



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة العربي التبسي - تبسة - الجزائر  
Larbi Tebessi University - Tebessa, Algeria  
Université Larbi Tebessi - Tebessa, Algérie



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة مكملة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر ل.م.د أكاديمي في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع: التدريب الرياضي

تخصص: التدريب الرياضي النخبوي

العنوان:

## عملية تقويم القدرات البدنية من خلال بطارية اختبارات للاعبي كرة القدم أصاغر (U15)

دراسة ميدانية أجريت على بعض أندية تبسة.

تحت إشراف:

- أ. د فيصل قاسمي

إعداد الطلبة:

- شمس الدين عوايشية

- إلياس حميدان

لجنة المناقشة :

الاسم واللقب	الرتبة	الصفة
لقوقي أحمد	أستاذ مساعد - أ -	رئيسا
فيصل قاسمي	أستاذ التعليم العالي	مشرفا ومقررا
لعمارة سليم	أستاذ مساعد - ب -	ممتحنا

السنة الجامعية: 2019/2018



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ





نحمد الله القائل في محكم كتابه

"لئن شكرتم لأزيدنكم"

و الصلاة و السلام على رسول الله

القائل "من لا يشكر الناس لا يشكر الله"

يطيب لي اتقدم بفائق الشكر وعظيم الامتنان إلى الأستاذ فيصل قاسمي الذي آزرني  
و تحمل مسؤولية الاشراف على هذه الرسالة ولم يبخل علي بوقته و جهده و آرائه العلمية السديدة  
ومن واجب العرفان بالجميل أن أقف بتقدير و احترام لأولئك الذين قدموا لي يد المساعدة  
بالآراء و الاستشارات التي ساعدت على انهاء متطلبات الرسالة  
وهنا أقف اجلالا لكل من صبر و أعطى جهدا وأخذ بيدي والدتي الحنون أدامها الله  
نخرا لي و اخوتي و كل عائلة عوايشية الذين ساندوني طيلة أيام الدراسة  
وأخيرا أشكر كل من أفادني و لو بكلمة واحدة أثناء اعداد هذه الرسالة وأعتذر عن كل جهد  
فاتني ذكره بحسن نية و الله ولي التوفيق نعم المولى و نعم النصير.

الباحث

عوايشية شمس الدين





# إِهْدَاء

بسم الله الرحمن الرحيم

وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبُلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا

فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أَفْ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا (23)

وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا (24)

الإسراء الآية 23-24

أهدي ثمرة جهدي:

إلى التي و إن أهديتها كنوز الدنيا ما وفيت حقها إلى من جعل الله الجنة تحت أقدامها  
إلى من ملأه دنيا سعادتي الى من علمتني معنى الكفاح و كيف أكون مدرسة للصالح  
وساعدتني لأذوق طعم النجاح الى يمامة الأمان و مخففة الأحزان الى برضاها يرضى خالق الأكوان  
الى ينبوع الحب و الحنان زهرة العطف و مصدر الاطمئنان  
الى أغلى من في الوجود أُمي الحنون  
أطال الله في عمرها و بعمر مديد إن شاء الله و إلى كل إخواني و أخواتي إلى كل أبنائهم و بناتهم  
بارك الله فيهم و جعل السعادة في قلوبهم و أنار الله طريقهم بمزيد من الصحة و العافية  
و بعمر مديد إن شاء الله و إلى كل أسرة التربية البدنية و الرياضية.

الباحث

عوايشية شمس الدين



## فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
	- شكر و عرفان
	- الإهداء
	- مقدمة
	التعريف بالبحث
2	- الإشكالية
2	- التساؤل العام
3	- الفرضيات
3	- أسباب اختيار الموضوع
4	- أهمية البحث
4	- تحديد المفاهيم و المصطلحات
	الباب الأول : الجانب النظري
	الفصل الأول : الإطار النظري للدراسة
9	- تمهيد
	المحور الأول : القياسات و الاختبارات البدنية
10	1- القياسات
10	1-1 مفهوم القياسات
11	2- الإختبار
13	3- التقييم
13	3-1 مفهوم التقييم
13	3-2 أسس عملية التقييم
14	3-3 طبيعة العلاقة بين القياسات و التقييم و التقويم
14	3-4 العلاقة بين التقييم و القياسات و الإختبارات
	المحور الثاني : اللياقة البدنية في كرة القدم
15	1- الإعداد البدني في كرة القدم
15	1-1 الإعداد البدني العام



16	1-2- الإعداد البدني الخاص
16	2- اللياقة البدنية
18	1-2- مكونات اللياقة البدنية
19	1-1-2- التحمل
20	2-1-1-2- أنواع التحمل
21	2-1-1-3- طرق تطوير التحمل
21	2-1-1-4- أهمية التحمل
22	2-1-2- القوة
23	2-1-2- أنواع القوة
24	2-2-1-2- طرق تطوير صفة القوة
25	2-2-1-3- أهمية القوة
26	2-1-3- السرعة
27	2-1-3- أنواع السرعة
28	2-3-1-2- طرق تنمية السرعة
29	2-3-1-3- أهمية السرعة
29	2-4-1-2- الرشاقة
30	2-4-1-1- أنواع الرشاقة
31	2-4-1-2- مكونات الرشاقة
31	2-4-1-3- طرق تطوير الرشاقة
32	2-4-1-4- أهمية الرشاقة
33	2-5-1-2- المرونة
34	2-5-1-1- أنواع المرونة
35	2-5-1-2- طرق تطوير المرونة
35	2-5-1-3- أهمية المرونة
36	2-6-1-2- التوافق



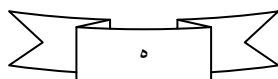
المحور الثالث : الاختبارات البدنية في كرة القدم	
37	1- الاختبارات البدنية في كرة القدم
37	2- اختبارات التحمل
37	1-2- اختبار كوبر جري و مشي (12 دقيقة)
38	2-2- اختبارات الجري المكوكي : $5 \times 55$ متراً
39	2-3- الجري و المشي 800 متر
40	2-4- اختبار 5 دقائق لبريكسي
41	2-5- الاختبار الجري المكوكي 20م
41	3- اختبارات الرشاقة
41	3-1- اختبار بارو
42	3-2- الجري المكوكي : $4 \times 10$ م
42	3-3- الجري المكوكي مختلف الأبعاد
43	3-4- اختبار الجري المتعرج على شكل 8
43	4- اختبارات السرعة
43	4-1- اختبار جري 10 أمتار من بداية متحركة
44	4-2- اختبار جري 20 متراً من بداية متحركة
44	4-3- اختبار جري 30 متراً من بداية متحركة
44	4-4- اختبار جري 10 أمتار الوقوف
45	4-5- اختبار الجري 15 متراً من الوقوف
45	4-6- اختبار الجري 20 متراً من الوقوف
45	4-7- اختبار الجري 30 متراً من الوقوف
45	5- اختبارات المرونة
45	5-1- اختبار ثني الجذع من الوقوف أماما و أسفل
46	5-2- اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس طولا
46	5-3- اختبار المرونة الديناميكية : (اللمس السفلي الجانبي)
47	6- اختبار القوة
47	6-1- اختبار ثني الذراعين من الانبطاح 30 ثا
48	6-2- اختبار الوثب العريض من الثبات
48	6-3- اختبار رمي الكرة الطبية زنة 3 كغ باليدين من خلف الرأس



49	6-4- اختبار رمي كرة ناعمة باليدين من خلف الرأس من التماس
49	6-5- اختبار الوثب العمودي
50	6-6- اختبار الحجل على رجل واحدة (30) م
50	6-7- اختبار الوثبات المتتالية (30) م
51	6-8- اختبار الخمس و ثبات المتتالية
51	7- اختبار التوافق
المحور الرابع : خصائص المرحلة العمرية لفئة الأصاغر	
52	1- خصائص المرحلة العمرية لفئة الأصاغر أقل من 17 سنة
52	1-1- التعريف بفئة الأصاغر
53	2- مظاهر النمو في فئة الأصاغر
53	2-1- النمو الجسمي
53	2-2- النمو العقلي
54	2-3- النمو الاجتماعي
54	2-4- النمو الحركي
55	2-5- النمو الانفعالي
55	3- مشاكل فئة الأصاغر
56	3-1- المشاكل النفسية
56	3-2- المشاكل الانفعالية
56	3-3- المشاكل الاجتماعية
58	- خلاصة
الفصل الثاني : الدراسات الخاصة بالبحث	
60	- تمهيد
61	1- الدراسات المرتبطة بالبحث
61	1-1- الدراسة الأولى
62	1-2- الدراسة الثانية
64	1-3- الدراسة الثالثة
66	1-4- الدراسة الرابعة
68	1-5- الدراسة الخامسة
70	1-6- الدراسة السادسة



71	1-7- الدراسة السابعة
73	1-8- الدراسة الثامنة
75	1-9- التعليق على الدراسات
77	- خلاصة
<b>الباب الثاني : الجانب التطبيقي</b>	
<b>الفصل الأول : الأبحاث الميدانية</b>	
80	- تمهيد
81	1- التجربة الإستطلاعية
81	1-2- أهداف التجربة الإستطلاعية
82	1-3- إجراء التجربة الإستطلاعية
82	2- تقنين الإختبارات البدنية المستخدمة بالبحث
82	2-1- الثبات
82	2-2- الصدق
84	3- الدراسة الأساسية
84	3-1- منهج البحث
84	3-2- متغيرات البحث
85	3-3- مجتمع الدراسة
85	3-4- عينة البحث
87	3-5- مجال تنظيم البحث
87	3-6- أدوات المستخدمة في البحث
88	3-7- أدوات البحث
92	3-8- صعوبات البحث
<b>الفصل الثاني : عرض بطارية الإختبارات</b>	
94	4- عرض بطارية الإختبار
94	4-1- إختبار التحمل
95	4-2- إختبار القوة
97	4-3- إختبار السرعة
98	4-4- إختبار التوافق
99	- خلاصة





الفصل الثالث : عرض و تحليل النتائج	
101	- تمهيد
102	1- عرض و تحليل النتائج
115	2- عرض و تحليل و مناقشة نتائج بطارية الإختبارات
123	3- مناقشة و مقابلة النتائج بالفرضيات
128	- خلاصة
130	- الإستنتاج العام
132	- خاتمة
135	- فروض و إقتراحات مستقبلية
137	- مراجع
139	- ملاحق



## فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول
83	1- يمثل الدلالة الإحصائية للإختبارات المرشحة و معامل الثبات و الصدق الذاتي
86	2- يمثل عينة البحث محل الدراسة الخاصة بالإختبارات
95	3- يمثل المستويات المقترحة لإختبار بريكسي جري 5 د
96	4- يمثل المستويات المقترحة لإختبار الوثب العمودي
97	5- يمثل المستويات المقترحة لإختبار (50 متر) عدو
98	6- يمثل المستويات المقترحة لإختبار التوافق الخاص بكرة القدم
102	7- يبين برمجة و تحديد فترات للتقييم خلال الموسم و عدمها
103	8- يمثل أسباب الإستغناء عن تقييم اللاعبين خلال الموسم
104	9- يمثل مختلف الجوانب التي يركز عليها المدربون في عملية التقييم
106	10- يمثل قيام المدربين بتقييم الصفات البدنية من عدمها
107	11 - يبين الصفات البدنية التي يعتمد عليها المدربين لتقييم لاعبيهم
108	12- يبين الأسلوب الأمثل المعتمد عليه أثناء عملية تقييم الصفات البدنية
109	13- يمثل الأسس المعتمدة من طرف المدربين في بناء البرامج عند بداية الموسم
111	14- يمثل لنا استعمال الإختبارات للكشف عن المستوى من عدمه
112	15- يمثل الحكم عن إمتلاك اللاعب لصفة بدنية تبعا لنتائجه في الإختبارات
113	16- يمثل مدى أهمية الإختبارات بالنسبة للمدربين
115	17- يبين نتائج إختبار بريكسي
117	18- يبين نتائج إختبار القفز العمودي
119	19- يبين نتائج إختبار (50 متر) عدو من إقترب (10 متر)
121	20- يمثل نتائج إختبار التوافق الخاص بلاعبي كرة القدم
123	21- يبين مقابلة النتائج الفرضية الجزئية و الثانية
124	22- يمثل مقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الثالثة
126	23- مقابلة النتائج بالفرضيات العامة



## فهرس الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل
96	1- يمثل إختبار الوثب العمودي
97	2- يوضح إختبار (50 متر) عدو من إقتراب (10 متر)
98	3- يوضح إختبار التوافق لأكراموف
102	4- يمثل برمجة و تحديد فترات للتقييم خلال الموسم و عدمها
103	5- يمثل أسباب الإستغناء عن تقييم اللاعبين خلال الموسم
104	6- يمثل مختلف الجوانب التي يركز عليها المدربون في عملية التقييم
106	7- يمثل قيام المدربين بتقييم الصفات البدنية من عدمها
107	8- يمثل الصفات البدنية التي يعتمد عليها المدربين لتقييم لاعبيهم
108	9- يمثل الأسلوب الأمثل المعتمد عليه أثناء عملية تقييم الصفات البدنية
110	10- يمثل الأسس المعتمدة من طرف المدربين في بناء البرامج عند بداية الموسم
111	11 - يمثل لنا استعمال الإختبارات للكشف عن المستوى من عدمه
112	12- يمثل الحكم عن إمتلاك اللاعب لصفة بدنية تبعا لنتائجه في الإختبارات
113	13- يمثل مدى أهمية الإختبارات بالنسبة للمدربين
115	14- يمثل نتائج إختبار بريكسي
117	15- يمثل نتائج إختبار القفز العمودي
118	16- يمثل نتائج إختبار (50 متر) عدو من إقتراب (10 متر)
121	17- يمثل نتائج إختبار التوافق الخاص بلاعبي كرة القدم



# مقدمة



## مقدمة :

لعلنا نلاحظ في هذه الحقبة الزمنية التطور العلمي و التكنولوجي الكبير في وسائل القياس التي اهتمت بالآراء الرياضي و التي أصبحت أحد أهم الأدوات التي يجب أن يمتلكها المدرب ، حيث أثبتت التجربة أن المدربين أصحاب الانجازات الرياضية الكبيرة في كافة الألعاب هم الذين اعتمدوا على البحث و القياس في تخطيط و تطوير التدريب ، لذا أصبحت الاختبارات البدنية و القياسات الفيزيولوجية و الوظيفية جزا مهما ومكملا لنجاح أي برنامج تدريبي أو رياضي يهدف لرفع المستوى الفني أو البدني للأداء مما جعل الكثير من الدول تولي هذا الجانب اهتماما كبيرا ومع زيادة و تيرة التقدم الرياضي و خاصة في كرة القدم الحديثة تغيرت طرق ووسائل و تكنولوجيا التدريب و القياس و التحليل و التقويم و برامج الاعداد البدني و تخطيط التدريب و التنظيم ، فقد أصبح التطور العلمي لأساليب التدريب في كرة القدم هدف يسعى اليه مدبرو المنتخبات و الفرق العالمية للوصول الى المستويات العليا وتحقيق الانجازات و البطولات .

وقد شهدت السنوات الاخيرة اهتماما متزايدا بالبحث عن أساليب جديدة في تدريب اللاعبين و الاعتماد على الاسس العلمية في تخطيط ووضع البرامج التدريبية و تقييمها المستمر و التي تعمل على تحسين حالة اللاعب لتجعله قادرا على تلقي الأحمال التدريبية الواقعة عليه ، بما يكفل له مستوى عال من الاداء مع الاقتصاد في الجهد المبذول ، ولكي تؤدي الأجهزة الحيوية دورها بفاعلية يجب أن تتمتع بالقدر كافي من اللياقة البدنية التي هي الأساس للقيام بالمتطلبات المهارية و الخطيطة و الذهنية و النفسية ايضا .

ولاعبي كرة القدم في الفترة الحالية يحتاجون الى الكثير من المتطلبات البدنية و الفنية التي تختلف عن الأنشطة البدنية الأخرى استجابة لشكل الأداء و الخصوية التي أصبحت تميز لاعبي كرة قدم لمواجهة المنافسين يتمتعون في الغالب بنفس الصفات البدنية و المهارية مما يجعل معظم الفرق في الدول المتقدمة في كرة القدم على مستوى واحد تقريبا من الاداء الفني و تصبح الغلبة لأصحاب الكفاءة البدنية العالية نظرا لدورها الحاسم فالأداء و مواجهة ظروف ومواقف اللعب المختلفة.

ومع هذا التطور أخذت الاختبارات و المقاييس حيزا واسعا في برنامج الاعداد في كرة القدم ، لأهميتها في تطوير الأداء البدني للاعبين و تقييم مراحل العمل في ظل ما تتمتع به المتغيرات البدنية من اهتمام المدربين كما هو الحال بالنسبة للباحثين آملين احداث تطوير لعناصر اللياقة البدنية يتواءم مع المتغيرات الحادثة في التدريب و المنافسة ، فقد ظهرت مجموعة من المصطلحات التي لم تكن موجودة من قبل



كمصطلح اللياقة البدنية يتواكب مع التغيرات الحادثة في التدريب و المنافسة ، فقد ظهرت مجموعة من المصطلحات التي تميز اللياقة البدنية على اعتبار أنها وسيلة فاعلة في تحقيق التفوق الرياضي .

وتعتبر اختبارات اللياقة البدنية بشقيها الميداني و العملي من الطرق و الوسائل الهامة للقياس في كرة القدم و غيرها من الألعاب والتي شهدت الكثير من التقدم المتسارع نتيجة التقدم العلمي ، و تعتبر الاختبارات الميدانية من أكثر الاختبارات استخداما و انتشارا ، وقد لقيت عناية واهتماما من جانب المختصين في اللياقة البدنية وبرامج الاعداد البدني بما يخدم اللاعب و اللعبة خاصة بعد ظهور مجموعة من الاختبارات التي تحاكي الأداء الفعلي للاعبين فتكون نتائجهم أكثر واقعية وصدق للتعبير عن اللعبة .

ومن هنا ظهرت أهمية الاختبارات و القياسات البدنية في اظهار الاختلافات الموجودة بين لاعبي كرة القدم من الناحية البدنية أثناء عملية تقييم اللاعبين وتحديد المستوى البدني و درجة التطور للجانب البدني و مقارنة الأفراد فما بينهم أو الفريق ككل و محاولة وضعها كوسيلة للتقييم و المتابعة للاعبين (قبل ، أثناء ، بعد مختلف فترات التدريب ) .

وسنتطرق في بحثنا هذا الى مجموعة من الفصول والتي ستشمل على عرض نظري للموضوع يحتوي على فصلين يتم توضيح فيه كل من الخلفية النظرية للدراسة و الدراسات الخاصة بالبحث ، أما الجانب التطبيقي فسيتم التطرق فيه الى منهجية البحث و دراسته الميدانية لكل من المنهج العلمي المتبع و المجتمع بعينته الدراسية و أهم الأدوات الاحصائية و جمع المعلومات المعتمدة و كذلك عرض بطارية الاختبارات المستخدمة أما في الفصل الرابع فتطرقنا الى عرض و مناقشة و تحليل النتائج المتوصل اليها و مناقشة هذه النتائج بالفرضيات و أهم الاستنتاجات و الاقتراحات المستقبلية .



# التعريف بالبحث



### 1- إشكالية البحث:

ان ما دفع الباحثين بالقيام بهذه الدراسة لتحديد اختبارات بحيث يمكن الاستفادة من هذه الاختبارات في قياس العناصر البدنية المختلفة ضمن المسافات التدريبية السنية التي يمر بها لاعب كرة قدم ، لأن وضع اختبارات سليمة لقياس عناصر اللياقة البدنية هي السمة التي تستخدم كمقياس للحكم على قيمة الشيء وأهميته، كما أن الاختبارات ليس لها مدلول إلا إذا اعتمدنا على معايير لها دور و أهمية خاصة في تقويم العناصر البدنية وقياسها ، و لذلك فإن وضع مثل تلك القياسات يضع حلولاً لهذا النوع من المشاكل التي تواجه المدربين في كرة القدم و علوم الرياضة في ولاية الجزائر خاصة و في كل الولايات عامة ، و بالتالي يتيح حساب الدرجة الكلية للفرد في اختبار ووحدات قياس متعددة ، و يتيح له فرصة في التعرف على مستواه في اختبار ما مع غيره .

و تعتبر لعبة كرة القدم من الألعاب التي تتطلب مجهوداً بدنياً كبيراً من أجل الوصول إلى المستوى العالي من الأداء و تحقيق الفوز ما يحتم على اللاعب أن يكون ذا قدرات حركية عالية و ذلك من أجل مواجهة متطلبات اللعب و المنافسة ولا سيما في مباراة تستغرق وقت أطول من وقتها الأصلي ، فامتلاك اللاعب للمهارات الفنية لا يكون كافياً و حده ما لم يرتبط مع المستوى الجيد من حيث اللياقة البدنية و بشكل يضمن قدرة اللاعب على الاستجابة السريعة لكافة احتمالات المباراة ، لذا يجب الاهتمام بمكونات اللياقة البدنية و بعدها من العناصر الأساسية للوصول إلى المستوى العالي وذلك من خلال تطوير عناصرها بشكل متوازي و شامل ، و يعد توظيف لاعب كرة القدم لقدراته البدنية ، واستثمارها بصورة جيدة و مؤثرة أحد الأسلحة التي يستخدمها أثناء المباراة من أجل الفوز .

و من خلال كل ما سبق ذكره تتجلى مشكلة البحث التي تكمن في التساؤل العام :

### 1-1 التساؤل العام :

ما مدى أهمية تقويم القدرات البدنية من خلال بطارية اختبارات لدى لاعبي كرة القدم صنف أصغر (U 15)؟.

### 2- الفرضيات :

### 1-2 الفرضية العامة :

تعتبر عملية تقويم القدرات البدنية من خلال بطارية اختبارات لدى لاعبي كرة القدم صنف أصغر (U 15) الركيزة الأساسية لمعرفة واقع اللياقة البدنية.



## 2-2 الاشكاليات الجزئية:

- كيف يتم تحديد مستوى التحمل والقوة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر (U 15) ؟.
- كيف يتم تحديد مستوى المرونة والرشاقة لدى لاعبي كرة القدم لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر (U 15) ؟.
- ما هي أهمية تقييم مستوى لاعبي كرة القدم من خلال بطارية الاختبارات لدى صنف الأصاغر ؟.

## 2-3- الفرضيات الجزئية:

- يمكن تحديد مستوى التحمل والقوة والسرعة بتطبيق بطارية الاختبارات لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر (U 15).
- يمكن تحديد مستوى المرونة والرشاقة البدنية بتطبيق بطارية الاختبارات لدى لاعبي كرة القدم (U 15).
- تكمن أهمية تقييم مستوى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر من خلال بطارية اختبارات في تحديد المستوى البدني لكل لاعب بصفة دقيقة وبالتالي مستوى الفريق بصفة عامة.

## 3- أسباب اختيارالموضوع :

- من بين الأسباب التي أدت إلى اختيار الموضوع نذكر ما يلي :
- الرغبة في معرفة مدى إتباع المدربين للأساليب العلمية في ميدان التدريب ومن أبرز عملية التقييم من خلال بطارية الاختبارات البدنية .
- تسليط الضوء و إبراز مدى أهمية الاختبارات البدنية في عملية التقييم في ضل التطورات الحالية
- نقص الشمولية و دقة بعض النتائج المتحصل عليها من الدراسات السابقة .

## 4- أهمية البحث :

- تكمن أهمية هذا الموضوع في كونه سيبين الصورة الحقيقية و التي يجب الاعتماد عليها أثناء عملية البحث و المتمثلة في واقع القياسات البدنية و التي نراها من أهم المعايير التي يجب فاعتماد عليها من طرف المدرب للرقى بالرياضة الجزائرية و من هنا نطرح بعض الدواعي العلمية و العملية لهذا البحث.

## 4-1- أهمية علمية :

- ❖ إثراء المكتبة بمثل هذه المواضيع
- ❖ إثراء الرصيد العلمي للمدربين و الباحثين في هذا المجال .
- ❖ معرفة قيمة و جوهر الاختبارات البدنية و أهميتها العلمية و المعرفية في مجال التدريب .



❖ المساهمة في إرشاد المدربين واللاعبين و معرفة أساليب و طرق التقييم المنتهجة لتحقيق الأهداف .

❖ أهمية هذه الدراسة لما تحمله من دلالات في الموضوع المتمثلة في الاختبار، التقييم،

المستوى البدني، كرة القدم

❖ إعطاء المجال للراغبين في خوض مثل هاته الدراسات.

### 5- أهداف البحث :

يمكن توضيح أهداف البحث في مايلي :

- معرفة اهمية عملية تقويم اللياقة البدنية من خلال بطارية اختبارات لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر (U 15).

- معرفة كيفية تحديد مستوى التحمل والقوة والسرعة بتطبيق بطارية الاختبارات لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر (U 15).

- معرفة كيفية تحديد مستوى المرونة والرشاقة البدنية بتطبيق بطارية الاختبارات لدى لاعبي كرة القدم (U 15).

- معرفة مدى أهمية تقييم مستوى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر من خلال بطارية اختبارات.

### 6- تحديد المفاهيم و المصطلحات :

إن تحديد المفاهيم و المصطلحات الواردة في البحث من شأنه المساهمة في توضيح الموضوع و إزالة الغموض الذي قد يعيق الفهم الصحيح لهذا البحث.

### 6- 1- القياس :

### التعريف النظري (الاصطلاحي) :

- جيلفورد: هو وصف البيانات باستخدام الأرقام
- ايبيل : هو عملية مقارنة بعض خصائص الشيء بوسيلة مقننة مسبقا لقياس تلك الخصائص
- اهمان و كلوك : هو عملية الحصول على تمثيل كمي للدرجة التي تعكس فيها وجود سمة معينة عند الطالب .

### التعريف الإجرائي :

هي تلك العملية التي يتم عليها إعطاء الأفراد خصائصهم قيما رقمية وفق قاعدة معينة ، وذلك لبيان الفروق الفردية بينهم في درجة تواجد الخاصية المقاسة .



## 2-6- الاختبار :

التعريف النظري (الاصطلاحي) : هو طريقة منظمة لمقارنة سلوك شخص أو أكثر .

هو موقف مقنن مصمم لإظهار عينة من سلوك الفرد ، حيث تتوقف قيمته على مدى ارتباطه الحقيقي بين أداء الفرد له و بين أدائه في المواقف الأخرى المماثلة من حياته الواقعية .

## التعريف الإجرائي :

هو أداة قياس يتم إعدادها وفق طريقة منظمة من عدة خطوات تتضمن مجموعة من الإجراءات التي تخضع لشروط و قواعد محددة بغرض تحديد درجة امتلاك الفرد لسمة أو قدرة معينة .

## 3-6- القدرات البدنية :

لم يتفق العلماء في تحديد مفهوم القدرة البدنية و تصنيف مكوناتها ، فمنهم من يستخدم مصطلح القدرات على أنها مرادف لمصطلحات أخرى مثل : اللياقة البدنية أو اللياقة الحركية و منهم 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 .

ويضيف (د.كمال صبحي عبد الحميد و محمد صبحي حسنين) : أن المقصود بالقدرة :  
هو المستوى الحالي سواء كان ذلك للياقة البدنية أو المهارية و تحديد القدرة قد يكون أحد العوامل المحددة للأهداف و الأغراض .

ويرى (د. بسطويس أحمد عباس صالح) أن مصطلح القدرات البدنية و الذي يتداوله الكثير من المعنيين بالتربية البدنية ترجمة لمصطلحات أجنبية متعددة فنجد :

الصفات الجسمية أو الصفات الحركية ، القدرات الحركية ، الفيزيولوجية ، وهذه المصطلحات كلها تعني مفهوم واحد و هي تتكون من الصفات التالية :  
التحمل – القوة – السرعة – المرونة – الرشاقة .

## 4-6- المستوى البدني :

يعرف بأنه الإمكانيات الحالية لإنجاز الأعمال الحركية التي تتطلب استخدامها من القوة و التحمل و الرشاقة و كل عناصر اللياقة البدنية الأخرى .

ويعرف إجرائيا بأنه كفاءة الجسم و سلامته و تمكنه من استخدامه بمهارة و كفاءة خلال الأداء البدني و الحركي بأفضل درجة و أقل جهد ممكن .



### 6-5 - المراهقة :

إن المراهقة فترة أو مرحلة جد حساسة من حياة البشر ، و هذا باعتبارها مرحلة عبور من الطفولة إلى الرشد تسمح للفرد بالولوج لعالم الكبار ،و لو تمكن الفرد من اجتياز هذه المرحلة بنجاح لسهل عليه مواصلة مشوار حياته بسهولة و بدون آثار جانبية قد تؤثر عليه وتحدث لديه عقد نفسية يصعب التخلص منها مستقبلا ، فمن خلال هذه الفترة - المراهقة - تحدث عدة تغيرات نفسية و عقلية واجتماعية و جسمية للفرد يؤثر عليه بصورة مباشرة أو غير مباشرة .

فالمراهقة تعد امتدادا لمرحلة الطفولة وإن كان هذا لا يمنع من امتيازها بخصائص معينة تميزها عن مرحلة الطفولة فهذا ما يجعلها حساسة ومهمة جدا مما يستوجب معرفة خصائصها و حاجاتها كي يتجنب انحرافها .

و تعرف إجرائيا على أنها مرحلة انتقالية ما بين الطفولة و الرشد تمتد غالبا ما بين 11 و 21 سنة ، و تعتبر من أصعب مراحل العمر مما يجر عنها من تغيرات فيزيولوجية عقلية نفسية نتيجة ضغوط قد تفرضها الأسرة كأساليب التربية الخاطئة و الفراغ الروحي إضافة إلى ضغوطات اجتماعية كجماعة الرفاق ، المدرسة ، الحي... الخ .



# الفصل الأول

الانطار النظري للدراسة



# الباب الأول

الجانب النظري  
بجانب النظري



## تمهيد:

أصبح الإعداد البدني من الدعائم الجوهرية في خطة التدريب السنوية و مثل حصة الأسد من النواحي الأخرى في فتراتنا و مراحلها المختلفة .

وربما كرة القدم من الألعاب التي تتطلب تطورا في الصفات البدنية الأساسية للاعبين ، و هذا حتى يصبح اللاعب ذو قدرة على الصمود لوقت طويل و يتأقلم مع جميع المتغيرات الموجودة في اللاعب بدون انخفاض في كفاءته ، ولهذا يجب على لاعب في كرة القدم أن يعتمد على جميع قدراته البدنية حتى يستطيع تحقيق النجاح و التفوق .

و بتطور رياضة كرة القدم نتيجة التطور العلمي ظهرت أساليب جديدة لإعداد اللاعبين وتعد الاختبارات و المقاييس البدنية أحد الأسس الهامة لتخطيط و متابعة و تقييم اللاعبين و البرامج التدريبية ، وعلى هذا الأساس و نظرا لضرورة الموضوع خصصنا مجموعة من المحاور تناولنا فيها كلا من القياسات والاختبارات البدنية و التقييم ، و في المحور الثاني الإعداد البدني في كرة القدم و مكوناتها وفي المحور الثالث تطرقنا إلى الاختبارات البدنية في كرة القدم، وفي المحور الرابع تطرقنا إلى الخصائص المرحلة العمرية .



## 1- القياسات :

## 1-1- مفهوم القياس :

هو عملية ضرورية و لازمة للتقييم ، وتعتبر إحدى الوسائل المهمة التي تؤثر بشكل كبير في تحديد دقة التقييم .

وقد عرفه إبراهيم سلامة بأنه : (تحديد درجة أو كمية أو نوع من الخصائص الموجودة في شيء ما) ، أما صفوة فرج فيعرفه بأنه : (عملية مقارنة شيء بوحدات معينة أو بكمية قياسية أو بمقدار مقنن من نفس الشيء او الخاصة بهدف كم من الوحدات يتضمنها هذا الشيء).

ويعتبر القياس إحدى طرق التقييم التي يتم بواسطتها التعبير عن الأشياء أو القيم المراد قياسها ، ولقد أثر القياس تأثيرا مباشرا في تعديل و تغيير فلسفة و أهداف التربية البدنية و الرياضية إذ أصبح له دورا بارزا في التشخيص و التصنيف و متابعة التقدم و وضع المعايير و المستويات و الاكتشاف و التنبؤ و التدريب و التوجيه و البحث العلمي .

و ينقسم القياس إلى نوعين :

## 1-2- القياس المباشر :

وهو القياس الذي يعتمد على الأجهزة التي تعطي النتيجة بصورة مباشرة و دقيقة و التي تعطي أرقاما تبين تقدير هذه الصفة و غيرها من وحدات القياس .

## 1-3- القياس الغير المباشر :

وهو القياس الذي يعتمد على التجريب بواسطة الاختبارات المقننة و يستخدم في قياس الاستعدادات العقلية و السمات الشخصية و غيرها ، و بهذا كان القياس الغير مباشر تقدير المستوى بصورة مباشرة ، على عكس الاختبار الذي يعتبره الكثير من الباحثين هو طريقة قياسية للحصول على معلومات لتقدير المستوى بصورة غير مباشرة.

وهنا يمكن الاختلاف ما بين القياس و الاختبار ، فنتائج القياس تعمم مباشرة وتستعمل للمقارنة بشروط معينة أما نتائج الاختبار تعمم و تصمم بعد تقنينها مستخدمين المعايير و المستويات و المحكات .

أما العلاقة بين القياس و التقييم ، فهي أن مصطلح القياس يشير إلى مجموعة الإجراءات التي تتضمن تحديد ما يجب قياسه و تعريفه و ترجمته إلى بيانات يسهل وصفه بمستوى مقبول من الدقة ، في حين أن مصطلح التقييم يشير إلى مجموعة الإجراءات التي توظف المعلومات بغرض تحديد درجة تحقيق الأهداف أو اتخاذ القرارات ذات العلاقة .



نستنتج إن مفهوم التقييم أعلى وأشمل من مفهوم القياس إلا أنهما يساعدان على تشخيص مواطن الضعف و التقدم في الأفراد و البرامج .

و مما تقدم فإن القياس عملية مباشرة و موضوعية بنسبة معينة و هي أدق و أسهل من القياس الغير المباشر لأنه يعتمد على وسائل قياس دقيقة لا تتأثر بما يمكن أن يتأثر به القياس الغير المباشر من عوامل نفسية للمختبر و مدى صدقه لإجاباته و فهمه لأهمية القياس . (حسنين محمد صبحي، 2001، ص، 47) .

## 2-الاختبار :

الاختبارات هي إحدى طرائق القياسات التقييمية في المجال الرياضي و التي تعتمد على التجريب ، وتستهدف قياس الكثير من القدرات البدنية و المهارية بشكل علمي مبرمج بحيث يؤدي إلى تطوير الرياضة بشكل عام.

لقد تعددت و تنوعت تعاريف الاختبار كل حسب المجال المستخدم فيه و الغاية التي من أجلها أستخدم الاختبار في رأي قيس نجيب ( هو قياس قدرة الفرد على أداء عمل معين وفق ضوابط و صيغ علمية دقيقة ) .

أما بوبي فيعرفه بأنه ( وسيلة تستلزم طرق البحث كالقياس و الملاحظة و التجريب و الاستقصاء و التحديد و التفسير و الاستنتاج و التعميم ) .

و يعرف كل من محمد حسن علاوي و نصر الدين رضوان الإختبار على أنه ( طريقة منظمة لمقارنة سلوك شخصين أو أكثر ، وهو مقياس موضوعي مقنن لقيمة السلوك ) .

