة الموقع يوم: 07 مارس 2022.
- موقع بابيلون, انيس حسين علي السعدي حول حمل التدريب الذي تم وضعه يوم: 25/07/2018, (<https://www.uobabylon.edu.iq>). تمت زيارة الموقع يوم: 10 مارس 2022.
- موقع الفايسبوك, الصفحة الرسمية للمحضر البدني حسام, منشورات حول العتاد التكنولوجي المستخدم في تقييم معرفة المستوى البدني للاعب **Wingate teste (Monark (984 E) + (Pince harpenden)** + مقال حول تقنين حمولة التدريب باستخدام نظام تحديد المواقع و الذي تم نشره يوم: 18 /02 /2021, <https://www.facebook.com/>, تمت زيارة الموقع يوم: 17 /03 /2022.

واقع استخدام الإختبارات البدنية في تقنين الحمل التدريبي في كرة القدم لدى الفئات الشبابية في أقسام الهواة

(دراسة ميدانية على مدربي الفئات الشبابية لولاية جيجل الناشطة في قسم الهواة)

محمد أمين صادو¹ / ط / د / جامعة آكلي محند أولحاج البويرة / m.sadou@univ-bouira.dz

مزيان بوحاج² / أ. د / جامعة آكلي محند أولحاج البويرة / m.bouhadj@univ-bouira.dz

Abstract:

This study aimed to identify the reality of the dependence of the coaches of the youth football groups in the amateur sections on the results of the physical tests to legalize the training load. For this purpose, we used the descriptive approach with a comprehensive survey on a sample of 20 football coaches for the Active groups in the amateur sections in Jijel. Also, we used a questionnaire as tools for gathering data for this study. After collecting the results and processing them statistically, it was concluded that the coaches of the youth football groups in the amateur sections do not depend on the results of the physical tests to legalize the training load. Also, they are not aware of the uses of the results of physical examinations in the legalization of the training load. Basing on this, researchers recommend the need to review the content and process of the training courses organized by the competent bodies. Additionally, it is necessary to set up training courses to identify the capabilities of the abyss sections coaches and to develop their knowledge.

Keywords: Physical tests, training load, football, youth groups.

ملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على واقع اعتماد مدربي الفئات الشبابية لكرة القدم على نتائج الإختبارات البدنية لتقنين الحمل التدريبي، ولهذا الغرض استخدمنا المنهج الوصفي بمسح شامل على عينة مكونة من 20 مدرب كرة قدم للفئات الشبابية لولاية جيجل الناشطة في أقسام الهواة، وتم أيضا استخدام الإستبيان الإلكتروني كأداة دراسة وبعد جمع النتائج ومعالجتها إحصائيا تم التوصل إلى أن مدربي الفئات الشبابية لكرة القدم في أقسام الهواة لا يعتمدون على نتائج الإختبارات البدنية لتقنين الحمل التدريبي، كما أنهم ليست لهم دراية باستخدامات نتائج الإختبارات البدنية في تقنين الحمل التدريبي. وعلى هذا الأساس يوصي الباحثان بضرورة مراجعة مضمون وسيرورة الدورات التكوينية التي تنظمها الهيئات المختصة، كما يجب وضع دورات تكوينية دورية للوقوف على امكانيات المدربين في الأقسام الهواة وتطوير معارفهم.

الكلمات المفتاحية: الإختبارات البدنية، الحمل التدريبي، كرة القدم، الفئات الشبابية

مقدمة واشكالية البحث:

كرة القدم هي رياضة متعددة العوامل، يعنى أن المستوى العالي للرياضي يتعلق بالإمكانيات التقنية التكتيكية والبدنية والعقلية، فكل مركز لعب له خصائصه التي تختلف حسب المتطلبات والتوجهات التكنولوجية من تنشيط هجومي ودفاعي، والذي يقوم بإنجازه طاقم التدريب التقني (Dellal, 2013).

وتعد الحالة البدنية للاعب كرة القدم احد مكونات الحالة الرياضية وهي القاعدة القوية التي يمكن أن ينطلق من خلالها أداء المهارات الكروية أثناء المباراة بالصورة المثالية المطلوبة، فهي حجر الزاوية في بناء لاعب كرة القدم قديما وحديثا (غباش، 2009، ص2)، وفي هذا الصدد، يعتبر توجيه العملية التدريبية ومتابعتها من أهم الأشياء التي يقوم بها المدرب من أجل الوصول للاعبين إلى المستوى المطلوب فرديا وجماعيا.

فما تقدمه نتائج الإختبارات للمدرب من معلومات هامة تساعد في معرفة مستوى الانجاز الفعلي لدى اللاعبين في كل عنصر من عناصر اللياقة البدنية ومن ثم اتخاذ القرارات لتوجيه مسارات عملية التدريب باختيار المحتوى وتوجيه المواد التدريبية بالكم والكيف الذي يتناسب ومستوى اللاعب وتركيز التدريب بنسب متفاوتة على جوانب القوة والضعف مما يساعد في الاستفادة القصوى من البرامج التدريبية وتجنب التعب والوقوع في خطر الإصابات الرياضية، وذلك من خلال التخطيط والبرمجة ومراقبة الحمل التدريبي والتقييم المستمر للاعبين خاصة من الناحية البدنية.

إذ يعتبر (Reilly and williams 2003) أن التقييم المتكرر للياقة البدنية ذو قيمة إضافية، حيث يمكن قياس التغيرات في ملامح اللياقة البدنية للفرد وفي كل الفريق، وبهذه الطريقة يمكن قياس مدى ملائمة نظام التدريب المطبق على اللاعبين والفريق، ليس فقط في تحديد التكيف، ولكن أيضًا في الفشل في التكيف وسوء التكيف (التدريب الزائد) (كسوري وآخرون، 2021)

بحثنا هذا لم ينطلق من الصفر وكون العلم تراكمي، فقد تم الارتكاز على دراسات مشابهة أنجزت في هذا السياق، ونذكر من بينها: دراسة (غباش، 2009) بعنوان: "فعالية الإختبارات البدنية في الوقاية من الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم" حيث هدفت الدراسة إلى وضع بطارية اختبارات بدنية وقائية لتحديد نقاط القوة والضعف في أهم

الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم الجزائرية وهي (مرونة المفاصل ومطاطية العضلات - القوة العضلية - القوة الانفجارية - السرعة القصوى - التحمل الهوائي) وعلى ضوء نتائج هذه الاختبارات يتم توجيهه وتقويم المحتوى التدريبي بالكم والكيف الذي يتناسب وقدرات اللاعبين، شملت العينة 22 لاعب من نادي اتحاد الجزائر لكرة القدم، وقد تم تسجيل أكثر من 50% من الإصابات كانت داخلية (31% إصابات عضلية، 37% إصابات مفصليّة، 07% إصابات الأوتار) مما يدل على ضعف تدريب بعض عناصر اللياقة البدنية، وقد أظهرت الدراسات أن هناك علاقة وثيقة بين الإصابات العضلية ونقص في القوة العضلي، هذه النتائج تؤكد على الاهتمام بالوسائل الوقائية التي تهدف إلى تعميم استخدام الاختبارات البدنية والطبية بشكل دوري على مختلف الأندية الرياضية الجزائرية والعمل والأخذ بنتائج الاختبارات من طرف المدربين من أجل المحافظة على صحة اللاعبين ووقايتهم من الإصابات.

دراسة أخرى لصاحبها (بوقشيش وآخرون، 2020) بعنوان "مكانة الاختبارات والقياسات في تقويم الأداء المهاري عند مدربي الفئات الشبابية"، وهدفت إلى التعرف على واقع عملية تقويم الأداء المهاري للاعبين في كرة القدم الجزائرية للجهة الغربية ومدى مواكبتها ومسايرتها للأساليب العلمية المتمثلة في برامج القياس والتقويم والمتابعة، وقد تم الاعتماد على المنهج الوصفي بطريقة المسح من خلال استجواب مدربي مختلف الفئات العمرية لجهة الغرب الجزائري، حيث أسفرت النتائج على اعتماد المدربين على الملاحظة الشخصية الغير مؤسسة كوسيلة لتقويم الأداء المهاري عند اللاعبين بعيدا على برامج التقويم العلمية كالاختبارات والقياسات التي تساهم في مراقبة ومتابعة تطور مستوى الأداء المهاري للاعبين، وعليه أوصي طاقم البحث بضرورة اعتماد الملاحظة العلمية المؤسسة بالاعتماد على الاختبارات المهارية التي تخدم المستوى المهاري للاعبين بصفة خاصة ومستوى كرة القدم الجزائرية بصفة عامة.

دراسة ثالثة أيضا لـ (كسوري وآخرون، 2021) بعنوان "دور الاختبارات البدنية في توجيه ومتابعة العملية التدريبية في كرة القدم"، هدفت هذه الدراسة إلى معرفة دور الاختبارات البدنية في توجيه ومتابعة العملية التدريبية في كرة القدم، حيث تمثل مجتمع الدراسة في مدربي كرة القدم للفئات الشبابية لولاية جيجل، تم اختيار 21 مدربا بطريقة

عشوائية كعينة لهذه الدراسة، وقد تم الإعتماد على المنهج الوصفي لملائمته موضوع الدراسة، كما تم الإعتماد على الاستبيان كأداة لجمع البيانات، ومن خلال تحليل النتائج وتفسيرها توصل الباحثون إلى أن الإختبارات البدنية تساهم في توجيه ومتابعة العملية التدريبية في كرة القدم.

وتأسيسا مما سبق ومن الدراسات السابقة والمشابهة فإن الدراسة الحالية تسمح لنا دراسة واقع استخدام الاختبارات البدنية في تقنين الحمل التدريبي خلال العملية التدريبية في كرة القدم لدى الفئات الشبابية، فكان التساؤل الرئيسي كالتالي:

_ هل يعتمد مدربوا الفئات الشبابية لكرة القدم في أقسام الهواة على نتائج الإختبارات البدنية لتقنين الحمل التدريبي؟

ومنه كانت الفرضية العامة للدراسة كالتالي:

_ يعتمد مدربوا الفئات الشبابية لكرة القدم في أقسام الهواة على نتائج الإختبارات البدنية لتقنين الحمل التدريبي.

1. هدف البحث:

_ التعرف على واقع إعتقاد مدربي الفئات الشبابية لكرة القدم في أقسام الهواة على نتائج الإختبارات البدنية لتقنين الحمل التدريبي.

2. مفاهيم البحث:

1.1. الإختبارات البدنية: هي اختبارات تعطي صورة واضحة عن الحالة البدنية للاعب من خلال قياس مختلف عناصر اللياقة البدنية (كالقوة والسرعة والمداومة...إلخ) (بوداود وعطاء الله، 2009).

2.2. الحمل التدريبي: هو العبي أو الجهد الواقع على الجسم، والذي يتطلب إستهلاك طاقته ويؤدي إلى التعب والذي يؤدي بدوره إلى إستثارة عملية الشفاء، ونتيجة لذلك لا يصل الجسم لمجرد حالة إستشفاء فقط بل يصل إلى حالة من التعويض الزائد أو أفضل من حالته قبل الأداء (عبد الفتاح، 1997، صفحة 43).

3.2. كرة القدم: هي رياضة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل منهما من أحد عشر لاعبا. تلعب في ملعب مستطيل الشكل مع مرميين في جانبيه. الهدف من اللعبة هو إحراز الأهداف بإدخال الكرة في مرمى الخصم.

4.2. الفئات الشبابية: هو مصطلح رياضي يستخدم للتفريق أو التقسيم بين الفئات العمرية المختلفة، كما يستخدم للدلالة على برنامج شبابي لتخريج لاعبين للمستقبل ضمن فريق أو دوري رياضي معين (Robert, 2019).

3. الإجراءات المنهجية:

1.3 منهج البحث:

المنهج هو الطريقة التي يعتمدها الباحث للوصول إلى هدفه المنشود (العمار، 2015).
وحيث يعتبر المنهج الذي يتبعه الباحث في دراسته هو الذي يوجه الباحث في مختلف مراحل بحثه والمنهج المستخدم الذي تم اختياره انطلاقاً من طبيعة المشكلة التي نريد دراستها هو المنهج الوصفي، الملائم لطبيعة البحث ومتغيراته الكيفية، وذلك لكون المنهج الوصفي: هو طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أغراض محدودة لوضعيات اجتماعية... معينة (بوداود ، عطا الله ، 2009).

2.3 مجتمع وعينة البحث:

هو مجموعة عناصر لها خاصية تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى والتي يجرى عليها البحث أو التقصي (موريس أنجرس، 2004).

تكون مجتمع الدراسة من جميع مدربي مختلف الأصناف الشبابية في كرة القدم لفرق ولاية جيجل التي تنشط فئاتها الشبابية في قسم الهواة والمتمثلة في 4 فرق (شيبية جيجل، شباب حي موسى، أمن ولاية جيجل، أمن بلدية الميلية)، وبلغ عددهم 24 مدرب.
أما عينة الدراسة هي مجموعة أفراد تختار بطرق مختلفة من مجتمع كبير لدراسة ظاهرة فيه (بوداود وعطاء الله، 2009).

حيث عينة دراستنا كانت مسح شامل وتمثلت في 20 مدرباً، بعد إستبعاد 4 مدربين أجريت عليهم التجربة الإستطلاعية لأداة الدراسة.

3.3 مجالات البحث:

1.3.3 المجال المكاني: ولاية جيجل.

2.3.3 المجال الزمني: امتدت الدراسة من 2022/03/27-12.

4.3. أدوات البحث:

تمثلت أداة البحث في الاستبيان، الذي عرف بأنه: هو أداة للحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات، ويطلق عليه الاستفتاء أو الاستقصاء (حسن أحمد الشافعي، سوزان أحمد علي مرسي، 1999). وكان ذلك باستخدام الإستبيان الإلكتروني. كما قام الباحثان بالتأكد من صدق وثبات الأداة اعتمادا على طريقة إعادة الاختبار حيث قمنا باختبار الأداة على 4 أفراد كتجربة استطلاعية (مع عزلهم عن التجربة الرئيسية)، حيث سجلنا معامل ارتباط عالي بين الاختبار وإعادة الاختبار (فاصل زمني بينهما مقدر ب03 أيام) و الذي قدره: $R= 0.91$ ، وهو معامل الارتباط الذي يدل على ثبات الاستبيان. بينما الصدق هو الجذر التربيعي لثبات الاختبار والذي يساوي 0.95.

الجدول رقم 01: يمثل صدق وثبات الأداة المستعملة

عدد العبارات	الصدق	الثبات
15	0.95	0.91

قمنا بتصميم استمارة الكترونية تضم 15 سؤالاً مقسمة إلى محورين كالتالي:

- محور البيانات الشخصية: والذي ضم 04 أسئلة
- المحور الرئيسي: خاص بالفرضية الرئيسية، وضم 11 سؤالاً.

5.3 المعالجة الإحصائية:

إن الهدف من استعمال المعالجة الإحصائية هو التوصل إلى مؤشرات كافية تساعدنا على التحليل والتفسير، والمعادلات الإحصائية التي اعتمدت في هذه الدراسة هي كالتالي:

- النسب المئوية: وتعتبر الأكثر استعمالاً من أجل تحديد المعطيات العددية، وذلك لاستخراج النسب المئوية لمعطيات كل سؤال، بحيث يكون القانون كما يلي:

$$\text{النسبة المئوية (ن)} = 100 \times \text{ت/س}$$

حيث:

ت.. هي عدد تكرارات كل اجابة،

س.. هي عدد أفراد العينة.

4. عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

1.4 عرض وتحليل النتائج المتعلقة بمحور المعلومات الشخصية:

الجدول رقم (02): يبين المعلومات الشخصية الخاصة بعينة الدراسة

المعلومات	الاجابة	التكرار	النسبة المئوية
السن	من 20 إلى 29	10	50
	من 30 إلى 39	8	40
	40 سنة فما فوق	2	10
المجموع		20	100
الشهادة الأكاديمية المتحصل عليها	ثانوي	7	35
	ليسانس	5	25
	ماستر	6	30
	ماجستير	0	0
	دكتوراه	2	10
شهادة التدريب المتحصل عليها	FAF 1	7	35
	FAF 2	6	30
	FAF 3	5	25
	CAF C	2	10
	CAF B	0	0
	CAFA A	0	0
المجموع		20	100
سنوات الخبرة	من 1-4 سنوات	5	25
	من 5-9 سنوات	9	45
	اكثر من 9 سنوات	6	30
المجموع		20	100

التحليل:

من الجدول رقم (02) نجد أن أغلب أفراد عينة البحث تراوحت أعمارهم بين 20 و29 سنة بعدد (10) مدرب و بنسبة مئوية تقدر ب (50%)، يليهم (8) مدربين تراوح أعمارهم

بين 30 و 39 سنة و بنسبة مئوية (40%)، ثم (2) مدرب فوق 40 سنة بنسبة (10%)، أما في ما يخص الشهادة الأكاديمية فقد كان أغلب المدربين يمتلكون شهادة جامعية بعدد مقرب (5) مدربين يمتلكون شهادة ليسانس بنسبة (25%)، و (6) مدربين يمتلكون شهادة ماستر بنسبة (30%)، يليهم (2) مدربين متحصلين على شهادة دكتوراه بنسبة (10%)، ثم (07) مدربين لم يتلقون تكوين في الجامعية وذو مستوى ثانوي بنسبة (35%). ومنه نستنتج أنه يوجد مدربين بنسب معتبرة ذو مستوى ثانوي ولم يتلقو تكوين جامعي يعملون في الفئات الشبابية في كرة القدم في أقسام الهواة. وبالنسبة لشهادة التدريب فقد كان أغلب المدربين متحصلين على شهادات FAF حيث (7) مدربين متحصلين على FAF1 بنسبة (35%)، (6) مدربين متحصلين على FAF2 بنسبة (30%) و (5) مدربين متحصلين على FAF3 بنسبة (25%)، و (2) مدربين أيضا متحصلين على شهادة CAFc بنسبة تقرب (10%). أما بالنسبة لسنوات الخبرة فقد تم التوصل إلى أن عدد المدربين البالغة خبرتهم من 1 إلى 4 سنوات هو (9) مدربين بنسبة (45%)، و (6) مدربين سنوات عملهم من 5 إلى 9 سنوات بنسبة (30%)، وأيضا (9) مدربين بنسبة (30%) خبرتهم أكثر من 9 سنوات.

2.4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج فرضية الدراسة:

المحور الرئيسي: الإختبارات البدنية وتقنين الحمل التدريبي.

الجدول رقم (03): يبين إجابات عينة الدراسة على المحور الرئيسي للإستبيان

العبارة	الإجابة	التكرار	النسبة %
1_ هل تقومون بإجراء إختبارات بدنية في بداية الموسم التدريبي؟	نعم	20	100
	لا	0	0
2_ إذا كانت الإجابة بنعم، ماهي الصفات البدنية التي تقومون بقياسها؟	المدامنة	19	95
	القوة	14	70
	السرعة	14	70
3_ هل الإختبارات البدنية المستخدمة تعطيكم دلالات ومؤشرات واضحة عن المستوى البدني للاعبين؟	نعم	20	100
	لا	0	0
4_ هل تسمح لكم نتائج هذه الإختبارات في معرفة الفروق الفردية من الناحية البدنية للاعبين؟	نعم	20	100
	لا	0	0
5_ إذا كنت تجري إختبارات المداومة (VMA)، هل تستخدم نتائجه في	نعم	13	68.42

32.58	6	لا	تحديد الشدة المعمول بها في تمارين الجري خلال الحصص التدريبية؟
0	0	نعم	6_ إذا أجبت بنعم، هل تستخدم نتائج (VMAcont) في تحديد الشدة خلال تمارين الجري المستمر، و (VMAint) خلال تمارين الجري المتقطع؟
100	13	لا	
35.71	5	نعم	7_ إذا كنت تجري إختبارات القوة، هل تستخدم نتائجه في تحديد الشدة المعمول بها في تمارين القوة خلال الحصص التدريبية؟
64.29	9	لا	
0	0	نعم	8_ إذا أجبت بنعم، هل في كل تمرين قوة لمجموعة عضلية معينة تستخدم فيه نتائج إختبار تلك المجموعة العضلية لتقنين الحمل التدريبي؟
100	5	لا	
28.57	4	نعم	9_ إذا كنت تجري إختبارات السرعة، هل تستخدم نتائجه في تحديد الشدة المعمول بها في تمارين السرعة خلال الحصص التدريبية؟
71.43	10	لا	
15	3	نعم	10_ هل تقومون بتقسيم اللاعبين إلى مجموعات حسب قدراتهم البدنية خلال تدريب الصفات البدنية السابقة الذكر؟
85	17	لا	
10	2	نعم	11_ هل تقومون بإعادة الإختبارات البدنية خلال الموسم الرياضي؟
90	18	لا	

التحليل والمناقشة:

يوضح لنا الجدول رقم (03)، أن (95%) من المدربين يستخدمون إختبارات المداومة في بداية الموسم الرياضي، وأن (70%) من المدربين يستخدمون إختبارات القوة، كما أن (70%) أيضا من المدربين يستخدمون إختبارات السرعة.

كما أكد المدربين وبنسبة (100%) أن الإختبارات البدنية المستخدمة تعطي دلالات ومؤشرات واضحة عن المستوى البدني للاعبين، كما اتضح من خلال السؤال رقم الرابع أن (100%) من المدربين أكدوا على أن الإختبارات البدنية على مساعدتهم على معرفة الفروق الفردية بين اللاعبين. من هذا نستنتج أن الإختبارات البدنية تساهم في توجيه العملية التدريبية، حيث يؤكد (Dellal 2013) أنه بالإضافة إلى الإختبارات الطبية والقياسات الأنثروبومترية المطبقة في بداية الموسم الرياضي، يتم أيضا تنفيذ إختبارات بدنية تتمثل في إختبارات السرعة الهوائية القصوى، القوة القصوى والانفجارية، السرعة والرشاقة والمرونة، من أجل معرفة مستوى اللاعبين وتوجيه العملية التدريبية بشكل فردي وجماعي، وهذا ما يتوافق مع دراسة (كسوري وآخرون، 2021). هذا ويؤكد Dellal

(2013) أيضا أن الإختبارات تعمل على كشف نقاط القوة والضعف ومعرفة حالة اللاعب البدنية وبالتالي وضع الأهداف الفردية والجماعية.

كانت إجابات عينة الدراسة على السؤال الخامس أن نسبة (68.42%) من المدربين يقومون باستخدام نتائج إختبار المداومة (VMA) في تحديد الشدة المعمول بها في تمارين الجري خلال الحصص التدريبية، إلا أن إجاباتهم بعد هذا السؤال حول استخدام نتائج إختبار السرعة الهوائية المستمرة (VMAcont.) في تحديد الشدة خلال تمارين الجري المستمر، والسرعة الهوائية المتقطعة (VMAint.) خلال تمارين الجري المتقطع كانت نسبة (100%) منهم لا يقومون بذلك. فحسب Gacon السرعة الهوائية المتقطعة هي سرعة التنقل التي يمكن للفرد إنتاجها خلال الأيض الهوائي، أي الدخول في النظام الهوائي في قطاع القدرة وهي أقصى قيمة يستطيع اللاعب الوصول إليها في إختبار الجري المتقطع (روابي، 2019، صفحة 12)، أي أنه يجب استخدام نتيجة شكل VMA المناسب لشكل وطبيعة التمرين المراد تحديد شدته وتقنين حمله. ومنه نستنتج أن عينة الدراسة يستخدمون نتائج إختبار VMA بشكل خاطئ في تحديد شدة تمرين المداومة وهو ما لا يتوافق مع دراسة (كسوري وآخرون، 2021).

كانت إجابات عينة الدراسة على السؤال السابع أن نسبة (64.24%) من المدربين لا يقومون باستخدام نتائج إختبارات القوة في تحديد الشدة المعمول بها في تمارين القوة خلال الحصص التدريبية، كما أن النسبة المتبقية منهم الذين يستخدمون ذلك كلهم أي (100%) منهم لا يستخدمون في كل تمرين قوة لمجموعة عضلية معينة نتائج إختبار تلك المجموعة العضلية لتقنين الحمل التدريبي، أي يستخدمون نتيجة إختبار قوة لمجموعة عضلية لتحديد الشدة في جميع تمارين المجموعات العضلية الأخرى. ومنه نستنتج أن المدربين المتمثلين في عينة الدراسة لا يستخدمون نتائج إختبار القوة في تحديد الشدة المعمول بها في تمارين القوة خلال الحصص التدريبية.

إجابات عينة الدراسة على السؤال التاسع كانت نسبة (71.43%) من المدربين لا يقومون باستخدام نتائج إختبارات السرعة في تحديد الشدة المعمول بها في تمارين السرعة خلال الحصص التدريبية، حيث يكون تدريبهم لهذه الصفة بشكل كافي لا يتم فيه مراعات التغييرات الفيزيولوجية والكيميائية الحاصلة داخل العضلات نتيجة لهذا

التدريب، كما أن الراحة تكون بشكل كافي وغير مناسبة لطبيعة ونوع الجهد، ذون
مراعاتهم للفئة العمرية وخصائصها.

وبالنسبة للسؤال العاشر فقد بين (85%) من المدربين لا يقومون بتقسيم اللاعبين إلى
مجموعات حسب قدراتهم البدنية خلال تدريب الصفات البدنية السابقة الذكر أما
(15%) منهم يقسمون اللاعبين ويقومون بتوجيه العملية التدريبية بشكل فردي وجماعي
معا. حيث يؤكد (Cazorla and Leger, 2004) أن الإختبارات الميدانية تساعد على توجيه
العملية التدريبية، وأن بعض الإختبارات، كإختبارات السرعة الهوائية القصوى تساعد
على برمجة حصص تدريبية بالتدريب المستمر أو المتقطع.

توضح لنا إجابات المدربين على السؤال الحادي عشر أن (90%) لا يقومون بإعادة
تطبيق الإختبارات خلال الموسم الرياضي، و مدربين فقط بنسبة (10%) يقومون بإعادة
إجرائها. حيث توصل (غباش، 2009) إلى أن اجراء الإختبارات البدنية والطبية تساهم في
الحفاظ على صحة اللاعبين ووقايتهم من الإصابات. هذا ويتم إعادة تطبيق الإختبارات
حسب (Dellal, 2013) قبل المنافسة وأثناء العطلة الشتوية وفي منتصف مرحلة العودة،
وقد يتعدى الأمر ذلك حسب هدف كل مدرب، كما يؤكد (Dellal, 2013) أن الإختبارات
تساعد على قياس التقدم لدى اللاعبين. وهذا يعني معرفة مدى نجاح العملية التدريبية
والمستوى الذي وصل إليه اللاعبون، كما يعتبر (Reilly and williams, 2003) أن إعادة
تطبيق الإختبارات تساعد على معرفة مدى نجاح البرنامج التدريبي ومعرفة التكيفات
الحاصلة وكذا عدم نجاح التدريب والوقوع في التدريب الزائد. ومنه نستنتج أن المدربين
المتمثلين في عينة الدراسة لا يقومون بتوجيه العملية التدريبية بطريقة علمية مناسبة
نتيجة لعدم إعادة تطبيقهم للإختبارات البدنية خلال الموسم الرياضي.

ومما سبق من إجابات عينة الدراسة عن أسئلة المحور الرئيسي للإستبيان نستنتج أن
مدربو الفئات الشبابية لكرة القدم الناشطة في أقسام الهواة لولاية جيجل لا يقومون
باستخدام نتائج الإختبارات البدنية بشكل مناسب لتقنين الحمل التدريبي، كما أنهم لا
يقومون بتوجيه العملية التدريبية نتيجة لعدم تقسيمهم للاعبين لمجموعات حسب
قدراتهم البدنية وعدم إعادة تطبيقهم للإختبارات البدنية خلال الموسم الرياضي.

إذن نستنتج أن الفرضية العامة للدراسة " يعتمد مدربوا الفئات الشبابية لكرة القدم في أقسام الهواة على نتائج الإختبارات البدنية لتقنين الحمل التدريبي " غير محققة.
5. الإستنتاجات والإقتراحات:

_ لا يعتمد مدربوا الفئات الشبابية لكرة القدم في أقسام الهواة على نتائج الإختبارات البدنية لتقنين الحمل التدريبي.

_ مدربو كرة القدم للفئات الشبابية في الأقسام الهواة ليست لهم دراية باستخدامات نتائج الإختبارات البدنية في تقنين الحمل التدريبي.

_ مدربو كرة القدم للفئات الشبابية في الأقسام الهواة لا يقومون بالإعتماد على الإختبارات البدنية في بناء البرامج التدريبية وتوجيه العملية التدريبية.

_ نسبة معتبرة من مدربي الفئات الشبابية لكرة القدم في أقسام الهواة ذو مستوى دراسي ثانوي، ولم يتلقوا أي تكوين أكاديمي.

_ يجب مراجعة مضمون وسيرورة الدورات التكوينية التي تنظمها الهيئات المختصة.

_ يجب وضع دورات تكوينية دورية للوقوف على امكانيات المدربين في الأقسام الهواة، وتطوير معارفهم.

_ يجب وضع هيئات مراقبة للسهر على مدى نجاعة هؤلاء المدربين في تطبيق برامجهم، معرفة الخلل ووضع آليات لتصحيح الأخطاء.

المصادر والمراجع:

◀ المراجع العربية:

1. أبو علاء عبد الفتاح: التدريب الرياضي، دار الفكر العربي. (مصر:1997).
2. أسامة كسوري، و آخرون. (2021). دور الاختبارات البدنية في توجيه ومتابعة العملية التدريبية في كرة القدم. مداخلة في ملتقى وطني إفتراضي بعنوان: تطبيقات القياس الإحصاء في ميدان ع ت ن ب ر. معهد ع ت ن ب ر، 2021، جامعة الجيلالي بونعامة خميس مليانة، الجزائر.
3. بوداود عبد اليمين وعطاء الله أحمد: المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، (الجزائر: 2009).

4. حسن أحمد الشافعي، سوزان أحمد علي مرسى: مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية ، منشأة المعارف (الإسكندرية:1999).
5. خالد يوسف العمار: أبحاث البحث العلمي و إعداد الرسائل الجامعية في العلوم النفسية و التربوية والاجتماعية، دار الإعمار العلمي للنشر والإشهار (الأردن:2015).
6. سيف الدين روايي: دراسة مقارنة لأثر التدريب المتقطع – ألعاب مصغرة 4 ضد 4 والتدريب المتقطع 3 ضد 3 على تحسين السرعة الهوائية القصوى المتقطعة والقدرة على تكرار الجري السريع لدى لاعبي كرة القدم أكابر. أطروحة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه [ل م د] في ميدان علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية، تخصص تدريب رياضي. جامعة البويرة، (الجزائر:2019).
7. عادل غباش: فعالية الإختبارات البدنية في الوقاية من الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم. ماجستير في نظرية و منهجية التربية . جامعة الجزائر 3، (الجزائر: 2019).
8. موريس أنجرس: منهجية البحث العلمي في العلوم الانسانية. (بوزيد صحراوي وآخرون، المترجمون) دار القصبية للنشر (الجزائر:2004).
9. مولود بوقشيش، و آخرون: مكانة الاختبارات والقياسات في تقويم الأداء المهاري عند مدربي الفئات الشبابية. المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، (الجزائر: 2010).

المراجع الأجنبية: <

10. Cazorla, G., Leger, L : Utilisation des tests de terrain dans l'orientation du contenu d'entraînement dans les sports individuels et collectifs (Bruxelles: 2004).
11. Dellal, A.: De l'entraînement à la performance en football. de boeck. (France: 2008).
12. Dellal, A.: une saison de la preparation en football. de boek (bruxelles: 2013).
13. Reilly, T., Williams M.: Science and soccer. (2nd ed.). (Routledge: 2003).
14. Robert, P.: West Ham in the nation's debt for grooming England talent (2019, 12 09). The Daily Telegraph. Engalnd.

تقييم تنفيذ المدرسين الرياضيين للتمارين المهارية والخططية في كرة القدم من وجهة نظر اللاعبين

أنور ربوحي¹ / طالب دكتوراه / جامعة العربي بن مهيدي- أم البواقي/
anwar.rebbouhi@univ-oeb.dz

عادل شريط² / أستاذ محاضر أ / جامعة العربي بن مهيدي- أم البواقي/
cheriet.adel@univ-oeb.dz

سليم ربوحي³ / أستاذ محاضر أ / جامعة قسنطينة 2 /
salim.rebbouhi@univ-constantine2.dz

Abstract:

This study aims to evaluate the implementation of sports coaches for skill and tactical exercises in football for the middle class from the point of view of their players, and in light of the descriptive approach using the survey method, the study was conducted on 30 players of the middle class from the Qais youth and Najm Tazagat teams belonging to the inter-league division of the eastern side, and the questionnaire was used as a survey tool. The results of the study revealed that there are differences in the implementation of the skill and tactical exercises by sports coaches in football from the players' point of view.

Keywords:

Valuation, coaches, technique exercices, tactics exercises, Football

ملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى تقييم تنفيذ المدرسين الرياضيين للتمارين المهارية والخططية في كرة القدم لفئة الأواسط من وجهة نظر لاعبيهم. وفي ظل المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي؛ أجريت الدراسة على 30 لاعب لفئة الأواسط؛ من فريقي شباب قايس ونجم تازاغات؛ المنتمیان لقسم ما بين الرابطات للجهة الشرقية، واستخدم الاستبيان كأداة للاستقصاء. وكشفت نتائج الدراسة عن: وجود فروق في تنفيذ المدرسين الرياضيين للتمارين المهارية؛ والخططية في كرة القدم من وجهة نظر اللاعبين.

الكلمات المفتاحية:

تقييم، المدرسين، التمارين المهارية، التمارين الخططية، كرة القدم

الجانب النظري:

1- مقدمة واشكالية البحث:

إن الوصول إلى أعلى المستويات في كرة القدم يتحدد بعدة عوامل ومن أهم هذه العوامل هو المدرب الرياضي، حيث يرتبط الوصول للأداء الرياضي العالي ارتباطاً وثيقاً بمدى قدرات المدرب على إدارة عملية التدريب الرياضي من خلال تخطيطه وتنفيذه وتقويمه لهذه العملية مع الأخذ بعين الاعتبار قدرات اللاعبين.

فلم تعد العملية التدريبية عملية عشوائية تتحقق النتائج فيها من خلال محاولات الخطأ والصواب التي ينفذها المدرب، بل أصبح المدرب الكفاء الذي يعتمد على تخطيط التدريب وتقويمه من أهم الركائز المهمة في تحقيق الانجاز الرياضي، وهذا ما أكده (زكي محمد 1997) بأن العمل التدريبي لا يكفل بالنجاح بدون التخطيط المبرمج وبالاعتماد على عدة مؤشرات.

إن التطور السريع في تحقيق المستويات الرياضية العالية في جميع الألعاب الرياضية لم يكن وليد الصدفة، ولكن جاء نتيجة التخطيط السليم المبني على أسس علمية واضحة في التدريب الرياضي، من خلال الاهتمام بإعداد الرياضيين إعداداً متكاملًا في النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية والمعرفية، والاستخدام الأمثل لهذه النواحي هو الذي يمكن من خلاله تحقيق التفوق في جميع الألعاب الرياضية بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة.

يتطور الأداء الحركي والمهاري للاعب في كرة القدم من خلال شروط اللعب الصعبة خصوصاً عند استخدام مساحات اللعب الواسعة ويتم ذلك عن طريق تعاون لاعبي الفريق الواحد مع بعضهم خصوصاً عندما يكون الخصم قوي فالتغيير المستمر لمواقف اللعب ضمن شروط المنافسة يؤدي إلى مرونة في تطبيق الواجبات المهارية (هاشم ياسر حسن، 2011). إن التدريب في الجوانب الفنية لم يعد كافياً لبناء الفرق بالشكل الصحيح وتحقيق النتائج المطلوبة حسب ما يعتقد بعض المدربين وإنما أصبح التدريب على الجانب الخططي الوجه الأكثر أهمية في كرة القدم، فأسلوب المدرب وفلسفته الخططية لهما دور مهم ومؤثر في تطوير اللاعبين ووصولهم للأداء الرياضي العالي.

إن العلاقة بين الجانب المهاري والجانب الخططي علاقة وثيقة جدا حيث لا يمكن تطبيق كثير من الحالات الخططية بالشكل الصحيح ما لم تكن مقترنة بالقدرة المهارية، لذا فان للجانب المهاري دور مؤثر ومساعد لتنفيذ مختلف الواجبات الخططية، فإتقان المهارات بكافة أسسها وأنواعها أمر مطلوب لتأمين تطبيق إستراتيجية اللعب، فالمهارات تتطلب دوما التدريب المستمر عليها حتى للاعبين المستويات العليا للحفاظ على الإحساس بالكرة والتصرف بها بكل دقة.

ومن هنا تظهر الحاجة إلى مدرب متفهم للأسس العملية والمعارف والمعلومات والمهارات اللازمة لنجاح عملية التدريب حتى يستطيع القيام بمهامه ومسؤولياته ووظائفه وهذا لا يأتي إلا إذا حصل المدرب على القدر الكافي من التدريب المهني يجعله قادرا على القيام بما يتطلبه عمله من مهام متعددة (أحمد يوسف محمد حسن أحمد، 2021).

ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة كونه مدرب للشباب لاحظ عدم الاهتمام الكافي من الفرق في توظيف مدربين أكفاء، وضرورة السعي لتحسين وتطوير الأداء المهاري والخططي للاعبين، هذا ما دفع بنا الى القيام بهذه الدراسة والتي تبلورت مشكلتها في التساؤل الرئيسي التالي:

هل توجد فروق في تنفيذ المدربين الرياضيين للتمارين المهارية والخططية في كرة القدم لفئة الأواسط من وجهة نظر اللاعبين؟

2- تساؤلات الدراسة:

هل توجد فروق في تنفيذ المدربين الرياضيين للتمارين المهارية في كرة القدم من وجهة نظر لاعبيهم؟

هل توجد فروق في تنفيذ المدربين الرياضيين للتمارين الخططية في كرة القدم من وجهة نظر لاعبيهم؟

3- أهداف الدراسة:

معرفة الفروق في تنفيذ المدربين الرياضيين للتمارين المهارية في كرة القدم لفئة الأواسط من وجهة نظر اللاعبين.

معرفة الفروق في تنفيذ المدربين الرياضيين للتمارين الخططية في كرة القدم لفئة الأواسط من وجهة نظر اللاعبين.

4- فرضيات الدراسة:

4-1- الفرضية العامة:

توجد فروق في تنفيذ المدربين الرياضيين للتمارين المهارية والخططية في كرة القدم لفئة الأواسط من وجهة نظر اللاعبين.

4-2- الفرضيات الجزئية:

توجد فروق في تنفيذ المدربين الرياضيين للتمارين المهارية في كرة القدم من وجهة نظر لاعبيهم.

توجد فروق في تنفيذ المدربين الرياضيين للتمارين الخططية في كرة القدم من وجهة نظر لاعبيهم.

5- الدراسات السابقة:

1-5- دراسة أحمد يوسف محمد حسن أحمد (2020): تحت عنوان "تقويم الأداء المهني لمدربي كرة السلة بالمدارس الرياضية في ضوء المعايير المهنية المعاصرة"، هدفت الدراسة إلى معرفة المعايير المعاصرة لمدربي كرة السلة بالمدارس الرياضية، ومعرفة واقع الأداء المهني لمدربي كرة السلة بالمدارس الرياضية في ضوء المعايير المهنية المعاصرة، استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسحي، واشتملت عينة الدراسة على 30 مدرب تم تقسيمهم إلى 20 مدرب للعينة الأساسية و10 مدربين للعينة الاستطلاعية، أسفرت النتائج على:

- تم التوصل لقائمة المجالات ومعاييرها ومؤشراتها.

- واقع الأداء المهني لمدربي كرة السلة بالمدارس الرياضية في ضوء المعايير المهنية المعاصرة متوسط.

- تم التوصل إلى خطة مقترحة لتحسين الأداء المهني لمدربي كرة السلة بالمدارس الرياضية في ضوء المعايير المهنية المعاصرة.

2-5- دراسة مروان خيرو ياسين (2021): بعنوان "دراسة مقارنة لتقييم إدارة المدربين للتمارين المهارية والخططية بين مدربي أندية الكرة الطائرة وكرة السلة المشاركين في الدوري العراقي الممتاز"، هدف البحث إلى التعرف على الفروق بين مدربين أندية الكرة الطائرة وكرة السلة في إدارة التمارين المهارية والخططية من وجهة نظر لاعبيهم، استخدم

- الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، تكونت العينة من 98 لاعب لـ 07 أندية لكرة الطائرة، و120 لاعب يمثلون 10 أندية لكرة السلة، وتوصل الباحث إلى النتائج التالية:
- أظهرت النتائج أن مدربين أندية الكرة الطائرة ومدربين كرة السلة لديهم تمارين المهارية جيدة تمكنهم على تطوير الأداء الفني لأنديتهم.
- أظهرت النتائج أن مدربين أندية الكرة الطائرة وكرة السلة يستخدمون تمارين الخططية ويتطبقتها بشكل دقيق مع لاعبيهم والتي تمكنهم من تطوير الأداء الخططي لأنديتهم.
- أظهرت النتائج بأن الفروق بين المتغيرين لدى المدربين لكلتا اللعبتين جاءت لصالح إدارة التمارين المهارية أفضل من التمارين الخططية.
- أظهرت النتائج أن مدربي كرة الطائرة لديهم إدارة التمارين المهارية والخططية أعلى من مدربين كرة السلة.

6- مصطلحات الدراسة:

- 1-6- المدرب الرياضي: هو قائد ومربي ويجب أن يكون مؤهلاً تربوياً وعلمياً وعملياً ليعمل على تدريب وتكوين المتكامل للاعب كرة القدم.
- 2-6- التمارين المهارية: هي مجموعة من التمارين التي تسعى إلى اكتساب وإتقان مختلف المهارات الأساسية في كرة القدم.
- 3-6- التمارين الخططية: هي جملة من الحركات الهجومية والدفاعية سواء كانت فردية أو جماعية يؤديها اللاعبون من أجل تحقيق نتيجة ما وفق أحكام وقوانين اللعبة.
- 4-6- فئة الأواسط: هم اللاعبون الذين تكون أعمارهم أقل من 19 سنة والمنخرطون في الفرق التابعة لرابطة ما بين الرابطة لكرة القدم.
- 5-6- كرة القدم: هي لعبة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل فريق من 11 لاعب هدف كل فريق هو تسجيل أهداف على الفريق المنافس.

الجانب التطبيقي:

1- الاجراءات المنهجية للدراسة:

- 1-1- منهج الدراسة: استخدمنا المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة الدراسة، ويعرفه (المحمودي، 2019، ص52) "بأنه دراسة شاملة، ومحولة منظمة لجمع البيانات وتحليل وتفسير وتقرير الوضع الراهن لموضوع ما في بيئة محددة ووقت معين".

2-1-2- حدود الدراسة:

1-2-1- المجال المكاني: أجريت الدراسة في ملعب قاييس والمحمل بولاية خنشلة.

2-2-1- المجال الزمني: أجريت الدراسة من 2022/02/10 إلى غاية 2022/03/22

3-1- مجتمع الدراسة: يعرفه (رحيم يونس كرو العزاوي، 2008، ص161) "هو مجموعة من الوحدات الإحصائية المعرفة بصورة واضحة والتي يراد منها الحصول على بيانات"، وتكون مجتمع الدراسة من 16 فريق من أندية قسم ما بين الرابطات لجهة الشرق.

4-1- عينة الدراسة: يعرفها (العزاوي، 2008، ص161) "هي جزء من المجتمع الذي تجري عليه الدراسة، يختارها الباحث لإجراء دراسته عليه على وفق قواعد خاصة لكي تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا"، وتمثلت عينة الدراسة من 36 لاعبا؛ تمثلت في 30 لاعبا للدراسة الأساسية و06 لاعبين للدراسة الاستطلاعية، وهذا ما يوضحه الجدول التالي:

جدول رقم (01) يبين أفراد عينة الدراسة الأساسية والاستطلاعية

العينة	فريق شباب قاييس	فريق نجم تازقاغت
الدراسة الأساسية	15	15
الدراسة الاستطلاعية	3	3

5-1- الدراسة الاستطلاعية: تعد الدراسة الاستطلاعية أساسا جوهريا لبناء البحث ككل، وهي خطة أساسية ومهمة في البحث العلمي إذ من خلالها يمكن للباحث تجربة وسائل بحثه للتأكد من سلامتها ودقتها ووضوحها (عليا ربيجي وآخرون، 2008)، وقد قمنا بإجراء دراسة استطلاعية على عينة تكونت من 06 لاعبين و03 لاعبين من فريق شباب قاييس و03 لاعبين من فريق نجم تازقاغت وذلك بتاريخ 2022/02/15، وهذا لمعرفة ما يلي:

- مدى فهم العينة لبنود محاور الاستبيان ومدى ملائمته لمستوى أفراد العينة.
- التعرف على مختلف الظروف التي يمكن أن ترافق عملية التطبيق بغرض التحكم فيها ولتفادي المعوقات التي قد تواجه عينة الدراسة الأساسية.
- حساب الخصائص السيكومترية للاستبيان وذلك بحساب الصدق والثبات قبل استخدامها وتطبيقها على عينة الدراسة الأساسية.

1-6-أدوات الدراسة:

استخدمنا في دراستنا الاستبيان بوصفه أداة لجمع البيانات تعبر عن اجابات المبحوثين على عدد من الأسئلة المكتوبة التي قد يقوم المبحوث لكتابة الاجابة بنفسه أو يقوم الباحث بالقاء الأسئلة على المبحوث ويتولى هو كتابة الاجابة التي يعبر عنها المبحوث. تم اعداد الاستبيان وفق الخطوات التالية:

- بناء الاستبيان استنادا إلى محورين: التمارين المهارة- التمارين الخططية.
- عرض الاستبيان على مجموعة من المحكمين ذوي الاختصاص للتأكد من مدى ملائمة مضمون الاستبيان.
- بعد استرجاع الاستبيانات تم قراءتها وضبطها وفق توجيهات الخبراء.
- عرض الاستبيان على عينة من لاعبي مجتمع الدراسة لاختباره.

1-6-1- تصحيح الاستبيان:

تمثل تصحيح الاستبيان على منح الدرجة حسب الاجابة كما هو مبين في الجدول الأتي:
جدول رقم (02) يبين درجات تصحيح استبيان الدراسة

الدرجة	دائما	أحيانا	أبدا
التصحيح	3	2	1

1-6-2- الخصائص السيكومترية للاستبيان:

- الثبات: قمنا بإيجاد معامل ثبات الاستبيان بطريقة ألفا كرونباخ على عينة مكونة من 06 لاعبين حيث وجد أن معامل الثبات يساوي قيمة 0.82
- الصدق: لإيجاد معاملات صدق الاستبيان اعتمدنا على:
 - صدق المحكمين: حيث عرض على مجموعة من المحكمين (05) واتخذنا نسبة الاتفاق 80% فاكثركمعيار لقبول البنود، وقد أقرروا بصدق الاستبيان.
 - الصدق الذاتي: حيث كانت نتيجة المعامل 0.90 ما يدل على صدق الاستبيان.

1-7-الأساليب الاحصائية: لتحليل استجابات العينة استخدمنا برنامج الاحصائي (SPSS) (22) ومن خلالها استخرجت الأساليب الاحصائية التالية: والتي تمثلت في: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، المتوسط الافتراضي ، اختبار الفروق "ت" لعينة واحدة.

2- عرض وتحليل النتائج:

2-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى: التي تنص أنه "توجد فروق في تنفيذ المدربين للتمارين المهارية في كرة القدم من وجهة نظر لاعبيهم":

جدول رقم (03) يبين نتائج التمارين المهارية

sig	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت المحسوبة	ت الجدولية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	
0.041	0.05	29	2.142	1.699	8.012	63.13	30	التمارين المهارية

من خلال الجدول رقم (03) نلاحظ أن قيمة "ت" المحسوبة (2.142) أكبر من قيمة "ت" الجدولية (1.699) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (29)، وبما أن المتوسط الحسابي للعينة يقدر بـ (63.13) وانحراف معياري (8.012) أكبر المتوسط الفرضي الذي يقدر بـ (60)، ومؤشر الدلالة (sig) (0.041) الذي هو أقل من مستوى الدلالة (0.05) فإنه توجد فروق في تنفيذ المدربين للتمارين المهارية في كرة القدم لفئة الأواسط.

ويرى الباحث أن الفروق في تنفيذ المدرب للتمارين المهارية تعود إلى مستوى المدربين المتباين بينهم، حيث أن المدرب الكفاء هو الذي يخطط وينفذ التمارين حسب الفروق الفردية في الأداء وحسب الإمكانيات المتاحة له، وهذا ما أشار إليه (حسن، 2008) "بأنه عند تخطيط وتنفيذ الأعمال التعليمية التدريبية في الجامعات الأولية التي يتم تدريبها يجب على المدرب حساب الخصائص المعربة للاعبين المبتدئين والبالغين، والتي تختلف من لاعب إلى آخر مثل تكوين العادات والاستيعاب وتنمية المهارات عند التدريب". كما يؤكد (حنفي محمود مختار) أن المهارات الحركية هي القاعدة الأساسية لعبة كرة القدم، وكثير ما نصادف مباريات غير ممتعة لأن اللاعبين لا يجيدون أداء المهارات الأساسية.

2-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية: التي تنص أنه "توجد فروق في تنفيذ المدربين للتمارين المهارية في كرة القدم من وجهة نظر لاعبيهم":

جدول رقم (04) يبين نتائج التمارين الخططية

sig	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت محسوبة	ت الجدولية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عينة	
0.029	0.05	29	2.301	1.699	5.394	62.27	30	التمارين الخططية

من خلال الجدول (04) نلاحظ أن قيمة "ت" المحسوبة (2.301) أكبر من قيمة "ت" الجدولية (1.699) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (29)، وبما أن المتوسط الحسابي يقدر ب (62.27) وانحراف معياري (5.394) أكبر من المتوسط الفرضي الذي يقدر ب (60)، ومؤشر الدلالة (sig) (0.029) الذي هو أقل من مستوى الدلالة (0.05) فإنه توجد فروق في تنفيذ المدربين للتمارين الخططية في كرة القدم لفئة الأواسط.

يرى الباحث أن الفروق في تنفيذ المدربين للتمارين الخططية تعود كون المدربين غير مؤهلين تكتيكيا ولا يسعون لتحسين الجانب التكتيكي لديهم، حيث أن اغلب المدربين يلعبون بشكل دائم بطريقة وتكتيك نفسه، وهذا ما يؤكده (موفق مجيد المولى) "أن نجاح تدريب التكتيك يتطلب تغيير التمارين المتعارف عليها والتي لا تطور المفهوم التكتيكي للاعبين بسبب عدم تعلقها بما تم تعليمه لوضعيات اللعب الخاصة وعليه أصبح المدرب العربي مرتبط بإعادة تفكيره لكيفية تنظيم وحداته التدريبية". كما يشير "أن أسلوب اللعب يظهر من حيث سعي وبذل المجهود لتنفيذ الواجبات المطلوبة بصورة فعالة وبسرعة أكثر واستعداد اللاعبين لتوظيف إمكانياتهم لإنجاح واجباتهم، الأمر الذي يشير في الوقت ذاته إلى المستوى الذي توصل إليه اللاعب في تنمية قدراته من جوانب عديدة".

3-استنتاج عام:

من خلال الجداول رقم (03) و(4) نستنتج أنه توجد فروق في تنفيذ التمارين المهارية والخططية في كرة القدم لفئة الأواسط من وجهة نظر اللاعبين وبالتالي يظهر تحقق الفرضية الأولى والثانية على التوالي.

ومنه نستنتج أن المدربين ينفذون التمارين المهارية أكبر من التمارين الخططية من وجهة نظر لاعبيهم، ويرى الباحث أنه وجب على المدربين تحضير اللاعبين في مختلف جوانب التحضير دون تقديم جانب على جانب آخر كون أن كرة القدم الحديثة تعتمد على التكامل في كل جوانب التحضير التي تسعى إلى التفوق الرياضي، ومن هنا تتضح أهمية الجانب الخططي في كرة القدم خاصة في ضوء التغييرات وتطور التكنولوجيا الحديثة لتحليل الأداء، وهذا ما يؤكده (عبد القادر زينل، 2010) أن التكتيك في كرة القدم عبارة عن جملة من الحركات الدفاعية والهجومية الهادفة للحصول على أمثل نتيجة، وذلك من خلال الاستفادة من المقتضيات البدنية والمهارية وال نفسية للفريق.

وبما أن الفرضيين الأولى والثانية متحققتين نستنتج أن الفرضية العامة والتي تقول أنه "توجد فروق في تنفيذ المدربين للتمارين المهارية والخططية في كرة القدم لفئة الأواسط من وجهة نظر لاعبيهم" قد تحققت.
وفي حدود ما توصلنا إليه من نتائج نقترح ما يلي:

- اعتماد الفرق على المدربين أكاديميين ذوي كفاءة وخبرة في توظيفهم للفئات الشبابية.
- تنظيم ملتقيات وتجمعات للمدربين من طرف الرابطات لتحسين مستواهم الخططي.
- فرض عقوبات على الفرق التي لا تعتمد على المدربين الحائزين على الشهادات التدريبية.
- توفير مختلف الوسائل والمنشآت التدريبية للفرق الشبانية.
- إجراء المزيد من الدراسات التي على مختلف المستويات.

المصادر والمراجع:

- هاشم ياسر حسن، التدريبات الحديثة للاعبين المبتدئين في المدارس الرياضية بعمر (7-10) سنوات بكرة القدم، مركز الكتاب للنشر، 2008.
- هاشم ياسر حسن، تمارينات خاصة لتطوير دقة الأداء الحركي والمهاري للاعبين كرة القدم، الطبعة الأولى، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الأردن، 2011.
- حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي.
- موفق مجيد المولى، المدرب والعمل التكتيكي بكرة القدم، دار الينابيع، 2009.
- عبد القادر زينل، المفاهيم التكتيكية الحديثة في كرة القدم، طبعة الأولى، 2010.
- محمد سرحان علي المحمودي، مناهج البحث العلمي، دار الكتاب، صنعاء، 2019.
- رحيم يونس كرو العزاوي، مقدمة في منهج البحث العلمي، الطبعة الأولى، دار دجلة، الأردن، 2008.
- أحمد يوسف محمد حسن أحمد، تقويم الأداء المهني لمدربي كرة السلة بالمدارس الرياضية في ضوء المعايير المهنية المعاصرة، مجلة أسويط لعلوم وفنون التربية الرياضية، المجلد 57، العدد 3، 2021.

علاقة بعض القياسات الجسمية بمستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة السلة

رزوق رقية¹ / طالبة دكتوراه/ جامعة تيسمسيلت/ rekia.rezoug@cuniv-tissemsilt.dz

سعايدية هواري² / أستاذ التعليم العالي/ جامعة تيسمسيلت/

saidia.houari@cuniv-tissemsilt.dz

Abstract:

The study aimed to identify the physical measurements of basketball players and their relationship to the level of skill performance, in addition to revealing the relationship between the physical measurements of basketball players and the level of skill performance according to the gender variable. The study sample consisted of (20) basketball players for the amateur sports club "Shams". The trainees of the sports complex "Zakaria Majdoub" located in the city of EL-BAYADH, were chosen in a deliberate way. To achieve this, the study was conducted using the descriptive approach, and the study tool included some physical measurements (height, weight, IMC), in addition to some offensive skill tests. She indicated that there is a correlation between physical measurements and some offensive skills of basketball players, in addition to the fact that there is no relationship between physical measurements and the level of skill performance of basketball players due to the gender variable.

Key words: anthropometric measurements, skill performance, basketball

ملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على القياسات الجسمية للاعبين كرة السلة وارتباطها بمستوى الأداء المهاري بالإضافة إلى الكشف عن العلاقة بين القياسات الجسمية للاعبين كرة السلة ومستوى الأداء المهاري تبعا لمتغير الجنس، وتكونت عينة الدراسة من (20) لاعب من لاعبي كرة السلة للنادي الرياضي الهاوي "شمس"، والمتدربين بالمركب الرياضي "زكريا المجدوب" الواقع بمدينة البيض، تم اختيارهم بطريقة عمدية ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة باستخدام المنهج الوصفي، واشتملت أداة الدراسة على بعض القياسات الجسمية (الطول، الوزن، IMC)، بالإضافة إلى بعض الاختبارات المهارية الهجومية. وقد أظهرت نتائج الدراسة إلى أنه توجد علاقة ارتباطية بين القياسات الجسمية ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة السلة، كما أشارت إلى أنه توجد علاقة ارتباطية بين القياسات الجسمية وبعض المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة السلة، بالإضافة إلى أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين القياسات الجسمية ومستوى الأداء المهاري للاعبين كرة السلة تعزى لمتغير الجنس.

الكلمات المفتاحية: القياسات الجسمية، الأداء المهاري، كرة السلة.

مقدمة واشكالية البحث:

يعد موضوع القياسات الجسمية من المواضيع التي حظيت بالبحث والدراسة من قبل العديد من الباحثين في مختلف الألعاب الرياضية، ويشير (حسانين، 1987) إلى أن القياسات الجسمية تعتبر من العوامل المهمة لممارسة الأنشطة الرياضية إذ تساعد تلك القياسات في أداء الحركات المختلفة وإلى وجود ارتباط واضح بين القياسات الجسمية والعديد من القدرات الحركية والتفوق في الأنشطة الرياضية، فهي تعد واحدة من المؤهلات التي تساعد اللاعبين على أداء أي نشاط رياضي، ذلك لأن هذه الرياضة التي يقوم بها اللاعبين تؤدي بأجسامهم التي تختلف في قياساتها من لاعب إلى آخر وهذا يؤدي إلى اختلاف مستوى أداء اللاعبين، وبذلك فإن القدرة على أداء الأنشطة الرياضية تعتمد على ملائمة القياسات الجسمية للاعب (رابح مجدي، وسعد سعيدان، سعودي الجنيدى، 2014)، وقد بين (Miloslave ejem, 2012) إلى أن القياسات الجسمية لها علاقة فاعلة بالأداء المهاري للارتقاء بالنشاط الرياضي والوصول إلى مستوى عالي وتوفير الجهد والوقت كأسس صحيحة لاختيار اللاعب المناسب، وأكد (هزاع بن محمد الهزاع، 2009) على أن القياسات الجسمية تساعد المدربين والمختصين لمختلف الألعاب الرياضية في انتقاء اللاعبين والوصول إلى أعلى المستويات بأقل جهد وزمن، والقياسات الجسمية هي دراسة تبحث في قياسات الجسم البشري من حيث الطول والعرض ومحيط الصدر وتعتبر من المتطلبات التي تجعل الرياضي يصل إلى أعلى المستويات من اللياقة البدنية، وتحتل القياسات الجسمية مكاناً بارزاً في مجالات مختلفة، وتعمل على مدنا بالمفاهيم التي تتيح الفرصة لدراسة العلاقة بين شكل الجسم والأداء المهاري والبدني الذي يقوم به الأفراد الرياضيون (عكله عباس، سليمان علي علي عذاب، 2007)، ويرى (طالب جاسم محسن، 2011) بأن القياسات الجسمية مؤهلات يمتلكها اللاعبين وتمكنهم من أداء الحركات الرياضية، ومن المعروف أن لعبة كرة السلة واحدة من الألعاب الرياضية التي تطورت سريعاً ويجب على لاعب كرة السلة أن يتقن اللعب في المراكز المختلفة، ولكن هنا تدخل العناصر البدنية والمهارية والمواصفات الجسمانية التي تتحكم بتحديد مراكز اللاعبين، إذ أن لكل لاعب مهارة يمتاز بها ولاعب كرة السلة يختلف تماماً عن باقي لاعبي الألعاب الفرقية، إذ إنه لا يتخصص في مركز كونه لاعب مدافع أو مهاجم وهذا مبدأ أساسي في اللعبة، فكل لاعب يساهم ويعمل مع بقية أفراد الفريق في الهجوم والدفاع ولكنه في مركز

محدد يجيده بناء على مواصفاته الجسمانية التي تتيح له اللعب في ذلك المركز مثل (لاعب الارتكاز له مواصفات تختلف عن لاعبي الزاوية و صانع الألعاب) فعندما تكون الكرة عند الفريق المنافس يتولى لاعبو الفريق الخمسة مهمة الدفاع وفي أماكن محددة أيضا بناء على المواصفات الجسمانية، لهذا فلا مانع من إعداد لاعب كرة السلة للعب في جميع المراكز، ولكن يبقى لكل لاعب دوره الخاص أي مكانه الذي يتيح له الفرصة في تحقيق النجاح بناء على مواصفاته التي تتيح له سرعة الأداء والتغطية وسرعة الانطلاق نحو سلة المنافس (قاسم محمد عباس، 2011)، ومن خلال ما سبق ارتأت الباحثة إجراء هذه الدراسة للتعرف على القياسات الجسمية للاعبى كرة السلة وارتباطها بمستوى الأداء المهاري، كل هذا يقودنا إلى التساؤل التالي:

-هل هناك علاقة ارتباطية بين القياسات الجسمية ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة السلة؟

فرضيات البحث:

-الفرضية العامة:

-هناك علاقة ارتباطية بين القياسات الجسمية ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة السلة.

-الفرضيات الجزئية:

-توجد علاقة ارتباطية بين القياسات الجسمية وبعض المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة السلة.

-لا توجد علاقة ارتباطية بين القياسات الجسمية ومستوى الأداء المهاري للاعبى كرة السلة تعزى لمتغير الجنس.

-أهداف البحث:

هدفت الدراسة إلى التعرف على القياسات الجسمية للاعبى كرة السلة وارتباطها بمستوى الأداء المهاري بالإضافة إلى الكشف عن العلاقة بين القياسات الجسمية وبعض المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة السلة، وكذا معرفة العلاقة بين القياسات الجسمية ومستوى الأداء المهاري للاعبى كرة السلة تبعا لمتغير الجنس.

-الدراسات السابقة والمشابهة والمرتبطة:

-دراسة رايح واخرون/ جامعة محمد بوضياف- المسيلة (2014):

-عنوان الدراسة: بعض القياسات الجسمية والمؤشرات الوظيفية وعلاقتها بفاعلية الأداء المهاري لدى لاعبي كرة السلة.

-الهدف من الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرف على بعض القياسات الجسمية والمؤشرات الوظيفية وعلاقتها بفاعلية الأداء المهاري لدى لاعبي كرة السلة، والتعرف على العلاقة بين بعض المؤشرات الوظيفية والقدرة على التصويب من خلال دقة وتحمل الأداء لدى لاعبي كرة السلة.

-منهج الدراسة: تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي.

-نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباط معنوية بين الطول الكلي للجسم والتصويب من الثبات في كرة السلة (التصويب الأمامي، التصويب الجانبي، الرمية الحرة)، وعدم وجود علاقة ارتباطية بين الأطوال الجسمية والمهارات الأساسية في كرة السلة.

-دراسة علي مطير حميدي /كلية التربية الرياضية –جامعة ميسان (2007):

-عنوان الدراسة: دراسة علاقة بعض القياسات الجسمية بالأداء المهاري الهجومي لدى لاعبي كرة السلة.

-الهدف من الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرف على بعض القياسات الجسمية لدى لاعبي كرة السلة لمنتخب تربية ميسان، بالإضافة إلى التعرف على علاقة بعض القياسات الجسمية وأداء المهارات الأساسية في كرة السلة.

-منهج الدراسة: تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي ملائمته لطبيعة الدراسة.

-عينة الدراسة: تمثلت عينة الدراسة من (10) لاعبين لمنتخب تربية ميسان لكرة السلة.

-أداة الدراسة: تم استخدام القياسات الجسمية والاختبارات المهارية الهجومية.

-نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين وزن الجسم والطبقة ووجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين الطول الكلي والهدف البعيد والطبقة والمناولة، كما توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين الطول الكلي مع رفع الذراعين والهدف البعيد والمناولة، ووجود علاقة ارتباط ذات دلالة

إحصائية بين طول الجذع والتهديف البعيد، بالإضافة إلى وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين محيط الساعد والتهديف البعيد والطبقة.

1. القياسات الجسمية: يعرفها (MATHEWS 1973) بكونها علم قياس جسم الإنسان وأجزائه المختلفة، حيث يستفاد من هذا العلم في دراسة تطور الإنسان والتعرف على التغيرات التي تحدث له شكلا(محمد إبراهيم شحاتة، محمد جابر بريقع، 1995)، أما (verducci 1980) فيرى بأنها العلم الذي يبحث في قياس أجزاء جسم الانسان من الخارج، ويوضح معنى كلمة ANTHROPOMETRIC على أنها قياس الجسم، ويسمي الأدوات المستخدمة في قياس أجزاء الجسم بأدوات القياس الأنثروبومترية.

هي قياس كتلة الجسم ووزنه، وطوله، وحجمه، ومحيطات الجسم، ولكل من هذه القياسات أهمية كبيرة في الصحة والمرض لدى الإنسان (هزاع بن محمد الهزاع، 2001)

2.1. أهمية القياسات الجسمية: لقد ثبت ارتباط المقاييس الجسمية بالعديد من القدرات الحركية والتفوق في الأنشطة المختلفة (رضوان، 1997، ص 22-23)، إذ يتحدد النمو البدني من خلال دراسة القياسات الكلية للجسم كالأطوال والأعراض والمحيطات، وكذلك مدى ارتباطها بالصفات البدنية إضافة إلى دلالتها الكبيرة في التنبؤ بما يمكن أن يحققه الفرد من نتائج إيجابية، أن للقياسات الجسمية أهمية كبيرة باعتبارها مؤشرا ضروريا لمعرفة مدى علاقتها بالمهارات المختلفة، لذا فمقاييس الجسم تؤثر في نجاح الأداء وكفاءته (محسن، مرجع سابق، الصفحة 185).

3.3. الشروط الأساسية لتنفيذ القياسات الجسمية بنجاح:

- أداء القياس بطريقة موحدة.
- تنفيذ القياس الأول والثاني إذا كان هناك إعادة للقياس بنفس الأدوات.
- أن تجري القياسات بدون ملابس يسمح له بارتداء المايوه فقط.
- المعرفة التامة بالنقاط التشريحية التي تحدد أماكن القياس.
- الإلمام التام بطرق استخدام الأجهزة المستعملة في القياس.
- مكان القياس يجب أن يكون ذو إضاءة جيدة، ودرجة حرارة متوسطة لا تقل عن 16-18° مع أرضية مسطحة يمكن تغطيتها بالورق المقوى.
- الوقت المناسب للقياس هو الصباح الباكر والشخص جائع، أو 3 ساعات بعد الأكل، أما في حالة أخذ القياس بعد الظهر فيجب على المفحوص الاستلقاء لمدة (10-15) دقيقة.

2. الأداء المهاري: هو نظام خاص لحركات تؤدي في نفس الوقت وحركات تؤدي بالتوالي ويقوم بالتنظيم الفعلي للتأثيرات المتبادلة للقوة الداخلية والخارجية والمؤثرة في الفرد الرياضي بهدف استغلالها بالكامل وبفعالية لتحقيق أحسن النتائج الرياضية (وجدي السيد ، مصطفى الفاتح، محمد لطفي، 2001)

1.2. المهارات الأساسية في كرة السلة: إن المهارات الأساسية في أي لعبة هي قدرة الفرد على أداء مجموعة الحركات الخاصة التي تتضمنها اللعبة بدقة وكفاية ونجاح (محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان، 1987، الصفحة 85). ان الأداء الجيد في أي لعبة يعني الأداء الميكانيكي الصحيح للمبادئ والمهارات الأساسية لتلك اللعبة حيث يطلق على الحركات الرئيسية التي تستخدم في اللعب اسم المهارات أو المبادئ الأساسية للعبة (يوسف البازي، مهدي نجم، 1988، الصفحة 40). ان اللاعب لا يمكنه ان يلعب كرة السلة ما لم يكن قد تعلم أداء مهارات اللعبة الأساسية ونحن نقضي ثلاث أرباع الوقت تقريبا في التدريب على المهارات الأساسية (Adolph F.Rupps؛ ، 1984 ، p24).

والمهارات في كرة السلة كثيرة ومتنوعة دفاعية وهجومية ولا توجد بينها ما هو مهم وما هو اهم من الآخر، هناك الكثير من المهارات الدفاعية والهجومية التي يجب على اللاعب ان يتقنها ولكن بشكل عام فإن كل من مسك الكرة وتميرها والتصويب بأنواعه والمناورة والطبطة هي من أهم المهارات الأساسية التي تقيس بها تقدم اللاعب في أداء مهارات لعبة كرة السلة (حديث، 1995، الصفحة 05)، ان المبدأ المهم في المهارات الأساسية هو ان تعرف ماذا تفعل بالكرة عندما تكون بحوزتنا (Holzman and Lewin, 1975, p14)

إن اجادة اعضاء الفريق للمهارات الأساسية وبشكلها الصحيح يجعل ذلك الفريق متقدما على باقي الفرق وبالأخص عندما توظف هذه المهارات بشكل فعال خلال اللعب ، وتنقسم المهارات الأساسية لكرة السلة إلى مهارات دفاعية ومهارات هجومية، وتختلف آراء المدربين من حيث أولوية التعليم لهذه المهارات، والمهارات الأساسية بكرة السلة هي:

-مسك الكرة واستلامها.

-التمرير (مناولة الكرة).

-المحاورة (الطبطة بالكرة).

-التصويب (تصويب الكرة على لوحة السلة).

3. الإجراءات المنهجية:

1.3 منهج البحث:

الضرورة العلمية تقتضي استخدام المنهج الوصفي، ويمكن تعريف هذا المنهج بأنه " أسلوب من أساليب التحليل المرتكزة على معلومات كافية ودقيقة عن ظاهرة أو موضوع محدد من خلال فترة أو فترات زمنية معلومة، وذلك من أجل الحصول على نتائج علمية موضوعية وبما ينسجم مع المعطيات الفعلية للظاهرة (عبيدات وآخرون ، 1999، ص 46)

2.3 الدراسة الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية هي مرحلة أولية أو دراسة قبلية تسبق الدراسة الأساسية فهي تهدف إلى جمع أكبر قدر من المعلومات على موضوع الدراسة كما تهدف أيضا إلى التجريب والتدريب، وفي ضوء ذلك قامت الباحثة بتطبيق الاختبارات المهارية الهجومية على عينة من أفراد الدراسة الاستطلاعية وبلغ قوامها (08) لاعب ولاعبة من لاعبي كرة السلة للنادي الرياضي الهاوي "شمس"، والمتدربين بالمركب الرياضي الرائد "زكريا المجدوب" الواقع بمدينة البيض للموسم الرياضي (2021/2022)، من خارج عينة الدراسة الأساسية، بعد أن تم أخذ الموافقة من طرف المدرب، حيث تميزت الاختبارات بالوضوح وبناء على الملاحظات المقدمة شرعت الباحثة في حساب صدق وثبات أداة البحث، حيث أسفرت النتائج على أن الأدوات على درجة عالية من الصدق والثبات والموضوعية.

3.3 مجتمع البحث:

يتضمن كافة لاعبي كرة السلة المسجلين في النوادي الرياضية لولاية البيض.

1.3.3 العينة وكيفية اختيارها:

تم اختيار عينة تتكون من (20) لاعب ولاعبة من لاعبي كرة السلة للنادي الرياضي الهاوي "شمس"، والمتدربين بالمركب الرياضي "زكريا المجدوب" الواقع بمدينة البيض، تم إختيارهم بطريقة عمدية وفقا للشروط التالية:

-جنس أفراد العينة: 12 ذكور و 08 إناث.

-أعمار أفراد العينة: من 18 إلى 20 سنة.

2.3.3 تجانس عينة البحث:

تم إجراء التجانس لأفراد عينة البحث من حيث (العمر،الجنس، الطول، الوزن ، مؤشر كتلة الجسم)، عن طريق ايجاد معامل الالتواء، كما هو موضح في الجدول رقم (01).

المؤتمر الدولي الافتراضي الثالث: مساهمة القياس والتقويم في الارتقاء بالأداء الرياضي

جدول (1): يبين تجانس أفراد العينة.

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر (سنة)	19.05	0.82	-0.09
الجنس	1.40	0.50	0.44
الطول (متر)	1.73	0.05	-0.37
الوزن (كغ)	69	6.19	-0.58
مؤشر كتلة الجسم (كغ/م ²)	21.91	1.10	0.07

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة معامل الالتواء محصورة بين ± 1 ، وبالتالي فإن العينة متجانسة.

4.3 متغيرات البحث:

1.4.3 المتغير المستقل: القياسات الجسمية.

2.4.3 المتغير التابع: مستوى الأداء المهاري.

5.3 مجالات البحث:

1.5.3 المجال البشري: (52) لاعب ولاعبة من لاعبي كرة السلة للنادي الرياضي الهواي "شمس" للموسم الرياضي 2021-2022.

2.5.3 المجال المكاني: المركب الرياضي "زكريا المجدوب" الواقع بمدينة البيض.

3.5.3 المجال الزمني: تم تطبيق الدراسة ابتداء من فيفري 2022 إلى غاية مارس 2022.

6.3 الأدوات المستخدمة في البحث:

تم الاعتماد على القياسات الجسمية، بالإضافة إلى بعض الاختبارات المهارية الهجومية، وقد تم استعمال جهاز الرستاميتير لقياس الطول، وميزان لقياس الوزن، حاسبة الكترونية ملعب كرة السلة قانوني، كرات سلة، شريط قياس معدني، صافرة، شواخص، حائط أملس، طباشير، استمارات لتسجيل البيانات خلال الاختبارات.

7.3 القياسات الجسمية المستخدمة في البحث:

تم تطبيق القياسات الجسمية لجميع أفراد عينة البحث مع مراعاة الشروط التالية:

- أداء القياسات بطريقة واحدة.

- استخدام أدوات القياس نفسها.

- إجراء القياس في توقيت يومي واحد.

-أخذ القياسات وأفراد العينة بملابس خفيفة.

8.3 الاختبارات المهارية الهجومية المستخدمة في البحث:

يعد الاختبار أحد الوسائل المهمة لتقويم مستوى أداء الرياضي، وقد تم تحديد الاختبارات التي تحتاجها الباحثة في البحث، إذ تم ترشيحها بناء على متطلبات الدراسة وبعد استشارة ذوي الخبرة والاختصاص في هذا المجال، وقد تم استخدام الاختبارات التالية:

1.8.3 اختبار المناولة الصدرية: (حمودات، عبد الله، 1999، الصفحات 217-218)

-الهدف من الاختبار: قياس مهارة المناولة الصدرية للاعبى كرة السلة.

-الأدوات المستخدمة: كرة سلة قانونية، حائط أملس مرسوم عليه ثلاث دوائر متداخلة ذات مركز مشترك نصف أقطارها على الترتيب من الصغرى إلى الكبرى (45 سم)، (98 سم)، (150 سم)، مع ملاحظة أن سمك الخطوط (2.55 سم)، الحافة السفلى للدائرة الكبيرة ترتفع عن الأرض بمقدار (90 سم)، يرسم خط على الأرض وعلى بُعد (7.5 م) من الحائط المواجه له، استمارة تسجيل النتائج.

-طريقة الأداء: يقف اللاعب خلف خط الرمية المرسوم على الأرض، ويبدء الكرة، وعند إشارة البدء يقوم بالمناولة بكلتا اليدين على الدوائر الثلاث محاولاً إصابة الهدف، ويجب أن يتم الاختبار بكلتا اليدين (مناولة صدرية)، ويحق للاعب أخذ خطوة عند أداء المناولة بشرط أن لا يتجاوز الخط.

-شروط الاختبار: يجب التمرير خلف الخط المرسوم على الأرض، لكل لاعب 10 محاولات. احتساب النقاط: يتم احتساب ثلاث درجات للمحاولة التي تصيب الدائرة الصغرى، يتم احتساب درجتان للمحاولة التي تصيب الدائرة الوسطى، يتم احتساب درجة واحدة للمحاولة التي تصيب الدائرة الكبرى، وفي حالة إصابة الكرة لأحد خطوط الدوائر الثلاث فإن اللاعب يحصل على الدرجات المخصصة للدائرة التي أصابت الكرة الخط الظم يمثل حدودها، الدرجة العظمى للاختبار 30 درجة.

2.8.3 اختبار التهديد السلمي بعد أداء الطبطبة: (حمودات، عبد الله مرجع سابق، الصفحة 239)

-الهدف من الاختبار: تقييم مستوى دقة التهديد.

-الأدوات المستخدمة: كرة سلة قانونية، هدف كرة سلة.

-طريقة الأداء: القيام بالطبطبة من منتصف الملعب وأداء الثلاثية والتصويب على السلة.

-شروط الاختبار: لكل لاعب 10 محاولات، يشترط أداء الطبطبة بشكل قانوني، لا تحسب نقطة للأداء الخاطئ والكرة التي لم تدخل السلة.

-احتساب النقاط: تحسب درجة واحدة لكل محاولة ناجحة وبأداء قانوني، أعلى نقطة يحصل عليها المختبر هي 10 نقاط.

9.3 الأسس العلمية لأداة البحث:

-الثبات: يعبر عن الثبات بصورة كمية يطلق عليها معامل الثبات وقد استعملت الباحثة طريقة الاختبار وإعادة الاختبار، إذ تم تطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيقها بعد أسبوع من التطبيق الأولي تحت نفس الظروف قدر المستطاع وبعد ذلك تم استخراج الثبات باستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) حيث بلغت قيمة هذا الأخير 0.95 وهو معامل ثبات مقبول في دراستنا.

-الصدق: للتحقق من صدق الاختبارات اعتمدت الباحثة على الصدق الظاهري، وذلك من خلال عرض الاختبارات على مجموعة من الأساتذة المحكمين المتخصصين، والمشهود لهم بمستواهم العلمي، وبلغ عددهم (05) محكمين، وترتب على صدق المحكمين إجماعهم على صلاحية الاختبار لقياس ما وضع لأجله، وكانت نسبة اتفاقهم 90%، بالإضافة إلى حساب الصدق الذاتي الذي كانت قيمته 0.97.

-الموضوعية: ترجع موضوعية الاختبار في الأصل إلى مدى وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار وحساب الدرجات أو النتائج الخاصة به، والموضوعية العالية لاختبار ما تظهر حين ما تقوم مجموعة من المحكمين بحساب درجات الاختبار في نفس الوقت عندما يطبق الاختبار على مجموعة معينة من الأفراد ثم يحصلون تقريبا على نفس النتائج، وذلك مع التسليم بأن المدرسين أو المحكمين مؤهلين للقيام بهذه المهمة بدرجة عالية ومتكافئة (محمد صبيحي حسانين، 1997، صفحة 85)

10.3 أساليب المعالجة الإحصائية:

-معامل الالتواء، معامل الارتباط بيرسون، الصدق الذاتي، النسبة المئوية، وذلك بالاعتماد على النظام الإحصائي SPSS.

4. تحليل النتائج ومناقشتها:

1.4.1. عرض نتائج الفرضية العامة: للتحقق من صحة الفرضية تمّ حساب معامل الارتباط (ر) بين القياسات الجسمية ومستوى الأداء المهاري، وقد كانت النتائج كالتالي:
جدول (02): يبين قيمة معامل الارتباط المحسوبة بين القياسات الجسمية ومستوى الأداء المهاري

المتغيرات	قيمة معامل الارتباط (ر) المحسوبة
القياسات الجسمية	*0.87
مستوى الأداء المهاري	

(*) دال عند مستوى 0.05

1.1.4. تحليل ومناقشة نتائج الفرضية العامة: يتضح من خلال الجدول أعلاه أن قيمة (ر) المحسوبة بين القياسات الجسمية ومستوى الأداء المهاري بلغت 0.87، وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية التي بلغت قيمتها 0.56 عند 0.05 ودرجة حرية $n-2=18$ وبالتالي نقبل الفرض القائل بأن "هناك علاقة ارتباطية بين القياسات الجسمية ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة السلة"، وهذا ما يتفق مع دراسة "رابح وآخرون (2014)" التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباط معنوية بين الطول الكلي للجسم والتصويب من الثبات في كرة السلة (التصويب الأمامي، التصويب الجانبي، الرمية الحرة)، وكذا دراسة "زياد طارق الطائي" التي توصلت إلى أن عامل الطول من أكثر العوامل تأثيراً على كفاءة الأداء في كرة السلة.

2.4. عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

للتحقق من صحة الفرضية قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط (ر) بين القياسات الجسمية وبعض المهارات الهجومية، وقد كانت النتائج كالتالي:

جدول (3): يبين قيمة معامل الارتباط المحسوبة بين القياسات الجسمية وبعض

المهارات الهجومية

المهارات الهجومية	المناولة الصدرية	التهدف السلمي بعد أداء الطبطبة
القياسات الجسمية		
الطول	0.81	0.85
الوزن	0.74	0.80
مؤشر كتلة الجسم IMC	0.77	0.82

1.2.4. تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى: من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة (ر) المحسوبة بين القياسات الجسمية (الطول، الوزن، IMC)، وبعض المهارات الهجومية (المناوله الصدرية، التهديف السلمي بعد أداء الطبطبة) قد بلغت 0.81، 0.77، 0.74، 0.85، 0.80، 0.82، على التوالي، وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية التي بلغت قيمتها 0.56 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية $n-2=18$ ، وبالتالي نقبل الفرض القائل "توجد علاقة ارتباطية بين القياسات الجسمية وبعض المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة السلة"، وهذا مايتفق مع دراسة "علي مطير حميدي (2007)" التي توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين وزن الجسم والطبطبة ووجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين الطول الكلي والتهديف البعيد والطبطبة والمناوله، كما توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين الطول الكلي مع رفع الذراعين والتهديف البعيد والمناوله، ووجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين طول الجذع والتهديف البعيد، بالإضافة إلى وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين محيط الساعد والتهديف البعيد والطبطبة.

3.4. عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية: والتي تنص على أن: "لا توجد علاقة ارتباطية بين القياسات الجسمية ومستوى الأداء المهاري للاعبي كرة السلة تعزى لمتغير الجنس".

للتحقق من صحة الفرضية قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط (ر) بين القياسات الجسمية ومستوى الأداء المهاري تبعا للجنس، وقد كانت النتائج كالتالي:

جدول (4): يبين قيمة معامل الارتباط المحسوبة بين القياسات الجسمية ومستوى الأداء المهاري للاعبي كرة السلة تبعا لمتغير الجنس.

الجنس	المتغيرات	قيمة معامل الارتباط (ر) المحسوبة
ذكور	القياسات الجسمية	0.43
اناث	مستوى الأداء المهاري	

1.3.4. تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية: يتضح من خلال الجدول أعلاه أن قيمة (ر) المحسوبة بين القياسات الجسمية ومستوى الأداء المهاري تبعا لمتغير الجنس بلغت 0.43، وهي أصغر من قيمة (ر) الجدولية التي بلغت قيمتها 0.56 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية $n-2=18$ وبالتالي نقبل الفرض القائل بأن "لا توجد علاقة ارتباطية بين القياسات الجسمية ومستوى الأداء المهاري للاعبي كرة السلة تعزى لمتغير

الجنس"، وتفسر الباحثة النتيجة المحصل عليها بعدم وجود اختلافات جوهرية بين الذكور والاناث في مدى ارتباط القياسات الجسمية بمستوى الأداء المهاري، كون هذا الأخير غير مرتبط بمتغير الجنس، بل بالقياسات الجسمية التي تعد حجر الأساس في أعداد لاعبي كرة السلة بغض النظر عن الجنس، وهو ما يشير إليه "محمد حسن علاوي": على أن التكوين الجسدي من حيث البنيان وروافع الجسم من أهم العوامل التي تحدد المهارة الرياضية، ويمكن للفرد الوصول إلى المستويات الرياضية العالية (محمد حسن علاوي، 1966، صفحة 82)، كما أشار "يوسف الشيخ وياسين طارق": إلى أن بناء الجسم ووزنه وطوله عوامل لا يمكن تجاهلها بل إنه من الضروري الاهتمام بها إذا أردنا تحقيق أرقام قياسية ونتائج طيبة في الرياضة (يوسف الشيخ، ياسين طارق، 1969، صفحة 39).

المصادر والمراجع باللغة العربية:

-المؤلفات:

- فائز بشير حمودات، مؤيد عبد الله، كرة السلة -ط2 (دار الكتاب للطباعة والنشر: الموصل، 1999)؛
- محمد إبراهيم شحاتة، محمد جابر بريقع، دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي، (منشأة المعارف: الاسكندرية، مصر، 1995)؛
- محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، (دار المعارف: مصر، 1966)؛
- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، الاختبارات المهارية والتنمية في المجال الرياضي- ط1 (دار الفكر العربي: القاهرة، 1987)؛
- محمد حسنين، التقويم والقياس في التربية البدنية، دار الفكر العربي: القاهرة، 1997؛
- محمد عبيدات وآخرون، منهجية البحث العلمي القواعد والمراحل والتطبيقات- ط2 (دار وائل للطباعة والنشر: عمان ، 1999)؛
- محمد مصطفى زيدان، كرة السلة-ط2 (دار الفكر العربي: القاهرة، 2003)؛
- محمد رضوان، المرجع في القياسات الجسمية (دار الفكر العربي: مصر، 1997؛
- هزاع بن محمد الهزاع، الأسس النظرية والإجراءات العملية للقياسات الفسيولوجية، (جامعة الملك سعود للنشر العلمي والمطابع : الرياض، 2009)؛
- هزاع بن محمد الهزاع، الدليل الإرشادي للاختبار الخليجي للياقة البدنية المرتبطة بالصحة للفئات العمرية من 7-18 سنة-ط1 (اللجنة الخليجية للياقة البدنية، 2001)؛

-وجدي السيد، مصطفى الفاتح، محمد لطفي، الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب- ط2 (القاهرة، 2001)؛

-يوسف البازي، مهدي نجم، المبادئ الاساسية في كرة السلة، (مطبعة وزارة التعليم العالي والبحث العلمي: بغداد، 1988)؛

-يوسفالشيخ، ياسين طارق، فيسيولوجيا الرياضة والتدريب، دار الفكر:الاسكندرية، 1969؛
-المقالات:

-رابح مجدي، سعد سعيدان، سعودي الجنيدي، بعض القياسات الجسمية والمؤشرات الوظيفية وعلاقتها بفاعلية الأداء المهاري لدى لاعبي كرة السلة، جامعة محمد بوضياف، الجزائر، مجلة الإبداع الرياضي، العدد 14، 2014؛

-طالب جاسم محسن، بعض القياسات الجسمية وعلاقتها بمستوى أداء مهارة دقة الإرسال بالتنس، العراق، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد 4، العدد 1، 2011؛

-عكله عباس، سليمان علي، علي عذاب، علاقة بعض القياسات الجسمية ببعض الصفات البدنية، جامعة ديالى، العراق، مجلة علوم الرياضة، العدد 1، 2007؛

-علي مطير حميدي، دراسة علاقة بعض القياسات الجسمية بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة السلة، كلية التربية الرياضية، ميسان، مجلة جامعة ذي قار، 5 (عدد خاص)، 2010؛

-قاسم عباس، علاقة القدرات البدنية الخاصة بالأداء المهاري وفق مراكز اللعب المختلفة لدى لاعبي كرة السلة، بغداد، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، 12 (1)، 2011؛

-مازن عبد الرحمن حديث، أثر تنمية الصفات البدنية في أداء المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1995؛

-المصادر والمراجع باللغة الاجنبية:

-Adolph F.Rupps؛. (1984). Champion ship basketbau,prcntice II all Inc, N. Y.

-Miloslave ejem. (2012). principle somatic parameters of players (Ee.t.v. p). international volley ball teach.

-Red Holzman and Leonard Lewin. (1975). wining strategy Tactics, the Macmillan company. New York.

-Touabti-Mimouni, N. (2011). cours de biométrie – Anthropométrie Sportifs.

واقع تطبيق المدربين لعمليات التقويم خلال الموسم التدريبي

السعيد هببر¹ / أستاذ محاضر / جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي /

drsaidhebbir2017@gmail.com

فيصل كريكب² / طالب دكتوراه / جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي /

faissal.krikeb@univ-oeb.dz

Abstract: This current study aimed to identify the efficiency and competence of the trainers in the application of the various methods and types of the evaluation (Diagnostic, formative and summative) and the difficulties they encountered in applying this process. In this study, the researchers relied on the descriptive approach to suit the nature of this research. For the purpose of collecting the information, an online survey containing two axes was compiled. The research sample included (30) trainers at the level of Jijel department and the data were processed statistically using total repetitions and percentages.

Finally, the study focused on developing suggestions for the trainers in order to enrich their knowledge of the evaluation process and help them overcome the obstacles and difficulties they face in their training.

Keywords: evaluation - Trainers - training season.

ملخص: هدفت الدراسة إلى التعرف على كفاءة وتكوين المدربين في تطبيق عمليات التقويم بمختلف أساليبه وأنواعه (التقويم القبلي، التكويني والبعدي) والصعوبات التي تواجههم في تطبيق هذه العمليات، وقد اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي للملائمة لطبيعة البحث، وبغرض جمع المعلومات تم تصميم استبيان الكتروني يتضمن محورين، أما عينة البحث فقد ضمت (30) مدربا على مستوى دائرة جيجل، وتم معالجة البيانات احصائيا باستخدام مجموع التكرارات والنسب المئوية.

وفي الأخير اهتمت الدراسة بوضع اقتراحات موجبة للمدربين وهذا من أجل إثراء الرصيد المعرفي حول عملية التقويم ومساعدتهم على تخطي العقبات والصعوبات التي يصادفونها في مسارهم التدريبي.

الكلمات المفتاحية: التقويم - المدربين - الموسم التدريبي.

1 مقدمة واشكالية البحث:

يعتبر التقويم عملية أساسية في مجال التدريب الرياضي، فهو جزء لا يتجزأ من العملية التدريبية وبواسطته تضبط وتحقق الأهداف، فهو يعمل على كشف عناصر القوة وعناصر الضعف وقياس مستوى الأداء لدى الرياضيين، من أجل القيام بعمليات التصحيح والمعالجة للوصول الى الفورمة الرياضية المنشودة، فالتقويم يتضمن اصدار أحكام على الأشياء أو الأشخاص أو الموضوعات وبدل أيضا على مفهوم التحسين أو التعديل أو التطوير (الفرطوسي وآخرون، 2015، ص22) والتقويم يعني اصدار حكم قيمي على الناحية المقاسة في ضوء معين، وتصنيف بعض المختصين المحدثين في مجال التقويم والقياس من أمثال بلوم وتندرک بعدا اخر الى عملية التقويم هو اتخاذ القرارات (النجار، 2020، ص13)، والتقويم هو الحكم على الأشياء والافراد لإظهار المحاسن والعيوب واثبات التوقعات والتنبؤات التي يتمن خلالها تنظيم العمل وتطوير، والتقويم في التربية الرياضية يتم على أساس الاختبارات والمقاييس، لذا تتوقف دقة وسلامة عملية التقويم على دقة الإختبارات والمقاييس المستخدمة، وتتأسس على البيانات المتجمعة من عملية الإختبار والقياس، كما تتضمن اصدار الحكم على خاصية من الخصائص أو سمة من السمات أو ظاهرة من الظواهر. وذلك عن طريق تحديد مدى التحقق أغراض الموضوعة (علاوى، رضوان، 2000، ص23)

ومن هذا المنطلق نستطيع القول أن التقويم عملية شاملة ومتنوعة تتمثل في التشخيص والمتابعة والتصحيح الدائم والمستمر وإزالة عقبات التدريب من الطريق، ولهذا يتطلب من المدرب إعطاء أهمية كبيرة لها وعدم التقصير في عملياته وتجنب الارتجالية والعشوائية في وضع وتصميم الخطط السنوية والدورات التدريبية دون الاعتماد عليه.

1.1 إشكالية البحث:

1.1.1 الإشكالية الرئيسية:

* ما واقع تطبيق المدربين لعمليات التقويم خلال الموسم التدريبي؟

2.1.1 التساؤلات الجزئية:

* ما مستوى تكوين وكفاءة المدربين في تطبيق عمليات التقويم؟

* ما هي أهم الصعوبات التي تعيق المدربين في تطبيق عمليات التقويم؟

2. فرضيات البحث:

المؤتمر الدولي الافتراضي الثالث: مساهمة القياس والتقويم في الارتقاء بالأداء الرياضي

يوم 23- 24 أبريل 2022

1.2 الفرضية الرئيسية:

* يطبق المدربون عمليات التقويم خلال الموسم التدريبي بدرجة متوسطة.

2.2 الفرضيات الفرعية:

* مستوى كفاءة وتكوين المدربين في تطبيق عمليات التقويم متوسط.

* توجد صعوبات في تطبيق المدربين لعمليات التقويم.

3. أهداف الدراسة : تهدف الدراسة الى مايلي :

* الكشف عن مدى استخدام المدربين لعمليات التقويم.

* معرفة مدى كفاءة المدربين في استخدام عمليات التقويم.

* معرفة الصعوبات التي يواجهها المدرب اثناء قيامه بعمليات التقويم في العملية التدريبية.

4. أهمية الدراسة: تبرز أهمية الدراسة الحالية فيما يلي:

■ إبراز مدى علاقة كفاءة وتكوين المدربين بعمليات التقويم.

■ مساعدة المدربين على فهم ماهية التقويم بأنواعه.

■ التعرف على الدور الكامن لعملية التقويم، وحث المدربين على القيام بدورات تكوينية.

■ الكشف على صعوبات تطبيق عملية التقويم وجمع اقتراحات المدربين لتجاوزها.

5. الإجراءات المنهجية:

1.5 منهج الدراسة: استخدم الباحثان المنهج الوصفي ملائمة طبيعة وأهداف الدراسة.

2.5 مجتمع الدراسة: تكون من مدربين مختلفين الرياضات لدائرة جيغل ولاية جيغل.

3.5 عينة الدراسة : تم تحديد عينة الدراسة بطريقة المعاينة العشوائية حيث تكونت

العينة المختارة من 30مدربا في مختلف الرياضات موزعين على دائرة جيغل.

1.3.5 خصائص العينة: تنوعت العينة في عدة مؤشرات نلخصها في الجدولين التاليين:

الجدول رقم(01) : يوضح خصائص العينة من حيث الاختصاص.

الاختصاص	العينة	النسبة المئوية
الرياضات الجماعية	24	80%
الرياضات الفردية	6	20%
المجموع	30	100%

الجدول رقم(02) : يوضح خصائص العينة من حيث الخبرة.

الخبرة	العينة	النسبة المئوية
أقل من 05 سنوات	09	%30
أكثر من 05 سنوات	21	%70
المجموع	30	%100

4.5 أدوات جمع البيانات: تم الاعتماد في هذه الدراسة على الاستبيان الالكتروني نظرا لملائمته لطبيعة البحث من جهة وتوزيع العينة من جهة أخرى وبهذا يسهل علينا الوصول إلى أكبر عدد من أفراد العينة بغية جمع البيانات اللازمة للدراسة، وقد تم بناء هذا الاستبيان بعد الاطلاع على الدراسات التي أجريت في ميدان التقييم، وتوصلنا إلى تصميم استبيان متكون من محورين يتمثلان في:

■ المحور الأول : واقع تكوين وكفاءة المديرين في تطبيق عمليات التقييم.

■ المحور الثاني : الصعوبات التي يواجهها المديرين في تطبيق عمليات التقييم.

5.5 الأساليب الإحصائية: تم الاعتماد على مجموع التكرارات والنسب المئوية.

6. تحليل النتائج ومناقشتها:

1.6 عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى ومناقشتها: والتي تتضمن معرفة مستوى تكوين وكفاءة المديرين في تطبيق عمليات التقييم خلال موسمهم التدريبي، واعتمادا على المعطيات والمعلومات التي تم جمعها في المحور الأول وبعد تفرغها وترتيبها في جداول مقننة حسب عدد التكرارات والنسب المئوية تم التوصل الى النتائج التالية:

الجدول رقم(03): يوضح مجموع التكرارات والنسب المئوية التي تحصلنا عليها.

الرقم	البند	نعم	لا	النسبة %
01	هل تقوم بعمليات التقييم خلال الموسم التدريبي؟	30	00	100
02	يستخدم المدرب عملية التقييم لأنها تساهم في الرفع من كفاءة الرياضيين في مجال الاختصاص؟	29	01	96.7
03	يساعد التقييم على تشخيص نقاط قوة وضعف اللاعبين؟	30	00	100
04	هل تعتمد على عمليات التقييم في بناء و انجاز المخطط السنوي؟	26	04	86.7
05	هل سبق وان استخدمت اساليب التقييم في العملية التدريبية؟	27	03	90
06	ينوع المدرب اساليب التقييم بما يتناسب مع الاهداف التدريبية؟	29	01	96.7
07	هل سبق ن تطرقت لأساليب التقييم في المسار التكويني او الدراسي؟	28	02	93.3

المؤتمر الدولي الافتراضي الثالث: مساهمة القياس والتقييم في الارتقاء بالأداء الرياضي

يوم 23- 24 أفريل 2022

70	30	21	9	هل شاركت في دورات تكوينية حول التقييم في المجال الرياضي؟	08
66.7	33.3	20	10	هل للمدربين و الموجهين الذين يقومون بعمليات التكوين معرفة كافية بعمليات و استراتيجيات التقييم؟	09
40	60	12	18	حسب رأيك هل تتطلب عمليات التقييم إمكانات لوجيستكية كبيرة؟	10
6.7	93.3	2	28	تراعي الفروق الفردية عند اجراء الاختبارات البدنية و المهارية.	11
ما هو نوع التقييم الذي تراه ضروريا في التدريب الرياضي؟					12
33.3	66.7	10	20	التقييم القبلي	1.12
46.7	53.3	14	16	التقييم التكويني	2.12
80	20	24	6	التقييم البعدي	3.12

1.1.6 مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الأولى :

يتضح من خلال الجدول السابق، الذي يتضمن (12) بندا حول مدى تكوين وكفاءة المدربين الرياضيين في تطبيق عمليات التقييم بأنواعه المختلفة، حيث كان السؤال الأول يهدف للوصول إلى مدى تطلعات وإستعمال المدربين لعمليات التقييم حيث وجدنا أنهم كلهم يقومون بعمليات التقييم بنسبة 100% خلال الموسم التدريبي مما يكشف المستوى المقبول لعينة البحث التي نحن بصدد البحث فيها، الأسئلة (4،3،2) التي تبحت على مدى استخدام عمليات التقييم وفائدتها في العمليات التدريبية وأيضا مساهمتها في تخطيط وانجاز البرامج سواء السنوية أو المرحلية فتوصلنا من خلالها للنسب 96.7% و 100% و 86.7% منهم يرون ان عملية التقييم لها أهمية بالغة وذلك بمساهمتها في الرفع من كفاءة الرياضيين وأيضا تساعد في عمليات التشخيص والمعالجة وتسهيل عمليات البرمجة السنوية او الفترية وبنسب قليلة جدا هم من يرون عكس ذلك، ومنه نقول ان التقييم عنصر فعال يساهم في الرفع من مستوى الرياضيين بدرجات متفاوتة إيجابية، أما الأسئلة (06،05) التي نبحت فيها عن مدى دراية المدربين و معرفتهم لأساليب تطبيق عمليات التقييم فوجدنا حسب النتائج بنسب 90% و 96.7% من المدربين يستعملون ويستغلون مختلف أساليب التقييم في العملية التدريبية وذلك حسب الأهداف المسطرة والمرجو الوصول اليها، الأسئلة (7،8،9) والتي نبحت فيها على مدى تكوين المدربين واستمراريتهم في مواكبة تطورات عمليات التقييم فتوصلنا من خلال البند رقم (7) ان اغلبية المدربين تلقوا تكويننا حو التقييم وكان ذلك بنسبة 93.3% على عكس نسبة 6.7% لم يتلقوا

تكويناً، أما السؤال (8) و(9) حول ان كان المديرين يشاركون في دورات تكوينية حول التقويم أم لا ورأيهم في مستوى المديرين والموجهين الذين يقومون بهاته الدورات التكوينية فكانت نسبة 30% في البند (8) هم فقط من مازالوا يواصلون عمليات التقويم على عكس ذلك 70% منهم لم يشاركوا أما بالنسبة لوجهة نظرهم في البند (9) حول كفاءة المديرين والموجهين الذين يقومون بهاته العمليات التكوينية فكانت نسبة 33% فقط يرون كفاءتهم أما 66.7% يرون انهم يفتقرون لمعارف واستراتيجيات عملية التقويم وهذا ما أدى بهم الى العزوف على العمليات التكوينية، أما البند (10) فكانت النتائج بنسبة 60% أن التقويم بعملياته يتطلب إمكانيات كبيرة و 40% عكس ذلك وهذا ما يعتبر من أكبر عوائق عمليات التقويم نقص الإمكانيات ينقص من مصداقية النتائج المتحصل عليها من خلال العمليات التكوينية و بالتالي أخطاء بالجملة في عملية التدريب أو التخطيط، أما البند (11) فقدرت نسبة المديرين الذين يراعونها بنسبة 93.6% على عكس 6.7% لا يراعون ذلك وهذا مؤشر إيجابي انه يستلزم مراعاة الفروق الفردية لأنها أصلاً مبدا من مبادئ التدريب الرياضي و التقويم جزء لا يتجزأ من العملية التدريبية فيجب إذا مراعاة الفروق الفردية في مختلف عملياته، أما السؤال الأخير فوجدنا أن أسلوب التقويم القبلي هو الأكبر نسبة 66.7% لأنه المعيار الأساسي التي يبنى عليه المخطط السنوي وتحديد الأهداف بدقة، ويليه التقويم التكويني بنسبة 53.3% وذلك لدوره في التشخيص والمعالجة داخل مراحل ودورات التدريبي المختلفة، وأخيراً التقويم التحصيلي بنسبة 20%.

ومما ذكرنا سابقاً نستطيع القول أن الفرضية الجزئية الأولى تحققت.

الجدول رقم (04): يوضح مدى وجود صعوبات تطبيق عملية التقويم لدى المديرين.

البند	النسب المئوية%		
	كثير	غالب	قليل
٣	23.3	36.7	43.3
٤	16.7	26.7	56.6
٥	20	30	50
٦	20	16.7	63.3
٧	20	40	40

63.3	20	16.7	أجد صعوبة في الاعتماد على الملاحظة لمعرفة مدى اكتساب الرياضيين؟
60	30	10	يصعب عليا معرفة جوانب القوة وضعف بناء على ملاحظاتي؟
16.7	20	63.3	أجد صعوبة في تطبيق معايير التقويم لضعف الإمكانيات؟
16.7	26.7	56.7	أجد صعوبة في اجراء عمليات التقويم لقلة الحجم الساعي؟
36.7	30	33.3	أجد صعوبة في حساب احصائيا النتائج المتحصل عليها من خلال العملية التقويمية؟
43.3	36.7	20	H أجد صعوبة في استخدام التقويم القبلي لتشخيص المكتسبات و النقائص؟
50	36.7	13.3	أجد صعوبة في استخدام التقويم التكويني لمعرفة الأخطاء أن وجدت في البرنامج التدريبي وتحديد نسبة التطور الحاصل؟
60	30	10	أجد صعوبة في قراءة نتائج التقويم البعدي لقياس مدى اكتساب اللاعبين لعناصر التفوق الرياضي؟

الجدول رقم(05): يوضح مدى وجود صعوبات في تطبيق عملية التقويم حسب الأبعاد

لدى المديرين

الرقم	ترتيب درجة الصعوبة حسب الأبعاد	نسب الصعوبة %		
		كثيرا	غالبا	قليلا
1	صعوبات تطبيق أساليب التقويم	17.5	28.58	53.78
2	صعوبات مرتبطة بالإمكانيات والتخطيط	51.1	25.56	23.34
3	صعوبات في استخدام وتوزيع أنواع التقويم	14.43	34.46	51.1
	مجموع الأبعاد	27.67	29.53	42.74

2.6 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية ومناقشتها؛ والتي نصت على أنه: "توجد صعوبات في تطبيق المديرين لعمليات التقويم بنسبة متوسطة"، واعتمادا على المعطيات والمعلومات التي تمّ جمعها عن طريق الاستبيان في المحور الثاني وبعد تفريغها وترتيبها في جداول مقننة حسب عدد التكرارات والنسب المئوية تم التوصل الى النتائج التالية :

يتضح من خلال الجدول (01) و (02) أن نسبة تقدير عينة الدراسة لمدى وجود الصعوبات في تطبيق عمليات التقويم لدى المديرين في أغلب بنود الاستبيان كانت بدرجة قليلة حيث بلغ مجموع النسب المئوية 27.67% من افراد عينة الدراسة يرون أنه توجد صعوبات بنسبة كبيرة و 29.53 % منهم يرون وجود صعوبات بنسبة متوسطة و 42.74% منهم أيضا يرون وجودها بنسبة قليلة.

وأیضا من خلال الجداول السابقة وحسب أبعاد الاستبيان الثلاثة لدرجة الصعوبة ففي البعد الأول المتمثل في وجود صعوبات في بعد تطبيق عمليات التقويم كانت النسب 17.5% يرون وجود صعوبات بدرجة كبيرة و28.58% بدرجة متوسطة أو غالبا أما 53.78% يرون وجود صعوبات بنسبة قليلة في هذا البعد، أما البعد الثاني المتمثل في صعوبات مرتبطة بالإمكانيات والتخطيط فكانت نسبة 51.1% منهم يرون وجود صعوبات بدرجة كبيرة و25.5% بدرجة متوسطة و23.34% يرون وجود صعوبات في هذا البعد بنسبة قليلة، أما البعد الثالث والأخير المتمثل في صعوبة استخدام والتحكم في أنواع التقويم فظهر أن نسبة 27.67% يرون أنها توجد صعوبات بدرجة كبيرة، و29.53% بدرجة متوسطة وأخيرا نسبة 42.74% يرون وجود صعوبات بنسبة قليلة.

ومنه نستنتج أنه توجد صعوبات في تطبيق عمليات التقويم لدى المديرين بنسبة قليلة عموما من حيث جانب التطبيق واستخدام أنواعه واستراتيجياته، أما بالنسبة لبعد الصعوبات المتعلقة بجانب توفر الإمكانيات والتخطيط والبرمجة فكانت نسبتها كبيرة ومنه نستطيع القول أن الفرضية الثانية تحققت.

3.6 عرض وتحليل نتائج الفرضية الرئيسية ومناقشتها:

ومما ذكرنا سابقا بتحليلنا ومناقشتنا نستطيع القول أن جل المديرين يقومون بعمليات التقويم خلال موسمهم التدريبي بمستوى متوسط وخاصة التقويم القبلي الذي اعتبروه ضروري وأكد، ولكن تبقى دائما عدة عوائق في تطبيق هذه العملية ومن أهمها عزوف المديرين على تحيين كفاءاتهم ومهاراتهم ومواكبة التطورات الحاصلة، وذلك حسب رأيهم راجع إلى نقص كفاءة الموجهين والمكونين في حد ذاتهم في عمليات التقويم، وأيضا قلة الإمكانيات يعتبر عائقا يعرقل نجاح هذه العملية. وبما أن الفرضية الجزئية الأولى والفرضية الجزئية الثانية قد تحققتا فيمكننا القول بأن الفرضية الرئيسية قد تحققت.

خاتمة:

يمثل التقويم أحد الأركان الأساسية في العملية التدريبية، لما له من علاقة أساسية مع الأهداف والواجبات، وهو الوسيلة التي تستعمل لقياس أثر ودرجة الاكتساب والتطور الحاصل، و علاوة على ما سبق ذكره يعتبر التقويم المعيار الحقيقي لتشخيص مواطن القوة والضعف في التدريب الرياضي، والتجارب المقترحة من أجل الوصول إلى المستويات العالية، فمن خلال التقويم بمفهومه الصحيح والحديث فإننا نحرص على البحث عن

المؤتمر الدولي الافتراضي الثالث: مساهمة القياس والتقويم في الارتقاء بالأداء الرياضي

الاستعداد والرغبة لدى الرياضي في هدف نرغب في تحقيقه معه لإيماننا بأن الرغبة في التدريب كما أشار علماء النفس هي السبب المباشر وراء حدوث الاكتساب وتحقيق الإنجاز للوصول إلى المستويات العالية والعكس صحيح، ولكن وبكل أهميته فلا يعتبر التقويم بالعملية السهلة والبسيطة فهو يتطلب الاستمرارية في التكوين ومواكبة التطورات الحاصلة وأيضا تتبع تحديات استراتيجياته المختلفة، وأيضا يتطلب الشجاعة والإرادة القوية والثقة لتحدي الصعوبات والعقبات التي يصادفها المدرب.

مقترحات الدراسة: (حسب ردود أفراد العينة):

- الاهتمام بعملية التقويم لأنها وسيلة فعالة في الكشف عن النقائص التي يمكن أن توجد في العملية التدريبية او المخطط التدريبي السنوي.
- ضرورة تشجيع المديرين على اعتماد استراتيجيات التقويم الحديث في العملية التدريبية.
- تنظيم دورات تكوينية تدريبية لتلبية حاجات المديرين في مجال التقويم الحديث..
- تكوين المديرين في مجال التقويم من خلال توفير مكونات وموجهين ذوي كفاءة عالية تتماشى مع تطورات العصر.
- مساعدة الباحثين في زيادة دافعية المديرين نحو أساليب واستراتيجيات التقويم الحديث.
- توفير الامكانيات المادية اللازمة من اجل التمکن من القيام بعمليات التقويم ولو بنسبة قليلة.

المصادر والمراجع:

- الفرطوسي علي سموم، والحسني صادق جعفري، والكريزي علي مطيري، القياس والاختبار في التقويم في المجال الرياضي، العراق: مطبعة المهيم، 2015.
- النجار أحمد عبد العظيم أحمد، القياس والتقويم في الألعاب الرياضية، الجزائر: دار الجديد للنشر والتوزيع، 2020.
- علاوى محمد حسن، ورضوان محمد نصر الدين، القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، مصر: دار الفكر العربي، 2021.

دراسة علاقة بعض القياسات الجسمية (الانثروبومترية) بالقوة

المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة

خالد عقون¹ / طالب دكتوراه / جامعة بسكرة / khalid.aggoun@univ-biskra.dz

حميد دشري² / أستاذ التعليم العالي / جامعة بسكرة / h.dachri@univ-biskra.dz

عادل دخية³ / أستاذ محاضر / جامعة بسكرة / adel.dakhia@univ-biskra.dz

Abstract:

The study aims to find relationship between some anthropometric measurements (height and weight) and the strength characteristic of speed among football players under 19 years; Where we used the descriptive approach, and the research community was represented in football players under 19 years of age for the second regional section Constantine, where we chose sample and we applied the study to 24 players, where we applied the Sargent test In addition to measuring height and measuring weight, After the field study and statistical treatment using the SPSS program, we found that; Through our research, we found that there is a statistically significant correlation between the height and weight index and the characteristic strength and speed, and accordingly we recommend to be guided by anthropometric and anthropometric measurements that have a correlation with skills and physical attributes, especially the lower extremities in football.

Keys words: anthropometric measurements, The football.

ملخص:

تهدف الدراسة الى معرفة العلاقة بين بعض القياسات الجسمية الانثروبومترية (الطول والوزن) وصفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة؛ حيث قمنا باستعمال المنهج الوصفي نظراً لملائمته لطبيعة الدراسة والمشكلة، وتمثل مجتمع البحث في لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة للقسم الجهوي الثاني قسنطينة، حيث قمنا باختيار النادي الرياضي لبلدية مسكيانة لكرة القدم، كعينة قصدية وطبقنا الدراسة على 20 لاعب، حيث طبقنا عليها اختبار سارجنت، اضافة الى قياس الطول وقياس الوزن، وتوصلنا بعد الدراسة الميدانية والمعالجة الإحصائية باستخدام برنامج SPSS؛ من خلال بحثنا إلى أن هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مؤشر الطول والوزن وصفة القوة المميزة بالسرعة، وعليه نوصي بالإسترشاد بالقياسات الجسمية و الانثروبومترية التي لها ارتباط مع المهارات والصفات البدنية وخاصة الأطراف السفلية في كرة القدم.

الكلمات المفتاحية: القياسات الجسمية (الانثروبومترية): القوة المميزة بالسرعة، كرة القدم.

