

10) واقع تقييم القدرات البدنية في مرحلة التحضير البدني لعدائي المسافات المتوسطة أشبال (16-17) سنة

دراسة ميدانية على مدربي ألعاب القوى لأقل من 18 سنة

- صابر خالد

- جامعة الجزائر 03

الملخص:

تطرق الباحث إلى واقع تقييم القدرات البدنية في مرحلة التحضير البدني لعدائي المسافات المتوسطة (800-1500 متر) ،حيث هدفت الدراسة إلى الكشف على المحددات للعبارة والإختبارات التي يستخدمها المدربين للمشرفين على تدريب عدائي للمسافات المتوسطة لتقييم القدرات البدنية في مرحلة التحضير البدني لفئة أقل من 18 سنة والتي تعتبر من المراحل الجدهامة في اعداد الرياضيين وكان اختيار العينة بطريقة عشوائية من مختلف فرق ألعاب القوى في الجزائر مكونة من 68 مدربا ، ونظرا لطبيعة الموضوع إستخدمنا للنهج الوصفي بأسلوبه للمسحي .

الكلمات الدالة:

التقييم،القدرات البدني،مرحلة التحضير البدني،المسافات المتوسطة

### Summary:

The researcher touched on the reality of the Capacity Assessment Center at the period of preparation of the physical for medium (800-1500 meters) where the study aimed to reveal the standard setting and the tests used by the trainers and supervisors on hostile middle distance training capacity assessment center at the stage of the preparation of the category of physical less than 18 years, and which is considered one of the important stages in the preparation of the athletes very seriously, and the sample selection by random from various athletics teams in Algeria 68 coach, and given the nature of the subject we used the descriptive approach scanning Style .

### Keywords:

Evaluation ,Physical capacity, middle distance. the period of preparation of the physical

### مقدمة

تعد رياضة ألعاب القوى من الرياضات الأساسية والمفيدة لرفع الكفاءة والقدرة الصحية والبدنية والعلمية للفرد ، و هي من الرياضات العريقة ، وتعد عروس الألعاب الأولمبية الحديثة ، حيث تشمل عدة اختصاصات مختلفة والتي قسمت إلى مسابقات الجري ، المشي ، الرمي ، القفز .

وإذا نظرنا إلى أهمية ألعاب القوى من الجانب البدني فإنها تجمع بين القوة و السرعة و التحمل و بتصورنا أن هذه عناصر أساسية في تكوين اللياقة البدنية .

وإذا أراد اللاعب أن يتفوق في ألعاب القوى ينبغي أن يكون متمتعا بما بشكل أو بآخر و هذا لا يتم إلا بتدريبات يومية دون إهمال العناصر البدنية الأخرى كالمرونة و الرشاقة .

و تعتبر سباقات المسافات المتوسطة من الفعاليات شهدت تقدما مستمرا في الإنجاز الرقمي على الصعيد العالمي في السنوات الأخيرة ، كما لاحظنا مؤخرا تقلص مستمر للأرقام القياسية لهذا الاختصاص بالجزائر ، مما دفعنا إلى التركيز بشكل كبير على هذه الظاهرة بغية تحليل حقيقة مستواها و استخلاص الحلول التي من شأنها النهوض بهذا النوع من الرياضة .

هذا المشكل طغى على الساحة الرياضية والنوادي الجزائرية نتيجة عدم وضع معيار تقييمي للقدرات البدنية خلال فترات التدريب للعدائين وحرق المراحل السنية و الاستخدام العشوائي لطرق التدريب الرياضي الحديث و منهجيته و مبادئه بطريقة سليمة وعدم العمل بتقنين الأحمال التدريبية التي ترفع من مستوى الرياضي ، وهذا بإعادة وضع مراجعة عملية واقع تخطيط التدريب في المسافات المتوسطة وجعلها تواكب المستوى التي وصلت اليه الدول في هذا التخصص ، حيث يعكف القائم في هذا المجال على توفير الهياكل القاعدية لهذه الممارسة مع أخذ بعين الاعتبار السبل التي ترمي إلى إعطاء الرياضي نفسا آخر ، و تتمحور هذه الأخيرة في وضع معايير تقييم مبنية على اسس علمية وأحمال تدريبية مقننة قائمة على منهجية سليمة تتماشى و البنية الجسمية للممارس إلى تحسين الكفاءة البدنية وتحسين الإنجاز الرقمي في هذا الاختصاص .

وتقييم القدرات البدنية أثناء مرحلة الإعداد البدني تسمح للمدرب معرفة مدى تقدم البرنامج التدريبي و نجاعة الحمل التدريبي وهذا عامل مهم لكل من المدرب واللاعب وهو كيفية تقييم القدرات البدنية و التي تسمح للرياضي للارتقاء بالكفاءة البدنية المطلوبة في الاختصاص .

#### الإشكالية:

حالة الإبداع والابتكار والتطور في أساليب ووسائل التدريب الرياضي يتم من خلال استخدام أسس ومبادئ التدريب الرياضي وما تتطلبه من التخطيط العلمي لأعداد مناهج تدريبية شاملة، وأن تنفيذ هذه المناهج يصاحبه تغيرات بدنية ومهارية ووظيفية، لأن هناك ارتباطا مباشرا بين التحسن الوظيفي لأجهزة الجسم الحيوية والإنجاز الرياضي في ألعاب القوى عموما و جري المسافات المتوسطة خصوصا

يعتبر جري المسافات المتوسطة من السباقات التي ترتبط بعنصر أساسي من عناصر اللياقة البدنية ألا و هو عنصر التحمل، إضافة إلى عنصر السرعة و القوة كعاملين ثانويين، فقد أطلقت على هذه السباقات الكثير من المصادر العلمية في علوم التدريب بكونها سباقات التحمل.

