

**فاعلية منهاج مقترح في اكنشاف  
المواهب الرياضية الشابة لأقسام "رياضة"  
ودراسة" في اخصاص رياضة ألعاب  
القوى**

من إعداد:

أ. قدراي إبراهيم

د. قاسم مختار

### المخلص:

هدفت الدراسة إلى اقتراح منهاج لأقسام "رياضة ودراسة" في اختصاص ألعاب القوى، ومعرفة أثر محتوى ومكونات المنهاج المقترح في اكتشاف وانتقاء المواهب الشابة لأقسام "رياضة ودراسة"، وأثره في تحسين الجانب البدني والأداء الفني لبعض الاختصاصات الرياضية في ألعاب القوى.

ونظرا لطبيعة موضوع بحثنا استخدمنا المنهج الوصفي التحليلي، وإجراء عملية الاختيار على المجتمع الأصلي كله، ثم اختيار العدد الكلي لتلاميذ المستوى الأول (أقسام السنة الأولى العادية) للموسم الدراسي 2010/2011 والموزعين على ثلاثة أفواج دراسية (أقسام)، وأظهرت النتائج تأثير المنهاج المقترح إيجابيا في اكتشاف وإعداد المواهب الرياضية الشابة لأقسام "رياضة ودراسة" وبالتالي يلي متطلبات تحسين بعض الجوانب (البدنية، التقنية) لهؤلاء التلاميذ، وكذلك يؤدي محتوى المنهاج إلى وضع مستويات معيارية لاكتشاف المواهب الرياضية الشابة لأقسام "رياضة ودراسة" في اختصاص رياضة ألعاب القوى.

**الكلمات الدالة :** منهاج مقترح، المواهب الرياضية، أقسام رياضة ودراسة.

**ABSTRACT:** The study aimed to find out the effectiveness of the use of positive and negative comfort in reducing muscle fatigue at half long-distance runners in accordance with the proposal of your stamina training program (endurance vitesse and endurance force) with a long-distance runners half (18-16 years )

It was the use of the experimental methods in a manner retâte écale groups, the groups share in the use of positive and negative in the first test of comfort and when the same test after 15 days, and formed the research sample of (06) runners representing Club Star Hassi Bah bah Athletics Djelfa, was chosen intentionally .Where grouped into two unequal, with each set of (consisting (03) runners.

Research procedures included conducting an exploratory experiment on (02) runners the performance measures that will be implemented in the main experiment, then the application of a training program for the development of the adjectives

maintain speed and maintain power to the activities of the distances half long for the research sample, since the training program included a (12) week and by (03) units training during one week, has been testing effort anaerobic (Rast), was extracted results by applying the following equation: anaerobic capacity (watts) = weight  $\times$  distance  $2 \div$  time 3, then was extracted fatigue indication according to the following equation:

fatigue index (watts / sec) = (higher capacity - the lowest ability)  $\div$  total time. The results concluded that the presence of statistically significant differences between the use of positive and négative Comfort reduce fatigue with long half-distance runners for the first and second tests and in favor of the group that used the positive comfort .

**Key words:** a proposed program, Special endurance, positive and negative comfort, muscular fatigue.

#### -مقدمة :

تعتبر مسابقات المسافات النصف الطويلة من الفعاليات الأكثر حيوية للرياضيين إذ التمسنا مؤخرًا تقلص مستمر للأرقام القياسية لهذا الاختصاص بالجزائر .

لذا وجد أن الاتجاه الجديد في العملية التدريبية يعتمد على الاهتمام الكبير في استخدام وسائل استعادة الاستشفاء المختلفة قبل وخلال وبعد التدريب ، مما يساعد على تخليص الرياضي من آثار التعب وإعادة بناء مصادر الطاقة المستهلكة وجعله جاهز على أداء الوحدة التدريبية القادمة بكل نشاط.

وأصبحت مشكلة الاستشفاء في التدريب الرياضى الحديث تحتل أهمية لا تقل عن أهمية التدريب نفسه حيث أن زيادة حمل التدريب من ناحية الشدة والحجم دون مراعاة فترات الراحة البنينية سواء خلال الجرعة التدريبية ذاتها أو خلال الأيام ما بين الجرعات التدريبية وبعضها، كما تختلف وسائل استعادة الاستشفاء ما بين الأساليب التربوية التي يستخدمها المدرب خلال تخطيط حمل التدريب وكذا الوسائل التي يتم استخدامها بهدف إعادة التوازن للعمل العضلى وما يتبعه من حمل للأجهزة الفسيولوجية بالإضافة إلى الوسائل النفسية هناك الوسائل الطبية والبيولوجية.

