

## سلم التنقيط في حصة التربية البدنية والرياضية

جامعة المسيلة

أ. عبد السلام سليمة

مقدمة :

يشهد التقويم التربوي عامة ، وتقويم تحصيل التلاميذ وأدائهم خاصة في وقتنا الحاضر تطورات متسارعة ، وتجديدات مبتكرة ، وتحولات جوهرية في منهجيات القياس والتقويم ومرجعياته ، ونقطة نوعية في أساليبه ، وأدواته ، وتقنياته وممارساته الميدانية ، وقد أسهمت هذه التطورات في إحداث تغيرات تربوية شاملة في مختلف مكونات المنظومة التعليمية .

ولعل هذا يبدو واضحا في حركات إصلاح أنظمة التقويم التربوي في المؤسسات التعليمية في كثير من دول العالم ، وبخاصة الدول المتقدمة ، منذ العقدين الماضيين ، وكما يبدو واضحا في التوجهات الجديدة لبحوث ودراسات القياس والتقويم التي تزخر بها الأدبيات المتخصصة في هذا المجال في الآونة الأخيرة لذلك يعد التقويم عملية ضرورية في

مادة التربية، فإذا وجدنا طرقاً وتنظيماً لتقييم المواد التعليمية العادية، عن طريق الفروض والاختبارات التي تقدم للتلميذ في شكل مسائل أو تعبير، واستعراض نصوص، أو معارف علمية، فالتربية البدنية لا تستخدم نفس الطرق عند التقييم.

فالتربية البدنية أهدافها المقصودة هي أهداف تربوية أكثر منها تعليمية، ولهذا أن تستعمل طريقة تمكنا من معرفة المستوى البدني الحركي والاجتماعي الذي وصل إليه التلاميذ.

وهذا بطبيعة الحال يرجع إلى الدور الأساسي الذي يلعبه الأستاذ في تنظيم العلاقة الارتباطية<sup>84</sup> بين عملية التعليم والتكوين، سواء بهدف وضع الاستراتيجيات والوسائل والبرامج الملائمة وفقاً للوسائل البيداغوجية والمرافق الرياضية المتاحة التي تسمح بتحقيق أهداف التقييم أو بهدف إعادة تنظيم سير العملية التعليمية.

### 1- تعريف التقييم التربوي :

يعتبر التقييم التربوي عملية شاملة ومكون أساسي من مكونات العملية التعليمية، فالتقييم في اللغة هو بيان قيمة الشيء، وتعديل وتصحيح ما أعوج، لذلك تختلف وتتعدد تعاريفه حسب الزاوية التي ينظر إليها كل باحث، فقد عرف بأنه :

\* مجموعة منظمة من العمليات التي تبين في ما إذا أجريت بالفعل تغيرات على مجموعة المتعلمين مع تحديد مقدار ودرجة ذلك التغير. " بلوم "

\* جمع منظم للبيانات وتفسير الوقائع يؤدي إلى إصدار حكم على القيمة لاتخاذ موقف أو قرار. "بيبي" (2)

\* عملية متكاملة يتم فيها تحديد أهداف جانب ما من جوانب التربية وتقدير الدرجة التي يتم بها تحقيق هذه الأهداف. "ثورندايك" (3).

\* هو الأسلوب العلمي الذي يتم من خلاله تشخيص دقيق للظاهرة. "محمود منسي" (4)

\* تحديد ما بلغناه من نجاح لتحقيق الأهداف التي نسعى إلى تحقيقها بحيث يكون عوناً لنا على تحديد وتشخيص الأوضاع ومعرفة العقبات والمعوقات بقصد تحسين العملية ورفع مستوياتها وتحقيق أهدافها. "دمرداش سرحان" (5)

\* هو كل نشاط يهدف إلى تحليل وتأويل نتائج علامات آتية من القياس، وذلك لأجل اتخاذ قرارات وهي مرحلة ثانية في تقدير مجهودات التلميذ، ولكي يكون التقييم مقبولاً لا بد من معرفة نتيجة القياس من جهة، ومعرفة الإطار المرجعي للنتيجة من جهة ثانية. "مادي لحسن" (6)

