الجمهورية الجزائرية الديموقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد خيضر – بسكرة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم التربية الحركية

الرقم التسلسلي:.....

رقم التسجيل:.....

أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في النشاط البدني الرياضي التربوي

إقتراح بطارية إختبارات بدنية خاصة لرياضة الدراجات على الطريق للإلتحاق بالثانوية الرياضية بدرارية

دراسة ميدانية على الفرق الوطنية في رياضة الدراجات عند صنف الأشبال ذكور

إعداد الطالب الباحث: لروي إلياس

نوقشت في :2017/10/02

أعضاء لجنة المناقشة

الإسم و اللقب	الرتبة العلمية	الجامعة	الصفة
السعيد مزروع	أستاذ محاضر أ	جامعة بسكرة	الرئيس
جعفر بوعروري	أستاذ محاضر أ	جامعة بسكرة	مشرفا و مقررا
السعيد يحياوي	أستاذ دكتور	جامعة باتنة	عضوا مناقشا
عيسى هدوش	أستاذ محاضر أ	جامعة باتنة	عضوا مناقشا
عبد المالك شتيوي	أستاذ محاضر أ	جامعة بسكرة	عضوا مناقشا
خليل ميراد	أستاذ محاضر أ	جامعة بسكرة	عضوا مناقشا

السنة الجامعية 2017 – 2018

الإهداء

إلى التي تسعد لسعادتي ولم تسترح إلا لراحتي هي نبع الحب والحنان أمي الغالية حفضها الله.

إلى التي لم يهمها أمر سوى أن تراني أسلك درب العلم زوجتي الغالية حفظها الله.

إلى بناتي آمنة و ملاك و صوفيا.

إلى إخوتي وأخواتي

إلى أساتذة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية بسكرة.

إلى عائلة الفدرالية الجزائرية لرياضة الدراجات.

إلى كل أسرة فرع الدراجات القنطرة.

إلى كل عمال مديرية الشباب و الرياضة لولاية بسكرة.

إلى أسرة الدراجات الهوائية عبر كامل تراب الوطن

و إلى كل الاصدقاء.

الباحث

شكر وعرفان

الحمد لله على إحسانه، و الشكر على توفيقه

أتقدم بالشكر الخالص و العرفان لأستاذنا القدير المشرف " جعفر بوعروري " الذي لم يبخل علينا بالنصائح النيرة و التوجيهات القيمة و الدعم المتواصل فكان نجما نهتدي به و قدوة على طريق العلم نعتز به فمن خلال إرشاداته التي أفادتنا كثيرا و التي ساهمت في إعداد هذه الدراسة ندعوا له بالتوفيق و أن يزيده الله من فضله.

كما أتقدم بكامل الشكر إلى كل أساتذة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية في جامعة بسكرة و لا ننسى بشكر أستاذنا القدير عبد المالك محمد و الأستاذ القدير مصطفى ولد حموا و الأستاذ القدير السعيد مزروع و الأستاذ القدير هدوش عيسى على كل المساعدة التي قدموها لنا في إطار إنجاز هذه الأطروحة، كذلك رئيس الفدرالية الجزائرية للدراجات و المدير التقني و كل العاملين فيها على كل مساهمتهم من أجل إتمام العمل كذلك الرابطة الولائية لرياضة الدراجات بسكرة و رئيسها خير الدين برباري و بلعتروس عمار و جمال نوراني إلى من كانوا لنا سندا و عونا محمد زروال و شريف معتز بالله و بومعزة محمد نزيم و كل من ساعدنا.

تحية حارة للوطن الغالي "الجزائر" ونترحم على شهدائنا الأبرار

الباحث

ملخص الدراسة

"إقتراح بطارية إختبارات بدنية خاصة لرياضة الدراجات على الطريق للإلتحاق بالثانوية الرياضية بدرارية"

"دراسة ميدانية وطنية في رياضة الدراجات عند صنف الأشبال ذكور"

هدفت هذه الدراسة الميدانية الوطنية إلى إقتراح بطارية إختبارات بدنية خاصة يتم من خلالها تحديد مستوى الرياضيين بالنسبة لعناصر اللياقة البدنية (سرعة التدويس (vélocité)، القوة الإنفجارية، القدرة اللاهوائية اللاحمضية، القدرة الهوائية القصوى) في كل وحدة من وحداتها و وضع سلم ترتيبي مبني على الدرجات المعيارية التائية لجميع وحدات البطارية المقترحة في رياضة الدراجات على الطريق لدى صنف الأشبال ذكور سن 16/15سنة لغرض الإلتحاق بالثانوية الرياضية بدرارية.

شارك في هذه الدراسة 39 دراج من صنف الأشبال ذكور يمثلون عينة بحث قصدية تميزت ب: (السن : 15,41 ±0.49 سنة)،(الطول : 170,92 ±5,40 سنم)، (الوزن : 60,02 ±7,37 كلغ)، (وزن الرياضي مع دراجته : 70,14 ±7,21 كلغ).

تم إتباع المنهج الوصفي لملائمته لحيثيات الدراسة و تم الإعتماد في تحليل النتائج على إستخدام الأساليب الإحصائية المتمثلة في: المتوسط الحسابي، الوسيط، المنوال، الإنحراف المعياري، معامل الإلتواء، المستويات المعيارية، الدرجات المعيارية، النسبة المئوية.

توصل الباحث إلى أن بطارية االإختبارات المقترحة تعمل على تقييم الجانب البدني لرياضيي الدراجات في صنف الأشبال سن 16/15سنة ذكور من خلال تحديد خمس مستويات معيارية و هي:] جيد [،] حسن [،] متوسط [،] تحت المتوسط [،] ضعيف [، لجميع إختبارات البطارية المقترحة و وضع درجات معيارية لبطارية الإختبارات المقترحة لتحديد رتبة الرياضيين داخل المجموعة.

و لقد أوصى الباحث بضرورة إعتماد نتائج هذه الدراسة من طرف الإتحاد الجزائري لرياضة الدراجات و الثانوية الرياضية بدرارية و تعميمها لإستخدامها في إنتقاء الرياضيين للإلتحاق بالثانوية الرياضية و للفريق الوطني في صنف الشبال سن 16/15سنة ذكور، كذلك إعتمادها في تقييم الجانب البدني في رياضة الدراجات في الفرق و الرابطات المختصة في رياضة الدراجات على الصعيد الوطني.

الكلمات المفتاحية: رياضة الدراجات على الطريق، صنف الأشبال، بطارية الإختبارات البدنية الخاصة برياضة الدراجات، المستويات المعيارية، الدرجات المعيارية.

« Proposition d'une batterie de tests physiques spécifique en cyclisme sur la route pour rejoindre le lycée sportif à Draria-Alger »

«Une étude national en cyclisme dans la catégorie cadets 15/16ans»

Résumé

le but de Cette étude national est de proposer une batterie de tests physique spécifique en cyclisme pour déterminer le niveau de la performance des athlètes en ce qui concerne les éléments de la forme physique (vitesse de pédalage (Vélocité), puissance explosive, la puissance anaérobie alactique, la puissance aérobie maximal), il s'agit d'établir une échelle de ponctuation de sélection basé sur le (T-score) pour rejoindre le lycée sportif de Draria à Alger. Un échantillon de 39 coureurs cadets :(Âge: 15,41 ±0,49 ans), (stature: 170,92 ±5,40 cm), (poids: 60,02 ±7,37 kg), (poids athlète avec le vélo: 70,14 ±7,21 kg) ont participé à cette étude.

On se basant sur l'approche descriptive, nous avons utilisé dans l'analyse des résultats les méthodes statistiques suivante : la moyenne, la médiane, mode, l'écart-type, coefficient d'asymétrie, les niveaux standard, les scores standard, pourcentage.

Le chercheur a constaté que la batterie de tests proposé travail sur l'évaluation de l'aspect physique de la catégorie cadette garçon 15/16 ans en identifiant cinq niveaux standard qui sont:] très bon [,] bon [,] moyen [,] en dessous de la moyenne [,] faible [dans tous les tests de la batterie proposé et aussi la batterie de tests proposé travail sur le classement des athlètes par la détermination du rang de l'athlètes au sein du groupe testé.

Le chercheur recommande que la Fédération algérienne de cyclisme et le lycée sportif de Draria adoptent les résultats de cette étude réalisée pour sélectionné les cycliste afin de rejoindre le lycée sportif de Draria, et aussi la généralisé pour l'utiliser dans la sélection des athlètes de l'équipe nationale cadets garçon 15/16 ans, ainsi que pour évaluer l'aspect physique dans les clubs et ligues spécialisés Algérienne en cyclisme.

Mots-clés : cyclisme sur la route, catégorie cadets, batterie de tests physiques spécifique en cyclisme, les niveaux standards, les scores standards.

قائمة المحتويات

الرقم	العنـــــوان	الصفحة
	الإهداء	
	شكر و عرفان	
	ملخص البحث بالعربية	
	ملخص البحث بالفرنسية	
	قائمة المحتويات	أ
	قائمة الجداول	س
	قائمة الأشكال و الرسومات	ش
	– مقدمة	ص
	الجانب التمهيدي	
1-	الإشكالية	19
2-	الفرضيات	21
3-	أهمية البحث	22
4-	أهداف البحث	23
5-	الدراسات المشابهة و المرتبطة	24
5-1-	الدراسات الوطنية	24
5-2-	الدراسات العربية	32
5-3-	الدراسات الغربية	35
5-4-	التعليق على الدراسات السابقة و المشابهة	39
6-	ضبط المفاهيم و المصطلحات	41
	الجانب النظري	
	الفصل الأول: رياضة الدراجات و مميزاتها البدنية	
	تمهيد	46
1-1-	الدراجة رياضة للجميع	47
1-2-	تاريخ الدراجة الهوائية	47
1-3-	رياضة الدراجات في الألعاب الأولمبية	49
1-4-	رياضة الدراجات في الجزائر	49

قائمة المحتويات

1-5-	مكونات الدراجة	52
1-5-1-	الهيكل و الفرشات الأمامية	52
1-5-2-	العجلات	53
1-5-3-	الأجزاء الناقلة	54
1-5-4-	أجزاء القيادة و التوجيه	55
1-5-5-	السرج	55
1-5-6-	آليات تغيير السرعات	56
1-5-7-	آلية الكبح	56
1-6-	المعدات الأساسية لركوب الدراجة	57
1-7-	تعريف رياضة الدراجات	57
1-8-	الاختصاصات في رياضة سباق الدراجات	58
1-8-1-	رياضة الدراجات على الطريق(Cyclisme sur route)	58
1-8-2-	سباق الدراجات على الخط (Course en ligne)	58
1-8-3-	ضد الساعة فردي (Contre la montre individuel)	59
1-8-4-	ضد الساعة حسب الفرق(Contre la montre par équipe)	59
1-9-	دراج الطريق	60
1-10-	القواعد العامة لممارسة رياضة الدراجات على الطريق	60
1-10-1-	معرفة المسلك	60
1-10-2-	معرفة الخصم	60
1-10-3-	مقاومة الرياح	61
1-10-4-	السير في الكوكبة	61
1-10-5-	صعود المرتفعات	62
1-10-6-	التسلق بوضعية الجلوس	62
1-10-7-	التسلق بوضعية الراقصة	63
1-10-8-	الانطلاق	63
1-10-8-1-	التحضير	63
1-10-8-2-	الإنطلاق و السرعة النهائية	63
1-11-	أساسيات ركوب الدراجة	64
1-11-1-	التوازن فوق الدراجة	64

قائمة المحتويات

1-11-2-	قاعدة دفع الدراجة الى الأمام	65
1-11-2-1-	القوى الداخلية	65
1-11-2-2-	القوى الخارجية	65
1-11-3-	قاعدة قيادة و توجيه الدراجة الهوائية	66
2-	المتطلبات البدنية في رياضة الدراجات على الطريق	67
2-1-	اللياقة البدنية	68
2-2-	الصفات البدنية	68
2-3-	المداومة	70
2-3-1-	مختلف أشكال المداومة و مستوياتها في رياضة الدراجات على الطريق	71
2-3-1-1-	المداومة القاعدية	72
2-3-1-2-	المداومة الحرجة السفلى: (Endurance critique basse)	72
2-3-1-3-	المداومة الحرجة العليا: (Endurance critique haute)	72
2-3-1-4-	القدرة الهوائية: (Puissance Aérobie)	72
2-3-1-5-	القدرة الهوائية القصوى: (Puissance maximal aérobie)	73
2-3-2-	أهمية المداومة	73
2-4-	القوة	74
2-4-1-	أشكال القوة	75
2-4-1-1-	القوة القصوى	75
2-4-1-2-	القوة المميزة بالسرعة	75
2-4-1-3-	القوة المميزة بالمداومة	75
2-4-2-	أهمية القوة	76
2-5-	السرعة	76
2-5-1-	أشكال السرعة	77
2-5-1-1-	سرعة رد الفعل	77
2-5-1-2-	سرعة الحركة الوحيدة	78
2-5-1-3-	سرعة الحركة المركبة	78
2-5-1-4-	سرعة تكرار الحركات المتشابهة	78
2-5-2-	أهمية السرعة	79
2-6-	المرونة	80

قائمة المحتويات

2-6-1-	أشكال المرونة	80
2-6-1-1-	مرونة عامة	81
2-6-1-2-	مرونة خاصة	81
2-6-1-3-	مرونة إيجابية	81
2-6-1-4-	مرونة سلبية	81
2-6-1-5-	المرونة الثابتة	81
2-6-1-6-	المرونة المتحركة	81
2-6-2-	أهمية المرونة	81
2-7-	التنسيق	82
2-8-	التوازن	82
	خلاصة	
	الفصل الثاني: التقييم البدني الخاص في رياضة الدراجات	
	تمهيد	
1-1-	التقييم في المجال الرياضي	86
1-1-1-	التقييم و التقويم	87
1-1-1-1-	التقويم الموضوعي	87
1-1-1-2-	التقويم الذاتي	88
1-1-2-	التقييم و القياس	88
1-1-2-1-	التمييز	89
1-1-2-2-	التصنيف	89
1-1-2-3-	التحصيل	89
1-1-2-4-	الإدارة	89
1-1-2-5-	الإشراف	89
1-1-2-6-	البحث	89
1-1-3-	التقييم و الإختبارات	90
1-1-4-	التقييم القياس و الإختبار	91
1-2-	الإختبارات في النشاط البدني الرياضي	91
1-2-1-	الإختبارات البدنية	91
1-2-2-	الإختبارات المهارية	92

قائمة المحتويات

1-2-3-	الإختبارات النفسية	92
1-2-4-	الإختبارات المعرفية	92
1-3-	خطوات تصميم الإختبارات	92
1-4-	فوائد الإختبارات	93
1-5-	الفرق بين المقياس و الإختبار	94
1-6-	إختبارت تقييم الأداء البدني في رياضة الدراجات	95
1-7-	أنواع إختبارت تقييم الأداء البدني في رياضة الدراجات	95
1-7-1-	الإختبارات المخبرية	96
1-7-2-	الإختبارات الميدانية	97
1-7-2-1-	الإختبارات البدنية العامة	97
1-7-2-2-	الإختبارات البدنية الخاصة	98
1-8-	أشكال الإختبارات البدنية من حيث التطبيق	99
1-8-1-	إختبارات العنصر الواحد	99
1-8-2-	إختبارات البطارية	100
1-8-2-1-	تعريف بطارية الإختبارات	100
1-8-2-2-	خطوات وضع بطارية الإختبارات	101
1-9-	تقييم القدرات البدنية في رياضة الدراجات	101
1-9-1-	الإختبارات البدنية	102
1-9-1-1-	الإختبار الاول: إختبار سرعة نهائية 60 متر إنطلاق ثابت	102
1-9-1-2-	الإختبار الثاني: إختبار سرعة نهائية 200 متر إنطلاق غير ثابت	103
1-9-1-3-	الإختبار الثالث: إختبار 4 كيلومتر إنطلاق غير ثابت	104
1-9-1-4-	الاختبار الرابع: إختبار سرعة التدويس (Vélocité)	105
2-1-	الإنتقاء في رياضة الدراجات	107
2-1-1-	تعريف الإنتقاء الرياضي	107
2-2-	أهمية الإنتقاء الرياضي	109
2-3-	أهداف الإنتقاء الرياضي	110
2-4-	واجبات الإنتقاء	111
2-5-	مزايا الإنتقاء بالأسلوب العلمي	111
2-6-	أنواع الإنتقاء	112

قائمة المحتويات

2-7-	محددات الإنتقاء الرياضي	113
2-7-1-	المحددات الأنتربومترية	113
2-7-2-	المحددات المتعلقة بعناصر اللياقة البدنية	113
2-7-3-	المحددات المهارية الحركية	113
2-7-4-	المحددات المتعلقة بقدرة الرياضي على التعلم	114
2-7-5-	المحددات المتعلقة بإستعدادات الرياضي لتحقيق النتائج العالية	114
2-7-6-	المحددات المعرفية	114
2-7-7-	المحددات العاطفية	114
2-7-8-	المحددات المتعلقة بالعامل الإجتماعي	114
2-8-	نماذج برامج إنتقاء الناشئين الموهوبين	115
2-8-1-	نموذج (هارا) لإنتقاء الموهوبين	115
2-8-2-	نموذج (بار-اور) لأنتقاء الناشئين	116
2-8-3-	نموذج (جيمل) لإنتقاء الناشئين	116
2-8-4-	نموذج (ديريك) لإنتقاء الناشئين	117
2-9-	مراحل عملية الإنتقاء الرياضي	118
2-9-1-	المرحلة الأولى(الإنتقاء الأولي)	118
2-9-2-	المرحلة الثانية (الإنتقاء التخصصي)	108
2-9-3-	المرحلة الثالثة (الإنتقاء التأهيلي)	119
2-10-	دور العوامل الوراثية و البيئية في عملية الإنتقاء	120
	خلاصة	
	الفصل الثالث: خصائص صنف الأشبال في رياضة الدراجات بالثانوية الرياضية	
	تمهيد	
1-1-	تعريف المدرسة الثانوية	124
1-2-	التعليم الثانوي في الجزائر	125
1-3-	مهام الثانوية الجزائرية في إطار غايات التربية	126
1-3-1-	التعليم	126
1-3-2-	التنشئة الإجتماعية	127
1-3-3-	التأهيل	128
1-4-	خصائص التعليم الثانوي في الجزائر	128

قائمة المحتويات

1-4-1-	التعليم الثانوي نظام مختلط بين البنين و البنات	128
1-4-2-	التعليم الثانوي مجاني	128
1-4-3-	التعليم الثانوي تحت وصاية الدولة	129
1-4-4-	التعليم الثانوي غير إلزامي	129
1-5-	هيكلة التعليم الثانوي في الجزائر	129
1-5-1-	في السنة الأولى	130
1-5-2-	في السنة الثانية و الثالثة	130
1-6-	الأهداف الخاصة بالتعليم الثانوي العام و التكنولوجي	130
1-7-	النشاط البدني الرياضي التربوي في المدارس الثانوية	130
1-7-1-	أشكال النشاط البدني التربوي في المدارس الثانوية	131
1-7-1-1-	نشاطات تحدي المواجهة	131
1-7-1-2-	نشاطات الهواء الطلق	131
1-7-1-3-	نشاطات التحكم في الجسم و المحيط	131
1-7-1-4-	النشاطات المكملة	131
1-7-1-5-	النشاطات اللاصفية	132
1-8-	ممارسة النشاط البدني الرياضي في المدارس الثانوية	132
1-8-1-	حصة التربية البدنية و الرياضية	132
1-8-2-	النشاط البدني الداخلي	133
1-8-3-	النشاط البدني الخارجي	133
1-8-4-	النشاط البدني الرياضي ضمن البرامج الخاصة	134
1-8-4-1-	الأقسام الخاصة للموهوبين في المجال البدني الرياضي	135
1-8-4-2-	المدارس الخاصة للموهوبين في النشاط البدني الرياضي	135
1-9-	الثانوية الرياضية الوطنية	135
1-9-1-	مهام الثانوية الرياضية الوطنية	136
1-9-2-	التنظيم و العمل في الثانوية الرياضية الوطنية	138
1-9-2-1-	مدير الثانوية الرياضية	138
1-9-2-2-	مجلس التوجيه	138
1-10-	بيداغوجية ممارسة رياضة الدراجات في الثانوية الرياضية	139
1-10-1-	النهج البيداغوجي لممارسة رياضة الدراجات في الثانوية الرياضية	140

قائمة المحتويات

1-10-1-1-	التقييم و المراقبة الأولية	141
1-10-1-2-	تحديد الأهداف	141
1-10-1-3-	حسن إختيار التمرينات	142
1-10-2-	العلاقة البيداغوجية في رياضة الدراجات	144
1-10-3-	البيداغوجيا و سلامة الممارسة في رياضة الدراجات	145
1-10-3-1-	العتاد	145
1-10-3-2-	المجموعة (الكوكبة)	145
1-10-4-	شخصية البيداغوجي في رياضة الدراجات	147
2-1-	فئة الأشبال (التلاميذ) سن 15-16سنة في الثانوية الرياضية	147
2-2-	المراهقة عند صنف الأشبال (الناشئين)	148
2-3-	نظريات في المراهقة	149
2-3-1-	نظرية الإستعداد: (ستانلي هول)	149
2-3-2-	نظرية النضوج: (أرنولد جيزل)	150
2-3-3-	نظرية سيغموند فرويد	150
2-4-	مؤشرات مرحلة المراهقة	150
2-5-	مراحل مرحلة المراهقة	151
2-6-	النمو عند صنف الناشئين(الأشبال)	152
2-6-1-	النمو الجسمي	153
2-6-2-	النمو الحركي	156
2-6-3-	النمو العقلي	157
2-6-4-	النمو الإنفعالي	158
2-6-5-	النمو الجنسي	158
2-6-6-	النمو الإجتماعي	159
2-6-7-	النمو الديني و الأخلاقي	159
	خلاصة	
	الجانب التطبيقي	
	الفصل الرابع	
	الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية	
	تمهيد	

قائمة المحتويات

1-	الدراسة الاستطلاعية	165
1-1-	دراسة الشروط العلمية لبطارية الإختبارات المقترحة (الخصائص السيكومترية) للأداة.	168
أ-	الثبات	168
ب-	الصدق	169
ج -	الموضوعية	170
1-2-	التجربة الرئيسية	171
2-	منهج الدراسة	172
3-	مجتمع الدراسة	173
4 -	عينة الدراسة	173
5-	مجالات الدراسة	174
5-1-	المجال البشري	175
5-2-	المجال الزماني	175
5-3-	المجال المكاني	175
6-	متغيرات الدراسة	175
6-1-	المتغيرات المستقل	175
6-2-	المتغير التابع	175
7-	أدوات جمع البيانات	175
7-1-	طريقة التحليل البيبليوغرافي	176
7-2-	بطارية الإختبارات البدنية الخاصة	176
7-2-1-	الإختبارات المقترحة	176
8-	الأدوات الإحصائية المستعملة	176
	الفصل الخامس	
	عرض و تحليل النتائج	
1-	عرض و تحليل نتائج الدراسة الميدانية	186
2-1-	التوزيع الطبيعي الإعتدالي للبيانات	186
2-2-	تحديد المستويات المعيارية لبطارية الإختبارات المقترحة	187
2-2-1-	تحديد المستويات المعيارية لإختبار سرعة التدويس 5ثا(vélocité)	187
2-2-2-	تحديد المستويات المعيارية لإختبار السرعة النهائية 60 متر من الجلوس	189

قائمة المحتويات

	بالإنطلاق الثابت	
2-2-3-	تحديد المستويات المعيارية لإختبار السرعة النهائية 200 متر من الجلوس بالإنطلاق الغير ثابت	191
2-2-4-	تحديد المستويات المعيارية لإختبار 4 كلم ضد الساعة فردي	194
2-3-	وضع سلم تنقيط حسب المستويات المعيارية	197
2-3-1-	توزيع الدرجات المعيارية لبناء سلم تنقيط في إختبار سرعة التدويس 5ثا (vélocité)	197
2-3-2-	توزيع الدرجات المعيارية لبناء سلم تنقيط في إختبار السرعة النهائية 60م من الجلوس بالإنطلاق الثابت	199
2-3-3-	توزيع الدرجات المعيارية لبناء سلم تنقيط لإختبار السرعة النهائية 200 متر من الجلوس بالإنطلاق الغير ثابت	200
2-3-4-	توزيع الدرجات المعيارية لبناء سلم تنقيط في إختبار 4كلم ضد الساعة فردي	202
3-	مقارنة النتائج على ضوء الفرضيات	207
4-	الإستنتاجات	217
5-	الإقتراحات و التوصيات	220
6-	خاتمة	221
	قائمة المراجع	225
	الملاحق	

قائمة الأشكال و الجداول

قائمة الجداول:

الرقم	العنـــــوان	الصفحة
01	يمثل نتائج معامل ثبات إختبارات البطارية المقترحة	169
02	يمثل نتائج معامل الصدق الذاتي لإختبارات البطارية المقترحة	170
03	يمثل دراسة إختبارات البطارية المقترحة من جانب الموضوعية.	171
04	يمثل مستوى تجانس عينة الدراسة في متغير السن و الطول و الوزن و وزن الرياضي مع دراجته	174
05	يمثل خمس مستويات معيارية و النسب المعيارية حسب منحنى التوزيع الطبيعي	179
06	يمثل الدرجات المعيارية الزائية(z-score) وما يقابلها من درجات معيارية تائية (T-score)	181
07	يمثل وحدات القياس لبطارية الإختبارات البدنية الخاصة برياضة الدراجات المقترحة.	182
08	يمثل نتائج التوزيع الإعتدالي للبيانات بإستخدام بعض مقاييس النزعة المركزية و التشتت و الإلتواء.	186
09	يمثل المستويات و الدرجات المعيارية و عدد الرياضيين و نسبة الرياضيين حسب كل مستوى معياري في إختبار سرعة التدويس(vélocité).	187
10	يمثل المستويات و الدرجات المعيارية و عدد الرياضيين و نسبة الرياضيين حسب كل مستوى معياري في إختبار السرعة النهائية 60 متر من الجلوس بالإنطلاق الثابت	189
11	يمثل المستويات و الدرجات المعيارية و عدد الرياضيين و نسبة الرياضيين حسب كل مستوى معياري في إختبار سرعة نهائية 200 متر من الجلوس بالإنطلاق الغير ثابت	191
12	يمثل المستويات و الدرجات المعيارية و عدد الرياضيين و نسبة الرياضيين حسب كل مستوى معياري في إختبار 4كلم ضد الساعة فردي	194
13	يبين توزيع الدرجات المعيارية لبناء سلم تنقيط في إختبار سرعة التدويس 5ثا(vélocité).	197
14	يبين توزيع الدرجات المعيارية لبناء سلم تنقيط في إختبار السرعة النهائية60م من الجلوس بالإنطلاق الثابت.	199
15	يبين توزيع الدرجات المعيارية لبناء سلم تنقيط في إختبار السرعة النهائية200م من الجلوس بالإنطلاق الغير ثابت.	200
16	يبين توزيع الدرجات المعيارية لبناء سلم تنقيط في إختبار4كلم ضد الساعة فردي	202

17	يبن الدرجات المعيارية الخام و ما يقابلها من الدرجات المعيارية التائية.	204

قائمة الأشكال:

الرقم	العنـــــوان	الصفحة
01	يبين إختبار سرعة نهائية 60 متر فوق الدراجة	103
02	يبين إختبار سرعة نهائية 200 متر فوق الدراجة	104
03	يبين إختبار 4كلم ضد الساعة فردي.	105
04	يبين إختبار سرعة التدويس(vélocité) 5ثا فوق (homme trainer)	106
05	يمثل منحنى التوزيع الطبيعي للمستويات و الدرجات المعيارية.	181
06	يمثل النسب المئوية لتوزيع الرياضيين على كل مستوى معياري في إختبار سرعة التدويس 5ثا (vélocité).	187
07	يمثل النسب المئوية لتوزيع الرياضيين على كل مستوى معياري في إختبار سرعة نهائية 60متر من الجلوس بإنطلاق ثابت	190
08	يمثل النسب المئوية لتوزيع الرياضيين على كل مستوى معياري في إختبار سرعة نهائية 200متر من الجلوس بإنطلاق غير ثابت	192
09	يمثل النسب المئوية لتوزيع الرياضيين على كل مستوى معياري في إختبار 4كلم ضد الساعة فردي.	194

المقدمة

- مقدمة:

في وقتنا الحالي أصبحت مختلف المجتمعات تعمل على إبراز كل ما لديها من مظاهر للتقدم و الرقي في مختلف المجالات السياسية و الإقتصادية و الإجتماعية، حيث تتجلى هذه المظاهر في شكل صورة معبرة مقدمة للعالم تبرز أهم ما وصلت إليه هذه المجتمعات من إبداعات في مجالات العلوم و التكنولوجيا المختلفة، التي تعمل على توظيفها في مختلف الميادين و القطاعات لتبقى دائما في مقدمة المحافل الدولية و العالمية و التي منها ميدان النشاط البدني الرياضي، هذا الميدان الذي أصبح في وقتنا الحالي ظاهرة إجتماعية طغت على جميع ميكانيزمات سيرورة تطور المجتمع و رقيه، فأصبحت بذلك كل طبقاته و فئاته مهتمة به كل حسب مصلحته و غاياته فنجد منها السياسي و الإقتصادي و العالم و الإعلامي و المواطن العادي...إلخ، فارتبطت هذه المصلحة و الغايات بأهمية النشاط البدني الرياضي في كونه عاملا محققا للصحة البدنية و النفسية و العقلية للفرد كذلك يعمل على خلق المناخ التربوي الأخلاقي التكويني و الترفيهي الذي يساعد على تكوين المواطن الصالح الذي يعمل على بناء وطنه.

كما أن للنشاط البدني الرياضي هدف خاص و الذي يتمثل في شكله التنافسي من خلال العمل على تحقيق أحسن النتائج و المستويات الرياضية العالية عبر كل التظاهرات الرياضية العالمية من بطولات و ألعاب و دورات، حيث تتنافس خلالها الدول على تحقيق أفضل النتائج و إحتلال المراتب الأولى و الصعود على منصات التتويج العالمي، لهذا أصبح تحضير رياضيي النخبة للمنافسات العالمية عملية بالغة الأهمية مبنية على عدد من العناصر أهمها الإنتقاء، هذه المهمة الحساسة و الدقيقة التي تقوم بها كل الدول التي تسعى إلى إبراز نتائجها الرياضية و الوصول برياضيها إلى صفوة الأبطال و التي تكون عن طريق الإختيار العلمي الدقيق لهؤلاء الرياضيين، فأصبح الوصول إلى النتائج العالية يتطلب المتابعة و الإعداد الجيد للرياضيين عبر مراحل و فترات قد تدوم لعشرات السنين شرط أن تكون مبنية على أسس علمية صحيحة خلال عملية الإختيار و الإنتقاء الخاضعة لمعايير خاصة لها علاقة بالأداء الرياضي المميز.

و من هذا المنظور أصبح الإهتمام بفرق الناشئين في مختلف الإختصاصات الرياضية أمرا هاما في جميع مجالات النشاط البدني الرياضي، حيث يذكر **أبو العلاء أحمد عبد الفتاح** و **أحمد عمر الروبي (1986)** أن "الأفراد الموهوبين يمثلون ثروة يجب إكتشافها و تنميتها و رعايتها و الحفاظ عليها"[1]، فلا سبيل للوصول إلى هذه الأهداف إلا بالعناية البالغة بالأجيال الناشئة و محاولة تزويدهم بالقسط الأكبر من الإهتمام و العمل الجاد المبني على التكوين و التعلم و التربية.

1- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح و احمد عمر الروبي: إنتقاء الموهوبين في المجال الرياضي، عالم الكتاب للنشر ، 1986، ص05.

حيث نرى في السنين الأخيرة إزدياد الإهتمام بمؤسسات تجميع رياضيي النخبة من المواهب الشابة في العديد من الدول و التي منها الجزائر و التي تعد حاليا من الدول التي تعمل على تحقيق التقدم و الرقي في هذا المجال من خلال توفير جميع الوسائل و الإمكانيات المادية و البشرية و حشد كل ما يثري الجوانب التعليمية و جوانب ممارسة النشاط الرياضي للمستوى العالي داخل مؤسسات تختص بهذا الإطار الذي يجمع بين التربية و التعليم و ممارسة الرياضة التنافسية في المستوى العالي حيث يرى **فايناك Weinek(1993)** "أن عملية إكتشاف الموهبة الرياضية تمثل إنتقاء الأفراد الموهوبين و الذين سيتم تشجيعهم من مختلف المؤسسات وفقا لتخطيط مدروس جيدا"[1]، و الذي لا يتم إلا بواسطة الإختيار الأفضل للناشئين في نشاط رياضي معين و الوصول بهم إلى تحقيق أعلى المستويات، أي إنتقاء الأفراد الذين يتصفون بصفات معينة تؤهلهم لممارسة النشاط الرياضي للمستوى العالي.

و عليه فلا سبيل إلى الكشف على هذه القدرات و الإستعدادات و العمل على تحقيق الإختيار الأفضل للدراجين إلا من خلال التقييم العلمي و البناء عن طريق الإختبارت المقننة المعيارية فحسب **محمد صبحي حسنين(1987)** فإن "الإختبارات تعمل على إجراء المقارنات بين الرياضيين و وجود مستويات و معايير مقننة لها يسهل من إجراء هذه المقارنات و يجعلها أكثر صدقا و موضوعية"[2]، و يعتبر الإختبار بصفة عامة و الإختبار البدني بصفة خاصة من أهم أدوات التقييم لقدرات الرياضي البدنية إذ يعتبر إنعكاس للمستوى الذي يتمتع به الرياضي في رياضة الدراجات و ما تتطلبه هذه الرياضة و في هذا الإطار تعتبر الإختبارات الميدانية الأداة الهامة التي تعمل على قياس قدرات الرياضي و لقياس و إختبار مجموعة من الصفات البدنية يجب إجراء أو القيام بمجموعة من الإختبارات، التي كل منها يقيس جانب معين للقدرات البدنية و بهذا فهي تقيس مجتمعتا الجانب البدني بما يسمى بطارية الإختبارات البدنية حيث أنها تتمثل في مجموعة من الإختبارات المقننة فحسب **رأي مجيد خدا يخش أسد(2009)**"تستعين ببطاريات الإختبارات عندما يكون لدينا صفات معقدة يمكن أن نطلق عليها مصطلح الصفة العامة، و التي يمكن أن يتم تحليلها إلى مكونات أولية أقل تركيبا و ذلك للتمكن من قياسها بشكل دقيق"[3]، فكل هذا لتحقيق إنتقاء أفضل للرياضيين المتميزين في رياضة الدراجات لضمان إهتمام و متابعة خاصة لهم تسمح لهم من مزاولة دراستهم و كذلك ممارسة رياضة النخبة لتحقيق النتائج العالية المرجوة منهم.

1- Jurgen Weineck : manuel d'entrainement, 3eme édition,vigot,1993,P87.15

2- محمد صبحي حسنين: طرق بناء و تقنين الإختبارات و المقاييس في التربية البدنية و الرياضية ،ط2،دار الفكر العربي،القاهرة،1987، ص56.

3- مجيد خدا يخش أسد: بناء بطاريتي إختبارات بدنية و مهارية في خماسي كرة القدم،ط1، دار غيداء للنشر و التوزيع،2009،ص34.

و لكي نصل إلى الهدف من هذه الدراسة قمنا بتحديد منهجية لمسار البحث و التي تم تقسيمها إلى ثلاث جوانب جانب تمهيدي و جانب نظري و جانب تطبيقي.

- الجانب التمهيدي: الذي إحتوى على إبراز إشكالية الدراسة و فرضياتها كذلك تناولنا فيه مجموعة من الدراسات السابقة و المشابهة.
- الجانب النظري: و الذي إحتوى على الإطار النظري للدراسة تكون من ثلاثة فصول:

- الفصل الأول: عنوانه (رياضة الدراجات و مميزاتها البدنية) حاولنا في هذا الفصل التعريف برياضة الدراجات و تحديد أهم المميزات البدنية التي ترتبط بممارسة النشاط البدني فيها.
- الفصل الثاني: عنوانه (التقييم البدني الخاص و الإنتقاء في رياضة الدراجات) و الذي حاولنا فيه تحديد و إبراز أهمية التقييم البدني في رياضة الدراجات من خلال إستعمال بطارية الإختبارات البدنية و كذلك إبراز أهمية الإنتقاء الرياضي في الإختصاص المذكور سابقا.
- الفصل الثالث: عنوانه (أشبال رياضة الدراجات و الثانوية الرياضية) و الذي قمنا فيه بالتعريف بالتعليم في الطور الثانوى و الثانوية الرياضية و بيداغوجية التدريب فيها كذلك خصائص الفئة العمرية لدى الأشبال 16/15سنة و أهم مميزاتها.

- الجانب التطبيقي: و الذي إحتوى على الدراسة الميدانية و منهجيتها و هو يضم الفصل الرابع والخامس.

- الفصل الرابع: عنوانه (الإجراءات الميدانية) و تضمن عرض المنهج المتبع كذلك مجتمع و عينة البحث ومجال و متغيرات الدراسة الأدوات المستعملة في الدراسة .
- الفصل الخامس: عنوانه عرض و تحليل النتائج يتضمن عرض و تحليل و مناقشة النتائج.

من حيث:

- الإجابة على تساؤلات الدراسة بمقارنة النتائج مع الفرضيات.

و في الأخير قدمنا توصيات و إقتراحات و إنتهى عملنا بتقديم خاتمة ، قائمة المراجع، و كذا الملاحق.

الجانب التمهيدي

1- الإشكالية :

لم تقتصر إستراتيجيات مؤسسات الوصاية الرياضية بالعمل للكشف عن المواهب الرياضية في الميادين المختلفة للنشاط البدني الرياضي سواء في الأندية أو الأكاديميات و في المراكز الرياضية أو في مجالات الرياضة المدرسية، بل تعدى ذلك إلى تبني عدة مشاريع تضمن لها رعاية هذه الطاقات الناشئة و من هذه المشاريع إنشاء الثانويات الرياضية، و لقد أصبح الإهتمام بفرق الناشئين في مختلف الإختصاصات الرياضية أمرا هاما و في هذا المجال يذكر **ريسان خريبط مجيد** نقلا عن (جوكاديف،ف)"أن أي فتى حاليا لديه نمو طبيعي فيما يخص عناصر اللياقة البدنية من حقه أن يحصل على فرصة كي يصبح بطلا [1], فلا سبيل للوصول إلى هذه الأهداف إلا بالعناية البالغة بالأجيال الناشئة و محاولة تزويدهم بالقسط الأكبر من الإهتمام و العمل الجاد و لا يتم هذا إلا بواسطة الإختيار الأفضل للناشئين للوصول إلى المستويات العليا، فحسب **فايناك (1993)** "فإن إكتشاف الموهبة الرياضية يمثل إنتقاء الأفراد الموهوبين و الذين سيتم تشجيعهم من مختلف المؤسسات وفقا لتخطيط مدروس جيدا"[2]، أي إنتقاء الموهوبين الذين يتصفون بصفات معينة تؤهلهم لممارسة رياضة الدراجات في المستوى العالي، حيث تتميز هذه الفئة بأنها أساس التكوين في هذه الرياضة فهي "تسمى المرحلة الحساسة التي لها أهمية كبيرة في تكوين القدرات التدريبية و هي أيضا تعتبر مرحلة مثالية لتطوير القدرات المختلفة للمراهق نحو تعزيز العوامل التي تحدد المستوى الجيد للأداء الرياضي"[3].

و عليه فإنه في ممارسة رياضة الدراجات على الطريق يعتمد تطوير قدرات المواهب الشابة فيها على عدد من العوامل التي ترتبط بالجوانب البسيكولوجية، المهارية الخططية، المورفولوجية و البدنية فتتجسد في شكل أداء متميز تتحقق من خلاله النتيجة المرجوة و هي الوصول إلى أعلى مستوى للأداء الرياضي و كباقي الإختصاصات الرياضية توجد عوامل لها أهمية أكبر أو أقل على عوامل أخرى كما في رياضة الدراجات على الطريق التي يعتبر العامل البدني فيها ذا أهمية كبيرة و خاصة عندما يكون المستوى بين المتنافسين متقاربا و الذي أكدته دراسة كل من **جعفر بوعروري** و **إلياس لروي (2016)** التي إعتمدنا عليها في توظيف العامل البدني للتقييم من خلال ما أكدته من أن للعامل البدني دور كبير في تحقيق النتائج العالية في رياضة الدراجات لدى صنف الناشئين(الأشبال سن16/15سنة) في الجزائر [4].

1- رسيان خريبط مجيد: النظريات العامة في التدريب الرياضي من الطفولة الى المراهقة،ط1،دار الشروق للنشر و التوزيع،عمان،الاردن،1998، ص299

2 - Jurgen Weineck : manuel d'entrainement, 3eme édition,vigot ,1993,P 87.

3 - Jurgen Weineck : O.P.CIT ,1993,P 15 .

4 - Djafar Bouarouri & Ilies Laroui : impacte de l'aptitude physique sur la performance des cyclistes cadets Algériens (15/16ans), revue des sciences humaines,N°42 ,2016,ISSN :2253-0347.

و لتحقيق القرار الصائب في هذا الإتجاه يستوجب إستخدام إختبارات لتقييم القدرات البدنية للرياضي الناشئ الموهوب فحسب **باتريك مالي Patrick Mallet (2011)** فإن للتقييم أهمية كبيرة بالنسبة لرياضي الدراجات في المستوى العالي فهي تسمح ببناء مخطط عام للتحضير طويل المدى[1]، و أيضا للوصل إلى التقييم الفعال لمختلف قدرات الرياضي البدنية، عن طريق الإعتماد على الأداة العلمية الصحيحة من خلال تطبيق الإختبارات و في هذا الصدد فقد عرف **محمد الطاهر وعلي** الإختبار بأنه" أداة تسمح بالكشف عن الأداءات عن طريق مهمة يتم إنجازها"[2]، و يعتبر الإختبار بصفة عامة و الإختبار البدني بصفة خاصة وسيلة التقييم الأساسية التي تمثل إنعكاس لقدرات الرياضي الحقيقية و بما أن رياضة الدراجات تتطلب مجهود خاص فوق الدراجة الهوائية فإننا من خلال تطبيق الإختبارات الميدانية نقوم بعملية قياس لمجموعة من الصفات البدنية الخاصة داخل إطار موحد التي تمثل جانب معين من قدرات الرياضي و هذا ما يسمى بطارية إختبار بدنية و هي حسب **محمد صبحي حسنين(1995)** "مجموعة من الإختبارات المقننة المطبقة معاييرها مشتقة بطريقة تسمح بالمقارنة"[3]، و التي حسب رأي **مجيد خدا يخش أسد** نستعين بها "عندما يكون لدينا صفات معقدة يمكن أن نطلق عليها مصطلح الصفة العامة، و التي يمكن أن يتم تحليلها إلى مكونات أولية أقل تركيبا و ذلك للتمكن من قياسها بشكل دقيق"[4].

و تعد الثانوية الرياضية بمدينة درارية من ضمن إحدى المشاريع التي تم إنشاؤها لتجيب على إشكالية كبيرة تمثلت في مساعدة المواهب الرياضية الشابة في النشاط البدني الرياضي التنافسي للمستوى العالي و المتمدرسين، للتوفيق بين دراستهم و ممارستهم للرياضة حيث كان التوفيق بينهما يعتبر أمرا صعبا، فالدور الرئيسي للثانوية الرياضية هو التربية و التعليم و التكوين و كذلك تطوير قدرات المواهب الشابة المنتميين لفرق النخبة الوطنية للعديد من الإتحادات الرياضية و التي منها رياضة الدراجات في إختصاص على الطريق، حيث أنه في رياضة الدراجات يعتبر سن 16/15 سنة لفئة الناشئين أو الأشبال السن المؤهل للإلتحاق بالثانوية الرياضية.

فإذا كان من شروط الإلتحاق للدراسة بالثانوية الرياضية بدرارية أن يكون الرياضي ناجحا في إختبارات شهادة التعليم المتوسط كذلك يجب أن يكون قادرا على تحقيق نتائج رياضية عالية في مشواره الرياضي التنافسي، مما إستوجب الإعتماد على أداة للتقييم ميدانية تكون فعالة تمثلت في بطارية إختبارات بدنية

1 - Patrick Mallet : cyclisme modern,2ème édition ,@mphora ,2011,paris,p210.

2- محمد الطاهر و علي: التقويم البيداغوجي أشكاله و أنواعه، ط2، الورسم للنشر و التوزيع، 2016، ص299

3- محمد صبحي حسنين: القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية، ج11، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995، ص41.

4- مجيد خدا يخش اسد: بناء بطاريتي اختبارات بدنية و مهارية في خماسي كرة القدم، مرجع سبق ذكره، 2009، ص34.

خاصة برياضة الدراجات، فمن خلال إهتمام الباحث باللعبة و عمله كمدرب للفريق الوطني في رياضة الدراجات لصنف الأشبال (ناشئين) منذ سنة 2012 (أنظر الملحق رقم 02) لاحظ أنه يتم الإعتماد على نتائج السباقات كمعيار وحيد للإلتحاق بالثانوية الرياضية و هذا راجع لعدم وجود طريقة منهجية و علمية معتمدة موحدة للتقييم في ميدان رياضة الدراجات لصنف الأشبال في الجزائر، و إنطلاقا مما سبق ذكره تبلورت لدينا فكرة إقتراح بطارية إختبارات بدنية خاصة لرياضة الدراجات لصنف الأشبال16/15سنة ذكور للإلتحاق بالثانوية الرياضية التي تكون سهلة التطبيق و الإنجاز و لا تتطلب وسائل كبيرة فاتضح لدينا الإشكال التالي:

1- هل من خلال بطارية الإختبارات البدنية الخاصة لرياضة الدراجات المقترحة التي نضع لوحداتها مستويات معيارية يمكن إنتقاء أحسن الدراجين للإلتحاق بالثانوية الرياضية بدرارية؟

و منه تتفرع التساؤلات الفرعية التالية:

أ- هل من خلال وضع مستويات معيارية لإختبار سرعة التدويس (vélocité) 5ثا يمكن إنتقاء أحسن الدراجين للإلتحاق بالثانوية الرياضية بدرارية؟

ب-هل من خلال وضع مستويات معيارية لإختبار سرعة نهائية60 متر جلوسا بالإنطلاق الثابت يمكن إنتقاء أحسن الدراجين للإلتحاق بالثانوية الرياضية بدرارية؟

ت-هل من خلال وضع مستويات معيارية لإختبار سرعة نهائية200 متر جلوسا بالإنطلاق الغير الثابت يمكن تحديد مستوى الدراجين للإلتحاق بالثانوية الرياضية بدرارية؟

ث-هل من خلال وضع مستويات معيارية لإختبار4 كلم ضد الساعة فردي يمكن إنتقاء أحسن الدراجين للإلتحاق بالثانوية الرياضية بدرارية؟

2- هل من خلال بطارية الإختبارات البدنية الخاصة لرياضة الدراجات المقترحة التي نضع لوحداتها درجات معيارية يمكن ترتيب الدراجين للإلتحاق بالثانوية الرياضية بدرارية؟

2- الفرضيات:

1- من خلال بطارية الإختبارات البدنية الخاصة لرياضة الدراجات المقترحة التي لوحداتها مستويات معيارية يمكن إنتقاء أحسن الدراجين للإلتحاق بالثانوية الرياضية بدرارية.

و منه تتفرع الفرضيات الفرعية التالية:

أ- من خلال وضع مستويات معيارية لإختبار سرعة التدويس (vélocité) 5ثا يمكن إنتقاء أحسن الدراجين للإلتحاق بالثانوية الرياضية بدرارية.

ب- من خلال وضع مستويات معيارية لإختبار سرعة نهائية60 متر جلوسا بالإنطلاق الثابت يمكن إنتقاء أحسن الدراجين للإلتحاق بالثانوية الرياضية بدرارية.

ت- من خلال وضع مستويات معيارية لإختبار سرعة نهائية200 متر جلوسا بالإنطلاق الغير الثابت يمكن تحديد مستوى الدراجين للإلتحاق بالثانوية الرياضية بدرارية.

ث- من خلال وضع مستويات معيارية لإختبار4 كلم ضد الساعة فردي يمكن إنتقاء أحسن الدراجين للإلتحاق بالثانوية الرياضية بدرارية.

2- من خلال بطارية الإختبارات البدنية الخاصة لرياضة الدراجات المقترحة التي لوحداتها درجات معيارية يمكن ترتيب الدراجين للإلتحاق بالثانوية الرياضية بدرارية.

3- أهمية البحث:

تتجلى أهمية البحث في تبيان الصورة الحقيقة التي يجب الإعتماد عليها أثناء عملية تحديد قوائم الرياضيين في رياضة الدراجات للإلتحاق بالثانوية الرياضية بدرارية، من خلال الإنتقال من طريقة الإنتقاء المبني على الصدفة إلى الطريقة العلمية كأساس صحيح يتم فيه الإعتماد على بطارية إختبارات بدنية ميدانية خاصة برياضة الدراجات على الطريق يتم من خلالها تقييم القدرات البدنية الخاصة للرياضيين، حيث أننا نرى أنها من الأساليب التي يجب على المديرية الفنية للإتحاد الجزائري لرياضة الدراجات أن تعتمد عليها و تعمل على إعتمادها و توحيدها لتتمكن من ضبط مختلف المتغيرات الخاصة بعملية حساسة مثل التقييم و الإنتقاء لأغراضه المختلفة التي من خلالها يتم تأهيل الرياضيين المناسبين ذوي القدرات البدنية الملائمة للنشاط الممارس، زد على ذلك هي عبارة عن توعية لمختلف الفنيين و المدربين الذين يقعون في خطأ الإعتماد على الملاحظة ونتائج السباقات و إعتمادها كمعيار وحيد في عملية الإنتقاء، هذا البحث عبارة عن دراسة نظرية و تطبيقية يهتم بإقتراح بطارية إختبارات بدنية خاصة بإختصاص رياضة الدراجات على الطريق لصنف الأشبال ذكور سن 16/15سنة و تكمن أهمية الدراسة فيما يلي:

- المساعدة على إختيار أحسن الرياضيين للإلتحاق و الدراسة بالثانوية الرياضية بدرارية.

- إعتماد المديرية الفنية للإتحاد الجزائري لرياضة الدراجات على بطارية إختبارات مقننة موحدة يمكن تطبيقها في الميدان و لا تتطلب وسائل كبيرة.

- قد تفيد نتائج الدراسة في التعرف على أهمية تطبيق بطارية إختبارات لتقييم الجانب البدني في الأندية الرياضية المختصة في رياضة الدراجات على الطريق.

– يمكن أن تفيد من خلال تحديد مستويات معيارية خاصة بالجانب البدني في الإختصاص للتعرف على مستوى الرياضيين في صنف الأشبال ذكور سن 16/15سنة.

– قد تبرز الدراسة أهمية تحديد المستوى البدني في رياضة الدراجات الجزائرية لدى صنف الأشبال16/15سنة.

– يمكن أن تفيد نتائج هذه الدراسة في وضع صيغة يمكن من خلالها الإعتماد عليها في ترتيب نتائج الرياضين في إختبارات البطارية التي يعتمد القياس في وحداتها على الزمن و عدد التكرار أو المسافة...إلخ.

– يمكن أن تفيد من خلال تحديد الدرجات المعيارية الخاصة بالجانب البدني لكل رياضي في الإختصاص للتعرف على مستوى الرياضيين في صنف الأشبال ذكور سن 16/15سنة.

4– أهداف البحث:

– معرفة الأسلوب الأنجع للإنتقاء السليم لرياضيي الدراجات على الطريق للإلتحاق بالثانوية الرياضية بدرارية.

– التأكد من أن لإختبارات البطارية المقترحة القابلية لقياس و تقييم القدرات البدنية لأشبال رياضة الدراجات 16/15سنة.

– وضع مستويات معيارية لتحديد المستوى البدني لأشبال رياضة الدراجات على الطريق 16/15 سنة.

– وضع درجات معيارية لتحديد المستوى البدني لأشبال رياضة الدراجات على الطريق 16/15 سنة.

– وضع سلم ترتيبي من خلال نتائج بطارية الإختبارات البدنية الخاصة برياضة الدراجات للإلتحاق بالثانوية الرياضية بدرارية.

5- الدراسات المرتبطة و المشابهة:

للدراسات السابقة و المشابهة أهمية كبيرة في البحوث الأكاديمية، فهي من الركائز التي يستطيع الباحث إثراء بحثه من خلال ما توصلت إليه هذه الدراسات، حيث أشار كل من **أنور** و **زنكنة(2008)**"بأنه قد يستفيد الباحث في دراسته بالدراسات السابقة التي أجريت في مجال بحثه سواء كانت في بلاده أو في بلدان عربية أو في بلدان أجنبية"[1]، و هذا ما قمنا به في دراستنا الحالية من خلال إطلاعنا على دراسات سابقة و مشابهة تناولت كل منها جانبا من متغيرات دراستنا، حيث يذكر **أشرف صابر كامل(2016)**"أن البحوث و الدراسات العلمية متشابكة و يكمل بعضها البعض الآخر و يفيد في دراسات لاحقة"[2]، فمن خلال البحث المعمق و المسح البيبليوغرافي فيما يخص موضوع بحثنا وجدنا ما يلي:

5-1- الدراسات الوطنية:

5-1-1- دراسة محمد عبد المالك و نبيلة ميموني 2016/2015 بعنوان: عناصر تقييم و إنتقاء رياضيي الدراجات الناشئين 16/15سنة.

(Eléments pour l'évaluation et la sélection des cyclistes cadets 15-16ans) دراسة ميدانية أجرية على مستوى الأندية الهاوية في رياضة الدراجات لرابطة الجزائر العاصمة و البليدة ، لتجيب على إشكالية صاغها الباحثان بالشكل التالي:

- ما هو حجم الإرتباط الموجود بين العوامل البدنية و المورفلوجية التي تحدد تحقيق الأداء الرياضي الجيد (performance) عند ناشئي رياضة الدراجات؟ ، و عملية إنتقاء أحسن الرياضيين لتوجيههم للمشاركة في منافسات المداومة أو منافسات القوة المميزة للسرعة هل تعطينا نفس الرياضيين؟.

- **الهدف من الدراسة:** إقتراح آلية لإنتقاء لاعبي رياضة الدراجات من صنف الناشئين في سن16/15سنة من أجل توجيههم نحو إختصاصات المداومة أو نحو إختصاصات القوة المميزة بالسرعة.

- **العينة:** إشتملت الدراسة على عينة تتكون من 30 رياضي من صنف الناشئين(الأشبال سن 16/15سنة).

- **المنهج المستخدم** :إستخدم الباحث المنهج الوصفي.

- **الطرق الإحصائية:** إستخدم الباحث المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري للقسم الوصفي و حساب معامل الإرتباط لبيرسون بالنسبة للقسم التحليلي وقد إستخدم الباحث نظام أكسل ميكروسوفت 2010 بالنسبة للتحليل الإحصائي كما إستخدم الباحث في وضع المعايير إختبار T-Score de martin من خلال المعادلة التالية: $[T= 50 \pm 10 \times (X_i - m)/s]$.

1- سعيد جاسم الأسدي و سندس عزيز فارس: مناهج البحث في العلوم التربوية و النفسية و الإجتماعية و الإدارية و الفنون الجميلة، ط1، دار الوضاح للنشر، 2015، ص110.

2- أشرف صابر كامل: أسس البحث العلمي، ط1، الدار الجامعية، 2016، ص81.

– **النتائج:** توصل الباحث إلى أن كل المؤشرات التالية (الوزن، القامة، و طول الأطراف السفلى، و العرض الأخرومي) مرتبطة بدلالة إحصائية (0،05=p) مع الإختبارات البدنية الخاصة برياضة الدراجات، كذلك فإن تحويل نتائج الإختبارات إلى نقاط يكون بمعادلة (الدرجات التائية ت لمارتين) مع إعطاء معامل لكل إختبار حسب أهمية القدرة التي يتم قياسها، أمكن من إستنتاج ترتيبين مختلفين حسب الإعتبار الذي يتم به تمييز المعاملات سواء للتوجيه نحو سباقات المداومة أو سباقات القوة الممزة بالسرعة[1].

5-1-2- دراسة صدوقي كمال و آخرون 2016/2015 بعنوان: الخصائص الفيزيولوجية لرياضيي الدراجات على الطريق صنف شباب 18/17 سنة من الفريق الوطني الجزائري، دراسة ميدانية أجرية على مستوى الفريق الوطني لصنف الشباب (الأواسط)

(Caractéristiques physiologique des cyclistes routiers juniors de 17et 18 ans de l'équipe national algérienne)

– **الهدف من البحث:** تحديد الخصائص الفيزيولوجية لرياضيي الدراجات على الطريق في الفريق الوطني صنف شباب(أواسط سن18/17سنة)، و دراسة العلاقة الموجودة بين نتائج الإختبارات المخبرية (PWC170 و إختبار KATCH) و الإختبارات الميدانية الخاصة في رياضة الدراجات(إختبار 100 متر سرعة نهائية بالإنطلاق الغير ثابت، إختبار 300 متر سرعة نهائية بالإنطلاق الثابت، إختبار 1 كيلومتر ضد الساعة فردي داخل المضمار، إختبار 4 كيلومتر ضد الساعة فردي).

– **العينة:** إشتملت الدراسة على عينة تتكون من 09 رياضيين من صنف الشباب في الفريق الوطني الجزائري في رياضة الدراجات.

– **المنهج المستخدم:** إستخدم الباحث المنهج الوصفي.

– **الطرق الإحصائية:** إستخدم الباحث المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و حساب معامل الإرتباط لبيرسون.

– **النتائج:** توصل الباحث إلى أن الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين عند رياضيي الفريق الوطني شباب هي مماثلة لدراسات أخرى أجريت على رياضيي الدراجات في المستوى العالي، كما أن دراسة العلاقة بين الإختبارات المخبيرية و الإختبارات الميدانية تتطلب وسائل قياس متطورة لكي يتمكن الباحث من وضع

1 - Abdelmalek Mohamed et Mimouni Nabila: Eléments pour l'évaluation et la sélection des cyclistes cadets (15- 16 ans), revue scientifique spécialisée en science du sport, école supérieure en sciences et technologie du sport ,4ème édition décembre 2015,ISSN 1112 -6744,p16.

الرياضيين داخل المختبر في وضعية مماثلة للإختبارات الميدانية و التي يقترحها الباحث ليتم دراستها مستقبلا[1].

5-1-3- دراسة عز الدين مهدي 2015/2014 بعنوان: إقتراح بطارية إختبار لتقويم الطلبة بأقسام ومعاهد التربية البدنية و الرياضي في الجزائر، هذه الدراسة مقاربة تقييمية لبعض فعاليات ألعاب القوى لدى السنة الثالثة ذكور – في إطار أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه في نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضية من جامعة الجزائر03.

و قد جاءت إشكالية الدراسة على الشكل التالي:

– هل إقتراح بطارية إختبارات(بدنية و مهارية) لبعض فعاليات ألعاب القوى يؤدي إلى تقويم طلبة سنة الثالثة ذكور بأقسام و معاهد التربية البدنية و الرياضية في الجزائر؟

وقد تفرع عم هذا التساؤل ثلاث تساءلات فرعية و هي:

– هل إقتراح بطارية إختبارات(بدنية و مهارية) لكل من :

1- سباق 100 متر، و 2- للوثب الثلاثي، و 3- دفع الجلة يؤدي إلى تقويم طلبة سنة الثالثة ذكور بأقسام و معاهد التربية البدنية و الرياضية في الجزائر؟

و للإجابة على إشكالية البحث فقد وضع الباحث فرضية عامة صاغها كما يلي:

– إقتراح بطارية إختبارات(بدنية و مهارية) لبعض فعاليات ألعاب القوى يؤدي إلى تقويم طلبة سنة الثالثة ذكور بأقسام و معاهد التربية البدنية و الرياضية في الجزائر.

و التي تفرعت عنها ثلاث فرضيات جزئية تمثلت في: – إقتراح بطارية إختبارات(بدنية و مهارية) لكل من :

1- سباق 100 متر، و 2- للوثب الثلاثي، و 3- دفع الجلة يؤدي إلى تقويم طلبة سنة الثالثة ذكور بأقسام و معاهد التربية البدنية و الرياضية في الجزائر.

– **الهدف من البحث:** توضيح أهمية بطارية الإختبارات في عملية التقويم للوحدات التطبيقية بأقسام التربية و الرياضة في الجزائر، و معرفة الأسلوب الناجع و الأفضل للإستعمال من طرف الأساتذة في عملية تقويم المقاييس التطبيقية ببطارية اللإختبارات.

– **العينة:** إعتمد الباحث في دراسته على العينة الطبقية التناسبية و قد قسم الباحث العينة إلى عينة خاصة بالإستبيان و إشتملت على عينة إستبيان خاصة بالأساتذة مقدرة ب: 30 أستاذ بنسبة 10،90% من المجتمع

1 - Sadouki Kamel : Caractéristiques physiologique des cyclistes routiers juniors de 17et 18 ans de l'équipe national algérienne,4ème édition, revue scientifique spécialisée en science du sport, école supérieure en sciences et technologie du sport ,4ème édition décembre 2015,ISSN 1112 -6744,p28.

الكلي لجامعات كل من الجزائر – الشلف – بسكرة – سوق اهراس – المسيلة و الذي بلغ عدد لأساتذة الكلي فيهم 275 أستاذ، و عينة طلبة خاصة بتطبيق بطارية الإختبارات مقدرة ب:300 طلب بنسبة 21،66% من المجتمع الكلي للطلبة في الجامعات السالفة الذكر و الذي بلغ عدد الطلبة في السنة الثالثة فيهم 1385 طالب.

– **المنهج المستخدم:** إستخدم الباحث المنهج التجريبي.

– **الطرق الإحصائية:** إستخدم الباحث في التحليل الإحصائي لحساب نتائج الدراسة كل من المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري، حساب معامل الإرتباط.

– **النتائج:** توصل الباحث إلى أن فرضيات الدراسة قد تحققت و التي تمثلت في إقتراح بطارية إختبارات بدنية و مهارية في سباق 110متر حواجز يؤدي إلى تقويم طلبة السنة الثالثة ذكور بأقسام و معاهد التربية البدنية و الرياضية في الجزائر، كذلك إقتراح بطارية إختبارات بدنية و مهارية في مسابقات الوثب الثلاثي يؤدي إلى تقويم طلبة السنة الثالثة ذكور بأقسام و معاهد التربية البدنية و الرياضية في الجزائر، كما أن إقتراح بطارية إختبارات بدنية و مهارية في مسابقة دفع الجلة يؤدي إلى تقويم طلبة السنة الثالثة ذكور بأقسام و معاهد التربية البدنية و الرياضية في الجزائر و عليه فقد تحققت الفرضية العامة التي مفادها أن إقتراح بطارية إختبارات بدنية و مهارية في ألعاب القوى يؤدي إلى تقويم طلبة السنة الثالثة ذكور بأقسام و معاهد التربية البدنية و الرياضية في الجزائر.

5-1-4- دراسة مزاري فاتح 2013/2012 بعنوان: إقتراح بطارية إختبار لتقويم القدرات المهارية و البدنية أثناء عملية إنتقاء السباحين الناشئين للمرحلة العمرية 13/12سنة، دراسة ميدانية أجرية على مستوى مسابح الجزائر العاصمة –في إطار أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه في نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضية من جامعة الجزائر03.

و قد جاءت إشكالية الدراسة على الشكل التالي:

– هل يمكن إقتراح بطارية إختبارات مهارية و بدنية لإستعمالها في عملية إنتقاء بعض السباحين الناشئين؟

وقد تفرع عم هذا التساؤل ثلاث تساؤلات فرعية و هي:

1- هل هاك تطبيق لبطارية الإختبارات لإنتقاء السباحين الناشئين على مستوى أندية الجزائر؟

2- ما هي أهم الظروف و العوامل التي تعيق المدرب على عدم إستعماله بطارية الإختبارات أثناء إنتقاء الناشئين في السباحة؟

3- فيما تكمن أهمية إقتراح بطارية الإختبارات أثناء إنتقاء السباحين الناشئين؟

و للإجابة على إشكالية البحث فقد وضع الباحث فرضية عامة صاغها الباحث كما يلي:

– يمكن إقتراح بطارية إختبارات مهارية و بدنية لأستعمالها في عملية إنتقاء بعض السباحين الناشئين.

و ثلاث فرضيات جزئية تمثلت في:

1– هناك نقص كبير في تطبيق لبطارية الإختبارات لإنتقاء السباحين الناشئين على مستوى أندية الجزائر.

2– يعمل كل من المؤهل العلمي للمدرب و إمكانيات النادي و تدخل مسؤولي النادي في عملية الإنتقاء على إعاقة إستعمال بطارية الإختبارات من طرف المدربين لتقويم القدرات المهارية و البدنية أثناء إنتقاء السباحين الناشئين؟

3– تكمن أهمية إقتراح بطارية الإختبارات أثناء إنتقاء السباحين الناشئين في تحديد القدرات المهارية و البدنية بدقة و بصورة علمية و بالتالي إختيار السباحين الأكفاء و هذا ما يضمن الضفر بالنتائج الجيدة.

– **الهدف من البحث:** التعرف المبكر على المواهب الشابة و على حقيقة الإنتقاء، كذلك تسليط الضوء على الطرق و الأساليب المستعملة في عملية الإنتقاء، إقتراح و تقنين بطارية إختبارات في السباحة و تكييفها وفق البيئة الجزائرية للناشئين 13/12سنة.

– **العينة:** إشتملت الدراسة على عينة إستبيان مقدرة ب:60مدرب و عينة مقابلة مقدرة ب:11مدرب، و عينة البطارية مقدرة ب:20سباح.

– **المنهج المستخدم:** إستخدم الباحث المنهج الوصفي.

– **الطرق الإحصائية:** إستخدم الباحث النسب المئوية، إختبار كا^2.

– **النتائج:** توصل الباحث إلى أن فرضيات الدراسة قد تحققت و التي تمثلت في نقص تطبيق بطارية الإختبارات لإنتقاء الناشئين على مستوى أندية السباحة، يعمل كل من المؤهل العلمي و إمكانيات النادي و تدخل مسؤولي النادي في عملية الإنتقاء على إعاقة إستعمال بطارية الإختبارات في عملية التقويم البدني و المهاري أثناء عملية إنتقاء الناشئين في السباحة، تطبيق بطارية الإختبارات تحدد بدقة و بصورة علمية القدرات البدنية و المهارية و بالتالي إختيار السباحين الأكفاء للوصول إلى النتائج الجيدة، بالتالي يمكن إقتراح بطارية إختبارات بدنية و مهارية لإستعمالها في عملية إنتقاء السباحين الناشئين.

5-1-5- دراسة بوحاج مزيان 2012/2011 بعنوان:بطارية إختبارات لتقويم بعض القدرات البدنية و المهارية أثناء إنتقاء لاعبي كرة القدم صنف أواسط (19/17سنة)، دراسة ميدانية أجرية على قرق الرابطة الجهوية بالجزائر العاصمة– و فرق الرابطة الجهوية بوهران، في إطار أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه في نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضية من جامعة الجزائر03.

و قد جاءت إشكالية الدراسة على الشكل التالي:

– هل إستعمال بطارية إختبارات لتقويم القدرات المهارية و البدنية يساعد في عملية إنتقاء لاعبي كرة القدم صنف أواسط؟

وقد تفرع عن هذا التساؤل ثلاث تساؤلات فرعية و هي:

1– فيما يمكن إبراز أهمية التقويم البدني و المهاري بإستعمال بطارية الإختبارات في عملية إنتقاء اللاعبين في كرة القدم صنف أواسط؟.

2– ما هي أهم الظروف و العوامل التي يواجهها المدرب عند إستعماله لبطارية الإختبارات من أجل تقويم القدرات البدنية و المهارية أثناء عملية إنتقاء اللاعبين في كرة القدم صنف أواسط؟

3– كيف يتم إستغلال نتائج عملية التقويم البدني و المهاري بإستعمال بطارية الإختبارات أثناء عملية إنتقاء اللاعبين في كرة القدم صنف أواسط؟.

و للإجابة على إشكالية البحث فقد وضع الباحث فرضية عامة صاغها الباحث كما يلي:

– إستعمال بطارية إختبارات لتقويم القدرات المهارية و البدنية يعتبر أساسا علميا في عملية إنتقاء لاعبي كرة القدم صنف أواسط.

و ثلاث فرضيات جزئية تمثلت في:

1– تكمن أهمية التقويم بطارية الإختبارات أثناء عملية الإنتقاء في تحديد القدرات البدنية و المهارية بدقة و بصورة علمية ، و بالتالي إختيار اللاعبين الأكفاء و هذا ما يضمن النتائج الجيدة إذا أعتمدت عملية تدريب علمية و مقننة.

2– يعمل كل من المؤهل العلمي للمدرب و إمكانيات النادي و تدخل مسؤولي النادي في عملية الإنتقاء على إعاقة إستعمال بطارية الإختبارات من طرف المدربين لتقويم القدرات البدنية و المهارية أثناء عملية إنتقاء لاعبي كرة القدم صنف أواسط.

3– يمكن الإستعانة بنتائج التقويم البدني و المهاري بإستعمال بطارية الإختبارات في أي عملية إنتقاء سواء كان ذلك في بداية الموسم الرياضي أو قبل المباراة أو في وقت آخر، و كذا على مختلف المستويات.

– **الهدف من البحث:** إبراز اهمية التقويم بصفة عامة و التقويم البدني و المهاري من خلال بطارية إختبارات لإنتقاء لاعبي كرة القدم، تصحيح الأخطاء السابقة من خلال الإعتماد على الملاحظة و المباريات و إتعادهم عن الجانب العلمي ،العمل على الرفع من هذا الجانب في عملية الإنتقاء في كرة القدم و إبراز دوره في تحقيق النتائج.

– **العينة:** إشتملت الدراسة على عينة مقابلة شكلها قصدية مقدرة ب:30 مدرب و عينة منتظمة للبطارية مقدرة ب:146لاعب ،عدد اللاعبين المطبقة عليهم4لاعبين من كل فريق عدد الفرق41 فريق.

– **المنهج المستخدم:** إستخدم الباحث المنهج الوصفي.

– **الطرق الإحصائية:** إستخدم الباحث النسب المئوية، إختبار كا[2].

– **النتائج:** توصل الباحث إلى أن فرضيات الدراسة قد تحققت و التي تمثلت في أنه تكمن أهمية بطارية الإختبارات أثناء عملية الإنتقاء في تحديد القدرات البدنية و المهارية بدقة و بصورة علمية و بالتالي إختيار اللاعبين الأكفاء و هذا ما يضمن النتائج الجيدة، يعمل كل من المؤهل العلمي و إمكانيات النادي و تدخل مسؤولي النادي في عملية الإنتقاء على إعاقة إستعمال بطارية الإختبارات في عملية التقويم البدني و المهاري اثناء عملية إنتقاء الناشئين في كرة القدم، يمكن الإستعانة بنتائج التقويم البدني و المهاري بإستعمال بطارية الإختبارات في أي عملية إنتقاء سواء كان ذلك في بداية الموسم أو في أي وقت آخر، إستعمال بطارية إختبارات بدنية و مهارية يعتبر أساس علمي في عملية انتقاء لاعبي كرة القدم صنف الأواسط19/17سنة.

5-1-6- دراسة بن برنو عثمان 2000/1999 بعنوان :تحديد درجات معيارية من خلال بطارية إختبارات مقترحة لتقويم المجال الحس حركي للمهارات الأساسية في الكرة الطائرة و كرة اليد (18/15سنة) على مستوى ثانويات مستغانم. في إطار رسالة مقدمة لنيل شهادة ماجستير بقسم التربية البدنية و الرياضية من جامعة مستغانم[(1)].

– **الهدف من البحث:** معرفة الكيفية و الطريقة المستخدمة لتقويم التلاميذ في الألعاب الجماعية (كرة اليد، كرة الطائرة) في بعض الثانويات الجزائرية، كذلك تحديد بطارية إختبارات وفق الوسائل المتوفرة و تحقيق الأهداف في المجال الحس- حركي المنصوص عليها في منهاج التربية البدنية و الرياضية لتقويم التلاميذ في الألعاب الجماعية (كرة اليد، الكرة الطائرة)في بعض الثانويات الجزائرية، و إستخلاص طريقة علمية موضوعية لعملية تقويم التلاميذ في الألعاب المذكورة سابقا من خلال إعداد مستويات معيارية.

– **النتائج:** توصل الباحث إلى أن التقويم المعتمد في كرة اليد و كرة الطائرة ذاتي يعتمد فيه على الملاحظة، كذلك توصل إلى وجود فروق ذات دلالة من خلال نتائج الإختبارات بين الذكور، ذكور و إناث، كانت أغلب نتائج العينة ذكور و إناث في إختبارات كرة اليد و كرة الطائرة للسنة الأولى و الثانية تقع في مستوى المتوسط

1- عزايزية يسمينة :دور عملية التقييم في تطوير القدرات الحركية لدى تلاميذ الطور الثانوي، رسالة دكتوراه في نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضية جامعة الجزائر 3،السنة الجامعية 2015/2014 ،ص21،22،23.

حسب التوزيع الطبيعي لحساب الدرجات المعيارية، أما بالنسبة للسنة الثالثة كانت ضعيفة إلى المتوسط حسب الدرجات المتحصل عليها.

و قد أوصى الباحث بإستخدام الطرق الموضوعية لتقويم التلاميذ في التربية البدنية عامة و في الألعاب الجماعية، بالإبتعاد عن الذاتية و الملاحظة، إستخدام المعايير و الدرجات لتحديد مستويات الأداء المهاري للتلاميذ في الألعاب الجماعية.

5-1-7- دراسة حريزي عبد الهادي 2007/2006 بعنوان :إقتراح بطارية إختبار لتحديد و تقويم درجات معيارية لإنتقاء لاعبي كرة القدم أشبال (17/15سنة) .دراسة ميدانية لفرق (إتحاد العاصمة – أهلي البرج – و وفاق سطيف) –في إطار مذكرة تخرج لنيل شهادة الماجستير في التربية البدنية و الرياضية من جامعة الجزائر03.

و قد جاءت إشكالية الدراسة على الشكل التالي:

– هل عملية إنتقاء اللاعبين الشباب في النوادي الجزائرية تخضع لشروط علمية مدروسة ؟

وقد تفرع عن هذا التساؤل ثلاث تساؤلات فرعية و هي:

1- هل يمتلك اللاعب الناشئ الإسعدادات و القدرات التي تمكنه من تحقيق الأغراض التدريبية الذي يتضمنها البرنامج المقترح من طرف المدرب؟.

2- هل يمتلك اللاعب الناشئ المعلومات و المهارات الضرورية التي تمكنه من الإلتحاق باللاعبين الكبار؟

3- هل للجانب البدني أهمية في عملية الإنتقاء بالمقارنة مع الجانب المهاري؟.

و للإجابة على إشكالية البحث فقد وضع الباحث فرضية عامة صاغها الباحث كما يلي:

– عملية إنتقاء اللاعبين الشباب في النوادي الجزائرية لا تتم وفق طرق علمية مدروسة.

و ثلاث فرضيات جزئية تمثلت في:

1- بطارية الإختبارات المقترحة تتمتع بدرجة عالية من الصدق و الثبات و الموضوعية.

2- لا يمتلك اللاعب الناشئ المعلومات و المهارات الضرورية التي تمكنه من الإلتحاق باللاعبين الكبار.

3- الإختبارات البدنية مناسبة في عملية الإنتقاء.

– **الهدف من البحث:** معرفة نوعية و واقع الإختبارات المستخدمة في عملية الإنتقاء، كذلك توضيح الدور البارز لعملية الإنتقاء و هذا للرفع من مستوى كرة القدم الجزائرية ،و إبراز المكانة الحقيقية و تحديد المستويات الفعلية للاعبين الناشئين كنقطة بداية للعملية التدريبية.

- **العينة:** قسم الباحث العينة إلى عينة خاصة بالإستبيان و إشتملت الدراسة على عينة إستبيان خاصة بالمدربين مقدرة ب:50مدرب بنسبة 71،42%من المجتمع الكلي لمدربي الفرق الولائية لكل من وهران– سيدي بلعباس– مستغانم – تيارت – معسكر– الشلف– سعيدة– باتنة – برج بو عريريج – المسيلة و الرابطات الجهوية باتنة – سعيدة – وهران، الذي بلغ عدد المدربين الكلي فيهم 70مدرب و عينة لاعبين خاصة بتطبيق بطارية الإختبارات مقدرة ب:44 لاعب من ثلاث فرق و هي وفاق سطيف 16 لاعب و أهلي البرج 14لاعب و إتحاد العاصمة 14لاعب.

- **المنهج المستخدم:** إستخدم الباحث المنهج المسحي و التجريبي.

- **الطرق الإحصائية:** إستخدم الباحث النسب المئوية، المتوسط الحسابي، الإنحراف المعياري، الوسيط، معامل الإلتواء، الرقم الثابت.

- **النتائج:** توصل الباحث إلى أن فرضيات الدراسة قد تحققت و التي تمثلت في أن عملية إنتقاء اللاعبين الشباب في النوادي الجزائرية لا تتم وفق طرق علمية مدروسة، بطارية الاختبارات المقترحة تتمتع بدرجة عالية من الصدق و الثبات و الموضوعية، كذلك الإختبارات البدنية ذات أهمية بالغة في الإنتقاء.

5-2- الدراسات العربية:

5-2-1- دراسة ثامر داود سلمان و علي يوسف الزبيدي2009 بعنوان: دراسة عملية لتحديد بعض الإختبارات البدنية لإنتقاء ناشئي الريشة الطائرة، دراسة ميدانية في فرق الريشة بقطر.

و قد تجلت إشكالية الدراسة من خلال عدم توفر الإختبارات البدنية المقننة علميا لدى القائمين على العملية التدريبية.

- **الهدف من البحث:** هدفت الدراسة إلى تحديد البناء العاملي البسيط (عوامل أولية) للإختبارات البدنية، و التوصل إلى مجموعة إختبارات بدنية مختصرة تصلح كأساس لإختيار الناشئين للريشة الطائرة.

- **العينة:** لقد قام الباحثان بإختيار العينة بالطريقة العمدية (القصدية)، اشتملت الدراسة على عينة لاعبين مقدرة ب:51لاعب بنسبة 83،606% من المجتمع الكلي.

- **المنهج المستخدم:** إستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي.

- **الطرق الإحصائية:** إستخدم الباحث النسب المئوية، المتوسط الحسابي، الإنحراف المعياري، كما إستخدم الباحثان طريقة المقارنة الطرفية بواسطة قانون (ت) للعينات المتساوية و الغير مرتبطة، التباين التقديري.