## 1- الإشكالية:

إن تطور الأرقام القياسية في المستويات الرياضية خلال السنوات الأخيرة يرجع إلى أن أصحاب هذه الأرقام والمستويات العالمية ليسوا أفراد عاديين ولكنهم يتميزون بصفات معينة تمكنهم من أداء الحمولات التدريبية العالية والتي يصعب على الأفراد العاديين أدائها و يتحقق النجاح للرياضي حينما تطبق متطلبات هذا النشاط الرياضي مع خصائصه المميزة للفرد الرياضي ،وعلى هذا فان عملية الجمع بين الخصائص المميزة للفرد الرياضي وبين متطلبات التخصص الذي يتطلب تلك الخصائص تعتبر الخطوة الأساسية الأولى في طريق الارتقاء بالمستوى الرياضي و الطريق المباشر إلى تحقيق الأهداف الرياضية للجميع وهي في حد ذاتها من بين التحديات التي يواجهها العاملون في مجال التدريب الرياضي خاصة العاملين مع الأطفال والمراهقين بحيث يجدون أنفسهم أمام عملية انتقاء وتوجيه التلاميذ ذوي الموهبة الرياضية ، كثيرا ما تتم هذه الأخيرة على اعتبارات ذاتية لها أثرها السيئ على النتائج المستقبلية كالانقطاع عن الممارسة أو عدم بذل الجهد ، فالانتقاء الخاطئ لا يخدم الرياضي ولا المربي ولا حتى الإداري ، بل يعتبر هدر للوقت و الجهد والإمكانات المادية، وعلى العكس من ذلك فان الانتقاء الجيد والتوجيه الرياضي الصائب يعتبران من أهم عوامل النجاح في المشوار الرياضي، أي أن المربي عليه أن ينتهج كل الطرق العلمية لمحاولة التوصل والتعرف على الاستعدادات المختلفة للتلميذ أي مدى صلاحية هذا الأخير ليصبح قادرا على انجاز التدريب في نوع النشاط الرياضي المختار ، بحيث يصبح في مقدرته فيما بعد أن يؤدي تدريب المستوى العالي بنجاح .

(زكي محمد محمد حسن 2006، 190) .

فالموهبة وحدها لا تكفي حتى وان كانت في مستويات كبيرة جدا لتحقيق نتائج في المستوى العالي إلا إذا اقترنت بعمل جبار وذكي ومهاري للرياضي ( Vladimir Nicolaievitch Platonov 1984,228 ) . فلا شك أن انجاز الأرقام القياسية يستند مباشرة على نوعية الاختيار والانتقاء، كما يحدث في أي مجال من القطاعات الأخرى ،حيث تتعلق نوعية المنتج بجودة المادة الأولية

، فلا يمكن لأي بناء أن يصمد طويلا إلا إذا كانت قاعدته صلبة وقوية. إذا فمن أجل بلوغ المستويات العالية في أي اختصاص رياضي كان لابد وأن يجتمع عاملين رئيسين: أولا الاختيار الأمثل للموهبة الرياضية وثانيا تحضيرها وإعدادها إعدادا عقلانيا ، تربويا وبيداغوجيا...

كذلك بالنسبة لعملية إحداث الأقسام الخاصة المسماة أقسام "رياضة ودراسة" في الوسط المدرسي في إطار برنامجا حكوميا يهدف إلى خلق أقطاب للتكوين الرياضي وتطوير الممارسات الرياضية في الوسط المدرسي بغية المساهمة في بناء المنتخبات الوطنية وتمثيل الجزائر في المحافل الدولية (المرسوم التنفيذي 420/91). وعليه فلا يكفي إحداثها وكفى، فلا بد ومن أجل تحقيق غايتها الأسمى أن يوضع لها برنامجا تكوينيا في إطار منهاج دراسي رياضي يحدد لهؤلاء التلاميذ معايير الاكتشاف والانتقاء ويضمن لهم إعدادا شاملا من جميع النواحي: البدنية، التقنية، النفسية، التربوية ، العقلية و الخلقية ، ومن هنا يمكن أن نتساءل حول ما إذا كان :

- للمنهاج المقترح دور في اكتشاف وتكوين المواهب الرياضية الشابة لأقسام "رياضة ودراسة" وبالتالي تحسين وتطوير المستوى البدني والفني لهؤلاء التلاميذ؟  
-هل المنهاج المقترح يساهم في وضع وبناء مستويات معيارية تمكننا من التعرف المبكر على الناشئين من ذوي الاستعدادات والقدرات العالية الملائمة لمتطلبات النشاط الرياضي الممارس؟

## 2-الفرضيات

-المنهاج المقترح يؤثر استخدامه ايجابيا في اكتشاف وإعداد المواهب الرياضية الشابة لأقسام "رياضة ودراسة" وبالتالي يلبي متطلبات تحسين بعض الجوانب (البدنية ، التقنية) لهؤلاء التلاميذ.

-يؤدي محتوى المنهاج إلى وضع مستويات معيارية لاكتشاف المواهب الرياضية الشابة لأقسام "رياضة ودراسة" في اختصاص رياضة ألعاب القوى.

### 3-أسباب اختيار الموضوع

عملية إحداث أقسام خاصة "رياضة ودراسة"، عملية رائدة وفي غاية الأهمية لتطوير الممارسات الرياضية في الوسط المدرسي ، الذي يعتبر الخزان الرئيسي للمواهب الرياضية الشابة لرياضة النخبة . لكن تلاميذ هذه الأقسام الخاصة وجدوا أنفسهم في مفترق الطرق فلا نظام اكتشاف محدد ولا برنامج تدريبي واضح المعالم ولا حتى برنامج منافسات يساعد على تغير أجواء الدراسة . من هذا المنطلق جاءت هذه الدراسة لتحاول اقتراح برنامجا يشمل كل المتغيرات المذكورة

### 4-أهمية البحث

بالنظر لحدثة عملية أقسام "رياضة ودراسة" ، هذا المشروع الذي يهدف إلى التكفل بالمواهب الرياضية الشابة في كل الاختصاصات الرياضية والذي يدخل في إطار تحسين وتطوير الممارسات الرياضية في الوسط المدرسي وبالتالي انعكاسها على رياضة النخبة ونظرا لافتقار هذه الأقسام الخاصة إلى مناهج و برامج تدريبية ( تكوينية) خاصة بها ، فان هذه الدراسة جاءت لتحاول وضع برنامجا يضمن اكتشاف وانتقاء الناشئين لهذه الأقسام الخاصة.

