وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

القسم: التدريب الرياضي الرقم التسلسلي:

الشعبة: علوم وتقنيات نشاطات بدنية ورياضية الرمـــــــــــز:

التخصص: التدريب الرياضي النخبوي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراة

عنوان:

تقويم وتحديد درجات معيارية من خلال إقتراح بطارية إختبار لإنتقاء لاعبي كرة القدم.

الاسم واللقب	الرتبة	الجامعة	الصفة
مقاق كمال	أستاذ التعليم العالي	جامعة محمد بوضياف. المسيلة	رئيس لجنة
بن سالم سالم	أستاذ التعليم العالي	جامعة محمد بوضياف. المسيلة	مشرفا ومقررا
لعروسي عبد الرزاق	أستاذ التعليم العالي	جامعة محمد بوضياف. المسيلة	عضوا مناقشا
أمان الله رشيد	أستاذ التعليم العالي	جامعة محمد بوضياف. المسيلة	عضوا مناقشا
قاسم مختار	أستاذ التعليم العالي	جامعة زيان عاشور. الجلفة	عضوا مناقشا
سعيدي مصطفى	أستاذ التعليم العالي	جامعة زيان عاشور. الجلفة	عضوا مناقشا

إعداد الطالب: إشراف الأستاذ:

- أحمد بوخالفة. *أ.د. سالم بن سالم.

السنة الجامعية: 2023م/2024م

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

القسم: التدريب الرياضي
الرقم التسلسلي:
الشعبة: علوم وتقنيات نشاطات بدنية ورياضية
الرمـــــــــــــز:
التخصص: التدريب الرياضي النخبوي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراة

عنـوان:

تقويم وتحديد درجات معيارية من خلال إقتراح بطارية إختبار لإنتقاء لاعبي كرة القدم.

" دراسة ميدانية لبعض أندية كرة القدم بالمسيلة – U 17 – "

الاسم واللقب	الرتبة	الجامعة	الصفة
مقاق كمال	أستاذ التعليم العالي	جامعة محمد بوضياف. المسيلة	رئيس لجنة
بن سالم سالم	أستاذ التعليم العالي	جامعة محمد بوضياف. المسيلة	مشرفا ومقررا
لعروسي عبد الرزاق	أستاذ التعليم العالي	جامعة محمد بوضياف. المسيلة	عضوا مناقشا
أمان الله رشيد	أستاذ التعليم العالي	جامعة محمد بوضياف. المسيلة	عضوا مناقشا
قاسم مختار	أستاذ التعليم العالي	جامعة زيـان عـاشـور. الجلفة	عضوا مناقشا
سعيدي مصطفى	أستاذ التعليم العالي	جامعة زيـان عـاشـور. الجلفة	عضوا مناقشا

إعداد الطالب:
- أحمد بوخالفة.

إشراف الأستاذ:
*أ.د. سالم بن سالم.

السنة الجامعية: 2023م/2024م

إهداء

بسم الله الرحمان الرحيم

والصلاة والسلام على رسوله الكريم

أهدي هذا العمل المتواضع إلى كل أفراد عائلتي (أبي و أمي) وإلى كل الأهل والأقارب وجميع الأحبة والأصدقاء من بعيد أو من قريب و إلى روح جدتي الغالية "دراقي مريم" رحمة الله عليها و أسكنها فسيح جنته، كما أتوجه بإهداء هذاالعمل والمجهود إلى جميع الأساتذة والمختصين والطاقم الإداري.

أحمد عزيز

شـكـــر

الحمد لله وحده و الصلاة و السلام على رسوله الكريم إن الحمد لله و الشكر لله لا يكفيان وحدهما للتوفيق فيما يسعى إليه الإنسان

أتقدم بالشكر إلى كل من وجهنا و ساعدنا

في بذل مجهوداتنا في هذا العمل المتواضع

خالص الشكر و التقدير للأستاذ المشرف" سالم بن سالم " وكل الأساتذة و المختصين

الذين لم يبخلو علينا بنصائحهم القيمة.

أحمد عزيز

قائمة المحتويات

شكر	
إهداء	
قائمة المحتويات	
قائمة الجداول	
قائمة الاشكال	
الملخص باللغة العربية	
الملخص باللغة الإنجليزية **Abstract**	
مقدمة	أ
الجانب المنهجي	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	**الصفحة**
1 – 1 – إشكالية الدراسة	4
1 – 2 – فرضيات الدراسة	6
1 – 3 – أهمية الدراسة	6
1 – 4 – أهداف الدراسة	6
1 – 5 – تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة	7
1 – 6 – الدراسات السابقة والمشابهة	9
1 – 7 – مميزات الدراسة الحالية	20
الجانب النظري	
الفصل الثاني: إنتقاء لاعبي كرة القدم لصنف U17	**الصفحة**
تمهيد	22

2 – 1– متطلبات كرة القدم	22
2 – 1 – 1– المتطلبات البدنية	23
2 – 1 – 2– التحمل	23
2 – 1 – 2 – 1– أنواع التحمل	24
2 – 1– 2–2– تصنيف التحمل وفقاً لنظام الطاقة	26
2 – 1 – 2 – 3– التحمل الهوائي (Aerobic Endurance)	26
2 –1–2–4– التحمل اللاهوائي (اللاكتيكي) (Anarobic Endurance)	28
2 – 1 – 3– القوة	30
2 – 1 – 3 – 1– أنواع القوة	31
2 – 1 – 3 –2– مكونات تدريب القوة (Components of strength training)	32
2 – 1 – 4– السرعة (Speed)	32
2 – 1 – 4 – 1– أنواع السرعة	33
2 – 1 – 4 – 2– الأشكال الأساسية لظهور السرعة	34
2 – 1 – 4 – 3– الأسس الفنية لقواعد تحسين أنواع السرعة	34
2 – 1 – 4 – 4– انواع السرعة فسيولوجيا	34
2 – 1 – 4 – 5– فسيولوجيا السرعة الانتقالية والحركية	35
2 – 1 – 4 – 6– تدريبات السرعة المرتبطة بالاداء المهاري	36
2 – 1 – 4 – 7– أهمية السرعة	36
2 – 1 – 5– المرونة	37
2 – 1 – 5 – 1– أنواع المرونة	37
2 – 1 – 5 – 2– شروط تدريب المرونة	38
2 – 1 – 6– الرشاقة (Agility)	38
2 – 1 – 6 – 1– أنواع الرشاقة	39

2 – 1 – 6 – 2– تنمية الرشاقة	39
2 – 1 – 6 – 3– أهمية الرشاقة في المجال الرياضي	39
2 – 2– المتطلبات الفسيولوجية	40
2 – 2 – 1– القدرات الهوائية واللاهوائية	40
2 – 2 – 2– القدرة الهوائية	40
2 – 2 – 3– السرعة الهوائية القصوى (VMA)	42
2 – 2 – 4– الحد الأقصى لإستهلاك الأكسوجين (VO_2MAX)	42
2 – 2 – 5– العتبة الفارقة اللاهوائية	44
2 – 2 – 6– العلاقة بين (VO_2 MAX) والعتبة الفارقة اللاهوائية	44
2 – 2 – 7– التدريب الهوائي (Aerobic training)	45
2 – 2 – 8– مكونات التدريب الهوائي	48
2 – 2 – 9– القدرة اللاهوائية	49
2 – 2 – 10– التدريب اللاهوائي (Anaerobic training)	50
2 – 2 – 11– مكونات التدريب اللاهوائي	51
2 – 3– المتطلبات المهارية	52
2 – 3 – 1– تعريف المهارات الأساسية	52
2 – 3 – 2– أقسام المهارات الاساسية لكرة القدم	53
2 – 3 – 2 – 1– التمرير	54
2 – 3 – 2 – 2– الجري بالكرة	56
2 – 3 – 2 – 3– السيطرة على الكرة	56
2 – 3 – 2 – 4– التصويب	57
2 – 3 – 2 – 5– ضرب الكرة بالرأس	58
2 – 3 – 2 – 6– حجب الكرة	58

2 – 3 – 2 – 7– الاستدارة	58
2 – 3 – 2 – 8– رمية التماس	58
2 – 3 – 2 – 9– المراوغـة	59
2 – 4 – الإنتقاء	62
2 – 4 – 1– مفهوم الإنتقاء	62
2 – 4 – 2– إختيار الموهوبين	62
2 – 4 – 3– مراحل طرائق إنتقاء الرياضيين	63
2 – 4 – 3–1– المرحلة الأولى (مرحلة الإنتقاء المبدئي)	63
2 – 4 – 3–2– المرحلة الثانية (مرحلة الإنتقاء الخاص)	63
2 – 4 – 3–3– المرحلة الثالثة (مرحلة الإنتقاء التأهيلي)	63
2 – 4 – 4– اهم الطرائق المتبعة في الإنتقاء	64
2 – 4 – 5– طرائق الإختيار للناشئين الموهوبين الرياضيين	64
2 – 4 – 5–1– طريقة الإختيار الطبيعي	64
2 – 4 – 5–2– طريقة الإختيار الإصطناعي	65
2 – 4 – 5–3– طريقة الإختيار الصدفة	65
2 – 4 – 6– محددات الإنتقاء في المجال الرياضي	65
2 – 4 – 6–1– محددات بيولوجية	65
2 – 4 – 6–2– محددات سيكولوجية	66
2 – 4 – 6–3– الإستعدادات الخاصة	66
2 – 4 – 7– عوامل الإنتقاء عند تدريب المستويات العليا	66
2 – 4 – 8– المعايير الأساسية لانتقاء لاعب كرة القدم المحترف	66
2 – 4 – 9– الإنتقاء الرياضي لرياضة تدريب المستويات العليا	67
2 – 5 – الفئة العمرية U17	67
2 – 5 – 1– فئة U17	67
2 – 5 – 2– مفهوم المراهقة	68
2 – 5 – 3– المراهقة و مراحلها	68

2 – 5 – 3–1– المراهقة في مراحلتها المبكرة	68
2 – 5 – 3–1– المراهقة في مرحلتها الوسطى	68
2 – 5 – 3–1– المراهقة في مرحلتها المتأخرة	69
2 – 5 – 4– العوامل المؤثرة في الطفولة	69
2 – 5 – 5– أهمية النشاط الرياضي و التربية البدنية والتدريب الرياضي بالنسبة للمراهق	69
خلاصة	70
الفصل الثالث: التقويم والقياس عند لاعبي كرة القدم	**الصفحة**
تمهيد	73
3 – 1– التقويم (Evaluation)	74
3 – 1 – 1 – مفهوم التقويم	74
3 – 1 – 2 – أنواع التقويم	74
3 – 1 – 2–1– التقويم الموضوعي (Objective Evaluation)	74
3 – 1 – 2–1–1– المعايير (Norms)	74
3 – 1 – 2–1–2– المستويات (Standrads)	75
3 – 1 – 2– 1–3 – المحكات (Criteria)	76
3 – 1 – 2 – 2– التقويم الذاتي (Egocenteric Evaluation)	76
3 – 1 – 2 – 3– التقويم الإعتباري (Subjective Evaluation)	76
3 – 1 – 3 – أهمية التقويم	77
3 – 2– القياس (Measurement)	78
3 – 2 – 1 – مفهوم القياس	78
3 – 2 – 2 – العوامل التي يتأثر بها القياس	78
3 – 2 – 3 – الخواص العامة للفروق الفردية	79
3 – 1 – 3 – 1– مدى الفروق الفردية	79
3 – 1 – 3 – 2– معدل ثبات الفروق الفردية	79
3 – 1 – 3 – 3– التنظيم الهرمي للفروق الفردية	80
3 – 2 – 4 – أهمية القياس	80

3- 3- الإختبار (The Test)	81
3- 3 – 1- مفهوم الإختبار	81
3- 3 – 2- مبادى إعداد إختبارات المهارات في الألعاب	81
3- 3 – 3- تصميم الإختبار وتقنينه	82
3- 3 – 4- خطوات تصميم الإختبار	82
3- 3 – 4 – 1- الغرض من الإختيار	82
3- 3 – 4 – 2- تحديد أهداف الإختبار	83
3- 3 – 4 – 3- إعداد الخطوط العريضة للإختبار	83
3- 3 – 4 – 4- تحديد زمن الإختبار و طوله	84
3- 3 – 4 – 5- كتابة مفردات الإختبار	84
3- 3 – 4 – 6- عمل تعليمات الإختبار	84
3- 3 – 4 – 7- تسجيل الإختبار	85
3- 3 – 4 – 8- تجربة الإختبار تجربة مبدئية	85
3- 3 – 4 – 9- إختبار المعنويات النهائية للإختبار	85
3- 3 – 4- 10- قياس معايير الصدق والثبات والموضوعية	86
3-3-4-10-3- الصدق	86
3-3-4-10-3- الثبات	86
3-3-4-10-3- الموضوعيـة	86
3-3-4-11- تطبيق الإختبار	86
3-3-5- أهمية الإختبارت والمقاييس للمدرب الرياضي	87
3-3-6- المعايير	87
3-3-6-1- تعريف المعايير	87
3-3-6-2- أهمية المعايير في المجال الرياضي	88
3-3-7- الدرجة المعيارية	88
3-3-7-1- تعريف الدرجة المعيارية	88

3-3-7-2- أهمية الدرجات المعيارية فى المجال الرياضى	88
3-3-8- المستويات المعيارية	89
3-3-8-1- تعريف المستويات المعيارية	89
3-3-8-2- أهمية المستويات المعيارية فى المجال الرياضى	90
3-4- كرة القدم	90
3-4 -1- تعريف كرة القدم	90
3-4-2- أخطاء كرة القدم	91
3-4-3- ملعب كرة القدم	92
3-4- 4- مخطط ملعب كرة القدم	92
خلاصة	93
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: منهجية الدراسة	**الصفحة**
تمهيد	96
4- الإجراءات الميدانية للدراسة	97
4-1- الدراسة الإستطلاعية	97
4-2- منهج الدراسة المتبع	97
4-3- مجتمع و عينة الدراسة	98
4-3-1- تحديد عينة الدراسة وتجانس العينة	99
4-3-2- معايير إختيار العينة	101
4-4- مجالات الدراسة	101
4-4-1- المجال البشري	101
4-4-2- المجال المكاني	101
4-4-3- المجال الزماني	101

4-5- متغيرات الدراسة	102
4-5-1- المتغير المستقل	102
4-5-2- المتغير التابع	102
4-5-3- المتغيرات المشوشة	102
4-6- أدوات جمع البيانات	102
4-7- مواصفات القياسات و الإختبارات	103
4-7-1- مواصفات القياسات الأنتروبومترية	103
4-7-1 -1- الوزن	103
4-7-1-2- الطول	103
4-7-2- بطارية الإختبارت (الفيسيولوجية و البدنية و المهارية)	104
4-7-2-1- الإختبارات الفيسيولوجية و البدنية	104
4-7-2-2- الإختبارات المهارية	110
4-7-3- الأسس العلمية للإختبارات	113
4-7-3-1- ثبات الإختبار	113
4-7-3-2- صدق الإختبار	114
4-7-3-3- موضوعية الإختبار	116
4-8- الأساليب الإحصائية المستعملة	116
4-8-1- الإحصاء الوصفي	116
4-8-1-1- النسب المئوية	116
4-8-1-2- المتوسط الحسابي	116
4-8-1-3- الإنحراف المعياري	117
4-8-1-4- الإختبار (T)	117
4-8-1-5- معامل الإرتباط بيرسون	118

4-8-1-6- الدرجات الزائية	118
4-8-1-7- الدرجات التائية	118
4-9- صعوبات الدراسة	118
خلاصة	119
الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج	**الصفحة**
5- 1 - عرض و تحليل النتائج	122
5- 2 - عرض و تحليل نتائج الفرضية الأولى	122
5- 2 -1 - عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية	127
5- 2 -2 - عرض و تحليل نتائج الفرضية الثالثة	130
5- 2 -3 - عرض و تحليل نتائج الفرضية الرابعة	135
5- 3 - مناقشة النتائج في ظل الفرضيات	138
5- 3 -1 - مناقشة الفرضية الأولى	138
5- 3 -2 - مناقشة الفرضية الثانية	140
5- 3 -3 - مناقشة الفرضية الثالثة	142
5- 3 -4 - مناقشة الفرضية الرابعة	144
الفصل السادس: الاستنتاجات و الاقتراحات	**الصفحة**
6- 1 - الاستنتاج العام	147
6- 2 - خاتمة	149
6- 3 - الاقتراحات	150
7- قائمة المصادر والمراجع	152
8- قائمة الملاحق	160

قائمة الجداول

عنوان الجدول	رقم الجدول	الصفحة
مستويات الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين للاعبي كرة القدم	1	43
مستوى ظهور العتبة الفارقة اللاهوائية نسبة الى (VO_2 MAX)	2	45
انواع التدريب الهوائي وفقاً لمؤشرات (HR) ، (VO_2 MAX)	3	48
مبادئ التدريب اللاهوائي	4	51
يوضح أندية المسيلة U17 المشاركة في بطولة القسم الشرفي	5	98
يوضح تجانس عينة البحث بعض أندية المسيلة U17 المشاركة في بطولة القسم الشرفي	6	100
يبين معامل الثبات للاختبارات (الفيسيولوجية و البدنية و المهارية)	7	113
يبين معامل الصدق الذاتي للاختبارات (الفيسيولوجية و البدنية و المهارية)	8	114
صدق المقارنة الطرفية لجميع اختبارات الدراسة	9	115
توزع عينة الدراسة على المستويات المعيارية لاختبار القدرة اللاهوائية الفوسفاتية	10	122
توزع عينة الدراسة على المستويات المعيارية لاختبار السرعة الهوائية القصوى (VMA)	11	124
توزع عينة الدراسة على المستويات المعيارية لاختبار الحجم الأقصى لإستهلاك الأكسجين (VO_2MAX)	12	125
توزع عينة الدراسة على المستويات المعيارية لاختبار مسافة الوثب	13	127

توزع عينة الدراسة على المستويات المعيارية لاختبار درجة مرونة الجذع	14	128
توزع عينة الدراسة على المستويات المعيارية لاختبار دقة تمرير الكرة	15	130
توزع عينة الدراسة على المستويات المعيارية لاختبار دقة إيقات الكرة	16	132
توزع عينة الدراسة على المستويات المعيارية لاختبار دقة تهديف الكرة	17	133
يبين العلاقة بين اختبار دقة تمرير الكرة مع اختبارات القدرات الفيسيولوجية و القدرات البدنية	18	135
يبين العلاقة بين اختبار دقة إيقاف الكرة مع اختبارات القدرات الفيسيولوجية و القدرات البدنية	19	136
يبين العلاقة بين دقة تهديف الكرة مع اختبارات القدرات الفيسيولوجية و القدرات البدنية	20	137

قائمة الاشكال

عنوان الشكل	رقم الشكل	الصفحة
مكونات تدريب اللياقة البدنية من الناحية الفسيولوجية	1	46
علاقة مكونات اللياقة البدنية بشدة التدريب و (VO_2 MAX) للاعبي كرة القدم	2	47
يبين مخطط ملعب كرة القدم	3	92
يبين أعمدة بيانية أندية المسيلة U17 المشاركة في بطولة القسم الشرفي	4	99
يبين الدائرة النسبية للمجتمع الأصلي و عينة الدراسة	5	100
يوضح إختبار القفز العمودي من الثبات (لسارجنت)	6	106
يوضح إختبار فاميفال	7	108
يوضح إختبار ثني الجذع من الجلوس (الذراعان أماما)	8	109
يوضح إختبار التمريرة المتوسطة	9	110
يوضح إختبار إيقاف الكرة (الإخماد)	10	111
يوضح إختبار تهديف الكرة	11	112
توزع عينة الدراسة على المستويات المعيارية لاختبار القدرة اللاهوائية الفوسفاتية	12	123
توزع عينة الدراسة على المستويات المعيارية لاختبار مسافة الوثب	13	125
توزع عينة الدراسة على المستويات المعيارية لاختبار درجة مرونة الجذع	14	126
توزع عينة الدراسة على المستويات المعيارية لاختبار مسافة الوثب	15	128

توزع عينة الدراسة على المستويات المعيارية لاختبار درجة مرونة الجذع	16	129
توزع عينة الدراسة على المستويات المعيارية لاختبار دقة تمرير الكرة	17	131
توزع عينة الدراسة على المستويات المعيارية لاختبار دقة إيقاف الكرة	18	133
توزع عينة الدراسة على المستويات المعيارية لاختبار دقة تهديف الكرة	19	134

الملخص باللغة العربية

تقويم وتحديد درجات معيارية من خلال إقتراح بطارية إختبار لإنتقاء لاعبي كرة القدم .

" دراسة ميدانية لبعض أندية كرة القدم بالمسيلة – U 17 – "

عنوان الدراسة : تقويم وتحديد درجات معيارية من خلال إقتراح بطارية إختبار لإنتقاء لاعبي كرة القدم ، حيث تهدف الدراسة إلى تقويم و تحديد درجات معيارية من خلال إقتراح بطارية إختبار يتم من خلالها عملية إنتقاء لاعبي كرة القدم للرابطة الجهوية بالمسيلة صنف (U17) ، حيث اعتمد الباحث على المنهج الوصفي لملائمته مع طبيعة وأهداف الدراسة ، وتمثلت عينة الدراسة في لاعبي كرة القدم ينتمون إلى 5 نوادي بولاية المسيلة عددهم 115 لاعب صنف (U17) المشاركة في بطولة القسم الشرفي موسم 2024/2023، وتم الإعتماد على بطارية إختبار (إختبارات فسيولوجية وبدنية ومهارية) مطبقة على عينة الدراسة، واستخدم الباحث في دراسته الوسائل الإحصائية والمتمثلة في برنامج SPSS نموذج 22، وبعد المعالجة الإحصائية أظهرت الدراسة أنا تقويم و تحديد درجات معيارية من خلال إقتراح بطارية إختبار يساهم في عملية إنتقاء اللاعبين في كرة القدم صنف (U17)، وقد أوصت الدراسة و أقترح الباحث من الضرورة الإعتماد على الدرجات والمستويات المعيارية من خلال إقتراح بطارية إختبار في عملية إنتقاء اللاعبين و تحديد مستوى أدائهم.

Abstract in English:

Evaluating and setting standard scores by proposing a test battery to select football players.

" A field study of some football clubs in M'Sila -U17- "

Title of the study: Evaluating and determining standard grades through proposing a test battery for selecting football players. The study aims to evaluate and determine standard grades through proposing a test battery through which the process of selecting football players for the M'sila Regional League, class (U17), is carried out. The researcher relied on The descriptive approach was appropriate to the nature and objectives of the study. The sample of the study represented football players belonging to 5 clubs in the state of M'sila. They had 115 players, class (U17), participating in the Honorable Division championship in the 2023/2024 season. The study was based on a test battery of physiological, physical, and skill tests applied to a sample. The study. In his study, the researcher used statistical methods represented by the SPSS Model 22 program. After statistical processing, the study showed that I evaluated and determined standard scores by proposing a test battery that contributes to the process of selecting players in football, class (U17). The study recommended and the researcher suggested It is necessary to rely on grades and standard levels by proposing a test battery in the process of selecting players and determining their level of performance.

مقدمـــة

مقـدمــة :

تعد عملية إختيار الرياضيين عملية إقتصادية تلجأ إليها بعض الدول حتى توفر الوقت و الجهد وتحرز أفضل النتائج، وتأتي بأفضل العناصر الرياضية من الناحية البدنية والفسيولوجية والنفسية والإجتماعية، مما يساعد على إحراز أفضل النتائج. **(شغاتي،2014،ص 147)**

ويذكر حسن أبو عبده (2010) أن القدرات الفيسيولوجية والقدرات البدنية والقدرات المهارية.. تهدف إلى تحديد عناصر معينة تلعب دورا بارزا في إتقان اللاعب للعبة كرة القدم، و أن القدرات البدنية الخاصة تشكل في كرة القدم عاملا أساسيا هاما لرفع مستوي الأداء المهاري، وكرة القدم كأحد الأنشطة الرياضية الجماعية التي تعد من الرياضات الخططية التي تحتوي علي عدد كبير من المهارات الحركية و الفنية التي تحتاج إلى عدد كبير من الإمكانات القدرات البدنية والفيسيولوجية و المهارية لكي تتم بأسلوب متقن وأداء فني سليم. **(أبو عبدة، 2010 ، ص37)**

ويرى (أماتمان) أن الموهوب الرياضي هو الذي يتفوق في مكونات انجاز اللياقة البدنية وانجاز فن الأداء الحركي والانجاز الخططي. **(قاسم، و المهشيش، 1999 ، ص67)**

ويتفق فرج بيومي (1989) وعويس الجبالي (2003) بأن الإنتقاء في كرة القدم هو إختيار أفضل العناصر من الأعداد المتقدمة للإنضمام لممارسة اللعبة. **(بيومي، 1989 ، ص49)**

لذلك تتضح أهمية الإنتقاء في المجال الرياضي من خلال مهنته بالكشف المبكر عن الأفراد ذوي الإستعدادات والقدرات الخاصة، وكذلك إختيار نوع النشاط الرياضي المناسب لتلك القدرات والتي تمكنهم من الوصول للمستويات العالية مع ربح الوقت لتحقيق البطولة، وكذلك مراعات الإمكانيات المتاحة في عمليات التدريب على الرياضيين الذين يمكنهم الوصول إلى مستويات عالية في الأنشطة الرياضية الممارسة. **(أبو يوسف، 2005 ، ص21)**

وأصبحت الحاجة الماسة الى الإختبارات المقننة في المجال الرياضي من الأمور الضرورية والتى تعود على كل من المربي والمدرب فالإستدلال على مستوى الأفراد لا يمكن أن يتم دون إختبار، ومن هنا نتفق على أن البرنامج الناجح للإختبار المؤدى لأهدافه أن يبنى ويخطط بالصورة التى تحقق هدفا موضوعيا معينا. **(البيك، 1996 ، ص30)**

وبالتالي أصبح لاعبي كرة القدم بحاجة إلى مستوى عالي من القدرات الفيسيولوجية والقدرات البدنية والقدرات المهارية لتحمل طبيعة اللعبة، وللسماح لقدراتهم ولمهاراتهم الفنية بالظهور بشكل جيد

في كافة جوانب اللعبة فلا بد من ان يبنى المنهاج التدريبي وفق المكونات الفعلية الخاصة باللعبة والتي تحدث على أرض الملعب وهذا النجاح يتحقق عند إنتقاء وتوجيه الناشيئن بطرق سليمة وممنهجة من طرف المدربين والمربين بإستعمال قياسات وإختبارات مقننة تقيس وتعطي نتائج للاعب الرياضي بأدق النتائج مما تسمح له بمعرفة مستواه وأداؤه الذي وصل إليه سواءا من الناحية الفيسولوجية أوالبدنية أوالمهارية...، عندما يصل المدربين والمربين إلى القياس الممنهج والصحيح يمكنهم وضع تلك النتائج في برامج تحتوى على درجات ومستويات معيارية تساعد المختصين في إنتقاء وتوجيه اللاعبين ربحا للوقت والجهد والوصول إلى المستوى العالي مع مرور الزمن، وعندا بناء برامج ومناهج تدريبية غير سليمة وإنتقاء اللاعبين من خلال الملاحظة البسيطة فإنه ينعكس سلبا على اللاعبين في مستقبلهم فيجب الإبتعاد عن الطريقة القديمة وعلى المختصين في لعبة كرة القدم إيتباع الطرق الحديثة، ومن خلال العرض السابق أن إنتقاء اللاعبين وإعداد بطاريات إختبار بطريقة علمية هو ركيزة هامة وموجهة بهدف إيصالهم إلى أعلى مستوى ممكن من القدرات الفيسيولوجية والقدرات البدنية والقدرات المهارية الضرورية والخاصة بلعبة كرة القدم.

و لهذا تمحور موضوع دراستنا حول تقويم وتحديد درجات معيارية من خلال إقتراح بطارية إختبار لإنتقاء لاعبي كرة القدم لبعض أندية كرة القدم بولاية المسيلة U17. و قصد الخوض في هذا الموضوع قمنا بتقسيم بحثنا الى خمس جوانب، موضحة كالتالي :

– الإطار العام للدراسة : وهو الفصل الأول واشتمل على تحديد الإشكالية والتساؤل العام لها و التساؤلات الجزيئية، والفرضيات العامة و الجزيئية، وتبيان أهدافه وأهميته، والأسباب التي جعلتنا نختار هذا الموضوع، مع تحديد المفاهيم والمصطلاحات، وأخيرا الدراسات السابقة التي تعرضت لي هذا الموضوع.

– الجانب النظري : إحتوى على فصلين، تضمن الفصل الثاني إنتقاء لاعبي كرة القدم لصنف (U17)، و الفصل الثالث تضمن التقويم والقياس عند لاعبي كرة القدم.

– الجانب التطبيقي : تناول فصلين، إشتمل الفصل الرابع الطرق الإجرائية الميدانية للدراسة و التي إشتملت على الدراسة الإستطلاعية ، كما تم تحديد المنهج المستخدم، مع تحديد مجتمع الدراسة و الذي يتمثل في نوادي ولاية المسيلة لكرة القدم U17 وعينة البحث التي شملت بعض النوادي الرياضية للرابطة الولائية بالمسيلة المشاركة في القسم الشرفي و كان عدد عينة الدراسة 105 لاعبا ، تم أخذهم بالطريقة القصدية، وقمنا بتحديد مجالات الدراسة و متغيرات الدراسة، كما قمنا بتحديد أدوات جمع

البيانات في الدراسة ومواصفات القياسات والإختبارات الفيسيولوجية والبدنية والمهارية والوسائل الإحصائية، وقمنا بادخال البيانات إلى برنامج spss نموذج 22 للقيام بحساب النتائج، كما قمنا في الفصل الخامس بعرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية مع مناقشتها في ظل فرضيات الدراسة والخلفية النظرية والدراسات السابقة وإستخلصنا في الأخير عدة إستنتاجات وإقتراحات .

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

*الاشكاليـــــة

*الفرضيات

*أهداف الدراسة

*أهمية الدراسة

*أسباب إختيار الموضوع

*تحديد المصطلاحات

*الدراسات السابقة و المشابهة

1-1- الإشكالية :

قد أستفاد التدريب الرياضي على وجه الخصوص في مختلف الألعاب الرياضية من هذا التقدم الكبير الذي وصلت إليه أسس منهجية و نظريات التدريب الرياضي، ومن بين الأنشطة الرياضية الجماعية لعبة كرة القدم والتي تعد من الألعاب الأكثر إنتشارا، وهي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما اشار إليها روحي جميل، كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع. (**روحي، 1997، ص52**)

و تعتبر عملية الإنتقاء من أهم المشاكل التي يواجهها العاملون في مجال الرياضي، فكثير مايتم الإنتقاء بناءا على محددات ذاتية يكون لها أثرها السيئ على النتائج المستقبلية، فالإنتقاء الخاطئ لا يخدم الرياضة ويعتبر إهدار للجهد والوقت والإمكانيات المادية ....، لذلك يعد الإنتقاء الجيد المبني على الإختبارات والأسس العلمية من أهم عوامل النجاح في الرياضة و النهوض بها إلى المستويات النخبوية، فإختيار الناشئ لممارسة النشاط الرياضي المناسب له منذ الطفولة بالغ أهمية في بلوغ المستويات العليا، ومن الصعوبة تحقيق مستويات عالية دون التدريب منذ الصغر، وإن الإنتقاء الرياضي للنشاط المناسب له لم يعد متروكا للصدفة بل أصبحت عملية الإنتقاء عملية لها أسس علمية تم التوصل إليها نتيجة الأبحاث المقدمة من طرف المختصين في هذا المجال فالإختبارات هي الوسيلة الموضوعية الصادقة لتحقيق الإنتقاء الجيد، وهي الأسلوب العلمي المضمون لتوفير الإمكانيات البشرية المتاحة والإستعدادات المناسبة إلى تحقيق النتائج والتفوق الرياضي. (**صبحي، 2001، ص88**)

ولايتوقف الإنتقاء في مجال التدريب الرياضي على إختيار اللاعبين الصالحين للمهارات المختلفة، بلا يتعدى ذلك إلى الإنتقاء الخاص بإختيار الفرق والمنتخبات التي قد تمثل مدرسة أو منطقة أوبلد أوقارة مثلا، فهناك من المحددات والموصفات التي يجب تطبيقها حتى يكون الإنتقاء سليما، حيث لكل مستوى ومرحلة من مستويات ومراحل الإنتقاء إختبارات خاصة تتناسب مع أهداف المرحلة و خصائصها. (**بسطويسي، 1999، ص437**)

وبما أن مرحلة U17 من المراحل العمرية التي تمتاز بزيادة كل من التغيرات الجسمية والفيزيولوجية... من زيادة الطول والوزن..... (**بهادر، 1986، ص26**) ويكون تحقيق أفضل إنجاز رياضي ممكن في حياة الفرد، ولذلك يطلق علماء النفس الرياضي على هذه المرحلة من العمر البطولة و تحطيم الأرقام القياسية الرياضية. (**فوزي، 2003، ص72**) ولذلك إهتم بحثنا في معرفة وإنتقاء لاعبي كرة القدم في تلك الفئة العمرية.

إن أهميـة وجـود وسائـل قياس لتقييـم مستـوي أداء لاعبـي كـرة القـدم " البدنـي " و " المهـاري " و " الفيسيولوجي " للاعبي كرة القدم وذلك للمساعدة على الإرتفاع والتقدم بالمستوي البدني والمهاري والفيسيولوجي للاعبي كرة القدم لبعض أندية للرابطة الولائية بالمسيلة صنف أواسط وما لتلك المرحلة من أهمية في الإرتقاء بمستوي رياضة كرة القدم، وإذا كانت المقاييس المورفولوجية والحالة الفسيولوجية للفرد هي أحد الوسائل المهمة والأساسية في اختيار ناشئ كرة القدم والتنبؤ بما سيكون عليه اللاعب مستقبلا، فإن الإنتقاء عن طريق بطارية إختبار المتمثلة في الإختبارات الفيسيولوجية والبدنية والمهارية هي المحور الآخر والتي عن طريقها يمكن معرفة مدي تقدم اللاعب في أداء البدني و الأداء المهاري و الأداء الفيسيولوجي في رياضة كرة القدم، كما تعد وسيلة مهمة في إختيار أعضاء جدد لفرق المراحل السنية المتقدمة، ولذا يجب الإهتمام بتصميم بطارية إختبار للقياسات الفيسيولوجية والبدنية والمهارية تكون مبنية على طرق وأسس علمية للإنتقاء السليم، إذ يعتبر الإنتقاء الرياضي هو عملية اختيار أنسب العناصر من الموهوبين الرياضيين ممن يتمتعون بقدرات و غستعدادات الرياضة التخصصية، ويمكن التنبؤ لهم بالتفوق في هذا النشاط، وهذا ما يدفعنا للتساؤل في دراستنا حول التعرف على تقويم وتحديد درجات معيارية من خلال إقتراح بطارية إختبار لإنتقاء لاعبي كرة القدم لبعض الأندية بلمسيلة صنف (U17).

من خلال ماسبق ذكره قمنا بطرح التساؤلات التالية :

1-1-1- التساؤل العام :

- هل هناك تقويم وتحديد درجات معيارية من خلال إقتراح بطارية إختبار يساهم في عملية إنتقاء اللاعبين في كرة القدم صنف (U17) ؟

1-1-2- التساؤلات الجزئية :

- هـل المستوى المعياري للقدرات الفيسيولوجية يقع ضمن المستوى الجيد لدى لاعبي كرة القدم (U17) ؟

- هـل المستوى المعيـاري للقـدرات البدنيـة يقع ضمـن المستوى الجيد لـدى لاعبي كـرة القـدم (U17) ؟

- هـل المستوى المعيـاري للقدرات المهاريـة يقـع ضمـن المستوى الجيد لـدى لاعبي كـرة القـدم (U17) ؟

– هــل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين القدرات الفيسيولوجية والقدرات البدنية والقدرات المهارية لدى لاعبي كرة القدم (U17) ؟

1-2- فرضيات البحث :

1-2-1- الفرضية العامة :

– هناك تقويم وتحديد درجات معيارية من خلال إقتراح بطارية إختبار يساهم في عملية إنتقاء اللاعبين في كرة القدم صنف (U17).

1-2-2- الفرضيات الجزيئية :

– المستوى المعياري للقدرات الفيسيولوجية يقع ضمن المستوى الجيد لدى لاعبي كرة القدم (U17).

– المستوى المعياري للقدرات البدنيـة يقع ضمن المستوى الجيد لدى لاعبي كرة القدم (U17).

– المستوى المعياري للقدرات المهارية يقع ضمن المستوى الجيد لدى لاعبي كرة القدم (U17).

– توجد علاقـة طرديـة ذات دلالة إحصائية بين القدرات الفيسيولوجية و القدرات البدنية و القدرات المهارية لدى لاعبي كرة القدم (U17).

1-3- أهداف الدراسة :

– تقويم و تحديد درجات معيارية من خلال إقتراح بطارية إختبار يتم من خلالها عملية إنتقاء لاعبي كرة القدم للرابطـة الجهوية بالمسيلة صنف (U17).

– تقويم وتحديد المستوبات المعيارية للقدرات الفيسيولوجية والقدرات البدنية والقدرات المهارية من خلال إقتراح بطارية إختبار يتم من خلالها عملية إنتقاء لاعبي كرة القدم للرابطـة الجهوية بالمسيلة صنف (U17).

– تحديد علاقة ذات دلالة إحصائية بين القدرات الفيسيولوجية و القدرات البدنية والقدرات المهارية لدى لاعبي كرة القدم (U17).

1-4- أهمية الدراسة :

تكمن أهمية الدراسة في محاولة الباحث تقويم وتحديد درجات معيارية لإنتقاء لاعبي كرة القدم، وذلك من خلال بناء بطارية إختبار للقدرات الفيسيولوجية والقدرات البدنية والقدرات المهارية الخاصة لإنتقاء لاعبي كرة القدم للرابطة الجهوية بالمسيلة صنف (U17)، و كذا تحديد مستويات معيارية لإنتقاء لاعبي كرة القدم، وكذا العلاقة الإحصائية بين القدرات الفيسيولوجية والقدرات البدنية والقدرات

المهارية لدى لاعبي كرة القدم، بالإضافة إلى إبراز الدور المهم لعملية الإنتقاء المبني على أسس علمية في الإقتصاد لكل من الجهد والمال والوقت....، وأيضا إستخلاص أحسن اللاعبين في رياضة كرة القدم ومحاولة إكتشافهم وإعطائهم الفرصة للبروز وتوجيههم ليصبحوا أبطالا في المستقبل.

1-5- تحديد المصطلحات :

1-5-1- التقويم : يعرفه صبحي محمد حسانين " بأنه الحكم على الأفراد أو الأشياء لإيضاح العيوب وطريقة هدف الفروض الأساسية التي على مبادئها وأساسها يتم تنظيم العمل وتطويره. **(صبحي، 2001، ص23)**

ويعرفه " محمد حسن علاوي و آخرون " بأنه عملية تقدير إجمالي لكل قول و طاقات الفرد. **(علاوي، و رضوان، 1999، ص27)**

وقد عرفه " قاسم المندلاوي و آخرون " بأنه عملية منظمة لها أسسها ومبادئها وطرقها وأداوتها. **(قاسم، و آخرون، 1989، ص26)**

1-5-2- الدرجات المعيارية : هي مجموع الدرجة المعيارية وهي درجة يعبر فيها عن درجة كل فرد على أساس عدد وحدات الإنحراف المعياري لدرجته عن المتوسط، و يتم ذلك بتحويل الدرجات الخام في الإختبارات تحويلا إحصائيا إلى درجات معيارية قابلة للمقارنة بغض النظر عن الصفة أو القدرة المقاسة أو إختلاف الوحدات.**(صبحي،2001 ، ص69)**

1-5-3- بطارية إختبار : هي مجموعة من الإختبارات المقننة مطبقة على نفس الأشخاص، و معاييرها تسمح بالمقارنة، و قد يقصد بالبطارية أحيانا إختبار أو أكثر أعطيت لنفس الأشخاص، سواء قننت أو لم تقنن.**(صبحي، 2004 ، ص29)**

إن الإختبارات هي وسيلة هامة من وسائل القياس، كما أن الإختبار يعتبر صورة محدودة من صور القياس، لأن القياس يشمل على كل الوسائل التي يمكن أن تستخدم في جميع البايانات ، ومن ناحية أخرى فإن الإختبار يتم وفقا لشروط محددة مثل التقنين والموضوعية بالإضافة إلى بعض الشروط الأخرى. **(علاوي، و رضوان، 2000 ، ص22)**

1-5-4- الإنتقاء : يعرفه "مفتي إبرهيم" حماد بأنه عملية يتم من خلالها إكتشاف أفضل العناصر من اللاعبين من خلال عدد كبير منهم، طبقا لمحددات معينة.**(مفتي، 1996، ص306)**

يعرفه "زاتورسكي" بأنه عملية يتم من خلالها إكتشاف أفضل اللاعبين على فترات زمنية متعددة وبناء على مراحل التحضير الرياضي المختلفة، فإكتشاف إمكانيات اللاعب الناشئ المماثلة لنوع

معين من الرياضة يجب التعرف بدقة على العوامل التي تعمل على الوصول إلى مستويات عالية من الأداء.(**أبو العلا، ورويي، 1986 ، ص20**)

الإنتقاء و التوجيه في المجال الرياضي وجهان لعملة واحدة حيث إتضحت الحاجة إليهما نتيجة لتنوع خصائص الأفراد في القدرات البدنية، والعقلية والنفسية، تبعا لخصوصية الفروق الفردية. **(الخضري، 2004 ، ص17)**

1-5-5- كرة القدم : كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما اشار إليها روحي جميل، كرة القدم قبل كل شيء لعبة جماعية يتكيف معها كل أنواع المجتمع. (**روحي، 1997 ، ص50 -52**)

لعبة جماعية تلعب بين فريقين يضم كل فريق 11 لاعب و تلعب هذه اللعبة بكرة دائرية الشكل مصنوعة من الجلد، و تقوم المباراة على مدار 90 دقيقة، مقسمة إلى شوطين كل شوط يدوم 45 دقيقة و يكون بين الشوطين فترة راحة تدوم 15 دقيقة و يحاول كل فريق تسجيل الأهداف في شبكة الخصم شبكته نظيفة.(**زكي، 1997 ، ص15**)

1-5- 6- فئة U17 :

تعتبر فئة U17 في مرحلة المراهقة والتي هي أصعب الفترات التي يمر بها الإنسان ضمن اطواره المختلفة التي تتميز بالتحديد المستمر، و الصعود في مجال الترقي نحو الكمال الإنساني الرشيد، وممكن يطرأ الخطر في هذه الفترة التي تمر بالإنسان من الطفولة إلى الرشد هي التحويلات في مظاهر النمو المختلفة (الجسدية والجنسية والحركية والنفسو إجتماعية والعقلية والإنفعالية) ولما يواجهه الإنسان فيها إلى صدامات داخلية وخارجية. (**البهى، 1985 ، ص249**)

1-5- 7- مفهوم المراهقة :

أ- **لغة :** كلمة مراهقة تفيد معنى الإقتراب والدنو بين الحلم، وفي نظر بعض علماء اللغة أن هذا المعنى رهق بمفهوم أخر عشى او لحق.

ب- إصطلاحا : هي كلمة تقال على الفرد غير الناضج إنفعاليا و جسميا و عقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد. (**تركي، 1989 ، ص241**)

1-6- الدراسات السابقة والمشابهة :

1-6-1- الدراسـة الأولى :

دراسة جيلهيرمي ماتشادو و آخرون بعنوان :

لاعبو كرة القدم الذين تم إنتقائهم هم من صانعي القرار الأسرع والأفضل في أكاديميات النخبة للشباب البرازيلي.

Selected soccer players are quicker and better decision-makers in elite Brazilian youth academies.

International Journal of Performance Analysis in Sport, Vol(23),No(2), P 65-82 University Federal of Fikossa.Barazil.2023.

- الجامعة الفيدرالية في فيكوسا، البرازيل ، 2023 -

- **منهج البحث:** إستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته مع طبيعة الدراسة .
- **عينة البحث:** تكونت عينة البحث من 317 لاعبا.
- **أهداف الدراسة :**

- هدفت هذه الدراسة إلى مقارنة مهارات اتخاذ القرار بين لاعبين مختارين وغير مختارين من أكاديميات النخبة البرازيلية لكرة القدم للشباب. تتألف العينة من 317 لاعب كرة قدم من النخبة البرازيلية للشباب (تحت 14 سنة، وتحت 15 سنة، وتحت 16 سنة، وتحت 17 سنة) من فرق دوري الدرجة الأولى في البرازيل، تم تقييم مهارات اتخاذ القرار للاعبين، من حيث الجودة ووقت الاستجابة في التنفيذ مهارة التمرير والتهديف، من خلال اختبار موضوعي يعتمد على الفيديو (TacticUP®).

- **نتائج الدراسة :**

- أظهرت النتائج أن اللاعبين المختارين، مقارنة مع هؤلاء الذين تم تحديدهم، يمتلكون مزايا ($p<0.05$) في كل فئة عمرية تم تقييمها على أساس: 1) وقت اتخاذ القرار (تحت 16 سنة وتحت 17 سنة)، 2) جودة اتخاذ القرار (U15)، 3) في كل من جودة صنع القرار والوقت (U14). علاوة على ذلك، من بين جميع المتغيرات التي تم تقييمها (ن = 72)، وتم إستنتاج أن اللاعبين المختارين من قبل أكاديميات النخبة لكرة القدم للشباب في البرازيل يتمتعون بمهارات اتخاذ قرارات فائقة تتعلق بوقت القرار والجودة في التنفيذ مهارة التمرير والتهديف، مقارنة بالذين لم يتم اختيارهم.

1-6-2- الدراسـة الثانيـة :

دراسة عماد صدر الدين حميد وآخرون بعنوان :

بناء بطارية إختبار للقدرات المهارية و التوافقية لإنتقاء لاعبي كرة القدم الذين تتراوح أعمارهم بين (13-15) عامًا للأكاديميات الرياضية لمنطقة إدارة رابرين.

دراسة ميدانية لفرق المنطقة الجنوبية العراقية

Construction of a test battery for skill and coordination abilities to select fotball players aged 13-15 years.

Journal of University of Raparin,Vol(9),No(4),P674-702.

– جامعة كويه، إقليم كردستان ، العراق، 2022 –

منهج البحث: أعتمد الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي كونه أكثر المناهج ملائمة لطبيعة البحث الحالي.

عينة البحث: تم إختيار 188 لاعباً بطريقة مقصودة كعينة للبحث.

أهداف الدراسة :

- بناء بطارية إختبار للقدرات المهارية والتوافقية لإنتقاء لاعبي كرة القدم الذين تتراوح أعمارهم بين 13- 15 سنة للأكاديميات الرياضية في إدارة Raparin.

نتائج الدراسة :

- وبعد الحصول على النتائج تمت مناقشتها بطريقة علمية مدعومة من قبل مصادر لتحقيق هدف البحث، وفي ضوء نتائج البحث توصل الباحثون إلى الاستنتاجات التالية: قبول العوامل الناتجة من خلال الإختبارات المرشحة التالية : القدرة على سرعة التسديد (العامل الأول)، القدرة على التمرير الصحيح (العامل الثاني)، القدرة على إخماد الكرة (العامل الثالث)، القدرة على توجيه الحركة (العامل الرابع)، القدرة على موازنة الحركة (العامل الخامس)، القدرة على الإستجابة للمحرك (العامل السادس)، القدرة على الحركة الإيقاعية (العامل السابع)، القدرة على تقدير الحالة (العامل الثامن)، القدرة على ربط المحرك (العامل التاسع).

1-6-3- الدراسة الثالثة :

دراسة غسان رحيم أطهيلي العكيلي و آخرون بعنوان :

تحديد درجات و مستويات معيارية لبعض المتغيرات البدنية كمؤشر لإختيار اللاعبين الشباب بأعمار (17 – 19) سنة بكرة القدم .

دراسة ميدانية لفرق المنطقة الجنوبية العراقية

مقال منشور، مجلة التربية الرياضية، المجلد 33 ، العدد 3 ، الصفحات 26-36 ، 2021.

– جامعة بابل ، العـراق –

منهج البحث: أعتمد الباحث المنهج الوصفي كونه أكثر المناهج ملائمة لطبيعة البحث الحالي.

عينة البحث: تم إختيار عينة عددهم 1337 لاعب من 17 ناد من المنطقة الجنوبية بالطريقة القصدية.

أهداف الدراسة :

– التعرف على بعض المتغيرات البدنية لإختيار اللاعبين الناشئين بكرة القدم في المنطقة الجنوبية من العراق بأعمار (17- 19) سنة و الإختبارات المتمثلة لها.

– تحديد درجات و مستويات معيارية التي سوف يتم من خلالها إختيار اللاعبين الشباب بأعمار (17- 19) سنة بكرة القدم للمنطقة الجنوبية.

نتائج الدراسة :

– تم تحديد بعض الصفات البدنية لإختيار اللاعبين الناشئ بكرة القدم في المنطقة الجنوبية من العراق بأعمار (17- 19) سنة و الإختبارات المتمثلة لها.

– تم التوصل إلى المعايير و المستويات التي سوف يتم من خلالها إختيار اللاعبين الشباب بأعمار (17- 19) سنة بكرة القدم للمنطقة الجنوبية.

– أظهرت العينة مستويات معيارية مختلفة و أنحصرت ضمن المستويين(جيد ، جيد جدا).

– أن عدد اللاعبين في المستويات (جيد و جيد جدا) كان أكبر من عدد اللاعبين في المستويات.

1-6-4- الدراسـة الرابـعة :

دراسة غزال إيثار عبد الكريم وآخرون بعنوان :

بناء بطارية إختبار للقدرات المهارية و التوافقية لإنتقاء لاعبي كرة القدم الذين تتراوح أعمارهم بين (13- 15) عامًا.

مقال منشور، مجلة الرفدين لعلوم الرياضة، المجلد 24، العدد 75، الصفحات 165-187، 2021.

– جامعة الموصل كلية التربية الرياضية، العراق –

منهج البحث: إستخدام الباحث المنهج الوصفي بإستخدام أسلوب المسح والإرتباط.

عينة البحث: تكونت العينة من (104) لاعباً من أكاديمية الموصل الرياضية.

أهداف الدراسة :

– كان الهدف من البحث هو بناء بطارية إختبار للقدرات المهارية و التوافقية لإنتقاء لاعبي كرة القدم، تتراوح أعمارهم بين 13 و 15 عامًا، تحديد مكونات إمكانيات المهارية و التوافقية وإختباراتها التي وصلت إلى 22 إختبارًا ، تم إجراء الإختبارات والتوصل إلى نتائج التحليل.

نتائج الدراسة :

– تم التوصل إلى الاستنتاجات التالية: تم إجراء نتائج التحليل على (22) إختبار القياس 7 عوامل، وصلت إلى 7 عوامل تم قبولها جميعًا ، و تم تفسيرها، وتسمى العامل الأول (التوافقي للقوة)، عامل الثاني (توجيه قدرة)، العامل الثالث (المكاني والزمني)، للعامل الرابع (المتنوع القدرة الحركية الدقيقة للقدرة على التحكم مع عامل التجسيدات المختلفة)، القدرة الخامسة على (عمل عامل الجهد المناسب)، سادساً (تغيير الاتجاه قدرة)، (عامل التوازن وخفة الحركة الإيقاعي) السابع.

1-6-5- الدراسـة الخامسـة :

دراسة (غالي بن هدية و آخرون) بعنوان :

تصميـم مستويـات معيـارية لتقييم الأداء المهـاري للاعبـي كـرة القـدم للبطولـة الوطنية المحترفة الأولى و الثانية تحت 17 سنة .

مقال منشور، المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجية للأنشطة البدنية والرياضية، المجلد 17 ، العدد 2، الصفحات 211-225 ، 2020.

– جامعة عبد الحميد إبن باديس ، مستغانم ، الجزائر –

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح .

عينة البحث: تكونت عينة البحث من 208 لاعبا أقل من 17 سنة للبطولة الوطنية المحترفة الأولى و الثانية وتم إختيارهم بالطرقة العشوائية وتم إستثناء حراس المرمى ، وبلغت عينة البحث بالنسبة للمجتمع الأصلي بإعتبار أن كل نادي له الحق في 25 رخصة رياضية بنسبة 26 %.

أهداف الدراسة :

– هدفت الدراسة إلى تصميم مستويات معيارية لتقييم الأداء المهاري للاعبي كرة القدم للبطولة الوطنية المحترفة الأولى و الثانية تحت 17 سنة.

نتائج الدراسة :

– تم التوصل إلى تصميم مستويات معيارية لتقييم الأداء المهاري للاعبي كرة القدم للبطولة الوطنية المحترفة الأولى و الثانية تحت 17 سنة.

– بينت نتائج البحث أن مستوى الأداء المهاري للعينة ينحصر بين المتوسط والضعيف.

1-6-6- الدراسة السادسة :

دراسة صفاء أحمد المصري بعنوان :

معايير الأداء المتعلقة بتحديد إنتقاء اللاعبين الشباب في كرة القدم أقل من 14.

Performance Related Parameters Determining the Selection of Youth Players in Soccer U14.

Malaysian Jounal of Applied Sciences,Vol(5),No(1),P45-53,University Benedican Sultan Idris.Malaysia.2020.

– جامعة بنديديكان سلطان إدرس ، ماليزيا ، 2020 –

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح.

عينة البحث: تضمنت عينة البحث من 86 لاعبا.

أهداف الدراسة :

– تهدف إلى تحديد أداء هؤلاء اللاعبين بناءً على تقييم مساهمة كل نشاط والمستوى الهام المقابل له. تضمنت المعايير العشر المتعلقة بالأداء قياس الجسم البشري (BMI)، واختبار اللياقة (خفة الحركة ، والتنسيق، والتحمل العضلي (الدفع والجلوس)، والقوة، ومستوى (YoYo)، وإختبار مهارات كرة القدم (التمرير، المراوغة، التهديف)، يتم إجراء جميع اختبارات المعلمات على أساس المقاييس الدولية ويتم إجراؤها من قبل موظفين مدربين جيدًا، تم استخدام تحليل ارتباط بيرسون لتحقيق الهدف في هذه الدراسة.

نتائج الدراسة :

– تظهر النتائج ارتباط إيجابي بين نوعي البارامترات العضلية، تتأثر القوة بمؤشر كتلة الجسم والتنسيق ، تتأثر اختبارات كرة القدم المحددة بشدة بالقوة وخفة الحركة. يُظهر معامل التحديد وقيم مستوى الأهمية أن المعلمات التي يمكن أخذها في الإعتبار بشكل كبير هي مؤشر كتلة الجسم البشري (0.020)، وخفة الحركة (0.025)، والتحمل العضلي (0.039 و 0.043)، التمرير (0.039)، والمراوغة (0.041)، والتهديف (0.046)، التنسيق، YoYo، إختبار كرة القدم الخاص مع الكرة لم يتم العثور عليه في الحسبان بشكل كبير لإعداد اللاعبين الشباب لتحقيق الأداء المطلوب، بناءً على قيم معامل التحديد وقيم الدلالة للمعلمات ، تم اقتراح نموذج لتحديد المعلمات الأعلى والأدنى التي تلعب أدوارًا مهمة في اختيار اللاعبين الشباب.

1-6-7- الدراسة السابعة :

أطروحة دكتوراة (الحميسي خير الدين) بعنوان :

تحديد معايير التحضير البدني لإنتقاء المواهب الشابة في كرة القدم (U 15).

دراسة ميدانية على بعض فرق الرابطة الجهوية للبليدة

– جامعة الجزائر 3 ، الجزائر ، 2019/2018 –

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح.

عينة البحث: تم اختيار عينة عددهم 80 لاعب.

أهداف الدراسة :

– تحديدالمعايير المعتمدة أثناء عملية إنتقاء الناشئين في كرة القدم للرابطة الجهوية صنف (U15).

– معرفة ما إذا كان هناك فروق بين الأندية في عملية إنتقاء اللاعبين في كرة القدم صنف (U15).

– تحديد درجات معيارية يتم من خلالها عملية إنتقاء الناشئين في كرة القدم صنف (U15).

نتائج الدراسة :

– إن الإختبارات الميدانية لعناصر اللياقة البدنية، القياسات الجسمية، وكذا الفيزيولوجية لها أهمية كبيرة في عملية إنتقاء أحسن المواهب الشابة في كرة القدم.

– عدم وجود درجات معيارية واضحة لإنتقاء اللاعبين في كرة القدم، مما أدى الباحث إلى بناء درجات معيارية إنطلاقا من تنقيط يترجم الدرجات الخام، تساعد المدربين في عملية الإنتقاء.

– تم وضع درجات معيارية للصفات البدنية والفيزيولوجية والمرفولوجية لناشئ كرة القدم للرابطة الجهوية صنف (U 15)، إذ تم تحويل نتائج الإختبارات الخام إلى درجات معيارية.

1-6-8- الدراسة الثامنة :

دراسة (ببوشة وهيب و آخرون) بعنوان : تحديد مستويات معيارية على ضوء بطارية إختبار مقترحة لإنتقاء و توجيه المواهب الناشئة في كرة القدم.

مقال منشور، مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، العدد 5 ، الصفحات 195-207، 2018.

– جامعة عبد الحميد بن باديس ، مستغانم ، الجزائر –

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح .

عينة البحث: تمثلت العينة التي قوامها 290 لاعب في ناشئين أقل من 13 سنة تقدر حجم العينة بـ 100 لاعب ناشئ (15-16 سنة) يمثلون 05 رابطات جهوية لكرة القدم من كل رابطة جهوية 20لاعب.

أهداف الدراسة :

– بناء نموذجا لاعب الموهوب على ضوء مستويات معيارية محددة يساعد المدرب في إنتقاء وتوجيه الناشئين في كرة القدم تحت 13 سنة.

نتائج الدراسة :

– الإعتماد على الملاحظة أكثر من إستخدام وسائل القياس (إختبارات وقياسات) لتقييم الناشئين ومستوياتهم.

– إنتقاء الناشئين يخضع لأساليب غير علمية، حيث إعتمدت على الصدفة والملاحظة والخبرة الشخصية وأحيانا على العفوية أو الخصوصية.

– نقص واضح من حيث توفير للمدربين للمعايير، أومستويات معيارية مقننة علميا يمكن الإستناد عليها في عملية إنتقاء وتوجيه الناشئين وتوجيههم في كرة القدم.

– إهتمام المدربين بالمكتسبات المهارية للناشئين خلال توجيهم و إنتقائهم في كرة القدم بدون الإهتمام بالمحددات البدنية والفيزيولوجية والإستعدادات والقدرات الخاصة بها.

– نقص واضح في معرفة وإطلاع المدربين على خصائص الفئة العمرية قصد الدراسة.

– نقص في إستراتيجية وألية الإنتقاء والتوجيه من خلال تقييم قدرات وإستعدادات الموهوبين من الناشئين في كرة القدم الجزائرية.

– عدم وجود بطارية إختبار معممة لإنتقاء الناشئين و توجيههم في كرة القدم.

1-6-9- الدراسـة التاسعـة :

أطروحة دكتوراة (بن نعمة بن عودة) بعنوان :

تحديد مستويات معيارية لبعض المحددات البدنية و المهارية لإختيار لاعبي كرة القدم تحت 20 سنة. بحث وصفي بأسلوب المسح على بعض أندية الغرب الجزائري

– جامعة عبد الحميد إبن باديس ، مستغانم ، الجزائر، 2018/2017 –

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح.

عينة البحث : متكونة من 12 فرق من الغرب الجزائري بمجموع 205 أقل من 20 سنة.

أهداف الدراسة :

– التعرف على المستويات المعيارية لبعض المحددات البدنية و المهارية كأساس لإختيار لاعبي كرة القدم تحت 20 سنة.

– وضع مستويات معيارية لبعض المحددات البدنية والإعتماد عليها لإختياراللاعبين تحت 20 سنة.

– وضع مستويات معيارية لبعض المحددات المهارية والإعتماد عليها لإختيار اللاعبين تحت 20سنة.

– التعرف على و ضعية اللاعبين المختارين جهويا مقارنة بمن لم يشملهم الإختيار.