شهد هذا النوع من السباق منذ الخمسينات إلى تطور في الإنجاز الرقمي للعدائين رجالا و نساء حيث بلغت مقدار المتوسط الحسابي للسرعة في سباق ال 800 م من  $< 12.9 >$  إلى  $< 13 >$  ثا / ال 100 م و بالنسبة لسباق ال 1500 م  $< 13.1 >$  إلى  $< 13.4 >$  ثا / ال 100 م.

إن مثل هذه النتائج تدل على تطور نوعية الطرق و الأساليب العلمية للتعبئة في التدريب إضافة إلى تقييم القدرات البدنية من خلال الاختبارات الحديثة التي طورتها علوم الفسيولوجيا لأن مثل هذه النتائج لا نستطيع إنجازها إلا بتطوير التحمل الدوري التنفسي و أثرها على الإنجاز الرياضي.

و كما يذكر 'زيمكن' التحمل الدوري التنفسي هي الفترة التي يحتفظ بها الرياضي بكفاءاته البدنية وارتفاع مقاومة التعب ضد الجهود و للمؤثرات الخارجية من هنا نرى أهمية تطوير هذه الصفة كصفة أساسية إضافة إلى الصفات البدنية الأخرى من خلال تخطيط علمي و برمجة التدريب ووضع معايير تقييمية لها.

ما يلاحظ أن الجزائر بالرغم من أنها تمتلك إمكانيات كبيرة من حيث الإمكانيات البشرية و المادية و الظروف الطبيعية و المناخية التي تعتبر المرتكز الأول لمختلف الرياضات و خصوصا سباقات التحمل و بالأخص سباقات المسافات المتوسطة و هذا ما لمسها معظم الجزائريين من حيث المشاركات التي شاركت بها الجزائر في منتصف الثمانينات و بداية التسعينات و حصولها على المراتب الأولى في الدورات الأولمبية و الدولية و كان ذلك بفضل استخدام منهجية علمية في التدريب. واهمال التقييم وخاصة في مرحلة التحضير البدني وهذا ما دفعنا الى القيام بدراسة واقع التقييم لدى عدائي المسافات للتوسطة .

## التساؤل العام:

ما هي المحددات للعيارية التي يعتمد عليها المدربون لتقييم القدرات البدنية لعائى المسافات المتوسطة ؟

## التساؤلات الجزئية :

- 1- هل هناك استخدام للمنهجية العلمية في عملية تقييم التدريب من قبل المدربين؟
- 2- هل هناك بطارية اختبارات يعتمد عليها المدربون لتقييم القدرات البدنية في مرحلة التحضير البدني ؟

## الفرضية العامة:

عملية تقييم القدرات البدنية لعائى المسافات للمتوسطة التي يقوم بها المدربون لا تتم وفق محددات معيارية ؟

## الفرضيات الجزئية:

- 1- إستخدام المدربين على الملاحظة وعامل الخبرة أثناء عملية تقييم القدرات البدنية للعائى.
- 2- عدم اعتماد المدربين على الاختبارات البدنية أثناء عملية تقييم القدرات البدنية في مرحلة التحضير البدني ؟

## أهداف الدراسة:

- الكشف عن طبيعة التقييم السائد من خلال معرفة المحددات التي يتم على أسسها تقييم عائى المسافات للمتوسطة خلال مرحلة التحضير البدني.

- إعطاء نظرة نموذجية موحدة حول عملية التقييم الرياضي.

- البحث عن مدى استخدام المدربين لطرق علمية حديثة في التقييم التي تساعد في تنمية الصفات البدنية

- تحسيس المدربين بضرورة وأهمية التقييم وعلاقته بالإيجاز الرقمي للرياضي.

## أهمية الدراسة:

يهدف البحث إلى دراسة مسحية لمدربي عائى المسافات المتوسطة و هذا من خلال معرفة واقع تقييم القدرات البدنية في مرحلة التحضير البدني لمسافة 800م و 1500م في فئة الأشبال (16-17) سنة باعتبار أن هذه المرحلة العمرية هي بداية التخصص الفعلي في ألعاب القوى كما تعتبر الجزائر خزان حقيقي للأبطال في اختصاص جري المسافات المتوسطة

## تحديد المفاهيم والمصطلحات:

### التقييم :

هو عملية منظمة يقصد بها تشخيص في ضوء معايير محددة فهو مرآة تعكس مدى تحقيق العملية التدريبية لأهدافها لذلك فإن التقويم عملية مستمرة للحكم على مدى تحقق الاهداف (ابراهيم سلامة ،الإختبارات والقياس في ت.ب.ر " ص 80)

### القدرات البدنية :

يعرفها حسن علاوي على انها صفات فطرية موجودة بداخل جسم الانسان ويمكن العمل على تنميتها لتجعل الفرد قادرا على إتقان جميع المهارات الحركية وزيادة كفاءة اعضاءه الداخلية وتنمية جهازه العضلي والوظيفي للوصول الى اعلى كفاءة جسمية .وتتكون اللياقة البدنية من القوة ، التحمل ، السرعة ، المرونة .

