

جامعة آكلي محند أولحاج - البويرة -
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات
النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: التدريب الرياضي النخبوي.

الموضوع

تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين كرة
القدم أقل من 17 سنة (U17).

-دراسة ميدانية على مستوى الرابطة الولائية -فريق برج حمزة ولاية البويرة-

إشراف الدكتور
* فرنان مجيد

إعداد الطالب
* بوحاج عزالدين

السنة الجامعية: 2021 / 2022

شكر وتقدير

الحمد لله الذي انعم علينا بنعمة الإسلام والصلاة والسلام على خير الأنام وعلى اله وصحبه الأئمة الكرام وبعد:

لا يسعني في هذا المقام إلا أن اشكر الله عز وجل أن منا علي ووفقي بان يسر لي إتمام هذا البحث المتواضع، الذي أمل أن يكون فيها إضافة علمية لمجال علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، وأتقدم خاصة بجزيل الشكر والعرفان والتقدير للأساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية - جامعة البويرة- بداية من مدير المعهد البروفيسور "مزارى فاتح". والبروفيسور "منصوري نبيل" رئيس قسم التدريب الرياضي، والبروفيسور "بوحاج مزيان" الذي ساعدني في إتمام هذا العمل، والدكتور "فرنان مجيد" المشرف على هذا البحث و الذي لم يبخل علي بتوجيهاته وإرشاداته على مدار إعداد هذا الموضوع. كما أشكر كل أساتذة المعهد كل باسمه خاصة الذين وقفوا إلى جانبي خلال المسار الدراسي. بالإضافة إلى رؤساء ومدربي نوادي كرة القدم للرابطة الولائية -ولاية البويرة- خاصة السيد "كشكار بوعلام" رئيس نادي برج حمزة-البويرة- والمدرّب "طاهري رايح" على الجهودات والمساعدات الجبارة التي قدموها لنا من اجل انجاز هذا العمل.

الطالب:

بوحاج عزالدين



إهداء

أحمد الله الذي وفقني على إنهاء هذا العمل المتواضع

أهدي ثمرة جهدي إلى النور الساطع الذي ينير حياتي إلى رمز الحب والعطاء، إلى من رباني
وحرص على تعليمي إلى التي تجرعت مر الحياة لتسعدني إلى اعز مخلوق في الدنيا
"أمي"

إلى من علمني الرجولة إلى منبع الشهامة والجود ورمز التضحية والكفاح، إلى من كان في
اليسروفي العسرلي سندا

"أبي"

أطال الله في عمرهما.

إلى كل الأهل والأقارب، إلى إخوتي وأخواتي وأولادهم.

إلى كل زملائي وأصدقائي وكل من يعرفني.

إلى كل أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية - جامعة البويرة-

بوحاج عزالدين



محتوى البحث

الورقة	الموضوع
أ	- شكر وتقدير.
ب	- إهداء.
ت	- محتوى البحث.
ح	- قائمة الجداول.
خ	- قائمة الأشكال.
د	- ملخص البحث.
ر	- مقدمة.
مدخل عام: التعريف بالبحث.	
02	1- الإشكالية.
03	2- الفرضيات.
03	3- أهداف البحث.
03	4- أهمية البحث.
04	5- تحديد المصطلحات والمفاهيم.
الجانب النظري: الخلفية النظرية للدراسة والدراسات المرتبطة بالبحث	
الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة	
- تمهيد	
المحور الأول: متطلبات كرة القدم الحديثة.	
10	1-1- القدرات البدنية في كرة القدم.
10	1-1-1- الإعداد البدني.
13	1-1-2- أنواع القدرات البدنية.
13	1/ التحمل.
13	2/ القوة.
15	3/ السرعة.
17	4/ المرونة.
17	5/ الرشاقة.
18	1-1-3- طرق تنمية الصفات البدنية.



19	2-1- المتطلبات المهارية الأساسية بلعبة كرة القدم.
19	1-2-1- المهارات الأساسية بدون كرة.
19	2-2-1- المهارات الأساسية بالكرة.
المحور الثاني: الانتقاء الرياضي.	
22	2- الانتقاء الرياضي.
22	1-2- نظرة عامة عن الانتقاء الرياضي.
22	1-1-2- مفهوم الانتقاء الرياضي.
22	2-1-2- امتحان الانتقاء الرياضي.
23	3-1-2- أهمية الانتقاء الرياضي.
24	2-2- مقومات الانتقاء الرياضي.
24	1-2-2- معايير الانتقاء الرياضي.
25	2-2-2- أهداف الانتقاء الرياضي.
25	3-2-2- أساليب الانتقاء الرياضي.
26	3-2- ضوابط وعوامل عملية الانتقاء الرياضي.
26	1-3-2- المبادئ والأسس العلمية لعمليات الانتقاء الرياضي.
27	2-3-2- القواعد النظرية للانتقاء في كرة القدم.
27	3-3-2- العوامل النفسية لعملية الانتقاء.
28	4-2- علاقات ومحددات الانتقاء الرياضي.
28	1-4-2- علاقة الانتقاء ببعض الأسس العلمية.
30	2-4-2- المحددات السيكولوجية اللازمة للانتقاء الناشئين الموهوبين رياضياً.
30	3-4-2- العمر المناسب للانتقاء في كرة القدم.
31	5-2- المتابعة والانتقاء.
31	1-5-2- المتابعة بعد الانتقاء والتوجيه.
31	2-5-2- شروط المتابعة المنسجمة.
المحور الثالث: القياس والاختبارات.	
34	1-3- القياس.
34	1-1-3- مفهوم القياس.
34	2-1-3- أنواع القياس.
34	3-1-3- أهمية القياس.
35	2-3- الاختبارات.
35	1-2-3- مفهوم الاختبارات.



35	3-2-2- أنواع الاختبارات.
36	3-2-3- أهمية الاختبارات.
- خلاصة.	
الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث.	
38	- تمهيد.
38	1/ دراسة ناصر عبد القادر.
39	2/ الدراسة التي قام بها الأستاذ "بن قوة علي".
40	- التعليق على الدراسات المرتبطة بالبحث.
40	- خلاصة
الجانب التطبيقي: الدراسة الميدانية للبحث.	
الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.	
43	3-1- الدراسة الاستطلاعية.
43	3-2- الدراسة الأساسية.
43	3-2-1- المنهج المتبع.
43	3-2-2- مجتمع البحث.
43	3-2-3- عينة البحث.
44	3-2-4- مجالات البحث.
44	3-2-5- أدوات البحث.
45	3-2-5-1- وحدة الاختبارات البدنية.
48	3-2-5-2- الاختبارات المهارية.
49	3-2-5-3- استمارة الاستبيان.
49	3-2-6- التجربة الاستطلاعية.
51	3-2-7- الوسائل الإحصائية.
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
53	4-1- عرض وتحليل النتائج.
53	4-1-1- عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية والمهارية الخاصة بفريق برج حمزة -البويرة-.
55	4-1-2- عرض نتائج الاستمارة الخاص بالمدرسين.
60	4-2- مناقشة النتائج.
61	4-3- مقابلة النتائج بالفرضيات.
61	- الاستنتاج العام.
63	- الخاتمة.

63	- اقتراحات وفروض مستقبلية.
	البيبلوغرافية
	الملاحق
	الملحق رقم (01) استمارة استبيان خاصة بالمدرسين.
	الملحق رقم (02) استمارة الاختبارات البدنية والمهنية.
	الملحق رقم (03) نتائج الاختبارات البدنية والمهنية لفريق برج حمزة -البويرة-.
	الملحق رقم (04) نتائج التجربة الاستطلاعية.
	الملحق رقم (05) تسهيل مهمة.



قائمة الجداول

الورقة	العناوين
43	الجدول رقم (01): يمثل مجتمع عينة البحث.
44	الجدول رقم (02): عينة البحث.
44	الجدول رقم (03): يمثل اختبارات اللياقة البدنية.
45	الجدول رقم (04): معايير قياس اختبار السرعة.
46	الجدول رقم (05): معايير اختبار الوثب العمودي.
46	الجدول رقم (06): معايير اختبار رمي الكرة الطبية.
47	الجدول رقم (07): معايير اختبار الجلوس من وضع الرقود على الظهر.
48	الجدول رقم (08): معايير اختبار الجري 12 دقيقة . (كوبر).
49	الجدول رقم (09): نتائج معامل ثبات الاختبار ومعامل صدق الاختبار .
49	الجدول رقم (10): آراء المحكمين للاستمارة والاختبارات.
50	الجدول رقم (11): يبين نتائج الفرق وتقدير وتحكيم اللاعبين.
51	الجدول رقم (12): يمثل طريقة الحكم على مستوى اللاعب في الاختبارات.
51	الجدول رقم (13): يمثل تحكيم مستوى الفرق.
52	الجدول رقم (14): يوضح مستوى اللياقة البدنية للاعبين.
52	الجدول رقم (15): يوضح نوع الاختبارات المطبقة.
53	الجدول رقم (16): يوضح معايير القياس المعتمدة.
53	الجدول رقم (17): يوضح مستوى الفريق مقارنة بالمستويات الأخرى.
54	الجدول رقم (18): يوضح الأساليب المستعملة للقياس.
55	الجدول رقم (19): يوضح أهمية الملاحظة والمشاهدة.
55	الجدول رقم (20): يوضح الاعتماد على المنافسة للقياس.
56	الجدول رقم (21): يوضح القيام بعملية الاختبارات البدنية.

قائمة الأشكال

الورقة	العناوين
54	تمثيل بياني لمستوى الفريق حسب التقدير.
المحور الأول: مستوى اللياقة البدنية للاعبين	
55	تمثيل بياني لمستوى اللياقة البدنية للاعبين.
55	تمثيل بياني لنوع الاختبارات المطبقة.
56	تمثيل بياني لمعايير القياس المعتمدة.
56	تمثيل بياني لمستوى الفريق مقارنة بالمستويات الأخرى.
المحور الثاني: أساليب قياس اللياقة البدنية	
57	تمثيل بياني لنوع الأسلوب المستعملة للقياس.
58	تمثيل بياني حول أهمية الملاحظة والمشاهدة.
58	تمثيل بياني حول الاعتماد على المنافسة للقياس.
59	تمثيل بياني حول القيام بعملية الاختبارات البدنية.

تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم أقل من 17 سنة
(U17).

-دراسة ميدانية على مستوى الرابطة الولائية -فريق برج حمزة ولاية البويرة-

إشراف الدكتور

* فرنان مجيد

إعداد الطالب

* بوحاج عزالدين

- الملخص:

إن لكرة القدم الحديثة أهمية خاصة نظرا للدور الذي تلعبه في حياة اللاعب من النواحي النفسية والتربوية والاجتماعية والبدنية، وللخيارات المقننة أثر في التخطيط وقياس مستويات اللاعبين والكشف عن موطن الضعف والقوة وخصوصا المستوى البدني لكي تكون دليلا واضحا للمدربين لتعديل مناهج التدريب بما يتناسب والمستوى الحالي للاعبينهم.

يهدف البحث إلى تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم أقل من 17 سنة (U17). لفريق برج حمزة بولاية البويرة، للموسم الرياضي (2022/2021).

حيث تم تحديد عينة البحث التي بلغت (24) لاعب الخاصة بالاختبارات، و(06) مدربين بالنسبة لاستمارة الاستبيان، وتم الاعتماد على المنهج الوصفي بالأسلوب التحليلي وذلك بتطبيق مجموعة من الاختبارات المقننة ضمن وحدة قياس مستوى اللياقة البدنية والصفات المهارية، حيث تم التوصل إلى تحديد مستويات معيارية للفريق السابقة ذكره وذلك بالاعتماد على الاختبارات البدنية والمهارية.

- الكلمات الدالة: مستويات معيارية؛ القياس؛ الصفات البدنية (التحمل، القوة، السرعة)؛ الصفات المهارية؛ لاعبي كرة القدم، صنف أقل من 17 سنة (U17).



مقدمة

لقد بلغت رياضة كرة القدم الحديثة من الشهرة ما لم تبلغه الألعاب الرياضية الأخرى، كما اكتسبت شعبية كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق نحو مشاهدة مبارياتها وقد مرت رياضة كرة القدم بتطورات عديدة منذ القدم إلى أن وصلت إلى ما هي عليه الآن وعلى خلاف جميع الرياضات حققت كرة القدم قفزة نوعية كبيرة عرفت من خلالها تغيير جذري في طرق ومنهجيات التدريب، وهذا بفضل الدراسات الرياضية المتبعة والإمكانات الكبيرة المسخرة من طرف الدول والأندية، وهو ما يتجلى من خلال المستوى الجيد الذي أظهرته هذه اللعبة في الكثير من الدول في العالم.

ويعد التدريب الرياضي في كرة القدم بتعدد وسائل وطرقه ومناهجه وأساليبه أساسا للوصول إلى أعلى المستويات، فعمليات التدريب تعتمد على مبادئ علمية راسخة استمدت من علم التشريح وعلم وظائف أعضاء الجسم وعلم الحركة، وغيرها من العلوم التي لا يمكن الاستغناء عنها في عملية إعداد اللاعبين من شتى النواحي والجوانب (البدني، المهاري، الفني، الخططي، النفسي..... الخ). و الذي يعتبر من العوامل الأساسية في تطوير الأداء الرياضي والارتقاء به.

حيث أن متطلبات ممارسة هذه اللعبة تفرض علينا الإعداد الجيد للاعب بدنيا مهاريا وتكتيكيا ونفسيا يستطيع تطوير إمكانياته وتحقيق النجاح والانتصار في المنافسات التي يشترك فيها، ومن أجل الوصول أوجب على المدربين البحث عن البرامج والطرق الأمثل لتطوير عناصر اللياقة البدنية والوسائل المادية اللازمة لذلك في إطار مواكبة التطورات العلمية والتكنولوجية في هذا المجال.

ونجد الكثير منهم يخصص وقت كبير من الموسم موجه لإعداد اللاعب، إعدادا بدنيا يستطيع من خلاله إكمال الموسم براحة كبيرة و تقادي الإصابات.

وفي هذا الصدد جاء بحثنا هذا الموسوم بـ "تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية للاعب كرة القدم أقل من 17 سنة (U17)"، حيث قمنا بالتعريف بالموضوع من خلال الإشكالية وكذا فرضياته. وتحديد أهدافه وأهميته، وشرح مصطلحات البحث، كما ركزنا على الدراسات السابقة والمشابهة، هذا فيما يخص المدخل العام، وقسمنا الجانب النظري إلى ثلاث محاور:

حيث تطرقنا في المحور الأول إلى متطلبات كرة القدم الحديثة، وتضمن المحور الثاني الانتقاء الرياضي، والمحور الثالث القياس والاختبارات.

أما الجانب التطبيقي فشمّل على فصلين، حيث تناولنا في الفصل الخامس منهجية البحث وإجراءاته الميدانية، وبيننا فيه الدراسة الاستطلاعية، الدراسة الأساسية وهي تتكون من ما يلي: المنهج، المجتمع، العينة، مجالات البحث، أدوات البحث، وأما الفصل السادس فتناولنا فيه عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث، وقمنا بمناقشة نتائج الفرضيات، وتطرقنا في الختام الاستنتاج العام والخاتمة وقدمنا مجموعة من الاقتراحات والفروض المستقبلية.



مدخل عام:

التعريف بالبحث

يمكن اعتبار التطور وارتفاع مستويات الانجاز البدني خلال مباريات كرة القدم يعكس بوضوح بالغ الأهمية في ضرورة الاتجاه إلى الأساليب العلمية والموضوعية لتشكيل برامج الإعداد والتدريب، وتشكيل هذه البرامج والتدرج بمحتوياتها يعتمد في المقام الأول على معرفة المستوى الحقيقي لقدرات اللاعبين من خلال نتائج الاختبارات ومن ثم تقييم مستوى الحالة البدنية، حيث تعد الحالة البدنية احد المكونات للحالة الرياضية ويتوقف عليها مستوى الحالة المهارية والخططية، فهي حجر الزاوية في بناء لاعب كرة القدم قديما وحديثا.

واعتماد المدربين على الملاحظة للاعبين أثناء المباراة فقط لتحديد مستويات الأداء البدني أمرا ينقصه الدقة، بل استخدام المدربين للاختبارات الموضوعية الصادقة وفق معايير وأسس علمية للتعرف على مستوى الأداء البدني الوظيفي أصبحت حقيقة حتمية لا جدل عليها ومن ثم استخدام مدلولها العلمي في تقييم وتوجيه مسارات عملية التدريب (محمد صبحي حسانين، 2001، ص205).

ولقد كان هذا التغير واضحا على كل من لاعبي كرة القدم والعاملين في مجال التدريب الرياضي على حد سواء ومن هذا المنطلق ومن أجل إعداد جيل من اللاعبين قادر على أن يكون مؤهل ومتكامل الإعداد البدني كان لازما أن نبحث في كل ما هو حديث في مجال قياس وتقييم اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم صنف الأشبال لتحديد مستوياتهم والتي تعد مؤشرا في تطوير إمكاناتهم وقدراتهم الذاتية وبالرغم من المجهودات الكبيرة التي يبذلها مدربي الفئات الصغرى على مستوى نوادي كرة القدم الجزائرية في أعداد وتكوين اللاعبين وتطوير قدراتهم البدنية والمهارية والنفسية إلا أن مستوى لاعبي كرة القدم صنف أشبال لم يرقى إلى المستوي المطلوب، ويرجع ذلك لتأثير مستوى أداء اللاعبين بعدة عوامل مختلفة منها العوامل الفسيولوجية والمورفولوجية إلا أن العوامل البيئية تأتي في مقدمة تلك العوامل للتأثير على مستوى الأداء البدني بصفة خاصة في لعبة كرة القدم، حيث يرتبط ذلك ارتباطا وثيقاً بالبيئة المحيطة باللاعبين وتكيف مختلف أجهزة الجسم ومقدرته على مقاومة التعب والاستمرار في الأداء البدني طوال زمن المنافسة التي تتطلب من اللاعب ناحية بدنية جيدة ولذلك يعمل المدربون في كرة القدم على قياس عناصر اللياقة البدنية المختلفة التي من بينها (القوة والتحمل والسرعة) التي تختلف من لاعب إلى آخر (حسن السيد أبو عبده، 2001، ص77).

ومن أجل وضع أسس علمية صحيحة في مجال قياس واختبار هذه الخصائص المتميزة لدى اللاعبين وفي مستوياتهم المختلفة كل لازماً علينا اعتماد القياس الموضوعي والاختبارات

المركبة والتي تتيح لنا قدرة تقييم لياقتهم البدنية، فالرياضي لا يمكن له تحقيق مستوى عالي من الأداء والإتقان دون أن تتوفر لديه مجموعة من الصفات البدنية المذكورة، وهذا ما دفعنا إلى طرح التساؤل التالي:

- هل يمكن تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم صنف أقل من 17 سنة (U17) لفريق برج حمزة - البويرة-؟

ومن خلال التساؤل السابق يمكن إدراج الأسئلة الفرعية التالية:

1- هل يمكن تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية للاعبين كرة القدم صنف أقل من 17 سنة (U17) لفريق برج حمزة - البويرة-؟

2 - هل يمكن تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات المهارية للاعبين كرة القدم صنف أقل من 17 سنة (U17) لفريق برج حمزة - البويرة-؟

3- هل يعتمد المدربون على هذا الأسلوب لتحديد مستوى العناصر البدنية والمهارية للاعبين؟
ومن هذا المنطلق قمنا بوضع الفرضيات التالية:

2- الفرضيات:

- الفرضية العامة: - يمكن تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم صنف أقل من 17 سنة (U17) لفريق برج حمزة - البويرة-

- الفرضيات الجزئية:

1- يمكن تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية للاعبين كرة القدم صنف أقل من 17 سنة (U17) لفريق برج حمزة - البويرة-.

2 - يمكن تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات المهارية للاعبين كرة القدم صنف أقل من 17 سنة (U17) لفريق برج حمزة - البويرة-.

3- يعتمد أغلب مدربي كرة القدم على الملاحظة من أجل تحديد المستوى البدني والمهاري للاعبين كرة القدم صنف أقل من 17 سنة لفريق الرابطة الولائية -البويرة-.

3- أهداف البحث:

1- تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية للاعبين كرة القدم صنف أقل من 17 سنة (U17) لعينة البحث.

2- تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات المهارية للاعبين كرة القدم صنف أقل من 17 سنة (U17).

3- التعرف على الأدوات المستخدمة من طرف المدربين لتحديد المستوى البدني والمهاري للاعبين كرة القدم صنف أقل من 17 سنة لفريق الرابطة الولائية -البويرة-.

4- أهمية البحث:

تعتبر الاختبارات البدنية والقياس ذات أهمية بالغة لمعرفة مستوى اللاعب وتطور قدراته البدنية والمهارية خلال الموسم الرياضي وبمراحله المختلفة ذهاب وإياب، ومن أجل التعرف على الطرق التي من خلالها يتم تحديد مستويات معيارية للعناصر البدنية والمهارية التي تعطينا صورة واضحة عن الحالة البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم صنف أقل من 17 سنة (U17) والتي تعد مؤشرا للقدرات البدنية والمهارية ومن هنا تتجلى أهمية البحث في تحديد المستويات المعيارية لللياقة البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم صنف أقل من 17 سنة (U17) لولاية البويرة للتعرف على مستواهم.