مقدمة واشكالية البحث:

إن تداخل العلوم المختلفة وتطورها الكبير أضفى تطورا في جميع مجالات الحياة؛ ونظرا لاهتمام العلم بالرياضة والسعي للوصول للمستويات العليا في المجال الرياضي، عمل العلماء والخبراء في هذا المجال على دراسة كل ما يتعلق بالإنتاج وتحسينه؛ وكان لعلم البيوميكانيك والقياس والتقويم والعلوم الأخرى المتعلقة بالمجال الرياضي الأثر في تحديد متطلبات الأداء لأي رياضة من حيث القدرات البدنية والمهارية والقياسات الجسمية التي تعتبر من الأولويات التي توصل الرياضي إلى المستوى العالي من اللياقة البدنية لأن الرياضي الذي لا يملك القياسات الجسمية والمواصفات المناسبة لنوع النشاط الذي يمارسه سوف يتعرض إلى مشاكل بيوميكانيكية وفيزيولوجية وحركية؛ تجبره إلى بذل المزيد من الجهد والوقت يفوق ما يبذله اللاعب الذي يمتاز بالقياسات التي تؤهله إلى الإنجاز المطلوب (حسن، 1983، صفحة 33)؛ وتشير كذلك (ميموني، 2005، صفحة 30): بأن المعطيات المورفولوجية يمكنها التحكم في عملية تحضير الرياضيين إلى المستويات العليا، كون أن غالبية الرياضيين لا يمكنهم الوصول إلى قمة التفوق حتى باستعمال أرقى التكنولوجيات الرياضية. ولهذا كان لعلم القياسات الانثروبومترية أثر في عدة جوانب من المجال الرياضي (رضوان، 1997، ص 11)؛ ولعبة كرة القدم من الألعاب الجماعية ذات الانتشار الواسع نظرا لسهولة ممارستها فالوصول إلى المستويات العالية في هذه اللعبة يتطلب الكثير من الوقت والجهد من قبل المتخصصين والمدربين لاختيار لاعبين يتمتعون بالمواصفات البدنية الانثروبومترية فضلا عن المهوبة (محمد، 2004، ص 29)؛ إذا أن الاهتمام بالقياسات الانثروبومترية المتعلقة بالصفات البدنية للاعبين كرة القدم مسألة ذات أهمية كبيرة، فالتركيب الهيكلي للجسم يلعب دورا كبيرا وأساسيا في الأداء الرياضي وتبدو أهمية القياسات الجسمية في أنها غالبا ما تستخدم كأساس لنجاح أو الفشل في النشاط المعين وهذا ما أكدت عليه دراسات كل من كولر وآخرين 1997، بوشارد وآخرون 1993، ونيكيتيوك 1989 حيث يؤثر طولها وقصرها في المواصفات الميكانيكية للأداء المهاري (الشيخ ودريال، 2019، ص 433). وبالنظر إلى طبيعة اختصاص كرة القدم يستلزم على اللاعب تنفيذ حركات كثيرة ومختلفة أثناء المقابلات، وأن العديد من هذه الحركات ذات طابع سريع ومفاجئ، وكذلك الصراع للاستحواذ على الكرة من

الخصم، لذا كان نصيب صفات اللياقة البدنية كبير من حيث الأهمية والمساهمة في الأداء المهاري والحركي، فالمدرّب الكفاء هو الذي يركز في الربط بين المهارات وحركات القدمين، فيطلب من لاعبيه التحلي والاتصاف بالقوة المميزة بالسرعة واتقانها خلال التدريبات المختلفة التي تهدف إلى تطوير الأداء البدني والحركي وحتى المهاري، وهذا ما يتضح أن للقياسات الانثروبومترية دوراً بارزاً ومكماً لبقية الصفات التي يملكها اللاعب كالصفات البدنية والمهارية حيث أن لكل نوع من أنواع النشاط مؤشرات ومحددات جسمية خاصة يجب أن يتصف بها الرياضي من أجل أن يكون مناسباً لمتطلبات ذلك الاختصاص الرياضي، وكما ان كما أن ضمن الاختصاص الواحد توجد مواصفات جسمية خاصة بالنسبة لمواقف اللعب، فمقاييس جسم اللاعب المهاجم غير مقاييس اللاعب المدافع لذلك فهي تتطلب أنماطاً جسمية معينة تتناسب مع كل مركز من مراكز اللعب، وبالتالي لكل مركز له متطلبات وظيفية وبدنية والتي تعتبر من الواجبات المميزة للاعبين مقارنة مع غيرهم، ومن خلال تتبعنا وملاحظتنا لأداء اللاعبين تزامناً مع المنافسة والتدريب؛ حيث كان أداء اللاعبين لجملة من المهارات وتنفيذ بعض المهام التكتيكية تنقصه النجاعة والحيوية الحركية وعلى وجه الخصوص لاعبي الهجوم، وهذا النقص من بين الأمور والعوامل التي تركت الفريق يقبع في سلسلة النتائج السلبية، وبالتالي تبادر إلى مخيلتنا دراسة علاقة المؤشر الجسمي ببعض الصفات البدنية (قوة مميزة بالسرعة) وبعد اطلاعنا على الخلفية النظرية والنظريات المعرفية التي هي كذلك تطرقت لمثل هذه الأشكاليات الدراسية، إذا ما كانت هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة بين متغيرات الدراسة، وبناء على ما تم ذكره مسبقاً نطرح التساؤل العام للبحث وهو كالاتي: هل توجد علاقة ارتباطية بين بعض القياسات الانثروبومترية بصفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة؟ وبناءً على النظريات السابقة الذكر نتوجه إلى طرح التساؤلات الجزئية الآتية: أولاً: هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية معنوية بين الطول والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة؟ ثانياً: هل هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الوزن والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة؟ ومن أجل الإجابة على هذه التساؤلات الجزئية نعرض الفرضية العامة للبحث والتي تقر: توجد علاقة ارتباطية بين بعض القياسات الانثروبومترية

والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة. وللإحاطة بموضوع البحث أكثر تحديد وجب صياغة الفرضيات الجزئية التي تعتبر كحلول مؤقتة للدراسة وهي:
أولاً: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية معنوية بين مؤشر الطول والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة؛
ثانياً: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين مؤشر الوزن والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة.

ومن هذا المنطلق قام الباحثون بالرجوع إلى أهم البحوث والدراسات السابقة والمتعلقة بموضوع البحث وعلاقته ببعض المتغيرات؛ بهدف الاسترشاد بها و سنقوم بعرض هذه الدراسات وهذا حسب الترتيب المنهجي وحسب أقدمية تاريخ إجراء الدراسة وتم الاعتماد على دراستين هما كالآتي:

الدراسة الأولى: دراسة إياد محمد عبد الله وآخرون 2001 تحت عنوان: بعض القياسات الجسمية وعلاقتها ببعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة السلة. حيث هدف الباحثون من خلال هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين بعض القياسات الجسمية وبعض الصفات لدى لاعبي كرة السلة، اعتمد الباحثون على المنهج الوصفي بطريقة المسح تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية إذ تكونت من 44 لاعب من أصل 48 لاعب يمثلون أندية و فرق و اختار الباحثون هذه الفرق كونها تمثل المستوى العالي بكرة السلة، تم استبعاد اللاعبين المصابين و عددهم 4 و بلغت نسبة العينة 66,91%. قام الباحثون بتقسيم القياسات والاختبارات على مدى 03 أيام لكل فريق ، في اليوم الأول تنفيذ القياسات وفي اليوم الثاني تم تنفيذ اختبارات ركض 30م من البداية المتحركة ورمي الكرة الطيبة والقفز العمودي من الثبات وفي اليوم الثالث تم تنفيذ اختبارات الركض المتعرج وركض 1000م، استنتج الباحثون أن هناك وجود ارتباط طردي ذو دلالة معنوية بين السرعة الانتقالية و كل من وزن الجسم ومحيط الجسم و محيط العضد ومحيط الفخذ، وجود ارتباط طردي ذو دلالة معنوية بين القوة الانفجارية للذراعين وكل من وزن الجسم طول الذراع و طول الكتف وعرض الكتفين وجود ارتباط طردي ذو دلالة معنوية بين الرشاقة وكل من وزن الجسم ومحيط الصدر و محيط العضد.

الدراسة الثانية: دراسة علي جواد 2013 تحت عنوان: بعض القياسات الانثروبومترية والمتغيرات البايوميكانيكية وعلاقتها بأداء مهارات القفز. هدفت هذه الدراسة إلى معرفة علاقة بعض القياسات الانثروبومترية والمتغيرات البايوميكانيكية المؤثرة في مهارة القفز بأنواعه، واستخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي لملائمته لطبيعة الدراسة، حيث تمثلت عينة الدراسة من طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية بجامعة بابل والبالغ عددهم 15 طالباً، وأخذت القياسات الجسمية التي تضمنتها الدراسة (كالوزن، والطول الكلي للجسم، وأطوال ومحيطات وأعراض أجزاء الجسم) وكما حللت المتغيرات البايوميكانيكية الخاصة بالدراسة والتي تضمنت أقصى قوى، والزخم الايجابي والسلبي، وزمن الزخم الايجابي والسلبي، والإنجاز، واستخدم الباحث برنامج التحليل الإحصائي SPSS، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط معنوية إيجابية بين القياسات الانثروبومترية (الطول الكلي، وطول الجذع، وطول الذراع، وطول الطرف السفلي) مع مسافة الإنجاز، وكذلك وجود علاقة ارتباط معنوية إيجابية لمتغيرات الكيناتيكية (أقصى قوة، والزخم لحظة الدفع السلي، وزمن الزخم الايجابي) وأن زيادة زمن الدفع السلي تؤثر إيجابياً أكثر من الدفع الايجابي.

وبعد استعراض بعض من الدراسات السابقة وتحليلها وفق ما تقتضيه الطريقة المنهجية لعرض الدراسات السابقة. فيما يلي سنستعرض أهم النقاط التي استخلصناها من تحليل ومناقشة هاتين الدراستين، وذلك من حيث الاهداف، المنهج، العينة، أدوات الدراسة، وكذلك النتائج التي توصلت إليها... فمن حيث الهدف: استهدفت الدراسات التي تم عرضها التعرف على طبيعة العلاقة بين بعض المتغيرات البدنية والقياسات الجسمية (طول، وزن، محيطات...): وبالنسبة للمنهج استخدمت الدراسات السابقة المذكورة المنهج الوصفي الارتباطي نظراً لملائمته لطبيعة الدراسات. ومن الأدوات حيث اعتمدت كل من الدراستين اختبارات بدنية والقياسات الجسمية؛ ونجد من خلال الدراسات المعروضة يمكن تسجيل اختلاف من حيث حجم العينة، ومن حيث المتغيرات اتفقت الدراستين على القياسات الجسمية كمتغير مستقل للبحث والمتغير التابع الصفات البدنية حيث تتفق كل من الدراستين السابقة العرض في المتغيرات. ومن حيث النتائج توصلت

كل من الدراستين أن القياسات الجسمية ترتبط بالصفات البدنية حسب الاختصاص وطبيعة ودرجة وقوة هذه العلاقة.

1. أهداف البحث: يهدف البحث الى ما يلي:

1.1 التعرف على طبيعة العلاقة القياسات الجسمية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم u19.

2.1 التحقق من وجود علاقة بين الوزن والطول والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم u19.

2. أهمية البحث:

1.2 معرفة أهمية القياسات الجسمية وعلاقتها بصفتي القوة المميزة بالسرعة ودورها في تحقيق الترابط بين الجهد المبدول والنتائج الحركية.

2.2 التأكد من طبيعة العلاقة بين بعض القياسات الانثروبومترية والقوة المميزة بالسرعة
3.2 التوضيح والكشف بالنسبة للمدربين بضرورة ودور القياسات الانثروبومترية في قياس الأداء الرياضي والتنبؤ به.

3. تحديد المفاهيم والمصطلحات:

1.3 القياس: وهو تحديد درجة امتلاك شيء أو شخص لصفة من الصفات وتبعاً لهذا المعنى فإن اللاعب يحتاج إلى القياس في جميع تصرفاته ويستعمل القياس في كل حالة يتسنى فيها الوصف بالأرقام طالما أن هذا الوصف يختلف من لاعب إلى آخر (قاسم وآخرون، 2010، صفحة 277)، وإجراءها هو إجراء الذي يُمكن الأخصائي من الحصول على معلومات كمية عن ظاهرة ما.

2.3 القياسات الجسمية: يعرفها (الجنابي، 2019، صفحة 155) : بأنها مجموعة من القياسات التي تمثل أبعاد الجسم المختلفة (مجاميع القياسات الجسمية) والتي لها تأثير واضح في مجال ممارسة الأنشطة الرياضية التخصصية، وإجراءها هو علم يهتم بدراسة مقاييس جسم الانسان التي تشمل الطول والوزن والمحيطات والعروض واتساعات الجسم المختلفة واستغلال نتائج هذه المقاييس في التصنيف والمقارنة. للتغيرات الحاصلة للجسم من حيث الشكل الخارجي.

3.3 القوة المميزة بالسرعة: هي قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية كما هو الحال في سباقات العدو (موفق مجيد المولى، 2008، صفحة 26)، وإجرائيا هو قدرة اللاعب على استخدام الحد الأقصى من القوة في أقصر زمن ممكن.

4.3 كرة القدم: كرة القدم من الألعاب السهلة في الممارسة والتدريب مبنية على الإبداع المهاري والمواهب التي امتلكها لاعبون كبار ظهروا على المستطيل الأخضر عبر سنوات طويلة والعمل الجماعي لهذه اللعبة الركيزة الأساسية لأداء اللاعبين في المنافسات الرياضية والمهارات المتعددة بكرة القدم في أداء اللاعبين هي الحلول الجاهزة في تنفيذ الخطط والوصول إلى تحقيق أعلى النتائج في تسجيل الاهداف. (غازي، 2013، صفحة 09).

1.4.3 إجرائيا: كرة القدم هي رياضة جماعية ذات إطار تنافسي وفق قوانين تنظمها وعلى ملعب محدد المقاييس تلعب بكرة دائرية والهدف هو دخول الكرة الى مرمى الخصم.

4. الإجراءات المنهجية:

1.4 الدراسة الاستطلاعية: تعتبر الدراسة الاستطلاعية من أهم المراحل التي يجب على الباحث القيام بها قصد التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث ومدى صلاحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث؛ وعليه قمنا بإجراء اختبار أولي على 05 لاعبين وهم خارج العينة الرئيسية، وكان الهدف من إجراء الدراسة الاستطلاعية هو دراسة مدى ملائمة وكفاءة الاختبارات المقترحة لعينة البحث وهي الصدق والثبات والموضوعية، وهذا من اجل معرفة مدى تجاوب اللاعبين معها.

2.4 مجالات الدراسة:

1.2.4 المجال المكاني: الملعب البلدي لدائرة مسكيانة ولاية ام البواقي.
2.2.4 المجال البشري: لاعبي كرة القدم للنادي بلدية مسكيانة لأقل من 19 سنة.
3.2.4 المجال الزماني: تم إجراء الدراسة خلال شهر مارس للموسم 2021-2022.
4.4 مجتمع وعينة البحث: يتمثل مجتمع البحث في لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة للأندية الناشطة في القسم الجهوي الثاني قسنطينة وهم 12 فريق، وتم اختيار النادي الرياضي لبلدية مسكيانة لكرة القدم لأقل من 19 سنة، كعينة للدراسة وبطريقة عمدية والبالغ عددهم 20 لاعب، وتمثل المجتمع الأصلي بنسبة 14.4 %.

5.4 متغيرات البحث:

1.5.4 المتغير المستقل: بعض القياسات الجسمية (الطول؛ الوزن)

2.5.4 المتغير التابع: القوة المميزة بالسرعة.

وسنحاول معرفة العلاقة بين بعض القياسات الجسمية والقوة المميزة بالسرعة.

القياسات	معامل بيرسون	الدلالة الاحصائية
اختبار سارجنت	0.92	دال
قياس الطول	0.91	دال
قياس الوزن	0.92	دال

6.4 أدوات البحث: من اجل الحصول على البيانات من عينة البحث قمنا باستعمال العديد من الوسائل التي تمثلت في بعض الأدوات والأجهزة لم الحصول على البيانات من القياسات الجسمية وهي: - جهاز قياس الطول بالسنتيمتر/ - ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلوغرام/ - استمارات لتفريغ وتدوين البيانات. -بالإضافة للاختبار البدني المعروف وهو اختبار سارجنت (Test Sargent) لقياس القوة المميزة بالسرعة.

7.4 الأسس السيكمومترية للأداة المستخدمة:

1.7.4 الثبات: تعني في مدلولها استقرار وتعني أننا لو قمنا بتكرار اختبار لمرات متعددة على الفرد أو المجموعة ظهرت شيئا من استقرار وذلك بأن يعطي اختبار نفس النتائج إذا ما استخدم أكثر من مرة تحت نفس الظروف وعلى نفس الأفراد.

الجدول رقم (01) ثبات الاختبارات

2.7.4 الصدق: وهو ان يكون الاختبار دقيقا وصادقا في قياس ما وضع لأجله؛ وفي هذه

الدراسة تم حساب الصدق الذاتي (جذر الثبات) والجدول التالي يوضح:

الجدول رقم (02) صدق الاختبارات

القياسات	الصدق الذاتي	الدلالة الاحصائية
اختبار سارجنت	0.959	دال
قياس الطول	0.958	دال
قياس الوزن	0.960	دال

8.4 أساليب التحليل الإحصائي: تمت معالجة البيانات بواسطة حزمة البرامج الإحصائية SPSS نسخة 22؛ وذلك بحساب: المتوسط الحسابي؛ والانحراف المعياري؛ معامل الارتباط بيرسون ويستخدم في قياس العلاقة بين متغيرين مقياس حده الأعلى +1 وحده الأدنى -1؛ حيث: من 0.1 إلى 0.25 يوجد ارتباط ضعيف؛ ومن 0.26 إلى 0.50 ارتباط متوسط؛ من 0.51 إلى 0.75 فهو ارتباط قوي؛ من 0.76 إلى 0.99 يوجد ارتباط قوي جدا؛ 1 تام. 5. تحليل النتائج ومناقشتها:

تضمنت هذه الدراسة على بعض القياسات الجسمية (الطول، الوزن) واختبار قياس القوة المميزة بالسرعة (سارجنت)

1.5 عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية معنوية بين الطول والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة. الجدول رقم (03) يبين النتائج الاحصائية الارتباطية لقياس الطول واختبار سارجنت للقوة المميزة بالسرعة

مستوى الدلالة	معامل الارتباط R المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	الاختبارات
					القياسات
0.05	0.37	3.60	177.03	20	الطول
		7.96	39		القوة المميزة بالسرعة

واستنادا على ما تدل عليه نتائج الجدول رقم 03 الذي يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط البسيط (قيمة R المحسوبة) حيث نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للطول هو 177.03، وقيمة اختبار سارجنت لقياس القوة المميزة بالسرعة 37، والانحراف المعياري للطول هو 3.60؛ والانحراف المعياري لاختبار سارجنت لقياس القوة المميزة بالسرعة 7.96، عند مستوى دلالة 0.05؛ أما فيما يخص قيمة معامل الارتباط المحسوبة بين مؤشر الطول واختبار سارجنت هو 0.37 وهو بعيد عن القيمة العالية لمعامل الارتباط؛ ومنه يوجد ارتباط طردي متوسط، ومنه نستنتج وجود علاقة ارتباط متوسطة دالة معنوية بين الطول والقوة المميزة بالسرعة.

2.5 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية معنوية بين الوزن والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة.

الجدول رقم (04) يوضح النتائج الاحصائية الارتباطية لقياس الوزن واختبار سارجنت للقوة المميزة بالسرعة.

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	الاختبارات
	R المحسوبة				القياسات
0.05	-0.29	4.33	71.03	24	الوزن
		7.96	39		القوة المميزة بالسرعة

وبناء على ما تدل عليه نتائج الجدول رقم 04 الذي يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط البسيط (قيمة R المحسوبة) حيث نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للوزن هو 71.03، وقيمة اختبار سارجنت لقياس القوة المميزة بالسرعة 37، والانحراف المعياري للوزن هو 4.33؛ والانحراف المعياري لاختبار سارجنت لقياس القوة المميزة بالسرعة 7.96، أما فيما يخص قيمة معامل الارتباط المحسوبة بين مؤشر الوزن واختبار سارجنت هو -0.29؛ عند مستوى دلالة 0.05؛ ومنه يوجد ارتباط عكسي متوسط، وبالتالي نستنتج وجود علاقة ارتباط ضعيفة بين الوزن والقوة المميزة بالسرعة.

6. مناقشة نتائج الفرضيات:

1.6 مناقشة نتائج الفرضية الأولى والتي تقر: توجد علاقة ارتباطية بين مؤشر الطول والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة، ومن أجل التأكد من صحة هذه الفرضية وفي ضوء النتائج التي تم عرضها ومن خلال المعالجة الاحصائية وحساب معامل الارتباط والمقدر 0.37؛ يعني وجود علاقة ارتباط طردية متوسطة بين قياس الطول واختبار سارجنت، أي أن كلما زاد الطول زاد الارتقاء وعليه الفرضية التي تشير الى وجود علاقة ارتباطية بين مؤشر الطول والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة قد تحققت. وهذا ما يفسره العلماء والمختصين في مجال التدريب الرياضي؛ بأن الليفة العضلية الأطول تستطيع أن تقصر أثناء انقباضها ضعف ما تستطيع الليفة العضلية الأقل طولاً في نفس المدة الزمنية، وذلك يعني ان العضلات ذات الألياف الطويلة تتميز بسرعة انقباض عضلي أكبر من العضلة ذات الألياف القصيرة، وقد يكون العامل الوراثي له تأثير كبير على صفة القوة، وعلى وجه الخصوص القوة المميزة بالسرعة، وهذا يثبت علاقة القوة المميزة بالسرعة بمؤشر الطول.

2.6 مناقشة نتائج الفرضية الثانية والقائلة: توجد علاقة ارتباطية بين مؤشر الوزن وصفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة. ومن أجل التأكد من صحة هذه الفرضية وفي ضوء النتائج التي تم عرضها ومن خلال المعالجة الاحصائية وحساب معامل الارتباط والمقدر -0.29 ؛ يعني وجود علاقة ارتباطية عكسية متوسطة بين قياس الوزن واختبار سارجنت للقوة المميزة بالسرعة كلما زاد الوزن قل الارتقاء وبالتالي الفرضية التي تشير الى وجود علاقة ارتباطية بين مؤشر الوزن وصفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة قد تحققت. ويؤكد الباحثين إلى أن الأنسجة الدهنية داخل العضلات لا تنقبض بشكل عادي بل تُسبب احتكاك داخلي في العضلة وتعيق آلية الانقباض العضلي، وبغض النظر عن وزن الجسم إلا إذا كان وزن الجسم مفرط فإنه يؤدي حتما إلى إعاقة الأداء الحركي للاعب. ومن خلال نتائج الدراسة لم نسجل ارتباط قوي بين قياس مؤشر الطول والقوة المميزة بالسرعة للاعب وكذلك بين وزن اللاعب وقوته المميزة بالسرعة. ويعود ذلك الى مجموعة من العوامل الأخرى ويعود ذلك الى مجموعة من العوامل الأخرى التي ليا تأثير مباشر على اللاعبين أو بالأحرى على سرعة الانقباضات العضلية، فإن خصائص العضلات الهيكلية تؤثر بدرجة كبيرة على القوة ومن خلال توضيح خصائص وعمل كل الألياف العضلية البيضاء والحمراء، إن ألياف العضلات الهيكلية تنقبض بسرعات مختلفة، اعتماداً على قدرتها في تحرير ثلاثي أدينوزين الفوسفات ATP، الألياف العضلية سريعة الانقباض لها القدرة العالية على تحرير ثلاثي أدينوزين الفوسفات ATP؛ إضافة إلى ألياف العضلات الهيكلية تختلف باختلاف العمليات الأيضية المستخدمة لإنتاج ثلاثي أدينوزين الفوسفات وتختلف أيضاً في القدرة على تحمل التعب العضلي، وبسبب هذه الاختلافات الوظيفية والأيضية فإن الألياف العضلية الهيكلية تصنف ألياف حمراء هذا النوع يسمى أيضاً بالألياف بطيئة الانقباض أو بطيئة التأكسد وتحتوي على كمية كبيرة من الميوجلوبين ، وعدد كبير من الميتوكوندريا والأوعية الدموية. وألياف بيضاء هذا النوع يسمى أيضاً بالألياف سريعة الانقباض أو سريعة الجلركة وتحتوي على عدد قليل من الميوجلوبين وعدد نسبي قليل من الميتوكوندريا وعدد نسبي قليل من الأوعية الدموية وكمية كبيرة من الجلايكوجين (أغا وعامر، 2010، صفحة 86).

7.الاستنتاجات: بعد تحليل نتائج البحث وإثراء الدراسة معرفيا ونظريا، وإجراء القياسات الجسمية وكذلك اختبار سارجنت للقوة المميزة بالسرعة نستنتج بوجود علاقة ارتباطية طردية بين مؤشر الطول والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة، أي أن كلما زاد الطول زاد الارتقاء؛ وأيضا توجد علاقة ارتباطية عكسية بين الوزن وصفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل 19 سنة أي بمعنى كلما زاد الوزن قل الارتقاء لدى اللاعب.

خلاصة عامة: بعد الإحاطة الموجزة لهذه الدراسة حيث يندرج هذا الموضوع ضمن المواضيع المتعلقة بقياس المورفولوجيا نظرا لأهميته الكبيرة في دراسة البناء الجسدي للرياضي، ومن خلال النتائج المتحصل عليها تم التوصل بعد تطبيقنا لمجموعة من الوسائل الإحصائية وتحصلنا على معطيات تثبت ما قمنا به إذ توجد بعض القياسات الجسمية (الطول/الوزن) والتي لها علاقة بصفة القوة المميزة بالسرعة ويمكن من خلال هذه الدراسة أن تكون بداية لدراسة جديدة تتيح لنا وللمدربين فرصة وضع برامج تدريبية قريبة وبعيدة المدى، تساهم في تطوير مستوى اللاعبين لبلوغ أعلى المستويات الرياضية. انطلاقا من دراستنا لموضوع البحث والدراسات السابقة وتحليل النتائج دراستنا نشير إلى بعض الاقتراحات والمواضيع التي نرى أنها يمكن أن تكون مواضيع لدراسات مستقبلية، نلخصها في النقاط التالية:

- 1- إجراء دراسات وبحوث أخرى مشابهة وهذا على فرق ذات مستوى أعلى وأفضل وفي تخصصات أخرى.
- 2- المراقبة الدورية لحالة اللاعبين وأخذ القياسات والقيام بالاختبارات المطلوبة.
- 3- ضرورة الاهتمام بالقياسات الأنثروبومترية كمحددات للانتقاء و القبول في الفرق.
- 4- الاستفادة من العلاقات الارتباطية بين القياسات الجسمية الأنثروبومترية و صفة القوة المميزة بالسرعة في تنمية وتطوير القابليات والمهارات الحركية.
- 5- التنوع في إجراء مؤشرات وقياسات جسمية أخرى ودراستها وربطها بالصفات البدنية.
- 6- الأخذ بعين الاعتبار دور البرامج التدريبية في تحسين القياسات الجسمية التي أظهرت ارتباط بالصفات البدنية والمهارة.

قائمة المصادر والمراجع:

1. آغا وئام؛ و عامر عبد الله؛ علاقة بعض القياسات الانثروبومترية بالقوة الانفجارية للأطراف العليا والسفلى للاعبات كرة السلة. مجلة العلوم التربوية. 79-92, (2010)
2. الجنابي عبد المنعم أحمد. أساسيات القياس والتقويم في التربية الرياضية. القاهرة: ط1؛ مركز الكتاب للنشر(2019).
3. حسنين محمد صبحي؛ المرجع في القياسات الجسمية. القاهرة: دار المعارف لنشر و الطباعة(1996).
4. حسن سليمان. المدخل إلى التدريب الرياضي. الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر. (1983)
5. رضوان محمد نصر الدين. المرجع في القياسات الجسمية. القاهرة: ط1؛ دار الفكر العربي. (1997).
6. زكي محمد , م. الظواهر المرفولوجية في رياضي الألعاب الجماعية. الاسكندرية: ط1؛ المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع. (2004).
7. الشيخ يعقوب؛ دربال فتحي. دراسة عاملية للمتطلبات المورفولوجية والوظيفية للاعبي كرة القدم حسب مراكز اللعب. الجزائر: مجلة الابداع الرياضي: المجلد رقم (10) / العدد رقم (02) مكرجزء (01) – 2019 / الصفحة 443 – 431 ، (2019).
8. قاسم لازم الصبر؛ وآخرون. أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم. ط1؛ دار زهران للنشر والتوزيع. (2010).
9. موفق عبدالله عبد القادر؛ منهج البحث العلمي وكتابة الرسائل الجامعية. ط2، دار التوحيد. (2011).
10. موفق مجيد المولى. الفكر التدريبي الألماني بكرة القدم. سوريا: دار اليانبيغ. (2008).
11. ميموني نبيلة. دراسة مقارنة بين الأنماط الجسمية للرياضات الجماعية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجزائرية. (2005).

الإختبارات البدنية والتقديرات الذاتية لمراقبة التعب في كرة القدم: مراجعة
يازيد دراع¹ / ط / د / جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي / derra.yazid@univ-oeb.dz
رضا مالك² / د / جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي / malek1972@gmail.com
عبد الله منصورى³ / د / جامعة أم البواقي / mansouriabdallah33@yahoo.com

Abstract: Soccer training programs are designed to prepare players for the match play demands and the ability to repeat high intensity efforts during training and competition. Training load can cause physiological and psychological changes that lead to either physical or mental fatigue. Monitoring these changes can help prevent overtraining.

This review aims to discuss the effectiveness of physical tests (vertical jump and sprint) and subjective estimations in monitoring fatigue.

The researchers searched the global platforms of scientific journal databases according to the variables using the monitoring fatigue, neuromuscular fatigue, soccer, vertical jump, sprint, subjective fatigue.

Vertical jump tests and its derived variants, can be more sensitive to neuromuscular fatigue than squat jump. Tests of linear sprints (<30m), shuttle sprints and repeated sprint ability (20m x2) are sensitive to post-match fatigue and high intensity intermittent exercise.

Fatigue self-assessment questionnaires show sensitivity to changes in training load.

It is a prudent choice to rely on vertical jump tests, sprinting, as well as subjective estimates in the continuous and systematic monitoring of soccer players, in order to control recovery, adaptation and changes in performance throughout the season

Key Words: monitoring, fatigue, soccer, vertical jump,

ملخص: برامج التدريب في كرة القدم تصمم لتحضير اللاعبين لمتطلبات المباراة، والقدرة على تكرار مجهودات عالية الشدة خلال التدريب والمنافسة طوال الموسم. الحمل التدريبي يمكن أن يحدث تغيرات فسيولوجية وبيوكولوجية تؤدي إلى تعب بدني أو ذهني أو كلاهما. مراقبة هذه التغيرات في الاستجابة للحمل التدريبي يمكن أن تساعد في الوقاية من التدريب الزائد والإصابة.

هدفت المراجعة إلى مناقشة فعالية الإختبارات البدنية (الوثب العمودي والعدو) والتقديرات الذاتية في مراقبة التعب الناتج عن حمل التدريب والمنافسة في كرة القدم.

قام الباحثون بالبحث في المنصات العالمية لقواعد البيانات وهذا حسب المتغيرات المتعلقة بموضوع المراجعة باستخدام مصطلحات مراقبة التعب، التعب العصبي عضلي، كرة القدم، الوثب العمودي، العدو، التعب الذاتي.

إختبارات الوثب العمودي التي تتضمن دورة الاستطالة-تقصير (CMJ، DJ) والمتغيرات المشتقة منها، يمكن أن تكون أكثر حساسية للتعب العصبي عضلي من إختبار الوثب العمودي من الثبات (S). إختبارات العدو الخطي لمسافة قصيرة (أقل من 30 متر)، العدو المكوكي (أقل من 40 متر) والقدرة على تكرار السرعة (20م 2X) حساسة للتعب بعد المباراة والتمرين المتقطع عالي الشدة. استبيانات التقدير الذاتي للتعب تظهر حساسية للتغيرات في الحمل التدريبي.

المراقبة المستمرة والمنظمة للتعب والأداء لدى لاعبي كرة القدم تكون باستخدام إختبارات الوثب العمودي، العدو، إلى جانب التقديرات الذاتية، يُعتبر قرارا حقيقيا من أجل متابعة الإسترجاع، التكيف والتغيرات التي تحدث في الأداء.

الكلمات المفتاحية: مراقبة، التعب، كرة القدم، الوثب العمودي، العدو، التعب الذاتي.

مقدمة:

كرة القدم تتميز بأداء حركات مرتفعة الشدة مثل التسارع والتباطؤ، تغيير الاتجاه، الوثب، الركل، المراوغة، التدخلات والعدو السريع (Iaia et al., 2009)، بالإضافة إلى جري عالي الشدة (Bradley et al., 2009). تتابع هذه الحركات يؤدي إلى انخفاض كفاءة دورة الاستطالة-تقصير، ويمكن أن تترتب عن أي تعب ناتج يؤثر في وظيفة دورة الاستطالة-تقصير تأثيرات على الأداء في كرة القدم ونتيجة المباراة. التغييرات في وظيفة دورة الاستطالة-تقصير بعد تمرين طويل المدة مرتبطة بتناقص تنشيط العضلة وتسبب انخفاض الأداء في العدو السريع والوثب (J. Oliver et al., 2008).

متوسط الشدة خلال 90 د من مباراة كرة القدم ما بين 80%-90% من النبض القلبي الأقصى (Stølen et al., 2005). علي الرغم من أن الأيض الهوائي هو الغالب خلال مباراة كرة القدم، إلا أن الحركات الحاسمة تمثل أيض لاهوائي وهذا لأداء عدو سريع قصير، وثب، تدخل والثنائيات، إذن فتحرير الطاقة لاهوائيا محدد رئيسي للتفوق (Stølen et al., 2005). في كرة القدم النخبة تلعب من مباراة إلى ثلاث مباريات في الأسبوع. ولهذا البرامج التدريبية في كرة القدم تصمم لتحضير اللاعبين لتكرار هذه المجهودات عالية الشدة عدة مرات خلال التدريب والمنافسة طوال الموسم (Djaoui et al., 2017).

خلال التدريب والمنافسة يمكن أن تحدث تغييرات فسيولوجية (Djaoui et al., 2017) وبسيكولوجية تؤدي إلي تعب بدني أو ذهني أو كلاهما (Luke et al., 2014). مراقبة هذا التعب تسمع بإعطاء المدربين دلالة على الحمل الداخلي الفردي ما يمكّنهم من تعديل البرنامج التدريبي، بالإضافة إلى إمكانية تجنب التدريب الزائد والإصابة، وبالتالي تحسن الأداء واللياقة البدنية (Djaoui et al., 2017). إذ أن التخطيط الجيد للبرامج التدريبية يتيح للاعبين توازن مناسب بين التعب الناتج عن التعرض للحمل التدريبي والاسترجاع، ما يسمح لهم بتحقيق مستوى عالي من الأداء طوال الموسم (Pereira et al., 2022).

مراقبة شاملة وذات معنى للعملية التدريبية تتطلب التفريق بين مختلف الاستجابات، كالتعب، الاسترجاع والتكيف، التي يمكن أن تؤثر على الحالة الفسيولوجية. بالإضافة إلى أنّ معلومات حول سياق العملية التدريبية كمرحلة التدريب، حمل التدريب وتوزيع الشدة، يجب أن تأخذ بعين الاعتبار أثناء عملية المراقبة (Schneider et al., 2018).

أهمية مراقبة التعب لدى الرياضيين أدت إلى تزايد الاهتمام بتقنين الحمل، خاصة لمعرفة استجابة الرياضي للحمل سواء كانت تكيفات إيجابية أو سلبية. كمحاولة لمراقبة حالة التعب في الرياضات الجماعية، زاد التركيز على علي تقنين الحمل الداخلي والخارجي خلال تمارين ذات شدة أقل من القصوى أو الراحة قبل التدريب، بالنظر لمحدودية هذه الطريقة لا بد من طرق ومؤشرات ذات صلاحية وموثوقية في الرياضات الجماعية وبالخصوص في كرة القدم (Thorpe, Atkinson, et al., 2017). ففي هذه المراجعة، سنناقش مدى فعالية وحساسية اختبارات الوثب العمودي، اختبارات العدو والتقديرية الذاتية للإحساس بالتعب في اكتشاف ومراقبة التعب الناتج عن حمل التدريب والمنافسة.

1. مفهوم التعب: التعب هو انخفاض عكسي في القدرة القصوى (تمارين الدراجة) أو السرعة (تمرين الجري) ناتج عن التمرين (Bishop, 2012). أسباب التعب خلال التمرين العضلي عديدة ويمكن أن تنتج عن ضعف في أي مكان على طول السلسلة الأوامر من المخ إلى الجسور المتقاطعة لفتائل الميوسين والأكتين في الليف العضلي (Davis, 1995).

1.1 التعب المركزي: الجهاز العصبي المركزي قد يكون مساهما في التعب إذا كان هناك، (أ) انخفاض في عدد الوحدات الحركية المشاركة في النشاط، أو (ب) انخفاض في تردد إطلاق الوحدة الحركية. يستلزم التعب المركزي عمليات داخل الجهاز العصبي المركزي (CNS) تقلل الإيعاز العصبي للعضلات وتؤدي إلى انخفاض في التنشيط الإرادي للعضلات وبالتالي انخفاض في القوة أو القدرة وضعف الأداء (Weavil & Amann, 2019)

2.1 التعب المحيطي: تُحدّد الاختلالات الأيضية داخل العضلة التعب المحيطي عن طريق الاضرار بعملية الانقباض (اقتران إثارة- انقباض) (Blain & Hureau, 2017).

3.1 التعب العصبي-عضلي: هو انخفاض في القوة الإرادية القصوى الناتج عن التمرين، مع تغيرات في الوظيفة العصبية والعضلية بسبب الانقباض العضلي المتكرر أو المستمر، والتي تنتج إما على المستويات الطرفية أو المركزية (Alba-Jiménez et al., 2022).

2. مراقبة التعب في كرة القدم: التعامل مع التعب أمراً ضرورياً للتحكم في تكيفات الرياضيين، ضمان الاستعداد للمنافسة وتقليل تعرضهم للإصابة. في الرياضات الجماعية يجب أن تكون الأداة الموثوقة لمراقبة التعب حساسة لأحمال التدريب وتموجاتها الحادة، وأن تُفرّق بين الاستجابات الحادة للتمرين والتكيفات (Alba-Jiménez et al., 2022).

خلال استبيان حول مراقبة التعب في رياضات الأداء العالي، كانت الطرق الأكثر استخداماً من طرف المدربين والطاقم الفني في كرة القدم هي اختبارات الوثب، اختبارات خاصة بكرة القدم، على الترتيب، أما اختبارات الجري/ الدراجة بشدة أقل من القصوى واختبارات العدو فكانت بنفس النسبة (Taylor et al., 2012). بالإضافة إلى ذلك تُستخدم في الرياضات الجماعية الاستبيانات والتقييمات الذاتية للتعب، المؤشرات الحيوية، العدو السريع وجهاز الإلكترولومايجرافي السطحي (Alba-Jiménez et al., 2022).

1.2 الأداء البدني: العديد من اختبارات الأداء الأقصى (العدو، تكرار العدو، الوثب، الانقباضات الإرادية القصوى) يتم استخدامها لتقنين معدل استرجاع الأداء في الساعات والأيام بعد التدريب والمنافسة (Thorpe, et al., 2017). يمكن أن يؤثر التعب المتراكم أو الاسترجاع غير الكافي بشكل كبير على الأداء في الرياضات الجماعية، خاصة أثناء المنافسة المنتظمة مع رزنامة مباريات مكثفة (Alba-Jiménez et al., 2022).

لتقدير التعب العصبي عضلي استخدم عدة باحثين التغيير في أداء الوثب العمودي كمؤشر لتقدير التعب (Claudino et al., 2017; Hamilton, 2009; J. Oliver et al., 2008; J. L. Oliver et al., 2015). ينخفض الأداء البدني في الوثب العمودي والعدو السريع بعد المباراة، ويتطلب الاسترجاع على الأقل 72 ساعة (Silva et al., 2018). إن استخدام أفضل أو متوسط الأداء خلال مجموعة من تكرارات الوثب أو العدو، يعطي نفس إمكانية مراقبة التغيير في أداء الوثب والعدو عند لاعبي كرة القدم المتقدمين (Al Haddad et al., 2015). لكن في دراسة تحليلية وُجد أنّ متوسط الارتفاع في اختبار (CMJ) أكثر حساسية للتعب العصبي عضلي من أعلى ارتفاع (Claudino et al., 2017).

1.1.2 اختبارات الوثب العمودي: القدرة العضلية من المتطلبات الضرورية في كرة القدم، ويتم قياسها عادة باختبارات الوثب (Marqués-Jiménez et al., 2017). ينخفض الأداء في الوثب بعد تمرين خاص بكرة القدم بسبب التعب (J. Oliver et al., 2008). وتُظهر مجموعة من اختبارات الوثب موثوقية اختبار- إعادة اختبار جيدة وهي اختبار الوثب العمودي من استطالة (CMJ)، اختبار الوثب العمودي من الثبات (S)، زمن الاتصال في اختبار الوثب العميق (DJ-CT) و مؤشر الارتدادية من الوثب العميق (DJ-RSI) (Fitzpatrick et al., 2021)، إضافة إلى ذلك، أظهر مؤشر الارتدادية (DJ-RSI) وارتفاع

الوثب (DJ-H) في اختبار الوثب العميق (DJ) استجابة قابلة للتكرار وحساسية للتعب الناتج عن التدريب خلال أسبوعين (Fitzpatrick et al., 2019).

طوال مباراة كرة القدم تستخدم حركات تتطلب دورة الاستطالة- تقصير، خاصة عند أداء الوثب والعدو. التعب الحاد يؤدي إلى انخفاض في وظيفة الاستطالة- تقصير، يمكن مراقبة الانخفاض في كفاءة دورة الاستطالة- تقصير، بالاختلاف الموجود بين وثب (CMJ) والوثب من الثبات (SJ) الذي يستخدم انقباض مركزي فقط، وعند مقارنة الوثب العمودي من الثبات والوثب بعد استطالة، يُفضل تقييم التعب من خلال الوثب بعد استطالة (J. Oliver et al., 2008). تتابع ثلاث مباريات كرة القدم يؤدي إلى انخفاض في ارتفاع الوثب من استطالة (CMJ) ما يمكن أن يجعله قادر على اكتشاف التعب الناتج عن مباريات كرة القدم المختلفة التي تلعب في أيام متتالية (Benítez-Jiménez et al., 2020).

الأداء في اختبار (CMJ) المقاس بارتفاع الوثب خلال أسبوعين من فترة المنافسات في الموسم، يتغير بمعامل اختلاف ($p < 0.05$; $cv = 24\%$)، مقابل التغير في الحاد في الحمل التدريبي الخارجي الممثل بالمسافة الكلية للجري السريع ($p < 0.001$; $cv = 115\%$)، وكان الارتباط ضعيف بينهما ($r = 0.23, \text{small}$; $p = 0.04$)، ويُشار بهذا الخصوص أن ارتفاع الوثب في اختبار (CMJ) يوفر رؤية محدودة حول حالة التعب والاسترجاع، ويُفسر بأن لاعبي كرة القدم المحترفين يمكن أن يؤديوا اختبارات قصوى وانفجارية في الأيام التي تلي التدريب عالي الشدة والمباراة، ما يحد من تطبيق اختبار (CMJ) باستخدام متغير الارتفاع فقط كأداة للمراقبة (Thorpe et al., 2015). وهذا ما أكدته (Malone et al., 2015) بأنه لا يوجد تغير معنوي في ارتفاع الوثب في اختبار (CMJ) خلال دورة تدريبية صغرى في الموسم. وفي دراسة امتدت 36 أسبوع بمباراة كل أسبوع وأداء اختبار (CMJ) كل أسبوع يومين بعد المباراة، أظهرت النتائج عدم وجود ارتباط معنوي بين الأداء في المباراة وارتفاع الوثب في اختبار (CMJ) (Evans et al., 2022). لكن بعد تمرين متقطع عالي الشدة خاص بكرة القدم لمدة 42 دقيقة، يتناقص الأداء في جميع اختبارات الوثب بشكل معنوي كالتالي، (SJ: -1.4 cm ; $SD = 1.6$; $p < 0.05$)، (CMJ: -3 cm ; $SD = 2.9$; $p < 0.05$)، (DJ: -2.3 cm ; $SD = 1.7$; $p < 0.01$) (J. Oliver et al., 2008).

لمعرفة حساسية 22 متغير من اختبار (CMJ) للتعب العصبي عضلي، تم أداء بروتوكول (Yo-Yo intermittent recovery level 2) 3 مرات براحة ايجابية بينية لمدة (د5)، حيث وُجد بعد التمرين (0سا)، أن (18) متغيراً يُظهر تغير من صغير إلى متوسط مقارنة بالقيمة الابتدائية، وبعد (24سا) متغير واحد يُظهر تغير قليل وهو متوسط القدرة اللامركزية والمركزية، أما بعد (72سا) يُظهر (12) متغير تغيرات قليلة مقارنة بالقيمة الابتدائية، المتغيرات التي أظهرت حجم تأثير سلبي معنوي هي: أقصى معدل للقدرة (W/s)، القوة المتوسطة (N/Kg)، أقصى معدل تطوير القوة (N/s)، صافي الدفع النسبي (Ns/Kg)، السرعة الدنيا (m/s)، نسبة زمن الطيران إلى زمن الانقباض. يُشير الباحث إلى أنّ استخدام بطارية لجميع متغيرات اختبار (CMJ) يكون أكثر حساسية للكشف عن التعب (R. Gathercole et al., 2015). وخلال استعمال اختبار (CMJ) للقياس غير المباشر للتعب العصبي عضلي بعد تمرين عالي الشدة لمحاكاة مباراة كرة القدم، وُجد انخفاض معنوي في سرعة الاقلاع (6.9%) والقدرة القصوى (6.5%)، لتراجع إلى القيم الابتدائية بالتدرج بعد 48 ساعة، في حين لا يوجد تغير دال إحصائياً في القوة القصوى (Clarke et al., 2015).

مؤشر القوة الارتدادية المشتق من الوثب العميق (DJ-RSI)، يتغير معنوياً بعد المباراة الثانية، الثالثة والرابعة التي تلعب في أيام متتابة، ويشير الباحث أنه ربما يمكن أن يكون (DJ-RSI) قادر على تقدير التعب العصبي عضلي (Hamilton, 2009). يُمكن الحصول على مؤشر القوة الارتدادية من الوثب متعدد الارتداد (MRJ)، ويظهر مؤشر القوة الارتدادية من اختبار الوثب متعدد الارتداد (MRJ-RSI) لمدة 15 ثانية مع تثبيت اليدين في الوركين، انخفاض بنسبة (17.4) وحجم تأثير معنوي (ES=-1.60) بعد دورة تدريبية صغيرة بالتدريب الفترتي مرتفع الشدة، واسترجاع بعد 72سا (Wiewelhive et al., 2015).

2.1.2 اختبارات العدو السريع: اختبارات العدو لمسافة قصيرة (10م، 20م، 30م) يتم استخدامها بشكل واسع لتقدير التعب العصبي عضلي في الرياضات التي تتطلب عدو سريع والقدرة على تكرار العدو السريع مثل كرة قدم، ويمكن أن تكون أكثر حساسية للتعب العصبي عضلي من اختبارات الوثب، لأنها تلائم طبيعة المتطلبات الخاصة بكرة القدم (Alba-Jiménez et al., 2022). لكن في دراسة لمراقبة الاسترجاع العصبي عضلي بعد تمرين محاكاة كرة القدم (90) دقيقة، وُجد انخفاض معنوي في العدو الأقصى لمسافة 10

أمتار و مسافة 20 متر بعد التمرين، لكن لم يتغير الأداء في العدو الأقصى بعد 24 سا، 72 سا، في حين تغير الأداء بشكل معنوي في اختبارات الوثب العمودي (DJ، CM)، واختبار الوثب العريض (Broad jump) حتى 72 سا (Thomas et al., 2017).

يظهر اختبار العدو 20 متر قابلية تكرار عالية بعد تمرين عالي الشدة خلال ثلاث قياسات بمتوسط معامل اختلاف أقل من 2%، أما بالنسبة لتأثر الأداء في اختبار 20 متر عدو بالتعب، فوجد انخفاض بمتوسط حجم تأثير (mean ES=3.65) بعد التمرين مباشرة، ويُلاحظ تحسن متوسط الأداء في متغيرين اثنين (0-10 م، 0-20 م) بعد 72 سا (R. J. Gathercole et al., 2015). تنخفض سرعة العدو السريع لمسافة 30 متر بعد النصف الأول من المباراة (45 دقيقة) في الجزء الأخير من مسافة الاختبار (20 م إلى 30 م) بنسبة $(-3.2 \pm 2.8\%; p < 0.05)$ ، وبعد نهاية المباراة (90 دقيقة) تتناقص السرعة في جميع متغيرات الاختبار (0-10 م) $(-3.6 \pm 3.9\%; 0-10\text{ m})$ ، (10-20 م) $(-4.3 \pm 4.2\%; 10-20\text{ m})$ ، (20-30 م) $(-4.8 \pm 2.2\%; 20-30\text{ m})$ (Robineau et al., 2012).

القدرة على العدو المكوكي لمسافة 40 متر (20 م + 20 م) بعد مباراة كرة القعدة مباشرة، تتأثر بشكل دال إحصائياً مقارنة بالقيم الابتدائية، حيث يزداد زمن إنهاء المسافة الكلية 40 م $(0-40\text{ m}: +2.9\%, p < 0.001)$ ، زمن إكمال مرحلة التسارع (0-15 م: $+2.7\%$)، زمن إكمال مرحلة تغير الاتجاه $(15-25\text{ m}: +4.4\%, p < 0.001)$ ، وبعد 24 سا من المباراة تعود المتغيرات الثلاثة السابقة إلى القيم الابتدائية، في حين يزداد زمن المرحلة الأخيرة (25-40 متر) بعد المباراة حتى 24 ساعة ما بين (1.1% و 1.6%) $(p = 0.038)$ ، ليعود إلى القيمة الابتدائية بعد 48 سا من المباراة $(p = 0.580)$ (Rampinini et al., 2011).

القدرة على تكرار العدو (RSA) يمكن أن تستعمل لمراقبة التعب المرتبط بالمباراة وخلال فترة الاسترجاع لمعرفة إذا ما كان اللاعبون قادرين على التعامل مع متطلبات اللعب المتقطع. إنَّ اختبار (RSA) مُتعب بدنيا، خاصة في فترة الاسترجاع، لكن استخدام (RSA) بتكرارات عدو قليلة مع تغيير الاتجاه يُعتبر ملائماً خلال فترة الاسترجاع (Marqués-Jiménez et al., 2017). بعد دورة تدريبية صغرى (سته أيام) لعدة لاعبين في رياضات جماعية (كرة القدم، كرة السلة... بالتدريب الفترى جري مرتفع الشدة، وُجد انخفاض معنوي في القدرة على تكرار السرعة (RSA) $(20\text{ م} \times 2)$ ، 3د راحة سلبية)، بنسبة

(RSA: $-3.8 \pm 1.0\%$) وحجم تأثير (ES=-0.51)، وزيادة معنوية في زمن العدو لمسافة 20 متر، وترجع إلى القيم الابتدائية بعد 72 ساعة من الاسترجاع (Wiewelhove et al., 2015).
2.2 التقديرات الذاتية: التقييمات الذاتية للتعب عن طريق الاستبيانات، كاستبيان هوبر (Hooper & Mackinnon, 1995)، استبيان مقياس نوعية الاسترجاع الكلي (TQR) (Kenttä & Hassmén, 1998)، حالة المزاج (Saidi et al., 2020)، واستبيان تقدير التعب لدى الأطفال والمراهقين (Bricout et al., 2010). تستخدم في مراقبة التعب خاصة خلال مرحلة التحضير (Buchheit et al., 2013) ومرحلة المنافسات (Evans et al., 2022; Thorpe et al., 2016).

1.2.2 الاستبيانات ومقاييس الاحساس بالتعب: مؤشر هوبر هو سهل الاستخدام، غير مكلف ولا يتطلب إجراءات كبيرة، ما يمكن أن يجعله أداة جيدة لمراقبة التعب الناتج عن المباراة خلال الموسم في كرة القدم (Rabbani et al., 2019). إضافة إلى ذلك، مقياس نوعية الاسترجاع الكلي (TQR) يظهر ارتباط مع الحمل التدريبي المتراكم خلال دورة تدريبية صغرى. إنَّ استخدام استبيان نوعية الاسترجاع الكلي (TQR) يسمح بمعرفة درجة الاسترجاع الذاتي في نهاية الدورة الصغرى، ما يُعطي معلومات عن التعب الناتج لدى اللاعب خلال الأسبوع (Zurutuza et al., 2017).

يمكن أن تكون التقديرات الذاتية للحالة العامة (الألم، التعب، الضغط، النوم) مفيدة في اكتشاف التعب بعد المباراة، ما يسمح بتخطيط جيد للدورات التدريبية الصغرى المقبلة لدى اللاعبين الشباب (Evans et al., 2022). إذ يُظهر التقدير الذاتي للإحساس بالتعب ارتباط معنوي وحساسية عالية للتغيرات في المسافة الكلية للجري عالي الشدة لدى لاعبي كرة القدم النخبة (Thorpe et al., 2015; Thorpe, Strudwick, et al., 2017)، في المقابل، تُظهر نتائج دراسة أن التقييمات الذاتية (التعب، جودة النوم، الألم العضلي، القلق، المزاج) باستخدام مقياس (5-1) درجات، لم تكن قادرة على اكتشاف استجابة متكررة للتعب خلال أسبوعين، ويُشير الباحث إلى أن تغيير الاستبيان إلى (10-1) يمكن أن يعطي قابلية تكرار واكتشاف أعلى للتغيرات، وبالتالي تحسين قدرة التقييمات الذاتية على مراقبة التعب (Fitzpatrick et al., 2019). يُقترح أن يتم استعمال مؤشر هوبر (جودة النوم، الألم، التعب، القلق) لمراقبة الحالة العامة للاعبين، حيث أنه يُظهر نسبة

تغير معنوية (+49.8) بعد المباراة (حمل مرتفع) مقارنة بالحصص التدريبية (حمل منخفض)، في حين أنّ قياسات تغير نبضات القلب (HRV) لم تتغير معنويًا، بالإضافة إلى ذلك، ينصح باستبيانات الاحساس الذاتي لأنها فعالة من حيث الوقت وسهلة الاستخدام (Rabbani et al., 2018).

الخلاصة:

المراقبة المستمرة والمنظمة (أسبوعياً، شهرياً) للتعب والأداء لدى لاعبي كرة القدم تكون باستخدام اختبارات الوثب للأعلى، العدو والمتغيرات المشتقة منها، إلى جانب استبيانات التقديرات الذاتية، يُعتبر قراراً حقيقياً من أجل متابعة الاسترجاع، التكيف والتغيرات التي تحدث في الأداء طوال الموسم.

يُتّرح متابعة الاستجابات الفسيولوجية والحيوية لأنها يمكن أن تُتيح معلومات أكثر، والتي يمكن أن تساعد في فهم شامل لآليات التعب وحالة الاسترجاع.

إعداد بطارية اختبارات وقيم مرجعية للأداء في الاختبارات البدنية (الوثب العمودي، العدو) والمراقبة الدورية، يمكن أن يساعد على التفريق بين مختلف الاستجابات، كالتعب، الاسترجاع والتكيف.

المصادر والمراجع:

-Al Haddad, H., Simpson, B. M., & Buchheit, M. (2015). Monitoring changes in jump and sprint performance: best or average values? *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 10(7), 931–934.
<https://doi.org/10.1123/ijsp.2014-0540>

-Alba-Jiménez, C., Moreno-Doutres, D., & Peña, J. (2022). Trends Assessing Neuromuscular Fatigue in Team Sports: A Narrative Review. *Sports*, 10(3), 33.
<https://doi.org/10.3390/sports10030033>

-Benítez-Jiménez, A., Falces-Prieto, M., & García-Ramos, A. (2020). Jump performance after different friendly matches played on consecutive days. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de La Actividad Física y Del Deporte*, 20(77), 185–196.

- Bishop, D. J. (2012). Fatigue during intermittent-sprint exercise. *Clinical and Experimental Pharmacology and Physiology*, 39(9), 836–841.
- Blain, G. M., & Hureau, T. J. (2017). Limitation of fatigue and performance during exercise: the brain–muscle interaction. *Experimental Physiology*, 102(1), 3–4.
- Bradley, P. S., Sheldon, W., Wooster, B., Olsen, P., Boanas, P., & Krstrup, P. (2009). High-intensity running in English FA Premier League soccer matches. *Journal of Sports Sciences*, 27(2), 159–168.
- Bricout, V. A., DeChenaud, S., & Favre-Juvin, A. (2010). Analyses of heart rate variability in young soccer players: The effects of sport activity. *Autonomic Neuroscience: Basic and Clinical*, 154(1–2), 112–116.
<https://doi.org/10.1016/j.autneu.2009.12.001>
- Buchheit, M., Racinais, S., Bilsborough, J. C., Bourdon, P. C., Voss, S. C., Hocking, J., Cordy, J., Mendez-Villanueva, A., & Coutts, A. J. (2013). Monitoring fitness, fatigue and running performance during a pre-season training camp in elite football players. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 16(6), 550–555.
- Clarke, N., Farthing, J. P., Lanovaz, J. L., & Krentz, J. R. (2015). Direct and indirect measurement of neuromuscular fatigue in Canadian football players. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 40(5), 464–473.
<https://doi.org/10.1139/apnm-2014-0465>
- Claudino, J. G., Cronin, J., Mezêncio, B., McMaster, D. T., McGuigan, M., Tricoli, V., Amadio, A. C., & Serrão, J. C. (2017). The countermovement jump to monitor neuromuscular status: A meta-analysis. *JSM in Sport*, 20(4), 397–402.
- Davis, J. M. (1995). Central and peripheral factors in fatigue. *Journal of Sports Sciences*, 13(January 2015), S49–S53.
- Djaoui, L., Haddad, M., Chamari, K., & Dellal, A. (2017). Monitoring training load and fatigue in soccer players with physiological markers. *Physiology & Behavior*,

187(July), 86–94.

-Evans, D. A., Jackson, D. T., Kelly, A. L., Williams, C. A., McAuley, A. B. T., Knapman, H., & Morgan, P. T. (2022). Monitoring Postmatch Fatigue During a Competitive Season in Elite Youth Soccer Players. *JA Training*, 57(2), 184–190.

-Fitzpatrick, J. F., Akenhead, R., Russell, M., Hicks, K. M., & Hayes, P. R. (2019). Sensitivity and reproducibility of a fatigue response in elite youth football players. *Science and Medicine in Football*, 3(3), 214–220. <https://doi.org/10.1080/24733938.2019.1571685>

-Fitzpatrick, J. F., Hicks, K. M., Russell, M., & Hayes, P. R. (2021). The Reliability of Potential Fatigue-Monitoring Measures in Elite Youth Soccer Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 35(12), 3448–3452. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003317>

-Gathercole, R. J., Sporer, B. C., Stellingwerff, T., & Sleivert, G. G. (2015). Comparison of the Capacity of Different Jump and Sprint Field Tests to Detect Neuromuscular Fatigue. *JS and Conditioning Research*, 29(9), 2522–2531.

-Gathercole, R., Sporer, B., Stellingwerff, T., & Sleivert, G. (2015). Alternative Countermovement-Jump Analysis to Quantify Acute Neuromuscular Fatigue. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 10(1), 84–92.

-Hamilton, D. (2009). Drop Jump as an indicator of Neuromuscular fatigue and recovery in elite youth soccer athletes following tournament match play. *Journal of Australian Strength and Conditioning*, 17(4), 3–8.

-Hooper, S. L., & Mackinnon, L. T. (1995). Monitoring Overtraining in Athletes: Recommendations. *Sports Medicine*, 20(5), 321–327.

-Iaia, F. M., Ermanno, R., & Bangsbo, J. (2009). High-Intensity Training in Football. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 4(3), 291–306. <https://doi.org/10.1123/ijsp.4.3.291>

- Kenttä, G., & Hassmén, P. (1998). Overtraining and Recovery. *Sports Medicine*, 26(1), 1–16.
- Luke, R. C., Morrissey, J. L., Reinke, E. J., Sevene, T. G., Canner, J. E., & Adams, K. J. (2014). Managing Mental and Physical Fatigue During a Collegiate Soccer Season. *International Sport Coaching Journal*, 1(1), 24–32. <https://doi.org/10.1123/iscj.2013-0043>
- Malone, J. J., Murtagh, C. F., Morgans, R., Burgess, D. J., Morton, J. P., & Drust, B. (2015). Countermovement jump performance is not affected during an in-season training microcycle in elite youth soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29(3), 752–757. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000701>
- Marqués-Jiménez, D., Calleja-González, J., Arratibel, I., Delextrat, A., & Terrados, N. (2017). Fatigue and Recovery in Soccer: Evidence and Challenges. *The Open Sports Sciences Journal*, 10(Suppl 1: M5), 52–70. <https://doi.org/10.2174/1875399x01710010051>
- Oliver, J., Armstrong, N., & Williams, C. (2008). Changes in jump performance and muscle activity following soccer-specific exercise. *JSS*, 26(2), 141–148.
- Oliver, J. L., Lloyd, R. S., & Whitney, A. (2015). Monitoring of in-season neuromuscular and perceptual fatigue in youth rugby players. *European Journal of Sport Science*, 15(6), 514–522.
- Pereira, L. A., Freitas, T. T., Zanetti, V., & Loturco, I. (2022). -Variations in Internal and External Training Load Measures and Neuromuscular Performance of Professional Soccer Players During a Preseason Training Period. *Journal of Human Kinetics*, 81(1), 149–162. <https://doi.org/10.2478/hukin-2022-0012>
- Rabbani, A., Baseri, M. K., Reisi, J., Clemente, F. M., & Kargarfard, M. (2018). Monitoring collegiate soccer players during a congested match schedule: Heart

- rate variability versus subjective wellness measures. *P& Behavior*, 194, 527–531.
- Rabbani, A., Clemente, F. M., Kargarfard, M., & Chamari, K. (2019). Match fatigue time-course assessment over four days: Usefulness of the hooper index and heart rate variability in professional soccer players. *FPhysiology*, 10(FEB), 1–8.
- Rampinini, E., Bosio, A., Ferraresi, I., Petruolo, A., Morelli, A., & Sassi, A. (2011). Match-related fatigue in soccer players. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 43(11), 2161–2170.
- Robineau, J., Jouaux, T., Lacroix, M., & Babault, N. (2012). Neuromuscular Fatigue Induced by a 90-Minute Soccer Game Modeling. *JS and Conditioning Research*, 26(2), 555–562. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e318220dda0>
- Saidi, K., Ben Abderrahman, A., Boullousa, D., Dupont, G., Hackney, A. C., Bideau, B., Pavillon, T., Granacher, U., & Zouhal, H. (2020). The Interplay Between Plasma Hormonal Concentrations, Physical Fitness, Workload and Mood State Changes to Periods of -Congested Match Play in Professional Soccer Players. *Frontiers in Physiology*, 11(July), 1–14. <https://doi.org/10.3389/fphys.2020.00835>
- Schneider, C., Hanakam, F., Wiewelhove, T., Döweling, A., Kellmann, M., Meyer, T., Pfeiffer, M., & Ferrauti, A. (2018). Heart rate monitoring in team sports-A conceptual framework for contextualizing heart rate measures for training and recovery prescription. *Frontiers in Physiology*, 9(MAY), 1–19.
- Silva, J. R., Rumpf, M. C., Hertzog, M., Castagna, C., Farooq, A., Girard, O., & Hader, K. (2018). Acute and Residual Soccer Match-Related Fatigue: A Systematic Review and Meta-analysis. *Sports Medicine*, 48(3), 539–583.
- Stølen, T., Chamari, K., Castagna, C., & Wisløff, U. (2005). Physiology of soccer: An update. *Sports Medicine*, 35(6), 501–536.
- Taylor, K. L., Chapman, D. W., Cronin, J. B., Newton, M., & Gill, N. (2012). Fatigue monitoring in high performance sport: a survey of current trends. *Journal of*

Australian Strength and Conditioning, 20(1), 12–23.

-Thomas, K., Dent, J., Howatson, G., & Goodall, S. (2017). Etiology and Recovery of Neuromuscular Fatigue after Simulated Soccer Match Play. In *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 49(5).

-Thorpe, R. T., Atkinson, G., Drust, B., & Gregson, W. (2017). Monitoring Fatigue Status in Elite Team-Sport Athletes: Implications for Practice. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 12(s2), S2-27-S2-34.

-Thorpe, R. T., Strudwick, A. J., Buchheit, M., Atkinson, G., Drust, B., & Gregson, W. (2015). Monitoring fatigue during the in-season competitive phase in elite soccer players. *Journal of Sports Physiology and Performance*, 10(8), 958–964.

-Thorpe, R. T., Strudwick, A. J., Buchheit, M., Atkinson, G., Drust, B., & Gregson, W. (2016). Tracking Morning Fatigue Status Across In-Season Training Weeks in Elite Soccer Players. *Journal of Sports Physiology and Performance*, 11(7), 947–952.

-Thorpe, R. T., Strudwick, A. J., Buchheit, M., Atkinson, G., Drust, B., & Gregson, W. (2017). The Influence of Changes in Acute Training Load on Daily Sensitivity of Morning-Measured Fatigue Variables in Elite Soccer Players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 12(s2), S2-107-S2-113.

-Weavil, J. C., & Amann, M. (2019). Neuromuscular fatigue during whole body exercise. *Current Opinion in Physiology*, 10, 128–136.

-Wiewelhoeve, T., Raeder, C., Meyer, T., Kellmann, M., Pfeiffer, M., & Ferrauti, A. (2015). Markers for Routine Assessment of Fatigue and Recovery in Male and Female Team Sport Athletes during High-Intensity Interval Training. *PloS One*, 10(10), e0139801.

-Zurutuza, U., Castellano, J., Echeazarra, I., & Casamichana, D. (2017). Absolute and relative training load and its relation to fatigue in football. *Frontiers in Psychology*, 8(JUN), 1–8.

علاقة بعض القياسات الجسمية بصفة السرعة الإنتقالية للاعبين كرة القدم- دراسة ميدانية على القسم الشرقي لولاية الوادي صنف أكابر ذكور

شوقي قدارة¹ /محاضر -ا/ جامعة الوادي / kedadra68@gmail.com

جاري مراد² /د/ جامعة الوادي / mourad.djari@gmail.com

Abstract:

This study aims to know the relationship between some physical measurements of the transitional velocity of football players class Akaber, where the researchers used the descriptive approach to suit the nature of this study. The sergeant, and they were chosen intentionally because they got the first three ranks in the championship, and the researchers found, after the field study and statistical treatment, that there is no correlation between the two characteristics of the transitional speed and the physical measurements taken in the study, with the exception of the relationship of the transitional speed with the length of the foot and the length of the lower limb, where we found a significant relationship.

Keywords: anthropometric, measurements, transitional speed, football.

ملخص: تهدف هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين بعض القياسات الجسمية السرعة الإنتقالية لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر، حيث إستخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة هذه الدراسة ، وبلغت عينة البحث 60 لاعبا من لاعبين كرة القدم القسم الشرقي لولاية الوادي ، وهم فريق إتحاد كوينين وفريق آمال العقلة وفريق الرقيبة ، وتم إختيارهم بطريقة قصدية وذلك لحصولهم على المراتب الثلاثة الأولى في البطولة ، وتوصل الباحثان بعد الدراسة الميدانية والمعالجة الإحصائية إلى عدم وجود علاقة إرتباطية بين صفتي السرعة الإنتقالية والقياسات الجسمية المأخوذة في الدراسة بإستثناء علاقة السرعة الإنتقالية بطول القدم وطول الطرف السفلي حيث وجدنا علاقة دالة معنوية.

الكلمات المفتاحية: القياسات الجسمية، السرعة الإنتقالية، كرة القدم، صنف أكابر.

مقدمة :

" إن تداخل العلوم المختلفة وتطورها الهائل أضفى تطوراً في كافة مجالات الحياة ونظراً لإهتمام العالم بالرياضة والسعي للوصول للمستويات العليا في المجال الرياضي عمل الخبراء والعلماء في هذا المجال على دراسة كل ما يتعلق بتحقيق الانجاز وتحسينه وكان لعلم البيوميكانيك والقياس والتقويم والعلوم الأخرى المتعلقة بالرياضة الأثر في تحديد متطلبات الأداء لأي مهارة رياضية من حيث القدرات البدنية والمهارية والقياسات الجسمانية"¹.

وتعتبر رياضة كرة القدم من أكثر الرياضات شعبية في العالم وذلك بسبب ما تقدمه هذه الرياضة من متعة وفرجة للمشاهدين وما تتميز به من خصائص تميزها عن غيرها من الألعاب الأخرى، فالوصول إلى مستويات جيدة في كرة القدم يتطلب من اللاعب ان تتوفر فيه مجموعة من الشروط التي تتناسب مع طبيعة اللعبة ، والتي من بينها الأداء البدني وكذلك البنية المورفولوجية، حيث " يذكر أحمد خاطر وعلي البيك عن مارس 1976م أن القياسات الجسمية تساعد في التعرف على التشابه والإختلاف في التكوين البدني لممارس الرياضات المختلفة وهي تعطي إمكانية تحديد مستوى وخصائص النمو البدني ودراسة ديناميكيتها تحت تأثير مزاولة الأنشطة البدنية"²، السرعة الإنتقالية من الصفات البدنية التي يحتاج إليها لاعب كرة القدم، وتعتبر القياسات الجسمية من المتطلبات الأساسية لذوات العلاقة بين شكل الجسم والأداء البدني بحيث توصل لاعب كرة القدم إلى المستوى العالي في اللياقة البدنية، حيث أن لاعب كرة القدم الذي لا يملك قياسات جسمية تتفق مع طبيعة كل منصب من مناصب اللعب في كرة القدم سوف يتعرض إلى عديد من المشاكل أثناء الأداء البدني والمهاري، وقد أشارت العديد من الدراسات إلى أهمية القياسات الجسمية في الوصول إلى المستويات الرياضية الجيدة في كرة القدم.

إشكالية الدراسة: لقد شهد العالم تطورا كبيرا في مختلف المجالات ويعود الفضل في ذلك إلى جهود الخبراء والمختصين كل في مجال إختصاصه ، ويعتبر المجال الرياضي من

¹ - مها صبري حسن وآخرون ، بعض القياسات الجسمية وعلاقتها بمهارة صد الضرب الساحق في الكرة الطائرة . مجلة علوم الرياضة ، العدد الأول 2009 ، ص 215.

² -يوسف لازم كماش ، صالح بشير أبو خيط ، مساهمة بعض القياسات الأنتروبيومترية والصفات البدنية في مستوى أداء التصويب في كرة القدم ، مجلة الساتل ، ص 239.

بين أبرز المجالات التي شهدت تطورا كبيرا وذلك لإرتباطه بالمجالات الأخرى كالتب و علم النفس و علم الإجتماع و علم البيوميكانيك ...إلخ.

"لذا فإن التطور العلمي أمر بالغ الأهمية للوصول إلى المستويات العالية في مجال الأنشطة وخاصة كرة القدم، كما تعتبر رياضة كرة القدم من الأنشطة الرياضية الأولى في العالم لما تتمتع بها من فن رفيع و متعة وإثارة لمحبيها، ولما تتمتع بها أيضا من شمول حيث تتطلب أداء بدنيا ومهاريا وخططيا مميذا ، ولكي يحقق لاعب كرة القدم أعلى مستوى أداء في اللعب خلال المباريات يجب أن يعد إعدادا بدنيا و فنيا متكاملما في ضوء متطلبات ممارسة كرة القدم الحديثة".¹

"إن الإعداد البدني في لعبة كرة القدم يجب أن يتضمن على جميع عناصر اللياقة البدنية التي يحتاجها اللاعب لكي يصبح لانقا في مواجهة كل الظروف التي تحصل أثناء الوحدات التدريبية والمنافسات"² ، "وتعتبر السرعة الإنتقالية ذات أهمية كبيرة في جميع الفعاليات والألعاب الرياضية التي تشتمل على الحركات المتشابهة ..."³ .

إن للجانب المورفولوجي أهمية كبرى في المجال الرياضي، حيث أن لكل نشاط رياضي متطلبات مورفولوجية تميزه عن غيره من الأنشطة الأخرى،" حيث إن العوامل والصفات المورفولوجية لها الأهمية الكبرى في إظهار كل من العمل الوظيفي والنشاط البدني والتي تعتبر بمثابة الصلاحيات الأساسية للوصول إلى المستويات العالية ... وأشارت العديد من الدراسات والبحوث إلى أهمية القياسات الجسمية في الوصول إلى المستويات الرياضية الجيدة ، وأشار عبد المقصود أنه للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية في الأداء لا بد أن يمتلك اللاعب إمكانيات وقياسات خاصة وهذه القياسات تختلف من نشاط إلى آخر تبعا لنوعيته وطبيعة أدائه ومتطلباته"⁴

¹ - فؤاد طارش علي حسين : تحديد الوجبة المورفولوجية وعلاقتها بمستوى الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم اليمنية ، نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية ، جامعة الجزائر ، 2010/2009 ، ص 17 .

² - هاشم ياسر حسن ، التطبيقات البدنية الحديثة للاعب كرة القدم ، ط1، مكتبة المجتمع العربي ، 2012، ص16.

³ - قاسم حسن حسين ، يوسف لازم كماش ، طرق وأساليب تنمية السرعة في المجال الرياضي، بدون طبعة ، دارزاهر للنشر والتوزيع ، 2012، ص 81 .

⁴ - عبد الجبار سعيد العاني ، عبد الله حسين اللامي ، القدرة العضلية وعلاقتها بالقياسات الجسمية للاعب كرة السلة ، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضي ، المجلد السادس ، العدد الأول ، ص 127.

وتعد القياسات الجسمية إحدى وسائل القياس الموضوعية تستخدم لقياس تركيب الجسم وكذلك التغيرات التي تحصل للعضلات نتيجة للأداء الرياضي والتي تعطينا إمكانية تحديد مستوى النمو البدني وخصائصه تحت تأثير مزاولة الأنشطة الرياضية والقياسات الجسمية ... والقياسات الجسمية لها أهميتها في تقدير الحالة الجسمية وهذا يتضح أن القياسات الجسمية دورا مهما ومكملا لبقية المواصفات التي يملكها اللاعب كالمواصفات البدنية والمهارية حيث أن لكل نوع من أنواع النشاط مواصفات جسمية خاصة يجب أن يتصف بها الرياضي من أجل أن يكون مناسباً لمتطلبات الرياضة...¹

إن الوصول إلى المستويات العالية في كرة القدم يجب الأخذ بعين الاعتبار جميع الشروط التي تساهم في تحسين الأداء، وتعتبر الصفات البدنية والجانب المورفولوجي مكونان أساسيان ومهمان في كرة القدم، فالرياضي الذي لا يملك القياسات الجسمية المناسبة لنوع النشاط الذي يمارسه سوف يتعرض إلى مشاكل بايوميكانيكية وفسلجية تقود إلى بذل المزيد من الجهد والوقت يفوق ما يبذله الرياضي الذي يمتاز بقياسات جسمية تؤهله للوصول إلى الإنجاز المطلوب بنفس الزمن، ومن خلال الخبرة الميدانية للباحث ومن خلال متابعة المباريات يرى الباحث وجود فروق في الصفات البدنية (الأداء البدني) والقياسات الجسمية بين لاعبي كرة القدم وحتى داخل الفريق الواحد باختلاف مناصب اللعب، فقد نجد لاعبون من نفس المنصب لكن يوجد اختلاف بينهم في مستوى الأداء البدني، كذلك نلاحظ تميز المدافعون بطول القامة والقوة الكبيرة وكذلك نشاهد تميز المهاجمون بالسرعة العالية، الأمر الذين جعل الباحث يبحث عن العلاقة الموجودة بين بعض القياسات الجسمية وبعض الصفات البدنية للاعب كرة القدم، وقد إختار الباحثان صفة السرعة الإنتقالية باعتبارها من بين الصفات البدنية المهمة التي يحتاج إليها لاعبي كرة القدم، ومن هذا المنطلق طرح التساؤل الآتي:

هل توجد علاقة إرتباطية بين بعض القياسات الجسمية المختارة وصفة السرعة الإنتقالية للاعب كرة القدم صنف أكابر؟

¹ - غفار سعد عيسى، بعض القياسات الجسمية وعلاقتها بإنجاز فعالية عدو 100م حواجز للطالبات، لارك للفلسفة واللسانيات والعلوم الإجتماعية، العدد الرابع عشر السنة السادسة 2014، ص 503.

التساؤلات الجزئية :

- 1- هل توجد علاقة إرتباطية بين صفة السرعة الإنتقالية ووزن الجسم ؟
- 2- هل توجد علاقة إرتباطية بين صفة السرعة الإنتقالية وطول القامة ؟
- 3- هل توجد علاقة إرتباطية بين صفة السرعة الإنتقالية وطول الطرف السفلي ؟
- 4- هل توجد علاقة إرتباطية بين صفة السرعة الإنتقالية وطول القدم ؟

الفرضيات :

الفرضية العامة:

- توجد علاقة إرتباطية بين صفة السرعة الإنتقالية وبعض القياسات الجسمية المختارة للاعب كرة القدم صنف أكابر.

الفرضيات الجزئية :

1. توجد علاقة إرتباطية بين صفة السرعة الإنتقالية ووزن الجسم.
2. توجد علاقة إرتباطية بين صفة السرعة الإنتقالية وطول القامة.
3. توجد علاقة إرتباطية بين صفة السرعة الإنتقالية وطول الطرف السفلي.
4. توجد علاقة إرتباطية بين صفة السرعة الإنتقالية وطول القدم.

أهداف البحث :

- التعرف على العلاقة بين السرعة الإنتقالية وبعض القياسات الجسمية للاعب كرة القدم (وزن الجسم- الطول الكلي للجسم- طول الطرف السفلي- طول القدم).

أهمية الدراسة :

تحدد أهمية الدراسة من طبيعة الموضوع الذي يتناوله الباحث ، وتكمن أهمية هذا الموضوع في إبراز العلاقة الموجودة بين بعض القياسات الجسمية التي إختارها الباحث في الدراسة وبين صفة السرعة الإنتقالية لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر.

المفاهيم والمصطلحات :

- القياس: هو تقدير حالة أو شيء ما تقديرا كميا وفق إطار معين من المقاييس المدرجة¹.

¹ - إيهاب محمد عماد الدين إبراهيم ، القياسات المعملية الحديثة ، ط1، مؤسسة عالم الرياضة ، 016، ص17.

- القياسات الجسمية: وتعرف بأنها "دراسة مقاييس جسم الإنسان ، وهذا يمثل قياسات الطول والوزن والحجم والمحيط للجسم ككل وأجزاء الجسم المختلفة"¹

- السرعة الإنتقالية: حيث يعرفها هارة بكونها " القدرة على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن، ويقول عنها علاوي بأنها القدرة على الإنتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة، وهذا يعني أنها عبارة عن محاولة التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن مثل العدو في ألعاب القوى"²، وتعرف أيضا بأنها "كفاءة الفرد على أداء حركات متشابهة متتابعة في أقصر زمن ممكن، وذلك بالتحرك بإستخدام أقصى قوة وأعلى سرعة ممكنة، وأن أعلى سرعة تتعلق بأكبر تردد للحركة وإكتساب مسافة بين سريان حركتين متتاليتين، أي أداء مسافة معينة بأقل زمن ممكن"³.

- التعريف الإجرائي: يتفق الباحث بصور كبيرة مع هارة ومحمد حسن علاوي في تعريفه للسرعة الإنتقالية بأنها الإنتقال من مكان لآخر في أقصر زمن ممكن.

- مرحلة الرجولة المبكرة من 18-30 سنة: يطلق على هذه المرحلة أيضا مرحلة الرشد الأولي أو مرحلة القدرات والمهارات الحركية حيث يصل فيها الأداء إلى أعلى مستوى ممكن من الإنجاز في مجال الأداء والإبداع الفني وقد لوحظ أن الفرد يستطيع المحافظة على مستوى قدراته طيلة هذه المرحلة.⁴

- الأسس المنهجية للدراسة الميدانية:

1- الدراسة الاستطلاعية:

تم الإتفاق مع مديريين النوادي التالية (أمال العقلة وإتحاد كوينين وإتحاد الرقيبة) للقيام بهذه الدراسة وتم الإتفاق على مواعيد إجراء القياسات والإختبارات، وأجرى الباحثان

¹ -إياد محمد عبد الله وأخرون ، بعض القياسات الجسمية وعلاقتها ببعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة السلة ، مجلة التربية الرياضية المجلد العاشر، العدد الرابع ، 2001م ، ص171.

² - كمال عبد الحميد ، محمد صبيحي حسانين، اللياقة البدنية ومكوناتها الأسس النظرية - الإعداد البدني - طرق القياس، ط3، دار الفكر العربي، بدون سنة ، ص87.

³ -عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، ط12، منشأة المعارف، 2005، ص 169.

⁴ -مروان عبد المجيد إبراهيم ، التعلم الحركي والنمو البدني في التربية الرياضية ، ط 1، دار الرضوان للنشر والتوزيع ، 2014 ، ص 275 ،

دراسة استطلاعية على 05 لاعبين من نادي آمال العقلة وهم خارج عينة البحث، وذلك يوم 18 مارس 2017، وقد كان الهدف من إجراء الدراسة الاستطلاعية مايلي :

- 1-التأكد من سلامة أدوات القياس .
 - 2-ضمان سهولة تنفيذ وأداء إجراء القياسات.
 - 3-تحديد الفترة الزمنية اللازمة لإجراء القياسات والإختبارات قيد البحث.
 - 4-التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث أثناء تنفيذ القياسات والاختبارات.
 - 5- معرفة مدى كفاءة فريق العمل المساعد في عملية القياس والاختبار وتدوين النتائج.
- 2- المنهج المستخدم في الدراسة :

"المنهج العلمي هو أسلوب للتفكير والعمل يعتمد على الباحث لتنظيم أفكاره وتحليلها وعرضها وبالتالي الوصول إلى نتائج وحقائق معقولة حول الظاهرة موضوع الدراسة"¹، وتم استخدام المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة ، حيث يعرف بأنه "عبارة عن طريقة لوصف الموضوع المراد دراسته من خلال منهجية علمية صحيحة وتصوير النتائج التي يتم التوصل إليها على أشكال رقمية معبرة يمكن تفسيرها"²، حيث سنقوم بوصف العلاقة الموجودة بين بعض القياسات الجسمية والسرعة الإنتقالية للاعب كرة القدم .

3- مجتمع وعينة الدراسة:

- مجتمع الدراسة: "وهناك من يطلق عليه مجتمع الدراسة الأصلي، ويقصد به كامل أفراد أو أحداث أو مشاهدات موضوع البحث أو الدراسة"³، وفي دراستنا الحالية فإن مجتمع الدراسة هم لاعبي كرة القدم للقسم الشرقي في الجزائر صنف أكابر ذكور. أما المجتمع المتاح فهو المجتمع الذي يستطيع الباحث الوصول إليه، وفي هذه الدراسة فإن المجتمع المتاح هم لاعبي كرة القدم الذين ينتمون إلى القسم الشرقي لولاية الوادي، وقد بلغ عددهم 13 فريق، وكل فريق يضم 25 لاعب أي العدد الإجمالي للاعبين هو 325 لاعب.

¹-رجي مصطفى عليان ، عثمان محمد غنيم ، مناهج وأساليب البحث العلمي النظرية والتطبيق ، ط 1 ، دار صفا للنشر والتوزيع - عمان - 2000م، ص 33 .

²-محمد عبيدات وآخرون ، منهجية البحث العلمي القواعد والمراحل والتطبيقات، ط2، دار وائل للطباعة والنشر، 1999، ص46.

³ - محمد عبيدات وآخرون ، نفس السابق، ص84.

- عينة الدراسة: "هي عبارة عن مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة يتم إختيارها بطريقة معينة وإجراء الدراسة عليها ومن ثم إستخدام تلك النتائج وتعميمها على كامل مجتمع الدراسة الأصلي"¹، وشملت عينة دراستنا 03 فرق من القسم الشرقي لولاية الوادي وهم فريق آمال العقلة وفريق إتحاد كوينين وفريق إتحاد الرقيبة وهذه الفرق كانوا محتلين الثلاث المراكز الأولى في الدوري، وتم إختيارهم بطريقة قصدية، حيث شملت عينة الدراسة على 60 لاعبا ، أما نسبة التمثيل فكانت 18.46% من المجتمع المتاح.

4- متغيرات الدراسة:

- المتغير المستقل: في دراستنا هذه فإن المتغير المستقل هو القياسات الجسمية .

- المتغير التابع: في دراستنا هو السرعة الإنتقالية للاعب كرة القدم.

5- مجالات الدراسة:

- المجال الزماني: مارس إلى جوان 2017 م .

- المجال المكاني: الملعب البلدي بالعقلة- الملعب الولائي بالشط- الملعب البلدي بالرقيبة.

- المجال البشري: لاعبو كرة القدم للقسم الشرقي لولاية الوادي (الجزائر) ذكور.

6- الأجهزة والأدوات المستخدمة في الدراسة: ساعة إيقاف إلكترونية- الميزان الطبي لقياس الوزن- صافرة- شواهد- الحقيبة الأنثروبومترية.



7- أدوات جمع البيانات: إعتد الباحث على مجموعة من القياسات الجسمية وإختبارات البدنية.

¹ -محمد عبيدات وآخرون ، نفس المرجع السابق، ص84.

1-7- القياسات الجسمية المستخدمة في الدراسة:

وزن الجسم: يعد من أكثر المتغيرات الأنثروبومترية التي يتم قياسها في الدراسات والبحوث العلمية ، ويمتاز تقدير وزن الجسم بأن من القياسات الأنثروبومترية البسيطة والسهلة والتي تتم بدرجة عالية من الدقة ، ويعد الوزن مقياسا مركبا للحجم الكلي للجسم، عندما يستطيع المفحوص الوقوف بدون مساعدة من أحد ، فإنه يتخذ وضع الوقوف فوق طبلة الميزان وفي منتصفها تماما بحيث يكون وزن الجسم موزعا على القدمين ويتحرر المفحوص من ملابسه قدر الإمكان¹

طول القامة: يقاس الطول للمفحوص من وضع الوقوف معتدلا في مواجهة سطح قائم ، بحيث يلمس بعقبه والمقعدة والظهر هذا المسطح ، الأُس عمودية على الجذع ، العينان والأذنان في مستوى أفقي ، العقبان ملتصقان معا على اللوحة الخشبية وعلى المفحوص أخذ شهيق عميق والإحتفاظ به بعدها يتم القياس لأقرب ملم.²

طول الطرف السفلي: من نهاية الحدية الوركية ويشير إلى المسافة بين مفصل الفخذ ووسطح الأرض عندما يكون المفحوص في وضع الوقوف المعتدل على القدمين، أو الفرق بين طول القامة من الوقوف والطول من الجلوس أو طول القامة من الرقود وطول الجذع من الرقود.

طول القدم: هو المسافة بين أقصى نقطة على الحد البعيد للكعب حتى أبعد نقطة على أصابع القدم.

2-7- الاختبارات البدنية المستخدمة في الدراسة:

- إختبار جري مسافة 30 مترا من الوقوف:

الغرض من الإختبار: قياس السرعة الإنتقالية.

الأدوات: ساعة إيقاف، خطين متوازيين مرسومين على الأرض المسافة بينهما 30 مترا.

¹ - محمد نصر الدين رضوان ، المرجع في القياسات الجسمية . ط1، دار الفكر العربي ، 1997 ، ص90-91.

² -مصطفى السايح محمد ، صلاح أنس محمد ، الإختبار الأوروبي للياقة البدنية يوروفيت ، ط1 ، دار الوفاء للنشر والتوزيع ، 2009 ، ص93 .

مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف الخط الأول، عند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو إلى أن يتخطى الخط الثاني.

التسجيل: يسجل المختبر الزمن الذي إستغرقه في قطع مسافة الثلاثين مترا¹.

8- الوسائل الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

الوسط الحسابي، الإنحراف المعياري، معامل الارتباط.

9- عرض وتحليل النتائج:

1-9- عرض وتحليل نتائج الإختبارات البدنية لعينة البحث:

جدول رقم (01) : يوضح نتائج الإختبارات البدنية

إختبار السرعة الإنتقالية	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري
4.76	0.33	

من خلال الجدول (01) نلاحظ أن المتوسط الحسابي 4.76 والإنحراف المعياري هو 0.33.

2-9- عرض وتحليل نتائج الفرضيات:

جدول رقم (03) : يوضح نتائج الفرضية الثانية

المتوسط الحسابي	طول القامة	وزن الجسم	طول الطرف السفلي	طول القدم
172.78	65.70	96.86	25.25	
5.45	8.93	4.46	1.01	
قيمة معامل ارتباط بيرسون بين المتغيرين	0.023-	0.029	0.322	0.513
قيمة الدلالة الإحصائية	0.890	0.863	0.048	0.001
القرار الإحصائي	غير دال	غير دال	دال	دال

التحليل : أظهرت نتائج قياس العلاقة بين السرعة الإنتقالية وطول القامة إلى وجود علاقة عكسية ضعيفة جدا تقدر ب (-0.023) وهي غير دالة عند مستوى دلالة 0.05، وأظهرت نتائج قياس العلاقة بين السرعة الإنتقالية ووزن الجسم إلى وجود علاقة طردية ضعيفة جدا تقدر ب (0.029) وهي غير دالة عند مستوى دلالة 0.05، وأظهرت نتائج قياس العلاقة بين السرعة الإنتقالية وطول الطرف السفلي إلى وجود علاقة طردية

¹ - قاسي عبد المالك : بناء عاملي لبطارية إختبارات بدنية وحركية للاعب كرة القدم صنف ناشئين(16-17) سنة وأواسط (أقل من 20) لفرق الرابطة المحترفة لولاية قسنطينة ، رسالة ماجستير ، جامعة قسنطينة02 ، الجزائر ، 2013/2012 ، ص(74)

ضعيفة تقدر ب (0.322) وهي دالة عند مستوى دلالة 0.05، وأظهرت نتائج قياس العلاقة بين السرعة الإنتقالية وطول القدم إلى وجود علاقة طردية متوسطة تقدر ب (0.513) وهي دالة عند مستوى دلالة 0.01.

10 مناقشة نتائج الفرضيات:

علاقة السرعة الإنتقالية بطول القامة: من خلال النتائج المتحصل عليها يتضح وجود علاقة إرتباطية عكسية ضعيفة جدا بين نتائج إختبار السرعة وطول القامة وهي علاقة غير دالة عند مستوى دلالة 0.05، وقد يعود ذلك إلى خصائص العينة ويتمثل ذلك في المستوى التدريبي لديهم، فقد نجد فروق فردية بين اللاعبين في السرعة الإنتقالية وهذا يعود إلى مستواهم وكذلك مدى حضورهم للتدريب والمشاركة في المنافسات، وكذلك الإختلافات الموجودة بين اللاعبين في طريقة الجري التي لها تأثير كبير على زيادة السرعة الإنتقالية من خلال التوافق ما بين طول وتردد الخطوة حيث أنه "العلاقة بين طول وتردد الخطوة من الأسس الهامة التي يعتمد عليها الرياضي لإكتساب سرعته ولا يجوز زيادة إحدهما على حساب الآخر الذي يترتب عليه إنخفاض في سرعة العدو"¹، "وترتبط السرعة في الأنشطة ذات التردد الحركي (أنشطة السرعة الإنتقالية) بطول الخطوة كما في العدو"²، ولما كان المتوسط الحسابي لطول عينة البحث 172 سم وهو يعتبر قليل مقارنة بالطول المثالي الذي يتميز به عدائي السرعة الذين يحققون نتائج كبيرة في السرعة الإنتقالية، وبالتالي قصر القامة يؤثر على طول وتردد الخطوات حيث ان "تردد الخطوات وطولها يلعب دورا كبيرا لدى العداء حيث تعطي النتيجة النهائية لسرعة العداء، فإذا أراد العداء زيادة سرعته يتطلب منه زيادة طول الخطوة مع ثبات تردد الخطوات أو العكس"³، وطول الخطوة يتم الحصول عليه بزيادة طول الجسم، كذلك قد يعود إلى العامل الوراثي الذي يعتبر من أهم العوامل التي تؤثر على السرعة الإنتقالية حيث أن بعض الباحثين يعتقدوا أن "65% من الإنجاز الرياضي (السرعة) يعتمد على العامل

¹ - قاسم حسن حسين ، إيمان شاكر محمود ، الأسس الميكانيكية والتحليلية والفنية في فعاليات الميدان والمضمار ، ط1، دار الفكر للنشر والتوزيع ، 2000 ، ص74.

² - أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين ، دار الفكر العربي ، فيسيولوجيا اللياقة البدنية، ص 165.

³ -قاسم حسن حسين ، إيمان شاكر محمود ، مرجع سابق ، ص117 .

الوراثي...¹، ومنهم من يقول "إن لاعب السرعة يولد ولا يصنع..."²، ويتجلى ذلك في نوعية الألياف العضلية التي يمتلكها الرياضي فالرياضي الذي يمتلك ألياف سريعة يكون أحسن من الرياضي الذي يمتلك الياف بطيئة بغض النظر عن طول جسمه.

علاقة السرعة الإنتقالية بوزن الجسم: من خلال النتائج المتحصل عليها يتضح أنه توجد علاقة طردية ضعيفة جدا بين نتائج إختبار السرعة الإنتقالية ووزن الجسم وهي غير دالة عند مستوى دلالة 0.05، وقد يعود ذلك إلى أنه "تتأثر السرعة الإنتقالية بوزن الجسم ولزوجة العضلة والصفات التكوينية مثل طول الأطراف ومرونة المفاصل."³، وقد يعود ذلك إلى خصائص العينة والمستوى البدني لديهم، حيث أن نتائج الإختبارات تتأثر بالمستوى البدني لدى اللاعبين حيث انه "تحدد سرعة العداء بواسطة طول الخطوة وترددتها ويتحدد طول الخطوة المثالي للاعب من خلال المواصفات البدنية للاعب وكذلك بواسطة قوة الدفع التي يخرجها في كل خطوة وكمية الدفع تتأثر بالقوة والقوة المميزة بالسرعة ومرونة اللاعب وتردد الخطوة المثالي يعتمد على طريقة وأسلوب جري اللاعب وتوافقه العضلي والعصبي"⁴، الامر الذي أدى إلى وجود علاقة ضعيفة بين المتغيرين، كذلك قد يعود إلى العامل الوراثي الذي يعتبر من أهم العوامل التي تؤثر على السرعة بصفة عامة والسرعة الإنتقالية بصفة خاصة حيث أن بعض الباحثين يعتقدوا أن "65% من الإنجاز الرياضي (السرعة) يعتمد على العامل الوراثي..."⁵، ومنهم من يقول "إن لاعب السرعة يولد ولا يصنع..."⁶، ويتجلى ذلك في نوعية الألياف العضلية فالذي يمتلك ألياف سريعة يكون أحسن من الرياضي الذي يمتلك الياف بطيئة بغض النظر عن وزن الجسم إلا إذا كان وزن الجسم مفرط فإنه يؤدي حتما إلى إعاقة الحركة، فكرة القدم تعتمد على العمل الهوائي واللاهوائي وبالتالي قد نجد لاعبين في نفس الفريق يتميزون بالسرعة وآخرين يتميزون بالتحمل الأمر الذي أدى بنا إلى الوصول إلى هذه النتيجة.

¹ - أحمد إبراهيم الخوجا ، مبادئ التدريب الرياضي ، دار وائل للنشر ، ص 345.

² - إبراهيم سالم السكار وأخرون ، موسوعة فسيولوجيا مسابقات المضمار ، ط 1 ، مركز الكتاب للنشر ، 1998 ، ص 307.

³ - قاسم حسن حسين ، يوسف لازم كماش، مرجع سابق ، ص 82 .

⁴ - عبد الرحمان عبد الحميد زاهر ، ميكانيكية تدريس ألعاب القوى، مركز الكتاب للنشر ، ط 1 ، 2009 ، ص 30.

⁵ - أحمد إبراهيم الخوجا ، مرجع سابق ، ص 345.

⁶ - إبراهيم سالم السكار وأخرون ، مرجع سابق ، ص 307.

علاقة السرعة الإنتقالية بطول الطرف السفلي: من خلال النتائج المتحصل عليها يتضح وجود علاقة إرتباطية ضعيفة بين نتائج إختبار السرعة الإنتقالية وطول الطرف السفلي وهي دالة عند مستوى دلالة 0.05، وهذا يدل على أن لطول الطرف السفلي أهمية كبيرة في زيادة السرعة الإنتقالية لدى لاعبي كرة القدم، ويعود ذلك إلى أن "السرعة ترتبط في الأنشطة ذات التردد الحركي بطول الخطوة كما في العدو والجري، حيث يرتبط طول الخطوة بطول الرجل وقوتها"¹، كذلك "جسم العداء يتحرك وفق نظام الروافع وأن أغلب روافع الجسم من النوع الثالث، لقرب مدغم العضلات من المفاصل، لذا فالفائدة الميكانيكية التي يحصل عليها هي السرعة بسبب طول ذراع المقاومة ونسبها إلى القوة، لذا فكلما إزدادت طول ذراع المقاومة أي ساق العداء إزدادت السرعة لكن على حساب طول الخطوة"². ومن المعلوم أن طول الساق جزء من طول الطرف السفلي، "كذلك طريقة الأداء الفني لها أهمية كبيرة في زيادة السرعة الإنتقالية لدى لاعبي كرة القدم، حيث يرتبط الأداء الفني لمسابقات السرعة في الأنشطة الرياضية ذات الحركة الوحيدة المتكررة، كما هو الحال في العدو بعاملين أساسيين، أحدهما يتمثل في طول الخطوة والآخر يتمثل في معدل الخطوات، وتختلف أهمية كلا العاملين تبعاً لعدة ظروف، كما يتأثر كلاهما بالقياسات الأنثروبومترية للاعب، كطول الرجل في العدو وعامل القوة العضلية وغيرها"³.

علاقة السرعة الإنتقالية بطول القدم: من خلال النتائج المتحصل عليها يتضح أن هناك علاقة طردية متوسطة بين نتائج إختبار السرعة الإنتقالية وطول القدم وهي دالة عند مستوى دلالة 0.01، وهذا يوضح أن لطول القدم أهمية كبيرة في سباقات السرعة الإنتقالية لدى لاعبي كرة القدم، حيث أن زيادة طول القدم يؤدي إلى زيادة طول الخطوة أثناء الجري، ومن المعروف أن السرعة "ترتبط في الأنشطة ذات التردد الحركي (أنشطة السرعة الإنتقالية) بطول الخطوة كما في العدو والجري"⁴، كما أن زيادة طول القدم تؤدي

¹ - أبو العلاء أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين ، مرجع سابق ، ص 165.

² - قاسم حسن حسين ، إيمان شاكر محمود ، مرجع سابق ، ص 93.

³ - إبراهيم سالم السكار وأخرون ، مرجع سابق، ص 315.

⁴ - أبو العلاء أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين ، مرجع سابق ، ص 165.

إلى زيادة إمتصاص الصدمات الناتجة عن الإحتكاك مع الأرض أثناء الجري وبالتالي ينعكس إيجابيا على سرعة اللاعب.
الإستنتاجات:

- توجد علاقة إرتباطية طردية ضعيفة بين السرعة الإنتقالية ووزن الجسم وهي غير دالة عند مستوى دلالة 0.05.

- توجد علاقة إرتباطية عكسية ضعيفة جدا بين السرعة الإنتقالية وطول الجسم وهي غير دالة عند مستوى دلالة 0.05.

- توجد علاقة إرتباطية طردية ضعيفة بين السرعة الإنتقالية وطول الطرف السفلي وهي دالة عند مستوى دلالة 0.05.

- توجد علاقة إرتباطية طردية متوسطة بين السرعة الإنتقالية وطول القدم وهي دالة عند مستوى دلالة 0.01.

ومنه الفرضية الجزئية التي تقر بوجود علاقة إرتباطية بين السرعة الإنتقالية وبعض القياسات الجسمية قد تحققت نسبيا.
إقتراحات ودراسات مستقبلية:

- إجراء قياسات جسمية أخرى لمعرفة إرتباطها بصفة السرعة الإنتقالية.
- تأكيد البرامج التدريبية على تطوير القياسات الجسمية التي أظهرت ارتباطاً ذو دلالة معنوية مع صفة السرعة الإنتقالية.

- إجراء دراسات أخرى مشابهة على أندية ذو مستوى عالي حتى تعطي نتائج أفضل وكذلك على أنشطة رياضية أخرى.

- الأخذ بعين الإعتبار نتائج هذه الدراسة وتعميمها على مدربي كرة القدم لزيادة معرفتهم بأهمية القياسات الجسمية.

قائمة المراجع:

- مها صبري حسن وآخرون، بعض القياسات الجسمية وعلاقتها بمهارة صد الضرب الساحق في الكرة الطائرة، مجلة علوم الرياضة، العدد الأول 2009 .
- يوسف لازم كماش، صالح بشير أبو خيط، مساهمة بعض القياسات الأنثروبومترية والصفات البدنية في مستوى أداء التصويب في كرة القدم، مجلة الساتل.

- فؤاد طارش علي حسين: تحديد الوجهة المورفولوجية وعلاقتها بمستوى الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم اليمينية، نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، 2010/2009.
- هاشم ياسر حسن، التطبيقات البدنية الحديثة للاعبى كرة القدم، ط1، مكتبة المجتمع العربي، 2012.
- قاسم حسن حسين، يوسف لازم كماش، طرق وأساليب تنمية السرعة في المجال الرياضي، بدون طبعة، دارزاهر للنشر والتوزيع، 2012.
- عبد الجبار سعيد العاني، عبد الله حسين اللامي، القدرة العضلية وعلاقتها بالقياسات الجسمية للاعبى كرة السلة، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضي، 6 (1).
- غفار سعد عيسى، بعض القياسات الجسمية وعلاقتها بإنجاز فعالية عدو 100م حواجز للطلبات، لارك للفلسفة واللسانيات والعلوم الإجتماعية، العدد الرابع عشر السنة السادسة 2014.
- إيهاب محمد عماد الدين إبراهيم، القياسات المعملية الحديثة، ط1، مؤسسة عالم الرياضة، 2016.
- إياد محمد عبد الله وآخرون، بعض القياسات الجسمية وعلاقتها ببعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة السلة، مجلة التربية الرياضية: 10 (4)، 2001م .
- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين، اللياقة البدنية ومكوناتها الأسس النظرية – الإعداد البدني – طرق القياس، ط3، دار الفكر العربي، بدون سنة.
- عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، ط12، منشأة المعارف، 2005.
- مروان عبد المجيد إبراهيم، التعلم الحركي والنمو البدني في التربية الرياضية، ط 1، دار الرضوان للنشر والتوزيع، 2014.
- ريبي مصطفى عليان، عثمان محمد غنيم، مناهج وأساليب البحث العلمي النظرية والتطبيق، ط1، دار صفا للنشر والتوزيع – عمان – 2000م.
- محمد عبيدات وآخرون، منهجية البحث العلمي القواعد والمراحل والتطبيقات، ط2، دار وائل للطباعة والنشر، 1999.

- بوداود عبد اليمين، عطا الله أحمد، المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية، بدون طبعة، ديوان المطبوعات الجامعية، 2009 .
- محمد نصر الدين رضوان، المرجع في القياسات الجسمية، ط1، دار الفكر العربي، 1997.
- مصطفى السايح محمد، صلاح أنس محمد، الإختبار الأوروبي للياقة البدنية يوروفيت، ط1، دار الوفاء للنشر والتوزيع، 2009.
- قاسمي عبد المالك: بناء عاملي لبطارية إختبارات بدنية وحركية للاعبين كرة القدم صنف ناشئين (16-17) سنة وأواسط (أقل من 20) لفرق الرابطة المحترفة لولاية قسنطينة، رسالة ماجستير، جامعة قسنطينة02، الجزائر، 2013/2012.
- محمد حسن علاوي، نصر الدين رضوان، القياس في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، 2008.
- أبو العلا عبد الفتاح، أحمد نصر الدين، فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي.
- أحمد إبراهيم الخواجا، مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر.
- إبراهيم سالم السكار وآخرون، موسوعة فسيولوجيا مسابقات المضمار، ط1، مركز الكتاب للنشر، 1998.
- عبد الرحمان عبد الحميد زاهر، ميكانيكية تدريس ألعاب القوى، مركز الكتاب للنشر، ط1، 2009.

تحديد الخصائص المورفولوجية لدى لاعبي كرة القدم الجزائرية هواة صنف الاشبال(17 سنة)

بوعلام بن زهرة /ط.د/ جامعة أحمد بن يحيى الونشريسي/

boualem.benzohra@cuniv-tissemsilt.dz

محمد فيصل خروبي/د/جامعة أحمد بن يحيى الونشريسي/ kharoubi14@hotmail.fr

Abstract:

The aim of the research is to identify some porological measurements among Algerian football players (17 years), as well as to detect differences between the different play centres. We have assumed that there are statistically significant differences between the different play centres in some of the barometric measurements. For the purpose of verification, we have selected a sample of (35) players representing cubs (5) clubs (7) players from each club out of (200) players representing (10) teams belonging to the Blida League in the 2021/2022 season and selected in the intentional manner.

That's why we used the appropriate scan descriptive method for such studies, by which we collected data by doing some physical measurements to identify some of the aphrodisiac indicators (height, weight, BMI, muscle component, obesity component, slime component). Then the statistical processing of the data is followed (the arithmetic average, the standard deviation, the T-Student coefficient...

Keywords: Biometric characteristics, soccer, U17.

ملخص:

يهدف البحث الى تحديد بعض القياسات المورفولوجية لدى لاعبي كرة القدم الجزائرية هواة صنف اشبال (17سنة) بالإضافة الى الكشف عن الفروق بين مراكز اللعب المختلفة. وقد افترضنا وجود فروق ذات دلالة احصائية بين مراكز اللعب المختلفة في بعض القياسات المورفولوجية ولغرض التحقق من الفروض قمنا باختيار عينة من (35) لاعب يمثلون أشبال (5) أندية (7) لاعبين من كل نادي من أصل (200) لاعب يمثلون (10) فرق تنتمي لرابطة البلدية موسم 2022/2021 وتم اختيارهم بالطريقة القصدية.

لهذا استخدمنا المنهج الوصفي المسحي الملائم لمثل هذه الدراسات، اذ قمنا من خلاله بجمع البيانات عن طريق القيام ببعض القياسات الجسمية اللازمة لتحديد بعض المؤشرات المورفولوجية (الطول، الوزن، مؤشر كتلة الجسم، مكون العضلية، مكون السمنة، مكون النحافة). ثم المعالجة الاحصائية للبيانات متبعين في ذلك (المتوسط الحسابي - ف للتباين -الانحراف المعياري- معامل ت ستودونت لدراسة الفروق).

الكلمات المفتاحية: الخصائص المورفولوجية، مراكز اللعب ، كرة القدم، صنف أشبال

مقدمة واشكالية البحث:

تعتبر كرة القدم الأكثر شعبية في العالم بأكمله، حيث أصبحت تتميز بشدة لعب عالية تتمثل في الانطلاقات السريعة لمسافات قصيرة يتخللها جري خفيف وحتى توقفات تامة (Stroyer, 2004, p. 170) وللنجاح في هذه اللعبة أصبح من الضروري التنسيق المثالي بين الخصائص التقنية، التكتيكية والبدنية والجسمانية مثل نمط الجسم والتحفيز الذهني (Bongsbo, 2002, p. 53) واتجه المختصون في الأنشطة الرياضية إلى الجانب المورفولوجي لتحديد المواصفات الخاصة بكل نشاط رياضي على حدى والتي تساعد في اختيار الرياضي وفقا لأسس علمية محددة للوصول إلى المستويات الرياضية العالية (بولوفة، 2006، صفحة 01) وتعتبر القياسات المورفولوجية من العوامل الهامة التي تحدد شكل و تركيب الجسم (يوسف، 2005، صفحة 28)، وإن تحديدها حسب متطلبات كرة القدم خاصة التكوين الجسدي ونمط الجسم يلعب دور كبير في نجاح اللعبة (Duquet W. &, 2001, p. 48) وأيضا يلعب دور كبير في التكوين على المدى الطويل وهذا على مستوى الأصناف الصغرى إذ ومن خلال القياسات المورفولوجية يمكن لنا التنبؤ المبكر بالبنية الجسمانية للرياضي مستقبلا ما يسهل لنا عملية الانتقاء الجيد وبنسب عالية من الدقة ويمكن أن نسترشد بأجسام اللاعبين ذوي المستوى العالي لناخذ منهم شكل الصلاحية الجسمية المورفو- وظيفية (حلمي، 1980).

كما يشير الكثير إلى أن حجم وأبعاد جسم اللاعب تعتبر من العوامل المؤثرة في الأداء الرياضي لوجود علاقة قوية بين الأداء الحركي الرياضي والنواحي الجسمية، كما أن كفاءة الأداء تحددتها درجة المهارة وأن بناء الجسم ومقاييسه النهائية للإنجاز الرياضي ويرى أغلب الباحثين والمختصين في مجال كرة القدم أن هناك علاقة وطيدة بين القياسات الانتريومترية للاعبين وطريقة اللعب أو الخطة التكتيكية المنتهجة من طرف المدرب ومواصفات اللاعب المورفولوجية ومنطقة لعبه أو حتى المركز الذي يشغل (Duquet, 2001, p. 163) لذلك تعتبر القياسات المورفولوجية من أهم العوامل المساهمة في نجاح كرة القدم عامة وتسهيل مهمة المدرب في تحديد مراكز لعبه واختيار طريقة اللعب المناسبة.

إن المستوى الذي وصلت إليه كرة القدم العالمية لم يتحقق بالصدفة بل بالعمل الجدي والبحث المتواصل عن الطرق المناهج المبنية على أسس علمية خاصة عند الأصناف

الصغرى، ولما كان للاختبار القياس والتقويم عامة والقياسات المورفولوجية بشكل لاقت خاصة في المراحل السنية الصغرى مثل الأشبال وهذا للتنبؤ بالبنية المورفولوجية المستقبلية للاعب، وتنحصر مشكلتنا في مواصلة تدريبنا العمل بطريقة عشوائية ذاتية لا علاقة لها بالجانب العلمي الموضوعي والنتيجة اعتماد منتخبنا الوطني على ما لا يقل عن 90 % من لاعبين مكونين بأندية ومراكز تدريب أوروبية بالإضافة على إقصاء منتخبنا الوطني لاقبل من 20 سنة من الدور الأول للبطولة الإفريقية الأخيرة، حيث لم نستطع مجازاة حتى فرق ومنتخبات من الدول المجاورة. لذلك أصبح على مدربنا الاعتماد على القياسات المورفولوجية خاصة في الأصناف الصغرى إذ ومن خلالها يتم توجيه اللاعبين إلى رياضة كرة القدم عامة أو حتى خطط، مناطق ومراكز اللعب المختلفة خاصة. حيث يعتمد أداء فريق كرة القدم خلال المباراة على تنفيذ اللاعبين الواجبات مراكز اللعب المختلفة فلكل مركز من المراكز واجبات محددة يؤديها اللاعب أثناء المباراة انطلاقا من طريقة اللعب والخطط الدفاعية والهجومية المستخدمة في المباراة ولكل مركز من مراكز اللعب سمات أو صفات معينة يجب أن تتوفر في اللاعب الذي يشغل هذا المركز خاصة المورفولوجية منهما ثم اختيار طريقة اللعب المناسبة لهذه الإمكانيات فليس هناك الطريقة الأحسن للعب ولكن هناك تنفيذها الطريقة المثلى الملائمة لإمكانيات اللاعبين والتي يمكن أن يترتب على أحسن النتائج ومنه يمكن طرح التساؤل التالي:

ما هي الخصائص المورفولوجية حسب مراكز اللعب عند أشبال كرة القدم هواة ؟
وعليه يمكن طرح التساؤلات الفرعية التالية:

- ما هي المميزات والخصائص المورفولوجية حسب مراكز اللعب عند أشبال كرة القدم هواة ؟
- هل توجد فروق معنوية في الخصائص المورفولوجية بين مراكز اللاعبين عند أشبال كرة القدم هواة؟

فرضيات البحث:

- إن مكون النمط العضلي هو السمة السائدة فيما التقدير الثاني المكون السمنة بينما مكون النحافة في المرتبة الثالثة.
 - وجود فروق معنوية بين مراكز اللاعبين في بعض القياسات المورفولوجية عند اشبال كرة القدم هواة.
- أهداف البحث :

. تحديد بعض الخصائص المورفولوجية عند أشبال كرة القدم هواة.
. معرفة الفروق في الخصائص المورفولوجية بين مراكز اللاعبين عند أشبال كرة القدم هواة.