تركز التعاريف الخاصة بكل من بلوم، ثورندايك، دمرداش سرحان على قياس مدى تحقيق الأهداف التربوية في حين أن كل من بيبي، محمود منسي، تؤكد على أهمية تحديد وتقدير قيمة الشيء المقوم في اتخاذ القرار الأنسب، ويعد تعريف مادي لحسن من أوسع التعاريف من بين التعاريف السابقة، لأن كلا منها يركز على مرحلتين في عملية التقييم وهي عملية القياس التي تتبع بالتقدير ثم عملية اتخاذ القرار الأنسب، كما أن جل التعاريف تتفق على اعتبار التقييم عملية تستند إلى إجراءات هي:

\* تحديد موضوع التقييم وأهدافه .

\* البحث عن أدواته الملائمة وبنائها .

\* تنفيذ الأداة وإجراء التقييم

## 2- الفرق بين التقييم والقياس :

هناك خلط جدل وخط كبير في استخدام كلمات التقييم والتقييم والقياس بحيث يعتقد الكثيرون بان كليهما يعطي المعنى نفسه خاصة بين كلمتي التقييم والتقييم اللذان يفيدان في بيان قيمة الشيء، إلى انه هناك اختلاف يكمن فيما يلي :

**التقييم:** يقصد به إصدار حكم على شخص أو مجموعة من الأشخاص مثل : "ناجح- راسب" أو "متفوق - متوسط- ضعيف" دون التعرض للأسباب التي أدت إلى النجاح للاستفادة منها، والعوامل التي أدت إلى الرسوب لتعاشيا في المستقبل، وهذا النوع شائع في مؤسستنا التربوية لسبب عدم تدريب المدرس أو الأستاذ على أساليب التقييم الموضوعي. (7)

**التقييم:** هو عملية تربوية يهدف من ورائها الأستاذ الذي يقوم بها دوريا إلى البحث عن مواطن القوة لتعزيزها، ومواطن الضعف لتداركها. (7)

**القياس:** يعد القياس شكلا كميًا من أشكال التقدير يستخدم مقاييس موضوعية ذات وحدات متساوية تبدأ من الصفر وتندرج في الارتفاع، إذا يعد القياس وسيلة من وسائل التقييم. (8)

ومن خلال ماسبق يمكن تلخيص الفرق بين القياس والتقييم في الآتي:

التقييم	القياس
-إصدار حكم أو قرار على قيمة الشيء او الشخص أو الموضوع.	-لا يتضمن إصدار حكم أو قرار لا يتضمن معنى التطوير والتعديل.
-يتضمن معنى التطوير والتعديل .	-حكم تحليلي جزئي.
-حكم كلي على الظاهرة .	-أكثر خصوصية .
-أكثر عمومية وشمولا .	-ضرورة استخدام أدوات القياس.
-يمكن استخدام أدوات القياس اوعدم استخدامها .	-تقدير كمي .
-تقدير كمي وكيي .	

## 3- خصائص التقويم التربوي :

فيما يلي أهم خصائص التقويم التربوي وأهم ما يميزه: (9)

- 1- التقويم عملية مستمرة تقوم بدور هام في عمليتي التعليم والتعلم اللتين تتسمان بالاستمرارية .
- 2- التقويم عملية تشمل الكم والكيف معا .
- 3- التقويم عملية تشمل على جميع نواحي شخصية التلميذ ، ويقوم على جمع سائر البيانات عن أوجه التقدم أو التخلف لهذه الشخصية .
- 4- التقويم عملية تعاونية تشمل :التلاميذ ، المدرسة ، والمعلمين ، وأولياء أمور التلاميذ ، وكل من يتصل بالعملية التعليمية داخل المدرسة وخارجها .
- 5- التقويم عملية تختص بقياس مجموعة شاملة من أهداف المنهج بالمدرسة أكثر مما يهتم بقياس تحصيل المادة العلمية .
- 6- التقويم عملية تستخدم مجموعة مختلفة من الوسائل والأدوات لتقدير التحصيل وقياس الاستعدادات الشخصية ، ومقاييس التقدير والاستفتاءات والمقابلات الشخصية ، والملاحظات ، وقياس التكيف الاجتماعي ، والسجلات والتقارير لتتكون منها صورة كاملة عن الفرد .
- 7- التقويم عملية تختص بتقدير ما أحرزه التلميذ - كفرد - من درجة النمو أكثر مما يهتم بمرتبة التلميذ في المجموعة .

