



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة العربي التبسي - تبسة، الجزائر



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: تدريب رياضي

تخصص: تدريب رياضي نخبوي

العنوان:

## دراسة تتبعية لتطور الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم هواة

إشراف الأستاذ:

- د. بوتة محمد

إعداد الطالبين:

- بوعكاز صلاح الدين

- مصباحي علي

لجنة المناقشة:

| الصفة        | الرتبة العلمية | الإسم واللقب       |
|--------------|----------------|--------------------|
| رئيسا        | أستاذ محاضر ب- | حاجي فيصل          |
| مشرفا ومقررا | أستاذ محاضر ب- | بوته محمد          |
| مناقشا       | أستاذ مساعد ب- | بوخالفة عبد القادر |

السنة الجامعية: 2020/2019





وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة العربي التبسي - تبسة ، الجزائر



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: تدريب رياضي

تخصص: تدريب رياضي نخبوي

العنوان:

دراسة تتبعية لتطور الصفات البدنية لدى لاعبي

كرة القدم هواة

إشراف الأستاذ:

- د. بوتة محمد

إعداد الطالبين:

- بوعكاز صلاح الدين

- مصباحي علي

لجنة المناقشة:

| الصفة        | الرتبة العلمية | الإسم واللقب       |
|--------------|----------------|--------------------|
| رئيسا        | أستاذ محاضر ب- | حاجي فيصل          |
| مشرفا ومقررا | أستاذ محاضر ب- | بوته محمد          |
| مناقشا       | أستاذ مساعد ب- | بوخالفة عبد القادر |

السنة الجامعية: 2020/2019

## شكر وتقدير

الذي تتسابق الكلمات وتتزاحم العبارات لتنظم عقد الشكر الذي لا يستحقه إلا هو فلا تفيه  
حقه من الحمد

ثم الشكر الوافر الجزيل بشوق الأزهير وعبير الأقحوان وروائح المسك وبصوت الفرح  
لكم يا من كان لكم قدم السبق في ركب العلم والتعليم

لورثة الأنبياء الذين بذلوا ولم ينتظروا العطاء

إلى الأساتذة الكرام الذين كان لهم الفضل الكبير عليّ في مشواري العلمي  
على رأسهم الأستاذ المؤطر "بوتة محمد" أوجهُ إليه كل الامتنان والوفاء أعبقَ كلمات الشكر  
والثناء.

إلى الوالدين والأهل والخلائن، والأقربين والصّحب والجيران  
والذين من الله عليّ بهم وأشركهم في أمري، فشدّ بهم أزرِي، ووضع بهم وزري  
إليكم أوجهُ خالصِ سُكري

## قائمة المحتويات

|  |  |
|--|--|
| مهرس                                     |  |
|  | شكر وتقدير   |
| أ  | قائمة المحتويات  |
| ج  | قائمة الجداول  |
| د  | قائمة الأشكال  |
| 1  | مقدمة عامة   |
| الفصل الأول: الإطار العام للدراسة        |  |
| 4  | 1- إشكالية الدراسة                                     |
| 5  | 2- فرضيات الدراسة                                      |
| 5  | 3- أهداف البحث   |
| 6  | 4- أهمية البحث   |
| 6  | 5- تحديد المفاهيم والمصطلحات                           |
| 7  | 6- الدراسات السابقة                                    |
| الفصل الثاني: الخلفية النظرية للدراسة    |  |
| 15                                       | 1- محددات الأداء الرياضي في كرة القدم (d'après martin) |
| 20                                       | 2- مراحل تطوير لاعب كرة القدم                          |
| 22                                       | 3- تحليل المتطلبات البدنية لكرة القدم                  |
| الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة |  |
| 32                                       | 1- الدراسة الاستطلاعية                                 |
| 32                                       | 2- الهدف من الدراسة الاستطلاعية                        |
| 32                                       | 3- منهج الدراسة  |
| 33                                       | 4- مجتمع الدراسة                                       |

|    |   |
|----|---|
| 33 | 5- عينة الدراسة   |
| 33 | 6- أدوات الدراسة  |
| 33 | 6-1- رمي الكرة الطبية من الجلوس: (Medicine Ball Throw-seated) |
| 35 | 6-2- اختبار الوثب العمودي من الثبات: (Vertical umpText)       |
| 36 | 6-3- اختبار الجلوس من الرقود 60 ثانية: (Sit Up 60 secs)       |
| 38 | 6-4- اختبار (اليكوي) للرشاقة: (IuinoisAgilyText)              |
| 40 | 6-5- اختبار السرعة 35 متر: (35Méter Speed test):              |
| 41 | 6-6- اختبارات T للسرعة والرشاقة: (Agity T test)               |
| 43 | خاتمة   |
| 45 | قائمة المصادر والمراجع  |

## قائمة الجداول

|    |   |
|----|---|
| 27 | جدول رقم (1) يبين تصنيف الصفات البدنية حسب عدة باحثين               |
| 36 | جدول رقم (2) معايير خاصة بمكتب تقييم أداء الرياضيين والإعداد البدني |
| 38 | جدول رقم (3) معايير خاصة بمختبر أداء الرياضيين والإعداد البدني      |
| 39 | جدول رقم (4) معايير الإختبار البنيوي للرشاقة                        |
| 41 | جدول رقم (5) معايير اختبار السرعة                                   |
| 42 | جدول رقم (6) معايير اختبار T للسرعة والرشاقة                        |

## قائمة الأشكال

|    |   |
|----|---|
| 15 | شكل رقم (1) يمثل محاور الأداء                                       |
| 20 | شكل رقم (2) مراحل تطور اللاعب حسب السن                              |
| 28 | شكل رقم (3) نموذج المراحل الحساسة لتنمية الصفات الرياضية لدى الشباب |
| 34 | شكل رقم (4) رمي الكرة الطبية من الجلوس                              |
| 35 | شكل رقم (5) اختبار الوثب العمودي من الثبات                          |
| 37 | شكل رقم (6) اختبار الجلوس من الرقود 60 ثانية                        |
| 38 | شكل رقم (7) اختبار (إلينيوي) للرشاقة                                |
| 40 | شكل رقم (8) اختبار سرعة 35 متر                                      |
| 41 | شكل رقم (9) اختبار T للسرعة والرشاقة                                |



# مقدمة عامة

## مقدمة عامة

لم يظهر التدريب الرياضي بشكله الحالي دفعة واحدة، بل تطور من تدريب يومي بشكل عشوائي حتم على الإنسان البدائي لظروفه إلى أن تبلورت معالمه في شكله العلمي الحديث متوسطا في استخدام العلوم المرتبطة في تطوير ذاته ومعارفه وطرائقه وأساليبه المختلفة، وهذا الارتباط راجع إلى التقدم في تطوير الأداء البدني من أجل تحقيق أفضل المستويات الرياضية إضافة إلى أن المستوى يتأثر بعدة عوامل منها العوامل الفيسيولوجية والمورفولوجية وكذا العوامل النفسية والتربوية وتعتبر كرة القدم من الرياضات التي أخذت نصيبا وافرا من التطور في العالم خلال السنوات الأخيرة، خاصة بعد استفادتها المباشرة من جملة العلوم الأخرى، إضافة إلى تسخير الدول المتقدمة جل إمكانياتها لرفع من المستوى الفكري والبدني للرياضي في هذا المجال، إذ أن الإنجازات الرياضية المحققة على المستوى العالمي لم تكن إلا نتيجة التخطيط العلمي للتدريب وفقا للبحوث والخبرات والتجارب العلمية الممنهجة والبرامج التدريبية الرياضية الموضوعة ومسطرة بطريقة علمية خضعت في ذلك لشروط، وبطرائق وأساليب تدريجية تضمن الوصول بالرياضي إلى الهدف المنشود وهو تحقيق البطولات، مع العلم هذه الطرائق تختلف باختلاف خصائصها، والأهداف المرجوة من تطبيقها في تطوير الصفات البدنية المختلفة.

وقد اعتمدنا في هذه الدراسة على اتباع الخطوات التالية:

- **الفصل الأول الإطار العام للدراسة:** خصص هذا الفصل للتعريف بالدراسة، ورد فيه طرح للإشكالية وصياغة الفرضية العامة والفرضيات الجزئية، إضافة إلى أهداف البحث وأهميته، ثم تحديد أهم المصطلحات ونختتم هذا الفصل بسرد ملخص لأهم الدراسات السابقة والمشابهة ذات الصلة بالموضوع.
- **الفصل الثاني الخلفية النظرية للدراسة:** تطرقنا في هذا الفصل إلى بعض نماذج ومحددات الأداء الرياضي في رياضة كرة القدم وتحليل المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم وتطور الصفات البدنية للاعب كرة القدم حسب السن وكذلك مراحل تطور كرة القدم.

## مقدمة عامة

---

- الفصل الثالث الإجراءات المنهجية للدراسة: حيث تطرقنا في هذا الفصل لوضع بعض الاختبارات لقياس الصفات البدنية للاعبين كرة القدم هواة، وكذلك الوسائل المستعملة لإجراء هذه الاختبارات. ونظرا للظروف الحالية بظهور هذا الوباء الفتاك (COVID19) في البلاد لم نتمكن من إجراء هذه الاختبارات نظرا لتوقيف كل بطولات كرة القدم، (المحلية والأجنبية).

# الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

## 1- إشكالية الدراسة

لقد اتفق العديد من الباحثين على أن التدريب عامة هو عملية تعديل إيجابي ذو اتجاهات خاصة تتناول سلوك الفرد من الناحية المهنية والوظيفية، وهدفه اكتساب المعارف والخبرات التي يحتاج إليها الإنسان، وتحصيل المعلومات التي تنظمه من أجل رفع مستوى كفاءته في الأداء وزيادة إنتاجه، بحيث تتحقق فيه الشروط المطلوبة لإتقان العمل وظهور فاعليته مع السرعة والاقتصاد في الجهد المبذول وفي الوقت المستغرق، أما في النشاط الرياضي فيقصد بالتدريب "اكتساب الرياضي المهارات والمعارف والخبرات والسلوك الذي يمكنه من الوصول إلى أعلى مستوى ممكن في النشاط الممارس.

وعلم التدريب الرياضي أحد العلوم التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالعديد من العلوم الأخرى مثل الميكانيك، الحيوية، فيسولوجيا الرياضة، علم التربية، علم النفس والتشريح... ويعتمد في تثبيت قواعده وقوانينه العديد من هذه العلوم حيث تؤثر هذه العلوم نظرياً في وضع خطوط رئيسية ونقاط وقوانين ومبادئ تساعد في توجيه العملية التدريبية تطبيقياً وتمهد الطرق لرفع المستوى وتحسين وتطوير الأداء الرياضي من خلال استخدام الأسلوب العلمي.