### التحضير البدني :

هو مرحلة من مراحل الخطة التدريبية العامة وهو مجموعة من التمارين الرياضية المدروسة علميا وتربويا وتهدف الى رفع كفاءة الجسم الحركية والفيسيولوجية وتنقسم الى مرحلتين الاعداد البدني العام والاعداد البدني الخاص (عبد العلي ناصيف ، قاسم حسن حسين :

" مبادئ التدريب الرياضي " ص 56 )

### فئة الأشبال:

هي مجموعة من العائى ينتمون إلى الفئة العمرية التي تتراوح ما بين 16 و 17 سنة ينتمون الى صنف الاشبال التي تعد اول مرحلة لمزاولة الاختصاص (دليل العاب القوى للاتحادية الجزائرية للالعاب القوى 2008، 9ص).

## المسافات المتوسطة :

هو نوع من أنواع سباقات الجري يضم سباقات 800م و 1500 م (دليل ألعاب القوى للاتحادية الجزائرية للألعاب القوى 2008، ص 9).

## الدراسات السابقة والمشابهة:

- دراسة صابر خير الله سعيد(1983): اقتراح مستويات معيارية لتقييم بعض مسابقات ألعاب القوى لطلبة كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية
- هدفت هذه الدراسة إلى اقتراح مستويات معيارية لتقييم بعض مسابقات ألعاب القوى لطلبة كلية التربية الرياضية بأبوقير، و وضع أساس علمي جديد للتقييم للموضوعي لمستوى الأداء المهاري.
- المنهج المستخدم: لقد تم استخدام المنهج المسحي الوصفي لمناسبته لهذه الدراسة.
- عينة البحث: 50 طالبا يمثلون للمستوى العالي في كل صف دراسي و كذلك 50 آخرين يمثلون المستوى المنخفض في كل صف دراسي من الصفوف الأولى و الثاني و الثالث.
- إجراءات البحث: و قد شملت القياسات جميع طلبة الصفوف الأولى و الثاني و الثالث في اختبارات أعمال السنة و الاختبار العملي. كما تم تقييم الطلبة مهاريا في الاختبار العملي فقط،
- بهدف دراسة العلاقة بين مستوى الأداء الرقمي و مستوى الأداء للمهاري. و اختار الباحث لذلك 50 طالبا يمثلون للمستوى العالي في كل صف دراسي و كذلك 50 آخرين يمثلون المستوى المنخفض في كل صف دراسي، و بمقارنة المستوى الرقمي للطلاب بالمستوى للمهاري في ثلاث مسابقات تقنية بكل صف دراسي وفقا للمستويات و الاستثمارات المعمول بها سابقا بالقسم ، ثبت من التحليل الإحصائي تضارب معاملات الارتباط و الفروق المعنوية بين المستويين.
- و بناء عليه تم تصميم استمارتي استبيان للعرض على الخبراء لإحدهما لترتيب المراحل الفنية لكل مسابقة حسب أهميتها و تأثيرها على إنتاجية الأداء و الثانية لإبداء الرأي، في مقدار الخصم عن
- كل خطأ في مكونات كل مرحلة فنية طبقا لدرجة تأثيره على مستوى الإنجاز الرقمي، تلي ذلك تصميم استمارة تقييم مستوى الأداء للمهاري بأسلوب علمي جديد مبني على أسس موضوعية و تم حساب معامل الصدق و ثبات و موضوعية الاستمارة.
- أهم النتائج: للمستويات المعيارية الحالية ليست مبنية على أسس علمية و أنها تتدرج بصورة منتظمة لم تراع القدرة التنبؤية أو التكرارات.
- مستويات بعض المسابقات تأتي صعبة بينما يأتي البعض الآخر سهل التحقيق.
- وجود ارتباط معنوي لصالح الصف الأعلى في المسابقات التي يتكرر تدريسها.
- أهم التوصيات: ضرورة وضع أساس علمي جديد للتقييم الموضوعي للأداء المهاري، و البدني.
- ضرورة العمل بالمستويات المعيارية التي خلصت إليها الدراسة لتقييم مسابقات ألعاب القوى
- دراسة كلودي و آخرون(1986): مستويات معيارية لبطارية انتقاء الناشئين في ألعاب القوى.
- هدفت هذه الدراسة إلى الكشف التمهيدي المبكر عن الناشئين(8-13) سنة من خلال تحديد مستويات معيارية لبطارية انتقاء في اختصاص الفعاليات المركبة بألعاب القوى.
- عينة البحث: بلغت في المرحلة الأولى 3200 تلميذ ثم بعد ذلك أجرينا على عدد من التلاميذ<sup>89</sup> و الذين هم في درجة ثانية و بلغ عددهم أكثر من 300 تلميذا
- المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي لمناسبته لطبيعة الدراسة.

