

تأثير برنامج متعدد الرياضيات على الانتقاء الرياضي في كرة القدم

دراسة لبعض قدرات التوافق ، القدرات الحركية وبعض القدرات اللاهوائية

اللامحصية المؤثرة على الانجاز الرياضي العالي

أ. حاج أحمد مراد.

الملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج متعدد الرياضيات على عملية الانتقاء الرياضي عند لاعبي كرة القدم من خلال دراسة لقدرات التوافق القدرات الحركية (الرشاقة، المرونة) و القدرات اللاهوائية اللامحصية (القوة، السرعة) وقد اشتملت عينة الدراسة على (60) لاعبا (17 - 19 سنة) اختبروا بطريقة عمودية لتتوفر عناصر العينة على الخصائص التي أردنا توفيرها فيها و التي سمحت لنا بتكونين ثلاث مجموعات:

1. المجموعة الشاهدة مكونة من 20 لاعبا لم يمارسوا إلا كرة القدم.

2. المجموعة التجريبية الأولى مكونة من 20 لاعبا مارسوا و يمارسون برنامج التربية البدنية للمرحلة الثانوية و فيه كرة السلة، كرة اليد، الكرة الطائرة و ألعاب القوى(سباقات السرعة، رمي الجلة، القفز الطويل).
3. المجموعة التجريبية الثالثة مكونة من 20 لاعبا بالإضافة إلى ممارسة برامج التربية البدنية في المؤسسات التربوية مارسوا رياضات متعددة في صغرهم كالألعاب الجماعية، السباحة، الجمباز، الكاراتيه، الجيدو، ألعاب القوى، التعديل.

انتهت الباحث المنهج التجاريبي، من خلال إخضاع المجموعتين التجريبية الأولى و الثانية لبرنامج التربية البدنية و الرياضية للمرحلة الثانوية و بقاء المجموعة الشاهدة تمارس فقط كرة القدم. و تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية و اختبار (ت).

و قد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لصالح القياس البعدي لمتوسطات درجات أفراد العينة لقدرات التوافق و القدرات الحركية (الرشاقة، المرونة) و القدرات اللاهوائية اللامحصية حيث سجلنا أكبر الدرجات عند المجموعة التجريبية الثانية، كما أن هذه الفروق كانت أكثر وضوحا بالنسبة للقدرات الحركية و قدرات التوافق، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعة الشاهدة و المجموعة التجريبية الأولى و لصالح المجموعة التجريبية الأولى و وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين الشاهدة و التجريبية الأولى و المجموعة التجريبية الثانية و لصالح المجموعة التجريبية الثانية، و قد كانت هذه الفروق أكثر وضوحا و أكثر دلالة بالنسبة للقدرات الحركية و قدرات التوافق، تأثير برنامج التربية البدنية و الرياضية كان واضحًا بين المجموعة الشاهدة و التجريبية الأولى خاصة بالنسبة لقدرات التوافق و القدرات الحركية، تأثير البرنامج متعدد الرياضيات الممارس في مرحلة الطفولة

كان جلياً بين المجموعتين الشاهدة والأولى والمجموعة التجريبية الثانية خاصة بالنسبة لقدرات التوافق والقدرات الحركية. وعليه يوصي الباحث زيادة الاهتمام بالتدريبات الخاصة بقدرات التوافق والقدرات الحركية خاصة في مرحلة التمدرس الأولى، إعطاء أهمية أكبر لحصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الابتدائي، الاعتماد بشكل كبير على الألعاب شبه رياضية سواء في حصص التربية البدنية أو في الحصص التدريبية الخاصة بالأندية ومدارس كرة القدم، وضع برامج رياضية متعددة الرياضات تشمل خاصة الألعاب الجماعية، الجمباز، السباحة، الكاراتيه، الکینغ فو، سباقات السرعة بما فيها الحواجز كبرامج تدريبية مراقبة لبرنامج كرة القدم للأطفال في مدارس كرة القدم، اعتبار ممارسة برامج رياضية متعددة الرياضات في مرحلة الطفولة الأولى كمؤشر ايجابي (محدد) أثناء عملية الانتقاء الرياضي يسهل من مهمة المدربين ويعدهم أكثر عن الذاتية في انتقاء لاعبي كرة القدم.

الكلمات الدالة:

برناموج متعدد الرياضات، الانتقاء الرياضي، قدرات التوافق، القدرات الحركية، القدرات اللاهوائية اللاحمضية، الانجاز الرياضي.

The impact of an Omni sports program on the selection of young footballers, study on coordination and motors skills and alactic anaerobic abilities that affect high performance sports

ABSTRACT

This study aimed at identifying the impact of an Omni sports program on the selection of young footballers, study on coordination and motors skills and alactic anaerobic abilities that affect high performance sports. The sample consisted of 60 players, who was selected with intentional way . The players were distributed into two experimental groups: First experimental group made up of 20 players practicing and practicing physical education program at the secondary and the basketball, handball, volleyball and athletics (sprints, shot put, long jump), second experimental group of 20 players in addition to the practice of physical education programs in educational institutions have exercised multiple sports at a young age such as collective Games, swimming, gymnastics, karate, judo, athletics, and bodybuilding.

The researcher applied T-test, and descriptive statistics. The findings indicated that: The impact of the program of Physical Education and Sports was evident between the control group and the first experimental especially for coordination and motor skills, the impact of the program multi-sport practiced in childhood was evident between the two groups witness, and the first and second experimental group especially for coordination and motor skills. Accordingly the researcher recommends increased attention exercises special abilities compatibility and motor

skills especially at the stage of schooling first, giving more importance to the share of physical Education and Sport in primary education, rely heavily on games semi sports, whether in physical education classes or training sessions for clubs and schools football programs multi-sport sports include private collective games, gymnastics, swimming, karate, Elking Fu, sprints, including barriers as programs training accompany football program for children in the schools of football, as the practice of sports programs multiple sports at the stage of early childhood as an indicator positive (unspecified) during the selection process facilitates the task of sports trainers and keep them away more about the self-selection of football players.

Keys Words : Omni sports program, Selection, coordination, motors skills, alactic anaerobic abilities performance sports.

مقدمة:

تتميز منظومة صناعة البطل الرياضي بالشمولية إذ تتطلب بناءً جسمياً و متكاملاً فالمدرب مهما بلغت مهارته لن يستطيع أن يصنع بطلاً من جسم غير مؤهل لذلك، وأن ما ليس فيه حوار علمي أو جدل فلسي هو أن البدء بانتقاء النمط الجسمي المناسب هو العامل الأول يليه التدريب والممارسة الرياضية، ويرجع الاهتمام بنمط الجسم في إحداث التفوق والإبداع الرياضي لكونه أحد أشكال التتبؤ بالتتابع المسبق لشكل الجسم الظاهري التي سيبدو عليه الشخص الحي إذا ظلت التغذية عاملاً ثابتاً أو تغيرت في الحدود العادلة وبناء على نمط الجسم يتم توجيه الأطفال والبالغين للرياضات المناسبة لهم، فنمط الجسم من أكثر محددات الانتقاء ثباتاً إن لم يكن أكثرها على الإطلاق، إن المحددات الأساسية للانتقاء تتضمن محددات بيلولوجية (فزيولوجية، مورفولوجية) ويتضمن الجزء الفزيولوجي السالم العامة لأجهزة الجسم بينما يتطرق الجزء المورفولوجي إلى المحددات البدنية كالطول الكلي للجسم، أطوال الأطراف، طول الجذع، كذلك الوزن لما لهم من دلالات صحية هامة وان القياسات البدنية ذات دلالة هامة في نمو الفرد فالتعرف على الطول والوزن في المراحل السنية المختلفة يعتبر أحد المؤشرات التي تعبر عن الحالة الصحية عند الأفراد إلا أن النمو يتأثر بالعديد من العوامل منها ما يرتبط بالعوامل الوراثية ومنها ما يرتبط بالعوامل البيئية ، كما أن النشاط الرياضي له أهمية قصوى وفي هذا الصدد نشير إلى أن النشاط البدني أحد العوامل الهامة المؤثرة في النمو وخاصة خلال مرحلة الطفولة والمراقة حيث أن أجهزة الجسم وخاصة العضلات تقوى وتنمو بالتدريب وتضعف وتترهل كلما قلل النشاط البدني وتنطلب اللياقة الصحية للطفل أن يتمتع بتكوينات بدنية أربعة هي:اللياقة الكلية-العقلية-المفاصل-لياقة تركيب الجسم ويتوقف نمو هذه المكونات على مدى انتظام الطفل في ممارسة النشاط البدني فنمط الجسم هو المقدمة المنطقية والمقبولة للتفوق والإبداع في التخصص الرياضي، والتفوق الرياضي يرجع لامتلاك النمط الجسمي الصحيح فالنمط الجسمي هام جداً لنجاح التدريب والممارسة، و تتبادر درجة ثبات محددات الانتقاء ، فمثلاً محددات البناء الجسمي تعد من أكثر محددات الانتقاء ثباتاً في حين أن المحددات النفسية لا تتمتع بنفس

القدر من الثبات ، وحتى داخل المحددات البنائية فإنها لا تتساوى في درجات ثباتها فمثلاً نمط الجسم يعتبر أكثرها ثباتاً على الإطلاق ، فهو أكثر ثباتاً من تكوين الجسم (يضم نسبة الدهون في الجسم) وذلك لكون درجة تغير نمط الجسم محدودة إذا ما قورنت بدرجة تغير تكوين الجسم، و من محددات الانتقاء في كرة القدم الجوانب الفسيولوجية وتحدد بإجراء الكشف الطبي وحتى الآن لم يتحدد بعد من الوجهة الطبية أي اللاعبين أصلح لممارسة كرة القدم، وإنما يحدد الكشف الطبي الحالة الصحية العامة للناشئ، في حين المقاييس الانثربومترية لم تدرس حتى الآن دراسة كافية، لكن من خلال الملاحظات العلمية يمكن القول أن الناشئين المتفوقين في قياس الطول، ومحيط الصدر، وحجم الفخذين يظهرون نتائج إيجابية في كرة القدم، ومع ذلك لا يمكن الجزم بأن الناشئين ذوي المقاييس المتوسطة أو الأقل من المتوسطة لا يمكنهم تحقيق المستويات العليا خاصة زيادة طول الطرف السفلي بالإضافة إلى كل هذه الجوانب، فإنه يلزم انتقاء اللاعب المتميز بالسرعة في الجري والأكثر تحملًا.