### 5-أهداف البحث :تهدف الدراسة الحالية إلى :

- معرفة أثر محتوى ومكونات البطارية المقترحة في اكتشاف وانتقاء المواهب الشابة لأقسام "رياضة ودراسة" لاختصاص ألعاب القوى ؛  
- اقتراح بطارية اختبارات بدنية لاكتشاف وانتقاء تلاميذ أقسام "رياضة ودراسة"

### 6-تحديد المصطلحات والمفاهيم :

6-1-**منهاج:** مجموعة الخبرات و الأنشطة المنتقاة لتحقيق النمو الشامل المتزن

للتلميذ بدينا ، حركيا ، عقليا وانفعاليا .(عفاف عثمان عثمان وآخرون 2007، 89

6-2-**الاكتشاف:** لغة : إظهار ما هو خفي ، نزع الغطاء على ما هو خفي.

اصطلاحا : إن الاكتشاف هو تحديد ما إذا كان لمجموعة من ضمن مجموع الممارسين وغير الممارسين على المدى الطويل أكثر من فرصة لاكتشاف القدرات اللازمة لممارسة نشاط على أعلى مستوى.

6-3-**قسم "رياضة ودراسة" (Classe "sport et étude")**

هو قسم خاص يجمع المواهب الرياضية الشابة لدائرة أو عدة دوائر جغرافية في نفس المؤسسة ، وإما أن تجمع في مؤسسة مختصة ، أحدثت بموجب المرسوم التنفيذي 420/91 (مرسوم تنفيذي 420/91) وتم إعادة بعثها في الموسم الدراسي الرياضي 2009/2008 ضمن برنامج وزارة الشباب و الرياضة الهادف إلى ترقية الممارسات الرياضية في الوسط المدرسي بموجب قرار وزاري مشترك ( ق.و.م 06،01/08) أما بخصوص السير البيداغوجي ،شروط الدخول إلى هذه الأقسام ، وشروط التكفل بهذه المواهب فتحددها المناشير المفسرة أي القرارات الوزارية المشتركة بين وزارتي الشباب و الرياضة و وزارة التربية الوطنية ( ق.و.م 1993.

6-4- ألعاب القوى : - تعتبر ألعاب القوى نشاط مقنن ، مضبوط ،يحترم قواعد قابلة للتطور ويتطلب في نفس الوقت اشتراك طاقتي قوي وتحكم تقني كبير .هذا النشاط يعبر عنه بحركات تنسيقية مضبوطة ،تقلل من التردد الحركي .

(Jean-Louis Hubiche,MichelPradet 1993)

7- الدراسات المرتبطة :

جدول (01) الدراسات المرتبطة

رقم البحث	اسم الباحث	عنوان البحث	هدف البحث	عينة البحث	إجراءات البحث	أهم النتائج
01	إسماعيل توفيق زيدان 1991	تحديد مستويات معيارية لمسابقات الميدان والمضمار المقررة لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي من 9-12 سنة بمحافظة كفر الشيخ	تهدف الدراسة إلى وضع مستويات معيارية لمسابقات الميدان والمضمار المحددة في برنامج المنافسات و المناهج المطور للتربية الرياضية لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي من 9-12 سنة	2105- تلميذ 1935 - تلميذة من الصف الرابع 2425 - تلميذ 2208 - تلميذة من الصف الخامس	استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي	- وضع مستويات معيارية لمسابقة 60م عدو ، الوثب الطويل ، الوثب العالي ، رمي كرة التنس للبنين في مسابقة الوثب الطويل - تفوق البنين على البنات في زمن 60م ، ارتفاع الوثب العالي ، رمي كرة التنس، تفوق البنات عن البنين في مسابقة الوثب الطويل
02	محمد أمين منصور 2000	محددات انتقاء ناشئي ألعاب القوى بمراكز الموهوبين رياضيا	التعرف على المحددات العلمية لانتقاء ناشئي ألعاب القوى بمراكز الموهوبين رياضيا	70 رياضي : عينة عمدية	المنهج الوصفي باستعمال الاستبيان كوسيلة لجمع البيانات	- تم استخلاص بطارية مكونة من الطول الكلي للجسم - محيط الصدر - عرض الكتفين - عدو 40م من البدء العالي - الجلوس من الرقود في 30ث - السعة الحيوية- الشخصية الرياضية للأطفال .