- إجراءات البحث: استخدم الباحث بعض المقاييس الجسمية متمثلة في الأطوال ، الأعراس و المحيطات و بعض الاختبارات خاصة بعناصر اللياقة البدنية)عدو (30م من الحركة،عدو80م من الثبات)،الوثب(عريض و الثلاثي من الثبات ،أعلى)،رمي الكرة الطبية(من الأمام و إلى الخلف)، جري 500م.
- أهم النتائج:لقد توصل الباحث إلى مجموعة من النتائج من أهمها:
- بناء مستويات معيارية لبطارية انتقاء الناشئين في المسابقات المركبة بالعب القوي
- أهم التوصيات:
- العمل بالمستويات المعيارية و التي توصل إليها الباحث لأجل انتقاء الناشئين في العاب القوي.
- ضرورة العمل ببطارية البحث لانتقاء التمهيدي المبكر للناشئين لاختصاص الفعاليات للمركبة
- دراسة إسماعيل توفيق زيدان أبو راس(1991):"تحديد مستويات معيارية لمسابقات الميدان و المضمار المقررة لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي من 9-12 سنة بمحافظة كفر الشيخ"<sup>42</sup>.
- هدفت هذه الدراسة إلى وضع مستويات معيارية لمسابقات الميدان و المضمار المقررة لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي من 9\_12 سنة.
- المنهج المستخدم:استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لمناسبته مع طبيعة البحث
- عينة البحث:تم اختيار مجتمع الدراسة لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي من 9\_12 سنة.
- إجراءات البحث: كما قام الباحث بتطبيق الاختبارات الخاصة في بعض النواحي البدنية، الحركية، النفسية و الاجتماعية.
- أهم النتائج:أسفرت نتائج الدراسة عن وضع مستويات معيارية لمسابقات الميدان و المضمار المقررة لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي من 9\_12 سنة.
- أهم التوصيات: اعتماد جدول للمستويات المعيارية الذي توصلت إليه هذه الدراسة.
- إجراء دراسة مشابحة على تلاميذ في بقية المراحل العمرية الأخرى و إيجاد مستويات معيارية تستخدم لأغراض الانتقاء في مختلف فعاليات العاب القوي
- تحديد مستويات معيارية على ضوء تقدم بطارية اختبار مناسبة لانتقاء الناشئين في العاب القوي. بحيث تتوفر على ركائز الصدق ، الثبات و للوضوحية.
- - مدى الاستفادة من الدراسات السابقة في دراستنا الحالية:
- -إعداد المحتوى العلمي للإطار النظري لهذه الدراسة.
- -إيضاح النقاط الأساسية المحددة لمشكلة الدراسة و أهدافها و صياغة الفروض التي تحقق الأهداف .
- - تحديد المنهج المستخدم في الدراسة، فقد تنوعت الدراسات ما بين استخدام المنهج الوصفي و التجريبي
- - تحديد نوعية و حجم و كيفية اختيار العينة و جميع الخطوات الإجرائية لبحث هذه الظاهرة، و تُعتبر هذه الدراسة في بعض جوانبها استكمالاً لبعض الدراسات المرتبطة و التي ساعدت في اختيار المنهج و العينة و أدوات جمع البيانات و كذلك عرض و تفسير نتائج هذه الدراسة .
- الإجراءات المنهجية للدراسة:
- استخدمنا المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي الملائم لدراستنا

ويعرف المنهج الوصفي على أنه طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أهداف محددة إزاء مشكلة اجتماعية ما ويعتبر المنهج الوصفي طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا عن طريق جمع معلومات مدققة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة. (كمال آيت منصور، رابح طاهير ، 2003 ، ص 18).

مجتمع وعينة البحث:

تمثلت مجتمع وعينة بحثنا في مدربي ألعاب القوى في الغرب والوسط الجزائري حيث تمثلت في 68مدرب يشرفون على تدريب عدائي المسافات للتوسطة .

مجالات الدراسة:

المجال المكاني: لقد باشر الباحث في العمل الميداني بعد ان قام بالدراسة الإستطلاعية في ولايات الغرب والوسط الجزائري ، ثم الإنتقال الى اماكن إجراء البطولات الولائية والجهوية من اجل توزيع الإستبيان.

المجال الزمني: امتدت عملية البحث في الميدان من شهر مارس 2017 إلى شهر ماي 2017

الدراسة الاستطلاعية:

للدراسة الاستطلاعية أهمية كبيرة، حيث تعتبر القاعدة التي يبني عليها الباحث تصوراته الأولية حول دراسته وميدان تطبيقها. (مجادي رابح: ، 2007-2008، بدون صفحة).

حيث قمنا بالاتصال برؤساء الرابطة الولائية لألعاب القوى لأخذ المعلومات الكافية حول عدد المدربين والعدائين المنخرطين في كل موسم، وأيضاً اخذ المعلومات الكافية وقت ومكان إجراء مختلف البطولات الولائية والجهوية .

وقمنا بزيارة للعديد من الفرق في اماكن التدريب لمعرفة عينة البحث الذي سنجري عليه الدراسة، وأداة البحث المناسبة، وكذلك تحديد الوقت المناسب للالتقاء بعينة البحث وإجراء الدراسة الرئيسية.