نتائج الدراسة :

– و جود طاقات شبانية معتبرة في الجانب البدني والمهاري بتحديد المستوى المتوسط والجيد.

– عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع الإختبارات البدنية بين العينة المختارة للمنتخب الجهوي لكرة القدم تحت 20 سنة و غير المختارة عن طريق المقابلات التطبيقية.

– عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع الإختبارات المهارية بين العينة المختارة للمنتخب الجهوي لكرة القدم تحت 20 سنة و الغير المختارة عن طريق المقابلات التطبيقية.

– وجود بعض اللاعبين ممن لم يشملهم الإختيار مستواهم البدني والمهاري أفضل من بعض اللاعبين الذين أخترو للمنتخب الجهوي الغربي.

– تحديد مستويات معيارية لبعض الإختبارات البدنية والمهارية أسهم في تصنيف لاعبي الغرب الجزائري تحت 20 سنة في كرة القدم وفق قدراتهم الفعلية، بعيدا عن الذاتية.

1-6-10- الدراسة العاشرة :

دراسة سوزانا مريا قيل بعنوان :

الإنتقاء و التعرف على لاعبي كرة القدم الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 13 و 15 عاما.

Selection and Identification in Youth Soccer Players Aged 13-15 Years.

Journal of Strength and Conditioning Research,Vol(5),No(1),P548-558, university of the Basque Country/university of Lewa. Spain,2017.

– جامعة إقليم الباسك ، جامعة في ليوا ، إسبانيا ، 2017 –

منهج البحث: إستخدم الباحث المنهج الوصفي و تم إجراء تحليل مقاييس متكررة ثنائية الاتجاه (ANOVA).

عينة البحث: يقدر حجم العينة بـ 163 لاعب.

أهداف الدراسة :

– تحديد العوامل المهمة لتحديد واختيار لاعبي كرة القدم الشباب ، شارك أربعة وتسعون من لاعبي كرة القدم المراهقين من أقل من 13 عامًا (أقل من 14 عامًا، العمر = 12.3 ± 0.3 عامًا).

– تم العثور على الأداء البدني الأفضل والتحسينات خلال الموسم في الأداء لتكون أحد العوامل الرئيسية للاعبي U13 للإستمرار في النادي (P <0.05 –0.001)، في المجموعة تحت 15 سنة على الرغم من أن حجم الجسم والنضج والأداء البدني بدا أنها أهم الخصائص التي يجب تحديدها للعب في النادي (p <0.05)، أظهر لاعبو النادي تحسينات أفضل خلال الموسم (p <0.05).

نتائج الدراسة :

– النتائج إلى أن تحديد اللاعبين من قبل المدربين يعتمد على المؤشرات التي تعتمد على العمر، لذلك أوضحت هذه الدراسة أن برنامج تحديد المواهب كان عملية اختيار أكثر منه عملية ترقية، وإختيار و تعيين لاحق بدلا من مسبق.

1-6-11- الدراسة الحادي عشر :

أطروحة دكتوراة (روام موسى) بعنوان :

بناء معايير بدنية و مهارية لإنتقاء لاعبي فرق النخبة الجزائرية في كرة القدم (15-16 سنة).

– جامعة حسيبة بن بوعلي ، الشلف ، الجزائر، 2017 –

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي الإرتباطي.

عينة البحث: يقدر حجم العينة بـ 100 لاعب ، يمثلون 05 رابطات جهوية لكرة القدم من كل رابطة جهوية 20 لاعب.

أهداف الدراسة :

– بناء مستويات معيارية بدنية ومهارية خاصة (15-16سنة) لأندية الرابطات الجهوية لكرة القدم الجزائرية.

نتائج الدراسة :

– تم التوصل إلى بناء مستويات معيارية للخصائص البدنية والخصائص المهارية لدى لاعبي أندية الرابطات الجهوية لكرة القدم صنف (15-16سنة) مما يساعد في عملية إنتقاء وتوجيه أفضل الناشئين من الناحية البدنية.

1-6-12- الدراسة الثاني عشر :

دراسة كارلوس لاغو بينياس وآخرون بعنوان :

العلاقة بين خصائص الأداء وعملية الإنتقاء لدى لاعبي كرة القدم الشباب.

Relationship Between Performance Characteristics and the Selection Process in Youth Soccer Players.

Journal of Human kinetics volume 40/2014,p189-199,University of Lewa. Spain.

- جامعة في فيجو ، إسبانـيا ، 2014 -

منهج البحث: إستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته طبيعة مشكلة البحث.

عينة البحث: يقدر حجم العينة بـ 156 لاعب .

أهداف الدراسة :

- تحديد الملامح الجسدية والقياسية لنخبة لاعبي كرة القدم الشباب وفقًا لوضعهم في اللعب، وتحديد مدى ملائمتها لعملية الإختيار، شارك في الدراسة 156 من لاعبي كرة القدم الشباب، تم تصنيف اللاعبين في المجموعات التالية: حراس المرمى (العدد = 16)، المدافعون المركزيون (العدد = 26)، المدافعون الخارجيون (العدد = 29)، لاعبي الوسط (العدد = 34)، لاعبي الوسط الخارجيين (العدد = 28)، والمهاجمون (العدد = 29)، تم قياس المتغيرات الأنثروبومترية للمشاركين (إرتفاع الجسم، كتلة الجسم ، مؤشر كتلة الجسم، 6 طبقات جلد، 4 أقطار، و3 محيطات)، أجرى المشاركون اختبار(Yo-Yo) واختبارات العدو، (30 مترًا سريعًا واختبار Balsom المرونة) واختبارين للقفز (قفزة مضادة للحركة واختبار الوثب العمودي لسارجنت)، في نهاية الموسم إختار الجهاز الفني للنادي بعض اللاعبين لمواصلة اللعب في نفس الفريق ولم يتم إختيار البقية.

نتائج الدراسة :

- أظهرت النتائج أن لاعبي الملعب الأطول والأثقل كان أداؤهم أفضل في القفزات العمودية واختبارات العدو، بينما كان أداء اللاعبين الأقل مرونة في الملعب أفضل، في اختبار اليويو كانت نسبة الدهون لدى اللاعبين المختارين أقل من نسبة غير المختارين، علاوة على ذلك كان أداء

اللاعبين المختارين أفضل قليلاً من اللاعبين غير المختارين في الاختبار البدني، لكن هذه الاختلافات لم تكن ذات دلالة إحصائية.

1-6-13- الدراسة الثالث عشر :

دراسة دراجولجوب فيلجوفيتش وآخرون بعنوان :

دور تقييم اللياقة البدنية في عملية إنتقاء لاعبي كرة القدم الصربيين الشباب.

The role of fitness assessment in selection process of young Serbian soccer players.

FIS KOMUNIKACIJE2010,P384-389,University Nice. Serbia.

- جامعة نيس ، صربيا، 2010 -

منهج البحث: إستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته طبيعة مشكلة البحث.

عينة البحث: يقدر حجم العينة بـ 66 لاعب.

أهداف الدراسة :

- كان الهدف من البحث هو تحديد دور تقييم اللياقة البدنية في عملية اختيار لاعبي كرة القدم الشباب، شمل البحث 66 لاعبا من نادي فويفودينا لكرة القدم، وكذلك حسب ما إذا كانوا مبتدئين أم لا، تم تحديد الخصائص الوظيفية (إرتفاع الجسم، وكتلة الجسم، ونسبة الدهون، والسرعة على مسافات 5 و 20 مترًا، وقوة الساق المتفجرة،والمرونة وخفة الحركة، وأقصى إستهلاك للأكسجين).

نتائج الدراسة :

- تشير النتائج المتحصل عليها إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تتعلق بالارتفاع والمرونة والسرعة على مسافة 20 م وإرتفاع نسبة أقصى إستهلاك للأكسجين وارتفاع القفزة الرأسية، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتدربين والمبتدئين، ومن ثم يمكن الاستنتاج أنه في عملية اختيار اللاعبين غالبًا ما يختار المدرب أولئك اللاعبين المتفوقين بدنيًا، وهو ما لا ينطبق على الطلاب واللاعبين الشباب.

1-7- مميزات الدراسة الحالية :

من خلال الدراسات السابقة والمشابهة التى تم عرضها سابقا يمكن إستخلاص بعض النقاط المهمة، والتى يمكن من خلالها نقد هذه الدراسات وتحليل محتوها للوقوف على العلاقة بين الدراسات السابقة وبين بحثنا من حيث الهدف والعينة والمنهج المطبق والادوات المستعملة ومناقشة نتائج هذه الدرسات التى توصلت اليها والعلاقة بينهما.

حيث نراها تتفق فى نقاط كثيرة وتختلف فى نقاط قليلة لخصوصية كل دراسة، هناك درسات اكدت على الجانب البدني والمهاري في الإنتقاء كدراسة غسان رحيم أطهيلي العكيلي وآخرون، دراسة غالي بن هدية وآخرون،دراسة بن نعمة بن عودة، دراسة روام موسى، عقيل عبادي محمد الساعدي، فى حين البعض أكد على الجانب المرفولوجى كدراسة سوزانا مريا، كارلوس لاغو بينياس وآخرون، دراسة صفاء أحمد المصري، دراسة دراجولجوب فيلجوفيتش وآخرون، فى حين بعض الدراسات كان هدفها الأساسي إقتراح بطارية إختبارات للإنتقاء كدراسة عماد صدرالدين حميد وآخرون، دراسة إيثار غزال وآخرون، وكانت أغلبية عينات الدراسات تشمل لاعبي كرة القدم وتختلف في الفئات العمرية، بينما بحثنا أكد على الجانب الفيسيولوجي والبدني والمهاري وكان هدفها الأساسي إقتراح بطارية إختبار لإنتقاء لاعبي كرة القدم، وكانت العينة تتشابه مع الدراسات السابقة نفس العينة للاعبي كرة القدم، بينما تختلف في الفئة العمرية حيث تم إختيار صنف (U17).

وبالرجوع إلى تحليل تلك الدراسات فقد وقف الطالب الباحث على تشابه كبير فى اساس مشكلات الدراسة من حيث الجوهر حيث إتفقت على نقاط نذكر منها:

- الإعتماد على الملاحظة الذاتية أثناء إنتقاء اللاعبين.
- غياب للتقويم الموضوعي من خلال تطبيق الإختبارات والقياسات.
- عدم توفر المدربين والمربين على درجات ومستويات معيارية لتسهيل عملية إنتقاء اللاعبين.

وعليه إرتأى الطالب الباحث أن يكون بحثه حول تقويم وتحديد درجات معيارية من خلال إقتراح بطارية إختبار لإنتقاء لاعبي كرة القدم دراسة ميدانية لبعض أندية كرة القدم بالمسيلة، كونها كفيلة بتصنيف نتائج اللاعبين من خلال إختبارات تقيس الجانب الفيسيولوجي والبدني والمهاري وتعطي أحكاما اكثر دقة من الملاحظة وحدها، فى حين كان إختيار الفئة العمرية أواسط لأهميتها الكبيرة حيث تمتاز بزيادة التغيرات الجسمية والفيسبولوجية من زيادة الطول والوزن، وكان تحديد المنهج الوصفي لملائمته مع طبيعة الدراسة،أما فيما يخص عينة البحث تم إختيار العينة القصدية،وإختلفت الدراسات السابقة بين العشوائية والقصدية، وإتفقت على كبرعدد العينة لإعطاء نتائج أكثر مصداقية.

وبهذا نكون قد قمنا بإيجاد النقاط المشتركة التى تمحورت بها كل دراسة لتكون محطة إنطلاق قوية ومتينة لتفادي كل الأخطاء السابقة والصعوبات ما أمكن.

خـاتمـــة :

لقد حاولنا بقدر المستطاع جمع هذه الدراسات و تحليلها للوقوف على أهم النقاط المشتركة التي نراها تخدم بحثنا هذا لتكون بمثابة خارطة طريق يستهدي بها الطالب الباحث لتجنب الأخطاء السابقة، والوصول إلى نتائج تخدم كرة القدم الجزائرية و الفئة العمرية المستهدفة و تقديم نموذج إنتقاء للاعبين.

الجـانب النظــري

الفصل الثاني :

إنتقاء لاعبي كرة القدم صنف U17

* **المتطلبات البدنية**
* **المتطلبات الفسيولوجية**
* **المتطلبات المهارية**
* **الإنتقاء**
* **الفئة العمرية (صنف U17)**

تمهيد :

لقد أصبحت الرياضة في العصر الحالي تتميز بالحركة والتطور السريع كما أنها تعتمد إلى حد كبير على إتباع الأسلوب العلمي في حل المشكلات التي يجدها المدربين والفاعلين في المجال الرياضي من أجل تطوير الرياضات الفردية و الجماعية وتوفير الجو المناسب لتربية وتكوين اللاعبين الناشئين في كرة القدم و تنمية صفاتهم البدنية والمهارية بعناية مع مراعاة السن الذي نتعامل معه ، خاصة لما تتميز به هذه الفئة من تغيرات هامة في النمو والتعلم، وفي هذا الصدد يشير" vigne " أنه أصبحت من الأساسيات في التدريب الحديث إلى تحليل المقابلة للوقوف على ما يبذله أي لاعب (نوعية المجهود و كميته) إنطلاقا من الوسائل والعتاد التكنولوجي الحديث المستعمل في اللعبة.(**VigneGregory,2011,P,7**)

لذلك وجب التعرف على متطلبات كرة القدم، خاصة المتطلبات البدنية والمهارية لما لها من أهمية بالغة، تحضيرا لإنتقاء أكفء العناصر ممن لهم إستعدادات تتوافق مع هذه المتطلبات، و ذلك إقتصادا للمال والجهد والوقت وضمانا لتحقيق المستويات العالية المرجوة.

2-1- متطلبات كرة القدم :

تعتبر كرة القدم من أكبر وأحب الأنشطة الرياضية إلى قلوب شعوب العالم بإختلاف ثقافتهم وأديانهم، وفي هذا الصدد يرى محمد رضا أن بساطة هذه اللعبة وسهولة أدائها بين الصغار والكبار، هو من أهم الأسباب بلوغها ما بلغت من شهرة و مكانة. (**الوقاد ، 2003 ، صفحة 9**)

و قد تختلف متطلبات هذه اللعبة عن غيرها من الألعاب في بعض الجوانب، و قد تتفق معاها في جوانب أخرى و هذا مايسمى بخصوصية اللعبة وتعتبر الخصوصية مبدأ من مبادئ التدريب حيث أظهرت الدراسات الحديثة أهمية وضرورية التخصص الرياضي للاعب، بمعنى أن تركيز عملية التدريب في كرة القدم يجب أن ينصب ينصب أساسا على متطلبات اللعبة من الناحية البدنية، والمهارية والخططية والفسيولوجية. (**wilmore,costill ,&kenney , 2011,P , 184**)

و لذلك لابد لجميع البرامج التدريبية أن تأخذ بعين الإعتبار القدرات والإحتياجات الخاصة للرياضيين. (**costill , 2002,P , 183-184**)

2-1-1- المتطلبات البدنية :

كرة القدم من الرياضات ذات الجهد البدني العالي حيث يقطع اللاعبون حديثا أكثر من 10 كيلومترات جريا خلال المبارات الواحدة، تتخللها صراعات بدنية وإلتحامات قوية، زيادة على تركيز عالى طول فترات المبارات و الإلتزامات الخططية .....الخ ، هذا مايجعل الحاجة الماسة إلى درجة عالية من الجانب البدني الذي يتمثل في التحضير والتنمية المستمرة للصفات البدنية الأساسية (التحمل، السرعة، القوة، المرونة، الرشاقة).

ومن خلال تحليلنا لمبارات كرة القدم نجد أن متطلبات البدنية تختلف من لاعب إلى لاعب أخر داخل اللعبة في حد ذاتها فمتطلابات لاعب وسط الميدان تختلف عن متطلبات الهجوم، و تختلف أيضا بدورها عند المدافعين.

لذلك يجب على المدرب و المربي معرفة العناصر أو الصفات البدنية المطلوبة للاعب كرة القدم و تتمثل في : التحمل بأنواعه، السرعة، القوة والقوة المميزة بالسرعة والقوة الإنفجارية، المرونة، الرشاقة، التوفق، الدقة .....

2-1-2- التحمل :

يمكن تعريف التحمل بشكل عام بأنه المقدرة على مقاومة التعب .. وفى كرة القدم يعني : مقدرة الرياضي على أداء المباراة بجميع متطلباتها مؤديا الصفات البدنية والمهارية والخططية بفاعلية دون الهبوط في مستوى أدائه.

والتحمل صفة بدنية أساسية في لعبة كرة القدم وتتعلق بشكل مباشر بالجهازين الدورى والتنفسي للاعب حيث تلعب كفاءة عملهما دوراً أساسياً فى كفاءة هذه الصفة لدى اللاعب.(**مفتي ، 1990 ، ص 240**)

ويعتبر التحمل في كرة القدم بأنه الأساس في بناء القدرات البدنية الأخرى وأن الإنخفاض في مستوى المطاولة يؤدي الى تدني في نشاط العضلات و نقص كفاءة الأجهزة الداخلية على التخلص من مسببات التعب الناتج من الإجهاد الذي يواجهه اللاعب عند أدائه للمباريات ويؤكد ذلك نادر شلبي ان النقص في مستوى التحمل للاعب كرة القدم يؤدي الى إصابته وخاصة قرب نهاية المباراة، ويضيف عبد المجيد نعمان و محمد عبده صالح بأن التحمل أحد الدعائم الأساسية للقدرات البدنية للاعبي كرة القدم وإحدى بعض عناصر القدرات البدنية مثل التحمل و السرعة والقوة والمرونة.... الخ، وترتبط قوة التحمل بالقدرة الوظيفية للقلب والدورة الدموية والتنفس والتغيرات الكيمياوية في العضلات والتدريب الصحيح والمنتظم يؤدي الى تنظيم الاجهزة الداخلية للاعب وعضلاته ويزيد من

قدرته على تحمل الجهد المبذول فالمطاولة (التحمل) هي من العوامل المهمة للاعب كرة القدم ويفقدها لا يمكن ان يتحقق الانجاز الجيد للجري المطلوب للقيام بتبادل المراكز والجري بالكرة والتغطية والمتابعة على المدى الكلي لزمن اللعب في حالة جيدة والصفات الخاصة باللعب تتطلب توفر المطاولة بنوعيها، فالمطاولة هي قدرة اللاعب على الاستمرار طيلة زمن المباراة بايجابية دون ظهور عوامل التعب اوالابتعاد عليه مع الاحتفاظ بدقة ومستوى الاداء اثناء المباراة.(**غازي ، هاشم ، 2013 ، ص 86**)

2-1-2-1- أنواع التحمل :

والتحمل يمكن تقسيمة إلى نوعين :

- التحمل العام :

ويعنى فى كرة القدم مقدرة الأجهزة المختلفة بجسم اللاعب على أداء الأحمال المختلفة في المباراة بكفاءة وفاعلية، وترجع أهمية التحمل العام لكونه القاعدة الأساسية التي عليها يتأسس اكساب اللاعب النوع الآخر من التحمل وهو التحمل الخاص بنوعيه تحمل الأداء وتحمل السرعة إذ أن التحمل العام يهيي الأجهزة المختلفة بجسم اللاعب لاستقبال التحمل الخاص. (**مفتي ، 1990 ، ص 241-242**)

ويرى روجي لومير أن التحمل العام هو الصفة التى تسمح بمواصلة المجهود ذو شدة معتدلة لفترة طويلة.(**Jacque le Gyder,2005,p67**)

-التحمل الخاص :

ويقسم التحمل الخاص إلى نوعين فرعيين هما:

أ- تحمل الأداء.

ب- تحمل السرعة.

أ- تحمل الأداء :

ويعنى مقدرة اللاعب على تكرار الأداء المهارى والخططي بشكلة الفنى الصحيح بكفاءة وحيوية طول زمن المباراة، ويرى البعض أن تحمل الأداء مركب من تحمل السرعة وتحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة والمرونة والتوافق بالإضافة إلى دقة الأداء المهاري والخططي.

وترجع أهمية تحمل الأداء إلى أنه مرتبط بالمهارات والخطط لذلك يرى البعض أن إستخدام الكرة لي أطول فترة ممكنة خلال التدريبات و المباريات، وهو إتجاه المدرسة الألمانية في التدريب يرفع مستوى تحمل الأداء لدى اللاعبين بالإضافة إلى تحسن مستوى الأداء المهارى وتوفر عنصر التشويق. (**مفتي ، 1990 ، ص 243**)

ب- تحمل السرعة :

ويعنى في أبسط صورة المقدرة على تحمل تكرار السرعات وهو ما يعنى مقدرة اللاعب على تحمل تأدية الجري والإنطلاقات المتكررة و المختلفة طوال زمن المباراة وتحمل السرعة يعكس مقدرة اللاعب على تنفيذ الجرى بأقصى سرعته خلال أى وقت من أوقات المباراة.(**مفتي ، 1990 ، ص 251**)

و يصنف دار البحار التحمل إلى نوعين أخرين حسب القدرة العضلية هما :

أ- التحمل العضلي.

ب- التحمل الدوري التنفسي.

أ- التحمل العضلي :

تعتبر كرة القدم من الألعاب الرياضية التي تقتضي المحافظة على بذل الجهد خلال 90 دقيقة، وفي نفس الوقت تتطلب الاستمرار في بذل جهد كبير في بعض المواقف خلال المباراة، مثل عندما يبذل اللاعب جهد كبير لمدة محدودة يطلق عليه إسم التحمل العضلي الخاص وفيه يتم العمل في ظل فقدان الاكسجين، ويظهر التحمل العضلي أوالخاص في مواقف اللعب المختلفة عندما يتقدم الظهير الى الامام لاستلام الكرة ثم الجري بها إلى اقرب منطقة جزاء الخصم ثم فقده للكرة، هنا يحاول الرجوع باقصى سرعة الى مكانه الدفاعي، وعند التحمل العضلي 45 ثانية هي المدة التي تستطيع فيها العضلات الاستمرار في العمل دون حاجتها إلى الاكسجين حيث تبدأ العضلات في التعب لتراكم حمض اللبني في العضلات فتحتاج إلى الأكسجين لاستمرار العمل. (**دار البحار، 2003، ص 108**)، ويشير " Dellal " شدة التمرين هى التي تتحكم في رفع مستوى التحمل والقدرة على الإستمرار بالجري بأقصى سرعة لاطول فترة ممكنة. (**Dellal,A,2013,p30**)

ب- التحمل الدوري التنفسي :

ويطلق الفسيولوجيون على هذا العنصر اسم الطاقة الوظيفية أوالطاقة الفسيولوجية، وتعني قدرة كل من الجهازين الدوري والتنفسي على توصيل الأكسجين الى العضلات العاملة خلال عملها لمدة كبيرة، وبقدر توفر هذه الطاقة بدرجة كبيرة يكون ارتفاع مستوى التحمل الدوري لدى الفرد، ولاعب كرة

القدم يحتاج أن يكون في قمة لياقته البدنية لكي يؤدي متطلبات المباراة بأعلى كفاءة محتملة ، وهذا بالتالي يعطيه المزايا الأتية : يصبح أقل عرضة للاصابة وإذا أصيب يرجع إلى حالته الطبيعية، تساعده في اداء واجباته المهارية والخططية بكفاءة وتعطيه الثقة بالنفس وقوة الاصرار وتجعله يتحمل عبء التدريب لفترات طويلة. (**دار البحار، 2003، ص 108**)

2-1-2-2- تصنيف التحمل وفقاً لنظام الطاقة :

2-1-2-3- التحمل الهوائي (Aerobic Endurance):

يرتبط التحمل الهوائي بالأنشطة الرياضية التي يستغرق أدائها ازمنة طويلة اعتمادا على التمثيل الغذائي بتوافر الأوكسجين لإعادة بناء الـ ATP وتكون أهم مصادر الطاقة فيه هي :

- الكاربوهيدرات ⟵ يتحول الى كلوكوز
- الـدهـــون ⟵ يتحول الى احماض دهنية
- البروتينـات ⟵ يتحول الى احماض امينية

ويذكر" ابو العلا " سنة 2003 أن نظام الـ ATP وحامض اللاكتيك يسهم في بداية الأداء فقط، وقبل ان يصل استهلاك الاوكسجين الى مستوى ثابت يحدث خلال هذه الفترة ما يسمى بعجز الاوكسجين وخلال (2-3 دقيقة) يصل مستوى استهلاك الأوكسجين الى مستوى ثابت يكفي لإمداد حاجة العضلات من الـ ATP هوائيا ولهذا السبب لا يزيد مستوى تجمع حامض اللاكتيك بمجرد الوصول للحالة الثابتة .

ويضيفان ان تدريبات القدرة الهوائية لاتتطلب أقصى سرعة او أقصى قوة للأداء ولكنها تحتاج للاستمرار في الأداء لفترة اطول وهذا يعني انخفاض شدة الحمل البدني، وعلى هذا الأساس تكون اقل من 80 % من اقصى انجاز او في تلك التي يصل فيها معدل ضربات القلب إلى اقل من 170 ن/د ويستمر الأداء لفترة من 5 دقائق الى عدة ساعات.

وتتفق اغلب المصادر على أن هنالك ثلاثة عوامل أساسية تسهم بشكل كبير في تنمية التحمل الهوائي لدى الرياضيين وهي :

- كمية دفع الدم في الدقيقة.
- الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين (VO_2 MAX).
- معدل ضربات القلب في الدقيقة. (**خزعل ، 2014 ، ص 71-72**)

ويؤدي الانتظام في تدريبات التحمل الى جانب الارتقاء بمستوى وظائف القلب وتحسين عمل الشعيرات الدموية إلى اقتصادية كبيرة في عمليات الأيض، كذلك الى زيادة واضحة في كمية الجليكوجين في العضلات الهيكلية، كذلك كمية الميوغلوبين والميتوكوندريا (بيوت الطاقة) إلى الارتقاء بمستوى التحمل الهوائي.

ويذكر" جبار رحيمة " سنة 2008 أن هنالك ثلاثة أنواع من التدريب الهوائي :

أولا : التدريب الهوائي الذي يهدف لاستعادة الاستشفاء

ومكوناته كما يلي :

- الشدة 80 % من (VO_2 MAX) و65 % من الحد الأقصى للقلب.

- فترة التمرين اقل من ساعة.

- الراحة الغرض منها استعادة الاستشفاء.

ثانياً : التدريب الهوائي منخفض الشدة

يهدف إلى تحسين كفاءة الجهاز الدوري التنفسي وخلق ظروف أفضل لاستعادة الاستشفاء ومكوناته كما يلي :

- الشدة (70-75 %) من اقصى معدل لضربات القلب (140-160) ن/د ومن (60-70 %) من الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين (VO_2 MAX).

- عدم تجاوز كمية حامض اللاكتيك في الدم إلى أكثر من 3 ملي مول لتر دم أي 27 مغ لكل 100 سم^3 من الدم.

- طول فترة التمرين تصل الى حوالي ساعة أو أكثر.

- فترة الراحة يصل فيها معدل القلب الى (130) ن/د. (**خزعل ، 2014 ، ص 73**)

ثالثا : التدريب الهوائي مرتفع الشدة

التدريب عند مستوى العتبة اللاكتيكية ويهدف الى:

- تطوير كفاءة الجهاز الدوري التنفسي.

- تحسين كفاءة عمليات التمثيل الغذائي.

– تحسين القابلية على الأداء لأطول فترة ممكنة مع ارتفاع ضربات القلب وتراكم حامض اللاكتيك.

مكونات الحمل:

– الشدة: (75–85 %) من اقصى معدل لضربات القلب و (70–85 %) من (VO_2 MAX) ويصل فيها معدل ضربات القلب إلى حوالي (160–170) ن/ د.

– طول فترة التمرين اقل من ساعة.

– الراحة بين التكرارات تصل الى (120–130) ن/ د. (**خزعل ، 2014 ، ص 73–74**)

2–1–2–4– التحمل اللاهوائي (اللاكتيكي) (Anarobic Endurance) :

يقصد بالتحمل اللاهوائي قدرة العضلة على العمل لأطول فترة ممكنة في إطار إنتاج الطاقة اللاهوائية التي تتراوح من 5 ثوان الى اقل من دقيقة أو دقيقتين.

ويذكر " أبو زيد " سنة 2005 أن العمل اللاهوائي هو عبارة عن التغيرات الكيميائية التي تحدث في العضلات العاملة لأنتاج الطاقة مع عدم كفاية الاوكسجين وتتم هذه التغيرات لإنتاج الطاقة باستخدام النظام الفوسفاتي.

في الأنشطة التي تتراوح مدة دوامها أقل من 30 ثانية، وبنظام حامض اللاكتيك في الانشطة التي تتراوح مابين 30 ثانية الى 3 دقائق.

بينما يرى " Jérome Sordello " بأن مدة المجهود 30 ثا تحتوي أغلبة النظام الهوائي وهذه المدة تلائم اكثر رياضي الالعاب الرياضية الجماعية.(**Jérome Sordello ,2015,p134**)

ويرى "Kaul" و "Kinderman" سنة 1978 الحد اللاهوائي يقع حوالي 80% فى قدرة الأداء الأقصى، ونبضات قلب حوالى 174 ن/د عند رياضي المداومة. (**Jurgen Weineck,2001,p128**)

ويريى أيضا "Larrey Kenney" أن الحد اللاهوائي يعتبر من أحسن المحددات لقدرة المداومة لدى رياضي اختصاصات الجري على الأقدام والدرجات.(**Larrey Kenney.W,2017,p131**)

ويجمع الخبراء والمختصين على ضرورة التركيز على هذا النوع من التدريبات خصوصاً في الألعاب التي تتطلب السرعة والقوة وتغيير الاتجاه وذلك لأجل تنمية الإمكانات البدنية والبيوكيميائية الخاصة بهذا النظام لتنمية القدرة على مواجهة التعب وسرعة التخلص منه في فترات الهدوء النسبي.

ويتحدد مستوى التحمل اللاهوائي (اللاكتيكي) بجملة من العمليات الحيوية تحدد وفق مستوى تفاعلها وانسجامها مستوى الإعداد الوظيفي للرياضي، فمخزون الطاقة اللا أوكسجيني ونشاطات المنظومة الإنزيمية وفعاليات الاستجابات التعويضية التي تعمل على خلق التوازن الكيميائي داخل الجسم والمحافظة على ثبات عمل الانسجة الداخلية إزاء نقص الأوكسجين، وتظهر قوة استجابات الجسم للعمليات اللا أوكسجينية في زيادة كمية حامض اللاكتيك في الدم وزيادة سرعة التنفس والدورة الدموية فضلا عن زيادة (الدين الاوكسجيني) بعد التدريب.

ويذكر " أبو العلا " سنة 2003 أنه نتيجة لتمارين التحمل تحصل زيادة في سعة الجلكزة اللاهوائية وسرعة تحويل الجليكوجين إلى حامض اللاكتيك نتيجة زيادة نشاط الأنزيمات المرتبطة بذلك، وتصل الطاقة اللاهوائية القصوى بنظام حامض اللاكتيك لدى غير المدربين ما يعادل (13 ملي مول) من حامض اللاكتيك لكل لتر دم بينما يبلغ لدى الرياضيين ذوي المستويات العليا حوالي (25-30 ملي مول) من حامض اللاكتيك لكل لتردم. **(خزعل ، 2014 ، ص 74-75)**

ومن الناحية الفسيولوجية هنالك ثلاثة اتجاهات تدريبية ضمن هذا النظام يختلف استخدامها باختلاف الهدف التدريبي وهي :

- **تقليل معدل تراكم اللاكتيك :**

ويتم ذلك من خلال زيادة استهلاك الأوكسجين أثناء النشاط وذلك لأن ارتفاع نسبة الأوكسجين يقلل من نسبة اتحاد حامض البيروفك مع ايون الهيدروجين الذي يكون حامض اللاكتيك.

- **زيادة معدل انتقال اللاكتيك من العضلات العاملة :**

إن زيادة انتقال حامض اللاكتيك من العضلات العاملة أثناء التمرين الرياضي يؤدي إلى تأخير انخفاض توازن الأس الهيدروجيني (PH) داخل العضلة والتدريب المستمر المنتظم يعمل على زيادة معدل انتقال اللاكتيك مما يعطي أهمية استخدام المسافة المناسبة في التدريب.

- **زيادة تحمل حامض اللاكتيك :**

ويشمل:

أ- تحسن قدرة المنظمات.

ب- تحسن تحمل الألم.

ان طبيعة التدريب في النوع الثاني تتطلب اقصى سرعة لمدة أطول نسبياً من تمرينات القدرة وهذا يعني الحاجة إلى المزيد من الاعتماد على الجلكزة اللاهوائية، في حين يهدف تدريب تحمل اللاكتيك إلى تحسين عمل المنظمات الحيوية لكي تخلص العضلة والدم من زيادة تراكم حامض اللاكتيك. **(خزعل ، 2014 ، ص 76)**

وفيما يخص المكونات لحمل التدريب التي تعمل على تطوير التحمل اللاكتيكي فان الخبراء يؤكدون على ضرورة استخدام التمارين التي تصل بحامض اللاكتيك إلى أعلى مستوى له كي نضمن التأثير الأكبر.

ونقلا عن " أبو العلا " سنة 1997 فقد تم تقسيم التحمل ضمن هذا النظام إلى تحمل قصوي وسعة تحمل ووفقاً للمكونات التدريبية.

يرى " Jurgen Weineck " بأنه خلال تدريبات المداومة مع الأطفال و الناشئين لابد الأخذ بعين الإعتبار لضعف القدرات اللاهوائية لهذه الفئة الناشئة، فإختيار طرق التدريب ومحتوها (الشدة، مدة التدريب....)، لابد وأن تتأقلم مع القدرات الوظيفية والتي تتحدد بنمو حالتهم البيولوجية.(**Jurgen Weineck.1998,p336**)

اما مكونات الحمل فهي :

- الشدة: (80-95 %) والنبض يصل الى 170 ن/ د.

- فترة التمرين يجب أن تكون أقل من 5 دقائق.

- فترة الراحة بين التمارين تصل الى (120-130) ن/ د أي عدم استشفاء كامل الراحة بين المجموعات يؤدي إلى عودة النبض الى اقل من 120 ن/ د. **(خزعل ، 2014 ، ص 76-77)**

2-1-3- القوة :

تعنى القوة مقدرة العضلات في السيطرة على المقاومات المختلفة ، ويحتاج لاعبو كرة القدم إلى القوة العضلية فى غالبية زمن المباراة تقريباً ، وفيما يلى نذكر بعض المواقف التى تستخدم القوة خلال المباراة :

- مقاومة عمل عضلات الجسم طوال زمن المباراة ضد الجاذبية الأرضية.

- التصويب على المرمى.

- التمرير القصير والتمرير الطويل.

- مهاجمة الكرة التي في حوزة المنافس بهدف تشتيتها أواستخلاصها منه.

- رميات التماس الطويلة القوية.

- ضربات الرأس سواء بهدف التصويب أوالتشتيت أوالتمرير.

- التصادم مع المنافسين وحالات الكتف والالتحام والارتطامات بالأرض.

وتؤثر القوة بدرجة كبيرة في تنمية بعض القدرات البدنية الأخرى مثل التحمل والسرعة والرشاقة وقد أثبتت البحوث العلمية أن الإهتمام بتنمية القوة لدى اللاعبين يقيهم من العديد من الإصابات التي يمكن أن يتعرضوا لها. **(مفتي ، 1990 ، ص 159)**

2-1-3-1- أنواع القوة :

وهناك ثلاثة أنواع رئيسية للقوة العضلية هي :

أ- القوة العضلية القصوى (العظمى).

ب- القوة المميزة بالسرعة.

ج- تحمل القوة .

وفيما يلى سنتعرض بالشرح لأنواع للقوة المختلفة :

أ- القوة العضلية القصوى (العظمى) :

وتعنى أكبر قوة تستطيع عضلات اللاعب إنتاجها من أقصى إنقباض عضلى إرادي، ولاعب كرة القدم لا يحتاج لهذا النوع من القوة لإستخدامة بشكل مباشر وإنما يحتاج إليها لأنها تسهم في تطوير النوعين الآخرين للقوة وهى القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة ، فالقوة القصوى تحسن سرعة الإنقباض العضلي التي تؤثر إيجابياً على أداء المهارات الأساسية وتسهم بقدر كبير في الإقتصاد في الجهد اللازم لتنفيذها، كما أنها تسهم بدور حيوى فى السرعة بجميع أنواعها ومن هنا تتضح بجلاء أهمية الإهتمام بالقوة القصوى للاعب.

ب- القوة المميزة بالسرعة :

وتعنى مقدرة العضلة في السيطرة على مقاومات بإستخدام سرعة حركية مرتفعة وهنا يظهر دور الربط بين القوة في حد ذاتها وإستطاعت إخراجها بأعلى سرعة، فإذا تم هذا الربط نتجت القوة المميزة بالسرعة وهو النوع الأول من القوة الخاصة لرياضة كرة القدم، ويرجع السبب في ذلك إلى الأداء البدني، المهارى، والخططى خلال المباراة يتطلب سرعة تنفيذ عالية جداً فالإنطلاقات السريعة، التمريرات، والتصويبات كلها تستدعي إستخدام القوة بمعدل أقصى سرعة. **(مفتي، 1990، ص 162)**

ويعرفها غازي صالح وهاشم ياسر هي صفات بدنية حركية من عنصري القوة والسرعة الغرض منهما إظهار القوة العضلية للجسم بأسرع وقت ممكن وخاصة التي تحتاج إلى قدر كبير من القوة والسرعة بالإضافة إلى درجة مرتفعة من المهارة الحركية. **(غازي ، هاشم ، 2013 ، ص 318)**

ج- تحمل القوة :

ويعرف في كرة القدم بأنه مقدرة اللاعب على الأداء البدني الذي يتطلب مقاومات مرتفعة ويتطلب قوة مرتفعة خلال زمن المباراة، ونظرا لكثرة إحتكاك اللاعب بالأرض والمنافسين ودائم الإحتكاك بالكرة كما أنه دائم الحركة وكل ذلك يتطلب من عضلات اللاعب أنواع القوة، فلاعب كرة القدم دائم العمل ضد جميع هذه المقاومات طوال 90 دقيقة، لذلك فتحمل القوة مهم للاعب كرة القدم حتى يتمكن من الإستمرار في العطاء بمتطلبات المباراة.(**مفتي ، 1990، ص 163**)

و يعرفها غازي صالح و هاشم ياسر بأن تحمل القوة هو إستخدام مجموعات العضلية بالجسم أو لجزء من هذه العضلات الممارسة حركية معينة لتكرارات متعددة من القوة عند استخدام صفة القوة ذات الاستمرارية العالية لركض مسافات طويلة لانجاز أداء معين. (غازي،هاشم،2013،ص 319)

2-1-3-2- مكونات تدريب القوة (Components of strength training) :

تدريب القوة يمكن ان يقسم الى تدريب القوة الوظيفي وتدريب القوة الأساسي، ففي تدريب القوة الوظيفي تتعلق الحركات بنوع الرياضة المستعملة اذ يمكن استخدام الحركات المثالية للعبة تحت شروط جسدية أكثر ارهاقاً من الوضع الطبيعي، اما تدريب القوة الاساسي فيعني تدريب المجموعات العضلية في حركات معزولة ولهذا التدريب انواع مختلفة من الطرق منها استخدام الاجهزة اوالاوزان الحرة وبالامكان استخدام وزن الجسم ايضا.

ان تدريب القوة الأساسية يجب ان ينفذ بأسلوب الحركات الخاصة باللعبة، وهو يقسم إلى نوعين الايزومتري والايزوتوني، ويقسم الايزوتوني الى نوعين هما تقلص مركزي وتقلص لامركزي، ويمكن ان تكون هنالك عدة اساليب في تدريب القوة المركزي منها اداء حد معين من اعلى تكرار يمكن أداؤه وحسب الشدة المقررة مع إمكانية الأداء بالسرعة البطيئة أو السريعة وفي الحالتين يجب ان يؤدي التمرين بجهد أقصى وبعد كل تكرار يجب ان يرتاح بضعة ثواني للسماح بأنتاج اعلى قوة في التقلص التالي، ويجب ان لايتجاوز عدد التكرارات في المجموعة 15 تكرار. (خزعل ، 2014 ، ص 56)

2-1-4- السرعة (Speed):

تعتبر السرعة محدداً هاماً لنتائج كرة القدم إذ أصبح الأداء البدني، المهاري، والخططي في الكرة الحديثة لا غنى عنه في أحد أجزائه عن السرعة. (مفتي ، 1990 ، ص 278)

وتعنى السرعة في كرة القدم مقدرة اللاعب على تنفيذ الحركات الرياضية المتتابعة مع الكرة أو بدونها في أقل وقت، كما قد يستخدم مصطلح السرعة للإشارة إلى القدرة على الإستجابة لمتغير معين أو لمثيرات معينة في أقل زمن ممكن. (أبو عبدة ، 2008 ، ص 114)

وتتخذ السرعة في كرة القدم أشكالا عدة كسرعة الاداء المهاري، سرعة رد الفعل وتغيير الإتجاه، سرعة ركض المسافات القصيرة....، ويرى كازورلا في هذا الصدد أن لاعبي كرة القدم يقومون مايقارب 120 ركضة بسرعات قصوى خلال المباريات.(Georg Cazorla,2006,p44)

ويرى كل من " Cometti " و " Maffieuletti " و " Mafelli " عندما يمتلكون لاعبي كرة القدم في مستوى السرعة من المتوسط إلى الجيد يكون راجع للإمكانيات الفطرية التي تلعب دورا بارزا وجوهريا في هذه الصفة.(Cometti, Maffieuletti.G, Mafelli, 2001, p126)

2-1-4-1- أنواع السرعة :

وتنقسم السرعة إلى الأنواع الرئيسية التالية :

أ- سرعة الإنتقال (الجري) :

والمقصود بها الإنطلاق من مكان لأخر بأقصى سرعة محتملة، ومن أمثلتها الجري السريع لمسافات محددة أو من مكان لأخر.

ب- سرعة الأداء (الحركة) :

ويقصد بها تنفيذ حركة أو عدة حركات مركبة في أقل وقت ممكن، ومن أمثلتها بالنسبة للحركة الوحيدة إنجاز التصويب أوالتمرير أوالسيطرة على الكرة في أقل زمن ممكن، أما أمثلتها في الحركات المركبة فهى الإستحواذ على الكرة ثم التمرير في أقل زمن ممكن وكذلك السيطرة على الكرة ثم التصويب في أقل زمن ممكن، كما تعتبر سرعة الإنطلاق أو التوقف أو الخداع سرعة مركبة.

ج- سرعة الإستجابة (سرعة رد الفعل) :

ويقصد بها المقدرة على الإستجابة الحركية في أقصر وقت، و مثال ذلك الرد السريع لحركة الكرة بعد أن تغير مسارها.

ومما سبق يتضح أن سرعة الجرى ما هي إلا نظرة ضيقة للسرعة في مجال كرة القدم ، لذلك فإن إعداد اللاعب في عنصر السرعة يجب أن يكون شاملاً لأنواع السرعة الثلاثة.

وسرعة تنفيذ خطط اللعب اصبحت ضرورة ملحة في الظروف التي تمر بها كرة القدم الأن سواء كانت هجومية أو دفاعية، فالكثرة العددية للاعبى الدفاع وتكتلهم تتطلب سرعة التحول من الدفاع الى الهجوم حتى يتثنى بناء وتطوير وإنهاء الهجمات في وجود أقل عدد ممكن من المدافعين هذا في حالة الهجوم إما في حالة الدفاع فإن الأمر يتطلب سرعة التحول من الهجوم الى الدفاع وترتيبه وتنظيمه بأسرع ما يمكن. **(مفتي ، 1990 ، ص 278)**

ويمكن تقسيم سرعة الاستجابة (سرعة رد الفعل) إلى :

- زمن الإحساس :

وهو زمن إستقبال الأعصاب الحسية في جسم اللاعب للمؤثر وتوصيله إلى الجهاز العصبي المركزي.

- زمن التفكير واتخاذ القرار :

وهو الزمن الذي يستغرقه الجهاز العصبي المركزي للتفكير وإعطاء القرار ببدء الحركة.

- زمن المبادرة لبدء الحركة :

وهو زمن إرسال الإشارات العصبية من الجهاز العصبي المركزي عن طريق الأعصاب الحركية إلى العضلات العاملة لبدء تنفيذ الحركة.

2-1-4-2- الأشكال الأساسية لظهور السرعة :

- الفترة الزمنية لسرعة رد الفعل التنفيذ.
- سرعة الأقسام لتنفذ الحركة.
- تكرار الحركات.

إن هذه الأشكال تظهر خلال السرعة بخصوص إستقلال اقسامها بعضها عن البعض لأنه من الممكن تمييزها من خلال رد الفعل أو الحركة البطيئة، السرعة تظهر عادة على شكل حركات مركبة وفي كثير من أنواع الرياضة يتم التأكيد عليها مع المطاولة لغرض تكوين صفة حركية مهمة تشارك في تنمية العملية التدريبية (مطاولة السرعة). **(غازي ، هاشم ، 2013 ، ص 126)**

2-1-4-3- الأسس الفنية لقواعد تحسين أنواع السرعة :

يجب على أخصائي الأحمال التدريبية ومدربي كرة القدم عند تنمية وتحسين أنواع السرعة مراعاة مايلي :

إختيار التدريبات التي يمكن توظيفها في البرنامج، مع مراعاة البدء بتدريبات السرعة الأقل من القصوى ثم التدرج. **(أبو عبدة ، 2008 ، ص 121 – 122)**

تصميم محتويات تدريب السرعة من خلال مبادئ التدريب، مع تكيف حمولة العمل ومكوناتها وفقا للطرق والوسائل لها. **(j.ferre et p.leroux,2009,p460)**

2-1-4-4- انواع السرعة فسيولوجيا :

توجد ثلاثة أنواع أساسية للسرعة، هي سرعة رد الفعل بأنواعه المختلفة وتظهر بشكل واضح في حركات حارس المرمى بكرة القدم ولاعبي الميدان نتيجة لحركات لاعبي الخصم وحركات الكرة، بالاضافة الى السرعة الانتقالية عند اداء حركات متشابهة متتالية في اقل زمن ممكن كالجري بكرة او بدون كرة والسرعة الحركية.

أولاً: فسيولوجيا سرعة رد الفعل

يقصد بزمن رد الفعل أوزمن الرجع انه الزمن الذي ينقضي بين بدء ظهور مثير ما وبين حدوث الاستجابة لهذا المثير، فعند حدوث المثير فانه يسري تجاه الأجهزة الحسية المستقبلة له لدى اللاعب كالأذن أوالعين فيقوم هذا المثير باستثارتها ومن ثم تبدأ العمليات الداخلية الكامنة في اللاعب حيث

تنقل الاعصاب ترجمة هذا المثير الى الجهاز العصبي المركزي ومنه الى العضلات لتؤدي الاستجابة المطلوبة، وينبغي التمييز بين نوعين من زمن رد الفعل هما : زمن رد الفعل البسيط وزمن رد الفعل المركب (التمييزي).

- زمن رد الفعل البسيط :

هو الزمن المحصور بين لحظة ظهور مثير واحد معروف ولحظة الاستجابة لهذا المثير ومن امثلة ذلك رد فعل حارس المرمى تجاه الكرة المتجهة الى مرماه اوحركة المدافع تجاه حركة المهاجم الخصم.

- زمن رد الفعل المركب (التمييزي) :

في حالة وجود اكثر من مثير يحاول اللاعب الاستجابة لمثير واحد فقط من بين هذه المثيرات فأن رد الفعل الحركي عندئذ يطلق عليه رد الفعل الحركي التمييزي (المركب) ومثال ذلك محاولة اللاعب المدافع التمييز بين مثير حركة الكرة وحركة اللاعب الخصم وطبيعة الموقف الدفاعي الذي يستلزم احداث الموازنة الدفاعية الملائمة. **(خزعل ، 2014 ، ص 59-60)**

ثانياً: السرعة الانتقالية والسرعة الحركية

نتناول في هذا الجزء مناقشة موضوع السرعة الحركية (Speed of movement) والتي يطلق عليها البعض مسمى (سرعة الحركة الوحيدة) وسرعة الانتقال (Sprint) التي يطلق عليها احيانا (سرعة التردد الحركي).

والسرعة الحركية والانتقالية تأتيان في تقسيمها الفسيولوجي ضمن القدرات اللاهوائية التي تشمل بالاضافة الى عنصر السرعة قدرات اخرى قد يدخل ضمنها العمل العضلي الثابت وهنا تختلف فسيولوجيا السرعة حيث ان الانسان لا يستطيع ان يظهر اقصى سرعة له الا لبضع ثواني قليلة، فاذا مازاد زمن الاداء انخفض معدل السرعة، وعلى هذا يمكن ادراج السرعة خلال فترة زمنية تتراوح من (5-10 ثانية). **(خزعل ، 2014 ، ص 60)**

2-1-4-5- فسيولوجيا السرعة الانتقالية والحركية :

يرتبط نوعا السرعة الحركية والانتقالية فسيولوجياً بالجهاز العصبي المركزي الذي عليه أن يقوم بوظيفته المهمة من خلال التبادلات السريعة المتكررة لعمليات الاستثارة وعمليات الكف للخلايا العصبية وكذلك الاختبار الدقيق والتنظيم المستمر لعمل الوحدات الحركية ومن خلال ذلك فقط يمكن تحقيق سرعة عالية سواء كان ذلك بالنسبة للسرعة الحركية أو الإنتقالية.

وعلى الجانب الآخر ترتبط السرعة الحركية والانتقالية بالعمل العضلي الذي هو نتاج تنفيذ توجيهات الجهاز العصبي حيث تقوم العضلة بإنتاج الطاقة المطلوبة لأحداث الانقباضات العضلية السريعة، والعضلة يجب ان تكون مجهزة للقيام بهذه الانقباضات من حيث قدرتها على الانطلاق السريع أو في عمليات تزايد السرعة التي تعتمد بشكل كبير على التوافق بين عمل الوحدات الحركية والانعكاسات العصبية والمكونات المطاطة داخل العضلة ذاتها وقدرة العضلة على الانقباض بأعلى سرعة ممكنة، كما ان قدرة العضلة على الارتخاء والمطاطية تعتبر عاملاً مهماً لتحقيق السرعة العالية والأداء المهاري الجيد. **(خزعل ، 2014 ، ص 61)**

2-1-4-6- تدريبات السرعة المرتبطة بالاداء المهاري :

عند تنمية السرعة المرتبطة بالاداء المهاري يراعى ان يكون التركيزة البداية على صحة الاداء المهاري، وتكون سرعة الأداء بطيئة في البداية ثم تزداد حتى تصل الى السرعة القصوى.

وبطبيعة الحال فأن الاداء المهاري بسرعة بسيطة له عيوبه اذ لا يمكن اللاعب من الاحساس بطبيعة الاداء الحقيقي للمهارة، كما ان ربط الاداء المهاري بالسرعة القصوى له صعوبته التي تتمثل في صعوبة التركيز على واجبين في وقت واحد ولتجنب ذلك ينصح بالآتي:

- ان تكون السرعة اثناء التعليم قريبة من القصوى حتى يمكن بعد ذلك التدرج بسهولة للأداء بالسرعة القصوى، ومن جهة اخرى يمكن اللاعب التحكم في الاداء المهاري، وهذه السرعة يطلق عليها السرعة المقننة.

- يكون التدريب على اداء المهارة بأستخدام سرعة متغيرة. **(خزعل ، 2014 ، ص 64)**

2-1-4-7- أهمية السرعة :

السرعة تعد أحد أهم عوامل الأداء الناجح في نشاط كرة القدم لأنها تؤثر بصورة مباشرة في جميع مكونات القدرات البدنية الأخرى، فهي ترتبط بالقوة فيما يعرف بالقدرة العضلية (Muscular Power)، كما أن الرشاقة تتطلب أن يكون اللاعب قادرا على تغيير أوضاع جسمه أو تغيير اتجاهاته بسرعة عالية، كذلك التحمل والمرونة لهما اتصال وأساس مباشر مع السرعة، وتعتبر السرعة من مكونات القدرات البدنية (Physical Fitness) وأيضا من مكونات القدرات الحركية (Motor Fitness) وكذلك من مكونات القدرة الحركية (Motor bility) ، والسرعة تتأثر بوزن الجسم ولزوجة العضلات والصفات الميكانيكية والتكوينية للجسم كطول الأطراف ومرونة المفاصل، وتعتبر السرعة أحد المتطلبات الرئيسية للأداء في كرة القدم الحديثة لما لها من أهمية في ارتباطها بباقي عناصر القدرات البدنية الخاصة الأخرى حيث تؤثر فيها وتتأثر بها، كذلك فان المتطلبات البدنية، المهارية، والخططية تعتمد إعتمادا كبيرا على عامل السرعة، وتظهر أهمية السرعة في كرة القدم في مقدرة اللاعب على تنفيذ المهارات الأساسية والحركية بسرعة كبيرة حسب ظروف المباراة

ومدى قدرته على سرعة الجري لمسافات بعيدة سواء بالكرة أو بدونها وسرعة الوثب لأعلى لضرب الكرة بالرأس سواء بغرض التمرير أوإصابة الهدف أو حماية المرمى من إحراز هدف للفريق الخصم. **(أبو عبدة ، 2008 ، ص 115)**

2-1-5- المرونة :

يعتبر مصطلح المرونـة عن المدى الذى يتحرك فيه مفصل من مفاصل جسم اللاعب وكلما زاد المدى الذي يتحرك فيه المفصل كلما زادت بالتالى مرونته، ويمكن تعريفها بأنها مدى سهولة الحركة في مفاصل اللاعب والذى تمكنه من أداء الحركات في المدى المطلوب ...

وتعتبر إطالة ومطاطية الأربطة والعضلات التي تصل بين العظام المكونة للمفصل من العوامل الهامة المؤثرة في مرونته، فكلما زادت مطاطية هذه الأربطة والعضلات ومقدرتها على الإستطالة زادت مرونة المفصل، و كلما نقصت مطاطية هذه الأربطة والعضلات فإن المدى الحركي في المفصل صار محدوداً وبالتالي تقل كفاءة الأداء في الحركات المختلفة.

2-1-5-1- أنواع المرونة :

وتقسم المرونة إلى قسمين هما :

أ- المرونة العامة :

وتعنى قدرة المفاصل الحركية المختلفة بالجسم الرياضي على التنفيذ في مدى واسع.

ب- المرونة الخاصة :

وتعنى قدرة المفاصل الحركية المهمة في نشاط رياضي معين على التنفيذ في مدى واسع.

كما تقسم تقسيم آخر طبقاً لنوع القوة المؤثرة على العضلات كما يلى :

أ- مرونة إيجابية :

وتعنى قدرة المفصل على التحرك في مدى واسع كنتيجة لإنقباض مجموعات عضلية معينة تعمل على هذا المفصل.

ب- مرونة سلبية :

وتعنى قدرة المفصل على التحرك فى مدى واسع ناتج لتأثر قوى خارجية مثل إستخدام عقل الحائط أوالزميل فى الوصول لمدى واسع لحركة المفصل، وفي كرة القدم هناك عدة مفاصل يجب أن تتصف بدرجة عالية من المرونة منها مفصل القدم والذي يحدد إلى درجة كبيرة إرتفاع الكرة عند التصويب على المرمى، وكذلك مفصل الفخذ الذي يلعب دوراً هاماً في معظم مهارات كرة القدم

وأيضاً مفاصل بين فقرات العمود الفقرى حيث يعتبر العمود الفقرى محوراً له دور رئيسي في مهارات التمرير والتصويب بالقدم أوالرأس، ومفصل الكتف الذي له دور فعال في أداء مهارة رمية التماس.

وتسهم المرونة في إكتساب وإتقان المهارات الحركية المختلفة وتعتبر عاملاً مهماً في اقتصاد طاقة اللاعب وبذل مجهوداً أقل كما أن لها دوراً في تقليل إحتمال إصابة اللاعب بالتمزقات أو التقلصات العضلية. **(مفتي ، 1990 ، ص 288)**

2-1-5-2- شروط تدريب المرونة :

لتدريب المرونة يجب مراعاتالشروط التالية :

- عدم أداء الحركة بشكل مفاجئ... بل يجب العمل على أن يكون الضغط ببطئ وبإنتظام حتى لا يصاب اللاعبين بتمزق ويراعى ذلك خاصة مع اللاعبين ذوى النمط العضلي الواضح.
- مراعاة قبل أداء المرونة أن يكون اللاعب قد أدى الإحماء بشكل جيد جداً.
- أن تسبق المرونة القصرية تدريبات مرونة إيجابية (مرجحات وما إلى ذلك). **(البيك ، 2008،ص 42)**

2-1-6- الرشاقة (Agility) :

يعد عنصر الرشاقة العنصر الوحيد من عناصر اللياقة البدنية الذي تعددت الخلافات بين المختصين في تعريفه، ويرجع هذا الإختلاف إلى عنصر الرشاقة نفسه، حيث يدخل في تركيبه كل من التوافق و السرعة و المرونة. **(ماجد ، 2009 ، ص 71)**

تعتبر الرشاقة كل الحركات التي تتميز بالسرعة والفعالية وإقتصاد في الجهد. **(Fabice , step up , 2013, p , 18)**

الأداء المهاري الجيد يتطلب قدراً كبيراً من الرشاقة، و بدون الرشاقة فإن الأداء المهاري يتسم بعدم سلامة الحركة وعدم الدقة فيها أو تضارب حركة أعضاء الجسم المختلفة أوأداء الحركة في توقيتات غير سليمة أوقد يتسم الأداء المهارى بأكثر من مظهر من المظاهر السابقة، فالرشاقة تضفى على الأداء الحركي بشكل عام وعلى الأداء المهارى والخططى بشكل خاص، كما أنها تسهم في توفير الجهد اللازم للأداء المهارى.

ولعل زيادة رصيد اللاعب في مختلف المهارات الحركية من أهم العوامل التى تؤدى الى تطوير ونمو صفة الرشاقة لديه، وهذا يمكن تحقيقه من خلال الاهتمام بالرشاقة في سن مبكرة تبدأ في مرحلة الطفولة.

2-1-6-1- أنواع الرشاقة :

أ- الرشافة العامة :

تعنى الرشاقة العامة " مقدرة الفرد على تحويل أوضاع جسمة، أوسرعتة أوإتجاهه سواء على الأرض أو في الهواء بدقة وإنسيابه ووقت سليم " وينطبق هذا التعريف على تنفيذ فرد أولاعب لأي مهارات حركية وهو ما يطلق عليه الرشاقة العامة.

ب- الرشاقة الخاصة :

تعني الرشاقة الخاصة في كرة القدم فهى قدرة اللاعب على تحويل أوضاع جسمه او إتجاهه سواء على الأرض أو فى الهواء بدقة وانسيابه ووقت سليم خلال تنفيذه للمتطلبات البدنية، والمهارية، أو الخططية في رياضة كرة القدم ...

2-1-6-2- تنمية الرشاقة :

ويمكن الإسترشاد بالنقاط التالية عند إختيار تمرينات تنمية الرشاقة :

- تمرينات أداء المهارات الأساسية بعدد كبير من اللاعبين فى مساحات محدودة نسبياً.
- تمرينات تتميز بأداء بعض الحركات الجديدة بالكرة أو بدونها وربطها بالمهارات الأساسية.
- تمرينات المهارات الحركية المركبة ، و التنويع الدائم في ربطها معا.
- تمرينات المهارات بين الإعلام والحواجز أو الكرات أو جرى بين الأقماع.
- تمرينات الأداء المهارى بالرجل العكسية أو بجزء غير مألوف من الجسم.
- تمرينات المواقف غير المعتادة مثل مهارات الجمباز على الأجهزة المختلفة. **(مفتي ، 1990 ، ص 284)**

2-1-6-3- أهمية الرشاقة في المجال الرياضي :

- تساهم الرشاقة بقدر كبير في إكتساب المهارات الحركية و إتقانها.
- كلما زادت رشاقة اللاعب كلما أستطاع تحسين مستوى أدائه بسرعة.
- الرشاقة مرتبطة بجميع مكونات الأداء البدني ، ولها إرتباط وثيقا بالقدرة الحركية.
- تضم خليطا من المكونات الهامة للنشاط الرياضي كرد الفعل الحركي و التنسيق و التوازن و الإستعداد و الربط بين الحركات وخفة الحركة. **(خليفة ، 2004 ، ص 60)**

2-2- المتطلبات الفسيولوجية :

أن لاعبي كرة القدم بحاجة إلى مستوى عالي من اللياقة البدنية لتحمل طبيعة اللعبة، وللسماح لمهاراتهم الفنية بالظهور بشكل جيد في كافة جوانب اللعبة فلا بد من ان يبنى المنهاج التدريبي وفق المكونات الفعلية الخاصة باللعبة والتي تحدث على أرض الملعب، لذا خصصنا هذا الجزء للبحث في الأسس الفسيولوجية التي تقوم عليها اللعبة.