1.تحديد المفاهيم والمصطلحات:

2.1. المورفولوجيا: هو علم يدرس شكل و تركيب أعضاء الجسم أو دراسة الشكل الخارجي فإذا تعدى الوصف إلى القياس فإنه يسمى بعلم الأنثروبولوجيا وهو جزء أو فرع من علوم المورفولوجيا (بوجمعة، 2006، صفحة 6)

3.1. الفسيولوجيا: هو علم وظائف الأعضاء أي علم يدرس وظائف الأجهزة الحيوية (بوجمعة بولوفه، 2006، صفحة 06)

4.1. فئة الأشبال: هي فئة عمرية بين (15-17) سنة وهي عبارة عن مرحلة عمرية حساسة في حياة الفرد وهي ما يسمى بمرحلة المراهقة حيث يتجه الفرد خلال هذه المرحلة الى محاولة تكييف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه.

5.1. مركز اللعب: هو الحيز أو المنطقة التي يؤدي فيها اللاعب دوره أيا كان دفاعيا أو هجوميا.

2. الدراسات المشابهة:

1.2. دراسة سلفكورجن وآخرون 2010 "الخصائص المورفولوجية عند لاعبي كرة القدم الألمان هواة وعلاقتها مع مراكز اللاعبين وترتيب الفرق".

تهدف هذه الدراسة إلى وصف الخصائص المورفولوجية للاعبي كرة القدم الألمانية هواة حسب ترتيبهم في جدول البطولة ومراكز اللاعبين حيث أجريت الدراسة على 62 لاعب كرة القدم من الدرجة الخامسة ذكور على اربعة فرق مختلفة الترتيب 1،2،5،6. وقد

اعتمد الباحث على التقسيم التالي للمراكز: حراس المرمى، المدافعين، لاعبي الوسط والمهاجمين فيما تمثلت القياسات المورفولوجية في الطول، الوزن، مؤشر كتلة الجسم نسبة الدهون في الجسم بالإضافة إلى النمط الجسدي. وقد توصل الباحث إلى تميز جميع اللاعبين بالنمط العضلي السمين فيما يتميز حراس المرمى بأعلى القيم للطول، الوزن، محيط الذراع وعدم وجود فروق معنوية في النمط الجسدي بغض النظر عن ترتيب الفريق أو حتى مراكز اللاعبين حيث لم تسجل أيضا أية فروق بين مراكز اللاعبين في التكوين الجسدي أو النمط الجسدي.

2.2. دراسة فرانك لوغال 2008 "تحديد الخصائص المورفولوجية والبدنية عند لاعبي كرة القدم الدوليين المحترفين والهواة المكونين بمركز كليرفونتين". حيث شملت عينة البحث 161 لاعبا ومقسمين حسب سنهم أقل من 14، أقل من 15 وأقل من 16 سنة وتم اعتماد بعض القياسات المورفولوجية منها الوزن ونسبة الدهون في الجسم والبدنية منها اختبار سارجنت، سرعة ل (10، 20، 40...)، وتوصل الباحث إلى وجود فروق معنوية بين اللاعبين المحترفين والهواة في مؤشر كتلة الجسم والطول والقدرة الهوائية القصوى.

3.2. دراسة مستور بن علي ابراهيم آل حامد الفقيه 2004 "الخصائص البدنية والفيولوجية والمهارية والنفسية المميزة لناشئ كرة القدم 15-16 سنة.

هدفت هذه الدراسة على التعرف على أكثر المتغيرات الجسمية والبدنية والفيولوجية والمهارية والنفسية تمييز للاعبي المستويات العالية في كرة القدم من الناشئين السعوديين (15- 16 سنة) واكتشاف الفروق بين مراكز اللعب (الدفاع، والوسط الهجوم) داخل المجموعة المتميزة ثم تكوين دالة تمايز تشمل أهم هذه الاختبارات الانتقاء لاعبي كرة القدم الناشئين السعوديين المتميزين. وتوصل الباحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مراكز اللعب فلاعبي الهجوم هم الأفضل في كتلة الأجزاء غير الشحمية والقدرة اللاهوائية بينما سجل ايا فروق معنوية بين المستوى العالي والمنخفض في مؤشر الطول والوزن.

4.2. التعليق على الدراسات المشابهة: من خلال ما قام به الباحثون من قراءات واستطلاع للنتائج وتقارير الأبحاث السابقة والمرتبطة بموضوع الدراسة والتي تمكننا من الاستعانة بها. وقد استفدنا من تحليل هذه الدراسات لكل من جانبها النظري والتطبيقي وهذا من خلال بناء إطار نظري لموضوع بحثنا بالإضافة إلى الاستفادة من الإجراءات

المستخدمة كاختبار العينة، الاختبارات وأدوات البحث بالإضافة إلى مقارنة نتائج بحثنا بنتائج الدراسات المشابهة.

3. منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

1.3. منهج البحث: إن منهج البحث العلمي هو طريقة يتبعها الباحث لدراسة المشكلة لاكتساب الحقيقة (دنيات 1993) وإن استعمال منهج البحث يختلف باختلاف المشكلات والمواضيع المطروحة للدراسة، ومن خلال المشكلة التي بين أيدينا فإن المنهج الوصفي المسيحي الأكثر ملائمة لحل هذه المشكلة والمسح هو عبارة عن دراسة عامة لظاهرة موجودة في جماعة معينة وفي مكان معين وتحت ظروف طبيعية وليست صناعية كما هو الحال في التجريب (عمار، 1983، صفحة 117) والإثبات أو نفي وجود فروق بين المراكز في القياسات المورفولوجية لرياضي كرة القدم في هذه الفئة.

2.3. مجتمع وعينة البحث:

إن عينة البحث هي أساس عمل الباحث ويقول عبد العزيز فهي هيكل "أن عينة البحث في المعلومات عن عدد الوحدات التي تسحب من المجتمع الأصلي لموضوع الدراسة بحيث تكون ممثلة لتمثيل الصفات هذا المجتمع (فهيم، 1994، صفحة 07) حيث يتكون مجتمع الأصل للبحث من لاعبي بطولة الهواة رابطة البليدة صنف أشبال (17 سنة) وتم اختيار عينة البحث بشكل مقصود من الفرق التالية: اتحاد البليدة، نجم القليعة، شباب الزاوية، اتحاد بومدفع، رائد عين الدفلى، والذي بلغ عددهم 35 لاعب بنسبة تمثيل المجتمع الأصل نقدر ب 17.5%.

3.3. مجالات البحث:

1.3.3. المجال البشري: تمثلت عينة البحث في لاعبي كرة القدم صنف أشبال والمسجلين ضمن بطولة الهواة (رابطة البليدة) سنة 2022 والبالغ عددهم 35 لاعب تتراوح أعمارهم بين (16-17 سنة).

2.3.3. المجال المكاني: جميع القياسات والاختبارات أجريت بغرف تغيير الملابس والملعب.

2.3.3. المجال الزمني: أقيمت التجربة الاستطلاعية بتاريخ 10-01-2022 وأعيدت بتاريخ 24-01-2022 كما أقيمت قياسات التجربة الرئيسية من 01-02-2022 إلى 01-04-2022.

4.3. الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث: من أجل تدعيم نتائج البحث تم ضبط المجموعة من المتغيرات التي باعتبارها تآثرا على نتائج البحث ومن بين هذه المتغيرات ما يلي:

المؤتمر الدولي الافتراضي الثالث: مساهمة القياس والتقويم في الارتقاء بالأداء الرياضي

- السن: حيث تم اختيار وضبط سن اللاعبين صنف اشبال (بين 16 و17 سنة)
 - الجنس: وقد كان الحل للاعبين ذكورا .
 - المستوى: بطولة الهواة رابطة البلدية (وسط غرب).
 - إقصاء اللاعبين المصابين.
 - استثناء اللاعبين الذين تقل مدة لعبهم (02) سنوات في المركز
 - 5.3. أدوات البحث: وتمثلت أدوات ووسائل البحث في:
 - المراجع والمصادر
 - القياسات والمورفولوجية.
 - الطرق الإحصائية utiliteur d'analyse
 - الفريق العامل المساعد (طالبي دكتوراه وطالب ماستر).
 - الجداول والمنحنيات
- أما أدوات القياس فتمثلت في: الحقيبة الأنترومترية، ميزان طبي، (تطبيقات May jump 2, Sprint jump . Beep test).
- 1.5.3. مواصفات مفردات الاختبارات:
- ✓ الوزن، الطول
 - ✓ القياسات المحيطية: - قياس محيط العضد- قياس محيط الساق
 - ✓ القياسات العرضية: (بوجمة، صفحة 156)
 - ✓ قياس عرض العضد- قياس عرض الفخذ
 - ✓ قياس سمك ثنايا الجلد: - قياس سمك ثنايا الجلد أسفل عظم اللوح- قياس سمك ثنايا الجلد أعلى بروز العظم الحرقفي (رضوان، 1992، الصفحات 103-191)
 - ✓ قياس سمك ثنايا الجلد عند العضلة ذات الرأسين العضدية
 - ✓ قياس سمك ثنايا الجلد على الجهة الخلفية للساق فوق الخط الانسي.

2.5.3. الأسس العلمية للاختبارات :

ثبات الإختبار: حيث قمنا بإجراء الإختبارات على (10) لاعبين ثم إعادتها بفاصل زمني قدره (15) يوم وبعد الكشف عن جدول الدلالات لمعرفة مدى ثبات الاختبارات عند درجة حرية 08 ودرجة خطورة (0.05) وجدنا أن القيمة المحسوبة لكل إختبار اكبر من القيمة الجدولية (0.63) وهذا ما يؤكد بان القياسات تتمتع بدرجة عالية حيث يتراوح معامل الثبات بين 0.81 و0.93.

الصدق المنطقي: بعد تحديد الإختبارات ثم عرضها على خبراء ومختصين بالتشاور معهم تمت الموافقة على الإختبارات بنسبة مرتفعة تفوق 90 % ومنه فإن الإختبارات المحددة صادقة ومنطقية.

الصدق الذاتي: وذلك بحساب جذر معامل الثبات حيث تراوحت قيم معاملات الصدق لكل إختبار 0.90 و0.96 لذلك تعتبر معاملات الصدق والثبات المحصل عليها مرضية بالنسبة للإختبارات.

6.3. المعالجة الإحصائية :

استخدمنا لهذه الدراسة مجموعة من المعادلات الإحصائية على النحو التالي: المتوسط الحسابي، التباين، معامل الارتباط بيرسون، تحليل التباين ف، ت ستودنت.

4. عرض ومناقشة النتائج:

جدول رقم (01) يوضح معامل الثبات والصدق للقياسات المورفولوجية

بطريقة إعادة الإختبار

معامل الصدق	معامل الثبات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	درجة الحرية	حجم العينة	الدراسة الاحصائية للقياسات المورفولوجية
0.90	0.81	0.63	0.05	08	10	نسبة الكتلة الشحمية
0.93	0.88					مكون السمنة
0.96	0.93					مكون العضلية
0.96	0.93					مكونون النحافة

استخدمنا الإحصاء التالي في تحليل التباين فكانت النتائج على النحو التالي:

جدول رقم (02) يبين دراسة بعض القياسات المورفولوجية بين مراكز اللعب لأشبال
كرة القدم هواة

مركز اللعب	قياس	حراس المرمى	ظهير	وسط دفاع	وسط ميدان	مهاجم	F مح	F جد	دلالة
وزن	متوسط حسابي	66.92	64.29	65.35	64.71	65.28	2.4	2.44	دال
	تباين	8.99	6.13	4.38	6.77	9.40			
طول	متوسط	170.05	168.67	170.55	169.6	169.53	7.5	2.44	دال
	تباين	5.80	5.70	3.20	6.50	6.03			
نسبة	متوسط	8.61	6.83	7.10	6.90	7.05	1.5	2.44	غير دال
	تباين	2.55	2.24	2.34	2.46	2.70			
كثافة	متوسط	22.33	22.80	22.19	22.73	22.81	0.4	2.44	غير دال
	تباين	6.73	3.46	1.48	4.15	3.78			
مكون	متوسط	2.67	2.36	3.13	2.54	2.42	2.2	2.44	غير دال
	تباين	1.09	0.91	0.36	0.95	0.69			
مكون	متوسط	5.13	5.25	5.03	5.64	5.51	1.0	2.44	غير دال
	تباين	1.46	1.68	1.38	1.17	1.08			
نسبة السمة	متوسط	3.23	2.76	2.67	2.85	2.90	1.9	2.44	غير دال
	تباين	0.79	0.44	0.50	0.67	0.79			

هذا عند مستوى الدلالة (0.05)

من خلال الجدول رقم (02) أعلاه وحسب الدراسة الإحصائية يتبين لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مراكز اللاعبين وهذا بالنسبة للقياسي (الطول والوزن). حيث سجل أحسن متوسط للطول عند لاعبي خط وسط الدفاع بمتوسط حسابي قدره (170.55سم) يليه حراس المرمى بمتوسط حسابي قدره (170.05سم) فيما حقق الظهيرين أضعف نتيجة بمتوسط حسابي قدره (168.67سم) حيث جاءت هذه النتيجة مطابقة لدراسة George Carzole 2006 إذ أكد على أن عامل الطول هو أساسي خاصة بالنسبة لمحور الدفاع، حراس المرمى بالإضافة إلى مركز الوسط الدفاع نفس الشيء

المؤتمر الدولي الافتراضي الثالث: مساهمة القياس والتقويم في الارتقاء بالأداء الرياضي

بالنسبة للوزن حيث حقق حراس المرمى احسن متوسط قدره 66.52 كلغ وهذا ما يؤده slavko ragan et coll 2010 حيث وجد فروق دالة إحصائية خاصة بين حارس المرمى والمراكز الأخرى عند لاعبي الدرجة الخامسة الألمانية. فيما لم تسجل أية فروق بين مراكز اللاعبين فكل من القياسات التالية نسبة الدهون في الجسم مؤشر كتلة الجسم، مكون النحافة، مكون العضلة، مكون السمينة، اذ جاءت هذه النتيجة مطابقة لدراسة 2009 ahmed yildinin حيث لم يجد في دراسته أية فروق بين مراكز اللاعبين.

ويفسر الباحث الفرق في قياس الطول إلى طبيعة مركز لعب محور الدفاع لاستقباله عدة كرات عالية خلال المباراة تتضح أكثر في المخالفات الثابتة وبالإضافة إلى أن عامة طوال القامة هم من يفوزون بالكرات العالية والصرعات الفردية أما فيم يخص الوزن فهو لصالح حراس المرمى ويرجع ذلك إلى البنية المورفولوجية للحراس.

أما عدم وجود فروق بين مراكز اللاعبين في مؤشر كتلة الجسم ونسبة الدهون في الجسم نتيجة طبيعته هذا ما يؤكده 2007frans masson ويرجع الباحث ذلك إلى عامل السن حيث اللاعبين الأقل من 17 سنة لازالوا في مرحلة النمو خاصة بالنسبة للتكوين الشحي والدليل تصنيف جميع المراكز في مستوى واحد وهو المستوى العادي لتصنيف OMS لذلك يرى الباحث إمكانية وجود فروق للمؤشر في مراحل سنة الأخرى مثل الأكبر

2.4. مناقشة فرضيات البحث:

1.2.4. الفرضية الأولى: "إن مكون النمط العضلي هو السمة السائدة فيما التقدير الثاني المكون السمينة بينما مكون النحافة في المرتبة الثالثة". من خلال النتائج المتوصل إليها تؤكد صحة الفرضية، والتي من خلالها تم معرفة نمط الجسم عند لاعبيننا حيث تميزوا بالنمط العضلي السمين حيث جاء مكون العضلية كأعلى قيمة بـ 5.64 وجاء التقديران الكميان الآخران متقاربين بـ 2.85 بالنسبة المكون السمينة و2.54 بالنسبة المكون النحافة حيث جاءت هذه النتيجة مطابقة لنتيجة 2010 savko rogan وقد توصل الباحث إلى تميز جميع اللاعبين بالنمط العضلي السمين بالتقدير الكمي التالي (2.4-5.1-2.7) فيما يتميز حراس المرمى بأعلى القيم للطول، الوزن، محيط الذراع وهذا بالنسبة للاعبين الألمان وفي نتائج دراسة بلوفة 2006 تميز العينة بالنمط العضلي النحيف فربما يرجع ذلك لاختلاف مناطق العينتين بين الوسطى في دراستنا الغربية بالنسبة لدراسة بولوفة.

2.2.4. الفرضية الثانية: "وجود فروق معنوية في بعض القياسات المورفولوجية بين مراكز اللاعبين عند أواسط كرة القدم الجزائرية".

إن النتائج المتوصل إليها تثبت صحة الفرضية بوجود فروق دالة إحصائية في (الطول والوزن) فيما كانت الفروق في اغلب القياسات المورفولوجية عشوائية كالتقدير الكمي للنمط الجسدي (السمنة، العضلية، النحافة) هذه النتيجة جاءت مطابقة لدراسة 2010 savko rogan بالإضافة إلى مؤشر كتلة الجسم ونسبة الكتلة الشحمية في الجسم حيث تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة 2009 ahmet .yildirim

5. الاستنتاجات:

على ضوء النتائج التي تم معالجتها إحصائيا توصلنا إلى ما يلي:
✓ عدم وجود فروق بين مراكز اللاعبين للقياسات التالية (مؤشر كتلة الجسم، نسبة كتلة الجسم، نسبة الكتلة الشحمية في الجسم، التقدير الكمي للمكونات الثلاث للنمط الجسدي "العضلة، السمنة والنحافة".

✓ تميز هذه المرحلة العمرية (الاشبال) بالنمط العضلي السمين
✓ عدم وجود فروق بين مراكز اللاعبين في مؤشر كتلة الجسم، نسبة الكتلة الشحمية في الجسم، التقدير الكمي للمكونات الثلاث للنمط الجسدي (العضلية، السمنة والنحافة).
الإقتراحات والتوصيات :

- ✓ ضرورة اهتمام مدربينا بالاختبار والقياس الدوري المستمر.
- ✓ الاهتمام بالأصناف السنوية الصغرى خاصة مرحلة الاشبال.
- ✓ توظيف مدربين يجمعون بين الجانب النظري مع التطبيقي
- ✓ يعتمد التدريب الحديث على مراكز اللعب حيث أصبحنا نتحدث عن مساحات لعب.
- ✓ -ضرورة تكثيف الدراسات على هذه الفئة (الأشبال) خاصة الجانب البيولوجي.
- ✓ إجراء دراسات مقارنة على هذه الفئة من الجانبين المهاري والمعرفي.

خاتمة:

لقد خلص الباحث إلى أن القياسات الأنترومترية من العوامل الهامة التي تحدد شكل وتركيب الجسم وتبين وجود علاقة كبيرة بين الأداء الرياضي والنواحي الجسمية، وكفاءة الإنجاز تحدها درجة المهارة وأن بناء الجسم ومقاييسه تحدد الإنجاز بالإضافة إلى

مساهمتها في معرفة الإمكانيات الفردية وإن الطريقة العشوائية المستعملة في انتقاء اللاعبين وتوظيفهم في مراكز اللعب بالاعتماد أساسا على الذاتية لا على أساس تقويم موضوعي والتمثل في اجراء اختبارات وقياسات منها المورفولوجية وبشكل دوري مستمر ما يمكننا من التنبؤ بالبنية المورفولوجية المستقبلية للاعب وحتى تحديد إمكانيات اللاعب وتوجيهه نحو مركز اللعب الملائم لبنيته وهذا بالتنسيق مع الاختبارات والقياسات الأخرى منها الوظيفية، المهارة وحتى التكتيكية...

المراجع والمصادر:

باللغة العربية:

- 1.عمار بوحوش ومحمود دنيات. (1993). *مناهج البحث العلمي وطرق البحث*.
- 2.محمد زيان عمار.(1983). *البحث العلمي مناهجه وتقنياته*. ديوان المطبوعات الجامعية.
- 3.محمد، نصر الدين رضوان. (1997). *المرجع في القياسات الجسمية*. دار الفكر العربي.
- 4.محمد حازم ابو يوسف. (2005). *اسس اختيار الناشئين في كرة القدم*. مصر: دار الوفاء.
- 5.بوجمعة بولوفة، (2006)، توصيف المتطلبات المورفو- وظيفية للمؤشرات الجسمية وعلاقتها بنوع النشاط الرياضي، اطروحة دكتورا
- 6.عصام حلبي. (1980). رأي في كيفية البحث عن المواهب وتطويرها. الاسكندرية.
7. عبد العزيز هيكل فهمي(1994)

باللغة الاجنبية:

- 1.Bongsbo, J. &. (2002). *Assessment and physiological capacity of elite soccer players*. Cambridge, UK, Routledge: (Eds) Scien and Football.
- 2.Duquet, W. &. (2001). *Somatotyping*. (Ed), Kinanthropometry and exercice physiology laboratory manual.
- 3.Stroyer, J. H. (2004). *physiological profile and activity pattern of young soccer players during match play*. Medicine Sciences sports Exercises.

تحليل مناهج التربية البدنية والرياضية في ضوء القيم التربوية لمرحلة التعليم المتوسط

بن زعمة محمد رضا /ط.د/ جامعة مستغانم/

mohamed.benzama.etu@univ-mosta.dz

عطاء الله أحمد/أ.د/جامعة مستغانم/ ahmed.atallah@univ-mosta.dz

دحوبن يوسف/د/جامعة مستغانم/ dahou.benyoucef@univ-mosta.dz

Abstract:

The research aims to determine the level of inclusion of educational values in the curriculum of physical and sports education for middle school education, and to address this problem, a content analysis method was used for its relevance to this study. The sample was triangulated in the four-year curriculum for middle school education, and to measure the research hypothesis, a content analysis card was built consisting of nine Analysis Categories: "ethical values- economic values- social values - health values - cognitive values- patriotic values- security and safety values- emotional values- self-esteem values." After collecting the data, unpacking the results and processing them statistically, it indicated that educational values were included in the curriculum in varying proportions focusing on educational values and neglecting others on the part of those in charge of the curriculum.

Keywords: Curriculum - physical and sports education - educational values.

ملخص:

هدف البحث لمعرفة مستوى تضمين القيم التربوية في مناهج التربية البدنية والرياضية للتعليم المتوسط، أستخدمت منهج تحليل مضمون، العينة تمثلت في مناهج السنوات الأربعة للتعليم المتوسط، ولقياس فرضية البحث تم بناء بطاقة تحليل محتوى مكونة من تسع فئات تحليل "القيم الأخلاقية-القيم الإقتصادية-القيم الاجتماعية-القيم الصحية-القيم المعرفية-قيم المواطنة-قيم الأمن والسلامة-القيم الوجدانية-قيم تقدير الذات" وبعد جمع البيانات وتفرغ النتائج ومعالجتها إحصائيا، أشارت إلى تضمين القيم التربوية في المنهاج بنسب متفاوتة من خلال التركيز على بعض القيم التربوية وإهمال الأخرى من طرف القائمين على المنهاج، حيث كانت "القيم الأخلاقية-القيم الإقتصادية-القيم الاجتماعية-القيم المعرفية" بنسب عالية، و"قيم الصحية وقيم الأمن والسلامة" بنسب متوسطة، و"قيم تقدير الذات-قيم المواطنة-القيم الوجدانية" بنسب ضعيفة.

الكلمات المفتاحية: المنهاج-التربية البدنية والرياضية-القيم التربوية.

1- مقدمة واشكالية البحث:

تلعب القيم دورا أساسيا في توجيه ميول وطاقت المجتمعات والأمم، إذ أنها المصدر والموجه والقانون والمعيار والضابط المنظم لأفكار ومشاعر وجهود وطاقات وموارد الأفراد والمجتمعات والأمم (رمضان، 2007، ص 15) أما أهميتها بالنسبة للفرد فهي المصدر الأساسي لما يصدر منه من مشاعر وأحاسيس وأفكار وطموحات وأمان، ومن ثم أقوال وأفعال، فهي المكون الحقيقي لشخصيته المميزة عن غيره من الناس (رمضان، 2007، ص 11)، ولأن القيم التربوية من أهم مقومات التربية الحديثة، فهي من أفضل العناصر التي تركز عليها حياتنا المعاصرة، والتي تسهم بالتطور العلمي والتكنولوجي، فهر الركن الأساسي التي دعت إليه الأديان السماوية الثلاثة (دويكات، 2016، ص 148).

وتعتبر دراسة القيم إحدى مرتكزات العملية التربوية، بل هي من أهم أهدافها ووظائفها حيث تسعى إلى تأكيد النسق القيمي الإيجابي وحذف القيم السالبة التي تعوق حركة التنمية أو تقيد الطاقات، وأن القائمين على أمور التربية يظهرون الطلاب القادرون والمشاركون والمؤثرون في حركة التنمية داخل المجتمع، والتحلي بالقيم بشكل شخصية قوية خالية من الصراعات النفسية كما تحقق تكامل الفرد وإتزان سلوكه وقدرته على مقاومة القيم الغير المرغوبة، والتوازن بين مصالحه، ومصالح المجتمع وتفضيل المصلحة العامة على الخاصة. (أحمد ، 2020 ، صفحة 01) ويعد تعليم القيم أمر مهم للغاية لدعم وتوجيه المواقف والسلوكيات التي تولد من الولادة والتغيرات بسبب تأثيرات البيئة المحيطة، (Ilyas & Erkut, 2018, p. 317)، حيث تلعب القيم دورا مهما في إبراز المواقف وكيفية توجه الأفراد في حياتهم ومجتمعهم. (Velittin & Övünç , 2017, p. 97)

وحتى تكون القيم مبنية على وعي لا بد أن تتم بتربية مقصودة تشرف عليها الدولة، يتم من خلالها تعريف الطالب بالعديد من مفاهيم القيم وخصائصها، وفي تزويده بالمعرفة والمهارات اللازمة من أجل المواطنة الصالحة، وتنجز المدارس تلك المسؤولية من خلال المناهج الدراسية التي تبدأ في مراحل العمر الصغرى، وتستمر حتى بقية المراحل العمرية. (دشري وظهري، 2017، ص 146) ومن هذا تعتبر المناهج الدراسية عصب العملية التربوية وأداة نجاحها، وأن نوعية التعليم ومدى تحقيق الأهداف التربوية والإرتقاء بمستوى التلاميذ، مرهنة بمستوى دور المناهج الدراسية وبمقدار الفعالية والكفاءة التي

يتصف بها المنهج الدراسي في أداء رسالته الأمر الذي جعل الدول على إختلاف فلسفاتها وأهدافها إن تولي الإرتقاء بمستوى الدور الذي تؤديه منهاجها الدراسية، وأن جل إهتمامها وعنايتها هو في دور منهاجها الدراسية، لأنها مطلوب منها أداء دورها ومسيرة التطورات المعرفية، والبحث عن المعرفة، مما إستلزم تنميتها بإستمرار وتزويدها بالمعارف المتجددة، ولا يأتي ذلك إلا بإعداد جيد للمنهاج الدراسي. (محافظة، 2009، ص 242)

حيث الدراسة الحالية تصب وجهتها نحو مرحلة التعليم المتوسط، أي المراهقة المبكرة للتلميذ التي تمتاز بتغيرات كثيرة تطراً على التلميذ، فكان دراستنا حول مساهمة منهاج التربية البدنية والرياضية في إكساب القيم التربوية لتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، وعلى هذا الأساس كانت مشكلة البحث تعمل على تحليل منهاج التربية البدنية والرياضية لمرحلة التعليم المتوسط قصد معرفة القيم التربوية التي يتوفر عليها هذا الأخير وعليه نطرح التساؤل التالي: ما مدى تضمين القيم التربوية في منهاج التربية البدنية والرياضية لمرحلة التعليم المتوسط؟

2- هدف البحث: معرفة مستوى تضمين القيم التربوية في منهاج التربية البدنية والرياضية لمرحلة التعليم المتوسط.

3- فرضية البحث: هنالك ضعف في تضمين القيم التربوية في منهاج التربية البدنية والرياضية لمرحلة التعليم المتوسط.

4- أهمية البحث: تكمن الأهمية البالغة لهذه الدراسة في معالجة موضوع هام في مجال التربية و التعليم، إضافة إلى تقديم أهمية نتائج الموضوع للمنظومة التربوية في التعديل والتقييم للبرامج التعليمية والتي تتضمنها عملية تطوير المناهج التربوية، ونقصد بذلك منهاج التربية البدنية والرياضية في مجال النشاط البدني الرياضي التربوي، والذي يحتاج دائماً إلى تتبع وتقييم وتحليل مستمر لمختلف البرامج والأنظمة التربوية والتي تخدم بالدرجة الأولى مختلف ألوان الأنشطة البدنية والرياضية التي تتماشى مع ميول ورغبات التلاميذ، وذلك بهدف النهوض بمقومات التربية البدنية والرياضية ومجالاتها المتنوعة وجعل التلميذ ذو كفاءة و نشاط و حيوية خلال فترات التدريس و في المجتمع، وتكمن نتائج هذه الدراسة والاستفادة منها في التقييم والكشف عن جميع نقاط القوة والضعف

لمنهج التربية البدنية والرياضية الجديد للتعليم المتوسط من كافة الجوانب المتعلقة بالقيم التربوية في هذه الدراسة بهدف تطويره.

5- مصطلحات الدراسة:

1-5 القيم التربوية:

1-1-5 لغة: تأتي كلمة قيمة في المعاجم بالمعاني التالية: في المعجم الوسيط: أن قيمة الشيء هو قدرة، وقيمة المتاع هي ثمنه، ويقال لفلان قيمة كذا بمعنى له الثبات ودوام الامر، وجاء في القاموس المحيط القيمة بكسر القاف بمعنى دوام الشيء وقومت السلعة أي قدرت ثمنها. (حسن الفهمي، 1999، صفحة 29)

2-1-5 إصطلاحاً: هي مجموعة القيم التي توجه العمل التربوي والتي يحرص المربون على السير في هداها فيما يقومون به من عمل تربوي سواء كام هذا العمل مقصوداً أو غير مقصوداً نظامياً أو غير نظامي، كما أن القيم التربوية لا يمكن أن تشتق من فراغ وإنما مما يسود المجتمع من قيم وإتجاهات في زمن معين يراد توجيه النمو نحوها أو في ضوءها أو في جهة معينة و يكون ذلك من خلال المدرسة. (عبود وحسن إبراهيم، 1990، ص 79)

2-5 المنهاج:

1-2-5 لغة: قال الله تعالى "لِكُلِّ جَعَلْنَا مِنْكُمْ شِرْعَةً وَمِمَّهَاجًا" المائدة (42) وفي قول لإبن عباس (رض) "لم يمت رسول الله صلى الله عليه وسلم حتى ترككم على طريق ناهجة". المنهاج مأخوذ من نهج والمنهاج بمعنى الطريق الواضح وكذلك نهج الأمر بمعنى أبانه وأوضحه. (كتفي، 2015، صفحة 20)

2-2-5 إصطلاحاً: هو مجموعة الخبرات التي تقدمها المدرسة للمتعلمين داخل أبنيتها أو خارجها بقصد مساعدتهم على النمو الشامل في جميع الجوانب العقلية والجسمية والثقافية والدينية والاجتماعية مما يؤدي إلى تعديل سلوكهم وتحقيق الأهداف التربوية المنشودة. (اللقاني، 2013)

3-5 التربية البدنية والرياضية:

1-3-5 لغة: تنقسم إلى نسقين: النسق الأول هو التربية وتعني نقل التراث الثقافي من جيل إلى جيل آخر بعد تعديله وتنقيته وقد تكون العملية مقننة أي مفتوحة، أما النسق الثاني

يشتمل على طبيعة هذه التربية فهي بدنية من خلال الرياضة أي ظاهرة حركة الانسان متنوعة بشكل عام. (الخولي، 1994، صفحة 18)

2-3-5 اصطلاحا: تضمنت عدة تعاريف حيث عرفها "وبسيت بوستر" التربية البدنية والرياضية بأنها العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال الوسيط هو الانشطة البدنية الممتازة لتحقيق ذلك.

6- الدراسات السابقة والمشابهة:

1-6 دراسة: حميد دشري، حمادة طاهري، مقال علمي، 2017؛ بعنوان: القيم في مجال التربية البدنية والرياضية، هدفت إلى التعرف على القيم المتضمنة في مناهج التربية البدنية والرياضية للمرحلة الثانوية. إستعمل منهج تحليل المضمون. وكانت أهم إستنتاجها تبين أن مناهج التربية البدنية للمرحلة الثانوية يساهم في تنمية الأبعاد المختلفة للقيم لتلميذ المرحلة الثانوية، باستثناء القيم التاريخية، المهنية، والوطنية.

2-6 دراسة: دحو علي، أطروحة دكتوراه، 2019. جائت بعنوان تقويم مناهج التربية البدنية والرياضية وفق المقاربة بالكفاءات للتعليم المتوسط في جوانب المجال المعرفي. هدفت لمعرفة مدى مراعاة مناهج التربية البدنية والرياضية وفق المقاربة بالكفاءات للتعليم المتوسط في لجوانب المجال المعرفي. إستعمل منهج الوصفي (تحليل مضمون- المسحي). وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك قصور في تضمين جوانب المجال المعرفي قيد الدراسة في مناهج التربية البدنية والرياضية. فيما أوصى بضرورة الاهتمام أكثر بمهارات التفكير لتصنيف بلوم وتضمينها في جميع مناهج التربية البدنية والرياضية للتعليم المتوسطة وتدريبها للتلاميذ. وضرورة احترام مبدأ الهرمية في تسلسل مهارات التفكير لتصنيف بلوم مع التركيز على جميعها حسب الأولوية. ووجوب أن تتضمن مؤشرات كفاءات المناهج التربية البدنية والرياضية للتعليم المتوسطة على كافة جوانب المعرفية الصحية والعلمية الضرورية لنمو التلاميذ الفكري.

3-6 دراسة: دانه دوک نجوين وكوينه ثي نهو نجوين، مقال علمي، 2020. جائت بعنوان موائمة مشاركة أصحاب المصلحة في التنفيذ الفعال لمنهج تعليم القيم في مدارس فيتنام. هدفت إلى إستكشاف تنفيذ قيم التعليم على ثلاثة مستويات من المناهج الدراسية، أي التخطيط والتنفيذ والخبرة في مدرسة ثانوية في فيتنام. إستعمل منهج تحليل مضمون.

كانت أهم الإستنتاجات تقول أن القيم التي خططت المدرسة للترويج كانت مختلفة عن القيم التي علمها المعلمون والقيم التي تلقاها الطالب، كما اعتقد الطلاب أن تعليم القيم في مدارسهم كانت غير مركزة وغير فعالة. وأهم توصياتها كانت يجب على جميع المعلمين يتم تدريبهم قبل كل عام دراسي جديد حول القيم التي تخطط المدرسة للترويج لها، ويجب الإعلان عن تعليم القيم والترويج لها صراحة في جميع أنحاء المدرسة.

مدى الاستفادة من الدراسات السابقة: من خلال الدراسات السابقة ظهر الدور الهام والكبير للقيم التربوية للإنسان، مع ضرورة توافرها للتلاميذ الذي يعتبر المرآة العاكسة للمستقبل، من أجل التماشي مع متطلبات العصر ومواكبته، حيث هذا يدل على أهمية موضوع الدراسة، كما إستفدنا من المناهج المتبعة وطريقة تحليل المحتوى وإجراءاته، والأدوات البحثية والوسائل الإحصائية المستعملة، بالإضافة إستفدنا منها في تفسير ومناقشة نتائج دراستنا والمقارنة بينهما.

7- الإجراءات المنهجية للبحث

1-7 منهج البحث: إعتد الباحث على منهج تحليل المضمون.

2-7 مجتمع وعينة البحث: في هذه الدراسة سنعتمد على:

- منهاج التربية البدنية والرياضية للتعليم المتوسط بكل برامج للسنوات الأربعة.

3-7 أداة البحث: تم بناء بطاقة تحليل للقيم التربوية الموجودة في منهاج التربية البدنية والرياضية للسنوات الأربعة لمرحلة التعليم المتوسط.

1-3-7 فئات التحليل: بعد الإطلاع على المصادر والمراجع العلمية وأراء الخبراء جائت فئات تحليل المضمون في هذه الدراسة كالتالي:

-القيم أخلاقية-القيم معرفية-القيم الإجتماعية-القيم الصحية-القيم الاقتصادية-القيم الأمن والسلامة-قيم المواطنة-القيم الوجدانية-قيم تقدير الذات.

2-3-7 مؤشرات فئة التحليل: إن الفئة الفرعية أو مؤشر الفئة يزيد من مرونة التحليل ودقته، فهي تحتوي على نفس خصائص الفئة. فبعد تحديد فئات التحليل قمنا بتقسيم كل فئة إلى مجموعة كبيرة من المؤشرات يدخل كل منها في إحداها ويخدمها.

- 3-3-7 نمط التحليل: في هذا البحث سيتم الإعتماد على نمطين في التحليل "النمط الصريح-النمط الضمني" وذلك بهدف معرفة ما إذا جاء مناهج التربية البدنية والرياضية للتعليم المتوسط يخاطب التلميذ بشكل مباشر وصريح أو العكس.
- 4-3-7 موضوع التحليل: تم الاعتماد في التحليل على محتوى المنهاج ككل للسنوات الأربعة، فبالتالي تم تحليل كل سنة على حدى.
- 5-3-7 وحدات التحليل: تم الإعتماد في هذا البحث على وحدتين وأعطيا لهما تكرار واحدا حيثما وجدوا: وحدة الكلمة/ وحدة العبارة.
- 4-4-7 الخصائص السيكومترية لأداة البحث والإجراءات الدراسية:
تم بناء بطاقة تحليل للقيم التربوية الموجودة في مناهج التربية البدنية والرياضية للسنوات الأربعة لمرحلة التعليم المتوسط، بحيث تكونت في صورتها النهائية بتسع فئات تحليل، أما عدد المؤشرات كانت تختلف من فئة لأخرى.
وهذا بعد القيام بعدة خطوات:
- 1-4-7 صدق العلاقة بالمحتوى: الحصر الشامل للقيم التربوية من المراجع العلمية من أجل التعرف على جميع العوامل التي تتضمنها الصفة.
- 2-4-7 الصدق الظاهري: ترتيب جميع القيم التربوية التي تم جمعها بعد الاطلاع على المراجع العلمية وترتيبها وعرضها على المحكمين لإبداء الرأي فيها بحيث كانوا 19 قيمة تربوية في الصورة الأولية.
- 3-4-7 جمع نتائج المحكمين: تحليل وتعديل فئات التحليل حسب نتائج وإقتراحات المحكمين والتوصل إلى 09 قيم التربوية التي تغطي مناهج التربية البدنية والرياضية في ضوء آراء المحكمين.
- 4-4-7 تحديد المؤشرات لكل فئة تحليل: بعد الاطلاع على المراجع والمصادر العلمية وآراء الخبراء توصلنا إلى مجموعة من المؤشرات تم تحكيمهم وذلك من بهدف إختيار أنسب وحدات الأداة بحيث تغطي جميع العوامل التي تتكون منها السمة المقاسة.
- 5-4-7 الثبات: للكشف عن ثبات الأداة قام الباحث مع خبير بتحليل المحتوى نفسه كل على حدى، ثم قام بحساب نسبة الاتفاق بين التحليلين، وقد بلغت نسبة الاتفاق بينهما 94%، وهي نسبة كافية لثبات وكفاية أداة الدراسة، وتم ذلك بطريقة معامل هولستي:

معامل الثبات = عدد نقاط الاتفاق × 100 / عدد نقاط الاتفاق + عدد نقاط الاختلاف.

6-4-7 التحليل: تحليل محتوى مناهج التربية البدنية والرياضية للسنوات الدراسية

الأربعة من التعليم المتوسط.

8- عرض النتائج ومناقشتها

1-8 عرض النتائج: الجدول رقم (02) يمثل تكرارات ورتب القيم التربوية والنسبة

المئوية في السنوات الأربعة لمرحلة التعليم المتوسط.

تقدير الذات	وجدانية	المواطنة	الامن والسلامة	اقتصادية	صحية	اجتماعية	معرفية	اخلاقية	تكرارات	القيم / السنوآت
7	3	1	3	6	6	13	12	8	59	سنة أولى
11,86	5,08	1,69	5,08	10,17	10,17	22,03	20,34	13,56	%	
04	08	09	07	05	06	01	02	03	رتبة	
05	03	01	09	09	09	14	26	12	88	سنة ثانية
5,68	3,41	1,14	10,23	10,23	10,23	15,90	29,55	13,63	%	
07	08	09	06	04	05	02	01	03	رتبة	
04	04	05	10	10	10	14	18	16	91	سنة ثالثة
4,40	4,40	5,49	10,89	10,89	10,89	15,38	19,78	17,58	%	
09	08	07	06	04	05	03	01	02	الرتبة	
04	05	09	12	23	10	22	23	14	122	سنة رابعة
3,28	4,10	7,38	9,84	18,85	8,20	18,03	18,85	11,48	%	
09	08	07	05	02	06	03	01	04	الرتبة	
20	15	16	34	48	35	63	73	50	360	المجموع
5,55	4,16	4,44	9,44	13,33	9,72	17,5	20,27	13,88	%	
07	09	08	06	04	05	02	01	03	الرتبة	

إتضح من خلال الجدول رقم (02) أن عدد التكرارات الكلي للقيم التربوية في السنوات الأربعة بلغ 360 تكرار، حيث كانت متصاعدة في السنوات الأربعة، فوجد 59 تكرار، 88 و91 و122 على التوالي، كما أن توزيع التكرارات لكل محور من القيم التربوية في السنوات الأربعة كان متفاوت من سنة لأخرى، أما من ناحية ترتيب القيم التربوية لكل السنوات الأربعة قد إحتلت المرتبة الأولى القيم المعرفية ب73 تكرار ونسبة مئوية 20,27%، تليها في المرتبة الثانية القيم الاجتماعية ب63 تكرار ونسبة مئوية 17,5%، ثم جاءت القيم الأخلاقية في المرتبة الثالثة ب50 تكرار ونسبة مئوية 13,88%، تليها القيم الاقتصادية بالمرتبة الرابعة ب48 تكرار ونسبة مئوية 13,33%، تليها القيم الصحية بالمرتبة الخامسة ب35 تكرار ونسبة مئوية 9,72%، تليها قيم الأمن والسلامة بالمرتبة السادسة ب34 تكرار ونسبة مئوية 9,44%، ثم جاءت قيم تقدير الذات بالمرتبة السابعة ب20 تكرار ونسبة مئوية 5,55%، تليها قيم المواطنة بالمرتبة الثامنة ب16 تكرار ونسبة مئوية 4,44%، وفي المرتبة التاسعة والأخيرة القيم الوجدانية ب15 تكرار ونسبة مئوية 4,16%.

2-8 مناقشة النتائج:

مناقشة نتائج فرضية الدراسة: من خلال النتائج المتوصل إليها تبين أنه من الرغم إحتواء منهاج التربية البدنية والرياضية للتعليم المتوسط على القيم التربوية إلا إن نسب توزيعها لم تكن متوازنة فقد إفتقرت إلى عامل التكامل والتناسق فيما بينها ولم تكن تراعي حاجيات وخصوصيات المرحلة العمرية وهذا راجع إلى أسس بناء وتصميم منهاج التربية البدنية والرياضية للتعليم المتوسط، وتؤكد دول العالم المتقدم على أهمية منهاج التربية البدنية والرياضية في مختلف الأطوار التعليمية، ودوره في تنمية وتطوير شخصية المتعلم ككل، وتحقيق النّمو الشامل والمتزن في الجوانب الحس-حركية والمعرفية والوجدانية (زيتوني، 2007، ص203) فهذا لا يجب إهمال أي مجال من المجالات.

على سبيل المثال نلاحظ القيم الوجدانية وقيم المواطنة وقيم تقدير الذات بنسبة ضعيفة جدا في المنهاج مقارنة بالقيم الأخرى بالنسبة لقيم تقدير الذات يقول (الدليهي وآخرون، 2012، ص 1129) "أن تقدير الذات هو مجموعة الاتجاهات والمعتقدات التي يستند عليها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به، ومن هنا فإن تقدير الذات يعطى تجهيزاً عقلياً يعد الشخص للاستجابة طبقاً لتوقعات النجاح والقبول والقوة الشخصية،"

وهذا يتوافق مع مؤشرات محور قيم تقدير الذات الموجودة في بطاقة تحليل هذا البحث ولا يتوافق مع نتائج التحليل، أما بالنسبة للقيم الوجدانية فإن المنهاج الحديث هو عكس المنهاج القديم الذي يعمل على الجانب العقلي فقط فهو يهتم بجميع أبعاد النمو "الوجدانية، الحس-حركية، المعرفية" ونتائج تحليل القيم الوجدانية لا تتوافق مع أهداف المنهاج الحديث، أما قيم المواطنة يقول عليها (طوبال، 2022، صفحة 120)"بأنها مفهوماً مهماً في حياة وتقدم أي بلد، فهو نقطة الانطلاق لتعميق الصلة بين أفراد هذا البلد، للعمل معاً لتطويره. لذلك لا بد من العمل على تنمية قيم المواطنة ومساهمة الجميع في هذا المجال لا سيما الأسرة والمؤسسات التعليمية (المدرسة والجامعة) من أجل ضمان الوحدة الوطنية"، فهذا يجب إكسابها للتلاميذ في المراحل التعليمية وترسيخها لهم من خلال التأكيد عليها في المناهج، كما اتفقت هذه النتائج مع دراسة (حميدة دشري حمامة طاهري، 2017) ودراسة (دانه دوک نجوين وكوينه ثي نهو نجوين، 2020). وهذا راجع إلى عدم تركيز واضعي المنهاج على هذه القيم، لعله نتائج الدراسة تدعوا مصممي مناهج التربية البدنية والرياضية بالاستفادة من قيم تقدير الذات والوجدانية والمواطنة.

وجاءت في المرتبة الخامسة والسادسة قيم الأمن والسلامة والقيم الصحية بنسب متوسطة مقارنة مع القيم الأخرى وهذه النتيجة تشير بوضوح أن مناهج التربية البدنية والرياضة للتعليم المتوسط يفتقد لبعض الجوانب القيم الصحية قيد الدراسة، وبالتالي سوف يساهم بنسبة متوسطة في تدريس وتنمية هذا النوع من القيم للتلاميذ، ولا يتحقق من وراء ذلك الأهداف الصحية الضرورية لحماية صحة التلاميذ ووقايتهم من الأمراض. ومما لا شك فيه أن الحاجة إلى القيم الصحية ازدادت في الآونة الأخيرة أكثر من أي وقت مضى نتيجة للمتغيرات الاجتماعية والصحية التي ظهرت في المجتمعات المتقدمة وأفرزت ما يطلق عليه أمراض ومشكلات قلة الحركة، مثلما يقول (الصرايرة، 1995، ص 172) أن الأخطار الصحية أصبحت من أبرز تحديات هذا العصر، الأمر الذي بات يشغل مختلف المعنيين. ويشير (دحو، 2019، ص 244) انه ينبغي النهوض من المفهوم العلاجي للمفهوم الوقائي للتفوق صحياً، وتجنب الإصابات الناتجة عن الأمراض أو الممارسات الصحية الخاطئة، تبين أن هذه النتائج تتفق مع دراسات: حداد، اويس ومنصور (2009) وزغلول ومسلوب (1997) والتي أشارت إلى تدني التركيز على الجانب الصحي.

أما المراتب الأولى تصدرتها كل من القيم المعرفية والإجتماعية والأخلاقية والإقتصادية بنسبة عالية مقارنة بالقيم الأخرى، هذا ما ركز عليه مصممي المنهاج بكثرة حيث القيم الإجتماعية والأخلاقية تهدف إلى تنمية الرغبة في التكيف مع الوضعيات الصعبة التي تقتضي العلاقات الايجابية في الجماعة والمجتمع تتصف بالتسامح والأمانة وحسن التعامل مع المحيط والأفراد، ودعم الأدوار الايجابية لفائدة الجماعة وبالتالي تنمية قدرة التعايش وتبادل الخبرات مع الغير لدى المتعلم، وهذه النتائج تتفق مع دراسة (قسيمي، بوجليدة، 2019) و(لكحل، 2019) و(مجدي ، بوعبد الله ، 2016)، و (الوزير، 2020)، أما القيم الاقتصادية ركز عليها مصممي المناهج لأنها تتضمن منافع إقتصادية مرتقبة لعا علاقة لإمتلاك الطاقة وترشيد الإستهلاك والحفاظ على الملكية العامة ولها علاقة بالإتجاهات نحو الإنفاق والإذخار، حيث ارتأوا من المهم تنميتها للتلاميذ في هذه المرحلة التعليمية ولذلك فإن هذا يعود بالنفع للتلاميذ في حياتهم المستقبلية.

وأخيرا القيم المعرفية كان لها النصيب الأكبر والأعلى في المنهاج من ناحية التكرار، حيث تمثلت في تواجد (الفهم-التطبيق-المعرفة-حل المشكلات-التركيب-التقويم-الإدراك-البحث-التحليل-التفكير). فقد سيطرت مهارة التطبيق على المنهاج المحلل، وربما يرجع ذلك إلى تركيز واضعي المناهج على المجال الحس حركي، لاعتقادهم أن الأنشطة والفعاليات التي يمارسها التلاميذ أثناء درس التربية البدنية والرياضية تتطلب التركيز أكثر على مهارة التطبيق، حيث يرى (علاوي، 1999) "أن المعارف والمعلومات التي يكتسبها الفرد تساعد في حسن تحليل مواقف اللعب المختلفة واختيار الحلول لمجابهة مثل هذه المواقف، ويشير الخبراء إلى أن النجاح الحقيقي للرياضي يتأكد في الجمع بين الممارسة للنشاط والمعرفة وأن التقدم في العمر قد يبعده عن الممارسة ولكنه لا يبعده عن المعرفة، أي أن المجال المعرفي يسير جنبا إلى جنب مع المجال الحركي وأن هناك ضرورة في أن يلم كل رياضي بالمعلومات والمعارف الرياضية التي تخص اللعبة التي يمارسها"، فلهذا ظهرت مؤشرات والأفعال السلوكية الخاصة بالقيم المعرفية بكثرة مقارنة مع القيم التربوية الأخرى.

ومنه نقول أن الفرضية تحققت بنسبة متوسطة نظرا للتضمنين المتفاوت للقيم التربوية في مناهج التربية البدنية والرياضية للتعليم المتوسط، حيث كانت القيم التربوية بنسب

عالية "الأخلاقية، الاجتماعية، المعرفية، الاقتصادية"، وقيمتي "الأمن والسلامة-الصحية" بنسب متوسطة، وبنسب ضعيفة لقيم تقدير الذات، المواطنة، الوجدانية".
9- خلاصة:

باعتبار مناهج التربية البدنية والرياضية من مدخلات العملية التعليمية والمسؤول الأول على النمو الشامل والمتكامل للتلميذ، وجب الرؤية في بحثنا هذا المتواضع الذي توصل إلى تضمين القيم التربوية في المنهاج بنسب متفاوتة من خلال التركيز على بعض القيم التربوية وإهمال الأخرى من طرف القائمين على المنهاج وإعادة النظر في محتواه، خاصة أن مرحلة التعليم المتوسط تعد من أخصب المراحل التعليمية وأهميتها إكساب القيم التربوية اللازمة لمسايرة مستجدات الحياة، وهذا من خلال الحصر الشامل للقيم التربوية الواجب إكسابها في هذه المرحلة العمرية بالإضافة إلى العمل الفعال الواجب تقديمه من طرف أستاذ المادة في كيفية نسخ هذه القيم من المنهاج إلى التلميذ من أجل ترسيخ هذه القيم وتطويرها للتلميذ الذي يعتبر محور العملية التعليمية ومستقبل المجتمع.
10- التوصيات:

- إعادة النظر في مناهج التربية البدنية والرياضية للتعليم المتوسط في ضوء القيم التربوية ومدى شموليتها بشرط أن تكون موزعة بصور متكاملة ومتساوية.
- الاستفادة من بطاقة التحليل لهذه الدراسة عند تصميم وبناء مناهج التربية البدنية والرياضية، وعند إجراء دراسات أخرى مماثلة على مراحل تعليمية أخرى.
المصادر والمراجع:

- إبراهيم الديب رمضان. أسس ومهارت بناء القيم التربوية وتطبيقاتها في العملية التعليمية. مصر: مؤسسة أم القرى للنشر والتوزيع. (2007).
- بدر رفعت دويكات. القيم التربوية لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية. فلسطين: مجلة العلوم التربوية والنفسية المجلد 17 العدد 02. (2016).
- حميد دشري، وحمادة طاهري. القيم في مجال التربية البدنية والرياضية. الجزائر: مجلوم علوم الإنسان والمجتمع العدد 24. (2017).
- سامح محافظة. معلم المستقبل: خصائصه ومهاراته كفاياته. الجامعة الهاشمية، المؤتمر 2: نحو استثمار أفضل للعلوم التربوية في ظل تحديات العصر، سوريا. (2009).

- عبد الدايم الوزير أحمد. دور الأنشطة الرياضية المدرسية في إكساب القيم التربوية لدى طلاب المرحلة الإعدادية من وجهة نظر مشرفي ومعلمي التربية الرياضية. القاهرة، مصر: المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد 89، الجزء (4). (2020).
- ياسمينه كتفي. تربية الطفل في مرحلة التحضيري "تحليل مضمون مناهج الدراسي". دكتوراه- كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، الجزائر: جامعة سطيف 02. (2015).
- نورهان منير حسن الفهيم. الدينية للشباب من منظور الخدمة الاجتماعية. الإسكندرية، مصر: المكتب الجامعي الحديث. (1999).
- عبد الغني عبود، وعبد العالي حسن إبراهيم. التربية الإسلامية وتحديات العصر. القاهرة: دار الفكر العربي. (1990).
- أمين أنور الخولي. التربية الرياضية المدرسية، دليل معلم الفصل وطالب التربية العلمية. القاهرة: دار الفكر العربي. (1994).
- أحمد حسن اللقاني. المناهج بين النظرية والتطبيق. القاهرة: دار عالم الكتب. (2013).
- ناهدة عبد زيد الدليهي، إيمان عامر عز الدين، آية كاظم عباس، و مخيل إيمان. تقدير الذات وعلاقته بجودة الحياة لطالبات، بابل: مجلة العلوم الإنسانية، المجلد 20. (2012).
- جمال طوبال. دور قسم علوم التربية في تنمية قيم المواطنة لدى الطلبة في جامعة الجزائر 2. الجزائر: مجلة العلوم النفسية والتربوية، العدد 08. (2022).
- علي دحو. تقويم مناهج التربية البدنية والرياضية وفق المقاربة بالكفاءات للتعليم المتوسط في جوانب المجال المعرفي. جامعة مستغانم، الجزائر: (2019).
- محمد الصرايرة. استراتيجيات الإعلام والتعليم والاتصال في المجال الصحي. مجلة أبحاث اليرموك، 4(2)-169-191. (1995).
- محمد حسن علاوي، علم نفس المدرب والتدريب الرياضي. مصر: دار المعارف. (1999).
- Balç Velittin, Erdeveciler Övünç. (2017). Some Sports Managers' Views about Values Education through Sports. Ankara, Faculty of Sport Sciences, Ankara University, Turk: Journal of Education and Training Studies.
- Gorgut Ilyas, Tutkun Erkut.(2018).Views of Physical Education Teachers on Values Education. Universal Journal of Educational Research, 6 (2) p317-332.

قياس مستوى ثقافة الاتجاه نحو ممارسة الانشطة البدنية والرياضية للمرأة الجزائرية في ضوء بعض المتغيرات- دراسة ميدانية لبعض قاعات اللياقة البدنية سطيف
 كمال بروج /أستاذ محاضر ب/ جامعة سطيف 2 / k.berroudj@univ-setif2.dz

<p>Abstract :</p> <p>The study aimed to identify the culture of the Attitude towards practicing physical and sports activities for Algerian women in light of some variables, and the researcher used the descriptive approach on of 60 women practicing sports activities in the fitness and sports halls, and in order to collect information, the researcher used the Kenyon test and Arabized by Muhammad Hassan Allawi, to measure trends towards the practice of physical and sports activities, and the statistical treatment was using the SPSS program, and the results of the study concluded that there are no differences in the culture of the Attitude towards practicing physical and sports activities for women due to the variable of sex and scientific level.</p>	<p>ملخص:</p> <p>هدفت الدراسة الى التعرف على ثقافة الاتجاه نحو ممارسة الانشطة البدنية والرياضية للمرأة الجزائرية في ضوء بعض المتغيرات ، و استخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة مكونة من 60 امرأة تمارس الانشطة الرياضية في قاعات اللياقة البدنية و الرياضية. ومن اجل جمع المعلومات استخدم الباحث مقياس كينيون المعرب من طرف محمد حسن علاوي لقياس الاتجاهات نحو ممارسة الانشطة البدنية و الرياضية، وتمت المعالجة الاحصائية باستخدام برنامج SPSS. وخلصت نتائج الدراسة الى انه لا توجد فروق في ثقافة الاتجاه نحو ممارسة الانشطة البدنية والرياضية للنساء تعزى لمتغير الجنس والمستوى العلمي</p>
--	---

مقدمة واشكالية البحث:

الرياضة للجميع، مصطلح له مدلول ومعنى كبير بمعنى ان الرياضة لم تعد حكرا على الرجال والبالغين فقط، بل تعدت ذلك و اصبحت جميع شرائح المجتمع تزاوّل الانشطة الرياضية كبيرا وصغيرا، رجالا ونساء، لما لها من فوائد الفرد من جميع النواحي حيث يذكر (هاني واسماعيل 2014) "أن ممارسة النشاط البدني تسهم في الارتقاء بصحة الفرد واكسابه القوام الجيد وتعمل على رفع الكفاءة البدنية للفرد، وكذلك ترتقي بكفاءة الاجهزة الوظيفية للجسم، وتعمل على التأثير على الناحية النفسية والعقلية الاجتماعية للفرد، مما يؤثر بشكل

إيجابي على نظام حياة الفرد سواء في العمل أو في الراحة". (مرزوق، حادي، الخلف، 2019، ص 3)

لذلك لا بد من ان تكون الرياضة مضمونة للجميع رجالا ونساء، وهذا ما جاء في الميثاق الدولي الصادر عن منظمة " اليونسكو " سنة 1978 ، أن التطبيق الفعلي لحقوق الانسان مرتبط بإمكانية تطوير قدرات كل فرد، البدنية والفكرية والخلقية والمعنوية، وكذلك الحفاظ عليها بكل حرية وعليه فان ممارسة الرياضة ينبغي أن تكون مضمونة للذكور والاناث معا في أي مجتمع. (براهيمي، 2019، ص 52)

وهناك العديد من الدراسات التي تناولت موضوع المرأة والرياضة من مختلف الجوانب، منها دراسة (زحاف 2015) ودراسة (غالبي 2015) تحدثت عن ممارسة المرأة للرياضة من الجانب الثقافي والاجتماعي، اما دراسة (مرزوق واخرون 2019) من الجانب النفسي والصحي، كما ان هناك العديد من الملتقيات الدولية والوطنية التي تحجثت عن المرأة والرياضة منها الملتقى الدولي السابع حول المرأة والرياضة رهانات وتحديات الذي اقيم بالمسيلة، وملتقى وطني موسوم بي واقع وافاق الرياضة النسوية في الجزائر.

فالمقاربة الاجتماعية للرياضة حسب وجهة نظر (الجبور 2012) ترى انه لا يمكن فصل موضوع المرأة والرياضة عن موضوع رياضة الرجل، فليس من المعقول علم اجتماع رياضي خاص بالرجال علم اجتماع رياضي خاص بالنساء (سيدساوي وياسف، 2021، ص 125) ومع تزايد الاعباء والمهام الموكلة للمرأة سواء داخل البيت او خارجه اصبحت العناية بصحتها من خلال رفع وعيها الصحي ضرورة حتمية، بل استراتيجية فعالة لخفض انتشار الامراض بكل تكاليفها المادية والمعنوية، لذا تسعى منظمة الصحة العالمية الى تحفيز النهوض بما بهو مفيد من نظم غذائية ونشاط بدني للمرأة، لان تغير السلوكيات سيعود بمزاياه على صحتها مستقبلا. (درياس ومزوز، 2019، ص 282)

فالانشطة البدنية والرياضية كانت مرفوضة وغير مرحب بها في وقت غير قريب بالنسبة للنساء في المجتمع الجزائري وهذا بسبب العادات والتقاليد التي تحكم المجتمع، وقلة انتشار ثقافة الممارسة الرياضية، زد الى ذلك نقص القاعات الرياضية المخصصة للنساء، لكن مع التطور التكنولوجي والانتشار الواسع للثقافة الرياضية بين لئساء، وفتح قاعات لياقة بدنية

خاصة بالنساء فقط، كما لا ننسى الدور الكبير مواقع التواصل الاجتماعي والبرامج التلفزيونية ساهم في تحفيز المرأة على ممارسة الانشطة الرياضية في قاعات اللياقة البدنية. ومن هذا المنطلق فإن مشكلة البحث الحالية تتمثل في الاجابة على:

- هل توجد فروق في ثقافة الاتجاه نحو ممارسة الانشطة البدنية والرياضية للنساء في ضوء بعض المتغيرات ؟

التساؤلات الجزئية:

هل توجد فروق في اتجاه المرأة الجزائرية نحو ممارسة الانشطة البدنية والرياضية تعزى لمتغير السن.؟

هل توجد فروق في اتجاه المرأة الجزائرية نحو ممارسة الانشطة البدنية والرياضية تعزى لمتغير المستوى؟

1- فرضيات الدراسة:

1-1- الفرضية العامة:

توجد فروق في ثقافة الاتجاه نحو ممارسة الانشطة البدنية والرياضية للنساء في ضوء بعض المتغيرات

1-2- الفرضيات الجزئية:

توجد فروق في اتجاه المرأة الجزائرية نحو ممارسة الانشطة البدنية و الرياضية تعزى لمتغير السن.

توجد فروق في اتجاه المرأة الجزائرية نحو ممارسة الانشطة البدنية والرياضية تعزى لمتغير المستوى العملي.

2- اهداف الدراسة:

معرفة الفروق في اتجاه المرأة الجزائرية نحو ممارسة الانشطة البدنية والرياضية تبعا لمتغير السن.

التعرف على الفروق في اتجاه المرأة الجزائرية نحو ممارسة الانشطة البدنية والرياضية تبعا لمتغير المستوى.

الكشف عم محتلف العوامل المؤثرة في ثقافة الاتجاه نحو ممارسة الانشطة البدنية والرياضية للمرأة الجزائرية.

3- اهمية البحث:

تكمن اهمية الدراسة من جانبين هما: جانب علمي يستفيد منه الطلبة الجامعيين والباحثين والمدربين وذلك بتعزيز المكتبات الجزائرية ببحث جديد وتوضيح ماهية دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى النساء، وجانب عملي من خلال ابراز اهم الدوافع التي يجب ان تتوفر في النساء من اجل تسهيل عملية ممارسة الانشطة الرياضية.

معرفة مختلف الاتجاهات نحو ممارسة المرأة الجزائرية للرياضة.

معرفة العوامل التي تؤثر في ممارسة المرأة للرياضة.

4- التعريف الاجرائي للمصطلحات:

1-4- الثقافة: هي عبارة عن مختلف المعارف والعادات والتقاليد التي تميز سلوكيات الفرد او الجماعة في المجتمع او البيئة.

2-4- الاتجاه: حالة وجدانية تتكون من خلال فكرة او موضوع ما تؤدي الى تغير مواقف الفرد . 4

3-4- النشاط البدني الرياضي: هي عبارة عن مختلف الانشطة والحركات البدنية والرياضية التي يمارسها الفرد لتنمية الجانب البدني والنفسي والصحي والاجتماعي.

1. الاطار النظري والدراسات السابقة:

1- الاتجاه: يعدُّ المفكر الانجليزي (هربرت سينسر) من أوائل علماء النفس الذين استخدموا مصطلح الاتجاهات (Attitude) فهو الذي قال أن الوصول إلى الأحكام الصحيحة في المسائل المثيرة للجدل يعتمد إلى حد كبير على الاتجاه الذهني للفرد الذي يصغي إلى هذا الجدل أو يشارك فيه.(عبد العزيز غرباوي، 2007، ص 7). أما عند الباحثين العرب فنجد التعاريف التالية للاتجاهات:

(انتصار يونس) "الاتجاه عاطفة إلا أنه أقل منها في الحدة الانفعالية، يعني ذلك اختلاف الأفراد في اتجاههم تبعا لاختلاف الخبرات والمواقف التي يتعرضون لها، والعلامات التي يتفاعلون في إطارها.(عبد الحليم منسي، 2001، ص 228)

1-1- أبعاد الاتجاهات حسب (كينون): في رأي (كينون) أن الفرد قد يتخذ اتجاها موجبا نحو بعض هذه الفئات أو المكونات الفرعية ، وقد يتخذ اتجاها سالبا نحو بعض الفئات أو المكونات الفرعية الأخرى ، والاتجاه طبقا لمفهوم كينون " هو استعداد مركب ثابت نسبيا

يعكس كل من وجهة وشدة الشعور نحو موضوع نفسي معين سواء كان (عيانيا) أو مجردا، وفي ضوء هذه المفاهيم السابقة وفي إطار بعض الدراسات النظرية والتجريبية استطاع كينون أن يحدد ستة أبعاد للاتجاهات نحو النشاط الرياضي على النحو التالي:

النشاط البدني كخبرة اجتماعية، النشاط البدني للصحة واللياقة، النشاط البدني كخبرة توتر مخاطرة، النشاط البدني كخبرة جمالية، النشاط البدني لخفض التوتر، النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي.

2- النشاط البدني والرياضي:

لقد استفادت التربية البدنية والرياضية من آراء التربويين في العصر الحديث من حيث أفكارهم وفلسفتهم ورؤيتهم التربوية بصفة عامة وهذا ما أسهم في إثراء الفكر التربوي في مجال التربية البدنية .

إن مفهوم التربية البدنية عبر العصور المختلفة تطور وتغير تبعا لظروف كل دولة ولظروف كل عصر، ووفقا للفلسفة التربوية في كل مجتمع، فمفهوم التمرينات البدنية تطور وأصبح التدريب البدني والذي بدوره تطور إلى التربية البدنية . (الحمامي، 199، 187) ويقول كل من (كريستان) و(سالي): "التربية البدنية تهدف إلى تطوير المهارات الحركية والممارسات والأنشطة الفنية، كما أنها تساهم في التثقيف الصحي". (Christan et Sall, 2012, p 11)

1-2- أهمية النشاط البدني الرياضي للمرأة:

تحتاج المرأة للرياضة بنفس الدرجة التي يحتاجها الرجل، فجسمها يتكون من عضلات ومفاصل و اربطة وقلب خلقت كلها لتعمل وتتحرك، و خروج المرأة للعمل وانخراطها في التعليم والاعمال المنزلية اوجب عليها ان تحافظ على صحتها... فالمرأة حسب (فاروق عبد الوهاب 1990) بدون رياضة تصبح عرضة للمرض و الترهل والسمنة المفرطة. (فاروق عبد الوهاب، 1990، ص 71)

كما تعتبر الانشطة البدنية والرياضية وسيلة هامة للمرأة لجمال الجسم وحسن القوام والصحة العامة، فممارسة التمارين والالعاب الرياضية بشكل مستمر ومنظم هي من الممارسات المهمة في حياة المرأة، فهي تساعد على اكتمال النمو بشكل افضل من الناحية الفيسيولوجية والتشريحية (غالبي ، 2015، ص 508)

2. الدراسات السابقة:

1-2 دراسة هناء عبد الرزاق مرزوق وآخرون 2019: هدفت هذه الدراسة الى التعرف على الدوافع الصحية، البدنية والنفسية التي تدفع النساء الكويتيات الى الالتحاق بمراكز اللياقة البدنية بالكويت، وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي وشملت عينة الدراسة على (657) مشتركة ذوات دوافع صحية وبدنية و(714) مشتركة ذوات دوافع نفسية. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ايجابية بين ممارسة الرياضة والدوافع الصحية والبدنية لدى السيدات في مراكز اللياقة البدنية بدولة الكويت، هنالك علاقة إيجابية بين ممارسة الرياضة والدوافع النفسية لدى السيدات في مراكز اللياقة البدنية بدولة الكويت. توجد علاقة ايجابية بين الدوافع الصحية والبدنية وبين الدوافع النفسية لدى السيدات المشتركات في مراكز اللياقة البدنية بدولة الكويت، واخيرا يوجد علاقة إيجابية بين الدوافع الصحية والبدنية وبين المؤهل العملي، بينما ال توجد علاقة معنوية بين الدوافع النفسية والمؤهل العملي لدى السيدات في مراكز اللياقة البدنية بدولة الكويت.

2-2 دراسة ايوب نادر وعبد الاله عزيز 2019: هدفت هذه الدراسة الى التعرف على الاسباب الحقيقية التي تقف وراء عزوف الطالبات في الجامعات والكليات التي تقع في الاقضية والنواحي عن ممارسة النشاط الرياضي عن طريق بناء مقياس لمعرفة اسباب العزوف، وتكونت عينة البحث من 100 طالبة في جامعة جرمو، وقد توصلت نتائج الدراسة الى ان النظرة السلبية لممارسة المرأة للرياضة في المجتمعات التي تسكن عن المدن البعيدة عن المدن الرئيسية له تأثير في توجه الطالبات، فضلا عن خوف الطالبات كسر الاعراف والتقاليد المتحفظة يعد من اسباب عزوفهن عن ممارسة النشاط الرياضي..

3-2 دراسة السعود براهيمى 2019: هدفت هذه الورقة البحثية الى تشريح واقع المرأة الرياضية في الوطن العربي بصفة عامة والجزائر بصفة خاصة، واقع تحكمه القيم والمعايير والصور النمطية والتمييز بين الجنسين وعليه تم التطرق في البداية الى مفهوم الرياضة النسوية في العالم والمراحل التاريخية التي مرت بها والعقبات التي تجاوزتها بفضل النضال الدؤوب للجمعيات النسوية التي استطاعت التحرر من الأفكار المحافظة ومنه تحسين مكانة المرأة في مناصب المسؤولية لضمان توازن أفضل فيما يتعلق بالقرارات الخاصة بها ودعم تواجدها على مستوى الوفود في المحافل الدولية. وقد توصل البحث الذي اعتمد الاساس

على كتب ومقالات وصحف وتقارير صادرة عن الهيئات الرياضية الدولية، إلى أن الرياضة النسوية العربية والجزائرية بالرغم من شرعية الطموح إلى ممارسة هذه الأنشطة الحيوية إلا أن العزوف عنها أصبح واقعا لا مفر منه بسبب عوائق ثقافية، اجتماعية وسياسية.

4-2دراسة حمادي وعمرواي 2020: هدفت إلى معرفة الدور الذي يلعبه الاعلام الرياضي من خلال تغطية النشاطات الرياضية بمختلف أنواعها ولا سيما الرياضة النسوية، ففي هذه الدراسة تم الاعتماد على أداة الاستبيان والذي قسم إلى ثلاث محاور، حيث تم تطبيقه على عينة قصدية ممثلة في 20 لاعبة كرة القدم بنادي اتحاد المغرب العربي بالجلفة، كما تم الاعتماد على المنهج الوصفي وعلى النسب المئوية وكاف تربيع في هذه الدراسة، وقد أظهرت النتائج أن الرياضة النسوية في الجزائر لا تحظى بالتغطية الاعلامية المناسبة واللازمة على مختلف مستوياتها ودرجاتها والتي تعاني من نقص كبير اعلاميا.

3. الإجراءات المنهجية:

3-1- منهج الدراسة:

استخدام الباحث المنهج الوصفي وذلك لتماشيه مع هدف الدراسة، هو احد المناهج الرئيسية الذي يعتمد بشكل رئيسي في الدراسات العلمية.

3-2- مجتمع: يتكون مجتمع الدراسة من جميع النساء الممارسات للأنشطة البدنية والرياضية في بعض قاعات اللياقة البدنية البالغ عددهن 90 امرأة.

3-3-عينة الدراسة: تم اختيارها بشكل عشوائي، حيث اشتملت على 60 امرأة تمارس الانشطة البدنية والرياضية في قاعات اللياقة البدنية بولاية سطيف.

3-4- مجالات البحث:

المجال المكاني: أجريت الدراسة بقاعات اللياقة البدنية بولاية سطيف.

المجال الزمني: امتدت الدراسة في الفترة من 24 فيفري الى مارس سنة 2021.

3-5- الدراسة الاستطلاعية:

الهدف من الدراسة الاستطلاعية هو:

محاولة التعرف أكثر على مجتمع الدراسة الاستطلاعية.

التعرف على المشكلات و المواقف التي قد تعترض الباحث أثناء تطبيق المقاييس.

مدى التفهم اللغوي لعبارات المقاييس من طرف النساء

6-3- أدوات الدراسة:

مقياس كينيون للاتجاهات نحو النشاط البدني: وضعه في الأصل (جيرالد كينون) و أعد صورته العربية (محمد حسن علاوي) و الذي يتألف من 06 أبعاد ويحتوي على 54 عبارة. (النشاط البدني كخبرة اجتماعية، النشاط البدني للصحة ولللياقة، النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة، النشاط البدني كخبرة جمالية، النشاط البدني لخفض التوتر، النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي)

طريقة تصحيح المقياس: يتم تصحيح المقياس من خلال ملاحظة مكان العلامة (×) الموافقة لرأي المقياس مع الدرجة الموضوعية والمقابلة لذلك، و في الأخير وبعد الانتهاء من عملية تقدير كل عبارة نقوم بحسابات درجة المقياس ككل و درجة كل بعد من أبعاد المقياس الموافق لإحدى الفرضيات الموضوعية، وهذا لكل لفرد في العينة كما يبينه الجدول التالي:

طريقة تقدير درجات المقياس: يتبع هذا المقياس طريقة تدرج الدرجات تبعا لإيجابية وسلبية العبارات أي أنه تعطى الدرجات (1 . 2 . 3 . 4 . 5) على الترتيب للعبارات الموجبة، كما تعطى على الترتيب الدرجات (1 . 2 . 3 . 4 . 5) للعبارات السالبة، والجدول التالي يبين الفقرات السالبة والموجبة في المقياس.

الجدول رقم (1) يبين أبعاد وأرقام كل من العبارات الايجابية والسلبية

النشاط البدني	العبارات الايجابية	العبارات السلبية	عدد العبارات
كخبرة للتفوق	29 . 25 . 20 . 17 . 11	49 . 39 . 19	8
للصحة واللياقة	4 . 40 . 32 . 23 . 18 . 15 . 10 . 4	36 . 27 . 6	11
كخبرة توتر ومخاطرة	53 . 50 . 42 . 28 . 7	38 . 22 . 13 . 1	9
كخبرة جمالية	48 . 45 . 41 . 35 . 33 . 30 . 14 . 8 . 3	/	9
لخفض التوتر	51 . 44 . 37 . 26 . 21 . 16 . 12	54 . 31	9
للتفوق الرياضي	43 . 34 . 9 . 2	52 . 46 . 24 . 5	8

وطبقا لهذا النظام فإن أقصى وأدنى درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص في المقياس كما يلي: أعلى درجة للمقياس: $5 \times 54 = 270$ يمكن أن يحصل عليها التلميذ في الاتجاهات أدنى درجة للمقياس: $1 \times 54 = 45$ يمكن أن يحصل عليها التلميذ في الاتجاهات

3-7- الخصائص السكومترية للأداة: ويهدف التعرف على الخصائص السيكومترية للأداة المطبقة في بحثنا وحساب معاملات الثبات ومعامل الصدق، قمنا بتطبيقه على (20) تلميذة وتلميذة من أفراد العينة الإجمالية، حيث اخترنا صف 40 ذكور و 40 صنف إناث.

أ - الثبات: وكان بحساب معامل الارتباط بيرسون (طريقة إعادة تطبيق الاختبار). ودلت النتائج أن الاختبار يتمتع بدرجات عالية من الثبات وهذا ما يمثله الجدول المبين.

ب - الصدق: باستخدام الصدق الذاتي، والاختبار يمتاز بصدق عالي لأبعاده 6.

الأبعاد	حجم العينة	معامل الثبات	معامل الصدق
النشاط البدني كخبرة اجتماعية	20	0.83	0.91
النشاط البدني للصحة واللياقة	20	0.77	0.87
النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة	20	0.88	0.93
النشاط البدني كخبرة جمالية	20	0.91	0.95
النشاط البدني لخفض التوتر	20	0.90	0.94
النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي	20	0.92	0.95

وتم تأكيد صدق وثبات الاختبار في البيئة الجزائرية من العديد من الباحثين.

3-8- الأساليب الإحصائية:

وقد تم استعمال المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبارات.

4. تحليل النتائج ومناقشتها:

4.1 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى: توجد فروق في اتجاه المرأة الجزائرية نحو ممارسة الانشطة البدنية والرياضية تعزى لمتغير السن.

وللدراسة استعملنا Fanova لأنه الأنسب لدراسة فروق أكثر من 3 مجموعات

جدول رقم (3) يوضح الفروق في اتجاه المرأة الجزائرية نحو ممارسة الانشطة البدنية والرياضية تعزى لمتغير السن.

المقياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	قيمة "p"
الدرجة الكلية للمقياس	بين المجموعات	2,092	2	1,04	0,07	غير دالة
	داخل المجموعات	1014,908	57	13,18		
	المجموع	1017,000	59			

دالة عندما تكون قيمة " p " اقل مستوي او تساوي 0.05

تُشير النتائج إلى عدم وجود فروق دالة في ثقافة اتجاه النساء نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي تعزى لمتغير السن.

مناقشة نتائج الفرضية الاولى: يتضح لنا من خلال الجدول أن الاختلاف بين متوسطات ثقافة اتجاه النساء نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي لم يبلغ مستوى الدلالة الإحصائية تبعا لمتغير السن، ولا توجد فروق في اتجاهات النساء نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي لعينة البحث تعزى لمتغير السن.

ويعزو الباحث نتائج هذه الدراسة الى انتشار الثقافة الرياضية بين مختلف شرائح المجتمع بالرغم من اختلاف السن، الا ان جميع الفئات يحاولن الحفاظ على صحتهن، كما تلعب الحرية الشخصية للمرأة دورا هاما في ممارستها للأنشطة الرياضية بسبب تفتح المجتمع وكسر الخوف من العادات والتقاليد.

ويلاحظ بأن كثيرا من الدراسات تركز على طبيعة جسم المرأة واختلافه عن الرجل، حيث ذكر (ملحم 1999) نقلا عن (عبد الهادي شتيوي 2017) ان جسم المرأة يحتوي على كمية من الدهون تصل الى 23 % من وزنها و انها تتعرض الى السمنة بدرجة اكبر (اميرة عبد الهادي شتيوي، 2017، ص 79) .

كما أنّ لوسائل التواصل الاجتماعي دور مهم في نشر ثقافة الرياضة لدى النساء. وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل من (عضبان حمزة واخرون 2016) الى انه توجد اتجاهات ايجابية نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي لدى الطالبات، كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة (سامية حسن القطان واخرون 2015) الى عدم وجود فروق في الاسباب المتعلقة بالإمكانات والاسباب النفسية والادارية والاجتماعية التي تدفع للاعبات للممارسة الانشطة الرياضية بين الفئات العمرية. (سامية حسن القطان واخرون 2015، ص 38)

وتختلف نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل (غالي ايمان 2015) التي توصلت الى ان النظرة السلبية للمجتمع تفرض على اسرتهم رفضهم ممارسة الرياضة، كما تختلف مع مت توصلت اليه دراسة (بوجعاط احمد 2017) ان لعامل السن اثر في التوجه نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي، وتختلف نتائج الدراسة مع ما توصلت اليه (قاصدي حميدة

(2013) انه يوجد اختلاف في درجة أهمية أبعاد اتجاهات المرأة نحو ممارسة للنشاط البدني والرياضي وفقا لعامل السن

4.2 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية: تنص الفرضية الثانية: توجد فروق في اتجاه المرأة الجزائرية نحو ممارسة الانشطة البدنية والرياضية تعزى لمتغير المستوى العلمي.

وللدراسة استعملنا F anova لأنه الأنسب لدراسة فروق أكثر من 3 مجموعات

جدول رقم (4) يوضح الفروق في اتجاه المرأة الجزائرية نحو ممارسة الانشطة

البدنية والرياضية تعزى لمتغير المستوى العلمي

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة f	قيمة " p "
النشاط البدني كخبرة	بين المجموعات	10,62	2	5,31	0,40	0,66
	داخل المجموعات	1006,37	57	13,07		
اجتماعية	المجموع	1017,00	59			غير دالة

دالة عندما تكون قيمة " p " اقل مستوي او تساوي 0.05

يشير الجدول رقم (4) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة في ثقافة اتجاه النساء نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي تعزى لمتغير المستوى التعليمي. في مقياس الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي، حيث بلغت قيمة F anova المحسوبة في بعد النشاط البدني

كخبرة اجتماعية 0,40 ودالاتها الإحصائية P 0,66

مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

يتضح لنا من خلال الجدول أن الاختلاف بين متوسطات ثقافة اتجاه النساء نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي لم يبلغ مستوى الدلالة الإحصائية تبعا لمتغير السن في جميع أبعاد، حيث كانت قيمة F anova أكبر من مستوى الدلالة، إذن لا توجد فروق في اتجاهات النساء نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي لعينة البحث تعزى لمتغير المستوى العلمي.

يعزو الباحث نتائج هذه الدراسة الى ان جميع النساء رغم اختلافهم في المستوى التعليمي يمارسن الرياضة وهذا من اجل المحافظة على الجسم، حيث يرى (كوكلي coakley) نقلا عن (انور الخولي 1993) ان من بين العوامل التي اسهمت في حركة الارتقاء بالرياضة النسوية هو الاهتمام باللياقة البدنية (سيسلاوي وياسف، 2021، ص 128) كما

ان للتطور التكنولوجي ووسائل التواصل الاجتماعي والاعلام المرئي زاد من ثقافة ممارسة النساء الانشطة البدنية والرياضية من خلال البرامج المعروضة على شبكات التواصل الاجتماعي او البرامج الرياضية الصباحية، حيث توصلت نتائج دراسة (حمادي وعمراوي 2020) ان للتغطية الاعلامية دور هام وايجابي في بعث الحركة الرياضية وبنائها خاصة الرياضة النسوية.

كما يرى الباحث ان اتجاه المرأة نحو ممارسة النشاط الرياضي بالرغم من اختلاف المستوى التعليمي راجع الى الاثار النفسية الجيدة التي تتركها ممارسة الرياضة في المرأة من خلال تخفيف ضغط علمها، حيث تشير دراسة (landers, rethorst et wipfli, 2009) الى ان ممارسة الرياضة تعمل على التخلص من القلق والاكتئاب وتزيد من الشعور بالسعادة بسبب افراز هرمون (الاندروفين والسيراتونين) (مرزوق واخرون، 2019، ص 26). وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما توصلت اليه دراسة (شيتوي 2017) الى انه لا توجد فروق في ممارسة النشاط الرياضي لدى النساء تعزى لمتغير المستوى. وتختلف نتائج هذه الدراسة مع دراسة (لاوسين 2019) الى انه توجد علاقة بين المستوى الثقافي واتجاهات التلميذات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي.

5- الاستنتاج العام:

في ضوء التحليل الاحصائي وما توصلت اليه الدراسة توصلنا الى النتائج التالية" تتميز النساء بثقافة متوسطة في الاتجاه نحو ممارسة النشاط البدني والرياضية . لا توجد فروق في ثقافة الاتجاه نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي لدى النساء تبعا لمتغير السن

لا توجد فروق في ثقافة الاتجاه نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي لدى النساء تبعا لمتغير المستوى العلمي

6- خاتمة:

في ختام هذا البحث حاولنا التطرق الى احد الجوانب الوجدانية المؤثرة على ممارسة النساء النشاط البدني الرياضي، فطبيعة الاتجاهات الايجابية نحو ممارسة الانشطة البدنية والرياضية لها اثار ايجابية على المرأة من الناحية النفسية والبدنية والاجتماعية والصحية ، كما توصلنا في هذا الحث الى انه توجد عدة عوامل تؤثر على تكوين وتغيير الاتجاهات

بالنسبة للأشخاص بصفة عامة والمرأة بصفة خاصة، حيث تطرقت هذه الدراسة الى معرفة ثقافة الممارسة الرياضية لدى النساء وفق بعض المتغيرات المحيطة بهم.

7- الاقتراحات والتوصيات:

نشر ثقافة ممارسة النشاط البدني الرياضي على الجانب النفسي والصحي للمرأة. الاستمرار في تعزيز الاتجاهات الايجابية نحو ممارسة الانشطة الرياضية للنساء. ضرورة الاهتمام بالنشاط الرياضي للنساء وخصوصا ذي الطابع الصحي، لما له من أهمية كبيرة على المرأة في شتى المراحل.

توفير البيئة والجو المناسب لممارسة النساء الرياضة بعيدا عن الضغوط. انشاء نوادي رياضية خاصة بالنساء من اجل مزاوله الرياضة بشكل مريح ضرورة تكثيف ونشر الاعلام السمعي المرئي برامج رياضية مخصصة للنساء فقط

المصادر والمراجع:

حمدان عبد الهادي شتيوي، (2017)، دوافع ممارسة اللياقة البدنية لدى النساء في مراكز اللياقة البدنية- محافظات شمال الضفة الغربية، ماجستير، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.

ايوب نادر وعبد الاله عزيز، (2019)، اسباب عزوف الطالبات الجامعيات في الاقضية والنواحي عن ممارسة الانشطة الرياضية، مجلة الاستاذ للعلوم الانسانية والاجتماعية، مج (58)، ع (3)، 171 - 198

بوجعطاط احمد، (2015)، أثر الثقافة على تدني مستوى الممارسة الرياضة النسوية في الجزائر، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، 16 (2)، 156 - 161

حمادي عامر وعمراوي محمد، (2020)، الرياضة النسوية عبر وسائل الاعلام المرئية الجزائرية (التلفزيون الجزائري) من وجهة نظر لاعبات نادي اتحاد المغرب العربي لكرة القدم- الجلفة أكابر، مجلة الابداع الرياضي، 11 (2)، 302 - 321

حمد عبد العزيز غرابوي، (2007)، الاتجاهات النفسية، دارأجنادين، الأردن.

درياس ليلي وموزوز بركو، (2019)، مستوى الوعي الصحي في بعدي السلوكات الغذائية والنشاط البدني لدى المرأة العاملة، مج (4)، ع (1)، 279 - 311.

- سامية حسن القطان واخرون، (2016)، رياضة المرأة في مملكة البحرين، التحديات، الواقع، التطلعات، المجلس الاعلى للمرأة، ط1
- السعود براهيمى (2019)، المرأة والرياضة في الوطن العربي: شرعية الطموح وحتمية العزوف. 8(3)، 51 - 66.
- سليمان لاوسين، (2019)، الرأس مال الثقافي والاقتصادي للأسرة وعلاقته باتجاهات تلميذات الثانوي نحو ممارسة الرياضة، مجلة التحدي، 11 (2)، 74-86
- غالبي ايمان، (2015)، دور المحيط الاجتماعي الثقافي في تطوير النشاط البدني الرياضي النسوي، مجلة الابداع الرياضي، المسيلة، ع 18، 503 - 522
- فاروق عبد الوهاب، (1990)، الرياضة صحة ولياقة بدنية، ط1، دار الشروق.
- فضيلة سيدساوي وهبة ياسف. (2021). في علاقة المرأة والرياضة تثير على البناء الاجتماعي وتمثيل الجنس في المجتمع. مجلة الباحث للعلوم الرياضية والاجتماعية، مج (7)، ع (4) 123 - 138.
- محمد علاوي (1994)، الاختبارات النفسية للرياضيين، ط1، مركز الكتاب للنشر
- محمد محمد الحمامي، تطور الفكر التربوي في مجال التربية البدنية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، 1999
- محمود عبد الحليم منسي، (2001)، مقدمة في علم النفس التربوي، 2001
- هناء مرزوق(2019). دوافع ممارسة النشاط البدني على الحالة الصحية والنفسية في مراكز اللياقة البدنية النسائية بدولة الكويت. مجلة بحوث وتطوير أنشطة علوم الرياضة- 1 (1).
- Christan loarer joel Salle, la pratique sportive a l école primaire ,rapport N, 2012-035 K2012L

قلق المنافسة وعلاقته ببعض القياسات الفسيولوجية لدى رياضي الكيك بوكسينغ
عبدالباسط بوشوارب¹/د/جامعة أم البواقي/ bouchouarebassel@yahoo.com
حسام بشير²/أ.د/ جامعة العربي بن مهيدي ام البواقي/ houssamsport@yahoo.com

Abstract:

This study came to reveal the relationship between competition anxiety and some physiological measurements among kickboxing athletes. Between competition anxiety and blood sugar, knowing the relationship between competition anxiety and respiratory rate, and the researchers used the descriptive approach for its relevance and the nature of this study. Boxing for the 2019/2020 sports season, and the sample number was (10) boxers distributed among the various teams involved in the Oum El Bouaghi State League. The researchers used the Martins Reiner Sports Competition Anxiety Test, in addition to the physiological measures: Systolic and diastolic blood pressure, as well as pulse rate) (calculating the number of breaths per minute by following the movement of the subject's breathing process) (measuring the level of sugar in the blood), The researchers found a relationship between the degree of sports competition anxiety and physiological measurements (systolic and diastolic blood pressure, heart rate, blood sugar, and respiratory rate).

ملخص:

جاءت هذه الدراسة للكشف عن العلاقة بين قلق المنافسة وبعض القياسات الفسيولوجية لدى رياضي الكيك بوكسينغ، وكانت الأهداف الفرعية للبحث تبعا للقياسات الفسيولوجية المختارة كآتي: معرفة العلاقة بين قلق المنافسة ومعدل نبض القلب، معرفة العلاقة بين قلق المنافسة وضغط الدم، معرفة العلاقة بين قلق المنافسة ونسبة السكر في الدم، معرفة العلاقة بين قلق المنافسة ومعدل التنفس، واستخدام الباحثان المنهج الوصفي لمناسبته وطبيعة هذه الدراسة، تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وتمثلت في رياضي الكيك بوكسينغ لفئة الأكبر من ولاية أم الوافي المشاركين بالبطولة الولائية للكيك بوكسينغ للموسم الرياضي 2020/2019، وقد كان عدد العينة (10) ملاكمن موزعون على مختلف الفرق المنخرطة بالرابطة الولائية لأم البواقي. وإستخدم الباحثان اختبار قلق المنافسة الرياضية ل (راينر مارتنز) إضافتا إلى القياسات الفسيولوجية: (جهاز قياس ضغط الدم الانقباضي والانقباضي وكذلك معدل النبض) (حساب عدد مرات التنفس في الدقيقة بمتابعة حركة عملية التنفس للمفحوص) (مستوى السكر في الدم).

وقد توصل الباحثان إلى وجود علاقة بين درجة قلق المنافسة الرياضية والقياسات الفسيولوجية (ضغط الدم الانقباضي والانقباضي، معدل نبض القلب، نسبة السكر في الدم، ومعدل التنفس).

مقدمة واشكالية البحث:

من أهم المواقف التي تندرج ضمن النشاطات الرياضية هي موقف المنافسة التي تعد الهدف الأول من النشاط الرياضي بشكله المنتظم، فتكوين الرياضيين وعدادهم يكون من أجل اجتياز المنافسة بنجاح لتحقيق الفوز والتفوق والوصول إلى قمة هرم النجاح في المجال الرياضي، وللوصول إلى هذا لا بد أن يمر الرياضي بالمنافسة وفعاليتها والتي يكون من الصعب ضبط معطياتها ما يخلق جوا يؤثر على الرياضيين باختلاف مستوياتهم وخبراتهم ما يسبب لهم بعض التقلبات المزاجية والاضطرابات النفسية، وأهمها قلق المنافسة الذي يبدو على الرياضيين في بعض الأحيان ويصاحبه ظهور بعض التغيرات الفسيولوجية التي قد تؤثر سلبيا أو ايجابيا على الأداء.

للكيك بوكسينغ وزنه وصداه على الساحة العالمية والمحلية فهو يحضه بالكثير من الاهتمام والمتابعة، ولأن المنافسة فيه تتمثل في القتال والصراع الجسدي هذا ما يعطيه صبغة التشويق وحب إثبات القوة والتفوق، ولهذا يكون القلق أحد العوامل المتحكمة في المنافسة بالكيك بوكسينغ و احد العوامل المؤدية للنجاح أو للفشل بالمنافسة لكونه مؤثرا على فعالية ومردود الملاكمين.

ما يدفعنا الى طرح التساؤل التالي:

هل لقلق المنافسة في الكيك بوكسينغ علاقة ببعض القياسات الفسيولوجية لدى رياضي الكيك بوكسينغ ؟

و للإجابة على هذا التساؤل قام الباحثان بوضع التساءلات الفجائية التالية :

*هل لقلق المنافسة علاقة بمعدل نبض القلب الانبساطي ؟

*هل لقلق المنافسة علاقة بمعدل نبض القلب الانقباضي ؟

*هل لقلق المنافسة علاقة بضغط الدم ؟

*هل لقلق المنافسة علاقة بنسبة السكر في الدم ؟

*هل لقلق المنافسة علاقة بنسبة التنفس ؟

و كإجابة لتساؤل العام وض الباحثان الفرضية العامة التالية :

لقلق المنافسة في الكيك بوكسينغ علاقة ببعض القياسات الفسيولوجية لدى رياضي الكيك بوكسينغ.

كما وضع الباحثان الفرضيات الجزئية التالية :

المؤتمر الدولي الافتراضي الثالث: مساهمة القياس والتقويم في الارتقاء بالأداء الرياضي

يوم 23- 24 أفريل 2022

* لقلق المنافسة علاقة بمعدل نبض القلب الانبساطي ؟

* لقلق المنافسة علاقة بمعدل نبض القلب الانقباضي ؟

* لقلق المنافسة علاقة بضغط الدم ؟

* لقلق المنافسة علاقة بنسبة السكر في الدم ؟

* لقلق المنافسة علاقة بنسبة التنفس ؟

2.الدراسات السابقة :

إعتمد الباحثان على بعض الدراسات نستعرض أهمها:

دراسة 01: دراسة "عباس جمال" شهادة ماجستير تحت عنوان: "علاقة قلق المنافسة بأنماط الجسم لدى الرياضيين الجزائريين ذوي المستوى العالي".

*الهدف من الدراسة:

- معرفة مدى ارتباط القلق بمختلف البنيات الجسمية (السمين-العضلي و النحيف).
- تحديد درجة القلق لكل الأنماط الجسمية عند ممارسي الرياضات الجماعية و ممارسي الرياضات الفردية.

*منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج الوصفي.

*عينة البحث: اشتملت على (68) رياضي من مختلف الرياضات والتخصصات.

*استنتاجات الدراسة:

- هناك علاقة ارتباط بين أنماط الجسم ودرجة القلق في الرياضات الفردية.
- هناك علاقة ارتباط بين أنماط الجسم ودرجة القلق في الرياضات الجماعية.
- هناك اختلاف بين أنماط الجسم فيما يخص درجة القلق سواء في الرياضات الفردية أو في الرياضات الجماعية.

دراسة 02: دراسة "عبد العزيز الوصابي" شهادة ماجستير تحت عنوان: "تأثير المهارات

النفسية العقلية على نسبة قلق المنافسة لدى رياضي الكاراتيه قتال فعلي -كوميته-

*الهدف من الدراسة:

- تحديد مدى تأثير المهارات النفسية والعقلية على نسبة قلق المنافسة لدى رياضي الكاراتيه قتال فعلي.

- إبراز مدى أهمية تدريب المهارات النفسية و العقلية لرياضي الكاراتيه.

- تقديم معلومات نظرية عن القلق النفسي تسمح للمدرب بفهم سلوك رياضي الكاراتيه في الوضعيات التنافسية الصعبة.

*منهج الدراسة: استخدم الباحث في دراسته المنهج الوصفي.

*أدوات جمع البيانات:

- الدراسة النظرية وهي مجموعة المراجع باللغتين الفرنسية والعربية.

- الاستبيان الذي احتوى على 20 سؤال.

- المقياس النفسي وتمثل في مقياس قلق المنافسة -2- المسمى "استبانه تقييم الذات" "لمارتنز" والذي تكون من 27 سؤال.

*استنتاجات الدراسة:

- تدريب المهارات النفسية العقلية له تأثير على مستوى التحكم في قلق المنافسة.

- مستوى حالة قلق المنافسة مرتفع لدى رياضي الكاراتيه.

- نوع القلق الذي يصيب الرياضيين أصحاب الخبرة هو قلق معرفي والذي يستوجب

تدريب للمهارات التصور الذهني المرتبط باستحضار و تصور أداء مختلف المهارات

والتقنيات لزيادة الثقة في النفس والتخلص من قلق المنافسة، أما الرياضيين أصحاب

الخبرة القليلة يصيهم قلق جسدي والذي يستوجب التدريب على مهارة الاسترخاء من اجل

الإبقاء على مستوى الاستثارة المثلى وخفض الاستثارة الفسيولوجية والتي بدورها تخفض

الضغط العضلي وتقلل قلق المنافسة.

3. الإجراءات المنهجية:

3.1 . أهمية الدراسة:

- لدراستنا أهمية كبيرة في إعطاء معلومات حول مظاهر قلق المنافسة في الكيك بوكسينغ.

- تنبيه المربين إلى إلزامية احتواء مختلف الأحاسيس والمشاعر المتعلقة بالمنافسة

- الإشارة إلى الأهمية البالغة للجانب النفسي لملاك الكيك بوكسينغ.

3.2 . أهداف الدراسة:

إن معالجتنا لهذا الموضوع ترجع إلى الصدى الذي أصبحت تشكله ظاهرة القلق في

المنافسات الرياضية التي كثيرا ما كانت من أسباب عرقلة السير الحسن لهذه الرياضة.

فمن بين أهداف دراستنا:

- معرفة العلاقة بين قلق المنافسة و الحالة الفسيولوجية لرياضي الكيك بوكسينغ

المؤتمر الدولي الافتراضي الثالث: مساهمة القياس والتقويم في الارتقاء بالأداء الرياضي

- معرفة العلاقة بين قلق المنافسة بمعدل نبض القلب.

- معرفة العلاقة بين قلق المنافسة ونسبة السكر في الدم.

- معرفة العلاقة بين قلق المنافسة ومعدل التنفس.

3. تحديد المفاهيم والمصطلحات:

*القلق: القلق حالة من الخوف الغامض الذي يمتلك الإنسان، ويسبب له الكثير من الكدر الضيق، الألم والقلق يعني الإزعاج، والشخص القلق يتوقع الشر دائما ويبدو متشائما متوتر الأعصاب (فاروق السيد عثمان، 2001، ص 18).

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

*قلق المنافسة: هو القلق والتخوف الذي ينتاب الرياضيين بكل ما يتعلق بالمنافسة الرياضية ويكون بمختلف متغيراتها وجوها العام، وقد يسبب بعض الاضطرابات الوظيفية والحركية والنفسية.

*الكيك بوكسينغ **kick boxing**: هي رياضة فردية قتالية، تعتمد على توجيه الضربات بتقنيات الركل و اللكم تجرى داخل حلبة الملاكمة يحاول من خلالها الملاكمون الفوز بإسقاط الخصم بالضربة القاضية أو الفوز بالنقاط وفقا لقوانين معمول بها من طرف الفيدرالية العالمية للكيك بوكسينغ.

المؤشرات الفسيولوجية: هي مجموعة من المعايير والمؤشرات التي تتأثر بالحالة النفسية أو البدنية للرياضي، ويعتمد على نسبة تغيرها وثباتها في معرفة اثر بعض المؤثرات الخارجية على الرياضيين.

4. المنهج المستخدم في الدراسة:

المنهج هو الطريق المؤدي إلى الهدف المطلوب أو هو الخيط غير المرئي الذي يشيد البحث من بدايته حتى نهايته قصد الوصول إلى النتائج (محمد أزهر السماك وآخرون، 1980، ص 42). وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي لمناسبته مع طبيعة هذه الدراسة.

3.5. عينة البحث:

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية و تمثلت في رياضي الكيك بوكسينغ لفئة الأكبر المشاركين بالبطولة الولائية للكيك بوكسينغ للموسم 2020/2019، وقد كان عدد العينة (10) ملاكمين موزعون على مختلف الفرق المنخرطة بالرابطة الولائية لام البواقي.

3.6. وسائل و أدوات البحث:

3.6.1. أدوات البحث:

✓ ميقاتي

✓ جهاز الكتروني لقياس ضغط الدم، سماعة طبية

✓ جهاز لقياس نسبة السكر في الدم

✓ جهاز كمبيوتر لعمليات الحساب

3.6.2. وسائل جمع البيانات:

تم جمع البيانات في دراستنا الاعتماد على مقياس قلق المنافسة، القياسات الفسيولوجية.

3.7. التجربة الاستطلاعية:

تمت على 5 رياضيين من نادي الاتحاد الرياضي لبلدية أولاد حملة، وقد إلى التأكد من مدى صلاحية و مناسبة الأدوات المستخدمة في الدراسة لأفراد العينة .

3.8. التجربة الأساسية:

تمت الدراسة الأساسية بالتخطيط لها ثم تنفيذها وذلك بالحرص على عدة نقاط هي :

- تهيئة مكان الذي ستتم به القياسات و ترتيب الأجهزة و الأدوات.
 - اختيار أدوات و أجهزة الاختبار المناسبة و التأكد منها و إعداد مقياس قلق المنافسة الرياضية و طبع العدد الكافي من نسخه.
 - الحرص على حضور فريق العمل.
 - إجراء القياسات و الإشراف على العمل .
 - تحليل و تقسيم البيانات و استخراج النتائج.
 - أجريت الدراسة الأساسية في يوم 2020./2/28
- #### 3.9. الوسائل الإحصائية:

تمّ استخدام المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط لبيرسون.

4. تحليل النتائج ومناقشتها:

1.4 . تحليل نتائج الفرضيات:

4.1 . 1 . التحقق من الفرضية الأولى: توجد علاقة ارتباط معنوية بين قلق المنافسة وضغط الدم الانبساطي لدى رياضي الكيك بوكسينغ.

جدول رقم (01): يبين طبيعة العلاقة بين قلق المنافسة وضغط الدم الانبساطي لدى

رياضي الكيك بوكسينغ

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة بيرسون المحتسبة	قيمة بيرسون الجدولية	درجة الحرية	نسبة الخطأ	الدلالة
21.90	2.99	0.78	0.63	08	0.05	دال
71.80	4.47					قلق المنافسة ضغط الدم الانبساطي

من خلال الجدول رقم (01) نلاحظ أن قيمة بيرسون المحتسبة بلغت 0.78 أكبر من قيمة بيرسون الجدولية والبالغة 0.63 عند نسبة خطأ 0.05 ودرجة حرية 08 وهذا ما يدل على وجود ارتباط معنوي بين قلق المنافسة وضغط الدم الانبساطي، وطبيعة هذه العلاقة طردية (+0.78) أي أنه كلما زاد القلق زاد ضغط الدم الانبساطي والعكس صحيح.

4.1 . 2 . التحقق من الفرضية الثانية: توجد علاقة ارتباط معنوية بين قلق المنافسة وضغط الدم الانقباضي لدى رياضي الكيك بوكسينغ.

جدول رقم (02): يبين طبيعة العلاقة بين قلق المنافسة وضغط الدم الانقباضي لدى

رياضي الكيك بوكسينغ

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة بيرسون المحتسبة	قيمة بيرسون الجدولية	درجة الحرية	نسبة الخطأ	الدلالة
21.90	2.99	0.83	0.63	08	0.05	دال
126.90	15.13					قلق المنافسة ضغط الدم الانقباضي

من خلال الجدول (02) نلاحظ أن قيمة بيرسون المحتسبة والبالغة 0.83 أكبر من قيمة بيرسون الجدولية والبالغة 0.63 عند نسبة خطأ 0.05 ودرجة حرية 08 وهذا ما يدل على

وجود ارتباط معنوي بين قلق المنافسة وضغط الدم الانقباضي، وطبيعة هذه العلاقة طردية (+0.83) أي أنه كلما زاد القلق زاد ضغط الدم الانقباضي والعكس صحيح.

4. 1. 3. التحقق من الفرضية الثالثة: توجد علاقة ارتباط معنوية بين قلق المنافسة ونسبة السكر في الدم لدى رياضي الكيك بوكسينغ.

جدول رقم (03): يبين طبيعة العلاقة بين قلق المنافسة ونسبة السكر في الدم لدى

رياضي الكيك بوكسينغ

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة بيرسون المحتسبة	قيمة بيرسون الجدولية	درجة الحرية	نسبة الخطأ	الدلالة
21.90	2.99	0.65	0.63	08	0.05	دال
نسبة السكر في الدم	1.09					
	1.96					

من خلال الجدول (03) نلاحظ أن قيمة بيرسون المحتسبة والبالغة 0.65 أكبر من قيمة بيرسون الجدولية والبالغة 0.63 عند نسبة خطأ 0.05 ودرجة حرية 08 وهذا ما يدل على وجود ارتباط معنوي بين قلق المنافسة ونسبة السكر في الدم، وطبيعة هذه العلاقة طردية (+0.65) أي أنه كلما زاد القلق زادت نسبة السكر في الدم والعكس صحيح.

4. 1. 4. التحقق من الفرضية الرابعة: توجد علاقة ارتباط معنوية بين قلق المنافسة ومعدل النبض لدى رياضي الكيك بوكسينغ.

جدول رقم (04): يبين طبيعة العلاقة بين قلق المنافسة ومعدل النبض لدى رياضي

الكيك بوكسينغ

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة بيرسون المحتسبة	قيمة بيرسون الجدولية	درجة الحرية	نسبة الخطأ	الدلالة الإحصائية
21.90	2.99	0.77	0.63	08	0.05	دال
معدل النبض	9.89					
	84.70					

من خلال الجدول رقم (04) نلاحظ أن قيمة بيرسون المحتسبة والبالغة 0.77 أكبر من قيمة بيرسون الجدولية والبالغة 0.63 عند نسبة خطأ 0.05 ودرجة حرية 08 وهذا ما

يدل على وجود ارتباط معنوي بين قلق المنافسة ومعدل النبض، وطبيعة هذه العلاقة طردية (+0.77) أي أنه كلما زاد القلق زاد معدل نبضات القلب والعكس صحيح.

4.1.5. لتتحقق من الفرضية الخامسة: توجد علاقة ارتباط معنوية بين قلق المنافسة ومعدل التنفس لدى رياضي الكيك بوكسينغ.

جدول رقم (05) : يبين طبيعة العلاقة بين قلق المنافسة ومعدل التنفس لدى رياضي

الكيك بوكسينغ

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة بيرسون المحتسبة	قيمة بيرسون الجدولية	درجة الحرية	نسبة الخطأ	الدلالة الإحصائية
21.90	2.99	0.86	0.63	08	0.05	دال
23	3.56					معدل التنفس

من خلال الجدول رقم (05) نلاحظ أن قيمة بيرسون المحتسبة والبالغة 0.86 أكبر من قيمة بيرسون الجدولية والبالغة 0.63 عند نسبة خطأ 0.05 ودرجة حرية 08 وهذا ما يدل على وجود ارتباط معنوي بين قلق المنافسة ومعدل التنفس، وطبيعة هذه العلاقة طردية (+0.86) أي أنه كلما زاد القلق زاد معدل التنفس والعكس صحيح.

4.2. مناقشة نتائج الفرضيات:

4.2.1. مناقشة الفرضية الأولى والثانية:

هناك علاقة ارتباط معنوية بين قلق المنافسة وضغط الدم الانبساطي والانقباضي لدى رياضي الكيك بوكسينغ.

من خلال النتائج التي توصلنا إليها والموضوعة في الجدول 1 الذي يمثل علاقة قلق المنافسة الرياضية بضغط الدم الانبساطي لدى رياضي الكيك بوكسينغ ومن هذا يتجلى لنا أن قلق المنافسة الرياضية يصاحبه هذا التغير الوظيفي والذي تجلت في دراستنا وقد تم جمع مناقشة الفرضية الأولى والثانية وهذا لارتباطهما ببعضهما أثناء القياس.

4.2.2. مناقشة الفرضية الثالثة:

هناك علاقة ارتباط معنوية بين قلق المنافسة ونسبة السكر في الدم لدى رياضي الكيك بوكسينغ.

من خلال النتائج التي توصلنا إليها و الموضوعة في الجدول 12 الذي يمثل علاقة قلق المنافسة الرياضية بنسبة السكر في الدم لدى رياضي الكيك بوكسينغ.

4 . 2 . 3. مناقشة الفرضية الرابعة:

هناك علاقة ارتباط معنوية بين قلق المنافسة ومعدل نبضات القلب لدى رياضي الكيك بوكسينغ.

من خلال النتائج التي توصلنا إليها و الموضوعة في الجدول 12 الذي يمثل علاقة قلق المنافسة الرياضية بمعدل النبض لدى رياضي الكيك بوكسينغ.

4 . 2 . 4 . مناقشة الفرضية الخامسة:

توجد علاقة ارتباط معنوية بين قلق المنافسة ومعدل التنفس لدى رياضي الكيك بوكسينغ.

من خلال نتائج الجدول 12 الذي يمثل علاقة قلق المنافسة الرياضية بمعدل النبض لدى رياضي الكيك بوكسينغ. وقد اتفقت نتائج الدراسة التي تناولتها الدراسة السابقة ببحثنا للطلاب شليحي عمر لقلق المنافسة الرياضية وعلاقته ببعض المتغيرات الفسيولوجية برياضة الحودو، 2019 وقد أكدت نتائجها أنها قد لقلق المنافسة علاقة بضغط الدم الانبساطي، وضغط الدم الانقباضي، معدل نبضات القلب، معدل التنفس لكنها لم تثبت علاقة ارتباط قلق المنافسة بنسبة السكر في الدم لدى الرياضيين.

الاستنتاجات:

- ✓ تزداد درجة المتغير الوظيفي(ضغط الدم الانقباضي) كلما زاد القلق لدى الرياضي.
- ✓ تزداد درجة المتغير الوظيفي(ضغط الدم الانبساطي) كلما زاد القلق لدى الرياضي.
- ✓ تزداد درجة المتغير الوظيفي(نسبة السكر في الدم) كلما زاد القلق لدى الرياضي.
- ✓ تزداد درجة المتغير الوظيفي(معدل نبضات القلب) كلما زاد القلق لدى الرياضي.
- ✓ تزداد درجة المتغير الوظيفي(معدل التنفس) كلما زاد القلق لدى الرياضي.

المصادر والمراجع:

المراجع باللغة العربية :

- 1- فاروق السيد عثمان، القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، مصر، 2001.
- 2- أحمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003.
- 3- محمد حسن علاوي- مدخل في علم النفس الرياضي- ط 1- مركز الكتاب للنشر-1998.
- 4- مصطفى غالب-الأحلام القلق الخجل-دار ومكتبة الهلال بيروت. 1984.
- 5- محمد نصر الدينياحي-الضغط والقلق و الحالات العصبية دار الهدى الجزائر.
- 6- عبد المطلب أمين القريطي-في الصحة النفسية ط1-دار الفكر العربي. 1998.
- 7- فيصل محمد خير الزاد-علاج الأمراض النفسية و الاضطرابات السلوكية دار الملايين.
- 8 كالفن هان-ترجمة فتحي الشنيطي-الشخصية-دار النهضة العربية بيروت ط 1. 1960.
- 9- مصطفى غالب-الاستلام القلق الخجل-دار والهلال- 1980.
- 10- بهاء الدين سلامة-مقدمة في علم وظائف الأعضاء- دار الفكر العربي ط 1 2000.

المراجع باللغة الأجنبية:

- 1-WEINBERG GOLD .s et GOLD.D” psychologie de sport et de lactivite physique-ET-vigot-paris 1997.
- 2-Raymond Thomas :”La préparation psychologique du sports-vigot Paris 1991p2
- 3 - EDDIE CAVE- kick boxing the essential guide to mastering art- Fist Lyons press edition 2001-UK new Holland.
- 4RAYMOND PASCAL HA/ CARTER ET PASCAL BOYARD- la boxe thaïlandaise et le kick

توقع الاصابة عند لاعبي كرة القدم

زاوي عبد القادر¹/ط.د / جامعة مستغانم / abdelkader.zaoui.etu@univ-mosta.dz
بن دحمان محمد نصر الدين²/أ.د / جامعة مستغانم / bendahmane_m@yahoo.fr
فغلول سنوسي³/د / جامعة مستغانم / fourloulsnouci@yahoo.fr

Abstract:

This study aimed at a literary review about prediction of sports injuries as exposure to maximum and successive, long period training leads to accumulation of the effects of fatigue, also insufficient recuperation period leads to - overtraining - Signs of low level, unstable performance, frequent injuries and reduced competitiveness and is thus an unhealthy situation in sports training.

many sport studies about injury forecasting and sports performance prediction, have recently increased, the objective of this literary review is to provide guidelines describing the correct approach to training and without losing sight of hidden training, Highlighting on any potential strengths and shortcomings during all stages of predictive modelling, in order to reduce potential errors. We aim to clarify a part of the aspects that help specialists in predicting injuries, how to properly divide the dataset for training and testing predictive models..