وتتطلب كرة القدم الحديثة أن يكون اللاعب متمتعاً بلياقة بدنية عالية وقد أصبحت تنمية الصفات البدنية للاعب كرة القدم أحد الأساسيات في حصة التدريب اليومية - الأسبوعية - الفترية - السنوية، كما أن كرة القدم الحالية تتصف بالسرعة في اللعب والمهارة العالية في الأداء الفني والخططي والقاعدة الأساسية لبلوغ اللعب المميز التي تؤهله لذلك هي اللياقة البدنية أي تنمية الصفات البدنية للاعب، كما يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات بدنية مهارية لتجعل منه رياضي ذا مستوى عالي، ما يجعل تنمية هذه الصفات لدى لاعبي كرة القدم شيء ضروري ومهم، ويحتاج لاعب كرة القدم إلى هذه الصفات ليكون لاعباً ذا كفاءة بدنية ومهارية تمكنه من إنجاز الواجبات وحسن التصرف خلال المواقف المتباينة طوال زمن المباراة.

يمكن اعتبار التحضير البدني العام أيضا طريقة علاجية ووقائية لا غنى عنها، إذ لا تكمن مهمة التحضير البدني للرياضي في تطوير الصفات البدنية وحسب بل تتعداه إلى تطوير قابلية التحمل البديل والبسيكولوجي للحصص التدريبية.

ومن هنا تجلت إشكالية الدراسة في معرفة مدى تطور الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم لأن تطور الصفات البدنية هي العمود الفقري لتحقيق الإنجاز الجيد مما دعت الضرورة إلى التطرق لمعالجة هذه الإشكالية بطرح التساؤل الجوهري الآتي:

**ما مدى تطور الصفات البدنية خلال الدراسة التتبعية للاعب كرة القدم صنف هواة؟**

ويندرج تحت الإشكالية تساؤلات جزئية تمثلت في الآتي:

- أي ديناميكية يسير وفقها تطور الصفات البدنية للاعب كرة القدم باتباع الطريقة العرضية؟
- هل هناك مراحل سنوية يمكن اعتبارها كمراحل حساسة تسمح بتطوير صفات بدنية خاصة للاعب كرة القدم؟

## 2- فرضيات الدراسة

- الفرضية العامة:

الدراسة التتبعية للاعب كرة القدم صنف هواة تبين لنا مدى تطور الصفات البدنية.

- الفرضيات الجزئية:

- كل صفة بدنية للاعب كرة القدم لها ديناميكية خاصة تسير وفقها أثناء التطور
- هناك مراحل سنوية يمكن اعتبارها كمراحل حساسة تسمح بتطوير صفات بدنية خاصة للاعب كرة القدم

### 3- أهداف البحث

نهدف من خلال بحثنا هذا إلى:

- التعرف على مدى تطور الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم "هواة".
- التعرف على المراحل السنوية لتطوير الصفات البدنية للاعبين كرة القدم.
- معرفة المتطلبات البدنية للاعبين كرة القدم.

### 4- أهمية البحث

يعتبر موضوع التدريب الرياضي لتطوير الصفات البدنية للاعبين كرة القدم من بين أهم اهتمامات الباحثين والمتخصصين في مجال التدريب الرياضي الحديث لأن الشغل الشاغل للمدربين هو وضع برنامج تدريب بطريقة علمية تساعدهم في الوصول بالرياضي إلى المستوى العالي والمحافظة عليه.

وتكمن أهمية الموضوع في الآتي:

- تعتبر هذه الدراسة بمثابة الإضافة المرجعية للبنية المعرفية النظرية والتطبيقية في ميدان التدريب الرياضي الحديث، كما يمكن اعتبارها تكملة لبحوث سابقة بمتغيرات جديدة واطار زمني ومكاني مغاير.
- تفتح هذه الدراسة أفقا جديدة لدراسات لاحقة في المجال النظري والتطبيقي للوصول بلاعبين كرة القدم للمستوى العالي والمحافظة عليه.

### 5- تحديد المفاهيم والمصطلحات

- **الصفات البدنية:** وهي صفات يجب أن يتحلى بها الرياضي لكي يكون رياضي جيد وهي القوة، المرونة، الرشاقة، التحمل.
- **كرة القدم:** هي رياضة جماعية تلعب بين طرفين يتكون كل منهما من 11 لاعبا بكرة مكورة تحت قوانين محددة.

## 6- الدراسات السابقة

## الدراسة الأولى:

## - دراسة ديناميكية تطور صفة القوة لدى ناشئ كرة القدم

تهدف الدراسة إلى معرفة تأثير استخدام عامل التدريب مع تزامن بداية تضم المفضلات بتأثير هرمون النمو وتطور القوة العضلية لدى ناشئ كرة القدم للأقل من 13 سنة و15 سنة حيث تم قياس اختبارات القوة العضلية باستخدام اختبار (SJ) « SquatJonp » واختبار (CMJ) «Contre mouvement Junp» بواسطة «myotest» بقية معوقة الحاصل بين الفئتين لصفة القوة ومدى تأثير عاملي النمو والتدريب بين هاتين الفئتين.

وتهدف هذه الدراسة إلى إبراز دور وأهمية صفة القوى لدى الناشئين والكشف على دور العمر الزمني في إبراز الفرق لهته القوى لدى الناشئين وكذلك محاولة التعرف على دور التدريب في زيادة القدرة العضلية لدى الناشئين ومحاولة الوقوف على درجات تطور القوة العضلية طيلة الموسم الرياضي. (الأمين

العروسي، 2017/2018)

## الدراسة الثانية:

## - دراسة تحليلية للمراحل العمرية الحساسة والعمر التدريبي للاعبين السعوديين (النخبة) 16-19 سنة

تعد البداية المبكرة للرياضيين هي حجر الزاوية في تعلم المهارات والسلوك الحركي وفي الكثير من الرياضات يتم الاكتشاف وتطوير قدراتهم من خلال هذه المراحل وقد خلصت الكثير من الأبحاث العلمية إلى أن اللاعب الموهوب يستغرق من 8 إلى 12 سنة في التدريب ليصل إلى مستويات النخبة (2003) BayliHamilton، في كرة القدم السعودية لا يزال عدد اللاعبين في المراحل السنوية للمباراة 8-12 سنة محدودا ويتم التركيز على المرحلة العمرية 14-16 سنة.



وتهدف هذه الدراسة إلى البداية الفعلية للاعب السعودي لكرة القدم في ممارسة التدريب المنظم والتعرف على الفرق بين لاعبي منتخب الناشئين والشباب في التدريب وتمثيل المنتخب الوطني كذلك الاطلاع على الفروق بين المنتخبين في المشاركات وعدد المباريات وتحديد العمر التدريبي للاعبين الفئات السنية للمنتخبات الوطنية لكرة القدم، أيضا معرفة المراحل العمرية الحساسة للتدريب للتعرف على مدى جاهزية اللاعب وقابليته للتطوير وأكثر استعداد لاكتساب المعارف والخبرات النفسية والحركية. (منصور ناصر الصويان).

### الدراسة الثالثة:

#### - البروفيل المرفولوجي الفيزيولوجي للاعب كرة القدم بحسب مراكز اللعب.

تهدف هذه الدراسة إلى تأثير كرة القدم على البروفيل المرفولوجي والفيزيولوجي للاعبين بحسب مراكز اللعب، حيث تطرق إلى معرفة مستوى بعض القياسات المرفولوجية والفيزيولوجية بتصميم شبكة الشكل الجانبي لبعض القياسات للمقارنة بين الأعمار الزمنية لعينة البحث التي تراوحت بين 17-19 سنة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وبعد تنفيذ مجموعة في اختيارات والقياسات توصل إلى أن هناك تأثيرا واضحا للنمو البدني والعمر الزمني على بعض القياسات المرفولوجية والفيزيولوجية عند مقارنتها بالأعمار الزمنية الثلاث بحسب مراكز اللعب، ولذلك يجب الأخذ بعين الاعتبار استخدام شبكة الشكل الجانبي لتعرف المواصفات التي تميز كلى مرحلة سنوية مع ضرورة إجراء دراسات تتبعية طولية وعرضية لمتابعة النمو والتطور والمقارنة بين الممارسين وغير الممارسين. (دريال فتحي، العدد 33).

### الدراسة الرابعة:

#### -Changes in physical activity patterns in the United States, by sex and cross-sectional age

- (التغيرات في أنماط النشاط البدني في الولايات المتحدة حسب الجنس والعمر -مقطعي وعرفي-).

تطرق الباحث في هذه الدراسة بفحص البيانات الشاملة للقطاعات في المسح الوطني للمقابلة الصحية، باستخدام ملحق دراسة استقصائية لسلوك الشباب في عام 1992م، وقد صيغت أنماط النشاط البدني على غرار أهداف أشخاص أصحاء لعام 2000م، وقد تباينت الأنماط في سن 15 إلى 18 سنة وانحدر النشاط المنتظم وأنماط التعزيز بشكل ثابت من 12-21 سنة، وغالبا ما كان سن الرشد ما بين (18-29) سنة الذي يشمل استمرار تباين أنماط النشاط، كذلك يكشف سن الرشد المتوسط بين (30 إلى 64) سنة عن أنماط مستقرة نسبيا، وعند سن التقاعد 60 سنة كان هناك استقرار، كما أن هناك اختلاف بشكل كبير مع تقدم السن بين البالغين خاصة في الرجال والنساء، إذ كان عدد الذكور الذين شملهم الاستطلاع كبيرا بالنسبة للنشاط المنتظم والنشط (3-11 نقطة مئوية أكبر بالنسبة للذكور المحددين) كما أن النساء أكبر نسبة بـ 5.5% من الرجال وكانت معدلات التغيير المطلقة في كل عام كبيرة إلى كبيرة للغاية.

ونستنتج أنها تشير هذه البيانات إلى ضرورة التدخل المبكر والمستمر لموازنة هذه التدخلات

لمجموعات الأعمار والنمط. (CARL J. and others)

#### الدراسة الخامسة:

### -Talent Identification in Iranian Youth Soccer Players Aged between 12 and 16 Years Old Using a Multivariate Approach

- (تحديد المواهب للاعبين كرة القدم ما بين 12-16 سنة باستخدام أسلوب متعدد المتغيرات).