7-1 التعليق على الدراسات المرتبطة :

يتضح من خلال عرض الدراسات والبحوث المرتبطة التي تمت في مجال الاكتشاف والانتقاء أو وضع بطارية اختبارات أو مستويات معيارية قصد



تحديد بعض الصفات والمحددات في الانتقاء والاكتشاف فتيين أن الدراسات تنوعت وتباينت من حيث الأغراض والأهداف والمحتوى، حيث اشتملت على الدراسات على المعايير والنواحي المختلفة مع اختلاف العينات واستخدام المنهج . وقد استفاد الباحث من الدراسات المرتبطة للدراسة الراهنة من خلال العناصر التالية :

- تحديد الخطوات المتبعة في إجراءات البحث .
  - تحديد أهداف البحث .
  - تحديد متغيرات البحث .
  - اختيار وسائل جمع البيانات.
  - تحديد منهج البحث ( المنهج المسحي والتجريبي الذي استعان به عديد من الدارسين .
  - وضع خطة المعالجة الإحصائية .
  - اختيار الأسلوب الأمثل لعرض البيانات وتحليلها وتفسيرها
- 8-منهج البحث :

انتهج الباحثان المنهج الوصفي التحليلي: الذي هو أسلوب من أساليب التحليل المرتكزة على معلومات كافية و دقيقة عن ظاهرة أو موضوع محدد من فترة أو فترات زمنية معلومة لأجل الحصول على نتائج علمية ثم تفسيرها بطريقة موضوعية ، وينسجم فعليا مع المعطيات الفعلية للظاهرة ، ذوقان عبيدات 1982، (176) ولا يقتصر البحث الوصفي على جمع البيانات و الحقائق و تصنيفها و تنويعها ، بالإضافة إلى تحليلها الدقيق المعمق ، بل يتضمن قدر من التفسير ، لذلك كثيرا ما يقترب الوصف بالمقارنة (فاطمة عوض صابر ، ميرفت علي ، 2002 ، 86).

#### 9-إختيار أفراد العينة :

نظرا لطبيعة الدراسة التي تفرض إجراء عملية الاختيار على المجتمع الأصلي كله ، ثم اختيار العدد الكلي لتلاميذ المستوى الأول (أقسام السنة الأولى العادية) للموسم الدراسي 2010/2011و الموزعين على ثلاثة أفواج دراسية

(أقسام)، من أجل اختيار التلاميذ الذين سيشكلون قسم السنة الأولى "رياضة و دراسة" لذات الموسم الدراسي .

10- مجالات الدراسة :

10-1 المجال البشري : التلاميذ المتمدرسين في متوسطة الخنساء بمدينة الجلفة في المستوى الأول .

10-2 المجال المكاني :الاختبارات الاكتشافية أجريت بملعب المتوسطة

10-3 المجال الزمني :اختيار التلاميذ كان في شهر أكتوبر 2010

11- أدوات البحث :

11-1 اختبارات الاختيار (الاكتشاف)

تم تطبيق بطارية الاختبارات الانتقائية على أساس تقييم اللياقة البدنية وضعت من طرف مجموعة خبراء من دولة (كوبا) بالجزائر في 2010/04/12 بعد دراسة المجتمع الجزائري ومكوناته، و تتكون هذه البطارية من 07 اختبارات والمسماة "السباعي البدني المدرسي" L'heptathlon physique scolaire (تقارير غير منشورة 2010، 3)

جدول رقم (02) اختبارات الاكتشاف

الرقم	اسم الاختبار	هدف الاختبار	وحدة القياس	وصف التنفيذ	تعليمات الاختبار
01	الفقر الطويل من الثبات	القوة الانفجارية للأعضاء السفلى (الرجلين)	المتز والسنتيمتر	يكون الفوج في خط واحد تلو الآخر للسماح بالمراقبة الجيدة كل تلميذ يعطي له محاولتين (02)	القدمين مضمومتين وراء خط البداية تستعمل الذراعين من أجل الارتقاء
02	عضلات البطن 30 ثا	قياس مقاومة قوة السرعة البطنية L'endurance a la force-vitesse-abdominale	كمية الإعادة الصحيحة	من وضعية رقاد على الأرض اليدين لاصقتين على طول الجسم . القدمين مثبتتين flèche و مشدودتين من طرف مربي مع إشارة الانطلاق ينجز التلميذ أكبر قدر من العمل في 30 ثا	كل تنفيذ يكون مراقب من طرف الأستاذ العد يكون في صمت و آخر بحسب الوقت السهر على مراقبة التنفيذ
03	مرونة العمود الفقري	قياس المرونة العمود الفقري	السنتيمتر بالموجب أو بالسالب	على الطفل أن يكون في وضعية جلوس ثابتة فوق الكرسي . القدمين في تمدد كامل و بواسطة مسطرة من الأصابع .....في حالة تجاوز الأصابع اليد اليمنى و العكس يكون بالسالب	السهر على عدم ثني الركبتين ، ولا الذراعين
04	جري (سرعة) 10 أمتار انطلاقاً ثابتة	سرعة رد الفعل البسيطة	الثانية والثانية وأجزاء	إنطلاقاً من وضعية ثابتة نصف منحنية ، ينجز التلميذ إنطلاقاً انفجارية مع سرعة قصوى إلى غاية 10 م مسافة	ضرورة للباس الرياضي الملائم
05	جري 50م مستوية (plats)	قياس سرعة الانتقال لكل تلميذ	الثانية والثانية وأجزاء	إنطلاقاً من وضعية ثابتة نصف منحنية، يتم إنجاز جري لمسافة 50 م سرعة قصوى	يمكن أن ينجز العمل تلميذين معاً

