

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر - بسكرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم : التدريب الرياضي



رقم:.....

مذكرة التخرج لنيل شهادة ماستر
تخصص : تدريب رياضي نخبوي

العنوان

دراسة خصائص بعض الصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم

دراسة ميدانية للاعبي فريق شباب سيدي عقبة U19

تحت إشراف:
- د. شتيوي عبد المالك

من إعداد :
- عمراوي عبد الحي القيوم

السنة الجامعية : 2022/2021



الإهداء

إلى اللذان أفنيا العمر عطاء وتضحية

أبي و أمي حفظهما الله وأطال عمرهما

إلى زوجتي العزيزة وابنتي الغالية تسنيم

إلى إخوتي و سندي عبد الودود و عبد الله و فريد

إلى أخواتي الغاليات أسماء، سمية ، خديجة، نسيبة، ميمونة و سهام

لينا الجميلة

إلى كل من كان له الفضل في تربيتي وتعليمي

أهدي هذا البحث المتواضع حبا وتقديرا

شكر وتقدير

أول الشكر إلى الله عز وجل الذي وفقني في دراستي وإنجاز هذا العمل، ثم إلى أستاذي الدكتور شتيوي عبد المالك ، الذي أمدني بتوجيهاته القيمة ولم يبخل عليا بمعلوماته ووقته وكان لي خير مشرف ومعين.

إلى كل من ساعدني من قريب أو بعيد

الفهرس

قائمة المحتويات

شكر وعرfan

إهداء

قائمة المحتويات

قائمة الجداول

قائمة الأشكال

مقدمة

الفصل الأول : الجانب التهيدي

- 1 - الإشكالية 02
- 2 - التساؤلات الجزئية 05
- 3 - فرضيات البحث 06
- 4 - أهداف البحث 06
- 5 - أهمية البحث 07
- 6 - تحديد المفاهيم والمصطلحات 07
- 7 - الدراسات السابقة 09

الفصل الثاني : الخصائص البدنية لكرة القدم

- تمهيد 14
- 1 - تعريف الصفات البدنية 15
- 2 - أنواع الصفات البدنية 16
- 2-1- التحمل 16
- 2-2- المرونة 19

- 21 2-3- الرشاقة
- 22 2-4- السرعة
- 24 2-5- القوة العضلية

الفصل الثالث : الإختبارات البدنية في كرة القدم

- 32 تمهيد
- 33 1- ماهية الاختبار
- 34 2- ما الذي تقيسه الاختبارات و لماذا نقوم بالاختبار ؟
- 35 3- لماذا نقوم بالاختبار ؟
- 36 4- مواصفات ومتطلبات الاختبار الجيد
- 38 5- أنواع الاختبارات
- 38 6- خطوات بناء و تصميم الاختبارات
- 40 7- أهمية واجبات الاختبارات و المقاييس بالنسبة للمدرب
- 42 8- أهمية و أهداف الاختبارات في المجال الرياضي
- 43 9- أهمية الاختبار و في كرة القدم
- 44 10- الاختبارات البدنية
- 46 11- بطارية الاختبارات البدنية
- 46 11-1- اختبارات المتداومة
- 48 11-2- اختبارات القوة
- 49 11-3- اختبارات الرشاقة
- 52 11-4- اختبارات المرونة
- 55 11-5- اختبارات السرعة

الجانب التطبيقي :

الفصل الأول : الإجراءات المنهجية للدراسة

- تمهيد 60
- 1 - الدراسة الاستطلاعية 60
- 2 - الأسس العلمية للاختبارات 61
- 3 - الضبط الإجرائي للمتغيرات 63
- 4 - الدراسة الأساسية 63
- 5 - مجالات الدراسة 64
- 6 - أدوات جمع البيانات 65
- 7 - خلاصة 71

الفصل الثاني : عرض وتحليل نتائج الإختبارات

- 1 - عرض وتحليل نتائج الإختبارات 73
- 2 - عرض وتحليل نتائج إختبار السرعة 74
- 3 - عرض وتحليل نتائج إختبار القوة 76
- 4 - عرض وتحليل نتائج إختبار المرونة 78
- 5 - عرض وتحليل نتائج إختبار المدومة 80

الفصل الثالث : تفسير النتائج ومناقشة الفرضيات

- 1 - تفسير نتائج إختبار السرعة ومناقشة الفرضية الأولى 83
- 2 - تفسير نتائج إختبار القوة ومناقشة الفرضية الثانية 84
- 3 - تفسير نتائج إختبار المرونة ومناقشة الفرضية الثالثة 85
- 4 - تفسير نتائج إختبار المداومة ومناقشة الفرضية الرابعة 86

- 87 5- الإستنتاج العام
- 88 6 - أهم الإقتراحات
- 89..... الخاتمة

قائمة المصادر والمراجع

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
36	الشكل رقم (01) : مخطط يبين مواصفات الاختبار الجيد	01
50	الشكل رقم (02): يبين مسار اختبار T للرشاقة.	02
75	شكل رقم(03): يمثل الدائرة النسبية لمستويات اللاعبين في اختبار السرعة	03
77	شكل رقم (04) يمثل الدائرة النسبية لمستويات اللاعبين في اختبار القوة	04
79	شكل رقم (05) يمثل الدائرة النسبية لمستويات اللاعبين في اختبار المرونة	05
81	شكل رقم (06) يمثل الدائرة النسبية لمستويات اللاعبين في اختبار المداومة	06

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
29	الجدول رقم (01) الفرق بين صفتي القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة	01
50	الجدول رقم (02): يمثل المعايير التقييمية لاختبار الرشاقة T	02
62	الجدول رقم (03) يبين الأسس العلمية للاختبارات الدنية	03
70	الجدول رقم (04): يوضح مستويات اختبار بريكسي جري 5د	04
73	الجدول رقم (05): يبين نتائج الاختبارات البدنية المطبقة في الدراسة	05
74	الجدول رقم (06): يبين نتائج اختبار السرعة 30م	06
74	جدول رقم (07) يمثل نتائج اختبار السرعة 30 م	07
76	الجدول رقم (08) يوضح نتائج اختبار القوة	08
77	جدول رقم (09) يمثل نتائج اختبار القوة (القفز الأفقي من الثبات)	09
78	الجدول رقم (10) يوضح نتائج اختبار المرونة	10
79	جدول رقم (11) يمثل نتائج اختبار المرونة (ثني الجذع من الوقوف)	11
80	جدول رقم (12) يمثل نتائج اختبار المداومة	12
81	جدول رقم (13) يمثل نتائج اختبار المداومة (بريكسي 5د)	13

المقدمة

كرة القدم رياضة كباقي الرياضات الأخرى، عرفت تطورا كبيرا في مختلف الجوانب، حيث و مع مرور الزمن أصبحنا نلاحظ تزايد كبير في حجم المتطلبات البدنية الضرورية لممارسة كرة القدم الحديثة للمستوى العالي، ولكي يستطيع اللاعب فرض نفسه في كرة القدم الحالية يتوجب عليه امتلاك مجموع الصفات البدنية المتغيرة جدا، و إمكانات طاوية كبيرة .

وحسب Tournier و Retchocker (1990)¹، يفرض اللعب عدد متنوع من أنواع الجري المتغير، الذي يختلف من حيث المدة و الشدة، فنلاحظ خلال مقابلة في كرة القدم، ينجز اللاعب جري بوتيرة متوسطة من 20 إلى 30 دقيقة، جري بوتيرة فوق المتوسط من 40 إلى 50 دقيقة وجري سريع لمسافات قصيرة من 3 إلى 6 ثوان وذلك تبعا لمناصب اللعب ووضعيات المواجهة، كما يتوجب على اللاعب أن يكون قادرا على إعادة الجهود التي تتميز بشدة قصوى حسب الظروف اللحظية .

من خلال هذا التحليل الأولي، فالقدرات البدنية التي يمكن تطويرها لفائدة الجري هي :
المداومة الهوائية واللاهوائية، السرعة، القوة، المرونة

إن مهام الطاقم الفني على مستوى الفريق هو الحفاظ على مستوى اللياقة و الفورمة عند اللاعبين، ولن يتأتى ذلك إلا عن طريق احترام الخطة السنوية، وتطبيق محتويات كل فترة من فترات الموسم، أخذين في الحسبان متطلبات كرة القدم الحالية .

ولمواكبة التقدم الحاصل في برامج الإعداد في كرة القدم، تبرز أهميتها من خلال التركيز على العمل البدني، خاصة في ظل اهتمام المدربين والمختصين في هذا المجال بالمتغيرات البدنية، بغية الوصول إلى تأثير المباشر و الواضح، ومنه الارتقاء بمستوى اللياقة أو الحفاظ عليها خلال أطوار الموسم الرياضي.

¹ - Louis Mbagick SECK, Etude comparative de la préparation physique d'équipes de football, mémoire de maitrise ES-sciences et techniques des activités physiques t sportives, institut national supérieur de l'éducation populaire et de sport, DAKAR, 2008.

وفي سياق هذا الحديث أردنا الخوض في هذه الدراسة، التي تهدف إلى دراسة خصائص بعض الصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم U19.

وقد قام الباحث بتقسيم هذا البحث إلى جانبين، أولهما الجانب النظري، والثاني للدراسة الميدانية حيث تم تقسيم الجانب الأول المتمثل في الجانب النظري إلى ثلاث فصول، و كانل الفصل الأول يتمحور حول الإطار العام للدراسة الذي احتوى على إشكالية البحث، و التساؤلات الفرعية و الفرضية العامة و الفرضيات الجزئية و أهداف الدراسة و أهمية الدراسة و تحديد بعض المفاهيم و الدراسات السابقة، أما الفصل الثاني من الجانب الأول، تم التطرق فيه إلى الخصائص البدنية في كرة القدم، تعريفها، ذكر أنواعها و التعريف بها، و طرق تنميتها، أما الفصل الثالث من نفس الجانب فكان بعنوان الاختبارات البدنية في كرة القدم، و قد تطرق الباحث فيه إلى كل ما يخص الاختبارات البدنية، من ماهية الاختبار، أهمية الاختبار، مواصفات الاختبار الجيد، أنواع الاختبارات، أجهزة الاختبار، خطوات بناء الاختبار، بطاريات الاختبارات البدنية.

أما الجانب الثاني قد قسم إلى ثلاث فصول، و كان الفصل الأول منه تحت مسمى الإجراءات المنهجية للدراسة و تم التطرق فيه إلى الطرق المنهجية للبحث، الإجراءات الميدانية من حيث التجربة الاستطلاعية، و منهج البحث المتبع، والعينة وكيفية اختيارها، و كل ما يتعلق بالتجربة الرئيسية، أما الفصل الثاني فيه تم عرض ومناقشة النتائج المتوصل إليها، وخصص الفصل الثالث إلى مقابلة النتائج بالفرضيات ثم الاستنتاجات.

الجانب التمهيدي

الفصل الأول :

الإطار العام للدراسة

1- الإشكالية:

خطى التدريب الرياضي الحديث خطوات كبيرة في طريق العلم، حيث توسع في استخدام العلوم المرتبطة التي تؤثر في عملياته فاستخدمها في تطوير ذاته، و في ذات الوقت تم تدعيم الكثير من مبادئه و استحداث الكثير من قواعده و كان نتيجة ذلك التطور السريع غير المسبوق في نتائج رياضات المستويات العليا فكان من الضروري أن تواكب المراجع و المؤلفات هذا التطور في المعلومات الخاصة به.

حيث يعتبر التدريب الحديث من أهم العوامل في تطوير مستوى و أداء الرياضيين حيث يعتمد على طرق و وسائل علمية حديثة تعتمد على التكنولوجيا الحديثة و تتبع استراتيجية دقيقة من اجل اظهار المستوى الحقيقي للرياضيين و ضبط البرامج التدريبية اللازمة حسب خصوصية كل نشاط او رياضة و كذلك خصوصيات و قدرات كل رياضي او الفريق بصفة عامة.

وكلمة التدريب في نظر على نصيف: "جميع الحركات التي تحمل الجسم جهد إضافيا، وتعمل على توليد الانسجام الحركي الخارجي، وتغير أجهزة وأعضاء الجسم الداخلية مما يؤدي إلى زيادة قابلية الأداء البدني¹.

كما أكد "قاسم حسن حسين " إن الهدف من عملية التدريب هو وصول اللاعب الي تحقيق اعلي مستوي ممكن من الاداء البدني و المهاري و الخططي والنفسي و تحقيق الفوز في المباراة مما يلقي علي مدرب كرة القدم مستوي كبير من المسؤولية وذلك في ظل تطور لعبة كرة القدم في السنوات العشرة الاخيرة ، وتغير طابع اللعب نظرا لتعدد طرق اللعب الحديثة

¹ - عبد على نصيف، أسس المصارعة، مطبعة بغداد، العراق، 1979، ص11

وما ارتبط بذلك من تنوع في الخطط الهجومية و الدفاعية بشكل ملحوظ مع ارتفاع قيمة العمل الجماعي المنظم¹.

و يعتمد التدريب الرياضي أساسا على اخضاع الفرد الرياضي لأنواع من الضغوط البدنية و النفسية المختلفة و التي تؤدي وفق تخطيط خاص يهدف في النهاية الى ان يتكيف الفرد الرياضي بصورة تجعله قادرا على انجازها بالطريقة المناسبة اثناء المسابقات و المنافسات الرياضية.

و التدريب الرياضي عملية تربوية ذات صبغة فردية حيث انها تراعي الفروق الفردية من حيث العمر و الجنس و درجة المستوى، فتدريب الناشئين يختلف عن تدريب الأكاير كما يختلف تدريب الذكور عن تدريب الاناث، و يختلف تدريب الفريق الواحد باختلاف المراكز و ما تطلبه هذه المراكز من قدرات و مهارات، كما يختلف تدريب الألعاب و الأنشطة الرياضية المختلفة باختلاف الصفات المميزة لكل نشاط ، فهناك رياضات تعتمد على اساسا على التحمل بينما رياضات اخرى تعتمد على القوة.

والتدريب الرياضي عملية تتميز بالاستمرار وليس بالموسمية وهذا يعني الاستمرار في التدريب طوال العام أو الاستمرار في التدريب لعدة سنوات. وإنما نخطئ كثيرا عندما نترك التدريب بعد انتهاء المنافسة الرياضية ثم نبدأ بعد ذلك قبيل المنافسة. وتعتبر هذه العملية إحدى النقاط الأساسية التي تعوق مستوى التقدم الرياضي لدى الرياضيين بصورة عامة حيث ان فترات الراحة الطويلة تؤدي لهبوط المستوى و على ذلك يجب أن تخضع عملية التدريب الرياضي للتخطيط السليم.

يعتبر التخطيط الرياضي العمل الأساسي لتحديد وتوجيه مسار أي عمل رياضي هادف وهو القاعدة الأساسية والركيزة التي تبنى عليها عملية الارتقاء بالعملية التدريبية في المجال الرياضي، وهو عبارة عن إطار علمي يتم من خلاله تنظيم الإجراءات الضرورية والمحددة

¹ - قاسم حسن حسين : أسس التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي للنشر ، 1998م ، عمان ص36.

من قبل المدرب لتنفيذ محتوى التدريب بالتطابق مع أهدافه ، وهو محدد كتأسيس منهجي وشامل لتطوير التدريب، وهو مبني على الخبرة في تطبيق التدريب، والمعارف العلمية في إطار الوصول لتحقيق هدف التدريب مع الأخذ بعين الاعتبار مستوى الأداء الفردي.

و كما أشار مفتي ابراهيم حماد على أن التدريب الرياضي هو تلك العمليات التعليمية و التنموية التربوية التي تهدف الى تنشئة اللاعبين و الفرق الرياضية من خلال التخطيط و القيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى و نتائج ممكنة في الرياضة التخصصية و الحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة¹.

و يعد التخطيط أحد العناصر التي تتحكم في الممارسة الرياضية، إذ أصبح في الآونة الأخيرة محل اهتمام المختصين في التدريب الرياضي، و يذكر حنفي مختار أن التخطيط الرياضي هو الاجراءات الفردية و المحددة و المدونة التي يضعها و يرتبط بها المدرب لتحدد له الطريق بغرض تطوير و تقدم الحالة التدريبية عند اللاعب و عند الفريق للوصول الى أحسن أداء أثناء المباريات².

و يشير الشرقاوي³، أنه لكي يصل الفرق و الرياضيون إلى المستويات الرياضية العالية في أداء الأنشطة الرياضية بشكل عام سواء كان هذا النشاط فردي أو جماعي فذلك يتطلب توافر مستوى عال من الخصائص البدنية و المهارية و النفسية و الخطئية.

¹ - مفتي ابراهيم حماد،، التدريب الرياضي الحديث، القاهرة، مصر، دار الفكر العربي،(2001)،ص21.

² - حنفي مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار افكر العربي، 1990، ص332.

³ - الشرقاوي محي الدين: تأثير استخدام بعض وسائل التدريب المختلفة لتحسين القدرات البدنية الخاصة و الأداءات المهارية المركبة للاعبين كرة القدم تحت 17 سنة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية

للبنين،الإسكندرية،2009،ص87

إن زيادة الاهتمام بالخصائص البدنية لدى لاعبي كرة القدم تؤدي إلى زيادة المقدرة المهارية والقدرة الحركية لدى اللاعبين ، فلم يعد هناك مجال للاعب كرة القدم الذي يتمتع بمستوى عال من المهارات دون أن يكون على مستوى مماثل من الناحية البدنية.

و هذا ما أكد عليه أبو يوسف، محمد حازم ، أنه لا بد أن تتوافر لدى اللاعبين الخصائص البدنية الخاصة بمستوياتها المختلفة و التي تتفق ووظيفة العمل¹.

و يرى الباحث أن الخصائص البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم متمثلة في صفات السرعة بأنواعها و التحمل بأنواعه و القوة العضلية و الرشاقة و المرونة و غيرها من الخصائص التي تعتبر ركيزة هامة و أساسية تصل بلاعب كرة القدم الاداء المهاري المتميز و الأمثل و هما مرتبطان ارتباطا وثيقا فبدون الخصائص البدنية الخاصة و إجادة عناصرها و توفرها في اللاعب لا يستطيع تأدية المهارات في المنافسات بالدقة المطلوبة و الإتقان المتميز، و خاصة الأداءات المهارية المركبة في كرة القدم و لا يتحقق ذلك إلا عن طريق التدريب العلمي المتقن.

و مما سبق يمكن طرح التساؤل التالي:

ما هي الخصائص البدنية عند لاعبي كرة القدم U19؟

2- التساؤلات الجزئية:

- ما مستوى خاصية السرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة U19.
- ما مستوى خاصية القوة لدى لاعبي كرة القدم فئة U19.
- ما مستوى خاصية المرونة لدى لاعبي كرة القدم فئة U19.
- ما مستوى خاصية المداومة لدى لاعبي كرة القدم فئة U19.

¹- أبو يوسف، محمد حازم، أسس اختيار الناشئين في كرة القدم، ط1، دار الوفاء، الإسكندرية، مصر، 2005، ص54

3- فرضيات الدراسة:

3-1- الفرضية العامة:

- لاعبي كرة القدم أكابر لديهم مستوى عالي في بعض الصفات البدنية

3-2- الفرضيات الجزئية:

3-2-1- لاعبي كرة القدم أكابر لديهم مستوى عالي في صفة السرعة.

3-2-2- لاعبي كرة القدم أكابر لديهم مستوى عالي في صفة القوة.

3-2-3- لاعبي كرة القدم أكابر لديهم مستوى عالي في صفة المرونة.

