



المركز الجامعي أحمد بن يحيى الونشريسي تيسمسيلت
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية
والرياضية
تحت عنوان:

تحديد درجات ومستويات معيارية لبعض الصفات البدنية و المهارية الأساسية لناشئ كرة القدم U 14

- دراسة ميدانية أجريت على بعض أندية كرة القدم
ولاية تيسمسيلت -

إشراف الأستاذ :

د/ سعايدية هواري

إعداد الطالب:

- حدور عبد الله

السنة الجامعية: 2018-2019



المركز الجامعي أحمد بن يحيى الونشريسي تيسمسيلت
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية
والرياضية
تحت عنوان:

تحديد درجات ومستويات معيارية لبعض الصفات البدنية و المهارية الأساسية لناشئ كرة القدم U 14

دراسة ميدانية أجريت على بعض أندية كرة القدم
- ولاية تيسمسيلت -

إشراف الأستاذ :

د/ سعايدية هواري

إعداد الطالب:

- حدور عبد الله

السنة الجامعية: 2018-2019

شكر و عرفان

- مصداقا لقوله تعالى:

(ولقد آتينا لقمان الحكمة، أن أشكر لله، ومن يشكر فإنما يشكر لنفسه ، ومن كفر فإن الله

غني حميد) سورة لقمان الآية (12)

- عملا بقول رسول الله صلى الله عليه وسلم:

من لم يشكر الناس لم يشكر الله.

- وعملا بقول الشافعي رحمه الله: "من علّمني حرفا صرت له عبدا"

بادئا ذي بدء نشكر الله عز وجل الذي وفقنا لإنهاء هذا العمل المتواضع، كما يسعدنا أن

نتقدم بأسمى عبارات الشكر والتقدير والاحترام إلى الدكتور سعايدية هواري على إشرافه على

هذه المذكرة الذي قدّم لنا نصائح وتوجيهات مهدت لنا الطريق للإلمام بهذا العمل. و كما نقدم

جزيل الشكر و الامتنان للطالب الدكتور بلقراوة المداني الذي ساعدنا في انجاز هذا العمل

المتواضع .

كما نوجه شكري وتقديري إلى كل الأصدقاء والزملاء وإلى كل من ساعدني من قريب أو بعيد.

اللهم علمنا ما ينفعنا وانفعنا بما علّمتنا وزدنا علما إنك سميع مجيب.

الطالب الباحث:

- حدّور عبد الله

إهداء

لسم الله الرحمن الرحيم

(وقل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون)

إلهي لا يطيب الليل إلا بشكرك ولا يطيب النهار إلا بطاعتك... ولا تطيب اللحظات إلا بذكرك...
ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك... ولا تطيب الجنة إلا برؤيتك الله جل جلاله
إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة... ونصح الأمة... وجاهد في سبيل الله... إلى نبي الرحمة... ونور
العالمين سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم.

قال تعالى: " وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحسانا إما يبلغن عندك الكبر أحدهما أو

كلاهما فلا تقل لهما أف ولا تنهرهما وقل لهما قولا كريما" سورة الإسراء: الآية (23)

إلى من جرع الكأس فارغا ليسقيني قطرة حب ، إلى من كلت أنامله ليقدّم لنا لحظة سعادة، إلى
القلب الكبير والدي العزيز حفظه الله وشفاه.

إلى من أرضعتني الحب والحنان ، إلى رمز الحب وبلسم الشفاء، إلى القلب الناصع بالبياض أُمي العزيزة
حفظها الله.

إلى القلوب الطاهرة الرقيقة والنفوس البريئة إلى رياحين حياتي إخوتي حفظهم الله.

إلى الكناكيت الصغار (بشرى - مريم - عبد اللطيف، أنفال)، إلى زوجة أخي وزوج أختي.

إلى كل الأصدقاء وإلى كل من لا يسعني المقام لذكركم جميعا.

إلى كل أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمركز

الجامعي - تيسميسيلت -

الطالب الباحث: حدّور عبدالله

ملخص البحث

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

التخصص: تحضير بدني

تحت عنوان: تحديد درجات ومستويات معيارية لبعض الصفات البدنية والمهارية الأساسية لناشئ كرة القدم **u14**. دراسة ميدانية لبعض الأندية كرة القدم بلدية تيسمسيلت.

الشهادة: بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

ملخص: يعتبر العاملين البدني والمهاري من العوامل المهمة في الأداء الرياضي، وتعتبر الدرجات المعيارية وسيلة علمية لتقييم مستوى الأداء مع الإختلاف لوحدات القياس وتسير عملية التقويم وإختيار اللاعبين المميزين للإرتقاء بهم إلى صنف الأكابر، بات من الهام والضروري وضع درجات ومستويات معيارية.

الأهداف: التعرف على مستوى اللاعبين في بعض الخصائص البدنية والمهارية والكشف عن علاقات ارتباطية بين الخصائص البدنية والخصائص المهارية.

المنهجية: دراسة وصفية باستخدام بطارية الاختبار على عينة عمدية قوامها 83 لاعبا من ناشئ أندية تيسمسيلت لكرة القدم سنهم 14 سنة، اختبارات مهارية (المشي بالكرة 25م ، الجري بالكرة 30م،التتنيط بالكرة، ضرب الكرة لأبعد مسافة)،اختبارات البدنية(سرعة30م، بريكسي ودكار 5د، الوثب العريض ، ثني الجذع للأسفل).

النتائج: بينت النتائج تمتع اللاعبين بمستوى جيد في الخصائص البدنية وتواضع في الخصائص المهارية، كما بينت العلاقات البيئية وجود علاقات ارتباطية دالة إحصائيا بين اختبار الوثب العريض والجري بالكرة 30م ،اختبار الوثب العريض وضرب الكرة لأبعد مسافة ، اختبار السرعة 30م والمشي بالكرة 25م.

الخلاصة:وضعنا درجات ومستويات معيارية كوسيلة علمية تساعد في عملية اختيار اللاعبين للإرتقاء بهم لصنف الأكابر هم يعتبرون خزان كل نادي، إذ يمتاز لاعبي ناشئ أندية تيسمسيلت بمستوى جيد في الخصائص البدنية وبمستوى متواضع في الخصائص المهارية، اللاعبون الذين لهم القوة الانفجارية يمتازون بسرعة الانطلاق بالكرة .

الأستاذ المشرف: د/سعايدية الهواري

الباحث: حدور عبدالله

Résumé:

Institut des sciences et de la technologie des activités physiques et sportives

Section de l'entraînement sportif

Spécialité: préparation physique

Sous le titre: Détermination des degrés et des niveaux de certaines caractéristiques physiques et de compétences de base du football original u14.

Une étude de terrain réalisée auprès de clubs de football de la commune de Tissemselt.

Certificat: recherche soumise dans le cadre des exigences de la maîtrise en sciences et technologies des activités physiques et sportives.

Résumé:

Les scores normalisés sont un moyen scientifique d'évaluer le niveau de performance avec différentes unités de mesure et le processus d'évaluation et de sélection des joueurs distingués pour les élever au rang des plus importants, il est important et nécessaire de fixer des normes et des standards.

Objectifs:

Identifier le niveau des joueurs dans certaines caractéristiques physiques et de compétences et détecter les corrélations entre caractéristiques physiques et caractéristiques de compétences.

MÉTHODOLOGIE:

Une étude descriptive utilisant une batterie de tests sur un échantillon de 83 joueurs issus de la jeunesse des clubs de football Tismelt âgés de 14 ans, des tests d'habileté (marche à 25m, balle de 30m, ballant, frappe), des tests physiques (30m, 5 jours, saut en largeur, plier la gorge vers le bas).

Résultats:

Les relations entre les joueurs ont également montré une corrélation statistique significative entre le test de saut en longueur et la balle de 30 m, le test de saut en longueur, la balle la plus éloignée, le test de vitesse de 30 m et la balle de 25 m.

Conclusion:

Nous avons défini des normes et des niveaux en tant que moyen scientifique d'aide au processus de sélection des joueurs afin de les classer dans la catégorie des plus importantes qu'ils considèrent comme les réservoirs de chaque club.

Chercheur: Haddour Abdellah

Superviseur: Dr. / Saidia heouari

Abstract :

Institute of Science and Technology of Physical and Sports Activities

Sports Training Section

Specialty: physical preparation

Under the title: Determination of degrees and levels of certain basic physical characteristics and skills of football u14.

A field study conducted with football clubs in the commune of Tissemsilt.

Certificate: research submitted as part of the requirements of the MSc in Science and Technology of Physical and Sports Activities.

Summary:

Standardized scores are a scientific way of assessing the level of performance with different units of measurement and the process of evaluating and selecting distinguished players to elevate them to the most important ranks, it is important and necessary to set standards and standards.

objectives:

Identify the level of players in certain physical characteristics and skills and detect the correlations between physical characteristics and skills characteristics.

METHODOLOGY:

A descriptive study using a battery of tests on a sample of 83 players from the youth of 14-year-old Tissemsilt football clubs, skill tests (running 25m, 30m ball, dangling, kicking), physical tests (30m, 5 days, jump width, bend the throat down).

Results:

Relationships between players also showed a significant statistical correlation between the long jump test and the 30-meter ball, the long jump test, the furthest ball, the 30-meter speed test, and the ball. 25 m.

Conclusion:

We have defined standards and levels as a scientific means of assisting the player selection process to rank them in the category of the most important that they consider to be the reservoir of each club.

Researcher: Haddour Abdellah

Supervisor: Dr. / Saidia heouari

قائمة المحتويات

24	2-الإعداد المهاري
25	1-2- مفهوم المهارات الأساسية
25	2-2- تقسيم المهارات الأساسية
25	2-2-1- المهارات الأساسية بدون كرة : الخداع والتمويه بالجسم
26	2-2-2- المهارات الأساسية القاعدية بالكرة
30	2-3- تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم:
30	2-3-1- المهارة هي عصب الأداء في كرة القدم :
30	2-3-2- المهارات المتعددة لكرة القدم يكمل كل واحد منها الآخر:
30	2-3-3- أفضل مرحلة عمرية لتعلم المهارات :
30	2-3-4- ميكانيزم (آلية) تعلم المهارات :
32	2-4 أساليب التدريب على المهارات الأساسية
32	2-4-1 تدريبات الإحساس بالكرة
32	2-4-2 تدريبات فنية إجبارية :
32	2-4-3 تدريبات باستخدام أكثر من كرة :
33	2-4-4 تدريبات بتنمية المهارة مع ربطها بالقدرات البدنية :
33	2-4-5 تدريبات الأداءات المهارية المركبة:
33	2-4-6 تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الأجهزة:
33	2-4-7 تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الألعاب المصغرة :
34	1- التقويم في مجال الرياضي ومجالات استخدامه
35	1-1 أنواع التقويم في المجال الرياضي
36	2-تعريف القياس:
36	2-1 أنواع القياس :
37	2-3-العوامل المؤثرة في القياس:
38	2-4-شروط القياس

38	3- تعريف الاختبار
39	1-3- الأسس العلمية للاختبار
40	4- أهمية القياس والاختبار والتقويم في المجال الرياضي:
41	5- المعايير
42	5-1- شروط استخدام المعايير
43	5-2- استخدامات المعايير
43	6- الدرجات المعيارية:
44	6-1- مميزات وفوائد الدرجات المعيارية
45	7- المستويات المعيارية
	الجانب التطبيقي للبحث
	الفصل الأول: إجراءات البحث
50	1- منهج الدراسة :
50	2- الدراسة الاستطلاعية:
51	3- مجتمع وعينة البحث (الدراسة) :
53	4- مجالات الدراسة :
53	5- أدوات الدراسة
53	5-1- الأجهزة المستعملة
54	5-2- الاختبارات
54	5-2-1- الخصائص السيكمترية لأداة البحث
58	5-2-2- الاختبارات البدنية:
62	5-2-3- الإختبارات المهارية:
66	6- المعالجات الإحصائية :
	الفصل الثاني: عرض وتحليل نتائج الدراسة

70	1- عرض وتحليل نتائج الدراسة
70	1-1- عرض نتائج قياسات الاختبارات المهارية:
71	2- عرض نتائج قياسات الاختبارات البدنية
73	3- العلاقات الارتباطية
75	4- دراسة اعتدال التوزيع
81	5- استخلاص الدرجات المعيارية
81	6- توزيع العينة على الدرجات المعيارية الزائفة
82	7- تحديد المستويات المعيارية
83	8- توزيع العينة على المستويات المعيارية:
88	9- مناقشة النتائج و الاستنتاجات
94	10- الاستنتاج العام
	الخاتمة والاقتراحات
	المصادر والمراجع
	الملاحق والمرفقات

قائمة الجداول

قائمة الجداول:

الصفحة	العنوان	الرقم
49	يبين تفاصيل عينة البحث	01
49	يبين مدى تجانس العينة من حيث الجنس والطول والعمر	02
53	معاملات الثبات والصدق الذاتي للاختبارات المستخدمة في البحث	03
55	يبين ترشيح الاختبارات البدنية والمهارية من قبل الخبراء والمختصين	04
69	عرض قياسات الاختبارات المهارية	05
70	عرض قياسات الاختبارات البدنية	06
73	العلاقات الارتباطية البينية للخصائص البدنية والمهارية	07
74	التواء وتفطح العينة في كل المتغيرات	08
81	تحديد المستويات المعيارية	09
84	توزيع العينة على المستويات المعيارية	10

قائمة الأشكال

قائمة الأشكال:

الصفحة	العنوان	الرقم
57	اختبار ثني الجذع للأسفل	01
58	اختبار القوة الانفجارية للأطراف السفلية	02
59	اختبار السرعة الانتقالية للاعب	03
60	اختبار بريكسي ودكار	04
61	اختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة	05
62	اختبار المشي بالكرة 25م	06
63	اختبار الجري بالكرة 30م	07
64	اختبار التحكم في تنطيط الكرة في الهواء	08
75	المنحنى الاعتدالي للوثب الطويل	09
76	المنحنى الاعتدالي الإعتدالي للسرعة 30م	10
76	المنحنى الإعتدالي بريكسي ودكار	11
77	المنحنى الإعتدالي ثني الجذع للأسفل	12
77	المنحنى الاعتدالي المشي بالكرة 25م	13
78	المنحنى الإعتدالي الجري بالكرة 30م	14
78	المنحنى الإعتدالي التنطيط بالكرة	15
79	المنحنى الاعتدالي لضرب الكرة لأبعد مسافة	16

الباب الأول

الجانب النظري

مقدمة



1-مقدمة:

لقد تطورت كرة القدم في الخمسة والعشرون سنة الأخيرة تطورا سريعا ،حيث ظهرت الحاجة إلى رفع مستوى اللياقة البدنية للاعبين ،وتطوير أداء المهارات الأساسية نتيجة تقدم الخطط وظهور طرق جديدة للعب ،فبدت الحاجة ملحة لتطوير برامج التدريب كي يتمكن اللاعبون من أداء المهارات الأساسية والخطط بكفاءة عالية ،فبدأ الأخصائيون الرياضيون المهتمون بكرة القدم الاستفادة من علم الفسيولوجيا والتشريح وعلم النفس والاختبارات والمقاييس في قياس قدرات اللاعبين البدنية والمهارية والخططية ، بل وصل الأمر في عصرنا الحديث إلى استخدام هذه المقاييس لضمان التقدم والنجاح الدائمين في هذا المجال ، إذا ظهرت نتيجة تلك الطرق وأساليب جديدة لإعداد اللاعبين.

ويعتبر الأداء الرياضي في كرة القدم مركب متعدد العوامل ،وتعرف القدرة على الأداء الرياضي بدرجة التطور الممكن لأداء الحركي في نشاط رياضي معين والهيكل المركب الذي يفعلها يرتبط بعدد من العوامل ، ولا يمكن تحقيق مستوى راقى من الأداء الفردي إلا عبر مركب يمس كل العوامل ، ويتفق كل من مفتي إبراهيم وعبيدة صالح . (إبراهيم و صالح، 1994، الصفحات 99-132)مع كل أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلان . (عبدالفتاح و شعلان، 1994، صفحة 37)على أن التدريب في كرة القدم يرتكز على خمس جوانب أساسية وهي الإعداد البدني ،الإعداد المهاري الإعداد الخططي ، الإعداد النفسي ، الإعداد الذهني ، ويجب أن يتكامل جميعها في خط واحد لتحقيق الهدف الأساسي من عملها وهو بناء فريق متكامل الأداء ، كما أن هذه العوامل تتفاعل وتتقاطع في ما بينها وكل عامل له نسبة في مساهمة الأداء ، وهذا لا يأتي إلا من خلال خطة رشيدة طويلة المدى لها أهداف محددة قد تمتد إلى عدة سنوات مبنية على أسس الدراسة المتأنية لمختلف تنبؤات الحاضر والمستقبل مع الاستفادة من الماضي.



ولكون المدرب هو مسؤول الأول عن تطوير المستوى البدني والمهاري وذلك في مختلف الفئات العمرية ، وقد أثبتت الكثير من الدراسات مثل دراسة بن قوة علي (2003-2004) والبحوث على ضرورة الاهتمام بالفئات الشبانية الصغرى، فهم لاعبو الدرجة الأولى والمنتخبات الوطنية الغد ، لذا وجب على القائمين على اللعبة من اداريين ومدربين الوقوف على أهمية هذه النقطة لضمان مستقبل كرة القدم الجزائرية ومحاولة تقويمهم موضوعيا.

حيث قام الطالب الباحث بإجراء هذه الدراسة من خلال مجموعة إختبارات يحصل من خلالها على نتائج الأداء ، ومن ثم تحويلها إلى درجات معيارية ، ومن ثم التعرف على مستوى هذه الدرجات التي تعتبر عن المعيار الموضوعي لمستوى بعض الصفات البدنية والمهارية الأساسية.

للاوصول إلى الأهداف المرجوة لجئ الطالب الباحث إلى دراسة وضعية تستعين ببطارية اختبارات بدنية ومهارية ، واستخدام الوسائل الإحصائية اللازمة وقسمها إلى أربع فصول بداية من الجانب التمهيدي تناول مشكلة الدراسة ، فرضيات الدراسة ، أهمية الدراسة ، أهداف الدراسة ، تحديد المفاهيم والمصطلحات ،الدراسة السابقة والمرتبطة .

وقد جاء في (الخلفية النظرية) الإعداد البدني والمهاري، حيث تطرقنا إلى الإعداد البدني وخصوصيات التحضير البدني عند الأطفال والمراهقين حيث حاولنا الإلمام بالعناصر الهامة التي تخص الخصائص البدنية (المداومة، القوة ، السرعة ، المرونة) وكذا الإعداد المهاري حيث تطرقنا إلى مفهوم المهارات الأساسية وتقسيماتها وكيفية تعلمها.

و تطرقنا خصائص المرحلة السنية بتعريف هذه المرحلة والمهام المتعلقة بنمو الطفل مع تحديد الخصائص واحتياجات الطفل خلال هذه المرحلة، م حيث ازداد الاهتمام في الوقت الحاضر بالاختبارات



والقياس والتقويم التي بدأت هذه المواضيع تتطور بسرعة حيث كان لها دور كبير في كل مجال من مجالات حياة الإنسان يستعن بها في حياته اليومية وقد استخدمت في التربية البدنية من اجل تنمية القدرات البدنية ، وترمي أيضا إلى ترسيخ مبادئ العمل العلمي المبرمج وتوسيع ونشر المعارف الحديثة وتعميم دراسات وبحوث علمية نظرية وميدانية في مجالات متنوعة وعلى مختلف المراحل العمرية وان التقدم العلمي والتكنولوجي الذي شمل مجالات الحياة كافة ومنها المجال الرياضي كان نتيجة لاستخدام الأدوات الموضوعية وهي الاختبار والقياس في حالة المهارة والبدنية .

أما الجانب التطبيقي تطرقنا إلى تقسيمه إلى فصلين، شرح الفصل الثالث المنهجية المتبعة لإنجاز هذه الدراسة واصفا خطواتها وعرض في الفصل الرابع النتائج في جداول وأشكال وقام بتفسيرها ومناقشتها وفي الأخير نختم بتلخيص أهم الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث.

الدراسة النظرية:

- 1* الإشكالية
- 2* الفرضيات
- 3* التحديد الإجرائي للبحث
- 4* الأهداف والأهمية
- 5* الدراسات السابقة والمثابفة
- 6* أهم النتائج للدراسات المرتبطة
- 7* مدى استفادة الباحث من الدراسات المرتبطة (المثابفة)
- 8* جديد بحث الباحث مقارنة مع البحوث المعروضة

1-الإشكالية:

إن الطالب الباحث يمكنه أن يصف الأفراد والاختبارات ولكنه لا يستطيع أن يصنف قدرات الأفراد دون أن يسجل استجاباتهم على الاختبارات تدل على تلك القدرات ، ومن ثم يظهر أن تصنيف القدرات إنما هو تصنيف نتائج التفاعل القائم بين الأفراد والاختبارات . (حسنين، الاختبارات النفسية والمهارية، 1987، صفحة 23). كما تعد الاختبارات الوسيلة الأمثل لإجراء عملية التقويم والمقارنات بين الأفراد ، ولكي تتم هذه المقارنات بصورة منطقية بحيث يكون لها مدلول واضح ،لابد من وجود مستويات ومعايير لها وذلك لتسهيل عملية الحكم على النتائج ولجعل المقارنات أكثر مصداقية موضوعية ، لذلك لابد من تحويل الدرجات الخام إلى درجات معيارية ثم استخلاص المستويات الخاصة بها (nerand & jakson , 1996) ، حيث اتفق الباحثون على حاجة المدرس أو المدرب الرياضي إلى المقاييس معيارية وذلك لأنها إحدى الأسس العلمية التقويم الموضوعي ، ومن خلالها يتمكن المدرب من تقويم مستوى الأداء اللاعبين في نهاية الموسم التدريبي ، بغرض تحديد مستوى أداء كل لاعب في جميع الاختبارات التي تطبق عليه ، بما أن وحدات القياس المستخدمة في استخراج نتائج الاختبارات المختلفة ليس من نوع واحد ، وبمعنى أنها تختلف من اختبار لآخر ، وجب علينا أن نضع حلولاً لهذه الدرجات من خلال استخدام الإحصاء عن طريق تحويل الدرجات الخام إلى درجات معيارية ، يمكن جمعها بالنسبة لأي عدد من الاختبارات ، بحيث تدل الدرجة الكلية على الأداء الكلي للفرد من الاختبارات المختلفة . وتعد الدرجات المعيارية وسيلة الحالة النسبية للدرجات الخام وبالتالي يمكن تفسير هذه الظاهرة وتقويم نتائجها ، وللحاجة الماسة لتحديد مستوى اللاعب وصفات البدنية والمهارات الأساسية لكرة القدم . وفي دراستنا الراهنة يحاول الطالب الباحث من خلال هذه المقاييس تحديد مستويات معيارية لخصائص البدنية وبعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم ، كما يهدف إلى معرفة العلاقات الارتباطية

بين الخصائص المهارية والبدنية والاستفادة العلمية من استنتاجات البحث في توجيه محتوى التدريب في الأندية (اتحاد تيسمسيلت ، وداد تيسمسيلت ، مدرسة ريفا).

بعد الإلمام بأهمية العامل المهاري والبدني في أداء كرة القدم ، وبعد معرفة صعوبة وحساسية عملية الاختيار في هذه المرحلة السنوية ، تستنفرنا عدة تساؤلات : هل هناك تفاوت بين مستوى الخصائص المهارية والبدنية لناشئ كرة القدم لنادي اتحاد تيسمسيلت(14 سنة)؟.

-هل هناك فروق ذات دلالة احصائية و علاقات ارتباطية بين الخصائص المهارية والخصائص البدنية ؟

التساؤلات الفرعية:

-ما هو مستوى قياس الخصائص المهارية لناشئ كرة القدم ؟

-ما هو مستوى قياس الخصائص البدنية لناشئ كرة القدم ؟

-هل توجد علاقات ارتباطية دالة احصائيا بين خصائص البدنية والمهارية ؟

2-الفرضيات:

الفرضيات العامة:

-يوجد اختلاف بين مستوى الخصائص المهارية لناشئ كرة القدم (14 سنة) لنادي اتحاد تيسمسيلت مقبول (جيد) ، وإن مستواهم البدني غير مقبول(ضعيف) ، وجود فروق ذات دلالة احصائية و علاقات ارتباطية دالة بين الخصائص المهارية والبدنية.

الفرضيات الجزئية:

-مستوى قياس الخصائص المهارية عند ناشئ كرة القدم مقبول (جيد).

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

-وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الخصائص المهارية والبدنية

3-أهداف البحث :

تعرف على القياس بعض الخصائص المهارية عند ناشئ كرة القدم لبعض أندية ولاية تيسمسيلت.

- تعرف على العلاقة بين الخصائص المهارية والبدنية.

- استخلاص درجات معيارية وتحديد مستويات معيارية لبعض الخصائص المهارية والبدنية عند ناشئ

كرة القدم لبعض أندية ولاية تيسمسيلت.

4-أهمية الدراسة:

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

للاعبين .

-وضع درجات و مستويات معيارية يوفر بيانات تساعد على تحديد مستويات اللاعبين، ومقارنتهم بأنفسهم

وقرنائهم في بعض الخصائص المهارية والبدنية ، حيث تمثل النتائج المستخلصة الواقع الحقيقي للاعبين.