## 4- وظائف التقويم التربوي :

لقد تطور التقويم التربوي بتطور الفلسفة التربوية ، وتنوعت أساليبه وتعددت وظائفه ، حيث شملت كثير من الجوانب التربوية والنفسية للفرد ويمكن تلخيص ذلك في المجالات التالية :<sup>85</sup>

## 1- تقويم أهداف التعليم :

أصبح تقويم الأهداف مجالاً رئيسياً من مجالات التقويم التربوي ، فقد يكون من بين هذه الأهداف ما لا يرتبط باحتياجات المجتمع أو مطالب الأفراد أو ما لا يناسب تطور المعرفة والاتجاهات العلمية الجديدة . ويشمل تقويم الأهداف الإجابة عن عدداً من التساؤلات :

- 1- علاقة أو ارتباط الهدف بقدرات الطلبة واحتياجات المجتمع .

احمد عبد الباقي بستان وجميل طه:مدخل للإدارة التربوية (ط1، دار القلم: الكويت، 1983)، ص129-133. <sup>85</sup>

- ب- علاقة الهدف بالمواد الدراسية وطبيعة مكوناتها .  
 ج- مدى إمكانية تحويل الهدف إلى مستويات إجرائية أو أدائية أو سلوكية معينة .  
 د- مدى إمكانية قياس أو تقدير أو تقويم تلك المستويات .  
 هـ- مدى منطقية تصنيف الأهداف أو تسلسلها .

## 2- تقويم المناهج الدراسية :

المنهج الدراسي هو وسيلة التعلم لإحداث المعرفة لدى التلاميذ بطريقة منظمة ومتدرجة وبناءة . ولتقويم المنهج لابد من طرح بعض التساؤلات حول الأمور التالية :

- ا- مدى تأمين المنهج لمواقف حياتية حيوية بالنسبة للمتعلمين .  
 ب- مدى استجابة المنهج لحاجات المجتمع المعين في الفترة الزمنية المعينة .  
 ج- مدى استجابة المنهج لمطالب نمو المتعلمين وتحقيق ذواتهم وميولهم .  
 د- مدى انعكاس موضوعات وأنشطة المناهج على تطوير البيئتين الاجتماعية والمادية .  
 هـ- مدى تلبية المنهج للمبادئ والمثل الإنسانية العليا كالحرية والكرامة والديمقراطية والعدالة .  
 و- مدى تنظيم المنهج حسب الأصول والأسس العلمية والمنطقية .

## 3- تقويم العمل التدريسي:

وتشمل هذه العملية :

- تحديد وتقويم معايير الكفاءة التدريسية .  
 - تقويم التفاعل الاجتماعي بين المدرس والتلميذ .  
 - تقويم الأداء التحصيلي للتلاميذ وجوانب نموهم الأخرى كمؤشر على فاعلية التدريس .  
 - تقويم النمو الذاتي ( المهني والعلمي ) للمدرس .

## 4- تقويم تقدم المتعلمين ونموهم:

يعد المتعلم المحور الأساسي الذي تدور حوله التربية، وهو المحور الأكثر أهمية في العملية التربوية . ولهذا فقد اختصرت معظم عمليات التقويم لنمو المتعلمين على المجالات المعرفية والتحصيلية، ويشمل تقويم المدرسين وغيرهم للمتعلمين عددا من الأساليب والوسائل من أهمها :

- 1- الملاحظة وتدوين التغيرات في أثناء الدراسة .
- ب- الاختبارات ( المقالية -الموضوعية /الشفهية والتحريرية ).
- ج- تقدير النشاط العام والدراسي طوال فترة البرنامج الدراسي .
- 5- تقويم عدد من جوانب العملية التربوية من أهمها :**
- 1- تقويم الخطة التربوية والتنظيم الإداري والتمويل .
- ب- تقويم التنظيم المدرسي وأثره على تحقيق رسالة المدرسة .
- ج- تقويم خطة المباني والتجهيزات والأدوات المدرسية التي تسير سير عملية التعليم .
- د- تقويم الوسائل التعليمية المختلفة وخاصة الكتاب المدرسي .
- هـ- تقويم برامج التدريب لكافة المشتغلين بشؤون العملية التعليمية فنيين وإداريين ونتائج هذه البرامج .
- و- تقويم عملية التوجيه الفني وتمثل ذلك في عمل كل من الموجه والناظر والمدرس وغيرهم ممن يقومون على توجيه العملية التعليمية .