- الاستبيان:

تعتبر تقنية الاستبيان وسيلة البحث بماف جمع أقصى عدد من الآراء و الأفكار حول موضوع الدراسة ذلك للإجابة على التساؤلات المطروحة و التحقق من الفرضيات المقترحة كحلول مؤقتة. و يعتبر الاستبيان من بين الأدوات الكثيرة الاستعمال في العلوم النفسية و الاجتماعية و الرياضية، حيث قمنا بصياغة استمارة الاستبيان صياغة تقدم الأهداف المسطرة بخط واضح و مفهوم وقد إستخلمنا في بحثنا محورين وكل محور يتضمن عدة فقرات ، فال محور الأول والذي ينص حسب الفرضية الأولى بأن إعتماذ المدربين على الملاحظة وعامل الخبرة اثناء عملية تقييم القدرات البدنية للعدائي المسافات للتوسطة. مقسم إلى خمسة فقرات تخدم الفرضية الأولى وال محور الثاني الذي ينص حسب الفرضية الثانية وهي عدم اعتماد المدربين على الاختبارات البدنية اثناء عملية تقييم القدرات البدنية في مرحلة التحضير البدني هو كذلك مقسم إلى خمسة فقرات

- تحديد شكل الأسئلة:

و هي تلك الأسئلة التي يحدد فيها الباحث إجابته مسبقا و يعتمد تحديد هذه الإجابات على أفكار الباحث و أغراض البحث و النتائج المستوحاة من البحث، و تتضمن إجابة المستوجب على الإجابة التي يراها تنطبق عليه.

- الأسئلة المفتوحة:

يعطي هذا النوع من الأسئلة كل الحرية للمستوجب للإجابة عليها دون قيد بحيث تكون له كامل الحرية في تقديم أية معلومة يراها متعلقة بالسؤال مهما كانت طبيعتها أو أغراضها و هي تفيد في جمع أكبر عدد ممكن من الآراء في عينة البحث بخصوص الموضوع.

- الأسئلة النصف مفتوحة:

تكون مجموعة من الأسئلة مغلقة تتطلب من المستوجب اختيار الإجابة المناسبة، و مجموعة أخرى من الأسئلة مفتوحة تكون فيها للمستوجب الحرية في الإجابة.

- الأسئلة المغلقة:

وهي عبارة عن مجموعة من الأسئلة تتطلب من المستجوب اختيار الإجابة المناسبة من بين عدة إجابات و قد وقع الاختيار على هذا النوع من الأسئلة و هي من وضع الباحث . (ذوقان عبيدات- عبد الرحمان علس - كايد عبد الحق 2004. ص124).

- توزيع و جمع الاستبيان:

بعد التأكد من صدق الاستبيان توجهنا مباشرة إلى الميدان أين تم توزيعها على المدربين بحضور الباحث حتى نضفي على البحث نوع من الأهمية و الجدية في نظرهم بإيضاح الأسئلة الغامضة في ما يخص باستمارة الاستبيان.

- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة:

عرض ومناقشة الفرضية الأولى: إستخدام المدربين على للملاحظة وعامل الخبرة أثناء عملية تقييم القدرات البدنية للعدائين.

السؤال الاول: حسب رأيكم ما هو الوقت المناسب لعملية التقييم خلال مراحل التدريب؟

الغرض من السؤال: هو معرفة مدى الوقت المناسب لعملية تقييم القدرات البدنية لعدائي المسافات المت

الجدول رقم (01): يوضح الوقت المناسب لعملية تقييم عدائي المسافات المتوسطة .

الاقتراح	التكرارات	النسبة المئوية%
قبل مرحلة التحضير	27	39.70
اثناء مرحلة التحضير	16	23.52
بعد مرحلة التحضير	25	36.76
المجموع	68	100

تحليل الجدول رقم(01):

نلاحظ من خلال الجدول أن 39.70% من المدربين يعتبرون فترة قبل التحضير البدني كوقت مناسب لتقييم القدرات البدنية ، و نسبة 23.52% من المدربين يعتبرون ان وقت تقييم القدرات البدنية يكون خلال مرحلة التحضير ، في حين أن 36.76% يعتبرون مرحلة ما بعد التحضير هي المناسبة لعملية التقييم . ومنه فإن جل المدربين يقوم بالتقييم قبل مرحلة التحضير البدنية للوقوف على مستوى اللياقة البدنية لرياضيهم .

السؤال الثاني: ماهي الجوانب التي تعتمد عليها أثناء تقييم عدائي المسافات المتوسطة ؟

الغرض من السؤال: هو معرفة الجوانب التي يعتمد عليها المدرب في العملية التقييمية.

الجدول رقم (02): يبين الجوانب التي يعتمد عليها المدرب في عملية التقييم .

الاقتراح	التكرارات	النسبة المئوية%
الجانب البدني	30	44.11
الجانب المرفولوجي	18	26.47
الجانب المهاري	20	29.41
المجموع	68	100

تحليل الجدول رقم(02):

من خلال الجدول نلاحظ أن 44.41% من المدربين يعتمدون على الجانب البدني، ونسبة 26.47% ما يعتمدون على الجانب المرفولوجي ، في حين أن نسبة المدربين الذين يعتمدون الجانب المهاري فلا تتجاوز 29.41% ، نستنتج من خلال النتائج ان القدرات البدنية هي الجانب المهم في عملية التقييم لمرحلة التحضير البدني بغية الوقوف على مستوى تطور الرياضين.