و الإختبار في اللغة يحمل معنى التجربة أو الإمتحان و كلمة إختبره تعني جربه أو إمتحنه .

و تقول ليلي السيد فرحات أن الإختبار ( هو طريقة للمقارنة بين الأفراد أو داخل الفرد الواحد ، في السلوك أو في عينة منه ، في ضوء معيار أو مستوى محك ) .

وتقول إنتصار يونس أن هو ( ملاحظة إستجابة الفرد في موقف يتضمن منبهات منظمة تنظيماً مقصوداً ذات صفات محددة ، و مقدمة للفرد بطريقة خاصة تمكن الباحث من تسجيل و قياس هذه الإستجابات تسجيلاً دقيقاً ) .

و تحدد أهداف الإختبار في مجال التدريب بما يلي :

1- المساعدة على تقويم الحالة التدريبية العامة للرياضيين

2 - الكشف المباشر للموهوبين في الأنشطة الرياضية المختلفة

3- التقويم العام لكل من المدرب و اللاعب وطريقة التدريب



4- الإختبار عامل إثارة و تحفيز للاعبين.

5- وضع مستويات خاصة لكل لعبة ولكل المستويات و لكلا الجنسين.

و للإختبارات المقننة مزايا لا تتوفر في الإختبارات الموضوعية التي يقوم بها المدرب بإختيارها من بطاريات أو وحدات إختبار متعارف عليها ، لأنها وضعت وصممت على نحو أفضل و أكثر ثباتا فضلا على أنها تزودنا بمعايير يمكن أن نتعرف على مدى تقدم اللاعبين أو تأخرهم إذ أن الغرض الأساسي من الإختبارات هو إيجاد الدرجات التي نستطيع بواسطتها قياس القدرات المختلفة للاعبين كرة القدم قياسا موضوعيا و التي يكون لنتائجها تأثير في تطوير وتحديث مناهج التدريب و الوصول باللاعبين إلى المستويات المطلوبة .

ويجب أن تستخدم و تطبق الإختبارات المقننة و كذلك القياس بحذر ودقة شديدين ، لأن ما يستخدم لعمر معين لا يستخدم لعمر آخر وما يستخدم للرجال قد لا يستخدم للنساء إلا تحت شروط معينة. ( الشماري وآخرون، 2005، ص137 ) .

### 3- التقييم :

#### 3-1- مفهوم التقييم :

يذكر أهل اللغة وعلمائها كلمة التقييم وهذا في معاجم اللغة المعتمدة و من بذلك دخلت لغتنا العربية و نظرا لشيوعها و كثرة إستعمالها أقرت في المعجم اللغوي فجعل التقويم للتعديل ، و التقييم للقيمة ، أي التقييم إعطاء قيمة ثم التقويم بعد إعطاء قيمة البحث عن الخطأ و نقاط الضعف و وضع العلاج المناسب للخطأ . ( الكبيسي ، 2007 ، ص42 ) .

ويجب أن يقتصر التقييم على التطبيقات المتعلقة بالأفراد دون البرامج ، فهو يشمل أنشطة متضمنة في وضع التقديرات الرسمية و غير الرسمية ، و الفحص و التأهيل و غير ذلك ، إذ يمكن تقييم تحصيل تحصيل طالب في مقرر معين ويعتمد التقييم أساسا على نوعين من التحليل كما وصفها (هاي) .

#### 3-2- أسس عملية التقييم :

##### 1. التحليل الكمي :

ويعتمد على تسجيل الأداء بصورة فنية أولا على أساس المقاييس التي تم الحصول عليها من التسجيل أو التدوين ثانيا و هذا يتطلب التدوين الرقمي لجوانب الأداء .

##### 2. التحليل النوعي :

يعتمد على التقويم التشخيصي الذاتي على أساس مباشر بالملاحظة البصرية (المرئية) نتيجة الأداء و العوامل المختلفة المتنوعة التي ساهمت بذلك ، وهذا يعتمد على الملاحظة المرئية



من المدرب أو المدرس أو الباحث ، ولتسهيل عملية الملاحظة و دقتها يفضل إستخدام الفيديو أو الكاميرات السريعة و غيرها . (علام ن 2007 ، ص22) .

### 3-3 - طبيعة العلاقة بين القياسات و التقييم و التقويم :

إن العلاقة بين المصطلحات الثلاثة تسري في إتجاه واحد ، بمعنى أن القياس يصبح ضرورة للتقييم فيساعد في تحديد قيمة الأشياء وإصدار الحكم عليها بصورة دقيقة ، وأن التقييم يمثل خطوة أساسية ضرورية و سابقة على عملية التقويم ، فالتشخيص لابد و أن يسبق العلاج ، بل إن دقة التشخيص هي التي تحدد أفضل وسائل و أساليب العلاج .

### 3-4 - العلاقة بين التقويم و القياسات و الإختبارات :

هناك وضوح تام في العلاقة التي تجمع بين القياسات و الإختبارات و التقويم ، فهذا الأخير يقوم بالحكم على مدى فاعلية أسلوب تعليم خبرة جديدة أو ممارستها أو منهاج بهدف تطويره و تحسينه ، و عملية القياس يتم فيها التخطيط للحصول على بيانات و دلالات رقمية سواء كان قبل إجراء العملية بما تتضمنها من جدول مواصفات و تحديد نسب معينة أم بعد إجراء الإختبار ، أما الإختبار فيشكل الوسيلة التي عن طريقها نصل الى دلالات رقمية عن مدى تحقيق الأهداف التحصيلية ، ثم يلي ذلك إكمال الدلالات الرقمية للوصول الى موازنة أداء اللاعبين بأطر إحصائية نجرها في عملية القياس المحدد بأحد المقاييس الإحصائية.



## 1- الإعداد البدني في كرة القدم :

إن الإعداد البدني في كرة القدم يعتبر عمادة أساسية ، حيث أن اللاعب من دونه لا يقدر على تأدية مباراة في المستوى ، حيث يعمل الإعداد البدني على تنمية و تحسين حالة اللاعب البدنية و الحركية لمجابهة أعباء المنافسة و أثناء المباريات بأقل جهد مع القدرة على سرعة إستعادة الشفاء، و الغرض الأساسي من الإعداد البدني هو تنمية القدرات الفيزيولوجية و الصفات البدنية العامة و الخاصة و التي تشتمل على التحمل و القوة والسرعة و الرشاقة والمرونة و مركباتهم مثل القوة المميزة بالسرعة .

يعتمد الأداء المهاري على الإستخدام الأمثل للقدرات البدنية التي إكتسبها اللاعب من خلال الإعداد البدني و المهاري بصفة مستمرة مما يؤدي إلى إرتفاع المستوى الفني للاعب و بالتالي قدرته على صحة ودقة الأداء المهاري العالي تحت ظروف المبارات الصعبة و المعقدة و تحت ضغط الخصم في مساحات الملعب المختلفة ، كذلك يجب أن ينمي المهارات بالشكل الذي تستخدم فيه هذه المهارات في مواقف تكتيكية معينة أثناء المباراة .

## 1-1- الإعداد البدني العام :

يهدف الى تنمية الصفات البدنية الأساسية و الضرورية لدى اللاعبين بصفة عامة و للاعبين كرة القدم بصفة خاصة بشكل متزن وشامل وتعمل على تطوير القدرات الحركية و الإمكانات الوظيفية و إن كان الهدف الأساسي من الإعداد البدني العام هو التوصل إلى التكيف مع حمل التدريب .

من الوسائل المهمة في عملية الإعداد البدني العام إستخدام عملية التطوير العام من الألعاب الرياضية الأخرى و التي تؤدي الى التأثير في جسم اللاعب ، ومن خلال هذا يتحقق تطوير الجهاز العصبي و العضلي و تحسين كفاءة وظائفه الداخلية و كذلك تطوير التوافق الحركي بهدف رفع المستوى العام و المطور للصفات الحركية الأساسية .

إن اكثر التمارين المستخدم في التطور البدني العام تؤثر بشكل عام في الجسم و لكن كل واحد منها يهدف إلى تطوير صفة معينة ، فالركض يهدف الى تطوير صفة التحمل و الركض السريع لمسافات قصيرة يهدف لتطوير السرعة و تمارين الإبطالة يهدف الى تطوير المرونة . (الخشاب ، 1999 ، ص21) .

وفي الإعداد البدني العام تدخل أنواع متعددة من الألعاب الرياضية الأخرى المساعدة في تنمية و تطوير قدرة التحمل و المرونة ورد الفعل و تحسين السرعة العضلية .



وفي المنهجية التدريبية ينصح في البداية بتحقيق الإعداد البدني العام وعلى أساسه ندخل في تنفيذ الإعداد البدني الخاص .

## 1-2- الإعداد البدني الخاص :

يهدف إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية التي بدورها لها أهمية كبيرة في إعطاء القابلية للاعب كي يتمكن من إتقان المهارات الحركية و الوصول إلى المستوى الفني المطلوب ، إن الإعداد البدني الخاص يرتبط ارتباطا وثيقا بالصفة الحركية للاعب ، لذا فإن التمارين الخاصة بالإعداد البدني الخاص يجب إختيارها بذلك المستوى و التي يجب أن يكون محتواها و سرعتها متطابقين مع الحركة التي يؤديها اللاعب في المنافسة ، ولذا فإن الإعداد البدني الخاص هو عبارة عن تطوير و تحسين الصفات البدنية و القدرات الوظيفية الخاصة برياضة كرة القدم ، لأن حركة لاعب كرة القدم تتصف بالتغيير المستمر لشدة الأداء و كذلك تتصف بالعمل العضلي ذي الشدة العالية و السرعة و القفز و الإنطلاق المتكرر و الركض البطيء و سرعة الحركة ، و هذا مع الأخذ بعين الاعتبار أن حركة اللاعب تحتم عليه القيام بحركات صعبة للغاية بالكرة أو بدونها ، ففي حالات اللعب الفردي يجب على اللاعب التحرك بسرعة فائقة و عليه أن يسيطر على الكرة و دحرجتها و قيادتها إلى الزميل و كذلك القيام بحركات القطع و الإرتكاز على قدم و التهديف ، و في الوقت نفسه القيام بالواجبات التكتيكية و التقنية .

و لقد إتفق معظم الخبراء في مجال كرة القدم على أن عناصر كرة القدم و التي يعمل المحضر البدني على تطويرها على أكثر من غيرها خلال مرحلة الإعداد و المنافسة هي التحمل - السرعة - القوة - الرشاقة - المرونة .

## 2- اللياقة البدنية :

إن اللياقة البدنية لها أثر مباشر على مستوى الأداء الفني و الخططي للاعب و خاصة أثناء المباريات ، لذلك فإن التدريب على اللياقة البدنية يكون أيضا خلال التدريب على المهارات الأساسية و التمرينات الخططية ، و لذلك ترتبط اللياقة البدنية بالأداء المهاري و الخططي ، و التمرينات التي تنمي الصفات البدنية للاعب تعتبر جزءا ثابتا من برنامج التدريب طول العام ، فأتثناء فترة الإعداد تعطي أهمية كبيرة للتدريب البدني العام الذي ينمي صفات : السرعة - القوة - التحمل - الرشاقة - المرونة ، أما أثناء فترة المباريات فتقل التمرينات ولكن لا تهمل و تعطى التمرينات البنائية الخاصة من منتصف فترة الإعداد و خلال فترة المباريات .



إن مفهوم اللياقة البدنية من المفاهيم التي كثر حولها الجدل و النقاش و عدم الإتفاق بين العلماء خاصة في القرن الماضي ، و ذلك لصعوبة حصرها و تحديدها من ناحية ، و من ناحية أخرى لإختلاف المدارس الفكرية التي يؤمن بها علماء الثقافة الرياضية في البلدان المختلفة . (I.N.S.E.P, 2000,86) و فيما يلي نذكر أراء بعض العلماء حول مفهوم اللياقة البدنية :

ويعرفها "هارسون كلارك" على أنها "القدرة على أداء الواجبات اليومية بحيوية وبقظة، دون تعب لا مبرر له مع توافر جهد كاف للتمتع بهوايات وقت الفراغ، ومقابلة الطوارئ غير المتوقعة.

ويعرفها "كوباتوفسكي" السوفيتي "اللياقة البدنية هي نتيجة تأثير التربية الرياضية في أجهزة الجسم والتي تخص مستوى القدرة الحركية"، كما أن الصفات البدنية أو الصفات الحركية أو القابلية الحركية الفيزيولوجية أو الخصائص الحركية، فمفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الأساسية التي تؤثر على نموه وتطوره، و الغرض من اللياقة البدنية الوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم والوصول إلى إنجاز عالي (كمال درويش ومحمد حسنين: "التدريب الدائري"؛ دار الفكر العربي، مصر: 1984، ص35).

ويعرفها بوشير و "لارسون من أمريكا" بأنها تشمل مجموعة قدرات عقلية و نفسية و خلقية و إجتماعية و ثقافية و فنية و بدنية .

وعن الخبير الروسي " كورياكوفسكي " يشير إلى أنها تأثير التربية البدنية في أجهزة الجسم و التي تشخص المستوى و تطور القدرات الحركية .

أما الدكتور "كورتن" فيعرفها بأنها أحد مظاهر اللياقة العامة للفرد و التي تشمل العقلية و اللياقة العاطفية .

الباحث "محمد جاسم أحمد" يرى بأن اللياقة البدنية هي المعيار الكمي لكفاءة الفرد البدنية ، و التي تعكسها لنا إختبارات الأداء البدني و المقاييس الجسمية له ، بحيث تساعد التكيف مع متطلبات الحياة اليومية .

كذلك يقصد بهذا المصطلح (الحالة البدنية) ، أما بالنسبة للتدريب الرياضي البدني فنفهم من هذا المصطلح ، بأنه الإعداد البدني النفسي والخططي للرياضي و الذي تجعله مؤهلاً لتحقيق الإنجاز الرياضي بصورة تامة .

ويمكن القول بأن الغرض من اللياقة البدنية هو الوصول إلى الكفاءة القاعدية أساسية للبناء السليم و الوصول إلى الإنجاز العالي ، لذا فإن جميع عناصر و مكونات اللياقة البدنية تؤثر على الإنجاز الرياضي . (عملي، 89، 2004-90) .



## 2-1- مكونات اللياقة البدنية :

اختلف العلماء حول تحديد مكونات اللياقة البدنية، فالبعض يرى أنها عشرة والبعض الآخر يرى أنها خمسة مكونات، وهذا الإختلاف وارد بين معظم علماء العالم، سواء كان ذلك من نطاق المدرسة الغربية التي تنزعها أمريكا، أم على مستوى المدرسة الشرقية بزعامة الإتحاد السوفيتي وألمانيا الشرقية.

\* صورها "هارسون كلارك" في ثلاثة مكونات أساسية هي:

- القوة العضلية.

- الجلد العضلي.

- الجلد الدوري.

\* في حين إعتبر أن اللياقة الحركية أكبر في مكوناتها من اللياقة البدنية، حيث ضمنها بالإضافة للمكونات السابقة ما يلي:

- القدرة العضلية.

- الرشاقة.

- المرونة.

- السرعة.

كما إعتبر القدرة الحركية العامة "**General motor ability**" أكثر هذه اللياقة شمولاً، حين ضمنها بالإضافة إلى مكونات اللياقة البدنية واللياقة الحركية العنصرين التاليين :

- توافق الذراع والعين.

- توافق القدم والعين.

## 2-1-1- التحمل :

يعتبر التحمل من الدعائم الأساسية للياقة البدنية في الفعاليات الرياضية التي يتطلبها الإعداد البدني لفترة طويلة ، وهو من الدعائم الأساسية للياقة البدنية في كرة القدم وهو متصل عمليا و فيزيولوجيا بالقوة و السرعة و الرشاقة و المرونة .

ويعني التحمل أن اللاعب يستطيع أن يستمر طوال زمن المباراة مستخدما صفاته البدنية و كذلك قدراته المهارية والخططية بإيجابية وفعالية بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقله عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب طول المباراة. ( Ren taelman : football techniques novells

d'entrainement, Edition , amphora, paris :1990,p25)



إن التحمل من بين أهم الصفات البدنية الأساسية بكرة القدم ، و هذا ما يشير إليه كل من ( قاسم حسن مهدي و أحمد سعيد ) على أن صفة التحمل مهمة للألعاب الرياضية التي تحتاج إلى الحمل لفترة طويلة . (Thomas, 2005,p33) .

و تتوقف كفاءة اللاعب فيما يخص التحمل على سلامة الأجهزة العضوية ( الجهاز الدوري التنفسي ، الجهاز العضلي و الجهاز العصبي ) ، فالعضلة لا يمكنها أن تؤدي عملها دون أكسجين و الذي يصلها عن طريق الجهازين الدوري و التنفسي ، وأن الواجب الحركي يحل بواسطة العضلات التي تواجه عن طريق الجهاز العصبي .

إن صفة التحمل في مجال كرة القدم تختلف عن الألعاب الأخرى ، فمثلا رياضي المراتون عليهم أن يقطعوا مسافة ثابتة دون توقف ، في الوقت الذي يؤدي اللاعب المباراة في وضعيات مختلفة ، وأن هذه الوضعيات تتسجم مع متطلبات اللعبة من حيث استخدام قوة متغيرة أو أدا متغير أثناء المباراة ، مما يؤثر على الأجهزة العضوية للاعب ، فهذا الأخير عندما يمتلك هذه الصفة يستطيع أداء مباراة بقدراته البدنية و المهارية بكفاءة دون الهبوط في المستوى أو تطراً عليه علامات التعب الذي يؤثر على استمرار الأداء بالشكل المطلوب ، أما عندما تكون هذه الصفة ضعيفة لدى اللاعب فتصبح حركاته غير متناسقة و تكثر الأخطاء في الأداء أثناء المقابلة . (مختار ، 1989 ، 127) .

ويرتبط التحمل مع السرعة مكونا صفة مركبة هو تحمل السرعة ، و أن اللاعب بحاجة إلى هذه الصفة لكي يتمكن من أداء حركات سريعة كلما تطلب ذلك في المباراة .

إن المدربين في التدريب الحديث يؤكدون على تطوير التحمل بحركات المباراة الفعلية لكل اللاعبين و بشكل جماعي ، و يعتبر التحمل أساس التكتيك الناجح ، فاللاعب الذي لا يتمكن من الركض و الجري لا يمكنه اللعب و الفريق الذي يمتلك التحمل الجماعي في اللعب هو الفريق الذي يتمتع أفراداه بتحمل فردي عالي .

## 2-1-1-2- أنواع التحمل :

يمكن تقسيم التحمل إلى نوعين:

- تحمل عام.
- تحمل خاص .

### أولاً: التحمل العام :

وهو أن يكون الرياضي قادرا على اللعب خلال مدة اللعب القانونية المحددة للمباراة ،دون صعوبات بدنية، وعليه يجب أن يكون قادرا على الجري بسرعة متوسطة طويلة فترة المباراة ويكون الاهتمام



بالتحمل العام في الفترة الإعدادية الأولى في مرحلة الإعداد البدني، ويعتبر التحمل العام أساس التحمل الخاص.

### ثانياً: التحمل الخاص :

ويقصد به الاستمرارية في الأداء بصفات بدنية عالية وقدرات مهارية وخطية متقنة طول مدة المباراة دون أن يطرأ على اللاعب التعب. (حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم" مرجع سابق، ص(71)).

ومن الممكن أن تقترن صفة التحمل بالصفات البدنية الأخرى، فنجد ما يسمى بتحمل القوة وتحمل السرعة أي القدرة على أداء نشاط متميز أو بالسرعة لفترة طويلة، من أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم الحديثة، وهذا لا يعني أن يستطيع أن يجري بأقصى سرعة ممكنة له في أي وقت خلال زمن المباراة. (بطرس رزق الله: "التدريب في مجال التربية الرياضية"؛ جامعة بغداد، العراق: 1994، ص(516)).

و بالتالي نقول بأن العمل سيكون بكل كفاءة في الرياضة التخصصي لنوع الفعالية بكل كفاءة و مقدرة طوال مدة المباراة بدون الشعور بالتعب أو الإرهاق .

### 2-1-1-3- طرق تطوير التحمل :

إن الوصول إلى مستوى بناء وتطوير صفة التحمل يتطلب استعمال طرق ووسائل رئيسية مختلفة واختيار واحد مكن الطرق ونسب حصتها في التدريب الفردي ومقدار البناء ومرحلة التدريب ، فهناك طرق ووسائل مباشرة وغير مباشرة، بحيث إذا توفرت مستلزمات الألعاب والفعاليات الرياضية يؤدي ذلك إلى استعمال واجبات البناء والتطور المناسب في الإعداد العام والخاص، ويظهر الترابط الأمثل بين الطرق والوسائل لبناء التحمل وتطويره عند التدريب الرياضي، حيث يجب انسجام صفة التمرين مع تبادل العلاقة بين مسار مكونات التحمل وعناصره، وأكد الباحثون أهمية طرائق التدريب في زيادة بناء التحمل العام والخاص وتطويرها.

إن التغيرات الإرادية للشدة والوزن الحركي تؤدي إلى إزالة التعب خلال التحمل، بينما تؤدي تغيرات المسار الحركي إلى بناء قابلية التحمل وتطويره، حيث تؤكد الدراسات على أهمية تكيف الأجهزة الوظيفية من أجل الحصول على المستوى العالي في الألعاب وفعاليات التحمل.

كما تؤكد على توافر علاقة وثيقة بين تطور التحمل الخاص وزمن التدريب الفكري، إذا تم تحقيق نظرية التكيف، ففي حالة صعوبة انسجام وظيفة الأجهزة جميعاً يجب تغيير الشدة وتكيف الأجهزة الوظيفية على الحمل الدائم. (قاسم حسن حسين: "أسس التدريب الرياضي"؛ مرجع سابق، ص(481)).



## 2-1-1-4- أهمية التحمل :

يلعب التحمل دورا هاما في مختلف الفعاليات الرياضية وهو الأساس في إعداد الرياضي بدنيا حيث أظهرت البحوث العلمية في هذا المجال أهمية التحمل فهو يطور الجهاز التنفسي ويزيد من حجم القلب واتساعه وينظم الدورة الدموية ويرفع من الاستهلاك الأقصى للأوكسجين ( $O_2$ ) كماله أهمية كبيرة من الناحية البيوكيميائية فهو يساعد على رفع النشاط الإنزيمي ورفع محسوس لمصادر الطاقة ويزيد من فعالية ميكانيزمات التنظيم، بالإضافة إلى الفوائد البدنية الفيزيولوجية التي يعمل التحمل على تطويرها. كما يعمل على تنمية الجانب النفسي للرياضي وذلك بتطوير صفة الإرادة في مواجهة التعب.

(Ren.taelman : football techniques nouvelles d'entrainement, OPCIT, p(26)).

## 2-1-2- القوة :

القوة صفة بدنية أساسية وهدف مهم من أهداف الإعداد البدني، وهي خاصية حركية تشترك في تحقيق الإنجاز والتفوق في اللعب، وهي من العوامل الجسمية الهامة للإنجاز. (سامي الصفار وآخرون: "كرة القدم"، الجزء الأول، ط2، مديريّة دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، بغداد: 1987، ص(199)).

وبالتالي هي صفة من الصفات الهامة للنشاط الرياضي، ومن العوامل المؤثرة في ممارسة الألعاب الرياضية. (كمال درويش ومحمد حسنين: "التدريب الدائري"؛ دار الفكر العربي، مصر: 1984، ص(35)).

ويعتبر الكثير من المختصين في التربية الرياضية أن القوة العضلية مفتاح النجاح والتقدم والأساس لتحقيق المستويات الصحية لمختلف الأنشطة الرياضية. (إبراهيم أحمد سلامة: "الاختبارات والقياس في التربية البدنية والرياضية"؛ (دار المعارف، القاهرة: 1980، ص 133)).

(كمال عبد المجيد) يعرفها على أنها أعلى قدر من القوة الذي يبذلها الجهاز العصبي و العضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية .

و يقول (تامر محسن واثق ناجي) بأنها القدرة العضلية في التغلب على المقامات الخارجية المختلفة . و للقوة في مجال كرة القدم بالغ الأهمية في إنجاز اللاعب خلال المباراة ، ومن الطبيعي أنها تختلف عن القوة التي يحتاجها المصارع أو الرّباع أو متسابقى ألعاب القوى ، فالتدريب في هذه الصفة في مجال اللعبة يهدف أساسا على تقوية العضلات و تتميتها بما يتناسب و متطلبات هذه الرياضة ، مع مراعاة المدرب ألا تكون هذه التنمية على حساب صفات أخرى .



وعلى هذا الأساس فإننا نرى أن صفة القوة من الصفات الهامة التي من الضروري أن يتمتع بها كل ممارس للنشاط الرياضي وللاعب كرة القدم على وجه الخصوص وأن يسعى إلى اكتسابها من خلال ممارسته للنشاط.

ترتبط القوة بالصفات البدنية الأخرى ، حيث تكون مع السرعة صفة مركبة هي القوة للميزة بالسرعة (قدرة اللاعب على إخراج أقصى إنقباض عضلي بمعدل عالي من السرعة ) و التي تمكنه خلال المباراة من القفز عاليا لضرب الكرة بالرأس أو لغرض التهديد ، و خصوصا التهديد المفاجئ والقريب من مرمى الخصم ، بالإضافة إلى الإنطلاقات السريعة على مسافات (10-15-20-30م) .

إن تطور القوة عند اللاعب تمكنه من تغيير الإتجاه أثناء الدحرجة بالكرة وكذلك أثناء المراوغة ، بالإضافة إلى السرعة العالية ، وهذه معايير أساسية لصفة الرشاقة و كذلك تمكنه من السيطرة على جسمه ضد قوة عزم القصور الذاتي أثناء قيامه بهذه الحركات أثناء المنافسة ، و التي تشمل الجسم كله .

ولأهمية هذه الصفة بالنسبة للاعب كرة القدم ، يجب على المدرب الإهتمام بها و العمل على تطويرها طبقا للمتطلبات الخاصة بهذه اللعبة و التي يبذل اللاعب فيها القوة المناسبة أثناء المنافسة و ذلك عن طريق إستخدام الأثقال أو الكرات الطبية أو مقامة الزميل بالإضافة إلى الإستفادة من الظروف الطبيعية كالركض على الرمال أو صعود التلال أو تمارين صعود السلم ، و على المدرب أن يكون شديد الحذر عند إستخدام الأثقال من أجل تنمية و تطوير القوة ، بالإضافة إلى حالته الآتية أثناء التدريب .

و نستخلص بأن القوة هي تلك الصفة التي تخدم المهارات التي لها علاقة إرتباطية قوية لتحقيق الإنجاز العالي .

## 2-1-2- أنواع القوة :

تقسم صفة القوة إلى قسمين أساسيين هما:

- القوة العامة.

- القوة الخاصة.

### أولا : القوة العامة:

ويقصد بها قوة العضلات بشكل عام، والتي تشمل عضلة الساقين والبطن والظهر والكتفين والصدر والرقبة، وتقوية هذه المجموعات من العضلات هو الأساس للحصول على القوة الخاصة.



ويمكن الحصول على القوة العامة عن طريق:

- تمارين الجملار بأنواعها المختلفة.
- التمارين بواسطة الكرات الطيبة.
- التدريب الدائري. (سامي الصفار وآخرون: "كرة القدم؛ الجزء الأول، ط2، مديرية دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، بغداد: 1987، ص(199)).

### ثانيا: القوة الخاصة :

ونقصد بها تقوية بعض العضلات التي تعتبر ضرورية وخاصة لمتطلبات اللعبة حيث تمثل هذه الصفة القاعدية الأساسية التي يبني عليها صفتي تحمل السرعة وتحمل القوة فقوة السرعة تعتمد على قدرة الجهاز العصبي والعضلي للتغلب على المقاومات بأكبر سرعة ممكنة وتتمثل في الحركات التي تستدعي القوة الانفجارية.

أما قوة التحمل فهي مقدرة الجسم على مقاومة التعب عن أداء مجهود يتميز بالقوة ولمدة زمنية طويلة. (حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"؛ مرجع سابق، ص(61)).

### 2-2-1-2 طرق تطوير صفة القوة :

لضمان التطوير العالي لقدرات القوة تستعمل ثلاث طرق منهجية هي:

#### أ- طريقة المنهجية الطويلة:

تستعمل فيها أحمال خفيفة ومتوسطة (4%-6%) بأقصى عدد ممكن من الإعادات، هذه المنهجية ضرورية لزيادة القطر الفيزيولوجي العضلي ووزن جسم الرياضي والتحضير الوظيفي لجسم الرياضي.

#### ب- طريقة المنهجية الشديدة:

وتتميز بإنجاز التمرينات بأحمال محددة مرة أو مرتين بشدة عالية فالحمولة الحدية للتدريب هي الحمل التي تستطيع التحمل وبدون ضغط هذه المنهجية تقوم بالتناسق العضلي والذي يسمح بزيادة القوة.

#### ج- طريقة منهجية الجهد الديناميكي:

هذه المنهجية مستعملة بكثرة لتطوير صفات والسرعة، تستعمل من أجل تلك الحملات وأثقال لا تتنافى مع تقنية الحركة (تستعمل أثقال ذات 3-5%) من بنية الرياضي وهناك طريقتان أخرتان تمثلان عاملين مهمين في تطوير القوة هما:

- طريقة القوة العضلية دون التركيز على نشاط تبادل العمليات الكيميائية مما يؤدي إلى عدم التضخم.



- طريقة تطوير القوة العضلية بالتركيز على نشاط العمليات الكيميائية الذي يؤدي إلى التضخم العضلي.

### 2-1-2-3- أهمية القوة :

لل قوة أهمية كبيرة في لعبة كرة القدم فهي تعني التقوية العامة لجسم اللاعب بالإضافة إلى تنمية مجموعة العضلات التي تساعد على زيادة السرعة في حركات اللاعب . (كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين: "اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية"؛ ط3، دار الفكر الغربي، الإسكندرية: 1997، ص(33)).

- تزيد من المدخرات الطاقوية للجسم :مثل الفوسفو كرياتين والجليكوجين.
- تربي لدى الرياضي الصفات الإرادية المطلوبة في اللعبة (الشجاعة، الجرأة، العزيمة).
- تسهم في تطوير عناصر الصفات البدنية الأخرى التحمل والسرعة والرشاقة.
- تعتبر محددًا هامًا في تحقيق التفوق الرياضي كما أنه كلما كانت عضلات اللاعب قوية فإنها تقلل من فرص إصابات المفاصل . (Martin habil domhof : l'éducation physique et sportif ,OPU,Alger : 1993 , p(72)).

### 2-1-3- السرعة :

يقصد بالسرعة قابلية الفرد لتحقيق عمل في أقل وقت ممكن، وتتوقف السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة البدنية. (سامي الصفار و آخرون: "كرة القدم"؛ مرجع سابق، ص(236)).

بمعنى أن السرعة هي مقدرة اللاعب على أداء عدّة حركات معينة في مدّة زمنية قصيرة. حيث تعتبر السرعة من الصفات الأساسية في عدة رياضات و الأكثر تعقيدا في تنميتها ، بإعتبار أنها غير قابلة للتطوير بصفة كبيرة لأسباب فطرية و وراثية و تكون تنميتها بطيئة على عكس باقي العناصر البدنية وهذا نظرا للتكوين الجسمي لكل لاعب .

وفي كرة القدم ومنذ التحولات التي شهدتها هذا النشاط ، أصبحت صفة فارقة في تحقيق النتائج العالمية على إعتبار أن متطلبات اللعب الحديث ، وفق الدراسات التي أجريت في هذا المجال ، تحتم على اللاعب إمتلاكها لأن أغلب الحركات التي يواجهها أثناء المنافسة تتميز بالسرعة و بالقوة و بصفة متكررة .

و كمصطلح عام، فإن السرعة كما يشير إليها بعض المختصين في مجال التربية البدنية و التدريب على حد سواء ، هي تلك الإستجابات العضلية الناتجة ما بين الإنقباض و الإسترخا للعضلة و يعرفها العديد من العلماء و الباحثين كما يلي :



فيعرفها (فيتس) على أنها القابلية على إنجاز عمل معين أو حركة خاصة بسرعة عالية جدا بأقصر زمن ممكن .

ويعرفها كاسلوفسكي على أنها القدرة على تنفيذ أو إنجاز مجموعة من الحركات في أقصر وقت .  
ويعرفها كلود بيير على أنها النوع الذي يمتلكه الفرد لإنجاز عدة أفعال حركية في أقل وقت ممكن (Batty , 11,156).

### 2-1-3-1- أنواع السرعة :

للسرعة عدّة أقسام وهي :

#### أولاً: سرعة الإنطلاق :

إن سرعة الإنطلاق للاعب هي القوة الانفجارية التي تساعد على الوصول إلى أقصى سرعة ممكنة خلال الأمتار القليلة الأولى، وتعتمد سرعة الإنطلاق على قوة اللاعب وسرعة ردّ فعله. كما تعتمد على تكتيك أو تقنية الركض الصحيح الذي يساعد على القيام بالانطلاقات الصحيحة. هذا بالإضافة إلى القوة الإرادية التي تلعب دوراً مهماً لإدامة الانطلاقات السريعة، فسرعة الإنطلاق مهمة بالنسبة للاعب حيث يحتاج إليها عند الانتقال من مكان لآخر وفي مدّة زمنية قصيرة. (ثامر محسن وواثق ناجي : "كرة القدم وعناصرها الأساسية"؛ مرجع سابق، ص(123)).

#### ثانياً: السرعة الحركية :

ونقصد بهذه الصفة أداء حركة ذات هدف محدد لمدة واحدة أو لعدة مرات في أقل زمن ممكن، أو أداء حركة ذات هدف محدد لأقصى عدد من المرات في فترة زمنية قصيرة ومحددة ، وهذا النوع من السرعة غالباً ما يشمل المهارات المعلنة التي تتكون من مهارة حركية واحدة ، والتي تؤدي مرة واحدة مثل ركل الكرة ، تصويب الكرة ، المحاورة بالكرة.

وفي بعض الأحيان يطلق على هذا النوع من السرعة مصطلح "سرعة حركة الجسم " نظراً لأنه بأجزاء أو مناطق معينة من الجسم فهناك السرعة الحركية للذراع أو السرعة الحركية للرجل ، وعموماً تتأثر السرعة الحركية لكل جزء من أجزاء الجسم بطبيعة العمل المطلوب واتجاه الحركة المؤداة.

#### ثالثاً: سرعة رد الفعل :

إن سرعة ردّ الفعل هي انعكاس وظيفي لكفاءة الجهاز العصبي المركزي حيث يعرف "بالزمن الواقع ما بين أول للحركة حتى اكتمالها". فلجسم الإنسان قابلية على اكتساب صفة إرادية بتغيير وضعه من حالة إلى أخرى، وبالتكرار تكون تلك الحركات لا إرادية كالقفز أو الركض والضرب والانتباه نحو المثيرات الخارجية ويمكن أن تطلق على هذه الاستجابة ردّ الفعل المكتسب ، أما ردّ الفعل الطبيعي فهو صفة وراثية



وهي أساس ردّ الفعل المكتسب.(ريسان مجيد خريط: "موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية"؛ ج1، جامعة بغداد، العراق: 1989ص(65،79)).

ويعمل المدربون على تطوير السرعة مع الأخذ بعين الاعتبار مكونات النشاط خلال المنافسات ، و عليه يشير صبري فيما يخص تدريب هذه الصفة إلى أن تحسين عمل الجهاز العصبي له تأثير رئيسي على رفع مستوى السرعة عند الرياضي . (Cattenoy,2002,p234).