تعتبر عملية الانتقاء الرياضي مشكلة الذاتية التي تواجه المدرب خاصة عند استعماله للملاحظة المجردة و التي إن تميزت بالموضوعية في حينها قد لا تكون على المدى الطويل (مشكل التنبؤ) لهذا على المدرب تعزيز ملاحظاته بالقياسات الأنثروبومترية (الجسمية) من خلال الخصائص المرفولوجية (الطول، الوزن، نسبة الدهون، نوعية الجسم somatotype) القياسات البدنية (التحمل، السرعة القوة)، القياسات الفيزيولوجية (الهوائية و اللاهوائية)، القياسات الخاصة بالمهارات التقنية، التفكير الخططي و المهارات النفسية و الاجتماعية، بالإضافة إلى اعتماده على معايير المستوى العالمي ففي دراسة لـ Cazorla (1998) خلصت إلى أن لاعب كرة القدم المستوى العالمي يجب أن يتمتع بالمواصفات التالية:

- الطول يفوق 180 سم (يمكن التنبؤ به من خلال العوامل الوراثية)، - نسبة الدهون لا تتجاوز 11% - تكرار 12 مرة جري سريع لمسافة 20م بدون فقدان 0,17 ثا بالمقارنة مع أحسن توقيت، - الحصول على نتيجة تساوي أو تفوق 65 سم في الوثب العمودي (Abalakov) أو 53 سم في اختبار counter-movement-jump(CMJ)، - تحقيق سرعة هوائية قصوى (VMA) تساوي أو تفوق 17,5 كم/سا.

وبما أن الانتقاء مووجه أساساً إلى فئة الأطفال التي تميز كما ذكرنا سابقاً بنمو متسارع لجميع جوانب الطفل البدنية، المرفولوجية، النفسية والعقلية التي تتأثر بالعديد من العوامل التي يجب التحكم فيها جميراً و منها النشاطات البدنية و الرياضية التي يمارسها قبل التخصص سواء برامج الرياضة المدرسية في المؤسسات التعليمية أو من خلال ممارسته للألعاب شبه رياضية في طفولته، ماذا لو تم التحكم فيها بطريقة علمية مدققة من خلال إخضاع الطفل لبرنامج متعدد الرياضيات بهدف انتقاءه لممارسة كرة القدم، هذا البرنامج يهدف إلى تحقيق نمو متكامل و منسجم للطفل و هو ما سيؤثر لاحقاً على جميع خصائص الإنجاز الرياضي كل هذه الأمور مجتمعة دفعتنا إلى إجراء هذه الدراسة لتسليط الضوء على تأثير برنامج متعدد الرياضيات على الانتقاء الرياضي في كرة القدم دراسة لبعض قدرات التوافق ، القدرات الحركية و بعض القدرات اللاهوائية اللاحضية المؤثرة على الانجاز الرياضي العالمي.

1. تساؤلات البحث:

1. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,05$) بين القياس القبلي و القياس البعدي لمتوسطات درجات أفراد العينة لقدرارات التوافق؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ($\alpha = 0,05$) بين القياسيين البعدين لمتوسطات درجات أفراد العينة لقدرارات التوافق تعزى للبرنامج متعدد الرياضيات؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,05$) بين القياس القبلي و القياس البعدي لمتوسطات درجات أفراد العينة لقدرارات الحركة؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ($\alpha = 0,05$) بين القياسيين البعدين لمتوسطات درجات أفراد العينة لقدرارات الحركة تعزى للبرنامج متعدد الرياضيات؟
5. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ($\alpha = 0,05$) بين القياس القبلي و القياس البعدي لمتوسطات درجات أفراد العينة لقدرارات اللاهوائية اللاحمضية؟
6. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ($\alpha = 0,05$) بين القياسيين البعدين لمتوسطات درجات أفراد العينة لقدرارات اللاهوائية اللاحمضية تعزى للبرنامج متعدد الرياضيات؟

2. أهداف البحث:

أردنا من خلال هذه الدراسة التعرف على وجود:

1. فروقا ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0,05$) بين القياس القبلي والقياس البعدي لمتوسطات درجات أفراد العينة لقدرارات التوافق، القدرات الحركية و القدرات اللاهوائية اللاحمضية.
2. فروقا ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0,05$) بين القياسيين البعدين لمتوسطات درجات أفراد العينة لقدرارات التوافق، القدرات الحركية و القدرات اللاهوائية اللاحمضية تعزى للبرنامج متعدد الرياضيات.
3. أثر ممارسة برنامج التربية البدنية والرياضية على قدرات التوافق، القدرات الحركية و القدرات اللاهوائية اللاحمضية.
4. أثر ممارسة برنامج متعدد الرياضيات على قدرات التوافق، القدرات الحركية و القدرات اللاهوائية اللاحمضية.

3. أهمية البحث:

يكتسب هذا البحث أهميته في النقاط التالية:

1. يأتي هذا البحث كمساهمة متواضعة للنهوض بكرة القدم الجزائرية من خلال وضع حلول ميدانية أساسها التنقيب و اكتشاف المواهب التي ستمول الفرق الوطنية و الرفع من قيمة لاعبي البطولة الوطنية و هو ما يمنع مدربين المنتخبات الوطنية اختيارات أكثر و أوسع في تشكيل فرقهم.
2. المساهمة في السيرورة التي تميز كرة القدم الجزائرية هذه السنوات التي تتجه نحو التكوين القاعدي من خلال فتح العديد من مدارس و أكاديميات كرة القدم و بالتالي الاستجابة لما ينادي به الخبراء بالتوجه نحو

التكوين و أن المشكل الذي تعاني منه كرة القدم في بلادنا يكمن في الانتقاء الرياضي الذي لم يعد يواكب التطورات الكبيرة في محددات و طرائق الانتقاء الرياضي.

3. تبلور أهمية هذا البحث في الاعتماد على النشاط البدني الرياضي من خلال برامج في كرة السلة، كرة اليد، الكرة الطائرة، ألعاب القوى، موجهة خصيصاً لفئة ما قبل التكوين 6 إلى 8 سنوات - التي تميز بـ دوافع نفسية و بيئية لممارسة كرة القدم و هذا يسهل من مهمة المدرب و يبعده عن الذاتية في الاختيار و عن الطرق التقليدية التي تميز عملية الانتقاء عندنا.

4. هذا البحث يعد إثراء للبحوث التي تناولت الانتقاء الرياضي في كرة القدم من زاوية محدداته و طرائقه، هذا الإثراء جاء نتيجة إدخال متغير برنامج متعدد الرياضات و كيف يؤثر على محددات الانتقاء و كيف يسهم في الرفع من خصائص الإنجاز الرياضي التي سيعتمد عليها المدرب في عملية الانتقاء.

5. هذا البحث سيشهد في تحديد مدى أهمية الممارسة متعددة الرياضات في إثراء موسوعة المهارات الحركية عند الأطفال و كذلك تأثيرها الإيجابي على النمو المتوازن و المتوازن للطفل الذي سيخضع للانتقاء الرياضي.

4. فرضيات البحث:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,05$) بين القياس القبلي و القياس البعدى لمتوسطات درجات أفراد العينة لقدرارات التوافق و لصالح القياس البعدى.

2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ($\alpha = 0,05$) بين القياسين البعدين لمتوسطات درجات أفراد العينة لقدرارات التوافق تعزى للبرنامج متعدد الرياضات.

3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,05$) بين القياس القبلي و القياس البعدى لمتوسطات درجات أفراد العينة لقدرارات الحركية و لصالح القياس البعدى.

4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ($\alpha = 0,05$) بين القياسين البعدين لمتوسطات درجات أفراد العينة لقدرارات الحركية تعزى للبرنامج متعدد الرياضات.

5. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,05$) بين القياس القبلي و القياس البعدى لمتوسطات درجات أفراد العينة لقدرارات اللاهوائية اللاحمضية و لصالح القياس البعدى.

6. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ($\alpha = 0,05$) بين القياسين البعدين لمتوسطات درجات أفراد العينة لقدرارات اللاهوائية اللاحمضية تعزى للبرنامج متعدد الرياضات.

5. مفاهيم أساسية لمصطلحات البحث:

1. برنامج تدريبي متعدد الرياضات: يشمل مجموعة من الدورات (Cycles) وهو برنامج التربية البدنية و الرياضية للمرحلة الثانوية يحوي الرياضات التالية:
كرة السلة، - الكرة الطائرة، - كرة اليد، - ألعاب القوى (السرعة، رمي الجلة، القفز الطويل) (تعريف إجرائي).