Keywords: over- training, prediction of sports injuries, football.

ملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى مراجعة أدبية حول توقع الإصابات الرياضية حيث تعرض الرياضي إلى أحمال تدريبية فوق القصى وبشكل متتالي ولفترة طويلة نسبياً يؤدي إلى تراكم آثار التعب، وان عدم أعطاء الرياضي فترة الاستشفاء الكافية يؤدي إلى ظهور حالة الإجهاد - الإفراط في التدريب - فتظهر علامات انخفاض المستوى وعدم الثبات في الأداء وكثرة الإصابات والتراجع في القدرة على المنافسة. وهو بذلك يعد حالة غير صحية في التدريب الرياضي، ومؤخراً، ازدادت الدراسات المتعلقة على الألعاب الرياضية، مثل التنبؤ بالإصابات والتنبؤ بالأداء الرياضي، فإن الهدف من هذا المراجعة الأدبية هو توفير مبادئ توجيهية تصف النهج الصحيح للتدريب ودون إغفال التدريب الخفي، وتسليط الضوء على أي مواطن قوة وقصور محتملة خلال جميع مراحل وضع النماذج التنبؤية، من أجل الحد من الأخطاء المحتملة. نسعى لتوضيح جزء من الجوانب التي تساعد المتخصصين في التنبؤ بالإصابات، وكيفية تقسيم مجموعة البيانات بشكل صحيح للتدريب واختبار النماذج التنبؤية.

الكلمات الدالة: التدريب المفرط، توقع الإصابات الرياضية، كرة القدم

مقدمة واشكالية البحث:

كرة القدم هي بلا شك الرياضة الأكثر شعبية في العالم حيث أكدت دراسة أنه يوجد حوالي 200000 رياضي محترف و240 مليون لاعب هواة على مستوى العالم، 80٪ من هؤلاء اللاعبين ذكور (Arliani et al., 2011)، وأظهرت الدراسات أن لاعبي كرة القدم معرضون لخطر الإصابة أعلى بمقدار 1000 مرة من العمال الصناعيين.

شهدت كرة القدم العديد من التغييرات في السنوات الأخيرة، ويرجع ذلك أساسًا إلى زيادة المتطلبات البدنية. وقد أدى ذلك إلى زيادة مخاطر الإصابة. يكون الرياضيون أكثر عرضة للإصابة بسبب تدريباتهم المكثفة والعدد الكبير من المباريات التي يلعبونها. ويقدر وقوع إصابات كرة القدم بحوالي 10-15 إصابة في 1000 ساعة من التدريب. (Arliani et al., 2011). أصبحت العواقب السلبية التي تسببها جميع الإصابات أحد الأسئلة الرئيسية التي تنتظر الحل من قبل المعنيين في الأندية الرياضية المحترفة (Gómez-Piqueras et al., 2017) فالعلاقة بين التدريب والأداء لها أهمية خاصة للمدربين لتحديد المقدار الأمثل من التدريب المطلوب لتحقيق مستويات أداء محددة بهدف أساسي هو توفير حافز التدريب الذي يزيد من إمكانيات الأداء ويقلل من العواقب السلبية للتدريب (الإصابة، المرض، التعب، والإفراط في التدريب) (Gabbett, 2010).

إن الاستخدام الروتيني للطريقة القائمة على نبض القلب ليس ممكنًا دائمًا بسبب مشاكل مثل الخبرة الفنية المطلوبة، وهذه الطريقة تستغرق وقتًا طويلاً لجمع بيانات نبض القلب لجميع لاعبي الفريق في كل حصة تدريبية، والتكلفة للعديد من أنظمة القياس عن بعد لنبض القلب. هناك مشكلة إضافية في استخدام أساليب نبض القلب لتقدير الحمل التدريبي الداخلي في الرياضات الجماعية مثل كرة القدم وهي أن أحزمة إرسال نبض القلب غير مسموح بها أثناء المباريات التنافسية الرسمية. ويعتبر عائقًا لأنه قد يمثل حمل التدريب الداخلي الناجم عن المباراة نسبة عالية نسبيًا من حمل التدريب الأسبوعي. (Impellizzeri et al., 2004)

وكما أقره كذلك الكثير من الباحثين على غرار (Dellal, 2008) و (Chebbi, 2016) على قلة وسائل وطرق التقويم والمراقبة والمتابعة الفردية والجماعية لمختلف الأنشطة الرياضية والتي تتمتع بمصداقية علمية، كما أكدوا على محدودية استعمال الكثير منها فمثلا

استخدام الطرق التي تعتمد على القياس الفيزيولوجي كمقياس النبض القلبي لقياس الحمل ومقياس اللاكتيك الدم، وبالتدريب الداخلي للرياضي تعرف محدوديته في النتائج كونها لا تأخذ بعين الاعتبار الإجهاد النفسي الذي يخضع له الرياضي كما تعطي دلالة على الحمل الداخلي، كما أن جهاز (GPS) يقيس الحمل التدريبي الخارجي دون الحمل الداخلي، مثل المسافات المقطوعة وعدد التسارعات وغيرها، دون أخذ بعين الاعتبار الحمل الداخلي والحمل النفسي، كما أن هذه الأجهزة السابقة الذكر تعطي معلومات دقيقة في غالب الوقت إلا أنها باهظة الثمن وتتطلب مستوى عال من التقرير والخبرة التقنية وحتى تحليل المعطيات يتطلب وقتا طويلا وعدة مختصين وكذلك لا تأخذ الحمل (الإجهاد) النفسي الشخصي للرياضي بعين الاعتبار. وهذا ما يحول دون الاعتماد عليها وحدها فقط في الكثير من النوادي الرياضية. ولحسن الحظ في السنوات الأخيرة تبنت النوادي الرياضية طريقة مزدوجة تجمع بين قياس الحمل الداخلي والخارجي وكذا الإجهاد النفسي وهي طريقة عدلها وطورها كارل فوستر (Sessooin RPE) أو (RPE) سنة (1998) ثم (2001) وتعتمد على إدراك الجهد المبذول، وهي طريقة سهلة الاستعمال وغير مكلفة وجد فعالة تتطلب فقط دفتر متابعة خاص بكل لاعب يدون فيه تقديراته اليومية وكذلك بعض المعلومات الشخصية. كما أن طريقة فوستر تتمتع بمصداقية علمية عالية في مختلف الرياضات وهو ما تثبتته الدراسات السابقة كدراسة كل من (Foster, 1998) في سباق الجليد، ودراسة (Impellizzeri, 2004) في كرة القدم، (Wallace, 2009) في السباحة، ودراسة (Coutts, 2007) في الريفي ودراسة (Borges, 2013) في رياضة سباق الزوارق، حيث اعتمدوا في دراساتهم المنهج الوصفي بين (التحليلي والمقارن) والذين خلصوا في نتائجهم إلى أن هذه الطريقة (طريقة حصة RPE) سهلة التطبيق وجد فعالة تسمح للمدربين في مختلف التخصصات بتكميم الحمل التدريبي ومتابعة اللاعبين لضمان أحسن تجاوب بين الحمل المبرمج وقدرات اللاعبين في استيعاب ما يسمى الحمل المفروض فعلا على الرياضي.

كما أن هناك اهتمام متزايد بتحديد العوامل النفسية المرتبطة بالأداء الرياضي، وربما يكون هذا بسبب إدراك أن العوامل النفسية، وخاصة الإجهاد، لها تأثير على الصحة البدنية، فيمكن تفعيل الضغط النفسي كحالة توتر عقلي أو عاطفي ناتج عن ظروف معاكسة أو متطلبة كان واضحا في كرة القدم.

أفاد المؤلفون أيضًا أن الإصابات كانت أكثر شيوعًا من 2 إلى 5 مرات لدى الرياضيين الذين يعانون من مستويات عالية من التوتر مقارنة بالرياضيين الذين يعانون من انخفاض مستويات التوتر وضغوط الحياة المرتفعة مقابل ضغوط الحياة المنخفضة. بالإضافة إلى ذلك، فإن مخاطر الإصابة كانت متناسبة مع ضغوط الحياة. وذكر هولمز أن 50٪ من الرياضيين الذين عانوا من ضغوط شديدة في حياتهم خلال العام الذي سبق موسم كرة القدم تعرضوا لإصابات تطلبت منهم التغيب 3 أيام عن التدريب أو مباراة واحدة، مما يعني أنهم فوتوا وقتًا أطول بكثير من وقت اللعب إجهاد معتدل (أي 25٪) وضغط منخفض (أي 9٪) (Mann et al., 2016).

أكدت النتائج أن زيادة حمل التدريب ضرورية لتعظيم تكيفات التدريب، فقط إذا كانت تمنع الإجهاد، فقد ظهر أن الرياضي المجهد يُظهر العديد من علامات ضعف التكيف مع التدريب المرتبطة بزيادة مخاطر الإصابة بالعدوى، وتدهور النوم، وبدء الإرهاق القلبي. هذه النتائج هي تفسيرات لاستجابات الأداء المنخفض لهؤلاء الرياضيين، بالإضافة إلى إمكانية إنشاء طريقة لرصد حالات إرهاق الرياضيين من خلال قياس قيم معدل ضربات القلب ببساطة تحت الحد الأقصى و/أو أقصى جهد، ومعدل ضربات القلب للشفاء، والشعور بصعوبة التمرين، والأداء والتعب الذي يشعر به أثناء الراحة، سيكون من الممكن تقييم اللاعب و مستوى الإرهاق بناءً على مرحلة التدريب المحددة (Aubry, 2017). فتعد مراقبة أداء الرياضي جزءًا من لغز التدريب الرياضي الذي يهدف إلى تقليل مخاطر الإصابة وتحسين الأداء النهائي. تتبع العبء الداخلي والخارجي للرياضيين بشكل فردي، وتحليل تأثير الحمل المتراكم والعوامل الظرفية على العافية وتقييم استعداد الرياضي.

1. البيانات:

مع التطور التكنولوجي أصبح من الممكن تسجيل كمية هائلة من البيانات عن الرياضيين. الأجهزة القابلة للارتداء وأنظمة تحليل الفيديو وأنظمة التتبع والاستبيانات لاستخدام هذه البيانات للاستكشاف وتحليل الأداء والتحليل التكتيكي، ولكن الاهتمام المتزايد هو تقييم مخاطر الإصابات. مع هذا الكم الهائل من البيانات، فإن استخدام النماذج المعقدة لتحليل البيانات أمر إلزامي، ولهذا السبب، يتم استخدام نماذج التعلم الآلي بشكل متزايد

في علوم الرياضة. من أجل وصف المنهجيات الصحيحة لتطوير هذه النماذج، نقدم مثلاً يركز على التنبؤ بالإصابة في كرة القدم.

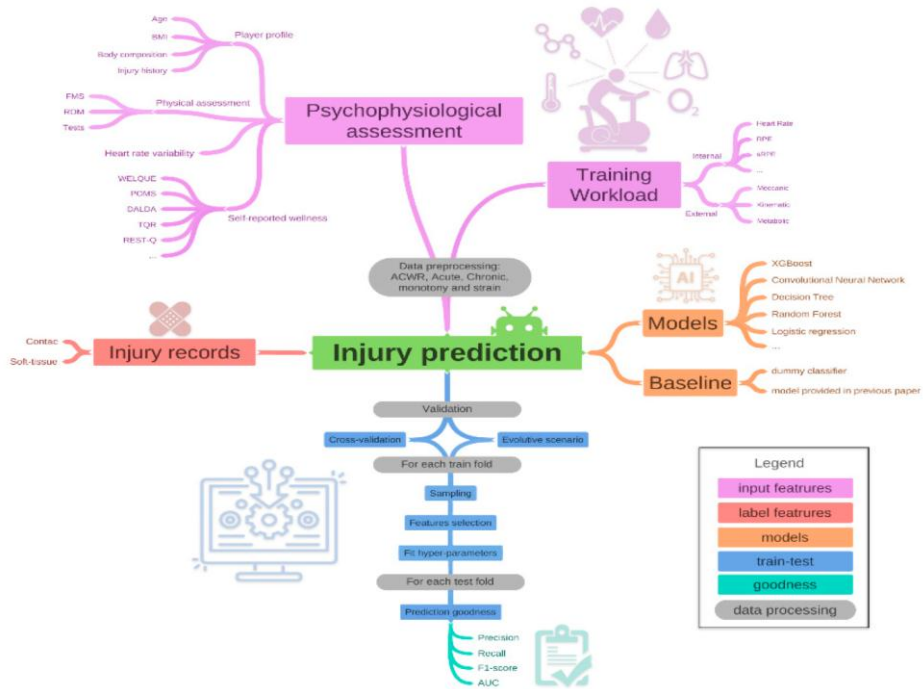
بناءً على هذه البيانات، ليس من المستغرب أن يصبح التنبؤ بالإصابات والوقاية منها موضوعات بارزة للباحثين والمدربين والمدربين الرياضيين. حيث تم تطوير أول نموذج لخطر الإصابة بواسطة Gabbett وزملائه 2010 (Broncos & League, 2010)، نموذجًا خطر إصابة الأنسجة الرخوة من خلال تقييم عبء التدريب واصلوا دراستهم بالكشف عن وجود صلة بين عبء التدريب الحاد (أي متوسط عبء التدريب لمدة أسبوع واحد تقريباً) وخطر الإصابة (Hulin et al., 2014)، أي أن عبء الحمل التدريبي في الأسبوع الماضي أكثر عرضة للإصابة مقارنة بأولئك الذين لديهم نسبة أقل. على وجه الخصوص، أظهرنا أن ACWR توفر رؤى أفضل حول مخاطر الإصابة من عبء العمل المطلق. بالإضافة إلى ذلك (Murray et al., 2017) بين أن تجميع متغير عبء التدريب (سواء الحادة أو المزمنة) باستخدام متوسط متحرك آسي بدلاً من المتوسط المتداول يسمح بتقدير أكثر دقة لخطر الإصابة. ومع ذلك، كان استخدام نموذج ACWR كمؤشر للإصابة على نطاق واسع في السنوات الأخيرة. وقد أكد MacMillan و Kalkhoven و Impellizzeri في أعمالهم الأخيرة أنه لا يوجد دليل يدعم استخدام ACWR لتقييم مخاطر إصابة اللاعبين (MacMillan et al., 2020). ووفقاً لهذه الأدلة، فإن روسي وآخرين. (Rossi, et al., 2018) اختبر دقة ACWR (العلاقة بين العبء الحاد والمزمن) على العلاقات العامة للإصابة. تتمثل إحدى أهم القضايا المكتشفة في الأدبيات في أن جميع الأوراق تقريباً لا تقارن نتائج أدائها التنبؤية بنموذج أسامي. خط الأساس هو مصنف وهي يصنع التنبؤات باستخدام قواعد بسيطة لتمييز بين اللاعبين الذين لديهم مخاطر إصابة مختلفة. نظراً للارتباك الكبير فيما يتعلق بتطبيق تقنيات التعلم الآلي في علوم الرياضة، فإن الهدف من هذه المراجعة السرديّة هو توفير مبدأ توجيهي يسمح ببناء وتقييم نماذج التنبؤ بالإصابات بشكل صحيح. على وجه الخصوص، نصف بعمق نقاط القوة والقيود لكل جانب مطلوب لإنشاء إطار عمل لتحليل البيانات الضخمة للتنبؤ بالإصابات. تصف هذه الورقة جميع السمات التي يمكن استخدامها للتنبؤ بالإصابات وجميع أساليب المعالجة

المسبقة الممكنة (القسم 2)، وكيفية تدريب واختبار النماذج التنبؤية (القسم 4)، وكيفية استخلاص الرؤى من النماذج القابلة للتفسير
2. وصف البيانات:

تم تقييم عدة أنواع من البيانات للتنبؤ بالإصابات، كما في الشكل 1 (الأوراق الوردية)، تم استخدام فئتين رئيسيتين كميزات مدخلات للتنبؤ بالإصابات: '1' ميزات عبء العمل التدريبي،

و'2' ميزات التقييم النفسي الفسيولوجي للاعبين.

(الورقة الحمراء) في الشكل 1 ملصق نموذج التنبؤ بالإصابة. تشير التسمية إلى متغير الإخراج الذي تحاول نماذج التعلم الآلي التنبؤ به. في هذا القسم، نصف بعمق كل هذه الميزات (أي ميزات الإدخال والتسمية). ونقدم أيضاً نهجاً للمعالجة المسبقة للبيانات يمكن أن يكون مفيداً لتحديد تاريخ اللاعبين. أخيراً، نصف كيفية تعيين ملصق الإصابة لتدريب نماذج التعلم الآلي بشكل أفضل



الشكل (1): الرسم البياني للتحقق من صحة التنبؤ

المؤتمر الدولي الافتراضي الثالث: مساهمة القياس والتقويم في الارتقاء بالأداء الرياضي

يوم 23- 24 أبريل 2022

3. ميزات الإدخال:

1.1.3. أعباء العمل في مجال التدريب:

ومن الممكن تحديد نوعين من عبء العمل التدريبي: الخارجي والداخلي (الشكل 1).
1.1.3.1. الحمل التدريبي الخارجي: يعرّف بأنه ميزات التدريب التي تصف الجهد performed أثناء الدورات التدريبية أو دورات المباريات. يسجل نظام الموقع العالمي (GPS) هذه الميزات بشكل عام. وهو حاليا النظام الأكثر استخداما لتتبع حركة اللاعبين الذين يبلغون عن معلومات عن ثلاثة أنواع من ميزات عبء العمل الرئيسية (Rossi, et al., 2018):

- الحركية: الحركة الإجمالية للاعب خلال دورة تدريبية، على سبيل المثال، المسافة الإجمالية والمسافة العالية السرعة للجري (المسافة بالأمتار التي تتجاوز 5.5 م/ث)؛
- التمثيل الغذائي: إنفاق الطاقة على الحركة الإجمالية للاعب أثناء التدريب على سبيل المثال، مسافة الحمل الأيضي العالية (المسافة في الأمتار التي يغطيها لاعب لديه قوة استقلابية تزيد عن 25.5 واط/كغ)؛
- ميكانيكي: الحمولة الشاملة للاعب العضلية - الشلتية أثناء جلسة التدريب، على سبيل المثال، المسافة المتفجرة (المسافة في الأمتار المغطاة فوق 25.5 واط/كجم وأقل من 19.8 كم/ساعة)، وعدد التسارعات والتباطؤ فوق 2 و 3 م/س².

هذه السمات هي الأكثر استخدامًا لتقييم أعباء العمل الخارجية والتنبؤ بخطر الإصابة. وتتأثر دقة البيانات بمعدل أخذ عينات النظام العالمي لتحديد المواقع، فإن عملية اختيار الميزة المطلوبة لحل هذه المشكلة. يسمح هذا النهج بتقليل عدد متغيرات الإدخال لتقليل التكلفة الحسابية للنمذجة، وتحسين أداء النموذج، وتبسيط تفسير النموذج. تم وصف هذا النهج بمزيد من العمق أدناه في القسم المتعلق باختيار الميزة.

2.1.3. الحمل التدريبي الداخلي: عادة ما يتم تقييمه من خلال تقييم معدل الجهد المتصور للاعبين (RPE) عبارة عن مقياس يتم الإبلاغ عنه ذاتيًا يصف الجهد الذي يراه اللاعب أثناء نشاط بدني. يتم استخدام مقياسين مختلفين من RPE في الألعاب الرياضية: (i) تدعى جلسة التدريب/ المباراة حمل التدريب.

(TL) يستخدم على نطاق واسع في الألعاب الرياضية كمؤشر سهل يصف عبء العمل الداخلي للاعبين. أظهرت الدراسات أنه طريقة صالحة لتقدير عبء العمل الداخلي، مع

تسليط الضوء على حقيقة أن هذا المؤشر يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالاستجابات الفسيولوجية للاعبين لمحفزات التدريب (استهلاك الأكسجين ومعدل ضربات القلب...) والاستجابات الخارجية (أعباء العمل) في الأيام السابقة التي لها ارتباط بإرهاق اللاعبين.

➤ **التقييم النفسي الفسيولوجي:** معلومات عن تقييمات القلب والرئوي، وتاريخ الإصابة، والتقييمات العصبية العضلية، وملف تعريف اللاعبين، وإحصاءات اللاعبين، والتقييمات النفسية .

➤ **الملف الشخصي للاعب وتكوين الجسم والتقييم البدني:** يعد العمر ووزن الجسم والطول ومؤشر كتلة الجسم (BMI) من الخصائص الشائعة للاعبين المستخدمة لتطوير نماذج للتنبؤ بالإصابة هي اختبارات تقييم أخرى تسمح بتقييم استقرار وحركة المفاصل التي وجد أنها مرتبطة بخطر الإصابة. يمكن استخدامها لتحديد ملامح اللاعبين خلال فترة زمنية محددة من أجل تقييم التغييرات في الخصائص الفردية التي يمكن أن تؤثر على مخاطر الإصابة. وإدراجها كميزات إدخال في توقع الإصابة.

➤ **تاريخ الإصابة:** يعد تاريخ إصابة اللاعبين سمة مهمة للتنبؤ بالإصابة. وُجد أن عدد الإصابات السابقة مرتبط بخطر الإصابات في واقع الأمر، تم العثور على إعادة إصابات المفاصل أو العضلات بسبب حقيقة أن اللاعبين لم يتم استعادتهم هيكلياً و/أو وظيفياً بالكامل من الإصابات السابقة

بالإضافة إلى مجرد عدد الإصابات السابقة، يسلط روسي وزملاؤه (Rossiet al., 2018) الضوء على حقيقة أن المسافة إلى اليوم الذي يعود فيه اللاعبون إلى روتين التدريب الطبيعي هو عامل يساعد في توقع الإصابات، اللاعبون الذين عادوا مؤخراً إلى التدريبات المعتادة هم أكثر عرضة للتعرض لإصابة جديدة

➤ **العافية المبلغ عنها ذاتياً:** حالياً، أصبح استخدام الأدوات المنخفضة التكلفة لمراقبة حالة اللاعبين طريقة مناسبة لتقييم استجابة اللاعبين لمنهات التدريب والمباريات. على سبيل المثال، يبري وزملاؤه يحققون في العلاقة بين العافية وحمولة التدريب الداخلي في كرة القدم ويكتشفون أن عبء العمل التدريبي الداخلي مرتبط ارتباطاً وثيقاً بحالة صحة اللاعبين في اليوم التالي. علاوة على ذلك، تظهر دراسات أخرى أن وجع العضلات

المبلغ عنه ذاتياً، ومدة النوم، ونوعية النوم، والعافية العامة حساسة أيضاً لاختلافات TL تُستخدم عدة استبيانات في الرياضة لتقييم عافية اللاعبين:

- استبيان العافية (59) [60، WELQUE]: يتكون من (التعب، النوم، الوجد، التوتر، المزاج).
- لمحة عن حالات الحالة المزاجية (61) [POMS]: الأداة النفسية الأساسية لمراقبة ضغوط التدريب ومتلازمة الإفراط في التدريب.
- التحليلات اليومية لمتطلبات الحياة للرياضيين (63) [DALDA]: استبيان تم الإبلاغ عنه ذاتياً لتقييم ضغوط الحياة وأعراض التوتر في استجابة الرياضي للتدريب.
- استعادة الجودة الشاملة (64) [TQR]: من أجل تقييم حالة الاسترجاع المبلغ عنها ذاتياً من جهد سابق.
- استبيان الإجهاد والاستشفاء للرياضيين (65) [RESTQ]: يقيس هذا تردد أعراض الإجهاد الحالية جنباً إلى جنب مع تكرار الأنشطة المرتبطة بالتعافي.

➤ الأجهزة القابلة للارتداء: بفضل الثورة التكنولوجية في العقد الماضي، أصبح استخدام الأجهزة التي تُلبس على المعصم (مثل Apple Watch و Fit Bit و Garmin و Polar) المجهزة بأجهزة استشعار معدل ضربات القلب شائعاً للغاية في الرياضة

➤ المعالجة المسبقة للبيانات **Data Preprocessing**: يسمح المعالجة المسبقة للبيانات بتجميع بيانات السلاسل الزمنية من أجل تقديم مزيد من التفاصيل حول تاريخ أعباء عمل تدريب اللاعبين. على وجه الخصوص، تم استخدام العديد من الأساليب في علوم الرياضة والبيانات لتجميع أعباء عمل الأفراد:

- 2.2. خاصية الهدف **Target Feature**: يُعرّف الرياضي عمومًا بأنه مصاب عندما يتغيب عن الأنشطة البدنية لمدة يوم على الأقل بعد يوم البداية (ضياع الوقت). يمكن تصنيف الإصابات إلى: إصابات التلامس وعدم الاتصال (الأنسجة الرخوة). تهدف الغالبية العظمى من الأوراق في الأدبيات إلى التنبؤ بإصابات عدم الاتصال. القضية الرئيسية للتنبؤ بإصابات الاتصال هي حقيقة أن الأحداث الخارجية (على سبيل المثال، ركلة من لاعبين آخرين) لا يمكن التنبؤ بها ولا تتعلق بأعباء العمل التدريبية الخارجية أو الداخلية. في المقابل، كما أكد Gabbett وزملاؤه في ورقتهم البحثية، فإن أي مرض متعلق بحمل التدريب (إصابات الأنسجة الرخوة) يُنظر إليه عادةً على أنه يمكن الوقاية منه [9].

- **النماذج Models:** توفر الأوراق البرتقالية في الشكل 1 النماذج التي يمكننا تدريبها واختبارها للتنبؤ بالإصابة. تنقسم إلى فئتين رئيسيتين: (1) النماذج التي تشير إلى الخوارزميات "الحقيقية"، و (2) النماذج الأساسية التي تشير إلى النماذج والنماذج "المزيفة" (الوهمية) المقدمة في الأوراق السابقة. تسمح نماذج خط الأساس بتقييم صلاحية النموذج المقترح (انظر القسم 3.2 خط الأساس لمزيد من التفاصيل)
 - **خط الأساس Baseline:** يعد التحقق من جودة نموذج التنبؤ بالإصابة أمرًا مهمًا للغاية لمقارنة أداء التنبؤ للنموذج الخاص مع نماذج أساسية مختلفة (مصنفات وهمية) ومع مناهج التعلم الآلي المقدمة في الأوراق السابقة.
7. استنتاجات:

يمكن أن تساعد هذه المراجعة السرديّة علماء البيانات والرياضة على تطوير نماذج التعلم الآلي في الرياضة. حتى لو كان إطار تحليل البيانات المقترح في هذه الورقة يركز على التنبؤ بالإصابات، وتساعد النتائج المستمدة من تطبيق نماذج التعلم الآلي المدربين ومديري الرياضة في توقع النتائج وتقييم أداء الرياضيين وتحديد المواهب الرياضية واللعبه تقييم الإستراتيجية وموضوعات أخرى.

وفي توفير إرشادات تسمح ببناء نماذج التنبؤ بالإصابة وتقييمها بشكل صحيح. بالنسبة لأي من الموضوعات الرياضية المحتملة، يمكن أن تسمح للخبراء بتقدير أفضل للاحتتمالات التي يمكن أن تحدث قرارات مستنيرة، مما يوفر مزايا في صحة اللاعب وإدارة الرياضة.

المصادر والمراجع:

- Arliani, G. G., Belangero, P. S., Runco, J. L., & Cohen, M. (2011). The Brazilian Football Association (CBF) model for epidemiological studies on professional soccer player injuries. *Clinics*, 66(10), 1707–1712.
<https://doi.org/10.1590/S1807-59322011001000007>
- Aubry, A. (2017). *Understanding the phenoAubry, A. (n.d.). No TitleUnderstanding the phenomenon of functional overreaching resulting from endurance training : implications for the training and the performance [Université Côte d'Azur - 06103 Nice Université de Toulon 83957 [Université Côte d'Azur - 06103 Nice Université de Toulon 83957 La Garde - France].*
<https://tel.archives-ouvertes.fr/tel-01474359>
- Broncos, B., & League, R. (2010). *Tdaipmn, s-tie csa*. 24(10), 2593–2603.
- Gabbett, T. J. (2010). The development and application of an injury prediction model for noncontact, soft-tissue injuries in elite collision sport athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(10), 2593–2603.
<https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181f19da4>
- Gómez-Piqueras, P., González-Víllora, S., Andújar, M. del P. S. de B., & Contreras-Jordán, O. R. (2017). Functional assessment and injury risk in a professional soccer team. *Sports*, 5(1), 1–10. <https://doi.org/10.3390/sports5010009>
- Hulin, B. T., Gabbett, T. J., Blanch, P., Chapman, P., Bailey, D., & Orchard, J. W. (2014). Spikes in acute workload are associated with increased injury risk in elite cricket fast bowlers. *British Journal of Sports Medicine*, 48(8), 708–712.
<https://doi.org/10.1136/bjsports-2013-092524>
- Impellizzeri, F. M., Rampinini, E., Coutts, A. J., Sassi, A., & Marcora, S. M. (2004). Use of RPE-based training load in soccer. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 36(6), 1042–1047.

<https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000128199.23901.2F>

MacMillan, G. C. S., Batterham, A. M., Chesterton, P., Gregson, W., Lolli, L., Weston, M., & Atkinson, G. (2020). Variability in the Study Quality Appraisals Reported in Systematic Reviews on the Acute:Chronic Workload Ratio and Injury Risk. *Sports Medicine*, 50(11), 2065–2067.

<https://doi.org/10.1007/s40279-020-01333-5>

Mann, J. B., Bryant, K. R., Johnstone, B., Ivey, P. A., & Sayers, S. P. (2016). Effect of Physical and Academic Stress on Illness and Injury in Division 1 College Football Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(1), 20–25. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001055>

Murray, N. B., Gabbett, T. J., Townshend, A. D., & Blanch, P. (2017). Calculating acute: Chronic workload ratios using exponentially weighted moving averages provides a more sensitive indicator of injury likelihood than rolling averages. *British Journal of Sports Medicine*, 51(9), 749–754. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-097152>

Rossi, A., Pappalardo, L., Cintia, P., Iaia, F. M., Fern, J., & Medina, D. (2018). *Effective injury forecasting in soccer with GPS training data and machine learning*. 1–15.

Rossi, A., Pappalardo, L., Cintia, P., Iaia, F. M., Fernández, J., & Medina, D. (2018). Effective injury forecasting in soccer with GPS training data and machine learning. *PLoS ONE*, 13(7), 1–15.

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0201264>

Varley, M. C., Fairweather, I. H., & Aughey1 Robert J., 2. (2012). Validity and reliability of GPS for measuring instantaneous velocity during acceleration, deceleration, and constant motion. *Journal of Sports Sciences*, 30(2), 121–127. <https://doi.org/10.1080/02640414.2011.627941>

DÉROULEMENT DES TESTS ANTIDOPAGE DU PRÉLÈVEMENT AU LABORATOIRE

Dr Aissa SLIMANI¹/ IEPS, Université Alger 3, slimani.aissa@univ-alger3.dz

Kahina CHABANE²/ IEPS, Université Alger 3, kahinakouki67@gmail.com

Abstract:

L'objectif de notre communication consiste en l'explication de la planification efficace des tests antidopage et le déroulement du contrôle ainsi que la conservation de l'intégrité des échantillons à partir du moment où l'athlète est informé jusqu'à celui du transport des échantillons au laboratoire d'analyse. A cet effet, nous avons choisi de passer en revue, la littérature en relation avec notre objet d'étude, afin d'illustrer les différentes techniques du contrôle antidopage. En Algérie, l'accompagnement et la moralisation de la vie sportive est assurée par l'Agence nationale antidopage selon une réglementation en conformité avec celle de l'Agence mondiale antidopage (AMA) et la mise en œuvre de mécanismes de contrôle des sportifs, à travers un plan national annuel. Il apparait clairement que le déroulement des contrôles antidopage est strictement codifié selon les normes de l'AMA avec des droits et des obligations ainsi qu'un personnel très compétent qui permet de remplir les particularités des différents tests.

Mots clés: tests, contrôle antidopage, sportifs, réglementation.

الملخص

الهدف من مداخلتنا هو تسليط الضوء على التخطيط الفعال لاختبارات مراقبة تعاطي المنشطات و التحكم فيها خطوة بخطوة بالإضافة إلى الحفاظ على سلامة العينات من لحظة إخطار الرياضي حتى نقل العينات إلى مخبر التحليل. ولهذه الغاية، اخترنا مراجعة الأدبيات فيما يتعلق بموضوع دراستنا، من أجل توضيح التقنيات المختلفة للتحكم في مراقبة تعاطي المنشطات في الجزائر، تتم المرافقة و الدعم والتحلي بأخلاقيات الحياة الرياضية من قبل الوكالة الوطنية لمكافحة المنشطات وفقاً للوائح الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات (AMA) باستعمال آليات مراقبة الرياضيين، من خلال خطة وطنية سنوية. من الواضح أن إجراءات مراقبة تعاطي المنشطات مقنن بشكل صارم وفقاً لمعايير AMA مع الحقوق والواجبات بالإضافة إلى موظفين أكفاء للغاية يمكنهم الوفاء بخصوصيات الاختبارات المختلفة. الكلمات المفتاحية: الاختبارات، مراقبة المنشطات، الرياضيون، القوانين.

Introduction

La performance est l'objectif de chaque sportif. Le dopage est un fléau qui gangrène le sport. Certains athlètes peu consciencieux utilisent des substances dopantes afin d'améliorer leurs résultats (Huguin, 2010).

Les sportifs utilisent des stimulants depuis longtemps pour améliorer leurs performances et soulager leurs douleurs. La conséquence, selon beaucoup, est que la mort de Tom Simpson (tour de France 1967) a conduit à une loi visant à empêcher ce type de tricherie. Cependant, cela ne diminue pas, mais paradoxalement cela augmente même dans les plus grands secrets. Développez ensuite des stratégies pour contourner les tests qui détectent les substances désormais interdites. (Joseph, 2021).

Malgré une intensification des pratiques pour parer au dopage, les scandales ne cessent d'augmenter. De nouvelles procédures appliquées afin de trouver et punir les tricheurs.

Le dopage porte atteinte la santé des sportifs. La grande majorité du monde médical reconnaît d'ailleurs la dangerosité des pratiques dopantes. L'âme du sport, qui tire ses principes dans l'olympisme, justifie les raisons de combattre le dopage. De plus, « *le rôle socio-éducatif des sportifs, regardés comme modèles par petits et grands, n'est pas à négliger. L'image du sport et des athlètes peut, en effet, se trouver écornée par des affaires de dopage* » (Faivre & Verdussen, 2015).

Le respect et la connaissance des procédures lors des prélèvements sanguins et urinaires, ainsi que leur cheminement en vue de contrôle antidopage doit être soumis à un protocole bien défini. A cet effet, quels sont les étapes à suivre depuis les prélèvements jusqu'au laboratoire pour analyser les échantillons des sportifs ?

I. Autour du dopage

La conduite dopante est l'utilisation des produits pour affronter un obstacle réel ou ressenti afin d'améliorer ses performances (compétition sportive, accomplissement d'une tâche au travail, préparation d'un examen, entretien d'embauche, prise de parole en public, situations sociales difficiles, etc.). (Ouédraogo et al., 2022)

Il s'agit de vieilles pratiques datant de la Grèce antique, comme en témoignent des variétés de potions et d'extraits de plantes utilisés par les athlètes olympiques afin d'améliorer leurs performances (Reardon & Creado, 2014).

Dans le monde sportif, lorsque cette pratique concerne des substances ou l'utilisation des méthodes interdites par l'agence mondiale antidopage (AMA), définies dans un texte réglementaire publié annuellement, on parle de dopage (Ouédraogo et al., 2011; Bigard, 2017)

Il est important de définir ce que l'on entend par dopage. Le dictionnaire Larousse le définit ainsi : « fait d'administrer, d'inciter à l'usage, de faciliter l'utilisation, en vue d'une compétition sportive, de substances ou de procédés de nature à accroître artificiellement les capacités physiques d'une personne ou d'un animal ou à masquer leur emploi en vue d'un contrôle »

Les différentes définitions sur le dopage s'intéressent au côté physique uniquement, (Larousse, 2021). Ceci passe à côté d'un aspect important du dopage qui est celle du mental, car l'amélioration de la concentration et la maîtrise du stress et la lutte contre l'épuisement sont des avantages certains pour accroître la performance. Le physique et le mental sont deux facettes inséparables de la préparation des sportifs, quelque soit la spécialité. A cet effet, il semblerait plus juste de définir le dopage comme : « fait d'administrer, d'inciter à l'usage, de faciliter l'utilisation, en vue d'une compétition sportive, de substances

ou de procédés de nature à accroître artificiellement les capacités physiques et mentales d'une personne ou d'un animal ou à masquer leur emploi en vue d'un contrôle » (Guilhem, 2021).

Pratiquement, tous les sports de haut niveau sont sujets à la pratique de dopage malgré les dangers reconnus, au point de parler de « culture du dopage » (Brissonneau, 2008). Le dopage une question d'éthique qui touche à l'intégrité physique et psychique des athlètes et leur santé (Dièye et al., 2003; Audy et al., 2014; Doucouré, 2020).

II. Localisation des athlètes

La localisation des sportifs (whereabouts) doit être respectée et le fait de ne pas se trouver sur les lieux pendant le contrôle, dissimuler des informations, ne pas les envoyer à temps ou de les transmettre d'une manière incorrecte est considéré comme une infraction au devoir de localisation. Si trois absences sont comptabilisées sur une durée d'une année, l'athlète peut écopé entre un an et deux ans de suspension. Toutefois, la liberté individuelle du sportif, le droit de circuler librement, la liberté de circulation communautaire, le respect de la vie privée, la protection des données personnelles sont tous garanties (Favre & Verdussen, 2015).

III. Stratégie de lutte et de prévention contre le dopage

La mise en place d'une stratégie de lutte et de prévention contre le dopage nécessite :

- 1) de bien définir la notion de dopage,
- 2) de disposer d'indicateurs permettant d'évaluer l'ampleur du dopage,
- 3) d'utiliser une méthode adaptée à la mesure de ces indicateurs (Coste et al., 2017).

IV. Système de contrôle antidopage

IV.1 Qui peut être contrôlé?

Le contrôle antidopage peut se faire à tout instant et concernent tous les athlètes, de tout âge affiliés aux fédérations faisant partie du comité olympique participant aux manifestations et compétitions quelles soient nationales (championnat, coupe ...) ou internationales (jeux olympiques, championnat du monde...). Toutefois, les sportifs mineurs et leurs tuteurs sont informés exactement de la réglementation.

IV.2 Qui réalisent le contrôle antidopage et à quel endroit ?

En Algérie, la commission nationale anti-dopage (CNAD) réalise les contrôles antidopage. Cependant, le contrôle peut être effectué par des organisations d'autres pays, les fédérations sportives internationales ainsi que certains organisateurs de manifestations sportives.

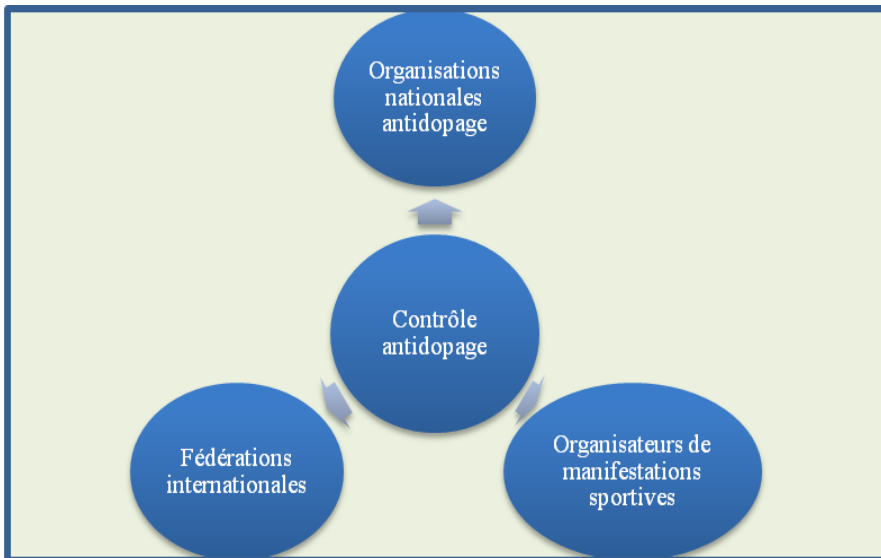


Figure1 : Swiss Sport Integrity (2022)

Les contrôles peuvent être réalisés à tout moment et aux différents endroits tels que :

Lieu de résidence ou de séjour (mention obligatoire!), lieu de travail et de formation, entraînements et camps d'entraînement, compétitions et autres activités régulières et déplacements d'une durée de 2h et plus (Swiss Sport Integrity 2022).

IV.3 Le processus de déroulement de contrôle antidopage

Le contrôle antidopage est réalisé par des préleveurs (médecins, infirmiers...) formés, assermentés et agréés et sont envoyés d'une façon anonyme et sous scellés dans un laboratoire accrédité par l'Agence mondiale antidopage (AFLD, 2015).

V. Le déroulement des contrôles antidopage

Toutes les organisations antidopage sont soumises à la réglementation de l'AMA dans les Standards Internationaux pour les contrôles. A cet effet, tous les athlètes doivent être au courant de leurs droits et de leurs obligations.

Les Doping Control Officers (DCO) des deux sexes, est un personnel compétent qui avisent les sportifs des différentes étapes du contrôle et se soumettent à expliquer et à répondre aux préoccupations des athlètes selon la réglementation en vigueur, en respectant leurs droits (Swiss Sport Integrity, 2022).

VI. La réalisation du contrôle antidopage par étape

Le contrôle antidopage est réalisé à la base de prélèvements sanguins et urinaires.

VI.1 Prélèvement sanguin dans le contrôle antidopage : Au début, le prélèvement urinaire était la seule technique utilisée pour détecter des produits dopants. Cependant, ça ne permettait pas de trouver toutes les substances prohibées. A cet effet, les tests sanguins sont apparus en complément des tests

urinaires, actuellement essentielle pour faire face au dopage (Audran & Varlet, 2005).

VI.2 Convocation et identification : Le contrôleur s'assure de l'identité du sportif, présente sa carte de légitimation et lui explique toute la procédure avec ses droits et ses obligations.

VI.3 Lieu de prélèvement : Deux endroits distincts sont réservés, la salle d'attente ou l'athlète peut s'alimenter et boire et l'endroit du déroulement du contrôle avec la présence uniquement du contrôleur, de ses assistants et si nécessaire des membres d'organisations nationales ou internationales antidopage. Un questionnaire sur le passeport biologique est renseigné (Swiss Sport Integrity, 2022).

VI.4 Choix du matériel de contrôle : Trois boites sont mises à disposition pour le sportif qui choisit une et doit vérifier que, tous les numéros d'identification correspondent et que le contrôleur a bien consigné ce numéro. La boite de contrôle comporte le matériel pour le prélèvement et des éprouvettes sur les chacune d'elles des étiquettes sont collées (YOG, 2012).

VI.5 Prélèvement de sang : L'agent prélève le sang en position assise, ou allongée. La quantité de sang doit répondre aux exigences du laboratoire pour l'analyser convenablement. Des soins sont apportés à l'endroit de prélèvement. Si la quantité de sang recueillie est insuffisante, l'agent doit répéter la procédure. Néanmoins, pas plus de trois tentatives (YOG, 2012).

VI.6 Scellement les flacons et protocole : Les flacons doivent être scellés correctement selon les explications du contrôleur. Une fois fermé, la boite ne peut plus être ouverte et doit être gardé de manière à protéger son intégrité, son identité et sa sécurité.

VI.7 Protocole : Le responsable du contrôle écrit ensuite des informations telles que les références des échantillons, la date et l'heure de la prise de sang, etc. sur le protocole de contrôle antidopage. Le laboratoire n'a obtenu aucune information qui révélerait l'identité du sportif. Pour faciliter l'analyse, il est utile d'indiquer dans le protocole la nature du médicament absorbé au cours des 7 derniers jours.

VI.8 Signature du contrôle et envoi : S'il n'y pas de réclamation, l'athlète et l'agent de contrôle signent le protocole qui par conséquent est confirmé et effectué selon les prescriptions du règlement. Une copie est gardée par l'agent et une autre remise au sportif.

La boîte des prélèvements sanguins sont bien conservés selon les normes et sont expédiés au laboratoire pour analyse. Le sportif est informé de l'aboutissement des contrôles antidopage à l'adresse indiquée par mail ou par poste (Swiss Sport Integrity, 2022).

VII. Prélèvement urinaire dans le contrôle antidopage

Les précautions et le protocole lors du contrôle antidopage du sang sont les mêmes pour le contrôle antidopage de l'urine. Toutefois, les différences selon la spécificité du prélèvement urinaire est décrit comme suit :

Un contrôleur du même sexe accompagne l'athlète pendant la miction. Si l'endroit est doté d'un robinet, les athlètes sont tenus de se laver les mains à l'eau avant de remettre leur urine. L'athlète déballe le gobelet et jette l'emballage. Il doit être nu de la taille aux genoux et des mains aux coudes pour éviter tout maniement sur les urines prélevées. Au moins 90 ml d'urine sont obligatoires. Transcrire le volume d'urine dans le protocole de contrôle antidopage.

Si le sportif n'est pas en mesure de produire le volume d'urine nécessaire (90 ml) en une seule fois, une partie de l'urine récoltée sera transférée dans le flacon B et

une référence temporairement scellée sera reportée sur le protocole. L'athlète est sous surveillance jusqu'à ce qu'il soit une autre fois capable d'uriner. A ce moment, on procède à la même opération que précédemment. La quantité d'urine de 90 ml fourni sera collectée et transféré.

L'urine est versée par le sportif en personne dans les flacons. Il commence par le pot B, qu'il remplit à hauteur de 30 ml. Et les 60 ml dans le pot A. Le surplus de l'urine est transvasé jusqu'au maximum préconisé du pot A, après le maximum du pot B. Si le volume urinaire est insuffisant, une nouvelle collecte doit être effectuée (Swiss Sport Integrity, 2022).

Conclusion

Le dopage est vu par les sportifs comme un fléau par rapport au moyen illicite qu'ils emploient. Il remet en cause l'éthique sportive, l'égalité des chances et l'intégrité physique et morale des athlètes. Il est cependant considéré dangereux pour la santé.

Depuis l'instauration des contrôles antidopage, uniquement le prélèvement urinaire permettait de trouver des produits dopants. Cependant, ce procédé est insuffisant pour détecter toutes les substances dopantes. Le prélèvement sanguin, en complément au prélèvement urinaire, est de nos jours nécessaire pour contrecarrer efficacement les pratiques du dopage : « *il est incontournable pour dépister les manipulations visant à augmenter le transport de l'oxygène par le sang et il permet la mise en évidence indirecte d'un dopage aux hormones telles que l'érythropoïétine et l'hormone de croissance* » 2. (Audran & Varlet-Marie, 2005). Le respect du déroulement étape par étape avec rigueur et répondant aux normes est le seul moyen à permettre de préserver les échantillons du prélèvement jusqu'au laboratoire pour analyse.

Références

1. AFLD. (2015). Le déroulement d'un contrôle antidopage.
2. AMA (2021) code mondial antidopage standard international, liste des interdictions.
https://www.wadaama.org/sites/default/files/resources/files/2021lst_fr_0.pdf
consulté le 04/04/2022 à 12h16
3. Audran, M., & Varlet-Marie, E. (2005). Intérêt du prélèvement sanguin dans le contrôle antidopage. *Science & sports*, 20(4), 213-214.
4. Audy, M.H., Piché, G., & Aimé, A. (2014). Le phénomène du dopage sportif chez les athlètes adolescents : une synthèse des caractéristiques associées et des stratégies préventives. *Revue de psychoéducation*, 43(1), 101–119.
5. Bigard, X. (2017). Les conduites à risques des enfants et adolescents vis-à-vis du dopage sportif. *Neuropsychiatrie de l'Enfance et de l'Adolescence*, 65(7), 442-7.
6. Brissonneau C, Aubel O, Ohl Fa (2008). L'épreuve du dopage. *Sociologie du cyclisme professionnel*. s.l. : Presses Universitaires de France., 9782130569947.
7. Coste, O., Liotard, P., Noger, K., & Andrieu, A. (2017). *Dopage: comprendre et prévenir*. Elsevier Health Sciences.
8. Dièye, A. M., Ndiaye, M., Ndiaye, M., Kane, M.O., Diop, B. M., & Faye, B. (2003). Pharmaciens d'officine et dopage sportif: enquête sur les connaissances et les attitudes au niveau de la région de Dakar. *Science & Sports*, 18(2), 104–107.
9. Doucouré, M. L. (2020). *Dopage dans le milieu sportif malien : état des lieux et perspectives* [Thèse en médecine, Université des Sciences, des Techniques et des Technologies de Bamako].
<https://www.bibliosante.ml/bitstream/handle/123456789/3932/20M166.pdf>
10. Faivre, S., & Verdussen, M. (2015). La protection des droits fondamentaux du sportif en matière de lutte antidopage.

11. **Guilhem Amieux (2021)**. Le dopage et les compléments alimentaires dans le sport. Sciences du Vivant [q-bio].. (*dumas-03579629*) <https://sportifs.afld.fr/le-deroulement-dun-controle-antidopage/> visité le 11/10/04/2022 à 22h05.
12. **Huguin, M. (2010)**. Corticoïdes et dopage sportif: justification de l'instauration d'un contrôle antidopage pour ces produits et réflexion sur les stratégies et les outils de ce contrôle (Dr, UHP-Université Henri Poincaré).
13. **Joseph, C. (2021)**. Dopage dans le milieu cycliste: La faim (de gloire) justifie-t-elle les moyens? Dopage dans le milieu cycliste, 1-234.
14. **Larousse.fr. [En ligne] [Citation : 2021 10 07.]** <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/dopage/26452>.
15. **Ouédraogo C., Guenné S., Somda M.B., Blanche M'Po S.M., Sidibe I., Sere I., & Roland Méda N.(2022)**. Perceptions sur les Conduites Dopantes dans le Sport dans la Ville de BoboDioulasso (Burkina Faso) E S J, ESJ, 18 (3), 262.
16. **Ouédraogo, M., Goumbria, W. B. F., Ouédraogo, M., Liliou, A. F., & Guissou, I.P. (2011)**. Conduites dopantes dans le sport au Burkina Faso : connaissances, attitudes et pratiques, Science & Sports, 26(1), 25-31.
17. **Reardon, C. L. & Creado S. (2014)**. Drug abuse in athletes. Substance Abuse and Rehabilitation, 5, 95-105.
18. **Swiss Sport Integrity. (2022)**. Système de contrôle antidopage
19. **YOG. (2012)**. Procédures techniques relatives au contrôle du dopage <https://stillmed.olympic.org/media/Document%20Library/OlympicOrg/Documents/Youth-Olympic-Games/YOG-Innsbruck-2012-Winter-Youth-Olympic-Games/Procedures-techniques-relatives-au-controle-du-dopage-Innsbruck-2012.pdf> consulté le 13/04/2022 à 17h39.

التقويم والقياس في الأنشطة البدنية والرياضية الصحية

الحاج عيسى رفيق¹ /أستاذ محاضر/ جامعة الأغواط / r.hadjajissa@lagh-univ.dz

مدرس مصطفى² /طالب دكتوراه/ جامعة الأغواط / mederresm38@gmail.com

فقوس لحسن³ /طالب دكتوراه/ جامعة الأغواط / l.faggous@lagh-univ.dz

Abstract:

This research aims to identify the basic stages of the evaluation process and field procedures in the field of physical and health sports activities, in order for the evaluation process to be successful and effective, and its outputs can be adopted as benchmarks for other evaluation processes in the field of healthy physical activities. This type of assessment also aims to improve access to physical activity in the long term by creating: an individual profile, a report on the individual's physical condition, a personal physical activity proposal. As for the main goal, it is an attempt to reach, through a set of academic studies, the construction of a fitness assessment tool that allows anyone, regardless of their capacity, to assess their physical fitness quickly and easily. It allows comparison with criteria that have been adapted for age and sex. Coupled with a set of tests, create an individual profile. Where methodological limitations are based on predetermined methods of constructing a test battery. Tests should also provide comparison criteria by age group and representative in a sample of adults who do not have any disease.

ملخص:

تهدف هذه الورقة البحثية للتعرف على المراحل الأساسية لعملية التقويم والقياس والإجراءات الميدانية في ميدان الأنشطة البدنية والرياضية الصحية، وهذا من أجل أن تكون عملية القياس والتقويم ناجحة وذات فعالية، ومخرجاتها يمكن أن تعتمد كمحكات مرجعية لعمليات تقويم أخرى في مجال الأنشطة البدنية الصحية. كما يهدف هذا النوع من التقويم إلى تحسين الوصول لممارسة النشاط البدني على المدى الطويل من خلال إنشاء: ملف تعريف فردي، تقرير عن الحالة المادية للفرد، اقتراح نشاط بدني شخصي. أما الهدف الرئيسي فهو محاولة الوصول من خلال مجموعة من الدراسات الأكاديمية، إلى بناء أداة لتقييم اللياقة التي تسمح لأي شخص مهما كانت صفته إلى إجراء تقييم للياقته البدنية بسرعة وسهولة. وتتيح المقارنة مع المعايير التي تم تكيفها في العمر والجنس. إلى جانب مجموعة من الاختبارات، وإنشاء ملف تعريف فردي. حيث تعتمد القيود المنهجية على طرق محددة مسبقاً في بناء بطارية اختبار. كما يجب أن تقدم الاختبارات معايير المقارنة حسب الفئة العمرية وممثلة في عينة من البالغين والذين لا يحملون أي مرض.

مقدمة واشكالية البحث:

هناك العديد من الإرشادات للنشاط البدني تحدد العتبات التي يكون الشخص أدنى منها تعتبر غير نشطة أو مع نشاط بدني غير كاف. على الصعيد الدولي، بالنسبة للبالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و 64 عامًا، توصي منظمة الصحة العالمية بـ 150 دقيقة أسبوعيًا من نشاط التحمل متوسط الشدة أو 75 دقيقة على الأقل من نشاط التحمل شديد الشدة أو مزيج من النشاط المعتدل والمستمر، لمدة 10 دقائق على الأقل (يمكن تنويع شكل النشاط البدني الذي يمارس: التحمل و/أو نشاط تقوية العضلات أو أي نشاط بدني آخر). على المستوى الفرنسي، توصي (2016) NSES بممارسة جسدية لا تقل عن 30 دقيقة في اليوم. يمكن تقسيم هذا الوقت الإجمالي اليومي إلى فترات لا تقل عن 10 دقائق ويجب تكراره على الأقل 5 أيام في الأسبوع، وإذا ممكن كل يوم. بالإضافة إلى ذلك، يوصى بإجراء تمارين من النوع تقوية العضلات حتى 8 إلى 10 تمارين مختلفة تشمل الأطراف العلوية والسفلية، تتكرر 10 إلى 15 مرة لكل مجموعة؛ يتم تكرار كل سلسلة من 2 إلى 3 مرات. يوصى به 1-2 مرات في الأسبوع. يجب إجراء تمارين الإطالة والمرونة وحركة المفاصل بانتظام، على الأقل مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع مع استمرار الضغط من 10 إلى 30 ثانية وتكرارها مرتين إلى ثلاث مرات وينخفض مستوى النشاط البدني عالي الكثافة مع تقدم العمر. من ناحية أخرى، فإن النسبة المئوية للبالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و 44 عامًا والذين لديهم مستوى منخفض من النشاط البدني أعلى (حوالي 40٪) مقارنةً بالبالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 45 و 79 عامًا (حوالي 35.5٪) (ANSESINCA, 2017). يقضي 40٪ من البالغين أكثر من 7 ساعات يوميًا في الجلوس أو الاستلقاء، باستثناء وقت النوم. لا يوجد فرق كبير في مستوى الاستقرار بين الرجال والنساء (INCA, 2017 ESTEBAN, 2018) بين دراسة INCA 2 التي أجريت في 2006-2007 و 2014-2015 INCA، زاد متوسط الوقت الذي يقضيه المرء يوميًا أمام الشاشة لقضاء وقت الفراغ بحوالي ساعة و 20د بين البالغين.

وهناك العديد من التعريفات للياقة البدنية، فنجد "اللياقة هي القدرة على أداء المهام اليومية بقوة وسرعة، دون إجهاد لا داعي له، وبطاقة كافية في الاحتياط للاستمتاع الكامل بوقت الفراغ والتعامل مع حالات الطوارئ." (U.S., CPFS (1971), President's

وهي "القدرة على أداء نشاط بدني معتدل إلى قوي دون إجهاد لا داعي له والقدرة على الحفاظ على هذه القدرات طوال الحياة". (CS A, 1998 Medicine). سلطت العديد من الدراسات الضوء على الأهمية الرئيسية لمستوى الحالة البدنية على الصحة وخاصة على الوفيات. كلما ارتفع مستوى اللياقة البدنية، انخفض معدل الوفيات من أمراض القلب والأوعية الدموية. (Haskell, 1994)

1. مكونات اللياقة البدنية:

1.1. تركيب الجسم

1. 2. قدرة القلب والجهاز التنفسي

1. 3. وظيفة العضلات.

2. طريقة تقييم الحالة البدنية:

1.2. اختبارات اللياقة البدنية: تُستخدم اختبارات اللياقة البدنية لتحديد مستوى اللياقة البدنية للأفراد أو مجموعات الأفراد أو فئات معينة من السكان أو عامة السكان. يمكن أن يكون لاستخدام اختبارات اللياقة البدنية عدة أهداف مختلفة: إبلاغ الحالة الوظيفية للأفراد أو التحكم فيها، وقياس فعالية برنامج النشاط البدني، والقيام بالتحكم في الحالة الوظيفية، والسماح بإضفاء الطابع الفردي على برنامج النشاط البدني، وتحفيز الأفراد، ومعرفة القدرات الجسدية للفرد.

من أجل إجراء تقييم كامل للحالة المادية، فإن الأمر يتعلق بتقييم كل مكون من مكوناته. يجعل تكوين مجموعة من الاختبارات من الممكن تلبية هذا المطلب.

2.2. معايير التحقق من صحة الاختبار: للتحقق من صحة الاختبار، هناك أربع صفات يجب احترامها حسب (Dommergues, and Grosjean, 2011):

- الموضوعية

- صلاحية

- الموثوقية

- الإمكانية

2.3. دليل بطارية اختبار اللياقة البدنية: تجمع بطاريات اختبارات اللياقة البدنية معًا عدة اختبارات لقياس القدرات بدنية مختلفة. يمكن استخدامها لاختبار هذه في

التقييمات الفردية أو سكانية، تم إجراء مراجعة للأدبيات لتحديد البطاريات الرئيسية لاختبارات اللياقة البدنية المستخدمة في فرنسا وأوروبا مع البالغين الأصحاء (بدون أخذ بعين الاعتبار المرضى ودون أخذ كبار السن الضعفاء). لكل بطارية تم إدراج الاختبارات ونوع السكان والمكونات التي تم تقييمها والاختبارات المستخدمة. حيث أدرج 6 بطاريات لتقييم الحالة البدنية. 3 منها لكبار السن و3 مخصصة لتقييم السكان بشكل عام.

4. برامج تعزيز النشاط البدني من أجل الصحة:

بفضل الزيادة الكبيرة في مجموعة المعرفة العلمية التي أظهرت التأثير المفيد للنشاط البدني على الصحة، بغض النظر عن العمر والجنس والفئة الاجتماعية والمهنية، أصبح النشاط البدني اليوم كمحدد رئيسي للصحة المرتبطة بشكل مباشر أو غير مباشر مع الحالة الصحية. اليوم، تزداد أهمية البرامج واستراتيجيات التدخل لزيادة مستوى النشاط البدني وتقليل سلوكيات السكان المستقرة. الأهم هو الخطة العالمية الأخيرة التي روجت لها منظمة الصحة العالمية للنشاط البدني والصحة 2018-2030: أناس أكثر نشاطاً من أجل عالم أكثر صحة. توصي هذه الخطة بالعمل في 20 مجالاً بهدف إنشاء مجتمعات أكثر نشاطاً من خلال تحسين البيئات وفتح المزيد من الفرص أمام الناس للعمل. جميع الأعمار، بغض النظر عن قدراتهم ومن أجل ممارسة المزيد من الأنشطة مثل المشي وركوب الدراجات والأنشطة الرياضية والترفيه النشط والرقص والألعاب. وتهدف إلى دعم تدريب العاملين الصحيين وغيرهم من المهنيين، وتعزيز أنظمة البيانات، واستخدام التقنيات الرقمية.

في فرنسا، تم إطلاق الاستراتيجية الوطنية مؤخرًا سبورت هيلث 2019-2024. الهدف من هذه الخطة هو تعزيز الصحة والعافية من خلال النشاط البدني والرياضة من أجل تحسين الحالة الصحية للسكان من خلال تشجيع النشاط البدني والرياضة للجميع، على أساس يومي، في جميع أوقات الحياة. وبشكل أكثر تحديداً، المرسوم رقم 2016-1990 لـ 30 ديسمبر 2016 المتعلق بشروط الاستغناء عن APA (APA) المعدل الموصوف من قبل الطبيب المعالج للمرضى الذين يعانون من حالة طويلة الأمد، تسمح لـ APA في الوقاية الصحية. من الممكن الآن للأطباء وصف APA وإحالة الأشخاص إلى متخصصي PA

أخيرًا، في عام 2018، نشرت Haute Autorité de Santé (HAS) دليلًا عمليًا للترويج والاستشارة والوصفات الطبية للأدوية والرياضة من أجل صحة البالغين، مصحوبًا بمبادئ توجيهية للمساعدة في الوصفات الطبية الخاصة بعلم الأمراض.

5. الأساليب الموضوعية:

تشمل الأساليب الموضوعية القياسات غير المباشرة لصرف الطاقة (قياس السرعات الحرارية)، وقياس معدل ضربات القلب (أجهزة مراقبة معدل ضربات القلب) وأجهزة استشعار الحركة (مقاييس الخطى والتسارع). الطرق المسعرية هي الأكثر دقة ولكنها تتطلب أجهزة وتكاليف لا تسمح بالتقييم بعدد كبير من الموضوعات. هذا هو السبب في أن الطرق الأكثر استخدامًا مع المجموعات والأفواج هي مقاييس التسارع وعداد الخطى. يمكن استخدام مقاييس التسارع عند الأطفال والبالغين وكبار السن (تيرير وشوتز، 2004). لا يعتمدون على بيانات المشارك، على الرغم من أن استخدامها السليم يتطلب أن يرتدي الشخص الموضوع الجهاز بشكل صحيح ويحترم التعليمات. الحدود هي التكلفة، وغياب البيانات عن سياق الممارسة وكذلك موثوقية صرف الطاقة المحسوبة بواسطة معادلات التنبؤ. عداد الخطى يحسب عدد الخطوات. من ناحية أخرى، فهو لا يميز بين المشي والجري، ولا يأخذ في الاعتبار الاختلافات في طول الخطوة، لا يقيم شدة التمرين (السرعة والارتفاع) أو توزيع النشاط البدني خلال اليوم.

6. الأساليب الذاتية: هي في الأساس أدوات تقييم السلوكيات من حيث المدة والتكرار والشدة... يمكن حساب المؤشرات التي تجمع بين هذه المعلومات أو لكل مجال من المجالات: الأكثر شيوعًا هي الحجم (المدة × التردد)؛ صرف الطاقة (المدة × التردد × الشدة).

يتم التعبير عن الكثافة و صرف الطاقة المرتبطة بها في MET (مهمة مكافئة الأيض). تتوافق شدة 1 MET بحكم التعريف مع إنفاق الطاقة للفرد في حالة الراحة (وضع الجلوس أو الاستلقاء) وتمثل استهلاكًا للأوكسجين يعادل 3.5 مل 1.kg-1.min-1، أي 1 kcal.kg-1.h-1 لشخص بالغ. عادةً ما تصنف الأنشطة البدنية وفقًا لمستوى ANSES (MET ، 2017:

- الأنشطة الخاملة MET 1.6 < (الجلوس أمام التلفزيون)؛
- METs ≤ 1.6 أنشطة منخفضة الكثافة METs < 3 (غسيل الأطباق) ؛

- $3 \text{ METs} \leq$ أنشطة معتدلة الشدة $6 \text{ METs} <$ (المشي السريع بسرعة 7 كم / ساعة) ؛
 - $6 \text{ METs} \leq$ أنشطة عالية الكثافة $9 \text{ METs} <$ (صعود السلالم بالأوزان) ؛
 - أنشطة عالية الكثافة $9 \leq \text{METs}$ تعمل من 11 كم / ساعة.
7. بناء بطارية (ASM VITALITY TEST):

هو نتيجة لـ 5 سنوات من البحث بالتعاون مع فرق جامعة كليرمونت، هو جهاز لتقييم الحالة البدنية ونمط الحياة المستقرة وقلّة النشاط البدني. ويهدف إلى تقديم المشورة والتوجيه بما يتناسب مع مستواهم البدني واحتياجاتهم الخاصة. الهدف الرئيسي من هذا المشروع هو اقتراح نشاط بدني شخصي وبناء أداة لتقييم اللياقة تسمح لأي شخص بإجراء تقييم اللياقة البدنية بسرعة وسهولة. تتيح المقارنة مع المعايير التي تم تكييفها في العمر والجنس إمكانية تحديد موقع الشخص بالنسبة إلى مجموعة سكانية مرجعية. إلى جانب مجموعة من الاختبارات، يتيح استبيان نمط الحياة: النشاط البدني، ونمط الحياة المستقرة، والنوم، وتفضيلات النشاط، إنشاء ملف تعريف فردي. يعد اختبار ASM Vitality جزءًا من نظام عالمي يهدف إلى تحسين الوصول إلى ممارسة النشاط البدني والحفاظ عليها على المدى الطويل من خلال إنشاء:

- ملف تعريف فردي؛

- تقرير عن الحالة المادية: يجب أن يفي إنشاء أداة تقييم الحالة المادية بالعديد من القيود المنهجية والفنية؛ تعتمد القيود المنهجية على الأساليب محددة مسبقًا في بناء بطارية اختبارية. بينما تم وضع القيود الفنية من قبل الراعي، ASM Omnisports، والذي سيستخدم الجهاز.

- القيود المنهجية: يجب أن تفي الاختبارات والبطارية (تسلسل الاختبارات) بمعايير الموضوعية والموثوقية والجدوى. يجب أن تقدم الاختبارات معايير المقارنة حسب الفئة العمرية وممثل السكان البالغين دون علم الأمراض.

- القيود التقنية: يجب أن تكون أداة التقييم المزمع نشرها واستخدامها في قطاعات مختلفة سهلة الاستخدام، وتشغل أقل مساحة ممكنة، ومرحة، واحترام ترتيب الاختبارات، وحشد الأشخاص في وقت قصير، واستخدام المعدات القابلة للنقل التي

يمكن استخدامها في الداخل والخارج، واستقطاب عدد قليل من الأشخاص لتنظيم إجراء الاختبارات وجمع النتائج.

8. بناء الاستبيان: لبناء الاستبيان الذي سيرتبط بمجموعة الاختبارات، استخدمنا بشكل أساسي الاستبيان العالمي ممارسة التمارين البدنية (GPAQ)، والذي يحتوي على 16 سؤالاً، تم تطويره من قبل منظمة الصحة العالمية لتقييم ممارسة التمارين البدنية. يقوم بجمع معلومات عن ممارسة التمارين البدنية في ثلاث مواقف (أو مجالات) وعن السلوك المستقر.

المجالات الثلاثة المشمولة هي: أنشطة العمل، والانتقال من مكان إلى آخر، والأنشطة الترفيهية. ويمثل MET المكافئ الأيضي تكلفة الطاقة للنشاط. 1 MET يتوافق مع الطاقة التي ينفقها شخص جالس ساكنًا ويعادل استهلاك 1 كيلو كالوري. تتيح النتائج تصنيف المشارك إلى 3 مستويات من النشاط البدني: مرتفع، متوسط، منخفض.

يمكن استخدام هذا الاستبيان في سياق المقابلات في بداية البرنامج مع المرضى المصابين بأمراض مزمنة وكبار السن، وما إلى ذلك. ويمكن أن يكون أساساً لتقييم تشخيصي لعادات الموضوع من أجل تخصيص برنامج الأنشطة البدنية المعدلة (Bulletal., 2009) تمت إضافة أسئلة حول العقبات والدوافع التي تواجه النشاط البدني والماضي الرياضي من أجل اقتراح النشاط البدني المتكيف في الاختبار اللاحق للحالة البدنية. أخذت أسئلة عدم النشاط في الاعتبار التمييز بين الأنماط والأماكن: المنزل، العمل، الترفيه، والنقل.

9. إنشاء مؤشر للحالة البدنية: يقوم كل اختبار من اختبارات البطارية بتقييم مكونات اللياقة المختلفة. تم توزيع الاختبارات العشرة حسب النظام حسب الصفات التي تقيم، ويتم تقييم الجهاز القلبي التنفسي من خلال القدرة الوظيفية باستخدام اختبار المشي لمدة 6 دقائق. سيتم تقييم الجهاز العضلي الهيكلي من خلال قوة العضلات ومرونتها من خلال اختبارات رمي الكرة الطبية، واختبار الجلوس إلى الوقوف، واختبار القوة الأساسية، واختبار قوة القبضة، واختبار الانحناء الأمامي في الجلوس.

وبناءً على معايير النتائج المرتبطة بالاختبارات، تم إنشاء مؤشرات اللياقة البدنية حسب الفئة العمرية والجنس، من أجل السماح للمشاركين بإجراء تقييم فردي مقارنة.

المصادر والمراجع:

- Ainsworth, B.E., Haskell, W.L., Herrmann, S.D., Meckes, N., Bassett, D.R., Tudor-Locke, C., Greer, J.L., Vezina, J., Whitt-Glover, M.C., and Leon, A.S. (2011). 2011 Compendium of Physical Activities: a second update of codes and MET values. *Med Sci Sports Exerc* 43, 1575–1581.
- American College of Sports Medicine. (1998). The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness, and flexibility in healthy adults. *Med Sci Sports Exerc* 30, 975–991.
- American Physical Therapy Association. (2001). Guide to Physical Therapist Practice. Second Edition. American Physical Therapy Association. *Phys Ther*. 2001 Jan;81(1):9-746.
- Amireault, S, Godin, G, and Vézina-Im, L-A. (2013). Determinants of physical activity maintenance: a systematic review and meta-analysis. *HP Rev* 7 : 55–91.
- Ainsworth, B.E., Haskell, W.L., Herrmann, S.D., Meckes, N., Bassett, D.R., Tudor-Locke, C., Greer, J.L., Vezina, J., Whitt-Glover, M.C., and Leon, A.S. (2011). 2011 Compendium of Physical Activities: a second update of codes and MET values. *Med Sci Sports Exerc* 43, 1575–1581.
- ANSES (2016) Actualisation des repères du PNNS- Révisions des repères relatifs à l'activité physique et à la sédentarité. Avis de l'Anses. Rapport d'expertise collective.
- ANSES (2017) Etude individuelle nationale des consommations alimentaires (Etude INCA3). Avis de l'Anses 2017. Rapport d'expertise collective.
- Aranha, V., Samuel, A., Joshi, R., Sharma, K., and Kumar, S. (2015a). Reaction Time in Children by Ruler Drop Method: A Cross-Sectional Study Protocol. *Pediatr. Educ. Res.* 3, 61–66.

علاقة بعض القياسات الأنثروبومترية (العمر، الطول، الوزن) بالإدراك الحس حركي لدى لاعبي الكرة الطائرة (12- 15 سنة)

شادي عبد الرزاق¹ /د/ جامعة أم البواقي/ abderazzakchadi@yahoo.fr

بوناب شاكر² /د/ جامعة العربي بن مهيدي- أم البواقي/ chakerhb@yahoo.fr

بلعدي حسين³ /ط د/ جامعة أم البواقي/ hossinsports18@gmail.com

Abstract:

The general objective of this study was to know the relationship between some anthropometric measurements (age, height, weight) and the kinesthetic perception of volleyball players. (12-15 years) for the state of Oum El Bouaghi, which numbered 34 players, while the research sample included 31 players who were chosen by the intentional method, where we applied anthropometric measurements to them and a test of awareness of the jumping distance in front of them, and after collecting the data they were processed using the SPSS statistical package. The researchers found the following:

- There is a correlation between age and kinesthetic perception.
- There is a correlation between height and kinesthetic perception.
- There is no correlation between weight and kinesthetic perception.

Keywords: anthropometric measurements; kinesthetic perception

ملخص:

إن الهدف العام من هذه الدراسة كان معرفة العلاقة بين بعض القياسات الأنثروبومترية (العمر، الطول، الوزن) والإدراك الحس حركي لدى لاعبي الكرة الطائرة، ومن أجل تحقيق أغراض البحث استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية، و تمثل مجتمع البحث في لاعبي الكرة الطائرة (12-15 سنة) لولاية أم البواقي و البالغ عددهم 34 لاعبا، بينما اشتملت عينة البحث على 31 لاعبا تم اختيارهم بالطريقة العمدية، حيث طبقنا عليهم القياسات الأنثروبومترية و اختبار إدراك مسافة الوثب أماما، و بعد جمع البيانات تمت معالجتها باستعمال برنامج الحزمة الإحصائية SPSS. و قد توصل الباحثون الى ما يلي:

- وجود علاقة ارتباطية بين العمر والإدراك الحس حركي.
 - وجود علاقة ارتباطية بين الطول والإدراك الحس حركي.
 - عدم وجود علاقة ارتباط بين الوزن والإدراك الحس حركي.
- الكلمات المفتاحية: القياسات الأنثروبومترية؛ الإدراك الحس حركي

مقدمة

إن تداخل العلوم المختلفة وتطورها الهائل أضفى تطورا في كافة مجالات الحياة ونظرا لاهتمام العالم بالرياضة والسعي للوصول للمستويات العليا في المجال الرياضي عمل الخبراء في هذا المجال على دراسة كل ما يتعلق بتحقيق الانجاز وكان للقياس والتقييم والعلوم الأخرى الأثر الايجابي في تحديد متطلبات الأداء لكل مهارة رياضية من حيث القدرات البدنية والمهارية والقياسات الجسمية (عباس، مها، محمد ، 2009)

وبما أن حياة الإنسان هي عبارة عن تفاعل مع كل ما يحيط به وهذا يتطلب منه معرفة البيئة بهدف التكيف معها وحتى يتمكن الإنسان من معرفة البيئة. لابد له من الانتباه والتركيز إلى ما يهيمه فيها وإدراك ذلك يتم بالحواس وهو ما يجعلنا نقول إن الانتباه والإدراك الحسي هما الخطوة الأولى في اتصال الفرد بالبيئة فالإدراك الحسي هو الإحساس المعزز بالذكريات والصور العقلية المستمدة من الخبرة الماضية والناشئة عن التداوي. (صابر ويامنة، 2019)

فالإدراك الحس حركي هو عبارة عن إثارة الأعضاء الحسية الموجودة في العضلات والأعصاب والمفاصل فهي تزود العقل بالمعلومات بما يجب أن تفعله أجزاء الجسم عند القيام بتنفيذ أي مهارة. (ناهدة ، عادل ، ورائد، 2015)

وتلعب القياسات الأنثروبومترية دورا مهما مكملا لبقية المواصفات التي يمتلكها اللاعب كالمواصفات البدنية والمهارية للرياضي، حيث أن لكل نوع من أنواع النشاط الرياضي مواصفات جسمية خاصة أن يتصف بها من اجل أن يكون مناسباً لمتطلبات النشاط الرياضي الممارس وتحقيق المستويات العليا في ذلك النشاط، وذلك لأن القياسات الجسمية تلعب دورا في نجاح الأداء الحركي للاعب. (مروان ، 2001)

فهي أحد أهم المؤشرات التي يعتمد عليها المختصون في اختيار اللاعب فضلا عن المؤشرات الأخرى البدنية والمهارية لذا فهي تعتبر من أدوات التقييم المؤثر في الانجاز. (عباس، مها ، و محمد ، 2009)

وعلى ضوء ما سبق:

هل توجد علاقة ارتباط بين بعض القياسات الأنثروبومترية والإدراك الحسي الحركي لدى لاعبي الكرة الطائرة (12-15 سنة)؟

ما نتج عنه التساؤلات الفرعية التالية:

هل توجد علاقة ارتباطية بين (العمر، الطول، الوزن) والإدراك الحسي الحركي لدى لاعبي الكرة الطائرة (12-15 سنة)؟

1-الفرضية العامة

توجد علاقة ارتباطية بين القياسات الانثروبومترية والإدراك الحسي الحركي لدى لاعبي الكرة الطائرة (12-15 سنة).

2-1 الفرضيات الجزئية

توجد علاقة ارتباطية بين العمر والإدراك الحسي الحركي لدى لاعبي الكرة الطائرة (12-15 سنة).

توجد علاقة ارتباطية بين الطول والإدراك الحسي الحركي لدى لاعبي الكرة الطائرة (12-15 سنة).

توجد علاقة ارتباطية بين الوزن والإدراك الحسي الحركي لدى لاعبي الكرة الطائرة (12-15 سنة).

2-اهداف البحث

التعرف على العلاقة بين القياسات الانثروبومترية (العمر، الطول، الوزن) والإدراك الحسي الحركي لدى لاعبي الكرة الطائرة (12-15 سنة).

3-أهمية البحث

تكمن أهمية هذا البحث في:

-إبراز العلاقة بين بعض القياسات الانثروبومترية والإدراك الحسي لدى لاعبي الكرة الطائرة (12-15 سنة).

-معرفة خصائص المرحلة العمرية وانعكاسها على الإدراك الحسي لدى لاعبي الكرة الطائرة (12-15 سنة).

-تسهيل عملية الانتقال بالنسبة للاعبين الكرة الطائرة.

4-مصطلحات البحث

1.1-الإدراك الحسي حركي: هو العملية العقلية التي يتم فيها تفسير المثيرات الحسية ومعالجتها على وفق المعلومات المخزونة في الدماغ والاستجابة لها بشكل سلوك حركي

والإدراك عملية عقلية تسبق السلوك الحركي فمن دون إدراك لا يحدث السلوك الحركي
لان سلوك المتعلم أو اللاعب يكون تبعاً لمتطلبات الموقف الحركي الذي يدركه. (يامنة عبد
القادر وقشوش ، 2019)

4-2 القياسات الانثروبومترية: كلمة يونانية يمكن تجزئتها إلى قسمين (انثرو) تعني
الإنسان، و(مترية) تعني القياس وتعني قياس الإنسان، وهي طريقة من طرق الدراسة
ترتكز على مجموعة القياسات لها دور أساسي من ناحية المعلومات بالنسبة للمدرسين
والمدرين، حيث تسمح لهم بمراقبة المميزات التنموية للجسم وبذلك توجيه الأفراد إلى
مجموعة التخصصات المناسبة بحيث تكون لهم فعالية كبيرة، تسمح أيضاً بتحديد
قدرات الشخص وتخطيط الحمولة الفردية للتدريب. (قلاتي، 2018)

5- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

5-1 المنهج المتبع

هو وصف منظم ودقيق للحقائق في ميادين المعرفة المختلفة بطريقة موضوعية
وصحيحة، ويتطلب البحث الوصفي جمع البيانات لمحاولة اختبار الفروض أو الإجابة عن
تساؤلات تتعلق بموضوع الدراسة. (عبد اليمين، 2010). كما تعد الدراسات الارتباطية من
البحوث الوصفية لأنها تصف ظروفًا أو حالات موجودة، وتقوم الدراسة الارتباطية على
جمع البيانات لتحديد فيما إذا كانت هناك علاقة بين متغيرين كميين أو أكثر. وتحديد
درجة هذه العلاقة بمعامل الارتباط. (النعيمي، 2015).
وعليه استعمل الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لأنه الأنسب
لطبيعة البحث.

5-2. مجتمع وعينة البحث

مجتمع البحث يمثل جزء من المجتمع العام لذا يمكن تعريفه بأنه جميع مفردات الظاهرة
التي يقوم بدراستها الباحث. (مدحت، 2017). والمجتمع الأصلي لدراستنا هو أصاغر لاعبي
الكرة الطائرة (12-15) سنة لولاية ام البواقي متمثلين في فريق اولمبيك عين مليلة كونهم
الفريق الوحيد الممثل للولاية والبالغ عددهم 34 لاعبا.
وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية متمثلة في بعض لاعبي فريق اولمبيك عين
مليلة للكرة الطائرة صنف أصاغر عددهم 31 لاعبا تتراوح أعمارهم بين (12-15 سنة).

6- أدوات ووسائل جمع البيانات

6-11 اختبار إدراك مسافة الوثب أماما (عبد الفتاح و حسانين، 1997)

قياس القدرة على إدراك مسافة الوثب للأمام، الذي يتم عن طريق اجتياز المسافة المحددة للأمام دون استخدام حاسة البصر، وتحقيق المسافة المطلوبة يدل على ارتفاع مستوى إدراك مسافة الوثب للأمام وتحتسب المسافة التي تبعد عن خط تحديد المسافة المطلوبة كأخطاء في التقدير ويدل نقصها على ارتفاع مستوى الإدراك بمسافة الوثب للأمام بينما تدل زيادتها على الافتقار إلى هذه المسافة
الأدوات:

شريط علامات - طباشير - عصاية على العينين - شريط قياس
مواصفات الاختبار:

يرسم خطان على الأرض بحيث تكون المسافة بينهما -58.81 سم
-يفق المختبر على خط البداية .

-رؤية المسافة المطلوبة للوثب أماما

- وضع العصاية على العينين والانتظار 5 ثواني

- الوثب من خط البداية ومحاولة لمس الكعبين للأرض عند خط النهاية

- تعطى محاولتين للوثب.

التسجيل:

يحتسب مجموع المحاولتين في النهاية.

6-2 القياسات الأنثروبومترية

6-2-1 قياس الطول

الغرض من الاختبار

قياس طول الجسم

مواصفات الاختبار:

-الوقوف الصحيح

-استقامة الجسم.

-النظر للأمام.

-الكتفان على استقامة واحدة.

-التساق الراس والكتفين والمؤخرة والكعبين بالجائط.

- ضم الركبتين والكعبان واستقامة الرجلين
التسجيل:

-تسجيل المسافة من الأرض الى اخر الراس.

2-2-6 قياس الوزن

الغرض من الاختبار: قياس وزن الجسم

مواصفات الاختبار:- استعمال ميزان طبي من نوع (كالينجي)-ارتداء أخف الملابس.
التسجيل:

-تسجيل وزن الجسم بعد التأكد مرتين.

2-2-3 قياس العمر

بعد الاتصال بالإدارة يتم ذلك من خلال الملف الخاص بكل لاعب.

7-الوسائل الاحصائية

لتحليل البيانات التي قمنا بجمعها من اجل الإجابة على تساؤلات الدراسة ثم الاستعانة
ببرنامج SPSS V20 لمعرفة مدى ارتباط القياسات الانثروبومترية المختارة في البحث
بالإدراك الحس حركي لدى لاعبي الكرة الطائرة (12-15 سنة)

8-عرض وتحليل النتائج

1-8 العلاقة بين العمر والإدراك الحس حركي

الجدول رقم (01) يبين علاقة العمر بالإدراك الحس حركي

المتغيرات	معامل الارتباط	sig	الدلالة
العمر	0.373	0.039	دال
الإدراك الحسي			

بما أن قيمة الاحتمالية sig اقل من 0.05 فانه توجد علاقة ارتباط بين العمر والإدراك الحس حركي وبما أن قيمة معامل الارتباط بيرسون تساوي 0.373 وهي قيمة موجبة وعليه نستطيع القول انه توجد علاقة ارتباط طردية بين العمر والإدراك الحس حركي أي انه كلما زاد العمر زاد الإدراك الحس حركي.

2- العلاقة بين الطول والإدراك الحس حركي

الجدول رقم (02) يبين علاقة الطول بالإدراك الحس حركي

المتغيرات	معامل الارتباط	sig	الدلالة
الطول	0.375	0.037	دال
الإدراك الحسي			

بما أن قيمة الاحتمالية sig أقل من 0.05 فإنه توجد علاقة ارتباط بين الطول والإدراك الحس حركي، وبما أن قيمة معامل الارتباط بيرسون تساوي 0.375 وهي قيمة موجبة وعليه نستطيع القول أنه توجد علاقة ارتباط طردية بين الطول والإدراك الحس حركي، أي أنه كلما زاد الطول زاد الإدراك الحس حركي، وبمعنى أوسع كلما تغير الطول تغير معه الإدراك الحس حركي.

3-8 العلاقة بين الوزن والإدراك الحس حركي

الجدول رقم (03) يبين علاقة الوزن بالإدراك الحس حركي

المتغيرات	معامل الارتباط	sig	الدلالة
الوزن	0.094	0.6	غير دال
الإدراك الحسي			

بما أن قيمة الاحتمالية sig أكبر من 0.05 فإنه لا توجد علاقة ارتباط بين الوزن والإدراك الحس حركي، وبما أن قيمة معامل الارتباط بيرسون تساوي 0.094 وهي قيمة موجبة بعيدة عن القيمة العالية لمعامل الارتباط أي غير دالة إحصائياً، وعليه نستطيع القول أنه لا توجد علاقة ارتباط بين الوزن والإدراك الحس حركي.

9- مناقشة النتائج

1-9 مناقشة الفرضية الأولى: والتي تنص على أنه توجد علاقة ارتباطية بين العمر والإدراك الحسي الحركي لدى لاعبي الكرة الطائرة (12-15 سنة).

من خلال النتائج التي تم عرضها في الجدول (01) والشكل رقم (01) توصلت الدراسة إلى: وجود علاقة ارتباط طردية بين العمر والإدراك الحس حركي لدى لاعبي فريق اولمبيك عين مليلة للكرة الطائرة (12-15 سنة).

عند مقارنة هذه النتائج مع الدراسة النظرية نجد أن الزيادة في العمر يرافقها نمو وتطور القدرات المختلفة للكائن الحي كالقدرات الحركية والعقلية، وبعد الإدراك الحس حركي من

العمليات العقلية الهامة في النشاط الرياضي عامة وفي الكرة الطائرة خاصة ويتطور من خلال التكرار والممارسة والخبرة الشخصية وهذا ما نرجع إليه ارتباط العمر بالإدراك الحس حركي حيث كلما زاد العمر والممارسة تطور الإدراك الحس حركي.

2-9 مناقشة الفرضية الثانية: والتي تنص على انه توجد علاقة ارتباطية بين الطول والإدراك الحس حركي لدى لاعبي الكرة الطائرة (12-15 سنة).

من خلال النتائج التي تم عرضها في الجدول (02) والشكل رقم (02) توصلت الدراسة الى: وجود علاقة ارتباط طردية بين الطول والإدراك الحس حركي لدى لاعبي فريق اولمبيك عين مليلة للكرة الطائرة (12-15 سنة).

يشير (cock 1992) و (worlde 1999) أن هناك تركيبا خاصا للاعب الكرة الطائرة يختلف عن بقية الألعاب وقد بلغ معدل الطول في بطولات العالم للكرة الطائرة (210.215 سم). كما أثبتت عدة دراسات سابقة ارتباط الطول بعدد من مهارات الكرة الطائرة (صلاح الدين)، كما توصلت دراسات سابقة أخرى إلى نتائج تبين ارتباط الإدراك الحس حركي بمعظم مهارات الكرة الطائرة (محمد، عباس، سعيد، الخطيب، مشكور، محمد)، فكون هذه اللعبة من الألعاب الجماعية ذات الإيقاع السريع يجب أن يتمتع لاعب الكرة الطائرة بقدرات إدراكية جيدة حتى يستطيع أن يتصرف بشكل دقيق ويتخذ قرارا مناسباً وبأقصى سرعة في ظروف وأوقات اللعب المختلفة، وبالتالي يمكن القول أن نتائج دراستنا التي توصلت إلى وجود ارتباط طردي بين الطول والإدراك الحس حركي، تتماشى مع الدراسة النظرية التي تبين أهمية كل من الطول والإدراك الحس حركي في لعبة الكرة الطائرة.

3-9 مناقشة الفرضية الثالثة: والتي تنص على انه توجد علاقة ارتباطية بين الوزن والإدراك الحس حركي لدى لاعبي الكرة الطائرة (12-15 سنة).

من خلال النتائج التي تم عرضها في الجدول (03) والشكل رقم (03) توصلت الدراسة الى: عدم وجود علاقة ارتباط بين الوزن والإدراك الحس حركي لدى لاعبي فريق اولمبيك عين مليلة للكرة الطائرة (12-15 سنة).

على الرغم من أن الوزن يلعب دورا هاما في جميع الأنشطة الرياضية تقريبا وقد ثبت علميا ارتباطه بالنمو والنضج واللياقة الحركية والاستعداد الحركي عموما إلا انه في دراستنا لم يرتبط بالإدراك الحس حركي الذي يعتبر من المتطلبات الهامة في الكرة الطائرة.

10-الاستنتاجات

اعتمادا على النتائج وتفسيرها توصل الباحثون إلى الاستنتاجات التالية:

- وجود علاقة ارتباطية بين العمر والإدراك الحس حركي لدى عينة البحث.
- وجود علاقة ارتباطية بين الطول والإدراك الحس حركي لدى عينة البحث.
- عدم وجود علاقة ارتباط بين الوزن والإدراك الحس حركي لدى عينة البحث.

11-الاقتراحات والتوصيات

على ضوء ما سبق تم الخروج بالاقتراحات التالية:

- إتباع طرق صحيحة وعلمية عند انتقاء ناشئي الكرة الطائرة من خلال اجراء مختلف الاختبارات المساعدة على ذلك وخاصة اختبار الادراك الحس حركي.
- الاعتماد على مدربين ذو كفاءة علمية في عملية الانتقاء.
- إجراء القياسات الانثروبومترية واختبارات حس حركية عند اختيار ناشئي الكرة الطائرة (12-15) سنة.

12-خاتمة

لقد كانت الدراسة الحالية تسعى إلى معرفة العلاقة بين بعض القياسات الانثروبومترية والإدراك الحس حركي لدى لاعبي فريق اولمبيك عين مليلة (12-15) سنة، وبعد الإحاطة الموجزة لهذه الدراسة بين الجانبين النظري والتطبيقي حيث اشتمل الجانب النظري على جميع المعلومات والمصادر المختلفة التي تخص خدمة موضوع البحث وقد تم الاستدلال والاستعانة بها في الدراسة الميدانية، التي تمثلت في إجراء القياسات الانثروبومترية واختبار الإدراك الحس حركي.

واستنادا على النتائج المتوصل إليها بطريقة إحصائية وكذا عن طريق الدراسة النظرية توصلنا إلى انه توجد علاقة ارتباطية بين كل من (العمر، الطول) والإدراك الحس حركي لدى لاعبي فريق اولمبيك عين مليلة للكرة الطائرة (12-15) سنة، في حين انه لا توجد علاقة ارتباط بين كل من (الوزن) والإدراك الحس حركي لدى لاعبي فريق اولمبيك عين مليلة للكرة الطائرة (12-15) سنة.

وقد هدفت الدراسة لتسليط الضوء ولفت انتباه أهل الاختصاص للاهتمام بالقياسات الانثروبومترية واختبارات الإدراك الحس حركي عند اختيار ناشئي الكرة الطائرة.

وفي الأخير إن هذه النتائج تبقى في حدود عينة البحث، ونأمل أن تكون الدراسة الحالية خطوة إلى القيام بدراسات مشابهة مستقبلا. للتمكن من الإحاطة بجميع جوانب انتقاء الناشئين لأن الانتقاء المبني على أسس علمية صحيحة ودون إهمال جوانبه له دور كبير في الوصول باللاعب للمستوى العالي.

المصادر والمراجع:

- إبراهيم مروان. (2001). الموسوعة العلمية للكرة الطائرة. الأردن: مؤسسة الورق للنشر.
- ابو العلا عبد الفتاح، ومحمد صبحي حسانين. (1997). فسيولوجيا ومورفولوجيا وطرق القياس والتقويم. القاهرة: دار الفكر العربي.
- اسماعيلي يامنة عبد القادر، وصابر قشوش. (2019). الدماغ والعمليات العقلية. دار اليازوري العلمية.
- بوداود عبد اليمين. (2010). مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- رجاء وحيد دويدي. (2000). البحث العلمي اساسياته النظرية وممارسته العلمية. دمشق: دار الفكر.
- سنان عباس، مها صبري حسن، وليد محمد. (2009). بعض القياسات الجسمانية وعلاقتها بمهارة صد الضرب الساحق في الكرة الطائرة. مجلة علوم الرياضة.
- ناهدة عبد زيد الدليبي، مجيد خزعل عادل، ومحمد رائد. (2015). الكرة الطائرة الحديثة ومتطلباتها التخصصية. دار الكتب العلمية.
- محمد ابو النصر مدحت. (2017). مناهج البحث في الخدمة الاجتماعية. الامارات: المجموعة العربية للتدريب والنشر.
- 9-محمد عبد العالي النعيمي. (2015). طرق ومناهج البحث العلمي. الأردن: الوراق للنشر والتوزيع.
- 10-يزيد قلاتي. (2018). محاضرات المورفولوجيا الرياضية. جامعة ام البواقي.

أهم القياسات المرتبطة بالرياضة والصحة

هشام بوراشيد¹ \ أستاذ محاضر بـ \ جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي \

hichame.eps2012@gmail.com

محمد درويش² \ أستاذ محاضر أ \ جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي \

istsmohamed@hotmail.fr

<p>Abstract:</p> <p>Body measurements are one of the most important indicators that show us the health status of an individual ; And through it, we can plan and build various training programs with their various objectives, whether searching for the standard result or developing the sports aspect related to the health of the individual, and we often do these measurements before and after the implementation of the various training and recreational programs ; Perhaps the most important of these measurements are body mass index, body circumference measurement, heart rate measurement, dyspnea measurement, maximum oxygen consumption, and all of these measurements have a set of controls and conditions that must be adhered to in order to obtain objective results</p> <p>Key words : Measurement, health, Sports.</p>	<p>ملخص:</p> <p>تعتبر القياسات الجسمية من أهم المؤشرات التي تدلنا على الحالة الصحية للفرد، ومن خلالها يمكننا تخطيط وبناء مختلف البرامج التدريبية بأهدافها المتنوعة سواء البحث على النتيجة القياسية أو تطوير الجانب الرياضي المرتبط بصحة الفرد. وغالبا ما نقوم بهذه القياسات قبل وبعد تنفيذ مختلف البرامج التدريبية والترويحية. ولعل من أهم هذه القياسات مؤشر كتلة الجسم، قياس محيط الجسم، قياس النبضات القلبية، قياس ضيق التنفس، قياس الاستهلاك الأقصى للأكسجين. ولكل هذه القياسات مجموعة من الضوابط والشروط يجب التقيد بها من أجل الحصول على نتائج موضوعية.</p> <p>الكلمات المفتاحية : القياس، الصحة، الرياضة.</p>
---	---

مقدمة:

يعتبر القياس والتقويم من أهم العمليات التي يقوم بها المدرب أو المربي سواء في الشق التدريبي، التربوي التعليمي أو الصحي الرياضي، والذي يحدد للمدرب مجموعة من المؤشرات التي من خلالها تمكنه من الوقوف على أهم نقاط الضعف والقوة في مختلف الجوانب، والتي من خلالها يتمكن المدرب أو المربي من بناء العملية التدريبية أو التعليمية ويكون القياس قبل وخلال وبعد العملية (التدريبية أو التربوية) بهدف التشخيص والمتابعة والتحصيل.

يشمل القياس مجموعة من المقاييس والاختبارات وهي تزيد من أهميته من خلال تنوعها وكذا تنوع الأساليب والوسائل المستخدمة فيها، ولعل القياس في مجال الرياضة المرتبطة بالصحة ضرورة حتمية من أجل الوقوف على الحالة الصحية الرياضية للفرد والتي من دون مؤشرات لا يمكن للمدرب أو المربي تخطيط وبناء العملية التدريبية، ومن خلال هذه المؤشرات يمكن للمدرب وضع المعالم والأسس التي يبني عليها البرنامج التدريبي، وتساهم عملية القياس العملية التدريبية للوقوف على نسبة التطور الحاصل أو العكس من أجل معرفة مدى استجابة الأفراد لمختلف العمليات التدريبية من أجل القيام بتعديل في الخطة أو التنوع في الأساليب، ويكون القياس في نهاية التجربة لتقييم مدى فاعلية البرنامج على أفراد عينة البحث.

ويخضع القياس في مجال الصحة المرتبطة بالرياضة للمجموعة من الشروط ومن أبرزها ملائمة الاختبارات والقياسات لخصائص العينة التجريبية، إضافة قياسها بدقة لما وضعت له، وتمثل أهم القياسات المرتبطة بالصحة في قياس مؤشر كتلة الجسم، قياس محيط الجسم، قياس النبض القلبي، قياس عدد الخطوات، قياس ضيق التنفس، قياس الحد الأقصى للاستهلاك الأكسجين ونفصل فيها في ما يلي:

1/ مؤشر كتلة الجسم (BMI):

اتفق كلا من أحمد نصر الدين (2003) ومحمد السيد الأمين، اشرف نبيه إبراهيم (2010)، TERRY MAGUIRE & DAVID HASHAN، أن مؤشر كتلة الجسم (BMI) هو أكثر المقاييس استخداما وكذلك سهولة استخدامه مما يعطي هذا المؤشر أهمية كبيرة في معرفة ما إذا كان الشخص طبيعي أو عنده زيادة في الوزن أو سمنة أو سمنة مفرطة .

(أحمد نصر الدين، 2003، 251) (محمد السيد، أشرف نبيه، 2010، 315)
(Maguire, Hashan, 2006, 22)

الهدف من المقياس: تحديد مستوى السمنة للشخص.

الفئة المستهدفة: البالغين.

مدة القياس: 2 دقيقة.

مكان القياس: داخل القاعة.

معدات القياس: ميزان طبي، مسطرة قياس الطول، آلة حاسبة أو جدول خاص بمؤشر كتلة الجسم.

طريقة القياس: يصعد على الميزان حافي القدمين، الاتكاء على المسطرة المثبتة على الحائط.

ويستخدم لحساب هذا المؤشر المعادلة التالية: (صديقة عبدالرحمن، 2005، 318).

$$\text{مؤشر كتلة الجسم} = \frac{\text{الوزن}}{\text{الطول}^2} \quad (\text{BMI} = \text{BW}/(\text{HT})^2)$$

BMI = مؤشر كتلة الجسم.

BW = وزن الجسم مقدر ب كلغ.

HT = مربع الطول مقدر بالمتر.

الجدول: التصنيف الجديد لمؤشر كتلة الجسم BMI وفقا لتقرير المعهد الدولي للصحة:

Classification	Catégorie	التصنيف	BMI
Under Wight	Löw	نقص في الوزن	اقل من 18.5
Normal Wight	Average	وزن طبيعي	18.5- 24.5
Over Wight	Incteased	زيادة في الوزن	25-29.9
Obèse class 1	Moderate	بدانة بدرجة متوسطة	30-34.9
Obèse class 2	Severe	بدانة بدرجة مفرطة	35- 39.9
Obèse class 3	Very Severe	بدانة مرضية	أكبر من 40

2/ قياس محيط الجسم:

يمكننا قياسه من خلال تحديد الكتلة الدهنية والعضلية ومن ثم نضع البرنامج التدريبي وكذا الغدائي، كما يمكننا من ملاحظة الحجم العضلي. (Aurélien, Olivier, 2012, 56)

الهدف من المقياس: الاخذ بعين الاعتبار أحد عوامل المرتبطة بخطر الأمراض القلبية الدورانية.

الفئة المستهدفة: البالغين.

مدة القياس: 2 دقيقة.

مكان القياس: داخل القاعة يفضل القياس في مكان مخفي.

معدات القياس: شريط قياس مرن.

طريقة القياس: يكون المختبر في وضعية الوقوف وفي حالة زفير و مرتخي، يوضع شريط القياس في المنتصف بين آخر ضلع من الأعلى وعظم الجذع من الأسفل.

قراءة النتائج:

المعايير المستخدمة من قبل FFEPGV من أجل الصحة هي:

✓ أقل من 88 سم للنساء.

✓ أقل من 102 سم بالنسبة للرجال.

3/ قياس النبض:

يعتبر معدل ضربات القلب (HR) من أهم وابسط القياسات الدورية القلبية، ويمكن الحصول عليه من خلال قياس معدل ضربات القلب بالسماعة الطبية أو من الشريان السباتي أو الكعبري، ويمثل معدل النبض مقدار عمل القلب الذي يجب أن يعمل به ليقابل المتطلبات المتزايدة للجسم أثناء بذل الجهد البدني (سلامة، 1992، 52).

الهدف من المقياس: قياس عدد النبضات القلبية في الدقيقة.

الفئة المستهدفة: البالغين.

مدة القياس: من 15 ثانية إلى 1 دقيقة باستعمال القياس اليدوي، أما باستعمال الجهاز الخاص بالقياس فهو لحظي.

مكان القياس: داخل وخارج القاعة.

معدات القياس: ميقاتيه للقياس اليدوي أو cardio-fréquencemètre.

طريقة القياس: للقياس اليدوي نبحث عن النبضات في الجزء الداخلي للمعصم أما باستعمال الجهاز نضع الحزام في القفص الصدري والساعة في اليد.

معدلات النبض في حالة الراحة: (سيد، 2019، 140)

النبض (ن/د)				مستوى اللياقة
50 سنة أو أكثر	49-40 سنة	39 -30 سنة	29-20 سنة	العمر
				رجال
تحت 68	تحت 66	تحت 64	تحت 60	ممتاز
75-68	73-66	71-64	69-60	جيد
91-76	89-74	87-72	85-70	مناسب
فوق 91	فوق 89	فوق 87	فوق 85	ضعيف
				نساء
تحت 76	تحت 74	تحت 72	تحت 70	ممتاز
83-76	81 -74	79-72	77-70	جيد
100-84	98-82	96-80	94-78	مناسب
فوق 100	فوق 98	فوق 96	فوق 94	ضعيف

4/ قياس عدد الخطوات: قياس عدد الخطوات مرتبط بشكل كبير بجهاز القياس (podomètre)، ويمكن قياسها خلال حصة، يوم، أسبوع، أو شهر على حسب الهدف المسطر. (Isabelle, 2014, 58-59).

الهدف من المقياس: قياس عدد الخطوات خلال نشاط رياضي أو حركة يومية.
الفئة المستهدفة: البالغين.

مدة القياس: تحدد على حسب الاستخدام.

مكان القياس: في كل مكان.

معدات القياس: جهاز القياس (podomètre).

طريقة القياس: يعلق الجهاز في الحزام أسفل الورك و ضبطه على الصفر، عند الانتهاء تتم قراءة النتائج مباشرة ومقارنتها في الجدول.

مستويات عدد الخطوات في اليوم:

طبيعة الحياة	عدد الخطوات في اليوم
غير نشط	أقل من 5000
ضعيف النشاط	من 5000- 7499
متوسط النشاط	من 7500- 9999
نشط	من 10000 – 11999
نشط جدا	أكثر من 12000

5/ قياس ضيق التنفس:

نتكلم عن ضيق التنفس عندما يحس الفرد بصعوبة في التنفس، ويستلزم عليه القيام بمجهود إضافي من أجل التنفس (Isabelle, 2014, 63-64)
الهدف من المقياس: الأخذ بعين الاعتبار ضيق التنفس.
الفئة المستهدفة: البالغين.

مدة القياس: تحدد على حسب النشاط أو الاختبار المقترح.

مكان القياس: على حسب الاختبار المقترح.

معدات القياس: بدون أو بالمقياس التناظري أو مقياس بورك.

طريقة القياس: يطلب من كل فرد تقدير مستوى ضيق التنفس لديه سواء على المقياس التناظري أو بطريقة شفوية أو على مقياس بورك مباشرة بعد الجهد.

6/ الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين:

الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين هو أقصى حجم للأكسجين باللتر أو بالملييلتر في الدقيقة يستطيع الجسم استهلاكه، ولتوضيح هذا المفهوم يرمز له بالرمز Vo_2max (محمد نصر الدين، 2006، 173).

الهدف من المقياس: قياس الاستهلاك الأقصى للأكسجين (Isabelle, 2014, 67-68)

الفئة المستهدفة: البالغين.

مدة القياس: أقل من 30 دقيقة.

مكان القياس: خارج القاعة في اختبار مشي 2 كلم أو في القاعة بمساعدة استبيان DASI.

معدات القياس: ميقاتية وجهاز قياس النبض.

طريقة القياس: القيام باختبار المشي ل 2 كلم ونقوم باستخراج المعلومات التالية:

- زمن المشي، نبضات القلب عند الوصول، السن، IMC.

نقوم بتطبيق المعادلات التالية من أجل تقدير Vo_2max :

النساء: $116.2 - 2.98 * الزمن - 0.11 * النبض - 0.14 * السن - 0.39 * IMC$

الرجال: $184 - 4.65 * الزمن - 0.22 * النبض - 0.26 * السن - 1.05 * IMC$

قراءة النتائج:

المؤشر					السن	الجنس
5	4	3	2	1		
48+	48-41	40-33	32-24	24-	29-20	نساء
46+	46-38	37-30	29-22	22-	39-30	
43+	43-35	34-27	26-20	20-	49-40	
40+	40-31	30-24	23-18	18-	59-50	
35-	35-26	25-20	19-15	15-	60+	
المؤشر					السن	الجنس
5	4	3	2	1		
55+	55-48	47-40	39-30	30-	29-20	رجال
50+	50-42	42-35	34-28	28-	39-30	
46+	46-38	37-30	29-24	24-	49-40	
44+	44-36	35-28	27-20	20-	59-50	
40+	40-34	33-25	24-18	18-	60+	

قائمة المراجع:

- أحمد السيد(2003)، فيسيولوجيا الرياضة "نظريات وتطبيقات"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- أحمد السيد(2019)، مبادئ فيسيولوجيا الرياضة، مركز الكتاب الحديث للنشر، القاهرة.
- بهاء الدين سلامة(1992): أساسيات في علم وظائف الأعضاء، دار الفكر العربي، القاهرة.
- صديقة عبد الرحمن وشي (2005)، التغذية العلاجية. عالم الكتب، السودان.
- محمد الأمين، اشرف ابراهيم(2010)، مؤشر كتلة الجسم وعلاقته بعوامل الخطر للمتلازمة الاستقلابية للممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي، المؤتمر 13، (1).
- محمد رضوان (2006): المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية، مركز الكتاب.
- Aurélien B et Olivier B(2012), LES TESTS DE TERRAIN ,4TRAINER Edition.
- Isabelle G ; olivier B ; Véronique B ; Emmanuel B (2014), les fondamentaux du sport santé ,éditions Amphora, Paris.
- 1) TERRY MAGUIRE & DAVID HASHAN (2006) THE OBESITY EPIDEMIE AND ITS MANAGEMENT .

التقنيات الحديثة لقياس الحد الأقصى للأكسجين (VO2max)

عصام حجاب¹ / أستاذ محاضر أ / جامعة محمد الشريف مساعدي - سوق أهراس /
i.hadjab@univ-soukahras.dz

علاء الدين العزوطي² / أستاذ محاضر ب / جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي /
lazzoutialaeddine@gmail.com

Abstract:

Through this intervention, we aim to introduce the modern techniques for measuring the "maximum oxygen consumption represented in direct measurements programmed in laboratories and indirect measurements that are carried out in training fields, such as intermittent yo-yo tests for recovery (level 1-2) or yo-yo tests for intermittent endurance (Level 1-2, in addition to knowing this indicator and the benefit of measuring it, we also aim, through this intervention, to introduce the factors that affect it and the signs that show and indicate that the maximum consumption has been reached.

Keywords:

Modern technologies - maximum oxygen consumption.

ملخص:

نهدف من خلال هذه المداخلة إلى التعريف بالتقنيات الحديثة الخاصة بقياس "الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين. والمتمثلة في القياسات: المباشرة التي تبرمج في المخابر: والقياسات الغير مباشرة التي تجرى في ميادين التدريب. مثل اختبارات اليويو المتقطع للتعافي (مستوى 1-2) أو اختبارات اليويو للتحمل المتقطع (مستوى 1-2).

إضافة إلى معرفة هذا المؤشر والفائدة من قياسه. كما نهدف من خلال هذه المداخلة أيضاً إلى التعريف بالعوامل التي تؤثر فيه والعلامات التي توضح وتبين الوصول إلى الحد الأقصى لاستهلاكه.

الكلمات المفتاحية:

التقنيات الحديثة- الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.

مقدمة وإشكالية البحث:

لا تستطيع العضلات الاستمرار في العمل العضلي بدون الأكسجين أكثر من عشر ثوان، ولكن يمكن أن يستمر العمل العضلي لأكثر من دقيقة في حالة استمرار امداد العضلات بالأكسجين عن طريق نقله من الرئتين إلى العضلات العاملة، وكلما زادت شدة الحمل زادت سرعة استهلاك الأكسجين، ويطلق على أكبر سرعة لاستهلاك الأكسجين أثناء العمل

العضلي باستخدام أكثر من 50 % من عضلات الجسم بمصطلح الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (VO2max). (عبد الفتاح، 2003، ص. 459)

❖ هذا ويعبر عن هذا المؤشر الفسيولوجي بوحدين:

➤ يعبر عن الحد الأقصى المطلق لاستهلاك الأكسجين بعدد اللترات المستهلكة من الأكسجين في الدقيقة الواحدة (ل/د) - (L/min).

➤ يعبر عن الحد الأقصى النسبي لاستهلاك الأكسجين بعدد الملليترات المستهلكة من الأكسجين مقابل كل كيلوغرام من وزن الجسم في الدقيقة الواحدة (ملل/كغ/د) - (Ml/min/kg).

نظراً لأن الأكسجين تستخدمه كل خلايا وأنسجة الجسم، لذا نجد أن الأفراد كبار الحجم يستخدمون كميات كبيرة من الأكسجين تفوق الكميات التي يستخدمها الأفراد الأقل في الحجم (الوزن) في وقت الراحة وأثناء المجهود البدني، ولهذا يجب أن تتم المقارنة بين الأفراد في استهلاك الجسم للأكسجين على أساس وزن الجسم أي باستخدام الحد الأقصى النسبي لاستهلاك الأكسجين. (عبد الفتاح، 1997، ص. 172).

1- تعريف الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين:

- "هو قدرة المداومة الهوائية للرياضي غالباً ما يعبر عنها بالنسخة إلى الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، ويعني هذا الأخير كمية الأكسجين التي يمكن امتصاصها داخل الأنسجة (خاصة العضلات العاملة) خلال جهد بدني أقصى". (Brosch, Herremas, 2005, p. 20)

- "هو الكمية القصوى للأكسجين التي يمكن للفرد لجسم الانسان امتصاصها على مستوى الجهاز الرئوي، ونقلها على مستوى الجهاز القلبي - الوعائي، واستعمالها على مستوى الجهاز العضلي وهي تتأثر بالتدريب". (Savoldelli, Laidet, 1998, p. 48)

- كمية الأوكسجين المستهلكة في وحدة الزمن خلال تمرين ذو شدة كافية. وتعني الأحرف المماثلة له على النحو التالي:

✓ v الدفع Le Débit.

✓ O2 الأكسجين Oxygène.

- يعرف بأنه أقصى استهلاك للأكسجين يمكن للفرد بلوغه أثناء جهد بدني أقصى، ويعتبر دليل على كفاءة القلب والرئتين في أخذ الأكسجين ونقله إلى العضلات العاملة ثم على قدرة العضلات العاملة على استخلاصه.

➤ يتراوح معدل استهلاك الأكسجين للشخص البالغ أثناء الراحة من (2-3) لتر/د ويزداد دليل استهلاك الأكسجين أثناء التدريب ليصبح (3-6 لتر/د) ويتوقف ذلك على عوامل منها السن، الجنس، شدة الحمل البدني واتجاهه.

2- أهمية معرفة مستوى الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين:

■ يعتبر الكثير من الخبراء الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين أحسن مؤشر يعبر عن كفاءة الأجهزة الوظيفية في صورة الجهاز القلبي الدوراني والقلبي التنفسي أي مدى تحسن مستوى صفة التحمل.

■ كما أكدت دراسات (Pollock) سنة 1973 أنّ تدريب شخص عادي لأول مرة لمدة 30 دقيقة ثلاث مرات أسبوعياً لمدة ستة أشهر بشدة 75% من الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين تسجل تحسناً بنسبة من (15-20)%. (عبد الفتاح، 2003، ص. 182)

■ ويبلغ متوسط نسبة الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين عند لاعب كرة القدم المستوى العالي حسب دراسات Cazorla (1998) ما قيمته 65 مل/كغ/د. Ancian, (2008, p. 29)

■ كلما كان مستوى الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين مرتفع، كلما ساهم في خفض نسبة تراكم حمض اللبن.

➤ إنّ أهمية الاعتماد على الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين كمؤشر فيزيولوجي يعبر بصورة واضحة عن الإمكانيات القصوى لكفاءة الجهاز الدوري والتنفسي في نقل الدم والأكسجين إلى العضلات العاملة، وكفاءة تلك العضلات في استهلاك الأكسجين وإنتاج الطاقة لأداء العمل، وهو عامل محدد وهام لمستوى الأداء في المسافات المتوسطة والطويلة.