- **النتائج:** توصل الباحثان إلى تحليل المصفوفة الإرتباطية للمتغيرات البدنية بطريقة هارولد هولتنج و تم التوصل إلى ثلاثة عوامل متعامدة و التي سميت بعامل المرونة و عامل القوة الإنفجارية و عامل الرشاقة،

كذلك ترشيح أفضل الإختبارات البدنية و هي : إختبار الإستطالة، إختبار دفع الكرة الطبية، إختبار الجري المتعدد الجهات[1].

5-2-2- دراسة ندى رياض محمد و آخرون2001 بعنوان: إيجاد درجات معيارية لإختبارات اللياقة البدنية.

و قد تجلت إشكالية الدراسة من خلال الحاجة إلى المعايير و المقاييس التي نعتمد عليها في الوقت الحاضر و المستقبل لتقويم عناصر اللياقة البدنية لطالبات المدارس المتوسطة سن (15/13سنة).

كما إفترض الباحثين أن الدرجات المعيارية لإختبار اللياقة البدنية دلالة معنوية ايجابية في الكشف عن مستويات التلاميذ بأعمار (15/13سنة).

- **الهدف من البحث:** هدفت الدراسة إلى إيجاد درجات معيارية لإختبار اللياقة البدنية لطالبات المدارس المتوسطة بأعمار (15/13سنة).

- **العينة:** لقد قام الباحثين بإختيار العينة بالطريقة العشوائية ،إشتملت الدراسة على عينة مدارس مقدرة ب: 9 مدارس بنسبة 10% من المجتمع الكلي و الذي يمثل89 مدرسة.

- **المنهج المستخدم:** إستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي.

- **الطرق الإحصائية:** إستخدم الباحث النسب المئوية، المتوسط الحسابي، الإنحراف المعياري، معامل الإرتباط لبيرسون، معامل الإلتواء و الدرجة المعيارية.

- **النتائج:** توصل الباحثين إلى وضع جداول بالدرجات المعيارية و الدرجات الخام المقابلة لها في الإختبارات المستخدمة و التي يمكن إعتمادها في تقويم مستويات الطالبات، و الكشف عن مواطن الضعف و القوة في الإمكانيات البدنية للتلاميذ، كما أن تقنين إختبارات اللياقة البدنية توضح الخلل و نقاط الضعف في المناهج التربوية[2].

5-2-3- دراسة أشرف محمد جابر1992بعنوان: وضع بطارية اختبار لقياس الاستعداد البدني و المهاري لناشئ كرة القدم 13/11سنة بالقاهرة.

- **الهدف من البحث** :التعرف على أهم العناصر البدنية و المهارية الأساسية للعبة كرة القدم اللازمة للناشئين13/11سنة وضع مستويات معيارية للبطارية المستخلصة تسهم في الاختيار و التصنيف لناشئي كرة القدم 13/11سنة

1- ثامر داود سلمان و علي يوسف الزبيدي :دراسة عملية لتحديد بعض الإختبارات البدنية لإنتقاء ناشئي الريشة الطائرة، مجلة علوم الرياضة، العدد الأول،2009، جامعة ديالى ، العراق.

2- ندى رياض محمد :إيجاد درجات معيارية لإختبارات اللياقة البدنية، مجلة التربية الرياضة، المجلد العاشر، العدد الثاني،2001، الأكادمية العراقية،2008،www.iraqacad.org.

- **العينة:** 120 ناشئ كرة القدم بنادي الزمالك.

275 طفل من سن 13/11سنة ممارسين أنشطة رياضية أخرى.

- **المنهج المستخدم:** إستخدم الباحث المنهج التجريبي.

- **الطرق الإحصائية:** إستخدم الباحث التحليل العاملي.

- **النتائج:** توصل الباحث إلى وضع بطارية إختبار بدنية و مهارية للناشئين في كرة[1].

5-2-4- دراسة عبد القادر عبد الباقي1992م بعنوان: بناء مجموعة اختبارات لانتقاء ناشئ كرة القدم 12/10سنة في ضوء بعض المحددات المرتبطة بالتفوق في اللعبة.

- **الهدف من البحث:** بناء مجموعة إختبارات للصفات البدنية للناشئين في كرة القدم من (10إلى12سنة) بمحافظة الإسكندرية.

- **المنهج المستخدم:** إستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي.

- **العينة:** بلغ عدد العينة 210 ناشئا تراوحت أعمارهم من12/10سنة بأندية الإسكندرية.

- **الاختبارات والقياسات المستخدمة:**

- 50متر عدو.

- الجلوس من الرقود 30ثانية.

- الوثب العمود.

- الجري الزجزازي بين المقاعد.

- 200ياردة مشي وجري.

- **الطرق الإحصائية المستخدمة:** المتوسط، الإنحراف المعياري، معامل الإرتباط.

- **النتائج:** أمكن تقنين بطارية إختبارات لقياس الصفات البدنية للناشئين في كرة القدم من12/10 سنة، تم وضع10 مستويات معيارية للاختبارات المستخلصة[2].

5-2-5- دراسة عبد الرحمان محمد عبد الهادي بشير 2012م بعنوان: بناء بطارية اختبار للياقة البدنية لدى الجيش الفلسطيني، في إطار متطلبات إستكمال درجة ماجستير، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.

- **الهدف من البحث:** التعرف غلى بناء بطارية إختبار للياقة البدنية لدى أفراد الجيش الفلسطيني، و من ثم بناء مستويات معيارية لمفردات البطارية المستخلصة.

1- محمد حازم محمد أبو يوسف :أسس اختيار الناشئين في كرة القدم، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر، الطبعة الاولى،2005، ص64 ،65.

2- محمد حازم محمد أبو يوسف :مرجع سابق، ص72 ،73.

- **المنهج المستخدم:** إستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي.

- **العينة:** تم إختيار العينة بالطريقة الطبقية العشوائية بلغ عدد العينة 1885 عسكري تراوحت أعمارهم من32/18سنة، و تم تقسيمهم إلى مجموعتين الأولى لبناء البطارية و التي بلغ عدد أفرادها 618 عسكري و الثانية لبناء البطارية و التي بلغ عدد أفرادها 1267 عسكري، و التي تم تقسيم درجاتهم المعيارية إلى فئتين الأولى تمثل الأفراد الذين تتراوح أعمارهم بين (18و25 سنة) و الثانية تمثل الأفراد الذين تتراوح أعمارهم بين (26 و32سنة).

- **الطرق الإحصائية المستخدمة:** إستخدم الباحث برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الإجتماعية **SPSS** من خلال إستخدام المعالجات الإحصائية التالية: المتوسط، الإنحراف المعياري، معامل الإرتباط بيرسون، الإلتواء، و التحليل العاملي لبناء بطارية إختبار بدنية، و الرتب المئينية لبناء المستويات المعيارية.

- **النتائج:** تم تحليل ستة عوامل أساسية بالترتيب و هي: عامل التحمل الدوري التنفسي، عامل القوة العضلية العظمى، و عامل التحمل العضلي، و عامل السرعة الإنتقالية، و عامل الرشاقة المميزة بالإستجابة المثلى و أخيرا عامل المرونة الديناميكية، كذلك تم بناء مستويات معيارية لكلتا الفئتين.

5-3-الدراسات الغربية:

5-3-1- دراسة A.Relave 1988 بعنوان: إقتراح أختبار ميداني لمتابعة التحضير البدني لرياضيي كرة القدم الأمريكية ،

(Proposition d'un test de terrain dans le suivi de la préparation physique du rugbyman : le 15''/1').

- **الهدف من الدراسة:** هو إقتراح و تقنين إختبار ميداني موجه إلى تقييم اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم الأمريكية (Rugby).

- **العينة:** إشتملت عينة الدراسة على77رياضي في كرة القدم الأمريكية من المستويات –الفدرالي الأول و الفدرالي الثاني و المستوى المحترف القسم الثاني .

- **المنهج المستخدم:** إستخدم الباحث المنهج التجريبي.

- **الطرق الإحصائية:** المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري، أنوفا.

- **النتائج:** من خلال نتائج الإختبار أثبت الباحث أن الإختبار المقترح 15"/1' يسمح بتقييم القدرة على إنجاز عمل متقطع، و هو ملائم لتقييم لاعب كرة القدم الأمريكية.

5-3-2- دراسة P.Mallet 2005 بعنوان: مراقبة التدريب للجميع في رياضة الدراجات،

(La surveillance de l'entrainement pour tous)

- **الهدف من الدراسة:** تطبيق بطارية إختبارات لمراقبة الحالة البدنية للتدريبات في رياضة الدراجات.
- **العينة:** طبقت بطارية الإختبارات على عينة من 10453دراج.
- **المنهج المستخدم:** إستخدم الباحث المنهج التجريبي.
- **الإختبارات المستخدمة:** إستخدم الباحث الإختبار على دراجة أرجومترية الإسبانية كاردجيريس التي تقوم بإعطاء 05 مؤشرات مرتبطة بالنبضات القلبية و هي:
- القدرة الهوائية القصوى.
- العتبة اللاهوائية.
- القدرة القصوى معبر عنها بوحدة الواط.
- السرعة الهوائية القصوى.
- البضات القلبية خلال 1 دقيقة و خلال 30 ثانية.
- **النتائج:** من خلال نتائج الإختبار أثبت الباحث أن لبطارية الإختبارات كارديجيرس فعالة في تقييم مستوى الرياضيين في رياضة الدراجات للمستوى العالي.

5-3-3- دراسة F.Grappe و j.Pinot 2010 بعنوان: شكل المقدرة لتحديد القدرات البدنية لرياضي الدراجات، (The « power profile »to determine the physical capacities of the cyclist.)

- **الهدف من الدراسة:** تطبيق تقييم PPR من دون الحاجة لإستخدام الإختبارات البدنية الخاصة في رياضة الدراجات.
- **العينة:** طبقت الدراسة على 20 رياضي في الاختصاص.
- **المنهج المستخدم:** إستخدم الباحث المنهج التجريبي.
- **الاختبارات المستخدم:** إستخدم الباحث جهاز SRM لاقط للقدرة الميكانيكية التي تقوم بإعطاء 05 مؤشرات مرتبطة بالمجهود البدني و هي:
- مؤشر القوة الانفجارية.
- القابلية لحمض اللاكتات.
- تقييم القدرة الهوائية القصوى.
- تقييم العتبة اللاهوائية.

- تقييم المداومة خلال 20دقيقة.

- **النتائج:** شكل القدرة القياسي (Profil Puissance Record) يسمح بتقييم القدرات البدنية للدراجين من خلال التطور لمختلف القدرات البدنية من دون إنجاز الإختبارات في المختبر.

5-3-4- دراسة Mouraby.R و آخرون 2012م بعنوان: فعالية و صدق بطارية الإختبارات البدنية لتشخيص الشكل (diagnoform). (Fiabilité et validation de la batterie de tests physique diagnoform)

- **الهدف من البحث:** قياس إعادة تطبيق و ملائمة الإختبارات المقترحة لتقييم القدرات البدنية (Diagnoform).

- **المنهج المستخدم:** إستخدم الباحث المنهج التجريبي.

- **العينة:** بلغ عدد العينة 183 تم تقسيمهم على 4 مجموعات، الأولى مجموعة الاطفال (41 طفل، 9،4±0،7 سنة، تكونت من 20 طفل غير ممارس للرياضة و 21 طفل رياضي) طبقت عليهم إختبارات Diagnoform Kid، و المجموعة الثانية للمراهقين (43 مراهق ، 13،1±1،1سنة، 21 مراهق غير ممارس للرياضة و 22 مراهق رياضي)،المجموعة الثالثة طلاب (43 طالب، 20،1±4،1سنة، 18طالب غير ممارس للرياضة و 25 طالب رياضي)، و الرابعة مجموعة بالغين (56 بالغ ، 32،8±5،9سنة، 24بالغ غير ممارس للرياضة،32رياضي) هذه المجموعات الثلاثة الأخيرة طبقت عليهم إختبارات Diagnoform Tonic.

- **الإختبارات والقياسات المستخدمة في البطارية:**

- إختبار المداومة
- إختبار السرعة.
- إختبار القوة.
- إختبار التناسق.
- إختبار المرونة.
- 200 ياردة مشي وجري.

- **الطرق الإحصائية المستخدمة:** المتوسط، الإنحراف المعياري، معامل الإرتباط.

- **النتائج:** إن طريقة التقويم Diagnoform هي وسيلة فعالة لتحقيق الهدف التقييمي للحالة البدنية.

5-3-5- دراسة Fournier.J و آخرون 2012م بعنوان : قياس اللياقة البدنية عند المسنين، تقييم اللياقة البدنية للكبار/ تكييف فرنسي للبطارية الأمريكية «Senior Fitness Test».

(Mesure de la condition physique chez les personnes âgées. Evaluation de la condition physique des seniors/adaptation française de la batterie américaine «Senior Fitness Test»)

- **الهدف من البحث:** ملائمة بطارية الإختبارات البدنية الأمريكية (SFT) و وضع قيم مرجعية للمواطنين الفرنسيين بين60 و89 سنة.
- **المنهج المستخدم:** إستخدم الباحثون المهج التجريبي.
- **العينة:** بلغ عدد العينة 1237 شخص السن بين60 و89 سنة رجال و نساء طبق عليهم إختبارات البطارية الأمريكية.
- **الإختبارات المستخدمة في البطارية:** إحتوت البطارية على 6 إختبارات و هي:
- إختبار 30"جلوس وقوف(30 seconde assis debout).
- إختبار ثني الايدي(flexion bras).
- إختبار مرونة من على الجلوس فوق كرسي(souplesse assis sur une chaise).
- إختبار الذهاب و الاياب بالمشي(aller-retour en marchant).
- إختبار(Gratte-dos).
- إختبار 6' مشي(6minute marche).
- **الطرق الإحصائية المستخدمة:** المتوسط، الإنحراف المعياري، النسبة المئوية، معامل الإرتباط.
- **النتائج:** تعليمات الإختبارات المختلفة للبطارية SFT تم ترجمتها و ملائمتها بالفرنسية، بطارية الإختبارات البدنية SFT تحقق تقييم أولي للقدرات البدنية المناسبة للإحتياجات و تسمح بمتابعة نمو القدرات.

5-3-6- دراسة C.de Bisshop و آخرون 1998م بعنوان: الإستعدادات البدنية للرياضيين الشباب البالغين. (Aptitude physique des jeun es adultes sportifs)

- **الهدف من البحث:** دراسة نتائج بطارية من 8 إختبارات يوروفيت على مترشحين ذكور و إناث للإلتحاق بمعهد الرياضة بجامعة باريس5 بين سنة1994م و 1995م
- **المنهج المستخدم:** إستخدم الباحث المنهج التجريبي.
- **العينة** :بلغ عدد العينة 2754 شباب من الجنسين.
- **الإختبارات والقياسات المستخدمة في البطارية:**

- إختبار التوازن على قدم واحدة(équilibre sur un pied).
- إختبار المسك بالأيد(préhension manuel).
- إختبار مرونة العمود الفقري(souplesse du tronc).
- إختبار القفز الأفقي(saut en longueur).
- إختبار التقويم من الجلوس(redressement assis).
- التعلق من الأيدي(suspension des bras).
- جري5x10متر (course 5x10m).
- جري نافات2 متر(course navette 20m).
- **الطرق الإحصائية المستخدمة:** المتوسط، الإنحراف المعياري، معامل الإرتباط.
- **النتائج:** إن نتائج الأداء الجيد للذكور كان أحسن من نتائج أداء الإناث كان في جل الإختبارات، إمتاز الأداء البدني عند الإناث في إختبارات مرونة الجذع و التوازن، و إمتاز الذكور في باقي الإختبارات المطبقة، القدرات البدنية التي تم قياسها عن طريق هذه الإختبارات تختلف حسب الجنس.

5-4- التعليق على الدراسات المشابهة و المرتبطة:

من خلال هذه الدراسات السابقة و المشابهة التي تم عرضها، يمكن إستخلاص بعض النقاط الهامة التي يمكن الإستفادة منها و التي قد تساعدنا في موضوع دراستنا هذه، إن العلاقة الموجودة بين هذه الدراسات في كونها إنتهجت الأسلوب العلمي الصحيح في عملية الإنتقاء و التقييم من خلال تطبيق الإختبارات و إن كانت في مجالات وإختصاصات رياضية مختلفة، في حين سنحاول تناول هذه الدراسات بشيء من التحليل.

5-4-1- من حيث الهدف: لقد إشتركت جل هذه الدراسات في البحث على الأسلوب العلمي الصحيح للتقييم و الإنتقاء و التوجيه و إن كان لها تنوع كل حسب مجال موضوع دراسته، لقد إهتمت جل هذه الدراسات في مجال بحثها بتطبيق الإختبارات و خاصة إختبارات البطارية و التي إعتمدت عليها في عملية التقييم للجانب المهاري و جلها هدفت إلى تقييم الجانب البدني للرياضيين حيث تناولت البعض من هذه الدراسات بناء أو إقتراح أو وضع مستويات معيارية لها من خلال تطبيق لبطارية إختبارات بدنية في رياضات مختلفة مثل رياضة الدراجات، السباحة و كرة القدم، كدراسة عبد المالك محمد و نبيلة ميموني (2015)، و دراسة مزاري فاتح (أطروحة دكتوراه 2013/2012)، و دراسة بوحاج مزيان (أطروحة دكتوراه 2012/2011) و دراسة أشرف محمد جابر 1992، و دراسة بن برنو عثمان(رسالة ماجستير 2000/1999)، و دراسة Mouraby.R و آخرون 2012م ، و دراسة Fournier.J و آخرون 2012م، و بعض الدراسات كان

هدفها تقييم عناصر اللياقة البدنية في رياضة الدراجات من خلال تطبيق بطارية إختبارات مثل دراسة F.Grappe و j.Pinot 2010، و دراسة P.Mallet 2005، و دراسة J. F. Mayer 1988.

و يهدف الباحث في هذه الدراسة إلى إقتراح بطارية إختبارات بدنية التي يمكن من خلالها إنتقاء أحسن الرياضيين في رياضة الدراجات لدى صنف الأشبال.

5-4-2- من حيث منهج الدراسة: تنوعت إستخدامات المناهج البحثية في الدراسات المشابهة المعتمد عليها بين المنهج الوصفي المسحي و المنهج التجريبي.

5-4-3- من حيث عينة الدراسة: تنوعت عينات الدراسات المشابهة حسب أهدافها، شكل إختيار العينة، من حيث المرحلة العمرية، الإختصاص الرياضي، بطارية الإختبارات المقترحة، حيث تم الإعتماد في الدراسة على العينات العشوائية و في البعض الآخر تم الإعتماد في الدراسة على العينات القصدية.

5-4-4-من حيث شكل الإختبارات في البطاريات: كان إستخدام الإختبارات في البطاريات للدراسات المشابهة مرتبط بالهدف من الدراسات حيث أن بعض الدراسات إستعملت عدد كبير من الإختبارات لإختيار الملائم منها لهدف الدراسة و التي يمكن إستخدامها في بطارية مقننة، و البعض الآخر إستخدم مجموعة إختبارات من خلال بطارية سبق تقنينها على مجتمعات مختلفة.

5-4-5-من حيث المعالجة الإحصائية: إختلفت المعالجات الإحصائية في الدراسات المشابهة حسب الهدف من كل دراسة، حيث أن جميع الدراسات إستعملت المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري لغرض ضبط العينة، لكنها إختلفت في الأساليب الإحصائية حيث تناولت بعض الدراسات دراسة الفروق مثل دراسة كمال صدوقي و أخرون 2015، و بعض الدراسات تناولت حساب الدرجات المعيارية التائية مثل دراسة عبد المالك محمد و نبيلة ميموني2015.

5-4-6- كيفية إستفادة الباحث من الدراسات المشابهة:

تعتبر هذه الدراسات السابقة و المشابهة بمثابة مجال ثري ساعد على إنارة الطريق للبحث ، و خبرات علمية و عملية قامت بتوجيه عملنا نحو الطريقة الأفضل للإستفادة منها من خلال ما يلي:

1- وضع صياغة للفروض و تحديد أهداف البحث.
2- الكيفية الصحيحة لإختيار العينة.
3- إختيار المنهج المناسب للدراسة.
4- معرفة الخطوات الصحيحة في تحديد خطوات البحث المتبعة في جميع جوانبه.
5- طريقة المعالجة الإحصائية الصحيحة لنتائج البحث المحصل عليها.

6- كيفية وضع المستويات المعيارية للبطارية المقترحة.

7- كيفية وضع الدرجات المعيارية للبطارية المقترحة.

6- ضبط المفاهيم و المصطلحات:

6-1- الإختبار:

- **إصطلاحا:** الإختبار هو التجربة أو الإمتحان و كلمة إختبره تعني جربه أو إمتحنه.

- **لغة:** تحمل معنى الإمتحان Examination، و كلمة إختبره تعني إمتحنه أو جربه، و قد تعني كذلك معيار أو محك [1]، كذلك الإختبار هو مسابقة لتقييم الإستعدادات البدنية للأفراد.

- عرف **كرونباك Cronbach (1966)** الإختبار بأنه "أي طريقة نظامية للمقارنة بين فردين أو أكثر"[2]، كذلك يقصد بالإختبار المقياس الموضوعي المقنن لعينة السلوك، أو موقف مقنن مصمم لإظهار عينة من السلوك الفرد[3]، أي أسلوب للتقدير يمدنا بتقديرات أو درجات نتيجة لتطبيق طرق توصف بالدقة.

كما يعرفه **علاوي و رضوان (1998)** "هو الذي يقوم بإعداده خبراء في القياس، و هذا الإختبار يتيح الفرصة لإستخدام طرق و أدوات للحصول على عينات من السلوك بإستخدام إجراءات منتظمة و متسقة"[4].

- **التعريف الإجرائي:** الإختبار هو عملية منظمة تهدف إلى قياس ظاهرة معينة عن طريق بعض الوسائل و الأدوات و التي من خلالها نستطيع أن نجمع المعلومات التي نحتاجها من أجل التحسين و التطوير.

6-2- بطارية الإختبارات:

عرفها **محمد صبحي حسنين:**"هي مجموعة من الإختبارات المقننة و المطبقة على نفس الأشخاص معاييرها مشتقة تسمح بالمقارنة، وقد يقصد بالبطارية أحيانا إختبار أو أكثر أعطيت لنفس الأشخاص سواء قننت معا أو لم تقنن" [5].

ويضيف **فيصل عياش** في تعريفه للبطارية فيقول:"هي وحدة إختبارات لقياس مستوى قدرات الفرد ، أو هي سلسلة من الإختبارات متعارف عليها عالميا" [6].

- **التعريف الإجرائي:** بطارية الإختبارات هي مجموعة من الإختبارات المجتمعة ضمن تركيبة واحدة التي تقيس الظاهرة في شكلها الجزئي.

1- محمد نصر الدين رضوان: المدخل الى القياس في التربية البدنية و الرياضية، مركز الكتاب للنشر، 2008،ص21،22.

2- احمد محمد خاطر، على فهمي البيك: القياس في المجال الرياضي، دار الكتاب الحديث،ط1996،4،ص11.

3- مجيد خدا يخش اسد: بناء بطاريتي اختبارات بدنية و مهارية في خماسي كرة القدم، مرجع سابق،2009،ص33.

4- محمد حيسن علاوي و نصر الدين رضوان: إختبارات الأداء الحركي ،ط3،دار الفكر العربي،القاهرة، 1998،ص34.

5- محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية و الرياضية، ج1، الطبعة 6، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004، ص 39.

6- فيصل رشيد عياش: الموجز في علم الحركة -.منشو ا رت ومطبعة المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية بمستغانم :الجزائر،1987،ص44

6-3- الإختبارات البدنية:

هي الإختبارات التي تقيس الصفات البدنية الضرورية للممارسة نشاط معين[1].

- **التعريف الإجرائي:** هي الإختبارات التي تهتم بقياس الجانب البدني و مكوناته.

6-4- القدرات البدنية:

ويرى **د.بسطويسي أحمد عباس صالح** "أن مصطلح القدرات البدنية والذي يتداوله الكثير من المعنيين بالتربية البدنية ترجمة لمصطلحات أجنبية متعددة فنجد: الصفات الجسمية أو الصفات الحركية، القدرات الحركية، الفيزيولوجيا، وهذه المصطلحات كلها تعني مفهوم واحد وهي تتكون من الصفات التالية :التحمل، القوة، السرعة، المرونة، الرشاقة[2].

يرى **كمال عبد الحميد إسماعيل** و **محمد صبحي حسنين** "أن المقصود بالقدرة" :هو المستوى الحالي سواء كان ذلك للياقة البدنية أو المهارية وتحديد القدرة قد يكون أحد العوامل المحددة للأهداف و الاغراض"[3].

- **التعريف الإجرائي:**القدرات البدنية هي مجموعة من الصفات الأساسية في حركة جسم الإنسان و التي ترتبط بشكل أدائه البدني.

6- 5- صنف الأشبال:

هم الدراجون الشباب الذين يبلغ سنهم 15و16سنة في سنة الممارسة مهما كانت الأشهر و المدة خلال سنة ولادتهم، في تصنيف الاتحادية الجزائرية للدراجات.

6-6- رياضة الدراجات على الطريق:

"الدراجة إستخدمها الإنسان كوسيلة نقل و كأداة رياضية رياضتها تحافظ على قوة الإنسان و رشاقته"[4]، تجرى سباقاتها على الطريق من مدينة إلى مدينة أو داخل مسلك مغلق تكون مسافته من5كلم إلى20كلم، الترتيب يكون حسب مرتبة الوصول، في مجمل المنافسات الفردية التي تجرى على الطريق العام[5].

6-7- التعليم الثانوي:

هو المرحلة الأخيرة من التعليم الإلزامي، يسبق هذه المرحلة التعليم الأساسي(الابتدائي + المتوسط) ويليها التعليم العالي و تتميز هذه المرحلة من التعليم عادة بالإنتقال من الإلزامي أي من التعليم الأساسي القصري و لا إختياري إلى التعليم العالي الإختياري الذي يسمى "بعد المرحلة الثانوية"، أو "التعليم العالي"، و هو

1- محمد صبحي حسنين: القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية، نفس المرجع السابق،1995،ص41

2- بسطويسي أحمد عباس صالح: طرق التدريس في مجال التربية البدنية والرياضية، ط3، مديرية دار الكتاب للطباعة والنشر،بغداد،1997،ص24

3- محمد عوض بسيوني، وفيصل ياسين الشاطئ: ط .2، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية -.1992، ص.15

4- جميل ناصيف: موسوعة الألعاب الرياضية المفصلة، ط1، دار الكتاب العلمية،بيروت،1993،ص198.

5- الفدرالية الجزائرية للدراجات: القوانين العامة والتقنية، نشر سنة 1998 ، ص 11،134.

مرحلة دراسية معتمدة في الجزائر و تمثل الفئة العمرية (18/15سنة) و تخص المستويات التالية (أولى ثانوي، ثانية ثانوي، ثالثة ثانوي) [1].

6-8- الثانوية الرياضية:

أنشأت سنة2001، تشرف عليها وزارة التربية الوطنية و وزارة الرياضة، تهدف إلى إعطاء مجال للمواهب الشابة في مجال الرياضة و المتمدرسين للربط بين دراستهم و ممارستهم للرياضة، مهمتها الرئيسية هي التربية والتعليم ،التكوين و تطوير قدرات المواهب الشابة في المجال الرياضي، فهي تحضر التلاميذ الرياضيين لبكالوريا التعليم العام خلال3 سنوات.

6-9- المستويات المعيارية:

هي قيم معيارية موازية للقيم الخام المستخلصة من اللإختبارات و هي إجراء هام و ضروري لتحقيق شروط التقويم المثلى[2]، و هي "عبارة عن معايير قياسية تمثل الهدف أو الغرض المطلوب تحقيقه بالنسبة لأي صفة أو خاصية"[3]،كذلك هي"المعايير القياسية التي تستخدم لتحديد الحالة النسبية للدرجات الخام بغرض تفسير هذه الدرجات و تقويم نتائجها"[4].

6-10- الدرجات المعيارية:

هي قيم تحدد مركز الفرد النسبي و تساهم أيضا في وضع درجات كلية لوحدات مختلفة في وحدات قياسها خاصة في إختبارات الأداء البدني[5]، و هي إحدى الوسائل القياسية لتقييم الأرقام المسجلة من الأفراد في ضوء المتوسط و الإنحراف المعياري حتى يمكن عن طريقها وضع المستويات القياسية(الدرجات الخام) إلى درجات معيارية يسهل منها مقارنة كافة النتائج و جمعها و معاملتها إحصائيا لإستخراج الكثير من الدلالة"[6].

1- عزايزية يسمينة :نفس المرجع السابق ،ص20.

2- محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية و الرياضية، مرجع سابق، 2004، ص 39.

3- عز الدين مهدي: إقتراح بطارية إختبارات لتقويم الطلبة باقسام و معاهد التربية البدنية و الرياضية في الجزائر، أطروحة دكتوراه،جامعة الجزائر03، 2015/2014، ص 14.

4- دهبازي محمد الصغير: تحديد ميتويات معيارية لبعض الخصائص البدنية و المهارية للاعبي كرة القدم حسب مراكز اللعب، رسالة ماجستير،جامعة الجزائر03، 2015/2014، ص 05.

5- محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية و الرياضية، مرجع سابق، 2004، ص 39.

6- عز الدين مهدي: إقتراح بطارية إختبارات لتقويم الطلبة باقسام و معاهد التربية البدنية و الرياضية في الجزائر، مرجع سابق، 2015/2014، ص 13.

الجانب النظري

الفصل الأول

- تمهيد:

يجتمع تحت إسم رياضة سباق الدراجات مجموعة من الإختصاصات المتكونة من عدد من الأنشطة التي لها خصائص متنوعة، فهي تختلف الواحدة عن الأخرى في عدد من المزايا و الطرق و بهذا فإن دراج السرعة النهائية المشارك في منافسة السرعة لا يمكن مقارنته بالدراج الخاص بالطريق المتسلق المواجه للرياح و لاعب البولو بالدراجة لا يمكن أن يمارس رياضة الدراجات بنفس الطريقة لدراج التتابع على المضمار، رغم أن كل هؤلاء الدراجين ينطوون تحت إسم ممارسة رياضة الدراجات إلى أنهم يختلفون خلال الأداء، غير أن إستخدامهم لوسيلة واحدة و هي الدراجة الهوائية جعل هذه الإختصاصات تقترب جميعها في مستوى تصميم حركة الإنسان فهي متباينة في تحقيقها، هذه الآلة الموجهة بفضل عملية حركة أرجل الإنسان و التي تسمى التدويس تعمل على دفع الدراجة إلى الأمام، كما أنه للركوب عليها والتنقل فوقها يجب تحقيق عامل التوازن و التحكم في قيادتها، و عليه تحدد مختلف الإختصاصات حسب نوعية الأداء في كل إختصاص فلا يوجد إختلاف بينها بل إرتباط وطيد على الأقل في مرحلة التعلم إلى أنها تتنوع فيما بعد حسب مستويات الممارسة فيها، فكل مستوى له متطلباته المميزة للأداء فممارسة الرياضي الهاوي ليست كممارسة رياضي النخبة و كذلك ممارسة رياضي المدرسة، فكل مستوى له متطلباته الأساسية ومن هذه المتطلبات نجد الجانب البدني الذي يعتبر عنصرا أساسيا، فمن دون لياقة بدنية معتبرة لا يمكن للرياضي تحقيق النتائج الرياضية العالية فمن المتطلبات البدنية للممارسة في رياضة الدراجات أن يتمتع الرياضي بمداومة جيدة كذلك سرعة و قوة و مرونة و رشاقة و توازن فكل هذه العناصر مجتمعة تجعل من الرياضي ذا مستوى.

و إنطلاقا مما سبق سنتطرق في هذا الفصل إلى تعريف الدراجة و تاريخها و إلى مفهوم رياضة الدراجات و تاريخها كذلك سنتطرق إلى التعريف بإختصاص رياضة الدراجات على الطريق موضوع دراستنا مع أهم العناصر التي تتحكم في الممارسة أما في الجزء الثاني من الفصل سنتطرق إلى مكونات اللياقة البدنية أنواعها و أهم المكونات الخاصة في رياضة الدراجات على الطريق.

1-1- الدراجة رياضة للجميع:

إن أجمل ما هي عليه رياضة الدراجات و منافساتها أنها رياضة تمارس في كل الظروف وداخل مختلف المناطق، فهي تمارس داخل القاعات و في خيمات السيرك، على الجبال و عبر الطرق المعبدة و المسالك الغير معبدة، في الوديان وعلى التلال، يمارسها الرياضي محدود الدخل و الرياضي ميسور الحال كذلك الغني، أي أنها رياضة للجميع، إن الإدمان على ممارسة رياضة ركوب الدراجة سواء للتنزه ضمن مجموعة، أو في منافسة مع النادي أو مع الأصدقاء، هي في الأساس عملية تعكس طريقة تعامل الرياضي داخل المجتمع، هذا المجتمع الذي يتأثر و يؤثر فيه رياضي الدراجات من خلال القيم الحميدة التي يتعامل بها مع كل أفراد مجتمعه، كما أشار إلى ذلك **روجي ليجيا Roger Legea** و آخرون "فبالرغم من مظهر رياضة الدراجات الفردي لا يوجد ما يدل و يفسر على موقف يقوم به الرياضي و هو فوق دراجته عندما يسارع إلى مساعدة رفيقه الذي قد تتعرض دراجته لعطب أو عند سقوطه، غير أنها رياضة إجتماعية يكون فيها الفرد متشبع بالقيم الحميدة للجماعة"[1]، عند ممارسة رياضة ركوب الدراجات، يصبح العيش داخل الفريق وسيلة لقضاء أيام عديدة ضمن المجموعة الأساسية التي تسمى الكوكبة، هذا الإسم المميز لجماعة تجمع بينهم ممارسة رياضة الدراجات، على الرغم من إختلافاتهم فإنه من المهم معرفة أن داخل هذه الكوكبة توجد أخلاق رياضية سامية و عوامل العيش المشترك، فيها ميثاق قاعدته ذهبية بين جميع الرياضيين شعارها لا تعامل الآخرين بمثل ما تكره أن يعاملوك، رياضة الدراجات هي مدرسة للحياة، هي أيضا مفيدة للصحة فهي أحسن وسيلة للتأثير الإيجابي على الدورة الدموية و القلب، لذلك ينصح الأطباء دائما بممارستها لأجل حماية جسم الإنسان من الأمراض المزمنة المختلفة.

1-2- تاريخ الدراجة الهوائية:

للدراجة تاريخ مشوق و مثير، يرجع البعض بداياته إلى سنة 2300 ق م، كان ذلك في الصين ثم بعدها في مصر و الهند[2]، غير أنه في سنة 1482م وضع العبقري الإيطالي **ليوناردو دافينشي** (1452م-1519م) مشروع إختراع رسم فيه مخطط لدراجة هوائية من مادة الخشب، لكن كتب على هذا الإختراع أن يبقى في طي النسيان و لم يتسنى له التجسيد على أرض الواقع.

و يعتبر الكونت الفرنسي **دي سيفيراك** صاحب الفضل في تجسيد فكرة الدراجة الهوائية على أرض الواقع في سنة 1790م فأطلق عليها إسم (vélocifère) التي تمثل شكلها في جسر خشبي على هيئة حصان متصل

1-Roger Legea et all :Cyclisme sur route, amphora ,avril 1999,P(10,139).

2 - علي حسين ابو جاموس: المعجم الرياضي في سطور ,ط1،دار اسامة للنشر، الأردن،عمان، 2012، ص(238) .

بعجلتين، عجلة أمامية و عجلة خلفية[1]، أما الإختراع الذي أعتبر أول دراجة هوائية كان صاحبها البارون الألماني **كارل دريز فون سويبرون** في سنة1818م، الذي أطلق عليها إسم الحصان الحديدي (draisienne)[2]، و يعتبر الفرنسي **بيار أرنست ميشوا** سنة1855م صاحب الفضل في الإضافة التي أعطت عالم الدراجة دفعة إلى الأمام حيث أنه قام بإضافة دواستان مع أذرعهما إلى العجلة الأمامية للدراجة و التي أصبحت تسمى(vélocipède à pédale père)[3]، أما في السنوات العشرين التالية أصبحت تتميز الدراجة الهوائية بزيادة كبيرة في محيط العجلة الأمامية بهدف تحقيق سرعات أكبر و لعل أول من صنع دراجة ذات عجلة أمامية كبيرة هو الإنجليزي **جامس ستارلي** سنة 1871م، بعد ذلك تم العمل على الإنقاص من وزنها عن طريق تغيير العجلات الحديدية و تركيب إطارات مطاطية صلبة بدلا عنها "أما في المرحلة التالية إرتكزت عملية تطويرها على إبتكار دراجة السلامة التي تميزت بعجلتين متساويتين في الإرتفاع و سلسلة لدفع العجلة الخلفية و إطار على شكل ماسورة"[4].

لقد أعتبر إبتكار الإنجليزي **جون كيمب ستارلي** سنة 1885م أفضل نمط و الذي أطلق عليه إسم دراجة الأمان، منذ ذلك الحين و الدراجة الهوائية في تطور مستمر فتعددت أشكالها و أنواعها حتى أصبحت على ما هي عليه اليوم[5]، و قد إستطاع الإنجليزي **جون دانلوب** سنة 1887م من وضع إطارات للعجلات مصنوعة من مادة المطاط ممتلئة بالهواء، هذه الإطارات ساهمت و بشكل كبير في تحسين سرعات الدراجة الهوائية، كذلك في هذه الفترة أخذت الدراجة الهوائية إسم الملكة الصغيرة أي منذ سنة 1890م، هذا الإسم كان نتيجة لحب الملكة **ويلهال مين** (Wilhel min) ملكة هولندا ركوب الدراجة الهوائية، و عليه فقد إرتبط بها إلى يومنا هذا ، و يعتبر إبتكار الفرنسي **بول فيفيي** (Paul de Vivié) لمغير السرعات في سنة 1905م[6]، الإبتكار الأهم في هذه الفترة حيث أنه ساعد راكبي الدراجة الهوائية على تسيير المجهود البدني من خلال إختيار أفضل لمطور السرعة الذي يلائم الأداء البدني المطلوب و بهذا شهدت صناعة الدراجات الهوائية تعديلات كثيرة على شكلها ومواد صناعتها، فظهرت أشكال مختلفة و أنواع عديدة نذكر منها الدراجات السياحية و دراجات المنافسة التي تستعمل في المنافسات و السباقات المختلفة فهي تتسم بميزتين أساسيتين في وقت واحد و هما الخفة و القوة، ليصبح بعد ذلك وزنها ما بين8 إلى11 كيلوغرام للدراجات المخصصة

1- Bourabah Rabah : Historique du cyclisme,INFS/STS Ain Beniane,1er Trimestre,1994/1995.

2-Wolfang Taubmann : guide méthodologique de cyclisme , PSA,1994, p 9,10.

3- Fédération Française de Cyclisme : document de formation, arceaux 49, Montpellier, p 02.

4 -الاتحاد العربي للدراجات في سطور, اصدار الاتحاد العربي للدراجات ,2013- ص(16) .

5 - علي حسين ابو حاموس :نفس المرجع السابق- ص(238) .

6 - R.Saadallah,D.Benfars:annales du cyclisme d'algerie.office des publications universitaires.alger.07-90.p10,11،.14

للممارسة على الطرقات، فيما يتراوح وزن إطار الدراجة ما بين 100و200 غرام فقط، ويبلغ قطره 68 سنتيمتر[1]، و عليه فقد تعددت و تنوعت مواد صناعتها فهي تصنع الآن من مادة الكربون و التيتانيوم.

1-3- رياضة الدراجات في الألعاب الأولمبية:

رياضة سباق الدراجات هي إحدى الرياضات القليلة التي نظمت منافساتها في كل دورات الألعاب الأولمبية الحديثة منذ تأسيسها سنة 1896م و التي إحتضنتها مدينة أثينا، في إختصاصات السرعة، الكيلومتر، 100كلم، 10كلم، سباق 12ساعة و منافسة سباق الدراجات على الطريق، خلال الألعاب الأولمبية لسنة 1936م في برلين حذفت بعض الإختصاصات و أدمجت بعض الرياضات الأخرى مثل السرعة، الكيلومتر في المضار ، فتنوعت فعالياتها لتشتمل الآن على عدة سباقات مثل سباقات الطريق، منافسات المضمار ومنافسات الدراجة الجبلية، وفي سنة 1960م أستبدل سباق ضد الساعة الجماعي بسباق ال: 100كيلو متر للفرق ولكنه حذف من البرنامج الأولمبي بعد أولمبياد 1992م، أما منافسات السيدات أدخلت في برنامج الألعاب الأولمبية في دورة عام 1984م وبواقع فعالية واحدة وهي سباق الطريق[2]، وتكرر ذلك في دورات 1996م و2000م، وكما هو الحال مع الرجال يعتبر الأوربيون الأكثر سيطرة على نتائج القمة بمسابقات هذه الرياضة خصوصا فرنسا وإيطاليا وكذلك هنالك دول من أوربا الشرقية حققت ميداليات عديدة في سباقات دراجات المضمار.

1-4- رياضة الدراجات في الجزائر:

لرياضة الدراجات في الجزائر وجود عريق و يعتبر مضمار مالباي(Mallebay) في ساحة الشهداء حاليا بمدينة الجزائر العاصمة أول مضمار تم بناءه في الجزائر سنة 1897م و الذي تم هدمه بعد ذلك، ثم في سنة 1900م تم بناء مضمار آخر في مدينة و هران، كما وجدت العديد من الأندية الرياضية الخاصة بهذه الرياضة في عدة مدن جزائرية منها وهران، سيدي بلعباس، عنابة، تحت أسماء مختلفة منها نادي سبورتينق مدينة الجزائر، أما من سكان الجزائر الأصليين يعد الريس عبد الله إبراهيم أول رياضي جزائري مارس هذه الرياضة و هو من أصول جزائرية كان ذلك في سنة 1910م حيث فاز بلقب الفيلوسيبدي الفرنسي (الإتحاد الفرنسي لرياضة الدراجات)، بعد نهاية الحرب العالمية الثانية شهدت الحركة الرياضية دفعا جديدا، فبعد أشهر قليلة من توقيع معاهدة السلام في 11نوفمبر1919م، نظم نادي نجم الدراجات لمدينة الجزائر أول سباق على مرحلتين في مرحلة ما بعد الحرب (كريتيريوم السلام بتاريخ 2مارس1919م)، و الذي شارك فيه أحسن الرياضيين الأوروبيين في الجزائر، شهد كذلك مشاركة دراج من أصول جزائرية و هو الرياضي رماضني

1- http://www.adsc.ae/Pages/page_676.aspx, مجلس أبو ظبي الرياضي, تاريخ دراجة هوائية , vendredi 21/08/2015, à 19 :31H.

2 – منتديات كورة : أرشيف الالعاب الرياضية ,يوم الجمعة 18افريل2014, الساعة 19،20سا.

أحمد شاب من مدينة البليدة الذي فاز بهذا السباق، هذا الشاب يعاود سلسلة إنتصاراته و يحقق لقب بطل فرنسا آن ذاك بتاريخ 11أفريل1919م، و هكذا أصبح سكان الجزائر الأصليون من أصول جزائرية يمكنهم الإندماج داخل النوادي الرياضية الإستعمارية في رياضة الدراجات بعد أن يتم إنتقاءهم، إختبارهم و تجريبهم في مختلف المنافسات، في سنة 1920م شهدت رياضة الدراجات في الجزائر دفعا كبيرا و ظهرت إلى الوجود بطولة الجزائر لرياضة الدراجات على الطريق و بطولة أخرى هي بطولة شمال إفريقيا، و التي ظهر فيها الدراج الجزائري رماضني أحمد الملقب بأسد البليدة الذي لا يقهر، و هكذا بدأ عهد جديد في هذه الرياضة أين أصبح للرياضيين من أصول جزائرية كلمتهم في مختلف المنافسات، منهم الرياضي عياش، شاناس رابح، كبيلان عبد القادر، الجيلالي بن شيخ، عبد القادر مقراني و آخرون.

في 16فيفري 1929م قام عميد الصحفيين الفرنسي (Auptitgendre) بإقتراح مشاركة فريق من الجزائر في دورة فرنسا، هذا الفريق الذي شارك فيه ثلاث رياضيين من أصول جزائرية و هم كيبيلان، بسعدي و تركي مع ثمانية رياضيين من أصول أوروبية، هذه المشاركة ساعدت في تكوين فكرة إنشاء دورة مماثلة لدورة فرنسا تسمى دورة الجزائر، في 4 مارس أعلن عن برمجة دورة الجزائر التي شدت إليها الإنتباه و التي إنخرط فيها أعتى الرياضيين في رياضة الدراجات آن ذاك، و قد بلغ إجمالي المنح التي قدمت لهذه الدورة مبلغ 10,000آلاف فرنك فرنسي، يتنافس عليها الرياضيون عبر مراحل على مسافة 2300 كلم، في الفترة الممتدة من 28أفريل إلى 19ماي من سنة1929م، و قد أعتبرت دورة الجزائر آن ذاك الدورة الرياضية الأكبر قيمة، شارك في هذه النسخة الأولى 106 مشارك، إنطلقت القافلة من مدينة الجزائر إلى تنس، مستغانم، وهران، سيدي بلعباس، معسكر، أورليون فيل(الشلف)، البليدة ، البويرة، سطيف، قسنطينة، سوق أهراس ،عنابة، فيليب فيل (سكيكدة)، جيجل، بجاية ،تيزي وزو، ثم العودة إلى مدينة الجزائر.

سنة 1936م كانت هامة بالنسبة لرياضة الدراجات الجزائرية، لقد شهدت هذه السنة ميلاد أول نادي في رياضة الدراجات يجتمع فيه أحسن الرياضيين الجزائريين، و هكذا تم تأسيس هذا النادي الذي سمي ب: النادي الرياضي الإسلامي (VSM) بألوان خضراء و بيضاء سنة 26أكتوبر1936م، إجتمع تحت ألوانه أبرز الأسماء الرياضية في الإختصاص منهم عماري رابح، عباس عبد القادر، مجبري بن عيسى، أحمد قبايلي، زعاف الطاهر، عمارة محمد، و آخرون و بهذا ظهر جيل من الدراجين الجزائريين الذين يمارسون رياضة الدراجات و يمثلون إنتمائهم الوطني الديني كجزائريين، في هذه الفترة إستمرت دورة الجزائر من سنة 1949م إلى سنة 1953م[1].

1 – R.Saadallah,D.Benfars:annales du cyclisme d'Algérie ,O.P.CIT.p20,16 ,29,51,88 .

في سنة 1956م جاء الأمر من جبهة التحرير الوطني بإيقاف كل أشكال المشاركات و الإنخراط في المنافسات و الهيئات الرياضية الفرنسية، و كباقي الإختصاصات الرياضية إلتزم لاعبوا رياضة الدراجات بالقضية الأم و هي تحرير الوطن، و كانت مشاركاتهم في الثورة التحريرية فعالة فقد إنخرط الكثير منهم في صفوف جيش التحرير الوطني، نذكر منهم الشهيد أحمد شيحة الذي كان من الأبطال الكبار في معركة الجزائر مع الشهيد البطل علي لابوانت.

بعد إستقلال الجزائر أصبح مصير رياضة الدراجات الجزائرية بين أيدي الجزائريين، مباشرة بعد إستدعاء رئيس الجمهورية الجزائرية ل:أحمد قبايلي و الذي كلفه بإعادة بعث رياضة الدراجات في الجزائر المستقلة، قام مع كل من تشبون مجبري، قامير أحمد، طاهير حسان و آخرون بإنشاء الإتحاد الجزائري لرياضة الدراجات، و التي ترأسها تشبون مجبري، نظمت أول منافسة في رياضة الدراجات الحديثة بتاريخ 26أكتوبر 1962، بدأت المشاركات الدولية لرياضة الدراجات الجزائرية في 17فيفري1962م في منافسات السيكلوكروس (cyclocross) بمشاركة كل من بياني و لعجال، و هكذا بدأت المشاركات الدولية في مختلف الإختصاصات، ففي 07مارس1963م شاركت رياضة الدراجات الجزائرية في منافسات الكريتيريوم (critérium) الدولي لمدينة طرابلس في لبنان، كذلك في منافسات البطولة العالمية من نفس السنة، أما أول مشاركة للدراجات الجزائرية في الدورات الدولية كانت في الفترة من25مارس إلى7أفريل1964م في دورة تونس ثم دورة المغرب و هكذا أصبح لرياضة الدراجات الجزائرية وجودها الخاص ب:24 نادي رياضي و511 رياضي منخرط، أعيد بعث دورة الجزائر من جديد في ضل السيادة الجزائرية و الذي نظمه الإتحاد الجزائري لرياضة الدراجات من سنة 1970م إلى سنة 1988م، إنظمت رياضة الدراجات إلى الإتحاد العربي في سنة 1975م.

نفس السنة1975م أعيد بعث دورة الجزائر الخامسة، كما أن سنة 1982م شكلت نقطة التحول بالنسبة لرياضة الدراجات الجزائرية لقد أعطى قانون الإصلاح الرياضي دفعا جديدا لهذه الرياضة بعد الركود الذي عانته من سنة 1976م إلى سنة 1981م، كما أن في سنة 1984م تم تنظيم دورة الجزائر السادسة في الفترة من 23 إلى 30 مارس وفي سنة 1987م نظمت الطبعة التاسعة لدورة الجزائر[1]،بعد غياب في سنوات التسعينات إستمر تنظيم هذه الدورة على التوالي في سنة 2001م و2003م، غير أنه إبتداء من سنة 2011م إلى يومنا أصبح لدورة الجزائر طابع آخر فأصبحت تسمى دورة الجزائر الكبرى[2].

1 - R.Saadallah,D.Benfars:annales du cyclisme d'algerie. O.P.CIT,p229,249,223,334,345,346,361,

2- la-fédération Algérienne de cyclisme : histoire-du-cyclisme-algérien, http://fac-dz.com ,sameedi 01/01/2017, à 10 :12H.

1-5- مكونات الدراجة:

يؤكد بابلو بيكاسو(1881م-1973م) "أن الدراجة هي أجمل شيء في العالم"،" الدراجة هي شيء جميل متحرك و ليست شيء جامد"،"تستحق أن يطلق عليها إسم الملكة الصغيرة"[1]، هذه الآلة "أصبحت لها مكانة ذات دلالة في عالم الترفيه، السياحة و أيضا في عالم رياضة المنافسة، إستطاعت الحفاظ على دورها الأول و الأساسي و هو الدراجة وسيلة من وسائل التنقل اليومي"[2] ، تتركب الدراجة من حوالي 1300قطعة مركبة في عدة أجزاء، "و هي عبارة عن مركبة متحركة تعتمد على حركة أرجل الإنسان"[3]، وقد جاء في وثيقة التكوين للإتحاد الفرنسي لرياضة الدراجات أن الدراجة لها مكونات أساسية تمثلت فيما يلي:

1-5-1- الهيكل و الفرشات الأمامية:

يعطي الهيكل و الفرشات الأمامية للدراجة شكلها الهندسي كذلك يعطيها أهم خصائصها الميكانيكية، و هو يتكون من مجموعة قطع مجمعة و يعتبر الجزء الأهم فيها، يمتاز هيكل الدراجة بمجموعة من الخصائص المندمجة فيما بينها منها ما يتعلق بتكنلوجية صناعته و منها ما يتعلق بخصائصه الميكانكية و منها ما يتعلق بقابليته على التكيف لتحقيق الأداء الجيد فوقها، و عليه يجب أن يتوفر هيكل الدراجة على المميزات التالية:

- **الصلابة:** هي عامل أساسي و مهم، إن صلابة هيكل الدراجة تساعد الرياضي كثيرا في المحافظة على سلامته و على طاقاته خلال أداءه للمجهود البدني عن طريق عملية التدويس، فكل القطع المجمعة التي تكون الهيكل يجب أن تكون لها قدرة مقاومة كبيرة للقوى المختلفة الناتجة و التي تنتقل إليها من هذا المجهود، كذلك هناك عامل آخر يتعلق بتأثير العامل الجوي مثل أكسدة المعدن الذي يصنع منه الهيكل، فالهيكل يجب أن تكون له مقاومة للظروف الخارجية المؤثرة فيه.
- **الخفة:** يلعب وزن الهيكل أهمية كبيرة في ممارسة رياضة الدراجات، فلا يمكن للرياضي أن يدفع أوزان زائدة لا فائدة و لا جدوى منها، و خاصة فيما تعلق بوزن هيكل الدراجة، و الذي تم تحديده ب: 2 كلغ على الأكثر.

1-Roger LEGEA et coll :Cyclisme sur route, amphora ,avril 1999,P(10,139).

2-Alexandre Ballaud et autres :VTT comprendre la technique, édition Savoir Gagner,2004,p11.

3 -sites.google.com/a/sawa.tzafonet.org.il/sprt/home/tarykh-w-tryf-aldrajte-alhwayyte,موقع التربية ,تاريخ و تعريف الدراجة الهوائية البدنية, vendredi 21/08/2015, à 20 :07H.

- **الثبات:** إن الشكل الهندسي للهيكل يساعد على تحقيق الثبات الدائم للدراجة خلال الأداء، وهذا الثبات يكون عادة على حساب مردود الرياضي فوق الدراجة، و عليه فإن التعديل الدائم ضروري لتحسين الثبات المطلوب و أفضل مردود للرياضي فوق دراجته.
- **الراحة:** إن شكل الهيكل له تأثير كبير على هذه الخاصية، إن الشعور بالراحة أثناء القيادة يمكن الرياضي من إمتصاص الإهتزازات التي تنتج عند السير بالدراجة فوق مختلف الأرضيات و المسالك كذلك تمكنه من السير فوق الدراجة لمدة زمنية طويلة .

1-5-2- العجلات:

تمثل العجلات عنصرا هاما في أجزاء الدراجة الهوائية، و لها خصائص أساسية فهي تساعد على تحقيق الثبات فوق الدراجة و تحسين و إعطاء الأداء الميكانيكي الأفضل من خلال نقل و تحويل القوة الداخلية للرياضي إلى عملية حركة تنتقل بها الدراجة فوق الأرض، تتكون العجلة من محور(Moyeu)، الإطار الدائري(Jante)، أسلاك العجلة (Rayons)، الإطار الهوائي للعجلة(Boyaux،Pneumatique)، و بهذا تدور العجلة حول مركز المحور عن طريق وسيط ميكانيكي و هي لفائف التدوير(Roulement)، و يعتبر المحور(Moyeu) الجزء المركزي للعجلة يتكون من عدة أجزاء و هو الجزء الذي تعتمد عليه حركة العجلة كذلك يرتبط محور العجلة مع الهيكل من خلال جهاز تثبيت، تتصل بالمحور أسلاك العجلة(Rayons) التي تلعب دور الرابط بين المحور و إطار الجلة (Jante)، يبلغ قطر هذه الأسلاك ما بين 1,4 و 2,6 ملم، و هي تختلف في الطول على حسب شكل إطار العجلة (Jante)، أما إطار العجلة فهو ينقسم إلى نوعان، وهما إطار خاص بالإطار المطاطي (Boyaux) و إطار خاص بالإطار المطاطي (Pneu)، و هي ذات أقطار مختلفة يعبر عنها بالمقاس الأنجلو ساكسوني أي الإنش أو البوصة(Pouces) و هي من 16بوصة إلى 26 بوصة أو بالمقاس الفرنسي بالميليمتر و هي من 500ملم إلى 700ملم، لإطار العجلة (Jante) وظائف متعددة منها تثبيت الإطار المطاطي و مقاومة الصدمات و التشوهات كذلك تعتبر عنصر أساسي لعملية الكبح للتخفيض و إيقاف الدراجة، أما الإطار المطاطي فهو الجزء الذي يتصل مباشرة مع الأرض، تساعد الإطارات المطاطية على تحقيق ثبات الرياضي فوق الدراجة على سطح الأرض و تحقيق أفضل أداء لسرعة تنقل الرياضي فوق الدراجة و إعطاء أكبر قدر من الراحة أثناء الركوب بفضل إمتصاص الصدمات[1].

1- Fédération Française de Cyclisme : document de formation, O.P.CIT, p 116,117,118,119,120.

1-5-3- الأجزاء الناقلة:

للأجزاء الناقلة في القطع التي تتكون منها الدراجة دورا في عملية حركة الدراجة فوق الأرض، يمر نقل حركة التدويس بعدد من قطع الأجزاء الناقلة و هي:

- **الدواسات:** و عددها 2 واحدة في الجهة اليمنى و الثانية على الجهة اليسرى، تكون مركبة على ذراع الدواسة و هي تتصل مباشرة برجل الرياضي، لها أنواع مختلفة إذ يستعمل في رياضة الدراجات الدواسات الأوتوماتيكية و التي تمكن من تثبيت أرجل الرياضي جيدا خلال قيادتها.
- **أذرع الدواسات:** و هي أذرع حاملة تعمل على ربط الدواسات بعلبة التدويس، و هي على شكلين اليمنى تعمل على حمل الصحن المسنن و الدواسة اليمنى أما الذراع اليسرى فهي تحمل الدواسة اليسرى فقط، كما أن لها أطوال مختلفة تقاس من مركز علبة التدويس إلى مركز الدواسة، و يقدر طولها من 165ملم الى 170ملم[1].
- **علبة التدويس:** تتكون علبة التدويس من مجموعة الأجزاء داخل علبة مجودة أسفل هيكل الدراجة، وضيفتها الأساسية هي ضمان دوران سلس للدواسات، و هي تتكون من 5 أجزاء مختلفة و هي: محور علبة التدويس(Axe du pédalier) و تكون دائما غير متساوية في الطول حيت أن النصف الأطول هو دائما على الجهة اليمنى مكان الصحن المسسن، لفائف التدوير(Roulement)، على الجهة اليمنى وعاء ثابت(Cuvette fixe)، على الجهة اليسرى وعاء متحرك(Cuvette mobile)، غطاء أنبوبي مخرم(Manchon)، برغي التثبيت (Vis de blocage).
- **السلسلة:** تعتبر السلسلة الجزء الأهم في آلية نقل الحركة بين الصحن المسنن للدواسات و العجلة الخلفية، يتميز هذا الرابط بأنه قابل للإنثناء، تصنع السلسلة من مادة الفولاذ تترابط فيما بينها عن طريق المئات من اللأجزاء أو الروابط، وظيفتها الإلتصاق بترس الصحن المسنن للدواسات و ترس العجلة الحرة الملتصقة مع العجلة الخلفية عن طريق التشابك.
- **الصحن المسنن للدواسات:** إن الصحن المسنن المرتبط بذراع الدواسة يمثل الصحن المسنن للدواسات، تحتوي دراجة سباق الطريق عادة على صحنين متجاورين، يحتوي الصحن على أسنان عددها يختلف و هي تكتب عادة على ظهره، تصنع من خليط من المعادن.
- **العجلة الحرة:** ترتبط العجلة المسننة الحرة بالعجلة الخلفية و هي الجزء الأساسي الذي يعمل على نقل الحركة من الصحن المسنن للدواسات عبر السلسلة إلى العجلة الخلفية، و يتميز هذا الجزء بأنه

1- Fédération Française de Cyclisme : document de formation, O.P.CIT, p 124.

غير فعال عند الحركة الخلفية للدواسات أو عند التوقف عن التدويس، يتكون هذا الجزء من جسم داخلي مثبت مع محور العجلة الخلفية له وظيفة حمل التروس المسننة عن طريق التراص أو البرغي، أما الجزء الثاني و هي التروس المسننة يختلف عددها الموضوع على جسم العجلة الحرة، و هي من 5إلى11 ترس مسنن[1].

1-5-4- أجزاء القيادة و التوجيه:

تعطي أجزاء القيادة و التوجيه نقطة إرتكاز ثابتة للرياضي و تمكنه من توجيه و قيادة الدراجة في الإتجاه الذي يختاره، تتكون أجزاء القيادة و التوجيه من جزئين، يتمثل الجزء الأول في علبة الإتجاه و هي أجزاء دورها الربط بين الفرشات الأمامية مع غمد علبة الإتجاه، و هذا لتوفير حركة سلسة للفرشات الأمامية و إيقاف تأثير الصدمات الكبيرة، والجزء الثاني يتمثل في المقود الذي يعمل على تحديد إتجاه سير الدراجة، و تثبيت و حمل الجزء العلوي لجسم الرياضي، تعطي مسكة الايدي من خلال قوس المقود ميزة تمكن من تحقيق الثبات لجذع جسم الرياضي فوق الدراجة مما يمكنه من زيادة عمل القدرة العضلية، كذلك تسمح للرياضي بإنجاز الوضعية الأيروديناميكية (Aérodynamique) فوق الدراجة مما ينقص من التعرض و مواجهة جسم الرياضي للرياح.

1-5-5- السرج:

يمثل السرج نقطة إرتكاز ثابتة فوق الدراجة مثبت على حامل يسمى ذراع السرج(Tige de selle)، هذه الذراع مثبتة على الجزء العلوي للأنبوب العمودي لهيكل الدراجة و الذي يسمى أنبوب السرج، و يعتبر ذراع السرج الجزء الذي يربط السرج مع هيكل الدراجة عن طريق دخولها في الأنبوب العمودي ،تحتوي في نهايتها العلوية على آلية تثبيت للسرج تسمى رافعة (Chariot)، تتميز ذراع السرج بخصائص حيث يبلغ قطرها بين 25 إلى 27,4ملم و يبلغ متوسط طولها 200ملم.

أما السرج فهو يتكون من مادة البلاستيك المقاوم له شكل مريح مدبب في مقدمته و عريض نوعا ما في مؤخرته، أسفل بدن السرج يوجد غطاء من مادة البوليريتان أو من مادة الجلد، تعمل على زيادة الشعور بالراحة و تنقص من الإنزلاق من فوق السرج، يتميز السرج بخصائص أساسية منها العمل على ضمان الراحة للرياضي خلال أداء المجهود، كذلك يجب أن يكون ثابت و لا يتغير شكله، و يمكن تعديل وضعيته بسهولة.

1- Fédération Française de Cyclisme : document de formation, O.P.CIT, p 126.

1-5-6- آليات تغيير السرعات:

تحتوي دراجات منافسات الطريق على آلية لتغيير السرعة تسمى مغير السرعة (Dérailleur)، و هو على شكلين أمامي و الذي يكون مثبت على الأنبوب العمودي، وظيفته نقل السلسلة من صحن إلى آخر الملتصقة بذراع الدواسة، أما الخلفي يكون مثبت على العروة في المؤخرة اليمنى أسفل الهيكل، لها وظيفتان أساسيتان الأولى تتمثل في العمل على نقل السلسلة فوق التروس المسننة للعجلة الحرة الموجودة في العجلة الخلفية، و كذلك تعمل على تمديد السلسلة، يعتبر مغير السرعة (Dérailleur) الجزء الذي يمكن من تحديد مسافة مطور السرعة التي يستطيع من خلالها الرياضي ضبط سرعة تنقله فوق الدراجة حسب شكل الطريق و إختياراته التاكتيكية في المنافسة، يشتغلان عن طريق سلك معدني و يتحكم فيهما عن طريق مقبض يدوي للتحكم (Manette)، تعمل على تشغيل مغير السرعة الأمامي و مغير السرعة الخلفي، تكون مثبتة و مندمجة مع مقبض الفرامل على المقود، تتحكم الجهة اليمنى بمغير السرعة الخلفي الخاص بترس العجلة الحرة، أما الجهة اليسرى فتتحكم في مغير السرعة الأمامي الخاص بالصحن المسنن لذراع الدواسة، لآلية تغيير السرعة أشكال و أنواع مختلفة، تعمل كذلك هذه الآلية على تحييد علاقات السرعة من خلال الربط بين عدد أسنان الصحن المسنن للدواسة مع عدد أسنان الترس للعجلة الحرة و التي تعطي مسافة الدورة الواحدة خلال التدويس، و التي عبر عنها **جميل ناصيف(1993)** "بإنتشار الدراجة من خلال المسافة التي تقطعها عندما تدور الدواسة دورة كاملة"[1]، يعتبر آلية تغيير السرعة في الوقت الراهن ذات أهمية كبيرة لما تتميز به من دقة و التي يجب أن تكون فعالة من خلال وظيفتها الأساسية و التي تتمثل في الحفاظ على إيقاع معتدل للتدويس.

1-5-7- آلية الكبح:

تمكن المكابح من ضمان عامل الأمن و السلامة للرياضي فوق الدراجة، فهي تعمل على إيقاف المركبة عند وجود عائق أو التخفيض من سرعة تنقل الدراجة عند الحاجة، تحتوي الدراجة على مكبحين الأول في المقدمة و الثاني في المؤخرة يستعملان في وقت واحد، يتميز عملهما بخصائص تتمثل في القدرة على إيقاف المركبة أو يكون لهما قدرة التدرج لإيقاف الدراجة[2].

1 - جميل ناصيف : موسوعة الألعاب الرياضية المفصلة,ط1، دار الكتاب العلمية، بيروت, 1993، ص201.

2- Fédération Française de Cyclisme : document de formation, O.P.CIT, p 142.

1-6- المعدات الأساسية لركوب الدراجة:

كذلك يحتاج ممارس رياضة الدراجات إلى معدات أساسية لركوب الدراجة والتي تتمثل في القبعة غطاء الرأس الواقي، الحذاء الخاص مع لاصقات مثبتة أسفله، و الألبسة الخاصة بالرياضة المذكورة [1]، يجب أن تتوفر هذه المعدات على خصائص منها الحماية حيث أنها تحمي الرياضي من مختلف العوامل المحيطة به كالحرارة أو برودة الجو، كذلك تساعده على أداء الحركات فوق الدراجة و لا تعيقه، و أن تكون صلبة و تتميز بدقة أداء عالية، و لها وظيفة الوقاية من الأمراض و الحوادث.

1-7- تعريف رياضة الدراجات:

إن الكلمة اللاتينية لرياضة الدراجات هي (cyclisme)[2]، و هي نشاط بدني فوق الدراجة الهوائية و الذي يرتبط بها دائما[3]، و قد جاء في تعاريف رياضة الدراجات ما يلي:

في المعجم الفرنسي (Larousse) هي رياضة يجمع فيها عدد كبير من التخصصات في مجال ركوب الدراجة الهوائية، و يبقى التعريف الأساسي هو كل نشاط رياضي يمارس فوق الدراجة الهوائية عن طريق ركوبها و إجتياز مسافات فوقها[4]، كذلك جاء في تعريف آخر لرياضة الدراجات هي ممارسة ركوب الدراجة الهوائية و رياضاتها[5]، أما في معجم (Dictionnaire HACHETTE encyclopédique) هي ممارسة ركوب الدراجة الهوائية و هي كذلك رياضة ركوب الدراجة الهوائية[6]، تجتمع فيها أشكالا و أنواعا مختلفة من المنافسات يكون فيها النشاط له طبيعة متعددة، كل هذه الإختصاصات تختلف عن بعضها البعض و لكنها تشترك في نقطة واحدة و هي شكل أداء الحركة [7]، فهي ترتبط فيما بينها من خلال محرك واحد و هو الإنسان، و يعتبر سباق سان كلو (Saint cloud) سنة 1868م أصل ميلاد رياضة سباق الدراجات حيث نظم الإخوة (Ollivier) هذا السباق الذي فاز به البريطاني (James moore) [8].

1 - الاتحاد العربي للدراجات في سطور: اصدار الاتحاد العربي للدراجات , 2013-ص17 .

2 - ف س علوان: القاموس المزدوج عربي فرنسي، دار الكتب العلمية، ص 93.

3 - Michael Attali , Jean Saint-Martin :Dictionnaire culturel du sport, armand colin, Paris, 2010 ,P 45.

4 - http://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/cyclisme/21282,mardi11/08/2015,17:48H.

5 - http://www.linternaute.com/dictionnaire/fr/definition/cyclisme/vendredi 21/08/2015,à 16:59H.

6 - Emmanuel Fouquet, Dictionnaire HACHETTE encyclopédique , édition 01, Rotolito,Italie,2001 ,p 416.

7- Jean François Mayer : cyclisme entraînement ,pédagogie, O.P.CIT,p 143.

8-http://www.memoire-du-cyclisme.eu/dossiers/dos_histoire.php ,sameedi 01/01/2017, à 10 :51H.

1-8- الإختصاصات في رياضة سباق الدراجات:

تنوعت أشكال ممارسة رياضة الدراجات خلال مختلف مراحل تطور هذه الرياضة، حيث أنها أصبحت الآن تتمتع بثراء كبير في مجالات ممارستها، و بصفة خاصة بعد أن تأسست هيئة الإتحاد الدولي لرياضة الدراجات (UCI) سنة 1900م، و التي عملت على تنظيم و هيكلة هذه الممارسة الرياضية.

يجتمع في تصنيف الإتحاد الدولي لرياضة الدراجات ثمان تسميات رئيسية و هي:"رياضة الدراجات لذوي الإحتياجات الخاصة (Para Cyclisme)، رياضة الدراجات داخل القاعة (Cyclisme en salle)، ال: (Trial)، البي- أم- إكس (BMX)، السيكلوكروس (Cyclo-Cross)، الدراجة الجبلية (Montain Bike)، المضمار (Piste)، و رياضة الدراجات على الطريق (Route)"[1].

1-8-1- رياضة الدراجات على الطريق(Cyclisme sur route):

هذا الإختصاص هو جزء من برنامج الألعاب الأولمبية منذ الطبعة الأولى سنة 1896م[2]،حيث نظمت أول بطولة عالمية فيه سنة 1927م، كما أنه يعتبر كذلك الإختصاص الأكثر شعبية و الأكثر ممارسة في رياضة الدراجات، تنتمي إليه كل المنافسات الفردية و الجماعية التي يتم تنظيم أنشطتها على الطريق العام[3]،حيث يرى **جون بيار دي ماندينار Jean Pierre de Mondenard (1982)** "أن رياضة الدراجات على الطريق تنتمي إلى الأنشطة البدنية من صنف المداومة أو الهوائية، و هذا يعني أن إستهلاك الأوكسجين هو عامل أساسي لتحقيق النتائج العالية فيها، يتطلب هذا الإختصاص مستوى تدريب مناسب للرفع من مستوى اللياقة البدنية و يعتبر العمل الهوائي هو الجانب المهيمن على الأداء فيه فينتج عنها عدة تكيفات و لعل أهم تكيف ينتج داخل جسم الرياضي هو إنخفاض في النبضات القلبية أثناء الراحة و كذلك أثناء أداء المجهود البدني، و هكذا فإن النبضات القلبية في الراحة كرقم أساسي يمكن إعتبارها ميزة للمداومة العامة "[4]،ينتمي إلى هذه الرياضة ثلاث إختصاصات و هي:

1-8-2- سباق الدراجات على الخط (Course en ligne):

سباق الدراجات على الخط هو إختصاص يمارس على الطريق العام، ينتمي إلى الرياضات الأولمبية، ينطلق فيه المتسابقون في كوكبة (مجموعة الرياضيين فوق الدراجات) داخل مسلك، تتنوع سباقات هذا الاختصاص بين:

1- http://fr.uci.ch/para-cycling/about/,vendredi 14/08/2015,à 10 :10.

2-Wolfang Taubmann : guide méthodologique de cyclisme , O.P.CIT, p 19.

3 - Jean François Mayer : cyclisme entraînement ,pédagogie , O.P.CIT,p 143.

4 -Jean Pierre de Mondenar : la santé des cyclistes, édition amphora, février 1982 .p 22.

– سباقات اليوم الواحد التي يتحدد فيها الإنطلاق من نقطة و الوصول في نقطة أخرى أو من مدينة إلى مدينة أخرى مثل سباق باريس– روبي بفرنسا، أو داخل مسلك مغلق على شكل دائرة وحيدة مثل البطولة العالمية و تكون السباقات على هذا الشكل ذات مسافة متوسطة أو طويلة، تحدد مسافاتها في الجزائر ما بين 5 إلى 20كلم [1].

– و سباقات المراحل التي تدوم لأيام عديدة مثل دورة فرنسا، إيطاليا، الجزائر....الخ، "هذه السباقات تكون خاصة بالرياضيين القادرين على التكيف مع مختلف الأرضيات، و يتمتعون بمؤهلات قاعدية عالية و المتمثلة في القدرة الهوائية، و كفاءة عالية للإسترجاع، لقد حقق هذا النوع من المنافسة الشهرة و العدد الكبير من المتابعين لرياضة الدراجات" [2].

1-8-3- ضد الساعة فردي (Contre la montre individuel):

يعتبر هذا الإختصاص أيضا من الرياضات الأولمبية، سباقات هذا الإختصاص تقام على مسافة 45 إلى 50كلم في البطولة العالمية و في سباقات الألعاب الأولمبية، ينطلق فيه الرياضي وحيدا يفصله فارق زمني على الذي يليه يقدر من 1 إلى 2 دقائق و الرياضي الذي يحقق أحسن زمن يعلن فائزا، "لممارسة هذا الإختصاص و للتفوق فيه يجب أن يمتلك الرياضي القدرة على السير وحيدا فوق دراجته، و أن يتمتع بلياقة بدنية جيدة"[3]، و عليه فإن إكتشاف المواهب في هذا الإختصاص تكون من خلال منافسات الطريق على الخط و محاولات الهروب الناجحة و الإنفلات عن الكوكبة، حيث يتم رصد إستعدات بعض الدراجين، إن أغلب سباقات ضد الساعة فردي على مسالك معتدلة تنجز بمعدلات سرعة تتعدى 42كلم/سا.

1-8-4- ضد الساعة حسب الفرق(Contre la montre par équipe):

مبدأ هذا الإختصاص مماثل لإختصاص ضد الساعة فردي، لكنه يختلف عنه في عدد أعضاء الفريق، يتكون الفريق من رياضيين إثنين كأقل عدد إلى10رياضيين كأقصى عدد، ظهر هذا الإختصاص في البطولة العالمية سنة 2012م شارك كل فريق ب: 5إلى6رياضيين لكل فريق[4].

يتم دراسة المنافسة في إختصاص رياضة الدراجات على الطريق إعتمادا على الخصائص الفيزيولوجية، كذلك الخصائص المهارية الخططية و النفسية، بالإعتماد على وضع برنامج للتدريب يراعي عامل السن و الصنف للرياضي.

1- fédération Algérienne de cyclisme : Règlement Généraux et Technique, O.P.CIT, p 28.

2 - Jean François Mayer : cyclisme entraînement , O.P.CIT, p 192.

3 -Daniel Clément : le cyclisme de l'école a la compétition route et piste ,édition amphora ,1982.p343.

4 -http://fr.uci.ch/para-cycling/about/,vendredi 14/08/2015,à 10 :10.

1-9- دراج الطريق:

من الصعب تحديد الشكل الرياضي للاعب رياضة الدراجات على الطريق، و عليه فإن من العوامل الأساسية للنجاح في هذا الإختصاص هو إكتساب قدرات هوائية جيدة خلال الأداء البدني الجيد بميزة القدرة و الإستطاعة، و إذا أردنا أن نضع تصنيف خاص بالرياضيين في رياضة الدراجات وفقا لأنواع أخرى مثل ميزة التسارع (Sprinter)، التدوير (Rouleur)، التسلق(Grimpeur)...إلخ و التي تتحد مع القدرات الهوائية الجيدة، فإنها تعطينا نموذج خاص من مدور متسارع (Sprinter –Rouleur)، مدور أو متسلق (Rouleur – Grimpeur)، "كذلك الخصائص الفيزيولوجية و العصبية الحركية فهي تعمل على تشكل نموذج الرياضي في الدراجات أكثر من المعايير المورفولوجية"[1]، إن الصفات البدنية و الفيزيولوجية الجيدة تضمن مستوى عالي لتحقيق النتائج من دون إهمال القدرات البسيكولوجية فهي عامل أساسي في تحقيق النجاح، و لا شك أن العامل الإجتماعي و روح الفريق يدخلان كذلك في عامل التأقلم مع محيط المستوى العالي.

1-10- القواعد العامة لممارسة رياضة الدراجات على الطريق:

1-10-1- معرفة المسلك:

إن معرفة شكل المسلك الذي يسير فيه الرياضي في رياضة سباق الدراجات على الطريق و تحديد المناطق الإستراتجية فيه تعتبر من العناصر الأساسية للنجاح و بالأخص تحديد مختلف أشكال العوائق التي قد يلاقيها الرياضي، من المعروف أن مسالك رياضة الدراجات تختلف من مكان إلى آخر كل حسب موقعها و شكل تضاريسها... إلخ، فإذا كانت المسالك مفتوحة و تحتوي على المرتفعات، فإن معرفة المسلك تسمح للرياضي بتحديد مطور السرعة الذي يلائمه ليتمكن من صعود هذه المرتفعات بالطريقة التي تلائمه، كما أن إختيار مطور السرعة الملائم للأداء يختلف بين سباق على الطريق داخل الكوكبة و سباق على الطريق ضد الساعة فالأول إيقاعه يكون غير معتدل مقارنتا بالثاني الذي يكون معتدل، فإذا كان مسلك السباق مغلق فإن عدد دوراته تكون معادة عدة مرات مما يستلزم من الرياضي السير داخله لمرة واحدة على الأقل فوق دراجته لمعرفة مختلف العوائق مثل المرتفعات و المنحدرات كذلك شبه المرتفعات و خاصة معرفة مسار و إتجاه الرياح، و عليه فإن معرفة المسلك شيء ضروري و هام لتحقيق النجاح في رياضة الدراجات.

1-10-2- معرفة الخصم:

عند رياضي النخبة تستند معرفة الخصم على الخبرات المكتسبة خلال المنافسات التي يتسابق فيها الرياضي مع الآخرين، هذه المعرفة تجعلهم يدركون أن الدراج المتسارع لا يمكنه الفوز بسباق المرتفعات، و العكس

1 - Jean François Mayer، cyclisme entraînement , O.P.CIT. p 153.

صحيح أي أن دراج المرتفعات لا يمكنه الفوز بسباق المتسارع، أما عند فئة الهواة المبتدئين و الناشئين فإن الرياضيين قليلا ما يحتكون فيما بينهم و يتعارفون، وخاصة عندما يشاركون في المنافسات خارج منطقة نشاطهم، و بهذا فان الإستعلام على الخصم المحتمل وعلى قدراته الأساسية تساعد على معرفة الخصم، و خصائصه فهذه المعلومات الذاتية مستحبة إذا كانت هادفة في الميدان[1].