وتبعاً لمتطلبات كرة القدم الحديثة فإن اللاعب يقوم بإطلاقات سريعة لمسافة 17.2م+12.3م خلال المقابلة بسرعة تتراوح ما بين 26 إلى 32 كم / سا بالنسبة 8.7 % بالنسبة للإطلاقات السريعة، و لمسافة 22.8م+14.5م بسرعة تتراوح ما بين 15 إلى 25 كم / سا 14.3 % وهذا بالنسبة للسرعة القصوى ، بعدد حركات إجمالي يتعدى 120 مرة خلال المقابلة . (Cazorla,2006) .

وعليه ومما سبق يتجلى لنا الأهمية الكبيرة للسرعة كمتطلب أساسي للاعب كرة القدم الحديثة ، وهي أداء الحركات بأقصر وقت ممكن .

ومما سبق يتجلى لنا أن السرعة عند لاعبي كرة القدم هي إمكانية اللاعب على أداء التصرفات الحركية أثناء المباريات بأقصر وقت ممكن حيث أن كل حركة في اللعبة تتطلب السرعة .

## 1-2-3-2- طرق تنمية السرعة :

يمكن تطوير السرعة بشكل منفصل أو بشكل عام في القسم الثاني من المرحلة التحضيرية وخلال مرحلة المنافسات، ويتم تطوير السرعة من خلال ما يلي:

### أ- طريقة التكرار بأقصى جهد:

وفيها يتم تكرار الحركة البسيطة والمعقدة مع أقصى قوة ممكنة وفترة استراحة يجب أن تكون كافية للعودة إلى الحالة الطبيعية.

### ب- طريقة تنفيذ ردّ الفعل على حافز غير متوقع:

تتطور سرعة ردّ الفعل عند اللاعب بتقويم الحالة التي تساعده بسرعة وبشكل مؤثر على حل الواجب المطلوب في اللعب و يستخدم لذلك ردّ الفعل البسيط وردّ الفعل المعقد.

### ج- طريقة إعادة الحركة في الظروف السهلة:

تستخدم هذه الطريقة لتطوير السرعة الثالثة (انطلاقات ورفع مقدرة نسبة التكرار الحركي للقدم أعلى من) وفي هذه الظروف تتطور ما يسمى (السرعة العليا) والتي تكون على حافز السرعة ويتخطى السرعة المتطورة للاعب.( فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق: "كرة القدم"؛ مرجع سابق ص(15)).



## 2-1-3-3- أهمية السرعة :

إن السرعة تعمل على سلامة الجهاز والألياف العضلية لذا فالتدريب عليها ينمي ويطور هذين الجهازين لما لهما من أهمية وفائدة في الحصول على النتائج الرياضية والفوز في المباراة كما أن هذه الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية التي تساعد على زيادة الخزانة الطاقوية من الكرياتين فوسفات (CP)، وأدينوزين ثلاثي الفوسفات (ATP).

## 2-1-4- الرشاقة :

تعرف على أنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس. (محمد عوض بسيوني و فيصل ياسين الشاطي: "نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية"؛ مرجع سابق، ص(57)).

وبحسب "وحيد محبوب" فالرشاقة هي إستعداد جسمي وحركي لتقبل العمل الحركي المتنوع والمركب، وهي إستعاب حركي وسرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على الأداء. (وحيد محبوب: "علم الحركة والتعلم الحركي"؛ دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، بغداد: 1989، ص(87)).

ويمكن التعبير عن الرشاقة بأنها مقدار اللاعب على إستخدام أجزاء جسمه بأكملها لأداء الحركة بمنتهى الإتقان مع المقدرة على تغيير إتجاهه وسرعته بطريقة انسيابية.

و يعد عنصر الرشاقة العنصر الوحيد من عناصر اللياقة البدنية الذي تعددت الخلافات بين المختصين في التربية البدنية و الرياضية في تعريفه و يرجع هذا الخلاف إلى طبيعة عنصر الرشاقة نفسه حيث يدخل في تركيبه كل من التوافق العضلي العصبي و المرونة و السرعة ، و يرى عثمان (1987) أن الرشاقة من العناصر الهامة في جميع الأنشطة البدنية كما تلعب دورا هاما في مسابقات ألعاب القوى و الرياضيات الجماعية ككرة القدم حيث تمكن من خلال التمتع بهذه الصفة القدرة السريعة للتفهم للحركة الجديدة و تسهل عملية التكنيك الجديد. (موسى ، 2009 ، 71).

ويعرفها مفتي (2010) بأنها المقدرة على على تغيير أوضاع الجسم أو سرعته أو إتجاهاته على الأرض أو في الهواء بدقة و إنسيابية و توقيت صحيح . (مفتي ، 2010 ، 55)

كما يشير (الوقاد) إلى أن الرشاقة تتصل إتصالا مباشرا بالجهاز العصبي لذلك فهي تعرف بأنها قدرة الجهاز العصبي على التحكم لتسهيل أداء الحركات المختلفة في سرعة مناسبة ، و مواجهة الحركات المفاجئة ، و إختيار الطريقة المناسبة لأدائها ، و قد إتفق الكثير من العلماء على تقسيم الرشاقة إلى قسمين هما :



الرشاقة العامة و الرشاقة الخاصة . (الوقاد، 2003، 111)

#### 2-1-4-1- أنواع الرشاقة :

كما سبق الذكر فإن للرشاقة نوعين :

أولاً: الرشاقة العامة :

هي نتيجة تعلم حركي متنوع إي توجد في مختلف الأنشطة الرياضية.

حيث يعرفها "ابراهيم" (2001) بأنها القدرة على أداء واجب حركي يتسم بالتنوع و الاختلاف و التعدد بالثقة و توقيت سليم .

و يشير "عبد الخالق" (1999) بأنها مقدرة الفرد لحل واجب حركي في عدة أوجه مختلفة من ألوان نشاط رياضي بتصرف منطقي سليم .

#### ثانياً: الرشاقة الخاصة :

وهي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكتيك الخاص لنوع النشاط الممارس وهي الأساس في إتقان المهارات الخاصة باللّعبة. (حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"؛ مرجع سابق، ص(69)).

وتعرف على أنها " القدرة على أداء واجب حركي متطابق مع الخصائص و التكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية " (ابراهيم، 2001 ، 200).

#### 2-1-4-2 مكونات الرشاقة :

تتكون الرشاقة من ما يلي : (الدقة – التوازن – التوافق ) .

أولاً: الدقة :

هي القدرة في السيطرة على الحركات الإرادية نحو شيء معين، هذه الصفة مرتبطة بصفات أخرى مثل الإدراك الإيقاعي والتميز .

ثانياً : التوازن :

يعني المقدرة على الإحتفاظ بثبات الجسم عند إتخاذ أوضاع معينة (أي توازن الثبات) والإحتفاظ بتوازن الجسم عند الحركة (أي التوازن الحركي).

ثالثاً: التوافق:

يعرّف على أنه القدرة على إدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد. (محمد نور عبد الحفيظ سويد: "منهج التربية النبوية للطفل"؛ ط2، دار طيبة، مكة المكرمة ،السعودية، بدون سنة، ص(07).



## 2-1-4-3 طرق تطوير الرشاقة :

ما من شك في أن تعدد طرق تدريب الرشاقة من الأهداف الرئيسية للتدريب الرياضي والطرق الرئيسية التي تستخدم في تدريب الرشاقة هي الطرق الشائعة لطريقة التدريب الدائم والفتري والتكراري إلا أن هناك أساليب تستخدم من أجل تنفيذ هذه الطرق وتحصل زيادة في زمن الجهد المبذول عند تكامل الحركة وتزداد الصعوبة بصورة دائمة في زمن إضافي للحصول على التمارين الإضافية. كما يحصل تداخل بين التصرفات التي يتم التكيف عليها مع التصرفات التي يتم التكيف عليها في بناء الرشاقة وتظهر الطرق التي تحقق مسار بناء الرشاقة وفق ثلاثة أساليب هي:

1- تغيير كل صفة من الصفات بشدة أو جميع التصرفات الحركية التي يتم التكيف عليها بحيث يتم تنفيذ حركات الرشاقة.

2- القيام بربط التصرفات التي يتم التكيف عليها مع التي لم يتم التكيف عليها.

3- يجب تنويع حركات الرشاقة التي يتم التكيف عليها.

إن أي أسلوب من الأساليب السابقة يمكن تنفيذه وفق طرق متعددة، ويجب التركيز في فن الأداء الحركي على الحركات التي يتقنها الرياضي والتي تدخل تحت نطاق اللعبة الرياضية فضلا عن الحركات التي تدخل في نطاق الصفات البدنية والتي يزاولها الرياضي وفق ظروف ثابتة. إن أهم الوسائل لتطوير الرشاقة تتم بواسطة الآتي:

- مقدار المقاومة التي يتم التسلط عليها في المنافسة الرياضية طبق لوزن الرياضي.

- تغيير شدة الرياضي لتمرين المنافسات والتمارين المساعدة.

- مقدار المقاومة أثناء استعمال التمارين الخاصة، الثابتة والمتحركة وخلال تطوير الرشاقة

الجديدة يجب الإنتباه إلى:

أ- ضبط حركات الرشاقة الجديدة وإضافة بعض تمارين الرشاقة بإستمرار لضمان رصيد عدد الحركات حيث يؤدي تعلم التوافق الحركي الجديد إلى زيادة علاقته بالحركات القديمة.

ب- تعلم حركات جديدة دون إنقطاع بينما تضعف الرشاقة عند تعلم حركات جديدة خاصة في الألعاب والفعاليات التي تحتاج على ضبط تمارين صعبة.

ج- تطوير القوة والسرعة التي يتطلبها الأداء الحركي طبقا لقواعد تنميتها.

د- وضع تمارين تطوير الرشاقة في بداية الوحدة التدريبية. (قاسم حسن حسين: "أسس التدريب

الرياضي"، مرجع سابق، ص(631).



## 2-1-4 أهمية الرشاقة :

للرشاقة أهمية جوهرية في الألعاب التي تعتمد على الأداء المهاري والخططي كما أنها تلعب دورا هاما في تحديد نتائج المنافسة خاصة التي تتطلب الإدراك الحركي فيها،التعاون والتناسق وتغيير المراكز والمواقف ويتضح جليا دور الرشاقة في تحديد الإتجاه الصحيح للأداء الحركي وكذلك في الحركات المركبة والتي تتطلب من اللاعب إعادة التوازن فورا في حالة فقدانه توازنه كالإصطدام.

ويمكن تلخيص أهمية الرشاقة في أنها تسمح بتجنب الحوادث والإصابات وإقتصاد في العمل الحركي والتحكم الدقيق في المهارات الأساسية للرياضي ،كما تساعده على سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها وبالتالي تطوير التكنيك.

## 2-1-5 المرونة :

تعتبر إحدى الصفات البدنية المهمة و ذات التأثير المباشر على المهارات التي تحتاج إلى مدى و إتساع في حركة المفاصل .

و ترتبط المرونة بنوعية التخصص الرياضي حيث تتطلب طبيعة الأداء الحركي الرياضي في بعض الرياضات التركيز على مرونة بعض المفاصل مثل مفصل الفخذ لمتسابقى الحواجز و مرونة العمود الفقري للاعبى الوثب العالي . (عبد الفتاح و رضوان ،51،2003)

و يعرف الرضي (2004) المرونة على أنها " قابلية اللاعب على تحريك الجسم و أجزائه في مدى واسع من الحركة دون الشد المفرط أو إصابة العضلات و المفاصل " (الرضي، 2004، 84) ، كما تعرف أيضا بأنها " القدرة على أداء الحركة بعمق و إتساع كبيرين "(الهريوري، 1994، 310).

وهي قدرة اللاعب على الأداء الحركي بمدى واسع وسهولة ويسر نتيجة إطالة العضلات والأريطة العاملة على تلك المفاصل لتحقيق المدى اللازم للأداء في كرة القدم ،فهى الصفة التي تسمح للرياضي باستعمال أحسن وأوسع وأعلى لكل قدراته حيث تساعده على الاقتصاد في الوقت والجهد أثناء التدريب كما تساعده في:

- قدرة التعلم السريع لحركة رياضية ما.

- قدرة اخذ القرار بسرعة أثناء حالة تنافسية.

- قدرة التكرار لتمرين الدقة.

وقد ظهر أن الأنشطة الرياضية التي يكون فيها احتكاك مباشر مع الخصم تتطلب مستوى من المرونة أعلى من المتوسط أو المستوى الطبيعي لبعض المفاصل خاصة مفصل الركبة، حيث أن المرونة تحد



من وقوع الإصابات المختلفة. (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: "اختبارات الأداء الحركي"؛ مطبعة دار الصفاء، مصر: 1990، ص(318)).

## 2-1-5-1- أنواع المرونة :

تعددت التقسيمات التي أعطيت للمرونة بحسب إختلاف العلماء حيث يشير (حمدان، 2001) و تنقسم المرونة إلى نوعين من ناحية المدى الحركي وهما:

### أولاً: المرونة الإيجابية:

ويقصد بها القدرة في الوصول إلى مدى حركي كبير في مفصل من مفاصل الجسم من خلال نشاط العضلات العاملة على هذا المفصل ،ويكون ذلك واضحاً مد ودرجة الأطراف العليا والسفلى في الحركات المختلفة.

### ثانياً: المرونة السلبية:

ويقصد بها المدى الواسع للحركة والتي تحدث نتيجة لبعض القوى الخارجية باستعمال الأدوات، ولها أهمية كبيرة لدى لاعب كرة القدم خاصة عند تعامله مع الكرة وضد الخصم.

ويتحدد المدى الحركي في المصل على عدة عوامل مختلفة

- التركيب التشريحي لعظام المفصل.

- الأربطة المحيطة بالمفصل.

تأثير عمل القوة على مدى أطول، فالأفراد الذين يمتلكون صفة المرونة يمكنهم توليد قوة أكبر. (إبراهيم

أحمد سلامة: "الاختبارات والقياس في التربية لبدنية والرياضية"؛ مرجع سابق، ص(45. 60)).

يقسم خاطر وألبيك وهو ما أشار إليه (عبد الحميد، 1997) والذي يحمل في طياته تقسيمين للمرونة

هما :

❖ المرونة الإستاتيكية (الثابتة): والمتمثلة في وصول العضو المتحرك إلى مدى حركي

معين ثم الثبات فيه .

❖ المرونة الديناميكية (المتحركة) و المتمثلة في المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة

أثناء أدائها وتتسم بالسرعة القصوى .

## 2-1-5-2- طرق تطوير المرونة :

يتم تطوير المرونة ضمن حدود المدى التشريحي للمفصل حيث يتطابق مع مستلزمات مسار

الحركة أو الأداء الحركي دون صعوبة في تكرار الحركة ،ويعتمد تطوير المرونة على الجانب التشريحي



والجانب التوافقي والذي يتطلب التركيز عليها خلال عملية التدريب الرياضي ويجب مراعاة القواعد اللازمة عند تطوير المرونة.

- أن يكون اختبار التمارين طبقا لمستلزمات المنافسات ومستوى الرياضي.
- تغيير التمارين إلى مختلف الجهات وزيادة توسيع مجال الحركة لدى الرياضي وأن يتمكن من استعمال المرونة التي يحصل عليها بأشكال مختلفة.
- يجب وضع خطة علمية مبرمجة عند تطوير المرونة.
- إعادة الحركة عدة مرات الذي يؤدي على تسارع الحركة.
- استعمال سلاسل التمارين إلى الحد الأقصى للمدى الحركي بالتدرج والتدريب الدائم ضمن مجال الجلد الأعلى للحركة الذي يحقق تقدم المستوى ويعمل في الوقت نفسه على بناء الأداء الأمثل ذو النوعية الجيدة.
- تستمر الفترة الزمنية بين السلاسل باستعمال تمارين الاسترخاء.
- يستمر التدريب على المرونة في حال الوصول إلى درجة من المرونة. (حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم" مرجع سابق، ص(71)).

## 2-1-5-3- أهمية المرونة :

إن انعدام المرونة في جسم الرياضي يؤدي إلى نشوء الصعوبات التالية:

- عدم قدرة الرياضي على إكساب وإتقان وأداء المهارات الأساسية بالكرة أو بدونها.
- صعوبة تنمية الصفات البدنية الأخرى السرعة، القوة، التحمل، الرشاقة.
- سهولة الإصابة بالتمزقات في العضلات والأربطة.
- بذل الكثير من الجهد عن أداء بعض الحركات المعينة.

## 2-1-6- التوافق :

أهمية التوافق تعد من الأهداف الرئيسية للتربية البدنية و الرياضية ، و هذا ما يعكس الأهمية التي تكتسبها هذه الصفة الحركية ، فتتمية التوافق العضلي العصبي تعد أحد أهداف التربية البدنية و الرياضية ، طبقا لأراء العديد من المختصين و الباحثين في هذا مجال .

و تبرز أهميتها أيضا عندما يقوم الفرد بحركات تتطلب إستخدام أكثر من عضو من أعضاء الجسم الواحد ، و خاصة إذا كانت هذه الأعضاء تعمل في أكثر من إتجاه في نفس الوقت ، فالتوافق هو قدرة الفرد على إدماج أنواع من الحركات في قالب واحد يتسم بالإنسيابية و حسن الأداء، و تتطلب هذه الصفة تكاملا ما بين الجهاز العضلي و العصبي لإمكان أداء الحركات على أفضل صورة و خاصة المعقدة



منها ، أي تلك الحركات التي يستخدم في أدائها أكثر من جزء من أجزاء الجسم في وقت واحد، أي التي تتطلب إدماج حركات من نوع مختلفة في إبطار واحد . و التوافق الجيد يتطلب الرشاقة و التوازن و السرعة و الإحساس الحركي و المرونة و دقة الأداء الحركي و سرعته ، و لا يتطلب التوافق القوة العضلية الزائدة أو الجلد إلا إذا إستمر الأداء التوافقي لفترات طويلة نسبيا .

وقد عرف التوافق من قبل العديد من العلماء و الباحثين و من أبرزهم :

" بارو وماك آجي " الذان عرفانه على أنه :

قدرة الفرد على أداء عدد من الحركات المركبة في وقت واحد .

كما يعرف التوافق بين مجمل الباحثين على أنه القدرة على التنسيق أو التوافق بين حركات مجموعة من الأطراف عندما تعمل معا في وقت واحد . (حسانين،1999، 407).

و تنقسم صفة التوافق إلى قسمين :

- التوافق العام

- التوافق الخاص

أما التوافق العام : فهو الذي يمكن ملاحظته عند أداء المهارات الحركية الأساسية كالمشي و الجري .

وأما التوافق الخاص : فهو الذي يخص النشاط المعين .



## 1- الاختبارات البدنية في كرة القدم :

الاختبارات البدنية هي المقياس و المعيار الحقيقي لمدى تقدم و تطور اللاعبين في كافة النشاطات الرياضية، فلا يمكن أن يكون هناك عملية تدريبية ما لم تكن هناك قياسات و اختبارات مستمرة لمعرفة مدى تطور اللاعبين من خلال التدريب وذلك لوضع اليد على كل نقاط الضعف أو القوة التي نصل إليها كنتيجة في الأخير و برمجة عمل يقوم ما تم تقييمه ، هذا ما جعلها ذو أهمية كبيرة للعملية التدريبية برمتها سيما المنهاج التدريبي الذي يضعه بعض المدربين دون الأخذ بعين الاعتبار اختبارات التقويم المستمرة مع العملية التدريبية و على المدرب الناجح أن يقوم عمله و مستوى الفريق بصورة مستمرة و يسجل نتائج تلك الاختبارات الأولى و الاختبارات الثانية، و هكذا و لا يكتفي بإختبار واحد للفريق أول الأمر وإختبار بعد الإنتهاء الكامل من المنهاج التدريبي السنوي أو الفصلي بل عليه أن يعتمد إلى إجراء اختبارات مستمرة بين الحين و الآخر خاصة إذا لاحظ أن هناك تراجع و تأخر في تحسين مستوى اللاعبين .

## 2- اختبارات التحمل :

## 2-1- إختبار كوبر جري و مشي (12 دقيقة) :

❖ غرضه : قياس القدرة الهوائية و حساب الحد الأقصى لإستهلاك الأوكسجين .  
(بريكسي، 1990، ص81)

❖ الأدوات : ملعب مستوي و خالي من العوائق ، ميقاتية ، شريط قياس (4) أقماع .

❖ تنظيم الإختبار : قبل بداية الإختبار يقوم الباحث بما يلي :

1. إعداد الملعب من حيث التأكد من عدم وجود العوائق ، ووضع أقماع على زوايا الملعب

، و تثبيت أشرطة القياس على جميع أبعاد الملعب لكي تسهل حساب المسافة .

2. إعطاء اللاعبين مجموعة من تمارين الإحماء و تمارين الإطالة للعظلات .

3. إعطاء اللاعبين فكرة عن كيفية أداء الإختبار و كيفية إحساب المسافة و حثهم على بذل

الجهد أثناء الجري .

4. إعطاء اللاعبين تعليمات حول توزيع الجهد على زمن الجري و عدم الجري في البداية

بشكل سريع جداً ، وأنه يجوز للاعب المشي لكن لا يجوز الإنسحاب من الإختبار .

❖ طريقة الأداء :

1. تخصيص محكم واحد لكل ثلاثة لاعبين على الأكثر .

2. تعرّف المحكم على أسماء اللاعبين بشكل جيد .



3. يقف اللاعبون عند خط البداية ، و عند إشارة البدء يبدأ اللاعبون بالجري ثم يقوم كل محكم برصد عدد اللفات لكل لاعب .
4. تشجيع اللاعبين على الإستمرار في الجري ، و تبليغهم عن الزمن المتبقي للسباق على السباق .
5. عند إعطاء إشارة النهاية يلتزم اللاعبون بالوقوف في أماكنهم لفترة بسيطة جداً، لغاية إحساب المسافة المتبقية بشكل سريع من خلال أشرطة القياس المثبتة على أبعاد الملعب .

#### ❖ القواعد و الشروط :

- جوز للاعب المشي أثناء الإختبار .
- يجب على اللاعبين الدوران خلف الأقماع الموجودة علو زوايا الملعب و إذا لم يتقيد اللاعب بذلك تخصم منه مسافة 5 متر .

#### ❖ التسجيل :

تحتسب المسافة المقطوعة خلال مدة الإختبار و يتم تبليغ اللاعبين فيه. (ابراهيم، 2004). (بريكسي، 1990 ، 81) .

#### 2-2- اختبارات الجري المكوكي : 5 × 55 متراً

- ❖ غرضه : قياس التحمل الدوري التنفسي .
- ❖ الإجراءات : يرسم خطان من الجير طول الخط 2 متر في أي منطقة فضاء بحيث تكون المسافة بين الخطين 55 متر. توضع راية في منتصف كل خط و بإرتفاع لا يقل عن 40سم
- ❖ الأدوات : عدد 2 الراية طول كلا منها 5 قدم - ميقاتية .
- ❖ وصف الأداء : يتخذ المختبر وضع الإستعداد أمام الراية الأولى و خلف خط البداية و ليكن ( أ ) في وضع البدأ العالي ، و عند إعطائه إشارة البدء يقوم بالجري نحو الراية الأخرى للدوران حولها ، و العودة إلى خط البدء و الدوران حول الراية الأولى ، و هكذا يستمر المختبر في قطع المسافة ذهاباً و إياباً بين الخطين 5 مرات بحيث تنتهي المرة الأخيرة عند خط النهاية ( ب ) .



## ❖ تعليمات الإختبار :

1. يبدأ المختبر الجري من وضع البدء العالي .
2. يعلن الرقم الذي يسجله كل مختبر على المختبر الذي يليه لضمان عامل المنافسة.
3. يعطي لكل مختبر محاولة واحدة فقط .
4. لتوفير الوقت وضمان عامل المنافسة يمكن إجراء الإختبار لأكثر من لاعب في نفس الوقت ، وهذا يتطلب توفير ساعة إيقاف و مراقب لكل لاعب على حدة .

## ❖ إدارة الإختبار :

1. مراقب : و يقوم بالنداء على المختبرين و إعطاء إشارة البدء و تسجيل النتائج .
2. ميقاتي : و يقوم بحساب عدد اللفات و حساب الزمن و يكون مكانه عند الخط النهائي للسباق (حسانين، 2000)

## 2-3- الجري و المشي 800 متر :

- ❖ غرض الإختبار : قياس كفاءة الجهازين الدوري و التنفسي .
- ❖ الإجراءات : مضمار ألعاب القوى أو أرض فضاء مربعة الشكل يتم تحديد عليه علامة البداية و النهاية .
- ❖ الأدوات :

1. ميقاتية .
2. مضمار ألعاب القوى 400 متر أو أرض فضاء مربعة الشكل .
3. عدد 4 رايات .

## ❖ وصف الإختبار :

- يتخذ كل 4 مختبرين وضع الإستعداد خلف خط البداية في وضع البدء العالي .
- عند إعطاء إشارة البدء ينطلق المختبرون بأقصى سرعة ممكنة ليقطعوا مضمار ألعاب القوى 400 متر دورتين كاملتين .
- في حالة إستخدام المربع يجري كل إثنين معا لمنع حدوث أي تزاحم و لضمان عامل المنافسة .



## ❖ تعليمات الأداء :

- يؤدي كل 4 مختبرين معا لضمان المنافسة .
- يمكن أن يتخذ المختبر وضع الإستعداد من البدء العالي .
- يجب أن يبدأ الإختبار بأن يعطي الإذن بالبدء بالمختبرين .
- للمختبر الحق في المشي حينما يشعر بأنه في حاجة ضرورية إلى ذلك .
- يخصص ميقاتي لكل مختبر لزيادة الدقة في القياس .

## ❖ إدارة الإختبار :

- ميقاتي لكل مختبر : يقوم بحساب الزمن الذي يستغرقه كل مختبر .
- إذن بالبدء : يقوم بإعطاء إشارة البدء و ترتيب دخول المختبرين إلى خط البداية .
- مسجل : يقوم بالنداء على المختبرين و تسجيل الزمن .
- حساب الدرجات : يسجل الزمن الذي يستغرقه كل مختبر منذ إعطائه إشارة البدء و حتى قطعه لخط النهاية (ابراهيم، 2004).

## 2-4- اختبار 5 دقائق لبريكسي :

- ❖ غرضه : قياس كفاءة الجهازان الدوري و التنفسي ، و الإستهلاك الأقصى للأوكسجين .
- ❖ وصف الإختبار : يعلم المختبرين بضرورة قطع أكبر مسافة ممكنة خلال مدة الإختبار .
- ❖ مميزات الإختبار :

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

## ❖ تعليمات الأداء :

- تخصيص مدة تسخين تتراوح ما بين 10 إلى 20 د.
- يؤدي الإختبار على شكل أفواج لضمان المنافسة .
- يمكن أن يتخذ المختبر وضع الإستعداد من البدء العالي .
- يجب أن يبدأ الإختبار بأن يعطي الإذن بالبدء للمختبرين .
- في حالة توقف أحد المختبرين يقصى مباشرة و تعطى له راحة كافية لإعادة الإختبار .



## ❖ حساب الدرجات :

- تحسب المسافة الكلية المقطوعة خلال مدة الإختبار . ( بريكسي ، 1990 ، 86 )

## 2-5- الإختبار الجري المكوي 20م :

❖ غرضه : قياس المداومة الهوائية ، بتحديد السرعة الهوائية VMA و الحجم الأقصى لإستهلاك

الأوكسجين Vo2max ( بطريقة غير مباشرة ) .

في هذا الإختبار يقف اللاعبون أو المختبرين وراء الخط الأول و عند سماع الإشارة الصوتية ، ينطلق اللاعبون إلى الخط الثاني على بعد 20م ، ينتظر اللاعبون قليلا و عند سماع الإشارة الصوتية الثانية يعود اللاعبون إلى الخط الأول و هكذا دواليك إلى غاية عدم مسايرة الرتم المتزايد بعد كل مستوى (تغيير السرعة بعد كل مستوى ) .

إذا سمع المختبر الإشارة ولم يصل إلى الخط ، يجب عليه الزيادة في السرعة و العودة بسرعة إلى الخط الثاني في الوقت المحدد.

تجدر الإشارة إلى أن للمختبر الحق في ثلاثة أخطاء لا غير بعدها يتوقف و ينتهي الإختبار بالنسبة له مع الإحتفاظ برقم المستوى الأخير الذي وصل له .

❖ التسجيل : يسجل رقم المستوى الذي توقف فيه المختبر ، أو المستوى الذي شهد الخطأ الثالث

للمختبر . ( Billât,2007,157 ) (Thiebault,1997,198)

## 3- اختبارات الرشاقة :

## 3-1- إختبار بارو :

❖ غرضه : هو إختبار صالح لقياس الرشاقة و قد أطلق عليه صاحبه اسم الجري الزجراجي .

❖ أدواته : خمسة أقماع أو قوائم - ميقائية - مستطيل طوله 4.80 × 3 متر ، تثبت أربعة قوائم

عموديا على الأرض في الأركان الأربعة للمستطيل ، و يثبت القوائم الخامس في منتصف المستطيل .

❖ مواصفات الأداء : من مكان البداية بجانب أحد القوائم الأربعة المحددة للمستطيل يجري

المختبر الجري الزجراج ، يؤدي اللاعب هذا العمل مرة واحدة .

❖ توجيهات :

- يجب عدم لمس القوائم أثناء الجري .

- يجب إتباع خط السير بدقة وإذا حدث أن خالف الختبر خط السير يعاد الإختبار مرة

أخرى بعد أن يحصل المختبر على الراحة الكاملة .



❖ التسجيل : يسجل الزمن الذي قطعه المختبر في الدورة الكاملة . (حسانين ، 2003)

### 3-2- الجري المكوكي : $10 \times 4$ م

❖ غرضه : قياس الرشاقة .

❖ الأدوات : ميفاتية ، خطان متوازيان المسافة بينهما 10 أمتار .

❖ مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية ، عند سماع إشارة البدء يقوم بالجري

بأقصى سرعته إلى الخط المقابل ليتجاوز بكلتا قدميه ثم يستدير ليعود مرة أخرى ليتخطى خط

البداية بنفس الأسلوب ، ثم يكرر هذا العمل مرة أخرى ، أي أن المختبر يقطع 40 م ذهاباً و

إياباً . (حسانين ، 2003)

### 3-3- الجري المكوكي مختلف الأبعاد :

❖ غرضه : قياس الرشاقة .

❖ الأدوات : ملعب كرة طائرة قانوني بدون شبكة - ميفاتية .

❖ مواصفات الأداء : يقف اللاعب خلف خط البداية للملعب ، و عند سماع إشارة البدء ، يقوم

بالجري إتجاه مستقيم ليلمس خط المنتصف 9 م بالرجل اليمنى ، ثم يستدير ليجري تجاه خط

الثلاثة أمتار الموجود في نصف الملعب الذي بدأ منه الجري ليلمسه بالرجل اليمنى ، ثم

يستدير ليجري إتجاه خط الثلاثة أمتار الموجود في النصف الثاني من الملعب ، حيث يلمسه

بالرجل اليمنى ، ثم يستدير ليجري تجاه خط النهاية ليتجاوزه بكلتا قدميه .

❖ توجيهات :

- يجب إتباع خط السير كما هو موضح بالشرح

- إذا أخطأ اللاعب يعاد الإختبار بعد أن يحصل على الراحة الكافية .

- يجب لمس الخط في كل مرة بالرجل اليمنى . (حسانين ، 2003)

### 3-4- إختبار الجري المتعرج على شكل 8 :

❖ غرضه : قياس قدرة الفرد على تغيير وضع جسمه أثناء حركته للأمام بسرعة .

❖ الأدوات : قائم وثب عالي المسافة بينهما ( 10 ) قدم ، و توضع عليهما عارضة بإرتفاع

مساوي لإرتفاع وسط المختبر ، ساعة إيقاف .

❖ مواصفات الأداء : يقف المختبر على الجانب اليمين لأحد القائمين ، عند سماع إشارة البدء

يقوم بالجري على شكل رقم 8 .

❖ التوجيهات : يجب إتباع خط السير المحدد .



❖ التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي يقطع في دورة كاملة . (ابراهيم، 2004)

#### 4- اختبارات السرعة :

##### 4-1- إختبار جري 10 أمتار من بداية متحركة :

❖ غرضه : قياس السرعة .

❖ الأدوات : ميقاتية - ثلاثة خطوط متوازية مرسومة على الأرض ، المسافة بين الخط الأول و الثاني (10) عشرة أمتار .

❖ مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف الخط الأول ، عند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو إلى أن يتخطى الخط بحسب زمن المختبر إبتداءً من الخط الثاني حتى وصوله إلى الخط الثالث 10 أمتار .

❖ التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في قطع مسافة العشر أمتار من الخط الثاني حتى الخط الثالث .

##### 4-2- إختبار جري 20 متراً من بداية متحركة :

❖ غرضه : قياس السرعة .

❖ الأدوات : ميقاتية - ثلاثة خطوط متوازية مرسومة على الأرض ، المسافة بين الخط الأول و الثاني (20) متراً .

❖ مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف الخط الأول ، عند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو إلى أن يتخطى الخط بحسب زمن المختبر إبتداءً من الخط الثاني حتى وصوله إلى الخط الثالث 20 متراً .

❖ التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في قطع مسافة العشرين متراً من الخط الثاني حتى الخط الثالث . ( ابراهيم ، 2004 )

##### 4-3- إختبار جري 30 متراً من بداية متحركة :

❖ غرضه : قياس السرعة الإنتقالية .

❖ الأدوات : ميقاتية ، ثلاث خطوط متوازية مرسومة على الأرض ، المسافة بين الخط الأول و الثاني عشرة أمتار ، و بين الخط الثاني و الثالث 30 متراً .

❖ مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف الخط الأول، عند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو إلى أن يتخطى الخط بحسب زمن المختبر إبتداءً من الخط الثاني حتى وصوله للخط الثالث 30 متراً .



❖ **التسجيل :** يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في قطع 30 متراً من الخط الثاني حتى الخط

الثالث . ( ابراهيم ، 2004 ) ، ( بريكي ، 1990 ، 86 )

**4-4- إختبار جري 10 أمتار الوقوف :**

❖ **غرضه :** قياس السرعة الإنتقالية .

❖ **الأدوات :** ميفاتية ، خطين متوازيين مرسومين على الأرض بينهما 10 أمتار .

❖ **مواصفات الأداء :** يقف المختبر خلف الخط الأول، عند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو إلى أن يتخطى الخط الثاني .

❖ **التسجيل :** يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في مسافة 10 أمتار . ( ابراهيم ، 2004 ) (

درويش ، 2012 ، 193 ) ( الحياي ، 1999 ، 133 )

**4-5- إختبار الجري 15 متراً من الوقوف :**

❖ **غرضه :** قياس السرعة الإنتقالية .

❖ **الأدوات :** ميفاتية ، خطين متوازيين مرسومين على الأرض بينهما 15 متراً .

❖ **مواصفات الأداء :** يقف المختبر خلف الخط الأول، عند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو إلى أن يتخطى الخط الثاني .

❖ **التسجيل :** يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في مسافة 15 متراً . ( جواد ، 2004 ) (

درويش ، 2012 ، 192 )

**4-6- إختبار الجري 20 متراً من الوقوف :**

❖ **غرضه :** قياس السرعة الإنتقالية .

❖ **الأدوات :** ميفاتية ، خطين متوازيين مرسومين على الأرض بينهما 20 متراً .

❖ **مواصفات الأداء :** يقف المختبر خلف الخط الأول، عند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو إلى أن يتخطى الخط الثاني .