➤ إنّ VO2max يعتبر أفضل مؤشر لقدرة الجهازين الدوري والتنفسي على التحمل، فتبلغ نسبة الاستهلاك للأكسجين لدى الرياضيين ذوي المستويات العليا من (70-90 ملل/كغ/د)، وأنه من أهم أسباب الوصول إلى الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين هو

تأثير الأداء البدني لأنشطة التحمل على الأنزيمات المؤكسدة للميتوكوندريا حيث تساعد تدريبات التحمل في زيادة تلك الأنزيمات مما يساعد على زيادة استهلاك الأكسجين، وتحديد توزيع الأكسجين.

➤ ينتج التحسن في استهلاك الأكسجين عن الزيادة في حجم الدم والدفع القلبي وقدرة العضلات على استهلاك الأكسجين، وكلما كانت العضلات قادرة على استهلاك الأكسجين واستخلاصه من الدم ساعد ذلك في زيادة نسبة استهلاكه.

➤ إنَّ التدريب الرياضي يؤدي إلى زيادة الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين بنسب متفاوتة تصل إلى 30% معتمدة على شدة الحمل التدريبي وتكراره، وعادة يصل أعلى معدل لاستهلاك الأكسجين عند الرياضي في عمر 20 سنة.

- يفيد قياس الاستهلاك الأقصى للأكسجين أثناء الجهد البدني في معرفة الآتي:

➤ قدرة الجهاز التنفسي على استنشاق أكبر كمية من الهواء وإدخالها إلى الرئتين.
➤ قدرة الجهاز الدوري على توصيل أكبر كمية من الأكسجين من الرئتين إلى أنسجة الجسم، ويرتبط ذلك بحجم الدم وعدد الخلايا الدموية الحمراء وتركيز الهيموغلوبين، ومقدرة الأوعية الدموية على تحويل سريان الدم من الأنسجة غير العاملة على العضلات العاملة.

➤ قدرة الجهاز العضلي على استخلاص الأكسجين المتوفر لديه، أي كفاءة عمليات التمثيل الغذائي وإنتاج الطاقة الهوائية.

3- المؤشرات الفسيولوجية المتحكممة في مستوى الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين:

- كفاءة عمليات تثبيت الأكسجين من الهواء الموجود في الجو.
- كفاءة وظيفة القلب والرئتين والأوعية الدموية في توصيل أكسجين هواء الشهيقي من الرئتين إلى الدم.
- كفاءة عمليات توصيل الأكسجين إلى الأنسجة بواسطة كريات الدم الحمراء، أي السلامة الوظيفية للقلب، حجم الدم، عدد الكريات الحمراء وتركيز الهيموغلوبين، وقدرة الأوعية الدموية على تحويل الدم من الأنسجة غير العاملة الى العضلات العاملة أين تزداد الحاجة للأكسجين.

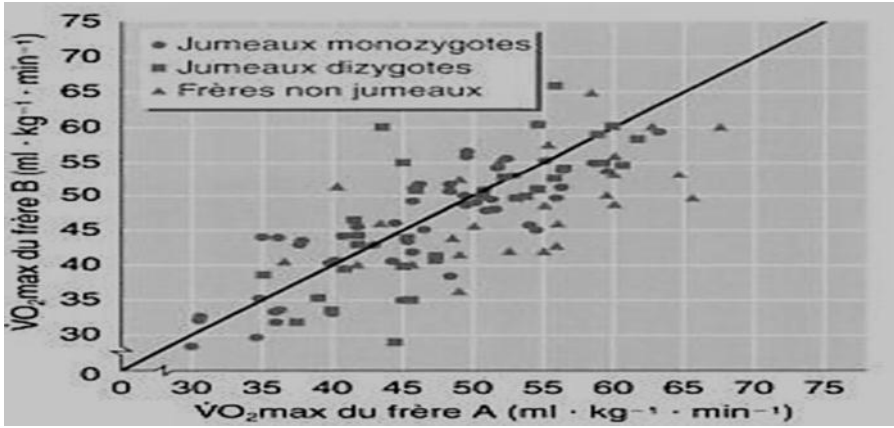
• كفاءة عمليات التمثيل الغذائي لإنتاج الطاقة. (Billat, 2012, p. 95)

4- العوامل المؤثرة على الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين:

يتأثر مستوى الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين بمجموعة من العوامل هي:

4-1- الجانِب الوراثي:

بينت دراسات (Klissouras,1960-1970) على نوعين من التوائم الأول حقيقي كانت فيه مستويات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين متساوية والثاني توأم غير حقيقي أين سجل اختلاف بين كل زوج في نسبة الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين ، كما هو موضح في الشكل (01)، ويضيف (Bouchard) وآخرون أنّ الوراثة تحدد ما نسبته (25-50) % من قيمة الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين. (Wilmore et Costill, 2006, p. 231)



شكل (01) تأثير التدريب على مستوى النبض القلبي في الراحة. Wilmore et Costill, 2009

4-2- السن:

تزداد قيمة الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين خلال الطفولة والمراهقة حتى تبث بين سن 20 إلى 30 سنة، ومن ثم تتناقص حتى سن الـ 60. ويرى العلماء أنّ بين 11 إلى 14 سنة هي الفترة الأفضل لتطوير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين. (Billat, 2017, p. 156)

4-3- الجنس:

يبلغ الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين أقصاه في سن العشرين عند الجنسين وينقص بعد ذلك حتى سن الستين، وهذه القاعدة مرتبطة بالجنس. Wilmore et Costill, 2009, (p. 231)

يكون الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين عند الذكور أكبر منه عند الإناث وهذا عندما يبلغ ذروته أي خلال سن 20، ويستمر هذا التفوق لصالح الذكور في جميع مراحل الحياة.

4-4- مستوى التدريب:

يمكن أن يحصل تحسن في مستوى الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين بنسبة 10 إلى 50% عند الأفراد الذين لا يمارسون الرياضة أو ممارسين غير منتظمين بعد العديد من الأسابيع من التدريب، كما يمكن أن يأخر التدريب الانخفاض المشروط لمستوى الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين بعد سن 25 سنة بتدريب منتظم للمداومة الهوائية.

(Billat, 2012, p. 163)

5-4- الاختصاص الرياضي:

يتأثر مستوى الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين حسب نوعية النشاط الممارس بل ويتعدى التأثير ليشمل مهام المنصب في الرياضات الجماعية ففي كرة القدم نجد تغيرات حسب منصب اللاعب كما يلي:

- متوسط ميدان: 63 إلى 66 ml/min/kg.
 - ظهير أيمن/أيسر: 60 إلى 63 ml/min/kg.
 - مهاجم، ومدافع محوري: 56 إلى 60 ml/min/kg. (Zoudji, Rey, 2015, p. 32)
- 6-4- نوع الاختبار المستخدم:**

من المتعارف عليه أنّ الاختبار الذي يتم فيه استخدام كتلة عضليّة كبيرة أثناء الجهد البدني يعطي مقداراً من الاستهلاك الأقصى للأكسجين أعلى مقارنة مع الذي يستخدم فيه كتلة صغيرة من الجسم، فاستخدام السير المتحرك على سبيل المثال يؤدي إلى الوصول في الغالب إلى مستوى من الاستهلاك الأقصى للأكسجين أعلى ممّا في حالة الدراجة الثابتة، كما أن استخدام أداة قياس الجهد البدني تحاكي إلى حد كبير ما يستعمله الرياضي أثناء التدريب أو المسابقة يعطي مقداراً من الاستهلاك مقارنة بأداة أخرى غير متعود عليها الرياضي.

7-4- التكوين الجسمي لدى الفرد:

عند حساب الاستهلاك الأقصى للأكسجين بالحجم المطلق (لتر في الدقيقة) فإنّ الأفراد الذين يمتلكون أجساماً ضخمة وعضلات كبيرة سيحققون في الغالب مستوى عالياً من

الاستهلاك الأقصى للأكسجين، أما في الرياضات التي تتطلب أن يحمل الفرد جسمه كما في الجري فإن العيرة ليست بالاستهلاك المطلق وحده ولكن ينبغي حساب الاستهلاك الأقصى للأكسجين نسبة إلى كل كغ من وزن الجسم، لأن ذلك يعتبر مؤشراً أفضل لمعرفة القدرة الهوائية القصوى للفرد. (هزاع، 2009، ص. 467)

5- علامات الوصول إلى الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين:

- ❖ عدم زيادة استهلاك الأكسجين رغم زيادة شدة الحمل البدني.
- ❖ زيادة معدل نبضات القلب عن 180-185 نبضة / دقيقة.
- ❖ زيادة مستوى التنفس *Respiratory Quotien* - RQ عن 1,1 "مستويات التهوية الرئوية" (حيث نسبة التنفس تساوي نسبة حجم ثاني أكسيد الكربون المطرود من عملية الزفير إلى حجم الأكسجين المستهلك خلال فترة زمنية معينة).
- ❖ ارتفاع تركيز حامض اللاكتيك في الدم "لا يقل عن 80-100مليغرام% (8 ملي مول).
- ❖ ارتفاع تركيز حامض اللاكتيك في الدم (عندما يصل (4) ملي مول لكل لتر دم). (80-100 ملي غرام في الدم)
- ❖ عندما يصل تركيز حامض اللاكتيك في الدم (4) ملي مول لكل لتر دم وهو يعادل (36) ملجم كل 100سم من الدم.
- ✓ لا نستطيع الحفاظ على VO2max أكثر من شهرين على أقصى تقدير لذا يجب علينا زيادته مرحلياً والتدريب يجب أن يرمح قيمته القصوى خلال حوالي شهر قبل الهدف الاساسي للموسم.
- ✓ إنَّ التوقف عن التدريب يسبب سقوطاً حراً في VO2max يمكن أن ينقص حتى 30% من قيمته الأولية مع عودة التدريب الـ VO2max يزيد خلال 05 أسابيع حتى يعود إلى الحالة الابتدائية.

6- طرق قياس الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين:

يتم تحديد الاستهلاك الأقصى للأكسجين بطريقتين: الطريقة المباشرة (القياس المباشر للحد الأقصى للأكسجين) والطريقة غير المباشرة (التنبؤ بالحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين).

1-6- القياس المباشر للحد الأقصى للأكسجين:

يكون قياس الاستهلاك الأقصى للأكسجين بطريقة مباشرة ومعملية من خلال متغيرات قياس التبادل الغازي ويتطلب ذلك مختبراً مجهزاً بالأجهزة اللازمة لقياس نسبة الأكسجين وثنائي أكسيد الكربون وحجم التهوية الرئوية، حيث يعرض المفحوص إلى بذل أقصى جهد بدني ممكن باستخدام السير المتحرك أو الدراجة الثابتة. ويتم خلال ذلك قياس أقصى استهلاك للأكسجين لديه عن طريق معرفة نسبة الأكسجين وثنائي أكسيد الكربون في هواء الزفير وكذلك معرفة حجم هواء الزفير في الدقيقة، ومن ذلك يمكن معرفة الاستهلاك الأقصى للأكسجين باللتر في الدقيقة. حيث يتم جمع هواء الزفير طوال فترة أداء الاختبار عن طريق استخدام جهاز سيرومتر، أو بعض الآلات المدعومة بالكمبيوتر. (Billat, 2015, p. 65)

وللتأكد من أنّ المفحوص قد حقق المستوى الحقيقي لاستهلاكه الأقصى للأكسجين يتفق الكثير من المختصين على وجوب تحقيق الشروط التالية:

- وصول المفحوص على ضربات القلب القصوى المتوقعة لديه.
- أنّ مستوى استهلاك الأكسجين أخذ في الاستقرار أو الزيادة البسيطة جداً على الرغم من زيادة الجهد البدني.
- يشترط وصول حمض اللبن إلى مستوى أعلى من 8 مللى مول.

2-6- القياس غير المباشر للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين:

فضلاً عن أنّ الطرق المعملية تتطلب مخبراً مجهزاً بالأدوات اللازمة لقياس استهلاك الأكسجين فهي غير عملية عند اختبار عدد كبير من المفحوصين وعلى نطاق واسع لما يتطلبه ذلك من جهد ودقة وتكلفة أيضاً، ولهذا يكثر استخدام الطرق غير المباشرة أو الميدانية والتي يتم من خلالها تقدير وليس قياس الاستهلاك الأقصى للأكسجين، ومعظم الاختبارات غير المباشرة لتقدير الاستهلاك الأقصى للأكسجين مبنية على افتراض أنّ هناك علاقة خطية بين ضربات القلب واستهلاك الأكسجين أثناء الجهد البدني وتتلخص هذه الطريقة في الاختبارات الآتية:

أ- اختبارات السير المتحرك:

توجد العديد من الاختبارات التي تستخدم السير المتحرك لقياس اللياقة الهوائية وتقدير الاستهلاك الأقصى للأكسجين.

ب- اختبارات الدراجة الثابتة:

توجد العديد من الاختبارات التي تستخدم الدراجة الثابتة لتقدير الاستهلاك الأقصى للأكسجين.

ج- اختبارات صندوق الخطوة:

تصنف اختبارات الخطوة الهوائية كاختبارات أداء أقل من الأقصى، وتأسس بشكل عام على العلاقة الخطية بين العبء الجهدى ومعدل القلب والحد الأقصى للأكسجين، حيث يقوم المفحوص بعمل الخطوات صعوداً وهبوطاً على صندوق الخطوة حتى يصل إلى جهد ومعدل قلب معين أو زمناً محدداً. ومن ثم يتم تقويم القدرة الهوائية عن طريق الاستجابات التي تحدث لمعدل القلب.

د- اختبارات جري المسافة:

تصنف اختبارات جري المسافة كاختبارات ميدانية تستخدم لقياس الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين بطريقة غير مباشرة. وتستخدم في العادة شدة أقل من القصوى خلال فترات الأداء التي تمتاز بآنها طويلة نسبياً، وتتميز بإمكانية تطبيقها على أعداد كبيرة نسبياً من الأفراد دفعة واحدة مما يؤدي إلى توفير عامل الوقت، وتوجد العديد من اختبارات جري المسافة لتقويم اللياقة الهوائية لعل من أكثرها انتشاراً اختبار جري لمدة 12 دقيقة واختبار جري لمدة 5 دقائق. (منصوري، 2019، ص. 75)

7- نموذج عن قياس الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين: من خلال اختبارات اليويو

المتقطع: *yo-yo intermittent* (Bangsbo, 1994)

➤ اختبارات اليويو اختبارات متقطعة تهدف إلى تقدير الأداء في الألعاب الرياضية التوقف والذهاب مثل كرة القدم وكرة السلة، كرة اليد... تم تصميمه في أوائل التسعينيات (1994) من قبل *Jens Bangsbo* ، عالم فيزيولوجيا كرة القدم الدنماركي، ثم تم وصفه في ورقة بحثية عام 2008.

« *The Yo-Yo Intermittent Recovery* »

- مثل العديد من اختبارات اللياقة الأخرى، يتضمن الجري في تزايد من السرعات إلى الإرهاق، ومع ذلك هناك اختلاف حاسم هو أن اختبار Yo-Yo المتقطع له فترات راحة دورية، وبالتالي محاكاة طبيعة الجهد في رياضات التوقف والانطلاق.

❖ الاختبارات الأربعة:

هناك أربعة إصدارات من اختبار: *Yo-Yo Intermittent*

➤ **مستوى التعافي 1: (Yo-Yo IR1)** هذه هي النسخة الأكثر شيوعاً التي تركز على "القدرة على القيام بتمارين متقطعة تؤدي إلى أقصى قدر من التنشيط للجهاز الهوائي".

➤ **مستوى الاسترداد 2: (Yo-Yo IR2)** هذه نسخة أكثر صرامة من "مستوى التعافي 1". إنه "يحدد قدرة الفرد على التعافي من التمارين المتكررة مع مساهمة عالية من الجهاز اللاهوائي.

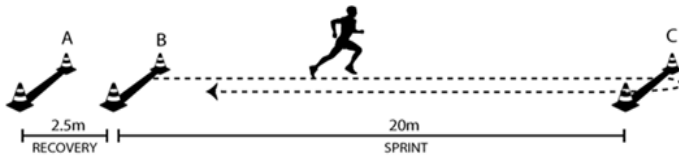
➤ **مستوى التحمل 1: (Yo-Yo IE1)** يمكن استخدام هذا لاختبار للمشاركين في الرياضات الأقل نشاطاً والتي عادة ما تستمر لفترة أطول.

مس

توى التحمل 2: (Yo-Yo IE2) هذه نسخة أكثر صرامة من "مستوى التحمل 1".

- الاختبارات الموصوفة أدناه، متشابهة إلى حد كبير مع بعضها البعض من حيث المبدأ، وللمدربين والأفراد الحرة في اختيار الشخص الذي يناسب رياضتهم والأفراد الذين يتدربون عليهم.

1-7- شرح بروتوكول اختبار: *yo-yo intermittent endurance teste level 1* (Bangsbo)



- الهدف من الاختبار:

- تقييم الجهد الأقصى لاستهلاك الأكسجين والسرعة الهوائية القصوى.
- يستخدم لتقييم قدرة اللاعب على أداء حركات متقطعة ومتكررة ومكثفة.

- الأدوات المستعملة:

- ملعب أو قاعة رياضية لا يقل طولها عن 30م.
 - أقماع لتحديد الخطوات وأروقة الجري.
 - مسجل MP3 والملف الصوتي الخاص به "بروتوكول الاختبار".
 - صافرة.
 - استمارات تسجيل النتائج.
 - أجهزة قياس النبض القبلي إن توفرت.
 - وصف الاختبار:
 - يقف اللاعب على الخط ب، وعند الإشارة ينطلق اللاعب إلى الخط ج الذي يبعد عن مكان الانطلاق ب 20م.
 - بعدها يقوم بفترة استرجاع نشطة لمدة 05 ثواني في منطقة (أ - ب) المحددة بمسافة 2.5م (بعد كل 40م).
 - عكس (Yo-Yo IR1-2) تكون فترة الاسترجاع 10 ثواني في منطقة (أ - ب) المحددة بمسافة 5م.
 - المستوى الأول (Yo-Yo IE1) يكون محدد ب 08 كم/سا والثاني ب 11.5 كم/سا.
 - بينما في (Yo-Yo IR1) يكون محدد ب 10 كم/سا والثاني ب 13 كم/سا.
 - يحاول الرياضي تنفيذ أكبر عدد ممكن من المراحل (ذهاباً - إياباً) بين الخطين بسرعات متزايدة تدريجياً، (زيادة السرعة على فترات زمنية محددة حتى لا يتمكنوا من الاستمرار... حيث تضبط السرعة بواسطة مسجل صوتي MP3.
 - الزيادة تكون ب 0.5 بالنسبة لكل مستوى من السرعة. رؤوف.
 - يجب أن تتزامن كل رنة (Bip) مع وضع الأفراد المختبرين لأقدامهم على الخط.
 - لا يسمح للاعب بتنفيذ المنعرجات النصف دائرية عند الانتقال من خط لآخر.
 - يتم انهاء الاختبار عندما لا يستطيع الفرد المختبر اتباع الايقاع المفروض بواسطة (Bip).
 - يجب تسجيل رقم آخر مرحلة، بعدما يستعين المدرب بالجدول الخاص بتحديد السرعة الهوائية.
- المستويات والسرعات والمسافات المتراكمة لاختبار التحمل المتقطع Yo-Yo المستوى 1 تكون وفق جدول المعايير الخاص بالاختبار.

المصادر والمراجع:

- أبو العلاء، ع ف، ونصر الدين، ر. (1993). *فسيولوجيا اللياقة البدنية*، دار الفكر العربي.
- أبو العلاء، ع ف، وحسانين، م ص. (1997). *فسيولوجيا و مورفولوجيا الرياضي وطرق القياس للتقويم*، ط1، دار الفكر العربي.
- أبو العلاء، عبد الفتاح. (2003). *فسيولوجيا التدريب والرياضة*، ط1، دار الفكر العربي.
- منصور، عبد الله. (2019). *دراسة مقارنة بين طريقتي التدريب المتقطع طويل والمتقطع قصير وأثرهما على كل من السرعة الهوائية القصوى والقوة المميزة بالسرعة للاعبين كرة القدم أكابر*، [أطروحة دكتوراه غير منشورة، الجزائر]. جامعة الجزائر 03.
- هزاع بن محمد محمد الهزاع. (2009). *فسيولوجيا الجهد البدني "الأسس النظرية والاجراءات العملية للقياسات الفسيولوجية*، مركز النشر العلمي والمطابع، ج1، جامعة الملك سعود.
- اختبار اليويو المتقطع. (د - ت). سترينفكس. https://stringfixer.com/ar/Yo-Yo_intermittent_test
- Didier, Rey, Bachir, Zoudji. (2015). *Le football dans tous ses états Évolutions et questions d'actualités*, 1re édition De Boeck, Bruxelles.
- David L.Costill, Jack H.Wilmore, et Coll. (2006). *Physiologie du sport et de l'exercice*, Ed 03^{eme}, Deboeck, Bruxelles.
- Jack, S, Lionel, L.(1998). *Le guide pratique du cardio-training*, Ed Amphora, Paris.
- J-P,Ancian.(2008).*Football une préparation physique programmée*, Ed am. paris.
- Paul van den, Brosch, Marc, Herremas. (2005). *Manuel complet S'entraîner pour le triathlon*, Ed ,Chantecher, Belgique.
- V,Billat. (2015). *Physiologie et méthodologie de l'entraînement*, Ed Deb, Bruxles.
- V,Billat.(2017). *Physiologie et méthodologie de l'entraînement*, Ed s De Boeck.
- V,Billat.(2012). *Physiologie et méthodologie de l'entraînement*, Ed Deb, Brux.
- Wood, R. (2018), "Free Yo-Yo Test Scoring Sheet (YYIE1)" The Complete Guide to the Yo-Yo Test, <https://www.theyoyotest.com/documents/yoyo-ie1-recording-sheet.pdf>

التقويم الذاتي باستخدام برمجية كينوفيا واثره في تطوير مهارة الغطس الامامي في الكرة الطائرة

حسين شوفي¹ / ط د / جامعة ورقلة / choufi.housseyn@univ-ouargla.dz

محمد زروال² / استاذ محاضر أ / جامعة ورقلة / zeroualmohammed5@gmail.com

مولود كنيوة³ / استاذ محاضر أ / جامعة ورقلة / moukenioua@gmail.com

Abstract:

The Object of the study aims to investigate the effect of using the Kenovia software in developing the swan diving skill of the school volleyball team players. For this purpose, we used the experimental method. On a sample composed of 6 players, were randomly divided into two equal groups (experimental group and a control group). Chosen as Intentionally, the experimental group used the technology method of self-evaluation (watching a replay of the self-performance video), the control group used the traditional method (teacher instruction). and for data collection, we used the swan diving skill test. After collecting the results and having treated them statistically, we conclude that the Kinovea software had a positive effect in developing the swan diving skill. the method of watch the video replay of the self-performance was better than the traditional method.

Key Words: self-evaluation - volleyball - swan diving skill - Kinovea software.

ملخص:

هدفت الدراسة الى تقصي اثر استخدام برمجية كينوفيا في تطوير مهارة الغطس الامامي لدى لاعبي الفريق المدرسي للكرة الطائرة للموسم الدراسي 2020/2021م.

اعتمد الباحث على المنهج التجريبي

شملت عينة الدراسة 6 تلاميذ- ثانوية محمد يكن الغاسيري- اريس ولاية باتنة اختيروا عمديا.

تم تقسيمهم عشوائيا الى مجموعتين متساويتين (تجريبية وضابطة) وقد استخدمت المجموعة التجريبية اسلوب التقويم الذاتي للاداء (مشاهدة اعادة فيديو الاداء الذاتي) اما المجموعة الضابطة فقد استخدمت الاسلوب التقليدي بالاعتماد على الاستاذ واعتمد الباحث على الاختبارات المهارية في الكرة الطائرة (اختبار مهارة الغطس الامامي). واسفرت نتائج الدارسة عن وجود فروق دالة احصائيا في المستوى المهاري لمهارة الغطس الامامي بين القياسين القبلي والبعدي لافراد المجموعة التجريبية و لصالح القياس البعدي، وبناءا على النتائج التي تم التوصل اليها يوصي الباحث بضرورة استخدام برمجية كينوفيا في تطوير المهارات في الكرة الطائرة وبالاخص التقويم الذاتي بمشاهدة اعادة فيديو الاداء الذاتي .

الكلمات المفتاحية: التقويم الذاتي- الكرة الطائرة - مهارة الغطس الامامي - برمجية كينوفيا.

مقدمة واشكالية البحث:

في حين أن التكنولوجيا غالبا ما تُلام على انخفاض النشاط البدني في مجتمعنا، يمكن أيضا استخدام التكنولوجيا لمساعدة الطلاب على تطوير وصقل المهارات الحركية. (Feher and Kaplan 2011)، وقد سلط الضوء على التأثيرات الإيجابية لاستخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصالات على التربية البدنية والرياضة و يمكن تلخيصها في الجوانب التالية من اعداد البرامج التعليمية وتصميم الأنشطة والتخطيط وتسجيل النتائج وفحص الحركة وتحليل فيديو الميكانيكا الحيوية ومقارنة الأداء ومزامنته وقياسات المسافة والوقت وتقييم النشاط (STANESCU, STOICESCU et al. 2011)

يوثق هذا التقرير برنامج ونتائج Dagstuhl Seminar 15382\ "نمذجة ومحاكاة الألعاب الرياضية والحركات الرياضية والتكيف مع التدريب". حيث كان الهدف الأساسي له هو استمرار البحث متعدد التخصصات في الرياضة وعلوم الكمبيوتر مع التركيز على تقنيات النمذجة والمحاكاة. تمت دعوة خبراء النمذجة والمحاكاة من علوم الكمبيوتر وعلوم الرياضة والصناعة في هذه الندوة لمناقشة التطورات الأخيرة والمشاكل والمهام المستقبلية في هذه المجالات. على سبيل المثال تطبيق النماذج الحسابية في التحكم في المحركات والتعلم، والميكانيكا الحيوية، وتحليل الألعاب، وعلوم التدريب، وعلم النفس الرياضي، وعلم الاجتماع الرياضي. وركزت الندوة على ثلاثة مجالات تطبيقية: الألعاب الرياضية، والحركات الرياضية، والتكيف مع التدريب. في الختام، أوضحت الندوة أن مجالات التطبيق المختلفة تواجه مشاكل وثيقة الصلة. يمكن أن تستفيد التخصصات بشكل متبادل من بعضها البعض من خلال الجمع بين معرفة خبراء المجال على سبيل المثال الرؤية الحاسوبية والميكانيكا الحيوية ونظرية المطابقة. (Duarte, Eskofier et al. 2016)

إن إشراك الطلاب في تجارب مجدية تلهمهم بالنشاط داخل المدرسة وخارجها هو الهدف الأساسي لبرامج التربية البدنية الجيدة. وأحد أقوى التأثيرات على مشاركة الطلاب في التربية البدنية هو كفاءتهم البدنية المتصورة (Bergin 2016). وضمن نهج تعليمي فعال لاكتساب المهارات، و من وجهة نظر نفسية، فإن التحكم الذاتي الواعي للحركة المؤداة ينطوي دائمًا على التصور الداخلي، والتي يتم تعريفها في سياق الرياضة\ "على أنها إنشاء واسترجاع تجربة متولدة من ذاكرة المعلومات" (Rohleder and Vogt 2018)

ثبت أن توفير التحكم الذاتي (SC) أثناء الممارسة يعزز التعلم في الدراسات التي تبحث في آثار التوجيه البدني، وعروض الفيديو، والتغذية المرتدة المعززة، وجدولة المهام على مجموعة متنوعة من المهارات الحركية التي تشمل التوازن، وإسقاط الاهداف، والتوقيت المتسلسل (Fairbrother, Laughlin et al. 2012)

يتم استخدام برامج تحليل الفيديو لغرض الجانب الكمي للأداء. وقد يكون من المفيد استخدامها كطريقة لتدريس لتحسين المهارات الرياضية الفردية. و أظهرت النتائج ان يمكن الاستخدام المستقبلي لهذه الأداة في التدريب والتربية البدنية وليس فقط للإحصاءات أو التكتيكات. (Napolitano, Perciavalle et al. 2017)

استخدمت تقنية المحاكاة على نطاق واسع في مجال الرياضة، واعتبرت طريقة تكميلية مهمة لتدريس التربية البدنية (PE)، و مفيد لاكتساب المهارات؛ تحقيق التنظيم الفعال للتدريس والتدريب، وتوفير بيئة تعليمية وتدريبية جيدة لتدريس التربية البدنية والتدريب الرياضي (Yang 2014)، ويشير هذا الارتباط المهم إلى أن النمذجة الذاتية قد تعزز قدرة التلاميذ على تقييم أدائهم بشكل واقعي وتحسين فهمهم واستخدامهم للتغذية الراجعة التعليمية لتحسين الأداء (Winfrey and Weeks 1993)

وتبين الأدلة الحديثة أن التغذية المرتدة البصرية من اليد تسهم في التحكم المباشر في الوصول إلى جميع أنحاء النطاق الكامل للحركة، حتى بالنسبة للحركات السريعة نسبياً، ويستخدم المدربون هذه الطريقة كوسيلة تصحيحية من شأنها أن تساعد في تحسين أداء الرياضيين لأنهم قادرون فقط على تذكر 30-50% من عوامل الأداء الرئيسية التي شهدوها، حتى مع التدريب الخاص على المراقبة (Durai 2016)، ومع ذلك ومع التقدم في التقنيات هناك فرص مستمرة للاستفادة من الابتكارات في أنظمة القياس لتعزيز الأداء من خلال التغذية الراجعة. في حين أن هناك عددًا لا يحصى من التقنيات التي يمكن نظريًا تطبيقها على دورة التغذية الراجعة للتعلم الحركي، فلا يزال هناك توافق على تلك التي تستفيد منها وتلك التي لا تستفيد منها (Potter, Tharion et al. 2013)

يتمثل أحد التحديات في التربية البدنية في استخدام التكنولوجيا بطريقة هادفة، بحيث تعزز التعلم وتحقق نتائج التعلم المرجوة. و أظهرت الأبحاث أن التعلم والاحتفاظ

بالمهارات الحركية يتم تحسينهما من خلال كمية ونوعية الملاحظات أثناء وبعد تنفيذ هذه المهارات (Feher and Kaplan 2011)

لسوء الحظ لا تستطيع أعيننا وأدمغتنا معالجة المعلومات بالسرعة الكافية لرؤية جميع التفاصيل المرتبطة بحركة الجسم السريعة والمعقدة. وقد ساعد استخدام Video camera, laptop and Data Shaw في هذا المجال وهذا ما اكدته العديد من الدراسات رغم محدودية الخدمات التي تمدنا بها (Winfrey and Weeks 1993, Guadagnoli, Holcomb et al. 2002, Menickelli 2004, Merian and Baumberger 2007, Lhuisset and Margnes 2015, Arbabi and Sarabandi 2016, Schmidt and Bradford 2016) و نظرًا للابتكارات في تكنولوجيا برامج تحليل الحركة الرائدة ، جاءت برمجية كينوفيا لتتيح عدة خدمات مثل مشاهدة اعادة فيديو الاداء الذاتي (Durai 2016, Ningthoujam 2016, Kretschmann 2017, Napolitano, Perciavalle et al. 2017, Hung, Shwu-Ching Young et al. 2018, Napolitano 2018)

وهدفنا دراستنا في ابراز دور استخدام برمجية كينوفيا كتغذية راجعة مرئية ذاتية لتطوير مهارة الغطس الامامي في الكرة الطائرة لدى لاعبي الفريق الاساسي المدرسي لثانوية محمد يكن الغسيري.

اذن ما اثر استخدام برمجية كينوفيا في تطوير مهارة الغطس الامامي في الكرة الطائرة لدى لاعبي الفريق المدرسي لثانوية محمد يكن الغسيري؟.

1. بروتوكول الدراسة

1.1 المنهج المتبع: تم اعتماد المنهج التجريبي

2.1 التصميم التجريبي:

تم اعتماد التصميم التجريبي ذو المجموعتين، مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية

3.1 العينة وطرق اختيارها:

تم اختيارها بطريقة قصدية وتمثلت في الفريق الاساسي المدرسي للكرة الطائرة لثانوية محمد يكن الغسيري- ولاية باتنة للعام الدراسي 2021/2020 بواقع 6 لاعبين وتم تقسيمها عشوائيا الى مجموعتين متساوية وفيما يلي تفصيل لعينة البحث: المجموعة التجريبية: وقد مثلت 3 لاعبين بقميص وردي (الطول $179,66 \pm 3,21$,

الوزن $79,66 \pm 16,07$ ، العمر $17,33 \pm 0,57$ ، الخبرة $5,33 \pm 0,57$ ، اذ يطبق على هذه المجموعة اسلوب التقويم الذاتي للخطا بمشاهدة اعادة فيديو الاداء الذاتي المصور المجموعة الضابطة: وقد مثلت 3 لاعبين بقميص رمادي (الطول $177,33 \pm 5,50$ ، الوزن $69,33 \pm 18,77$ ، العمر $17,33 \pm 1,15$ ، الخبرة $3,66 \pm 2,88$)، اذ يطبق على هذه المجموعة الاسلوب التقليدي بتقويم الاداء عن طريق تعليمات الاستاذ.

4.1 البرنامج التدريبي:

بعد الحصول على الموافقة من الجهات المعنية ، اجرى الباحث تقويم تشخيصي في اليوم الاول لافراد العينة وتم تحديد فيها المهارة التي تحتاج لتطوير ثم خضعت عينة الدراسة لاختبار قبلي لمهارة الغطس الامامي في الكرة الطائرة في اليوم الثاني بعد 48 ساعة راحة وبعده لبرنامج تدريبي لمدة شهر و نصف، بواقع 5 حصص اسبوعيا وكانت المجموعتين تتدرب معا وكان الاختلاف في كيفية تقويم الاخطاء، و بعد الانتهاء من البرنامج التدريبي المسطر و حرص الباحث على عدم قيام افراد عينة البحث باي مجهود متعب لمدة 48 ساعة، ثم خضعت عينة الدراسة لاختبار بعدي لمهارة الغطس الامامي في الكرة الطائرة.

5.1 اجهزة و ادوات الدراسة:

-حاسوب من نوع Lenovo ThinkPad ، برمجية كينوفيا 0.8.15 - kinovea
-تطبيق ivcam يسمح باستخدام كاميرة الهاتف النقال webcam بمعدل عرض 30 F.P.S
-هاتف نقال من نوع Xiaomi Redmi Note 8 2021 بكاميرة 48 mégapixels
-Cable data لتوصيل الهاتف النقال بالحاسوب، حامل كاميرة Trépied ، شاشة تلفاز
SAMSUNG B2030 - 20 pouces

-برنامج Spss لحساب: T student لعينتين مترابطتين الذي يبين الفروق في المستوى المهاري لمهارة الغطس الامامي بين القياسين القبلي و البعدي في كل مجموعة لافراد العينة.

-اختبار الغطس الامامي في الكرة الطائرة

*الهدف من الاختيار: استعادة الكرة من الطيران الامامي(الغطس)

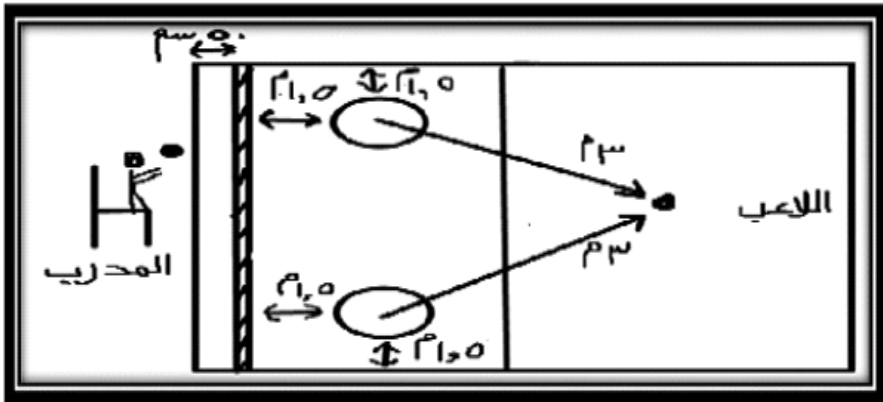
*الادوات: كرات طائرة، ملعب كرة طائرة قانوني، مقعد، حبل (10) م، مسطرة (50) سم.

*مواصفات الاداء: يربط الحبل على طول الحافة العليا للشبكة بين المسطرتين المثبتتين على القائمين وبارتفاع (50)سم بين الحبل والشبكة. يقف المختبر في مركز (6) وعلى بعد (3)م من

مركز الدائرتين المرسومتين بنصف قطر(0,5)م وفي مركز(2) و (4)، يقف المدرب على مقعد في النصف الآخر من الملعب ويقوم برمي الكرة بين الحبل والشبكة الى الدائرتين وبواقع(5)كرات لكل دائرة ليست على الترتيب. ليقوم اللاعب بأستعادة الكرة بالغطس الأمامي ومن المركزين(2) و(4) وكما في الشكل.(1)

*التسجيل:

- (3)-نقاط لكل محاولة ترتفع منها الكرة الى مستوى الحافة السفلى للشبكة من فوق.
- (2)-نقطتان لكل محاولة ترتفع منها الكرة فوق الأرض دون المستوى السفلي للشبكة.
- (1)-نقطة واحدة اذا لمس اللاعب الكرة وفشل في أستعادتها الى الاعلى.
- صفر اذا فشل المختبر من الوصول الى لمس الكرة في المكان المحدد.
- الدرجة العظمى للأختبار(30) درجة.



الشكل (1) يوضح اختبار الغطس (uomustansiriyah.edu.iq)

2. عرض النتائج:

جدول 1: نتائج القياس القبلي والبعدي لمهارة الغطس الامامي لكل مجموعة

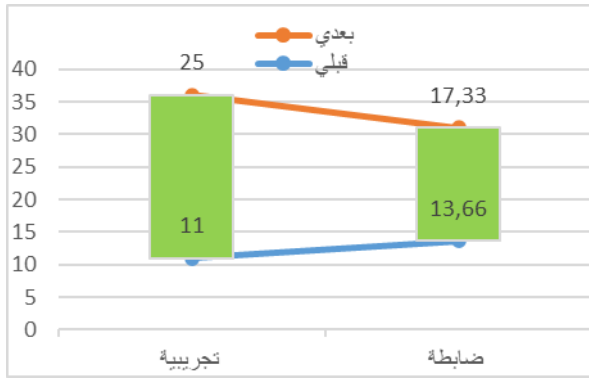
مستوى الدلالة	القرار	دلالة	درجة الحرية	ت	الانحراف المعياري	متوسط الحسابي	القياس	حجم العينة	المجموعة
0.05	دال	0,002	2	-24,24	1	11	القبلي	3	التجريبية
					1	25	البعدي		
	غير دال	0,053	2	-4,15	2,51	13,66	القبلي	3	الضابطة
					2,30	17,33	البعدي		

من خلال مقارنة نتائج القياس البعدي والقبلي لاختبار الغطس الامامي لكل مجموعة في الجدول اعلاه، يتبين لنا وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية عند مستوى دلالة 0,05، ولصالح القياس البعدي (الرسم البياني 1)، في حين لم نسجل اي فروق ذات دلالة احصائية في المجموعة التجريبية.

جدول 2: مستوى التطور للمجموعة التجريبية في مهارة الغطس الامامي

القياس	المجموعة	فرق المتوسطات	مجموع المتوسطات	نسبة نسبة التطور
القبلي والبعدي	التجريبية	14	36	38%

قدر مستوى التطور للمجموعة التجريبية 1 في مهارة الغطس الامامي ب 38% وذلك بعد تقسيم فرق المتوسطات على مجموع المتوسطات وضربنا الناتج في 100



رسم بياني 1: للاختبار القبلي والبعدي لمهارة الغطس الامامي

3. مناقشة النتائج:

بينت النتائج ان استعمال التكنولوجيا الحديثة في تطوير مهارة الغطس الامامي في الكرة الطائرة افضل من الطريقة التقليدية، من الواضح أن المواد المرئية قد استخدمت في كل مجال بالأجهزة التكنولوجية وخاصة التلفزيون وأجهزة الكمبيوتر، وقد أثرت على الطلاب نتيجة ان المواد التعليمية التي تدعمها مجموعة متنوعة من الأصوات والصور والرسوم المتحركة يتم ملاحظتها على أنها أكثر ديمومة ومتعة وفعالية. فنتائج التعلم من الرؤية تقدر ب 83%، السمع 11%، الشم 35%، اللمس 1.5% وتذوق في 1% (Durai 2016) تشير الأبحاث إلى أن هناك توازناً بين حالات الاستخدام التي تكون فيها التعليقات في الوقت الفعلي أو اللاحق أكثر فائدة وملاءمة. (Potter, Tharion et al. 2013)

واضافة الى ذلك بينت نتائج دراستنا ان للتقويم الذاتي للاخطاء بواسطة مشاهدة اعادة فيديو الاداء الذاتي عن طريق برمجة كينوفيا يساهم في تطوير اداء مهارة الغطس الامامي في الكرة الطائرة واكثر نجاعة من تقديم التعليمات المباشرة لتصحيح الاخطاء وهذا ما اشارت اليه نتائج دراسة سابقة إلى أن التغذية المرتدة للفيديو ذاتية التحكم تمنح فائدة تعليمية دون توضيح و توفير تلميحات إضافية (Aiken, Fairbrother et al. 2012) وهذا ما جاء على خلاف دراسة (Arbabi and Sarabandi 2016) حيث يمكن القول بأن التدريب على المهارات الرياضية يؤدي إلى التعلم المستدام من خلال جمع بين عرض الفيديو والتغذية المرتدة اللفظية.

وفي الاخير توصلت دراستنا ان الاسلوب التكنولوجي للتقويم الذاتي للاخطاء بواسطة مشاهدة اعادة فيديو الاداء الذاتي افضل من الاسلوب التقليدي، واشير في دراسة سابقة أن النمذجة الذاتية قد تعزز قدرة التلاميذ على تقييم أدائهم بشكل واقعي وتحسين فهمهم واستخدامهم للتغذية الراجعة التعليمية لتحسين الأداء (Winfrey and Weeks 1993) وهذا ما جاء على خلاف دراسة (Arbabi and Sarabandi 2016) التي اكدت افضلية دمج هذا الاسلوب مع اسلوب عرض فيديو هو النموذج المثالي في كل الاحوال.

4. الاستنتاجات:

تبين من دراستنا، بان لبرمجة كينوفيا اثر ايجابي في تطوير مهارة الغطس الامامي في الكرة الطائرة لدى لاعبي الفريق المدرسي خصوصا اسلوب التقويم الذاتي عن طريق عرض اعادة فيديو الاداء الذاتي، وكان هذا الاخير افضل من الاسلوب التقليدي في تطوير مهارة الغطس الامامي في الكرة الطائرة لدى لاعبي الفريق الاسامي المدرسي لثانوية محمد يكن الغسيري، لهذا وجب على المدربين التركيز عليه لتطوير مختلف المهارات.

المصادر والمراجع:

Aiken, C. A., et al. (2012). "The effects of self-controlled video feedback on the learning of the basketball set shot." Frontiers in Psychology 3: 338.

Arbabi, A. and M. Sarabandi (2016). "Effect of performance feedback with three different video modeling methods on acquisition and retention of badminton long service." Sport Science 9: 41-45.

- Bergin, J. (2016). "The Effects of Self-Assessment Using Coach's Eye on Perceived Competence in Elementary Physical Education".
- Duarte, R., et al. (2016). Modeling and Simulation of Sport Games, Sport Movements, and Adaptations to Training (Dagstuhl Seminar 15382). Dagstuhl Reports, Schloss Dagstuhl-Leibniz-Zentrum fuer Informatik.
- Durai, C. (2016). "Effect of visual feedback on volleyball skills among physical education students." Int. J. Creat. Res. Thoughts 4(2): 2320n2882.
- Fairbrother, J. T., et al. (2012). "Self-controlled feedback facilitates motor learning in both high and low activity individuals." Frontiers in Psychology 3: 323.
- Feher, J. and A. Kaplan (2011). "Using of dartfish video analysis in physical education." ACC Journal.
- Guadagnoli, M., et al. (2002). "The efficacy of video feedback for learning the golf swing." Journal of sports sciences 20(8): 615-622.
- Hung, H.-C., et al. (2018). "Exploring the effects of integrating the iPad to improve students' motivation and badminton skills: a WISER model for physical education." Technology, Pedagogy and Education 27(3): 265-278.
- Kretschmann, R. (2017). "Employing tablet technology for video feedback in physical education swimming class." Learning and Knowledge Society 13.(2)
- Lhuiset, L. and E. Margnes (2015). "The influence of live-vs. video-model presentation on the early acquisition of a new complex coordination." Physical Education and Sport Pedagogy 20(5): 490-502.
- Menickelli, J. (2004). The effectiveness of videotape feedback in sport: Examining cognitions in a self-controlled learning environment, Louisiana State University and Agricultural & Mechanical College.
- Merian, T. and B. Baumberger (2007). "Le feedback vidéo en éducation physique scolaire." Staps(2): 107-120.

- Napolitano, S. (2018). "Video Analysis for the improvement in the Didactic of Sports Performances." GI Educazione alla Salute, Sport e Didattica Inclusiva 2.(4)
- Napolitano, S., et al. (2017). "Pilot study in youth volleyball: Video analysis as a didactic tool." Gltaliano di Educazione alla Salute, Sport e Didattica Inclusiva 1.(2)
- Ningthoujam, R. (2016). "Construction and importance of video based analyses teaching in physical education by use of window live movie maker." Video Journal of Education and Pedagogy 1(1): 1-13.
- Potter, A. W., et al. (2013). "Technology-assisted feedback for motor learning: A brief review." J Sport Hum Perf.49-43 :(3)1
- Rohleder, J. and T. Vogt (2018). "Teaching novices the handstand: a practical approach of different sport-specific feedback concepts on movement learning." Science of Gymnastics Journal 10(1): 29-42.
- Schmidt, M. S. and J. Bradford .(2016) SELF-CORRECTION OF DEADLIFT FORM UTILIZING REAL TIME VISUAL FEEDBACK INFORMATION.
- STANESCU, M., et al. (2011). "COMPUTER USE IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TEACHING." Elearning & Software for Education.
- Winfrey, M. L. and D .L. Weeks (1993). "Effects of self-modeling on self-efficacy and balance beam performance." Perceptual and motor skills 77(3): 907-913.
- Yang, J. (2014). "Virtual simulation in physical education teaching." World Trans. Eng. Technol. Educ 12: 793-796.
- abd atarfi, ali salmen. (2017). Mustansiriyah University. Retrieved on June 6, 2021, from.
[https://uomustansiriyah.edu.iq/media/lectures/13/13_2017_10_04!09_10_59_](https://uomustansiriyah.edu.iq/media/lectures/13/13_2017_10_04!09_10_59_AM.doc)
AM.doc

مستويات التصور العقلي لدى لاعبي النخبة الوطنية للشطرنج

جرعوب عبد الرحمان¹ / ط د / جامعة خميس مليانة

abderahmane.djaroub@univ-dbk.m.dz

بلعيد عقيل عبد القادر² / أ.د / جامعة خميس مليانة

a.belaid_akil@univ-dbk.m.dz

<p>Abstract:</p> <p>This study aims to know the effect of one of the most important mental preparation mechanisms in the sports field (visual mental perception) on the national elite of chess. Martens for mental visualization.</p> <p>The researchers concluded that there are statistically significant differences between the tribal measurement and the dimensional measurement of the national elite of chess in favor of the dimensional measurement due to the proposed visual mental visualization program.</p> <p>Keywords: The mental training –The visual mental perception- The chess.</p>	<p>ملخص:</p> <p>تهدف هذه الدراسة إلى معرفة اثر احد أهم آليات التحضير العقلي في المجال الرياضي (التصور العقلي البصري) لدى النخبة الوطنية للعبة الشطرنج.</p> <p>حيث استخدم الباحثان المنهج التجريبي؛ للعيونة الواحدة؛</p> <p>بقياس قبلي وبعدي للعيونة؛</p> <p>وتكونت عينة البحث من 12 لاعبين من النخبة الوطنية للشطرنج؛</p> <p>وتم استخدام مقياس رينر مارتنز للتصور العقلي. وتوصل الباحثان إلى انه هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي للنخبة الوطنية للعبة الشطرنج لصالح القياس البعدي تعزى لبرنامج التصور العقلي البصري المقترح.</p> <p>الكلمات المفتاحية: التدريب العقلي- التصور العقلي البصري- لعبة الشطرنج</p>
--	--

1- مقدمة وإشكالية الدراسة:

عند استعراض نتائج البحوث و المراجع و الدوريات الرياضية المتخصصة التي تناولت علم الرياضة الحديثة نجد انه قد تم جمع العديد من الأدلة و البراهين بواسطة مجموعة من العلماء في علم النفس الرياضييين أزاحت الستار عن مجموعة من الأسباب الخفية التي أحاطت بالجوانب العقلية للتدريب الرياضي، وقد أشارت إلى أن قوة العقل هي القوة الدافعة

وراء تحقيق الانجازات، وأكدت ما يسمى بالثورة العقلية Revolution Mental في التدريب الرياضي الحديث. حيث يشير محمد العربي إلى أن التدريب العقلي هو الاستراتيجيات التي تستخدم بها المهارات العقلية في محاولة تطوير الأداء، ويمكن أن يتضمن العديد من العمليات داخل هذا الأسلوب. (محمد العربي وماجدة، 2007، صفحة 157)

تطبق برامج التدريب العقلي في وقتنا الحاضر في جميع الأنشطة الرياضية في البلدان المتقدمة وعلى كافة المستويات من الناشئين وحتى المستوى الدولي والأولمبي ومن الجنسين. وتخضع مثل بقية الأبعاد في عملية التدريب إلى التقييم للتعرف على مدى فاعلية البرامج وهل حققت العائد منها. (شمعون، 2007، صفحة 510)، ومن أهم المهارات العقلية التي يجب على اللاعب إتقانها هي مهارة التصور العقلي، و التصور هو أكثر من مجرد رؤية مهارة ما وتصورها، بل أن حاسة البصر هي جزء من كل تشكل جنباً أساسياً في عملية التصور فهي واحدة من مجموع الحواس الأخرى. ومثال ذلك لاعب الرمي فهو يستعمل حاسة البصر في مشاهدة مكان الجري و الخط الذي سيرمي من خلفه ومتابعة الرمح أثناء الانطلاق ومكان السقوط. (الزغبى، 2011، صفحة 139)

حيث نجد أن بعض الرياضيين يستطيعون إعداد أنفسهم نفسياً قبل أي منافسة، أي يستطيعون التحكم في الضغط النفسي والتركيز بصورة قوية ووضع أهداف شاقة ولكنها واقعية. فهم يستطيعون تصور أنفسهم في حالة النجاح ثم يقومون بأداء ما يتخيلون (مصطفى وسمير، 1999، صفحة 111)، والرياضي المتمكن هو الذي يستطيع استحضار في ذهنه صورة مهارية أو مهارات معينة سبق مشاهدتها، كما يمكنه أن يستحضر مع هذه الصورة الذهنية مشاعره وانفعالاته التي ترتبط بهذا الموقف المعين، إضافة إلى ما سبق فانه يستطيع أن يستحضر في ذهنه صورة لأحداث لم يسبق حدوثها، ومثال ذلك: التفكير في كيفية التغلب على المنافس في المسابقة القادمة. (راتب، 2007، صفحة 315)، ففي لعبة الشطرنج والتي هي لعبة عقلية حيث تتركز على التصورات العقلية البصرية التي يضعها اللاعب في مخيلته والتي سبق له إدراكها في عملية التدريب على التصور العقلي إذ أن التصور العقلي البصري يساعد اللاعب في التحكم في القلق وأو التعب التي تساعد على أن يدرك ويفهم ويعي كيف ولماذا تؤثر هذه الانفعالات على أداء اللاعب ومحاولته في تجنب هذه العقبات التي تواجهه أثناء المنافسة (علاوي، 2002، صفحة 249). ومما سبق يتبادر لنا التساؤل التالي:

– ها هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي للتصور العقلي البصري للنخبة الوطنية للشطرنج؟

1- الإطار العام للدراسة:

1.2- فرضية الدراسة:

– هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي للاعبين النخبة الوطنية للشطرنج لصالح القياس البعدي تعزى لبرنامج التصور العقلي البصري.

2.2- اهداف الدراسة:

- معرفة مستوى التصور العقلي البصري لدى لاعبي النخبة الوطنية للشطرنج.
- المساهمة في تطوير مستوى التصور العقلي البصري لدى لاعبي النخبة الوطنية للشطرنج.
- التعرف على مدى تأثير مهارة التصور العقلي البصري في تطبيق البرامج العقلية لدى لاعبي النخبة الوطنية للشطرنج.

3.2- اهمية الدراسة:

تكمن اهمية الدراسة في معرفة تأثير برنامج للتصور العقلي البصري المقترح من طرف الباحثان وذلك من اجل رفع مستوى اداء المنافسة لدى لاعبي النخبة الوطنية للشطرنج.

4.2- الدراسات السابقة:

دراسة بلعيد عقيل عبدالقادر بعنوان فعالية تطبيق برنامج للتصور العقلي البصري في تطوير مستوى الأداء المهاري لرياضي الكراتي دو هدفت الدراسة إلى التعرف إلى اثر البرنامج المقترح حيث شملت عينة الدراسة على 31 رياضي من النخبة الوطنية للكراتي دو واستخدم الباحث المنهج التجريبي وتوصل الباحث إلى جدوى استعمال هاته البرامج العقلية من اجل تنمية القدرات العقلية للرياضيين للارتقاء بمستوى الأداء الرياضي.

دراسة فاطمة الزهراء بن غالية، بن يوسف حفصاوي مقال علمي بالمجلة العلمية لعلوم التكنولوجيا للنشاطات البدنية و الرياضية بعنوان علاقة التصور العقلي البصري الداخلي في أداء مهارة الإرسال لدى لاعبات كرة الطائرة،هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين عملية التصور العقلي البصري الداخلي بمستوى اتخاذ القرار، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة مكونة من 12 لاعب وتم تقسيمهم على مجموعتين وتوصلت الدراسة إلى

انه كلما كانت مهارات التصور العقلي البصري الداخلي عالية كان اتخاذ القرار في أداء مهارة الإرسال بشكل أفضل.

دراسة حسنين ناجي حسين (2007) تناولت هذه الدراسة التصور العقلي وعلاقته بأداء بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة لدى لاعبي أندية النخبة، وهدفت إلى قياس التصور العقلي والأداء المهاري لدى لاعبي أندية النخبة في العراق، و الكشف عن علاقة التصور العقلي بأداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة إضافة إلى التعرف على الفروق بين نتائج الأندية في التصور العقلي وأداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة. و خلصت الدراسة إلى النتائج التالية:

- إن للتصور العقلي أهمية بالغة في تحسين قابلية اللاعب في أداء مهارات الإرسال واستقبال الإرسال والضرب الساحق وحائط الصد.
 - وجود بعض الفروق الفردية بين اللاعبين في أندية عينة البحث في قياس التصور العقلي والأداء المهاري لمهارات الكرة الطائرة.
- دراسة ماحي صفيان، بلغول فتحي، شناتي احمد بعنوان قياس مستوى التصور العقلي لدى ناشئي كرة القدم،هدفت الدراسة إلى تقدير مستوى التصور العقلي لدى لاعبي كرة القدم، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي لعينة مكونة من 80 لاعب (دفاع، وسط، هجوم) تم اختيارهم بطريقة قصدية، وتوصل الباحث إلى انه لا توجد فروق دالة إحصائية بين درجات متوسطات المجموعات الثلاثة في مستوى التصور العقلي.
- دراسة ايوب حساني تحت عنوان تأثير التصور العقلي في اتخاذ القرار عند رياضي الجودو النخبة الوطنية الجزائرية، استخدم الباحث المنهج التجريبي وتكونت عينة الدراسة من 12 رياضي الجودو من فريق الثانوية الرياضية بدارية _ الجزائر العاصمة، حيث استخدم الباحث استبيان ومقياس التصور العقلي لممارتنز ومن أهم النتائج المتوصل إليها أهمية استعمال برامج التدريب العقلي والتي بدورها تساعد إيجابا في تحسين مهارة اتخاذ القرار لدى رياضي الجودو أثناء النزال، كما ان تعدد التقنيات يساعد في تحسين التصور العقلي.

3- الخلفية المعرفية التطبيقية:

1.3- الإجراءات الميدانية للدراسة:

1.1.3- الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثون بتطبيق البرنامج وفق المكانيات المتوفرة للنخبة الوطنية لعبة الشطرنج وذلك مع مراعاة اوقات التحضير والمنافسة.

2.1.3- مجتمع الدراسة:

شملت عينة الدراسة 12 لاعبين من لاعبي لعبة الشطرنج النخبة الوطنية وتم اختيارهم بطريقة قصدية.

3.1.3- منهج الدراسة:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم العينة الواحدة وذلك نظرا لملائمته لطبيعة الدراسة.

4.1.3- ادوات الدراسة:

من اجل قياس التصور العقلي البصري للاعبي النخبة الوطنية استخدم الباحثان مقياس التصور العقلي لرينر مارتنز بعد تعديله و الذي يشمل على أربعة مواقف رياضية وهي:

-الممارسة الفردية.

- مشاهدة زميل.

- اللعب مع الآخرين،

-الأداء في المنافسة. (محمد العربي، 2007، ص 323)

الصدق: تم التحقق من صدق مقياس التصور العقلي البصري لمارتنز عن طريق حساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس الذي يقوم بحساب معامل ارتباط بين درجات كل محور من محاور المقياس والدرجة الكلية للمقياس وذلك عن طريق استخدام البرنامج الإحصائي SPSS22.

جدول رقم 01: يمثل معاملات الارتباط بين درجات كل محور والدرجة الكلية لمقياس رينز مارتنز للتصور العقلي البصري.

قيمة الدلالة	معامل الارتباط	
0,001	0.84	الممارسة الفردية
0.02	0.72	مشاهدة زميل
0.01	0.89	اللعب مع الآخرين
0.02	0.67	الأداء في المنافسة

المصدر: من اعداد الباحثان

من الجدول رقم 01 نجد أن معامل الارتباط للمحور الأول 0.84 وقيمة الدلالة للمحور الأول هي 0.001 ونجد أن معامل الارتباط للمحور الثاني هي 0.72 وقيمة الدلالة للمحور هي 0.02 ومعامل الارتباط للمحور الثالث 0.89 وقيمة الدلالة المعنوية للمحور هي 0.01 وقيمة الدلالة للمحور الرابع هي 0.67 ومعامل الارتباط 0.02 وبمقارنة قيمة الدلالة المعنوية مع مستوى الدلالة نجد ان معاملات المحاور دالة إحصائيا، وبالتالي مقياس رينز مارتنز للتصور العقلي البصري متسق داخليا.

الثبات: لقياس ثبات مقياس التصور العقلي البصري استخدم الباحثان معامل ألفا كرونباخ.

جدول 02: يمثل معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات مقياس رينز مارتنز للتصور العقلي البصري.

معامل الفا كرونباخ	عدد المحاور	
0.91	04	مقياس رينز مارتنز للتصور العقلي

المصدر: من اعداد الباحثان

من الجدول رقم 02 نجد أن معامل ثبات مقياس رينز مارتنز للتصور العقلي البصري مرتفع حيث بلغ 0,91 لإجمالي المحاور وبالتالي يمكن الاعتماد عليه في التطبيق في هذه الدراسة.

5.1.3- الاساليب الاحصائية المستعملة:

الاحصاء الوصفي :

المتوسط الحسابي.

الانحراف المعياري.

الاحصاء الاستدلالي :

اختيار الفروق بين المتوسطات حالة عينتين مترابطتين T-test.

درجة الحرية DF.

مستوى الدلالة a.

الدلالة المعنوية sig.

ملاحظة: تمت المعالجة الاحصائية عن طريق برنامج SPSS22.

2.3- عرض و تحليل و مناقشة فرضية الدراسة:

1.2.3 - عرض فرضية الدراسة:

-الفرضية: هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي للاعبي

النخبة الوطنية للشطرنج لصالح القياس البعدي تعزى لبرنامج التصور العقلي البصري.

-الغرض: معرفة هل هنالك فرق احصائي بين القياس القبلي و القياس البعدي للتصور

العقلي البصري للاعبي النخبة الوطنية للشطرنج.

جدول 03: يمثل الفروق الاحصائية بين القياس القبلي و البعدي للتصور العقلي البصري

للاعبي النخبة الوطنية للشطرنج.

الدلالة	sig	a	DF	Ttestقيمة	الأنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال					0.38	12	القياس القبلي
احصائيا	0.001	0.05	11	-4.96	0.40	14	القياس البعدي

المصدر: من اعداد الباحثان

تحليل النتائج:

نلاحظ من الجدول ان المتوسط الحسابي للقياس القبلي للتصور العقلي البصري

يساوي 12 بانحراف معياري يساوي 0,38، اما القياس البعدي للتصور العقلي البصري

فمتوسطه الحسابي يساوي 14 بانحراف معياري قدره 0.40. أما قيمة T-test كانت تساوي -4.96 بدرجة حرية تساوي 11 عند مستوى دلالة يساوي 0.05. أما قيمة sig كانت 0.001 وهي أقل من a.

اذن هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي للتصور العقلي البصري للنخبة الوطنية للشطرنج لصالح القياس البعدي.

2.2.3 - مناقشة النتائج:

من المعالجة الاحصائية تبين وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للتصور العقلي البصري لصالح القياس البعدي تعزى لبرنامج المقترح المطبق من طرف الباحثان، وهذا راجع الى تركيز البرنامج على مهارة التصور العقلي، فدوره يعتمد على جميع حواس اللاعب في استحضاره وهذا جعلنا نركز على مهارة التصور العقلي البصري كمهارة لتطوير مستوى اداء المنافسة بحيث توصلت دراسة بلعيد عقيل عبدالقادر والتي اجريت على النخبة الوطنية للكراتي دو الى جدوى استعمال هاته البرامج العقلية من اجل تنمية القدرات العقلية للرياضيين للارتقاء بمستوى الأداء الرياضي ومما لاشك فيه ان مهارة التصور العقلي البصري جزء هام من مهارة التصور العقلي حيث اكدت دراسة فاطمة الزهراء ويوسف إلى انه كلما كانت مهارات التصور العقلي البصري الداخلي عالية كان اتخاذ القرار في أداء مهارة الإرسال بشكل أفضل.

الاقتراحات و التوصيات:

- يجب على القائمين على المجال الرياضي تطبيق مختلف البرامج العقلية لتحضير الرياضيين من اجل الوصول الى اعلى المستويات.
- ضرورة ادراج مهارة وتمارين واستراتيجيات التصور العقلي البصري في البرامج التدريبية العقلية.
- التصور العقلي يؤثر ايجابا على تطوير المهارات العقلية و المهارات البدنية في معظم التخصصات الرياضية

قائمة المراجع:

- الزغبى، ص. ع. (2011). علم النفس الرياضي. الاردن: دار الياية للنشر و التوزيع.
راتب، أ. ك. (2007). علم نفس الرياضة. مصر: دار الفكر العربي.
شمعون، م. ا. (2007). علم النفس الرياضي و القياس النفسي. مصر: مركز الكتاب للنشر.
علاوي، م. ح. (2002). علم النفس و المنافسة الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
محمد العربي، ش. (2007). علم النفس الرياضي و القياس النفسي. مصر: مركز الكتاب للنشر.
محمد العربي، ش. &، ماجدة، م. ا. (2007). اللاعب و التدريب العقلي. مصر: مركز الكتاب للنشر.
مصطفى، ح. ب. &، سمير، ع. ج. (1999). سيكولوجية التفوق الرياضي تنمية المهارات العقلية. القاهرة: مطبعة الاسراء.

الصعوبات التي تواجه طلبة معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في دراسة مقياس القياس والتقويم

خليفة عزالي¹ /د/ جامعة العربي التبسي / khalifa.azzali@univ-tebessa.dz

أحمد لقوقي² /د/ جامعة العربي التبسي / ahmed.legougui@univ-tebessa.dz

Abstract:

This study aims to know the difficulties faced by the students of the institutes of science and technology of physical and sports activities in The study of measurement and evaluation, The study relied on the descriptive analytical approach, and the research sample included 54 students from the Institute of Science and Technology of Physical and Sports Activities in Tebessa, After the analysis, the study concluded that most of the difficulties that students face in studying measurement and evaluation are divided into the following areas (the field of objectives, the field of teachers, the field of students, the field of teaching methods and methods, the content field, the field of assessment and examinations), Through the obtained results, the study recommends a number of recommendations, the most important of which is the necessity of adopting modern and interactive methods in teaching, providing Arab and foreign references for measurement and evaluation, and enhancing and developing students' inclinations.

ملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة الصعوبات التي تواجه طلبة معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في دراسة مقياس القياس والتقويم، وقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث على 54 طالب من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بولاية تبسة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وتم جمع بيانات الدراسة من خلال توزيع استبيان الكتروني على عينة الدراسة، بعد جمع البيانات تم تحليلها بواسطة مجموعة من الأساليب الاحصائية تمثلت في (التكرارات، النسب المئوية، المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية)، وبعد التحليل توصلت الدراسة الى أن أغلب الصعوبات التي تواجه الطلبة في دراسة مقياس القياس والتقويم تتوزع على المجالات التالية (صعوبات مجال الاهداف، صعوبات مجال التدريسيين، صعوبات مجال الطلبة، صعوبات مجال طرائق واساليب التدريس، صعوبات مجال المحتوى، مجال التقويم والاختبارات)، ومن خلال النتائج المتحصل عليها توصي الدراسة بجملة من التوصيات أهمها ضرورة اتباع الأساليب الحديثة والتفاعلية في التدريس، توفير المراجع العربية والأجنبية الخاصة بالمقياس، وتعزيز وتنمية ميول الطلبة باتجاه المقياس.

مقدمة واشكالية البحث:

إن مواكبة التطورات الحاصلة بما نتج وليس بما نستملك يسمح لنا بضمان مكانة مرموقة بين الأمم، وهنا يأتي دور العملية التربوية التعليمية كمحور أساسي يسمح للفرد بمواكبة مختلف التطورات والابحاث الوطنية والعالمية وفي مختلف الميادين، فالتقدم يتجسد في مدى إدراك ان العملية التعليمية هي الاساس والعامل الاول الذي يضمن تطوير المجتمع، ومن هنا وجب تطويرها بما يكفل لها المساهمة بشكل ايجابي في تنمية وازدهار المجتمع (حجازي، 2018)، إذن فالتكوين ليس نشاطا عشوائيا بل هو نشاط محدد الاهداف والغايات فهو بمثابة الوحدة المتكاملة التي تتألف من مجموعة من الاجزاء المترابطة والمتسلسلة، تقوم بينها علاقة تبادلية محصلتها النهائية بمثابة الناتج الذي يحققه النظام كله، فالتكوين يعتبر أمر ضروري لبناء قوة بشرية منتجة (قصار، 2016).

ويذكر منيغدا (2021) بأن المناهج والمقررات الجامعية تكتسي اهمية بالغة في العملية التعليمية لهذا يعمل القائمون على بناء وصياغة هذه المناهج على اختيار محتوياتها بعناية لتتناسب ومستوى الطالب والبيئة التي ينتمي اليها ولتساعده على التكيف مع التغيرات الحاصلة في المحيط، ويضيف بجه (2011) بأن عملية انتقاء البرنامج وتنظيمه يعتبر عملية بالغة التعقيد بحيث تتفاعل وتتداخل فيها مجموعة من العناصر التي يصعب في العادة ضبطها والتحكم فيها، وتبرز هذا الأهمية في كون المناهج والمقررات الدراسية لها الاثر البالغ في تكوين واعداد الطالب من الجانب العلمي وتأهيله بالشكل الذي يمكنه من مواجهة مختلف ظروف الحياة بعد تخرجه (الحسين، 2008).

يعاني الطلبة من العديد من المشكلات في دراسة مختلف المواد التربوية والنفسية تتعلق مباشرة بمحتوى المنهج وترتبط ارتباطا وثيقا بطرائق التدريس فالمعلومات الهائلة التي تحتويها المناهج تجعل تحديد ما يجب ان يدرس للطلبة امرا صعبا للغاية، كما ان اختيار ما يجب ان يدرس في كل مرحلة دراسية يعتبر مشكلة هامة في المواد التربوية والنفسية، حيث يذكر ميمون (2012) بأن التكوين في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وبالنظر لاحتوائه على مجموعة من العلوم (البيولوجيا، الفيزيولوجيا، علم النفس، علم الاجتماع، علم التشريح... الخ) والتي تتفرع منها مجموعة معتبرة من المقررات

الدراسية، يشكل صعوبة كبيرة للطلاب خاصة فيما يتعلق بفهم واكتساب مختلف هذه المواد الدراسية.

فمن أبرز المقاييس التي يجد الطلبة صعوبة في اكتسابها نجد القياس والتقييم، ويمكن ان يرجع سبب هذه الصعوبة إلى المحتوى او طرق وأساليب تدريس المادة الدراسية او بسبب غياب الوسائل التعليمية الملائمة او بسبب طريقة تقييم مكتسبات الطلبة او بسبب الطلبة أنفسهم (راضي وشاكر، 2010)، لكن وبالرغم من تعدد الأسباب الى ان على القائمين على العملية التدريسية إجراء دراسات تسمح لهم بتحديد مكامن الخلل في هذه المناهج، ومن ثم تحيينها وتكييفها من اجل تحقيق مختلف المرامي والمقاصد التي تصبوا اليها.

ومن هنا سعت الدراسة الحالية إلى الوقوف على أبرز الصعوبات التي تواجه الطلبة في دراسة مادة القياس والتقييم.

1. اسئلة البحث:

1.1 ما هي أبرز الصعوبات التي تواجه الطلبة في دراسة مقياس القياس والتقييم؟

2. أهداف البحث:

1.2 التعرف على أبرز الصعوبات التي تواجه الطلبة في دراسة مقياس القياس والتقييم

2.2 معرفة مستوى الصعوبات التي تواجه دراسة مقياس القياس والتقييم من وجهة نظر الطلبة

3. أهمية البحث:

1.3 التعرف على طبيعة الصعوبات التي تواجه دراسة مقياس القياس والتقييم

2.3 تعريف المسؤولين بجملة الصعوبات التي تواجه دراسة مقياس القياس والتقييم

3.3 تطوير عملية القياس والتقييم في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

4. مصطلحات البحث:

1.4 الصعوبات:

وهي مختلف المعيقات التي تقف في وجه دراسة مقياس القياس والتقييم بالشكل المثالي، كما تعبر عن مختلف العقبات التي تواجه عدم الوصول الى الاهداف المأمولة من دراسة مقياس القياس والتقييم.

2.4 تعريف القياس:

القياس هو العملية التي نحدد بواسطتها كمية ما يوجد في الشيء من الخاصية او السمة التي نقيسها (خوري، 2008).

ويعرف بأنه تعيين فئة من الأرقام او الرموز مناظرة لفئة من الخصائص او الاحداق طبقا لقواعد محددة تحديدا جيدا (علام، 2000).

إذن فالقياس يشير الى تلك الإجراءات التي يتم بواسطتها تعيين او تخصيص قيم عديدة لشيء ما وفقا لمجموعة من القواعد المحددة تحديدا دقيقا بحيث تشمل هذه القواعد على طرق وشروط تطبيق ادوات القياس المستخدمة (الفرطوسي، الحسيني، والكريزي، 2014).

3.4 تعريف التقويم:

كلمة تقويم تفيد التعديل او تصحيح ما اعوج (خوري، 2008).

ويعرف التقويم بأنه عملية منهجية تقوم على اسس عملية، تستهدف اصدار الحكم بدقة وموضوعية على مدخلات وعمليات ومخرجات أي برنامج ومن ثم تحديد جوانب القوة والقصور في كل منهما، تمهيدا لاتخاذ قرارات مناسبة لإصلاح ما قد يتم الكشف عنه من نقاط الضعف والقصور (الربيعي، 2012).

4.4 التعريف الاجرائي للقياس والتقويم:

وهي المادة والمقياس المقرر على طلبة معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية خلال مسارهم التكويني وتختلف محتوياته واهدافه باختلاف المستوى والمرحلة الدراسية.

5. الدراسات السابقة:

1.5 دراسة (راضي وشاكر، 2010) الصعوبات التي تواجه طلبة جامعة أهل البيت في دراسة مقياس القياس والتقويم من وجهة نظر الطلبة

هدفت الدراسة الى معرفة الصعوبة التي تواجه طلبة جامعة أهل البيت في دراسة مقياس القياس والتقويم، حيث اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، وتمثلت عينة في 50 طالبا وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من المرحلة الرابعة من قسم علوم القرآن والتربية الاسلامية في كلية الشريعة، ومن اجل جمع البيانات اعتمدت الدراسة على الاستبيان، وبعد جمع البيانات تم تحليلها بواسطة مجموعة من الاساليب الاحصائية

تمثلت في (معامل ارتباط بيرسون، الوسط المرجح، النسبة المئوية)، وبعد تحليل النتائج توصلت الدراسة الى أن بعض الطرائق المتبعة في التدريس لا تثير دافعية الطلبة نحو مادة القياس والتقويم، وجهل أكثر التدريسيين بأهداف تدريس مادة القياس والتقويم بالإضافة الى اهمال الاختبارات الشفوية واعتماد الاختبارات التحريرية التي تعتمد المستوى المعرفي تذكر المعلومات، ومن خلال النتائج المتوصل اليها توصي الدراسة بضرورة اطلاع التدريسيين والطلبة على أهداف تدريس مادة القياس والتقويم، وتنوع استعمال طرق التدريس والأسئلة الخاصة بالامتحانات، مع وجوب اعدادا التدريسيين مهنيا وتربويا، والعمل على اصدار دليل مفصل لمفردات المقياس.

2.5 دراسة (جير، 2012) صعوبات تدريس مادة القياس والتقويم في كلية الفنون الجميلة جامعة بابل من وجهة نظر الطلبة

هدفت الدراسة الى التعرف على صعوبات تدريس مادة القياس والتقويم في كلية الفنون الجميلة بجامعة بابل، حيث اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، وتمثلت عينة الدراسة في 90 طالب وطالبة من قسم التربية الفنية وقسم التربية المسرحية وقسم الفنون التطبيقية تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وتم جمع بيانات الدراسة بواسطة الاستبيان، وبعد جمع البيانات تم تحليلها بواسطة مجموعة من الاساليب الاحصائية تمثلت في (معامل ارتباط بيرسون، درجة الحدة)، وبعد تحليل البيانات توصلت الدراسة الى قلة الوسائل والتقنيات الحديثة في الاقسام، واعتماد بعض التدريسيين على الحفظ والاستظهار، واكتساب المعلومات من المقرر فقط والابتعاد عن التفكير العلمي والاستنتاجي، وتوصي الدراسة بضرورة اعتماد التقنيات والاساليب الحديثة في تدريس المادة.

6. الإجراءات المنهجية:

1.6 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته وطبيعة مشكلة البحث.
2.6 عينة البحث: إن اختيار عينة البحث على جانب كبير من الأهمية لأن عليها تتوقف أمور كثيرة، فعليها تتوقف كل القياسات والنتائج التي يخرج بها الباحث من بحثه، واختار الباحث عينة البحث بالطريقة العشوائية وقد تمثلت في 54 طالبا من معهد علوم

وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بولاية تبسة من مستويات دراسية مختلفة مع تحقيق شرط أن يكونوا قد درسو مقياس القياس والتقويم في مسارهم الدراسي.

3.6 أداة الدراسة: استخدمنا في بحثنا هذا الاستبيان الذي يعتبر بمثابة وسيلة من أجل جمع البيانات التي تساعدنا في الوصول إلى أهداف الدراسة والإجابة على التساؤلات التي تم طرحها، واعتمدنا في دراستنا الاستبيان الذي أعده راضي وشاكر (2010).

4.6 ثبات الاستبيان: لقياس مدى ثبات الاستبيان استخدم الباحثان (معادلة الفا كرونباخ) للتأكد من ثبات أداة الدراسة على عينة استطلاعية عددها 10 طلبة. وقد تم استبعادها من العينة الكلية

الجدول رقم 1: معاملات ثبات الاستبيان

المحاور	عدد العبارات	ثبات المحور
محو الاهداف	7	0.72
محور التدريسيين	7	0.74
محور طرق واساليب التدريس	7	0.70
محور الطلبة	8	0.71
محور المحتوى	8	0.77
محور التقويم والامتحانات	7	0.74
الثبات العام للاستبيان	44	0.78

يتضح من الجدول رقم (1) أن معامل الثبات العام لمحاور الدراسة مرتفع حيث بلغ (0.78) لإجمالي فقرات الاستبيان 44، فيما تراوح ثبات المحاور ما بين (0.71) كحد أدنى وبين (0.77) كحد أعلى، وهذا يدل على أن الاستبيان يتمتع بدرجة عالية من الثبات يمكن الاعتماد عليه في التطبيق الميداني للدراسة بحسب مقياس (Nunnally & Bernstein, 1999) والذي اعتمد 0.70 كحد أدنى للثبات.

5.6 أساليب المعالجة الإحصائية:

تمت معالجة تحليل البيانات المتحصل عليها بواسطة الحزمة الإحصائية (SPSS) النسخة 25، وذلك باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل ارتباط بيرسون، معامل الثبات الفا كرونباخ، معامل الاتساق الداخلي، النسبة المئوية.

7. تحليل النتائج ومناقشتها:

1.7 عرض ومناقشة نتائج السؤال الاول

1.1.7 عرض ومناقشة فقرات محور الاهداف

الجدول رقم 2: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات محور الاهداف

رقم	الترتيب	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الصعوبة
1	4	لا يعرف الطلبة اهداف مادة القياس والتقويم	3.06	1.52	متوسطة
2	3	عرض المادة بالأسلوب التقليدي لا يساعد على تحقيق اهداف المادة	3.31	1.49	متوسطة
3	5	لم تظهر الأهداف أهمية القياس والتقويم في حياة الطلبة	2.93	1.12	متوسطة
4	2	الحصص المحددة لمادة القياس والتقويم غير كافية لتحقيق الأهداف	3.43	1.41	كبيرة
5	1	ضعف ارتباط الأهداف بواقع تدريس القياس والتقويم	3.75	1.57	كبيرة
6	7	الأهداف لا تشير الى تنمية القدرة العلمية عند الطلبة	2.25	1.12	ضعيفة
7	6	ضعف الترابط بين اهداف تدريس القياس والتقويم وبقيّة المواد	2.93	1.23	متوسطة
محور الاهداف					
			3.09	0.70	متوسطة

من الجدول (2) إن إجابات العينة عن الصعوبات المتعلقة بمجال الاهداف كانت بدرجة متوسطة، حيث كان المتوسط الحسابي لعبارات هذا البعد محصورة بين (2.25 – 3.75)، وبمتوسط عام بلغ (3.09)، ومدى قدره (1.50)، وكانت درجة موافقة العينة على وجود الصعوبات بدرجة كبيرة (2) عبارتين كانت أعلاها العبارة (5) بمتوسط حسابي (3.75)، وادناها العبارة (4) بمتوسط حسابي (3.43)، بينما كانت درجة موافقة العينة على وجود صعوبات بدرجة متوسطة (4) عبارات كانت أعلاها العبارة (2) بمتوسط حسابي (3.31)، وادناها العبارة رقم (7) بمتوسط حسابي (2.93)، بينما كانت درجة موافقة العينة على وجود الصعوبات بدرجة ضعيفة في عبارة واحدة رقم (6) بمتوسط حسابي (2.25).

ويعزو الباحثان السبب في ترتيب الفقرة التي تنص على (ضعف ارتباط الأهداف بواقع تدريس القياس والتقويم) في المرتبة الاولى الى كون معرفة الاهداف المراد تحقيقها بعد اكمال المقرر الدراسي يعتبر امر بالغ الاهمية بالنسبة للطلبة، حيث تنعكس هذه المعرفة في زيادة استعداد الطلبة واستثارة دافعيتهم وتعزيز ميولهم الايجابية نحو المقرر الدراسي، أما إهمال توضيح الاهداف والمرامي التي تسعى اليها المادة الدراسية يعمل على توليد اتجاهات سلبية من طرف الطلبة اتجاه المقرر الدراسي وهذا ما يتفق مع ما جاء في دراسة

(راضي وشاكر، 2010) والتي توصلت الى ان اهمال التدريسيين الى عرض الاهداف وتوضيحها ومناقشتها والعمل بمقتضاها سبب من اسباب تشكيل هذه الصعوبة لدى الطلبة، وتتفق ايضا مع توصلت اليه دراسة (الربيعي م، 2009) والتي تؤكد بأن أغلب الطلبة لا يفهمون المرامي التي تهدف اليها المادة الدراسية.

2.1.7 عرض ومناقشة فقرات محور التدريسيين:

الجدول رقم 3: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات محور التدريسيين

رقم الفقرة	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الصعوبة	
1	6	ضعف قدرة عدد من التدريسيين في إيصال المادة	3.37	1.25	كبيرة
2	4	ضعف إغناء عدد من التدريسيين المحاضرات بالأمثلة والشواهد	3.75	1.06	كبيرة
3	3	ضعف عدد من التدريسيين في صنع جو شائق بالمناقشة المثمرة	3.81	1.32	كبيرة
4	7	ضعف المستوى العلي لعدد من تدريسي القياس والتقويم	3.12	1.50	متوسطة
5	5	لا يراعي التدريسيون الفروق الفردية بين الطلبة	3.68	1.01	كبيرة
6	2	ضعف عدد من التدريسيين في تنمية ميل الطلبة نحو مادة القياس والتقويم	3.87	0.71	كبيرة
7	1	ضعف التفاعل الإيجابي بين التدريسيين والطلبة	3.93	0.99	كبيرة
		محور التدريسيين	3.65	0.71	كبيرة

يتضح من الجدول رقم (3) أن إجابات العينة عن الصعوبات المتعلقة بمجال التدريسيين كانت بدرجة كبيرة، حيث كانت النتائج لعبارات هذا البعد محصورة ما بين (3.12) – (3.93) وبمتوسط عام بلغ (3.65)، ومدى قدره (0.81). وكانت درجة موافقة العينة على وجود الصعوبات بدرجة كبيرة (6) عبارات كانت أعلاها العبارة (7) بمتوسط حسابي (3.93)، وادناها العبارة (1) بمتوسط حسابي (3.68). بينما كانت درجة موافقة أفراد عينة الدراسة على وجود الصعوبات بدرجة متوسطة في عبارة واحدة (4) بمتوسط حسابي (3.12). ويعزو الباحثان السبب في ترتيب الفقرة الأولى الى اهمية العلاقة بين الاستاذ والطالب في أثناء الدرس، فالطالب هو محور العملية التدريسية وعليه فان كل القرارات يجب ان تبني على استثارة دافعيته وتعزيز تفاعله الايجابي مع محتوى المقرر الدراسي، غير ان اهمال التفاعل واعتبار الطالب مجرد متلقي للمعلومات ودوره الاساسي يكمن في عملية التذكر أثناء الامتحان يجعل من هاته العملية تكتسي طابع الملل مما يؤدي

الى عزوف الطلبة ونفورهم من المادة الدراسية. ويتفق هذا مع ما جاء في دراسة (سليمان، 2013) والتي تؤكد بأن تدريسيو المادة ينطلقون في تدريس المادة من خبراتهم وليس من خبرات الطلبة ومستوياتهم في الموضوع، ويذكر علي (2020) أنه يجب الاهتمام بالفروق الفردية بين الطلبة ومنح مهام تدريس المقاييس للمتخصصين وتبسيط المادة الدراسية والابتعاد عن الأساليب المعقدة في طرح المادة.

3.1.7 عرض ومناقشة فقرات محور طرائق التدريس واساليبه:

الجدول رقم 4: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمحور طرائق التدريس

رقم الفقرة	الترتيب	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة المعوقات
1	3	أكثر التدريسيين يستعملون الطريقة الالقائية في تدريس المادة	3.75	1.29	كبيرة
2	4	ضعف قدرة عدد من التدريسيين في خلق عنصر التشويق لدى الطلبة	3.75	0.93	كبيرة
3	7	ضعف قدرة عدد من التدريسيين في خلق عنصر التشويق لدى الطلبة	3.43	1.41	كبيرة
4	2	ضعف الأنشطة اللاصفية التي تساعد في الكشف عن مواهب الطلبة وقدراتهم	3.87	0.88	كبيرة
5	1	قلة الاهتمام بالطرائق والأساليب الحديثة	3.93	0.85	كبيرة
6	6	أساليب عدد من التدريسيين غير مبنية على تشجيع الطلبة	3.68	0.87	كبيرة
7	5	قلة استخدام طرائق تدريسية تربط القياس والتقويم بالمواد الأخرى	3.75	0.77	كبيرة
مجال طرائق التدريس واساليبه					

يتضح من الجدول (4) أن إجابات العينة عن الصعوبات المتعلقة بمجال طرائق التدريس واساليبه كانت بدرجة كبيرة، حيث كانت نتائج المتوسط الحسابي لعبارات هذا البعد محصورة ما بين (3.68 – 3.93) وبمتوسط عام بلغ (3.79)، ومدى قدره (0.25)، وكانت درجة موافقة أفراد عينة الدراسة على وجود الصعوبات بدرجة كبيرة (7) عبارات كانت أعلاها العبارة (5) بمتوسط حسابي (3.93)، وادناها العبارة (3) بمتوسط حسابي (3.43). ويعزو الباحثان السبب في ترتيب الفقرة الأولى الى الدور الذي تلعبه الاساليب والطرق التدريسية الحديثة في عملية ايصال المحتوى للطلاب وتقديمه بالشكل الذي يسمح له بتحقيق اكبر قدر ممكن من الاستفادة، فالاعتماد على الطرق والاساليب التقليدية لم يعد مثمرا في وقتنا الحالي بل أن كل عملية تركز على الاستاذ باعتباره المصدر الوحيد للمعرفة

أصبحت تشكل الحجر الذي يعيق التقدم في مجال المعرفة والعلم، ويتفق هذا مع ما ذكره سليمان (2013) بأن التدريسيين غير محيطين كلياً بطرائق التدريس الحديثة، وأوصى الربيعي (2009) بضرورة ابتعاد التدريسيين على الطرائق التقليدية في التدريس، كما توصل علي (2000) إلى قلة الوعي بأهمية الطرائق التدريسية والوسائل التعليمية التي تزيد من فاعلية المدرس والدرس وتثري اكتساب الطالب للمعلومات، ويضيف الحسين (2008) أنه يجب الإشارة إلى ضرورة ابتعاد الأستاذ عن الأساليب التقليدية في التدريس وتبنيه لمختلف أشكال التطور في طرق وأساليب التدريس النشيطة والحديثة.

4.1.7 عرض ومناقشة فقرات محور الطلبة:

الجدول رقم 5: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات محور الطلبة

رقم	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة المعوقات
1	7	ضعف ميل الطلبة إلى دراسة القياس والتقويم	3.62	كبيرة
2	8	يعد معظم الطلبة مادة القياس والتقويم ثانوية إذ لا يفيدون منها مستقبلاً	3.50	كبيرة
3	4	يلقي الطالب صعوبة خاصة في مادة القياس والتقويم لأنه يعرفها لأول مرة	3.93	كبيرة
4	6	ندرة المصادر والمراجع العربية والأجنبية التي تعي الطلبة في دراسة المادة	3.62	كبيرة
5	1	قلة الأنشطة التي تحفز الطلبة على الاطلاع على النتائج العلمية	4.18	كبيرة
6	3	ضعف الجرأة الأدبية عند الطلبة تبعدهم عن التفاعل مع الدرس	4.06	كبيرة
7	2	قلة مطالعة الطلبة للمصادر العربية والأجنبية	4.06	كبيرة
8	5	شعور الطلبة بانحياز مادة القياس والتقويم إلى العلوم التربوية أكثر من اختصاصهم	3.87	كبيرة
		محور الطلبة	3.85	كبيرة

يتضح من الجدول رقم (5) أن الإجابة عن الصعوبات المتعلقة بمجال الطلبة كانت بدرجة كبيرة، حيث كان المتوسط الحسابي للعبارات محصورة بين (4.18-3.50) وبمتوسط عام بلغ (3.85)، ومدى قدره (0.68). وكانت درجة موافقة العينة على وجود الصعوبات بدرجة كبيرة (8) عبارات كانت أعلاها العبارة رقم (5) بمتوسط حسابي (4.18)، وادناها العبارة رقم (2) بمتوسط حسابي (3.50). ويعزو الباحثان السبب في ترتيب الفقرة الأولى إلى دور البحث العلمي في تزويد الطالب بمختلف المعارف التي يبحث عنها وهنا حث الطلبة على

البحث العلمي والمطالعة المستمرة في مجال التخصص، بالإضافة الى ضرورة عقد ندوات دورية في مجال القياس والتقويم يتم خلالها طرح مواضيع حديثة في هذا المجال، بالإضافة الى تشجيع الطلبة على المشاركة في مختلف الفعاليات العلمية الوطنية والدولية في هذا المجال وهذا هدف الاحتكاك باهل الاختصاص والتعرف على ابرز القضايا المعاصرة في موضوع القياس والتقويم، ويتفق هذا مع ما ذكره راضي وشاكر (2010) كون الدروس وحدها لا تكفي في تكوين الطالب بل هو في أمس الحاجة الى إجراء بحوث تطبيقية تزيد من خبراتهم ومعلوماتهم في مجال القياس والتقويم، كما يتفق أيضا مع ما جاء في دراسة سعدون وفلوح (2021) والتي توصلت الى ان أبرز المشكلات التي يعاني منها الطلبة في الجامعة هي المشكلات المتعلقة بالجانب الأكاديمي والدراسي.

5.1.7 عرض ومناقشة فقرات محور المحتوى:

الجدول رقم 6: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات محور المحتوى

رقم الفقرة	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة المعوقات
1	3	أسلوب الكتب الخاصة بالقياس والتقويم غير مشوقة	3.43	كبيرة
2	5	موضوعات الكتب الخاصة بالقياس والتقويم غير مبهمة او متسلسلة منطقيا	3.31	متوسطة
3	2	موضوعات الكتب الخاصة بالقياس والتقويم كثيرة ومتداخلة	3.56	كبيرة
4	7	موضوعات الكتب ليس لها علاقة بما درسه الطلبة سابقا	2.93	متوسطة
5	8	كثرة المصطلحات العلمية والقوانين الرياضية والاحصائية في مقياس القياس والتقويم	2.93	متوسطة
6	6	لا تحتوي الكثير من الموضوعات على نماذج وتمارين تطبيقية للقياس والتقويم	3.18	متوسطة
7	4	لا تكفي سنة دراسية واحدة للإلمام بمحتويات الكتاب	3.37	متوسطة
8	1	قلة ترجمة الكتب التي تختص بدراسة المادة	4.06	كبيرة
محور المحتوى				
		3.35	0.54	متوسطة

يتضح من الجدول رقم (6) أن إجابات العينة عن الصعوبات المتعلقة بمجال المحتوى كانت بدرجة متوسطة، حيث كانت نتائج المتوسط الحسابي لعبارات هذا البعد محصورة ما بين (2.93 – 4.06)، وبمتوسط عام بلغ (3.35)، ومدى قدره (1.13)، وكانت درجة موافقة أفراد عينة الدراسة على وجود الصعوبات بدرجة كبيرة (3) عبارات كانت أعلاها العبارة (8) بمتوسط (4.06)، وادناها العبارة (1) بمتوسط حسابي (3.43)، بينما كانت

درجة موافقة أفراد عينة الدراسة على وجود الصعوبات بدرجة متوسطة (5) عبارات كانت أعلاها العبارة (7) بمتوسط (3.37)، وادناها العبارة (5) بمتوسط حسابي (2.93). ويعزو الباحثان السبب في ترتيب الفقرة الأولى الى الدور الذي يلعبه الكتاب بالنسبة للطلاب، فالكتاب له أهمية بالغة في تكوين وإعداد الطالب إعدادا علميا ومنهجيا متكاملًا، حيث تبرزه أهميته في تقديم مختلف المعلومات التي يحتاجها الطالب في قالب متسلسل ومترابط، كما تسمح مختلف الكتب المترجمة بإيصال مختلف المعارف الحديثة الخاصة بالتخصص وتجنب الطالب عناء البحث عن الترجمة الصحيحة للمصطلحات والفهم الدقيق للأفكار الخاصة بالكاتب. إذن فغياب الكتب المترجمة عن رفوف المكتبات يشكل عائقا كبيرا في مسار ضمان تكوين نوعي للطلبة، ويتفق هذا مع ما توصلت اليه دراسة سليمان (2013) والتي أكدت على قلة الكتب الخاصة بمادة القياس والتقويم والتي تعين الطلبة والاساتذة على اختيار وفهم محتويات وموضوعات المنهج، وهذا ما أكده الربيعي (2009) والتي توصلت الى ضعف افادة الطلبة من مكتبة الكلية لقلة المصادر العلمية الموجودة فيها. كما يتفق مع عقل (2005) والذي أكد على أن محدودية الرسائل العلمية والدوريات والمراجع في التخصص سببه حداثة التخصصات وان معظم الدراسات فيها أجنبية وتحتاج الى ترجمة، وفي هذا السياق أوصى العبودي (2008) بضرورة توفير مكتبة تكون مختصة بالميدان وتحتوي على مختلف الكتب العربية والاجنبية المترجمة.

6.1.7 عرض ومناقشة فقرات محور التقويم والامتحانات

الجدول (7): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمحور التقويم والاختبارات

رقم الفقرة	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة المعوقات
1	5	3.06	1.52	متوسطة
2	6	2.93	1.12	متوسطة
3	4	3.43	1.41	كبيرة
4	7	2.93	1.23	متوسطة
5	3	3.75	1.06	كبيرة
6	2	3.81	1.32	كبيرة
7	1	3.87	0.71	كبيرة
	محور التقويم والامتحانات	3.40	0.54	متوسطة

يتضح من الجدول رقم (7) أن إجابة أفراد عينة الدراسة عن الصعوبات المتعلقة بمجال التقويم والامتحانات كانت بدرجة متوسطة، حيث كانت نتائج المتوسط الحسابي لعبارات هذا البعد محصورة ما بين (3.87 - 2.93)، وبمتوسط عام بلغ (3.40)، ومدى قدره (0.94)، وكانت درجة موافقة أفراد عينة الدراسة على وجود الصعوبات بدرجة كبيرة (4) عبارات كانت أعلاها العبارة رقم (7) والتي تنص على (الأسئلة الامتحانية لا تلائم الوقت المخصص لها) بمتوسط حسابي (3.87)، وادناها العبارة رقم (3) والتي تنص على (قلة مراعاة الأسئلة الامتحانية للفروق الفردية بين الطلبة) بمتوسط حسابي (3.43)، بينما كانت درجة موافقة أفراد عينة الدراسة على وجود الصعوبات بدرجة متوسطة (3) عبارات كانت أعلاها العبارة رقم (1) بمتوسط حسابي (3.06)، وادناها العبارة رقم (2 و4) بمتوسط حسابي (2.93).

ويعزو الباحثان السبب في ترتيب الفقرة الأولى الى الدور الذي تلعبه درجة التوائم بين الزمن المخصص للامتحان وطول فقرات ومواضيع الامتحان، فالامتحان يجب أن يتميز بالموضوعية، وتكون نتائجه تعبر بشكل حقيقي عن مستوى الطلبة في المقياس المدرس، ويتفق هذا مع ما ذكره سليمان (2013) كون الاستاذ يستهلك اختباره بالأسئلة الصعبة التي تقتضي وقتا طويلا ليجيب الطالب عليها، ويضيف راضي وشاكر (2010) أن السبب يكمن في صعوبة مادة القياس والتقويم نفسها وعدم فهم بعض موضوعاتها يؤدي بالطالب الى شعوره بصعوبة استئلتها وقلة الوقت اللازم لفهمها وتحليلها والاجابة عليها، ولهذا يجب تنوع اساليب التقويم والاختبار بما يتناسب مع طبيعة وخصائص كل مرحلة ومستوى الاهداف المطلوبة وبما يتلاءم مع النظم والنماذج التعليمية والذكاءات المتعددة وتغطية الانشطة التي يقوم بها الطالب مثل بطاقات الملاحظة، ومقاييس الاتجاهات والانشطة العلمية وكتابة التقارير والنشاط الحر وتنفيذ المهام وملفات الاعمال (غرايسة وعواريب، 2021).

8. الاستنتاجات والتوصيات

من خلال الدراسة التي قمنا توصلت الدراسة الى جملة من الاستنتاجات اهمها:

- تتوزع الصعوبات التي تواجه دراسة مادة القياس والتقويم من وجهة نظر الطلبة على ستة محاور اساسية مرتبة كالآتي (الطلبة، طرق واساليب التدريس، التدريسيين، التقويم والاختبارات، المحتوى، الاهداف)
- الاعتماد على الطرق التقليدية في توصيل المحتوى للطلبة من طرف التدريسيين
- ندرة الكتب العربية والاجنبية والمترجمة الخاصة بالقياس والتقويم في مكتبة المعهد
- عدم استعمال الاجهزة والتقنيات الحديثة في عرض المحتوى الخاص بالمادة العلمية
- الامتحانات التقويمية لا يراعى فيها عوامل (زمن، موضوعية وفروق فردية) ما بين الطلبة
- غياب الانشطة العلمية والابحاث التطبيقية التي تساعد على اكتساب المقرر الدراسي
- عدم معرفة الطلبة بالأهداف التي يرمي اليها محتوى المادة
- وبناءا على النتائج المتوصل اليها توصي الدراسة بما يلي:
- ضرورة الاعتماد على الطرق والاساليب النشطة من طرف الاساتذة
- توفير الكتب والمراجع العربية والأجنبية الخاصة بالمقياس
- تشجيع ترجمة الكتب الاجنبية من طرف الهيئات التدريسية
- توفير مختلف الاجهزة والوسائل الحديثة التي تساهم في زيادة تفاعل الطلبة مع المحتوى
- تشجيع الطلبة على القيام بالبحوث التطبيقية الخاصة بالقياس والتقويم
- ضرورة شرح الاساتذة للأهداف الخاصة بالمقياس للطلبة وتعزيز ميولهم الايجابية نحو المادة الدراسية
- تشجيع فتح المخابر الخاصة بالقياس والتقويم من طرف الاساتذة وهذا ما يساهم في تطوير مستوياتهم وقدراتهم
- تعميم مادة القياس والتقويم في جميع مراحل تكوين الطلبة
- توعية الطلبة بأهمية القياس والتقويم في حياتهم العملية.

المراجع:

- بحة فتحي. (2011). البعد السلوكي لتدريس النص الأدبي الجزائري في مختلف الاطوار التعليمية. مجلة العلوم الانسانية، 11(1)، 267-286.
- جبر حسين عبيد. (2012). صعوبات تدريس مادة القياس والتقويم في كلية الفنون الجميلة جامعة بابل من وجهة نظر الطلبة. مجلة العلوم الإنسانية، 1(13)، 309-320.
- حجازي ناصر. (2018). الصعوبات التي تواجه طلبة جامعة القدس المفتوحة في تعلم مقرر العلوم والصحة وطرق تدريسها. مجلة جامعة فلسطين للأبحاث والدراسات، 7(4)، 1-30.
- الحسين فرات عبد. (2008). الصعوبات التي تواجه أساتذة الدراسات العليا وطلبتها في الجامعات العراقية. مجلة جامعة النجاح للابحاث، 22(3)، 846-887.
- خوري توما جورج. (2008). القياس والتقويم في التربية والتعليم (ط1). بيروت: المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع.
- راضي جبار، وشاكر صاحب. (2010). الصعوبات التي تواجه طلبة جامعة أهل البيت في دراسة مقياس القياس والتقويم من وجهة نظر الطلبة. أهل البيت (10)، 23-51.
- الربيعي محمود داود. (2012). التقويم والارشاد والتوجيه في الميدان التربوي والرياضي. بيروت- لبنان: دار الكتب العلمية.
- الربيعي مساعد ضرغام سامي عبد الامير. (2009). صعوبات تدريس مادة الادب الاسلامي لدى طلبة اقسام اللغة العربية في كليات التربية من وجهة نظر التدريسيين والطلبة. مجلة القادسية في الآداب والعلوم التربوية، 8(2)، 331-359.
- سعدون سمية، وفلوح أحمد. (2021). واقع مشكلات الطلبة الجامعيين الجدد. مجلة روافد للدراسات والابحاث العلمية في العلوم الاجتماعية والانسانية، 5(1)، 259-278.
- سليمان وسماء صالح. (2013). صعوبات تدريس مادة القياس والتقويم في معاهد اعداد المعلمين والمعلمات في مدينة الموصل من وجهة نظر التدريسيين والطلبة. مجلة دراسات موصلية (41)، 187-229.

- العبودي علي جراد يوسف. (2008). صعوبات تدريس المناهج التربوية والنفسية لأقسام غير الاختصاص في كليات التربية من وجهة نظر التدريسيين. مجلة مركز دراسات الكوفة، (9)1، 155-174.
- عقل إياد زكي عبد الهادي. (2005). المشكلات الطلابية التي تواجه طلبة الدراسات العليا في الجامعة الإسلامية وسبل التغلب عليها. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الجامعة الإسلامية بغزة، فلسطين.
- غلام صلاح الدين محمود. (2000). القياس والتقويم التربوي والنفسي: أساسياته وتطبيقاته وتوجهاته المعاصرة (ط 1). القاهرة: دار الفكر العربي.
- علي صدام حسين عباس. (2020). صعوبات مادة الاحصاء التربوي لدى طلبة الاقسام غير الاختصاص. مجلة الفنون والادب وعلوم الانسانيات والاجتماع (57)، 112-127.
- غرايسة احمد، وعواريب لخضر. (2021). استخدام اساليب التقويم التربوي الحديثة ودورها في جودة التعليم. مجلة الشامل للعلوم التربوية والاجتماعية، 4(2)، 58-69.
- الفرطوسي على سموم، الحسيني صادق جعفر، والكريزي علي مطير. (2014). القياس والاختبار والتقويم في المجال الرياضي. بغداد: مطبعة المهيمن.
- قصار ماحي. (2016). واقع التكوين البيداغوجي وعلاقته بمهنة التدريس. مجلة أنسة للبحوث والدراسات، 7(2)، 299-310.
- منيغد أحمد. (2021). دور المقررات الدراسية الجامعية في تعزيز الامن الثقافي للطلاب. المجلة الجزائرية للأمن الانساني، 6(1)، 909-928.
- ميمون عيسى. (2012). اتجاهات الطلبة الجامعيين نحو التكوين في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. مجلة الابداع الرياضي (6)، 108-127.
- Nunnally, J., & Bernstein, I. (1999). Psychometric theory (éd. 3). New York : McGraw-Hill.

الآثار السلبية الناجمة عن إلغاء اختبارات القبول بمعاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

رفيقة شرابشة / د / جامعة سوق اهراس / r.cherabcha@univ-soukahras.dz

<p>Abstract:</p> <p>In order to enroll in institutes of science and technology for physical and sports activities, students are subjected to different physical, skill and psychological tests, and then professors perform the evaluation process in order to determine the students accepted to study this specialty, but in 2016 the physical exams were canceled according to Ministerial Circular No. 01 of 26 Shaban 1437 AH corresp to June 02, 2016 related to the initial registration and guidance for holders of a baccalaureate degree for 2016-2017, which stated that enrollment in institutes of science and technology of physical and sports activities is subject to To submit a medical certificate proving good health and conduct an oral interview before a committee, but this decision had many negative effects, especially in terms of the quality of students enrolled in those institutes, the low quality of training in those institutes, and this specialty became a specialty for those who did not specialize in it.</p> <p>Keywords: negative effects, acceptance tests, institutes of science and technology of physical and sports activities.</p>	<p>ملخص:</p> <p>من أجل الالتحاق بمعاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية يخضع الطلبة إلى مجموعة من الاختبارات المختلفة البدنية والمهارة والنفسية ثم يقوم الأساتذة بعملية التقييم من أجل تحديد الطلبة المقبولين بتلك المعاهد، حيث من خلال هذه الاختبارات يتم انتقاء الطلبة بشكل موضوعي وبالتالي انتقاء الطلبة الأنسب لدراسة هذا التخصص، لكن سنة 2016 تم إلغاء الاختبارات البدنية وذلك بموجب المنشور الوزاري رقم 01 المؤرخ في 26 شعبان 1437هـ الموافق لـ 02 يونيو 2016 المتعلق بالتسجيل الأولي وتوجيه حاملي شهادة البكالوريا بعنوان السنة الجامعية 2016-2017 والذي أقر أن الالتحاق بمعاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية يخضع إلى تقديم شهادة طبية تثبت الصحة الجيدة وإجراء مقابلة شفوية أمام لجنة، لكن هذا القرار نجم عليه العديد من الآثار السلبية خاصة من حيث نوعية الطلبة الملتحقين بتلك المعاهد، تدني جودة التكوين بتلك المعاهد، أصبح هذا التخصص هو تخصص لمن لا تخصص له.</p> <p>الكلمات المفتاحية: الآثار السلبية، اختبارات القبول، معاهد ع.ت.ن.ب.ر</p>
--	---

1. مقدمة واشكالية البحث:

إن اللياقة البدنية والقابلية المهارية كانت ولا تزال من أهم أهداف التربية البدنية والرياضية، كما أن طرق قياسها وتنميتها تعتبر من الموضوعات التي شغلت العاملين في المجال التربوي الرياضي، وتعد الاختبارات جزءاً أساسياً للعملية التربوية التي هدفها تحسين المستوى البدني والمهاري، فالاختبارات تساعد في عملية التقويم وأدائها الرئيسية. وكما نعلم أن معاهد وأقسام التربية البدنية والرياضية في الجامعات الجزائرية تعتمد على الأسس العلمية في عملية الانتقاء وتقويم البرامج الدراسية، حيث أنها في بداية كل موسم جامعي جديد تقوم باستخدام اختبارات بدنية ومهارية بهدف قياس مدى جاهزية الطلبة المتقدمين للدراسة للتحقق من قدرة الطالب على التقدم في التحصيل في المهارات الرياضية إذا ما أعطي التدريب المناسب، أي أنها تحاول التنبؤ بمستوى التحصيل الذي سيحدث نتيجة تطبيق البرامج الدراسية خاصة التطبيقية منها، لكن المشكلة التي لاحظتها الباحثة أنه بعد إلغاء اختبارات القبول في تلك المعاهد وذلك بموجب المنشور الوزاري رقم 01 المؤرخ في 26 شعبان 1437^{هـ} الموافق لـ 02 يونيو 2016 المتعلق بالتسجيل الأولي وتوجيه حاملي شهادة البكالوريا بعنوان السنة الجامعية 2016-2017 وهذا ما يجعل عملية انتقاء الطلبة لا تتم وفق أسس علمية سليمة، وبالتالي غياب المنطق المستند إليه أثناء عملية اختيار الطالب الأنسب لهذا التخصص، وخصوصاً أن المقرر الدراسي للطلاب خلال طور الليسانس (3 سنوات) يتضمن (2017 ساعة ونصف) خاصة بتخصص النشاط التربوي من بينها (1387 ساعة ونصف) خاصة بالمقررات النظرية و(630 سا) خاصة بالمقررات العملية، وبالتالي فإن المقررات العملية تأخذ نسبة (31.23%) من الحجم الساعي الكلي، أما فيما يخص كل من تخصص التدريب الرياضي وتخصص الإدارة والتسيير الرياضي فالمقرر الدراسي يتضمن (1980 سا ونصف) من بينها (1350 سا ونصف) خاصة بالمقررات النظرية و(630 سا) خاصة بالأعمال التطبيقية أي ما يعادل نسبة (31.81%) من المقرر (البرنامج الكامل لميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في طور الليسانس، 2016)، وهذا ما يتطلب طلباً لديهم مؤهلات واستعدادات معينة تتماشى مع طبيعة التخصص، ويجب أخذ هذا الأمر بعين الاعتبار خصوصاً وأن هذه المعاهد تعمل على إخراج الكوادر في المجال الرياضي سواء أساتذة أو

مدربين، وفي ظل الانتقاء غير السليم فإن هذا سوف يؤثر سلبا على أجيال بأكملها. ولهذا جاءت دراستنا من أجل التعرف على أهم الآثار السلبية الناجمة عن إلغاء اختبارات القبول بمعاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

وقد تبلورت مشكلة بحثنا في التساؤل العام التالي:

ما هي الآثار السلبية الناجمة عن إلغاء اختبارات القبول بمعاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية؟

2. أنظمة القبول في بعض معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية:

إن الالتحاق بمعاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية الرياضية في الجزائر سابقا تطلب مجموعة من الضوابط، من بينها معدل شهادة البكالوريا والذي يختلف من معهد إلى آخر، كذلك التمتع بالسلامة الصحية، بالإضافة إلى اجتياز الاختبارات البدنية والشخصية، لكن بعد إلغاء الاختبارات البدنية مؤخرا وذلك بموجب المنشور الوزاري رقم 01 المؤرخ في 26 شعبان 1437هـ الموافق لـ 02 يونيو 2016 المتعلق بالتسجيل الأولي وتوجيه حاملي شهادة البكالوريا بعنوان السنة الجامعية 2016-2017 والذي أقر أن الالتحاق بهذه المعاهد يخضع إلى تقديم شهادة طبية تثبت الصحة الجيدة وإجراء مقابلة شفوية أمام لجنة.

2.1- اختبارات القبول ببعض المعاهد في الجزائر سابقا:

جدول رقم (01): التحليل البعدي لاختبارات القبول ببعض معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في الجزائر

م	الولاية	الطبي	الشخصي	القوام	الطول	الوزن	إ. مهارة	إ. بدنية	%
1	سوق اهراس	*	*				*	*	57.14
2	بسكرة	*	*				*	*	57.14
3	مستغانم	*	*				*	*	42.86
4	سطيف	*	*				*	*	57.14
5	المسيلة	*	*						28.57
6	الأغواط	*	*				*	*	42.86
7	الجزائر	*	*				*	*	57.14
	الإجمالي	7	7				04	06	/
	النسبة	%100	%100				57.14%	85.71%	/

المصدر: د. شرايشة رفيقة، 2018، ص 17

يوضح الجدول رقم (01) محتوى اختبارات قبول الطلبة ببعض معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في الجزائر حيث تطرقنا إلى معاهد من مناطق مختلفة من الشرق، الغرب، الوسط، الجنوب، حيث لاحظنا أن:

1- الفحص الطبي: هو أولى شروط قبول الطلبة بجميع معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في الجزائر بمعنى أن حالة السلامة البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية مطلب أساسي لقبول الطالب للالتحاق بهذه المعاهد، ويتم بواسطة أطباء أخصائيين بغرض اثبات كفاءة القلب لأداء اختبارات القدرات الرياضية.

2- الاختبار الشخصي (المقابلة الشخصية): هو أحد الاختبارات التي يجب أن يجتازها الطالب من أجل قبوله بمعاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في الجزائر، وعادة ما يتضمن: النطق، السمع، الصوت، المظهر، المعلومات، الاتجاهات.. الخ، وهذا الاختبار مقرر في جميع المعاهد في الجزائر.

3- اختبار القوام: لا يتم إجراء اختبارات القوام للطلبة على مستوى معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في الجزائر.

4- قياس الطول والوزن: لا يتم إجراء اختبارات القوام للطلبة على مستوى معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في الجزائر.

5- اختبار المهارة الحركية: وعادة ما يتضمن اختبار المهارات في إحدى الألعاب الرياضية الجماعية أو الفردية، ويتم إجراء الاختبارات المهارية في بعض معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في الجزائر مثل (سوق اهراس، بسكرة، سطيف، الجزائر).

6- الاختبارات البدنية: ويتضمن مجموعة من الاختبارات البدنية والحركية التي تقيس مستوى القدرات البدنية والحركية لدى الطالب، وتختلف هذه الاختبارات باختلاف المعاهد، ويتم إجراء هذه الاختبارات في جميع معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في الجزائر.