1-10-3- مقاومة الرياح:

تعتبر الرياح في رياضة الدراجات العدو رقم واحد للرياضي، هذه الظاهرة المناخية تعيق سير الرياضي إذا كانت أمامية أو جانبية، حيث أشار **بيتر كونوبك Peter Konopka(1991)**"بأن مقاومة الرياح في رياضة الدراجات تزداد بقيمة سرعة التنقل مربع و هي تتحدد من خلال عدد من العوامل تتمثل في الواجهة الأمامية التي يمثلها الرياضي فوق دراجته، معامل إختراق جسم الرياضي للهواء، حجم كتلة الهواء وسرعة سير الدراجة"[2]، و لمقاومة هذه الظاهرة ينتظم الدراجون عن طريق العمل الجماعي داخل مجموعة للتقليل من تأثيرها، و هذا ما أشار أليه **وولفانق طوبمان Wolfang Taubmann (1995)** من "أن مقاومة الرياح تقل نسبتها كلما زاد عدد الرياضيين في الكوكبة، فهي تقل ب:70% في كوكبة مكونة من أربعة رياضيين مقارنة برياضي يكون وحيدا و الذي تقدر نسبة مقاومته للرياح ب:100% "[3]، إذ تتطلب هذه المقاومة معرفة و تحكم مهاري جيد لدى كل رياضي، ليتصرف و بشكل آلي خلال هذه الظروف، فالرياح عامل يجب أن يؤخذ بعين الإعتبار و خاصة إذا كانت أمامية أو في ¾ أمامية، لأن مقاومتها تضاف إلى إختراق الرياضي للهواء و التي تولد عائق لتطور سير الدراج إذا كانت سرعة الرياح مرتفعة، إن مقاومة الرياح تتطلب إنتظام عدد من الدراجين لتكوين آلية مهارية تمكنهم من السير خلالها بأقل مجهود بدني وتجنب التعب.

1-10-4- السير في الكوكبة:

مصطلح الكوكبة هو إسم يطلق على مجموعة من الدراجين الذين يكونون معا خلال التدريب أو في السباق، حيث أنه يستطيع الدراج الناشئ الذي نشأ في مدارس رياضة الدراجات قيادة دراجته بسهولة داخل الكوكبة، إن الكثير من الحركات المهارية الأساسية التي تعلمها تعطيه السهولة ،الأمن و الإسترخاء اللازم، لأن المهارة في قيادة الدراجة تساعد الرياضي على الإنقاص من إستهلاك الطاقة و التعرض لمخاطر السقوط [4]، فحسب **كريستيان فاست Cristian Vaast (2003)** يمكن السير داخل الكوكبة من الحفاظ على 30% من

1- Jean François Mayer، cyclisme entraînement , O.P.CIT. p 153.

2 - Peter Konopka:pratique du cyclisme ,2ème édition, vigot,1991 p 7.

3 - Wolfang Taubmann : guide méthodologique de cyclisme , O.P.CIT, p 89,90.

4 - Philipe Chanteau et all :cyclisme comprendre la technique, édition savoir gagher ,2004,p11.

قدرات الرياضي لأداء المجهود[1]، فهو يتبع عجلة دراجة الرياضي الذي هو أمامه من دون أن تنشأ مسافة بينهما، كذلك طريقة إمساكه للمقود تكون بإسترتخاء و حركاته تكون دقيقة و متناسبة مع حركات سير و سرعة تنقل الكوكبة سواء عند تخفيض السرعة أو عند الزيادة فيها أو عند حالات الفرملة.

كذلك السير في الكوكبة يفيد الدراج في الإختباء من الرياح ،فعليه أن يتموضع في المراكز الثلاثين الأولى لمراقبة مجريات السباق، في حالة رغبته في الصعود إلى المقدمة عليه أن ينشأ ممر له عن طريق إبعاد الرياضي الذي يكون أمامه بواسطة يده و بإلحاح و فرض سلطته للعبور و بإصدار صوت طرق ممسكات الفرامل للتعبير على عدم صبره و الدخول بجرأة و مهارة عند وجود أي فراغ، كما يمكن الصعود من الجانب الذي يكون محمي من الرياح إلى أنه يكون على حافة الطريق و هنا تكون أخطار حصول عطب في عجلة الدراجة مرتفعة لوجود الحجارة و الحفر، أما من الجانب الآخر فيكون الدراج معرض للرياح[2].

1-10-5- صعود المرتفعات:

تعتبر المرتفعات داخل مسالك سير الرياضيين من أشكال الموانع التي تعيق سرعة تقدم الدراجة، هذا العائق يفرض على الرياضي التخفيض تدريجيا لسرعاته مما يؤثر في عدد دورات التدويس و تصبح هذه العملية مختلفة عن شكل الأداء على الطريق المسطحة، فيجب إختيار مطور السرعة الملائم قبل القيام بمهاجمة المرتفع، و الوضيعة العامة المعتمدة للحصول على تنفس جيد تكون عن طريق وضعيتين أساسيتين للتسلق و هما:

1-10-6- التسلق بوضعية الجلوس:

تكون وضعية الرياضي فيها جالسا ملتصق جيدا بالمقعد لإجتناب الإنزلاق الأمامي الداخلي و الحوض يكون ثابت، الأيادي تتمركز في أعلى المقود أو على أطباق الفرامل، المرافق تكون متباعدة مع إرتخاء في أعلى الجسد، يمسك الرياضي بالمقود من دون توتر، هذه الوضعية تساعد على عمل العضلات التنفسية، من خلال ضبط الرياضي للإيقاع التنفسي مع إيقاع التدويس، الذي تكون حركته من خلال كعب القدم نزولا إلى الأسفل لتحقيق أكبر قدر من القوة بالضغط و التدويس خلال مرحلة النزول و في مرحلة الصعود تكون الرجل في حالة تمدد لجذب الدواسة للأعلى[3].

1 - Christian Vaast :les fondamentaux du cyclisme, O.P.CIT, p437.

2 - Wolfang Taubmann : guide méthodologique de cyclisme , O.P.CIT, p 120.

3 - Wolfang Taubmann : guide méthodologique de cyclisme O.P.CIT, p 121.

1-10-7- التسلق بوضعية الراقصة:

هي حركة رياضية تشبه صعود درج السلم، يكون فيها لوزن الجسم تأثير كبير من خلال تأثير منطقة مركز الثقل، في هذه الوضعية يقوم الرياضي بالإرتكاز على الدواستين وقوفا و اليدين تمسكان دائما أطباق الفرامل ومن دون توتر، عن طريق حركة التناوب من منطقة الرجل الممتدة و اليد المقابلة يعيد دفع المقود و اليد الأخرى تجذب، وتكون عضلات اليدين الظهر و البطن في تنبيه مستمر و أما موقع الجسم فيجب أن يكون في وسط الدراجة بوضعية متقدمة التي تعمل على تخفيض من إلتصاق العجلة الخلفية بالأرض فتكون قوة الجاذبية خلف الدواسة أما النصف الثابت للجسم يبقى في محور التنقل.

وهناك طريقتين للاستفادة من وزن الجسم بتناوب الوزن من دواسة لأخرى سواء بميلان الدراجة أو بميلان الجسم على الدراجة و أحسن طريقة هي عن طريق ميلان خفيف سطحي للجسم وتذبذب أكبر للدراجة و هذه المهارة تستعمل كذلك للإنطلاق أو في السرعة النهائية[1].

1-10-8- الانطلاق:

الإنطلاق هو الهجوم المفاجئ بتغير عنيف للسرعة لغرض التملص من المجموعة أو الكوكبة و هو يتكون من مرحلتين و هي التحضير و الإنطلاق.

1-10-8-1- التحضير :

و هي مرحلة يقوم فيها الرياضي بإختيار مكان الإنطلاق حسب إمكانيات الدراج و إمكانيات الخصم، عن طريق الأخذ بعين الإعتبار لخصائص المسلك، المسافة المتبقية و مجريات السباق، فعلى الدراج أن يتموضع خلف المجموعة ويختار مطور السرعة المناسب ليبدأ الهجوم حيث تكون اليدان في أسفل المقود أو في أطباق الفرامل.

1-10-8-2- الإنطلاق و السرعة النهائية:

في هذه المرحلة يجب مفاجئة الخصم ولهذا يتم إنجاز عملية البدء في الإنطلاق من خلف المجموعة، و المرور بعيدا عنها مع إستعمال مطور سرعة كبير للإنطلاق و إنهاء السباق عن طريق أداء سرعة نهائية قصوى و التي لها معنا عند رياضي الدراجات هو الصراع بضراوة ضد خصم أو عدة خصوم لغرض الفوز بالسباق[2].

1 - Peter Konopka : pratique de cyclisme , O.P.CIT, p 303.

2 - Peter Konopka : pratique de cyclisme , O.P.CIT, p 304.

1-11- أساسيات ركوب الدراجة:

يجتمع في ممارسة رياضة الدراجات عنصران أساسيان و هما الإنسان أي الرياضي و الوسيلة الرئيسية لممارسة هذه الرياضة و هي الدراجة الهوائية، هذا الجمع بين الإنسان و الآلة يتطلب قدرة عالية من التحكم الجيد و شكل كبير من القيادة المتقنة عن طريق عمليات أساسية تجتمع في ثلاثة عناصر رئيسية و هي التوازن فوق الدراجة، دفع الدراجة إلى الأمام و قيادة و توجيه الدراجة.

1-11-1- التوازن فوق الدراجة:

تعتمد عملية تحقيق التوازن فوق الدراجة الهوائية على ثلاث عوامل متعددة متداخلة فيما بينها، منها ما هو خاص بالرياضي كإستعداداته البدنية و العصبية، مثل التناسق العصبي الحركي و الإستعدادات النفسية العقلية مثل حب ركوب الدراجة، الشجاعة فوق الدراجة، التركيز و الإنتباه الجيد ... الخ، و منها ما يتعلق بنوعية و هندسة شكل الدراجة، إذ تعتبر المسافة بين مركز محور العجلة الأمامية و مركز محور العجلة الخلفية أساسية، فكلما كانت المسافة بين المركزين متباعدة زاد ثبات الدراجة و العكس صحيح، حيث يلعب كل من مركز ثقل جسم الرياضي و مركز محور العجلة الخلفية دورا هاما في هذه العملية، و تعتبر سرعة حركة الدراجة عاملا أساسيا يسهل في عملية التوازن و العكس صحيح، فسرعة دوران العجلات (العجلة الأمامية و العجلة الخلفية) تعتبر من بين قوى التوازن الناتجة عن الطاقة الحركية الكامنة لدوران العجلات التي تزداد مع سرعة تنقل الدراجة، فهي تسمح بتحقيق التوازن خلال قيادتها، أما العامل الثالث فهي عوامل خارجية مرتبطة إرتباطا وثيقا بشكل الإطار المطاطي للعجلات، و شكل الطريق أي مسار سير الدراجة (المسلك)، و مساحة تلامس الإطار المطاطي مع الأرضية، يعتبر إحتكاك العجلات فوق الأرض العامل الأساسي في تحقيق التوازن، إذ يقل هذا الإحتكاك كلما كانت كمية الهواء في الإطار المطاطي كبيرة فتصبح المساحة التي تلامس الأرض صغيرة، فإذا كانت كمية الهواء داخل الإطار تقدر ب:8 كيلوبار فإن مساحة تلامسه مع الأرضية تقدر من 4 إلى 6 سنم^2، و هذا ما يساعد في تحقيق التوازن فوق الدراجة [1]، حيث يرى **فريديريك قراب Frederic Grappe(2014)** أن أحسن تقدير لكمية ضغط الهواء داخل الإطار المطاطي لعجلات الدراجة يكون بين 7 و 8 كيلوبار، فهي تحقق أقل قوى إحتكاك فوق جميع أرضيات مسار الدراجة الهوائية [2]، هذه الأرضيات تختلف حسب **أمبروزيني Ambrosini (1951)** و التي وضع لها معاملات مقاومة إحتكاك لدوران العجلات فوق المسالك المختلفة، الطريق الغير معبدة 0,01، الطريق المعبدة

1 - Fédération Française De Cyclisme :document de formation , O.P.CIT, P 21-22.

2 - Frédéric Grappe :cyclisme et optimisation de la performance,2ème édition, de boeck,2014, p 345.

بالأحجار 0,008، الطريق المعبدة بالزفت 0,004، الطريق المعبدة بالإسمنت 0,002، و الطريق المصنوعة من الخشب 0,001[1].

1-11-2- قاعدة دفع الدراجة الى الأمام:

يعمل دفع الدراجة إلى الأمام على تحقيق تنقلها و جعلها في حالة حركة من خلال قوى متعاكسة فيما بينها، منها القوى الداخلية التي تساعد على الحركة و قوى خارجية التي تعيق هذه الحركة.

1-11-2-1- القوى الداخلية:

تتمثل هذه القوى في القوى الناتجة عن التقلصات العضلية، هذه التقلصات تتطلب تغيير الطاقة الكيميائية إلى طاقة ميكانكية (طاقة حركية)، و عليه فإن الرياضي لكي يستطيع التحرك فوق دراجته يجب عليه أن يقوم بعملية التدويس من خلال إستعمال عضلات الأطراف السفلى و هذه القوى الدافعة مرتبطة بعدة عوامل، منها إستعمال مطور السرعة (Braquet) وهو المسافة التي تقطعها الدراجة خلال دورة كاملة للدواسة، و قطر العجلة المتحركة بشكل عام في رياضة الدراجات العجلات المستعملة ذات أحجام مختلفة و في رياضة الدراجات على الطريق قطر العجلات المستعملة هي 700ملم، كما أن لعدد مرات دوران التدويس عاملا مؤثر في القوة الداخلية و التدويس حسب **Frédéric Grappe (2014)** "هو الدفع بقوة على الدواسات لجعل العجلات في حالة دوران لكي تسير الدراجة"[2]، و تنقسم عملية التدويس إلى أربعة مراحل أساسية هي، مرحلة القدرة أي الضغط بالقدم على الدواسة، مرحلة النقطة الميتة السفلى، مرحلة جذب القدم من النقطة الميتة السفلى، و أخيرا مرحلة النقطة الميتة العليا [3]، و التدويس يرتبط بطول ذراع الدواسات فعادة ما يركب على درجات الفئات الكبرى أذرع دواسات طولها بمقاس 170ملم[4].

1-11-2-2- القوى الخارجية:

للقوى الخارجية تأثير كبير على الأداء الرياضي الجيد في رياضة الدراجات على الطريق، هذه القوى حددها **فريديريك قراب Frederick Grappe** في ثلاثة أشكال أساسية، تأثيراتها تكون حسب وضعية الرياضي فوق دراجته و تعتبر المقاومة الديناميكية الهوائية (Trainée aérodynamique) من الأشكال الرئيسية لمقاومة القوى الخارجية في رياضة الدراجات، إذ يعتبر الهواء في رياضة الدراجات القوة الأولى التي تعيق سير الرياضي و هي تمثل مقدر القوة المطبقة على عائق موضوع داخل مسار الهواء، والمقاومة الديناميكية للهواء

1 - Wolfang Taubmann : guide méthodologique de cyclisme, O.P.CIT, p95.

2 - Frédéric Grappe : cyclisme et optimisation de la performance, O.P.CIT, 2014, p291.

3 - Daniel Clément : cyclisme de l'école à la compétition, O.P.CIT, 1982, p232,233.

4 - Michel Delore : cyclo sportif préparation et entrainement, édition amphora, avril 2008, p15.

تعمل على تحديد مكونات القوة الديناميكية الهوائية، حيث أنه عندما يتنقل الدراج بسرعة خلال مسار مسطح فعليه أخذ الوضعية الخاصة من خلال الإنحناء أماما فوق الدراجة و هذا لإنقاص مساحة الواجهة الأمامية لجسمه للتقليل من مقاومة الهواء، و القوة الثانية التي لها تأثير على سير الرياضي فوق دراجته هي قوى الجاذبية (Force de gravité) و" هي النقطة التي يمكن أن يتمركز حولها وزن الجسم"[1]، هذه القوى تزداد كلما كان مسار سير الرياضي في ميدان يتميز بالإرتفاع و التي أطلق عليها **Konopka(1991)** إسم المقاومة المعاكسة للمرتفعات "حيث يصبح مسار مركز ثقل الرياضي أفقي على العجلة الخلفية، و الذي يتحدد من خلال عدد من العوامل تمثلت في الوزن الكلي للرياضي مع دراجته، زاوية الإرتفاع، طول مسار المرتفع"[2]، هذا العامل له تأثير كبير من خلال تأثير وزن الرياضي و دراجته معا على الأداء الجيد، فكلما قل هذا الوزن يقل تأثير هذا العامل على الأداء الرياضي فوق الدراجة ففي كثير من الأحيان تسمح هذه المسالك بظهور الفارق بين الرياضيين خلال المنافسات عندما يكون مستواهم متقاربا، و أخيرا تعتبر مقاومة الدحرجة (Résistance au roulement) أو قوى حركة دوران العجلة ذات تأثير كبير في رياضة الدراجات، و تتمثل هذه القوى في المقاومة التي تنتجها العجلات عندما تكون في حالة دحرجة و هي تتعلق بشكل العجلة و مكوناتها و قد حددها **طويمان (Taubmann)** في سرعة دوران العجلات و طبيعة وشكل العجلات، إن كانت تحتوي على أسلاك(Rayons) مسطحة أو دائرية كذلك عددها و إن كانت متباعدة أو متقاربة[3]، كذلك شكل و نوع و كمية الهواء في الإطار المطاطي فكلما زادت إنخفضت مقاومة دحرجة العجلات[4].

1-11-3- قاعدة قيادة و توجيه الدراجة الهوائية:

قيادة الدراجة هي عملية توجيه مسار سيرها من خلال العمل على إنتاج قوة قادرة على مقاومة مختلف العوامل التي تؤثر على هذه العملية و التي حددها **P Konopka(1991)** في ثلاث عوامل تتمثل في مقاومة الدوران و هي "مقاومة الرياح و المقاومة المعاكسة للسير على مسالك المرتفعات"[5]، هذه العوامل تتمثل في قوى إحتكاك إطارات العجلات فوق أرضية المسلك أو قوى مقاومة دوران العجلات، كذلك وزن الرياضي و

1- قاسم حسن حسين و إيمان شاكر: مبادئ الأسس الميكانكية للحركات الرياضية،دار الفكر للطباعة و التوزيع،ص96.

2 - Peter Konopka : pratique de cyclisme , O.P.CIT, p76.

3 -Wolfang Taubmann : guide méthodologique de cyclisme, O.P.CIT, p95.

4 - Frédéric Grappe : cyclisme et optimisation de la performance, O.P.CIT ,2014, p 353.

5 - Peter Konopka : pratique du cyclisme, O.P.CIT, P 30.

دراجته معا و قوى مركز الثقل التي تعمل على جذب الرياضي خارجا فهي تزداد مع سرعة تنقل الدراجة، إن ناتج هذه القوى يمر عبر الخط الذي يربط بين نقاط تلاقي العجلتين فوق أرضية المسلك[1].

كذلك تعتبر قيادة الدراجة الهوائية أداء مهاري بسلوك تكتيكي من خلال الأخذ بعين الإعتبار لكل من الخصائص الفيزيائية للمحيط و كذلك تواجد المنافسين داخل الكوكبة، هذا يحتم على الرياضي تجنب إزعاج الخصم خلال قيادة الدراجة و أخذ حيز أمان مع الرياضيين الآخرين خلال السير داخل الكوكبة، و الذي يتطلب معرفة جيدة للمسلك مع تحديد السرعة التي يتنقل بها الرياضي فوق دراجته مع المجموعة التي يكون معها أي الكوكبة[2].

2- المتطلبات البدنية في رياضة الدراجات على الطريق:

إن عملية تحسين قدرة تحقيق النتائج الرياضية الجيدة(Performance) في رياضة الدراجات تعتمد على المعرفة الجيدة للإمكانيات البدنية للرياضي، و التي يجب أن تطور من خلال الإستفادة المثالية من مختلف عناصر تحقيق النتائج الرياضية العالية المختلفة، فحسب **فريديريك قراب Frederick Grappe (2014)** تكون هذه الإستفادة من خلال تطوير عدة متغيرات و التي من المهم التعرف عليها و تحديدها بوضوح لكي يصبح في الإمكان تحسين نتائج الرياضي، و تقدير إستطاعته على تحقيق النتائج الرياضية الجيدة من خلال معايير أساسية أهمها المعيار الذهني، معيار الصحة و معيار مكونات اللياقة البدنية، هذا الأخير الذي يجب أن يستغل إلى أقصى حد[3]، و الذي تحدده و تؤثر فيه وبشكل كبير العوامل الوراثية و العوامل المحيطة، و طبعا مستوى النشاط البدني الذي يمارسه الرياضي و الذي هو أحد المحددات الرئيسية، و تتمثل المتطلبات البدنية في مجموعة من العناصر التي تعطي القدرة للرياضي على الإستجابة الإيجابية لمتطلبات المجهود البدني، هذه المكونات تكون مرتبطة بالصحة الجيدة للرياضي و هي تتمثل من خلال البنية الجسمية، مداومة الجهاز التنفسي الدوراني، القوة و المداومة العضلية، المرونة....إلخ، و مرتبطة بتحقيق النتائج الجيدة أو الإستعدادات مثل القدرة، الرشاقة، التوازن، زمن ردة الفعل....إلخ، و عليه فإن مكونات هذه المتطلبات البدنية متنوعة جدا، فهي تتجلى من خلال مواقف متعددة للنشاط البدني الرياضي، والتي يمكن وصفها بمكونات اللياقة البدنية أو الصفات البدنية.

1 - Fédération française de cyclisme : O.P.CIT, P 30.

2 - Fédération française de cyclisme : Brevets Fédéraux, édition 1 mars 1994, P 31-32.

3 - Frédéric Grappe : cyclisme et optimisation de la performance, O.P.CIT, 2014, p 5, 8, 9.

2-1- اللياقة البدنية :

في رياضة الدراجات تتحسن اللياقة البدنية بواسطة التنبيهات المثارة عمدا من خلال مكونات التدريب البدني و التي تعمل على تأقلم جسم الرياضي المستمر لحمل الأداء البدني المتزايد من خلال ظاهرة التعويض الزائد أو إستعادة الشفاء للجسم و بهذا يكتسب الرياضي لياقته البدنية الرياضية، و قد جاء في مفهوم اللياقة البدنية تعاريف متباينة و تفسيرات مختلفة، منها ما جاء به **حسانين(2004)** أن "اللياقة البدنية هي كفاءة الجسم في مواجهة متطلبات الحياة، أما **كوربين و ليدنسي Courbin et Lindsey (1994)** فقد عرفوا اللياقة البدنية بأنها الحالة السليمة للفرد من حيث التكوين الجسمي بحيث تمكنه من إستخدام جسمه بكفاءة و مهارة في أوجه النشاط البدني و التي تتطلب إمتلاك عناصر الصفات البدنية بأقل جهد ممكن"[1]، أما **مفتي إبراهيم حماد(2008)** فقد عرفها بأنها "الحالة السليمة للفرد الرياضي من حيث كفاءة حالته الجسمانية و التي تمكنه من استخدامها بمهارة و كفاءة خلال الأداء البدني و الحركي بأفضل درجة و أقل جهد ممكن"[2]، و حسب رأي **علاوي** فإن اللياقة البدنية هي "الكفاية الوظيفية للفرد بالنسبة لعمل ما و أن الشخص اللائق بدنيا يستطيع أن يمارس عمله اليومي دون حدوث تعب أو إجهاد سريع بل و يتبقى عنده قدرة إحتياطية لمواجهة ما قد ينشأ من ضغوط غير متوقعة"[3]، و قد جاء في تعريف **إيمانوال فان براخ Emmanuel Van Praagh (2008)** للياقة البدنية أنها "مجموعة وحدات لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة أو بقدرة تحقيق النتائج الرياضية الجيدة (Performance)"[4]، و منه فإن اللياقة البدنية تعطي للرياضي القدرة على إنجاز نشاط بدني رياضي و تشير إلى قدراته الفيزيولوجية و البسيكولوجية التي يتمتع بها، و بهذا يمكن أن نعتبر أن اللياقة البدنية الرياضية هي الحالة السليمة للأداء الرياضي من خلال مكونات أساسية للياقة و التي تسمى الصفات البدنية.

2-2- الصفات البدنية:

أعطت المدارس المختلفة مفاهيم عديدة لمكونات اللياقة البدنية منها القدرات البدنية أو الإستعدادات البدنية أو الخصائص البدنية أو الصفات البدنية و هي تتفق جميعا على أنها العناصر البدنية (مداومة – قوة – سرعة – مرونة – رشاقة ... إلخ) التي يمتلكها الرياضي و التي من خلالها يستطيع أن يلبي متطلبات النشاط البدني الرياضي الذي يمارسه، وقد عرفها **مانو Manno(1992)** بأنها "المتطلبات الحركية الأساسية التي

1- محمود علي حسين الحليق و على شحادة أبو زمع: بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لطلبة بكالويوس في ك ت ب ع ر في الجامعة الهاشمية ،www.pdffactory.com، يوم الخميس 15ديسمبر 2016،على الساعة 14:06ساء، ص03.

2- مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث,ط 2،دار الفكر العربي،2008، القاهرة، ص143.

3- أحمد محمد خاطر و علي فهمي البيك: القياس في المجال الرياضي، دار الكتاب الحديث ، ص193 .

4 - Emmanuel Van Praagh : physiologie du sport enfant et adolecent, de Boeck, 2008, p 18.

يبني عليها الرياضي إستعداداته المهارية، و قد جاء في العديد من التصنيفات لمكونات اللياقة البدنية التي وضعها المختصون، منهم **براديت Pradet(1996)** الذي يرى أن "مكونات اللياقة البدنية تنقسم إلى ثلاثة صفات أو خصائص بدنية رئيسية ، الأولى المداومة و هي أداء مجهود رياضي لأطول مدة ممكنة عن طريق أنظمة الطاقة الثلاثة والثانية القدرة و هي أداء مجهود رياضي بأقصى شدة ممكنة و الثالثة الرشاقة و هي أداء الحركات الرياضية ببراعة"[1]، كما أن **ريسان خريبط مجيد (1997)** يرى أن"مكونات اللياقة البدنية شرطا أساسيا للإنجاز الرياضي و التي قسمها إلى قدرات بدنية و قدرات توافقية، يتم تطويرها من خلال التدريب الرياضي و التي ترتبط بعوامل مختلفة و هي القدرة الوظيفية لجميع أعضاء و أجهزة جسم الإنسان ذات العلاقة المباشرة و الغير مباشرة بالعمل العضلي"[2]، أما **مفتي إبراهيم حمادة (2008)** فقد حدد مكونات اللياقة البدنية في ثلاثة مكونات أساسية تتعلق "بالجانب الحركي و هي المداومة، السرعة، القوة....إلخ و أخرى تتعلق بالجانب الوظيفي و هي القدرات الوظيفية، و الثالثة مكونات مركبة تتمثل في القدرة العضلية و هي مكونات ترتبط بكل من كفاءة الأجهزة الفيزيولوجية و كفاءة الأداء الحركي"[3]، أما **فايناك Weinek (1993)** فقد حدد نوعين لمكونات اللياقة البدنية "نوع يتعلق بالحالة البدنية و عمليات إنتاج الطاقة مثل المداومة، السرعة، القوة و أخرى تتعلق بالمراقبة العصبية للحركة و تتمثل في التنسيق و المرونة"[4]، و عليه فإذا كان لهذه الصفات البدنية تصنيفات مختلفة، فإننا نجد أن هذه الصفات هي نفسها (مداومة – قوة – سرعة – مرونة – رشاقة ..إلخ) فإن كل خاصية بدنية من هذه الصفات تظهر من خلال ممارسة رياضة معينة و التي تمتزج فيما بينها أثناء أداء المجهود البدني، كما أن هذه الصفات البدنية تعتبر أساس يبنى عليه حالة اللياقة البدنية للرياضي فكلما تطورت كفاءة هذه القدرات البدنية أو مكونات اللياقة البدنية تحسن مستوى اللياقة البدنية عند الرياضي من خلال الإعداد البدني الشامل الذي يسمح برفع مستوى اللياقة البدنية لأقصى مدى تسمح به قدراته، و اللياقة البدنية بمفهومها العام هي "الحالة السليمة لكفاءة الحالة الجسمية للرياضي و التي تمكنه من استخدامها بمهارة و كفاءة خلال الأداء البدني و الحركي بأفضل درجة و أقل جهد ممكن"[5]، و تحسين كل صفة منها يتطلب عمل خاص و محدد جدا و مختلف.

1 - Jean-Paul Doutreloux : physiologie et biologie du sport, 2ème édition, VIGOT, p 6,7.

2- رسيان خريبط مجيد: تطبيقات في علم فيسيولوجيا و التدريب الرياضي،ط1،دار الشروق للنشر و التوزيع،رام الله،فلسطين،1997، ص405، 406.

3- مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث,ط 2،دار الفكر العربي،2008، القاهرة، ص(143، 144) .

4 - Jurgen Weineck : manuel d'entrainement, O.P.CIT,1993,P17.

5- مفتي ابراهيم حماد: مرجع سابق، ص(143) .

2-3- المداومة:

أو التحمل هذه الصفة البدنية التي تعتمد عليها الكثير من الممارسات الرياضية و خاصة رياضة الدراجات على الطريق التي تتميز بطول مدة و مسافة الأداء البدني فيها، و يمكن أن نقول عن المداومة بأنها مقدرة الرياضي على أداء جهد بدني لفترة زمنية طويلة فوق دراجته ،و قد جاء في ذلك تعاريف كثيرة منها تعريف **ن دكار N Dekkar** و آخرون**(1990)** الذي يرى أن"المداومة هي قدرة الرياضي على إنجاز مجهود بدني بشدة أداء معينة خلال مدة زمنية طويلة من دون حدوث نقص في فاعلية الأداء"[1] ، كما عرفها **مفتي إبراهيم حماد(2008)** بأنها "مقدرة الرياضي على الإستمرار في الأداء بفاعلية دون هبوط في كفاءته أو مقدرة الرياضي على مقاومة التعب"[2]، أما **ريسان خريبط مجيد(1997)** فقد ربط في تعريفه بين المداومة و قدرة الرياضي على مقاومة التعب[3]، كذلك **فايناك Weinek(2003)** الذي يرى في المداومة على "أنها قدرة الرياضي لمقاومة التعب ، وهي على شكلين بسيكولوجية و بدنية، حيث أن هذا الأخير يكون بقدرة مقاومة الجسم للتعب في مجمله أو لأجهزته المختلفة"[4]، أما **حمق منورHmeg Menouar (2011)** فيعرف المداومة على أنها "قدرة جسم الرياضي لمقاومة التعب خلال أطول مدة زمنية ممكنه"[5]، و التعب حسب **محمد حسن علاوي(1990)**"ظاهرة مرتبطة بصفة المداومة و هو على أشكال هي:

- التعب البدني و هو نتيجة للعمل البدني أو النشاط العضلي و هو النوع الشائع في جميع أنشطة الرياضية .
- التعب الحسي و يكون نتيجة إرهاق بعض الحواس كالعين في الرماية.
- التعب الإنفعالي و يكون نتيجة للخبرات الإنفعالية الحادة ، كما هو الحال عقب الإشتراك في المنافسات التي تتميز بالكفاح و المنافسة.
- التعب العقلي يكون نتيجة الإنشغال الدائم ببعض الموضوعات العقلية ، كما هو الحال في رياضة الشطرنج[6]، و قد وافقه في ذلك **هابيل د م Habil D M (1993)** الذي يرى أن المداومة هي القدرة على مقاومة التعب خلال تطبيق لحمل رياضي"[7].

1 - N.Dekkar et all : Technique d'évaluation physiologique des athlètes , O.P.CIT,p 12.

2- مفتي ابراهيم حماد: نفس المرجع السابق، ص147 .

3- رسيان خريبط مجيد: نفس المرجع السابق، ص 416.

4 - Jurgen Weineck : manuel d'entrainement, O.P.CIT, 2003,P107.

5 - Hameg Menaouar : la préparation physique des sportifs sur le térrain , O.P.CIT, P57.

6- محمد حسن علاوي: التدريب الرياضي الحديث,ط 11،دار الفكر العربي،1990، ص182، 183 .

7 - Habil Dornhoff Martin :L'éducation physique et sportive ,office des publications universitaires , 1993 ,p 76.

و المداومة في رياضة الدراجات على الطريق عند **دي ماندينار De Mondenard (1982)** حسب قاموس لاروس (Dictionnaire Larousse) هي "القدرة على مقاومة التعب و العناء، أما بمفهوم المدربين فقد حددها بالرجوع إلى ردود أفعال الرياضي و عمل الرئتين خلال المجهودات وفقا لدرجة شدتها وعلى حسب مدتها، و عليه فهي تعرف على أنها قابلية الحفاظ على مجهود متواصل بشدة معتدلة لمدة زمنية طويلة أين يكون إمداد الأكسجين في الدم يلبي حاجة العضلات، أما عند الأطباء فقد جاءوا بعناصر أكثر دقة و موضوعية من خلال الأخذ بعين الإعتبار لنظام عمل القلب و عليه فإن المداومة هي العمل المنتظم لنبضات القلب بين 120ن/د و 140ن/د و الذي يؤدي إلى زيادة في حجم القلب و خاصة التجاويف، أما الفيزيولوجيين فقد قاموا بإعطاء مفهوما آخر للمداومة من خلال الإهتمام بإنتاج الطاقة داخل جسم الرياضي عبر ثلاث أنظمة أساسية هي النظام اللاهوائي اللاحمضي ، النظام اللاهوائي الحمضي و النظام الهوائي"[1]، و من هذا المنظور فإن جون فرانسوا ميار **Jean Francois Mayer (1988)** يرى أن هناك "جانبان أساسيان تتميز بهما أنظمة الطاقة هما الإستطاعة و القدرة، فالإستطاعة تتمثل في القابلية على تمديد مدة العمل كميا بإستخدام نظام الطاقة المستهدف، و أما القدرة فتتمثل في القابلية لمواجهة عمل نوعي بإيقاع أكبر أو يساوي إيقاع المنافسة و لكن بحجم أقل على مستوى نظام الطاقة المستهدف"[2]، و هذا ما أشار إليه **فايناك Weinek (2003)** في تحديده لأشكال المداومة من جانب إنتاج الطاقة العضلية من خلال المداومة الهوائية و المداومة اللاهوائية، حيث أن في المداومة الهوائية كمية الأوكسجين اللازمة تكفي لعملية إنتاج الطاقة خلال التقلصات العضلية، أما المداومة اللاهوائية فيكون فيها كمية الأوكسجين غير كافية و الطاقة يتم إنتاجها عن طريق الأكسدة، غير أنه لا يمكن أن يؤدي المجهود البدني الناتج عن النشاط البدني إلى تجنيد بحت لأحد أنظمة الطاقة دون الآخر في معظم الأوقات، سواء أكان هوائي أو لاهوائي، فعلى العكس يوجد إندماج بين النظامين بنسب مختلفة حسب طبيعة نظام الطاقة و مدة وشدة المجهود البدني[3].

2-3-1- مختلف أشكال المداومة و مستوياتها في رياضة الدراجات على الطريق:

حسب **ريسان خريبط (2014)** يؤدى المجهود البدني في رياضة الدراجات على الطريق خلال مسافات طويلة و فوق الطويلة أي من 50 كلم و أكثر[4]، و بهذا تعتبر رياضة الدراجات على الطريق رياضة مداومة ، هذه الصفة التي يستطيع من خلالها الدراج قطع مسافات كبيرة خلال أزمنة طويلة و تؤهله للسير بسرعات متغيرة

1 - Jean Pièrre De Mondenard :la santé des cyclistes ,edition amphora , 1982 ,p 28,29.

2 - Jean François Mayer، cyclisme entraînement , O.P.CIT. p 52.

3 - Jurgen Weineck : manuel d'entrainement, O.P.CIT, 2003,P107.

4- ريسان خريبط: المجموعة المختارة في التدريب و فيسيولوجيا التدريب ،ط1، مركز الكتاب للنشر، 2014،ص248 .

تزداد حينا و تنخفض في أحيان أخرى عبر مسالك و طرق و أحوال جوية متغيرة و هذا ما جعل من ممارسة هذه الرياضة تحتوي على مستويات مختلفة لصفة المداومة، التي ترتبط أساسا بشدة أداء المجهود البدني فوق الدراجة و تحدد مستواه سواء أكان ذلك خلال المنافسة أو خلال التدريب أو خلال التنزه، و هذه المستويات التي اصطلح عليها المختصون ضمن كتب و أبحاث إختصاص رياضة الدراجات و هي حسب **باتريك مالي Patric Mallet (2005)** كما يلي:

2-3-1-1- المداومة القاعدية:

يعتبر هذا المستوى من المداومة قاعدة و أساس كل تحضير بدني في إطار رياضات المداومة[1]، تعتمد أساسا على الليبيدات و السكريات كمصدر لإنتاج الطاقة، و هي تساعد على تخفيض وزن الرياضي من خلال حرق الشحوم و تحسن من عملية التدويس و عمل مفصل كاحل القدم و تطور المرونة و سرعة التدويس (Vélocité) و كذلك تحافظ على المكتسبات الخاصة بما تم تحقيقه خلال عمليات التدريب.

2-3-1-2- المداومة الحرجة السفلى: (Endurance critique basse)

و تشمل كل المنطقة التي تقع بين العتبة الهوائية و العتبة اللاهوائية، و منطقة النشاط القلبي التي تمثل المجهود البدني بالمداومة الهوائية أو الإستطاعة الهوائية بشدة أداء من 70% إلى 80% من النبضات القلبية القصوى، و التي يستطيع فيها الرياضي السير بدراجته لساعات عديدة من دون أن يشعر بالتعب، هذا المستوى يتطلب مصدر أساسي لإنتاج الطاقة و هو الدهون و السكريات.

2-3-1-3- المداومة الحرجة العليا: (Endurance critique haute)

عندما ترتفع شدة الأداء البدني إلى 80% من النبضات القلبية القصوى أو العتبة اللاهوائية يصبح العمل ضمن منطقة المداومة الحرجة العليا و التي كانت تسمى منطقة القدرة الهوائية، هذا المستوى من الأداء للمجهود البدني يكون أثناء تسلق مرتفع أو خلال إستعمال مطور سرعة كبير بمجهود مماثل للمنافسة، تعتبر السكريات هي مصدر إنتاج الطاقة، مدة العمل في هذه المنطقة تكون طويلة نوعا ما مع وجود تراكم للتعب، و يرتفع نسبة الحمض اللاكتيكي في الدم[2].

2-3-1-4- القدرة الهوائية: (Puissance Aérobie)

إن مصطلح القدرة حسب **محمد نصر الدين رضوان** "يشير إلى المعدل الذي يتم به الأداء أو العمل أو الجهد المبذول بالنسبة لوحدة من الزمن و التي لها وحدة قياس تسمى وات(Watts) و يرمز لها بالرمز(w) و هي

1 -Christian Vaast : les fondamentaux du cyclisme, O.P.CIT, p 221.

2- Patrick Mallet :cyclisme moderne, O.P.CIT,p 46.

الوحدة المستعملة في ميدان رياضة الدراجات"[1]، و عليه فإن القدرة الهوائية هي منطقة المجهود البدني الأقل من الأقصى حيث أنها تعتبر منطقة الإنتقال من النظام الهوائي إلى النظام اللاهوائي الذي يأخذ تدريجيا مكان النظام الهوائي في إنتاج الطاقة اللازمة للمجهود البدني، مثل إختصاص ضد الساعة على الطريق خلال أداء المجهود البدني فيه يشعر الرياضي بضيق في التنفس و الألم في الأرجل بإستمرار و هذا راجع لوجود حمض اللاكتيك بتركيز كبير في الدم.

2-3-1-5- القدرة الهوائية القصوى: (Puissance maximal aérobie)

أو الإستهلاك الأقصى للأكسجين و هي المرحلة النهائية من العمل بالقدرة الهوائية تكون فيها النبضات القلبية في حدها الأقصى لا تزداد إذا زادت سرعة أو قوة المجهود البدني، كما أن الإيقاع التنفسي يصل خلالها إلى حده الأقصى أيضا و بهذا يكون الرياضي في نهاية المجهود الهوائي، ففي هذا المستوى من الأداء يكون من الصعب الحفاظ على نفس مستوى الأداء لمدة طويلة [2]، و قد أشار كل من **بوسك Bosquet** و آخرون**(2000)** أنه توجد علاقة إرتباط قوية بين تحقيق النتائج الرياضية الجيدة في رياضات المداومة و الإستهلاك الأقصى للأكسجين[3]، و خاصة رياضة الدراجات التي تتطلب قدرات عالية في هذا المستوى فالرياضي الذي يتميز بمستوى عالي في قدراته لإستهلاك كمية أكسجين قصوى تكون لديه قابلية للنجاح في هذا الإختصاص الرياضي، إذ أكد **جمال صبري فرج(2012)** على أن الزيادة في إستهلاك الأكسجين تعني زيادة مقدرة العضلة على إنتاج الطاقة لذا تعد تنمية الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين أحد الأهداف الأساسية لتنمية المداومة[4].

2-3-2- أهمية المداومة:

إن قدرة الأداء الجيد لصفة المداومة بالأشكال المختلفة التي تظهر بها تلعب دورا هاما في جميع الأنشطة الرياضية، إن مداومة قاعدية لم تطور جيدا تنقص من فاعلية المجهود البدني بظهور حالة التعب المبكرة و كذلك تخفض من زمن و مدة الأداء و يصبح الرياضي غير قادرا على أداء مجهودات بدنية بشدة عالية، و لا يستطيع جسمه تحقيق الإسترجاع السريع[5]، و على العكس من هذا فإن مستوى جيد و كافي لتحضير صفة المداومة يحسن من مستوى قدرة الرياضي على تحقيق النتائج الجيدة في المنافسة و على قابلية

1- محمد نصر الدين رضوان: طرق قياس الجهد البدني ،مركز الكتاب للنشر، ص21 .

2- Patrick Mallet :cyclisme moderne, O.P.CIT,p 46.

3- Bosquet L, Léger L, Legros P. Les méthodes de détermination de l'endurance aérobie. Science et sports2000 ; 15 :55-73.P56

4- جمال صبري فرج: القوة و القدرة و التدريب الرياضي الحديث، دار دجلة،2012، ص307 .

5 - Jurgen Weineck : manuel d'entrainement, O.P.CIT, 1993,p112.

الرياضي لتحمل عبئ الأحمال الرياضية مع العبئ البسيكولوجي وتعمل على تطوير قدرات جسم الرياضي على تحقيق إسترجاع سريع حيث أن جسم الرياضي الذي يتدرب على صفة المداومة يستطيع التخلص سريعا من الفضلات السامة الناتجة عن التعب ويعوض على نحو فعال النقص في مخزون الطاقة في جسمه مع الإنقاص من إحتمالات حدوث الإصابات الرياضية كذلك يكتسب الرياضي سرعة فعل و رد فعل ثابتة بفضل القدرات العالية للإسترجاع وهذا راجع إلى أن المركز العصبي المركزي يكون غير متأثر في قدرات عمله حيث أن سرعة الإدراك و الفهم و القرار و إصدار الفعل تجعل من الرياضي يقظ حذر و مركز إلى آخر دقيقة[1].

2-4- القوة:

تعتبر صفة القوة من عناصر اللياقة البدنية الأساسية التي تتطلبها الممارسة الرياضية و خاصة رياضة الدراجات، و القوة في هذا الإختصاص تساعد الرياضي للتغلب على القوى المختلفة التي ترتبط بالرياضي و الدراجة، و هي صفة بدنية أساسها العضلات و خاصة عضلات الأطراف السفلى التي تعتبر المحرك الأساسي الذي يعمل على دفع الدراجة و زيادة سرعة حركتها إلى الأمام من خلال عملية التدويس، و منه فالقوة العضلية تعمل على توليد القدرة الحركية الكافية التي تسمح للرياضي بالتغلب على مقاومة أو إعتراضها عن طريق مجهود بدني عضلي، و قد عرف **دورنهوف Dornhoff (1993)** القوة بأنها القدرة للتغلب على قوى خارجية أو لمقاومتها[2]، كما عرفها **كلود بايار Claude Bayer (1979)**بأنها التقلص الأقصى لعضلة أو مجموعة عضلية[3]،كذلك عرفها **مفتي إبراهيم حماد(2008)** بأنها "المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى إنقباض إرادي واحد لها"[4]، أما في رياضة الدراجات فقد عرفها **مايار Mayer (1988)** بأنها قدرة رياضي الدراجات للعمل عن طريق عملية التدويس بمطور سرعة (Braquet) معبر عنه بعدد أضراس صحن الدواسة و الترس الخلفي، و الذي يمثل المسافة المقطوعة خلال دورة واحدة للدواسات، هذه القوة الخاصة في رياضة الدراجات تتحدد نسبها من خلال إيقاع دوران التدويس المرتبطة معها، و إنجاز كمية عمل في زمن معين و هذا ما يسمى المقدرة و هي ناتج القوة المميزة للسرعة، أي ناتج مطور السرعة المستعمل على إيقاع التدويس بالدورة في الدقيقة[5]، و هنا تصبح سرعة سير الدراجة أي السرعة الخاصة مرتبطة بكمية القدرة المطبقة في العمل من الرياضي، فزيادة

1 - Jurgen Weineck : manuel d'entrainement, O.P.CIT, 1997,p109.

2 - Habil Dornhoff Martin :L'éducation physique et sportive O.P.CIT,p 81.

3 - Claude Bayer : l'enseignement des jeux sportifs collectifs, édition, vigot, 1982,p157.

4- مفتي ابراهيم حماد: نفس المرجع السابق، ص147 .

5 - Jean François Mayer : cyclisme entraînement ,O.P.CIT. p 57.

القدرة مرتبط بزيادة القوة الخاصة، كما أن مستوى القوة المطلوب لإنجاز جهد في المداومة يختلف عن مستوى القوة لإنجاز جهد بالقوة الإنفجارية و عليه فإنه يوجد إختلاف في مستوى القوة المطبقة حسب المجهودات المنجزة.

2-4-1- أشكال القوة:

لقد تعددت تقسيمات أشكال صفة القوة، و هذا راجع إلى أن هذه الصفة لا تكون في شكل أحادي خلال الأداء في مختلف الرياضات، بل بدقة عبر دمج أكبر أو أقل لمختلف العناصر البدنية التي تؤثر على تحقيق النتائج الرياضية الجيدة، و قد جاء في تقسيم أشكال القوة عند **فاياناك Weinek (2003)** ثلاثة أشكال رئيسية و هي:

2-4-1-1- القوة القصوى:

و هي أكبر قدر من القوة القصوى التي يستطيع إنتاجها الجهاز العصبي العضلي خلال أقصى تقلص عضلي إرادي، و هي تعتمد على ثلاثة عوامل أساسية تتمثل في المقطع العرضي للعضلات و التناسق العضلي الداخلي بين العضلات العاملة في أداء المجهود البدني و التناسق داخل العضلة نفسها، يكون الإنقباض العضلي الحادث خلالها ناتجا عن عدد ممكن من الألياف العضلية المستثارة في العضلة أو المجموعة العضلية، أما القوة العظمى فهي نتاج القوة القصوى و القوة الإحتياطية و التي تظهر خلال الأوقات الحرجة و أما العجز في القوة فهو ناتج عن الفرق بين القوة العظمى و القوة القصوى.

2-4-1-2- القوة المميزة بالسرعة:

القوة المميزة بالسرعة تحدد القدرة التي يكتسبها الجهاز العصبي العضلي للتغلب على مقاومات بأكبر قدر من سرعة تقلصات عضلية ممكنة، فهي تضيف إلى حمل الأداء الأقصى مفهوم سرعة الداء الأقصى، فهي المظهر السريع للقوة العضلية و الذي يدمج كلا من السرعة و القوة في حركة [1].

2-4-1-3- القوة المميزة بالمداومة:

القوة المميزة بالمداومة هي قدرة الجسم لمقاومة التعب خلال مجهود بدني طويل المدة، لها معايير تتمثل في شدة المنبه الذي يتم تحديده من خلال النسبة المئوية لقوة التقلص العضلي الأقصى، و حجم المنبه و المتمثل في عدد تكرارات المجهود البدني، أما شكل إنتاج الطاقة المستعملة يرتبط بشدة القوة، حجم المنبه و مدته[2].

1- مفتي ابراهيم حماد: نفس المرجع السابق، ص169 .

2 - Jurgen Weineck : manuel d'entrainement, O.P.CIT,p177.

2-4-2- أهمية القوة:

- تختلف أهمية القوة العضلية من رياضة لأخرى فهي ذات أهمية كبيرة في الرياضات التي تتميز بالقوة و السرعة و لا يجوز إهمال تنميتها في بقية أنواع الرياضات الأخرى حيث يحدد مستوى قوة الرياضي.
- كذلك عدد الحركات المتكررة في الثانية أو الدقيقة (التردد الحركي) و طول المسافة المقطوعة بالحركة المنفردة في السباحة و التجديف و الدراجات و غيرها من أنواع الرياضة المتعلقة بقدرة التحمل.
- قدرة الرياضي على تأدية الحركات الصعبة(منفردة أو مركبة) في الرياضات الفنية مثل الجمباز و التمرينات الإيقاعية و غيرها [1].

2-5- السرعة:

تعتبر صفة السرعة من المكونات البدنية الرئيسية في الممارسة الرياضية، و السرعة ميزة بدنية تؤهل الرياضي لأداء نشاط بدني عن طريق إنجاز حركات بدنية في أقل زمن ممكن، و هي مرتبطة أساسا بسرعة ردة فعل الجهاز العصبي و العضلي و خاصة الألياف العضلية البيضاء التي تتميز بقدرة ردة فعل من خلال التقلصات السريعة عبر العملية اللاهوائية خلال إنتاج الطاقة في العضلة، و قد جاء في تعريف السرعة حسب **كلارك Clarck** "هي سرعة عمل حركات من نوع واحد بصورة متتابعة" كما عرفها **لارسونLarson** و **يوكمYoucom** "بأنها قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر زمن ممكن"، أما **هارة** فعرفها " بأنها القابية العالية لسرعة الحركة الإنتقالية " أما **إبراهيم سلامة** فيرى أن السرعة هي" قابلية الفرد للقيام بمهارة ناجحة في أقصر زمن ممكن" كذلك تعرف "بأنها قابلية تغيير الجسم أو جزء منه في ضوء المسافة و الزمن"[2]، أما **دكار Dekkar** و آخرون فقد جاء في تعريفهم للسرعة على أنها " القدرة على تحقيق عمل في أقل زمن ممكن، و هي على شكلين :

- سرعة بحركة متكررة (cyclique) و التي تزداد مع الزمن إلى حد معين مثل سباقات الجري، السباحة و رياضة الدراجات أين تكون السرعة بحركة متكررة مرتبطة بعدد من العوامل المختلفة التي تؤثر على تقدمها و هي القوة الإنفجارية للأطراف السفلى و مهارة أداء الحركة و العوامل البسيكولوجية مثل الدافعية.

1- رسيان خريبط مجيد: تطبيقات في علم فيسيولوجيا و التدريب الرياضي، نفس المرجع السابق، ص481.

2- عزايزية يسمينة :دور عملية التقييم في تطوير القدرات الحركية لدى تلاميذ الطور الثانوي، مرجع سبق ذكره،ص94، 95.

- سرعة رد الفعل (réaction) و التي تحتوي على سرعة رد الفعل البسيطة و التي ترتبط بالمعرفة المسبقة لإشارة بدأ العمل و ردة الفعل، كذلك سرعة ردة الفعل المعقدة و التي تظهر على شكلين و هي سرعة ردة الفعل بمواجهة شيئ معروف مثل ردة فعل حارس مرمى كرة القدم على الكرة و سرعة ردة الفعل الإختيارية مثل ردة فعل حارس مرمى كرة القدم خلال ضربة جزاء[1].

و قد **أشار كلود بايار Claude Bayer (1979)** أن السرعة صفة مرتبطة بالعامل الوراثي و هي تتطور إبتداء من سن العاشرة و خاصة في سن 13/12سنة، أما في سن 14سنة فإن تطور صفة السرعة يصبح بطيء[2]، كما أن هذه الصفة يمكن أن تكون عامة من خلال القدرة على أداء حركات أو مهارات بإستجابة سريعة و كافية وفق أي من المثيرات العصبية و السرعة الخاصة هي القدرة على الأداء بسرعة كبيرة لمتطلبات المنافسة فهي تميز نوع الحركات و تكون متجاوبة وفق المثيرات أو المواقف الخارجية[3].

2-5-1- أشكال السرعة:

جاء في تقسيم الباحثين و العلماء للسرعة ثلاثة أشكال رئيسية و حسب **مفتي إبراهيم حمادة** هي:

2-5-1-1- سرعة رد الفعل:

و هي "المقدرة على الإستجابة لمثير بحركة في أقل زمن ممكن" بحيث يكون هناك فاصلا زمنيا بين بدء ظهور المثير و بدء الإستجابة، إذ تعتمد على قدرة الأعضاء لتحليل المعلومات مثل العينين و نشاط العمليات العصبية المركزية و التناسق العصبي العضلي[4]، و هي تحتوي على ثلاثة أنواع و هي:

- **سرعة رد الفعل البسيط:** و يعبر عنها الزمن المحصور ما بين لحظة ظهور مثير واحد معروف من قبل و بين لحظة الإستجابة له كما هو الحال عند إنطلاق إشارة السباحة أو الجري.
- **سرعة رد الفعل المركب:** و يعبر عنها الزمن المحصور بين ظهور مثير للتمييز بينهما و الإستجابة لأحدهما فقط (بعد إجراء عملية التمييز بين مثيرين).
- **سرعة الفعل المنعكس:** و يعبر عنها الزمن المحصور بين ظهور مثير و الإستجابة له من خلال عزل التفكير و إتخاذ القرار في الفعل المطلوب القيام به.

1 - N.Dekkar et all : Technique d'évaluation physiologique des athlètes , O.P.CIT,p 12, 13.

2 - Claude Bayer : l'enseignement des jeux sportifs collectifs, O.P.CIT, p157.

3-أحمد محمد خاطر و علي فهمي البيك: القياس في المجال الرياضي، ط4، دار الكتاب الحديث،1994، ص281، 282.

4 - L P Matveive : Aspects fondamentaux de l'entrainement, vigot , 1983 ,p 144.

2-5-1-2- سرعة الحركة الوحيدة:

تعرف بأنها " إنجاز حركة أو مهارة حركية واحدة في أقل زمن ممكن" من مظاهرها دفع الجلة و التصويب و البدء في السباحة و الوثب و من الملاحظ أنها كلها حركات مغلقة.

2-5-1-3- سرعة الحركة المركبة:

تعرف بأنها " إنجاز أكثر من مهارة حركية لمرة واحدة في أقل زمن ممكن" من مظاهرها الوثب و الضرب الساحق في الكرة الطائرة أو الإستلام و التمرير في كرة السلة و القدم و الهوكي و اليد.

2-5-1-4- سرعة تكرار الحركات المتشابهة:

تعرف بأنها " إنجاز الحركات المتشابهة في أقل زمن ممكن " من مظاهرها العدو و الجري و التجديف و الدراجات و السباحة و المشي[1].

و السرعة في رياضة الدراجات صفة بدنية خاصة بالدراج و أدائه فوق دراجته، و قد حدد **مايار Mayer (1988)** هذه الصفة في عاملين أساسين و هما السرعة و سرعة التدويس (vélocité) حيث أنه أشار إلى أن السرعة تمثل القدرة لقطع مسافة معينة في أقل زمن ممكن، و سرعة التدويس (vélocité) التي غالبا ما تتماشى و صفة السرعة، فهي تمثل إيقاع دوران التدويس على شكل دورة في دقيقة، على مسافة معينة أو خلال زمن و هي مرتبطة بمطور السرعة المستعمل، و قد قسم السرعة و سرعة التدويس إلى قسمين هما:

- **السرعة القاعدية:** تمثل قدرة الرياضي على أداء سرعة قصوى خلال مسافة قصيرة جدا و التي تسمح للرياضي بتحقيق أداء كامل (مسافة 200متر عند الناشئين)، كما أن السرعة القاعدية تعمل على تكييف الرياضي لأداء السرعة الخاصة و هي مرتبطة بالقدرة اللاهوائية اللاحمضية للرياضي.
- **السرعة الخاصة:** و هي سرعة المنافسة خلال مسافة معينة من دون الأخذ بعين الإعتبار لمطور السرعة المستعمل و السرعة الخاصة تتناقص تدريجيا بزيادة المسافة أو زمن أداء المجهود بتدخل النظام اللاهوائي الحمضي و تكون أقل سرعة مقارنتا بالسرعة القاعدية، تستقر هذه السرعة عندما يستمر زمن أو مسافة المجهود في الإرتفاع بتدخل النظام الهوائي لإنتاج الطاقة.
- **سرعة التدويس (Vélocité) القاعدية:** لقد جاء في تعريف **ماتفييف Matveive (1983)** ل: (vélocité) بأنها " عدد الحركات الممكنه لكل وحدة من الزمن"[2]، و هي تمثل إيقاع التدويس الأقصى بحمل سالب، معبر عليه بعدد دوران التدويس في الدقيقة و السرعة القاعدية مرتبطة بالنظام

1- مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث ، نفس المرجع السابق، ص203، 204 .

2 - L P Matveive : Aspects fondamentaux de l'entrainement, O.P.CIT,p 144.

اللاهوائي اللاحمضي و تقاس خلال زمن قصير جدا بين 3" إلى 7" ثوان و هو الزمن الذي تصل فيه السرعة إلى حدها الأقصى و يتم قياسها من دون التنقل فوق الدراجة.

- **سرعة التدويس(Vélocité) الخاصة:** و هي تنقسم إلى قسمين و هما:

✓ **سرعة التدويس(Vélocité) الخاصة بمطور السرعة:** و تمثل إيقاع التدويس الأقصى معبر عليه بدورة في الدقيقة بإستعمال مطور سرعة معين، يتم قياسها في الميدان من خلال الأداء بالإنطلاق الغير ثابت فوق الدراجة في ميدان مسافته صغيرة و هذا لتحفيز تدخل النظام اللاهوائي اللاحمضي.

✓ **سرعة التدويس(Vélocité) الخاصة بمسافة السير:** و هي تمثل معدل دوران التدويس معبر عليه بدورة في الدقيقة، يتم الحصول عليها من خلال تطبيق مطور سرعة موحد على مسافة موحدة و يتم خلالها قياس سرعة التدويس الخاصة بمسافة السير على الطريق من خلال الأخذ بعين الإعتبار لمتوسط مطور السرعة المستعمل على مجمل المسار أي في الطريق لمتوسط مختلف مطورات السرعة المستعملة في كل جزء من المسار و يستعمل هذا لحساب سرعة التدويس الخاصة بمسافة السير لإنجاز مخطط سير للرياضي في منافسات ضد الساعة، و عليه فإن القدرة على الحفاظ بمعدل مرتفع لسرعة تدويس الخاصة لمطور السرعة تحدد سرعة التدويس الخاصة بمسافة السير[1].

2-5-2- أهمية السرعة:

تعتبر السرعة مكون أساسي للأداء الرياضي الجيد في الكثير من الرياضات، كما أشار لذلك **ماتفييف Matveive(1983)** أن معظم الرياضات تتطلب مجموعة القدرات الخاصة بالسرعة و نجد في هذا المجال ما يلي:

- الرياضات التي تتطلب الحد الأقصى من كل أو بعض مكونات السرعة في الوضعيات المتنوعة (ألعاب رياضية، رياضات قتالية، ...إلخ)
- الرياضات التي تظهر نفس الشروط لمكونات السرعة و لكن في وضعيات محددة(سرعة نهائية، الرمي بجري من أجل الإقتراب،...إلخ)
- الرياضات التي تظهر من خلالها مكونات السرعة أثناء أداء الحركات ضد مقاومة (رفع الأثقال، رمي المطرقة،.....إلخ).

1 - Jean François Mayer، cyclisme entraînement , O.P.CIT. p 52 au 57.

- الرياضات التي يكون فيها مكونات السرعة محدودة بصفة المداومة (سباقات نصف طويلة، الدراجات ....إلخ)[1] .

و من هنا تظهر أهمية السرعة كصفة بدنية أساسية ترتبط بالعديد من الصفات الأخرى، و هي ذات أهمية كبيرة في الأداء الرياضي الناجح.

2-6- المرونة:

تعتبر هذه الصفة ميزة أساسية للأداء الرياضي الجيد، و المرونة صفة مرادفة لسهولة حركة المفاصل، إذ أنها تتميز على باقي الصفات البدنية بكونها لا تعتبر عاملا مسببا للحركة و إنما هي إحدى العوامل المورفو-وظيفية المساعدة لسهولة حركة الجهاز الحركي الذي من خلالها يمكن تحديد درجة حركة أعضائه، فهي ترتبط بطبيعة المفاصل وحالة الأربطة والأوتار والعضلات والمحافظ الزلالية المحيطة بها، أي أنها تتأثر بحالة المفصل التشريحية وحالة العضلات العاملة حول هذا المفصل من حيث درجة توترها أو إرتخائها ومدى مطاطتيها، و المرونة بصفة عامة هي القدرة على إنجاز حركة بأقصى مدى ممكن، أما في ميدان النشاط البدني الرياضي فقد جاء في هذه الصفة عدة تعاريف منها " هي القدرة على تحقيق حركات بأكبر سعة ممكنة "[2]، كما عرفها **كلود بيار لClaude Bayer (1982)**"بأنها الصفة التي تسمح لكل مفصل للحركة بأقصى مدى"[3]، أما **مفتي إبراهيم حماد** فقد عرفها "بأنها المدى الحركي المتاح في المفصل أو عدد من المفاصل" كما تعرف بأنها "مقدرة مفاصل الجسم على العمل على مدى واسع" و كذلك تعرف بأنها " كفاءة الفرد على أداء حركة لأوسع مدى"[4]، و المرونة تعتبر المكون البدني الذي من خلاله يتحقق الأداء الجيد مثل أداء السرعة أو أداء القوة، كما أن كل تخصص رياضي يتطلب الأداء فيه للمرونة يعطي أهمية كبيرة لمفصل معين أو لعدة مفاصل تشترك في أداء حركي بشكل خاص و المتمثل في حركة الثني و التمديد لبعض المفاصل مثل مفصل الفخذ و الركبة والقدم والعمود الفقري و الكتف والرسغ والساعد لرياضيي الدراجات.

2-6-1- أشكال المرونة:

تعتمد تقسيمات أشكال المرونة على عناصر أساسية أخذها العارفون في الميدان الرياضي بعين الإعتبار، إرتبطت كلها بطبيعة الأداء البدني و عدد المفاصل العاملة مع نوعية النشاط الرياضي في الإختصاص، و

1 - L P Matveive : Aspects fondamentaux de l'entrainement O.P.CIT,p 145.

2 - N.Dekkar et all : Technique d'évaluation physiologique des athlètes , O.P.CIT,p13.

3 - Claude Bayer : l'enseignement des jeux sportifs collectifs, O.P.CIT, p155.

4- مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث ، نفس المرجع السابق، ص194 .

شكل الأداء المتمثل في الثبات والحركة، و قد حدد **أحمد محمد الخاطر** و **علي فهمي البيك** نوعان للمداومة تمثلت فيما يلي:

2-6-1-1- مرونة عامة:

و هي قدرة الرياضي على أداء حركات بمدى واسع في جميع المفاصل.

2-6-1-2- مرونة خاصة:

و هي قدرة الرياضي على أداء الحركات بمدى واسع في إتجاهات معينة طبقا للناحية الفنية الخاصة بنشاط رياضي معين.

كما أنها يمكن أن تقسم إلى:

2-6-1-3- مرونة إيجابية:

و هي إمكانية الحصول على أقصى مدى ممكن لحركة ما في المفصل على حساب المجموعة العضلية العاملة على هذا المفصل و التي تقوم بأداء تلك لحركات.

2-6-1-4- مرونة سلبية:

و هي إمكانية الحصول على أقصى مدى ممكن لحركة ما في المفصل على حساب قوة خارجية تقوم بأداء الحركة أو بالمساعدة في أدائها.

أما من حيث الثبات و الحركة فهناك:

2-6-1-5- المرونة الثابتة:

و هي مدى الحركة الذي يستطيع العضو المتحرك الوصول إليه ثم الثبات فيه أي مدى الحركة الإيجابي.

2-6-1-6- المرونة المتحركة :

و هي مدى الحركة الذي يستطيع العضو المتحرك الوصول إليه أثناء أداء حركة تتم بالسرعة القصوى أي هو مدى حركة إيجابي أيضا[1].

2-6-2- أهمية المرونة :

المرونة صفة بدنية تعمل على وقاية الرياضيين من كل أشكال خطر الإصابات خلال الممارسة الرياضية، فهي من العوامل الوقائية المهمة للإصابات المختلفة كالشد والتمزق والخلع ...إلخ، كما أنها ترتبط ببعض المكونات البدنية الأخرى كالقوة والسرعة و كذلك بكفاءة الأداء الحركي بما توفره من سهولة في أداء الحركة و التي تؤدي إلى تحقيق الإقتصاد في الجهد والطاقة المبذولة، و من جهة أخرى فهي تساعد على إزالة

1- أحمد محمد خاطر و علي فهمي البيك: القياس في المجال الرياضي، ط4، دار الكتاب الحديث،1994، ص378، 379.

التعب و الشعور بالراحة و الإسترخاء من خلال الزيادة في المد الحركي المؤثر، كما أنها تساعد على تعليم المهارات الحركية التي تتطلب إتخاذ أوضاع معينة أو أداء مهارات لمدى حركي معين.

2-7- التنسيق:

تعتمد رياضة الدراجات أساسا على التنسيق أو التوافق، هذه الصفة التي يستطيع من خلالها الرياضي التحكم في الوظائف الأساسية لركوب و قيادة الدراجة، من خلال أداء حركات تتطلب إستعمال أكثر من عضو من أعضاء الجهاز الحركي للرياضي و التكامل بينها في قالب واحد من خلال التكامل بين الجهازين العصبي و العضلي، و قد جاء في تعريف التنسيق أو التكامل حسب **لارسون Larson** و **يوكوم yocom** "هو قدرة الفرد على إدماج حركات من أنواع مختلفة داخل إطار واحد" أما **بارو Brrow** و **مك جي Mc Gee** فقد جاء في تعريفهما للتنسيق بأنه "قدرة الفرد على إدماج أنواع من الحركات في إطار محدد"، أما **فليشمان Fleishman** فقد عرف التنسيق بأنه "قدرة الفرد على أداء عدد من الحركات المركبة في وقت واحد"[1].

2-8- التوازن:

التوازن صفة تتطلبها ممارسة رياضة ركوب الدراجة الهوائية، من خلال أداء مهارات و حركات أساسية فوق الدراجة، تتطلب الحركة والوقوف من خلال المحافظة على علاقة ثابتة بين الجسم وقوى الجاذبية الأرضية، يتحكم الجهاز العصبي في وضعيات التوازن عن طريق إستقبال المعلومات بوضعيات الأداء في المكان، حيث ذكر **جمال صبري فرج(2012)** أن التوازن "يعتمد على ثلاثة أجزاء معا و هي الأذن الداخلية و هي مهمة جدا و عملها ضروري أكثر بطئا و يجب أن تعامل من قبل الدماغ لتستعمل و توظف، و هذا يأخذ وقتا في مجال الذاكرة و الإدراك، أما الأعصاب الحسية النهائية فهي أكثر سرعة و يمكن أن تؤثر في التوازن و السيطرة دون وصول المثيرات للدماغ"[2].

1- عزايزية يسمينة :دور عملية التقييم في تطوير القدرات الحركية لدى تلاميذ الطور الثانوي، مرجع سبق ذكره،ص99.

2- جمال صبري فرج : القوة و القدرة و التدريب الرياضي الحديث، دار دجلة،2012،ص491.

- خلاصة:

رياضة الدراجات رياضة عريقة لها تاريخها المشوق و المثير، نظمت ألعابها في جميع دورات اللعاب الأولمبية منذ تنظيم دورة الألعاب الأولمبية الأولى سنة1889م بمدينة أثنا، تعتمد ممارسة رياضة الدراجات بالأساس على الدراجة الهوائية هذه الآلة التي تتكون من مجموعة من الأجزاء المتكاملة و المترابطة فيما بينها، و التي تصبح في حالة حركة عن طريق المجهود البدني الذي ينجزه الراكب عليها، تنقسم رياضة الدراجات إلى عدد من الإختصاصات منها رياضة الدراجات على الطريق هذا الإختصاص الذي يعتبر الأكثر ممارسة و الأكثر شهرة، كما أن رياضة الدراجات على الطريق تتميز بمعداتها الأساسية للركوب و لها قواعدها العامة كذلك لها أساسيات خاصة بها لركوب دراجة السباق منها معرفة الخصم و المسلك كذلك الإختباء من الرياح و غيرها من الأساسيات، أما الجانب البدني في رياضة الدراجات فهو الأساس فالرياضي الذي يتمتع بقدرات بدنية جيدة يمكنه النجاح في هذه الرياضة.

الفصل الثاني

- تمهيد:

يعتبر مجال التقييم من المجالات الهامة في جميع الميادين و خاصة في مجال النشاط البدني الرياضي، لما له من دور في الكشف عن حقائق عناصر تحقيق النتائج الرياضية العالية المختلفة بصفة عامة و كذلك عن مدى تحقق أهداف مسار تنميتها و تطويرها، لذلك يعتبر التقييم الأساس الذي تعتمد عليه عملية تطوير مختلف عناصر الأداء و تحقيق النتائج المرجوة في الممارسة الرياضية، و لهذا وجب إختيار الأداة المناسبة خلال عملية القياس فبإختلاف أدوات القياس تختلف طرقه و أساليبه إن إستعمال الأداة المناسبة جعل من النتائج المتحصل عليها ذات قيمة ودلالة علمية كبيرة، حيث نجد من هذه الأدوات الإختبارات التي تعددت أساليب إستخداماتها بإختلاف المجالات التي تعمل على قياسها و أهدافها أيضا و التي من بينها الإنتقاء و خاصة عند رياضيي فئة المواهب الشابة و التي ينتمي إليها صنف الأشبال، هذا المجال الذي لاقى إهتماما كبيرا في الآونة الأخيرة خاصة في رياضة الدراجات حيث أصبح لعملية الإنتقاء مكانة في البرنامج السنوي للإتحاد الجزائري لرياضة الدراجات لإختيار أفضل العناصر التي تتمتع بمقومات محددة الوراثية منها أو المكتسبة و متابعتها عبر مراحل متتالية و إنطلاقا مما سبق سنتطرق في هذا الفصل إلى التقييم، القياس و الإختبار و إلى الإختبارات البدنية أنواع الإختبارات البدنية في رياضة الدراجات و بطارية الإختبارات البدنية ثم سنتطرق إلى الإنتقاء مفهومة أهميته و أهدافه مراحله و بعض النماذج لإنتقاء الموهوبين.

1-1- التقييم في المجال الرياضي:

إذا كانت المنافسة شكل من أشكال الحكم الكلي و العام على مستوى الفرد أو الفريق الرياضي، فإن الإختبارات تمكن من معرفة الجوانب الفردية و الجزئية التي تكون في مجموعها ما يعرف بالحالة التدريبية، و التي يمكن قياسها و تحديدها بواسطة الإختبارات[1]، و تتطلب هذه العملية تحديد قيمة أو قدر من المعلومات التي يتم جمعها، و إصدار لأحكام قيمة عن شيء و تكون هذه الأحكام إما كمية أو كيفية، إذا فهي عملية تعتمد على المقارنة بين الوقائع و ما يجب أن يكون و هذا ما يقصد به التقييم، و التقييم حسب **مصطفى حسين الباهي و آخرون(2013)** هو "إصدار أحكام على قيمة الشيء الذي تم قياسه إستنادا إلى معيار معين"[2]، أي أنه قياس فعلي و تقديري للحالة بناء على معايير موضوعة[3]، فهو تقدير منهجي و موضوعي من أجل تحديد ملائمة الأهداف و مدى تحقيقها من خلال قيمة و أهمية النشاط و ما توفره هذه العملية من معلومات بإعتمادها على فحص للأداء في ضوء معايير و تقدير لنتائج متوقعة[4]، هذا التقدير يكون مبنى على أساس تحديد قيمة أو كمية أو نوعية لشيء ما، و قد جاء في تعريف **محمد أرزقي بركان (1996)** للتقييم على أنه إصدار لحكم على شخص أو مجموعة من الأشخاص دون التعرض للأسباب التي أدت إلى النجاح للإستفادة منها و العوامل التي أدت إلى الرسوب لتحاشيها في المستقبل[5].

و في المجال الرياضي التقييم يمكن من وضع ميزة أو أهمية للأداء الرياضي الجيد، فحسب **دكار و آخرون (1990)** يكون التقييم (évaluation) في المجال الرياضي من خلال عزل مكونات الأداء الجيد (performance) الوراثية، النفسية، الوظيفية، البيوميكانكية و المهارية الخططية و التي تتداخل في إطار ممارسة إختصاص رياضي معين من خلال تقدير هذه المكونات كميا و تحديد عناصرها ذات الأولوية و المتغيرات التي تتدخل في تحسين هذا الأداء الرياضي الجيد و تسمح بتوجيه الرياضي نحو الإستخدام الكامل لقدراته[6]، من خلال الحكم إيجابيا أو سلبيا على أدائه البدني.

1- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط11، دار المعارف ،1999 ، ص 331.

2-مصطفى حسين الباهي و آخرون :مقدمة في الإختبارات و المقاييس في المجال الرياضي،مكتبة الأنجلو مصرية، 2013، ص49.

3- سيد عبد العز: الفرق بين التقويم و التقييم و القياس،https://nata3alam.intel.com/ar/discussion/2625/،يوم الأحد 07 أوت 2016، الساعة 15:28 سا.

4-(CAD) - OCDE : معجم المصطلحات الأساسية في التقييم و الإدارة القائمة على النتائج ،2000 ، ص 19.

5-محمد ارزقي بركان : دور التقويم في تحسين الأداء التربوي،المجلة الجزائرية للتربية، العدد 05 ،1996 ص55.

6 - N.Dekkar et all :Technique d'évaluation physiologique des athlètes ,1er edition, COA , 1990 ,p1.

1-1-1-التقييم و التقويم:

إذا كان التقييم عملية يتم من خلالها تبيان و تقدير لقيمة الشيء أي التقدير و التثمين و النقد من خلال جمع المعلومات و إعطاء حكم، فالتقويم أعم وأشمل فزيادة على إعطاء قيمة للشيء فهو يقوم بعملية التوجيه لمحاولة الإصلاح و التعديل بعد إصدار الحكم، و قد عرفه **محمد صبحي حسنين(2004)** بأنه تقويم و تقدير و وزن الشيء المقوم مع إصدار حكم عليه كما أن مفهومه يمتد أيضا إلى التحسين و التعديل و التطوير و هذا عن طريق الإعتماد على إصدار الأحكام، فهو الحكم على الأشياء و الأفراد لإظهار المحاسن و العيوب و مراجعة صدق الفروض الأساسية التي يتم على أساسها تنظيم العمل و تطويره، و التقويم في ميدان النشاط البدني الرياضي هو عملية يتم من خلالها تقدير للأداء ثم إصدار حكم على هذا الأداء في ضوء مواصفات محددة[1]، كما عرف **محروس محمد محروس(2015)** التقويم بأنه مرحلة تلي القياس تشتمل على كل من التحديد الكمي و الوصفي للسمات أو الصفات كما تشمل الوصول إلى قرارات[2]، أما **ليلى فرحات** فقد عرفت التقويم الرياضي على أنه عملية الهدف منها تقدير قيمة الأشياء بإستخدام وسائل القياس المناسبة لجمع البيانات و إصدار أحكام، حيث أن البيانات تمثل الحقائق حول مختلف المتغيرات التي يتم الحصول عليها بإستخدام أدوات و إجراءات مختلفة لغرض تكوين الأحكام و إتخاذ القرارات، أما الأحكام تعتبر تغيير في البيانات لتحديد الظروف الحالية أو التوقع للأداء المستقبلي[3]، التي تعتمد في مضمونها على تقديم التحليل المعمق و الموسع لمقارنة النتائج التي تتضمن قياس الأثر و الإستمارية[4]، و التقويم في المجال النشاط البدني التربوي الذي يجريه المدرس للتلاميذ يقصد به معرفة مدى إستفادة التلاميذ من درس و برنامج التربية البدنية في المدرسة و مدى تأثيره على تغيير سلوكهم و إكتسابهم للمهارات الحركية المتعددة و العادات الصحية السليمة، أما في التدريب فعملية التقويم يقصد بها الوقوف على حالة اللاعب و مدى تقدمه أو تأخره و ما هي الأسباب التي تؤدي إلى ذلك، و التقويم ينقسم إلى نوعان و هما:

1-1-1-1- التقويم الموضوعي:

و فيه يعتمد المربي على المعلومات بإستخدام المقاييس الموضوعية كقياس الطول، و الوزن، و السعة الحيوية لتحديد مستوى البدني مثلا.

1-محمد صبحي حسنين: القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية، مرجع سبق ذكره ، ص 28.

2-محروس محمد محروس: التقويم في الرياضة المدرسية، ط1 ،مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء لدنيا الطباعة ،2015، ص29.

3-عزايزية نسيمة: دور عملية التقييم في تطوير القدرات الحركية لدى تلاميذ الطور الثانوي، مرجع سبق ذكره ، ص58.

4- دليل منظمات المجتمع المدني حول التقييم و المتابعة: ، ط1، مؤسسة هرننشل بل الألمانية، ص 11.

1-1-1-2- التقويم الذاتي:

و فيه يلجا المربي إلى المقاييس الذاتية وحدها دون الإرتباط بأية مقاييس موضوعية و مثال ذلك المقابلة الشخصية، أو المعرفة السابقة بمستوى الأفراد، و الحكم بالمظهر الخارجي دون المضمون[1].

1-1-2- التقييم و القياس: يعرف القياس على أنه تقدير الأشياء و المستويات تقديرا كميا وفق إطار معين من المقاييس المدرجة[2]، في المجال الرياضي يتم تقييم الأداء من خلال قياس العوامل التي تكونه و تؤثر فيه، و غالبا ما يتضمن القياس جمع ملاحظات و معلومات كمية عن موضوع القياس هذا علاوة على أنه يتضمن أيضا عمليات المقارنة و هو يتأثر بطبيعة العملية أو السمة المقاسة[3]، فحسب **محمد نصر الدين رضوان (2004)** أن القياس في مجال القدرات البدنية يمكن من إستخدام العديد من المقاييس لقياس الظاهرة مثل صفة بدنية، أو القياسات الجسمية ...إلخ، فالقياس يستهدف التقدير الكمي للصفة أو السمة أو القدرة أو الظاهرة المقاسة، فهو يشير إلى الإجراءات التي يتم من خلالها تعيين قيم عددية لشيء ما وفقا لقواعد محددة بحيث تشتمل هذه القواعد على طرق و شروط تطبيق أدوات القياس المستخدمة[4]، كما أن **إبراهيم أحمد سلامة(1980)** يرى أن القياس هو تقدير قيمة الشيء تقديرا كميا وفق إطار معين من المقاييس المدرجة، إذا فهو تحديد لدرجة أو كمية أو نوع بعض الخصائص الموجودة في شيء ما[5]، و قد أشار كل من **أحمد محمد خاطر** و **علي فهمي البيك(1994)** بأن علماء التربية يشيرون إلى أن القياس هو تقدير للأشياء و المستويات تقديرا كميا وفق إطار معين من المقاييس المدرجة، و هو لا يتوقف على التقدير الكمي فقط و لكن أيضا يتضمن عملية مقارنة هذا الحكم بمستويات أخرى[6]، حسب **بشير معمرية(2007)** "القياس يكون عن طريق قواعد إستخدام الأعداد لتدل على الأشياء بطريقة تشير إلى كميات من الخاصية، و يشير مفهوم القواعد إلى إجراءات إستخدام الأعداد التي يجب أن تصاغ صياغة صريحة تكون قابلة للفهم و الإتصال، أما مفهوم العدد فيشير إلى مقدار ما يوجد في الشيء أو في الفرد من خاصية و تستخدم الأعداد لتدل على هذا المقدار، أما مفهوم الخاصية فيشير إلى أن القياس يهتم دائما بصفة معينة من صفاة الأشياء أو الأشخاص من خصائص و صفات، و عليه فالقياس هو التحقق بالتجربة أو الإختبار من المدى أو الدرجة أو الكمية أو الأبعاد أو السمة بواسطة معيار"[7]، و للقياس أغراض عديدة منها:

1-أحمد محمد خاطر و علي فهمي البيك: القياس في المجال الرياضي، ط4، دار الكتاب الحديث،1994، ص07 - 08.