كما يشمل مجمل الرياضات التي مارسها اللاعب في مرحلة الطفولة

2. الانتقاء الرياضي:

هو عملية اختيار الأشخاص أو الأشياء المناسبة، و هو مصطلح يستعمل في جميع مجالات النشاط الإنساني، العلمية، التكنولوجية، المنهجية، الطبية والرياضية، لقد استعمل مصطلح الانتقاء منذ أكثر من نصف قرن، مرضى كمرادف لمصطلح الاختيار.

"يعتبر الانتقاء، عملية تستهدف إلى اختيار الأفراد، الذين توفر لهم خصائص و سمات و قدرات و استعدادات كبيرة يتطلبهما نشاطهم الرياضي، أيّ من خلال تحديد صلاحية أو عدم صلاحية هؤلاء الأفراد، لممارسة هذا النوع من الرياض".¹

كما يعرفه مفتى إبراهيم حماد بأنه عملية يتم من خلالها ، اختيار أفضل العناصر من اللاعبين من خلال عدد كبير منهم ، طبقاً لمحددات معينة".²

أيضا ، يرى كلا من العالمين "ريني" و "آل بآن" "الانتقاء ، هو عملية تتطلب العثور في وسط كبير على أفراد لديهم قابلية ، لإعطاء مهارات عالية في رياضة معينة".³

3. القدرات الحركية: تتحدد مسبقاً من خلال نظام التحكم و تعديل الحركة، تسمح للرياضي بالتحكم في حركات متوقعة(stéréotype) و الحركات غير المتوقعة (adaptation) و تفيذها بطريقة اقتصادية، كما تسمح للرياضي بتعلم الحركات الرياضية بأكبر سرعة.⁴

القدرات: كلمة قدرات مستعملة بطرق مختلفة حيث تعتبر شرط أساسى لتحقيق انجاز أو مجموعة انجازات.

القدرات الحركية: هي مجموع الخصائص التي تميز الرياضي و تسمح له بتنفيذ حركات بمفرده أو بمساعدة قوى خارجية بأكبر سعة ممكنة تتطلب تدخل مفصل أو مجموعة مفاصل.

في هذا البحث نقصد بالقدرات الحركية الرشاقة و المرونة (تعريف إجرائي)

1.3. الرشاقة: قدرة اللاعب على تكرار تغيير وضع الجسم أو أحد أجزائه بانسيابية وسرعة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة في النشاط

تعريف آخر يعطي للرشاقة أبعادا خاصة بالحيز والزمان (Spatiotemporelle) "الرشاقة هي قدرة الفرد على تغيير أوضاعه المختلفة على الأرض، أو في الهواء أو حتى الماء واتخاذ أوضاع جديدة للنجاح في تحقيق هدف معين".

2.3. المرونة: تعد المرونة أحد العناصر البدنية التي يتتصف بها لاعب الكرة، حيث أن نموها يتبع للاعب أداء جميع المهارات المختلفة (بالكرة وبدونها) بصورة اقتصادية وفعالة في نفس الوقت.

أما أسامة كامل فيقول: "تعنى المرونة المركبة وقدرة الطفل على تحريك مفاصل الجسم لأوسع مدى ممكن للحركة دون أن يحدث نتيجة لذلك تمزق أو آلام للعضلات أو الأربطة".¹

¹- محمد علوي، محمد رضوان :القياس في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي، ط 2 ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1988 ، ص 93 .

²- مفتى إبراهيم حماد : التدريب الرياضي للجنسيين من الطفولة إلى المراهقة، ط 1 ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996، ص 306.

3- Richard Monpéti: Problème lier à la détection des talons en sport, Edition vigot, 1989, P106- 109

⁴- Jürgen. Wei neck : Manuel d'entraînement, 4éme ed, vigot., Paris 1997, p:17.

4. قدرات التوافق: تشمل القدرة على التوازن، سرعة رد الفعل، التأقلم مع الوضعيات الجديدة، القدرة على تغيير الاتجاه، توجيه الحركة تسمح بالتحكم في الجسم مما يعني معرفة حل مهام حركية بطريقة منهجية و بسرعة

5. الإنجاز الرياضي: حسب J. Weineck الإنجاز الرياضي يمثل درجة التطور الممكنة لنشاط حركي رياضي مسجل في إطار معقد، وهو مرتب بمجموعة من العوامل منها: اللياقة البدنية، القدرات المهاراتية، التكتيكية، و النفسية².

6. إجراءات البحث:

1.6. المنهج المتبوع في البحث : باعتبار أن المنهج في البحث العلمي يعني مجموعة القواعد والأسس التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة حيث يقول في هذا الشأن بوحوش و الذنيبات أن المنهج هو: "الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة مشكلة لاكتشاف الحقيقة"³.

وبالاستناد إلى أن اختيار المنهج الصحيح يعتمد أولاً وأخيراً على طبيعة المشكلة نفسها، ولأننا لا نستطيع حل جميع المشكلات بنفس الطريقة، واستجابة وملائمة لموضوع الدراسة ارتأينا انتهاج المنهج التجريبي لأنه أكثر الأساليب كفاية في الوصول إلى معرفة يوثق بها عندما يستخدم في حل المشكلات⁴، زيادة على ذلك هو الطريقة المفضلة لتحديد العلاقة السببية بين متغيرات محددة، وعليه فالمنهج التجريبي هو "تغيير عمدي ومضبوط للشروط المحددة لحدث ما، ولاحظة التغيرات الواقعية في ذات الحدث وتفسيرها"⁵، فهنا يقوم الباحث بإحداث تغيير مقصود في أحد المتغيرات المؤثرة على هذه الظاهرة، ويضبط متغيرات أخرى ويتم التحكم فيها ليتوصل إلى علاقات سببية بين هذا المتغير وغيره من المتغيرات، كما يقصد بالبحث التجريبي أنه نوع من الملاحظة المقنة أو المضبوطة، وتتضمن عينة بحثنا التجريبي هذا ثلاث مجموعات هي:

2.6. عينة البحث:

تم اختيار 10 فرق من مجتمع البحث (القسم الشرفي لرابطة ولاية الجزائر العاصمة لكرة القدم) تم اختيارهم بطريقة عمدية نظراً للتسهيلات المقدمة من طرف مسيري و مدربى هذه الفرق، كذلك لتتوفر عناصر العينة على الخصائص التي أردنا توفرها فيها و التي سمحت لنا بتكونين ثلاث مجموعات:

1. المجموعة التجريبية الأولى: مكونة من 20 لاعباً مارسوا و يمارسون برنامج التربية البدنية للمرحلة الثانوية و فيه كرة السلة، كرة اليد، الكرة الطائرة و ألعاب القوى(سباقات السرعة، رمي الجلة، القفز الطويل).

2- أسامة كامل راتب : النمو الحركي (الطفولة - المراهقة) ،ص : 244.

²- Jürgen. Weineck, opc, Paris 1997, p:17.

3- عمار بوحوش و محمد محمود الذنيبات: مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، 1999، ص: 99.

4- سامي عريفج وخالد حسن مصلح ومفید نجيب: في مناهج البحث العلمي، مجلداوي، ط2، 1999، ص: 140.

5- صلاح مصطفى الغول: مناهج البحث في العلوم الاجتماعية، مكتبة الغريب، 1982، ص: 213.

2. المجموعة التجريبية الثانية: مكونة من 20 لاعبا بالإضافة إلى ممارسة برامج التربية البدنية في المؤسسات التربوية مارسوا رياضات متعددة في صغرهم كالألعاب الجماعية، السباحة، الجمباز، الكاراتيه، الجيدو، ألعاب القوى، التعضيل.

3. المجموعة الشاهدة: مكونة من 20 لاعبا لم يمارسوا إلا كرة القدم، و الجدول رقم 01 يوضح ذلك.

جدول رقم - 01 - : يمثل الخصائص الجسمانية لعينة البحث.

المجموعة الشاهدة						
السن	الوزن	الطول	IMC	كتلة الفخذ	كتلة الساق	كتلة الطرف السفلي
سنة 17,9	كغ 74,42	سم 178,5	22,43	كغ 8,52	كغ 3,46	كغ 11,98
المجموعة التجريبية الأولى						
السن	الوزن	الطول	IMC	كتلة الفخذ	كتلة الساق	كتلة الطرف السفلي
سنة 18,15	كغ 74,66	سم 178,15	23,44	كغ 8,53	كغ 3,47	كغ 12,02
المجموعة التجريبية الثانية						
السن	الوزن	الطول	IMC	كتلة الفخذ	كتلة الساق	كتلة الطرف السفلي
سنة 18,2	كغ 73,24	سم 178,75	22,93	كغ 8,63	كغ 3,4	كغ 11,79

تم استخدام المعادلات التالية لاستخراج مختلف القياسات الانتروبومترية:

$$Mc = [0,04309 + 0,0088978 \times (Age) - 0,00027425 \times (Age)^2] \times M_{tot}$$

Mc كتلة الجسم: M_{tot} كتلة الفخذ سن اللاعب (Age)

$$IMC = M/T^2$$

T: طول اللاعب IMC مؤشر الكتلة الجسمية

$$Mc = M \times 0,100$$

$$Mj = M \times 0,0465$$

Mj : كتلة الساق

Mmi : كتلة الطرف السفلي

$$Mmi = M \times 0,161^1$$

جدول رقم - 02 - : يمثل المتوسطات الحسابية للقياسات القبلية لعينة البحث

المجموعة الشاهدة				
السرعة	القوة	الرونة	الرشاقة	قدرات التوافق
ث 3,4	سم 58,6	سم 15,3	ث 17,12	ث 33,20
المجموعة التجريبية الأولى				
السرعة	القوة	الرونة	الرشاقة	قدرات التوافق
ث 3,47	سم 61	سم 18	ث 17,11	ث 30,10
المجموعة التجريبية الثانية				
السرعة	القوة	الرونة	الرشاقة	قدرات التوافق
ث 3,33	سم 62	سم 19,8	ث 16,06	ث 27,98

¹- Allard Blanchi et collaborateurs, Analyse du Mouvement Humain par la Biomécanique, édi vigot, Paris, 2000, p 53.