2-2-1- القدرات الهوائية واللاهوائية :

إن تدريب اللياقة البدنية في كرة القدم يقع ضمن نظامي انتاج الطاقة الهوائي واللاهوائي لذا فأن الوحدات التدريبية يجب ان تتغير أهدافها من النظام الهوائي كجزء رئيسي خلال فترة الإعداد العام إلى النظام اللاهوائي بشدة قصوى اواقل من القصوى من الحد الاقصى لأستهلاك الاوكسجين (VO_2 MAX) مع مراعاة التداخل بين النظامين في الوحدات التدريبية لضمان التطابق مع فلسفة اللعبة، بالإضافة الى بعض التدريبات الخاصة لبعض العضلات الرئيسية.

2-2-2- القـدرة الهوائيـة :

إن نظام إنتاج الطاقة الهوائي الأساسي الذي يدعم نظام الطاقة في رياضة كرة القدم كون ان هذه اللعبة تتفاوت وتيرتها بين ارتفاع اللعب اثناء الجري السريع تارة والبطيء تارة اخرى ويعتبر إستهلاك الحجم الهوائي الأقصى (VO_2 MAX) للاعبي دليلا دقيقا عن مدى قابلية جسم الرياضي على استهلاك الأوكسجين وهذا نائج من تعاون كبير بين الرئة والقلب والعضلات العاملة. (**خزعل ، 2014، ص 13**)

إن القابلية الوظيفية للرئة لاتعتبر عاملاً حاسماً في تحديد (VO_2 MAX) وغالبا ما تعتمد اختبارات الجهاز التنفسي على اختبارات جهاز (spirometer) لتحديد قدرات الرئة او كشف العيوب فيها، ويبدأ التأثير المباشر مع وصول الاوكسجين الى الدم اذ تقرر كمية الاوكسجين المحملة الى الدم مع مقدار الناتج القلبي اثناء الجهد الى حد ما اهمية في زيادة كمية الاوكسجين المستهلك وتحدد كمية الاوكسجين المحمل بمدى تركيز الهيموغلوبين في الدم الذي يتحد مع الاوكسجين.

وتشير الدراسات ان حجم الدم والهيموغلوبين لدى الرياضيين تكون أعلى بنسبة 20 % من غير الرياضيين ووجد ان النسبة المئوية للهيموغلوبين من حجم الدم للاعبي كرة القدم كانت ضمن المدى الطبيعي، كما اشارت الدراسات أن اللاعبين الذين يعانون فقر الدم ونقص الحديد يتأثر ادائهم بشكل واضح.

أن العامل الاساسي في تحديد قدرة الرياضي على استهلاك الاوكسجين هو القابلية الوظيفية للنسيج العضلي في سرعة اخذ الاوكسجين من الدم وطرح (CO_2) الى الدم، ويعتبر مقياس (VO_2 MAX) هو الاكثر دقة كمؤشر تدريبي وهو اكثر دقة حتى من معدل ضربات القلب اذ يرتبط (VO_2 MAX) بشكل مباشر بعدد السعرات الحرارية المستهلكة اثناء الجهد البدني وهذه الاخيرة هي اكثر دقة كمقياس المقدار الحمل التدريبي. **(خزعل ، 2014 ، ص 14)**

أن قيم (VO_2 MAX) تتناسب طردياً مع المستوى التدريبي للاعبي كرة القدم وهذا ما يؤكد أن النظام الهوائي هو نظام أساسي في اللعبة لكن لة كل الأحوال لايصل بطبيعة الحال الى نفس المستوى في بعض الرياضات التحملية كما في ركض الماراثون، الذي وصلت فيها نسبة (VO_2 MAX) الى 80 مل/ كغ/ د ممن بلغوا الذروة في اللياقة البدنية.

ويشير " Helgerad " سنة 2001 أن قيمة (VO_2 MAX) تتاثر بمستوى التدريب وبتصنيف المنافسة وبنظام التغذية ايضاً والمرحلة التدريبية اذ وجد ان اللاعبين المحترفين يتحسن لديهم (VO_2 MAX) بشكل ملحوظ خلال فترة الاعداد العام التي تعتمد على التمارين الهوائية.

ويشير " Reilly " سنة 2000 إحدى الدراسات ان هنالك علاقة ارتباط معنوية بين مستوى (VO_2 MAX) والمركز الذي تم احرازه في بعض الدوريات الأوربية المتقدمة كما اشارت الدراسة ان اغلب اللاعبين المتميزين في لعبة كرة القدم في الدوريات المتقدمة قد تخطوا عتبة (60 مل / كغ/د).

وأشارت دراسة اخرى اجريت على لاعبي الدوري الانكليزي الممتازان المركز قد يؤثر بشكل كبير على قيمة الحد الاقصى لأستهلاك الاوكسجين الا وجد ان الفرق التي استخدمت التشكيل (4- 4- 2) او التشكيل (4- 3- 3) كان في كلا الحالتين لاعبوا خط الوسط هم الأعلى في قيمة (VO_2 MAX) ويعزى ذلك الى ان هذا الخط من الفريق هو المسؤول عن الربط بين خطي كما ظهر بأن هنالك علاقة كبيرة بين الحد الاقصى الهجوم والدفاع . لاستهلاك الاوكسجين والمسافة المقطوعة في المباراة في حين كان حماة الاهداف هم الأقل قيمة في مستوى (VO_2 MAX) ويشير الى ذلك " Hollman " اذ بلغ الوسط الحسابي لأربعة من حماة الاهداف للمنتخب الوطني الألماني (56.2 مل/ كغم/د) في حين كان الوسط الحسابي لبقية اعضاء الفريق (67 مل / كغ/د). **(خزعل ، 2014، ص 15)**

يرى كل من " Wilmore " و " Costill " من الأفضل أن تبرمج حصص القدرة الهوائية مع نهاية الاسبوع الثاني للتحضير البدني بحمولة متدرجة الشدة.**(Wilmore et Costill,2006,p334)**

2-2-3- السرعة الهوائية القصوى (VMA) :

يعرف " Turpin " السرعة الهوائية القصوى أنها السرعة التي يصل إليها الرياضي عند بلوغه اقصى إستهلاك للاكسجين. **(Turpin.B,2002,p186)**

ويعرف أيضا " Christophe Frank " هى اقصى قدرة هوائية يتم التعبير عنها بالسرعة (م/ثا او كم/سا)، لتقييم ذلك بإجراء إختبارات خطية التى تتراوح من 1500 م الى 3000 م.(**Christophe Frank,2016,p92)**

2-2-4- الحد الأقصى لإستهلاك الأكسوجين (VO_2MAX) :

لا تستطيع العضلات الإستمرار في العمل العضلي بدون اكسجين ولا هوائي لفترة طويلة، غير أن عملية نقل الاكسجين من الرئتين إلى العضلات لتقوم بدورها في إستهلاكه وإنتاج الطاقة الهوائية، وكلما زادت شدة الحمل البدني زادت سرعة إستهلاك الاكسجين ويطلق على أكبر معدل للإستهلاك الاكسجين الحد الأقصى لإستهلاك الاكسجين"Maximal Oxygen Uptake" (VO_2MAX) أو القدرة الهوائية القصوى، ويعبر عن الحد الأقصى الأكسجيني بعدد اللترات المستهلكة من الاكسجين فى الدقيقة الواحدة (لتر/دقيقة)، وللمقارنة بين الأشخاص يستخدم ما يسمى الحد الأقصى النسبي لإستهلاك وذلك بعدد المليلترات من الاكسجين مقابل كل كيلو جرام من وزن الجسم في الدقيقة الواحدة (ملليلتر/كغ/دقيقة)، ويبلغ الحد الأقصى لإستهلاك الاكسجين للاعبى المستويات العالية لكرة القدم مستوى عاليا حيث يبلغ الحد النسبى مدى يتراوح (55- 60) ملليلتر / كيلو، غير أن هذا المستوى يقل بالطبع في رياضيات التحمل كالماراثون والجرى مسافات طويلة حيث يصل إلى ما يزيد على80 ملل/ كغ/د.

ويشير" Astriond and Rodahl " سنة 1977 أنه بلغ متوسط الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين لدى المنتخب السويدي 56.5 مل/كغ /د ، كما بلغ بالنسبة لعدد 50 لاعباً سويديا مقدار 58.6 مل/ كغ/د، ويشير" Nowacki et al " سنة 1988 أنه قد أجريت عدة دراسات على لاعبى المانيا من مختلف المستويات وبلغ أعلى مستوى 69.2 مل/كغ / د، كما سجل مستوى أقل للمنتخب الاسترالى 58.3 مل/ كغ/د، وقد لوحظ زيادة مستوى الحد الأقصى لإستهلاك الاكسجين لدى اللاعبين المحترفين مقارنة بالهواة وقد يرجع ذلك إلى زيادة مستوى التدريب والمباريات. **(أبو العلا ، شعلان ، 1994 ، ص 218)**

ويشير " Dupon " سنة 2003 أن تطوير الحجم الأقصى لإستهلاك الأكسجين (VO_2MAX) مرتبط بوقت الإستمرار فى الاداء بشدة معينة، كلما الرياضي إستطاع الإستمرار بالعمل بشدة 100% من (VO_2MAX) خلال الجهد، كلما زادا كفاءة الجهاز الدوري التنفسي، وكلما زاد الحجم الاقصى لأستهلاك الأكسجين(VO_2MAX). **(Dellal.A,2008,p45)**

جدول رقم (1) : مستويات الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين للاعبي كرة القدم

الفرق	VO_2 MAX (مل/كغ/د)	الباحثون
المنتخب السويدي	56.5	Astrand and Rodahl,1977
لاعبي أستراليا	62	Robert and Davies,1977
الأندية الألمانية	69.2	Nowacki et al,1988
كرة ترويحية بالسويد	50-45	Ekblom,1986
المنتخب الأثيوبي بدورة المكسيك	43	Di Prampero et al,1970
6 لاعبي هواة	64.1	Faina et al,1988
17 لاعب محترف	63.2	Faina et al,1988
المنتخب الدنماركي	66	Bangsbo and Mizuno,1988

ويلاحظ أن مستويات الحد الأقصى لإستهلاك الاكسجين لدى لاعبى كرة القدم تميل في اتجاه لاعبى التحمل أكثر منها بالنسبة للاعبى القوة والسرعة ولا شك أن المهارة وخطط اللعب يلعبان دوراً هاماً لتحديد مستوى أداء اللاعب، ونتيجة المباراة غير أنه مما لا شك فيه إنه فى حالة تساوى فريقين في المستوى المهارى والخططي فإن أفضلهما في مستوى الحد الأقصى لإستهلاك الاكسجين سوف يكون أفضل في سرعة معدل اللعب وتحمل الاداء على طول فترة المباراة.

ويشير " Reilly " سنة 1975 يختلف مستوى الحد الأقصى لإستهلاك الاكسجين تبعاً لإختلاف مراكز اللعب. ففي دراسة أجريت على لاعبى الدورى الإنجليزى بطريقة (4 - 3 - 3) اتضح أن لاعبي خط الوسط يتميزون بأعلى مستوى للقدرة الهوائية مقارنة بباقي اللاعبين.**(أبو العلا،شعلان،1994، ص 219)**

ويشير " Hollman et al " أن هناك علاقة موجبة بين طول المسافة التي يقطعها اللاعب خلال المباراة ومستوى الحد الأقصى لإستهلاك الاكسجين تبلغ (0.67) وهذا الدور يقوم به لاعبو خط الوسط باعتبارهم مسئولين عن الربط بين خطى الدفاع والهجوم، كما اتضح أن حارس المرمى أقل مستوى من قلب الدفاع و على سبيل المثال يبلغ الحد الأقصى لإستهلاك الاكسجين لحراس مرمى المنتخب الألماني (56.2) مل/كغ / د ، مقارنة بمتوسط (62.0) لباقي أعضاء الفريق ككل. **(أبو العلا،شعلان،1994، ص 219)**

2-2-5- العتبة الفارقة اللاهوائية :

في الواقع العملى فإن اللاعب لا يصل فى الملعب إلا إلى (90 - 95 %) من الحد الأقصى لإستهلاك الاكسجين ، كما أن اللاعب لا يستطيع الاستمرار في الاداء عند هذا المستوى لمدة أطول من (10 - 15 دقيقة)، وحيث أن زمن مباراة كرة القدم لا يقل عن 90 دقيقة، فإن لاعب الكرة لا يستطيع دائماً وخلال المباراة استهلاك الأكسوجين عند حده الأقصى، ولذلك فأنه يؤدى المباراة عند مستويات أقل، وبذلك فإنه يتأثر بمستوى العتبة الفارقة اللاهوائية (Anaerobic Threshold)، وهذا المصطلح يطلق على مستوى شدة الحمل البدنى التى يزيد عندها معدل انتقال حامض اللاكتيك من العضلات إلى الدم بدرجة تزيد على معدل التخلص منه في الدم، وهنا يبدأ حامض اللاكتيك الزائد في التأثير على إحساس اللاعب بالتعب، حيث أن العمل العضلي اللاهوائى الذى ينتج عنه تكسير الجليكوجين في غياب الاكسجين يؤدى إلى تراكم حامض اللاكتيك فى العضلة ثم يخرج هذا الحامض إلى الدم عند زيادته فى العضلة، ويحدث مقاومة بين زيادة إنتاج الحامض عن معدل التخلص منه، وعند هذه الدرجة يبدأ اللاعب الذي تتأخر عنده هذه اللحظة التي يتفوق فيها زيادة اللاكتيك على وسائل مقاومته يصبح أكثر قدرة على التحمل، وعادة ما ترتبط العتبة الفارقة اللاهوائية بالحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين حيث يمكن استخدام النسب المئوية الأقل من الأقصى كنقاط يتحدد بها ظهور العتبة الفارقة اللاهوائية. **(أبو العلا ، شعلان ، 1994 ، ص 220)**

2-2-6- العلاقة بين (VO_2 MAX) والعتبة الفارقة اللاهوائية :

إن قيمة الحد الأقصى لأستهلاك الاوكسجين قد تعبر بشكل دقيق عن القدرة الهوائية للاعبي كرة القدم خصوصاً للجهد البدني الذي يستمر لفترة طويلة، لكن هذا المفهوم قد يتداخل مع عامل فسيولوجي آخر قد يؤثر على تقييم اللياقة الخاصة باللاعبين خصوصاً عندما يكون الجهد البدني يتضمن التناوب بين الجهد المتوسط الشدة والشدة العالية التي تدخل اللاعب ضمن نظام انتاج الطاقة اللاهوائي، وهنا يظهر لنا مفهوم العتبة الفارقة اللاهوائية والتي تعتبر النقطة التي يزيد فيها تركيز اللاكتات في الدم أكثر من (4 ملي مول) ويصطلح عليها (OBLA).

أن هنالك علاقة خطية بين (VO_2 MAX) والعتبة الفارقة اللاهوائية وتشير احدى الدراسات ان تجمع اللكتات بنسبة (4 ملي مول) ظهر عند مستوى (83.9%) من الحد الاقصى لأستهلاك الاوكسجين في حين ان تجمع اللاكتات بنسبة (3 ملي مول) ظهرت عند مستوى (80%) من الحد الاقصى لأستهلاك الأوكسجين. **(خزعل ، 2014 ، ص 16)**

جدول رقم (2) مستوى ظهور العتبة الفارقة اللاهوائية نسبة الى (VO_2 MAX)

الفريق	VO_2 MAX	المصدر
منتخب النرويج	% 86-80	Raastad,1997
الدوري الأنجليزي (درجة اولى)	% 79-76	White,1988
الدوري الاسباني	% 79-76	Casajus,2001

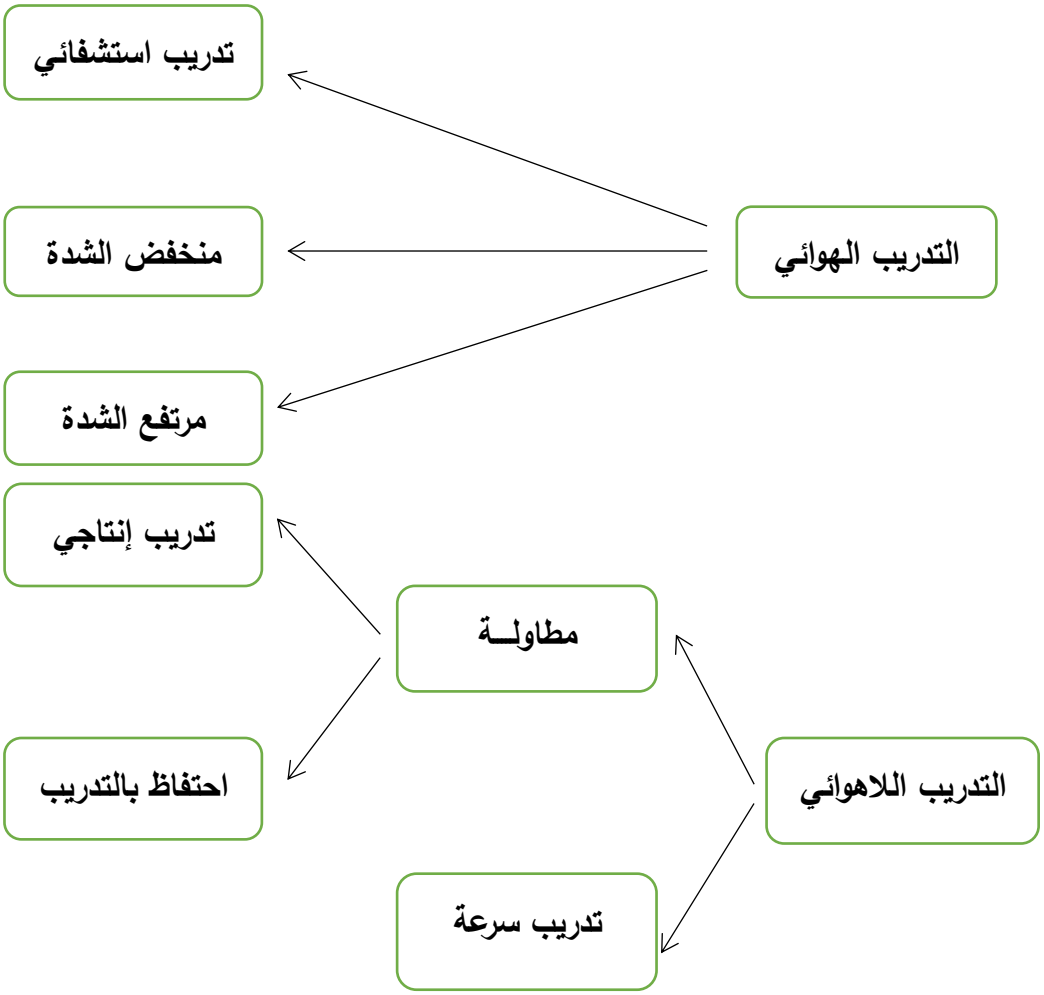
ويمكن القول ان طبيعة اللعب المتقطع بين المتوسط والشدة العالية جعل من ظهور العتبة الفارقة اللاهوائية غالباً ما يكون بين (75 – 80 %) من (VO_2 MAX). **(خزعل ، 2014 ، ص 17)**

2-2-7- التدريب الهوائي (Aerobic training) :

ان التدريب الهوائي يتضمن هدفين اساسيين اولهما: هو تطوير قابلية عمل الجهازين الدوري و التنفسي والذي يؤدي بدوره الى الهدف الثاني وهوزيادة السرعة الهوائية القصوى وزيادة الحد الاقصى لأستهلاك الاوكسجين (VO_2MAX) بالاضافة الى التكيف العام للاعب الذي يتناسب بزمن اللعبة.

وتشير الدراسات ان التدريب الهوائي يعمل على زيادة انتشار الاوعية الشعرية الدموية وارتفاع مستوى الانزيمات في الميتوكوندريا بالإضافة إلى زيادة نشاط انزيم (LDH) علاوة على زيادة حجم المايتوكوندريا وزيادة فاعلية الانزيم الناقل (NADH)، ويتقدم العوامل السابقة يؤدي الى تحسن ملحوظ في ايض العضلة من خلال أكسدة اللبيدات والكلايكوجين وانخفاض نسبة اللاكتات الناتجة اذا كررنا نفس الجهد قبل حدوث التكيف. **(خزعل ، 2014 ، ص 17)**

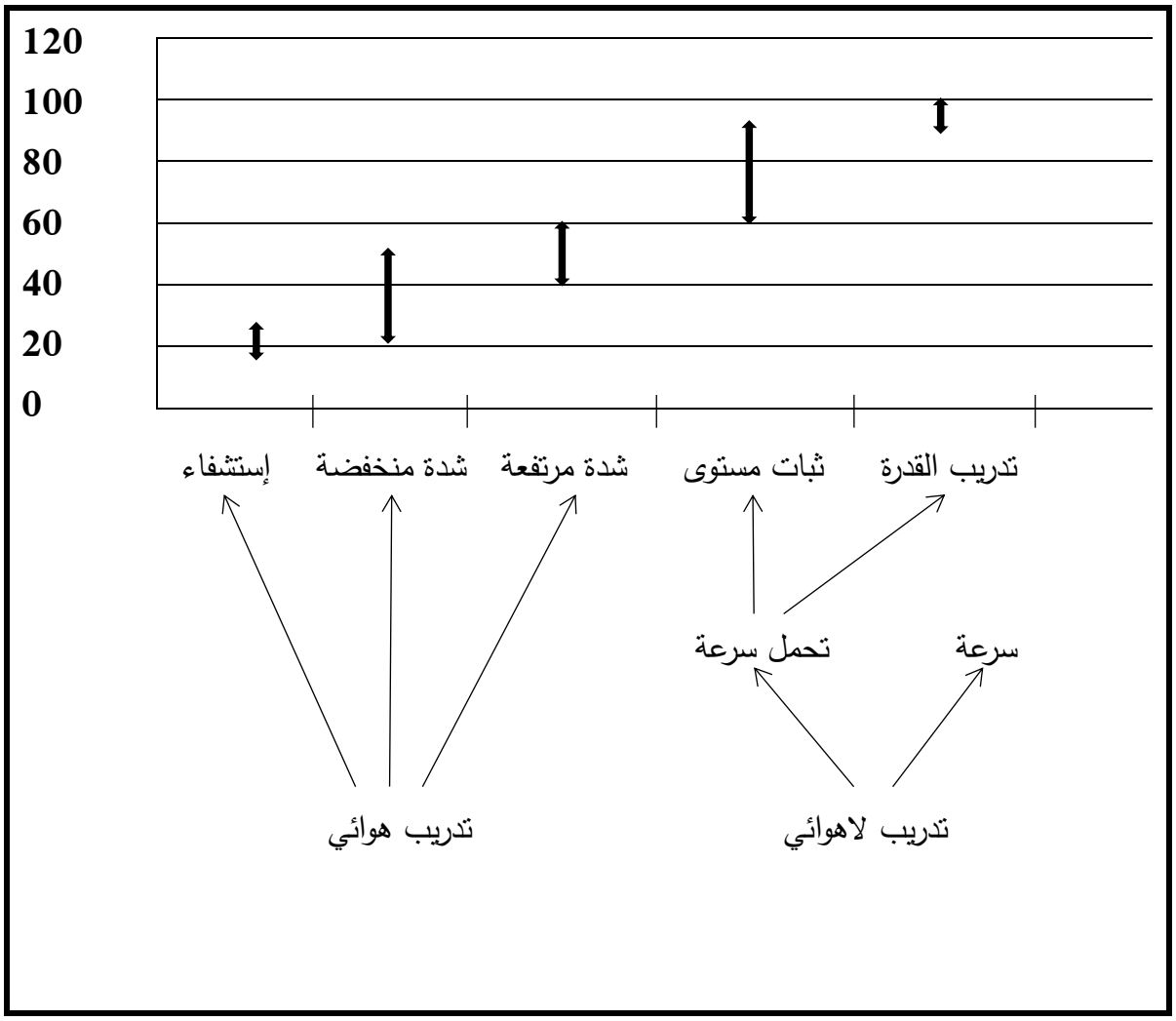
إن تنمية عمل الجهازين الدوري و التنفسي تتوجب التدريب بشدة تتراوح بين (20 –40 %) من الحد الاقصى لأستهلاك الاوكسجين (VO_2 MAX) وهو ما يعرف عنه بالتدريب عند نقطة الثبات (الثبات بين الاوكسجين المجهز والاوكسجين المستهلك) لكنه في حالة العمل على تنمية قدرة العضلة على استهلاك الاوكسجين بشكل قصوي فلا بد من التدريب بشدة تتراوح بين (80 – 100) من (VO_2 MAX).



شكل رقم (1) : مكونات تدريب اللياقة البدنية من الناحية الفسيولوجية(خزعل ، 2014 ، ص 17)

ان التدريب بكثافة عالية يعمل بصورة نسبية ايضا على رفع عدد الشعيرات الدموية وزيادة حجم المايتوكوندريا، لكن مدة التدريب اغلب الاحيان تكون قصيرة للحصول على التكيف المثالي لكن تعطي ثماراً ملموسة على المدى الطويل. **(خزعل ، 2014 ، ص 18)**

وتشير دراسة " Bangsbo e at " سنة 1988 على بعض اللاعبين المتقدمين انقطعوا عن التدريب 3 اسابيع وجد بعدها ان (VO_2 MAX) لازال محافظا على قيمته في حين ان الاختبارات الميدانية اشارت الى هبوط بنسبة في مستوى الاداء وكان انخفاض في انزيمات الاكسدة بنسبة (20 –30 %)، ولا يؤدي إستخدام النظام الهوائي إلى حدوث التعب نتيجة وجود مخلفات مثل حامض اللاكتيك، وبالطبع فإن هذا النظام يصلح عند الحاجة إلى إنتاج الطاقة (ATP) لفترة طويلة في أنشطة التحمل، وعلى سبيل المثال فإن لاعب يحتاج إلى 150 مول من الطاقة (ATP) خلال 2,5 ساعة ليتمكن من إنتاج الطاقة اللازمة لجري سباق المارثون (42,2 كيلومتر).(**Larry.W, Wilmore.H, Costill, 2012, p59**)



شكل رقم (2) : علاقة مكونات اللياقة البدنية بشدة التدريب و (VO_2 MAX) للاعبي كرة القدم(خزعل ، 2014 ، ص 18)

ان عمليات الاستشفاء في التمارين ذات الشدة العالية تعتمد على سرعة عمليات الأكسدة وعلى عدد الأوعية الدموية الشعرية في العضلات العاملة وهى غالبا ما تتم بحدود 20 % من (VO_2 MAX) كما في الشكل (02).

ان التدريب الهوائي والوصول (VO_2 MAX) الى حدوده القصوى والقدرة على تكرار الجهد الأقصى لعدد من المرات و الحجم الذي يتم الوصول اليه اثناء المباريات وهذا بطبيعة الحال يتضمن بقاء جودة الأداء الفني ويمكن تلخيص الاهداف من التدريب الهوائي بما يلي:

– تحسين عمل القلب والاوعية الدموية لنقل الاوكسجين، لأن هذا يعمل على نقل نسبة اكبر للطاقة اثناء العمل الهوائي وهو ما يسمح للاعب العمل بشدة اعلى الأطول فترة ممكنة. **(خزعل ، 2014 ، ص 19)**

– تحسين قدرة العضلات لأكسدة الدهون أثناء التمارين طويلة الأمد ذات الشدة الخفيفة والمتوسطة وبذلك يمكن الحفاظ على المخزون المحدود للعضلة من الكلايكوجين التي يمكن ان تستثمر في التمارين ذات الشدةالعالية.

– ان ارتفاع القدرة الهوائيـة تعني الحاجة الى فترة اقل اثناء الاستشفـاء من التمارين ذات الكثافة العاليـة. **(خزعل ، 2014 ، ص 20)**

2-2-8- مكونات التدريب الهوائي :

يقسم التدريب الهوائي الى ثلاثة مكونات رئيسية: تدريب هوائي منخفض الشدة (Aerobic li) وتدريب هوائي متوسط الشدة (Aerobic mo) وتدريب هوائي مرتفع الشدة (Aerobic hi) ، ان تصنيف التدريب وفق هذه المكونات بني على أساس واقع الجهد الوظيفي الواقع على جسم الرياضي والذي غالبا ما يعبر عنه بشكل كبير معدل ضربات القلب.

ويستخدم في التدريب الهوائي الخفيف تمارين الهرولة الخفيفة والألعاب الصغيرة ويستخدم هذا النوع بعد المباريات بيوم او وحدة تدريبية عالية الشدة المساعدة اللاعب على سرعة الاستشفاء، كما يمكن استخدام هذا النوع (الهوائي المنخفض) لتفادي دخول اللاعبين في مرحلة الحمل الزائد خصوصا في الفترات التي تحتوي على وحدات تدريبية مكثفة (وحدتين في اليوم او ازدحام جدول المنافسات.

ويستخدم التدريب الهوائي متوسط الشدة (Aerobic mo) في رفع عمليات الأكسدة وتنمية إمكانات العضلة لظروف المنافسات وتتركز أهمية هذه المرحلة في تحسين قابلية التحمل العام، اما الهدف الرئيسي للتدريب الهوائي المرتفع الشدة فهو تحسين قدرة القلب والذي له صلة مباشرة بالحد الأقصى لأستهلاك الأوكسجين (VO_2 MAX). **(خزعل ، 2014 ، ص 21)**

جدول (3) : انواع التدريب الهوائي وفقاً لمؤشرات (HR) ، (VO_2 MAX)

نوع التدريب	معدل ضربات القلب	VO_2 MAX
المنخفض الشدة	160 - 80	% 70 – 20
متوسط الشدة	180 – 140	% 85 – 60
مرتفع الشدة	200 – 160	% 100 – 70

2-2-9- القدرة اللاهوائيـة :

يقصد بالقدرة اللاهوائية قدرة العضلة على العمل لأطول فترة ممكنة في إطار إنتاج الطاقة اللاهوائية التي تتراوح من 5 ثوان الى اقل من دقيقة أو دقيقتين.

ويذكر " أبو زيد " سنة 2005 أن العمل اللاهوائي هو عبارة عن التغيرات الكيميائية التي تحدث في العضلات العاملة لأنتاج الطاقة مع عدم كفاية الاوكسجين وتتم هذه التغيرات لإنتاج الطاقة باستخدام النظام الفوسفاتي في الأنشطة التي تتراوح مدة دوامها اقل من 30 ثانية، وبنظام حامض اللاكتيك في الانشطة التي تتراوح ما بين 30 ثانية الى 3 دقائق.

ويسعى الأعداد الفسيولوجي في كرة القدم الى توجية برامج التدريب لتنمية اللياقة اللاهوائية الفوسفاتية ليتمكن اللاعب من تأدية واجباته الفنية بكفاءة دون الشعور المبكر بالتعب الناتج عن نقص الأوكسجين اثناء الاداء مع قدرة اجهزة الجسم على سرعة تسديد هذا الدين من خلال انخفاض معدل اللعب، ويجب ان تنظم الوحدات التدريبية اهدافها للسعي نحو تنمية القدرة اللاهوائية مع طبيعة الاداء الحديث في كرة القدم. (**خزعل ، 2014 ، ص 22**)

ويتحدد مستوى التحمل اللاهوائي (اللاكتيكي) بجملة من العمليات الحيوية تحدد وفق مستوى تفاعلها وانسجامها مستوى الإعداد الوظيفي فمخزون الطاقة اللاأوكسجيني ونشاطات المنظومة الإنزيمية وفعاليات الاستجابات التعويضية التي تعمل على خلق التوازن الكيميائي داخل الجسم والمحافظة على ثبات عمل الانسجة الداخلية إزاء نقص الأوكسجين.

وتظهر قوة استجابات الجسم للعمليات اللاأوكسجينية في زيادة كمية حامض اللاكتيك في الدم وزيادة سرعة التنفس والدورة الدموية فضلا عن زيادة (الدين الاوكسجيني) بعد التدريب.

ويذكر " أبو العلا " سنة 2003 أنه نتيجة لتمارين التحمل تحصل زيادة في سعة الجلكزة اللاهوائية وسرعة تحويل الجليكوجين إلى حامض اللاكتيك نتيجة زيادة نشاط الأنزيمات المرتبطة

بذلك، وتصل الطاقة اللاهوائية القصوى بنظام حامض اللاكتيك لدى غير المدربين ما يعادل (13 ملي مول) من حامض اللاكتيك لكل لتر دم بينما يبلغ لدى الرياضيين ذوي المستويات العليا حوالي (25 – 30 ملي مول) من حامض اللاكتيك لكل لتر دم.

وفيما يخص المكونات لحمل التدريب التي تعمل على تطوير التحمل اللاكتيكى فان الخبراء يؤكدون على ضرورة استخدام التمارين التي تصل بحامض اللاكتيك إلى أعلى مستوى له كي نضمن التأثير الأكبر. (**خزعل ، 2014 ، ص 23**)

2-2-10- التدريب اللاهوائي (Anaerobic training) :

أثناء مباراة كرة القدم يؤدي اللاعب الكثير من الحركات التي تتطلب السرعة والقوة مثل الركض السريع وتغيير الاتجاه بسرعة والاشتراك على الكرة، وتدل الاختبارات الوظيفية على تجمع كبير للكتات الدم لدى اللاعبين وتزداد النسبة طرديا مع شدة وقع المباراة وهذا ناتج من ان نظام الجلكزة اللاهوائية يحفز بشكل كبير اثناء المباريات ووفق ذلك لابد من توخي الدقة في تقنين المناهج التدريبية ذات الكثافة العالية لغرض تطوير انتاج الطاقة بنظام الجلكزة اللاهوائية.

يؤدي التدريب اللاهوائي الى زيادة نشاط انزيم كرياتين كاينيز (CK) والذي يساعد التدريب على تكسير جزيئات فوسفات الكرياتين (PC) كما يساعد التدريب اللاهوائي في زيادة نشاط انزيمات الجلكزة اللاهوائية وان زيادة نشاط الانزيمات ضمن هذا النظام تؤدي حتما إلى زيادة وتسريع نظام انتاج الطاقة اللاهوائي.

ان التدريب الفتري المرتفع الشدة لا يعمل على زيادة فوسفات الكرياتين في العضلة لكنه يعمل على زيادة مخزون العضلة من الكلايكوجين والذي يلعب دوراً رئيسياً في لعبة بحاجة الى طاقة سريعة ومتكررة.

و يرى " Pilegaard " سنة 1999 ويعمل التدريب اللاهوائي ايضاً على زيادة قدرة العضلة في مواجهة أيون الهيدروجين اثناء الجهد البدني مما يعمل على تقليل درجة انخفاض (PH) الدم بشكل متقارب مع الزيادة الحاصلة في حامض اللاكتيك خلال الجهد البدني عالي الشدة، مما يقلل الضغط على الخلايا في العضلات العاملة وهو ما يرفع من مستوى الاداء البدني للاعب اثناء المباريات. **(خزعل ، 2014 ، ص 24)**

التأثير المهم الآخر للتدريب اللاهوائي النشاط المتزايد لأيون البوتاسيوم(NA^+) وايون البوتاسيوم(K^+) وتقليل نسبة الفاقد من عنصر للعضلات العاملة اثناء التمرين وهذا ما يرفع القابلية للعضلة.

ويمكن تلخيص الأهداف العامة للتدريب اللاهوائي بما يلي :

– تحسين قدرة التصرف السريع من خلال زيادة إنتاج القوة والسرعة وخفض الوقت اللازم لرد الفعل.

– تحسين نظم انتاج الطاقة اللاهوائية من خلال تحسين مخزون الطاقة وزيادة فاعلية النظم الكيميائية المساعد في تحرير الطاقة.

– تحسين القدرة على الاستشفاء السريع مما يتطلب وقت اقل حتى يتسنى إمكانية الاداء العالي في التمارين الملاحظة او امكانية الأداء العالي خلال ازدحام جدول المنافسات.

2-2-11- مكونات التدريب اللاهوائي :

ان التدريب اللاهوائي يمكن ان يقسم الى تدريب السرعة وتدريب تحمل السرعة، ويهدف تدريب السرعة الى تحسين قدرة اللاعب على سرعة التصرف ي المواقف التي تستدعي ذلك، اما تدريب تحمل السرعة فيمكن ان يقسم الى صنفين: أولهما تدريب الانتاج وثانيهما تدريب سعة التحمل، ويهدف النوع الأول انتاج طاقة عالية خلال فترة قصيرة نسبيا في حين يهدف النوع الثاني زيادة القدرة على تحمل الحمل البدني لأطول فترة ممكنة. (**خزعل ، 2014 ، ص 25**)

جدول (4) : مبادئ التدريب اللاهوائي

نوع التدريب	زمن الأداء	الراحة	الشدة	مرات الأداء
تدريب السرعة	2 – 10 ثا	10 فترات	قصوى	2 – 10
تدريب مطاولة السرعة (قدرة التحمل)	15 – 40 ثا	5 فترات	أقل من القصوى	2 – 10
تدريب مطاولة السرعة (سعة التحمل)	20 – 90 ثا	1 – 3 العمل إلى الراحة	عالي	2 – 10

ان التدريب اللاهوائي للاعبي كرة القدم يجب ان يبنى وفق فلسفة الاداء اثناء المباراة، اذ يجب ان تؤدى تمارين السرعة العالية في فترة قصيرة من الزمن لاتتعدى (10 ثانية)، ويجب ان تكون فترات الراحة بين التمارين طويلة بما فية الكفاية للعضلات لكي تتعافى حتى يتمكن اللاعب الاداء بنفس المستوى في التمرين اللاحق.

ان السرعة ليست عامل مجرد من العوامل الأخرى المحيطة باللاعب اذ يتدخل هنا عامل اتخاذ القرار السريع، لذا يفضل خبراء اللعبة ان ترتبط التمارين الخاصة بالسرعة مع الكرة، فاللاعب العصري يجب ان يمتلك السرعة العالية مع التوقع والاحساس الدقيقين.

ان تدريب تحمل السرعة يعمل على تحفيز كرياتين كينيز (CK) مع عمليات الجلكزة اللاهوائية بشكل كبير، كما أن كثافة التمرين يجب ان تكون عالية بحيث تخلق التكيف الملائم لزيادة فاعلية الانزيمات خلال عمليات الأيض اللاهوائي. **(خزعل ، 2014 ، ص 26)**

في تدريب الانتاج تكون مدة التمارين قصيرة نسبيا تتراوح بين (15–40 ثا) وتكون فترات الراحة بين التمارين طويلة نسبيا تتراوح بين (2–4 دقائق) وذلك للمحافظة على الشدة العالية خلال الوحدة التدريبية اما في تدريب سعة التحمل فأن فترات الاداء يجب ان تتراوح (20–90 ثانية) وتكون فترات الراحة بمعدل (1–3 العمل الى الراحة) للسماح للاعبين بالتقدم التدريجي حسب المرحلة التدريبية.

ويوصي الخبراء في اللعبة ان الاسلوب الافضل لتنمية التحمل الخاص هو استخدام التمارين المشابهة للعب او مايسمى بعض الأحيان تمارين المنافسة والتي تخلق ظروفا مشابهة للعبة اذ تتميز بالكثافة العالية خصوصاً اذا ما تمت في مساحات محددة من الملعب. **(خزعل ، 2014 ، ص 25)**

2–3– المتطلبات المهارية :

تعني المتطلبات المهارية إكتساب اللاعبين المهارات الأساسية من خلال التمرينات و المعارف بهدف الوصول إلى الإتقان و الدقة في تنفيذها.

والمتطلبات المهارية الأساسية للعبة كرة القدم يمكن تحديدها فيما يلي :

أ– ضربات الكرة بالقدم (ركلات الكرة بالقدم).

وهي تتضمن التمرير والتصويب والتشتيت.

ب– ضربات الكرة بالرأس.

وهي تتضمن أيضا التمرير والتصويب والتشتيت.

ت– الجرى بالكرة.

ث– السيطرة على الكرة.

ج– المراوغة.

د– رمية التماس.

هـ– مهارات حارس المرمى. **(مفتي ، 1994 ، ص 19)**

2-3-1- تعريف المهارات الأساسية :

تعني المهارة تلك الحركة الضرولرية التي يستخدمها اللاعب خلال مبارة كرة القدم والتي يكون لها هدف مساند للهجوم أوالدفاع، شريطة أن تكون متمشية مع قانون كرة القدم. **(مفتي،2012، ص15)**

تعتبر المهارات الأساسية هي الأساس الأول لتحقيق الإنجاز في مباريات كرة القدم إذ تشمل جانبا مهما في وحدة التدريب، حيث يتم التدريب عليها لزمن طويل حتى يتم تحسينها و إتقانها، وبسبب هذه الأهمية حول تعليمها وتدريبها للرياضيين وفق برامج علمية وأساليب تدريبية حديثة تتلائم مع قدراتهم من أجل تحسين وتثبيت التكنيك، ويقع على عاتق المدرب مسؤوليات كبيرة في هذا الجانب المهم في التدريب لأن البداية السليمة تضمن للمدرب تحقيق الغاية والهدف من التدريب وخبرة المدرب ومعرفته للخصائص التي تميز كل لاعب ومراقبته للتطورات والأساليب الحديثة في اللعبة تمكنه من التخطيط الجيد والصحيح في بناية البرامج التدريبية والتي تسمح بالإرتقاء بمستوى اللاعبين ، ويقوم المدرب بمراقبة عمله والتعرف على مستويات اللاعبين عن طريق التقويم الدائم للأداء بوساطة الإختبارات الخاصة بالمهارات الأساسية مما يساعده على إنتقاء أحسن اللاعبين. **(الهيتي ، 2014 ، ص 71)**

وفي السنوات الأخيرة شهدت لعبة كرة القدم تقدما كبيرا وكان هذا التقدم متمثلا بطرق اللعب الهجومية والدفاعية وكيفية بناء الخطط سواء في الدفاع أوالهجوم، ولا يمكن إجادة ذلك إلا إذا كان الفريق يتمتع بقدرات بدنية ومهارية حيث تعطي اللاعب الإمكانية و القدرة على اللعب بكفاءة عالية ويستطيع إكمال المباراة بمستوى عالي، لايكن بمقدور الفريق تنفيذ خطط اللعب إلا إذا جمع اللاعبون بين الصفات البدنية المتميزة والمهارات الأساسية المتقنة والروح المعنوية المرتفعة. **(الهيتي ، 2014، ص 72)**

يرى "Djakov" سنة 1973 أن القدرات المهارية تحتل الجانب الغالب للمكونات الحركية، تسمح بالوصول الى أقصى النتائج فى ظروف المنافسة اكثر صعوبة.**(JurgenWeineck,2000,p417)**

بينما يرى "Vladimir Platanov" الرياضي الذي يكتسب قدرات مهارية جيدة تسمح له بإستعمال الفعال لمؤهلاته الوظيفية خلال حركات المنافسة.**(Vladimir Platanov,1984,p99)**

2-3-2- أقسام المهارات الاساسية لكرة القدم :

وتقسم المهارات الأساسية لكرة القدم إلى الأقسام الآتية:

- التمرير.

- الجري بالكرة.
- السيطرة على الكرة.
- التصويب.
- ضرب الكرة بالرأس.
- حجب الكرة.
- الإستدارة.
- رمية التماس.
- المراوغة. **(الهيتي ، 2014 ، ص 74)**

2-3-2-1- التمرير :

حيث يعتبر من أكثر المهارات الأساسية إستعمالا في كرة القدم، تستخدم هذه المهارة وبكثرة في المباريات والفريق الذي يحسن المهارة يستطيع وبدرجة كبيرة من التنفيذ واجباته الدفاعية والهجومية في الملعب وبشكل سليم.

تندرج مهارة التمرير ضمن المهارات الجماعية والفردية في آن واحد، إذ تجمع بين العمل الجماعي والفردي و كرة القدم هي لعبة جماعية ، حيث نجد أن مهارة تمرير أهم المهارات التي يجب على اللاعب أن يتقنها، كما تعد الرؤية الجيدة قبل التمرير من ركائز هذه المهارة إذ لابد لصانع اللعب أن يأخذ نظرة كلية على الملعب قبل بداية التمرير، حتى يمرر الكرة للاعب المنفرد، يمكن استعمال عدة أجزاء من القدم لتمرير الكرة، لكن أكثرها شيوعاً هي داخل القدم وخارجها ومشطها، غالباً ما يسيطر و يتحكم في المباراة اللاعبون الذين يكتسبون نوعيات مختلفة من تقنيات التمرير. **(النمري ، 2013 ، ص 222)**

- **أنواع التمرير :**

أ- التمريرات الجانبية من داخل القدم :

لتنفيذ التمريرات أو الدفع الجانبي يستعمل اللاعب داخل القدم لركل الكرة لتبقى على مقربة من الأرض، يشعر اللاعب بالسيطرة المطلقة على الكرة لأن نسبة كبيرة من القدم تلامسها مما يسهل توجيهها إلى الجهة المراد إيصال الكرة إليها، القدم الأخرى والتي تسمى بالقدم المساندة يجب أن

تكون مثبته بالقرب من الكرة وموجهة ناحية التمريرة يميل اللاعب بجسده إلى الأمام مع تثبيت نظره على الكرة، يحرك اللاعب قدمه من عند منطقة الخصر محافظاً على ثبات كاحله عندما يقوم بالتصويب وتسديد الكرة في وسطها. **(النمري ، 2013 ، ص 223)**

ب- التمرير بباطن القدم الداخلي :

يعتبر التمرير بباطن القدم من أكثر أنواع التمرير شيوعاً نظراً لأن اللاعب يستطيع التحكم في تقعر باطن القدم وتحدب الكرة، الأمر الذي يزيد من دقة التمرير، ويستخدم هذا النوع في التمريرات القصيرة وأحياناً يمكن استخدامه في التمريرات المتوسطة. **(النمري ، 2013 ، ص 224)**

ج- التمرير بوجه القدم الخارجي :

يستخدم التمرير بوجه القدم الخارجي لإتمام التمريرات الطويلة ، كذلك يمكن استخدامه في التهديف من مسافات بعيدة، ويجب أن يلامس رباط الحذاء منتصف الكرة ويجب أن تكون التسديدة مرته وطويلة، من المهم أن تكون القدم تحت الكرة، فالتقاء الحذاء والأرض شكل زاوية حادة لحظة الركل تجعل الكرة تنطلق بشكل مقوس، بتغيير زاوية القدم أوالجسد وحتى مساحة القدم التي تضرب الكرة يمكن أن تمرر الكرة على عدة ارتفاعات ومسافات. **(النمري ، 2013 ، ص 225)**

د- التمرير بوجه القدم الداخلي :

تستخدم مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الداخلى في حالات لعب الكرات العالية، إذ يستخدم فيها اللاعب الجزء الداخلي الأمامي من القدم التي تمرر الكرة والتي غالبا ما يتميز بأدائها وبإتقان تام لاعبو الأجنحة، ويمكن استخدامها في الركلات الركنية، غير أن وجه الاختلاف ينحصر في تعديل وضع القدم بحيث يكون التمرير بباطن القدم هذا مع ضرورة الاحتفاظ بالتوازن وتعديل وضع حركة مفصل القدم حيث اتجاهه للخارج.

هـ- تمريرات الكعب :

عندما يكون اللاعب المهاجم تحت ضغط الدفاع أي بمساحة ووقت ضيق تعتبر التمريرات الداخلية والخارجية من كعب القدم مثالية حيث أنها تمريرة قصيرة على طول أو فوق الملعب، عادة ما يستعمل اللاعبون القسم الحاد من مؤخرة الحذاء لنقر الكرة بقوة وحزم، وإذا كان اللاعبون تحت

ضغط كبير يمكن أن يستعمل كعب حذائه لركل الكرة مباشرة إلى اللاعب الذي مرر له الكرة. (النمري ، 2013 ، ص 226)

و- التمرير السريع :

تستخدم مهارة التمرير السريع والكرة في الهواء عندما تصل الكرة إلى مستوى الركبة للاعب، حينها يضطر اللاعب إلى تمرير الكرة قبل أن تلمس الأرض أوتسقط، وكالعادة تُستخدم القدم المفضلة في ركل الكرة والغير مفضلة في الارتكاز عليها، في حين لابد لمرسيل الكرة أن يُحسن ضبط التوقيت، بحيث يرسل كرته قبل أن تسقط على الأرض أو يخطفها المنافس، والأعين في هذه الحالة مُركّزة على القدم قبل أن تُركز على اللاعب المنتظر صانعة الكرة. (النمري ، 2013 ، ص 227)

2-3-2-2- الجري بالكرة :

أ- الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي :

يتوجه اللاعب إلى أقرب مساحة خالية أمامه و بأسرع ما يمكن عند سيطرته على الكرة، يجب على اللاعب أن يركل الكرة لمسافة قصيرة بحيث يمكنه الركض بشكل جيد وبسرعة، فإن ركلها لمسافة بعيدة قد يفقد السيطرة أو حتى استحواذه على الكرة، استعمال خارج القدم يسمح للاعب على المحافظة على سرعته.

ب- الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي :

يلاحظ عند تنفيذ هذه مهارة فإن الكرة تبتعد بسرعة عند ملامستها لمقدمة القدم لذلك يجب أن يكون اللاعب حذراً عند إستخدام هذا النوع من الجري لكي لا تبتعد الكرة عن سيطرته. (النمري ، 2013 ، ص 235)

ج- الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي :

غالباً ما يستخدم هذا النوع من الجري لانتقال أوتحرك اللاعب بالكرة وباتجاه الأمام، يتقدم اللاعب نحو الكرة بالجري العادي في اللحظة التي تسبق ملامسة وجه القدم الخارجي للكرة

على اللاعب أن يدير (يلف) قدمه بإتجاه الرجل الأخرى بعد الانتهاء من ملامسة الكرة بوجه القدم الخارجي، يتابع التحرك بصورته العادية الطبيعية. (النمري ، 2013 ، ص 236)

د- الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي :

يعتبر من المهارات التي تستخدم عند التصويب على المرمى أكثر من بقية المهارات الأخرى لما لها من مميزات عديدة في قوة التصويب والتسديد على المرمى. (النمري ، 2013 ، ص 237)

2-3-2-3- السيطرة على الكرة :

تعتبر من المهارات الهامة في كرة القدم، أي لا يمكن للاعب تنفيذ مهارة أخرى ما لم يستطيع من إتقان هذه المهارة على أحسن وجه امتصاص الكرة بمشط القدم. (النمري ، 2013، ص 237)

أ- إمتصاص الكرة بالصدر :

إن هذه المنطقة الأكبر في الجسم ويمكن تشبيهها بوسادة كبيرة تمتص ما يصطدم بها من المهم أن يرجع سطح الصدر إلى الوراء لحظة الاصطدام لمنع الكرة من الارتداد إلى الأمام، إن إمتصاص الكرة بالصدر يتكرر بصورة مستمرة في أغلبية المباراة، فلهذه المهارة أهمية أي لا يمكن للاعب التخلي عنها.

ب- امتصاص الكرة بالفخذ :

يقوم الفخذ بتخفيف الإصطدام أكثر من أي مكان آخر في الجسم بسبب كبر العضلات الموجودة في هذا المكان المكان الفعلي الذي يستخدمها اللاعب حين يوقف الكرة بفخذه، يعتبر إمتصاص الكرة بالفخذ من ضمن المهارات الأساسية الخاصة بالسيطرة على الكرة. (النمري ، 2013 ، ص 240 - 241)

2-3-2-4- التصويب :

أ- التصويب بإحدى القدمين :

يعتبر من المهارات الأساسية في لعبة كرة القدم، إذ أن الرياضي يصل إلى مرحلة متطورة في تنفيذ اللعبة ، يجب أن يبلغ مرحلة الإتقان في مهارة التصويب من المناطق المتنوعة في الملعب سواء كان

بالقدمين أوبالرأس، و ذلك بتحقيق الأهداف بتركيز في المرمى المنافس والوصف الحركي لأدائها. **(النمري ، 2013، ص 242)**

ب- التصويب بالرأس :

يعتبر التصويب بالرأس بمثابة السلاح الثاني للاعبين في كرة القدم، كما يعتبر العامل الأول عندما تكون الكرة مرتفعة سواء كانت بالنسبة للاعب الدفاع أو الوسط أوالهجوم، إذ إنه من الصعوبة الوصول للكرة العالية بالقدم، وعليه فإن إجادة هذا النوع من المهارات في كرة القدم يعتبر شرطاً ضرورياً وأساسياً لكل من يريد أن يتعلم ويتقن مهارات تلك اللعبة ويمارسها. **(النمري ، 2013 ، ص 243)**

هناك عدة أساليب للتصويب بالرأس وقبل التطرق لها يجب توضيح الوصف الحركي لمهارة ضرب الكرة بالرأس بشكل عام، إذ تضرب الكرة بمقدمة الرأس (الجبهة) وهي تلك المنطقة المحصورة بين المساحة فوق الحاجبين وأسفل منبت الشعر، غير أن هناك مواقف متغيرة تحتم على اللاعب استخدام الجزء الجانبي من الجبهة أو قمة الرأس عند تصويب الكرة.

2-3-2-5- ضرب الكرة بالرأس :

تعتبر ضؤب الكرة بالرأس من المهارات الأساسية والمهمة في لعبة كرة القدم، غالباً ما تسجل أهداف جميلة من ضرب الكرة بالرأس ومن مواقف صعبة، لذلك يقوم اللاعبون من مختلف المراكز الدفاعية بمحاولة قطع الكرات العالية بواسطة الرأس خصوصاً عندما تشكل مثل هذه الكرات خطورة واضحة على المرمى.

ضرب الكرة بالرأس من المهارات الأساسية على اللاعب أن يحسنها فكثيراً من المواقف تكون مهارة ضرب الكرة بالرأس المهارة الوحيدة تتلازم مع التصرف المطلوب ذلك لأن مهارة التصويب يجب أن تتم بالضربتين و الرأس. **(النمري ، 2013 ، ص 244)**

2-3-2-6- حجب الكرة :

الحجب أو الفصل الأفضل للمحافظة على السيطرة على الكرة ولتجنب محاولة الخصم انتزاعها من المهم أن يتمتع اللاعب بالقوة والمهارة والمقدرة على التخلص من الخصم يتطلب الحجب من اللاعب أن يضع جسده بين الخصم والكرة دون ارتكاب أي مخالفة وبطريقة قانونية مع علمه السابق أن الخصم سوف يتحرك ويغير اتجاهه، الفرق بين حجب الكرة واعتراض سبيل لاعب آخر يأتي من كون اللاعب مسيطر على الكرة أم لا، لا يمكن أن يقطع اللاعب الطريق على الخصم أو دفعه أو شده عليه بتمريرة لزميل غير مراقب أو عقب الكرة و الإستدارة حول اللاعب الخصم. **(النمري ، 2013 ، ص 248)**

2-3-2-7- الاستدارة :

تغيير الاتجاه مع الكرة هو قسم مهم من لعبة كرة القدم في المساحات الضيقة من الملعب يستدير اللاعب ويغير اتجاهه طالما يستلم الكرة وتصبح تحت سيطرته، هذه الاستدارة غالباً ما تخرج الخصم خارج اللعب وتسمح للاعب بكسب المزيد من الوقت لتحرير الكرة أو تسديدها أو الركض بها، يضع اللاعب نفسه دائماً . بين الكرة والخصم عندما يحاول أن يستدير ويقوم بمحاولة الالتفاف على قدم واحدة مستعملا القدم الأخرى لتحريك الكرة أما من الداخل أو عبر نقرها في مساحة خالية أو عقفها من الداخل أو الخارج إذا كان تحت الضغط. **(النمري ، 2013 ، ص 249)**

2-3-2-8- رمية التماس :

من بين التطوات في خطط لعبة كرة القدم تنفيذ رمية التماس لما لها أهمية كبيرة في بناء اللعبة ، لهذا الإستفادة من رميات التماس في الخطط الدفاعية أو الهجومية لها دور كبير، لذلك يحسن اللاعب المهارة و فقاً لقانون اللعبة والتدريب على رميها بدقة و بقوة المناسبة لتصل للاعب المطلوب إيصالها إليه للإستفادة منها في تنفيذ جمل خططية تتيح عنها أهدافاً في مرمى المنافس.

الوصف الحركي للأداء : مسك الكرة من جزئها الخلفي وأصابع اليدين متفتحة بحيث يكون الإبهامان متقاربان، جذب الكرة وراء الرأس بحيث تصل اليدان إلى أبعد ما تستطيع و المرفقان بقرب الرأس، وإنحناء قليل في الركبتان ، يعقبه مد في الركبتين ، ثم الجذع و الرأس ثم تنطلق اليدان إلى الأمام، أي أن التنفيذ يكون من أسفل إلى أعلى، وتكتمل حركة اليدين عند الرمي قبل أن تتجاوز مستوى الرأس وتعبر المرفقان بجانب الرأس مع إتجاه راحتا اليدان عند التنفيذ للخارج. **(النمري ، 2013 ، ص 250)**

2-3-2-9- المراوغـة :

هي إجتياز اللاعب نقطة الإشتراك مع اللاعب الخصم والإنتقال إلى نقطة أخرى من الملعب مع الإحتفاظ بالكرة مستخدما أداء فني ينخدع له اللاعب الخصم.

ويتضح من بيان أهمية المراوغة أنها فن من فنون كرة القدم، وأنها تقوم عند نقطة إشتراك اللاعب مع اللاعب الخصم فهي ضرورة تشمل كل أفراد الفريق وان كان اللاعب المهاجم تميز بها ويتفوق في الأداء المهارى لها عن كافة لاعبي الفريق، وأنها تعتمد على أداء فنى كوسيلة تخدع اللاعب الخصم وتمكن اللاعب من إجتياز نقطة الاشتراك.

- أنواع المراوغة :

أ- المراوغة من الأمام :

تستخدم مهارة المراوغة من الأمام عندما يكون المهاجم بحوزته الكرة و تقدم إليه أحد المدفعين من الجهة الأمامية، بإستطعته مراوغة المدافع بإستخدام إحدى طرق المراوغة من الأمام، و تتمثل في :

- المراوغة بدفع الكرة للأمام و الجانب.
- المراوغة بجذب الكرة خلفا.
- المراوغة بالتمويه للجانب مرة واحدة.
- المراوغة بالتمويه للجانب مرتين.
- المراوغة بالتمويه و التصويب.

ب- المراوغة من الجانب :

تستخدم عندما يقوم اللاعب بالجري بالكرة وعلى جانبيه المدافع المنافس على جهة واحدة محاولا السيطرة على الكرة فيقوم المهاجم بإستعمال إحدى طرق المراوغة من الجانب و تتمثل في :

- المراوغة بتغيير السرعة.
- المراوغة بتحريك القدم فوق الكرة.
- المراوغة بالمرور خلف المنافس.

ج- المراوغة من الخلف :

تستخدم في الحالات يكون المهاجم بحوزته الكرة وهو تحت أنظار المنافس المدافع الذي يقف خلفه في محاولة عرقلته من التقدم ومحاولة قطعها منه، فيقوم المهاجم بإستخدام إحدى طرق المراوغة من الخلف متمثلة في :

- المراوغة بثني الجذع للجانب.
- المراوغة بثني الجذع للجانبين.
- المراوغة بثني الجذع للجانب و ترك الكرة تمر. **(أبو عبدة ، 2008 ، ص 108)**

- أهمية المراوغة :

لعبة كرة القدم لا تقوم على اللعب السهل البسيط في نقل الكرة من لاعب إلى آخر ولكن تتميز بنقط إشتراك بين لاعبي الفرقتين وإجتياز نقط الإشتراك لا يتم بتمرير الكرة إلى لاعب ولا مفر من إستخدام المراوغة لتعدية اللاعب الخصم والإحتفاظ بالكرة في نقطة جديدة وقد يحوز اللاعب الكرة وليس بينه وبين مرمى الخصم سوى مدافع واحد وإجتياز هذا المدافع يجعل المهاجم فى حالة إنفراد بحارس المرمى وأي تصرف آخر غير المراوغة معناه ضياع فرصة إحراز الهدف. **(السيد ، 2008 ، ص 198)**

وقد يجد اللاعب عند لحظة إستقباله للكرة أو سيره بها إندفاع الخصم نحو الكرة مما يضطره إلى تغيير سير الكرة لإجتياز الخصم والتقدم بالكرة نحو نقطة أفضل، لذلك يجب ضرورة التدريب عليها وتنمية مهارتها بالإضافة إلى أنها تحقق متعة لدى اللاعب ولدى الجمهور الذى يشاهد اللعبة عند إبراز المهارة وإجتياز لاعبى الخصم، وتزيد اللاعب معنويا وفى نفس الوقت تضعف معنويات الخصم وتفكك من خطوط دفاعه وتكشف ثغرات الفريق، والمراوغة الصحيحة فن له أصوله وقواعده وليس حالة فردية تختلف من فرد لآخر.