جدول رقم (02): التحليل البعدي للاختبارات البدنية ببعض معاهد علوم وتقنيات
النشاطات البدنية والرياضية في الجزائر

%	الإجمالي	الجزائر	الأغواط	المسيلة	سطيف	مستغانم	بسكرة	س اهراس	
85.71	6	*	*	*	*	*		*	عدو 60م
71.43	5		*	*	*	*		*	عدو 80م
14.28	1					*			ثني الجذع أمام أسفل من الوقوف
85.71	6	*	*	*	*		*	*	جري 600م
85.71	6	*	*	*	*		*	*	جري 800م
100	7	*	*	*	*	*	*	*	رعي الجيئة
71.43	5	*	*	*		*		*	الطويل من التيات
14.28	1					*			اليوب العمودي لسارجنت

المصدر: د. شرابشة رفيقة، 2018، ص 18

يمثل الجدول رقم (02) مجموعة الاختبارات البدنية التي يجب على الطلبة اجتيازها من أجل التحاقهم ببعض معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في الجزائر، حيث تمكنا من خلال النتائج استخلاص مجموعة القدرات البدنية التي يجب أن تتوفر في الطالب الملتحق بالمعاهد السابق ذكرها وكذلك الاختبار الخاص بكل قدرة. من خلال التحليل السابق ترى الباحثة أن جل المعاهد تختبر الطالب في القدرات البدنية التالية: التحمل الدوري التنفسي، السرعة الانتقالية، القوة المميزة بالسرعة، أما

المرونة فلاحظنا أن المعهد الوحيد الذي يجري اختبار المرونة هو معهد مستغانم، كما أن الاختبارات البدنية المستخدمة في القياس تتشابه على مستوى جميع المعاهد في الجزائر.

3. أنظمة واختبارات القبول في بعض كليات التربية الرياضية بالوطن العربي:

الجدول (03): التحليل البعدي لاختبارات القبول بكليات التربية الرياضية بالوطن العربي

م	الدولة	الطبي	الشخصي	القوام	الطول	الوزن	المهارة	التعلم الحركي	اختبارات بدنية	%
1	مصر	*	*	*	*	*	*		*	87.5
2	السعودية	*	*				*		*	50%
3	السودان	*	*	*			*		*	62.5
4	الأردن	*	*	*	*	*	*	*	*	100
5	اليمن	*	*	*	*	*	*			75
6	عُمان	*	*	*	*	*	*		*	87.5
7	قطر	*	*	*	*	*	*		*	87.5
8	تونس	*			*	*	*		*	75
9	الكويت	*	*	*	*	*	*		*	87.5
10	البحرين	*			*	*	*	*	*	75
11	الإمارات	*	*							25
12	العراق	*	*				*		*	50
	الإجمالي	12	10	8	8	8	10	2	10	
	%	100	83.33	66.66	66.66	66.66	83.33	16.66	83.33	

المصدر: ياسر محروس مصطفى، 2008، ص 11

يمثل الجدول (03) محتوى اختبارات القبول ببعض كليات التربية الرياضية بالوطن العربي.

4. أنظمة واختبارات القبول في بعض معاهد التربية البدنية والرياضية العالمية:

بعد بحثنا المطول والمعمق حول تجارب الدول الأجنبية في اختبارات القبول بكليات ومعاهد التربية البدنية والرياضية، اتضح لنا أن أغلب الدول الأوروبية والولايات المتحدة الأمريكية لا تجري اختبارات القدرات البدنية والحركية للطلبة المقبلين على الالتحاق بكليات ومعاهد التربية البدنية والرياضية، والسبب في ذلك أن مادة التربية البدنية والرياضية لديهم مبرمجة ضمن المقررات الدراسية منذ المرحلة الابتدائية، فقد بدأت

الرياضة في المؤسسات التربوية الأمريكية في الكليات أولا ثم تدرجت إلى المدارس الثانوية فالمتوسطة فالإبتدائية (أمين أنور الخولي، 1996، ص132)، وبالتالي فإن الطالب عند التحاقه بالجامعة يكون لائق بدنيا ولا يحتاج إلى مثل هذه الاختبارات، أما الدول العربية ومن بينهم الجزائر فلا تعطي اهتماما لمادة التربية البدنية والرياضية في الطور الابتدائي مع العلم أنها تمنح الطفل الصحة المتمثلة في تنمية عوامل التنفيذ (المداومة، المقاومة، السرعة، المرونة، القوة والدقة) الضرورية للفرد كما تساهم بقدر كبير في تنمية وتطوير الجانب المهاري بكل أبعاده (التحكم، الإدراك، التوازن، الاستجابات الصحيحة) وكذا تكوين وبلورة معالم الشخصية المستقبلية للطفل بجانبها الذاتي (الفردية) والاجتماعي (رضوان، 2006، ص28)، فالجزائر بالرغم من ادراجها لهذه المادة كمادة اجبارية في مناهج المرحلة الابتدائية وذلك طبقا لما جاء في المادة 06 من قانون التربية البدنية والرياضية 10/04 إلا أن الواقع مختلف تماما فالممارسة الرياضية بصفة عامة في الطور الابتدائي تكاد تكون منعدمة كونها لم تحظ بنفس الاهتمام الذي خصص للطور المتوسط والثانوي، كما أن ما تتضمنه المناهج من برامج وتوجيهات لمعلمي المدرسة الابتدائية تشير كذلك إلى أن المعلم يفتقد للتكوين المتخصص في المادة ونفس الشيء بالنسبة للمدير والمفتش، وما اصدار هذه المناهج إلا تغطية لهذا النقص وإعطاء حلول مستعجلة للمعلم الذي يجد نفسه مجبرا على التطبيق في الميدان في حدود معرفته ويحاول تجسيد محتوى هذا المنهاج ولو جزئيا (الحاج قادري، 2010/2011، ص ص185، 186).

لكن بالرغم من ذلك إلا أن الدول الأوروبية كانت تهتم كثيرا بموضوع اللياقة البدنية، فالدول المتقدمة تعمل على تنمية اللياقة البدنية بين أفراد مجتمعاتها نظرا لارتباطها الطردي بالصحة، القوام، الشخصية، وأفضل مثال على ذلك الدول الإشتراكية التي وضعت برنامجا خاصا لإعداد الشباب بدنيا وهو ما يطلق عليه "الجتو" (GTO,1966) ويعني التحضير للعمل وللجيش لجميع المراحل السنوية (عبد الحق، عماد، 2005، ص (119-254)) ، وفي هذا الصدد يشير (الخطيب، 1994) " أن الألمان حين هزموا على يد نابليون بونابرت ظهرت عدة دعوات موجهة إلى القادة الألمان أكدت على أهمية التربية البدنية في إعداد الشعب إعدادا كاملا حتى يستعيد الألمان مجدهم ويحافظوا عليه " (عبد الهادي بشير، 2012، ص12) ، وبالتالي فقد توصلت هذه الدول إلى وضع العديد

من بطاريات الاختبار التي تستخدم في سواء في عملية تقييم مستوى القدرات البدنية والحركية لدى التلاميذ أو الطلبة أو قياس اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في المجتمع أو تحضير الجيوش بدنيا، ومن بين هذه البطاريات:

- بطارية اختبار يورفيت Eurofit: وهي بطارية اختبار موحدة لكل دول أوروبا الأعضاء بالاتحاد الأوروبي للياقة البدنية، وهي مكونة من تسعة اختبارات بدنية تشمل المرونة، الرشاقة، التحمل، الطاقة... الخ، وقد وضعت البطارية بواسطة المجلس الأوروبي من أجل الأطفال في سن المدرسة (6-18) سنة، فنظرا لتعدد اختبارات اللياقة البدنية لدى كل دولة على حدة كان ذلك دافعا للجنة تطوير الرياضة لعمل بطارية موحدة لجميع دول أوروبا الأعضاء بالإتحاد الأوروبي للياقة البدنية وذلك من خلال تشجيع أقسام البحوث العلمية التابعة للمجلس لإعداد هذه المجموعة من الاختبارات الموحدة وبالتالي المساهمة في زيادة التماسك بين الدول الأعضاء والذي يعتبر هدف المجلس الأوروبي، فالرياضة والتربية البدنية والصحية تمثل جوانب تتجاوز الحدود الإقليمية لهذه الدول حيث تستخدم أدوات وأجهزة مشتركة ولغة علمية موحدة ولهذا فإن اللياقة البدنية تلعب إحدى أدوار الإتصال الرئيسية بين دول أوروبا، وقد استخدمت هذه البطارية في العديد من المدارس بأوروبا من عام 1988م، وقد صممت الاختبارات بحيث يمكن أن يؤديها الفرد في غضون من 35 إلى 40 دقيقة باستخدام أدوات بسيطة للغاية، وتم استخدام بطارية يورفيت للبالغين ونشرت سنة 1995 م، ويسبق تطبيق اختبارات بطارية يورفيت اختبارات قياسات جسمية متمثلة في الطول، الوزن وكذلك حساب مؤشر كتلة الجسم. (مصطفى السايح محمد، صلاح أنس محمد، 2000، ص (21-24)).

- مشروع توزيع اللياقة البدنية: ويهدف إلى قياس اللياقة البدنية العامة للأطفال والشباب من سن 5 إلى 17 سنة فأكثر، ويضم مجموعة اختبارات تقيس التحمل الدوري التنفسي، تركيب الجسم البشري، التحمل العضلي، المرونة. القوة العضلية.

- اختبار جمعية الشبان المسيحيين (YMCA) للياقة البدنية: ويهدف إلى قياس اللياقة العامة للراشدين من سن 18 إلى 60 سنة فأكثر، ويضم ويضم مجموعة اختبارات تقيس التحمل الدوري التنفسي، تركيب الجسم البشري، التحمل العضلي، المرونة. القوة العضلية.

- اختبار الكلية الأمريكية للطب الرياضي (ACSM) للياقة البدنية: ويهدف إلى قياس اللياقة العامة للراشدين من سن 20 إلى 60 سنة فأكثر، ويضم ويضم مجموعة اختبارات تقيس التحمل الدوري التنفسي، تركيب الجسم البشري، التحمل العضلي، المرونة.
- اختبار التحدي الرئيسي للياقة البدنية: ويهدف إلى قياس اللياقة العامة للأطفال من سن 6 إلى 17 عام، ويضم ويضم مجموعة اختبارات تقيس التحمل الدوري التنفسي، تركيب الجسم البشري، التحمل العضلي، المرونة. القوة العضلية، الرشاقة.
- اختبار اللياقة البدنية لوظائف المجتمع لكبار السن: ويهدف إلى قياس القدرات البدنية والحركية لغير المعتمد على معاشه من كبار السن بعمر من 60 سنة فأكثر، ويضم مجموعة اختبارات تقيس التحمل الدوري التنفسي، تركيب الجسم البشري، التحمل العضلي، المرونة. القوة العضلية، الرشاقة والتوازن الديناميكي.
- بطارية اختبار كرة القدم الأمريكية (NFL(AMERICAN FOOTBALL): ويهدف إلى قياس القدرات البدنية للاعب كرة القدم من سن 18 إلى 35 سنة، ويضم مجموعة اختبارات تقيس التحمل الدوري التنفسي، التحمل العضلي، القوة العضلية، السرعة والتسارع. (كمال عبد الحميد اسماعيل، 2016، (24-8)).
- اختبار كارولينا الشمالية للياقة North Carolina Fitness Test: ويهدف إلى قياس التحصيل في اللياقة البدنية للجنسين من 9 إلى 18 سنة، ويمكن تطبيق هذا الاختبار على الفصل المكون من (30) إلى (35) تلميذا في 45 دقيقة، يتكون هذا الاختبار من (5 وحدات): الجلوس من الرقود، الخطوات الجانبية، الوثب العريض من الثبات، الشد على العقلة، الانبطاح المائل من الوقوف، ويمكن استبدال وحدة الشد على العقلة للبين بالشد على العقلة المعدل للبنات. (محمود ابراهيم شبر وآخرون، 2005، ص7).
- اختبار ماك لوى للقدرة الحركية العامة:
أولاً: (للبنين): استخدم ماك لوى مؤشر القوة ، ورغم ذلك فإن الاختبارات شملت: اختباراً للعدو (من 50- 100 ياردة)، الوثب العريض إما من الجري أو من الثبات – الوثب العالي، دفع الجلة أو رمي كرة السلة لمسافة وهذه الاختبارات الأربعة سجلها ماك لوى في جداوله وربط بينها وبين معادلة تتضمن قوة الشد لأعلى.

القدرة الحركية العامة = $0.1022 \times$ (النقط الحاصل عليها الفرد في مسابقات ألعاب القوى) + $0.3928 \times$ (قوة الشد لأعلى).

ثانياً: (للبنات): استخدم "ماك لوى" قوة الدفع بالذراعين بدلاً من الشد المستخدم للبنين بالإضافة إلى ثلاثة مسابقات لألعاب القوى وهي إحدى مسابقات العدو، وثب عريض، رمي وربط ذلك بالمعادلة التالية:

القدرة الحركية العامة = $0.43 \times$ (النقط الحاصل عليها الطالبة في مسابقات ألعاب القوى) + (عدد مرات الشد).

- اختبارات كاليفورنيا للأداء البدني (بنين وبنات من 10 - 18 سنة): نشر مكتب التربية بكاليفورنيا هذا الاختبار المعدل للبنين والبنات في 1962 (من 10 - 18 سنة) والذي جاء تصميمه بعد 5 سنوات من بدء مشروع اللياقة لتقسيم "اللياقة الحركية" لأطفال وشباب ولاية كاليفورنيا ويتكون الاختبار من خمسة أجزاء، والاختبارات الأربعة وضعت لكل من البنين والبنات: الوثب العريض من من الوقوف، الجلوس من الرقود والركبتين منتنيتين، عدو 50 م، رمي الكرة الناعمة لمسافة، الشد الأعلى (للبنين)، الانبطاح المائل مع الارتكاز على الركبتين ثم الدفع بالذراعين (للبنات).

- اختبار جامعة أنداينا لللياقة الحركية: قامت جامعة إنديانا "بالولايات المتحدة الأمريكية" بوضع اختباراتهما لكل من طلبة الجامعة، طلبة وطالبات المرحلة الابتدائية والثانوية أما مكونات اختبار المرحلة الإبتدائية والثانوية للبنين والبنات فكانت: الشد لأعلى (بمساعدة الزميل من وضع الرقود)، الانبطاح المائل والدفع بالذراعين، الوثب العمودي، الانبطاح المائل (20 ثانية)، أما اختبار طلبة الجامعة فإن مجموعة الإختبارات تكونت من: الشد لأعلى، الوثب العمودي أو الوثب العريض من الوقوف، الانبطاح المائل والدفع بالذراعين، ولقد استندت جداول المستويات لهذا الاختبار على معادلة "ماك لوى للتقسيم".

- اختبار الاتحاد الكندي للصحة والتربية البدنية والترويح: قام الاتحاد الكندي للصحة والتربية البدنية والترويح بوضع اختبار اللياقة الحركية للبنين والبنات من 7 - 17 سنة. ويتكون الاختبار من الأجزاء الستة التالية:

- الجلوس من الرقود (60 ثانية).

- الوثب العريض من الوقوف.
- 40 ياردة جري ارتدادي (أربع مرات كل منها 10 ياردة).
- التعلق مع ثني الذراعين (البقاء أطول فترة ممكنة).
- 5 ياردة عدوا.

- 300 ياردة مشي وجري. (ابراهيم أحمد سلامة، 2000، ص (210-220))

أما دول العالم الثالث عامة والدول العربية خاصة فلا يوجد أي مشروع لاستخلاص بطارية اختبار للياقة البدنية موحدة ليس هذا فقط، وإنما لا توجد بطاريات موحدة حتى داخل الدولة الواحدة هذا من جهة، ومن جهة أخرى لا يوجد اهتمام بموضوع القدرات البدنية والحركية أو ما يعرف باللياقة البدنية العامة وهذا ما يفسر غياب وضع بطاريات اختبار نقيم من خلالها مستوى القدرات البدنية والحركية للأفراد على مستويات مختلفة مثل التي توصلت إليها الدول الأوروبية، وإنما نكتفي بتكليف هذه البطاريات على مجتمعاتنا ثم استخدامها، وفي هذا الصدد يشير "ادواردز" أن الرياضة تتعامل مع النوع الإنساني بكل ما يتصف به من عوامل التنوع والاختلاف والفروق ولهذا علينا أن نتوقع نتائج متباينة خلال عملنا في مجال الرياضة وكما ذكر المفكر العربي "فؤاد زكريا" أننا بحاجة إلى إعادة النظر في أهدافنا وإلى أن نستغل قدراتنا العلمية المتزايدة في سبيل تحقيق أحلام البشرية في الرخاء، وهذا يتطلب تغييرا أساسيا في طبيعة النظم السائدة في المجتمع الإنساني. (أمين أنور الخولي، 1996، ص ص45، 37).

5. الآثار السلبية الناجمة عن إلغاء اختبارات القبول بمعاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية:

من خلال خبرتي المتواضعة في التدريس بأحد معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لاحظت أن إلغاء اختبارات القبول البدنية والشخصية بمعاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في الجزائر والاكتفاء بتقديم شهادة طبية من طرف الطالب تضمن خلو جسمه من الأمراض من أجل دراسة هذا التخصص نجم عنه العديد من الآثار السلبية من بينها:

- فتح المجال لكل من هب ودب لدراسة تخصص علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالرغم من أن هذا التخصص دقيق جدا يحتاج أن يمتلك دارسه عاقل قدر

معين من اللياقة البدنية ما يسمح له بمزاولة هذا التخصص ليصبح مستقبلا أحد الكوادر الكفأة في المجال الرياضي.

- تدني جودة التعليم بمعاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية خصوصا وأن هذا التخصص يتميز بأن طبيعة التكوين فيه هي مزيج ما بين التكوين النظري والتكوين التطبيقي، وبالتالي فإن قبول طلبة يعانون من نقص في اللياقة البدنية سوف يؤثر على تكوينهم في المقاييس التطبيقية وهذا التأثير سوف يمتد حتى إلى ما بعد التكوين الجامعي أي خلال مساره المهني لاحقا.

- أصبح تخصص علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية هو تخصص من لا تخصص له، حيث نلاحظ أن حتى الطالبة الراسبين في تخصصات أخرى يتم تحويلهم إلى هذا التخصص.

- فقدان هذا ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لقيمته ومكانته مقارنة ببقية التخصصات على مستوى الجامعة.

- غالبا ما نلاحظ أن أغلبية الطلبة المتحقين بمعاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية يفتقرون إلى الجانب التقني لأداء المهارات الحركية في مختلف الرياضات، وبالتالي كيف يكون مثل هؤلاء الطلبة أن يكونوا أساتذة أو مدربين على أرض الميدان.

المصادر والمراجع:

- 1- البرنامج الكامل لميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في طور اليسانس، صادر عن وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جويلية 2016.
- 2- المنشور الوزاري رقم 01 المؤرخ في 26 شعبان 1437^{هـ} الموافق لـ 02 يونيو 2016 المتعلق بالتسجيل الأولي وتوجيه حاملي شهادة البكالوريا بعنوان السنة الجامعية 2016-2017
- 3- ابراهيم أحمد سلامة، المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية، منشأة المعارف، الاسكندرية، 2000.
- 4- أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع، عالم المعرفة، الكويت، 1996.
- 5- الحاج قادري، واقع الممارسة الرياضية في الطور الابتدائي وأثره على النمو النفسي والاجتماعي للتلاميذ، رسالة ماجستير منشورة، جامعة الجزائر، 2010/2011.

- 6- ابراهيم شبر وآخرون، وضع مستويات معيارية لاختبارات القدرات البدنية لقبول الطالبات في قسم التربية الرياضية جامعة البحرين، بحث منشور، مجلة التربية الرياضية، جامعة بغداد المحلية، المجلد الرابع عشر، العدد الأول، 2005.
- 7- كمال عبد الحميد اسماعيل، اختبارات قياس وتقويم الأداء المصاحبة لعلم حركة الإنسان، مركز الكتاب للنشر، ط1، 2016.
- 7- محمد نصر الدين رضوان، المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 2006.
- 8- مصطفى السايح محمد، صلاح أنس محمد، الإختبار الأوروبي للياقة البدنية يوروفيت EUROFIT، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، مصر، 2000.
- 9- عبد الحق، عماد، دراسة مقارنة لأثر برنامجين تدريبيين على تطوير مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وكلية فلسطين التقنية، بحث منشور، مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين، المجلد السادس، 2005.
- 10- عبد الرحمن محمد عبد الهادي بشير، بناء بطارية اختبار للياقة البدنية لدى أفراد الجيش الفلسطيني، رسالة ماجستير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، كلية الدراسات العليا، نابلس، فلسطين، 2012.
- 11- ياسر محروس مصطفى، منظومة علمية مقترحة لاختبارات القبول بكليات وأقسام التربية البدنية في الوطن العربي، دراسة مرجعية غير منشورة، 2008، القاهرة.

دراسة مقارنة بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي في مؤشر الكتلة الجسمية لدى المراهقين (14-17 سنة)- دراسة ميدانية ثانويات مقاطعة واد الزناتي ولاية قالمة

محمد نزار/ ط.د/ جامعة سوق اهراس/ ahras.dzm.nezzar@univ-souk

حسام الدين عبابسة²/ د/ جامعة سوق اهراس/ h.ababsa@univ-souk ahras.dz

قطر الندى نعيجة³/ ط.د / جامعة قسنطينة / qatrennadanaidja24@gmail.com

Abstract:

The study aims to know the role of physical and sports activities practiced to finding indicators related to obesity and overweight based on indicators of body mass and specified according to (LTOF) standards by adolescent students of various forms and types, which contribute among students in the canton of Wadi Al-Zanati, Guelma, and the researcher conducted this study on a sample of 160 students, divided into 80 males and 80 females ranging (14-17 years), represented by secondary school students in Wadi Al-Zanati- Guelma province. Statistics between practitioners and non-practitioners of physical and sports activities in the BMI of males, And the presence of statistically significant differences between practitioners and non-practitioners of physical and sports activities in the BMI of females, and the results also indicate that 34 of the total students, or 21.25%, suffer from overweight, and 6 cases of obesity were recorded, representing 3.75% of the study sample.

ملخص:

تهدف الدراسة الى معرفة دور الأنشطة البدنية والرياضية الممارسة من طرف التلاميذ المراهقين بمختلف اشكالها وانواعها، والتي تساهم في إيجاد مؤشرات لها علاقة بالبدانة وزيادة الوزن بناء على مؤشرات الكتلة الجسمية والمحدد حسب معايير (LTOF) لدى تلاميذ مقاطعة وادي الزناتي ولاية قالمة، ولقد اجرى الباحث هذه الدراسة على عينة قوامها 160 تلميذا، منقسمين الى 80 تلميذا و 80 تلميذة تتراوح أعمارهم من 14-17 سنة، ممثلين بتلاميذ المرحلة الثانوية مقاطعة وادي الزناتي ولاية قالمة، وتم الاعتماد على المنهج الوصفي في شقه المقارن، مستخدما مؤشر كتلة الجسم، وقد أظهرت النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية في مؤشر كتلة الجسم لدى الذكور، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية في مؤشر كتلة الجسم لدى الاناث، وشارة النتائج كذلك الى ان 34 من مجموع التلاميذ بنسبة 21.25% يعانون من الوزن الزائد وقد سجل 6 حالات من البدانة بنسبة 3.75% من عينة الدراسة.

1- مقدمة وأشكالية البحث:

إن المواظبة على ممارسة النشاط البدني المعتدل تمثل واحدة من ايسر وسائل تحسين الصحة والمحافظة عليها، وبها يمكن اتقاء ومكافحة امراض معينة مثل الامراض القلبية الوعائية، والداء السكري، والسمنة وتخلخل العظام، وتؤدي ممارسة النشاط البدني الى زيادة مستوى الطاقة البدنية (حسنات، 2009)، كما يترتب على نقص حركة الانسان المعاصر وقلة نشاطه مشكلة صحية كبيرة عند كثير من الافراد تمثلت في تراكم كمية كبيرة من الدهون الزائدة داخل الجسم وانتشار البدانة (السمنة) (اسماعيل، عبدالفتاح، والامين، 1999)، والمقصود بالبدانة او السمنة هو كمية من الدهون تفوق المعدل الطبيعي بالنسبة الى السن والطول والجنس (المجيد والياسري، 2005)، كما أشار عبدالفتاح ونصرالدين، (1994). ان النشاط البدني يمكن ان يلعب دورا مهما في تغيير معادلة توازن الطاقة في اتجاه تخلص من السعرات الحرارية الزائدة بالجسم واستهلاكها خلال النشاط والحركة. كما ان للنشاط البدني فوائد صحية كثيرة خلافا لعملية انقاص الوزن النشاط البدني يمكن ان يلعب دورا مهما في تغيير معادلة توازن الطاقة في اتجاه تخلص من السعرات الحرارية الزائدة بالجسم.

في عام 2016، كان أكثر من 1.9 مليار شخص بالغ من العمر 18 عاما فأكثر يعانون من زيادة الوزن، أي 39% وأكثر من 650 مليون شخص يعانون من السمنة أي 13%، وان معظم حالات الوفيات عبر العالم كانت سببها الوزن الزائد والسمنة، وفي هذا العام كان 41 مليون طفل دون سن الخامسة يعانون من زيادة الوزن والسمنة وأكثر من 340 مليون طفل ومراهق تتراوح أعمارهم بين 105 الى 19 سنة يعانون من زيادة الوزن والسمنة. (شريف، 2021)، ومما سبق يمكن تحديد التساؤلات التالية:

1-1 التساؤلات:

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الممارسين والغير ممارسين للأنشطة البدنية والرياضية في مؤشر كتلة الجسم لدى الذكور؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين والغير الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية في مؤشر كتلة الجسم لدى الاناث؟

2-1 الفرضيات:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية في مؤشر كتلة الجسم لدى الذكور.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية في مؤشر كتلة الجسم لدى الإناث.

3-1 اهداف الدراسة:

- إبراز دور الأنشطة البدنية والرياضية في تقليل من مظاهر البدانة في الوسط المدرسي.
- معرفة مدى إمكانية الأنشطة البدنية والرياضية وتأثيرها على مؤشر البدانة بالنسبة للتلاميذ الذين يمارسون الأنشطة البدنية والرياضية والذين لا يمارسون.
- 2- المصطلحات: (الأنشطة البدنية والرياضية، مؤشر كتلة الجسم IMC، زيادة الوزن)
- 1-2 الأنشطة البدنية والرياضية:

1-1-2 تعريف النشاط: هو كل عملية عقلية أو سلوكية أو بيولوجية متوقفة على طاقة الكائن الحي، وتمتاز بالتلقائية أكثر منها بالاستجابة. (بدوي، 1977)

2-1-2 تعريف النشاط البدني: يعتبر النشاط البدني Activity physical مفهوم أكثر اتساع من التمرين البدني Exercice الذي هو ممارسة الشخص نوعا معين من النشاط البدني بهدف تطوير اللياقة البدنية أو أحد مكوناتها، والنشاط البدني يعني أشكال الحركات التي تتميز باستخدام العضلات الكبيرة مثل أنواع الرياضات المختلفة، والعمل، وبعض أنشطة الحياة اليومية، وعلى هذا النحو يعتبر التمرين البدني احد مجالات النشاط البدني وربما يجد القارئ انه في الكثير من الأحيان يستخدم احدهما ليعبر عن الآخر والمعنى المستهدف من استخدامهما أو أي منهما تحقق ما يلي:

الاحتفاظ بالمستوى الراهن للوظيفة البدنية، زيادة القدرات البدنية الوظيفية، استعادة بعض الفاقد من القدرات البدنية الوظيفية، تطوير القدرات البدنية الجديدة لتعويض بعض القدرات التي فقدت. (اسامة كامل، 2008).

3-1-2 الأنشطة البدنية والرياضية: ويعرف مات فيف بأنه نشاط ذو شكل خاص، جوهره المنافسة من اجل قياس القدرات وضمان اقصى تحديد لها وبذلك فعلى ما يميز النشاط الرياضي بأنه التدريب البدني يهدف الى تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة،

لا من اجل الفرد الرياضي انما من اجل النشاط الرياضي بنتاج ثقافي للطبيعة التنافسية للإنسان من حيث كائن اجتماعي ثقافي (الخولي، 1996).

2-2 مؤشركتلة الجسم: هو المقياس المتعارف عليه عالميا لتمييز الوزن الزائد عن السمنة عن النحافة عن الوزن المثالي، وهو يعبر عن العلاقة بين وزن الشخص وطوله وهو حاصل على اعتراف المعهد القومي الأمريكي للصحة ومنظمة الصحة العالمية كأفضل معيار لقياس السمنة. ويحسب مؤشر كتلة الجسم بتقسيم الوزن بالكيلو جرام على مربع الطول بالمتر كيميالي:

مؤشركتلة الجسم = الوزن كج/ مربع الطول م². (عبدالمالح وحاتم، 2013).

3-2 زيادة الوزن (البدانة):

يرى بهاء الدين إبراهيم سلامة على ان زيادة الوزن والبدانة، والسمنة مرادفات لكلمة واحدة او معنى واحد، في حين قد تظهر فروق من الناحية الفنية فزيادة الوزن تعني الزيادة عن الوزن الطبيعي للفرد، والمحدد من خلال العلاقة بين الطول والوزن، فمن الطبيعي ان يمتلك الفرد كتلة من الدهون تمثل جزء من الوزن الكلي للفرد، لكن ارتفاع هذه النسبة غير مرغوب فيه، وتختلف نسبة الدهون عند الرجال عنه عند السيدات، ولقد إشارة الدراسات على ان زيادة الوزن لدى الرجال ب 25% من وزن الجسم يعتبر الرجل بدينا، اما عند المرأة فنسبة 35% تعتبر بدينة (سلامة، 2002)، كما أشار (الريضي، 2008) ان الوزن الزائد يعني ان هناك فرصة مهيئة للانتقال الى السمنة، اذ لم يعر الفرد انتباها لوجباته الغذائية.

ولقد جاء في تعريف السمنة من طرف منظمة الصحة العالمية على انها تراكم للدهون بشكل مفرط قد يؤدي الى الإصابة بالأمراض، وهي الحالة التي يبلغ فيها مؤشر كتلة الجسمية 30 او يتجاوزها (منظمة الصحة العالمية، 2013).

3- الإجراءات المنهجية للدراسة:

1-3 المنهج: استجابة لطبيعة بحثنا، اعتمدنا على المنهج الوصفي في شقه المقارن، وهو عبارة عن استقصاء يصب في ظاهرة من ظواهرها هي قائمة من العناصر بقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها. (تركي، 1984).

2-3 مجتمع وعينة البحث: يتمثل مجتمع الدراسة في تلاميذ المرحلة الثانوية، والذين أعمارهم ما بين 14 الى 17 سنة بثانويات دائرة وادي الزناتي ولاية قلمة. وقمنا باختيار عينة بحثنا بطريقة عشوائية من عدة ثانويات تربوية بدائرة واد الزناتي بولاية قلمة، حيث تم اختيار عينة تحتوي على 160 تلميذ موزعين على عدة ثانويات الدائرة.

1-2-3 المجموعة الأولى: المجموعة الممارسة (م1): ويتمثل افرادها من التلاميذ الممارسين للرياضات الجماعية والفردية خلال حصة التربية البدنية والرياضية بإضافة احدى الرياضات الجماعية او الفردية مع مختلف النوادي خارج الإطار المدرسي وتتكون 80 تلميذ. 2-2-3 المجموعة الثانية: المجموعة الغير ممارسة (م2): ويتمثل افرادها من التلاميذ الممارسين للرياضات الجماعية والفردية خلال حصة التربية البدنية والرياضية فقط، في المؤسسات الثانوية فقط وتتكون من 80 تلميذا.

جدول رقم (01): يبين توزيع افراد العينة حسب الجنس.

المجموعة الممارسة		المجموعة الغير ممارسة	
ذكور	اناث	ذكور	اناث
40	40	40	40

3-3 مجالات الدراسة:

1-3-3 المجال المكاني: الثانويات التي اخذت منها عينة الدراسة تمثلت في: ثانوية عبد الرحمان بلعقون، ثانوية حشاش العيد، ثانوية حفار الساس محمد العيد، ثانوية برج صباط، ثانوية عين رقادة الجديدة (كلها من وادي الزناتي). 2-3-3 المجال البشري: تحدد هذه الدراسة بتلاميذ الطور الثانوي وتمثل بفترة المراهقة من 14-17 سنة.

4-3 أدوات جمع المعلومات: اعتمد الباحث على

1-4-3 دليل مؤشر كتلة الجسم: ان من أفضل الطرق التي يمكن ان تحدد إذا ما كان وزنك طبيعي ام لا، هي ما تسمى بطريقة دليل الكتلة Body Mass index BMI وذلك حسب المعادلة التالية: (الزامل، 2011).

BMI=الوزن(كغ)/مربع الطول (م²)

واعتمد الباحث في دراسته على المؤشر الخاص بكتلة الجسم IMC والهدف منه تحديد صنف التلميذ اذا كان بدين او ذي وزن عادي، او ناقص، او زائد مقارنة بالقيم المرجعية في الجدول الخاص بمؤشر الكتلة الجسمية، حسب الفئة العمرية (Cole, Bllizzi, Flegal, & Dietz, 2000).

الجدول رقم (02): يبين الجدول المرجعي الخاص بـ IMC لدى الذكور.

السن	وزن ناقص	وزن عادي	وزن زائد	بدانة
[15-14]]16.69-14.09]]22.62-16.69]]27.63-22.62]	أكثر من 27.63
[16-15]]17.26 14.60]]23.29 17.26]]28.60 23.29]	أكثر من 28.60
[17-16]]17.80 15.12]]23.90 17.80]]29.14 17.80]	أكثر من 29.14
17 سنة]18.28 15.60]]24.46 18.28]]29.40 24.46]	أكثر من 29.70

الجدول رقم (03): يبين الجدول المرجعي الخاص بـ IMC لدى الإناث.

السن	وزن ناقص	وزن عادي	وزن زائد	بدانة
[15-14]]17.18]-14.48]]23.34-17.15]]28.87-23.34]	أكثر من 28.87
[16-15]]17.69 15.01]]23.94 17.69]]29.29 23.94]	أكثر من 29.29
[17-16]]18.09 15.46]]24.37 18.09]]29.16 24.37]	أكثر من 29.16
17 سنة]18.38 15.78]]24.70 18.38]]29.84 24.70]	أكثر من 29.84

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

الجدول رقم (04): يبين الأفراد الممارسين وغير ممارسين للأنشطة البدنية والرياضية.

العينة	ذكور	إناث	المجموع
الممارسين	40 %25	40 %25	%50
الغير ممارسين	40 %25	40 %25	%50
المجموع	80	80	160
النسبة المئوية	%50	%50	%100

من خلال الجدول رقم (04): والذي يبين الأفراد الممارسين والأفراد الغير ممارسين للأنشطة البدنية والرياضية والتي تتمثل في 80 تلميذا ممارس للأنشطة الرياضية من أصل 160 تلميذ، وتنقسم إلى 40 تلميذ ذكور ممارسين بنسبة 25%، 40 تلميذة ممارسة بنسبة 25% والتي تمثل من مجملهم 50% من عينة البحث. وكذلك 80 تلميذا غير ممارس للأنشطة الرياضية من أصل 160 تلميذ، وتنقسم إلى 40 تلميذ ذكور غير ممارسين بنسبة 25%، و40 تلميذة غير ممارسة بنسبة 25% والتي تمثل من مجملهم 50% من عينة البحث.

جدول رقم (05): يبين تصنيف أفراد العينة حسب IMC الممارسين وغير ممارسين.

المجموع	السمنة	وزن زائد	وزن عادي	وزن ناقص	IMC العينة
80	04	14	56	06	ذكور
%50	%2.5	%8.75	%35	%3.75	النسبة
80	02	20	54	04	الإناث
%50	%1.25	%12.5	%33.75	%2.5	النسبة
%100	%3.75	%21.25	%68.75	%6.25	المجموع

من خلال الجدول رقم (05): الذي يبين أفراد عينة البحث الممارسين وغير ممارسين للأنشطة البدنية والرياضية حسب مؤشر كتلة الجسم IMC والمتمثل في تصنيف (وزن نقص، وزن عادي، وزن زائد، وكذلك السمنة) حيث تم الحصول على النتائج التالية للذكور والإناث.

وكذلك النسب المتحصل حسب كل تصنيف حيث تم الحصول بالنسبة للذكور 06 أفراد في تصنيف وزن ناقص بنسبة 3.75%، أما الوزن العادي فبلغ عددهم 56 فردا بنسبة 35%، الوزن الزائد بلغ 14 تلميذا بنسبة 8.75%، أما بالنسبة للتصنيف السمنة فبلغ عددهم 04 أفراد بنسبة 2.5%.

أما بالنسبة للإناث تم الحصول على 04 أفراد في تصنيف وزن ناقص بنسبة 2.5%، أما فيما يخص تصنيف الوزن العادي فقد بلغ عددهم 54 فردا بنسبة 33.75% أما بالنسبة إلى الوزن الزائد فبلغ عددهم 20 بنسبة 12.5% أما في تصنيف السمنة فبلغ عددهم 02 من البنات بنسبة 1.25%

أما مجمل النسب المتحصل عليها في تصنيف IMC، لعينة البحث والمتمثلة في 160 فردا، أو المتمثلة في 80 فردا ممارسا و80 فردا غير ممارسا للأنشطة البدنية والرياضية مقسمة إلى 40 ذكور و40 إناث في مجموعتين تم الحصول على النسب التالية:

- تصنيف الوزن الناقص تمثلت في: 6.25%، تصنيف الوزن العادي تمثلت في:
68.75%، تصنيف الوزن الزائد تمثلت في: 21.25%، تصنيف السمنة (البدانة)
تمثلت في: 3.75%.

جدول رقم (06): يبين تصنيف أفراد العينة الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية
حسب IMC.

المجموع	السمنة	وزن زائد	وزن عادي	وزن ناقص	العينة IMC
40	00	02	33	05	ذكور
25%	00%	1.25%	20.625%	3.125%	النسبة
40	00	00	36	04	الإناث
25%	00%	00%	22.5%	2.5%	النسبة
50%	00%	1.25%	43.125%	5.625%	المجموع
80	00	02	69	09	العدد الكلي

من خلال الجدول رقم (06): والذي يبين تمثيل أفراد العينة الممارسين للأنشطة
البدنية والرياضية حسب مؤشر كتلة الجسم IMC.

حيث تم الحصول فيما يخص الذكور في تصنيف وزن ناقص الذي بلغ عددهم 05
أفراد بنسبة 3.12%، أما في تصنيف الوزن العادي فقد بلغ عددهم 33 فردا بنسبة
20.625%، أما فيما يخص الوزن الزائد فبلغ عددهم 02 من الأفراد بنسبة 1.25%، أما
فيما يخص صنف البدانة فلا يوجد أي فرد من العينة.

أما فيما يخص الإناث فقد تم الحصول على النتائج التالية: فيما يخص تصنيف وزن
ناقص فبلغ عددهم 4 أفراد بنسبة 2.5%، وأما الوزن العادي فقد بلغ عددهم 36 فردا
بنسبة 22.5%، أما بالنسبة إلى الوزن الزائد وكذلك السمنة فلا يوجد أي فرد.

أما فيما يخص مجمل النسب المتحصل عليها للذكور والإناث الممارسين للأنشطة
البدنية والرياضية حيث تم الحصول على النسب التالية:

- تصنيف الوزن الناقص تمثلت في: 5.62%، تصنيف الوزن العادي تمثلت في: 43.125%، تصنيف الوزن الزائد تمثلت في: 1.25%، تصنيف السمنة (البدانة) تمثلت في: 00.0%.

جدول رقم (07): يبين تصنيف أفراد العينة الغير ممارسين للأنشطة البدنية والرياضية حسب IMC.

المجموع	السمنة	وزن زائد	وزن عادي	وزن ناقص	IMC العينة
40	04	12	23	01	ذكور
25%	2.5%	7.5%	14.375%	0.625%	النسبة
40	02	20	18	00	الإناث
25%	1.25%	12.5%	11.25%	00%	النسبة
50%	3.75%	20%	25.625%	0.625%	المجموع
80	06	32	41	01	العدد الكلي

من خلال الجدول رقم (07): والذي يبين تمثيل أفراد العينة الغير ممارسين للأنشطة البدنية والرياضية حسب مؤشر كتلة الجسم IMC.

حيث تم الحصول فيما يخص الذكور في تصنيف الوزن الناقص على فرد واحد وبنسبة 0.625%، أما في صنف الوزن العادي فبلغ عددهم 23 فردا بنسبة 14.375%، أما فيما يخص الوزن الزائد فبلغ عددهم 12 فردا وبلغت نسبتهم 7.5%، أما فيما يخص صنف السمنة (البدانة) بلغ عددهم 04 من أفراد الفئة بنسبة 2.5% أما فيما يخص الإناث فبالنسبة لصنف الوزن الناقص لا يوجد أي فرد من أفراد العينة، أما فيما يخص صنف الوزن العادي فقد بلغ عددهم 18 فردا بنسبة 11.25% أما فيما يخص صنف الوزن الزائد فقد بلغ عددهم 20 فردا بنسبة 12.5%، أما فيما يخص صنف السمنة (البدانة) فبلغ عددهم فردين إثنين بنسبة 1.25% من عينة البحث. ومن خلال الجدول السابق يتبين أن مجمل النسب المتحصل عليها للذكور والإناث الغير ممارسين للأنشطة البدنية والرياضية. حيث تم الحصول على النسب التالية:

- نسبة صنف الوزن الناقص تمثلت في: 0.625%، نسبة صنف الوزن العادي تمثلت في: 25.625%، نسبة صنف الوزن الزائد تمثلت في: 20%، نسبة صنف السمنة (البدانة) تمثلت في: 3.75%.

1-4 عرض وتحليل نتائج الاستدلال الإحصائي للفرضية الأولى :

الجدول رقم (08): يبين المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري للتلاميذ الذكور الممارسين وغير ممارسين.

α	dF	T الجدولة	T المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	الوسائل العينة
0.05	120	1.98	4.97	1.84	19.36	40	ذكور ممارسين
				4.75	23.70	40	ذكور غير ممارسين

من خلال الجدول رقم (08) الذي يوضح أن 40 تلميذا من جنس ذكور ممارسين للأنشطة البدنية والرياضية ممثلين بمتوسط حسابي يقدر بـ 19.63 وانحراف معياري قدره 1.84

أما الذكور الغير ممارسين وعددهم 40 ممثلين بمتوسط حسابي 23.70 وانحراف معياري قدره 4.75، يضاف اختبار T ستودنت لعينتين منفصلتين متساويتين كانت T المحسوبة 4.97 أما T الجدولة كانت 1.980 عند درجة حرية $df=120$ ، مستوى الدلالة 0.05 وبما أن T المحسوبة أكبر من T الجدولة فإن القرار الإحصائي دال.

2-4 عرض وتحليل نتائج الاستدلال الاحصائي للفرضية الثانية :

الجدول رقم (09): يبين المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري للتلاميذ الإناث الممارسين وغير ممارسين.

α	dF	T الجدولة	T المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	الوسائل العينة
0.05	120	1.98	9.914	1.97	19.95	40	إناث ممارسين
				2.49	25.05	40	إناث غير ممارسين

من خلال الجدول رقم (09) الذي يوضح أن 40 تلميذا من جنس إناث ممارسين للأنشطة البدنية والرياضية ممثلين بمتوسط حسابي يقدر بـ 19.95 وانحراف معياري قدره 1.97

أما الإناث الغير ممارسين وعددهم 40 ممثلين بمتوسط حسابي 25.05 وانحراف معياري قدره 2.49، يضاف اختبار T ستودنت لعينتين منفصلتين متساويتين كانت T المحسوبة 9.914 أما T المجدولة كانت 1.980 عند درجة حرية $df=120$ ومستوى الدلالة 0.05 وبما أن T المحسوبة أكبر من T المجدولة فإن القرار الإحصائي دال.

3-4 مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

من خلال الجدول رقم (04) الذي يوضح توزيع أفراد العينة الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية والغير ممارسين من جنس الذكور.

— حيث كان هناك 40 تلميذا ممارسا بنسبة 25% من المجموع الكلي لعدد التلاميذ ويمثلون نسبة 50% من مجموع الذكور.

— أما الغير ممارسين كانوا 40 تلميذا بنسبة 25% من المجموع الكلي لعدد التلاميذ ويمثلون نسبة 50% من مجموع الذكور والذي هو 160 تلميذا.

— ومن خلال الجدول رقم (06) الذي يوضح أن الذكور الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية كان مؤشر كتلة الجسم لديهم كما يلي:

5 تلاميذ في فئة الوزن الناقص بـ 3.12% و 33 تلميذا في فئة الوزن العادي بـ 20.62% وتلميذين من أصحاب الوزن الزائد بـ 1.25% في حين لم تسجل أي حالة في فئة السمنة.

— والجدول رقم (07) الذي يوضح تصنيف أفراد لعينة الذكور الغير ممارسين حسب مؤشر كتلة الجسم (IMC) كما يلي:

تلميذ وحيد في فئة الوزن الناقص 0.625%، 23 تلميذا في فئة الوزن العادي بنسبة 14.37% و 12 تلميذا في فئة الوزن الزائد بنسبة 7.5%، و 4 تلاميذ بنسبة 2.5% في فئة السمنة.

— مما سبق ومن خلال الاستدلال الإحصائي وتطبيق الاختبارات الإحصائية واستنادا إلى معطيات الجدول رقم (08) الذي يوضح نتائج الاستدلال التي أظهرت أن T المحسوبة أكبر من T المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 120.

— مما سبق نجد أن الفرضية الأولى هي فرضية صحيحة (تحققت) كون القرار دال إحصائياً وبالتالي فإن هناك توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور الممارسين والغير ممارسين للأنشطة البدنية والرياضية في مؤشر الكتلة الجسمية (IMC).

4-4 مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

من خلال الجدول رقم (04) الذي يوضح توزيع أفراد العينة الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية والغير ممارسين من جنس الإناث.

حيث كان هناك 40 تلميذة ممارسة بنسبة 25% من المجموع الكلي لعدد التلاميذ ويحتلون نسبة 50% من مجمل الإناث أما الغير ممارسين كانوا 40 تلميذة وبنسبة 50% من الإناث وبنسبة 25% من المجموع الكلي لأفراد عينة الدراسة والذي هو 160 تلميذاً.

ومن خلال الجدول رقم (06) الذي يوضح أن الإناث الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية كان مؤشر كتلة الجسمية لديهم كما يلي:

04 تلاميذ في فئة الوزن الناقص بنسبة 2.5% و36 تلميذة في فئة الوزن العادي بنسبة 22.5% ولم تسجل أي حالة في كل من فئة الوزن الزائد وفئة السمنة.

والجدول رقم (07) الذي يوضح تصنيف أفراد العينة الإناث الغير ممارسين للأنشطة البدنية والرياضية حسب مؤشر كتلة الجسم (IMC) كما يلي:

لا توجد أي حالة في فئة الوزن الناقص و18 تلميذة في فئة الوزن العادي بنسبة 11.25% و20 تلميذة من فئة الوزن الزائد بنسبة 12.5% وتلميذتين من فئة السمنة بنسبة 1.25%.

مما سبق ومن خلال الاستدلال الإحصائي وتطبيق الاختبارات الإحصائية واستناداً إلى معطيات الجدول (09) الذي يوضح نتائج الاستدلال التي أظهرت أن T المحسوبة أكبر من T المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 120.

مما سبق نجد أن الفرضية الثانية صحيحة (تحققت) كون القرار دال إحصائياً، وبالتالي فإن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإناث الممارسين والغير ممارسين للأنشطة البدنية والرياضية في مؤشر كتلة الجسم (IMC).

وكما أشار (عبدالفتاح ونصرالدين، 1994)، ان النشاط البدني يمكن ان يلعب دورا هاما في تغيير معادلة توازن الطاقة في اتجاه التخلص من السرعات الحرارية الزائدة بالجسم واستهلاكها خلال النشاط والحركة، كما ان للنشاط البدني فوائد صحية كثيرة خلافا لعملية انقاص الوزن وهذا ما يتماشى مع نتائج دراستنا، كما اكدت كذلك (عازرنوار، 2004) انه عادة يفيد علاج البدانة بالمواظبة على التمرينات الرياضية غير المجهد، كما توصلت دراسة (اولعمارة، 2004). ان نسب انتشار السمنة وزيادة الوزن في ولاية قسنطينة هي 9.92% تغيرت الى 10.12% خلال فترة 1996 الى 2004، وان الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 12-13 سنة يكون لديهم التطور الأبرز، اما الأكثر تضررا فهن الفتيات من خلال الوزن والسمنة مقارنة بالأولاد، والأطفال الذين يتمتعون بزيادة الوزن لديهم نمط نشاط رياضي منخفض، كما ان الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن ينخفض نشاطهم خلال وقت الراحة. كما أظهرت نتائج دراسة (الكيلاني، 2009) ، على وجود أثر إيجابي للنشاط البدني على السمنة واللياقة البدنية وان مع التركيز على المشاركة الفعالة في البرامج التي تتضمن تمارين رياضية لدى الأطفال والشباب استطاع طلاب الصف الرابع والخامس المعرضين لخطر الإصابة بزيادة الوزن تحسين حالتهم الصحية المرتبطة باللياقة البدنية.

كما توصلت (مقاوسي، 2011) إلى انه توجد فروق بين البدنين والغير البدنين من الجنسين في الأنشطة البدنية وذلك لصالح الذكور الغير البدنين والاناث الغير البدنين. كما توصل (زباني، 2021) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين البدانة والنمط الحياتي المتبع تعزى لصالح الشباب الممارس للبرامج التدريبية الغذائية ذو وزن الطبيعي، ويرى فكري 2004 ان هناك سببا رئيسيان وراء البدانة تتمثل في كميات كبيرة من الطعام، ذات السرعات الحرارية عالية، والخمول والكسل وقلة الحركة وهي السبب الثاني في الإصابة بالسمنة.

5- خلاصة:

في اعتبارنا البدانة التي تحدث منذ الصغر وتكون شبه دائمة مع الانسان فانه ينبغي على المختصين في المجال ان يفعلوا شيء للوقاية من السمنة ولكنه من الواضح ان الوقاية من السمنة يجب ان تبدأ منذ مرحل العمرية الأولى والمراهقة وذلك لأنها مرحلة

يطراً عليها العديد من المتغيرات واضطرابات على المراهق وذلك للتخلص من البدانة المستديمة وبالتالي اتقاء شر البدانة التي تحدث عند البلوغ، ولقد توصلت نتائج الدراسة الى ان 34 تلميذ من مجموع العينة بنسبة 21.25% يعانون من الوزن الزائد كما سجل 06 حالات من البدانة بنسبة 3.75% حسب بناء على مؤشرات الكتلة الجسمية والمحددة بحسب معايير (LOTF)، ويعتبر مستوى النشاط البدني من اهم العوامل التي تحافظ على صحة الفرد والصحة العامة، وممارسة الأنشطة الرياضية بشكل منتظم تعمل على رفع مستوى النشاط البدني للفرد من خلال تغيير نمط حياة الفرد وفعاليتها في تحقيق الصحة العامة والمحافظة على صحة الفرد.

وتمثلت توصيات الدراسة فيما يلي:

- العمل على رفع مستوى النشاط البدني للفرد من خلال الابتعاد عن الوسائل التي لها تأثير سلبي وتقلل من نشاط الفرد.
- تعزيز والتوجه الممارسة الرياضة والأنشطة الرياضية الترويحية في أوقات الفراغ والاستمرار على ممارستها.

6- المصادر والمراجع:

- 1- ابو العلاء عبدالفتاح، واحمد نصرالدين. (1994). الرياضة وانقاص الوزن الطريق الى اللياقة والرشاقة (الإصدار ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 2- احمد زكي بدوي. (1977). معجم العلوم الاجتماعية. لبنان: مكتبة لبنان.
- 3- امين انور الخولي. (1996). الرياضة والمجتمع. الكويت: المجلس الوطني الثقافي.
- 4- ايزيس عازرنوار. (2004). الغذاء والتغذية (ط2). الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- 5- بهاء الدين ابراهيم سلامة. (2002). الصحة الرياضية والمحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضي (الإصدار ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 6- حياة اولعمارة. (2004). انتشار السمنة وزيادة الوزن وعوامل الخطر المرتبطة لدى الاطفال والمراهقين، اطروحة دكتوراه. قسنطينة: معهد علوم التغذية وتكنولوجيا الغذاء.
- 7- رايح تركي. (1984). مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس. المؤسسة الوطنية للكتاب.
- 8- رايس اسامة كامل. (2008). النشاط البدني والاسترخاء، الضغوط وتحسين نوعية الحياة (الإصدار 2008). دار الفكر العربي.

- 9- زكرياء زياني. (2021). النمط الحياتي وعلاقته بزيادة الوزن والسمنة: دراسة مقارنة بين عينتين من الشباب الممارسين للبرامج التدريبية الغذائية وغير ممارسين. المجلة الجزائرية للابحاث والدراسات(04)، 499-518
- 10- عصام حسانات. (2009). علم الصحة الرياضية. عمان: دار اسامة للنشر والتوزيع.
- 11- فاطمة عبدالمالح، و عيبر حاتم. (2013). التغذية والنشاط الرياضي (الإصدار ط1). عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- 12- كريمة مقاسوي. (2011). البدانة ونمط الحياة: دراسة فارقية بين البدنين وغير البدنين من المراهقين. (ماجستير). باتنة: كلية العلوم الانسانية والاجتماعية والعلوم الاسلامية.
- 13- كمال جميل الرضي. (2008). الرياضة لغير الرياضيين. عمان: الجامعة الاردنية.
- 14- كمال عبد الحميد اسماعيل، ابو العلا احمد عبدالفتاح، و محمد السيد الامين. (1999). تغذية الرياضيين (الإصدار ط1). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 15- محمد امين شريفي. (2021). البدانة وزيادة الوزن لدى الاطفال المراهقين دراسة عن مناطق الجزائر. المعارف ، 983-1004
- 16- مروان عبد المجيد، و محمد جاسم الياسري. (2005). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية (الإصدار ط1). الاردن: الوارق للتوزيع والنشر.
- 17- منظمة الصحة العالمية. (2013). السمنة وفرط الوزن. مركز وسائل الاعلام OMS. صحيفة الواقع رقم 311.
- 18- هشام عدنان الكيلاني. (2009). تأثير النشاط البدني على مستوى السمنة واللياقة البدنية لدى اطفال الصف 4 و5. مسقط: كلية التربية - جامعة السلطان قابوس.
- 19- يوسف الزامل. (2011). الثقافة الرياضية (ط1). مكتبة المجتمع العربي.
- 20- Tj Cole ، M C Bllizzi ، M Flegal و W H Dietz. (2000). establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwid : international survey . BMJ.1243-1240 ، (320)

تقويم الأهداف السلوكية في التربية البدنية والرياضية بين التنظير والتطبيق من وجهة نظر الأساتذة

نوري قرماط¹ /د/ جامعة أم البواقي /nouri.guermat@gmail.com

يزيد قلاتي² /أ.د/ جامعة أم البواقي /yazidsport1980@yahoo.com

Abstract:

The study aimed to know the location of the evaluation process in three domains (cognitive, emotional, psychomotor) in the sports education sessions, between what literature on the subject of evaluation present and what the curriculum offers on the one hand. And on the other hand what is dictated by reality with its many variables to carry out this sensitive and important process, and the study relied on the descriptive approach, which is considered more appropriate for such studies, as it included 15 teachers (Oum El Bouaghi).

- There is interest in the assessment of the domains (cognitive, emotional, psychomotor), which aims to improve students' cognitive and thinking abilities.

- The curriculum has provided is sufficient to assess students in the cognitive and affective domains and is not sufficient in the psychomotor domain from the teacher's point view.

- The curriculum has provided is not accessible to secondary school teachers in the domains (cognitive, emotional, psychomotor).

Keywords: Evaluation- Behavioral goals- Physical education and sports.

ملخص:

هدفت الدراسة إلى معرفة موقع عملية التقويم للأهداف السلوكية في مجالاتها الثلاثة (المعرفي، الوجداني، النفس حركي) في حصص التربية البدنية في الطور الثانوي، بين ما تعرضه الأدبيات في موضوع التقويم وما يقدمه المنهاج من طرح من جهة، ومن جهة أخرى ما يمليه الواقع بمتغيراته العديدة للقيام بهذه العملية الحساسة والمهمة، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، حيث شملت 15 أستاذاً من 15 ثانوية (ولاية أم البواقي)، وقد توصلت إلى النتائج التالية:

- هناك اهتمام بالتقويم للمجالات (المعرفي، الوجداني، النفس حركي) بهدف تحسين قدرات التلاميذ الإدراكية والتفكير، وإلى تكوين شخصية التلاميذ.

- ما قدّمه المنهاج كاف لتقييم التلاميذ في المجالين المعرفي والوجداني وغير كاف في المجال النفس حركي من نظر الأساتذة.

- ما قدّمه المنهاج ليس في متناول المدرسين في الطور الثانوي في المجالات (المعرفي، الوجداني، النفس حركي) من وجهة نظر الأساتذة.

الكلمات المفتاحية: التقويم - الأهداف السلوكية - التربية البدنية والرياضية.

1. مقدمة وأشكالية البحث:

مجال التربية أحد المجالات الحيوية الهامة التي حظيت باهتمام شديد في أرجاء المعمورة إيماناً بأهميته الإنسانية في المحافظة على صحة ولياقة النفس البشرية، وقد اجتذب معظم خبراء التربية الرياضية لما اتضحت أهميته في استخدامه لعلاج الكثير من المشاكل التي تخص النفس البشرية.

إن الدراسات والبحوث في المجال التربوي تظل ميدانا فسيحا وخصبا للدارسين والباحثين على مدار الزمن، "وكل دراسة في هذا المجال تعد لبنة تضاف إلى اللبنة التي قبلها، والتي تعود جميعها بالفائدة الكبيرة على المنظومة التربوية. ومن بين هذه الميادين التربوية نجد التقويم التربوي الذي يحتل مكانة هامة في جميع المجالات التعليمية والتكوينية المختلفة، ويعتبر جزءا أساسيا من العملية التعليمية ومدخلا أساسيا لإصلاح التعليم وتطويره من خلال التعرف على مدى تحقق الأهداف التربوية المنشودة ومدى تقدم التلاميذ واستفادتهم من عملية التعلم في مختلف المستويات والمراحل التعليمية لتغيير سلوكهم ودرجة انقيادهم للتعلم بالإضافة إلى تشخيص نقاط الضعف والقوة لديهم" (مسي، 2010-2011، أ).

ومما لاشك فيه أن عملية التقييم تحظى باهتمام كبير من قبل رجال التربية وذلك لأنها تعتبر نقطة البدء للتطوير والتحسين في مجال التربية والتعليم، "وبهذا فإن الاستخدام الأمثل للتقويم التربوي الرياضي الموضوعي [...] كان له الدور الكبير في تقدم التربية البدنية والرياضية لأنه يعد عاملا مساعدا في توجيه الطلاب لمعرفة نقاط الضعف والقوة والصفات البدنية المطلوب تقييمها" (مهدي، 2008-2009، أ). ويقدم للمتعلمين التغذية المرتدة التي تزيد من دافعية التلاميذ للتعلم. والوصول بالعملية التعليمية لتحقيق الأهداف والغايات التي تسعى لتحقيق النمو الشامل الكامل المتزن، لجميع جوانب حياة المتعلم المعرفية والوجدانية والنفس حركية.

وقد لاحظنا خلال سنوات الدراسة اختلاف طرق تقييم الأساتذة لطلبهم في المقاييس أو المواد التطبيقية من أستاذ لآخر، وعدم اعتمادهم على اختبارات موحدة، إضافة إلى عدم الرضا التي تنتاب كثير من الطلبة بعد كل عملية تقييمية، وهو ما أورد عدة تناقضات واختلافات بين الأفواج وبين طلبة المستوى الواحد. ويعد التقييم ركنا أساسيا

من أركان العملية التربوية فهو "يساعد على التعرف على مقدار ما يتحقق من أهداف تربوية كما أن التقييم التربوي يعتبر جزءاً أساسياً من العملية التعليمية" (منسي، 2008، 11).

ومن الواجب على أستاذ التربية البدنية تنفيذ المنهج الدراسي ، والذي يجب عليه أن يراعي جميع المجالات (المعرفي، الوجداني، النفس حركي) بغرض تحقيق أهداف التربية. يشكل التقويم أحد الفعاليات الأساسية في نشاط المؤسسات التعليمية ضماناً لسيرها في الاتجاه الذي يحقق أهدافها ويزيد من فعالية وكفاءة أفرادها. فالتقييم مطلب أساسي وضروري لا غنى عنه لكل من يؤهل ويعد للانخراط في الحقل التربوي والتعليمي "ذلك أن التقييم التربوي كعلم له أصوله وأهدافه، وخصائصه لذلك فهو يدرس في ميادين التربية المختلفة ويزود الدارسين بمهارات ونظريات وأساليب وطرق متعددة للتقييم، وهذا بلا شك يقودهم لاستخدام الطرق المتنوعة والجيدة للتقييم بغية تحقيق الأهداف المرجوة " (الحري، 2011، 11). وظلت عملية التقييم إلى يومنا هذا "عملية أساسية وهامة كشف إنتاجية الطلاب وقدراتهم المعرفية والمهارية والوجدانية إلا أن هذه العملية صادفت مجموعة من المشكلات" (حرويل، 1420 هـ، 4).

ويعتمد في تقييم التلاميذ على الاختبارات التي تجزئ المعارف والمهارات إلى أجزاء صغيرة من أجل رصد مستويات التحصيل، لرصد وإعداد شهادات مدرسية بشكل رموز أو درجات، وتتنظر معظم الأساليب السائدة في هذا الشأن إلى الفرد نظرة جزئية تفتقر إلى التكامل وتركز على معرفة الحقائق دون الحاجة للتدريب على أساليب وأدوات التقييم بشكل عام.

لذا فإن تطبيق التقييم مطلب ملح لكل المعلمين على اختلاف تخصصاتهم ويتأكد بشكل أكبر بمعلمي التربية البدنية والرياضية، حيث أن مختلف المناهج تلائم تطبيقه في حصص التربية البدنية والرياضية لاحتوائه على كثير من الجوانب كالجانب المهاري والوجداني والذهني.

ومن هنا جاء التساؤل الرئيسي: ما هو موقع عملية التقييم بين النظرية والتطبيق في التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي؟

التساؤلات الفرعية:

- هل هناك اهتمام بتقييم المجال المعرفي لدى تلاميذ الطور الثانوي؟
- هل هناك اهتمام بتقييم المجال الوجداني لدى تلاميذ الطور الثانوي؟
- هل هناك اهتمام بتقييم المجال النفس حركي لدى تلاميذ الطور الثانوي؟
- هل ما قدمه المنهاج كاف لتقييم تلاميذ الطور الثانوي في المجالات (المعرفي، الوجداني، النفس حركي)؟

- هل ما قدمه المنهاج في متناول المدرسين لتقييم تلاميذ الطور الثانوي في المجالات (المعرفي، الوجداني، النفس حركي)؟

2. الفرضيات:

1.2. الفرضية العامة:

عملية التقييم تطبق من قبل أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي.

2.2. الفرضيات الجزئية:

- هناك اهتمام بتقييم المجال المعرفي لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- هناك اهتمام بتقييم المجال الوجداني لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- هناك اهتمام بتقييم المجال النفس حركي لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- ما قدمه المنهاج كاف لتقييم تلاميذ الطور الثانوي في المجالات (المعرفي، الوجداني، النفس حركي).

- ما قدمه المنهاج في متناول المدرسين لتقييم تلاميذ الطور الثانوي في المجالات (المعرفي، الوجداني، النفس حركي).

3. أهداف البحث:

- تعتبر هذه الدراسة رسالة للقائمين على هذا المجال بغية الأخذ بعين الاعتبار الطريقة المثلى لتقييم التلاميذ.
- التعرف على الواقع الحالي للتقويم في حصص التربية البدنية والرياضية.

- إبراز أهمية التقويم في حصص التربية البدنية والرياضية.

4. مصطلحات البحث:

1.4. التربية البدنية والرياضية:

اصطلاحاً: هي مظهر من مظاهر التربية، تعمل على تحقيق أغراضها عن طريق النشاط الحركي المختار الذي يستخدم بهدف خلق المواطن الصالح الذي يتمتع بالنمو الشامل المتزن من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية حتى يمكنه التكيف مع مجتمعه ليحيا حياة سعيدة تحت إشراف قيادة واعية (شرف الدين، د س، 25).

إجرائياً: هي مجموعة من الأنشطة منظمة تتم تحت قيادة رشيدة، تهدف إلى تكوين مواطن صالح تربوياً، صحياً، يتمتع بشخصية سوية متزنة ومتفتحة على مجتمع غير متجانس ومختلف في تركيبته الاجتماعية ويكون طرفاً فاعلاً فيه.

2.4. التقويم:

لغة: ورد في قاموس أكسفورد أن كلمة EVALUALION بمعنى تحديد قيمة أو كم الشيء وأن أصل VALUE بمعنى القيمة.

اصطلاحاً: هو عملية تقدير شامل لكل القوى وطاقات فهو عملية جد لمحتويات الفرد "وهو العملية التي يتم بواسطتها إصدار حكم معين على مدى وصول العملية التربوية إلى أهدافها ومدى تحقيقها لأغراضها، والكشف عن نواحي النقص فيها أثناء سيرها واقتراح الوسائل المناسبة لتلافي هذا النقص" (عقل، 2001، 44).

إجرائياً: هو عملية جمع بيانات ومعلومات ومحاولة وضعها في شكل تفسيري بهدف اتخاذ إجراء محدد، بقصد تحسين العملية التعليمية ورفع مستواها ومساعدتها على تحقيق أهدافها.

3.4. المراهقة:

لغة: هي مصدر من "رهق" "رهقا"، وهي تفيد الاقتراب أو الدنو من الحلم و كلمة "راهق تعني دنا من الشيء، فإذا هو يدنو من الحلم و اكتمال النضج (تركبي، 1990، 241).

اصطلاحاً: يعرفها انجلش وانجلش بأنها فترة من مراحل نمو الكائن الحي البشري من بداية البلوغ الجنسي أي نضج الأعضاء التناسلية لدى الذكر والأنثى، وقدرتها على أداء

وظائفها ألو الوصول إلى اكتساح النضج (العيسوي، د س، 15)، وهي تمثل مرحلة انتقال من الطفولة إلى الرشد.

إجرائيا: هي تلك التغيرات التي يمر بها الفرد خلال مرحلة معينة حيث تبدأ ملامح شخصيته بالظهور والتبلور، وتشكل النواة الألى لتكوين رجل المستقبل تكوينا بدنيا وعقليا ونفسيا واجتماعيا.

5. الدراسات السابقة والمشابهة:

1.5. دراسة قناب الحاج: أطروحة دكتوراه (جامعة الجزائر 2006)

عنوان الدراسة: تقويم تدريس مدرسي التربية البدنية والرياضة بالطور المتوسط (كما يراها المدرسين، الموجه، التلميذ). وقد هدفت إلى معرفة وجهة نظر المدرس، الموجه، التلميذ لطريقة تدريس التربية البدنية والرياضية في الطور المتوسط، واعتمد الباحث على المنهج المسحي قام فيها بتوزيع استبيان، كما قام بإجراء مقابلات شخصية مع الموجهين وطبق استمارة المشاهدة لأندرسون.

نتائج الدراسة: من أهمها:

- لا تستعمل الاختبارات النظرية في تقييم الجانب المعرفي للتلاميذ من طرف المدرس.

2.5. دراسة ملواح محمد رضوان، بوقلقول محمد الحسين طه، مذكرة لنيل شهادة ماستر.

عنوان الدراسة: دور أستاذ التربية البدنية والرياضية في تفعيل عملية التقويم في الطور الثانوي، دراسة ميدانية بأم البواقي. وقد إلى توضيح القيمة الحقيقية لأستاذ التربية البدنية والرياضية في تفعيل عملية التقويم في الطور الثانوي، وشملت مجموعة من أساتذة التربية البدنية والرياضية بعين البيضاء، وأم البواقي، الضلعة، واد نيني، مسكبانة، عين مليلة، عين فكرون. وقد بلغ عددهم 70 من 131 أستاذ أي 53.43 مجتمع البحث، استعمل الباحثان فيها الاستبيان كأداة رئيسية في الدراسة.

نتائج الدراسة: من أهمها:

- أستاذ التربية البدنية والرياضية يقوم بعملية التقويم التشخيصي لما له من أهمية في تحديد مواطن القوة والضعف لبناء برنامجه السنوي، وتحديد أفضل موقف تعليمي

للمتعلمين ويقوم بعملية التقويم التحصيلي بنسبة ليست بالكبيرة لأهميته في التوصل إلى مدى تحقيق الأهداف العامة والخاصة.

- أستاذ التربية البدنية والرياضية يراعي في تقويمه المجال النفس حركي لأهميته بالنسبة للأستاذ في توصيل التلاميذ إلى إدراك جسمهم جيدا قصد التحكم فيه وتعلم حركات متزايدة.

- لا يقوم الأستاذ بتفعيل عملية التقويم في المجال المعرفي الذي يهدف إلى تفعيل قدرات التلاميذ الإدراكية والتفكير التكتيكي، ولا يراعي الأستاذ قيامه بعملية التقويم في المجال الانفعالي لما له من أهمية في تنمية الاتجاهات والقيم والعادات...

3.5. دراسة غادة خالد الشيخ سنة 2006 .

عنوان الدراسة: تقويم أداء معلمي المرحلة الثانوية بدولة الكويت، دراسة مقارنة للتقويم الذاتي وتقويم الطلاب، تقويم رئيس القسم العملي. وقد هدفت إلى معرفة الفروق بين التقويم الذاتي وتقويم كل من رئيس القسم العملي والطلاب لأداء المعلم، وشملت مجموعة من رؤساء الأقسام العلمية والمعلمين طلاب الثانوية، استخدم الباحث المنهج المسحي الذي من أدواته الاستبيان وفق مقياس ليكرث(52) عبارة والقابلة. نتائج الدراسة: من أهمها:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المتوسطات لتقويم الطلاب والتقويم الذاتي لأداء المعلم باختلاف سنوات الخبرة، الجنسية والجنس، كما بينت الدراسة أيضا اختلاف تقويم الطلاب لأداء المعلم باختلاف الصنف.

4.5. دراسة: معروف محمد وقجوح حمزة

عنوان الدراسة: واقع التقويم وفق المقاربة بالكفاءات وأثره على التعلم المهاري في الطور المتوسط، وقد هدفت إلى التعرف على الواقع الحالي للتقييم في ظل العمل بالمقاربة بالكفاءات في التربية البدنية والرياضية وأثره على التعلم المهاري للطور المتوسط. وقد اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي الذي طُبّق على عينة تمثلت في 22 أستاذ للتعليم المتوسط

نتائج الدراسة: من أهمها:

- هناك عدم الاهتمام الجدي بالتقويم وفق المقاربة بالكفاءات
- التقويم المعمول به له أثر سلبي على التعلم المهاري لدى تلاميذ الطور المتوسط

5.5. دراسة: شريفة بنت زيد بن مزيد العطري السلمي

عنوان الدراسة: أثر التقويم باستخدام ملف الإنجاز (portfolio) لتحصيل تلميذات الصف السادس ابتدائي في مقرر الفقه بمدينة الليث التعليمية. وهدف الدراسة إلى الكشف عن أثر التقويم في تحصيل تلميذات الصف السادس ابتدائي في مقرر الفقه من حيث مدى التقدم في جوانب النمو المختلفة المعرفية والمهارية والوجدانية والاجتماعية والإبداعية ومعرفة مدى اعتماد ملف الإنجاز على أسس التقويم التربوي الجيد والوقوف على طبيعة المجموعتين لاختلاف التقويم، وقد استخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي والوصفي وذلك لملائمته لطبيعة المشكلة. فيما تكون مجتمع الدراسة من جميع التلميذات الطور السادس ابتدائي تعليم عام وبلغ عددهن 686 وأخذت عينة بطريقة قصدية وتكونت من 32 طالبة.

نتائج الدراسة: من أهمها:

توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تلميذات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التقدم في جميع جوانب النمو المختلفة المعرفية والوجدانية والاجتماعية والمهارية والإبداعية والتقدم في التحصيل الدراسي باستخدام ملف الإنجاز في التقويم لصالح تلميذات المجموعة التجريبية.

6.5. دراسة: عبد الله أحمد عبد الله حرويل

عنوان الدراسة: التقويم التربوي للمتعلمين لدى العلماء المسلمين، أهدافه، أساليبه، تطبيقاته. وهدفت هذه الدراسة إلى تأصيل وتفعيل عملية تقويم تربوي للطلاب علماء المسلمين في مفهومها وأهدافها وأساليبها وتطبيقاتها باعتبار أن التأصيل والتوجيه الإسلامي للعلوم التربوية هدف إسلامي تربوي يعيد للمسلمين عزيمتهم وقوتهم في إطار الفكر الإسلامي لتحيا الأمة الإسلامية من جديد. واعتمدت على المنهج التاريخي والوصفي التحليلي.

النتائج: من أهمها:

- تطبيق مفهوم التقويم التربوي كما جاء لدى العلماء المسلمين في شموليته واستمرارته ودقته وعدله وتطبيقاته التربوية

- توجيه وأهداف التقويم والعمل وتحقيق غاية العلم والتربية.
التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة:

من خلال هذه الدراسات نجد أنها تناولت عدة جوانب مختلفة من عملية التقويم، وأن هذه الدراسات تناولت جوانب يشملها التقويم وتوصلت إلى نتائج مختلفة حيث توصلت دراسة قناب الحاج إلى أن تدريس التربية البدنية والرياضية تعوق المشاركة الحماسية ولا تنمي قدرات التلاميذ أثناء الدرس وأن الاختبارات النظرية لا تستعمل في تقييم الجانب المعرفي، وتوافقها دراسة معروف محمد قجوح حمزة إذ توصلت إلى أن هناك عدم اهتمام جدي بالتقويم وفق المقاربة بالكفاءات وأن التقويم المعمول به له أثر سلبي على التعلم المهاري وتوافقها في ذلك دراسة ملواح محمد رضوان وبوقلقول محمد الحسين طه التي توصلت إلى أن أستاذ التربية البدنية والرياضية لا يقوم بتفعيل عملية التقويم في المجال المعرفي، ويراعي في تقويمه المجال النفس حركي. أما دراسة غادة خال الشيخ فبينت أن تقويم الطلاب لأداء المعلم تختلف باختلاف الصنف، وأظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المتوسطات لتقويم الطلاب والتقويم الذاتي باختلاف سنوات الخبرة. أما دراسة جعدم بن ذهبية فتوصلت إلى أن هناك اهتمام لمدرس التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية بعملية التقويم خلال وبعد الدرس، في حين توصلت دراسة شريفة بنت زيد بن مزيد العطري السلمي إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تلميذات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التقدم في جميع جوانب النمو المختلفة المعرفية الوجدانية، الاجتماعية، المهارية والابداعية.

6. المنهج المتبع: إن مناهج البحث تختلف في البحوث الاجتماعية باختلاف مشكلة البحث، ويقصد بالمنهج "الخطوات التطبيقية لذلك الإطار الفكري الذي يدور في عقل الباحث" (الشافعي ومرسي، 2012، 46).

ويعد المنهج من أرق الطرق للحصول على المعرفة "وهذا المنهج قوامه الاستقرار الذي يتضمن الملاحظة العلمية، وفرض الفروض والتحقق من صحتها وإجراء التجارب واستخدام أساليب القياس الدقيقة والتحليل الإحصائي للبيانات" (عبد الحفيظ وباهي، 2000، 34) لذلك وجب على كل باحث اختيار منهج معين لمعالجة المشكلة التي هو بصدد دراستها.

ونظرا لطبيعة موضوعنا اعتمدنا على المنهج الوصفي "والذي يهدف إلى إعطاء صورة دقيقة وقت الدراسة عن أشخاص، أحداث أو حالات حالية، إنه يعط صورة واضحة عن الظاهرة التي ترغب بجمع البيانات عنها، إنه بحث يصف مميزات وخصائص مجتمع أو ظاهرة ما" (النجار، 2010، 81).

7. أدوات البحث:

الاستبيان: عرفه الدكتور فاخر عاقل : بأنه " مجموعة من الأسئلة تتعلق بموضوع أو مجموعة من الموضوعات المتواصلة تطرح على فريق مختار من أفراد أو فريق معين منه ، من أجل جمع معلومات خاصة بمشكلة من المشكلات الجاري بحثها (عاقل، د س، 34) ".
8. صدق وثبات الاستبيان:

1.8. صدق الاستبيان: يعتبر الصدق من أهم مظاهر الاختبار الجيد، وللتأكد من وضوح الاستمارة ومدى تحقيقها للغرض الذي وضعت من أجله تم عرض الاستمارة على مجموعة من الأساتذة. وقد قدم المحكمين آراء قيمة وقد تكونت عينة المحكمين من (05 (أساتذة جامعيين. وهذا النوع من الصدق يتم حسابه وفق الخطوات التالية:
حساب صدق كل بند بصفة منفردة وفقا لمعادلة الإحصائية التي اقترحها لوشي "laushe":

حيث أن: ع _و : عدد المحكمين الذين اعتبروا البند صالحا للقياس. ع يساوي عدد المحكمين الإجمالي .	$\frac{N - \sum E_o}{E}$
	$\frac{2}{E}$
	$\frac{2}{E}$

وبعد المعالجة الإحصائية لاستجابات أفراد عينة المحكمين على بنود الاستبيان تم الحصول على قيمة صدق كل محور ، وفق ما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (01): يبين صدق المحتوى لمحاور الاستبيان

الرقم	المحور	قيمة صدق المحتوى
الأول	المجال المعرفي	0,76
الثاني	المجال الوجداني	0,88
الثالث	المجال النفس حركي	0,80
الكلبي	المجالات (المعرفي، الوجداني، النفس حركي)	0,81

2.8. ثبات الاستبيان: "يعرف الثبات بأنه درجة الاتساق أو الاستقرار بين مقياسين أو اختبارين من نفس النوع" (الصراف، 2002، 189)، وثبات الاستبيان قمنا بتوزيع استمارات على 10 أساتذة خارج عينة البحث وبعد أسبوع أعدنا توزيع الاستمارات وتم حساب معامل الارتباط، وقد بلغت قيمة الثبات 0.87 وهي قيمة ثبات عالية.

9. مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:

نتائج المحور الأول: جدول (02): يبين نتائج إجابات عينة الدراسة على أسئلة المحور 1

الرقم	السؤال	الإجابات			
01	هل تقوم بتقييم مستوى التذكر للمعلومات؟	لا		نعم	
		6,66	01	93,33	14
02	هل تقوم بتقييم مستوى فهم واستيعاب للمعلومات التي يتلقاها المتعلم؟	لا		نعم	
		00	00	100	15
03	هل تقوم بتقييم مستوى قدرة المتعلم على استخدام الطرق والمفاهيم والمبادئ والنظريات في أوضاع واقعية؟	لا		نعم	
		40	6	60	9
04	هل تقوم بتقييم مستوى قدرة المتعلم على تجزئة الحركة لإدراك بناءها التنظيمي؟	لا		نعم	
		40	6	60	9
05	هل تقوم بتقييم مستوى قدرة المتعلم على تركيب الأجزاء ليشكل شكلا جديدا؟	لا		نعم	
		46,66	7	53,33	8
06	هل تقوم بتقييم مستوى قدرة المتعلم على الحكم على قيمة المهارة أو الحركة؟	لا		نعم	
		40	6	60	9
07	هل تتبع تقييم المجال المعرفي طريقة التقييم المدرجة في المنهاج؟	لا		نعم	
		6,66	1	13,33	2
08	هل قدم المنهاج طريقة لتقييم المجال المعرفي بشكل:	يفوق قدرات التلاميذ		يناسب قدرات التلاميذ	
		53,33	8	46,66	7
09	هل قدم المنهاج بطاقة خاصة لتقييم المجال المعرفي؟	لا		نعم	
		46,66	7	53,33	8

نتائج المحور 2: جدول (03): يبين نتائج إجابات عينة الدراسة على أسئلة المحور 2

الرقم	السؤال	الإجابات			
01	هل تقوم بتقييم مستوى استقبال وتقبل المتعلم:	المهارة		شيء آخر	
		26,66	4	73,3	11
02	هل تقوم بتقييم مستوى المشاركة الايجابية من طرف المتعلم؟	لا		نعم	
		00	00	100	15
03	هل تقوم بتسجيل ملاحظات لكل متعلم في تحسين علاقته مع الآخرين؟	لا		نعم	
		13,3	2	86,66	13

رقم	هل تقوم بتسجيل ملاحظات لكل متعلم حول القيمة التي يعطيها:	حركة ما	مهارة معينة	لعبة
04	هل تقوم بتسجيل ملاحظات لكل متعلم حول القيمة التي يعطيها:	7	46,66	4
05	هل تقوم بتسجيل ملاحظات حول القيم المرغوب فيها مثل الروح الرياضية، احترام قانون اللعب؟	15	100	00
06	هل هناك مقاييس نفسية /اجتماعية لتقييم الجانب الوجداني؟	6	40	9
07	هل تسجل السلوكيات التي يبديها التلاميذ حول حصة التربية البدنية؟	14	93,33	1
08	هل يعتبر التنقيط شكل حقيقي عن عملية التقويم؟	7	46,66	8
09	هل قدم المهاج بطاقة خاصة لتقييم الجانب الوجداني؟	02	13,33	13
10	هل تطبق عملية التقويم عند نهاية:	5	33,33	02

نتائج المحور 3: جدول (04): يبين نتائج إجابات عينة الدراسة على أسئلة المحور 3

الرقم	السؤال	الإجابات
01	هل قمت بتقييم مستوى الإدراك الحسي لدى المتعلمين؟	نعم لا
02	هل تقوم بقياس مدى استعداد وقابلية المتعلم للقيام بعمل معين؟	نعم لا
03	هل تقوم بتقييم الاستجابة الموجهة للمتعملم في المراحل الأولى للمهارات الحركية الصعبة؟	نعم لا
04	هل تقوم بقياس مستوى تطور الأداء الحركي في تنفيذ المهارات الحركية؟	نعم لا
05	هل تقوم بتقييم المهارات الحركية	الصفات البدنية
06	هل تتبع تقييم المجال النفس حركي طريقة التقييم المدرجة في المهاج؟	أحيانا لا
07	هل قدم المهاج طريقة تقييم المجال النفس حركي بشكل:	يتناسب مع قدراتهم لا يتناسب مع
08	هل قدم المهاج بطاقة خاصة لتقييم المجال النفس حركي؟	نعم لا
09	هل ترى أن التقييم في المجال النفس حركي عملية؟	يصعب تطبيقها لا يمكن تحكم في كل معالمها

10	هل التقييم المقترح يقيم التلاميذ؟	فردى	جماعى	فردى/جماعى
		3	20	8
		20	3	60
11	هل تطبق عملية التقييم عند نهاية كل:	أداء كل تلميذ	موقف تعليمي	الحصة
		2	13,3	73,3
		2	13,3	11

1.9. الفرضية الأولى: من خلال تحليل الاستبيان، ومن خلال أسئلة المحور الأول، إذا رجعنا إلى نتائج الجدول (2) التي قمنا فيه بعرض النتائج، وجدنا أن الأساتذة يقيمون المجال المعرفي وهذا الاهتمام وفق أسلوب علمي يسمح بتطوير التلاميذ وتحسين مستواهم المعرفي، وهذا ما يؤكد الفرضية التي افترضنا. وترتكز عملية التقييم في الغالب على التنقيط (علامات) لكشف مستوى التلاميذ، ويحتل المجال المعرفي مكان كبيرا في هذا الشأن. وما يؤكد الفرضية التي افترضنا من خلال الإجابات على أسئلة المحور الأول، ففي السؤال (1) وجدنا أن نسبة 93.33% يقيمون مستوى التذكر للمعلومات ما يدل على اهتمام الأساتذة بانسجام التلاميذ واسترجاعهم للمعلومات خلال الأنشطة، كما تؤكد الإجابات على السؤال (2) أن نسبة 100% يقيمون مستوى فهم واستيعاب المعلومات، والإجابة على السؤال (#) تبين أن نسبة 60% يقيمون قدرة المتعلمين على استخدام الطرق والمفاهيم والنظريات في أوضاع مختلفة، وتبين الإجابة على السؤال (4) أن نسبة 60% يقيمون قدرة المتعلمين على تجزئة الحركة لإدراك بنائها التنظيمي، في حين أن السؤال (5) إجابات المبحوثين بينت أن نسبة 53% يقيمون مستوى قدرة المتعلم على تركيب الأجزاء ليشكل جزءا جديدا، ومن خلال الإجابات على السؤال (8) يبين أن نسبة 60% يقيمون مستوى قدرة المتعلم على قيمة الحركة أو المهارة. هذا وتؤكد دراسة غادة خالد العيد 2004م حيث توصلت إلى أن التقويم أهمية كبيرة في عملية التعلم كما لا تتأثر بعامل الجنسين. كما أن نظرة المتعلم للمعلم تختلف باختلاف المستويات. وهو ما تعارضه دراسة قناب الحاج 2006م والتي توصلت إلى أن طريقة تدريس مدرس التربية البدنية والرياضية بالتعليم المتوسط لا تنمي قدراتهم ولا تحثهم على المشاركة الفعالة، كما أن مدرس التربية البدنية والرياضية لا يستعمل الاختبارات النظرية في تقييم الجانب المعرفي لدى التلاميذ، وهو ما تعارضه دراسة بوقلقول محمد وملوح محمد والتي توصلت إلى أن الأساتذة يقيمون الجانب المعرفي للتلاميذ. وما يزيد من تعزيز فرضيتنا ما توصلت إليه دراسة جغدوم بن ذهبية التي توصلت إلى أن التربية البدنية والرياضية تسهم

في تنمية الجوانب الشخصية من تحصيل المعلومات وتكوين اشاعات بفهم المجتمع وتنمية القدرات والمهارات.

ومن هنا نستطيع القول بأن الفرضية الأولى والتي مفادها: هناك اهتمام بالمجال المعرفي لدى تلاميذ الطور الثانوي مثبتة وصحيحة.

2.9. الفرضية الثانية: من خلال تحليل الاستبيان، ومن خلال نتائج المحور الثاني، وإذا رجعنا إلى نتائج الجدول (03)، والتي قمنا فيه بعرض النتائج التي تخص المحور الثاني، وجدنا أن أساتذة التربية البدنية والرياضية يهتمون بتقييم المجال الوجداني وهي نتائج تكشف عن توفير معلومات وصفية عن حصة التربية البدنية والرياضية وواقع ممارستها من حيث أهم السلوكات، وهو ما يساعد في تكوين شخصية المتعلم، وما يؤكد الفرضية التي افترضنا الدلائل الإحصائية فمن خلال الإجابة على السؤال (02) بينت أن نسبة 100% يقيمون مستوى المشاركة الإيجابية من طرف المتعلم، وتبين الإجابة على السؤال (03) أن نسبة 86.66% يقومون بتسجيل ملاحظات لكل متعلم في تحسين علاقاته مع الآخرين، كما أن الإجابة على السؤال (4) تبين أن نسبة 100% يقومون بتسجيل ملاحظات حول القيم المرغوب فيها كالروح الرياضية واحترام القوانين، وهو ما يساهم في تشكيل وتبلور الشخصية السوية للمتعلمين لاندماجه في المجتمع، وتبين إجابات السؤال (7) أن نسبة 93.33% من الأساتذة يسجلون السلوكيات التي يديها التلاميذ حول حصة التربية البدنية والرياضية وذلك من أجل تطوير عقائد وأساليب المتعلمين في التكيف مع المجتمع والتعامل مع الأشياء، ويؤكد محمد عثمان أن هذا المجال من أصعب المجالات في التعامل معه، ويعارض نتائج دراسة ملواح رضوان وبوقلقول محمد التي توصلت إلى أن الأساتذة لا يهتمون بالمجال الانفعالي وطريقة التدريس تعوق المشاركة الإيجابية. ويؤكد ما توصلنا إليه دراسة شريفة بنت زيد بن مزيد العطري السلمي التي تكشف التقدم في جميع جوانب النمو وخاصة الوجدانية للمجموعة التجريبية.

ومنه نستطيع القول أن الفرضية التي مفادها: هناك اهتمام بتقييم الجانب الوجداني لدى تلاميذ الطور الثانوي مثبتة وصحيحة.

3.9. الفرضية الثالثة: من خلال تحليل الاستبيان وإذا رجعنا إلى نتائج الجدول (04) الخاص بالمحور الثالث، والتي قمنا فيه بعرض النتائج، وجدنا أن الأساتذة يقيمون

المجال النفس حركي وهو المجال الأكثر سهولة ووضوحا للتقييم كونه يعتمد على اختبارات تقاس والخروج بنتائج يقيم التلاميذ من خلالها.

وما يؤكد ما افترضناه من خلال نتائج الجدول (04) حيث بينت نسبة 60% لا يهتمون بتقييم مستوى الادراك الحسي، كما بينت النتائج أن 66.66% يقومون بقياس مدى استعداد وقابلية المتعلم للقيام بعمل معين، والإجابة على السؤال (3) تبين أن نسبة 66.66% يقيمون الاستجابة الموجهة للمتعلم في المراحل الأولى للمهارات الحركية الصعبة، وتبين نتائج الجدول (04) نفسه أن نسبة 66.66% يقومون بقياس مستوى تطور الأداء الحركي في تنفيذ المهارات الحركية، ومن خلال إجابات السؤال (5) التي تبين أن نسبة 73.66% يقيمون المهارات الحركية والصفات النفس حركية والصفات البدنية كلها.

وتعارض دراسة ملواح محمد ما افترضناه حيث توصلت أن معظم الأساتذة لا يقومون بتقويم القدرات التنسيقية ، وفئة قليلة يقومون بذلك، ونسبة ضئيلة لا يراعون الفروق الفردية، رغم اهتمامهم بالمجال النفس حركي.

ويؤكد ما توصلنا إليه دراسة أوليفيا 1981م المقامة في بورتوريكو، وكانت على عينة من معلمي التربية البدنية والرياضية ، وتوصلت إلى أنهم يختارون تطوير المهارات الحركية(نفس حركية) ويعطونها أكبر قيمة ويفضلونها على المكونات الأخرى، بينما يذهب معلمو المدارس الابتدائية إلى أهمية الانخراط ف النوادي الناشطة في المدارس سواء كانت الأنشطة صافية أو غير صافية، كما أكدت أيضا على أن التقويم أبرز العوائق أمام تنفيذ البرامج لنقص الإمكانيات والأدوات.

ومن هنا يمكن القول أن الفرضية الثالثة والتي مفادها أن هناك اهتمام بتقييم المجال النفس حركي لدى تلاميذ الطور الثانوي محققة.

4.9. الفرضية الرابعة: من خلال تحليل الاستبيان ومن خلال تحليل الجداول (02) (03) و(04) والتي قمنا فيها بعرض النتائج، وجدنا أن أساتذة التربية البدنية والرياضية يرون أن ما قدمه المنهاج كاف لتقييم المجالين المعرفي والوجداني، أما المجال النفس حركي فأكثر من نصف الأساتذة يرون أن ما قدمه المنهاج غير كاف للتقييم في الطور الثانوي. ولإثبات ما فرضناه، من خلال نتائج الجدول (02) بينت نسبة 53.33% يرون أن المنهاج قدم بطاقة خاصة لتقييم الجانب المعرفي، ومن خلال نتائج الجدول (03) نلاحظ أن نسبة

86.66% من الأساتذة يرون أن المنهاج قدم بطاقة خاصة لتقييم الجانب الوجداني، والجدول (04) يبين نسبة 60% يرون أن المنهاج قدم بطاقة خاصة لتقييم الجانب النفس حركي لا يتناسب وقدرات التلاميذ. إن هذه النتائج تدعو إلى التساؤل عن العوامل التي أدت إلى نظرة الأستاذ إلى المنهاج أنه قدم بطاقة خاصة لتقييم الجانب المعرفي والجانب الوجداني في حين أن أكثر من نصف الأساتذة يرون أن المنهاج لم يقدم بطاقة خاصة لتقييم المجال النفس حركي، وهذه الأخيرة تشغل مكانة كبيرة في عملية التقييم، وهذا راجع إلى أننا لا نستطيع تقييم المهارة مع تقييم احتمال زيادة هذا الإتقان كوننا نقيم ما هو موجود.

وتؤكد دراسة الطيب، مسعود ومصطفى بعنوان واقع التربية البدنية والرياضية في ظل المقاربة بالكفاءات، بجامعة بسكرة: إلى أن ما يلقيه أساتذة التربية البدنية والرياضية مطابق لما في المنهاج الجديد. ويوافقهم محمد العنباوي 1993م في الدراسة التي أجراها على مناهج السنوات الأربعة الأولى الابتدائية أن معظم المعلمين يوافقون على المنهاج، ويحظى بعناية كبيرة وموافقة واسعة من طرف الأساتذة، وهذا ما تؤكدته دراسة بوقلقول محمد وملواح محمد حيث خلصت إلى أن أستاذ التربية البدنية والرياضية يراعي في تقويمه المجال النفس حركي لأهميته بالنسبة للأستاذ في توصيل التلاميذ إلى إدراك جسمهم جيدا قصد التحكم فيه وتعلم مهارات متزايدة، والتحكم في الحركات المهارية. من هنا يمكن القول أن الفرضية الرابعة التي تنص على أن ما قدمه المنهاج كاف لتقييم التلاميذ في الطور الثانوي في المجالات (المعرفي، الوجداني، النفس حركي) أنها محققة جزئيا.

5.9. الفرضية الخامسة: من خلال تحليل الاستبيان ومن خلال الجداول (02) (03) (04) قمنا فيها بعرض النتائج وجدنا أن المنهاج ليس في متناول المدرسين وهي نتائج تكشف عن واقع التقييم في الطور الثانوي مما جعل التقييم حكما عاما لا يستند إلى منهج علمي، وما يؤكد ما افترضناه من خلال نتائج الجدول (02) إذ بينت نسبة 53.33% يرون أن المنهاج قدم طريقة لتقييم المجال المعرفي تفوق قدرات التلاميذ، وتدل نتائج الجدول (03) أن نسبة 60% يرون أنه لا توجد مقاييس نفسية اجتماعية لتقييم الجانب الوجداني، ومن الجدول (04) نلاحظ أن 60% من الأساتذة يرون أن المنهاج قدم طريقة لتقييم المجال

النفس حركي بشكل لا يناسب قدرات التلاميذ، وهذا راجع إلى غياب نماذج وتصاميم التقييم، وهو ما تؤكدته نتائج دراسة المركز العربي للبحوث التربوية عن محاولات التقويم التربوي في بعض البلدان العربية، حيث توصل إلى أنه لم توجد وثائق تشير إلى محاولات تقويمية أو بحوث تتعلق بالتقويم وأساليبه لتقديم تغذية راجعة حول ملاءمة الأساليب التي اتبعت لقياس أو تقويم المقصود، وندرة استخدام نماذج تقويم أو تصاميم التقويم وتوفير أدوات تقويم مستمرة. هذا وتؤكد دراسة معروف وقجوح على أنه هناك عدم اهتمام جدي بالتقويم وفق المقاربة بالكفاءات، كما التقويم المعمول به له أثر سلبي. وهذه النتائج تعارضها دراسة حرويل التي توصلت إلى تطبيق مفهوم التقويم التربوي كما جاء لدى العلماء المسلمين في شموليته واستمراره ودقته وعدله وتطبيقاته التربوية. ومنه يُمكن القول أن الفرضية الخامسة والتي مفادها أن ما قدمه المنهاج في متناول الدارسين في الطور الثانوي أنها غير محققة.

10. نتائج الدراسة: من خلال دراستنا هذه توصلنا لمجموعة من النتائج أهمها:

- هناك اهتمام بتقييم المجال المعرفي الذي يهدف إلى تحسين قدرات التلاميذ الإدراكية والتفكير خاصة في الألعاب والقدرة على إيجاد الحلول من خلال التركيز، التصور الذهني، التنبؤ، اكتساب التلاميذ القدرات الفكرية، تجزئة حركة لإدراك بناءها التنظيمي، والقدرة على الحكم على قيمة الحركة، مما يساعد على فهم أهداف التربية البدنية والرياضية
- هناك اهتمام بتقييم الجانب الوجداني لدى تلاميذ الطور الثانوي من طرف الأساتذة لما له من أهمية في تكوين شخصية التلاميذ من خلال تنمية الاتجاهات والقيم والعادات والميولات وتنمية شعور التلاميذ اتجاه التربية البدنية والرياضية.
- هناك اهتمام بتقييم المجال النفس حركي لأهميته بالنسبة للأستاذ في توصيل التلاميذ لإدراك جسمهم وما يحيط بهم جيدا لاكتساب حركات مهارات متزايدة مما ينعكس دائما إيجابا على المتعلمين.
- ما قدمه المنهاج كاف لتقييم التلاميذ في المجالين المعرفي والوجداني وغير كاف لتقييم التلاميذ في المجال النفس حركي من نظر الأستاذ.

- ما قدمه المهاج ليس في متناول المدرسين في الطور الثانوي في المجالات (المعرفية، الوجدانية، النفس حركي) من وجهة نظر الأساتذة.

11. اقتراحات:

- الاطلاع على كل ما هو جديد فيما يخص التقييم وما يتصل به وتزويد الطلبة بمعارف تفيدهم في المستقبل المهني، وعدم التركيز على الجانب البدني وحده.

- توفير برامج تدريبية للقائمين على العملية التربوية والتعليمية، من مدراء ومشرفين يتم التعريف فيها بنظام التقييم وكيفية استخدامه والتدريب على الاشراف على عملية تطبيقه مما يسهم في زيادة فهم هذا النظام مما يساعد في تطبيقه على مجالات التربية البدنية (المعرفي، الوجداني، النفس حركي) مما يساعد الأهداف التربوية.

- توفير نسخ كافية للدليل الذي يتم إعداده عن طريق الإدارة العامة وتوصيله إلى جميع الثانويات مما يسهل فهم نظام التقييم وكيفية استخدامه في تحقيق أهداف التربية.

- ضرورة تجهيز المؤسسات بمختلف الوسائل والمنشآت المساعدة في العملية التكوينية والتقييمية معا.

- الاهتمام بمراحل عملية التقييم (تشخيصي، تكويني، ختامي) .

- إعادة النظر في المهاج بما يتناسب وقدرات التلاميذ بهدف تحقيق أهداف التربية.

12. الخاتمة:

إن عملية التقييم جزء لا يتجزأ من العملية التعليمية والتعلمية، وهو عملية شاملة لمختلف جوانبها، استكشافية ومستمرة باعتبارها عامل من عوامل تكوين المتعلم، يقع على عاتقها تحقيق الأهداف التربوية المدرسية لخلق مواطن صالح.

إن أي معلم مخلص لديه الرغبة القوية في أن يكون ناجحا في عمله متميزا في أدائه وأن مثل هذه التخصصات تساعد أن يصبح مخططا جيدا لدروسه بانتقاء الوسائل التعليمية المناسبة واختيار الطرائق التدريسية الملائمة التي تساعد على تحقيق الأهداف التربوية بمجالاتها الثلاثة (المعرفي، الوجداني، النفس حركي) في كل درس يقدمه للتلاميذ.

والتقويم عملية ضرورية ويجب أن تكون متواصلة وشاملة لكي تؤدي وظيفتها في تحقيق الأهداف، لكن يبقى يطرح إشكالية عندما يتعلق الأمر بالنتائج الرياضية حيث

يواجه المعلمين هذا الإشكال عندما يقومون بتقويم التصرفات، الأفكار، الأداءات... وعموما فهو الوسيلة المتاحة في خدمة المعلم والمتعلم لمعرفة مدى تحقيق الأهداف. ومن خلال البحث حول واقع التقييم بين النظرية والتطبيق من منظور أستاذ التربية البدنية والرياضية وجدنا أن أساتذة التربية البدنية والرياضية يقيمون المجالات (المعرفي، الوجداني، النفس حركي) ويرون أن ما قدمه المنهاج كاف لتقييم التلاميذ لكنه ليس في متناول المدرسين، كونهم لا يطبقون كل ما ورد في المنهاج حسب المكانات المتاحة.

قائمة المراجع:

1. إخلاص عبد الحفيظ، و مصطفى حسن باهي. (2000). طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية (التقنية الرياضية). مركز الكتاب للنشر.
2. أنور عقل. (2001). نحو تقويم أفضل. بيروت: دار النهضة العربية.
3. حسن الشافعي، و سوزان أحمد مرسي. (2012). إجراءات البحث العلمي والإنتاج العلمي عامة والتربية البدنية والرياضية (قبل، أثناء، بعد). الإسكندرية: دار الوفاء للنشر.
4. رايح تركي. (1990). أصول التربية والتعليم. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
5. رافدة الحريري. (2011). التقييم التربوي الشامل للمؤسسة التربوية. عمان.
6. زينب مسعي. (2010-2011). التقويم المستمر ودوره في التحصيل الدراسي للغة العربية أنموذجا. مذكرة لنيل شهادة الماستر. أم البواقي، الجزائر.
7. عبد الحميد شرف الدين. (د.س). تكنولوجيا التعليم في التربية. القاهرة: مركز الكتاب.
8. عبد الرحمان محمد العيسوي. (د.س). المراهق والمراهقة. بيروت: دار النهضة العربية.
9. عبد الله بن أحمد بن عبد الله حرويل. (1420 هـ). التقويم التربوي للمتعلمين عند العلماء المسلمين. أطروحة دكتوراه في الأصول الإسلامية للتربية. أم القرى، مكة المكرمة.
10. عز الدين مهدي. (2008-2009). التقويم التربوي للوحدات التطبيقية بأقسام التربية البدنية والرياضية في الجزائر. (ماجستير). الجزائر، الجزائر.
11. فاخر عاقل. (د.س). علم النفس التربوي. بيروت: دار المعارف.
12. فايز جمعة وآخرون. (2010). أساليب البحث العلمي (منظور تطبيقي). عمان: دار الحامد.
13. قاسم علي الصراف. (2002). القياس في التربية والتعليم. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
14. محمود منسي. (2008). التقويم التربوي. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

دراسة مقارنة للاستثارة القلبية بين التدريب الفتري في شكل الجري والتدريب الفتري في شكل الألعاب المصغرة عند لاعبي كرة القدم

محمد صغير دهبازي¹ /د/ جامعة المسيلة / mohamedseghir.dahbazi@univ-msila.dz
عبد النور والي² /د/ جامعة المسيلة / abdenmour.ouali@univ-msiladz

Abstract:

The aim of the research is to find the differences in the cardiac response of football players between each of the interval training exercises (running) and the interval training exercises (Small- sided games).

Thus answering the following question: Are there statistically significant differences in the cardiac response between interval training in the form of running and interval training in the form of Small- sided games?

The researcher used the descriptive approach by tracking the cardiac response of a 12 volunteer players when they performed two forms of Small- sided games (2v2, 4v4) and in the style of interval training and two forms of interval training in the form of running (90%; 80% VM) ; using the heart rate monitor.

They found statistically significant differences in cardiac between interval training (running) and (Small- sided games), where the average cardiac excitability of interval training (running) was greater than interval training (Small- sided games).

Keywords : interval training, Small- sided games, the cardiac response, soccer

ملخص:

هدفت الدراسة إلى معرفة الفروق في الاستجابة القلبية لدى لاعبي كرة القدم بين تمارين التدريب الفتري في شكل الجري و تمارين التدريب الفتري في شكل ألعاب مصغرة وبالتالي الإجابة على التساؤل التالي: هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاستجابة القلبية بين التدريب الفتري في شكل الجري والتدريب الفتري في شكل الألعاب المصغرة؟ لتحقيق الهدف استخدم الباحثان المنهج الوصفي بتتبع الاستجابة القلبية لـ 12 لاعبا متطوعا عند أدائهم شكلين من الألعاب المصغرة (2 ضد 2) و (4 ضد 4) + 4 بأسلوب التدريب الفتري وشكلين من التدريب الفتري في شكل الجري (الجري بـ 90% من VMA) و (الجري بـ 80% من VMA) استخدم الباحثان جهازا لرصد نبضات القلب أثناء أداء التدريب بنوعيه.

توصل الباحثان إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاستثارة القلبية بين التدريب الفتري في شكل الجري والتدريب الفتري في شكل الألعاب المصغرة حيث كان متوسط الاستثارة القلبية للتدريب الفتري في شكل الجري أكبر من متوسط الاستثارة القلبية للتدريب الفتري في شكل الألعاب المصغرة.

الكلمات المفتاحية : التدريب الفتري، الألعاب المصغرة، الاستثارة القلبية، كرة القدم

1. مقدمة واشكالية البحث:

لقد شهدت كرة القدم في السنوات الأخيرة تطورا ملحوظا نتيجة لتلك الأعمال التي سعت الى فهم نشاط كرة القدم بدقة والاستفادة منها في مجال الاعداد البدني والوظيفي للاعب كرة القدم مما سينعكس على أدائه المهاري والخططي والنفسي حيث أدت تلك الأعمال إلى تجريب طرق جديدة أو تطوير طرق قديمة لتحاكي ظروف مباراة كرة القدم حيث يؤكد (مفتي حماد، 1987، 200) "أنه كلما اقتربت ظروف التمرين من ظروف المنافسة كان التمرين أكثر فائدة".

ولقد بينت الدراسات أن الجهد في مباراة كرة القدم متناوب بين فترات الجهد وفترات الراحة، فاللاعبون في المستوى العالي حسب (Hourcade , 2019, 12) يقومون بـ 1400 حركة في مباراة كرة القدم كل 4 ثواني في الـ 90 دقيقة من اللعب تكون خلالها المجهودات مختلفة في الشدة يتخللهم وقت للاسترجاع وفي تحليل آخر لجهد اللاعب خلال مباراة رسمية تبين أن جهد اللاعب يتنوع بين (72-109) حركة جري انفجاري و (40-70) توقف وتغيير اتجاه 6 تدخلات لافتكالك الكرة، 13 مراوغة، 11 ضربة بالرأس، 30 تحرك بدون كرة و 27 تحرك بالكرة (Turpin, 2002, 10) لذلك فإن (Sylvain Alain, 2011, 67) يشير إلى " أن طريقة التدريب الفتري هي أكثر الطرق استعمالا في كرة القدم" حيث تجسد طبيعة الجهد لنشاط كرة القدم من خلال التناوب بين فترات العمل والراحة.

هذا ويصف " (Kirkendall, 2001) كرة القدم بأنها عبارة عن مراحل من اللعب (4 ضد 4) أو أقل على مساحات محددة. وقد يشير (Allenet (1998) أنه عند مقارنة لعبة (5 ضد 5) و (11 ضد 11) على الرغم من أن المسافة المقطوعة كانت متقاربة، إلا أن عدد اتصالات اللاعب بالكرة كان أكثر في لعبة (5 ضد 5) منه في لعبة (11 ضد 11)" (Dellal, 2008, 135) وهذا ما يجعلنا نستفيد من حجم الوقت الفعال في الألعاب المصغرة إذ أنه خلالها يحصل اللاعبون على فرصة أكبر للمس الكرة فالعمل يكون خلالها مكثف.

ومنه يرى الباحث أن الألعاب المصغرة لا تقل أهمية عن طريقة التدريب الفتري بل تعد أكثر تجسيدا لنشاط كرة القدم حيث يؤكد (Hourcade , 2019, 34) أن الميزة الأساسية لهذه الطريقة هي طبيعتها التي تقترب من نوعية النشاط وأنها أكثر متعة واثارة في أعين اللاعبين وهي تهدف إلى تطوير و/أو الحفاظ على القدرات البدنية والفيسيولوجية

للاعبين بنفس كفاءة الأشكال التقليدية في العمل الفردي، كما أننا نجد غالباً في هذه العائلة من التمارين وضعيات مختلفة ومتغيرة من (1 ضد 1) إلى (8 ضد 8) التي تهدف لتطوير المداومة بمختلف أشكالها: مداومة هوائية، قدرة هوائية، وقدرة هوائية قصوى وكذلك عنصر القوة ولكن بشكل أقل، ويضيف (صدوقي، 2021، 8) نقلاً عن (Hourcade, 2018, 44) أن نتائج متوسط النبض القلبي الأقصى في الألعاب المصغرة اقتربت كثيراً من تلك التي في المنافسة (173±10٪ مقابل 160-170 ن/د في المنافسة).

إن مسألة تحديد أنسب الطرق والمفاضلة بينها في تجسيد نشاط كرة القدم من أجل تحقيق أقصى استفادة من عملية التدريب بصفة عامة والتمارين البدنية بصفة خاصة في كرة القدم يؤدي بالضرورة إلى المقارنة بين تلك الطرق التدريبية على غرار ما جاءت به دراسة كل من صدوقي بلال (2021) والتي قارنت بين كل من تأثير الألعاب المصغرة والتدريب المتقطع على السرعة القصوى الهوائية والسرعة الحركية لدى لاعبي كرة القدم حيث أسفرت النتائج على أفضلية الألعاب المصغرة في تحسين السرعة الحركية بالكرة ومن دون الكرة، وكذلك دراسة Alexandre DELLEL (2008) هي الأخرى قارنت بين تأثير التدريب المتقطع والألعاب المصغرة على بعض الاستجابات الفسيولوجية كالنبض القلبي حيث توصلت الدراسة إلى أن للتمارين المتقطعة القصيرة والألعاب المصغرة نفس الاستجابة القلبية أي أن للألعاب المصغرة نفس شدة تمارين التدريب المتقطع. ولقد جاءت دراسة الباحثان هي الأخرى لمقارنة الاستجابة القلبية بين كل من التدريب الفترتي في شكل الجري و التدريب الفترتي في شكل الألعاب المصغرة عند لاعبي كرة القدم وبالتالي الإجابة على التساؤل التالي:

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاستجابة القلبية بين كل من التدريب الفترتي في شكل الجري والتدريب الفترتي في شكل الألعاب المصغرة عند لاعبي كرة القدم؟ وللإجابة على هذا التساؤل لابد من الإجابة على التساؤلات الفرعية التالية:
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاستجابة القلبية بين كل من التدريب الفترتي في شكل الجري بـ 90٪ من VMA والتدريب الفترتي في شكل الألعاب المصغرة (2 ضد 2) عند لاعبي كرة القدم؟

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاستجابة القلبية بين كل من التدريب الفتري في شكل الجري بـ 80٪ من VMA والتدريب الفتري في شكل الألعاب المصغرة (4 ضد 4) + 4 عند لاعبي كرة القدم؟

2. فرضيات الدراسة:

1.1.2. الفرضية العامة: توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاستجابة القلبية بين كل من التدريب الفتري في شكل الجري والتدريب الفتري في شكل الألعاب المصغرة عند لاعبي كرة القدم

2.2 الفرضيات الجزئية:

1.2.2. توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاستجابة القلبية بين كل من التدريب الفتري في شكل الجري بـ 90٪ من VMA والتدريب الفتري في شكل الألعاب المصغرة (2 ضد 2) عند لاعبي كرة القدم.

2.2.2. توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاستجابة القلبية بين كل من التدريب الفتري في شكل الجري بـ 80٪ من VMA والتدريب الفتري في شكل الألعاب المصغرة (4 ضد 4) + 4 عند لاعبي كرة القدم.

3. تحديد المصطلحات والمفاهيم:

1.3. التدريب الفتري:

اصطلاحا: يعرف (حماد، 2001، 211) طريقة التدريب الفتري يقصد بها تقديم حمل تدريبي يعقبه راحة بصورة متكررة، أو التبادل المتتالي للحمل.

اجرائيا: هو ذلك الأسلوب والتنظيم التدريبي الذي يتناوب فيه التدريب بين العمل والراحة فيكون حمل تدريبي يعقبه فترة راحة مدتها حسب اتجاه التنمية ثم تكرر نفس الحمل السابق والتدريب الفتري له العديد من التسميات نتيجة لترجمة من المصطلحات الأجنبية والتي تعبر عن نفس المبدأ (عمل/راحة) فالمتقطع أو التدريب التبادلي مصطلح نتيجة لترجمة المصطلح الفرنسي (intermittent) ونجد فيه العديد من الأشكال منها القصير والمتوسط والطويل، أما التدريب الفتري هو ترجمة للمصطلح الانجليزي (training intervalle) ونجد فيه مرتفع الشدة ومنخفض الشدة، وهناك من يقسمه إلى القصير والمتوسط والطويل.

2.3. الألعاب المصغرة:

اصطلاحا: يعرفها (حنفي، 1992، 135) بأنها "تلك التمارين المحببة إلى نفوس اللاعبين، والتي تجرى على مساحات ضيقة وبعدهم معين من اللاعبين، وقد يكون هذا العدد متساويا أو متفاوتا حسب الأهداف المسطرة".

اجرائيا: هي تلك التمارين التي تؤدي في مساحات محددة من الملعب باستخدام الكرة والتي تكون مشابهة لمواقف المباراة فتحتوي على جميع متطلبات الأداء في كرة القدم، وهي توجه جديد في التحضير البدني والتي تشمل أشكال من (1ضد1) إلى (10 ضد10) إلا أن الباحث سيكتفي في هذه الدراسة بتشكيلين اثنين هما (2ضد2)، (4 ضد4)

3.3. الاستثارة القلبية:

1.3.2 اجرائيا: هي استجابة فيسيولوجية تتمثل في زيادة عدد ضربات القلب عن المعدل الطبيعي للتمارين البدنية وهي مؤشر عن الجهد البدني المبذول

4. أهداف الدراسة:

- معرفة التغيرات الفيسيولوجية (الاستثارة القلبية) المصاحبة لأداء تمارين التدريب الفتري في شكل الجري.