إنّ الهدف من هذه الدراسة وباستخدام العديد من الإختبارات على فئة سنّية محدّدة من لاعبي كرة القدم شباب من النخبة مع الأخذ بعين الإعتبار تجانس للعينات من ناحية الطول والكتلة الجسمية ونسبة الدهون في الجسم الخاصة بالخصر والكتف والفخذ وذلك من أجل تحقيق شرط التجانس بين أفراد العينة. وقد أكّدت الدراسة أنّ هناك اختلافات كبيرة بين المجموعات التدريبية في العوامل الفيزيولوجية (وهذا معروف فالعمر التدريبي يلعب دورا كبيرا في صناعة الفرق) وكذلك الجانب الفيزيولوجي وهو ناتج

عن العملية التدريبية فهو يتطور من خلال العملية التدريبية، كما أن الفرق السنّي من 12 إلى 16 يؤثر تأثيراً كبيراً ويصنع الفارق من الناحية النفسية والتقنية وذلك من خلال الإختبارات المقامة على هذه الفئات لأنّ النضج التكتيكي وتقبّل المعلومة والإعداد النفسي يختلف من سنّ إلى آخر.

ومن خلال ما تمّ دراسته وصلنا إلى معرفة أنّه إلزاماً على كلّ مدربّ الأخذ بعين الإعتبار الفروق

العمرية والتي تؤدّي إلى نجاح لاعبي كرة القدم الأكبر سنّاً على الأصغر سنّاً. (Amir Vazini 2011)

:

## **-DEVELOPMENT OF ANTHROPOMETRIC AND PHYSICAL PERFORMANCE PROFILES OF YOUNG ELITE MALE SOCCER PLAYERS: A LONGITUDINAL STUDY**

- (تطوير الأعمال البشرية والبدنية للاعبين كرة القدم (دراسة طولية للشباب، ملامح الأداء للذكور).)

من خلال الدراسة التي أقيمت على فئة من شباب ذوو سنّ 11 14 عاما مستعملين الطريقة العشوائية في اختيار هذه الفئة من أجل معرفة هل لبعض الصفات البدنية تأثير مستقبلي على أداء اللاعبين ومدى أهميتها؟

وقد أظهرت الدراسة على وجود فوارق بين المجموعتين المتدربة بصفة رسمية في الفريق والمجموعة النشطة والممارسة للرياضة وذلك في خاصية المرونة لأنّ المرونة صفة قد أوصى علماء الرياضة بتطويرها خلال المراحل العمرية الأولى وذلك لإرتباطها بالعديد من عناصر اللياقة البدنية والتي تعطي لصاحبها التفوق في المستقبل حيث أنّ علماء الرياضة قد سمو رياضة الجمناز بالرياضة القاعدية وذلك لكونها رياضة تطوّر وبقوة صفة المرونة دون أن ننسى التناقص.

وقد وصلت هذه الدراسة إلى أنّ الرشاقة والتناسق لدى لاعبي كرة القدم يكونان عاملاً حاسماً في حياة رياضي كرة القدم وذلك لما تصنعه من فروق وقد صرح العديد من مدربي لعبة كرة القدم أنّ اللاعب الذي لا يملك صفة المراوغة ليس بالعنصر الفعال الكبير في الملعب. (Dragan, and others)

:

- Etude dynamique des qualités physiques des jeunes sportifs de haut niveau  
 - (دراسة ديناميكية للخصائص الجسدية للرياضيين الشباب على مستوى عال).  
 تأسست هذه الدراسة على طبيعة مجال اختبارات أنجزت برياضات عالية المستوى (جميع  
 ) وتراوحت أعمارهم ما بين 10 17 سنة، والغرض من هذا هو ناتج البحث الذي يركز  
 على ديناميكيات التنمية، وتوضح هذه الاختبارات المختلفة أن التمايز بين الصفات المادية يُظهر تحليل في  
 13 14 سنة بين الفتيان والفتيات ويشير تطور متوسط الدخل السنوي لنتائج الاختبارات إلى هذا تكون  
 رياضات الأداء أعلى بكثير، فالتجارب التي تعكس القوة الانفجارية للذراعين والساقين كذلك التي تعكس

وقد لوحظ أن النتائج التي سمحت في تطور الأداء بوضع مقاييس لكل فئة عمرية وكذلك  
 والغرض منها هو تقييم الإعداد المادي، هو متابعة التدريب من أجل المنافسة. (Rebaine Fayçal)

:

### - Longitudinal Study of Repeated Sprint Performance in Youth Soccer Players of Contrasting Skeletal Maturity Status

- (دراسة طولية لأداء سريع متكرر في لاعبي كرة القدم الشباب من حالة النضج الهيكلي المتباينة).  
 تهدف هذه الدراسة إلى تقييم ومعرفة التغيرات التي تحدث على لاعبي كرة القدم الشباب ذوو أعمار  
 11 13 سنة وذلك من خلال بعض الإختبارات البدنية في السرعة والتحمل والقوة.  
 فوجدنا أنّ نتائج اللاعبين الناضجين مبكرا متطابقة إلى حدّ كبير مع اللاعبين الناضجين متأخرين  
 ويمكن ربط هذا مع التغيرات الفيزيولوجية التي تحدث للفرد أثناء المراهقة وارتفاع في نسبة العديد من  
 الهرمونات أثناء هذه المرحلة ولما لهم من أهمية كبيرة خاصة هرمون النمو. (Journal of sports 2012)

ملخص الدراسات السابقة

من خلال الدراسات التي تم الاطلاع عليها وصلنا إلى معرفة أن علوم الرياضة بصفة عامة مزيج من العلوم الأخرى لأنها تكمل بعضها البعض، وقد توصلنا أن للجانب المرفولوجي أهمية كبيرة وكذلك مدى أهمية المراحل العمرية وارتباطها بعناصر اللياقة البدنية وما تملكه من فروع دون أن ننسى الجانب الفيزيولوجي والجنس سواء ذكر أو أنثى والاختلافات المترتبة عليهما في كل الجوانب السالفة ذكرها. ومما تقدم نقول أن العملية التدريبية عملية مرتبطة ومتناسقة فيما بينها سواء من الجانب العمري أو الجنس أو البنية المرفولوجية أو الفيزيولوجية وارتباطها بالجانب البدني ارتباط كبير ووثيق، والتعامل مع كل ما تم ذكره بطريقة علمية يعطينا أداء عالي ومتطور.

## الفصل الثاني: الخلفية النظرية للدراسة

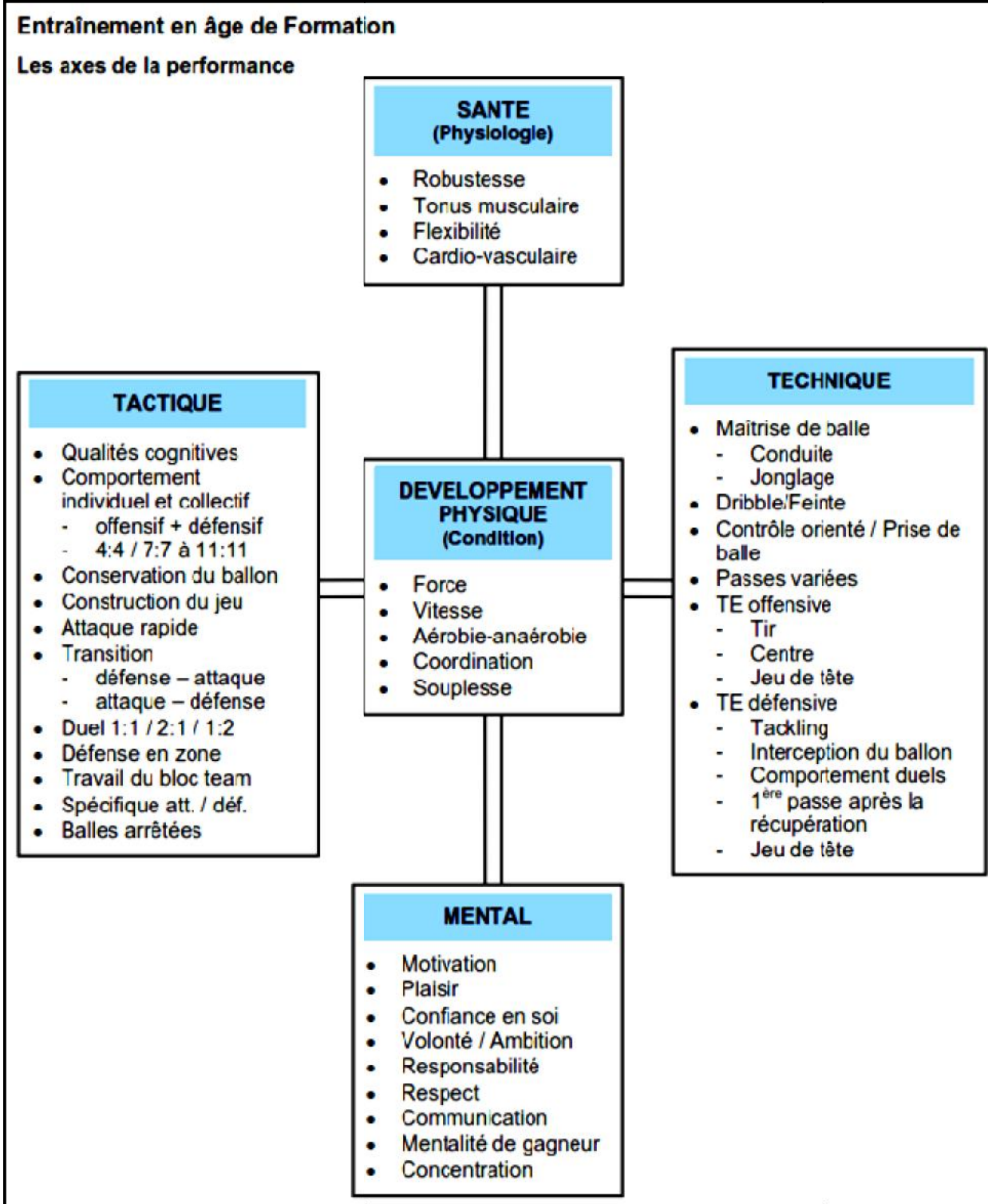
## تمهيد

إن عملية تقويم الأداء البدني في كرة القدم يحظى بأهمية كبيرة، فهو بشكل عام يعد وسيلة فعالة في تحديد مدى فعالية ونجاح المناهج المستخدمة في عمليات التدريب، وأن الوصول إلى المستويات الرياضية العالية يتطلب محددات للأداء الرياضي خاصة بكرة القدم.