5- تحديد المصطلحات والمفاهيم:

1/ مستويات معيارية:

* اصطلاحا:

تدل على "الرتب المئينية أو المنزلة المئوية التي يحتلها فرد معين بالنسبة لمجموعة من الأشخاص تماثل وفق الظاهرة المدروسة". (عدس عبد الرحمان، 1999، ص87)

وهي أيضا "عبارة عن درجة كمية للتعبير عن حالة الفرد، وهي معايير قياسية تمثل الهدف أو الغرض المطلوب تحقيقه بالنسبة لأي صفة أو خاصية". (قيس ناجي وبسطويسي احمد، 1984، ص141)

* إجرائيا: وهو عملية تحديد درجات الاختبارات بالاستعانة بالوسائل الإحصائية لإعطائها أكثر دلالة.

2/ القدرات البدنية:

* اصطلاحا: اختلف العلماء في تحديد مفهوم القدرة البدنية وتصنيف مكوناتها، فمنهم من يستخدم مصطلح القدرات على أنها مرادف لمصطلحات أخرى مثل: اللياقة البدنية أو اللياقة الحركية ومنهم من يرى أن القدرات البدنية مصطلح عام يتضمن اللياقة البدنية واللياقة الحركية.

يطلق علماء التربية البدنية في الولايات المتحدة الأمريكية علميا اسم مكونات اللياقة البدنية باعتبارها أحد مكونات اللياقة الشاملة للإنسان.

يرى "د. كمال عبد الحميد إسماعيل" و"د. محمد صبحي حسنين": أن المقصود بالقدرة: "هو المستوى الحالي سواء كان ذلك للياقة البدنية أو المهارية وتحديد القدرة قد يكون أحد العوامل المحددة للأهداف والأغراض". (كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسنين، د.ت، ص32، 33)

ويرى "د. بسطويسي أحمد عباس صالح" أن مصطلح القدرات البدنية والذي يتداوله الكثير من المعنيين بالتربية البدنية ترجمة لمصطلحات أجنبية متعددة فنجد:

الصفات الجسمية أو الصفات الحركية - القدرات الحركية - الفيزيولوجيا، وهذه المصطلحات كلها تعني مفهوم واحد وهي تتكون من الصفات التالية:

التحمل - القوة - السرعة - المرونة - الرشاقة. (بسطويسي أحمد، عباس صالح، مرجع سابق، ص241)

* إجرائيا: هي مجموعة من العناصر البدنية للاعب وفي بحثنا اقتصرنا على التحمل، القوة، السرعة.

3/ القدرات المهارية:

* اصطلاحا: إن القدرات المهارية هي جميع المهارات الأساسية في لعبة كرة القدم سواء كانت بالكرة أو بدونها التي يقوم بها اللاعب والتي تؤدي حسب قانون اللعبة حيث تكون هذه المهارة حركية.

والمهارة الحركية هي حركة أو مجموعة من الأساسيات الحركية تؤدي بدرجة عالية من الدقة.

يجب أن تتال الأساسيات الحركية جزءا كبيرا من اهتمام المدربين واللاعبين وان تكثف التدريبات لتطويرها.

يمكن تعريف المهارة بأنها: "الحركات التي تحتم أدائها في جميع المواقف التي تتطلبها اللعبة للوصول إلى أفضل

النتائج مع الاقتصاد في الجهد". (محمد صبحي حسنين، حمدي عبد المنعم، 1988، ص153)

مدخل عام: التعريف بالبحث

ويمكن تعريفها بأنها: "قدرة عالية على الإنجاز، سواء كانت بشكل فردي أو داخل فريق أو ضد خصم أو بأداة أو بدونها". (طلحة حسام الدين، 1993، ص11)

* **إجرائيا:** وهي مجموع الخصائص الفنية والمهارية للاعب وفي بحثنا اقتصرنا على مهارتي: الجري بالكرة، والتمرير.

4/ القياس:

* **اصطلاحا:** تقول ليلي فرحات (2003)، هو أسلوب لجمع البيانات والمعلومات بطريقة كمية عن الشيء المقاس ويتم ذلك بتقنية وأدوات يركز عليها الحكم في عملية التقويم.

والقياس في العلم يتضمن العديد من تلك المعاني كما يعتمد في جوهره على فكرة الكم واستخدام الأعداد، أما القياس فعلاً فيعني التقدير الكمي للشيء المقاس. (ليلي السيد فرحات عباس، 2003، ص26)

* **إجرائيا:** هو إعطاء القيمة الخاصة بالشيء المراد قياسه عن طريق الاختبارات.

5/ اللياقة البدنية:

* **اصطلاحا:** يقول قاسم حسن حسين (1998)، يعرفها قاموس اللغة العربية بأنها حالة الإعداد أو الاستعداد علاوة على امتلاك مؤهلات ضرورية وتعني كفاءة وسلامة الأجهزة العصبية والعضلية والجهاز الدوري التنفسي والأعضاء الداخلية في مواجهة متطلبات الحياة اليومي.

* **إجرائيا:** هي مجموعة من العناصر المكونة للجانب البدني وفي بحثنا اقتصرنا على التحمل، القوة، السرعة.

6/ القوة:

* **اصطلاحا:** القدرة العضلية في التغلب على مقاومة خارجية ومواجهتها.

* **إجرائيا:** هي الصفة البدنية التي تكمن في عضلات الجسم.

7/ السرعة:

* **اصطلاحا:** قدرة الفرد على تنفيذ عمل حركي تحت ظرف زمني في أقصر وقت.

* **إجرائيا:** هي المدة الزمنية التي يقطع فيها الرياضي مسافة معينة.

8/ التحمل:

* **اصطلاحا:** يدل على فعالية الفرد واستمراره في العمل و قابليته في مقاومة التعب. (قاسم حسن حسين، 1998، ص21، 90، 171، 223)

* **إجرائيا:** هي قدرة الرياضي على قطع مسافة معين في زمن معين برتم معين.

9/ صنف أقل من 17 سنة (U17):

* **إجرائيا:** يقصد بها المرحلة الممتدة من 15 إلى 17 سنة حيث تدخل هذه الفترة العمرية بين المرحلتين من المراحل المصنفة علميا وهي مرحلة المراهقة وهي من أهم فترات التكوين الشخصية واثراء المعلومات والمستوى الرياضي.

الجانب النظري:
الخلفية النظرية للدراسة
والدراسات المرتبطة بالبحث

الفصل الأول:

الخلفية النظرية للدراسة

المحور الأول:

متطلبات كرة القدم الحديثة.

1- متطلبات كرة القدم الحديثة:

قد شهدت كرة القدم تطور ملحوظا ومدهشا منذ ظهورها إلى يومنا هذا من حيث المكانة التي أصبحت تحتلها بين الرياضيات الأخرى أو من ناحية متطلباتها البدنية والمهارية.

1-1- القدرات البدنية في كرة القدم:

يلعب العامل البدني في كرة القدم دورا مهما وهو الحال في الرياضات الجماعية الأخرى ويعتمد على مبادئ ومنطلقها أن يكون اللاعب قد مر بعدة مراحل هي:

- **الهواية:** تتمثل في ممارسة كرة القدم عفويا في الملاعب أو الأحياء بصفة عامة التي يعيش فيها، ويتم انتقاله في المدرسة أو أحد الأندية الرياضية القريبة ثم يبدأ بعدها منعدجا آخر.

- **التعليم أو التدريب:** يتم بواسطة المشرف، المعلم أو المدرب الذي ينظم إليه وفي هذه الحالة يبدأ الهواي في التخصص المعمق، أي يأخذ الجانب التكتيكي وعندها يتم التحضير البدني الذهني، أي اللياقة البدنية المناسبة لممارسة كرة القدم.

1-1-1- الإعداد البدني:

- الإعداد البدني العام:

يهدف إلى تنمية الصفات البدنية الأساسية والضرورية لدى اللاعبين بصفة عامة، ولدى لاعبي كرة القدم خاصة بشكل متزن وشامل، وهو أساس الإعداد البدني الخاص، ويعني ذلك أن الغرض من التدريب والإعداد البدني العام هو التوصل إلى التعود على حمل التدريب والسرعة وهما مرتبطان بتحسين قابلية الجهاز العضلي العصبي للجسم والأعضاء الداخلية كافة، ويكتمل في بداية طور الإعداد بواسطة ألعاب وتمارين الركض والألعاب الصغيرة.

- الإعداد البدني الخاص:

ويهدف إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية التي بدورها لها أهمية كبيرة في إعطاء القابلية للاعب كي يتمكن من إتقان المهارات الحركية الأساسية في حالة فقدان اللاعب إلى الصفات البدنية الضرورية، وعلى سبيل المثال لا يستطيع لاعب كرة القدم إتقان مهارة التهديف على سبيل المثال في حالة افتقاره لصفة قوة عضلات الرجلين، لذلك فإن عملية تنمية الصفات البدنية الضرورية تهدف أساسا إلى المساعدة في الارتقاء بالمستوى المهاري للاعبين، ومن ناحية أخرى إن الطابع المميز للمهارات الحركية الأساسية في كرة القدم هو الذي يحدد نوعية الصفات البدنية الضرورية التي ينبغي تنميتها وتطويرها.

فروع القوة العضلية التي يجب تنميتها لدى لاعب كرة القدم تختلف عن نوع القوة العضلة التي يجب تنميتها لدى لاعب كرة السلة أو كرة الطائرة أو كرة اليد بالإضافة إلى ذلك فإن لاعب كرة القدم لا يستطيع أداء المجهود البدني دون الاستعانة بقوة الإرادة والمثابرة والصبر. (10،09:15).

المحور الأول: متطلبات كرة القدم الحديثة

إن الصفات البدنية المختلفة كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة ترتبط ارتباطا وثيقا بعضها البعض الآخر في غضون أية عملية تدريبية لأن مختلف النواحي الوظيفية والعضوية للاعب ما هي إلا وحدة متكاملة لا يمكن حدوث تحسن في صفة واحدة من هذه الصفات البدنية كالسرعة مثلا إلا في حالة تنمية بقية الصفات البدنية بدرجة معينة، فعامل التنمية الشاملة المتزنة لجميع هذه الصفات يجب مراعاتها دائما، وقد أثبتت التجارب التدريبية العلمية صحة ذلك، وعلى لاعب كرة القدم أن يمتلك مستوى عاليا من الكفاءة الفيزيولوجية والنفسية لكي يظهر إمكاناته البدنية أثناء المباراة إلى أقصى حد.

إن تنمية الصفات البدنية آنفة الذكر يعتبر عملا مستمرا على مدار موسم كرة القدم ولكن جودة اللياقة الفاعلة تعتمد أيضا على فترة التدريب التي يعمل فيها المدرب.

ولتدريب الصفات البدنية الأساسية وفق أطوار الدورة السنوية فالإعداد البدني الذي يشمل تمارينات اللياقة البدنية تكون نسبته في طور الإعداد **30%** تقريبا بمعدل **05 ساعات** تدريبية لتمرين اللياقة في الأسبوع، وفي طور المنافسات تكون نسبة التمارين الخاصة باللياقة **20%** بمعدل ساعتين تدريبية لتمرين اللياقة في الأسبوع، وفي طور الانتقال ينقص العمل التدريبي للياقة البدنية ولكن الواجب الرئيسي في هذا الطور هو العمل على عدم هبوط اللياقة البدنية العامة دون المستوى ويحقق ذلك عن طريق المشاركة في الرياضات التكميلية وأنواع النشاط الأخرى.

وبالنسبة لتدريب اللياقة خلال أيام الأسبوع يجب مراعاة الحالات الفردية لكل لاعب ويراعي المدرب بتحديد جزء من تدريب اللياقة قبل المباراة بثلاث أيام على الأقل.

إن الإعداد البدني يشمل كافة المتطلبات والالتزامات البدنية للاعب كرة القدم حيث يجب أن يتوفر في اللعبة مجموعة كبيرة من القدرات البدنية في مقدمتها التحمل (المطاولة) والسرعة والقوة كأسس هامة للياقة بالإضافة إلى المهارة والمرونة والقفز.

وتعتبر المطاولة (التحمل) من العوامل الهامة للإعداد البدني ويفقدانها لا يمكن تحقيق الإنجاز الجيد للركض المطلوب للقيام بتبادل المراكز والركض بالكرة والتغطية والمتابعة على المدى الزمني الكلي للمنافسة.

إن الصفات الخاصة باللعب تتطلب توفر المطاولة العامة الأساسية والمطاولة الخاصة التي يتوقف عليها نجاح العمليات التي يتكون منها اللعب. (10،09:15).

وتعتبر السرعة للاعب كرة القدم نقطة البداية أي قدرة التعجيل والانطلاق بسرعة من وضع الوقوف أو من حركة بطيئة وفي حالات متعددة يضطر اللاعب أن يكون سريعا في مسافة قصيرة وأن يحسن التحول المفاجئ من الدفاع إلى الهجوم وبالعكس، وهذا ينطبق على كل المجموعات من اللاعبين بحيث يجب عليهم إتقان سرعة الركض لمسافة طويلة (نسيبا).

إن لعب كرة القدم في طابعه الحديث يتضمن بدرجة كبيرة الترابط الكبير بين قدرة المطاولة والركض السريع ويلزم اللاعبين المطاولة مع السرعة، ويجب أن يكونوا دائما على استعداد للركض السريع لمسافات مختلفة الطول ولعدة مرات وفي بعض الحالات لا تتوفر السرعة اللازمة في تغيير المراكز أو تبادلها وكذلك ربما لا تتوفر للاعب الوسط نوع المطاولة الحديثة.

المحور الأول: متطلبات كرة القدم الحديثة

إن القوة تظهر أيضا في صورها المختلفة على سبيل المثال في التهديف، والمهاجمة، والقفز إلى الكرة والتمرير العالي الطويل أو ضربة الرأس وكذلك التنافس الثنائي الذي يتطلب استخدام الكتف مع الخصم وبالنسبة لأجزاء الجسم نجد أن عضلات الرجلين يجب أن تكون على درجة عالية من القوة.

- الإعداد البدني الفردي:

مستوى الإعداد البدني لكل لاعب يجب أن ينسجم مع مراحل عمره ومراحل إعداد الفريق ككل ويرتبط محتوى الإعداد البدني من منطلق مجموعة الحركات المطلوبة في اللعب، إن الأسس المميزة لمجموعة الحركات التي يقوم بها اللاعب في الملعب يجب أن تخدم الذي يقدمه اللاعب انسجاما مع المراقبة للمنافسة فإن المدافع في المباراة يركض من (4000 إلى 4500 مترا)، ولاعب الوسط من (6500 إلى 7000 مترا) والمهاجم من (5000 إلى 5500 مترا) للاعب، وبمعدل وسط يتم تنفيذ (29 إلى 46 مناولة) في المنافسة و(18 إلى 30) قطع للكرة من الخصم (07 إلى 11) يقوم بالدرجة و(02 إلى 07) اجتياز للخصم و(03 إلى 15) أخذ الكرة من (01 إلى 07) (وحسب الواجبات في الفريق) التصويب على المرمى.

أما الإحصائيات الأخرى التي تخص الجهد الذي يقدمه لاعب الكرة مثل عدد مشاركة اللاعب المدافع في لعب الكرة من (43 - 57) مرة، ولاعب الوسط من (42 - 56) مرة، واللاعب المهاجم من (34 - 40) مرة.

أما المميزات الأساسية لنوعية الجهد فتحدد بواسطة شدة الانفجار وبالتغيرات التي تحصل لمراحل اللعب المختلفة بمستوى جيد، مستوى وسط، ومستوى ضعيف، وعند تخطيط الجهد التدريبي يكون ضروريا ملاحظة مجموع الانطلاقات القصوى التي يقوم بها اللاعب وبسرعة متوسطة. (11،10:15).

ويبلغ عند مدافعي الجوانب ما يعادل (1020 مترا) ولمتوسط الدفاع (710 مترا) وللاعب الوسط (1450 مترا)، وللاعب الهجوم الأجنحة (110 مترا) ولمتوسط الهجوم (980 مترا)، يركض اللاعبون الذين يلعبون في وسط الملعب في المنافسة وبسرعة قريبة من القصوى هو (1800 - 2000 مترا)، وعند الحديث عن مجموع الانفتاح للزميل يرفع لاعبو الوسط سرعتهم القصوى ويعملون انطلاقات بمعدل (30 مرة) في المنافسة الواحدة، ومعدل الكرة العالمية هو (120 - 135 مرة). لذلك فإن من وجهة نظر المؤشرات النوعية للجهد والتركيب الداخلي والذي هو مزيج من الحجم والشدة التي تميز الجهد في المحصلة النهائية، إن الكلام عن تركيب الجهد يجب إعادة الاهتمام على رفع متطلبات التوجيه وتنسيق واجبات الجهاز العصبي المركزي والتي تتبع من حركات اللاعب الذي باستمرار يتابع الوضع على أرض الملعب ويتخذ القرار في الحالة المختلفة المستجدة على أرض الملعب. (12،11:15).

1/ التحمل:

يعرف التحمل على أنه مقدرة اللاعب على مقاومة التعب الناتج عن تأدية الواجبات البدنية والمهارية والخطئية أثناء المباراة وبدرجة عالية من الكفاءة والدقة والتركيز قبل أن يشعر بالإجهاد أو التعب، ويقول: "حنفي محمود مختار": "التحمل عامة أن اللاعب يستطيع أن يستمر طول زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية، وكذلك قدراته الفنية والخطئية بإيجابية وفعالية بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقله عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب طول المباراة". (63:07).

وكما يعبر عنه "R.Taelman": "هو كمية الأكسجين الذي يحملها لاعب كرة القدم إلى عضلته". (26:38).
والتحمل هو نوعان: تحمل عام - تحمل خاص.

* **التحمل العام:** يعرفه "إبراهيم شعلان": "التحمل العام هو مقدرة لاعب كرة القدم على الاستمرار في أداء عمل بدني ذي حمل متغير لفترة مستمرة ومتصلة تعمل فيها الأجهزة الحيوية والعضلات به يؤثر إيجابياً على الأداء التخصصي في كرة القدم". ويعتبر التحمل العام مفتاح أي رياضة من الرياضيات وهو ضروري لأي نشاط بدني يقوم به الفرد ويحضر له.

* **التحمل الخاص:** يعرفه "إبراهيم شعلان": "التحمل الخاص هو استمرار اللاعب في الأداء للصفات البدنية العالية والقدرات الفنية والخطئية المقننة طوال هذه المباراة دون أن تظهر عليه التعب والإجهاد أو الإخلال بمستوى الأداء". (98،97:02).

وبالتالي نقول بأن العمل سيكون بكل كفاءة في نوع الرياضة التخصصي لنوع الفعالية بكل كفاءة ومقدرة طوال مدة المباراة بدون الشعور بالتعب أو الإرهاق.
ويتكون التحمل الخاص من:

* **تحمل السرعة:** تحمل السرعة هو المقدار على الاحتفاظ بمعدل عال من توقيت الحركة بأقصى سرعة خلال مسافات قصيرة ولفترة طويلة.

* **تحمل القوة:** تحمل القوة هو المقدرة على مقاومة التعب في الشقاء والمجهود الدائم الذي يتميز بارتفاع درجة القوة العضلية في بعض أجزائه ومكونات.

* **تحمل العمل والأداء:** ويقصد به تحمل تكرار أداء المهارات الحركية لفترات طويلة نسبية بصورة توافقية جيدة.

2/ القوة:

تعتبر القوة من بين الصفات البدنية الأساسية وهدف مهم من أهداف الإعداد البدني، وهي خاصية حركية تشترك في تحقيق الإنجاز والتفوق في اللعب ومن العوامل الجسمية الهامة للإنجاز، ويعرف "سامي الصفار" القوة في كرة القدم على أنها: "تعني تقوية عامة لجسم اللاعب بإضافة إلى تنمية مجموعة العضلات التي تساعد على زيادة السرعة في حركات اللعب وتمرير الكرة لأطول مسافة وأكبر وقت في المباراة". (19:09).

المحور الأول: متطلبات كرة القدم الحديثة

ويقول "ثامر محسن واثق ناجي": "القوة بشكل عام تتمثل في متانة عضلات الجسم كافة وهي القاعدة الرئيسية للياقة البدنية والتي يعتمد عليها القفز وسرعة الانطلاق".(131:05).

كما يؤكد "إبراهيم شعلان" بقوله: "أنها قدرة العضلات على أن تؤدي عملا أو تبذل جهدا ضد مقاومة".(13:02).

وهي أيضا قوة العضلات التي يستخدمها لاعب كرة القدم أثناء قيامه بالأداء والعمل، والتي يعبر عنها "على فهمي البيك" بأنها: "هي قدرة العضلة أو المجموعة العضلية في التغلب على المقاومات الخارجية أو الوقوف ضدها، أو القدرة على قهر المقاومات الخارجية".(177:13).

ويقول "R.Taelman" أنها: "قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها".(26:39).

أما "أسامة كامل راتب" يقول: "تعرف القوة العضلية بأنها قدرة العضلة في التغلب على مقاومات مختلفة".(221:03).

وبالتالي تكون القوة مرتبطة بمقدار العضلات على أداء العمل التخصصي لنوع النشاط الرياضي المناسب. وتنقسم القوة إلى ما يلي:

* **القوة العامة:** والتي نعبر عنها بأنها قوة عضلات الجسم كافة، حيث يقول "ثامر محسن واثق ناجي" عن القوة العامة: "أنها قوة العضلات بشكل عام والتي تشمل عضلات الساقين والبطن والظهر والكتفين والصدر والرقبة".(131:05).