3.6. تكافؤ المجموعات: يقصد بتكافؤ المجموعات جعلها متشابهة تماماً في جميع المتغيرات التي قد

تؤثر على نتائج الدراسة ما عدا المتغير التجريبي وهو المتغير الذي نرغب في دراسة أثره

ويتحقق تكافؤ المجموعات بالطرق التالية حسب المنسني⁽¹⁾:

— العشوائية في اختيار أفراد المجموعات .

— التجانس بين المجموعتين، وذلك بضبط المتغيرات مثل: التجانس في العمر الزمني الذي يمكن إجراؤه باختيار أفراد المجموعات من نفس الأعمار.

— ثبيت المتغيرات الدخيلة والوسطية إحصائياً باستخدام معاملات الارتباط الجزئي أو تحليل التباين المتلازم.

— طريقة الأزواج المتناظرة وفي هذه الطريقة يتم اختيار مجموعتين من الأفراد يتتوفر في كل منها مستوى محدد في كل متغير فمثلاً: يضم فرد ذو سرعة عالية إلى المجموعة الأولى وفرد آخر ذو نفس السرعة إلى المجموعة الثانية وهكذا...

— ضبط المتغيرات الدخيلة: يقصد بضبط المتغيرات الدخيلة كافة المتغيرات عدا المتغير المستقل (المتغير التجريبي) ويتم هذا الاستبعاد بطرق متعددة.

7. الاختبارات: تم إخضاع عينة البحث للختبارات التالية:

- اختبار الرشاقة Test d'agilité Illinois
- اختبار ثني الجذع من الوقوف Souplesse
- اختبارات قدرات التوافق Capacités de coordination
- اختبار القوة sergent test
- اختبار السرعة 30 م من وضع الوقوف

8. الخصائص السيكومترية للاختبارات:

تنوع أدوات جمع البيانات، لكن الأهم أن يختار الباحث الأداة الملائمة لبحثه من أجل الوثوق مما يمكن أن يجمع بأداة القياس، وعليه لابد من توافرها على جملة من الشروط وهذا لكي يعتمد باليارات المجموعة عن طريقها، ومن الموصفات الأساسية لأداة القياس الجيدة نجد: الصدق والثبات⁽²⁾.

1.8. الثبات: الثبات له علاقة بمدى اتساق (عدم تباين) الأداة في قياس ما تقيسه، ويعني الثبات أن تعطي الأداة نفس النتائج إذا ما أعيد تطبيقها على نفس الأفراد وفي نفس ظروف التطبيق الأول، وهذا هو الخيار الذي تم اللجوء إليه (TEST-RE-TEST) حيث طبقنا أداة القياس على (10) لاعبين من مجتمع البحث تم إقصاؤهم من عينة الدراسة، وبعد أسبوعين من الاختبارات الأولى أعدنا الاختبارات على نفس الأفراد وفي ظروف مشابهة تماماً من حيث المكان والتوقيت، هذا وعولجت النتائج المحصل عليها بحساب معامل الارتباط

¹ - محمود عبد الحليم المنسني: مناهج البحث العلمي في المجالات التربوية والنفسية، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 2000، ص:230.

⁽²⁾ - جمال الخطيب: إعداد الرسائل الجامعية وكتابتها، ط1،الأردن، دار الفكر، ص:41.

⁽²⁾ - نخلة وهبة: كي لا يتحول البحث التربوي إلى مهرلة، لبنان، شركة المطبوعات للنشر والتوزيع، ط1، 1998، ص: 122.

البسيط الذي يعرف باسم ارتباط بيرسون العزومي، وبالنظر للقيم الجدولية عند المستويين ($\alpha \geq 0,01$) و($\alpha \geq 0,05$) درجة الحرية (ن-1) أي (10-1) تحصلنا على الآتي:

جدول رقم(03) : معامل الارتباط بيرسون بين التطبيق الأول والثاني لمجالات الدراسة(ن=10).

	الاختبار	إعادة الاختبار	الاختبار	إعادة الاختبار	الاختبار	إعادة الاختبار	القدرات التوافق
0.01	0.92	2.32	2.28	30.98	31.28		
0.01	0.90	0.96	0.88	16.73	16.94	الرشاقة	القدرات الحركية
0.01	0.94	0.81	0.83	15.33	15.64	المرونة	
0.01	0.92	2.29	2.35	59.27	59.51	القوة	القدرات اللاهوائية اللاحمضية
0.01	0.96	0.17	0.17	3.44	3.45	السرعة	

2.8. الصدق: إن استعمال أدوات بحثية لا يعرف صدقها يؤدي حتماً إلى إضعاف قوة الدراسة، فالأدلة الصادقة هي التي تنجح في قياس ما وضعت من أجله وليس شيئاً آخر.

ويشير مقدم عبد الحفيظ⁽¹⁾ أن الصدق يعني أن الاختبار يقيس ما أفترض أن يقيسه، وهناك طرق كثيرة لتحديد الصدق⁽¹⁾.

لحساب صدق الاختبارات تم اللجوء إلى الصدق المنطقي للتأكد من أن أدلة القياس تقيس بالفعل ما وضعت لأجله.

الصدق المنطقي: لمعرفة صدق الاختبارات هنا استخدمنا مؤشر الثبات، والذي يطلق عليه أيضاً اسم الصدق الذاتي، وبما أن ثبات الاختبار يعتمد على ارتباط الدرجات الحقيقية للاختبار بنفسها إذا أعيد الاختبار على نفس الأفراد الذين أجري عليهم في بادئ الأمر؛ لهذا كان الارتباط وثيقاً بين الثبات والصدق الذاتي وهذا على اعتبار حساب الثبات بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار، ويحسب هذا النوع (الصدق الذاتي) بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار⁽²⁾ وبالاعتماد على هذا النوع من الصدق توصلنا إلى النتائج المبينة في الجدول الآتي:

جدول رقم(04) : معامل الارتباط لحساب ثبات الاختبارات والصدق المنطقي لكل منها .

الصدق المنطقي	معامل الارتباط	الاختبارات	
0.95	0.92		قدرات التوافق
0.94	0.90	الرشاقة	
0.96	0.94	المرونة	القدرات الحركية
0.95	0.92	القوة	القدرات اللاهوائية
0.97	0.96	السرعة	اللامضية

(1) - مقدم عبد الحفيظ: الإحصاء والقياس النفسي والتربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1993، ص: 23

(2) - محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج 1، القاهرة ، 1995، ص: 192.

يبين الجدول رقم (13) أن الاختبارات الخمسة تتمتع بدرجة عالية من الثبات والصدق المنطقي وبالتالي فإنها مناسبة لتحقيق أهداف الدراسة.

9. الأدوات الإحصائية المستعملة :

- المتوسط الحسابي:
- الانحراف المعياري
- معامل الثبات

إحصائيا تم استخدام برنامج الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) social science statistical package for (Independent Samples T-test) اختبار (T- test) لدالة الفروق بين المجموعات المستقلة (. Paired) Samples T-test والمترابطة

10. عرض النتائج:

1.10. عرض نتائج السؤال الأول:

جدول رقم (05): نتائج اختبار "ت" لدالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدى لمتوسطات درجات أفراد العينة لقدرات التوافق

الدالة	مستوى الدالة	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد الأفراد "ن"	القياس	المجموعات	القدرات
لصالح القياس البعدى	.00 دال	3.70	3.32	37.70	20	القبلي	المجموعة الشاهدة	دال
			2.73	34.85	20	البعدى		
لصالح القياس البعدى	.00 دال	11.62	4.70	30.10	20	القبلي	المجموعة التجريبية الأولى	دال
			4.25	26.53	20	البعدى		
لصالح القياس البعدى	.00 دال	18.40	2.09	27.98	20	القبلي	المجموعة التجريبية الثانية	دال
			1.33	23.59	20	البعدى		

من خلال الجدول رقم (05) نلاحظ الآتي: هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \geq 0,01$) بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث في الاختبار القبلي و البعدى وفي صالح القياس البعدى لقدرات التوافق حيث نجد متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية في الاختبار القبلي يساوي (27.98) أما في الاختبار البعدى فجاء عند حد (23.59).

ومنه فإن قيمة ت (18.40) وهي قيمة دالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \geq 0,01$).

2.10. عرض نتائج السؤال الثاني:

جدول رقم (06): نتائج اختبار "ت" لدالة الفروق بين القياسين البعديين لمتوسطات درجات أفراد العينة لقدرات التوافق.