وحتى تكون عملية التطوير والبناء فعالة يجب الاهتمام بكل الجوانب سواء كانت بدنية أو فيزيولوجية أو تقنية أو خطية دون أن ننسى الجانب الذهني مع مراعاة واحترام المراحل العمرية وما تتطلبه.

1- محددات الأداء الرياضي في كرة القدم (d'après martin)

شكل رقم (1) يمثل محاور الأداء



المصدر: (d'après Martin, 1982)



حسب ما ذكر (أبري مارتان) في كتابة (formation M16) قد قسم محاور الأداء إلى ما يلي:

\* الجانب الفيزيولوجي (الصحة): وقد ذكر فيه.

- المتانة: وهي الصلابة والقوة.
- النشاط العضلي: هو كل حركة جسمية تؤديها العضلات الهيكلية وتتطلب كمية من الطاقة أو الإسهام بشكل مفيد في إنفاق الطاقة والتحكم في الوزن.
- المرونة: هي مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم وتتوقف مرونة مفاصل اللاعب على الإمكانات الشريحية والفيزيولوجية المميزة.
- النظام القلبي الدوراني: هو الذي يسمح بتداول ونقل المواد الغذائية مثل السكر والأحماض الآمنية والماء والأكسوجين وغيرها إلى خلايا أعضاء الجسم.

\* الجانب التقني:

- التحكم في الكرة: هي السيطرة والتحكم في الكرة وجعلها لا تبتعد عن اللاعب وتلتصق بقدمه.
- المراوغة: من المهارات الأساسية في كرة القدم وتنقسم إلى المراوغة بكرة وبدون كرة والهدف من المراوغة هو التخلص من الخصم أو من ضغطه.
- التحكم الموجه: هو أن يسيطر اللاعب في الكرة وإن التحكم بشكل صحيح في الكرة يعني نجاح في التحرك برياحية.
- تمرير مختلط: هو نقل الكرة من لاعب لآخر قصد تشتيت انتباه الخصم وعدم حصوله على الكرة.
- اللعب الهجومي: هو تنظيم لعب الفريق المستحوذ على الكرة ومحاولة إحراز هدف في مرمى الخصم.

- اللعب الدفاعي: هو تنظيم الفريق بطريقة جيدة للدفاع عن المرمى ومنع الفريق الخصم من تسجيل هدف ومحاولة نزع الكرة منه.

\* الجانب الخططي:

- القراءة الجيدة للعب: هي قراءة تحركات الخصم وطريقة تمركزه في الملعب لأنه عندما يكون هناك قراءة جيدة يكون استحواذ جيد لمساحات اللعب.

- السلوك الفردي والجماعي: يشير إلى كيفية سلوك اللاعبين عندما يكونون في ضغط الجماهير والاحتكاك مع لاعبي الخصم وفيما بين أعضاء الفريق.

- الاحتفاظ بالكرة: هو الاستحواذ الأكثر على كرة وعدم تضييعها.

- بناء اللعب: هو تمرير الكرة بين اللاعبين من منصب إلى منصب لتنظيم هجمة ضد مرمى الخصم.

- هجوم سريع: هو الهجوم بتزايد عدد اللاعبين المهاجمين نحو مرمى الخصم ضد دفاع غير منظم وغير متكامل.

- التحول: هو تحول اللاعبين من وضعية دفاع إلى وضعية هجوم بعد الاستحواذ على الكرة والعكس من وضعية هجوم إلى وضعية دفاع بعد فقدان الكرة.

- المواجهات: هي كل ما يتعلق بالمواجهات الفردية والثنائية.

- دفاع المنطقة: هي تعيين مناطق معينة للاعب الدفاع حيث يهتم كل مدافع بحماية منطقته ويراقب المهاجم الذي يقترب منه.

- العمل الجماعي: هو كل ما يتعلق ببناء اللعب والدفاع والهجوم لأن كرة القدم لعبة جماعية.

- العمل الخاص دفاع وهجوم: هو العمل الذي يقوم به كل لاعب على مستوى مركزه سواء الدفاع أو الهجوم.

- الكرات الثابتة: هو لعب الكرة بشكل مستريح وبدون إعاقة من قبل الخصم والتي تكون فيه الكرة خارج اللعب وهي أنواع: (الضربة ركونية- ضربة الجزاء -ضربة البداية -الرمية الجانبية -الضربة الحرة).

\* الجانب الذهني:

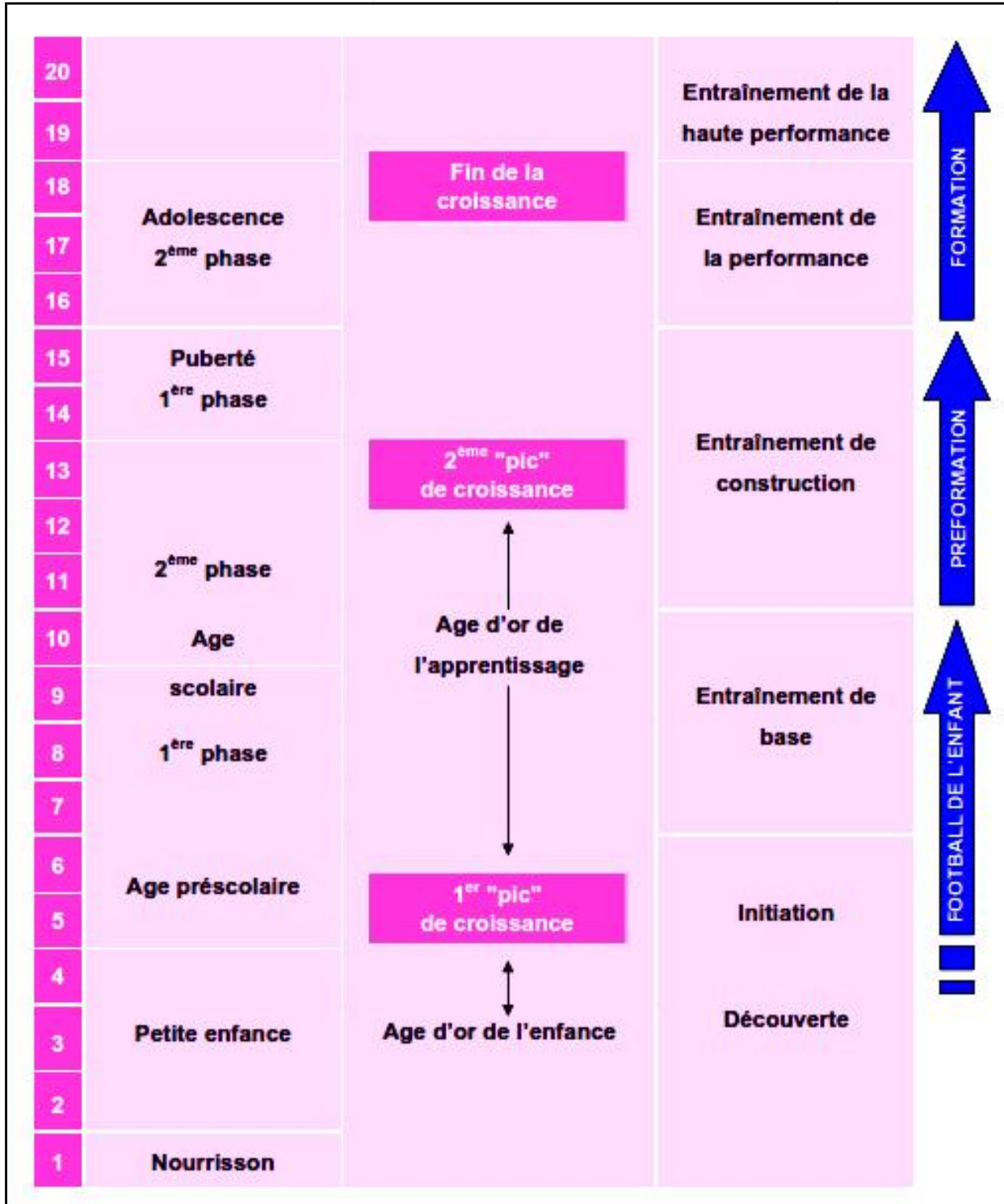
- التحفيز: وهو تحميس اللاعب وخلق روح الفوز داخله.
- متعة: من أسبابها هو المواظبة على ممارسة كرة القدم خاصة والرياضة عامة لأن المخ يسعى دائما لتحقيق المكافآت السريعة.
- ثقة في النفس: هي نوع من الأمان الداخلي الممنهج والمدرّوس ويعتمد على ثقة الفرد واستعداداته وإمكاناته ومهاراته.
- إرادة: هي تصميم واعي على أداء فعل معين ويستلزم هدفا ووسائل لتحقيق هذا الهدف.
- حماس: هو عاطفة تتولد للاعب عند إقدامه على المباراة.
- مسؤولية: كل لاعب في الفريق لديه مسؤولية خاصة بمركز لعبه.
- الاحترام: هو أحد القيم التي يتمتع بها اللاعب الذي يمتلك الأخلاق والسلوك الجيد.
- الحوار: هو أسلوب يستخدمه المدرب مع لاعبيه وكذلك اللاعبين مع بعضهم البعض حتى يكون هناك انسجام تام.
- ذهنية الفوز: هي نتائج الإعداد الذهني الجيد للاعبين.
- التركيز: هو أعلى درجة الانتباه وهي قدرة اللاعب على تجاهل جميع الأمور التي من شأنها أن تشتت ذهنه.

\* الجانب البدني:

- القوة: هي القدرة العضلية في التغلب على المقامات الخارجية المختلفة وهي من أهم الصفات الضرورية التي يجب أن يتمتع بها لاعب كرة القدم.
- السرعة: هي مقدرة اللاعب على أداء عدة حركات معينة في مدة زمنية قصيرة وهي من الصفات الأساسية للاعب كرة القدم.
- هوائي لا هوائي: هوائي وهو نظام ضروري للأنشطة طويلة الأمد على سبيل المثال سباق المارثون ونصف المارثون -واللاهوائي وهو نظام يستخدم في الأنشطة قصيرة المدى لا تزيد مدتها عن 30 ثانية.
- توافق: وهو من الصفات المركبة ويتكون من الرشاقة واتقان أداء المهارات الأساسية للعبة.
- المرونة: هي قابلية اللاعب على تحريك الجسم وأجزائه في مدى واسع في الحركة دون الشك المفرط أو إصابة العضلات والمفاصل.

2- مراحل تطوير لاعب كرة القدم

شكل رقم (2) مراحل تطور اللاعب حسب السن



المصدر: (d'après Martin, 1982)

حيث تم تقسيم مراحل تطور لاعبي كرة القدم حسب العمر كما يلي:

\* حديث الولادة (1) سنة.