ويطلق عليها بأنها القوة المطلقة، ويقول "Bernard Turpin": "هي القوة المطلقة والتي هي أساس القوة الخاصة".(37:33).

* **القوة الخاصة:** وهي التقوية التي تمس بصفة خاصة العضلات المشاركة في نوع اللعب، فيقول "ثامر محسن" عن القوة الخاصة أنها: "هي تقوية بعض العضلات التي تعتبر ضرورية لمتطلبات اللعبة وخاصة عضلات الساقين في كرة القدم".(14:05).
وأنواع القوة الخاصة كما يلي:

- **القوة العظمى:** ويعبر عنها "علي فهمي البيك" بأنها: "هي أكبر قوة تنتجها العضلة أو المجموعة العضلية عن طريق انقباض ايزومتري إرادي".(192:13).

- **تحمل القوة:** يعرفها "R.Taelman": "أنها قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته وارتباطه بالمستويات العضلية".(151:38).

- **القوة المتميزة بالسرعة:** يعبر عنها "علي فهمي البيك" على أنها: "القدرة على التغلب المتكرر على مقاومات باستخدام سرعة الانقباضات العضلية".(177:13).

ويقول "R.Taelman" حول القوة المتميزة بالسرعة أنها: "قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية".(151:38).

المحور الأول: متطلبات كرة القدم الحديثة

وبالتالي يمكن أن نستخلص أن القوة المتميزة بالسرعة في لعبة كرة القدم هي سرعة وقوة أداء اللاعب في اللعبة أثناء قيامه بالأداء المهاري بشكل قوي وسريع وإنجاز جيد.

- **القوة الانفجارية:** يقول "علي فهمي البيك" حول القوة الانفجارية بأنها: "القدرة على قهر (التغلب) على مقاومة أقل من القصوى ولكن في أسرع زمن ممكن".

وبالتالي القوة الانفجارية يستعملها لاعب كرة القدم بكثرة وخاصة القوة الانفجارية في الأطراف السفلية التي تتطلب منه قفز وارتقاء متكرر من أجل ضرب الكرة.

ويمكن أن نستخلص بان القوة بأنواعها يحتاجها لاعب كرة القدم من أجل تحقيق المستوى المتفوق وهي مقدرته على العمل بأقصى قوة ممكنة وبسرعة كبيرة ولمدة طويلة حتى يحقق الفوز أو الانتصار.

3/ السرعة:

يقول "علي فهمي البيك" حول السرعة: "هي القدرة على أداء حركة بديلة أو مجموعة حركات محددة في أقل زمن ممكن". (13:90،118).

ويعرفها "R.Taelman" في قول يؤكد على أنها: "قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة". (38:151).

أما "تامر محسن، واثق ناجي" فيعرفان السرعة على أنها: "القدرة على الوصول إلى الهدف المطلوب بأقل وقت ممكن". (5:22).

ويعرفها "هارا" في حالة الاستجابة العضلية بأنها: "أقصى سرعة لتبادل استجابة العضلة ما بين الانقباض والانبساط". (29:232).

ويمكن تعريفها بأنها: "كفاءة الفرد على إنهاء عمل حركي تحت الظروف المعطاة في أقصر وقت ممكن". وتلعب السرعة دورا كبيرا في الكثير من ألوان النشاطات المختلفة، والسرعة لها أهميتها في الأنشطة التي تحتاج إلى مستوى عالي من قوة التحمل ولفترة قصيرة كما في الألعاب المنظمة.

أما "أسامة كامل راتب" فيقول: "السرعة تغلب مقدرة الطفل على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أفضل زمن ممكن سواء صاحب ذلك انتقال أو عدم انتقاله". (5:244).

أما "طه إسماعيل وآخرون" فيعرفون السرعة بأنها: "قدرة اللاعب على الأداء المهاري وكذلك الانتقال، ورد الفعل للمتغيرات الخارجية والداخلية بسرعة كبيرة وفي أقل وقت ممكن بها يحقق متطلبات اللعب". (11:63).

ويرى "مفتي إبراهيم" أن السرعة في كرة القدم: "هي قدرة اللاعب على أداء حركات اللعب المطلوبة بالسرعة المناسبة لكل منها، والسرعة هي الصفات البدنية الأساسية وهي من القدرات الوراثية، حيث يلعب التدريب الجيد دورا مهما في تحسين الأداء". (24:120).

ومن خلال هذا يمكن أن نستنتج أن السرعة في كرة القدم أو في أسس لعبة أخرى هي مرتبطة بالوقت والهدف ويكون الأداء جيدا كلما كان تحقيق الهدف في وقت قصير.

ويمكن تقسيم السرعة إلى:

* السرعة الحركية في النشاط الرياضي (الأداء):

والتي يعرفها "إبراهيم شعلان" بأنها: "السرعة القصوى لانقباض العضلة من سلسلة العضلات الأخرى عند أداء الحركات الوحيدة". (115:02).

ويعرفها "علي فهمي البيك" بأنها: "تتمثل في انقباض عضلة لأداء حركة معينة في أقل زمن ممكن". (99:13). وكثيرا ما يعتبرها البعض الآخر على أنها تعبر عن سلسلة الانطلاقات، وهي أن ينطلق اللاعب بقوة انفجارية قصوى تساعده في إمكانية الحصول على الكرة خلال الأمتار القليلة الأولى، ويحتاج اللاعب إلى سرعة حركية حتى ينجز العمل بشكل جيد ومتزن.

* سرعة رد الفعل الحركي:

هناك من يطلق عليها سرعة الاستجابة لمختلف الإشارات وهذا لان اللاعب يحتاجها كثيرا من أجل الاستجابة السريعة لمختلف الإشارات السمعية والبصرية، حيث يقول "تامر محسن، وواثق ناجي": "هي قابلية الجسم لتغيير وضعه من حالة إلى أخرى نتيجة حافز خارجي يتأثر به فيأتي رد الفعل بأقل وقت ممكن". (21:05). وتعرف سرعة الفعل الحركي بأنها: "كفاءة الفرد على التلبية الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن". (160:12).

ويعتبر زمن رد الفعل الحركي من القدرات التي لا يخلو منها أي نشاط رياضي، وتظهر أهمية في كثير من المسابقات في مواقف الهجوم الخاطف والتغيير السريع لظروف المنافسة. وبالتالي نعبر عنها في لعبة كرة القدم على أن سرعة رد الفعل مهمة جدا للاعب وذلك نظرا للموقف المتغيرة وغير المستقرة في العينة مما يحتاج من اللاعب تنفيذ سريع وبأقصى وقت ممكن.

* سرعة الانتقال:

يعرفها "قاسم حسن حسين" بأنها: "كفاءة الفرد على أداء حركات متشابهة متتابعة في أقصى زمن ممكن". (521:16). وهناك من يطلق عليها سرعة العدو والتي يعرفها "إبراهيم شعلان" بأنها: "القدرة على علم التحرك للأمام بأسرع ما يمكن". (91:02).

ويضيف "علي فهمي البيك" حول سرعة الانتقال: "أنها تكرر أداء حركات متماثلة للانتقال من مكان لآخر". وعادة تستخدم هذه السرعة في الحركات المتشابهة مثال: الجري، التجديف. وكذلك نجد أن أقصى استخدام للقوة العضلية من أهم الوسائل للوصول إلى المستويات العالية في سرعة الانتقال ولن نصل إليها إلا إذا تحكم اللاعب أيضا في سريان الحركة.

ومن هنا نجد أن سرعة الانتقال والأداء المهاري يعملان على رفع المستوى.

وبالتالي تعبر عنها في لعبة كرة القدم على أنها انتقال اللاعب من مكان إلى آخر من أجل تنفيذ العمل بأقصى سرعة ممكنة وبأقل وقت، ويحتاجها لاعب كرة القدم من أجل الدفاع والهجوم حتى ينفذ ما يطلب منه أثناء الأداء بشكل جيد.

4/ المرونة:

تعتبر المرونة من العوامل البدنية الأساسية والضرورية من أجل إتقان الأداء البدني والحركي والاقتصاد في الطاقة، وتحدد المرونة مدى حركة المفصل، فالمرونة تعد من الصفات المهمة للأداء الحركي. (100:13). يقول "علي فهمي البيك": "المرونة هي قدرة الإنسان على أداء الحركات في المفاصل بمدى كبير وذلك دون حدوث أي ضرر". (100:13).

ويرى "Bernard" عن المرونة المفصلية بأنها: "الحركة الإرادية التي تحصل وتدل على مقدار مدى المرجحة باستخدام المفصل الواحد أو عدة مفاصل"، كما يرى أيضا: "أنها عملية تمايل المفاصل أو مجموعة المفاصل التي تترجم أكبر بعد أو مدى للحركات، واقتصاد للحركات، تنمية الرشاقة والتوازن والوقاية من الإصابات". (36:33).

أما "حنفي محمد مختار" فيقول عن المرونة: "تعني في كرة القدم مدى سهولة وسرعة حركة مفاصل الجسم التي تمكن اللاعب من الأداء للحركة في مداها المطلوب".

* **المرونة العامة:** تتحقق المرونة العامة في حالة الوصول الرياضي إلى درجة جديدة من المرونة في حالة اكتساب القدرة الجيدة على أداء المفاصل في الجسم حركات مختلفة، كما تعني مرونة جميع مفاصل الجسم وتحسين مدى عملها، ترتبط المرونة العامة بالقوة العضلية العامة في تحقيق الحركة، فالعضلة التي تمتاز أليافها بالتمدد تحقق مرونة وقوة أفضل.

إذ يمكن القول بأن المرونة العامة تعبر عن قدرة الفرد على أداء حركات بمدى واسع في جميع المفاصل والتي يمكن الحصول عليها بواسطة تكتيك كرة القدم.

* **المرونة الخاصة:** تعني المرونة الخاصة مرونة المفاصل التي تشارك في الحركة تتطلب الفعاليات والألعاب الرياضية خاصة مميزة من مرونة أجزاء معينة من أعضاء جسم الرياضي، فالمرونة الخاصة تعني الاستفادة في الفعاليات والألعاب الرياضية التي يتم التخصص فيها، وهي تعبر عن القدرة على أداء الحركات بمدى واسع في اتجاهات معينة طبقا للناحية الفنية الخاصة بالنشاط الرياضي المعين والتي كذلك يعبر عنها ضرورة لاعب كرة القدم الحديثة على أن تشمل جميع مفاصل الجسم وعضلاته يمكن اكتسابها بواسطة تمارين إطالة العضلات والأوتار العضلية. (81:07).

5/ الرشاقة:

تعني الرشاقة بشكل عام قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغيير أوضاعه أو اتجاهاته بسرعة ودقة. ويقول "إبراهيم أحمد سلامة" بأنها: "قابلية الفرد في تغيير اتجاهه بسرعة وتوقيت سليم فضلا عن أنها قدرة الرياضي في تغيير أوضاعه في الهواء، حيث تكوين ذات أهمية كبيرة خلال الفعاليات والألعاب الرياضية التي تتغير في الهواء". (81:01).

ويضيف "علي فهمي البيك": "بأنها هي قدرة الفرد على تغيير أوضاعه المختلفة على الأرض أو في الهواء أو حتى في الماء واتخاذ أوضاع جديدة للنجاح في تحقيق هدف معين". (129:13).

المحور الأول: متطلبات كرة القدم الحديثة

وهي ضرورة واحتاجها الرياضي للنجاح في إدماج عدة مهارات حركية في إطار واحد أو في كرة القدم. وهناك من يعتبر الرشاقة والتوافق واحد في الهدف وبهذا الخصوص يقول "أسامة راتب" بأنها: "القدرة على إدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد وتزداد الحاجة إلى التوافق الحركي كلما كانت أكثر تعقيداً". ويمكن القول بأنها قدرة التغيير من وضع يتخذه الجسم إلى آخر بأقصى سرعة وتوافق بعد أن يمتلك أقصى درجة من اللياقة البدنية فضلاً عن أن الرشاقة هي القدرة على التوافق الجيد للحركة التي يقوم بها الرياضي سواء بجميع أجزاء جسمه أو بجزء معين منه.

وبالتالي يمكن القول بأن الرشاقة في كرة القدم تعني قدرة اللاعب على تغيير أوضاع جسمه أو سرعته أو اتجاهه سواء على الأرض أو في الهواء في إيقاع سليم ومتقن ويتمثل ذلك في جميع حركات الخداع المرتبطة بمختلف المهارات كالخداع مع التصويب والخداع مع المناورة والخداع مع السيطرة على الكرة. العمل التعليمي والتدريبي للمدرب أو المدرس في العمل الميداني حتى يستطيع تدعيم معلوماته حول الصفات البدنية عند لاعب كرة القدم. (129:03).

1-1-3- طرق تنمية الصفات البدنية:

إعداد الصفات البدنية عند الناشئ بصفة ديناميكية شيء مهم لكون هذه الصفات مرتبطة ببعضها البعض ارتباطاً وثيقاً، بحيث يؤثر تجاهل إحداها سلباً على باقي الصفات. ولقد حدد الأخصائيون في المجال الرياضي طرق تنمية وتطوير الصفات البدنية، وكون اختيار الطرق في عمليات التدريب حسب الغرض، ذلك لأن كل غرض له طريقة تهدف إلى تحقيقه، من بين أهم الطرق المستعملة في تنمية الصفات البدنية نذكر:

- * **طريقة المنتظمة المستمرة:** تؤدي فيها التمارين بجهد متواصل ومنتظم وبدون راحة ويستمر بذل الجهد حسب ما هو مخطط من عدة ثواني وقد يصل إلى عدة ساعات. (97:31).
- * **طريقة المتغيرة:** تجرى هذه الطريقة لمدة واحدة وبدون راحة ويمكن أن تستمر من عدة ثواني وحتى عدة ساعات ولكن مع التغيير في الشدة على التحمل.
- * **طريقة التكرار:** تستخدم هذه الطريقة فترة الراحة بعد أداء التمرينات باستخدام الوسائل المناسب لذلك وحتى وصول اللاعب إلى حالة استعادة الشفاء واسترجاع الحيوية الكافية. (73:32).
- * **طريقة الحمل والراحة:** تشبه طريقة التكرار وكلتا الطريقتين تتصف بتكرار التمرينات باستخدام الراحة، ولكن إذا كانت طريقة التكرار تتميز بأن التأثير على الجسم هو نتيجة التمرين نفسه (مدة أداءه، شدته، عدد التكرار) فإن طريقة العمل والراحة ذات التأثير الكبير يكون فيها نتيجة لفترات الراحة.
- * **طريقة المسابقات:** تقام التدريبات في شكل يشبه إلى حد كبير ظروف المسابقة.
- * **طريقة اللعب:** تستخدم لتنمية صفة أو عدد من الصفات البدنية باستخدام أنشطة حركية يغلب عليها طابع اللعب بشكل منظم أو غير منظم.

المحور الأول: متطلبات كرة القدم الحديثة

* **طريقة التدريب الدائري:** وهي عبارة عن وسيلة تدريبية تنظيمية تشكل باستخدام أي طريقة من طرق التدريب لأداء التمرينات المختلفة في شكل دائرة طبقاً لخطة متقنة. (230:07).

1-2- المتطلبات المهارية الأساسية بلعبة كرة القدم:

- يقول بطرس رزق الله (1994)، قام عدد كبير من الملخصين في مجال التربية بعدة تعاريف عن مفهوم التكنيك الرياضي ويعرف "عبد الخالق" التكنيك على أنه الخاصية الحركية للفرد الرياضي والتي تظهر إمكانيات التوافق الجيد بين الجهاز العصبي المركزي وأجهزة الجسم الحركي أما ماتئوس بولتوفسكي فيعرف التكنيك على أنه التنفيذ الفعال والآلي للتمرين الذي يسمح بكسب نتائج جيدة في السياق الرياضي وهي نوعان:

- المهارات الأساسية بدون كرة.

- المهارات الأساسية بالكرة.

1-2-1- المهارات الأساسية بدون كرة:

معروف أنه عندما يمتلك اللاعب مهارات حركية متنوعة ومتعددة ينعكس ذلك على صفاته البدنية ويصبح من السهل عليه إتقان المهارات الأساسية في كرة القدم أي أن هناك ارتباط بين المخزون من المهارات والصفات البدنية جانب وبين المهارات الجديدة التي تعلمها من جانب آخر وهي:

- الجري وتغيير الاتجاه.

- الوثب.

- الخداع والتمويه الجسمي.

- وقفة اللاعب المدافع. (119-04)

1-2-2- المهارات الأساسية بالكرة:

- **ضرب الكرة بالقدم:** يقول بطرس رزق الله (1994) هناك أربع ضربات لكرة القدم.

- ضرب الكرة بداخل القدم.

- ضرب الكرة بوجه القدم الأمامي.

- ضرب الكرة بوجه القدم الخارجي.

- ضرب الكرة بوجه القدم الداخلي (128-04).

- **السيطرة على الكرة:** هي كل ما يتعلق بالكرات المتوجهة نحو اللاعب الذي عليه أن يتحكم فيها، وهذا بكتمتها أو توقيتها وهي مهارة أساسية وهامة تجعل اللاعب حراً فوق الميدان وهي ثلاثة أنواع:

- استلام الكرة.

- كتم الكرة.

- امتصاص الكرة.

- **المهاجمة:** وهي تلك الحالة للانتقال من منطقة الفريق نحو منطقة الخصم، ويعرفها إبراهيم أنها حالة التي يصبح فيها الفرق عندما تصبح الكرة في متناوله وتنقسم إلى ثلاثة أقسام. (224:01)

المحور الأول: متطلبات كرة القدم الحديثة

- الهاجمة من الأمام. - الهاجمة من الخلف. - الهاجمة من الجانب.
- **المراوغة والمحاورة:** وهي فن التخلص من الخصم ومحاولة خداعه مع الاحتفاظ بالكرة وهي ضرورية لازمة للاعب إذ يجب عليه إتقانها وخاصة المهاجم وهذا لا يمنع من ضرورة إتقان المدافع لها وتتنقسم إلى ثلاثة أنواع:
 - المحاورة من الأمام.
 - المحاورة من الجانب.
 - المحاورة الخلف (213:01).
- **الرمية الجانبية (التماس):** يقول مفتي إبراهيم حماد (1994) وهي من المهارات الأساسية التي يجب أن يتقنها أي لاعب كما أنها أصبحت من المهارات التي يستعملها الفريق المهاجم أثناء الهجوم المباغت لأن تمرير الكرة من التماس للاعب متسلل يسمح به القانون ويمكن تنفيذ رمية التماس بأسلوبين:
 - الرمية الجانبية من الثبات.
 - الرمية الجانبية من الاقتراب.
- **الجري بالكرة:** المقصود بالجري هو تحرك اللاعب بها مع سيطرته عليها ويستخدم الجري بالكرة في الحالات التالية:
 - عندما لا يكون اللاعب فرصة للتمرين إلى الزميل.
 - عندما يتقدم بالكرة من مساحة خالية.
 - لإبقاء الكرة مع الفريق.
 - عندما يريد اللاعب جذب المدافع لإبعاده عن التغطية.(124:26).

المحور الثاني:
الانتقاء الرياضي

2- الانتقاء الرياضي:

2-1- نظرة عامة عن الانتقاء الرياضي:

2-1-1- مفهوم الانتقاء الرياضي:

هو عملية اختيار انسب العناصر من بين الرياضيين، ممن يتمتعون باستعدادات وقدرات خاصة تتفق مع متطلبات نوع النشاط الرياضي، أي اختيار ممن تتوفر لديهم الصلاحية، ويمكن التنبؤ لهم بالتفوق في ذلك النشاط.

ويعرفه "فولكوف Volkov" (1997) بأنه: "عملية تحديد استعدادات الناشئ مع خصائص نشاط رياضي معين" فالانتقاء بهذا الشكل يعتبر نوعاً من التنبؤ المبني على أساس علمي سليم، من خلاله يمكن الاستدلال عما سيكون عليه الناشئ مستقبلاً، بمعنى تحديد استعداداته أو قدراته الكامنة التي تسمح له بتحقيق إنجازات عالية في المستقبل إذا ما أعطي العناية اللازمة في التدريب.

وعلى ذلك فإن الانتقاء الرياضي هو عملية في غاية الصعوبة، نظراً لأن المدرب عليه أن يتنبأ للطفل بقدراته الرياضية المستقبلية التي لم تظهر بعد في الوقت الحالي.

ومن هذا فالانتقاء يعتبر عملية مركبة لها جوانبها البدنية والمورفولوجية والفسولوجية والنفسية... الخ، لذا كان من الضروري مراعاة الأسس العلمية لكافة تلك الجوانب عند تنظيم وإجراء عملية الانتقاء. (14,13:22)

وحسب "فيلين VB Filine" (1976) الانتقاء هو نظام قياس مخطط ومنهجي ذو طابع عام ويشمل هذا النظام أساليب بحث بيداغوجية اجتماعية سيكولوجية بيولوجية تظهر قدرات واستعدادات الرياضيين والتي هي "الأساليب".

2-1-2- امتحان الانتقاء الرياضي:

وهي عملية تنظم قصد اختيار أحسن الرياضيين المدعويين لتمثيل بلدتهم أو جهتهم أو وطنهم في منافسة وطنية أو دولية.