القدرات	المجموعات	القياس	عدد الأفراد "ن"	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
دال عند 0,00	الشاهدية الأولى	البعدي	20	37.70	2.73	9.88	38	دال عند 0,00
			20	26.53	4.25			
	الشاهدية الثانية	البعدي	20	37.70	2.73	20.77	38	دال عند 0,00
			20	23.59	1.33			
دال عند 0,00	التجربية الأولى	البعدي	20	26.53	4.25	2.95	38	دال عند 0,00
			20	23 .59	1.33			

من خلال الجدول رقم(6) نلاحظ الآتي:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة و المجموعة التجريبية الأولى في التأثير على قدرات التوافق بعديا و لصالح المجموعة التجريبية الأولى حيث نجد متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى يساوي (26.53) وهو يتتفوق عن متوسط درجات أفراد المجموعة الشاهدة والذي جاء يساوي (37.70).

ومنه فإن قيمة تـ(9.88) وهي قيمة دالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \geq 0,001$).

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة و المجموعة التجريبية الثانية في التأثير على قدرات التوافق بعديا و لصالح المجموعة التجريبية الثانية حيث نجد متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية يساوي (23.59) وهو يتتفوق عن متوسط درجات أفراد المجموعة الشاهدة والذي جاء يساوي (37.70).

ومنه فإن قيمة تـ(20.77) وهي قيمة دالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \geq 0,001$).

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية الأولى و المجموعة التجريبية الثانية في التأثير على قدرات التوافق بعديا و لصالح المجموعة التجريبية الثانية حيث نجد متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية يساوي (23.59) وهو يتتفوق عن متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى والذي جاء يساوي (26.53).

ومنه فإن قيمة تـ(20.77) وهي قيمة دالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \geq 0,001$).

3.10. عرض نتائج السؤال الثالث:

جدول رقم 07: نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لمتوسطات درجات أفراد العينة للقدرات الحركية.

الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد الأفراد "ن"	القياس	المجموعات	القدرات
صالح القياس... .	.00 دال	6.57	.98	17.12	20	القبلي	المجموعة الشاهدة	الرشاقة
			.89	16.75	20	البعدي		
صالح القياس... .	.00 دال	10.93	.85	15.29	20	القبلي	المجموعة الشاهدة	المرونة
			.81	15.77	20	البعدي		
صالح القياس... .	.00 دال	11.84	.63	17.11	20	القبلي	المجموعة التجريبية الأولى	الرشاقة
			.50	15.93	20	البعدي		
صالح القياس... .	.00 دال	25.34	.63	17.99	20	القبلي	المجموعة التجريبية الأولى	المرونة
			.95	20.61	20	البعدي		
صالح القياس... .	.00 دال	11.71	.39	16.06	20	القبلي	المجموعة التجريبية الثانية	الرشاقة
			.39	14.34	20	البعدي		
صالح القياس... .	.00 دال	14.88	.69	19.85	20	القبلي	المجموعة التجريبية الثانية	المرونة
			1.21	21.90	20	البعدي		

من خلال الجدول رقم (07) نلاحظ الآتي:

ـ هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \geq 0,01$) بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث في الاختبار القبلي و البعدي وفي صالح القياس البعدي للقدرات الحركية حيث نجد متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية في الاختبار القبلي يساوي (16.06) أما في الاختبار البعدي فجاء عند حد (14.34) بالنسبة للرشاقة.

ومنه فإن قيمة ت «(11.71) وهي قيمة دالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \geq 0,01$).

ـ هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \geq 0,01$) بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث في الاختبار القبلي و البعدي وفي صالح القياس البعدي للقدرات الحركية حيث نجد متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية في الاختبار القبلي يساوي (19.85) أما في الاختبار البعدي فجاء عند حد (21.90) بالنسبة للمرونة.

ومنه فإن قيمة ت «(14.88) وهي قيمة دالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \geq 0,01$).

الجدول يوضح وجود علاقة ارتباطيه ايجابية ذات دلالة إحصائية بين ممارسة الأنشطة الرياضية و مستوى القوة و السرعة عند لاعبي كرة القدم كانت أكثر ارتفاعاً بالنسبة للاعبين الذين مارسوا في مرحلة نموهم نشاطات رياضية مختلفة ساهمت في الرفع من الكتلة العضلية و القوة و هذا ما يتفق مع دراسات لكل من Crasselt et Richter (1984) التي تؤكد على أنه أثناء مرحلتي الطفولة و المراهقة يرتفع مستوى قوة القفز لذا وجب وضع برنامج تدريبي ديناميكي للرفع أكثر من مستوى هذه القوة، كما أن دراسات لكل من Diekmann et Letzelter (1987) حول برنامج تدريبي يحوي ألعاب متعددة لمدة 12 أسبوع بواقع حصتين في الأسبوع (30 - 35 دقيقة للحصة) أدى إلى الرفع من مستوى القوة بشكل أكبر من العناصر التي لم

تمارس و التي كانت الزيادات المسجلة لها راجع إلى مرحلة النمو، أما بالنسبة للسرعة فهذه النتائج تتفق مع دراسات لكل من Lehmann (1991)، Gabriel (1993) و Medler (1990) التي أكدت على ضرورة وضع برامج تدريب متنوعة خاصة في مرحلة التمدرس الأولى و مرحلة المراهقة لتنمية جميع خصائص السرعة.¹

4.10 عرض نتائج السؤال الرابع: جدول رقم (08): نتائج اختبار "ت" لدالة الفروق بين القياسيين

البعدين لمتوسطات درجات أفراد العينة للقدرات الحركية.

مستوى الدلالة	درجة الحرارة	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد الأفراد "ن"	القياس	المجموعات	القدرات	الرشاقة
دال	38	3.57	.89	16.75	20	البعدي	الشاهد	الرشاقة	
			.50	15.93	20		التجريبية الأولى		
دال	38	17.24	.81	15.77	20	البعدي	الشاهد	المرونة	
			.95	20.61	20		التجريبية الأولى		
دال	38	11.07	.89	16.75	20	البعدي	الشاهد	الرشاقة	
			.39	14.34	20		التجريبية الثانية		
دال	38	18.78	.81	15.77	20	البعدي	الشاهد	المرونة	
			1.21	21.90	20		التجريبية الثانية		
دال	38	11.17	.50	15.93	20	البعدي	التجريبية الأولى	الرشاقة	
			.39	14.34	20		التجريبية الثانية		
دال	38	3.74	.95	20.61	20	البعدي	التجريبية الأولى	المرونة	
			1.21	21.90	20		التجريبية الثانية		

من خلال الجدول رقم(08) نلاحظ الآتي: - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية الأولى في التأثير على القدرات الحركية بعدياً و لصالح المجموعة التجريبية الأولى حيث نجد متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى يساوي (15.93) وهو يتتفوق عن متوسط درجات أفراد المجموعة الشاهدة والذي جاء يساوي (16.73) بالنسبة للرشاقة.

ومنه فإن قيمة تـ(3.57) وهي قيمة دالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \geq 0.001$).

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة و المجموعة التجريبية الأولى في التأثير على القدرات الحركية بعدياً و لصالح المجموعة التجريبية الأولى حيث نجد متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى يساوي (20.61) وهو يتتفوق عن متوسط درجات أفراد المجموعة الشاهدة والذي جاء يساوي (15.77) بالنسبة للمرونة.

ومنه فإن قيمة تـ(17.24) وهي قيمة دالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \geq 0.001$).

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة و المجموعة التجريبية الثانية في التأثير على القدرات الحركية بعدياً و لصالح المجموعة التجريبية الثانية حيث نجد متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية يساوي (14.34) وهو يتتفوق عن متوسط درجات أفراد المجموعة الشاهدة والذي جاء يساوي (15.93) بالنسبة للرشاقة.

¹ Jürgen. Weineck. Op cit...p 353 – 354.

ومنه فإن قيمة ت «(11.07)» وهي قيمة دالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \geq 0,001$).

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية الثانية في التأثير على القدرات الحركية بعدياً و لصالح المجموعة التجريبية الثانية حيث نجد متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية يساوي (21.90) وهو يتتفوق عن متوسط درجات أفراد المجموعة الشاهدة والذي جاء يساوي (15.77) بالنسبة للمرونة.

ومنه فإن قيمة ت «(18.78)» وهي قيمة دالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \geq 0,001$).

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية الأولى و المجموعة التجريبية الثانية في التأثير على القدرات الحركية بعدياً و لصالح المجموعة التجريبية الثانية حيث نجد متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية يساوي (14.34) وهو يتتفوق عن متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى والذي جاء يساوي (15.93) بالنسبة للرشاقة.

ومنه فإن قيمة ت = «(11.17)» وهي قيمة دالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \geq 0,001$).

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية الأولى و المجموعة التجريبية الثانية في التأثير على القدرات الحركية بعدياً و لصالح المجموعة التجريبية الثانية حيث نجد متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية يساوي (21.90) وهو يتتفوق عن متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى والذي جاء يساوي (20.61) بالنسبة للمرونة.

ومنه فإن قيمة ت «(3.74)» وهي قيمة دالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \geq 0,001$).

5.10 عرض نتائج السؤال الخامس:

جدول رقم (09): نتائج اختبار "ت" لدلالته الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لمتوسطات درجات

أفراد العينة للقدرات الlahوائية اللاحمضية.