2-محروس محمد محروس: التقويم في الرياضة المدرسية، مرجع سابق، ص29.

3- محمد صبحي حسنين: القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية، مرجع سابق، ص 37.

4- محمد نصر الدين رضوان: المدخل الى القياس في التربية البدنية و الرياضة، ط1،مركز الكتاب للنشر،2004 ،ص 19-20.

5- إبراهيم أحمد سلامة: الإختبارات و القياس في التربية البدنية، دار المعارف،1980 ، ص 20.

6-أحمد محمد خاطر و علي فهمي البيك: نفس المرجع السابق، ص 09.

7- بشير معمرية: القياس النفسي و تصميم أدواته للطلاب و الباحثين في علم النفس و التربية، ط2، منشورات الحبر،2007، ص34.

1-1-2-1- التمييز:

القياس ضروري لتمييز الفروق في القدرات، الميول بين الأفراد من أجل وضع البرامج الملائمة، فالمعرفة المنظورة عن فرد ضرورية و أساسية لتجنب البرامج العلاجية و الإصلاحية البرامج التدريجية و المنظمة و العادية.

1-1-2-2- التصنيف:

أنه من المفيد في بعض الأحيان تصنيف و تقسيم الأفراد إلى مجموعات متجانسة و التي يكون المصنف فيها في شكل التعليم الخاص، المنافسة، أو الخبرة، و يمر التصنيف غالبا في نتائج القياسات الملائمة.

1-1-2-3- التحصيل:

إنه من الأهمية الحصول على وسائل القياس الموضوعية للمحافظة على دقة النتائج بالنسبة لتحصيل الأفراد و تقدمهم، مضرا لأن هذه النتائج تشكل الأساس في إختبار محتوى البرنامج و تحديد الدرجات و المعاملات.

1-1-2-4-الإدارة:

يمكن الحصول على المعرفة المطلوبة من القياسات كأساس لتحديد أفضل الطرق في التعليم و التوجيه و قيادة الرياضيين في التجارب و الخبرات الملائمة، فالقياسات الدقيقة تساعد في تحديد النجاح للرياضيين و إستعدادهم للتقدم للمستوى الأعلى فيما بعد، فالإدارة اللائقة و المناسبة للإختبارات تستطيع المساعدة في تزويد المعرفة المرغوبة و المطلوبة.

1-1-2-5- الإشراف:

يمكن أن تكون نتائج الإختبارات الموضوعة ذات قيمة في تقييم كفاءة الكفاءة التعليمية، و يمكن استخدامها للإشارة عما إذا كانت الأغراض الموضوعة يمكن تحقيقها و الوصول إليها.

1-1-2-6- البحث:

يعتبر البحث ضروري لفاعلية الطرق المختلفة في التعليم ، نسبة التقدم للرياضيين في الجانب الفيسيولوجي، النفسي، الإجتماعي، لمختلف الأنشطة و كذلك لتقييم النشاط الداخلي للتربية في المدرسة، و على اية حال فإن البحث العلمي يمكن أن يكون مؤثرا و فعالا فقط عند استخدام الإختبارات و القياسات الملائمة[1].

وأما أنواع القياس حسب **مصطفى حسين باهي و آخرون (2013)** في مجال النشاط البدني الرياضي فهو على نوعان:

- **قياس مباشر:** كما يحدث عندما نقيس مسافة لاغب وثب طويل أو عريض أو طول شخص.

1- محمد إبراهيم شحاته و محمد جابر بريقع: دليل القياسات الجسمية و إختبارات الأداء الحركي، منشأة المعارف بالأسكندرية، ص10 - 11.

- **قياس غير مباشر:** كما يحدث حين نقيس درجة الحرارة بدلالة ارتفاع الزئبق في الترمومتر، أو عند قياس تحصيل التلاميذ في مادة ما [1].

1-1-3- التقييم و الإختبارات:

تعتمد عملية التقييم في النشاط البدني الرياضي على أدوات متعددة و مختلفة منها الإختبارات و تعتبر الإختبارات من الأدوات الهامة و الرئيسية لجمع البيانات و المعلومات و هي توضع لوصف الوضع الراهن للظاهرة و قياس ما يطرأ عليها من تغيرات نتيجة لتعرضها للعوامل و المؤثرات[2]، و الإختبار في اللغة يحمل معنى التجربة أو الإمتحان و كلمة إختبره تعني جربه و إمتحنه[3]، و قد جاءت عدة تعاريف وضعها العلماء و الخبراء للإختبار بإعتباره عينة ممثلة للسلوك المراد قياسه و التنبؤ به حيث عرفه **كرونباخ Cronbach** بأنه طريقة منظمة لمقارنة سلوك شخصين أو أكثر[4]، كما عرفه بارو **Barrow** و ماجي **Megee** بأنه مجموعة من الأسئلة أو المشكلات أو التمرينات تعطى للفرد بهدف التعرف على معارفه أو قدراته أو إستعداداته[5]، أما **محمد نصر الدين رضوان(2004)** فيرى أن "الإختبار (Test) مصطلح يشير إلى مجموعة من البنود مرتبة بشكل يتيح تصحيح الإجابات أو الأداة حيث تستخدم الدرجات في تقدير الفروق الفردية للمفحوصين و الإختبار عبارة عن أداة قياس تستخدم للحكم على جانب أو جوانب محددة بالنسبة للمفحوص مثل الإنجاز أو الذكاء أو الشخصية أو غيرها، و قد يتطلب الإختبار تفاعلا بين المختبر و موقف الإختبار الذي يعتبر أحد أهم متطلبات الإستجابة القوية بالنسبة للإختبار، فالإنجاز على الإختبار يستهدف الأداء بأقصى ما يستطيع المفحوص أن يقوم به، حيث يعبر هذا الأداء عن مستويات التحصيل أو القدرات أو الإستعدادات أو الكفاءة في مجال محدد من المجالات، و يكون المفحوص هو المسؤول الأول عن مستوى أنجازه و عما إذا كان هذا المستوى ممتازا أم ضعيفا، صحيحا أم خطأ ، مقبول أم غير مقبول"[6]، ويرى **محمد صبحي حسنين (2004)** أنه بالرغم من الفروق الكبيرة بين أنواع الإختبارات فإن أي إختبار هو عبارة عن عينة ممثلة للسلوك المراد قياسه و التنبؤ به، و تتوقف قيمة الإختبار على مدى

1- مصطفى حسين باهي: مقدمة في الإختبارات و المقاييس في مجال الرياضي، مكتبة الأنجلو مصرية،12013 ، ص 41.

2- بوداود عبد اليمين و عطاء الله أحمد: المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية و الرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية،2009، ص102.

3- قاسمي عبد المالك: بناء عاملي لبطارية إختبارات بدنية و حركية للاعبي كرة القدم صمف ناشئين 16 – 17سنة و أواسط أقل من 20سنة لفرق الرابطة المحترفة لولاية قسنطينة، رسالة ماجستير، جامعة قسنطينة 02،السنة الجامعية 2012 - 2013، ص11.

4- محمد صبحي حسنين: القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية، مرجع سابق، ص41.

5- حريري عبد الهادي: إقراح بطارية إختبارات لتحديد و تقويم درجات معيارية لإنتقاء لاعبي كرة القدم أشبال 15 – 17سنة،رسالة ماجستير، جامعة الجزائر03 ،السنة الجامعية 2006 - 2007، ص52.

6-أحمد محمد خاطر و علي فهمي البيك: نفس المرجع السابق، ص 22.

إرتباطه الحقيقي بين أداء المختبر له و بين أدائه في المواقف الأخرى المماثلة من حياته الواقعية، و يتطلب أي إختبار إعتباران يجب توافرهما و هما:

- التقنين و له بعدان هما المعايير و تقنين طريقة إجراء الإختبار.
- الموضوعية و هذا من خلال الإتفاق بين حكمين، فالإختبار الذي نصفه بأنه موضوعي تماما يعني أن كل مراقب أو حكم يقوم بتقويمه يصل إلى نفس التقدير الذي وصل إليه زميله، و يمكن الحكم على موضوعية الإختبار عن طريق حساب معامل الإرتباط بين الدرجة النهائية التي يعطيها و حكمان مستقلان كل منهما عن الآخر[1].

1-1-4- التقييم القياس و الإختبار:

يعتبر التقييم في مجال النشاط البدني الرياضي ذا أهمية كبيرة الهدف منه هو الإرتقاء و التقدم بالرياضي أو الفريق الرياضي من خلال الحكم على المعلومات التي تم جمعها عن طريق عملية القياس و العمل على إعطاء تقدير أو تثمين أو نقد لمستوى الأداء للرياضي أو للفريق الرياضي من خلال عملية تشخيصية تستخدم فيها الأداة الملائمة لذلك منها الإختبار و القياس يعتبر ركن من أركان التقييم فمن خلال القياس يمكن للمختبر أن يشخص مستوى الرياضي أو الفريق الرياضي، عن طريق تحديد و قياس العائد الحقيقي و الهام للنشاط البدني الرياضي ألا و هو مستوى قدرات و كفاءة الرياضي، إن حسن إختيار الأداة المناسبة لعملية القياس في مجال النشاط البدني الرياضي أساس التقييم الصحيح، و من هذه الأدوات نجد الإختبارات فهي من الأدوات الهامة و الرئيسية لجمع المعلومات حول الحالة التدريبية أو الفورمة الرياضية للرياضيين و بهذا فهي كثيرة الإستخدام في مجال النشاط البدني الرياضي.

1-2- الإختبارات في النشاط البدني الرياضي:

في مجال النشاط البدني الرياضي قسم **بوداوود عبد اليمين** و **عطاء الله أحمد (2009)** الإختبارات إلى أربعة أقسام أساسية و هي:

1-2-1-الإختبارات البدنية:

تهدف هذه الإختبارات إلى قياس الجانب البدني (كالقوة و السرعة و المداومة .....إلخ)، هذه الإختبارات تعطينا صورة واضحة عن الحالة البدنية للرياضي حتى نتمكن من الوصول إلى الوقوف على القدرات البدنية، من أجل تقييم المستوى البدني و معرفة حالة الرياضي الحالية حتى نتمكن من بناء البرامج التدريبية، و التخطيط لها بشكل سليم مع مراعات عامل الزمن الجهد و المال.

1- محمد صبحي حسنين: نفس المرجع السابق، ص41 – 42 .

1-2-2- الإختبارات المهارية:

هذه الإختبارات تهدف إلى قياس المستوى المهاري للرياضي في الأنشطة الرياضية المختلفة، حتى نتمكن من معرفة المستوى المهاري للرياضيين، و نستطيع تقييم لمستواهم و بناء البرامج التدريبية المناسبة، كما تسمح لنا بقياس المقدرة الخططية في الألعاب الجماعية و الفردية.

1-2-3- الإختبارات النفسية:

تهدف هذه الإختبارات إلى قياس دوافع الرياضيين نحو ممارسة النشاط الرياضي و الوقوف على الإستعدادات النفسية للرياضي لممارسة النشاط البدني الرياضي أو للمشاركة في المنافسة و هذا لأهمية العامل النفسي في تحقيق النتائج الرياضية الجيدة المتوخاة، كما يسمح لنا قياس دوافع و ميول و إتجاهات الرياضيين نحو نشاط رياضي معين، أو قياس أنماط السلوك قبل أو أثناء أو بعد الممارسة الرياضية مثل (القلق، العدوانية، التعاون... إلخ).

1-2-4- الإختبارات المعرفية:

تهدف هذه الإختبارات إلى قياس معارف الرياضيين المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي و كل ما يتصل به، سواء من حيث المفهوم، أو التاريخ، أو القانون، أو طرق التدريب أو التدريس المختلفة، إلى غير ذلك بما يرتبط بالممارسة الرياضية و معرفة الرياضي لدور الرياضة و أثرها عليه من كل النواحي[1].

1-3- خطوات تصميم الإختبارات:

يوجد العديد من الإعتبارات التي يجب على المختبر مراعاتها عند إعداد أو تصميم الإختبار و هي:

- تحديد الهدف من الإختبار.
- تحديد المجتمع الأصلي الذي يضع له الإختبار.
- تحديد الصفة أو السمة التي يقيسها الإختبار.
- تحليل الصفة للتعرف على جميع الأبعاد التي تتضمنها و تؤثر فيها و ذلك عن طريق إجراء دراسة مسحية لتحديد الأبعاد و أهمية كل بعد بالنسبة للمجال ككل.
- إختيار وحدات الإختبار بحيث تغطي جميع هذه الأبعاد التي تتكون منها السمة المقاسة.
- تطبيق الإختبار في دراسة إستطلاعية على عينة من مجتمع البحث للتعرف على مدى مناسبة الإختبار من حيث الصياغة و المضمون للتطبيق على عينة البحث و كذلك تحديد الوقت اللازم للإجراء.

1- بوداود عبد اليمين و عطاء الله أحمد: نفس المرجع السابق، ص103- 104.

- فحص إستجابات المفحوصين.
- تعديل الإختبار في ضوء نتائج الدراسة الإستطلاعية للتغلب على نواحي الضعف التي ظهرت عند التطبيق، و حذف البنود الضعيفة أو تعديلها.
- مراجعة الإختبار للتأكد من أن جميع أبعاد السمة أو الصفة أو القدرة المقاسة لازالت ممثلة في الإختبار بنسب ملائمة في ضوء أهميتها النسبية.
- إجراء المعاملات العلمية من صدق و ثبات و موضوعية.
- تطبيق الإختبار و إعداد المعايير و يتم استخراج المعايير عن طريق تطبيق الصورة النهائية للإختبار على عدد كاف من مجتمع البحث تتوفر فيه جميع خصائص المجتمع الأصلي و تعد المعايير من البيانات التي تم جمعها[1].

1-4- فوائد الإختبارات :

للإختبارات في مجال النشاط البدني الرياضي فوائد جمة و عديدة، حيث تمكن من معرفة ما وصل إليه الرياضيون من تقدم و تطور للحالة التدريبية لديهم سواء أكانت عامة أو خاصة، كذلك يستطيع من خلالها المدرب أو المربي أو أستاذ التربية البدنية و الرياضية من وضع برنامجه التدريبي أو التعليمي و ذلك في ضوء النتائج التي أفرزتها الإختبارات بعد مدة زمنية معينة من البدئ بتنفيذ البرنامج، كما تفيده كذلك في تحديد أوجه الضعف لدى الرياضيين و بالتالي يستطيع وضع برنامج خاص لعلاج هذا الضعف و معرفة معدلات التطور أو الإخفاق، و تعمل على حسن تقدير و التنبؤ لما يكون عليه مستوى الرياضي، أما في العملية التدريبية فهي تساعد المدرب على تنظيم و تخطيط عملية التدريب[2]، كما أن الإختبارات تعتبر تدريب مقنن يعود على الرياضي بالفائدة ، كذلك تعتبر الوسيلة الموضوعية الصادقة لتحقيق الإنتقاء و التوجيه الرياضي الجيد فهي الأسلوب العلمي المضمون لتوفير الإمكانيات البشرية التي لديها الإستعدادات المناسبة للوصول إلى التفوق، أما في ميدان إكتشاف المواهب الشابة فإن الإختبارات تلعب دور الكشاف عندما تلقي أضواءها على العناصر البشرية الممتازة، حيث يسهل توجيهها إلى الأنشطة البدنية التي تتناسب و إمكانياتهم فتكون بذلك قد ساهمت في وضع الإمكانيات المناسبة في النشاط المناسب لها، فتزداد فرصة النجاح و النبوغ و التفوق، و يعتبر الإكتشاف أولى خطوات الإنتقاء، أمينا في مجال البحث العلمي فإن الإختبارات تعتبر إحدى الوسائل المهمة لجمع البيانات و المستويات و الأرقام التي تعتمد عليها البحوث في

1- مصطفى باهي و صبري عمران: الإختبارات و المقاييس في التربية الرياضية،ط1، مكتبة الأنجلو المصرية، 2007، ص58 – 59.

2- موفق أسعد محمود: الإختبارات و التكتيك في كرة القدم،ط3، دار دجلة، 2009م – 1430هـ، ص20.

الوصول إلى نتائجها[1]، وقد أوجز كل من **محمد إبراهيم شحاتة** و **محمد جابر بريقع** فوائد الإختبارات في عنصرين أساسين و هما زيادة المعرفة عن الممارسين للنشاط البدني الرياضي و تحسين عملية التعليم و التدريب[2].

1-5- الفرق بين المقياس و الإختبار:

إن الإختبار في مجال النشاط البدني الرياضي هو طريقة أداء معينة و محددة بغرض قياس سمة أو صفة من الصفات المكونة لإعداد الرياضي و طريقة القياس تكون من حيث الكيف قياس لمستوى يصل إليه الرياضي أو إمكانية أداء أو عدمه[3]، و يرى **محمد نصر الدين رضوان(2004)** أنه يمكن إعتبار الإختبارات مقاييس لكون كل منهما وسائل (أدوات) لجمع البيانات و أنه لا يجوز إعتبار كل المقاييس إختبارات فالمقاييس الجسمية مثلا كمقياس الطول و الوزن و مقياس الميول الرياضية و الإتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي و مقياس الشخصية لا يجوز وصفها بأنها إختبارات لكونها لا تتطلب من المفحوص التفاعل أثناء التطبيق و لكونها أيضا لا تحمل بالنسبة للمفحوص معنى الإمتحان، أما القياس فيعد أكبر إتساعا من الإختبار فنحن نستطيع أن نقيس بعض الصفات أو الخصائص بإستخدام الإختبارات أو بدونها، فقد يستخدم لقياس خصائص و سمات معينة بعض الأساليب كالملاحظة أو المقابلات الشخصية و غيرها من الوسائل التي يمكن أن تعطينا معلومات في شكل بيانات كمية عن الظاهرة المقاسة[4].

1-6-إختبارات تقييم الأداء البدني في رياضة الدراجات :

يرى **هابيل دورنهولف مارتين Habil D M (1993)** أن مراقبة الأداء الرياضي الجيد (Performance) في ميدان التدريب هو عنصر لا غنى عنه من أجل تقييم القدرات البدنية الرياضية، و قد عرف مراقبة الأداء الرياضي الجيد (Performance) بأنها الأسلوب الذي يسمح لنا بتقييم هذا الأداء و عوامل القدرات البدنية الرياضية، كذلك الإستعدادات الفردية من أجل تحقيق حركات بدنية رياضية خاصة [5]، كما في رياضة الدراجات زيادة على أنها رياضة يطغى فيها المجهود الهوائي على المجهود اللا هوائي، فهي أيضا تمتاز بخصوصية الحركة الخاصة فيها و هي حركة التدويس من خلال حركة الأرجل، و شكل الممارسة فيها إذ تعتبر رياضة محمولة أي أن الأداء البدني يكون فوق الدراجة الهوائية، و هذا ما يميزها عن جميع الرياضات

1- محمد صبحي حسنين: نفس المرجع السابق، ص88 – 89 - 90.

2- محمد إبراهيم شحاته و محمد جابر بريقع: نفس المرجع السابق، ص10.

3-أحمد محمد خاطر و علي فهمي البيك: نفس المرجع السابق، ص 192.

4- محمد نصر الدين رضوان:نفس المرجع السابق ،ص 22 - 23.

5 - Habil Dornhoff Martin : l'éducation physique et sportive, office des publications universitaires,1993,Alger, p 148.

الأخرى، إذ تتطلب هذه الخصوصية أسلوب تقييم خاص للعامل البدني يراعي في ذلك طريقة الأداء للمجهود البدني فوق الدراجة الهوائية، عن طريق إستخدام الأداة المناسبة لذلك منها الإختبارات البدنية الخاصة في رياضة الدراجات الهوائية، و التي تستدعي أداء الحركات الخاصة المماثلة لوضعية الرياضي فوق دراجته، لأن شكل الممارسة فيها يفرض على الرياضيين متطلبات خاصة، و عليه فعلى المربي أو المدرب أو علماء الرياضة وضع تقييم خاص و هذا لتحديد عدد مرات تطبيق الإختبارات و أهمية هذه الإختبارات بالنسبة للأداء الرياضي الجيد (Performance) [1].

1-7- أنواع إختبارات تقييم الأداء البدني في رياضة الدراجات:

يذكر **جون فراسوا مايار Jean F M (1988)** أن " الإختبارات البدنية في رياضة الدراجات تمثل الأسلوب الصحيح لتقييم قدرات الرياضي و هي تنقسم إلى مقاربتين للتقييم الموضوعي:

- الأولى و هي المقاربة العلمية التي تستخدم الإختبارات داخل المخابر.
- الثانية و هي المقاربة التجريبية التي تستند على بيانات علمية لتحديد طبيعة و أهداف التمرينات المقترحة على الرياضي، فهي تتطلب إستخدام إختبارات ميدانية أي في ميدان ممارسة رياضة الدراجات الهوائية"[2].

و لكي تعطيها هذه الإختبارات دلالات صادقة يتم إجراءها في حالات مماثلة تسمح بإعادة تطبيقها و مقارنة نتائجها، بحيث بوجود عدة أشكال للإختبارات أمكن قياس الأداء البدني للرياضي و هي على العموم حسب مكان تطبيقها في رياضة الدراجات تنقسم إلى قسمين و هي:

1-7-1- الإختبارات المخبرية:

أو الإختبارات المعملية و هي إختبارات تطبق عادة للتحديد المباشر و المتجدد للياقة البدنية الهوائية في الرياضات التي تتميز فيها الحركات الخاصة بالتكرار و البساطة و الإتزان مثل رياضات الجري و التجديف و رياضة الدراجات، و هي نمط من الإختبارات التي يتطلب تطبيقها إستخدام وسائل و أجهزة ضخمة معقدة التركيب و مكلفة الثمن كما يحتاج تطبيقها إلى توافر كادر فني متخصص لتشغيل الأجهزة و حساب النتائج، و هي تتميز بأنها تطبق تطبيقا فردي داخل مخابر أو معامل مخصصة بها العديد من الأدوات و الأجهزة العلمية المتطورة المعدة لخدمة عمليات القياس[3]، حيث أشارت دراسة كل من **نيكولسون و سليفار Nicholson و Sleivert (2001)** في هذا الموضوع من أن الإختبارات المخبرية عند رياضيي الدراجات لها

1- N.Dekkar et coll, technique d'évaluation physiologique des athlètesO.P.CIT, 1990, p 03.

2- Jean François Mayer, cyclisme entraînement ,pédagogie , O.P.CIT,p 90.

3- محمد نصر الدين رضوان: طرق قياس الجهد البدني في الرياضة، مركز الكتاب للنشر، ص56 .

فعالية و تنتج نفس الأداء الرياضي في المنافسة[1]، و في ظروف تجريبية للعوامل الفيزيولوجية موضوع الدراسة و الإختبارات الأكثر رواجا تهدف إلى تقييم قدرة و إستطاعة أنظمة الطاقة الثلاثة و عموما يتم قياس القدرات الهوائية على شكلين:

- **إختبارت القياس المباشر** و تمثل العلاقة بين زمن بذل المجهود البدني مع القدرة المطبقة من الرياضي مثل قياس الحجم الأقصى لإستهلاك الأكسجين (VO_2max)[2]، إن إختبارات القياس المباشر تنتمي إلى إحدى الطرق الثلاثة الآتية:
  - طريقة الحمل المتقطع المتزايد تدريجيا مع مراحل إسترجاع تتوسط الأداء و مدة مستوى شدة الأداء تكون من 3 إلى 6 دقائق.
  - طريقة الحمل المتواصل المتزايد تدريجيا مع مستوى شدة أداء مدته من 1 إلى 3 دقائق دون إنقطاع.
  - طريقة الحمل الثابت يتضمن إختيار حمل يعمل على إستنفاذ طاقة المفحوص بعد مرحلة من الأداء تفوق مدتها 3 دقائق وتكون أقل من 6 دقائق.
- **إختبارات القياس الغير مباشر** و هي تستخدم لتحديد الإستطاعة الهوائية عن طريق إستخدام وسائل مختلفة مثل الدراجة الأرجومترية و البساط المتحرك حيث أنها تتنوع من خلال طرق أدائها و بروتوكولاتها و هي تؤدى بالطريقة المتدرجة (progressive) تشتمل على مستويات لشدة أداء مجهود بدني متصاعدة تدريجيا، و تكون إما بأقصى مجهود(maximal) بحيث الأداء في المستوى الأخير يمكن أن يصل أو يتعدى القدرة الهوائية القصوى أو أقل من القصوى(sou-maximal) عندما تكون حمولة مستوى الأداء الأخير لا تتعدى 70% إلى 80% من مستوى القدرة الهوائية القصوى، أو غير متصاعدة تحتوي على مستوى شدة أداء ثابتة للمجهود البدني و لكن بأقصى أداء ممكن، كما يمكن أن تكون متواصلة مع مراحل إسترجاع للمجهود تتوسط الأداء تسمح بمتابعة بعض العوامل الفيزيولوجية والتي لا يمكن متابعتها خلال أداء تمرين الإختبار، يكون مستوى شدة أداء المجهود البدني في هذه الحالة خلال مدة أطول تسمح للمفحوص بأن يصل إلى حالة إستقرار للأجهزة التنفسية و الدورانية[3].

1- R.Nicholson et G.Sleivert :Indices of lactate threshold and their relationship with 10 km running vélocity ,Midicine and Sience in sport and exercise, 2001 ;22 :280-284.

2- L.Bosquet et coll :Les méthodes de détermination de l'endurance aérobie,Sience et sport 2000 ;15 :55-73,p 56.

3- N.Dekkar et coll : technique d'évaluation physiologique des athlètes,O.P.CIT, p 48-49.

1-7-2- الإختبارات الميدانية:

لقد أشارت الكثير من الدراسات على مختلف الإختصاصات الرياضية إلى أهمية الإختبارات الميدانية، حيث ذكر **فرناندیز Fernandez (2005)** في هذا الإطار إلى أن عملية تقييم الرياضيين في الميدان من خلال إختبارات خاصة تستجيب إلى ظروف الأداء الرياضي التي توجد في وضعيات حقيقية خلال المنافسة[1]، تعكس الإختبارات الميدانية القدرات الخاصة في االممارسة الرياضية في رياضة الدراجات، من خلال خصوصية النشاط في هذه الرياضة و الإختبارات الميدانية تعتبر من وسائل القياس التي تسمح لنا من تحديد مميزات مختلف عناصر اللياقة البدنية للرياضي[2]، إذ تعتبر نمط شائع في مجال النشاط البدني الرياضي و قد أعدت لكي يتم تطبيقها على مجموعة كبيرة من الرياضيين مستهدفة الإقتصاد في الوقت قدر الإمكان، حيث يتم التحكم على نحو تام في بعض المتغيرات المرتبطة بعمليات القياس كالدافعية و حالة الطقس و درجة الحرارة و طبيعة الأرض التي تجرى عليها الإختبارات، كما أنها تستخدم بشكل واسع في مجال الرياضة المدرسية، كذلك إختبارات التصفية عند الإلتحاق بالكليات العسكرية، و كليات التربية الرياضية ...إلخ[3]، و يرى **فريديريك قراب Frédéric grappe (2012)** أن الإختبارات الميدانية في رياضة الدراجات يجب أن تكون ذات طابع خاص جدا و دقيق ليتم إعتبارها قابلة للتطبيق من قبل الرياضيين أو كادرهم الفني، إن التقييم الذي ينجز في الميدان يجب أن يسمح بمحاكاة وضعية حقيقية في المنافسة أو وضعية مشابهة لها و التي لا تتحقق إلا بتطبيق الإختبارات الميدانية شرط أن يتوفر عند إجرائها عامل التحكم الكبير في المتغيرات التي يمكنها أن تؤثر و تغير في نتائج الإختبارات، هذه الإختبارات التي يتم إختيارها من ضمن الإختبارات العلمية المقننة والمعتمدة[4]،و حسب **جون فرانسوا مايار Jean F M (1988)** يتم تقييم الجانب البدني في رياضة الدراجات عن طريق نوعان من الإختبارات البدنية و هي:

1-7-2-1- الإختبارات البدنية العامة:

في إطار التحضير البدني العام الرياضي في رياضة الدراجات ينجز الرياضيون عدد من الأنشطة البدنية التي تهدف للوصول إلى الفورمة البدنية الرياضية تدريجيا إنطلاقا من الإستعدادات البدنية الأولية، و عليه فإنه من المنطقي أن يتم الحكم على مستوى التقدم و الذي يكون من الصعب تقييمه في غياب المنافسة التي تعطي المعلومات الموضوعية المرتبطة بتأثير العمل المنجز، لذلك يتم اللجوء إلى إستخدام الإختبارات

1- J.Fernandez :Specific field tests for tennis players,Med Sci Tennis, 2005 ;21 :459-467.

2- Hameg Menouar: La préparation physique des sportifs sur le térrain evolution et évaluation ,1er édition, Richa elsam, Mai 2011 ,p 93.

3- محمد نصر الدين رضوان: نفس المرجع السابق، ص55 .

4- Frédéric grappe : puissance et performance en cyclisme, édition de boeck , 2012, p113.

البدنية العامة و التي يتم من خلالها تقييم القدرات الهوائية و اللاهوائية للرياضي، و هي تستدعي إنجاز تمارين الجري على الأقدام، تمارين التقوية العضلية من خلال إستعمال حمل أو من دونه وهذا لتقييم قدرة بعض المجموعات العضلية، من خلال حركات محددة تسمح بإمكانية قياس القوة الإنفجارية، التناسق الحركي، و زمن ردة الفعل على سبيل المثال، إن مجموعة الإختبارات العامة ليست محدودة بشرط أن تستوفي تحقيق هدف محدد الذي يمكن من تقييم الإستعدادات البدنية التي تؤهل الرياضي لممارسة رياضة الدراجات.

1-7-2-2- الإختبارات البدنية الخاصة:

تستدعي هذه الإختبارات إنجاز تمرينات لها علاقة إرتباط كبيرة مع الإستعدادات البدنية التي تتطلبها ممارسة رياضة معينة، و هي تعمل على تقييم هذه الإستعدادات من خلال إنجاز تمرينات تكون مدة النشاط البدني فيها هو تعبير على قدرة أو إستطاعة مصدر الطاقة المتدخل، و عليه فإن هذه العمليات هي التي تحدد المميزات البدنية لرياضيي الدراجات، والتي يجب أن يستغلها بشكل كبير ليتمكن من إنتاج أقصى قدر من الإستجابة الجسدية [1]، و وفقا لكل من **Steiniger و Wodic (1987)** فإن الإختبار الميداني يحدد الشكل الميتابوليكي للرياضي أو للأداء البدني له[2]، إن ميدان تطبيق هذه الإختبارات الخاصة في رياضة الدراجات يكون على الطريق أو داخل حلبة المضمار الخاصة برياضة الدراجات، و هذا لأن التمرينات التي يتم إختيارها و ظروف إنجازها تمثل ضمانة جيدة لإعادة تطبيقه، و في هذا السياق نشير إلى نتائج الدراسة التي قام بها كل من **بيرتوتسي و آخرون (2005)** على رياضيي الدراجات خلال أدائهم للسرعة النهائية و الذين يؤكدون فيها أنه لكي يكون التقدير صحيح فمن الضروري إجراء الإختبارات أثناء الحركة الفعلية فوق الدراجة الهوائية[3]، لأن رياضة الدراجات لها عدد من الخصائص التي تتميز بها ممارسة النشاط البدني فيها، إذ تعتبر من الرياضات المحمولة و تمارس في بيئة غير مستقرة وعلى أرض ذات هندسة جغرافية متغيرة[4].

و يمثل عامل المسافة العنصر الأساسي لتحديد طبيعة الإختبار و أما زمن إنجاز الإختبار فهو يحدد الأثر الفيزيولوجي كما يتم إختيار الإختبارات الميدانية المناسبة حسب التأثير الذي يتم البحث عنه من خلال

1- Frederic Grappe : cyclisme et optimisation de la performance, 2ème édition, de boek.2014, p 09.

2- Steininger, K .Wodick : R.E. (1987).Sports-specific fitness testing in squash.British Journal of Sports Medicine.21, 23-26.

3- William Bertucci et coll :differences between sprint tests under laboratory and actual cycling conditions, Sports Med Phys Fitness2005 ; 45 ; 277-83,p283..

4- Frederic Grappe :cyclisme et optimisation de la performance,1er édition, de boek.2005,p349.

مجموعة المتغيرات الأساسية في عملية القياس كالصنف أو الفئة التي ينتمي إليها المفحوص مثل فئة الأصاغر، أو الناشئين، أو فئة الشباب....إلخ، كذلك العمر الزمني، المستوى ، الجنس و العوامل الأخرى التي قد تؤثر و تعمل على تغيير النتائج [1]، لذلك فإن التحليل الجيد للأداء البدني في رياضة الدراجات سوف يسمح لنا بتسليط الضوء على الصفات المطلوبة لتحقيق الأداء البدني المطلوب في الإختصاص، والتقييم الجيد لهذه الصفات يمكن من التنبؤ بالنتائج الرياضية المستقبلية [2]، ففي كثير من الأحيان يتم تقييم اللياقة البدنية للدراجين عن طريق الإعتماد على نتيجة المنافسة، في رأينا هذا النمط من التقييم يكون غير كافي في بعض من الأحيان لأن أداء المنافسة قد يكون إما هدفا يراد تحقيقه أو أداة للتدريب و التحضير، فهي تعمل على تكوين الرياضي بشكل كامل وبطريقة فعالة من خلال إجتماع عناصر العمل البدني الفردي التي تدرب عليها الدراج مثل القوة والسرعة والتحمل، والرشاقة ... الخ [3]، لذلك يجب الإعتماد على الإختبارات البدنية الخاصة برياضة الدراجات و التي تقترب من واقع الرياضة الممارسة، فنقيس قدرات الأداء البدني من خلال الحركات الأكثر تحديدا في رياضة الدراجات.

1-8- أشكال الإختبارات البدنية من حيث التطبيق:

يرى كل من **أحمد محمد خاطر و علي فهمي البيك(1994)** أنه يمكن تطبيق الإختبارات تبعا للنوعية التي سوف يطبق عليها الإختبار، فهناك إختبارات يمكن أن تأخذ الشكل الفردي من حيث تطبيقها أو الشكل الجماعي، و يرتبط ذلك بما يحتويه الإختبار من وحدات فهناك الإختبار الذي يتضمن وحدة واحدة و هو ما يعرف بإختبار العنصر الواحد أو الصفة الواحدة، و هناك الإختبار الذي يتضمن عدة وحدات و يطلق عليه إختبار البطارية.

1-8-1- إختبارات العنصر الواحد:

و هي أسهل الطرق التي يتم فيها تنفيذ الإختبار سواء على مجموعات صغيرة من الرياضيين أو الكبيرة فيها و تنظيمها يسهل عمل الأفراد و لا تحتاج إلا إلى مكان للمسجل و آخر للأفراد الذين ينتظرون دورهم و إختبار العنصر الواحد نادرا ما يستخدم، رغم أنه يمكن تطبيق أسلوب العنصر الواحد على وحدات إختبار البطارية عند توزيع الأفراد.

1- Jean François Mayer : cyclisme entraînement ,pédagogie , O.P.CIT,p 97-98-99.

2- N.Dekkar et coll : technique d'évaluation physiologique des athlètes, O.P.CIT,p08.

3- Wolfang Taubmann: guide méthodologique de cyclisme, O.P.CIT,p168.

1-8-2- إختبارات البطارية:

يتطلب تطبيق إحتبار البطارية أن يعد مكان تنفيذ الإختبار إعدادا جيدا بحيث ترتب محطات الإختبار (وحدات الإختبار) ترتيبا يسهل على الممتحن التحرك من وحدة إلى أخرى و لعل الإشارات و العلامات الموضحة خير معين لذلك سواء ما كان مرسوم منها على الأرض أو على لوحات معلقة في أماكن يسهل رؤيتها و قراءتها، و يراعى أيضا عند تطبيق الوحدات أن ينتقل الأفراد من وحدة إختبار إلى وحدة أخرى دون الإخلال بترتيب الوحدات أو المحطات، عندما نلجأ إلى إستخدام إختبارات البطارية فيكون الغرض هو إجراء تقييم سريع لمجموعات كبيرة من الأفراد، و دائما ما تشتمل على عدد من الإختبارات الفردية بحيث يقيس كل منها عنصرا بدنيا، كما أنه في بعض من الأحيان قد تشتمل على عدد من الإختبارات الفردية و التي في مجموعها تقيس عنصرا بدنيا واحدا، و يراعى عند إختيار الإختبارات المركبة أن لا يحتاج الإختبار أثناء التنفيذ إلى وقت طويل[1].

1-8-2-1- تعريف بطارية الإختبارات:

لقد جاء في تعاريف البطارية على أنها مجموعة من الأجزاء التي تعمل معا، مثل بطارية الصواريخ أو بطارية السيارات، أما في مجال النشاط البدني الرياضي فقد أستعمل إسم بطارية الإختبارات للدلالة على مجموعة من الإختبارات التي تستعمل معا و التي تكون أجزاء البطارية من أجل التشخيص أو التنبؤ و التي تأخذ بعين الإعتبار لمختلف عوامل إستعدادات و قدرات الفرد[2]، و تكون هذه الإحتبارات لتقييم عامل واحد أو عوامل عديدة مجتمعة و مختلفة لعناصر تحقيق الأداء الجيد للرياضي، و قد عرفها **محمد صبحي حسنين** بأنها مجموعة من الإختبارات المقننة و المطبقة على نفس الأشخاص و معاييرها المشتقة تسمح بالمقارنة وقد يقصد بالبطارية أحيانا إختبار أو أكثر أعطيت لنفس الأشخاص سواء قننت معا أو لم تقنن[3]، كما عرفها **الخولي** و **آخرون(2004)** بأنها مجموعة إختبارات مقننة لها معايير تسمح بالمقارنة و التقييم و يتم تأديتها بترتيب محدد و شروط معينة[4]، إن تأسيس و تعليل مستوى الرياضي يتعلق إلى حد كبير بوفرة و تكامل و صدق المعلومات التي يتم جمعها من خلال تطبيق بطارية الإختبارات و التي تستهدف المراجعة الشاملة متعددة الجوانب لمستوى الأداء الرياضي المجراة أثناء الإختبارات أو الفحوص المركبة، حيث يرى

1-أحمد محمد خاطر و علي فهمي البيك: نفس المرجع السابق، ص41 - 42- 199.

2- http://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/batterie/8410/locution?q=batterie#168632

3- مزاري فاتح: إقتراح بطارية إختبارات لتقويم القدرات المهارية و البدنية أثناء عملية إنتقاء السباحين الناشئين للمرحلة العمرية 12 / 13 سنة، رسالة دكتوراه، جامعة الجزائر 3، 2012/ 2013، ص 23.

4- أمين الخولي و آخرون: سلسلة المراجع في التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي، 2004، القاهرة، ص 111.

كل من **جمال علاء الدين** و **ناهد أنور الصباغ (2007)** أنه عند وضع بطارية الإختبارات يجب مراعاة ما يلي:

- ضرورة التقويم أو التقدير الشامل متعدد الجوانب لإستعداد الرياضي.
- وجود ذلك الحد الأدنى من الإختبارات التي تسمح بالحصول على معلومات كافية.

كما أن عملية إنتقاء مؤشرات البطارية ترتبط بالهدف الموضوع للعملية الإختبارية، حيث أن الهدف يعين معايير التي يتم بمقتضاها مراجعة ثبات و إعلامية بطارية الإختبارات، و هذه المعايير تحدد خصوصية و طابع نشاط المسابقة كل من عدد و محتوى المؤشرات التي توصف إعداد الرياضي فيها[1].

1-8-2-2- خطوات وضع بطارية الإختبارات:

فحسب كل من **جمال علاء الدين و ناهد أنور الصباغ (2007)** يتضمن وضع برنامج بطارية الإختبارات المراحل أو الخطوات التالية:

- تحليل منطقي لنشاط المسابقة مع كشف العوامل المسببة لفعاليتها.
- إنتقاء و ترشيح الإختبارات التي تسمح بتقدير هذه العوامل .
- وضع طريقة و منهجية العمليات الإختبارية.
- إجراء تطبيق أولي للوحدات الإختبارية المرشحة بالبطارية المركبة للتقييم.
- التحليل الميكانيكي-الإحصائي-لنتائج التطبيق الأولي للوحدات المرشحة بالبطارية لكشف و إستخلاص الإختبارات ذات الثبات و الإعلامية.
- وضع بطارية الإختبارات في صورتها النهائية مع عمل جداول لمستويات معيارية لتقييم كل من وحداتها الإختبارية[2] .

1-9- تقييم القدرات البدنية في رياضة الدراجات:

لقد تنوعت إختبارات تقييم قدرات الأداء البدني في رياضة الدراجات، و هذا التنوع يرتبط إرتباطا وثيقا بخصوصية ممارسة النشاط البدني الرياضي في هذه الرياضة و هي كالآتي:

1- جمال علاء الدين و ناهد أنور الصباغ: الأسس المترولوجية لتقويم مستوى الأداء البدني و المهاري و الخططي للرياضيين، منشأة المعارف،2007، ص 4.

2- جمال علاء الدين و ناهد أنور الصباغ: نفس المرجع السابق، ص 4، 5.

1-9-1- الإختبارات البدنية :

1-9-1-1- الإختبار الاول: - إختبار سرعة نهائية 60 متر إنطلاق ثابت من الجلوس:

الغرض: قياس القوة الإنفجارية.

طريقة الأداء: أداء سرعة نهائية فوق الدراجة على مسافة 60 متر من الإنطلاق الثابت.

الوسائل المستعملة:

- ✓ طريق معبدة و مسطحة لا يشكل أداء الإختبار فيها خطر على الرياضي.
- ✓ مؤقتين للزمن (بتوقيت100/1 جزء من المئة) بقدرة تخزين الأزمنة بطريقة.
- ✓ شريط لاصق و شريطين ديكامتر.

تعليمات للرياضي المختبر:

- ✓ يضع الرياضي دراجته أمام خط الإنطلاق، تلمس العجلة الأمامية الخط و يكون ذراع الدواسة مائل موازي للأنبوب المائل لهيكل الدراجة.
- ✓ يجب إستعمال (مطور السرعة في الجزائر) ترس 12/39 أو 17/52 مسافته 6,94 متر كحد أقصى.
- ✓ اليد ممسكة بالمقود من داخل الجهة المقعرة، بوضعية الجلوس ينطلق الدراج بسرعة قصوى إلى خط الوصول.

توجيهات للمراقب:

- ✓ وضع خطين على الأرض لمسافة 60 متر الأول للإنطلاق و الثاني للوصول، مع تبيان خط الوصول بقمعين ليكونا ظاهرين.
- ✓ تخصيص منطقة لتخفيض السرعة بعد خط الوصول.
- ✓ مراقبة الترس المستعمل من طرف الرياضي قبل الإنطلاق.
- ✓ للدراج الحرية في إختيار زمن الإنطلاق من دون أن يعطيه له المراقب.
- ✓ يجب أن يكون في المراقبة إثنين بمؤقتين للزمن.

النتائج:

- ✓ نتيجة الإختبار هي زمن قطع الرياضي مسافة 60 متر فوق الدرجة.
- ✓ يمكن حساب القدرة المتوسطة المنتجة عن طريق القانون التالي: **P = 0,5 m. a. v. 1,2**

حيث أن : P هي القدرة المنتجة.

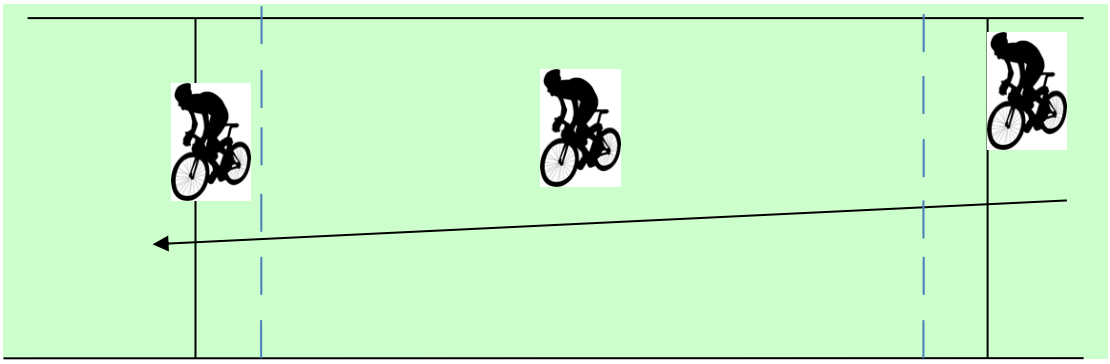
m هي كتلة الدراجة و الرياضي معا

a هي زيادة السرعة المتر /الثانية (السرعة الآنية في 60 متر – السرعة /الزمن)

v السرعة القصوى.

مثال: يزن رياضي و دراجته 76 كغ، حقق زمن في الإختبار قدره 8 ثوان، بسرعة تنقل تقدر ب: 27كلم/سا على مسافة 60 متر [1].

P= 0،5×76×(8/10،27)×10،27×1،2 =599 واط



شكل رقم: 01 يبين إختبار سرعة نهائية 60 متر فوق الدراجة

1-9-1-2- الإختبار الثاني: إختبار سرعة نهائية 200 متر جلوسا من الإنطلاق الغير ثابت:

الغرض: قياس القدرة اللاهوائية اللاحمضية.

طريقة الأداء: أداء سرعة نهائية فوق الدراجة جلوسا على مسافة 200 متر من الإنطلاق الغير ثابت.

الوسائل المستعملة:

- ✓ طريق معبدة و مسطحة مسافتها 500 متر، لا يشكل أداء الإختبار فيها خطر على الرياضي.
- ✓ مؤقتين للزمن (بتوقيت100/1 جزء من المئة) بقدرة تخزين الأزمنة بطريقة.
- ✓ شريط لاصق و شريطين ديكامتر.

تعليمات للرياضي المختبر:

- ✓ يستعد الرياضي فوق دراجته و يقوم بزيادة السرعة تدريجيا إستعدادا للإنطلاق قبل خط الإنطلاق، عندما تلمس العجلة الأمامية خط الإنطلاق يبدأ الرياضي أداء الإختبار بسرعة قصوى فوق الدراجة حتى خط النهاية لمسافة 200 متر.

1- Fédération Française de Cyclisme : plan national de détection et d'évaluation des aptitudes physiques des cyclistes, , p 06.

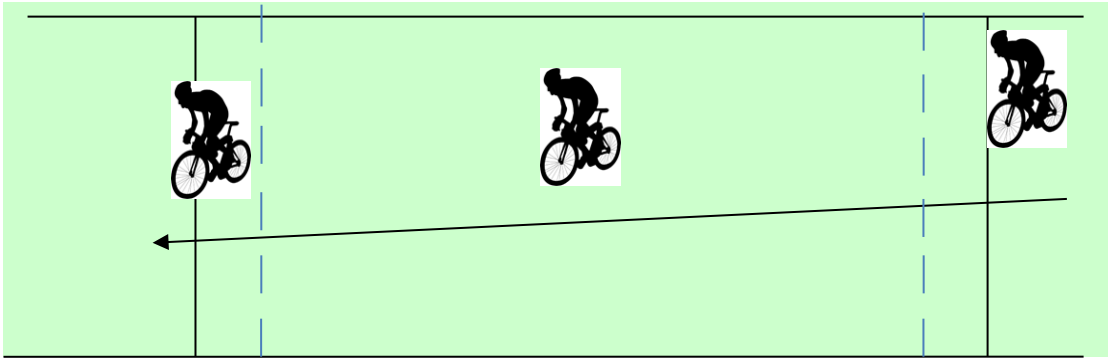
- ✓ يجب استعمال ترس 12/39 أو 17/52 مسافته 6,94 متر كحد أقصى.
- ✓ اليد ممسكة بالمقود من داخل الجهة المقعرة، ينطلق الدراج بسرعة قصوى إلى خط الوصول.

توجيهات للمراقب:

- ✓ وضع خطين على الأرض لمسافة 200 متر الأول للإنطلاق و الثاني للوصول، مع تبيان خط الوصول بقمعين ليكونا ظاهرين.
- ✓ تخصيص منطقة للزيادة في السرعة قبل خط الإنطلاق مسافتها من 100 إلى 150 متر و منطقة لتخفيض السرعة بعد خط الوصول.
- ✓ مراقبة الترس المستعمل من طرف الرياضي قبل الإنطلاق.
- ✓ للدراج الحرية في إختيار زمن الإنطلاق من دون أن يعطيه له المراقب.
- ✓ يجب أن يكون في المراقبة إثنين بمؤقتين للزمن.

النتائج:

- ✓ نتيجة الإختبار هي زمن قطع الرياضي مسافة 200 متر فوق الدرجة[1].



شكل رقم: 02 يبين اختبار سرعة نهائية 200 متر انطلاق غير ثابت فوق الدراجة

1-9-1-3- الإختبار الثالث: إختبار 4 كيلومتر إنطلاق غير ثابت.

الغرض: قياس القدرة الهوائية القصوى.

طريقة الأداء: تحقيق أسرع أداء فوق الدراجة على مسافة 4 كيلومتر من الإنطلاق الغير ثابت.

الوسائل المستعملة:

- ✓ طريق معبدة و مسطحة لا يشكل أداء الإختبار فيها خطر على الرياضي.

1- Fédération Française de Cyclisme : plan national de détection et d'évaluation des aptitudes physiques des cyclistes, O.P.CIT, p07.

- ✓ مؤقتين للزمن (بتوقيت100/1 جزء من المئة) بقدرة تخزين الأزمنة بطريقة.
- ✓ شريط لاصق و شريطين ديكامتر.

تعليمات للرياضي المختبر:

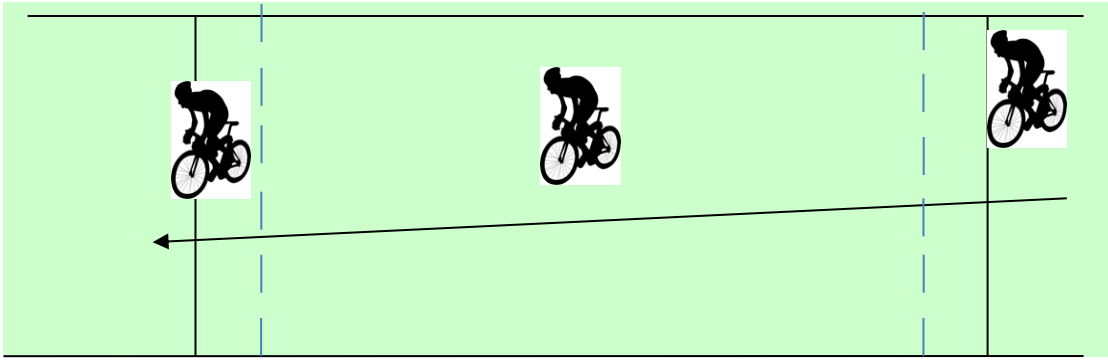
- ✓ إنجاز مجهود ضد الساعة بأقصى إعتدال ممكن إلى خط الوصول.
- ✓ يجب إستعمال ترس 12/39 أو 17/52 مسافته 6,94 متر كحد أقصى.

توجيهات للمراقب:

- ✓ وضع خطين على الأرض لمسافة 4 كيلومتر الأول للإنطلاق و الثاني للوصول، مع تبيان خط الوصول بقمعين ليكونا ظاهرين.
- ✓ مراقبة الترس المستعمل من طرف الرياضي قبل الإنطلاق.
- ✓ يجب أن يكون في المراقبة إثنين بمؤقتين للزمن.
- ✓ على المراقب حساب متوسط السرعة المحقق.

النتائج:

- ✓ نتيجة الإختبار هي زمن قطع الرياضي مسافة 4كيلو متر فوق الدرجة[1].



شكل رقم: 03 يبين إختبار 4كلم ضد الساعة فردي.

1-9-1-4- الاختبار الرابع: إختبار سرعة التدويس (Vélocité).

الغرض: قياس سرعة التدويس.

طريقة الأداء: تحقيق أقصى سرعة تدويس فوق الدراجة على جهاز (Homme Trainer).

الوسائل المستعملة:

- ✓ جهاز (Homme Trainer).

1- Fédération Française de Cyclisme : plan national de détection et d'évaluation des aptitudes physiques des cyclistes, O.P.CIT , p 08.

- ✓ مؤقتين للزمن (بتوقيت100/1 جزء من المئة) بقدرة تخزين الأزمنة بطريقة.
- ✓ جهاز لاقط لحساب سرعة ترادت عدد دوران التدويس.

تعليمات للرياضي المختبر:

- ✓ اليد ممسكة بالمقود من داخل الجهة المقعرة، ينطلق الدراج بسرعة قصوى لمدة 5 ثوان.
- ✓ يجب إستعمال ترس 17/39 مسافته 5,2 متر كحد أقصى، بدون قوة مقاومة دوران العجلة يكون حر.

توجيهات للمراقب:

- ✓ وضع جهاز عداد دورات التدويس على الدراجة.
- ✓ مراقبة الترس المستعمل من طرف الرياضي قبل الإنطلاق.
- ✓ يجب أن يكون في المراقبة إثنين بمؤقتين للزمن.
- ✓ وضع الدراجة على جهاز(Homme Trainer) مع مراعات عدم ملامسة العجلة الخلفية للدراجة الجهاز.
- ✓ يجب تثبيت الجهاز أثناء أداء السرعة القصوى.
- ✓ حساب سرعة التدويس القصوى.

النتائج: نتيجة الإختبار هي أقصى عدد سرعة تدويس حققها الرياضي[1].

شكل رقم: 04 يبين إختبار (Vélocité) فوق الدراجة

1- Fédération Française de Cyclisme : plan national de détection et d'évaluation des aptitudes physiques des cyclistes, O.P.CIT ,p09.

2-1- الإنتقاء في رياضة الدراجات:

تعتبر عملية إنتقاء الرياضيين الموهوبين عملية أساسية، هذه المهمة ينتج عنها إختيار أفضل من سيمثل الأمة في مختلف المنافسات العالمية، و لا يتحقق هذا إلا إذا تم إكتشاف الموهبة مبكرا و توجيهها إلى ممارسة النشاط الرياضي الذي يلائم قدرات الرياضي منها البدنية، النفسية العقلية، المهارية ....إلخ، هذه المتطلبات تختلف من رياضة لأخرى، فنجد مثلا في بعض الرياضات يكون السن المبكر عاملا أساسيا فيها لتحقيق النتائج الرياضية الجيدة و في البعض الآخر مثل رياضة الدرجات على الطريق التي لا يعتبر لعامل السن المبكر فيها ذا أهمية لتحقيق الأداء الجيد خلال المنافسة، لأن الطفل يكون في مرحلة التكوين، فحسب **كريستيان فاست Christian Vaast(2003)**" قبل سن08 سنوات الطفل لا تكون قدراته العقلية و الفيزيولوجية مستعدة لكي يمارس رياضة الدراجات، لأن نشاطه يكون مرتكزا على ممارسة الألعاب الإبداعية المختلفة فوق دراجته و إبتداء من سن 08 سنوات إلى 13 سنة فإن الرياضي تتكون لديه القدرة ليستطيع و بسهولة قطع مسافة 15 كلم فوق دراجته وفي هذه المرحلة يبدأ مفهوم المنافسة بالتدخل"[1]، و إبتداءا من سن الناشئين(14-15-16 سنة) تبدأ أهمية العمل لتحقيق النتائج الجيدة من خلال عملية الإنتقاء و التوجيه، و حسب **ريسان خريبط (2014)** " في هذا المجال يتخذ التحديد الأمثل و الدقيق لتحقيق أفضل النتائج إهتماما كبيرا، حيث يوصي عدد من الباحثين عند التخطيط لإعداد الرياضيين من ذوي المستويات المتقدمة التفريق بين المراحل العمرية الإنجازية، حيث لوحظت النجاحات الكبيرة الأولى عند الرجال في رياضة الدراجات من سن 18 إلى 20 سنة، و تتراوح منطقة الإمكانيات المثلى خلال 21 إلى 25 سنة"[2]، فيكون بذلك سن الكشف المبكر إبتداء من سن 14 و 15 سنة و سن التخصص الرياضي بين16و17سنة و سن البطولة من 17و18سنة فما فوق[3]، كما تشير **هدى محمد محمد الخضري(2003)** إلى أن "الإنتقاء و التوجيه في المجال الرياضي و جهان لعملة واحدة حيث أن توجيه الناشئ إلى نوع النشاط الذي يتناسب مع إستعداداته و إمكانياته يزيد من إمكانية وصوله إلى المستويات الرياضية العالية، و كذلك يساهم في نفس إتجاه مقدار المعرفة الدقيقة لدى فعالية تأثير عمليات التدريب على نمو الإستعدادات، لذلك أتفق على أن مصطلح الإنتقاء يضم أو يعبر عن مصطلحي الإنتقاء و التوجيه في مفهوم شامل، و هذا المفهوم يؤدي إلى التعرف المبكر على الأفراد ذوي الإستعدادات و القدرات الرياضية العالية كإتجاه أولي ثم إختيار نوع النشاط الرياضي

1 - Christian Vaast :les fondamentaux du cyclisme, édition amphora,avril 2003, p 307.

2- ريسان خريبط: المجموعة المختارة في التدريب و فيسيولوجيا الرياضة،ط1،مركز الكتاب للنشر ، 2014، ص 78.

3- هدى محمد محمد الخضري: التقنيات الحديثة لإنتقاء الموهوبين الناشئين في السباحة، المكتبة المصرية للطباعة و النشر و التوزيع، 2004، ص 79.

المناسب لهؤلاء الرياضيين طبقا لهذه القدرات و الإستعدادات"[1]، و يعتبر إختيار الموهبة المناسبة لممارسة النشاط الرياضي هي أولى خطوات التفوق على سلم المنافسة و قد أشار **فايناك Weinek(1993)** في تعريفه للموهبة على أنها إستعداد في مجال معين و التي يكون مستواها فوق المتوسط والتي لم يعمل على تطوير قدراتها كليا و الموهبة الرياضية هي ذلك الطفل أو المراهق الذي يمتلك كل القدرات و الخصائص التي تساعده على تطوير و تحقيق النتائج العالية في الرياضة التي يختارها، حيث أن هذه القدرات و الإستعدادات الرياضية أي كفاءته الرياضية تنتج عن تفاعل شخصية الرياضي مع محيطه، أما الكشف عن الموهبة فهي تمثل إنتقاء الرياضيين الموهوبين الذين يتم تكريمهم من قبل مختلف المؤسسات حسب مخطط موضوع جيدا، و الإنتقاء هو عملية أخذ القرار حول تكوين الرياضي و مشاركاته في المنافسات الخاصة برياضة معينة في فترة معينة و لمدة محددة و عليه فإن تحديد متطلبات الأهلية و الإنتقاء لهما شكل واحد[2].

2-1-1- تعريف الإنتقاء الرياضي:

الإنتقاء في اللغة يعني" إختيار الشيئ "[3]، هذا الإختيار يتطلب التدقيق و التمحيص و البحث المنهجي العلمي الصحيح للحصول على الشيء الأفضل و قد جاء في تعاريف الإنتقاء في مجال ممارسة النشاط البدني الرياضي أنه "مجالا حيويا و نظاما خاصا في إكتشاف الموهوبين"[4]، و هو عملية "إختيار أفضل العناصر التي تتمتع بمقومات و محددات معينة سواء كانت موروثة أو مكتسبة للإنضمام لممارسة لعبة رياضية معينة مع التنبؤ بمدى تأثير العملية التدريبية الطويلة مستقبلا على قدرات و إستعدادات هذه العناصر بطريقة تمكن من الوصول بهم إلى أفضل المستويات الرياضية العالية"[5]، كما عرفه **مفتي إبراهيم حماد(1996)** بأنه "عملية يتم من خلالها إختيار أفضل العناصر من اللاعبين من خلال عدد كبير منهم طبقا لمحدات معينة"[6]، كما عرفه أيضا "بأنه عملية يتم فيها إختيار أفضل العناصر من اللاعبين/اللاعبات من خلال عدد كبير منهم خلال برنامج زمني يتوافق و مراحل برامج الإعداد، و هو أيضا إختيار للاعبين / اللاعبات في المجموعة المتاحة منهم من خلال الدراسة المتعمقة لجميع الجوانب المؤثرة في المستوى الرياضي إعتمادا على الأسس و المبادئ و الطرائق العلمية"[7]، و الإنتقاء حسب **يحيى السيد أسماعيل**

1- هدى محمد محمد الخضري: التقنيات الحديثة لإنتقاء الموهوبين الناشئين في السباحة، مرجع سابق،ص 17.

2 - Jurgen Weineck : manuel d'entrainement, O.P.CIT,1993,P87.

3- علي بن هادية و آخرون: القاموس الجديد للطلاب، المؤسسة الوطنية للكتاب،ط1، الجزائر،1990، ص 108.

4- السعيد مزروع و محمد زروال: الإنتقاء في كرة القدم، مجلة علوم الإنسان و المجتمع،العدد19، اجامعة محمد خيضر بسكرة،2016،ISSN:0347-2253 ،ص425.

5- عماد الدين عباس أبو زيد: التخطيط و الأس العلمية لبناء و إعداد الفريق في اللعاب الجماعية، ط1،منشأة المعارف،2005، ص 63.

6- مفتي أبراهيم حماد: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة ، ط1،دار الفكر العربي،1996، ص 309.

7- مفتي أبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث ، ط1،دار الفكر العربي، ص 303.

الحاوي(2004) هو "عملية إختيار الأفراد الذين تتوفر لديهم خصائص أو سمات أو قدرات معينة يتطلبها النشاط الرياضي الممارس بناء على إختبارات و قياسات مقننه"[1]، أي أن للإختبارات أهمية كبيرة في عملية الإنتقاء و التوجيه في المجال الرياضي، حيث أشارت **نينا بولقاكتوفا** بأن عملية إنتقاء الموهوبين تكون خلال " مرحلة طويلة المدى تتجسد بتطبيق مجموعة من الإختبارات المقننة لإنتقاء الناشئين و توجيههم نحو إختصاص رياضي معين"[2] فالإختبارات المختلفة تساعدنا في الكشف و تقييم لمختلف عناصر تحقيق النتائج الرياضية العالية من أجل نجاح عملية الإنتقاء و التنبؤ بما سيكون عليه الرياضي الموهوب مستقبلا.

2-2- أهمية الإنتقاء الرياضي:

تكمن أهمية الإنتقاء حسب **عنايات فرج و فاتن البطل(2004)** في أنها عملية " تستهدف بصفة عامة الإنتقاء في المجال الرياضي، عن طريق إختيار أفضل الناشئين لممارسة نشاط معين، هدفها الوصول إلى مستويات عليا، و قد ظهرت الحاجة إلى هذه العملية نتيجة لوجود إختلافات في إستعدادات الناشئين البدنية و العقلية و النفسية، و قد أصبح من المسلم به أن إمكانية وصول الناشئ إلى المستويات العليا في المجال الرياضي تكون أفضل إذا أمكن إنتقائه من البداية و توجيهه إلى نوع النشاط الرياضي الذي يتلائم مع إستعداداته و قدراته المختلفة، و التنبؤ بدقة بمدى تأثير عمليات التدريب على نمو و تطوير تلك الإستعدادات و القدرات بطريقة فعالة تمكن من تحقيق التقدم االمستمر للرياضي[3]، كما أشار **عويس الجبالي(1989)** أن أهمية الإنتقاء تكمن في حسن إختيار "العناصر الصالحة و الموهوبة فقط توفيرا للجهد و الزمن و المال عن طريق وضع الضوابط التي تسمح بإنتقاء أفضل العناصر وفق أسس علمية قابلة للتنفيذ لإكتشاف القدرات الخاصة للناشئين و مساعدتهم على إختيار المسابقات التي تتفق معا لتحقيق أعلى مستوى ممكن من الإنجاز الرقمي عن طريق رعاية الصفوة الممتازة لعدة سنوات متتالية مع التركيز عليهم بصفة أساسية"[4]، كذلك يرى **يحيى السيد إسماعيل الحاوي(2004)** أن للإنتقاء الجيد أهمية كبيرة تتمثل في " القدرة على معرفة إمكانات رياضيي المستويات الرياضية العالية بالخصوص، و بالتالي يساهم هذا في تكوين جماعات أكثر كفاءة و إنسجام و تجانس، كما يتيح لهم النبوغ و التقدم مع توفير الوقت و الجهد اللازم للتدريب و إظهار الموهوبين منهم و المبدعين"[5].

1- يحي السيد أسماعيل الحاوي: الموهبة الرياضية و الإبداع الحركي ، ط1،المركز العربي للنشر،2004، ص 36.

2 - Nina Boulgakova Sélection et préparation des jeunes nageurs, édition vigot,1990,P65.

3- عنايات فرج و فاتن البطل: التمرينات الإيقاعية الجمباز الإيقاعي و العروض الرياضية ، ط1،دار الفكر العربي ،2004، ص 244.

4-عويس الجبالي: ألعاب القوى النظرية و التطبيق ،مطبعة التيسير،القاهرة،1989، ص 19، 20.

5-يحي السيد إسماعيل الحاوي: الموهبة الرياضية و الإبداع الحركي، ط1، المركز العربي للنشر، 2004، ص37.

و مما سبق يرى الباحث أن الإنتقاء في المجال الرياضي يعتبر أحد الركائز الأساسية التي تبنى عليها عملية التحضير لتحقيق النتائج الرياضية العالية في مختلف إختصاصات الممارسة الرياضية، فهي تساهم في المعرفة المبكرة بقدرات و إستعدادات الرياضي و التي تساعد المختصين في تحديد المسار المستقبلي للرياضي من خلال تأطيره و بشكل فعال في ميدان الممارسة الرياضية المناسبة له، و التي تسمح للإقتصاد في المال و الوقت و الجهد.

2-3- أهداف الإنتقاء الرياضي:

للإنتقاء الرياضي أهداف أساسية شاملة و عديدة تعمل على تكوين حوصلة كاملة على نموذج الرياضي المثالي الذي تهدف هذه العملية لإنتاجه، و قد حدد المختصين في هذا المجال و العارفين أهدافا تمثلت في:

- " الإكتشاف المبكر للموهوبين في مختلف الأنشطة الرياضية، و هم الناشئون من ذوي الإستعدادات العالية التي تمكنهم من الوصول إلى المستويات العالية من الأداء في مجال نشاطهم و التنبؤ بما ستؤول إليه هذه الإستعدادات في المستقبل.
- توجيه الراغبين في ممارسة الأنشطة الرياضية إلى مجالات مناسبة لميولهم و إتجاهاتهم و إستعداداتهم بهدف الترويح و الإستفادة من وقت الفراغ، و يمثل الوصول إلى مستويات عالية من الأداء هدفا ثانويا بالنسبة لهؤلاء.
- تحديد الصفات النموذجية (البدنية، النفسية، المهارية، الخططية) التي تتطلبها الأنشطة الرياضية المختلفة، أي تحديد المتطلبات الدقيقة التي يجب توافرها في اللاعب حتى يحقق التفوق في نوع معين من النشاط الرياضي"[1].
- " تركيز الجهود و الميزانيات على أفضل اللاعبين/اللاعبات الواعدين.
- تطوير مستوى الرياضة من خلال تحسين مستويات الأداء لأفضل اللاعبين/اللاعبات مما ينعكس إيجابا على الرغبة في الممارسة و زيادة متعة المشاهدة "[2].
- الإقتصاد في التكلفة المادية و الزمن و الجهد.
- التنبؤ بما سيكون عليه مستوى الموهبة الرياضية في المستقبل.

1- عنايات فرج و فاتن البطل: التمرينات الإيقاعية الجمباز الإيقاعي و العروض الرياضية ، نفس المرجع السابق، ص 244.

2- مفتي أبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث ، مرجع سابق، ص 304.

2-4- واجبات الإنتقاء:

لقد أشارت **هدى محمد محمد الخضري(2004)** إلى أن للإنتقاء الرياضي واجبات أساسية تمثلت في " تحديد إمكانيات الناشئ التي لها صفة التنبؤ بالمستوى الرياضي الذي يمكن أن يصل إليه الناشئ في الوقت الإفتراضي للبطولة، كذلك إمكانية ضمان إستمراره في ممارسة النشاط بمستوى ممتاز و على الرغم من كون نجاح الناشئ في الممارسة بالمراحل الأولى للإنتقاء يعتبر أحد مؤشرات صدق عملية الإنتقاء، إلا أن النتائج المستقبلية تعتبر المعيار الممثل لنجاح عملية الإنتقاء و هذا النجاح المستقبلي يخضع لعوامل أخرى و هذا ما يزيد المشكلة تعقيدا"[1]، و من هذه العوامل نجد الفروق الفردية بين الرياضيين و التي تتجلى من خلال إختلاف إستعداداتهم و قدراتهم و ميولهم لممارسة النشاط البدني الرياضي، فيعتمد على تصنيفهم في مجموعات متقاربة ليتم بعد ذلك تحديد برامج تلائم مستواهم، حيث أن تجانس قدرات و إستعدادات الرياضيين داخل المجموعة يزيد من مقدار التحصيل و الإكتساب، كما يخلق جو من التنافس و يعمل على تنمية دافعيتهم لتحسين مستواهم.

2-5- مزايا الإنتقاء بالأسلوب العلمي:

يعتبر العمل بالأسلوب العلمي في تحقيق عملية إنتقاء الرياضيين الموهوبين الناشئين عاملا يتحقق من خلاله عدد من المزايا و هي:

- الإنتقاء العلمي يساعد على وضع و تحديد الأهداف التي تكون واضحة من خلال التنسيق بين جميع الهيآت و المؤسسات ذات الصلة بعملية الإهتمام و تطوير قدرات الناشئين الموهوبين.
- في الإنتقاء العلمي تتنظم اللجان المختصة في الجوانب المختلفة خلال عمليات الكشف عن الموهبة.
- يعطي الإنتقاء العلمي للرياضيين الموهوبين مجالا خاصا يتم من خلاله التكفل بهم صحيا و نفسيا و إجتماعيا، كما يوفر لهم مجالا آخر يهتم بتنمية قدراتهم العقلية و الفكرية و يعطيهم رعاية تعليمية و هذا لكي يتم حل مشاكلهم التي تتعلق بالدراسة.
- الإنتقاء العلمي يساعد العاملين في ميادين النشاط البدني الرياضي للعمل بأفضل الطرق و الوسائل و الخدمات المتوفرة مع الناشئين.

1- هدى محمد محمد الخضري: التقنيات الحديثة لإنتقاء الموهوبين الناشئين في السباحة، مرجع سابق، ص 21.

- يتيح الإنتقاء العلمي للرياضيين الموهوبين معرفة مجال الإختصاص الرياضي الذي يمكن لهم الإبداع فيه و التعبير الإيجابي على قدراتهم الكامنة و التي تؤهلهم للمنافسة في المستويات النخبوية العليا.
- الإنتقاء العلمي يكسب الرياضي الموهوب ثقة في محيطه من فنيين و مربين و الذي ينعكس إيجابيا على مردوده خلال التدريب و المنافسة.

2-6- أنواع الإنتقاء:

لقد قسم **بولجاكوفا** الإنتقاء إلى عدة أنواع كل حسب الغرض من إنجازه و هذه الأنواع هي:

- الإنتقاء بغرض الإستدلال:

و هو نوع يكون على مجال من النشاط الرياضي المناسب للمبتدئ، حيث يرتكز على إتاحة الفرصة للأطفال لممارسة مجموعة من الأنشطة الرياضية سواء الفردية أو الجماعية.

- الإنتقاء بغرض الإستعداد الخاص للعبة:

و هو نوع يكون عند الطفال الناشئين، و يجرى في المراحل الأساسية للتحضير طويل المدى.

- الإنتقاء بغرض تشكيل فريق رياضي:

و هو نوع يكون لتكوين فريق رياضي للإشتراك في المنافسات الرياضية كمجموعة متجانسة.

- الإنتقاء بغرض تشكيل المنتخبات الرياضية:

و هذا النوع يكون لتشكيل المنتخبات الرياضية للمستويات العالية من مجموع اللاعبين في رياضات النخبة.

كما جاء **أكرموف** بتقسيم حدد من خلاله ثلاثة أنواع للإنتقاء و هي:

- الإنتقاء التجريبي:

يعتمد هذا النوع من الإنتقاء على البحث البيداغوجي أو التقسيم التجريبي، حيث يلعب التجريب دورا هاما بالنسبة للمربي الذي يقوم بمقارنة مستوى الرياضي بنموذج معروف على مستوى العالم، و هو نوع أكثر شيوعا بين المربين، و يمثل بحث بيداغوجيا أو تقييم عن طريق الإختبارات يتم فيها الإعتماد على خبرات و تجارب المدرب أو المربي.

- الإنتقاء التلقائي:

يبدأ هذا النوع من الإنتقاء مبكرا منذ ظهور الميول و الإهتمام لممارسة رياضة معينة، حيث يتم الإختيار أثناء التدريب و خلال المنافسة، و هي عملية تتحدد بمقارنة نتائج الرياضيين فيما بينهم و مقارنة خصائصهم مع نماذج رياضية معروفة.

- الإنتقاء المركب:

يتطلب هذا النوع من الإنتقاء مشاركة كل من: المربي أو المدرب، الطبيب، المختص النفساني، و القيام بالتحليل الموحد للأبحاث العديدة و الإختبارات التي تسمح بالتنبؤ بصفة أكثر نجاعة للتطور المستقبلي للموهوب الرياضي و بهذا فإن الحصول على النتائج الجيدة فيما يخص مستوى اللاعبين يجب أن يركز على النوع المركب في عملية الإنتقاء لأنه شامل لكل العناصر المحيطة بالرياضي[1].

2-7- محددات الإنتقاء الرياضي:

تعتبر هذه المحددات من العناصر الأساسية التي يجب مراعاتها خلال عملية إنتقاء الموهوبين، هذه العناصر التي تلعب دورا هاما بصفتها عناصر مكونة لعوامل تحقيق النتائج الرياضية العالية، حيث أن **فايناك Weinek(1993)** يعتبرها محددة لتحقيق الأداء الجيد في المستقبل و قد وضع عدة محددات و هي:

2-7-1- المحددات الأنتربومترية:

و هي تتمثل في كل ما يتعلق بجسم الرياضي من أطوال و عروض و الوزن و الكثافة الجسمية للرياضي و التركيبة الجسمية...إلخ، "حيث أن هذه العناصر تعتبر من الخصائص الفردية التي ترتبط بدرجة كبيرة بتحقيق المستويات الرياضية العالية، ذلك أن كل نشاط رياضي له متطلبات بدنية خاصة متميزة عن غيره من الأنشطة الأخرى و تنعكس هذه المتطلبات على الصفات الواجب توافرها في من يمارس نشاط رياضي معين، و الذي يمكنه من إستيعاب مهارات اللعبة و فنونها"[2].

2-7-2- المحددات المتعلقة بعناصر اللياقة البدنية:

هذه المحددات ترتبط مباشرة بقدرات ومستوى أداء الرياضي من الجانب البدني و هي تتمثل في قدرات الرياضي من خلال صفاته البدنية مثل المداومة الهوائية واللاهوائية، القوة، السرعة، المرونة....إلخ، حيث أن **بسطويسي أحمد(1999)** أشار إلى أن " كل مهارة رياضية تربط بقدرات بدنية خاصة ذات تاثير إيجابي على مستوى تلك المهارة "[3].

2-7-3- المحددات المهارية الحركية:

و هي العناصر المتعلقة بالأداء المتقن للمهارة الحركية مثل التوازن و القدرة على تقييم المسافة، و الإحساس المكاني الزماني، القدرة على التحكم في قيادة الدراجة...إلخ.

1- مزاري فاتح: إقتراح بطارية إختبارات لتقويم القدرات المهارية والبدنية أثناء عملية إنتقاء السباحين الناشئين للمرحلة العمرية(12- 13 سنة)، مرجع سبق ذكره، ص 92،93.

2- عنايات فرج و فاتن البطل: التمرينات الإيقاعية الجمباز الإيقاعي و العروض الرياضية ، نفس المرجع السابق، ص 252.

3- بسطويسي أحمد: أسس و نظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي، 1999،ص 438.

2-7-4- المحددات المتعلقة بقدرة الرياضي على التعلم:

و تتمثل في كل ما يتعلق بقدرات الرياضي على التعلم مثل سهولة التعلم وقدرات الرياضي على الملاحظة و التحليل.

2-7-5- المحددات المتعلقة بإستعدادات الرياضي لتحقيق النتائج العالية:

و هي المحددات التي من خلالها يمكن للرياضي الوصول إلى تحقيق مستويات عالية في الأداء و تتمثل في قدرات الرياضي على أداء التدريبات و التحمل.

2-7-6- المحددات المعرفية:

و هي محددات ترتبط بالقدرات العقلية مثل الذكاء الحركي و التركيز و القدرة على الإبداع، القدرات الخططية.

2-7-7- المحددات العاطفية:

و هي ترتبط بالجانب النفسي مثل الثبات البسيكولوجي، الإستعدادات لأداء المنافسة، و التغلب على حالات القلق...إلخ، حيث أن **عادل عبد البصير علي(1999)** يرى أن"الرياضي بجانب العبئ الرياضي يكون في مقدوره القيام بالتفكير و تكييف نفسه لملائمة المواقف المتغيرة أثناء ممارسة النشاط الرياضي و يتحدد ذلك طبقا لمستواه و فاعليته في المنافسات و ما يرتبط ذلك من مشاكل في حالة ماقبل المنافسة"[1]، و بهذا فهو يتميز بقدرات و سمات نفسية و عقلية و إنفعالية يحتاجها خلال مشواره الرياضي و تعتبر هذه المميزات أساس الممارسة الرياضية الناجحة التي يمكن للرياضي الموهوب أن يتمكن من خلالها تحقيق النتائج الرياضية العالية المرجوة من عملية الإنتقاء.