**6- تقويم العلاقة بين المدرسة والمجتمع ومدى قيام المدرسة بخدمة تعليمية فعالة :** ويلاحظ عند تقويم أي برنامج تعليمي أو خطة تربوية أو تنظيمية او عملية تعليمية أن يراعى إتباع الخطوات الرئيسية للعملية التقييمية السليمة .

### 5- خطوات ومراحل التقويم التربوي :

يمر التقويم بعدة مراحل الهدف منها تنظيم خطوات العمل وتحديد الملامح العامة لخطة التقويم وهذه المراحل هي:<sup>86</sup>

#### 1- وضع وتحديد الأهداف الهامة من المنهج والمادة الدراسية :

يجب أن يبدى المعلمون والموجهون بتحديد القيم أو الأهداف التي يستهدفونها لتوجيه نمو التلميذ وتقدمه ،وتشمل الأهداف الرئيسة كالمعلومات والمعارف والصحة الجسمية والنفسية والعلاقات الاجتماعية والمهارات والتفكير الناقد والميول والاتجاهات والقيم .

#### 2- تحديد المجالات التي يراد تقويمها والمشكلات التي يراد حلها :

- إبراهيم عصمت مطاوع وأمينة احمد حسن :الأصول الإدارية للتربية (ط2،دار المعارف :القاهرة ،1984)،ص245-  
86 246.

فهناك العديد من المجالات التربوية التي يمكن تقويمها والعمل على تحديد مستويات الأداء فيها، فهناك المنهج بمكوناته، المعلم وقضاياها، ونواحي نموه المتعددة، المدرسة وإدارتها الخ..

### 3- إعداد أدوات التقويم :

تحديد وسائل التقويم وأدواته مرحلة هامة من مراحل التقويم وتعتمد على الدراسة والفحص بحيث يتم اختيار الأدوات والوسائل الملائمة لموضوع التقويم... وإعداد البدائل في حال فشل بعض هذه الأدوات وتعذر استخدامها ويتصل بإعداد أدوات التقويم ضرورة التدريب على استخدامها استخداما صحيحا والتأكد من سلامتها قبل التنفيذ... وينبغي الاستعانة بالمختصين عند إعداد وسائل التقويم ضمانا للحصول على أفضل النتائج .

ومن الأدوات الشائعة الاستعمال في التقويم الاختبارات التحصيلية واختبارات القدرات والميول، والاستفتاءات وبطاقات الملاحظة... الخ .

### 4- تفسير النتائج :

وهي مرحلة تتم بعد أن يراجع المقوم الأهداف ويقوم بدراسة الوضع الراهن وتحليله حتى يتمكن من تشخيص المجال المقوم بطريقة سليمة، فإذا تم له ذلك أمكن مقارنة نتائج التقويم بالأهداف.. فان كانت النتائج متفقة مع الأهداف الموضوعية دل ذلك على أن خطة العمل والتنفيذ يسيران في الاتجاه المرغوب فيه والعكس صحيح دل على وجود خلل في الخطة أو التنفيذ مما يتطلب تعديل الخطة أو تبديلها .

### 5- المتابعة :

المتابعة خطوة أساسية تهدف إلى التأكد من تحقيق هدف لامين.. وهي ملازمة للتقويم، وعلى ضوء نتائج التقويم تستمر متابعة جوانب القوة والعمل على دعمها والاستزادة منها، ومتابعة جوانب الضعف أو القصور والعمل على علاجها وهكذا تكون المتابعة استمرارا لعملية التقويم ذاتها.