الدالة	مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد الأفراد "ن"	القياس	المجموعات	القدرات
لصالح القياس...	.17 غير دال	1.40	2.08	58.60	20	القبلي	المجموعة الشاهدة	القوة
			2.33	59.00	20	البعدي		
لصالح القياس...	0.01 دال	2.86	.26	3.40	20	القبلي	المجموعة الشاهدة	السرعة
			.22	3.28	20	البعدي		
لصالح القياس...	.00 دال	4.05	2.08	60.95	20	القبلي	المجموعة التجريبية الأولى	القوة
			1.88	62.10	20	البعدي		
لصالح القياس...	.00 دال	8.20	.17	3.47	20	القبلي	المجموعة التجريبية الأولى	السرعة
			.09	3.28	20	البعدي		
لصالح القياس...	.00 دال	3.87	1.91	62.10	20	القبلي	المجموعة التجريبية الثانية	القوة
			2.00	63.70	20	البعدي		
لصالح القياس...	.00 دال	5.97	.13	3.33	20	القبلي	المجموعة التجريبية الثانية	السرعة
			.08	3.14	20	البعدي		

من خلال الجدول رقم (09) نلاحظ الآتي:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \geq 0,01$) بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث في الاختبار القبلي و البعدي وفي صالح القياس البعدي للقدرات اللاهوائية اللاحمضية حيث نجد متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية في الاختبار القبلي يساوي (62.10) أما في الاختبار البعدي فجاء عند حد (63.70) بالنسبة للقوة.

ومنه فإن قيمة ت «(3.87) وهي قيمة دالة إحصائيا عند المستوى ($\alpha \geq 0,01$).).

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \geq 0,01$) بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث في الاختبار القبلي و البعدي وفي صالح القياس البعدي للقدرات الحركية حيث نجد متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية في الاختبار القبلي يساوي (3.33) أما في الاختبار البعدي فجاء عند حد (3.14) بالنسبة للسرعة.

ومنه فإن قيمة ت «(5.97) وهي قيمة دالة إحصائيا عند المستوى ($\alpha \geq 0,01$).).

6.10. عرض نتائج السؤال السادس:

جدول رقم (10): نتائج اختبار " ت " لدلالة الفروق بين القياسيين البعديين لمتوسطات درجات أفراد العينة للقدرات اللاهوائية اللاحمضية.

القدر	المجموعات	القياس	عدد الأفراد "ن"	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
القوة	الشهادة التجريبية الأولى	البعدي	20	59.00	2.33	4.61	38	دال
			20	62.10	1.88			
السرعة	الشهادة التجريبية الأولى	البعدي	20	3.28	.22	0.00	38	غير دال
			20	3.28	.09			
القوة	الشهادة التجريبية الثانية	البعدي	20	59.00	2.33	6.82	38	دال
			20	63.70	2.00			
السرعة	الشهادة التجريبية الثانية	البعدي	20	3.28	.22	2.50	38	دال
			20	3.14	.08			
القوة	التجريبية الأولى	البعدي	20	62.10	1.88	2.59	38	دال
			20	63.70	2.00			
السرعة	التجريبية الأولى	البعدي	20	3.28	.09	4.68	38	دال
			20	3.14	.08			

من خلال الجدول رقم (10) نلاحظ الآتي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية الأولى في التأثير على القدرات اللاهوائية اللاحمضية بعدياً و صالح المجموعة التجريبية الأولى حيث نجد متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى يساوي (62.10) وهو يتتفوق عن متوسط درجات أفراد المجموعة الشاهدة والذي جاء يساوي (59.00) بالنسبة للقوة.

ومنه فإن قيمة ت «(4.61) وهي قيمة دالة إحصائيا عند المستوى ($\alpha \geq 0,001$).

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة و المجموعة التجريبية الأولى في التأثير على القدرات اللاهوائية اللاحمضية بعدياً حيث نجد متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى يساوي (3.28) وهو نفس متوسط درجات أفراد المجموعة الشاهدة (3.28) بالنسبة للسرعة.

ومنه فإن قيمة ت «(0.00) وهي قيمة دالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \geq 0,001$).

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية الثانية في التأثير على القدرات اللاحوائية اللاحمضية بعدياً و لصالح المجموعة التجريبية الثانية حيث نجد متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية يساوي (63.70) وهو يتتفوق عن متوسط درجات أفراد المجموعة الشاهدة والذي جاء يساوي (59.00) بالنسبة للقوة.

ومنه فإن قيمة ت «(6.82) وهي قيمة دالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \geq 0,001$).

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية الثانية في التأثير على القدرات اللاحوائية اللاحمضية بعدياً و لصالح المجموعة التجريبية الثانية حيث نجد متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية يساوي (3.14) وهو يتتفوق عن متوسط درجات أفراد المجموعة الشاهدة والذي جاء يساوي (3.28) بالنسبة للسرعة.

ومنه فإن قيمة ت «(2.50) وهي قيمة دالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \geq 0,001$).

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية في التأثير على القدرات اللاحوائية اللاحمضية بعدياً و لصالح المجموعة التجريبية الثانية حيث نجد متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية يساوي (63.70) وهو يتتفوق عن متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى والذي جاء يساوي (62.10) بالنسبة للقوة.

ومنه فإن قيمة ت «(2.59) وهي قيمة دالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \geq 0,001$).

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية في التأثير على القدرات اللاحوائية اللاحمضية بعدياً و لصالح المجموعة التجريبية الثانية حيث نجد متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية يساوي (3.14) وهو يتتفوق عن متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى والذي جاء يساوي (3.28) بالنسبة للسرعة.

ومنه فإن قيمة ت «(4.68) وهي قيمة دالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \geq 0,001$).

10. الاستنتاجات: من خلال التجربة التي قمنا بها، وفي ضوء ما أسفرت عنه النتائج التي تم التوصل إليها توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0,05$) بين القياس القبلي والقياس البعدي لمتوسطات درجات أفراد العينة لقدرات التوافق و القدرات الحركية و القدرات اللاحوائية اللاحمضية لصالح القياس البعدي كانت أكثر وضوحاً بالنسبة لقدرات التوافق و القدرات الحركية.

2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0,05$) بين القياسيين البعدين لمتوسطات درجات أفراد العينة لقدرات التوافق تعزى للبرنامج التدريسي متعدد الرياضيات حيث بينت النتائج التالي:
- تفوق عناصر المجموعة التجريبية الثانية الممارسة لبرنامج التربية البدنية و الرياضية و التي مارست أيضاً في طفولتها العديد من الرياضيات قبل التخصص في كرة القدم على عناصر المجموعة الشاهدة التي مارست و

تمارس فقط كرة القدم و على عناصر المجموعة التجريبية الأولى الممارسة لبرنامج التربية البدنية و الرياضية في اختبار قدرات التوافق.

- تفوق عناصر المجموعة التجريبية الأولى الممارسة لبرنامج التربية البدنية و الرياضية على عناصر المجموعة الشاهدة التي مارست و تمارس فقط كرة القدم في اختبار قدرات التوافق.

3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0,05$) بين القياسيين البعديين لمتوسطات درجات أفراد العينة للقدرات الحركية تعزى للبرنامج التدريبي متعدد الرياضيات حيث يبيّن النتائج التالي:

- تفوق عناصر المجموعة التجريبية الثانية الممارسة لبرنامج التربية البدنية و الرياضية و التي مارست أيضا في طفولتها العديد من الرياضيات قبل التخصص في كرة القدم على عناصر المجموعة الشاهدة التي مارست و تمارس فقط كرة القدم و على عناصر المجموعة التجريبية الأولى الممارسة لبرنامج التربية البدنية و الرياضية في اختباري القدرات الحركية (اختبار الرشاقة و اختبار المرونة).

- تفوق عناصر المجموعة التجريبية الأولى الممارسة لبرنامج التربية البدنية و الرياضية على عناصر المجموعة الشاهدة التي مارست و تمارس فقط كرة القدم في اختباري القدرات الحركية (اختبار الرشاقة و اختبار المرونة)..

4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0,05$) بين القياسيين البعديين لمتوسطات درجات أفراد العينة للقدرات اللاهوائية اللاحمضية تعزى للبرنامج التدريبي متعدد الرياضيات حيث يبيّن النتائج التالي:

تفوق عناصر المجموعة التجريبية الثانية الممارسة لبرنامج التربية البدنية و الرياضية و التي مارست أيضا في طفولتها العديد من الرياضيات قبل التخصص في كرة القدم على عناصر المجموعة الشاهدة التي مارست و تمارس فقط كرة القدم و على عناصر المجموعة التجريبية الأولى الممارسة لبرنامج التربية البدنية و الرياضية في اختباري القدرات اللاهوائية اللاحمضية (اختبار القوة و اختبار السرعة).

- تفوق عناصر المجموعة التجريبية الأولى الممارسة لبرنامج التربية البدنية و الرياضية على عناصر المجموعة الشاهدة التي مارست و تمارس فقط كرة القدم في اختبار القدرات اللاهوائية اللاحمضية (اختبار القوة).

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين البعديين لمتوسطات درجات أفراد المجموعة الشاهدة و المجموعة التجريبية الأولى في اختبار القدرات اللاهوائية اللاحمضية (اختبار السرعة).