- معرفة التغيرات الفيسيولوجية (الاستثارة القلبية) المصاحبة لأداء تمارين التدريب الفتري في شكل الألعاب المصغرة.

- معرفة اختلاف الاستثارة القلبية بين تمارين التدريب الفتري والتمارين الألعاب المصغرة

5. الإجراءات المنهجية:

1.5 منهج الدراسة: إن استخدام الطريقة الصحيحة في الوصول إلى الحقيقة العلمية يفرض على الباحث طابع الجدية، ولأن البحث يهدف إلى معرفة الفروق في الاستثارة القلبية بين طريقتين من التدريب فلقد اعتمد الباحث على المنهج الوصفي.

2.5 متغيرات الدراسة:

1.2.5 المتغير المستقل: تمارين التدريب الفتري في شكل الألعاب المصغرة (2ضد2) و (4ضد4) + 4 والتدريب الفتري في شكل الجري (الجري بـ 90٪ من VMA) و (الجري بـ 80٪ من VMA)

2.2.5 المتغير التابع: الاستثارة القلبية (نبض القلب أثناء الجهد)

3.5 عينة البحث: شملت عينة البحث 12 لاعب كرة قدم هواة.

4.5 مجالات البحث:

1.4.5 المجال البشري: تمثل في 12 لاعبا في كرة القدم الهواة المتطوعون.

2.4.5 المجال المكاني: الملعب البلدي لبلدية محمد بوضياف.

3.4.5 المجال الزماني: 07 ديسمبر 2020 إلى 31 جانفي 2021

5.5 بروتوكول الدراسة:

يقارن الباحث الاستثارة القلبية في التدريب الفتري في شكل الجري بنسبة مئوية من

VMA مع الاستثارة القلبية للتدريب الفتري في شكل الألعاب المصغرة كما يلي:

- النبض القلبي أثناء التدريب الفتري في شكل الجري (90٪ من VMA) مع النبض القلبي

للتدريب الفتري في شكل الألعاب المصغرة (2 ضد 2)

- النبض القلبي أثناء التدريب الفتري في شكل الجري (80٪ من VMA) مع النبض القلبي

للتدريب الفتري في شكل الألعاب المصغرة (4 ضد 4) + 4

6.5 مواصفات التمارين:

الجري بـ 90٪ من VMA (2 ضد 2): وضع الكرة في منطقة الخصم			
1 دقيقة	مدة العمل	الحمولة	
2 دقيقة	مدة الراحة		
5 مرات	عدد التكرارات		
2 سلسلة	عدد السلاسل		
4 دقيقة	الراحة بين السلاسل		
30 دقيقة	مدة التمرين		
30 م × 25 م	/	مساحة اللعب	

الجري بـ 80٪ من VMA (4 ضد 4) + 4:			
3 دقيقة	مدة العمل	الحمولة	
3 دقيقة	مدة الراحة		
6 مرات	عدد التكرارات		
1 سلسلة	عدد السلاسل		
/	الراحة بين السلاسل		
33 دقيقة	مدة التمرين		
30 م × 30 م	/	مساحة اللعب	

7.5 القياسات الفيسيولوجية: قام الباحثان بقياس نبضات القلب أثناء أداء التمارين البدنية المقترحة كما يلي: تتبع الاستثارة القلبية أثناء التمارين باستخدام جهاز رصد نبضات القلب الذي يعطي قراءة على شاشة العرض، حيث يتم تسجيل نبضات القلب بعد نهاية كل تكرار وفي نهاية فترة الراحة بين التكرارات حيث يتم استخراج متوسط الاستثارة القلبية لكل لاعب في التمرين الواحد.

8.5 الوسائل المستخدمة في الدراسة:

- جاز رصد نبضات القلب (Cardiofréquence Metr)
- صديريات (3 ألوان مختلفة)، كرات حالة جيدة
- مرامي صغيرة (1×1م) (4 مرامي)
- فريق عمل مساعد

9.5 الوسائل الإحصائية المستخدمة في الدراسة: اعتمد الباحث في معالجة البيانات على برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وذلك باستخدام المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية
- اختبار t للعينتين مرتبطتين.

6. تحليل النتائج ومناقشتها:

1.6. عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى والذي نصها: توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاستجابة القلبية بين كل من التدريب الفتري في شكل (الجري بـ 90٪ من VMA) والتدريب الفتري في شكل الألعاب المصغرة (2 ضد 2) عند لاعبي كرة القدم. الجدول (01): يمثل نتائج الفروق في الاستثارة بين التدريب الفتري في شكل (الجري بـ 90٪ من VAM) والتدريب الفتري في شكل الألعاب المصغرة (2 ضد 2).

المتغيرات الاحصائية	اللعبة (2 ضد 2)		جري 90% من VAM		القيمة المحسوبة (T _C)	القيمة الاحتمالية Sig
	س	ع ±	س	ع ±		
الاستثارة القلبية	185.66	3.98	190.08	2.74	-3.162	0.005
مستوى الدلالة (α = 0.05)		df=22		مستوى الثقة (95%)		
القرار الاحصائي: توجد فروق ذات دلالة احصائية						

يبين الجدول (01) نتائج قيم الفروق في الاستثارة القلبية لدى لاعبي كرة القدم بين طريقتي التدريب الفترتي (الجري بـ 90% من VAM) والألعاب المصغرة (2 ضد 2)، حيث أن القيمة الاحتمالية (Sig) تساوي 0.005 وهي أقل من مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح نتائج الاستثارة القلبية للتدريب الفترتي (الجري بـ 90% من VAM).

الاستنتاج: نستنتج أن الاستثارة القلبية للتدريب الفترتي في شكل الجري بـ 90% من VMA أعلى من الاستثارة القلبية للتدريب الفترتي في شكل الألعاب المصغرة (2 ضد 2).
2.6. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية والذي نصها: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاستجابة القلبية بين كل من التدريب الفترتي في شكل الجري بـ 80% من VMA والتدريب الفترتي في شكل الألعاب المصغرة (4 ضد 4) + 4 عند لاعبي كرة القدم.
الجدول (02): يمثل نتائج الفروق في الاستثارة القلبية بين التدريب الفترتي (الجري بـ 80% من VAM) والتدريب الفترتي في شكل الألعاب المصغرة (4 ضد 4) + 4

المتغيرات الاحصائية	جري 80% من VAM		4 + (4 ضد 4)		القيمة الاحتمالية Sig	قيمة (T _c) المحسوبة
	س	ع ±	س	ع ±		
الاستثارة القلبية	165.25	3.46	169.16	2.72	0.006	-3.077
مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)		df=22		مستوى الثقة (95%)		
القرار الاحصائي: توجد فروق ذات دلالة احصائية						

يبين الجدول (02) نتائج قيم الفروق في الاستثارة القلبية لدى لاعبي كرة القدم بين طريقتي التدريب الفترتي (الجري بـ 80% من VAM) والألعاب المصغرة (4 ضد 4) + 4، حيث أن القيمة الاحتمالية (Sig) تساوي 0.006 وهي أقل من مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح نتائج اختبار الجري بـ 80% من VAM.
الاستنتاج: نستنتج أن الاستثارة القلبية للتدريب الفترتي في شكل الجري بـ 90% من VMA أعلى من الاستثارة القلبية للتدريب الفترتي في شكل الألعاب المصغرة.

3.6. مناقشة النتائج:

أسفرت نتائج التحليل الاحصائي للفرضيتين الأولى والثانية على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاستثارة القلبية بين تمارين التدريب الفترتي وتمارين الألعاب المصغرة

المقترحة وهي دائما لصالح تمارين التدريب الفتري في شكله التقليدي (الجري بنسبة مئوية من VMA)

ويرجع الباحثان ذلك إلى اختلاف شدة اللعب بينهما إذ يؤكد (الهزاع، 2020، معدل ضربات القلب في الراحة وفي الجهد البدني) <http://www.univ-oeb.dz> "أن معدل ضربات القلب يرتفع أثناء ممارسة النشاط البدني، ويعتمد مقدار الارتفاع على شدة الجهد المبذول" وحيث أظهرت نتائج هذه الدراسة أن المتوسط الحسابي للاستثارة القلبية للتدريب الفتري في شكل الجري يكون أعلى من المتوسط الحسابي للاستثارة القلبية في تمارين الألعاب المصغرة فإن ذلك راجع حسب رأي الباحثان إلى أن الوقت الفعلي لبذل الجهد يكون أطول في تمارين الجري المتواصل (التدريب الفتري) إذ يحافظ اللاعب على مستوى ايقاع الجري طول مدة التمرين وبالتالي الحفاظ على الشدة المستهدفة وهي التمارين التي يعتبرها (Dellal 2008) على أنها تمارين ذات حمولة مراقبة كما يؤكد (Hourcade، 2019، 33) على أنها "تمارين بدنية مركبة من مجهودات بدون كرة والتي يتم اختيارها من قبل المدربين الذين يرغبون في السيطرة على حمولة التدريب بدقة". وهو ما يختلف جذريا في رأي الباحث عن طبيعة الأداء في الألعاب المصغرة التي يعتبرها (Dellal 2008) بأنها حمولة غير مراقبة.

إن الدراسة غير متوافقة مع دراسة (Dellal 2008) التي أظهرت أن للألعاب المصغرة نفس الاستثارة القلبية مع التمارين المتقطعة ويرجع الباحث الاختلاف في النتائج إلى اختلاف طبيعة العينة حيث اجريت دراسة الباحث على مجموعة من اللاعبين الهواة (المتطوعون) بينما اجريت الدراسات الأخرى على المستوى العالي.

- استنتاجات الدراسة: توصل الباحث من خلال دراسته إلى:

1. وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاستثارة القلبية بين التدريب الفتري في شكل الجري والتدريب الفتري في شكل الألعاب المصغرة.
 2. الاستثارة القلبية للتدريب الفتري في شكل الجري (الشكل التقليدي) أكبر من الاستثارة القلبية للتدريب الفتري في شكل الألعاب المصغرة.
 3. هناك صعوبة في مراقبة حمولة التدريب عند استخدام الألعاب المصغرة.
- دراسات وآفاق مستقبلية:

- من خلال ما توصلنا إليه في هذه الدراسة فإننا نقترح دراسات مستقبلية التالية:
- اجراء دراسات مشابهة باستخدام تشكيلات أخرى من الألعاب المصغرة.
 - اجراء دراسة مقارنة بين الألعاب المصغرة والطرق التدريبية الأخرى.
 - دراسة تأثير مساحة اللعب في الألعاب المصغرة على خصائص فيسيولوجية.

المصادر والمراجع:

1. حنفي محمود مختار، كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، عمان، 1992.
2. مفتي إبراهيم حماد، البرامج التدريبية المخططة لكرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1987.
3. مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتدريب وقيادة)، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
4. صدوقي بلال، تأثير التدريب المتقطع والتدريب بالألعاب المصغرة على السرعة الهوائية القصوى والسرعة الحركية لدى لاعبي كرة القدم، (دكتوراه)، جامعة الجزائر03، الجزائر، 2021.
5. الهزاع بن محمد الهزاع (2020)، معدل ضربات القلب في الراحة وفي الجهد البدني <http://www.univ-oeb.dz/bibliotheque/wp-content/uploads/2020/03>
6. Alexandre DELLEL, Analyse de l'activité physique du footballeur et de ses conséquences dans l'orientation de l'entraînement : Application spécifique aux exercices intermittents cours à haut intensité et aux jeux réduits, thèse doctorat, université de Strasbourg, 2008
7. J-C Hourcade, les 5 piliers de la performance physique football, ed 1, 2019
8. Sylvain Alain MONKAM TCHOKONTE, evolution du football et conséquence l'entraînement et la préparation physique ; Application à l'étude des incidences des jeux – réduits sur les adaptations des joueurs, thèse doctorat, université de Strasbourg, 2011.
9. B.Turpin : Préparation et Entraînement du Footballeur, Tom 1, Ed Am , 2002.

بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية وعلاقتها بالبيئة لدى تلاميذ السنة الأولى متوسط (11-12) سنة

دراسة مقارنة بين المدينة (باتنة) والريف (إشمول)

أكرم مخناش/ط. د/ جامعة أم البواقي /mekhnache.akram@univ-oeb.dz

مسعود مرابط/د / جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي /merabetlabo@gmail.com

Abstract:

The main objective of the study was to know the relationship of the environment (between the city and the countryside) with some elements of physical fitness (speed) and mobility (balance). In this research, the researchers used the descriptive method due to its relevance to the research topic.

The research sample consisted of 120 students, 60 from Ichemoul (Messaoud Belagoun middle school) and 60 from Batna (Al-Taher Massoudan middle school), and we relied on two tests: the 30m speed test (to measure speed) and the instep test (to measure balance). After statistical processing, the results were as follows:

-There are statistically significant differences between first-year students in the middle school in the city, and first-year students in the middle school in the countryside in the element of speed.

-There are statistically significant differences between first-year students in the middle school in the city, and first-year students in the middle school in the countryside in the element of balance.

ملخص:

الهدف الرئيسي من الدراسة كان معرفة علاقة البيئة (بين المدينة والريف) ببعض عناصر اللياقة البدنية (السرعة) والحركية (التوازن). وقد استعمل الباحثان في هذا البحث المنهج الوصفي وذلك لملائمته لموضوع البحث.

تمثلت عينة البحث في 120 تلميذ بواقع 60 من إشمول (متوسطة مسعود بلعقون) و60 من باتنة (متوسطة الطاهر مسعودان)، واعتمدنا على اختباري السرعة 30م (لقياس السرعة) واختبار الوقوف على مشط القدم (لقياس التوازن). وبعد المعالجة الإحصائية جاءت النتائج كالتالي:

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ السنة الأولى متوسط في المدينة وتلاميذ السنة الأولى متوسط في الريف في عنصر السرعة.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ السنة الأولى متوسط في المدينة وتلاميذ السنة الأولى متوسط في الريف في عنصر التوازن.

1. الجانب التمهيدي:

1.1. مقدمة وإشكالية البحث

برزت أهمية التربية البدنية والرياضية كوسيلة منفردة لتنمية الكفاءة البدنية والحركية وما يتصل بها من قيم صحية ونفسية واجتماعية وذهنية التي تمكن الفرد من القيام بواجبه نحو وطنه وأمته ومجتمعه، فاللعبة المنظم تربويا في مرحلة الطفولة ينطوي على إمكانات هائلة للنمو المتعدد الجوانب للفرد. (مختار، 2011، ص.17)

إن القدرات البدنية والحركية هي عبارة عن صفات بدنية تولد مع الإنسان وتنمو بنموه ويؤثر ذلك النمو على طبيعة عمل وأسلوب الفرد في الحياة ودرجة نشاطه الحركي سواء كان هذا النشاط مقصودا أو غير مقصود، كما أن المهارات الحركية بشكل عام، والأساسية منها أو الرياضية لا يمكن نموها والسيطرة عليها دون نضج القدرات البدنية والحركية الخاصة بها، ولهذا تظهر الفروق الفردية الخاصة بمعدلات التطور في خلال المرحلة العمرية من (10-12) سنة بين الجنسين بل حتى بين الجنس الواحد، ويظهر ذلك بوضوح عندما يجتاز التلميذ مرحلة من المراحل الدراسية، إذ أن هذا الاختلاف هو معدل التطور في الصفات البدنية والحركية يتأثر ذلك بمؤثرات خارجية وداخلية كالبيئة والوراثة والتقاليد والرغبة التي تلعب دورا إيجابيا في نضج قدراته وهي تعد القاعدة الأساسية للنمو. (شلس وعبد الله، 2007، ص.37)

وتعتبر مرحلة الطفولة المتأخرة أفضل عمر زمني يجب استغلاله لتطوير القابلية البدنية والحركية، وهذه ناحية مهمة يجب الأخذ بها من خلال دروس التربية الرياضية بالمدارس، ومن ناحية أخرى يجب الاهتمام الكبير بالتدريب وإعطاء التمارين الخاصة إضافة إلى تمارين المنافسات، كذلك يجب تطوير قابلية اللياقة البدنية والحركية والتدريب عليها بشدة واطئة ومتوسطة خلال الدرس. (إبراهيم، 2002، ص.65)

وتعد ممارسة التربية البدنية في المدرسة الابتدائية اللبنة الأساسية للوصول بالطفل إلى أعلى مستوى بدني وحركي ممكن، إلا أن إذا أقرناه مع ما هو موجود في مدارسنا نجد العكس وهذا ضعف كبير في ممارسة هذا الحق المشروع، فنجد أن التلميذ يمارس التربية البدنية والرياضية في المدرسة لأول مرة وهو في سن 11 سنة في السنة الأولى

متوسط، ما قد يجعل اللياقة البدنية والحركية للطفل لا تتطور كما يجب وقد تظهر فروق بينهم في هذه الصفات ترجع إلى عوامل ومؤثرات عديدة. من هنا جاءت فكرة إجراء هذه الدراسة وهي معرفة علاقة البيئة (بين المدينة والريف) ببعض عناصر اللياقة البدنية (السرعة) والحركية (التوازن)، وعليه تم تحديد التساؤلات كالتالي:

- ✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ السنة الأولى متوسط في المدينة وتلاميذ السنة الأولى متوسط في الريف في عنصر السرعة ؟
- ✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ السنة الأولى متوسط في المدينة وتلاميذ السنة الأولى متوسط في الريف في عنصر التوازن ؟

2.1. الفرضيات

- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ السنة الأولى متوسط في المدينة وتلاميذ السنة الأولى متوسط في الريف في عنصر السرعة
- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ السنة الأولى متوسط في المدينة وتلاميذ السنة الأولى متوسط في الريف في عنصر التوازن

3.1. أهداف البحث

- ✓ التعرف على الفروق الموجودة بين تلاميذ السنة الأولى متوسط في المدينة وتلاميذ السنة الأولى متوسط في الريف في عنصر السرعة .
- ✓ التعرف على الفروق الموجودة بين تلاميذ السنة الأولى متوسط في المدينة وتلاميذ السنة الأولى متوسط في الريف في عنصر التوازن.

4.1. أهداف البحث

- ✓ إعطاء صورة عن أهمية اللياقة البدنية في مرحلة الطفولة المتأخرة.
- ✓ إعطاء صورة عن أهمية اللياقة الحركية في مرحلة الطفولة المتأخرة.
- ✓ معرفة تأثير توفر أو انعدام المرافق الرياضية بمقارنة المدينة مع الريف على اللياقة البدنية والحركية لدى الأطفال.

5.1. الدراسات السابقة والمشابهة

1.5.1. دراسة سعيدي زروقي يوسف 2014: "دراسة مقارنة لمستويات عناصر اللياقة البدنية عند تلاميذ المرحلة الإبتدائية والمتوسطة تبعا لمتغير السن، الجنس والبيئة (المدينة والريف)".

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة الفروق في بعض عناصر اللياقة البدنية عند تلاميذ المرحلة الابتدائية والمتوسطة الذين تتراوح أعمارهم ما بين 9-12 سنة، وذلك تبعا للفروق في كل من السن والجنس وبين تلاميذ المدينة والريف. حيث اعتمد الباحث على المنهج الوصفي المقارن وقد بلغت عينة الدراسة 238 تلميذا منها 130 ذكور و108 إناث مقسمة بين عينة تلاميذ الريف المكونة من 119 تلميذ وتلميذة وعينة تلاميذ المدينة 119 تلميذ وتلميذة، واستخدم الباحث مجموعة من الاختبارات المقننة لقياس صفات (القوة، السرعة، المرونة، الرشاقة)، وتبين بعد معالجة البيانات وجود فروق ذات دلالة فيما يخص متغير البيئة لصالح تلاميذ الريف في جميع الصفات، وكذا وجود فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص متغير الجنس لصالح الذكور مقارنة بالإناث، بالإضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص متغير السن لصالح الفئة العمرية (11-12) سنة مقارنة بالفئة العمرية (9-10) سنوات.

2.5.1. دراسة بشير حسام وسعادنة ضياء الدين 2015: "خصائص بعض الصفات البدنية والحركية لدى التلاميذ المراهقين ذكور حسب البيئة العمرانية".

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة الفروق في خصائص بعض الصفات البدنية والحركية بين التلاميذ الذكور في الطور الثانوي بأعمار (15-18) سنة حسب البيئة العمرانية (المدينة والريف) لولاية قالمة. واستخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المقارن لملائمته وأهداف البحث، حيث تمثل مجتمع البحث في تلاميذ الطور الثانوي ذكور بأعمار (15-18) سنة في المناطق الريفية والحضرية لولاية قالمة، وشملت عينة البحث التلاميذ الذكور في بعض الثانويات الواقعة في قلب مدينة قالمة والبعض الآخر في الثانويات الواقعة في الريف. وقد بلغ عدد العينة 116 تلميذ (62 تلميذ في المدينة و54 تلميذ في الريف)، وقد استخدم الباحثان مجموعة اختبارات بدنية وحركية تقيس صفات (التحمل العام، القوة الانفجارية للأطراف السفلى، القوة الانفجارية للأطراف العلوية،

السرعة الانتقالية، المرونة) وقد توصل الباحثان إلى أنه توجد فروق في الصفات البدنية والحركية التالية: التحمل العام، القوة الانفجارية للأطراف السفلى، القوة الانفجارية للأطراف العلوية، المرونة بين تلاميذ الطور الثانوي بأعمار (15-18) سنة حسب البيئة العمرانية (الريف والمدينة)، ولا توجد فروق في الصفة البدنية السرعة الانتقالية بين تلاميذ الطور الثانوي بأعمار (15-18) سنة حسب البيئة العمرانية (الريف والمدينة).

3.5.1. دراسة تزكرات رايح وبوخراز رضوان 2018: "تأثير البيئة الطبيعية من خلال اللعب الحر في تنمية القدرة الحركية لدى أطفال الفئة العمرية (07-10) سنوات (دراسة مقارنة بين أطفال المدن والأرياف على مستوى بعض المدارس الابتدائية لولاية تيزي وزو)".

هدف هذا البحث إلى معرفة تأثير المحيط أي البيئة الطبيعية التي يعيش فيها الطفل على نموه الحركي وذلك من خلال عامل آخر وسيط والمتمثل في اللعب الحر الذي يمارسه الطفل ضمن هذه البيئة، كذلك محاولة إبراز الاختلافات الموجودة بين أطفال المدن والأرياف فيما يخص نمو القدرة الحركية عن طريق إجراء مقارنة بين أفراد كل بيئة (أطفال المدن وأطفال الأرياف). واستعمل الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المقارنة على عينة قوامها 40 طفل (20 من المدينة و20 من الريف). واستخدما لجمع البيانات بطارية اختبارات لقياس تطور القدرة الحركية عند هؤلاء الأطفال، وشملت القياسات في حساب كل من التحمل، القوة، السرعة، المرونة، التوازن، الرشاقة. بعد المعالجة الإحصائية أظهرت النتائج تفوق أطفال الأرياف على أطفال المدن في جميع الاختبارات ما عدا اختبار المرونة حيث كانت النتائج متقاربة، وهذا ما يعكس تقدم نمو صفاتهم البدنية والحركية بالمقارنة بأطفال المدينة.

4.5.1. دراسة Joel David, Baraes واستهدفت المقارنة بين مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بين أطفال مدينة أونتاريو وأطفال قرية ساسكاتشوان.

واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، وأجريت الدراسة على عينة بلغ قوامها 124 طفل من مدينة أونتاريو و165 طفل من قرية ساسكاتشوان. وتمثلت أدوات جمع البيانات في مجموعة من الاختبارات البدنية، وأسفرت أهم النتائج عن تميز أطفال مدينة أونتاريو في اختبار قوة الذراعين، بينما تميز أطفال قرية ساسكاتشوان في اختبار التوازن، ولا توجد فروق بين المجموعتين في بقية الفروق.

2. الإجراءات المنهجية

1.2. المنهج المتبع

استخدمنا المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة. ويعرف المنهج الوصفي على أنه عبارة عن إعطاء أوصاف دقيقة للظاهرة الحادثة حتى يتسنى للباحث حل المشكل. وهو أيضا الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة واكتشاف الحقيقة والإجابة على الأسئلة والاستفسارات التي يثيرها موضوع البحث، وطبيعة ونوع المشكلة المطروحة للدراسة وهي تحدد نوع المنهج المتبع من بين المناهج المختلفة. (جابر وأحمد، 1996، ص.101)

2.2. مجتمع البحث

مجتمع الدراسة الحالية هم جميع تلاميذ السنة الأولى متوسط في مدينة باتنة وإشمول للسنة الدراسية 2019-2020.

3.2. عينة البحث

هي جزء من المجتمع يتم اختيارها وفق قواعد خاصة بحيث تكون العينة المسحوبة ممثلة قدر الإمكان لمجتمع الدراسة. (الصامن، 2007، ص.160) وتمثلت عينة دراستنا في 120 تلميذ بواقع 60 من إشمول (متوسطة مسعود بلعقون) و60 من باتنة (متوسطة الطاهر مسعودان) تم اختيارهم عشوائيا من مجتمع البحث.

4.2. الدراسة الاستطلاعية

باعتبار أن دراستنا (بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية وعلاقتها بالبيئة لدى تلاميذ السنة الأولى متوسط (11-12) سنة -دراسة مقارنة بين المدينة (باتنة) والريف (إشمول)-) فقد قمنا بزيارة كل من متوسطتي مسعود بلعقون وإشمول والطاهر مسعودان بباتنة والإطلاع على المنشآت والمرافق الرياضية التي تحتويها كل مؤسسة وقد تبين أن متوسطة مسعود بلعقون لا تحتوي على أي قاعة أو ملعب مصغر مخصص لممارسة الرياضة من غير ساحة المتوسطة أما متوسطة الطاهر مسعودان فتحتوي قاعة متعددة الرياضات مما خلق لنا صعوبة في اجراء اختباري الدراسة فاضطررنا إلى إجراءهما في ساحة المتوسطة في كلا المؤسساتين.

5.2. أداة البحث

إن الأدوات التي يستخدمها الباحث في جمع البيانات المتعلقة بموضوع دراسته تعتبر من أهم الخطوات في البحث العلمي كونها تعتبر المحور الأساسي في الدراسة، وترتبط بموضوع الدراسة التي يقوم بها الباحث. (بوداود وعطاء الله، 2009، ص.75)

واستخدمنا الاختبارات كأدوات لجمع البيانات من عينة الدراسة، حيث طبقنا اختبارين لقياس عنصري السرعة والتوازن كالتالي:

جدول رقم (1) يبين الاختبارات المستخدمة في البحث

إسم الاختبار	الهدف من الاختبار
اختبار تقييم السرعة 30 متر	قياس السرعة
اختبار الوقوف على مشط القدم	قياس التوازن

1.5.2. اختبار السرعة: العدو 30 متر من البدء المنطلق.

- ✓ الغرض من الاختبار: قياس السرعة في الجري.
- ✓ الأدوات اللازمة: مضمار لألعاب القوى أو منطقة فضاء طولها لا يقل عن 50 متر، وعرضها لا يقل عن 5 أمتار وميقاتي.
- ✓ وصف الأداء:

- يبدأ الاختبار بأن يتخذ كل مختبر وضع الإستعداد خلف خط البداية.
- عندما تعطى إشارة البدء، يقوم المختبر بالجري بسرعة تزايدية تصل إلى أقصى مدى لها.
- يخصص لكل مختبر مراقب يتخذ مكانه عند خط البدء، ويقف المراقب رافعا إحدى ذراعيه لأعلى، وعندما يقطع متسابقه خط البدء يقوم المراقب بخفض ذراعه لأسفل بسرعة حيث يقوم الميقاتي بتشغيل الساعة مع هذه الإشارة.
- عندما يقطع المختبر خط النهاية يقوم الميقاتي بإيقاف الساعة وحساب الزمن الذي يستغرقه المختبر ما بين الإشارة التي يعطيها المراقب ولحظة اجتيازه خط النهاية.
- ✓ تعليمات الاختبار:

- على كل مختبر أن يجري في الحارة المخصصة لهذا الاختبار.
- يتخذ المختبر وضع البدء العالي عند خط البدء.

- يعمل المختبر على أن يكتسب أقصى سرعة له خلال مسافة ال 30 متر. (حسانين وعبد الحميد، 1997، ص.312)

2.5.2. اختبار التوازن: الوقوف على مشط القدم.

- ✓ الغرض من الاختبار: قياس التوازن الثابت.
- ✓ الأدوات اللازمة: ساعة إيقاف، أو ساعة يد بها عقرب للثواني.
- ✓ وصف الأداء:
- يتخذ المختبر وضع الوقوف على إحدى القدمين ويفضل أن تكون قدم رجل الارتقاء.
- يقوم بوضع قدم الرجل الأخرى (الحرّة) على الجانب الداخلي لركبة الرجل التي يقف عليها، ويقوم أيضا بوضع اليدين في الوسط.
- عند إعطاء الإشارة يقوم المختبر برفع عقبه عن الأرض ويحتفظ بتوازنه لأكبر فترة ممكنة دون أن يحرك أطراف قدمه عن موضعها أو يلمس عقبه الأرض.
- ✓ حساب الدرجات:

- يحتسب أفضل زمن ثلاثة محاولات وهو الزمن الذي يبدأ من لحظة رفع العقب عن الأرض حتى ارتكاب بعض أخطاء الأداء وفقدان التوازن. (علاوي ونصر الدين، 2001، ص.310)

6.2. التوزيع الطبيعي للبيانات

قبل الشروع في تطبيق الاختبارات الإحصائية يجب الشروع في فهم طبيعة البيانات هل تتوزع طبيعيا أم لا، فإذا كانت تتبع التوزيع الطبيعي فإنه ستستخدم الاختبارات المعلمية (البارامترية)، أما إذا كانت لا تتبع التوزيع الطبيعي فإن الاختبارات غير المعلمية (اللابارامترية) هي التي ستستخدم. (التميمي وداود، 2016، ص.323)

وهناك العديد من الطرق للتحقق من اعتدالية التوزيع منها ما هو بياني ومنها ما هو رقمي، ومن بين هذه الطرق نجد استخدام معامل الالتواء، معامل التفرطح، معامل الاختلاف، النسبة الحرجة للالتواء والنسبة الحرجة للتفرطح، اختبار كولموغوروف - سميرونوف، اختبار شايفرو ويلك، برنامج ليزرل..... (قادري ومرتات، 2019)

لذا وبعد إجراء الاختبارات لدى كلا المنطقتين (متوسطة مسعود بلعقون
بإشمول ومتوسطة الطاهر مسعودان بباتنة)، قمنا بحساب التوزيع الطبيعي للبيانات
الخاصة باختباري الدراسة في منطقة الريف والمدينة بالاعتماد على:

✓ معامل الالتواء.

✓ معامل التفرطح.

والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (2) يبين دلالة التوزيع الطبيعي للبيانات الخاصة باختبارات الدراسة

المنطقة	الاختبار	معامل الالتواء	معامل التفرطح	دلالة التوزيع الطبيعي
الريف	اختبار السرعة	0.311	0.036	موزعة طبيعيا
	اختبار التوازن	0.410	0.327	موزعة طبيعيا
المدينة	اختبار السرعة	0.844	0.210	موزعة طبيعيا
	اختبار التوازن	-0.529	0.694	موزعة طبيعيا

المصدر: من إعداد الباحث انطلاقا من برنامج SPSS 25

يتبين من خلال الجدول رقم (2) أن البيانات الخاصة باختباري السرعة (العدو
30 م من البدء المنطلق) والتوازن (الوقوف على مشط القدم) موزعة طبيعيا لدى كلا
المنطقتين (الريف والمدينة)، ومنه سوف نستخدم الاختبار المعلمي (البارامتري) وهو اختبار
"ت" (T-test) لمجموعتين مستقلتين لمعرفة الفروق بين متوسطات درجات عينة الريف
والمدينة في اختبارات الدراسة.

7.2. المعالجة الإحصائية: وتمثلت في: الانحراف المعياري، اختبار "ت"، المتوسط الحسابي.

3. تحليل النتائج ومناقشتها

1.3. تحليل النتائج

1.1.3. تحليل نتائج الفرضية الأولى

تنص الفرضية الأولى على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ السنة
الأولى متوسط في المدينة وتلاميذ السنة الأولى متوسط في الريف في عنصر السرعة
وللتأكد من هذه الفرضية قمنا باستخدام اختبار "ت" (T-test) لمجموعتين مستقلتين
لمعرفة الفروق بين متوسطات درجات عينة الريف والمدينة ونتائج الجدول توضح ذلك
جدول رقم (3) يبين نتائج حساب الفروق بين تلاميذ الريف والمدينة في اختبار السرعة

المنطقة	العينة	المتوسط الحسابي للتوقيت	الانحراف المعياري	قيمة t المحسوبة	قيمة sig	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
الريف	60	7.51	0.35	4.83	0.00	0.05	دالة إحصائية
المدينة	60	7.82	0.34				

المصدر: من إعداد الباحث انطلاقاً من برنامج SPSS 25

يتبين من خلال الجدول رقم (3) أن المتوسط الحسابي للوقت المستغرق في اختبار السرعة (العدو 30م من البدء المنطلق) لتلاميذ الريف يقدر بـ 7.51 ثانية وانحراف معياري 0.35، في حين أن المتوسط الحسابي للوقت المستغرق في نفس الاختبار لتلاميذ المدينة يقدر بـ 7.82 ثانية وانحراف معياري 0.34، وقيمة sig لاختبار t هي 0.00 عند مستوى الدلالة 0.05، ومنه نجد أن قيمة sig أقل من مستوى الدلالة ما يعني أن الاختبار دال إحصائياً، وبالتالي يمكن القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ السنة الأولى متوسط في المدينة وتلاميذ السنة الأولى متوسط في الريف في عنصر السرعة لصالح تلاميذ السنة الأولى متوسط في الريف.

2.1.3. تحليل نتائج الفرضية الثانية

تنص الفرضية الثانية على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ السنة الأولى متوسط في المدينة وتلاميذ السنة الأولى متوسط في الريف في عنصر التوازن وللتأكد من هذه الفرضية قمنا باستخدام اختبار "ت" (T-test) لمجموعتين مستقلتين لمعرفة الفروق بين متوسطات درجات عينة الريف والمدينة ونتائج الجدول توضح ذلك جدول رقم (4) يبين نتائج حساب الفروق بين تلاميذ الريف والمدينة في اختبار التوازن

المنطقة	العينة	المتوسط الحسابي للتوقيت	الانحراف المعياري	قيمة t المحسوبة	قيمة sig	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
الريف	60	6.59	0.40	14.13	0.00	0.05	دالة إحصائية
المدينة	60	05.6	250.				

المصدر: من إعداد الباحث انطلاقاً من برنامج SPSS 25

يتبين من خلال الجدول رقم (4) أن المتوسط الحسابي للوقت المستغرق في اختبار التوازن (الوقوف على مشط القدم) لتلاميذ الريف يقدر بـ 6.59 ثانية وانحراف معياري 0.40، في حين أن المتوسط الحسابي للوقت المستغرق في نفس الاختبار لتلاميذ المدينة يقدر بـ 5.60 ثانية وانحراف معياري 0.25، وقيمة sig لاختبار t هي 0.00 عند مستوى الدلالة 0.05،

ومنه نجد أن قيمة **sig** أقل من مستوى الدلالة ما يعني أن الاختبار دال إحصائياً، وبالتالي يمكن القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ السنة الأولى متوسط في المدينة وفي الريف في عنصر التوازن لصالح تلاميذ السنة الأولى متوسط في الريف.

2.3. مناقشة النتائج

1.2.3. مناقشة نتائج الفرضية الأولى: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ السنة الأولى متوسط في المدينة وفي الريف في عنصر السرعة".

من خلال نتائج الجدول رقم (3) يتضح لنا أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ السنة الأولى متوسط في المدينة وتلاميذ السنة الأولى متوسط في الريف في عنصر السرعة لصالح تلاميذ السنة الأولى متوسط في الريف، ويعزو الباحثان هذا إلى اختلاف البيئة الطبيعية بين المدينة والريف من طقس ومناخ وهواء وكذا اختلاف نوعية الغذاء بين المدينة والريف وما يقابله من سرعات حرارية وفيتامينات وغيرها وهذا ما يتوافق مع دراسة سعيدي زروقي يوسف التي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في صفة السرعة فيما يخص متغير البيئة لصالح تلاميذ الريف. وهو ما يتوافق أيضاً مع دراسة تزكرات رابح وبوخراز رضوان التي أظهرت نتائجها تفوق أطفال الأرياف على أطفال المدن في جميع الاختبارات البدنية والحركية ون بينها اختبار السرعة، وهذا ما يعكس تقدم نمو صفاتهم البدنية والحركية بالمقارنة بأطفال المدينة.

وقد تبين أن القدرات البدنية مرتبطة بالحالة الفسلجية لمختلف أجهزة الجسم ومكوناته وتعتمد بشكل أساسي على الحالة البدنية وإن كافة هذه الصفات لها علاقة بالحالة البدنية بشكل أساسي، حيث إن السرعة لها علاقة بنوع الألياف العضلية والتحمل له علاقة بالجهاز الدوري التنفسي (وسام، 2015، ص.33)، وأن البيئة تؤثر في نمو الطفل، وقد أثبتت الدراسات أن النمو الفسيولوجي للطفل يختلف باختلاف البيئة الطبيعية لكل طفل، لذلك تكون البنية الجسدية لطفل المدينة مختلفة عن البنية الجسدية لطفل الريف. (عبد الوهاب، 1995، ص.305)، ويقول "Witherspoon" المذكور من طرف " وليد رفيق العياصرة " أن العوامل البيئية المختلفة تسهم في عملية اكتمال النمو لدى الأطفال من حيث أنها تقرر المدى الذي ستصل إليه الخصائص الوراثية

للأطفال في أثناء نمائها، فالعوامل البيئية قد تساهم في أن تصل هذه الخصائص إلى سقفها الأعلى أو قد تحول دون ذلك. (العياصرة، 2011، ص.188)

2.2.3. مناقشة نتائج الفرضية الثانية: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ السنة الأولى متوسط في المدينة وتلاميذ السنة الأولى متوسط في الريف في عنصر التوازن". من خلال نتائج الجدول رقم (4) يتضح لنا أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ السنة الأولى متوسط في المدينة وتلاميذ السنة الأولى متوسط في الريف في عنصر التوازن لصالح تلاميذ السنة الأولى متوسط في الريف، ويعزو الباحثان هذا إلى اختلاف نمط الحياة بين المدينة والريف وكذا اختلاف طبيعة الأعمال التي يقوم بها القاطن بالمدينة والقاطن بالريف وهو ما يتوافق مع دراسة Joel David, Baraes التي توصلت إلى أن أطفال قرية ساسكاتشوان يتميزون عن أطفال مدينة أونتاريو في صفة التوازن. كما يمكن إرجاع سبب الفروق بين أطفال المدينة والريف في عنصر التوازن إلى عامل آخر يتمثل في الفرص المتاحة لكلهما حيث تم تحديد عمليتين يتأثر بهما النمو الحركي للطفل في مرحلة الطفولة المتأخرة يتمثلان في مدى إتقان الطفل للمهارات الحركية الأساسية في المراحل السابقة، كذلك الفرص التي تتوفر للطفل من أجل تنسيق المهارات الحركية الأساسية في أثناء اللعب. (علاونة، 2009، 109) وهو الأمر الذي يراه الباحثان متوفرا لدى أطفال الريف أكثر من أطفال المدينة، فأطفال الريف يقضون وقتا أكثر في اللعب في المساحات الخضراء عكس أطفال المدينة الذين يقضون معظم أوقاتهم في المنازل. كما يمكن الاستدلال أيضا عن تأثير البيئة الطبيعية ومساهمتها في عملية النمو بمقولة شهيرة للعالم "جون جاك روسو" حيث قال: "تركوا الأطفال للطبيعة لكي يتعلموا" وهذا دليل على أن عملية التعلم التي بدورها تساهم في نمو الطفل تقتزن مباشرة بالطبيعة التي يعيش فيها ويتفاعل معها، ويقول "علاونة" في هذا الصدد: "إن النمو الحركي للأطفال يتأثر بالمحيط والتضاريس التي ينمو ويتعرض فيها الطفل، فأطفال البدو يتمتعون بقدرات وتكيف مناسب لحرارة الجو والحياة القاسية، أما الذي ينمو في منطقة جبلية لا يشبه إلى حد ما طفلا ينمو في السهول وكلاهما لا يشبهان طفلا ينمو على شواطئ البحار، إن الطبيعة تؤثر في النمو وتكيف الطفل لهذه الطبيعة. (علاونة، 2009، ص.133)

4. الاستنتاجات والاقتراحات

1.4. الاستنتاجات

- ✓ أطفال الريف أفضل من أطفال المدينة في عنصر اللياقة البدنية (السرعة).
- ✓ أطفال الريف أفضل من أطفال المدينة في عنصر اللياقة الحركية (التوازن).

2.4. الاقتراحات

- ✓ ضرورة اهتمام أساتذة التربية البدنية والرياضية في التعليم المتوسط على تحسين القدرات البدنية والحركية لدى التلاميذ.
- ✓ ضرورة إدراج حصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الابتدائي وتدريبها من طرف أساتذة مختصين في مجال التربية البدنية والرياضية.
- ✓ توفير كل السبل لرعاية أطفالنا لمدى أهمية هذه المرحلة التي تعتبر من أهم المحطات التي يقاس بها تقدم الأمم
- ✓ إدراك أهمية ممارسة الرياضة في حياة الطفل ودورها في تطويره وتكوينه بنديا.
- ✓ توفير الملاعب والأجهزة والأدوات اللازمة لممارسة الأطفال لأنشطة اللياقة البدنية والحركية في المدارس ودور الشباب.
- ✓ اهتمام خريجي معاهد الرياضة من أبناء الريف بتطوير الرياضة في مناطق إقامتهم من خلال تأسيس جمعيات ونوادي ومرافق رياضية.

المصادر والمراجع

- إبراهيم، مروان عبد المجيد. (2002). *النمو البدني والتعلم الحركي*. (ط.2). عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- بوداود، عبد اليمين وعطا الله، أحمد. (2009). *المرشد في البحث العلمي لكلية التربية البدنية والرياضية*. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- تزكرات، رايح وبوخراز، رضوان. (2018). تأثير البيئة الطبيعية من خلال اللعب الحر في تنمية القدرة الحركية لدى أطفال الفئة العمرية (07-10) سنوات. *مجلة علوم وممارسات الأنشطة البدنية الرياضية والفنية 1* (7)، 10-18.
- التميمي، جاسم محمد وداود، وسام مالك. (2016). *الإحصاء الحيوي باستخدام برنامج SPSS*. عمان: مركز الكتاب الأكاديمي.

- جابر، عبد الحميد جابر وأحمد، خيري كاظم.(1996). *مناهج البحث في التربية وعلم النفس* (ط.1). القاهرة، مصر: دار النهضة العربية.
- حسانين، محمد صبحي وعبد الحميد، كمال.(1997). *اللياقة البدنية ومكوناتها*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- سعيد زروقي، يوسف.(2014). دراسة مقارنة لمستويات عناصر اللياقة البدنية عند تلاميذ المرحلة الابتدائية والمتوسطة تبعا لمتغير السن، الجنس والبيئة (المدينة والريف). *مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي*. العدد 9، 184-200.
- شلتش، فلاح جعاز وعبد الله، إياد محمد.(2007). الصفات البدنية لتلامذة المدارس الحكومية والأهلية ممن هم بعمر (10-12) سنة في المكلا اليمنية. *مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية*. المجلد 2 . عدد خاص، 37-61.
- الصامن، منذر.(2007). *أساسيات البحث العلمي*. عمان: دار المسيرة للنشر والطباعة.
- عبد الوهاب، فاروق.(1995). *الرياضة صحة ولياقة بدني*. (ط.1). القاهرة، مصر: دار الشروق للنشر والتوزيع.
- علاوي، محمد حسن ونصر الدين، محمد. (2001). *اختبارات الأداء الحركي* (ط.4). القاهرة: دار الفكر العربي.
- علاونة، شفيق فلاح.(2009). *سيكولوجية التطور الإنساني من الطفولة إلى الرشد* (ط.2). عمان، الأردن: دار المسيرة.
- العياصرة، وليد رفيق.(2011). *التعليم والتعلم وعلم النفس التربوي* (ط.1). عمان، الأردن: دار أسامة للنشر والتوزيع.
- قادري، عبد الحفيظ ومرات، محمد.(2019). طرق التأكد من التوزيع الطبيعي للبيانات باستخدام بعض القوانين الإحصائية وبرامج (Liserel و Spss و Exce)، وعواقب الإخلال به. (أمثلة تطبيقية). *مجلة دراسات نفسية وتربوية*، 1، (8)، 61-81.
- مختار، وفيق صفوت.(2011). *النمو الحركي للطفل وأهم الأنشطة الترويحية والمدرسية*، القاهرة، مصر: دار الطلائع للنشر والتوزيع والتصدير.
- وسام، صلاح.(2015). *التعلم الحركي*. العراق: جامعة كربلاء قسم التربية البدنية والرياضية.

بعض القياسات الجسمية وعلاقتها ببعض الصفات البدنية ومهارة التهديف لدى لاعبي كرة القدم

جارش عبد المجيد¹ / ط.د / جامعة سوق أهراس / a.djareche@univ-soukahras.dz
بن يوب عبد العلي² / د / جامعة سوق أهراس / a.benyoub@univ-soukahras.dz
سهائلة شكري³ / د / جامعة سوق أهراس / c.sehailia@univ-soukahras.dz

Abstract:

The study aimed to know some of the physical measurements of the U17 football players, as well as to know some level of some physical attributes and scoring skill, and also to identify the relationship between these variables, where the descriptive approach was followed to suit the nature of the study on a sample consisting of 20 players, and physical measurements were taken and tests were conducted. The data were statistically processed through the SPSS program, and the study concluded that there is a correlation between some physical measurements and some physical traits and scoring skill among the study sample. In practicing sports, as well as the necessity of selecting players with physical characteristics that are compatible with the practiced activity in order to achieve the stated goal.

Keywords: anthropometric measurements, physical attributes, scoring skill.

ملخص:

هدفت الدراسة الى معرفة بعض القياسات الجسمية للاعبي كرة القدم U17 وكذلك معرفة بعض مستوى بعض الصفات البدنية ومهارة التهديف، والتعرف ايضا على العلاقة بين هذه المتغيرات، حيث تم اتباع المنهج الوصفي لملائته لطبيعة الدراسة على عينة تتكون من 20 لاعب، وتم اخذ القياسات الجسمية واجراء الاختبارات البدنية ومهارة التهديف، وتمت معالجة البيانات احصائيا عن طريق برنامج SPSS وتوصلت الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية بين بعض القياسات الجسمية وبعض الصفات البدنية ومهارة التهديف لدى عينة الدراسة، وأوصت بضرورة اخذ القياسات الجسمية عند عملية الانتقاء وكذلك في مرحلة عمرية للاعبين للتعرف على معدلات النمو الجسماني وارتباطها بالرياضة الممارسة، وكذلك ضرورة اختيار لاعبين ذوي صفات جسمية تتلاءم مع النشاط الممارس لتحقيق الهدف المسطر.

الكلمات المفتاحية: القياسات الجسمية، الصفات البدنية، مهارة التهديف.

مقدمة واشكالية البحث:

أصبح التطور العلمي الحديث سمة هذا العصر وما يطرأ عليه من اتجاهات جديدة وأفكار تؤثر في أسلوبه وإنتاجه، هذا التطور يفتح آفاق كثيرة للتعرف على ما هو جديد في كل مجالات الحياة وتعتبر مسابقة مجالات التربية الرياضية لهذا التطور العلمي الحديث من أهم مظاهر هذا العصر، لذا فإن التطور العلمي أمر بالغ الأهمية للوصول إلى المستويات العالية في مجالات الأنشطة وخاصة كرة القدم التي تعد من بين الرياضات التي عرفت تطورات ملحوظة ملكت من خلالها قلوب الشعوب وأصبحت واحدة من اهتماماتهم اليومية وسخرت لها كل الإمكانيات من أجل تطويرها أكثر حيث أنها انتقلت من مرحلة الممارسة كهواية إلى مرحلة أكثر تنظيماً وأدخلت عليها طرق علمية حديثة تتماشى مع تطورها (بوصلاح، 2013، ص61).

فالوصول إلى المستوى العالي يتطلب خصائص جسمية خاصة للعبة وذلك لأنها من المتطلبات الأساسية التي توصل الرياضي إلى الأداء المهاري وكفاءة الصفات البدنية، حيث أن علاقة القياسات للرياضي قوية بالإمكانات المهارية في كل الألعاب الرياضية وكذلك الصفات البدنية كالسرعة والمطاولة الخ وهذا يثبت أن للقياسات الجسمية دوراً مهماً في حل المشاكل الصفات البدنية والمهارية للرياضي ولهذا كان لعلم القياسات الانثروبومترية أثر في عدة جوانب من المجال الرياضي (رضوان، 1997، ص11)

إن أغلب المدربين يركزون على التدريبات المهارية والخططية ونسوا في بعض الأحيان التركيز الكامل على اللياقة البدنية والتدريب عليها يكون جزء بسيط ولكن الأهم من كل هذه الأمور هي القياسات الجسمية التي هي أساس في اختبار اللاعبين إذ الصفات الجسمية تقيد اللاعب من تطوير الصفات البدنية والمهارية فنجد إن المدرب يقضي وقته مع لاعب في التدريب البدني والمهاري ولكن لا يجد أي تطور لهذا اللاعب ويبقى ثابتاً في مكانه ولا يتطور ولا يصل إلى المستوى العالي فيبقى على مستوى لاعب نادي فقط ولا يمكن الوصول للمنتخبات فلذلك يجب على المدرب إن يتعرف على القياسات الجسمية المناسبة للاعبين لاجتناب المشاكل في اخذ الوقت والمال والجهد الكثير للوصول إلى المستوى العالي . كما إن التغيرات التي ستطرأ على جسم اللاعب أثناء نموه ستمكّنه من التكيف لممارسة اللعبة وبشكل أفضل، ولذلك وحسب التعرف على تأثير القياسات

والمؤشرات الجسمية على الصفات البدنية ومهارة التهديف في لعبة كرة القدم فإننا نطرح التساؤل التالي: هل توجد علاقة ارتباطية بين بعض القياسات الجسمية وبعض الصفات البدنية ومهارة التهديف لدى لاعبي كرة القدم؟
وتفرع من هذا التساؤل مجموعة من الاسئلة الفرعية التالية:

- هل توجد علاقة ارتباطية بين بعض القياسات الجسمية وبعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم؟

- توجد علاقة ارتباطية بين القياسات الجسمية ومهارة التهديف لدى لاعبي كرة القدم؟
اما الفرضيات الجزئية التي تجيب على الاسئلة الفرعية تتمثل في:

- توجد علاقة ارتباطية بين القياسات الجسمية وبعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم.

- توجد علاقة ارتباطية بين القياسات الجسمية ومهارة التهديف لدى لاعبي كرة القدم.
الدراسات السابقة

- دراسة (سحر كاظم سمير، 2011): حيث هدفت إلى التعرف إلى علاقة بعض القياسات الجسمية والصفات البدنية بأداء بعض المهارات الفنية في كرة التنس الأرضي، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمته لمتطلبات الدراسة، واعتمدت الطريقة العمدية لاختيار عينة الدراسة من لاعبي منتخب جامعة البصرة بكرة التنس الأرضي لموسم الرياضي 2011/2010 والبالغ عددهم (04) لاعبين، وأشارت النتائج التي توصلت إليها الباحثة إلى أن عينة الدراسة تتمتع بالمقاسات الجسمية المناسبة للاعب التنس، وذلك وجود علاقات الارتباط المعنوية بين بعض القياسات الجسمية وبعض المهارات الأساسية في لعبة كرة التنس، وجود تفاوت في ارتباط بعض الصفات البدنية وبعض المهارات الأساسية لدى عينة الدراسة مما يشير إلى تفاوت مستوى الأداء المهاري والبدني بينهم.

- دراسة (أغا وئام وعامر عبدالله، 2010): حيث هدفت إلى التعرف إلى العلاقة بين بعض القياسات الانثروبومترية والقوة الانفجارية للأطراف العليا والسفلى للاعبين كرة السلة، وتكونت عينة البحث من (20) طالبة يدرسن في جامعة كركوك/كلية التربية الرياضية، وخضعت عينة البحث لاختبارات لقياس القوة الانفجارية للأطراف العليا والسفلى، وتوصلت الباحثان إلى وجود علاقة ارتباط عكسية بين العمر والقوة الانفجارية

للاطراف العليا والسفلى، ووجود علاقة ارتباط طردية بين طول الجسم والقوة الانفجارية
للاطراف العليا والسفلى وأنّ ثمة علاقة عكسية بين الوزن وقدرة للاطراف السفلى.
- دراسة (عبد الله وآخرون) 2001 حيث هدفت إلى التعرف على العلاقة بين بعض
القياسات الجسمية وبعض الصفات لدى لاعبي كرة السلة، اعتمد الباحثون على المنهج
الوصفي بطريقة المسح تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدوية إذ تكونت من 44 لاعبا
يمثلون أندية و فرق و اختار الباحثون هذه الفرق كونها تمثل المستوى العالي بكرة السلة،
تم استبعاد اللاعبين المصابين و عددهم 4 و بلغت نسبة العينة 66,91%، قام الباحثون
بتقسيم القياسات والاختبارات على مدى 03 أيام لكل فريق، في اليوم الأول تنفيذ
القياسات وفي اليوم الثاني تم تنفيذ اختبارات ركض 30م من البداية المتحركة و رمي
الكرة الطيبة والقفز العمودي من الثبات و في اليوم الثالث تم تنفيذ اختبارات الركض
المتعرج و ركض 1000م، استنتج الباحثون أن هناك وجود ارتباط طردي ذو دلالة معنوية
بين السرعة الانتقالية و كل من وزن الجسم ومحيط الجسم و محيط العضد و محيط
الفخذ، وجود ارتباط طردي ذو دلالة معنوية بين القوة الانفجارية للذراعين وكل من وزن
الجسم طول الذراع و طول الكتف و عرض الكتفين وجود ارتباط طردي ذو دلالة معنوية
بين الرشاقة وكل من وزن الجسم ومحيط الصدر و العضد.

من خلال استعراض الدراسات السابقة يتضح ان هذه الدراسات هدفت الى ابراز
العلاقة بين بعض القياسات الأثروبومترية وبعض الصفات البدنية والمهارات الاساسية
لبعض الرياضيات وهذا ما سعت اليه دراستنا الحالية، وكان اسلوب اختيار العينة
بالطريقة العمدية وهذا ما اعتمدناه في هذه الدراسة، وتناولت ايضا بشكل مفصل
متغيرات الدراسة الحالية، واستخدمت هذه بعض الاختبارات البدنية والمهارية وهو الذي
من خلاله قمنا بجمع البيانات من عينة الدراسة، اما النتائج اليها في الدراسات السابقة
اتفقت مع نتائج دراستنا الحالية

1- أهداف الدراسة:

- معرفة بعض القياسات الجسمية للاعبي كرة القدم فئة U17.
- معرفة بعض الصفات البدنية الخاصة ومهارة التهديف بلاعبي كرة القدم فئة U17 .

- التعرف على علاقة القياسات الأنثروبومترية على بعض الصفات البدنية ومهارة التهديف
للاعبي كرة القدم فئة U17 .

2- التعريف بالمفاهيم والمصطلحات الأساسية

1-2- القياسات الجسمية:

- اصطلاحاً: هي مجموعة من القياسات التي تمثل أبعاد الجسم المختلفة (مجاميع
القياسات الجسمية) والتي لها تأثير واضح في مجال ممارسة الأنشطة الرياضية
التخصصية(الجنابي، 2019، صفحة 155).

- إجرائياً: هو علم يهتم بدراسة مقاييس جسم الانسان التي تشمل الطول والوزن
والمحيطات والعروض واتساعات الجسم المختلفة واستغلال نتائج هذه المقاييس في
التصنيف و المقارنة. للتغيرات الحاصلة للجسم من حيث الشكل الخارجي.

2-2- الصفات البدنية

- اصطلاحاً: مقدرة يتسم بها الرياضي يتمكن من خلال أجهزته الفسيولوجية وأعضاء
جسمه من القيام بوظائفها بكفاءة وفاعلية للوفاء بمتطلبات أنشطة بدنية حركية ذات
طبيعة خاصة (علاوي، 1998، ص52).

- اجرائياً: هي مجموعة من القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط الرياضي الممارس،
وتتمثل في هذه الدراسة: السرعة القصوى والرشاقة.

3-2- التهديف

اجرائياً: هي مهارة يقوم بها لاعبي نجم العقلة (U17) في حالة الهجوم من اجل تسجيل
الاهداف.

3- الاجراءات المنهجية للدراسة

1-3- منهج الدراسة: ليس الباحث من يختار المنهج الذي يراه مناسباً للدراسة، ولكن
طبيعة الموضوع المتناول هي التي تحدّد نوع المنهج، وطبيعة هذا البحث تحتم على الباحث
اللجوء إلى المنهج الوصفي التحليلي حيث يعرف أنّه " دراسة تشمل جميع
الدراسات التي تهتم بجمع وتلخيص الحقائق الحاضرة المرتبطة بالطبيعة وبوضع عدد من
الناس او الأشياء أو الظروف أو فصيلة من الأحداث أو نظام فكري أو أي نوع آخر من
الظواهر التي يمكن أن يرغب الشخص في دراستها" (ابراهيم، 2000، ص125).

2-3- الدراسة الاستطلاعية: تعدّ الدراسة الاستطلاعية أساساً جوهرياً لبناء البحث ككل، وهي خطة أساسية ومهمة في البحث العلمي إذ من خلالها يمكن للباحث تجربة وسائل بحثه للتأكد من سلامتها ودقتها ووضوحها (ربيعي و اخرون، 2008، ص45)، ومنه فعليه قمنا بإجراء اختبار أولي على 6 لاعبين وهم خارج العينة الرئيسية، وكان الهدف من إجراء الدراسة الاستطلاعية هو دراسة مدى ملائمة وكفاءة الاختبارات المقترحة لعينة البحث وهي الصدق و الثبات و الموضوعية، وهذا من اجل معرفة مدى تجاوب اللاعبين معها.

3-3- متغيرات الدراسة:

1-3-3- المتغير المستقل: هو المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ودراسة قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير واحد (ثابت، 1984، ص58). ويتمثل في هذه الدراسة في بعض القياسات الجسمية.

2-3-3- المتغير التابع: هو الذي يؤثر فيه المتغير المستقبل والتي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث انه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقبل ستظهر على المتغير التابع (علاوي و راتب، 1999، ص219). ويتمثل في هذه الدراسة في بعض الصفات البدنية ومهارة التهديف.

4-3- مجتمع وعينة الدراسة:

تمثل مجتمع البحث في لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة للأندية الناشطة في القسم الجهوي الأول عنابة ، وتم اختيار فريق نجم العقلة لأقل من 17 سنة، كعينة للدراسة وبطريقة عمدية والبالغ عددهم 16 لاعب.

5-3- حدود الدراسة:

المجال المكاني: ملعب 20 اوت ببلدية العقلة ولاية تبسة.

المجال البشري: لاعبي كرة القدم لأقل من 17 سنة.

6-3- الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

من اجل الحصول على البيانات من عينة البحث قمنا باستعمال العديد من الوسائل التي تمثلت في بعض الأدوات والأجهزة للحصول على البيانات من القياسات الجسمية وهي:
- المصادر العربية والأجنبية - ميزان طبي - شريط قياس الأطوال والمحيطات 5- ساعة توقيت.- استمارة التدوين القياسات - اختبار السرعة القصى (50متر) - اختبار الرشاقة.

7-3- المعالجة الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

تمثلت في: المتوسط الحسابي؛ والانحراف المعياري؛ بالإضافة إلى معامل الارتباط بيرسون.

4- عرض ومناقشة النتائج

1-4- عرض وتحليل القياسات الجسمية:

جدول (01) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات الجسمية

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	القياسات
10.61	71.31	وزن الجسم
11.18	171.73	طول الجسم
4.02	89.10	طول الجزء العلوي
1.78	67.22	طول الذراع
1.68	39.09	طول الساعد
2.12	58.59	طول الفخذ
2.54	42.45	طول الساق

2-4- عرض وتحليل الصفات البدنية ومهارة التهديف:

جدول (2) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للصفات البدنية ومهارة التهديف.

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	القياسات
0.541	6.282	ركض 50 متر
0.432	5.472	رشاقة
2.831	11.127	تهديف

3-4 عرض وتحليل نتائج معامل الارتباط البسيط بين القياسات الجسمية والصفات البدنية ومهارة التهديف:

جدول (3) يبين علاقة الارتباط بين القياسات الجسمية والصفات البدنية ومهارة التهديف

القياسات	معامل الارتباط		
	ركض 50 متر	رشاقة	تهديف
وزن الجسم	0.152	0.068	0.322
طول الجسم	0.104	0.159	0.225
طول الجزء العلوي	0.216	0.409	0.377
طول الذراع	0.092	0.266	0.265
طول الساعد	0.279	0.195	0.119
طول الفخذ	0.60	0.0511	0.069
طول الساق	0.291	0.165	0.421

المؤتمر الدولي الافتراضي الثالث: مساهمة القياس والتقويم في الارتقاء بالأداء الرياضي

يوم 23- 24 أفريل 2022

4-5- مناقشة النتائج:

من خلال عرض الجداول (1)، (2)، (3) اتضح لنا أن هناك علاقة ارتباط معنوية بين مؤشرات القياسات الجسمية والصفات البدنية ومهارة التهديف لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة في هذه الدراسة. وهذا يدل على أن القياسات الجسمية مهمة في عملية اختيار وانتقاء اللاعبين للعبة الممارسة إذ من خلال المواصفات الجسمية يستطيع اللاعب إحراز التقدم والتطور الرياضي . وهذا يتفق

مع (حسين، 2000، ص112) أن القياسات الجسمية لها أهمية في التنبؤ الرياضي بما سيحققه من نتائج إذ إن المقاييس الجسمية تعد من الخصائص الفردية للرياضي التي لها علاقة بتحقيق المستوى الرياضي العالي وينتج له الفرصة للتفوق . كما أن القياسات الجسمية خصوصية لكل رياضي ممكنة من تحديد إمكانياته وقدراته البدنية والحركية كالتحمل والقوة والسرعة الخ .

كما أن الحجم والشكل والبناء والتكوين الجسماني للرياضي يمثل العامل الحاسم للانجاز والتفوق الرياضي ، فلذلك يرى المدربون المحترفون أول من يشغل بالهم التنقيب والبحث عن الخامات الرياضية المثمرة التي تبشر بالنجاح والتفوق الرياضي أو تعتبر الأداة التي يستخدمونها في المواصفات الجسمية المناسبة لنوع اللعبة الممارسة، مع الأخذ بالنظر لأسس التدريب السليمة والتغذية والرغبة والميول مع الرعاية الصحية والنفسية والاجتماعية فيصبح الرياضي بطلا (حسين، 1995، ص74).

5- الاستنتاجات والتوصيات :

5-1- الاستنتاجات :

- توجد علاقة ارتباطية بين القياسات الجسمية وبعض الصفات البدنية .
- توجد علاقة ارتباطية بين القياسات الجسمية ومهارة التهديف بكرة القدم
- للقياسات الجسمية أهمية في تطور الصفات البدنية ومهارة التهديف بكرة القدم .

5-2- التوصيات :

- ضرورة أخذ القياسات الجسمية في كل مرحلة من مراحل العمر للاعبين للتعرف على معدلات النمو الجسماني ومدى تأثيرها في الرياضة الممارسة .

- أن صناعة البطل تتطلب من المدربين وضع برنامج تدريب معين ومناسب للبناء الجسمي المناسب للعبة الممارسة .
- ضرورة اختيار لاعبين ذوي مواصفات جسمانية معيارية النوع للعبة وذلك تلافياً لهدر الوقت والجهد والمال .
- ضرورة إعداد هذه النتائج واعتبارها كمرجع لانتقاء اللاعبين الناشئين في لعبة كرة القدم .

المراجع:

- 1- عبد المنعم أحمد الجنابي. (2019). أساسيات القياس والتقويم في التربية الرياضية. القاهرة: ط1؛ مركز الكتاب للنشر .
- 2- محمد حسن علاوي، اسامة كامل راتب، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس، دار الفكر العربي، (القاهرة، 1999).
- 3- محمد حسن علاوي، سيكولوجية الجماعات الرياضية، مركز الكتاب للنشر، (القاهرة، 1998).
- 4- محمد صبيحي حسين، التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، (القاهرة، 2000).
- 5- محمد صبيحي حسين، أنماط اجسام أبطال الرياضة من الجنسين. دار الفكر العربي، (القاهرة، 1995).
- 6- محمد مزيان، مبادئ البحث النفسي التربوي، دار الغرب للنشر والتوزيع، (الجزائر، 2006).
- 7- محمد نصر الدين رضوان، المرجع في القياسات الجسمية، دار الفكر العربي، (القاهرة، 1997).

1. Vanhelst J et col. (2016). Physical activity in associated with attention capacity in adolescents. J Pediatric 168 : 126-31.
2. Wallon P. et Mesmin C.(2009). Figures complexes de Rey (A et B), Guide d'utilisation et d'interprétation, Paris : ECPA.

تحديد مستويات معيارية لبعض اختبارات اللياقة البدنية لتوجيه طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحو اختصاص كرة القدم

زياني زكرياء¹ / ط.د / المركز الجامعي نور البشير بالبيض / z.ziani@cu-elbayadh.dz

العكروت سمير² / ط.د / المركز الجامعي نور البشير بالبيض / Samir142018@gmail.com

Abstract:

The research aims to try to determine standard scores for some physical fitness tests for third-year students majoring in football, and to reveal the level of physical fitness. The descriptive approach was appropriate to the nature of the study, and to collect data, a set of physical tests were used, which were determined based on the arbitration of the doctors and arbitrators. The results that were reached showed that the levels of some physical attributes for students of the third year specializing in football are characterized by a degree between good and acceptable, and the physical fitness tests selected for students of the third year specializing in football have standard degrees, and in light of the research results we recommend the following: Adoption of the Department of Science and Technology Physical and Sports Center at Nour Al-Bashir Al-Beidh University Center for the standards and levels reached by the study and circulated to local clubs and various institutes to benefit from them in measurement, evaluation, classification and guidance.

ملخص:

يهدف البحث إلى محاولة تحديد درجات معيارية لبعض اختبارات اللياقة البدنية لطلبة السنة الثالثة اختصاص كرة القدم، وكشف عن مستوى اللياقة البدنية، وأجري البحث على عينة قوامها (17) طالب من طلبة قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لطور الليسانس تخصص كرة القدم، كما اتبع الباحث المنهج الوصفي لملائمته طبيعة الدراسة، ولجمع البيانات تم استخدام مجموعة من الاختبارات البدنية التي تم تحديدها بناء على تحكيم السادة الدكاترة والمحكمين، وأظهرت نتائج التي تم التوصل إليها أن مستويات بعض الصفات البدنية لطلبة السنة الثالثة اختصاص كرة القدم تتميز بدرجة بين جيدة ومقبولة، واختبارات اللياقة البدنية المختارة لطلبة السنة الثالثة اختصاص كرة القدم لها درجات معيارية، وفي ضوء نتائج البحث نوصي بما يلي: اعتماد قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمركز الجامعي نور البشير البيض للمعايير والمستويات التي توصلت إليها الدراسة وتعميمها على الأندية المحلية ومختلف المعاهد للاستفادة منها في القياس والتقويم والتصنيف والتوجيه.

مقدمة واشكالية البحث:

لاعب كرة القدم كغيره من لاعبي الرياضات الأخرى الجماعية منها والفردية يحتاج إلى صفات بدنية، وأخرى مهارية تتعلق بتخصصه لتجعل منه رياضي ذا مستوى عالي، ما يجعل تنمية هذه الصفات لدى لاعبي كرة القدم شيء ضروري ومهم، وتعتبر الصفات البدنية أساسية بحيث كل واحدة منها تتطلب صفات فرعية حيث لكل صفة من هذه الصفات وسائل وتمارين لتطويرها، ويحتاج لاعب كرة القدم إلى هذه الصفات لكي يكون لاعبا إذا كفاءة بدنية ومهارية تمكنه من إنجاز الواجبات وحسن التصرف خلال المواقف المتباينة طوال زمن المباراة. (رشام، 2019، صفحة 78)

فالياقة البدنية لها الأثر المباشر على مستوى الأداء الفني والخططي للاعب كرة القدم وخاصة أثناء المباريات لذلك فإن التدريب على اللياقة البدنية من الأساسيات في التدريب الرياضي ولذلك ترتبط اللياقة البدنية بالأداء المهاري والخططي، حيث تعتبر جزءاً ثابتاً من برنامج التدريب طول العام فأثناء فترة الإعداد تعطي أهمية كبيرة للتدريب البدني العام الذي ينمي صفات السرعة، القوة، التحمل الرشاقة والمرونة، أما أثناء فترة المباريات فتقل هذه التمرينات ولكن لا تهمل وتعطي التمرينات البنائية الخاصة من منتصف فترة الإعداد وخلال فترة المباريات.

حيث إن الأنشطة الرياضية المختلفة تتطلب مواصفات بدنية معينة خاصة بها ولعبة كرة القدم من الأنشطة التي تتطلب من اللاعبين السرعة العالية في أداء النواحي الفنية من الأوضاع المختلفة وهذا بالتأكيد يعتمد على العلاقة القوية بين القدرات البدنية والمهارات الأساسية للعبة فكلما زادت العلاقة بين العاملين ازداد التوافق في الأداء، إذ أن ارتفاع اللياقة البدنية عند لاعب كرة القدم يجعله يقوم بالحركات التكتيكية برشاقة واقتدار، عكس اللاعب الذي لا يملك اللياقة البدنية المطلوبة.

وتعتبر المهارات الأساسية هي تلك الحركات التي يؤديها اللاعب سواء كانت بالكرة أو بدونها بهدف مزاولتها وتعلمها حتى يتوصل اللاعب إلى إتقان المهارة بشكلها الصحيح والسليم والذي يساعد على تنفيذ خطط اللعب المختلفة الهجومية والدفاعية بإيجابية وفعالية والتعاون مع أعضاء الفريق لتحقيق الفوز في المباراة.

ومنه فاللاعب عند ممارسته لرياضة كرة القدم إلى طاقة كيميائية حيوية تظهر في الملعب على هيئة مجهود بدني، وللطاقة المميزة لمجهود اللاعب في كرة قدم صورتين أساسيتين هما الطاقة الحيوية (في غياب الأوكسجين)، وهي الطاقة الناتجة عند بداية المجهود في التدريب أو المباريات ولفترة زمنية وجيزة ثم يلها مباشرة الطاقة الهوائية وتستمر باقي فترات التدريب والمباريات وتعتمد على وجود الأوكسجين لاستكمال خطواتها الكيميائية في الجسم، كما تعتبر كفاءة الجهاز الدوري التنفسي والقوة العضلية العصبية والسرعة والتوافق العضلي العصبي من أهم المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم، حيث يحتاج اللاعب إلى كفاءة في الطاقة الحيوية الهوائية وبدرجات كبيرة نسبيا، وتأتي هنا أهمية عملية التقييم لتوضح لنا اللاعب المناسب لرياضة كرة قدم بصورة نسبية، كما نستطيع التفريق بين اللاعبين لإيضاح الفرق في مستوى لياقتهم البدنية العامة والتي تفيد المدرب والإداري والنادي والاتحاد وتساعدهم في انتقاء أفضل العناصر لتمثيل النادي.

ففي دراسة (بن نعمة، بيوشة، وبن قوة، 2018) والتي تهدف إلى تقييم الجانب البدني للاعب كرة القدم وفق مستويات معيارية والتي يراها طاقم البحث أنجع من الملاحظة العابرة الغير مؤسسية، تمهيداً لاختيار أفضل العناصر بعد تصنيفهم وفق القدرات البدنية، توصلت إلى 06 عوامل تمثل البناء العاملي البسيط للقياسات الجسمية واختبارات اللياقة البدنية، وتم التوصل إلى أهم الاختبارات البدنية والقياسات الجسمية ذات العلاقة بانتقاء لاعبي كرة القدم، أما دراسة (غيلان، 2017) والتي تهدف إلى معرفة المتغيرات البدنية والفسولوجية والمهارية اللازم توفرها لدى طلاب السنة الأولى الملتحقين بكلية التربية البدنية والرياضية وتحديد معايير والمستويات المعيارية وحدودها والنسب المثوية المتحققة للمتغيرات البدنية والفسولوجية والمهارية.

حيث تعتبر معاهد التربية البدنية والرياضية هي من المؤسسات التي تكون وتُأهل رياضي ومدرب في كرة القدم فعلية رقد مواقع التكوين الأكاديمي بعناصر لائقة من النواحي البدنية والفسولوجية والمهارية والجسمية أمراً لا بد أن تنتبه له المعاهد.....، فالانتقاء الجيد لا يقل عن عملية التكوين ذاتها بل قد يكون أساساً لنجاحها، ومن هنا تكون الحاجة ماسة للتدقيق في مستوى المتدربين، ونظراً لأهمية عملية التقييم السليم، فإن العملية برمتها تعد المشكلة للقائمين عليها، فليس من السهل القيام بعملية تقييم طلبة

اختصاص كرة القدم، إلا إذا كان ذلك مركزاً على اختبارات تقيس المتغيرات البدنية وفق درجات معيارية تتناسب مع خصائص طلبة كرة القدم. وهذا ما يدفعنا لطرح التساؤلين الآتين:

- 1) ما مستوى بعض الصفات البدنية لطلبة السنة الثالثة اختصاص كرة القدم؟
 - 2) ما إمكانية تحديد وإيجاد المعايير والمستويات المعيارية وحدودهما للمتغيرات البدنية لطلبة السنة الثالثة اختصاص كرة القدم؟
- 2- فرضيات البحث:

- 1) تتميز مستويات بعض الصفات البدنية لطلبة السنة الثالثة اختصاص كرة القدم بدرجة بين جيدة ومقبولة.
 - 2) اختبارات اللياقة البدنية المختارة لطلبة السنة الثالثة اختصاص كرة القدم لها درجات معيارية.
- 3- أهداف البحث:

- محاولة تحديد درجات معيارية لبعض اختبارات اللياقة البدنية لطلبة السنة الثالثة اختصاص كرة القدم.
 - كشف مستوى اللياقة البدنية من خلال بعض الاختبارات لدى طلبة اختصاص كرة القدم.
 - اقتراح نظام قبول للطلبة المتوجهين لاختصاص كرة القدم للسنة الثالثة ليسانس يستند على الجوانب البدنية، مبنية على أسس علمية وتلاءم وطبيعة التكوين في المعاهد.
1. منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

- المنهج العلمي المتبع: تم استخدام المنهج الوصفي.
- عينة الدراسة وخصائصها: أجري البحث على عينة قوامها (17) طالب من قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لطور الليسانس تخصص كرة القدم.
- أدوات البحث: تم استخدام الاختبارات التالية:
- اختبار نيلسون للاستجابة الحركية؛
 - اختبار العدو (30) متر من البداية الثابتة؛
 - اختبار (VMA VAMEVAL).

الوسائل الإحصائية: تمت معالجة نتائج الاختبارات المطبقة على عينة البحث ببرنامج (SPSS) حسب المعادلات التالية: المتوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، منحني كائوس للتوزيع الطبيعي (استخدام في وضع المستويات المعيارية بعد تقسيم المدى إلى خمس مستويات معيارية)، قانون الدرجة المعيارية المعدلة بالتتابع = المتوسط الحسابي \pm الرقم الثابت بالتتابع.

- الحد الأعلى = المتوسط الحسابي + ثلاثة انحرافات ($X + 3s$)

- الحد الأدنى = المتوسط الحسابي - ثلاثة انحرافات ($X - 3s$)

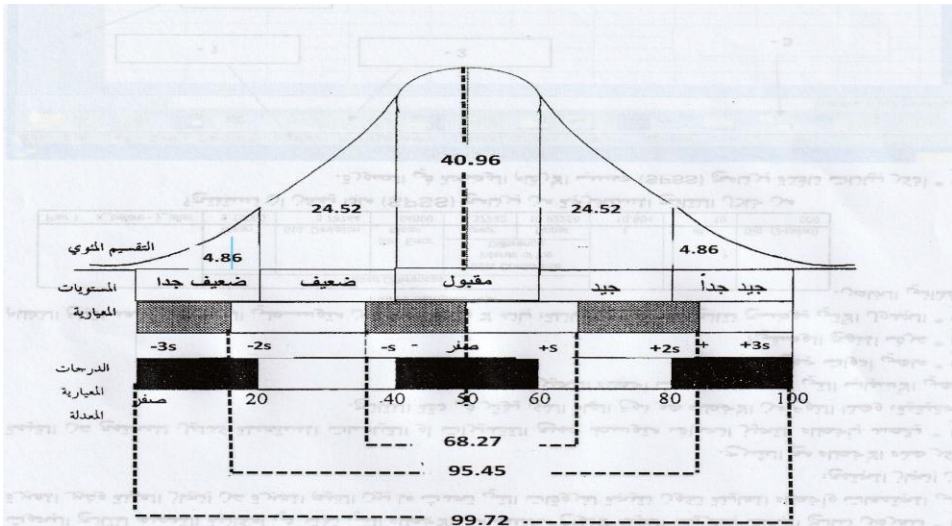
4. تحليل النتائج ومناقشتها:

عرض وتحليل نتائج فرضية البحث التي تتضمن: اختبارات اللياقة البدنية المختارة لطلبة السنة الثالثة اختصاص كرة القدم لها درجات معيارية.

1 - لعينة البحث توزيع اعتدالي في المتغيرات البدنية.

2 - المستويات المعيارية والنسبة المقررة لها في منحني التوزيع الطبيعي وحدودها ودرجاتها المعيارية.

الشكل رقم (01) يبين الدرجات المعيارية في المنحنى الطبيعي المقسم إلى خمسة أقسام طول الواحد منها (1.2) وحدة والدرجات المعيارية المعدلة المقابلة لها والنسب المئوية التي تخصص لها هذه الدرجات.



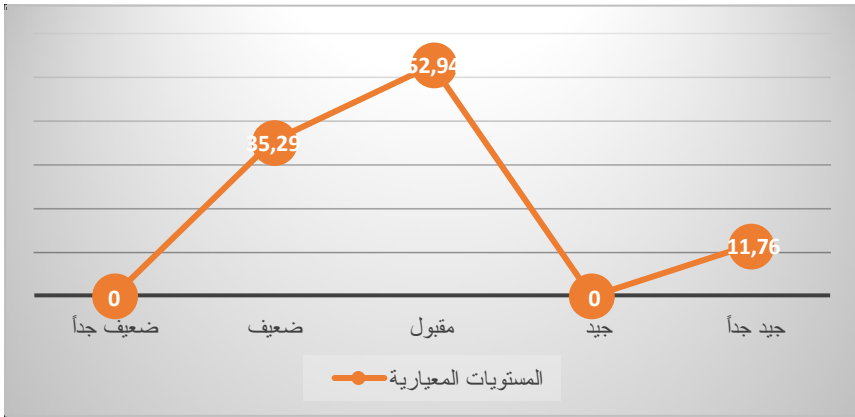
الجدول رقم (01) يوضح المستويات المعيارية وحدودهما والدرجات المعيارية والنسب المقررة لها في منحى التوزيع الطبيعي وعدد الطلاب والنسب المئوية لكل مستوى لمتغير سرعة رد الفعل.

المستويات المعيارية	حدود المستويات المعيارية	الدرجات المعيارية	النسبة المقررة لها في منحى التوزيع الطبيعي	عدد الطلاب	%
جيد جداً	2.107 فأقل	100-81	4.86	02	11.76
جيد	2.106 – 2.431	80-61	24.52	00	00
مقبول	2.430 – 2.775	60-41	40.96	09	52.94
ضعيف	2.774 – 3.079	40-21	24.52	06	35.29
ضعيف جداً	3.096 فأكثر	20	4.86	00	00
المجموع			99.72	17	100

يتبين من خلال الجدول رقم (02) أن المستوى جيد جداً لعينة البحث في اختبار (نيلسون للاستجابة الحركية) القوة المميزة بالسرعة قد تحدد بـ(2.107) فأقل حيث نلاحظ أن عدد الطلاب في هذا المستوى كان (02) طلاب وحققوا نسبة مئوية مقدارها (%11.76) وهي أكبر من النسبة المقررة لها في منحى التوزيع الطبيعي. أما المستوى جيد فقد تحدد من (2.431 – 2.106) حيث نلاحظ أن عدد الطلاب في هذا المستوى كان (00) ولا توجد نسبة مئوية.

أما المستوى المقبول فقد تحدد من (2.430 – 2.775) حيث نلاحظ أن عدد الطلاب في هذا المستوى كان عددهم (09) طلاب وحققوا نسبة مئوية مقدارها (%52.94) وهي أعلى من النسبة المقررة لها في النسبة المقررة لها في منحى التوزيع الطبيعي.

أما المستوى الضعيف فقد تحدد من (2.774 – 3.079) حيث نلاحظ أن عدد الطلاب في هذا المستوى كان (06) طلاب وحققوا نسبة مئوية مقدارها (%35.29) وهي أكبر من النسبة المقررة لها منحى التوزيع الطبيعي. كما أن المستوى ضعيف جداً فقد تحدد في أكثر من (3.096) حيث نلاحظ أن عدد الطلاب في هذا المستوى لم يحققوا أي نسبة مئوية وهي أقل من النسبة المقررة لها في منحى التوزيع الطبيعي. وهذا ما يوضحه الشكل البياني الآتي:



الشكل رقم (02) يوضح النسب المئوية لاختبار نيلسون للاستجابة الحركية (القوة المميزة بالسرعة).

الجدول رقم (02) يوضح المستويات المعيارية وحدودهما والدرجات المعيارية والنسب المقررة لها في منحنى التوزيع الطبيعي وعدد الطلاب والنسب المئوية لكل مستوى لمتغير السرعة الانتقالية.

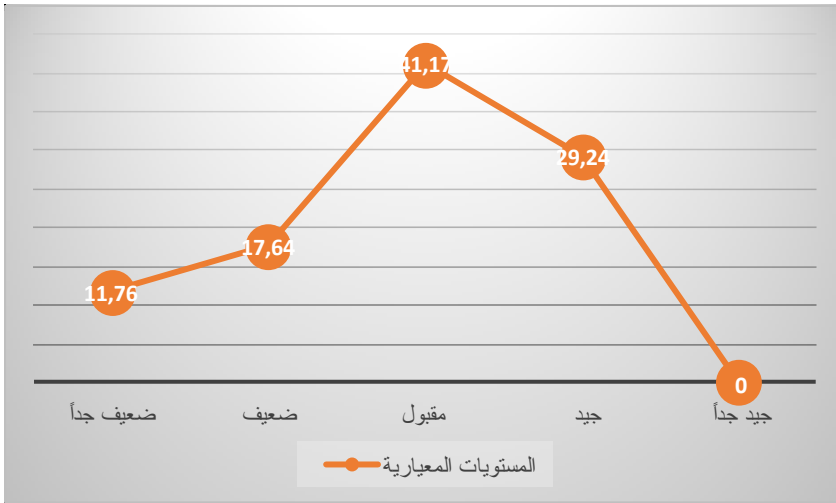
المستويات المعيارية	حدود المستويات المعيارية	الدرجات المعيارية	النسبة المقررة لها في منحنى التوزيع الطبيعي	عدد الطلاب	%
جيد جداً	3.956 فأقل	100-81	4.86	00	00
جيد	4.674 – 3.957	80-61	24.52	05	29.24
مقبول	5.430 – 4.673	60-41	40.96	07	41.17
ضعيف	6.186 – 5.429	40-21	24.52	03	17.64
ضعيف جداً	6.185 فأكثر	20	4.86	02	11.76
المجموع			99.72	17	100

يتبين من خلال الجدول رقم (09) أن المستوى جيد جداً لعينة البحث في اختبار السرعة الانتقالية (العدو (30) متر من البداية الثابتة) قد تحدد بـ(3.956) فأقل حيث نلاحظ أن عدد الطلاب في هذا المستوى كان (00) طالب وأنهم لم يحققوا أي نسبة مئوية وهي أقل من النسبة المقررة لها في منحنى التوزيع الطبيعي. أما المستوى جيد فقد تحدد من

(3.957 – 4.674) حيث نلاحظ أن عدد الطلاب في هذا المستوى كان (05) طلاب وحققوا نسبة مئوية مقدارها (%29.24) وهي أكبر من النسبة المقررة لها في منحنى التوزيع الطبيعي.

أما المستوى المقبول فقد تحدد من (4.673 – 5.430) حيث نلاحظ أن عدد الطلاب في هذا المستوى كان عددهم (07) طلاب وحققوا نسبة مئوية مقدارها (%41.17) وهي أعلى من النسبة المقررة لها في منحنى التوزيع الطبيعي.

أما المستوى الضعيف فقد تحدد من (5.429 – 6.186) حيث نلاحظ أن عدد الطلاب في هذا المستوى كان (03) طلاب وحققوا نسبة مئوية مقدارها (%17.64) وهي أقل من النسبة المقررة لها في منحنى التوزيع الطبيعي. كما أن المستوى ضعيف جداً فقد تحدد في أكثر من (6.185) حيث نلاحظ أن عدد الطلاب في هذا المستوى حققوا نسبة مئوية قدرها (%11.76) وهي أكبر من النسبة المقررة لها في منحنى التوزيع الطبيعي. وهذا ما يوضحه الشكل البياني الآتي:



الشكل رقم (03) يوضح النسب المئوية لاختبار العدو (30) متر من البداية الثابتة (السرعة الانتقالية).

الجدول رقم (03) يوضح المستويات المعيارية وحدودهما والدرجات المعيارية والنسب المقررة لها في منحى التوزيع الطبيعي وعدد الطلاب والنسب المئوية لكل مستوى لمتغير التحمل الدوري التنفسي.

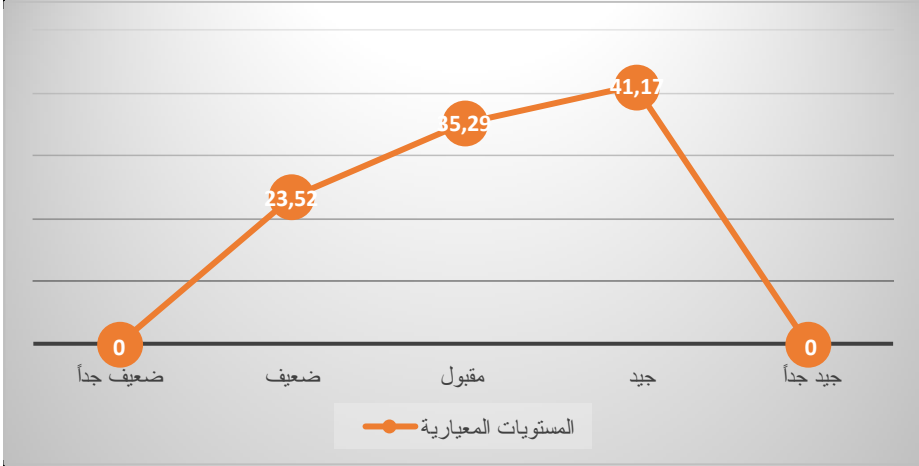
المستويات المعيارية	حدود المستويات المعيارية	الدرجات المعيارية	النسبة المقررة لها في منحى التوزيع الطبيعي	عدد الطلاب	%
جيد جداً	13.29 فأكثر	100-81	4.86	00	00
جيد	12.32 – 13.28	80-61	24.52	07	41.17
مقبول	11.35 – 12.31	60-41	40.96	06	35.29
ضعيف	10.38 – 11.34	40-21	24.52	04	23.52
ضعيف جداً	10.37 فأقل	20	4.86	00	00
المجموع			99.72	17	100

يتبين من خلال الجدول رقم (03) أن المستوى جيد جداً لعينة البحث في اختبار (vameval) التحمل الدوري التنفسي قد تحدد بـ(13.29 فأكثر) فأكثر حيث نلاحظ أن عدد الطلاب في هذا المستوى كان (00) طالب وأنهم لم يحققوا أي نسبة مئوية وهي أقل من النسبة المقررة لها في منحى التوزيع الطبيعي. أما المستوى جيد فقد تحدد من (12.32 – 13.28) حيث نلاحظ أن عدد الطلاب في هذا المستوى كان (07) طالب وحققوا نسبة مئوية مقدارها (%41.17) وهي أكبر من النسبة المقررة لها في منحى التوزيع الطبيعي.

أما المستوى المقبول فقد تحدد من (11.35 – 12.31) حيث نلاحظ أن عدد الطلاب في هذا المستوى كان عددهم (06) طالب وحققوا نسبة مئوية مقدارها (%35.29) وهي أقل من النسبة المقررة لها في منحى التوزيع الطبيعي.

أما المستوى الضعيف فقد تحدد من (10.38 – 11.34) حيث نلاحظ أن عدد الطلاب في هذا المستوى كان (04) طالب وحققوا نسبة مئوية مقدارها (%23.52) وهي أقل من النسبة المقررة لها في منحى التوزيع الطبيعي. كما أن المستوى ضعيف جداً فقد تحدد في

أقل من (10.37) حيث نلاحظ أن عدد الطلاب في هذا المستوى لم يحققوا أي نسبة مئوية. وهذا ما يوضحه الشكل البياني الآتي:



الشكل رقم (13) يوضح النسب المئوية لاختبار Vameval (التحمل الدوري التنفسي)

مناقشة النتائج:

أشارت النتائج أعلاه إلى أن المتوسط العام لاختبار اختبار نيلسون للاستجابة الحركية (مقبول)، والمتوسط العام لاختبار العدو (30) متر من البداية الثابتة (مقبول)، والمتوسط العام لاختبار vameval (جيد).

وهو مؤشر منخفض، ويعزى هذا الضعف في المتغيرات البدنية إلى عدة عوامل هو أن عملية الانتقاء في اختصاص كرة القدم لم تكن سلمية ولم تكن مبنية على مستويات معيارية تحدد أنسب الطلبة للاعبين في اختصاص كرة القدم

وهذا ما يتفق مع بعض الدراسات السابقة التي تم تناولها في هذا، حيث توصلت دراسة (سعداوي و بريك، 2020) إلى أن أغلب توزيعات النتائج المحصل عليها ضمن المستويات المعيارية للاختبارات البدنية المطروحة تركزت في المستويين جيد ومتوسط، وتوصلت دراسة (بن دهينة، مداني، هوار، و بن قوة، 2020) إلى أن مستوى الأداء المهاري للعيونة ينحصر بين المتوسط والضعيف، وتضيف على ذلك دراسة (بن نعمة، ببوشة، و بن قوة، 2018) التي توصل إلى 06 عوامل تمثل البناء العاملي البسيط للقياسات الجسمية واختبارات اللياقة البدنية، وتم التوصل إلى أهم الاختبارات البدنية والقياسات الجسمية

ذات العلاقة بانتقاء لاعبي كرة القدم، أما دراسة (غيلان، 2017) فقد توصلت إلى تحديد المستويات المعيارية وحدودها لاختبارات المتغيرات البدنية والفسيوولوجية والمهارية إذ بلغت المستويات قيد البحث (5) مستويات وهي (جيد جداً، جيد، مقبول، ضعيف، ضعيف جداً) كما تم التوصل إلى وضع درجات معيارية وحدودها باستخدام الدرجة المعيارية المعدلة بالتتابع لاختبارات المتغيرات البدنية والفسيوولوجية والمهارية المقترحة للطلاب المتقدمين للالتحاق بكليات وأقسام التربية الرياضية بالجامعات اليمينية.

ومما سبق يبين أن النتائج المتحصل عليها تتفق مع دراستنا، حيث أن تخصص كرة القدم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تحتاج إلى نوعية معينة من الطلاب المتوجهين للقبول في اختصاص كرة القدم للسنة الثالثة طور الليسانس، حيث يجب أن يتوفر فيهم قدر مناسب من الخصائص البدنية مما يؤهلهم للتفوق في هذا النوع من التأهيل والاستمرار فيه دون تعب أو عناء أثناء الدراسة وكذلك عدم ملاقة أي صعوبات بعد التخرج في تعليم مهارات الأساسية في الكرة القدم.

وهذا ما يتفق مع دراسة (بن قوة، 2004) التي توصلت إلى أن هناك تباين بين لاعبي كرة القدم حسب المناطق الجغرافية للجزائر في اختبارات البدنية والمهارية، وأن مستوى اللاعبين يقع بين الضعيف والمتوسط.

خاتمة:

لقد أصبحت الرياضة مظهراً من مظاهر الحياة المتطورة والتاريخ لدى شعوب العالم، مما دفع العلماء والباحثين الذين يهتمون بهذا المجال إلى تسخير جميع العلوم الأخرى بهدف الارتقاء بالمستوى البدني والمهاري والخططي والنفسي لدى اللاعبين، حيث تعتبر هذه المتغيرات من المحاور الأساسية والرئيسية التي يتم من خلالها الوصول للاعبين إلى أعلى المستويات والإنجازات الرياضية.

وكرة القدم هي أحد الألعاب الرياضية التي لاقت اهتماماً كبيراً من قبل العلماء والباحثين، لتصبح من أكثر الألعاب الرياضية انتشاراً في جميع أنحاء العالم، وهذا الانتشار والتطور الكبير والسريع بهذه اللعبة لم يأت إلا من خلال الأسلوب العلمي المبني على البحوث والدراسات العلمية من أجل النهوض بمستوى اللاعبين والفريق حيث أصبحت الدول تبذل جهوداً كبيرة، وتعمل على توفير جميع الإمكانيات المادية والبشرية

والعلمية، من اجل الحصول على مراكز متقدمة في لعبة كرة القدم. (شرعب، 2011،
صفحة 20)

من المعروف أن معظم الأنشطة البدنية تأخذ الطابع التنافسي ولا شك أن كل فرد يجب أن يعرف مكانه بالنسبة للأفراد الآخرين، ويستطيع بهذه المقارنة تحديد مكانه وترتيبه النسبي بين زملائه فالاختبارات هي الوسيلة المناسبة لإجراء عملية المقارنة هذه، ووجود مستويات ومعايير للاختبارات الخام المستخلصة من الاختبارات إلى درجات معيارية، وعادة توضع معايير خاصة لكل سن معين في كل اختبار من الاختبارات وذلك لأن المعايير توضع في ضوء مستويات الأفراد.

وتعتبر المعايير ذات فائدة هامة في الاختبارات التي تكون على شكل بطاريات حيث أنها مكونة من مجموعة من الاختبارات تستخدم طرقا متعددة في القياس كالمسافة أو الزمن أو عدد مرات التكرار وبدون وجود معايير لهذه الاختبارات يصعب تحديد الدرجة الكلية لأداء الفرد في البطارية، لذلك يلزم تحويل الدرجات الخام من الاختبارات إلى معايير فيسهل بذلك تحديد الدرجة الكلية لأداء الفرد في البطارية. (أبوصلاح، 2011، ص 03)

ويعد الحصول على الدرجات الخام من الأمور السهلة بالنسبة للقياس والاختبار، إلا أن وجه الصعوبة يكمن في تفسير هذه الدرجات وإعطائها معنى له دلالة، حيث يتفق الباحثون على حاجة المدرس والمدرّب الرياضي إلى المقاييس المعيارية وذلك لأنها إحدى الأسس العملية للتقويم الموضوعي، ومن خلالها يتمكن المدرس أو المدرّب من تقويم الطلاب واللاعبين في نهاية السنة الدراسية أو نهاية الموسم التدريبي بغرض تحديد مستوى كل طالب أو لاعب في جميع الاختبارات التي تطبق عليه، وبما أن وحدات القياس المستخدمة في استخراج نتائج الاختبارات المختلفة ليس من نوع واحد، وبمعنى أنها تختلف من اختبار لآخر، وجب علينا أن نضع حولا 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. (سلوم، مازن، ووليد، 2012، صفحة 318)

فالدرجات المعيارية وسيلة لتحديد الحالة النسبية للدرجات الخام، وبالتالي يمكن تفسير هذه الدرجات وتقويم نتائجها، وللحاجة الماسة لتحديد مستوى أداء الطلاب في الصفات البدنية الأساسية بكرة القدم، حيث قامت الطالبة الباحثة، بإجراء هذه الدراسة من خلال

مجموعة اختبارات يحصل من خلالها على نتائج الأداء ومن ثم تحويلها إلى درجات معيارية ومن ثم التعرف على مستوى هذه الدرجات التي تعبر عن المعيار الموضوعي للأداء في بعض الصفات الخاصة بكرة القدم لدى عينة من طلاب معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة باتنة 2، حيث بلغ عددهم (17) طالب اختصاص كرة القدم لسنة الثالثة ليسانس، حيث وبعد تحديد انساب الصفات البدنية التي تمتاز بها رياضة كرة القدم واختيار الاختبارات البدنية المناسبة، أجرت دراسة أساسية، وبعد تفرغ وتحليل ومناقشة النتائج توصلت الطالبة الباحثة إلى ما يلي:

تم التوصل إلى وضع درجات معيارية وحدودهما باستخدام الدرجة المعيارية المعدلة بالتتابع لاختبارات الصفات البدنية المقترحة لطلاب اختصاص كرة القدم وهي قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البيض، والاختبارات التالية: اختبار نيلسون للاستجابة الحركية (سرعة رد الفعل) - اختبار العدو (30) متر من البداية الثابتة (السرعة الانتقالية) - اختبار العدو (30) متر من البداية الثابتة - اختبار التحمل الدوري التنفسي (Vameval) - تم التوصل إلى تحديد المستويات المعيارية وحدودهما لاختبارات الصفات البدنية إذ بلغت المستويات قيد البحث (5) مستويات وهي (جيد جداً - جيد - مقبول - ضعيف - ضعيف جداً).

- تم استخراج النسب المئوية المتحققة لكل اختبار من اختبارات الصفات البدنية قيد البحث.

- تتميز مستويات بعض الصفات البدنية لطلبة السنة الثالثة اختصاص كرة القدم بدرجة بين جيدة ومقبولة.

- اختبارات اللياقة البدنية المختارة تخصص كرة القدم لها درجات معيارية.

وفي ضوء نتائج البحث نوصي بما يلي:

- اعتماد قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لتخصص كرة القدم للمعايير والمستويات التي توصلت إليها الدراسة وتعميمها على الأندية المحلية ومختلف المعاهد للاستفادة منها في القياس والتقويم والتصنيف والتوجيه.

- استخدام الدرجات التائية والمستويات المعيارية عند إجراء عملية التقويم المستمر بين فترة وأخرى، لمراقبة التطور الحاصل في مستوى أداء الطلبة.

المصادر والمراجع:

- أبو صلاح، م. ي. (2011). بناء مستويات معيارية لمستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلاب المدارس الثانوية في محافظة طولكرم. *المماجستير*. نابلس، كلية الدراسات الكلية في التربية الرياضية، فلسطين: جامعة النجاح الوطنية.
- بن دهيبة، غ.، مداني، م.، هوار، ع. &، بن قوة، ع. (2020، 12). تصميم مستويات معيارية لتقييم الأداء المهاري للاعبين لكرة القدم للبطولة الوطنية المحترفة الأولى والثانية. *المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للأندية الرياضية والبدنية*. 211-225، (2)، 17.
- بن قوة، ع. (2004، 07). تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الأساسية للاعبين لكرة القدم الناشئين. *المجلة العلمية للثقافة البدنية والرياضية*. 76-100، (04).
- بن نعمه، ب؛ بوشة، ه.؛ بن قوة، ع. (2018). تحديد مستويات معيارية لبعض الصفات البدنية كمياري لاختيار لاعبي كرة القدم تحت 20 سنة. *مجلة التحدي*. 11-24، (14).
- رشام، ج. (2019). أثر تمارين خاصة بطريقة التدريب الدائري على تنمية بعض القدرات البدنية المرتبطة بمهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة أواسط. u19 (دكتوراه)، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية البويرة.
- سعداوي، ف؛ بريكي، ا. (2020). تحديد مستويات معيارية لبعض المتطلبات البدنية من أجل انتقاء المواهب الشابة في كرة القدم. *مجلة الإبداع الرياضي*. 398-417، (1)، 11.
- سلوم، ج. ع.، مازن، ح. ج. &، وليد، م. خ. (2012). تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الأساسية بكرة السلة لطلبة المرحلة الأولى في كليات التربية الرياضية. *مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية*. 317-344، (1)، 12.
- شرعب، م. خ. (2011). بناء مستويات معيارية لبعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي أندية المحترفين لكرة القدم في الضفة الغربية (فلسطين). *المماجستير*. نابلس، كلية الدراسات العليا، فلسطين: جامعة النجاح الوطنية.
- غيلان، ح. س. (2017). تحديد مستويات معيارية لبعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والمهارية للطلاب المتقدمين للالتحاق لكليات التربية الرياضية في الجامعات اليمنية. *دكتوراه التربية البدنية والرياضية*. مستغانم، معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر: جامعة عبد الحميد ان باديس.

تطبيق My Jump 2 كأداة احترافية لقياس القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلية

سعدي خدير¹ /طالب دكتوراه/ جامعة المسيلة / saadi.khadir@univ-msila.dz
مجادي مفتاح² /أستاذ محاضر "أ"/ جامعة المسيلة / meftah.medjadi@univ-msila.dz

Abstract:

This study aimed to evaluate the effectiveness of modern technologies in measuring and following-up the physical level of athletes. He specifically addressed the measurement of the explosive force of the muscles of the lower extremities, which is one of the most important physical attributes worthy of development and follow-up to reach the highest levels of athletic achievement.

The smart application "My jump 2", which has become approved in the latest sober research, was discussed, where it was defined and its characteristics, and the most important studies related to the effectiveness, reliability and accuracy of this smart application, in addition, to its uses in some special measurements.

Keywords: My Jump 2 app, measurement, explosive force

ملخص:

هدفت هاته الدراسة إلى تمييز فعالية التكنولوجيات الحديثة في قياس ومتابعة المستوى البدني لدى الرياضيين.

حيث تناول بشكل خاص قياس القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلية؛ والتي تعتبر أحد أهم الصفات البدنية الجديرة بالتنمية والمتابعة لبلوغ أعلى مستويات الانجاز الرياضي.

حيث تم تطرق إلى التطبيق الذكي "My jump 2". والذي صار معتمدا في أحدث البحوث الرصينة، أين تم التعريف به وبخصائصه؛ واستعراض أهم الدراسات الخاصة بمدى فعالية وموثوقية ودقة هذا التطبيق الذكي؛ إضافة إلى استعمالاته في بعض القياسات الخاصة.

الكلمات المفتاحية: تطبيق My Jump 2، القياس، القوة الانفجارية

مقدمة واشكالية البحث:

تعتبر المتابعة المستمرة للمستوى البدني للرياضي عن طريق الاختبارات و القياسات المختلفة من أهم عوامل النجاح في عملية التدريب الرياضي، و لبلوغ المستوى العالي و يجب على المدربين و المحضرين البدنيين مواكبة أحدث التكنولوجيات لبلوغ الدقة في القياس و المتابعة بطرق علمية حديثة و أكثر فعالية و موثوقية

حيث أن القياس حسب فرحات: "هو جمع معلومات وبيانات بطريقة كمية بأسس علميا الحكم على الشيء و يتم ذلك باستخدام أدوات متعددة و تقنية خاصة في جمع البيانات مما يساعد على التقدم في عمليات التقييم" (فرحات، 2001، ص 26)

والتقييم يجب أن يكون مبنيا على أدوات و وسائل يمكن أن تساعد على إعطاء قرار موضوعي، وهي ما تسمى بالاختبارات و المقاييس التي تعطينا نتائج و أرقام موضوعية نستطيع معها اجراء التقييم اذا ما استخدمت تلك الوسائل استخداما مبنيا على الأسس العلمية المعروفة (بسطويسي و قيس، 1987، ص 11)

و نظرا لما وصل إليه العلم من تكنولوجيا رقمية دقيقة و استعمالها في العملية التدريبية في تقنين الأحمال و المتابعة البدنية و التقنية و التكتيكية، و كذا في البحوث العلمية في مختلف القياسات في الميدان الرياضي لبلوغ أعلى المستويات من الأداء و الانجاز، أصبح التعرف عليها و مواكبتها أكثر من ضرورة للبقاء في مضمار المنافسة العالمية

و تعتبر تكنولوجيا التطبيقات الذكية في الهواتف النقالة و الألواح الالكترونية من الوسائل المساعدة للمختصين في كثير من القياسات نظرا لدقتها الرقمية و سهولة استعمالها في كل مكان، و من بين أهم تلك التطبيقات نجد تطبيق My Jump 2 الذي يثبت على الهاتف الذكي أو اللوح الالكتروني أو الحاسوب و الذي يستعمل في قياس القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلية و القياسات المرتبطة بها، و التي تعتبر من أهم الصفات البدنية كونها مفتاحا من مفاتيح الانجاز الرياضي كصفة بدنية هامة في معظم الرياضات الفردية منها و الجماعية ذلك لأنها تعتبر ذروة المزج بين القوة و السرعة، و ذلك ما يؤكده بارو و ماك جي بأن معظم الرياضيين الناجحين يمتلكون قدرا كبيرا من القوة و السرعة و يمتلكون القدرة على الربط بين هذين العنصرين بشكل كامل لإحداث القدرة من أجل تحقيق أداء أفضل (بارو و ماك جي، 1997، ص 122)

و في ذات السياق، تعد اختبارات القفزة العمودية من أكثر الاختبارات شيوعاً كوسيلة لتقييم اللياقة البدنية لمختلف الفئات، حيث يكون استخدامها بشكل أساسي لتقييم القدرة العضلية للرجلين لدى الرياضيين وغير الرياضيين وحتى لدى الأطفال في عملية الانتقاء، وفي العادة لقياس القفز العمودي يتطلب الأمر توفر تجهيزات وكاميرات خاصة و هو ما يجعل ذلك مكلفاً لأغلب الباحثين و المدربين لأنها تتوفر فقط في المخابر الخاصة أو نوادي النخبة. و كبديل أقل تكلفة وأكثر توفراً بين يدي المدربين تم اثبات صدق وثبات و فعالية تطبيق My Jump عن طريق دراسات علمية (بالصالوبر، 2015، ص 1575) و في بحثنا هذا سنتطرق إلى هذا التطبيق الرقمي الذكي و ما صاريمثله كبديل ناجع عن الطرق السابقة في قياس القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلية و التي تستعمل إما طرقاً تقليدية أو تجهيزات باهضة الثمن و يصعب توفيرها ميدانياً، لذلك سنقوم بالتعريف بخصائص هذه الأداة و سندستعرض أهم الدراسات الرصينة التي أثبتت صلاحيتها و استعمالها في أحدث البحوث العلمية و في تدريبات المستوى العالي

أهداف البحث:

- التعريف بأداة القياس الحديثة My Jump 2
 - الاستفادة من التكنولوجيا الحديثة المتوفرة و الفعالة في مجالات التدريب الرياضي و البحث العلمي
 - الاستفادة من الدراسات الرصينة و الحديثة في هذا المجال.
- أهمية البحث:**

تكمن أهمية البحث في: وضع أداة قياس حديثة و دقيقة من حيث الجودة و الموثوقية و سهلة الاستعمال من حيث التطبيق بين يدي الباحثين و المدربين، سعياً إلى تحقيق الدقة اللازمة في العمل بطريقة علمية و كذا ربحاً للوقت و توفيراً للجهد و المال نظراً لتوفر التكنولوجيا و استعمالها لمواكبة المستوى العالي في الميدان الرياضي و العلمي.

مصطلحات البحث:

القياس: يعرف كل من علاوي و رضوان القياس بأنه تلك الإجراءات المقننة و الموضوعية و التي تكون نتائجها قابلة للمعالجة الاحصائية. فالقياس من وجهة نظر جولييجورد يعني

وصف البيانات في صورة رقمية وهذا بدوره، يتيح الفرصة للمزايا العديدة التي تنتج من التعامل مع الأرقام ومع التفكير الحسابي. ويرى كامبل أن القياس هو: تحديد أرقام لموضوعات أو أحداث طبقا لقواعد معينة. أما نونالي فيعرف القياس بأنه: قواعد استخدام الأرقام (أو الأعداد) بحيث تدل على الأشياء بصورة تشير إلى مقادير كمية من الصفة أو الخاصية. (علاوي، رضوان:2008، ص18)

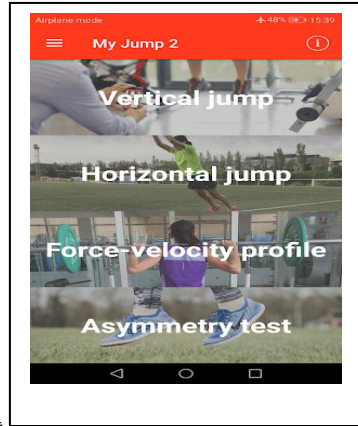
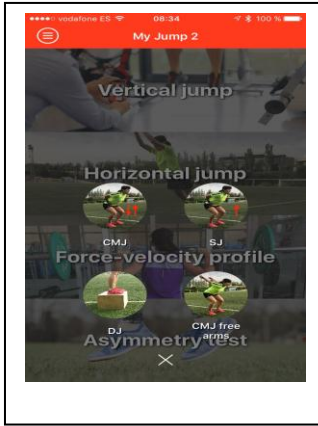
القوة الانفجارية: هي المقدرة اللحظية لعضلة أو لجموعة عضلية على إخراج أقصى انقباض عضلي لمرة واحدة وبأسرع زمن ممكن (البيك وآخرون، 2003، ص 102)

التعريف بتطبيق My Jump 2: هو تطبيق رقمي من شركة Apple، اخترعه و طوره الباحث في رياضة المستوى العالي البروفيسور كارلوس بالصابور من جامعة مدريد المستقلة بإسبانيا، حيث أنتج النسخة الأولى من التطبيق My Jump عام 2014 وتم تحسينه في النسخة الثانية My Jump 2 سنة 2018

حيث يثبت على الهواتف الذكي أو اللوح الالكتروني أو جهاز الكمبيوتر من أجل قياس القوة الانفجارية لدى الرياضي عن طريق تصوير فيديو رقمي ومعالجته عن طريق التطبيق.