3-2-4- لاعبي كرة القدم أكابر لديهم مستوى عالي في صفة المداومة.

4- أهداف الدراسة : تهدف هذه الدراسة إلى:

- التعرف على صفات بعض الخصائص البدنية

- التعرف على مستوى بعض الخصائص البدنية لدى للاعبي كرة القدم الأكابر.

- الكشف عن أهمية الخصائص البدنية للاعبي كرة القدم الأكابر

- تسليط الضوء على بعض الخصائص البدنية أهميتها في كرة القدم.

5- أهمية الدراسة:

من المعروف أن كل دراسة تستمد أهميتها من طبيعة الموضوع الذي تناولته من جهة، ونوع المشكلات التي تطرحها من جهة أخرى، وتكمن أهمية هذا البحث في الوصول إلى خصائص بعض الصفات البدنية للاعبين كرة القدم فئة U19 ويمكن حصرها في ما يلي:

- أهمية الصفات البدنية و انعكاسها على لاعبي كرة القدم فئة U19.

- دراسة خصائص بعض الصفات البدنية لفئة U19.

- إجراء الاختبارات التي تعتبر مؤشر ودال ذو قيمة لمعرفة مدى تأثير الصفات البدنية على أداء لاعبي كرة القدم.

- إضافة مرجع علمي للمكتبة الجزائرية بوجه خاص و للمهتمين بوجه عام.

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

6-1- الصفات البدنية:

عرفها مجيد المولى : اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم بأنها مدى توفر العناصر البدنية الأساسية التي تدفع من قابلية اللاعب لأداء واجباته الحركية على مستوى عال من الكفاءة¹.

التعريف النظري: عبارة عن قدرات بدنية خاصة بنوع النشاط البدني الممارس.

الاختبار:

¹- موفق مجيد المولى، الاساليب الحديثة في تدريب كرة القدم، دار الفكر-عمان ، 2000، ص244.

- **التعريف النظري (الاصطلاحي) :** هو طريقة منظمة لمقارنة سلوك تشخيص أو أكثر .

-هو ملاحظة استجابات الفرد في موقف يتضمن منبهات منظمة، تنظيماً مقصوداً وذات صفات محددة، ومقدمة للفرد بطريقة خاصة تمكن الباحث من تسجيل وقياس هذه الإجابات تسجيلاً دقيقاً.

التعريف الإجرائي: أداة قياس يتم إعدادها وفق طريقة منظمة من عدة خطوات تتضمن مجموعة من الإجراءات التي تخضع لشروط وقواعد محددة بغرض تحديد درجة امتلاك الفرد لسمة أو قدرة معينة.

6-2- المراهقة :

التعريف النظري (الاصطلاحي) : يطلق مصطلح المراهقة على المرحلة التي يتم فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي ولفظة وصفية تطلق على الفرد غير الناضج انفعالياً وجسيمياً وعقلياً، وهي مرحلة حساسة ومهمة جداً مما يستوجب معرفة خصائصها وحاجاتها كي يتجنب انحرافها.

6-3- التعريف الإجرائي :

هي مرحلة انتقالية ما بين الطفولة والرشد تمتد غالباً ما بين 11 إلى 21 سنة، تعتبر من أصعب مراحل العمر مما يصاحبها من تغيرات فسيولوجية وعقلية ونفسية.

7- الدراسات السابقة:

7-1- الدراسة الاولى: للباحث "عبد العلي بن ايوب"، بعنوان "أثر برنامج تدريبي في تطوير صفتي القوة والسرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم (U19)، إذ هدفت الدراسة إلى التعرف على اثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير إحدى العناصر الأساسية للياقة البدنية والمتمثلة في القوة والسرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم أواسط اقل من 19 سنة، التي تعдан ضمن القاعدة الأساسية التي تبنى عليها خطط التدريب واللعب للوصول إلى الاداء المهاري الامثل وتحقيق المستوى الأفضل كما تعتبران الركيزة الأساسية في عملية التدريب المهمة، كما تعتبران احد العناصر المهمة وذات التأثير الفعال للاعب والتي يلزم المدرب بالتركيز عليهما وتطويرهما حيث يجب على لاعبي كرة القدم الحديثة أن يمتلكوها بما يخدم تنفيذ المهارات بالسرعة الممكنة والتي أصبحت سمة اللعب الحديث لمعظم الفرق المتقدمة في العالم. من اجل تحقيق أغراض البحث استخدم الباحث المنهج التجريبي للملاحظة الموضوعية بين المتغيرين، حيث شملت العينة على (18) لاعب من القسم الجهوي الثاني عنابة لفئة الاواسط تتراوح أعمارهم اقل من 19 سنة، حيث طبقت عليهم أدوات البحث المتمثلة في اختبارات بدنية(اختبار الوثب العمودي، رمي الكرة الطبية، السرعة الانتقالية). وأسفرت نتائج الدراسة إلى أن البرنامج المعمول به من طرف المدرب وكذلك التمرينات المطبقة أثناء الحصص التدريبية لها تأثير ايجابي في تنمية صفتي القوة والسرعة الانتقالية، كما دلت النتائج أيضا إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع الاختبارات لعناصر اللياقة البدنية في القياسات البعدية للمجموعة التجريبية.

7-2- الدراسة الثانية : للطالبيين "بانوح وليد" و " بن سعاد لطيف" بعنوان اقتراح تمارين الألعاب المصغرة لتطوير بعض الصفات البدنية (التحمل - القوة المميزة بالسرعة) لدى لاعبي كرة القدم U19

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على التمارين المقترحة بالألعاب المصغرة لتطوير بعض الصفات البدنية (التحمل - القوة المميزة بالسرعة) لدى لاعبي كرة القدم، حيث استخدمنا في

بحثنا هذا مجموعة من الاختبارات البدنية قبلية وبعديّة لقياس التحمل و القوة المميزة بالسرعة عن طريق اختبار M 5 BRIKCI بالنسبة للتحمل، وقياس القوة المميزة بالسرعة عن طريق اختبار الوثب الطويل TEST SERGENT

حيث تكونت عينة الدراسة من مجموعة تجريبية والتي احتوت على 15 لاعبا وقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لكونه يتلاءم مع طبيعة الظاهرة المدروسة.

بعد جمع المعطيات الخاصة باللاعبين وتحليل هذه المعطيات استخدم الباحث الوسائل الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، حجم الأثر ، معامل الصدق ، اختبار T تاست. حيث تم الوصول عند القيام بعملية التحليل و المناقشة الإحصائية لنتائج الاختبارات على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلية و البعدية في الاختبارات الخاصة بالتحمل و القوة المميزة بالسرعة لصالح القياس البعدي، مما سبق نستنتج أن للتمرينات المقترحة بطريقة الألعاب المصغرة له أثر في تطوير بعض الصفات البدنية (التحمل والقوة المميزة بالسرعة). من خلال ما سبق ومن خلال النتائج المتوصل إليها توصل الباحث إلى مجموعة من الاقتراحات و التوصيات كان منها : الاعتماد على أسلوب التدريب المدمج أي اللعب المصغر لاعتباره من الأساليب الفعالة في تنمية بعض الصفات البدنية، ضرورة إتباع المدربين طرق التدريب الحديثة.

3-7- الدراسة الثالثة:

للطالبين "العوادي فارس" و "مشروك مصطفى" بعنوان فعالية التدريب باستخدام أسلوب المنافسة بالألعاب المصغرة على تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئ كرة القدم U15

تهدف هذه الدراسة الى معرفة أثر التدريب باستخدام اللعب المصغر على تطوير بعض الصفات البدنية و بعض المهارات الأساسية في كرة القدم في كرة القدم، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي و قد شملت الدراسة على 30 لاعب كرة القدم تم اختيارهم بطريقة عرضية متمثلة في فريق حمزاوية عين بسام وفريق جمعية الهاشمية وقسمت العينة إلى مجموعتين تجريبية وأخرى ضابطة.

وقد استخدم مجموعة من الاختبارات و المتمثلة في اختبار الجري 30 متر. اختبار القفز العمودي. اختبار الجري بين الحواجز. اختبار السيطرة على الكرة في مساحات محددة. اختبار الجري بالكرة بين القوائم. اختبار التمرير والاستلام.

7-4- الدراسة الرابعة: سعدي امين (2114-2115) تحت عنوان "قياس عناصر اللياقة

البدنية لمعرفة المستوى البدني لدى لاعبي كرة القدم صنف اواسط"

وقد اعتمد الباحث في بحثه هذا على المنهج التجريبي، و قد شملت الدراسة عينة تضم 17 لاعبا من اندية الرابطة الولائية لكرة القدم لولاية البويرة.

بتطبيق اختبارات لقياس عناصر اللياقة البدنية يمكن تحديد ومعرفة مستوى التحمل والقوة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم و يمكن ايضا تحديد ومعرفة مستوى المرونة والرشاقة والتوافق لدى لاعبي كرة القدم.

من هذه الدراسة تم تحديد ستة عوامل للصفات البدنية للاعبي كرة القدم U19 بدلالة الاختبارات البدنية.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تحمل السرعة بين العينة الضابطة والعينة التجريبية ولصالح العينة التجريبية.

الفصل الثاني :

الخصائص البدنية في كرة القدم

تمهيد :

تلعب الصفات البدنية دور هام في جميع الرياضات التي تتطلب القوة البدنية خاصة كرة القدم بحيث يعد جانب الصفات البدنية من أهم متطلبات الأداء , ويرجع هذا لكونها العامل الحاسم في الفوز بالمباريات خاصة عندما يتقارب مستوى الفرق , وتظهر هذه الأهمية أثناء المباريات وذلك لكون الصفات البدنية دعامة أساسية للأداء بكرة القدم ، كما يشير الخبراء إلى أهمية تمييز الصفات البدنية بالنسبة للمدرب يرجع إلى تكوينها في اتجاهين أساسيين هما التقوية , الانتقاء . وتنمية اللياقة البدنية في كرة القدم يتطلب التكامل في جميع القدرات البدنية كالقوة والسرعة والمطاولة والمرونة والرشاقة والدقة والتوافق ورد الفعل.. الخ وهي قدرات عديدة ومتنوعة والحاجة إليها كبيرة لغرض تطوير الأداء والارتقاء بالمستوى.

الصفات البدنية:

1-1- تعريف الصفات البدنية:

يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الاتحاد السوفياتي والكتلة الشرقية مصطلح "الصفات البدنية" أو "الحركية" للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية، للإنسان وتشمل كل من (القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة، المرونة)، ويربطون هذه الصفات بما نسميه "الفرمة الرياضية" التي تتشكل من عناصر بدنية، فنية، خطوية، ونفسية، بينما يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها اسم "مكونات اللياقة البدنية" باعتبارها إحدى مكونات اللياقة الشاملة للإنسان، والتي تشمل على مكونات اجتماعية، نفسية وعاطفية وعناصر اللياقة البدنية عندهم تتمثل في العناصر السابقة على حسب رأي الكتلة الشرقية بالإضافة إلى (مقاومة المرض، القوة البدنية والجهد العضلي، التحمل الدوري التنفسي، القدرة العضلية، التوافق، التوازن والدقة)

وبالرغم من هذا الاختلاف إلا أن كلا المدرستين اتفقتا على أنها مكونات اللياقة البدنية وأن اختلفوا حول بعض العناصر.¹

وللصفات البدنية مفهوم شائع و واسع الاستعمال في مجال البحوث الرياضية وقد أعطيت عدة تعاريف لها (القدرة البدنية، اللياقة البدنية، الكفاءة البدنية) و يقصد بالصفات البدنية على أنها تلك القدرات التي تسمح و تعطي للجسم قابلية و استعداد للعمل على أساس التطور الشامل و المرتبط في الصفات البدنية كالتحمل و القوة و السرعة و المرونة و الرشاقة و من الضروري لتطوير هذه الصفات وجود خلفية علمية في مجال العادات الحركية.²

¹ - سيد عبد الجواد : العلاقة بين كل من القوة العضلية ومدى الحركة في المفاصل للاعبين المستويات المختلفة في الكرة الطائرة، بحوث مؤتمر الرياضة للجميع، القاهرة، جامعة حلوان، 1984، ص283.

² - محمود عوض بسيوني، فيصل ياشين الشاطئ : نظريات و طرق التربية البدنية، المطبوعات الجامعية، الجزائر،

2- أنواع الصفات البدنية:

2-1- التحمل:

2-1-1- مفهوم التحمل:

يعرف داتشكوف Datchkof التحمل على أنه مقدرة اللاعب على تأخير التعب و الذي ينمو في حدود مزاولة النشاط الرياضي المحدد، بمعنى القدرة على مقاومة التعب خلال النشاط الرياضي¹.

أما ماتيفيف Matveiv فيعرف التحمل بأنه القدرة على مقاومة التعب لأي نشاط لأطول فترة ممكنة.

2-1-2- أقسام التحمل:

- أولاً : التحمل العام:

يعرف التحمل العام بأنه القدرة على استمرارية عمل مجموعات عضلية كبيرة لوقت طويل دون استخدام شدة كبيرة بل يجب أن تكون بمستوى متوسط مثل الركض 800 م ، 1500م ، 5000 م .

وهناك من يعرف التحمل العام بأنه قابلية الرياضي على أداء تمرين رياضي لفترة طويلة تشارك فيه مجموعة كبيرة من العضلات و تأثر على اختصاص الرياضي بشكل مناسب، ولكفاءة أجهزة اللاعب الوظيفية كالرئتين و القلب والتنفس دور كبير في التحمل العام للاعب.

¹ - ر سان مجيد خربيط: موسوعة القياس و الاختبارات في التربية البدنية ، مطبوعات جامعة الموصل، جامعة بغداد،

العراق ، 1989، ص 1631

ويمكننا القول أن التحمل العام هو القاعدة الأساسية في تطوير تحمل القوة والسرعة وكلما كان لدى اللاعب طاقة أكسوجينية جيدة كلما كان لديه القدرة والطاقة على الاستمرارية لإنهاء أكبر قدر ممكن من العمل ، وأن وجود الحد الأقصى من الأكسجين عند اللاعب يعتمد على بعض العوامل البيولوجية ، وأهمها عدد دقات القلب في الدقيقة وسرعة جريان الدم في الدورة الدموية والسعة الحيوية وغيرها.

- ثانيا : التحمل الخاص:

يعرف التحمل الخاص بأنه إمكانية اللاعب على الاستمرارية بالأداء لوقت طويل باستخدام تمارين خاصة تخدم شكل الرياضة المراد التدريب عليها ، وبهذا يختلف التحمل الخاص باختلاف الأنشطة الرياضية ، ففي بعض الأنشطة الرياضية يكون التحمل الخاص به الأساس في الوصول إلى نتيجة متقدمة مثل السباحة و 400 م عدو حيث تتصف هذه الفعاليات بأشد الحاجة إلى عنصر تحمل السرعة ، وفي السنوات الأخيرة أطلق الألمان اسم تحمل البداية على الجهد المبذول حيث دقيقة واحدة مثل 100 م و 200 م 400 م بألعاب القوة و 50 م و 100 م بالسباحة ويعتمد هذا النوع من التحمل على التنفس اللاهوائي أي أن اللاعب لديه طاقة على قطع بعض المسافات المذكورة دون تنفس¹.

2-1-3- أنواع التحمل:

¹- كمال جميل الربطي: التدريب الرياضي للقرن 21، دار دجلة، عمان 2004 ص 87-88

1- التحمل لفترة زمنية قصيرة : يمتاز بقصر الفئة الزمنية حيث يمتد من 40 ثا إلى 20 د كما أنو يمتاز بارتباط و بالسرعة والقوة كما هو الحال في ركض 100 م ، 200 م، 400 م

2- التحمل لفترة زمنية متوسطة : يمتاز بمتوسط الفئة الزمنية حيث تمتد من (02 إلى 09 د) وله علاقة ارتباطية قوية بينه وبين السرعة والقوة.

3- التحمل لفترة زمنية طويلة : يمتاز بطول الفترة الزمنية حيث تمتد من (10 إلى 30 د) كما أن تأثير تحمل السرعة والقوة يكون ضعيفا¹.

4- التحمل لفترة زمنية فوق الطويلة : نجد هذا النوع من التحمل في الرياضات التي يستمر بها الأداء أكثر من (30د) كما هو الحال في الرياضات الجماعية ، وعلى الرغم من هذا فإن انواع التحمل مرتبطة ومكملة لبعضها البعض²

2-1-4- طرق تنمية التحمل:

في فترة الإعداد العام يمكن التدريب على التحمل بواسطة الجري لمسافات طويلة ومتنوعة و تزداد المسافات بتكرار الجري مع الصعوبة كالموانع ، ويهدف ذلك إلى تكييف الأجهزة الحيوية وهو ما يطلق عليه طريقة التدريب المستمر. والصفة المميزة لهذه الطريقة هو التدريب المستمر لفترة زمنية تمتد من 20 د إلى ساعة و نصف وتصل عدد دقات القلب إلى 140 – 150 دقة في الدقيقة و هذا بمعنى أن سرعة دقات القلب متوسطة ، وغالبا ما تكون التدريبات داخل الغابة التي تمتاز بصفاء الهواء وعدم التلوث.

لتطوير التحمل الخاص يتم استخدام مجموعة من التمارين التي تهدف إلى تحسين وتطوير التكنيك الخاص لتلك الفعالية الرياضية التي يتدرب عليها اللاعب من خلال التكرارات

¹ - طه إسماعيل عمر ، أبو المجد: كرة القدم بين النظرية و التطبيق ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1989 ، ص 101

² - طه إسماعيل عمر ، أبو المجد ، مرجع سابق، ص 101

المناسبة والفترة الزمنية المناسبة لذلك التمرين أو ذلك ، وتطوير التحمل الخاص له علاقة مباشرة بتطوير التحمل العام ، وهناك تأثير متبادل بينهما ولتطوير التحمل الخاص يجب استخدام طريقة التدريب الفئري والدائري.

* وبخصوص تحمل القوة العضلية يقول العالم "دلورما" Delorme أنه يمكن التدريب لعدد المرات ضد مقاومة ضعيفة نسبيا ، أي حجم كبير وفترات راحة قصيرة.

* أما عن تحمل السرعة فيمكن تنميته عن طريق التدريب الفئري وذلك بالعدو لمسافات مختلفة (10-20-30-50 م) في صورة مجموعات بينها فترات راحة وفقا لتشكيل الحمل، ويراعى تقصير فترات الراحة بين كل جزء من هذه المسافات والجزء الآخر¹.

2-2- المرونة:

المرونة هي إحدى عناصر اللياقة البدنية التي تساهم مع غيرها من العناصر كالقوة والسرعة والتحمل في بناء وتطوير الأداء الحركي عند اللاعب.

و تعرف المرونة بأنها قابلية اللاعب على تحريك الجسم وأجزائه في مدى واسع مع الحركة دون الشد المفرط أو إصابة العضلات والمفاصل. ويعرف Haree و Firey المرونة بأنها قدرة الرياضي على أداء حركات مع منح حرية كبيرة للمفاصل وإرادته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة الزميل².