- عموماً برنامج التربية البدنية و الرياضية كان له تأثير إيجابي على تنمية جميع القدرات المدروسة خاصة قدرات التوافق و القدرات الحركية، هذا التأثير يرتفع أكثر بالاعتماد على برنامج متعدد الرياضيات أثناء مرحلة تكوين اللاعب فهو يسمح:

- للاعب كرة القدم من اكتساب العديد من المهارات و القدرات الحركية خاصة إذا ما طبقت في مرحلة ما قبل المراهقة أو في بداية التمدرس أي بين 6 سنوات و 9 سنوات، كما أن برامج التربية البدنية و الرياضية قد تكون هي الأساس و المرجع للطفل كي ينمي من قدراته و يرفع من طاقاته في مرحلة نموه المتتسارعة غير أن

العائق قد يكون في حجم الحصص (2 ساعة في الأسبوع) و نوعية محتواها (ملائمة البرنامج لخصائص الطفل في هذه المرحلة).

ـ تفادي انخفاض مرونة المفاصل، الأربطة، العضلات و الأوتار لذا فان تدريب القدرات الحركية (الرشاقة و المرونة) في نهاية السن الثاني من التمدرس يجب أن يزداد قوة لأنه حسب (Harre 1976) معدل زيادة الطول سنويا ما بين 8 سم و 10 سم و بالتوازي مع التغيرات الهرمونية الناتجة عن الهرمونات الجنسية تنتج انخفاض في قدرة المقاومة الميكانيكية للجهاز الحركي للطفل مما يفقده الكثير من مرونة المفاصل، الأربطة، العضلات و الأوتار لذا وجب تقليل برامج التدريب حسب هذه الخصائص.

ـ تسهيل مهمة المدربين في انتقاء اللاعبين فبالإضافة إلى الاعتماد على محددات الانتقاء يمكن للمدرب الاعتماد على ممارسة الأنشطة الرياضية المتعددة و اعتبارها كمؤشر إضافي لاختيار اللاعبين فاللاعب الممارس لأنشطة رياضية متعددة أفضل من اللاعب غير الممارس خاصة من ناحية منظومة القدرات الحركية و قدرات التوافق.

11. مناقشة فرضيات البحث:

1.11 مناقشة نتائج الفرضية الأولى: بالنظر إلى الجدول رقم (05) الذي يمثل نتائج اختبار "ت" لدالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمتوسطات درجات أفراد العينة لقدرات التوافق يمكن القول:
تفق دراستنا مع دراسات لكل من Weineck و Hirtz التي تؤكد على أن أحسن سن لتطوير قدرات التوافق يكون في مرحلة التمدرس الأولى (7 - 10 سنوات) الذي يتوافق مع مرحلة التعليم الابتدائي و مع المرحلة التي يمارس فيها الأطفال العديد من الرياضيات قبل التخصص، ساهمت في نموهم نمواً متكاملاً و منسجماً و مكتنthem من اكتساب قدرات حركية و أدت إلى الرفع من مركبات قدرات التوافق كالتوازن، القدرة على التمييز، القدرة على التوجيه، سرعة رد الفعل و القدرة على تغيير الريتم و الاتجاه و التي تلعب دور في تحسين النتائج الرياضية و العمل على استقرارها، التعلم السريع للمهارات الحركية و القدرات التكتيكية أثناء مرحلة المراهقة و قدرات التوافق يجب أن تدرب و تطور في وقت مبكر بسبب النمو المبكر نسبياً للجهاز العصبي للطفل و يعتبر أحسن سن لذلك 9 - 12 سنة و حتى قبل ذلك بالنسبة لخاصية رد الفعل.
و منه فالفرضية الأولى التي تنص على:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0,05$) بين القياس القبلي والقياس البعدى لمتوسطات درجات أفراد العينة لقدرات التوافق و لصالح القياس البعدى محققة.

2.11 مناقشة نتائج الفرضية الثانية: بالنظر إلى الجدول رقم (06) الذي يمثل نتائج اختبار "ت" لدالة الفروق بين القياسين البعدين لمتوسطات درجات أفراد العينة لقدرات التوافق يمكن القول:
هذه الفروق تعزى لبرنامج التربية البدنية و ممارسة أنشطة رياضية متعددة أثناء مرحلة الطفولة قبل التخصص في مجال كرة القدم، هذه البرامج تسمح للأطفال بنمو متكملاً و بالمحافظة على مستوى مرتفع من قدرات التوافق مثل سرعة رد الفعل، التوازن، القدرة على التوجيه و التمييز و تغيير الاتجاه، هذا ما يتواافق مع دراسات Weineck و Hirtz التي تؤكد على أن أحسن سن لتطوير قدرات التوافق يكون في مرحلة

التمدرس الأولى (7 - 10 سنوات) الذي يتواافق مع مرحلة التعليم الابتدائي و مع المرحلة التي يمارس فيها الأطفال العديد من الرياضيات قبل التخصص.

ومنه فالفرضية الثانية التي تنص على:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0,05$) بين القياسين البعدين لمتوسطات درجات أفراد العينة لقدرات التوافق تعزى للبرنامج متعدد الرياضيات محققة.

3.11. مناقشة نتائج الفرضية الثالثة: بالنظر إلى الجدول رقم (07) الذي يمثل نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمتوسطات درجات أفراد العينة لقدرات الحركية يمكن القول:

هذه الدراسة تتوافق مع دراسات Cotta(1978) التي أكدت أنه مع التقدم في السن الأربعية ، الأوتار والمكتسبات العضلية تفقد حجم من الخلايا، الماء والألياف المطاطية (fibres élastiques) مما يعني فقدان الفرد لقدراته الحركية و التي من مكوناتها الرشاشة لذا كلما مارس الطفل في مرحلة ما قبل المراهقة برنامج متعدد الرياضيات كلما اكتسب العديد من المهارات الحركية و كلما رفع من مستوى الرشاشة لديه و التي تسمح له في اختصاص كرة القدم من القيام بحركات بأقل جهد و بأكبر سرعة و من زوايا مختلفة و بسرعة أكبر و دراسات لكل من Zaciorski (1972) و Sermeiev (1964) و التي أكدت أن السن الأمثل لتدريب المرونة يكون ما بين 11 و 14 سنة إذ تعتبر المرونة المتطلب الحركي الوحيد الذي يصل إلى أقصى مستوى أثناء مرحلة المرور من الطفولة إلى المراهقة ثم تتناقص ما يعني وجوب وضع برنامج تدريسي قبل سن المراهقة للرفع من مستوى المرونة ثم المحافظة على هذا المستوى من خلال تدريبات مقتنة لهذا الغرض مما يسمح للاعب كرة القدم من التعلم الحركي بسهولة و بأقل جهد و أيضا القيام بمهارات بأكبر سعة كما تسمح له بالتقليل من الإصابات الرياضية.

ومنه فالفرضية الثالثة التي تنص على:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,05$) بين القياس القبلي و القياس البعدى لمتوسطات درجات أفراد العينة لقدرات الحركية و لصالح القياس البعدى محققة.

4.11. مناقشة نتائج الفرضية الرابعة: بالنظر إلى الجدول رقم (08) الذي يمثل نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين القياسين البعدين لمتوسطات درجات أفراد العينة لقدرات الحركية يمكن القول:

هذه الفروق تعزى لبرنامج التربية البدنية و ممارسة أنشطة رياضية متعددة أثناء مرحلة الطفولة قبل التخصص في مجال كرة القدم، هذه البرامج تسمح للأطفال بالمحافظة على مستوى عالي من المرونة و الرشاشة التي هي من مكونات القدرات الحركية، كما جاء في دراسات Cotta(1978) كلما تقدم الطفل في السن يبدأ يفقد من قدراته الحركية سواء الرشاشة أو المرونة، و لتفادي هذا التراجع البرامج الرياضية المتعددة هي الحل الأمثل بما في ذلك برنامج التربية البدنية و الرياضية، خاصة في مرحلة التعليم الابتدائي.

ومنه فالفرضية الرابعة التي تنص على:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,05$) بين القياسين البعدين لمتوسطات درجات أفراد العينة لقدرات الحركية تعزى للبرنامج متعدد الرياضيات محققة.

5.11 مناقشة نتائج الفرضية الخامسة: بالنظر إلى الجدول رقم (09) الذي يمثل نتائج اختبار "ت" بين القياس القبلي و القياس البعدي لمتوسطات درجات أفراد العينة للقدرات اللاهوائية اللاحمضية و لصالح القياس البعدي يمكن القول:

هذه الدراسة تتفق مع دراسات لكل من Crasselt et Richter (1984) التي تؤكد على أنه أثناء مرحلتي الطفولة و المراهقة يرتفع مستوى قوة القفز لذا وجب وضع برنامج تدريبي ديناميكي للرفع أكثر من مستوى هذه القوة، كما أن دراسات لكل من Diekmann et Letzelter (1987) حول برنامج تدريبي يحوي ألعاب متعددة لمدة 12 أسبوع بواقع حصتين في الأسبوع (30 - 35 دقيقة للحصة) أدى إلى الرفع من مستوى القوة بشكل أكبر من العناصر التي لم تمارس و التي كانت الزيادات المسجلة لها راجع إلى مرحلة النمو، أما بالنسبة للسرعة فهذه النتائج تتفق مع دراسات لكل من Lehmann (1993)، Medler (1993)، Gabriel (1990) و Weineck (1991) التي أكدت على ضرورة وضع برامج تدريب متنوعة خاصة في مرحلة التمدرس الأولى و مرحلة المراهقة لتنمية جميع خصائص السرعة.¹.

ومنه فالفرضية الخامسة التي تنص على:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,05$) بين القياس القبلي و القياس البعدي لمتوسطات درجات أفراد العينة للقدرات اللاهوائية اللاحمضية و لصالح القياس البعدي محققة.