-تساعد هذه الدرجات و المستويات المعيارية المدربين في عملية تقويم لقدرات اللاعبين من خلال تفسير

نواحي القصور والضعف والعمل على تطويرها والارتقاء بمستوى الأداء، كما تساعد في التنبؤ بمدى ما

يمكن أن يحقق.

5-التحديد الإجرائي لمصطلحات ومفاهيم البحث :

الدرجة الخام: هي نتيجة الأصلية المشتقة من تطبيق الإختبار (أو أي أداة قياس أخرى) ثبل أن تعالج

احصائيا (محمد صبحي حسنين ،ص،44، سنة 2001).

الدرجة المعيارية: هي درجة يعبر فيها عن درجة كل فرد على أساس عدع وحدات الإنحراف المعياري

لدرجته عن المتوسط ،ويتم ذلك بتحويل الدرجات الخام في الاختبارات تحويلا احصائيا إلى درجات

معيارية قابلة للمقارنة بعد النظر عن الصفة أو القدرة المقاسة أو اختلاف الوحدات (مرجع سابق ،ص،62 ، سنة 2001).

المستوى البدني : بأنه الامكانيات الحالية لإنجاز الأعمال الحركية التي تتطلب استخدام كبير من القوة السرعة ، الرشاقة ، التحمل ، وكل عناصر اللياقة البدنية الأخرى .(حماد،ص143، سنة 2000)

المهارات الأساسية : هي الحركات الضرورية والهادفة التي تؤدي لغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه التحركات بالكرة أو بدونها .(حنيفي ، ص 65 ، سنة 1994).

الخصائص البدنية :مقدرة يتسم بها الرياضي تتمكن من خلالها أجهزته الفسيولوجية وأعضاء جسمه من القيام بوظائفها بكفاءة وفاعلية ،للفاء بمتطلبات أنشطة بدنية حركية ذات طبيعة خاصة. (أبو علا عبد الفتاح، 1990، صفحة 45)

الخصائص المهارية :هي كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي لغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذا الحركات بالكرة أو بدونها. (حين السيد أبو عبدو، 1987، صفحة 32)

الدراسات السابقة والمثابفة :

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

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

- دراسة حريزي عبد الهادي (2006-2007): بعنوان " اقتراح بطارية اختبار لتحديد وتقويم درجات معيارية لانتقاء لاعبي كرة القدم أشبال (15-17 سنة) ، وهدفت الدراسة إلى معرفة نوعية وواقع الاختبارات المستخدمة في عملية الانتقاء ، واستعمل الباحث المنهج المسحي والتجريبي ، وشملت عين البحث 44 لاعب موزعا على ثلاث أندية ومن أهم النتائج وضع الجدول الخاص بالمستويات والدرجات

المعيارية لبطارية الاختبارات المضمار المقترحة للانتقاء للاعبين في كرة القدم صنف أشبال . (حريزي عبد الهادي، 2006-2007).

- دراسة منصور بن ناصر بن محمد الصويان (2006): بعنوان " المستويات المعيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية والفسولوجية للاعبين كرة القدم السعوديين تحت 17 سنة ، وتهدف الدراسة إلى وضع المستويات المعيارية لبعض العناصر اللياقة البدنية والفسولوجية للاعبين كرة القدم تحت 17 سنة ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي ،وشملت مجموع عينة البحث 188 لاعبا تم اختيارها بالطريقة العمدية ، وقد توصلت الدراسة إلى وضع مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية والفسولوجية للاعبين كرة القدم تحت 17 سنة . (منصور بن ناصر بن محمد الصويان، 2006)

- دراسة شايشي خير الدين (2009-2010): بعنوان " تحديد درجات معيارية لبعض الخصائص النفسية والبدنية لأواسط أندية النخبة الجزائرية (18-19 سنة)، هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى اللاعبين في بعض الخصائص النفسية والبدنية والكشف عن علاقات ارتباطية بين الخصائص النفسية والبدنية واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، واشتملت عينة البحث على 91 لاعبا من أواسط أندية الدرجة الأولى الجزائرية لكرة القدم سنهم 18-19 سنة ، ومن أهم نتائج تمتع اللاعبين بمستوى جيد في الخصائص النفسية وتوضع في الخصائص البدنية، كما بينت العلاقات البيئية وجود علاقات ارتباطية دالة احصائيا بين الخصائص النفسية والبدنية . (شايشي خير الدين، 2009-2010)

- دراسة بوحاج مزيان (2011-2012): بعنوان "بطارية اختبارات لتقويم بعض القدرات البدنية والمهارية أثناء انتقاء لاعبي كرة القدم صنف أواسط 17-19 سنة، وتهدف هذه الدراسة إلى الرفع من مكانة الجانب العلمي في عملية انتقاء لاعبي كرة القدم صنف أواسط ،إبراز دوره في تحقيق النتائج للفريق ، واستخدم المنهج الوصفي وشملت عدد العينة 164 لاعبين، وتمت بالطريقة العينة الخاصة بالمقابلة (العينة العرضية) والطريقة المنتظمة، ومن أهم النتائج والاستنتاج أن استعمال بطارية اختبارات لتقويم

قدرات اللاعبين بدنيا ومهاريا أثناء عملية انتقاء وهو عمل علمي ومنهجي يتطلب من المدرب كفاءة علمية ومهنية حتى يتمكن من تطبيقه والتعامل به وهذا مما يساعده على معرفة حقيقة اللاعبين الذين سيتعامل معهم ن وكذا اختيار نوعية البرنامج التدريبي الذي سيطبقه للوصول بهم إلى مستوى معين. (بوحاج مزيان، 2011-2012).

- دراسة سعدي أمين (2014-2015): بعنوان " قياس عناصر اللياقة البدنية لمعرفة مستوى البدني لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط تحت 19 سنة ، تهدف هذه الدراسة إلى ابراز أهمية استخدام بطارية الاختبارات لقياس عناصر اللياقة البدنية في تحديد مستوى اللاعب بصفة دقيقة ،وبالتالي مستوى الفريق عامة ن واستخدام الباحث منهج الوصفي وشملت الدراسة 51 لاعبا و14 مدرب ينشطون في الرابطة الولائية للبويرة ، ومن أهم النتائج توصل إليها الباحث أهمية تطبيق بطارية اختبارات لقياس عناصر اللياقة البدنية في تحديد ومعرفة المستوى لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط تحت 19 سنة. (سعدي أمين، 2014-2015)

- دراسة قاسم مختار (2014): بعنوان " مقارنة الخصائص لوضع منهاج لإكتشاف وتكوين تلاميذ أقسام رياضة ودراسة اختصاص ألعاب القوى (09-15 سنة) ،وهدفت الدراسة إلى وضع منهاج لهذه الأقسام الخاصة تحدد من خلاله الأسس الصحيحة لعملية الإكتشاف ومحاولة وضع برنامج تدريبي يتكفل بالتحضير البدني والتقني لهؤلاء التلاميذ، واستخدم الباحث منهجين ،منهج الوصفي التحليلي بالنسبة للشق الأول من دراسته (وضع درجات ومستويات معيارية لإكتشاف وانتقاء هؤلاء تلاميذ)،باستخدام بطارية اختبارات تتكون من سبعة اختبارات بدنية تسمى (السباعي البدني المدرسي) كأداة بحث ، المنهج التجريبي بالنسبة للشق الثاني من الدراسة (محاولة معرفة أثر استخدام البرنامج التدريبي المطبق لألعاب القوى)، واشتملت عينة البحث عينتين 16 للمجموعة ضابطة و16 للمجموعة التجريبية ، ومن اهم

النتائج وضع مستويات معيارية بالنسبة للشق الأول من الدراسة ، أما بالنسبة للشق الثاني فجاءت نتائج تؤكد تفوق أفراد العين التجريبية على حساب أقاربهم من العينة الضابطة. (دراسة قاسم مختار، 2014).

- دراسة عدي دراغمة (2015): بعنوان "بناء مستويات معيارية لبعض اختبارات اللياقة البدنية والمهارية للطلبة المتقدمين لاختبار القبول في الكليات وأقسام التربية الرياضية ، وذلك أجريت الدراسة على عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية ، ويبلغ عددهم 190 طالب و174 طالبة ، تم اختيارهم بطريقة العمدية ، وقد وصلت الدراسة إلى بناء مستويات معيارية لبعض الاختبارات البدنية والمهارية وكذا عرضها نتائجها. (عدي دراغمة، 2015).

- دراسة محمود محمد حسن : بعنوان " وضع درجات معيارية لاختبارات بعض الصفات البدنية الخاصة لنادي الجمباز الفني تحت 8-10 سنوات ، جمهورية مصر العربية ، وهدفت هذه الدراسة إلى وضع درجات معيارية لاختبارات بعض صفات البدنية ، واستخدم الباحث المنهج المسحي واشتملت عينة البحث 94 لاعبا ام اختيارهم بطريقة العمدية ، ومن أهم النتائج تم وضع جداول معيارية للصفات البدنية الخاصة بنادى الجمباز الفني تحت 8-10 سنوات كمينه البحث . (محمود محمد حسن)

أهم النتائج للدراسات السابقة والمشابهة: يتضح من خلال الإطلاع وتحليل الباحث للدراسات المرتبطة ، لاحظ معظم الدراسات المرتبطة استخدمت المنهج الوصفي نظرا لملائمته لطبيعة الدراسات ، كما أن هذه الدراسات أشارت إلى أهمية وضع المستويات والمعايير والإستفادة منها ، إضافة إلى معظم الدراسات استخدم مستويات معيارية فقط للجانب البدني أو المهاري ، ولاحظ أيضا إن هناك معظم الدراسات اشتملت على نفس الفئة العمرية، وهذا ماتم ملاحظته من خلال تحليل النتائج للدراسات المرتبطة.

مدى استفادة الباحث من الدراسات السابقة والمشابهة :

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

* تحديد المشكلة والخطوات الواجب اتباعها في إجراءات البحث (الفنية –الإدارية)

* تحديد منهجية الدراسة.

* تحديد أهداف الدراسة.

* طريقة اختيار العينة وحجمها بما يناسب مع الدراسة.

* اختيار وسائل جمع البيانات.

* وضع خطة المعالجة الإحصائية.

* اختيار الأسلوب الأمثل لعرض البيانات وتحليلها وتفسيرها .

جديد بحث الباحث مقارنة مع البحوث المعروضة :

تعد هذه الدراسة من بين الدراسات التي تثمن أهم ما تم تناولها على حد علم الباحث الطالب نظرا لصعوبة العمل فيها والتي تناولت بناء مستويات ودرجات معيارية لبعض الخصائص البدنية ،وبالإضافة إلى المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم (14 سنة)، عكس معظم الدراسات المرتبطة استخدم مستويات ودرجات معيارية فقط للجانب البدني أو الجانب المهاري فقط ، أو الجانب الفسيولوجي فقط.

الخلفية النظرية للبحث

*الصفات البدنية

*الصفات المهارية

*التقويم عند لاعبي كرة القدم

*القياس عند لاعبي كرة القدم



تمهيد :

يشمل الإعداد في كرة القدم عدة نواحي كالإعداد البدني والإعداد المهاري وأيضا الإعداد الخططي الذهني والنفسي للاعب كرة القدم ولقد أصبح الإعداد البدني والإعداد المهاري من الدعائم الجوهرية في خطة التدريب السنوية ومن خلال فتراتها ومراحلها المختلفة .

وحسب طه إسماعيل الإعداد البدني هو ذلك المحتوى ، من التدريبات مقننة الحمل و الموضوعية وفق الأسس العلمية للتدريب بهدف الوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى ممكن من اللياقة البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم وبما يتطلبه الأداء المهاري والخططي والذهني والإداري في مختلف مراحل المواسم الرياضي (إسماعيل، 1987، صفحة 89).

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



الإعداد البدني والمهاري في كرة القدم :

1- الإعداد البدني :

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

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

وينقسم الإعداد البدني إلى قسمين وهما :

1- الإعداد البدني العام .

2- الإعداد البدني الخاص .

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

ويقول " أن الإعداد الخاص يعبر عن كفاءة الذين في مواجهة متطلبات نشاط معين وبهذا نلاحظ أن الإعداد البدني الخاص هو يتبع نوع اللعبة النشاط ليخدم أجزاءها وتفاصيلها الخاصة . (مرجع سابق، 1987، صفحة 91)

1-1 خصوصية التحضير البدني عند المرحلة العمرية 12-13 سنة (u14)

1-1-1 المداومة خلال الطفولة والمراهقة:

إن قدرات المداومة عند الأطفال والمراهقين تستحق عناية خاصة ، فكل الكتابات السابقة التي تقول بأن القدرات الوظيفية للطفل محدودة لا تصمد أمام الدراسات والحجج والبراهين الحديثة ، بحيث يقول أن القلب وخاصة الليفية العضلية للقلب تنمو خلال مراحل النمو والتدريب بشكل متناسق (harmonier) كما أن عدد الألياف لا يتغير أثناء مراحل النمو لكت تتمدد وتتكاثر وتتناقص ضربات القلب مع تمدد الألياف ، كما يزداد حجم التجويف الداخلي للقلب بتزواج التدريب مع النمو مما ينجر عنه زيادة في حجم ضخ الدم السيستوليكي *v.déjection systolique*.

وعليه يكون عمل القلب فعال واقتصادي لأن الجهاز القلبي الوعائي للطفل لا يختلف عمله كثيرا عن البالغ عند مثير التدريب وعليه لا يوجد هناك خطر على الطفل في مزاوله تدريبات المداومة وعلى العكس من ذلك ينتج عن تدريبات المداومة تغيرات مفيدة لجسمه فا (mouversheager ، 1973)) أظهر أن التدريبات المداومة للطفل ذي عشر سنوات لها تأثير على نبضات القلب وقدرة الإسترجاع كما لاحظ (weber ،، 1975)سعة قلبية تقدر ب 14.9 إلى 18.1 مل/كغ من وزن الجسم عند الأطفال المتدربين على المداومة) مع العلم أن القيم العادية تصل إلى 12 مل/كغ) مما يشبه القلوب الرياضية للبالغين (Weineck ، 1997، صفحة 78) ، كذلك بالنسبة لاستهلاك الأوكسجين بالنسبة لكل كيلوغرام من وزن الجسم فهو أحسن مؤشر للقدرة العالية في المداومة عند الأطفال والبالغين ، فعند الطفل المتدرب تصل

إلى قيم حوالي 60 مل/د/كغ (بينما القيم العادية تتراوح بين 40 إلى 80 مل/د/كغ عند الأطفال غير المتدربين) وهذا ما يشبه القيم المسجلة عند البالغين من الرياضيين. (j weineck، 1997، صفحة 332)

وعليه كان من الأولوية بمكان أن توجه تربية الجسم نحو المداومة ففي مرحلة الطفولة و المراهقة بالنظر لضعف حالة التدريب عند المبتدئين ، خاصة إذا ما علمنا أن تحسن قدرات المداومة في هذه المرحلة السنوية ينعكس على العوامل الأخرى المسؤولة على الأداء العالي : السرعة الانفجارية ،مداومة السرعة ، القوة ، مداومة القوة والدقة ، وكما أظهره (tschiene) بأن برنامجا تدريبيا يتكون من 60 بالمائة من تمارين المداومة العامة و25 بالمائة من تمارين مداومة القوة والسرعة يؤدي إلى مستوى كبير من الأداء العالي طويل المدى عند الرياضيين الناشئين في السرعة ،خلافًا برنامج تدريبي تخصصي مبكر ومكون من 60 بالمائة من تمارين انفجارية والسرعة و 25 بالمائة من تمارين المداومة (j weineck، 1997، صفحة 334)

- خصوصية تدريب المداومة خلال الطفولة والمراهقة :

لقد سبق ذكره بن جسم الإنسان يمتلك قدرات عالية للتأقلم خاصة في مجال الأداء العالي الهوائي (performance) حيث تبين لنا أبحاث (Robinson) أن الأطفال من سن 05-12 سنة يستطيعون الوصول إلى 41-55 بالمائة من استهلاكهم للأكسجين بداية من 30 ثا الأولى من مجهود يتميز بالشدّة القصوى ، فيحين لا يصل البالغون إلا إلى 29-35 بالمائة من استهلاكهم للأكسجين في مثل نفس الوقت والمجهود ، بحيث لو قورن الأطفال مع البالغين نجد أن لدى الأطفال إنتاج طاقة لا هوائية ضعيفة وعليه فإن المجهودات اللاهوائية خاصة التي ينتج عنها تركيز أكبر لحمض اللبن تثير عند الطفل زيادة مضاعفة بحوالي 10 مرات أكبر من البالغ (Cathécholamines) (هرمون الإرهاق) وهذا يعتبره العلماء منافي للمبادئ الفيزيولوجية ، إذن فهي ممنوعة على الأطفال منعا باتا وهذا يرجع للسببين :



أولاً: من غير المعقول الذهاب بالأطفال والمراهقين إلى حدود قدرتهم البيولوجية و البدنية

ثانياً: التسخير المبكر للاحتياجات الأداء العالي والذي يحتاجونه فيما بعد ، وعليه يمكن القول بأنه خلال التدريبات المداومة مع الأطفال والمراهقين لا بد من أخذ بعين الاعتبار لضعف القدرات اللاهوائية لهؤلاء الأطفال ، فاختيار طرق التدريب ومحتواها وكذلك اختيار التكرار ، الشدة ومدة التدريب لا بد وأن تتأقلم مع القدرات الوظيفية والتي تحدد بنمو حالتهم البيولوجية (j weineck, 1997، صفحة 336)

- طرق التدريب الأكثر تأقلماً من أجل تطوير قدرات المداومة في مرحلة

الطفولة والمراهقة :

الطرق الأساسية للتدريب التي يمكن استعمالها في مرحلة الطفولة والمراهقة هي الطريقة المستمرة وطريقة الفترات القصيرة (Alactacides) والحمولات من النوع الفئري (Fractionne) وعلى خلاف هذا فإن الطريقة التكرارية لا تصلح خاصة المنافسات التي الجلزة اللاهوائية ، كذلك بالنسبة لطريقة المنافسة وخاصة في مجال نصف الطويل .

1-1-2 تدريب القوة لدى الاطفال والمراهقين :

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

- أهمية القوة العضلية للأطفال والمراهقين :

1- القوة العضلية تعتبر جزء هام مرتبط بصحة الأطفال والمراهقين ، كما تعتبر مؤشراً هاماً لتقدير مدى كفاءة أجسامهم في القيام بمهامها الوظيفية.

2- القوة العضلية واحدة من أهم العناصر المؤثرة في الأداء البدني للأطفال والمراهقين من خلال حياتهم اليومية وهي تعتبر من أهم المؤثرات في اكتسابهم للقدرات الحركية وتعزيد أداء هذه القدرات وتطويرها .

3- تطوير القوة العضلية للأطفال والمراهقين يقل بدرجات كبيرة وبقيهم من أمراض الجزء السفلي من العمود الفقري في سن الرشد .

4- تطوير القوة العضلية للأطفال والمراهقين يحسن من قوة العظام ويقل من أمراض الهشاشة للعظام (حماد، 1996، صفحة 15)

إذن عكس ما شاع في الماضي أن تدريب القوة لزيادة القوة العظمى عند الاطفال والمراهقين غير مرغوب فيه خوفا من الإصابة أو ايقاف عملية النمو ،حيث عللوا هذا بانخفاض مستوى منشط الذكور خلال هذه المرحلة السنية .

فقد أثبتت دراسات كل من (1993 Kramer et Flech) ذكر من طرف (الفتاح، 2003، صفحة 548)، أن خطورة الإصابة تعتبر قليلة جدا بل على العكس من ذلك ،فإن تدريب المقاومة يمكن أن يكسب الطفل الوقاية ضد الإصابة ، وقد اثبت بعض الباحثين أن الزيادة في القوة العضلية لها ثلاثة أسباب :

- 1- تحسين توافق المهارة الحركية .
- 2-زيادة تنشيط الوحدات الحركية .
- 3- تكييفات عصبية غير محدودة .

إذن وخلافا للنظريات السابقة فإن القوة ممكنة التدريب في جميع مراحل العمر ، فالطفل ذي 5سنوات يمكن أن يتحصل على (Hypertrophie) عضلي بفضل تدريب مكيف حسب إمكانياته (weineck J.، 1997، صفحة 339)

1-1-3 تدريب السرعة خلال مرحلة الطفولة والمراهقة :

ما لم يتطور وينمو خلال الوقت المناسب يمكن أن لا يتحسن أبدا ، (Jurgen weineck، 1997، صفحة 343)، هذه الملاحظات تظهر لنا أهمية التخصص المبكر الممكن للأداء العالي للسرعة ، بحيث

تبلغ السرعة القصوى للجري أعلى مستوى لها ما بين 15-17 سنة عند الإناث الغير متدربات ، وبين 20-22 سنة عند الذكور والغير متدربين.

1-1-4 تدريب السرعة خلال المراهقة :

جميع الجوانب البدنية والتوافقية والتي تحدد قدرة السرعة يمكن إن تدريب ، ويمكن إن تستعمل طرق ومحتويات التدريب الخاصة بالبالغين بشرط وحيد ، أن حجم العمل يكون ضعيف.

-طرق التدريب الأكثر ملائمة :

إن طرق التدريب الرئيسية خلال الطفولة والمراهقة ، يمكن أن تكون طريقة التكرار، وطريقة الفترات القصيرة، مع الأخذ بعين الاعتبار والحذر من وقت المجهود وطول مسافة الجري بالنسبة للعمر، بحيث تتدخل مصدر الطاقة اللاهوائية (اللاحمضية) ، يعني 'ATP و CP و تشير هنا أن في المدراس تكون المسافات غالبا تتراوح من 50-75 إلى 100م جري ، وهذه المسافات تليق بالتلاميذ الجيدين والمتوسطين ،ولاتليق بالتلاميذ الذين يسجلون تأخرا أ، ضعفاء إن تطور المسافات وبرمجتها عادة ما توضع حسب العمر الزمني ، وليس العمر البيولوجي ، وذلك من نتائج البرمجة السيئة أن الطفل عندما يجري هذه المسافات يكون مجهوده في "مداومة السرعة " وهذا لا علاقة له بإستعداداته الفيزيولوجية .

(J weineck،، مرجع سابق، 1997، صفحة 343)

1-1-5-1 تدريب المرونة خلال المرحلة السنية الأولى من التدريس :

في هذه المرحلة يقول الباحثون أن هناك تعارض بين أمرين ،من جهة قدرة انحناء (Flexion) مفاصل الوركين (Hanches) ، الكتف ، العمود الفقري وتستمر في الازدياد (8-9 سنوات)بحيث العمود الفقري يصل إلى ذروته مرونة .



1-1-6- تدريب المرونة في المرحلة السنية الثانية من التمدرس:

فيما كان هناك عمل بما يخص المرونة فلا بد أن ينجز في هذه المرحلة لأن فيما بعد و للأسف تحسين المرونة يكون صعبا ، و فقط المستوى المتحصل عليه يمكن الحفاظ عليه بالتدريب (weineck J.، مرجع سابق، 1997، صفحة 18)

ولأن تدريب الشباب وفي بعض الحالات التدريب من اجل الاداء العالي أو المستويات العليا في بعض الاختصاصات الرياضية يبدأ مع هذه المرحلة السنية ، فإنه يمكن أن تضم التدريبات تمرينات المرونة أكثر خصوصية.

1-1-6- تدريب المرونة في مرحلة المراهقة :

مع نهاية المرحلة الثانية من التمدرس ، يبدأ النمو في التزايد مع بداية مرحلة المراهقة بزيادة القامة السنوية ب 08 إلى 10 سنتمتر (Harre 1976) (weineck J) ، مرجع سابق، 1997، صفحة 396)، وبالتوازي مع التغيرات الهرمونية التي يحدثها هرمون النمو والهرمونات التناسلية فإنه يحدث نقص في القدرة على المقاومة الميكانيكية للجهاز العصبي العضلي مما ينتج عنه تذبذب في خاصية المرونة بسبب أن مطاطية العضلات والأربطة لا تتزامن مبشرة وبصفة فورية مع النمو السريع للقامة في هذه المرحلة ، بحيث تتقدم الأولى عن الثانية.

وعليه لابد من الاختيار الجيد للطريقة والوسائل والشدة وحجم الحمولة من أجل التحسين الجيد للمرونة ، مع الأخذ بعين الاعتبار النقص المسجل في المقاومة الميكانيكية.

هنا لابد من تجنب برمجة تمارينات سلبية (passifs) خاصة المنفذة مع الزميل ، وكذلك تمارينات خاصة عالية الشدة ومكررة ، فالعمود الفقري والمفاصل (Coxofemoral) هما المعرضان أكثر للخطر .

يمكن أن نقول أن التدريبات المتنوعة والعامّة للمرونة ضرورية خلال هذه المرحلة، ولكن يجب تجنب بكل الوسائل الخمولّة الزائدة على الجهاز العظمي والعضلي السلبي (L'appareil locomoteur passif) .

أما في آخر مرحلة المراهقة فيكون الهيكل العظمي قد اكتمل نمواً وصلابة ونمو القامة تكاد تكتمل من 18-22 سنة وعليه فنفس المبادئ العامّة لتدريب المرونة لدى البالغين هي نفسها للمراهقين.