❖ **التسجيل :** يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في مسافة 20 متراً . ( ابراهيم ، 2004 ) (

جواد ، 2004 ) ( درويش ، 2012 ، 190 ) .

**4-7- إختبار الجري 30 متراً من الوقوف :**

❖ **غرضه :** قياس السرعة الإنتقالية .

❖ **الأدوات :** ميفاتية ، خطين متوازيين مرسومين على الأرض بينهما 30 متراً .



❖ مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف الخط الأول، عند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو إلى أن يتخطى الخط الثاني .

❖ التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في مسافة 30 متراً . (جواد ، 2004 )

##### 5- اختبارات المرونة :

##### 5-1- اختبار ثني الجذع من الوقوف أماماً و أسفل :

❖ غرضه : قياس مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي .

❖ الأدوات : مقعد بدون ظهر إرتفاعه 50 سم ، مسطرة غير مرنة مرقمة من صفر إلى مائة سم عموديا على المقعد بحيث يكون رقم 50 موازيا لسطح المسطرة و رقم 100 موازيا للحافة السفلى للمقعد ، مؤشر خشبي يتحرك على سطح المسطرة .

❖ مواصفات الأداء : يقف اللاعب فوق المقعد و القدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد مع الإحتفاظ بالركبتين مفردتين ، يقوم اللاعب بثني جذعه للأمام و الأسفل بحيث يدفع المؤشر بأطراف أصابعه إلى أبعد مسافة ممكنة ، على أن يثبت عند آخر مسافة يصل لها لمدة ثانيتين .

##### ❖ توجيهات :

- يجب عدم ثني الركبتين أثناء الأداء .
- للاعب محاولتان تسجل له أفضلهما .
- يجب أن يتم ثني الجذع ببطء .
- يجب الثبات عند آخر مسافة يصل إليها المختبر لمدة دقيقتين .

❖ التسجيل : تسجل للمختبر المسافة التي حققها في المحاولتين و تحسب له المسافة الأكبر

بالسنتمتر . ( حسانين ، 2003 ) ( درويش ، 2012 ، 195 )

##### 5-2- اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس طولا :

❖ غرضه : قياس مرونة العمود الفقري .

❖ ملاحظة : تكون طريقة الأداء هي نفس طريقة الاختبار السابق على أن يتم الأداء من وضع

الجلوس طولا ، و يلاحظ أن يكون إرتفاع المقعد 40سم فقط (سانين،1999)

(درويش،2012، 196)



## 3-5- إختبار المرونة الديناميكية : (اللمس السفلي الجانبي)

❖ **غرضه :** يعتبر هذا الإختبار أحد الاختبارات المستخدمة لقياس المرونة الديناميكية ، حيث يقيس ثني و مد و تدوير العمود الفقري .

❖ **الأدوات :** ساعة إيقاف حائط

❖ **مواصفات الأداء :** ترسم علامة × على نقطتين هما :

1- على الأرض بين قدمي المختبر .

2- على الحائط خلف ظهر اللاعب .

عند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بثني الجذع أماما أسفل للمس الأرض بأطراف الأصابع عند علامة × الموجودة بين القدمين ، ثم يقوم بمد الجذع عاليا مع الدوران جهة اليسار للمس علامة × الموجودة خلف الظهر بأطراف الأصابع ، ثم يقوم بدوران الجذع و ثنيه لأسفل علامة × الموجودة خلف الظهر

يكبر هذا العمل أكبر عدد ممكن من المرات في ثلاثين ثانية مع ملاحظة أن يكون لمس العلامة التي خلف الظهر مرة من جهة اليسار و مرة من جهة اليمين .

❖ **توجيهات :**

1- يجب عدم تحريك القدمين أثناء الأداء .

2- يجب إتباع التسلسل المحدد للمس طبقا لما جاء في ذكره في المواصفات .

3- يجب عدم ثني الركبتين نهائيا أثناء الأداء .

❖ **التسجيل :** يسجل للاعب عدد اللمسات التي أحدثتها على العلامتين خلال 30 ثانية .  
(حسانين، 2000)

## 6- إختبار القوة :

## 6-1- إختبار ثني الذراعين من الإنبطاح 30 ثا :

❖ **غرضه :** قياس تحمل عضلات الذراعين و المنكبين .

❖ **مواصفات الأداء :** من وضع الإنبطاح المائل يقوم المختبر بثني المرفقين إلى أن يلامس الأرض بالصدر . ثم يعود مرة أخرى لوضع الإنبطاح المائل ، يكرر الأداء أكبر عدد من المرات .



❖ **توجيهات :** - غير مسموح بالتوقف أثناء أداء الإختبار .

- يلاحظ إستقامة الجسم خلال مراحل الأداء .

- ضرورة ملاسة الصدر للأرض عند الأداء .

❖ **التسجيل :** يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها . (أحمد ، 1999)

## 6-2- إختبار الوثب العريض من الثبات :

❖ **غرضه :** قياس القدرة العضلية لعضلات الرجلين .

❖ **مواصفات الأداء :** يقف المختبر خلف خط البداية و القدمان متباعدتان قليلا و الذراعان عاليا

، تمرجح الذراعان أمام أسفل خلفا مع ثني الركبتين نصفاً و ميل الجذع أماماً حتى يصل إلى

ما يشبه وضع البدء في السباحة ، من هذا الوضع تمرجح الذراعان أماماً و بقوة مع مد الرجلين

على إمتداد الجذع و دفع الأرض بالقدمين بقوة في محاولة الوثب أماماً أبعد مسافة ممكنة .

❖ **توجيهات :** تقاس مسافة الوثب من خط البداية ( الحافة الداخلية ) حتى آخر أثر تركه اللاعب

القريب من خط البداية أو عند نقطة ملاسة الكعبين للأرض.

-في حالة ما إذا إختل توازن المختبر و لمس الأرض بجزء آخر من جسمه تعتبر المحاولة

لاغية و يجب إعادتها .

- يجب أن تكون القدمان ملاستان للأرض حتى لحظة الإرتقاء .

- للمختبر محاولتان يسجل له أفضلهما. (أحمد، 1999) (حسانين،

2009) (بريكسي، 1990، 121)

## 6-3- إختبار رمي الكرة الطبية زنة 3 كغ باليدين من خلف الرأس :

❖ **غرضه :** قياس القدرة العضلية للذراعين . (القدرة على إخراج أقصى قوة في أقصر وقت ) .

❖ **الأدوات :** كرة طبية بوزن 3 كغ ، شريط قياس .

❖ **طريقة الأداء :**

- يتم تثبيت شريط القياس على الخط الجانبي للملعب لكي يسهل على المحكم احتساب

المسافة .

- يأخذ المختبر الوضع الإبتدائي للإختبار خلف خط البداية وهو مسك الكرة الطبية باليدين و

الوقوف و ظهره لشريط القياس أو منطقة الرمي .

- يمرجح المختبر ذراعيه و يرمي بالكرة من خلف الظهر لأبعد مسافة .



❖ الشروط : - عدم رفع الركبتين عن الأرض أثناء الرمي .

- أن يتم الرمي من خلف خط البداية .

❖ التسجيل :

- يتم تسجيل المسافة لأقرب 5 سم .

- يعطى المختبر ثلاث محاولات تحسب له أفضلهما . (حسنين، 2003)

(درويش، 37، 2012)

4-6- إختبار رمي كرة ناعمة باليدين من خلف الرأس من التماس :

❖ غرضه : قياس القدرة العضلية للذراعين . (القدرة على إخراج أقصى قوة في أقصر وقت ) .

❖ الأدوات : كرة ناعمة ( كرة قدم ) ، شريط قياس .

❖ طريقة الأداء :

- يتم تثبيت شريط القياس على الخط الجانبي للملعب لكي يسهل على المحكم احتساب المسافة .

- يأخذ المختبر الوضع الإبتدائي للإختبار خلف خط التماس وهو مسك الكرة الطيبة باليدين و الوقوف و ظهره لشريط القياس أو منطقة الرمي .

- يمرجح المختبر ذراعيه و يرمي بالكرة من خلف الظهر لأبعد مسافة .

❖ الشروط :

- أن يتم الرمي من خلف خط البداية .

❖ التسجيل :

- يعطى المختبر ثلاث محاولات تحسب له أفضلهما . (درويش، 40، 2012)

(حسانين، 401، 1995)

5-6- إختبار الوثب العمودي :

❖ غرضه : قياس القدرة العضلية للرجلين .

❖ الأدوات : شريط قياس ، طباشير ، حائط .

❖ طريقة الأداء :

- يتم تثبيت شريط قياس على الحائط .

- يأخذ المختبر الوضع الإبتدائي للإختبار، ويرفع يديه لأقصى مسافة ممكنة مع مراعاة

عدم رفع العقبين عن الأرض ، ثم يؤخذ الإرتفاع الذي وصل إليه اللاعب ولأقرب 1سم



- يقوم المختبر بحركة واحدة رون أية حركات تمهيدية بالوثب لأعلى ووضع علامة بالبطاشير باستخدام الإصبع الوسط عند أعلى مسافة ممكنة .
- يقوم المحكم بمراقبة نقطة الملامسة .

## ❖ القواعد :

- الوثب من المكان دون أي حركات تمهيدية .
- عند أخذ القياس الأول مراعاة عدم رفع العقبين عن الأرض .

## ❖ التسجيل :

- يتم تسجيل المسافة الأولى التي وصل إليها اللاعب الأقرب 1 سم ثم تسجيل المسافة الثانية التي وصل إليها اللاعب لأقرب 1 سم ، و الفرق بينهما تعتبر نتيجة الاختبار .
- يعطى اللاعب ثلاث محاولات تحسب له الأفضل . (حسانين، 2004) (درويش، 112، 2012) (بريكسي، 119، 1990)

## 6-6- إختبار الحبل على رجل واحدة (30) م :

- ❖ غرضه : يقيس هذا الإختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات الساق .
- ❖ طريقة الإختبار : يقف اللاعب وساق القفز تمس خط البداية و الساق الحرة ( الممرجة ) طليقة إلى الخلف . و عند إعطاء إشارة البدء من طرف المحكم الذي يقف عند خط النهاية ، يحبل اللاعب بأسرع ما يمكن حتى يجتاز خط 30 م .
- ينطلق اللاعبون أزواجا بقابلية متساوية و تعطي محاولة لكل لاعب .
- ❖ الأدوات المستعملة :

ساعة توقيت . خط بداية و نهاية المسافة بينهما 30 م شريط قياس . (الحياني، 135، 1999) (كاظم، الربيعي، 216، 1988)

## 6-7- إختبار الوثبات المتتالية (30) م :

- ❖ غرضه : يقيس هذا الإختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات الساق .
- ❖ طريقة الإختبار : يقف اللاعب عند خط البداية ، عند إعطاء إشارة البدء من طرف المحكم الذي يقف عند خط النهاية ، يقفز اللاعب بخطوات كبيرة حتى يجتاز خط 30 م .
- ❖ الأدوات المستعملة : خط بداية و نهاية المسافة بينهما 30 م شريط قياس . (الحياني، 136، 1999).



## 6-8- إختبار الخمس و ثبات المتتالية :

- ❖ غرضه : يقيس هذا الإختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات الساق .
- ❖ طريقة الإختبار : يقف اللاعب عند خط البداية ، عند إعطاء إشارة البدء من طرف المحكم الذي يقف عند خط النهاية ، ينجز اللاعب 5 خطوات كبيرة .
- ❖ التسجيل : تحتسب المسافة التي حققها اللاعب من خلال إنجاز 5 وثبات .
- ❖ الأدوات المستعملة : خط بداية ، شريط قياس . (درويش، 51، 2012)

## 7- إختبار التوافق :

## 7-1- إختبار القفز على الحبال :

- ❖ غرضه : قياس التوافق بين أطراف الجسم .(كاضم، الربيعي، ص216، 1988)

## 7-2- إختبار التوافق الخاص :

- ❖ غرضه : قياس التوافق الخاص بلاعبي كرة القدم . ( الأنترنت )

## 7-3- إختبار الدوائر المرقمة :

- ❖ غرضه : قياس التوافق بين الرجلين و الذراعين . (درويش، ص212، 2012)

## 7-4- إختبار رمي و إستقبال الكرات :

- ❖ غرضه : قياس التوافق بين الرجلين و العينين . (بريكسي، ص119، 1990)



1- خصائص المرحلة العمرية لفئة الأصاغر أقل من 17 سنة :

إن الخصائص التي يتميز بها لاعبي هذه الفئة العمرية (صنف أشبال) ، حيث سيتم توضيحها في المراحل التي تمر بها هذه الفئة من نمو جسمي ، وإجتماعي ، و عقلي ، و غيرها ، كما سنتطرق إلى أهم الصفات البدنية و المهارية التي يتصف بها لاعبي هذه الفئة بصفة عامة ، ثم نتطرق لها بالتفصيل فيما يخص لعبة كرة القدم على الخصوص.

ولعبة كرة القدم من الألعاب التي تتطلب تطوير الصفات البدنية و المهارية للاعبين ، و هذا حتى يصبح ذو مقدرة على أن يصمد لوقت طويل و يتأقلم مع جميع المتغيرات الموجودة فيستطيع تحقيق النجاح، ضف إلى ذلك لكل فترة عمرية لها خصائص و مميزات خاصة لدى الرياضيين ، و لاعب كرة القدم كغيره له صفات و سمات بدنية و فيزيولوجية تميزه .

و لهذا سوف نتطرق في هذا المحور إلى القدرات البدنية و المهارية و خصائص فئة الأصاغر التي تتميز بالنمو و التطور في عدة أجزاء من الجسم حيث تؤثر عليها نفسيا و ذهنيا .

1-1- التعريف بفئة الأصاغر :

تكتسي هذه المرحلة أهمية بالغة في حياة الفرد بحيث تعتبر مرحلة ربط ما بين الطفولة و المراهقة ، و يكون ذلك من خلال التغيرات التي تحصل نتيجة عدة مؤثرات تظهر على الطفل من الناحية الفيزيولوجية خاصة نتيجة نمو الجسم بسرعة مع ملاحظة إتمامه في هذه المرحلة (مرحلة الإنقال من الطفولة إلى المراهقة) بالإختلال و عدم التوازن .

وتتميز هذه المرحلة بظهور مؤشرات الصفات الجنسية الخاصة ، إذ تتميز كذلك بالنمو السريع و الشامل من مختلف الجوانب الجسمية ، العقلية ، الإجتماعية ، و الخلقية كما يميل النضج البدني في هذه المرحلة إلى نهايته مع إكتمال التوازن على الجوانب البدنية و الفيزيولوجية و الحركية و تطور المؤهلات الفكرية المساعدة على تعلم في جميع المحاولات . ويواصل الفرد في هذه المرحلة إبراز ذاته بحيث يبقى في حالة نقد مستمر مع البحث عن تكيفه مع القيم و المثل الإجتماعية .

كما تعتبر هذه المرحلة ، مرحلة جيدة لقابلية التعلم الحركي عند الجنسين رغم أن التعلم السريع يحدث نادرا ، لكن التركيز و الثقة في الحصول على الإنجاز العالي يعمل على تعلم الحركات الرياضية بسرعة. (مانيل ، 283 ، 1987)



## 2- مظاهر النمو في فئة الأصاغر :

### 1-2-النمو الجسمي :

إن البعد الجسمي هو أحد الأبعاد في نمو المراهق ، و يشمل البعد الجسمي على مظهرين أساسيين من مظاهر النمو هما النمو الفيزيولوجي أو التشريحي و النمو العضوي ، و المقصود بالنمو الفيزيولوجي هو النمو في الأجهزة الداخلية غير الظاهرة للأعيان التي يتعرض لها المراهق أثناء البلوغ و ما بعده و يشمل ذلك الوجه بالخصوص النمو في الغدد الجنسية ، أما النمو العضوي فيشمل على نمو المظاهر الخارجية للمراهق كالتطول و الوزن و العرض ، حيث يكون متوسط النمو بالنسبة للوزن 3 كلغ في السنة و 29 سنتيمتر بالنسبة للطول .

و يؤدي النمو الجسمي إلى الإهتمام بالجنس الآخر و يهتم المراهق بمظهره الجسمي و صحته الجسمية و قوة عضلاته و مهاراته الحركية لما تحمله من أهمية في التوافق الإجتماعي ، و إذا لاحظ المراهق أي إنحراف في مظهره فإنه يبذل قصار جهده لتصحيح الوضع ، و إذا أخفق ينتابه الضيق و القلق و قد يؤدي ذلك إلى الإنطواء و الإنسحاب . (نوري الحافظ، المراهق ، ط.2، المؤسسة العربية للدراسات و النشر : القاهرة ، 1990، ص48)

وتعتبر هذه المرحلة دورة جديدة للنمو الحركي و يستطيع المراهق إكتساب و تعلم مختلف الحركات و إتقانها و تثبيتها ، بالإضافة إلى ذلك فإن عامل زيادة قوة العضلات التي يتميز بها الفتى في هذه المرحلة يساعده كثيرا على إمكانية ممارسة أنواع عديدة من الأنشطة الرياضية ، تتطلب المزيد من القوة العضلية . ( محمد حسين علاوي ، سيكولوجية التدريب و المنافسة ، ط7، دار المعارف: القاهرة، ص147، 1992)

### 2-2-النمو العقلي :

من الملاحظ لفترة المراهقة أن الحدث السوي يسير في نموه العقلي في جهات عديدة فهو يستمر في هذا العقد الثاني من عمره على إكتساب القابلية العقلية و تقويتها، كما ينمو أيضا في القابلية على التعلم، و هو إلى جانب ذلك يتميز بزيادة قابليته على إدراك العلاقة بين الأشياء التي تتميز بالصعوبة و التعقيد ، بالإضافة إلى كل هذا سيصبح أكثر قدرة على التعامل بالأفكار المجردة .(نوري الحافظ ، مرجع سابق ، ص69).

حيث يتميز بحثه المستمر عن ما وراء الطبيعة و بظهور سمات المنطق في التفكير و هذا راجع لنمو الذكاء فيه و نضج الجهاز العصبي، و هذا ما يؤدي به إلى محاولة فهم كل ما يثير فضوله و



تساؤه، كما تتسم الحياة العقلية لدى المراهق بأنها تتجه نحو التمايز ، إذ تكتسب حياته نوع من الفعالية تساعده مع التكيف مع البيئة الأخلاقية الثقافية و الإجتماعية .

فيكون مثالي في تصرفاته لإهتمامه بالمواضيع المختلفة كالسياسية و الدينية و الفلسفية نظرا لتأثير المراهق بنموه العضوي و العقلي و الإنفعالي و يختلف الإدراك عنده عن كل ما كان عليه في الطفولة و هذا راجع لمدى تفاعله مع المحيط الذي يعيش فيه ، فإدراك الطفل للممارسة الرياضية مثلا يتلخص في الآثار المباشرة ، و ما يراه فيها من لهو و مرح، أما إدراك المراهق أوسع حيث يرى في الرياضة خصائص و سمات الصحة البدنية و العلاقات الإجتماعية السلمية و دورها في إنشاء الفرد السوي ، و مع أن إدراك المراهق يمتد عقليا إلى ما وراء المحسوسات نحو الأفاق البعيدة ، و المراهق في هذه المرحلة يعتبر أكثر إنتباها من الطفل لما يفهم و يدرك و أكثر ثباتا و إستقرارا وهذا ما يظهر في لجوئه إلى الطرق المختلفة لحل المشاكل التي تتعرض لها إستخدامها للإستنتاج و الإستدلال .

### 2-3- النمو الإجتماعي:

تتميز الحياة الإجتماعية في مرحلة المراهقة بأنها المرحلة التي تسبق تكوين العلاقات الصحيحة التي يصل إليها المراهق في مرحلة الرشد ، و في مرحلة المراهقة ينطلق هذا الأخير لحياة أوسع محاولا التخلص من الخضوع الكامل للأسرة ، و يصبح قادرا على الإنتماء للجماعة .

و يظهر هذا التغير في النشاط الذي يمارسه المراهق في إختباره لزملائه و في أحكامه الأخلاقية ، و كذلك أسلوب تعامله مع الغير ، فمن مظاهر هذا التحول التقطن للفروق الإجتماعية و نقده لنفسه و كذلك بإدراكه لدوره و مسؤولية الفرد الواحد داخل الجماعة مما يساعد على التكيف بصفة سوية كما تتكون لديه فكرة الأحكام الأخلاقية على أنها مزيج من أحكام الراشدين و العادات السائدة و المعروفة في المؤسسة (محي الدين مختار ، محاضرات في علم النفس الإجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر ص33، 162، 1982)

### 2-4- النمو الحركي :

يتفق معنا لنمو الحركي إلى حد كبير مع المعنى العام للنمو من حيث كونه مجموعة من التغيرات المتتابعة التي تسير حسب أسلوب و نظام مترابط متكامل خلال حياة الإنسان ، ولكن وجه الإختلاف هو مدى التركيز على دراسة السلوك الحركي و العوامل المؤثرة فيه ، و قد جاء تعريف أكاديمية النمو الحركي "MotorDéveloppementAcadimy" التي قدمت تعريف النمو الحركي أنه عبارة عن تغيرات في السلوك الحركي خلال حياة الإنسان .



و العمليات المسؤولة عن هذه التغيرات ، و من مظاهر النمو الحركي لدى المراهق أن حركاته تصبح أكثر توافقاً و إنسجاماً ، و يزداد نشاطه و قوته و يزداد عنده " زمن ردة الفعل **Reaction Time** " و هو الزمن الذي يمضي بين المثير و الإستجابة . (حامد عبد السلام زهران ، علم النفس نمو الطفولة و المراهقة ، ط4، علم الكتب : القاهرة (د.ت)، ص339)

## 5-2- النمو الإنفعالي :

في بداية المراهقة تكون الإنفعالات في حداثها بسبب التغيرات التي تحدث لكن بتقدم سن المراهق تأخذ هذه الإنفعالات نوع من الهدوء حتى يصل الفرد سن تتزن إنفعالاته و يصبح قادراً على التحكم فيها.

و في هذه المرحلة يدرك أن معاملاته لا تتناسب مع ما وصل إليه من نضج و بلوغ ، و من جهة نجد أن البيئة الخارجية المتمثلة في الأسرة لا تولي اهتماماً لهذا التطور و لا تقدر رجولته و حقوقه كفرد له ذاته .

-أولاً: الحاجة إلى الحنان : يعتبر منبع صحة المراهق النفسية فهي تعتبر السبيل إلى أن يشعر بالتقدير و التقابل الإجتماعي ، بحيث تنشأ في هذه المرحلة صفة الإستقلال بنفسه و لذلك نجد علاقته تنمو و تزداد بحيث تتعدى حدود المدرسة و المنزل .

-ثانياً: النشاط الذاتي : يظهر هذا في مجال اللعب و الإهتمام البالغ الذي يليه إلى الممارسة الرياضية ، و عاى الأسرة و المربي البدني توجيه حماسه و نشاطه إلى الوجهة السليمة و الإستفادة منه لتطوير شخصيته و تدعيم الصفات التي لا نجدها متوفرة إلا عند الطفل الرياضي مثل : روح التعاون ، الإتصال ، و حب الغير ، و حرية التعبير عن آرائه.

و يمكن تلخيص بعض الإنفعالات في النقاط التالية :

- 1- الحساسية الشديدة حيث يكون المراهق الحسن و رقيق الشعور يتأثر بأي شئ يلاحظه .
- 2- الصراع النفسي حيث يكون كثير التقلبات و الآراء .
- 3- مظاهر اليأس و القنوط و الكآبة بسبب أمانى المراهق و عجزه عن تحقيقها مما يدفعه للعزلة على الذات و قد ينتج عنه كثرة التفكير في الإنتحار .
- 4- التمرد و مقاومة سلطة الأسرة حيث يرى بأن مساعدتها تدخلاً و النصيحة إهانة ، فيعمد إلى إبراز شخصيته .
- 5- كثرة أحلام اليقظة فيعمل برجولة كاملة و بنجاح و تفوق دراسي أو ثروة كبيرة (سلامي الباهي ،

سيكولوجية المراهقة ، المعهد التكنولوجي للتربية : الجزائر، ص07،06،1981)



### 3-مشاكل فئة الأصغر:

إن مشاكل المراهقة من المشكلات الرئيسية التي تواجه المراهقين في هذه الفترة و السبب يعود إلى المجتمع نفسه و المدرسة و الهيئات الإجتماعية و الأسرة و النوادي و كل المنظمات التي لها علاقة بهذه الفئة و لهذا سوف نتناول مختلف المشاكل التي يتعرض لها المراهق .

#### 3-1-المشاكل النفسية :

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق و إنطلاقا من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التجديد و الإستقلال و ثورته لتحقيق هذا التطلع بشتى الطرق و الأساليب فهو لا يخضع لأمر البيئة و تعاملها و أحكام المجتمع و القيم الخلقية و الإجتماعية ، بل أصبح يفحص الأمور و يزنها بتفكيره و عقله.

و عندما يشعر المراهق بأن البيئة تتصارع معه و لا تقدر موقعه و لا تحس إحساسه الجديد الذي هو يسعى دون قصده لأن يؤكد نفسه و بثورته و تردده و عناده ، فإن كان كل من الأسرة و المدرسة و الأصدقاء لا يفهمون قدراته و مواهبه و لا تعامله كفرد مستقل ، و لا تشبع فيه حاجاته الأساسية في حين فهو يجب أن يحس بذاته و أن يعترف بكل قدراته .

#### 3-2- المشاكل الإنفعالية :

إن العامل الإنفعالي في حياة المراهق يبدو واضحا في عنف الإنفعالات و حدتها و إندفاعها و هذا الأخير ليس له أسباب نفسية خاصة كل يرجع ذلك إلى التغيرات الجسمية للمراهق حين ينمو جسمه و شعوره حيث أن جسمه لا يختلف على أجسام الرجال و أن صوته أصبح خشناً فيشعر المراهق بالفخر ، و كذلك في الوقت نفسه بالحياء و الخجل من هذا النمو الطارئ كما يتجلى بوضوح خوف المراهق من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها و التي تتطلب منه أن يكون رجلا في سلوكه و تصرفاته.(ميخائيل خليل معوض ، مشكلات المراهق في المدن و الريف ، دار المعارف: القاهرة ص73، 1971).

#### 3-3-المشاكل الإجتماعية :

إن مشاكل المراهق تنشأ من الإحتياجات السلوكية و الأساسية مثل حصول على مركز أو مكانة في المجتمع كمصدر السلطة في على المراهقة .

#### ❖ الأسرة كمصدر للسلطة :

إن المراهق في هذه المرحلة من العمر يميل إلى الإستقلالية و الحرية و التحرر من عالم الطفولة ، و عندما تتدخل الأسرة في شأنه يعتبر هذا الموقف تصغيرا في شأنه و إحتقار لقدراته .



فالمراهق يريد التحرر من أسرته فلا يقبل التدخل في شأنه ، فهو يريد الإستقلال و التحرر من جميع القيود التي تكبله من قبل الأسرة .

#### ❖ المدرسة كمصدر للسلطة :

إن المدرسة هي مؤسسة الإجتماعية التي يقضي فيها المراهق أوقاته ، و سلطة المدرس تتعارض مع سلطة المراهق ، فالطالب يحاول أن يحكم طبيعة هذه المرحلة من العمر بل أنه يرى السلطة المدرسية أشد من سلطة الأسرة ، فلا يستطيع المراهق أن يفعل ما يريد في المدرسة و لهذا فهو يأخذ مظهرًا سلبيًا للتعبير عن ثورته كإصطناع الغرور أو الإستهانة بالدرس أو قد تصل الثورة أحيانًا لدرجة التمرد و الخروج من السلطة المدرسية و المدرسين بوجه خاص لدرجة تصل إلى العدوان.

#### ❖ المجتمع كمصدر للسلطة :

إن الإنسان بصفة عامة و المراهق بصفة خاصة يميل إلى الحياة الإجتماعية أو الالعزلة ، فالبعض منهم يمكنه عقد صلات اجتماعية بسهولة التمتع بمهارات اجتماعية تمكنه من كسب الأصدقاء و البعض الآخر يميل إلى العزلة و الابتعاد عن الآخرين لظروف إجتماعية نفسية ، و كل ما يمكن قوله في هذا المجال أن الفرد لكي يحقق النجاح الإجتماعي و ينهض بعلاقته الإجتماعية لابد أن يكون محبوب من الآخرين و أن يكون له أصدقاء و يشعر بتقبل الآخرين له. (ميخائيل خليل معوض، مرجع سابق ، ص 162،301).

#### ❖ المشاكل الصحية :

إن المتاعب المرضية التي يتعرض لها الشاب في سن المراهقة هي السمنة ، أن يصاب المراهق بسمنة بسيطة مؤقتة ، و لكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل ، و العرض على طبيب أخصائي إذا رأى إضطرابات شديدة بالغدد ، كما يجب عرض المراهقين على إنفراد مع طبيب للإستماع إلى متاعبهم و هو في حد ذاته جوهر علاج المراهق.

#### ❖ النزعة العدوانية :

من المشاكل الشائعة بين المراهقين النزعة إلى العدوان على الآخرين من زملائهم ، و على الرغم من أن النزعة تشكل مشكلة واحدة إلا أن أعراضها تختلف من مراهق لآخر من المراهقين العدوانيين مثل :

- الإعتداء بالضرب و الشتم و السب على الزملاء
- الإعتداء و السرقة
- الإعتداء بالإلقاء التهم على الزملاء. (ميخائيل خليل معوض، مرجع سابق ، ص 162،301)



## خلاصة:

بما أن الجانب البدني هو القاعدة الأساسية الأولى التي تتبنى عليها جل الجوانب الأخرى الفنية و الخططية و النفسية فهذا يوضح جليا صورة على المسؤولية الملقاة على عاتق المدرب ما يحتم عليه الإهتمام باللياقة البدنية متخذا الطرق العلمية سبيلا في تقنيها على الصفات البدنية ما يترك أثره الإيجابي على مردود اللاعبين في البساط الأخضر ويساهم في الرفع من المستوى العام للعبة .

في الأخير نجد أن الصفات البدنية هي ركن أساسي للاعب كرة القدم الحديثة ، فهي تدخل في جميع ميكانيزمات اللعبة حيث أن هذه القدرات يمكن أن نطورها من خلال البرامج التدريبية و تقييم تأثيرها و ملاءمتها عن طريق الإختبارات و المقاييس البدنية التي بدليل إنصراف جميع العلماء و الباحثين لدراساتها دراسة معمقة و كذا ظهور طرق و أساليب جد متطورة و دقيقة تستعمل للقياس و الإختبار و التقويم من أجل الوصول إلى لاعب ذو صفات بدنية جيدة ، لذا على المدربين و خاصة المحليين منهم أن يولوا أهمية كبيرة لتطوير الجانب البدني للاعبين و خاصة فئة الأشبال.



الفصل

الثاني

الدراسة الخاصة بالبيت



## تمهيد :

تلعب الدراسات السابقة دوراً و مصدراً هاماً لكل باحث مهما كان تخصصه فكل باحث هو عبارة عن تكملة لبحوث أخرى قادمة لذلك يجب القيام أولاً بتصفح أهم ما جاء في الكتب و مختلف المصادر و الإطلاع على الدراسات السابقة يكتسي أهمية كبيرة فهي تفيد في نواحي النقص و الفجوات و تفيد الباحث في تحديد أبعاد المشكلة التي يبحث عنها ، يؤكد تركي رابح (1984) في ما يتعلق بأهمية الدراسات السابقة يقول : من الضروري ربط المصادر الأساسية من دراسات و نظريات سابقة حتى تتمكن من تصنيف و تحليل معطيات البحث و الربط بينهما و بين الموضوع الوارد البحث فيه .(تركي رابح ، 1984، ص123)

و من هنا يتضح جلياً أنه من المنطق استعراض أهم الدراسات السابقة و المشابهة ذات العلاقة بموضوع بحثنا و من الدراسات التي لها علاقة بموضوعنا نجد أبحاث تم تداولها في إنشاء بحثنا هذا و هو ما سيتوالى ذكرنا فيه من خلال هذا العرض.



## 1- الدراسات المرتبطة بالبحث:

## 1-1- الدراسة الأولى :

أجريت هذه الدراسة تحت عنوان : " التقييم البدني و الفيزيولوجي للاعب كرة القدم و توجيه طريقة إعدادة " شملت هذه الدراسة عينة مكونة من 165 لاعبا من البطولة الفرنسية الدرجة الأولى و الدرجة الثانية و الفريق الوطني الفرنسي

• بعض الفرق الأوروبية .(السويد - الدنمارك - إسبانيا - إيطاليا).

و قد قام الباحث ، بالإضافة إلى القياسات الأنثروبومترية و القياسات المرفولوجية ، إلى القيام ببعض الإختبارات البدنية و الحركية ممثلة في :

• إختبارات القوة sergeant - dj - sj - cmj - cmj avec signal و السرعة (10-20-30 متر من

الوقوف و من بداية متحركة) ، مداومة السرعة لبونقسبو bangsboo

و المرونة (إختبار المرونة France-eval, euro fit).

## أهداف الدراسة :

- مقارنة القدرات الفيزيولوجية و البدنية و المرفولوجية لعينة البحث .
- تحليل المتطلبات الحديثة في كرة القدم .
- وضع تحت تصرف كل من المدرب ، أخصائي الإعداد البدني ، طبيب الفريق ، وسائل تقييم ميدالية مرفقة بالنتائج التي يستطيع استعمالها .
- مراقبة الحالة البدنية للاعبين .
- تخطيط الجرعة البدنية الملائمة في تدريباتهم اليومية .

## نتائج الدراسة :

بينت نتائج هذه الدراسة أهمية الخصائص البدنية المرفولوجية و الفيزيولوجية للاعب كرة القدم الحالي و المستقبلي :

- امتلاك قامة مساوية أو أكثر من 1.80م.
- لايجب أن تتعدى نسبة الدهون 11 بالمئة .
- جري سرعة 30م في أقل من 3.59ثا.
- القدرة على إعادة 12 انطلاقة سريعة 20م بدون هبوط أقل من 0.17ثا مقارنة بأحسن نتيجة مسجلة في هذه المسافة .
- تسجيل إرتقاء عمودي لا يقل عن 65سم بجهاز ABALAKOV أو 53 سم في جهاز BOSCO.



• الوصول إلى سرعة هوائية قصوى VAM مساوية أو تتعدى 17.5 كم/سا بالإضافة إلى هذه النتائج استخلص ما يلي :

تقييم و تطوير القدرة الهوائية للاعب كرو القدم يؤدي إلى :

- محافظة اللاعب على نشاطه خلال شوطي المباراة دون الشعور بالتعب الشديد .
- الإسترجاع الجيد و السريع ما بين الجهدين أو أكثر خلال المباراة .
- زيادة قدرة تدريب اللاعب (الشدة و الزمن).

استخلص الباحث أن القدرة اللاكتيكية لا تشكل عاملاً أساسياً في كرة القدم و لكن امتلاك هذه الخاصية يستطيع أن يمثل farkاً.

## 1-2- الدراسة الثانية :

\* دراسة محمد مصطفى 1988 م : أجريت هذه الدراسة بجامعة بغداد " كلية التربية الرياضية " .