6.11 مناقشة نتائج الفرضية السادسة: بالنظر إلى الجدول رقم (10) الذي يمثل نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين القياسيين البعدين لمتوسطات درجات أفراد العينة للقدرات اللاهوائية اللاحمضية يمكن القول: البرامج التدريبية متعددة الرياضيات تسمح ممارستها أثناء مرحلة الطفولة قبل التخصص في كرة القدم الرفع بشكل كبير للكتلة العضلية و لجميع خصائص السرعة خاصة سرعة رد الفعل، أثناء مرحلة التمدرس الأولى (6 – 10 سنوات) يجب الاستثمار في حاجة الطفل للحركة من أجل التدريب على القوة بما يتواافق مع سنه من خلال تدريبات تتضمن ألعاب و هو ما يحمله برنامج التربية البدنية و الرياضية للمرحلة الابتدائية أو برامج متعددة الرياضيات على شكل دورات(Cycles) و كمثال على ذلك التدريب الدائري الذي يحمل مجموعة من الألعاب جد مناسب لتطوير القوة، مداومة القوة أو القوة الانفجارية، هذا التنويع في المحتوى نادى به الكثير من المختصين مع عدم إهمال التدريب الموجه (Vob 1993)، فالتدريبات الخاصة بالسرعة و التي تعتمد فقط على تكرار الجري السريع من الوقوف لمسافات معينة لا تسمح بالاستغلال الأمثل لإمكانيات الطفل في هذه المرحلة.

ومنه فالفرضية السادسة التي تنص على:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,05$) بين القياسيين البعدين لمتوسطات درجات أفراد العينة للقدرات اللاهوائية اللاحمضية تعزى للبرنامج متعدد الرياضيات محققة.

12. الاقتراحات: في ضوء أهداف البحث وتساؤلاته، وبعد مناقشة النتائج يقترح الباحث ما يلي:

¹ Jürgen. Weineck. Op cit...p 353 – 354.

1. زيادة الاهتمام بالتدريبات الخاصة بقدرات التوافق و القدرات الحركية خاصة في مرحلة التمدرس الأولى.
2. إعطاء أهمية أكبر لحصة التربية البدنية و الرياضية في مرحلة التعليم الابتدائي.
3. الاعتماد بشكل كبير على الألعاب شبه رياضية سواء في حصص التربية البدنية أو في الحصص التدريبية الخاصة بالأندية و مدارس كرة القدم.
4. وضع برامج رياضية متعددة الرياضات تشمل خاصة الألعاب الجماعية، الجمباز، السباحة، الكاراتيه، الكينغ فو، سباقات السرعة بما فيها الحواجز كبرامج تدريبية مراقبة لبرنامج كرة القدم للأطفال في مدارس كرة القدم.
5. اعتبار ممارسة برامج رياضية متعددة الرياضات في مرحلة الطفولة الأولى كمؤشر ايجابي (محدد) أثناء عملية الانتقاء الرياضي يسهل من مهمة المدربين و يبعدهم أكثر عن الذاتية في انتقاء لاعبي كرة القدم.
6. الاستثمار الأمثل في قدرات الطفل من خلال التنويع في محتوى التدريبات و حتى في البرامج التدريبية.

الخاتمة :

تعتبر القدرات الحركية مع قدرات التوافق أساس التعلم الحركي كلما كان مستواها مرتفع كلما كان تعلم حركات جديدة أو صعبة أسرع و أسهل و غير مكلف سواء من ناحية الجهد البدني، العاطفي أو الفكري كما أنها تسمح بإعادة حركات مطابقة بين أقل مجهد و بأقل طاقة و هي تحدد درجة الاستغلال الفصوى للياقة البدنية و التي هي من محددات الانجاز الرياضي، و كما تبين فان مرحلة الطفولة هي أحسن مرحلة لتطوير أكبر للقدرات الحركية للطفل و المحافظة عليها كلما تقدم في السن من خلال برامج خاصة، للرفع من القدرات الحركية للطفل أكثر يجب توسيع البرامج التدريبية المقترحة حتى يرفع من رصيده الحركي الذي سيكون أساس التعلم الحركي سواء باخضاع الطفل في بداية تدريسه لبرنامج التربية البدنية في المرحلة الابتدائية و التي يجب إعادة بعثها من جديد و توفير كل الإمكانيات البشرية و المادية حتى يكون هناك احترام لمبدأ التدرج في التعلم الحركي يمشي بالتوافق مع مراحل نمو الطفل يصل به إلى نمو متكامل و مناسب و يسمح له باكتساب خزان كبير من المهارات و القدرات الحركية كل هذا يسهل من مهمة المدربين عند القيام بعملية الانتقاء في كرة القدم و حتى في مدارس التكوين في كرة القدم فكما تم الإشارة إليه اللاعبين الذين مارسوا برامج تدريبية سواء برامج التربية البدنية و الرياضية في المؤسسات التربوية، أو الذين مارسوا برامج متعددة الرياضات خارج المؤسسات التربوية حققوا أفضل النتائج في اختبارات الرشاقة و المرونة و حتى في اختبارات القوة و السرعة.

إن إعادة بعث التربية البدنية و الرياضية في المرحلة الابتدائية قد لا يكون غدا و حتى يمكن التحكم فيما يمارسه الطفل من نشاطات رياضية قبل التوجه لممارسة كرة القدم يمكن إخضاع الطفل المقبل على الانتقاء لممارسة كرة القدم أو الاندماج في مدرسة لكرة القدم لمجموعة من النشاطات الرياضية المتعددة على شكل دورات (cycles) ثم التخصص في كرة القدم بعد إجراء مجموعة من الاختبارات هذه البرامج ستسمح للطفل باكتساب العديد من المهارات و القدرات الحركية و قدرات التوافق والتي ستتشكل منظومة الأسلحة التي

سيستعملها سواء في مراحل التعلم و التدريب أو أثناء المنافسات، كما أن هذه البرامج ستسهل من مهمة المدرسين في إجراء عملية الانتقاء المعقدة.

المراجع:

- الكتب

1. أسامة كامل راتب : النمو الحركي (الطفولة – المراهقة) ، القاهرة .
2. بسطويسيي أحمد (1990): أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي ، القاهرة.
3. جمال الخطيب: إعداد الرسائل الجامعية وكتابتها، ط1،الأردن، دار الفكر.
4. عمار يوحوش ومحمد محمود الذنيبات(1999): مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية .ط2،الجزائر.
5. عبد الرحمن العيساوي(1989): الإحصاء السيكولوجي التطبيقي، دار النهضة العربية، بيروت
6. عبد الوهاب النجار(1988): التقويم والقياس في المجال الرياضي ، مطايع دار الهلال للأوفسيت
7. سعيد حسني العزة (2000): تربية المتفوقين الموهوبين، ط1 ، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الأردن.
8. سامي عريقج و خالد حسن مصلح و مفيد نجيب(1999): في مناهج البحث العلمي ، مجلداوي، ط2.
9. صلاح مصطفى الغول(1982): مناهج البحث في العلوم الاجتماعية، مكتبة الغريب.
10. فؤاد نصحي(1980): دراسة رعائية للموهوبين و توجيههم ، دار الفكر العربي، القاهرة.
11. محمد ح علاوي، محمد ن رمضان(1988): القياس في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي، ط2 ، دار الفكر العربي، القاهرة.
12. محمد صبحي حسانين (1995):القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج 1، القاهرة.
13. مقدم عبد الحفيظ(1993): الإحصاء والقياس النفسي والتربوي، ديوان المطبوعات الجامعية. الجزائر.
14. محمود عبد الحليم المنسي(2000): مناهج البحث العلمي في المجالات التربوية والنفسية، دار المعرفة الجامعية. الإسكندرية.
15. مفتى إبراهيم حماد(1996): التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، ط1 ، دار الفكر العربي، القاهرة.
16. نخلة وهبة(1998): كي لا يتتحول البحث التربوي إلى مهزلة، شركة المطبوعات للنشر والتوزيع، ط1، لبنان.
17. ريسان خرييط، إبراهيم رحمة(1988): طرق اختيار الموهوبين، جامعة البصرة.
18. Jürgen. Weineck (1997) : Manuel d'entraînement , 4ème ed, vigot., Paris.
- 19 . Erwin H(1987) : Entraînement sportif des enfants, Edition vigot,Paris.
20. Richard Monpétí(1989) : Problème lier à la détection des talons en sport, Edition vigot.
21. Bernard Turpin (2002) : Préparation et entraînement du footballeur. Tome 2 ed amphora . paris .
22. Bernard Turpin : Football préformation et formation, ed, amphora . paris .
23. Erick. Mombaerts(1996) : entrainment et performance collective en football, ed ,vigot,paris .

- الرسائل الجامعية و المجلات العلمية:

24. Drissi Bouzid(2004) :caractéristiques morpho fonctionnelles et technico tactique de la performance,doctorat NP IEPS Sidi Abdellah Alger .
25. إسلام عادل الطحلاوي(2006): استخدام التقنية البيولوجية كمحددات لعمليات الانتقاء البيولوجي للاعبين كرة السلة ، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، طانطا .
26. حسين عمر السمرى(1989): محددات انتقاء الناشئين في رياضة السباحة، رسالة دكتوراه مقدمة إلى جامعة حلوان.
27. مخائيل مغوض(2001) : قدرات و صحة الموهوب، مجلة العلوم و التكنولوجيا للنشاطات البدنية و الرياضية، مستغانم، العدد 1