2-الإعداد المهاري :

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

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

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



2-1- مفهوم المهارات الأساسية:

لقد أعطى الخبراء في مجال التدريب الرياضي تعريفات عديدة للمهارات الأساسية فهي تعني "كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها" (مختار ح.، ، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، 1994 ، صفحة 71)

ويرى الباحثون بأن مفهوم المهارات الأساسية هو عبارة عن نوع معين من العمل والاداء ، يستلزم استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق الاداء البدني الخاص.

وهي بهذا الشكل تعتمد أساسا على الحركة وتتضمن التفاعل بين عمليات معرفية وعمليات إدراكية وجدانية لتحقيق التكامل في الأداء.

2-2- تقسيم المهارات الأساسية :

2-2-1- المهارات الأساسية بدون كرة :

الجري وتغيير الإتجاه:

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

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

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

الخداع والتمويه بالجسم :

تعتبر هذه المهارة من المهارات التي يجب أن يجيدها اللاعب المدافع والمهاجم على حد سواء مع القدرة على أدائها باستخدام الجسم والجذع والرجلين والنظر ، وهذا يتطلب من اللاعب قدرا كبيرا على الاحتفاظ بمركز الثقل بين القدمين والتمتع بقدر كبير من المرونة والرشاقة والتوافق العضلي والعصبي وقدرة كبيرة على التوقع السليم والإحساس بالمسافة والزمن والمكان الذي يقوم به اللاعب أثناء الخداع.

(حين السيد أبو عبود ، 2002 ، الصفحات 27-28-41-43)

2-2-2- المهارات الأساسية القاعدية بالكرة :

التمرير:

- تعريف التمرير:

التمرير وسيلة ربط أولية بين لاعبين أو أكثر ،تسمح بتفادي لاعبي الخصم ووضع الزميل في الوضعية المفضلة من أجل أداء حركي محدد (التصويب) (حين السيد أبو عبود ، 2002 ، صفحة 24) إن إجادة الفريق للتمرير من العوامل التي تساعد على السيطرة على مجريات اللعب ، كذلك تساعد على تنفيذ الخطط الهجومية المختلفة وكذلك الدفاعية ، كما أنها تكسب الفريق الثقة في النفس وتزرع ثقة الفريق المنافس في نفسه، كما أن دقة ونجاح التمرير يرتبط ارتباطا وثيقا بالسيطرة على الكرة ،ولا بد من تعليم الناشئ أولوية الاتجاه في التمرير، بحيث يركز الناشئ على أداء التمرير كالتالي:

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

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

ج- التمرير إلى الخلف: أما آخر خيار أما اللاعب فهو التمرير للخلف وفيها يمهد اللاعبون لتنظيم صفوفهم لبدأ الهجوم أو لتهيئة الكرة للزميل يلعبها للخلف حتى يستطيع التصويب على المرمى المنافس وينبغي التدرج في التعليم التمرير للناشئ كآلاتي:

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

- التمرير بعد إيقاف الكرة بوجود منافس سلبي.

- التمرير تحت ضغط المنافس من خلال التقسيمات المصغرة.

وعند التدريب على مهارات التمرير يراعى التركيز على متابعة الناشئ لمواقف اللعب المتغير والتحركات الخاصة بالزملاء والمنافسين وفي أماكن اللعب التي يتم منها الأداء الخططي وذلك قبل أن تأتي الكرة إليه ، كما أنه من الضروري تعود الناشئ على اختيار الزميل المناسب لتنفيذ الأداء الخططي عند التمرير وأن يكون التمرير من خلال موقف ملائم يضمن نجاحه، بمعنى أن لا يتعرض مسار الكرة الممررة للزميل أي منافس يغير من هذا المسار فتصل بعيدة عن الزميل وفي مكان يسهل فقد الكرة، وأيضاً عند التدريب يراعى التنبيه باستمرار لدى الناشئين بأهمية استخدام نوع التمرير المناسب للموقف أي ما يضمن الدقة والأمانة لوصول الكرة للزميل بالإضافة إلى اختيار الناشئ للحظة المناسبة لأداء التمرير وقد يكون متأخراً فيضغط عليه المنافس مما يؤدي إلى صعوبة الأداء واعطاء الفرص للمدافعين وتغطية مساحات كانت خالية وتصلح للتمرير. (شعلان إ.، 2001، صفحة 57.58)

استقبال الكرة:

استقبال الكرة هو إخضاع الكرة تحت تصرف اللعب والهيمنة عليها وجعلها بعيدة عن متناول الخصم وذلك التصرف فيها بالطريقة المناسبة حسب ظروف المباراة والسيطرة على الكرة تتم في جميع الارتفاعات والمستويات سواء كانت الكرات الأرضية أو منخفضة الارتفاع أو مرتفعة ، كذلك فإن السيطرة على الكرة تتطلب توقيتا دقيقا للغاية وحساسية بالغة من أجزاء الجسم المختلفة للاعب والتي تقوم بالسيطرة على الكرة بسرعة عالية ثم حسن التصرف فيها بحكمة وهذا يتطلب من اللاعب كشف جوانب الملعب المختلفة ، كذلك يمكن القول أن هذه المهارة يجب أن يؤديها كلا من المهاجم والمدافع بدرجة كبيرة من الإتقان والتحكم لما لها من أهمية بالغة في إخضاع الكرة لسطرت اللاعب (شعلان ، 2001، صفحة 59)

- مبادئ عامة يجب أن تراعى أثناء السيطرة على الكرة :

- هناك مبادئ وأسس عامة يجب على اللاعب أن يتبعها أثناء قيامه بالسيطرة على الكرة وهي
- ضرورة سرعة التحرك للسيطرة عليها ولنجاح ذلك يجب أن يتبع التالي:
- أن يقوم اللاعب بوضع جسمه في الاتجاه المباشر لمكان استقبال الكرة .
- التحرك بسرعة في اتجاه الكرة وليس انتظار وصولها إليه خصوصا في المواقف التي يكون فيها الخصم قريبا من اللاعب .
- أن يقرر بسرعة وفي وقت مبكر أي جزء من أجزاء الجسم سوف يستخدمه في السيطرة على الكرة.
- عدم ابتعاد الكرة من اللاعب الذي يقوم بالسيطرة عليها أكثر من اللازم خوفا من حصول الخصم عليها.

وغالبا ما يستخدم لإيقاف الكرة بباطن القدم في السيطرة على الكرة المتدحرجة ، إذ أن الجسم يكون في هذه الحالة آخذا وضع ضرب الكرة بباطن القدم في نفس الوقت مما يمكن اللاعب من ركل الكرة

بباطن القدم بسرعة ، وخاصة أن أسلوب اللعب الحديث يقتضي من اللاعب ذلك (عبدو، مرجع سابق، 2002، الصفحات 115-116)

الجري بالكرة :

عندما يجري اللاعب بالكرة فإن هذا يعني أن الكرة تقع تحت سيطرته فيقوم بأداء كافة الحركات ومهارات التي يريد تنفيذها وقد اصطلح على تسمية هذه المهارة "بالجري بالكرة"، حيث أن اللعب غالبا ما يؤدي هذه المهارة بالجري، غير أنها في بعض الاحيان تؤدي بالمشي وخاصة عندما يكون ذلك لأغراض تكتيكية "خطئية" ، ويرى البعض أن بدء في تعليم اللاعب الناشئ الجري بالكرة بأي جزء من الأجزاء إتباع الخطوات التالية :

- أداء المهارة من المشي باستخدام الكرة الطيبة ثم الكرة العادية .
- أداء المهارة من الجري الخفيف بكرة عادية .
- أداء المهارة مع زيادة سرعة الجري.
- أداء المهارة من الجري العادي والمرور بين الكرات الطيبة أو أرماع .
- أداء المهارة مع التغيير للسرعات.
- أداء مهارة مع تعديّة الخصم أو حاجز (مختار ، مرجع سابق، 1997، صفحة 54)

2-3- تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم:

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

المهارة تعني "كل الحركات الفردية الهادفة التي تستخدم في اللعبة في إطار قانون كرة القدم" تتوقف نتائج المباريات على إجادة اللاعبين للمهارات الأساسية المختلف و وقدرتهم على توظيفها لصالح الأداء الجماعي للفريق.



- أجادة المهارات تحدد إمكانية تنفيذ خطط اللعب .

- اللعب المتميز في أداء المهارات للاعب ذو قيمة ويكتسب أهمية خاصة في الفريق.

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

- مهارات متنوعة ومتعددة .

- تكمل مهارات كرة القدم بعضها بعض، فاللاعب كي يجري بالكرة أو يصوبها لابد أن يكون قد سيطر

عليها ، وكذلك إذا راوغ لابد أن يكون متحكما تماما فيها ، وكذلك غالبا ترتبط المراوغة بالتصويب أو

التمرير سواء كان قصير أو طويلا.

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

- تعلم المهارات غالبا ما يتم في مرحلة الناشئين .

- معظم اللاعبين خاصة الناشئين يجدون أداء مهارات ولا يجدون أداء البعض الآخر .

- من الأهمية أن يتعلم الصغار أداء المهارات بصورة صحيحة .

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

تكون الصورة الذهنية للمهارة في ذهن اللاعب:

- من الأهمية أن يعرف المدرب بما يحدث في أذهان اللاعبين خلال تعلمهم للمهارات.

- إذا كانت المهارة سهلة الأداء ففي هذه الحالة يتم تعلم الأداء من خلال تطوير وتحسين الصورة الذهنية

التي تتطبع فيه من خلال تكرار أدائها .

- إذا ما كانت المهارة صعبة ومعقدة مثل التصويب خلال الدوران فإنه يتم تعلمها من خلال استجابات

متعددة مختلفة ينتج عنها صورة تتطبع في المخ.

- الصورة الذهنية التي تتطبع في مخ اللاعب نتيجة تكرار أداء المهارة سوف يستفيد منها فقط في الحالة التي تنطلق عليها ، ولكي يستفيد اللاعب من الصورة الذهنية في أدائه للمهارة خلال المباراة لابد أن تكون هناك صورة ذهنية متعددة للمهارة قد تصل إلى الألف ، ليتم التوفيق بينها لاختيار الصورة المناسبة للموقف المتواجد به اللاعب.

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

- اللاعبون يتعلمون المهارات من خلال تلخيصها:

إذا أدى اللاعب مهارة في ذهنه سوف يلخصها إلى أربع أنواع من المعلومات الخاصة بها بعد التنفيذ وهي كما يلي:

- متطلبات بدئ المهارة وهي القوة والسرعة والاتجاه.

- الظروف البيئية المحيطة ووضع البدء.

- النتائج التي يمكن إدراكها بالحواس خلال وبعد تنفيذ الأداء

2-4- أساليب التدريب على المهارات الأساسية :

إن التدريب على المهارات الأساسية يجب أن يكون بعد الجزء الإعداد في مباشرة (الإحماء) لأن تعليم وتطوير الأداء المهاري يتطلب مقدرة عالية من التركيز ولا يمكن أن يتم هذا التركيز عندما يكون اللاعب مجهدا ، وكذلك يجب أن يراعي أن تعلم المهارات الفنية لا يجب أن يعزل عن تعلم النقاط الأخرى الهامة المطلوبة في اللعب بل لابد وأن يرتبط بها ، ومن هذا المنطلق لابد أن يراعي المدرب تدريب الناشئ على المهارات الأساسية تحت ضغط المنافس في تدريبات تشبه مواقف اللعب في الحقيقة.

ومن أساليب وطرق التدريب على المهارات الأساسية :

2-4-1-1- تدريبات الإحساس بالكرة :

وهي سهلة وأساسية لتعليم المهارات حيث تساعد على خلق صداقة وألفه بين الناشئ والكرة وتكون تحت سيطرته دون تدخل مباشر من المدرب مثل درجة الكرة والجري بها .

2-4-2-2- تدريبات فنية إجبارية :

توضح هذه التدريبات مستوى دقة اللاعب في أداء المهارات الأساسية وتوضع في برنامج تدريبي من خلال واجبات معينة للاعب سواء من الوقوف أو من الحركة، وتكون هذه التدريبات أثناء الإحماء أو بعده ، وأن يلاحظ المدرب صحة أداء اللاعب لهذه التدريبات .

2-4-3-3- تدريبات باستخدام أكثر من كرة :

هذا الأسلوب له طابع خاص يساعد اللاعب على سرعة الاداء للمهارة الأساسية بدقة كاملة ويرفع من قدرة اللاعب على الملاحظة أثناء اللعب ويزيد كفاءته الخطئية وتعطي هذه التدريبات في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية (مختار ، مرجع سابق، 1997 ، صفحة 35)

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

يعتبر هذا الأسلوب مدخلا للتدريبات المركبة وتعطى في بداية ونهاية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية ، فعند التدريب على أداء المهارات المرتبطة بتطوير عنصر السرعة مثلا يجب أن تؤدي في بداية الجزء الرئيسي مع مراعاة الوقت والراحة السلبية حتى تحقق التدريبات الهدف منها .



2-4-5- تدريبات الأداءات المهارية المركبة:

يعتبر هذا النوع من التدريبات الأساسية في بناء الجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية اليومية ويستخدم في التدريبات لتثبيت دقة الأداء المهاري وتؤدي هذه التدريبات مع وجود مدافع سلبي أو ايجابي وتحديد مساحة وزمن ومن ثم الحكم على قدرة اللاعب ومهارته.

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

وتستخدم فيها بعض الأدوات والأجهزة المساعدة وعن طريقها يمكن للمدرب أن يعطي التدريبات السهلة أو الصعبة أو التدرج بها، وأن يعلم اللاعب بعض النواحي الخطئية وينمي القدرات الدنية جنبا إلى جنب مع النواحي الفنية المهارية ومن هذه الأجهزة حائط التدريب وجهاز ضرب الكرة بالرأس.

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

تستخدم الألعاب الصغيرة لتنمية المهارات الأساسية وحسن تطبيق خطط وطرق اللعب المختلفة وينظر إليها كأحد الوسائل الهامة التي تصبح الوحدة التعليمية والوحدة التدريبية بطابع الإثارة والتشويق وتعد من أنجح وسائل التدريب الحديث حيث تعد اللاعب الاداء المهارات الأساسية وتكسيه حسن التصرف أمام المواقف المختلفة (مختار ح.، مرجع سابق، 1997، صفحة 36)

1- التقويم في مجال الرياضي ومجالات استخدامه:

التقويم في مجال الرياضي لا يختلف عن غيره في مجالات العلوم الأخرى كمفهوم ،حيث له العديد من التعريفات التي تدل على معنى كلمة التقويم، وحسب ما يستخدم من مجالات ، فقد عرفه الكثير من علماء التقويم في علم النفس والتربية والفلسفة إلخ ،ولكن الطالب الباحث سلط الضوء على بعض التعاريف التي لها صلة في مجال التربية الرياضية ، فقد عرفه محمد حسن علاوي وآخرون "عملية تقدير شامل لكل قوى وطاقات الفرد" (محمد حسن علاوي، 1999، صفحة 27)،وقد عرفه قاسم

المندللاوي وآخرون " بأنها عملية منظمة لها أسسها ومبادئها وطرقها وأدواتها (قاسم المندللاوي، 1989، صفحة 26)، في حين عرفه محمد صبحي حسانين بأنه " الحكم على الأشياء أو الأفراد لإظهار العيوب وطريقة هدف الفروض الأساسية التي على أساسها يتم تنظيم العمل وتطويره (حسنين، الاختبارات النفسية والمهارية، 2001، صفحة 23).

ومما ذكر أنفا تقدير قيمة الأشياء والأشخاص والمواضيع وإصدار الأحكام عليها، لذا نجد أساليب العمل في التربية الرياضية في تغيير مستمر وأصبحت علومه تستخدم عدة اختبارات ومقاييس صادقة وثابتة تقوم عليها.

1-2- أنوع التقويم في المجال الرياضي :

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

- التقويم الموضوعي.

- التقويم الذاتي.

1-2-1- التقويم الموضوعي: وهو الذي يتضمن إصدار أحكام على قيمة الأشياء والأشخاص

والموضوعات فإنه يتطلب الوصول إلى احكام موضوعية عن طريق استخدام عدة وسائل هي المعايير والمستويات والمحكات، (سابق، 2001، صفحة 23)

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

إدراك الإنسان وحده وتخمينه للأشياء التي من حوله ويسمى بالتقويم الذاتي.



2-تعريف القياس:

- القياس في اللغة كما ذكر في المعجم الوجيز (معجم اللغة العربية، 1980، صفحة 22) (قاس) الشيء بغيره وعلى غيره ، وإليه قياسا قدره على مثله ، حمل الشيء على نظيره هو التقدير ، وهو عملية تعتمد في جوهرها على فكرة الكم واستخدام الأعداد ، أي اعطاء الأشياء أرقاما وفق قواعد محددة (فرحات، القياس والاختبار في التربية البدنية، 2007، صفحة 24)
- عرف وبستر (webster) القياس: بأنه التحقق بالجربة أو الاختبار من الدرجة أو الكمية بواسطة أداة قياس معيارية فالقياس عملية نصف بها الأشياء وصفا كميًا.
- ويعرف ستيفنز (stevens) القياس هو إسناد الأرقام إلى الأشياء أو الأحداث وفقا لقواعد.
- فالقياس هو : (تقدير الأشياء والمستويات تقديرا كميًا وفق إطار معين من المقاييس المدرجة) (حسنين، الاختبارات النفسية والمهارية، 2001، صفحة 394)

2-1- أنواع القياس :

2-1-1- القياس المباشر : وهو أن نقيس الصفة أو الخاصية نفسها دون أن نضطر إلى قياس الآثار الناجمة عنها من أجل التعرف عليها ، وتجري عملية القياس بشكل بسيط ودقيق باستخدام مقاييس دقيقة وبسيطة ، وذلك لبساطة هذه الخصائص ووضوحها كما يحدث عندما نقيس طول اللاعب أو وزنه ، ويظهر القياس المباشر عند قياس طول الأطراف أو محيط الصدر إلى غير ذلك من القياسات الجسمية المختلفة والتي يعبر عنها بالسنتيمتر .

2-1-2- القياس غير مباشر : هذا لا نستطيع قياس الصفة أو الخاصية مباشرة و إنما نقيس الآثار المترتبة عليها من اجل الوصول إلى الصفة أو الخاصية المقاسة ، وهو أصعب من النوع الأول كما أن طبيعة الخصائص المعقدة تجعل الأدوات المستخدمة في قياسها معقدة أيضا ومن ثم تكون

نتائجها أقل دقة من النوع الأول، عندما نقيس سمات شخصية الإنسان واستعداداته العقلية والتحصيل وما شابه ذلك، إذ يضطر الباحث بالاستعانة ببعض القياسات النفسية والتربوية وكذلك عندما نريد اختبار

المهارات الفردية للاعبين كرة القدم (حسنين، نفس المرجع، صفحة 397)

- يتصف القياس في التربية البدنية والرياضية بعدة خصائص أهمها:

1-القياس تقدير كمي.

2-القياس المباشر والقياس غير المباشر.

3- القياس يحدد الفروق الفردية وهي:

- الفروق في ذات الفرد.

-الفروق بين الأفراد.

-الفروق بين الجماعات الرياضية

2-3-العوامل المؤثرة في القياس:

1-الشيء المراد قياسه أو السمة المراد قياسها.

2- أهداف القياس.

3-نوع القياس ووحدة القياس المستخدمة .

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

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

الظاهرة المقاسة. (حسنين، مرجع سابق، 2001، صفحة 398)



2-4- شروط القياس: أن القياس يتحقق بتوفر شرطين :

1- الوصف الكمي: إذ أن قياس البيانات العددية تكون كمقادير كمية للخاصية المراد قياسها بالإضافة إلى أنها تحتوي على عنصر المقارنة بين نتائج هذه المقادير وتعرض هذه النتائج إلى المعالجات الإحصائية.

2- التنسيب لمعيار محدد: يحدد الشيء المراد قياسه نوع المقياس المستخدم وكذلك طريقة القياس كأن تكون (درجة ، متر ، ثانية إلخ) (إيلي، 2007، صفحة 35)

-الإختبار :

يقصد بالإختبار أي محك أو عملية يمكن استخدامها بهدف تحديد حقائق معينة أو تحديد معايير الصواب أو الدقة سواء في قضية معروضة للدراسة أو المناقشة أو لغرض المعلق لم يتم التثبيت منه بعد، وأنه أيضا المقياس يؤدي إلى الحصول على بيانات كمية لنقيم نسبة ما يعانیه مريض من قلق يستخدم المصطلح نفسه في العلوم الطبيعية والمجالات أخرى المتعلقة به ، كما يستخدم الإحصاء في الإختبارات للدلالة والاحتمالات (إبراهيم، 1999، صفحة 28)

3-تعريف الإختبار:

لقد تعددت وتتنوع تعريف الإختبار كل حسب المجال المستخدم فيه والغاية التي من أجلها يستخدم الإختبار، في اللغة هو يحمل المعنى (التجربة) أو الامتحان وكلمة ، وقد عرف بأنه أسلوب ووسيلة ومنهج تجريبي لتقويم حال أو عدة حالات، ويقول وجيه المحجوب "بأنه قياس قدرة الفرد على أداء عمل معين وفقا لضوابط وصيغ عملية دقيقة (محجوب، 1989، صفحة 254) ، ويرى من جهة أخرى فؤاد أبو حطب أن الإختبار هو "طريقة منظمة للمقارنة بين الأفراد أو داخل الفرد الواحد، في السلوك أو في عينة منه ،في ضوء معياري أو مستوى أو محك" . (فؤاد أبو حطب وآخرون، 1972، صفحة 55)

من خلال ما سبق ذكره نستخلص أن الاختبار يعد أحد طرائق القياس التقويمية في مجال التربية البدنية والرياضية والتي تعتمد على التجربة كما هو الأسلوب والوسيلة والمنهج التجريبي يستهدف قياس الكثير من القدرات المهارية والبدنية ، والاختبارات في حد ذاتها تعتبر خير معين للمستوى الرياضي ومصدر واقعي التعرف على الحالة البدنية وبذل جهد لتحقيق أهدافه التي بنيت من أجلها العملية التدريبية.

3-1- الأسس العلمية للاختبار:

إن الاختبار تمرين مقنن وهذه حقيقة لها أبعادها وشروطها العلمية ،وعلى الرغم كون جميع الاختبارات تصلح كتمرينات، إلا أننا لا نستطيع أن نقول أن لكل تمرينات تصلح كاختبارات ، لأن الاختبارات لها مواصفاتها وشروطها العلمية التي لا تتوفر في العديد من التمرينات ،وان عملية التقنين تحدد الثقل العلمي للاختبارات ، أي تحدد صدق وثبات وموضوعية الاختبارات المستخدمة ، وحددت له شروط محددة وضعت له معايير أو مستويات يطلق عليها أسم المعايير الأساسية التي نوضحها في ما يلي:

- الصدق:

يعني أن يكون الاختبار صادقا في قياس ما وضع من أجله ويعتبر معامل صدق الاختبار احد معايير الهامة وصدق الاختبار هو مقدرته على قياس ما من أجله سواء كان صفة بدنية أو مهارات حركية أو سمة من سمات الشخصية، (حسنين، الاختبارات النفسية والمهارية ، 2001، صفحة 56)

- الثبات:

يعني الثبات أن لاختبار يحقق نفس النتائج تقريبا إذا أعيد تطبيقه على نفس الأفراد تحت نفس الظروف أكثر من مرة ، ويتم التعرف على الثبات للاختبار باستخدام أساليب احصائية عديدة ، أهمها

وأكثرها استخدام هي طريقة إعادة الاختبار ، وتضيف ليلي السيد فرحات أن ثبات " بأنه درجة التماسك التي يمكن لوسيلة القياس المستخدمة من تطبيقها كما تعني مدى اتساق الاختبار أو مدى الدقة التي يقيس بها الاختبار الظاهرة موضوع القياس كما يمكن القول بأنه مدى الدقة والاتساق لقياسات التي يتم الحصول عليها فيما يقيسه الاختبار " (فرحات، مرجع سابق، 2007، صفحة 144)

-الموضوعية:

تعني موضوعية الاختبار بقلّة أو عدم وجود اختلاف في طريقة تقويم اداء مختبرين مهم اختلفت المحكمون، فكلما قلّ التباين بين المحكمين دل ذلك على أن الاختبار الموضوعي، وهذا يعني أنه لو تم توجيه اختبار ما لمجموعة من المحكمين فإن النتائج التي تأتي عن آرائهم تكون متساوية، ويمكن تعرف على موضوعية الاختبار عن طريق التعرف على مقدار الفروق بين التقدير محكمين اثنين أو أكثر لأداء، كلما كان معامل الموضوعية مرتفع أي أنه اختلف الممتحن واستعمال نفس الاختبار على نفس المجموعة سنحصل على نفس النتائج ، كما تعتب الموضوعية جزء من الثبات أو أحد أشكال الثبات فهي من العوامل المؤثرة على ثبات الاختبار وخاصة الاختبارات التي تعتمد على تقديرات المحكمين أو المصححين مثال ذلك الاختبارات الاداء الحركي تعتمد على تقديرات المحكمين بقياس الزمن في العدو أو السباحة. (فرحات، مرجع سابق، 2007، صفحة 196)



4- أهمية القياس والاختبار والتقييم في المجال الرياضي:

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

لقد لعبت الاختبارات والمقاييس دورا هاما في المجال الرياضي وخاصة تلك التي تساهم في التعرف على مستوى القدرات البدنية التي يتمتع بها الافراد معنيون في مجالات رياضية محددة، أو القدرات التي تطلبها المهارة أو النشاط حركي ما، كذلك الاختبارات التي تستخدم للقياس المستويات المهارية لاعبي الأنشطة الرياضية، فالاختبارات والمقاييس في المجال الرياضي من أكثر وسائل التقييم فاعلية في إثارة اللاعب، أن اللاعبين نحو التعلم أو التدريب لمحاولة الوصول بهم بأعلى المستويات الرياضية (كمال الدين عبد الرحمن درويش وآخرون، 2002، صفحة 41).