<p>- لا بد من تذكير التلاميذ بأن الرمية تكون بدون مساعدة القدمين - يمكن أن يكون هناك رميات تسخينية</p>	<p>إنطلاقا من وضعية الجلوس فوق الكرسي ن القدمين فوق الأرض و بكرة تزن 1274 غ - اليدين على مستوى الصدر ، ويقوم التلميذ بدفع الكرة إلى الأمام باحثا على زاوية الخروج (45°)</p>	<p>المعز و السنتيمتر</p>	<p>قياس : لقوة الانفجارية للذراعين</p>	<p>رمي الكرة (بفج) إنطلاقا من وضعية جلوس فوق الكرسي</p>	<p>06</p>
<p>- لا بد وأن تعطى نصائح إلى التلميذ مثلا عدم الانطلاق بسرعة 100 % ، - الجري في الرواق الأول</p>	<p>إنطلاقا من وضعية ثابتة نصف منحنية، ينجز جري لمسافة 1000 م في مضمار ألعاب القوى على التلميذ أن يمشي بعد الاختبار</p>	<p>الدقائق و الثواني و أجزاء الثانية</p>	<p>قياس : المدارومة الهوائية للتلميذ</p>	<p>جري 1000 متر</p>	<p>07</p>

## 11-2-الأجهزة المستعملة :

ميزان الطبي

منصة قياس الطول

شريط متري لقياس المسافة

شواخص ، كراسي، ميقاتي

الجلة (3كلغ-4كلغ) - الكرة الطبية 2كلغ

## 12- المعالجات الإحصائية :

قد استعان الباحثان بالأساليب التي تتناسب و طبيعة مكونات مشكلة البحث و أهدافه و هي :

الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الارتباط بيرسون - معامل الثبات (كرومباخ) .

اختبارات للعينات المستقلة ؛ الدرجات التائية ؛ الدرجات الزائفة .

ملاحظة : تمت المعالجة الإحصائية باستعمال نظام الحزم الإحصائية " SPSS 20

عرض و تحليل النتائج:

عرض نتائج قياسات الاختبارات الاكتشافية

جدول رقم (3) عرض قياسات اختبارات الاكتشاف

الرقم	الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القوى	الدنيا
01	القفز الطويل من الثبات	136.65	22.26	180	90
02	عضلات البطن 30 ثا	17.75	5.54	28	08
03	مرونة العمود الفقري	3.17	6.28	16	-14
04	جري (سرعة) 10م انطلاق ثابتة	2.93	0.15	3.30	2
05	جري 50م	9.42	1.02	11.81	7.88
06	دفع الكرة الطبية 1274غ	245.21	60.60	398	131
07	جري 1000م	6.27	0.49	7.43	5.20

دراسة العلاقة الارتباطية البيئية:

جدول (04) العلاقة الارتباطية البيئية للاختبارات الاكتشافية (بيرسون ن=120)

الاختبارات	القفز الطويل من الثبات	عضلات البطن	مرونة العمود الفقري	الجري 10م	الجري 50م	دفع الكرة الطبية	الجري 1000م
القفز الطويل من الثبات	1						
عضلات البطن	0.065	1					
مرونة العمود الفقري	0.062	-0.077	1				
الجري 10م	0.137	0.104	-0.194	1			
الجري 50م	0.052	0.045	-0.341	0.905	1		
دفع الكرة الطبية	0.111	-0.110	0.246	-0.628	-0.825	1	
الجري 1000م	-0.038	0.106	-0.262	-0.876	0.992	-0.839	1

أفضت النتائج التحليل الإحصائي باستخدام معامل الارتباط لبيرسون كما هو مبين في الجدول رقم (04) وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين المتغيرات قيد الدراسة نعرضها كما يلي :

للمعامل الأول القفز الطويل بدون استعداد علاقة ارتباطيه ضعيفة وموجبة مع المعاملات البدنية الأخرى ما عدا معامل الجري 1000م فتربطهما علاقة ارتباطيه ضعيفة وعكسية (في الاتجاه السالب).

بالنسبة للمعامل الثاني ، عضلات البطن له علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا ضعيفة وموجبة مع بقية المعاملات ماعدا علاقته بمعامل مرونة العمود الفقري ومعامل الجري 1000م فهي علاقة ارتباطيه في الاتجاه السالب.

بالنسبة للمعامل الثالث مرونة العمود الفقري فالملاحظ وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا ضعيفة وفي الاتجاه السالب مع بقية المعاملات ماعدا معامل رمي الكرة الطبية والذي تربطه علاقة ارتباطيه في الاتجاه الموجب

أما بالنسبة للجري 10م فتوجد علاقة ارتباطيه قوية بمعاملات الجري لمسافة 50م ورمي الكرة الطبية والجري لمسافة 1000م في الاتجاه الموجب .

#### استخلاص الدرجات المعيارية :

تبين لنا الجداول بوضوح أن في :

\*الاختبار الأول القفز الطويل من الثبات ما نسبته 49.16%تحصلت على قيم تحت الصفر وما نسبته 50.84%تحصلوا على قيم تفوق الصفر مما يدل على أن أفراد العينة يتمتعون بدرجات متساوية تقريبا في خصائص القوة الانفجارية للعضلات السفلى.

\*في الاختبار الثاني قياس عضلات البطن ، فان ما نسبته 50.84%تحصلوا على قيم تحت الصفر وما نسبته 51.66% تحصلوا على قيم تفوق الصفر مما يدل على أن أفراد العينة يتمتعون بدرجات متساوية تقريبا فيما يخص عضلات البطن (درجات متوسطة).

