



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



الشعبة: تدريب رياضي

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر  
في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
تخصص: التدريب الرياضي

## علاقة القياسات الجسمية ببعض الصفات البدنية ودورها في إنتقاء لاعبي كرة القدم U15

دراسة ميدانية أجريت على بعض فرق الرابطة الجهوية قسنطينة لكرة القدم

إشراف الأستاذ:

أ.د. جوادي خالد

اعداد الطالب:

محدادي هشام

السنة الجامعية: 2024/2023

## شكر وتقدير

قال الله تعالى: " لِيَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ " صدق

الله العظيم

الحمد لله طيبا مباركا فهو الأحق بالحمد والشكر على جزيل نعمه ووقوفا عند قوله

عليه الصلاة والسلام " من لم يشكر الناس لم يشكر الله "

أتقدم بالشكر الجزيل للأستاذ المشرف على هذه المذكرة والذي أثره بتوجيهاته

وأرائه القيمة ، كما أشكره على جديته ودقته في العمل فله مني كل التقدير

والإحترام

كما أشكر الأساتذة المحكمين لما أعطوني من وقتهم في تحكيم أدوات البحث

، ولكل من ساهم من قريب أو من بعيد في إنجاز هذا العمل

## إهداء

الى الذي كان بجانبى دوما ابي الغالي حفظه الله  
الى اللتي الجنة تحت اقدمها امي الغالية حفظك الله ورعاك  
الى زوجتي الحبيبة ورفيقة دربي وأم أولادى أطال الله في

عمرى

الى ولدى العزيزين على قلبى ساجد ويحي  
الى أخى وأخواتى حفظهم الله  
كما أتقدم بالشكر الجزيل الى صديقى العزيز عبد

السلام لواتى

إلى جميع الطاقم المسير لمدرسة أشبال الأمة عسكريين - أساتذة و

إداريين - بسطيف

الى كل من يعرفني من قريب أو بعيد

محدادي هشام



## قائمة المحتويات :

الصفحة	المحتويات
	شكر
	إهداء
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
	الملخص باللغة العربية
	الملخص باللغة الانجليزية
- أ -	مقدمة
<b>الجانب المنهجي</b>	
<b>الفصل الأول: الإطار العام للدراسة</b>	
5	1-1- إشكالية الدراسة
6	1-2- فرضيات الدراسة
7	1-3- أهمية الدراسة
7	1-4- أهداف الدراسة
7	1-5- أسباب اختيار الموضوع
8	1-6- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة
9	1-7- الدراسات السابقة والمشابهة
12	1-8- مميزات الدراسة الحالية
<b>الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الثاني : القدرة البدنية</b>	
تمهيد	
15	2- القدرة البدنية
15	2-1- تعريف القدرة البدنية
16	2-2- مكونات القدرة البدنية
16	2-2-1- القوة العضلية
16	2-2-1-1- تعريف القوة
17	2-2-1-2- أهمية القوة العضلية
18	2-2-1-3- أنواع القوة العضلية
21	2-2-1-4- العوامل الفسيولوجية المؤثرة على القوة العضلية

22	2-2-2 السرعة
22	2-2-2-1 مفهوم السرعة
23	2-2-2-2 أهمية السرعة
23	2-2-2-3 أنواع السرعة
25	2-2-2-4 العوامل المؤثرة في السرعة
26	2-2-3 التحمل الدوري التنفسي
26	2-2-3-1 مفهوم التحمل الدوري التنفسي
26	2-2-3-2 أهمية التحمل الدوري التنفسي
27	2-2-3-3 أنواع التحمل الدوري التنفسي
30	2-2-4 الرشاقة
30	2-2-4-1 مفهوم الرشاقة
31	2-2-4-2 أهمية الرشاقة
31	2-2-4-3 أقسام الرشاقة
31	2-2-5 المرونة
31	2-2-5-1 مفهوم المرونة
32	2-2-5-2 أهمية المرونة
32	2-2-5-3 أنواع المرونة
33	2-2-6 التوافق
33	2-2-6-1 مفهوم التوافق
33	2-2-6-2 أنواع التوافق
الخلاصة	
<b>الفصل الثالث: الانتقاء</b>	
تمهيد	
37	3- الإنتقاء الرياضي
37	3-1 مفهوم الإنتقاء في المجال الرياضي
37	3-2 أهداف الإنتقاء في المجال الرياضي