ويرى الخبراء والمتخصصين أن عملية القياس والتقييم يجب أن تحتل 20% على الأقل من حجم البرامج التعليمية أو التدريبية ويجب أن يسعى المدرب إلى استخدام أفضل أدوات القياس المتاحة لتحديد قدرات اللاعبين أو الفريق، إضافة إلى أهمية تسجيل هذه القياسات على فترات دورية لمتابعتها وتقييمها، فالتقويم لا يقف عند مرحلة القياس وجمع المعلومات، بل يجب أن يتعداه إلى الدراسة النتائج وإصدار الأحكام الضرورية لإتمام التقويم.

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

صحيحة.

5- معايير الإختبارات: إن المعايير عبارة عن مجموعة من الدرجات المشتقة بطرق إحصائية معينة من الدرجات الخام بحيث تأخذ بعين الاعتبار توزيع الدرجات المستمدة من تطبيق الاختبار على عينة عشوائية ممثلة للمجتمع المستهدف، وإن مصطلح المعيار يشير إلى المتوسط درجات جماعة من الأفراد في اختبار أو مقياس معين ، والمعيار ضروري في الاختبار الرياضي أو التحليلي ، لأن الدرجة الخام التي يحصل عليها الفرد في الاختبار ليس لها معنى بحد ذاتها، إلا بواسطة المعايير والمعايير هي جداول تستخدم لتفسير درجات الاختبار بالنسبة لدرجات عينة التقنين التي استخدمت في بناء المعايير ، إذ يجب أن يسبق إعداد المعايير استخدام اختبارات مقننة كما يجب فهم كل خصائص المجتمع الأصلي الذي أخذت منه عينات بناء المعايير وذلك قبل استخدام هذه المعايير لمقارنة درجات من الأفراد مع ملاحظة أن تكون عينات المقارنة من نفس المجتمع الأصلي (فرحات، مرجع سابق ، 2007، صفحة 34)

5-1- شروط استخدام المعايير (الاختبارات):

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

- 1- أن تكون المعايير حديثة: من المعروف أن معايير أي اختبار هي دائما معايير مؤقتة فمع مرور الوقت تصبح غير صالحة للمقارنة نظرا "لأن خصائص الأفراد وقدراتهم وسماتهم وصفاتهم تتغير باستمرار خصوصا معايير الاختبارات التحصيلية.
- 2- أن تكون عينة التقنين ممثلة للمجتمع الأصلي: ينبغي أن تكون عينة التقنين التي تستخدم في بناء المعايير ممثلة للمجتمع الأصلي تمثيلا صحيحا بمعنى أن تمثل المعايير الأداء الحقيقي للمجتمع الأصلي الذي ستطبق عليه الاختبارات بعد ذلك حتى تكون المقارنة موضوعية.

3- أن تكون الشروط الخاصة بتطبيق المعايير واضحة : إن وضوح تنفيذ وإدارة الاختبار كذلك الدقة في تسجيل درجاته تعد من الأمور الهامة التي تلازم استخدام المعايير، لذا يجب بناء وتطبيق المعايير من قبل المختصين في المجال (محمد علاوي وآخرون، 1999، صفحة 304).

5-2- استخدامات المعايير (الاختبارات): تستخدم المعايير في مجال النشاط الرياضي على النحو

التالي:

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

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

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

4- تستخدم المعايير في مقارنة أداء اللاعب على أي عدد من الاختبارات المختلفة في وحدات القياس (علاوي وآخرون، 1999، صفحة 307)

6- الدرجات المعيارية:

هي قيم تحويل الدرجات الخام وتستخدم في مقارنة مستوى أداء فرد معين بمستوى أداء المجموعة التي ينتمي إليها وذلك عن طريق انحراف أي درجة عن المتوسط الحسابي لتلك المجموعة، إذ أن درجة

الفرد التي يحصل عليها في اختبار ما (الدرجة الخام) ليس لها معنى بحد ذاتها ولا تصلح للمقارنة مع درجته في اختبارات أخرى أو مع درجة شخص آخر على الاختبار نفسه أو على الاختبارات أخرى إلا أن يتم تحويلها إلى درجات معيارية ، فالمعايير إذن مهمة لأنها عبرت عن كيفية أداء الآخرين على الاختبار فتوفر بذلك أساسا للمقارنة.

ومن الخطأ فهم الدرجات المعيارية على أنها مستويات ،ذلك أن الدرجات المعيارية معلومات تدلنا عن كيفية الأداء للأفراد في حين أن المستويات معلومات تدلنا على ما يجب أن يؤديه الأفراد ،فمقارنة درجة الفرد بمعيار درجات مجموعة من الأفراد لا تدلنا عما يجب أن تكون عليه درجة هذا الفرد، ولكنها تدلنا فقط كيف أن هذا الفرد أدى الاختبار مقارنة بالأفراد الآخرين من نفس مستواه ، وذلك عن طريق تحديد مكانته النسبية بالنسبة لغيره أي عينة التقنين وهو ما يمكننا من تقويم أداء هذا الفرد بالنسبة لعينة التقنين وليس بالنسبة للمستوى الذي يجب أن يكون عليه (كمال الدين وآخرون، 2002، صفحة 59).

6-1- مميزات وفوائد الدرجات المعيارية:

1- تعطي معنى للدرجات الخام إذ أن الدرجات الخام لا يكون لها معنى ما لم يتم تحويلها إلى درجات معيارية.

2- جمع ومقارنة مستوى الفرد على عدة اختبارات مختلفة مهما اختلفت وحدات قياسها مثل :الوثب العريض بالمتر، إذ لا يمكن أن يقاس أو يقارن بالعدو الذي يقاس بالثانية ،ما لم يتم تحويل الدرجات الخام إلى درجات معيارية بحيث يمكن جمع هذه الدرجات المعيارية معا لتدل على الدرجة الكلية على الأداء الكلي للفرد في الاختبارات المختلفة.

يمكن مقارنة الدرجات المعيارية لشخص مع شخص آخر على الاختبار نفسه لبيان أي منها أفضل مهما كان عدد الاختبارات ومهما اختلفت وحدات قياس تلك الاختبارات (كمال الدين وآخرون، 2002، صفحة 59) .



7- المستويات المعيارية:

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

- تأخذ الصورة الكيفية.

- تحدد في ضوء ما يجب أن كون عليه الظاهرة (كمال الدين وآخرون، 2002، صفحة 67)



الخلاصة:

إن الاهتمام باللياقة البدنية للاعبين هو من أهم الواجبات الملقاة على المدرب بما أن الجانب البدني هو قاعدة الأساسية الأولى التي تبنى عليها جميع الجوانب الأخرى (الخططي، النفسي، الفني) وبالتأكيد فإن الاعتماد على الطرق العلمية في تقنين التدريب على الصفات البدنية له الأثر الإيجابي على مردود اللاعبين في الميدان مما يساهم في رفع المستوى العام للعبة ، وكذلك نرى أن المهارات الأساسية هي الركن الأساسي للاعب كرة القدم الحديثة فهي تدخل في جميع ميكانيزمات اللعبة ، حيث أن القدرات البدنية يمكن أن تطورها ولكن اللاعب الماهر قليل ما نتحصل عليه ، لذا فنحن نرى أنه يجب على المدربين أن يولوا أهمية كبرى في تطوير المهارات الأساسية عند اللاعبين الناشئين ، ومنه توجد عدة طرائق للتدريب والتعليم الحديث في التربية البدنية والرياضية لا بد أن يضع المدرب أولويات استخدام الاختبارات والمقاييس وسائل أساسية ومهمة لعملية التقويم الرياضي من أجل معرفة التطور الحاصل في النمو البدني والمهارات الأساسية في شتى أنواع الأنشطة الرياضية ، كون التقويم عملية منظمة لها أسسها ومبادئها وطرقها وأدواتها كما هي إحدى العمليات التربوية التي لا تقف أهدافها عند حد معرفة مدى التقدم الذي أحرزه الفرد المتعلم وما مدى الذي وصلت إليه الأهداف المرغوبة من الانجازات فحسب وإنما تتعداه إلى ماذا يجب أن يقوم به المدرب من تعديل في الخبرات التي يقدمها المتعلم واعتبار القياس إحدى طرق التقويم الذي يشير إلى تلك الإجراءات المقننة ، والموضوعية واستخدامه يعتبر أحد العوامل الهامة ، وكذا استخدام الاختبارات كطريقة من طرائق القياس التقويمية وباعتبار المعيار إحدى الأهداف الأساسية التي تهدف إليها عملية الاختبارات على هذا الأساس ، يجب على المدرب الاهتمام بها بغية تحديد المستويات اللاعبين في مختلف الجوانب سواء الجانب البدني والمهاري ، ومعرفة مدى تحقيق الأهداف المسطرة.

الباب الثاني: الجانب التطبيقي للبحث

الفصل الأول: إجراءات البحث

* منهج الدراسة

* الدراسة الإستطلاعية

* مجتمع وعينة البحث

* مجالات البحث

* الأدوات والأجهزة المستعملة في الدراسة

* أداة الاختبار

* الخصائص السيكومترية لأداة البحث

* المعالجة الإحصائية



تمهيد :

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



1- منهج الدراسة :

استخدمنا المنهج الوصفي (بالأسلوب المسحي) بملائمته طبيعة الدراسة ، لغرض التعرف على ظاهرة التي ندرسها والتعرف على جوانب القوة والضعف فيها وكذلك التعرف على صلاحية هذه الظاهرة، ولأجل تحقيق ذلك لابد من إتباع دراستها.

2- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة الأساس الجوهري لبناء البحث كله ، وهي القاعدة الأساسية والممهدة للتجربة الرئيسية المراد القيام بها.

وعليه تم إجراء الدراسة الاستطلاعية في 2018/12/19 على أفراد العينة الاستطلاعية والبالغ عددهم "7" لاعبين "نادي اتحاد تيسمسيلت" مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وذلك للتعرف على ما يلي :

- الصعوبات التي قد تواجه الباحث أثناء تطبيق التجربة .
- البحث على أفضل طريقة لإجراء الاختبارات البدنية والتقنية
- تناسب الأجهزة والأدوات مع الاختبارات.
- إجراء المعاملات العلمية "الصدق - الثبات" للاختبارات البدنية والتقنية قيد البحث.



3- مجتمع وعينة البحث (الدراسة) :

اختيرت عينة الدراسة بالطريقة العمدية وتكونت من 83 لاعبا كرة القدم 14 سنة والمنتمين الى أندية بلدية تيسمسيلت، والجدول (1) يبين ذلك :

النادي	اتحاد تيسمسيلت	وداد تيسمسيلت	اكاديمية الريفا
14 سنة	27	28	28
المجموع	27	28	83

خصائص العينة :

تم اختيار العينة وفقا للشروط :

- اللاعبون من مواليد 2006/2005.

- يكون اللاعبون منخرطين رسميا في ناديتهم.

- خلو اللاعب من الإصابات الرياضية

- أن يكونوا من اللاعبين المنتظمين في التدريب مع أنديةهم.

وقد استخرج الباحث التجانس لأفراد العينة من خلال وصف المتغيرات التالية :

المتغيرات الإحصائية	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	157.26	7.42	0.30

الوزن	43	10.49	1.47
العمر	13.49	0.48	-0.04

من خلال الجدول رقم (2) والذي يبين مدى التجانس العينة من حيث الجنس والطول والوزن ، نلاحظ أن قيمة الوسط الحسابي هي 157.26 والانحراف المعياري 7.42 ومعامل الالتواء 0.30 من حيث الطول وكذلك أن قيمة الوسط الحسابي هي 43 والانحراف المعياري 10.49 ومعامل الالتواء 1.47 من حيث الوزن وبينما قيمة الوسط الحسابي هي 13.49 والانحراف المعياري 0.48 ومعامل الالتواء -0.04 من حيث العمر، وهذا كل المتغيرات الالتواء محصورا ما بين (-3،+3) ومنه فإن المتغيرات معتدلة توزيع طبيعي أي أن العينة متجانسة فيما بينهما من حيث الطول ، الوزن ، العمر.

- ضبط متغيرات الدراسة:

تعتبر الدراسة الحالية دراسة وصفية، واشتملت على المتغيرات التابعة والمستقلة التالية

- المتغير المستقل:

درجات ومستويات معيارية

هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ودراسة قد تؤدي به إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.

- المتغير التابع:

هو «متغير يؤثر في المتغير المستقل، وهو الذي لا تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى، حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع»



- تحديد المتغير التابع: الصفات البدنية والمهارية

4-مجالات الدراسة :

-المجال الزمني : تم إجراء تجربة في الفترة الزمنية الممتدة من 28 ديسمبر إلى 26 مارس 2019.

-المجال المكاني : تم إجراء التجربة في ملاعب بلدية تيسمسيلت ، وأجريت جميع القياسات

والاختبارات في المركب الرياضي جيلالي بونعامة بالنسبة لنادي اتحاد تيسمسيلت وبالنسبة لنادي وداد تيسمسيلت واكاديمية الريفا بملعب الشهيد دريزي.

-المجال البشري : يتمثل في 83 لاعبا في كرة القدم صنف 14 سنة من بعض نوادي بلدية

تيسمسيلت حيث تم اختيار 27 لاعبا من اتحاد تيسمسيلت و28 لاعبا من نادي وداد تيسمسيلت و28 لاعبا من مدرسة كرة القدم الريفا .

5- أدوات الدراسة :

5-1- الأجهزة المستعملة :

- الكتب والمراجع العلمية.

- استمارة المحكمين للخبراء والمختصين لترشيح الاختبارات البدنية والمهارية.

- استمارة تسجيل البيانات.

- استمارة تفريغ البيانات.

- ميزان طبي.



- شريط القياس .

-كرسي .

-ميقاتي .

- شواخص .

- شريط لاصق

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

الزمنية الممتدة بين 2018/12/28 إلى 2019/03/26

اختبارات المهارية:

اختبارات البدنية:

-اختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة.

- اختبار الجذع لأسفل .

- المشي بالكرة 25 م ما بين الشواخص.

- الوثب العريض .

- التنطيط بالكرة .

-الركض 30م.

- الجري بالكرة .

-بريكسي ودكار .



5-2-1-1- الخصائص السيكومترية لأداة البحث:

5-2-1-1- الثبات: ثبات الاختبار يعني انه إذا تم تطبيق الاختبار أو قياس ما على عينة ما ،ثم بعد أسبوع أعيد نفس الاختبار وعلى نفس العينة ، وتحت نفس الظروف ،وجب تحقيق نفس النتائج كما في الأول.

5-2-1-2 الصدق : إن الاختبار الصادق هو الذي ينجح في قياس ما وضع لأجله ،ولكي نتأكد من صدق الاختبارات والقياسات المستعملة في البحث .

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

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

القرار	الصدق الذاتي	معامل الثبات	العينة	البيان المتغيرات	
قوي	0.948	0.900	07	- 30 م سرعة	البدنية
قوي	0.972	0.945		- الوثب العريض	
قوي	0.971	0.944		- اختبار بريكسي ودكار 5 د	
قوي	0.981	0.964		اختبار ثني الجذع للأسفل	
قوي	0.981	0.949		المشي بالكرة ما بين الشواخص	

المهارة	الجري بالكرة 30 م	0.921	0.959	قوي
	التطيط بالكرة	0.972	0.985	قوي
	ضرب الكرة لأبعد مسافة	0.933	0.965	قوي

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

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

5-2-1-4 الصدق المحكمين : حيث قام الباحث بجمع عدد من الاختبارات البدنية والمهارة

المناسبة والملائمة لطبيعة البحث، والتي يسهل ويمكن تطبيقها، ثم عرضها على مجموعة من الأساتذة

والمختصين ليقوموا باختبار الأنسب منها . وهذا كما يوضحه الجدول رقم (04)

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

نوع الاختبار	اسم الاختبار	وحدة القياس	النسبة المئوية
اختبارات المهارات الأساسية	اختبار التحكم في التنطيط الكرة في الهواء	الثانية	20%
	اختبار التحكم في الكرة لمسافة 30م	الثانية	05%
	اختبار إخماد الكرة (control de balle)	درجات	00%
	اختبار الجري بالكرة 25م ما بين الشواخص	الثانية	40%
	اختبار الجري المتعرج بالكرة	الثانية	0%
	اختبار رمي التماس	درجات	00%
	اختبار ضرب الكرة لأبعد المسافة	المتر	40%
	اختبار دقة التمرير	درجات	00%
	التصويب في المرمى	درجات	00%
	اختبار الجري بالكرة 30م	الثانية	20%
الاستحواذ على الكرة في منطقة 6 أمتار	درجات	00%	
اختبارات المرونة	اختبار ثني الجذع للأسفل	السنتيمتر	100%
اختبارات السرعة انتقالية	اختبار الركض 30م	الثانية	66.6%
	اختبار التحمل السرعة 100م	الثانية	33.3%
	اختبار الركض 60م	الثانية	00%
اختبارات القوة الإنفجارية، المميزة بالسرعة	اختبار الوثب العمودي من الثبات	السنتيمتر	10%
	اختبار الوثب العريض من الثبات	السنتيمتر	90%
اختبارات	اختبار بريكسي ودكار 5 د	المتر	80%

20%	المتر	اختبار كوبر 6 د	المداومة
-----	-------	-----------------	----------

5-2-1-5- الموضوعية: تعني عدم التأثير الاختبار بتغير الفاحصين أو القائمين بالاختبار

وبعبارة أخرى مهما كان القائم بالتحكيم للاختبار ، فإن الاختبار يعطي نفس النتائج إذا ما أجري على نفس العينة .

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

كيفية تحديد الاختبارات البدنية والمهارية:

من أجل اختبار بعض الاختبارات البدنية والمهارية قام الباحث بعملية مسح للعديد من المصادر والمراجع العلمية المتوفرة للتعرف على أهم الاختبارات الخاصة بالدراسة وإن هذه الاختبارات أغلبها مذكورة في كتب الاختبارات والقياس وأجريت عليها الكثير من المعاملات العلمية وجريت على مجتمعات كبيرة في أغلب بلدان العالم ، وطبقت على عينات في المجتمع الجزائري في كافة المستويات بما يتناسب مع قدرات اللاعبين، وقام الباحث بعد الإطلاع على هذه المؤلفات العلمية ذات علاقة ، استخلصت مجموعة من الاختبارات وتم عرضها بصورة استمارة على عدد من ذوي الخبرة والاختصاص وعليه تم ترشيح الاختبارات البدنية وكانت آراء الخبراء والمختصين وكما مبين في الجدول (4) ، وتم إجراء الاختبارات على النحو التالي :

5-2-2- الاختبارات البدنية:

أ- اختبار ثني الجذع للأسفل:

- هدف الاختبار: قياس مدى المرونة الجذع

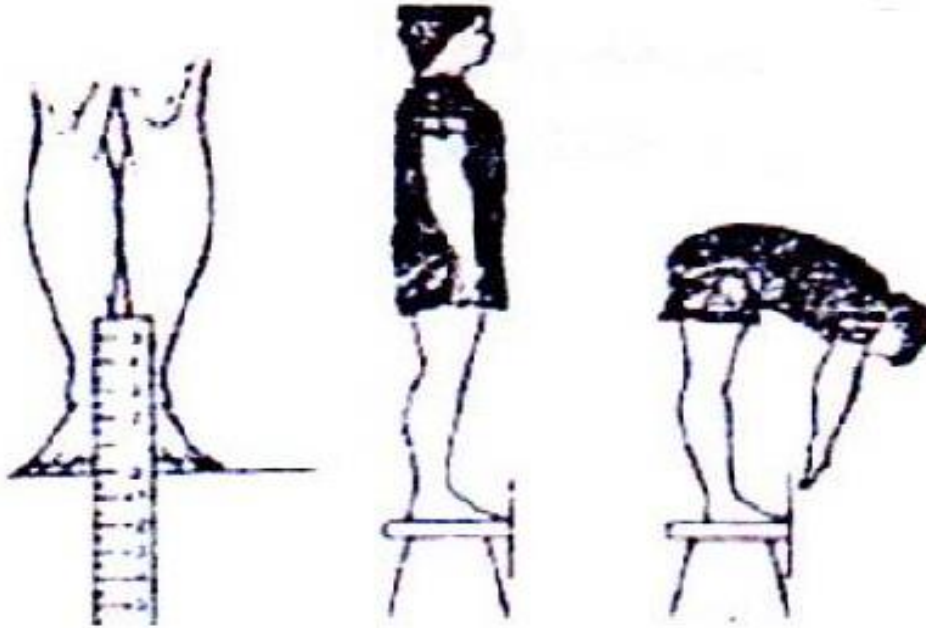
الأدوات المستعملة: مقعد خشبي مدرج بالسنتيمتر .

طريقة التنفيذ: يقف اللاعب فوق الكرسي على أن يكون الصفر مستوى حافة المقعد حيث تكون الدرجات المعيارية العلوية بالموجب والسفلية بالسالب ، ويقوم اللاعب بالثني الجذع للأسفل حيث تكون الركبتين ككتلة ، يثبت في الوضعية مدة ثلاث ثواني كما في الشكل رقم 01.

- التسجيل:

الشكل (01) يحاول اللاعب تحقيق أقصى مدى ممكن للثني إلى الأسفل. (حسنين، القياس والتقييم في

التربية البدنية والرياضية ، 2001، صفحة 260)





الوثب العريض:

هدف الاختبار: قياس القوة الانفجارية السفلية (عضلات الفخذين والساقين).

- الأدوات:

أرض مسطحة تخطط يحد عليها مسافات مقدره ب 5سم في كل خط بواسطة شريط لاصق

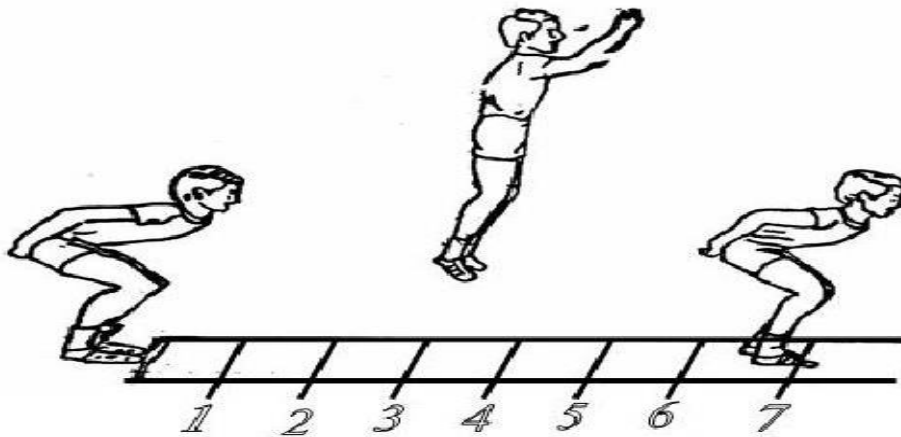
ملون ويكون التخطيط بواسطة إشارات مكتوب عليها المسافة أنظر الشكل رقم 02.

- طريقة التنفيذ:

يقف اللاعب على خط البداية حيث أن هذا الخط هو الصفر ويقفز نحو الأمام مع حركة اليدين من الخلف إلى الأمام لكي تساعده في عملية الارتقاء نحو الأمام وتعطى محاولتين كما هو موضح في الشكل.

- التسجيل :

يسجل اللعب أبعد مسافة من الكعب التي يتحصل من بين المحولتين (حسنين، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، 2001، صفحة 308)



الشكل 02



ج- اختبار الركض 30م:

- هدف الاختبار: قياس السرعة الانتقالية للاعب.

- طريقة التنفيذ:

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

- التسجيل :

يسجل أحسن توقيت من محاولتين. (حسنين، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، 2001،

صفحة 244)



الشكل 03



د- اختبار (المداومة) بريكسي ودكار :

- هدف الاختبار: قياس قدرة اللاعب على المداومة (التحمل) في مدة 5د.

الأدوات :

- ميفاتي

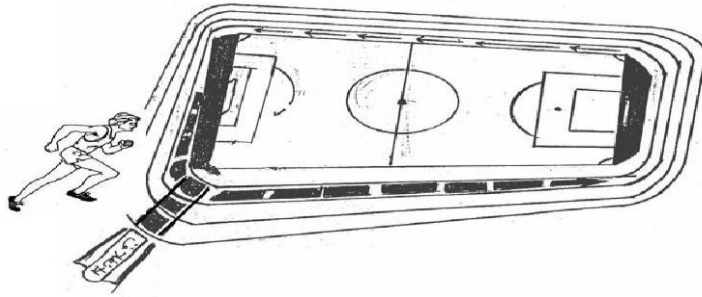
- صفارة

- طريقة التنفيذ:

يكون المختبر على بأنه سوف يجري لمدة 5د محاولا تسجل أكبر مسافة يقطعها خلال المدة الزمنية والمقدرة 5د ، كما أنه له الحق في مشاركة أو توقف إذا أحس بالتعب، كما في الشكل .
يبدأ الاختبار بإشارة من المدرب بالجري لمدة 5د والتوقف عند سماع إشارة المدرب الثانية ، حيث يتوقف كل لاعب في مكانه.