\* بالنسبة للاختبار الثالث فإن ما نسبته 48.33% سجلت قيم زائفة تحت الصفر وما نسبته 51.66% تحصلت على قيم فاقت الصفر مما يدل على أن أفراد العينة يتمتعون بنفس الدرجات بخصوص مرونة العمود الفقري .

\* أما بالنسبة للاختبار الرابع فإن ما نسبته 46.66% تحصلت على قيم تحت الصفر وما نسبته 53.33% تحصلت على قيم تفوق الصفر مما يدل على أن أفراد العينة يتمتعون كذلك تقريبا بنفس الدرجات بخصوص سرعة رد الفعل البسيط وهي درجات فوق المتوسط تقريبا .

\* أما في الاختبار الخامس والسادس والسابع فإن ما نسبته 50% تحصلوا على قيم تحت الصفر وما نسبته 50% تفوق قيمها الصفر مما يدل على أن أفراد العينة يتمتعون بدرجات متساوية في قياس سرعة التنقل والقوة الانفجارية للذراعين والقدرة الهوائية وهي درجات متوسطة .

\* تحديد المستويات المعيارية : حسب المنحنى المعتدل لكل متغير قمنا بإيجاد 03 مستويات معيارية وأطلقنا عليها التقديرات التالية :

المستوى الأول = جيد

المستوى الثاني = متوسط

المستوى الثالث = ضعيف

فالمنحنى المعتدل يتحدد بالوسط الحسابي  $m$  والانحراف المعياري  $sd$  ويكون عموما :  $1 \pm = sd$  . ويمتد بين  $3sd + 0 - 3sd$  أي من 06 فئات ، وبما أننا نحتاج فقط إلى 03 فئات والتي نرمز لها ب:  $c$  ، نقوم بالتحويل بالصيغة التالية  $c = 6sd/3$  . وانطلاقا من الصفر نحسب قيم المستويات المعيارية كما يلي :

المستوى الأول :  $0 + 2sd$

المستوى الثاني :  $sd - 0 + 1sd$

المستوى الثالث :  $2sd - 0$

توزيع العينة على المستويات المعيارية :

جدول (05) تحديد المستويات المعيارية

المستوى الثالث		المستوى الثاني		المستوى الأول		Sd	M	
m-2sd	m-sd	m-sd	m+1sd	m+1sd	m+2sd			
91.32	113.98	113.98	159.31	159.31	181.97	22.66	136.65	القفز الطويل من الثبات
6.67	12.21	12.21	23.29	23.29	28.83	5.54	17.75	عضلات البطن
-9.39	-3.11	-3.11	9.45	9.45	15.65	6.28	3.17	مرونة العمود الفقري
2.63	2.78	2.78	3.08	3.08	3.23	0.15	2.93	الجري 10م
7.38	8.4	8.4	10.44	10.44	11.46	1.02	9.42	الجري 50م
124.01	184.61	184.61	305.81	305.81	366.41	60.60	245.21	رمي الكرة الطبية 1274غ
5.29	5.78	5.78	6.76	6.76	7.25	0.49	6.27	الجري 1000م

جدول (06) توزيع العينة على المستويات المعيارية

المستوى	التقدير	القفز الط	عضلات	مرونة العمود	جري 10م	جري 50م	رمي الكرة الطبية	جري 1000م
1	جيد	25	29	30	19	29	10	19
2	متوسط	74	64	71	97	79	98	87
3	ضعيف	21	27	19	4	12	12	14
		120	120	120	120	120	120	120

مناقشة النتائج :

تعتبر نتيجة اختبار الوثب الطويل بدون استعداد متوسطة إذا ما قورنت بجدول التتقيط لهذا الاختبار الموضوع من طرف الخبراء ، حيث سجلنا وسط حسابي قيمته  $22.66 \pm 136.65$  سم، ومقارنة بنتائج دراسات أخرى (دكار وآخرون



1990) على مجموعة من الرياضيين من مختلف الرياضات في اختبار الوثب العمودي حيث أفرزت نتائج أفضل من نتائج عينتنا مع العلم أن سن العينة يكبر سن عينة بحثنا ، حيث سجلوا متوسط حسابي يقدر ب :

$20 \pm 212.20$  سم لدى عينة قوامها 32 فرد (اختصاص نصف الطويل )

$15 \pm 248$  سم لدى عينة قوامها 16 فرد ( القفز) ؛

$23 \pm 260$  سم لدى عينة قوامها 25 (الرمي).

ومقارنة بأفراد عينة من غير الرياضيين 136 فرد ، فقد سجلوا متوسط حسابي يقدر ب:  $26 \pm 176$  سم وهذه النتيجة الأخيرة تعادل تقريبا نتائج عينة بحثنا مما يدل على تواضع نتائج عينة بحثنا.