### 6- أنواع التقويم في التربية البدنية والرياضية

هناك عدة أنواع من التقويم التربوي في المجال الرياضي، يمكن تصنيفها كما يلي: 87

#### 1- التقويم التشخيصي ( القبلي ):

هذا النوع من التقويم يجري في بداية السنة الدراسية، أو في بداية فترة تعليمية، أو في بداية كل دورة تعليمية أو تدريبية، هدفه:

- احمد بوسكرة :مناهج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي والتفقي (ط1، دار الخلدونية للنشر والتوزيع: الجزائر (2005)، ص82-83. 87

- \* تقويم استعدادات التلاميذ لبدء عملية التعلم .
- \* تقويم مستوى التلاميذ ، وكشف نقاط القوة ومواطن الضعف .
- \* اكتشاف قدرات التلاميذ واستعدادهم ، وميولهم واتجاههم .
- \* معرفة الفروق الفردية بين التلاميذ.
- \* تحديد العوامل المؤثرة على سير العملية التعليمية .
- \* تخطيط التوزيع الدوري ، واختيار الأهداف الإجرائية التي يجب التوصل إليها خلال الدورة ، مع مراعاة عاملا الوقت والوسائل التربوية المتوفرة.
- ويمكن تحقيق ذلك من خلال :

- إعداد بطاقة ملاحظة الخاصة بالأستاذ : إن من مهام أستاذ التربية البدنية والرياضية ملاحظة تلاميذه في كل وقت ، وأثناء إجراء كشف مستوى التلاميذ في بداية الدورة مطالب بتحضير بطاقة الملاحظة التربوية الخاصة به ، يسجل عليها نقاط القوة ومواطن الضعف في المجالات الثلاث ، مركزا على النقاط المهمة ، وذلك بتحديد على بطاقة الملاحظة السلوكيات التي يمكن ملاحظتها .

- إعداد بطاقة الملاحظة الخاصة بالتلميذ : من بين الأمور التي ينبغي على أستاذ التربية البدنية والرياضية مراعاتها ، إشراك التلاميذ في الملاحظة والتقييم ، وذلك بتحضير بطاقة الملاحظة التربوية الخاصة بالتلميذ ، يسجل عليها الأمور التي يمكن للتلميذ ملاحظتها بسهولة ، والتي تسمح بجمع معلومات إضافية ، لان الأستاذ يصعب عليه ملاحظة سلوكيات متعددة في آن واحد .

## 2- التقويم التكويني (البنائي) :

و هو عملية تقييمية منظمة ، تحدث خلال الدرس ، غرضها تزويد الأستاذ والتلميذ بتغذية راجعة ، لأجل تحسين العملية التعليمية وتصحيح مسارها ، ومعرفة المستوى الذي وصل إليه التلاميذ ، قصد تصليح عمل الأستاذ البداغوجي ، وتحسين مستوى التلاميذ ، هدفه :

- \* تقويم الأهداف الإجرائية للدرس .
- \* التعرف على تعلم التلاميذ ، ومراقبة مدى تقدمهم خطوة بخطوة .
- \* تشخيص أسباب الفشل وعوامل النجاح .
- \* اتخاذ القرارات الملائمة في الوقت المناسب ، عن طريق إحداث تغيير في التمرينات المختارة ، أو في شدة الحمولة ، أو في عدد التكرارات والسلاسل .
- \* إعادة النظر في التوزيع الدوري وتعديله ، إذا كان عاملا من عوامل صعوبة التعلم .
- \* يساعد الأستاذ على تحسين أسلوبه التعليمي ، أو إيجاد طريقة تعلم بديلة والذي يمكن تحقيقه من خلال :



- \* كشف المراقبة المستمرة .
- \* تقييم متواصل للتلاميذ خلال الحصّة ، أو في نهاية الحصّة .
- \* منافسة وسطية خلال حصّة كاملة .
- \* مناقشة التلاميذ وطرح أسئلة شفوية ، لتأكد من أن التلاميذ قد فهموا التمرينات أو الهدف المسطر .
- \* إجراء اختبار بدني او محاربي أثناء التطبيق الموجه .