- التسجيل :

نحسب للاعب المسافة التي قطعها خلال 5د (بريكسي، 1990، صفحة 83).



الشكل 04



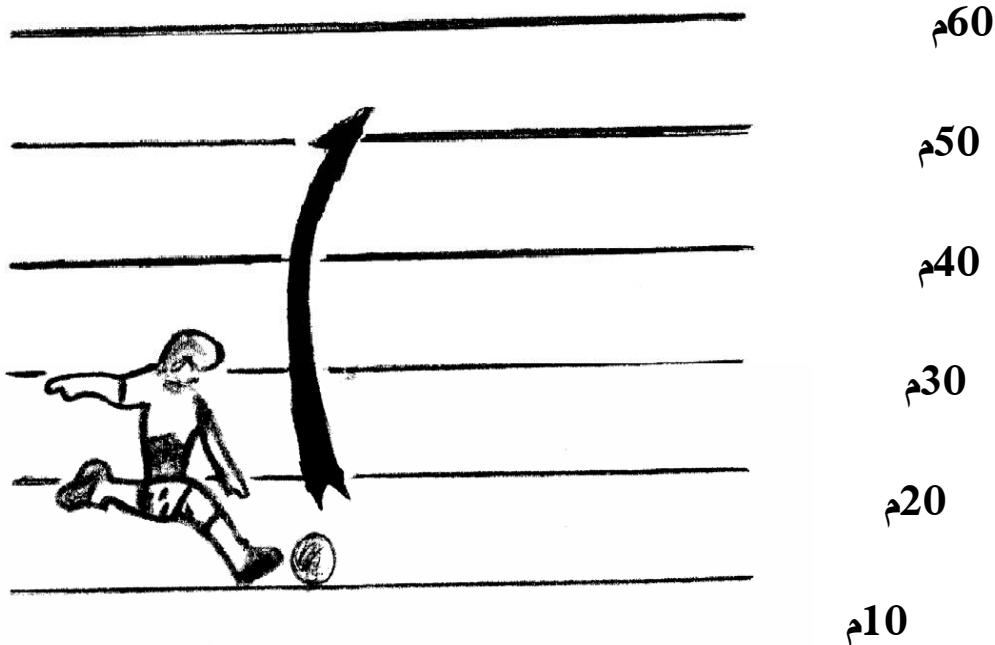
5-2-3- الإختبارات المهارية:

أ- اختبار ضرب الكرة:

- هدف الاختبار: قياس قوة ضرب الكرة بالقدم لأبعد المسافة ممكنة.

- طريقة التنفيذ:

يقوم اللاعب الذي يقف على خط البدء بالتقديم جري لضرب الكرة المفضلة لأبعد المسافة ممكنة يؤدي اللاعب محاولتين، كما هو موضح في الشكل رقم 05. (حسنين، الإختبارات النفسية والمهارية ، 1987، صفحة 33).



الشكل 05



ب- اختبار المشي بالكرة 25م ما بين الشواخص:

- هدف الاختبار : قياس الرشاقة الخاصة (أي تحكم في الجسم بوجود الكرة في حالة الحركة).

- الأدوات المستعملة:

-ملعب مسطح.

-05 شواخص

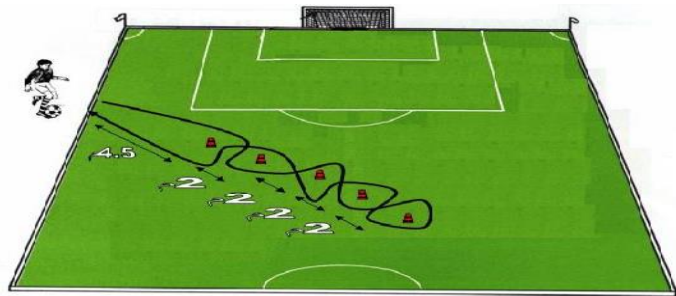
- ميقاتي

طريقة التنفيذ:

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

- التسجيل:

يحاول اللاعب تسجيل أقل وقت ممكن . (محمد صبحي حسنين، 2001، صفحة 123)



الشكل 06



ج- اختبار الجري بالكرة 30م :

- هدف الاختبار :قياس مستوى سرعة الانطلاق بالكرة .

- الأدوات المستعملة:

- مقياتي

- الكرات

- الشواخص

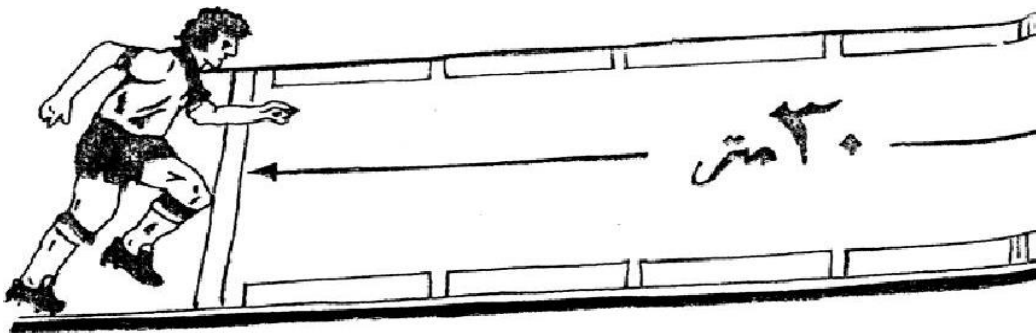
- طريقة التنفيذ:

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

التسجيل:

يحتسب الزمن المحقق في أفضل محاولة بالثانية أنظر الشكل (7) (AKRAMOV, 1990, p. 78)

78)



الشكل 07



د- اختبار التحكم في تنطيط الكرة في الهواء:

- هدف الاختبار: قياس مستوى مهارة التحكم في الكرة في الهواء

- الأدوات المستعملة:

- الكرات.

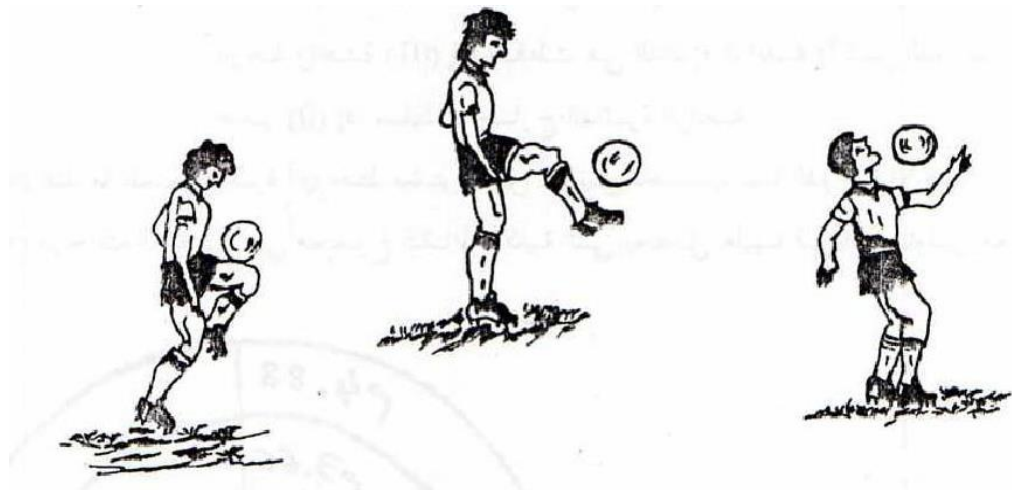
- ميقاتي

- طريقة التنفيذ:

يقوم اللاعب برفع الكرة بإحدى القدمين وتنطيطها في الهواء مستعملا القدمين أو الفخذين أو الرأس والاحتفاظ بها لأطول فترة ممكنة دون أن تلامس الأرض، تعطى ثلاث محاولات لكل لاعب متتالية.

- التسجيل : هو الزمن الكلي الذي يستغرقه في المحاولات الثلاثة بالثانية. (مختار ح.، كرة القدم

لناشئين، 1997، صفحة 29)



الشكل 08



6- المعالجات الإحصائية :

وهي من أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية على الظاهرة المدروسة والتي تساعد الباحث على الوصول إلى النتائج وتحليلها وتفسيرها ،وقد استعان الباحث بالأساليب التي تتناسب وطبيعة مكونات مشكلة البحث وأهدافه وهي :

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط بيرسون.
- معامل الثبات (كرومباخ).
- الدرجات التائية.
- الدرجات الزائئة.

ملاحظة: تم معالجة الإحصائية عن طريق برنامج spss.



خلاصة:

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

الفصل الثاني: عرض وتحليل نتائج الدراسة النهائية

* عرض وتحليل النتائج

تمهيد:

بعد دراستنا للجانب النظري، وتحديد منهجية البحث ووسائله ، سنحاول في هذا الفصل الإلمام بمعطيات موضوع البحث وذلك بالدراسة الميدانية حتى تكون للنتائج المحصل عليها المنهجية وتحليل نتائج المقارنات المتمحورة أساسا على الفرضيات التي قمنا باقتراحها ، ثم نلخص إلى الاستنتاجات والاقتراحات فالخاتمة.

أولاً: عرض وتحليل النتائج

1- عرض نتائج قياسات الاختبارات المهارية:

جدول رقم (05) عرض قياسات الاختبارات المهارية

الرقم	الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدنيا	القصى
01	إختبار المشي بالكرة ما بين الشواخص	10.93	1.40	14.88	8.55
02	اختبار الجري بالكرة 30م	6.28	0.46	7.67	5.18
03	اختبار التنطيط بالكرة	39.90	30.76	8	198
04	اختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة	24.28	5.16	11	35

1-1- إختبار المشي بالكرة ما بين الشواخص :سجلت العينة وسط حسابي قيمته 10.93 ±

1.40 ± كما سجل الزمن 8.55 ثا كأحسن توقيت وزمن 14.88 ثا كأضعف توقيت ،لاحظنا أن 21 رياضيا ما نسبته 22.82% سجلوا وقتا أكبر من 12 ثا فما فوق والباقي ما نسبته 77.18% سجلوا أقل من 12 ثا.

1-2- إختبار الجري بالكرة 30م:سجلت العينة وسط حسابي قيمته 6.28 ± 0.46 ثا كما سجل

الزمن 5.18 ثا كأحسن توقيت وزمن 7.67 ثا كأضعف توقيت ،لاحظنا أن 13 رياضيا ما نسبته 35.86% سجلوا وقتا أكبر من 6.28 ثا فما فوق والباقي ما نسبته 64.13% سجلوا أقل من 6.28 ثا.

1-3- اختبار التنطيط بالكرة: سجلت العينة وسط حسابي قيمته 39.90 ± 30.76 ثا كما سجل الزمن 198 ثا كأحسن توقيت وزمن 8 ثا كأضعف توقيت، لاحظنا أن لاعبان فقط سجلوا وقتا أكبر من 100 ثا فما فوق ما نسبته 2.17% والباقي ما نسبته 97.81% سجلوا أقل من 100 ثا.

1-4- اختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة: سجلت العينة في هذا الاختبار وسط حسابي قيمته 24.28 ثا ± 5.17 متر كما سجلت أبعد مسافة قدره 35 متر كأحسن مسافة و11متر كأضعف مسافة و22.5 متر كوسط حسابي ،وسجل 63 رياضي ما نسبته 68.47% مسافة أكبر من الوسط الحسابي للاختبار بينما 73 رياضي ما نسبته 31.52% سجلوا مسافة أقل من 22.5 متر .

2- عرض نتائج قياسات الاختبارات البدنية:

جدول رقم (06) عرض قياسات الاختبارات البدنية

الرقم	الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القصوى	الدنيا
01	اختبارالوثب العريض	163.51	25.63	221	107
02	اختبار التني الجدع للأسفل	0.59	6.608	20	-12
03	اختبارسرعة 30م	5.56	0.35	7	4.86
04	اختبار بريكسي ودكار	1000.08	87.40	1270	851

2-1- اختبار الوثب العريض: سجلت العينة وسط حسابي في هذا الاختبار قيمته $163.51 \pm$ سم ، وسجلت 221 سم كدرجة قصوى تحصل عليها لاعب واحد فقط، و 107 سم كدرجة دنيا تحصل عليها لاعب واحد فقط، كما أ، 50 لاعبا ما نسبته 54.34% تحصلوا على نتيجة 165 سم فما فوق.

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

2-3- اختبار السرعة 30م: سجلت العينة وسط حسابي قيمته $5.56 \pm$ ثا كما سجل الزمن 4.86 ثا كأحسن توقيت وزمن 7 ثا كأضعف توقيت ،لاحظنا أن 13 رياضيا ما نسبته 14.13% سجلوا وقتا أكبر من 6 ثا فما فوق والباقي ما نسبته 85.86% سجلوا أقل من 6 ثا.

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

3- العلاقات الارتباطية البينية: أفضت النتائج التحليل الإحصائي باستخدام معامل الارتباط

ليبرسون عند درجة دلالة $p > 0.05$ و $p > 0.01$ كما هو مبين في الجدول رقم 07 وجود علاقة ارتباطية

دالة احصائيا بين المتغيرات قيد الدراسة نعرضها كما يلي:

- الوثب العريض مع بريكسي ودكار قيمتها 0.20 عند درجة دلالة ($p > 0.05$).
 - الوثب العريض مع الجري بالكرة 30م قيمتها 0.30 عند درجة دلالة ($p > 0.01$).
 - الوثب العريض مع ضرب الكرة لأبعد مسافة قيمتها 0.19 عند درجة دلالة ($p > 0.05$).
 - السرعة 30م مع المشي بالكرة قيمتها 0.20 عند درجة دلالة ($p > 0.05$).
 - المشي بالكرة مع الجري بالكرة 30 م قيمتها 0.19 عند درجة دلالة ($p > 0.05$).
 - المشي بالكرة مع التنطيط بالكرة قيمتها 0.22 عند درجة دلالة ($p > 0.05$).
- كما لاحظنا أنه تتعدم العلاقة بين اختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة واختبار بريكسي ودكار.

جدول (07) العلاقات الارتباطية البينية للخصائص البدنية والمهارية (بيرسون $n=83$ ، درجة دلالة $(p > 0.05)$).

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

ملاحظة : الخانات الملونة تمثل التقاطع بين الخصائص المهارية والخصائص البدنية.

(*درجة دلالة $p > 0.30$)

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

- جدول 08 : التواء وتفرطح العينة في كل المتغيرات n=83

الرقم	الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء	التفرطح
01	اختبار الوثب العريض	163.51	25.63	-0.16	-0.63
02	اختبار الثني الجذع للأسفل	0.59	6.608	0.37	0.34
03	اختبار سرعة 30م	5.56	0.35	0.51	1.72
04	اختبار بريكسي ودكار	1000.08	87.40	0.75	0.76
05	اختبار المشي بين الشواخص	10.93	1.40	0.88	0.37
06	اختبار الجري بالكرة	6.28	0.46	0.08	0.20
07	اختبار التنطيط بالكرة	39.90	30.77	1.08	6.98
08	اضرب الكرة لأبعد مسافة	24.28	5.16	-0.51	0.11

يبين الجدول 08: الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والالتواء لمتغيرات البحث إذ لوحظ أن جميع

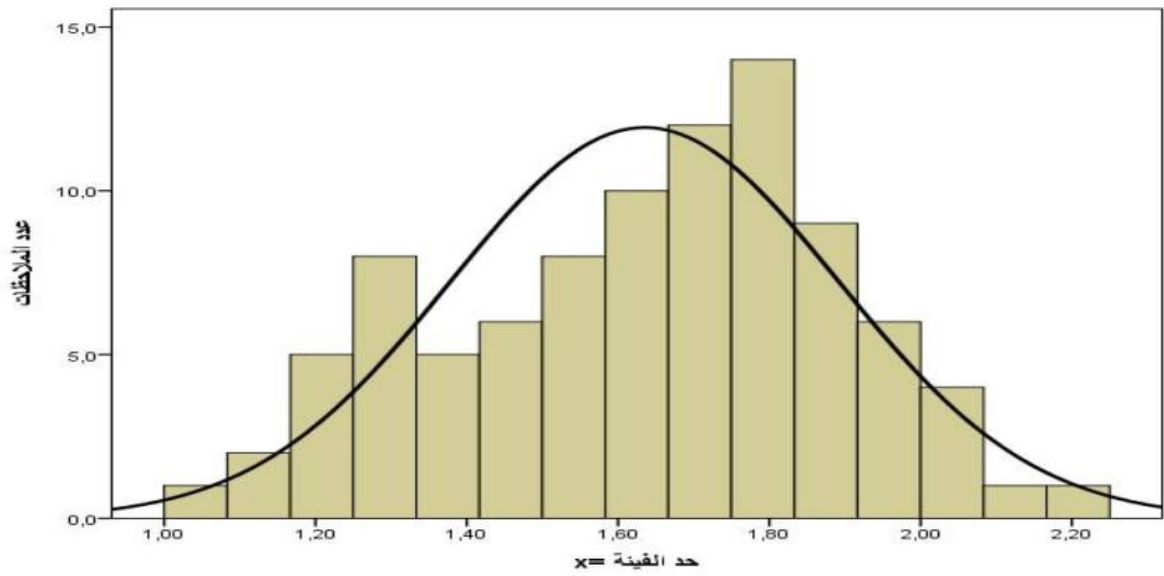
الأوساط الحسابية أكبر من الإنحراف المعياري في كل اختبار على حده ما عدا اختبار ثني الجذع

للأسفل ،فضلا عن أن جميع قيم معامل الالتواء تتراوح ما بين (-3،+3)، مما يدل على أن قيم أفراد

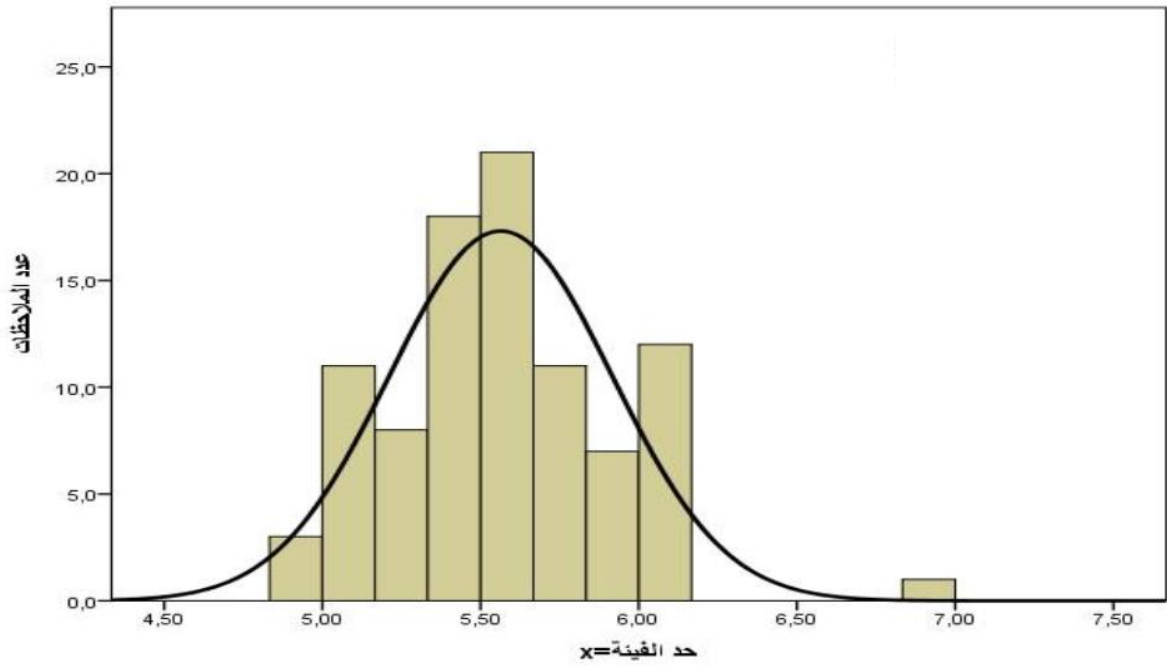
العينة جميعا تتوزع طبيعيا ،كما نلاحظ أن أكثر المتغيرات تماثلا في التوزيع هو اختبار الجري بالكرة

30م (0.08) وأقلهم هو اختبار التنطيط بالكرة 1.9

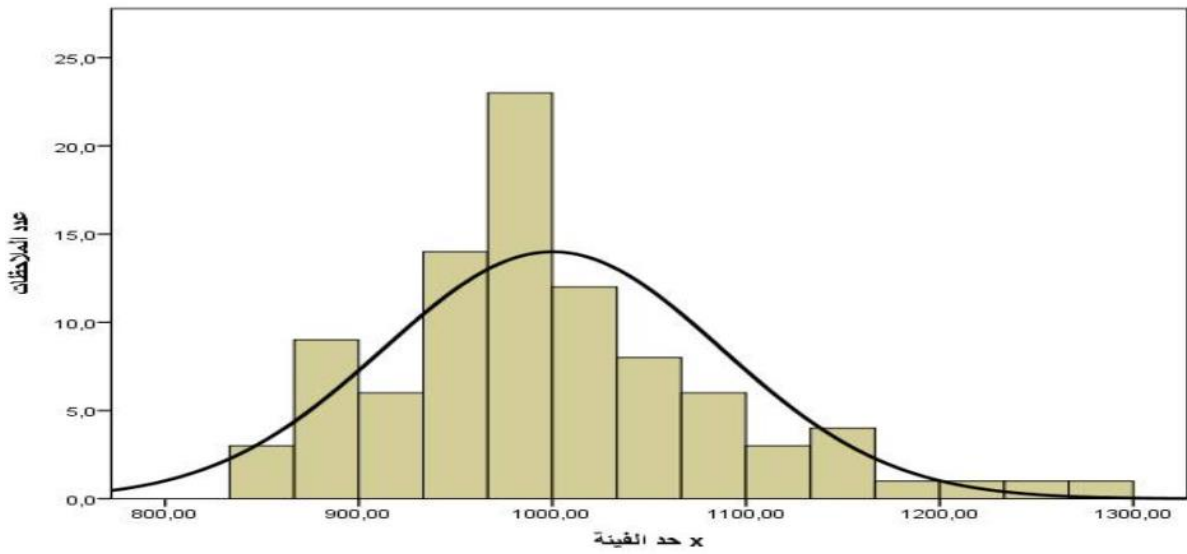
الأشكال الاعتنال:



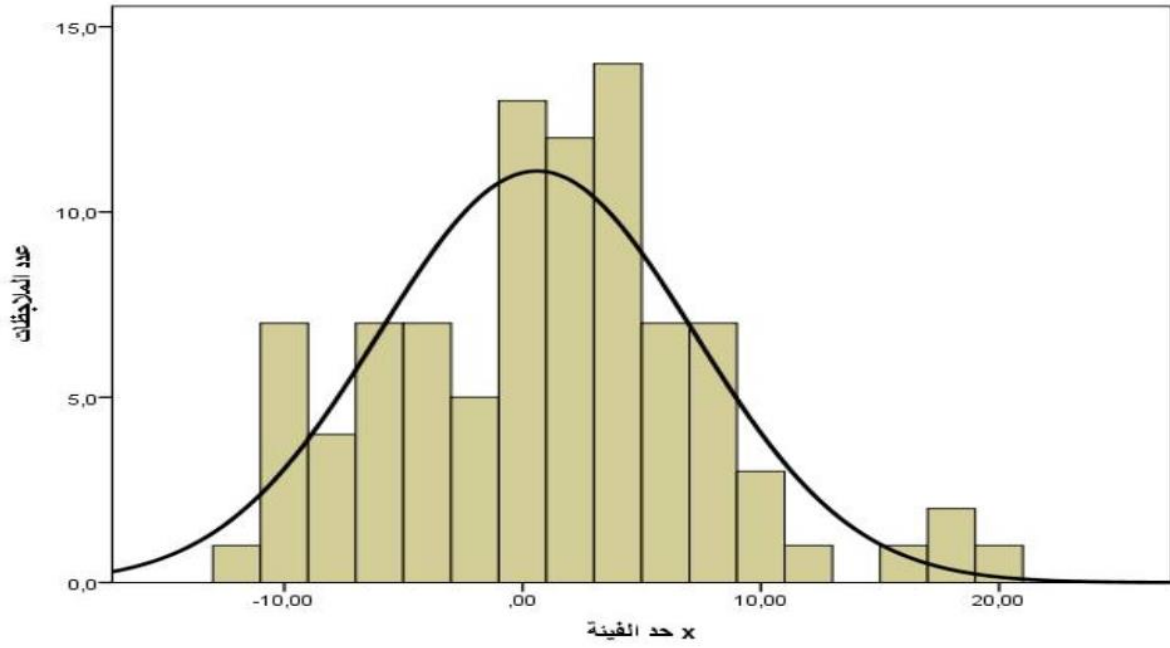
الشكل 9: المنحنى الإعتدالي الوثب العريض



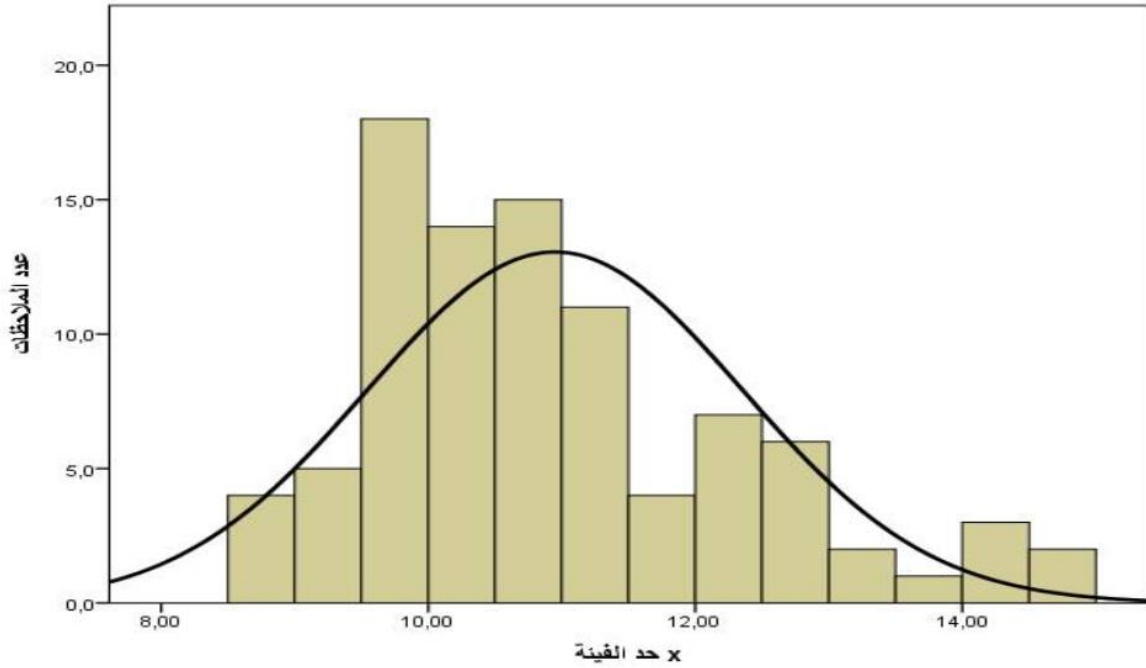
الشكل: 10 المنحنى الإعتدالي للسرعة 30م



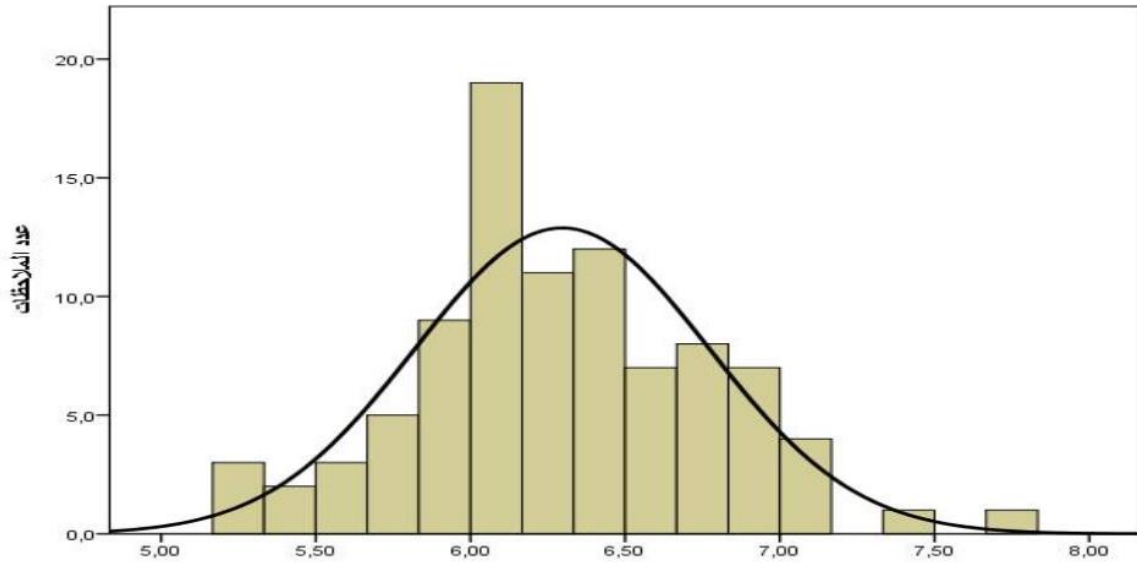
الشكل: 11 المنحنى الإعتدالي بريكسي ودكار



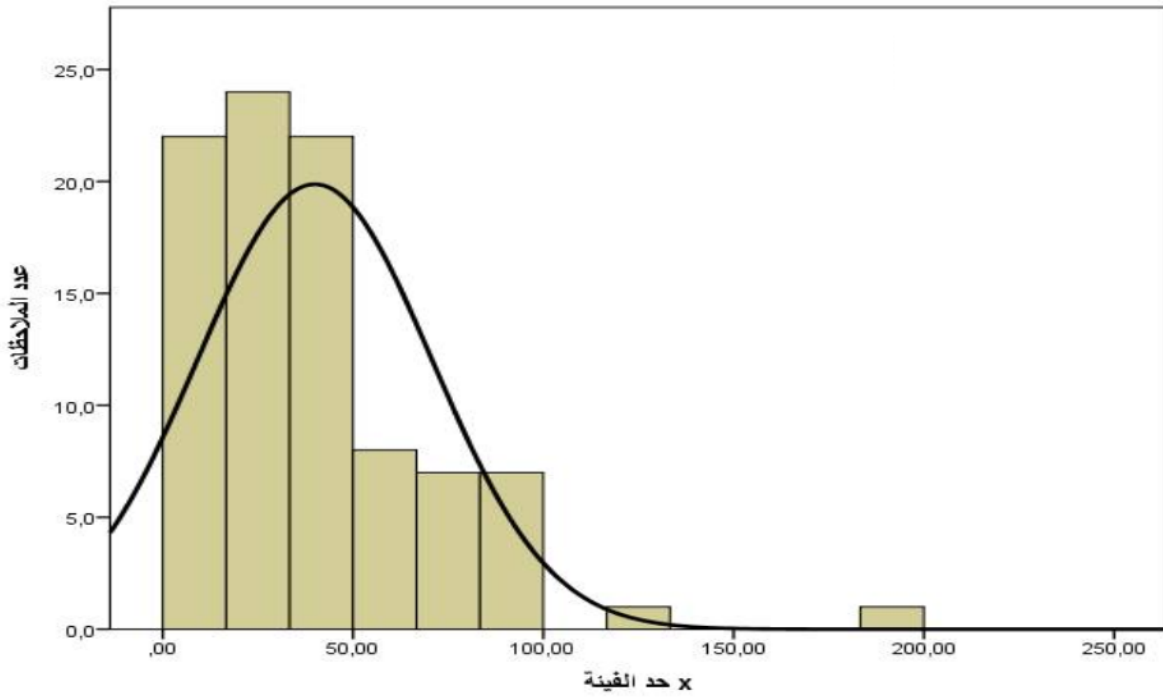
الشكل: 12 المنحنى الإعتدالي ثني الجذع للأسفل



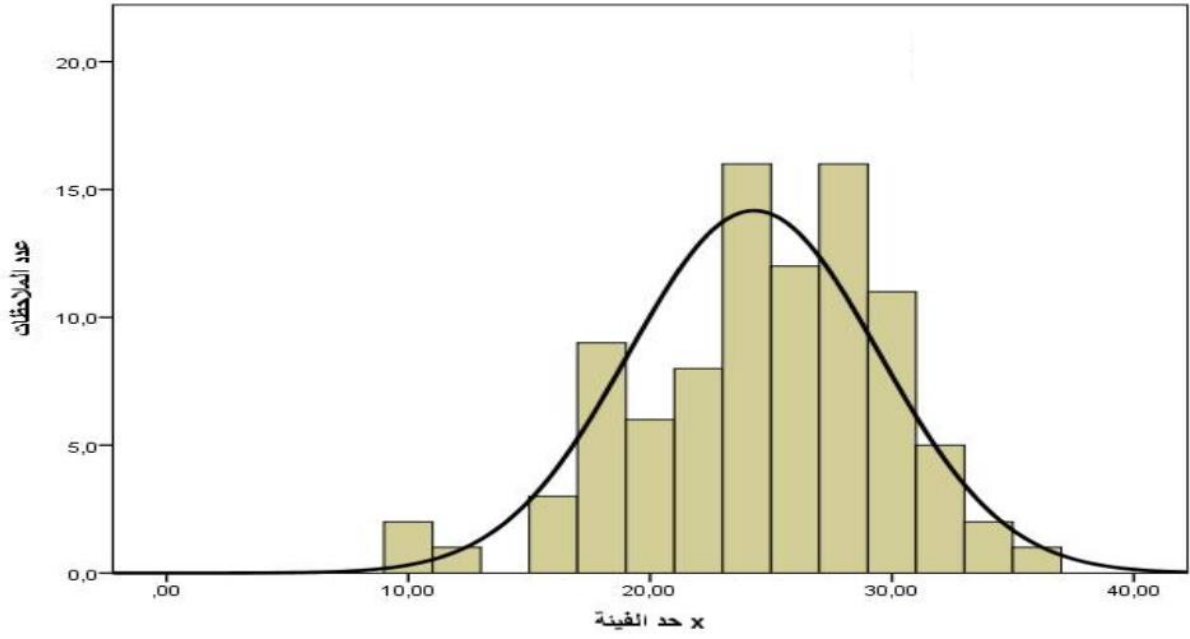
الشكل: 13 المنحنى الإعتدالي المشي بالكرة 25 مابين الشواخص



الشكل: 14 المنحنى الإعتدالي الجري بالكرة 30م



الشكل: 15 المنحنى الإعتدالي التطيط بالكرة



الشكل:16 المنحنى الإعتدالي لضرب الكرة لأبعد مسافة

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

6- توزيع العينة على الدرجات المعيارية الزائفة:

تبين الجداول الدرجات المعيارية الزائفة (أنظر الملحق) بوضوح أن في:

الخصائص البدنية النسبة الكبيرة من عدد الأفراد تكون فوق الصفر، حيث سجل النسب 55.33%، 52.17%، 40.21%، 52.17%، فوق الصفر في الوثب العريض، ثني الجذع للأسفل، بريكسي وديكار، السرعة على التوالي، والعكس في الأبعاد المهارية حيث نلاحظ أن النسبية الكبيرة من عدد الأفراد تكون تحت قيمة الصفر، حيث سجلت النسب 58.7%، 48.92%، 60.87%، 53.79%، تحت الصفر في التنطيط بالكرة، ضرب الكرة لأبعد المسافة، المشي بالكرة على التوالي، وهو ما يوضح أن أفراد العينة يتمتعون بدرجات عالية في الخصائص البدنية ودرجات متواضعة في الخصائص المهارية.

7- تحديد المستويات المعيارية:

جدول 09 يمثل تحديد المستويات المعيارية:

المستوى الخامس	المستوى الرابع		المستوى الثالث		المستوى الثاني		المستوى الأول							
0-5 Δ	0-3 Δ		0-1 Δ		0+1 Δ		0+3 Δ		0+5 Δ	Δ	C=6SD/5	SD	M	
86.62	117.376	117.376	148.132	148.132	178.888	178.888	209.644	209.644	240.4	15.378	30.756	25.63	163.51	الوثب العريض
-19.232	-11.303	-11.303	-3.374	-3.374	4.554	4.554	12.483	12.483	20.412	3.964	7.929	6.608	0.58	ثني الجذع للأسفل
4.51	4.93	4.93	5.35	5.35	5.77	5.77	6.19	6.19	6.61	0.21	0.42	0.35	5.55	سرعة 30م
737.88	842.76	842.76	947.64	947.64	1052.52	1052.52	1157.4	1157.4	1262.28	52.44	104.88	87.4	1000.08	بريكسي ونكار
6.74	8.42	8.42	10.10	10.10	11.78	11.78	13.46	13.46	15.14	0.84	1.68	1.4	10.94	المشي بالكرة 25م
4.88	5.444	5.444	6.008	6.008	6.572	6.572	7.136	7.136	7.70	0.282	0.564	0.47	6.28	الجرى بالكرة 30م
-52.4	-15.476	-15.476	21.188	21.188	58.372	58.372	95.296	95.296	132.22	18.462	36.924	30.77	39.90	تنطيط الكرة
8.78	14.984	14.984	21.188	21.188	27.392	27.392	33.596	33.596	39.8	3.102	6.204	5.17	24.28	ضرب الكرة

حسب المنحنى المعتدل لكل متغير قمنا بإيجاد خمسة (5) مستويات معيارية وأطلقنا عليها التقديرات

التالية:

- المستوى الأول (1) = ممتاز.

- المستوى الثاني (2) = جيد.

- المستوى الثالث (3) = متوسط.

- المستوى الرابع (4) = دون الوسط.

- المستوى الخامس (5) = ضعيف.

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

- المنحنى المعتدل يتحدد بالوسط الحسابي M والانحراف المعياري SD، ويكون عموماً:

$$SD = \pm 1 \text{ ويمتد بين } 0 \text{ و } 3sd \text{ و } -3sd.$$

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

$$C = 6SD / 5$$

- وبما أن خمسة (5) عدد فردي فإن قيمة الوسط الحسابي M تقع في نصف المستوى الثالث (3)، وعليه

$$\lambda = C/2$$

نحسب نصف الفئة C ونحصل على

وانطلاقاً من الصفر نحسب قيم المستويات المعيارية كما يلي :

$$\text{المستوى 1: } 0+5\Delta$$

$$\text{المستوى 2: } 0+3\Delta$$

$$\text{المستوى 3: } \Delta 1 - 0+1\Delta$$

$$\text{المستوى 4: } \Delta 3 - 0$$

$$\text{المستوى 5: } \Delta 5 - 0$$

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

- بالرجوع إلى جدول الدرجات الخام 'أنظر الملحق' نحصل على توزيع الأفراد العينة على المستويات

المعيارية ، كما هو مبين في الجدول (10).

ملاحظة هامة: نأخذ بعين الإعتبار عكسية اتجاه القيم في المتغيرات التالية: السرعة، المشي بالكرة، ثني

الجدع للأسفل ، الجري بالكرة.

8- توزيع العينة على المستويات المعيارية:

جدول 10 يمثل توزيع العينة على المستويات المعيارية:

المستوى	التقدير	الوثب العريض	ثني الجذع	سرعة 30م	بريكسي ودكار	المشي بالكرة	الجري بالكرة	التنطيط بالكرة	ضرب الكرة
		للأسفل			5د	25د	30د		لأبعد مسافة
01	ممتاز	2	1	2	4	00	4	2	2
02	جيد	23	23	20	16	25	15	23	20
03	متوسط	36	40	40	44	38	40	39	40
04	دون الوسط	21	16	21	19	15	21	20	18
05	ضعيف	3	4	00	00	5	3	3	3
المجموع		83	83	83	83	83	83	83	83

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

8-1- الوثب العريض: كان توزيع اللاعبين في هذا البعد معتدل ، حيث سجلنا 2 لاعبي في المستوى المعياري ممتاز ، و 23 لاعبا ما يمثل 28.26% في المستوى المعياري جيد وسجلنا 36 لاعبا ما يمثل 42.39% في المستوى المعياري متوسط، و 21 لاعبا ما نسبته 23.91% في المستوى المعياري دون الوسط و 3 لاعبين في المستوى ضعيف.

8-2- الثني الجذع للأسفل: كان التوزيع اللاعبين في هذا البعد معتدل ، حيث سجلنا لاعب واحد فقط في المستوى المعياري ممتاز 23 لاعبا ما يمثل 27.17% في المستوى المعياري جيد وسجلنا 40 لاعبا ما يمثل 46.73% في المستوى المعياري متوسط ، و 16 لاعبا ما نسبته 20.65% في المستوى المعياري دون الوسط و 4 لاعبين في المستوى ضعيف.

8-3- سرعة 30م: كان التوزيع اللاعبين في هذا البعد معتدل ، حيث سجلنا 2 لاعبين في المستوى المعياري ممتاز و 20 لاعبا ما يمثل 24.17% في المستوى المعياري جيد وسجلنا 40 لاعبا ما يمثل 48.35% في المستوى المعياري متوسط، و 21 لاعبا ما نسبته 25.27% في المستوى المعياري دون الوسط ولم يتوزع أي لاعب في المستوى المعياري ضعيف.

8-4- بريكسي ودكار 5د: كان توزيع اللاعبين في هذا البعد معتدل ، حيث سجلنا 4 لاعبين في المستوى المعياري ممتاز و 16 لاعبا ما يمثل 18.68% في المستوى المعياري جيد وسجلنا 44 لاعبا ما يمثل 51.64% في المستوى المعياري متوسط، و 19 لاعبا ما نسبته 25.27% في المستوى المعياري دون الوسط ولم يتوزع أي لاعب في المستوى المعياري ضعيف.

8-5- المشي بالكرة 25م: كان توزيع اللاعبين في هذا البعد معتدل ، حيث لم نسجل أي لاعب في المستوى المعياري ممتاز و 25 لاعبا ما يمثل 30.43% في المستوى المعياري جيد وسجلنا 38 لاعبا ما يمثل 44.56% في المستوى المعياري متوسط، و 15 لاعبا ما نسبته 18.47% في المستوى المعياري دون الوسط و 5 لاعبين في المستوى ضعيف.

8-6- الجري بالكرة 30م: كان التوزيع للاعبين في هذا البعد معتدل ، حيث سجلنا 4 لاعبين في المستوى المعياري ممتاز و 15 لاعبا ما يمثل 18.47% في المستوى المعياري جيد وسجلنا 40 لاعبا ما يمثل 48.91% في المستوى المعياري متوسط ، و 21 لاعبا ما نسبته 26.08% في المستوى المعياري دون الوسط و 3 لاعبين في المستوى ضعيف.

8-7- التنطيط بالكرة: كان التوزيع للاعبين في هذا البعد معتدل ، حيث سجلنا 2 لاعبين في المستوى المعياري ممتاز و 23 لاعبا ما يمثل 19.78% في المستوى المعياري جيد وسجلنا 39 لاعبا ما يمثل 45.05% في المستوى المعياري متوسط، و 20 لاعبا ما نسبته 32.96% في المستوى المعياري دون الوسط و 3 لاعبين في المستوى الضعيف.

8-8- ضرب الكرة لأبعد مسافة: كان التوزيع للاعبين في هذا البعد معتدل ، حيث سجلنا 2 لاعبين في المستوى المعياري ممتاز و 20 لاعبا ما يمثل 25.00% في المستوى الجيد وسجلنا 40 لاعبا ما يمثل 47.82% في المستوى المعياري متوسط و 18 لاعبا ما نسبته 21.73% في المستوى المعياري دون الوسط و 3 لاعبين في المستوى الضعيف.

- تعتبر نتيجة اختبار المشي بالكرة 25م نتيجة متوسطة حيث سجلنا وسط حسابي قيمته $10.93 \pm$ 1.4ثا وذلك بمقارنة عدة نتائج دراسات أخرى، نذكر منها دراسة علي بن قوة (2003-2004) على لاعبي كرة القدم 14-16 سنة تحصل على زمن قدره 9.94 ± 2.22 ثا، وأما الدراسة لبن قاصد علي (2004-2005) على 15 لاعبي كرة القدم الفئات الصغرى u12 على مستوى بعض مدارس كرة القدم الجزائرية حيث سجلت الزمن قدره 16.85 ± 2.80 ثا.

- أما اختبار الجري بالكرة 30م متوسطة حيث سجلنا وسط حسابي 6.28 ± 0.46 ثا وذلك بمقارنة عدة نتائج دراسات أخرى، حيث دراسة قحطان جليل (2003-2004) على لاعبي كرة القدم ناشئى بغداد لعمر 15-16 سنة، حيث سجلت 5.84 ± 0.22 ثا وأما دراسة بوكراتم بلقاسم (2007-2008) على 24 لاعبي أواسط (16-18) ولاية عين الدفلى تحصلوا على متوسط حسابي قيمته 5.60 ± 0.47 ثا.

- تعتبر نتيجة اختبار التنطيط بالكرة ضعيفة، حيث سجلنا زمن 39.90 ± 30.76 ثا كوسط حسابي ومقارنة بنتائج عدة دراسات أخرى معاً دراسة بن قاصد علي (2004-2005) على 15 لاعبي كرة القدم الفئات الصغرى u12 على مستوى بعض مدارس كرة القدم الجزائرية حيث سجلت الزمن قدره 36.85 ± 2.80 ثا وأما دراسة بوكراتم بلقاسم (2007-2008) على 24 لاعبي أواسط (16-18 سنة) ولاية عين الدفلى تحصلوا على متوسط حسابي قيمته 269.07 ± 1.76 ثا.

- أما نتيجة اختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة فهي نتيجة متوسطة حيث سجلنا وسط حسابي قيمته 24.28 ± 5.17 متر، إذا ما قارنا هذه النتيجة ببعض نتائج الدراسات الأخرى حيث سجلت دراسة علي بن قوة (2003-2004) على لاعبي كرة القدم 14-16 سنة تحصل 30.78 ± 2.34 متر وأما دراسة بن قاصد علي (2004-2005) على 15 لاعبي كرة القدم الفئات الصغرى u12 على مستوى بعض مدارس

كرة القدم الجزائرية حيث سجلت 23.23 ± 2.95 متر وبالنسبة للدراسة بوكراتم بلقاسم (2007-2008) على 24 لاعبي كرة القدم أوسط (16-18 سنة) ولاية عين الدفلى تحصلوا على متوسط حسابي 43.71 ± 5.74 متر.

- ومن جهة أخرى وفي الاختبارات البدنية، تعتبر نتيجة اختبار الوثب العريض مقبولة وجيدة لعينة البحث إذا ما قورنت بجدول التقيط لهذا الاختبار الموضوع من طرف الخبراء، حيث سجلنا وسط حسابي 163.51 ± 25.63 سم، ومقارنة بنتائج دراسات سابقة حيث أفرزت النتائج أفضل، بالنسبة للدراسة قاسم مختار (2014) في اختبار الوثب العريض، علما أن سن العينة (09-15 سنة) تحصلوا على متوسط حسابي 136.65 ± 22.66 سم، أما في دراسة بن قوة علي (2003-2004) على لاعبي كرة القدم (14-16 سنة) تحصل على 243.00 ± 28.34 سم وأما في دراسة عبد الباسط حافظ وآخرون (2005-2006) لدى 152 طالبا، من الكلية التربوية البدنية والرياضية في جامعة اليرموك تحصلوا 211.00 ± 21 سم، وفي دراسة بوكراتم بلقاسم (2007-2008) على 24 لاعبي أوسط (16-18 سنة) ولاية عين الدفلى تحصلوا على متوسط حسابي قيمته 184.00 ± 6.34 سم، علما أن سن عينتهم تكبر عن سن عينة بحثنا.

أما في الاختبار ثني الجذع للأسفل فكانت النتائج هي الأخرى مقبولة وجيدة لعينة البحث إذا ما قورنت بجدول التقيط لهذا الاختبار، حيث سجلنا وسط حسابي قدره 0.59 سم، وإذا ما قارنا هذه النتيجة ببعض نتائج الدراسات السابقة حيث ظهرت النتائج أفضل بالنسبة للدراسة قاسم مختار (2014) تحصلوا على وسط حسابي 3.17 سم وفي الدراسة السابقة الأخرى لعماد عبد الحق (2015) لدى 190 طالبا، من معهد التربية البدنية والرياضية جامعة فلسطين تحصلوا على متوسط حسابي 1.66 سم وأما دراسة عبد الباسط

وآخرون (2005-2006) لدى 152 طالبا ،من كلية التربية البدنية والرياضية في جامعة اليرموك تحصلوا على 3.30سم.

- أما في اختبار سرعة 30م كانت نتائج مقبولة وجيدة حيث سجلنا وسط حسابي قيمته 5.56 ± 0.35 ثا وذلك بمقارنة بنتائج عدة دراسات أفرزت نتائج جيدة رغم صغر سن العينة ، حيث دراسة شايشي خير الدين (2009-2010) على لاعبي كرة القدم لأواسط أندية النخبة الجزائرية (18-19سنة) تحصلوا على الوسط الحسابي قيمته 4.756 ± 0.257 ثا ، أما في الدراسة عماد عبد الحق (2015) لدى 190 طالبا ، طلبة التربية البدنية والرياضية جامعة فلسطين تحصلوا على متوسط حسابي 5.50 ± 0.20 ثا ،وفي دراسة بن قاصد علي (2004-2005) على 15 لاعبي كرة القدم الفئات الصغرى على مستوى بعض مدارس كرة القدم الجزائرية حيث سجلت متوسط حسابي قيمته 5.41 ± 0.527 ثا وهي تعادل النتيجة لعينة بحثنا.

- أما اختبار بريكسي ودكار 5د تعتبر نتيجة مقبولة وجيدة لعينة البحث إذا ما قورنت بجدول التنقيط لهذا الاختبار الموضوع من طرف الخبراء ،حيث سجلنا وسط حسابي قيمته 1000.08 ± 87.40 م ومقارنة بنتائج دراسات أخرى سابقة حيث أفرزت نتائج جيدة ومقبولة ،فبالنسبة للدراسة قاسم مختار (2014) تحصلوا على وسط حسابي 995.20 ± 85.30 م وبالتالي فهي تعادل تقريبا نتيجة عينة بحثنا.