\* بعنوان : (تحديد مستويات معيارية للياقة البدنية لفرق الأشبال بكرة القدم)

\* مشكلة البحث : تتلخص مشكلة البحث في افتقار مرحلة الأشبال إلى المنهج العلمي المبني على أساس الملاحظة و التجريب من خلال تحديد مستويات معيارية للياقة البدنية ستساعد على تقويم مدى تقدم اللاعب خلال التدريب و كذلك إكتشاف نقاط القوة و الضعف في اللياقة البدنية من خلال التدريب العلمي و استخدام الإختبارات الرياضية في التدريب حيث أن كرة القدم من الألعاب التي تحتاج إلى لياقة بدنية عالية لتنفيذ جميع الواجبات المهارية و الخططية و خصوصاً في مرحلة الأشبال

\* أهداف الدراسة :

- التعرف على مستوى اللياقة البدنية لمرحلة الأشبال بكرة القدم
- وضع جداول معيارية للياقة البدنية لمرحلة الأشبال بكرة القدم

\* عينة الدراسة:

أجريت الإختبارات على عينة من اللاعبين لفرق الأشبال المولودين سنة 1974 م للفرق المعتمدة ضمن بطولات الإتحاد العراقي لكرة القدم و البالغ عددهم 10 فرق ، كما بلغ عدد اللاعبين المشاركين في الإختبارات 128 لاعباً.



## \* أدوات البحث :

تمثلت في الإختبارات البدنية .

\* الإختبارات المستخدمة : ركض 30 متر ، المرونة ، القفز العالي ، القفز العريض ، رمي الكرة الطبية ، إختبار كوبر .

## \* نتائج الدراسة :

- في إختبار الركض 30متر تبين بأن الوسط الحسابي لمنتخب الأشبال أفضل من المعدل الوسطي و هو أعلى من المعدل .
  - في إختبار المرونة تبين أن موقع منتخب الأشبال لا يتميز عن الوسط الحسابي للمعيار و أنه ضمن المعدل .
  - في إختبار القفز العالي تبين أن الوسط الحسابي لمنتخب الأشبال لا يتميز عن الوسط الحسابي للمعيار و هو ضمن المعدل .
  - في إختبار القفز العريض تبين بأن الوسط الحسابي لمنتخب الأشبال أفضل من المعدل الوسطي للمعيار وهو أعلى من المعدل .
  - في إختبار رمي الكرة الطبية تبين بأن الوسط الحسابي لمنتخب الأشبال أفضل من الوسط الحسابي للمعيار .
  - بالنسبة لإختبار كوبر تبين بأن الوسط الحسابي لمنتخب الأشبال هو ضمن الوسط الحسابي للمعيار .
- 1-3- الدراسة الثالثة :

## \* الباحث حيدر غازي إسماعيل :

\* العنوان : أثر إستخدام برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية و المتطلبات الخاصة في الحركات الرياضية لدى الناشئين .دفعة 2005

## \* أهداف البحث :

- أثر برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية و المتطلبات الخاصة في الحركات الأرضية للناشئين .
- الفروق في بعض عناصر اللياقة البدنية و المتطلبات الخاصة في الإختبارين القبلي و البعدي لكل من المجموعتين التجريبية .
- الفروق في بعض عناصر اللياقة البدنية و المتطلبات الخاصة في الإختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية و الضابطة



## \* الفرضيات :

- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الإختبارات القبلية و البعدية في بعض عناصر اللياقة البدنية و المتطلبات الخاصة للمجموعتين التجريبية و الضابطة .
- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في الإختبار البعدي لبعض عناصر اللياقة البدنية و المتطلبات الخاصة و لمصلحة المجموعة التجريبية .

## \* الإجراءات الميدانية للبحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث الذي اجري على لاعبي محافظة نينوى لفئة الناشئين الجمناستيك (9-12) سنة و البالغ عددهم 12 لاعبا قسموا بالطريقة العشوائية عن طريق إجراء القرعة بينهم حيث أخذت أصحاب الأرقام الفردية ووضعوها في المجموعة التجريبية و أصحاب الأرقام الزوجية في المجموعة الضابطة أي (6) لاعبين لكل مجموعة . و تم تحقيق التكافؤ للمجموعتين التجريبية و الضابطة في متغيرات العمر و الطول و الوزن و بعد جمع البيانات و تفرغها و معالجتها إحصائيا بإستخدام إختبار (ت) ظهر أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة و هذا يعني أن المجموعتين متكافئتين .

و تضمن التصميم التجريبي مجموعتين التجريبية و ضابطة تنفذ المجموعة التجريبية برنامجا خاصا يختلف عن المجموعة الضابطة التي تنفذ البرنامج التقليدي اليومي .

و قد تضمنت إجراءات البحث الإختبارات القبلية و البعدية للمجموعتين التجريبية و الضابطة في بعض عناصر اللياقة البدنية و المتطلبات الخاصة و قد إستغرق تنفيذ البرنامج التدريبي التي نفذته المجموعة التجريبية (8) أسابيع و بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعيا و بموجات حمل (1:3) في كل دورة متوسطة و كذلك في كل دورة صغيرة و بعد الإنتهاء من هذا البرنامج اجري الإختبار البعدي و بإتباع الإجراءات نفسها و القياسات التي إعتد عليها في الإختبار القبلي.

## \* الإستنتاج :

استنتج الباحث في ضوء النتائج و مناقشها ما يأتي :

- تفوقت الإختبارات البعدية في معظم متغيرات عناصر اللياقة البدنية الخاصة و المتطلبات الخاصة و مستوى الأداء المهاري لمجموعتي البحث .
- اثبت فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في كل من العناصر (القوة الانفجارية - للذراعين و الرجلين ، و القوة المميزة بالسرعة - للذراعين و الرجلين و البطن ، و المرونة للعمود الفقري ، و التوازن



المتحرك ، و التوافق و الرشاقة ) و في تحسين المتطلبات الخاصة فضلا عن تأثيرها على مستوى الأداء المهاري .

#### \* التوصيات :

- استخدام البرنامج التدريبي المقترح في تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة في الحركات الأرضية فضلاً عن مستوى الأداء المهاري و متطلباته الخاصة .
- الإهتمام بتدريب المتطلبات الخاصة بإعتبارها النواة الحقيقية لكافة الحركات على بساط الحركات الأرضية .
- استخدام برنامج التدريب الفترى المعتمد على جدولة ازمان التدريب لتطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة في الحركات الأرضية .
- ضرورة إهتمام المدربين بالتدريب التكراري في تثبيت و تحسين المهارات الحركية فضلاً عن تنمية مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي الجمناستيك .
- ضرورة اهتمام المدربين بتنمية الصفات البدنية و المهارية لفئة الناشئين و الذين يعدون اللبنة الأولى لعملية التدريب .

#### \* الإقتراحات :

- اجراءات دراسات و أبحاث أخرى متشابهة على الفئات العمرية المختلفة و على أجهزة جمناستيك أخرى .
- اجراء البرنامج التدريبي المقترح بطريقته (الفترى المعتمد على جدولة الأزمان و التكراري) على مراحل عمرية أخرى و مراعاة شدة صعوبة التمارين البدنية و المهارية المستخدمة .
- الإهتمام بتدريبات المتطلبات الخاصة لكافة أجهزة الجمناستيك الأخرى.

#### 1-4- الدراسة الرابعة :

الباحثة لطيفة محمد، دكتوراه 2007 :

بعنوان : وضع بطارية اختبارات لقياس الإستعداد البدني و المهاري لكرة اليد لتلاميذ المرحلة السنية من 12:9 سنة بشعبية الزاوية بالجمهورية العربية الليبية .

#### أهداف البحث :

يهدف البحث إلى وضع بطاريتي اختبارات لقياس الإستعداد البدني و المهاري لكرة اليد لتلاميذ المرحلة

السنية من (9-12) سنة بشعبية الزاوية بالجمهورية العربية الليبية من خلال :

- التعرف على مكونات الإستعداد البدني لكرة اليد لتلاميذ المرحلة السنية من (9-12) سنة .



- تحديد أهم الاختبارات التي تقيس الإستعداد البدني لكرة اليد لتلاميذ المرحلة السنية من (9-12) سنة .
- التعرف على مكونات الإستعداد المهاري لكرة اليد لتلاميذ المرحلة السنية من (9-12) سنة .
- تحديد أهم الاختبارات التي تقيس الإستعداد المهاري لكرة اليد لتلاميذ المرحلة السنية من (9-12) سنة.

### منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته و طبيعته وأهداف الدراسة.

### عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية الطبقية و بلغ حجم العينة (2017) تلميذ و تلميذة من الصفوف الرابعة و الخامسة و السادسة من مرحلة الابتدائية والتي تتراوح أعمارهم من (9-12) سنة من جميع المؤتمرات التعليمية بنسبة (16.06%) من عدد تلاميذ المرحلة السنية قيد البحث بشعبية الزاوية بالجمهورية العربية الليبية .

### أدوات البحث :

استخدمت الباحثة عدد من الأدوات التي ساعدتها في جمع بيانات البحث و التي أفادتها في تحقيق أهدافه و منها مايلي :

- استمارة استطلاع رأي الخبراء : لتحديد مكونات الإستعداد البدني في كرة اليد و أهم الاختبارات التي تقيسها و المناسبة لتلاميذ المرحلة السنية من (9-12 سنة).
- استمارة استطلاع رأي الخبراء : لتحديد مكونات الإستعداد المهاري في كرة اليد و أهم الاختبارات التي تقيسها و المناسبة لتلاميذ المرحلة السنية من (9-12 سنة).
- الاختبارات البدنية و المهارية المستخدمة في البحث .
- بطاقات تسجيل الاختبارات البدنية و المهارية .
- الأدوات المستخدمة في تنفيذ الاختبارات و المتمثلة في :  
كرات يد قانونية للناشئين - كرات طبية وزن 800 غ - ميقائية - شريط قياس بطول 100م - وشريط بطول 2 متر - أقماع - كرات تنس - كرات هوكي - مربعات حديدية معلقة بزوايا المرمى بقياس ( 60 سم × 60 سم ) لقياس دقة التصويب - أجهزة لقياس بعض القدرات البدنية منها (جهاز الدينامو متر لقياس قوة عضلات الرجلين و لقياس قوة عضلات الظهر و المنكبين - جهاز قياس مرونة العمود الفقري ) .



## المعاملات العلمية للإختبارات المستخدمة في البحث :

حتى تتمكن الباحثة من الإستناد على نتائج الإختبارات المستخدمة في البحث و قبل تنفيذها على عينة الدراسة الأساسية كان لزاما عليها التأكد من صدق و ثبات الإختبارات .

## 1-5- الدراسة الخامسة :

ناجي فالح الشبلي، دكتوراه 2010

بمعنوان : تصميم و تقنين اختبارات لبعض القدرات البدنية و الحركية لطلاب المدارس الثانوية في بغداد بأعمار ( 13.18 ) .

## أهداف البحث :

يهدف البحث إلى إجراء مسح شامل لإختبارات اللياقة البدنية للتعرف على مدى صلاحيتها من أجل تصميم أو تعديل البعض منها مع تقنين و إستحداث المعايير المناسبة لها بوصفها جزءا من متطلبات عملية التقويم .

منهجية البحث و إجراءاته الميدانية : تم تحديد عينة البحث من طلاب المدارس التي تم إختيارهما بصورة عشوائية طبقية و البالغ عددهم (1296) طالب ، لأجل تطبيق إختبارات البحث التي تم إستخلاصها من خلال استطلاع آراء الخبراء المختصين في هذا المجال من خلال اجراء التجارب الإستطلاعية و التي تحددت ب (12) اختبارات بدنية و التي تم التأكد من صلاحيتها و تحقيق خصائصها العلمية ( الصدق . الثبات . الموضوعية ) فضلا عن قدرتها على التمييز و التجانس لعينة البحث و أجريت المعالجات الإحصائية المناسبة لذلك ليتم بعد ذلك تطبيقها على عينة التقنين لمعرفة معنوية الفروق أو عشوائيتها بين نتائج الطلاب في اختبارات البحث و كذلك إستخدام قانون L.S.D للتأكد من مكن معنوية الفروق إن وجدت و لكل إختبار ليتم استخراج المعايير بعد ذلك للفئات العمرية المختلفة .

## الإستنتاجات و التوصيات :

تصميم اختبارات بدنية لقياس بعض القدرات البدنية و الحركية للطلاب و بأعمار (13-18) سنة ، و تمثلت بالإختبارات المستخلصة الآتية :

- الوثب العريض من الثبات المعدل لقياس القوة الانفجارية للرجلين .
- من الوقوف رمي الكرة الطبية زنة 3 كلف باليدين من فوق الرأس المعدل ، لقياس القوة الانفجارية للذراعين .



- من الجلوس على كرسي رمي كرة طبية زنة 3كلغ باليدين من فوق الرأس لقياس القوة الانفجارية للذراعين .
- من الوقوف دفع كرة طبية زنة 900كلغ بيد واحدة من مستوى الكتف المعدل لقياس القوة الانفجارية للذراع
- من الإستلقاء رفع الرجلين مائلا عاليا (15) مرة المعدل لقياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين .
- من الإستناد الأمامي ثني و مد الذراعين خلال (15) ثانية المعدل لقياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين .
- نيلسون للإستجابة الحركية الإنتقالية المعدل . لقياس القدرة على الإستجابة بسرعة ودقة وفقا لإختبار المثير .
- من الوقوف ثني الجذع الأمام المعدل لقياس مرونة العمود الفقري .
- الركض المتعرج بين الحواجز بالأرقام المعدل لقياس الرشاقة .
- الركض حول دائرة المعدل لقياس الرشاقة
- الركض على شكل الرقم (8) المعدل لقياس الرشاقة .
- القفز خلال (10) ثواني المعدل لقياس الرشاقة .

#### التوصيات :

- اعتماد اختبارات البحث المستخلصة في عملية التقويم للطلاب بأعمار (13-18) سنة .
- اعتماد المعايير التي تم التوصل إليها نتيجة البحث في عملية التقويم .

#### 1-6- الدراسة السادسة :

الباحث بن قوة علي (2004)

عنوان الدراسة : " تحديد مستويات معيارية للياقة البدنية و بعض المهارات الأساسية عند لاعبي كرة القدم الناشئين (14-16) سنة " .

#### أهداف الدراسة :

- معرفة مستوى الأداء البدني لدى الناشئين حسب كل منطقة من مناطق الوطن (ساحل ، هضاب ، صحراء ) حسب بطارية الإختبارات المقترحة
- معرفة مستوى الأداء المهاري لفئة الناشئين حسب كل منطقة من مناطق الوطن (ساحل ، هضاب ، صحراء ) حسب بطارية الإختبارات المقترحة



- معرفة مستوى اللاعب الجزائري من الناحية البدنية و المهارية مقارنة باللاعب الفرنسي حسب بطارية الإختبارات المقترحة

**المنهج المستخدم في الدراسة :** إستخدام الباحث للمنهج المسحي.

**عينة الدراسة :** تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية ، و قد بلغت العينة الكلية 162 لاعب من مناطق عدة .

**أدوات البحث :** المصادر العربية و الأجنبية العلمية و البحوث المشابهة و الإستبيان و الإختبارات .  
**الوسائل الإحصائية المستخدمة :** النسبة المئوية ، المتوسط الحسابي ، الإنحراف المعياري ، التباين ، معامل الارتباط البسيط لكارل بيرسون ، صدق الإختبار ، السلم (التوزيع) الطبيعي لوضع المستويات و الدرجات المعيارية .

**الإختبارات المستخدمة في الدراسة :**

**الإختبارات البدنية :**

- إختبار الركض 60م
- إختبار بريكسي ودكار.
- الوثب العريض .
- إختبار السرعة المتساوي 44م
- رمي الكرة الطبية .
- إختبار ثني الجذع للأسفل من الوقوف .

**الإختبارات المهارية :**

- التحكم في الكرة لمسافة 30م
- إختبار ضرب الكرة
- إختبار قياس دقة التصويب
- إختبار الجري بالكرة 25م

**نتائج الدراسة :**

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في عناصر اللياقة البدنية و المهارات الأساسية ما بين لاعبي المناطق الثلاثة .

- تفوق اللاعب الفرنسي على الجزائري من الناحيتين البدنية و المهارية حسب بطارية الإختبارات المقترحة



## أهم التوصيات :

- الإعتقاد على المعايير لما لها من فائدة في تحديد قدرات اللاعبين و مستوياتهم و كذلك لتقييم الحالة التي تبني عليها البرامج التدريبية المطبقة من قبل المدرب .
- يجب أن يضع المدرب في بداية السنة نموذج تدريب خاص به يحمل الإختبارات المعتمدة للتقييم و تكون مستنبطة من الإختبارات الدولية .

## 1-7- الدراسة السابعة :

الباحث بوحاج مزيان (2008)

عنوان الدراسة " عملية تقويم القدرات البدنية و المهارية من خلال بطارية إختبارات أثناء إنتقاء لاعبي كرة القدم صنف أواسط ( 17-19 ) سنة .

## التساؤل العام :

- مامدى أهمية تقويم القدرات البدنية و المهارية من خلال بطارية إختبارات أثناء إنتقاء لاعبي كرة القدم صنف أواسط ( 17-19 ) سنة؟

## هدف البحث :

إبراز أهمية تقويم القدرات البدنية و المهارية من خلال بطارية إختبارات أثناء إنتقاء لاعبي كرة القدم ليتمكن المدربون من إدراك القيمة الحقيقية له من خلال هذه الدراسة .

## الفرضيات :

## الفرضية العامة :

يعتبر التقويم البدني و المهاري من خلال بطارية إختبارات الركيزة العلمية المقننة لعملية إنتقاء لاعبي كرة القدم صنف أواسط ( 17-19 ) سنة.

## الفرضية الجزئية :

- يعتمد أغلب المدربين في النوادي الجزائرية على جانب المنافسة و الملاحظة البيداغوجية مهملين بذلك إستعمال بطارية إختبارات أثناء عملية إنتقاء لاعبي كرة القدم صنف أواسط.
- يعمل كل من المؤهل العلمي للمدرب و إمكانيات النادي ، و تدخل مسؤولي النادي في عملية الإنتقاء على إعاقة إستعمال بطارية إختبارات من طرف المدربين لتقويم القدرات البدنية و المهارية أثناء عملية إنتقاء لاعبي كرة القدم.
- تكمن أهمية بطارية إختبارات أثناء عملية إنتقاء في تحديد القدرات البدنية و المهارية ، بدقة وبصورة علمية و بالتالي إختيار لاعبي الكفاء وهذا ما يضمن النتائج الجيدة .



## منهج البحث :

- المنهج المسحي و أدواته الإختبارات .
- المنهج الوصفي و أدواته متمثلة في استعمال الإستبيان .

## العينة و كيفية إختيارها :

العينة الخاصة بالإستبيان : هي عينة قصدية لبعض فرق أندية الجزائر العاصمة المشاركة في القسم الجهوي المستوى الأول .

العينة الخاصة ببطارية الإختبارات : إختيار ثلاث فرق من بين 15 فريق الموجود في العاصمة و تسمى بالعينة المنتظمة .

أدوات البحث المستخدمة : الدراسة النظرية ، الإستبيان ، بطارية الإختبارات .

## أهم النتائج التي توصل إليها الباحث :

إستعمال عملية تقويم القدرات البدنية و المهارية للاعبين عن طريق بطارية إختبارات أثناء عملية الإنتقاء هو عمل عملي و منهجي يتطلب من المدرب كفاءة عملية و مهنية حتى يتمكن من تطبيقه و التعامل به.

## أهم توصية :

وضع بطارية إختبار مقننة أثناء عملية الإنتقاء لتفادي النتائج العشوائية والتي تتركز على مبدأ الصدفة والمفاجئات و إنما يجب عليه بناء عمله على ركيزة علمية ما دام ذلك ممكن.

## 1-8- الدراسة الثامنة :

أطروحة مقدمة نيل شهادة دكتوراه في نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضية بعنوان : أهمية القياس و التقويم و الإختبارات الرياضية (البدنية و النفسية) على تطور أداء الرياضيين من إعداد الطالب عبد السلام مقبل الريمي -الجزائر- " جامعة الجزائر 3 "

## التساؤل العام:

- ما أهمية القياس و التقويم و الإختبارات في المجال الرياضي ؟

## أهداف البحث :

- أهمية القياس و التقويم و الإختبارات في المجال الرياضي.
- أهمية القياس و التقويم و الإختبارات على الأداء الرياضي.



## أهمية البحث :

- التعرف على أنواع القياسات و الإختبارات و التقويم التي تستخدم في النشاط الرياضي .
- مدى معرفة المدربين بالقياسات و الإختبارات و التقويم في المجال الرياضي .
- إلمام المدربين بالقياسات و الإختبارات و التقويم في المجال الرياضي .

## العينة :

- بلغت العينة 120 إداري و مدرب في الإستبيان و هم يمارسون عملهم فعليا في المجال الرياضي سواء على المستوى الإداري أو التدريبي .
- و بلغت عند قياس الأعراض النفسجسمية من الرياضيين 300 رياضي منخرط في المنافسات الوطنية و البطولات

## تاريخ إجراء البحث : 2007-2011

## المنهج :

- طبيعة المشكلة اقتضت على الباحث إستخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي .

## أدوات البحث :

الدراسة الإستطلاعية - إستمارة الإستبيان - المقاييس - المعالجة الإحصائية

## التوصيات :

- ضرورة إجراء الإختبارات البدنية بشكل مستمر و دائم .
- التقويم الدائم و المستمر سواء للبرنامج أو مستوى أداء اللاعبين و تقييم تطور المهارات
- ضرورة إجراء الإختبارات و القياسات النفسية بشكل مستمر و دائم
- إقامت دورات تدريب
- إقامت مختبرات و مراكز تقوم بالقياس و التقويم و الإختبارات في المجال الرياضي لتكون ذات فائدة للرياضة و الرياضيين و غيرهم من الباحثين .

## 9-1- التعليق على الدراسات :

بالنظر إلى الدراسات السابقة و التي تم إستعراضها آنفا ، نجد أنها تؤكد في مجملها على أهمية المعايير البدنية و الفنية في كافة المجالات الرياضية كالتدريب و التدريس و الصحة إلى جانب أهميتها في البحث العلمي كجانب من جوانبه التطبيقية و كخلفية نظرية للدراسة التي نقوم بها



و من خلال تتبع الدراسات نجد أنها إهتمت كثيرا بالنواحي البدنية أو الجانب البدني بالإضافة إلى القياسات البدنية وأعطتها الإهتمام الكبير و كذلك المتغيرات البدنية سواء بالطرق العلمية أو الميدانية كما أن الكثير من الدراسات في مجال كرة القدم ركزت على المراحل السنية الشابة و خاصة مرحلة الأشبال 17-19 أو أقل من 18 أو 20 سنة لأهميتها و حساسيتها كإحدى أهم مراحل النضج و التغيرات الفيزيولوجية و البدنية المصاحبة لها و هي مرحلة التطور ، كما تميزت هذه الدراسات بحجم عينة كبير نوعاً ما من أجل الوصول إلى نتائج و معايير مناسبة يمكن الوثوق بها وإستخدامها مستقبلاً مع مراعاة حجم المجتمع الأصلي و خصائصه ، التي تؤثر بشكل كبير على حجم العينة وإختلفت الدراسات في طريقة إختيار العينة بعضها إستخدم العشوائية و أخرى إستخدمت القصدية كما إختلفت أيضاً طريقة إختيار الإختبارات المناسبة فهناك دراسات إعتمدت الإختبارات المقننة مسبقاً على عينات مشابهة و إستخدمت بعضها لبطاريات إختبار متعددة الإختبارات و بعضها تناولت إختبار واحد فقط لعمل معايير خاصة به و في جانب آخر إختلفت هذه الدراسات في إستخدام الأدوات لبناء المعايير فمنها من إستخدمت المستويات المعيارية وأخرى إستخدمت من المئينيات و دراسات استخدمت الإنحراف المعياري .

و يمكن أن نستخلص من عرض الدراسات السابقة ما يلي:

- التعرف على مستويات الخصائص البدنية التي نريد قياسها .
- الإهتمام بالمراحل التي أجريت عليها الدراسات و بالذات المراحل الأساسية في الدراسة (قبل بداية الموسم ، في وسط الموسم ، في نهاية الموسم ...إلخ).
- التعرف على المنهج و العينة و كيفية إختيارها .
- التعرف على طريقة البحث و تطبيق الإختبارات و كيفية ترشيحها .
- التعرف على الطرق الإحصائية المستخدمة في البحوث .



## خلاصة :

تشكل الدراسات السابقة أهمية كبرى لأي باحث ، بل أن توفرها من عدمه أساس استمرار الباحث فيما إختار من مشكلة ، و على ذلك فهي تزود الباحث بالنتائج التي توصلت لها الدراسات السابقة و من ثم ينهي عليها الباحث دراسته و هو الهدف الأساسي من الدراسات السابقة .

غير أنها تشكل أهمية بالنسبة للباحثين المستجدين ( تحديداً ) حيث توفر لهم كما من المعلومات النظرية الجاهزة ، وليس هذا فحسب ، بل إنها تساعدهم في تحديد المراجع و الدراسات التي يمكن الإستفادة منها ، كما تعد هذه الدراسات طريقة جيدة في فهم مختلف الأدوات المستخدمة في جمع المعلومات .



الباب  
الثاني  
الدراسة الميدانية



الفصل

الأول

الأبحاث الميدانية



## تمهيد :

لكل دراسة و دقتها أهمية تتعدى الجانب النظري المنطلق منه ، حيث يتطلب تدعيمها من أجل التحقق من فرضيات بحثها ، و يجب توخي الدقة في إختيار المنهج العلمي السليم و الملائم و الأدوات الإحصائية اللازمة التي تتطلبها الدراسة ، من أجل الوصول إلى نتائج ذات دلالة و دقة ، تساهم في تسليط الضوء على الإشكالية المدروسة ، و في تقديم البحث العلمي بصفة عامة .



## 1- التجربة الإستطلاعية :

الدراسة الإستطلاعية هي تلك الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه ، و تهدف الدراسة الإستطلاعية للتأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث و ضبط العينة التي ستجري عليها الدراسة ، و التحقق من مدى صلاحية الأداة المستعملة لجمع المعلومات و معرفة الزمن المناسب و المتطلب لإجرائها .

ونظراً لوجود عدد كبير من الإختبارات البدنية المرشحة ، و من أجل الوصول إلى أفضل طريقة لإجراء الإختبارات المختارة لهذه الدراسة و الحصول على نتائج دقيقة ، قام الباحث قبل إجراء الدراسة الإستطلاعية بإجراء مقابلات شخصية مع المختصين و الخبراء حيث تمت مناقشة و الإتفاق على مايلي:

- تقسيم الإختبارات إلى مجموعات تؤدي في عدة أيام .
- مراعاة في تطبيقها التسلسل العلمي في التطبيق ، أي من السهل ، أي من السهل إلى الصعب.
- مراعاة العمل العضلي خلال أداء كل مجموعة و إعطاء فترة راحة كافية لإستعادة الشفاء بعد كل إختبار .
- كما يتم تطبيق الإختبارات في فترة ما بعد الظهيرة ، حيث إعتد الباحث التطبيق خلال دراسة على الفترة الواقعة ما بين الرابعة و السابعة مساءً.

## 1-2- أهداف التجربة الإستطلاعية :

- تخطيط الأماكن التي ستجري عليها الإختبارات و تقدير المساحات اللازمة لها لتوحيد الشروط جميعها كمعيار لجميع الملاعب و الظمير التي ستجري عليها الإختبارات البدنية .
- تعريف فريق العمل (الملحق) المساعدة على ماهية الإختبارات و كيفية تطبيقها .
- تعريف فريق العمل على الأخطاء و المعوقات التي ترافق تطبيق الإختبارات قبل إجراء الدراسة.
- التعرف على صلاحية و سلامة الأدوات المساعدة في إجراء الدراسة .
- مراعات التسلسل في مفردات الإختبارات .
- التعرف على الزمن المستغرق لإجراء هذه الإختبارات و على مدى كفاءة الفريق المساعد .
- التعرف على مدى الجدية من قبل المختبرين و إستجابتهم الحقيقية للإختبارات .
- التعرف إلى مدى ملائمة الوقت المخصص لتنفيذ الإختبارات و المتمثل في الفترة المسائية من الرابعة إلى السابعة و النصف.



**1-3- إجراء التجربة الإستطلاعية :**

قمنا لإجراء التجربة الإستطلاعية على عينة من اللاعبين من فئة الاصاغر بلغ عددهم 10 لاعبين تم إختيارهم بالطريقة العشوائية ، و هذا لإيجاد معاملات الصدق و الثبات للإختبارات البدنية ، قمنا بتطبيق طريقة التجزئة النصفية لمعرفة الثبات و في هذه الطريقة يتم إجراء الإختبار على مجموعة من الأفراد و تسجل النتائج ثم تعتبر الأرقام الفردية قياسا و الأرقام الزوجية قياس آخر و يتم الحساب معامل الارتباط بين نتائج الفردية و الزوجية ، وكذلك لاستخراج صدق الإختبار قمنا بعرض الإختبارات على مجموعة من الخبراء و المختصين في علم التدريب الرياضي ، و حصلنا على الصدق المضمون و الصدق الذاتي .

**2-تقنين الإختبارات البدنية المستخدمة بالبحث :****1-1- الثبات :**

من أجل حساب معامل الثبات ، قمنا بتطبيق طريقة تجزئة النصفية على عينة التجربة الإستطلاعية و التي تم إستبعادها من عينة الدراسة الاساسية ، حيث قام الباحث بتطبيق التجربة الإستطلاعية على 10 لاعبين ، و إنطلاقا من عدد مجاميع الإختبارات المقترحة سابقا و المتمثلة من مجموعة الإختبارات البدنية موزعة على أيام الأسبوع .

**2-2- الصدق :**

على الرغم من الإختبارات المستخدمة في الدراسة الحالية لها معامل صدق في كثير من الدراسات السابقة ، إلا أن الباحث قام بإختيار الإختبارات الخاصة بالدراسة بعد الإطلاع على العديد من الدراسات النظرية و المراجع العلمية وورودها في أكثر من مصدر موثوق به.

ورغم ذلك قام الباحث بإيجاد نوعين من الصدق للأدوات المستخدمة و هما الصدق الظاهري و الصدق الذاتي .

**الصدق الظاهري :**

بالنسبة للصدق الظاهري فقد تم عرض الإستبيان على مجموعة من المختصين و الخبراء، و بعد إسترجاع الإستبيان توصلنا إلى الشكل النهائي مراعين بذلك للملاحظات و الإقتراحات المشار إليها من إضافة و حذف و تعديل للأسئلة و ترتيبها .

**الصدق الذاتي :**

أما بالنسبة للصدق الذاتي ، فقد قمنا بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات ، و الجدول يوضح الصدق الذاتي لوحدات الإختبار المطبقة على فئة الأشبال .



**الموضوعية:** بالنسبة للموضوعية فقد تم عرض الإختبار على مجموعة من المختصين و الخبراء في في مجال التدريب الرياضي بشكل عام ، و بعد إسترجاع الإختبارات توصلنا إلى الشكل النهائي لتلك الإختبارات ، وبعد حساب نصف معامل الارتباط البسيط لبيرسون ، و معادلة التصحيح لسبيرمان براون تم إيجاد معامل الثبات و الجدول يبين معامل الثبات للإختبارات البدنية لفئة الأصاغر – U15.

وحدات الاختبار	حجم العينة	معامل الصدق	معامل الثبات "ر"	مستوى الدلالة	قيمة الثبات "ر" الجدولية	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
01	09	0.98	0.99	0.05	0.01	0.735	دال
02		0.99	0.99				دال
03		0.99	0.99				دال
04		0.96	0.98				دال
05		0.97	0.98				دال
06		0.99	0.99				دال
07		0.95	0.97				دال
08		0.99	0.99				دال
09		0.99	0.99				دال

### 3- الدراسة الأساسية :

#### 3-1- منهج البحث :

هو عبارة عن مجموعة من العمليات و الخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه.(رشيد زرواتي، ص119 ن 2002)

و بالتالي فالمنهج ضروري للبحث إذ هو الذي ينيير الطريق و يساعد الباحث في ضبط أبعاد و مساعي و أسئلة و فروض البحث. (Jean claudecombessie, 1996, p. 09)

أما بشير صالح الرشدي فيعرف المنهج الوصفي ( بأنه مجموعة من الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتمادا على جمع الحقائق و البيانات و تصنيفها و معالجتها و تحليلها تحليلًا كافيًا و دقيقًا لاستخلاص و الوصول إلى نتائج و تعميمات عن الظاهرة أي الموضوع محل البحث) . (بشير صالح الرشدي ، ص59، 2000)

أو هو " دراسة الواقع السائد و المرتبط بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع ".(حسين عبد الحميد رشوان ، ص66، 2003).

ففي مجال البحث العلمي يعتمد إختيار المنهج السليم و الصحيح لكل مشكلة بحث بالأساس على طبيعة المشكلة .



ومن خلال كل هذه المعطيات و نظراً لطبيعة موضوعنا ، و من أجل تشخيص الظاهرة و كشف جوانبها و تحديد العلاقة بين عناصرها ، بات من الضروري استعمال المنهج التجريبي لأننا نراه مناسباً لدراستنا لأداة الإختبار و القياس و إستعمالنا المنهج الوصفي المسحي لأداة الإستبيان.

### 3-2- متغيرات البحث :

بناءً على الفرضيات السابقة يمكن ضبط المتغيرات التالية من أجل الوصول إلى نتائج أكثر علمية و موضوعية .

#### \* المتغير المستقل :

وهو السبب في علاقة السبب و النتيجة أي العامل الذي نريده من خلاله قياس النتائج .(عبد القادر محمود، ص58، 1990) . وفي بحثنا هذا المتغير المستقل يتمثل في بطارية الإختبارات البدنية .

#### \* المتغير التابع :

يعرف بأنه متغير يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع . (محمد حسين علاوي، أسامة كامل راتب، ص219 ن1999)

وفي بحثنا هذا المتغير التابع يتمثل في : المستوى البدني.

وهذه المتغيرات هي التي توضح النتائج و الجوانب لإنها تحدد الظاهرة التي نود شرحها .

### 3-3-مجتمع الدراسة :

هي تلك المجموعة الأصلية التي تأخذ من العينة و قد تكون هذه المجموعة : مدارس ، فرق ، تلاميذ ، سكان ، أو أي وحدات أخرى . (محمد نصر الدين رضوان ، ص14، 2003)

ويطلق على المجتمع الإحصائي اسم العلم و يمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك خصائص أو سمات قابلة للملاحظة و القياس و التحليل الإحصائي .

يشتمل مجتمع البحث على لاعبي أندية الرابطة الولائية لكرة القدم بولاية تبسة صنف أصاغر 15 سنة ، و يبلغ عدد اللاعبين حوالي 300 لاعب.

### 3-4- عينة البحث :

العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية و تعتبر جزءاً من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث. (رشيد زرواتي، 334 ن 2007)



## \* العينة الخاصة ببطارية الاختبارات :

من أجل الوصول إلى نتائج أكثر دقة و موضوعية و مطابقة للواقع قمنا بإختيار عينة البحث بطريقة عشوائية ، حيث تم إختيار 3 فرق بطريقة عشوائية و هذا للإختبارات المطبقة على اللاعبين حيث تم اختيار اللاعبين الذي يبلغ سنهم 15 سنة من رابطة ولاية تبسة فقط.

X يمثل عدد عينة الاختبارات

و من هنا :

14	%100
X	%25

ومنه :  $x = 3$

وهنا تم إختيار العينة بالطريقة العشوائية و التي تضم 3 أندية من الرابطة الولائية .

عينة الدراسة		
عدد اللاعبين	الفرق	رقم
24	فريق اتحاد تبسة	10
23	فريق الوفاق الرياضي	20
25	اكاديمية سبورتينغ تبسة	30

الجدول (2) يمثل عينة البحث محل الدراسة الخاصة بالإختبارات

\* العينة الخاصة بالإستبيان :إخترنا 100% من المدربين لفئة الاصاغر للإستبيان .