وبذلك فهي نماذج كروية يجب التدريب عليها وتصحيح مفهومها لدى اللاعبين، والمراوغة لها أنماط كثيرة يصعب حصرها لإختلاف التمرير ونقط الإشتراك وأماكن اللاعبين والإنتاج الذهني للمراوغة يختار بين البدائل الصحيحة الناجحة لإجتياز اللاعب وأسلوب الأداء المناسب ولكي تظل الأسس الفنية واحدة بين اللاعبين وهى ما نحاول إظهاره في هذا الموضوع حالات المراوغة والتدريب عليها. **(السيد ، 2008 ، ص 199)**

- الأهداف الرئيسية للمراوغة :

تتمثل الأهداف الرئيسية للمراوغة فيما ياتي :

- التخلص من لاعبي الفريق المنافس.

- سحب اللاعبين المدافعين من الفريق الأخر لخلق مساحة شاغرة لاستغلالها من قبل اللاعبين الزملاء.

- خلق وضع يسمح فيه للاعب المراوغ من المناولة أو التهديف.

- سحب المراقبة عن اللاعب الزميل.

- بقاء الكرة تحت سيطرة لاعب الفريق المستحوذ على الكرة. **(كماش ، صالح ، 2013 ، ص 164)**

- أهمية تطوير الأداء الفردي للمهارات للاعب كرة القدم :

التدريب الفردي للمهارت الأساسية للاعب كرة القدم أمر لا غنى عنه فهو واحد من أهم الجوانب التدريبية وعلى المدرب دمجه في البرامج التدريبية لكرة القدم.

الأداء الفردي للمهارات هو أساس اللعب الجماعي ، فبدونه يكون من الصعب تنفيذ القواعد والخطط الدفاعية والخطط الهجومية ومن ثم تنفيذ تحركات اللعب التي يلعب بها الفريق أي تنفيذ غرض المدرب من المباراة.

التدريب الفردي للمهارات تؤكده خبرات المدربين على المستوى العالمي كما تؤكده التجارب العلمية والعملية، بالرغم من أن كرة القدم لعبة جماعية إلا أن الأداء الفردي يعتبر الأداء الحاسم في المباريات ضمن أداء مجموعات اللعب الهجومية والدفاعية والأداء الجماعي للفريق ككل. **(مفتي ، 2012 ، ص 16)**

2-4- الإنتقاء :

2-4-1- مفهوم الإنتقاء :

يعرفه "مفتي إبرهيم حماد" بأنه عملية إختيار أحسن العناصر من اللاعبين من خلال عدد كبير منهم، طبقا لمحددات معينة. **(مفتي، 1996 ، ص306)**

يعرفه "زاتورسكي" بأنه عملية إختيار أحسن اللاعبين على فترات زمنية مختلفة وبناء على فترات التحضير الرياضي المختلفة، فإكتشاف إمكانيات الرياضي الناشئ المناسبة لنوع الرياضة يلزم التعرف بدقة على محددات التي تحدد الوصول إلى مستويات مرتفعة من الأداء. **(أبو العلا، و روبي، 1986 ، ص20)**

الإنتقاء و التوجيه في المجال الرياضي وجهان لعملة واحدة حيث تبينت الحاجة إليهما لإختلاف خصوصية الأفراد في الصفات البدنية، المهارية، والنفسية....، تبعا لنظرية الفروق الفردية بين اللاعبين. **(الخضري، 2004 ، ص17)**

2-4-2- إختيار الموهوبين :

تعد عملية إختيار الرياضيين طريقة إقتصادية تلجأ إليها بعض الدول حتى توفر الجهود وتحرز أحسن النتائج، وتأتي بأفضل العناصر الرياضية من الناحية البدنية، النفسية، الإجتماعية، والفسيولوجية، مما يساعد على إحراز أفضل النتائج.

إن هدف طرائق إختيار الرياضين لا يقتصر على تحديد صلاحية الفتى أوالناشئ للعبة معينة وإنما يتعداه إلى إحتمال وتنبؤ بمستقبله الرياضي، ولذلك يمكن التنبؤ ليس بإمكانية امتلاكه التكنيك المطلوب لتلك اللعبة وإنما يتعداه لتحقيق نتائج مرجوة ليس في مرحلة الطفولة وإنما العمر الأمثل لإعداد بطل جديد.

وعملية إعداد اللاعبين طريقة بالغة الأهمية تتركز على عدة محددات وعدة عوامل و من أهم هذه العوامل إختيار الأطفال الموهوبين إلى الألعاب الرياضية و توجيههم إلى ممارسة نوع الرياضة المناسبة (التخصصية).

والإنتقاء عملية مهمة ومتشعبة الاتجاهات ويتطلب حلها الصحيح يتطلب عملاً جماعياً يشترك فيه المدرب والطبيب وعالم النفس على مدى مراحل ويقوم المدرب هنا بالدور الرئيس بأن يكون على اتصال دائم ليكتشف من بينهم الموهوبين ولا ينتظر بروزهم وتقدمهم إليه من تلقاء أنفسهم وذلك عن طريق الملاحظات الدائمية والمسجلة كذلك عن طريق الإختبارات المنظمة والمتعددة. **(شغاتي، 2014 ، ص147)**

2-4-3- مراحل طرائق إنتقاء الرياضيين :

- يمكن أن نقسم الإنتقاء إلى ثلاث مراحل وكما يأتي :

2-4-3-1- المرحلة الأولى (مرحلة الإنتقاء المبدئي) :

وهي فترة الإنتقاء (المبدئي) التي يتم فيها التعرف الأولي على الناشئين الموهوبين وتستهدف هذه الفترة تحديد الحالة للناشئ الموهوب من خلال الإكتشاف الطبي، وإبعاد من لا تؤهلهم فحوصهم الطبية لممارسة الرياضة، كما تهدف التعرف عن المستوى المبدئي للقدرات البدنية، والمهارية ،والخصائص المورفولوجية، والوظيفية وسمات الشخصية لدى الموهوب، ومدى تطور القدرات البدنية والقدرات الحركية عند الطفل، ومعرفة المتطلبات الضرورية لممارسة النشاط الرياضي لتوجيه الناشئ لنشاطه الرياضي.

2-4-3-2- المرحلة الثانية (مرحلة الإنتقاء الخاص) :

وهي مرحلة الإنتقاء الخاص أو التخصصي، وتستهدف أفضل الناشئين الموهوبين الذين اجتازوا إختبارات المرحلة الأولى الإنتقاء المبدئي وتوجيههم إلى النشاط الرياضي الذي يتلائم مع قدراتهم والممارسة نوع الرياضة المفضلة لهم .. وتتم هذه الفترة بعد مرور الناشئ الموهوب بمدة تدريبية طويلة نسبيا طبقا لنوع النشاط الرياضي، وغالبا ما يكون العمل خلال هذه الفترة هو الملاحظة والإختبارات لقياس سرعة تطور الصفات البدنية والنفسية ومدى إتقان المهارات الحركية، وإنسجام القدرات البدنية مع إمكانية الموهوب الناشئ ومستوى تقدمه في النشاط الرياضي ومدى تطور الخصائص الوظيفية والمورفولوجية، أن هذه الملاحظات جميعها تدل على موهبة الناشئ إمكانية وصوله الى المستويات الرياضية العليا والمحافظة عليها. **(شغاتي، 2014 ، ص148)**

2-4-3-1- المرحلة الثالثة (مرحاة الإنتقاء التأهيلي) :

وهي مرحلة الإنتقاء التأهيلي النهائي التي تحدد دقة خصائص الناشئ الموهوب وإنتقاء الناشئين الأكثر كفاية وإمكانية للوصول للنتائج الرياضية العالية، ويتركز الإهتمام في هذه المرحلة على قياس مستوى نمو الخصائص الوظيفية والمرفولوجية ، فضلا من الاستجابات والإستعدادات الخاصة بنوع النشاط الرياضي وسرعة ونوعية عمليات استعادة الاستشفاء بعد المجهود، وقياس الإتجاهات والسمات النفسية كالثقة بالنفس ودوافع والشجاعة في إتخاذ القرار ومتطلبات الرياضة لتحقيق المستويات العليا. **(شغاتي، 2014 ، ص149)**

2-4-4- اهم الطرائق المتبعة في الإنتقاء :

عند البدء بعملية الإنتقاء ينبغي على المدرب أن يأخذ بعين الاعتبار:

- عدد الأطفال المتقدمين للاختبار.
- كيفية الإختيار ووقته ونوع الأدوات المستخدمة.
- الاعتزاز بالنفس.
- الانتماء إلى عائلة رياضية.
- قرب المسكن من قاعة أو ملعب التدريب والتعليم .
- الطرائق المتبعة في الإنتقاء وهي :

أ - مستوى القدرات البدنية (المطاولة-السرعة-القوة - التوافق الحركي).

ب- المواصفات الفسيولوجية والبيولوجية (الإستهلاك الأقصى للأوكسجين - السعة الرئوية - كمية الدم التي يضخها القلب في الدقيقة – نسبة الكريات الحمراء في الدم).

ج- سرعة نمو الطفل وانتقاله من مرحلة إلى أخرى، ويوجد من يتأخر ومن يتصف بطفرات سريعة في النمو.

د- سرعة تطور النتائج الرياضية وثباتها في المراحل الأولى والأخير تدريب الرياضي. (**شغاتي ، 2014، ص149 ، 150**)

2-4-5- طرائق الإختيار للناشئين الموهوبين الرياضيين :

هناك ثلاث طرائق للإخيار في أسلوب تنفيذ إختيار الموهوبين الرياضيين، وكما يأتي:

2-4-5-1- طريقة الإختيار الطبيعي :

يعد هذا الإختيار عملية تقديرية ذات هدف محدد تتماشى مع مصلحة المجتمع وتجرى دائما وبصورة منتظمة، ويمكن تعريف الإختيار الطبيعي العقلاني، كعملية بطيئة تخص التطور الإعتيادي المواهب الرياضي منذ نعومة أظفاره حتى الاعتراف به كرياضي.

2-4-5-2- طريقة الإختيار الإصطناعي :

يستند هذا الإختيار الى الإختيار الطبيعي المرحلة معينة لكنه عبارة عن تسجيل بعض النتائج القيمة في مدة زمنية قصيرة نسبيا بجهد كثيف، ويؤدى الإختيار الاصطناعي الى ترشيح بعض الرياضين الذين لا يملكون الملامح النموذجية للفرد الرياضي المعني والذين لديهم صفات أخرى ستساعدهم على إثبات كونهم رياضين متفوقين، وبهذا سيتعرض هؤلاء الرياضين إلى تدريبات اصطناعية أو تدريبات في المختبر كما نسميها.

2-4-5-3- طريقة الإختيار الصدفة :

يعد هذا الإختيار عملا غير منتظم أو يكون منظم لاكتشاف المواهب في الرياضية كما أن الإختيار الصدفي لا يطبق في الفروع الرياضية جميعها، إذ توجد بعض الفروع تسجل فيها أرقام قياسية وأكثر وهي عملية طويلة الأمد وأساسها (الإختيار الطبيعي). (**شغاتي، 2014 ، ص150**)

2-4-6- محددات الإنتقاء في المجال الرياضي :

تتحدد إمكانيات وصول الناشئ الموهوب الرياضي إلى المستويات الرياضية العليا بعوامل عدة يجب توافرها، وبعض هذه العوامل يؤثر في المستوى الرياضي للناشئ بطريقة مباشرة، والبعض الآخر يؤثر بطريقة غير مباشرة فالتغذية الجيدة، والنوم الكافي، وحسن استخدام وقت الفراغ والعلاقة المتوازنة بين مجهود العمل، ومجهود التدريب وتنظيم أوقات الراحات ..الخ، وهذه العوامل كلها لها أثرها على إمكانيات الناشئ الرياضي لتحقيق نتائج رياضية عالية، كما يوفر النظام التدريبي الجيد القائم على مبادئ علمية حديثة وإمكانية التدريب الجيدة والأجهزة الرياضية المتطورة وهي كلها عوامل أساسية لتطوير المتدرب، ولكن العوامل التي سبق ذكرها على الرغم من أهميتها البالغة لتحقيق مستويات عليا للرياضي الموهوب في نشاط معين، الا أنها لا تعد كافية لتحقيق ذلك إذا ماكانت إمكانيات الناشئ لا تؤهله لتحقيق نتائج عالية المستوى.

فهناك العديد من العوامل الأخرى التي تعد محددات أساسية في عمليات الإنتقاء ومراحله المختلفة، وفي ضوء هذه العوامل يمكن تقسيم محددات الإنتقاء ثلاثة أنواع رئيسة هي :

2-4-6-1- محددات بيولوجية :

تتضمن هذه المحددات العوامل والمتغيرات البيولوجية التي يتأسس عليها التنبؤ الجيد في عملية الإنتقاء بمراحله المختلفة.

2-4-6-2- محددات سيكولوجية :

وتتضمن العوامل والمتغيرات النفسية، التي يبنى عليها التنبؤ الجيد في الإنتقاء بمراحله المختلفة.

2-4-6-3- الإستعدادات الخاصة :

وتتضمن الاستعدادات الخاصة بأنواع الأنشطة الرياضية المختلفة، إذ إن لكل نشاط رياضى متطلباته التى قد تختلف عن متطلبات نشاط اخر وهذه الاستعدادات قد تكون بيولوجية أو نفسية.

وهذا التقسيم النظري المحددات الإنتقاء لا يعني العزل بينها، فهناك. تفاعل متبادل بينها، كما أنها تتأثر جميعا بعمليات التدريب والظروف البيئية علاقة بالرياضي الناشئ. (**شغاتي ، 2014 ، ص151-152**)

2-4-7- عوامل الإنتقاء عند تدريب المستويات العليا :

في ضوء النتائج العلمية للبحوث في هذا المجال يمكن تحديد عوامل انتقاء واختبار الصالحين عند التدريب للمستويات العليا في ضوء النقاط الآتية:

- اولاً : القياسات المورفولوجية.

- ثانياً: المقاييس الفسيولوجية والعمر البيولوجي.

- ثالثاً : القدرات البدنية والحس حركية.

- رابعاً : القدرات العقلية والجوانب الإجتماعية.

- خامسا: الاستعداد للأداء الرياضي.

- سادسا: السن المناسب للإختيار. **(شغاتي، 2014 ، ص153)**

2-4-8- المعايير الأساسية لإنتقاء لاعب كرة القدم المحترف :

- حاجة النادي الفعلية إلى اللاعب لسد ثغرة معينة أو إكمال نقص ما بشكل تخصصي يوضح مركز اللعب الذي يحتاجه النادي.

- السلامة القانونية لموقف التعاقد بحيث يكون اللاعب غير مرتبط بأي عقود مع أندية أخرى.

- على النادي أن يجري الفحوص الطبية والصحية اللازمة للاعب قبل التعاقد معه للتأكد من لياقة اللاعب الطبية والصحية وخلوه من الأمراض والإصابات الرياضية المزمنة.

- الحصول على شهادة الانتقال الدولية لتسجيل اللاعب غير المواطن.

- تأكد النادي من عدم وقوع أي جزاءات أو عقوبات محلية أو دولية تقف في سبيل إجراء التعاقد مع اللاعب، تأكد النادي من تاريخ اللاعب الرياضي قبل التعاقد بما يضمن توفر مستوى أداء عال للاعب بأن يكون اللاعب قد مثل بلده ضمن المنتخب الوطني في البطولات الدولية.

- أن يكون اللاعب قد شارك فيما لا يقل على 20 مباراة دولية قبل تعاقده مع النادي الجديد. **(عمرو عبد المجد،ابو العلا،2011،ص 32 – 33)**

2-4-9- الإنتقاء الرياضي لرياضة تدريب المستويات العليا :

مما لاشك فيه أن اختيار الفرد لممارسة النشاط الرياضي المناسب له في سن ميكريتلاءم مع متطلبات الفعالية الرياضية امرا بالغ الأهمية في بلوغ المستويات العليا، ومن الصعوبة تحقق مستويات عاليه دون التدريب منذ سن مناسب وان اختيار الطفل وتوجهه للنشاط المناسب لم يعد متروكا للصدفة، بل أصبحت عملية الإختيار عملية لها أسس علمية تمكن التوصل إليها بواسطة مختصين في هذا المجال.

وإذا إسترشد المدرب بالأسلوب العلمي في انتقاء الرياضيين سيساعدة ذلك على تطوير المستوى والارتقاء بمستوى الإنجاز في المستقبل.

وتهدف عملية الإنتقاء للرياضي عموماً إلى الاكتشاف المبكر للمواهب أوالصفات الحركية والإنفعالية والبيولوجية والمورفولوجية التي يمكن التنبؤ بها في المستقبل في ضوء خصائص كل نشاط رياضي، لإمكانية توجيه الطفل لنوع النشاط المناسب بناء على تلك المواصفات وميوله واستعداداته أملاً في بلوغ مستوى عاليا من الإنجاز في المستقبل. **(شغاتي، 2014 ، ص152)**

2-5- الفئة العمرية (U17) :

2-5-1 - فئة U17 :

تعتبر فئة U17 في مرحلة المراهقة و التي هي أصعب الفترات التي يمر بها الإنسان ضمن اطواره المتنوعة التي تتسم بالتحديد المتكرر، والترقي في مجال الصعود نحو البلوغ الإنساني الرشيد، وهناك تغيرات كثيرة تطرأ على هذه الفترة التي تنتقل بالإنسان من الطفولة إلى الرشد، وتتمثل التغيرات في مظاهر النمو المختلفة (الجسدية والجنسية والحركية والنفسواجتماعية والعقلية والإنفعالية). **(البهى، 1985 ، ص249)**

2-5-2 - مفهوم المراهقة :

أ- **لغة :** كلمة مراهقة تفيد معنى الإقتراب والدنو بين الحلم، وبذالك يؤكد العلماء أن هذا المعنى في قولهم رهق بمعنى عشى او لحق.

ب- إصطلاحا : تطلق على الفرد الغير الناضج إنفعاليا وجسميا وعقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد. **(تركي، 1989 ، ص241)**

وهي كلمة مشتقة من الفعل اللاتيني " Adolescence " كلمة المراهقة في اللغة الفرنسية الشيء الذي يدل على أن هذه " Etre entrain de grandir " الذي يعني " Adolescère " مرحلة تغيير و تطوير، إذ ان الفرد لم يتوقف بعد نموه. **(Erikson،E،H، 1972، p107)**

ويرى " هولينقس Holingsttid " أن المراهقة تلك الفترة من الحياة الشخصية التي يتكيف المجتمع الذي يحتويه الفرد على إعتباره كطفل. **(Amado،G، 1974 ، p98)**

2-5- 3- المراهقة و مراحلها :

فقد أوضح بأن المراهقة تمتد في مرحلة عمرية أمدها Metzel المراهقة عند بدايتها وإنتهائها أشار"ميشل 06 سنوات حيث تبدأ في عمر 12 سنة أو 15 سنة، و تنتهي في عمر18 سنة أو 21 سنة. **(كامل، 1998 ، ص177)**

و لقد أتفق أغلب العلماء علي تقسيم مرحلة المراهقة إلى ثلاث مراحل هي :

2-5-3-1- المراهقة في مرحلتها المبكرة :

تمتد هذه المرحلة من (12- 16) سنة و نلاحظ فيها ظهور أعراض البلوغ الجنسي الذي يتحدد لدى البنين بظهور شعر العانة و تحت الإبط و خشونة الصوت و تضخمه، ويزداد في هذه المرحلة نمو العضلات و العظام بمعدل سريع جدا بالنسبة للمراحل الأخرى. **(فوزي، 2003 ، ص63)**

2-5-3-2- المراهقة في مرحلتها الوسطى :

تمتد هذه الفترة من (16-19) سنة أهم سمات هذه المرحلة إحساس المراهق بالإستقلال وفرض شخصيته بسبب إثبات أنفسهم، و يصرون فعل ما يحلو لهم، ويجرب الكثير من المراهقين الأشياء الممنوعة مثل التدخين ، ويميز في هذه الفترة بطئ في سرعة النمو الجنسي نسبيا مقارنة مع المرحلة السابقة، وتزداد التغيرات المرفولوجية (الطول ، الوزن ...) وفي هذه الفترة نجد المراهق يهتم بمظهره الجسمي صحته و قوته الرياضية فنصنفها ضمن الأواسط . **(بهادر، 1986 ، ص26)**

2-5-3-3- المراهقة في مراحلها المتأخرة :

تمتد هذه الفترة من (19- 23) سنة حيث نمو الطول ينتهي بإنتهاء هذه المرحلة، ونتيجة للثبات النسبي لنمو العظام يزداد تبعا لذلك حجم العضلات، كما تظهر الأنماط المختلفة للأجسام بصورة واضحة، ويصل التوافق العضلي والتنسيق بين حركات أعضاء الجسم المختلفة إلى ذروته، ونلاحظ كذلك زيادة القوة العضلية والتحمل (المداومة) بالإضافة إلي إكتمال النضج العقلي والإنفعالي

حيث يكون تحقيق أفضل إنجاز رياضي ممكن في حياة الفرد، ولذلك يطلق علماء النفس الرياضي على هذه المرحلة من العمر البطولة وتحطيم الأرقام القياسية الرياضية. **(فوزي، 2003 ، ص72)**

2-5- 4 - العوامل المؤثرة في الطفولة :

- خبرات الطفولة الماضية.
- الطفولة السوية.
- الجو النفسي المهيمن على أسرته.
- النظام النفسي.
- المستوى الإجتماعي و الإقتصادي و الثقافي للأسرة. **(زيدان، 1960 ، ص164-165)**

2-5- 5 - أهمية النشاط الرياضي و التربية البدنية والتدريب الرياضي بالنسبة للمراهق :

بما أن الرياضة جزء من التربية العامة وهدفه تنشئة المواطن السوي من الناحية البدنية والعقلية و الانفعالية....، عن طريق أنواع مختلفة من الإعداد البدني لتحقيق هذه الأغراض ذلك يعني أن الرياضة تضمن النمو الشامل والتوازن للطفل ويحقق إحتياجاته البدنية، تعتبر التربية البدنية والرياضية ترويح عن النفس وتهيئ نوع من التداوي الفكري والبدني وتجعلهم يعبرون عن مشاعرهم وأحاسيسهم المضطربة والعنيفة. **(فلجة، 1983 ، ص66)**

كما أن التدريب الرياضي أثر في حياة المراهقين للكفاءات البدنية والوظيفية، كما تسمح له بالتخصص في النشاط الطبي يتناسب مع قدراته، والتدريب الرياضي يكسب المراهق السمات الخلقية و الإدارية ويساهم في تعليم وإتقان المهارات سواء الحركية أوالخططية وفقاً لمرحلته وما تتطلبه من تطبيق علمي دقيق وفق شروط النمو والتغيرات المختلفة الحاصلة على المراهق. **(مفتي، 2001 ، ص 30)**

خلاصـــة :

إن المرحلة العمرية U17 تتميز بخصوصيات بدنية وفيسيولوجية ومهارية .... مغايرة تماما مقارنة بالمراحل العمرية الأخرى لذا أصبح من الضروري أن تراعى هذه الخصوصيات واستغلال هذه المرحلة باعتبارها السن الملائم للتلقين والتعلم.

وبما أن مرحلة U17 التي تمتاز بزيادة التغيرات المرفولوجية من زيادة الطول والوزن (**بهادر، 1986 ، ص26**) ويكون تحقيق أفضل إنجاز رياضي ممكن رياضي ممكن في حياة الفرد، ولذلك يطلق علماء النفس الرياضي على هذه المرحلة من العمر البطولة وتحطيم الأرقام القياسية الرياضية، (**فوزي، 2003 ، ص72**) ولذلك إهتم بحثنا في تقويم وتحديد درجات معيارية من خلال إقتراح بطارية لإنتقاء لاعبي كرة القدم على تلك الفئة العمرية.

الفصل الثالث :

التقويم و القياس عند لاعبي كرة القدم

* التقويـــم
* القيـــاس
* الإختبار
* الدرجات المعيارية
* كرة القدم

تمهيـــد :

إن التقويم والقياس في مجال لعبة كرة القدم عملية تربوية أقل ما يقال عنه بالغ الأهمية يهدف إلى تطوير مستوى لعبة كرة القدم المعاصرة ويتجلى ذلك من خلال وضع برامج تخطيطية مبنية على أسس وقواعد علمية دقيقة، ومن هنا تم تصميم هذا الفصل والذي تصمن : مفهوم التقويم والقياس في النشاط الرياضي، ومفهوم الإختبار البدني و المهاري في كرة القدم.

3-1- التقويم :

3-1-1- مفهوم التقويم :

يعرفه " صبحي محمد حسانين " بأنه الإثبات على الأشياء أو الأفراد لإبانة العيوب و طريقة هدف الفروض التي على ركائزها يتم تسيير العمل و تطويره. **(صبحي، 2001 ، ص23)**

ويعرفه " محمد حسن علاوي وآخرون " بأنه عملية تقدير كامل للأشياء وطاقات الفرد. **(علاوي، و رضوان، 1999 ، ص27)**

وقد عرفه " قاسم المندلاوي و آخرون " بأنه عملية منظمة لها أسسها ومبادئها وطرقها وأداوتها. **(قاسم، و آخرون، 1989 ، ص26)** لذا يبقى التقويم ومما ذكر سابقا تقدير قيمة الأشياء والأشخاص والمواضيع وإصدار الأحكام عليها ويذهب أكثر من ذلك وهو التحسين والتطور نحو الأفضل من خلال عدة محاولات صادقة من قبل فرد أوعدة أفراد لتغيير حالة ما نحو الأفضل معتمدين بذلك على أسس ونتائج عدة إختبارات ومقاييس علمية دقيقة توصل جميع العاملين في هذا المجال نحو غايتهم المنشودة وبالتالي خدمة للمجال الذي يستخدم فيه.

3-1-2- أنواع التقويم :

3-1-2-1- التقويم الموضوعي (Objective Evaluation) :

حيث إن التقويم يحتوي عملية إعطاء أحكام على قيمة الأشياء أوالأشخاص أوالموضوعات، فإنه يحتاج إعطاء أحكام موضوعية، وإستعمال المعايير والمستويات والمحكات لتقييم هذه القيمة "Value".

3-1-2-1-1- المعايير (Norms) :

إن الدرجات الخام المستنتجة من تطبيق الإختبارات ليس لها مدلول إلا إذا حددنا معيار يعطي معنى هذه الدرجات فيدلنا مثلا على مركز الشخص بالنسبة للمجموعة، وهل هو متوسط أو فوق المتوسط أو أقل من المتوسط، وما مدى بعده عن الإنتماء للمجموعة، وماهو وضعه بالنسبة لأقرانه من المجموعة.

ولذلك فإنه للوصول إلى المعايير يجب تحويل الدرجات الخام إلى درجات معيارية، المعلوم أن المعايير هى أحد الأهداف الأساسية التى تعطى لها عملية تقنين الإختبارات " Standardization " ، حيث تستمد المعايير من عينة التقنين التي تمثل المجتمع الأصلي المدروس " Population "،

والدرجات الخام المستخلصة من تنفيذ الإختبارات على أفراد التقنين هى مصدر المعايير ويتم بإستعمال بعض الأساليب الإحصائية المعينة.

وتبرز نتيجة إستخدام المعايير فى مجال الرياضة عند إستعمال الإختبارات التى تتمثل كبطاريات نظرا لإختلاف وحدات القياس فى الإختبارات عادة مثل هذه البطاريات فبعضها يستخدم السنتيمتر والآخر يستخدم الزمن (ثانية ، دقيقة ، ساعة)، والثالث يستخدم عدد مرات إلخ، لذلك يسعى الباحثون إلى تحويل الوحدات إلى درجات، الدرجات معيارية موحدة فى وحداتها فتسهل بذلك عملية التقويم، وعادة ما تأخذ هذه المعايير شكل جداول يطلق عليها البعض اسم المسطرة، ومن أشهر الدرجات المعيارية :

- الدرجة التائية T. Score.
- الدرجة الزائية Z. Score.
- الدرجة المئينية Persentile Score.

ويشير روثني " Rothney " إلى أنه من الضروري لكى نحكم على قيمة العمل أن نقارن مجموعتنا بالمجموعة المعيارية من حيث الأغراض والإمكانات والمنهج وأسلوب التعليم. والمعايير هى ركائز الحكم الظاهرة وليس من خارجها، وتعطى الصبغة الكمية " Quantity " فى أغلب الأحوال وتتقيم فى ضوء الأسس الواقعية للظاهرة. **(صبحى، 2004 ، ص29)**

3-1-2-1-2- المستويات (Standrads) :

تتشابه المستويات مع المعايير فى أنها نظم داخلية لإصدار على الظاهرة ، إلا أنها تختلف عن المعايير فى شقين هما:

- الصورة الكيفية (Quality) .

- تحدد في ضوء ما يلزم الظاهرة.

وإستخدام المستويات فى الرياضة شائع أيضا مثل المستويات التي تحددها كليات الرياضة لقبول الطلبة ، حيث تشترط هذه الكليات نجاح الطالب في شهادة البكالوريا بمجموع معين وضرورة تجاوزه المستوى محدد في اختبارات مقننة لقياس الاستعدادات البدنية، هذا علاوة على كفاءته الطبية والقوامية واجتيازه لاختبارات الشخصية التى تتنبأ باستعداداته لأن يكونه مربا رياضيا ومثال آخر لاستخدام المستويات ما يستخدم فى بعض الإختبارات تقيم كفاءة الجهاز الدوري التنفسي " Cardiovascular Endurance Tests " حيث تحدد مستوى معينا من الأداء إذا تعداء الفرد بعد لائقا، وإذا لم يتجاوزه يصبح محتاجاً إلى عناية.

3-1-2-1-3- المحكات (Criteria) :

المحكات أسس خارجية للحكم على الظاهرة موضوع التقويم، ويعتبر المحك أو (الميزان) من أفضل الوسائل المستخدمة فى الحكم على صدق الاختبارات " Va lidity "، والمقصود بصدق الإختبار يكون صادقًا لما وضع لقياسه، و عند إرادتنا أن نتحقق من مقدار صدق بطارية قياس ما صممت لأجله، فإننا قد نستخدم طريقة المحك، وملخصها أننا نحاول إيجاد معامل الارتباط بين البطارية المستحدثة واختبار آخر لليافة الحركية سبق إثبات صدقه على أن يطبقا معا في نفس الوقت فإذا كان الارتباط بين الاختبارين عاليا فإن ذلك يعتبر مؤشراً يعبر إلى حد كبير عن صدق الاختبار المستحدث. (صبحى، 2004 ، ص30)

3-1-2-2- التقويم الذاتي (Egocenteric Evaluation) :

التقويم في أغلبيته من النوع الذى يمكن أن نقول عنه التقويم المتمركز حول الذات "Egocentric"، وهو يعنى إصدار الفرد تكون بقدر إرتباطها بذاته، وهو يعتمد في إعطاء هذه الأحكام على معايير تخص الفرد مثل النقصان، تهديد الذات، أوإعتبارات المكانة الإجتماعية أو بساطة الفهم و الإدراك.

وقد تكون أحكام الفرد فى نظرة أحكام سريعة لا يسبقها تقييم وتدقيق لمختلف جوانب المشكلة، هذه الإصدارات يمكن أن نطلق عليها إسم أراء " Opinions "، إتجاهات " Attitudes "، كما أنها تشبه أوقتا لاشعورية.

3-1-2-3- التقويم الإعتباري (Subjective Evaluation) :

وهو نوع من التقويم لا يستند على المعايير والمحكات والمستويات بالمفهوم الإحصائي، حسب الأراء والخبرات والإتجاهات القائمين بالتقييم...، وهناك رياضات عديدة تستند على التقويم الإعتباري، ويتم تقييمها حسب شروط محكمة، ويتم الإتفاق عليها مسبقا من طرف المحكمين للإقتراب من الموضوعية، وهو نوع قريب من التقييم الذاتي عنه إلى التقييم الموضوعي. (صبحى، 2004 ، ص31)

3-1-3- أهمية التقويم :

قومَ الشيء أي أعطى قيمته، كما أن التقويم لا يقتصر على تقدير قيمة الشيء ووزنه وإنما يتعدى ذلك إلى إصدار أحكام على الشيء المقوم.

فالتقويم يحتوي إصدار احكام على قيمة الموضوعات أوالأشخاص أوالأشياء، ويمتد إلى مفهوم التعديل، التطوير، التحسين، تعتمد هذه العمليات تركيزا على فكرة إعطاء الأحكام، فالتقويم هو الحكم على الأفراد أوالأشياء لبيان العيوب والمحاسن ومراجعة صدق الفروض الأساسية التى يتم على مستوها تنظيم العمل وتطويره.

في ضوء كون التقويم عملية تقدير ووزن وإصدار أحكام على الأشياء والأشخاص والموضوعات، وعرف " فؤاد أبو حطب وسيد عثمان " التقويم النفسي و التربوى بكونه إعطاء أحكام على مدة إنجاز الأهداف المنشودة الذي يحقق الهدف و يتضمن ذلك دراسة الآثار التي تحدثها بعض الظروف والعوامل في تنظيم الوصول إلى تلك الأهداف.

و التقويم في الرياضة " Evaluation Sport " لا يخرج عن المفهوم السابق ذكره، فهو يتضمن تقديراً لأداء التلاميذ واللاعبين ثم إعطاء أحكام على هذا الإنجاز في ضوء إستنتاجات محددة مواصفات التنفيذ، حيث يتضمن تقييم كمية الحصيلة " Outcome " التي تبرز عن التحديثات التي وصلت إليها عن طريق ممارسة أساليب التعليم أوالتدريب، كما أن التقويم يتضمن في الرياضة إعطاء أحكام على المناهج وطرق ونظم التعليم والتدريب.... وكل ما يتعلق بتعليم و التدريب والقدرات البدنية وأساليب وطرق اللعب ويؤثر فيها.

ورغم تعدد الأنشطة الرياضية وكثرتها إلا أن التقويم قد رسم لها المنهج السليم للتقدم والرقى، وفى هذا الصدد يقول بوتشر" Bucher " عن القياس والتقويم في الراضة : إستعمال التقويم والقياس أمر لازم إذا أردنا التعرف مدى فاعلية و فائدة البرامج التى تدرس ومايتم عن مناهجها، وإذا أردنا التحقق من أن هذه المناهج تحقق الأهداف الموضوعة من أجلها، فالقياس والتقويم أمور تساعد على تعرف أماكن الضعف والقوة في الأفراد وفي المناهج، كما أنها تبرز قيمة الملاحظات ومدى التقدم. **(صبحى، 2004، ص27-28)**

3-2- القياس " Measurement " :

3-2-1- مفهوم القياس :

القياس هو الطريقة بواسطتها نحصل على نظرة مقدار ما يوجد في قدرة الفرد، من سمة معينة.

- القياس " Measurement " ظاهرة واسعة الإنتشار في مجال العلوم الإنسانية، وهو يستهدف التقييم الكمى الظاهرة المقاسة اوالقدرة اوالسمة.

- القياس يجيب على السؤال كم " How Much " ؟ مما يتطلب التحديد الكمى لما نقيسه، هذا التحديد الكمي مبنى على اساس إستخدام وحدات تتميز بالثبات النسبى، مثل قياس طول القامة بالستيمتر، اوقياس وزن الفرد بالكيلو جرامات، او قياس الذكاء بواسطة نسبة الذكاء.

- القياس يعنى تحديد أرقام (إعداد) الموضوعات اواحداث معينة طبقا لقواعد دقيقة مما ينتج خاصية التعامل مع المقادير الكمية والتفكير الحسابى.

- تشير قيم القياس دائما الى ارقام عددية، اذ ان قيم القياس تكون بدون مدلول ما لم تقيم عن نفسها رقميا.

فالقياس يعنى تقييم الظواهر موضوع القياس تقييما كميا، كما يشير ريمرز " Remmers " بأنه الملاحظات التي يمكن الحكم عنها بصورة كمية، ومن يرى جيلفورد " Gulford " يعنى وصف البيانات فى صورة كمية، و ان القياس يقوم بجمع معلومات وملاحظات كمية على الظاهرة المدروسة. **(كماش ، و مشتت ، 2013 ، ص84)**

3-2-2- العوامل التي يتأثر بها القياس :

- الشيء المراد قياسه.

- أهداف القياس.

- نوع المقياس ووحدة القياس المستعملة.

- طرق القياس ومدى تدريب وجمع الملاحظات.

- عوامل أخرى متعلقة بالظاهرة المقاسة وطبيعة المقياس وعلاقتهما بنوع الظاهرة المقاسة. **(كماش، و مشتت ، 2013 ، ص 87)**

3-2-3- الخواص العامة للفروق الفردية :

3-2-3-1- مدى الفروق الفردية :

المدى " Range " بمعناه العام هو الفرق بين اكبر درجة لوجود أية صفة من الصفات المختلفة واقل درجة لها، فمثلاً إذا كنا بصدد قياس الطول المجموعة من اللاعبين واتضح أن أعلى طول بينهم هو 210 سم، وأقل طول هو 160 سم، فإن المدى يعنى 50 سم ، تلاحظ أنه يجب تحديد المدى فى ضوء معيارين أساسيين هما:

- مدى الفرق.

- نوع الفرق و مستواه.

مثلا فالفروق الموجودة في الأصناف المتوسطة لصفة كالقوة العضلية " Muscular Strength " لا تكون بنفس القوة كتلك الموجودة بين المستويات العليا بالرغم من أن الفروق فى الشكلين قد تكون بالتساوي، وهذه الظاهرة تلاحظها بكثرة فى المجال الرياضي ، فمثلاً إذا كنا نقيس القوة باستخدام الشد لأعلى " Pull Up " فإن المجهود الذي يبذله المختبر في أداء شدة على العقلة في المستويات المنخفضة، لا يعادل المجهود المبذول لأداء شدة واحدة أيضاً عندما يصل المختبر إلى قرب الحمد الأعلى لأدائه، فمثلاً إذا كان الحد الأعلى لأداء فرد ما على الاختبار السابق ذكره هو عشر (10) شدات فقد يعادل المجهود المبذول لأداء الشدة التاسعة، فالمجهود المبذول يزداد كلما ارتفع المستوى وهذا هو المقصود بنوع الفرق ومستواه. **(صبحى ، 2003 ، ص 23 - 24)**

3-2-3-2- معدل ثبات الفروق الفردية :

تختلف الظواهر في معدل ثبات الفروق الفردية، فبعضها سريع التغير، والبعض الآخر بطيء والبعض له صفة الثبات، وفي مجال الرياضي تختلف الظواهر فى معدل ثباتها، حتى الظاهرة الواحدة قد يختلف معدل ثباتها من مرحلة سنية إلى أخرى، فمثلاً ظاهرة الطول لها معدل تغير عال من بداية العمر حتى نهاية فترة المراهقة، فى حين أن هذا المعدل يأخذ معدلات تتسم بالثبات النسبى بعد ذلك.

ومن فضل الله علينا أن جعل اغلبية الصفات البدنية (المطاولة، القوة، السرعة...) قابلة للتغير، وإن كان معدل التغير يختلف من ظاهرة إلى أخرى، إلا أن صفة التغير واردة فى معظم الظواهر، حيث يقترن هذا التغير فى معظم الأحوال بالنضج و التدريب. **(صبحى، 2003 ، ص 24)**

3-2-3-3- التنظيم الهرمي للفروق الفردية :

الصفات الجسمية والعقلية المعرفية لها تنظيم هرمى، حيث تحتل اعلى قمة الهرم يليها الصفات التي تقل عنها في عموميتها، ويستمر الهبوط حتى يصل الى ادنى الهرم التي تكون من الصفات التى لا تكاد تتعدى الموقف الذى تبرز فيه، وهذا التنظيم وارد أيضاً فى تصنيف معظم الظواهر والقدرات الحركية، فمثلاً تعتبر القدرة العامة " General Ability " أحد الإصطلاحات المحتوية في مجال الرياضي يقابل الذكاء العام " General Intel ligence " فى علم النفس وهى طبقا لما سبق ذكره تحتل أعم صفة في قمة الهرم، والقدرة العامة تبعاً لذلك تتكون من عناصر القدرات الأقل فى المفهوم و الحجم فمثلاً يقسم بارو " Barrow " و مجي " MeGee " القدرة العامة إلى أربعة أنواع من القدرات هي :

- القدرة الحركية " Motor Ability " .
- السيعة الحركية " Motor Capacity ".
- اللياقة الحركية " Motor Fitness ".
- قابلية التعليم الحركى " Motor Educability ".

وهكذا فإن هذه القدرات تأخذ مكانها في التسلسل الهرمى فى المستوى الذى يلى القدرة العامة، كما أن كل قدرة من القدرات الأربع تتكون من عناصر من المكونات وهذه المكونات تأخذ مرتبة تالية في التسلسل الهرمى وهكذا. **(صبحى، 2003 ، ص23 - 24)**

3-2-4- أهمية القياس :

لقد استعمل الإنسان القياسات منذ فجر التاريخ كوسيلة للتعرف على الظواهر الطبيعية و لتحديد أشياء يستعملها خلال حياته اليومية، فقد اخترع الإنسان أجهزة قياس الأطوال والكيل منذ الحضارات الإنسانية الأولى لتنظيم أسلوب حياته الاجتماعية والاقتصادية، وقد اخذ القياس دورا مهما جدا في جميع ميادين الحياة البشرية القديمة والحديثة، ان التقدم التكنولوجي والإقتصادي هوحاصل الاستعمال الصحيح لمبادئ القياسات مرتبطة بطريقة القياس ونقصها من الاخطاء، إن علم القياس أوالمترولوجي " Metrology " علم شامل يدخل في جميع العلوم، ولتطبيقاتها فعالية بالغة ومهم فى جميع النشاطات البشرية، بحيث أن عدم تنفيذ القياسات الدقيقة عن قصد أوعن غير قصد يصل الى نتائج سلبية جدا على كل المستويات. **(كماش، و مشتت، 2013 ، ص83)**

3-3- الإختبار (The Test) :

3-3-1- مفهوم الإختبار :

لكي يتعرف المدرب على دوافع وإمكانيات اللاعب بشكل منفرد، والفريق بشكل جماعي عليه اجراء اختبارات لمعرفة هذه المستويات، لأن هذه الاختبارات من الوسائل الضرورية في تقييم اللاعبين ومعرفة قدرتهم بإستخدام الأساليب والوسائل والانظمة المتطورة للتحقيق نتائج دقيقة.

يعد الإختبار المؤشر الحقيقي لحالة التدريب (مستوى اللاعب) في مفردة أوعدة مفردات في كرة القدم، وهنا يتمكن المدرب أوالقائم على الاختبار من معرفة المستوى، ومن خلاله يمكن وضع الحكم على المفردة قيد الاختبار.

الإختبار هو رد فعل حقيقي من قبل الرياضي لحركات مقننة يحترص تنفيذها بأسلوب ونظم محددة للوقوف على مستوى اللاعب فى حالة معينة فى كرة القدم، او هو مجموعة من التطبيقات اوالأسئلة او المشاكل التى تعطى للفرد بهدف معرفة إستعداداته او كفاءته او معارفه او قدراته.

كما يعرف بأنه : طريقة مقننة لمقارنة سلوك شخصين او اكثر، ويشار للاختبار على أنه قياس نوعي وخاص تقع مسؤوليته على الشخص المقاس تعد الاختبارات إحدى أدوات البحث العلمي، ولا يقتصر استخدامها على البحوث التربوية بل استخدمت فى المجالات الصناعية والتجارية...، فضلا عن استخدامها بشكل كبير في المجالات الرياضية المختلفة. **(الهيتي، 2008 ، ص19)**

3-3-2 - مبادى اعداد اختبارات المهارات في الألعاب :

قدم بعض العلماء والمتخصصين فى مجال القياس فى الرياضة اهم المبادئ الواجب مراعاتها عند صياغة الاختبارات التى تقيس المهارات في الألعاب ومن الملاحظ أن بعض هذه المبادى يتطلب القيام باجراء القياسات الاحصائية الضرورية، وهذه المباديء كالتالي :

- أن تقيس الاختبارات الجانب الاساسى في المهارة أواللعبة.
- أن تتشابه مواقف الأداء فى الاختبارات مع مواقف الأداء فى اللعبة أوالنشاط.
- أن يؤدى الاختبار فرد واحد أثناء التطبيق.
- أن يكون للاختبارات معنى بالنسبة للمختبرين وأن تتميز بالتشويق.
- أن تكون الاختبارات على درجة مناسبة مع مستوى الصعوبة.
- أن تشجع الاختبارات على أشكال الأداء الجيد في اللعبة .

– أن تكون للاختبارات القدرة على التفريق بين المستويات المختلفة للعبة أن تحتوى الاختبارات على عدد مناسب من المحاولات.

– أن تتضمن الاختبارات صلاحيتها من الجانب الاحصائى. **(رضوان، و علاوى، 1987 ، ص157)**

3-3-3- تصميم الإختبار وتقنينه :

أصبحت الاختبارات المقننة للتطبيق في المجال الرياضي من الأمور الضرورية والتى تعود على كل من المدرس والمدرب بالف العظيمة، فالاستدلال بمستوى الأفراد غير ممكن أن يتم دون اختبار، هنا لعلنا نتفق على أن البرنامج الناجح للاختبار المؤدى لاهدافه أن يبنى ويخطط بالصورة التى تحقق غرضا موضوعيا معينا، كما يجب أن يتسم بالوضوح الكافى بالنسبة لجميع الأطراف المعنية به وتعنى بهم المنظمين للإختبار علاوة على الأفراد الذين سيجرى يحب عليهم الإختيار.

واذا أضفنا الى ذلك أن البحوث التجريبية فى المجال الرياضي اغلبية ما تستخدم الإختبارات كطريقة من طرق البحث لاتضح لنا لماذا كان من الضروري أن نلم بكيفية تصميم الاختبار وتقنينه هو ذلك الاختبار الذى اذا صيغت تعليماته بأسلوب يشمل ثباته اذا ما كرر، كما يشمل صدقه فى قياس السمة الظاهرة التى وضع لقياسها ويمر الإختبارالمقنن في خطوات متعددة قبل أن يظهر في صورته النهائية التي تسمح بتطبيقه وتعميمه. **(خاطر، و البيك ، 1996 ، ص30)**

3-3-4- خطوات تصميم الإختبار :

هناك خطوات لابد لواضع الإختبار المقنن التفكير فيها...ونقصد هنا كيف يمكن لك أيها المتخصص مدربا كنت أومدرسا أن تقوم بوضع إختبار لقياس صفة الصفات البدنية اوسمة اجتماعية او نفسية.

وهذه الخطوات هي :

3-3-4-1- الغرض من الإختيار :

إن تحديد الغاية من الاختبار من حيث ميدان استخدامه، والعينة المراد تطبيقه عليها، فإن كان استخدام الاختبار هوالتحصل على معلومات دقيقة كان لابد من إتباع الطرق الاحصائية التى تحقق الغرض أواذا كان المفروض بيانات تصميم الاختبار سهولة الاجراء جمع بعض سريعة، فانه يراعى

في وسهولة تفسير معاييره حتى ولو أدت هذه السهولة الى التضحية الشيء ببعض الدقة، ذلك لان تعقيد الاختبار من ناحية التعليمات أوطريقة التسجيل ستؤدى بالتالي الى أخطاء أكبر. **(خاطر، و البيك ، 1996 ، ص31)**

3-3-4-2- تحديد أهداف الإختبار :

يجب على واضع الإختبار ان يفكر قبل البدء فى تصميمه تعيين هدف الاختبار، فمثلا هل الهدف هو مجرد قياس السرعة عند التلاميذ أو معرفة مستواهم فى مهارة معينة من مهارات الالعاب التي يتعلمها بالمدرسة ؟

ام ان الهدف من الإختبار ابعد واهم من ذلك ؟ وهو تقييم مدى نجاح برامج الرياضية فى تحقيق الاهداف المرجوة.

فواضع الإختبار يجب أن يحدد هدف الاختبار قبل ويمكن له أن يستشير ذوى الخبرة فى هذا الميدان وبذلك يكون الجهد المبذول في تصميم الاختبار وبناؤه قد حقق له اختيار اختبار على درجة كبيرة من الصدق والثبات.

3-3-4-3- إعداد الخطوط العريضة للإختبار :

ان قياس الصفات والسمات على مستوى الأفراد تعتبر عملية مهمة، ان اعداد الخطوط العريضة لمضمون الاختبار، وإعداد السمات، او العناصر المراد من الاختبار تقييم مستوى الافراد تسمح لواضع الاختبار بتصنيفها وترتيبها حسب أهميتها، وهذا نعبر عنه بالاوزان المتنوعة لكل عنصر ...، و مثال عن ذلك : موضوع اللياقة البدنية يحتوى بداخله عناصر كثيرة ونواحى متعددة .. الأمر الذى يدعو الى أن ترتب هذه العناصر حسب أهميتها، ثم يلي ذلك دراسة السمات الاساسية التي تعطى لنا صورة شاملة لمستوى اللياقة البدنية، أما تلك العناصر التي لها وظيفة ثانوية في اللياقة البدنية ، يمكن لو اضع الاختبار أن يحذفها وبذلك يتخلص من عبي وجهد زائد لا داع له، ويفضل أيضا الرجوع الى الخبراء والمتخصصين، للمعاونة فى تحديد الاختبارات التى تؤدى الى الهدف بأقصر الطرق وأقل التكاليف. **(خاطر، و البيك، 1996 ، ص32)**

3-3-4-4- تحديد زمن الإختبار و طوله :

من الاهمية أن يفكر واضع الاختبار وهو يقوم بتخطيط بنائه حلول الاختبار وعدد مفرداته، وفى الواقع ان اهداف الاختبار هى التى تحدد طوله فاذا كان الهدف منه اجراء مقارنة سريعة، لم تكن الحاجة الى الاختبار الطويل الا المراد استعمال الاختبار فى بيانات مدققة عن العينة، فانه عادة يكون وقت اداء الاختبار كبير.

3-3-4-5- كتابة مفردات الإختبار :

يفضل أن يكون مصمم الاختبار على علم بالاساليب المتنوعة لكتابة المفردات ببساطة التعبير اللغوى ولا تصعيبها، و يبدا في تفسير كل عنصر تفسيرا واضحا من حيث طريقة الاداء والاخطاء، وطريقة التسجيل، وتقييم الدرجات والادوات الضرورية وطرق توزيعها ومكان الاداء، أي ان يبدأ تفسير الاختبار من بالصورة التى يكون فيها الاختبار واضحا وأفراد العينة التى يجرى عليها الإختبار. **(خاطر، و البيك، 1996 ، ص33)**

3-3-4-6- عمل تعليمات الإختبار :

إتفق المهتمون بعمل الإختبارات وتقنينها على أن تعليمات الاختبار ذات أهمية كبيرة حيث أن كثير من العلماء والباحثين أمثال ويدمان، نيوبنز، فيدر وغيرهم أثبتوا اختلاف نتائج الإختبار إذا لم تكن التعليمات قد وضعت بدقة.

لهذا يجب اعداد التعليمات قبل تجربة الاختبار، حيث من المهم أن نستخدم التوجيهات فى التجربة وفى الصورة النهائية للاختبار، وقد تكون تعليمات معدة فى صورة مبدئية قبل كتابة مفردات الاختبار وذلك لان كتابة تعليمات الاختبار ستوضح لمصمم الاختبار طول الاختبار والوقت اللازم لتنفيذه، وفيما يلى بعض التعليمات الواجب مراعاتها عند كتابة تعليمات الاختبار :

أ – راعى أن الذين ينفذون الاختبار لازالوا يجهلون تماما ماهية الاختبارات الموضوعية المقننة، وعليه يجب أن تعنى بشرح فكرة الاختبار شرحا دقيقا للأفراد لهدف الاختبار وسبب فى الاخفاق فيه.

ب – يجب استخدام اللغة البسيطة السهلة.

ج – يجب أن يظهر المطبق التعليمات الهامة ويفضل أن تكتب بخط واضح وبارز عن الخطوط الأخرى.

د – يجب أن يعمل واضع الاختبار على صياغة التعليمات بحيث تعطى كل ما يريد من بيانات لفهم الاختبار ويجب أن تحتوى التعليمات على مقترحات عن التحضير لإجراء الإختبار وتوزيع الادوات، وجمعها و حفظ بطاقات التسجيل بعد الإنتهاء من الإختبار.

هـ – يستحسن أن تكون التعليمات الخاصة بمحتويات الإختبار (العناصر) منسقة ومرتبة.

و – في بعض الأحيان يستحسن ان تتضمن التعليمات على ضرورة.

ي– إعطاء نوع من التمرين المختبر قبل كل إختبار. **(خاطر، و البيك، 1996 ، ص 34–35)**

3–3–4–7– تسجيل الإختبار :

المستخدم للقياس يؤثر فى أى اختبار وطريقة القياس والتسجيل ومن هنا يجب على واضع الإختبار أن يفكر فى كيفية التسجيل والجهاز أوالطريقة المستخدمة للقياس وأين سيكون رصد الدرجات هل في استمارات منفصلة أم فى ورقة عادية وهل ستحول القيمة الفعلية الى درجات معيارية.

3–3–4–8– تجربة الإختبار تجربة مبدئية :

بعد كتابة محتويات (مفردات) الاختبار والتعليمات يراعى إجراء الإختبار كتجربة اولية على عينة من المجتمع المبتغى عمل الاختبار له وتدوين الملاحظات المتنوعة عن الاختبار وما يتعلق بالتعليمات، ومدى استيعاب الممتحنين لها وكذلك مدى تفهم لها ... وكتابة الملاحظات على حساب التجربة بداية للتعديل فى حالة ما اذا تطلب الأمر.

3–3–4–9– إختبار المعنويات النهائية للإختبار :

إن إختبار العناصر النهائية التى يحتوى عليها الإختبار من أهم الخطوات عند تصميم الإختبار، وفى هذا قد يجد واضع الاختبار أنه من الضرورى اختيار عناصر كثيرة ومتعددة أوربما اختار مجموعة من الإختبارات لقياس عنصر واحد الامر الذى يجعله بعد التجريب أن يختزل هذا العدد الضخم وتستخدم الطرق الاحصائية في إختيار أصلح المفردات (العناصر)، وطريقة تحليل المفردات هى فى الواقع لمعرفة درجة صعوبتها ومدى صدق هذه المفردات.

ولحساب درجة صعوبة تنفيذ وآداء الاختبار فاننا نستخدم طريقة نسبة الارقام الاكثر انتشارا بين افراد العينة بالنسبة النسب وهى للمجموع الكلى. **(خاطر، و البيك، 1996 ، ص 35-36)**

3-3-4-10- قياس الأسس العلمية للإختبار:

3-3-4-10-1- الصـدق:

تعرفه " ليلى السيد فرحات " ان الصدق هو مدى صلاحية الإختبار او المقياس فى القياس ما وضع من اجله، كما يعني صدق الإختبار قدرته على التنبؤ لكي يكون مؤشرا للتوقعات المستقبلية خاصة في حالة إختيار الأفراد الصالحين للممارسة نشاط معين. **(فرحات، 2007 ، ص112)**

3-3-4-10-2- الثبـات :

تعرفه " ليلى السيد فرحات " أن الثبات بأنه درجة التماسك التى يمكن لوسيلة القياس المستعملة من تنفيذها كما تعنى مدى إتساق الإختبار او الدقة التى يقيس بها الإختبار الظاهرة موضوع القياس. **(فرحات، 2007 ، ص144)**

3-3-4-10-3- الموضوعيـة :

يمكن معرفة موضوعية الإختبار عن سبيل التعرف على مقدار الفروق بين التقدير المحكيمين إثنين او اكثر لأداء، كلما كان معامل الموضوعية مرتفعا أي أنه إختلفا الممتحن وإستعمال نفس الإختبار على نفس المجموعة سنحصل على نفس النتائج، فهي من العوامل المؤثرة على ثبات الإختبار وخاصة الإختبارات التي تعتمد تقديرات المحكيمين أوالمصحيحين. **(فرحات، 2007 ، ص196)**

3-3-4-11- تطبيق الإختبار :

الاختبارات لم توضع لها درجات معيارية للمقارنة بين اللاعبين، حيث إن الهدف من هذه الاختبارات أن يقيس المدرب مستوى اللاعب الشخصى ومقدار تقدمه، وأن يكون التنافس بين اللاعب ونفسه في تطوير وتحسين أدائه بعيدا عن المنافسة مع زملائه، والإختبارات بالنسبة للمدرب سلاح جيد ويجب عند القيام بأداء هذه الاختبارات ما يلى:

- العناية التامة بإعداد الملعب والأدوات قبل بدء الاختبار.

- أن تؤدى الاختبارات بالطريقة السليمة ولا يسمح بأي أخطاء في أداء الاختبار وفي حالة الخطأ يعاد أداء الاختبار.

– أن يدرك اللاعب أهمية هذه الاختبارات له لتحديد مستواه ولتكون باعثا ودافعا قويا لتطوير أدائه.

– ألا يحاول المدرب أو اللاعب عمل مقارنات بين اللاعبين ما أمكن.

– أن يعنى المدرب بدقة تسجيل نتائج الاختيارات لكل لاعب على حدة.

وأخيرا فإن هذه الاختبارات يمكن أن تكون تمرينات تؤدى خلال عملية التدريب لرفع مستوى أداء اللاعبين بدنيا ومهاريا.

وقد يجد المدرب عند البدء قدرا من الصعوبة في تطبيق بعض الاختبارات بالنسبة لقدرات بعض اللاعبين، ولكن مع مرور الوقت وتكرار الاختبارات على فترات يتعلم اللاعبون كيفية أداء هذه الاختبارات بدقة وبأقل توجيه من قبل المدرب. **(حنفى، 1993 ، ص6)**

3-3-5- أهمية الإختبارت والمقاييس للمدرب الرياضي :

ويرى ليلى السيد فرحات أهمية الإختبارات للمدرب الرياضي في النقاط التالية :

– التعرف على الحالة التدريبية بإستخدام الإختبارات ودراسة الإمكانيات الوظيفية للاجهزة الداخلية فى الجسم، والقياسات الأنثروبومترية و تحديد القدرات البدنية والنفسية.

– التعرف على الحالة التدريبية الخاصة للرياضى باستخدام الإختبارات التى تحتوى القياسات الوظيفية لأجهزة الجسم، والقدرات البدنية والمهارية والنفسية، والصحية للرياضيين.

– التعرف على مدى التطور فى النتائج الرياضية ومتابعتها للوصول للمستويات العالية.

– التعرف على أساليب التدريب والتخطيط المتنوعة، واستخدام الطرق المناسبة.

– انتقاء الناشئين عن طريق الإختبارات فى الرياضات المختلفة.

– إستعمال مستويات خاصة لكل لعبة للناشئين أو للاعبي المستويات العالية وتتبع فترات تقدمهم.