إن يمكن القول حسب النتائج المتحصل عليها من بطارية الاختبار البدنية والمهارية المستخدمة بعد مقارنتها ببعض الدراسات السابقة سالف ذكرها بأن الخصائص البدنية المقاسة لدى أفراد عينة البحث مقبولة وجيدة، وأما الخصائص المهارية متواضعة ويرجع الباحث سبب هذا إلى استخدام المدربين الجانب البدني أكثر من الجانب المهاري في التدريبات وكذا نقص الوسائل البيداغوجية مثل: كرات، شواخص..... إلخ، مما يجعل من المدرب إلى اللجوء تمارين البدنية عوضا من تمارين المهارية التي بدورها تحتاج إلى الوسائل المستعملة وأيضا استخدام تمرينات في التدريبات على أشكال حصص تعليمية، وهي بدورها تساهم في تنمية وتطوير الصفات البدنية أكثر من الخصائص المهارية.

على مستوى العلاقات الارتباطية البينية بين المتغيرات المهارية والبدنية موضوع الدراسة سجلنا وجود ثلاثة علاقات دالة إحصائيا هي :

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

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

3- علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا ايجابية بين اختبار السرعة 30م واختبار المشي بالكرة قيمتها 0.20 عند درجة دلالة $p > -0.30$.

إستنتاج 01: كلما زادت قيم اختبار الوثب العريض كلما زادت قيم الجري بالكرة ، مما يعني أن الأفراد

ذوي مستوى جيد القوة الانفجارية للأطراف السفلى يمتازون بالانطلاقة الانفجارية عند الجري بالكرة.

وللتحقق من ذلك ،قمنا بالتدقيق في النتائج الفردية في المتغيرين (الوثب العريض واختبار الجري بالكرة

30م) ،واستخرجنا العناصر التي تحصلت على نتيجة جيدة في الوثب العريض والتي تفوق 178.88 سم

، حيث كان عددهم 26 لاعبا ،تبين أن 14 لاعبا منهم أي ما يعادل أو يمثل 53.84% حصلوا على

زمن جيد في اختبار الجري بالكرة 30م.

إستنتاج 02: كلما كان المستوى جيد للقوة الانفجارية للأطراف السفلى تساهم ذلك في ضرب الكرة لأبعد

مسافة ،فقد ذكر من طرف "weineck" بأن تدريب القدرات قوة السرعة حققت نتائج جيدة وباهرة عند

المتدرسين في الابتدائي وكذا زيادة في الأداء .

استنتاج 03: يتضح مستوى السرعة 30م له تأثير على المشي بالكرة 25م وكلما كان مستوى السرعة

جيد كلما زادت سرعة انطلاق بالكرة (يعني تحسن زمن سرعة رد الفعل) وكذا السيطرة الجيدة ، والتحكم

والمشي بالكرة ما بين الشواخص.

ثالثاً: مقابلة النتائج بالفرضيات:

1-مقابلة الفرضية الأولى بالنتائج:

على ضوء هذه النتائج والاستنتاجات التي أظهرتها الاختبارات المهارية التي أثبتت تواضع (المتوسط) الخصائص المهارية للاعبى ناشئ كرة القدم لبعض أندية تيسمسيلت ،وهذا عكس ما أفترضه الطالب الباحث في الفرضية الأولى.

2-مقابلة الفرضية الثانية بالنتائج:

على ضوء هذه النتائج والاستنتاجات التي أظهرتها هذه الاختبارات البدنية التي أبرزت مستوى مقبول(جيد) لخصائص البدنية للاعبى ناشئ كرة القدم لبعض أندية تيسمسيلت ،وجاء هذا عكس ما أفترضه الطالب الباحث في الفرضية الثانية .

3-مقابلة الفرضية الثالثة بالنتائج:

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

4-مقابلة الفرضية العامة بالنتائج:

وعليه يمكن أن نقول أن الفرضية العامة الموضوعية من طرف الطالب الباحث لم يتحقق في مجملها وتحقق في جزء منها (الفرضية الثالثة).

الاستنتاج العام:

في بحثنا هذا افترضنا في الفرضية الأولى للدراسة أن مستوى قياس الخصائص المهارية (المشي بالكرة 25م والجري بالكرة 30م والتنطيط بالكرة وضرب الكرة لأبعد مسافة) لناشئ كرة القدم مقبول(جيد) ولكن تلك النتائج جاءت عكسية ما توقعه الطالب الباحث.

وبالنسبة للفرضية الثانية للدراسة أن مستوى قياس الخصائص البدنية (سرعة 30م وبريكسي ودكار 5د والوثب العريض و ثني الجذع للأسفل) لناشئ كرة القدم متواضع(متوسط) ولكن النتائج جاءت عكسية كذلك لما توقعه الطالب الباحث.

وبالنسبة للفرضية الثالثة للدراسة أن وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين خصائص البدنية والمهارية وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الثالثة وتحققها.

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

كما توصل الباحث باستخدام الوسائل الإحصائية إلى تحديد خمسة مستويات معيارية وتعتبر

تلك المستويات احد أهداف البحث .



توصلت هذه الدراسة التي ألفت الضوء على عاملين أساسيين من عوامل الأداء الرياضي وهما العامل البدني والعامل المهاري إلى نتائج واستنتاجات هامة ومفيدة التي تعطي الإضافة إلى التراكم والازدحام العلمي في الميدان الرياضي حيث قمنا بتلخيصها في النقاط التالية:

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

- أن مستوى اللاعبين في العامل المهاري (المشي بالكرة 25م والجري بالكرة 30م والتتنيط بالكرة وضرب الكرة لأبعد مسافة) عند ناشئ كرة القدم كان متوسط ومتواضع، أما نتائج الاختبارات البدنية (سرعة 30م، بريكسي ودكار 5د، الوثب العريض، ثني الجذع للأسفل) عند ناشئ كرة القدم جيدة ومقبولة.

- العلاقات البيئية أثبتت وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين الخصائص المهارية والخصائص البدنية، تمثلت في وجود علاقة دالة إحصائيا بين الوثب العريض والجري بالكرة لأبعد مسافة وأيضا تبين وجود علاقة ارتباطيه بين اختبار الوثب العريض والجري بالكرة 30م وكذلك تبين وجود علاقة ارتباطيه بين اختبار سرعة 30م والمشي بالكرة ما بين الشواخص، ويرى الباحث أن هذه الاستنتاج هو أهم ما توصل إليه هذا البحث.

- وضع الباحث درجات معيارية ومستويات معيارية تستخدم كمقياس معياري للناشئ نوادي كرة القدم ولاية تيسمسيلت، تكون وسيلة علمية مساعدة في عملية التقييم والتقويم وفي عملية اختيار اللاعبين للارتقاء بهم إلى صنف الأكابر.

الاقتراحات:



على ضوء النتائج المتحصل عليها والتي بينت تمتع لاعبي ناشئ كرة القدم لنادي ولاية تيسمسيلت بمستوى جيد في الخصائص البدنية، وإن العلة تكمن في تواضع مستوى الخصائص المهارية ويوصي الباحث ويقترح مايلي :

- اعتماد القياسات المعيارية المتحصل عليها كوسيلة علمية مساعدة في عملية اختيار اللاعبين للارتقاء بهم إلى صنف الأكبر مع أخذ بعين الاعتبار مستوى القدرات النفسية والخطوية والذهنية.
- اعتماد الاختبارات المدروسة في عملية تقييم وتقويم واختيار اللاعبين.
- اعادة النظر في توجه محتوى البرامج التدريبية للفئات الصغرى للأندية ولاية تيسمسيلت وضرورة استخدام وتطوير الخصائص المهارية.
- نقترح ضرورة اعتماد على الاختبارات جانب المهاري والبدني للاعبي كرة القدم لهذه المرحلة العمرية لأنهم يعتبرون خزان للفرق الكبرى .
- وضع مستويات معيارية موحدة للاعبين الأشبال في كرة القدم حتى تكون مرجع لمعمل الميداني.
- إجراء المزيد من الدراسات التي تهدف إلى تقويم الجوانب الأخرى غير البدنية والمهارية.

المصادر و المراجع

المراجع

- حنفي محمود مختار. (1997). كرة القدم للناشئين . مصر: دار الفكر العربي ،القاهرة .
- مفتي ابراهيم حماد. (1996). بناء فريق كرة القدم. مصر: دار الفكر العربي قاهرة.
- طه إسماعيل. (1987). طريق تدريس التربية والرياضة. مصر : دار الكتاب للنشر .
- Israel et weber. (1975).
- J Jurgen weineck. (1997).
- mouversheager. (1973).
- إبراهيم شعلان. (2001). كرة القدم للناشئين. مصر: مركز الكتاب للنشر ، ط1 ، القاهرة.
- أبو العلا عبد الفتاح. (2003). فيزيولوجيا التدريب والرياضة ، مصر : دار الفكر العربي القاهرة .
- بريكسي. (1990). مصر : دار الفكر العربي.
- حنفي محمود مختار. (1994) . ، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم. مصر : دار الفكر العربي القاهرة .
- حنفي محمود مختار. (1997). كرة القدم لناشئين. مصر : دار الفكر العربي القاهرة.
- حين السيد أبو عبدو. (2002). الاعداد المهاري للاعبين كرة القدم. مصر: مكتبة الإشعاع الفنية ، ط1، الاسكندرية.
- طه اسماعيل. (1987). طرق تدريس التربية والرياضة. مصر: دار الكتب للطباعة والنشر.
- فؤاد أبو حطب وآخرون. (1972). التقويم النفسي. مصر: ط2، مكتبة أنجلو المصرية ، القاهرة .
- قاسم المندلأوي. (1989). الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ،ب. العراق: بيت الحكمة ،بغداد .
- كمال الدين عبد الرحمن درويش وآخرون. (2002). القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد . مصر: مركز الكتاب للنشر ، مدينة النصر ، القاهرة .
- كمال الدين وآخرون. (2002). القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد. مرجع سابق. مصر : ط1- مركز الكتاب للنشر -مدينة النصر -القاهرة .
- ليلى السيد فرحات. (2007). القياس والاختبار في التربية البدنية. مصر: مركز الكتاب للنشر ، ط4 ، القاهرة..
- محمد حسن علاوي. (1999). القياس والتقويم في التربية. مصر: مؤسسة روز اليوسف القاهرة.
- محمد صبحي حسنين. (2001). الاختبارات النفسية والمهارية. مصر: دار الفكر العربي ،الجزء الثاني، القاهرة.
- محمد صبحي حسنين. (2001). الاختبارات النفسية والمهارية. مصر: دار الفكر العربي ، القاهرة .
- محمد صبحي حسنين. (2001). مصر : دار الفكر العربي القاهرة .
- محمد صبحي حسنين. (1987). الاختبارات النفسية والمهارية . مصر : دار الفكر العربي القاهرة .
- محمد صبحي حسنين. (2001). الاختبارات النفسية والمهارية . مصر: دار الفكر العربي ، القاهرة.

- محمد صبحي حسنين. (2001). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية . مصر: دار الفكر العربي القاهرة.
- محمد صبحي حسنين. (2001). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية . مصر : دار الفكر العربي القاهرة .
- محمد صبحي حسنين. (2001). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية . مصر : دار الفكر العربي القاهرة.
- مروان عبد المجيد ابراهيم. (1999). الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية . الأردن: دار الفكر للطباعة والنشر ، ط1 الأردن .
- معجم اللغة العربية. (1980). ، المعجز الوجيز . لبنان: المركز العربي للثقافة والعلوم ، بيروت.
- مفتي ابراهيم حمادة. (1999). بناء فريق الكرة القدم . مصر : دار الفكر العربي القاهرة.
- وجيه محبوب. (1989). علم الحركة . بغداد: جامعة بغداد ، دار للكتاب للطباعة وللنشر .

قائمة المراجع بالفرنسية

Israel et weber.(1975) .

.(1997) .J Jurgen weineck

.(1973) .mouversheager

- sélection et préparation des jeunes .(1990) .R.a. AKRAMOV

. alger office despublications.footballeurs

- Jurgen Weineck; .(1997) .*Manuel d'entrainement*, .Michel portmann et Robert Handshuh ,Vigot.

- 1- بن قوة علي: تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الأساسية عند لاعبي كرة القدم الناشئين (16-14 سنة)، أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر، 2003-2004.
- 2- بوحاج مزيان: بطارية اختبارات لتقويم بعض القدرات البدنية والمهارية أثناء انتقاء لاعبي كرة القدم صنف أواسط "17-19 سنة"، أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر -2011، 2012، 2013.
- 3- بن برنو عثمان: تحديد درجات معيارية من خلال بطارية اختبارات لتقويم بعض المهارات الأساسية في الألعاب الجماعية، أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر، 2006-2007.
- 4- بن قاصد عبي الحاج محمد، تقويم برامج اعداد لاعبي كرة القدم الفئات الصغرى على مستوى بعض المدارس كرة القدم الجزائرية، أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر، 2004-2005.
- 5- حريزي عبد الهادي: اقتراح بطارية اختبار لتحديد وتقويم درجات معيارية لانتقاء لاعبي كرة القدم أشبال (17-15 سنة)، مذكرة ماجستير، جامعة الجزائر "سيدي عبد الله"، 2006-2007.
- 6- منصور بن ناصر بن محمد الصويان: المستويات المعيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية والفسولوجية لاعبي كرة القدم السعوديين تحت 17 سنة، رسالة ماجستير، جامعة الملك سعود بالرياض، 2002.
- 7- سعدي أمين: قياس عناصر اللياقة البدنية لمعرفة المستوى البدني لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط U19. مذكرة ماستر، جامعة أكلي محند أولحاج البويرة، 2014-2015.
- 8- شايشي خير الدين: تحديد درجات معيارية لبعض الصفات الخصائص النفسية والبدنية لأواسط أندية النخبة الجزائرية لكرة القدم (18-19 سنة)، رسالة ماجستير، المعهد الوطني للتكوين العالي في علوم و تكنولوجيا الرياضة رشيد حرايق، 2001-2002.
- 9- عدي عادل دراغمة: بناء مستويات معيارية لبعض اختبارات اللياقة البدنية والمهارية للطلبة المتقدمين لاختبار القبول في كليات وأقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية، رسالة ماجستير، جامعة نابلس فلسطينية، 2015.



10-قاسم مختار :مقاربة متعددة الخصائص لوضع مناهج لاكتشاف وتكوين تلاميذ أقسام دراسة ورياضة

اختصاص ألعاب القوى (15-09سنة)، أطروحة الدكتوراه، جامعة الجزائر "سيدي عبدالله" سنة 2014.

المجلات

- 1- ايمان حسين علي: *التنبؤ بالمستوى المهاري من خلال بعض القياسات الجسمية والصفات البدنية بكرة اليد*، كلية التربية الرياضية ببغداد، مجلة التربية الرياضية، المجلد العاشر، العدد الثالث. 2001.
- 2- أشرف علي الزبيدي: *وضع درجات و مستويات معيارية لبعض القدرات والمهارات الهجومية لدى كرة السلة بالكراسي المتحركة*، تاريخ استلام البحث، 2004 تاريخ النشر، 2005 مدرس مساعد، المعهد الطبي التقني، بغداد.
- 3- مازن حسن جازم: *تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الاساسية بكرة السلة للطلبة المرحلة الاولى في كليات التربية الرياضية، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، 317 المجلد (12 العدد) (1 آذار . 2012).*
- 4- نزار حسين النفاخ: *تحديد مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية للاعبين شئنة نادي التضامن ونادي الكوفة في محافظة النجف بعمر (16-14 سنة)*، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الرابع، المجلد السادس.

الملاحق

القائمة للعينة الاستطلاعية :

الرقم	العمر	الوزن (كغ)	الطول (سم)	النادي
1	14 سنة	45	167	اتحاد تيسمسيلت
2	14 سنة	43	153	اتحاد تيسمسيلت
3	14 سنة	42	155	اتحاد تيسمسيلت
4	14 سنة	53	159	اتحاد تيسمسيلت
5	14 سنة	40	147	اتحاد تيسمسيلت
6	14 سنة	38	160	اتحاد تيسمسيلت
7	14 سنة	55	156	اتحاد تيسمسيلت

نتائج الخام المتحصل عليها في الاختبارات البدنية للعينة الاستطلاعية :

الاختبار وإعادة الاختبار

(test et retest)

الرقم	العمر	الوثب العريض	ثني الجذع للأسفل	سرعة 30 م	بريكسي ودكار 5د
1	14 سنة	1.64	11	5.45	1011
2	14 سنة	1.45	-2	5.46	970
3	14 سنة	1.51	11	5.70	991
4	14 سنة	1.80	1	5.67	853
5	14 سنة	1.68	6	5.56	913
6	14 سنة	1.24	-4	5.65	967
7	14 سنة	1.51	-4	5.11	962

نتائج الخام المتحصل عليها في الاختبارات البدنية للعيينة الاستطلاعية :

الاختبار وإعادة الاختبار

(test et retest)

بريكسي ودكار 5د		سرعة 30 م		ثني الجذع للأسفل		الوثب العريض		العمر	الرقم
1022	1011	5.40	5.45	13	11	1.71	1.64	14 سنة	1
932	970	5.50	5.46	-1	-2	1.50	1.45	14 سنة	2
981	991	5.64	5.70	9	11	1.56	1.51	14 سنة	3
976	853	5.70	5.67	0	1	1.63	1.80	14 سنة	4
900	913	5.40	5.56	9	6	1.75	1.68	14 سنة	5
979	967	5.51	5.65	-8	-4	1.22	1.24	14 سنة	6
991	962	5.27	5.11	-5	-4	1.52	1.51	14 سنة	7

نتائج الخام المتحصل عليها في الاختبارات المهارية للعينه الاستطلاعية :

الاختبار وإعادة الاختبار Test et retest

الجري بالكرة 30م		التنطيط بالكرة		المشي بالكرة 25 م		ضرب الكرة لأبعد المسافة		العمر	الرقم
6.85	6.80	40.21	41.92	11.21	11.48	26	24	14 سنة	1
6.79	6.84	36.54	37.51	11.13	10.82	30	31	14 سنة	2
6.70	6.87	26.11	21.06	13.86	14.19	25	27	14 سنة	3
7.10	6.93	30.04	29.55	12.10	12.51	23	24	14 سنة	4
6.99	7.11	22.37	19.86	12.16	11.86	24	25	14 سنة	5
6.52	6.65	33.75	35.88	10.86	11.39	27	29	14 سنة	6
6.09	6.41	21.14	22.70	12.19	12.16	21	22	14 سنة	7

القائمة للاعبين (عينة البحث)

الرقم	العمر	الوزن (كغ)	الطول (سم)	النادي
1	14 سنة	69	170	اتحاد تيسمسيات
2	14 سنة	38	154	اتحاد تيسمسيات
3	14 سنة	50	167	اتحاد تيسمسيات
4	14 سنة	50	160	اتحاد تيسمسيات
5	14 سنة	36	152	اتحاد تيسمسيات
6	14 سنة	32	160	اتحاد تيسمسيات
7	14 سنة	41	161	اتحاد تيسمسيات
8	14 سنة	33	150	اتحاد تيسمسيات
9	14 سنة	40	160	اتحاد تيسمسيات
10	14 سنة	33	151	اتحاد تيسمسيات
11	14 سنة	54	162	اتحاد تيسمسيات
12	14 سنة	38	158	اتحاد تيسمسيات
13	14 سنة	32	150	اتحاد تيسمسيات
14	14 سنة	35	151	اتحاد تيسمسيات
15	14 سنة	40	157	اتحاد تيسمسيات
16	14 سنة	41	162	اتحاد تيسمسيات
17	14 سنة	51	165	اتحاد تيسمسيات
18	14 سنة	44	163	اتحاد تيسمسيات
19	14 سنة	41	156	اتحاد تيسمسيات
20	14 سنة	42	166	اتحاد تيسمسيات
21	14 سنة	35	149	اتحاد تيسمسيات
22	14 سنة	45	153	اتحاد تيسمسيات
23	14 سنة	77	170	اتحاد تيسمسيات
24	14 سنة	37	153	اتحاد تيسمسيات
25	14 سنة	59	176	اتحاد تيسمسيات
26	14 سنة	45	168	اتحاد تيسمسيات

اتحاد تيسمسيلت	161	51	14سنة	27
وداد تيسمسيلت	144	32	14سنة	28
وداد تيسمسيلت	156	36	14سنة	29
وداد تيسمسيلت	145	32	14سنة	30
وداد تيسمسيلت	146	41	14سنة	31
وداد تيسمسيلت	152	42	14سنة	32
وداد تيسمسيلت	169	73	14سنة	33
وداد تيسمسيلت	162	69	14سنة	34
وداد تيسمسيلت	161	55	14سنة	36
وداد تيسمسيلت	154	36	14سنة	37
وداد تيسمسيلت	157	64	14سنة	38
وداد تيسمسيلت	147	36	14سنة	39
وداد تيسمسيلت	157	40	14سنة	40
وداد تيسمسيلت	151	33	14سنة	41
وداد تيسمسيلت	154	42	14سنة	42
وداد تيسمسيلت	150	39	14سنة	43
وداد تيسمسيلت	150	42	14سنة	44
وداد تيسمسيلت	159	50	14سنة	45
وداد تيسمسيلت	151	36	14سنة	46
وداد تيسمسيلت	164	48	14سنة	47
وداد تيسمسيلت	157	40	14سنة	48
وداد تيسمسيلت	157	53	14سنة	49
وداد تيسمسيلت	154	44	14سنة	50
وداد تيسمسيلت	452	42	14سنة	51
وداد تيسمسيلت	161	45	14سنة	52
وداد تيسمسيلت	170	50	14سنة	53
وداد تيسمسيلت	168	45	14سنة	54
وداد تيسمسيلت	158	41	14سنة	55
اكاديمية ريفا	159	42	14سنة	56

اكاديمية ريفا	156	40	14سنة	57
اكاديمية ريفا	161	45	14سنة	58
اكاديمية ريفا	161	47	14سنة	59
اكاديمية ريفا	160	45	14سنة	60
اكاديمية ريفا	159	48	14سنة	61
اكاديمية ريفا	156	55	14سنة	62
اكاديمية ريفا	153	35	14سنة	63
اكاديمية ريفا	168	45	14سنة	64
اكاديمية ريفا	159	41	14سنة	65
اكاديمية ريفا	168	42	14سنة	66
اكاديمية ريفا	159	46	14سنة	67
اكاديمية ريفا	151	40	14سنة	68
اكاديمية ريفا	161	41	14سنة	69
اكاديمية ريفا	153	36	14سنة	70
اكاديمية ريفا	141	32	14سنة	71
اكاديمية ريفا	165	50	14سنة	72
اكاديمية ريفا	152	40	14سنة	73
اكاديمية ريفا	154	41	14سنة	74
اكاديمية ريفا	166	51	14سنة	75
اكاديمية ريفا	168	55	14سنة	76
اكاديمية ريفا	157	46	14سنة	77
اكاديمية ريفا	152	50	14سنة	78
اكاديمية ريفا	145	54	14سنة	79
أكاديمية ريفا	165	55	14سنة	80
اكاديمية ريفا	149	48	14سنة	81
اكاديمية ريفا	146	45	14سنة	82
اكاديمية ريفا	156	50	14سنة	83

النتائج الخام المتحصل عليها في الاختبارات البدنية لعينة البحث

الرقم	العمر	الوثب العريض	ثني الجذع للأسفل	سرعة 30 م	بريكسي ودكار 5د
1	14سنة	1.23	-7	5.10	940
2	14سنة	1.76	4	5.57	1208
3	14سنة	1.74	3	5.66	1027
4	14سنة	1.42	2	5.77	998
5	14سنة	1.19	-5	5.65	1092
6	14سنة	1.24	-4	5.43	1093
7	14سنة	1.87	2	5.59	1121
8	14سنة	1.34	-11	6.02	1057
9	14سنة	1.88	-5	5.49	1091
10	14سنة	1.69	9	5.43	1063
11	14سنة	1.60	-6	5.64	943
12	14سنة	1.31	-5	5.59	1053
13	14سنة	1.59	-13	5.65	1036
14	14سنة	1.66	5	6.01	979
15	14سنة	1.43	4	5.11	911
16	14سنة	1.31	-9	5.70	980
17	14سنة	1.44	-8	5.36	998
18	14سنة	1.50	-3	5.44	942
19	14سنة	1.76	-11	5.20	1043
20	14سنة	1.59	2	5.34	1096
21	14سنة	2.04	-3	6.01	9.01
22	14سنة	1.59	1	5.58	967
23	14سنة	1.10	7	5.38	888
24	14سنة	1.29	-9	6.03	965
25	14سنة	2.06	8	5.10	971