أما في اختبار عضلات البطن 30 ثا فكانت النتائج دون المتوسط مقارنة بجدول التنقيط الموضوع لهذا الاختبار كما سجلنا وسط حسابي يقدر ب 17.75 إعادة في 30 ثا، و إذا ما قورنت النتائج ببعض نتائج دراسات الأخرى ( بر يكسي ع.1990) أجريت على عينة من النخبة الوطنية في مختلف الرياضات نجد أنها نتائج جيدة و مقبولة بالنسبة لسن عينة بحثنا، حيث سجلت أفراد العينة :

-38 إعادة /د كمتوسط حسابي في اختصاص النصف الطويل ؛

-40 إعادة/ د كمتوسط حسابي في اختصاص السرعة ؛

-43 إعادة/ د كمتوسط حسابي في اختصاص القفز .

أما في اختبار مرونة العمود الفقري ، فكانت النتائج هي الأخرى دون المتوسط إذا ما قورنت بجدول التنقيط لهذا الاختبار ، حيث سجلنا وسط حسابي قدره 3.17 سم . و إذا ما قارنا هذه النتيجة ببعض نتائج الدراسات الأخرى للمركز الوطني للرب الرياضي ( بريكسي .ع 1990) على عينة من النخبة الوطنية في مختلف الاختصاصات الرياضية نجدها متباعدة جدا حيث سجلوا:

- 33 سم كمتوسط حسابي لدى عينة في اختصاص النصف الطويل؛

- 32 سم كمتوسط حسابي لدى عينة في اختصاص السرعة ؛

- 38 سم كمتوسط حسابي لدى عينة في اختصاص القفز .

أما في اختبار 10 م انطلاقا ثابتة فكانت النتائج مقبولة إن لم نقل جيدة عند البعض مقارنة بجدول التقطيع الموضوع لهذا الاختبار فلقد سجل أفراد العينة متوسط حسابي يقدر ب: 2.93. و مقارنة ببعض الدراسات الأخرى فهي نتيجة متوسطة حيث أن في دراسة (ريلبي 2000) في اختبار 15 م تحصل على زمن  $0.07 \pm 2.44$  ثا، و هو أحسن من توقيت عينة بحثنا، علما أنه يوجد فرق في السن بين العينتين فعينة دراسة (رايلي) تكبر سنا عينة بحثنا .

و في دراسة (ماك ميلان 2004) على لاعبي كرة القدم من النادي السالتيك الاسكتلندي عددهم 11 لاعبا و سنهم 16.9 سنة في اختبار سرعة 10 م تحصل على متوسط حسابي يقدر ب: 2.66 ثانية فهو أقل مما سجله أفراد عينة بحثنا كذلك دراسة (كازورلا 2006) على لاعبي كرة قدم فرنسيين عددهم 222 و سنهم 18 سنة فما فوق في اختبار 10 م سرعة تحصلوا على متوسط حسابي يقدر ب: 2.90 ثا و علما بأن هناك فارق في السن لأفراد العينتين كما تعتبر نتيجة 50 م ضعيفة إذا ما قورنت بالقيم الموجودة في جدول التقطيع الموضوع لهذا الاختبار، حيث سجلنا 9.42 كمتوسط حسابي و مقارنة بنتائج الدراسات الأخرى نجدها ضعيفة حيث سجل أفراد العينة لدراسة قام بها المركز الوطني للطب الرياضي (بريكسي ع 1990) لعينة الرياضيين تتراوح أعمارهم ما بين 14-15 سنة في مختلف الرياضات فكانت القيم :

أكثر من 7 ثانية كمتوسط حسابي لعينة في كرة السلة .

أكثر من 7.6 ثانية كمتوسط حسابي لعينة في كرة الطائرة .

7.8 ثانية كمتوسط حسابي لعينة في كرة القدم.

8 ثانية كمتوسط حسابي لعينة في السباحة.

مع العلم أن أنه يوجد فرق في السن بين هذه العينة و عينة بحثنا . أما في اختبار دفع الكرة الطبية 1274 غ إلى الأمام من وضعية الجلوس فوق كرسي القدمين مثبتتين على الأرض فهي الأخرى متوسطة إذا ما قورنت بالقيم الموجودة في جدول التقطيع.

أما في الاختبار الأخير (القدرة الهوائية) الجري لمسافة 1000م فكانت النتائج هي الأخرى دون المتوسط إذا ما قورنت بالقيم الموجودة في جدول التقط الموضوع لهذا الاختبار .

أما بالنسبة للعلاقات البيئية أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا تارة قوية و تارة ضعيفة بين الاختبارات البدنية السبعة، فكانت هناك علاقة ارتباطيه قوية بين اختبار الجري 10 م و الجري 50م علاقة موجبة و دفع الكرة الطبية و الجري لمسافة 1000م علاقة قوية سالبة من جهة، و من جهة ثانية بينت النتائج وجود علاقة قوية بين الجري 50م و الجري لمسافة 1000م .

و توجد علاقة قوية سالبة بين نتائج اختبار دفع الكرة الطبية و الجري لمسافة 1000م و يرى الباحث أن هذه العلاقة منطقية حيث لاحظ الباحث لدى عينة البحث أنه كلما ارتفعت نسبة قدرة القوة الانفجارية عند التلاميذ كلما قلت لديهم القدرة الهوائية .