Y يمثل عدد عينة الإستبيان

$$14 = Y$$

14	%100
Y	%100

## 3-5- مجال تنظيم البحث :

بحثنا هذا هو دراسة تحليلية وصفية و مسحية لقياس عناصر اللياقة البدنية لمعرفة المستوى البدني للاعبي كرة القدم صنف أصاغر .



- **المجال البشري:** شملت الدراسة 72 لاعبا و 14 مدربا ينشطون في الرابطة الولائية لولاية تبسة.
- **المجال المكاني:** أجريت الدراسة في ملاعب الأندية الثلاثة (اتحاد تبسة، وفاق الرياضي لتبسة، أكاديمية سبورتينغ تبسة).

- **المجال الزمني :** أنجز هذا البحث من فيفيري 2019 الى غاية ماي 2019.

### • 3-6- أدوات المستخدمة في البحث :

قصد الوصول إلى حلول الإشكالية المطروحة ، و التحقق من صحة فرضية هذا البحث ، لزم إتباع أنجع الطرق و الأدوات ، و ذلك من خلال الدراسة و التفحص ، حيث تم إستخدام الأدوات التالية :

**\* الدراسة النظرية :**

التي يصطلح عليها ب " المعطيات البيبليوغرافية " أو " المادة الإخبارية " ، حيث تتمثلي الإستعانة بالمصادر و المراجع من قواميس ، و موسوعات، كتب، مذكرات، جرائد رسمية ، نصوص و مراسيم قانونية ، أنترنت .... الخ ، التي يدور محتواها حول موضوع بحثنا ، و كذلك مختلف العناصر المشابهة التي تخدم الموضوع ، سواء كانت مصادر عربية أو أجنبية ، أو دراسات ذات صلة بالموضوع ، و الهدف منها هو تكوين خلفية نظرية عن الموضوع لغرض التوجه إلى الميدان لإجراء الدراسة الميدانية و الباحث على علم و دراية بمختلف المتغيرات التي تحيط بموضوع بحثه.

### \* الإستبيان :

تختلف وسائل و أدوات البحث العلمي من بحث لآخر ، فمن أجهزة القياس إلى أدوات الفحص إلى إجراءات الاختبار إلى استمارة الإستفتاء و ما إلى ذلك .

و تحدد الوسيلة أو الأداة المناسبة على ضوء أهداف البحث و نوعية فروضه ، وقد يحتاج الباحث إلى إستخدام وسيلة أو أداة محددة ، وقد يحتاج إلى إستخدام أكثر من أداة حتى يتمكن من الإجابة على جميع الأسئلة التي تطرحها الدراسة بدقة .

استعملنا الإستبيان كأداة في هذه الدراسة ، لأنه أنسب وسيلة للمنهج الوصفي ، و هو أداة من أدوات الحصول على حقائق و البيانات و المعلومات فيتم جمع هذه البيانات عن طريق الإستبيان من خلال وضع استمارة الأسئلة ، ومن بين مزايا هذه الطريقة أنها إقتصاد في الجهد و الوقت كما أنها تساهم في الحصول على بيانات من العينات في أقل وقت ممكن (حسن أحمد الشافعي، سوزان أحمد علي مرسى، ص20، 2002).



و يعرف الإستبيان بأنه : مجموعة من الأسئلة المرتبة حول موضوع معين ، يتم وضعها في استمارة ترسل إلى الأشخاص المعنيين بالبريد أو يجري تسليمها باليد تمهيدا للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة فيها ، و بواسطتها يمكن التوصل إلى حقائق جديدة عن الموضوع أو التأكد من معلومات متعارف عليها.

### 3-7- أدوات البحث:

#### • الأدوات الإحصائية :

##### - النسبة المئوية :

بعد عملية جمع نتائج الإختبارات البدنية المطبقة على لاعبي كرة القدم لفئة الاصاغر، قمنا بحساب النسب المئوية نسبة الى المستويات الأساسية التي وضعها أصحاب هذه الإختبارات. (فريد كامل أبو زينة ، عبد الحافظ الشايب ، ص212-213).

##### - اختبار كا<sup>2</sup>

و لمطابقة النتائج مع الجانب النظري نقوم بحساب كا<sup>2</sup> بعد ذلك نجد كا<sup>2</sup>المجدولة بعد تحديد مستوى الدلالة (0.05) و درجات الحرية .

حساب إختبار كاف تربيع ، و يسمى هذا الإختبار حسن المطابقة أو إختبار التطابق النسبي وهو من أهم الطرق التي تستخدم عند مقارنة مجموعة من النتائج المشاهدة أو التي يتم الحصول عليها من تجربة حقيقية بمجموعة أخرى من البيانات ، الفرضية التي وضعت على أساس النظرية الفرضية التي يراد إختبارها .

$$\text{كا}^2 = \frac{\text{مجموع (التكرارات المشاهدة - التكرارات المتوقعة)}^2}{\text{التكرارات المتوقعة}}$$

يتكون هذا القانون من :

**التكرارات المشاهدة :** وهي التكرارات التي نتحصل عليها بعد توزيع الإستبيان .

**التكرارات المتوقعة :** وهو مجموع التكرارات يقسم على عدد الإجابات المقترحة (الإختيارات).

**جدول كا<sup>2</sup>** يحتوي هذا الجدول على :

- كا<sup>2</sup> المجدولة : وهي قيمة ثابتة نقارنها مع كا<sup>2</sup> المحسوبة لإتخاذالقرار الإحصائي .

- درجة الحرية : و قانونها هو [ ن-1 ]، حيث ن هي عدد الإجابات المقترحة .



- مستوى الدلالة : نقوم بمقارنة النتائج عندها و أغلب الباحثين يستعملون مستوى الدلالة 0.05 أو 0.01 .

\*طريقة التجزئة النصفية لحساب معامل الاختبار :

يمكن تقدير ثبات درجات الاختبار أو القياس عن طريق التطبيق لمرة واحدة فقط ، في هذه الطريقة يطبق الاختبار على مجموعة واحدة من المفحوصين ، ثم يجزأ الاختبار أو المقياس إلى نصفين متكافئين . (محمد نصر الدين رضوان ، ص323، 2003).

\* معادلة بيرسون لحساب ثبات نصف الاختبار :

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

- ن: عدد العينة .

- مج س ص: يمثل حاصل ضرب درجات الاعداد الفردية في الزوجية .

- مج س \* مج ص: يمثل حاصل ضرب مجموع درجات الأعداد الفردية س في مجموع درجات الأعداد الزوجية ص.

- مج س<sup>2</sup>: مربعات درجات الأعداد الفردية .

- مج ص<sup>2</sup>: مربعات درجات الأعداد الزوجية.

❖ معادلة سبيرمان - براون لتصحيح معامل ثبات نصف الاختبار :

$$r = \frac{r_s * 2}{r_s + 1}$$

❖ معامل صدق الاختبار :

و يحسب كالآتي :

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



## ❖ الأدوات المساعدة :

\* استمارات استطلاع آراء الخبراء و المختصين : و يتم تصميمها بغرض ترشيح الإختبارات البدنية و استمارة الإستبيان و المستويات المقترحة أو المكيفة

\* استمارة تسجيل و جمع و تفريغ النتائج : قام الباحث بإعداد إستمارات جمع و تسجيل نتائج المختبرين ، بهدف توحيد هذه النتائج في إطار موحد يمكن للباحث من إجراء المعالجات الإحصائية اللازمة بطريقة منتظمة و يجنبه الوقوع في الاخطاء .

## \* لجان الخبراء و المختصين:

- **الخبير** : هو الشخص الذي لديه خبرة متراكمة في مجال معين نتيجة الممارسة العملية لسنوات طويلة أكسبته قدرا جيدا من المعلومات ، تمكنه من إعطاء رأيه عندما يطلب من ذلك -**المختص** : هو الشخص الذي لديه خبرة عملية من خلال المؤهل العلمي الذي حاز عليه نتيجة دراسته الأكاديمية و عمليا نتيجة ممارسته لفعالية رياضة معينة ، الأمر الذي يجعله يجمع بين التحصيل العلمي و الخبرة العملية و بطبيعة الحال فإن رأيه سيكون أكثر دقة . (محسن علي السعداوي ، سلمان الحاج عكاب الجنابي ، ص175، 2013)، وقد لجأ الباحث إلى اخذ آراء العديد من الخبراء و المختصين في بحثه مما يعطيه الرصانة العلمية المطلوبة

## \* فريق العمل المساعد :

طبيعة الدراسة التي يخوض فيها الباحث حتمت عليه إختيار فريق عمل مساعد لتنفيذ الإختبارات و تسجيل النتائج ، و لقد كان حرصهم و أدائهم في الجدية خير دليل على جدارتهم في تأمين ثقتنا بهم ، أما فيما يخص كفاءتهم فقد تم تزويدهم بالمعلومات الكافية حول الإختبارات و كيفية تسجيلها من خلال عقد جلسات دورية معهم .

## \* الوسائل البيداغوجية :

تمثلت في الأدوات و الأجهزة و المستلزمات التي تقيد الباحث في تنفيذ الإختبارات و تساعده في إنجاز عمله و الحصول على البيانات التي يتوجب الحصول عليها ، ومن أمثلتها: (ملعب كرة القدم ، كرات قدم ، شواخص ، صفارة ، ميقائية ، شريط قياس ، طبشور، مسطرة 50 سم ، كراسي ... إلخ .



## 3-8- صعوبات البحث :

كل عمل منهجي و منظم لا يخلو من العراقيل و الصعوبات خاصة إذا كان هذا الأخير تجسده معاملة ميدانية مع مجتمع و عينة الدراسة ، و لقد واجهتنا عدة صعوبات أثناء إنجاز هذا العمل المتواضع و سنتطرق إلى الأهم منها دون ذكر كل التفاصيل حول ذلك :

- قلة المراجعة الخاصة بالإختبارات البدنية و المهارية ، و كيفية حساب الدرجات فيها .
- التعامل مع النوادي يتطلب وجود وثائق رسمية للسماح بالباحث بإجراء دراسته على اللاعبين .
- عدم الجدية لدى المدربين أدى باللاعبين إلى عدم الإلتزام بالضوابط التي وضعها الباحث .
- صعوبة ضبط توقيت إجراء الإختبارات على اللاعبين المترشحين لذلك ، بسبب عدم حضورهم الدائم للتدريبات و كذا عدم إلتزامهم بالمواعيت المختارة .
- عدم تحمل الرابطة أي مسؤولية في تسهيل المهام ، مما جعله يبدو بعيد التحقيق .
- اللجوء لطريقة التعامل مع النادي في حد ذاته أدى بالمدربين يتحكمون في بعض الأمور التي من المفروض أن يتحكم فيها الباحث .



الفصل

الثاني

عرض بطارية الاختبار



## 4- عرض بطارية الإختبار :

## 4-1- إختبار التحمل :

## • إختباربريكسي 5د:

- الغرض من الإختبار : قياس كفاءة الجهازين الدوري و التنفسي، و الإستهلاك الأقصى للأوكسجين.
  - وصف الإختبار : يعلم المختبرين بضرورة قطع أكبر مسافة ممكنة خلال مدة الإختبار .
  - مميزات الإختبار :
    - \* جري المدة بدون توقف .
    - \* المشي غير مسموح .
    - \* السرعة القصوى .
    - \* المدة 5 دقائق .
  - تعليمات الأداء :
    - \* تخصيص مدة تسخين و إحماء تتراوح من 10د إلى 20 د .
    - \* يؤدي الإختبار على شكل أفواج لضمان المنافسة .
    - \* يمكن أن يتخذ المختبر وضع الإستعداد من البدء العالي .
    - \* يجب أن يبدأ الإختبار بأن يعطي الإذن بالبدء للمختبرين .
    - \* في حالة توقف أحد المختبرين يقصي مباشرة و تعطي له راحة كافية لإعادة الإختبار .
    - \* حساب الدرجات : تحسب المسافة الكلية المقطوعة خلال مدة الإختبار .
- (بريكسي، ص83، 1990).

النتيجة	التقدير
1310	ممتاز
1165	متوسط
1020	ضعيف

الجدول (3) يمثل المستويات المقترحة لإختبار بريكسي جري 5 د.



## 4-2- إختبار القوة :

## • إختبار الوثب العمودي :

- الغرض من الإختبار : قياس القدرة العضلية للرجلين .
- الأدوات : شريط قياس ، طباشير ، حائط .
- طريقة الأداء :

يتم تثبيت شريط القياس على الحائط ، و يأخذ المختبر الوضع الإبتدائي للإختبار كما هو موضح في الشكل رقم (1) ، و يرفع يديه لأقصى مسافة ممكنة مع مراعاة عدم رفع العقبين عن الأرض ، ثم يأخذ الإرتفاع الذي وصل إليه اللاعب و لأقرب 1سم ، و يقوم المختبر بحركة واحدة دون أية حركات تمهيدية بالوثب لأعلى ووضعه علامة بالطباشير بإستخدام الأصبع الوسط عند أعلى مسافة ممكنة ، و يقوم المحكم بمراقبة نقطة الملامسة .(درويش، ص112، 2012).

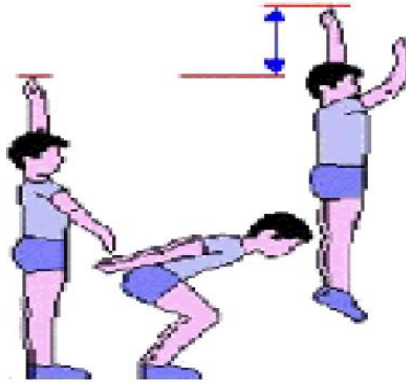
## - القواعد والشروط :

الوثب من المكان دون أي حركات تمهيدية .

عند أخذ القياس الأول يجب مراعاة عدم رفع العقبين عن الأرض (بريكسي ، ص119، 1990،

## - التسجيل :

يتم تسجيل المسافة الأولى التي وصل إليها اللاعب لأقرب 1سم ثم تسجيل المسافة الثانية التي وصل إليها اللاعب لأقرب 1سم ، و الفرق بينهما تعتبر نتيجة الإختبار يعطي اللاعب ثلاث محاولات تحسب له الأفضل .(حسانين ، ص98، 2004).



الشكل (1) يمثل إختبار الوثب العمودي



الجدول (4) يمثل المستويات المقترحة لإختبار الوثب العمودي

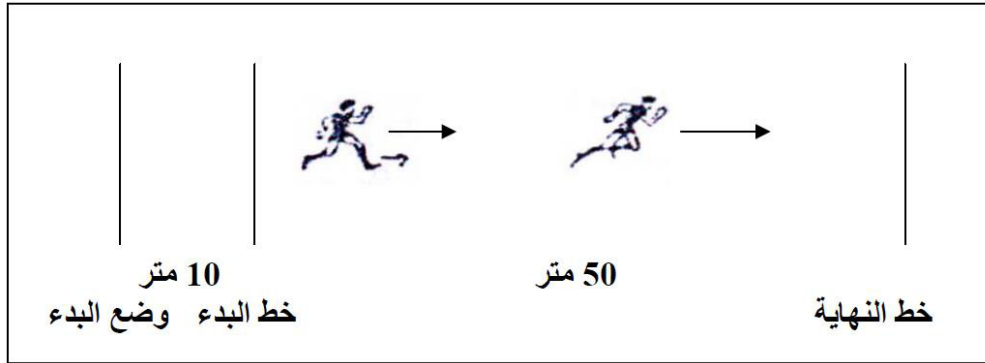
النتيجة	التقدير
50.5 فأكثر	ممتاز
46.75	متوسط
43 فأقل	ضعيف

4-3- إختبار السرعة :

\* إختبار (50 متر) عدو من اقتراب (10 متر ) (إختبار الفرق البرازيلية) :

- غرضه : قياس السرعة القصوى .

- وصف الإختبار : يقف اللاعب على خط يبعد عن خط ب 10 أمتار و عند إعطاء إشارة البدء يقوم اللاعب بالجري سرعة تزايدية حتى يصل أقصاها عند خط البداية ، حيث يقوم زميل برفع ذراعيه للأعلى و عندما يقطع اللاعب خط النهاية يخفض ذراعيه للأسفل في نفس الوقت يقوم المدرب الواقف على خط النهاية بتشغيل الساعة و عندما يصل اللاعب إلى خط النهاية يوقف الساعة ، لاحظ الشكل رقم (2) الذي يوضح ذلك .



الشكل (2) يوضح إختبار (50 متر) عدو من إقتراب (10 متر) .

النتيجة	التقدير
5.15 فأقل	ممتاز
6.50 ثا	متوسط
6.75 فأكثر	ضعيف

الجدول (5) يمثل المستويات المقترحة لإختبار (50 متر) عدو



## 4-4- إختبار التوافق :

\* إختبار التوافق الخاص بلاعبي كرة القدم : ( إختبارأكراموف )

الإختبار عبارة عن مربع من الأقماع تبعد عن بعضها ب 10 أمتار و يتوسط هذا المربع قمع

\* غرضه : قياس قدرة التوافق .

\* الأدوات المستخدمة : كرات ، صفارة ، ساعة إيقاف ، أقماع

\* وصف الإختبار:يقوم اللاعب بالجري بدون كرة على الأقماع على شكل رقم ( 8 ) ثم نحسب له الزمن

الذي أتم فيه المسافة ، بعد الركون إلى الراحة يقوم بنفس الإختبار لكن مع الكرة .

\* حساب النتيجة :عند النهاية نخصم وقت الجري بالكرة من الجري بدون كرة نجد قيمة التوافق للاعب

بينه وبين الكرة كما هو موضح في الشكل رقم (3) .



النتيجة	التقدير
2 ثا فأقل	ممتاز
4 ثا	متوسط
6 ثا فأكثر	ضعيف

الجدول (6) يمثل المستويات المقترحة لإختبار التوافق الخاص بكرة القدم



## خلاصة :

من خلال هذا الفصل تمكنا من توضيح بعض الإختبارات البدنية في كرة القدم التي يعتمد عليها الأخصائيين الرياضيين و بعض المدربين في تقويم قدرات لاعبيهم البدنية ، حيث لاحظنا أنها تتم بطريقة منتظمة و تسلسل منطقي و منهجي في العمل و المتابعة ، كما أن نتائجها دقيقة و حتمية ، كما قمنا بتحديد الإختبارات التي عرضناها سابقا ووقع الإختيار على أربعة وقمنا بتوضيحها .

و كنتيجة لهذا الفصل يمكن القول أن عملية تقويم قدرات اللاعبين البدنية و المهارية عن طريق بطارية إختبارات يعتبر وسيلة عملية مقننة ، و ذلك ما لاحظناه من خلال النتائج التي دلت عليه بعض الدراسات السابقة ، و أن أهمية هذه العملية لا تتحد في توضيح قدرات اللاعبين البدنية و المهارية فقط ، بل يتعدى ذلك إلى أمور أكثر دقة و فائدة على الفريق و التي سيتم توضيحها من خلال عرض و مناقشة نتائج البطارية المطبقة على لاعبي كرة القدم صنف أشبال أقل من 17 سنة ببعض نوادي فرق الجزائر العاصمة .



الفصل

الثالث

عرض و تحليل النتائج



## تمهيد :

من متطلبات البحث العلمي يقتضي عرض و تحليل و مناقشة النتائج التي كشفت عنها الدراسة الميدانية و على أساس العلاقة الوظيفية بينها و بين الإطار النظري ، و انطلاقا من تطبيق بطارية الإختبارات لقياس عناصر اللياقة البدنية للاعب كرة القدم صنف أصاغر ، وفي هذا الفصل قمنا بعرض و تحليل نتائج الإستمارة الاستبائية و بطارية الإختبارات المستخدمة و ذلك من خلال جدول خاص مع التمثيل البياني لها .

و في الأخير تم ختم هذا الفصل بالنتائج العامة المتوصل إليها مع مناقشة النتائج بالفرضيات و إبداء بعض التوصيات و الإقتراحات .



## 1- المحور الأول : عرض و تحليل نتائج الاستبيان .

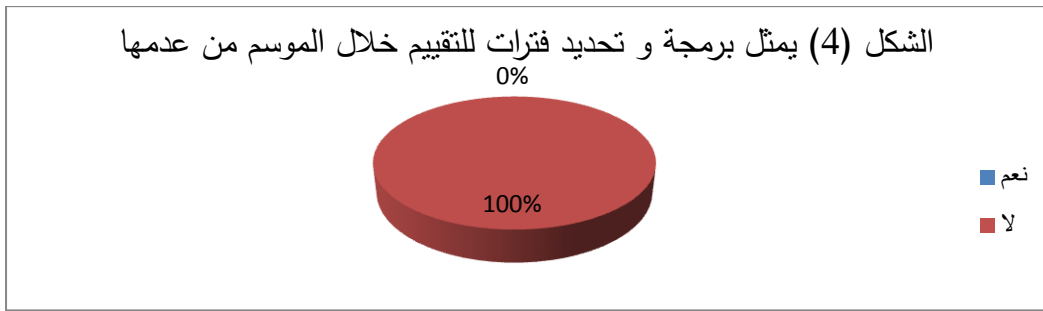
تکمن أهمية تقييم مستوى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر من خلال بطارية اختبارات في تحديد المستوى البدني لكل لاعب بصفة دقيقة وبالتالي مستوى الفريق بصفة عامة.

السؤال الأول : هل تحددون فترات معينة خلال الموسم لتقييم لاعبيكم ؟

غرضه : معرفة ما إذا كان المدربون يحددون فترات للتقييم خلال الموسم من عدمها

الإجابة	التكرارات	النسبة %	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	معامل الثبات	درجة الحرية	الإستنتاج
نعم	0	0	7	3.84	0.05	1	دال
لا	14	100					
المجموع	14	100					

الجدول (7) يبين برمجة و تحديد فترات للتقييم خلال الموسم و عدمها



**التحليل و المناقشة :** الإجابة واضحة في الجدول رق (7) و يؤكد إختبار كا<sup>2</sup> نلاحظ أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 1 ، و منه نستنتج أن الفرضية الصفريية H0 مرفوضة و بالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج حيث يرى كل المدربين بنسبة 100% بعدم تحديد فترات واضحة مخصصة لعملية تقييم اللاعبين خلال الموسم الرياضي أو مواكبة مع الموسم الرياضي في نهاية الموسم الرياضي .

**الإستنتاج :**

و من هنا و من خلال الجدول (7) نستطيع القول أن عملية التقييم تكاد تكون شبه معدومة لدى مدربي فئة الأصاغر ، و هذا ما تأكد حيث أن أغلبية المدربين لا يحددون أو يخصصون فترات محددة خلال الموسم الرياضي لتقييم لاعبيهم و هذا ما يدل على أن هناك أسباب تحول أو تقف وراء عزوف المدربين على هذه العملية و هذا الشيء.

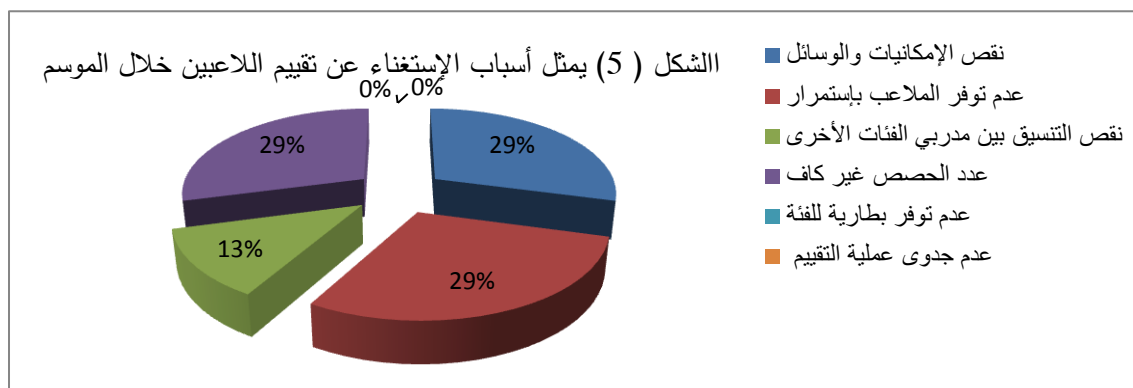
السؤال الثاني : ما سبب الأستغناء عن فترات التقييم ؟



غرضه : معرفة الأسباب التي أدت بالعزوف عن عملية التقييم لدى المدربين .

الإجابة	التكرارات	النسبة %	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> المجدولة	معامل الثبات	درجة الحرية	الإستنتاج
نقص الإمكانيات والوسائل	14	29.16	14	12.6	0.05	5	دال
عدم توفر الملاعب بإستمرار	14	29.16					
نقص التنسيق بين مدربي الفئات الأخرى	6	12.52					
عدد الحصص غير كاف	14	29.16					
عدم توفر بطارية للفئة	0	0					
عدم جدوى عملية التقييم	0	0					
المجموع	48	100					

الجدول (8) يمثل أسباب الإستغناء عن تقييم اللاعبين خلال الموسم



**التحليل و المناقشة :** الإجابات موضحة في الجدول رقم (8) و يؤكد لها إختبار كا<sup>2</sup> نلاحظ أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 5، و منه نستنتج أن الفرضية الصفرية H0 مرفوضة و بالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، حيث يرى نسبة 29.16% من المدربين أن أسباب التي تعيقهم في عملية التقييم ترجع إلى نقص الإمكانيات و الوسائل و كذا عدم توفر الملعب بصفة مستمرة و عدد الحصص غير كاف بنفس النسبة ، أما نسبة 12.72% فتري أن السبب في ذلك يعود إلى نقص التنسيق بين مدربي مختلف الفئات العمرية و غياب المتابعة في مختلف الفئات التي يمر بها اللاعب أثناء تدرجه في مختلف الفئات .



### الإستنتاج :

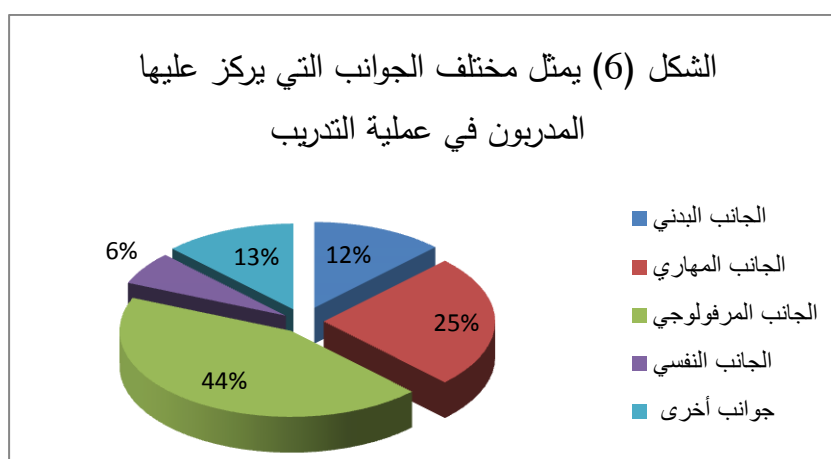
يمكن القول أن عدم التوفر على الوسائل و الإمكانيات ، وكذا الملاعب بعدد حصص أسبوعية غير كافية ، بالإضافة إلى غياب التنسيق بين مدربي مختلف الفئات للفريق هي الأسباب الرئيسية عن عزوف المدربين على عملية تقييم لاعبيهم ، و تحديد مستوياتهم البدنية للوقوف على عناصر القوة لتحسينها و عناصر الضعف لتداركها .

**السؤال الثالث :** في تقييم لاعبيكم ماهي الجوانب التي يركزون عليها ؟

**غرضه :** معرفة مختلف الجوانب التي يركز عليها المدربون في عملية التقييم

الإستنتاج	درجة الحرية	معامل الثبات	ك <sup>2</sup> الجدولة	ك <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة %	التكرارات	الإجابة
دال	4	0.05	11.1	14.25	12.5	4	الجانب البدني
					25	8	الجانب المهاري
					43.75	14	الجانب المرفولوجي
					6.25	2	الجانب النفسي
					12.5	4	جوانب أخرى
					100	32	المجموع

الجدول (9) يمثل مختلف الجوانب التي يركز عليها المدربون في عملية التقييم



### التحليل و المناقشة :

الإجابات موضحة في الجدول رقم (9) و يؤكدتها إختبار كا<sup>2</sup> نلاحظ أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 4، و منه نستنتج أن الفرضية الصفرية H0



مرفوضة و بالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، حيث أجاب نسبة 43.75% من المدربين و الذين يرون أن الجانب المرفولوجي هو الجانب الأساسي في عملية التقييم ، في حين أن نسبة 25% يرون أن الجانب المهاري هام في عملية التقييم ، اما نسبة قليلة من المدربين أجابت على التوالي بنسب 12.5% و 12.5% و 6.25 % على أن الجانب البدني و الجانب النفسي و جوانب أخرى ليست أساسية في عملية التقييم و هذا ما أكدناه سابقا فيما يخص تقييم اللاعبين من خلال الخبرة الذاتية و الملاحظة لدى المدرب .

### الاستنتاج :

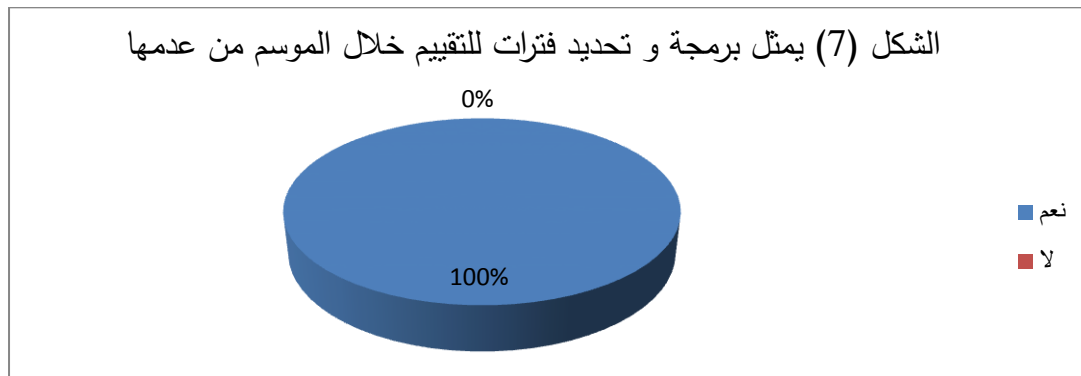
يمكن القول بوضوح أن الأغلبية المدربين الناشطين في الرابطة الولائية يعتمدون على الجانب المرفولوجي و الملاحظة الخاصة بالجانب المهاري من خلال الملاحظة الأداء داخل المنافسة أو التدريب و إهمالهم للجانب البدني الذي يعتبر صفة و سمة اللاعب أو الفريق و النوادي الكبيرة و من خلال هذا يمكن أن نؤكد على أن اللاعبين لا يخضعون إلى الإختبارات البدنية و التي تتم وفق أسس مدروسة و مضبوطة .

**السؤال الرابع :** هل تقومون بعملية تقييم الصفات البدنية لدى لاعبيكم في كرة القدم صنف أصغر ؟

**غرضه :** معرفة ما إذا كان المدربون يقومون بعملية تقييم الصفات البدنية للاعبين

الإجابة	التكرارات	النسبة %	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> المجدولة	معامل الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج
نعم	14	100	7	3.84	0.05	1	دال
لا	0	0					
المجموع	14	100					

الجدول (10) يمثل قيام المدربين بتقييم الصفات البدنية من عدمها



**التحليل و المناقشة :** الإجابات موضحة في الجدول رقم (10) و يؤكدنا إختبار كا<sup>2</sup> نلاحظ أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 1، و منه نستنتج أن



الفرضية الصفرية  $H_0$  مرفوضة و بالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، حيث أجاب نسبة 100% على قيامهم بتقييم الصفات البدنية لدى لاعبيهم لما يرونها من أهمية في تقييم هذه الصفات للوقوف على مدى تأثيرها سواء بالبرنامج التدريبي و كثافة المنافسة الرياضية و عملية الإسترجاع و الإستشفاء ، كما أن الجانب البدني أصبح في الوقت الحاضر الأسلوب المنتهج للفوز على الخصوم و تحقيق الألقاب في المحافل الرياضية .

**الإستنتاج:** نستطيع القول بأنكل المدربين الناشطين في الرابطة الولائية ملمين بأهمية تقييم الصفات البدنية الأساسية للاعبين كرة القدم صنف أصاغر للوقوف على مستوى هذه الصفات ومدى تأثيرها بالعملية التدريبية و كذا محاولة تكييفها مع متطلبات النشاط الممارس و المتمثل في كرة القدم ، و عليه تقييم الصفات البدنية عملية لايمكننا الإستغناء عنها في التدريب الرياضي الحديث .

**السؤال الخامس:** ماهي الصفات البدنية التي تحتاج إلى عملية التقييم لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر حسب رأيكم ؟

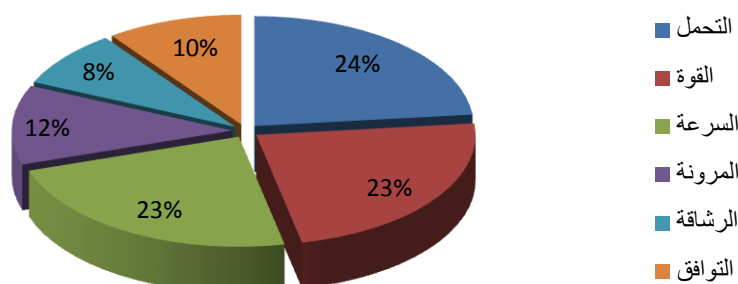
**غرضه:** التعرف على أهم الصفات التي تحتاج إلى عملية التقييم لدى لاعبي كرة القدم

الإستنتاج	درجة الحرية	معامل الثبات	ك <sup>2</sup> المجدولة	ك <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة %	التكرارات	الإجابة
غير دال	5	0.05	12.6	9.8	23.33	14	التحمل
					23.33	14	القوة
					23.33	14	السرعة
					11.66	7	المرونة
					8.33	5	الرشاقة
					10	6	التوافق
					100	48	المجموع

الجدول (11) يبين الصفات البدنية التي يعتمد عليها المدربين لتقييم لاعبيهم



الشكل ( 8 ) يمثل الصفات البدنية التي يعتمد عليها  
المدرين لتقييم لاعبيهم



### التحليل و المناقشة :

توضح الإجابات في الجدول رقم (11) كما يؤكد إختبار كا<sup>2</sup> نلاحظ أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 5، و منه نستنتج أن الفرضية الصفرية H0 مرفوضة و بالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، حيث كانت نفس النسبة 23.33% لصفة القوة و التحمل و السرعة التي يعتبرها جل المدرين على أنها صفات تحتاج إلى عملية تقييم، و كانت نسبة 11.66% و 8.33% و 10% لصفات المرونة و الرشاقة و التوافق على التوالي بأن هذه الصفات تحتاج إلى عملية التقييم .

### الإستنتاج :

يرى المدرين المستجوبين أن مختلف الصفات البدنية الأساسية في كرة القدم تحتاج إلى عملية التقييم لمعرفة مدى نجاح البرنامج التدريبي و تكيف اللاعبين و نسبة التأثير على الصفات البدنية المتمثلة في كلا من القوة و التحمل و السرعة و المرونة و الرشاقة و التوافق ، و هذا ما أكدته دراسة جورج كازورلا.