989	5.99	3	1.36	14سنة	26
897	5.66	-6	1.31	14سنة	27
951	5.61	-9	1.71	14سنة	28
935	5.53	1	1.50	14سنة	29
943	6.03	8	1.76	14سنة	30
996	5.35	4	1.50	14سنة	31
931	6.05	2	1.30	14سنة	32
9.65	5.52	-3	1.14	14سنة	33
9.87	7.00	10	1.90	14سنة	34
968	5.11	-5	1.71	14سنة	35
988	5.58	-7	1.52	14سنة	36
1029	5.43	-2	1.07	14سنة	37
1003	5.77	1	1.67	14سنة	38
920	5.32	-8	1.81	14سنة	39
976	5.78	1	1.69	14سنة	40
1023	6.06	4	1.59	14سنة	41
1010	5.76	4	1.54	14سنة	42
1048	5.23	3	1.29	14سنة	43
988	5.37	2	1.29	14سنة	44
897	5.66	5	1.35	14سنة	45
879	6.10	1	1.73	14سنة	46
988	5.65	2	1.65	14سنة	47
853	5.07	0	1.41	14سنة	48
1009	5.50	-9	2.00	14سنة	49
960	5.40	-2	1.81	14سنة	50
998	5.61	3	1.96	14سنة	51
958	5.62	2	1.79	14سنة	52
967	6.03	2	1.70	14سنة	53
850	4.98	0	1.60	14سنة	54

1255	4.85	2	1.99	14سنة	55
990	5	-1	1.95	14سنة	56
962	5.09	-11	1.86	14سنة	57
1000	5.03	1	1.89	14سنة	58
950	5.74	-4	1.81	14سنة	59
969	5.46	18	1.88	14سنة	60
911	5.24	20	2.08	14سنة	61
1029	5.25	18	2.14	14سنة	62
967	5.67	-2	1.68	14سنة	63
875	5.87	15	1.71	14سنة	64
1021	5.23	12	1.88	14سنة	65
1011	5.77	4	1.76	14سنة	66
1271	5.91	-3	2.22	14سنة	67
1179	6.04	-2	1.78	14سنة	68
1159	5.43	3	1.56	14سنة	69
1124	5.57	9	1.41	14سنة	70
871	5.37	0	1.68	14سنة	71
1151	5.87	-8	1.92	14سنة	72
883	5.77	-1	1.23	14سنة	73
1106	5.87	2	1.84	14سنة	74
1019	6.03	-3	1.89	14سنة	75
989	6.00	-2	1.24	14سنة	76
864	5.84	-2	1.77	14سنة	77
870	5.45	-7	1.86	14سنة	78
880	6.08	4	1.48	14سنة	79
903	5.43	7	1.50	14سنة	80
1067	5.50	10	1.65	14سنة	81
1055	5.72	9	1.80	14سنة	82
1079	5.89	-5	1.67	14سنة	83

النتائج الخام المتحصل عليها في الاختبارات المهارية لعينة البحث

الرقم	العمر	ضرب الكرة لأبعد المسافة	المشي بالكرة مابين الشواخص 25م	التنطيط بالكرة	جري بالكرة 30 م
1	14سنة	18	12.06	11	6.08
2	14سنة	20	11.97	42	6.12
3	14سنة	24	10.85	44	5.84
4	14سنة	21	12.24	18	6.92
5	14سنة	16	9.94	56	6.43
6	14سنة	26	8.84	74	5.87
7	14سنة	28	14.37	16	6.17
8	14سنة	22	10.55	11	6.48
9	14سنة	33	10.00	50	5.81
10	14سنة	11	9.98	56	6.11
11	14سنة	31	12.58	12	6.38
12	14سنة	24	9.23	48	6.22
13	14سنة	22	10.62	22	6.20
14	14سنة	32	12.36	9	6.64
15	14سنة	33	14.90	10	6.64
16	14سنة	29	12.72	88	6.26
17	14سنة	17	10.80	18	6.73
18	14سنة	17	10.20	10	6.41
19	14سنة	31	10.54	73	6.70
20	14سنة	35	9.86	34	6.86
21	14سنة	25	9.76	40	6.13
22	14سنة	28	11.76	15	6.29
23	14سنة	13	9.95	9	5.24
24	14سنة	30	12.95	29	5.95

5.90	25	10.92	18	14سنة	25
5.92	24	11.08	27	14سنة	26
6.11	21	14.70	28	14سنة	27
7.07	11	12.10	29	14سنة	28
6.82	37	10.13	24	14سنة	29
6.08	58	13.88	34	14سنة	30
6.10	37	10.46	23	14سنة	31
6.13	14	10.05	19	14سنة	32
6.46	43	11.37	31	14سنة	33
6.37	8	11.26	20	14سنة	34
7.01	11	12.98	32	14سنة	35
6.54	23	13.07	23	14سنة	36
6.69	33	9.83	23	14سنة	37
7.36	34	12.72	11	14سنة	38
6.51	64	11.04	21	14سنة	39
6.50	70	10.61	19	14سنة	40
6.61	88	11.07	27	14سنة	41
7.09	45	14.09	23	14سنة	42
7.07	44	11.77	17	14سنة	43
6.79	80	9.90	28	14سنة	44
5.90	20	9.65	22	14سنة	45
6.32	32	9.83	16	14سنة	46
6.79	38	11.29	21	14سنة	47
6.29	120	9.51	27	14سنة	48
6.56	45	11.08	24	14سنة	49
9.62	10	9.93	27	14سنة	50
6.13	198	8.93	27	14سنة	51
6.37	46	11.23	28	14سنة	52
6.20	11	10.37	24	14سنة	53

6.39	86	10.77	24	14سنة	54
5.80	62	9.35	31	14سنة	55
6.23	22	10.63	29	14سنة	56
6.13	35	9.91	31	14سنة	57
6.10	35	10.07	29	14سنة	58
6.81	28	11.22	27	14سنة	59
5.96	20	9.71	28	14سنة	60
5.35	16	10.65	25	14سنة	61
6.08	42	10.42	26	14سنة	62
6.58	31	9.25	24	14سنة	63
6.14	46	10.26	27	14سنة	64
6.11	68	8.90	27	14سنة	65
6.24	75	10.15	29	14سنة	66
5.45	25	10.74	28	14سنة	67
6.85	36	10.86	20	14سنة	68
5.88	17	11.15	18	14سنة	69
5.81	87	13.09	27	14سنة	70
6.66	17	9.79	20	14سنة	71
6.10	14	9.86	31	14سنة	72
6.80	61	9.95	32	14سنة	73
6.30	49	14.20	24	14سنة	74
6.01	15	12.66	25	14سنة	75
7.05	11	10.35	27	14سنة	76
5.55	74	11.37	28	14سنة	77
5.57	41	10.86	30	14سنة	78
6.34	76	10.76	22	14سنة	79
6.10	90	10.41	24	14سنة	80
6.86	88	9.89	23	14سنة	81
6.35	19	12.38	19	14سنة	82

6.87	98	12.29	28	14سنة	83
------	----	-------	----	-------	----

الدرجات المعيارية الزائنية والتائية:

جدول الدرجات المعيارية الذاتية للبحث (n=83)

الرقم	المشي بالكرة	الجري بالكرة	ضرب الكرة	التنطيط بالكرة	الوثب العريض	الثني الجذع	السرعة 30 م	بريكسي ودكار 5
1	-0.78885	2.9153	-0.05667	-0.25718	1.73545	-0.54442	-0.3503	0.34225
2	-0.71771	-2.24604	-2.37361	-1.03716	1.93048	1.12013	-0.5486	-1.27097
3	0.29257	0.327	1.1020	0.06780	0.91627	-0.69573	-0.0952	-0.40146
4	-0.71062	0.30292	-1.79436	0.49033	0.25311	-0.99837	0.27264	1.0633
5	-0.71773	1.01918	1.29486	0.62030	0.91627	0.09047	0.55578	-1.35108
6	0.79058	0.45544	-1.21513	-0.93963	1.03327	0.99840	-1.28460	-0.67604
7	-0.44024	-0.24180	0.32950	-1.00465	0.01910	1.54581	0.95214	-0.11542
8	-1.49320	-0.87674	0.52255	1.14030	1.6185	-0.84708	-0.3503	1.07450
9	0.59137	1.65116	-1.21513	0.16533	-0.91713	0.51481	-0.9165	0.55964
10	-0.73908	1.01916	0.90873	1.33529	0.17512	0.3636	-0.5200	0.14974
11	-1.22998	-0.16052	-0.24975	0.23033	0.6046	-0.69574	0.10275	0.61684
12	2.07830	-0.4764	1.68104	0.55533	-0.44905	-1.14972	0.27266	-1.17946
13	1.26014	-0.09730	0.71565	1.53029	-2.08735	-1.60369	0.35760	-0.24127
14	1.41664	-0.75037	0.90873	-0.38717	-0.95613	-1.60369	1.29188	-0.40
15	-0.6465816	-0.37118	-1.21513	-0.87466	0.52619	0.3636	1.40515	-0.800
16	-0.36614	0.28374	0.63590	-0.97215	-0.56606	-1.60369	-1.32019	0.6627
17	0.93117	-0.81356	-0.24975	-0.67966	-0.17599	-0.66615	0.27266	-1.17946
18	0.08624	0.81356	-0.32950	0.54967	-0.13696	-0.21219	-1.5960	-0.13830
19	0.64117	1.04530	-0.24976	-0.58218	-0.33101	-0.96881	0.95215	0.11344
20	0.76753	-0.09229	1.4083	-0.90716	-1.22833	1.12012	0.0106	-1.40629
21	1.03077	-0.03413	-0.32950	2.57025	0.76109	-0.09047	-1.3695	-1.67143
22	0.92576	1.33519	0.44283	-0.67966	-1.11214	-0.21216	0.61241	-0.01241
23	0.09875	-0.89278	1.60128	-0.77715	-1.30719	-1.45237	-0.5485	-0.01243
24	2.80398	0.70318	1.48794	1.03715	-0.44818	0.66615	-1.2563	-1.00782
25	0.14144	-0.07121	0.63589	-1.20529	0.52703	-0.3635	1.43342	-1.38539
26	-0.39046	-0.43438	-0.05665	1.66028	0.05810	0.81747	0.4069	-1.12225
27	0.53987	-0.21868	1.60129	-1.00465	-1.42337	0.39312	-0.3503	-0.66460
28	0.35489	-0.43438	-0.44283	-0.12718	-0.44816	0.51480	-0.606	-0.04677

-0,74469	-0,0955	-0,06087	-0,13696	0,97215	0,52258	-1,22982	0,14145	29
-0,34424	-1,2846	1,12012	-0,37016	-0,12718	0,24975	-1,08238	0,58967	30
-1,80673	0,4069	0,21219	-0,21413	-0,74466	-1,21513	0,87674	0,14315	31
0,39946	-0,27266	-1,90633	-1,26819	-0,61466	-0,24975	-0,22370	0,22683	32
-1,65798	0,4636	-0,66615	-0,64406	-0,54965	-0,05667	0,87674	0,98265	33
-0,64170	-0,27266	-0,84708	-0,331100	0,93965	1,1019	0,15548	1,15340	34
0,2737	1,43343	0,66615	0,17512	1,53029	0,32950	0,63998	0,07912	35
1,08594	-0,6334	0,3636	-0,80009	-0,22468	1,8742	1,16662	-0,78173	36
-0,40	0,04615	-0,09047	1,30635	-0,84216	0,52258	-0,03413	0,57003	37
-1,70576	-1,6243	-0,09047	-1,11216	1,46529	-0,24973	-0,17655	0,14145	38
0,75414	-0,2087	1,27144	0,25314	-1,62778	-0,44281	-2,11962	0,71771	39
-0,22983	1,32017	0,51483	-0,40917	1,03715	1,29488	1,41941	1,01113	40
-0,12686	0,27264	0,3634	-0,87726	-0,09466	0,82896	1,01918	0,23564	41
0,89144	-0,8954	0,99838	-0,76024	-0,71216	1,21511	0,07122	1,01113	42
-1,48835	-0,5766	0,09047	-1,34536	-0,77714	1,02206	-0,74533	0,83156	43
-0,40	-0,27266	0,24178	-0,64322	-0,32217	0,05665	-0,59787	1,20864	44
0,73126	-0,3503	-1,12012	0,52704	-0,49030	-2,75975	-0,4134	0,69639	45
0,04476	0,61238	-0,21219	-0,41002	-0,22466	2,75975	2,21994	1,25303	46
-0,26415	-0,9732	0,3636	1,03329	0,65282	0,71565	-0,36614	1,36516	47
-1,4425	0,83887	2,33069	0,25314	0,16533	-0,52258	-0,37116	0,49718	48
-0,37855	1,32017	-0,21219	-0,13694	-1,00465	-0,44283	-0,4132	0,41890	49
-0,26413	-0,6408	-0,09047	1,61926	-0,9454	1,21513	-0,40825	0,24817	50
-0,56163	-0,13108	1,60367	-0,1362	-0,25718	0,05667	-0,63998	0,62524	51
-0,35566	-1,2563	-0,99840	-0,91712	0,97215	1,29488	1,48263	1,439	52
-0,37658	0,3503	-0,3634	-0,13694	0,64716	-0,52258	0,4134	2,6618	53
-1,38540	1,54666	0,21217	-0,52619	-0,28967	1,4083	-0,07122	0,78888	54
0,30791	0,27266	-0,51483	1,58025	-0,10031	-0,24973	-0,98209	0,07740	55
-1,56846	-0,75394	0,84708	2,24252	1,07530	-0,52258	1,61404	0,29256	56
-0,65316	1,32019	0,96880	-0,95526	0,06218	0,32950	-1,10345	0,39758	57
2,05845	-1,32019	-0,24180	-0,56605	-0,12718	1,02206	-1,16662	0,0704	58
0,61684	0,41422	1,12012	0,72121	1,92028	0,52258	1,16664	0,93287	59
-0,49296	0,18771	-0,06087	2,16535	0,13283	0,52256	0,11335	0,19295	60
-0,4473	-0,7465	-0,24178	-1,30720	1,03713	-0,32950	-1,4035	0,71771	61
-0,56163	-0,52747	-0,84708	-1,8924	0,38715	0,52256	1,08238	0,19295	62
1,69233	-0,52747	0,54444	1,6185	1,49777	-0,32948	1,04529	1,52338	63
-0,90485	-0,6617	-1,45237	1,58025	-0,7504	0,82896	0,42934	0,05778	64
1,20033	0,83887	0,06085	0,64320	-0,23031	-0,24973	0,03413	2,30598	65

-1,4999	-0,2937	-0,99838	-0,17595	0,00282	0,90871	-1,55085	-0,0704	66
-0,4471	-1,3695	-1,60367	-0,48718	0,19216	-1,1019	-0,37116	0,71773	67
1,39485	0,10279	-0,06085	-1,77527	0,80966	-0,52258	0,28690	2,43405	68
-0,36712	-0,3218	2,481	-0,91627	0,71216	-0,32950	-0,75037	0,89558	69
-0,14972	4,06640	1,42276	0,83823	-1,06965	-1,02206	0,13440	0,21428	70
-0,01245	-1,5392	-0,09047	-1,30718	-0,22468	0,71565	-0,43438	-0,63236	71
1,7153	0,83889	-1,45237	-0,41002	-0,87466	1,1019	-0,43438	-0,77465	72
-0,13830	-1,9924	0,66615	1,15032	0,65280	1,1019	-1,02422	-1,1447	73
-0,11542	-1,5958	-0,24178	-0,80009	-0,19218	-0,24975	-0,58182	-1,3439	74
-0,01245	0,15942	0,21217	0,72123	5,20267	0,71565	-0,37116	-1,42919	75
-0,22981	-1,5960	0,06087	-1,19017	-0,64716	1,1019	-0,16050	-0,23392	76
0,11341	-0,153	-1,60369	0,44818	0,13281	-0,24975	0,53467	0,07912	77
2,92798	-1,9924	0,3634	1,38436	0,16533	2,06719	-2,35137	-1,69954	78
-0,33278	-1,3412	1,27144	-1,30718	-0,51715	-1,4083	-0,85567	-0,02762	79
-1,12223	1,23525	-0,69576	-1,30718	-0,02968	-0,05667	-0,37118	-0,8530	80
-1,01928	-0,9163	2,93595	0,83825	-0,74464	0,32948	-2,0144	-0,20548	81
0,34223	-0,8599	2,483	0,29212	0,00284	0,13643	-0,4766	-0,38335	82
3,08816	0,95214	-0,39312	-0,21496	-0,54965	0,90871	-1,74046	-0,14145	83

جدول الدرجات المعيارية التائية للبحث (n=83)

الرقم	المشي بالكرة	الجري بالكرة	ضرب الكرة	التتيط بالكرة	الوثب العريض	الثني الجدع	السرعة 30 م	بريكسي ودكار 5
1	42,12	79,16	49,44	47,44	47,86	44,55	46,51	53,43
2	42,81	27,53	26,27	39,64	36,94	61,21	44,53	37,28
3	52,94	53,23	61,03	50,67	36,92	43,05	49,06	45,98
4	42,88	53,04	32,07	54,91	38,12	40,03	52,74	60,64
5	42,81	60,18	62,94	56,21	52,91	49,11	55,55	36,48
6	57,90	45,46	37,86	40,61	54,47	40,03	37,17	43,24
7	45,61	65,47	53,28	39,94	58,39	47,57	59,53	48,86
8	35,08	41,24	55,22	61,41	63,85	41,52	46,51	60,75
9	55,90	66,52	37,86	51,66	42,01	55,14	40,85	55,61
10	42,60	60,20	59,08	63,34	57,22	53,65	44,81	48,52
11	37,70	48,40	47,51	52,31	61,52	43,05	51,04	56,18
12	70,79	45,25	66,80	55,56	45,91	38,50	52,74	38,22
13	62,61	49,04	57,17	65,30	36,92	33,95	53,59	47,58
14	64,18	42,51	59,08	46,14	32,26	33,95	62,91	46,11
15	43,52	46,28	37,86	41,24	33,80	53,65	64,06	42,22
16	47,17	53,67	43,65	40,29	50,96	33,95	63,21	56,62
17	40,70	41,85	47,51	43,22	53,30	56,65	52,74	38,20
18	50,87	41,85	53,28	44,50	58,39	52,11	34,05	48,63
19	56,40	39,50	47,52	44,19	59,17	59,68	59,53	51,14
20	42,33	50,91	40,94	35,93	34,21	61,23	49,90	64,07
21	39,68	49,67	53,28	75,71	48,25	49,11	36,32	33,30
22	59,27	63,36	45,58	43,21	54,88	52,13	56,14	49,89
23	49,02	58,92	33,98	42,24	56,44	35,49	44,53	49,87
24	78,05	57,04	64,89	39,64	31,09	56,67	37,45	39,91
25	48,58	50,72	43,65	62,06	36,92	53,65	64,34	36,16
26	46,11	45,67	49,44	66,62	66,19	58,16	45,92	38,77

43,36	46,51	46,08	28,34	39,96	33,98	52,18	44,61	27
49,54	43,94	55,16	57,23	48,72	45,58	45,67	46,46	28
42,56	49,06	50,62	44,35	40,29	55,24	62,31	48,58	29
51,24	55,83	56,65	51,37	51,34	45,58	66,08	72,29	30
68,08	45,94	52,11	55,27	42,54	37,86	41,22	51,44	31
53,98	52,74	30,95	56,44	43,86	47,51	47,77	47,74	32
66,59	45,38	56,67	62,29	44,51	49,44	41,24	59,84	33
43,59	52,72	41,54	33,80	40,61	61,03	51,56	61,54	34
52,75	64,34	56,67	40,84	65,31	53,28	56,5	50,78	35
60,87	43,68	53,65	45,91	47,76	68,75	61,68	42,19	36
46,11	50,47	49,11	48,64	41,59	55,24	49,67	55,71	37
32,93	33,75	49,12	48,64	64,66	47,51	51,76	48,58	38
57,55	47,90	62,72	51,37	66,29	45,58	28,81	42,83	39
47,71	63,21	55,16	52,52	39,64	62,96	64,18	60,12	40
48,72	52,74	53,65	60,34	49,06	41,70	60,20	52,37	41
58,90	58,95	40,03	44,74	42,89	37,86	50,72	60,12	42
35,13	44,24	49,11	56,44	42,24	39,79	57,46	41,69	43
46,10	52,74	47,57	57,61	46,77	49,42	55,97	37,90	44
57,30	46,50	61,21	58,76	54,90	22,41	45,86	43,05	45
50,46	56,11	52,13	63,46	47,74	22,41	72,21	62,52	46
47,37	40,28	53,65	38,89	56,52	57,17	53,67	36,36	47
35,56	58,38	73,30	42,10	51,66	55,24	46,28	45,04	48
46,22	63,20	52,11	46,67	39,94	45,56	45,86	45,81	49
47,37	56,40	49,11	51,74	59,46	37,86	54,09	47,53	50
44,37	51,30	33,95	52,54	47,42	49,44	56,41	43,76	51
46,43	37,45	40,03	54,08	40,29	62,96	64,82	64,39	52
53,76	46,51	53,65	63,07	43,52	55,24	45,88	76,63	53
36,14	65,46	52,13	36,92	47,11	35,93	50,72	42,12	54
53,09	52,72	55,16	37,33	51,01	47,51	40,19	49,22	55
34,31	57,53	41,54	52,15	60,76	55,24	33,87	52,92	56
43,48	63,21	59,68	53,71	49,39	53,28	61,04	46,03	57
70,57	63,21	47,57	54,49	48,74	39,77	61,68	49,31	58
56,16	54,15	61,22	54,47	69,21	55,24	61,66	59,32	59
45,08	51,89	50,62	64,24	51,34	55,22	51,14	51,92	60
45,52	42,54	47,57	36,92	39,62	53,28	35,96	42,81	61
44,39	55,28	41,54	44,72	46,12	55,24	60,83	51,94	62
66,93	55,26	44,55	50,57	64,97	53,28	39,54	65,24	63

40,94	43,37	35,47	54,49	57,52	41,70	54,30	50,51	64
62,10	58,40	50,60	38,89	52,31	47,51	49,65	73,07	65
35,01	47,07	40,03	42,38	50,04	59,08	34,48	49,31	66
45,52	36,30	33,95	46,69	48,09	61,03	46,30	42,83	67
63,94	51,04	50,60	48,25	41,90	55,24	47,14	74,33	68
46,34	46,79	74,83	48,64	42,87	53,28	42,6	41,05	69
48,51	90,67	64,22	55,25	39,31	39,77	51,33	52,15	70
49,87	34,60	49,11	29,14	47,76	57,17	45,68	43,69	71
67,16	58,38	35,49	40,82	41,24	61,03	45,67	42,24	72
48,63	30,09	56,67	45,50	56,54	61,03	39,77	38,54	73
48,86	34,05	47,59	51,76	48,09	47,50	44,19	36,55	74
49,87	51,58	52,11	56,03	102,04	57,15	46,28	35,70	75
47,71	34,05	50,60	50,18	43,54	61,03	48,38	47,65	76
51,14	48,49	33,95	66,17	51,34	47,52	55,37	50,78	77
79,29	30,09	53,63	60,34	51,64	70,66	26,48	33,01	78
46,66	36,60	62,70	59,17	44,84	35,91	41,43	49,71	79
38,77	62,36	43,05	52,54	49,71	49,42	46,28	41,48	80
39,80	40,85	79,37	59,17	42,56	53,30	29,85	47,94	81
53,43	41,40	74,81	69,30	50,04	51,35	45,23	46,16	82
80,89	59,53	46,08	67,36	44,51	59,08	32,61	48,60	83

في اطار انجاز مذكرة التخرج والتي تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر تخصص تحضير بدني
والمتمثل عنونها في :

" تحديد درجات ومستويات معيارية لبعض الصفات البدنية والمهارية الأساسية عند ناشئ كرة القدم

U14

الفرضية العامة :

- مستوى الخصائص المهارية عند ناشئ كرة القدم U14 لبعض الأندية بلدية تيسمسيلت جيد
ومقبول ، وإن مستوى خصائصهم البدنية متواضع وغير مقبول ، توجد علاقات ارتباطية بين الخصائص
المهارية والخصائص البدنية .

الفرضيات الجزئية :

- مستوى قياس الخصائص المهارية عند ناشئ كرة القدم جيد ومقبول .
- مستوى قياس الخصائص البدنية عند ناشئ كرة القدم متواضع وغير مقبول .
- وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين خصائص البدنية و المهارية .

الاختبار المناسب	وحدة القياس	اسم الاختبار	نوع الاختبار
	الثانية	اختبار التحكم في التنطيط الكرة في الهواء	اختبارات المهارات الأساسية
	الثانية	اختبار التحكم في الكرة لمسافة 30م	
	درجات	اختبار إخماد الكرة (control de balle)	
	الثانية	اختبار الجري بالكرة 25م ما بين الشواخص	
	الثانية	اختبار الجري المتعرج بالكرة	
	درجات	اختبار رمي التماس	
	المتر	اختبار ضرب الكرة لأبعد المسافة	
	درجات	اختبار دقة التمرير	
	درجات	التصويب في المرمى	
	الثانية	اختبار الجري بالكرة 30م	
	درجات	الاستحواذ على الكرة في منطقة 6 أمتار	
	السنتيمتر	اختبارثني الجذع للأسفل	اختبارات المرونة
	الثانية	اختبار الركض 30م	اختبارات السرعة انتقالية
	الثانية	اختبار التحمل السرعة 100م	
	الثانية	اختبار الركض 60م	
	السنتيمتر	اختبار الوثب العمودي من الثبات	اختبارات القوة الإنفجارية، المميزة بالسرعة
	السنتيمتر	اختبار الوثب العريض من الثبات	
	المتر	اختبار بريكسي وديكار 5 د	اختبارات
	المتر	اختبار كوبر 6 د	المدائمة