2-2-1- أنواع المرونة:

¹ - جمال جميل الربطي ، مرجع سابق، ص

² - محمد حسن علاوي ، علم التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 80

قسم "هارا" المرونة إلى قسمين وهما:

- المرونة العامة : وتشمل مرونة جميع مفاصل الجسم ، وتولد المرونة العامة مع الإنسان وبهذا تكون الحركة جيدة لجميع مفاصل الجسم.
- المرونة الخاصة : وتشمل مرونة المفاصل التي تدخل في الأداء الفني للحركة ، حيث يكون لكل رياضة مرونتها الخاصة بها ، وتحسين المرونة الخاصة يؤدي إلى تحسين نتيجة اللاعب في شكل الرياضة التي يمارسها.
- المرونة الايجابية : وهي قدرة اللاعب على أداء حركة لأوسع مدى في أي مفصل خلال عمل المجموعات العضلية.
- المرونة السلبية : تعني الوصول لأوسع مدى للحركة بتأثيرات خارجية مثل مساعدة الزميل ، أدوات مساعدة¹.

2-2-2- تطوير و تنمية المرونة:

يتم تطوير المرونة عند اللاعب من خلال تكرار التمارين وخاصة في بعض أشكال الرياضة التي تعتمد أساسا على المرونة والتدريب على المرونة يكون في فترة الإحماء ، ويمكن إعطاء تمارين المرونة قبل التمرين الأساسي بزمان 5د إلى 10 د والتدريب لتطوير المرونة يجب:

أن يستمر دون انقطاع حتى ولو وصل اللاعب إلى الدرجة المطلوبة والسبب في الاستمرارية هو أن المرونة سريعة الفقدان كما يجب أن تمتاز طرق تطويرها بديناميكية الحركة.

2-3- الرشاقة:

2-3-1- مفهوم الرشاقة:

¹ - هارا ، ترجمة علي نصيف : أصول التدريب الرياضي ، ط2 ، مطبعة جامعة الموصل، العراق ، 1990 ، ص296

يعرف "ماينل" الرشاقة بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو جزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس .

ويعرف "كيرتن" الرشاقة بأنها القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجهة التي تتسم بالدقة مع إمكانية الفرد تغيير وضعه بسرعة ، ولا يتطلب القوة العظمى.

كما انه استعداد جسمي لتقبل العمل الحركي المتنوع والمركب وهو استيعاب و سرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على الأداء المهاري ، ونجد أن الرشاقة تلعب دورا مهما وذلك للسيطرة الكاملة على الأوضاع الصعبة والرشاقة هي خبرة وسلاسة ، حيث أنها تفقد وتضعف عند الانقطاع عن التدريب لفترة طويلة¹.

2-3-2- طرق تنمية الرشاقة:

تتطلب تمارين الرشاقة انتباها شديدا و دقيقا وعلى المتدرب إعطاء الجزء الأول من التدريب الأهمية القصوى في تطوير الرشاقة لأن اللاعب عادة يعطي في بداية التمرين اهتماما كبيرا للأداء ، وليس بالضرورة استعمال تمارين الرشاقة بقدر كبير خلال الدورات التدريبية لأن هذا يؤدي إلى حدوث التعب والإرهاق للاعب ، مما يؤدي إلى عدم القدرة على الاستمرارية في التدريب.

وينصح هارا "Haare" ومانفيف "Matveyev" باستخدام الطرق التالية في تنمية و تطوير صفة الرشاقة.

* الأداء العكسي للتمرين مثل التصويب باليد الأخرى أو المحاورة بها.

* التغيير في سرعة و توقيت الحركات.

* تغيير الحدود المكانية لإجراء التمرين - تقصير مساحة الملعب .

¹ - كمال جميل ، مرجع سابق ، ص 86 - 87

* التغيير في أسلوب أداء التمرين.

* الزيادة في صعوبة التمرين لبعض الحركات الإضافية¹.

2-4- السرعة:

2-4-1- مفهوم السرعة:

السرعة كصفة حركية هي قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية ، وفي ظروف معينة كما تعرف السرعة بقابلية الفرد على تطبيق عمل في أقل زمن ممكن ، وترتكز على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة التدريبية.

2-4-2- أنواع السرعة:

تعتبر السرعة إحدى عناصر اللياقة البدنية وهي مهمة وضرورية لجميع أشكال الرياضات، وعليه يمكن أن تقسم السرعة إلى ما يلي:

4-1- السرعة الانتقالية (السرعة القصوى):

وهي سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن.

4-2- تنمية السرعة الانتقالية:

للسرعة الانتقالية أهمية كبيرة في كثير من الألعاب و خاصة كرة القدم وغالبا ما يستخدم التدرج في زيادة السرعة إلى حد الوصول للسرعة القصوى هذا التدرج في شدة الحمل سيؤدي

¹ - كمال ميل الربطي ، مرجع سابق ، ص 86 - 87

في النهاية إلى تطوير السرعة الانتقالية وخاصة إذا كان استخدام التمرين بصورة انسيابية وبعيدا عن التقلصات العضلية¹.

أما بالنسبة إلى فترة الراحة فيجب عدم المبالغة بالفترة الزمنية المقدره للراحة لأن ذلك يؤدي إلى هبوط المستوى ، وغالبا ما تكون فترة الراحة بين التمرين والآخر مناسبة لعودة دقات القلب إلى حالتها ثم العودة إلى التمرين أو التكرار².

4-3- السرعة الحركية (سرعة أداء الحركة):

تعني سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركة ، لذلك تتحقق السرعة في عملية الانقباض للألياف العضلية التي يلزمها الانقباض أثناء أداء التمرين أو المهارة وهذا ما يحصل في حركة التصويب والرمي ، أو استقبال الكرة ، أو المحاورة والتمرير.

4-4- تنمية السرعة الحركية:

سرعة أداء الحركة لها دور مميز في تحسين الإنجاز، ومن الرياضات التي ينطبق عليها هذا الأداء نجد الرياضات الجماعية. و تنمية السرعة الحركية لا يمكن أن تتم بمعزل عن تنمية القوة فمثال لا يمكن للاعب تسديد الكرة بأداء حركي سريع إذ لم يكن مميز بقوته . كذلك أن تنمية السرعة الحركية لها علاقة بعناصر بدنية أخرى كالتحمل لذلك على المدرب أن يعطي لاعبيه مجموعة من التمرينات الخاصة لتلك الرياضة ويستحسن استخدام أدوات خفيفة أقل وزنا من وزن الأدوات المستعملة³.

4-5- سرعة الاستجابة:

1- ريسان خريبط : تطبيقات في علم الفيسيولوجيا الرياضي ، مطبعة جامعة بغداد ، العراق ، 1990 ، ص 77

2- ريسان خريبط :مرجع سابق، ص 77

3- كورت ماينل : التعلم الحركي ، ترجمة عبد العلي نصيف ، دار الكتب للطباعة و النشر، بغداد، 1987، ص 152

يقصد بها سرعة التحرك لأداء يتبع ظهور موقف أو مثير مُعت مثل سرعة بدء الحركة لملاقاة الكرة ، أو سرعة تغيير الاتجاه يتبع ظهور موقف مفاجئ.

ويعرفها "قاسم المندلأوي" على أنها القدرة على استجابة حركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن.

4-6- تنمية سرعة الاستجابة:

- يجب أن تكون سرعة الاستجابة مرتبطة تماما بدقة الإدراك البصري السمعي للاعب .

- القدرة على صدق التوقع والحدس والتبصر في مواقف اللعب المختلفة وكذلك سرعة التفكير بالنسبة للمواقف المتغيرة.

المستوى المهاري للفرد والقدرة على اختيار نوع الاستجابة لتكون مناسبة للموقف والسرعة الحركية وخاصة بالنسبة للضربات أو التصويبات أو الرميات المختلفة¹.

2-5- القوة العضلية:

2-5-1- مفهوم القوة العضلية:

تعد من الصفات البدنية المهمة التي من الضروري أن يتمتع بها كل شخص رياضي أو غير رياضي إذ ترتبط مع الصفات البدنية الأخرى ويذكر السيد عبد الجواد "بان القوة العضلية ضمن العناصر البدنية العامة التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولة كما أنها تؤثر بدرجة كبيرة في تنمية الصفات البدنية كالسرعة والتحمل والرشاقة أما (مفيت) فقد عرفها على " إنها مقدرة العضلات في التغلب على المقاومات المختلفة².

2-5-2- أنواع القوة العضلية:

¹ - كمال جمال الربطي : مرجع سابق ، ص 59

² - سيد عبد الجواد مرجع سابق، ص 283

لقد تعددت الآراء حول أنواع القوة العضلية فقد أشار الباحث إلى تقسيمها من حيث ارتباطها بعناصر وقدرات بدنية أخرى كالقوة السريعة وتحمل القوة حيث نجد أن علي البيك قد قسمها إلى أربع أنواع وهي:

5-1- القوة القصوى:

وتعرف بأنها "القوة التي تستطيع العضلة استخراجها في حالة أقصى انقباض إرادي"

5-2- القوة الانفجارية:

هي عبارة عن " القدرة على تفجير أقصى قوة في أقل زمن ممكن لأداء حركي مفرد"

5-3- القوة المميزة بالسرعة:

وتعرف على أنها "المظهر السريع للقوة العضلية والذي يدمج كل من السرعة والقوة في حركة"

5-4- القوة المميزة بالمطاولة:

القوة هي عبارة عن: "قابلية الأجهزة على مقاومة التعب عن استخدام مستوى معين من القوة لفترة طويلة نسبيا" في حين نجد أن عويس قد قسم أنواع القوة إلى نوعين وهما:

5-5- القوة العامة:

وهي التي تختص بكل الأنظمة والتي تعد أساس برامج القوة العضلية والتي يتم تنميتها خلال مرحلة الإعداد الأول أو في السنوات الأولى من بداية تدريب اللاعب والمستوى المنخفض من القوة العامة ربما يكون عامل مؤثر ومحدد لكل مراحل تقدم اللاعب¹.

¹ - كورت ماينل : التعلم الحركي ، ترجمة عبد العلي نصيف ، دار الكتب للطباعة و النشر، بغداد، 1987، ص 152

5-6- القوة الخاصة:

حيث يقصد بها ما يرتبط بالعضلات المعنية في النشاط والمشاركة في الأداء وترتبط بالتخصص في الأداء أي نوع الرياضة حيث يتصل هذا النوع من القوة بطبيعة النشاط لكل رياضة ليست واردة لذا فإن أي تنمية للقوة الخاصة والوصول بها إلى حد ممكن يجب أن تكون مندمجة بشكل كبير وذلك في نهاية موسم الأعداد الخاص أما التقسيم الثاني للقوة فتتضمن ثلاثة أنواع وهي:

5-7- القوة المطلقة:

ويرمز لها A F حيث نعني بهذه القوة بقدرة اللاعب على بذل أقصى قوة بغض النظر عن وزن الجسم ومن خلال هذا المفهوم فإن الوصول إلى المستويات العالية في الرياضات المختلفة يطلق قدر كبير من هذه القوة.

5-8- القوة النسبية:

ويرمز لها R F في العلاقة بين قوة اللاعب المطلقة ووزن الجسم ويمكن تقسيم هذا النوع من القوة تبعاً للأوزان اللاعبين والتفاوت بين مستويات القوة.

5-9- القوة الاحتياطية:

فهي تمثل الفرق بين القوة القصوى والقوة النسبية كما يرتبط مفهومها بنوعية الرياضة ويمثل أهمية كبرى لانجاز مستوى عالي من الأداء¹.

¹ - عويس الجبالي ، مرجع سابق، ص 359

5-10- القوة الانفجارية:

لقد ظهرت تعاريف كثيرة للقوة الانفجارية كونها احد عناصر القوة العضلية فقد عرفها المندلاوي وأحمد على أنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في محاولة التغلب على مقاومة ما تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية.¹

أما "سليمان" فقد عرفها على أنها "استخدام القوة في اقل زمن لإنتاج الحركي " حيث نجد أن الرياضي الذي له القابلية على إخراج أقصى قوة في اقصر وقت ممكن له القدرة اللحظية على رفع وزن جسمه أفقيا أو عموديا بهدف حمله إلى أبعد مسافة أو أعلى ارتفاع ممكن.²

أما المندلاوي والشاطي فقد عرفها على أنها "القدرة في إعطاء القوة بالسرعة القصوى وعليه فالباحث يجد أن القوة الانفجارية تعني قدرة الفرد في إنتاج أقصى قوة وبأقل وقت ممكن خلال الأداء الحركي.³

5-11- القوة المميزة بالسرعة:

تعد هذه الصفة من الصفات الأساسية في تحديد مستوى الأداء في كثير من المنافسات الرياضية مثل كرة القدم وهي من أكثر أنواع القوة المستخدمة وتظهر مثل هذه القوة في حالات التهديد القوي السريع و الارتقاء بالرأس ، وفي سرعة أداء الرميات الجانبية والمباغيات السريعة في المراوغة والانطلاق وكذلك القدرة على أداء المهارات المطلوبة بالسرعة المناسبة ونظر لأهمية هذا النوع من القوة للاعب كرة القدم فانه يحتل نسبة كبيرة من الزمن المخصص لتنمية القوة العضلية فـللمناهج التدريبية نظرا لتمييز أداء اللاعب بهذا النوع من النشاط.

¹ - قاسم المندلاوي ، احمد سعيد امحد : "التدريب بين النظرية والتطبيق"، بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1979 ، ص 45

² - سليمان علي حسن : " المدخل إلى التدريب الرياضي "، الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 1983، ص 280

³ - قاسم المندلاوي ، محمود الشاطي: " التدريب الرياضي والارقام القياسية " ، مديرية دار الكتاب للطبع والنشر ، جامعة ادلوصل ، 1987، ص 85.86.

و تؤدي صفة القوة المميزة بالسرعة دورا مهما بوصفها إحدى الصفات الأساسية في تحديد مستوى الأداء في كثير من المنافسات الرياضية .

ويعرفها أبو العلاء احمد على أنها "القوة التي تجدها في الأنشطة الرياضية التي تتطلب الأداء المتكرر السريع والتي تتميز بالربط بين القوة والسرعة"

وتتميز هذه الصفة بالارتباط المتبادل لمستويات متباينة لكل من خصائص القوة وخصائص السرعة التي تتماشى مع طبيعة الأداء للمهارة في النشاط الممارس، بحيث تضمن أعلى فاعلية لهذا الأداء تحت ظروف وشروط المسابقة و في أثناء ارتباط القوة بالسرعة يعني بحصول الرياضي عن صفة مميزة تسمى سرعة القوة (القوة المميزة بالسرعة) و هي ذات أهمية في الأداء الحركي وتعتبر خاصية بدنية مركبة.¹

و لأجل معرفة الفرق بين صفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة ارتأى الباحث توضيح هذا الفرق في ما بينهما وكما يأتي في الجدول:

الجدول رقم (01) الفرق بين صفتي القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة

القوة الانفجارية	القوة المميزة بالسرعة
------------------	-----------------------

¹ - الربيعي كاظم: "الإعداد البدني في كرة القدم"، دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 2000، ص17

1- تؤدي لعدد من المرات ولزمن محدد	1- تؤدي لمرة واحدة وبأقصى زمن ممكن
2 - تؤدي بإنتاج قوة أقل من القصوى	2- تؤدي بإنتاج أعلى قوة وأعلى سرعة
3- تؤدي بانقباضات عضلية قوية وسريعة ¹	3- تؤدي بانقباضة و عضلية واحدة قوية وسريعة

2-5-3 أهم العوامل المؤثرة في إنتاج القوة العضلية:

حسب Schmidtbelicher فان إنتاج القوة العضلية اللازمة الي جهد عضلي يخضع لتدخل العوامل الآتية:

- 1- نوع الألياف العضلية المشتركة في الأداء
- 2- مساحة المقطع الفسيولوجي للعضلة أو العضلات المشتركة
- 3- القدرة على إثارة العدد الكافي من الألياف العضلية
- 4- زوايا الشد في العضلة.
- 5- حالة العضلة قبل الانقباض
- 6- درجة التوافق بين العضلات المشاركة في العمل
- 7 - تكتيك الاداء
- 8- العامل النفسي (قوة الارادة)
- 9- السن والجنس
- 10- طبيعة التدريب واتجاهه فضلا عن العوامل البيئية الوراثية والحالة الغذائية وطبيعة العمل

¹- أبو العلاء امحد عبد الفتاح: " التدريب الرياضي ألسس الفسيولوجية "، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة، بدون سنة

11- فُترة الانقباض العضلي.¹

¹- بوكراتم بلقاسم ، مذكرة ماجستير : "تأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الاساسية في كرة القدم" ،جامعة 2008/2007، جامعة الجزائر

الفصل الثالث :

الإختبارات البدنية في كرة القدم

تمهيد:

تعتبر كل من عملية الاختبار ذات أهمية كبيرة في المجال الرياضي بصفة عامة و في كرة القدم بصفة خاصة فهي تعتبر كأداة للكشف عن مستوى الأفراد (اللاعبين) في جميع الجوانب البدنية الفسيولوجية ، المهارية ، النفسية ، الخططية ... الخ ، ويمكن أن لقياس كل جانب من الجوانب المذكورة مجموعة معتبرة من الاختبارات والقياسات متجمعة والتي يطلق عليها بطارية الاختبارات والتي تخضع لعدة شروط وضوابط

(الصدق ، الثبات ، الموضوعية) ، وفي هذا الفصل سنتطرق لعملية الاختبار وبطاريات الاختبارات في المجال الرياضي .

1- ماهية الاختبار:

بدأ الاهتمام بالاختبارات منذ سنين طويلة ففي عام 1813 يعتبر ديفيد براس Brace أول من حاول إعداد اختبارات للتعرف على القدرات الأساسية في كرة السلة و كرة القدم في جامعة تكساس بالولايات المتحدة الأمريكية ، وتواصلت الدراسات حول إعداد مجموعة من الاختبارات لقياس القدرة الرياضية واللياقة البدنية و في عام 1811 وضعت بطاريات اختبار تعتمد على أسس علمية و تم نشرها وزاد الاهتمام أكثر بالاختبارات¹ التي تعتبر أداة وصفية لظاهرة معينة سواء كانت هذه الظاهرة هي قدرات الفرد أو خصائصه السلوكية النمطية أي سماته ونقصد بالوصف هذا الوصف العلمي وذلك عن طريق ترجمتها إلى أرقام أو رموز.

فالاختبار حسب فؤاد أبو حطب " هو طريقة منظمة للمقارنة بين الأفراد أو داخل الفرد الواحد في السلوك أو في عينة منه ، في ضوء معيار أو مستوى أو محك²

حسب (محمد نصر الدين رضوان) " فالاختبار عبارة عن أداة قياس Device Measurement تستخدم للحكم على جانب مظهر أو جوانب محددة بالنسبة للمفحوص مثل الإنجاز أو الذكاء أو الشخصية وغيرها"³

ويرى أحمد ماهر الاختبارات " على أنها تلك الإجراءات التي تتبع لقياس مدى توافر خصائص معينة¹ في الفرد أو أنها مقاييس يمكن استخدامها للحكم على إمكانية قيام الفرد بمهام و أنشطة وظيفية معينة

¹- ليلي السيد فرحات ، القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط2 ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، ص 20-2

²- أحمد علي خليفة ، التقويم والاختبارات ، قسم التربية البدنية ، الكلية الجامعية ، دون سنة ، جامعة أم القرى، السعودية ، ص1.