إذا يمكن القول حسب النتائج المتحصل عليها من بطارية الاختبارات البدنية المستخدمة بعد مقارنتها بجدول التقط العام لهذه البطارية الموضوع من طرف الخبراء (مجموعة خبراء كويين بالجزائر 2010)و مقارنتها ببعض الدراسات السابقة المذكورة سلفا بأن الخصائص البدنية المقاسة لدى أفراد عينة بحثنا متواضعة و يرجع الباحث سبب هذا إلى كون أفراد عينة البحث و عددها 120 فرد وهم من مستوى السنة الأولى متوسط أي أنهم قدموا مباشرة من المدارس الابتدائية و قد أجريت الاختبارات في بداية السنة ونحن نعرف غياب النشاط البدني والرياضي في جل مدارسنا الابتدائية لعدة أسباب خاصة غياب المربي المختص في النشاط البدني والرياضي وغياب برنامج واضح لهذا النشاط وهذا ما يعضده (1997 Jürgen Weineck)، وهذا ما يجعل جل تلاميذنا يتمتعون بقدرات بدنية ضعيفة

ثم درس الباحثان اعتدال توزيع عينة البحث في المتغيرات قيد البحث لغرض استخلاص الدرجات المعيارية والمستويات المعيارية ، وعليه فجميع المتغيرات

كانت معتدلة التوزيع ومنها توصل الباحث إلى استخلاص درجات معيارية زائفة ودرجات معيارية تائية قدمها في جداول .

كما توصل الباحثان باستخدام الوسائل الإحصائية إلى تحديد ثلاثة مستويات معيارية سمها :

المستوى الأول : جيد

المستوى الثاني : متوسط

المستوى الثالث : ضعيف

وهذا ما وصل إليه كل من (حميدة أحمد سنينة 2009) و(أيمن أحمد إبراهيم العيسوي 2008) و(Philip. H) و(2001Falk et all).

كل هذه الدراسات توصلت إلى وضع مستويات معيارية لانتقاء الأطفال في ألعاب القوى

### الاستنتاج العام:

في ضوء هدف البحث وفي حدود العينة والمعالجة الإحصائية لبيانات الدراسة أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

من خلال دراسة متغيرات الدراسة ، قد تم التوصل إلى أن مستوى قياس الخصائص البدنية للعينة متواضعة جدا مقارنة ببعض نتائج دراسات أخرى ، كما توصل الباحثان إلى إيجاد علاقة ارتباطيه بين الخصائص البدنية المقاسة تارة ضعيفة وتارة قوية . كما استطاع الباحثان تحديد ثلاث مستويات معيارية وسمها:

المستوى الأول: **جيد** - المستوى الثاني: **متوسط** - المستوى الثالث : **ضعيف** وبذلك يمكن أن نقول أن الباحثان توصلا إلى تأكيد النتائج المقترحة .

### الاقتراحات والتوصيات:

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها في هذه الدراسة يوصي الباحثان بالآتي :

الاسترشاد بالأسس العلمية في عملية الاكتشاف والانتقاء لتلاميذ أقسام "رياضة ودراسة" ؛

ضرورة إجراء هذه العملية على نطاق أوسع أي على جميع تراب الولاية ولا تقتصر فقط على المأمّن كما هي عليه الآن ؛  
إمكانية جمع كل أقسام "رياضة ودراسة" في مؤسسة واحدة في المستوى التعليمي المتوسط مثل ما هو معمول به في المستوى الثانوي .  
الإسراع بفتح ملحقة الثانوية الرياضية، لاستيعاب تلاميذ أقسام "رياضة ودراسة" القادمين من المستوى المتوسط ؛  
الإسراع في وضع منهاج موحد لأقسام "رياضة ودراسة" كبقية الأقسام العادية يحتوي على جميع الاختصاصات الرياضية المدرسة في هذه الأقسام الخاصة.  
**المراجع والمصادر:**

- زكي محمد محمد حسن: "التفوق الرياضي ( المفهوم، الجوانب الأساسية، الرعاية الانتقاء)"، مكتبة الإسكندرية، الإسكندرية ، 2006.  
2- فاطمة عوض صابر، ميرفت علي: "أسس ومبادئ البحث العلمي"، الطبعة الأولى، الإسكندرية ، 2002 .  
3- سعد لعمش : "الجامع في التشريع المدرسي الجزائري ( الجزء الثاني )" ،دار الهدى ،عين مليلة ، 2010 .  
4- عفاف عثمان عثمان ، نادية رشاد داوود،مصطفى كامل الزنكلوني :أضواء على مناهج التربية الرياضية ، دار الوفاء للنشر ،الإسكندرية ، 2007.

#### **المراجع الاجنبية :**

- 1-AbderahmaneBrikci: Physiologie Appliquee aux Activités sportives (enseignement et recherche),Abada ,Tipaza ,1995.
- 2-Fabrice Laignet :L'athletisme , Milan ,Toulouse , 1996
- 3-Jean louis Hu bich, Miche Pradet: Comprendre l'athlétisme ,(sa pratique et son enseignement) Insep, Paris,1993.
- 4-Jürgen Weineck: Manuel d'entrainement , traduit par :Michel Portmann et Robert Handshuh,Vigot ,Paris ,1997.
- 5-Jürgen Weineck: Biologie du sport, traduit par :Robert hundshuh ,Vigot ,Paris,1998.
- 6-N.Dekkar ,A.Brikci, R.Hanifi :Technique d'evaluation physiologique des athlètes, Abada,Tipaza,1995.

7-Vladimir Nicolavitch Platonov: L'entrainement sportif(théorie et méthodologie),traduit pat :N.Jonco et D.Wattez,Paris ,1984.