\* الطفولة: (من 2 سنة حتى 4 سنوات)

وتعتبر هذه المرحلة السن الذهبي للطفل كما أشار له (d'après martin) في كتاب

(FormationM16) ويعتبر هذا السن أحسن مرحلة للاكتشاف.

\* سن قبل المدرسة: (Age précolaire): (من سن 05 إلى 07 سنوات) وتعتبر مرحلة البدء للنمو

لدى الطفل كما ذكر في نفس المرجع.

\* سن المدرسة: (07 سنوات إلى 11 سنة): في هذه المرحلة خاصة بالتدريبات القاعدية الخاصة بكرة

القدم.

ومن سن 12 إلى 15 سنة تعتبر مرحلة البناء وهي مرحلة سن البلوغ لدى الطفل وهي مرحلة مهمة

ويجب أن تكون مسيرة بطريقة علمية ومدروسة لأنها المرحلة التي نبني عليها المرحلتين التاليتين:

- سن 16 حتى 18 سنة مرحلة المراهقة وتكون هذه المرحلة خاصة بالأداء أي تطوير الأداء

بطريقة عقلانية ومنظمة وتكون المرحلة النهائية للنمو.

- سن 19 حتى 20 سنة فما فوق: مرحلة نهاية المراهقة خلال هذه المرحلة تكون تدريبات على

الأداء العالي للرياضي.

## 3- تحليل المتطلبات البدنية لكرة القدم

## \* التحمل:

يعتبر التحمل من الدعائم الأساسية للياقة البدنية في الفعاليات الرياضية التي يتطلبها الإعداد البدني لفترة طويلة، وهو في الدعائم الأساسية للياقة البدنية في كرة القدم وهو متحلل علمياً وفيزيولوجياً بالقوة والسرعة والرشاقة والمرونة. وبقي التحمل أن اللاعب يستطيع أن يستمر طوال زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية وكذلك قدراته المهارية والخطية بإيجابية وفعالية وبدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي تعرقه عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب طوال المباراة. (Rien Aelamant, 1999 p25)

وأن الواجب الحركي يحل بواسطة العضلات التي تواجهه عن طريق الجهاز العصبي، إن طاقة التحمل في مجال كرة القدم تختلف عن الألعاب الأخرى، فمثلاً 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 في حيث استخدام قوة متغيرة أو أداء مبارياته بقدراته البدنية والمهارية 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 وتكثر الأخطار في الأداء أثناء المقابلة. (مختار احمر، 1989، ص19).

إن المدرسين في التدريب الحديث يؤكدون على تطوير التحمل بحركات المباراة الفعلية لكل اللاعبين وبشكل جماعي، ويعتبر التحمل أساس التكتيك الناجح، فاللاعب الذي لا يتمكن في الركض والجري لا يمكنه اللعب والفريق الذي يمتلك التحمل الجماعي في اللعب هو الفريق الذي يتمتع أفراداً بتحمل فردي عالي.

\* القوة:

القوة صفة بدنية أساسية وهدف مهم في أهداف الأعداد البدني وهي خاصية حركية تشترك في تحقيق الانجاز والتفوق في اللعب وهي في العوامل الجسمية الهامة للإنجاز. (سامي الهقار وآخرون: 1987، ص199).

وبالتالي هي صفة من الصفات الهامة للنشاط الرياضي، ومن العوامل المؤثرة في ممارسة الألعاب الرياضية. (كمال درويش ومحمد حسنين: 1984 ص135).

ويعتبر الكثير في المختصين في التربية الرياضية أن القوة العضلية مفتاح النجاح والتقدم والأساس لتحقيق المستويات الصحية لمختلف الأنشطة الرياضية. (إبراهيم أحمد سلامة: 1980، ص133).

ويقول (تامر محسن ووائل ناجي) بأنها القدرة العضلية في التغلب على المقامات الخارجية المختلفة، وللقوة في مجال كرة القدم بالغ الأهمية في إنجاز اللاعب خلال المباراة، ومن الطبيعي أنها تختلف عن القوة التي يحتاجها المصارع أو متسابقى ألعاب القوى، فالتدريب في هذه الصفة في مجال اللعبة يهدف أساسا إلى تقوية العضلات وتنميتها بما يناسب ومتطلبات هذه الرياضة، مع مراعاة المدرب ألا تكون هذه التنمية على حساب صفات أخرى.

وعلى هذا الأساس فإننا نرى صفة القوة في الصفات الهامة التي من الضروري أن يتمتع بها كل ممارس للنشاط الرياضي واللاعب كرة القدم على وجه الخصوص وأن يسبق إلى اكتسابها من خلال ممارسة النشاط.

إن تطور القوة عند اللاعب تمكنه في تغيير الاتجاه أثناء الدرجة بالكرة وكذلك أثناء المراوغة بالإضافة إلى السرعة العالية، وهذه معايير أساسية لصفة الرشاقة وكذلك تمكنه من السيطرة على جسمه منذ قوة عزم القصور الذاتي أثناء قيامه بهذه الحركات أثناء المنافسة.

ولأهمية هذه الصفة بالنسبة للاعب كرة القدم، يجب على المدرب الاهتمام بها، والعمل عليها وتطويرها طبقا للمتطلبات الخاصة بهذه اللعبة والتي يبذل اللاعب فيها القوة المناسبة أثناء المنافسة وذلك



عن طريق استخدام الأثقال أو الكرات الطبية أو مقامة الزميل بالإضافة إلى الاستفادفة في الظروف الطبيعية كالركض على الرمال أو صعود التلال أو تمارين صعود السلم وعلى المدرب أن يكون شديد الحذر في استخدام الأثقال من أجل تنمية وتطوير القوة، ونستخلص بأن القوة هي تلك الصفة التي تخدم المهارة التي لها علاقة ارتباطيه قوية لتحقيق الانجاز العالي.

وترتبط القوة بالصفات البدنية الأخرى، حيث يكون مع السرعة صفة مركبة في القوة للميزة بالسرعة (قدرة اللاعب على إخراج أقصى انقباض عضلي بمعدل عالي في السرعة).

### \* 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 الصغار وآخرون، ص236).

بمعنى أن السرعة هي مقدرة اللاعب على أداء عدة حركات معينة في مدة زمنية قصيرة حيث تعتبر السرعة في الصفات الأساسية في عدة رياضات والأكثر تعقيدا في تنميتها بطيئة على عكس باقي العناصر البنية وهذا نظرا للتكوين الجسمي لكل لاعب.

وفي كرة القدم ومنذ التحولات التي شهدها هذا النشاط، وفق الدراسات التي أجريت في هذا المجال، تحتم على اللاعب امتلاكها لأن أغلب الحركات التي يواجهها أثناء المنافسة تتميز بالسرعة والقوة وبصفة متكررة.

وكمصطلح عام، فإن السرعة كما يشير إليها بعض الباحثين أو المختصين في مجال التربية البدنية والتدريب على حد سواء، هي تلك الاستجابات العضلية الناتجة ما بين الانقباض والاسترخاء للحظة، ويعرفها العديد في العلماء والباحثين كما يلي:

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

ويعرفها (كاسلوفسكي) على أنها القدرة على تنفيذ أو انجاز مجموعة من الحركات في أصغر وقت ممكن.

ويعرفها (كلود بيبير) على أنها النوع الذي يمتلكه الفرد للإنجاز عدة أفعال حركية في أقل وقت ممكن. (ericbatty , 1991p156)

#### \* الرشاقة:

تعرف على القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس. (محمد عوض بيسوي، 1992، ص158)

ونجيب "وحيد محجوب" فالرشاقة هي استعداد الجسمي حركي لتقليل العمل الحركي المتنوع والمركب، وفي استيعاب حركي وسرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على الأداء. (وحيد محجوب: 1998 ص87).

ويمكن التعبير عن الرشاقة بأنها مقدار اللاعب على استخدام أجزاء جسمه بأكملها لأداء الحركة بمنتهى الإتقان مع المقدرة على تغيير اتجاهه وسرعته بطريقة إنسانية وبعد عنصر الرشاقة العنصر الوحيد من عناصر اللياقة البدنية الذي تعددت الخلافات بين المختصين في التربية البدنية والرياضة في تعريفه ويرجع هذا الخلاف إلى طبيعة عنصر الرشاقة نفسه حيث يدخل في تركيبه كل من التوافق العضلي العصبي والمرونة والسرعة، ويرى عثمان نفسه حيث يدخل في تركيبه كل في التوافق العضلي العصبي والمرونة والسرعة، ويرى عثمان أن الرشاقة في العناصر الهامة في جميع الأنشطة البدنية كما تمكن من خلال التمتع بهذه الصفة القدرة السريعة لتفهم الحركة الجديدة ونسجل عملية التكيف الجديد. (موسى ماجد علي: 2009 ص71)

ويعرفها مغني (2011) بأنها القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعته أو اتجاهاته على الأرض أو في الهواء بدقة وإنسانية ومومنت صحيح. (مغني إبراهيم: 2011 ص55)

كما يشير (الوقاد) إلى أن الرشاقة تتصل اتصالاً مباشراً بالجهاز العصبي لذلك فهي تعرف بأنها قدرة الجهاز العصبي، على التحكم لتسهيل أداء الحركات المختلفة في سرعة مناسبة ومواجهة الحركات المفاجئة، واختبار الطريقة المناسبة لأدائها، وقد اتفق الكثير من العلماء على تفسيح الرشاقة إلى قسمين هما: الرشاقة العامة، والرشاقة الخاصة. (الوقاد محمد رضا، 2003، ص 111).

#### \* المرونة:

تعتبر أحد الصفات البدنية المهمة وذات التأثير المباشر على المهارات التي تحتاج إتباع في حركة المفاصل.

وترتبط المرونة بنوعية التطبيق الرياضي حيث تتطلب طبيعة الأداء الحركي الرياضي في بعض الرياضات التركيز على مرونة بعض المفاصل مثل مفصل الفخذ لمتسابقى الحواجز ومرونة العمود الفقري للاعبى الوثب العالى. (عبد الفتاح ورضوان، 51، 2003)

ويعرف (الريفي) المرونة على أنها "قابلية اللاعب على تحريك الجسم وأجزائه في مدى واسع في الحركة دون الشك المفرط أو إصابة العضلات والمفاصل" (الريفي، 2004، ص 84)، كما تعرف أيضا بأنها القدرة على أداء الحركة بعمق واتساع كبيرين". (الهريودي، 1994، ص 310).