³- محمد نصر الدين رضوان، المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية ، ط1، مركز الكتاب للنشر،

القاهرة، 2002 ، ص22

" أما (كرونباك) فإنه يرى أن الاختبار " إجراء منظم أو مقنن لملاحظة سلوك الفرد ووصفه بمعاونة مقياس كمي"²

فالاختبار هو طريقة علمية عملية و هو مجموعة من التمرينات تعد لتقيس القدرات أو الصفات كالقدرات البدنية (التحمل ، القوة ، السرعة ، الرشاقة ، المرونة) بطريقة كمية ، وهذا بهدف التعرف على الاستعدادات عند الافراد من لاعبين و رياضيين بصفة عامة ، ومعرفة الفروق بين هؤلاء الأفراد . وهنا نستخلص أن الاختبار في المجال الرياضي يعد أحد طرائق القياس وأدواته والتي تعتمد على التجربة و الاختبارات هي المصدر الاساسي للتعرف على حالة الفرد الرياضي واستعداداته البدنية و ذلك لتقنين العملية التدريبية و اختيار أبرز وأفضل العناصر القادرة للاستمرار و الوصول لأعلى مستويات الاداء .

2- ما الذي تقيسه الاختبارات و لماذا نقوم بالاختبار؟

- تقوم الاختبارات بقياس أشياء معينة في الأفراد ، ومن أهم ما يتم قياسه ما يلي :
- قدرات الشخص و من أهمها الذكاء والقدرات الميكانيكية والحواس و القدرات الحركية.
- المعرفة بجوانب علمية أو عملية أو وظيفية ويطلق عليها أحيانا التحصيل العلمي أو المعارف الوظيفية .
- الاستعدادات الكامنة و التي لم تأخذ فرصتها بعد لكي تظهر بشكل كامل في العمل
- الميولات الشخصية و المهنية .
- القيم والمثاليات .

¹- أحمد ماهر ، الاختبارات واستخدامها في إدارة الموارد البشرية والأفراد ، الدار الجامعية ، الاسكندرية ، 2001

، ص 12

²- دمحم صبحي حسنين ، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، مرجع سبق ذكره ، ص 12.

- الاتجاهات النفسية .

- الصفات الشخصية لدى الفرد مثل درجة التوتر و الانفعال ، الثقة بالنفس ، الرغبة في الانجاز ...

- اللياقة الطبية .

- كفاءة الأداء في الوظيفة الحالية.¹

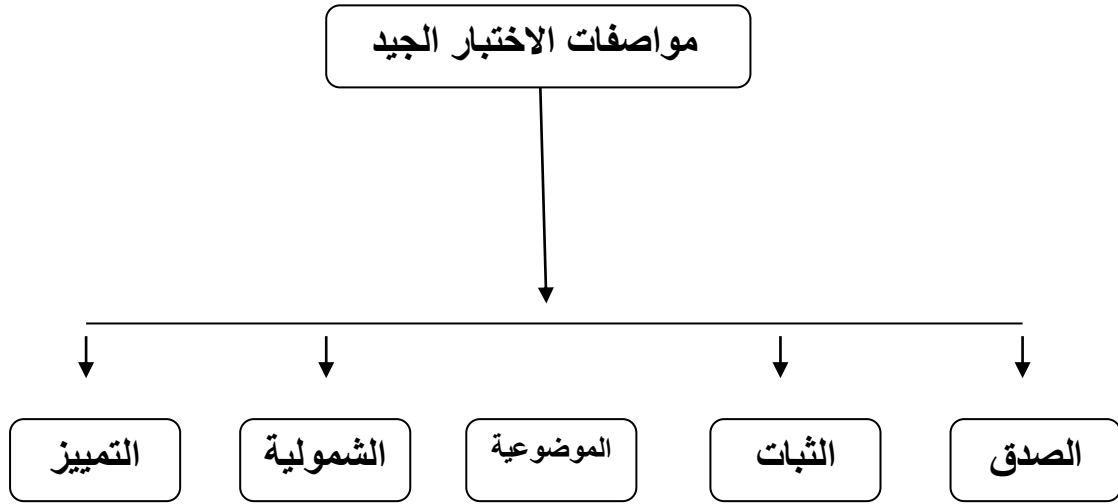
و نحن في دراستنا هذه سنحاول التركيز على الجانب الحركي و البدني و كفاءة الأداء نظرا للتخصص المتبع وطبيعة الدراسة ، فالاختبارات البدنية تحاول الكشف عن استعدادات الأفراد وقدراتهم البدنية (المداومة (التحمل) ، القوة ، السرعة ، الرشاقة ، المرونة.)

3- لماذا نقوم بالاختبار ؟

الأكيد أن الاداء الجيد يكون نتاج عدة عوامل منها العوامل والمكونات الوراثية والنفسية والتقنو-تكتيكية والبيوميكانيكية و الفسيولوجية ، ودور الاختبار والتقييم هنا هو عزل مختلف المكونات و العوامل المتدخلة في التخصص الرياضي في هذه الدراسة كرة القدم مثال و كذلك نقوم بالاختبار لتحديد وترتيب المتغيرات و الأولويات التي تشارك في تحسين الأداء الرياضي و من جهة أخرى فالاختبار التقييم Evaluation² يسمح بتوجيه الرياضي و تعظيم إمكاناته و قدراته.

4- مواصفات ومتطلبات الاختبار الجيد:

¹ - أحمد ماهر ، الاختبارات واستخدامها في إدارة الموارد البشرية والأفراد ، نفس المرجع السابق ، ص 12-1
² - N .DEKKAR. A .BRIKCI .R.HANIFI .technique d'évaluation physiologique des athlètes . édition par le comité olympique algérien. 1ere édition 1990 . p1 .



الشكل رقم 01 : مخطط يبين مواصفات الاختبار الجيد

- الصدق : و هو قدرة الاختبار على قياس ما وضع لقياسه
- الثبات : و يقصد به أن يعطى الاختبار نفس النتائج إذا ما كرر تطبيقه على نفس المجموعة و في نفس الظروف.
- الموضوعية : و تعني عدم تأثر درجات الاختبار بذاتية المصحح أو انطباعه .
- التمييز : و هي قدرة الاختبار على إظهار ما بين الافراد التلاميذ من فروق في الأداء

• الشمولية : و هذا المعيار أو الصفة تضاف في حالة الاختبارات التحصيلية وذلك لأن يكون الاختبار يقيس جانبا واحدا من جوانب الأداء ، وهنا في هاته الدراسة فالاختبارات تعتبر اختبارات بدنية محضة أي تقيس العامل البدني فقط.¹

إضافة إلى المواصفات الخمسة الماضية فبجانب كل من الصدق والثبات والموضوعية و التمييز أضاف كل من (أحمد مصطفى قطب و أسامة عبد المنعم) في ورقة دراسية

¹ - سند تكويني، بناء الاختبارات ، هيئة التأطير بالمعهد الوطني لتكوين مستخدمي التربية وتحسين مستواهم

في المستحدث في القياسات المعملية الفسيولوجية مواصفات أخرى منها : لا بد للاختبار الفسيولوجي المستخدم أن يكون ذا ارتباط وثيق بالأداء الحقيقي للصفة الماردي قياسها فعلى الرغم من أن قياس معدل vo2max يعد مؤشرا صادقا للاستدلال على صفة التحمل الدوري التنفسي لدى الرياضي وبالرغم من أنه يتصف بالثبات و الموضوعية إلا أنه لا يصلح للاستعمال كمؤشر للأداء البدني لدى رياضي المسافات القصيرة الذين ينبغي أن يتصفوا بقدرة الهوائية عالية (وليس قدرة هوائية) كما أن اختبار القوة المتفجرة الذي يعد مهم لرياضيي القفز والعدو السريع يعتبر غير مهم لرياضي الماراتون.

هذا يعني أنه من الضروري بما كان أن تكون طريقة إجراء الاختبار تحاكي إلى حد كبير طريقة الأداء البدني في ذلك التخصص فلا يصلح قياس القدرة الهوائية للسباحين باستخدام دراجة الجهد ، أو السير المتحرك لإجهاد متسابقي الدراجات ، إضافة لهذا إمكانية استخدام الاختبار وفقا لما يتوفر من نواحي مادية ومساعدين و أجهزة¹.

5- أنواع الاختبارات:

فالاختبارات حسب كل من (مصطفى باهي و صبري عمران) تنقسم لعدة أنواع و هي :

5-1- اختبارات الورقة والقلم : وتكون في شكل قوائم من بنود تتطلب الإجابة عليها باستخدام القلم و من مميزات أنها واضحة ويمكن استخدامها جماعيا ولا تصلح إلا مع الراشدين و لا يمكن استخدامها مع الأميين الذين لا يقرؤون ولا يكتبون.

5-2- أجهزة الاختيار: تستخدم هذه الأجهزة في التجارب والبحوث العلمية أو عمليات الفحص والتشخيص.

¹ - أحمد مصطفى قطب ، أسامة عبد المنعم ، ورقة دراسية في المستحدث في القياسات المعملية الفسيولوجية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، دون سنة ، القاهرة ، ص 02.

5-3- الاختبارات الغير لفظية : و هي الاختبارات التي تستخدم مع الأفراد الذين لا يستطيعون فهم اللغة كما أنها تتناسب مع الأطفال و بعض فئات المعاقين ... إلى غير ذلك

5-4- الاختبارات الأدائية : تستخدم في مجال قياس القدرات ، حيث تعد الدرجة تعبيراً عن قدرة أو استعداد المفحوص في مجال معين ، ومثال عن القدرات هو القدرات البدنية و الحركية¹.

6- خطوات بناء و تصميم الاختبارات :

عند تصميم و بناء أي اختبار هناك عدة إجراءات ضرورية يجب على مصمم الاختبار مراعاتها و أخذها بعين الاعتبار وهي حسب (موفق أسعد محمود):

- تحديد الغرض من الاختبار و تحديد أهداف الاختبار.
- إعداد و تهيئة الأمور الأساسية للاختبار (العناصر المراد قياسها) .
- تحديد الزمن المستغرق لإجراء الاختبار.
- تحديد مفردات الاختبار و وضع تعليمات للاختبار .
- تحديد طريقة و أسلوب تسجيل للاختبار .
- إجراء تجربة أولية للاختبار (تجربة استطلاعية).
- إجراء اختبار نهائي لمفردات و عناصر الاختبار و التأكد من صدق وثبات وموضوعية الاختبار¹.

¹- مصطفى باهي ، صبري عمران، الاختبارات و المقاييس في التربية الرياضية ، مرجع سبق ذكره ، ص 22-

فقبل إجراء أو تصميم أي اختبار يجب إتباع هاته الخطوات المهمة انطلاقاً من الهدف أو الغرض من الاختبار مروراً بتحديد مفردات الاختبار و القيام بتجارب أو محاولات لتطبيق الاختبار لضبط مختلف المتغيرات التجريبية ثم ضبط وتأكيد الصدق والثبات و الموضوعية وصولاً لتطبيق الاختبار.

وقبل ذلك يجب تحقيق و توفير بعض الشروط لإعطاء الاختبار وهي كما أجمعت أغلب الدراسات:

- تهيئة الظروف المثلى لتطبيق الاختبار من توفير المكان و ضبط كل من الإضاءة و درجة الحرارة واختيار الوقت المناسب والتأكد من حالة المختبرين و تنظيمهم حسب نوع الاختبار .

- تحضير مختلف البطاقات لتسجيل نتائج و درجات الاختبار.

- اختيار المساعدين وتدريبهم وهنا يجب اختيارهم بدقة و عناية لأن ذلك يساعد على الحصول على نتائج دقيقة خالية من أخطاء القياس .

- شرح الاختبارات للمختبرين من تنفيذ وحساب النتائج وإعطاء التعليمات اللازمة.

7- أهمية واجبات الاختبارات و المقاييس بالنسبة للمدرب:

لخصها (حنفي محمود مختار) في عدة نقاط و ذكر أن للاختبارات و المقاييس أهمية كبيرة للمدرب فهي تساعده في:

- تخطيط عملية التدريب.

¹- موفق أسعد محمود ، الاختبارات والتكتيك في كرة القدم ، ط2 ، دار دجلة ، عمان ،الأردن ، 2009 ، ص

- تنظيم التدريب.

- تقييم التدريب ، والأداء المهاري والبدني للاعب.

- قياس المعرفة والإدراك الخططي للاعب.¹

و بين (أحمد علي خليفة) أهمية الاختبارات و المقاييس في المجال الرياضي بالنسبة لكل من مدرس التربية الرياضية من جهة و المدرب الرياضي من جهة أخرى.

أولاً :

* لمدرس التربية الرياضية : تقسيم التلاميذ في مجموعة متجانسة لحسن سير العملية التعليمية.

* اكتشاف الموهوبين رياضيا وانتقائهم و توجيههم للأنشطة التي تتلاءم مع إمكانياتهم وقدراتهم البدنية .

* التعرف على مستوى نمو التلاميذ ومقارنة مستواهم بالمستويات الأخرى.

* تقويم مستوى التقدم والنمو نتيجة العملية التعليمية والتدريبية للتلاميذ للتعرف على مدى تحقيق الأهداف .

* التعرف على نقاط الضعف لدى التلاميذ ومحاولة إيجاد العلاج المناسب .

* إثارة الحماس لدى التلاميذ و مقارنة نتائجهم ببعض لرفع مستوى الأداء.

* تقويم المدرس و البرنامج التعليمي أو التدريبي ومدى ملاءمته للتلاميذ.

¹- حنفي محمود مختار ، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، دون طبعة ، مدينة نصر ،

القاهرة ، دون سنة ، ص 121

ثانيا : المدرب الرياضي :

* التعرف على الحالة التدريبية العامة باستخدام الاختبارات الحركية و بدراسة الإمكانات الوظيفية للأجهزة الداخلية في الجسم ، والقياسات الأنتروبومترية ، مع تحديد القدرات النفسية و البدنية .

* التعرف على الحالة التدريبية الخاصة للرياضي باستخدام الاختبارات التي تتضمن القياسات الوظيفية لأجهزة الجسم والنفسية والقدرات البدنية و المهارية و الصحية للرياضيين¹.

* التعرف على مدى التقدم في النتائج الرياضية و متابعتها للوصول إلى المستويات العليا * انتقاء الناشئين عن طريق الاختبارات في الرياضات المختلفة.

* التعرف على طرق التدريب والتخطيط المختلفة و استخدام المناسبة منها وفقا لنتائج الاختبارات.

* وضع مستويات خاصة لكل لعبة سواء للناشئين أو للاعبين المستويات العالية من الجنسين و تتبع مراحل تقدمهم².

8- أهمية و أهداف الاختبارات في المجال الرياضي:

يمكن تلخيص أهداف الاختبارات في نقاط ذكرها (أحمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك) وهذا إضافة لما ذكره (أحمد علي خليفة) في كتابه التقويم و الاختبارات:

¹- مصطفى باهي ، صبري عمران، الاختبارات و المقاييس في التربية الرياضية ، مرجع سبق ذكره ، ص 22-

²- أحمد علي خليفة ، التقويم والاختبارات ، قسم التربية البدنية ، مرجع سبق ذكره ، ص 22

* معرفة الحالة التدريبية العامة و الخاصة عن طريق الاختبارات الحركية والقياسات الوظيفية و البدنية.

* معرفة ديناميكية التطور الحركي للنتائج الرياضية وتتبعها وكذلك الاستدلال على الأسباب.

* دراسة أشكال تخطيط التدريب و التوجيه.

* دراسة طرق الانتقاء للموهوبين رياضيا.

* تصميم التدريب النموذجي إضافة لتتبع الرياضي لنتائجه ومستواه.

* التأكد من النواحي النظرية ومدى تطابقها مع الواقع العلمي و تحديد الحالة الصحية للرياضيين.

* وضع مستويات خاصة لكل لاعب سواء ناشئين أو أبطال المستويات العليا.¹

وقد لخص (يوسف الزم كماش وصالح بشير أبو خيط) أغراض الاختبارات والمقاييس في مجال كرة القدم في قياس مختلف الجوانب وهي (قياس الحالة الفسيولوجية للاعبين ، اللياقة البدنية ، ومستوى المهارات الأساسية القدرات الخطئية لدى اللاعبين ، وقياس الصفات النفسية لدى اللاعبين).²

9- أهمية الاختبار و في كرة القدم:

¹ - بن قوة علي ، تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الاساسية عند لاعبي كرة القدم ناشئين 41-41 سنة ، رسالة دكتوراه ، منشورة ، جامعة الجزائر ، 2001-2005 ، ص 22.

² - يوسف لازم كماش ، صالح بشير أبو خيط ، المبادئ الاساسية لتدريب كرة القدم ، ط1 ، دار زهران للنشر والتوزيع ، الاردن، 2011، ص222

يعتبر كل من (أحمد خاطر وعلي البيك) الاختبارات هي الأسلوب العلمي السليم و الأساس للوصول إلى المستويات الرياضية العالية ، لذلك وجب استخدام الاختبار والقياس كوسيلة فعالة وإيجابية لتقييم الحالات العامة و الخاصة . وكما أشار (شامل كامل و كاظم الربيعي) أن استخدام الاختبار و القياس في كرة القدم الجدل فيه من حيث الأهمية و ذلك للوقوف على حقيقة المستوى البدني والمهاري لكل لاعب يساهم في إعداد البرامج التدريبية بصيغ علمية وموضوعية.

ويلخص (محمود أبو العينين و مفتي إبراهيم) أهمية الاختبارات في كرة القدم كما يلي:

- قياس حالة اللاعب البدنية من حيث (التحمل القوة ، السرعة، الرشاقة، المرونة).
- قياس حالة اللاعب الفنية من حيث (دقة التمرير والتصويب، التحكم والسيطرة والمراوغة..)

إضافة إلى أهمية قياس مهارة اللاعبين و التفكير التكتيكي لتحديد جوانب الضعف والقوة و التعرف على مستوى التقدم الذي يحققه اللاعبين¹.

10- الاختبارات البدنية :

الاختبارات هي المقياس الدقيق الذي يستطيع المدرب بواسطتها أن يحكم على حالة التدريب الحقيقية للاعب ، والاختبار هو المؤشر الوحيد لحالة تدريب اللاعب و هو الوسيلة الوحيدة التي تقنع اللاعب بحالته وتبعده عن الشك في تحيز المدرب . وحسب (حنفي محمود مختار) فاختبارات حالة التدريب تنقسم إلى نوعين:

أ-الاختبارات العامة:

¹ - غازي صالح محمود ، كرة القدم (المفاهيم-التدريب)، ط1 ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، الأردن

عمان، 2011، ص21

* اختبارات قدرة الأداء الحركي.

* اختبارات الصفات البدنية (تحمل ، قوة ، سرعة ، رشاقة ، مرونة.)

* اختبارات قياس الصفات الإرادية و الحالة النفسية للاعب.

فهاته الاختبارات تستخدم لمعرفة أداء اللاعب الحركي والبدني و النفسي حتى يستطيع المدرب برمجة الفترات التدريبية و تزداد هذه الأهمية للاختبارات مع الأشبال و الناشئين على وجه الخصوص.

ب-الاختبارات الخاصة:

وتشمل قياس المقدرة الفنية الخططية للاعب و من هنا نلاحظ أن القاعدة الحقيقية لمعرفة حالة التدريب للاعب هي تكمن في الاختبارات و التي منها اختبارات الأداء الحركي أو القدرات و الصفات البدنية (المداومة (التحمل) ، القوة ، السرعة ، الرشاقة ، المرونة)¹.