السؤال الثالث: على أي أسس يتم تقييم القدرات البدنية في مرحلة التحضير البدني ؟

الغرض من السؤال: معرفة كيفية تقييم القدرات البدنية في مرحلة التحضير البدني من طرف المدربين

الجدول رقم (03): يبين كيفية تقوم القدرات البدنية في مرحلة التحضير البدني

الاقتراح	التكرارات	النسبة المئوية %
الملاحظة	22	32.35
الإنجاز الرقمي	27	39.70
الإختبارات البدنية	19	27.94
المجموع	68	100

تحليل الجدول رقم (03): من خلال الجدول نجد أن 39.70% من المدربين يقومون بتقييم القدرات البدنية على اساس الانجاز الرقمي ، في حين أن 32.35% من المدربين يعتمدون على الانجاز الرقمي في ذلك اما نسبة 27.94% يعتمدون على الاختبارات البدنية لتقييم القدرات البدنية .، نستنتج ان معظم المدربين يعتمدون على الانجاز الرقمي في المسافات المتوسطة كمييار لمعرفة تحسن رياضتهم .

السؤال الرابع: هل اتم مدعمين بمحددات معيارية لتقييم القدرات البدنية لعدائي للمسافات المتوسطة ؟

الغرض من السؤال: معرفة إن كان هناك محددات معيارية يعتمد عليها المدربون في عملية التقييم

الجدول رقم (04): يوضح مدى امتلاك المدربين للمحددات المعيارية خلال عملية تقييم الرياضيين.

الاقتراح	التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	23	33.82
لا	45	66.18
المجموع	68	100

تحليل الجدول رقم (04): من خلال النتائج أعلاه يتضح لنا أن نسبة 66.18% من المدربين لا تملك محددات معيارية تعتمد عليها في عملية التقييم، أما نسبة 33.82% من المدربين تملك محددات معيارية لتقييم القدرات البدنية وهي بنسبة قليلة، نستنتج من خلال النتائج ان معظم المدربين لا يمتلكون محددات معيارية لتقييم القدرات البدنية في مرحلة التحضير البدني وهذا ما يسكل عائقا للوقوف على مدى تطور اللياقة البدنية للرياضيين .

السؤال الخامس: ما هي في رأيك القدرات البدنية الخاصة بعدائي المسافات المتوسطة ( 800م و 1500 م) التي يمكن تقييمها ؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى إلمام المدربين بالقدرات البدنية الخاصة بعدائي المسافات المتوسطة التي يمكن تقييمها .

الإقتراح	التكرارات	النسبة المئوية %
التحمل	28	41.17
السرعة	19	27.94
القوة	12	17.64
المرونة والرشاقة	09	13.23
المجموع	68	100

الجدول رقم (05) يوضح القدرات البدنية التي يمكن تقييمها من طرف المدربين

تحليل الجدول رقم 05 يتضح لنا من خلال الجدول ان نسبة 41.17% من المدربين يعتمدون في تقييم المسافات المتوسطة علي عنصر التحمل فما نسبة 27.94% من المدربين تعتمد على عنصر السرعة و نسبة 17.64% تعتمد على عنصر القوة اما نسبة



09% تعتمد على المرونة والرشاقة في عملية التقييم، نستنتج ان حل المدرين يقيمون صفة التحمل مقارنة بالقدرات البدنية الاخرى وهذا ينعكس سلبا على مستوى الرياضين لان عدائي المسافات المتوسطة يحتجون الى تقييم الصفات البدنية الاخرى بغبة تطويرها . عرض ومناقشة الفرضة الثانية: عدم اعتماد المدرين على الاختبارات البدنية اثناء عملية تقييم القدرات البدنية في مرحلة التحضير البدني.

السؤال السادس: ماهي أهم الاختبارات البدنية التي تعتمدون عليها لتقييم القدرات البدنية ؟  
الغرض من السؤال: معرفة ما نوع الاختبارات البدنية التي يقوم بها المدرب من أجل تقييم القدرات البدنية لعدائي المسافات المتوسطة .

الجدول رقم (06) : يوضح نوع الاختبارات التي يعتمد عليها المدرين في عملية التقييم

الاقتراح	التكرارات	النسبة المئوية %
اختبارات كلاسيكية	28	41.17
اختبارات حديثة	11	16.17
اختبارات مخبرية	00	00
لا تقوم باختبارات	29	42.64
المجموع	68	100

تحليل الجدول رقم 06 :

نلاحظ من خلال الجدول أن المدرين الذين يفضلون الاختبارات الكلاسيكية كانوا بنسبة 41.94% اما المدرين الذين لا يقومون بالاختبارات البدنية فكانوا بنسبة 42.17%، فحين نجد ان المدرين الذين يجرون اختبارات حديثة فكانوا بنسبة 16,17%، أما نسبة المدرين الذين يجرون الاختبارات المخبرية فكانت منعدمة . نستنتج من خلال النتائج ان المدرين لا يقومون بإجراء الاختبارات الحديثة والمتطورة ويكتفون الاختبارات الكلاسيكية فقط .

السؤال السابع: هل ترون أنه من الضروري وجود محكات ومستويات معيارية يتم من خلالها تقييم القدرات البدنية ؟  
الغرض من السؤال: طرحنا سؤالنا لمعرفة رأي المدرين في ضرورة التزود بمستويات معيارية تساعد في تقييم القدرات لبدنية .  
الجدول رقم (07): يمثل ما مدى ضرورة تزود المدرين بالمحددات للمعيارية

الاقتراح	التكرارات	النسبة المئوية %
ضروري	45	75
غير ضروري	08	11.76
أحيانا	15	22.05
المجموع	68	100

تحليل الجدول رقم(07):

من خلال الجدول نجد أن نسبة 75% من المدرين يؤكدون على ضرورة التزود بالمحددات للمعيارية في حين ان نسبة 22.05% يرون انه احيانا يكون ضرورة التزود بتلك المحددات أما نسبة 11.76% فهي تعتبر ان التزود بالمحددات المعيارية غير ضروري في عملية التقييم، لذا يجب ان يتزود المدرين بمحددات بدنية تسمح لهم بمعرفة مستوى اللياقة البدنية لعدائهم.