أ- المنتقى: وهو الشخص الذي وقع عليه الاختيار.

مثل: شخص منتقى أولمبيا أي اختير قصد المشاركة في الألعاب الأولمبية.

ب- المنتقى: هو الشخص المكلف أو الذي يتحمل مسؤولية انتقاء الرياضيين. (72,71,64:21)

ويعتبر امتحان الانتقاء ضرورياً لتحديد الاختصاص لرياضة معينة، ويمكن القول عن المهمة الأساسية للانتقاء في رياضة كرة القدم أنها تكمن في دراسة متعددة الجوانب أي معقدة والكشف عن الاستعدادات والقدرات التي تتناسب مع متطلبات هذه الرياضة.

إن مشكلة الانتقاء متعلقة أساساً بدراسة شخصية اللاعب ومجمل خصائصه والأمور المتعلقة به، كما أن الموهبة لا تكفي وحدها ولو كانت تساهم بنسبة كبيرة في تحقيق نتائج عالية، وهذه الأخيرة لا يمكن تحقيقها إلا بتطوير وصقل هذه المواهب بالعمل المنهجي والمثابرة والتوجيه الرياضي وكذا كل هذا في وسط رياضي ملائم. (72:21)

2-1-3- أهمية الانتقاء الرياضي:

يعتبر الانتقاء عملية في غاية الأهمية خاصة في النشاط الرياضي، باعتباره أحد الأنشطة الإنسانية غير العادية التي تتميز بمواقفها الصعبة والتي تتطلب من ممارسيها استعدادات خاصة من أجل الاستمرار والتفوق. ويرى كل من "فولكوف Volkov" (1997)، و"بولجاكوف Belgakova" (1986): أن عملية الانتقاء في النشاط الرياضي ترجع أهميتها إلى ما يلي:

- الانتقاء الجيد يزيد من فعالية كل من عمليتي التدريب والمنافسات الرياضية:

فالتفوق في أي نشاط رياضي، يعتمد على ثلاثة عناصر رئيسية هي: الانتقاء، التدريب، والمنافسات، ولا يمكن بدون انتقاء جيد تحقيق نتائج رياضية عالية.

- قصر مرحلة الممارسة الفعالة من حياة اللاعب الرياضية:

فقد أثبتت العديد من الدراسات أن فترة الممارسة الفعالة للاعب الرياضية تعتبر قصيرة نسبياً فهي لا تزيد في المتوسط عن (05 - 10 سنوات) وذلك تبعاً لنوع النشاط الرياضي فإذا ما أجريت عملية الانتقاء على أسس علمية سليمة، وتم اختيار أفضل العناصر من الناشئين الذين يتمتعون بقدرات واستعدادات خاصة تتفق مع متطلبات نوع النشاط المختار، فإن هذه الفترة من الممارسة سوف تكون أكثر فعالية رغم قصرها، وسوف تكون كافية لتحقيق أفضل النتائج الرياضية.

- وجود الفروق الفردية بين الناشئين من حيث الاستعدادات الخاصة:

إن الفروق الفردية الموجودة بين الناشئين في استعداداتهم الخاصة، سواء من الناحية البدنية أو الناحية النفسية كالوظائف العقلية والنفس-حركية وسمات الشخصية...، لا تسمح لجميع الناشئين من تحقيق النتائج الرياضية الموجودة في الزمن المتاح في تلك الفترة الفعالة من حياتهم الرياضية. (15,14:22) وقد أثبتت الدراسات التي أجريت في هذا الصدد أن الرياضيين الناشئين الذين يتمتعون بقدر أكبر من تلك الاستعدادات الوراثية التي يتطلبها نشاطهم الرياضي، هم الذين يتفوقون على أقرانهم ويحققون أفضل النتائج الرياضية، وبالتالي من خلال عمليات الانتقاء يمكن الكشف المبكر عن تلك الخصائص والاستعدادات لدى الناشئين الرياضيين.

- اختلاف سن بداية الممارسة تبعاً لنوع النشاط الرياضي:

يعتبر تحديد سن بداية ممارسة النشاط الرياضي من أهم العوامل التي يجب مراعاتها عند إجراء عملية الانتقاء نظراً لحتمية اختلاف سن الممارسة من نشاط رياضي إلى نشاط آخر، حيث أن بداية الممارسة المبكرة أو المتأخرة عن السن المسموح به لممارسة نشاط رياضي معين، يصبح لها انعكاساتها السلبية على فعالية التدريب، وعلى نتائج اللاعب فيما بعد إلا أنه لن يتم التحديد الدقيق لسن بداية الممارسة إلا من خلال:

تحديد "سن البطولة" الخاص بكل نشاط رياضي على حدا وهو عبارة عن متوسط السن الذي يمكن للاعب أن يحقق فيه أفضل مستوى في النشاط الرياضي الممارس في الفترة الزمنية ما بين (18 - 25 سنة) وهذا السن يختلف بطبيعة الحال تبعاً لنوع النشاط الرياضي الممارس.

المحور الثاني: الانتقاء الرياضي

معرفة الفترة الزمنية التي تستغرقها عملية إعداد اللاعب في النشاط الرياضي الذي يمارسه حتى يمكن تحقيق التفوق.

وعلى ذلك فمن خلال إجراء القياسات الخاصة بعملية الانتقاء، يمكن أن يتحقق الالتزام بالسن المناسب في ممارسة كل نشاط رياضي على حدا، فضلا عن التغلب على مشكلة عدم التطابق بين العمر الزمني "**Chronological Age**" و العمر البيولوجي "**Biological Age**" التي تظهر أحيانا مقارنة بأقرانه من نفس السن نظرا للفروق الفردية الموجودة بين الناشئين من أفراد العمر الواحد والتي تظهر بوضوح في معدلات النمو الخاصة بكل مظهر من مظاهر النمو المختلفة (البدنية، الحركية، العقلية، الانفعالية، والاجتماعية). (17,14:22)

2-2- مقومات الانتقاء الرياضي:

2-2-1- معايير الانتقاء الرياضي:

هي مبادئ أساسية تعود عليها لإصدار الحكم، أما في الرياضة فهي الخصائص والممتلكات الشخصية التي تقيسها خلال عملية الانتقاء مثل السرعة معيار مهم في انتقاء لاعبي الرياضات الجماعية عامة ولاعبي كرة القدم على الخصوص وتقسم معايير ممارسة الرياضة إلى ثلاثة أقسام:

* **الاستعدادات:** هي الفرديات التشريحية والسيكولوجية والفطرية المكتسبة خلال السنوات الأولى من الحياة فهي إذن الخصائص الانتروبومترية بالدرجة الأولى وخصائص الجهاز الدوراني التي يمكن أن تعد من الاستعدادات الأساسية من أجل النجاح في أية رياضة مستقبلا.

* **القابليات:** تعرف بأنها مجمل الخصائص والممتلكات الشخصية التي تسمح بتحقيق النجاح مدى معين. مصطلح القابليات لا يشمل المكتسبات، بمعنى آخر فهي تعتبر قاعدة أساسية لتطوير القدرات، حيث أن هذه الأخيرة تعتبر نتيجة التطور.

إن القابلية هي مقدمة فطرية لتطوير الأعضاء الوظيفية أي البنية الوظيفية للفرد. القابلية لا تظهر في الطفولة والمراهقة فحسب بل وفي المراحل الأخرى من الحياة كذلك مثل السرعة، تنسيق الحركات... الخ.

* **القدرات:** تتضمن وسائل النشاط والعمل، أي إتقان المكتسبات من خلال دراسة مشكل القدرات " K.K Platonov (1972) توصل إلى التعريف الآتي: القدرة هي الخواص الفردية التي تميز بين شخص وآخر المعتمدة على الوراثة والتعلم وعوامل أخرى بمعنى أن القدرات هي بنية الشخصية بنشاط معروف حيث أن هذه القدرات تظهر وتتجلى بممارسة نشاط معين ولكنها لا توجد بصفة عشوائية وهذا ما يثبت ضرورة النشاط المعروف حسب " K.K Platonov (1972) أي أنها خضوع الفرد لمتطلبات نشاط محدد. (74:36)

2-2-2- أهداف الانتقاء الرياضي:

تحدد "بولجاكوفا Bolgakova" (1986) أهداف الانتقاء التالية:

- توفير الوقت والجهد والمال، حيث تقتصر عمليات التدريب الرياضي فقط على الناشئين الذين تتوفر لديهم الصلاحية، ممن نتوقع لهم تحقيق مستويات رياضية عالية في المستقبل.
- توجيه الرياضيين الناشئين التوجيه الصحيح لنوع النشاط الرياضي الذي يتناسب مع كل وفق خصائصه الفردية واستعداداته الخاصة، مع مراعاة الميول الشخصية.
- كما ترى أنه يتعين على العلماء والباحثين ضرورة إنجاز بعض الواجبات الهامة لتحقيق الأهداف السابقة. (17:22)

2-2-3- أساليب الانتقاء الرياضي:

هي جميع المناهج المستعملة في قياس المعايير في ميدان الانتقاء تستعمل الأساليب التالية:

- طريقة الانتقاء التجريبي.
- طريقة الانتقاء العفوي.
- طريقة الانتقاء المعقد (المركب).

* الانتقاء التجريبي:

هي الطريقة الأكثر استعمالاً من قبل المدربين عن طريق البحث البيداغوجي أو التقييم التجاري حيث أن التجربة تلعب دوراً هاماً بالنسبة للمدرب الذي يقرن اللاعب بالنسبة لنموذج أو لاعب معروف على الصعيد العالمي حيث طابع هذا النوع من الانتقاء يعتمد أساساً على المعارف وخبرة المدرب ونظرته، كما أنها تعتمد عليه الاختبارات والقياس والإحصاء.

* الانتقاء العفوي:

بدأ مبكراً بمجرد ظهور الميل والاهتمام بكرة القدم، فالاختبار يتم من خلال تحسين الحركات الأساسية خلال التدريب أو المباراة، وبالتالي يزيد اهتمام اللاعب بكرة القدم خاصة عند الفوز، وعادة يتم انتقاء اللاعبين بمقارنتهم ببعضهم البعض، أو مقارنتهم بلاعب مشهور كما أن هذا الانتقاء يفتح المجال لذاتية المدرب.

* الانتقاء المركب:

وهي الطريقة الأكثر تعقيداً والأكثر موضوعية من حيث النتائج، حيث أنها تسمح بتقييم الفرد من كل الجوانب عند اختبار عملية الانتقاء يجب أن نحرص على أن تكون مكونة من عدة طرق بيداغوجية، طبية، فيزيولوجية، بسيكولوجية.

- **الطريقة البيداغوجية:** تسمح بتقسيم الخصائص الشخصية للرياضي والتي تتمثل في مستوى تطور الوظائف الحركية والخصائص البدنية والقابليات الحركية والقدرات التنسيقية ومستوى التحكم التقني والتكتيكي واستقرار قدرة العمل في الاختصاص المختار.

المحور الثاني: الانتقاء الرياضي

- **الطريقة البيولوجية الطبية:** وهذه الدراسة موجهة لدراسة الفرديات المرفولوجية والوظيفية للرياضي وحالة الأجهزة الحيوية وصحة الرياضي بصفة عامة.

- **الطريقة الفيزيولوجية:** تسمح هذه الطريقة بدراسة وتقييم التغيرات وإمكانات تحليل أنظمة ووظائف الجسم بالإضافة إلى التنسيق الحركي تحت تأثير الممارسة الرياضية. (74:36)

- **الطريقة السيكولوجية:** وتسمح هذه الطريقة بدراسة الخصائص البشرية للرياضي والتي تؤثر على الإقدام الفردي أو الجماعي على المقاومة و المنافسة الرياضية وهذا بتنفيذ الخطط التكتيكية بنجاح بفضل العمليات الحركية.

من خلال هذه الأنواع الثلاثة من الانتقاء نلاحظ أن الطريقة الأخيرة للانتقاء المعقد هي التي تسمح بتقييم وتسلط الضوء على مختلف الجوانب للتحديد الدقيق للمؤثرات العملية للانتقاء الرياضي.

2-3- ضوابط وعوامل عملية الانتقاء الرياضي:

2-3-1- المبادئ والأسس العلمية لعمليات الانتقاء الرياضي:

هناك بعض المبادئ التي يجب مراعاتها عند إجراء عمليات الانتقاء لتقرير صلاحية اللاعب، وقد حدد "ميلينكوف Melnikov" (1987) تلك المبادئ على النحو التالي:

* **الأساس العلمي للانتقاء:** إن صياغة نظام الانتقاء لكل نشاط رياضي على حدة، أو لمواقف تنافسية معينة، تحتاج إلى معرفة جيدة للأسس العلمية الخاصة بطرق التشخيص، والقياس التي يمكن استخدامها في عملية الانتقاء، حتى نضمن نقادي الأخطاء التي يقع فيها البعض.

* **شمول جوانب الانتقاء:** إن مشكلة الانتقاء في المجال الرياضي متشابكة ومتشعبة الجوانب، فمنها الجانب البدني والمرفولوجي والفسولوجي والنفسي، ولا يجب أن تقتصر عمليات الانتقاء على مراعاة جانب دون الآخر، فعند تقدير صلاحية اللاعب يجب الانطلاق من قاعدة متكاملة بحيث تتضمن كافة جوانب الانتقاء.

* **استمرارية القياس والتشخيص:** يعتبر القياس والتشخيص المستمر من المبادئ الهامة، حيث الانتقاء في المجال الرياضي لا يتوقف عند حد معين، وإنما هو عملية مستمرة من الدراسة والتشخيص للخصائص التي يتطلبها نوع النشاط الرياضي، تلك الدراسة تجرى بانتظام خلال مختلف مراحل الحياة الرياضية للاعبين بغرض تطوير وتحسين أدائهم الرياضي. (23:22)

* **ملائمة مقاييس الانتقاء:** إن المقاييس التي يعتمد عليها تقرير الصلاحية يجب أن تتسم بالمرونة الكافية وإمكانية التعديل حيث أن المتطلبات المفروضة على اللاعب سواء في ارتفاعها أو انخفاضها، تظهر مرتبطة مرحليا بتغيير ما يتطلب منه من حيث ارتفاع أو انخفاض حلبة المنافسة الرياضية، سواء في داخل أو خارج الوطن.

المحور الثاني: الانتقاء الرياضي

* **القيمة التربوية للانتقاء:** إن نتائج الفحوص لا يجب الاستفادة منها في عملية انتقاء الرياضيين الأفضل استعدادا وموهبة فحسب، وإنما يجب استخدامها كذلك في تحسين ورفع فاعلية عمليات التدريب عند وضع وتشكيل برامج الإعداد وتقنين الأحمال، وكذا تحسين ظروف ومواقف المنافسات... الخ.

* **البعد الإنساني للانتقاء:** إن استخدام الأسلوب العلمي في عمليات الانتقاء والحصول على نتائج تتسم بالدقة والموضوعية أمر ضروري لحماية اللاعب من الآثار السلبية البدنية والنفسية التي قد تفوق قدراته وطاقاته أحيانا، فضلا عن حمايته من الشعور بالإحباط وخيبة الأمل الناتجة عن الفشل المتكرر، الذي يتعرض له في اختيار نوع النشاط الرياضي الذي لا يتناسب مع استعداداته وقدراته.

* **العائد التطبيقي للانتقاء:** حتى يتحقق العائد التطبيقي المطلوب، يجب أن تكون الإجراءات الخاصة بعملية الانتقاء اقتصادية من حيث الوقت والمال الذي ينفق على الأجهزة والأدوات وإعداد الكوادر، حتى يمكننا بذلك استمرار الفحوصات وتكرارها بين الحين والآخر لإعطاء التوصيات اللازمة على أساس نتائج تلك الفحوصات. (24:22)

2-3-2- القواعد النظرية للانتقاء في كرة القدم:

إن ممارسة كرة القدم تظهر أن ليس بإمكان جميع اللاعبين بلوغ المستوى العالمي حتى بوجود حصص تدريبية مدروسة ومنظمة نظرا لمتطلبات كرة القدم، فالمدربون مطالبون بتحديد واكتشاف الموهوبين من اللاعبين من بين العديد منهم حيث أن الأخصائيين يؤكدون على أن عددا كبيرا من المترشحين يجب أن يجرون امتحان الانتقاء (T Chyrc 1961) حيث يجلب انتباه المدربين إلى ضرورة اختيار اللاعبين الموهوبين خلال المنافسة وكثير من الأخصائيين يشاطرونه، وهذا ما أكدته التجارب.

ومما سبق ذكره فإننا نستنتج، أن عملية الانتقاء هي عملية أكثر من ضرورة للوصول بالفرق إلى الأهداف المسطرة والمرجوة تحقيقها، لكن علينا أن نستعمله بطريقة ومنهجية علمية مدروسة ومخططة مسبقا، لهذا فالانتقاء هو الوسيلة التي تساعد في رفع مستوى الفريق. (74:36).

2-3-3- العوامل النفسية لعملية الانتقاء:

وتشمل تلك المحددات كلا من السمات العقلية والقدرات الإدراكية والسمات الانفعالية، والحديث عن السمات العقلية يتطلب تناول الذكاء أي سرعة التعلم الحركي وسرعة الإفادة من الخبرات السابقة وسرعة الفهم وإدراك العلاقات بين المواقف والتميز بالقدرة على التفكير الواعي وحل المشكلات والقدرة على الابتكار أو الإبداع والقدرة على التكيف مع المواقف الحياتية والقدرة على اتخاذ القرارات الواعية في التوقيت المناسب وتوقع سلوك المنافس والقدرة على التطبيق الجيد لخطط اللعب، وأشارت الدراسات العلمية إلى وجود ارتباط موجب بين مستوى القدرة العقلية والتفوق الرياضي وبين مستوى الذكاء وبعض عناصر اللياقة البدنية. والقدرات الإدراكية تعبر عن العملية العقلية التي عن طريقها يمكن معرفة وتفسير كل ما يتم استقباله من مثيرات حسية في البيئة المحيطة.

المحور الثاني: الانتقاء الرياضي

ومن أهم القدرات الإدراكية الانتباه الذي يؤثر على دقة إتقان الأداء الحركي أو المهاري والسرعة الإدراكية التي تميز بين المواقف المتشابهة والمختلفة في اللعب لاتخاذ القرار المناسب في التوقيت المناسب، والإدراك الحركي الذي يعبر عن القدرة على الوعي بالجسم وأجزائه في الفراغ بحيث يمكن أداء الحركة المطلوبة دون الاعتماد على استخدام الحواس الأساسية، وأشارت الدراسات العلمية إلى وجود علاقة موجبة بين الإدراك والتعلم الحركي في المرحلة الأولى أكثر من مراحلها المتأخرة.

وتشمل السمات الانفعالية كلا من السمات المزاجية والسمات الخلقية والإرادية والميول والاتجاهات، وتعد السمات المزاجية إحدى مكونات الشخصية ومن أهمها الانفعالية أو الاندفاعية والميل إلى الصحة أو التواجد مع الآخرين والتفاعل معهم. (20,13:18)

لذا يجب الاهتمام بانتقاء الناشئين الذين يتميزون بسمات مزاجية ايجابية مع مراعاة توجيههم نفسياً وتربوياً، والسمات الخلقية والإدراكية كالهادفية والاستقلالية والتصميم والمثابرة وضبط النفس والاحترام والتغلب على الخوف، ولذلك يجب الاهتمام باستكشاف هذه السمات خلال مرحلة الانتقاء وتمييزها وتطويرها من خلال مراحل الإعداد النفسي طويل المدى والكشف عن الميول والاتجاهات بتحديد مدى إيجابية الأفراد الذين يتم انتقائهم ومدى إسهام ذلك في تحقيق التفوق في المجال الرياضي إلى جانب الاستعدادات والقدرات البدنية.

2-4- علاقات ومحددات الانتقاء الرياضي:

2-4-1- علاقة الانتقاء ببعض الأسس العلمية:

ترتبط مشكلة الانتقاء ببعض النظريات والأسس العلمية مثل الفروق الفردية، والاستعدادات والتنبؤ، ومعدل ثبات القدرات، والتصنيف، وجميعها ذات قيم متباينة وهامة لمشكلة الانتقاء مما يستوجب إلقاء الضوء على هذه المجالات المرتبطة.

* علاقة الانتقاء بالفروق الفردية:

إن اختلاف الأفراد في استعداداتهم وقدراتهم البدنية وميولهم واتجاهاتهم في الممارسة الحركية يتطلب بالضرورة أنواعاً مختلفة من الأنشطة الرياضية تناسب كل فرد، وذلك بما يسمح بتغطية جميع الميول والرغبات وبما يتماشى مع قدرات الأفراد وإمكانياتهم البدنية والعلمية والتعليمية، وبالتالي العملية التدريبية لم يعد فيها الأساليب والبرامج الموحدة لكل الأفراد فالتلاميذ واللاعبين ليسوا قوالب ذات أبعاد موحدة تصب فيها العملية التعليمية والعملية التدريبية فالأمر يتطلب برامج متنوعة تناسب الطبيعة المختلفة للأفراد وهذا ما يحدث بالفعل في التدريب الرياضي للمستويات العالية.

* علاقة الانتقاء بالتصنيف:

• **التصنيف Classification:** له أهداف عدة أهمها تجميع الأفراد أصحاب القدرات المتقاربة في مجموعات تنظم لهم البرامج الخاصة بهم، وهذا يحقق عدة أمور هي:

- **زيادة الإقبال على الممارسة:** فوجود الناشئ داخل فئة متجانسة يزيد من إقباله على النشاط وبالتالي يزداد مقدار تحصيله في هذا النشاط.