فالاختبار البدني هو قياس مكون من مكونات اللياقة البدنية ، وهو يعتبر مؤشر هام و ضروري للاطلاع أو معرفة حالة التدريب وتقويم مختلف البرامج التدريبية و انتقاء أبرز العناصر (اللاعبين) لمختلف الفرق المحلية و الجهوية وحتى الوطنية ، وخاصة في كرة القدم كما ذكره العديد من المختصين و الباحثين و أوضح Dellal Alexandre أن التقييم البدني للاعب كرة القدم يسمح لكل مدرب بجمع عدة معلومات محددة في كل فترة من فترات الموسم ، إضافة للأخذ بعين الاعتبار بعض المعلومات التي تسمح بتحديد ملف Profil للاعب لمعرفة العمل المبرمج والمنتظر على طول

¹ - حنفي محمود مختار ، الاسس العلمية في تدريب كرة القدم ، مرجع سبق ذكره ، ص 121

الموسم و من خلال استغلال مختلف النتائج التي تسمح بإنشاء برامج فردية للتدريب لكل العب و تحسين الأداء العالي مع الفريق¹.

فبالعودة إلى الماضي فإن اللياقة البدنية عانت كثيرا من صعوبة تحديد مكوناتها بشكل دقيق وموضوعي و كان الحكم عليها يتم عن طريق الملاحظة خلال المنافسات و الألعاب الرياضية².

أما في الوقت الحالي فأصبحت طريقة التقييم وتحديد الصفات البدنية بين الأفراد من القضايا التي خلقت نوعا من النقاش و الجدل لذلك ظهرت الكثير من الاختبارات الفردية منها و المتجمعة في بطاريات الاختبارات و غالبا ما نستخدمها لإجراء تقييم سريع لمجموعات كبيرة من الأفراد مثل التلاميذ في المراحل الدراسية المختلفة وتشتمل هاته البطاريات على عدد من الاختبارات الفردية بحيث يقيس كل اختبار عنصرا بدنيا كالسرعة و القوة مثال وقد تكون عدد من الاختبار الفردية التي تقيس عناصر بدنيا واحدا³.

11- بطارية الاختبارات البدنية:

وتعرف بطارية الاختبارات على "أنها تجميع عدد من الاختبارات لغرض دراستها لظاهرة أو سلوك معين عند الإنسان و يسمى كل اختبار داخل هذه البطارية باختبار فرعي " و هكذا تعتبر البطارية مجموعة من الاختبارات الفرعية التي جمعت لدراسة

¹ - Alexandre Dellal . De l'entrainement a la performance en football . O.P.CIT. p 032

² - مصطفى السايح محمد، صالح أنس محمد ، الاختبار الأوروبي للياقة البدنية يوروفيت Eurofit ط1 ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، الاسكندرية ، 2009 ، ص.21.

³ - أحمد محمد خاطر ، على فهمي البيك ، القياس في المجال الرياضي ، مرجع سابق ص 199

هدف أو غرض مشترك¹. و قد أصبحت تستخدم بكثرة مثل هاته البطاريات و في كل مرة يتم اعتماد عنصر إضافي للبطارية كوسائل وأدوات القياس والاختبار والمتمثلة في الأجهزة و الأدوات الحديثة ففي هذه الدراسة تم استخدام : جهاز ولكل (OPTOJUMP / MYOTEST / LES CELLULES PHOTO-ELECTRIQUE) خصائص معينة و يحتوي كل جهاز على مجموعة من برتوكولات الاختبارات البدنية. وتتقسم البطاريات حسب الهدف منها أيضا فمنها التي تقيس الجانب النفسي ،المهاري ،الطبي، الخططي و الجانب البدني الذي يعتبر كما سبق وذكرنا ضروريا جدا وهنا سنقوم باستعراض أبرز الاختبارات المرشحة لقياس الجانب البدني للاعبين الفرق المدرسية في المرحلة الثانوية.

11-1-1- اختبار المداومة:

11-1-1- اختبار كوبر 1968 COOPER:

غرضه :

الحصول على مؤشر للمداومة والسرعة الهوائية القصوى وتقدير أقصى استهلاك للأكسجين .

●الوسائل المستخدمة: ملعب(مضمار ، صفارة ، ميقاتي ، لوحة تسجيل، مساعدين).

¹- بوفولة بوخميس ، بطارية ABC-K لتشخيص صعوبات التعلم (التعريف والدور) ، مجلة شبكة العلوم النفسية

العربية، العدد 25 ، 2009 ، ص192

● وصف الاختبار: هو من الاختبارات السهلة التطبيق و تصلح لمشاركة عدد كبير من المختبرين و ينفذ هذا الاختبار بقطع أطول مسافة ممكنة بواسطة الجري / المشي حول المضمار المحدد ولمدة 12 دقيقة¹.

● حساب النتيجة : ويكون ذلك بعد انتهاء مدة الاختبار ليتم حساب المسافة المقطوعة من طرف المختبر خلال 12 دقيقة.



الصورة رقم (01): توضح اختبار كوبر

11-1-2 اختبار نافات 1983 Epreuve progressive de course navette :20 m

- غرضه : تقدير القدرة الهوائية القصوى.
- الوسائل المستخدمة: ملعب، شريط سمعي (navette Cassette) ،شريط قياس ،أقمار مكبر صوت ، لوحة تسجيل.
- وصف الاختبار : تسطير خطين متوازيين في الأرض و متقابلين كل خط بعيد عن الآخر 20 متر وطول الخطوط في عرضها يكون حسب عدد المختبرين حيث يكون بين المختبر والآخر 1 متر.

¹- علي حسن أبو جاموس ، المعجم الرياضي ، دار أسامة للنشر والتوزيع ، ط1 ، الاردن ، عمان ، 2012 ،

- الاختبار ينطلق بإعطاء الإشارة من التسجيل الصوتي و يبدأ الاختبار بسرعة 8 كم في الساعة .
- يقف اللاعبون في أحد الخطوط و عند إعطاء إشارة الانطلاق يبدأ اللاعبون بإجراء ذهاب وإياب بإتباع الإيقاع المفروض ورنات الجرس¹.
- السرعة المبرمجة تزداد تدريجيا ب 0.5 كم/سا كل دقيقة.
- ينتهي الاختبار في حالة عدم قدرة اللاعب على المواصلة في الجري واحترام الإيقاع المبرمج.



الصورة رقم(02): تعبر عن اختبار نافات

11-2- اختبارات القوة:

11-2-1- اختبار SJ (squat jump) / CMJ (counter mouvement jump) :jump)

* الغرض من الاختبار : قياس قوة الأطراف السفلى (الانفجارية).

* الوسائل المستعملة : بطاقة تسجيل ، حاسوب ، جهاز Optojump

* وصف الاختبار:

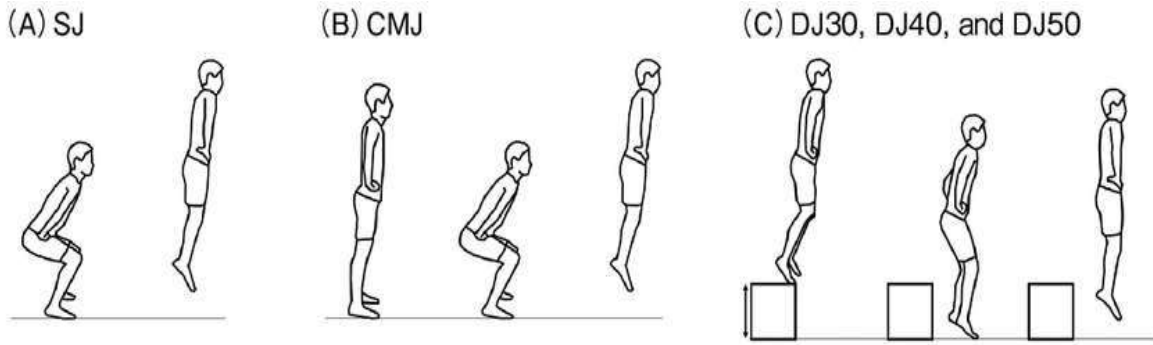
-في حالة اختبار SJ يقوم اللاعب باتخاذ الوضعية الابتدائية للاختبار كما هي موضحة (في الصورة رقم 03) ، وبعد إعطاء الإشارة من طرف المختبر من خلال

¹ – Georges Cazorla , Luc Leger, comment évaluer et développer vos capacités aérobies , association recherche et évaluation en activité physique et en sport , édition 1993 , p 17

الجهاز المستخدم يقوم اللاعب بالارتقاء لأعلى دون النزول لأسفل أو تحرير اليدين بطريقة عمودية.

في حالة اختبار CMJ يقوم اللاعب باتخاذ الوضعية الابتدائية للاختبار كما هي موضحة في (الصورة رقم 03)، و بعد إعطاء الإشارة من طرف المختبر من خلال الجهاز المستخدم يقوم اللاعب بالتمدد (الثني) للأسفل للحصول على القوة الممكنة للدفع ثم الدفع و الارتقاء لأعلى دون تحرير اليدين.¹

* حساب النتيجة : يتم عرض النتيجة على شاشة الحاسوب مباشرة بعد انتهاء المحاولة و تحتوي على زمن الطيران ، الارتفاع والقوة ... الخ . وتتم القراءة من الشاشة بطريقة عادية.



الصورة رقم 03 : تعبر عن الوضعية الابتدائية لاختباري CMJ/SJ

3-11 - اختبارات الرشاقة:

1-3-11 - اختبار T للرشاقة: Agility Test:

- الغرض من الاختبار : قياس السرعة والرشاقة و القدرة على تغيير حركة الجسم في اتجاهات مختلفة وبسرعة التحكم في وضعية الجسم.

¹ -Alexandre Dellal , Une saison de préparation physique en football , édition De boeck , Bruxelles , 2013 , p68-69 .

• الوسائل المستعملة: مقياتي، أرضية مناسبة، أقماع، استمارة تسجيل .

• وصف الاختبار: 1

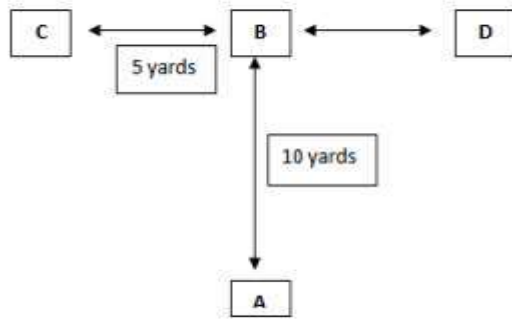
يقف اللاعب عند القمع A كما هو مبين في الرسم ، وبعد إشارة الانطلاق يجب أن يؤدي الاختبار بسرعة وبأقل زمن ويكون المسار وحركة الأداء كما هو موضح في

الرسم A → B → C → D → B → A

ملاحظة:

- يكون الجري بين D C B جانبيا و المختبر يدير ظهره لنقطة الانطلاق.

- يجب ملامسة قاعدة القمع.



الشكل رقم 02: يبين مسار اختبار T للرشاقة.

* حساب وتسجيل النتائج : تكون بتسجيل النتائج المتحصل عليها ومن ثم تكون

القراءة والمقارنة من الجدول المرفق.²

التصنيف	ذكور	إناث
ممتاز	أقل من 9.5	10.5

¹ - اللجنة الأولمبية البحرينية ، اختبارات اللياقة البدنية ، ط8 ، البحرين ، 5188 ، ص 81

² - اللجنة الأولمبية البحرينية ، اختبارات اللياقة البدنية ، ط8 ، البحرين ، 5188 ، ص 81

11.5-10.5	10.5-9.5	جيد
12.5-11.5	11.5-10.5	متوسط
12.5 فأكثر	11.5 فأكثر	ضعيف

الجدول رقم (02): يمثل المعايير التقييمية لاختبار الرشاقة T

11-3-2- اختبار 10x4 متر (navette):

• الغرض من الاختبار :

قياس الرشاقة و السرعة في تغيير الاتجاه.

• الوسائل المستعملة : 2 كتل خشبية (6x5x10) ، شريط قياس ، أقماع ، ميقاتي ، أرضية مناسبة غير لزجة.

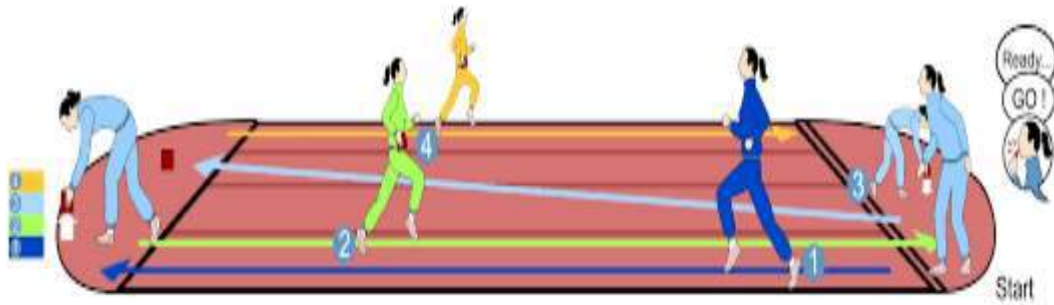
• وصف الاختبار : تسطير خطين متقابلين بينهما مسافة 10 متر باستخدام شريط القياس الأقماع لتوضيح الخطوط . وبعدها يتم وضع الكتل الخشبية في الخط المقابل لخط الانطلاق.

ثم يقف المختبر ويضع قدميه خلف خط الانطلاق وينطلق المختبر مباشرة بعد سماع إشارة ابدأ بسرعة نحو الخط المقابل للالتقاط إحدى الكتلتين الخشبيتين ثم العودة ووضعها خلف خط الانطلاق ثم العودة للخط المقابل للالتقاط الكتلة الخشبية الثانية ، وهكذا يكون المختبر قد حقق 10x4 متر من الأداء.

ملاحظة: يتم إجراء محاولتين وتسجل أفضل محاولة .

- يستخدم هذا الاختبار في ألعاب القوى بصفة عامة و التنس و كرة السلة و كرة القدم
1.

- التسجيل: تكون النتيجة من خلال الوقت المستغرق وتسجل أحسن نتيجة و في حالة سقوط إحدى القطع الخشبية أو رميها تلغى المحاولة.



الصورة رقم 04: تعبر عن اختبار 4×10 متر للرشاقة.

11-4- اختبارات المرونة:

11-4-1- اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف²:

- الغرض من الاختبار :

قياس مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي.

- الوسائل المستعملة: مقعد دون مسند ارتفاعه 50 سم، مسطرة غير مرنة مقسمة من (0-100 سم) مثبتة عموديا على المقعد.

¹ -<http://www.topendsports.com/testing/tests/agility.10m-shuttle.htm> (11/05/2022-09:05)

² -مصطفى السايح محمد ، صالح انس محمد ، الاختبار الأوروبي للياقة البدنية يوروفيت EUROFIT ، مرجع سبق ذكره ، ص 22

• وصف الاختبار:

يقف اللاعب المختبر فوق المقعد والقدمان مضمومتان و أصابع القدمين مثبتة على حافة المقعد ويقوم اللاعب المختبر بثني جذعه الأمام و للأسفل مع دفع المؤشر بأصابعه إلى أبعاد مسافة يستطيع الوصول إليها ويثبت في آخر مسافة وصل إليها لمدة 2 ثانية.

• حساب وتسجيل النتائج:

- تسجل للمختبر المسافة التي وصل إليها.

- تعطى للاعب محاولتان وتحسب له المسافة الأكبر بالسنتيمتر¹.



الصورة رقم 05 : تعبر عن اختبار المرونة (ثني الجذع للأمام من الوقوف).

11-4-2- اختبار ثني الجذع من الجلوس الطويل (الذراعان أماما) :

¹- موفق أسعد محمود ، الاختبارات والتكتيك في كرة القدم ، مرجع سبق ذكره ص19

- الغرض من الاختبار: قياس درجة مرونة الجذع.
- الوسائل المستخدمة: منضدة اختبار أو صندوق بالأبعاد التالية:
 - الطول 35 سم ، العرض 45 سم ، الارتفاع 32 سم و مقاسات الشريحة العلوية طولها 55 سم بعرض 45 سم و الشريحة العلوية تمتد 15 سم خارج الحافة المواجهة للقدمين، مسطرة طولها 30 سم.
- * وصف الاختبار : من خلال وضع الجلوس أرضا يتم الانحناء للأمام على قدر الإمكان من وضع الجلوس الطويل ، من خلال وضع القدمين في مواجهة الصندوق وسلميات أصابع اليدين فوق حافة الشريحة العلوية للصندوق.¹
- تعليمات :

- يجب ثني الجذع ببطء لأقصى مسافة مع الاحتفاظ بالركبتين مفردتين والقيام بدفع المسطرة للأمام بالتدرج بدون مرجحة الذراعين المفردتين.
- يحاول المفحوص الثبات لأبعد نقطة يصل إليها.
- يؤدي الاختبار مرتين وتحسب أفضل محاولة.



الصورة رقم 06 : تعبر عن اختبار المرونة ثني الجذع من الجلوس الطويل (الذراعان أماما).

¹-مصطفى السايح محمد ، صالح انس محمد ، الاختبار الأوروبي للياقة البدنية يوروفيت EUROFIT ، مرجع سبق ذكره ، ص 22

11-5- اختبارات السرعة:

11-5-1- اختبار 50 متر:

• الغرض من الاختبار: تحديد التسارع و السرعة.

• الوسائل المستخدمة: أرضية مناسبة تكون بمسافة 70 متر على الأقل، مقياتي

(cellules électrique-photo)، أقماع، ورقة تسجيل.

• وصف الاختبار : يتم الإحماء الجيد و القيام ببعض التكرارات للسرعة لمسافات

قصيرة ثم مباشرة الاستعداد و الوقوف خلف¹ الخط وبعد إعطاء الإشارة يتم الجري

بأقصى سرعة من نقطة الانطلاق إلى نقطة الوصول ولمسافة 50 متر ويجب تشجيع

المختبرين على عدم خفض السرعة حتى تجاوز خط النهاية.

التسجيل : يتم إجراء محاولتين ويسجل أحسن توقيت.

- يتم احتساب الوقت من تحرك أول عضو في الجسم و في حالة استخدام جهاز

(électrique-photo cellules) فان أول عضو من الجسم يدخل في حقل ال50

متر يبدأ الجهاز بالتسجيل تلقائيا و ينتهي الاختبار بالوصول لخط النهاية.

- يستخدم هذا الاختبار في كرة القدم وبعض الرياضات الأخرى التي تتطلب مسافات

مماثلة².



الصورة رقم 07 : تعبر عن مسار اختبار 50 متر سرعه.

¹- <http://www.topendsports.com/testing/tests/sprint-50metres.htm> (11/05/2022-13:43) .

² - <http://www.topendsports.com/testing/tests/sprint-50metres.htm> (11/05/2022-13:43)

11-5-2- اختبار 10 متر Test de sprint:

- الغرض من الاختبار : تحديد السرعة (النظام اللاهوائي اللاحمضي).
- الوسائل المستعملة : أرضية صالحة ومستوية ، أقماع ، (électrique-photo) (cellules)
- وصف الاختبار :بعد إجراء تسخين كامل لمدة 20 دقيقة ، تليها بعض التكرارات للسرعة لمسافات قصيرة ثم تمديدات عضلية للأطراف السفلى . بعدها يقف المختبر في خط الانطلاق من وضعية الوقوف الحر و عند إعطاء الإشارة ينطلق المختبر لخط النهاية بأقصى سرعة لمسافة 10 أمتار¹.
- يؤدي المختبر ثلاث محاولات للسرعة تفصل بين كل محاولة و أخرى فترة دقيقتين راحة
- التسجيل:

-تسجل أحسن محاولة وتكون القراءة من الميقاتي أو الجهاز مباشرة.



الصورة رقم 08 : تعبر عن مسار اختبار 10 متر سرعة.