### 3- التقييم التحصيلي ( النهائي ) :

هو التقييم الذي يستند إلى نتائج الاختبارات البدنية أو المهارية ، التي يجريها الأستاذ في نهاية السنة الدراسية ، أو في نهاية الدورة التعليمية ، والذي يتم رصد نتائجه في سجل العلامات من اجل تقويم تحصيل التلاميذ ، واتخاذ القرارات المناسبة ، هدفه :

- \* معرفة المستوى المتوصل إليه في تحقيق الأهداف المسطرة في التوزيع الدوري .
- \* وضع حوصلة نهائية تقييمه للنتائج المحققة خلال الدورة التعليمية .
- \* تحديد النقائص المسجلة والأخطاء المرتكبة .
- \* يساعد ويسهل برمجة دورات لاحقة ، ويجنب تضيق الوقت في تنظيم منافسة أولية لدورة جديدة .
- \* تأييد المجهود المبذول عن طريق منح النقاط للتلاميذ ، التي بموجبها يتم اتخاذ القرارات الإدارية ( الانتقال إلى الصف الأعلى ، إعادة السنة ، الطرد ) .

### 7- التنقيط في التربية البدنية و الرياضية :

من خلال مناهج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي الصادر عن مديريةية التعليم الثانوي العام بوزارة التربية الوطنية في جوان 1996 ، فانه عند تنقيط التلاميذ فان أستاذ التربية البدنية والرياضية مطالب بالتأكد من تحقيق الأهداف في المجالات الثلاث: 88

- الحسي الحركي .

- الاجتماعي العاطفي .

- المعرفي .

وفي أي مرحلة من التقييم تنقسم النقطة المخصصة لكل نشاط إلى :

1- التنفيذ الحركي 50 من النقطة ويشمل العناصر التالية :

- النتيجة القياسية .
- التحكم التقني ( في مسار منعزل ،تسلسل حركي ).
- ب- سلوك التلميذ في المجالين الاجتماعي العاطفي والمعرفي 50 بالمائة من النقطة ويشمل العناصر التالية:
  - المواظبة ، المشاركة الفعلية في النشاط ، ( الممارسة البدنية والأدوار ).
  - النظافة وصلاحية الهندام .
  - العلاقات مع الآخرين ، واحترامهم ، والتعاون معهم .
  - ذكاء اللعب ، والتفكير التكتيكي .
  - المعارف النظرية في حالة التعرض إليها خلال التدريس .

### 1- نقاط المراقبة المستمرة :

يجب على الأستاذ منح نقطة على الأقل في كل نشاط خلال الدورة مع احترام كفايات التنقيط المذكورة ( التنفيذ الحركي ، سلوك التلميذ ).

### 2- نقطة اختبار نهاية الدورة :

يجب أن تشمل على مايلي :

نقطة نهائية في النشاط الأول على 20+ نقطة نهائية في النشاط الثاني على 20 (المجموع على 40).

### 3- النقطة الفصلية (ن):

يجب أن تحتوي على :

\* النقطة (ف) للمراقبة المستمرة على 20، وهي معدل مجموع نقاط المراقبة المنجزة خلال الدورة ، أو عدد من الدورات.

\* النقطة (خ) أو الاختبار على 40، وهي اختبار نهاية الدورة في حالة توازنها مع الفصل ، أو معدل الاختبارات لنهاية الدورة عند تعددها .

النقطة الفصلية (ن) = ( ف / 20 + خ / 40 ) / 03.

خاتمة :

من خلال ماسبق عرضه في هذه المداخلة ، يمكن القول بان التقويم التربوي يلعب أدوارا متعددة في مجال التربية والتعليم عامة وفي مجال التربية البدنية والرياضية خاصة ، لذلك فهو يستخدم في تقييم أداء التلاميذ ، وفي الحكم على

الكفاءات التربوية التي اكتسبها التلاميذ في ميدان التعليم، لذلك فهو أداة فاعلة في تنمية الثروات البشرية علميا وفكريا وإنسانيا واجتماعيا ووطنيا، وبالرغم من للتقويم التربوي ادوار إلا أن له هدف واحد هو تحديد أهمية استحقاق وجدارة الذي يخضع للتقويم .