وهي قدرة اللاعب على الأداء الحركي بمدى واسع وسهولة ويمر إطالة العضلات والأربطة العاملة على تلك المفاصل لتحقيق المدى اللازم للأداء في كرة القدم، فهي الصفة التي تسمح للرياضي باستعمال أحس وأوسع وأعلى لكل قدراته حديث تساعده على الاقتصاد في الوقت والجهد أثناء التدريب كما تساعده في:

- قدرة التعلم السريع لحركة رياضية ما.
- قدرة أخذ القرار بسرعة أثناء حالة تنافسية.
- قدرة التكرار لتمارين الدقة

وقد ظهر أن الأنشطة الرياضية التي يكون فيها احتكاك مباشر مع الخصم تتطلب مستوى المرونة أعلى من المتوسط الطبيعي لبعض المفاصل خاصة الركبة، حيث أن المرونة تحد من وقوع الإصابات المختلفة. (محمد حسن علاوي وم. نصر الدين رضوان: 1990، ص318)

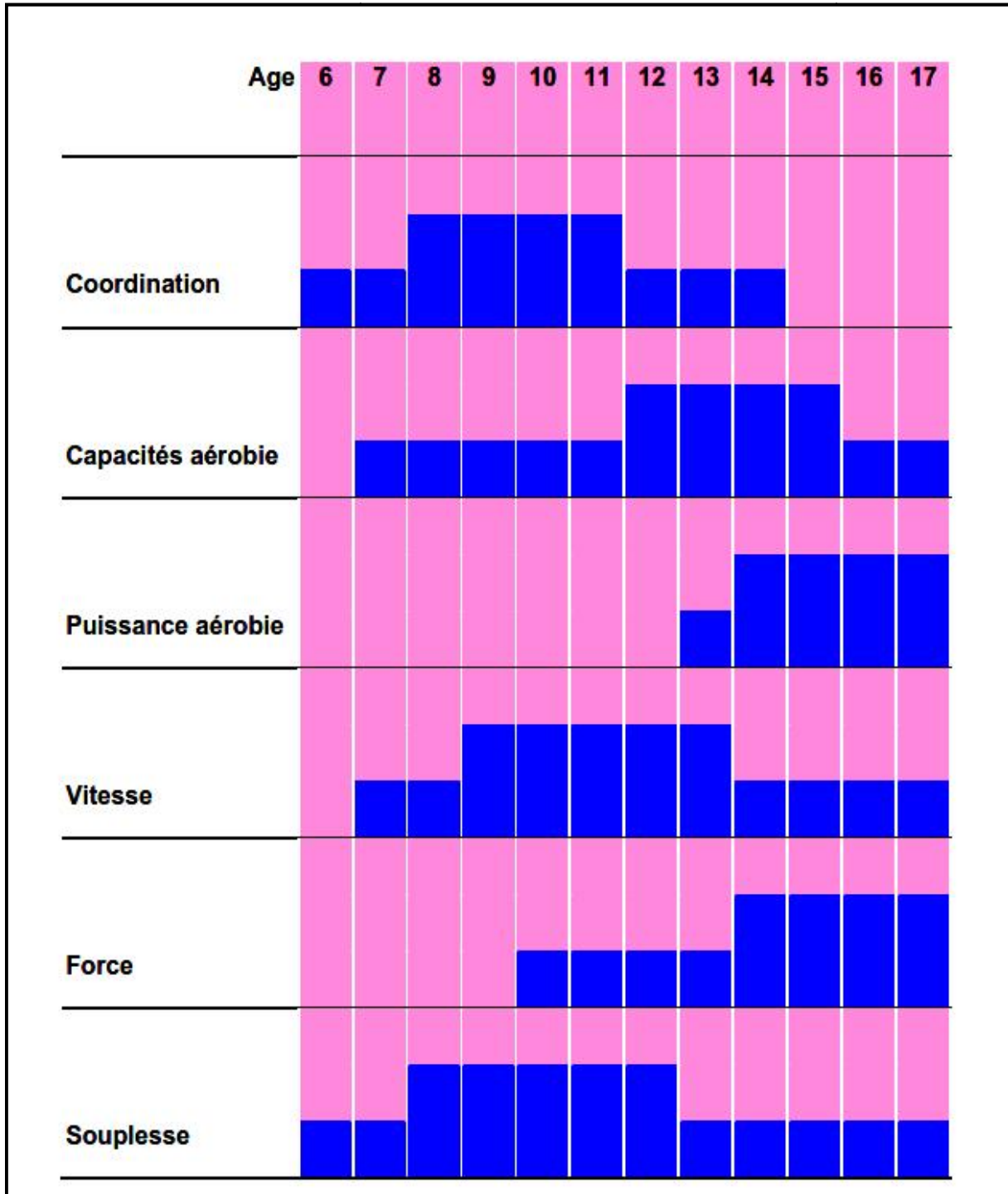
جدول رقم (1) يبين تصنيف الصفات البدنية حسب عدة باحثين

| الباحث                        | السنة | التقسيم   |
|-------------------------------|-------|---|
| Belin du cotteau              | 1930  | السرعة، الرشاقة، المقاومة، القوة.   |
| Hébert                        | 1936  | المقاومة، القدرة العضلية، السرعة، الرشاقة.  |
| Cureton                       | 1947  | التوازن، المرونة، الرشاقة، القوة، القدرة، المداومة.   |
| Zarsiorsky                    | 1966  | القوة، السرعة، المداومة، الرشاقة، المرونة، التوازن، الارتخاء العضلي، التوجه المكاني.  |
| Weineck                       | 1983  | لا توجد صفة بدنية مستقلة ولكن هناك صفات مركبة.  |
| Qaintonce<br>Et<br>Fleischman | 1984  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- القوة الثابتة للأطراف العلوية</li> <li>- القوة الثابتة للأطراف السفلية</li> <li>- القوة المتحركة للأطراف العلوية</li> <li>- القوة المتحركة للأطراف السفلية</li> <li>- القوة الانفجارية للأطراف العلوية</li> <li>- القوة الانفجارية للأطراف السفلية</li> <li>- قوة الجذع</li> <li>- المداومة القلبية الهوائية</li> <li>- مرونة ثابتة</li> <li>- مرونة متحركة</li> </ul> |

المصدر: تصنيف الصفات البدنية حسب عدة باحثين (دريسي بوزيد، 2009) في بوتة محمد 2011.

4- تطور الصفات البدنية للاعب كرة القدم حسب السن

شكل رقم (3) نموذج المراحل الحساسة لتنمية الصفات الرياضية لدى الشباب



المصدر: (d'après Martin, 1982)

المراحل الحساسة لتطوير العناصر البدنية لدى الأطفال (d'après martin) من خلال الجدول أعلاه نلاحظ التقييم الذي استعمله (Martin) في تطوير الصفات البدنية:

- **التناسق:** يبدأ تطوير هذه الصفة من سن 6 سنوات بشدة منخفضة حتى سن 8 و9 و10 حتى سن 11 تكون أحسن مرحلة تطور فيها هذه الصفة وبشدة عالية حيث أنها ينخفض تطورها في سن 12 حتى سن 14 تتوقف تطوير هذه الصفة.

- **السعة الهوائية:** يبدأ تطوير هذه الصفة من 7 سنوات حتى 17 سنة حيث من سن 7 إلى سن 11 سنة تكون بشدة منخفضة وبين سن 12-13-14 و15 سنة تكون بشدة مرتفعة وبين سن 16، 17 سنة تكون منخفضة.

- **القدرة الهوائية:** تبدأ بسن 13 وبنسبة منخفضة وفي سن 14 سنة حتى 17 سنة تكون بنسبة عالية

- **السرعة:** تبدأ في سن 7 و8 سنوات بنسبة منخفضة ومن سن 9 حتى 13 سنة تكون بنسبة مرتفعة وبين سن 14 حتى 17 سنة تكون منخفضة

- **القوة:** تبدأ في مرحلة متأخرة قليلا أي في سن 10 وتكون بنسبة عالية.

- **المرونة:** تبدأ في سن مبكر حيث بين 6 و7 سنوات تكون بنسبة منخفضة وبين سن 8 و12 سنة تكون بنسبة عالية وبين سن 13 و17 سنة تكون بنسبة منخفضة.

## خلاصة

بما أن الجانب البدني هو إلقاء القاعدة الأساسية الأولى عليها جل الجوانب الأخرى الفنية والخطبية والنفسية فهذا يوضح جليا صورة على المسؤولية الملقاة على عاتق المدرب ما يقع عليه الاهتمام باللياقة البدنية متخذ الطرق العلمية سبيلا في تقسيمها على الصفات البدنية ما يترك أثره الإيجابي على مردود اللاعبين في البساط الأخضر ويساهم في الرفع من المستوى العام للعبة.

وفي الأخير نجد أن الصفات البدنية هي ركن أساسي للاعب كرة القدم الحديثة، فهي تدخل في جميع ميكانيزمات اللعبة حيث أن هذه القدرات يمكن أن تطورها من خلال البرامج التدريبية ويقع تأثيرها وملاءمتها عن طريق الاختيارات والمقاييس البدنية التي بدليل انصراف جميع العلماء والباحثين لدراساتها دراسة معمقة وكذا ظهور طرق وأساليب جد متطورة ودقيقة تستعمل للوصول إلى لاعب ذو صفات بدنية جديدة، لذا على المدربين وخاصة المحليين منهم أن يولوا أهمية كبيرة لتطوير الجانب البدني للاعبين وخاصة فئة (015)، الأصاغر.

# الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة



### 1- الدراسة الاستطلاعية

كانت الدراسة الاستطلاعية قبل الشروع في إجراء بحثنا وذلك للوقوف على الظروف الاجتماعية بالأحدية التي سيتم إجراء الاختبارات البدنية للعينات من U12 إلى U20 لكل نادي وشرح طريقة العمل والهدف من إجراء اختبارات للاعبين وكذلك أخذ التوقيت والأيام التي يتم فيها إجراء الحصة التدريبية لكل فريق وأخذ الموافقة من رئيس كل نادي بالشروع في العمل مع كل صنف، وكذلك ثم التعرف طريق عمل المسار والأدوات اللازمة والأجهزة المطلوب توفيرها.

### 2- الهدف من الدراسة الاستطلاعية

- مراجعة شروط ومواصفات وإجراءات تطبيق القياسات.
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.
- تصميم بطاقة تسجيل يسمح بجمع البيانات بصورة سهلة ومنظمة.
- تدريب الزمن المناسب لإتمام القياسات المختلفة لكل لاعبين حتى يمكن حساب الزمن المطلوب للتطبيق على عينة البحث الأساسية.