2-7-8- المحددات المتعلقة بالعامل الإجتماعي:

و هي المحددات التي لها علاقة بالجانب الإجتماعي مثل العلاقات بين أفراد الفريق الرياضي، تقبل الفرد للدور الموكل إليه داخل الفريق...إلخ، حيث أن **عويس الجبالي** أشار إلى أن " الجوانب الإجتماعية لها أهمية خاصة عند الأنتقاء"[2].

إن تحقيق إنتقاء مبني على هذه المحددات السالفة الذكر يجعل من الرياضي الموهوب قادرا على تحقيق النتائج الرياضية العالية[3].

1-عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي و التكامل بين النظرية و التطبيق ، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة،1999،ص 500.

2-عويس الجبالي: ألعاب القوى النظرية و التطبيق ،مرجع سابق، ص 41.

3 - Jurgen Weineck : manuel d'entrainement,O.P.CIT,1993,P89.

2-8- نماذج برامج إنتقاء الناشئين الموهوبين:

تعددت و جهات النظر حول نماذج برامج إنتقاء الناشئين، كل حسب مفهومه و حسب المتطلبات الأساسية التي يراها ملائمة للمارسة نشاط رياضي معين ،و قد جاء **مفتي إبراهيم حماد(2008)** ببعض نماذج البرامج التي "يقصد بها بعض المراحل التنفيذية المتسلسلة التي تستخدم في إنجاز عملية الإنتقاء بشكل عام في أي رياضة بغض النظر عن نوعها"[1]، و التي تمثلت فيما يلي:

2-8-1- نموذج (هارا) لإنتقاء الموهوبين:

و ضع **هارا** مجموعة من الخطوات التي يرى أنها تضمن إستمرارية تدريب الناشئين للوصول إلى مستويات عليا أي النجاح و التفوق في المجال الرياضي و هي كما يلي:

أ- **إخضاع الناشئين لبرامج تدريبية:**

في هذه المرحلة يتم إخضاع الناشئين المطلوب إنتقاء المواهب منهم لبرامج تدريب تهدف إلى رفع من مستوياتهم الرياضية بشكل عام، و خلال هذه البرامج يجري لهم تحليل مكثف لمواهبهم و إستعداداتهم مع مراعاة ما يلي:

- إعداد البيئة التدريبية السليمة المتكافئة.
- إعداد البيئة الإجتماعية في المجال الرياضي و المجال المجتمعي بشكل عام ، حيث أن **هارا** يعتبر هذا العنصر مهم و له تأثير كبير في نمو و تطور الرياضي.

ب-إنتقاء الناشئين:

يتم خلال هذه المرحلة إنتقاء الناشئين الموهوبين طبقا لمؤشرات محددة تعتبر فيصلا في موهبة الأداء الرياضي التخصصي في المستويات العالية و يجب وضع عامل الوراثة في الإعتبار عند إختيار هذه المؤشرات، و تقييم خصائص الناشئين و قدراتهم من خلال علاقة هذه الخصائص بمستوى التطور البيولوجي لهم، أن لا يعتمد في عملية الإنتقاء من خلال القدرات البدنية الظاهرة الواضحة فقط بل يجب الأخذ بعين الإعتبار للقدرات النفسية و المتغيرات الإجتماعية و التي يكون لها تأثير كبير على إمكانية تفوقهم، و يقترح **هارا** تطبيق أسلوبه من خلال مرحلتين كما يلي:

- **مرحلة الإنتقاء العام:** و يتم خلالها إختبار كافة قدراتهم الرياضية الرئيسية بشكل عام، و تتمثل في الطول و سرعة العدو و التحمل و التوافق و المقدرة على التفاعل في المواقف

1- مفتي أبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث ، مرجع سابق، ص 305.

التنافسية، و من المهم قياس مدى التفاعل في موقف فرد لفرد في الرياضات، و يضاف إلى ذلك التقارير الخاصة بالملاحظات التي توضع حول الناشئ.

- **مرحلة الإنتقاء الخاص:** و يتم خلالها إختبار القدرات التخصصية، من خلال إستخدام أربعة مؤشرات التالية:

المؤشر الأول و هو قياس مستوى الأداء الذي وصل إليه الناشئون بعد خضوعهم للبرامج.

المؤشر الثاني و هو قياس تطور مستوى الأداء.

المؤشر الثالث و هو قياس مدى ثبات الأداء خلال الظروف المتغيرة.

المؤشر الرابع و هو قياس إستجابات الناشئين لمتطلبات التدريب.

تقاس المؤشرات الأربعة خلال مشاركة الناشئين في البرامج التدريبية للرياضة التخصصية و في نهاية البرنامج التدريبي يجرى تنبؤ بمدى فرصة الناشئ في تحقيق التفوق في الأداء خلال المستويات الرياضية العليا[1].

2-8-2- نموذج (بار-اور) لإنتقاء الناشئين:

يرى كل من **بار** و **أور** أن عملية إنتقاء الناشئين الموهوبين تنظم عبر المراحل التالية:

- تقسيم الناشئين من خلال الخصائص المورفولوجية ، الفيزيولوجية و النفسية و متغيرات الأداء.
- مقارنة قياسات أوزان و أطوال الناشئين بجدول النمو للعمر البيولوجي.
- وضع الناشئين في برامج تدريبات ذات ضغط يتميز بالشدة لفترة قصيرة ثم دراسة تفاعلهم معه.
- تقويم عائلة كل ناشئ من حيث الطول و ممارسة النشطة الرياضية.
- إخضاع الخطوات السابقة الأربعة للتحليل العلمي من خلال نماذج الأداء[2].

2-8-3- نموذج (جيمل) لإنتقاء الناشئين:

يعتمد نموذج **جيمبل** لإنتقاء الناشئين على التحليل من خلال ثلاث عناصر هامة و هي:

- القياسات الفيزسولوجية و المورفولوجية.
- القابلية للتدريب.
- الدوافع.

كما يجب أن يتم تحليل قدرات الناشئين من خلال عوامل داخلية و عوامل خارجية كما يلي:

1- مفتي أبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث ، مرجع سابق، ص305، 306.

2- بن سي قدور لحبيب: تحديد مستويات معيارية لأنتقاء التلاميذ الناشئين (12- 13 سنة) في مسابقة الرباعي بألعاب القوى، اطروحة دكتوراه، جامعة عبد الحميد بن باديس ، مستغانم ، 2008 – 2009،ص 41.

أ- **العوامل الداخلية:** و تتمثل في دراسة جينات الناشئين.

ب-العوامل الخارجية: و تتمثل في الظروف البيئية و العوامل الإجتماعية و ظروف التدريب.

و قد إقترح **جيمبل** الخطوات التالية لعملية إنتقاء الناشئين:

- تحديد العناصر الفيسيولوجية و البدنية التي تؤثر في الأداء الرياضي في عدد كبير من أنواع الرياضة.
- إجراء الإختبارات الفيسيولوجية و المورفولوجية و البدنية في المدارس ثم الإعتماد على نتائجها في تنفيذ برامج تدريب تناسب كل ناشئ.
- تنفيذ برنامج تعليمي للرياضة المعنية يتراوح زمنه بين:12 إلى 24 شهر و يتم من خلال ذلك إخضاع الناشئ للإختبارات و رصد و تحليل تقدمه و تتبعه.
- في نهاية البرانامج التعليمي يتم إجراء دراسة تنبؤية لكل ناشئ أو ناشئة و تحديد إحتمالات ناجحة مستقبلا في الرياضة التخصصية طبقا للمؤشرات الإيجابية و السلبية التي إتضحت من تلك الدراسة[1].

2-8-4- نموذج (ديريك) لإنتقاء الناشئين:

إقترح ديريك ثلاث خطوات لإنتقاء الناشئين الموهوبين في الرياضة و هي كما يلي:

- **الخطوة الأولى:** و هي تتضمن إجراء قياسات تفصيلية في العناصر التالية:

أ- الحالة الصحية العامة.

ب-التحصيل الأكاديمي.

ت-الظروف الإجتماعية و التكيف الإجتماعي.

ث-النمط الجسمي.

ج- القدرة العقلية.

- **الخطوة الثانية:** و يطلق عليها مرحلة التنظير و هي تتضمن مقارنة سمات و خصائص جسم الناشئ من حيث نمطه و تكوينه بالخصائص المقابلة المطلوبة من الرياضة التخصصية و كذلك مقارنتها بالخصائص ذاتها في الرياضة بشكل عام.

1- هدى محمد محمد الخضري: التقنيات الحديثة لإنتقاء الموهوبين الناشئين في السباحة، مرجع سابق، ص 60،61.

- **الخطوة الثانية:** و تتضمن هذه المرحلة تخطيط برنامج تدريبي ينفذ قبل بدء الموسم و يتم أداء الناشئين في كافة الجوانب و كذلك الجوانب النفسية لهم و درجة تكيفهم للتمرين ثم بعد ذلك تتم عملية التقييم التي من خلالها يتم الإنتقاء[1].

2-9- مراحل عملية الإنتقاء الرياضي:

يرى كل من **روان عبد المجيد إبراهيم** و **محمد جاسم الياسري(2004)** " أن للإختيار الرياضي أنواع منها الإختيار لغرض التوجيه إلى نوع الرياضة المناسبة للرياضي، حيث أن لكل رياضة مواصفات تلزم المدربين الأخذ بها عند إستخدامهم عملية إختيار الرياضي موضوعيا في النشاط أو الفعالية الرياضية المناسبة"[2]، كما أشار **فايناك Weinek(1997)** إلى أن عملية الإنتقاء من المستحسن أن تكون" على الأفراد الموهوبين الغير ممارسين"[3]، تعددت الأراء حول مراحل الإنتقاء فمنهم من يرى أنها مرحلة موحدة و منهم من يحدد للإنتقاء ثلاث مراحل و منهم من يحدد للإنتقاء أربعة مراحل و من هذه الآراء رأي **زكي محمد محمد حسن(2006)** الذي قسم الإنتقاء إلى ثلاث مراحل و هي:

2-9-1- المرحلة الأولى(الإنتقاء الأولي):

تتمثل هذه الرحلة في محاولة جذب أكبر عدد من الرياضيين، حيث يتم خلالها حسب **مفتي إبراهيم حماد(2008)** " الفرز الأولي للناشئين الموهوبين في النشاط الرياضي بشكل عام و إلتقاط كل الناشئين الذين يظهرون إستعدادات رياضية عامة دون تخصصية، حيث تجرى عليهم كافة الفحوصات و القياسات العامة و تؤخذ منهم كافة البيانات التي يستعان بها في المرحلة الثانية"[4]، و هي حسب **يحيى السيد إسماعيل الحاوي(2004)** " تهدف إلى تحديد الحالة الصحية العامة من خلال الكشف الطبي الشامل على جميع أجهزة الجسم الحيوية و كذلك تحديد الخصائص الجسمية و الوظيفية و سمات الشخصية الخاصة بالرياضي"[5].

2-9-2- المرحلة الثانية (الإنتقاء التخصصي):

أو مرحلة الإنتقاء الخاص و يتم في هذه المرحلة فصل الرياضيين الموهوبين و الذين أظهروا مستوى متقدم أعلى من المتوسط، حيث " يتم توجيههم إلى نوع النشاط الذي يتلائم مع إمكانياتهم، و تتم هذه المرحلة بعد أن يكون الناشئ قد مر بفترة تدريبية طويلة نسبيا قد تستغرق ما بين عام و أربعة أعوام طبقا لنوع النشاط الرياضي، و يستخدم في هذه المرحلة الملاحظة المنظمة و الإختبارات الموضوعية لقياس مدى نمو

1- مفتي أبراهيم حماد: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة ، مرجع سابق، ص 317، 318.

2- مروان عبد المجيد إبراهيم و محمد جاسم الياسري: إتجاهات حديثة في التدريب الرياضي ،ط1، الوارق للنشر و التوزيع،2004، ص247.

3 - Jurgen Weineck : manuel d'entrainement, O.P.CIT,1997,P94.

4- مفتي أبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث ، مرجع سابق، ص311.

5-يحي السيد إسماعيل الحاوي: الموهبة الرياضية و الإبداع الحركي، مرجع سابق، ص42.

الخصائص المورفولوجية و الوظيفية، و سرعة تطور الصفات البدنية و النفسية و مدى إتقان الناشئ للمهارات و مستوى تقدمه في النشاط و تدل المستويات العالية في هذه الجوانب على موهبة الناشئ و إمكانية وصوله للمستويات الرياضية العالية"[1].

2-9-3- المرحلة الثالثة (الإنتقاء التأهيلي):

أو هي كذلك مرحلة إنتقاء نخبة المستويات العليا، و فيها يتم تحديد أفضل العناصر بعد تدريبها و ذلك لتحقيق المستويات العالية حيث يتم التركيز على تنمية الإستعدادات الخاصة، و هي مرحلة مهمة حيث يتم الإختبار و القياس في ضوء أرفع مستويات الأداء في النشاط الرياضي التخصصي، كذلك " قياس مستوى نمو الخصائص المورفولوجية – الوظيفية اللازمة لتحقيق المستويات العالية، و نمو الإستعدادات الخاصة بنوع النشاط الرياضي و سرعة و نوعية عمليات إستعادة الشفاء بعد المجهود، كما يؤخذ بعين الإعتبار قياس الإتجاهات و السمات النفسية كالثقة بالنفس و الشجاعة في إتخاذ القرار إلى غير ذلك من السمات التي يتطلبها نشاط معين"[2].

2-10- دور العوامل الوراثية و البيئية في عملية الإنتقاء:

يرى **مفتي إبراهيم حماد(2008)** أنه من الرغم من أن "للتدريب الرياضي تأثير على فيسيولوجية الجسم إلى أنه لعامل الجينات دور كبير في مستوى أداء الرياضي، حيث أشار إلى أبحاث **هافليثيك Havlicek** أن المتغيرات الثابتة التي تحدد درجة النجاح مستقبلا في الرياضة إنما هي متغيرات لها علاقة مباشرة بالجينات و يكون تأثير البيئة عليها ضعيفا، كما قدم كل من **بوشارد Bouchard** و **مالينا Malina** عددا من التوصيات المتعلقة بدور الجينات في التنبؤ بالمستوى الرياضي مستقبلا و هي كما يلي:

- إن نوع الجينات عنصر مؤثر في اللياقة الفيسيولوجية و الصحية للإنسان بشكل عام.
- النمو البدني للصغار تحت الظروف العادية يقل من درجة النمو و سرعته و هو يعتمد بالدرجة الأولى على الجينات.
- الجينات لها دور مهم في معدل و سعة الإستجابة للإستثارات التي لها صفة الإستمرارية مثل التمرينات البدنية.

1- عنايات فرج و فاتن البطل: التمرينات الإيقاعية الجمباز الإيقاعي و العروض الرياضية ، نفس المرجع السابق، ص 246.

2- عنايات فرج و فاتن البطل: التمرينات الإيقاعية الجمباز الإيقاعي و العروض الرياضية ، نفس المرجع السابق، ص 246.

من جهة أخرى تؤكد أبحاث **تشارلز كوربين Charles Corbin** و التي أجريت في رياضات منها رياضة الدراجات "أن للبيئة تأثير كبير على التنبؤ بالأداء و من أمثلة المؤثرات البيئية كل من الأسرة و المدربين و طبيعة التدريب و البيئة التدريبية"[1].

1- مفتي أبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث ، مرجع سابق، ص312.

-خلاصة:

يعتمد تحقيق النتائج الرياضية العالية في المجال الرياضي عامة و في رياضة الدراجات خاصة على التقييم البناء و الفعال المبني على نتائج الإختبارات العلمية التي لها أساس في قياس العناصر الأساسية لمكونات الأداء الرياضي الجيد للممارسة أو الإختصاص الرياضي، و التي منها الجانب البدني إذ يعتبر التقييم من خلال قياس مختلف القدرات البدنية لرياضي الدراجات من خلال إختبارات البطارية ذا أهمية كبيرة حيث يمكن من خلالها إجراء عملية تقييم شاملة لمختلف قدرات الرياضي و هذا لمعرفة مواطن القوة و الضعف كذلك لتحديد مستوى اللياقة البدنية العامة كما أن هذا الشكل من القياس أي تطبيق بطارية الإختبارات يمكن من خلالها إجراء عملية إنتقاء صحيحة و فعالة حيث يتم من خلال نتائجها معرفة أحسن الرياضيين و مميزات كل رياضي البدنية و التي تؤهله لأن يكون بطلا.

الفصل الثالث

تمهيد:

يعتبر إعداد الفرد للحياة من أهم الأهداف التي ترمي إلى تحقيقها كل المجتمعات، و لهذا فقد قامت جميع الأمم و الحضارات بتسخير كل الوسائل و الإمكانيات لتحقيق هذه الأهداف و التي تمثلت في بناء و تشييد جميع أنواع المؤسسات التعليمية و التربوية و التكوينية لغرض تأهيل الفرد ليصبح فعال في مجتمعه و ليساهم في تطوره و رقيه من خلال ما يقدمه من إبداع و تجديد، و من هذه المؤسسات نجد الثانويات الرياضية و التي تعتبر تجربة رائدة إعتمدتها الكثير من الدول منها الجزائر، و يعتبر التعليم في الثانوية الرياضية حلقة من سلسلة المراحل فهي تتوسط التعليم الأساسي و التعليم الجامعي، مما جعلها تمثل مرحلة متميزة من مسار التربية و التعليم، لذلك وقع عليها الواجب الأساسي فهي مطالبة بالوفاء لإحتياجات المتعلم و في نفس الوقت مطالبة بالوفاء لإحتياجات المجتمع عن طريق قيامها بالدور التربوي والتعليمي و الثقافي و الإجتماعي، و في إطار تسميتها الثانوية الرياضية أصبح لها أيها دور التحضير الرياضي لمستويات تحقيق النتائج الرياضية العالية و هذا لتمثيل الوطن أحسن تمثيل على الصعيد الجهوى و القاري و الدولي، و كذلك الإهتمام بتربية و تعليم رياضيي النخبة الموهوبين في جميع الإختصاصات الرياضية منها رياضة الدراجات، و لهذا فهي تتكفل بتعليم الرياضيين الموهوبين الذين يتم إختيارهم و إنتقاءهم كما تعمل على توفير المستلزمات الرئيسية لتحضير هذه المواهب و مراعات خصوصياتهم بإعتبارهم في سن المراهقة و التي تتميز بتغيرات كبيرة تمس جميع جوانب نمو و تكوين الفرد الرياضي جسميا و نفسيا و إجتماعيا...إلخ.

1-1- تعريف المدرسة الثانوية:

تعتبر المدرسة البوتقة التي تجتمع فيها كل عناصر النظام التعليمي من أجل إعداد الفرد للحياة، إذ لا يمكن إختزالها في غرف و أقسام الفصول و ما يدرس فيها من واجبات و مناهج بل هي مجتمع له نظام تتفاعل فيه مجموعة من العلاقات التي تؤثر في صياغة فكر و ثقافة الأفراد، حيث أشار **إيميل دوركايم Emile Durkheim** " بأن المدرسة هي إنعكاس للمجتمع الذي ينتجها"[1]، و قد عرفها الدكتور **إبراهيم ناصر** بأنها المؤسسة التي أنشأها المجتمع لتعنى بتربية وتعليم الصغار نيابة عن الكبار الذين شغلتهم الحياة و تجعل منهم أعضاء صالحين[2]، من خلال تزويدهم بالقيم و الخبرات المختلفة و كافة المعارف، فهي حسب **أمين الخولي** و **آخررون (1998)** "بناء إجتماعي له فكره و إتجاهاته و أهدافه القريبة و البعيدة، و التي يسعى إلى تحقيقها من خلال التفاعل و الوظائف و الأدوار الإجتماعية لأفراد هذا البناء الإجتماعي و الذي يشمل التلاميذ أو الطلاب و المعلمين و المشرفين على العملية التربوية و التعليمية.

و المدرسة الثانوية (Lycée) يرجع أصلها إلى الإغريق، لقد قيل أنها الجمناز (gymnase) المكان الذي كان يعلم فيه الفيلسوف الإغريقي أرسطو طاليس الفلسفة في (355 ق م)، فأصبح للمدرسة التي أسسها إسم (lyceum)، و يرجح أن يكون هذا الإسم هو أصل معنى مدرسة ثانوية نظرا لقرب هذه المدرسة أي (lyceum) من مكان مقدس عند الإغريق للوثن أبولو ليكوس (Appolon Lyceios).

أما في عصرنا الحالي تعرف المدرسة الثانوية بأنها مؤسسة عمومية للتعليم الثانوي تعمل على تكوين و تحضير التلاميذ إلى شهادة البكالوريا[3]، أما في القاموس الفرنسي (Le petit Larousse) فقد جاء تعريف المدرسة الثانوية (Lycée) بأنها مؤسسة توفر التعليم و تحضر لشهادة البكالوريا في التعليم الثانوي العام و التكنلوجي[4]، كما جاء في تعريف الثانوية بأنها المدرسة التي تعنى بمناهج التعليم الثانوي، الْمَدْرَسَةُ الَّتِي يَدْرُسُ فِيهَا التِّلْمِيذُ الدُّرُوسَ الثَّانَوِيَّةَ أو مَدْرسَة تُعِدُّ للتعليم الجامعي[5].

1 – Azziz Jellab : sociologie du lycée professionnel, in comptes rendus/sociologie du travail,54 (2012) 254-294, P288.

2- آيت حمودة حكيمة: أهمية المدرسة في تنمية القيم السلوكية لدى التلاميذ و دورها في تحقيق توافقهم الإجتماعي، مجلة العلوم الإنسانية و الإجتماعية، عدد خاص الملتقى الدولي الأول حول الهوية و المجالات الاجتماعية في ظل التحولات السوسيوثقافية في المجتمع الجزائري ، معهد علم النفس و علوم التر بية ، جامعة الجزائر، ص 15 ، 17.

3 - Emmanuel Fouquet : Dictionnaire HACHETTE encyclopédique, imprime par Rotolto,1er édition,2001,p961,962.

4 - Le petit Larousse, édition,1995,p614.

5- قاموس المعاني عربي عربي،http://www.almaany.com/ar/dict/ar، يوم السبت 16جانفي2016،الساعة19:40سا.

و حول المدرسة الثانوية جاء في معجم المصطلحات التربوية و النفسية أنها مدرسة تظم طلاب من سن معين و يدرس فيها المواد بصورة أكثر توسعا مما هي عليه في المدرسة الابتدائية [1].

في الجزائر الثانوية "هي مدرسة تعليمية تربوية عمومية أو خاصة، خاضعة لوصاية وزارة التربية و التعليم، مسؤولة على تلقين أبناء الشعب المعارف و العلوم و المهارات، حيث أنها تعمل على ضمان تكوين المواطن بتزويده بمعالم المواطنة، و أن تكون له القدرة على فهم العالم من حوله و يستطيع التكيف معه و التأثير فيه، كذلك تعمل على تنشئة و تجذير الشعور بالإنتماء و الإعتزاز بحب الوطن ورموز الأمة، بتقوية إرتباط هذه الأجيال بالهوية الوطنية و القيم المتصلة بالإسلام والعروبة و الأمازيغية و تقوية الوعي الفردي والجماعي، لتكوين جيل متشبع بمبادئ الإسلام وقيمه الروحية والأخلاقية والثقافية والحضارية، فهي تعنى بتحضير و تكوين التلميذ خلال ثلاث سنوات إلى إمتحان شهادة البكالوريا أي شهادة إتمام التعليم الثانوي للإلتحاق بالتعليم العالي و تسمى مرحلة التعليم الثانوي"[2].

1-2- التعليم الثانوي في الجزائر:

التعليم من الأسس التي تعمل على بقاء المجتمعات الإنسانية و إستمرارها، فهو يهتم بأن يكتسب الإنسان السلوك الإنساني المتجدد نحو الأفضل و الذي يستمد معانيه من الأصول الفلسفية و التاريخية و السياسية و النفسية و الأسس الإجتماعية و الثقافية، لقد جاء في تعريف منظمة اليونسكو حول التعليم الثانوي بأنه المرحلة الوسطى من سلم التعليم[3]، أما قاموس المعاني فقد عرف التعليم الثانوي بأنه "مرحلة تلقين و تدريس المعارف والمهارات و هو مرحلة بين التعليم المتوسِّط والتعليم العالي في بعض الدول، كذلك يعتبر التعليم الثانوي مرحلة تعليمية بعد الإعدادية في بعض البلاد العربية أو المتوسطة في البعض الآخر وهي تعمل على الإعداد إلى التعليم الجامعي و الشهادة الثانوية هي شهادة إتمام التعليم الثانوي"[4]، أما المنظمة العربية للتربية و الثقافة و العلوم فقد عرفت التعليم الثانوي بأنه "تعليم يستمر سبع سنوات بعد سنوات التعليم الإبتدائي، يقسّم إلى طورين منها أربع سنوات من التعليم الثانوي الأدنى و ثلاث سنوات من التعليم الثانوي الأعلى، و يدرس الطور الثاني من التعليم الثانوي في المدرسة الأكاديمية أو التقنية و هما مؤسستان تقدمان تعليما عاما"[5].

1- ميراد خليل: دوافع تلاميذ الطور الثانوي (18/16سنة)نحو ممارسة التربية البدنية و الرياضية، اطروحة لنيل شهادة الدكتوراه، تخصص نظريات و مناهج التربية البدنية و الرياضية جامعة منتوري، قسنطينة، الموسم الجامعي 2012/2011،ص19.

2- الجريدة الرسمية، عدد 04،المادة 53 إلى 56،المتعلق بالقانون التوجيهي للتربية و التعليم ، المؤرخ في 27جانفي2008،ص،09،08.

3- عبد الحكيم عبد المجيد :التعليم الثانوي ، المرحلة الثانوية ،http://uqu.edu.sa/page/ar/5240، يوم السبت 16جانفي2016،الساعة20:34سا.

4- قاموس المعاني عربي عربي،http://www.almaany.com/ar/dict/ar، يوم السبت 1جانفي2016،الساعة19:40سا.

5- ميراد خليل: دوافع تلاميذ الطور الثانوي (18/16سنة)نحو ممارسة التربية البدنية و الرياضية، مرجع سابق،ص20.

وقد جاء في النشرة الرسمية لوزارة التربية الوطنية حول القانون التوجيهي للتربية الوطنية رقم 04/08 المؤرخ في 23 جانفي 2008 أن التعليم الثانوي "هو المسلك الأكاديمي الذي يستقبل خريجي السنة الرابعة متوسط ، و هو منظم إلى شعب للتعليم العام و التكنلوجي، و هي تحضر جميعها للدراسات العليا و هو بذلك يتوج بشهادة البكالوريا للتعليم الثانوي"[1].

يعتبر التعليم الثانوي أحد المستويات التعليمية لمنظومة التربية الوطنية، و مدة مساره 3 سنوات سواء كان ذلك في مدارس ثانوية عمومية أو مدارس ثانوية خاصة، كما جاء في المادة 18 من القانون التوجيهي و التي تنص على أن "التربية الوطنية تعتمد على القطاع العمومي غير أنه يمكن فتح المجال للأشخاص الطبيعية أو المعنوية الخاضعة للقانون الخاص لإنشاء مؤسسات خاصة للتربية والتعليم" [2].

1-3- مهام الثانوية الجزائرية في إطار غايات التربية:

زاد إهتمام مختلف الأنظمة التربوية بالتعليم الثانوي بإعتباره مرحلة تتوسط المسار التعليمي في معظم دول العالم، و هي مرحلة هامة و أساسية في تكوين التلميذ، كما أنها تعتبر القاعدة الصلبة التي تدفعه نحو تغيير مسار حياته المستقبلي، و عليه فمن خلال هذه المسؤولية الكبرى الملقاة على عاتق هذه المؤسسة التعليمية التربوية تتجلى مهام أساسية للثانوية الجزائرية وهي:

1-3-1- التعليم:

لقد أكدت المادة 04 من الفصل الثاني في قانون النظام التوجيهي 04/08 أن المدرسة الجزائرية تضمن تعليم نوعي يكفل التفتح الكامل والمنسجم والمتوازن لشخصية التلاميذ، بتمكينهم من إكتساب معارف في مختلف مجالات المواد التعليمية و التحكم في مختلف أدوات المعرفة الفكرية و المنهجية، بما يسهل عمليات التعلم و التحضير للحياة العملية و إثراء الثقافة العامة للتلاميذ بتعميق عمليات التعلم بطابعه العلمي والأدبي والفني و تكييفها بإستمرار مع التطورات الإجتماعية و الثقافية والتكنولوجية والمهنية، مع تنمية قدرات التلاميذ الذهنية و النفسية و البدنية وكذا قدرات التواصل لديهم و إستعمال مختلف أشكال التعبير اللغوية منها والفنية والرمزية و الجسمانية، و في المجال الثقافي ضمان تكوين في مجالات الفنون و الآداب و التراث الثقافي، و تزويد التلاميذ بكفاءات ملائمة و متينة و دائمة يمكن توظيفها بتبصر في وضعيات تواصل حقيقية و حل المشاكل بما يتيح للتلاميذ التعلم مدى الحياة و المساهمة فعليا في الحياة الإجتماعية و الثقافية و الإقتصادية و كذا التكيف مع المتغيرات، كذلك ضمان التحكم في اللغة العربية بإعتبارها اللغة الوطنية والرسمية و ترقية وتوسيع تعليم اللغة الأمازيغية مع تمكين التلاميذ من التحكم في لغتين أجنبيتين على الأقل للتفتح على

1- وزارة التربية الوطنية، النشرة الرسمية للتربية الوطنية ، القانون التوجيهي رقم 04/08 المؤرخ في 23جانفي2008،عدد خاص ،فيفري 2008، ص24.

2- وزارة التربية الوطنية، النشرة الرسمية للتربية الوطنية ، نفس الرجع السابق،ص50.

العالم، و إدماج تكنولوجيات الإعلام والإتصال الحديثة في محيط التلميذ وفي أهداف التعليم وطرائقه والتأكد من قدرة التلاميذ على إستخدامها بفعالية و منح جميع التلاميذ إمكانية ممارسة النشاطات الرياضية والثقافية والفنية والترفيهية والمشاركة في الحياة المدرسية والجماعية [1].

1-3-2- التنشئة الإجتماعية:

يرى **فؤاد البهي** أن "التنشئة الإجتماعية هي نتاج العمليات التي يتحول بها الفرد من كائن عضوي إلى شخص إجتماعي، و تمتد لتشمل على كل ما يحدث للفرد حتى يتوافق بسلوكه مع معايير الجماعة التي ينظر لها و لأسلوب حياته" [2]، تمثل المؤسسات التربوية أهم المؤسسات الإجتماعية التي لها تأثير كبير في المجتمع، فهي الإدارة التي تتعاون مع الأسرة في تربية الأبناء، حيث أن الطالب عند دخوله المؤسسة التعليمية يكون لديه أنماط مختلفة من السلوك فإن المدرسة بنظامها التربوي تبقى على السلوك المقبول و تعدل أو تحذف السلوك الذي يكون غير مقبول[3]، فقد أثبتت دراسة **دماس بشير (2015)** أن هناك عوامل خارجية عديدة تؤثر على التكيف الإجتماعي للتلاميذ داخل الوسط المدرسي (الثانوية الرياضية) مثل السن المبكر الذي يندمج فيه التلميذ و يتفاعل فيه إجتماعيا مع الآخرين و طبيعة الوسط الإجتماعي الذي ينخرط فيه، كذلك الجو العائلي الذي يعيش فيه و هي عوامل ذات أبعاد نفسية [4]، حيث أنها كأساس للتنشئة الإجتماعية فهي بوظائفها المختلفة تعمل على تكوين الفرد إجتماعيا عن طريق تنشئت شخصيته و تهذيب سلوكه و توفر له الإندماج الكامل بإكتسابه للهوية و التي تتمثل في العقيدة و اللغة و العادات داخل مجتمعه، و بهذا نرى أن المؤسسات التعليمية لها وظيفة تكاملية مع الأسرة في تكوين الفرد السوي القادر و الواعي المتعلم الذي يعمل على إحترام القيم الدينية و الروحية و الأخلاقية لمجتمعه مع تنمية الحس المدني و تنشئته بقيم المواطنة و تنمية الثقافة الديموقراطية لديه كذلك إبراز أهمية العيش الكريم عن طريق العمل كما تعمل على تلقين التلاميذ مفهوم و معنى الحرية و المسئولية أي تكوين مواطنين قادرين على تحمل المسئولية و الإبداع و حل المشاكل في أمور حياتهم المختلفة.

1- الجريدة الرسمية، عدد 04،المادة 04،المتعلق بالقانون التوجيهي للتربية و التعليم ، المؤرخ في 27جانفي2008،ص،09،08.

2- عبد الرحمان برقوق : دور مؤسسات التنشئة الإجتماعية في التأهيل البدني لطفل متلازمة داون، دفاتر مخبر المسألة التربوية في الجزائر في ظل التحديات الراهنة ، العدد 6، جانفي2010، ص68.

3- بن عطاء الله محمد: اتجاهات طلبة المرحلة الثانوية نحو ممارسة نشاط كرة اليد ببعض ثانويات ولاية الجلفة ، مجلة معارف ،جامعة آكلي محند اولحاج، قسم ISTAPS، البويرة، السنة 8،عدد 16،جوان 2015،ردم د 7007-1112 ،ص79.

4- دماس بشير: علاقة الملمح النفسي للرياضي الناشئ بتكيفه الإجتماعي مع متطلبات الثانوية الوطنية الرياضية ، المجلة العلمية المتخصصة في علوم الرياضة ،المدرسة العليا في علوم و تكنلوجية الرياضة، عدد 04، ديسمبر 2015، ردم د 6744-1112 ،ص16 ، 17.

1-3-3- التأهيل:

تلبي المدرسة الثانوية حاجيات التلاميذ عن طريق تلقي مختلف المعارف و الكفاءات الأساسية التي تعمل على الإستثمار الجيد للمعارف و المكتسبات، فهي تؤسس لإبراز القدرة للإلتحاق بالمجال المهني أو لمواصلة التكوين في التعليم العالي أو القدرة على المبادرة و الإبتكار الخلاق في عالم الشغل مما يساعد على التكيف بإستمرار مع التطور التكنلوجي، الاقتصادي و العلمي [1]، إذ أنها تعمل على إعداد المواطن ليعيش في مجتمع دائم التغير و التطور وقائم على التخصص كما تمد الفرد بقدر من الخبرات التربوية وبالأخص في المرحلة الثانوية أين تتجلى مظاهر التخصص وتتكون لديه الميول و الإتجاهات [2]، و التي تعتبر من دعائم المعركة الإنتاجية، حيث يرى **محمد سعد زغلول (2014)** وجوب أن تشبع المناهج الدراسية عامة حاجات الطلاب ليتسنى لهم مواجهة المستقبل عن طريق الأنشطة التي تتوافق مع طبيعة العمل المهني الذي يميلون إليه[3].

1-4- خصائص التعليم الثانوي في الجزائر:

تتميز المدرسة الثانوية في الجزائر بخصائص متصلة بالنظام التعليمي و يمكن إبراز هذه الخصائص فيما يلي:

1-4-1- التعليم الثانوي نظام مختلط بين البنين و البنات:

لقد كفل الدستور الجزائري حق التعليم لكل جزائري توفرت فيه الشروط اللازمة سواء كان ذكرا أو أنثى، بل أكد على إلزامية هذا الحق و معاقبة كل مخالف له كما جاء في المادة 10 من القانون التوجيهي للتربية و التعليم أن تضمن الحق في التعليم لكل جزائرية وجزائري دون تمييز قائم على الجنس أو الوضع الإجتماعي أو الجغرافي[4]، على هذا الأساس عملت الدولة الجزائرية على فتح مجال التعليم أمام جميع أبنائها (بنات و بنين)، حيث أن التلميذ يحتل مكانة مركز إهتمامات السياسة التربوية.

1-4-2- التعليم الثانوي مجاني:

لقد عملت الدولة الجزائرية على تحقيق مجانية التعليم داخل المؤسسات التعليمية العمومية لجميع الجزائريين، كما نصت عليه المادة 13 من القانون التوجيهي أن التعليم مجاني في المؤسسات التابعة للقطاع العمومي

1- وزارة التربية الوطنية، النشرة الرسمية للتربية الوطنية ، القانون التوجيهي رقم 04/08 المؤرخ في 23جانفي2008،عدد خاص ،فيفري 2008،ص09.

2- مساحلي الصغير : انعكاس مفردات محتوى منهاج التربية البدنية و الرياضية على ملمح تخرج طالب النهائي (السنة الثالثة ثانوي)، مجلة علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية، جامعة الجزائر 7، عدد 01، جانفي 2014، ردم د 9964-1112 ،ص81.

3- محمد سعد زغلول: الرياضة المدرسية في ظل الجودة الشاملة و الاتجاهات التربوية المعاصرة و النظرة المستقبلية، مركز الكتاب للنشر ، ط1، 2014، ص166.

4- وزارة التربية الوطنية، النشرة الرسمية للتربية الوطنية ، نفس المرجع السابق،ص09.

للتربية الوطنية في جميع المستويات[1]، و عليه فإن هذه الميزة التي يتوفر عليها التعليم الثانوي الجزائري سمحت بإعطاء فرصة أكبر للتلاميذ من أجل التعلم و التكوين ،كذلك تشجيع للأولياء لكي يلحقوا أبناءهم للدراسة.

1-4-3- التعليم الثانوي تحت وصاية الدولة:

أكدت المادة 08 من القانون التوجيهي أنه تعد التربية بإعتبارها إستثمارا إنتاجيا وإستراتيجيا من الأولوية الأولى للدولة التي تسهر على تجنيد الكفاءات والوسائل الضرورية للتكفل بالطلب الإجتماعي للتربية الوطنية و الإستجابة لحاجيات التنمية الوطنية[2]، و عليه يعتبر هذا القطاع ذا أهمية إستراتيجية في سياسة الدولة الجزائرية، حيث أن الوزير المكلف بالتربية الوطنية يقوم بتحديد كيفيات تنظيم الجماعة التربوية وسيرها و يصدر البرامج التعليمية لكل مستوى تعليمي بما في ذلك المستوى الثانوي، كذلك فتح المؤسسات التعليمية يخضع لإعتماد الوزير المكلف بالتربية الوطنية طبقا للقانون ووفقا لدفتر شروط وإجراءات وشروط تحدد عن طريق التنظيم كما نصت عليه المادة 57 حيث تنشأ الثانويات وتلغى بموجب مرسوم.

1-4-4- التعليم الثانوي غير إلزامي:

تمتد إلزامية التعليم في الجزائر إلى سن 16سنة، فبعد تكوين التلميذ في إطار تعليم إلزامي خلال تسع سنوات في المرحلة الأساسية، على شكل خمس سنوات في التعليم الإبتدائي و أربع سنوات في التعليم المتوسط، ينتقل إلى مرحلة ما بعد التعليم الإلزامي، و الذي مساره الأكاديمي يشتمل على شعب التعليم العام و التكنلوجي التي تحضر لمواصلة الدراسات العليا [3].

1-5- هيكلة التعليم الثانوي في الجزائر:

يمتد المسار الأكاديمي للتعليم الثانوي مدة ثلاث سنوات، و يتم خلاله تحضير التلاميذ من مختلف شعب إلى شهادة البكالوريا للتعليم الثانوي، تم هيكلة التعليم الثانوي العام والتكنولوجي وفقا للقرار الوزاري رقم 07 المؤرخ في 07 أفريل 2013م المعدل للقرار الوزاري رقم 16 المؤرخ في 16 ماي 2005م، والمتضمن تحديد هيكلة التعليم الثانوي العام والتكنولوجي، بعد إنتقال التلميذ من التعليم الأساسي المتوسط إلى التعليم الثانوي يوجه إلى أحد الشعب التعليمية التالية:

1- وزارة التربية الوطنية، النشرة الرسمية للتربية الوطنية ، نفس المرجع السابق ، ص 10.

2- وزارة التربية الوطنية، النشرة الرسمية للتربية الوطنية ، نفس المرجع السابق ،ص09،10.

3- وزارة التربية الوطنية، النشرة الرسمية للتربية الوطنية ، نفس المرجع السابق،ص51.

1-5-1- في السنة الأولى:

كما جاء في المادة 55 من القانون التوجيهي أن التعليم الثانوي العام و التكنلوجي ينظم في شعب كما يمكن تنظيمه في جذوع مشتركين في السنه الأولى[1]، و هذه الجذوع هي:

الجذع المشترك آداب الذي يتفرع إلى شعبتين في السنتين المقبلتين بعد ذلك، و الجذع المشترك علوم و تكنلوجيا الذي يتفرع هو الآخر إلى أربع شعب في السنتين المقبلتين بعد ذلك.

1-5-2- في السنة الثانية و الثالثة:

في هذه السنة ينقسم المسار الدراسي في كلتا الجذعين المشتركين إلى:

- بالنسبة إلى الجذع المشترك آداب ينقسم إلى شعبة الآداب و الفلسفة و شعبة اللغات الأجنبية بخيارات ثلاثة و هي :اللغة الإيطالية ، اللغة الألمانية و اللغة الإسبانية.
- بالنسبة للجذع المشترك علوم و تكنلوجيا فينقسم إلى أربعة شعب و هي: شعبة الرياضيات، شعبة العلوم التجريبية، شعبة التسيير و الإقتصاد و شعبة تقني رياضي بخيارات أربعة هي الأخرى و هي: الهندسة الميكانكية، الهندسة المدنية، الهندسة الكهربائية، هندسة الطرائق [2].

1-6- الأهداف الخاصة بالتعليم الثانوي العام و التكنولوجي :

إن من أهداف التعليم الثانوي العام و التكنولوجي هو تحقيق الإكتساب الأمثل للمعارف الضرورية التي تؤهل التلميذ لمتابعة الدراسات العليا في المجالات الأدبية و التكنولوجية المختلفة، من خلال ترقية روح البحث لديه إنطلاقا من محاور أو وضعيات إشكالية، و تكوين فرد قادر على خلق نماذج للوضعيات العلمية و توظيف الفكر المبدع لديه، التي تؤسس لإستعمال المفاهيم النظرية من خلال توظيف المعارف المتحصل عليها من مختلف المواد التعليمية في حل مشكلة معينة في إطار التكاملية بين المواد، و تنمية القدرة على التقييم الذاتي إعتمادا على معايير محددة [3].

1-7- النشاط البدني الرياضي التربوي في المدارس الثانوية:

لا تعتبر ممارسة النشاط البدني الرياضي في المؤسسات التربوية غاية في حد ذاتها، و إنما الغاية منها تحسين اللياقة البدنية بواسطة الممارسة الرياضية فهي تعتبر من الوسائل التربوية الهامة، من خلال جعل الأنشطة البدنية و الرياضية دعامة أساسية للمحتويات التعليمية ضمن إطار الممارسة الرياضية في إطار

1- الجريدة الرسمية، عدد 04،المادة 55،المتعلق بالقانون التوجيهي للتربية و التعليم ، المؤرخ في 27جانفي2008،ص14.

2- وزارة التربية الوطنية، تحديد هيكلة التعليم الثانوي العام و التكنلوجي، النشرة الرسمية للتربية الوطنية ،قانون وزاري رقم 07 المؤرخ في 07أفريل2013 ،حرر بالجزائر في 07افريل 2013،ص02،01.

3- ميراد خليل: دوافع تلاميذ الطور الثانوي (18/16سنة)نحو ممارسة التربية البدنية و الرياضية، نفس المرجع السابق ،ص28.

التعلم بالمقاربة بالكفاءات حيث تبنى إنطلاقا من خصائص هذه الأنشطة نفسها عن طريق طرح إشكاليات تعلمية تعمل على إكتساب الكفاءات المنتظرة، كما أنه يتم توزيعها في الزمان عبر وحدات تعلمية حيث تستعمل المهارات الحركية المميزة للفنيات الرياضية، والتي تستدعي نوعية علاقات التلميذ أو الطالب مع محيط عمله و الوسائل المستعملة التعامل . التعاون . التضامن والقيام بأدوار إيجابية و نافعة ضمن مجموعة العمل المنتسب إليها[1].

1-7-1- أشكال النشاط البدني التربوي في المدارس الثانوية:

حسب الدليل المنهجي لأستاذ التربية البدنية و الرياضية في ظل المقاربة بالكفاءات جاء ترتيب النشاطات البدنية والرياضية على النحو التالي :

1-7-1-1- نشاطات تحدي المواجهة:

و هي الأنشطة الرياضية التي تنتمي إلى الألعاب الجماعية مثل كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة و الرياضات التي تتميز بالتلاحم و التي ترمي إلى المواجهة الرياضية بين الأشخاص كالمبارزة، المصارعة و رياضة الكاراتيه.

1-7-1-2- نشاطات الهواء الطلق:

و هي الأنشطة الرياضية التي يمكن إدراجها في إطار النشاطات الخاصة في المدرسة مثل الجولات الرياضية و الإستطلاعية في الطبيعة والمحيطات الخاصة (سباق التوجيه)، كذلك خرجات النزهة مشيا أو جريا على الأقدام أو على الدراجات الهوائية في المحيط الطبيعي الذي يتميز بسهولة التفقد، كذلك الألعاب الرياضية الكبرى داخل و خارج المؤسسة أو ألعاب الهواء الطلق، ألعاب الشاطئ، ألعاب الجبال، ألعاب الرمال، الألعاب في الغابات ... إلخ.

1-7-1-3- نشاطات التحكم في الجسم و المحيط:

هذه الأنشطة الرياضية لها أهيمة كبيرة في التكوين البدني و الفكري للطلبة، من هذه الأنشطة ألعاب القوى و أنشطة الجري، القفز، الرمي، كذلك النشاطات الجمبازية مثل الجمباز الأرضي، الجمباز على الأجهزة، الجمباز الإيقاعي..إلخ.

1-7-1-4- النشاطات المكملة:

تعتبر الأنشطة المكملة للنشاط البدني الرياضي ذات أهمية كبيرة و خاصة أنها تتناول دروس وتطبيقات حول الحوادث الرياضية و كيفية الوقاية منها، كذلك دروس و تطبيقات الإسعافات الأولية و الأمن الصحي

1- وزارة التربية الوطنية : دليل استاذ مادة التربية البدنية و الرياضية، ص3.

و النظافة و دروس نظرية حول أهداف مادة التربية البدنية و الرياضة، تاريخ الرياضات و أثارها الثقافية و العلوم المرتبطة بها[1].

1-7-1-5- النشاطات اللاصفية:

تعتبر الأنشطة اللاصفية إمتداد للحصص التعليمية الرسمية، تدخل في إطار النوادي العلمية . الثقافية و الرياضية للمؤسسة و في مجال النشاط البدني الرياضي هي عبارة عن فرق رياضية تنافسية مختصة تمثل المؤسسة في المنافسات الرسمية المدرجة في البرنامج الرسمي للرابطة الولائية للرياضة المدرسية إضافة لبرنامج منافسات بين الأقسام والمؤسسات المسطر من قبل الهيئة التربوية في أمسيات يوم الأعياد الوطنية والدينية، و على ذلك فإن مجالات النشاطات اللاصفية يمكن أن تشتمل على التدريب الرياضي و تنظيم الدورات ما بين الأقسام و الفصول كما تخول المشاركة في إطار الدورات المدرسية[2].

1-8- ممارسة النشاط البدني الرياضي في المدارس الثانوية:

لقد ساعدت مرحلة التعليم الثانوي في تحقيق أهداف سطرت من أجل ممارسة فعالة للنشاط البدني الرياضي في إطار التربية أو في إطار المنافسة، إذ تعتبر مجالا خصبا و خزانا لفرق النخبة الوطنية، سواء من خلال إكتشاف الموهوبين المتميزين أو من خلال الإعتناء بهم و وضعهم في ظروف ملائمة تساعدهم على تحقيق الإستقرار و التوفيق بين ممارسة النشاط البدني و الدراسة، فبقدر ما يكون الإعتناء و الإهتمام بهم تكون الإستمرارية للممارسة الفعالة للرياضة و بهذا يمكن إستثمار طاقاتهم و إمكانياتهم في الأنشطة الرياضية المختلفة، فبالتدريب الجيد و الإعداد المستمر يمكن الوصول بهم إلى تحقيق نتائج جيدة و من أشكال الممارسة للنشاط البدني الرياضي في المدرسة الثانوية ما يلي:

1-8- حصة التربية البدنية و الرياضية:

لقد عرف **بيوتشر** التربية البدنية و الرياضية " أنها جزء متكامل من التربية العامة وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية و الإنفعالية و الإجتماعية وذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني"[3]، وقد إكتسب مفهوم التربية البدنية والرياضية مفهوما جديدا بعد إضافة كلمة (بدنية) إليه فكلمة" بدنية " تشير إلى البدن وكثيرا ما تستخدم في الإشارة إلى صفات بدنية كالقوة، السرعة، المرونة فهي

1- وزارة التربية الوطنية : دليل استاذ مادة التربية البدنية و الرياضية، ص4.

2- حديوش لعموري : تحديد معايير التوجه الرياضي لمختلف مراكز اللعب في كرة القدم لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة(12 – 15) سنة في الرياضة المدرسية، أطروحة نيل شهادة الدكتوراه، جامعة الجزائر 3، السنة الجامعية 2014 - 2015 ، ص 199.

3- قول خيرة، حمزة جعيرن : دور الألعاب شبه رياضية في تنمية الجانب الحسي الحركي و الإجتماعي العاطفي في حصة التربية البدنية و الرياضية لتلاميذ المرحلة الثانوية، مجلة علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية، جامعة الجزائر 3، عدد 01، جوان 2010، ردم د 9964-1112 ، ص 47.

تشير إلى البدن مقابل العقل [1]، و تعتبر الجزء الأهم من مجموع أجزاء البرنامج المدرسي للتربية في المدرسة الثانوية حيث أنها تقدم كافة الخبرات و المواد التعليمية التي تحقق أهداف المنهاج [2]، كما أنها جزء من النظام التربوي الجزائري، فهي تخضع إلى غايات التربية و التي تسعى إلى الرفع من شأن المواطن الجزائري من خلال المهام المختلفة التي تسعى إلى تحقيقها بتحسين قدراته البدنية و النفسية و العقلية و إعتمادها على الحركات الديناميكية بطريقة اللعب كغريزة فطرية و التمرينات الرياضية كشكل من أشكال التواصل الدائم و المتجدد بين الأفراد أثناء ممارسة الرياضة و الذي يعتبر الجوهر الإجتماعي و الثقافي، كذلك تساعد على تحسين الصحة الفردية و العامة من خلال تقوية مقاومة الجسم وإكسابه مناعة ضد الأمراض و تحسين قدرة أداء الأجهزة الحيوية و المداومة على أداء المجهود البدني ، و كذلك تساعد على التخلص من التوترات و الضغوط الإنفعالية و تجنب الآفات الإجتماعية كالتدخين و الإدمان، أما من الجانب الإجتماعي فهي تعمل على إعداد الفرد لحياة متزنة تساعده على التكيف مع الجماعة و الوسط الذي ينتمي إليه و تحسن و تعزز العلاقات الإجتماعية من خلال التنافس و التعاون و غرس القيم الثقافية و الخلقية الحميدة و كيفية التعايش و العمل مع الآخرين، حيث أن حصة التربية البدنية و الرياضية تسعى إلى توطيد المكتسبات الحركية و السلوك النفسي و الاجتماعي [3]، إن التربية البدنية و الرياضية لا تعتبر غاية في حد ذاتها بل المراد منها تحسين اللياقة البدنية بواسطة التدريب الرياضي، الذي يعتمد على التقوية العضلية من جهة والمهارات الفنية وخطط و أنظمة الألعاب التي تكسب النتيجة الرياضية من جهة أخرى بل هي وسيلة تربوية، غايتها إعداد الفرد لمواجهة ما يحول به من متغيرات وتقلبات في الحياة.

1-8-2- النشاط البدني الداخلي:

يرى **محروس أحمد محروس(2015)** "أن النشاط البدني الرياضي الداخلي هو ذلك الجزء المتكامل من برنامج التربية الرياضية الذي يعبر عن الأنشطة التي تجرى داخل جدران المدرسة بهدف إستكمال أهداف درس التربية الرياضية" [4]، و يتيح هذا الشكل من النشاط البدني للتلاميذ فرص ممارسة و تطبيق ما تعلموه من خلال المنافسات الداخلية في المؤسسة التعليمية و تكون هذه المنافسات الرياضية بين الأقسام أو بين تلاميذ القسم الواحد متعددة، هذه الأنشطة المدرسية تقوم بتقديمها المدرسة من دون أن ترتبط بالمقرر الدراسي، حيث يكون هنا الطالب حر في إختيار النشاط البدني الرياضي الذي يلائم ميوله وإهتماماته، مع

1- مساحلي الصغير : مرجع سبق ذكره ،ص82.

2- أمين أنور الخولي: التربية الرياضية المدرسية دليل معلم الفصل و طالب التربية العملية، ط 4، دار الفكر العربي،1998م، ،ص119.

3- عزايزية نسيمة: دور عملية التقييم في تطوير القدرات الحركية لدى تلاميذ الطور الثانوي، مرجع سبق ذكره، ص116 ،117 ، 118 ،119 ،120.

4- محروس محمد محروس: التقويم في الرياضة المدرسية، ط1، مؤسسة عالم الرياضة و دار الوفاء لدنيا الطباعة، 2015، ص 17 ،18.

جماعات من الطلبة تشاركه نفس الميول و الإهتمامات، بتوجيه وإشراف من إدارة المدرسة، وعادة ما تختار إدارة المدرسة ساعة في الأسبوع أثناء الدراسة ويقوم فيها المشرف على النشاط المدرسي بتوزيع الطلاب على جماعات يشرف على كل جماعة معلم من المدرسة، أي أنه ذلك النشاط الذي تديره المدرسة خارج المنهاج المدرسي و خارج أوقات تقديم الدروس لغرض إتاحة الفرصة للتلاميذ بممارسة النشاط الرياضي المحبب لديهم و يتم في أوقات الراحة الطويلة و القصيرة في اليوم الدراسي و ينظم طبقا للخطة التي يضعها المدرس سواء كانت منافسات بين الأقسام أو عروض فردية أو أنشطة تنظيمية كما أنه يتميز بحرية ممارسة التلاميذ للنشاط الرياضي[1].

1-8-3- النشاط البدني الخارجي:

إن مفهوم النشاط البدني الرياضي الخارجي حسب **أمين أنور الخولي** و **أخرون(1998م)** "يعبر عن مجموع الأنشطة التي تمارس خارج أسوار المدرسة، كما أن مفهوم النشاط الخارجي يسري على برنامج المسابقات بين المدارس الذي تنظمه إدارة التعليم أو منطقة التعليم المحلية التي تتبع لها المدرسة" [2]، فهو ذلك النشاط الذي تنظمه المدرسة أو تشترك فيه مع هيئات أخرى بتنظيم منافسات و مسابقات تشترك فيها الفرق المدرسية، على شكل مسابقات بين أفراد و فرق يمثلون مدرسة أو أكثر[3]، إذ يعتبر هذا المجال من الممارسة الرياضية ميدان خصب لإبراز المواهب و إكتشاف الإستعدادات و القدرات التي تؤهل التلاميذ أو الطلبة لتحقيق التفوق، و على هذا وضعت العديد من الدول برامج لفائدة الطلبة الموهوبين والمتفوقين، تحقق تخرج دفعات من المواهب إن أحسن تطبيقها وتنفيذها على الوجه الذي يحقق الأهداف التي وضعت من أجلها.

1-8-4- النشاط البدني الرياضي ضمن البرامج الخاصة:

هذا النشاط موجه إلى فئة التلاميذ الموهوبين في الميدان الرياضي المنخرطين في الأندية الرياضية التي ينتمون إليها أو الذين تم إنتقاءهم في المنتخبات الوطنية، و تتمثل هذه البرامج في تدريب التلاميذ ذوي المواهب الرياضية الخاصة ضمن إطار مزاولة الدراسة في المؤسسة التعليمية و ممارسة الرياضة التنافسية تحت إشراف مدرب مختص في نوع النشاط الرياضي الذي يعمل على رفع مستوى هؤلاء التلاميذ إلى أقصى مستوى رياضي ممكن، يشارك هؤلاء الموهوبين في المنافسات الرياضية المدرسية الخارجية كما يشاركون في التظاهرات الرياضية الأخرى.

1- حديوش لعموري : نفس الرجع السابق ، ص 200.

2- أمين أنور الخولي: التربية الرياضية المدرسية دليل معلم الفصل و طالب التربية العملية، ط 4، دار الفكر العربي،1998م، ،ص120.

3- محروس محمد محروس: نفس المرجع السابق، ص28،18،17.

1-8-4-1- الأقسام الخاصة للموهوبين في المجال البدني الرياضي:

يعتبر تجميع الطلبة الموهوبين في الأقسام الخاصة ضمن المدرسة العادية من أكثر الممارسات إنتشارا في مجال تعليم الموهوبين، حيث يتم تجميعهم بإستخدام محكات عديدة يتم من خلالها قبول الطلبة و التي تبنى على شروط عديدة، يتمتع الطالب الموهوب بمواهب تؤهله للإنضمام إلى الفصول الإثرائية الخاصة، و تخصص أقسام خاصة لهم داخل المدرسة حيث يتلقون نفس المنهج الدراسي الذي يتلقاه زملائهم في الفصول العادية، ولكن مع ممارسة أنشطة وتدريبات إضافية مما يتيح لهم الفرصة لتنمية قدراتهم الخاصة، و قد أشار **عدنان جلوان و آخرون (1994)** إلى أن مفهوم البرامج الخاصة يعني تلك الأنشطة التي توجه إلى الفئات الخاصة من التلاميذ سواء كانت فئة التلاميذ الممتازين حركيا أو رياضيا أو تلك الفئة من المعاقين سواء كانت الإعاقة حركية أو عقلية أو إنفعالية [1]،وهناك فصول خاصة خارج المدرسة كالإلتحاق بفصول إثراءيه خاصة خارج نطاق برنامج التعليم في المدرسة العادية، إذ يلتقون الطلبة من عدة مدارس مختلفة في موقع واحد في نهاية اليوم المدرسي وأيام العطل، ويتلقون تعليما خاصا.

1-8-4-2- المدارس الخاصة للموهوبين في النشاط البدني الرياضي:

إن إنشاء مدارس خاصة للموهوبين يعد أسلوبا قديما من أساليب تجميع الطلبة الموهوبين، وقد قامت كثير من الدول بتطبيق هذا الأسلوب، ويقصد بها تلك المدارس التي تقبل الطلبة الموهوبين دون غيرهم في مجال أو أكثر من مجالات الموهبة والتفوق، وذكر **جروان(1998)** بأن للمدارس الخاصة إيجابيات كثيرة ومن أهم الإيجابيات المحتملة ما يلي:

- توفر المدرسة الخاصة بطبيعتها مناخا ايجابيا داعما للتميز والإبداع.
- تقليل فرص شعور الطلبة بأنهم أشبه بالغرباء أو المنبوذين من قبل زملائهم.
- تستجيب مناهج المدارس الخاصة لاحتياجات طلبتها الموهوبين.
- يتمتع أعضاء الهيئة التعليمية في المدارس الخاصة بالموهوبين بكفاءة عالية.

1-9- الثانوية الرياضية الوطنية:

لقد أوجدت العديد من الدول مدارس خاصة تعمل على تأطير المواهب الرياضية الشابة و خاصة المواهب الرياضية التي تزاول دراساتها و هذا لإيصال رياضييها إلى مصاف الصفوة وصعودهم إلى منصات التتويج العالمية، من هذه المدارس الثانويات الرياضية و قد سارت الجزائر كغيرها من الدول في هذا المجال بتأسيس الثانوية الرياضية الوطنية بمدينة دراية في الجزائر العاصمة و"الثانوية الرياضية مؤسسة عمومية للتعليم

1- محروس محمد محروس: نفس الرجع السابق، ص 25.

الثانوي تتمتع بالشخصية المعنوية و الإستقلال المالي، تهتم بتربية المواهب الرياضية الشابة و تكوينها و صقلها، هذه الثانوية موضوعة تحت وصاية وزير الشباب و الرياضة، أما الوصاية البيداغوجية فهي بين الوزير المكلف بالتربية الوطنية و الوزير المكلف بالشباب و الرياضة"[1]، تتوفر على و سائل مادية تسمح بالتعليم المدرسي الحسن و على كافة الإمكانيات لتأدية مهامها قصد تحضير المواهب الشابة في إطار عملية تكوين رياضيي النخبة و ذات المستوى العالي، يتم قبول التلاميذ للإلتحاق بالثانوية الرياضية الوطنية عن طريق مجموعة مواصفات و هي:

- "يجب أن يتم إختيار الرياضي من قبل الإتحادات المختصة خلال السنة الرياضية الفارطة، أي الإستجابة لمقاييس الإكتشاف و الإنتقاء و كذلك الإستجابة لفحوص المراقبة الطبية الرياضية المنظمة لهذا الغرض.
- على الرياضي أن يكون متمدرسا في الطور الثانوي، و حصوله على نتائج دراسية مرضية خلال السنة الجارية.
- على الرياضي التلميذ أن يكون ناجحا في المسابقة الرياضية المنظمة من طرف الثانوية.
- أن يقدم ملفا دراسيا مقبولا.

تتوفر على النظام الخارجي و النصف داخلي و النظام الداخلي، تحتوي على مراقد متكونة من 75 غرفة نوم تتكفل بها مصلحة الإيواء و هي تتوفر كذلك على:

أ- منشأة بيداغوجية:

بإعتبارها مؤسسة تعليمية للتعليم الثانوي يتحضر فيها التلاميذ الرياضيين إلى شهادة البكالوريا للتعليم العام في الشعب العلمية و الأدبية فهي تتكون من عدة قاعات و هي:

- قاعة للمحاضرات و العرض.
- 11 قاعة للتدريس.
- قاعتين للأعمال الموجهة.
- مخبرين للأعمال التطبيقية.
- مكتبة.
- قاعة للأنترنيت
- مخبر للإعلام الآلي.

1- الجريدة الرسمية، عدد 12،المادة | 01، 02، 03،المتعلق بإحداث الثانوية الرياضية الوطنية و تنظيمها و عملها، المؤرخ في 14 فيفري2001،ص11.

ب- منشأة للرياضة:

إن الهدف الرئيسي للثانوية الرياضية هو إعطاء الفرصة للمواهب الرياضية المتميزة و التي تزاول دراستها للتوفيق بين التمدرس و ممارسة الرياضة تحتوي الثانوية الرياضية على جميع الرياضات الأولمبية بما فيها إختصاص رياضة الدراجات على الطريق، و لتحقيق هذا الهدف تحتوي الثانوية الرياضية على منشأة و هو مركب رياضي متعددة الرياضات يتكون من:

- قاعة متعددة الرياضات.
- قاعة للرياضات الجماعية.
- مسبح نصف أولمبي.
- قاعتان للصونا.
- قاعتان للتقوية العضلية.
- عدة قاعات متخصصة (تنس الطاولة، الملاكمة، ألعاب القوى، رفع الأثقال).

ج- المركز الطبي الرياضي:

يوفر المركز الطبي الرياضي المختص متابعة و مراقبة مستمرة، يظم طاقم طبي يتكون من أطباء عامين، أطباء أسنان، أخصائيين نفسانيين، مدلكين، و ممرضين، و هذا المركز الطبي يحتوي على:

- جناح للعلاج و الإسعافات الأولية.
- جناح للإسترخاء المختص.
- قاعة صونا"[1].

1-9-1- مهام الثانوية الرياضية الوطنية:

تعمل الثانوية الرياضية الوطنية على ضمان دراسات التعليم الثانوي للمواهب الرياضية الشابة و تدعيم المعارف التي إكتسبوها في مختلف المواد المدرسية و الرياضية و ضمان بيداغوجي خاص يقوم بتوزيع مراحل التعليم المدرسي و مراحل الدروس و التدريبات الرياضية بصفة مكيفة قصد التحضير الأمثل للمنافسات الرياضية و وضع حيز لتنفيذ الرزنامة المدرسية المكيفة خاصة بالدراسة و الفروض و الإمتحانات حيث يمكن تأجيل التقييم و الإمتحانات قصد تلبية متطلبات الرزنامة الرياضية وتنظيم دعم بيداغوجي و إستدراك مدرسي خاص و مستمر و تهيئة برامج التعليم و تمديد محتمل في أطوار الدراسة و تهيئة أوقات التعليم المدمجة بإنسجام ضمن البرنامج العام للتحضير الرياضي، كذلك فتح شعب تحضيرية لمهن الرياضة،

1- وزارة الشباب و الرياضة(الثانوية الرياضية)، مطوية (العقل السليم في الجسم السليم)، في 14 فيفري2015.

كذلك ضمان التخصص التدريجي في الميادين المختلفة وفقا لمؤهلات التلاميذ و تحضير التلاميذ قصد متابعة الدراسات في التعليم و التكوين العاليين و الإدماج في الحياة العملية، كما تعمل الثانوية الرياضية على ضمان الوسائل الضرورية لإسترجاع القوى و العتاد و التجهيزات و النقل كذلك تغذية مكيفة مع متطلبات و الجهود البدنية و العقلية و مع وتيرة العمل التي يخضعون لها و توفير متابعة طبية رياضية دائمة[1].

1-9-2- التنظيم و العمل في الثانوية الرياضية الوطنية:

كما جاء في العدد 12 من الجريدة الرسمية بتاريخ 20 ذو القعدة عام 1421هـ الموافق ل: 12 فبراير 2001م فإن الثانوية الرياضية الوطنية يديرها مدير و يسيرها مجلس توجيه، كما أنها تتوفر على مجلس بيداغوجي و قد حدد هذا التنظيم كما يلي:

1-9-2-1- مدير الثانوية الرياضية:

يعين مدير الثانوية الرياضية بقرار من الوزير المكلف بالرياضة من بين المديرين المنتمين إلى سلك التعليم الثانوي، و يكلف بضمان السير الحسن للمؤسسة و يمثلها في جميع أعمال الحياة المدنية، كما يتولى تنفيذ مداولات مجلس التوجيه و يعطي الأمر بصرف الميزانية كما يمكنه إبرام الصفقات و العقود و الإتفاقيات في إطار التنظيم الساري المفعول، له صلاحية إعداد النظام و التنظيم الداخليين و يعرضهما على مجلس التوجيه، يقوم بإعداد التقارير و الحصائل السنوية لنشاطات المؤسسة و يرسلها إلى السلطة الوصية و إلى الوزير المكلف بالتربية الوطنية بعد موافقة مجلس التوجيه عليها، و يقوم بمساعدته نائب مدير الدراسات المكلف بالتعليم الثانوي، مقتصد، مستشار رئيسي للتربية، نائب مدير للدراسات مكلف بالتكوين و التحضير الرياضيين و هو معين من بين مستشاري الرياضة التابعين لوزارة الشباب و الرياضة، مسؤول في الطب الرياضي يعين من بين المستخدمين المنتمين إلى سلك الممارسين الطبيين المتخصصين في الطب الرياضي[2].

1-9-2-2- مجلس التوجيه:

يرأس مجلس التوجيه الوزير المكلف بالرياضة أو ممثلا عنه، و يتكون هذا المجلس من أعضاء ممثلين لوزارات التربية الوطنية، الصحة و السكان، التعليم العالي و البحث العلمي، المالية، كما ينوب أعضاء منتخبين يمثلون كل من الأساتذة ، عمال الثانوية، المدربين، و التلاميذ و مديران منهجيان من الإتحادات الوطنية مكلفان بالمواهب الرياضية الشابة معينان من طرف وزير الشباب و الرياضة، يقوم مجلس التوجيه

1- الجريدة الرسمية، عدد 12،المادة 04،المتعلق بإحداث الثانوية الرياضية الوطنية و تنظيمها و عملها، المؤرخ في 14 فيفري2001،ص11.

2- الجريدة الرسمية، عدد 12، المادة 12، 13، المتعلق بإحداث الثانوية الرياضية الوطنية و تنظيمها و عملها، المؤرخ في 14 فيفري2001،ص13.

بأعمال المداولات في ما يتعلق بالتنظيم و النظام الداخليان للمؤسسة و النظر في مشاريع ميزانية المؤسسة و الحساب الإداري و حساب التسيير المقدمان من طرف المدير، كذلك التقرير السنوي و البرامج و الحصائل السنوية لنشاطات المؤسسة، كما يهتم بدراسة آفاق تطوير المؤسسة و النظر في مشاريع و تهيئتها و إقتناء أملاك عقارية أو إستئجارها أو نقل ملكيتها و قبول الهبات و الوصايا و يكون هذا إلا بقبول السلطة الوصية، يجتمع هذا المجلس ثلاث مرات في السنة على الأقل بناء على إستدعاء رئيسه الذي يحدد جدول أعماله و يوقع محضر الإجتماعات[1].

1-10- بيداغوجية ممارسة رياضة الدراجات في الثانوية الرياضية:

لقد سميت علوم التعليم بالبيداغوجيا و البيداغوجيا هي نشاط إجتماعي يعمل على تنمية دافعية و مستوى الأشخاص عن طريق نقل و إكتساب العلوم و قيم المجتمع[2]،و مثل باقي المجالات فإن النشاط البدني الرياضي في حاجة إلى شكل تربوي علمي خاص تكون له مهمة أساسية من خلال إدارة بيداغوجية معتمدة، تكون ملموسة في جانبها النظري و التطبيقي و التي تعمل على تحسين الفرديات و الأداء الجيد، و عليه فإن البيداغوجيا ميدان له إتجاهاته نحو جميع ميادين النشاط البدني الرياضي، غير أن تأثير العملية البيداغوجية فيه لها تنوع كبير و تكون حسب كل مجال في هذا النشاط، حيث أننا نجد للبيداغوجيا في الرياضة التعليمية الإلزامية و المدرسية تأثير محسن عن طريق الوسائل العلمية التعليمية و توجهات القيم الرياضية التي يجب أن يتم إستعابها من خلال الأنشطة الحركية الرياضية داخل العملية التعليمية و التربوية للمعارف المكتسبة من العلاقة بين الرياضة و الصحة و الأداء الجيد و الإتصال الإجتماعي، أما في رياضة المنافسة فإن تأثير البيداغوجيا متباين جدا و لكنه موجود دائما من خلال العلاقة بين البيداغوجي في الرياضة (المدرب) و الرياضي، ففي رياضات الأداء الجيد و تحقيق النتائج العالية عند فئة الأطفال و المراهقين يكون للبيداغوجيا تأثيرات كبيرة، لأنه و قبل كل شيء فإن الأمر هنا يتعلق بعملية تكوين إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي[3]، فهي دور و وظيفة يقوم بها المدرب أو المربي أو الأستاذ في مجال النشاط البدني الرياضي من خلال ممارسة تدخله للبحث على تحقيق تأثير على أشخاص آخرين أي الرياضيين في منظور عملية التربية و التكوين، و عليه فإن البيداغوجي يعمل على تحسين و تطوير أداء الرياضي من خلال ممارسته في ميدان رياضة الدراجات من عدة جوانب و هي:

1- الجريدة الرسمية، عدد 12، المادة 07 إلى 11، المتعلق بإحداث الثانوية الرياضية الوطنية و تنظيمها و عملها، المؤرخ في 14 فيفري2001،ص12، 13.

2 - Habil Dornhoff Martin : l'éducation physique et sportive, O.P.CIT, Alger, P 11.

3 - Habil Dornhoff Martin : l'éducation physique et sportive, O.P.CIT, Alger, P 13,16.

- الجانب النفسي الحركي أي أن يتقن الرياضي ركوب الدراجة الهوائية(تحقيق التوازن، دفع الدراجة، قيادة الدراجة).
- من الجانب البدني تحسين اللياقة البدنية (المداومة، القوة، السرعة، الرشاقة و التوازن، المرونة).
- من الجانب الإجتماعي العاطفي تنمية قدرات الرياضي التحليلية، و القدرة للسيطرة على الإنفعالات.
- من الجانب المعرفي إكتساب معارف تطبيقية و نظرية (قانون المرور، قوانين ممارسة رياضة الدراجات، المتطلبات المهارية و الخططية لممارسة رياضة الدراجات).

و عليه فإن للبيداغوجي عدة وظائف و في نفس الوقت تسعى إلى تحقيق عدة أهداف و المتمثلة في:

- جعل الرياضي يشعر بذوق المجهود ، كذلك إستعاب معنى الروح الرياضية، و نقل قيم إحترام المنافس...إلخ.
- تعليم مضامين خاصة برياضة الدراجات، تقنيات و خطط، قوانين خاصة بممارسة رياضة الدراجات...إلخ.
- تدريب و تحسين اللياقة البدنية للرياضيين من أجل زيادة فعالية الأداء الرياضي خلال المنافسات.
- ينشط من خلال جعل الرياضيين في حالة حركة و المحافظة على شدة إنتباه و تركيز عالية، كذلك خلق جو مرح و عائلي بين الرياضيين [1].

1-10-1- النهج البيداغوجي لممارسة رياضة الدراجات في الثانوية الرياضية:

هذا الشكل من الممارسة يسمح بتقسيم الخصائص الشخصية للرياضي و التي تتمثل في مستوى تطور الوظائف الحركية و الخصائص البدنية و القابليات الحركية و القدرات التنسيقية و مستوى التحكم المهاري و الخططي و إستقرار قدرة العمل في الإختصاص المختار[2]، حيث يجب على البيداغوجي أن يكون قادرا على إقتراح حصص تدريبية للرياضيين تعمل على الرفع التدريجي لمستوى أدائهم الجيد، مما يوجب عليه أن يكون على معرفة تامة و شاملة بالرياضة التي يعمل فيها على تكوين و تربية الرياضيين، كذلك معرفة خصائص الرياضي الممارس للنشاط البدني الرياضي، فكل إختصاص رياضي له مميزاته التي على أساسها تبنى عملية التكوين و التحضير، كما أن محيط تدخله و عمله من العناصر الأساسية التي يجب عليه معرفتها، و أخيرا الوسائل و الطرق التي تساعده على أداء عمله، إن كل عملية تعليم و تكوين عامة التي يتم حذفها و

1 - Fédération Française De Cyclisme : Cyclisme comprendre la technique et l'améliorer, édition savoir gagner,2004, P 13,14.

2- مزاري فاتح: إقتراح بطارية إختبارات لتقويم القدرات المهارية و البدنية أثناء عملية إنتقاء السباحين الناشئين للمرحلة العمرية 12 / 13 سنة، مرجع سق ذكره، ص 95.

التخلي عنها من طرف البيداغوجي في الرياضة (المدرب ،المربي، الأستاذ) لا يمكن إعادة تحقيقها في المستقبل و لا يمكن ملئ هذا الفراغ في التكوين حتى و إن كان هذا الرياضي موهوبا [1].

يعتمد النهج البيداغوجي لممارسة رياضة الدراجات خلال الحصة على وضع و إحترام لمراحل متتالية هذه المراحل هي:

1-10-1-1- التقييم و المراقبة الأولية:

هي عملية تحليل المعطيات الأولية لكل ما يتعلق بالبيئة المادية و البشرية للرياضيين مثل سن الممارسين لرياضة الدراجات، مستوى تدريبهم، مرحلة التحضير خلال السنة، عدد الرياضيين، الوسائل و العتاد المتوفر ..إلخ، و تكون عملية التقييم و المراقبة عن طريق إقتراح بعض المواقف و الوضعيات الرياضية أي (تمارينات) التي يضع من خلالها البيداغوجي بعض المؤشرات الخاصة التي تمكنه من تقييم القدرات المكتسبة و الغير مكتسبة، حيث أن مستوى الأداء الجيد للرياضي في رياضة الدراجات يمكنه من الإنتقال إلى المرحلة الموالية، و عليه فإن تقييم مستوى أداء الرياضيين للتمرينات ينفذ وفق معايير محددة و خاصة، فمن المهم أن يعرف المدرب إلى أي مستوى من المتطلبات يريد الوصول إليه، و متى يمكنه أن يقوم بتقدير الأداء الجيد للتمرين، إن هذا التقييم مهم لكي يتم إعلام الممارسين عن مستوى أدائهم الجيد، و كذلك مهم بالنسبة إلى المدرب لكي يستطيع تنظيم عمله التعليمي و التدريبي، فالتقييم و المراقبة عملية مهمة لإعادة تصحيح أداء الرياضي وكذلك لزيادة صعوبة الأداء للتمرينات المقترحة.

1-10-1-2- تحديد الأهداف:

إن تحديد الأهداف يساعد البيداغوجي على توجيه عمله من خلال ما يتوفر لديه من معطيات، فهو يصمم و يبني البرامج من خلال تحديد مضمون و أشكال العمل بعد تحديد و وضع الأهداف التي يريد تحقيقها، فمن دون هذه الأهداف لا يمكن أن يتحقق التقدم المنشود، إن تحديد الأهداف العامة في السنة أو في المرحلة يكون من خلال تقسيمها إلى أهداف ثانوية عديدة، و التي من شأنها أن تعمل على تنظيم العمل بشكل متسلسل و مترابط، و تعمل على تحديد مدى التقدم الذي يتعين تحقيقه للوصول إلى الأهداف النهائية، كما يمكن أن يطلع الرياضي على الهدف العام و الأهداف الجزئية لكي يتمكن من الرجوع إليها خلال مراحل تكوينه، و هذا ما يمكن أن يعطيه دافعية أكبر للعمل الجاد، هذه الأهداف يقدمها و يصيغها البيداغوجي بطريقة واضحة و من دون غموض من أجل تسهيل تخطيط عمل و تدريب الرياضيين كذلك تسهيل عملية التقييم.

1 -Wolfang Taubmann : guide méthodologique de cyclisme , O.P.CIT, p 282.

1-10-1-3- حسن إختيار التمرينات:

يقوم البيداغوجي ببناء و وضع تمرينات من أجل أن يتمكن الرياضي من تعلم و تحسين أدائه البدني و الحركي، كذلك مهاراته و تفكيره الخططي ...إلخ، إن وضع و تنفيذ هذه التمرينات يتطلب إحترام و إتباع عدة قواعد معينة و هي:

- **تكييف هذه التمرينات مع الأهداف المراد تحقيقها:**

للوصول إلى هذا الشرط الأول يجب بناء تمرينات تمكن من تحقيق الأهداف الموضوعة، فيجب تجنب إقتراح تمرينات بطريقة نمطية و برتابة مملة من دون التركيز على تحقيق التأثير الذي يتوقعه البيداغوجي من هذه الأهداف.