¹ -DAUTY, M. et JOSSE, M. Potiron. Corrélations et différences de performance entre des footballeurs, professionnels, en formation et amateurs à partir du test de sprint (10 mètres départ arrêté) et de tests isocinétiques du genou. Science & sports, 2004, vol. 19, no 2, p. 75-79

11-5-3- اختبار 30 متر سرعة:¹

• الغرض من الاختبار :

تحديد السرعة والتسارع .

• الوسائل المستعملة: أرضية صالحة ومستوية ولا تقل عن 50 متر ، أقماع ،
(cellules photo électrique) أو أي جهاز لقياس الوقت بدقة.

• وصف الاختبار :بعد إجراء تسخين كامل لمدة 20 دقيقة ، تليها بعض التكرارات للسرعة لمسافات قصيرة. بعدها يقف المختبر في خط الانطلاق من وضعية الوقوف الحر وعند إعطاء الإشارة ينطلق المختبر لخط النهاية بأقصى سرعة لمسافة 30 أمتار .

يؤدي المختبر بأداء محاولتين للسرعة تسجل أفضل محاولة.

• التسجيل:

- تسجل أحسن محاولة وتكون القراءة من الميقاتي أو الجهاز مباشرة .

ملاحظة : يستخدم هذا الاختبار في كرة القدم وبعض الرياضات المماثلة (تتطلب نفس المسافة²)

11-5-4- اختبارات سرعة رد الفعل البصرية/ السمعية:

الغرض من الاختبار قياس سرعة رد الفعل السمعية والبصرية.

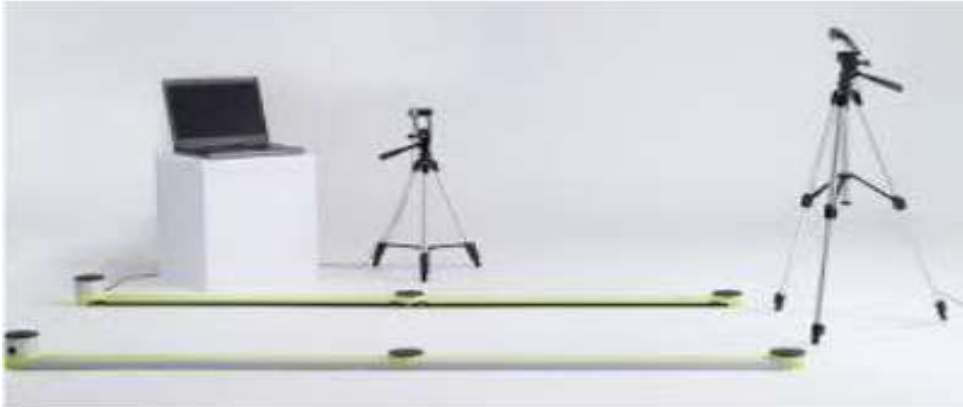
¹ -MECHICHE, Ali. L'APTITUDE PHYSIQUE CHEZ LES ECOLIERS AGES DE 6-12 ANS DE LA WILAYA DE SETIF. Revue Sciences Humaines, 2008, no 30, p. 69-79.

² - <http://www.topendsports.com/testing/tests/sprint-30meters.htm> (10/03/2016) 13:30 .

- الوسائل المستخدمة : أرضية مستوية ، جهاز OPTOJUMP ، جهاز حاسوب PC
- وصف الاختبار:

- بعد توصيل جهاز OPTOJUMP بالحاسوب المحمول وفتح البرنامج على الحاسوب واختيار اختبار سرعة رد الفعل السمعية أو البصرية من قائمة البرنامج¹
- يقوم المختبر بوضع إحدى رجليه بين العارضتين و الرجل الأخرى خارج العارضتين
- إذا كان الغرض قياس سرعة رد الفعل السمعية فإنه عند سماع BIP يتم رفع الرجل الموجودة داخل اللوحتين وتعاد الكرة ثلاث مرات متتالية 3.BIP.
- إذا كان الغرض قياس سرعة رد الفعل البصرية فإنه عند رؤية الدائرة الملونة في الحاسوب تغير لونها يقوم المختبر برفع الرجل الموجودة داخل اللوحتين و تعاد الكرة ثلاث مرات.

* التسجيل: يتم تسجيل وقراءة النتائج على الحاسوب مباشرة بعد الاختبار.



الصورة رقم (09) : تعبر عن الجهاز المستخدم في اختبارات سرعة رد الفعل (OPTOJUMP)

¹ -user manuel , version 1.3 , optojump next .

الجانب التطبيقي :

الفصل الأول :

الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد:

إن طبيعة المشكلة التي يطرحها بحثنا تستوجب علينا التأكد من صحة أو خطأ الفرضيات التي قدمناها في بداية الدراسة لذا استوجب علينا القيام بدراسة ميدانية بالإضافة إلى الدراسة النظرية لأن كل بحث وللقيام بالبحث الميداني يتوجب على الباحث القيام ببعض الإجراءات التي تساهم في ضبط الموضوع وجعله منهجيا ويشمل شروط البحث العلمي ،فالبحث الميداني لا يعني القيام بالاختبارات فقط وإنما معالجة كل حيثياته من حيث الدراسة الأولية والأسس العلمية للاختبارات والضبط الإجرائي للمتغيرات ، كما أن لمشكل البحث فروض علينا إتباع المنهج الوصفي التحليلي الذي يساعد على اختبار المشكلة وتحديدتها ووضع فرضياتها ومعرفة العوامل التي تؤثر في موضوع الدراسة .

1- الدراسة الاستطلاعية:

قبل الشروع في الدراسة التي أجريناها قمنا بخطوات تمهيدية والتي كان الهدف منها إعداد أرضية جيدة للعمل وهذه الخطوات يمكن حصرها فيما يلي:

- متابعة بعض الحصص التدريبية والمقابلات لفريق أكابر شباب سيدي عقبة لمعرفة مستوى الأداء عند لاعبيه وطرق التدريب وتسجيل المعلومات والملاحظات التي تحتاجها في دراستنا خلال الموسم 2022/2021.

- تحديد الاختبارات المناسبة لقياس المهارات الأساسية المراد التركيز عليها في البحث. - توفير الوسائل والعتاد الرياضي لإجراء هذه الاختبارات.

وشملت الدراسة .

التجربة الاستطلاعية:

تم القيام بالتجربة الاستطلاعية على عينة تشمل (20 لاعبا من أواسط فريق نادي شباب سيدي عقبة وهو ما يطابق الشروط العمرية للبحث ، كما تم إجراء جميع الاختبارات البدنية المقترحة في

هذا البحث وكان الهدف من هذه التجربة الاستطلاعية هو دراسة كفاءة الاختبارات لقياس الصفات المراد إجراء الدراسة عليها أي (الصدق، الثبات، الموضوعية) لهذه الاختبارات .

2- الأسس العلمية للاختبارات:

2-1- الثبات: يذكر نبيل عبد الهادي أن هذا الأساس العلمي يعتبر من المقومات الأساسية للاختبار الجديد حيث يفترض أف يعطي الاختبار نفس النتائج تقريبا إذا أعيد استخدامه مرة أخرى.¹

ويقصد به "محافظة الاختبار على نتائجه إذا ما أعيدت على نفس العينة في نفس الظروف. ومن أجل ذلك قام الطالب الباحث بتطبيق الاختبار على عينة مكونة من 20 لاعب فئة أواسط النادي الهاوي شباب سيدي عقبة.

و بعد اسبوع تم إجراء إعادة الاختبار على العينة الاستطلاعية و المتكونة من 10 لاعبين.

وبعد توفر النتائج قمنا باستخدام معامل الارتباط البسيط الذي يعرف بمعامل الارتباط (pearson) وبعد البحث في جدول الدلالات لمعامل الارتباط البسيط عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09 سجلنا مستوى الدلالات في الجدول، والذي يؤكد أن الاختبارات تتمتع بدرجات عالية من الثبات، و يظهر ذلك من خلال الجدول رقم (01).

- اختبار السرعة (اختبار 30 متر) ذو درجة عالية من الثبات (0.85).
- اختبار القوة (اختبار الوثب الأفقي من الثبات) ذو درجة عالية من الثبات (0.98).
- اختبار المرونة (اختبار ثني الجذع من الوقوف) ذو درجة عالية من الثبات (0.89).
- اختبار المداومة (اختبار بريكسي 5د) ذو درجة عالية من الثبات (0.90).

و هذا ما يفسر وجود ثبات عالي للاختبارات.

¹- نبيل عبد الهادي: القاس و التقويم التربوي واستخدامه ف مجال التدريس الصف "؛ ط1؛ دار وائل؛ الاردن 1999؛ ص139

2-2- صدق الاختبار:

من أجل التأكد من صدق الاختبار استخدمنا معامل الصدق الذاتي باعتباره صدق للدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، و النتائج موضحة في الجدول رقم (01).

$$\sqrt{\text{معامل ثبات الاختبار}} = \text{صدق الاختبار}$$

وقد سجلنا النتائج التالية:

- صدق اختبار السرعة (0.94).
- صدق اختبار القوة (0.98).
- صدق اختبار المرونة (0.92).
- صدق اختبار المداومة (0.94).

2-3- موضوعية الاختبار:

بطارية الاختبارات التقنية معتمدة في أغلب المراجع الخاصة بالصفات البدنية في كرة القدم بالإضافة لكثير من الدراسات في هذا المجال ومنها ما ذكر في الدراسات السابقة والمشابهة ، وهي اختبارات واضحة وغير قابلة للتأويل.

الجدول رقم (03) يبين الأسس العلمية للاختبارات الدنية

الاختبارات الاسس العلمية	اختبار السرعة 30 م	اختبار القوة(القفز الاقصي من الثبات)	اختبار المرونة ثني الجذع من الوقوف	اختبار المداومة (بريكسي)
الثبات	0.85	0.98	0.89	0.90
الصدق	0.94	0.98	0.92	0.94

3- الضبط الإجرائي للمتغيرات:

إن الدراسة الميدانية تتطلب ضبطاً للمتغيرات قصد التحكم فيها قدر الإمكان من جهة و عزل بقية المتغيرات الدخيلة من جهة أخرى، و دراستنا هذه من الدراسات ذات المتغير الواحد و المتمثل في الخصائص البدنية.

4- الدراسة الأساسية:

4-1- منهج البحث:

لم يكن هناك اتفاق لدى العلماء والعاملين في البحث العلمي وعلى رأسهم المهتمين بمنهج البحث العلمي بشأن تصنيفاته ، ولعل ذلك يعود أساسا إلى فلسفاتهم الخاصة فمنهم من يرى أن هناك مناهج نموذجية تعتبر هي الأقل وتتفرع منها مناهج أخرى .

ومنهج البحث يختلف باختلاف المواضيع لهذا جاء بحثنا هذا متبعا للمنهج الوصفي التحليلي، و يظهر المنهج الوصفي التحليلي كمنهج مهم يُساعد على توصيف المشاكل العلمية بدقة، وصولاً لاستنتاجات إيجابية، و دراسة الموضوع بهيئته الطبيعية وهو مناسب لبحثنا الذي يتضمن دراسة سمات وخصائص، و هذا المنهج يظهر جليا من خلال الاختبارات البدنية المقامة في هذا البحث و وصف جوانبها.

4-2- مجتمع و عينة البحث:

تعتبر العينة أساس عمل الباحث ، والموضوعية في البحث العلمي هي أن نستقصي الحقيقة لدى كل عناصر مجتمع البحث الذي نهتم بدراسته إلا أن اتساع العدد الإجمالي لهذه العناصر مع عدم قدرة الباحث للوصول إلى كل الأفراد ،يفرض عليه أخذ عينة ممثلة للمجتمع الكلي تتناسب وإمكانياته وقدراته وفي نفس الوقت تتناسب ونوع الدراسة ،واستعمال العينة يسمح بالاقتماد في الجهد والوقت وقد تم اختيارها بطريقة عمدية (قصدية) وهي مجموعة لاعبي فريق شباب سيدي عقبة أقل من 19 سنة ،(20 لاعبا) وكان هذا الاختيار نظرا لقرب المسافة وسهولة الاتصال بالفريق وطاقمه ومعرفتنا له من قريب ووفرته للعديد من اللاعبين والإمكانيات اللازمة سواء

الملعب ذو الأرضية الجيدة والمعشوشبة اصطناعيا بالإضافة إلى الانضباط الملاحظ أثناء العمل سواء المسيرين أو المدربين.

4-3- خصائص عينة البحث:

تتكون عينة البحث من:

- مجموعة تجريبية: 20 لاعبا من آمال فريق شباب سيدي عقبة.

5- مجالات الدراسة:

❖ **المجال المكاني:** أجريت الاختبارات البدنية بملعب المركب الرياضي لبلدية سيدي عقبة، و الذي يتميز بأرضية معشوشبة اصطناعيا.

❖ **المجال الزمني:**

يتمثل المجال الزمني للدراسة في المدة التي استغرقتها، ولقد كانت الانطلاقة بعد تحديد موضوع الدراسة وهذا في أواخر ديسمبر 2021، حيث بدأنا بالدراسة النظرية والتي تواصلت مع باقي عناصر ومراحل البحث أما فيما يخص الاختبارات البدنية المقترحة فكانت بعد جمع أكبر كم من المعلومات الخاصة بكل صفة من الصفات البدنية المستهدفة في هذه الدراسة بالإضافة إلى بناء البطاقات التقنية الخاصة بكل اختبار.

أما بالنسبة للاختبارات فقمنا بالاختبارات التجريبية بعد نهاية الموسم الرياضي 2021/2022 وبالضبط في 25 ماي 2022 أي بعد لعب كل الجولات من البطولة التي ينشط فيها الفريق و كانت سيرورة الاختبارات على النحو التالي:

➤ يوم الأربعاء 25 ماي 2022 إجراء اختبارات بدنية خاصة بثلاث صفات بدنية و المتمثلة في: اختبار خاص بالمرونة، و السرعة و القوة.

➤ يوم الخميس 26 ماي 2022 إجراء اختبار بدني خاص بصفة المداومة.

❖ **المجال البشري:**

و الذي يتمثل في العينة التي أجرينا عليها الدراسة و البالغ عددها عشرون لاعبا، من لاعبي آمال فريق شباب سيدي عقبة أقل من 19 سنة.

6- أدوات جمع البيانات:

إن الأدوات التي يستخدمها كل باحث في إنجازته لدراسته تعد إحدى الضروريات التي يقوم عليها البحث والتي يسعى من خلالها إلى كشف الحقيقة وفك الإشكال المطروح ، وقد استخدمنا عدة وسائل ساعدتنا وحددناها فيما يلي :

6-1- طريقة التحليل البيبليوغرافي:

وهي أول الطرق المستعملة وتتمثل في جمع المعلومات النظرية من المراجع التي لها علاقة بالموضوع ،وقد تم الاعتماد على الكتب العربية والأجنبية وبعض المنشورات الالكترونية والدراسات السابقة بهدف تكوين خلفية نظرية علمية جيدة حول موضوع الدراسة.

6-2- التجربة الاستطلاعية:

العتاد اللازم لإجراء الاختبارات وتطبيق البرنامج المقترح، كالأقمار وأشرطة القياس والميزان الطبي وجهاز قياس الطول كرات وميقاتي.

6-3- الملاحظة و التجربة:

بعد ملاحظة الظاهرة و صياغتها لمجموعة من الفروض قمنا بتجربتها من أجل التأكد من مدى صحتها.

6-4- الاختبارات المستخدمة:

الهدف من الاختبارات هو معرفة خصائص بعض الصفات البدنية عند أفراد العينة، و بالتالي الإجابة على إشكالية البحث المطروحة، و في ما يلي الاختبارات التقنية المستعملة في هذا البحث:

6-4-1- اختبار السرعة 30م:

الهدف من الاختبار:

تحديد السرعة والتسارع

الأدوات المستخدمة:

أرضية صالحة ومستوية ولا تقل عن 50 متر ، أقماع ، (cellules photo électrique) أو أي جهاز لقياس الوقت بدقة .

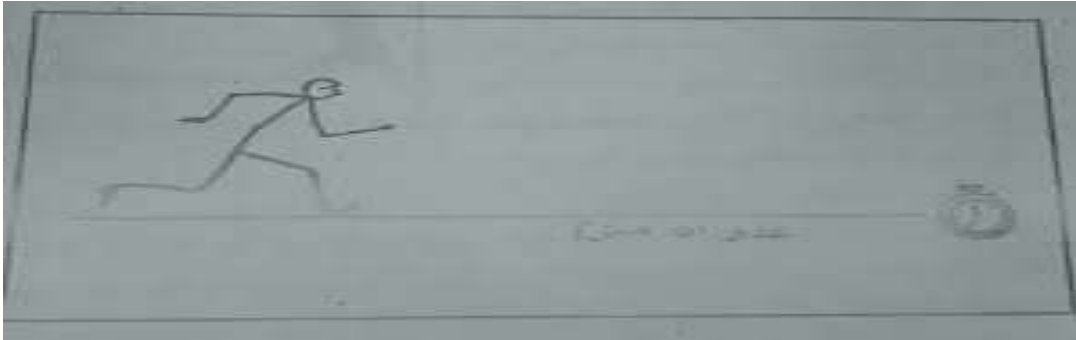
مواصفات الأداء:

بعد إجراء تسخين كامل لمدة 20 دقيقة ، تليها بعض التكرارات للسرعة لمسافات قصيرة. بعدها يقف المختبر في خط الانطلاق من وضعية الوقوف الحر وعند إعطاء الإشارة ينطلق المختبر لخط النهاية بأقصى سرعة لمسافة 30 أمتار .

يؤدي المختبر بأداء محاولتين للسرعة تسجل أفضل محاولة .

القياس:

تسجل أحسن محاولة وتكون القراءة من الميقاتي أو الجهاز مباشرة .



صورة رقم (10): يمثل اختبار السرعة 30م

6-4-2- اختبار القوة (القفز الأفقي من الثبات):

الهدف من الاختبار:

قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.

الأدوات المستخدمة:

أرضية مستوية لا تعرض الفرد للانزلاق - شريط قياس - يرسم خط البداية.

مواصفات الاداء:

يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً والذراعان عالياً وتمرجح الذراعان أماماً أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع أماماً حتى يصل إلى ما يشبه وضع البدء في السباحة ومن هذا الوضع تمرجح الذراعان أماماً بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين بقوة في محاولة الوثب أماماً أبعد مسافة ممكنة.

تعليمات الاختبار:

تقاس مسافة الوثب من خط البداية (الحافة الداخلية) حتى آخر أثر تركه اللاعب القريب من خط البداية أو عند نقطة ملامسة الكعبين للأرض.

في حالة ما إذا أختل توازن المختبر ولمس الأرض بجزء آخر من جسمه تعتبر المحاولة لاغية ويجب إعادتها.

يجب أن تكون القدمان ملامستين للأرض حتى لحظة الارتقاء.

التسجيل:



للمختبر محاولتين
يسجل له أفضلهما.

صورة رقم (11): يبين اختبار القوة

6-4-3- اختبار المرونة ثني الجذع من الوقوف:

الهدف من الاختبار:

قياس مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي .

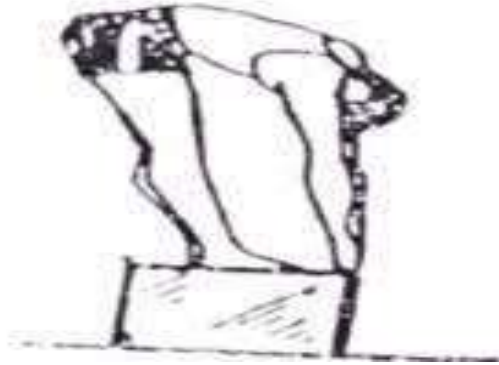
الأدوات المستخدمة:

مقعد دون مسند ارتفاعه 50 سم، مسطرة غير مرنة مقسمة من (0-100 سم) مثبتة عمودياً على المقعد .