### 3- منهج الدراسة

تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي، بحيث يعتبر من أكثر مناهج البحث استعمالاً وخاصة في مجال البحوث التربوية النفسية والاجتماعية والرياضية، ويهتم البحث الوصفي بجمع أوصاف دقيقة علمية للظواهر المدروسة ووصف الوضع الراهن وتفسيره، وطرائقها في النمو والتطور، كما تهدف إلى دراسة العلاقات القائمة بين الظواهر المختلفة (إخلاص محمد عبد الحفيظ، وآخرون، 2002، ص 83).

## 4- مجتمع الدراسة

يعتبر مجتمع الدراسة هو المجتمع الأصلي الذي منه تم اختيار العينة التي سوف تقوم عليها الدراسة، حيث تمثل مجتمع الدراسة فئة أقل من 12 سنة وفئة أقل من 20 سنة.

## 5- عينة الدراسة

هي جزء من المجتمع الأصلي يحتوي على بعض العناصر التي يتم إخبارهم بطريقة معينة، وذلك بقصد دراسة لخصائص المجتمع الأصلي ومحاولة منا لتحي العينة التي تكون أكثر تمثيلاً للمجتمع الأصلي، فقد تم اختيار العينة التي تتمثل في 20 لاعب كرة قدم منفصلاً (U12) و15 لاعب كرة قدم صنف (U20) من نادي اتحاد تبسة الذي ينشط في القسم الثاني "هواة"، وقد تم اختيار عينة بحثنا بطريقة مقصودة، وذلك لما توفر لنا من تسهيلات من طرف المدربين للفئتين.

## 6- أدوات الدراسة

اعتمدنا على أداة الاختبار والقياس وذلك لأنهما يعتبران أدق وأحسن الأدوات لجمع المعلومات وبالخصوص في حالة معرفة القدرات البدنية مع توفر الوسائل المناسبة ذات الاعتماد العالمي واختبارات ذات صدق وثبات عاليين، كما سنقوم بتطبيق عدة اختبارات وهم:

## 6-1- رمي الكرة الطبية من الجلوس: (Medicine Ball Throw-seated)

رمي الكرة الطبية من الجلوس هو إحدى اختبارات القدرة العضلية، ويعني قدرة الطرد على القيام بانقباضات عملية سريعة باستخدام عدد من المجموعات العضلية باستخدام كرة طبية تزن 2-5

كيلوغرام. (نبيل طه حسين آل شهاب وآخرون، 2011، ص 08)



شكل رقم (4) رمي الكرة الطبية من الجلوس

أ- الهدف من الاختبار:

يهدف هذا الاختبار إلى قياس قوة عضلات الجزء العلوي من الجسم (الذراع) والقوة الانفجارية.

ب- المواد والإجراءات المطلوبة للاختبار:

- إحماء مع تمارينات إطالة لمدة 5 دقائق.
- كرة طبية حسب سن الشخص أو المجموعة المراد اختبارها (2-5 كيلوغرام).
- شريط قياس مثبت على الأرض.
- استمارة التسجيل.

ج- كيفية إجراء الاختبار:

- إحماء مع تمارينات إطالة لمدة 5 دقائق.
- يجلس الرياضيين على الأرض مع قيامه بمد رجله بشكل كامل مع مراعاة فتحها قليلا.
- لصق الظهر بالجدار مع مسك الكرة بواسطة اليدين مع وضع الكرة على مستوى الصدر
- وضع الساعدين بطريقة موازية للأرض. (نبيل طه حسين آل شهاب وآخرون، مرجع سابق، ص 08)

- يقوم الرياضي برمي الكرة بأقصى قوة مع المحافظة على التصاق الظهر بالجدار.
- يتم تسجيل المسافة من الجدار إلى مكان ارتطام الكرة بالأرض - بالسنتيمتر -.
- تسجيل أفضل نتيجة من ثلاث رميات.

## 6-2- اختبار الوثب العمودي من الثبات: (Vertical umpText)

اختبار الوثب العمودي من الثبات هو اختبار سارجنت عام (1849- 1924) وهو إحدى

اختبارات القدرة العضلية في القفز من الثبات إلى أبعد مدى.



شكل رقم (5) اختبار الوثب العمودي من الثبات

أ- الهدف: يهدف الاختبار إلى قياس قوة عضلات الأرجل كما أنه إحدى الاختبارات القدرة الانفجارية

للأطراف السفلى من عضلات الجسم وهي قابلية العضلات على الانقباض بسرعة وقوة.

ب- الأدوات والإجراءات المطلوبة للاختبار:

- جدار ملصق عليه ربط قياس.
- طباشير لوضع العلامات على الجدار أو صمغ يوضع على أطراف الأصابع.
- استمارة تسجيل.

ج- كيفية إجراء الاختبار:

- إحماء مع تمارين إطالة لمدة 15 دقيقة.
- يقف الرياضي مواجهًا لوحدة الاختبار . (نبيل طه حسين آل شهاب وآخرون، مرجع سابق، ص 11)

- يقوم الرياضي برفع إحدى الذراعين رافعا لوحة الاختبار لتحديد نقطة الصفر.
- توضع صبغة من الألوان في طرف الإصبع.
- يقوم الرياضي بأداء أعلى قفزة رافعا الذراع إلى أعلى نقطة مستخدما الإصبع التي بها الألوان ملامسا لوحة الاختبار.
- يعطي محاولتين، ثم تسجل أفضل محاولة، بالسنتيمتر.

جدول رقم (2) معايير خاصة بمكتب تقييم أداء الرياضيين والإعداد البدني

| ممتاز      | جيد جدا | فوق المتوسط | متوسط | تحت المتوسط | ضعيف | ضعيف جدا  |
|------------|---------|-------------|-------|-------------|------|-----------|
| أكبر من 70 | 61-0    | 51-0        | 41-0  | 31-0        | 21-0 | أقل من 21 |

3-6 - اختبار الجلوس من الرقود 60 ثانية: (Sit Up 60 secs)

اختبار الجلوس من الرقود 60 ثانية هو إحدى اختبارات التحمل العضلي لقياس قوة عضلات البطن والعضلات القابضة في الفلاذ، كما تحسب عدد الأداء الصحيح في دقيقة واحدة. (نبيل طه حسين آل

شهاب وآخرون، مرجع سابق، ص 11)



شكل رقم (6) اختبار الجلوس من الرقود 60 ثانية

أ- الهدف:

يهدف الاختبار إلى قياس التحمل العضلي لعضلات البطن والعضلات القابضة للفخذ لمدة 60

ثانية.

ب- المواد والإجراءات المطلوبة للاختبار:

• ساعة إيقاف.

• مركبة رياضية.

ج- كيفية إجراء الاختبار:

• إحماء مع تمريرات إطالة لمدة (05 دقائق).

• الرقود على الظهر، ثني الركبتين، والقدمين على الأرض بفتحة مناسبة.

• تشبك الذراعين فوق الصدر.

• تثبيت الرجلين من قبل لاعب آخر. (نبيل طه حسين آل شهاب وآخرون، مرجع سابق، ص 13)

- يقوم الرياضي برفع الجذع إلى الفخذ ثم ينزل ملامسا الأرض وتكرر الخطوات إلى حد دقيقة واحدة.

- تعدد المحاولات صحيحة.

جدول رقم (3) معايير خاصة بمختبر أداء الرياضيين والإعداد البدني

| ممتاز      | جيد   | متوسط | مقبول | ضعيف  | ضعيف جدا  |
|------------|-------|-------|-------|-------|-----------|
| أكبر من 55 | 51-54 | 44-50 | 41-34 | 30-40 | أقل من 21 |

#### 4-6- اختبار (اليكوي) للرشاقة: (IuinoisAgilyText)

يبلغ طوله 10 متر والعرض 5 متر كما توضع 4 أمتار أخرى في منتصف المستطيل، بينهما مسافات متساوية 3 متر، ويبعد الأول والأخير عن خط العرض مسافة مقدارها 50 سم، كما هو موضح

بالصورة. (نبيل طه حسين آل شهاب وآخرون، مرجع سابق، ص 13)



شكل رقم (7) اختبار (إلينيوي) للرشاقة

أ- الهدف:

يهدف الاختبار إلى قياس السرعة والرشاقة والقدرة على تغيير حركة الجسم في اتجاهات مختلفة وبسرعة مع التحكم في وضعية الجسم.

ب- المواد والإجراءات المطلوبة للاختبار:

- ساعة توقيت.
- أرضية مناسبة للاختبار.
- شكل كما يبدو بالصورة مع المقاسات.
- أقماع.
- شريط قياس.
- استمارة.

ج- كيفية إجراء الاختبار:

- إحماء مع تمارينات إطالة لمدة 5 دقائق.
- من وضع الانبطاح يستلقي الرياضي عند نقطة البداية.
- تكون حركة الأداء حسب تخطيط الشكل بالصورة.
- تعطى إشارة الانطلاق يجب أن يؤدي الاختبار بسرعة وبأقل زمن.
- يقع الدوران من خلف الأقماع وليس من أمامها.
- تحسب المحاولات الصحيحة من دون ملامسة الأقماع. (نبيل طه حسين آل شهاب وآخرون، مرجع سابق، ص 17)

جدول رقم (4) معايير الإختبار البنيوي للرشاقة:

| متوسط     | جيد       | ممتاز        |
|-----------|-----------|--------------|
| 16:2-18:4 | 15:2-16:1 | أقل من 15:20 |



### 6-5- اختبار السرعة 35 متر: (35Méter Speed test):

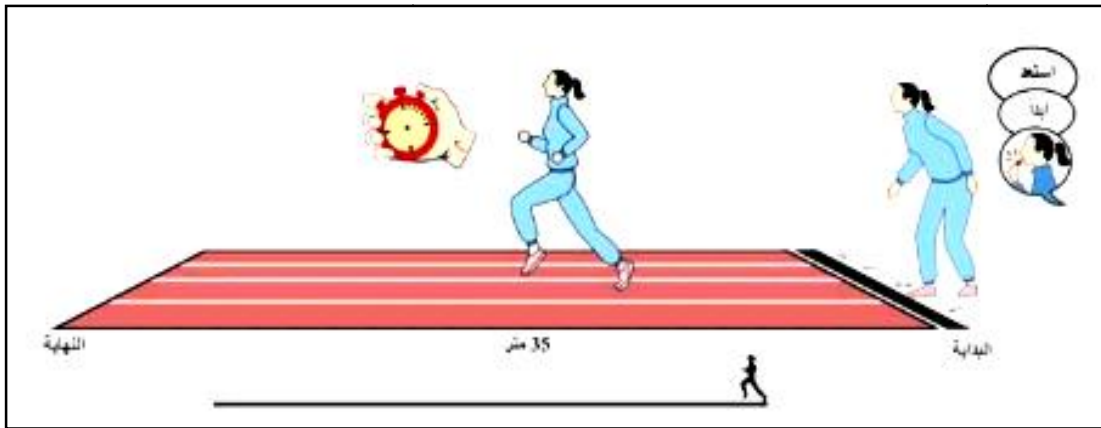
اختبار سرعة 35 تحدد فيه مسافة 35 متر مع وضع أقماع تشير إلى خط البداية وخط النهاية، يجري الرياضي بأقصى سرعة ممكنة عند إشارة البدء وحتى خط النهاية.