- **تأقلم أداء الرياضيين للتمرينات:**

يجب على رياضيي الدراجات تأدية التمرينات وعلى المدرب أن يعمل على حثهم للأداء الجيد بطريقة مثلى، إن التمرين الذي يتميز بصعوبة أداء كبيرة لا يمكن للرياضي تحقيقه ة هذا يؤدي إلى إنخفاض في دافعية إنجازه، كذلك التمرين الذي يتميز بسهولة كبيرة في الإنجاز فإن الرياضي لا يمكنه أن يتعلم منه و لا يستطيع تحسين الأداء الرياضي من خلاله مما يجعله لا يبالي و لا يهتم بتحقيقه و عليه فمن المهم بناء و وضع تمرينات تتميز بمستوى من الصعوبة تكون فوق مستوى قدرة أداء الرياضي، فيقوم المدرب بإقتراحها في وضعيات معينة و وفقا لإهتمامات الرياضي الخاصة حتى تكون سهلة الإنجاز فيستطيع الرياضي مراجعة ما إكتسبه و ينتقل إلى إنجاز تمرينات أكثر صعوبة حتى يكتشف و يتعلم الرياضي و يصارع لأجل التعرف على الصعوبات الحقيقية لممارسة الرياضية .

- **مدى بساطة و صعوبة أداء التمرينات:**

يكون التمرين بسيط أو صعب الأداء حسب عدة عوامل لها علاقة بالجانب المهاري، البدني الطاقوي، الإنفعالي، و المعرفي.

- **تنوع أشكال التمرينات المقترحة:**

في رياضة الدراجات يكون المحيط الذي يمارس فيه الرياضي للنشاط البدني فوق الدراجة الهوائية غير مستقر، حيث أنه عند مواجهته لوضعية معينة فإنه لا يقوم بإعادة نفس الحركات السابقة و لكنه يقوم بتكييف أدائها و بصفة مستمرة حسب تنوع هذه الوضعيات فبفضل الأداء المستمر للتمرينات ذات الأشكال المتنوعة يستطيع تكييف أداءه السابق بسهولة إذ يمكن أن يلاقي الرياضي

وضعيات لا تكون جديدة من حيث الأداء بل من خلال الخبرات السابقة، و يقوم بتأسيس ثوابت للحركة الجديدة عن طريق الأخذ بعين الإعتبار للعناصر الخاصة للأداء، كذلك تعدد متغيرات عوامل التعلم تسمح بفهم ظاهرت نقل شكل من التعلم و الذي يعرف على أنه تأثير هذا الشكل السابق من التعلم على شكل من التعلم الآخر، و يكون هذا النقل لشكل التعلم ايجابيا إذا كان هناك تحسن في الأداء الجيد للرياضي، و يتحقق هذا العامل من خلال وجود تشابه جزئي بين أشكال المهام خلال التعلم، و عليه فإن مدى و سرعة تحسين الأداء الرياضي يعتمد على حسن إختيار التمرينات الرياضية التي تتطلب مبادئ أساسية و هي أن تكون لها غاية و هدف واضح و أن تكون إقتصادية في الجهد و الزمن و المال و أن تكون ذات فاعلية [1].

- **خصائص التمرينات المطورة للأداء:**

تتميز التمرينات المطورة للأداء بأنها مرنة و لها طبيعة متطورة و قد قسمها **فايناك(1993)** إلى:

تمرينات تطوير الأداء العامة التي تعمل على تأسيس قاعدة واسعة للتخصص التدريجي هدفها تحسين العوامل البدنية النفسية و القدرات و الإستعدادات المهارية و الخططية.

أما الشكل الثاني فتتمثل في تمرينات تطوير الأداء الخاصة التي يتم بناءها من التمارين العامة و لها صبغة خاصة تعمل على تحسين مكونات تحقيق النتائج العالية.

أما الشكل الثالث فهي تمرينات المنافسة و هي تسمح بصقل مكونات الأداء الجيد مظهرها معقد و مرتبط بالإختصاص الرياضي[2]، و هي تشمل تدريجيا وفقا لتطور الأداء الرياضي للدراج على خصائص المنافسة، و عليه فإن التمرينات وحدها غير كافية حيث أن المدرب لا يكتفي بإقتراح التمرينات إعتباطيا بل يتدخل من خلال :

- **إعطاء الأوامر:** من أجل الفهم الجيد للرياضيين يجب أن تكون أوامر المدرب واضحة، موجزة، بسيطة و تعمل على التركيز على العناصر الأساسية للتمرينات.
- **تقديم النموذج التجريبي:** من خلال عرض النموذج التجريبي الذي قد يكون مفيد لأنه يعمل على إعطاء سهولة لتشكيل الأهداف المراد تحقيقها و كذلك الوسائل التي تمكن من إنجازها و لكي يكون للنموذج التجريبي فعالية يجب أن يكون صحيح الأداء لا خطأ فيه لأن الأداء الخاطئ للنموذج التجريبي يعطي صورة خاطئة للهدف المراد تحقيقه و توجه

1 - Jurgun Weinek : manuel d'entrainent, O.P.CIT.1997,P 18.

2 - Jurgun Weinek : manuel d'entrainent, O.P.CIT.1993,P 19.

الحركة إلى إتجاه خاطئ، كذلك عند إستعمال النموذج التجريبي يجب أن يؤخذ بعين الإعتبار لقدرات الرياضيين.

- **التوجيه:** إن التوجيه عن طريق تغيير وضعيات الرياضي داخل محيط ممارسته أو عن طريق الكلام تعمل على تسهيل قدرة الرياضي على الفهم و إدراك الحركات التي هو مطالب بإنجازها، غير أنه من المستحسن مناوبة الأداء بين الأداء الموجه و الأداء الغير موجه.
- **معرفة النتائج:** تمثل معرفة النتائج عنصرا مهما في عملية التعلم، فمن دون هذه المعرفة للنتائج لا يمكن للرياضي تعلم أداء معين بقدر ما إذا كان إكتسابه يتطلب مقارنة بين نتيجة يرغب فيها و نتيجة أخرى تحصل عليها، إن فعالية عملية التعلم و إجراءات التعليم تعتمد و إلى حد كبير على نوعية و أهمية معرفة هذه النتائج.

1-10-2- العلاقة البيداغوجية في رياضة الدراجات:

تعرف العلاقة البيداغوجية على أنها مجموعة العلاقات و التفاعلات التي تنشأ بين البيداغوجي(مربي، مدرب، أستاذ) و الرياضي الممارس لرياضة الدراجات، هذا البيداغوجي له وظيفة ذات أهمية تتمثل في تسهيل إتصاله مع الرياضيين و كذلك بين الرياضيين فيما بينهم و بين الرياضيين و محيطهم و العمل على تشجيع إتخاذ المبادرات الجيدة من طرف الرياضيين أنفسهم و مع ذلك فإن مواقف و تصرفات المربي قد تختلف تبعا لتنوع التمرينات المقترحة و الظروف التي يكون موجود فيها و كذلك على حسب مستوى الرياضيين الممارسين لرياضة الدراجات (أطفال ، مراهقين، راشدين)، فالمدرب أو المربي يمكن أن يكون مسيطر فهو يسير و يأخذ كل المبادرات و لا يكشف عن أهدافه للممارسين، أو أن لا يكون متدخلا فهو يأخذ موضع الحياد على المجموعة فلا يتدخل و يقوم بإعطاء القليل من النصائح للرياضيين، وإما أن يكون ديموقراطي فهو يشجع ديناميكية المجموعة و يأخذ المبادرات الجيدة.

لمجموعة الأطفال و المراهقين القابلية على وضع الثقة الكاملة في المدرب أو البيداغوجي عكس الراشدين و عليه فإن البيداغوجي أمام هذه الفئة يقوم بإقتراح وضعيات بسيطة و واضحة و يستعمل أشكال من الألعاب داخل المجموعة عن طريق إختيار هدف أو هدفين في كل حصة تدريبية و يقترح تمرينات مختلفة حول هذه الأهداف، تكون حلقة الوصل في ذلك طريقته البيداغوجية التي تقود إلى النجاح و الفوز من خلال إختيار الوضعيات التي تتلاءم مع مستوى الرياضيين، و تغذية حبهم للإطلاع و الإكتشاف بإقتراح تشكيلات مختلفة

من التمرينات و تفسير و إعطاء أجوبة و تنويع أماكن ممارسة رياضة الدراجات، و كذلك يقوم بتحديد الأهداف بصراحة تامة [1].

1-10-3- البيداغوجيا و سلامة الممارسة في رياضة الدراجات:

إن ممارسة رياضة الدراجات في أي مستوى عند المبتدئين أو عند الكبار أو فوق أي دراجة مستعملة إن كانت خاصة برياضة الدراجات الجبلية أو خاصة برياضة الدراجات على الطريق تتطلب معرفة جيدة و تطبيق صارم لأساسيات الأمن و السلامة فوق الدراجة خلال التدريبات و لا يتحقق هذا العامل إلى من خلال عنصران متكاملان فيما بينهما و هما:

1-10-3-1- العتاد:

يجب أن يكون العتاد المستعمل يلبي المواصفات و المعايير الجاري العمل بها و تكون حالته جيدة لكي يتم إجتناب الحوادث الميكانيكية التي قد تؤدي إلى إعاقة النشاط الرياضي و كذلك لإجتناب حوادث السقوط الأكثر أو الأقل خطورة على الرياضي و من العناصر التي يجب مراقبتها و بصفة دائمة الفرامل و حالة الأسلاك المعدنية و حالة المزالج، و حالة العجلات من خلال مراقبة ضغط الهواء فيها و كذلك السلسلة و مغير السرعة ، كما يجب توفر محفظة خاصة بمفاتيح تصليح الدراجة فهي ضرورية للأنشطة الرياضية فوق الدراجة التي يكون ميدان ممارستها المسالك و الطرق البعيدة فهي تسمح بتصليح الأعطاب المعروفة كأعطاب العجلات و السلسلة، أما محفظة الإسعافات الأولية فهي ضرورية و يمكن أن تكون فردية مع وجود عدد محدود من المواد الصيدلانية أو جماعية و تكون كاملة المواد، حسب النشاط البدني يقوم المربي بحملها أو وضعها داخل سيارة متابعة التدريبات أو في المنافسة.

أما المعدات و الملابس فتتمثل في قبعة الرأس الواقية التي يجب أن تكون صلبة و مقاومة للسقوط لكي تحمي رأس الرياضي حيث تعتبر القبعة عنصر وقاية و أمان أساسية في رياضة الدراجات، و يعتبر وضعها أثناء قيادة الدراجة في التدريبات أو في المنافسة إجباري.

1-10-3-2- المجموعة (الكوكبة):

يجب على المدرب أو المربي أن يعمل على ضمان السلامة لممارسي رياضة الدراجات سواء كانت الممارسة فردية أو جماعية و ليتمكن من تحقيق هذا الإجراء يقوم بتقييم قدرات كل عنصر من عناصر المجموعة عن طريق تمرينات الرشاقة و هذا بإقتراح وضعيات ملائمة، كما أنه يأخذ بعين الإعتبار كذلك حالة اللياقة البدنية للرياضيين و مكان التدريب و حالة الأرصاد الجوية، إذ يكون دائما على وعي تام بضرورة التصرف

1 - Fédération Française De Cyclisme : Cyclisme comprendre la technique et l'améliorer, O.P.CIT, P 19,20.

على حسب متطلبات عوامل الأمن و السلامة للمجوعة التي يدربها ، كما أن هذه المتطلبات ليست من مسؤولية البيداغوجي وحده بل هي مسؤولية كل فرد من المجموعة داخل الكوكبة و لتنظيم خرجات جماعية للرياضيين فوق الدراجات على الطريق و السير في مجموعة يجب إتباع الإجراءات التالية:

- **قبل الخرجات على الطريق:**

- ينصح بممارسة ركوب الدراجة في وسط خالي من حركة المرور لتعزيز التحكم الذاتي فوق الدراجة للرياضي ، كذلك لتقييم إستعدادت الرياضي وسط الجماعة.
- يتم إختيار الطريق من خلال تجنب السير في الطرق ذات الحركة المرورية الكثيفة أو في الأماكن ذات الكثافة السكانية الكبيرة أو في الطرق التي تتميز بتقاطعات عديدة.
- الطريق الذي يتم إختياره يأخذ بعين الإعتبار القدرات البدنية للمجموعة و الزمن الكافي للتدرب فيه.
- من الضروري معرفة مسلك التدريب على الطريق مسبقا و من الأفضل أن تكون فوق الدراجة من طرف المدرب و المرافقين له.

- **في يوم الخرجة التدريبية على الطريق و قبل الإنطلاق:**

- يجب إعطاء مخطط مسلك طريق التدريب و زمن التدريب إلى أحد المسؤولين .
- يجب توفير مستلزمات التدريب الغذائية الخاصة برياضة الطريق خلال التدريب (الماء و المواد الغذائية الطاقوية).
- يجب مراقبة العتاد و المعدات الخاصة بالتدريب في رياضة الدراجات.
- يجب التنبيه على عوامل الأمن و السلامة في الطريق من خلال توضيح أشكال تنظيم العمل داخل الجماعة في الطريق و حسن التعامل و التحلي بالأخلاق و السوك الحسن إتجاه الأشخاص الآخرين و العمل على المحافظة على المحيط.

- **أثناء الخرجة التدريبية:**

- يتم تشكيل الأفواج من 12 ممارسا كأقصى تقدير، مع وجود مرافقين لكل فوج يكون أحدهما هو القائد.
- يجب ترك مسافة تقدر من 2 إلى 3 متر بين الدراجات بالنسبة للمبتدئين، أما المسافة بين الأفواج تكون 50 متر على الأقل.
- يجب تحديد تنظيم العمل لتحسين مستوى أداء الأفواج.

- يجب أن يتم توضيح مناطق تغيير الإتجاه و التوقف و أماكن وجود عوائق للرياضيين مسبقا.
- يجب تقديم النصائح و المشورة بقدر كبير من الفاعلية.
- يجب التنبأ مسبقا لحماية الرياضيين و العتاد عند تنفيذ التمرينات الخاصة.
- يجب إتباع تقييم منتظم لمراقبة حالة التعب لدى الممارسين.

- **بعد الخرجة التدريبية:**

- يجب وضع حصيلة نهائية للتدريب و العمل على مراقبة حالة العتاد.

1-10-4- شخصية البيداغوجي في رياضة الدراجات:

إن البيداغوجي في رياضة الدراجات له وظائف عديدة فهو يقوم بتسيير الفريق الرياضي كذلك يقوم بتعليم هذه الرياضة و يأخذ كل القرارات اللازمة و يواجه، فهو ينسق عمله مع الطبيب الرياضي و المدلك مع الميكانيكي و مع الإداري مع الحكام و مع المدربين مع أولياء الرياضيين و عائلاتهم، يجب أن تكون لديه معارف عامة و خاصة و أن تكون لديه خبرات سابقة زيادة على القدرات البيداغوجية يجب أن يتمتع بقدرات بسيكولوجية و تنظيمية، إن طبيعة عمله تجعله يبحث دائما على تحسين وتطوير قدراته من خلال البحث على أحسن الطرق و الوسائل للتدريب، و هو بهذا يتمتع بمسؤولية كبيرة فهو يعمل كبيداغوجي في قطاع رياضة المنافسة إذ أن لديه تأثير كبير على الرياضي فكل ما يجب على الرياضي أن يقوم به فهو يمر من خلال المدرب، هذا المدرب الذي يجب أن تكون لديه قدرات عقلية و ذهنية و إنفعالية متميزة من خلال تكوين الإرادة و المثابرة و القدرة على تحقيق الإنتصار، فالمدرب يجب أن يقوم بالتعليم فهو بديناميكيته و تحكمه و حكمته مثال يحتذى به أمام الرياضيين فهو يساعد و بنشاط على خلق جو للعيش الجماعي، يقوم بالإصغاء إلى المشاكل بمسؤولية و يتحمل نتائج ذلك ، فهذا الرجل في الميدان يقوم بإكتشاف المواهب، يكونها و يعطي النصيحة يوجد لديه معارف جيدة في رياضة الدراجات يقوم من خلالها بتنظيم و برمجة العمل و ينمي دافعية الرياضيين على حسب الأهداف المحددة [1].

2-1- فئة الأشبال (التلاميذ) سن 15- 16سنة في الثانوية الرياضية:

عند إشارتنا إلى مصطلح متمدرسين أشبال أو ناشئين فقد عنينا الوسط الذي يعيش فيه المراهق و الذي يجمع بين الوسط الدراسي و الذي هو فيه تلميذ متمدرس في الطور الثانوي و الوسط الذي يمارس من خلاله النشاط البدني الرياضي و هو في كونه رياضي النخبة صنف أشبال أو ناشئين و لقد جاء في تعريف صنف

1-Jean François Mayer, cyclisme entraînement ,pédagogie, O.P.CIT,p 50.

الأشبال لدى الإتحاد الجزائري لرياضة الدراجات أنهم هم الرياضيين الناشئين الذين بلغ سنهم 15 و 16 سنة، أيا كان شهر وعدد أيام تاريخ ولادتهم خلال السنة الرياضية الجارية[1]، كما أن الإتحاد العربي لرياضة الدراجات يصنف رياضيي هذا السن 15 و 16سنة في فئة الناشئين، و الذي منذ سنة 2012م أصبح ينظم لهم بطولة خاصة بهم في إختصاص رياضة الدراجات على الطريق في منافسات ضد الساعة فردي و على الخط في الطريق[2]، والناشئون حسب **مفتي أبراهيم حماد(1996)**" هم القاعدة الكبيرة التي ينمو و يترعرع و يبزغ من خلالها نجوم و أبطال المستقبل و الممارسون و المشاركون في الأنواع المختلفة للرياضة حيث أن الممارسة الصحيحة للرياضة تبدأ من مرحلتهم السنية و تتأسس عليها"[3]، و عليه فإن الناشئين في رياضة الدراجات هم الممارسون لهذه الرياضة في سن 15 و 16 سنة بصفة عامة.

2-2- المراهقة عند صنف الأشبال (الناشئين):

إن أهم خاصية يتميز بها صنف الأشبال(الناشئين) في كون هذا الصنف ينتمي إلى مرحلة المراهقة، هذه المرحلة التي سماها **زكي محمد محمد حسن(2004)** " بمرحلة المدرسة الثانوية"[4]، والتي تعمل على تكوين المراهق تكوينا شاملا ليتمكن من العبور بسلامة إلى مرحلة الرشد والنضوج، فمرحلة المراهقة تتميز عن مرحلة الرشد حسب **فاينـاك Weineck(1997)** في مجموعة الإختلافات الأساسية لعدد من التغيرات البدنية، السيكولوجية و النفسية الإجتماعية [5]، التي لها قوانينها الخاصة من خلال التحولات في تكوين الوظائف و ردود الأفعال الحركية و النفسية للرياضي، و بالتالي فإن معرفة هذه القوانين أمر ضروري و خاصة في ميدان ممارسة النشاط البدني الرياضي و المراهقة حسب **صفاء محمد(2011)** كلمة "مشتقة من راهق تعني الإقتراب من الشيء و الدنو، أما في علم النفس فإنها تشير إلى إقتراب الفرد من النضج الجسماني و العقلي و الإجتماعي و النفسي، هذه المرحلة تؤدي إلى النضوج تمتد من سن11 إلى21 سنة و تعتبر فترة متقلبة و صعبة تمر على الإنسان و هي بمثابة الإختبار الأول في حياته"[6]، وحسب **إيمان أبو غربية(2007)** تشمل هذه الفترة على" تغيرات كبيرة تشمل الجانب النفسي و الجسدي والعقلي لدى الشباب المراهق، و التي تطرأ عليها الكثير من التغيرات في وظائف الغدد الجنسية كذلك القدرات العقلية، الجسمية و النفسية[7]، كما جاء التعريف التربوي حسب **ثائر أحمد غباري و خالد محمد أبوشعيرة (2009)** بأنها "مرحلة تبدأ بالبلوغ و تنتهي

1-Fédération Algérienne de Cyclisme, Règlements généraux et technique , édition 1998 ,p 12.

2 – الإتحاد العربي للدراجات: الإتحاد العربي للدراجات في سطور ،مرجع سبق ذكره، ص50.

3 – مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة, مرجع سبق ذكره، ص17.

4 – زكي محمد محمد حسن: التنشئة الصحية الرياضية من الطفولة إلى المراهقة, المكتبة المصرية،2004، ص54.

5- Jurgun Weinek : manuel d'entrainent, O.P.CIT.1997,P 108.

6 – صفاء محمد: بنات الثانوية ، ط1 ، دار اليقين للنشر و التوزيع ، القاهرة ، 2007 ، ص 07.

7 – ايمان أبو غربية : التطور من الطفولة حتى المراهقة ، ط1 ، دار جرير للنشر و التوزيع ، عمان ،2011،ص 174-175 .

بالرشد، فالبلوغ مرحلة تبدأ به و لا تنتهي عندها و لكن ينتهي البلوغ، أما البلوغ فهو النمو الفيسيولوجي و الجنسي للأعضاء و الغدد التناسلية"[1]، أما **عبد المنعم الميلادي(2004)** يرى في المراهقة بأنها " مرحلة نضج أو نمو في نواحي مختلفة يحدث فيها نمو جسمي ملحوظ من خلال إفراز هرمونات جنسية معينة لها فاعليتها في جسم المراهق"[2]، كما عرفها "**إنجلش و إنجلش**" بأنها مرحلة نمو الإنسان من بداية البلوغ للجنسين وصولا إلى إكتساب النضج و هو نضوج قدرت الأعضاء التناسلية لدى الجنسين على أداء وظائفها و هي بذلك مرحلة إنتقالية خلالها يصبح المراهق رجلا راشدا[3]، و هي أيضا "فترة يمر بها كل فرد، تبدأ بنهاية الطفولة المتأخرة و تنتهي بإبتداء مرحلة النضج أو الرشد و تمتد ما بين سن الثانية عشرة أو الثالثة عشر إلى حوالي سن العشرين أو الحادي و العشرين و قد جاء في قول "**صلاح مخيمر**" أن المراهقة محاولة للإنسلاخ من الطفولة إلى الرشد أي أنها مزيج بين الشيء و نقيضه أي بين الطفولة و نقيضها و هي الإرتداء و النماء و هو الرشد" [4]، و عليه فالمراهقة مرحلة حساسة و هامة في التكوين السوي للرياضي و هي مرحلة يحاول فيها الفرد البحث عن ذاته و تحمل مسؤولياته، تتميز بعدد من التغيرات الجسمية و النفسية للرياضي و التي تتأثر بمختلف العناصر المحيطة به من أسرة و مجتمع و بيئة التي ينتمي إليها و يتعامل معها هذا المراهق، فهذه المرحلة التي تعتبر كبحر هائج كثير و شديد الأمواج.

2-3- نظريات في المراهقة:

يرى **محمود عوض الله سالم و آخرون(2005)** أن هدف العلماء و المختصون هو" أن يستخلصوا الحقائق من خلال تلك الملاحظات و يضعوا نموذجا لرحلة الإنسان من الطفولة المبكرة مرورا بالطفولة المتأخرة و المراهقة"[5]، لقد جاءت بعض النظريات حول موضوع المراهقة و التي حددها كل من **ثائرأحمد غباري** و **خالد محمد أبوشعيرة(2009)** فيما يلي:

2-3-1- نظرية الإستعادة: (ستانلي هول)

ترى هذه النظرية أن الفرد يعيد أثناء نموه الشخصي و تطوره إختبارات الجنس البشري و مراحل تطوره و نموه، و لكن بشكل ملخص مثال ذلك تعد المراهقة مرحلة إنتقال حادة و عنيفة تمثل مرحلة حياة الإنسان التاريخية في الحرب للإنتقال إلى الحضارة.

1- ثائر أحمد غباري و خالد محمد أبوشعيرة : سيكولوجية النمو الإنساني بين الطفولة و المراهقة، ط1 ، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع ،2009،ص 224.

2 - عبد المنعم الميلادي : سيكولوجية المراهقة ، دون طبعة ، مؤسسة شباب الجامعة للنشر ، الاسكندرية ، 2004 ، ص 53-54.

3- عبد الرحمان محمد العيسوي: المراهق و المراهقة،ط1، دار النهضة العربية ،بيروت، 2005، ص 15.

4- عزايزية نسيمة: دور عملية التقييم في تطوير القدرات الحركية لدى تلاميذ الطور الثانوي، مرجع سابق ، ص124.

5- محمود عوض الله سالم و آخرون: نظريات النمو، ط1، دار الفكر، عمان، الأردن، 2005 ، ص14.

2-3-2- نظرية النضوج: (أرنولد جيزل)

النضج عملية فطرية شاملة لنمو الفرد و تكوينه، تتعدد و تتكيف عن طريق العناصر الوراثية، فننظر للمراهقة من جانب التذبذبات السنوية بين الصفات الإيجابية و السلبية و يتم تحديد المراهقة أولا من خلال المفهوم الجنسي، ثم العمليات الفطرية التي تسبب النمو و التطور(و قد تأثر بالسلوك العام للبحث عند ستانلي هول).

2-3-3- نظرية سيغموند فرويد:

يرى فرويد في المراهقة على أنها:

- مرتبطة بالجنس و الغريزة التي تظهر في فترة مبكرة قبل البلوغ.
- للطفل نشوة تأتي منه و من الخارج.
- الغريزة الجنسية ضبطها و حصرها واجب مع إعطاء التنفيس الجنسي لكي ينمو الفرد بعيدا عن العقد.
- يعزو الحضارة و التقدم إلى إعطاء الدافع الجنسي حقه لدى المراهق بحيث يفسح المجال للجوانب الأخرى من النمو بالتطور.
- يصبح الفرد عضوا مقبولا في المجتمع بعد أن يتحرر بنفسه من سلطة الوالدين ليتوقف سلوكه الصبياني[1].

2-4- مؤشرات مرحلة المراهقة:

إن للمراهقة مؤشرات تظهر عند الأولاد كلها تدور حول الرغبة في تحقيق الذات من خلال التحول من التنوع و عدم الإستقرار في الميول الإجتماعي إلى تحديد العمق و التحول من الثرثرة و التبجح و زيادة النشاط أي كان إتجاهه إلى سلوك أكثر إنضباط و إحترافا، كذلك التحول إلى الإرتباط بمجموعة منتقاة من الأصدقاء و التي تتميز بأنها أكثر إتساعا و يصبح يهتم المراهق بإستقلاليته و بآرائه المتواضعة التي لم تستند إلى تجارب سابقة و قد يغضب كثيرا عندما يخطأ، كما يزيد إهتمام المراهق بمركز الأسرة الإجتماعي و الإقتصادي كعامل مؤثر في العلاقات الإجتماعية و تكوين الصداقات، أما في مجال الأنشطة فيصبح المراهق مهتما بالنشاطات التي تتفق مع مواهبه و قدراته[2].

1- ثائر أحمد غباري و خالد محمد أبوشعيرة : سيكولوجية النمو الإنساني بين الطفولة و المراهقة، مرجع سابق، ص 229.

2- حريزي عبد الهادي:إقتراح بطارية إختبار لتحديد و تقويم درجات معيارية لإنتقاء لاعبي كرة القدم أشبال، رسالة ماجستير ،جامعة الجزائر،2006- 2007، ص43.

2-5- مراحل مرحلة المراهقة:

بما أن المراهقة مرحلة من مراحل الحياة و التي تتميز بسرعة النمو و التغير في كل مظاهر النمو الجسدية و المعرفية و الفكرية....إلخ، فإن لها مراحل قام العلماء و المختصين بتحديدها منهم **ثائر أحمد غباري** و **خالد محمد أبوشعيرة(2009)** اللذان قاما بتقسيم مراحل المراهقة إلى ثلاث مراحل أساسية و هي:

- **مرحلة ما قبل المراهقة** و هي مرحلة نهاية الطفولة و التي حسب "**ويليان وتنبرغ**" تتحدد غالبا بفترة من النمو المتسارع في الجسم و التصرفات غريبة الأطوار و الرغبة في البقاء مع مجموعة من نفس الجنس، أول علامة نفسية تظهر في سن التاسعة إلى عشر سنوات و تنتهي المرحلة عندما يصل الذكر أو الفتاة إلى مرحلة النمو الجسدي مهتما فيها بالبقاء مع الجنس الآخر.
- **مرحلة المراهقة المبكرة** و يصل فيها المراهق للإستقرار النوعي من التغيرات البيولوجية و كذلك يستقل متخلصا من القيود المحيطة بذاته.
- **مرحلة المراهقة المتأخرة** مرحلة الإستقرار و التكيف مع المجتمع و ضبط النفس للدخول في الجماعات و تحديد الإتجاهات في السياسة و العمل[1].

كما أن **أحمد حسام أبو سيف(2011)** يرى أن المراهقة تنقسم إلى أربعة مراحل و هي:

- **مرحلة بداية المراهقة** و تكون من سن 13 إلى 14سنة عند الذكور.
- **مرحلة المراهقة المبكرة** و تكون من سن 15 إلى16سنة عند الذكور.
- **مرحلة المراهقة المتوسطة** و تكون من سن 17 إلى 18سنة عند الذكور.
- **مرحلة المراهقة المتأخرة** و تكون من سن 19 إلى21سنة عند الذكور[2].

أما **عبد المنعم الميلادي(2015)** فيقسم المراهقة إلى ثلاث مراحل رئيسية و هي:

- **مرحلة المراهقة الأولى** و التي تبدأ من سن 11سنة إلى14سنة و تتخللها عدة تغيرات بيولوجية تكون سريعة جدا.
- **مرحلة المراهقة المتوسطة** و التي تكون من سن 14 إلى 18سنة حيث أن هذه المرحلة تتصف بالتغيرات البيولوجية الكاملة.
- **مرحلة المراهقة المتأخرة** و التي تكون من سن 18 إلى سن 21 سنة حيث يصبح فيها الفرد شخصا راشدا[3].

1- ثائر أحمد غباري و خالد محمد أبوشعيرة : سيكولوجية النمو الإنساني بين الطفولة و المراهقة، مرجع سابق، ص 225.

2- حسام أحمد محمد أبو سيف : علم نفس النمو ، ط1، إشراك للطباعة والنشر و التوزيع ، القاهرة ، 2011 ، ص 306.

3- عبد المنعم الميلادي: تربية المراهقين ومشكلاتهم ، مؤسسة شباب الجامعة ، الاسكندرية ، القاهرة ، 2015 ، ص11.

كما أن **عبد العزيز حيدر الموسوي(2013)** قام بتقسيم المراهقة إلى ثلاث مراحل حيث يرى أن" مرحلة المراهقة تشمل حركة النمو النفسي التي تتناول تكوين و نمو و تطور الفرد ما بين الطفولة و الرشد و المشكلات التي يواجهها من خلال تكوينه و نموه و تطوره و تفاعله مع البيئة بمختلف جوانبها و النمو في جانبيه البنائي و الوظيفي يتجه نحو الزيادة و القوة و الإكتمال أي أن الزيادة تكون دوما أكثر من النقصان و بسبب تميز و وضوح بعض الخصائص الجسمية و النفسية ذهب المتخصصون إلى تقسيمها إلى ثلاث مراحل هي:

- **مرحلة المراهقة المبكرة** تبدأ هذه المرحلة من بداية الثانية عشر و تستمر حتى نهاية الرابعة عشر عند البنات أما عند البنين فتقع بين بداية الثالثة عشر و نهاية السادسة عشر.
- **مرحلة المراهقة الوسطى** و تكون من بداية الخامسة عشر إلى نهاية السابعة عشر عند البنات و من بداية السابعة عشر حتى نهاية الثامنة عشر عند البنين.
- **مرحلة المراهقة المتأخرة** تبدأ هذه المرحلة من بداية الثامنة عشر و تستمر حتى نهاية العشرين عند البنات و تكون من بداية التاسعة عشر إلى نهاية العشرين عند البنين"[1].

2-6- النمو عند صنف الناشئين(الأشبال):

يعتبر النمو عملية تجديد مستمر في ذات الإنسان و هو سلسلة من التحولات و التغيرات في تكوين ذلك الفرد و لقد جاء في تعريف النمو في " القاموس الجديد" حسب كل من **بدرة معتصم ميموني** و **مصطفى ميموني(2010)** بأنه" الزيادة و معنى نمى الحيوان: زاد، سمن. أما في مدلولها الخاص بالفرد أو الإنسان فإن النمو هو عدد من التغيرات التي تطرأ على الفرد في مجالات متعددة من حياته، فهناك التطور العضوي، العظمي، الفكري، النفسي، الإجتماعي الثقافي،..إلخ، أي أن النمو هو الإنتقال من مستوى أدنى إلى مستوى أرقى، حيث عرفه **ن سيامي N Sillamy** بأنه: تطور تدريجي من مستويات بسيطة إلى مستويات معقدة"[2]، و قد جاء في تعريف **مريم سليم(2002)** للنمو بأنه "تلك العمليات المتتابعة المنتظمة التي تحدث للفرد عبر حياته منذ لحظة الإخصاب حتى الممات و التي تحدث تغييرات سلوكية و نمائية، كما أنه عملية إرتقائية متتابعة في سلسلة من التغيرات التي تكشف عن إمكانات الفرد بطريقة علمية"[3]، أي أن هذه الظاهرة أي النمو تتضمن مظاهر متعددة تعلن عن نفسها في عملية تكوين الفرد، فحسب **علي فالح الهنداوي(2002)** فإن النمو يتضمن مظاهر عديدة و كل مظهر يشكل جانبا من جوانب شخصية الفرد، كما أن النمو يتجلى

1- عبد العزيز حيدر حسين الموسوي: علم نفس النمو و نظرياته، ط1،مؤسسة دار الصادق الثقافية،العراق، 2013 ، ص40،41.

2- بدرة معتصم ميموني و مصطفى ميموني: سيكولوجية النمو في الطفولة و المراهقة، ديوان المطبوعات الجامعية، 2010 ، ص10.

3- مريم داود سليم: علم النفس النمو،ط1،دار المهضة العربية،بيروت، لبنان،2002 ، ص13.

في الشكل المادي العضوي و الشكل الوظيفي اللذان يرتبطان إرتباطا وثيقا و يتلازمان معا ما دام الإنسان في حالة مستمرة من النمو و التطور[1]، و بهذا فإن فهم ظاهرة النمو عند صنف الناشئين أمر له أهمية كبيرة في ممارسة النشاط البدني الرياضي، و خاصة في سن 15 و 16سنة في ممارسة رياضة الدراجات، حيث أن هذه المرحلة حسب **زكي محمد محمد حسن(2004)** تنتمي إلى مرحلة المراهقة المتوسطة أو المرحلة الثانوية[2]، التي تتميز بتحولات كبيرة و سرعة نمو عالية تمس خصائص الرياضي المورفولوجية و الفيسيولوجية و قدراته العقلية و الإنفعالية و المعرفية و الإجتماعية....إلخ، إذ تتجلى هذه التحولات و التغيرات من خلال مظاهر عديدة و هذه المظاهر تتمثل في:

2-6-1- النمو الجسمي:

لقد جاء في إشارة لكل من **جاك هاريسون ويلمور Jack Harrison Wilmore** و **دافيد كوستيل David Costill (2002)** إلى أن كل من "النمو، التطور و الرشد تعتبر مصطلحات مستعملة لوصف التغيرات التي تحدث لجسم الإنسان إبتداء من مرحلة الحمل حتى سن الرشد، حيث أن مصطلح النمو له علاقة بتطور أبعاد الجسم و مصطلح التطور يحدد تطور مختلف الوظائف أما مصطلح الرشد فإنه يصف مختلف المراحل التي تجعل من نسيج أو عضو في جسم الإنسان يؤدي عمل وظائف مرحلة الراشدين، و عليه فإن سن البلوغ يتم تحديده إما عن طريق العمر البيولوجي أو عمر العظام أو مستوى البلوغ الجنسي"[3]، كذلك يذكر **عبد الرحيم بريكسي Abderahim Brikci (1995)** أن نمو جسم الإنسان " يتميز بتطور متناسق و تحول تدريجي حتى سن الرشد، هذا التحول يمثل العمل الغالب للنظام الأنابوليزي (نظام البناء)، الذي ينتج عنه نمو متسارع فكل جزء من الجسم عضو أو نسيج يتطور بإيقاع مختلف و تبدأ ظاهرة النمو خلال المراهقة عادة ما بين سن 10 إلى 13 سنة عند الإناث و ما بين سن 12 إلى 15 سنة عند الذكور، حيث تظهر علامات خاصة بالنمو عند الذكور تتمثل في ظهور شعر العانة و الشارب كذلك تغير في نبرات الصوت"[4]،و عليه فإن النمو الجسمي حسب **علي فالح الهنداوي(2002)** يتحدد" بالزيادة في الطول و الوزن و يشمل دراسة نمو الأعضاء و الأجهزة الجسمية المختلفة كالجهاز العظمي و العضلي و الرأس و الأطراف و الأسنان و ما يطرأ على هذه الأجهزة من تغير عبر مراحل النمو المختلفة[5]، كما أشارت **رغدة شريم(2009)** إلى أن للنمو الجسمي مظاهر حددها **ستينبرغ Steinberg(2002)** تتمثل في نمو الطول و

1- علي فالح الهنداوي: علم نفس النمو الطفولة و المراهقة،ط2،دار الكتاب الجامعي ،العين،إع م، 2002 ، ص19،20.

2 - زكي محمد محمد حسن: التنشئة الصحية الرياضية من الطفولة إلى المراهقة, مرجع سابق، ص54.

3 - Jack H Wilmore et David L Costill : physiologie du sport et de l'exercice ,3ème édition,de boeck ,2002- p 428.

4 -A . Brikci : physiologie appliquée aux activités sportives , 1ere édition, édition abada ,1995- p 258, 261,262.

5- علي فاتح الهنداوي: علم نفس النمو الطفولة و المراهقة، نفس المرجع السابق، 2002 ، ص20.

الوزن كذلك تطور الخصائص الجنسية الأولية ثم الثانوية و تغير في التكوين الجسدي و الجهازين الدوري التنفسي و الذي له تأثير على مكونات اللياقة البدنية، كما أن كل مجموعة من هذه التغيرات هي نتيجة للنمو في جهاز الغدد الصماء و الجهاز العصبي المركزي و التي يحدث الكثير منها قبل مرحلة البلوغ بل الكثير منها قبل الولادة"[1]، و نظرا لما للطول و الوزن كخصائص مورفولوجية من أهمية في دراسة نمو الفرد فقد أشار الكثير من العلماء إلى التطورات و التغيرات الكثيرة المتسارعة التي تحدث لجسم الفرد خلال هذه المرحلة حيث يرى **عبد الرحيم بريكسي Abderahim Brikci (1995)** أنه إبتداء من سن 15 سنة يبدأ ظهور فارق النمو لدى الذكور مقارنتا مع الإناث[2]، فمسار هذا الفارق الذي سماه **إيمانويل فان براغ Emmanuel Van Praagh (2008)** "مرحلة طفرة النمو للبلوغ (croissance pubertaire de pic)" [3]، يكون حسب **محمد عودة الريماوي(2003)** من خلال "تسارع النمو الجسمي في مرحلة البلوغ ففي سنتين أو ثلاثة من دخول المراهق إلى مرحلة المراهقة يتصاعد النمو ليزداد الوزن ما بين(5-7،5كغ) و الطول يزداد ما بين(5- 10سم)"[4]، كما يجب أن نأخذ إختلافات النمو عند الرياضيين بعين الإعتبار بوجود عامل الفروق الفردية، و التي هي حسب **سعيد زيان(2007)**" الخصائص التي تميز الفرد عن الآخرين في جوانب الشخصية و التي لها علاقة بجوانب مختلفة كالقدرات الجسمية و العقلية و السمات الخاصة و التي ترتبط بعوامل الوراثية و البيئة[5]، رغم أن كل الأفراد يخضعون إلى نفس مسار النمو، فهناك إختلافات فردية يكون لها تأثير على الطول و الوزن و على تطور الفيسيولوجي للجسم و منه فإن النضج المبكر يعمل على تكوين الشكل المورفلوجي للرياضي، ففي غالب الأحيان يتميز جسمه بوجود كتلة عضلية هامة مع أرجل قصيرة و ورك عريض، أما الذكور الذين لديهم نضج متأخر يتميزون بطول كبير في القامة و هذا راجع إلى مرور مرحلة النمو بفترة طويلة و بطيئة[6]، و غالبا ما يتحدد سن الزيادة في الطول ما بين سن 12سنة إلى 16 سنة حيث أشار كل من **جاك هاريسون ويلمور Jack Harrison Wilmore** و **دافيد كوستيل David Costill (2002)** إلى أن مرحلة طفرة النمو للبلوغ تكون عند الذكور في متوسط سن 13،4سنة غالبا و طول القامة عند البلوغ تتحدد ويتم الوصول إليها غالبا في سن18سنة، أما الوزن الذي يتبع مخطط مشابه نسبيا للطول فإن طفرة نمو الوزن تحدث في سن14،5سنة عند الذكور[7]، و هذا الوزن الذي تتحكم فيه عوامل

1- رغدة شريم: سيكولوجية المراهقة، ط1،دار المسيرة للطبع و الإشهار،عمان، الأردن، 2009 ، ص67،68.

2 -A . Brikci : physiologie appliquée aux activités sportivesO.P.CIT- p 261.

3 -Emmanuel Van Praagh :physiologie du sport enfant et adolescent, O.P.CIT, p 03.

4- محمد عودة الريماوي: علم نفس النمو، ط2، دار المسيرة للنشر و التوزيع، عمان، الأردن، 2008 ، ص159.

5- سعيد زيان: مدخا إلى علم نفس النمو، ديوان المطبوعات الجامعية، 2007 ، ص16، 17.

6 -A . Brikci : physiologie appliquée aux activités sportives, O.P.CIT, p 262,258.

7 - Jack H Wilmore et David L Costill : physiologie du sport et de l'exercice ,3ème édition,de boeck ,2002- p 429.

عديدة منها نسبة الشحوم و التي ترتبط بعدد الخلايا الشحمية(adipocyte) في الجسم و التي إذا زاد عددها تزداد نسبة الشحوم ، فإذا كانت هذه الخاصية تمتاز بها الإناث على الذكور فإن الذكور أيضا معرضين إلى هذه الظاهرة و التي قد تؤثر على مسارهم الرياضي، و قد أشار **عبد الرحيم بريكسي(1995)** إلى أنه خلال "سن المراهقة تنخفض نسبة الشحوم لدى الذكور بين 3% إلى 15% بين سن 12 إلى 17 سنة، حيث يلعب النشاط البدني الرياضي دور هام، فقد أشارت بعض الدراسات التي قارنت المراهقين الممارسين للرياضة و مراهقين غير ممارسين إلى أن للنشاط البدني الرياضي دور هام في زيادة الكتلة العضلية و التخفيض من الكتلة الشحمية"[1].

كذلك نمو العضلات فهو عامل يعتبر كجزء مهم مرتبط بالوزن خلال مرحلة النمو، ففي سن البلوغ تتطور العضلات بإيقاع سريع عند الذكور، فهذه الزيادة في النسيج العضلي تلي الزيادة في الطول و هذا ما يفسر الشكل الغير متناسق للمراهق في هذه المرحلة، كما أن نمو العضلات لدى الرياضي ترتبط بتطور القوة، حيث أن التطور السريع لهذه الخاصية البدنية يكون إبتداء من سن 14سنة و يستمر خلال جميع مراحل المراهقة و لا شك أن ميزة القوة لها أهمية كبيرة بإعتبارها عنصر يمكن التنبؤ من خلاله بمستوى الإستعداد لممارسة النشاط البدني الرياضي، إن التضخم في نمو حجم العضلات(hypertrophie musculaire) لا تحدث إلا في مرحلة المراهقة عند الذكور و هذا راجع إلى إفراز الهرمونات الذكرية (الأندروجان) و خاصة التيستوستيرون، أما الجهاز العصبي الذي يرتبط مستوى تطوره بمستوى تطور العضلات فإن مادة الميبلين (myéline) للألياف العصبية لا يكتمل نموها لدى الطفل حتى يصل إلى البلوغ الجنسي و الذي يسمح بإنجاز الحركات السريعة و الخاصة، و تعتبر معرفة عمل الجهاز القلبي الدوراني ذا أهمية كبرى في هذه المرحلة خلال النمو الجسمي للرياضي، حيث أن إيقاع عمل القلب يسجل إنخفاظ ، هذا الإنخفاظ في إيقاع النبضات القلبية يكون مرتبط بزيادة حجم القلب حيث أن لهرمون الأندروجين تأثير في تضخم عضلة القلب و في تركيب البروتين و في إنتاج خلايا الدم و تحفيز الكريات الحمراء كذلك إنتاج معتبر للهيموغلوبين و تكاثر للأنزيمات الميتابوليكية ، حيث أن كل هذه العناصر تلعب دورا هاما في تزويد جسم الرياضي بالأكسجين و على إنتاج ATP بالنظام الهوائي و التي تسمح بتطوير خاصية المداومة، كما أن تحسين الحجم الأقصى لإستهلاك الأكسجين يكون في مرحلة الزيادة السريعة للطول[2].

أما العظام فهي تشكل رافع لهيكل الجسم لتعطي للعضلات نقطة تثبيت و تعمل على حماية الأعضاء الداخلية كما أنها تعتبر خزان لمادة الكالسيوم و الفوسفور، تنمو و تتطور معظم العظام إبتداء من الغضروف

1 -A . Brikci : physiologie appliquée aux activités sportives, O.P.CIT, p 262,258,265.

2 -A . Brikci : physiologie appliquée aux activités sportives, O.P.CIT, p 267,268,269.

الزجاجي خلال النمو الجنيني و خلال سن 14سنة إلى 22 سنة الأولى لحياة الإنسان، الغضاريف تتحول إلى عظام من خلال عملية التعظم (ossification) حيث أنها تبدأ في عملية الإلتحام خلال بداية مرحلة المراهقة ،كما أن النشاط البدني الرياضي يلعب دورا هاما في تقوية و صلابة العظام حيث تعتبر مرحلة المراهقة مناسبة لتطوير تركيب العظام عن طريق التمرينات الرياضية[1].

و عليه فإن مجموع التغيرات في النمو الجسمي لدى الناشئين خلال سن 14سنة إلى 16 سنة تتمثل في الزيادة في الطول و إتساع الكتفين و محيط الكتفان و محيط الأرداف و يزداد طول الجذع و طول الساقين مما يؤدي إلى زيادة الطول و القوة و يزداد نمو العضلات و القوة العضلية و العظام عند الإناث بين(12 و 14سنة) و عند الذكور(14 و 16 سنة) [2].

2-6-2- النمو الحركي:

لقد إختلفت الأراء حول النمو الحركي في هذه المرحلة إذ ترى **منال كرم(2005)**" في النشاط البدني الرياضي بأنه "أسلوب حياة و لابد من أن يتاح للمارسين عدد متنوع من الخبرات الحركية المفيدة و التي تزودهم بمهارات مختلفة[3]، حيث وضع **أسامة كامل راتب(1999)** المهارات الحركية الرياضية في قمة السلم الهرمي لمراحل النمو الحركي ويرى أنها تمثل إمتداد طبيعيا لتطور نمو المهارات الحركية الأساسية و القدرات البدنية، وقد حدد النمو الحركي لصنف الناشئين في "المرحلة التخصصية و التي تبدأ في عمر حوالي 14سنة و تستمر لسنوات عديدة وفقا للعمر المتوقع لتحقيق أفضل إنجاز رياضي"[4]، بما أن النمو الحركي في هذه المرحلة لا يتميز بالإضطراب فإن المراهق يستطيع ممارسة العديد من المهارات الحركية و يقوم بتثبيتها، فمن خلالها ينمي الإتزان التدريجي في نواحي الإرتباك و الإضطراب الحركي و تتحسن لديه النواحي النوعية للمهارات لتصل إلى درجة عالية من الجودة كما، ففي هذه المرحلة يلاحظ إرتقاء التوافق العصبي العضلي بدرجة عالية فحسب **فايناك(1993)**" فإن أجزاء الجسم تنمو عبر مراحل مختلفة حيث أن الأرجل و الأيدي تصل إلى نموها الكامل قبل الساق و الساعد و اللذان يكتمل نموهما قبل الفخذ و الذراع [5]، و هذا ما ينتج عنه إضطرابات حركية سرعان ما تنتهي بنمو هذه الأجزاء فيتحسن و يكتمل الأداء الحركي في سن 15و16سنة و في هذا المجال يرى **كورت ماينل** "أن ديناميكية سير الحركات تتحسن في هذه

1 - Jack H Wilmore et David L Costill : physiologie du sport et de l'exercice ,3ème édition,de boeck ,2002- p 429.

2- عبد الحكيم رزق عبد الحكيم و احمد عبده حسن: المحددات النفسية و الجوانب العقلية لإنتقاء الناشئين في المجال الرياضي،ط1، مؤسسة عالن الرياضة و النشر و دار الوفاء لدنيا الطباعة، الإسكندرية،2015، ص53.

3- منال كرم: دعم التطور البدني و التربية البدنية في سنوات الطفولة المبكرة،ط1، مجموعة النيل العربية،القاهرة،2005، ص156.

4- أسامة كامل راتب: النمو الحركي مدخل للنمو المتكامل للطفل و المراهق، دار الفكر العربي، القاهرة،1999، ص343.

5 -Jurgen Weinek : manuel d'entrainement, O.P.CIT,1993 , p 68.

المرحلة[1]، كما أن النمو الحركي حسب **عبد الحكيم رزق عبد الحكيم** و **أحمد عبده حسين(2015)** " مرتبط بالنمو الجسمي حيث تنمى القدرة و القوة الحركية بصفة عامة "[2]، و عليه فحسب **علي فالح الهنداوي(2002)** في هذه المرحلة "تصبح حركات المراهق أكثر توافقا و إنسجاما و يزداد نشاطه قوة و يزداد إتقان الذكور للألعاب الرياضية و تزداد سرعة زمن الرجع و هو الزمن الذي يمضي بين المثير و بين إستجابته لهذا المثير كما يتفوق البنون على البنات في نمو القوة و المهارة الحركية"[3]، و "النمو الحركي يتطلب عوامل أساسية منها نضج الأجهزة الحركية و فيها سلامة الوراثة و سلامة التغذية و مستوى الضغط الموجود في العضلات و يعطي لها قوة كي تصل إلى هدفها"[4].

2-6-3- النمو العقلي:

يتجسد النمو العقلي في شكل نمو القدرات العقلية المختلفة كالإدراك و الذاكرة و الإنتباه و التخيل و الذكاء ..إلخ، كما يشمل نمو العمليات المعرفية و مراحل الإدراك المرتبطة بالجهاز العصبي و الدماغ الإنساني و أعضاء الإحساس المختلفة عبر سيرورة نمو و تكوين الرياضي، تعتبر مرحلة المراهقة في سن 15 و 16 سنة مرحلة حساسة حيث أنها تعتبر مرحلة النمو الحقيقي لبعض القدرات العقلية التي تمتاز بالتطور مثل الخيال[5]، "حيث يقول **فؤاد السيد البهي** في هذا المجال : تختلف سرعة نمو الذكاء و سرعة نمو كل من القدرات العاطفية المختلفة، فتهدأ في المراهقة و يهدأ نموها نوعا ما في أوائل هذه المرحلة ثم يهدأ تماما في منتصفها ثم يحدث له إستقرار تاما في الرشد، كما تهدأ سرعة نمو الذكاء حيث يقترب هنا من الوصول إلى الإكتمال في الفترة ما بين 15 و 18سنة و يزداد نمو القدرات العقلية و خاصة القدرات اللفظية و الميكانكية و السرعة الإدراكية كذلك يظهر الإبتكار خاصة عند المراهق الأكثر إستقلال و ذكاء في التفكير و في أعلى من مستوى الطموح و تتسع المدارك و تنمو المعارف و يستطيع المراهق وضع الحقائق مع بعضها البعض بحيث يصل إلى فهم أكثر من مجرد الحقائق نفسها بل يصل إلى ما ورائها كما يميل المراهق عادة إلى التعبير عن نفسه و إهتمام جدي بمستقبله التربوي و المهني[6]، و بهذا ينتج على ذلك حسب **مريم سليم(2002)**" إخضاع القيم و التعاليم التي يتلاقاها لحكم العقل فهو لم يعد يتقبل مل يفرض عليه فرضا بل يحاول أن يخضع قيم الأهل و المجتمع لموازين الواقع الذي يعيشه لمحكات قدراته العقلية، و نتيجة لتركيز

1- حريزي عبد الهادي: إقتراح بطارية إختبار لتحديد و تقويم درجات معيارية لإنتقاء لاعبي كرة قدم أشبال(15 – 16 سنة)، نفس المرجع السابق ، ص44.

2- عبد الحكيم رزق عبد الحكيم و احمد عبده حسن: المحددات النفسية و الجوانب العقلية لإنتقاء الناشئين في المجال الرياضي،ط1، مؤسسة عالم الرياضة و النشر و دار الوفاء لدنيا الطباعة، الإسكندرية،2015، ص54.

3- علي فالح الهنداوي: علم النفس النمو الطفولة و المراهقة،مفس الرجع السابق، ص242.

4- بدرة معتصم ميموني و مصطفى ميموني: سيكولوجية النمو في الطفولة و المراهقة، مرجع سابق ، ص29.

5- مرتات محمد: وضع مقاييس معيارية مرفقة بسلم تنقيط لتقويم تلاميذ المرحلة المتوسطة ذكور(12- 15 سنة) في الجانب النفس حركي، مرجع سبق ذكره ، ص104.

6- حريزي عبد الهادي: إقتراح بطارية إختبار لتحديد و تقويم درجات معيارية لإنتقاء لاعبي كرة القدم أشبال، مرجع سابق، ص45.

مصادر المعرفة لدى المراهقين على الأسس العقلية و المنطقية تصبح إهتماماتهم ذات إتجاهات مختلفة فتزداد الإهتمامات الإجتماعية و الجنسية و تطلعاتهم المستقبلية[1].

2-6-4- النمو الإنفعالي:

يتمثل النمو الإنفعالي في تطور الحالات الإنفعالية المختلفة مثل الأحاسيس كالحب و الغيرة و الحزن و الخوف و الكره و الغضب و الفرح و السرور و التوتر و الزيادة و التغيرات التي تطرأ على هذه الإنفعالات عبر إنتقال الفرد من مرحلة إلى أخرى من مراحل النمو المختلفة، و بهذا فإن القدرات الإنفعالية نجدها تتأثر بالعوامل الخارجية المحيطة بالرياضي تأثيرا كبيرا و يشير **علي فالح الهنداوي(2002)** إلى أن إنفعالات المراهق" ترتبط بالتغيرات العضوية الداخلية و ما يصاحبها من إنفعالات و تغيرات فيسيولوجية و كيمياوية داخل الجسم كما ترتبط بالبيئة الخارجية التي تحيط بالفرد و هي بمثابة مثير لهذه الإنفعالات، و هي تتسم بالحدة إذ تجتاحه ثورة القلق و الضيق و التأزم كما يميل إلى الإستقلال رغم أنه لا زال يعتمد على والديه و هذا ما يوقعه في تناقضات قد تكون عنيفة أحيانا، كما تتميز إنفعالاته بالقوة و الحماس و تظهر لديه مشاعر الحب و الميالان إلى الجنس الآخر، كما يتولد لديه الفرح و السرور إذا شعر بحب أحد أفراد الجنس الآخر له، يميل إلى الثورة على مصادر السلطة مثل الأسرة و المدرسة و النظام الإجتماعي، كما يلاحظ خوفه من بعض المواقف التي تهدد مكانته الإجتماعية[2].

2-6-5- النمو الجنسي:

يتمثل النمو الجنسي في معرفة خصائص النمو الجهاز التناسلي للإنسان و وظائفه و أساليب النمو الجنسي و تطوره مع نمو الفرد[3]، إذ "يبدأ النمو الجنسي لدى الذكور في سن ما بين 11 و 12سنة بتضخم الخصيتين هذا التضخم يكون مصحوبا غالبا أو يتلوه ظهور شعر العانة و يتكامل تطور القضيب في سن 14،5 سنة و 15سنة، في هذا السن معظم الذكور يدخلون مرحلة البلوغ أي يصيرون قادرين على الإنجاب، بعد ذلك بقليل يتنامى الشعر أعلى الشفتين و أخيرا على اللحية و الصدغين كما ينمو الشعر على الذراعين و الساقين و أحيانا على الصدر في سنوات متأخرة من المراهقة، إضافة إلى كل هذه المظاهر يلاحظ التغيير في صوت المراهق حيث يخشن الصوت نتيجة لإستطالة الأوتار الصوتية و تنامي القصبة الهوائية[4].

1- مريم سليم: علم النفس ،ط1،دار النهضة العربية،لبنان،2002، ص415.

2- علي فالح الهنداوي: علم النفس النمو الطفولة و المراهقة، مرجع سابق، ص232،233،234،20،21.

3- علي فالح الهنداوي: علم النفس النمو الطفولة و المراهقة، مرجع سابق، ص22.

4- محمد عودة الريماوي: علم نفس النمو، نفس المرجع السابق، ص172،173.

2-6-6- النمو الإجتماعي:

يعتمد المراهق على خبراته القديمة و ما كونه من إتجاهات لملائمة نفسه في المواقف الإجتماعية الجديدة، فكلما كانت البيئة الإجتماعية ملائمة له ساعد ذلك على تكوين علاقات إجتماعية سوية في هذه المرحلة، كما أن شخصية الرياضي تتأثر بطريقة مباشرة بمحيطه أي بيئته التي هو فيها و التي نشأ فيها و ما تحتويه من ثقافة و عقيدة و تقاليد و قيم أخلاقية و نظم إجتماعية و التي يتفاعل معها فتفرض عليه أنماطا من السلوك تقتضي منه ملائمة نفسية متزنة و تكيفا إجتماعيا سليما، كما أنه يميل إلى مسايرة الجماعة بمحاولة منه لتحقيق ذاته من خلال إحساسه بالمودة و الألفة فهو يتبع لأساليب و سلوك و معايير الأصدقاء بتحوله من الولاء للأسرة إلى ولائه لجماعة الأقران فيصبح تصرفه مماثلا لتصرف جماعة الأصدقاء كما أنه يسعى إلى أن يكون له مركز بين الرفاق و يقوم بأعمال تلفت نظر الآخرين كالمبالغة في الحديث و ذكر مستوى تحصيله و غرامياته و العناية الفائقة بمظهره الخارجي ليجذب إنتباه الناس له و يؤكد شخصيته و يشعر بمكانته و يرغم الآخرين المحيطين به على الإعتراف له بهذه المكانة، كما أنه يظهر الشعور بالمسؤولية الإجتماعية، و يتمسك المراهق ببعض القيم و المثل الإجتماعية و الإتجاهات نحو الخير والعمل الصالح، و قد يرجع ذلك إلى إفتقاره للتقدير الإجتماعي و عدم الإعتراف بهويته و سعيه إلى الشهرة و الظهور و إثبات ذاته[1].

2-6-7- النمو الديني و الأخلاقي:

يرتبط نمو الإنسان بجانب رئيسي يعمل على تنظيم و توجيه حياته إلى ما فيه الخير و النماء له، و هذا الجانب يتمثل في العقيدة أي الدين، و الدين الإسلامي حسب **سعيد رشيد الأعضمي(2007)**" يرى في مرحلة المراهقة أنها مرحلة عادية تمتاز بنضوج العقل و تطور القدرة على التفكير المجرد و المستقل، وعليه فقد فتح أمام المراهق مجالات كثيرة للتأمل و التفكير في نفسه و بني جنسه و الكون من حوله و هو يشمل على مسائل الدين عامة فتلح في عقله قضية التوحيد و الغاية من الخلق و قضايا البعث و الحشر و الحساب و الجنة و النار و الملائكة و الجان و حكمة التكاليف و التشريعات و العبادات، و قد وجد إرتباط كبير بين مستوى التطور الديني و الصحة الجسمية و الثقة بالآخرين و الصحة النفسية الشخصية و القناعة و السعادة و الكفاءة و الإتقان و إحترام الذات، و يعمل على الحد من الممارسات الخاطئة كشرب الخمور و تعاطي المخدرات و العنف و ممارسة العمليات الجنسية الغير مشروعة، كذلك تعتبر المرحلة العمرية من سن 10 إلى 18سنة مرحلة يزداد فيها قدرات المراهقين على الإستدلال الأخلاقي حيث يدفعهم كل من النضج النفسي

1- علي فالح الهنداوي: علم النفس النمو الطفولة و المراهقة، مرجع سابق، ص236، 237، 238، 239.

و التفكير الأكثر تجريدا إلى التساؤل حول المبادئ الأخلاقية التي يعتنقها الوالدين و ينظرون إلى قيم مجتمعهم و ما وراء ذلك من قيم، و بهذا تكون أحد المهمات التطورية التي يجب على المراهق أن يصل إليها هي تعلم ما تتوقعه منه المجموعة و التي تجعله يرغب في تكوين سلوك يتوافق مع هذه التوجهات دون إشراف أو توجيه مستمر أو تهديد بالعقاب[1]، فيتصف الحس الخلقي لديه بالوضوح و الجدية و يتخذ دمج شخصيته بالجماعة توجها جديدا، فيلاحظ حب المراهق إلى الميل للتماهي بالراشدين و الأشخاص المرموقين في المجتمع و الناجحين و ذوي الجاذبية[2].

1- سعيد رشيد الأعظمي: أساسيات علم نفس الطفولة و المراهقة نظريات حديثة و معاصرة، جهينة للنشر و التوزيع،2007، ص73، 74.

2- مريم سليم: علم النفس ،نفس المرجع السابق، ص415.

-خلاصة:

تعتبر الثانوية الرياضية من المؤسسات التعليمية التي تهدف إلى تربية و تعليم الرياضيين البارزين ذوي القدرات العالية و المؤهلين لأن يكونوا أبطالا في المستقبل، فهي تتكفل بتوفير كل متطلبات الدراسة و تحضيرهم لشهادة البكالوريا كما تتوفر على وسائل و مرافق مختلفة للممارسة الرياضية لتحضيرهم للمنافسات المختلفة، و بهذا فهي تهتم بهم من خلال خلق التكامل المنشود بين الدراسة و الرياضة، في إطار المهام المنوطة بها و هي العمل على ضمان دراسات التعليم الثانوي للمواهب الرياضية الشابة بضمان بيداغوجي خاص ، كذلك فتح شعب تحضيرية لمهن الرياضة و تحضير التلاميذ قصد متابعة الدراسات في التعليم و التكوين العاليين و الإدماج في الحياة العملية، فكل هذا موجه إلى فئة عمرية تنتمي إلى مرحلة المراهقة و خاصة بالنسبة لصنف الأشبال سن 16/15سنة ذكور، هذه الفئة تتميز تحولات كبيرة من خلال نمو و تطور كل القدرات و الصفات التي تكون شخصية الفرد الرياضي فهي مرحلة هامة في حياة الإنسان.

الجانب التطبيقي

الإجراءات الميدانية للدراسة

الفصل الرابع

تمهيد:

يشكل الإطار المنهجي إطارا مهيكلا منظما للإجراءات العلمية للبحث من خلال تنوع مراحله و أدواته المستعملة و في هذا الفصل سنقوم بتوضيح الخطوات المنهجية المتبعة في موضوع هذه الدراسة التي عنوانها "إقتراح بطارية إختبارات بدنية خاصة برياضة الدراجات للإلتحاق بالثانوية الرياضية بدرارية" دراسة ميدانية وطنية على صنف الأشبال سن 16/15سنة ذكور المنخرطين في رياضة الدراجات في الجزائر، من خلال عرض طبيعة المنهج المتبع فيها و المجتمع الأصلي للدراسة والعينة بالإضافة إلى حدود الدراسة ومجالاتها المتمثلة في المجال الزمني والمكاني و كذا أدوات جمع البيانات والأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة.

1-الدراسة الإستطلاعية:

في موضوع بحثنا هذا تساعدنا الدراسة الإستطلاعية أو الإستكشافية على إزالة الكثير من الغموض الذي يكتنف جوانب و أبعاد هذا البحث، من خلال "تحديد جوانب المشكلة"[1]، و الدراسة الإستطلاعية حسب **خالد يوسف العمار(2015)** "تهدف إلى إختبار و تجريب الأداة التي سوف يستخدمها الباحث و مدى صلاحيتها و صدقها و ثباتها حيث يعتبر هذا التجريب صورة مصغرة عن البحث"[2]، و لأجل المعرفة الجيدة و الدقيقة على مختلف حيثيات الجانب التطبيقي قبل الشروع النهائي في دراستنا الميدانية، قمنا بإجراء دراسة إستطلاعية كان الهدف منها ما يلي:

- البحث و التقسي عن الإختبارات أو بطارية إختبارات البدنية الخاصة المعتمدة في رياضة الدراجات التي يتم تطبيقها في عمليات الإنتقاء و خاصة عند فئة الأشبال سن 16/15سنة في الجزائر.
- البحث و التقسي عن الإختبارات أو بطارية الإختبارات البدنية الخاصة المعتمدة في رياضة الدراجات التي يتم تطبيقها في عمليات الإنتقاء و خاصة عند فئة الأشبال سن 16/15سنة في دول أخرى.
- التعرف على مكونات اللياقة البدنية الخاصة موضوع التقييم في رياضة الدراجات عند صنف الأشبال سن 16/15سنة.
- معرفة المدة الزمنية التي يمكن أن تستغرقها القياسات و الاختبارات.
- التعرف على الصعوبات الميدانية التي يمكن أن تواجهنا أثناء إنجازنا الجانب التطبيقي.

إذ يعتبر العمل أو محيط الوظيفة و الخبرة العملية الفردية للباحث في المحيط الذي يعمل فيه أو المؤسسة التي ينتسب إليها الفرد حسب **عامر إبراهيم قنديجلي(2012)** "مصدر لعدد من المواقف و الحالات التي

1 – مختار أبو بكر: أسس ومناهج البحث العلمي ,الطبعة الأولى، الشركة المصرية الدولية للنشر و التدريب،2016– ص92 .

2 – خالد يوسف العمار: أبجديات البحث العلمي و إعداد الرسائل الجامعية في العلوم النفسية و التربوية و الإجتماعية ,الطبعة الأولى،2015،دار الإعصار العلمي للنشر و الإشهار، الأردن،,عمان– ص95 .

تعكس مشكلات قابلة للبحث و الدراسة"[1]، و منه فلقد كان الدافع لإجراء هذه الدراسة هو عملنا في ميدان التدريب في رياضة الدراجات داخل النادي الرياضي لبلدية القنطرة منذ سنة 1998م (أنظر الملحق رقم 01) و كمدرب وطني لصنف الأشبال 15 و 16سنة منذ 2012م (أنظر الملحق رقم02)، مكلف بالإنتقاء (أنظر الملحق رقم 03) و وضع قوائم أحسن الرياضيين في الإختصاص للإلتحاق بالثانوية الرياضة (أنظر الملحق رقم 04) حيث تبين لنا إشكال عدم وجود بطارية إختبارات معتمدة و موحدة في ميدان رياضة الدراجات في الجزائر، فمباشرة بعد أخذ الموافقة من المشرف على عنوان و موضوع الأطروحة تنقلنا إلى الثانوية الرياضية بدرارية (أنظر الملحق رقم 05) حيث قمنا بالإستفسار عن ما إذا كانت هناك إختبارات أو بطارية إختبارات بدنية خاصة برياضة الدراجات معتمدة من طرف الثانوية الرياضية لإنتقاء رياضيي الدراجات إلى الثانوية الرياضية فكانت الإجابة بعدم وجودها، مما دفعنا للبحث عن بطارية إختبارات بدنية ميدانية خاصة و التي تهدف إلى تقييم العامل البدني لدى صنف الناشئين من خلال إعداد إستبيان باللغة العربية والذي تمت ترجمته إلى اللغة الفرنسية (أنظر الملحق رقم 06 و07) كأداة إستطلاعية للبحث عن بطارية إختبارات بدنية خاصة في رياضة الدراجات و المعتمدة لصنف الأشبال و ما إذا كانت لها مستويات معيارية لغرض التعرف عليها و الذي وزعناه على المختصين في هذه الرياضة في الجزائر و في بلدان أوروبية مثل فرنسا، كندا، سويسرا، بلجيكا، عن طريق البريد الإلكتروني فتحصلنا على عدد من الإجابات منها رد من أستاذ مساعد في المدرسة العليا لعلوم وتكنلوجية الرياضة بدالي إبراهيم إختصاص رياضة الدراجات، إحتوى رده على رابط فيه بطارية إختبارات بدنية خاصة برياضة الدراجات للصنف موضوع البحث معتمدة من طرف الفدرالية الفرنسية لرياضة الدراجات(أنظر الملحق رقم 08)، وبعد الإطلاع عليها وجدنا فيها ما نبحث عليه و يناسب التطبيق في موضوع بحثنا و عليه قمنا بإقتراح بطارية الإختبارات البدنية الخاصة السالفة الذكر على المديرية الفنية لرياضة الدراجات من خلال إجراء بحث حول الموضوع المذكور سالفا للإستفادة منه مستقبلا في عملية التقييم و الإنتقاء و التوجيه عند صنف الأشبال في الجزائر.

و للتأكد من مدى ملائمة إختبارات هذه البطارية المقترحة للتطبيق في ميدان الممارسة الجزائرية لغرض تحقيق إنتقاء أفضل للرياضيين قمنا بتجربة إستطلاعية كان الهدف منها:

- مراجعة إجراءات و شروط و مواصفات تطبيق بطارية الإختبارات المقترحة.
- التعرف على الكيفية التي تستعمل بها الأجهزة.

1 – عامر إبراهيم قندجلي: منهجية البحث العلمي ، دار اليازوري العلمية للنشر ،2012، ص71 .

- التعرف على المدة التي يمكن أن تستغرقها أداء الإختبارات و تحديد التقديرات التي يجب إعتمادها في البطارية.
- التعرف على العراقيل التي يمكن أن نؤثر على حسن سير الإختبارات.
- التوصل إلى الطريقة الفضلى لتطبيق الإختبارات.
- التحقق من صدق و ثبات و موضوعية الإختبارات المطبقة.
- التحقق من ملائمتها للإنتقاء لصنف الناشئين.

حيث قمنا بالتنسيق مع المديرية الفنية للإتحاد الجزائري لرياضة الدراجات ببرمجة و إستدعاء 10 رياضين من صنف الناشئين(أشبال) من 2014/12/20 إلى 2014/12/30 بالمركز الجهوي للرياضات الأولمبية بولاية بسكرة (حيث تم إختيار و إستدعاء الرياضيين على أساس الإختيار العشوائي و التي إعتمدناها كعينة إستطلاعية حيث و بعد وضع و تحديد مهام لجنة العمل (أنظر الملحق رقم09) تم تطبيق إختبارات البطارية البدنية الخاصة برياضة الدراجات لغرض دراسة الشروط العلمية الأداة المقترحة يوم:2014/12/23 تم تطبيق إختبارات:

أ- سرعة التدويس(Vélocité) 5ثا.

ب- سرعة نهائية (Sprint) 60 متر من الإنطلاق الثابت جلوسا.

ت- سرعة نهائية (Sprint) 200 متر من الإنطلاق الغير ثابت جلوسا.

و في 2014/12/24 تم تطبيق إختبار:

أ- إختبار 4 كلم ضد الساعة فردي.

وتم إعادة الإختبارات يوم: 2014/12/27 و 2014/12/28 على التوالي على نفس المجموعة و بنفس ترتيب و توقيت تطبيق الإختبارات السابقة، حيث كانت المدة التي تفصل بين الإختبار و إعادة الإختبار يومين و التي نرى فيها مدة ملائمة لدراسة ثبات إختبارات البطارية حيث أشار **إبراهيم أحمد سلامة(1980)**"أن الإختبار ذو الثبات المرتفع هو الذي يعطي نفس النتائج عند تنفيذه مرتين على نفس الأفراد بشرط توحيد الظروف و التي قد لا تتساوى إذا أعيد إدارة الإختبارات بعد فترة زمنية من يوم أو أكثر فحسب دراسة **(فيلدت و ماك لوي)** توجد إختلافات فردية في الأداء قد تحدث مما يتأثر به الأداء عند إعادة الإختبار و من هذه الإختلافات: مستوى الدافعية، الصحة البدنية، الحالة العقلية، التعب، و زيادة أو قلة هذه العوامل عند إعادة الإختبار غالبا ما يتسبب عنها خفض درجة ثبات الإختبار[1]، و عليه فقد إعتمدنا على فارق يومين لتطبيق

1- إبراهيم أحمد سلامة: الإختبارات و القياس في التربية البدنية ,مرجع سبق ذكره، ص78 .

و إعادة تطبيق إختبارات البطارية المقترحة، و التي نراها مدة ملائمة نظرا لوجود متغيرات دخيلة متعددة قد تؤثر سلبا على نتائج دراسة الشروط العلمية للإختبارات و التي تتمثل في الأحوال الجوية برامج تدريب الرياضيين...إلخ.

كما أنه و في إطار التجربة الإستطلاعية قمنا بتطبيق إختبارات البطارية المقترحة لغرض إنتقاء أحسن الرياضيين في صنف الأشبال سن16/15سنة للفريق الوطني الجزائري للتحضير للبطولة العربية التي جرت في شرم الشيخ (أنظر الملحق رقم10) خلال الموسم الرياضي 2015/2014 حيث تنقلنا و طبقنا إختبارات البطارية المقترحة في كل من مدينة عنابة يوم:2015/04/17، سيدي بلعباس يوم:2015/04/24 (أنظر الملحق رقم11 و12).

وفي المرحلة الثانية و في إطار الدراسة الرئيسية الأساسية فقد قمنا بتطبيق بطارية الإختبارات النهائية على عينة الدراسة في 2016/08/02.

1-1- دراسة الشروط العلمية لبطارية الإختبارات المقترحة:

يعتبر مراعاة شروط و الأساس العلمي للإختبارات من قبل الباحث عنصرا هاما في تحقيق المصداقية العلمية للنتيجة المحققة و تتمثل هذه الأسس العلمية في معرفة الباحث لمدى ثبات و صدق و موضوعية الأداة التي يعتمد عليها في دراسته.

أ- الثبات:

تدل كلمة ثبات على الإستقرار و عدم التأثر بالمتغيرات المختلفة، و في مجال النشاط البدني الرياضي يعمل ثبات نتائج الأداة المستعملة على إعطاء الباحث أساسا علميا حيث يرى كل من **بوداوود عبد اليمين و عطا الله أحمد(2009)** " أن كلمة ثبات تعني في مدلولها الإستقرار و هذا يعني لو أننا قمنا بتكرار الإختبار لمرات متعددة على الفرد لأظهرت النتائج شيئا من الإستقرار و ذلك بأن يعطي الإختبار نفس النتائج إذا ما أستخدم أكثر من مرة تحت نفس الظروف و على نفس الأفراد[1]، حيث قمنا بحساب ثبات إختبارات البطارية المقترحة من خلال التطبيق و إعادة التطبيق(Test et retest) للإختبارات بحساب الثبات بمعامل الإرتباط البسيط لبرسون ببرنامج Exel كما هو مبين في الجدول رقم:1.

2- بوداوود عبد اليمين و عطا الله أحمد: المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية و الرياضية، مرجع سبق ذكره، ص106 .

-**الجدول رقم1**:يمثل نتائج معامل ثبات الإختبارات للبطارية المقترحة.

إختبارات البطارية المقترحة	حجم العينة	الإختبار 1		الإختبار 2		معامل الثبات	مستوى الدلالة
		المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري		
إختبار سرعة التدويس (Vélocité)	10	220،02 دورة/دقيقة	10،89	221،82 دورة/دقيقة	12،42	**0،874	0،05
إختبار 60 متر		7،16 ثا	0،30	7،16 ثا	0،36	**0،924	
إختبار 200 متر		14،73 ثا	0،60	13،44ثا	3،80	**0،926	
إختبار 4 كلم		6،36 د	0،14	5،87 د	1،50	**0،902	

ب- الصدق:

يعتبر صدق معطيات أو نتائج أداة القياس من العناصر الأساسية التي تضفي على نتائج الدراسة مصداقية علمية تجعل منها نتائج علمية صحيحة، فحسب **محمد صبحي حسنين(2004)** يسمى أيضا "بمؤشر الثبات و هو صدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائب أخطاء الصدفة و من ثمة فإن الدرجات الحقيقية هي الميزان أو المحك الذي ينسب إليه صدق الإختبار، حيث أن ثبات الإختبار يعتمد على إرتباط الدرجات الحقيقية للإختبار بنفسها إذا أعيد الإختبار على نفس المجموعة التي أجري عليها في الإختبار أول الأمر، لذا كانت الصلة وثيقة بين الثبات و الصدق الذاتي شريطة أن يحسب الثبات بأسلوب الإختبار و إعادة الإختبار و الصدق الذاتي يحسب بالمعادلة التالية :

$$\text{الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{الثبات}}$$ [1].

و لقد إعتمدنا في دراستنا على حساب معامل الصدق الذاتي من خلال حساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات كما هو مبين في الجدول رقم2:

1- محمد صبحي حسنين: القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية,مرجع سبق ذكره، ص145.

-**الجدول رقم 2** :يمثل نتائج معامل الصدق الإختبارات للبطارية المقترحة.

إختبارات البطارية المقترحة	حجم العينة	الإختبار 1		الإختبار 2		معامل الثبات	معامل الصدق	م دلالة
		المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري			
إختبار سرعة التدويس	10	220،02 دورة/دقيقة	10،89 دورة/دقيقة	221،82 دورة/دقيقة	12،42 دورة/دقيقة	**0،874	**0,934	0,05
إختبار 60 متر		7،16 ثا	0،30 ثا	7،16 ثا	0،36 ثا	**0،924	**0,961	
إختبار 200 متر		14،73 ثا	0،60 ثا	13،44 ثا	3،80 ثا	**0،926	**0,949	
إختبار 4 كلم		6،36 د	0،14 د	5،87 د	1،50 د	**0،902	**0,949	

ج -الموضوعية:

لقد أشار **إبراهيم أحمد سلامة(1980)**"أنه في بناء الإختبارات يقصد بالموضوعية درجة التماثل التي يسجل بها مختلف الأفراد نفس الإختبار"، كما أن عدم تأثر أداة الدراسة بالأحكام الذاتية تعطي لنتائجها موضوعية تجعل منها ذات مصداقية و دقة علمية، و معنى الموضوعية حسب **يوسف لازم كماش(2016)** هو "أن يقوم الباحث بالتعامل مع الأشياء و الظواهر على أنها أشياء و ظواهر مستقلة عن ذاته و محاولة التحرر من كافة النواحي الإنفعالية و المواقف الذاتية من خلال الإبتعاد عن الأحكام الذاتية و النزوات الشخصية و الإلتزام بالحياد الأخلاقي و الإبتعاد عن الأراء و الأحكام المسبقة[1]، و لأجل أن تكون لنتائج دراستنا هذه حقائق ذات علاقة بموضوع إختبارات البطارية المقترحة و توافقها و نوع النشاط المشار إليه سابقا (رياضة الدراجات على الطريق) قمنا بإعتماد طريقة دراسة موضوعية الإختبار عن طريق ثبات نتائج المفحوصين فحسب **محمد صبحي حسنين**"يمكن الحصول على الموضوعية من خلال معامل الثبات عن طريق إعادة الإختبارات مع ثبات المصححين في مرتي التطبيق"[2]، كما هو موضح في الجدول رقم:3.