– إستعمال مستويات المتابعة لفترات التدريب المختلفة وقياس حصائل كل مرحلة للتعديل والاستمرار فى التدريب. **(فرحات، 2007 ، ص41-42)**

3-3-6- المعايير :

3-3-6-1- تعريف المعايير :

تعتبر إحدى الأهداف الأساسية التى تهدف إليها عملية الإختبارات، حيث تشتق المعايير من عينة المجتمع الأصلي المدروس، والدرجات الخام المستنتجة من تنفيذ الإختبارات على العينة، وهى

مصدر المعايير، والمعايير هي جوهر الحكم على الظاهرة بموضوع القياس، ولقد تعددت إستخدامات المعايير في المجال الرياضي بصورة كبيرة، حيث أستخدمت كمحكات بين الإختبارات والمقاييس والمقارنة بين المستويات المختلفة. **(فرحات ، 2003 ، ص42)**

3-3-6-2- أهمية المعايير فى المجال الرياضي :

- تقويم أداء الفرد على ضوء اداء الأخرين.
- تصبح مقاييس قابلة للمقارنة، سواءا بين الأفراد أوبين الإختبارات.
- تحديد الوضع النسبي للفرد ومستواه فى العينة المعيارية.
- تحديد مدى التقدم في التحصيل لمختلف الجوانب. **(علاوي، و رضوان، 1988، ص306)**

3-3-7- الدرجة المعيارية :

3-3-7-1- تعريف الدرجة المعيارية :

و يتم ذلك بتحويل الدرجات الخام في الإختبارات تحويلا إحصائيا إلى درجات معيارية قابلة للمقارنة بغض النظر عن الصفة أوالقدرة المقاسة أو إختلاف الوحدات. **(صبحي، 2001 ، ص69)**

إن المعايير هى إحدى الأهداف الأساسية التى ترمى إليها عملية تقييم الإختبارات واساس الحكم على الظاهرة موضوع التقييم وتاخذ صيغة الكمية فى أغلب الاحوال وتتحدد في موضوع الخصائص الواقعة للظاهرة فيعرف فيصل عياش الدرجة فيقول هي حكم يصدره المدرس أوالمدرب على التلميذ أو اللاعب وقد يكون الحكم تقديرا موضوعيا. **(عياش ، 1987 ، ص11)**

تعد الدرجة الخام ليس لها أي مدلول إلا إذا حولت من الدرجات الخام إلى الدرجات المعيارية بواسطة إجراء بعض الإجراءات الإحصائية. **(موفق، 2008 ، ص29)**

3-3-7-2- أهمية الدرجات المعيارية فى المجال الرياضي :

- كشف مستوى الفرد بالنسبة إلى مجموعته، اي تبين إذا كان مستوى الفرد أكبر اواقل من المتوسط الحسابي لمجموعته.
- تعطي معنى للدرجات الخام إذ ان الدرجات الخام لايكون لها معنى مالم يتم تحويلها إلى درجات معيارية.

– جمع و مقارنة مستوى الفرد على عدة إختبارات مختلفة مهما إختلفت وحدات قياسها، مثل الوثب العريض بالمتر إذ لايمكن أن يقاس أويقارن بالعدو الذى يقاس بالثانية، مالم يتم تحويل الدرجات الخام الى درجات معيارية بحيث يمكن جمع هذه الدرجات المعيارية معا تدل على الدرجة الكلية على الأداء الكلى للفرد في الإختبارات المختلفة. **(كمال، و آخرون ، 2002 ، ص59)**

3-3-8- المستويات المعيارية :

3-3-8-1- تعريف المستويات المعيارية :

المستويات هى معايير قياسية تمثل الهدف اوالغرض المطلوب تحقيقه لاى صفة خاصة لانها تتضمن درجات تبين المستويات الضرورية و لهذا يتم اعداد المستويات على افراد ذوى مستوى عال فى الاداء، وهى اسس داخلية للحكم على الظاهرة موضوع التقويم الا انها تختلف عن المعايير فى جانبين مهمين : تاخذ الصورة الكيفية وتحدد فى ضوء ما يجب ان تكون عليه الظاهرة . **(كمال الدين وآخرون ، 2002، ص 67)**

تذكر ليلى السيد فرحات ان " المستويات تتشابه مع المعايير فى انها اسس داخلية للظاهرة، الا انها تختلف عن المعايير فى انها تاخذ الصيغة الكيفية وتاخذ فى ضوء ما يجب ان تكون عليه الظاهرة ". **(فرحات ، 2003 ، ص 72)**

ان المستويات عبارة عن معايير قياسية تمثل الهدف اوالغرض المطلوب تحقيقه بالنسبة لأى صفة اوخاصية، وبناء على ذلك فان المستويات تتضمن درجات من الاداء تفوق الدرجات التى تتضمنها المعايير، لان المستويات تتضمن درجات تبين المستويات الضرورية لاى مكون اوسمة اوصفة او خاصية، لهذا يتم اعداد المستويات على افراد مدربين من ذوى المستويات العالية. **(محمد ، كمال ، 1993، ص 184)**

ومن خلال ما سبق يتبين لنا ان المعايير عبارة قيم عددية تترجم اداء المجموعات اوالفرق خلال الاختبار، اذ تعتبر تلك القيم والدرجات التى تم استخراجها من الاختبارات مهمة جدا خلال عملية انتقاء المواهب الشابة ويمكن الاعتماد عليها من طرف المدربين فى معرفة مستوى اللاعبين، وكذا تقويم برامجهم التدريبية.

ان المستويات هى عبارة عن معايير قياسية تمثل الهدف اوالغرض المطلوب تحقيقه بالنسبة لاي صفة او خاصية لانها تضمنت درجات تبين المستويات الضرورية، لهذا يتم اعداد المستويات على افراد من ذوى المستويات المثالية، وهى عبارة عن مستوى مطلق يتضمن درجات قياسية تستخدم لتفسير الاداء، وهى معايير قياسية تمثل الهدف اوالغرض المطلوب تحقيقه بالنسبة لاى صفة او خاصية. **(كماش ، مشتت ، 2013 ، ص 122)**

3-3-8-2- أهمية المستويات المعيارية :

- اسس داخلية للحكم على الظاهرة .

- تاخذ الصورة الكيفية.

- تتحد فى ضوء ما يجب ان تكون عليه الظاهرة.

- يتم اعدادها على افراد مدربين ذوى مستويات مثالية، كما يتم اعدادها بعد التعلم والتدريب والممارسة بهدف التحصيل اوتطوير الصفة اوالخاصية للوصول الى درجات تعكس المستوى الامثل للصفة او الخاصية.

- تستخدم المستويات فى تقويم المستوى من خلال المقارنة بمحك، .. حيث يستخدم فى اختبارات التحصيل لتفسير الاداء من خلال ملاحظة ما يؤديه الفرد فعليا بالمقارنة بما يجب ان يكون عليه الاداء وليس مقارنة باداء الآخرين (اى الحكم هنا على مدى الاتقان).

ولتحديد المستويات يمكن استخدام (منحنى كاوس التوزيع الطبيعي) اذ ان للمنحنى التكرارى الاعتيادى خواص احصائية متعددة يستفاد منها فى عمل معايير الاختبارات او فى الحصول على معلومات احصائية مختلفة، وكذلك بعد التوزيع الطبيعى من اكثر التوازيع شيوعا فى ميدان التربية الرياضية، يتم تحديد الدرجات المعيارية لكل مستوى وذلك حسب عدد المستويات وبذلك يكون لكل مستوى عدد من الدرجات وهذا ما يميز المستويات المعيارية عن الدرجات المعيارية. **(كماش ، مشتت ، 2013 ، ص 123)**

لهذا سيعتمد الطالب الباحث على التوزيع الطبيعى لتحديد المستويات المعيارية لانه التوزيع الشائع فى ميدان القياس والسهولة التعامل مع معطياته، بالاضافة الى فعالية استقراء نتائجه بالتالى الحكم على المستوى للاعبين وامكانية اختيار افضلهم.

3-4- كرة القدم :

3-4-1- تعريف كرة القدم :

- التعريف اللغوي :

كرة القدم "Football" هى كلمة لاتينة وتعنى ضرب الكرة بالقدم، فالامركيون يعرفونها ما يسمى عندهم بالـ : Rugby " او كرة القدم الامركية، اما كرة القدم المعروفة تسمى "Soccer ".

- **التعريف الإصطلاحي :**

كرة القدم رياضة جماعية، وأشار إليها روحي جميل كرة القدم تمارس من طرف جميع الناس. **(روحي، 1997 ، ص50-52)**

ويضيف " جوستاتيسي" سنة 1969 أن كرة القدم رياضة تلعب لفريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعبا و ذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة.

لعبة جماعية تلعب بين فريقين يضم كل فريق 11 لاعب و تلعب هذه اللعبة بكرة دائرية الشكل، و تقوم المباراة على مدار 90 دقيقة، مقسمة إلى شوطين كل شوط يدوم 45 دقيقة و يكون بين الشوطين فترة راحة تدوم 15 دقيقة ويحاول كل فريق تسجيل الأهداف في شبكة الخصم شبكته نظيفة.(**زكي، 1997 ، ص15)**

3-4- 2- أخطاء كرة القدم :

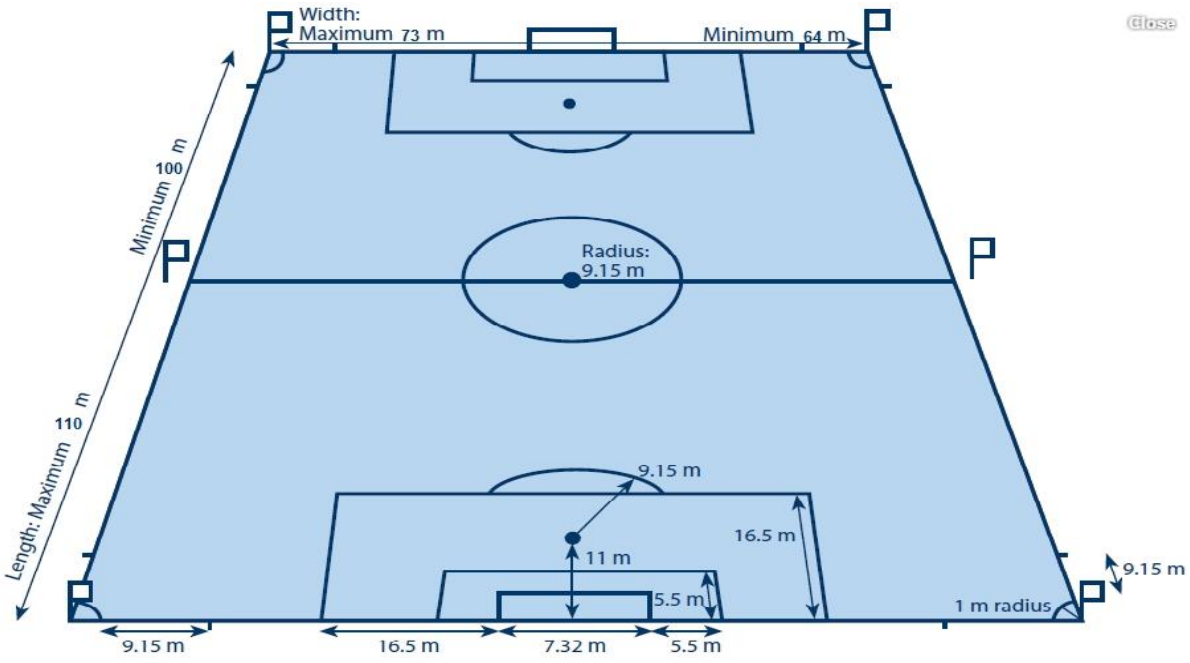
يعطي الحكم بطاقة صفراء اوحمراء للاعب الذي يرتكب الخطأ على حساب تقديره لما أرتكبه اللاعب من هاته الأخطاء المعتمدة :

- ركل او محاولة ضرب المنافس بالقدم.
- عرقلة المنافس بالقدمين او بالإنحناء أمامه أوخلفه.
- الوثب على المنافس.
- دفع المنافس بالقدمين بالكتف بعنف اوبحالة خطرة.
- دفع المنافس بالكتف من الخلف.
- ضرب اومحاولة ضرب المنافس.
- مسك اودفع المنافس.
- لعب الكرة باليد، مثل حملها اوضربها باليد اوالذراع ما عدا حارس المرمى داخل منطقة الجزاء. **(بريقع، و السكري، 2004 ، ص25)**

3-4- 3- ملعب كرة القدم :

حدد القانون ملعب كرة القدم بشكل مستطيل طوله مابين (100 – 110) متر وعرضه (64 – 75) متر، أما منطقة المرمى فهي المنطقة الواقعة على بعد 5.5 متر من قائمي المرمى داخل الملعب ، ويوجد منها إثنين، في كل نصف ملعب هناك واحدة ، فطول المرمى من القائم إلى القائم الأخر 7.32 متر مع إرتفاع 2.44 متر، أما منطقة الجزاء فهي المنطقة الواقعة على بعد 16.5 متر من قائمي المرمى، و هي تبعد عن منتصف خط المرمى ب 11 متر و توضع علامة لتحديدها أمام كل مرمى، أما منطقة الركنية فيرسم ربع دائرة يصل بين خطي الطول و العرض في كل زاوية من زوايا الملعب و توضع راية الركنية طولها 1.5 متر في كل زاوية . **(بريقع، و السكري، 2004، ص15)**

3-4-4- مخطط ملعب كرة القدم :



شكل رقم(3): يبين مخطط ملعب كرة القدم .

(www.google.dz/search? مخطط+ملعب +كرة+القدم)

خلاصـــــة :

إن أساليب التدريب الرياضي الحديث لابد أن تضع في أولوياتها إستخدام الإختبارات والمقاييس وسائل أساسية ومهمة للتقويم الرياضي من أجل معرفة التقدم الحاصل في القدرات البدنية والمهارات الحركية..... كون التقويم عملية منظمة لها أسسها ومبادئها وطرقها وأدواتها، وكذا إستخدام الإختبارات كطريقة من طرائق القياس التقويمية وبإعتبار المعيار إحدى الأهداف الأساسية التي تهدف إليها عملية الإختبارات على هذا الأساس يجب على المدرب الإهتمام بها بغية تقويم وتحديد درجات معيارية في مختلف القدرات البدنية والمهارية والفيسيولوجية .... لإنتقاء لاعبي كرة القدم ومعرفة مدى تحقيق الأهداف المسطرة.

الجـانـب التطبيقـــي

الفصل الرابع :

منـهجيــة الدراســة

* الدراسة الإستطلاعية
* منـهج الدراسة
* مجتمع و عينـة الدراسة
* مجالات الدراسة
* متـغيرات الدراسة
* أدوات جمع البيانات
* الأساليب الإحصائية المستعملة
* صعوبات الدراسة

تمهيد :

لقد تضمن هذا الفصل الإجراءات الميدانية التي قمنا بها و هذا من خلال تحديد معالم البحث الميدانية و الدراسة الإستطلاعية، ومن خلال ما تقدم نعتبر هذا الفصل جوهر العمل المنهجي لما تحتويه من وسائل و طرق منهجية نسير عليها في بحثنا للوصول إلى هدفنا و الإرتقاء إلى الأحسن.

4- الإجراءات الميدانية للدراسة :

4-1- الدراسة الإستطلاعية :

تعتبر الدراسة الإستطلاعية الاساس الجوهري لبناء البحث كله، وهى خطوة أساسية ومهمة في البحث العلمي. **(مختار، 1995 ، ص47)**

أجريت الدراسة الإستطلاعية يوم 24-11-2023 على 10 لاعب أقل من 17 سنة لفريق وداد مجدل والذي ينتمي إلى مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وقد كان الهدف من إجراء الدراسة الإستطلاعية ما يالي:

- إختبار الأجهزة الملائمة لضمان سهولة وأداء القياسات والإختبارات.
- إختبار ملاعب و أماكن القياسات والإختبارات.
- تحديد الفترة الزمنية اللازمة لإجراء القياسات والإختبارات قيد البحث.
- تدريب الأيادي المساعدة و إكتسابهم الخبرة.
- التعرف على صعوبات التي قد تواجه الفريق أثناء القياسات والإختبارات.
- معرفة الوقت المستغرق لأداء القياسات والإختبارات.

4-2- منهج الدراسة المتبع :

إن مناهج البحث تختلف في البحوث الإجتماعية بإختلاف مشكلة البحث وأهدافها، فالمنهج هو عبارة عن الخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه.(**زرواتي، 2008 ، ص 119)**

إن طبيعة المشكلة المدروسة تفرض على الباحث نوع المنهج الذي يتبعه.(**كامل، 2006 ، ص 44)**

ويرى كل من " فاطمة عوض صابر وميرقت علي خفاجة " أن المنهج الوصفي المسحي محاولة منظمة لجمع البيانات، وتحليل وتفسير ...لموضوع، كما أنه يهدف للوصول إلى بيانات يمكن تصنيفها وتفسيرها وتعميمها، وعملية جمع البايانات لابد أن تعتمد على أسلوب أو أكثر من أساليب جمع البايانات كالمقابلة والإستبيان والإختبارات المقننة.

وتهدف الدراسات المسحية إلى :

- تقدير الظاهرة المحددة في ضوء قيم أومعايير معينة.
- عمل مقارنة بين الواقع والمعايير المحددة.
- إقتراح الخطوات والأساليب.

- إستخلاص نتائج تطبق على المجتمع كله. (عوض، و ميرقت، 2002 ، ص89)

و بناءا على ماسبق ذكره فقد إنتهج الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي في دراسته، وذلك كونه المنهج المناسب للدراسة.

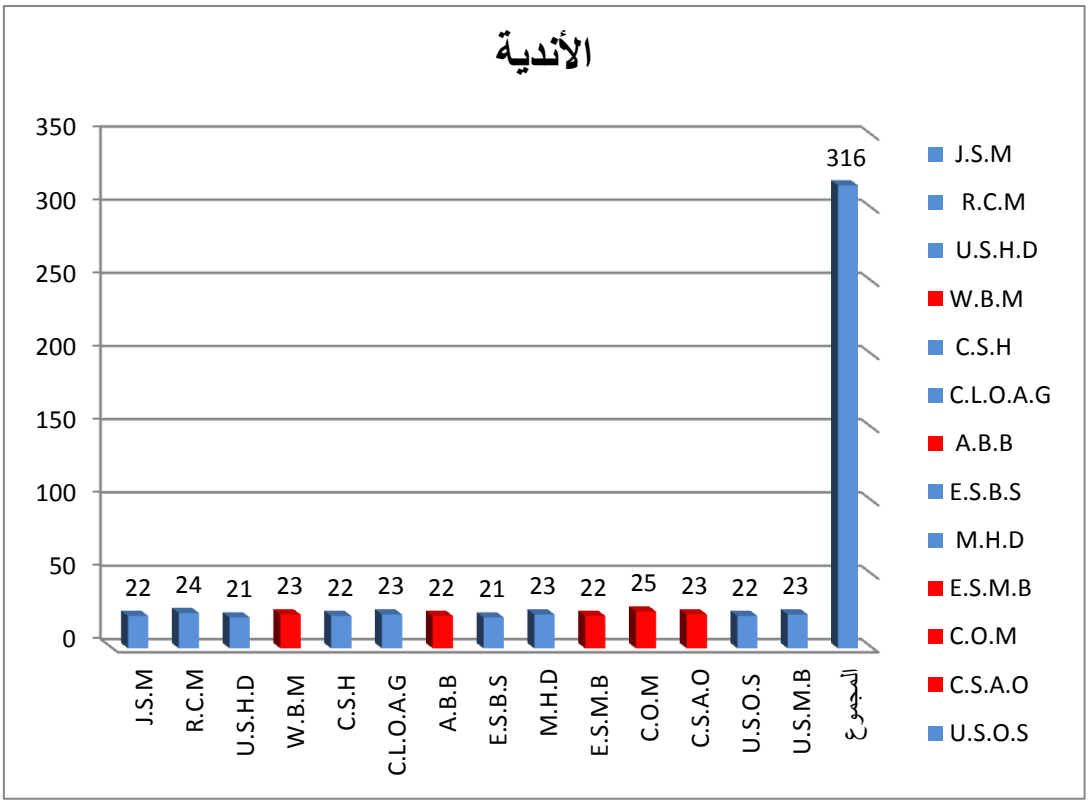
4-3- مجتمع و عينة الدراسة :

المقصود بمجتمع الدراسة هو كل الافراد المبتغى دراستها، فيجب على الباحث بعد تحديد المشكلة ضبط و تحديد مجتمع الدراسة، ويجب الإلمام به كما وكيفا، إن سحب جزؤ من مجتمع الدراسة يطلق عليه إسم العينة، والطريقة التي تتم بهذا الشكل يطلق عليها المعاينة. (الضامن، 2007 ، ص160)

و لقد تمثل مجتمع دراستنا في بعض أندية كرة القدم لولاية المسيلة المشاركة في بطولة القسم الشرفي صنف (U17) موسم 2024/2023 و هو كالأتي :

الجدول رقم (5): يوضح أندية المسيلة U17 المشاركة في بطولة القسم الشرفي .

أندية U17 ولاية المسيلة	عدد اللاعبين
- النادي الرياضي شبيبة المحارقة (J.S.M) .	22
- النادي الرياضي رجاء مسيف (R.C.M) .	24
- النادي الرياضي إتحاد حمام الضلعة (U.S.H.D) .	21
- **النادي الرياضي وداد مجدل (W.B.M)** .	**23**
- النادي الرياضي شباب سيدي حملة (C.S.H) .	22
- النادي الرياضي شبيبة لعوايز (C.L.O.A.G) .	23
- **النادي الرياضي وفاق بوطي السايح (A.B.B)** .	**22**
- النادي الرياضي مولودية حمام الضلعة (E.S.B.S) .	21
- النادي الرياضي أمل برهوم (M.H.D) .	23
- **النادي الرياضي نجم محمد بوضياف (E.S.M.B)** .	**22**
- **النادي الرياضي أمل ولتام (C.O.M)** .	**25**
- **النادي الرياضي أولاد منصور (C.S.A.O)** .	**23**
- النادي الرياضي أولاد سليمان (U.S.O.S) .	22
- النادي الرياضي ميكانيك بن سرور (U.S.M.B) .	23
المجموع	316



شكل (4) : يبين أعمدة بيانية أندية المسيلة U17 المشاركة في بطولة القسم الشرفي.

4-3-1- تحديد عينة الدراسة وتجانس العينة :

العينة هي جزء يتم سحبه من مجتمع الدراسة، ويقوم الباحث بتصميم النتائج التي أجرها على العينة وتعميمها على مجتمع البحث. (الضامن، 2007 ، ص161)

وهي عبارة عن ذلك الجزء من المجتمع (مجموعة جزيئية) يتم إختيارها وفق طريقة وقواعد معينة وإجراء الدراسة عليها للحصول على معلومات ثم إستخدام النتائج وتعميمها على كل مجتمع الدراسة.(موريس، 2004 ، ص301)

يجب أن تكون طريقة المعاينة التي نستخدمها قادرة على أن تمدنا بعينة ممثلة للمجتمع الكلي أصدق تمثيل حتى أن كل خواص المجتمع بما فيها إختلاف بين وحداته تنعكس في العينة بأحسن ما يسمح به حجم العينة.(عمر، 2002 ، ص282)

وبما أننا أتبعنا المنهج الوصفي في بحثنا فقد أعتمدنا على الأسلوب المسحي، لأنه يهتم بدراسة الظواهر الموجودة فى جماعة معينة فى الوقت الحاضر أى الموجودة بالفعل اثناء اجراء المسح.(بوداود، و عطاالله ، 2009 ، ص126)

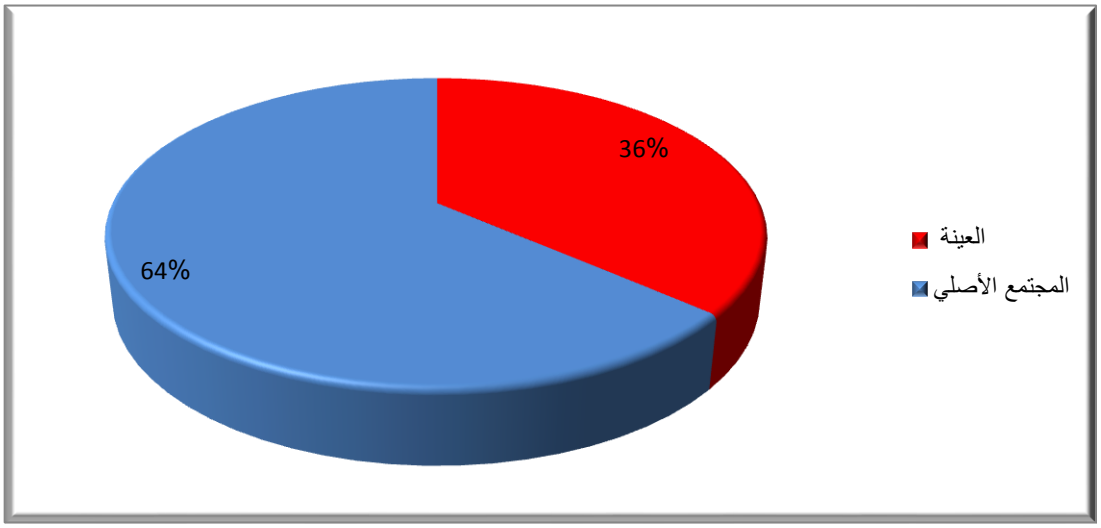
إعتمدنا في بحثنا هذا على العينة القصدية (العمدية)، و ذلك كون أنها تمثل المجتمع تمثيلا سليما و قد شملت :

لاعبي كرة القدم ينتمون إلى 5 نوادي بولاية المسيلة عددهم 115 لاعب، اعمارهم بين 16 سنة واقل من 17 سنة ينشطون مع أنديتهم و يشاركون في بطولة القسم الشرفي لكرة القدم الخاصة صنف (U17).

الجدول رقم (6) : يوضح تجانس عينة البحث بعض أندية المسيلة U17 المشاركة في بطولة القسم الشرفي.

الرقم	إسم النادي	عدد اللاعبين	معدل الطول (سم)	معدل الوزن (كلغ)	العمر الزمني (سنة)
01	– النادي الرياضي وداد مجدل (W.B.M)	13	1.70	58.84	3.5
02	– النادي الرياضي أمل ولتام (C.O.M)	25	1.74	62.40	4.13
03	– النادي الرياضي نجم محمد بوضياف (E.S.M.B)	22	1.71	60.81	3.61
04	– النادي الرياضي أولاد منصور(C.S.A.O)	23	1.70	59.47	3.78
05	– النادي الرياضي وفاق بوطي السايح (A.B.B)	22	1.71	65.63	3.61

يظهر من خلال الجدول رقم (6) تجانس عينة البحث بعض أندية المسيلة (U17) المشاركة في بطولة القسم الشرفي ، نلاحظ أن المعدلات المتوسطات الحسابية بالنسبة (معدل الطول، معدل الوزن، معدل العمر الزمني) لعينة الدراسة متقاربة بالنسبة للمتوسطات الحسابية للمتغيرات (الطول، الوزن، السن)، هذا مايؤكد أن عينة الدراسة متجانسة.



شكل (5) : يبين الدائرة النسبية للمجتمع الأصلي و عينة الدراسة.

4-3-2- معايير إختيار العينة :

تم إختيار أفراد العينة على أساس المعايير التالية :

- إختيار اللاعبين الأكثر إنضباطا وأحسن سلوكا حتى يتمكن الباحث من التحكم الجيد لتطبيق بطارية الإختبار، وقد ساعدنا في هذا الإختيار مدرب الفريق.

- أن يكون اللاعبون أساسيين في تشكيلة الفريق.

- إختيار عينة كبيرة قصد إنتقاء كل تلك الفئة العمرية لتحديد درجات معيارية و تعميم النتائج.

4-4- مجالات الدراسة :

4-4-1- المجال البشري :

تمثلت عينة البحث الأساسية في لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة و البالغ عددهم 115 لاعب ينتمون إلى 5 نوادي مسجل للموسم 2024/2023 المشاركة في بطولة القسم الشرفي بولاية المسيلة، في حين إشتملت التجربة الإستطلاعية على 10 لاعبين أقل من 17 سنة لفريق وداد مجدل و الذي ينتمي إلى مجتمع البحث.

4-4-2- المجال المكاني :

لقد تم إنجاز هذه الدراسة في ملاعب الأندية قصد الدراسة وفي ملاحق تلك الملاعب لصعوبة البرمجة وإفتقار العديد من الأندية للبنية التحتية الجيدة وهذا مالمسناه عند غالبية الأندية.

4-4-3- المجال الزماني :

تمت كل الإجريت خلال الفترة الزمنية الممتدة من 2022/10/14 إلى 2024/02/05 و بأكثر دقة نعطي الجدول التالي :

الإجراءات	من	إلى
- البدء في جمع المادة العلمية ومايقابلها من معطيات ميدانية.	2022/10/14	2023/03/01
- تحديد بطارية الإختبار.	2023/03/01	2023/11/08
- الدراسة الإستطلاعية.	2023/11/24	2023/11/25
- تطبيق بطارية الإختبار(الإختبارات الفيسيولوجية والبدنية والمهارية).	2023/12/01	2023/12/30
- تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات.	2024/01/01	2024/02/05

4-5- متغيرات الدراسة :

4-5-1- المتغير المستقل :

إن المتغير المستقل هو عبارة عن السبب في الدراسة. **(علاوي، و كامل، 1999 ، ص219)** وهو العامل المؤ ثر في الظاهرة المدروسة أو المساهم فيها، وفي دراستنا هاته فهو يتجلى في: تقويم وتحديد درجات معيارية من خلال إقتراح بطارية إختبار.

4-5-2- المتغير التابع :

إن المتغير التابع هو المتاثر ونتيجة المتغير المستقل. **(علاوي، و كامل، 1999 ، ص219)** و هو العامل المتأثر في الظاهرة المدروسة، و يتمثل في دراستنا في : إنتقاء لاعبي كرة القدم.

4-5-3- المتغيرات العشوائية :

تم ضبطها كما يلي :

- إستبعاد كل لاعب إنقطع عن التدريبات لفترة طويلة بالإضافة إلى حراس المرمى.
- تنفيذ الإختبارات خضعت لنفس الظروف لجميع أفراد العينة (الإمكانيات ،التوقيت،الطقس..).

4-6- أدوات جمع البيانات :

فطبيعة المشكلة والفروض تتحكم في عملية إختيار الأدوات، وإن إختيار الباحث لأدوات جمع البيانات يتوقف حسب المعايير، ولغرض جمع المعطيات من الميدان عن موضوع الدراسة يتوجب على الباحث إنتقاء الأدوات المناسبة لذلك، ومن المتفق عليه أن أدوات البحث تساعد الباحث على تحقيق هدفين أساسيين هما :

- جمع المعلومات و الحقائق المتعلقة بموضوع الدراسة .
- تجعل الباحث يتقيد بموضوع بحثه و عدم الخروج عن أطره العريضة . **(حربي، 2009 ، ص110)** و منه فأداة البحث يتمكن الباحث بواسطتها حل المشكلة وقد إستخدم الباحث إختبارات فيسيولوجية وبدنية ومهارية و أدوات في جمع البيانات الخاصة بالبحث وهي :
- إستمارات التسجيل.
- فريق العمل المساعد.

- ملعب كرة القدم.
- كرات و أعلام و أقماع.
- جهاز طبي لقياس الوزن.
- جهاز لقياس الطول.
- إختبارات فيسيولوجية.
- إختبارات بدنية.
- إختبارات مهارية.
- ساعة إيقاف و صافرة.
- مصادر و مراجع عربية و أجنبية.

4-7- مواصفات القياسات و الإختبارات :

4-7-1- مواصفات القياسات الأنتروبومترية :

4-7-1 -1- الوزن :

- الهدف من الإختبار : قياس وزن الجسم.

- الأدوات : ميزان طبي.

- طريقة القياس : يثبت المؤشر عند الصفر (0) ثم يصعد المفحوص فوق الميزان، حافي القدمين وشبه عاري من الألبسة (أي بملابس خفيفة)، ثم يقرأ الباحث المؤشر لمعرفة الوزن. **(إبراهيم، 1999 ، ص 162)**

4-7-1-2- الطول :

- الهدف من القياس : قياس طول الجسم (طول القامة).

- الأدوات : شريط القياس أو جهاز الأستاديومتر.

- طريقة القياس : يقف المفحوص في وضعية شاقولية بإستقامة صحيحة، و يتم قياس المسافة بين أعلى نقطة في الرأس و مساحة الإرتكاز للقدمين. **(صبحي، 1987 ، ص 61)**

4-7-2- بطارية الإختبارت (الفيسيولوجية و البدنية و المهارية):

4-7-2-1- الإختبارات الفيسيولوجية و البدنية :

أولا : إختبار اللاهوائي :

1- إختبار القفز العمودي من الثبات لسارجنت (Sargent's Vertical jump Test) :

أ- الهدف من الإختبار :

- قياس القوة الانفجارية في الوثب الأعلى.

- قياس القدرة اللاهوائية الفوسفاتية.

ب- الأدوات و الأجهزة اللازمة :

- حائط املس لايقل ارتفاعه عن الأرض 3.60 م.

- قطع طباشير، وقطعة من القماش لمسح العلامات التى يرتكبها المختبر بعد الانتهاء من الإختبار.

- يمكن إستخدام مسطرة كدرجة من الخشب كمقياس بحيث تثبت على الحائط بدلا من السبورة.

- ميزان طبي لقياس وزن الجسم.

- شريط القياس لقياس طول القامة.

ج- الإجراءات قبل الإختبار :

- تثبيت السبورة أوالمسطرة المدرجة على الحائط بحيث تكون الحافة السفلى لها مرتفعة على الارض بمسافة تسمح لأقصر مختبر بأن يؤدي الاختبار، ويرعى أن تثبت السبورة بعيدا عن الحائط بمسافة لاتقل عن 15 سم حتى لايحدث احتكاك بالحائط أثناء الوثب العالي.

- يرسم خط على الارض عمودى على الحائط بطول 30 سم.

د- طريقة الأداء :

- القيام ببعض التسخينات تمس الأطراف العلوية والسفلية تكون بجهد متوسط وتشمل بعض الوثبات حوالى من 5 إلى 10 ثوانى .

- قيام المختبر بمسك قطعة من الطباشير لاتقل طولها عن 2.30 سم ، ثم يقوم بالوقوف في مواجهة الحائط بالجانب بحيث يكون العقبين متلاصقين والقامة ممدودة والأرجل مفرودة، ثم يقوم بمد الذراع عاليا لأقصى مايمكن لرسم علامة بالطباشير على الحائط كما موضح في الشكل (06).

- يقوم المختبر بمرجحة الذرعين لأسفل وإلى الخلف مع ثني الجذع للأمام ولأسفل و ثني الركبتين إلى وضع الزاوية القائمة فقط، يلي ذلك القيام بمد الركبتين والدفع بالقدمين معا للوثب لأعلى مع مرجحة الذرعين بقوة للأمام ولأعلى للوصول بهما إلى أقصى إرتفاع ممكن، بحيث يقوم بعمل علامة بالطباشير على الحائط عند أعلى نفطة يصل إليها كما موضح في الشكل (06).

- يقوم المختبر بمجرحة الذراع القريبة من الحائط للأمام وللأسفل عند الهبوط.

هـ- حساب الدرجات :

درجة المختبر هي عدد السنتيمترات بين الخط الذي يصل إليه من وضع الوقوف، والعلامة التي يصل إليها نتيجة الوثب لأعلى مقربة لأقرب 1 سم و ذلك لأفضل محاولة.

ولحساب القدرة اللاهوائية الفوسفاتية :

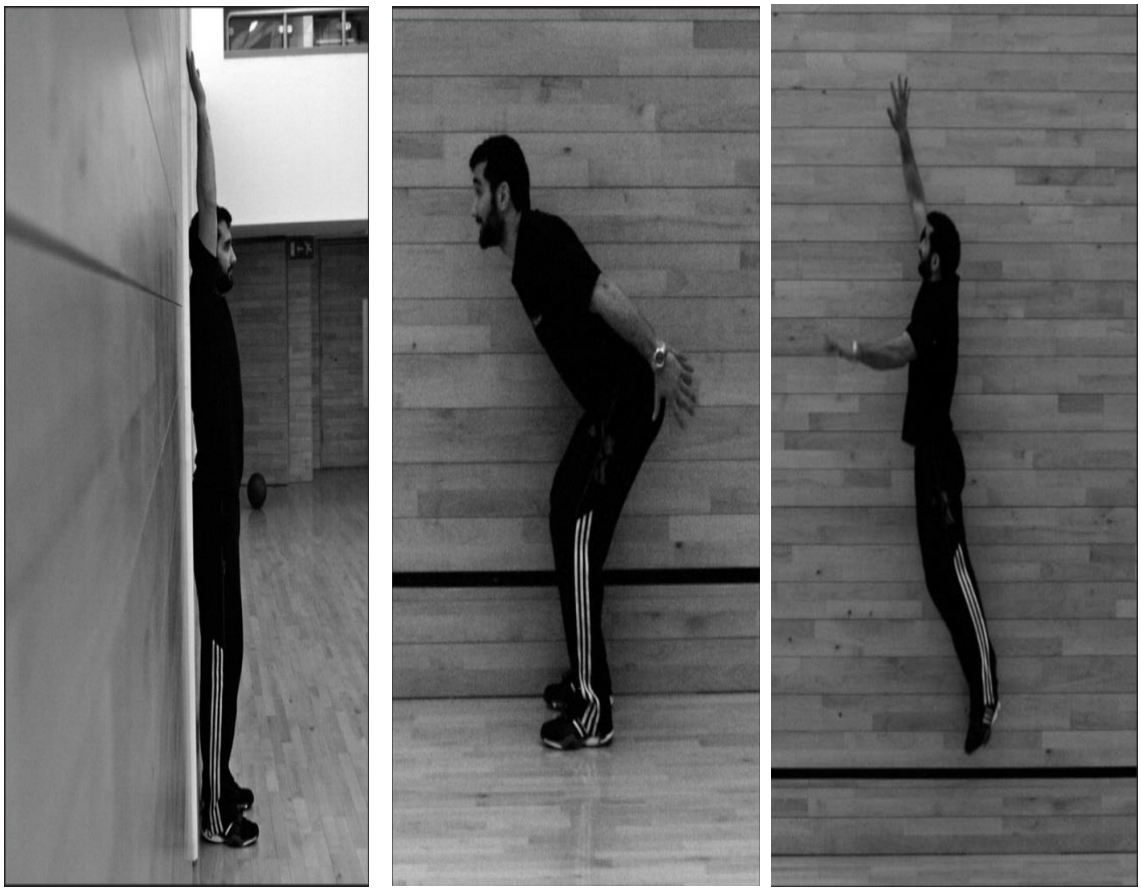
- يتم حساب وزن المختبر.

- نستخرج درجة أحسن محاولة للمسافة بين العلامة التي سجلها المختير عند وقوفه على أطراف أصابعه و المسافة التي سجلها عند الوثب.**(Aurelien & Olivier , 2012 , p 38)**

- تحتسب نتيجة المختبر بإستخدام المعادلة التالية :

$$P = 2.21 \times W \times \sqrt{d}$$

حيث P القدرة اللاهوائية الفوسفاتية ، W وزن المختبر ، d مسافة الوثب.



الشكل رقم (6) : يوضح إختبار القفز العمودي من الثبات (لسارجنت)

(Aurelien & Olivier , 2012 , p 39)

ثانيا : إختبار الهوائي :

2- إختبار مضمار فاميفال (Les Tests VAM-EVAL) :

أ- الهدف من الإختبار :

- تقييم التحمل العام للرياضي.
- تقييم السرعة القصوى الهوائية (VMA).
- تقييم الحجم الأكسجيني الأقصى (VO_2 MAX).
- تقييم القدرة الهوائية القصوى (PMA).

ب- الأدوات و الأجهزة اللازمة :

- مضمار الجري لألعاب القوى 200 م أو 400 م.
- أقماع.
- قرص و جهاز قراءة القرص (mp3).
- صفارة.
- ميقاتي.
- جهاز كمبيوتر محمول.

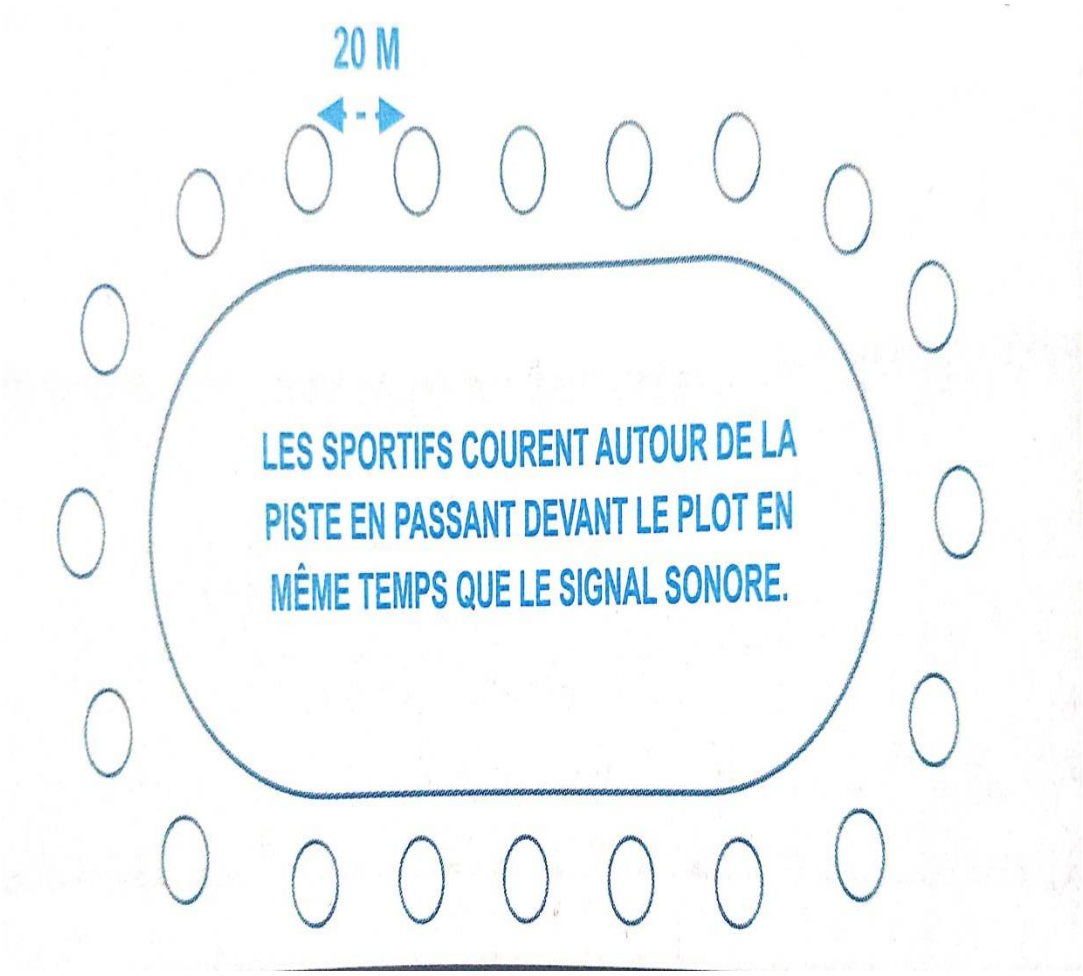
ج- تنفيذ الأداء :

يبدا الرياضي بايقاع ضعيف الى المتوسط اذ يعتبر بنفس الوقت بمثابة تسخيين للمختبرين، ثم يبدا الايقاع بزيادة كل الدقائق ب 0.5 كم/سا، و الهدف هو محاولة الرياضي الوصول الى ابعد ما يمكن من الإيقاع الضعيف الى المتوسط الى ماهو اعلى حدود قدراته، و عندما لايستطيع مواصلة الايقاع بفضل الايقاع السمعي المفروض من مستوى الى اخر فعليه التوقف، و ذلك اذا تراجع مرتين على الاكثر من مكان مراقبة الايقاع في حدود 20 متر فعليه التوقف لكونه لم يستطيع متابعة الاشارات الصوتية، اذ يعتبر هذا الاختبار اختبار متواصل تدريجيا الى اقصى جهد ممكن و يكون باختلاف قدرات المختبرين، و تمثل النتيجة النهائية للاختبار في المستوى الذى وصل اليه المختبر وتتمكن من التعرف على الاستهلاك الاقصى للاكسجين (VO_2 MAX) و كذا السرعة القصوى الهوائية (VMA). كما مبين في الشكل رقم (07). (**Aurelien & Olivier , 2012 , p 224**)

د- طريقة التسجيل :

يتم قياس عن طريق المعادلة الأتية :

$$VO_2\ MAX = 3.5 \times V\ (km/h)$$



الشكل رقم (7) : يوضح إختبار فاميفال

(Aurelien & Olivier , 2012 , p 225)

ثالثا : إختبار المرونة :

3- إختبار ثني الجذع من الجلوس (الذراعان أماما) (Sitting Torso Flexion Test) :

أ- الهدف من الإختبار :

- قياس درجة مرونة الجذع.

ب- الأدوات و الأجهزة اللازمة :

- منضدة اختبار أو صندوق بالأبعاد التالية : الطول 35 سم، العرض 32 سم، ومقاسات الشريحة العلوية طولها 55 سم بعرض 45 سم والشريحة العلوية تمتد 15 سم خارج الحافة المواجهة للقدمين، مسطرة طولها 30 سم كما مبين في الشكل رقم (08).

ج- تنفيذ الأداء :

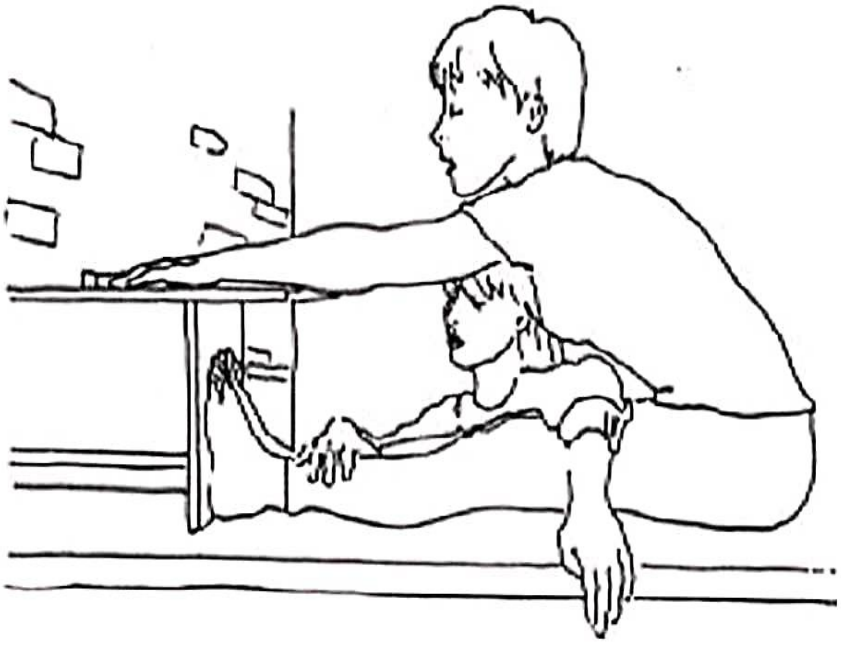
من خلال وضع الجلوس ارضا يتم الانحناء للامام على قدر الامكان من وضع الجلوس الطويل، من خلال وضع القدمين في مواجهة الصندوق وسلاميات اصابع اليدين فوق حافة الشريحة العلوية للصندوق.

د- تعليمات :

- يجب ثنى الجذع ببطئ لاقصى مسافة مع الاحتفاظ بالركبتين مفرودتين والقيام بدفع المسطرة للامام بالتدريج بدون مرجحة الذراعين المفرودتين.

- يحاول المفحوص الثبات لابعد نقطة يصل إليها.

- يؤدي الاختبار مرتين وتحسب افضل محاولة. **(مصطفى، و صلاح، 2009 ، ص 78)**



الشكل رقم (8) : يوضح إختبار ثني الجذع من الجلوس (الذراعان أماما)

(مصطفى، و صلاح، 2009 ، ص 79)

4-7-2-2- الإختبارات المهارية :

1- إختبار التمريرة المتوسطة :

أ- الهدف من الإختبار :

- قياس دقة التمريرات المتوسطة.

ب- الأدوات و الأجهزة اللازمة :

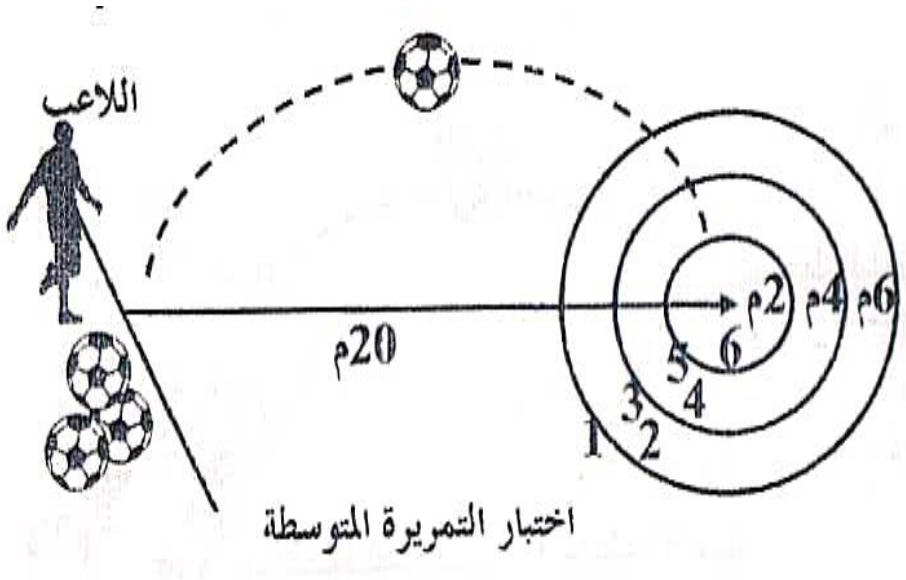
- 5 كرات قدم او اكثر، وشريط قياس.
- منطقة محددة لإجراء الإختبار.

ج- تعليمات :

- ترسم 3 دوائر متداخلة اقطارها على التوالى (2م-4 م-6 م) و تعطى درجات على التوالى (2-4-6) ، حيث يبعد مركز الدوائر و خط البداية 20 م كما مبين في الشكل رقم (09).
- إبلاغ اللاعبين محاولة وضع الكرة أو إسقاطها وسط الدوائر.

د- طريقة التسجيل :

- تحسب عدد الدرجات التى تحصل عليها اللاعب من المحاولات الخمس.
- فى حالة وقوع الكرة على خطوط الدوائر تعطى الدرجات التالية (1-3-5) درجة.
- تعتبر المحاولة فاشلة في حالة سقوط الكرة خارج الدوائر.(**موفق ، 2011 ، ص 59**)



الشكل رقم (9) : يوضح إختبار التمريرة المتوسطة

(موفق، 2011 ، ص 60)

2- إختبار إيقاف الكرة (الإخماد) :

أ- الهدف من الإختبار :

- قياس الدقة فى إيقاف الكرة وإستعادة التحكم فيها بالقدم او الركبة اوالصدر اوالرأس.

ب- الأدوات و الأجهزة اللازمة :

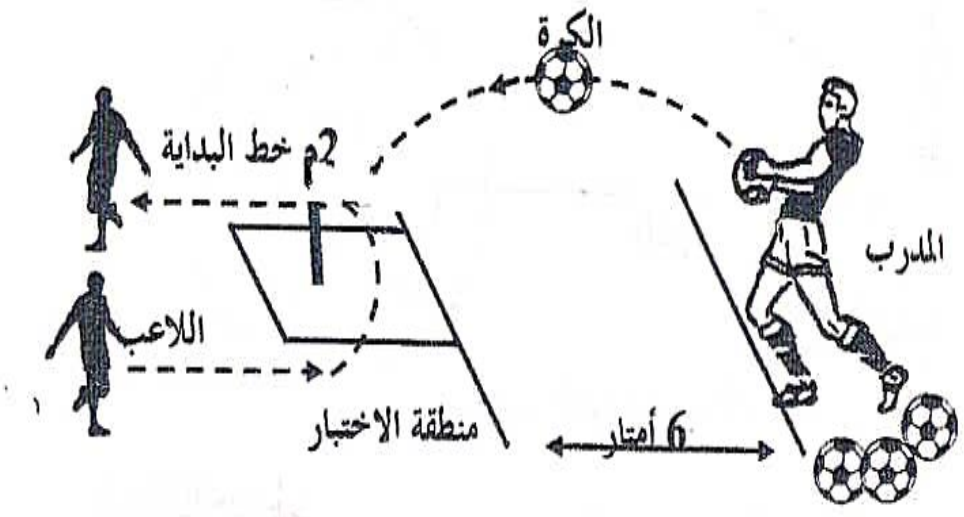
- 5 كرات قدم او اكثر، وشريط قياس.
- تخطيط منطقة الإختبار كما في الشكل.
- يقف اللاعب خلف منطقة الإختبار المحددة.
- يقف المدرب ومعه الكرة على الخط وبعد إعطاء إشارة البدء يرمى الكرة عاليا للاعب الذي يتقدم من خط البداية إلى داخل منطقة الإختبار، محاولا إيقاف الكرة بأي جزء من أجزاء الجسم ما عدا الذرعين، ومن ثم العودة إللى خط البداية والمحاولة مرة ثانية، و هكذا يكرر اللاعب المحاولات الخمس المتتالية كما مبين في الشكل رقم (10).

ج- تعليمات :

- يجب إيقاف الكرة داخل منطقة الإختبار.
- لا تحتسب المحاولات في الحالات التالية :
- إذا لم ينجح في إيقاف الكرة.
- إذا اجتاز اللاعب منطقة الإختبار.

د- طريقة التسجيل :

- تعطى 2 درجات لكل محاولة صحيحة.**(موفق ، 2011 ، ص 56)**



الشكل رقم (10) : يوضح إختبار إيقاف الكرة (الإخماد)

(موفق، 2011 ، ص 57)

3- إختبار تهديف الكرات :

أ- الهدف من الإختبار :

- قياس دقة التهديف.

ب- الأدوات و الأجهزة اللازمة :

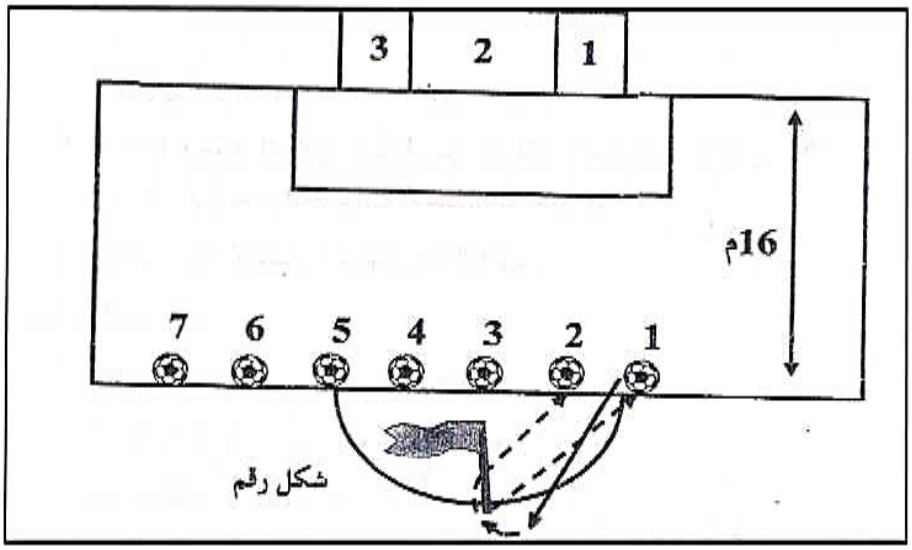
- 7 كرات قدم.
- شاخص.
- مرمى مقسم إلى 3 مناطق كما مبين في الشكل رقم (11).

ج- طريقة الأداء :

- توزع 7 كرات على خط 18، و يبدأ اللاعب بالجرى من خلف الشاخص الموجود على قوس الجزاء بإتجاه الكرة الأولى، فيهدف و يعود للدوران حول الشاخص ، ثم يتجه للكرة الثانية .... وهكذا مع الكرات كلها، وللاعب الحرية بإختيار أي قدم، على أن يتم التنفيذ من وضع الجري.

د- طريقة التسجيل :

- تحسب الدرجة بمجموع الدرجات التى يحصل عليها اللاعب من تهديف الكرات السبعة على النحو التالى :
- يمنح اللاعب 3 درجات إذا دخلت الكرة في المنطقتين المحددتين (2،1).
- يمنح اللاعب 1 درجة إذا دخلت الكرة في المنطقة (3).
- يمنح اللاعب 0 إذا خرجت الكرة خارج المرمى.
- في حالة إرتطام الكرة بالعارضة تمنح درجة تلك المنطقة للاعب. **(موفق ، 2011 ، ص 46)**



الشكل رقم (11) : يوضح إختبار تهديف الكرة

(موفق، 2011 ، ص 47)

4-7-3- الأسس العلمية للإختبارات :

4-7-3-1- ثبات الإختبار:

تعرفه " ليلى السيد فرحات " أن الثبات بأنه درجة التماسك التى يمكن لوسيلة القياس المستعملة من تنفيذها كما تعنى مدى إتساق الإختبار اوالدقة التى يقيس بها الإختبار الظاهرة موضوع القياس. (فرحات، 2007 ، ص144)

جدول رقم (7): يبين معامل الثبات للاختبارات (الفيسيولوجية و البدنية و المهارية).

القدرات	الاختبارات	العينة	معامل الثبات
الفيسيولوجية	القدرة اللاهوائية الفوسفاتية	10	0.993
	السرعة الهوائية القصوى (VMA)		0.948
	الحجم الأقصى لإستهلاك الأكسجين (VO_2MAX)		0.950
البدنية	إختبار مسافة الوثب		0.993
	إختبار درجة مرونة الجذع		0.914
المهارية	دقة تمرير الكرة		0.815
	دقة إيقاف الكرة		0.542
	دقة تهديف الكرة		0.410

من خلال نتائج الجدول (07): نلاحظ أن جميع قيم معامل الثبات للاختبارات الثامنية التي تقيس القدرات الفيسيولوجية والبدنية والمهارية هي قيم عالية، وتنحصر هذه القيم في المدى بين **(0.410)** كأقل قيمة و**(0.993)** كأعلى قيمة، وعليه اختبارات الدراسة تتميز بثبات عال وبالتالي يمكن الاعتماد على هذه الاختبارات في الدراسة الميدانية الرئيسية للدراسة.

4-7-3-2- صدق الإختبار:

تعرفه " ليلى السيد فرحات " ان الصدق هو مدى صلاحية الإختبار اوالمقياس فى القياس ما وضع من اجله، كما يعني صدق الإختبار قدرته على التنبؤ لكي يكون مؤشرا للتوقعات المستقبلية خاصة في حالة إختيار الأفراد الصالحين للممارسة نشاط معين.(**فرحات، 2007 ، ص112**)

جدول رقم (8) : يبين معامل الصدق الذاتي للاختبارات (الفيسيولوجية البدنية و المهارية).

القدرات	الاختبارات	العينة	معامل الصدق
الفيسيولوجية	القدرة اللاهوائية الفوسفاتية	10	0.996
	السرعة الهوائية القصوى (VMA)		0.973
	الحجم الأقصى لإستهلاك الأكسجين (VO_2MAX)		0.974
البدنية	إختبار مسافة الوثب		0.996
	إختبار درجة مرونة الجذع		0.956
المهارية	دقة تمرير الكرة		0.902
	دقة إيقاف الكرة		0.736
	دقة تهديف الكرة		0.640

الجدول رقم (08): يبين معامل الصدق الذاتي للاختبارات الفيسيولوجية و البدنية و المهارية، من خلال نتائج الجدول نلاحظ ان قيم معامل الصدق للاختبارات محصورة بين **(0.640)** كأقل قيمة و**(0.996)** كأعلى قيمة، وهاته القيم تشير إلى ان جميع الاختبارات لديه قيم عالية في معامل الصدق الذاتي، وعليه جميع الاختبارات صادقة ويمكن الاعتماد عليها في التطبيق الميداني للدراسة.

الجدول رقم (9) : صدق المقارنة الطرفية لجميع اختبارات الدراسة.