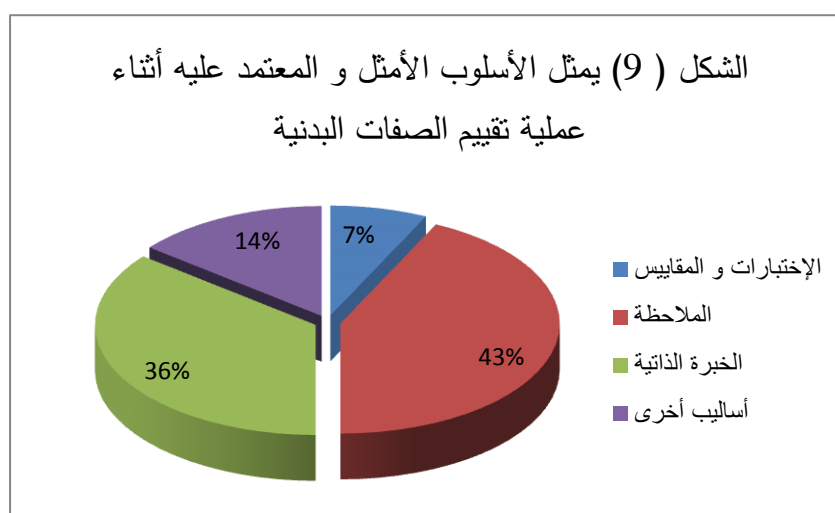


السؤال السادس : أعطي الأسلوب الأمثل و المعتمد عليه أثناء عملية تقييم هذه الصفات ؟

غرضه : معرفة الأسلوب المعتمد من المدربين في تقييم الصفات البدنية

الإجابة	التكرارات	النسبة %	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> المجدولة	معامل الثبات	درجة الحرية	الإستنتاج
الإختبارات و المقاييس	2	7.14	9.71	7.81	0.05	3	دال
الملاحظة	12	42.85					
الخبرة الذاتية	10	35.72					
أساليب أخرى	4	14.29					
المجموع	28	100					

الجدول ( 12 ) يبين الأسلوب الأمثل المعتمد عليه أثناء عملية تقييم الصفات البدنية



التحليل و المناقشة :

توضح الإجابات في الجدول رقم (12) كما يؤكد إختبار كا<sup>2</sup> نلاحظ أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 3، و منه نستنتج أن الفرضية الصفرية H0 مرفوضة و بالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، حيث يذكر نسبة 42.85% من المدربين على أن أسلوب الملاحظة هو الأسلوب المعتمد في عملية التقييم ، في حين أن نسبة 14.29% يعتمدون على أساليب أخرى نذكر منها أداء اللاعب في المباريات و التدريب ، أما نسبة قليلة جدا من المدربين يعتمدون على الإختبارات و المقاييس في عملية التقييم بنسبة 7.14% .



## الإستنتاج :

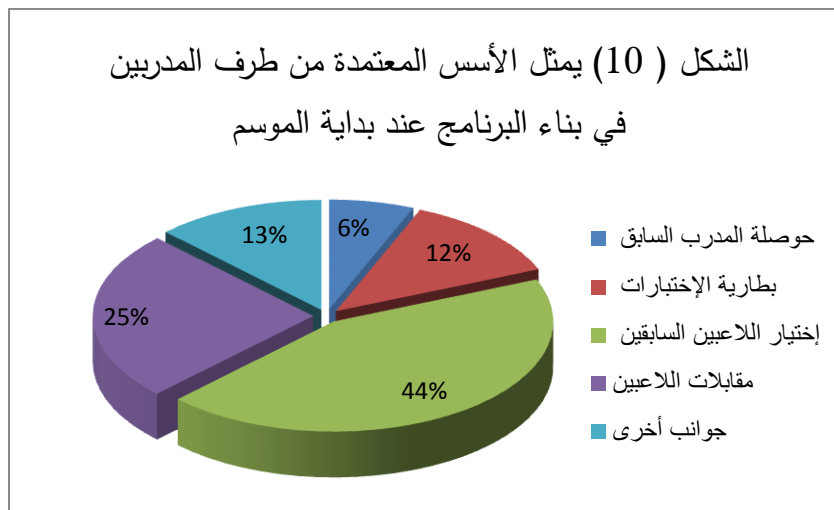
النتائج الملاحظة من خلال الجدول رقم ( 12 ) تؤكد أن أغلب المدربين المستجوبين يرون أن الملاحظة و الخبرة الذاتية هما الأسلوبان اللذان يعتمدانها في عملية التقييم المبنية على الأسس و المعايير العلمية .

**السؤال السابع :** على أي أساس تعتمدون في بناء برامجكم السنوية في بداية الموسم عند تسلمكم للفريق للمرة الأولى ؟

**غرضه :** التعرف على الجوانب التي تدخل في برنامج المدرب الجديد عند تسلم الفريق للمرة الأولى

الإستنتاج	درجة الحرية	معامل الثبات	ك <sup>2</sup> الجدولة	ك <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة %	التكرارات	الإجابة
دال	4	0.05	11.1	14.25	6.25	2	حوصلة المدرب السابق
					12.5	4	بطارية الإختبارات
					43.75	12	اختيار اللاعبين السابقين
					25	8	مقابلات بين اللاعبين
					12.5	4	جوانب أخرى
					100	32	المجموع

الجدول ( 13 ) يمثل الأسس المعتمدة من طرف المدربين في بناء البرامج عند بداية الموسم





## التحليل و المناقشة :

توضح الإجابات في الجدول رقم (13) كما يؤكد إختبار كا<sup>2</sup> نلاحظ أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 4، و منه نستنتج أن الفرضية الصفرية H0 مرفوضة و بالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، حيث أجاب جل المدربين بنسبة 43.75% على أن المدربون يعتمدون على اللاعبين السابقين ، و نسبة 25% تعتمد على بطارية إختبارات و جوانب أخرى في بناء البرنامج للفريق المستلم حديثا بنفس النسبة، أما نسبة قليلة ترى أن حوصلة المدرب السابق تدخل في بناء برنامج المدرب الجديد بنسبة 6.25% .

## الإستنتاج:

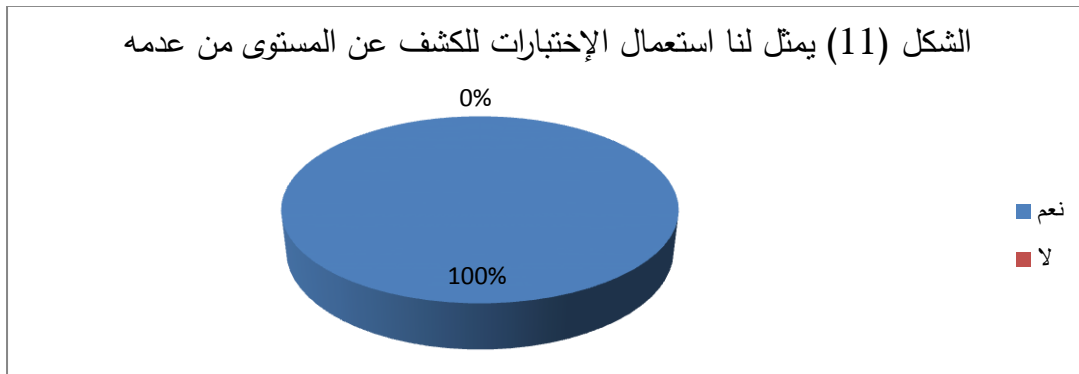
كنتيجة توصلنا إلى أنه لا توجد إستمرارية في العمل ما بين مختلف المدربين المتعاقبين على رأس نفس الفريق مما يحدث إختلال في توازنهم و تكوينهم القاعدي ، أي يمكن القول أن كل مدرب يعمل مع فريقه وفق ما تمليه عليه خبرته الشخصية ، بغض النظر على مستواهم البدني و العمل السابق المنجز في مختلف الفئات السابقة للاعبين .

**السؤال الثامن :** هل يكفل استعمال الإختبارات بالكشف عن المستوى الحقيقي للصفات البدنية الأساسية الخاصة بكرة القدم لدى فئة الأصاغر ؟

**غرضه :** معرفة ما إذا كانت الإختبارات تكشف عن المستوى الحقيقي للصفات البدنية للاعب .

الإستنتاج	درجة الحرية	معامل الثبات	ك <sup>2</sup> المجدولة	ك <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة %	التكرارات	الإجابة
دال	1	0.05	3.84	7	100	14	نعم
					0	0	لا
					100	14	المجموع

الجدول (14) يمثل لنا استعمال الإختبارات للكشف عن المستوى من عدمه





**التحليل و المناقشة:** الإجابات موضحة في الجدول رقم (10) و يؤكد لها إختبار كا<sup>2</sup> نلاحظ أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 1، و منه نستنتج أن الفرضية الصفرية H0 مرفوضة و بالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، حيث أن جل المدربين و بنسبة 100% يرون أن استعمال الإختبارات لتقييم قدرات اللاعبين يضمن فعلا الكشف عن المستوى الحقيقي للاعبين ، مما يبرز يقين المدربين بالمساهمة الفعالة للإختبارات كأسلوب علمي و مدروس للوصول إلى المستوى البدني المحقق من خلال البرنامج التدريبي المطبق أو تأثير كثافة المنافسة الرياضية على المستوى البدني للاعبين .

**الإستنتاج :** من خلال ما ورد يمكن القول أن جل المدربين ملمين بأن إستعمال الإختبارات البدنية المبنية على الأسس و المعايير العلمية لتقييم القدرات البدنية للاعبين يضمن الكشف الحقيقي لمستوى الصفات البدنية الأساسية الخاصة بكرة القدم ، أي أن أهمية الإختبارات و المقاييس تتجسد في تحديد المستوى البدني بدقة كبيرة لدى اللاعب و للفريق بصفة عامة .

**السؤال التاسع:** هل نستطيع أن نصدر حكم إمتلاك لاعب كرة القدم لصفة بدنية معينة بناء على نتائجه في الإختبارات ؟

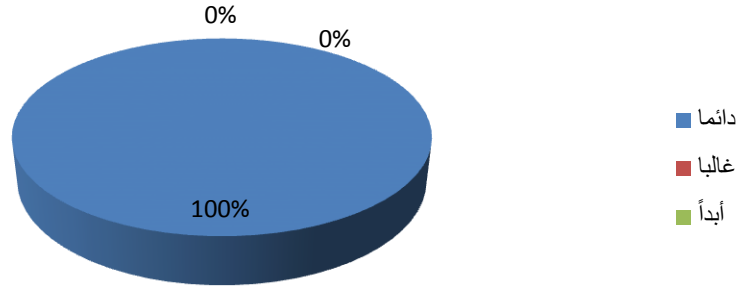
**غرضه:** التعرف على ما إذا أمكن اصدار حكم على إمتلاك لاعب لصفة معينة بناء على نتائج الإختبارات .

الإجابة	التكرارات	النسبة %	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> المجدولة	معامل الثبات	درجة الحرية	الإستنتاج
دائماً	14	100	18.64	5.99	0.05	2	دال
غالبا	0	0					
أبداً	0	0					
المجموع	14	100					

الجدول (15) يمثل الحكم عن إمتلاك اللاعب لصفة بدنية تبعا لنتائجه في الإختبارات



الشكل (12) يمثل الحكم عن إمتلاك اللاعب لصفة بدنية تبعا لنتائجه في الإختبارات



**التحليل و المناقشة :** الإجابات موضحة في الجدول رقم (15) و يؤكدها إختبار كا<sup>2</sup> نلاحظ أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 2، و منه نستنتج أن الفرضية الصفرية H0 مرفوضة و بالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، حيث أن جل المدربين بنسبة 100% يقرون بإمكانية الحكم الدائم على إمتلاك لصفة معينة بناءً على نتائجه في الإختبارات ، و الإختبارات بدورها أداة مقننة مبنية على أسس و معايير علمية ، حيث هي المقياس و المعيار الحقيقي لمدى تقدم و تطور اللاعبين في كافة الجوانب و من تلك المجالات كرة القدم .

**الإستنتاج :** بناءً على نتائج اللاعب خلال الإختبارات البدنية نستطيع الحكم على إمتلاكه لصفة بدنية معينة ، أي أن نتائج الإختبارات كافية لإصدار الحكم على إمتلاك اللاعب لصفة محددة ، و على المدرب أن يعطي قيمة لنتائج اللاعبين في الإختبارات التي يستخدموها و يعطو أهمية كبيرة لهذه الإختبارات ، بل عليهم أن يعمدوا إلى إجراء إختبارات مستمرة بين الحين و الآخر خاصة إذا لوحظوا أن هناك تراجع و تأخر في تحسن مستوى اللاعبين .

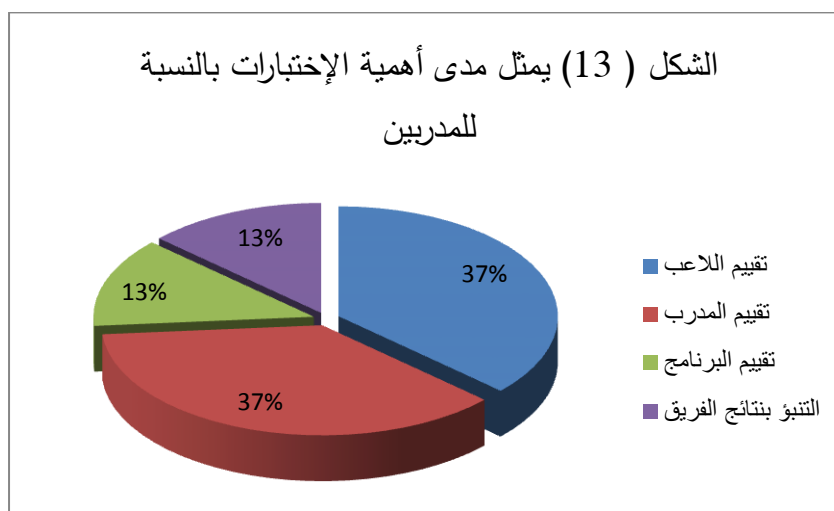


**السؤال العاشر:** هل يمكن أن نعرف مدى أهمية الإختبارات البدنية بالنسبة للمدرب خلال الموسم التدريبي؟

**غرض السؤال:** التعرف على مدى أهمية الإختبارات البدنية في مجال التدريب الرياضي خلال الموسم .

الإجابة	التكرارات	النسبة %	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	معامل الثبات	درجة الحرية	الإستنتاج
تقييم اللاعب	14	36.84	8.53	7.81	0.05	3	دال
تقييم المدرب	14	36.84					
تقييم البرنامج	5	13.16					
التنبؤ بنتائج الفريق	5	13.16					
المجموع	38	100					

الجدول (16) يمثل مدى أهمية الإختبارات بالنسبة للمدربين



**التحليل و المناقشة :** الإجابات موضحة في الجدول رقم (16) و يؤكدها إختبار كا<sup>2</sup> نلاحظ أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 3، و منه نستنتج أن الفرضية الصفرية H0 مرفوضة و بالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، حيث أن المدربين بنسبة 36.84% يقرون على أهمية الإختبارات في تقييم اللاعب و المدرب، في حين أجاب نسبة 13.16% من المدربين على أنها تكمن في تقييم البرنامج و التنبؤ بنتائج الفريق خلال الموسم الرياضي ، حيث أن الإختبارات تعتبر بمثابة المقياس و المعيار الذي يكشف للمدرب التشخيص البدني للاعبين و مدى ملائمة برنامجه التدريبي و تكيف اللاعبين مع الأحمال التدريبية ، و كذا عملية تبني عليها أهداف المستقبل من خلال تكوين الأفضل لإختيار الصحيح ، و قاعدة أساسها منطلق صادق .



## الإستنتاج :

من هنا تمكنا من التحقق على أن الإختبارات البدنية لها أهمية كبيرة في مجال التدريب الرياضي و خاصة التدريب الحديث و بالخصوص نشاط كرة القدم ، لما لها من مزايا في تقييم اللاعب بدنيا و مهاريا و نفسيا و المدرب إن كان ملائماً للفريق و سيعطي الأفضل أم لا ، وكذلك التعرف على مستوى العمل بين البرنامج النظري و التطبيقي من خلال تخطيط الوحدات التدريبية و ما يقابلها في الميدان أو داخل الملعب ، و هذا ما أكدته دراسة عبد السلام المقبل الريمي .

## 2- المحور الثاني : عرض و تحليل و مناقشة نتائج بطارية الإختبارات

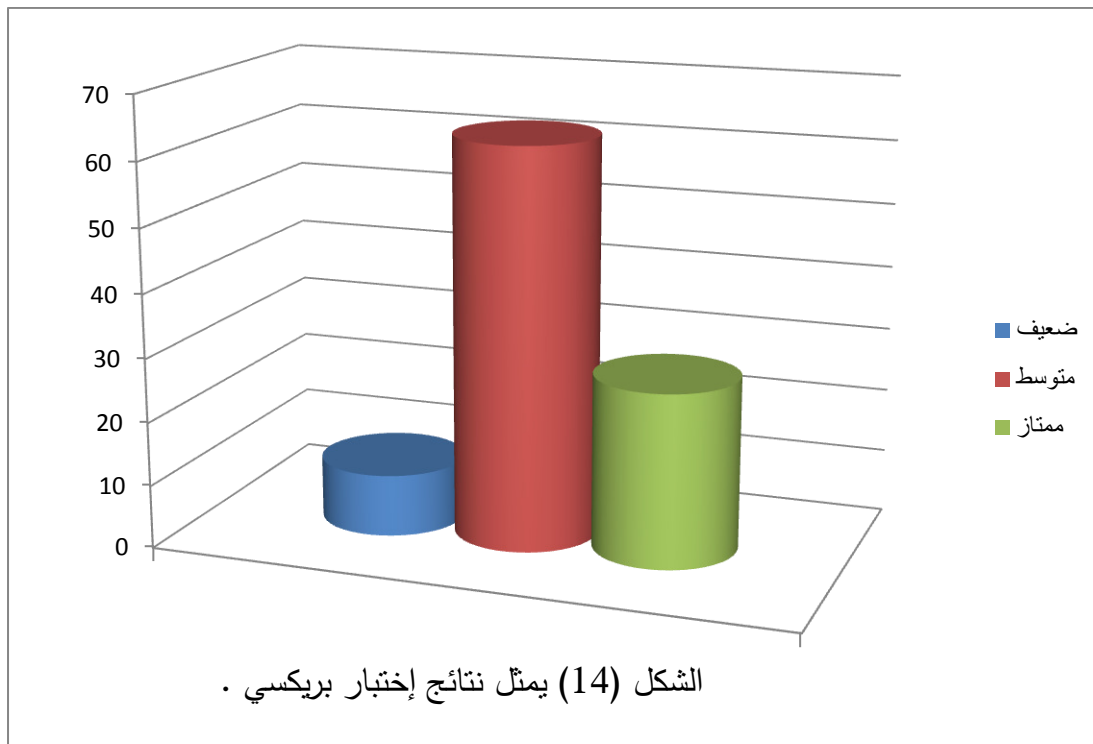
## 2-1- إختبار التحمل :

\* إختبار بريكسي : جري 5 دقائق .

- يهدف إلى قياس كفاءة الجهازين الدوري و التنفسي، و الإستهلاك الأقصى للأكسجين .

ممتاز		متوسط		ضعيف		التصنيف	
%	ت	%	ت	%	ت	النسبة	العدد (ت)
%27.45	14	%62.75	32	%9.8	5	%100	51

الجدول (17) يبين نتائج إختبار بريكسي .





## التحليل و المناقشة :

إن المجهودات المبذولة في المباريات متوقفة على قدرة الجهاز العضلي و الجهاز العصبي و المستوى الوظيفي لجسم اللاعب ، خاصة القلب و الدورة الدموية و التنفس و على حسن إستخدام اللاعب لقوته و كيفية تجزئتها حسب مواقف و ظروف اللعب المتغيرة ، إذ نلاحظ بأن اللاعب ينطلق بسرعة قصوى في درجة الكرة للإستحواذ عليها لفترة أطول أو لقطعها من اللاعب الخصم ، ومرة أخرى يكون اللاعب فيها ماشيا ، أي أن اللاعب في كرة القدم يتطلب منه العمل العضلي الهوائي واللاهوائي .

## الإستنتاج :

من خلال كل ما سبق ذكره يمكن القول أن هذا الإختبار قد أدى الغرض المرجو منه بقياس صفة التحمل لدى اللاعبين ، و يبرر ذلك النتائج التي تحصل عليها اللاعبين ، إذ تبين أن مستوى اللاعبين في هذه الصفة تركز في المستوى المتوسط ، إذن يجب على المدربين الإستعانة بمثل هذه الإختبارات نظراً لما تقدمه من تفاصيل حول قدرات اللاعبين بالإضافة إلى أنها تعتبر دعامة أساسية لنجاح العملية التدريبية ، من خلال بناء أهدافها على حسب قدرات و مؤهلات اللاعبين ، ضف إلى ذلك فإنها تساعد المدربين في إنجاز مختلف الواجبات التدريبية كمراقبة الحالة التدريبية كمراقبة الحالة التدريبية للاعبين و تخطيط التدريب بصورة تضمن تحقيق أفضل النتائج .

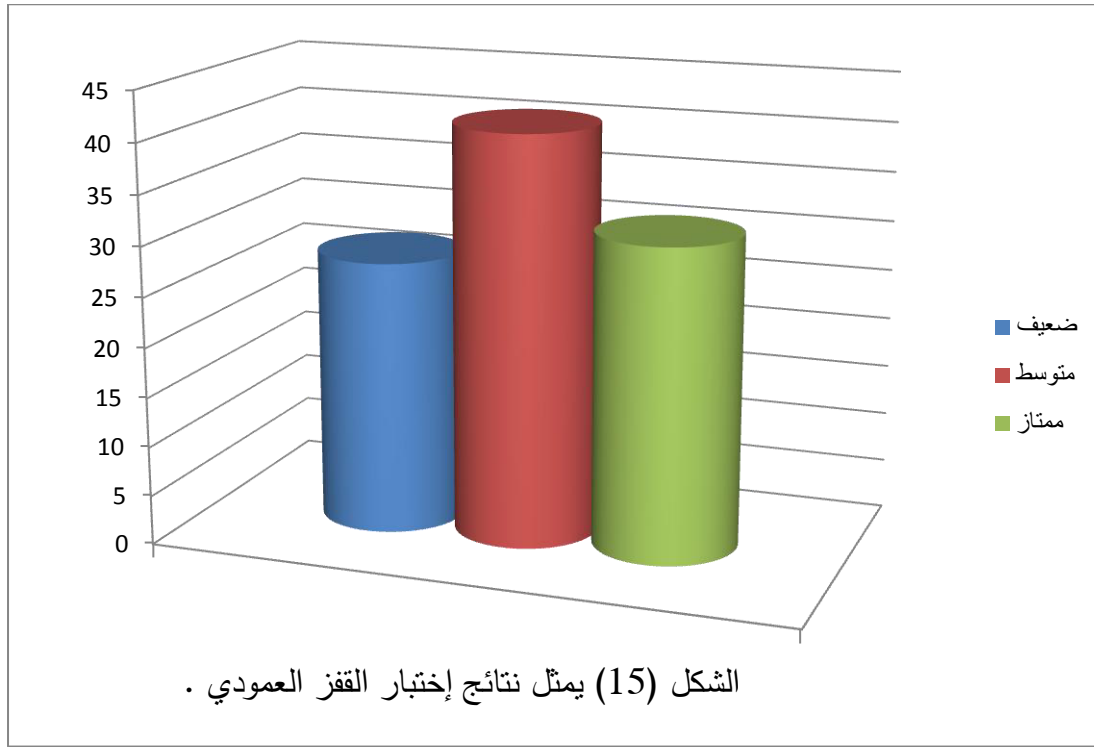
## 2-2- إختبار القوة :

\* إختبار الوثب العمودي : قياس القوة الانفجارية للأطراف السفلي للرجلين .

ممتاز		متوسط		ضعيف		التصنيف	
%	ت	%	ت	%	ت	النسبة	العدد (ت)
31.4%	16	41.1%	21	27.5%	14	100%	51

الجدول (18) يبين نتائج إختبار القفز العمودي





#### التحليل و المناقشة :

من العوامل الفارقة لتحقيق المستوى العالي في كرة القدم هي القوة الانفجارية للأطراف السفلية ، وهته الأخيرة تعتبر القوة على قهر أي التغلب على مقاومة أقل من القصوى ولكن في أسرع وقت ممكن و بالتالي فالقوة الانفجارية يستعملها لاعب كرة القدم بالكرة أو بدونها و خاصة عندما يتطلب منه القفز و الإرتقاء المتكرر من أجل ضرب الكرة .

و ليحدد المدرب مستوى اللاعبين في هذه الصفة يجب عليه إستخدام مثل هذه الإختبارات العلمية و المقننة لتقييمها و تقديم نتائج حقيقية عن اللاعبين ، على عكس ما يقوم به أغلب المدربين بالإعتماد على الملاحظة كمعايير علمية لتحديد مستوى اللاعبين ، حيث تعد هذه الأخيرة طريقة عشوائية غير موثوق في نتائجها .

#### الإستنتاج :

من خلال ما تم التوصل إليه يمكن التأكيد على نجاعة هذا الإختبار بناءً على ما قدمه من تفاصيل في النتائج ، حيث تركز مستوى أغلب اللاعبين في المتوسط ، ومن هذا مكن القول أنه على المدرب الإعتماد على مثل هذه الإختبارات ، مما يوفر له الجهد و الوقت خلال عملية التدريب و يمكنه الوقوف على مستوى اللاعبين ، و تحديد مستوى تقدمهم أو تراجعهم من خلال برنامج مطبق ، بالإضافة إلى أنه يضيف الطابع العلمي على عمل المدرب و الذي تظهر فوائده طيلة الموسم الرياضي .



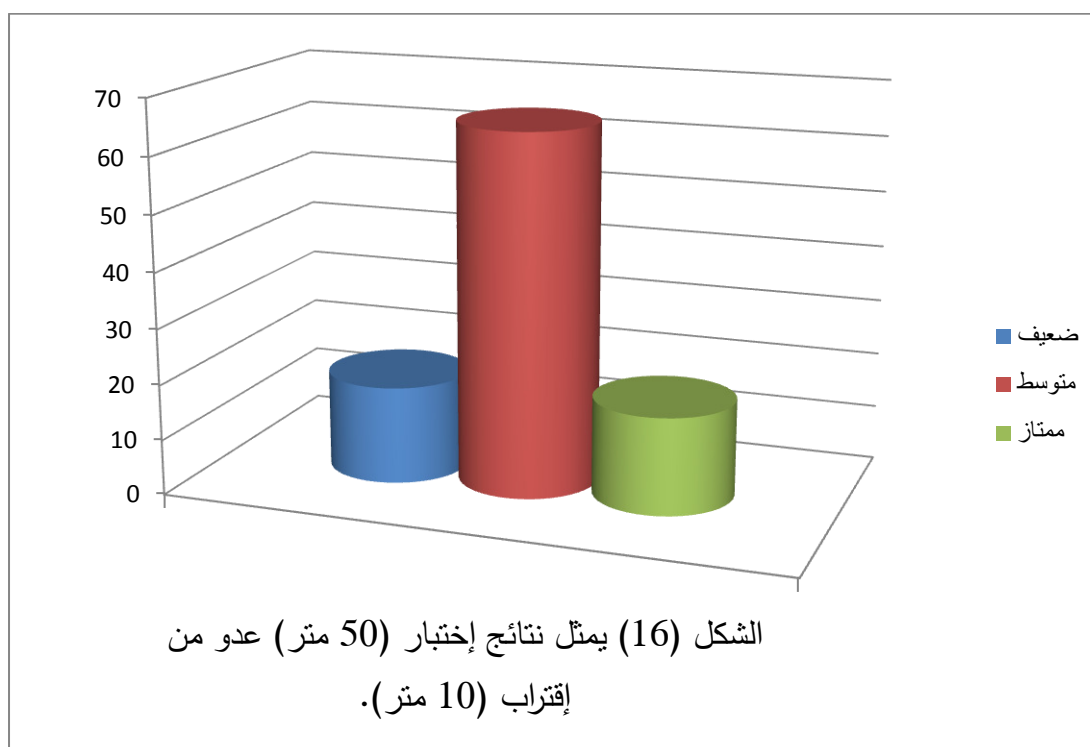
### 3-2- إختبار السرعة :

\* إختبار (50 متر) عدو من إقتراب (10 متر) إختبار الفرق البرازيلية :

- يهدف لقياس السرعة القصوى

ممتاز		متوسط		ضعيف		التصنيف	
%	ت	%	ت	%	ت	النسبة	العدد (ت)
%17.65	9	%64.70	33	%17.65	9	%100	51

الجدول رقم (19) يبين نتائج إختبار (50 متر) عدو من إقتراب (10 متر)



### التحليل و المناقشة :

السرعة في كرة القدم تمثل قدرة اللاعب على أداء التمارين و المهارات الأساسية و خطط اللعب بأقل زمن ممكن ، و لأنها تترابط بجميع صفات اللياقة البدنية الأخرى (كالقوة و التحمل و الرشاقة و المرونة ) ، وهي لا ترتبط فقط بمستوى تطور المكونات الأولية (فترة الكمون ، فترة زمن رد الفعل ، التردد الحركي)، و لكن أيضا بكثير من العوامل البدنية و الفنية و التقنية و الذهنية المرتبطة بالأداء من تغير الإتجاه و سرعة الأداء و الخداع و الدحرجة و في تغيير المراكز و خلق الفراغ و سرعة التهديف نحو المرمى ، وبهذا فالسرعة أصبحت ذات أهمية كبيرة في كرة القدم لأنها ضرورية للأداء الناجح الذي يحقق متطلبات اللعب ، ويشير إلى السرعة في كرة القدم على أنها قدرة اللاعب على أداء حركات اللعب المطلوبة بالسرعة



المناسبة لكل منها وهي من القدرات و الصفات البدنية الأساسية ، وهي من القدرات الوراثية حسب التدريب الرياضي الحديث .

المدرّب البيداغوجي المدرك لعمله يعلم أهمية إستعمال الاختبارات في تقييم قدرات اللاعبين ، لما لها من أهمية في تحديد قدرات لاعب بصورة علمية و مضبوطة .

#### الإستنتاج :

إن هذا الإختبار يعتبر المعيار العلمي الذي يجب أن يأخذه المدرّبين بعين الإعتبار لتقييم قدرات اللاعبين خلال عمليات التدريب ، للتمكن من الكشف عن القدرات الحقيقية للاعبين و تحديد مستوياتهم و يبرر ذلك النتائج التي تحصل عليها اللاعبين ، إذ تبين أن مستوى اللاعبين في هذه الصفة تركز في المستوى المتوسط ، ليس هذا فقط بل إن نتائج التقييم بإستعمال الاختبارات تعتبر أساسا لوضع التخطيط السليم ، و مؤشراً لكافة طرق التدريب و مدى مناسبتها لتحقيق الأهداف المرجوة ، و تحديد مدى ملائمة التدريب لإمكانيات اللاعبين ، إضافة إلى أنها تعتبر مرشداً للمدرّب لتعديل و تطوير الخطة التدريبية وفقاً للواقع التنفيذي .

#### 2-4- إختبار التوافق :

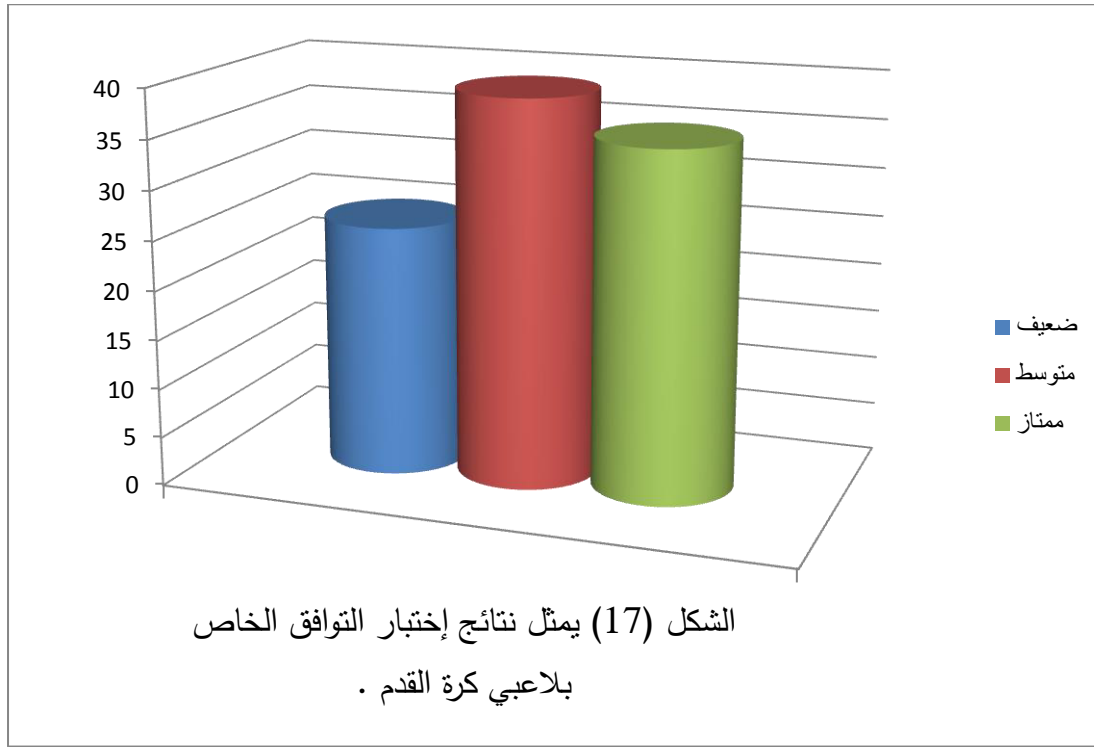
\* إختبار التوافق الخاص بلاعبي كرة القدم : ( إختبار أكراموف )

- يهدف لقياس قدرة التوافق بين اللاعب و الكرة .

ممتاز		متوسط		ضعيف		التصنيف	
%	ت	%	ت	%	ت	النسبة	العدد (ت)
35.29%	18	39.22%	20	25.49%	13	100%	51

الجدول رقم (20) يمثل نتائج إختبار التوافق الخاص بلاعبي كرة القدم





#### التحليل و المناقشة :

يطلق على اللاعب أن لديه توافق إذا إستطاع تحريك أكثر من جزء من أجزاء جسمه في إتجاهات مختلفة و في وقت واحد ، حيث إتفق كل من " لارسون " و " يوكوم " على أن التوافق لدى لاعبي كرة القدم هو { مقدرته ، إلى إدماج حركات من أنواع مختلفة مثل المراوغة والتمرير إطار موحد } (محمد صبحي حسانين، ص314، 2004). و من هنا يمكن القول أن لقدرة التوافق أهمية كبرى لدى لاعبي كرة القدم و لايمكن قياسها أو كشفها إلا بإستعمال طريقة علمية مقننة ألا و هي عملية التقييم من خلال الإختبارات لتحديد المستوى الحقيقي للاعبين .

#### الإستنتاج :

تأكدت نجاعة هذا الإختبار كونه ألقى الظلال حول ما تحقق على اللاعبين و أعطى تقديرات كل لاعب على حدى فعند ملاحظة النتائج تبين أن مستوى اللاعبين في هذه الصفة تركز في المستوى المتوسط ، وما يمكن قوله و تنبيه المدربين إليه هو الإعتماد على مثل هذه الإختبارات في تحديد المستوى البدني للاعبين للوقوف على الحالة التدريبية للاعبين و معرفة جوانب الضعف و النقص ووضع خطة و حلول لعلاجها ، فأهمية الإختبارات إذن لا تقتصر على هذا الأمر فقط بل تمتد إلى ما له صلة بالعملية التدريبية من حيث التخطيط الجيد و الفعال و تقسيم الواجبات التدريبية وإعادة برمجتها حسب المتطلبات الضرورية و المناسبة .