1- يوسف لازم كماش: البحث العلمي مناهجه -أقسامه-أساليبه الإحصائية,الطبعة الأولى،2016، دار دجلة، الأردن، ص242 .

2- محمد صبحي حسنين: القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية,مرجع سبق ذكره، ص153.

-**الجدول رقم3:**يمثل دراسة إختبارات البطارية المقترحة من جانب الموضوعية.

إختبارات البطارية المقترحة	حجم العينة	المختبر 1		المختبر 2		معامل الثبات	معامل الثبات	مستوى الدلالة
		الإختبار	إعادة الإختبار	الإختبار	إعادة الإختبار			
إختبار سرعة التدويس	10	210،07 دورة/دقيقة	210,03 دورة/دقيقة	221،82 دورة/دقيقة	219,14 دورة/دقيقة	*0,979	**0,827	0،05
إختبار 60 متر		7,76 ثا	7,95 ثا	7,97 ثا	8,08ثا	*0,913	**0,920	
إختبار200 متر		79،73ثا	13,98ثا	14,38ثا	14,72ثا	*0,949	**0,869	
إختبار 4 كلم		6,43 د	6,55 د	6,83 د	6,98 د	*0,944	**0,988	

1-2-التجربة الرئيسية:

بعد التأكد من صلاحية و ملائمة بطارية الإختبارات المقترحة للإعتماد عليها في عملية الإنتقاء و التوجيه لدى صنف الناشئين سن 15و16سنة في رياضة الدراجات الجزائرية، تم إجراء تطبيق الإختبارات النهائية في الموسم الرياضي 2016/2015 بعدما قمنا بتحديد يوم:2016/08/02 مع المديرية الفنية(أنظر الملحق رقم 13) و عليه قمنا بنشر إعلان و توجيه دعوة إلى جميع النوادي و الفرق والرياضيين المنخرطين في رابطات الإتحاد الجزائري لرياضة الدراجات من ذوي سن 15و16 سنة الراغبين في إجراء التقييم للحضور إلى داخل مركب التسلية و الرياضة بالخروبة – الجزائر العاصمة في يوم: 2016/08/02 إبتداء من الساعة السابعة صباحا حيث قمنا بإعتماد نفس ترتيب تطبيق الإختبارات في التجربة الإستطلاعية غير أنه قمنا بإنجازها في يوم واحد و كان ذلك يوم: 2016/08/02 على النحو التالي:

أ- سرعة التدويس(vélocité).

ب- سرعة نهائية (sprint) 60 متر من الإنطلاق الثابت جلوسا.

ت- سرعة نهائية (sprint) 200 متر من الإنطلاق الغير ثابت جلوسا.

ث- إختبار 4 كلم ضد الساعة فردي.

2- منهج الدراسة:

تختلف المناهج المتبعة تبعا لإختلاف الهدف الذي يريد الباحث الوصول إليه في مجال بحثه العلمي، ويعتمد إختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها، وفي بحثنا هذا فرضت علينا مشكلة البحث إتباع المنهج الوصفي حيث يرى **بوداود عبد اليمين** و **عطا الله أحمد(2009)** بأن المنهج الوصفي "يلجأ إليه الكثيرون من الباحثين في العديد من المجالات المختلفة و التي منه المجال الرياضي لدراسة الكثير من حالات الحاضر"[1]، و يعرف المنهج الوصفي في مجال النشاط البدني الرياضي بأنه "كل إستقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية أو النفسية كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها و كشف جوانبها و تحديد العلاقات بين عناصرها أو بينها و بين الظواهر تعليمية أو نفسية أو إجتماعية أخرى[2]، لكونه المنهج الملائم لطبيعة الدراسة من خلال تمثل معالم الطريقة العلمية فيه بصورة واضحة و تحقيقا لأهدافها بالتأكد من صحة فرضياتنا، فهو بحث يهتم بظاهرة من الظواهر على حقيقتها القائمة في الحاضر بقصد تشخيصها و كشف جوانبها و تحديد العلاقات بين عناصرها أو بينها و بين الظواهر الأخرى، كما عرفه **بشير صالح الرشيدي(2000)** بأنه "مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع إعتمادا على جمع الحقائق و البيانات و تصنيفها و معالجتها و تحليلها تحليلا كافيا و دقيقا لإستخلاص دلالتها و الوصول إلى نتائج أو تعميمات على الظاهرة أو الموضوع الذي هو محل البحث"[3]، أي هو إجراءات خاصة بعملية الدراسة نبحث من خلالها عن أوصاف دقيقة للظاهرة و التي قد تكون أنشطة و أشياء و عمليات و أشخاص، فهذه الدراسة لا تقف عند حدود الوصف للظاهرة موضوع البحث بل تأخذنا إلى أبعد من ذلك فتتم عملية التحليل و التفسير و المقارنة و التقييم أملا في التوصل إلى تعميمات ذات معنى فيجتمع لدينا رصيد من المعرفة عن تلك الظاهرة، كما يجب التنويه إلى أن مجرد وصف ما حدث و ما هو كائن لا يشكل جوهر البحث الوصفي حتى يتم تنظيم البيانات و تحليلها فيستخرج منها بيانات لها دلالة بالنسبة لإشكالية الدراسة، إذ تعتبر مراحل البحث الوصفي من عملية التعرف على إشكال البحث و تحديديها و وضع الفروض و إختيار لأدوات الدراسة لجمع البيانات و إعدادها و تصنيفها و إعطاء وصف في عبارات واضحة للنتائج و تحليلها تهدف إلى إستخلاص تعميمات ذات دلالة عن موضوع الدراسة.

1 - بوداود عبد اليمين و عطا الله أحمد: المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية و الرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية،2009،ص123.

2- الزوبعي و الغنام: مناهج البحث العلمي في التربية, 1974، مطبعة العاني، بغداد، ص51 .

3- بشير صالح الرشيدي: مناهج البحث التربوي, 2000، دار الكتاب الحديث، ص59 .

3- مجتمع الدراسة:

يمثل مجتمع البحث جميع مفردات أو وحدات الظاهرة التي يراد تطبيق الدراسة عليها وفق المنهج المناسب لها حيث يرى **خالد يوسف العمار(2015)** أنه "لابد للباحث من تحديد واضح لمجتمع البحث و ذلك لمعرفة من هو المجتمع الذي سيعمم عليه نتائج البحث"[1]، حيث يتكون مجتمع دراستنا من الرياضيين الممارسين للمنافسة في صنف الأشبال سن 16/15 سنة و المنتمين إلى النوادي المختصة المنخرطة في الإتحاد الجزائري لرياضة الدراجات الجزائري (أنظر الملحق رقم 15).

4 - عينة الدراسة:

تتوقف النتائج العلمية على مدى تمثيل العينة للمجمع الأصلي و العينة بهذا المعنى تعتبر ذات أهمية كبرى فهي التي يبنى عليها ما سيكون من نتائج حيث يجب أن تكون بحجم ممثل لكي يقل إحتمال الخطأ فيها، حيث يرى **محمد عبد العال النعيمي** و آخرون**(2015)** أن العينة "جزء من المجتمع يتم إختيارها وفق قواعد خاصة بحيث تكون العينة المسحوبة ممثلة قدر الإمكان لمجتمع الدراسة"[2]، و عليه فقد إعتمدنا في دراستنا على شكل العينة القصدية المتاحة و هي شكل من أشكال العينة الغير عشوائية و التي عرفها **يوسف لازم كماش(2015)** بأنها "عينة يقوم الباحث بإختيارها طبقا للغرض الذي يستهدف تحقيقه من خلال البحث و التي يتم إختيارها على أساس توفر صفات محددة في مفردات العينة تكون هي الصفات التي تتصف بها مفردات المجتمع محل البحث و هي العينة التي يتعمد الباحث إختيارها"[3]، فهي تتميز بتجانس أفرادها في متغيرات السن و الطول و الوزن و وزن الرياضيين مع دراجات السباق كما هو مبين في الجدول رقم:4 حيث قمنا بإستدعاء كل الرياضيين في صنف الأشبال المنتمين إلى الفرق الرياضية التنافسية المنخرطة في الإتحاد الجزائري لرياضة الدراجات، و لقد تم تطبيق الإختبارات على من حضر من الرياضيين و الذين بلغ عددهم 39 رياضي من مجموع 248 رياضي منخرط (أنظر الملحق رقم 15)، حيث أن نسبة تمثيل العينة بلغت 15,72%، و التي توفرت فيها شروط تمثيل المجتمع الأصلي فحسب **محمد فتحي الكرداني(2015)**" يرتبط حجم العينة بعدة عوامل منها التباين وعدم التشتت حيث إذا زاد حجم العينة الممثلة للمجتمع زاد التشتت و العكس صحيح إذا نقص عدد العينة الممثلة للمجتمع قل التشتت فيتم الإكتفاء بعينة صغيرة"[4]،كما أشار **خالد يوسف العمار** إلى أنه "عند سحب العينة لا بد للباحث أن يأخذ بعين الإعتبار المبدأ القائل

1- خالد يوسف العمار: أبجديات البحث العلمي و إعداد الرسائل الجامعية في العلوم النفسية و التربوية و الإجتماعية ,مرجع سابق، ص88 .

2- محمد عبد العال النعيمي و آخرون: طرق و مناهج البحث العلمي ، 2015، مؤسسة الورق للنشر و التوزيع،عمان، الأردن، ص78.

3- يوسف لازم كماش: البحث العلمي مناهجه –أقسامه–أساليبه الإحصائية، مرجع سابق ، ص160 .

4- محمد فتحي الكرداني: البحث نظريات و تطبيقات ,ط1،2015،مؤسسة عالم الرياضة للنشر و دار الوفاء لدنيا الطباعة، الإسكندرية، ص213.

بالعلاقة العكسية بين حجم العينة و بين حجم الخطأ المحتمل أو الممكن، و في هذا الصدد فقد أورد **عمر(1983)** أهم العوامل التي تؤثر على تحديد العينة و هي تجانس وحدات مجتمع الدراسة فكلما قل الإختلاف جاز أن تنقص العينة و إذا إشتد التفاوت لزم زيادة حجم العينة"[1]، و من خلال ما سبق فإن الباحث يرى أن العينة الممثلة لمجتع الدراسة قد إستوفت شروط التمثيل من حيث الحجم الممثل الذي بلغ 43،33% و درجة تجانس أفرادها.

جدول رقم 4: يبين مستوى تجانس عينة الدراسة في متغيرات السن و الطول و الوزن و وزن الرياضي مع دراجته.

		السن	الطول	الوزن	وزن الرياضي مع الدراجة
N	Valide	39	39	39	39
	Manquante	0	0	0	0
Moyenne	– المتوسط الحسابي	15.41	170.92	60.02	70.14
Médiane	– الوسيط	15	171	59.30	69.40
Mode	– المنوال	15	166	59.30	77
Ecart-typ	– الإنحراف المعياري	2.40	27.15	11.78	12.98
Variance	– التباين	0.248	29.928	55.70	53.306
Asymétri	– معامل الإلتواء	0.38	0.39	0.79	0.420
Kurtosis	–التفرطح	-1.96	-0,20	0.60	0.50

5- مجالات الدراسة:

أو حدود البحث حسب **يوسف لأزم كماش(2016)**" هي التي تحدد مسار الباحث في المجتمع فعندما يحدد الباحث بفترة زمنية محددة فإن ذلك يسهم في توضيح حدود البحث و تتيح له فرصة إنجازه ضمن سقف زمني نحدد و على الباحث أن يبين حدود بحثه وفقا لمجالات مختلفة تتمثل في المجال الزمني و المجال البشري و المجال المكاني"[2]، حيث تمثلا مجالات دراستنا فيما يلي:

1- خالد يوسف العمار: أبجديات البحث العلمي و إعداد الرسائل الجامعية في العلوم النفسية و التربوية و الإجتماعية ,مرجع سابق، ص90، 91.

2- يوسف لازم كماش: البحث العلمي مناهجه –أقسامه–أساليبه الإحصائية، مرجع سابق ، ص228 .

5-1- المجال البشري:

تمثلت عينة الدراسة في الرياضيين الذكور من صنف الأشبال(ناشئين) سن 15 إلى 16سنة و الممارسين و المنتمين إلى أندية رياضة الدراجات التنافسية المنخرطة في الإتحاد الجزائري لرياضة الدراجات.

5-2- المجال الزماني:

إمتدت الدراسة من سنة2014 إلى سنة 2017 حيث مرت الدراسة بعدة مراحل وهي:

في المرحلة الأولى وبعد أخذ موافقة المشرف على موضوع البحث و مركز البحث العلمي و التقني سنة 2014 و في إطار الدراسة الإستطلاعية قمنا بإجراء تجربة إستطلاعية من الفترة الممتدة من .

وفي المرحلة الثانية و في إطار الدراسة الرئيسية الأساسية فقد قمنا بتطبيق بطارية الإختبارات النهائية على عينة الدراسة في 2016/08/02.

5-3- المجال المكاني:

أما بالنسبة لتطبيق التجربة الإستطلاعية فقد كانت في المركز الجهوى للرياضات الأولمبية بمدينة بسكرة، أما في إطار الدراسة الأساسية فقد طبقت إختبارات البطارية المقترحة في حضيرة التسلية و الرياضة بالخروبة في الجزائر العاصمة.

6- متغيرات الدراسة:

6-1- المتغيرات المستقل:

تمثل المتغير المستقل في بطارية الإختبارات البدنية الخاصة برياضة الدراجات

6-2- المتغير التابع:

تمثل المتغير التابع في الإلتحاق بالثانوية الرياضية بدرارية.

7- أدوات جمع البيانات:

تعتبر أداة جمع البيانات محورا رئيسيا الذي يستند إليه البحث من خلال توظيفه قصد الوصول إلى كشف الحقائق التي تبنى عليها الدراسة، حيث أشار **جودت عزت عطوي(2015)** إلى أن أدوات جمع البيانات تعتبر حجر الزاوية في عملية البحث العلمي حيث أنها تتعدد حسب الغرض الذي يستعمل كل نوع منها، كما أن للباحث أن يبني أداة بحثه و يطورها بنفسه أو أن يستعمل أدوات وضعها باحثون آخرون[1]، حيث إعتمدنا في دراستنا على ما يلي:

1- جودت عزت عطوي: أساليب البحث العلمي مفاهيمه أدواته طرقه الإحصائية، ط5، 2015، دار الثقافة للنشر و التوزيع، عمان، الأردن، ص127.

7-1 طريقة التحليل البيبليوغرافي :

أو الدراسة النظرية وهي أول الطرق المستعملة وتتمثل في جمع المعلومات النظرية من المراجع التي لها علاقة بموضوع الدراسة وذلك بالإعتماد على المراجع من الكتب العربية والأجنبية وكذا المنشورات الإلكترونية والدراسات السابقة بهدف تكوين خلفية نظرية جيدة حول الموضوع.

7-2- بطارية الإختبارات البدنية الخاصة:

لقد إعتمدنا في دراستنا على بطارية إختبارات بدنية خاصة برياضة الدراجات و التي شرحناها مفصلا في الفصل الثاني في الجانب النظري و هي:

7-2-1- الإختبارات المقترحة: (أنظر الملحق رقم08)

أ- **الإختبار الأول: : إختبار سرعة التدويس(vélocité)5ثا.**

الغرض: قياس سرعة التدويس.

طريقة الأداء: تحقيق أقصى سرعة تدويس فوق الدراجة على جهاز(homme trainer).

ب- **الإختبار الثاني: إختبار سرعة نهائية60 متر إنطلاق ثابت:**

الغرض: قياس القوة الانفجارية.

طريقة الأداء: أداء سرعة نهائية فوق الدراجة على مسافة 60 متر من الانطلاق الثابت.

ت- **الإختبار الثالث: إختبار سرعة نهائية200متر إنطلاق غير ثابت:**

الغرض: قياس القدرة اللاهوائية اللاحمضية.

طريقة الأداء: أداء سرعة نهائية فوق الدراجة على مسافة 200متر من الإنطلاق الغير ثابت.

ج- الإختبار الرابع: إختبار 4 كيلومتر إنطلاق غير ثابت.

الغرض: قياس القدرة الهوائية القصوى.

طريقة الأداء: تحقيق أسرع أداء فوق الدراجة على مسافة 4كيلومتر من الإنطلاق الغير ثابت.

8-الأدوات الإحصائية المستعملة:

حسب **محمد عبد العال النعيمي (2015)** "أن الأساليب الإحصائية التي تستخدم في البحث متنوعة بين أساليب إحصاء وصفي و بين طرق إحصاء إستدلالي حيث يمكن إختيار هذه الطرق أو إحداها حسب نوعية البحث و فرضياته و حسب إمكانية و مهارة الباحث الإحصائي في تحديد الطرق الإحصائية المناسبة التي ستستخدم لتحليل بيانات البحث"[1]، إذ إعتمدنا في الطرق لإحصائية على برنامج (Exel) لسنة 2010م حيث

1- محمد عبد العال النعيمي و آخرون: طرق و مناهج البحث العلمي ، مؤسسة الورق للنشر و التوزيع، عمان، الأردن، 2015، ص78.

أن هذا النظام يتمتع بمزايا تمكن من توفير الوقت و الجهد و دقة في الحسابات، فقمنا بتفريغ البيانات التي جمعناها من تطبيق الإختبارات في الحاسب الآلي لغرض تحليلها و معالجتها، و كذلك على حساب المعادلات و قد إعتمدنا في إستعمالاتنا على الأساليب الإحصائية التالية:

8-1- المتوسط الحسابي:

و هو أحد مقاييس النزعة المركزية يحسب من خلال قسمة حاصل مجموع المشاهدات على عددها[1].

$$\text{المتوسط الحسابي} = \frac{\text{مج س}}{\text{ن}}$$

حيث: **س** تمثل القيم، **مج س** تمثل مجموع القيم، **ن** تمثل عدد القيم.

8-2- الانحراف المعياري:

و هو تقدير مستقر لدرجة التشتت، أي بمعنى أن الإنحراف المعياري يوضح لنا معدل تباعد الدرجات عن المتوسط و هو عبارة عن متوسطها الحسابي مقسوم على الأعداد الأفراد.

$$\text{الإنحراف المعياري} = \frac{\sqrt{\text{مجموع مربعات الإنحرافات}}}{\text{عدد الدرجات}}$$ [2]

1- أشرف صابر كامل: أسس البحث العلمي، الدار الجامعية ، الإسكندرية، 2016، ص134.

2- يوسف لازم كماش: البحث العلمي مناهجه –أقسامه–أساليبه الإحصائية، مرجع سابق ، ص357، 362 .

8-3- حساب معامل الإلتواء:

و يقصد به المنحنى التكراري عن التماثل حيث تنحصر قيمته عند ±3 عندما يكون هناك تطابق لمقاييس النزعة المركزية (المتوسط، الوسيط، المنوال، الإنحراف المعياري) فإن التوزيع يكون طبيعيا غير ملتوي.

8-4- الوسيط:

و هو أحد مقاييس النزعة المركزية و هو القيمة التي تقسم التوزيع التكراري إلى نصفين أي 50% أعلى من الوسيط و 50% من القيم أسفل الوسيط[1]، القيمة الوسطية التي يكون فيها عدد القيم التي تعلوها مساويا لعدد القيم التي تليها.

$$\text{الوسيط} = \frac{\text{عدد الدرجات} + 1}{2}$$

8-5- المنوال:

و هو الدرجة التي تكون أكثر تكرار بين الدرجات في التوزيع.

8-6- حساب معامل الإرتباط البسيط لبرسون:

و يعني إقتران التغير في ظاهرة مع نغير في ظاهرة أخرى بقياس مقدار العلاقة بين متغيرين حيث تتراوح قيمته بين ±1، و طريقة بيرسون لحساب الإرتباط بين المتغيرات تعتمد على الدرجات الخام المباشرة.

8-7- حساب وتحديد المستويات المعيارية:

المستويات حسب "هي معايير قياسية تمثل الهدف أو الغرض المطلوب تحقيقه لأي صفة خاصة لأنها تتضمن درجات تبين المستويات الضرورية و لهذا يتم إعداد المستويات على أفراد ذوي مستوى عال في الأداء، و هي أسس داخلية للحكم على الظاهرة موضوع التقويم، و يتم إستخراج و تحديد المستويات المعيارية من خلال منحنى التوزيع الطبيعي للألماني **كارل فريديريك كوس Karl Frédéric Gauss**[2]،لأن

1- مصطفى حسن الباهي و آخرون: الإحصاء في المجال الرياضي، مكتبة الأنجلو مصرية، 2013، ص56.

2-Pièrre Jolicoeur :introduction à la Biométrie,2ème édition,DECARIE,CANADA,1996,P385,386.

الكثير من الصفات و الخصائص في مجال النشاط البدني الرياضي التي تقاس يقترب توزيعها من التوزيع الطبيعي"[1]، و حسب **بيار أرنو** و **جيرارد بروايي Pièrre Arnaud & Gérard Broyer (1990)** يكون" التقييم عن طريق المستويات المعيارية عندما يتم مقارنة أداء الفرد بمستويات أي بتوقعات و مبادئ و قواعد منصوص عليها مبينة مسبقا و يكون الهدف منها إعطاء معلومات على نسبة تحسن المكتسبات أو الفروق مقارنتا مع الهدف المحدد حسب الأهداف"[2]، كما أن **سلمان الجنابي** يرى أنه لا يمكن إستخراج المستويات المعيارية بإستخدام منحنى التوزيع الطبيعي إلا عندما يكون توزيع عينة التقنين طبيعيا[3]،و عليه فقد إعتمدنا في هذا التوزيع على خمس مستويات كما هي موضحة في الشكل رقم 1، و الجدول رقم 5 وهي:

الجدول رقم05: يمثل خمس المستويات المعيارية و النسب المعيارية حسب منحنى التوزيع الطبيعي.

المستويات المعيارية	جيد جدا	جيد	متوسط	مقبول	ضعيف
النسب المعيارية	%2,14	%13,59	%68,27	%13,59	%2,14

و لحساب المستويات المعيارية نقوم بحساب المتوسط الحسابي ثم الإنحراف المعياري للدرجات الخام ، ثم نقوم بما يلي:

أ-نجمع المتوسط الحسابي مع الإنحراف المعياري للدرجات الخام لثلاث إنحرافات إتجاه اليمين +3 (الإتجاه الموجب).

ب-نطرح الإنحراف المعياري من المتوسط الحسابي للدرجات الخام لثلاث إنحرافات إتجاه اليسار-3 (الإتجاه السالب).

و بهذا نجد نسب معينة من المساحة الواقعة ضمن أي عدد من الإنحرافات عن المتوسط كما هو مبين في الجدول رقم05 و الشكل رقم05.

8-8- حساب و تحديد الدرجات المعيارية:

تمثل المعايير القيم الموازية للقيم الخام المستخلصة من الإختبارات، فوجود المعايير يسمح للمختبر أن يتعرف على مركزه النسبي في المجموعة و هذا يعتبر إجراء هاما و ضروريا لتحقيق شروط التقويم المثالي حيث يرى **محمد صبحي حسانين(2004)** "أن المعايير ليست مستويات مثلى نسعى إليها و إنما هي قيم تحدد

1- سلمان الجنابي: الدرجات و المستويات المعيارية، محاضرة رقم 05، 2016، كلية التربية البدنية و علوم الرياضة، الدراسات العليا ماجستير، جامعة الكوفة، ص26.

2-Piérre Arnaud & Gérard Broyer : psychopédagogie des activités physiques et sportives, Privat 1990,P386.

3- سلمان الجنابي: الدرجات و المستويات المعيارية، محاضرة رقم 05، 2016، كلية التربية البدنية و علوم الرياضة، الدراسات العليا ماجستير، جامعة الكوفة، ص26.

مركز الفرد النسبي و تساهم أيضا في وضع درجات كلية لوحدات مختلفة في وحدات قياسها خاصة في إختبارات الأداء البدني"[1]، و التي ترتبط بمجال التقييم فهناك حسب **بيار أرنو** و **جيرارد بروايي Pièrre Arnaud & Gérard Broyer (1990)** "التقييم عن طريق االدرجات المعيارية و تكون عندما يقارن أداء الفرد بنتائج الأفراد الآخرين أي في كل مرة أين يعطي نطاق المقارنة معنى لأداء الفرد الذي يتكون من خلال توزيع نتائج المجتمع الذي ينتمي إليه الفرد"[2]، و هي بهذا حسب **عبد القادر عباس**" تقوم بتقديم معنى آخر لتوضيح العلاقة بين الدرجة الخام للفرد و درجات الآخرين، حيث يوجد عدد من النظم للدرجات المعيارية الأكثر شيوعا و هي الدرجة المعيارية الزائية(Z score) و الدرجة المعيارية التائية المعدلة (T score)"[3]، و قد إعتمدنا على الدرجة المعيارية التائية المعدلة في حساب الدرجات المعيارية و التي يتم حسابها من خلال القانون التالي:

أولا نقوم بحساب الدرجة المعيارية الزائية (ز) :

$$\text{ز} = \frac{\text{الدرجة الخام} - \text{المتوسط الحسابي}}{\text{الإنحراف المعياري}}$$

ثانيا نقوم بحساب الدرجات المعيارية التائية المعدلة (ت) :

حيث : (ز) هي الدرجة الزائية

$$\text{ت} = \text{ز} \times 10 + 50$$

و الدرجة المعيارية التائية (T- score) لها قيم حسب الدرجة الزائية من 0 إلى 100 و متوسطها 50 [4]،كما هو موضح في الجدول رقم 06.

1- محمد صبحي حسانين: القياس و التقويم في التربية البدنية ، مرجع سبق ذكره، ص154.

2-Piérre Arnaud & Gérard Broyer :psychopédagogie des activités physiques et sportivesO.P.CIT,P386.

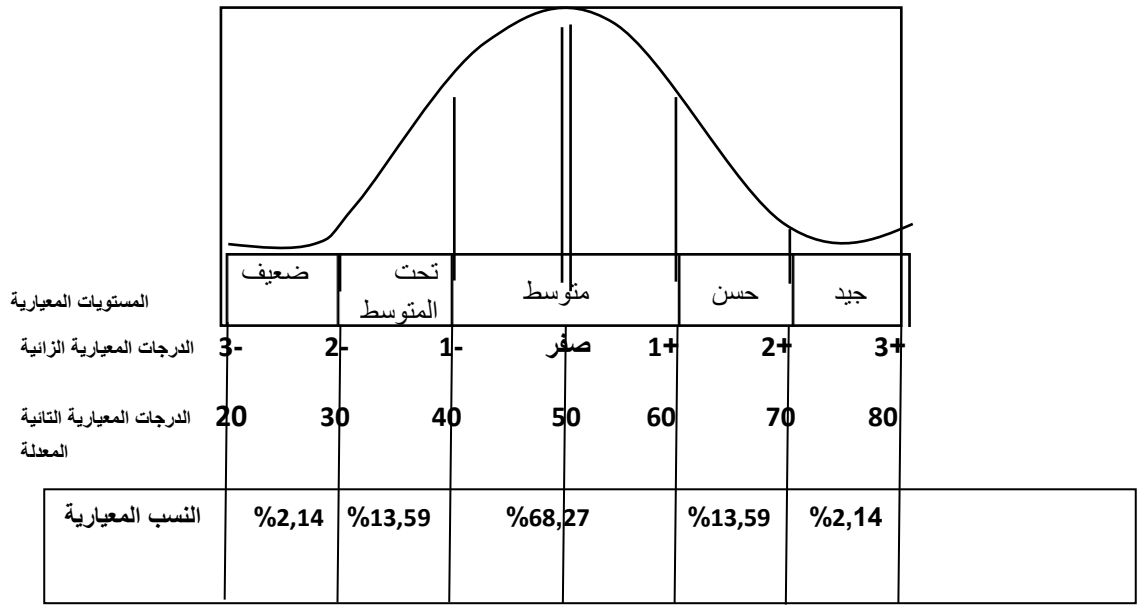
3- عبد القادر عباس: طبيعة البحث العلمي و الدلالة الإحصائية، دار الكتاب الحديث، ص171، 172.

4- Andale , November 2014: http://www.statisticshowto.com/t-score-formula/, le 09/04/2017,à 15 :20h.

جدول رقم 06:يمثل الدرجات المعيارية الزائية(z–score) وما يقابلها من درجات معيارية تائية (T–score).

z-score	t-score
-5	0
-4	10
-3	20
-2	30
-1	40
0	50
1	60
2	70
3	80
4	90
5	100

شكل رقم5: يمثل منحنى التوزيع الطبيعي للمستويات و الدرجات المعيارية.



إن منحنى التوزيع الطبيعي ل:(Gaush) يعد من أكثر التوزيعات شيوعا في مجال التربية الرياضية لأن كثير من الصفات و الخصائص التي تقاس في هذا المجال يقترب توزيعها من التوزيع الطبيعي و هو يتكون من 6 مستويات معيارية لكون الدرجات المعيارية تمتد إلى 6 إنحرافات ثلاثة منها يمين الوسط الحسابي وثلاثة

أخرى يسار الوسط الحسابي، حيث أن المستوى الواحد يساوي درجة معيارية زائية واحدة و يساوي 10 درجات معيارية تائية معدلة [1].

غير أنه خلال توزيع الدرجات المعيارية التائية لإختبارات البطارية المقترحة التي يستخدم في نتائجها وحدات قياس مختلفة كما هو مبين في الجدول رقم 07.

-**جدول رقم 07** يبين وحدات القياس لبطارية الإختبارات البدنية الخاصة برياضة الدراجات المقترحة.

الرقم	إختبارات البطارية المقترحة	وحدة القياس
01	إختبار سرعة التدويس 5ثا(vélocité).	تكرار عدد دوران التدويس
02	إختبار 60متر سرعة نهائية جلوسا من الإنطلاق الثابت.	الثانية
03	إختبار 200متر سرعة نهائية جلوسا من الإنطلاق الغير ثابت.	الثانية
04	إختبار 4كلم ضد الساعة فردي.	الدقيقة

وحدة الزمن و التي يكون أحسنها الأصغر درجة مثل (إختبار 60م سرعة نهائية، 200م سرعة نهائية، و4كلم ضد الساعة) و وحدة عدد تكرار دوران التدويس و التي يكون فيها أكبر عدد للدوران هو الأحسن مثل (إختبار سرعة التدويس)، و عليه لتوحيد القيم و ليتسنى لنا جمعها قمنا بإقتراح صيغة لسلم تنقيط موحدة بدلالة قيم الدرجات المعيارية التائية العليا من 80درجة كأكبر قيمة إلى 20درجة كأصغر قيمة و 50درجة هي قيمتها الوسطى، من خلال تطبيق الصيغة التالية لنتائج وحدات الزمن:(بالنسبة لنتائج إختبارات 60متر سرعة نهائية و إختبار 200متر سرعة نهائية و إختبار 4كلم.

النقطة = 100- الدرجة المعيارية التائية.

1- سلمان الجنابي: الدرجات و المستويات المعيارية، محاضرة رقم 05، نفس المرجع السابق، ص26.

– أما الدرجات المعيارية التائية لنتائج إختبار سرعة التدويس5ثا فإن:

النقطة = الدرجة المعيارية التائية.

ثم مجموع النقاط الذي نتحصل عليه لنتائج كل رياضي نقسمه على 4 و النتيجة تحدد مستوى و مركز و رتبة كل رياضي حسب الدرجات المعيارية التائية مقارنتا بنتائج المجموعة المختبرة كما هو مبين في الجدول رقم 29.

رتبة الرياضي = مجموع النقاط/ 4

عرض و تحليل

النتائج

الفصل الخامس

1 – عرض و تحليل نتائج الدراسة الميدانية:

في هذا الفصل سنتطرق إلى عرض و تحليل نتائج عينة البحث حول وضع مستويات معيارية و الدرجات المعيارية لبطارية الإختبارات المقترحة مع سلم الترتيب المقترح، حيث أن النتائج المتحصل عليها و التي تعتبر نتائج خام تعبر عن أداء الرياضيين في الإختبارات و التي قمنا بمعالجتها إحصائيا عن طريق بعض مقاييس النزعة المركزية و التشتت و هذا لغرض معرفة إعتدالية توزيع نتائج إختبارات البطارية المقترحة التي طبقت على الرياضيين و التي من خلالها إنطلقنا في وضع مستويات معيارية لإختبارات البطارية و كذلك قمنا بتحديد درجات معيارية تكون الأساس في الترتيب النهائي.

1-1- التوزيع الطبيعي الإعتدالي للبيانات:

الجدول رقم 08: يبين نتائج التوزيع الإعتدالي للبيانات بإستخدام بعض مقاييس النزعة المركزية و التشتت و الإلتواء.

إختبارات البطارية / مقاييس النزعة المركزية و التشتت	إختبار(vélocité)	إختبار 60م	إختبار 200م	إختبار 4كلم
المتوسط الحسابي	229	7,78	15,10	5,86
الإنحراف المعياري	12,43	0,33	0,75	0,33
الوسيط	231	7,72	15,16	6
المنوال	218	7,41	15,52	6
معامل الإلتواء	- 0,71	0,75	0,67	0,27-

من خلال الجدول رقم 08 يتبين لنا أن جميع بيانات نتائج تطبيق البطارية المقترحة كانت ضمن المجال الإعتدالي للمنحنى حيث أن قيم معمل الإلتواء في الإختبارات الأربعة تنحصربين ±3 حيث بلغت قيم معامل الإلتواء في الإختبارات على التوالي 0,75 في إختبار سرعة نهائية 60 متر من الجلوس عن طريق الإنطلاق الثابت و 0,67 في إختبار 200 سرعة نهائية من الجلوس عن طرريق الإنطلاق الغير ثابت و بلغ معامل الإلتواء في إختبار سرعة التدويس(vélocité) ل:5ثا – 0,71 و في إختبار 4كلم ضد الساعة – 0,27.

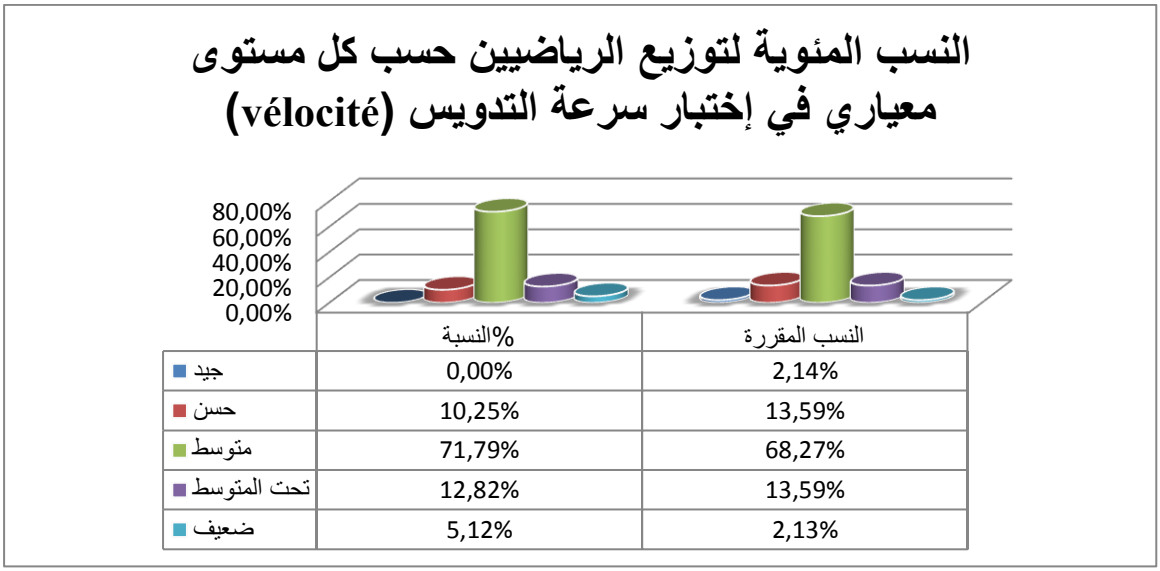
نستنتج أن بيانات نتائج أداء الرياضيين للإختبارات موزعة توزيعا إعتداليا و عليه نرى أنه بإمكان تحديد مستويات معيارية لكل إختبار من إختبارات البطارية المقترحة وكذلك تحديد درجات معيارية قصد تحقيق إنتقاء أفضل للإلتحاق بالثانوية الرياضية بدرارية .

1-2- تحديد المستويات المعيارية لبطارية الإختبارات المقترحة:

1-2-1- تحديد المستويات المعيارية لإختبار سرعة التدويس(vélocité):

الجدول رقم09: يبين المستويات و الدرجات المعيارية و عدد الرياضيين و نسبة الرياضيين حسب كل مستوى معياري في إختبار سرعة التدويس(Vélocité).

المستويات المعيارية	حدود الدرجات الخام	نسب المئوية	عدد الرياضيين	النسبة المقررة في المنحنى الطبيعي
جيد	253.86 => +	%00	00	%2,14
حسن	241.43 – 253.85	%10.25	04	%13,59
متوسط	216.57 – 241.42	%71.79	28	%68,27
تحت المتوسط	204.14 – 216.56	%12.82	05	%13,59
ضعيف	- <= 204.13	%05.12	02	%2,14
المجموع		%99.98	39	



الشكل رقم06: يمثل النسب المئوية لتوزيع الرياضيين على كل مستوى معياري في إختبار سرعة التدويس 5ثا (vélocité).

من خلال الجدول رقم09 و الشكل رقم 06 تبين لنا أن أعلى نسبة مئوية لتوزيع نتائج الرياضيين في إختبار سرعة التدويس (vélocité) كانت في المستوى المعياري متوسط حيث بلغت 71,79% أي ما يعادل 28 رياضي و هذا عند الدرجة الخام (241,42- 216,57 دورة في الدقيقة)، أما ثاني أعلى نسبة فقد كانت في المستوى المعياري تحت المتوسط حيث بلغت 12,82% أي ما يعادل 5 رياضيين عند الدرجة الخام (216,56- 204,14 دورة في الدقيقة) و جاء المستوى المعياري حسن ثالثا حيث بلغ نسبة الرياضيين في هذا المستوى 25,10% أي ما يعادل 04 رياضيين عند الدرجة الخام(253,85 - 241,43 دورة في الدقيقة)، أما في المستوى المعياري ضعيف فقد كانت نسبة الرياضيين فيه 5,12% حيث بلغ عددهم 02 رياضي و هذا عند المستوى(204,13- 191,11 دورة في الدقيقة)، أما في المستوى المعياري جيد فقد كانت أضعف نسبة مسجلة حيث بلغت 00% عند الدرجة الخام (266,72 - 253,86 دورة في الدقيقة)، و من خلال مقارنة نسب نتائج عينة الدراسة مع النسب المئوية المقررة لها في المنحنى الإعتدالي الطبيعي في إختبار سرعة التدويس(vélocité)5ثا تبين مايلي:

في المستوى جيد:

أما في المستوى المعياري جيد فقد كانت أضعف نسبة مسجلة حيث بلغت 00% عند الدرجة الخام (+<= 253,86دورة في الدقيقة) و هي نسبة أقل من النسبة المقررة في المنحنى الإعتدالي الطبيعي و المقدرة ب: 14,2%.

في المستوى حسن:

أما في المستوى المعياري حسن فقد بلغت نسبت الرياضيين 10,25% أي ما يعادل 4 رياضيين عند الدرجة الخام (253,85 – 241,43 دورة في الدقيقة) و هي نسبة قريبة من النسبة المقررة لها في المنحنى الطبيعي 13,59%.

في المستوى متوسط:

في المستوى المعياري متوسط فقد بلغت نسبت الرياضيين 71,79% أي ما يعادل 28 رياضيين عند الدرجة الخام (241.42 – 216.57 دورة في الدقيقة) و هي نسبة مماثلة للنسبة المقررة لها في المنحنى الطبيعي 68,27%.

في المستوى تحت المتوسط:

أما في المستوى المعياري حسن فقد بلغ نسبت الرياضيين 12,82% أي ما يعادل 5 رياضيين عند الدرجة الخام (216,56– 204.14 دورة في الدقيقة) و هي نسبة قريبة من النسبة المقررة لها في المنحنى الطبيعي 13,59%.

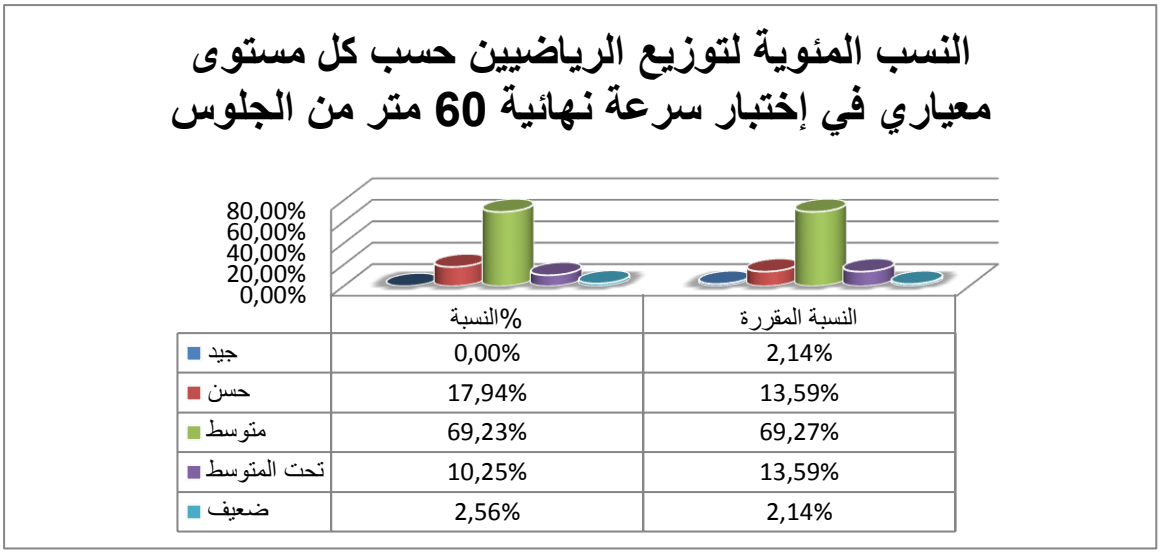
في المستوى ضعيف:

أما في المستوى المعياري حسن فقد بلغ نسبت الرياضيين 5,12% أي ما يعادل 2 رياضي عند الدرجة الخام (204,13 => - دورة في الدقيقة) و هي نسبة قريبة للنسبة المقررة لها في المنحنى الطبيعي 2,14%.

1-2-2- تحديد المستويات المعيارية لإختبار السرعة النهائية 60 متر من الجلوس بالإنطلاق الثابت:

الجدول رقم 10: يبين المستويات و الدرجات المعيارية و عدد الرياضيين و نسبة الرياضيين حسب كل مستوى معياري في إختبار السرعة النهائية 60 متر من الجلوس بالإنطلاق الثابت.

المستويات المعيارية	حدود الدرجات الخام	نسب المئوية	عدد الرياضيين	النسبة المقررة في المنحنى الطبيعي
جيد	7,12 => -	%00	00	%2,14
حسن	7.45 – 7.13	%17.94	07	%13,59
متوسط	8.10 – 7.46	%69.23	27	%68,27
تحت المتوسط	8.43 – 8.11	%10,25	04	%13,59
ضعيف	8.44 <= +	%2,56	01	%2,14
المجموع		%99.98	39	



	%النسبة	النسبة المقررة
جيد	0,00%	2,14%
حسن	17,94%	13,59%
متوسط	69,23%	69,27%
تحت المتوسط	10,25%	13,59%
ضعيف	2,56%	2,14%

الشكل رقم07: يمثل النسب المئوية لتوزيع الرياضيين على كل مستوى معياري في إختبار سرعة نهائية 60 متر من الجلوس بإنطلاق ثابت.

من خلال الجدول رقم10 و الشكل رقم07 تبين لنا أن أعلى نسبة مئوية لتوزيع نتائج الرياضيين في إختبار 60 متر سرعة نهائية جلوسا من الإنطلاق الثابت كانت في المستوى المعياري متوسط حيث بلغت 69,23% أي ما يعادل 27 رياضي و هذا عند الدرجة الخام (7,46 – 8,10 ثانية)، أما ثاني أعلى نسبة فقد كانت في المستوى المعياري حسن حيث بلغت 17,94% أي ما يعادل 7 رياضيين عند الدرجة الخام(7,13– 7,45ثانية) و جاء المستوى المعياري تحت المتوسط ثالثا حيث بلغت نسبة الرياضيين في هذا المستوى 10,25% أي ما يعادل 04 رياضيين عند الدرجة الخام (8,11–8,43 ثانية)، أما في المستوى المعياري ضعيف فقد كانت نسبة الرياضيين فيه 2,56% حيث بلغ عددهم 01 رياضي و هذا عند المستوى (8,44 – 8,77 ثانية)، أما في المستوى المعياري جيد فقد كانت أضعف نسبة مسجلة حيث بلغت 00% عند الدرجة الخام (6,79 – 7,12 ثانية)، و من خلال مقارنة نسب نتائج عينة الدراسة مع النسب المئوية المقررة لها في المنحنى الإعتدالي الطبيعي في إختبار سرعة نهائية 60متر من الجلوس بإنطلاق ثابت تبين مايلي:

في المستوى جيد:

أما في المستوى المعياري جيد فقد كانت أضعف نسبة مسجلة حيث بلغت 00%عند الدرجة الخام (- => 7,12 ثانية) و هي نسبة أقل من النسبة المقررة في المنحنى الإعتدالي الطبيعي و المقدرة ب: 2,14%.

في المستوى حسن:

أما في المستوى المعياري حسن فقد بلغت نسبت الرياضيين 17,94% أي ما يعادل 7 رياضيين عند الدرجة الخام (7,13 – 7,45 ثانية) و هي نسبة قريبة من النسبة المقررة لها في المنحنى الطبيعي 13,59%.

في المستوى متوسط:

في المستوى المعياري متوسط فقد بلغت نسبت الرياضيين 69,23% أي ما يعادل 27 رياضيين عند الدرجة الخام(7,46–8,10 ثانية) و هي نسبة مماثلة للنسبة المقررة لها في المنحنى الطبيعي 68,27%.

في المستوى تحت المتوسط:

أما في المستوى المعياري حسن فقد بلغ نسبت الرياضيين 10,25% أي ما يعادل 4 رياضيين عند الدرجة الخام (8,11– 8,43 ثانية) و هي نسبة قريبة من النسبة المقررة لها في المنحنى الطبيعي 13,59%.

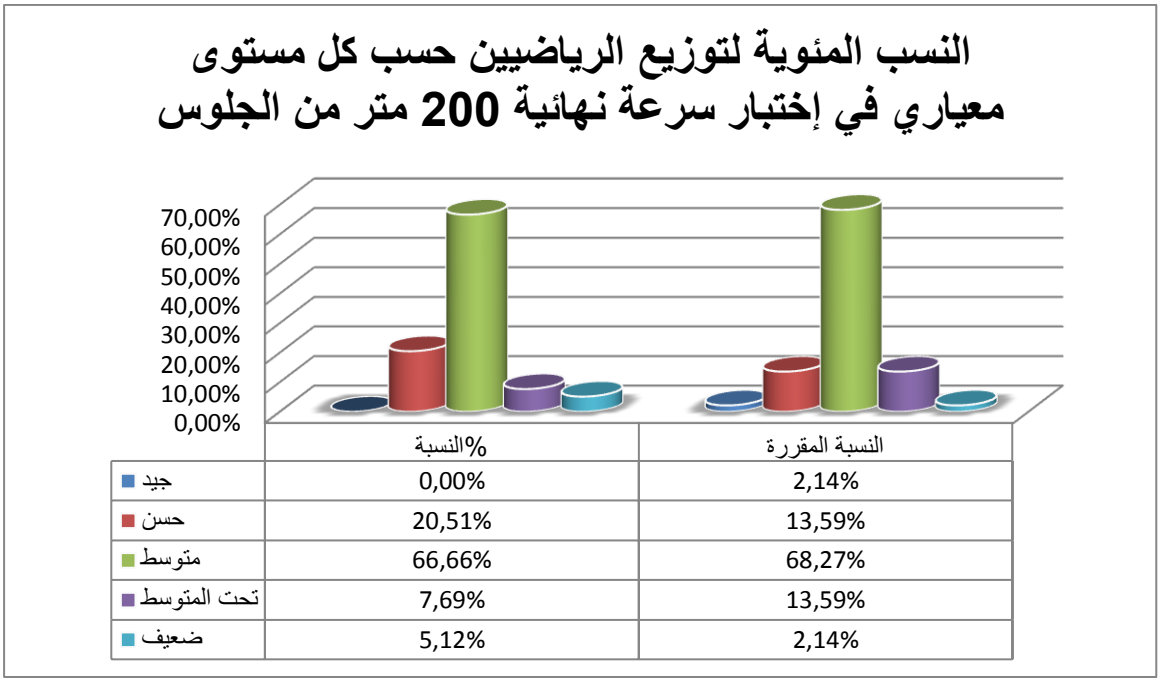
في المستوى ضعيف:

أما في المستوى المعياري حسن فقد بلغ نسبت الرياضيين 2,56% أي ما يعادل 1 رياضي عند الدرجة الخام (8,44 =< + ثانية) و هي نسبة مماثلة للنسبة المقررة لها في المنحنى الطبيعي 2,14%.

1-2-3- تحديد المستويات المعيارية لإختبار السرعة النهائية 200متر من الجلوس:

الجدول رقم 11: يبين المستويات و الدرجات المعيارية و عدد الرياضيين و نسبة الرياضيين حسب كل مستوى معياري في إختبار سرعة نهائية 200 متر من الجلوس بالإنطلاق الغير ثابت.

المستويات المعيارية	حدود الدرجات الخام	النسب المئوية	عدد الرياضيين	النسبة المقررة في المنحنى الطبيعي
جيد	13.60 => -	%00	00	%2,14
حسن	14.35 – 13.61	%20.51	08	%13,59
متوسط	15.85 – 14.36	%66.66	26	%68,27
تحت المتوسط	16.60 – 15.86	%07.69	03	%13,59
ضعيف	+ <= 16.61	%05.12	02	%2,14
المجموع		%99.98	39	



	%النسبة	النسبة المقررة
جيد	0,00%	2,14%
حسن	20,51%	13,59%
متوسط	66,66%	68,27%
تحت المتوسط	7,69%	13,59%
ضعيف	5,12%	2,14%

الشكل رقم08: يمثل النسب المئوية لتوزيع الرياضيين على كل مستوى معياري في إختبار سرعة نهائية 200متر من الجلوس بإنطلاق غير ثابت.

من خلال الجدول رقم11 و الشكل رقم 08 تبين لنا أن أعلى نسبة مئوية لتوزيع نتائج الرياضيين في إختبار 200متر سرعة نهائية جلوسا من الإنطلاق الغير ثابت كانت في المستوى المعياري متوسط حيث بلغت 66,66% أي ما يعادل 26 رياضي و هذا عند الدرجة الخام (14,36–15,85 ثانية)، أما ثاني أعلى نسبة فقد كانت في المستوى المعياري حسن حيث بلغت 20,51% أي ما يعادل 8 رياضيين عند الدرجة الخام(13,61–14.35 ثانية) و جاء المستوى المعياري تحت المتوسط ثالثا حيث بلغ نسبة الرياضيين في هذا المستوى 7,69% أي ما يعادل 03 رياضيين عند الدرجة الخام(15,86– 16.60 ثانية)، أما في المستوى المعياري ضعيف فقد كانت نسبة الرياضيين فيه 5,12% حيث بلغ عددهم 02 رياضي و هذا عند المستوى(16,61–17.35 ثانية)، أما في المستوى المعياري جيد فقد كانت أضعف نسبة مسجلة حيث بلغت 00% عند الدرجة الخام (12,85– 13.60 ثانية)، و من خلال مقارنة نسب نتائج عينة الدراسة مع النسب المئوية المقررة لها في المنحنى الإعتدالي الطبيعي في إختبار سرعة نهائية 60متر من الجلوس بإنطلاق ثابت تبين مايلي:

في المستوى جيد:

أما في المستوى المعياري جيد فقد كانت أضعف نسبة مسجلة حيث بلغت 00% عند الدرجة الخام (- <= 13,60 ثانية) و هي نسبة أقل من النسبة المقررة في المنحنى الإعتدالي الطبيعي و المقدرة ب: 2,14%.

في المستوى حسن:

أما في المستوى المعياري حسن فقد بلغت نسبت الرياضيين 20,51% أي ما يعادل 8 رياضيين عند الدرجة الخام(13,61– 14,35 ثانية) و هي نسبة قريبة من النسبة المقررة لها في المنحنى الطبيعي 13,59%.

في المستوى متوسط:

في المستوى المعياري متوسط فقد بلغت نسبت الرياضيين 66,66% أي ما يعادل 26 رياضيين عند الدرجة الخام (14,36 – 15,85 ثانية) و هي نسبة مماثلة للنسبة المقررة لها في المنحنى الطبيعي 68,27%.

في المستوى تحت المتوسط:

أما في المستوى المعياري حسن فقد بلغ نسبت الرياضيين 07,69% أي ما يعادل 3 رياضيين عند الدرجة الخام (15,86– 16,60 ثانية) و هي نسبة قريبة من النسبة المقررة لها في المنحنى الطبيعي 13,59%.

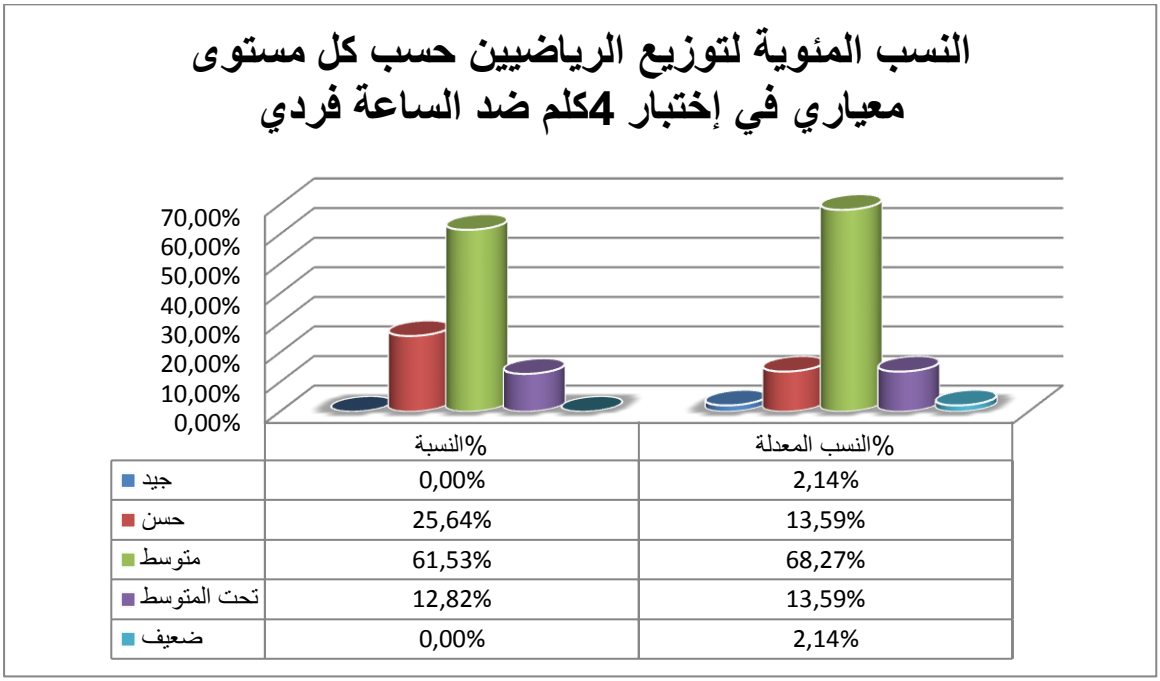
في المستوى ضعيف:

أما في المستوى المعياري حسن فقد بلغ نسبت الرياضيين 5,12% أي ما يعادل 2 رياضي عند الدرجة الخام (16,61 => + ثانية) و هي نسبة مماثلة للنسبة المقررة لها في المنحنى الطبيعي 2,14%.

1-2-4- تحديد المستويات المعيارية لإختبار 4 كلم ضد الساعة فردي:

الجدول رقم12: يبين المستويات و الدرجات المعيارية و عدد الرياضيين و نسبة الرياضيين حسب كل مستوى معياري في إختبار 4كلم ضد الساعة فردي.

المستويات المعيارية	حدود الدرجات الخام	النسب المئوية	عدد الرياضيين	النسبة المقررة في المنحنى الطبيعي
جيد	5,20 => -	%00	00	%2,14
حسن	5,33 – 5,21	%25,64	10	%13,59
متوسط	6,19 – 5,34	%61,53	24	%68,27
تحت المتوسط	6,52 – 6,20	%12,82	05	%13,59
ضعيف	+ <= 6,53	%00	00	%2,14
المجموع		%99,99	39	



الشكل رقم09: يمثل النسب المئوية لتوزيع الرياضيين على كل مستوى معياري في إختبار 4كلم ضد الساعة فردي.

من خلال الجدول رقم12 و الشكل رقم 09 تبين لنا أن أعلى نسبة مئوية لتوزيع نتائج الرياضيين في إختبار 4كلم ضد الساعة فردي كانت في المستوى المعياري متوسط حيث بلغت 61,53% أي ما يعادل 24 رياضي و هذا عند الدرجة الخام (5,34– 6,19 دقيقة)، أما المستوى المعياري حسن جاء ثانيا حيث بلغت نسبة الرياضيين في هذا المستوى 25,64% أي ما يعادل 10 رياضيين عند الدرجة الخام(5,21–5,33 دقيقة)، أما المستوى المعياري تحت المتوسط فقد جاء ثالثا حيث بلغت 12,82% أي ما يعادل 5 رياضيين عند الدرجة الخام (6,20–6,52 دقيقة)، أما في المستوى المعياري ضعيف فقد كانت نسبة الرياضيين فيه 00% حيث بلغ عددهم 00 رياضي و هذا عند المستوى(6,53–6.85 دقيقة)، كذلك في المستوى المعياري جيد فقد كانت النسبة المسجلة 00% عند الدرجة الخام(4.87 – 5.20 دقيقة)، و من خلال مقارنة نسب نتائج عينة الدراسة مع النسب المئوية المقررة لها في المنحنى الإعتدالي الطبيعي في 4كلم ضد الساعة فردي تبين ما يلي:

في المستوى جيد:

في المستوى المعياري جيد فقد كانت النسبة المسجلة تساوي 00% عند الدرجة المعيارية(4.87–5.20 دقيقة) و هي نسبة أقل من النسبة المقررة في المنحنى الإعتدالي الطبيعي و المقدرة ب: 2,14%.

في المستوى حسن:

أما في المستوى المعياري حسن فقد بلغت نسبت الرياضيين 25,64% أي ما يعادل 10رياضيين عند الدرجة الخام (5.21 – 5.33 دقيقة) و هي نسبة أكبر من النسبة المقررة لها في المنحنى الطبيعي 13,59%.

في المستوى متوسط:

في المستوى المعياري متوسط فقد بلغت نسبت الرياضيين 61,53% أي ما يعادل 24 رياضيين عند الدرجة الخام (5.34 – 6.19 دقيقة) و هي نسبة قريبة من النسبة المقررة لها في المنحنى الطبيعي 68,27%.

في المستوى تحت المتوسط:

أما في المستوى المعياري حسن فقد بلغ نسبت الرياضيين 12,82% أي ما يعادل 5 رياضيين عند الدرجة الخام (6.20–6.52 دقيقة) و هي نسبة قريبة من النسبة المقررة لها في المنحنى الطبيعي 13,59%.

في المستوى ضعيف:

أما في المستوى المعياري حسن فقد بلغ نسبت الرياضيين 00% عند الدرجة الخام (6,35 => + دقيقة) و هي نسبة أقل من النسبة المقررة لها في المنحنى الطبيعي 2,14%.

الإستنتاج العام:

مما سبق ومن خلال بيانات نتائج الرياضيين في إختبارات البطارية المقترحة لتقييم المستوى البدني الخاص في رياضة الدراجات للإلتحاق بالثانوية الرياضية تبين لنا أن المستوى العام لعينة الدراسة إنحصر بين المستوى المعياري حسن و متوسط و تحت المتوسط ،أما أكبر نسبة في توزيع بيانات نتائج الرياضيين كانت في المستوى متوسط بنسب متقاربة في جميع إختبارات البطارية و هي بنسبة 69,23% في إختبار سرعة نهائية 60متر جلوسا من الإنطلاق الثابت و في إختبار 200متر سرعة نهائية جلوسا من الإنطلاق الغير ثابت كان توزيع الرياضيين في هذا المستوى بنسبة 66,66% و في إختبار سرعة التدويس(vélocité)5ثا كانت نسبة الرياضيين 71,79%، أما النسبة التي سجلت في إختبار 4كلم ضد الساعة فردي فهي 61,53%.

كما جاءت معطيات البيانات لنتائج الرياضيين في الإختبارات الأربعة ضمن المستوى حسن متقاربة حيث كانت بنسبة 17.94% في إختبار سرعة نهائية 60متر جلوسا من الإنطلاق الثابت و في إختبار 200متر سرعة نهائية جلوسا من الإنطلاق الغير ثابت كان توزيع الرياضيين في هذا المستوى بنسبة 10.25% كذلك في إختبار سرعة التدويس(vélocité)5ثا كانت نسبة الرياضيين 10.25%، أما النسبة التي سجلت في إختبار 4كلم ضد الساعة فردي فكانت 25,64%.

كذلك جاءت معطيات البيانات لنتائج الرياضيين في الإختبارات الأربعة ضمن المستوى تحت المتوسط متقاربة حيث كانت بنسبة 10,25% في إختبار سرعة نهائية 60متر جلوسا من الإنطلاق الثابت و في إختبار 200متر سرعة نهائية جلوسا من الإنطلاق الغير ثابت كان توزيع الرياضيين في هذا المستوى بنسبة 07.69% كذلك في إختبار سرعة التدويس(vélocité)5ثا كانت نسبة الرياضيين 12.82%، كذلك في إختبار 4كلم ضد الساعة فردي كانت النسبة مماثلة للإختبار السابق ب: 12,82%.

كذلك جاءت معطيات البيانات لنتائج الرياضيين في الإختبارات الأربعة ضمن المستوى ضعيف متقاربة حيث كانت بنسبة 2,56% في إختبار سرعة نهائية 60متر جلوسا من الإنطلاق الثابت و في إختبار 200متر سرعة نهائية جلوسا من الإنطلاق الغير ثابت كان توزيع الرياضيين في هذا المستوى بنسبة 05.12% كذلك في إختبار سرعة التدويس(vélocité)5ثا كانت نسبة الرياضيين 05.12%، أما في إختبار 4كلم ضد الساعة فردي فقد سجلت نسبة 00%.

بينما في المستوى المعياري جيد فقد سجل عدم وجود أي رياضي في هذا المستوى في جميع إختبارات البطارية المقترحة حيث كانت النسبة 00%.

1-3- وضع سلم تنقيط حسب المستويات المعيارية:

1-3-1- توزيع الدرجات المعيارية لبناء سلم تنقيط في إختبار سرعة التدويس 5ثا (vélocité):

الجدول رقم 13: يبين سلم التنقيط في إختبار سرعة التدويس(vélocité) 5 ثوان.

المستويات المعيارية	توزيع درجات T المعدلة	إختبار سرعة التدويس 5ثا (vélocité)							سلم التنقيط / 80
		حدود الدرجات المعيارية	حدود الدرجات الخام	حدود درجات سلم التنقيط	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	عدد الرياضيين	نسبة الرياضيين	
جيد	من 80 حتى 70	/ /	/ /	/ /	229	12,34	00	%00	80
حسن	من 69 حتى 60	من 67,82 إلى 62,87	251 د/ 241 د/	من 67,82 إلى 62,87			04	%10,25	67,82 62,87
متوسط	من 59 حتى 40	من 59,72 إلى 40,34	240 د/ 217 د/	من 59,72 إلى 40,34			31	%79,48	59,72 40,34
تحت المتوسط	من 39 حتى 30	من 33,10 إلى 31,49	208 د/ 206 د/	من 33,10 إلى 31,49			2	%5,12	33,10 31,49
ضعيف	من 29 حتى 20	من 29,08 إلى 21,84 /	203 د/ 194 د/	من 29,08 إلى 21,84 /			2	%5,12	29,08 21,84 /20
المجموع							39	%99,97	80

من خلال الجدول رقم13 تبين لنا أن توزيع الدرجات المعيارية التائية في إختبار سرعة التدويس(vélocité) 5ثا مقسمة حسب المستويات المعيارية من المستوى المعياري جيد حتى المستوى المعياري ضعيف، حيث بلغت نسبة البيانات الموزعة لنتائج الرياضيين 00% عند الدرجة التائية المعدلة من 80 حتى 70 درجة التي يقابلها المستوى الأول في سلم التنقيط عند المستوى المعياري جيد، أما المستوى الثاني لتوزيع بيانات نتائج الرياضيين فقد كان من الدرجة المعيارية 69 حتى الدرجة المعيارية 60 درجة عند المستوى المعياري حسن

حيث بلغت نسبة الرياضيين في هذه الدرجة المعيارية 10,25% أي ما يعادل 04 رياضيين عند سلم التنقيط من (67,82 إلى62,87 نقطة) جاءت حدود الدرجات المعيارية التائية من(67,82 إلى62,87 درجة) و هي القيمة نفسها لسلم التنقيط، و جاءت الدرجات المعيارية من (59 إلى 40 درجة) عند المستوى المعياري متوسط حيث بلغ نسبة الرياضيين في هذا المستوى 79,48% أي ما يعادل31 رياضي عند سلم التنقيط من (59,72 إلى40,34 نقطة) حيث جاءت حدود الدرجة المعيارية التائية المقابلة للدرجة الخام من (59,72 إلى40,34 درجة) و هي نفسها قيمة سلم التنقيط، أما المستوى المعياري تحت المتوسط فقد قابلته الدرجات المعيارية من(39 حتى 30 درجة) حيث كانت نسبة الرياضيين فيه 15,12% و بلغ عدد الرياضيين فيه 02 و هذا عند سلم التنقيط من (33,10 إلى 31,49 نقطة) كما جاءت حدود الدرجات المعيارية التائية المقابلة للدرجات الخام من(33,10 إلى 31,49 درجة) و هي نفسها قيمة سلم التنقيط، و أخيرا عند المستوى المعياري ضعيف فقد كانت الدرجات المعيارية من (29 إلى 20 درجة) بنسبة 5,12% حيث بلغ عدد الرياضيين في هذا المستوى02 رياضي عند سلم التنقيط من(29,08 إلى 21,48 نقطة) و جاءت حدود الدرجات المعيارية التائية المقابلة للدرجات الخام من (29,08 إلى 21,48درجة) و هي نفسها قيمة سلم التنقيط.

من خلال النتائج نستنتج أنه يمكن ترتيب نتائج أداء الرياضيين في إختبار سرعة التدويس(vélocité) ل5ثا من خلال الدرجات المعيارية المعدلة المتحصل عليها.

1-3-2- سلم تنقيط حسب المستويات المعيارية لإختبار السرعة النهائية 60م من الجلوس بإنطلاق ثابت:

الجدول رقم 14: يبين توزيع الدرجات المعيارية لبناء سلم تنقيط في إختبار السرعة النهائية60م من الجلوس بالإنطلاق الثابت.

المستويات المعيارية	توزيع درجات T المعدلة	إختبار سرعة نهائية60م من الجلوس بالإنطلاق الثابت							سلم التنقيط / 80
		جدود الدرجات المعيارية	حدود الدرجات الخام	حدود درجات سلم التنقيط	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	عدد الرياضيين	نسبة الرياضيين	
جيد	من 20 حتى 29	/ /	/ /	/ /	7,78	0,33	00	%00	80
حسن	من 30 حتى 39	من 33,93 إلى 39,39	7,25ث 7,43ث	من 66,07 إلى 60,61			07	%17,94	66,07 60,61
متوسط	من 40 حتى 59	من 40,30 إلى59,69	7,46ث 8,10ث	من 59,70 إلى40,31			27	%69,23	59,70 40,31
تحت المتوسط	من 60 حتى 69	من 60,60 إلى 68,78	8,13ث 8,40ث	من 39,40 إلى 31,22			4	%10,25	39,40 31,22
ضعيف	من 70 حتى 80	79,13 /	8,75ث /	20,61 /			1	%2,56	20,61 /20
المجموع							39	%99,98	80

من خلال الجدول رقم14 تبين أن توزيع الدرجات المعيارية التائية في إختبار السرعة النهائية 60متر جلوسا بالإنطلاق الثابت مقسمة حسب المستويات المعيارية من المستوى المعياري جيد حتى المستوى المعياري ضعيف، حيث بلغت نسبة البيانات الموزعة لنتائج الرياضيين 00% عند مستوى الدرجة التائية المعدلة من (20 حتى 29درجة) أي ما يعادل عدد 00 من الرياضيين و التي يقابلها المستوى الأول في سلم التنقيط و هي نقطة الدرجة المعيارية التي يحققها الرياضي عند المستوى المعياري جيد، أما المستوى الثاني لتوزيع بيانات نتائج الرياضيين فقد كانت حدود الدرجات المعيارية من30 حتى الدرجة المعيارية 39 عند المستوى المعياري حسن حيث بلغت نسبة الرياضيين في هذه الدرجة المعيارية 17,94% أي ما يعادل 07 رياضيين عند سلم التنقيط (66,07إلى60,61 نقطة) و جاءت قيمة الدرجات المعيارية من (33,93 إلى 39,39درجة)،

أما عند المستوى المعياري متوسط حيث بلغت نسبة الرياضيين في هذا المستوى 69,23% أي ما يعادل 27 رياضي عند سلم التنقيط من (59,07 إلى 40,31 نقطة) و جاءت قيمة الدرجات المعيارية التائية (40,30 حتى 59,69 درجة)، أما عند المستوى المعياري تحت المتوسط فقد قابلته الدرجات المعيارية من(60 حتى69 درجة) حيث كانت نسبة الرياضيين فيه 10,25% و بلغ عدد الرياضيين فيه 04 و هذا عند سلم التنقيط من (39,04إلى31,22 نقطة) و جاءت قيمة حدود الدرجات المعيارية التائية من (60,60 إلى68,78 درجة)، و أخيرا عند المستوى المعياري ضعيف فقد كانت الدرجات المعيارية من (70 إلى 80 درجة) بنسبة 2,56% حيث بلغ عدد الرياضيين في هذا المستوى01 رياضي عند سلم التنقيط (من20,61 إلى 20 نقطة) و جاءت قيمة حدود الدرجات المعيارية التائية المقابلة للنتائج الخام عند 79,13درجة.

من خلال النتائج نستنتج أنه يمكن ترتيب نتائج أداء الرياضيين في إختبار السرعة النهائية 60متر جلوسا بالإنطلاق الثابت من خلال الدرجات المعيارية المعدلة المتحصل عليها.

1-3-3- توزيع الدرجات المعيارية لبناء سلم تنقيط في إختبار السرعة النهائية 200م من الجلوس بإنطلاق غير ثابت:

الجدول رقم 15: يبين سلم التنقيط في إختبار السرعة النهائية200م من الجلوس بالإنطلاق الغير الثابت.

المستويات المعيارية	توزيع درجات T المعدلة	إختبار سرعة نهائية 200م من الجلوس بالإنطلاق غير الثابت							سلم التنقيط / 80
		حدود الدرجات المعيارية	حدود الدرجات الخام	حدود درجات سلم التنقيط	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	عدد الرياضيين	نسبة الرياضيين	
جيد	من 20 حتى 29	/ /	/ /	/ /	15,10	0,75	00	%00	80
حسن	من 30 حتى 39	من 34,40 إلى 39,33	13,93ث 14,30ث	من 65,60 إلى 60,67			08	%20,51	65,60 60,67
متوسط	من 40 حتى 59	من 40,04 إلى 59,73	14,38 ث 15,83ث	من 59,96 إلى 40,27			26	%66,66	59,96 40,27
تحت المتوسط	من 60 حتى 69	من 62,26 إلى 64,66	16,02 ث 16,20ث	من 37,74 إلى 35,34			3	%7,69	37,74 35,34
ضعيف	من 70 حتى 80	من 70,40 إلى 80	16,63 ث 17,35ث	من 29,60 إلى 20			2	%5,12	29,06 20
المجموع							39	%99,98	80

من خلال الجدول رقم15 تبين أن توزيع الدرجات المعيارية التائية في إختبار السرعة النهائية 200متر جلوسا بالإنطلاق الغير ثابت مقسمة حسب المستويات المعيارية من المستوى المعياري جيد حتى المستوى المعياري ضعيف، حيث بلغت نسبة البيانات الموزعة لنتائج الرياضيين 00% عند الدرجة التائية المعدلة من (20 حتى 29 درجة) و التي يقابلها المستوى الأول في سلم التنقيط عند المستوى المعياري جيد، أما المستوى الثاني لتوزيع بيانات نتائج الرياضيين فقد جاءت حدود الدرجة المعيارية (من 30 حتى الدرجة المعيارية 39) في المستوى المعياري حسن حيث بلغت نسبة الرياضيين في هذه الدرجة المعيارية20,51% أي ما يعادل 08 رياضيين عند سلم التنقيط (من 65,60 إلى60,67 نقطة) و قيمة الدرجات المعيارية التائية للدرجات الخام من (34,40 إلى 39,33 درجة)، أما في المستوى المعياري متوسط حيث بلغت نسبة الرياضيين في هذا المستوى 66,66% أي ما يعادل 26 رياضي عند سلم التنقيط من (59,96إلى40,27 نقطة) و جاءت قيمة الدرجات المعيارية التائية للدرجات الخام (من 40,04 إلى 59,73 درجة)، أما المستوى المعياري تحت المتوسط فقد قابلته حدود الدرجات المعيارية (من 60 حتى 69 درجة) حيث كانت نسبة الرياضيين فيه 7,69% و بلغ عدد الرياضيين فيه 03 و هذا عند سلم التنقيط من (37,74 إلى 35,34 نقطة) و جاءت قيمة الدرجات المعيارية التائية للدرجات الخام من(62,26 إلى 64,66 درجة)، و أخيرا في المستوى المعياري ضعيف فقد كانت الدرجات المعيارية من (70 إلى 80 درجة) بنسبة 5,12% حيث بلغ عدد الرياضيين في هذا المستوى02 رياضي عند سلم التنقيط (من29,66 إلى 20 نقطة) و جاءت قيمة الدرجات المعيارية التائية للدرجات الخام من (70,40 إلى 80 درجة).

من خلال النتائج نستنتج أنه يمكن ترتيب نتائج أداء الرياضيين في إختبار السرعة النهائية 200متر جلوسا بالإنطلاق الغير ثابت من خلال الدرجات المعيارية المعدلة المتحصل عليها.

1-3-4- توزيع الدرجات المعيارية لبناء سلم تنقيط في إختبار 4كلم ضد الساعة فردي:

الجدول رقم 16: يبين سلم التنقيط في إختبار 4كلم ضد الساعة فردي.

المستويات المعيارية	توزيع درجات T المعدلة	إختبار 4كلم ضد الساعة فردي							سلم التنقيط / 80
		حدود الدرجات المعيارية	حدود الدرجات الخام	حدود درجات سلم التنقيط	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	عدد الرياضيين	نسبة الرياضيين	
جيد	من 20 حتى 29	/ /	/ /	/ /	5,86	0,33	00	%00	80
حسن	من 30 حتى 39	من 30,90 إلى 39,39	'5,23 '5,51	من 69,10 إلى 60,61			08	%20,51	69,10 60,61
متوسط	من 40 حتى 59	من 40 إلى 59,69	'5,53 '6,18	من 59,70 إلى 40			24	%61,53	59,70 40
تحت المتوسط	من 60 حتى 69	من 60 إلى 65,45	' 6,19 '6,37	من 39,04 إلى 35,55			7	%17,94	39,04 35,55
ضعيف	من 70 حتى 80	/ /	/ /	/ /			00	%00	/20
المجموع							39	%99,99	80

من خلال الجدول رقم28 تبين أن توزيع الدرجات المعيارية التائية في إختبار 4كلم ضد الساعة فردي مقسمة حسب المستويات المعيارية من المستوى المعياري جيد حتى المستوى المعياري ضعيف، حيث بلغت نسبة البيانات الموزعة لنتائج الرياضيين 00% عند الدرجة التائية المعدلة (من 20 حتى 29 درجة) أي ما يعادل عدد 00 رياضي و التي يقابلها المستوى الأول في سلم التنقيط و هذا عند المستوى المعياري جيد، أما المستوى الثاني لتوزيع بيانات نتائج الرياضيين فقد كان من الدرجة المعيارية (30 إلى39 درجة) عند المستوى المعياري حسن حيث بلغت نسبة الرياضيين في هذه الدرجة المعيارية20,51% أي ما يعادل 08 رياضيين عند سلم التنقيط (من69,10 إلى60,61 نقطة) و جاءت قيمة مجال الدرجات المعيارية المقابلة للدرجات الخام (من30,90 إلى39,39 درجة)، أما عند المستوى المعياري متوسط حيث بلغت نسبة الرياضيين في هذا المستوى 61,53% أي ما يعادل 24 رياضي عند سلم التنقيط (من 59,70 إلى 40 نقطة) و جاءت قيمة مجال الدرجات المعيارية التائية المقابلة لنتائج الدرجات الخام للرياضيين (من40إلى59,69 درجة)، أما المستوى المعياري تحت المتوسط فقد قابله مجال الدرجات المعيارية (من60 حتى 69 درجة) حيث كانت

نسبة الرياضيين فيه 17,94% و بلغ عدد الرياضيين فيه 07 و هذا عند سلم التنقيط (من39,04 إلى35,55 نقطة) و جاءت قيمة مجال الدرجات المعيارية التائية المقابلة لنتائج الدرجات الخام للرياضيين (من60 إلى65,45 درجة)، و أخيرا في المستوى المعياري ضعيف فقد كانت الدرجات المعيارية من(70 إلى 80 درجة) بنسبة 00% عند سلم التنقيط، وعليه يمكن ترتيب نتائج أداء الرياضيين من خلال الدرجات المعيارية المعدلة المتحصل عليها.

– **جدول رقم17:** يبن الدرجات المعيارية الخام و ما يقابلها من الدرجات المعيارية التائية.