الاختبار	عينة	المتوسط الحسابي $\overline{X}$	الإنحراف المعياري S	قيمة T المحسوبة	درجة الحرية Df	الدلالة المعنوية Sig	الدلالة الإحصائية
القدرة اللاهوائية الفوسفاتية	الدنيا	73.5133	2.76323	9.253	4	0.796	دال
	العليا	93.8600	2.62143				
السرعة الهوائية القصوى(VMA)	الدنيا	9.4667	0.90738	4.596		0.756	دال
	العليا	12.7667	0.85049				
الحجم الأقصى لإستهلاك الأكسجين (VO_2MAX)	الدنيا	33.1333	3.17582	4.596		0.756	دال
	العليا	44.6833	2.97572				
إختبار مسافة الوثب	الدنيا	31.3333	4.93288	4.889		0.585	دال
	العليا	49.3333	4.04145				
إختبار درجة مرونة الجذع	الدنيا	0.6667	1.52753	9.171		0.442	دال
	العليا	9.0000	1.00000				
دقة تمرير الكرة	الدنيا	10.3333	0.57735	7.071		0.043	دال
	العليا	23.6667	3.21455				
دقة إيقاف الكرة	الدنيا	4.0000	2.00000	5.196		0.116	دال
	العليا	10.0000	0.00000				
دقة تهديف الكرة	الدنيا	9.3333	1.15470	6.379		0.329	دال
	العليا	17.0000	1.73205				

من الجدول رقم (09): نلاحظ أن جميع قيم الاختبارات دالة إحصائيا عند مستوى دلالة **(0.05)** و درجة حرية **(4)**، فجميع الاختبارات أظهرت أن هناك فروق بين المجموعة الدنيا التي لديهم قيم

منخفضة في الاختبارات والمجموعة العليا التي لديها قيم مرتفعة في الاختبارات، وعليه جميع الاختبارات صادقة كونها للاختبارات التفريق بين الافراد منخفضي الأداء والافراد مرتفعي الأداء.

4-7-3-3- موضوعية الإختبار:

يمكن معرفة موضوعية الإختبار عن سبيل التعرف على مقدار الفروق بين التقدير المحكيمين إثنين أو أكثر لأداء، كلما كان معامل الموضوعية مرتفعا أي أنه إختلفا الممتحن وإستعمال نفس الإختبار على نفس المجموعة سنحصل على نفس النتائج، فهي من العوامل المؤثرة على ثبات الإختبالر وخاصة الإختبارات التي تعتمد تقديرات المحكيمين أوالمصحيحين. (**فرحات، 2007 ، ص196**)

4-8- الأساليب الإحصائية المستعملة :

إن طبيعة الموضوع والهدف منه يفرض علينا أساليب إحصائية خاصة، تساعد الباحث في الوصول إلى نتائج ومعطيات، يفسر ويحلل من خلاله الظاهرة " موضوع الدراسة "، و قد تم الإعتماد في هذه الدراسة على جملة من الاساليب الاحصائية المناسبة لتصميم الدراسة فبعد مرحلة التطبيق تم إفراغ المعلومات في الحاسوب الألي بغرض تحليلها ومعالجتها عن طريق البرنامج الإحصائي (**SPSS**) نموذج 22، و هذا من أجل مناقشة الفرضيات في ضوء أهداف البحث وقد إستخدامنا الأساليب الإحصائية الاتية :

4-8-1- الإحصاء الوصفي :

4-8-1-1- النسب المئوية :

إستعملت في هذه الدراسة لغرض تقدير أفراد مجتمع الدراسة الإستطلاعية و كذا تقدير أفراد مجتمع الدراسة الأساسية حسب متغيرات البحث.

النسبة المئوية = عدد التكرارات × 100 ÷ عدد العينة

4-8-1-2- المتوسط الحسابي :

يعتبر المتوسط الحسابي أبسط أنواع مقاييس النزعة المركزية المتداولة على وجه العموم و ذلك لسهولة حسابه و فهم معناه، و يمكن إستخدام القانون بالطريقة التالية :

$$\overline{X} = \frac{\sum Fi\, Xi}{N}$$

$\overline{X}$: المتوسط الحسابي .

$\sum$: مجموع القيم .

Fi : تكرارات الفئة .

Xi: مركز الفئة (أي ناتج جمع الحد الاكبر مع الحد الاقل للفئة ثم القسمة على إثنين).

N: المجموع الكلي لتكرارات الفئات كلها أي مجموع عدد المفردات .

(إخلاص، و باهي، 2000 ، ص293)

4-8-1-3- الإنحراف المعياري :

الإنحراف المعياري هو الجذر التربيعي لمتوسط مجموع مربعات إنحرافات القيم عن وسطها الحسابي ويعتبر الإنحراف المعياري من أهم مقاييس التشتت و أكثرها إستعمالا في علم الإحصاء ، و يمكن إستخدام القانون بالصورة التالية :

$$S = \sqrt{\frac{\sum(Xi - \overline{X})^2}{N}}$$

S : الإنحراف المعياري .

$\overline{X}$: المتوسط الحسابي.

$\sum$: مجموع القيم .

Xi :تكرار الفئة .

N: المجموع الكلي لتكرارات الفئات كلها أي مجموع عدد المفردات . **(البياتي، 2008 ، ص122)**

4-8-1-4- الإختبار (T) :

و يستخدم هذا الإختبار في التصميم التجريبي لأنه يبين أثر المتغير المستقل على المتغير التابع.

(بوحفص، 2005 ، ص 175)

و يمكن إستخدامه وفق المعادلة التالية :

$$T = \frac{\overline{X1} - \overline{X2}}{\sqrt{\frac{(n1-1)S1^2 + (n2-1)S1^2}{n1+n2-2} * \left(\frac{1}{n1} + \frac{1}{n2}\right)}}$$

T : إختبار (T)

$\overline{X}$: المتوسط الحسابي.

S : الإنحراف المعياري.

N : عدد العينة. **(بوحفص، 2005 ، ص 177)**

4-8-1-5- معامل الإرتباط بيرسون :

$$r_p = \frac{n\sum xy-(\sum x)(\sum y)}{\sqrt{(n\sum x^2-(\sum x)^2)(n\sum y^2-(\sum y)^2)}}$$

x : قيم المتغير x.

y : قيم المتغير y.

n : مجموع عدد المفردات.

$\sum$: مجموع القيم .

(علاوي، و رضوان، 1988 ، ص225)

4-8-1-6- إختبار الفرضية حول نسبة واحدة بإستخدام الإحصائي (Z) (الدرجات الزائية) :

$$Z = \frac{p-\pi}{\sqrt{\frac{\pi\,(1-\pi)}{N}}}$$

حيث P النسبة الملاحظة، N حجم العينة، π النسبة المتوقعة. **(سالم، 2009 ، ص31)**

4-8-1-7- إختبار فرضية حول معامل إرتباط واحد (بإستخدام الإختبار الإحصائي t) (الدرجات التائية) :

$$t = \frac{rX\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r2}}$$

حيث r_X معامل الإرتباط المحسوب من بيانات العينة، n حجم العينة، $n-2$ درجة الحرية.
(سالم، 2009 ، ص41)

ملاحظة: لقد تمت المعالجة الإحصائية باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية **spss** نموذج 22.

4-9- صعوبات الدراسة :

إن اى بحث لا يخلو من الصعوبات ، و هذه الصعوبات هى التى تعرقل عمل الباحث ، كما قد يكون لها أثر سلبي على البحث ، و عليه سنحاول ذكر أهم الصعوبات التي و اجهتنا طيلة فترة إنجاز البحث :

- قلة الدراسات السابقة و المشابهة لموضوع بحثنا.
- بعد المسافة بين الفرق أثناء تطبيق بطارية إختبار.

خلاصة :

من خلال هذا الفصل والمتمثل في منهجية البحث وإجراءاته الميدانية، حاولنا بقدر الإمكان توضيح و شرح أهم عناصر و خطوات الدراسة الرئيسية للبحث، و كذا الوسائل و الأدوات، كما تناولنا أيضا فيه الدراسة الإستطلاعية و التي سبقت الدراسة الأساسية، حيث كانت بمثابة تقويم لجميع القياسات و الإختبارات الموظفة في البحث، و في الأخير طرحنا مجموعة من الصعوبات التي واجهتنا في إنجاز هذا البحث.

الفصل الخامس :

* عرض ، تحليل و مناقشة نتائج الدراسة
* عرض ، تحليل نتائج الفرضيات
* مناقشة نتائج الفرضية الأولى
* مناقشة نتائج الفرضية الثانية
* مناقشة نتائج الفرضية الثالثة
* مناقشة نتائج الفرضية الرابعة
* الإستنتاج العام

تمهيد :

بعد دراستنا للجانب النظري ، وتحديد منهجية البحث ووسائله سنحاول في هذا الفصل أولا الإلمام بموضوع الدراسة الميدانية، بتحليل النتائج المتمحورة أساسا على الفرضيات التي قمنا بتحديدها ، ثانيا مقارنة نتائج الإختبارات (الفيسيولوجية والبدنية والمهارية)، و التعليق عليها ومناقشتها وهذا للوصول إلى إجابات عن الأسئلة التي طرحت في مدخل العام للدراسة، كما انتهجنا طريقة تحليل ومناقشة النتائج حتى نعرف مدى مصداقية الفرضيات إلى أن نصل للإستنتاج العام لهذه الدراسة.

5-1- عرض و تحليل النتائج:

5-2- عرض و تحليل نتائج الفرضية الأولى:

نص الفرضية: المستوى المعياري للقدرات الفيسيولوجية يقع ضمن المستوى الجيد لدى أواسط كرة القدم.

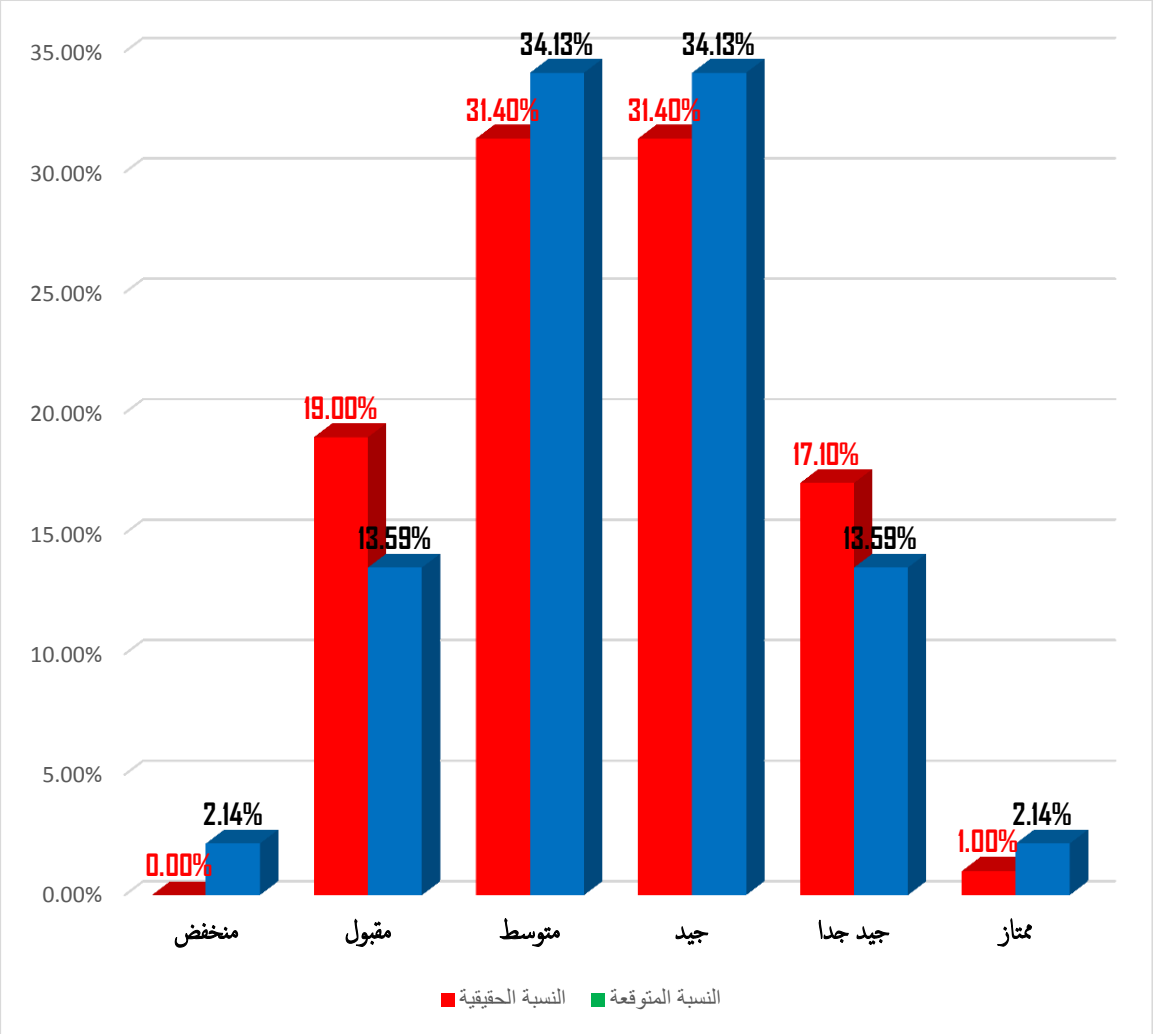
إختبار القدرة اللاهوائية الفوسفاتية :

الجدول رقم (10): توزع عينة الدراسة على المستويات المعيارية لاختبار القدرة اللاهوائية الفوسفاتية.

المستوى	الدرجات المعيارية	الدرجات الخام	التكرار	النسبة المئوية	النسبة المقررة في التوزيع الطبيعي
ضعيف	أقل من 30	أقل من 68.303	0	0	2.14
مقبول	40-30	76.09 – 68.303	20	19	13.59
متوسط	50-40	83.877 – 76.09	33	31.4	34.13
جيد	60-50	91.665 – 83.877	33	31.4	34.13
جيد جدا	70-60	91.452 – 91.665	18	17.1	13.59
ممتاز	أكبر من 70	أكبر من 91.452	1	1	2.14
المجموع			105	100	99.73

يظهر من الجدول رقم (10): أن عدد اللاعبين في المستوى "**الضعيف**" لعينة البحث في اختبار **القدرة اللاهوائية الفوسفاتية** بلغ **(0)** لاعب، مما يمثل نسبة مئوية تبلغ **(0%)** هذه النسبة أقل من النسبة المتوقعة في التوزيع الطبيعي والتي تبلغ **(2.14%)**، أما المستوى "**المقبول**"، فيمكن ملاحظة أن عدد اللاعبين في هذا المستوى بلغ **(20)** لاعبًا، مما يمثل نسبة مئوية تبلغ **(19%)**، وهذه النسبة أكبر من النسبة المتوقعة في التوزيع الطبيعي والتي تبلغ **(13.59%)**، و كان عدد من اللاعبين في المستوى "**المتوسط**" **(33)** بنسبة مئوية تقدر ب **(31.4%)**، و هذه النسبة والتي هي أقل من النسبة المقررة في التوزيع الطبيعي التي قدرت ب **(34.13%)**، وكان هناك تمركز كبير

للاعبين في المستوى "**الجيد**" بلغ **(33)** لاعب و بنسبة تقدر ب **(31.4%)**، هذه النسبة التي هي أقل من النسبة المتوقعة في التوزيع الطبيعي التي تقدر ب **(34.13%)**. أما المستوى "**جيد جدا**" فقد بلغ عدد اللاعبين في هذا المستوى **(18)** لاعب و بنسبة تقدر ب **(17.1%)**، هاته النسبة التي تعتبر أكبر من النسبة المقررة في التوزيع الطبيعي التي تقدر ب **(13.59%)**. و في المستوى الأخير "**ممتاز**" لم يكن هناك سوى **(01)** لاعب واحد بنسبة تقدر ب **(1%)**، هاته النسبة التي تعت١بر أقل من النسبة المقررة في التوزيع الطبيعي التي تقدر ب **(2.14%)**.



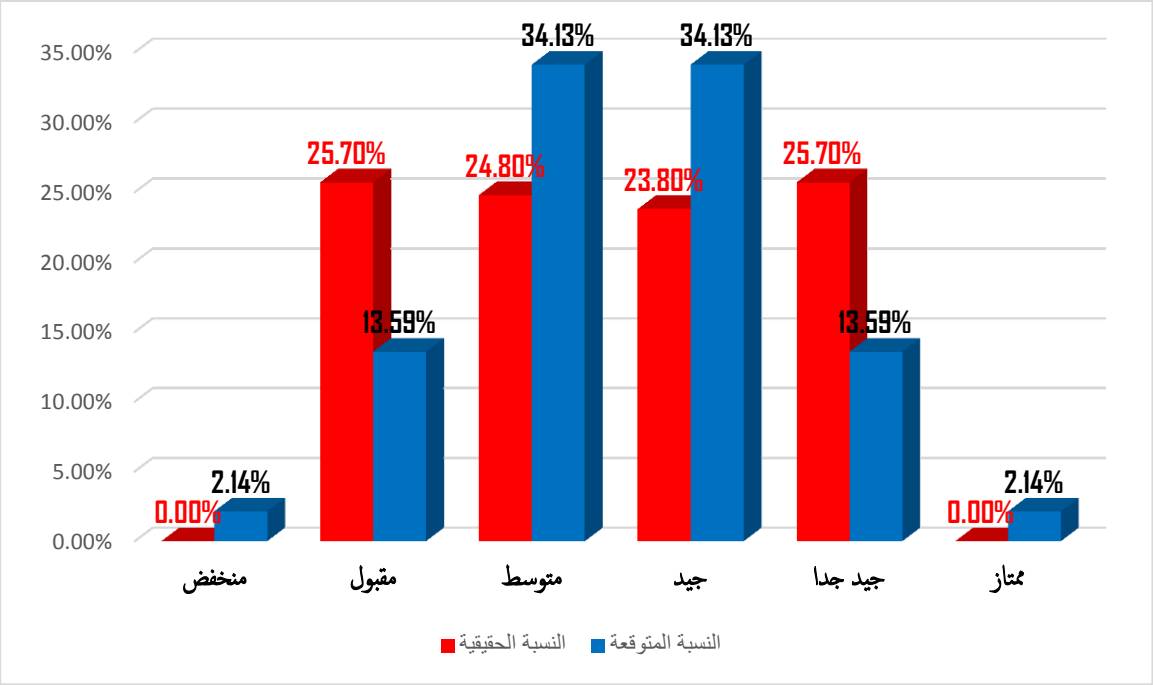
الشكل رقم (12): توزع عينة الدراسة على المستويات المعيارية لاختبار القدرة اللاهوائية الفوسفاتية.

إختبار السرعة الهوائية القصوى (VMA) :

الجدول رقم (11): توزع عينة الدراسة على المستويات المعيارية لاختبار السرعة الهوائية القصوى (VMA).

المستوى	الدرجات المعيارية	الدرجات الخام	التكرار	النسبة المئوية	النسبة المقررة في التوزيع الطبيعي
ضعيف	أقل من 30	أقل من 7.3394	0	0	2.14
مقبول	40-30	9.1011 – 7.3394	27	25.7	13.59
متوسط	50-40	10.863 – 9.1011	26	24.8	34.13
جيد	60-50	12.625 – 10.863	25	23.8	34.13
جيد جدا	70-60	14.386 – 12.625	27	25.7	13.59
ممتاز	أكبر من 70	أكبر من 14.386	0	0	2.14
المجموع			105	100	99.73

يظهر من الجدول رقم (11): أن عدد اللاعبين في المستوى "**الضعيف**" لعينة البحث في اختبار **السرعة الهوائية القصوى (VMA)** بلغ **(0)** لاعب، مما يمثل نسبة مئوية تبلغ **(0%)** هذه النسبة أقل من النسبة المتوقعة في التوزيع الطبيعي والتي تبلغ **(2.14%)**، أما المستوى "**المقبول**"، فيمكن ملاحظة أن عدد اللاعبين في هذا المستوى بلغ **(27)** لاعبًا، مما يمثل نسبة مئوية تبلغ **(25.7%)**، وهذه النسبة أكبر من النسبة المتوقعة في التوزيع الطبيعي والتي تبلغ **(13.59%)**، و كان عدد من اللاعبين في المستوى "**المتوسط**" **(26)** بنسبة مئوية تقدر ب **(24.8%)**، و هذه النسبة و التي هي أقل من النسبة المقررة في التوزيع الطبيعي التي قدرت ب **(34.13%)**، وكان هناك تمركز كبير للاعبين في المستوى "**الجيد**" بلغ **(25)** لاعب و بنسبة تقدر ب **(23.8%)**، هذه النسبة التي هي أقل من النسبة المتوقعة في التوزيع الطبيعي التي تقدر ب **(34.13%)**، أما المستوى "**جيد جدا**" فقد بلغ عدد اللاعبين في هذا المستوى **(27)** لاعب و بنسبة تقدر ب **(25.7%)**، هاته النسبة التي تعتبر أكبر من النسبة المقررة في التوزيع الطبيعي التي تقدر ب **(13.59%)**، و في المستوى الأخير "**ممتاز**" لم يكن هناك أي لاعب **(0)** بنسبة تقدر ب **(0%)**، هاته النسبة التي تعتبر أقل من النسبة المقررة في التوزيع الطبيعي التي تقدر ب **(2.14%)**.



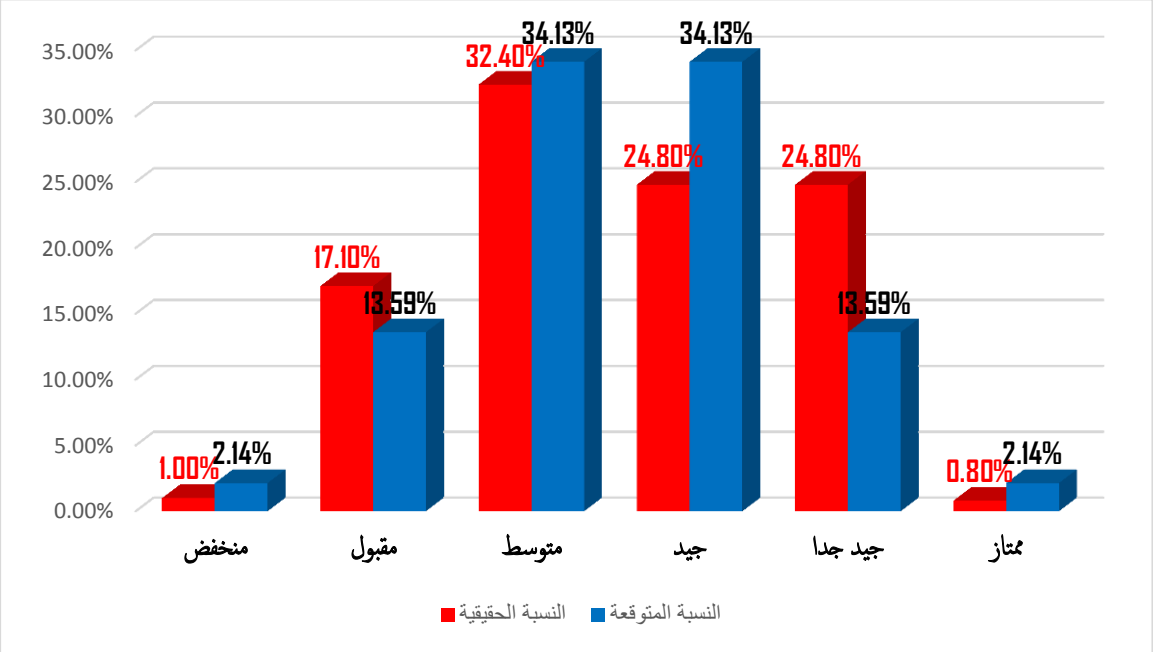
الشكل رقم (13): توزع عينة الدراسة على المستويات المعيارية لاختبار السرعة القصوى الهوائية (VMA).

إختبار الحجم الأقصى لإستهلاك الأكسجين (VO_2MAX):

الجدول رقم (12): توزع عينة الدراسة على المستويات المعيارية لاختبار الحجم الأقصى لإستهلاك الأكسجين (VO_2MAX).

المستوى	الدرجات المعيارية	الدرجات الخام	التكرار	النسبة المئوية	النسبة المقررة في التوزيع الطبيعي
ضعيف	أقل من 30	أقل من 24.356	1	1	2.14
مقبول	40-30	31.05 – 24.356	18	17.1	13.59
متوسط	50-40	37.744 – 31.05	34	32.4	34.13
جيد	60-50	44.438 – 37.744	26	24.8	34.13
جيد جدا	70-60	51.131 – 44.438	26	24.8	13.59
ممتاز	أكبر من 70	أكبر من 51.131	0	0	2.14
المجموع			105	100	99.73

يظهر من الجدول رقم (12): أن عدد اللاعبين في المستوى "**الضعيف**" لعينة البحث في **اختبار الحجم الأقصى لإستهلاك الأكسجين** (VO_2MAX) بلغ **(01)** لاعب، مما يمثل نسبة مئوية تبلغ **(1%)** هذه النسبة أقل من النسبة المتوقعة في التوزيع الطبيعي والتي تبلغ **(2.14%)**، أما المستوى "**المقبول**"، فيمكن ملاحظة أن عدد اللاعبين في هذا المستوى بلغ **(18)** لاعبًا، مما يمثل نسبة مئوية تبلغ **(17.1%)**، وهذه النسبة أكبر من النسبة المتوقعة في التوزيع الطبيعي والتي تبلغ **(13.59%)**، و كان عدد من اللاعبين في المستوى "**المتوسط**" **(34)** لاعب بنسبة مئوية تقدر ب **(32.4%)**، و هذه النسبة و التي هي أقل من النسبة المقررة في التوزيع الطبيعي التي قدرت ب **(34.13%)**، وكان هناك تمركز كبير للاعبين في المستوى "**الجيد**" بلغ **(26)** لاعب و بنسبة تقدر ب **(24.8%)**، هذه النسبة التي هي أقل من النسبة المتوقعة في التوزيع الطبيعي التي تقدر ب **(34.13%)**. أما المستوى "**جيد جدا**" فقد بلغ عدد اللاعبين في هذا المستوى **(26)** لاعب و بنسبة تقدر ب **(34.13%)**، هاته النسبة التي تعتبر أكبر من النسبة المقررة في التوزيع الطبيعي التي تقدر ب **(13.59%)**، و في المستوى الأخير "**ممتاز**" لم يكن هناك أي لاعب **(0)** لاعب بنسبة تقدر ب **(0%)**، هاته النسبة التي تعتبر أقل من النسبة المقررة في التوزيع الطبيعي التي تقدر ب **(2.14%)**.



الشكل رقم (14): توزع عينة الدراسة على المستويات المعيارية لاختبار الحجم الأقصى لإستهلاك الأكسجين (VO_2MAX).

5-2-1- عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية:

نص الفرضية: المستوى المعياري للقدرات البدنية يقع ضمن المستوى الجيد لدى أواسط كرة القدم.

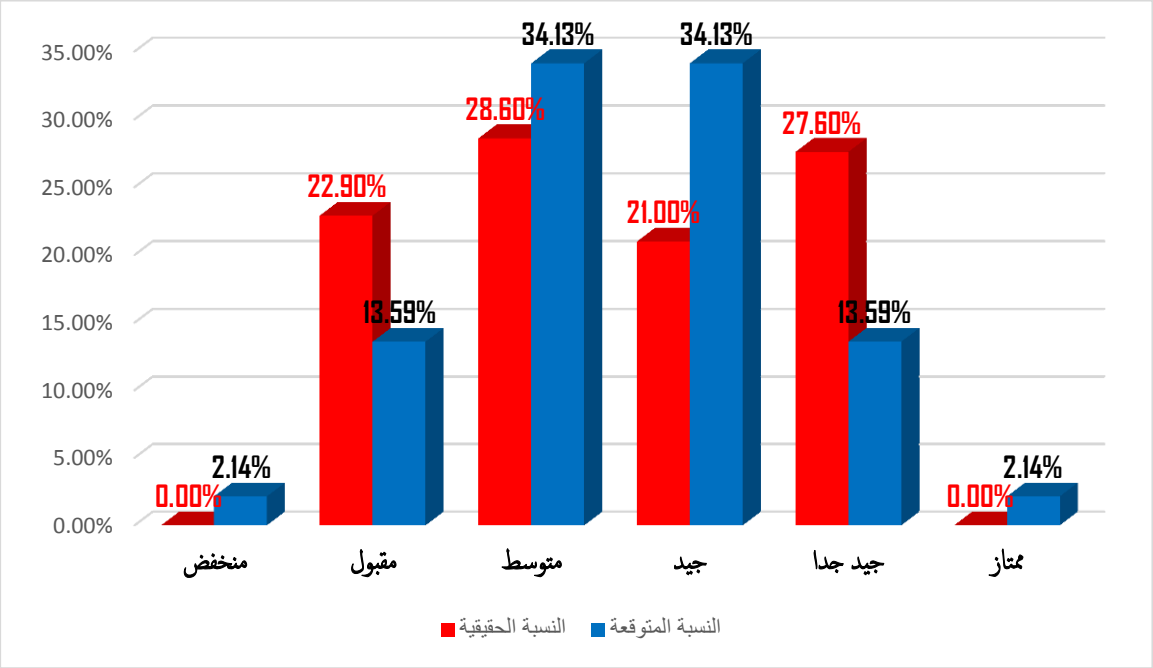
إختبار مسافة الوثب :

الجدول رقم (13): توزع عينة الدراسة على المستويات المعيارية لاختبار مسافة الوثب.

المستوى	الدرجات المعيارية	الدرجات الخام	التكرار	النسبة المئوية	النسبة المقررة في التوزيع الطبيعي
ضعيف	أقل من 30	أقل من 21.531	0	0	2.14
مقبول	40-30	30.956 – 21.531	24	22.9	13.59
متوسط	50-40	40.381 – 30.956	30	28.6	34.13
جيد	60-50	49.806 – 40.381	22	21	34.13
جيد جدا	70-60	59.231 – 49.806	29	27.6	13.59
ممتاز	أكبر من 70	أكبر من 59.231	0	0	2.14
المجموع			105	100	99.73

يظهر من الجدول رقم (13): أن عدد اللاعبين في المستوى "**الضعيف**" لعينة البحث في اختبار **مسافة الوثب** بلغ **(0)** لاعب، مما يمثل نسبة مئوية تبلغ **(0%)** هذه النسبة أقل من النسبة المتوقعة في التوزيع الطبيعي والتي تبلغ **(2.14%)**، أما المستوى "**المقبول**"، فيمكن ملاحظة أن عدد اللاعبين في هذا المستوى بلغ **(24)** لاعبًا، مما يمثل نسبة مئوية تبلغ **(22.9%)**، وهذه النسبة أقل من النسبة المتوقعة في التوزيع الطبيعي والتي تبلغ **(13.59%)**، و كان عدد من اللاعبين في المستوى "**المتوسط**" **(30)** بنسبة مئوية تقدر ب **(28.6%)**، و هذه النسبة و التي هي أقل من النسبة المقررة في التوزيع الطبيعي التي قدرت ب **(34.13%)**، وكان هناك تمركز كبير للاعبين في المستوى "**الجيد**" بلغ **(22)** لاعب و بنسبة تقدر ب **(21%)**، هذه النسبة التي هي أقل من النسبة المتوقعة في التوزيع الطبيعي التي تقدر ب **(34.13%)**، أما المستوى "**جيد جدا**" فقد بلغ عدد اللاعبين في هذا المستوى **(29)** لاعب و بنسبة تقدر ب **(27.6%)**، هاته النسبة التي تعتبر أكبر من النسبة المقررة في التوزيع الطبيعي التي تقدر ب **(13.59%)**. و في

المستوى الأخير "**ممتاز**" لم يكن هناك أي لاعب **(0)** لاعب بنسبة تقدر ب **(0%)**، هاته النسبة التي تعتبر أقل من النسبة المقررة في التوزيع الطبيعي التي تقدر ب **(2.14%)**.



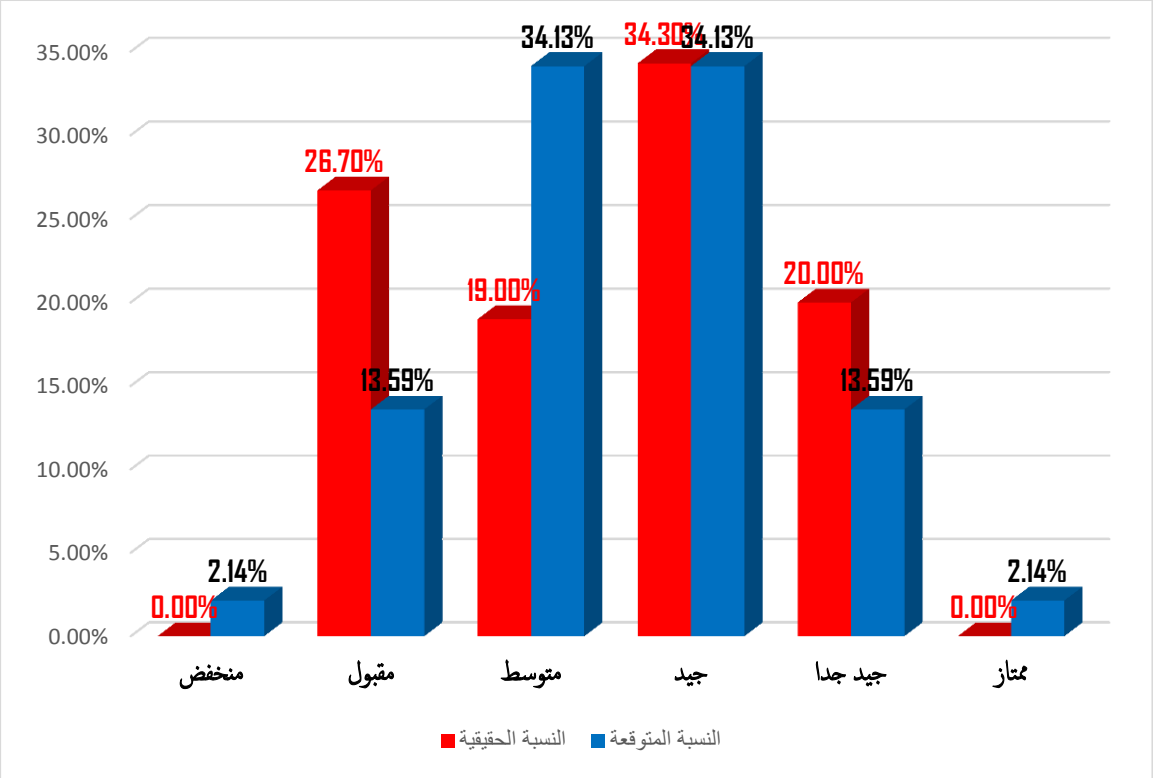
الشكل رقم (15): توزع عينة الدراسة على المستويات المعيارية لاختبار مسافة الوثب.

إختبار درجة مرونة الجذع :

الجدول رقم (14): توزع عينة الدراسة على المستويات المعيارية لاختبار درجة مرونة الجذع.

المستوى	الدرجات المعيارية	الدرجات الخام	التكرار	النسبة المئوية	النسبة المقررة في التوزيع الطبيعي
ضعيف	أقل من 30	أقل من -0.156	0	0	2.14
مقبول	40-30	2.6168 – -0.156	28	26.7	13.59
متوسط	50-40	5.3896 – 2.6168	20	19	34.13
جيد	60-50	8.1624 – 5.3896	36	34.3	34.13
جيد جدا	70-60	10.953 – 8.1624	21	20	13.59
ممتاز	أكبر من 70	أكبر من 10.953	0	0	2.14
المجموع			105	100	99.73

يظهر من الجدول رقم (14): أن عدد اللاعبين في المستوى "**الضعيف**" لعينة البحث في اختبار **درجة مرونة الجذع** بلغ **(0)** لاعب، مما يمثل نسبة مئوية تبلغ **(0%)** هذه النسبة أقل من النسبة المتوقعة في التوزيع الطبيعي والتي تبلغ **(2.14%)**، أما المستوى "**المقبول**"، فيمكن ملاحظة أن عدد اللاعبين في هذا المستوى بلغ **(28)** لاعبًا، مما يمثل نسبة مئوية تبلغ **(26.7%)**، وهذه النسبة أكبر من النسبة المتوقعة في التوزيع الطبيعي والتي تبلغ **(13.59%)**. و كان عدد من اللاعبين في المستوى "**المتوسط**" **(20)** بنسبة مئوية تقدر ب **(19%)**، و هذه النسبة و التي هي أقل من النسبة المقررة في التوزيع الطبيعي التي قدرت ب **(34.13%)**، وكان هناك تمركز كبير للاعبين في المستوى "**الجيد**" بعدد بلغ **(36)** لاعب و بنسبة تقدر ب **(34.3%)**، هذه النسبة التي هي أكبر من النسبة المتوقعة في التوزيع الطبيعي التي تقدر ب **(34.13%)**. أما المستوى "**جيد جدا**" فقد بلغ عدد اللاعبين في هذا المستوى **(21)** لاعب و بنسبة تقدر ب **(20%)**، هاته النسبة التي تعتبر أكبر من النسبة المقررة في التوزيع الطبيعي التي تقدر ب **(13.59%)**، و في المستوى الأخير "**ممتاز**" لم يكن هناك أي لاعب **(0)** لاعب بنسبة تقدر ب **(0%)**، هاته النسبة التي تعتبر أقل من النسبة المقررة في التوزيع الطبيعي التي تقدر ب **(2.14%)**.



الشكل رقم (16): توزع عينة الدراسة على المستويات المعيارية لاختبار درجة مرونة الجذع.

5-2-2- عرض و تحليل نتائج الفرضية الثالثة:

نص الفرضية: المستوى المعياري للقدرات المهارية يقع ضمن المستوى الجيد لدى أواسط كرة القدم.

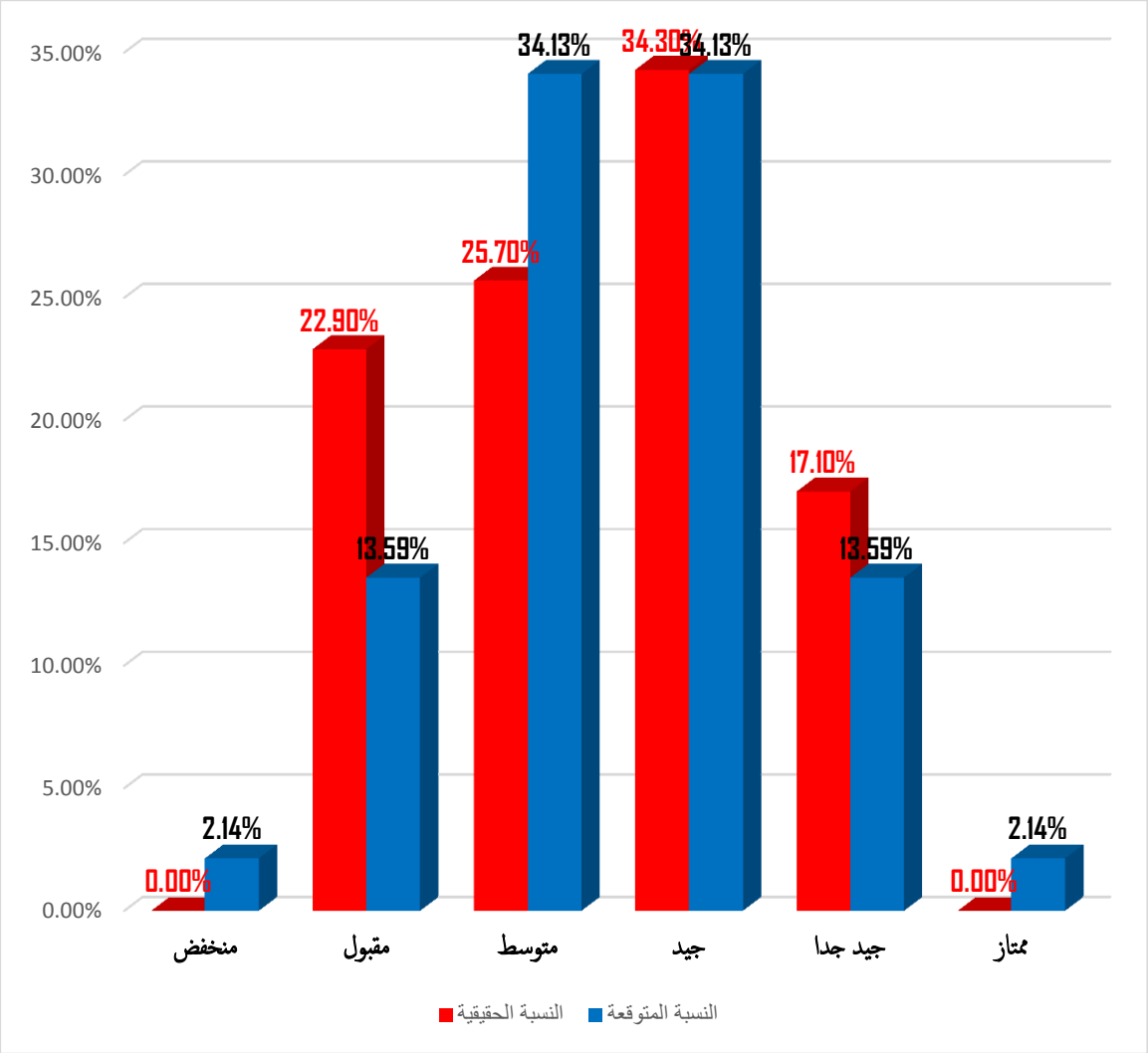
إختبار دقة تمرير الكرة :

الجدول رقم (15): توزع عينة الدراسة على المستويات المعيارية لاختبار دقة تمرير الكرة.

المستوى	الدرجات المعيارية	الدرجات الخام	التكرار	النسبة المئوية	النسبة المقررة في التوزيع الطبيعي
ضعيف	أقل من 30	أقل من 2.0107	0	0	2.14
مقبول	40-30	8.5577 – 2.0107	24	22.9	13.59
متوسط	50-40	15.105 – 8.5577	27	25.7	34.13
جيد	60-50	21.652 – 15.105	36	34.3	34.13
جيد جدا	70-60	28.199 – 21.652	18	17.1	13.59
ممتاز	أكبر من 70	أكبر من 28.199	0	0	2.14
المجموع			105	100	99.73

يظهر من الجدول رقم (15): أن عدد اللاعبين في المستوى "**الضعيف**" لعينة البحث في اختبار **دقة تمرير الكرة** بلغ **(0)** لاعب، مما يمثل نسبة مئوية تبلغ **(0%)** هذه النسبة أقل من النسبة المتوقعة في التوزيع الطبيعي والتي تبلغ **(2.14%)**، أما المستوى "**المقبول**"، فيمكن ملاحظة أن عدد اللاعبين في هذا المستوى بلغ **(24)** لاعبًا، مما يمثل نسبة مئوية تبلغ **(22.9%)**، وهذه النسبة أكبر من النسبة المتوقعة في التوزيع الطبيعي والتي تبلغ **(13.59%)**. و كان عدد من اللاعبين في المستوى "**المتوسط**" **(27)** بنسبة مئوية تقدر ب **(25.7%)**، و هذه النسبة و التي هي أقل من النسبة المقررة في التوزيع الطبيعي التي قدرت ب **(34.13%)**، وكان هناك تمركز كبير للاعبين في المستوى "**الجيد**" بعدد بلغ **(36)** لاعب و بنسبة تقدر ب **(34.3%)**، هذه النسبة التي هي أكبر من النسبة المتوقعة في التوزيع الطبيعي التي تقدر ب **(34.13%)**، أما المستوى

"**جيد جدا**" فقد بلغ عدد اللاعبين في هذا المستوى **(18)** لاعب و بنسبة تقدر ب **(17.1%)**، هاته النسبة التي تعتبر أكبر من النسبة المقررة في التوزيع الطبيعي التي تقدر ب **(13.59%)**. و في المستوى الأخير "**ممتاز**" لم يكن هناك أي لاعب **(0)** لاعب بنسبة تقدر ب **(0%)**، هاته النسبة التي تعتبر أقل من النسبة المقررة في التوزيع الطبيعي التي تقدر ب **(2.14%)**.



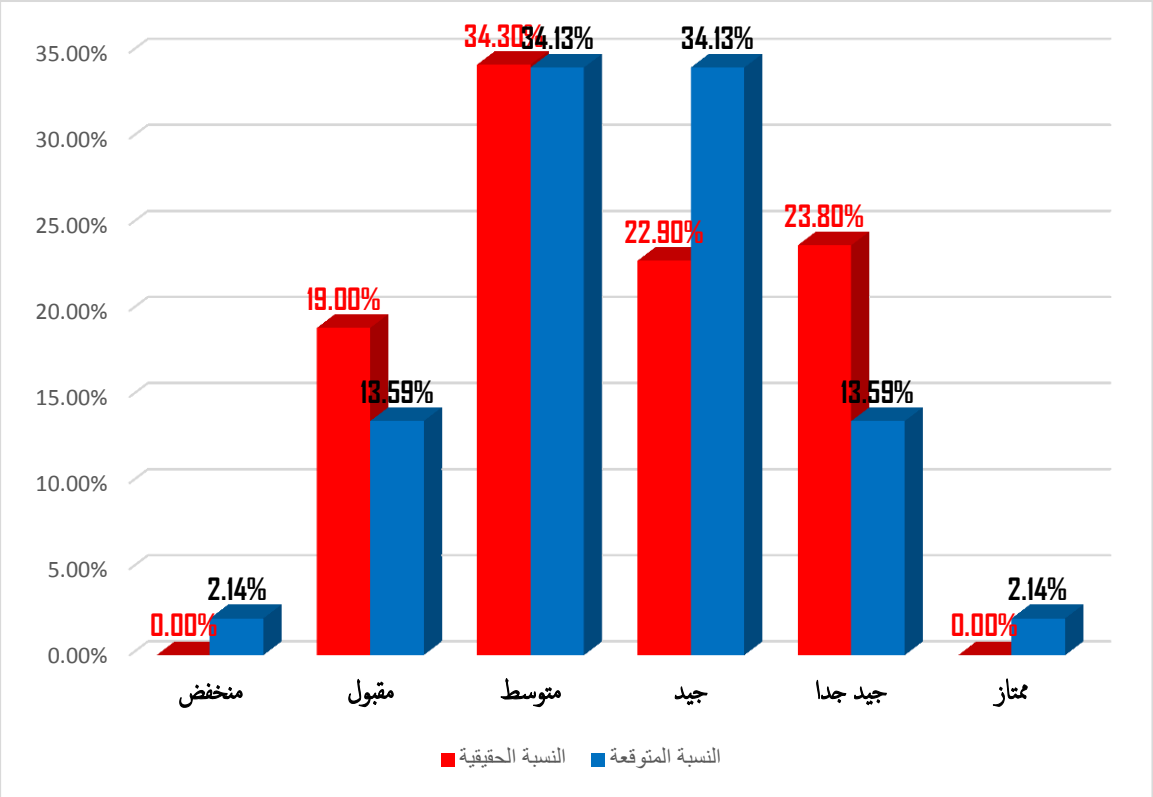
الشكل رقم (17): توزع عينة الدراسة على المستويات المعيارية لاختبار دقة تمرير الكرة.

إختبار دقة إيقاف الكرة :

الجدول رقم (16): توزع عينة الدراسة على المستويات المعيارية لاختبار دقة إيقات الكرة.

المستوى	الدرجات المعيارية	الدرجات الخام	التكرار	النسبة المئوية	النسبة المقررة في التوزيع الطبيعي
ضعيف	أقل من 30	أقل من 0.5293	0	0	2.14
مقبول	40-30	3.4265 - 0.5293	20	19	13.59
متوسط	50-40	6.3238 - 3.4265	36	34.3	34.13
جيد	60-50	9.2211 - 6.3238	24	22.9	34.13
جيد جدا	70-60	12.118 - 9.2211	25	23.8	13.59
ممتاز	أكبر من 70	أكبر من 12.118	0	0	2.14
المجموع			105	100	99.73

يظهر من الجدول رقم (16): أن عدد اللاعبين في المستوى "**الضعيف**" لعينة البحث في اختبار **دقة إيقاف الكرة** بلغ **(0)** لاعب، مما يمثل نسبة مئوية تبلغ **(0%)** هذه النسبة أقل من النسبة المتوقعة في التوزيع الطبيعي والتي تبلغ **(2.14%)**، أما المستوى "**المقبول**"، فيمكن ملاحظة أن عدد اللاعبين في هذا المستوى بلغ **(20)** لاعبًا، مما يمثل نسبة مئوية تبلغ **(19%)**، وهذه النسبة أقل من النسبة المتوقعة في التوزيع الطبيعي والتي تبلغ **(13.59%)**، وكان هناك تمركز كبير للاعبين في المستوى "**المتوسط**" **(36)** بنسبة مئوية تقدر ب **(34.3%)**، و هذه النسبة و التي هي أكبر من النسبة المقررة في التوزيع الطبيعي التي قدرت ب **(34.13%)**، و كان عدد من اللاعبين في المستوى في المستوى "**الجيد**" بعدد بلغ **(24)** لاعب و بنسبة تقدر ب **(22.9%)**، هذه النسبة التي هي أقل من النسبة المتوقعة في التوزيع الطبيعي التي تقدر ب **(34.13%)**، أما المستوى "**جيد جدا**" فقد بلغ عدد اللاعبين في هذا المستوى **(25)** لاعب و بنسبة تقدر ب **(23.8%)**، هاته النسبة التي تعتبر أكبر من النسبة المقررة في التوزيع الطبيعي التي تقدر ب **(13.59%)**. و في المستوى الأخير "**ممتاز**" لم يكن هناك أي لاعب **(0)** لاعب بنسبة تقدر ب **(0%)**، هاته النسبة التي تعتبر أقل من النسبة المقررة في التوزيع الطبيعي التي تقدر ب **(2.14%)**.



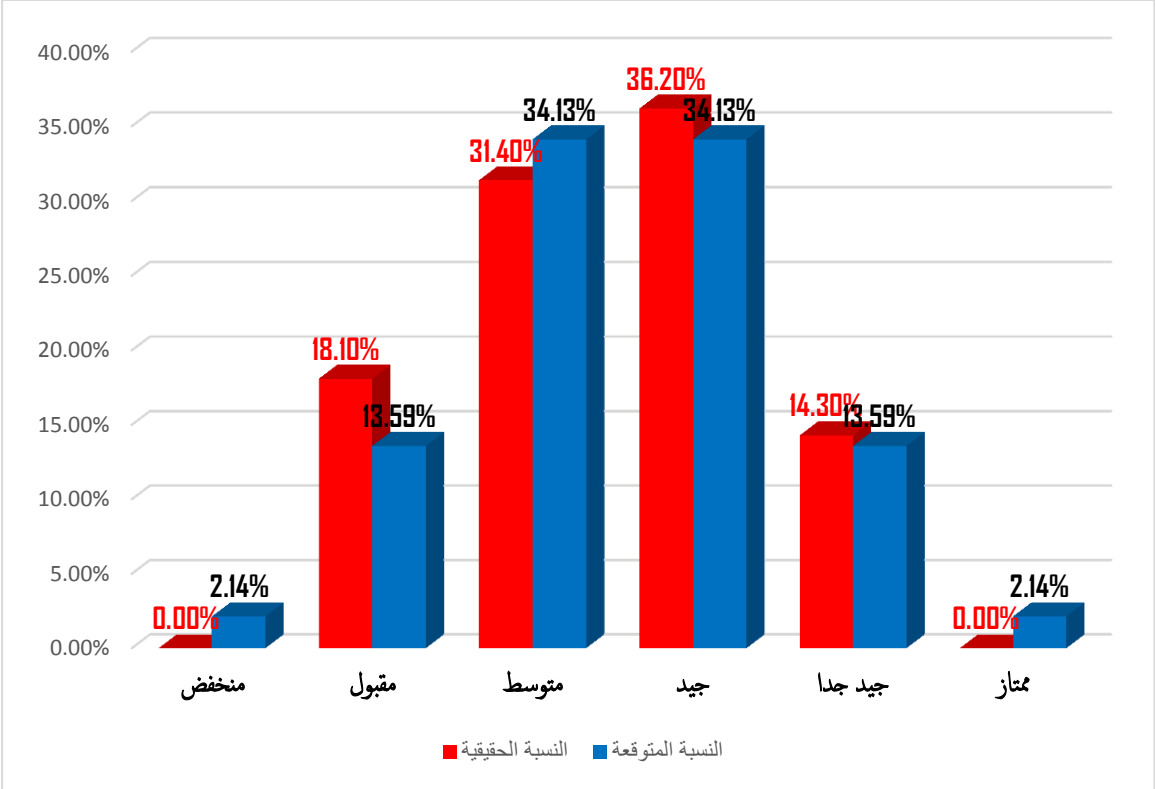
الشكل رقم (18): توزع عينة الدراسة على المستويات المعيارية لاختبار دقة إيقاف الكرة.

إختبار دقة تهديف الكرة :

الجدول رقم (17): توزع عينة الدراسة على المستويات المعيارية لاختبار دقة تهديف الكرة.

المستوى	الدرجات المعيارية	الدرجات الخام	التكرار	النسبة المئوية	النسبة المقررة في التوزيع الطبيعي
ضعيف	أقل من 30	أقل من 5.4563	0	0	2.14
مقبول	40-30	9.4901 – 5.4563	19	18.1	13.59
متوسط	50-40	13.524 – 9.4901	33	31.4	34.13
جيد	60-50	17.558 – 13.524	38	36.2	34.13
جيد جدا	70-60	21.591 – 17.558	15	14.3	13.59
ممتاز	أكبر من 70	أكبر من 21.591	0	0	2.14
المجموع			105	100	99.73

يظهر من الجدول رقم (17): أن عدد اللاعبين في المستوى "**الضعيف**" لعينة البحث في اختبار **دقة تهديف الكرة** بلغ **(0)** لاعب، مما يمثل نسبة مئوية تبلغ **(0%)** هذه النسبة أقل من النسبة المتوقعة في التوزيع الطبيعي والتي تبلغ **(2.14%)**، أما المستوى "**المقبول**"، فيمكن ملاحظة أن عدد اللاعبين في هذا المستوى بلغ **(19)** لاعبًا، مما يمثل نسبة مئوية تبلغ **(18.1%)**، وهذه النسبة أكبر من النسبة المتوقعة في التوزيع الطبيعي والتي تبلغ **(13.59%)**، و كان عدد من اللاعبين في المستوى "**المتوسط**" **(33)** بنسبة مئوية تقدر ب **(31.4%)**، و هذه النسبة و التي هي أقل من النسبة المقررة في التوزيع الطبيعي التي قدرت ب **(34.13%)**. وكان هناك تمركز كبير للاعبين في المستوى "**الجيد**" بعدد بلغ **(38)** لاعب و بنسبة تقدر ب **(36.2%)**، هذه النسبة التي هي أكبر من النسبة المتوقعة في التوزيع الطبيعي التي تقدر ب **(34.13%)**. أما المستوى "**جيد جدا**" فقد بلغ عدد اللاعبين في هذا المستوى **(15)** لاعب و بنسبة تقدر ب **(14.3%)**، هاته النسبة التي تعتبر أكبر من النسبة المقررة في التوزيع الطبيعي التي تقدر ب **(13.59%)**، و في المستوى الأخير "**ممتاز**" لم يكن هناك أي لاعب **(0)** لاعب بنسبة تقدر ب **(0%)**، هاته النسبة التي تعتبر أقل من النسبة المقررة في التوزيع الطبيعي التي تقدر ب **(2.14%)**.



الشكل رقم (19): توزع عينة الدراسة على المستويات المعيارية لاختبار دقة تهديف الكرة.

5-2-3- عرض و تحليل نتائج الفرضية الرابعة:

نص الفرضية: توجد علاقـة طرديـة ذات دلالة إحصائية بين القدرات الفيسيولوجية و القدرات البدنية و القدرات المهارية لدى لاعبي كرة القدم.

إختبار دقة تمرير الكرة :

الجدول رقم (18): يبين العلاقة بين اختبار دقة تمرير الكرة مع اختبارات القدرات الفيسيولوجية و القدرات البدنية.

الاختبار	قيمة الارتباط	القيمة المعنوية	نوع الارتباط
إختبار القدرة اللاهوائية الفوسفاتية	−0.013	0.891	لايوجد
إختبار السرعة الهوائية القصوى (VMA)	−0.285	0.003	عكسي
إختبار الحجم الأقصى لإستهلاك الأكسجين (VO_2MAX)	−0.236	0.015	عكسي
إختبار مسافة الوثب	−0.009	0.924	لا يوجد
إختبار درجة مرونة الجذع	0.521	0.000	طردي

من الجدول رقم (18): نلاحظ أن معامل الارتباط للاختبارت الفيسيولوجية و البدنية مع اختبار دقة تمرير الكرة كانت محصورة بين **(0.285−)** كأقل قيمة و **(0.521)** كأعلى قيمة، و كانت معظم الاختبارات دالة إحصائيا، كون القيمة المعنوية للاختبارت أقل من مستوى الدلالة **0.05**، ما عدا اختبار القدرة اللاهوائية الفوسفاتية و اختبار مسافة الوثب الذي لم يظهر ارتباط باختبار دقة تمرير الكرة حيث كانت القيمة المعنوية له اكبر من **5%**.

إختبار دقة إيقاف الكرة :

الجدول رقم (19): يبين العلاقة بين اختبار دقة إيقاف الكرة مع اختبارات القدرات الفيسيولوجية و القدرات البدنية.

الاختبار	قيمة الارتباط	القيمة المعنوية	نوع الارتباط
إختبار القدرة اللاهوائية الفوسفاتية	−0.185	0.059	لايوجد
إختبار السرعة الهوائية القصوى (VMA)	−0.185	0.059	لا يوجد
إختبار الحجم الأقصى لإستهلاك الأكسجين (VO_2MAX)	−0.159	0.105	لايوجد
إختبار مسافة الوثب	0.432	0.000	طردي
إختبار درجة مرونة الجذع	0.432	0.000	طردي

من الجدول رقم (19): نلاحظ أن معامل الارتباط للاختبارات الفيسولوجية و البدنية مع اختبار دقة إيقاف الكرة كانت محصورة بين **(0.185−)** كأقل قيمة و **(0.432)** كأعلى قيمة، و كانت معظم الاختبارت غير دالة إحصائيا كون القيمة المعنوية للاختبارت أكبر من مستوى الدلالة **0.05**، باستثناء اختبار مسافة الوثب و إختبار درجة مرونة الجذع اللذان أظهرا ارتباط باختبار دقة إيقاف الكرة حيث كانت القيمة المعنوية أقل من **5%**.

إختبار دقة تهديف الكرة :

الجدول رقم (20): يبين العلاقة بين دقة تهديف الكرة مع اختبارات القدرات الفيسيولوجية و القدرات البدنية.

الاختبار	قيمة الارتباط	القيمة المعنوية	نوع الارتباط
إختبار القدرة اللاهوائية الفوسفاتية	−0.228	0.019	عكسي
إختبار السرعة الهوائية القصوى (VMA)	−0.228	0.019	عكسي
إختبار الحجم الأقصى لإستهلاك الأكسجين (VO_2MAX)	−0.218	0.026	عكسي
إختبار مسافة الوثب	0.344	0.000	طردي
إختبار درجة مرونة الجذع	0.344	0.000	طردي

من الجدول رقم (20): نلاحظ أن معاملات الارتباط للاختبارت الفيسيولوجية و البدنية مع اختبار دقة تهديف الكرة كانت محصورة بين **(0.228−)** كأقل قيمة و **(0.344)** كأعلى قيمة، و كانت معظم الاختبارت دالة إحصائيا كون القيمة المعنوية للاختبارت أقل من مستوى الدلالة **0.05**، حيث كانت القيمة المعنوية لكل الإختبارات اقل من **5%**.

5-3- مناقشة النتائج في ظل الفرضيات :

5-3-1- مناقشة الفرضية الأولى:

المستوى المعياري للقدرات الفيسيولوجية يقع ضمن المستوى الجيد لدى أواسط كرة القدم.