مواصفات الأداء:

يقف اللاعب المختبر فوق المقعد والقدمان مضمومتان و أصابع القدمين مثبتة على حافة المقعد ويقوم اللاعب المختبر بثني جذعه الأمام و للأسفل مع دفع المؤشر بأصابعه إلى أبعد مسافة يستطيع الوصول إليها ويثبت في آخر مسافة وصل إليها لمدة 2 ثانية .

القياس:



تسجل للمختبر المسافة التي وصل إليها.

تعطى للاعب محاولتان وتحسب له المسافة الأكبر بالسنتيمتر.

شكل رقم (12): يبين اختبار ثني الجذع من الوقوف

6-4-4- اختبار المداومة (بريكسي 5د):

الهدف من الاختبار:

قياس كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي، و الاستهلاك الأقصى للأكسجين.

الأدوات المستخدم:

مضمار للجري محدد المسافة، ميقاتي.

مواصفات الأداء:

- يعلم المختبرين بضرورة قطع أكبر مسافة ممكنة خلال مدة الإخبار.
- تخصيص مدة تسخين إحماء تتراوح من 10د إلى 20د.
- يؤدي الاختبار على شكل أفواج لضمان المنافسة.
- يمكن أن يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالي.
- يجب أن يبدأ الاختبار بأن يعطي الإذن بالبدء للمختبرين.
- في حالة توقف أحد المختبرين يقصي مباشرة وتعطى له راحة كافية لإعادة الإخبار.

مميزات الاختبار:

- جري المدة بدون توقف.
- المشي غير مسموح.
- السرعة القصوى.
- المدة 5 دقائق.

القياس:

تحسب المسافة الكلية المقطوعة خلال مدة الاختبار.

الجدول رقم (04): يوضح مستويات اختبار بريكسي جري 5د

التقدير	النتيجة
ممتاز	1310 متر فأكثر
متوسط	1165 متر
ضعيف	1020 متر فأقل

7- الدراسة الإحصائية:

Windows XL 2016 spss

الحزمة الإحصائية في العلوم الاجتماعية.

خلاصة:

لقد شمل محتوى هذا الفصل الإجراءات الميدانية، فكان الاستطلاع تمهيد للبحث الميداني فيما يخص الاختبارات البدنية، عينة البحث، مجالاته وكذا الدراسة الإحصائية. إليها، كما جعلنا نحقق التدرج العملي الميداني من الناحية المنهجية الذي يتبعه أي بحث علمي حيث أن هذه الإجراءات تعتبر أسلوب منهجي في أي بحث، يسعى إلى أن يكون دراسة علمية تركز عليها الدراسات الأخرى، بالإضافة إلى أنها تساعد الباحث على تحليل النتائج التي توصل إليها، كما جعلنا نحقق التدرج العملي الميداني من الناحية المنهجية الذي يتبعه أي بحث علمي ممنهج.

الجانب التطبيقي :

الفصل الثاني :

عرض وتحليل نتائج الإختبارات

1- عرض و تحليل نتائج الاختبارات:

الجدول رقم (05): يبين نتائج الاختبارات البدنية المطبقة في الدراسة

الاجئين	إ. السرعة 30متر/ثا	إ. القوة (القفز الافقي من الثبات) سنتمتر	إ. المرونة(ثني الجذع من الوقوف) سنتمتر	إ. القوة (بريكسي 5د) متر
01	4.1	190	22	800
02	4.4	185	19	803
03	4.6	196	23	798
04	4.0	178	18	807
05	3.9	175	22	840
06	4.0	180	20	810
07	4.2	183	23	835
08	4.6	195	19	819
09	4.4	188	21	833
10	4.3	182	20	800
11	4.1	186	19	850
12	4.0	193	21	803
13	4.0	184	18	828
14	4.3	187	21	816
15	4.7	181	20	840
16	4.4	189	22	810
17	4.2	186	19	795
18	4.0	190	20	810
19	4.8	186	20	800
20	4.2	188	21	820

1-1- عرض و تحليل نتائج اختبار السرعة:

الجدول رقم (06): يبين نتائج اختبار السرعة 30م

اللاعبين	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
اختبار السرعة 30 م/ثا	4.1	4.6	4.4	4.0	3.9	4.0	4.2	4.6	4.4	4.3	4.1	4.0	4.0	4.3	4.7	4.4	4.2	4.0	4.8	4.2
المتوسط الحسابي	4.3 ثواني																			

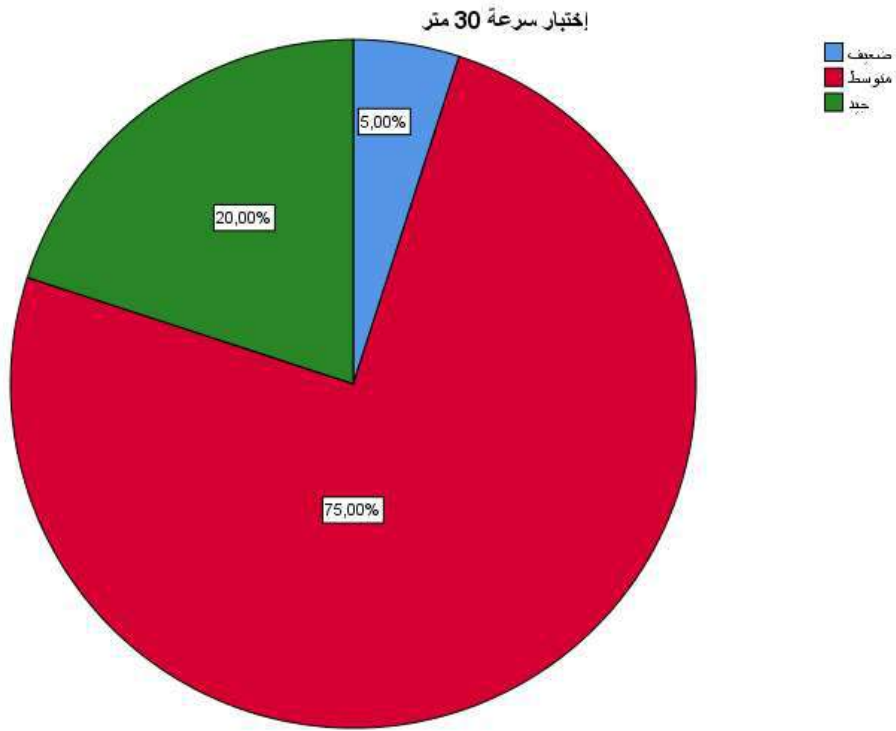
تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (10) و الذي يبين نتائج اختبار السرعة (30 متر) للاعبين كرة القدم نلاحظ تسجيل مجموعة من القيم المتقاربة تراوحت بين (3.9 ثا) عند اللاعب رقم 5 و أعلى قيمة (4.8 ثا) عند اللاعب رقم 19، و شكلت قيم نتائج اللاعبين متوسط حسابي يقدر بـ (4.3) و انحراف معياري يقدر بـ (0.412)، و سجلنا تكرار واحد (3.9 ثانية) في المستوى الجيد بنسبة 5%، كما سجلنا (15) تكرار بين (4.0 و 4.4 ثا) في المستوى المتوسط بنسبة 75%، و (04) تكرارات فوق (4.4 ثا) في المستوى الضعيف بنسبة 20%.

جدول رقم (07) يمثل نتائج اختبار السرعة 30 م

القيمة	المجال	التكرارات	النسبة المئوية	المستوى
1	أقل من 4	01	05	جيد
2	من 4.0 إلى 4.4	15	75,0	متوسط
3	أكثر من 4.4	4	20,0	ضعيف

	100	20		المجموع
--	-----	----	--	---------



شكل رقم(03): يمثل الدائرة النسبية لمستويات اللاعبين في اختبار السرعة

1-2- عرض و تحليل نتائج اختبار القوة

الجدول رقم (08) يوضح نتائج اختبار القوة

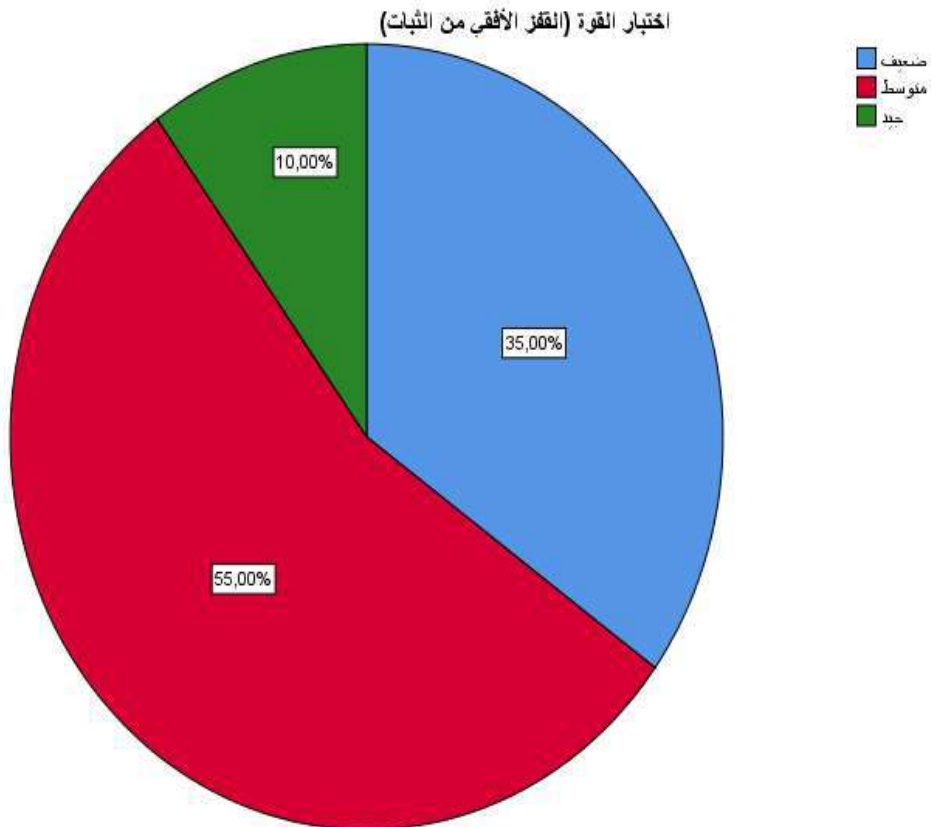
اللاعب	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
اختبار القوة القفز الافقي من الثبات (سم)	190	185	196	178	175	180	183	195	188	182	186	193	184	187	181	189	186	190	186	188
المتوسط الحسابي	187 سنتيمتر																			

تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (11) و الذي يبين نتائج اختبار القوة للاعبي كرة القدم نلاحظ تسجيل مجموعة من القيم المتقاربة تراوحت بين (180 سنتيمتر) عند اللاعب رقم (06) و أعلى قيمة (195 سنتيمتر) عند اللاعب رقم (08)، و شكلت قيم نتائج اللاعبين متوسط حسابي يقدر بـ (187 سم) و انحراف معياري يقدر بـ(0.639)، و سجلنا تكراران (196 سم) في المستوى الجيد بنسبة 10%، كما سجلنا (11) تكرار بين (185 و 194 سم) في المستوى المتوسط بنسبة 55%، و (07) تكرارات أقل من (185 سم) في المستوى الضعيف بنسبة 35%.

جدول رقم (09) يمثل نتائج اختبار القوة (القفز الأفقي من الثبات)

المستوى	النسبة المئوية	التكرارات	المجال	القيمة
ضعيف	35,0	07	أقل 185	1
متوسط	55,0	11	من 186 إلى 194	2
جيد	10,0	02	أكثر 195	3
	100	20		المجموع



شكل رقم (04) يمثل الدائرة النسبية لمستويات اللاعبين في اختبار القوة

1-3- عرض و تحليل نتائج اختبار المرونة

2- الجدول رقم (10) يوضح نتائج اختبار المرونة

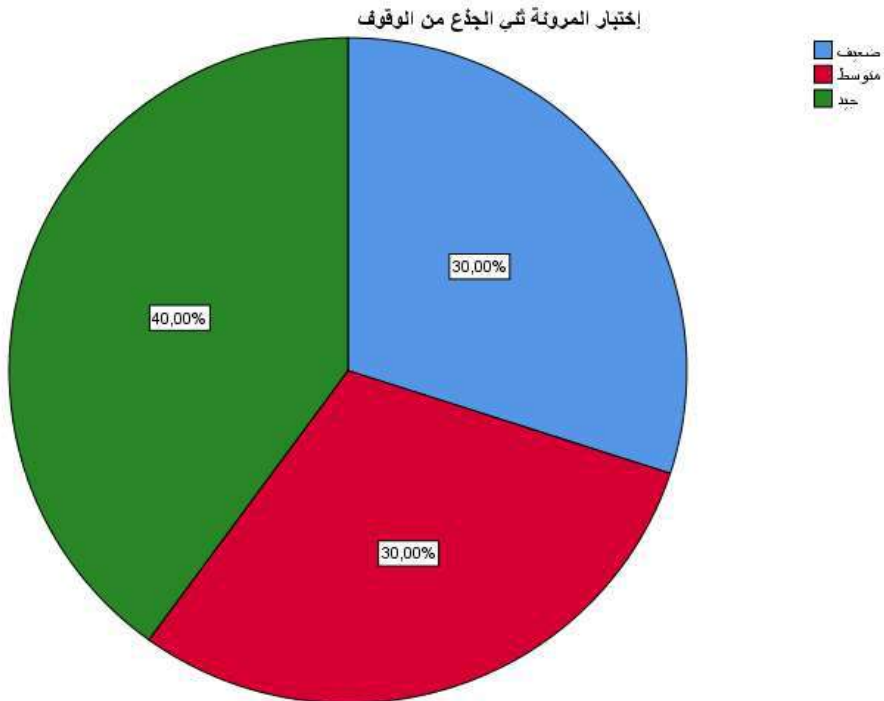
اللاعبين	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
اختبار المرونة ثني الجذع من الوقوف(سم)	22	19	23	18	22	20	23	19	21	20	19	21	18	21	20	22	19	20	20	21
المتوسط الحسابي	21 سنتيمتر																			

تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (12) و الذي يبين نتائج اختبار المرونة للاعبين كرة القدم نلاحظ تسجيل مجموعة من القيم المتقاربة تراوحت بين (18 سنتيمتر) عند اللاعب رقم (04) و أعلى قيمة (23 سنتيمتر) عند اللاعب رقم (07)، و شكلت قيم نتائج اللاعبين متوسط حسابي يقدر بـ (21 سم) و انحراف معياري يقدر بـ(0.852) ، و سجلنا ثمانية تكرارات أكثر من (20.5 سم) في المستوى الجيد بنسبة 40%، كما سجلنا (06) تكرار بين (19.5 و 20.5 سم) في المستوى المتوسط بنسبة 30%، و (06) تكرارات أقل من (19.5 سم) في المستوى الضعيف بنسبة 30%.

جدول رقم (11) يمثل نتائج اختبار المرونة (ثني الجذع من الوقوف)

المستوى	النسبة المئوية	التكرارات	المجال	القيمة
ضعيف	30,0	6	أقل من 19.5	1
متوسط	30,0	6	من 19.6 إلى 20.5	2
جيد	40,0	8	أكثر من 20.5	3
	100	20		المجموع



شكل رقم (05) يمثل الدائرة النسبية لمستويات اللاعبين في اختبار المرونة

1-4- عرض و تحليل نتائج اختبار المداوم

جدول رقم (12) يمثل نتائج اختبار المداومة

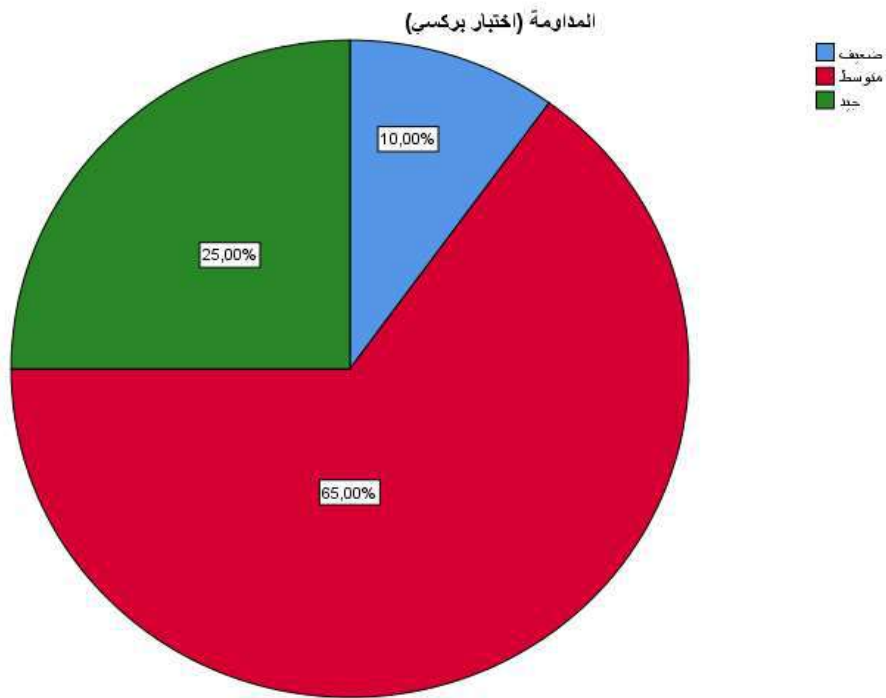
اللاعبين	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
اختبار المداومة بريكسي 5د	800	803	798	807	840	810	835	819	833	800	850	803	828	814	840	810	795	810	800	820
المتوسط الحسابي	816 متر																			

تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (13) و الذي يبين نتائج اختبار المداومة للاعبين كرة القدم نلاحظ تسجيل مجموعة من القيم المتقاربة تراوحت بين (798 متر) عند اللاعب رقم (03) و أعلى قيمة (800 متر) عند اللاعب رقم (10)، و شكلت قيم نتائج اللاعبين متوسط حسابي يقدر بـ (816 متر) و انحراف معياري يقدر بـ(0.587)، و سجلنا (05) تكرارات أكثر من (831 متر) في المستوى الجيد بنسبة 25%، كما سجلنا (13) تكرار بين (800 و 830 متر) في المستوى المتوسط بنسبة 65%، و (02) تكرارات أقل من (800 متر) في المستوى الضعيف بنسبة 10%.