المحور الثاني: الانتقاء الرياضي

- **زيادة التنافس:** إذا اقتربت مستويات الأفراد أو الفرق فسيزداد تبعاً لذلك التنافس بينهم، فالمستويات شديدة التباين بين الفرق أو الأفراد قد تولد اليأس والاستسلام.
- **العدالة:** كلما قلت الفروق الفردية بين الأفراد أو الفرق كلما كانت النتائج عادلة والفرص الممنوحة متساوية.
- **الدافعية:** فالمستويات المتقاربة تزيد من دافعية الأفراد والفرق في المنافسة.
- **نهج التدريب:** إذا كانت المجموعة متجانس فإن عملية التدريب تكون أسهل وأنجح عما إذا كانت المجموعات متباينة من حيث القدرات البدنية. (109:14)

* علاقة الانتقاء بالتنبؤ:

إذا كانت عملية انتقاء اللاعبين في المراحل الأولى تمكننا من التعرف على استعداداتهم وقدراتهم البدنية، فإن التنبؤ بما ستؤول إليه هذه الاستعدادات والقدرات في المستقبل يعد من أهم أهداف الانتقاء حيث يمكن إلى حد كبير تحديد المستقبل الرياضي للناشئين، ومدى ما يمكن أن يحققه من نتائج وعلى سبيل المثال إذا كانت حراسة مرمى كرة القدم تستلزم بالضرورة انتقاء الناشئين طوال القامة، فهل يعني أن طول القامة الذي تم انتقائهم سيظلون في نفس موقعهم بين أقرانهم بالنسبة للطول بعد عشر سنوات مثلاً؟ وإذا كانت لعبة أخرى تستلزم توافر عنصر السرعة، فهل يعني ذلك أن من تم انتقائهم على أساس السرعة سيحتفظون بنفس هذه الصفة للمستقبل؟ في واقع الأمر تعتمد هذه التساؤلات على مدى ثبات نمو الصفات البدنية في مراحل النمو المختلفة ومتى ما ظلت معطيات النمو ثابتة خلال مراحل نمو الفرد منذ الطفولة المبكرة وحتى الطفولة المتأخرة فإنه يمكن التنبؤ بالنمو.

إذا يمكن القول أنه إذا لم يكن هناك ثبات في النمو فإنه لا يمكن التنبؤ، فعامل الثبات يعد من أهم أسس التنبؤ بالنمو البدني.

- **دور الوراثة والبيئة في الانتقاء:** يقول مفتي إبراهيم حماد: "بالرغم من أن التدريب يؤثر في فيزيولوجية الجسم إلا أن عامل الجينات له الدور الأكبر في مستوى اللاعب واللاعبة وبذلك نجد أن الجينات لها جذور ممتدة في تحديد الموهبة الرياضية". (153:25)

وتؤكد أبحاث "تشارلز كوربين Charles-coorbeen" والتي أجريت في رياضة الكرة الطائرة والدراجات ورفع الأثقال والماراتون والتنس والسباحة، أن للبيئة تأثير كبير على التنبؤ بالأداء، ومن أمثلة المؤثرات البيئية كل من الأسرة والمدرسين وطبيعة التدريب والبيئة التدريبية، ويقول "ريسان خريبط": "تلعب بعض الصفات الوراثية دوراً مهماً في انتقاء اللاعب المناسب للعبة ما، مثل الطول والوزن وبناء الجسم، والوراثة لها ارتباط بمستوى ذكاء اللاعب، لذلك نجد بعض اللاعبين الناجحين مهارياً ينتمون لعائلات فيها أبطال رياضيين، أو يتمتعون بصفات رياضية مميزة وعلى كل حال فإن الذين ليست لديهم مثل تلك الصفات الوراثية يستطيعون بالمثابرة والتدريب تحقيق التميز الرياضي". (153:08)

2-4-2- المحددات السيكلوجية اللازمة لانتقاء الناشئين الموهوبين رياضيا:

إن بعض مؤسسات التنشئة الاجتماعية وبالذات الأسرة والمدرسة والأندية الرياضية والاجتماعية وأجهزة الإعلام تستطيع أن تقوم بدور فعال وأساسي للمساعدة على اكتشاف الناشئين الموهوبين، أما الانتقاء الدقيق للموهوبين رياضيا من بين القاعدة العريضة التي تم التوصل لها عن طريق الفرز في حالة الناشئين فيتطلب العديد من طرق القياس المختلفة التي تكمل بعضها البعض والتي تستند على عدد من المحددات الأساسية هي:

* **المحددات البيولوجية:** التي اشتملت على مجموعة العوامل البيولوجية التي يتأسس عليها التنبؤ الجيد بشأن إمكانيات الناشئ، ولهذه المحددات جوانب حركية وعصبية وفزيولوجية.

* **الاستعدادات الخاصة:** وتعني القدرات البدنية- الحركية.

* **المحددات النفسية والاجتماعية:** وتشير إلى كافة الجوانب اللازم الأخذ بها لانتقاء الموهوبين إلى جانب أهم العوامل الاجتماعية الخاصة بهم وبأسرهم قبل عرض التفاصيل المتعلقة بمختلف المحددات السيكلوجية التي يمكن أن تساعد على توجيه انتقاء الموهوبين رياضيا.

ومن الضروري التأكيد على بعض النقاط العامة التي تساعد على تحقيق هذا الهدف ومن أهمها:

1/ لانتقاء الموهوبين في مجال ما نقيس الاستعداد للنجاح والتفوق في هذا المجال، كذا القدرة في صورتها وشكلها النهائي الكامل لأن القدرات لا تتضح ولا يمكن قياسها بدقة إلا بعد الدراسة والتدريب الشاق الطويل والمتصل.

2/ نظرا لأن النجاح في مجال ما هو محصلة للعديد من الجوانب والعوامل التي يكون من الضروري الحرص على الأخذ بها بعين الاعتبار وعدم الاكتفاء ببعضها فقط، كما يجب السعي للتكامل والتنسيق والموازنة بين الجوانب المختلفة للناشئ عند الانتقاء النهائي للموهوبين في المجال الرياضي.

3/ يحتاج تطبيق المقاييس والاختبارات اللازمة لانتقاء الناشئين في هذا المجال إلى كفاءة عالية وخبرة ثرية في تطبيق كل نوع منها، لذلك الحرص على توفير المختصين في كل من المجالات التي تقاس كما يجب الحرص على تدريب المتفوقين منهم كفاءة للقيام بهذه المهمة على أفضل وجه. (72:30)

2-4-3- العمر المناسب لانتقاء في كرة القدم:

لتعدد الأسباب والدوافع، حدد السن الأكثر ملائمة لانتقاء وبدء التدريب والتكوين للناشئين الموهوبين يقع بين 10 و12 سنة. فانتقاء العمر الذي يبدأ منه الكشف عن الناشئين يملكون قدرات عالية ويخضعون لعدة أمور عقلانية وهذا إذا ما وضعنا في عين الاعتبار أنه لتكوين بطل عالمي يلزم على الأقل من 06 إلى 08 سنوات من التدريبات، وتبعاً لهذا المؤشر الإحصائي فإن الرياضيين في هذه المرحلة يكونون يملكون أحسن المهارات، وقبل هذا السن الناشئ يحتاج إلى التغذية وأيضاً أثناء التوقعات لتحقيق أعلى النتائج المستقبلية. فالتخصص المبكر لناشئ في رياضة ما خطأ كبير يضع الناشئ في حلقة من التكرارات للحركات التقنية. (66,65:14)

ولكن النشاط الرياضي المتنوع بالعكس له فائدة على الاستمرارية وتقوم على تطوير الجانب الحركي المتجانس محافظاً بذلك على مراحل تطور الناشئ، ويشير بعض الخبراء إلى أن العمر المناسب لانتقاء الناشئين في كرة

المحور الثاني: الانتقاء الرياضي

القدم هو من 09 إلى 12 سنة، بينما تشير آراء أخرى إلى أن العمر المناسب من 10 إلى 12 سنة على أساس أن هذا العمر يسمح للناشئين بإتقان المهارات الأساسية لكرة القدم.

كما أن إعداد اللاعب بعد ذلك يتطلب فترة من 06 إلى 08 سنوات خلال هذه الفترة يمر الناشئ بالمراحل المختلفة للارتقاء للتأكد من مستويات تقدمه، وعلى ذلك يمكن اعتبار عملية الانتقاء مستمرة من العاشرة إلى نهاية مرحلة الناشئين (18 سنة). (76:16)

2-5- المتابعة والانتقاء:

2-5-1- المتابعة بعد الانتقاء والتوجيه:

كل الرياضيين المنتقون يخضعون لمتابعة رياضة خاصة في المستويات العليا، حيث يشترط لهم الخضوع إلى تدريب منسجم ففي هذا الصدد يؤكد (P. Casse): "أن أي تكوين بدون متابعة غالبا ما يكون تضيق للوقت والمال والطاقة، لذا يمكن القول أن عملية الانتقاء والتوجيه للاعب كرة القدم يجب أن تخضع إلى متابعة لأن التجلية في جميع الرياضات تقريبا بداية 18-20 سنة. في حين تحضير الرياضيين الموهوبين الذين لديهم حظوظا للمشاركة في المنافسات الدولية يجب أن يكون متواصل خلال 08-10 سنوات، وهذا يعني أن الانتقاء الأول يجب أن يتم منذ السن المبكر وتلك المرحلة المتواجدة بين الانتقاء وسن التجليات الدولية يجب أن تتم فيها متابعة جدية في مختلف الجوانب. (206:34)

2-5-2- شروط المتابعة المنسجمة:

مراعاة أهم العوامل التي تتم فيها المتابعة البيولوجية، والمتابعة البسيكولوجية، والمتابعة الفسيولوجية، والمتابعة الطبية...، بعد ذلك جميع الميادين والعوامل التي تؤثر في التجلية الرياضية والتي تخضع للمتابعة، ونحاول إعطاء بعض الأمثلة:

* **المتابعة البيولوجية:** تتمثل هذه المتابعة في المراقبة البيولوجية الدقيقة والتي تتطلب وجود فرقة البيولوجيين والتقنيين الرياضيين المختصين جدا في الميدان، يتم ذلك الحرص على بعض العناصر مثل التعب، فقر الدم، نقص أو انخفاض التجلية الذي له علاقة مع ميدان الطب والذي يتطلب أدنى تكوين للتقنيات الحديثة البيولوجية ومتطلباته.

* **المتابعة البسيكولوجية:** كما هو الحال في ميدان البيولوجية، فهو من الصعب الحديث عن المتابعة البسيكولوجية، لكن يمكن الكلام عن المعالجة البسيكولوجية بطلب من المدرب لغرض حسن توجيه الفريق، أو معرفة التحفيز العميقة لبعض الرياضيين المتواجدين تحت مسؤوليته والتخفيض أو القضاء على حالات التوتر الفردية أو مع الفريق وذلك للحفاظ على روح المرح وأحسن مستوى تحفيزي داخل المجموعة.

* **المتابعة الطبية:** في كل فرع رياضي يجب أن تكون مراقبة طبية، فمنذ 1977 وحتى قبل هذه السنة بكثير، فنجد في فرنسا هناك المتابعة الطبية كل ثلاثة أشهر وهذا بعد الفحص الطبي الأولي، وكان ذلك في فرع رياضة ودراسات (Section Sport Etudes) وبالتالي المراقبة والمتابعة الطبية ضرورية ولجبارية لدى

المحور الثاني: الانتقاء الرياضي

البراعم الشابة الذين يخضعون إلى نظام تدريبي جدي للوقاية من بعض الجروح الناتجة من الممارسة الرياضية، والمعالجة الفورية للجروح بمجرد بروزها.

*** متابعة التجليات:** أخيرا لا يجب نسيان متابعة تطور النتائج التي تتمثل في تحقيق التجليات العليا مع مرور الزمن وذلك بمقارنة النتائج القانونية المتحصل عليها خلال المنافسة الرسمية أو الاختبارات الميدانية بشرط اتصافها بالصدق والموضوعية والثبات، وبالتالي على المدرب أن يأخذها بعين الاعتبار ويسجلها كلما أعيد الاختيار ليشكل بها المنحنيات البيانية لمستوى الرياضيين خلال فترات مختلفة، والمراقبة لا تنتهي أهميتها في متابعة تحسين التجليات فقط، بل هي أيضا وسيلة من وسائل التشجيع للموهبة يتمثل في الإجراءات التي يجب اتخاذها والتي تساهم في تحسين المستوى التقني الخاص بالرياضة ما، وذلك خاصة عند الناشئين الموهوبين. (257:36)

المحور الثالث:
القياس والاختبارات

3-1- القياس:

3-1-1- مفهوم القياس: يقول محمد صبحي حسانين (2001)، يعرف القياس إحصائياً على انه تقدير الأشياء وتقدير كمي وفق إطار معين من المقاييس المدرجة وذلك اعتماداً على فكرة (تور نديك) كل ما يوجد له مقدار وكل مقدار يمكن قياسه وبشير "تايلور" أن مصطلح القياس كما يستخدمه النفسيين يعطي مدى واسعاً من أوجه النشاط تشترك جميعها في استخدامها للأرقام، وأهم التعاريف للقياس هو أنه يعني تحديد أرقام طبقاً لقواعد معينة.

ويقول "بين" عن القياس في التربية وعلم النفس أنه مجموعة مرتبة من المثيرات أعدت لتقيس بطريقة كمية أو بطريقة كيفية بعض العمليات العقلية أو السمات أو الخصائص النفسية. (محمد صبحي حسانين، 2001، ص 37) تقول ليلي فرحات (2003)، إن القياس هو جمع معلومات وبيانات بطريقة كمية يؤسس عليها الحكم على الشيء ويتم ذلك باستخدام أدوات متعددة وتقنية خاصة في جمع البيانات مما يساعد على التقدم في عملية التقويم. (ليلي السيد فرحات عباس، 2003، ص 28)

3-1-2- أنواع القياس:

يقول محمد صبحي حسانين (2001) ينقسم القياس إلى نوعين هما:

* **قياس مباشر:** يحدث حين يقيس طول اللاعبين مثلاً.

* **قياس غير مباشر:** يحدث عند قياس تحصيل التلاميذ في خبرة معينة أوحين نقيس ذكاء اللاعبين وتعرفهم الخططي وذلك عن طريق الاستجابة لمواقف معينة تتطلب نوعاً من السلوك الذكي. (محمد صبحي حسانين، 2001، ص 37)

3-1-3- أهمية القياس: تقول ليلي فرحات (2003)، قدم نالي (Nunally) 1978 ملخصاً لمزايا القياس ويشتمل على تحديد الكمية والموضوعية والمعلومات العددية والاقتصادية والعلمية عامة كما هو موضح فيما يلي:

- القياس يؤدي إلى الموضوعية، وذلك بالسماح للمعلم والباحث والعالم بتقديم بيانات يمكن التأكد منها إذا كرر ذلك أو قام بأدائها زملائه.
- القياسات الأساسية المحددة والدراسات المتصلة تعطي الفرصة لإجراء مقارنة نتائج القياس وذلك للقدرة المقاسة بنفسها، أو بقدرات أخرى، أو بجداول معيارية لتلك القدرة لنفس مجموعة التقنين.
- القياس كمي لأنه يسمح للمعلم والباحث بتحديد نتائج القياس للقدرات والخصائص والصفات التي يمتلكها الأفراد بدقة والتي تدل عليها الأرقام التي تنتج من القياس.
- القياس الذي يستخدم في بياناته المتجمعة طرق تحليل إحصائية جيدة يعطي نتائج محددة.
- القياس يعد أكثر اقتصاداً للوقت والمال عن التقويم الشخصي.
- القياس بوسائله المتعددة وإجراءاته المقننة يعد تقويماً علمياً عاماً وموضوعياً. (ليلي السيد فرحات عباس، 2003، ص 28)

3-2- الاختبارات:

3-2-1- مفهوم الاختبارات:

يقول محمد صبحي حسانين (2001)، أغلب الاختبارات عبارة عن أسئلة أو مهارات تقدم للشخص المطلوب اختبار، كذلك عبارة عن أدوات صممت لتستخدم في اتخاذ القرارات البشرية في مجتمعنا المعقد الجوانب، تتخذ كل يوم آلاف القرارات التي تتطوي على بعض التقييم للخصائص النفسية والاجتماعية والصحية والرياضية. فهناك العديد من التعريفات التي وضعها العلماء والخبراء للاختبار، فيعرفه "انتصار يونس" أنه ملاحظة استجابات الفرد في موقف يتضمن منبهات منظمة تنظيماً مقصوداً وذات صفات محددة ومقدمة للفرد بطريقة خاصة تمكن الباحث من تسجيل وقياس الاستجابات تسجيلاً دقيقاً.

- يعرفه كل من "كركندال" و"جرير" و"جونسون" بأنه أداة تستخدم للحصول على معلومات من أغراض ومتغيرات قد تكون عن طريق أسئلة تستخدم فيها الأوراق والأقلام أو طريق المقابلة الشخصية أو الملاحظة حول المستوى الرياضي.

- تقول ليلي فرحات (2003)، وتعرفه الجمعية السيكولوجية البريطانية أنه أسلوب تقدير يمدنا بدرجات نتيجة لتطبيق طرق توصيف مع دقة الإرشادات المصاحبة للاختبار وأسلوب تقنيته (13:17).

- وهناك اعتبارات يلزم توفرها في أي اختبار هي:

- التقنين: وله بعدان:

تقنين طريقة إجراء الاختبار.

- الموضوعية:

وتعني الاتفاق بين حكمين، فالاختبار الذي نصفه بأنه موضوعي تماماً يعني أن كل مراقب أو حكم يقوم بتقييمه يحصل على نفس التقرير الذي حصل عليه زميله.

3-2-2- أنواع الاختبارات:

- يقول محمد صبحي حسانين (2001)، هناك تقسيمات متعددة للجوانب للاختبارات وهي مختلفة طبقاً للشكل أو العرض أو المحتوى، فيمكن تقسيمها إلى:

اختبارات موضوعية:

- وهي الاختبارات التي تعتمد على المعايير والمستويات ويبحث يمكن عن طريقها إصدار أحكام موضوعية على الأفراد أو الأحداث أو الموضوعات.

- ولكي نمنع وحدات القياس في الاختبارات الموضوعية من أي تغييرات تحدث بالنسبة لهذه الوحدات يجب مراعاة الدقة القائمة في تطبيق شروط أو متطلبات الاختبارات بحيث لا يتأثر تقدير الدرجات فيها سلباً أو إيجاباً بالشخص الذي يقوم بهذه المهمة.

اختبارات اعتيادية:

وهي اختبارات تعتمد على التقدير الذاتي أو الاعتباري في تقويم الأداء وبصفة أخرى هي اختبارات تقيس ما يحتمل أن يفعله المختبر في موقف معين أو نوع من المواقف(20:42).

3-2-3- أهمية الاختبارات:

- تقول ليلي فرحات(2003) عن أهمية الاختبارات بأنها:
- التعرف على الحالة التدريبية العامة باستخدام الاختبارات الحركية ودراسة الإمكانيات الوظيفية للأجهزة الداخلية في الجسم، والقياسات الأنتروبومترية، مع تحديد القدرات النفسية والبدنية.
- التعرف على الحالة التدريبية الخاصة للرياضي باستخدام الاختبارات التي تتضمن القياسات الوظيفية لأجهزة الجسم والنفسية والقدرات البدنية والمهارية للرياضيين.
- التعرف على مدى التقدم في النتائج الرياضية ومتابعتها للوصول للمستويات العالية.
- انتقاء الناشئين عن طريق الاختبارات في الرياضات المختلفة.
- التعرف على طرق التدريب والتخطيط المختلفة واستخدام الطرق السليمة والمناسبة وفقا لنتائج الاختبارات.
- وضع مستويات لمتابعة مراحل التدريب المختلفة وقياس حصيلتها كل مرحلة للتعديل والاستمرار في التدريب وفقا لنتائج الاختبارات .
- وضع مستويات خاصة لكل لعبة سواء للناشئين أو للاعبين المستويات العالية من الجنسين، وتتبع مراحل تقدمهم (17:14).

الفصل الثاني:

الدراسات المرتبطة بالبحث

- الدراسات المرتبطة بالبحث:

يقال لو لا وجود نيوتن لما وجد أينشتاين وبالتالي فا لتطرق إلى الدراسات المرتبطة بالبحث بغرض التحليل والنقد بقدر ما هو في مصلحة الباحث لمختلف الأسباب، فإنه أيضا اعتراف في ذات الوقت بمجهود الآخرين ممن كانوا سابقين في البحث وعرفنا بما وفروه من آراء ونظريات ومعلومات ميسرة.

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة والمثابرة لموضوع دراستنا وجدنا أن من بين المواضيع التي اهتمت بالتحضير البدني لصفتي السرعة والقوة واستراتيجيات تدريبي كرة القدم القريبة إلى موضوع دراستي والتي تخدمه من قريب أو بعيد والتي لخصناها على النحو التالي:

1/ دراسة ناصر عبد القادر: أجريت هذه الدراسة حول موضوع: "إعداد مقاييس معيارية لتقويم اللياقة البدنية وبعض المهارات الأساسية للاعب كرة القدم صنف أوسط (16-18) سنة حسب مراكزهم".