من خلال النتائج المبينة في الجداول رقم **(10 ، 11 ، 12)** يتضح توزع عينة الدراسة على المستويات المعيارية في الإختبارات الفيسيولوجية فعند مناقشة نتائج العينة في **إختبار القدرة اللاهوائية الفوسفاتية** في الجدول رقم **(10)** و الشكل رقم **(12)** يتضح أن عدد اللاعبين في المستوى " **الجيد جدا** " هم **18** لاعب و في المستوى " **الجيد** " نجد **33** لاعب بالتالي تمكنا من تحديد أفضل العناصر في القدرة اللاهوائية الفوسفاتية لذلك يسعى الإعداد الفسيولوجي في كرة القدم الى توجية برامج التدريب لتنمية اللياقة اللاهوائية الفوسفاتية ليتمكن اللاعب من تأدية واجباته الفنية بكفاءة دون الشعور المبكر بالتعب الناتج عن نقص الأوكسجين اثناء الاداء مع قدرة اجهزة الجسم على سرعة تسديد هذا الدين من خلال انخفاض معدل اللعب، ويجب ان تنظم الوحدات التدريبية اهدافها للسعي نحو تنمية القدرة اللاهوائية مع طبيعة الاداء الحديث في كرة القدم. **(خزعل ، 2014 ، ص 22)** وهذا مايسمى بأنه عملية إختيار أحسن العناصر من اللاعبين من خلال عدد كبير منهم ، طبقا لمحددات معينة. **(مفتي، 1996 ، ص 306)**، غير أن تسجيل لاعبين في المستويات الدنيا يرجعه الطالب الباحث إلى الإنتقاء بالصدفة وهذا مأكده " **شغاتي عامر**" أي يعد هذا الإختيار عملا غير منتظم أو يكون منظم لاكتشاف المواهب في الرياضية كما أن الإختيار الصدفي لا يطبق في الفروع الرياضية جميعها، إذ توجد بعض الفروع تسجل فيها أرقام قياسية وأكثر وهي عملية طويلة الأمد وأساسها (الإختيار الطبيعي). **(شغاتي، 2014 ، ص 150)** و هو ما أنعكس سلبا على مستوى غالبية اللاعبين وهو ما وافق **الدراسة الثامنة** درسة **(ببوشة وهيب و آخرون ،2018)** ومن نتائج الدراسة إنتقاء الناشئين يخضع لأساليب غير علمية ، حيث إعتمدت على الصدفة و الملاحظة و الخبرة الشخصية و أحيانا على العفوية أو الخصوصية، وعند الوقوف عند الجدول رقم **(11)** و الشكل رقم **(13)** مناقشة توزع عينة الدراسة على المستويات المعيارية **لإختبار السرعة الهوائية القصوى (VMA)**، يتضح أن عدد اللاعبين في المستوى " **الجيد جدا** " هم **27** لاعب و في المستوى " **الجيد** " نجد **25** لاعب بالتالي تمكنا من تحديد أفضل العناصر في السرعة الهوائية القصوى (VMA) و أغلبية لمستوى جيد جد و الجيد و البقية في المستويات الأخرى و هي القراءة التي تتيح لنا تحديد بعض العناصر ممن يمتلكون مؤهلات جيدة في هذه الصفة مما يساعد اللاعبين من تطوير قابلية عمل الجهازين الدوري و التنفسي والذي يؤدي بدوره الى الهدف هو زيادة السرعة الهوائية القصوى و زيادة الحد الاقصى لأستهلاك

الاوكسجين (VO_2 MAX) بالاضافة الى التكيف العام للاعب والذي يتناسب مع زمن اللعبة. **(خزعل ، 2014 ، ص 17)**، أما بخصوص الحجم الأقصى لإستهلاك الأكسجين (VO_2MAX) يتضح الجدول رقم **(12)** و الشكل رقم **(14)** مناقشة توزع عينة الدراسة على المستويات المعيارية **لاختبار الحجم الأقصى لإستهلاك الأكسجين (VO_2MAX)** يتبين لنا أن عدد اللاعبين في المستوى " **الجيد جدا** " هم **26** لاعب و في المستوى " **الجيد** " نجد **26** بالتالي تمكنا من تحديد أفضل العناصر في **الحجم الأقصى لإستهلاك الأكسجين (VO_2MAX)** و أغلبية لمستوى جيد جد و الجيد و البقية في المستويات الأخرى و هي القراءة التي تتيح لنا تحديد بعض العناصر ممن يمتلكون مؤهلات جيدة في هذه الصفة التي يحتاجها اللاعب و إستهلاكه الحجم الأقصى لإستهلاك الأكسجين (VO_2MAX) الكبير خلال المبارة وهذا مايتوافق مع " **خزعل أمين** " إن نظام إنتاج الطاقة الهوائي الأساسي الذي يدعم نظام الطاقة في رياضة كرة القدم كون ان هذه اللعبة تتفاوت وتيرتها بين ارتفاع اللعب اثناء الجري السريع تارة والبطيء تارة اخرى ويعتبر إستهلاك الحجم الهوائي الأقصى (VO_2 MAX) للاعبي دليلا دقيقا عن مدى قابلية جسم الرياضي على استهلاك الأوكسجين وهذا نائج من تعاون كبير بين الرئة والقلب والعضلات العاملة. **(خزعل ، 2014، ص 13)**، إذ ان التدريب الهوائي والوصول (VO_2 MAX) الى حدوده القصوى و القدرة على تكرار الجهد الأقصى لعدد من المرات و الحجم الذي يتم الوصول اليه اثناء المباريات وهذا بطبيعة الحال يتضمن بقاء جودة الأداء الفني **(خزعل ، 2014 ، ص 20)**، غير أن تسجيل لاعبين في المستويات الدنيا يرجعه الطالب الباحث إلى الإنتقاء بالملاحظة وهو ما يتوافق في **الدراسة الثالث عشر** درسة **(دراجولجوب فيلجوفيتش و آخرون ،2010)** ومن نتائج الدراسة أنه في عملية اختيار اللاعبين غالبًا ما يختار المدرب بملاحظة أولئك اللاعبين المتفوقين بدنيًا، وهو ما لا ينطبق على الطلاب واللاعبين الشباب.

و من خلال تحليل نتائج الجداول السابقة نستنتج أن المستوى المعياري للقدرات الفيسيولوجية يقع ضمن المستوى الجيد ، و حسب الفرضية الأولى التي تنص على : " المستوى المعياري للقدرات الفيسيولوجية يقع ضمن المستوى الجيد لدى أواسط كرة القدم ".

إذن و بعد دراسة متغيرات الفرضية الأولى **(القدرة اللاهوائية الفوسفاتية، السرعة الهوائية القصوى (VMA)، الحجم الأقصى لإستهلاك الأكسجين (VO_2MAX))** يمكن أن نقول أن **الفرضية الأولى تحققت في كامل متغيراتها أو أجزائها** و أكدتها الدراسات السابقة و النظرية.

5-3-2- مناقشة الفرضية الثانية:

المستوى المعياري للقدرات البدنية يقع ضمن المستوى الجيد لدى أواسط كرة القدم.

من خلال النتائج المبينة في الجداول رقم (**13** ، **14**) يتضح توزع عينة الدراسة على المستويات المعيارية في الإختبارات البدنية فعند مناقشة نتائج العينة في **إختبار مسافة الوثب** في الجدول رقم **(13)** و الشكل رقم **(15)** يتضح أن عدد اللاعبين في المستوى " **الجيد جدا** " هم **27** لاعب و في المستوى " **الجيد** " نجد **25** لاعب بالتالي تمكنا من تحديد أفضل العناصر في **مسافة الوثب** و أغلبية لمستوى جيد جد و الجيد و البقية في المستويات الأخرى و هي القراءة التي تتيح لنا تحديد بعض العناصر ممن يمتلكون مؤهلات جيدة في هذه الصفة التي يحتاجها اللاعب بالتالي تمكنا من تحديد أفضل العناصر في مسافة الوثب وهذا مايتوافق مع " **مفتي إبراهيم** " بأنة في كرة القدم تعرف مقدرة اللاعب على الأداء البدني الذي يتطلب مقاومات مرتفعة ويتطلب قوة مرتفعة خلال زمن المباراة ، ونظرا لكثرة إحتكاك اللاعب بالأرض و المنافسين و دائم الإحتكاك بالكرة كما أنه دائم الحركة وكل ذلك يتطلب من عضلات اللاعب أنواع القوة ، فلاعب كرة القدم دائم العمل ضد جميع هذه المقاومات طوال 90 دقيقة ، لذلك مسافة الوثب مهم للاعب كرة القدم (مثل ضرب الكرة بالرأس ، الإرتقاء مع الاعب المنافس ....)، حتى يتمكن من الإستمرار في العطاء بمتطلبات المباراة . (**مفتي ، 1990، ص 163**) وهذا مايتوافق مع **الدراسة التاسعة** درسة **(بن نعمة بن عودة ،2018/2017)** ومن نتائج الدراسة و جود طاقات شبانية معتبرة في الجانب البدني بتحديد المستوى المتوسط و الجيد، وأيضا تتوافق مع **الدراسة الثالث عشر** درسة **(كارلوس لاغو بينياس و آخرون ،2014)** ومن نتائج الدراسة أظهرت أن لاعبي الملعب الأطول والأثقل كان أداؤهم أفضل في القفزات العمودية، أما بخصوص **درجة مرونة الجذع** يتضح من الجدول رقم **(14)** و الشكل رقم **(16)** مناقشة توزع عينة الدراسة على المستويات المعيارية **لاختبار درجة مرونة الجذع** يتبين لنا أن عدد اللاعبين في المستوى " **الجيد جدا** " هم **21** لاعب و في المستوى " **الجيد** " نجد **36** بالتالي تمكنا من تحديد أفضل العناصر في **درجة مرونة الجذع** و أغلبية لمستوى جيد جد و الجيد و البقية في المستويات الأخرى و هي القراءة التي تتيح لنا تحديد بعض العناصر ممن يمتلكون مؤهلات جيدة في صفة المرونة التي يحتاجها اللاعب وهذا مايتوافق مع " **مفتي إبراهيم** " تعبر المرونـة عن المدى الذى يتحرك فيه مفصل من مفاصل جسم اللاعب وكلما زاد المدى الذي

يتحرك فيه المفصل كلما زادت بالتالى مرونته، و يمكن تعريفها بأنها مدى سهولة الحركة في مفاصل اللاعب والذى تمكنه من أداء الحركات في المدى المطلوب ...، وتسهم المرونة في إكتساب وإتقان المهارات الحركية المختلفة وتعتبر عاملاً مهماً في اقتصاد طاقة اللاعب وبذل مجهوداً أقل كما أن لها دوراً في تقليل إحتمال إصابة اللاعب بالتمزقات أو التقلصات العضلية . (**مفتي ، 1990 ، ص 288**) وهذا ماأكده " **خليفة أحمد** " أنا المرونة تساهم بقدر كبير في إكتساب المهارات الحركية و إتقانها ، كلما زادت رشاقة اللاعب كلما أستطاع تحسين مستوى أدائه بسرعة. (**خليفة ، 2004 ، ص 60**) ، وهذا مايتوافق مع **الدراسة الثانية** درسة (**عماد صدر الدين حميد و آخرون ، 2022**) و توصل الباحثون إلى الاستنتاجات التالية: قبول العوامل الناتجة من خلال الإختبارات المرشحة التالية : القدرة على توجيه الحركة (العامل الرابع)، القدرة على موازنة الحركة (العامل الخامس)، القدرة على الحركة الإيقاعية (العامل السابع).

و من خلال تحليل نتائج الجداول السابقة نستنتج أن المستوى المعياري للقدرات البدنية يقع ضمن المستوى الجيد ، وهذا مايتوافق مع **الدراسة الحادي عشر** دراسة (روام موسى ، **2017**) و توصل الباحث إلى النتائج التالية: تم التوصل إلى بناء مستويات معيارية للخصائص البدنية و الخصائص المهارية لدى لاعبي أندية الرابطات الجهوية لكرة القدم صنف (15-16 سنة) مما يساعد في عملية إنتقاء و توجيه أفضل الناشئين من الناحية البدنية، و حسب الفرضية الثانية التي تنص على : " المستوى المعياري للقدرات البدنية يقع ضمن المستوى الجيد لدى أواسط كرة القدم ".

إذن و بعد دراسة متغيرات الفرضية الثانية (**مسافة الوثب، درجة مرونة الجذع**) يمكن أن نقول أن **الفرضية الثانية تحققت في كامل متغيراتها أو أجزائها** و أكدتها الدراسات السابقة و النظرية .

5-3-3- مناقشة الفرضية الثالثة:

المستوى المعياري للقدرات المهارية يقع ضمن المستوى الجيد لدى أواسط كرة القدم.

من خلال النتائج المبينة في الجداول رقم **(15 ، 16 ، 17)** يتضح توزع عينة الدراسة على المستويات المعيارية في الإختبارات المهارية فعند مناقشة نتائج العينة في **إختبار دقـة تمرير الكرة** في الجدول رقم **(15)** و الشكل رقم **(17)** يتضح أن عدد اللاعبين في المستوى " **الجيد جدا** " هم **18** لاعب و في المستوى " **الجيد** " نجد **36** لاعب بالتالي تمكنا من تحديد أفضل العناصر في دقة تمرير الكرة و أغلبية لمستوى جيد جد و الجيد و البقية في المستويات الأخرى و هي القراءة التي تتيح لنا تحديد بعض العناصر ممن يمتلكون مؤهلات جيدة في هذه الصفة التي يحتاجها اللاعب بالتالي تمكنا من تحديد أفضل العناصر في دقة تمرير الكرة وهذا مايتوافق مع " **النمري مشعل** " لذلك يعتبر التمرير من أكثر المهارات الأساسية إستعمالا في كرة القدم ، تستخدم هذه المهارة و بكثرة في المباريات و الفريق الذي يحسن مهارة التمرير يستطيع و بدرجة كبيرة من التنفيذ و اجباته الدفاعية و الهجومية في الملعب وبشكل سليم، غالباً ما يسيطر و يتحكم في المباراة اللاعبون الذين يكتسبون نوعيات مختلفة من تقنيات التمرير . **(النمري ، 2013 ، ص 222)** وهذا مايتوافق مع **الدراسة الأولى** درسة **(جيلهيرمي ماتشادو و آخرون ، 2023)** و توصل الباحثون إلى الاستنتاجات التالية: وتم إستنتاج أن اللاعبين المختارين من قبل أكاديميات النخبة لكرة القدم للشباب في البرازيل يتمتعون بمهارات اتخاذ قرارات فائقة تتعلق بوقت القرار والجودة في التنفيذ مهارة التمرير. وعند الوقوف عند الجدول رقم **(16)** و الشكل رقم **(18)** مناقشة توزع عينة الدراسة على المستويات المعيارية **لإختبار دقـة إيقات الكرة** ، يتضح أن عدد اللاعبين في المستوى "**الجيد جدا** " هم **25** لاعب و في المستوى " **الجيد** " نجد **24** لاعب بالتالي تمكنا من تحديد أفضل العناصر في دقة إيقات الكرة و أغلبية لمستوى جيد جد و الجيد و البقية في المستويات الأخرى و هي القراءة التي تتيح لنا تحديد بعض العناصر ممن يمتلكون مؤهلات جيدة في هذه الصفة التي يحتاجها اللاعب بالتالي تمكنا من تحديد أفضل العناصر في دقة إيقاف الكرة وهذا مايتوافق مع " **النمري مشعل** " أنا إيقاف الكرة يعتبر من المهارات الهامة في كرة القدم، أي لا يمكن للاعب تنفيذ مهارة أخرى ما لم يستطيع من إتقان هذه المهارة على أحسن وجه امتصاص الكرة. **(النمري، 2013، ص 237)**، وهذا مايتوافق مع **الدراسة الثانية** درسة **(عماد صدر الدين حميد و**

آخرون، 2022) و توصل الباحثون إلى الاستنتاجات التالية: قبول العوامل الناتجة من خلال الإختبارات المرشحة التالية : القدرة على سرعة التسديد (العامل الأول)، القدرة على التمرير الصحيح (العامل الثاني)، القدرة على إخماد الكرة (العامل الثالث).

أما بخصوص **إختبار دقـة تهديف الكرة** يتضح من الجدول رقم **(17)** و الشكل رقم **(19)** مناقشة توزع عينة الدراسة على المستويات المعيارية **لاختبار درجة مرونة الجذع** يتبين لنا أن عدد اللاعبين في المستوى " **الجيد جدا** " هم **15** لاعب و في المستوى " **الجيد** " نجد **38** بالتالي تمكنا من تحديد أفضل العناصر في **درجة مرونة الجذع** و أغلبية لمستوى جيد جد و الجيد و البقية في المستويات الأخرى و هي القراءة التي تتيح لنا تحديد بعض العناصر ممن يمتلكون مؤهلات جيدة في دقة تهديف الكرة هذه التي يحتاجها اللاعب وهذا مايتوافق مع " **النمري مشعل** " لذلك يعتبر التهديف من المهارات الأساسية في لعبة كرة القدم، إذ أن الرياضي يصل إلى مرحلة متطورة في تنفيذ اللعبة ، يجب أن يبلغ مرحلة الإتقان في مهارة التصويب من المناطق المتنوعة في الملعب سواء كان بالقدمين أو بالرأس ، و ذلك بتحقيق الأهداف بتركيز في المرمى المنافس و الوصف الحركي لأدائها. **(النمري، 2013، ص 242)**، وهذا مايتوافق مع **الدراسة الأولى** درسة **(جيلهيرمي ماتشادو و آخرون، 2023)** و توصل الباحثون إلى الاستنتاجات التالية: وتم إستنتاج أن اللاعبين المختارين من قبل أكاديميات النخبة لكرة القدم للشباب في البرازيل يتمتعون بمهارات اتخاذ قرارات فائقة تتعلق بوقت القرار والجودة في التنفيذ مهارة التهديف.

و من خلال تحليل نتائج الجداول السابقة نستنتج أن المستوى المعياري للقدرات المهارية يقع ضمن المستوى الجيد ، و حسب الفرضية الثالثة التي تنص على : " المستوى المعياري للقدرات المهارية يقع ضمن المستوى الجيد لدى أواسط كرة القدم ".

إذن و بعد دراسة متغيرات الفرضية الثالثة **(دقـة تمرير الكرة، دقـة إيقات الكرة، دقـة تهديف الكرة)** يمكن أن نقول أن **الفرضية الثالثة تحققت في كامل متغيراتها أو أجزائها** و أكدتها الدراسات السابقة و النظرية.

5-3-4- مناقشة الفرضية الرابعة:

توجد علاقــة طرديــة ذات دلالة إحصائية بين القدرات الفيسيولوجية و القدرات البدنية و القدرات المهارية لدى لاعبي كرة القدم.

من خلال النتائج المبينة في الجداول رقم **(18 ، 19 ، 20)** يبين العلاقة الإحصائية بين القدرات الفيسيولوجية و القدرات البدنية و القدرات المهارية لدى لاعبي كرة القدم، فعند مناقشة العلاقة بين إختبار **دقــة تمرير الكرة مع إختبارات القدرات الفيسيولوجية و القدرات البدنية** في الجدول رقم **(18)** يتضح أن كانت معظم الاختبارات دالة إحصائيا كإختبار السرعة الهوائية القصوى (VMA) **(علاقـة عكسية)**، و إختبار الحجم الأقصى لإستهلاك الأكسجين (VO_2 MAX) **(علاقة عكسية)**، و إختبار درجة مرونة الجذع **(علاقـة طردية)**، الذي أظهرا ارتباط **باختبار دقــة تمرير الكرة** حيث كانت القيمة المعنوية له اقل من **5%**، كون القيمة المعنوية للاختبارت أقل من مستوى الدلالة **0.05**، ما عدا اختبار القدرة اللاهوائية الفوسفاتية و اختبار مسافة الوثب الذي لم يظهر ارتباط باختبار دقة تمرير الكرة حيث كانت القيمة المعنوية له اكبر من **5%**، أما بخصوص العلاقة بين إختبار **دقــة إيقاف الكرة مع إختبارات القدرات الفيسيولوجية و القدرات البدنية** في الجدول رقم **(19)** يتضح أنه كانت معظم الاختبارت غير دالة إحصائيا كإختبار القدرة اللاهوائية الفوسفاتية و إختبار السرعة الهوائية القصوى (VMA) و إختبار الحجم الأقصى لإستهلاك الأكسجين (VO_2 MAX) أظهرا لاوجود لإرتباط باختبار دقـة إيقاف الكرة حيث كانت القيمة المعنوية له اكبر من **5%** ، كون القيمة المعنوية للاختبارت أكبر من مستوى الدلالة **0.05**، باستثناء اختبار مسافة الوثب **(علاقـة طردية)**، و إختبار درجة مرونة الجذع **(علاقـة طردية)** اللذان أظهرا ارتباط **باختبار دقــة إيقاف** الكرة حيث كانت القيمة المعنوية أقل من **5%**. وبخصوص العلاقة بين إختبار **دقــة تهديف الكرة مع إختبارات القدرات الفيسيولوجية و القدرات البدنية** في الجدول رقم **(20)** يتضح أنه كانت معظم الاختبارت دالة إحصائيا كإختبار القدرة اللاهوائية الفوسفاتية **(علاقـة عكسية)**، و إختبار السرعة الهوائية القصوى (VMA) **(علاقـة عكسية)**، و إختبار الحجم الأقصى لإستهلاك الأكسجين (VO_2 MAX) **(علاقـة عكسية)**، و اختبار مسافة الوثب **(علاقـة طردية)**، و إختبار درجة مرونة الجذع **(علاقـة طردية)**، أظهرا ارتباط **باختبار دقـة إيقاف الكرة**، كون القيمة المعنوية للاختبارت أقل من مستوى الدلالة **0.05**، حيث كانت القيمة المعنوية لكل الإختبارات اقل من

5%، حيث رأى " **خزعل أمين** " أن قيم (VO_2 MAX) تتناسب طردياً مع المستوى التدريبي للاعبي كرة القدم وهذا ما يؤكد أن النظام الهوائي هو نظام أساسي في اللعبة لكن لة كل الأحوال لايصل بطبيعة الحال الى نفس المستوى في بعض الرياضات التحملية كما في ركض الماراثون، الذي وصلت فيها نسبة (VO_2 MAX) الى 80 مل/ كغ/ د ممن بلغوا الذروة في اللياقة البدنية. **(خزعل، 2014، ص 15)**، و يشير" **أبو العلا عبد الفتاح و شعلان إبراهيم** " أن مستويات الحد الأقصى لإستهلاك الاكسجين لدى لاعبى كرة القدم تميل في اتجاه لاعبى التحمل أكثر منها بالنسبة للاعبى القوة والسرعة ولا شك أن المهارة وخطط اللعب يلعبان دوراً هاماً لتحديد مستوى أداء اللاعب ، ونتيجة المباراة غير أنه مما لا شك فيه إنه فى حالة تساوى فريقين في المستوى المهارى والخططي فإن أفضلهما في مستوى الحد الأقصى لإستهلاك الاكسجين سوف يكون أفضل في سرعة معدل اللعب وتحمل الاداء على طول فترة المباراة، ويشير" **Reilly** " سنة 1975 يختلف مستوى الحد الأقصى لإستهلاك الاكسجين تبعاً لإختلاف مراكز اللعب. ففي دراسة أجريت على لاعبى الدورى الإنجليزى بطريقة (4 – 3 – 3) اتضح أن لاعبي خط الوسط يتميزون بأعلى مستوى للقدرة الهوائية مقارنة بباقي اللاعبين، ويشير " **Hollman et al** " أن هناك علاقة موجبة بين طول المسافة التي يقطعها اللاعب خلال المباراة ومستوى الحد الأقصى لإستهلاك الاكسجين تبلغ (0.67) وهذا الدور يقوم به لاعبو خط الوسط باعتبارهم مسئولين عن الربط بين خطى الدفاع والهجوم، كما اتضح أن حارس المرمى أقل مستوى من قلب الدفاع و على سبيل المثال يبلغ الحد الأقصى لإستهلاك الاكسجين لحراس مرمى المنتخب الألماني (56.2) مل/كغ/د ، مقارنة بمتوسط (62.0) لباقي أعضاء الفريق ككل. **(أبو العلا،شعلان، 1994، ص 219)**

و من خلال تحليل نتائج الجداول السابقة نستنتج أنه توجد **علاقــة طرديــة** ذات دلالة إحصائية بين القدرات الفيسيولوجيـة والقدرات البدنيـة والقدرات المهاريـة، و حسب الفرضيـة الرابعـة التي تنص على : " توجد علاقــة طرديــة ذات دلالة إحصائية بين القدرات الفيسيولوجية و القدرات البدنية و القدرات المهارية لدى لاعبي كرة القدم ".

إذن و بعد دراسة متغيرات الفرضية الرابعة يمكن أن نقول أن **الفرضية الرابعة تحققت في كامل متغيراتها أو أجزائها** و أكدتها الدراسات السابقة و النظرية.

الإستنتاجات و الإقتراحـات

6-1- الإستنتاج العام :

مما سبق عرضه و في حدود المنهج المستخدم، والعينة التي طبقت عليها الدراسة، أمكن التوصل إلى الإستنتاجات التالية :

- المستوى المعياري للقدرات الفيسيولوجية يقع ضمن المستوى الجيد لدى لاعبي كرة القدم صنف (U17).
- المستوى المعياري للقدرات البدنية يقع ضمن المستوى الجيد لدى لاعبي كرة القدم صنف (U17).
- المستوى المعياري للقدرات المهارية يقع ضمن المستوى الجيد لدى لاعبي كرة القدم صنف (U17).
- توجد علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين القدرات الفيسيولوجية و القدرات البدنية و القدرات المهارية لدى لاعبي كرة القدم صنف (U17).

أما بالنسبة للأسس العلمية لإنتقاء اللاعبين فقد تم إستنتاج مايلي :

- إن الإختبارات الفيسيولوجية و البدنية و المهارية لها أهمية بالغة في عملية إنتقاء أحسن المواهب الشابة في كرة القدم.

- عدم وجود درجات معيارية واضحة لإنتقاء اللاعبين في كرة القدم ، مما أدى بالباحث إلى بناء درجات معيارية ووضع مستويات معيارية إنطلاقا من سلم تنقيط يترجم الدرجات الخام ، تساعد المدربين في عملية الإنتقاء.

- تم وضع درجات معيارية و مستويات معيارية للقدرات الفيسيولوجية و القدرات البدنية و القدرات المهارية من خلال إقتراح بطارية إختبار لإنتقاء لاعبي كرة القدم لبعض أندية كرة القدم بالمسيلة (U17).

أما بالنسبة للطالب الباحث نم إستنتاج مايلي :

- نقص معرفي واضح من طرف المدربين و المربين في تطبيق الإختبارات الفيسيولوجية و البدنية و المهارية.

- ضعف في إستخدام وسائل القياس (إختبارات و قياسات) لتقييم مستوى اللاعبين.

- إعتماد المدربين على الخبرة الشخصية أثناء عملية الإنتقاء أي التقويم الذاتي الذي يعتبر بعيد كل البعد عن التقويم الموضوعي المبني على أسس علمية.

– عملية إنتقاء اللاعبين تعتمد على الملاحظة و المقابلة فقط.

– لايتم الإعتماد على الدرجات المعيارية و المستويات المعيارية من قبل المدربين أثناء إنتقاء اللاعبين لكرة القدم لبعض أندية المسيلة المشاركة في بطولة القسم الشرفي.

– أظهرت العينة مستويات معيارية مختلفة و أنحصرت ضمن المستويين (جيد ، جيدجدا).

– أن عدد اللاعبين في المستويات (جيد،جيدجدا) كان أكبر من عدد اللاعبين في المستويات الأخرى.

بعد التحقق من صحة الفرضيات الجزيئية المقترحة في بداية الدراسة و أغلب النتائج توافقت مع الدراسات السابقة المذكورة في الإطار العام للدراسة ، و كذا مع الأسس النظرية للدراسة ، و منه و مما سبق يمكننا أن نستنتج أن **الفرضية العامة** و التي تنص على أن : " هناك تقويم و تحديد درجات معيارية من خلال إقتراح بطارية إختبار يساهم في عملية إنتقاء اللاعبين في كرة القدم صنف (U17) " **قد تحققت** ، وهذا مايتوافق مع **الدراسة الثالثة** دراسة **(غسان رحيم أطهيلي العكيلي و آخرون، 2021)** و توصل الباحثون إلى الاستنتاجات التالية: تم التوصل إلى المعايير و المستويات التي سوف يتم من خلالها إختيار اللاعبين الشباب بأعمار (17– 19) سنة بكرة القدم للمنطقة الجنوبية، ويتواق أيضا مع **الدراسة الخامسة** دراسة **(غالي بن هدية و آخرون، 2020)** و توصل الباحثون إلى الاستنتاجات التالية: تم التوصل إلى تصميم مستويات معيارية لتقييم الأداء المهاري للاعبي كرة القدم_للبطولة الوطنية المحترفة الأولى و الثانية تحت 17 سنة، ويتواق أيضا مع **الدراسة السابعة** دراسة **(الحميسي خير الدين، 2019/2018)** و توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية: – تم وضع درجات معيارية للصفات البدنية و الفيزيولوجية و المرفولوجية لناشئ كرة القدم للرابطة الجهوية صنف (U 15)، إذ تم تحويل نتائج الإختبارات الخام إلى درجات معيارية، ويتواق أيضا مع **الدراسة الثامنة** دراسة **(بن نعمة بن عودة، 2018/2017)** و توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية: تحديد مستويات معيارية لبعض الإختبارات البدنية و المهارية أسهم في تصنيف لاعبي الغرب الجزائري تحت 20 سنة في كرة القدم وفق قدراتهم الفعلية ، بعيدا عن الذاتية ، ويتواق أيضا مع **الدراسة الحادي عشر** دراسة **(روام موسى، 2017)** و توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية: تم التوصل إلى بناء مستويات معيارية للخصائص البدنية و الخصائص المهارية لدى لاعبي أندية الرابطات الجهوية لكرة القدم صنف (15–16سنة) مما يساعد في عملية إنتقاء و توجيه أفضل الناشئين من الناحية البدنية و المهارية.

6-2- خاتمـــــــة:

لقد تم بحمد الله و عونه إنتهاء هذا البحث المتواضع الذي أخذ منا إنجازه وقتا و جهدا كبيرين ، حيث حولنا من خلاله إظهار تقويم وتحديد درجات معيارية من خلال إقتراح بطارية إختبار لإنتقاء لاعبي كرة القدم لبعض فرق بولاية المسيلة (U17) المشاركة في بطولة القسم الشرفي ، فكانت الفكرة الرئيسية و الهامة التي إستوحيناها من خلال بحثنا هذا و إستنادا على الدراسة التطبيقية التي قمنا بها ، بإستعمال أدوات بحثنا ، و بعد تحليلنا و إستخلاص النتائج و جدنا أن :

- المستوى المعياري للقدرات الفيسيولوجية يقع ضمن المستوى الجيد لدى لاعبي كرة القدم صنف(U17) .

- المستوى المعياري للقدرات البدنية يقع ضمن المستوى الجيد لدى لاعبي كرة القدم صنف (U17).

- المستوى المعياري للقدرات المهارية يقع ضمن المستوى الجيد لدى لاعبي كرة القدم صنف (U17).

- توجد علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين القدرات الفيسيولوجية و القدرات البدنية و القدرات المهارية لدى لاعبي كرة القدم صنف (U17).

- وضع الباحث درجات و مستويات معيارية ، من خلال إقتراح بطارية إختبار، تستخدم كمقياس معياري للاعبي كرة القدم لبعض أندية كرة القدم بالمسيلة المشاركة في بطولة القسم الشرفي ، تكون وسيلة علمية مساعدة في عملية التقييم و التقويم و في عملية إنتقاء اللاعبين للإرتقاء إلى صنف الأكابر.

- الإختبارت المنجزة من خلال بطارية إختبار تعتبر إختبارات ذات كفاءة في عملية تقييم و تقويم و إنتقاء اللاعبين.

و في الأخير نأمل أن تحقق هذه النتائج المتوصل إليها في رفع من مستوى كرة القدم في الجزائر بصفة خاصة و الرياضة النخبوية الوطنية بصفة عامة ، ولعل هذه الدراسة تضع اللبنة الأولية للقيام بدراسات و بحوث قصد إثراء مجال البحث العلمي في هذا الميدان.

6-3- الإقتراحات :

إرتأينا أن نتقدم ببعض الإقتراحات أملين أن تكون بناءة و تعمل على مساعدة المتخصصين و المدربين على حد سواء :

- إعتماد إختبارات القدرات الفيسيولوجية و البدنية و المهارية من خلال إقتراح بطارية إختبار المستخدمة في البحث و الخاصة بكرة القدم لبعض أندية كرة القدم بالمسيلة (U17) طبقا للمستويات التي حققت.

- الإهتمام بتطوير المتغيرات الفيسيولوجية و البدنية و المهارية بما يتناسب و المستوى الذي وصلت إليه لعبة كرة القدم الحديثة، فضلا عن مراعاة الإرتباط و التفاعل فيما بينها وبين باقي المتغيرات الحركية و النفسية و الخططية من خلال التدريب.

- من الضرورة الإعتماد على الدرجات المعيارية و المستويات المعيارية من خلال إقتراح بطارية إختبار التي توصل إليها الباحث من قبل مدربي فرق الشباب في عملية إنتقاء اللاعبين و تحديد مستوى أدائهم و عند وضع البرامج التدريبية ، فضلا عن تعميمها من قبل الرابطة الجهوية بولاية المسيلة خاصة و الوطن الجزائري عامة.

- إجراء دراسات مكملة لهذه الدراسة في الجوانب الحركية و النفسية و الذهنية و الخططية.

- إجراء بحوث و دراسات مشابهة لجميع المستويات و المراحل العمرية الأخرى كالأشبال و الناشئين و المتقدمين.

قائمة المراجع

قائمة المصادر و المراجع

- المراجع باللغة العربية :

01- أبو المجد، عمرو، النمكي، جمال إسماعيل، (1997) : **تخطيط برامج تدريب وتربية البراعم والناشئين في كرة القدم**، ط 1، الجزء الأول، مركز الكتاب، مدينة نصر، مصر.

02- أبو العلا، عبد الفتاح، روبي، أحمد، (1986) : **إنتقاء الموهوبين في المجال الرياضي**، عالم الكتب، مصر.

03- أبو العلا، عبد الفتاح، شعلان، إبراهيم، (1994) : **فسيولوجيا التدريب فى كرة القدم**، دار الفكر العربي، مدينة نصر، مصر.

04 - أبو عبدة، حسن السيد، (2008) : **الإعداد البدني للاعبي كرة القدم**، ط 1، دار الفتح، الإسكندرية، مصر.

05- أبو عبدة، حسن السيد، (2010) : **الإتجاهات الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القدم**، ط 1، مكتبة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر.

06- أبو يوسف، محمد حازم، (2005) : **أسس إختيار الناشئين في كرة القدم**، ط 1، دار الوفاء لدنيا، الإسكندرية، مصر.

07- إبراهيم، مروان عبد المجيد، (1999) : **الإختبارات و القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية**، ط 1، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع، الأردن.

08- إخلاص، محمد عبد الحفيظ، و باهي، مصطفى حسين، (2000) : **طرق البحث العلمي و التحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية**، ط 2، مركز الكتاب للنشر.

09- البهي، فؤاد سيد، (1985) : **الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى المراهقة** ، ط 4 ، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

10- البياتي، عبد الجبار توفيق، (2008) : **الإحصاء وتطبيقاته في العلوم التربوية والنفسية**، ط 1، إثراء للنشر و التوزيع، عمان.

11- البيك، على فهمى، (1996) : **القياس في المجال الرياضي**، دار الكتاب الحديث، القاهرة، مصر.

12- البيك، على، (2008) : **أسس إعداد لاعبي كرة القدم**، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر.

13- البساطي، أمر الله، (2001) : **أسس و قواعد التدريب الرياضي و تطبيقاته**، منشاءة المعارف، مصر.

14- الخضري، هدى محمد، (2004) : **التقنيات الحديثة لإنتقاء الموهوبين الناشئين في السباحة مع دليل مقترح للإنتقاء**، الإسكندرية، المكتبة المصرية، مصر.

15- الضامن، منذر (2007) : **أساسيات البحث العلمي** ، ط 1، دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة، سلطنة عمان.

16- الهيتي، موفق أسعد محمود، (2008) : **الإختبارات و التكتيك في كرة القدم**، دار الدجلة، المملكة الأردنية الهاشمية، عمان.

17 - الهيتي، موفق أسعد، (2014) : **التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم**، ط 1، دار دجلة، الاردن.

18- السيد، زهران، (2008) : **المهارة الفنية في كرة القدم** ، ط 1، دار الوفاء لدنيا، الإسكندرية، مصر.

19- الوقاد، محمد رضا، (2003) : **التخطيط الحديث في كرة القدم**، دار السعادة للطباعة، القاهرة، مصر.

20- النمري، مشعل عدي، (2013) : **مهارات كرة القدم وقوانينها**، ط 1، دار أسامة، عمان، الأردن.

21- بريقع، محمد جابر، والسكري، خيرة إبراهيم، (2004) : **التدريب المتكامل في كرة القدم النسائية**، بدون طبعة، الناشر منشاة المعارف.

22- بسطويسي، أحمد، (1999) : **أسس و نظريات التدريب الرياضي**، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

23- بهادر، سعيد محمد، (1986) : **سيوكو لوجية المراهقة**، دار البحوث العلمية، الكويت.

24- بيومي، فرج حسن، (1989) : **الأسس العلمية و تنمية ناشئ كرة القدم ماقبل المسابقات**، دار المعارف، الإسكندرية، مصر.

25- بوحفص، عبد الكريم، (2005) : **الإحصاء المطبق في العلوم الإجتماعية و الإنسانية " مدعم بتطبيقات و تمالرينات محلولة "** ، ط 1، ديوان المطبوعات الجامعية، الساحة المركزية، بن عكنون، الجزائر.

26- بوداود، عبد اليمين، وعطاالله، أحمد، (2009) : **المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية و الرياضية**، ط 1، ديوان المطبوعات الجامعية، الساحة المركزية بن عكنون، الجزائر.

27- تركي، رابح، (1989) : **أصول التربية والتعليم**، ط 2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.

28- حنفى، محمود مختار، (1993) : **الإختبارات والقياسات للاعبى كرة القدم**، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

29- خاطر، أحمد محمد، والبيك، علي فهمي، (1996) : **القياس في المجال الرياضي**، ط 4، دار الكتاب الحديث، مصر.

30- خليفة، أحمد علي، (2004) : **التقويم و الإختبارات**، القاهرة، مصر.

31- خزعل، أمين عبد، (2014) : **تدريب كرة القدم (المتطلبات الفسيولوجية والفنية)**، ط 1، الجزء 2، مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع، عمان.

32- دار، البحار،(2003) : **كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية**، داروكتبة الهلال،بيروت، لبنان.

33- درويش، كمال الدين عبد الرحمن، وآخرون، (2002) : **القياس و التقويم و تحليل المباراة في كرة اليد**، ط 1، مركز الكتاب للنشر، مدينة النصر، مصر.

34- رضوان، محمد نصر الدين، و علاوي، محمد حسن، (1987) : **إختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي**، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

35- روحي، جميل، (1997) : **فن كرة القدم**، دار النفائس للنشر و التوزيع، بيروت، لبنان.

36- زرواتي، رشيد، (2008) : **تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الإجتماعية**، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.

37- زكي، محمد حسن، (1997) : **المدرب الرياضي**، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر.

38- زيدان، مصطفى، (1960) : **دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعلم العام**، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

39- سالم، عيسى بدر، (2009) : **دليل الباحث في اختبار الفرضيات**، ط 1 ، دار الفكر، المملكة الأردنية الهاشمية، عمان.

40- شعلان، إبراهيم، وأبو مجد، عمرو، (1997) : **خطط الكرات الثابتة في كرة القدم**، ط 1 ، مركز الكتاب للنشر، مصر.

41- شغاتي، عامر فاخر، (2014) : **علم التدريب الرياضي (نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا)**، ط 1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن .

42- صبحي، محمد حسنين، (1987) : **التقويم والقياس في التربية البدنية**، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

43- صبحي، محمد حسانين، (2001) : **القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية**، الجزء الأول، ط 4، القاهرة، مصر.

44- صبحي، محمد حسانين، (2001) : **القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية**، الجزء الثاني، ط 4، القاهرة، مصر.

45- صبحي، محمد حسانين، (2003) : **القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة**، ط 5، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

46- صبحي، محمد حسانين، (2004) : **القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة**، الجزء الأول، ط 6، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

47- كامل، أسامة راتب، (1998) : **علم نفس الرياضة ، المفاهيم و التطبيقات**، ط 2، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

48- كامل، محمد المغربي، (2006) : **أساسيات البحث العلمي في العلوم الإنسانية والإجتماعية**، ط 1، الثقافة للنشر و التوزيع، سلطنة عمان.

49- كمال، الدين، و درويش، عبد الرحمن، وآخرون، (2002) : **القياس والتقويم و تحليل المباراة في كرة اليد**، ط 1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.

50- كماش، يوسف لازم، صالح، بشير أبو خيط، (2013) : **المبادئ الأساسية لتدريب كرة القدم**، ط 1، دار زهران، عمان، الأردن.

51- كماش، يوسف لازم، و مشتت، رائد محمد، (2013) : **القياس والاختبار والتقويم في المجال التربوي والرياضي**، ط 1، دار دجلة، الأردن.

52- لطفي، محمد طه، (2002) : **الأسس النفسية لإنتقاء الرياضيين**، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

53- ماجد، على موسى، (2009) : **التدريب الرياضي الحديث**، دار الطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

54- محمد، نصر الدين رضوان، كمال،عبد الحميد اسماعيل، (1993) **: مقدمة التقويم في التربية الرياضية**، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

55- مختار، محي الدين، (1995) : **بعض تقنيات البحث و كتابة التقرير في المنهجية**، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.

56- مفتي ، إبراهيم حماد، (1990) : **الهجوم في كرة القدم**، دار الفكر العربي، مصر.

57- مصطفى، السايح محمد، صلا، أنس محمد، (2009) : **الإختبار الأوربي للياقة البدنية EUROFIT** ، ط 1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر.

58- مفتى، إبراهيم حماد، (1994) : **الجديد فى الاعداد المهاري الخططى للاعب كرة القدم**، دار الفكر العربي، مصر.

59- مفتي، إبراهيم حماد، (1996) : **التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة**، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

60- مفتي، إبراهيم حماد، (2001) : **التدريب الرياضي الحديث (تخطيط و تطبيق و قيادة)**، ط 1، مدينة النصر، مصر.

61- مفتي، إبراهيم، (2012) : **جمل المهارات الفردية في كرة القدم تدريب تطوير**، دار الفكر العربي، مدينة نصر، مصر.

62- موريس، إنجرس، (2004) : **منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية**، (ترجمة بوزيد سحراوي و أخرون)، بدون طبعة، دار القصبة للنشر، الجزائر.

63- موفق، أسعد محمود، (2008) : **الإختبارات والتكتيك في كرة القدم**، دار الدجلة، المملكة الأردنية الهاشمية، عمان.

64- موفق، أسعد محمود، (2011) : **الإختبارات والتكتيك في كرة القدم**، ط 3، دار الدجلة ، المملكة الأردنية الهاشمية، عمان.

65- علاوي، محمد حسن، ورضوان، محمد نصر الدين، (1988) : **القياس في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي**، درا الفكر العربي، القاهرة، مصر.

66- علاوي، محمد حسن، وكامل، أسامة راتب، (1999) : **البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي**، دار الفكر العرابي، القاهرة.

67- علاوي، محمد حسن، ورضوان، محمد نصر الدين، (1999) : **القياس و التقويم في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي**، دار الفكر العربي، القاهرة.

68- علاوي ، محمد حسن، ورضوان، محمد نصر الدين، (2000) : **القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي**، دار الفكر العربي، القاهرة.

69- عمر، محمد زيان، (2002) : **البحث العلمي مناهجه و تقنياته**، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة، مصر.

70- عمرو، أبو المجد، أبو العلا، عبد الفتاح، (2011) : **الطريق نحو العالمية في كرة القدم**، ط 1، دار الفكر العربي، مدينة نصر، القاهرة.

71- عوض، فاطمة صابر، و ميرقت، علي خفاجة، (2002) : **أسس و مبادئ البحث العلمي**، مكتبة و مطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر.

72- غازي، صالح محمود، وهاشم، ياسر حسن، (2013) : **كرة القدم التدريب المهاري**، ط 1، مكتبة المجتمع العربي، عمان، الأردن.

73- فرحات، ليلى السيد، (2003) : **القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية**، ط 2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.

74- فرحات، ليلى السيد، (2007) : **القياس والإختبار في التربية الرياضية**، ط 4، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر .

75- فلجة، غباب، (1983) : **أهداف التربية وطرق تحقيقها**، ديوان المطبوعات الجامعية.

76- فوزي، أحمد أمين، (2003) : **مبادئ علم النفس الرياضي**، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

77- قاسم، المندلاوي، وآخرون، (1989) : **الإختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية**، بيت الحكمة، بغداد، العراق.

78- قاسم، حسن حسين، والمهشيش، فتحي يوسف، (1999) : **الموهوب الرياضي**، ط 1 ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

- المراجع باللغة الفرنسية :

79- Aurelien Broussal-Derval & Olivier Bolliet , 2012 : **Les Tests De Terrain** , Plus De 130 Protocoles pour mesurer la performance sportive,www.4trainer.fr.

80- Amado,G- 1994, **L'Offectivité De L'enfant** , PARIS , P.U.F .

81- Carlos Lago Penas and others,2014 : **Relationship Between Performance Characteristics and the Selection Process in Youth Soccer Players**,Journal of Human kinetics volume 40/2014,p189-199,University of Lewa. Spain.http://www.johk.pl.

82- Christophe Frank, 2016 : **Laphilosphie Moderne de la Préparation physique**,Edition universitaires européennes.

83- Costil. 2002 : **Bases physioligiques de l'exercice physique** .

84- Cometti,Maffieuletti.G,Mafelli, 2001 : **isokinitic et aerobie fforce de l'elite**, professionel et amateur jouers francais.

85- Della D'Alexandre.2013 : **Une saison de préparation physique en football**.Paris, Mars.

86- Della D'Alexandre.2008 : **de l'entrainement à la performance en football**. Editions de Boeck université,paris Bruxelles.

87-Dragoljub Veljovic and other.2010 : **The role of fitness assessment in selection process of young Serbian soccer players**,FIS KOMUNIKACIJE,P384-389,University Nice. Serbia.

88- Erikson,E,H.1972 : **Adolescence et crise La quéte de l'indnteté**, paris flammariom .

89- Fabrice Seranno – Step up . 2013 **: Qalites physiques théorie et pratique**.

90- George Cazorla. 2006 : **Evaluation physique et physiologique du footballeur et oriontation de sa préparation physique**,univ berdeaux 2.

91- Guilherme Machado and others, 2023 : **Selected soccer players are quicker and better decision-makers in elite Brazilian youth academies**.International Journal of Performance Analysis in Sport, Vol(23), No(2), P 65-82 University Federal of Fikossa.Barazil.

92- Imad Sadr al-Din Hamid and others,2022:**Construction of a test battery for skill and coordination abilities to select fotball players aged 13-15 years**,Journal of University of Raparin,Vol(9),No(4),P674-702.

93- Jacque le Gyader, 2005 : **Manuel de préparation physique**, édition chirom.

94- Jean Ferré-Philippe Leroux.2009 : **Préparation Aux Diplômes D'éducateur Sportif**. Edition Amphora, Septembre.

95- Jérome sordello. 2015 : **La bible du running** , Edition Amphora, Septembre.

96- Jurgen Weineck . 1998 : **Biologie Du Sport** , 4 Edition Vigot, Paris.

97- Jurgen Weineck. 2000 : **Physiologie de l'activité physique**, Edition Maloine, Paris.

98- Jurgen Weineck . 2001 : **Manuel d'entrainement** , 4 Edition Vigot , Paris.

99- Larry Kenney.w,Jack H.Wilmore,David L. Costill. 2017 : **physiologie du sport et de l'exercice**, 6 Edition Américaine.

100- Larry Kenney.w, H. Wilmore, Costill.L. 2012 : **physiology of sport and exercise** , Edition fifth.

101- Safaa Ahmed Al-Masry, 2020 : **Performance Related Parameters Determining the Selection of Youth Players in Soccer U14**,Malaysian Jounal of Applied Sciences,Vol(5),No(1),P45-53,University Benedican Sultan Idris.Malaysia.

102- Susanna Maria Gil, 2017 : **Selection and Identification in Youth Soccer Players Aged 13-15 Years**, **Journal of Strength and Conditioning Research, Vol(5), No(1),** P548-558, university of the Basque Country/university of Lewa, Spain.

103- turpin.B. 2002 : **Tests d'aptitude et tests d'effort** , Edition .

104- Valadimir platonov, 1984 : **physiology of sport and exercise**, Edition fifth.

105- Vigne Gregory.2011:**Détermination et variation du profil physique du footballeur de trés haut –niveau– réfénce spécial aux performances athlétiques selon les différents de jeu oriontant sur la validation d' un test d'agilité** . lyon 1 : these de doctorat .

106- Wilmore,j , & costill ,d , & Kenney , w . 2011 : **physiogie du sport et de l'exercice . 4em édition amerecain** .

107- Wilmore,j , & costill ,d. 2006 : **Sports and exercise phusiology-physiology adaptations to exercise**, Brussels de Boeck.

- المجالات و المنشورات :

108- ببوشة، وهيب، وآخرون، (2018) : " تحديد مستويات معيارية على ضوء بطارية إختبار مقترحة لإنتقاء وتوجيه المواهب الناشئة في كرة القدم "، مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، 5. 195-207.

109- بن نعمة، بن عودة، وآخرون، (2018) : " تحديد مستويات معيارية لبعض الصفات البدنية كمعيار لإختيار لاعبي كرة القدم تحت سنة 20 "، مجلة التحدي، 2 . (14). 11-24.

110- بن صايب، يوسف، روام، موسى، (2016) : " تحديد مستويات معيارية لبعض الخصائص البدنية لدى لاعبي كرة القدم الجزائرية فئة الناشئين 15-16 سنة "، مجلة المحترف، (11)، 206-219.

111- غالي، بن هداية، وآخرون، (2020) : " تصميم مستويات معيارية لتقييم الأداء المهاري للاعبي كرة القدم للبطولة الوطنية المحترفة الأولى والثانية "، المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجية للأنشطة البدنية والرياضية، 17. (2). 211-225.

112- سعداوي، فيصل، بريكي، طاهر، (2020) : " تحديد مستويات معيارية لبعض المتطلبات البدنية من أجل إنتقاء المواهب الشابة في كرة القدم (دراسة ميدانية على فريقي نجم مقرة ووفاق سطيف لفئة 14 سنة) "، مجلة الإبداع الرياضي، 11. (01). 398-417.

113- مفتاح، أبو يوسف، عثماني، عبدالقادر، (2021) : " تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية للاعبي كرة القدم حسب مراكزهم صنف أقل من 17 سنة (دراسة ميدانية على

بعض نوادي الرابطة الولائية لكرة القدم ولاية بسكرة) "، مجلة المنظومة الرياضية، 08. (03). 359-376.

114- موسى، روام، (2015) : " تحديد مستويات معيارية لتقييم مستوى بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي فريق إتحاد أولاد نايل لكرة القدم فئة الناشئين 15-16 سنة "، مجلة المحترف، (08).251-261.

115- عياش ، فيصل، (1987) : " المحجوز في علم الحركة "، مطبوعات علم الحركة، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية بمستغانم.

116- غزال إيثار، عبد الكريم، وآخرون، (2021) : " بناء بطارية إختبار للقدرات المهارية و التوافقية لإنتقاء لاعبي كرة القدم الذين تتراوح أعمارهم بين (13- 15) عامًا "، مجلة الرفدين لعلوم الرياضة، 24، (75) ، 165-187.

117-غسان، رحيم أطهيلي، صالح، راضي أميش، (2021) : " تحديد درجات ومستويات معيارية لبعض المتغيرات البدنية كمؤشر لإختيار اللاعبين الشباب بأعمار (17-19) سنة بكرة القدم "، مجلة التربية الرياضية، 33. (3) . 26-36.

- **<u>المذكرات والرسائل والأطروحات</u>** :

118- بن نعمة، بن عودة، بن قوة، على، (2018) : " تحديد مستويات معيارية لبعض المحددات البدنية والمهارية لإختيار لاعبي كرة القدم تحت 20 سنة "، أطروحة دكتوراة، جامعة مستغام، الجزائر.

119- الحميسي، خيرالدين، (2019) : " تحديد معايير التحضير البدني لإنتقاء المواهب الشابة في كرة القدم صنف (U17) دراسة ميدانية على بعض فرق الرابطة الجهوية للبليدة "، أطروحة دكتوراة، جامعة الجزائر3، الجزائر.

120- حربي، سليم، (2009) : " ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف وعلاقته بمستوى تقدير الذات لدى المعاقين حركيا "، مذكرة ماجيستر، جامعة سيدي عبد الله، الجزائر.

121- **روام، موسى**،(2017) : " بناء معايير بدنية و مهارية لإنتقاء لاعبي فرق النخبة الجزائرية في كرة القدم (15-16 سنة) "، أطروحة دكتوراة، جامعة حسيبة بن بوعلي، الشلف، الجزائر.

- **<u>قائمة المواقع الإلكترونية</u>** :

122-https://www.google.dz/search?q= مخطط+ملعب+كرة+القدم

123-https;//www.e-s-c.fr/tests-evaluations.php#VAM.

124-https://youtu.be/7MmhGgbH_Sg?si=KMwMNzge9JRd_llp.

ملاحـق الدراســة

{ ملحق الأول }

إستمـارات التسجيـل

بطارية إختبار(الإختبارات الفيسيولوجية والبدنية والمهارية) :

نوع الإختبار	إسم الإختبار	الهدف من الإختبار
الإختبارات الفيسيولوجية والبدنية	إختبار نافيت (10×5م) (Test Navette)	– تقييم القدرة اللاهوائية اللالبنية. – تقييم سرعة الرياضي.
	إختبار المكوك الأسترالي (Australian Shuttle Test)	– تحديد مستوى الأداء من حيث القوة و القدرة اللاهوائية اللبنية.
	إختبار نافيت دي هينمان (1×5 د 20 م) (Test Navette De Henman)	– قياس القدرة اللاهوائية اللبنية.
	إختبار اليو يو (Les Tests YO-YO)	– تقييم التحمل العام للرياضي. – تقييم السرعة الهوائية القصوى (VMA). – تقييم القدرة الهوائية القصوى (PMA).
	إختبار فاميفال (Les Tests VAM-EVAL)	– تقييم التحمل العام للرياضي. – تقييم السرعة الهوائية القصوى (VMA). – تقييم الحجم الأكسجيني الأقصى (VO_2MAX). – تقييم القدرة الهوائية القصوى (PMA).
	إختبار الوثب العمودي لسارجنت (Sargent's Vertical jump Test)	– قياس القوة الإنفجارية للرجلين في الوثب الأعلى. – قياس القدرة اللاهوائية الفوسفاتية.
	إختبار ثني الجذع من الجلوس (Sitting Torso Flexion Test)	– قياس درجة مرونة الجذع.
	إختبار الجزء العلوى القطني (Test Lombair De Relevé De Buste)	– قياس مرونة تمديد الصدر.
الإختبارات المهارية	إختبار دقة التمرير	– قياس الدقة في تمرير الكرة.
	إختبار إخماد الكرة (إيقاف الكرة)	– قياس الدقة في إيقاف الكرة.
	إختبار السيطرة تم التصويب	– قياس الدقة في إيقاف الكرة و دقة التهديف.
	إختبار التصويب في المرمى	– قياس دقة التهديف.
	إختبار ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة	– قياس قوة ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة ممكنة.
	إختبار المراوغة بالكرة ذهابا و إيابا	– قياس دقة المراوغة.

(Aurelien & Olivier , 2012 , p 39-124-134-181-184-220-224)

(موفق أسعد محمود، 2011 ، ص47-57- 60) (مصطفى، و صلاح، 2009 ، ص 79)

{ ملحق الثاني }

تسهيل مهمة

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
University Mohamed Boudiaf of M'sila
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
المدير المساعد المكلف بما بعد التدرج والبحث
العلمي و العلاقات الخارجية
+213 35 33 23 72Tel / Fax :
Institute of Science and Techniques of Physical and Sports Activities
Assistant Director of charge of post-graduation and researchScientific and external relations
Tel / Fax :+ 213 35 33 23 72

الرقم:225/ م.م.ت.ب.ع.ع.خ/2023 المسيلة في : 22 نوفمبر 2023

إلى السيد: رئيس الرابطة الولائية
لكرة القدم المسيلة.

تسهيل مهمة إجراء بحث ميداني

يسعدني أن اهدي إليكم أرق تحياتي وتحيات أعضاء هيئة التدريس بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة.

نتشرف ان نلتمس من سيادتكم تقديم يد العون والمساعدة للطالب: بوخالفة أحمد

المسجل(ة) بالسنة: الثالثة دكتوراه تخصص: تدريب رياضي نخبوي

للقيام بدراسة ميدانية في إطار إنجاز أطروحة الدكتوراه بعنوان: تقويم وتحديد درجات معيارية من خلال اقتراح بطارية إختبار لإنتقاء لاعبي كرة القدم . دراسة ميدانية لبعض أندية كرة القدم بالمسيلة - U 17 -

وذلك يتطلب تطبيق: (مقابلة/ استبيان/ مقياس/ تجربة ميدانية) على مستوى مؤسستكم المحترمة علما أن جميع البيانات المحصل عليها لا تستخدم إلا في أغراض البحث العلمي

لذا نرجو من سيادتكم التكرم بتسهيل مهمة الطالب الباحث، ونشكركم مسبقا على حسن تعاونكم معنا .

تفضلوا بقبول أسمى معاني التقدير والاحترام.