مجموع النقاط	4كلم ضد الساعة فردي			إختبار 200م سرعة نهائية جلوسا من الإنطلاق الغير ثابت			إختبار 60م سرعة نهائية جلوسا من الإنطلاق الثابت			إحتبار سرعة التدويس 5ثا(vélocité)		
النقطة/4	النقطة= 100 - الدرجة المعيارية ت			النقطة= 100 - الدرجة المعيارية ت			النقطة= 100 - الدرجة المعيارية ت			النقطة هي الدرجة المعيارية		
النقطة الكلية للبطارية	النقطة	الدرجة المعيارية ت	الدرجة الخام	النقطة	الدرجة المعيارية ت	الدرجة الخام	النقطة	الدرجة المعيارية ت	الدرجة الخام	النقطة	الدرجة المعيارية ت	الدرجة الخام
67,14	69,1	30,9	5,23,38	65,6	34,4	13,93	66,07	33,93	7,25	67,82	67,82	251
64,82	66,07	33,93	5,33,74	64	36	14,05	64,75	35,75	7,31	64,48	64,48	247
64,25	65,46	34,54	5,35,20	63,74	36,26	14,07	63,34	36,66	7,34	64,48	64,48	247
63,20	63,34	36,66	5,42,94	63,61	36,39	14,12	63,01	36,96	7,35	62.87	62.87	245
61,33	61,52	38,48	5,48,66	62,94	37,06	14,13	61,22	38,78	7,41	59,65	59,65	241
61,17	61,22	38,78	5,49,84	62,54	37,46	14,16	61,22	38,78	7,41	59,72	59,72	241
60,45	60,61	39,39	5,51,72	61,67	38,33	14,25	60,61	39,39	7,43	58,91	58,91	240
59,82	60,61	39,39	5,51,93	60,67	39,33	14,3	59,97	40,3	7,46	58,04	58,04	239
59,12	60	40	5,53,45	59,96	40,04	14,38	58,49	41,51	7,5	58,04	58,04	239
58,19	60	40	5,53,89	58,94	41,06	14,47	57,42	42,42	7,53	56,43	56,43	237
57,48	59,7	40,3	5,54,41	57,47	42,53	14,54	56,33	43,33	7,56	56,43	56,43	237
56,79	50,4	40,6	5,55,54	66	44	14,65	55,16	44,84	7,61	55,63	55,63	236
56,26	59,1	40,9	5,56,08	55,47	44,53	14,69	54,85	45,15	7,62	55,63	55,63	236
55,49	59,1	40,9	5,56,50	53,2	46,8	14,86	54,85	45,15	7,62	54,82	54,82	235
54,89	58,79	41,21	5,57,62	51,7	48,3	14,93	54,25	45,75	7,64	54,82	54,82	235
54,47	58,19	41,81	5,59,62	51,74	48,26	14,97	53,94	46,06	7,65	54,02	54,02	234
51,12	45,76	54,24	6,00,05	51,6	48,4	14,98	53,94	46,06	7,65	53,21	53,21	233
50,52	45,76	54,24	6,00,15	51,2	48,8	15,01	52,73	47,27	7,69	52,41	52,41	232
50,49	45,76	54,24	6,00,32	51,07	48,93	15,02	52,73	47,27	7,69	52,41	52,41	232
49,59	45,76	54,24	6,00,84	49,2	50,8	15,16	51,82	48,18	7,72	51,6	51,6	231
49,32	45,46	54,54	6,01,35	49,2	50,8	15,16	51,82	48,18	7,72	50,81	50,81	230
48,68	45,16	54,84	6,02,47	48,8	51,2	15,19	50,91	49,09	7,75	50	50	229
48,48	45,16	54,84	6,02,81	48,67	51,33	15,2	50,91	49.09	7,75	49,19	49,19	228
47,94	44,85	55,15	6,03,40	48,54	51,46	15,21	50	50	7,78	48,39	48,39	227
47,70	44,85	55,15	6,03,54	48,4	51,6	15,22	49,97	53,03	7,88	47,58	47,58	226
47,08	44,85	55,15	6,03,83	47,74	52,26	15,27	48,97	51,03	7,91	46,78	46,78	225
45,95	44,55	55,45	6,04,74	47,34	52,66	15,3	45,16	54,84	7,94	46,78	46,78	225
43,85	42,13	57,87	6,12,39	44,4	55,6	15,52	44,55	55,45	7,96	44,36	44,36	222
43,55	41,22	58,78	6,15,45	44,4	55,6	15,52	44,25	55,75	7,97	44,36	44,36	222
43,13	41,22	58,78	6,15,60	44,4	55,6	15,52	43,34	56,66	8	43,56	43,56	221
42,63	40,31	59,69	6,18,60	44,14	55,86	15,54	43,34	56,66	8	42,75	42,75	220
41,35	40,31	59,69	6,18,72	43,34	56,66	15,6	40,61	59,39	8,09	41,15	41,15	218
40,50	40	60	6,19,32	40,54	59,46	15,81	40,31	59,69	8,1	41,15	41,15	218
40,43	40	60	6,19,32	40,27	59,73	15,83	40,31	59,69	8,1	41.15	41.15	218
39,35	39,4	60,6	6,21,64	37,74	62,26	16,02	39,94	60,6	8,13	40.34	40.34	217
36,34	39,1	60,9	6,22,40	35,6	64,4	16,18	37,58	62,42	8,19	33.10	33.10	208
34,36	38,49	61,51	6,24,57	35,34	64,66	16,2	32,13	67,87	8,37	31.49	31.49	206
31,11	34,55	65,45	6,37,05	29,6	70,4	16,63	31,22	68,78	8,4	29.08	29.08	203
24,25	34,55	65,45	6,37,22	20	80	17,35	20,61	79,39	8,75	21.84	21.84	194

الإستنتاج العام:

مما سبق ومن خلال بيانات نتائج الدرجات المعيارية للرياضيين في إختبارات البطارية المقترحة لتقييم المستوى البدني الخاص في رياضة الدراجات للإلتحاق بالثانوية الرياضية، تبين لنا أن الدرجات المعيارية لعينة الدراسة إنحصرت بين 30,90 درجة كحد أقصى و التي كانت في إختبار 4كلم ضد الساعة فردي و 80 درجة كحد أدنى و التي كانت في إختبار200متر سرعة نهائية جلوسا من الإنطلاق الغير ثابت، حيث جاء توزيع النقاط في كل إختبار حسب توزيع الدرجات المعيارية التائية المعدلة في منحنى التوزيع الطبيعي المعتدل من 80 درجة إلى 20 درجة، و الذي إعتمدناه في وضع سلم لتنقيط أداء الرياضيين في كل إختبار حيث جاءت أعلى نقطة في إختبار 4كلم ضد الساعة فردي ب:69,10نقطة و التي تقابلها 30,90درجة، و جاءت أدنى نقطة في إختبار سرعة نهائية200متر جلوسا من الإنطلاق الغير ثابت و المقدرة ب:20 نقطة و التي تقابلها 80درجة، و من خلال مجموع نقاط الرياضي في كل إختبارات البطارية المقترحة أمكن إيجاد ترتيب الرياضيين.

و قد كان توزيع سلم التنقيط المبني على الدرجات المعيارية التائية في جميع الإختبارات ينحصر في المجال بين 30 إلى 80 درجة و الذي يقابله المجال 80إلى30 نقطة على سلم الترتيب بعد طرح الدرجة التائية من 100(الدرجة التائية – 100)، ما عدى في إختبار سرعة التدويس(vélocité)5ثا حيث تم إعتماد الدرجة التائية كنقطة و التي كان حدود مجالها من 67,82نقطة كحد أعلى إلى 21,48كحد أدنى في سلم النقاط و الذي يقابله حدود مجال الدرجات المعيارية من 67,82 إلى21,48درجة، حيث تحصل كل رياضي من عينة الدراسة على درجة تم إعتمادها كنقطة في كل إختبار و ناتج مجموع النقاط في جميع إختبارات البطارية المقترحة نقسمه على 4 (مجموع نقاط الإختبارات للبطارية/4) و الناتج هو النقطة العامة التي يتم من خلالها تحديد مستوى و مرتبة الرياضي من أكبر قيمة إلى أصغرها.

الفصل الخامس

2- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:

من خلال عرض نتائج الدراسة الحالية قمنا بتفسير و مناقشة النتائج في ضوء الدراسات السابقة إضافة للإطار النظري المدعم للدراسة حيث تعتبر إختبارات البطارية مجموعة من الوحدات التي لها دور في قياس مختلف العناصر التي تكون الجانب الذي نقوم بقياسه، وقد أشار **بن برنو عثمان** في دراسته عن **فيصل عياش** إلى أن "بطارية الإختبارات وحدة إختبار لقياس مستوى قدرات الفرد أو سلسلة من الإختبارات المتعارف عليها عالميا"[1]، هذه الإختبارات حسب **محمد صبحي حسنين(2004)** "تستخدم طرقا مختلفتا في القياس كالمسافة أو الزمن أو عدد مرات التكرار و بدون وجود معايير لهذه الإختبارات يصعب تحديد الدرجة الكلية لأداء الفرد في البطارية لذلك يلزم تحويل الدرجات المستخلصة من الإختبارات(ذات الوحدة المختلفة) إلى معايير (ذات وحدات مشتقة) فيسهل تحديد الدرجة الكلية لأداء الفرد في البطارية"[2]و على ضوء النتائج المتحصل عليها من خلال الدراسة و مقارنتها بفرضيات الدراسة توصلنا إلى ما يلي:

2-1- مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الأولى:

2-1-1- مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الجزئية الأولى:

ترى الفرضية الجزئية الأولى أنه من خلال وضع مستويات معيارية لإختبار سرعة التدويس (vélocité) 5ثا يمكن تحديد مستوى أحسن الدراجين على الطريق للإلتحاق بالثانوية الرياضية بدرارية، حيث سجلنا متوسط حسابي 229 دورة في الدقيقة بإنحراف معياري 12,34 دورة، و بإعتمادنا على طريقة التوزيع الطبيعي[3]، حددنا خمس مستويات معيارية [جيد]،[حسن]،[متوسط]،[تحت المتوسط]،[ضعيف] أين توزعت نتائج الرياضيين لعينة الدراسة بين المستوى حسن ب:10,25% و المستوى متوسط ب:79,48% و المستوى تحت المتوسط ب:5,12% و المستوى ضعيف ب:5,12%، و يرى الباحث أن سرعة التدويس(vélocité) من الميزات البدنية الأساسية في رياضة الدراجات و التي تتمثل في أداء أكبر عدد من دوران التدويس و لمدة طويلة و هذا ما أشار إليه **Jean F Mayer (1986)** بأنها تمثل " تردد عدد دورات التدويس القصوى و التي يعبر عليها بعدد الدوران في الدقيقة حسب قدرات كل رياضي"[4]، و بهذا فإن عملية التدويس في رياضة الدراجات تعتبر الأساس الذي من خلاله يستطيع الرياضي زيادة سرعة تنقل دراجته فكلما زادت سرعة تردد

1- بن برنو عثمان :تحديد درجات معيارية من خلال بطارية إختبارات لتقويم بعض المهارات الأساسية في اللعاب الجماعية (كرة اليد، الكرة الطائرة و كرة السلة)، رسالة دكتوراه في نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضية جامعة الجزائر 3،السنة الجامعية 2007/2006 ،ص09.

2- محمد صبحي حسنين: القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية,مرجع سبق ذكره، ص87.

3- Abdelmalek Mohamed et Mimouni Nabila: Eléments pour l'évaluation et la sélection des cyclistes cadets (15- 16 ans), O.P.CIT,p19.

4- Jean François Mayer, cyclisme entraînement , O.P.CIT,p54.

عملية التدويس زادت سرعة تنقل الدراجة و هذا ما أكده **Fred Grappe(2014)** من أن"سرعة تردد دوران التدويس لها تأثير كبير على القدرة الميكانيكية المنتجة من الرياضي مع صفة القوة"[1]، هذه القوة حسب **N Belluye** و **M Cid (2001)**"تمثل عمل الكتلة العضلية التي تساهم في أداء التدويس"[2]، حيث تزداد كمية القوة العضلية المطبقة خلال عملية التدويس بزيادة مطور السرعة(braquet) المستعمل من خلال العديد من العناصر المترابطة فيما بينها و التي حددها **Patrick Mallet(2005)** في" نسبة العضلات السريعة و القدرة على التنسيق العصبي العضلي و القوة العضلية كذلك العمر و الجنس"[3]،و كل هذه العناصر ترتبط بمستوى عملية تحقيق النتائج الجيدة في رياضة الدراجات، و عليه فكلما كانت سرعة التدويس(vélocité) أكبر كانت سرعة تنقل الدراجة أكبر و الذي يمكننا من الحكم على مستوى أداء الرياضي الجيد و من خلال ما سبق فإن الفرضية الجزئية الأولى القائلة قد تحققت فمن خلال وضع مستويات معيارية لإختبار سرعة التدويس (vélocité) 5ثا يمكن تحديد مستوى أحسن الدراجين على الطريق للإلتحاق بالثانوية الرياضية بدرارية.

2-1-2- مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الجزئية الثانية:

ترى الفرضية الجزئية الثانية أنه من خلال وضع مستويات معيارية لإختبار السرعة النهائية 60متر جلوسا من الإنطلاق الثابت يمكن تحديد مستوى أحسن الدراجين على الطريق للإلتحاق بالثانوية الرياضية بدرارية،حيث سجلنا متوسط حسابي 7,78 ثانية بإنحراف معياري 0,33 ثانية، كما حددنا خمس مستويات معيارية [جيد]، [حسن]، [متوسط]، [تحت المتوسط]، [ضعيف] بإعتمادنا على طريقة التوزيع الطبيعي أين توزعت نتائج الرياضيين لعينة الدراسة بين المستوى حسن ب:17,94% و المستوى متوسط ب:69,23% و المستوى تحت المتوسط ب:10,25% و المستوى ضعيف ب:2,56%، فمن خلال ما يقيمه هذا الإختبار و المتمثل في القوة الإنفجارية (explosivité) و التي تتمثل في "قدرة تغلب الجهاز العضلي العصبي على المقاومات بإنقباضات عضلية سريعة"[4]، يرى الباحث أن هذه الصفة أساسية في رياضية الدراجات، فالقدرة الإنفجارية العالية تتطلبها بعض الأداءات لتحقيق عنصر مباغتة الخصم و تنفيذ حركات بقوة و سرعة كبيرة مثل محاولات الهروب عن الكوكبة أو الإنطلاق في السرعة النهائية من خلال عدد معتبر من التكرارات في مجريات المنافسة الواحدة، و التي أشار إليها كل من **ريسان خريبط** و **أبو العلاء أبو الفتوح(2016)** في

1 - Frédéric Grappe :cyclisme et optimisation de la performance, O.P.CIT,2014, p220.

2 – N Belluye-M Cid : approche biomécanique du cyclisme moderne,données de la léttérature, science & sport 2001;16 :71-87, P72.

3- Patrick mallet :cyclisme moderne, O.P.CIT,p 46.

4- هدوش عيسى: دراسة تحديدية للخصائص البدنية لمنطقة الجنوب الشرقي، رسالة دكتوراه في نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضية جامعة الجزائر 3،السنة الجامعية 2015/2014 ،ص53.

مصطلح قدرة البدء و التي "تعتمد على قدرة الرياضي على الوصول إلى أقصى قوة في بداية الإنقباض العضلي لإنتاج سرعة عالية في البداية و الذي يعتمد على سرعة رد الفعل و القدرة التي يمكن للرياضي أن يطلقها"[1]، فحسب دراسة **Jean Benoit Morin** و **أخرون (2002)** توجد "علاقة إرتباط كبيرة بين زمن الإنطلاق في الأمتار الأولى و تحقيق النتائج الجيدة في نهاية المجهود خلال أداء السرعة النهائية، حيث تعتبر مرحلة الإنطلاق مهمة جدا في تحقيق النتيجة عند أداء السرعة النهائية حيث تكون كمية القوة الحركية المطبقة خلال حركة التدويس في حالاتها القصوى منذ البداية كما أن سرعة التدويس تزداد معها لتصل إلى سرعتها القصوى"[2]،كما أكدت دراسة**Fred Grappe(2012)** بأن "القوة الإنفجارية في رياضة الدراجات تعبر على قيمة الرياضي للوصول إلى القدرة الميكانكية القصوى في أسرع وقت ممكن حيث أنه كلما كانت القدرة الميكانكية القصوى كبيرة كلما كان زمن الوصول إليها قصير و كان الرياضي يتميز بصفة القوة الإنفجارية"[3]، فحسب دراسة **H Vandewalle** و **F Friemel (1998)** يتطلب إنتاج قوة إنفجارية بقدرة قصوى "ظروف كاملة من صفة القوة و السرعة التي تكون بقدرة متساوية من إنتاج القوة و السرعة"[4]، و التي ترى دراسة **A Ferry (1999)** أنها تتحدد بعدد من "العناصر تكون مسئولة على إنتاج القوة الإنفجارية تمثلت في كمية العناصر العضلية المتقلصة بالتوازي و نشاط الميوزين في العضلة و كمية ATPase المحمولة من السلسلة الثقيلة للميوزين (MyHC) و مقاومة التعب العضلي و مشاركة الوحدات العضلية في المجهود البدني المميز بالقوة الإنفجارية"[5]، و بهذا فإن رياضي الدراجات الذي يتميز بالقدرة الإنفجارية العالية هو رياضي متميز، حيث يتفق الباحث مع ما أشار إليه كل من **محمد حسن علاوي** و **نضر الدين رضوان (1998)** في أن جل الرياضيين المتميزين"لهم القدرة العالية للربط بين الأداء البدني بصفتي القوة و السرعة من أحل تحقيق أداء جيد"[6]، و عليه فإن هذه الصفة البدنية تعتبر صفة أساسية في رياضية الدراجات و التي من خلال وضع مستويات معيارية لتقييم الأداء الرياضي للدراجين الأشبال في هذه الصفة

1- ريسان خريبط و أبو العلاء عبد الفتاح: التدريب الرياضي الحديث,الطبعة 01،دار الكتاب للنشر ، 2016،ص603.

2 – Jean Benoit Morin &all : relations force-vitesse et performances en sprint chez des athlètes entrainés, science & sport 2002;17 :78-85, P79.

3 - Frédéric Grappe : Puissance et performance en cyclisme, O.P.CIT, 2012, p123.

4 – H Vandewelle & F Friemel : tests d'évaluation de la puissance maximal des métabolismes aérobie et anaérobie, science & sport, 4 (1998) 265-279, P266.

5 – A Ferry : performance et entrainement physique et sportif en force- vitesse(puissance) , science & sport, (1999) 14 :115-29, P13.

6- محمد حسن علاوي و نصر الدين رضوان: إختبارات الأداء الحركي,الطبعة 03،دار الفكر العربي ،القاهرة، 1998،ص10.

يمكن تحديد مستوى أحسن الدراجين على الطريق للإلتحاق بالثانوية الرياضية بدرارية و عليه فإن الفرضية الجزئية الثانية قد تحققت.

2-1-3- مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الجزئية الثالثة:

ترى الفرضية الجزئية الثالثة أنه من خلال وضع مستويات معيارية لإختبار السرعة النهائية 200متر جلوسا بالإنطلاق الغير ثابت يمكن تحديد مستوى أحسن الدراجين على الطريق للإلتحاق بالثانوية الرياضية بدرارية، حيث سجلنا متوسط حسابي 15,10 ثانية بإنحراف معياري 0,75 ثانية، كما حددنا خمس مستويات معيارية [جيد]، [حسن]، [متوسط]، [تحت المتوسط]، [ضعيف] بإعتمادنا على طريقة التوزيع الطبيعي أين توزعت نتائج الرياضيين لعينة الدراسة بين المستوى حسن ب:23,07% و المستوى متوسط ب:64,10% و المستوى تحت المتوسط ب:7,69% و المستوى ضعيف ب:5,12%، و يرى الباحث أن إختبار السرعة النهائية 200متر جلوسا بالإنطلاق الغير ثابت يعمل على تقييم الأداء الرياضي بالقدرة اللاهوائية اللاحمضية (puissance anaérobie alactique) حيث جاء في دراسة كل من **C Hertogh** و آخرون **(1992)** أن "القدرة الديناميكية القصوى تحدد مستوى تحقيق النتائج الجيدة في عدد كبير من الرياضات"[1]، هذه الميزة البدنية التي تعتبر أساسية خلال الأداء البدني الخاص في السرعة النهائية أو كذلك خلال الأداء البدني في مجهودات محاولات الهروب عن الكوكبة في رياضة الدراجات على الطريق، حيث أشار **Frédéric Grappe(2005)** "أن رياضي الدراجات خلال التدريب أو المنافسة يعمل في أغلبية الوقت على تحفيز بعض المصادر الطاقوية التي لها أهمية بطريقة أكبر أو أقل، منها تمرينات السرعة النهائية التي تحفز إنتاج كمية معتبرة من الطاقة خلال زمن قصير جدا"[2]، أي أن الأداء البدني العضلي فيها يكون بقدرة عالية خلال زمن قصير حيث أكد **Jean Francois Mayer(1986)** أن "قدرة العمل يعبر عنها من خلال الإستعداد لمواجهة عمل نوعي بإيقاع أكبر أو مساوي للمنافسة"[3]، و بهذا فإن زمن أداء المجهود بالقدرة اللاهوائية اللاحمضية يكون إلى غاية 10ثواني و هذا ما أكده **Jacques Le Guyader(2013)** بأن "زمن أداء السرعة النهائية بمجهود القدرة اللاهوائية اللاحمضية يمتد إلى 10ثواني"[4]، و من هنا فإن عملية تقييم الأداء البدني بمجهود القدرة اللاهوائية اللاحمضية يعتبر ذا أهمية في رياضة الدراجات حيث أنه من خلال تحديد المستويات

1- C Hertogh & all : puissance anaérobie maximal chez l'adolescent, science & sport 1992;7,207-213, P208.

2 - Frédéric Grappe :cyclisme et optimisation de la performance,1ère édition, O.P.CIT, p30,31.

3 - Jean François Mayer, cyclisme entraînement pédagogie , O.P.CIT,p52.

4 - Jacques Le Gueyader :manuel de préparation physique, édition chiron, 2013,p41.

المعيارية لهذه الصفة يمكن تحديد مستوى أحسن الدراجين على الطريق للالتحاق بالثانوية الرياضية بدرارية و عليه فإن الفرضية الجزئية الثالثة قد تحققت.

2-1-4- مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الجزئية الرابعة:

ترى الفرضية الجزئية الرابعة أنه من خلال وضع مستويات معيارية لإختبار4 كيلومتر ضد الساعة فردي يمكن تحديد مستوى أحسن الدراجين على الطريق للإلتحاق بالثانوية الرياضية بدرارية، حيث سجلنا متوسط حسابي 5,86 دقيقة بإنحراف معياري 0,33 دقيقة، كما حددنا خمس مستويات معيارية [جيد]، [حسن]، [متوسط]، [تحت المتوسط]، [ضعيف] بإعتمادنا على طريقة التوزيع الطبيعي أين توزعت نتائج الرياضيين لعينة الدراسة بين المستوى حسن ب:25,64% و المستوى متوسط ب:61,53% و المستوى تحت المتوسط ب:12,82%، و يرى الباحث أنه من خلال نتائج أداء الرياضيين في إختبار4 كيلومتر ضد الساعة فردي يمكن معرفة المستوى البدني في صفة المداومة عند رياضيي الدراجات حيث أشارت دراسة **عبد المالك محمد** و **نبيلة ميموني(2015)** من أن الأداء البدني في ممارسة "ضد الساعة فردي يعكس القدرات الحقيقية للرياضي، حيث يطلق عليه إختصاص الصراحة"[1]، و يعتبر الأداء البدني بمجهود ضد الساعة فردي من أهم الإختبارات الميدانية التي تعطي المؤشر الفعال في تحديد قدرات الرياضي بالنسبة لصفة المداومة، و بإعتبار رياضة الدراجات على الطريق من الرياضات التي يتميز فيها الأداء البدني بطول مدة الممارسة فإن تحقيق النتائج الرياضية الجيدة تتأثر بمستوى حجم الإستهلاك الأقصى للأوكسجين(VO_{2max}) حيث ترى دراسة كل من **L Bosquet** و **آخرون(2000)** أنه "هناك علاقة بين الرياضات التي تتميز بالأداء البدني لفترات زمنية طويلة و حجم إستهلاك الأوكسجين الأقصى(VO_{2max})"[2]، و بما أن هذه الرياضة من رياضات المداومة فإن الرياضي المتميز و الناجح فيها يتمتع بقدرة عالية من حجم إستهلاك الأكسجين و بهذا يتفق الباحث مع ما أشارت إليه دراسة كل من **ف فراز F Fraisse** و **آخرون(1991)** من"أن تحقيق النتائج العالية في رياضة الدراجات ترتبط إرتباطا كبيرا مع الحجم الأقصى لإستهلاك الأكسجين (VO_{2max})"[3]، والتي إعتبرها كل من ر **العايش R Laiche وآخرون(1996)**"من أهم المؤشرات التي يتم من خلالها تحديد قدرات

1- Abdelmalek Mohamed et Mimouni Nabila: Eléments pour l'évaluation et la sélection des cyclistes cadets (15- 16 ans), O.P.CIT,p19.

2- L.Bosquet et coll :Les méthodes de détermination de l'endurance aérobie,Sience et sport 2000 ;15 :55-73,p56.

3- F Fraisse et coll :La consommation maximal d'oxygène des sportifs de haut niveau de moins de 20ans,Sience et sport 1991 ;6 :25-35,p26.

الرياضي في صفة المداومة الهوائية"[1]، و في هذا الإطار فلقد أشار **Georges Cazorla** "من أن حجم إستهلاك الأكسجين الأقصى يمثل القدرة الهوائية القصوى (PMA) و التي تمثل كمية الأكسحين القصوى التي يمكن للجسم إستهلاكها خلال وحدة من الزمن عن طريق أداء مجهود عضلي عالي الشدة و لمدة زمنية تساوي أو تفوق 4 دقائق"[2]، حيث نجد أن من مميزات الأداء في رياضة الدراجات على الطريق أنه مجهود بدني عضلي كبير يؤدى بالأطراف السفلية عموما و هذا لفترات طويلة تدوم لساعات، كما أشار إلى ذلك **Shanon Sovndal (2010)**من أن "العمل العضلي لرياضي الدراجات يكون عند عضلات الأطراف السفلى و التي تعطي أكبر قدر من القدرة العضلية"[3]، و عليه فإن مؤشر المداومة في رياضة الدراجات يمكن تقييمه من خلال القدرة الهوائية القصوى(PMA)، وهذا ما جاء في دراسة **Fred Grappe(2012)** من أنه في رياضة الدراجات تمثل "القدرة الهوائية القصوى(PMA) مستوى القدرة الميكانكية التي يصل فيها مستوى الحجم الأقصى لإستهلاك الأكسجين(VO_{2max}) إلى أقصى حد"[4]، و بهذا فإن القدرات الهوائية العالية تعتبر من المؤشرات الهامة لتحديد قدرات الرياضي الجيد في رياضة الدراجات، فبالرغم من وجود إختلافات في مميزات كل رياضي فإن مؤشر المداومة متقارب لدى الرياضيين الممارسين، حيث يتفق الباحث مع دراسة كل من **Frédéric Grappe** و **Julien Pinot(2014)** من أن مؤشر صفة المداومة (indice de l'endurance) عند رياضيي الدراجات متقارب رغم خصوصية كل رياضي بين دراج السرعة النهائية و دراج المتسلق و دراج المدور و المتنوع الإختصاصات[5]،و من هنا فإن عملية تقييم الأداء البدني بمجهود القدرة الهوائية القصوى في إختبار 4 كيلومتر ضد الساعة فردي يعتبر ذا أهمية كبيرة في رياضة الدراجات على الطريق حيث أنه من خلال تحديد المستويات المعيارية لهذه الصفة يمكن تحديد مستوى أحسن الدراجين على الطريق للالتحاق بالثانوية الرياضية بدرارية و عليه فإن الفرضية الجزئية الرابعة قد تحققت.

كما أنه و حسب **إبراهيم أحمد سلامة(1980)**" فإن المستويات المعيارية ضرورية من أجل ترجمة نتائج الإختبارات و هي تستند على الوضع الراهن ففي إختبارات اللياقة البدنية المستوى المعياري يعكس الحالة الحاضرة للياقة و أما الكفاية البدنية و القدر المطلوب من اللياقة البدنية سوف لا يكون من الضروري

1- R Laiche et coll :évaluation de VO_{2max} et de VMA en laboratoire et sur le terrain, Science et sport 1996 ;11 :91-95,p91.

2- Georges Cazorla :tests de terrain pour évaluer aptitude aérobie, aréaps, cour de physiologie,3juillet 2013,p01.

3- Shannon Sovndal :cyclisme anatomie et mouvement, édition vigot,2010,p147.

4 - Frédéric Grappe : Puissance et performance en cyclisme, O.P.CIT, p146.

5 - Julien Pinot-Fréderic Grappe, indice d'endurance et profil de performance en cyclisme, O.P.CIT, P02.

وجوده"[1]، كما أن **ليلى السيد فرحات** ترى أن المستويات المعيارية هي "أساس الحكم على الأداء في ضوء الأداء ذاته أي هي ما يجب أن يكون عليه الأداء الإختباري و ليس ما هو كائن عليه"[2]، و من خلال النتائج المتحصل عليها في الجداول 20،21،22،23 فإن الفرضية العامة التي ترى بأنه من خلال وضع مستويات معيارية لإختبارات البطارية المقترحة يمكن من تحديد مستوى أحسن الدراجين على الطريق للالتحاق بالثانوية الرياضية بدرارية قد تحققت.

2-2- مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الثانية:

إنطلاقا من الجداول رقم 25، 26، 27،28 حيث حددنا خمس مجالات للدرجات المعيارية التائية [من 80 إلى 70درجة]، [من 69 إلى 60درجة]، [من 59 إلى 40درجة]، [من 39 إلى 30درجة]، [من 29 إلى 20 درجة] حسب سلم توزيع الدرجات التائية كما هو مبين في الجدول رقم 06 (من100إلى0درجة) و الشكل رقم 05 في الإختبارات الأربعة الخاصة بالبطارية المقترحة، و بعد حساب الدرجات المعيارية التائية لنتائج كل رياضي في جميع إختبارات البطارية المقترحة و التي قمنا بجمعها وتقسيمها على4، و إعتماد الدرجة المعيارية التائية كنقطة تقييمية للأداء في جميع الإختبارات و الذي أشارت إليه دراسة **محمد عبد المالك** و **ميموني نبيلة(2015)**[3]، و كما هو مبين في الجدول رقم 28 و التي على أساسها نقوم بتحديد رتبة كل رياضي داخل مجموعته، فبالنسبة لإختبار سرعة التدويس 5ثا(vélocité)كانت الدرجة التائية للنتيجة الخام لكل رياضي هي نفسها النقطة التي على أساسها يتم التريتب، أما في باقي الإختبارات الثلاثة الأخرى فقد قمنا بطرح الدرجة التائية من 100 (النقطة = 100 – الدرجة التائية) و هذا لكي نتحصل على قيم تكون متماثلة في جميع الإختبارات نستطيع من خلالها جمع جميع النقاط و تحديد رتبة كل رياضي، فحسب رأي الباحث أن الدرجة المعيارية يمكن من خلالها تحديد مرتبة الفرد مقارنة بنتائج الأفراد الآخرين حيث "أن المعايير المستخلصة من عينة التقنين و التي تمثل المجتمع الأصلي و الدرجات الخام و التي هي مصدر تلك المعايير بصفتها درجات خام مستخلصة من تطبيق الإختبارات على الأفراد تعتبر حسب **Boumgartner** و **gakson** ذات فائدة محدودة بدون تحويلها إلى معايير"[4]، هذه المعايير حسب دراسة **محمود على حسين الحليق** و **شحادة أبو زمع** فإن **علاوي و رضوان(2000)**"تساهم في التعرف على مستويات أداء الأفراد

1- إبراهيم أحمد سلامة: الإختبار و القياس في التربية البدنية، مرجع سبق ذكره ، ص83، 84.

2- بن سي قدور لحبيب :تحديد مستويات معيارية لإنتقاء التلاميذ الناشئين13/12سنة في مسابقة الرباعي بألعاب القوى، مرجع سبق ذكره ،ص05.

3- Abdelmalek Mohamed et Mimouni Nabila: Eléments pour l'évaluation et la sélection des cyclistes cadets (15- 16 ans), O.P.CIT,p19.

4- مرتات محمد :وضع مستويات معيارية مرفقة بسلم تنقيط لتقويم تلاميذ المرحلة المتوسطة ذكور 15/12سنة في الجانب النفس حركي، مرجع سبق ذكره ،ص215.

الرياضيين و تصنيفهم، كما يذكر **حسانين(2000)** أن وجود المعايير يسمح للمختبر أن يتعرف على مركزه النسبي في المجموعة و هذا يعتبر إجراء هام و ضروري لتحقيق شروط التقييم المثالي فهي تحدد مركز الفرد و تساهم في وضع درجة كلية لوحدات مختلفة في وحدات قياسها خاصة في إختبارات الأداء البدني، كما أنها تتميز بأنها تجعل وحدات القياس موحدة مما يساعد على إعطاء درجة كلية للمختبرين تمثل هذه الدرجة مستوى الإنجاز، كما يتم اللجوء إلى إستخدام الدرجات المعيارية بدلا من الدرجات الخام لعدم وجود محك"[1]، و هذا ما أكده **محمد صبحي حسنين(2004)**" من أن عملية تقنين الإختبارات تتضمن وضع معايير و مستويات و ذلك لأن الدرجات الخام المستخلصة من تطبيق الإختبارات على الأفراد تعتبر ذات فائدة محددة بدون تحويلها إلى معايير أو مستويات، و تعتبر المعايير ذات فائدة هامة في الإختبارات التي هي على شكل بطارية حيث أنها مكونة من مجموعة من الإختبارات"[2]، و بهذا فإن الدرجات المعيارية تعتبر قيم تحويل الدرجات الخام عن طريق إنحراف أي درجة عن المتوسط الحسابي و تعتبر المعايير ذات أهمية لأنها تعبر عن كيفية أداء الآخرين في الإختبارات و بالتالي يصبح لدينا ما يمكن أن نؤسس عليه المقارنة، كما أن الدرجات المعيارية التائية حسب **محمد صبحي حسنين(2004)** هي "من أكثر الطرق إستخداما في إختبارات الأداء البدني"[3]، و الذي أكدته دراسة **حلمي حسين محمود** و **محمد عبد العزيز سلامة(1989)**"من أن الدرجات التائية هي إحدى الوسائل القياسية لتقييم الأرقام الخام و تحويلها إلى درجات يسهل معها المقارنة و إستخلاص الدلائل"[4]، حيث ذكر كل من **سلمان عكاب الجنابي** و**حيدر ناجي الشاوي(2015)**"أن للدرجات المعيارية التائية قيمة تنحصر بين 80 و20، و أن متوسطها الحسابي يساوي 50 و إنحرافها المعياري يساوي 10 دائما"[5]، و الذي نستطيع من خلاله مقارنة مستوى الرياضيين حسب نتائجهم في كل إختبار و كذلك في جميع إختبارات البطارية، على ذلك فقد إتفقت دراسة **محمد عبد المالك** و **نبيلة ميموني (2015)** مع دراستنا في أن "الدرجات المعيارية التائية تعطي نقطة مطابقة للأداء الجيد لكل رياضي، و لكن إعداد معايير يتطلب تحديد نتائج تحقيق الأداء الجيد للرياضي المقابلة لكل نقطة على حسب الإختلاف من20 إلى80 نقطة و مما سبق نرى أن الفرضية الثانية القائلة أنه يمكن وضع ترتيب للدراجين من خلال وضع الدرجات المعيارية التائية المعدلة لبطارية الإختبارات المقترحة للإلتحاق بالثانوية الرياضية بدرارية قد تحقق.

1- محمود علي حسين الحليق و علي شحادة أبو زمع: بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لطلبة البكالريوس في كلية التربية البدنية و علوم الرياضة في الجامعة الهاشمية، www.pdffactory.com ،ص02، 03.

2 – محمد صبحي حسنين: القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية,الطبعة 06، 2004،مرجع سابق،ص87.

3 – محمد صبحي حسنين: القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية,الطبعة 06، 2004،مرجع سابق،ص155.

4 – حملي حسين محمود و محمد عبد العزيز سلامة: تقنين بطارية إختبارات لياقة بدنية للطلاب المتقدمين للإتحاق بقسم التربية الرياضية – جامعة قطر, 1989،ص504.

5 – سلمان عكاب الجنابي و حيدر ناجي الشاوي: مبادئ الإحصاء في التربية الرياضية،ط1،مكتبة المجمع العربي للنشر و التوزيع ،2015،ص157.

الإستنتاجات

3- الإستنتاجات:

على ضوء نتائج الدراسة المتمحورة حول إقتراح بطارية إختبارات بدنية خاصة برياضة الدراجات لغرض إنتقاء أحسن الرياضيين للإلتحاق بالثانوية الرياضية بدرارية و بعد تطبيق إختبارات البطارية إستنتجنا ما يلي:

أ- في إختبار سرعة التدويس(vélocité) 5ثا من خلال تحديد خمس مستويات معيارية و هي: جيد، حسن، متوسط، تحت المتوسط، ضعيف نستطيع الحكم على مستوى الرياضي في رياضة الدراجات من خلال قياس صفة سرعة تدويس الرياضي فوق دراجاته، حيث كانت نتائج الرياضيين تقع بين المستوى حسن، متوسط، تحت المتوسط، ضعيف و لم نسجل أي نتيجة في المستوى جيد.

ب- في إختبار السرعة النهائية 60متر جلوسا من الإنطلاق الثابت من خلال تحديد خمس مستويات معيارية و هي: جيد، حسن، متوسط، تحت المتوسط، ضعيف نستطيع معرفة مستوى الرياضي من خلال قياس صفة القوة الإنفجارية، حيث كانت نتائج الرياضيين تقع بين المستوى حسن، متوسط، تحت المتوسط، ضعيف و لم نسجل أي نتيجة في المستوى جيد أيضا.

ت- في إختبار السرعة النهائية 200متر جلوسا من الإنطلاق الغير ثابت من خلال تحديد خمس مستويات معيارية و هي: جيد، حسن، متوسط، تحت المتوسط، ضعيف نستطيع تحديد مستوى الرياضي في رياضة الدراجات من خلال قياس صفة القدرة اللاهوائية اللاحمضية، حيث كانت نتائج الرياضيين تقع بين المستوى حسن، متوسط، تحت المتوسط، ضعيف و لم نسجل أي نتيجة في المستوى جيد.

ث- في إختبار 4كلم ضد الساعة فردي الغير ثابت من خلال تحديد خمس مستويات معيارية و هي: جيد، حسن، متوسط، تحت المتوسط، ضعيف نستطيع تحديد مستوى الرياضي من خلال قياس صفة القدرة الهوائية القصوى، حيث كانت نتائج الرياضيين تقع بين المستوى حسن، متوسط، تحت المتوسط، و لم نسجل أي نتيجة في المستوى جيد و ضعيف.

و عليه فمن خلال تطبيق بطارية الإختبارات البدنية الخاصة لرياضة الدراجات لدى صنف الأشبال ذكور سن 16/15سنة و التي هي مقترحة لتطبيقها لأجل إنتقاء الرياضيين في الصنف المذكور سابقا لأجل الإلتحاق بالثانوية الرياضية بدرارية يمكن إعطاء حكم على المستوى البدني الخاص للرياضيين في رياضة الدراجات لدى صنف الأشبال سن 16/15سنة.

كما أنه من خلال وضع الدرجات المعيارية التائية لنتائج إختبارات البطارية المقترحة و المقدرة من 80 درجة كأعلى نقطة و20 درجة كأصغر نقطة في كل إختبار(سرعة التدويس (vélocité) 5ثا، السرعة النهائية 60متر جلوسا بالإنطلاق الثابت، السرعة النهائية 200متر جلوسا بالإنطلاق الغير ثابت، 4كلم ضد الساعة

فردي) يمكن تحديد مرتبة كل دراج على حسب الدرجات التي حققها في كل إختبار و التي مجموعها المقسوم على 4 يحدد المستوى و المرتبة النهائية لكل دراج حسب مجموعته.

الإقتراحات و التوصيات

-الإقتراحات و التوصيات:

بناء على ما توصلت إليه الدراسة فإن أهم ما يوصي به الباحث هو:

- الإسترشاد بنتائج هذه الدراسة عند وضع تصور عام لتطوير رياضة الدراجات لغرض تحقيق التفوق الرياضي.

- عدم الإكتفاء بالملاحظة و التقدير الشخصي و الحكم على مستوى الأداء الرياضي من خلال نتائج الرياضيين في المنافسات عند تقييم مستوى الرياضيين لغرض الإنتقاء بل يجب الإعتماد على الطرق العلمية و المتمثلة في بطارية إختبارات بدنية خاصة تكون معتمدة و خاصة برياضة الدراجات تقيس العناصر البدنية الأساسية في رياضة الدراجات.

- إستعمال بطارية الإختبارات البدنية الخاصة برياضية الدراجات في عملية إنتقاء أحسن الرياضيين في صنف الأشبال للإلتحاق بالثانوية الرياضية.

- إستعمال جداول المستويات المعيارية و جداول الدرجات المعيارية لبطارية الإختبارات البدنية الخاصة برياضة الدراجات المقترحة لغرض تقييم و ترتيب الرياضيين للإلتحاق بالثانوية الرياضية بدرارية.

- إعتماد الإتحاد الجزائري لرياضة الدراجات على هذه البطارية المقترحة لتقييم مستوى الرياضيين في صنف الأشبال سن16/15سنة ذكور خلال عمليات الإنتقاء و التوجيه.

- وضع قاعدة بيانات للرياضيين في هذا الصنف لغرض الإعتماد عليها في إستمرارية معرفة مستوى الرياضيين البدني عند كل مرحلة.

- تعميم هذه البطارية الخاصة بتقييم الجانب البدني الخاص في رياضة الدراجات عند صنف الأشبال سن16/15سنة ذكور على الأندية و الرابطات الرياضية المختصة في رياضة الدراجات لأجل العمل بها و إعتمادها كأداة موحدة في الجزائر لتقييم و معرفة مستوى الرياضيين.

- إجراء دراسات مماثلة و ذلك لوضع مستويات و درجات معيارية على فئات عمرية أخرى غير التي إشتملت عليها عينة البحث مثل الأواسط.

- عمل بحوث مشابهة على الصفات البدنية الأساسية في رياضة الدراجات بوسائل و طرق مختلفة.

- التوسيع في إستخدام و الإعتماد على الإختبارات كأداة أساسية للتقييم مع نتائج المنافسات للتدعيم.

نأمل أن تأخذ هذه الإقتراحات و التوصيات بعين الإعتبار لإعطاء رياضة الدراجات دفعة جديدة لأجل الوصول إلى تحقيق النتائج العالية على الصعيد العالمي من خلال حسن إنتقاء الدراجين الموهوبين في صنف الأشبال سن16/15سنة ذكور.

الخاتمة

- خاتمة:

من المتطلبات الهامة في الوضع الراهن داخل الحركة الرياضية و جود أساليب تلبي الإحتياجات المتجددة للنظام الرياضي الذي هو من الركائز الأساسية في إستراتجيات الأمة على تكريس إختياراتها من أجل الوصول إلى أعلى المراتب في جميع المحافل الرياضية الكبرى العالمية و القارية و الإقليمية و للوصول إلى هذه الغاية إستلزم وضع سياسات تهتم بالمواهب الرياضية الناشئة من خلال مراكز تجميع تعمل على تربية و تكوين هؤلاء الناشئة و التي من بينها ناشئة رياضة الدراجات على الطريق.

هذه الرياضة التي يجتمع في ممارستها عنصران أساسيان و هما الإنسان و الدراجة لها أشكالا و أنواعا مختلفة من الممارسات الرياضية يكون فيها النشاط له طبيعة متعددة، و التي منها رياضة الدراجات على الطريق التي تنتمي إلى الأنشطة البدنية من صنف المداومة و التي تعتمد عملية تحسين قدرة تحقيق النتائج الرياضية الجيدة فيها على المعرفة الجيدة للإمكانيات البدنية للرياضي حيث يطغى النظام الهوائي على الأداء البدني خلال ممارستها مقارنتا مع الأداء بالنظام اللاهوائي، حيث تتطلب هذه الخصوصية أسلوب تقييم خاص للعامل البدني عن طريق إستخدام إختبارات البطارية و التي تتمثل في مجموعة من الأجزاء التي تتكامل معا لغرض إختيار أفضل الرياضيين للإلتحاق بالثانوية الرياضية بدرارية.

و تعد الثانوية الرياضية من المؤسسات العمومية للتعليم الثانوي التي تهتم بتربية و تكوين و صقل و كذلك ضمان دراسات التعليم الثانوي للمواهب الرياضية الشابة، لذلك كان من الأهمية بما كان العمل من أجل إيجاد الطريقة العلمية الموضوعية التي من خلالها نستطيع أن نعمل على إلتحاق الرياضيين المؤهلين، عن طريق عملية تقييم صحيحة نستطيع من خلالها إنتقاء أفضل الدراجين الموهوبين ليتكونوا و يصبحوا أبطال المستقبل في رياضة الدراجات على الطريق عند صنف الأشبال سن 16/15سنة.

و عليه كان لزاما علينا الخوض في هذا الموضوع الهام الذي يهم حركة رياضة الدراجات بالأساس ألا و هو إيجاد طريقة موحدة لإقتراحها لتكون معتمدة من طرف الإتحاد الجزائري لرياضة الدراجات و التي يتم من خلالها تقييم القدرات البدنية للرياضيين في صنف الأشبال سن 16/15سنة، هذه الطريقة و التي تمثلت في إقتراح بطارية إختبارات بدنية خاصة برياضة الدراجات على الطريق لها مستويات معيارية يتم من خلالها تحديد مستوى الرياضيين الأشبال و ترتيبهم حسب مقياس معياري يعتمد على الدرجات المعيارية لنتائج إختبارات جميع وحدات البطارية المقترحة و التي من خلالها يمكن وضع ترتيب للرياضيين.

و عليه فإن النتائج التي توصلنا إليها تعتبر إجابة مرحلية على ما واجهناه من إشكالات و تساؤلات التي كانت في صميم ما واجهناه في إطار عملنا عن الطريقة المثالية التي يمكن لنا من خلالها تقييم القدرات

البدنية لرياضيي الدراجات في صنف الأشبال في الجزائر و بالتالي أصبح من الضروري أخذ النتائج المتحصل عليها في الدراسة مأخذ الجد و أن تكون إنطلاقة حقيقية لأجل توفير قدر كافي من الدراسات لإعطاء الدفعة المنتظرة لهذه الرياضة.

قائمة المراجع

المراجع بالغة العربية:

01- إبراهيم أحمد سلامة: **الإختبارات و القياس في التربية البدنية**، دار المعارف،1980.

02- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح و احمد عمر الروبي: **إنتقاء الموهوبين في المجال الرياضي**، عالم الكتاب للنشر ، 1986.

03-أحمد محمد خاطر، على فهمي البيك: **القياس في المجال الرياضي**،ط4, دار الكتاب الحديث، 1996.

04- أحمد محمد خاطر و علي فهمي البيك: **القياس في المجال الرياضي**، دار الكتاب الحديث.

05-أحمد محمد خاطر و علي فهمي البيك: **القياس في المجال الرياضي**، ط4، دار الكتاب الحديث،1994.

06- أسامة كامل راتب: **النمو الحركي مدخل للنمو المتكامل للطفل و المراهق**، دار الفكر العربي، القاهرة،1999.

07- أشرف صابر كامل: **أسس البحث العلمي**، الدار الجامعية ، الإسكندرية، 2016.

08- أمين أنور الخولي: **التربية الرياضية المدرسية دليل معلم الفصل و طالب التربية العملية**، ط 4، دار الفكر العربي،1998.

09- أمين الخولي و آخرون: **سلسلة المراجع في التربية البدنية و الرياضية**، دار الفكر العربي، القاهرة ،2004.

10- ايمان أبو غربية : **التطور من الطفولة حتى المراهقة** ، ط1 ، دار جرير للنشر و التوزيع ، عمان ،2011.

11- الزوبعي و الغنام: **مناهج البحث العلمي في التربية**، مطبعة العاني، بغداد،1974.

12- بسطويسي أحمد عباس صالح: **طرق التدريس في مجال التربية البدنية والرياضية**، ط3، مديرية دار الكتاب للطباعة والنشر،بغداد،1997.

13- بسطويسي أحمد: **أسس و نظريات التدريب الرياضي** ، دار الفكر العربي، 1999.

14- بشير صالح الرشيدي: **مناهج البحث التربوي**، دار الكتاب الحديث, 2000.

15- بشير معمرية: **القياس النفسي و تصميم أدواته للطلاب و الباحثين في علم النفس و التربية**، ط2، منشورات الحبر،2007.

16- بوداود عبد اليمين و عطاء الله أحمد: **المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية و الرياضية** ، ديوان المطبوعات الجامعية ،2009.

17- بدرة معتصم ميموني و مصطفى ميموني: **سيكولوجية النمو في الطفولة و المراهقة**، ديوان المطبوعات الجامعية، 2010.

18 – ثائر أحمد غباري و خالد محمد أبوشعيرة : **سيكولوجية النمو الإنساني بين الطفولة و المراهقة**، ط1 ، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع ،2009.

19–محمد صبحي حسنين: **القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية**، الجزء 1 ،ط6، دار الفكر العربي،2004.

20– محروس محمد محروس: **التقويم في الرياضة المدرسية**، ط1، مؤسسة عالم الرياضة و دار الوفاء لدنيا الطباعة، 2015.

21– محمد سعد زغلول: **الرياضة المدرسية في ظل الجودة الشاملة و الاتجاهات التربوية المعاصرة و النظرة المستقبلية**، ط1 ، مركز الكتاب للنشر،2014.

22– محمود عوض الله سالم و آخرون: **نظريات النمو**، ط1، دار الفكر، عمان، الأردن، 2005.

23 – محمد عودة الريماوي: **علم نفس النمو**، ط2، دار المسيرة للنشر و التوزيع، عمان، الأردن، 2008.

24– محمد حسن علاوي: **التدريب الرياضي الحديث**,ط 11،دار الفكر العربي،1990.

25– محمد حسن علاوي: **علم التدريب الرياضي**، ط11، دار المعارف ،1999.

محمد حسن علاوي و نصر الدين رضوان: **إختبارات الأداء الحركي**,الطبعة 03،دار الفكر العربي ، القاهرة، 1998.

26– محمد إبراهيم شحاته و محمد جابر بريقع: **دليل القياسات الجسمية و إختبارات الأداء الحركي**، منشأة المعارف بالأسكندرية.

27– محمد عبد العال النعيمي و آخرون: **طرق و مناهج البحث العلمي**،مؤسسة الورق للنشر و التوزيع،عمان، الأردن،2015.

28– محمد فتحي الكرداني: **البحث نظريات و تطبيقات** ,ط1،مؤسسة عالم الرياضة للنشر و دار الوفاء لدنيا الطباعة، الإسكندرية،2015. .

29– محمد عوض بسيوني، وفيصل ياسين الشاطئ: **نظريات و طرق التربية البدنية والرياضي**، ط2، 1992.

30– محمد صبحي حسنين: **القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية**, ط 6،دار الفكر العربي، القاهرة، 2004.

31– محمد صبحي حسنين: **القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية**، ج11، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995.

32– محمد صبحي حسنين: **طرق بناء و تقنين الإختبارات و المقاييس في التربية البدنية و الرياضية**، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة،1987.

33– محمد الطاهر و علي: **التقويم البيداغوجي أشكاله و أنواعه**، ط2، الورسم للنشر و التوزيع، 2016.

34- مجيد خدا يخش أسد: **بناء بطاريتي اختبارات بدنية و مهارية في خماسي كرة القدم**، دار غيداء للنشر و التوزيع، ط1، 2009.

35- محمد حازم محمد أبو يوسف :**أسس اختيار الناشئين في كرة القدم**، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر، الطبعة الاولى،2005.

36- محمد نصر الدين رضوان: **المدخل الى القياس في التربية البدنية و الرياضة**، ط1،مركز الكتاب للنشر،2004.

37- محمد نصر الدين رضوان: **المدخل الى القياس في التربية البدنية و الرياضية**، مركز الكتاب للنشر، 2008.

38- محمد نصر الدين رضوان: **طرق قياس الجهد البدني في الرياضة**، مركز الكتاب للنشر.

39-مختار أبو بكر: أسس ومناهج البحث العلمي ,الطبعة الأولى، الشركة المصرية الدولية للنشر و التدريب،2016

40- مصطفى حسن الباهي و آخرون: **الإحصاء في المجال الرياضي**، مكتبة الأنجلو مصرية، 2013.

41- جميل ناصيف: **موسوعة الألعاب الرياضية المفصلة** ،ط1،دار الكتاب العلمية، بيروت ،لبنان، 1993.

42- جودت عزت عطوي: **أساليب البحث العلمي مفاهيمه أدواته طرقه الإحصائية**، ط5،دار الثقافة للنشر و التوزيع، عمان، الأردن، 2015.

43- منال كرم: **دعم التطور البدني و التربية البدنية في سنوات الطفولة المبكرة**،ط1، مجموعة النيل العربية،القاهرة،2005.

44- مفتي أبراهيم حماد: **التدريب الرياضي الحديث** ، ط1،دار الفكر العربي.

45- مفتي ابراهيم حماد: **التدريب الرياضي الحديث**,ط 2،دار الفكر العربي، القاهرة،2008.

46- مفتي أبراهيم حماد: **التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة** ، ط1،دار الفكر العربي،1996.

47- مريم داود سليم: **علم النفس النمو**،ط1،دار النهضة العربية، بيروت، لبنان،2002.

48- مريم سليم: **علم النفس** ،ط1،دار النهضة العربية،لبنان،2002.

49- مروان عبد المجيد إبراهيم و محمد جاسم الياسري: **إتجاهات حديثة في التدريب الرياضي** ،ط1، الوارق للنشر و التوزيع،2004.

50-مصطفى حسين الباهي و آخرون :**مقدمة في الإختبارات و المقاييس في المجال الرياضي**، مكتبة الأنجلو مصرية، 2013.

51- مصطفى باهي و صبري عمران: **الإختبارات و المقاييس في التربية الرياضية**،ط1، مكتبة الأنجلو المصرية، 2007.

52- موفق أسعد محمود: **الإختبارات و التكتيك في كرة القدم**،ط3، دار دجلة، 2009.

53- جمال صبري فرج: **القوة و القدرة و التدريب الرياضي الحديث**،دار دجلة،2012.

54- جمال علاء الدين و ناهد أنور الصباغ: **الأسس المترولوجية لتقويم مستوى الأداء البدني و المهاري و الخططي للرياضيين**، منشأة المعارف،2007.

55- حملي حسين محمود و محمد عبد العزيز سلامة: **تقنين بطارية إختبارات لياقة بدنية للطلاب المتقدمين للإتحاق بقسم التربية الرياضية** – جامعة قطر, 1989.

56 – حسام أحمد محمد أبو سيف : **علم نفس النمو** ، ط1، إشراك للطباعة والنشر و التوزيع ، القاهرة ، 2011.

57- خالد يوسف العمار: **أبجديات البحث العلمي و إعداد الرسائل الجامعية في العلوم النفسية و التربوية و الإجتماعية** ,ط1،دار الإعصار العلمي للنشر و الإشهار، الأردن،,عمان،2015.

58- صفاء محمد: **بنات الثانوية** ، ط1 ، دار اليقين للنشر و التوزيع ، القاهرة ، 2007.

59- ريسان خريبط مجيد: **تطبيقات في علم فيسيولوجيا و التدريب الرياضي**،ط1،دار الشروق للنشر و التوزيع،رام الله،فلسطين،1997.

60- ريسان خريبط مجيد: **المجموعة المختارة في التدريب و فيسيولوجيا التدريب** ،ط1، مركز الكتاب للنشر، 2014.

61-ريسان خريبط مجيد و أبو العلاء عبد الفتاح: **التدريب الرياضي الحديث**,ط1، دار الكتاب, للنشر2016.

62- رسيان خريبط مجيد: **النظريات العامة في التدريب الرياضي من الطفولة الى المراهقة**،ط1،دار الشروق للنشر و التوزيع،عمان،الاردن،1998.

63- رغدة شريم: **سيكولوجية المراهقة**، ط1،دار المسيرة للطبع و الإشهار،عمان، الأردن، 2009.

64- زكي محمد محمد حسن: **التنشئة الصحية الرياضية من الطفولة إلى المراهقة**, المكتبة المصرية ،2004.

65- سعيد جاسم الأسدي و سندس عزيز فارس: **مناهج البحث في العلوم التربوية و النفسية و الإجتماعية و الإدارية و الفنون الجميلة**، ط1، دار الوضاح للنشر،2015.

66- سعيد رشيد الأعظمي: **أساسيات علم نفس الطفولة و المراهقة نظريات حديثة و معاصرة**، جهينة للنشر و التوزيع،2007.

67- سعيد زيان: **مدخل إلى علم نفس النمو**، ديوان المطبوعات الجامعية، 2007.

68-سلمان عكاب الجنابي و حيدر ناجي الشاوي: **مبادئ الإحصاء في التربية الرياضية**،ط1،مكتبة المجمع العربي للنشر و التوزيع ،2015.

69- فيصل رشيد عياش: **الموجز في علم الحركة.**، منشورات ومطبعة المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية بمستغانم :الجزائر،1987.

70- قاسم حسن حسين و إيمان شاكر: **مبادئ الأسس الميكانكية للحركات الرياضية**،دار الفكر للطباعة و التوزيع.

71-عادل عبد البصير علي: **التدريب الرياضي و التكامل بين النظرية و التطبيق** ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة،1997.

72-عامر إبراهيم قندجلي: **منهجية البحث العلمي** ، دار اليازوري العلمية للنشر ،2012

73- عبد الحكيم رزق عبد الحكيم و احمد عبده حسن: **المحددات النفسية و الجوانب العقلية لإنتقاء الناشئين في المجال الرياضي**،ط1، مؤسسة عالم الرياضة و النشر و دار الوفاء لدنيا الطباعة، الإسكندرية،2015.

74- عبد المنعم الميلادي : **سيكولوجية المراهقة** ، مؤسسة شباب الجامعة للنشر ، الاسكندرية ، 2004.

75 - عبد المنعم الميلادي: **تربية المراهقين ومشكلاتهم** ، مؤسسة شباب الجامعة ،القاهرة ، 2015.

76- عبد الرحمان محمد العيسوي: **المراهق و المراهقة**،ط1، دار النهضة العربية ،بيروت، 2005.

77- عبد العزيز حيدر حسين الموسوي: **علم نفس النمو و نظرياته**، ط1،مؤسسة دار الصادق الثقافية، العراق، 2013.

78- علي بن هادية و آخرون: **القاموس الجديد للطلاب**، المؤسسة الوطنية للكتاب،ط1، الجزائر، 1990.

79- علي فالح الهنداوي: **علم نفس النمو الطفولة و المراهقة**،ط2،دار الكتاب الجامعي ،العين،إع م، 2002.

80- عماد الدين عباس أبو زيد: **التخطيط و الأس العلمية لبناء و إعداد الفريق في اللعاب الجماعية**، ط1،منشأة المعارف،2005.

81- عنايات فرج و فاتن البطل: **التمرينات الإيقاعية الجمباز الإيقاعي و العروض الرياضية** ، ط1،دار الفكر العربي ،2004.

82-عويس الجبالي: **ألعاب القوى النظرية و التطبيق** ،مطبعة التيسير،القاهرة،1989.

83- هدى محمد محمد الخضري: **التقنيات الحديثة لإنتقاء الموهوبين الناشئين في السباحة**، المكتبة المصرية للطباعة و النشر و التوزيع، 2004.

84- يوسف لازم كماش: **البحث العلمي مناهجه –أقسامه–أساليبه الإحصائية**,ط1، دار دجلة، الأردن،.2016.

85- يحيى السيد أسماعيل الحاوي: **الموهبة الرياضية و الإبداع الحركي** ، ط1،المركز العربي للنشر ، 2004.

-القاموس:

86 – ف س علوان: **القاموس المزدوج عربي فرنسي**، دار الكتب العلمية، ص 93.

87- علي حسين ابو جاموس:**المعجم الرياضي في سطور**,الطبعة الأولى،2012،دار اسامة للنشر، الأردن،,عمان.

-المجلات و الدوريات:

88- السعيد مزروع و محمد زروال: الإنتقاء في كرة القدم، مجلة علوم الإنسان و المجتمع،العدد19، اجامعة محمد خيضر بسكرة،ISNN:0347-2253, 2016.

89- الفدرالية الجزائرية للدراجات: **القوانين العامة والتقنية**، نشر سنة 1998.

90 – الإتحاد العربي للدراجات: **الإتحاد العربي للدراجات في سطور** ،2013

91-محمد ارزقي بركان : **دور التقويم في تحسين الأداء التربوي**،المجلة الجزائرية للتربية، العدد 05 ،1996.

92- ثامر داود سلمان و علي يوسف الزبيدي :**دراسة عملية لتحديد بعض الإختبارات البدنية لإنتقاء الناشئي الريشة الطائرة**، مجلة علوم الرياضة، العدد الأول،2009، جامعة ديالى ، العراق.

93- عبد الرحمان برقوق : **دور مؤسسات التنشئة الإجتماعية في التأهيل البدني لطفل متلازمة داون**، دفاتر مخبر المسألة التربوية في الجزائر في ظل التحديات الراهنة ، العدد 6، جانفي2010.

94- بن عطاء الله محمد: **اتجاهات طلبة المرحلة الثانوية نحو ممارسة نشاط كرة اليد ببعض ثانويات ولاية الجلفة** ، مجلة معارف ،جامعة آكلي محند اولحاج، قسم ISTAPS، البويرة، السنة 8،عدد 16،جوان 2015،ردم د 7007-1112.

95- دماس بشير: **علاقة الملمح النفسي للرياضي الناشئ بتكيفه الإجتماعي مع متطلبات الثانوية الوطنية الرياضية**، المجلة العلمية المتخصصة في علوم الرياضة ،المدرسة العليا في علوم و تكنلوجية الرياضة، عدد 04، ديسمبر 2015، ردم د 6744-1112.

96- مساحلي الصغير : **انعكاس مفردات محتوى منهاج التربية البدنية و الرياضية على ملمح تخرج طالب النهائي (السنة الثالثة ثانوي)**، مجلة علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية، جامعة الجزائر 7، عدد 01، جانفي 2014، ردم د 9964-1112.

97- آيت حمودة حكيمة: **أهمية المدرسة في تنمية القيم السلوكية لدى التلاميذ و دورها في تحقيق توافقهم الإجتماعي، مجلة العلوم الإنسانية و الإجتماعية**، عدد خاص الملتقى الدولي الأول حول الهوية و

المجالات الاجتماعية في ظل التحولات السوسيوثقافية في المجتمع الجزائري ، معهد علم النفس و علوم التربية ، جامعة الجزائر.

98- **دليل منظمات المجتمع المدني حول التقييم و المتابعة:** ، ط1، مؤسسة هرننشل بل الألمانية.

-قوانين و أحكام:

99- الجريدة الرسمية، عدد 04،المادة 53 إلى 56،المتعلق بالقانون التوجيهي للتربية و التعليم ، المؤرخ في 27جانفي2008.

100- الجريدة الرسمية، عدد 04،المادة 04،المتعلق بالقانون التوجيهي للتربية و التعليم ، المؤرخ في 27جانفي2008.

101- الجريدة الرسمية، عدد 04،المادة 55،المتعلق بالقانون التوجيهي للتربية و التعليم ، المؤرخ في 27جانفي2008.

102- وزارة التربية الوطنية : دليل استاذ مادة التربية البدنية و الرياضية.

103- الجريدة الرسمية، عدد 12،المادة |01، 02، 03،المتعلق بإحداث الثانوية الرياضية الوطنية و تنظيمها و عملها، المؤرخ في 14 فيفري2001.

104- الجريدة الرسمية، عدد 12،المادة 04،المتعلق بإحداث الثانوية الرياضية الوطنية و تنظيمها و عملها، المؤرخ في 14 فيفري2001.

105- الجريدة الرسمية، عدد 12، المادة 12، 13، المتعلق بإحداث الثانوية الرياضية الوطنية و تنظيمها و عملها، المؤرخ في 14 فيفري2001.

106- الجريدة الرسمية، عدد 12، المادة 07 إلى 11، المتعلق بإحداث الثانوية الرياضية الوطنية و تنظيمها و عملها، المؤرخ في 14 فيفري2001.

107- وزارة الشباب و الرياضة(الثانوية الرياضية)، مطوية (العقل السليم في الجسم السليم)، في 14 فيفري2015.

108- وزارة التربية الوطنية، النشرة الرسمية للتربية الوطنية ، القانون التوجيهي رقم 04/08 المؤرخ في 23جانفي2008،عدد خاص ،فيفري 2008.

109- وزارة التربية الوطنية، تحديد هيكلة التعليم الثانوي العام و التكنلوجي، النشرة الرسمية للتربية الوطنية ،قانون وزاري رقم 07 المؤرخ في 07أفريل2013 ،حرر بالجزائر في 07افريل 2013.

110- وزارة التربية الوطنية، النشرة الرسمية للتربية الوطنية.

-الرسائل و البحوث الجامعية:

111- بن برنو عثمان :**تحديد درجات معيارية من خلال بطارية إختبارات لتقويم بعض المهارات الأساسية في اللعاب الجماعية (كرة اليد، الكرة الطائرة و كرة السلة)**، رسالة دكتوراه في نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضية جامعة الجزائر 3،السنة الجامعية 2007/2006.

112- مزاري فاتح: **إقتراح بطارية إختبارات لتقويم القدرات المهارية و البدنية أثناء عملية إنتقاء السباحين الناشئين للمرحلة العمرية 12 / 13 سنة**، رسالة دكتوراه، جامعة الجزائر 3، 2012/ 2013.

113- قاسمي عبد المالك: **بناء عاملي لبطارية إختبارات بدنية و حركية للاعبي كرة القدم صنف ناشئين 16 – 17سنة و أواسط أقل من 20سنة لفرق الرابطة المحترفة لولاية قسنطينة**، رسالة ماجستير، جامعة قسنطينة 02،السنة الجامعية 2012 – 2013.

114-عزايزية نسيمة: **دور عملية التقييم في تطوير القدرات الحركية لدى تلاميذ الطور الثانوي، أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر 3**،السنة الجامعية 2014 – 2015.

115- عز الدين مهدي: **إقتراح بطارية إختبارات لتقويم الطلبة باقسام و معاهد التربية البدنية و الرياضية في الجزائر**، أطروحة دكتوراه،جامعة الجزائر03، 2015/2014

116- ميراد خليل: **دوافع تلاميذ الطور الثانوي (18/16سنة)نحو ممارسة التربية البدنية و الرياضية**، اطروحة لنيل شهادة الدكتوراه، تخصص نظريات و مناهج التربية البدنية و الرياضية جامعة منتوري، قسنطينة، الموسم الجامعي 2012/2011.

117- هدوش عيسى: **دراسة تحديدية للخصائص البدنية لمنطقة الجنوب الشرقي**، رسالة دكتوراه في نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضية جامعة الجزائر 3،السنة الجامعية 2015/2014.

118- بن سي قدور لحبيب :**تحديد مستويات معيارية لإنتقاء التلاميذ الناشئين13/12سنة في مسابقة الرباعي بألعاب القوى**، أطروحة دكتوراه في نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضية جامعة عبد الجميد بن باديس،السنة الجامعية 2008/2007.

119- مرتات محمد :**وضع مستويات معيارية مرفقة بسلم تنقيط لتقويم تلاميذ المرحلة المتوسطة ذكور 15/12سنة في الجانب النفس حركي**، أطروحة دكتوراه في نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضية جامعة الأخوة منتوري قسنطينة،السنة الجامعية 2012/2011.

120- حريري عبد الهادي: **إقراح بطارية إختبارات لتحديد و تقويم درجات معيارية لإنتقاء لاعبي كرة القدم أشبال 15 – 17سنة**،رسالة ماجستير، جامعة الجزائر03 ،السنة الجامعية 2006 – 2007.

121- حديوش لعموري : **تحديد معايير التوجه الرياضي لمختلف مراكز اللعب في كرة القدم لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة(12 – 15) سنة في الرياضة المدرسية**، أطروحة نيل شهادة الدكتوراه، جامعة الجزائر 3، السنة الجامعية 2014 – 2015.

122- حريزي عبد الهادي:**إقتراح بطارية إختبار لتحديد و تقويم درجات معيارية لإنتقاء لاعبي كرة القدم أشبال**، رسالة ماجستير ،جامعة الجزائر2006،03- 2007.

123-دهبازي محمد الصغير: **تحديد ميتويات معيارية لبعض الخصائص البدنية و المهارية للاعبي كرة القدم حسب مراكز اللعب**، رسالة ماجستير،جامعة الجزائر03، 2015/2014.

-المحاضرات:

124- سلمان الجنابي: **الدرجات و المستويات المعيارية**، محاضرة رقم 05، كلية التربية البدنية و علوم الرياضة، الدراسات العليا ماجستير، جامعة الكوفة،2016.

-المراجع بالغة الفرنسية:

125 -A . Brikci : **physiologie appliquée aux activités sportives** , 1ere édition, édition abada ,1995.

126-Alexandre Ballaud & coll :**VTT comprendre la technique**, édition Savoir Gagner,2004.

127- Claude Bayer : **l'enseignement des jeux sportifs collectifs**, édition, vigot, 1982.

128 -Daniel Clément : **le cyclisme de l'école a la compétition route et piste** ,édition amphora ,1982.-

129- Emmanuel Van Praagh : **physiologie du sport enfant et adolescent**, de Boeck, 2008, p 18.

130-Fédération Algérienne de Cyclisme : **Règlements généraux et technique** , édition 1998.

131- Fédération Française de Cyclisme : **document de formation**, arceaux 49, Montpellier.

132- Fédération Française de Cyclisme : **plan national de détection et d'évaluation des aptitudes physiques des cyclistes**,

133- Fédération Française De Cyclisme : **Cyclisme comprendre la technique et l'améliorer**, édition savoir gagner, 2004.

134- Fédération française de cyclisme : **Brevets Fédéraux**, édition 1 mars 1994.

135- Frédéric grappe : **puissance et performance en cyclisme**, édition de boeck , 2012.

136- Frederic Grappe : **cyclisme et optimisation de la performance**, 2ème édition, de boek.2014.

137- Frederic Grappe :**cyclisme et optimisation de laperformance**,1er édition, de boek.2005.

138- Jacques Le Gueyader :**manuel de préparation physique**, édition chiron, 2013,p41.

139 - Jack H Wilmore & David L Costill : **physiologie du sport et de l'exercice** ,3ème édition,de boeck ,2002.

140 - Jean Pièrre De Mondenard :**la santé des cyclistes** ,edition amphora , 1982.

141- Jean-Paul Doutreloux : **physiologie et biologie du sport**, 2ème édition, VIGOT.

142- Jurgen Weineck : **manuel d'entrainement**, 3eme édition, vigot, 1993.

143- Jurgen Weineck : **manuel d'entrainement**, 4eme édition ,vigot,1997.

144- Jean François Mayer, **cyclisme entraînement ,pédagogie** , édition vigot,1988.

145- Habil Dornhoff Martin :**L'éducation physique et sportive** ,office des publications universitaires , Alger,1993.

146- Hameg Menouar: **La préparation physique des sportifs sur le terrain évolution et évaluation** ,1er édition, Richa elsam, Mai 2011.

147 - L P Matveive : **Aspects fondamentaux de l'entrainement**, vigot , 1983.

148- Michel Delore : **cyclo sportif préparation et entrainement**, édition amphora, avril 2008.

149 - Michael Attali & Jean Saint-Martin :**Dictionnaire culturel du sport**, armand colin, Paris, 2010.

150- N.Dekkar & coll : **technique d'évaluation physiologique des athlètes**, 1er édition .COA, 1990.

151 - Nina Boulgakova : **Sélection et préparation des jeunes nageurs**, édition vigot,1990.

152- Patrick Mallet : **cyclisme modern**,2ème édition ,@mphora, paris, 2011.

153- Peter Konopka: **pratique du cyclisme** , 2ème édition , vigot,1991.

154- Piérre Arnaud & Gérard Broyer :**psychopédagogie des activités physiques et sportives**, Privat 1990.

155- Pièrre Jolicoeur :**introduction à la Biométrie**, 2ème édition, DECARIE, CANADA,1996.

156 - Philipe Chanteau & all :**cyclisme comprendre la technique**, édition savoir gagher ,2004..

157- R.Saadallah,D.Benfars: **annales du cyclisme d'algerie** .office des publications universitaires.alger.07-90.

158-Roger Legea & all :**Cyclisme sur route**, amphora ,avril 1999.

159- Shannon Sovndal : **cyclisme anatomie et mouvement**, édition vigot,2010,p147.

160- Wolfang Taubmann: **guide méthodologique de cyclisme**, édition PSA.1994.

-القاموس بالغة الأجنبية:

161 - Emmanuel Fouquet : **Dictionnaire HACHETTE encyclopédique**, imprime par Rotolto,1er édition,2001.

162- Le petit Larousse, édition,1995.

-المجلات و الدوريات بالغة الأجنبية:

163 - Abdelmalek Mohamed & Mimouni Nabila: **Eléments pour l'évaluation et la sélection des cyclistes cadets (15- 16 ans)**, revue scientifique spécialisée en science du sport, école supérieure en sciences et technologie du sport ,4ème édition décembre 2015,ISSN 1112 -6744.

164-A Ferry : **performance et entrainement physique et sportif en force-vitesse(puissance)** , science & sport, (1999)

165- Azziz Jellab : sociologie du lycée professionnel, in comptes rendus/sociologie du travail,54 (2012) 254-294.

166- C Hertogh & all : **puissance anaérobie maximal chez l'adolescent**, science & sport 1992;7,207-213.

167-L.Bosquet & coll :**Les méthodes de détermination de l'endurance aérobie**, Science et sport 2000 ;15 :55-73

168- Bosquet L& coll : **Les méthodes de détermination de l'endurance aérobie**. Science et sports2000 ; 15 :55-73.

169- F Fraisse & coll : **Consommation maximal d'oxygène des sportifs de haut niveau de moins de 20ans**, science et sport 1991

170- J.Fernandez : **Specific field tests for tennis players**, Med Sci Tennis, 2005 ;21 :459-467.

171 - Julien Pinot-Fréderic Grappe : **indice d'endurance et profil de performance en cyclisme**, étude préliminaire, P02.

172-Jean Benoit Morin &all : **relations force-vitesse et performances en sprint chez des athlètes entrainés**, science & sport 2002;17 :78-85.

173 – H Vandewelle & F Friemel : **tests d'évaluation de la puissance maximal des métabolismes aérobie et anaérobie**, science & sport, 4 (1998) 265-279.

174-N Belluye-M Cid : **approche biomécanique du cyclisme moderne, données de la littérature**, science & sport 2001;16 :71-87.

175- R Laiche & coll :**évaluation de VO_{2max} et de VMA en laboratoire et sur le terrain**, Sience et sport 1996 ;11 :91-95.

176- R.Nicholson & G.Sleivert :**Indices of lactate threshold and their relationship with 10 km running vélocity** ,Midicine and Sience in sport and exercise, 2001 ;22 :280-284

177- Sadouki Kamel : **Caractéristiques physiologique des cyclistes routiers juniors de 17et 18 ans de l'équipe national algérienne**,4ème édition, revue scientifique spécialisée en science du sport, école supérieure en sciences et technologie du sport ,4ème édition décembre 2015,ISSN 1112 -6744.

178- Steininger, K .Wodick : RE. (1987).**Sports-specific fitness testing in squash**.British Journal of Sports Medicine.21, 23-26.

179- William Bertucci & coll :**differences between sprint tests under laboratory and actual cycling conditions**, Sports Med Phys Fitness2005 ; 45 ; 277-83.

-المواقع الإلكترونية:

180 - محمود علي حسين الحليق و علي شحادة أبو زمع: **بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لطلبة البكالريوس في كلية التربية البدنية و علوم الرياضة في الجامعة الهاشمية،** www.pdffactory.com ،ص02، 03.

181 - ندى رياض محمد :**إيجاد درجات معيارية لإختبارات اللياقة البدنية، مجلة التربية الرياضة،** المجلد العاشر، العدد الثاني،2001، الأكادمية العراقية،2008،www.iraqacad.org.

182- قاموس المعاني عربي عربي،http://www.almaany.com/ar/dict/ar، يوم السبت 16جانفي2016،الساعة19:40سا.

183-عبد الحكيم عبد المجيد: **التعليم الثانوي، المرحلة الثانوية،** http://uqu.edu.sa /page/ar/5240 يوم السبت 16جانفي 2016، الساعة 20:34سا .

184- قاموس المعاني عربي عربي،http://www.almaany.com/ar/dict/ar، يوم السبت 1جانفي2016،الساعة19:40سا.

185 - منتديات كورة , **أرشيف الالعاب الرياضية** ,يوم الجمعة 18افريل 2014, الساعة 19،20سا.

186- محمود علي حسين الحليق و على شحادة أبو زمع: **بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لطلبة بكالويوس في ك ت ب ع ر في الجامعة الهاشمية** ،www.pdffactory.com ، يوم الخميس 15ديسمبر 2016،على الساعة 14:06سا، ص03.

187-سيد عبد العز : الفرق بين التقويم والتقييم والقياس، https://nata3alam.intel.com/ ، يوم: الأحد 07 أوت 2016 ، الساعة 15:28 سا.

188-(CAD) - OCDE : **معجم المصطلحات الأساسية في التقييم و الإدارة القائمة على النتائج** ،2000 ، ص 19.

189- http://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/ batterie /8410/ locution ?q=batterie#168632

190 -ites.google.com/a/sawa.tzafonet.org.il/sprt/home/tarykh-w-tryf-aldrajte-alhwayyte,**تاريخ و تعريف الدراجة الهوائية**, موقع التربية البدنية , vendredi 21/08/2015, à 20 :07H.

191- la-federation Algeerienne de cyclisme : histoire-du-cyclisme-algerien, http://fac-dz.com ,sameedi 01/01/2017, à 10 :12H.

192 - http://fr.uci.ch/para-cycling/about/,vendredi 14/08/2015,à 10 :10.

193-http://www.memoire-du cyclisme. Eu /dossiers /dos_histoire .php , sameedi 01/01/2017, à 10 :51H.

194-http://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/cyclisme/21282, mardi11/08/2015,17:48H.

195- http://www.adsc.ae/Pages/page_676.aspx, مجلس أبو ظبي , **تاريخ دراجة هوائي**ة الرياضي, vendredi 21/08/2015, à 19 :31H.

196- http://www.linternaute.com/dictionnaire/ fr/ definition / cyclisme / vendredi 21/08/2015, à 16:59H.

197-Andale, November2014: http://www.statisticshowto.com/ t-score-formula/ ,le 09/04/2017, à 15 :20h.

-المحاضرات:

198- سلمان الجنابي: **الدرجات و المستويات المعيارية**، محاضرة رقم 05، كلية التربية البدنية و علوم الرياضة، الدراسات العليا ماجستير، جامعة الكوفة،2016.

199 - Georges Cazorla :**tests de terrain pour évaluer aptitude aérobie**, aréaps, cour de physiologie,3juillet 2013,p01.

200- Bourabah Rabah : **cour de l'historique du cyclisme** ,INFS/STS Ain Beniane,1er Trimestre,1994/1995.