- أهداف البحث:

- * دراسة مقارنة لمستوى اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم صنف أوسط حسب مراكزهم: (الدفاع، الوسط، الهجوم).
- * إعداد مستويات معيارية للياقة البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم أوسط حسب مراكزهم: (الدفاع، الوسط، الهجوم).
- * دراسة المقارنة لمستوى بعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم صنف أوسط حسب مراكزهم: (الدفاع، الوسط، الهجوم).

- فرضيات البحث:

- * وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في المستويات المهارية للاعبي كرة القدم صنف أوسط حسب مراكزهم: (الدفاع، الوسط، الهجوم).
- * وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في مستويات اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم صنف أوسط حسب مراكزهم: (الدفاع، الوسط، الهجوم).

- نتائج البحث:

تمكن الباحث من التوصل إلى أن هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في المستويات المهارية والمستويات اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم صنف أوسط حسب مراكزهم: (الدفاع، الوسط، الهجوم). وبالتالي اقترح أن يكون برامج تدريب مدروسة علميا وتختلف بين اللاعبين حسب مراكزهم المذكورة أعلاه.

الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث

2/ الدراسة التي قام بها الأستاذ "بن قوة علي": تحت عنوان «تحديد المستويات المعيارية لاختيار الموهوبين من الناشئين لممارسة كرة القدم لفئة 11-12 سنة» من خلال هذه الدراسة حاول الباحث الإجابة على الأسئلة التالية:

- ما هي الاختبارات الضرورية المعتمدة لتحديد قدرات لاعبي كرة القدم من الناشئين؟

- ما هي المعايير المستخدمة لاختيار الموهوبين في لعبة كرة القدم؟

لقد استهدفت دراسته تحقيق ثلاثة أهداف رئيسية هي:

1- اختبار بطاريات اختبارات موضوعية تعمل على اختيار الموهوبين من الناشئين.

2- تقييم القدرات الموهوبين من الناشئين في لعبة كرة القدم.

3- وضع معايير محددة يستند عليها في اختيار الناشئين الموهوبين في لعبة كرة القدم.

استخدم الباحث المنهج المسحي، تكونت عينة المجتمع الأصلي للبحث من 140 لاعب تراوحت أعمارهم ما بين (11-12 سنة)، ثم اختارهم بطريقة عشوائية من مدارس الفرق الرياضية، وقد استبعد الباحث نتائج 38 لاعب للأسباب التالية: 18 لاعب تم انقطاعهم عن بعض الاختبارات بسبب تكرار غيابهم عن التدريب، كما تعرض البعض منهم للإصابات.

حيث اعتمد الباحث على 20 لاعب في عينة التجربة الاستطلاعية، قد تم إجراء الاختبارات البدنية والتقنية في ملاعب كرة القدم، بعد أن تم ضبط المتغيرات الإجرائية للبحث. أجرى الباحث تجربة استطلاعية شملت 20 لاعب من مجتمع عينة البحث الكلية، التي تم استبعاد نتائجها عن التجربة الرئيسية، كما تم التأكد من صدق وثبات وموضوعية الاختبارات المستخدمة، والتي أظهرت درجة عالية من الصدق والثبات عند مستوى دلالة (0.05)، كما استخدم الباحث بطاريات اختبار تمثلت في:

1- الاختبارات البدنية: * اختبار الركض 30م.

* اختبار الوثب العمودي من الثبات.

* اختبار مسافة رمية التماس.

* اختبار الجري 5 دقائق.

2- الاختبارات الفنية: * اختبار تنطيط الكرة بالمسافة.

* اختبار الجري المتعرج.

* اختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة و الكرة في حالة ثبات.

* اختبار الجري بالكرة.

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، معامل الارتباط سبيرمان، النسبة المؤوية، تحليل التباين F، الانحراف المعياري، ثبات الاختبار، صدق الاختبار.

كما توصل الباحث من خلال هذه الدراسة إلى النتائج التالية:

- أظهرت مسطرة الاختبارات البدنية والفنية، صدقا وثبات عاليين وعلى التوالي: (0.92) و (0.88) عند مستوى الدلالة (0.05).

الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث

- تباينت اختبارات القدرات البدنية بين عينات البحث (11-12 سنة) بين فروق معنوية وظاهرية لصالح العينة التي تأيد فرضية البحث.
- تأسست نتائج استخدام التوزيع الطبيعي في وضع الدرجات المستويات المعيارية لجميع الاختبارات البدنية والمهارية لعينتي البحث بنسبة مئوية محصورة بين (36.07% - 76.31%).

* التعليق على الدراسات المرتبطة بالبحث:

- ومن خلال الدراسات السابقة نستنتج أن المستوى الذي تلعب فيه نوادي كرة القدم صنف أشبال يؤثر على مستوى اللياقة البدنية والمهارية للاعبين، وأن جل المدربين يعتمدون على الملاحظة من اجل قياس مستوى اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم صنف أقل من 17 سنة (U17).

1- من حيث المنهج: كل الباحثين اعتمد على المنهج الوصفي كأداة منهجية للبحث.

2- من حيث العينة وكيفية اختيارها: كلا الباحثين اعتمد على عينة تتكون من 10 مدربين وعلى الطريقة العشوائية في اختيارها الأدوات المستخدمة، نجد الدراسة الأولى المعنونة تحت عنوان "طرق التحضير البدني الحديثة المتبعة لدى لاعبي كرة القدم"

اعتمدت على وسيلة الاستبيان لجمع المعلومات بينما نجد الدراسة الثانية تحت عنوان "مدى تأثير التحضير البدني على الأداء المهاري للاعبين كرة القدم" اعتمدت على وسيلتين في جمع و تغطي المعلومات وتتمثلان في المقابلة والاستبيان.

النتائج المشتركة:

- ضرورة الاهتمام بالجانب البدني والمهاري في عملية التدريب.
- تأثير الجانب البدني على العناصر الأخرى للعملية التدريبية (المهاري، الخطط،.. إلخ)

الجانب التطبيقي:

الدراسة الميدانية للبحث

الفصل الثالث:

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1- الدراسة الاستطلاعية:

تمثلت في التجربة الاستطلاعية التي سيتم عرضها في عنصر الأسس العلمية للأداة.

3-2- الدراسة الأساسية:

3-2-1- المنهج المتبع: أتبعنا في البحث المنهج الوصفي لملائمته وطبيعة البحث والتي تتمثل في جمع البيانات عن المجتمع قيد البحث ووصف الوضع الراهن وتفسيره، كما يعمل على توفير المعلومات والحقائق عن أهم عناصر اللياقة البدنية في كرة القدم، فاستخدام المنهج الوصفي هي طريقة تمكننا من معالجة هذه المشكلة والوصول إلى نتائج.

3-2-2- مجتمع البحث: يشمل مجتمع عينة البحث جميع لاعبي الرابطة الولائية لولاية البويرة لكرة القدم للقسم الشرفي والذي بلغ اثنا عشر (12) نادي و اثنا عشر (12) مدرب.

. الجدول رقم (01): يمثل مجتمع عينة البحث.

الرقم	اسم النادي	الرمز	المقاطعة
01	الشباب الرياضي لبلدية القادرية	D.R.B.Kadiria	دائرة قاديوية - البويرة
02	نادي أولمبيك العجبية	O.C.Adjiba	دائرة العجبية - البويرة
03	الاتحاد الرياضي لعين العلوي	U.S.C.Ain Laloui	دائرة بئر غبالو - البويرة
04	برج حمزة البويرة	B.H.Bouira	دائرة البويرة - البويرة
05	النادي الرياضي تاملاحت	F.C.Tameleht	دائرة بشلول - البويرة
06	الجيل الرياضي قاديوية	J.S.Kadiria	دائرة قاديوية - البويرة
07	وفاق واد البردي	E.Oued Berdi	دائرة واد البردي - البويرة
08	نادي مولودية الأخطرية	N.M.Lakhdaria	دائرة لخضرية - البويرة
09	أولمبي الرافور	O.Raffour	دائرة مايو - البويرة
10	الوداد الرياضي لديرة	W.R.Dirah	دائرة ديرة - البويرة
11	أمال برج خريص	A.Bordj Okhriss	دائرة برج خريص - البويرة
12	الشباب الرياضي لبرج خريص	C.R.Bordj Okhriss	دائرة برج خريص - البويرة
المجموع		12 نادي	

جميع الأندية الرياضية المذكورة أعلاها والتي بلغ عددها اثنا عشر (12) نادي ينتمون إلى ولاية البويرة وهي الأندية المشاركة في القسم الشرفي الموسم الرياضي (2020/2019)

3-2-3- عينة البحث: لقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة غير العشوائية العرضية وذلك لتسهيل عملية إجراء الدراسة الميدانية، حيث شملت على فئتين، فئة اللاعبين الذي تم الاقتصار على فريق برج حمزة، فئة المدربين حيث تم اختيار ستة (06) نوادي من أصل اثنا عشر (12) نادي كما في الجدول أسفله.

الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

. الجدول رقم (02): عينة البحث.

عينة اللاعبين				
الرقم	اسم النادي	الرمز	عدد الإجمالي	عدد اللاعبين المختبرين
01	برج حمزة البويرة	B.H.Bouira	24	24
عينة المدربين				
الرقم	اسم النادي	الرمز	عدد المدربين	
01	برج حمزة البويرة	B.H.Bouira	01	
02	نادي أولمبيك العجبية	O.C.Adjiba	01	
03	الجيل الرياضي قاديوية	J.S.Kadiria	01	
04	أولمبي الرافور	O.Raffour	01	
05	أمال برج خريص	A.Bordj Okhriss	01	
06	الشباب الرياضي لبرج خريص	C.R.Bordj Okhriss	01	
المجموع			06	

لقد اخترت عينة البحث بالطريقة غير العشوائية عرضية نظرا لقرب المسافة من المحيط الذي أسكن فيه وقلة تكاليف التنقل وطبيعة البحث الذي يتطلب إجراء خمسة اختبارات في اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم وتوزيع الاستبيان على المدربين واسترجاعها في مدة زمنية محدودة.

3-2-4- مجالات البحث:

1. **المجال البشري:** لقد تم إجراء التجربة على لاعبي القسم الشرفي لكرة القدم صنف أقل من 17 سنة (U17) لكل من نادي برج حمزة البويرة والذي بلغ عددهم (24) لاعب. وتوزيع الاستمارات الخاصة بالمدربين والذي بلغ عددهم (06) مدربين من القسم الشرفي لكرة القدم لولاية البويرة.

2. **المجال الزمني:** تم إجراء اختبارات اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم صنف أقل من 17 سنة (U17) في الفترة الممتدة من (2022/02/10) ولغاية (2022/02/25). وتمت عملية توزيع الاستبيانات على المدربين واسترجاعها في الفترة الزمنية من (2022/02/10) ولغاية (2022/02/20).

3. **المجال المكاني:** تم إجراء اختبارات اللياقة البدنية في الملحق الخاص بملعب كرة القدم للمركب الرياضي رابح بطاط لولاية البويرة، حيث تم توزيع الاستبيانات على مدربي الأندية التي تم اختيارها سابقا في نفس الولاية.

3-2-5- أدوات البحث:

. الجدول رقم (03): يمثل الاختبارات البدنية والمهارية.

رقم الوحدة	1	2	3	4	5
الاختبار البدنية	السرعة	الوثب العمودي	رمي الكرة الطبية	وضع الرقود	اختبار كوبر
الاختبار المهاري	الجري والتحكم بالكرة	التمرير			

الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-2-5-1- وحدة الاختبارات البدنية:

1/ اختبار السرعة: الجري 30 متر

. الهدف: قياس السرعة الانتقالية.

. الإجراءات والأدوات: ساعة إيقاف. - راية البدء - شريط قياس.

. طريقة الأداء:

1/ الوقوف خلف خط البدنية من وضع البدء.

2/ يتم البدء وقفا ثم النداء (استعد، انطلق).

3/ الجري بأقصى سرعة ممكنة لمسافة 30 متر في خط مستقيم.

. التسجيل: يسجل الزمن بالثواني والقريب من 10/1 من الثانية.

. الجدول رقم (04): معايير قياس اختبار السرعة.

المستوى	الأعمار			وحدة القياس	الاختبار
	17	16	15		
ضعيف	4.8	5	5.1	ثانية	السرعة
مقبول	4.6	4.8	4.7		
جيد	4.4	4.6	4.8		
ممتاز	4.2	4.4	4.6		

2/ اختبار الوثب العمودي:

. الهدف: قياس قوة الدفع لعضلات الرجلين .

. إجراءات والأدوات: لوحة خشبية موضوعة

أو مثبتة على الحائط مدرجة بسنتيمترات

أو مقياس على حائط ارتفاعه لا يقل عن 4 متر،

الترجح يبدأ بعد متر من الأرض كما هو موضح

بالشكل وخط متعامد على الحائط طوله 25سم وقطعة من الطباشير.

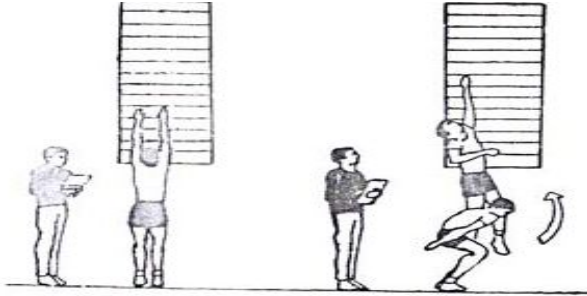
. طريقة الأداء: يمسك اللاعب قطعة من الطباشير ثم يمد الذراع عالياً، لأقصى مدى ممكن ويحدد علامة على

الحائط، ثم يقف على الخط المرسوم على الأرض والجانب مواجه الحائط ولحدي الذراعين ثابتة خلف الظهر،

ممسك الطباشير باليد ويقوم بثني الركبتين ومرجحة الذراع الحرة ثم الدفع بقوة للوثب مع مرجحة الذراع الأمام

والأعلى للوصول لأعلى نقطة مع وضع علامة بالطباشير على الحائط وملاحظة الدفع بالقدمين معا ومن الثبات،

ثم يقرب النتائج لأقرب سنتيمتر. (أبو العلا احمد عبد الفتاح وابراهيم شعلان، 1994، 34)



الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

. التسجيل: يسجل للاعب المسافة بين الخط الذي وصل إليه من وضع الوقوف الذراعين عالياً والعلامة التي يصل إليها نتيجة الوثبة لأقرب سنتيمتر.

. الجدول رقم (05): معايير اختبار الوثب العمودي.

المستوي	الأعمار			وحدة القياس	الاختبار
	17	16	15		
ضعيف	46	42	40	سم	وثب عمودي
مقبول	50	46	44		
جيد	56	52	46		
ممتاز	60	56	52		



3/ اختبار رمي الكرة الطبية:

. الهدف: قياس القوة الانفجارية للأطراف العلوية.

. الإجراءات والأدوات:

1/ كرة الطبية 2 كيلو غرام.

2/ شريط قياس.

3/ الجبس.

. طريقة الأداء:

يقف اللاعب خلف خط المرسوم على الأرض والذي يعد بداية قطاع الرمي، الكرة محمولة فوق الرأس والرجلين متلاصقان، يقوم برمي الكرة لأقصى مسافة ممكنة من وضعية الوقوف والذراعين عالين، تعطى محاولتين للاعب. التسجيل: يكون القياس لمسافة الرمي بين خط البداية وأقرب اثر تتركه الكرة على سطح الأرض باتجاه خط البداية، القياس يكون بالمتر.

. الجدول رقم (06): معايير اختبار رمي الكرة الطبية. (أبو العلا احمد عبد الفتاح وإبراهيم شعلان، 1994، 34)

المستوي	الأعمار			وحدة القياس	الاختبار
	17	16	15		
ضعيف	9	8	7	متر	رمي الكرة الطبية 2 كلغ
مقبول	10	9	8		
جيد	11.5	10.5	9.5		
ممتاز	13	12	11		

الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

4/ اختبار الجلوس من وضع الرقود على الظهر:



. الهدف: قياس عضلات البطن.

إجراءات والأدوات: 1/ بساط. 2/ ساعة إيقاف. 3/ مساعد (زميل).

. طريقة الأداء:

الجلوس على الأرض والجذع عمودي مع تشبك الذراعين خلف الرقبة، ثني الركبتين بزاوية 90 درجة مع سلامة القدمين والمعقبين للبساط، ارقد على الظهر ملامس للبساط بالكتفين ثم على وضع الجلوس مع محاولة لمس الركبتين بالمرفقين، عند سماع كلمة (استعد..أبدأ) كرر الأداء بسرعة لمدة 30 ثانية، يتم الأداء الاختبار مرة واحدة.

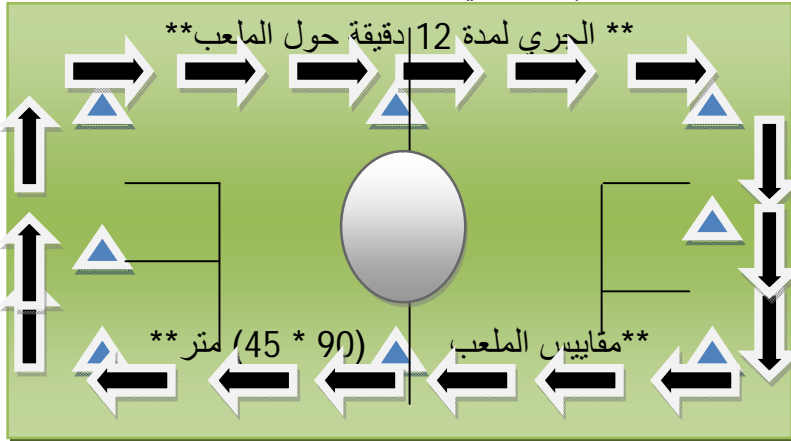
. التسجيل: العدد الكلي للأداء الصحيح لمرات الجلوس من الرقود الكاملة في 30 ثانية هو الذي يسجل.

. الجدول رقم (07): معايير اختبار الجلوس من وضع الرقود على الظهر.

المستوى	الأعمار			وحدة القياس	الاختبار
	17	16	15		
ضعيف	23	22	20	عدد	جلوس من
مقبول	25	24	23	المرات في	وضع الرقود
جيد	27	26	25	30 ثانية	على الظهر
ممتاز	30	29	29		

5/ اختبار الجري 12 دقيقة (كوبر):

. الهدف: قياس التحمل (المطاولة) قدرة وكفاءة الجاهزين الدوري والتنفسي.



. الإجراءات والأدوات:

1/ ساعة إيقاف.

2/ صفارة.

3/ شواخص.

4/ ملعب كرة قدم.

5/ شريط قياس.

. طريقة الأداء: بعد سماع الإشارة يجري اللاعبون لمدة 12 دقيقة ويحسب عدد الدورات، وعند انتهاء يقف اللاعب

في مكانه وتحسب المسافة الكلية بالمتر. يسمح للمختبر بالجري والمشى لكن دون التوقف.

. التسجيل: يتم حساب عدد الدورات التي قام بها اللاعب وتحسب بالمتر. (أبو العلا احمد عبد الفتاح وإبراهيم شعلان،

1994، 34)

الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

. الجدول رقم (08): معايير اختبار الجري 12 دقيقة . (كوبر). (أبو العلا احمد عبد الفتاح وإبراهيم شعلان، 1994، 34)

المستوى	المسافة المقطوعة
ضعيف جدا	ميل واحد فأقل
ضعيف	من 1.0 إلى 1.24 ميل
متوسط	من 1.25 إلى 1.49 ميل
جيد	من 1.50 إلى 1.74 ميل
ممتاز	من 2.0 ميل فأكثر

3-2-5-2- الاختبارات المهارية:

الاختبار الأول: اختبار الجري و التحكم بالكرة.

الهدف: معرفة مدى التحكم في الكرة.

الإجراءات و الأدوات: ميقاتي ، شواخص ، شريط قياس، ثلاث كرات قدم.

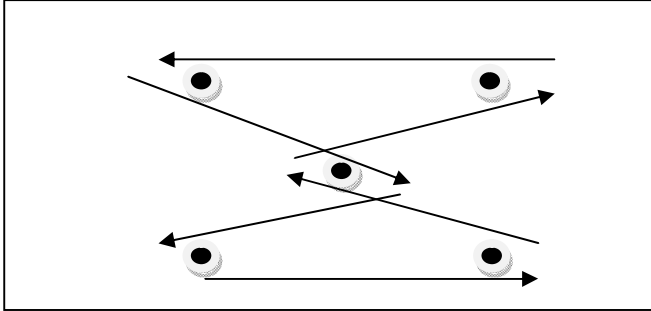
طريقة الأداء:

- الوقوف عند خط البداية مع كرة القدم.

- عند الإشارة ينطلق اللاعب بكرة القدم متبعا للمسار المرسوم بالشواخص, على ان يكمله في اقصر وقت ممكن.

التسجيل: يسجل الزمن بالثواني و القريب من 100/1 من الثانية.

التقويم:



التقدير	النتيجة
ممتاز	اقل من 15.42 (ثا)
متوسط	17.07 (ثا)
ضعيف	18.32 (ثا)

الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

الاختبار الثاني: التمرير.

الهدف: معرفة مدى تحكم اللاعب في التمريرات .(الطويلة).

الإجراءات والأدوات: شريط قياس، شواخص، خط رمي، 03 كرات قدم جيدة .