1. أنواع القياسات التي يوفرها تطبيق My jump 2:

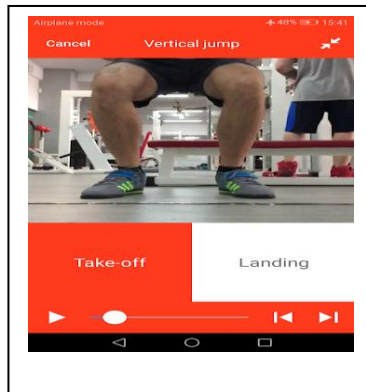
- اختبارات القفز العمودي (CMJ، SJ، DJ، CMJ a، V)
- اختبار القفز الأفقي (V)
- المميزات الشخصية للقوة المميزة بالسرعة (Force-velocity profile)
- اختبار درجة عدم التناسق بين الرجلين (Asymetry test)



الشكل رقم (01): يوضح أنواع القياسات في تطبيق My jump 2

2. كيفية استعمال تطبيق My jump 2:

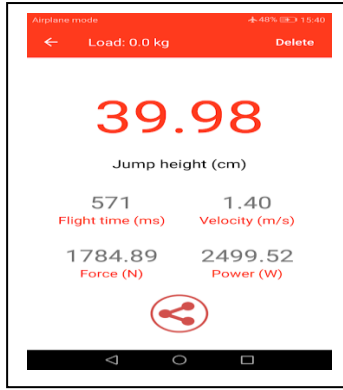
- تسجيل فيديو لقفزة الرياضي بكاميرا التطبيق أو تحميله من ألبوم الفيديوهات
- اختيار نوع الاختبار (القفزة) المسجل (CMJ أو SJ... الخ)
- ادخال المعلومات الخاصة: الاسم، الوزن، طول الرجلين، ارتفاع الحوض من وضعية ثني الرجلين بـ 90 درجة
- تشغيل الفيديو في التطبيق
- تحديد لحظة الطيران (الارتفاع عن الأرض)
- تحديد لحظة الهبوط (ملاسة الأرض)
- ظهور النتائج



الشكل رقم (02): كيفية استعمال تطبيق My Jump 2 لقياس القفز العمودي

3. النتائج المسجلة في القفز العمودي التي يوفرها التطبيق:

- ارتفاع القفزة (بالسنتيمتر)
- الزمن (بالميلي ثانية)
- السرعة (بالمتر/الثانية)
- القوة (باليوتن)
- القدرة (بالواط)



الشكل رقم (03): النتائج التي يوفرها تطبيق My Jump 2 في القفز العمودي

4. الدراسات المتعلقة بصلاحية تطبيق My Jump 2:

اعتمدت أغلب الدراسات الأخيرة في قياس القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلية على هذا التطبيق كأداة فعالة، وهناك دراسات خصصت للتطبيق في حد ذاته في نسخته الأولى

My Jump و في نسخته الثانية My Jump 2 المطورة نذكر منها:

1.4 دراسة نيكولاولوس كانتوريس وآخرون (2021): صدق و ثبات تطبيق My Jump 2

في قياس ارتفاع القفز العمودي لدى لاعبي كرة السلة الشبان الذكور

أهداف البحث: تحليل صدق و ثبات تطبيق My Jump 2 في أهم اختبارات القفز

العمودي مقارنة بجهاز Optojump لدى اللاعبين الشبان

عينة البحث: تكونت من 27 لاعبا شابا من مدينة تيسالونيكى باليونان

المنهج المتبع: المنهج الوصفي

نتائج البحث:

1- أظهر تطبيق "My Jump 2" مستوى عالي من الصدق و الثبات لتقييم ارتفاع القفز العمودي في اختبارات CMJ و SJ و CMJSA ووقت الطيران لدى لاعبي كرة السلة من الشباب الذكور

2- يمكن أن يحل تطبيق My Jump 2 محل جهاز Optojump
2.4. دراسة واي يان بون (2021): صدق و ثبات اختبار و إعادة اختبار My Jump «
2» ، « Home court » و جهاز « Takei vertical jump meter » لقياس القفز العمودي الارتدادي

أهداف البحث: التحقق من صدق و ثبات - عن طريق الاختبار و إعادة الاختبار- أدوات القياس الثلاثة: تطبيق My Jump 2، و تطبيق Houme court، و جهاز Takei vertical jump meter في قياس القفز العمودي الارتدادي

عينة البحث: 30 طالبا من جامعة التربية بهونغ كونغ بالصين

المنهج المتبع: المنهج الوصفي

نتائج البحث:

1- أظهر كل من جهاز Takei vertical jump meter و تطبيقي My jump 2 و Home

court مستوى عالي من الصدق و الثبات في قياس القفز العمودي الارتدادي (CMJ)

2- يعد هذين التطبيقين الذكيين أفضل من الأجهزة من ناحية الكلفة و سهولة الاستعمال بالنسبة للمحترفين و الهواة لقياس القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلية

3.4. دراسة محمد فايز الياس وآخرون (2021): صدق و ثبات تطبيق الهاتف المحمول

My Jump 2 في قياس القفز العمودي الارتدادي

أهداف البحث: ايجاد الصدق و الثبات عن طريق المحكمين و الاختبار و إعادة الاختبار

لتطبيق My Jump 2 في قياس القفز العمودي الارتدادي (CMJ)

عينة البحث: 25 رياضيا من مدينة شاه علم بماليزيا

المنهج المتبع: المنهج الوصفي

نتائج البحث:

درجة ممتازة من الصدق و الثبات لتطبيق My Jump 2 في قياس القفز العمودي الارتدادي (CMJ)

5. الاستنتاج العام:

من خلال الدراسات المعروضة في هذا البحث و التي تعتبر الأحدث من بين العديد من الدراسات الأخرى التي درست صدق و ثبات تطبيق My Jump 2، و أيضا من خلال الاطلاع على أحدث الدراسات الرصينة تبين بأن تطبيق My Jump 2 أصبح معتمدا كأداة قياس دقيقة و موثوقة و بالتالي تتأكد صلاحية التطبيق و فعاليتها و مكانته كأداة احترافية في قياس القوة الانفجارية للأطراف السفلية بمختلف اختباراتهما.

خاتمة:

أن استعمال التكنولوجيا الرقمية الحديثة أصبح أكثر من ضرورة في قياس و تقييم الأداء و تقويمه و كذا استعمالها في البحث العلمي و ذلك لمواكبة التقدم العالمي الحاصل في مجال الرياضة و توفيراً للجهد و المال و الوقت مقابل دقة عالية في أدوات تكنولوجية موثوقة تساعد الباحثين و المدربين في تحسين الأداء لبلوغ المستويات العليا من الانجاز الرياضي

التوصيات:

- ✓ استعمال تطبيق My Jump 2 كوسيلة موثوقة و فعالة في قياس القدرة العضلية للأطراف السفلية
- ✓ الاعتماد على التكنولوجيات الرقمية الحديثة في القياس و تحسين الأداء الرياضي
- ✓ اقامة ندوات و أيام تكوينية للباحثين و الطلبة و المدربين لتعريفهم بأخر التكنولوجيات الرقمية الخاصة بالمجال الرياضي
- ✓ تشجيع البحث العلمي في ابتكار أدوات قياس رقمية خاصة تطبيقات الهواتف الذكية نظرا لدقتها و إمكانية توفيرها بسهولة للباحثين و المدربين

المصادر والمراجع:

- فرحات، ليلى السيد، القياس والاختبار في التربية الرياضية، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 2001
- بسطويسي، أحمد وقيس، ناجي، الإختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي، بغداد: جامعة بغداد، 1987
- علاوي، محمد حسن ورضوان، محمد نصر الدين، القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة: دار الفكر العربي، 2008
- البيك، علي فهيم وأبو زيد، عماد الدين عباس، التدريب الرياضي في الألعاب الجماعية، الاسكندرية: منشأة المعارف، 2003
- Barrow & McGee's, Practical Measurement and Assessment, 5th ed, USA:Lawrence Erlbaum Associates Inc, 1997
- Balsalobre-Fernández , Carlos & Mark Glaister, Richard & Lockey, Anthony, The validity and reliability of an iPhone app for measuring vertical jump performance, Journal of Sports Sciences, 33:15, 1574-1579, 2015
- Kantouris, N, Kantouris, R, Kolokythas, I, Pagkoutos, S, Lioutas, D, Baxevanis, K, Ziogas, G, Validity and reliability of the My Jump 2 application for measuring the vertical jump height in young, male basketball players, journal of exercise and society, 67, 69-81, 2021
- Wai Yan PUN, The validity and test-retest reliability of "My Jump 2" & "Takei Vertical Jump Meter" for measuring countermovement jump, The education university of Hong Kong for the dgree of Bachelor of education, China, 2021
- Muhammad Faiz Alias, Hosni Hasan, Mohd Syafiq Miswan, Daniyal Donny Man, Inter-Rater Reliability and Intra-Rater Reliability Testing of My Jump 2 Mobile Application in Measuring Countermovement Jump, International Journal of Human Movement and Sports Sciences 9:6, 2021

أثر برنامج تدريبي على بعض المتغيرات الفيزيولوجية والبيوكيميائية (الضغط الدموي- بعض مكونات الدم) لدى لاعبي كرة القدم

دراسة ميدانية على النادي الرياضي للهواة - إتحاد أولاد نايل- U20 -

بوخالفة أحمد¹ ط.د/ جامعة مسيلة/ ahmed.boukhalifa@univ-msila.dz

سالم بن سالم² أ.د/ جامعة مسيلة / salem.bensalem@univ-msila.dz

Abstract:	ملخص:
Objective: This study aims to shed light on the effect of high-intensity physical exertion on the blood sugar level of football players under 20 years of age.	هدف البحث: تهدف هذه الدراسة الى تسليط الضوء على تأثير برنامج تدريبي على بعض المتغيرات الفيزيولوجية والبيوكيميائية(الضغط الدموي- بعض مكونات الدم) لدى لاعبي كرة القدم تحت 20 سنة.
Methods: An experimental approach with the first design subject to the presence of a pre-measurement and then the application of a post-measurement program..	منهج البحث: منهج تجريبي ذا التصميم الأول الخاضع الى وجود قياس قبلي ثم تطبيق برنامج ثم قياس بعدي. عينة ومجتمع البحث: تمثل مجتمع البحث في أواسط أندية كرة القدم لمدينة الجلفة وعينة البحث تتمثل في فئة أقل من 20 سنة لنادي إتحاد أولاد نايل الجلفة.
Results: We found out that the training program led to a change in the percentage of some physiological and biochemical variables (blood pressure - some blood components) in football players less than 20 years old.	ادوات البحث: استمارات التسجيل، جهاز قياس الضغط الدموي الإلكتروني الألماني من نوع Hartmann، حقن طبية، أنابيب خاصة لحفظ الدم، جهاز لقياس الوزن، جهاز لقياس الطول، ملعب كرة القدم، كرات، أعلام وأقماع، مصادر ومراجع عربية وأجنبية.
Key words: training program, physiology, biochemistry, blood components, red blood cells, hemoglobin, blood pressure, systolic pressure, diastolic pressure, , middle aged.	النتائج: تبين لنا أن البرنامج التدريبي أدى إلى تغير في نسبة بعض المتغيرات الفيزيولوجية والبيوكيميائية (الضغط الدموي- بعض مكونات الدم) لدى لاعبي كرة القدم أقل من 20 سنة . الكلمات الدالة : البرنامج التدريبي ، فيزيولوجيا، بيوكيمياء كريات الدم الحمراء، الهيموغلوبين، الضغط الدموي ، الضغط الإنقباضي ، الضغط الإنبساطي ، أواسط.

1-مقدمة واشكالية البحث:

يعتبر المجال الرياضي حاليا ظاهرة حضارية إنسانية تفنن الإنسان في وضع سياستها، حيث خصصت الدول الكبرى ميزانيات ضخمة ماديا وبشرياً ومعنويا لخدمة هذا القطاع الذي أصبح حساسا في هذا العصر الحديث، حيث أوجدت لها وزارات وإتحادات وهيئات مختلفة على غرار المخابر الكبرى للبحث العلمي والغوص في أعماق جسم الرياضي لمعرفة كل الدقائق أثناء التدريب وأثناء المنافسة وأثناء الراحة والاستشفاء والاسترجاع ، هذا ما أدى الى ظهور البحث العلمي في مجال فيزيولوجيا التدريب الرياضي و الذي قال فيه لامب : (إن المعلومات التي يكتشفها العلم عن كيفية الاعضاء وأجهزة الجسم في حد ذاتها اثناء النشاط البدني هي معلومات لها قيمتها التطبيقية في تحسين استجابات الجسم الفيزيولوجية، يعني النجاح في تحقيق التكيف الفيزيولوجي في مواجهة الأحمال التدريبية المختلفة) . (أبو العلاء عبد الفتاح ، 2003 ، ص 38)

أصبحت عمليتا التدريب الرياضي و الفسلجة و جهتان لعملة واحدة نظرا لإرتباط الفسلجة بالتدريب الرياضي وكونها المفتاح الذي يساعد على الوصول بأهداف عملية التدريب نحو الأفضل.

وبالرغم من التطور السريع لعلم فيزيولوجيا الرياضة وإتساع مظلته كافة أنواع الأداء الرياضي ، و من خلال ما يقدمه ذلك العلم من وصف وتفسير للإستجابات و التكييفات الفيزيولوجية التي ساعدت على تطوير التدريب الرياضي، ما زلت المؤلفات العلمية في هذا المجال تحبو في حذر مرتبطة بالعلم الأم " الفيزيولوجية العامة " في محاولتها للإقتراب من الواقع التطبيقي للمجال الرياضي، وعلى الجانب الأخر فإن المؤلفات في مجالي التدريب تحبو تجاه مناقشة المظاهر الخارجية للأداء الرياضي ملامسة للجانب الفيزيولوجي والبيوكيميائي، دون تعمق يكشف عن العمليات الفيزيولوجية الداخلية التي تعد المصدر الأساسي الذي يشمل جوهر هذا الأداء.

إنه من الصعب تحديد تلك التغيرات الفيزيولوجية والبيوكيميائية التي تحدث في جسم الإنسان إلى أنه تبقى الدراسات والبحوث سائدة في هذا المجال وذلك لتطوير الأداء الرياضي ووصول به إلى المستويات العالية.

ولهذا تمحور موضوع دراستنا حول وضع دورة تدريبية متوسطة بالجهد البدني مرتفع الشدة و ذلك في مرحلة التحضير الخاصة لأواسط كرة القدم بتمرينات متنوعة، ومعرفة مدى تأثيره على بعض المتغيرات الفيزيولوجية و البيوكيميائية (الضغط الدموي، بعض مكونات الدم) لأواسط (18-20) سنة.

و نظرا للتغيرات الفيزيولوجية و البيوكيميائية التي تحدث في جسم الإنسان و خاصة عند الفئة العمرية أواسط يجب على المدرب الرياضي معرفتها و هذا ما دفعنا إلى طرح التساؤلات التالية:

التساؤل العام:

- هل هناك أثر للبرنامج التدريبي على بعض المتغيرات الفيزيولوجية و البيوكيميائية (الضغط الدموي- بعض مكونات الدم) لدى لاعبي كرة القدم (صنف أواسط)؟

التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق دالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية و أفراد المجموعة الضابطة في معدل الضغط الدموي (الضغط الإنقباضي، الضغط الإنبساطي) تعزى للبرنامج التدريبي المطبق و لصالح أفراد المجموعة التجريبية؟

- هل توجد فروق دالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية و أفراد المجموعة الضابطة في بعض مكونات الدم (كريات الدم الحمراء، نسبة الهيموغلوبين في الدم) تعزى للبرنامج التدريبي المطبق و لصالح أفراد المجموعة التجريبية؟

1-1-الفرضية العامة:

- هناك أثر للبرنامج التدريبي على بعض المتغيرات الفيزيولوجية و البيوكيميائية (الضغط الدموي - بعض مكونات الدم) لدى لاعبي كرة القدم (صنف أواسط).

الفرضيات الجزئية:

- هناك فروق دالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية و أفراد المجموعة الضابطة في معدل الضغط الدموي تعزى للبرنامج التدريبي المطبق لصالح أفراد المجموعة التجريبية.

- هناك فروق دالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية و أفراد المجموعة الضابطة في بعض مكونات الدم (كريات الدم الحمراء، نسبة الهيموغلوبين في الدم) تعزى للبرنامج التدريبي المطبق لصالح أفراد المجموعة التجريبية.

2- الدراسات السابقة والمشابهة:

- دراسة موفق أسعد محمود الهيتي وآخرون بعنوان:
أثر الجهد البدني المتزايد الشدة على بعض المتغيرات البيوكيميائية في الدم لدى
لاعبي كرة القدم -. كلية التربية الرياضية - جامعة الأنبار-
- أهداف البحث: التعرف على أثر الجهد البدني المرتفع الشدة على بعض المتغيرات
البيوكيميائية قيد الدراسة.
- منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج الوصفي لملائمته طبيعة المشكلة .
- أهم النتائج : كان هناك اثر ايجابي للجهد البدني المتزايد الشدة على تركيز المتغيرات
البيوكيميائية في الدم والمتمثلة في (كريات الدم البيضاء و الهيموغلوبين و سكر الدم و
الكوليسترول و انزيمات كرياتين فوسفو بعد اختبار الجهد البدني) بحيث أدى إلى زيادة
تركيزها في الدم .
- دراسة ماجستير. مرسل عبد الله سليمان مرسل بعنوان:
أثر تكرار أداء ثلاثة أنواع من الكاتا على إستجابة بعض الهرمونات والإنزيمات
ومكونات الدم والجهاز الدوري (النبض، الضغط الإنقباضي، الضغط الإنبساطي)
لدى لاعبي الكاراتي من أعمار 15- 20 سنة. كلية التربية الرياضية - جامعة النجاح
الوطنية ، نابلس- فلسطين.
- أهداف البحث: هدفت الدراسة التعرف إلى أثر تكرار أداء ثلاثة أنواع من الكاتا على
إستجابة بعض الهرمونات و الإنزيمات و مكونات الدم (نسبة السكر في الدم)والجهاز
الدوري لدى لاعبي الكاراتي من أعمار 15- 20 سنة.
- منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة .
- أهم النتائج :
- هناك أثر إيجابي في أداء أنواع الكاتا (تيكي شودان، باصاي داي، كوانكو داي) في
متغيرات التستوستيرون وخلايا الدم البيضاء وخلايا الدم الحمراء وحجم خلايا والضغط
الإنبساطي والدفع القلبي لصالح القياس البعدي.
1-2-التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة:
أوجه التشابه:

في الدراسة الأولى: هدفت هاته الدراسة إلى تأثير الجهد البدني المرتفع الشدة على بعض المتغيرات البيوكيميائية قيد الدراسة.

في الدراسة الثانية: هدفت الدراسة التعرف إلى أثر تكرار أداء ثلاثة أنواع من الكاتا على إستجابة بعض الهرمونات و الإنزيمات و مكونات الدم (نسبة السكر في الدم)والجهاز الدوري لدى لاعبي الكاراتي من أعمار 15- 20 سنة.

أوجه الاختلاف: يتجلى الاختلاف بين دراستنا والدراسات السابقة والمشابهة في الجهد البدني المطبق من حيث المحتوى ونوع وطبيعة التمارين المختارة، و الفئة العمرية .
2-2- الاستفادة من الدراسات السابقة والمشابهة:

-الاطلاع على مشاكل مشابهة لمشكلة بحثنا وأخذ نظرة على طريقة معالجتها.

-الاستعانة ببعض الدراسات في تحديد خطة وإجراءات البحث.

-التعرف على الوسائل المختلفة لجمع البيانات التي تتناسب وتتوافق مع دراستنا.

-التعرف على الأساليب الإحصائية المستخدمة لمعالجة مشاكل من هذا النوع.

3- الإجراءات المنهجية :

1-3- منهج البحث المتبع : المنهج في اللغة يعني النظام والترتيب لعمل شيء ما، أما اصطلاحا فهو مجموعة من القواعد التي يتم وضعها بقصد الوصول للحقيقة في العلم، وهو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة وإيجاد حلول لها وقولبتها في سلسلة من الأفكار المتناسقة. (حسان هشام، 2007، ص44)

اعتمد الباحث في هذا البحث على المنهج التجريبي .

2-3- عينة الدراسة: العينة هي جزء يتم سحبه من مجتمع الدراسة، حيث يقوم الباحث بتصميم النتائج التي أجراها على العينة وتعميمها على مجتمع البحث. (منذر الضامن، 2007، ص161)

اعتمدنا في بحثنا هذا على العينة القصدية (العمدية)، فقد تم اختيار نادي اتحاد أولاد نايل لكرة القدم بالتحديد فئة اقل من 20 سنة والذي يضم في تعداده 25 لاعبا، وبعد الموافقة من مدرب الفريق والاطلاع على لاعبي النادي والظروف المحيطة بالفريق قررنا عزل 05 لاعبين التي أقيمت الدراسة الإستطلاعية عليهم وبالتالي بقي لدينا 20 لاعبا وتم اعتمادهم كعينة لدراسنا هاته.

3-3- تجانس عينة الدراسة: قمنا بإجراء التجانس لعينة الدراسة، لضبط المتغيرات الآتية:

- العمر البيولوجي مقاساً بالنسبة والطول مقاساً بالسنتيمتر.
- الوزن مقاساً بالكيلوغرام.

الجدول رقم1: يوضح تجانس العينة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات (الطول، الوزن، الطول) .

المتغيرات	المجموعة التجريبية		قيمة (T) المحسوبة	المجموعة الضابطة		مستوى الدلالة	الدلالة المنعوية	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
الطول	173.8	5.89	0.404	172.4	5.029	0.05	0.697	غير دالة إحصائياً
الوزن	63.98	8.79	0.705	59.4	11.4		0.501	
السن	18	0.707	0	18	0.707		1	

4-3- متغيرات البحث:

- المتغير المستقل: هو العامل الذي يريد الباحث قياس مدى تأثيره في الظاهرة المدروسة وعامة ما يعرف باسم المتغير المستقل أو العامل التجريبي، أي هو الذي يؤثر في المتغير التابع (السبب) ويتمثل في دراستنا هاته في " البرنامج التدريبي".
- المتغير التابع: وهذا المتغير هو نتاج العامل المستقل في الظاهرة، ويتمثل في دراستنا هذه في بعض المتغيرات الفيزيولوجية والبيوكيميائية (الضغط الدموي، بعض مكونات الدم)

5-3- أدوات جمع البيانات:

طبيعة المشكلة والفروض يتحكمان في نوعية الأدوات المستخدمة لجمع البيانات، ومن أجل جمع المعطيات من الميدان عن موضوع الدراسة يتوجب على الباحث انتقاء الأدوات المناسبة لذلك ومنه يمكن القول إن أداة البحث هي الوسيلة الوحيدة التي يمكن بواسطتها الباحث حل المشكلة وقد استخدمنا اختبارات ميدانية وأدوات في جمع البيانات الخاصة بالبحث متمثلة في: استمارات التسجيل، جهاز قياس الضغط الدموي الإلكتروني الألماني من نوع Hartmann، حقن طبية، أنابيب خاصة لحفظ الدم، جهاز لقياس الوزن،

جهاز لقياس الطول، ملعب كرة القدم، كرات، أعلام وأقماع، مصادر ومراجع عربية وأجنبية.

- جهاز قياس الضغط الدموي:

قد إستعملنا في دراستنا جهاز قياس الضغط الدموي الإلكتروني الألماني من نوع (Hartmann (2864411 CNK – 900221.ref) المرفق بالرباط الذي يوضع في المرفق.



شكل 06 : يبين جهاز قياس ضغط الدم.

3-6- البرنامج التدريبي المقترح:

3-6-1- الأسس العلمية و النظرية للبرنامج التدريبي المطبق:

أولا فهذا البرنامج التدريبي يقضي بمزج العمل البدني مع العمل التقني (المهاري) أي أن محتوى هذا البرنامج يسمح بإعداد بدني متكامل مرتبط بالجوانب التقنية والتكتيكية (المهارية والخططية) بحيث هناك خمس عائلات بدنية (مداومة القدرة، التنسيق، السرعة ، مداومة السرعة والقوة المميزة بالسرعة) وتناول في كل مرة المواضيع المهارية الرئيسية (الجري- التمرير- المراوغة- القذف واللعب).

لقد تم بإختيار هذا البرنامج المبني أساسا على حل المهام التقنية إنطلاقا من أن العمل البدني لايمكن أن يكون عبارة عن أوقات سيئة تمر قبل البدئ في اللعب (Nicolas Mayer ، 2001 ، p 08)، إن هذا البرنامج موجه خصوصا للعالم الهواي في كرة القدم وليس للعالم المحترف، فالمدرب الهواي في كرة القدم تعترضه صعوبات في تنظيم العمل البدني الفعال و هذا لعدة أسباب:

- هياكل الفريق: خصائص اللاعبين، العدد، وقت التدريب في الحصة أو الأسبوع، دوافع اللاعبين (البحث قبل كل شيء على متعة اللعب) تجعل مهام المدرب الهأوي صعبة، وعليه انجاز عمل بدني من طرف مدرب غير المجدي نفعاً و يمكن أن نكون له أثر قصير، متوسط، وطويل المدى على أداء اللاعبين، حركات فنية غير مضبوطة مقرونة بتعب، ضياع الحيوية، تسيير سيئ للإنفعالات، نقص الجري المنجز بدون كرة، خطورة الإصابات، قلة السرعة القصيرة (الإعادات).

ومن أجل الإجابة على ضرورة الإعداد الجيد للاعبين بدنياً مع أخذ بعين الإعتبار هذه المشاكل المرتبطة بممارسة كرة القدم على مستوى الهواة، فإن المدرب يمتلك إمكانية أن يجمع كل النشاطات في الجانب البدني يفي أن يستخدم الكرة أثناء العمل البدني.
إن هذا الأسلوب له عدة فوائد:

1- ربح الوقت لإن النوادي لأن النوادي الهأوية لاتمتلك عادة إلا حصتين إلى ثلاث حصص تدريبية في الأسبوع، وعمل المدرب الهأوي موجه نحو أن يكون لاعبيه مستعدين للأداء في نهاية الأسبوع، وعليه من الأساس أن تتدخل جميع عوامل الأداء بما فيها الإعداد البدني في التدريب.

2- دوافع أكثر للاعبين، البحث عن المتعة من خلال لعب كرة القدم الهأوية شيء أساسي في تكوين المجموعة.

2-6-3- هدف البرنامج:

يهدف البرنامج إلى تحسين بعض المتغيرات الفيزيولوجية والبيوكيميائية (بعض مكونات الدم، ضغط الدم، نسبة السكر في الدم) ضمن مرحلة الإعداد البدني الخاص.

3-6-3- محتوى البرنامج:

احتوى البرنامج التدريبي على تمارين متنوعة شملت جميع الخصائص البدنية، حيث تميزت هذه التمارين بملائمتها للفئة السنية للاعبين في عينة البحث، من حيث درجة صعوبتها، وكذا نوع الإنقباض العضلي والذي كان ديناميكيًا في أغلب التمارين، كما لم يحتوي أي تمرين على إستعمال أثقال خارجية، وتم الإعتماد على وزن الجسم بشكل أساسي، كما دمجت تمارين المرونة في كل الحصة، سواء الحصة الخاصة بمداومة قوة السرعة أو مداومة القدرة أو السرعة أو قوة السرعة أو التنسيق.

7-3- الأساليب الإحصائية:

إن الهدف من استعمال التقنيات الإحصائية هو التوصل إلى مؤشرات كمية تساعدنا على التحليل والتفسير، التأويل والحكم، وأهم التقنيات التي استعملناها في بحثنا تمثلت في. DF: درجة الحرية، N: عدد العينة، Sig: دلالة معنوية، α : مستوى الدلالة و لقد تم اختياره 0.05 في هذه الدراسة.

$$\bar{X} = \frac{\sum F_i X_i}{N}$$

$$S = \sqrt{\frac{\sum (X_i - \bar{X})^2}{N}}$$

- المتوسط الحسابي:
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء:

T test العينتين مترابطتين.

(عبد الجبار توفيق البياتي، 2007، ص 122)

ملاحظة: لقد تمت المعالجة الإحصائية باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss .

4 - تحليل النتائج ومناقشتها:

نص الفرضية : - هناك فروق دالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية و أفراد المجموعة الضابطة في معدل الضغط الدموي و بعض مكونات الدم تعزى للبرنامج التدريبي المطبق لصالح أفراد المجموعة التجريبية .

- جدول رقم 02 : يبين الفرق في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة والدلالة المعنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة للإختبار البعدي لمعدل الضغط الدموي الإنقباضي والضغط الدموي الإنبساطي وكريات الدم الحمراء ونسبة الهيموغلوبين في الدم

دلالة احصائية	الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة (T) المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دال إحصائيا	0.018			2.92	0.83	13.2	المجموعة التجريبية	الضغط الإنقباضي
					0.707	13	المجموعة الضابطة	
دالة إحصائيا	0.015			3.8	0.836	0.707	المجموعة التجريبية	الضغط الإنبساطي
					0.707	7	المجموعة الضابطة	
دالة إحصائيا	0.004			4.032	9.37×10^E 11	6.63×10^E 12	المجموعة التجريبية	كريات الدم الحمراء
					4.46×10^E 11	4.76×10^E 12	المجموعة الضابطة	
دالة إحصائيا	0.011	0.05	8	3.272	1.88	18.1	المجموعة التجريبية	نسبة الهيموغلوبين ن في الدم
					0.779	15.12	المجموعة الضابطة	

يوضح الجدول رقم (02) النتائج الإحصائية في الإختبار البعدي لمعدل الضغط الدموي الإنقباضي والضغط الإنبساطي ومن خلال هذا يتبين لنا أن قيمة الدلالة المعنوية (0.018) في الضغط الإنقباضي وأيضا قيمة الدلالة المعنوية في الضغط الإنبساطي (0.015) وأيضا قيمة الدلالة المعنوية بالنسبة للكريات الدم الحمراء (0.004)، وأيضا قيمة الدلالة المعنوية بالنسبة للهيموغلوبين في الدم (0.011) بدرجة حرية (8) وتحت مستوى الدلالة (0.05)، وبما أن قيمة الدلالة المعنوية أكبر من مستوى الدلالة، كانت يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الإختبار البعدي لمعدل الضغط الدموي الإنقباضي

وأيضاً معدل الضغط الدموي الإنبساطي و أيضاً بالنسبة لعدد كريات الدم الحمراء
ونسبة الهيموغلوبين في الدم لصالح أفراد المجموعة التجريبية.
5- الإستنتاج الجزئي:

من خلال عرض نتائج الجدول رقم (02) الخاص بإختبار معدل الضغط الدموي
الإنقباضي والإنبساطي وكريات الدم الحمراء ونسبة الهيموغلوبين في الدم، لوحظ عدم
تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة وذلك قبل تطبيق البرنامج التدريبي
المقترح .

يرجع الباحث زيادة في معدل الضغط الدموي الإنبساطي لصالح المجموعة التجريبية
إلى البرنامج التدريبي المطبق، وتؤيد نتائج البحث ما توصلت إليه البحوث السابقة إذ
يذكر (هاشم عدنان الكيلاني، 2005، ص 278) خلال التمرين المنظم يزداد ضغط الدم
الشرياني خطياً مع المخرجات القلبية خلال الزيادة الكبيرة في التمرين ويمكن أن يلاحظ
أن الضغط الإنبساطي يزداد بحوالي 12% فقط خلال التمرين، وهذه الإستجابة تتشابه
مع حالات الجلوس الطويل ، وخلال ممارسة التمرين من قبل رياضي ذو صحة جيدة فإن
ضغط الدم الإنقباضي من الممكن أن يزيد إلى 200 مم زئبق و أن الاستجابة تكون ناتجة
عن مخرجات القلب كبيرة الحجم عند الرياضيين.

وهو ما يتوافق مع الدراسة الثانية : دراسة ماجستر. مرسل عبد الله سليمان مرسل
حيث هناك أثر إيجابي في أداء ثلاث أنواع الكاتا (تيكي شودان، باصاي داي، كوانكو داي)
في متغيرات التستوستيرون وخلايا الدم البيضاء وخلايا الدم الحمراء وحجم خلايا الدم
والهيموغلوبين والصفائح الدموية والنبض والضغط الإنقباضي والضغط الإنبساطي
والدفع القلبي لصالح القياس البعدي.

يرجع الباحث زيادة في عدد كريات الدم الحمراء لصالح المجموعة التجريبية إلى
البرنامج التدريبي، وتؤيد نتائج البحث ما توصلت إليه البحوث السابقة إذ يذكر (أبو العلا
عبد الفتاح، 2003، ص 345) أن التدريب الرياضي يؤدي إلى حدوث تغيرات في الدم كما
يحدث بالنسبة لأي جهاز من أجهزة الجسم الأخرى، وهذه التغيرات نوعان، منها ما هو
مؤقت، أي تغيرات تحدث بصفة مؤقتة كاستجابة لأداء النشاط البدني ثم يعود الدم إل
حالته في وقت الراحة، ومنها ما يتميز بالاستمرارية نسبياً، وهي تغيرات تحدث في الدم

نتيجة للإنتظام في ممارسة التدريب الرياضي لفترة معينة مما يؤدي إلى تكيف الدم لأداء التدريب البدني، وتشمل هذه التغيرات زيادة حجم الدم وحجم الهيموغلوبين والكريات الدم الحمراء. ويذكر أيضا (محمد حسن علاوى، 2000، ص 168) أن ممارسة التدريب الرياضي لفترة معينة مما يؤدي إلى تكيف الدم لأداء التدريب البدني، وتشمل هذه التغيرات زيادة حجم الدم وحجم الهيموغلوبين والكريات الدم الحمراء.

ومن خلال تحليل نتائج الجداول السابقة نستنتج أن البرنامج التدريبي أدى إلى زيادة الضغط الدموي و مكونات الدم، وحسب الفرضية الأولى التي تنص على: " هناك فروق دالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة في ضغط الدموي ومكونات الدم تعزى للبرنامج التدريبي المطبق لصالح أفراد المجموعة التجريبية لدى لاعبي كرة القدم.

إذن وبعد دراسة متغيرات الفرضيين يمكن أن نقول أن الفرضية العامة تحققت في كامل متغيراتها أو أجزائها وأكدها الدراسات السابقة و النظرية.

6- الإستنتاج العام:

بعد دراسة مختلف الجداول التي جاءت في الجانب التطبيقي والتي تحتوي مختلف المعلومات الإحصائية الخاصة بمتغيرات فرضيات دراستنا والتي دارت حول الإشكالية:
- هل هناك أثر للبرنامج التدريبي المطبق على بعض المتغيرات الفيزيولوجية والبيوكيميائية (الضغط الدموي –بعض مكونات الدم) لدى لاعبي كرة القدم (صنف أواسط) ؟
ومن خلال الإستنتاجات التي توصلنا إليها في هذه الدراسة و التي شملت فرضيتين :
وقد تبين لنا من خلال نتائج الفرضية الأولى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة على مستوى معدل الضغط الدموي وكانت النتيجة لصالح المجموعة التجريبية، وأن البرنامج التدريبي المطبق أدى إلى زيادة معدل الضغط الدموي.

قد تبين لنا من خلال نتائج الفرضية الثانية أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة على مستوى مكونات الدم وكانت النتيجة لصالح المجموعة التجريبية. وأن البرنامج التدريبي المطبق أدى إلى زيادة في حجم مكونات الدم.

وهو كذلك ما يتوافق مع الدراسة الأولى: دراسة أ.د.موفق أسعد محمود الهيتي
وأخرون حيث أدى الجهد البدني المتزايد الشدة أثر إيجابي على تركيز المتغيرات
البيوكيميائية في الدم والمتمثلة في (خلايا الدم البيضاء و الهيموغلوبين وسكر الدم
والكوليسترول وانزيمات كرياتين فوسفو بعد اختبار الجهد البدني) بحيث أدى إلى زيادة
تركيزها في الدم.

بعد التحقق من صحة الفرضيات الجزئية المقترحة في بداية الدراسة و أغلب النتائج
توافقت مع الدراسات السابقة المذكورة في الإطار العام للدراسة، وكذا مع الأسس
النظرية للدراسة، ومنه ومما سبق يمكننا أن نستنتج أن الفرضية العامة والتي تنص على
أن هناك أثر للبرنامج التدريبي على بعض المتغيرات الفيزيولوجية و البيوكيميائية (الضغط
الدموي- بعض مكونات الدم) لدى لاعبي كرة القدم (صنف أوسط) قد تحققت.
الخلاصة:

من خلال الدراسة التي قمنا بها لقد حاولنا تسليط الضوء على البرنامج التدريبي على
بعض المتغيرات الفيزيولوجية و البيوكيميائية (الضغط الدموي- بعض مكونات الدم)
لدى لاعبي كرة القدم (صنف أوسط) تحت 20 سنة وكان الهدف من الدراسة هو
محاولة التعرف على الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي .

تنص الفرضية على أنه: هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في
نسبة الضغط الدموي ومكونات الدم ولقد أثبتت النتائج التي تحصلنا عليها أنه توجد
فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي، وعلى ضوء أهداف الدراسة
وفي حدود العينة استنتجنا أن البرنامج التدريبي أدى إلى زيادة في نسبة الضغط الدموي
ونسبة مكونات الدم لاعبي كرة القدم تحت 20 سنة" وبالتالي الفرضية محققة.

التوصيات:

- إجراء أيام دراسية وطنية و دولية لإبراز أهمية دور الجهد البدني وأثره على وظائف
الجسم الفيزيولوجية والبيوكيميائية.
- الإهتمام بالدروس المخبرية و الدروس الفيزيولوجية و البيوكيميائية .
- إقتراح أحدث وسائل تقنية متطورة للقيام بمثل هذه البحوث الفيزيولوجية.

- إقتراح إصدار نشرات دورية من طرف معاهد التربية البدنية والرياضية تهتم بكل ماهو جديد في علم الفيزيولوجيا.

المراجع:

- 1- أبو العلا عبد الفتاح: فسيولوجية التدريب والرياضة، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 2003 .
 - 2- بسطويسى أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، ط1، مصر القاهرة، 1999.
 - 3- حسان هشام: منهجية البحث العلمي، ط2، مطبعة النقطة، الجزائر، 2007.
 - 4- عبد الجبار توفيق البياتي: الإحصاء و تطبيقاته في العلوم التربوية و النفسية ، ط1، إثراء للنشر و التوزيع، عمان ، 2008.
 - 5- منذر الضامن: اساسيات البحث العلمي، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، سلطنة عمان، 2007.
 - 6- محمد حسن علاوي ، علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ، ط 11 ، القاهرة ، 1990 .
 - 7- هاشم عدنان الكيلاني: فسيولوجية الجهد والتدريبات الرياضية، دار حنين، 2005
- المذكرات والرسائل والأطروحات:

- 1 - دراسة أ.د. موفق أسعد محمود الهيتي واخرون بعنوان :
أثر الجهد البدني المتزايد الشدة على بعض المتغيرات البيوكيميائية في الدم للاعبي كرة القدم. كلية التربية الرياضية - جامعة الأنبار-
- 2-دراسة ماجستير.مرسال عبد الله سليمان مرسال بعنوان :
أثر تكرار أداء ثلاثة أنواع من الكاتا على إستجابة بعض الهرمونات و الإنزيمات و مكونات الدم و الجهاز الدوري (النبض ، الضغط الإنقباضي ، الضغط الإنبساطي) لدى لاعبي الكاراتي من أعمار 15- 20 سنة. كلية التربية الرياضية - جامعة النجاح الوطنية ، نابلس- فلسطين

المراجع باللغة الأجنبية:

- 01- Amado,G- 1994, L'Objectivité De L'enfant , PARIS , P.U.F .
- 02- Erikson,E,H.1972 , Adolescence et crise La quête de l'indnteté , paris flammariom .
- 03- Gilles Cometti .2002, laprèparation physique en football.
- 04- Nicolas mayer . 2011 ، 60 exaercices pour travaillerle physique avec ballon

النشاط البدني الرياضي وأثره في التقليل من العنف بين المراهقين

دراسة ميدانية ببلدية تيزي نبشار

بن يوسف وليد¹ /د/ جامعة أم البواقي / benyoucef.oualid@univ-oeb.dz

الأطرش زوبير² /د/ جامعة أم البواقي / zoubir_l@yahoo.fr

بولحليب مبروك³ /د/ جامعة محمد الصديق بن يحي جيجل / bmabrouk376@gmail.com

Abstract:

Sans aucun doute, le jeune a de multiples énergies qui, si elles ne sont pas investies de la bonne manière, se transforment en être. qui agit au hasard par exploration et réalisation de soi, et si la société ne contient pas d'adolescents et est sécurisée la communauté qui l'entoure fait que les deux choses se produisent.

ouvrir des clubs et des centres pour les jeunes et habituer les adolescents aux activités sociales est très important pour transmettre sereinement la famille et la société.

l'approche descriptive a été utilisée et un échantillon de 160 adolescents pratiquant et non pratiquant une activité physique sportive- Tizi-Nebchar- Sétif.

ils ont répondu à l'échelle de la violence chez les adolescents Abboud et Abboud (2003), composée de (30) items qui mesurent trois dimensions : (violence envers soi, envers autrui, propriété).

le chercheur a conclu qu'il y a un effet des activités physiques sportives dans la réduction de la violence chez les adolescents dans toutes les dimensions de l'échelle en faveur de l'échantillon pratiquant une activité physique sportive.

ملخص:

لا شك أن لدى الناشئة طاقات متعددة إن لم تستثمر بطريقة جيدة تحول إلى كائن يتصرف بعشوائية بدافع الاستكشاف وتحقيق الذات، وأن لم يقم المجتمع باحتواء المراهقين، وتأمين "دور الرعاية اللاصفية" والنوادي والعمل التطوعي في المؤسسات الخيرية والاجتماعية تحول إلى كائن كاسر يعتمد الإثارة والشغب، ويذيق المجتمع من حوله الأزمين.

فتح النوادي، والمراكز الخاصة بالشباب وتعويد المراهقين على الأنشطة الاجتماعية هام جدا لتمرير بسلام على الأسرة والمجتمع. تم استخدام المنهج الوصفي، وتم اختيار عينة قدرها 160 مراهق ممارس وغير ممارس للنشاط البدني الرياضي ببلدية تيزي نبشار- سطيف.

قاموا بالإجابة على مقياس العنف لدى المراهقين لعبود وعبود (2003) يقيس ثلاثة أبعاد هي (العنف الموجه نحو الذات، الموجه نحو الآخرين، الموجه نحو الممتلكات) وتوصل الباحث إلى وجود أثر للأنشطة البدنية الرياضية في التقليل من العنف بين المراهقين في كل أبعاد المقياس لصالح العينة الممارسة للنشاط البدني الرياضي.

1- مقدمة واشكالية البحث:

تعد مشكلة العنف من أكثر المشاكل تعقيدا، وأكثرها خطورة على الفرد والمجتمع، فهي ظاهرة مثيرة للاهتمام خاصة وأنها أصبحت في الآونة الأخيرة في تزايد مستمر ومست كل فئات المجتمع الكبير والصغير، وهي ظاهرة مستفحلة وخاصة لدى فئة المراهقين.

يعتبر سلوك العنف بين المراهقين ظاهرة سلوكية واسعة الانتشار، وهو سلوك ذو أبعاد نفسية، واجتماعية، واقتصادية، حيث يظهر داخل هذه المؤسسات التربوية على شكل تخريب للأثاث المدرسي، وعدم احترام القانون الداخلي للمؤسسة وغيرها من السلوكيات السلبية التي تؤثر على العملية التعليمية التعلمية بالنسبة للتلاميذ، كما يظهر أيضا بين المراهقين الشباب في الشوارع خاصة.

ونظراً لكون مرحلة المراهقة فترة نمو حيوي سريع لجميع المظاهر، فإنها مرحلة التمرد والعصيان والتقلب وكثرة الصراعات وعدم الاستقرار وشدة الحساسية، كما تعتبر المرحلة التي تزداد حدة السلوكيات السلبية، بالإضافة إلى تحمل هذا الفرد المراهق بعض المسؤوليات التي تكون على عاتقه مما قد ينجم عنها بعض الضغوطات النفسية التي تسبب له بعض المشاكل النفسية. (العقاد، 2001، 77)

ومن المؤكد أن المراهق بحكم المرحلة التي يعيشها يحتاج لمتنفس وجو يبرز من خلاله قدراته البدنية والنفسية والمعرفية، حتى يتسنى له قضاء وقت فراغه وهذا لا يكون إلا من خلال ممارسته للنشاط البدني الرياضي بكل أشكاله.

ومن هذا المنطلق ارتأى الباحثين أن يخوضوا في غمار هذه الدراسة والتي تدرس تأثير النشاط البدني الرياضي في التقليل من العنف بين المراهقين وهذا ما أدى بالباحث إلى طرح التساؤل التالي:

- هل للنشاط البدني الرياضي أثر في التقليل من العنف بين المراهقين ببلدية تيزي نبشار؟
2- التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين الممارسين للنشاط البدني الرياضي وغير الممارسين في متغير العنف نحو الذات ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين الممارسين للنشاط البدني الرياضي وغير الممارسين في متغير العنف نحو الآخرين ؟
 - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين الممارسين للنشاط البدني الرياضي وغير الممارسين في متغير العنف نحو الممتلكات ؟
- 3- فرضيات الدراسة:
1-3- الفرضية العامة:

للنشاط البدني الرياضي أثر في التقليل من العنف بين المراهقين ببلدية تيزي نبشار.
2-3- الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين الممارسين للنشاط البدني الرياضي وغير الممارسين في متغير العنف نحو الذات لصالح العينة الممارسة.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين الممارسين للنشاط البدني الرياضي وغير الممارسين في متغير العنف نحو الآخرين لصالح العينة الممارسة.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين الممارسين للنشاط البدني الرياضي وغير الممارسين في متغير العنف نحو الممتلكات لصالح العينة الممارسة.
- 4- أهداف الدراسة:

- معرفة الفروق الموجودة بين المراهقين الممارسين للنشاط البدني الرياضي وغير الممارسين في متغير العنف نحو الذات.
- معرفة الفروق الموجودة بين المراهقين الممارسين للنشاط البدني الرياضي وغير الممارسين في متغير العنف نحو الآخرين.
- معرفة الفروق الموجودة بين المراهقين الممارسين للنشاط البدني الرياضي وغير الممارسين في متغير العنف نحو الممتلكات.
- التعرف على طبيعة العنف القائم بين المراهقين فيما بينهم.
- توعية المراهقين بخطورة هذه الظاهرة على المجتمع والمستقبل.

5- المنهج المتبع في الدراسة:

بما أنه يغلب على هذه الدراسة الطابع التربوي، أدى الباحث إلى استخدام المنهج الوصفي الذي يراه مناسباً للدراسة والذي يستند إلى أسس منهجية. وكما لا

يخفى علينا أن المنهج الوصفي " هو طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي للوصول إلى أغراض محددة لوضعية اجتماعية معينة، أو هو طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا عن طريق جمع معلومات مقننة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة. (صلاح الدين شروخ، 2003، 150)

كما يتناول المنهج الوصفي الأبحاث والدراسات التي تبحث فيما هو كائن الآن في حياة الإنسان أو المجتمع من ظواهر وأحداث وقضايا معينة، ويستخدم هذا المنهج طرقًا وأدوات لجمع الحقائق والمعلومات والملاحظات. (عزيز داود، 2011، 6)

6- عينة الدراسة:

بلغت عينة الدراسة 160 مراهق تم اختيارها بطريقة قصدية سواء عينة الممارسين للنشاط البدني الرياضي أو الغير ممارسين ببلدية تيزي نبشار وكانت توزيعها كما هو موضح في الجدول:

جدول رقم (01) يوضح توزيع أفراد العينة.

الممارسين للنشاط الرياضي	الغير ممارسين للنشاط الرياضي
80	80

7- أدوات الدراسة:

تم استخدام مقياس العنف لدى المراهقين لعبود وعبود (2003): يعد هذا المقياس من أفضل المقاييس التي تقيس سلوك العنف لدى المراهقين ومن أحدثها ويشتمل على ثلاثة أبعاد رئيسية هي:

- العنف نحو الذات: ويندرج تحته 10 عبارات
- العنف نحو الآخرين: ويندرج تحته 10 عبارات.
- العنف تجاه الممتلكات: ويندرج تحته 10 عبارات.

7-1- صدق وثبات أداة الدراسة:

تم حساب معامل الثبات باستخدام معامل "ألفا كرونباخ" والذي بلغ (0.93) وهو معامل قوي، يدل على أن المقياس يتميز بدرجة عالية من الثبات.

كما تم حساب صدق المقياس عن طريق توزيع بعض الاستمارات على مجموعة من المحكمين المتخصصين في علم النفس وعلم الاجتماع والتربية البدنية والرياضية من جامعات ولاية باتنة والجزائر العاصمة وجامعة سطيف والبالغ عددهم 09 محكمين،

وهذا للتأكد من ملائمة المقياس لموضوع الدراسة، وكانت النتائج أن تم قبول هذا المقياس بصورته الكاملة.

أما الصدق الذاتي فيمكن استخراجها من معامل الثبات لأن الاختبار الصادق يكون ثابتاً دائماً $0.93 = 0.96$ ، وهذا يعني أن الاختبار صادق.

8-- العمليات الإحصائية المستخدمة:

لكل بحث علمي تقنيات إحصائية خاصة به، ونظراً لطبيعة بحثنا هذا فسيتم استخدام مجموعة من التقنيات الإحصائية عن طريق برنامج الإحصاء (spss) وهو برنامج يقوم بالتحليلات الإحصائية البسيطة والمعقدة للبيانات، خاصة في حالة العينة الكبيرة" (محمد بلال الزغبي، 2006، 12)

وقد تم استخدام معامل "ألفا كرونباخ" لحساب ثبات الاستبيان واختبار الصدق الذاتي لدراسة صدق الأداة، كما تم استخدام اختبار الفروق بين المتوسطات (T test) بين عينتين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي.

9- عرض نتائج الدراسة:

1-9- عرض نتائج الفرضية الأولى:

جدول رقم(02): يبين دلالة الفروق الإحصائية بين المراهقين الممارسين للنشاط البدني الرياضي والمراهقين غير الممارسين في العنف نحو الذات.

العنف نحو الذات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة	الدلالة
ممارسين	25.65	3.45	158	3.92	0.05	0.00	
غير ممارسين	23.36	3.90				دال	

من نتائج الجدول رقم (02) والخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية الموجودة بين المجموعتين الممارسة للنشاط البدني الرياضي وغير ممارسة، بالنسبة لبعث العنف نحو الذات، تشير النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين.

حيث أسفرت النتائج المتعلقة بالعنف نحو الذات أن قيمة (ت) المحسوبة تساوي (3.92) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولة والتي تساوي (1.96) عند درجة الحرية (158) في مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي نستنتج التأثير الملحوظ للنشاط البدني الرياضي في التقليل من العنف نحو الذات لدى المراهقين، ومن خلال المتوسطات الحسابية نلاحظ

أيضاً هذا التأثير حيث بلغ متوسط الحسابي للمجموعة الممارسة إلى (25.65) بينما المجموعة الغير ممارسة فيساوي (23.36) وهذا ما يؤكد الفروق الموجودة بين المجموعتين.

هذا ما جعلنا نستنتج أن النشاط البدني الرياضي يساعد بشكل كبير في التقليل من السلوكيات السلبية نحو الذات، فالمرهق الذي يمارس هذا النشاط يتغير سلوكه بالإيجاب كما تساعد هذه الأنشطة في سد الفراغ الذي يشعر به المراهق، كما يصبح المراهق الممارس لهذا النشاط بحسن التعامل مع مختلف المواقف التي يتعرض لها ويتملك أعصابه.

بينما المراهقين الغير ممارسين يتميزون باستعمال العنف نحو الذات مقارنة بزملائهم الممارسين، وهذا راجع إلى عدم القدرة على طرح الطاقة الزائدة مما يجعلهم يستعملون الألفاظ السيئة والشتيم على بعضهم بمجرد التعرض للغضب أو موقف ما.

2-9- عرض نتائج الفرضية الثانية:

جدول رقم(03): يبين دلالة الفروق الإحصائية بين المراهقين الممارسين للنشاط البدني الرياضي والمراهقين الغير ممارسين في العنف نحو الآخرين.

العنف نحو الآخرين	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة	الدلالة
		34.08	4.26	158	13.47	0.05	0.02 دال
		25.49	3.78				

من نتائج الجدول رقم(03) والخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية الموجودة بين المجموعتين الممارسة للنشاط البدني الرياضي والغير ممارسين، بالنسبة لبعد العنف نحو الآخرين، تشير النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين.

نلاحظ أن قيمة "ت" المحسوبة تساوي (13.47) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولة والتي تساوي (1.96)، عند درجة الحرية (158) وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)، أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين الممارسين للنشاط البدني الرياضي والغير ممارسين في استخدام العنف نحو الآخرين، هذا يعني أن النشاط البدني الرياضي له تأثير كبير وملحوظ في التقليل من العنف نحو الآخرين، ومن خلال المتوسطات الحسابية نلاحظ أيضاً هذا التأثير الملحوظ حيث بلغ متوسط الحسابي

للمجموعة الممارسة إلى (34.08) بينما المجموعة الغير ممارسة فيساوي (25.49) وهذا ما يؤكد الفروق الموجودة بين المجموعتين.

يمكن تفسير هذه النتائج إلى الأهداف التي ترمي لها الرياضة أثناء المنافسة أو الظروف المواتية التي تسمح بخلق جو المنافسة واحترام القوانين والروح الرياضية بين الزملاء من خلال تقبل الهزيمة والفوز، فالتربية البدنية والرياضية تهدف إلى إكساب الفرد مختلف السلوكيات الإيجابية مما يجعل المراهق الممارس لا يستخدم السلوك السلبي خاصة العنف ضد الآخرين.

3-9- عرض نتائج الفرضية الثالثة:

جدول رقم (04): يبين دلالة الفروق الإحصائية بين المراهقين الممارسين للنشاط البدني الرياضي و المراهقين الغير ممارسين في العنف نحو الممتلكات.

العنف نحو الممتلكات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة	الدلالة
	الممارسين	27.04	4.78	158	2.27	0.05	0.04 دال
	غير ممارسين	25.49	3.78				

من نتائج الجدول رقم (04) والخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية الموجودة بين المجموعتين الممارسة للنشاط البدني الرياضي والغير ممارس، بالنسبة لبعد العنف نحو الممتلكات، تشير النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين.

نلاحظ أن قيمة "ت" المحسوبة تساوي (2.27)، وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولة التي تساوي (1.96)، عند درجة الحرية (158) وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05)، أي أنه هناك تأثير ملحوظ وكبير للأنشطة البدنية والرياضية في التقليل من العنف نحو الممتلكات بين المراهقين، ومن خلال المتوسطات الحسابية نلاحظ أيضا هذا التأثير حيث بلغ متوسط الحسابي للمجموعة الممارسة إلى (27.04) بينما المجموعة الغير ممارسة فيساوي (25.49) وهذا ما يؤكد الفروق الموجودة بين المجموعتين. من خلال ما سبق نستنتج أن ممارسة الأنشطة والرياضية لها تأثير كبير في التقليل من السلوكيات السلبية وخاصة العنف على الممتلكات الخاصة أو العمومية، كما تعمل على تحسين الصفات الخلقية للفرد مما يؤدي به إلى تجنب استعمال العنف ضد الممتلكات.

فاحتكاك المراهقين مع بعضهم البعض يؤدي إلى ظهور بعض المشاكل وهذا بسبب تعدد توجهاتهم وتتقاطع المصالح فيما بينهم هذا ما يؤدي إلى وجود صراع بينهم، ومن خلال الجماعات التي تظهر يقوم هؤلاء المراهقين بالاعتداء على ممتلكات زملاء أو الممتلكات العمومية، ولكن ممارسة الأنشطة الرياضية تشعر الفرد أو الجماعة بالترويح لبعث المتعة والفرح والتخفيف من مختلف الضغوط التي يتعرض لها المراهق .

10- مناقشة وتحليل نتائج الدراسة الميدانية في ضوء الفرضيات:

10-1- تحليل النتائج في ظل "الفرضية الأولى" لموضوع الدراسة:

بعد جمع النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الأداة المستخدمة في الدراسة يمكن الاستنتاج بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين والغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي في ظاهرة العنف نحو الذات لصالح التلاميذ الممارسين. هذا ما يؤكد التأثير الملحوظ الذي تلعبه الأنشطة البدنية والرياضية في تحسين سلوكيات المراهق من جميع النواحي، فالرياضة التي تمارس في إطار منظم تساعد الفرد في النضج الانفعالي كما تساعده أيضا على التحكم في النفس أثناء اللعب وتقبل النتائج مهما كانت بهدوء وعدم الانفعال، خاصة عندما يرتكب زملاءه بعض الأخطاء أو حينما يحاسب اللاعب على الخطأ يعتقد أنه لم يرتكبه، ويعتبر هذا علامة من علامات النضج الانفعالي. قد أكدت دراسة الباحث (كحلي كمال، 2009) أن هناك فروق بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين في بعض السلوكيات منها العنف بين الذات، لأن التلميذ الذي يمارس حصة التربية البدنية والرياضية يتميز عن غيره في عدة سلوكيات وخاصة المتعلقة بالعوامل النفسية الانفعالية والغضب وهذا بالتحكم في أفعاله وأقواله.

فعن طريق النشاط الرياضي يستطيع الفرد صرف الطاقة الزائدة في بعض الأنشطة الخاصة بها، سواء كانت هذه الأنشطة فردية أو جماعية، كما يكتسب التلميذ العلاقات الجيدة والإيجابية مع زملائه أثناء المنافسة الشريفة والتعامل الجيد مع مختلف المواقف التي يواجهها، فالمسابقات التي تنظم من طرف الأستاذ داخل المؤسسة التربوية مثل الدورات الرياضية تكسب التلاميذ أجواء تنافسية تتسم بالتشجيع والتحفيز من طرف بعض الزملاء مما تكسبهم حسن التلطف بألفاظ حسنة من أجل تحقيق الفوز.

كما تلعب التربية البدنية دورا كبيرا في مرحلة المراهقة فهي تعتبر المنتفخ الذي يلجأ إليه التلاميذ كما تعتبر فضاء واسع لهم ملأ الفراغ وتفادي الانحرافات الأخلاقية، وهي مجال لتفريغ الطاقة الزائدة وتجعله متوازنا نفسيا واجتماعيا، فأجواء اللعب تجعل التلميذ يستطيع أن يخرج كل ما في نفسه مما يساعده على إخراج هذه الطاقة السلبية وبعد هذا تصبح هذه الطاقة إيجابية مما يتحسن سلوك التلميذ سواء مع زملائه في المدرسة أو خارجها مما يجعلنا نحكم أن التربية البدنية والرياضية ومختلف برامجها تؤثر بالإيجاب على السلوك اللفظي للتلميذ، من خلال التحكم في الألفاظ والتكلم مع الزملاء بشكل حسن والتعامل مع مختلف المواقف التي تواجهه في الحياة اليومية.

في هذا الصدد أكد (الشهري، 2003) أن التلميذ في المدرسة لا يتوفر على قسط كبير من الحرية والشعور بالمسؤولية، ومثل هذا المناخ المدرسي السلبي الذي يجعل التلميذ يشعر بالضيق والتوتر، ما يجره أحيانا إلى سلوك العنف واستعمال العنف نحو الذات. كما يؤكد الباحث (واضح أحمد الأمين، 2005) في دراسته لأهمية وتأثير الأنشطة البدنية والرياضية في خفض السلوكيات العنيفة للتلاميذ داخل المؤسسات التربوية، كما تلعب الدراسات السيكولوجية دورا بارزا في الصحة النفسية وعنصرها هاما بتكوين الشخصية الناضجة السوية كما أنها تعالج كثيرا من الانحرافات النفسية بغرض تحقيق التوازن النفسي وتربية الطفل على الجرأة والشجاعة والثقة بالنفس والصبر والتحمل.

10-2- تفسير النتائج في ظل "الفرضية الثانية" لموضوع الدراسة:

بيّنت نتائج الدراسة بأن هناك فروق بين المراهقين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي في التقليل من العنف نحو الآخرين لصالح الفئة الممارسة. هذا قد يكون راجع إلى دور هذه الأنشطة الرياضية من الناحية السلوكية والاجتماعية في تحسين العلاقة بين المراهقين، وكذا دورها في تحسين سلوك الفرد نفسه، حيث عن طريق هذه الأنشطة قد تقلل من الضغوط النفسية وتحسن في التعامل مع مختلف المحيطين به مما يجعله لا يتميز باستعمال العنف مع زملائه.

لذا يمكن القول أن تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة لها دور إيجابي في كثير من الأحيان في التقليل من العنف على الآخرين لأنها تعمل هذه الأنشطة على توطيد العلاقات الاجتماعية وهذا من خلال التعاون للوصول إلى تحقيق نتيجة أو الفوز أثناء

الأنشطة التنافسية، كما تزرع هذه الأنشطة التعاون والتآزر وتحمل المسؤولية في اتخاذ القرارات أثناء الممارسة خاصة، وقد أكد (أمين أنور الخولي، 1996) أن الأنشطة الرياضية تساهم في الإخاء وهي أقوى وسيلة لتعارف الأفراد على بعضهم البعض وتساهم في فهم العلاقات الاجتماعية والتكيف معها، كما تحقق هذه الأنشطة تنشئة سوية للتلاميذ خالية من التعصب والسلوكيات السيئة.

3-2- تفسير النتائج في ظل "الفرضية الثالثة" لموضوع الدراسة:

بعد تحليل نتائج المحور الثالث يمكن أن نستنتج بوجود فروق بين المراهقين الممارسين للنشاط البدني الرياضي والغير ممارسين في العنف نحو الممتلكات، وقد يكون هذا لأهمية النشاط الرياضي من خلال أنشطته المختلفة الفردية والجماعية في إتاحة الخبرات والقيم النفسية والاجتماعية والجمالية التي تثرى حياة الفرد وتضيف لها الأبعاد الهيبجة المشرفة والنظرة المتفائلة والفعالة للحياة، مما يجعل المراهق إيجابي دائما بمختلف السلوكيات التي تميزه وفعال في محيطه.

ومن دراسة (واضح أحمد الأمين، 2005) توصل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين والغير ممارسين في العنف المادي وذلك لصالح المجموعة الأولى، كما يمكن اعتبار أن النشاط البدني الرياضي مخفض للقلق والتوتر الذي هو وليد الإحباط، فعن طريق اللعب يمكن للطاقة الغريزية أن تتمحور بصفة مقبولة، كما تمكنه هذه الأنشطة من تقويم إمكاناته الفكرية والعاطفية والبدنية ومحاولة تطويرها باستمرار، وبفضل الرياضة يخفف التلميذ المراهق الضغوطات الداخلية ذات المنشأ الفسيولوجي، ويعبر عن مشاكله وطموحاته، كما تجعله يعطي صورة حسنة عن شخصيته.

3- الاستنتاج العام للدراسة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين الممارسين للنشاط البدني الرياضي وغير الممارسين في العنف نحو الذات لصالح العينة الممارسة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين الممارسين للنشاط البدني الرياضي وغير الممارسين في العنف نحو الآخرين لصالح العينة الممارسة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين الممارسين للنشاط البدني الرياضي وغير الممارسين في العنف نحو الممتلكات لصالح العينة الممارسة.

توصيات وإقتراحات الدراسة :

- إجراء دراسات للتعرف على مشكلات السلوك لدى المراهق وأساليب مواجهتها خاصة في ظل العولمة.

- توعية المراهقين بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية.

- العمل على توجيه المراهقين المتسمين بالعنف إلى المرشد النفسي أو الأخصائيين والتأكيد على دوره في التقليل من هذه السلوكيات السلبية.

قائمة المراجع:

- 1- أمين أنور الخولي، التربية البدنية والرياضية ، المهنة ، الإعداد المهني ، النظام الأكاديمي، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة . 1996
- 2- بلال محمد الزغي، عباس الطلافحة، النظام الإحصائي spss فهم وتحليل البيانات الإحصائية، دار وائل للنشر، ط3 الأردن . 2006
- 3- الشهري علي عبد الرحمن، العنف في المدرسة الثانوية من وجهة نظر المعلمين والطلبة، دراسة تطبيقية في مدينة الرياض، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، قسم العلوم الاجتماعية، الرياض، 2003.
- 4- صلاح الدين شروخ، منهجية البحث القانوني للجامعيين، دار العلوم للنشر والتوزيع، عناية، 2003.
- 5- عبد اللطيف العقاد، سيكولوجية العدوانية وترويضها منحنى علاجي معرفي جديد، ط1، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة . 2001
- 6- عزيز حنا داود، مناهج البحث العلمي والتربوي، دار أسامة للنشر والتوزيع ودار المشرق الثقافي، عمان، 2011.
- 7- كحلي كمال، الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، دكتوراه، جامعة الجزائر3، 2009.
- 8- واضح أحمد الأمين، دور التربية البدنية والرياضية في خفض السلوك العدواني للتلاميذ المراهقين، مذكرة ماجستير، جامعة الجزائر، 2005.

أثر التدريب البليومتري على تطوير القوة الانفجارية للأطراف العلوية والسفلية ومهارة التسديد من الارتقاء لدى لاعبي كرة السلة فئة الأشبال (14-16) سنة

حريش إيمان¹ / د / جامعة ام البواقي / imene.harieche@univ-oeb.dz
نواصرية منى² / د / جامعة ام البواقي / hidayamay934@gmail.com

Abstract:

Our research aims to develop explosive power to improve the efficiency of shooting for basketball players, the research sample included 30 players from Ali Mengeli's basketball team from the Wilayat of Constantine divided into two groups, the first control and the second experimental, for the 2016/2017 sports season.

The tests were applied to measure the level of explosive power t, then the program was applied for 8 weeks - and at the end, the post-tests were carried out to measure the effect of plyometric training on the development of explosive power.

The test results of the experimental sample proved that there were clear differences, as the results were statistically significant for the level of explosive power and the accuracy of the shot in the post-tests in favor of the experimental sample, and this means that the program in place has had a positive impact on the physical and skill level of the players.

ملخص:

يهدف بحثنا الى تطوير القوة الانفجارية لتحسين فعالية التسديد من الارتقاء عند لاعبي كرة السلة اشبال، وشملت عينة البحث 30 لاعبا من لاعبي فريق كرة السلة بعلي منجلي بولاية قسنطينة مقسمين الى مجموعتين الاولى ضابطة و الثانية تجريبية، للموسم الرياضي 2017/2016 طبقت عليهم الاختبارات القبليّة للكشف مستوى القوة الانفجارية في كرة السلة، ثم تطبيق البرنامج المسطر لـ 8 اسابيع حيث اجريت الاختبارات في قاعة متعددة الرياضة بدائرة علي منجلي- قسنطينة- وفي النهاية اجريت الاختبارات البعدية لمعرفة اثر التدريب البليومتري في تطوير القوة الانفجارية.

لقد اثبتت النتائج بين الاختبارات القبليّة والبعدية الخاص بالعينة التجريبية بان هناك فروقا واضحة كما كانت النتائج دالة احصائيا لمستوى القوة الانفجارية ودقة التصويب في الاختبارات البعدية لصالح العينة التجريبية، وهذا يعني ان البرنامج المعمول قد اثر ايجابا على المستوى البدني والمهاري للاعبين.

مقدمة واشكالية البحث:

لوصول بالرياضي الى اعلى المستويات الرياضية ومن اهم الواجبات الرئيسية للتدريب تنمية المقدرة البدنية للرياضي المتعلقة بمجموعة من الصفات البدنية وهي الاعمدة التي تؤدي بعد بنائها الى توجيه الصفات الخاصة بالنشاط الممارس وبالتالي تحقيق المستوى الرياضي العالي ولتطوير وتنمية هذه الصفات البدنية استخدمت طرائق ووسائل ذات مميزات ترتبط بنوع الصفات المراد تطويرها. لقد شهدت لعبة كرة السلة في العالم تطورا ملحوظا في السنوات الأخيرة في النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية، مما أدى إلى تغير طابع اللعب الحديث واتسامه بالسرعة والقوة والمطاولة والاعداد النفسي الدقيق وكان ذلك نتيجة اتباع المدربين الاسس العلمية في برمجة التدريب ووضع البرامج التدريبية الحديثة الكفيلة للارتقاء بفرقها الى المستوى العالي. ان التدريب البليومتري من الوسائل المستخدمة بشكل واسع في المجال الرياضي، إذ يؤكد بسطوسي إن تدريبات البليومتري المختلفة قد شاع استخدامها بوصفها تدريبات مهمة وأساسية لتنمية وتطوير عنصر القوة الانفجارية، وبذلك تعد تدريبات البليومتري أحد الركائز المهمة والمؤثرة على تقدم مستوى الانجاز. وقد اشارت مصادر رياضية كثيرة إلا ان استخدام تدريبات البليومتري تعد من الوسائل الجيدة والمفضلة لتنمية القدرة الانفجارية فهو يزيد من مقدرة العضلات على الانقباض بمعدل أسرع وأكثر تفجرا خلال المدى الحركي.

ومن خلال اهتمامنا بكرة السلة والملاحظات الميدانية العدة التي قمنا بها والخاصة بالفئة العمرية القيد الدراسة لاحظنا ان المدربين لا يولون اهتمام كبير للجانب البدني مقارنة بالجانب المهاري الذي يأخذ معظم الحصص التدريبية، بحيث يصعب على اللاعبين الدقة في التسديد من خلال القفز والارتقاء الى اعلى وسحق السلة. هذا ما حفزنا الى اعتماد هذا المشكل في محاولة ايجاد حلول علمية وعملية للتحسين من مستوى التسديد للفئات المعنية.

ومن هنا تجلت أهمية بحثنا في معرفة مدى تأثير التدريب البليومتري على القوة الانفجارية للأطراف العلوية والسفلية ومهارة التسديد من الارتقاء لدى لاعبي كرة السلة.

1-فرضيات البحث:

الفرضية العامة: التدريب البليومتري يؤثر على تحسين القوة الانفجارية للأطراف العلوية والسفلية ومهارة التسديد من الارتفاع في كرة السلة.

الفرضيات الجزئية:

-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي في اختبارات القوة الانفجارية للأطراف السفلية والعلوية للمجموعة التجريبية.

-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي والبعدي في اختبارات القوة الانفجارية للأطراف السفلية والعلوية لصالح المجموعة التجريبية.

-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي والبعدي في اختبارات دقة التصويب لصالح المجموعة التجريبية.

2-أهداف البحث:

-الكشف عن أثر التدريب البليومتري على القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة السلة.

-الكشف عن أثر التدريب البليومتري علي دقة التسديد من الارتفاع لدى لاعبي كرة السلة.

-معرفة العلاقة الكامنة بين القوة الانفجارية والتسديد من الارتفاع.

-إثراء رصيد المكتبة بمذكرات تكون كمرجع علمي.

3-أهمية البحث:

-إبراز استخدام اسلوب التدريب البليومتري في تنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية والسفلية.

-الرغبة في معرفة أثر التدريب البليومتري على مهارة التسديد من الارتفاع.

-التطرق الى أهمية التدريب البليومتري وكيفية الاستفادة منه.

-السعي الى تقديم طريقة مناسبة لتنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية والسفلية.

4-تحديد مصطلحات البحث:

•التدريب البليومتري:هو عبارة عن أنشطة تتضمن دورة مد وانقباض العضلة العاملة مما يسبب مرونتها ويعمل على استفادة العضلة من الطاقة الميكانيكية المنعكسة والناجمة عن

تأثير الاطالة مما يؤدي الى قوة وسرعة أكبر في الأداء" (Moura N.A، 1988)

• القوة الانفجارية: يقصد بها القدرة اللحظية لعضلة او مجموعة من العضلات على اخراج اقصى انقباض عضلي لمرة واحدة وبأسرع وقت ممكن (السعدون، 2011).
• كرة السلة: تعد لعبة كرة السلة ذات إيقاع سريع والتي يتحول فيها اللاعب من الهجوم الى الدفاع بسرعة كبيرة، وفي هذه اللعبة الانطلاقات الفجائية السريعة والتوقف غير متوقع والوثب والدوران، وتغير الاتجاه والسرعة واستخدام ألعاب الخداع (سيد، 2004)
• المراهقة: يطلق عليها ايضا المراهقة الوسطى و تتميز بتضائل السلوك الطفلي الى ان ينعدم و بتغيرات جسمية و فسيولوجية حيث نلاحظ نمو سريع للعظام و العضلات (جهاد، 1980).

5-الدراسات السابقة والمشاركة:

1-1-الدراسة الاولى: دراسة البوستي محمد امين، خلال السنة الدراسية 2012/2013 بجامعة العربي بن مهيدي -ام البواقي-تحت عنوان " تأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة والمهارات الاساسية لدى لاعبي كرة السلة فئة الاواسط (16-18 سنة).
2-2-الدراسة الثانية: دراسة بلقي طارق وبلقي فيصل، خلال السنة الدراسية 2014/2015، جامعة العربي بن مهيدي - ام البواقي -تحت عنوان " تأثير التدريب البليومتري على القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة اليد (16-18 سنة).
3-3-الدراسة الثالثة: دراسة مسعودي عبد الرحمان، خلال السنة الجامعية 2014/2015 جامعة العربي بم مهيدي - ام البواقي - تحت عنوان " أثر برنامج تدريبي ايزومتري بليومتري مقترح على تنمية القوة الانفجارية ومهارة التصويب في كرة اليد.

6-الإجراءات الميدانية

1-6منهج البحث:اعتمدنا على المنهج التجريبي لكونه يتلاءم مع طبيعة المشكلة المدروسة.
2-6عينة البحث: لذا عمدنا اختيار العينة بطريقة قصديه والمكونة من 30 لاعب تقسيم اللاعبين بواقع 15 لاعب للمجموعة الواحدة بحيث أصبح لدينا مجموعتان الاولى تجريبية والثانية شاهدة.

3-6أدوات البحث: اعتمدنا في بحثنا هذا على العديد من الأجهزة والأدوات لغرض تحقيقه وهي كما يلي: المصادر والمراجع الاجنبية والعربية. الاختبارات البدنية والمهارة- ملعب كرة السلة-كرات سلة - كرات طبية. ساعة توقيت - صفارة - طباشير .

4-6 التجربة الاستطلاعية: تعد التجربة الاستطلاعية دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته لذلك أجرت الباحثتان التجربة الاستطلاعية والتي تعتبر بمثابة الدراسة الأولية قبل القيام بالبحث، ومن أجل الوقوف على السلبيات التي تواجه تجربة البحث من حيث إمكانية المساعدين الذين يقومون بإجراء الاختبارات

5-6 الضبط الاجرائي للمتغيرات

-المتغير المستقل : التدريب البليومتري

-المتغير التابع : القوة الانفجارية و مهارة التسديد في كرة السلة

6-6 الطرق الاحصائية:

المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - اختبارات لعينة واحدة ولعينتين مستقلتين.

9-مجالات البحث

7-11 المجال البشري:

تمت التجربة على عينة من لاعبي اواسط كرة السلة في ولاية قسنطينة والذين كان عددهم 30 لاعب.

7-12 المجال المكاني:

قاعة متعددة الرياضات على منجلي

8-طريقة اجراء الاختبارات أجريت الاختبارات في الفترة المسائية من الساعة 17:30 الى الساعة 18:45، مع شرح وعرض جميع مفردات الاختبار من قبل الباحثة قبل تنفيذها من طرف العينة.

9-الاختبارات المستخدمة :

9-11الاختبارات البدنية:

➤ اختبار الوثب العمودي من الثبات: الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين

➤ -اختبار الوثب الطويل من الثبات: الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين

➤ اختبار رمي كرة طبية 3 كغ: الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للأطراف العليا.

2-9- الاختبارات المهارية: الهدف من الاختبار: قياس دقة التصويب

10- عرض وتحليل نتائج الدراسة

1-10- نتائج مواصفات عينة الدراسة

جدول رقم (1): يبين نتائج مواصفات عينة الدراسة

المجموعة التجريبية				مجموعة الشاهدة				المتغيرات الثوابت
فرق	متوسطات	انحراف	وسيط	فرق	متوسطات	انحراف	وسيط	
0.07	0.799	15	15.07	0.2	0.775	15	15.2	العمر
1.47	5.111	63	64.47	1.47	5.111	63	64.47	الوزن
0.02	5.218	1.782	1.78	0.02	1.213	1.782	1.78	القامة

يبين الجدول رقم (2) ان عينة الدراسة قسمة بطريقة متكافئة في كل مجموعة وهو ما يجعل العينتين متكافئتين من كافة الجوانب وذلك من خلال تقارب نسب فرق المتوسطات الحسابية بين المجموعة الشاهدة والتجريبية.

2-10- عرض نتائج الاختبارات القبليّة للعينة الشاهدة والتجريبية في الاختبارات

الجدول (2) يبين نتائج الاختبارات القبليّة للعينة الشاهدة والتجريبية في الاختبارات

قيمة T	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الاختبارات القبليّة	
المحسوبة 0.94 الجدول 0.55	7.329	41	المجموعة الشاهدة	اختبار سارجنيت
	6.41	41.20	المجموعة التجريبية	
المحسوبة 0.66 الجدول 1.10	23.89	201	المجموعة الشاهدة	اختبار الوثب الطويل
	23.24	196.40	المجموعة التجريبية	
المحسوبة 0.83 الجدول 0.82	0.88	6.167	المجموعة الشاهدة	اختبار الكرى الطبيّة
	0.90	6.237	المجموعة التجريبية	
المحسوبة 0.40 الجدول 0.24	1.03	1.07	المجموعة الشاهدة	اختبار دقة التصويب
	1.03	1.07	المجموعة التجريبية	

يبين الجدول رقم (2) نتائج الاختبارات القبليّة للعينة الشاهدة والتجريبية في الاختبارات البدنية والاختبار لمهاري حيث قدرة قيمة T الجدولية ب 0.55 عند مستوى الدلالة 0.05

لاختبار سارجنت وب 1.10 عند نفس درجة الحرية لاختبار الوثب الطويل وب 0.82 عند نفس درجة الحرية لاختبار رمي الكرة الطيبة وب 0.24 لاختبار الدقة.

10-3- عرض نتائج اختبار سارجنت للعينة الشاهدة

جدول رقم (03) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة الشاهدة

الاختبار سارجنت	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة	T قيمة	نوع الدلالة
الاختبار القبلي	41.20	6.41	15	0.33	غير دال
الاختبار البعدي	43.47	6.76	15	1.44	احصائيا

يتضح من خلال الجدول رقم (04) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لاختبار سارجنت للعينة الشاهدة حيث أنه كان متوسط القياس القبلي (41.20) أما القياس البعدي (43.47) بانحراف معياري قبلي (6.41) أما الانحراف البعدي فكان (6.76) وكانت قيمة T المحسوبة تقدر ب (0.33).

10-4- عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية

جدول رقم (4) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية.

اختبار سارجنت	م الحسابي	ا المعياري	عدد العينة	T قيمة	نوع الدلالة
الاختبار القبلي	41	7.32	15	1.01	دال احصائيا
الاختبار البعدي	49.8	6.64	15	0.52	

يتضح من خلال الجدول رقم (04) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لاختبار سارجنت للعينة التجريبية حيث أنه كان متوسط القياس القبلي (41) أما القياس البعدي (49.8) بانحراف معياري قبلي (7.32) أما الانحراف البعدي فكان (6.64) وكانت قيمة T المحسوبة تقدر ب (1.01).

10-5- عرض نتائج اختبار الوثب الطويل:

جدول رقم (5) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة الشاهدة

اختبار الوثب الطويل	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة	T قيمة	الدلالة
الاختبار القبلي	196.4	23.24	15	1.82	دالة
الاختبار القبلي	197.8	23.42	15	0.29	احصائيا

يتضح من خلال الجدول رقم (05) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لاختبار الوثب الطويل للعينة الشاهدة حيث أنه كان متوسط القياس القبلي (196.4) أما القياس البعدي (197.8) بانحراف معياري قبلي (23.24) أما الانحراف البعدي فكان (23.42) وكانت قيمة T المحسوبة تقدر ب (1.82).

10-6- عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعيينة التجريبية

جدول رقم (06) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعيينة التجريبية

اختبار الوثب الطويل	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة	T قيمة	دلالة
الاختبار القبلي	201	23.89	15	0.049	غير
الاختبار البعدي	205.6	25.83	15	0.11	دال

يتضح من خلال الجدول رقم (06) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لاختبار الوثب الطويل للعيينة التجريبية حيث أنه كان متوسط القياس القبلي (201) أما القياس البعدي (205.6) بانحراف معياري قبلي (23.89) أما الانحراف البعدي فكان (25.83) وكانت قيمة T المحسوبة تقدر ب (0.049)

10-7- عرض نتائج اختبار رمي الكرة الطيبة:

جدول رقم (07) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعيينة الشاهدة.

اختبار رمي الكرة الطيبة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة	T قيمة	دلالة
الاختبار القبلي	6.23	0.90	15	0.34	غير دال
الاختبار البعدي	6.20	0.62	15	0.91	

يتضح من خلال الجدول رقم (07) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لاختبار رمي الكرة الطيبة للعيينة الشاهدة حيث أنه كان متوسط القياس القبلي (6.23) أما القياس البعدي (6.20) بانحراف معياري قبلي (0.9) أما الانحراف البعدي فكان (0.62) وكانت قيمة T المحسوبة تقدر ب (0.34).

10-8- نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعيينة التجريبية

جدول رقم (08) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعيينة التجريبية

اختبار رمي الكرة الطيبة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة	T قيمة	دلالة
الاختبار القبلي	6.16	0.88	15	1.85	دال
الاختبار البعدي	6.78	0.64	15	0.31	احصائيا

يتضح من خلال الجدول رقم (08) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لاختبار رمي الكرة الطيبة للعيينة التجريبية حيث أنه كان متوسط القياس القبلي (6.16) أما القياس البعدي (6.78) بانحراف معياري قبلي (0.88) أما الانحراف البعدي فكان (0.64) وكانت قيمة T المحسوبة تقدر ب (1.85).

9-10- عرض نتائج اختبار دقة التصويب:

جدول رقم (09) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينينة الشاهدة.

اختبار دقة التصويب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينينة	Tقيمة	دلالة
الاختبار القبلي	0.73	0.79	15	0.52	غ.دال
الاختبار البعدي	0.86	0.83	15	0.67	احصائيا

يتضح من خلال الجدول رقم (09) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لاختبار دقة التصويب للعينينة الشاهدة حيث أنه كان متوسط القياس القبلي (0.73) أما القياس البعدي (0.86) بانحراف معياري قبلي (0.79) أما الانحراف البعدي فكان (0.83) وكانت قيمة T المحسوبة تقدر ب (0.52).

10-10- نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينينة التجريبية

جدول رقم (10) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينينة التجريبية

اختبار دقة التصويب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينينة	Tقيمة	دلالة
الاختبار القبلي	1.07	1.03	15	2.14	دال
الاختبار البعدي	1.33	0.97	15	0.15	احصائيا

يتضح من خلال الجدول رقم (10) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لاختبار دقة التصويب للعينينة التجريبية حيث أنه كان متوسط القياس القبلي (1.07) أما القياس البعدي (1.33) بانحراف معياري قبلي (1.03) أما الانحراف البعدي فكان (0.97) وكانت قيمة T المحسوبة تقدر ب (2.14).

11-10- مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين (تجريبية ، شاهدة)

جدول رقم (11) يبين نتائج الاختبار البعدي للعينتين شاهدة والتجريبية

اختبار سارجنت	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينينة	Tقيمة	دلالة
بعدي شاهد	43.47	6.76	15	0.67	دال
بعدي تجريبي	49.8	6.64	15	0.028	احصائيا

يتضح من الجدول رقم (11) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين لاختبار سارجنت بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية حيث أنه كانت نتائج متوسط القياس البعدي للمجموعة الشاهدة (43.47) بانحراف معياري ب (6.76) أما المجموعة التجريبية فكان المتوسط (49.8) بانحراف معياري (6.60) وكانت قيمة (T) المحسوبة (0.67) وهي أكبر من الجدولية (0.028) عند مستوى دلالة (0.05)

جدول رقم (12) يبين نتائج الاختبار البعدي للعينتين (الشاهدة والتجريبية)

اختبار الوثب الطويل	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة	أقيمة	دلالة
بعدي شاهد	197.8	23.42	15	0.40	دال احصائيا
بعدي تجريبي	205.6	25.85	15	0.34	

يتضح من الجدول رقم (12) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين البعديين لاختبار الوثب الطويل بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية حيث أنه كانت نتائج متوسط القياس البعدي للمجموعة الشاهدة (197.8) بانحراف معياري ب(23.42) أما المجموعة التجريبية فكان المتوسط (205.6) بانحراف معياري (25.85) وكانت قيمة (T) المحسوبة (0.40) وهي أكبر من الجدولية (0.34) عند مستوى دلالة (0.05).

اجدول رقم (13) يبين نتائج الاختبار البعدي للعينتين (الشاهدة والتجريبية)

ا. رمي الكرة الطبية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة	أقيمة	نوع الدلالة
بعدي شاهد	6.20	0.62	15	0.019	دال احصائيا
بعدي تجريبي	6.78	0.64	15	0.001	دال احصائيا

يتضح من الجدول رقم (13) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين البعديين لاختبار رمي الكرة بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية حيث أنه كانت نتائج متوسط القياس البعدي للمجموعة الشاهدة (6.20) بانحراف معياري ب(0.62) أما المجموعة التجريبية فكان المتوسط (6.78) بانحراف معياري (0.64) وكانت قيمة (T) المحسوبة (0.019) وهي أكبر من الجدولية (0.001) عند مستوى دلالة (0.05).

اجدول رقم (14) يبين نتائج الاختبار البعدي للعينتين (الشاهدة والتجريبية)

اختبار دقة التصويب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة	أقيمة	نوع الدلالة
بعدي شاهد	0.86	0.83	15	0.60	دال احصائيا
بعدي تجريبي	1.33	0.97	15	0.15	

يتضح من الجدول رقم (14) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين البعديين لاختبار دقة التصويب بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية حيث أنه كانت نتائج متوسط القياس البعدي للمجموعة الشاهدة (0.86) بانحراف معياري ب(0.83) أما المجموعة التجريبية فكان المتوسط (1.33) بانحراف معياري (0.97) وكانت قيمة (T) المحسوبة (0.6) وهي أكبر من الجدولية (0.15) عند مستوى دلالة (0.05).

12. مناقشة النتائج في ضوء الدراسات المشابهة:

من خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ أن للتدريب البليومتري أثر جازر في تنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية والعلوية وتحسين مهارات التصويب في كرة السلة عند اللاعبين الذين تتراوح أعمارهم ما بين (14-16) هذا راجع الى التمرينات المقترحة في الوحدات التدريبية البليومترية التي استفاد منها اللاعبون التي أدت إلى تنمية القوة الانفجارية وتحسين مستوى أداء مهارة التصويب. وهذا ما يتفق مع نتائج (البوستي محمد أمين، 2013) التي دلت على تطور في مستوى القوة الانفجارية للأطراف السفلية والعلوية لكافة الاختبارات البدنية المطبقة كذلك زيادة في مستوى سرعة الانطلاق بالكرة. كذلك ما توصل اليه (بقلي طارق، 2014). حيث اكدت نتائج الدراسة على وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي على القوة الانفجارية للجزء السفلي. كذلك وجود فروق دالة احصائيا للقياس البعدي على القوة الانفجارية للجزء السفلي بين الضابطة والتجريبية..

المراجع

-بقلي فيصل بقلي طارق. (2014). تأثير التدريب البليومتري على القوة الانفجارية لدى العبي كرة اليد (18-16) سنة ., *مذكرة ماستر*. جامعة أم البواقي , 2014-201.

-دخية عادل البوستي محمد أمين. (2013). تأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة السلة فئة الأواسط 16/18 سنة. *يركسج يگج نعيم شهادج أناسيس في انتدزية انسياضي*. ام البواقي .

-سعيدة محمد جهاد. (1980). : *بسيكولوجية المراهقة*. دار البحوث العلمية، الكويت ص 25.

شيب نعمان السعدون. (2011). : *موسوعة العاب القوى العالمية*. دار اليزوري العلمية، ط1، الأردن ص 94.

محمد حسن علاوي. (1990). *علم التدريب الرياضي*. دار المعرفص 35.

مدحت صالح سيد. (2004). *البرامج التعليمية و التدريبية في كرة السلة*. ط1 دار القلم لنشرو التوزيع . القاهرة ص 224.

أهمية استخدام الملاحظة الصفية في تقويم العملية التربوية

د/ بوطبية عومار/أستاذ محاضر ب/ جامعة أم البواقي/ oumar.boutebia@univ-oeb.dz

Abstract:

The effectiveness and efficiency of teaching is as much as some characteristics and competencies that needs permanent evaluation to raise the degree and adequacy of teaching, what classroom observation is intended for. Classroom observation is a process that aims to monitor the usual behavior in order to analyze it and benefit from. not for track errors. Classroom observation is a skill that can be learned, so it is important to provide models and general rules in observation for students to enable him supervisor or teacher own observation and observe various other classroom activities. Methods, so that when mastering them and realizing their usefulness, he can design or use more complex tools.

ملخص:

يعتبر التدريس المهنة النبيلة الأهم بين مختلف المهن بالنظر للدور الذي يلعبه في إعداد الفرد. فتكون فعالية و نجاعة التدريس بقدر بعض الخصائص والكفايات التي تتطلب القياس والتقويم الدائمين لرفع درجة وكفاية التدريس، وهذا ما تستهدفه الملاحظة الصفية. فالملاحظة الصفية عملية ترمي إلى رصد السلوك المعتاد لتحليله والاستفادة منه وليس الى تتبع الاخطاء. الملاحظة الصفية مهارة يمكن تعلمها، لذا من المهم تقديم نماذج للطالب وتزويده بقواعد عامة في الملاحظة لتمكينه مشرفا كان أم معلماً، من تخطيط ملاحظته بنفسه وملاحظة أنشطة صفية أخرى متنوعة. مع الحرص على تقديم أدوات وطرق الملاحظة البسيطة والخالية من التعقيد، بحيث يمكنه، عند إتقانها وإدراك فائدتها، تصميم أو استخدام أدوات أكثر تعقيدا.

مقدمة واشكالية البحث:

أدوات الملاحظة هي الوسائل التي يستخدمها الملاحظ لجمع المعلومات من الصف الدراسي. بغرض قياس عمليات التدريس دون مدخلاته أو مخرجاته ونتائجه. و هي عبارة عن ما يكتبه المشرف من ملاحظات أو يرسمه من أشكال لإعطاء صورة عن سلوك المعلم أو الطلاب وقد طور الباحثون هذه الأدوات بشكل سريع وكبير وقد عرفها جليكمان بأنها «وسيلة لتنظيم وتسجيل أنماط مختلفة من السلوك الصفي». فالملاحظ يدخل الصف

بحثا عن معلومات توضح له -بعد تحليلها وتفسيرها- حقيقة ما يجري في الصف.

فالملاحظ بعدما يحدد هدف الملاحظة وطريقتها، هل هي عامة أم مركزة، يحتاج إلى أن يحدد الأداة المناسبة التي تجمع المعلومات الكافية. وتتعدد أدوات الملاحظة وتختلف من حيث البساطة والتعقيد. فهناك من الأدوات ما يحتاج إلى تدريب لاستخدامه، ويحتاج إلى جهد في جمع المعلومات وتفسيرها، مثل أداة فلاندرز لقياس التفاعل اللفظي في الصف، والتي تهدف إلى قياس نوعية التفاعل اللفظي بين المعلم وطلابه، بحيث تعطى معلومات مفصلة عن نسبة ونوعية حديث المعلم في الصف ومدى مشاركة الطالب اللفظية في الصف. وهناك أدوات بسيطة يمكن استخدامها دون تدريب كبير ومن السهل تفسير المعلومات التي تنتج منها، مثل أداة تتبع توزيع إلقاء المعلم للأسئلة. والأدوات التي صممت لأجل البحث العلمي غالبًا ما تكون مرهقة وتستهلك وقتًا كبيرًا عند تطبيقها من قبل المشرفين التربويين.

ومع ذلك، يمكن تبسيط هذه الأدوات بحيث يمكن استخدامها لأغراض الملاحظة الإشرافية. وعمومًا، تحدد نوع الأداة بنوع السلوك الملاحظ والهدف من الملاحظة. فأحيانًا يحتاج الملاحظ إلى أرقام لتكرار سلوك ما، وأحيانًا يحتاج إلى معلومات نوعية تتعدى الأرقام لتصف نوعية السلوك. ويؤكد جليكمان على أن الهدف من الملاحظة هو الذي يجب أن يتحكم في اختيار أداة الملاحظة، ويجب ألا تكون جده الأداة أو تعود المشرف عليها أو توفرها هو العامل الرئيس في اختيار الأداة.

1. تعريف الملاحظة الصفية (ملاحظة التدريس):

تعرف الملاحظة الصفية بأنها النشاط الذي يقوم به المشرف التربوي لرصد سلوك المعلم والطلاب في الفصل ووصفه وتسجيله بشكل موضوعي ودقيق. فهو نشاط يقصد به وصف السلوك الصفّي وتوثيقه بطريقة منظمة. فليست الملاحظة الصفية عملية عشوائية يسعى فيها الملاحظ إلى تتبع الأخطاء وملاحظة الزلات أو تسجيل انطباعات عابرة، بل هي أعمق من ذلك وأكثر تنظيماً.

ملاحظة ومشاهدة التدريس تعني وصف عمليات التدريس سواء عمليات التخطيط كخطط التحضير اليومي واختيار مواد ووسائل التدريس أو عمليات تنفيذ التدريس أو توجيهه أو تحفيز وتعزيز التعلم ومن ثم تحليل هذه العمليات للوصول إلى قرارات صالحة لتحسين التدريس وتطويره بمختلف نواحيه وعملياته وعوامله البشرية والمادية والتربوية .

2. مجالات الملاحظة الصفية :

للملاحظة الصفية ثمان مجالات وكل مجال من هذه المجالات يحوي تفرعات كثيرة من الأنشطة التدريسية التي يمكن ملاحظتها وتحليلها والخروج بنتائج تساعد في تطوير الأداء وهي :

- 1- البيئة التعليمية في الفصل.
- 2- إدارة الصف.
- 3- وضوح الدرس.
- 4- تنوع أنشطة التعلم (مراعاة الفروق الفردية).
- 5- إدارة الدرس (تنظيم وانسيابية مراحل الدرس وعناصره وأنشطته).
- 6- مشاركة الطلاب.
- 7- تعلم الطلاب.
- 8- عمليات التفكير العليا لدى الطلاب.

3. خطوات الملاحظة الصفية:

تمت الملاحظة الصفية حسب الخطوات الآتية :

- (1)- تحديد أهداف الملاحظة، وفيها يجاب على السؤال: ماذا ألاحظ؟
- (2)- التخطيط للملاحظة بتحديد الخطوات العملية للتطبيق لتحقيق أهداف الملاحظة، وذلك بالإجابة على التساؤلات الآتية :
ما الدرس الذي سألاحظه؟
كم من الوقت ستستغرقه الملاحظة؟
متى ستبدأ؟
ما الأداة المستخدمة؟
- (3)- تطبيق الملاحظة، والخروج بالمعلومات المطلوبة.

4. أهداف الملاحظة الصفية:

هدف الملاحظة الصفية هو الحصول على معلومات دقيقة ومفصلة وبشكل علمي موضوعي عن سلوك المعلم داخل الصف، والغاية من هذه العملية تحقيق ثلاثة أهداف رئيسية:

أولاً : مساعدة المعلم على رصد ومعرفة سلوكه التدريسي. فالمعلم يتخذ قرارات كثيرة أثناء التخطيط للدرس وأدائه، مثل تحديد أهداف الدرس، وتحديد أنشطته واختيار الوسائل، ووضع أساليب التقويم المناسبة، وغير ذلك كثير. وهو غالباً ما يفعل هذه الأشياء بطريقة لا شعورية، استجابة للمتطلبات المتسارعة للتدريس، مما قد يدخلها ضمن قائمة الأعمال الروتينية والروتينية التي يقوم بها المعلم. فالملاحظة الصفية تقود المعلم للتوقف وطرح الأسئلة عند مثل هذه القرارات ليتساءل هل أنا فعلاً أقوم بالعمل بهذا الشكل؟ أو هل من الضروري أن أقوم بالعمل بهذا الشكل؟ هل هذه الطريقة تحقق الهدف الذي أسعى له؟ ونحو ذلك من الأسئلة. مثل هذه التساؤلات في الملاحظة الصفية تساعد على اتخاذ الوعي للقرارات. فالملاحظة الجيدة تساعد المعلم على أن يكون معلماً تأملياً. فالهدف هنا هو عرض سلوك المعلم التدريسي أمامه ليتأمل فيه. وتشير البحوث التربوية إلى أن سلوك المعلمين التدريسي يتغير عندما يوصف لهم أداؤهم في الفصل بشكل دقيق. ثانياً : الخروج بمؤشرات أدائية تساعد على تشخيص الأداء أو تحليل التدريس. فمن أهداف الملاحظة العامة ربط المعلومات الكمية التي تنتج من اختبارات التلاميذ بالتدريس

. فمثلا عند ملاحظة تدني أداء التلاميذ في الامتحانات الرسمية في نشاط رياضي دون غيره، يقوم المشرف بالملاحظة الصفية محاولا إيجاد سبب هذا الضعف، فقد يجده في طريقة التدريس غير المناسبة، أو ضعف الوسائل الخاصة بالنشاط، أو نوعية الميادين..... الخ، ويناقش ذلك مع المعلم، للوصول إلى تشخيص موضوعي للقصور الموجود واقتراح البدائل.

ثالثا: تحديد جوانب القوة في الأداء التدريسي، والجوانب التي تحتاج إلى تطوير. وهذا هدف تطوري عام بحيث يستعرض المعلم، -وربما يشاركه المفتش- جوانب القوة والضعف في تدريسه من خلال تتبع سير أدائه - جزئياً أو كلياً- في القسم.

5. شروط الملاحظة الصفية:

- من الشروط المهمة في عملية الملاحظة التأكد من مناسبة الأداة للمعلومات المراد جمعها. فمثلا ليس من المناسب استخدام التسجيل الصوتي لرصد تعاون الطلاب فيما بينهم، إذ إن حركة الطلاب واجتماعهم عنصر مهم لا يكفي عنه سماع التفاعل اللفظي بينهم.

- التأكد من مناسبة الدرس لنوعية الملاحظة أو موضوعها، فدروس الاعمال التطبيقية ليست الأنسب لقياس التفاعل اللفظي بين الطالب والمعلم، إذ أن دروس الاعمال التطبيقية في التربية البدنية تركز على التمارين البدنية و لا يظهر فيه هذا الجانب بشكل بارز، فليس هو الدرس المناسب لهذا النوع من الملاحظة.

- التأكد من كفاية و ملاءمة الوقت لجمع المعلومات الضرورية، فلكي تكون النتائج المبينة على المعلومات صادقة لا بد أن تكون كافية، فلا يمكن في ملاحظة استغلال المعلم للفضاء المتاحة الاعتماد على مرحلة المنافسة لأن طبيعة المنافسة هي من تفرض الفضاء المناسب و ليس اختيار الاستاذ .

- التأكد من كفاية المعلومات المجموعة للحكم على السلوك أو تفسيره، على الملاحظ إذا أراد تفسير سلوك معين أو الحكم عليه ألا يكتفي بمعلومات قليلة عنه، بل يحاول أن يستخدم أكثر من أداء وأكثر من طريقة لضمان سلامة التفسير والحكم، فعدم تفاعل الطلاب قد يرجع سببه إلى نوعية التمارين المقترحة، أو إلى ضعف مهارات التواصل لدى المعلم بحيث لا يراعي حالات التلاميذ البدنية و النفسية، كما يمكن ان يكون إلى نقص مهارات المعلم في إثارة دافعية الطلاب للمشاركة.

- التأكد من نوعية المعلومات المسجلة، بحيث لا يسجل الملاحظ إلا وصفاً، وليس تفسيراً أو حكماً أو انطباعاً شخصياً، فالملاحظة الصفية تهدف إلى جمع معلومات موضوعية، وليس تسجيل انطباعات أو آراء الملاحظ، فانطباعات وآراء الملاحظ قد تسجل لكن ليس على أنها من الملاحظة بل ليستفاد منها في التفسير والتحليل، فعلى الملاحظ أن يتأكد أن ما يسجله إنما هو وصف لما يراه.

6. تطور أدوات الملاحظة في التربية والتدريس:

على الرغم من ان الاهتمام بتطوير ادوات ملاحظة التدريس يرجع الى بدايات القرن الماضي اين عكف المرّبي الامريكي هورن سنة 1914 على تطوير اداة لتحديد مشاركة التلاميذ في القسم، الا ان الانطلاقة الحقيقية كانت في الثلاثينات، في عام 1929م صمم بار أداة الملاحظة المنظمة داخل الفصل، إلا أن انتشار هذه الأداة كان في الخمسينات من القرن العشرين، بعد فشل الأساليب التقديرية ذات المراتب في تحديد مواصفات المعلم ذي الفاعلية.

وفي عام 1935م طور رايت ستون أداة الملاحظة بعد الاستفادة من أداة هورن ، وهذه الأداة تقيس تحفيز المعلم للتلاميذ واستجاباته لهم، واتباعه أسلوب التعلم، وطور أداة أخرى تتكون من فئات سلوكية خاصة بالتلاميذ مثل مبادرتهم وفضولهم ونقدهم وتذكرهم وتحملهم لمسئوليات التعلم، ثم طور أندرسون والذي كان معاصراً لرايت ستون أداة منظمة لملاحظة المناخ الاجتماعي في الفصل من خلال سلوك المعلم السلطوي أو السوي والاجتماعي، وفي عام 1942م صمم كل من لوين وليبيت ووايت أداة تضم ثلاثة أنواع من السلوك: السلطوي والديمقراطي والسائب أو المتساهل، وفي عام 1949م ظهرت أداة على يد جون وويثول وتشتمل على سبعة أنواع من السلوك للمعلم.

في بداية الخمسينات من القرن العشرين طور روبرت بيلز أداة ملاحظة أساليب تفاعل المجموعات الصغيرة وكيفية الاتصال بين أفرادها، وركز على تكرار السلوك وتحديد الوقت لهذا السلوك، ومع نهاية الخمسينات صمم ند فلاندرز أداة ملاحظة التفاعل اللفظي الصفي، ثم نقحها في بداية الستينات (1961)، وتعد أداة فلاندرز الأكثر انتشاراً في مجال الملاحظة الصفية، التي تعددت وتنوعت بدرجة كبيرة في مجال التعليم والإصلاح الاجتماعي، هناك أكثر من (80) أداة في الملاحظة الصفية لتقييم سلوك المعلم (التدريس) وسلوك التلميذ، وفي مجال البحث التربوي والتدريب والتقويم هناك أكثر من (100) أداة،

وتوجد أكثر من (30) أداة في الملاحظة اللاصفية في مجال الإصلاح الأسري ومجال المصانع ومجال الطب النفسي والبيطري.

7. استعمالات تربوية لأدوات الملاحظة الصفية:

1.7 الأبحاث التربوية: يعتبر المجال الأكثر استخداماً لأدوات الملاحظة لأن الباحثين هم أكثر من يمتلك القدرة على استخدام هذه الأدوات مهما كانت درجة تعقيدها كما أنهم يملكون الوقت الكافي مقارنة بالمعلمين والمفتشين الذين يبحثون عن الحلول السريعة والانية.

2.7 تدريب المعلمين: ان تدريب المعلمين بأدوات الملاحظة يزودهم بالنتائج التدريبية التالية:

- (أ) معرفة المعلمين لأنواع السلوكيات المرغوبة في التدريس و كذا السلوكيات غير المرغوبة.
- (ب) تحفيز المعلمين على ممارسة السلوكيات المرغوبة والابتعاد عن نقيضها.
- (ج) تزويد المعلمين بوسائل ذاتية ينسخون عنها نماذج التدريس التي تتناسب مع قدرات وميول كل منهم.

3.7 الإشراف على التدريس:

الهدف العام للإشراف على التدريس هو تزويد المعلمين بتغذية راجعة بخصوص كفاية تدريسهم وما يتخلله من استراتيجيات ومعارف واستخدام مواد ووسائل وتسهيلات وخدمات تعليمية مساعدة، هذا التنوع في تركيز أدوات الملاحظة أدى إلى إمكانية استغلالها الفعال في أعمال الإشراف على عمليات وعوامل التدريس المختلفة.

4.7 تطوير الظروف المثالية للتعلم:

الأبحاث وعمليات التجريب المتواصلة بأدوات الملاحظة وما تشمله من أنواع سلوكية واستراتيجيات للتدريس في بيئات تربوية مختلفة ومع أنواع من الطلاب والمعلمين يؤدي بالمربين التعرف على الخصائص والمكونات البشرية والتربوية والنفسية والمادية للبيئات المشجعة على التعلم ومن ثم تتم الاقتراحات والخطط الكفيلة بتوفير هذه الخصائص.

8. فوائد أدوات الملاحظة الصفية:

لكي تسير عملية الملاحظة بصورة دقيقة ومنظمة تم إعداد أدوات خاصة بملاحظة مهارات التدريس المختلفة وهي وسائل تحتوي على عدد من السلوك والمواصفات التي تهم

التدريس وتستخدم هذه الأدوات لمشاهدة عمليات التدريس ورصدها ثم تحليلها وتفسيرها للوصول إلى قرارات مناسبة لتحسين التدريس وتطويره.

ومن الفوائد العامة لأدوات التدريس:

• تزويد كل من المفتش، المديرية والمعلم بوسيلة دقيقة للتعرف على ما يجري فعلاً في غرف الدراسة ثم وصفه وتحليله وتحديد مظاهر القوة والضعف فيه ووضع الخطط العلاجية المناسبة.

• مساعدة المعلم عند معرفة أنواع السلوك التي تحتويها أدوات الملاحظة المختلفة على تحسين أساليبه وسلوكه التدريسي وضبط سلبياته ما أمكن خلال تعليمه وتفاعله مع التلاميذ.

• تزويد المعلم بتصوير مسبق عن تسلسل السلوك والتفاعل الصفي.

• رفع ثقة المعلم في قدراته على بناء الحصص سواء أثناء إعداده للدروس أو أثناء التنفيذ.

• تزويد المعلم بوسائل يحقق بها الكفاءات المستهدفة واتخاذ القرارات المساعدة على ذلك.

• تحفيز المعلم على تنويع سلوكه وأساليبه التدريسية خلال الحصص الواحدة.

• تحسين مستوى ونوعية العلاقات الإنسانية بين أفراد الأسرة التربوية.

• إثراء مردود التدريس ورفع التحصيل بوجه عام.

• تعريف المعلم بمختلف السلوكيات المرغوبة وغير المرغوبة في التدريس.

• تشجيع المعلم على تبني السلوك المرغوب والتخلي عن نقيضه غير المرغوب.

• تزويد المعلم بتغذية راجعة بخصوص كفاية تدريسه وما يتخلله من استراتيجيات واستخدام للمواد والوسائل.

• تعيين المعلمين على فهم تدريسهم بشكل أفضل.

• تفيد المفتشين (ومديري المدارس) على التفسير الأفضل لسلوك المعلم التدريسي لتقديم المساعدة المناسبة.

• تفيد المعلم على تطوير قدرته على تحليل سلوك التلاميذ وتفسيره بما يفيد في تطوير أداءه.

9. نماذج عن أدوات الملاحظة الصفية:

1.9 أداة حمدان للتفاعل الصفّي:

وبالنظر لما تقدمه أدوات ملاحظة التفاعل اللفظي من فوائد في مجالات تقييم المعلمين وتطوراتهم الوظيفية في الجوانب البيداغوجية والديداكتيكية ومنها على الخصوص مهارات الاتصال التربوي فقد انتبه الكثير من الباحثين في الجامعات العربية إلى أهمية القيام بدراسة شاملة لأداة فلاندرز للتفاعل اللفظي، ومن هذه الدراسات نذكر منها على الخصوص محمد زياد حمدان الذي أورد جملة من المبررات نراها منطقية في تكيف أداة فلاندرز للتفاعل اللفظي على البيئة العربية حيث عدل زياد محمد حمدان تلك الأداة بما يستجيب لخصوصيات البيئة العربية. فبدل عشرة فئات سلوكية أصبحت تضم سبعة عشرة فئة سلوكية جاءت كما يلي:

كلام المعلم غير المباشر: ويشمل خمسة فئات سلوكية هي:

1- قبول مشاعر التلاميذ.

2- مدح وتشجيع ومكافأة التلاميذ.

3- قبول واستعمال أفكار التلاميذ.

4- أسئلة المعلم للتلاميذ.

5- إجابة المعلم للتلاميذ.

كلام المعلم المباشر: ويشمل خمسة فئات سلوكية هي:

6- إلقاء المعلم للمعلومات.

7- التوجيهات والأوامر.

8- النقد وتبرير السلطة.

9- سلوك المعلم العدائي.

10- نوع التلاميذ وطبيعتهم.

كلام التلاميذ: ويشمل:

الكلام البناء: ويضم الفئات السلوكية التالية:

11- إجابات التلاميذ.

12- مبادرات التلاميذ.

13- إجابة تلميذ لآخر.

14- الهدوء البناء.

الكلام غير البناء: ويضم الفئات السلوكية التالية:

15- السلوك العدواني.

16- مقاومة المعلم.

17- الفوضى والسلوك اللامفيد.

2.9 أسلوب تحليل التفاعل لـ" براون Brown ":

هو عبارة عن سلوك كل من المعلم والتلميذ:

1- محاضرة المعلم: الشرح والتفسير والرواية والتعليمات.

2- أسئلة المعلم: عن المحتويات والخطوات التي يحتاجها التلميذ للإجابة.

3- استجابات المعلم: تفهم مشاعر وحاجات التلاميذ، وصف المشاعر بأسلوب بعيد عن

التهديد، والتشجيع والملاطفة، واستخدام آراء وأفكار التلميذ، واستخدام أساليب النقد

الخفيفة والبناءة.

4- استجابات التلاميذ: نتيجة أسئلة المعلم أو تعليماته.

5- مبادرة أو مبادأة التلميذ: تدل على التفوق والعبقرية من خلال تعليق التلميذ أو طرح

الأسئلة.

6- السكوت: التوقف، أو فترة سكوت قصيرة.

7- التأنيب: التشويش والاضطراب نتيجة عدم فهم العلاقات، النقد والتأنيب، وعدم

موافقة المعلم لسلوك التلميذ، أو الجمود.

3.9 اداة ويتول لملاحظة وتحليل التفاعل الاجتماعي العاطفي:

لقد طور جون ويتول اداته سنة 1949 لقياس المناخ العاطفي الاجتماعي في البيئة الدراسية معتمدا على في ذلك على ابحاث سابقه وخاصة هارولد اندرسون. وقد شملت اداته على سبعة عناصر تمثل سلوك المعلم بنوعيه المباشر (السلطوي) وغير المباشر، حيث تعبر الفئات الثلاثة الاولى عن تعزيز سلوك التلميذ (غير المباشر) في حين تعتبر الفئة الرابعة حيادية، في حين تمثل الفئات الثلاث المتبقية تعزيز المعلم (المباشر) وهي كالآتي:

- 1- السلوك المعزز للتلميذ: ويشمل كل عبارات الاطراء والتشجيع والتحفيز ورفع معنويات التلاميذ.
- 2- قبول وتوضيح ما يقوله التلاميذ: وتضم هذه الفئة نوعين من العبارات:
 - أ- قبول المعلم لما يقوله، يبيده، او يقترحه التلاميذ من اراء وميول وسلوكات.
 - ب- توضيح المعلم لما يقوله التلاميذ او تبرير ما يقومون به، او الاشارة وتفسير ما يبدوه من مشاعر واحاسيس.
- 3- السلوك المساعد على حل مشاكل التلاميذ: وهي كل العبارات التي من شأها تقديم حقائق، معلومات، او اراء توضيحية تساعد التلميذ على ايجاد حل للمشاكل التي يواجهها في الصف، والامثلة التي تزيد من تركيزه وفهمه.
- 4- السلوك الحيادي: هي كل ما يقوم به المعلم لتحضير، تنظيم، وادارة الصف بطريقة رسمية كالمناداة.
- 5- السلوك الموجه للتلاميذ: هي كل عبارة تهدف الى نصح التلميذ وتوجيهه لتبني سلوك صالح ومفيد في تعلمه، شخصيته، اوجياته.
- 6- سلوك الزجر، التوبيخ، التائب والاستنكار: وهو كل ما يذكر فيه المعلم مواطن الضعف عند التلميذ وما يلام عليه، من سلوك غير مقبول حتى يمنعه من تكراره.

7- سلوك تعزيز المعلم لنفسه: وهي حديث المعلم عن اعماله وانجازاته وشخصيته لاثبات ذاته او تبرير موقف اتخذه.

4.9 اداة سولومون لتصنيف السلوك المثير للتصور الادراكي:

لقد التفت جيرارد سولومون الى مراحل التطور الادراكي لبناء اداة لتحليل سلوك المعلم المثير للتصور العقلي معتمدا على مبادئ علم نفس التطور من المحسوس الى المجرد، ومستويات التصور التي يعيشها التلميذ، وكذا الحاسة المستثارة لدى التلميذ، فكانت الاداة تحتوي على العناصر التالية:

1- التعليم بالواقع: يتعرض الطفل في سنينه الاولى قبل 4 سنوات الخبرات واقعية بحتة فتلعب الاحوال العادية دورا اساسيا في تكوين فكره الادراكي المنطقي. (لا يوجد تصور ادراكي).

2- التعليم بالواقع لاثارة التصور الادراكي: يستخدم التلميذ في هذه المرحلة (2-7 سنوات) الواقع المحسوس لتصوير خصائص اخرى للاشياء التي يختبرها.

3- التعليم بالرمزيات لاثارة التصور الادراكي: تكون عموما عند تلميذ المرحلة الابتدائية من 7 الى 12 سنة، ويقصد بالرمزيات كل ما يمثل الاشياء من حيث شكلها او صوتها او رائحتها او ملمسها او ذوقها.

4- التعليم بالتأمل لاثارة التصور الادراكي: يكون في المدرسة المتوسطة اكثر من 12 سنة اين يصبح التلميذ قادرا على استخدام الكلمة المكتوبة او الملفوظة كوسائل تعبيرية نظرية لاحداث التصور الادراكي.

5- التعليم بالتأمل البحث: وهنا يكون الفرد راشدا في حياته العامة والمتخصصة وظيفيا او تربويا.

المصادر والمراجع:

- كسافي روجي ترجمة عبد الكريم غريب: التدريس بالكفايات وضعيات الادمج المكتسبات، منشورات عالم التربية، 2007.
- محمد زياد حمدان، أدوات ملاحظة التدريس، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر، 1986.
- محمد أمين المفتي، سلوك التدريس، معالم تربوية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1991.
- محمد بن علي شيبان العامري (2020)، الملاحظة الصفية مهاراتها وادواتها، مهارات النجاح:
- عبد الله بن عبد الله القرزعي (2020)، الملاحظة كأداة قياس وتقويم، مدونة عبد الله بن عبد الله القرزعي:

http://child-trng.blogspot.com/2010/12/blog-post_28.html

منشورات:

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
جامعة العربي بن مهيدي – أم البواقي -

ISBN :

978-9931-9721-4-3