## 3- المحور الثالث :مناقشة و مقابلة النتائج بالفرضيات

## 3-1- مناقشة و مقابلة النتائج بالفرضية الأولى و الثانية :

الإختبار	التقدير
إختباربريكسي 5 دقائق	متوسط
إختبار الوثب العمودي	متوسط
إختبار (50 متر) عدو من إقترب (10 متر)	متوسط
إختبار التوافق الخاص بلاعبي كرة القدم	متوسط
المستوى العام لصفة التحمل و القوة و السرعة و التوافق	متوسط

الجدول (21) يبين مقابلة النتائج الفرضية الجزئية و الثانية

النتائج المتوصل إليها في بطارية الإختبارات لقياس العناصر البدنية لمعرفة مستوى التحمل و القوة و السرعة و التوافق وفي ضل ما أظهرته الجداول و المعطيات و أرقام قدرات اللاعبين تم الوقوف على الهدف المنشود ألا وهو تحديد المستوى البدني لهذه الصفات ، حيث تبين أنمستوى أغلب اللاعبين في هذه الإختبارات يتمركز في المستوى المتوسط .

من خلال الجدول (20) تم تحديد المستوى البدني للصفات المذكورة سابقا ، و بالتالي تحققت الفرضيتين الأولى و الثانية و التي تنص على إمكانية تحديد المستوى البدني للصفات البدنية لكل من التحمل و القوة و السرعة و التوافق من خلال تطبيق بطارية الإختبارات البدنية لقياس عناصر اللياقة البدنية لدى فئة الأصاغر .

## 3-2- مناقشة و مقابلة النتائج بالفرضية الثالثة :

على ضوء أسئلة الإستبيان المقدمة للمدربين و التي أردنا منها التحقق من صحة الفرضية حول أهمية الإختبارات البدنية في تقييم اللاعبين من خلال تحديد المستوى البدني ، و التي تم إستعراض نتائجها و عرضها وفق الجداول و الأشكال البايينية المقننة ، حيث تم التوصل إلى مايلي :



الجدول (22) يمثل مقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الثالثة

المسؤال	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> المجدولة	الدلالة الإحصائية
س1	7	3.84	دال
س2	14	12.6	دال
س3	14.25	11.1	دال
س4	7	3.84	دال
س5	9.8	12.6	غير دال
س6	9.71	7.81	دال
س7	14.25	11.1	دال
س8	7	3.84	دال
س9	18.64	5.99	دال
س10	8.53	7.81	دال
الفرضية الثالثة	تكمن أهمية تقييم مستوى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر من خلال بطارية اختبارات في تحديد المستوى البدني لكل لاعب بصفة دقيقة وبالتالي مستوى الفريق بصفة عامة.		دالة

على ضوء نتائج الجدول رقم (21) المحصل عليها و من خلال (س1) تبين أنها دالة و منه نستنتج أن أغلبية المدربين لا يحددون أو يخصصون فترات محددة خلال الموسم الرياضي لتقييم لاعبيهم وهذا ما يؤكد ك<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من قيمة ك<sup>2</sup> المجدولة، و من خلال (س2) تبين عدم توفر على الوسائل و الإمكانيات، و كذا الملاعب بعدد حصص أسبوعية غير كافية ، بالإضافة إلى غياب التنسيق بين مدربي مختلف الفئات للفريق هي الأسباب الرئيسية حسب المدربين المستجوبين عن عزوفهم على عملية تقييم لاعبيهم و هذا ما أكدته أن ك<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من قيمة ك<sup>2</sup> المجدولة، و من خلال (س3) تبين أن أغلبية المدربين عتمدون على الجانب المورفولوجي والملاحظة الخاصة بالجانب المهاري و بالتالي يمكن أن نؤكد أن اللاعبين لا يخضعون إلى إختبارات فمن الجانب البدني و التي تتم وفق أسس مدروسة و مضبوطة و هذا ما أكدته أن ك<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من قيمة ك<sup>2</sup> المجدولة، و من خلال (س4) يمكن القول



أن جل المدربين ملمين بأهمية تقييم الصفات البدنية الأساسية للاعب كرة القدم صنف أصغر و هذا ما أكدته أن ك<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من قيمة ك<sup>2</sup> الجدولة ، لإلمامهم الكبير أن مختلف الصفات البدنية الأساسية الآنف ذكرها تحتاج إلى عملية التقييم لمعرفة مدى نجاح البرنامج التدريبي و تكييف اللاعبين و نسبة التأثير على الصفات البدنية و هذا في (س5) و هذا ما أكدته أن ك<sup>2</sup> المحسوبة أقل من قيمة ك<sup>2</sup> الجدولة، و يعتمد أغلب المدربين في العبارة (س6) على الملاحظة و الخبرة الذاتية و عملية تقييم الصفات البدنية للاعبين و هذا ما أكدته أن ك<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من قيمة ك<sup>2</sup> الجدولة، و من خلال (س7) نستنتج أنه لا توجد استمرارية في العمل ما بين مختلف المدربين المتعاقبين على رأس نفس الفريق مما يحدث إختلال في توازنهم و تكوينهم القاعدي، أي يمكن القول أن كل مدرب يعمل مع فريقه وفق ما تمليه عليه خبرته الشخصية ، بغض النظر على مستواهم البدني و العمل السابق المنجز في مختلف الفئات السابقة للاعبين مهملين في ذلك للإختبارات و المقاييس و هذا ما أكدته أن ك<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من قيمة ك<sup>2</sup> الجدولة، و التي أقر فيها المدربين (س8) على تمكن من الكشف على المستوى الحقيقي على الصفات البدنية الأساسية الخاصة بكرة القدم ،و ذلك بناء على (س9) الذين يرون أن نتائج اللاعب خلال الإختبارات البدنية تمكنا من الحكم على إمتلاكه لصفة بدنية معينة ، أي أن نتائج الإختبارات كافية لإصدار الحكم على إمتلاك اللاعب لصفة محددة و هذا ما أكدته أن ك<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من قيمة ك<sup>2</sup> الجدولة، و من خلال (س10) أمكننا أن نصل إلى أن الإختبارات البدنية لها أهمية كبيرة في مجال التدريب الرياضي و خاصة التدريب الحديث لما لها من مزايا في تقييم اللاعب و المدرب و معرفة مستوى العمل بين البرنامج النظري و التطبيقي و هذا ما أكدته أن ك<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من قيمة ك<sup>2</sup> الجدولة.

و على ضوء هذا و من خلال الجدول (21) كانت العبارات الدالة 9 بنسبة 90% و عدد العبارات الغير الدالة 1 بنسبة 10%، ومن هنا يمكننا أن الفرضية الجزئية الثالثة التي مفادها "تكم أهمية تقييم مستوى لاعبي كرة القدم صنف أصغر من خلال بطارية اختبارات في تحديد المستوى البدني لكل لاعب بصفة دقيقة وبالتالي مستوى الفريق بصفة عامة" قد تحققت بنسبة كبيرة .



### 3-3- مناقشة و مقابلة الفرضيات الجزئية بالفرضية العامة :

الجدول رقم (23) : مقابلة النتائج بالفرضيات العامة .

الفرضية	صياغة الفرضيات	النتيجة
الفرضية الجزئية الأولى	يمكن تحديد مستوى التحمل والقوة والسرعة بتطبيق بطارية الاختبارات لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر (U 15).	تحققت
الفرضية الجزئية الثانية	يمكن تحديد مستوى المرونة والرشاقة البدنية بتطبيق بطارية الاختبارات لدى لاعبي كرة القدم (U 15).	تحققت
الفرضية الجزئية الثالثة	تكمن أهمية تقييم مستوى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر من خلال بطارية اختبارات في تحديد المستوى البدني لكل لاعب بصفة دقيقة وبالتالي مستوى الفريق بصفة عامة.	تحققت
الفرضية العامة	تعتبر عملية تقويم القدرات البدنية من خلال بطارية اختبارات لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر (U 15) الركيزة الاساسية لمعرفة واقع اللياقة البدنية.	تحققت

تبين لنا من الجدول رقم (22) أن الفرضية الجزئية الأولى التي مفادها "يمكن تحديد مستوى التحمل والقوة والسرعة بتطبيق بطارية الاختبارات لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر (U 15)" و الفرضية الجزئية الثانية التي مفادها "يمكن تحديد مستوى المرونة والرشاقة البدنية بتطبيق بطارية الاختبارات لدى لاعبي كرة القدم (U 15)" و الفرضية الجزئية الثالثة التي مفادها "تكمن أهمية تقييم مستوى لاعبي كرة



القدم صنف أصاغر من خلال بطارية اختبارات في تحديد المستوى البدني لكل لاعب بصفة دقيقة وبالتالي مستوى الفريق بصفة عامة" قد تحققت كلها وهذا ما يبين أن الفرضية العامة و التي مفادها "تعتبر عملية تقويم القدرات البدنية من خلال بطارية اختبارات لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر (U 15) الركيزة الاساسية لمعرفة واقع اللياقة البدنية" تحققت و بنسبة عالية جداً .



## خلاصة :

تطرقنا في هذا الفصل بعرض و تحليل و مناقشة النتائج ، لكل من الفرضيتين الأولى و الثانية و ذلك من خلال عرض الإستبيان و ذلك للتعرف على كيفية قياس عناصر اللياقة البدنية و الكشف على المستوى البدني ، مع مدى أهمية الإختبارات و المقاييس في مجال التدريب الرياضي و خاصة في عملية التقييم ، و إستخدمنا للحصول على هذه النتائج كلا من النسب المئوية و إختبار ك<sup>2</sup> و المستويات المعيارية و ذلك لمعرفة الدلالة الإحصائية لهذه النتائج .

و في الأخير توصلنا إلى مجموعة من الحقائق جاءت في صيغ الفرضيات التي سبق ذكرها و التي طرحت كحلول مؤقتة لمشكلة بحثنا.



# استنتاج عام



## استنتاج عام

### إستنتاج عام :

من خلال كل ما تم تقديمه في كلا الجانبين النظري و التطبيقي ، يمكن القول أننا وصلنا إلى إستخلاص زبدة هذا العمل المتواضع ، و خاصة من خلال الدراسة الميدانية التي وضحت الغموض الذي كان يطغى على هذا العمل ، و بالتالي تقديم الحلول التي تعطي إجابة للإشكال المطروح سابقا ، و كنتيجة لهذا العمل وعلى إثر التحليلات الخاصة بالإختبارات البدنية المنجزة على لاعبي كرة القدم لفئة 15 سنة تم التوصل إلى :

❖ تحديد ستة عوامل للصفات البدنية للاعبي كرة القدم صنف أصاغر 15 سنة بدلالة الإختبارات البدنية :

- العامل الأول : صفة التحمل و الصفات المدمجة للتحمل ، تقابلها إختبارات 5د بريكسي
- العامل الثاني : صفة القوة و تقابلها إختبار القفز العمودي لسارجانت
- العامل الثالث : صفة السرعة و يقابلها إختبار الجري 50 متر
- العامل الرابع : صفة التوافق يقابلها إختبارأكراموف

❖ تم إقتراح بطارية إختبارات بدنية لفئة الاصاغر أقل من 15 سنة لكرة القدم

❖ تم ترشيح الإختبارات البدنية بالإستدلال على عوامل الصفات البدنية لهاته الفئة و كذا عرضها

على خبراء و محكمين في مجال التدريب الرياضي

❖ بإستخدام الإحصاء الوصفي تم تحديد مستويات كيفية على البيئة الجغرافية و المستوى المحلي

للإختبارات البدنية المستخدمة على لاعبي كرة القدم فئة أقل من 15 سنة .



خاتمة



## خاتمة :

لقد بدأنا بحثنا من المجهول و ها نحن الآن ننهي هذا العمل المتواضع بما هو معلوم و بدأنا بما هو غامض و ها نحن الآن ننهيه بما هو واضح ، وبدأنا بإشكال و إفتراضات و ها نحن ننهيه بطول و نتائج ، حيث أن لكل بداية نهاية و لكل منطلق هدف مسطر و مقصود ، و ها نحن الآن نخط أسطر خاتمة بحثنا التي سنحاول من خلالها تقديم زبدة الموضوع و مدى تحقيق الهدف المرجو من ذلك و تقديم إفتراضات مستقبلية تساعد الباحثين على مواصلة البحث و إعادة دراسته من جوانب أخرى ، حيث إنطلقنا من تعاريف و مصطلحات ، و جسدت بجمع المعلومات و معالجتها و تحليلها حيث و ضعنا في مقدمة أهدافنا إزالة الغموض و الالتباس الذي لمسناه أثناء بداية هذا الموضوع، لهذا كانت من أهم الخطوات المعتمدة هي تنظيم العمل في إطار علمي و منهجي ، فقمنا بتحليل هذه الوضعية التي يعاني منها أغلب فرق ولاية تبسة و كذا باقي الفرق الأخرى و إعطاء البديل لها، حيث قدمنا نموذجا و تم تطبيقه على عينة مختارة من مجتمع البحث بطريقة عشوائية ن و تسجيل النتائج و تحليلها و الخروج بنتيجة تبين مدى فعالية هذه الطريقة و نجاعتها في الوسط العلمي و العملي .

و على إثر ما تم جمعه من معطيات نظرية وضحت في حيثيات هذا البحث ، و من المشكل المطروح حول تحديد و معرفة المستوى البدني للاعبين من خلال تطبيق بطارية بدنية لقياس عناصر اللياقة البدنية لتقييم المستوى المحلي للرابطة الولائية ، و خوضها إلى الطرق العلمية و متطلباتها المدروسة ، لهذا وجب الإجابة على الإشكال و وضع فرضيات البحث التي هي عبارة عن حلول جزئية مؤقتة للإشكالية المطروحة ، إذ كان لزاما علينا من إختبارها لتبيان مدى صحتها ، و لتحقيق ذلك قمنا بتصميم استبيان خاص بالمدرسين و بطارية اختبارات بدنية للاعبين و تحديد المستويات المقترحة لتقييم لاعبي كرة القدم صنف أصاغر 15 سنة .

تبين مما سبق ذكره أن عملية التقييم الجيدة تسمح بتوفير أفضل النتائج، و هذا ما تجلّى من خلال بطارية الإختبارات المطبقة على اللاعبين لتحديد المستوى البدني الحقيقي، و بما أن نتائج و مستوى الفرق المحلية لرابطة الولاية متوسط فهذا راجع إلى سوء عملية التقييم من الأسباب الرئيسية التي أدت لضعف النتائج .



من هنا وجب على المدربين أن تكون عملياتهم في تقييم اللاعبين و تحديد مستواهم من خلال بطارية الإختبارات البدنية ، مبنية على مبادئ و أسس علمية حتى ترجع بالفائدة على رفع المستوى لهذه الفئة و يتمكن من تدعيم هؤلاء اللاعبين بركب فرق فئة الاواسط والاكابر و توفير أكبر عدد من اللاعبين الممتازين في هذه الفئة وتكوين نواة المستوى المحلي على أفضل نحو.

تعتبر عملية التقييم عملية حساسة إذا تمت على أساس بطارية الإختبارات البدنية لقياس عناصر اللياقة البدنية، لما لها من تأثيرات على النتائج الحالية و المستقبلية للفريق ، فالإعداد البدني لا يأتي إلا في وجود تلك الإستعدادات و المؤهلات اللازمة لتحقيق أحسن مستوى و لأطول فترة زمنية .



فروض وإقتراحات

مستقبلية



## فروض و إقتراحات مستقبلية

اقتراحات و فرضيات مستقبلية :

إن خير أثر يتركه الباحث إثر إجرائه لموضوع بحثه ، هو ترك المجال مفتوح للبحث و إقتراح بعض النقاط التي تسهم في خدمة البحث العلمي و تدعمه ، وهذا ما سنقوم به الآن أي تقديم بعض الإقتراحات و فرضيات مستقبلية تضيف على البحث قيمة علمية و كذا فتح المجال لإستمرارية البحث فيه ، و ستسرد على النحو التالي :

- ❖ الإهتمام بتقييم المستوى البدني الراهن للاعب في عملية التدريب و إقتراح وحدات تدريبية وفق نتائجه في الإختبارات .
- ❖ ضرورة إقامة رسالات و ملتقيات و تربصات و طنية و دولية للمدربين من أجل تجديد المعلومات و المعارف خاصة مع التطور الكبير في مجال التدريب .
- ❖ ضرورة إستخدام الطرق العلمية في عملية التقييم خاصة عند الفئات الشبانية التي تعتبر القاعدة الأخيرة في سلم تدرج الفئات الرياضية لتمويل الفرق باللاعبين الممتازين .
- ❖ محاولة مراقبة أعمال المدربين من طرف رؤساء الأندية ، حتى يكون ذو صبغة منهجية و علمية و بالتالي الإبتعاد عن العمل الفوضوي و العشوائي .
- ❖ فتح دورات تكوينية موسمية للمدربين و المسيرين للإستفادة من كل ما هو جديد ، كذلك من أجل تبادل الخبرات كي يستفيد منها هؤلاء الصاعدين في مجال كرة القدم .
- ❖ ضرورة توفير الوسائل البيداغوجية و الأجهزة و العتاد الخاص بالإختبارات و المقاييس .
- ❖ منح الفئات الشبانية القدر الكافي من الإهتمام في جميع النواحي و خاصة منها البدنية .
- ❖ اجراء بحوث و دراسات مشابهة على الأصناف الأخرى .
- ❖ إستفادة و إستغلال مدربي كرة القدم و خاصة مدربي الفئات الشبانية لبطارية الإختبارات في عملية التقييم و معرفة مستوى اللاعبين على مدار الموسم الرياضي .
- ❖ إقتراح برامج تجريبية ملائمة على ضوء النتائج المتوصل إليها لتحسين المستوى البدني لعينة البحث .



# مراجع



### \*المصادر :

1- القرآن الكريم : الإسراء الآية (22- 24 )

المراجع باللغة العربية :

- الكتب :

2- إبراهيم أحمد سلامة ، الإختبارات و القياس في التربية البدنية ، دار مصر للكتاب : القاهرة ، 1980م

3- إبراهيم مروان عبد المجيد ، التقويم و القياس في التربية البدنية و الرياضية ، مؤسسة الوراق ، عمان ، 2003 .

4- أسعد موفق محمود ، التعلم و المهارات الأساسية في كرة القدم ، دار دجلة ، 2011 .

5- ألييك محمد : أسس إعداد لاعبي كرة القدم و الألعاب الجماعية ، مصر ، 2002

6- ألييك محمد : المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية ، منشأة المعارف ، مصر ، 2003.

7- أمر الله أحمد الباسطي : الإعداد البدني و الوظيفي في كرة القدم : تخطيط - تدريب - قياس ، دار الجماعة الجديدة للنشر ، الإسكندرية القاهرة ، 2001.

8- بسطويسي أحمد : أسس و نظريات الحركة ، ط1، دار الفكر العربي ، 1996.

9- بسطويسي أحمد ، عباس صالح ، طرق التدريس في مجال التربية البدنية و الرياضية ط3 ، مديرية دار الكتاب للطباعة و النشر ، بغداد ، ص154 ، 1987 .

10- بشير صالح الرشدي : مناهج البحث التربوي ، دار الكتاب الحديث ، الكويت ، 2000

11- بطرس رزق الله : التدريب في مجال التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، العراق ص516 ، 1994.

12- تامر محسن وواثق ناجي : كرة القدم و عناصرها الأساسية ، مطبعة جامعة الموصل ، بغداد ص 123 ، 1989 .

13- تامر وافق : كرة القدم و عناصرها الأساسية ، القاهرة .

14- جواد علي سلوم : الإختبارات و القياس و الإحصاء في المجال الرياضي ، وزارة التعليم العالي و البحث العلمي القادسية ، 2004.

15- حامد عبد السلام : علم النفس النمو للطفولة و المراهقة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000.

16- حسانين محمد صبحي : القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية ، ج1، ط4 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001.



- 17- حسانين محمد صبحي : القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية ، ج2، ط5 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003.
- 18- حسانين محمد صبحي : القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية ، دار الفكر العربي، القاهرة ، 2000.
- 19- حسين عبد الحميد رشوان : في مناهج العلوم ، مؤسسة شباب الجامعة ، الإسكندرية ، مصر ، 2003 .
- 20- حسين قاسم حسن : الفيزيولوجيا مبادئها و تطبيقاتها في المجال الرياضي ، ط1، دار الحكمة ، بغداد ، 2004.
- 21- حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، بدون طبعة ، دار الفكر العربي، مصر ، ص54- 63، 1988 .
- 22- الحيايني محمد خضر أسمر : كرة القدم لطلاب كليات و أقسام التربية الرياضية ، ط2، جامعة الموصل ، العراق ، 1999 .
- 23- خوري توما جورج : سيكولوجيا النمو عند الطفل و المراهق ، ط1 ، المؤسسات الجامعية للدراسات ، بيروت لبنان ، 2000 .
- 24- الخولي أنور و الشافعي جمال الدين : مناهج التربية البدنية المعاصرة ، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة ، 2000 .
- 25- درويش راجح الديلمي و أحمد عزت : مشاكل الشباب النفسية ، جماعة النشر العالمي ، مصر ، 2012 .
- 26- ريسان مجيد خريط : موسوعة القياس و الإختبارات في التربية البدنية و الرياضية ، جامعة بغداد العراق ، ص65 - 79 ، 1989 .
- 27- رشيد زرواتي : مناهج و أدوات البحث العلمي في العلوم الإجتماعية ، ط1، دار الهدى للطباعة و النشر و التوزيع ، الجزائر ، 2007 .
- 28- رشيد زرواتي : تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الإجتماعية ، ط1 ، 2002 .
- 29 - السيد فؤاد البهي : الأسس النفسية للنمو ، دار الحكمة ، القاهرة ، 2000 .
- 30 - سامي الصفار و آخرون : كرة القدم ، ج1، ط2، مديرية دار الكتاب للطباعة و النشر ، جامعة الموصل بغداد ، ص199 ، 1987 .



- 31- سيرجي و بوليفسكي ترجمة علاء الدين محمد عليوة : التمرينات البدنية القوة السرعة الرشاقة التوافق المرونة ، ط1، ماهي للنشر و التوزيع و خدمات الكمبيوتر ، الإسكندرية ، 2010 .
- 32- عامر سعيد الخياكي : سيكولوجية كرة القدم ، ط1 ، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع ، عمان ، 2011 .
- 33- المقصود السيد : تطور حركة الإنسان ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 2005 .
- 34- علام صلاح الدين محمود : القياس و التقويم التربوي في العملية التدريسية ، ط1، دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة ، عمان ، 2007 .
- 35- عملي عادل عبد البصير : تدريب القوة العضلية ، ط1، 2004 .
- 36- عياش فيصل : الموجز في علم الحركة ، 1998.
- 37- غازي صالح محمد : كرة القدم : المفاهيم – التدريب ، ط1 ، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع ، 2001 .
- 38 – فرج عنايات محمد أحمد : مناهج و طرق تدريس التربية البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1998 .
- 39 – فرحات ليلي السيد : القياس و الإختبار في التربية البدنية ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 2003 .
- 40 – فريد كامل أبو زينة ، عبد الحافظ الشايب و آخرون : مناهج البحث العلمي للإحصاء في البحث العلمي ، ط1، دار المسيرة ، عمان ، الأردن ، 2006 .
- 41 – فهمي إبراهيم موسى : اللياقة البدنية و التدريب الرياضي و الإعداد البدني ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000 .
- 42 – كاشف محمود : الإعداد النفسي للرياضيين ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1991 .
- 43 – كمال عبد الحميد ، اللياقة البدنية و مكوناتها ، ط3 ، دار الفكر العربي ، 1998 .
- 44 – كمال عبد الحميد إسماعيل ، محمد صبحي حسنين ، رباعية كرة اليد الحديثة ، ج1 ، ص33،32
- 45 – كمال درويش و محمد حسنين : التدريب الدائري ، دار الفكر العربي ، مصر ، ص35 ، 1984
- 46 – ماجد علي مفتي : التدريب الرياضي المعاصر ، دار الطباعة للنشر و التوزيع ، عمان ، 2010.
- 47 – محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي ، ط2، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000 .



- 48 - محمد نصر الدين رضوان : الإحصاء الإستدلالي في علوم التربية البدنية و الرياضية ، بدون طبعة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003 .
- 49 - محمد عوض بسيوني ، و فيصل ياسين الشاطي، نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية ، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، ص158 ، 1992 .
- 50 - مختار أحمد : كرة القدم الأسس العلمية في تطوير اللياقة البدنية ، الكويت ، 1989 .
- 51 - مختار حنفي محمود : التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999
- 52 - مصطفى حسين باهي ، علم النفس الرياضي ، ط1، دار العالمية للنشر و التوزيع القاهرة ، 2005 .
- 53 - مفتي إبراهيم حمادة : التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1996 .
- 54 - مفتي إبراهيم حمادة : التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1996 .
- 55 - مفتي إبراهيم : المرجع الشامل في كرة القدم ، ط1 ، دار الكتاب الحديث ، 2011 .
- 56 - موسى ماجد علي : التدريب الرياضي الحديث ، ط1 ن دار الطباعة للنشر و التوزيع ، عمان ، 2009 .
- 57 - موفق أسعد محمود : التعلم و المهارات الأساسية في كرة القدم ، ط1 ، دار دجلة ، عمان ، 2014 .
- 58 - موفق أسعد محمود : الإختبارات و التكتيك في كرة القدم ، دار دجلة، المملكة الأردنية الهاشمية ، 2011 .
- 59 - هاشم ياسر حسن : التطبيقات البدنية الحديثة للاعبين كرة القدم ، ط1 ، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع ، 2012 .
- 60 -الوقاد محمد رضا : التخطيط الحديث في كرة القدم ، ط1 ، دار السعادة، القاهرة ، 2003 .
- 61 - يوسف لازم كماش : اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم ، دار الفكر ليبيا ، 2002 .



### - المجالات العلمية :

- 62 - الجامعة الهاشمية الزرقاء : جامعة مؤتة الكرك ، الأردن ، 2009/07/23 .
- 63 - عبد القادر محمود : سبع محاضرات حول الأسس التعليمية لكتاب البحث العلمي سلسلة في دروس الإقتصاد ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1990 .
- 64 - الشماري و آخرون : الغختباراتالمعلمية و الميدانية لشباب كرة القدم للمستوى العالي ، الجريدة الرياضية ، العدد 38 ، 2005 .

### المراجع باللغة الأجنبية :

- 65 -Akramov – Sélection et preparation des jeunes footballeurs,1983
- 66 – BangsboJ,Profil des activités footballistiques en compitition, journal candien sciences et sports,2008.
- 67 – Billât, Véronique,Physiologie et méthologie de l’entrainement,de Bock Université,2007.
- 68 – Brikci.A. Dekkar , N. Hanifi, R.Technique d’évaluation physiologique des athlètes , éd. COA, 1990.
- 69 – Cazorla, G,Evaluation physique Et physiologique Du footballeur et Orientation De Sa Préparation Physique, Univ Bordeaux2, 2006.
- 70 – Dellal, A et al, De l’entrainement à la performance en football , édition de boeck, Paris 2008.
- 71 – Eric Batty – Football – Entrainement A L’eupéenne – Vigot 1991.
- 72 – Gilles Cometti – football et musculation , 1992 .
- Hernane, H.H :ModernFactorAnalyse, Press Chicago University , 1960.
- 73 – Houiller , G. Entrainement et Evaluation Des Capacités Physiques Des Footballeurs , Journal Sport Et Science , Paris , 2007.
- 74 – I.N.S.E.P-Evaluation de la valeurs physique, Paris , 1984.
- 75 – Rampinini, Et AL, Facteurs Influençant Les Réponses Physiologiques dans les Jeux Réduits en football, Journal Sport Et Sciences, 2007.



- 76 – Taelman, R.football, Nouvelles techniques d'entraînement, Paris,2000
- 77 – Tchokonté , Sylvain , Evaluation Du football Et Conséquences sur L'entraînement Et La Preparation Physique : Application A L'Etude Des Incidences Des Jeux Réduits Sur Les Adeptations Des Joueurs, Thèse de Doctorat, Univ de Strasbourg, 2011.
- 78 – Thomas, Raymond – la condition physique – vigot Paris 1997 .
- 79 – Turpin , Bernard , football préformation , ét formation , édition Amphora , Paris. 1998 .



ملاحق



**وزارة التعليم العالي و البحث العلمي**  
**جامعة الشيخ العربي التبسي**  
**معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية**  
**تخصص : التدريب الرياضي النخبوي**  
**إستمارة إستبيان موجهة لمدربي كرة القدم**

في إطار إنجاز مذكرة تخرج الماستر في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية تخصص التدريب الرياضي تحت عنوان "عملية تقويم القدرات البدنية من خلال بطارية اختبارات للاعبين كرة القدم صنف اصاغر U15" أتقدم إليكم أنتم مدربي فئة الاصاغر لكرة القدم هذه الإستمارة التي تحتوي على مجموعة من الأسئلة بغرض الإجابة عليها بكل صدق و شفافية و موضوعية مع الإلتزام بالسرية التامة قصد مساعدتنا في إنجاز هذا البحث بهدف إثرائه من الجانب العلمي و العملي .

- ملاحظة :

- توضع علامة ( X ) أمام الإجابة الصحيحة .
- إلزامية الإجابة و سريتها .

و في الأخير لكم من الباحث فائق التقدير و الإحترام .

إشراف الأستاذ الدكتور :

- قاسمي فيصل

من إعداد الطلبة الباحثين :

- عوايشة شمس الدين

السنة الجامعية : 2019/2018



السؤال الأول : هل تحددون فترات معينة خلال الموسم لتقييم لاعبيكم ؟

نعم	<input type="checkbox"/>
لا	<input type="checkbox"/>

السؤال الثاني : ما سبب الاستغناء عن فترات التقييم ؟

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

نقص الإمكانيات والوسائل

عدم توفر الملاعب باستمرار

نقص التنسيق بين مدربي الفئات الأخرى

عدد الحصص غير كاف

عدم توفر بطارية للفئة

عدم جدوى عملية التقييم

السؤال الثالث :في تقييم لاعبيكم ماهي الجوانب التي يركزون عليها ؟

الجانب البدني	<input type="checkbox"/>
الجانب المهاري	<input type="checkbox"/>
الجانب المرفولوجي	<input type="checkbox"/>
الجانب النفسي	<input type="checkbox"/>
جوانب أخرى	<input type="checkbox"/>

السؤال الرابع :هل تقومون بعملية تقييم الصفات البدنية لدى لاعبيكم في كرة القدم صنف أصغر ؟

نعم	<input type="checkbox"/>
لا	<input type="checkbox"/>



**السؤال الخامس :** ماهي الصفات البدنية التي تحتاج إلى عملية التقييم لدى لاعبي كرة القدم صنف اصاغر حسب رأيكم ؟

التحمل	
القوة	
السرعة	
المرونة	
الرشاقة	
التوافق	

**السؤال السادس :** أعطي الأسلوب الأمثل و المعتمد عليه أثناء عملية تقييم هذه الصفات ؟

الاختبارات و المقاييس	
الملاحظة	
الخبرة الذاتية	
أساليب أخرى	

**السؤال السابع :** على أي أساس تعتمدون في بناء برامجكم السنوية في بداية الموسم عند تسلمكم للفريق

للمرة الأولى ؟	
حوصلة المدرب السابق	
بطارية الاختبارات	
اختيار اللاعبين السابقين	
جوانب أخرى	



السؤال الثامن : هل يكفل استعمال الإختبارات بالكشف عن المستوى الحقيقي للصفات البدنية الأساسية

الخاصة بكرة القدم لدى فئة الاصاغر ؟

نعم


لا

السؤال التاسع : هل نستطيع أن نصدر حكم إمتلاك لاعب كرة القدم لصفة بدنية معينة بناء على نتائجه

في الإختبارات ؟


دائماً

غالباً

أبداً

السؤال العاشر : هل يمكن أن نعرف مدى أهمية الإختبارات البدنية بالنسبة للمدرب خلال الموسم

التدريبي ؟

.....

.....

.....

.....

.....



## ملخص البحث (الدراسة)

تهدف الدراسة الحالية الى ابراز اهمية استخدام بطارية اختبارات لقياس عناصر اللياقة البدنية في تحديد مستوى اللاعب بصفة دقيقة و بالتالي مستوى الفريق عامة ، ونضرا لأن عملية الوصول للمستويات العليا و للوصول لمنصات التتويج لا يأتي بمحض الصدفة أو بالطرق العشوائية و انما بالأسس و المعايير العلمية خاصة عملية التقييم الصحيحة و العلمية ، كما تهدف الى تبين الصورة الحقيقية التي يجب أن تتم في غضون هذه العملية بالاعتماد على الاختبارات كأساس و معيار علمي فاصل في تحديد مستوى اللاعبين ، وخاصة في مستوى القدرات البدنية التي أصبحت الآن هي الصفة المميزة الظاهرة على كل لاعب أو نادي أو منتخب كبير، و التي تكفل له مستوى عالي من الأداء مع القصد في الجهد المبذول ، وفي وقتنا الحالي و تأثير تغييراته أصبح في الكثير من المنافسات الرياضية و المحافل الدولية الحسم للفريق صاحب اللياقة البدنية العالية ، و بالمقابل توعية المدربين بالابتعاد عن كل ما هو عشوائي خلال عملية التقييم مثل الخبرة الذاتية والملاحظة التي لا تؤتي ثمارها ، حيث أجرى الباحث دراسته على بعض الفرق ولاية تبسة ، منتهجا في ذلك المنهج الوصفي من خلال تطبيق الاختبارات البدنية على اللاعبين الاصاغر (U-15) ، وتوزيع استمارات الاستبيان على المدربين لأخذ آرائهم ووجهات نظرهم حول الموضوع و الاستفادة من اجاباتهم و اقتراحاتهم البناءة في أغراض علمية بحثية ، بغرض اثراء الموضوع وتدعيمه أكثر ، و اشتملت الدراسة على جانبين: الأول خصص للخلفية المعرفية النظرية و تضمن فصلين الأول تضمن أربعة محاور، أما الثاني فتضمن الدراسات المرتبطة بالبحث ، أما الجانب الثاني فخصص للخلفية المعرفية التطبيقية (الدراسة الميدانية) وتضمن فصلين ، الأول خصص لمنهجية البحث و اجراءاته الميدانية ، أما الثاني فاحتوى عرض و تحليل و مناقشة النتائج .

وفي الأخير تم التوصل الى صحة الفرضيات المقترحة و التي كشفنا من بها الدعامة الأساسية لأهمية تطبيق بطارية اختبارات لقياس عناصر اللياقة البدنية في تحديد و معرفة المستوى البدني لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال (U-15) ، و عليه نوصي المدربين بتكييف بطارية اختبارات موحدة حسب قدرات اللاعبين ، تكون سندا في عملية تقييم لاعبي كرة القدم ، فهي تساعد في كشف المستوى الحقيقي للاعبين الذي يكون بمثابة التشخيص الأساسي لمستواهم ، لمحاولة اضهار عناصر القوة و محاولة تحسينها أكثر و عناصر الضعف و محاولة تداركها من أجل تحسين مستوى اللاعب بصفة خاصة ، ومستوى الفريق عامة للوصول الى أحسن تمثيل و على كافة المستويات .

**الكلمات الدالة :** الاختبارات، بطارية اختبارات، التقييم، المستوى البدني، كرة القدم، فئة أصاغر (U-15)