طريقة الأداء: توجد ثلاث مناطق لرمي الكرة: المنطقة 01، المنطقة 02، المنطقة 03.

إذا سقطت الكرة في:

* المنطقة 01، يتحصل اللاعب على نقطتين (02).

* المنطقة 02، يتحصل اللاعب على ثلاث نقاط (03) .

* المنطقة 03، يتحصل اللاعب على أربع نقاط (04).

- كل لاعب له خمس (05) محاولات أو تمريرات .

ملاحظة:

تحتسب المنطقة التي سقطت فيها الكرة ، وذلك عند ملامسة الكرة الأرض أول مرة.

التسجيل: يحسب المجموع النقاط للتمريرات الخمس ويكون على 20.

التقويم:

التقدير	النتيجة
ممتاز	15 نقطة
متوسط	10 نقاط
ضعيف	0 نقطة

3-2-3-5-3- استمارة الاستبيان:

هي عبارة عن مجموعة من الأسئلة لمعرفة آراء المدربين حول الطرق والوسائل المعتمدة في قياس مستوى اللاعبين، حيث اشتملت على محورين:

- المحور الأول: مستوى اللياقة البدنية للاعبين. يحوي أربعة أسئلة (1-2-3-4).

- المحور الثاني: أساليب قياس اللياقة البدنية. يحوي أربعة أسئلة (5-6-7-8).

3-2-3-6- التجربة الاستطلاعية: تم إجراء التجربة الاستطلاعية في يوم (2020/02/01) لغاية

(2020/02/05) على عينة متكونة من (06) لاعبين كرة القدم صنف أقل من 17 سنة من نادي برج حمزة ومن

خارج عينة البحث المتكونة من (24) لاعب وبمساعدة مدرب الفريق وزميل مساعد، وقد أنتجت هذه التجربة بعض

الملاحظات منها: انظر الملحق رقم (04).

- مدى صلاحية الأجهزة المستخدمة.

- التوصل إلى أفضل طريقة لتنفيذ الاختبارات.

- التعرف على الزمن الكلي لكل مختبر.

الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1/ الشروط العلمية للاختبارات: يجب على الباحث قبل استخدامه لأي اختبارات أن يراعي فيها العديد من الشروط والأسس العلمية والتي تتمثل في الصدق والثبات والموضوعية.

. **صدق الاختبار:** يقصد بصدق الاختبار أن يقيس فعلا ما وضع لقياسه، ولا يقيس شيئا بديلا عنه أو الإضافة إليه. ويحسب كالآتي: معامل الصدق = $\sqrt{\text{الثبات}}$

. **ثبات الاختبار:** إن كلمة الثبات تعني في مدلولها الاستقرار وتعني أننا لو قمنا بتكرار الاختبار لمرات متعددة على الفرد أو المجموعة لأظهرت شيئا من الاستقرار وذلك بأن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما استخدم أكثر من مرة تحت نفس الظروف وعلى نفس الأفراد. (ليلي السيد فرحات عباس، 2003، 111، 144)

. **الجدول رقم (09): نتائج معامل ثبات الاختبار ومعامل صدق الاختبار:**

الاختبارات البدنية				
الاختبار	حجم العينة	معامل الثبات	معامل الصدق	مستوى الدلالة
01	06	0.49	0.70	0.05
02		0.85	0.92	
03		0.65	0.80	
04		0.47	0.68	
05		0.86	0.92	
الاختبارات المهارية				
الاختبار	حجم العينة	معامل الثبات	معامل الصدق	مستوى الدلالة
01	06	0.67	0.82	0.05
02		0.48	0.69	

- من خلال ما حصلنا عليه في الجدول رقم (09) نلاحظ أن معاملات ثبات الاختبار تراوحت ما بين (0.47-0.86) ومعاملات صدق الاختبار تراوحت ما بين (0.68-0.92) وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05) وعليه نستنتج أن الاختبارات تتميز بمعاملات صدق وثبات جيدة ومقبولة.

. **موضوعية الاختبار:** يقصد بالموضوعية عدم التأثير بالأحكام الذاتية للمصححين، وأن تعتمد نتائجه على الحقائق المتعلقة بموضوع الاختبار وحده، أي لا تختلف درجة الفرد باختلاف المصححين الذين يقومون بتقدير الاختبارات. (ليلي السيد فرحات عباس، 2003، 169)

===== الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية =====

حيث تم عرض استمارة الاستبيان الخاصة بالمدرسين، وكذا الاختبارات البدنية على مجموعة من المحكمين بلغ عددهم 05 محكمين وكانت آراؤهم كما هو موضح في الجدول:
الجدول رقم (10): آراء المحكمين للاستمارة والاختبارات:

الرقم	الصفة العلمية	الجامعة	الرأي للاستمارة	الرأي للاختبارات
01	أستاذ التعليم العالي	جامعة البويرة	✓	✓
02	أستاذ محاضر "أ"	جامعة البويرة	✓	✓
03	أستاذ محاضر "أ"	جامعة البويرة	✓	✓
04	أستاذ محاضر "أ"	جامعة البويرة	✓	✓
05	أستاذ محاضر "أ"	جامعة البويرة	✓	✓

3-2-7- الواسائل الإحصائية:

1/ المتوسط الحسابي:

يعتبر أكثر الطرق على الإطلاق استعمالاً في علم الإحصاء، فإن كانت لدينا مجموعة من القيم N_1, N_2, \dots, N_n فإن المتوسط الحسابي الذي يرمز له بـ \bar{N} يساوي مجموع القيم مقسومة على عددها.

$$\bar{N} = \frac{\sum X}{N}$$

ويكتب على الصيغة التالية:

بحيث: N : المتوسط الحسابي. $\sum X$: مجموع س/ن. N : عدد العينة.

2/ النسب المئوية:

التقنية الإحصائية المستعملة لتحليل جيد وواضح للنتائج اعتمدنا على النسب المئوية في استخراج النسب. وتحليل النتائج العددية على النحو الآتي:

$$\text{النسب المئوية} = (\text{عدد التكرارات} / \text{عدد أفراد العينة}) \times 100X$$

3/ معامل الارتباط بيرسون (PEARSON):

$$r = \frac{\sum (س * ص) - (\sum س) (\sum ص)}{\sqrt{[\sum (س^2) - (\sum س)^2] [\sum (ص^2) - (\sum ص)^2]}}$$

بحيث:

N : عدد العينة. $\sum س$: يمثل حاصل ضرب الدرجات المتقابلة في الاختبار.

$\sum (س * ص)$: يمثل حاصل ضرب مجموع درجات الاختبار الأول $\sum س$ في مجموع درجات الاختبار الثاني $\sum ص$.

$\sum س^2$: مربعات درجات الاختبار الأول. $\sum ص^2$: مربعات درجات الاختبار الثاني. (عبد القادر حليبي، 1993،

(91)

الفصل الرابع:

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1-6- عرض و تحليل نتائج:

1-1-6- عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية والمهارية الخاصة بفريق برج حمزة -البويرة-:

.الجدول رقم(11): يبين نتائج الفريق والتقدير على نتائج اللاعبين.

التقدير للاعب	التقدير للاختبار المهارية		التقدير للاختبار البدنية					الاختبارات المهارية		الاختبارات البدنية					السن	الرقم
	02	01	05	04	03	02	01	02	01	05	04	03	02	01		
م	ق	م	م	ض	ض	م	م	11	14.2	2357	21	6	58	4.53	15	01
ق	ق	ق	م	ج	ض	ض	ق	14	16	2299	28	7.80	43	4.80	15	02
ق	ض	م	م	ج	ض	ق	ض	9	16	2665	26	7.95	49	5	15	03
م	ض	ق	م	ض	ق	ض	م	5	16.3	2442	23	9.90	40	4.30	16	04
ق	ض	ض	م	ق	ق	ق	ق	7	18.2	2430	24	8	46	4.74	16	05
م	ق	م	م	ض	ض	م	م	13	15.4	2372	19	8.60	57	4.43	16	06
م	ق	م	م	م	ق	ض	ض	12	14.3	2430	29	9	32	4.93	16	07
ق	ض	م	م	ق	ض	ض	ج	5	15.3	2420	25	7.20	45	4.60	16	08
م	ق	م	م	ض	ق	م	ج	10	14.3	2357	17	9.98	58	4.45	16	09
ق	ق	ق	م	ض	ق	ق	ق	11	16	2448	21	10	47	4.65	16	10
ق	ق	ق	م	ق	ق	ق	ج	14	16.3	2400	25	9.80	49	5.50	16	11
ض	ض	م	م	ج	ض	ض	ض	8	15.5	2430	27	8.25	39	5.09	16	12
م	ق	م	م	ض	ق	ج	م	13	14.2	2242	19	9.45	55	4.30	16	13
ج	ق	ق	م	ج	ض	ض	ج	14	16	2025	28	7.50	30	4.50	16	14
ض	ض	م	ج	ض	ض	ق	م	9	16	1925	22	6.10	48	4.24	16	15
ق	ض	ق	م	ج	ق	ق	ض	5	16.3	2353	26	10.13	50	5.05	16	16
ق	ض	ض	م	ض	ق	ق	م	7	18.2	2325	23	9.50	46	4.22	16	17
ض	ق	م	م	ق	ض	ض	ض	13	15.4	2116	24	7	24	4.85	16	18
ج	ق	م	م	ج	ض	ض	ج	10	14.3	2081	27	9.85	31	4.24	17	19
م	ق	ق	م	ض	ج	م	ض	11	16	2520	18	12.50	60	4.87	17	20
ق	ق	ق	م	ض	ق	ق	ج	14	16.3	2249	23	10.45	52	4.44	17	21
ض	ض	م	م	ق	ض	ض	ض	8	15.5	2598	26	8	46	5.20	17	22
ج	ق	م	م	ض	ض	ج	ج	13	14.2	2350	21	9.26	58	4.12	17	23
ق	ق	ق	م	ض	ق	ق	ض	14	16	2160	17	10.30	50	5.02	17	24

. هذه نتائج اختبارات الصفات البدنية للفريق المذكور في عينة البحث الجدول رقم (11) والتي بلغ عدد لاعبيها

(24) لاعب، تراوحت أعمارهم من (15-16-17) سنة.

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

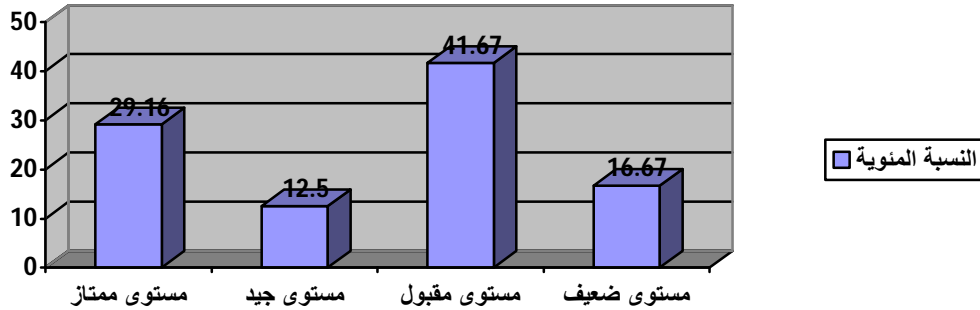
. الجدول رقم (12): يمثل طريقة الحكم على مستوى اللاعب في الاختبارات.

الرقم	مستوى اللاعب	رمز التقدير	تحكيم اللاعب
01	مستوى ضعيف	ض	إذا تحصل اللاعب على ثلاثة فما فوق مستوى ضعيف
02	مستوى مقبول	ق	إذا تحصل اللاعب على ثلاثة فما فوق مستوى مقبول
03	مستوى جيد	ج	إذا تحصل اللاعب على ثلاثة فما فوق مستوى جيد
04	مستوى ممتاز	م	إذا تحصل اللاعب على ثلاثة فما فوق مستوى ممتاز

. الجدول رقم (13): يمثل تحكيم مستوى الفريق.

المستوى	عدد التكرارات	النسبة المئوية
مستوى ضعيف	04	16.67%
مستوى مقبول	10	41.67%
مستوى جيد	03	12.50%
مستوى ممتاز	07	29.16%
المجموع	24	100%

تمثيل بياني لمستوى الفريق حسب التقدير



. التحليل الأول:

من خلال ما توصلنا إليه من نتائج في الجدول رقم (13) الذي يوضح نتائج جدول تقدير نتائج الفريق في اختبارات اللياقة البدنية (السرعة . القوة . التحمل) تبين بأن مستويات اللاعبين متقاربة حيث أن نسبة 41.67% تدل على أن اللاعبين لديهم مستوى مقبول (متوسط) ونسبة 16.67% مستوى ضعيف، ونسبة 12.50% مستوى جيد و 29.16% مستوى ممتاز، وهذا يرجع إلى مستوى المنافسة التي تتطلب مجهود بدني كبير جداً، أو طبيعة تطبيق الاختبارات. وبعد مقارنة النتائج المتحصل عليها للاعبين بمعايير تقويم الاختبارات للياقة البدنية الأساسية للناشئين (15-16-17) سنة في كرة القدم المذكورة سابقاً، عند "أبو العلا أحمد عبد الفتاح وإبراهيم شعلان" سنة (1994)، ص 34، فوجدنا أن أغلب اللاعبين تحصلوا على نسبة 41.67% مستوى مقبول وهذا يؤكد أن مستوى اللياقة البدنية للاعبين فريق برج حمزة لولاية البويرة مقبول (متوسط).

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

6-1-2- عرض نتائج الاستمارة الخاص بالمدرسين:

. المحور الأول: مستوى اللياقة البدنية للاعبين.

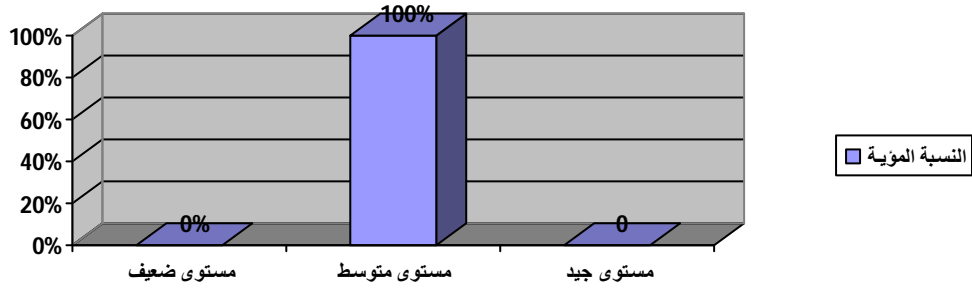
. السؤال الأول: ما هو مستوى اللياقة البدنية للاعبين؟

. الغرض منه: هو معرفة مستوى اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم.

. الجدول رقم (14): يوضح مستوى اللياقة البدنية للاعبين.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة
%0	0	مستوى ضعيف
%100	6	مستوى متوسط
% 0	0	مستوى جيد
%100	6	المجموع

تمثيل بياني لمستوى اللياقة البدنية للاعبين



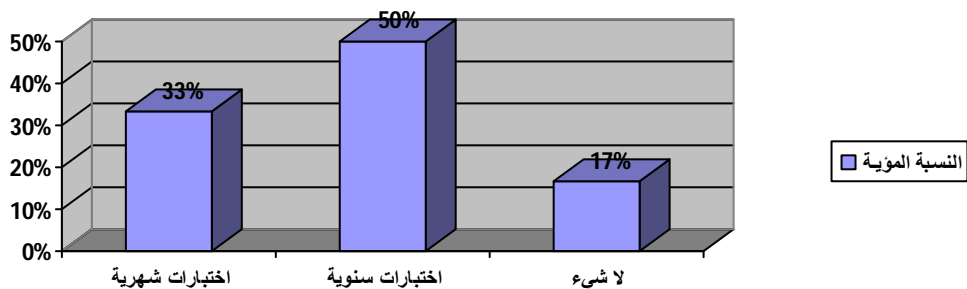
. السؤال الثاني: ما نوع الاختبارات التي تطبقها لقياس مستوى اللاعبين بدنياً؟

. الغرض منه: معرفة نوع الاختبارات التي يطبقها المدرب لقياس مستوى اللاعبين بدنياً.

. الجدول رقم (15): يوضح نوع الاختبارات المطبقة.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة
% 33	2	اختبارات شهرية
% 50	3	اختبارات سنوية
%17	1	لا شيء
%100	6	المجموع

تمثيل بياني لنوع الاختبارات المطبقة

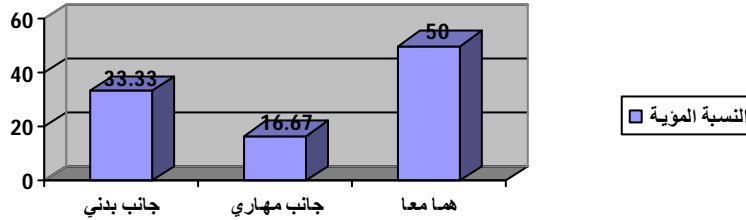


الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- . السؤال الثالث: ما هي المعايير التي تعتمد عليها في عملية قياس مستوى اللياقة البدنية للاعبك؟
 . الغرض منه: معرفة المعايير التي يعتمد عليها المدرب في عملية قياس اللاعبين بدينا.
 . الجدول رقم (16): يوضح معايير القياس المعتمدة.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة
%33.33	2	جانب بدني
%16.67	1	جانب مهاري
%50	3	هما معا
%100	6	المجموع

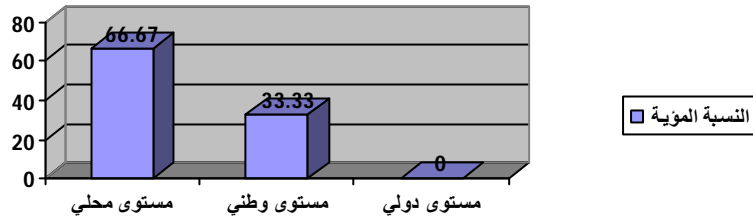
تمثيل بياني لمعايير القياس المعتمدة



- . السؤال الرابع: هل يمكن مقارنته بمستويات أخرى؟
 . الغرض منه: معرفة إذا كان المدربين يقارن مستوى لاعبيه بمستويات أخرى.
 . الجدول رقم (17): يوضح مستوى الفريق مقارنة بالمستويات الأخرى.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة
%66.67	4	مستوى محلي
%33.33	2	مستوى وطني
%0	0	مستوى دولي
%100	6	المجموع

تمثيل بياني لمستوى الفريق مقارنة بالمستويات الأخرى



الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تحليل المحور الأول:

من خلال ما توصلنا إليه تبين أن نقص التكوين العلمي والخبرة الميدانية للمدربين ينعكس على تطوير مستوى اللياقة البدنية لدى اللاعبين.

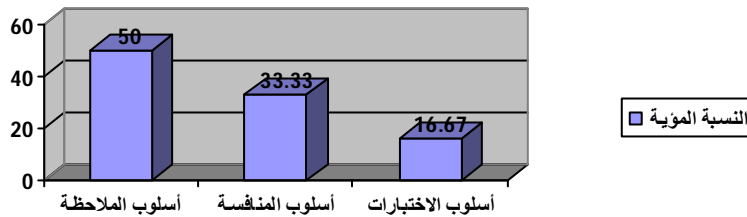
ومن هذا يمكن القول أن نقص الكفاءة العلمية في عملية التدريب واكتفاء المدربين بخبراتهم الميدانية له اثر كبير، حيث أظهرت النتائج أن نصف المدربين وبنسبة 50% يطبقون اختبارات بدنية سنوية وهذا راجع إلى نقص الإمكانيات دون الكفاءة العلمية التي لا ترقى إلى المستوى المطلوب، وهذا ما يفسر أن أكثر المدربين وبنسبة 62.5% يعتمدون في عملية القياس على المعايير البدنية و المهارية معا، إذ أن أغلبيتهم وبنسبة 75% يعتبرون مستويات لاعبيهم لا تتعدى المستوى المحلي وهذا ربما راجع للعتاد ونوعيته التي لها أهمية بالغة في تنمية القدرات البدنية والمهارية التي تعطي نتائج جيدة وهذا ما يجعل المدربين وبنسبة 100% يرجعون مستوى اللياقة البدنية للاعبين إلى المستوى المتوسط.

المحور الثاني: أساليب قياس اللياقة البدنية.