السؤال الثامن: هل بإمكانكم معرفة السرعة الهوائية القصوى VMA والحجم الأقصى لإستهلاك الاوكسجين VO2MAX؟  
الغرض من السؤال: مدى قدرة المدربين للكشف عن القدرات الفيزيولوجية لرياضيهم.  
الجدول رقم (08): يوضح مدى قدرة المدربين على الكشف عن القدرات الفيزيولوجية للمدربين .

الاقتراح	التكرارات	النسبة المئوية%
لا	43	63.23
نعم	25	36.76
المجموع	68	100

تحليل الجدول رقم(08):

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 63.23% من المدربين لا يقيمون القدرات الفيزيولوجية للرياضين ، في حين أن نسبة 36.76% يقومون بالكشف عن تلك القدرات، نستنتج ان جل المدربين ليس لديهم نظرة عن الجانب الفيزيولوجي للرياضي .

السؤال التاسع: كيف يتم اعداد البرنامج التدريبي في مرحلة التحضير البدني ؟

الغرض من السؤال: هو معرفة كيف يتم اعداد البرنامج التدريبي في مرحلة الاعداد البدني لعدائي المسافات المتوسطة  
الجدول رقم (09): يوضح كيفية بناء البرنامج التريبي لمرحلة التحضير البدني.

الاقتراح	التكرارات	النسبة المئوية%
الفئة العمرية	26	38.23
القدرات البدنية بعد تقييمها	18	26.47
الفئة العمرية القدرات البدنية	24	35.29
المجموع	68	100

تحليل الجدول رقم(09):

من خلال الجدول نلاحظ أن 38.23% من المدربين يعتمدون في اعداد برامجهم على خصائص الفئة العمرية ، أما نسبة 26.47% من المدربين يعتمدون على القدرات البدنية التي تم تقييمها اما نسبة 35.29% فهم يعتمدون على كل من خصائص الفئة العمرية والقدرات البدنية ، نستنتج ان معظم المدربين يفضلون اعداد برامجهم على اسس الفئة العمرية لرياضيهم مهملين جانب تقييم القدرات البدنية في بناء البرنامج الخاص بالتحضير البدني .

السؤال العاشر: هل في رأيك هل نتائج الإختبارات البدنية لها علاقة بالتحضير البدني لعدائي المسافات المتوسطة ؟

الغرض من السؤال: هو معرفة رأي المدرب في نتائج الاختبارات وما مدى علاقتها بمرحلة التحضير البدني

الجدول رقم (10): يوضح رأي المدربين حول نتيجة الاختبارات وعلاقتها بمرحلة التحضير البدني.

الاقتراح	التكرارات	النسبة المئوية%
نعم	46	67.47
لا	22	32.35
المجموع	68	100

تحليل الجدول رقم(10):

من خلال الجدول نلاحظ أن 67.47% من المدربين يرون أن نتيجة الاختبار تؤدي دوما إلى تحضير بدني جيد وهذا يدل على أن المدرب إذا استعمل الاختبارات لمختلف العناصر البدنية، وتكون مرحلة التحضير البدني مبنية على أسس علمية ودقيقة ، في حين

أن نسبة 32.35% من المدربين يرون أن نتيجة نتائج الإختبارات ليس لها علاقة بالتحضير البدني ، من خلال النتائج نستنتج ان المدربين يرون ان للاختبارات البدنية دور هام في نجاح مرحلة الاعداد البدني لعادائي للمسافات المتوسطة .

#### مناقشة النتائج بالفرضيات:

**الفرضية الاولى:** إستخدام المدربين على للملاحظة وعامل الخبرة أثناء عملية تقييم القدرات البدنية للعادائين. من خلال الجداول (1) و(2) و(3) و(4) و(5) الذي يتعلق باستخدام المدربين للملاحظة والخبرة أثناء عملية تقييم القدرات البدنية نجد أن أغلبية المدربين يعتمدون في عملية التقييم على عامل الملاحظة والتجربة فقط ، وهذا ما يتفق مع الفرضية التي تنص على أن لتخطيط برنامج علمي دور فعال في عملية الانتقاء في حين ان عملية التقييم تحتاج الى اسس منهجية وعلمية تتمثل في بطارية الاختبارات وهذا ما يتفق عليه جميع الباحثين في هذا مجال وهذا ما يتفق مع الدراسة التي قام بيها الباحث إسماعيل توفيق زيدان أبو راس(1991): "تحديد مستويات معيارية لمسابقات الميدان و المضمار المقررة لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي من 9-12 سنة بمحافظة كفر الشيخ ومن بين النتائج التي توصل إليها إستعمال بطارية الإختبارات لتقوم قدرات اللاعبين بدنيا ومهاريا هو عمل منهجي وعلمي،و إستعمال للمقابلات التنافسية والملاحظة أثناء عملية التقييم لتفادي النتائج العشوائية.