جدول رقم (13) يمثل نتائج اختبار المداومة (بريكسي د5)

المستوى	النسبة المئوية	التكرارات	المجال	القيمة
ضعيف	10,0	2	أقل من 800	1
متوسط	65,0	13	من 800 إلى 830	2
جيد	25,0	5	أكثر من 831	3
	100	20		المجموع



شكل رقم (06) يمثل الدائرة النسبية لمستويات اللاعبين في اختبار المداممة

الجانب التطبيقي :

الفصل الثالث:

تفسير النتائج ومناقشة الفرضيات

1- تفسير نتائج اختبار السرعة و مناقشة الفرضية الأولى:

و التي مفادها: " لاعبي كرة القدم أكابر لديهم مستوى عالي في صفة السرعة "

نظراً للنتائج المحققة و المدروسة إحصائياً تبين من خلال الجدول رقم (06) و اختبار السرعة 30م ما نسبته (75%) من اللاعبين في المستوى المتوسط، و (20%) في المستوى الضعيف، و (5%) في المستوى الجيد و هي نسبة غير عالية، و هذا ما كان منتظراً من طرف الباحث، و يعزوا الباحث ذلك الى عدة عوامل ونقاط اهمها أن الأهمية في السرعة الانتقالية والتي تتطلب سرعة التنفيذ، هذا يعني سلامة البدء في هذا الاختبار تعتبر النهاية الصحيحة المتميزة لإنجاز السباق، ففي البداية يتم تنمية سرعة رد الفعل، لأن الاستجابة الغير سليمة البطيئة أو السريعة على حد سواء تفقد انجاز الاختبار تميزه، ثم يأتي دور الانتقال من مكان لآخر وهو ما تسعى الى تحقيقه السرعة الانتقالية، وهذا يدل على الأهمية التي يحملها هذا العامل في جوهره من حيث أن السرعة الانتقالية من الاسس التي تبنى عليها القواعد البدنية، وجميع الدراسات تتفق في ذلك من حيث كون السرعة ليست إحدى عناصر اللياقة البدنية فحسب إنما هي رابط بين مختلف العناصر والعمل على تدريبها ليصبح ذو كفاءة وخبرة، وعليه فالأفراد في عينة الدراسة جاءوا في مستوى متوسط وهذا من خلال التكرار القليل لهذه الصفة والعمل الغير متواصل للمدرب والفريق ككل ادى الى تحقيق هذا المستوى ويؤكد "سعد جلال" ان اللاعبين السريعين يستطيعون ربط التكتيكات المختلفة او تعديل وتطوير التكتيك، لتحسين انجازهم وهؤلاء ليسوا مهرة فقط بل ذو خبرة عالية¹، ويرى الباحث أن نتائج دراسته فيما يخص عنصر السرعة الانتقالية والمتمثل في اختبار الجري 30م، قد اتفقت مع دراسة "أمان خصاونة" و"نارت شوكة" و"إسماعيل غصاب" و"عبد الباسط عبد الحافظ 2009" حيث اسفرت النتائج عن كون السرعة جاءت بدرجة منخفضة، وهذا يعطي مؤشر الى ان نصف أفراد عينة البحث (لاعبين) كان مستوى السرعة الانتقالية لديهم متوسط، وهي قدرة بدنية

¹ - سعد جلال، محمد صبحي حسانيين، علم النفس التربوي، دار المعارف، القاهرة، مصر، 1899، ص 31

ضرورة للاعب كرة القدم لكون أدايم يتم في ملعب أبعاده (100م طول و65م عرض) لذا يتطلب التنقل السريع في تلك المساحة.

وعليه فان النسبة المحققة لدى عينة البحث ككل كانت في المستوى المعياري ((متوسط)) في اختبار ركض 30م، و هذا ما لم يجعل الفرضية الأولى محققة و من خلال هاته النتائج يمكن أن ننصح المدرب بأن يهتم أكثر بتطوير صفة السرعة لدى لاعبيه، و اعتماد تدريبات خاصة لتنمية هذه الصفة.

2- تفسير نتائج اختبار القوة و مناقشة الفرضية الثانية:

و التي مفادها: " لاعبي كرة القدم أكابر لديهم مستوى عالي في صفة القوة "

نظراً للنتائج المحققة و المدروسة إحصائياً تبين من خلال الجدول رقم (08) و اختبار القوة (القفز الأفقي من الثبات) الذي يقيس القوة الانفجارية لأطراف السفلية نلاحظ ما نسبته (55%) من اللاعبين في المستوى المتوسط، و (35%) في المستوى الضعيف، و (10%) في المستوى العالي و هي نسبة ضئيلة؛ وهذا ما كان منتظراً من طرف الباحث، و يعزوا هذا إلى عدم الكفاية الأكاديمية لدى المدرب بالشكل المطلوب، إضافة إلى عدم ادراكه لأهمية استخدام طرق التدريب الملائمة لهذه الفئة العمرية، وكذا عدم تطبيق معايير او مكونات الحمولة بالشكل الطبيعي والعملي والذي ادى الى ايجاد تقدير متوسط وهو مؤشر ضعيف ، ويرى الباحث أن نتائج دراسته فيما يخص عنصر القوة الانفجارية و المتمثل في القفز الأفقي من الثبات قد اتفقت مع دراسة، "شرعب 2011" ، حيث أشارت نتائج دراسته إلى أن القوة العضلية ظهرت بمستوى منخفض لدى الفئات المستهدفة، وهو ما يتوافق مع الدراسة الحالية للباحث، وهذا يعطي مؤشر الى ان أفراد عينة البحث (لاعبين) كان مستوى القوة الانفجارية للرجلين متوسط، وهي قدرة بدنية ضرورية للاعب كرة القدم لكون أدايم يتطلب قوة وارتقاء كبير بهدف التصويب والارتقاء، وعليه فان النسبة المحققة لدى عينة البحث ككل كانت في المستوى المعياري ((متوسط)) في اختبار القفز الأفقي من الثبات؛ و هذا ما لم يجعل الفرضية الثانية محققة

و من خلال هاته النتائج يمكن أن ننصح المدرب بأن يهتم أكثر بتطوير صفة القوة لدى لاعبيه، و اعتماد تدريبات خاصة لتنمية هذه الصفة.

3- تفسير نتائج اختبار المرونة و مناقشة الفرضية الثالثة:

و التي مفادها: " لاعبي كرة القدم أكابر لديهم مستوى عالي في صفة المرونة "

نظراً للنتائج المحققة و المدروسة إحصائياً تبين من خلال الجدول رقم (10) و اختبار المرونة (ثني الجذع من الوقوف) الذي يقيس المرونة نلاحظ ما نسبته (40%) في المستوى الجيد، و نسبة (30%) في المستوى المتوسط و المستوى الضعيف، من خلال نتائج الجدول فيما يخص عنصر المرونة في اختبار ثني الجذع من الوقوف ، و يعزوا الباحث الى اكتساب عينة الدراسة لصفة المرونة والتي تعتبر بمثابة طوق الامان ولا تعرض الفرد الرياضي للإصابة في المفاصل والعضلات، ولكن عند المبالغة فيها تصبح سلبية وهو ما يراه "كمال الربضي 2004": "ان المبالغة في مرونة المفاصل يؤدي الى ارتخاءها و احيانا الى حالة الإصابة¹" بالإضافة لتأثيرها على الصفات البدنية الأخرى، كما نجد أن بعض المدربين يهتمون بتدريبات المرونة و لا يستثنونها من تدريباتهم ويعتبرونها اساسية؛ ويرى الباحث أن نتائج دراسته فيما يخص عنصر المرونة والمتمثل في اختبار ثني الجذع من الوقوف(المرونة) قد اتفقت مع دراسة "الرحاحمة 2006 " أشارت النتائج إلى وجود انخفاض في عنصر المرونة، وهذا يعطي مؤشر الى ان أفراد عينة البحث (للاعبين) كان مستوى المرونة لديهم متوسط، وهي قدرة بدنية ضرورية للاعبي كرة القدم لكون أدائهم يتطلب اطالة المفاصل والتحرك بكل انسيابية، وعليه فان النسبة المحققة لدى عينة البحث ككل كانت في المستوى المعياري ((متوسط)) في اختبار ثني الجذع من الوقوف؛ وهذا ما يجعل الفرضية الثالثة محققة.

4- تفسير نتائج اختبار المداومة و مناقشة الفرضية الرابعة:

¹- كمال جمال الرضي، مرجع سابق ، ص83.

و التي مفادها: " لاعبي كرة القدم أكابر لديهم مستوى عالي في صفة المداومة " نظراً للنتائج المحققة و المدروسة إحصائياً تبين من خلال الجدول رقم (13) و اختبار بريكسي 5د ما نسبته (65%) من اللاعبين في المستوى المتوسط، و (25%) في المستوى الضعيف، و (10%) في المستوى الجيد و هي نسبة غير عالية، و هذا ما كان منتظراً من طرف الباحث، و نفسر هذه النتائج من خلال عدم المداومة على التدريبات من طرف اللاعبين و التغيب، و كذلك عدم تركيز المدرب على تطوير القدرة الهوائية للاعبين فهي من الصفات الأساسية للاعب كرة القدم إن لم نقل الأساسية خاصة مع تأثري عاملي البيئة و المناخ لفرق الجنوب التي تحتم على اللاعبين قدرة هوائية عالية تحمل كبير تمكنهم من إتمام المباريات و مجابهة التعب في كل الظروف.

و بالعودة إلى الفرضية التي تنص على أن لاعبي كرة القدم أكابر لديهم مستوى عالي في صفة المداومة؛ يمكننا القول بأن الفرضية غير محققة، نتائجا لم تطابق نتائج دراسات سابقة كدراسة (بوزيائين ناصر، 2015) و الذي وجد تقارب في المستوى البدني خاصة القدرة الهوائية بين لاعبي الأواسط لفرق ما بين الجهات البويرة بمستويات عالية حسب تقييم الاختبارات.

الاستنتاج العام:

من خلال نتائج الفرضيات 4، و التي جاءت نتائجها أغلبها في المستوى المتوسط، فإننا يمكننا القول بأن الفرضية العامة للدراسة غير محققة، و هذه النتائج أو هذا المستوى الذي وصل إليه اللاعبين يبقى مستوى يجب البحث على الاسباب التي ادت الى الوصول لهذا المستوى؛ و البحث على الآليات التي من خلالها تطور من الصفات البدنية كما اجمعت عليه كل الدراسات الحديثة في علم التدريب الرياضي.

أهم الاقتراحات:

- على مدربي كرة القدم الاعتماد على الاختبارات و هذا المعرفة وتقسيم مستوى اللاعبين البدني لأنها الطريقة العلمية والمثلى بعيدا على الملاحظة و التوقعات.
- يجب التركيز على تطوير الجانب البدني و اللياقة البدنية بكل مكوناتها و عدم التركيز على صفة و ترك أخرى لأن اللياقة البدنية مرتبطة بكل مكوناتها.
- محاولة رفع مستوى كل الجوانب عند الرياضي البدني و الفني و التقني والخططي و النفسي لأن لاعب المستوى العالي و المستقبلي يجب أن يمتاز بصفة التكامل في كل الجوانب .
- الأساسية في بناء مستوى متقدم لرياضة كرة القدم و مواكبة الدول المتقدمة .
- ندعو القائمين و المسؤولين في الفعال الرياضي إلى الاهتمام بالتكوين و بالفئات الثانية لأهم القاعدة.
- يجب إجراء دراسات علمية في التدريب الرياضي مع التركيز على دراسة الخصائص و المميزات البدنية و تطبيق اختبارات بدنية مختلفة.

الخاتمة

خاتمة :

تعتبر الرياضة في وقتنا الحالي مقياسا لتطور الأمم وازدهارها وتحتل جزءا لا يستهان به في تكوين الأفراد والمجتمعات من الناحية النفسية والأخلاقية والاجتماعية ، إذ أصبح الإهتمام بها شيء مهم في سياسات الدول لما لها من تأثيرات كبيرة ، وكرة القدم تعتبر رياضة من الرياضات الجماعية ذات الشعبية الكبيرة و التي تتطلب قدرات عالية واستعدادات بدنية وظيفية مناسبة للسماح للاعب بإنجاز مختلف الحركات وهذا يتطلب مستوى عال من القوة ، السرعة ، المداومة ، المرونة والقوة ، ولأهمية هذه الأخيرة في كرة القدم قمنا بدراسة حول خصائص بعض الصفات البدنية للاعبي كرة القدم U19 .

وقد جاءت هذه الدراسة لكي نلاحظ خصائص الصفات المحددة سلفا، وقد شمل البحث على دراسة نظرية تناولنا فيها جانبين.

الجانب الأول مقسم لثلاث فصول الفصل يحمل في طياته الخلفية النظرية والدراسات السابقة اما الفصل الثاني فكان حول الصفات البدنية في كرة القدم و الفصل الثالث تحدثنا فيه عن الاختبارات البدنية في كرة القدم.

أما الجانب التطبيقي فقسمناه كذلك لثلاث فصول أولهما : فصل الاجراءات المنهجية المنهجية للبحث والفصل الثاني عرض وتحليل النتائج اما الفصل الثالث فكان لتفسير النتائج و مناقشة الفرضيات.

وفي الأخير نقول بأن البرامج الخاصة والحصص الرياضية بجميع مكوناتها لها أهمية كبيرة حيث تفتح المجال لتحسين وتطوير ونمو الصفات البدنية بمختلف جوانبها .

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المراجع والمصادر

- 1 - سيد عبد الجواد : العلاقة بين كل من القوة العضلية ومدى الحركة في المفاصل للاعبين المستويات المختلفة في الكرة الطائرة ، بحوث مؤتمر الرياضة للجميع ، القاهرة ، جامعة حلوان ، 1984.
- 2 - محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي : نظريات و طرق التربية البدنية ، المطبوعات الجامعية ، الجزائر، 1992 .
- 3 - ريسان مجيد خريبط: موسوعة القياس و الاختبارات في التربية البدنية ، مطبوعات جامعة الموصل، جامعة بغداد،العراق ، 1989 .
- 4 - كمال جميل الربطي: التدريب الرياضي للقرن 21، دار دجلة، عمان 2004 .
- 5 - طه إسماعيل عمر ، أبو المجد: كرة القدم بين النظرية و التطبيق ، دار الفكر العربي القاهرة 1989 .
- 6 - هارا ، تر جمة علي نصيف : أصول التدريب الرياضي ، ط2 ، مطبعة جامعة الموصل، العراق ، 1990 .
- 7 - ريسان خريبط : تطبيقات في علم الفيسيولوجيا الرياضي ، مطبعة جامعة بغداد ، العراق ، 1990 .
- 8 - كورت ماينل : التعلم الحركي ، ترجمة عبد العلي نصيف ، دار الكتب للطباعة و النشر، بغداد، 1987 .
- 9 - قاسم المندلأوي ، احمد سعيد امحد : "التدريب بين النظرية والتطبيق"، بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1979 .
- 10 - سليمان علي حسن : " المدخل إلى التدريب الرياضي "، الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 1983 .

قائمة المراجع والمصادر

- 11 - قاسم المندلأوي ، محمود الشاطىء: " التدريب الرياضي والأرقام القياسية " ، مديرية دار الكتاب للطبع والنشر ، جامعة الموصل ، 1987 .
- 12 - الربيعي كاظم : "الإعداد البدني في كرة القدم "، دار الكتاب للطباعة والنشر ،جامعة الموصل ،2000 .
- 13 - أبو العلاء امحمد عبد الفتاح : " التدريب الرياضي أسس الفسيولوجية " ، ط1 ،دار الفكر العربي ، القاهرة، بدون سنة .
- 14 - بوكراتم بلقاسم ، مذكرة ماجستار : "تأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الاساسية في كرة القدم" ،جامعة الجزائر 2007/2008 .
- 15 - ليلي السيد فرحات ، القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط2 ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 16 - أحمد علي علي خليفة ، التقويم والاختبارات ، قسم التربية البدنية ، الكلية الجامعية بالقنفذة ، دون سنة ، جامعة أم القرى، السعودية .
- 17 - محمد نصر الدين رضوان ، المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية ، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- 18 - أحمد ماهر ، الاختبارات واستخدامها في إدارة الموارد البشرية والأفراد ، الدار الجامعية ، الاسكندرية ، 2001 .
- 19 - سند تكويني، بناء الاختبارات ، هيئة التأطير بالمعهد الوطني لتكوين مستخدمي التربية وتحسين مستواه ،الحراش،الجزائر، 2001
- 20 - أحمد مصطفى قطب ، أسامة عبد المنعم ، ورقة دراسية في المستجدات في القياسات المعملية الفسيولوجية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة دون سنة .

قائمة المراجع والمصادر

- 21 - موفق أسعد محمود ، الاختبارات والتكتيك في كرة القدم ، ط2 ، دار دجلة ، عمان الأردن ، 2009 .
- 22 - عماد الدين عباس أبو زيد ، التخطيط والأسس العلمية لبناء عداد والفريق في الألعاب الجماعية ، ط8 ، منشأة المعارف، الإسكندرية ، بدون سنة .
- 23 - بن قوة علي ، تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الأساسية عند لاعبي كرة القدم ناشئين **U14** ، رسالة دكتوراه ، منشورة ، جامعة الجزائر ، 2001-2005 .
- 24 - يوسف لازم كماش ،صالح بشير أبو خيط ، المبادئ الأساسية لتدريب كرة القدم ط1 ، دار زهران للنشر والتوزيع ، الاردن ، 2011 .
- 25 - غازي صالح محمود ، كرة القدم (المفاهيم-التدريب) ، ط1 ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، الأردن ، عمان ، 2011 .
- 26 - مصطفى السايح محمد، صالح أنس محمد ، الاختبار الأوروبي للياقة البدنية **Eurofit** ، ط1 ، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر ، الاسكندرية ، 2009.
- 27 - بوفولة بوخميس ، بطارية **ABC-K** لتشخيص صعوبات التعلم (التعريف والدور) مجلة شبكة العلوم النفسية العربية ، العدد 25 ، 2009 .
- 28 - علي حسن أبو جاموس ، المعجم الرياضي ، دار أسامة للنشر والتوزيع ، ط1 ، الاردن ، عمان ، 2012 .
- 29 - الشرقاوي محي الدين: تأثير استخدام بعض وسائل التدريب المختلفة لتحسين القدرات البدنية الخاصة و الأداءات المهارية المركبة للاعبين كرة القدم تحت 17 سنة رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين، الإسكندرية 2009 .
- 30 - حنفي مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار افكر العربي، 1990
- 31 - أبو يوسف، محمد حازم ، أسس اختيار الناشئين في كرة القدم ، ط1 ، دار الوفاء الإسكندرية، مصر، 2005 .

قائمة المراجع والمصادر

- 32 - موفق مجيد المولى، الاساليب الحديثة في تدريب كرة القدم، دار الفكر - عمان، 2000 .
- 33 - حسن أحمد الشافعي و سوزان أحمد علي، مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية و الرياضية - منشأة المعارف للنشر - الإسكندرية - 1999 .
- 34 - صبغى مصطفى عليان، عثمان محمد غنيم: أسس البحث العلمي، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2008 .
- 35 - مروان عبد المجد إبراهيم: طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية"، ط، 1 دار الثقافة للنشر والتوزيع؛ عمان، الأردن . بدون سنة .

المراجع باللغة الأجنبية

- 1- Alexandre Dellal . **De l'entraînement a la performance en football** .
- 2- Georges Cazorla , Luc Leger, **comment évaluer et développer vos capacités aérobies** , association recherche et évaluation en activité physique et en sport , édition 1993 .
- 3- DAUTY, M. et JOSSE, M. Potiron. **Corrélations et différences de performance entre des footballeurs, professionnels**, en formation et amateurs à partir du test de sprint (10 mètres départ arrêté) et de tests isocinétiques du genou. Science & sports, 2004, vol. 19, no 2.
- 4- MECHICHE, Ali. **L'APTITUDE PHYSIQUE CHEZ LES ECOLIERS AGES DE 6-12 ANS** , DE LA WILAYA DE SETIF. Revue Sciences Humaines, 2008, no 30.
- 5- <http://www.topendsports.com/testing/tests/agility.10m,-shuttle.htm>
(11/05/2022-09:12)