### قائمة المراجع :

- 1- احمد بوسكرة : مناهج التربية البدنية والرياضية للتعلم الثانوي والتقتي (ط1، دار الخلدونية للنشر والتوزيع: الجزائر، 2005).
- 2- احمد عبد الباقي بستان وحميل طه:مدخل للإدارة التربوية (ط1، دار القلم: الكويت، 1983)
- 3- إبراهيم عصمت مطاوع وأمينة احمد حسن :الأصول الإدارية للتربية (ط2، دار المعارف: القاهرة، 1984).
- 4- بن احمد مزيان وآخرون : مواد الإيقاظ لتكوين المعلمين (الإرسال 1.2.3)،الديوان الوطني للتعليم عن بعد: الجزائر، 2007).
- 5- عبد اللطيف الفراي وآخرون :معجم علوم التربية والمصطلحات البيداغوجية والديداكتيك (ط1، دار الخطابي للنشر، 1994).
- 6- عبد الغني النوري:الإدارة التعليمية في البلاد العربية (ط1، دار الشروق، عمان، 2005).
- 7- محمود عبد الحلیم منسي :التقويم التربوي (ط2، دار المعرفة الجامعية، 2003).
- 8- محمد النقادي وآخرون :قراءات في التقويم التربوي –كتابالرواسي1(ط2، جمعية الإصلاح التربوي – باتنة :الجزائر، 1998).

### هوامش :

- 1- محمد النقادي وآخرون :قراءات في التقويم التربوي –كتابالرواسي1(ط2، جمعية الإصلاح التربوي – باتنة :الجزائر، 1998)،ص61.
- 2- محمود عبد الحلیم منسي :التقويم التربوي (ط2، دار المعرفة الجامعية، 2003)،ص22.
- 3- عبد اللطيف الفراي وآخرون :معجم علوم التربية والمصطلحات البيداغوجية والديداكتيك (ط1، دار الخطابي للنشر، 1994)،ص120.
- 4- محمود عبد الحلیم منسي،مرجع سبق ذكره،ص22.
- 5- محمد النقادي وآخرون،مرجع سبق ذكره،ص60.
- 6- عبد اللطيف الفراي وآخرون،مرجع سبق ذكره،ص120.
- 7- بن احمد مزيان وآخرون : مواد الإيقاظ لتكوين المعلمين (الإرسال 1.2.3)،الديوان الوطني للتعليم عن بعد: الجزائر، 2007)،ص178.

# تأثير حمولات مرحلة المنافسة على المجهودات اللاهوائية لدى

## لاعبى كرة القدم الجزائريين

جامعة المسيلة

أ. قريون خالد

المقدمة:

حسب (Dufour 1989): 24% من المجهودات تكون فى حدود النظام اللاهوائى (80% من  $VO_{2max}$ ) و 14% ركض لمسافات قصيرة لمدة 2ثانية والذى يمثل النظام اللاهوائى اللالبنى، ولعلّ أهم شئ يدل على أهمية الميتابوليزم اللاهوائى فى الأداء التقنى التكتيكى فى كرة القدم الحديثة إزدياد عدد الركض خلال المباريات لمدة قصيرة (10 إلى 15م) فى مدة (2 إلى 3 ثوانى) من 70مرة فى عام 1947 إلى 140مرة فى عام 1970 ثم إلى 185مرة فى عام 1985 والمفصلة بفترات راحة تقدر بـ1دقيقة على الأقل لأجل المقدرة على أداء مجهودات أخرى لاهوائية لالبنية، مما أدى إلى إلحاح بعض الباحثين على أهمية الركض السريع فى كرة القدم معتبرين أن رياضة كرة القدم رياضة ذات طابع إنفجارى (Cristian, 2001).

أما (Lacour et Chatard 1984) فيرون أن اللعب فى كرة القدم يتطلب القيام بركض سريع مفصول بفترات ذات سرعة منسوبة للميتابوليزم الهوائى بصفة كبيرة، هذه المتطلبات مساعدة على تدخل الميتابوليزم اللاهوائى الحمضى اللبنى المؤدى إلى تراكم حمض اللبن فى الدم بكمية: 9ملى.مول/لتر والمقاسة فى عدة مباريات إحترافية.