- السؤال الخامس: ما هو الأسلوب الذي تعتمد عليه في قياس اللياقة البدنية للاعبين؟
- الغرض منه: معرفة الأسلوب المستعمل من طرف المدربين لقياس اللياقة البدنية للاعبين.
- الجدول رقم (18): يوضح الأساليب المستعملة للقياس.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة
50%	3	أسلوب الملاحظة
33.33%	2	أسلوب المنافسة
16.67%	1	أسلوب الاختبارات
100%	6	المجموع

تمثيل بياني لنوع الأسلوب المستعملة للقياس

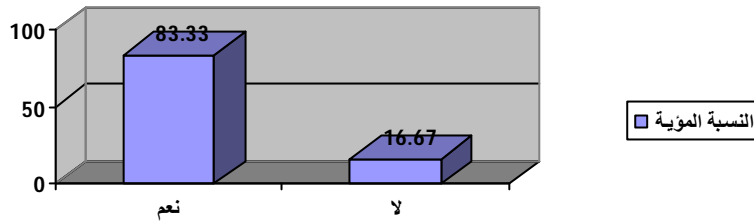


الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- . السؤال السادس: هل تعتبر الملاحظة والمشاهدة عامل أساسي في عملية قياس اللياقة البدنية للاعبين؟
. الغرض منه: معرفة إذا كان المدرب يعتبر الملاحظة والمشاهدة عامل أساسي في القياس.
. الجدول رقم (19): يوضح أهمية الملاحظة والمشاهدة.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة
%83.33	5	نعم
%16.67	1	لا
%100	6	المجموع

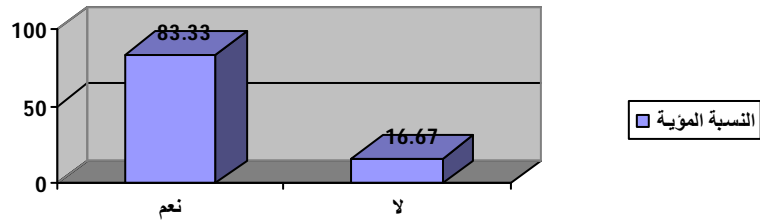
تمثيل بياني حول أهمية الملاحظة والمشاهدة



- . السؤال السابع: هل تعتمد على المنافسة لقياس مستوى اللاعبين بدنياً؟
. الغرض منه: معرفة إذا كان المدرب يعتمد على المنافسة.
. الجدول رقم (20): يوضح الاعتماد على المنافسة للقياس.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة
%83.33	5	نعم
%16.67	1	لا
%100	6	المجموع

تمثيل بياني حول الاعتماد على المنافسة للقياس

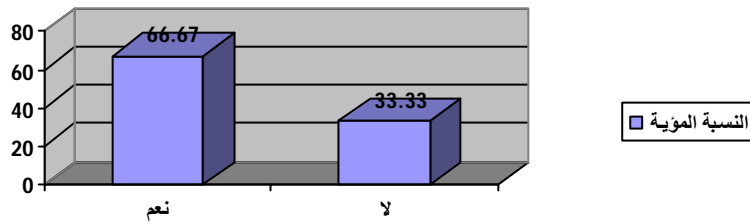


الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- . السؤال الثامن: هل سبق لك القيام بعملية اختبارات بدنية للاعبيك؟
. الغرض منه: معرفة إذا سبق للمدرب القيام بعملية اختبارات بدنية.
. الجدول رقم (21): يوضح القيام بعملية الاختبارات البدنية.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة
%66.67	4	نعم
%33.33	2	لا
%100	6	المجموع

تمثيل بياني حول القيام بعملية الاختبارات البدنية



. تحليل المحور الثاني:

بناء على النتائج السابقة فإن نقص الكفاءة العلمية والخبرة العملية للمدربين ينعكس سلبا على أساليب قياس اللياقة البدنية للاعبين.

وهذا ما تبينه نتائج الاستبيان حيث تبين أن المدربين وبنسبة %33.33 يعتمدون على المنافسة لقياس مستوى اللاعبين بدنيا لأن أكثرية المدربين وبنسبة % 83.33 يركزون على الملاحظة كعامل أساسي في عملية القياس وهذا راجع إلى قلة التكاليف والرؤية الشاملة التي تمكن المدرب من معرفة اللاعب من جميع الجوانب التقنية والنفسية والتكتيكية لأنها ذات أهمية بالغة وعامل مكمل للجانب المهاري والبدني وعلى أساسها وبنسبة %50 يمكن القول أن جل المدربين في كرة القدم يعتمدون على أسلوب الملاحظة مناصفة مع أسلوب المنافسة لقياس مستوى اللياقة البدنية للاعبين.

بعد إجراء الخطوات الخاصة بتطبيق الاختبارات البدنية، تم الحصول على الدرجات الخام المتمثلة في البيانات أو نتائج اختبارات اللياقة البدنية وهي السرعة والتحمل والقوة، حيث تم علاجها إحصائياً لغرض معرفة مستوى اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم (15-16-17) سنة، صنف أشبال بطريقة تقدير وتحكيم مستوى اللاعبين مع معايير اختبارات الصفات البدنية لهذه الفئة، حيث تعد هذه الطريقة من أفضل الطرق المستخدمة في قياس مستوى اللاعبين بدنيا وبصفة مباشرة كما يلي:

. **الطريقة الأولى:** مقابلة النتائج المتحصل عليها مباشرة مع معايير قياس الصفات البدنية عن طريق تقدير (ضعيف، مقبول، جيد، ممتاز) وتحكيم اللاعبين.

. **الطريقة الثانية:** مقارنة المتوسط الحسابي للاختبارات البدنية لكل فريق حسب الفئة العمرية (15-16-17) سنة مع معايير قياس الصفات البدنية.

حيث تبين من نتائج الاختبارات البدنية وبالطريقتين أن لاعبي كرة القدم صنف أشبال لديهم مستوى مقبول، مثلما تم افتراضه، وهذا يرجع إلى المستوى الذي تشارك فيه الأندية كما أثبتت الدراسة السابقة رقم (01) لكل من "بجاوي فاضلي وعساس سليم"، وهذا ما جعلنا نؤول أسباب هذا المستوى الذي تحصلنا عليه إلى أسباب أخرى كما جاء في تحليل الأسئلة الموجهة لمدربي كرة القدم صنف أشبال، بصفتهم المهتمين بقياس مستوى اللياقة البدنية للاعبينهم أثناء وقبل وبعد عملية التدريب والمنافسة الكروية، حيث أرجع المدربين مستوى اللياقة البدنية للاعبينهم إلى مستوى متوسط وهذا نظراً لأن معظم المدربين يطبقون اختبارات سنوية وهذا لنقص الرؤية الشاملة للمدرب لمعرفة مستوى اللاعب والاكتفاء بمقارنة مستوى اللاعبين بمستويات محلية فقط دون الوطنية وهذا ما جعل مدربي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة (U17) ونظراً لقلة التكلفة والعتاد والكفاءة العلمية يعتمدون على أسلوب الملاحظة كما تدل الدراسة السابقة رقم (02) لكل من "مخلفي رضا ومكراز محمد وفلاق الميلود"، مناصفة مع أسلوب المنافسة لقياس مستوى اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم.

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

4-3- مقارنة النتائج بالفرضيات: بعد تحليل ومناقشة نتائج الدراسة سيتم في هذا الجزء مقارنة تلك النتائج بفرضيات البحث قصد معرفة تحقق أو عدم تحققها.

. أولاً: تحليل نتائج البحث في ضوء الفرضية الجزئية الأولى والتي مفادها " يمكن تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية للاعبين كرة القدم صنف أقل من 17 سنة (U17) لفريق برج حمزة - البويرة-". وانطلاقاً من النتائج التي حصلنا عليها من خلال الاختبارات الميدانية المتعلقة بصفة السرعة والتحمل والقوة تأكد لنا وبعد مقارنة النتائج مع معايير قياس الصفات البدنية، تبين أن مستوى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة (U17) للنادي الرياضي برج حمزة الرابطة الولائية لولاية البويرة مستوى مقبول (متوسط)، ومن هنا يتأكد لنا أن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت.

. ثانياً: تحليل نتائج البحث في ضوء الفرضية الجزئية الأولى والتي مفادها "يمكن تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات المهارية للاعبين كرة القدم صنف أقل من 17 سنة (U17) لفريق برج حمزة - البويرة-". وانطلاقاً من النتائج التي حصلنا عليها من خلال الاختبارات الميدانية المتعلقة بصفة الجري والتحكم في الكرة وصفة التمرير تأكد لنا وبعد مقارنة النتائج مع معايير قياس الصفات المهارية، تبين أن مستوى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة (U17) للنادي الرياضي برج حمزة الرابطة الولائية لولاية البويرة مستوى مقبول (متوسط)، ومن هنا يتأكد لنا أن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت.

. ثالثاً: تحليل نتائج البحث في ضوء الفرضية الجزئية الثالثة والتي مفادها "يعتمد أغلب مدربي كرة القدم على الملاحظة من أجل تحديد المستوى البدني والمهاري للاعبين كرة القدم صنف أقل من 17 سنة لفرق الرابطة الولائية -البويرة-". ومن خلال النتائج التي حصلنا عليها من الاستبيان الموجه لمدربي كرة القدم يمكن القول أن معظم المدربين يعتبرون أسلوب الملاحظة إلى جانب أسلوب المنافسة عامل أساسي في عملية قياس اللياقة البدنية والجانب المهاري للاعبين كرة القدم، ومنه يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثانية قد تحققت.

- رابعاً: تحليل نتائج البحث في ضوء الفرضية العامة.

إن الفرضية الجزئية الأولى والفرضية الجزئية الثانية قد تحققتا فهذا يعني أن مستوى اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة (U17) يقارب المستوى المطلوب وهو مستوى متوسط.

- الاستنتاج العام: بناء على ما توصلنا إليه من الدراسة الإحصائية وتحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها تم التوصل إلى النتائج التالية:

1- مستوى اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم صنف أقل من 17 سنة (U17) مستوى متوسط.

2- مستوى الجانب المهاري للاعبين كرة القدم صنف أقل من 17 سنة (U17) مستوى متوسط.

3- ابتعاد المدربين عن تطبيق الاختبارات البدنية للاعبين كرة القدم.

4- قلة معرفتهم بالمستويات المعيارية لقياس اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم.

5- اعتمادهم على الملاحظة كعامل أساسي لقياس اللياقة البدنية للاعبين.

6- قلة الخبرة الميدانية والكفاءة العلمية لمدربين الرابطة الولائية لولاية البويرة.

الْحَاتِمَةُ

- **الخاتمة:** من أجل كشف الستار عن ديناميكية القدرات البدنية والمهنية للاعبين كرة القدم صنف أقل من 17 سنة (U17) لولاية البويرة، قمنا بانتقاء مجموعة من الاختبارات البدنية التي تتناسب هذه الفئة العمرية وذات مصداقية وموضوعية تتسجم مع معايير قياس اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم صنف أقل من 17 سنة (U17) بالإضافة إلى آراء الأساتذة.

إن التركيز على جعل هذه الاختبارات في متناول مدربي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة (U17)، يعتبر أمراً أساسياً في اختيار القياسات الجيدة، الأمر الذي فرض علينا وضع خطة دقيقة في تشكيل وبناء وحدة اختبارات بدنية واستبيان للمدربين الذي يجب أن يكون في متناوله حتى تتضح الرؤية لديهم للكشف عن مستوى اللياقة البدنية والخصائص المهارية للاعبين، ومن خلال نتائج الاختبارات الميدانية التي تحصلنا عليها وبناء على التحاليل التي قمنا بها توصلنا إلى أن هناك قدرات بدنية في صفة التحمل وصفة السرعة وصفة القوة لهذه المرحلة العمرية أثناء إجراء مختلف الاختبارات البدنية.

ومن هنا فإن القياس السليم والمنظم يؤدي بالضرورة إلى تحقيق تأثير فعال وإيجابي في مناهج وطرق التدريب الرياضي الحديث أثناء عملية قياس مستوى اللياقة البدنية والجانب المهاري للاعبين كرة القدم صنف أشبال وذلك باختلاف مستويات قدرات اللياقة البدنية والصفات المهارية للاعبين ولهذا فكل النوادي الرياضية تحتاج إلى قياس مستوى اللياقة البدنية والجانب المهاري للاعبين على الأساس العلمي الصحيح قصد تطوير قدرات اللاعبين في مختلف الصفات البدنية وهذا ما اتجهت نحوه كرة القدم الحديثة.

وانطلاقاً مما سبق ذكره هدفت إلى "تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهنية للاعبين كرة القدم أقل من 17 سنة (U17)". لنادي برج حمزة ولاية البويرة، وقد أثبتت النتائج التحليلية للبحث بعد تطبيق الاختبارات البدنية والمهنية على الفرق بأن مستوى اللياقة البدنية والجانب المهاري للاعبين كرة القدم مستوى متوسط.

- اقتراحات وفروض مستقبلية:

- ومن خلال هذا البحث خرجنا بمجموعة من التوصيات هي كالاتي:
- . الاهتمام بتطوير عناصر اللياقة البدنية والصفات المهارية وذلك بوضع منهاج تدريب مقننة وحديثة.
 - . اعتماد المدربين على معايير الصفات البدنية والمهنية لقياس مستوى اللياقة البدنية والجانب المهاري للاعبين.
 - . التوسع في استخدام الاختبارات الميدانية والقياسات.
 - . عمل بحوث لفئات عمرية أخرى غير التي اشتملت عليها عينة البحث.
 - . عمل بحوث مشابهة لصفات بدنية ومهارية مركبة لنفس الفئة لفئات عمرية أخرى.
 - . الاعتماد على الطرق الحديثة في عملية قياس مستوى اللاعبين بدنياً.
 - . أخذ بعين الاعتبار مستوى أقسام النوادي لأنه إذا كان مستوى نادي ضعيف فيجب العمل على رفع الجانب النفسي للاعبين وإذا كان مستوى عالي أيضاً يجب العمل على تحفيز اللاعبين لتقديم مجهودات معتبرة.
 - . توفير الإمكانيات اللازمة للأندية لرفع من مستوى اللياقة البدنية والمستوى المهاري للاعبين كرة القدم.

السيلوي غروافيا

1. أبو العلا احمد عبد الفتاح و أحمد نصر الدين: فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003.
 2. أبو العلا احمد عبد الفتاح و إبراهيم شعلان: فسيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
 3. بسطوسي أحمد بسطوسي و عباس صالح السمرائي: طرق التدريس في مجال التربية الحركية، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1987.
 4. بسطوسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.
 5. بطرس رزق الله: متطلبات كرة القدم البدنية و المهارية، دار المعارف، القاهرة، 1994.
 6. تركي رابح: أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990.
 7. حسن السيد أبو عبده: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، مصر، 2001.
 8. حسن فيصل الغزي: علم النفس الطفولة والمراهقة، مطبعة خالد بن وليد، دمشق، 1976.
 9. كمال جميل الرضي: التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، دار وائل للنشر، عمان، 2004.
 10. ليلي السيد فرحات عباس: القياس والاختبار في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2003.
 11. محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، 1983.
 12. محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
 13. مفتي إبراهيم حماد: بناء فريق في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
 14. مروان عبد المجيد إبراهيم: النمو البدني والتعلم الحركي، دار الثقافة، الأردن، 2002.
 15. محمود عوض بسوني وفيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992.
 16. عبد القادر حلبي: مدخل إلى الإحصاء، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1993.
 17. فوائد الباهي السيد: الأسس النفسية للنمو، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
 18. قاسم حسن حسين: تعلم قواعد اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، عمان، 1998.
 19. قيس ناجي عبد الجبار وقاسم حسن حسين: مكونات الصفات الحركية، مطبعة جامعة بغداد، العراق، 1984.
- .رسالة ماجستير:
20. أحسن محمد: أثر مناهج عملي مقترح في قياس كرة القدم، رسالة ماجستير، جامعة مستغانم، 1996.

الأملاحق

المُلحَق رقم (01):

استمارة المدربين

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة آكلي محند أولحاج-البويرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استمارة خاصة بالمدرسين

هذه الاستمارة موجهة إلى مدربي كرة القدم في إطار انجاز مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في مجال علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بموضوع "تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم أقل من 17 سنة (U17)".، نطلب من سيادتكم المحترمة الإجابة على بعض الأسئلة التالية بوضع علامة (X) أمام الفقرة، تقديم الإجابة المطلوبة حسب صياغة السؤال.

* المعلومات العامة:

. الشهادة المتحصل عليها:.....
. سنوات الخبرة:.....

* المحور الأول: مستوى اللياقة البدنية للاعبين.

1/ ما هو مستوى اللياقة البدنية للاعبين؟

- مستوى ضعيف - مستوى متوسط - مستوى جيد

2/ ما نوع الاختبارات التي تطبقها لقياس مستوى اللاعبين بدنيا؟

- اختبارات شهرية - اختبارات سنوية - لاشيء

3/ ما هي المعايير التي تعتمد عليها في عملية قياس مستوى اللياقة البدنية للاعبين؟

- الجانب البدني - الجانب المهاري - هما معا

4/ هل يمكن مقارنته بمستويات أخرى؟

- مستوى محلي - مستوى وطني - مستوى دولي

* المحور الثاني: أساليب قياس اللياقة البدنية.

5/ ما هو الأسلوب الذي تعتمد عليه في قياس اللياقة البدنية للاعبك؟

- أسلوب الملاحظة - أسلوب المنافسة - أسلوب الاختبارات

6/ هل تعتبر الملاحظة والمشاهدة عامل أساسي في عملية قياس اللياقة البدنية للاعبك؟

- نعم - لا

7/ هل تعتمد على المنافسة لقياس مستوى اللاعبين بدنياً؟

- نعم - لا

8/ هل سبق لك القيام بعملية اختبارات بدنية للاعبك؟

- نعم - لا

الملحق رقم (02):

استمارة الاختبارات البنائية والمهارية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة آكلي محند أولحاج-البويرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الاستمارة الخاصة بالاختبارات البدنية والمهارية

في إطار انجاز مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في مجال علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تحت موضوع "تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم أقل من 17 سنة (U17)". نطلب من الأساتذة المحترمين أن يقوموا باختيار الاختبار المناسب لقياس الصفات البدنية والمهارية المناسبة لهذه الفئة، وهذا بوضع علامة (X) أمام الاختبار المناسب.

1- القوة الانفجارية:

1-1- القوة الانفجارية للذراعين:

	* رمي الكرة الطبية.
	* اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل.

1-2- القوة الانفجارية للرجلين:

	* القفز العريض من الثبات.
	* القفز العمودي من الثبات.

1-3- القوة الانفجارية للبطن:

	* اختبار الجلوس من وضع الرقود على الظهر.
	* اختبار التعلق (العقلة).

2- السرعة الانتقالية:

	* جري 30 متر.
	* جري 40 متر.
	* جري 50 متر.

3- التحمل:

	* جري لمدة 12 دقيقة (اختبار كوبر).
	* جري مسافة 1500 متر.
	* جري مسافة 1000 متر.

الملحق رقم (03):

نتائج الاختبارات البدنية

الملحق رقم (03)

* نتائج الاختبارات البدنية والمهارية لفريق برج حمزة - البويرة :-

الاختبارات المهارية		الاختبارات البدنية					السن	الرقم
02	01	05	04	03	02	01		
11	14.2	2357	21	6	58	4.53	15	01
14	16	2299	28	7.80	43	4.80	15	02
9	16	2665	26	7.95	49	5	15	03
5	16.3	2442	23	9.90	40	4.30	16	04
7	18.2	2430	24	8	46	4.74	16	05
13	15.4	2372	19	8.60	57	4.43	16	06
12	14.3	2430	29	9	32	4.93	16	07
5	15.3	2420	25	7.20	45	4.60	16	08
10	14.3	2357	17	9.98	58	4.45	16	09
11	16	2448	21	10	47	4.65	16	10
14	16.3	2400	25	9.80	49	5.50	16	11
8	15.5	2430	27	8.25	39	5.09	16	12
13	14.2	2242	19	9.45	55	4.30	16	13
14	16	2025	28	7.50	30	4.50	16	14
9	16	1925	22	6.10	48	4.24	16	15
5	16.3	2353	26	10.13	50	5.05	16	16
7	18.2	2325	23	9.50	46	4.22	16	17
13	15.4	2116	24	7	24	4.85	16	18
10	14.3	2081	27	9.85	31	4.24	17	19
11	16	2520	18	12.50	60	4.87	17	20
14	16.3	2249	23	10.45	52	4.44	17	21
8	15.5	2598	26	8	46	5.20	17	22
13	14.2	2350	21	9.26	58	4.12	17	23
14	16	2160	17	10.30	50	5.02	17	24

الملحق رقم (04):

نتائج التجربة الاستطلاعية

الملحق رقم (04)

* نتائج التجربة الاستطلاعية:

الاختبارات المهارية		الاختبارات البدنية					السن	الرقم
02	01	05	04	03	02	01		
11	16	7.45	6	42	45	4.45	16	01
14	16.3	10.5	10	46	58	5.02	16	02
8	15.5	8.25	9	43	49	5	16	03
13	14.2	9	8.5	35	37	4.74	16	04
14	16	8	7.75	40	41	5.48	16	05
9	16	9.30	8	55	60	4.95	16	06

الملحق رقم (05):

تسهيل مهمة

Determining standard levels for some physical and skill abilities of football players under 17 years old (U17).

-A field study at the level of the association - Borj Hamza, wilaya of Bouira

the student

*** Bouhadj Azzedine**

admin

***Dr/ Frenane Madjid**

Abstract:

Modern football is of particular importance due to the role it plays in the player's life from the psychological, educational, social and physical aspects, and the codified options have an impact on planning and measuring players' levels and revealing areas of weakness and strength, especially the physical level, in order to be a clear guide for coaches to modify training curricula in proportion to the current level of their players. The research aims to determine standard levels for some of the physical and skill abilities of football players under 17 years old (U17). For the Borj Hamza team in the wilaya of Bouira, for the sports season (2021/2022). Where the research sample was determined, which amounted to (24) players for the tests, and (06) coaches for the questionnaire form, and the descriptive approach was relied on the analytical method by applying a set of standardized tests within the unit measuring the level of physical fitness and skill qualities, where it was reached to determine Standard levels for the aforementioned team, based on physical and skill tests.

Key words: standard levels; measurement; physical attributes (endurance, force, speed); skill traits; Football players, under 17 (U17) class.