أ- الهدف:

يهدف الاختبار إلى السرعة في قطع مسافة 35 متر بأقصى سرعة ممكنة وذلك لقياس السرعة القصوى للاعب.

#### ب- المواد والإجراءات المطلوبة للاختبار:

- طريق مستوي.
- ساعة إيقاف.
- استمارة تسجيل.



شكل رقم (8) اختبار سرعة 35 متر

#### أ- كيفية إجراء الاختبار:

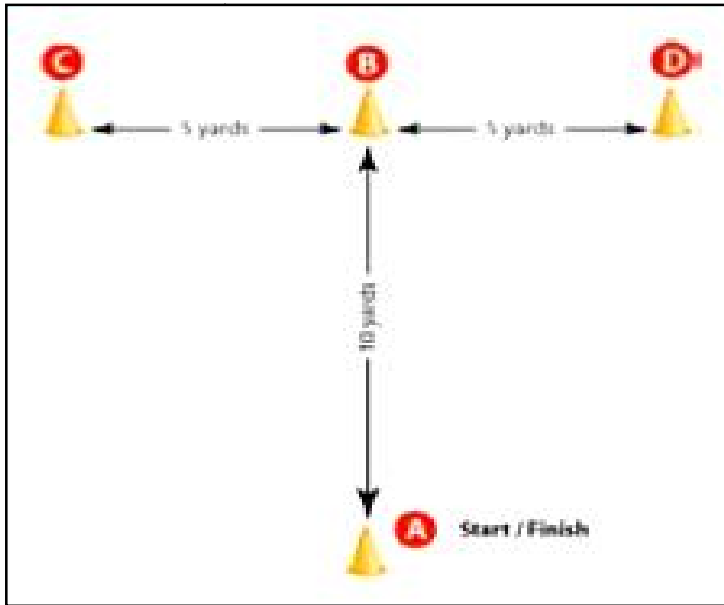
- إحماء مع تمارينات إطالة لمدة 5 دقائق.
- يتخذ الرياضي وضع الاستعداد خلف خط البدء.
- عند سماع إشارة البدء ينطلق الرياضي بأقصى سرعة حتى يتجاوز خط النهاية.
- يسجل الزمن الذي قطع فيه المسافة المحددة بالثانية. (نبيل طه حسين آل شهاب وآخرون، مرجع سابق، ص 15)

جدول رقم (5) معايير اختبار السرعة

| ممتاز          | جيد       | متوسط     | مقبول     | ضعيف         |
|----------------|-----------|-----------|-----------|--------------|
| أقل من<br>4:80 | 4:80-4:09 | 5:10-5:29 | 5:30-5:60 | أكثر من 5:60 |

### 6-6- اختبارات T للسرعة والرشاقة: (Agity T test)

توضح كما هي في الشكل من المسافات المطلوبة



شكل رقم (9) اختبار T للسرعة والرشاقة

أ- الهدف:

يهدف الاختبار إلى قياس السرعة والرشاقة والقدرة على تغيير حركة الجسم في اتجاهات مختلفة

وبسرعة التحكم في وضعية الجسم.

ب- المواد والإجراءات المطلوبة للاختبار:

- ساعة توقيت.
- أرضية مناسبة للاختبار. (اللجنة الأولمبية البحرينية، مرجع سابق)
- شكل كما يبدو بالصورة مع المقاسات. (نبيل طه حسين آل شهاب وآخرون، مرجع سابق، ص 18)

• أقماع.

• استمارة تسجيل.

ج- كيفية إجراء الاختبار:

• إحماء مع تمارينات لمدة 5 دقائق.

• يقف الرياضي عند نقطة البداية عند القمع A كما هو في الرسم.

• تعطى إشارة الانطلاق ويجب أن يؤدي الاختبار بسرعة بأقل زمن.

• تكون حركة الأداء حسب تخطيط الشكل بالصورة.

• يجري الرياضي من القمع A إلى B بأقصى سرعة ومن B إلى C ويعود إلى D ثم يعود إلى B

ويكون الجري جانبيا معطيا ظهره للقمع A ثم يعود إلى القمع A ويكون الجري خلفيا.

• يجب ملامسة قاعدة القمع. (نبيل طه حسين آل شهاب وآخرون، مرجع سابق، ص 18)

جدول رقم (6) معايير اختبار T للسرعة والرشاقة

| ممتاز      | جيد      | متوسط     | ضعيف         |
|------------|----------|-----------|--------------|
| أقل من 9:5 | 9:5-10:5 | 10:5-11:5 | أكثر من 11:5 |

خاتمة

## خاتمة

على الرغم من التطور السريع في مجال التدريب الرياضي عامة وكرة القدم خاصة منذ نشأتها إلى يومنا هذا، أصبحت تتال الشعبية الكبيرة والإعجاب الجماهيري، كما أنها من بين الألعاب التي حظيت بقسط وفير من التقدم العلمي في الآونة الأخيرة، كما أنها أصبحت ركيزة من ركائز الكثير من الدول في الجانب الاقتصادي، كما أن القائمون على هذه الرياضة اليوم يريدون الوصول بها إلى أرقى المستويات، عبر الرفع من المستوى العلمي في التدريب وربطه بالعلوم الأخرى، وكذلك البحث عن أفضل العناصر في الأوساط الشبابية وذلك عن طريق الانتقاء التوجيه والمتابعة المستمرة والجيدة.

وقد بات من الضروري الاهتمام بالجانب البدني لما يحتويه من عناصر لياقة بدنية وذلك من خلال المتابعة الدائمة مستخدماً في ذلك أساليب ووسائل علمية حديثة ذو طابع تطوري معتمداً في ذلك على اختبارات بدنية تجرى بطريقة دورية ومنظمة والتي من خلالها يمكن ترشيد وقيم وتقويم العملية التدريبية.

وختام هذه الدراسة وما توصلنا له من معلومات نقول أنّ العملية التتبعية للرياضيين في أي مجال مهمة أساسية.

# قائمة المصادر والمراجع

## قائمة المصادر والمراجع

### المراجع العربية:

- ✓ إبراهيم احمد سلامة: الاختبارات والقياس في التربية البدنية والرياضية، دار المعارف، القاهرة: 1980.
- ✓ اخلاص محمد عبد الحفيظ ومصطفى حسين باهي، 2002.
- ✓ الأمين عروسي، أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في التدريب الرياضي النخبوي، جامعي محمد خيضر، بسكرة، الجزائر، 2018/2017.
- ✓ الدكتور دريال فتحي، معهد التربية البدنية والرياضية، مجلة علوم الرياضة، العدد 33، - جامعة مستغانم - الجزائر.
- ✓ سامي الهقار وآخرون: كرة القدم: الجزء الاول، ط2، مديرية دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل بغداد 1987.
- ✓ كمال درويش ومحمد حسنين: التدريب الدائري، دار الفكر العربي، مصر: 1984.
- ✓ محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، مطبعة دار الصفاء، مصر، 1990.
- ✓ محمد عوض بيسيوني، وفيصل راسين: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992.
- ✓ مختار احمر: كرة القدم الاسس العلمية في تطوير اللياقة البدنية، الكويت، 1989.
- ✓ مغني إبراهيم، المرجع الشامل في كرة القدم، ط1، دار الكتاب الحديث، 2011.
- ✓ منصور ناصر الصويان قسم الميكانيكا الحيوية والسلوك الحركي - كلية علوم الرياضة والنشاط البدني - جامعة الملك سعود - الرياض - المملكة السعودية العربية.
- ✓ موسى ماجد علي: التدريب الرياضي الحديث، ط1 ن دار الطباعة للنشر والتوزيع، عمان، 2009.

## قائمة المصادر والمراجع

✓ وحيد محجوب: علم الحركة والتعلم الحركي، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، بغداد، 1998.

✓ الوقاد محمد رضا، التخطيط الحديث في كرة، ط1، دار القاهرة، 2003.

✓ نبيل طه حسين آل شهاب، حسين جعفر حسين، محمود حسين يثيم، نبيه إبراهيم الخياط، فاطمة جمال البورشيد، مبارك حمد فارس، اللجنة الأولمبية البحرينية، اختبارات اللياقة البدنية، 2011.

### المراجع الأجنبية:

- ✓ Rien Acalmant: football technique nouvelle D'entraînement, édition amphora pris: 1999.
- ✓ Eric batty \_ football \_ entainment a l'européenne \_ vigot 1991.
- ✓ D'après Martin, formation M16, 1982.
- ✓ Rebaine Fayçal, Laboratoire Sciences et Pratiques des Activités Physiques Sportives et Artistiques SPAPSA. Institut de l'EPS., Université d'Alger 3.
- ✓ DRAGAN, and others, DEVELOPMENT OF ANTHROPOMETRIC AND PHYSICAL PERFORMANCE PROFILES OF YOUNG ELITE MALE SOCCER PLAYERS: A LONGITUDINAL STUDY, Department of Kinesiology and Applied Physiology, The Research Center, Faculty of Sport and Physical Education, University of Belgrade, Belgrade, Serbia; and 2 Department of Health, Nutrition, and Exercise Sciences, University of Delaware, Newark, Delaware.
- ✓ CARL J. and others, Changes in physical activity patterns in the United States, by sex and cross-sectional age, Division of Diabetes Translation, Centers for Disease Control and Prevention, Atlanta, GA; Division of Endocrinology, Children's Hospital, Boston, MA; and Office of Smoking and Health, Centers for Disease Control and Prevention, Atlanta, GA.
- ✓ Amir Vazini Taher, Navid Haddadi, Talent Identification in Iranian Youth Soccer Players Aged between 12 and 16 Years Old Using a



## قائمة المصادر والمراجع

---

- Multivariate Approach, Iranian Journal of Health and Physical Activity 2011.
- ✓ Longitudinal Study of Repeated Sprint Performance in Youth Soccer Players of Contrasting Skeletal Maturity Status, Journal of sports science & medicine · September 2012.