توقيع الأستاذ المشرف

المدير المساعد المكلف بما بعد التدرج
و البحث العلمي و العلاقات الخارجية

الدكتور كرميش عبد المالك فريد

موافقة الهيئة المعنية

المدير الجهوي و المالي
بوخاري محسن

staps_msila@yahoo.fr : البريد الالكتروني
035 55 80 96 : الهاتف الفاكس
وان : ص ب 166 حي الشيليا المسيلة. الجزائر

{ ملحــق الثالث }

القياسات الأنتروبومترية

(الوزن، الطول)

لاعبي فريق وداد مجدل (W.B.M) لكرة القدم U17 :

نوع العينة	المنصب	الرقم	العمر (سنة)	الوزن (كلغ)	الطول (سم)
العينة الإستطلاعية	حراس المرمى	01	17	63	1.79
		02	17	60	1.74
		03	16	61	1.68
	المدافعين	04	16	57	1.69
		05	17	60	1.74
	لاعبي خط الوسط	06	17	61	1.72
		07	16	55	1.69
		08	16	57	1.68
	المهاجمين	09	17	60	1.711
		10	16	59	1.70
عينة البحث	المدافعين	11	17	60	1.72
		12	17	58	1.69
		13	16	56	1.68
		14	17	62	1.76
	لاعبي خط الوسط	15	16	57	1.71
		16	16	58	1.68
		17	16	59	1.69
		18	17	60	1.72
	المهاجمين	19	16	57	1.69
		20	17	59	1.69
		21	17	58	1.70
		22	16	61	1.72
		23	17	60	1.71

لاعبي فريق أمل أولتام لكرة القدم (C.O.M) U17 :

نوع العينة	المنصب	الرقم	العمر (سنة)	الوزن (كلغ)	الطول (سم)
عينة البحث	حراس المرمى	24	17	73	1.85
		25	17	70	1.79
		26	16	68	1.80
	المدافعين	27	16	57	1.68
		28	16	56	1.69
		29	17	60	1.72
		30	16	58	1.70
		31	17	67	1.83
		32	17	65	1.82
		33	16	61	1.73
		34	17	62	1.76
	لاعبي خط الوسط	35	16	63	1.75
		36	16	60	1.69
		37	17	61	1.70
		38	17	58	1.73
		39	16	59	1.70
		40	17	63	1.77
		41	17	67	1.80
		42	16	64	1.76
	المهاجمين	43	17	62	1.74
		44	16	57	1.69
		45	16	56	1.67
		46	17	70	1.76
		47	17	64	1.76
		48	16	59	1.72

لاعبي فريق نجم محمد بوضياف (E.S.M.B) لكرة القدم U17 :

نوع العينة	المنصب	الرقم	العمر (سنة)	الوزن (كلغ)	الطول (سم)
عينة البحث	حراس المرمى	49	16	67	1.77
		50	17	61	1.75
		51	16	59	1.68
	المدافعين	52	16	58	1.69
		53	17	62	1.74
		54	16	60	1.71
		55	16	56	1.70
		56	17	58	1.69
		57	17	60	1.71
	لاعبي خط الوسط	58	16	64	1.75
		59	16	59	1.70
		60	17	59	1.71
		61	17	64	1.77
		62	16	57	1.72
		63	17	61	1.73
		64	16	57	1.69
	المهاجمين	65	16	69	1.69
		66	17	67	1.80
		67	16	59	1.70
		68	16	58	1.70
		69	17	63	1.71
		70	16	60	1.72

لاعبي فريق شباب أولاد منصور (C.S.A.O) لكرة القدم U17 :

نوع العينة	المنصب	الرقم	العمر (سنة)	الوزن (كلغ)	الطول (سم)
عينة البحث	حراس المرمى	71	17	64	1.80
		72	17	61	1.75
		73	16	59	1.69
	المدافعين	74	16	58	1.70
		75	16	61	1.72
		76	17	62	1.71
		77	16	56	1.70
		78	16	58	1.68
		79	17	60	1.69
	لاعبي خط الوسط	80	17	61	1.71
		81	16	59	1.69
		82	16	57	1.68
		83	17	63	1.73
		84	16	58	1.71
		85	17	61	1.70
		86	16	56	1.68
	المهاجمين	87	17	60	1.71
		88	16	58	1.69
		89	16	60	1.69
		90	17	59	1.71
		91	17	61	1.73
		92	16	59	1.68
		93	16	57	1.68

لاعبي فريق وفاق بوطي السايح (A.B.B) لكرة القدم U17 :

نوع العينة	المنصب	الرقم	العمر (سنة)	الوزن (كلغ)	الطول (سم)
عينة البحث	حراس المرمى	94	16	67	1.77
		95	17	61	1.75
		96	16	59	1.68
	المدافعين	97	16	58	1.69
		98	17	62	1.74
		99	16	60	1.71
		100	16	56	1.70
		101	17	58	1.69
		102	17	60	1.70
	لاعبي خط الوسط	103	16	64	1.75
		104	16	59	1.70
		105	17	56	1.69
		106	17	64	1.77
		107	16	57	1.72
		108	16	58	1.69
		109	17	61	1.72
	المهاجمين	110	16	59	1.69
		111	17	67	1.80
		112	16	59	1.70
		113	16	58	1.70
		114	17	60	1.71
		115	16	57	1.69

{ ملحـق الرابع }

النتائـج الخام للإختبارات الفيسيولوجية والبدنية والمهارية

النتائج الخام للإختبارات الفيسيولوجية و البدنية و المهارية :

النتائج الخام للإختبار اللاهوائي (إختبار القفز العمودي من الثبات لسارجنت) :

حساب القدرة اللاهوائية الفوسفاتية :

– تحتسب نتيجة المختبر بإستخدام المعادلة التالية :

$$P = 2.21 \times W \times \sqrt{d}$$

حيث **P** القدرة اللاهوائية الفوسفاتية ، **W** وزن المختبر ، **d** مسافة الوثب.

الرقم	W وزن المختبر(كغ)	d مسافة الوثب(سم)	P القدرة اللاهوائية الفوسفاتية(كغ.م/ثا)
11	60	46	89.93
12	58	50	90.63
13	56	50	87.51
14	62	30	75.04
15	57	38	77.65
16	58	41	96.22
17	59	53	82.07
18	60	40	83.86
19	57	44	83.55
20	59	52	94.02
21	58	49	89.72
22	61	27	70.04
23	60	38	81.74
24	73	28	85.36
25	70	31	86.13
26	68	44	99.68
27	57	53	91.71
28	56	54	90.94
29	60	33	76.17
30	58	40	81.06
31	67	27	76.93
32	65	29	77.35
33	61	48	93.39
34	62	42	88.79

الرقم	W وزن المختبر(كغ)	d مسافة الوثب(سم)	P القدرة اللاهوائية الفوسفاتية(كغ.م/ثا)
35	63	45	93.39
36	60	28	70.16
37	61	51	96.27
38	58	54	94.19
39	59	50	92.19
40	63	30	76.25
41	67	27	76.93
42	64	36	84.86
43	62	41	87.73
44	57	54	92.56
45	56	55	91.78
46	70	28	81.85
47	64	27	73.49
48	59	41	83.49
49	67	30	81.11
50	61	48	93.39
51	59	50	92.19
52	58	52	92.43
53	62	27	71.19
54	60	28	70.16
55	56	53	90.09
56	58	50	90.63
57	60	43	86.95
58	64	40	89.45

الرقم	W وزن المختبر	d مسافة الوثب(سم)	P القدرة اللاهوائية الفوسفاتية(كغ.م/ثا)
59	59	49	91.27
60	59	51	93.11
61	64	27	73.49
62	57	54	87.96
63	61	29	72.59
64	57	50	89.07
65	69	36	91.49
66	67	32	83.76
67	59	41	83.49
68	58	44	85.02
69	63	29	74.97
70	60	37	80.65
71	64	27	73.49
72	61	30	73.83
73	59	41	83.49
74	58	45	85.98
75	61	36	80.88
76	62	33	78.71
77	56	54	90.94
78	58	50	90.63
79	60	44	87.95
80	61	27	70.04
81	59	47	89.39
82	57	49	88.17
83	63	29	74.97
84	58	50	90.63
85	61	30	73.83
86	56	54	90.94
87	60	31	73.82
88	58	40	81.06
89	60	27	68.91
90	59	39	81.42
91	61	33	77.44
92	59	38	80.37
93	57	49	88.17
94	67	45	99.32
95	61	40	85.26
96	59	35	77.13
97	58	33	73.63
98	62	31	76.28
99	60	32	75.01
100	56	55	91.78
101	58	51	91.53
102	60	38	81.74
103	64	31	78.75
104	59	50	92.19
105	56	54	90.94
106	64	30	77.46
107	57	52	90.83
108	58	50	90.63
109	61	31	75.05
110	59	36	78.23
111	67	28	78.35
112	59	35	77.13
113	58	36	76.91
114	60	29	71.41
115	57	55	93.42

النتائج الخام للإختبار الهوائي (إختبار فاميفال) :

حساب الحجم الأقصى لإستهلاك الأوكسيجين :

– يحسب بإستخدام المعادلة التالية :

$$VO_2\ MAX = 3.5 \times V\ (km/h)$$

VO_2 MAX	VMA	رقم	VO_2 MAX	VMA	رقم	VO_2 MAX	VMA	رقم	VO_2 MAX	VMA	رقم
35	10	89	45.5	13	63	29.75	8.5	37	35.7	10.2	11
38.85	11.1	90	41.3	11.8	64	47.6	13.6	38	44.45	12.7	12
29.75	8.5	91	47.6	13.6	65	35	10	39	45.5	13	13
31.15	8.9	92	35	10	66	38.5	11	40	38.15	10.9	14
29.75	8.5	93	31.85	9.1	67	30.1	8.6	41	45.5	13	15
37.1	10.6	94	42	12	68	43.75	12.5	42	47.6	13.6	16
31.85	9.1	95	30.45	8.7	69	35	10	43	30.1	8.6	17
40.25	11.5	96	32.9	9.4	70	47.6	13.6	44	45.15	12.9	18
45.5	13	97	38.5	11	71	32.55	9.3	45	29.75	8.5	19
35.7	10.2	98	47.25	13.5	72	29.75	8.5	46	47.6	13.6	20
31.5	9	99	29.75	8.5	73	42	12	47	32.2	9.2	21
38.5	11	100	47.6	13.6	74	44.1	13.6	48	35.35	10.1	22
31.15	8.9	101	30.1	8.6	75	40.95	11.7	49	30.8	8.8	23
42	12	102	38.5	11	76	36.05	10.3	50	39.55	11.3	24
47.25	13.5	103	31.5	9	77	42.35	12.1	51	10.2	10.2	25
35	10	104	37.45	10.7	78	47.25	13.5	52	41.3	11.8	26
31.85	9.1	105	39.2	11.2	79	38.5	11	53	45.5	13	27
39.9	11.4	106	44.8	12.8	80	35.7	10.2	54	29.75	8.5	28
33.6	9.6	107	30.8	8.8	81	29.75	8.5	55	36.05	10.3	29
33.25	9.5	108	29.75	8.5	82	40.25	11.5	56	30.8	8.8	30
45.5	13	109	33.95	9.7	83	31.5	9	57	38.15	10.9	31
47.25	13.5	110	31.5	9	84	35	10	58	32.9	9.4	32
30.8	8.8	111	39.55	11.3	85	36.4	10.4	59	40.95	11.7	33
35.7	10.2	112	45.5	13	86	47.6	13.6	60	47.6	13.6	34
38.5	11	113	44.1	12.6	87	45.15	12.9	61	46.55	13.3	35
36.4	10.4	114	46.9	13.4	88	29.75	8.5	62	44.45	12.7	36
33.25	9.5	115									

النتائج الخام للإختبارات الفيسيولوجية والبدنية والمهارية للعينة الإستطلاعية :

الإختبار الأول :

الإختبارات الفيسيولوجية و البدنيـة						الإختبارات المهاريـة		
إختبار القفز العمودي من الثبات لسارجنت (إختبار اللاهوائي)		إختبار المضمار فاميفال (إختبار الهوائي)		إختبار ثني الجذع من الجلوس	إختبار التمريرة المتوسطة	إختبار إيقاف الكرة	إختبار تهديف الكرات
رقم	d مسافة الوثب (سم)	P القدرة اللاهوائية الفوسفاتية (كغ.م/ثا)	VMA (km/h)	VO_2 MAX (ml/min /kg)	درجة مرونة الجذع (سم)	دقة تمريـر الكـرة (الدرجة)	دقة إيقاف الكـرة (الدرجة)	دقة تهديف الكـرة (الدرجة)
01	42	90.23	10.1	36.05	9	11	6	11
02	51	94.69	12	42	10	15	4	9
03	27	70.04	13.5	47.25	9	10	2	7
04	44	83.55	11.7	40.95	6	16	8	13
05	54	97.44	8.5	29.75	2	21	10	21
06	30	73.83	9.7	33.95	-1	25	10	15
07	41	77.82	13.2	46.2	6	26	8	10
08	36	75.58	10.8	37.8	-2	20	10	16
09	44	87.95	12.8	44.8	1	18	6	10
10	39	81.42	8.9	31.15	3	16	8	20

الإختبار الثانـــي :

الإختبارات الفيسيولوجية و البدنيـة						الإختبارات المهاريـة		
إختبار القفز العمودي من الثبات لسارجنت (إختبار اللاهوائي)		إختبار المضمار فاميفال (إختبار الهوائي)		إختبار ثني الجذع من الجلوس	إختبار التمريرة المتوسطة	إختبار إيقاف الكرة	إختبار تهديف الكرات
رقم	d مسافة الوثب (سم)	P القدرة اللاهوائية الفوسفاتية	VMA (km/h)	VO_2 MAX	درجة مرونة الجذع (سم)	دقة تمريـر الكـرة (الدرجة)	دقة إيقاف الكـرة (الدرجة)	دقة تهديف الكـرة (الدرجة)
01	43	91.29	10.7	37.45	8	10	2	8
02	50	93.76	11.5	40.25	10	10	4	10
03	28	71.33	13.6	47.6	9	11	8	11
04	43	82.61	11	38.5	6	13	8	14
05	53	96.53	8.8	30.8	4	16	10	19
06	29	72.59	10.5	36.75	- 1	20	10	16
07	40	76.87	12.8	44.8	2	25	8	16
08	37	76.62	11.5	40.25	- 2	26	10	10
09	45	88.95	11.9	41.65	3	14	8	12
10	38	80.37	9.1	31.85	1	13	6	11

النتائج الخام للإختبارات الفيسيولوجية والبدنية والمهارية لعينة البحث :

الإختبارات الفيسيولوجية والبدنيــة						الإختبارات المهاريــة		
إختبار القفز العمودي من الثبات لسارجنت (إختبار اللاهوائي)		إختبار المضمار فاميفال (إختبار الهوائي)		إختبار ثني الجذع من الجلوس	إختبار التمريرة المتوسطة	إختبار إيقاف الكرة	إختبار تهديف الكرات
رقم	d مسافة الوثب (سم)	P القدرة اللاهوائية الفوسفاتية (كغ.م/ثا)	VMA (km/h)	VO_2 MAX (ml/min/kg)	درجة مرونة الجذع (سم)	دقة تمريــر الكــرة (الدرجة)	دقة إيقاف الكــرة (الدرجة)	دقة تهديف الكــرة (الدرجة)
11	46	89.93	10.2	35.7	8	10	8	13
12	50	90.63	12.7	44.45	7	13	8	16
13	50	87.51	13	45.5	- 1	8	6	11
14	30	75.04	10.9	38.15	10	9	4	9
15	38	77.65	13	45.5	4	17	10	21
16	41	96.22	13.6	47.6	8	19	8	12
17	53	82.07	8.6	30.1	6	21	8	19
18	40	83.86	12.9	45.15	- 2	25	6	17
19	44	83.55	8.5	29.75	9	23	6	10
20	52	94.02	13.6	47.6	- 1	17	6	15
21	49	89.72	9.2	32.2	5	20	8	13
22	27	70.04	10.1	35.35	2	20	8	16
23	38	81.74	8.8	30.8	4	19	10	21
24	28	85.36	11.3	39.55	- 2	16	4	11
25	31	86.13	10.2	10.2	- 2	11	6	15
26	44	99.68	11.8	41.3	1	11	2	6
27	53	91.71	13	45.5	4	12	2	9
28	54	90.94	8.5	29.75	8	16	4	10
29	33	76.17	10.3	36.05	- 1	20	8	16
30	40	81.06	8.8	30.8	10	25	8	15
31	27	76.93	10.9	38.15	6	26	2	8
32	29	77.35	9.4	32.9	8	20	10	16
33	48	93.39	11.7	40.95	2	11	8	11

14	8	9	− 1	47.6	13.6	88.79	42	34
10	2	8	7	46.55	13.3	93.39	45	35
7	2	6	3	44.45	12.7	70.16	28	36
11	4	8	1	29.75	8.5	96.27	51	37
6	2	6	− 2	47.6	13.6	94.19	54	38
14	4	16	6	35	10	92.19	50	39
21	10	20	− 1	38.5	11	76.25	30	40
13	4	21	4	30.1	8.6	76.93	27	41
8	4	6	1	43.75	12.5	84.86	36	42
12	6	8	− 2	35	10	87.73	41	43
7	2	7	− 2	47.6	13.6	92.56	54	44
15	8	17	8	32.55	9.3	91.78	55	45
11	4	10	1	29.75	8.5	81.85	28	46
8	2	11	5	42	12	73.49	27	47
9	2	11	2	44.1	13.6	83.49	41	48
16	10	23	10	40.95	11.7	81.11	30	49
14	6	19	8	36.05	10.3	93.39	48	50
10	4	15	− 1	42.35	12.1	92.19	50	51
16	10	20	8	47.25	13.5	92.43	52	52
17	8	16	7	38.5	11	71.19	27	53
8	2	6	1	35.7	10.2	70.16	28	54
21	10	26	8	29.75	8.5	90.09	53	55
16	10	24	7	40.25	11.5	90.63	50	56
13	4	19	1	31.5	9	86.95	43	57
10	2	6	− 2	35	10	89.45	40	58
17	8	10	2	36.4	10.4	91.27	49	59
11	4	10	4	47.6	13.6	93.11	51	60
9	2	6	− 2	45.15	12.9	73.49	33	61
15	6	11	1	29.75	8.5	87.96	54	62
17	8	16	− 1	45.5	13	72.59	29	63
11	6	11	6	41.3	11.8	89.07	50	64

10	6	19	2	47.6	13.6	91.49	36	65
16	10	21	7	35	10	83.76	32	66
16	8	23	5	31.85	9.1	83.49	41	67
17	10	26	4	42	12	85.02	44	68
16	8	25	6	30.45	8.7	74.97	29	69
21	10	23	10	32.9	9.4	80.65	37	70
8	6	10	2	38.5	11	73.49	27	71
11	4	6	1	47.25	13.5	73.83	30	72
15	6	8	− 2	29.75	8.5	83.49	41	73
7	2	6	− 2	47.6	13.6	85.98	45	74
13	4	11	3	30.1	8.6	80.88	36	75
6	2	6	− 2	38.5	11	78.71	33	76
14	8	8	5	31.5	9	90.94	54	77
18	10	19	8	37.45	10.7	90.63	50	78
11	6	11	− 1	39.2	11.2	87.95	44	79
16	10	18	7	44.8	12.8	70.04	27	80
11	6	17	1	30.8	8.8	89.39	47	81
16	8	20	4	29.75	8.5	88.17	49	82
8	2	6	− 2	33.95	9.7	74.97	29	83
16	10	26	6	31.5	9	90.63	50	84
13	2	20	7	39.55	11.3	73.83	30	85
9	2	6	− 1	45.5	13	90.94	54	86
16	10	11	5	44.1	12.6	73.82	31	87
10	4	10	2	46.9	13.4	81.06	40	88
9	2	6	− 2	35	10	68.91	27	89
13	2	8	− 1	38.85	11.1	81.42	39	90
10	4	8	1	29.75	8.5	77.44	33	91
16	10	21	8	31.15	8.9	80.37	38	92
16	8	25	10	29.75	8.5	88.17	49	93
11	4	20	9	37.1	10.6	99.32	45	94
8	2	11	7	31.85	9.1	85.26	40	95

10	6	6	8	40.25	11.5	77.13	35	96
21	10	10	− 2	45.5	13	73.63	33	97
18	8	26	5	35.7	10.2	76.28	31	98
13	6	17	6	31.5	9	75.01	32	99
11	4	8	− 1	38.5	11	91.78	55	100
16	10	10	5	31.15	8.9	91.53	51	101
17	10	11	4	42	12	81.74	38	102
15	8	15	6	47.25	13.5	78.75	31	103
13	6	19	− 2	35	10	92.19	50	104
18	10	25	6	31.85	9.1	90.94	54	105
16	8	25	3	39.9	11.4	77.46	30	106
19	10	26	6	33.6	9.6	90.83	52	107
11	6	8	− 1	33.25	9.5	90.63	50	108
21	10	25	10	45.5	13	75.05	31	109
14	6	14	7	47.25	13.5	78.23	36	110
19	10	16	9	30.8	8.8	78.35	28	111
16	8	20	− 2	35.7	10.2	77.13	35	112
21	10	21	5	38.5	11	76.91	36	113
17	8	18	8	36.4	10.4	71.41	29	114
20	10	20	4	33.25	9.5	93.42	55	115

{ ملحـق الخامس }

جداول مساعدة لحساب إختبار

(VAM–EVAL)

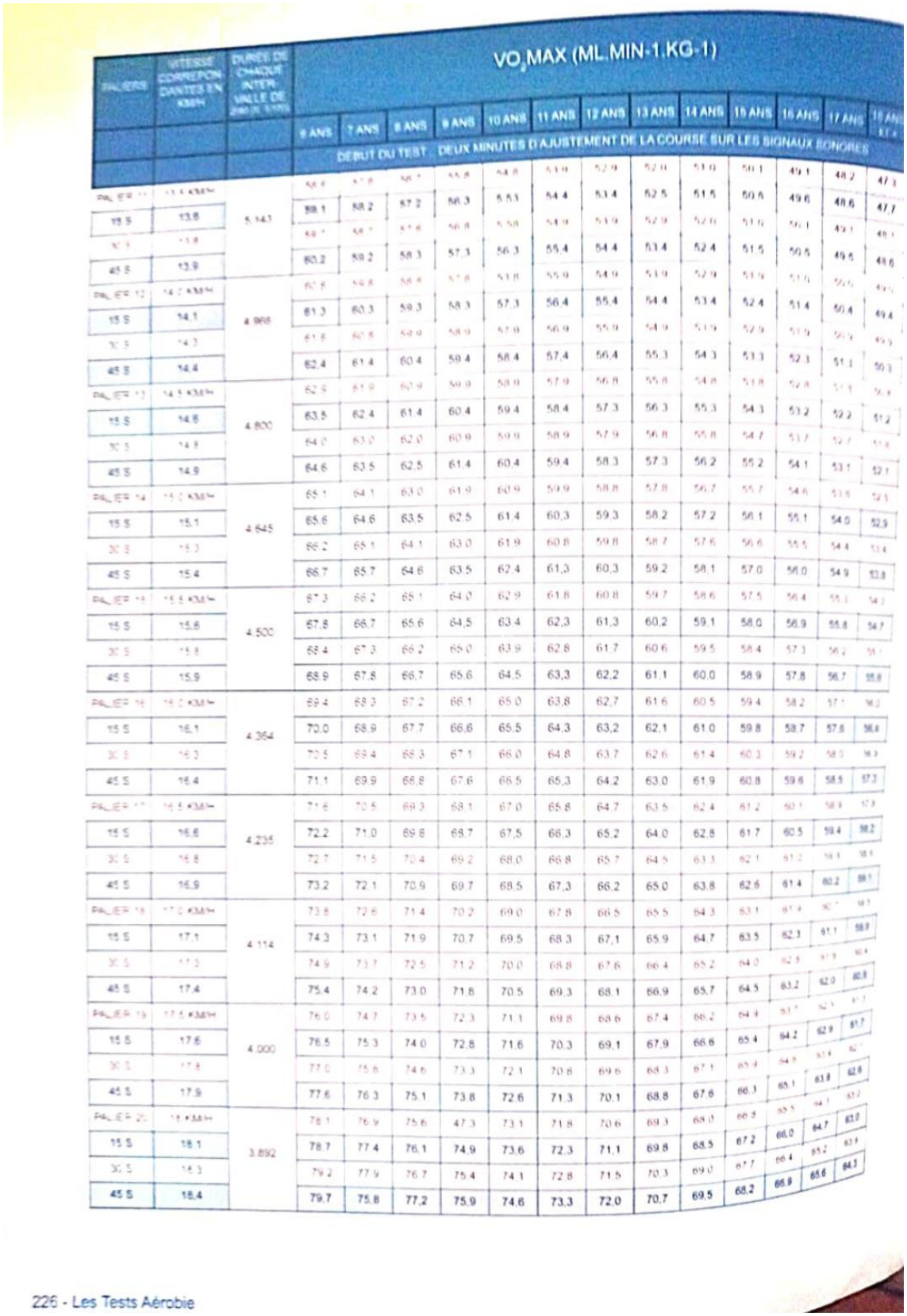
جدول لإختبار فاميفال (Les Tests VAM-EVAL) :

Tableau dus resultats :

PALIERS	VITESSE CORREPONDANTES EN KM/H	DURÉE DE CHAQUE INTERVALLE DE 20M (5, 1/100)	VO_2MAX (ML.MIN-1.KG-1)												
			6 ANS	7 ANS	8 ANS	9 ANS	10 ANS	11 ANS	12 ANS	13 ANS	14 ANS	15 ANS	16 ANS	17 ANS	18 ANS ET +
			DÉBUT DU TEST... DEUX MINUTES D'AJUSTEMENT DE LA COURSE SUR LES SIGNAUX SONORES												
PALIER 1	8,5 KM/H	8,000	36,9	36,3	35,7	34,1	34,5	33,9	33,3	32,7	32,1	31,5	30,9	30,3	29,8
15 S	8,6		37,4	36,8	36,2	35,6	35,0	34,4	33,8	33,2	32,6	32,0	32,4	30,8	30,2
30 S	8,8		38,0	37,4	36,8	36,1	35,5	34,9	34,3	33,7	33,1	32,5	31,9	31,2	30,6
45 S	8,9		38,5	37,9	37,3	36,7	36,0	35,4	34,8	34,2	33,5	32,9	32,3	31,7	31,1
PALIER 2	9,0 KM/H	7,579	39,1	38,4	37,8	37,2	36,5	35,9	35,3	34,7	34,0	33,4	32,8	32,1	31,5
15 S	9,1		39,6	39,0	38,3	37,7	37,0	36,4	35,8	35,1	34,5	33,9	33,2	32,6	31,9
30 S	9,3		40,1	39,5	38,9	38,2	37,6	36,9	36,3	35,6	35,0	34,3	33,7	33,0	32,4
45 S	9,4		40,7	40,0	39,4	38,7	38,1	37,4	36,8	36,1	35,4	34,8	34,1	33,5	32,8
PALIER 3	9,5 KM/H	7,200	41,2	40,6	39,9	39,2	38,6	37,9	37,2	36,6	35,9	35,2	34,6	33,9	33,3
15 S	9,6		41,8	41,1	40,4	39,8	39,1	38,4	37,7	37,1	36,4	35,7	35,0	34,4	33,7
30 S	9,8		42,3	41,6	41,0	40,3	39,6	38,9	38,2	37,5	36,9	36,2	35,5	34,8	34,1
45 S	9,9		42,9	42,2	41,5	40,8	40,1	39,4	38,7	38,0	37,3	36,6	35,9	35,3	34,6
PALIER 4	10 KM/H	6,857	43,4	42,7	42,0	41,3	40,6	39,9	39,2	38,5	37,8	37,1	36,4	35,7	35,0
15 S	10,1		43,9	43,2	42,5	41,8	41,1	40,4	39,7	39,0	38,3	37,6	36,9	36,1	35,4
30 S	10,3		44,5	43,8	43,1	42,3	41,6	40,9	40,2	39,5	38,7	38,0	37,3	36,6	35,9
45 S	10,4		45,0	44,3	43,6	42,8	42,1	41,4	40,7	39,9	39,2	38,5	37,8	37,0	36,3
PALIER 5	10,5 KM/H	6,545	45,6	44,8	44,1	43,4	42,6	41,9	41,2	40,4	39,7	39,0	38,2	37,5	36,8
15 S	10,6		46,1	45,4	44,6	43,9	43,1	42,4	41,7	40,9	40,2	39,4	38,7	37,9	37,2
30 S	10,8		46,7	45,9	45,2	44,4	43,6	42,9	42,1	41,4	40,6	39,9	39,1	38,4	37,6
45 S	10,9		47,2	46,4	45,7	44,9	44,2	43,4	42,6	41,9	41,	40,3	39,6	38,8	38,1
PALIER 6	11,0 KM/H	6,261	47,7	47,0	46,2	45,4	44,7	43,9	43,1	42,4	41,6	40,8	40,0	39,3	38,5
15 S	11,1		48,3	47,5	46,7	45,9	45,2	44,4	43,6	42,8	42,1	41,3	40,5	39,7	38,9
30 S	11,3		48,8	48,0	47,3	46,5	45,7	44,9	44,1	43,3	42,5	41,7	41,0	40,2	39,4
45 S	11,4		49,4	48,6	47,8	47,0	46,2	45,4	44,6	43,8	43,0	42,2	41,4	40,6	39,8
PALIER 7	11,5 KM/H	6,000	49,9	49,1	48,3	47,5	46,7	45,9	45,1	44,3	43,5	42,7	41,9	41,1	40,3
15 S	11,6		50,5	49,6	48,8	48,0	47,2	46,4	45,6	44,8	43,9	43,1	42,3	41,5	40,7
30 S	11,8		51,0	50,2	49,4	48,5	47,7	46,9	46,1	45,2	44,4	43,6	42,8	41,9	41,1
45 S	11,9		51,5	50,7	49,9	49,0	48,2	47,4	46,6	45,7	44,9	44,1	43,2	42,4	41,6
PALIER 8	12,0 KM/H	5,760	52,1	51,2	50,4	49,6	48,7	47,6	47,0	46,2	45,4	44,5	43,7	42,8	42,0
15 S	12,1		52,6	51,8	50,9	50,1	49,2	48,4	47,5	46,7	45,8	45,0	44,1	43,3	42,4
30 S	12,3		53,2	52,3	51,5	50,6	49,7	48,9	48,0	47,2	46,3	45,4	44,6	43,7	42,9
45 S	12,4		53,7	52,8	52,0	51,1	50,2	49,4	48,5	47,6	46,8	45,9	45,0	44,2	43,3
PALIER 9	12,5 KM/H	5,538	54,3	53,4	52,5	51,6	50,8	49,9	49,0	48,1	47,3	46,4	45,5	44,6	43,8
15 S	12,6		54,8	53,9	53,0	52,2	51,3	50,4	49,,5	48,8	47,7	46,8	45,9	45,0	44,1
30 S	12,8		55,4	54,5	53,6	52,8	51,9	51,0	50,1	49,3	48,4	47,5	46,6	45,7	44,8
45 S	12,9		56,0	55,1	54,2	53,3	52,4	51,5	50,6	49,7	48,8	47,9	47,0	46,1	45,2
PALIER 10	13 KM/H	5,533	56,4	55,5	54,6	53,7	52,8	51,9	51,0	50,1	4491	48,2	47,3	46,4	45,5
15 S	13,1		57,0	56,0	55,1	54,2	53,3	52,4	51,5	50,5	49,6	48,7	47,8	46,9	45,9
30 S	13,3		57,5	56,6	55,7	54,7	53,8	52,9	51,9	51,0	50,1	49,2	48,2	47,3	46,4
45 S	13,4		58,0	57,1	56,2	55,2	54,3	53,4	52,4	51,5	50,6	49,6	48,7	47,7	46,8

Galaxy M32

(Aurelien & Olivier , 2012 , p 225)

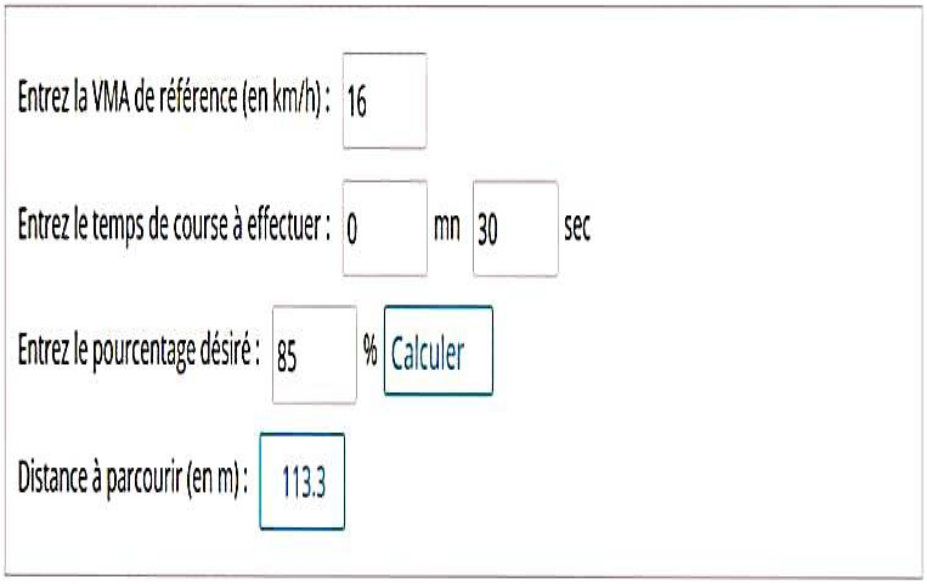


PALIERS	VITESSE CORRESPONDANTES EN KM/H	DURÉE DE CHAQUE INTERVALLE DE [illegible]	VO2MAX (ML.MIN-1.KG-1)												
			6 ANS	7 ANS	8 ANS	9 ANS	10 ANS	11 ANS	12 ANS	13 ANS	14 ANS	15 ANS	16 ANS	17 ANS	18 ANS
			DEBUT DU TEST : DEUX MINUTES D'AJUSTEMENT DE LA COURSE SUR LES SIGNAUX SONORES												
[illegible]	[illegible]		[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
15 S	13,8	5.143	58,1	58,2	57,2	56,3	55,3	54,4	53,4	52,5	51,5	50,6	49,6	48,6	47,7
[illegible]	[illegible]		[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
45 S	13,9		60,2	59,2	58,3	57,3	56,3	55,4	54,4	53,4	52,4	51,5	50,5	49,5	48,6
[illegible]	[illegible]		[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
15 S	14,1	4.966	61,3	60,3	59,3	58,3	57,3	56,4	55,4	54,4	53,4	52,4	51,4	50,4	49,4
[illegible]	[illegible]		[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
45 S	14,4		62,4	61,4	60,4	59,4	58,4	57,4	56,4	55,3	54,3	53,3	52,3	51,3	50,3
[illegible]	[illegible]		[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
15 S	14,6	4.800	63,5	62,4	61,4	60,4	59,4	58,4	57,3	56,3	55,3	54,3	53,2	52,2	51,2
[illegible]	[illegible]		[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
45 S	14,9		64,6	63,5	62,5	61,4	60,4	59,4	58,3	57,3	56,2	55,2	54,1	53,1	52,1
[illegible]	[illegible]		[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
15 S	15,1	4.645	65,6	64,6	63,5	62,5	61,4	60,3	59,3	58,2	57,2	56,1	55,1	54,0	52,9
[illegible]	[illegible]		[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
45 S	15,4		66,7	65,7	64,6	63,5	62,4	61,3	60,3	59,2	58,1	57,0	56,0	54,9	53,8
[illegible]	[illegible]		[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
15 S	15,6	4.500	67,8	66,7	65,6	64,5	63,4	62,3	61,3	60,2	59,1	58,0	56,9	55,8	54,7
[illegible]	[illegible]		[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
45 S	15,9		68,9	67,8	66,7	65,6	64,5	63,3	62,2	61,1	60,0	58,9	57,8	56,7	55,6
[illegible]	[illegible]		[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
15 S	16,1	4.364	70,0	68,9	67,7	66,6	65,5	64,3	63,2	62,1	61,0	59,8	58,7	57,6	56,4
[illegible]	[illegible]		[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
45 S	16,4		71,1	69,9	68,8	67,6	66,5	65,3	64,2	63,0	61,9	60,8	59,6	58,5	57,3
[illegible]	[illegible]		[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
15 S	16,6	4.235	72,2	71,0	69,8	68,7	67,5	66,3	65,2	64,0	62,8	61,7	60,5	59,4	58,2
[illegible]	[illegible]		[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
45 S	16,9		73,2	72,1	70,9	69,7	68,5	67,3	66,2	65,0	63,8	62,6	61,4	60,2	59,1
[illegible]	[illegible]		[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
15 S	17,1	4.114	74,3	73,1	71,9	70,7	69,5	68,3	67,1	65,9	64,7	63,5	62,3	61,1	59,9
[illegible]	[illegible]		[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
45 S	17,4		75,4	74,2	73,0	71,8	70,5	69,3	68,1	66,9	65,7	64,5	63,2	62,0	60,8
[illegible]	[illegible]		[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
15 S	17,6	4.000	76,5	75,3	74,0	72,8	71,6	70,3	69,1	67,9	66,6	65,4	64,2	62,9	61,7
[illegible]	[illegible]		[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
45 S	17,9		77,6	76,3	75,1	73,8	72,6	71,3	70,1	68,8	67,6	66,3	65,1	63,8	62,6
[illegible]	[illegible]		[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
15 S	18,1	3.892	78,7	77,4	76,1	74,9	73,6	72,3	71,1	69,8	68,5	67,2	66,0	64,7	63,5
[illegible]	[illegible]		[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
45 S	18,4		79,7	75,8	77,2	75,9	74,6	73,3	72,0	70,7	69,5	68,2	66,9	65,6	64,3

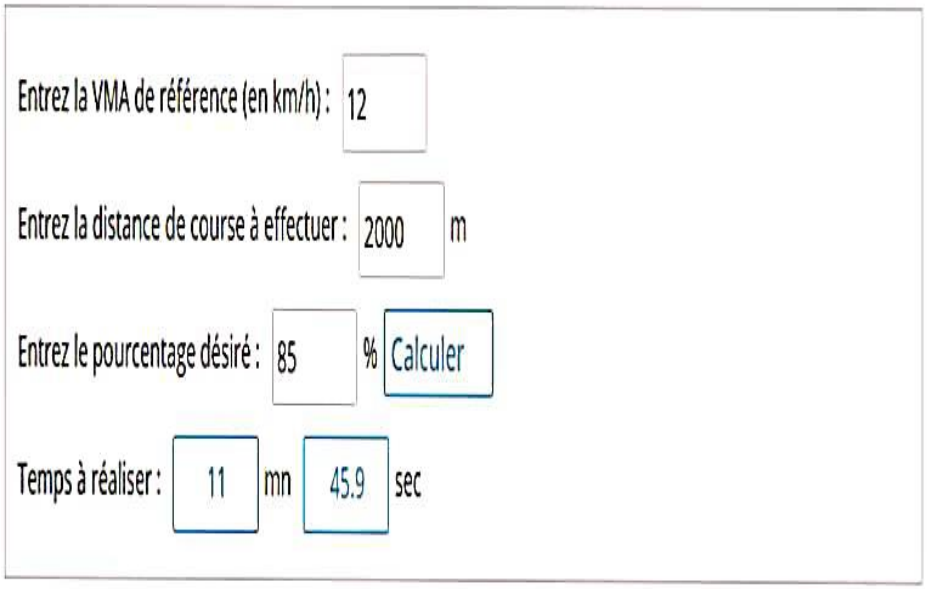
(**Aurelien & Olivier , 2012 , p 226**)

موقع أنترنت خاص لحساب المسافة التي سيتم قطعها اللاعب في وقت محدد وفقا ل (VMA) :

Calcul de la distance à parcourir en un temps déterminé en fonction d'un pourcentage de VMA

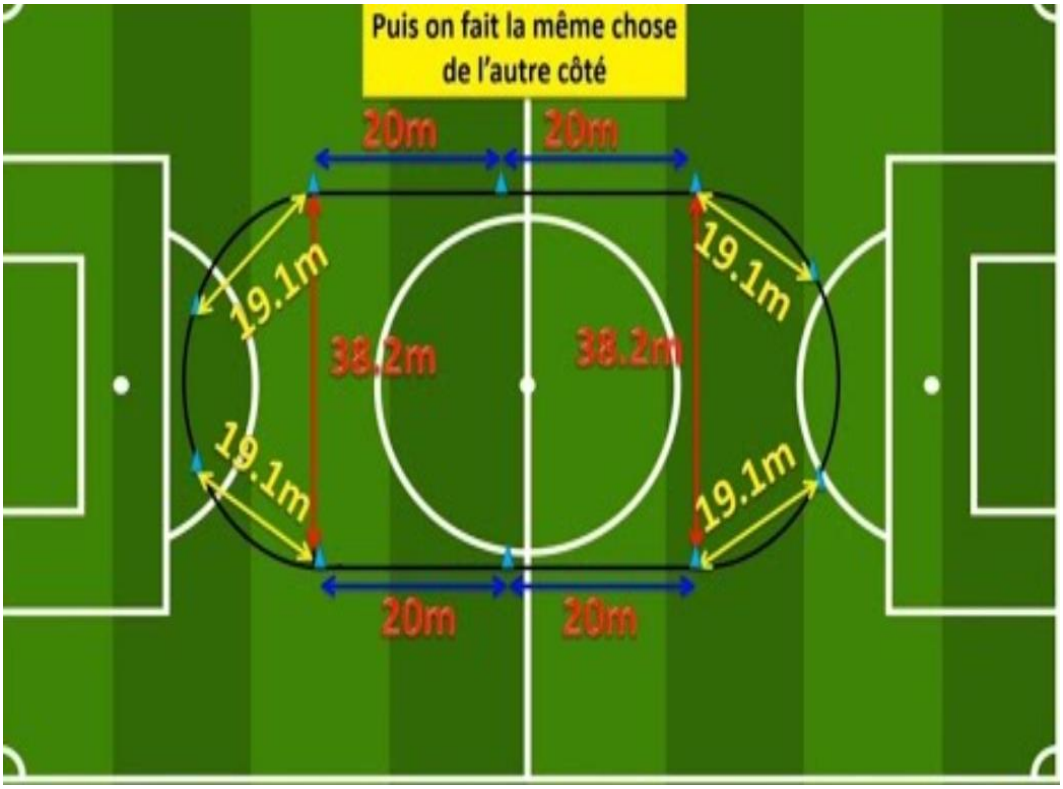


Calcul du temps à réaliser pour parcourir une distance en fonction d'un pourcentage de VMA



https;//www.e-s-c.fr/tests-evaluations.php#VAM

Vameval, préparation de déroulement du test



https://youtu.be/SoccerCoachingArt(RBS)

{ ملحـق السادس }

الجداول الإحصائيــة

الجداول الإحصائية :

نتائج التحليل الإحصائي (الدراسة الإستطلاعية) :

Correlations

		القياس المسافة)القبلي (المقطوعة	القياس المسافة)البعدي (المقطوعة
(المقطوعة المسافة)القبلي القياس	Pearson Correlation	1	.993**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	10	10
(المقطوعة المسافة)البعدي القياس	Pearson Correlation	.993**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	10	10

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		القدرة)القبلي القياس اللاهوائية (الفوسفاتية	القياس القدرة)البعدي اللاهوائية (الفوسفاتية
اللاهوائية القدرة)القبلي القياس (الفوسفاتية	Pearson Correlation	1	.993**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	10	10
اللاهوائية القدرة)البعدي القياس (الفوسفاتية	Pearson Correlation	.993**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	10	10

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		السرعة)القبلي القياس (القصوى الهوائية	السرعة)البعدي القياس (القصوى الهوائية
الهوائية السرعة)القبلي القياس (القصوى	Pearson Correlation	1	.948**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	10	10
الهوائية السرعة)البعدي القياس (القصوى	Pearson Correlation	.948**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	10	10

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		الحجم)القبلي القياس (الهوائي الأقصى	الحجم)البعدي القياس (الهوائي الأقصى
الأقصى الحجم)القبلي القياس (الهوائي	Pearson Correlation	1	.950**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	10	10
الحجم)البعدي القياس (الهوائي الأقصى	Pearson Correlation	.950**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	10	10

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		درجة)القبلي القياس (الجذع مرونة	درجة)البعدي القياس (الجذع مرونة
مرونة درجة)القبلي القياس (الجذع	Pearson Correlation	1	.914**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	10	10
مرونة درجة)البعدي القياس (الجذع	Pearson Correlation	.914**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	10	10

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		دقة)القبلي قياس (الكرة تمرير	دقة)البعدي القياس (الكرة تمرير
تمرير دقة)القبلي قياس (الكرة	Pearson Correlation	1	
	Sig. (2-tailed)		.004
	N	10	10
تمرير دقة)البعدي القياس (الكرة	Pearson Correlation	.815**	1
	Sig. (2-tailed)	.004	
	N	10	10

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		دقة) القبلي القياس (الكرة إيقاف	دقة)البعدي القياس (الكرة إيقاف
إيقاف دقة) القبلي القياس (الكرة	Pearson Correlation	1	
	Sig. (2-tailed)		.106
	N	10	10
إيقاف دقة)البعدي القياس (الكرة	Pearson Correlation	.542	1
	Sig. (2-tailed)	.106	
	N	10	10

Correlations

		دقة)القبلي القياس (الكرة تهديف	دقة)البعدي القياس (الكرة تهديف
تهديف دقة)القبلي القياس (الكرة	Pearson Correlation	1	.410
	Sig. (2-tailed)		.240
	N	10	10
تهديف دقة)البعدي القياس (الكرة	Pearson Correlation	.410	1
	Sig. (2-tailed)	.240	
	N	10	10

Group Statistics

	Rank1	N	Mean	Std. Devia-tion	Std. Error Mean
المسافة)البعدي القياس (المقطوعة	المجموعة الدنيا	3	31.3333	4.93288	2.84800
	المجموعة العليا	3	49.3333	4.04145	2.33333

Group Statistics

	Rank2	N	Mean	Std. Devi-ation	Std. Error Mean
القدرة)البعدي القياس (الفوسفاتية اللاهوائية	المجموعة الدنيا	3	73.5133	2.76323	1.59535
	المجموعة العليا	3	93.8600	2.62143	1.51348

Group Statistics

	Rank3	N	Mean	Std. Devi-ation	Std. Error Mean
السرعة)البعدي القياس (القصوى الهوائية	المجموعة الدنيا	3	9.4667	.90738	.52387
	المجموعة العليا	3	12.7667	.85049	.49103

Group Statistics

	Rank4	N	Mean	Std. Devi-ation	Std. Error Mean
الحجم)البعدي القياس (الهوائي الأقصى	المجموعة الدنيا	3	33.1333	3.17582	1.83356
	المجموعة العليا	3	44.6833	2.97672	1.71861

Group Statistics

	Rank5	N	Mean	Std. Devi-ation	Std. Error Mean
درجة)البعدي القياس (الجذع مرونة	المجموعة الدنيا	3	.6667-	1.52753	.88192
	المجموعة العليا	3	9.0000	1.00000	.57735

Group Statistics

	Rank6	N	Mean	Std. Devi-ation	Std. Error Mean
دقة)البعدي القياس (الكرة تمرير	المجموعة الدنيا	3	10.3333	.57735	.33333
	المجموعة العليا	3	23.6667	3.21455	1.85592

Group Statistics

	Rank7	N	Mean	Std. Devi-ation	Std. Error Mean
دقة)البعدي القياس (الكرة إيقاف	المجموعة الدنيا	3	4.0000	2.00000	1.15470
	المجموعة العليا	3	10.0000	.00000	.00000

Group Statistics

	Rank8	N	Mean	Std. Devi-ation	Std. Error Mean
دقة)البعدي القياس (الكرة تهديف	المجموعة الدنيا	3	9.3333	1.15470	.66667
	المجموعة العليا	3	17.0000	1.73205	1.00000

نتائج التحليل الإحصائي (عينة الدراسة) :

Descriptive Statistics

	N	Mini-mum	Maxi-mum	Mean	Std. Devia-tion
المسافة المقطوعة	105	27.00	55.00	40.3810	9.42519
Valid N (list-wise)	105				

Descriptive Statistics

	N	Mini-mum	Maxi-mum	Mean	Std. Devia-tion
القدرة اللاهوائية الفوسفاتية	105	68.91	99.68	83.8774	7.78745
Valid N (list-wise)	105				

Descriptive Statistics

	N	Mini-mum	Maxi-mum	Mean	Std. Devia-tion
السرعة الهوائية القصوى	105	8.50	13.60	10.8629	1.76173
Valid N (listwise)	105				

Descriptive Statistics

	N	Mini-mum	Maxi-mum	Mean	Std. Devia-tion
الحجم الأقصى الهوائي	105	10.20	47.60	37.7438	6.69376
Valid N (listwise)	105				

Descriptive Statistics

	N	Mini-mum	Maxi-mum	Mean	Std. Devia-tion
درجة مرونة الجذع	105	-2.00-	10.00	3.5333	3.90529
Valid N (list-wise)	105				

Descriptive Statistics

	N	Mini-mum	Maxi-mum	Mean	Std. De-viation
دقة تمرير الكرة	105	6.00	26.00	15.1048	6.54705
Valid N (list-wise)	105				

Descriptive Statistics

	N	Mini-mum	Maxi-mum	Mean	Std. De-viation
دقة إيقاف الكرة	105	2.00	10.00	6.3238	2.89726
Valid N (list-wise)	105				

Descriptive Statistics

	N	Mini-mum	Maxi-mum	Mean	Std. De-viation
دقة تهديف الكرة	105	6.00	21.00	13.5238	4.03374
Valid N (list-wise)	105				

Statistics

		المعياري المستوى الوثب لمسافة	المعياري المستوى الفوسفاتية للقدرةاللاهوائية
N	Valid	105	105
	Miss-ing	0	0

المستوى المعياري لمسافة الوثب

		Fre-quency	Percent	Valid Per-cent	Cumulative Percent
Valid	مقبول	24	22.9	22.9	22.9
	متوسط	30	28.6	28.6	51.4
	جيد	22	21.0	21.0	72.4
	جدا جيد	29	27.6	27.6	100.0
	Total	105	100.0	100.0	

المستوى المعياري للقدرة اللاهوائية الفوسفاتية

		Fre-quency	Percent	Valid Per-cent	Cumulative Percent
Valid	مقبول	20	19.0	19.0	19.0
	متوسط	33	31.4	31.4	50.5
	جيد	33	31.4	31.4	81.9
	جدا جيد	18	17.1	17.1	99.0
	ممتاز	1	1.0	1.0	100.0
	Total	105	100.0	100.0	

المستوى المعياري للسرعة الهوائية القصوى

		Fre-quency	Percent	Valid Per-cent	Cumula-tive Per-cent
Valid	مقبول	27	25.7	25.7	25.7
	متوسط	26	24.8	24.8	50.5
	جيد	25	23.8	23.8	74.3
	جدا جيد	27	25.7	25.7	100.0
	Total	105	100.0	100.0	

المستوى المعياري للحجم الأقصى الهوائي

		Fre-quency	Percent	Valid Per-cent	Cumula-tive Per-cent
Valid	ضعيف	1	1.0	1.0	1.0
	مقبول	18	17.1	17.1	18.1
	متوسط	34	32.4	32.4	50.5
	جيد	26	24.8	24.8	75.2
	جدا جيد	26	24.8	24.8	100.0
	Total	105	100.0	100.0	

المستوى المعياري للمرونة

		Fre-quency	Percent	Valid Per-cent	Cumula-tive Per-cent
Valid	مقبول	28	26.7	26.7	26.7
	متوسط	20	19.0	19.0	45.7
	جيد	36	34.3	34.3	80.0
	جدا جيد	21	20.0	20.0	100.0
	Total	105	100.0	100.0	

المستوى المعياري للتمرير

		Fre-quency	Percent	Valid Per-cent	Cumula-tive Per-cent
Valid	مقبول	24	22.9	22.9	22.9
	متوسط	27	25.7	25.7	48.6
	جيد	36	34.3	34.3	82.9
	جدا جيد	18	17.1	17.1	100.0
	Total	105	100.0	100.0	

المستوى المعياري للإيقاف

		Fre-quency	Percent	Valid Per-cent	Cumula-tive Per-cent
Valid	مقبول	20	19.0	19.0	19.0
	متوسط	36	34.3	34.3	53.3
	جيد	24	22.9	22.9	76.2
	جدا جيد	25	23.8	23.8	100.0
	Total	105	100.0	100.0	

المستوى المعياري للتهديف

		Fre-quency	Percent	Valid Per-cent	Cumula-tive Per-cent
Valid	مقبول	19	18.1	18.1	18.1
	متوسط	33	31.4	31.4	49.5
	جيد	38	36.2	36.2	85.7
	جدا جيد	15	14.3	14.3	100.0
	Total	105	100.0	100.0	

Correlations

		الكرة تمرير دقة	المقطوعة المسافة
تمرير دقة الكرة	Pearson Correlation	1	-.009-
	Sig. (2-tailed)		.924
	N	105	105
المسافة المقطوعة	Pearson Correlation	-.009-	1
	Sig. (2-tailed)	.924	
	N	105	105

Correlations

		الكرة تمرير دقة	الفوسفاتية اللاهوائية القدرة
الكرة تمرير دقة	Pearson Correlation	1	-.013-
	Sig. (2-tailed)		.891
	N	105	105
اللاهوائية القدرة الفوسفاتية	Pearson Correlation	-.013-	1
	Sig. (2-tailed)	.891	
	N	105	105

Correlations

		الكرة تمرير دقة	الجذع مرونة درجة
تمرير دقة الكرة	Pearson Correlation	1	.521
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	105	105
مرونة درجة الجذع	Pearson Correlation	.521	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	105	105

Correlations

		الكرة تمرير دقة	القصوى الهوائية السرعة
الكرة تمرير دقة	Pearson Correlation	1	-.285-
	Sig. (2-tailed)		.003
	N	105	105
الهوائية السرعة القصوى	Pearson Correlation	-.285-	1
	Sig. (2-tailed)	.003	
	N	105	105

Correlations

		الكرة تمرير دقة	الهوائي الأقصى الحجم
الكرة تمرير دقة	Pearson Correlation	1	-.236-
	Sig. (2-tailed)		.015
	N	105	105
الأقصى الحجم الهوائي	Pearson Correlation	-.236-	1
	Sig. (2-tailed)	.015	
	N	105	105

Correlations

		إيقاف دقة الكرة	الهوائية السرعة القصوى	مرونة درجة الجذع
الكرة إيقاف دقة	Pearson Correlation	1	-.185-	.432**
	Sig. (2-tailed)		.059	.000
	N	105	105	105
الهوائية السرعة القصوى	Pearson Correlation	-.185-	1	-.212-*
	Sig. (2-tailed)	.059		.030
	N	105	105	105
مرونة درجة الجذع	Pearson Correlation	.432**	-.212-*	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.030	
	N	105	105	105

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

		إيقاف دقة الكرة	المسافة المقطوعة	اللاهوائية القدرة الفوسفاتية	الأقصى الحجم الهوائي
الكرة إيقاف دقة	Pearson Correlation	1	.432**	-.185-	-.159-
	Sig. (2-tailed)		.000	.059	.105
	N	105	105	105	105
المقطوعة المسافة	Pearson Correlation	.432**	1	-.212-**,*	-.142-
	Sig. (2-tailed)	.000	.923	.030	.149
	N	105	105	105	105
اللاهوائية القدرة الفوسفاتية	Pearson Correlation	-.185-	-.212-**,*	1	.927**
	Sig. (2-tailed)	.059	.030	.938	.000
	N	105	105	105	105
الأقصى الحجم الهوائي	Pearson Correlation	-.159-	-.142-	.927**	1
	Sig. (2-tailed)	.105	.149	.000	
	N	105	105	105	105

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

		الكرة تهديف دقة	الهوائية السرعة القصوى	مرونة درجة الجذع
الكرة تهديف دقة	Pearson Correlation	1	-.228-*	.344**
	Sig. (2-tailed)		.019	.000
	N	105	105	105
الهوائية السرعة القصوى	Pearson Correlation	-.228-*	1	-.212-*
	Sig. (2-tailed)	.019		.030
	N	105	105	105
الجذع مرونة درجة	Pearson Correlation	.344**	-.212-*	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.030	
	N	105	105	105

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

		دقة تهديف الكرة	المسافة المقطوعة	القدرة اللاهوائية الفوسفاتية	الأقصى الحجم الهوائي
الكرة تهديف دقة	Pearson Correlation	1	.344**	-.228-*	-.218-*
	Sig. (2-tailed)		.000	.019	
	N	105	105	105	105
المقطوعة المسافة	Pearson Correlation	.344**	1	-.212-*,**	-.142-
	Sig. (2-tailed)	.000	.923	.030	.149
	N	105	105	105	105
اللاهوائية القدرة الفوسفاتية	Pearson Correlation	-.228-*	-.212-*,**	1	.927**
	Sig. (2-tailed)	.019	.030	.938	.000
	N	105	105	105	105
الأقصى الحجم الهوائي	Pearson Correlation	-.218-*	-.142-	.927**	1
	Sig. (2-tailed)	.026	.149	.000	
	N	105	105	105	105

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

ملخص الدراسة

تقويم وتحديد درجات معيارية من خلال إقتراح بطارية إختبار لإنتقاء لاعبي كرة القدم .

" دراسة ميدانية لبعض أندية كرة القدم بالمسيلة – U 17 – "

عنوان الدراسة : تقويم وتحديد درجات معيارية من خلال إقتراح بطارية إختبار لإنتقاء لاعبي كرة القدم ، حيث تهدف الدراسة إلى تقويم و تحديد درجات معيارية من خلال إقتراح بطارية إختبار يتم من خلالها عملية إنتقاء لاعبي كرة القدم للرابطة الجهوية بالمسيلة صنف (U17)، وكذا تقويم وتحديد المستوبات المعيارية للقدرات الفيسيولوجية والقدرات البدنية والقدرات المهارية، وتحديد علاقة ذات دلالة إحصائية بين القدرات الفيسيولوجية والقدرات البدنية والقدرات المهارية لدى لاعبي كرة القدم، حيث اعتمد الباحث على المنهج الوصفي لملائمته مع طبيعة وأهداف الدراسة، وقد شمل مجتمع الدراسة بعض أندية كرة القدم لولاية المسيلة (U17) المشاركة في بطولة القسم الشرفي موسم 2024/2023، وتمثلت عينة الدراسة في لاعبي كرة القدم ينتمون إلى 5 نوادي بولاية المسيلة عددهم 115 لاعب صنف (U17)، وتم الإعتماد على بطارية إختبار (إختبارات فسيولوجية، إختبارات بدنية، إختبارات مهارية) مطبقة على عينة الدراسة، واستخدم الباحث في دراسته الوسائل الإحصائية والمتمثلة في برنامج SPSS نموذج 22، وبعد المعالجة الإحصائية أظهرت الدراسة أنا تقويم وتحديد درجات معيارية من خلال إقتراح بطارية إختبار يساهم في عملية إنتقاء اللاعبين في كرة القدم صنف (U17)، وقد أوصت الدراسة وأقترح الباحث من الضرورة الإعتماد على الدرجات المعيارية والمستويات المعيارية من خلال إقتراح بطارية إختبار التي توصل إليها الباحث من قبل مدربي فرق الشباب في عملية إنتقاء اللاعبين وتحديد مستوى أدائهم وعند وضع البرامج التدريبية، فضلا عن تعميمها من قبل الرابطة الجهوية بولاية المسيلة خاصة والوطن الجزائري عامة.

Résumé en français :

Évalution et determination des critéres de sélection des footballeurs (U17) à travers une batterie de tests.

Une étude de terrain de quelques clubs de football à M'sila – U17 –

Titre de l'étude : Évalution et déterminer les grades standards à travers la proposition d'une batterie de tests de sélection des joueurs de football. L'étude vise à évaluer et déterminer les grades standards à travers la proposition d'une batterie de tests à travers laquelle le processus de sélection des joueurs de football pour la Ligue Régionale de M'sila, catégorie des (U17), ainsi que l'évaluation et la détermination des niveaux standards. Pour déterminer les capacités physiologiques, les capacités physiques et les capacités techniques, et pour déterminer une relation statistiquement significative entre les capacités physiologiques, les capacités physiques et les capacités techniques des joueurs de football. Le chercheur s'est appuyé sur l'approche descriptive pour l'adapter à la nature et aux objectifs de l'étude. La population étudiée incluse parmi les clubs de football de l'état de M'sila participant au championnat de division, Saison honorifique 2023/2024, et l'échantillon d'étude représenté joueurs de football appartenant à 5 clubs de l'état de M'Sila, qui comptent 115 joueurs (17), et une batterie de tests a été utilisée, des tests physiologiques, des tests physiques et des tests d'habileté appliqués à l'échantillon de l'étude, et le chercheur a utilisé des statistiques méthodes dans son étude. Elle est représentée par le programme SPSS Model 22, et après traitement statistique, l'étude a montré que j'ai évalué et déterminé des scores standards en proposant une batterie de tests qui contribue au processus de sélection des joueurs de football, catégorie des (17) L'étude a recommandé et le chercheur a suggéré qu'il est nécessaire de s'appuyer sur des scores et des niveaux standards de Au cours de la proposition d'une batterie de tests à laquelle le chercheur est parvenu par les entraîneurs des équipes de jeunes dans le processus de sélection des joueurs et de détermination de leur niveau de performance et lors de l'élaboration des programmes de formation, ainsi que leur diffusion par l'association régionale de l'État de M'Sila en particulier et de la nation algérienne en général.

Abstract in English:

Evaluating and setting standard scores by proposing a selection test battery for football players.

A field study of some football clubs in M'sila - U17 -

Title of the study: Evaluating and determining standard grades through proposing a selection test battery for football players. The study aims to evaluate and determine standard grades through proposing a test battery through which the process of selecting football players for the M'sila Regional League, class (U17), as well as evaluating and determining standard levels. To determine the physiological abilities, physical abilities, and skill abilities, and to determine a statistically significant relationship between the physiological abilities, physical abilities, and skill abilities of football players. The researcher relied on the descriptive approach to suit it with the nature and objectives of the study. The study population included among the football clubs in the state of M'sila participating in the division championship. Honorary season 2023/2024, and the study sample represented football players belonging to 5 clubs in the state of M'Sila, who have 115 players (17), and a test battery was relied upon, physiological tests, physical tests, and skill tests applied to the study sample, and the researcher used statistical methods in his study. It is represented by the SPSS Model 22 program, and after statistical processing, the study showed that I evaluated and determined standard scores by proposing a test battery that contributes to the process of selecting players in football, class (17). The study recommended and the researcher suggested that it is necessary to rely on standard scores and standard levels of During the proposal of a test battery that the researcher arrived at by youth team coaches in the process of selecting players and determining their level of performance and when developing training programs, as well as circulating it by the regional association in the state of M'Sila in particular and the Algerian nation in general.