**الفرضية الثانية:** عدم اعتماد المدربين على الاختبارات البدنية أثناء عملية تقييم القدرات البدنية في مرحلة التحضير البدني . من خلال الجداول (6) و(7) و(8) و(9) و(10) يتبين لنا أن نسبة قليلة من المدربين التي تقوم بالإختبارات البدنية اللازمة في عملية التقييم كما انهم غير مزودون بمحددات معيارية . لتقييم القدرات البدنية في مرحلة التحضير البدني ، ونسبة كبيرة جدا من المدربين لا تقوم بإجراء الاختبارات البدنية هي أكثر الطرق شيوعا واستعمالا من طرف المدربين وعليه فإن الفرضية الثانية التي تقول أن عدم اعتماد المدربين للاختبارات البدنية أثناء عملية تقييم القدرات البدنية في مرحلة التحضير البدني تحققت وتتفق دراستنا مع الدراسة التي قام بها كلودي و آخرون(1986): مستويات معيارية لبطارية انتقاء الناشئين في ألعاب القوى حيث خلص الباحث الى ان يجب امتلاك المدربين لمحددات معيارية واجراء بطارية اختبارات لتقييم القدرات البدنية فيعملية التقييم لتفادي النتائج العشوائية والتي تتركز على مبدأ الصدفة وللفاجئات.

#### إقتراحات وتوصيات:

- من خلال النتائج التي تحصلنا عليها في هذا البحث ارتأينا أن نقدم إلى العاملين في المجال الرياضي مجموعة من التوجيهات والتوصيات التي نراها مفيدة في السير الجيد لعملية تقييم القدرات البدنية لعادائي المسافات المتوسطة من أجل تحسين التحضير البدني لعادائين لا بد من الاهتمام الجدي والموضوعي لعملية تقييم القدرات البدنية ومنه نوصي بما يلي:
1. عدم الاكتفاء بالملاحظة والخبرة الشخصية للمدرب أثناء التقييم بل ضرورة اللجوء إلى طرق علمية ومنهجية في ذلك.
  2. ضرورة استخدام والاختبارات البدنية في عملية التقييم.
  3. استخدام محددات معيارية وكنا نوصي بضرورة وضع طريقة علمية وموضوعية ضمن المخطط العام في عملية تقييم القدرات البدنية وخاصة في مرحلة الاعداد.
  4. إجراء دراسات مشابهة في الاختصاصات الأخرى نظرا لأهمية عملية التقييم والتقييم في المجال الرياضي .
  5. ضرورة الاهتمام بمرحلة التحضير البدني لعادائي المسافات المتوسطة .
  6. توفير وتزويد المدربين بمحركات ومحددات معيارية لتقييم مختلف عناصر اللياقة البدنية .
  7. توفير الوسائل التقييمية اللازمة لمساعدة المدربين للوقوف على مدى جاهزية رياضتهم.
  8. إجراء الفحوصات الطبية و الفيزيولوجية اللازمة خلال عملية التحضير البدني .
  9. ضرورة توفير الوسائل البيداغوجية والأجهزة والعتاد الخالص بعملية التقييم و التحضير البدني .
  10. أن يقوم بعملية التقييم أخصائيين في مجالات متعددة لتحديد المعايير المعتمدة في ذلك.

قائمة المراجع والمصادر:

- 1- إبراهيم أحمد سلامة: "الإختبارات والقياس في ت.ب.ر" دار المعارف - القاهرة 1980.
- 2- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: "بيولوجيا الرياضة" دار الفكر العربي ، ط2 ، 1985 .
- 3- أسامة رياض: "الطب الرياضي وألعاب القوى" الإتحاد العربي السعودي للطب الرياضي -1987.
- 4- أسامة كمال راتب: "النمو الحركي" دار الفكر العربي - الطبعة الثانية - مدينة النصر سنة 1994.
- 5- الحمامي ، الخولي: "أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية" دار الفكر العربي /1990.
- 6- أيثر صبري / عقيل عبد الله: "التدريب الدائري الحديث" مطبعة علاء 1980 .
- 7- بسطويسي أحمد: "أسس و نظريات التدريب الرياضي" دار الفكر العربي ، سنة 1999
- 8- بسطويسي أحمد: "سباقات المضمار ومسابقات الميدان" دار الفكر العربي الطبعة الأولى 1997 .
- 9- حنفي محمد مختار: "برنامج التدريب السنوي في كرة القدم" دار الفكر العربي ، 1992.
- 10- حنفي محمد مختار: "مدرب كرة القدم" دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1980 .
- 11- درويش كمال وأخرون: "التدريب الدائري" دار الفكر العربي - القاهرة - 1984 .
- 12- ريسان مجيد خرييط :: "موسوعة القياسات والإختبارات في ت.ب.ر" الجزء الأول جامعة البصرة 1989
- 13- زاتسيوركي:- موسكو -1970 ، الصفات البدنية من ترجمة الدكتور "قصي محمود القيسي" .
- 14- سليمان علي حسن وأخرون: "التحليل العلمي لمسابقات الميدان والمضمار"/دار المعارف 1983
- 15- طلحة حسام الدين و آخرون: "للموسوعة العلمية في التدريب الرياضي" مركز الكتاب للنشر .
- 16- عبد العلي ناصيف ، قاسم حسن حسين: "مبادئ التدريب الرياضي" مطبعة التعليم العالي بغداد 1988