38	3-3- المبادئ و الأسس العلمية لعمليات الإنتقاء الرياضي
39	3-4- مراحل الإنتقاء في المجال الرياضي
41	3-5- مزايا الإنتقاء الرياضي بالأسلوب العلمي
42	3-6- أنواع الإنتقاء في المجال الرياضي
42	3-6-1- الإنتقاء الميداني
42	3-6-2- الإنتقاء التجريبي
42	3-6-3- الإنتقاء المركب
43	3-7- محددات الإنتقاء في المجال الرياضي
43	3-8- طرائق الإختبار للناشئين الموهوبين الرياضيين
44	3-9- مبادئ إرشادية لإنتقاء الناشئين الموهوبين
44	3-10- العلاقة بين الإنتقاء و التنبؤ في المجال الرياضي
45	3-11- علاقة الإنتقاء بالتصنيف
45	3-12- نماذج مختلفة لعملية الإنتقاء في المجال الرياضي
خلاصة	
<b>الفصل الرابع: القياسات الجسمية</b>	
تمهيد	
50	4- القياسات الجسمية
50	4-1 - الشروط الأساسية لتنفيذ القياسات الجسمية بنجاح
50	4-2 - أهمية القياسات الجسمية في المجال الرياضي
51	4-3 - القياسات الأنثروبومترية
51	4-3-1- قياس الطول
52	4-3-2- قياس الوزن
52	4-3-3- قياس المحيطات الجسمية
52	4-4- العوامل المؤثرة في القياسات الجسمية ( الأنثروبومترية)
52	4-4-1- البيئة
53	4-4-2- الوراثة

خلاصة

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس: منهجية البحث والإجراءات الميدانية

تمهيد

56	5-1- الدراسة الإستطلاعية
56	5-2- منهج الدراسة
56	5-3- متغيرات الدراسة
56	5-3-1- مجتمع وعينة الدراسة
57	5-4- أساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات)
57	5-4-1- إختبار السرعة إختبار 30 متر
58	5-4-2- إختبار القوة الإنفجارية للأطراف السفلية : إختبار الوثب العمودي من الثبات
59	5-4-3- إختبار المرونة
61	5-4-4- إختبار تحمل بريكسي
62	5-5- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (الصدق،الثبات،الموضوعية)
63	5-6- تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية

خلاصة

الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد

67	6-1- عرض وتحليل النتائج
67	6-2-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى
68	6-2-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية
69	6-2-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة
70	6-2-4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة
71	6-2- مناقشة وتفسير نتائج الدراسة
71	6-2-1- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى
71	6-2-2- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية
71	6-2-3- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة
72	6-2-3- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرابعة

الفصل السابع: الاستنتاجات والاقتراحات

74	7-1- الإستنتاج العام
74	7-2- الإقتراحات والفرضيات المستقبلية

قائمة المصادر والمراجع

قائمة الملاحق

قائمة الجداول :

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	المعايير الخاصة باختبار illinois للرياضيين ما بين سن 16/14 سنة	60
02	معامل الارتباط والثبات والصدق لتطبيق الإختبار وإعادة الإختبار لنتائج الإختبارات البدنية	63
03	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعينة البحث الرئيسية للفرضية الأولى	67
04	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعينة البحث الرئيسية للفرضية الثانية	68
05	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعينة البحث الرئيسية للفرضية الثالثة	69
06	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعينة البحث الرئيسية للفرضية الرابعة	70

قائمة الأشكال:

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
58	يوضح اختبار السرعة 30 متر	01
59	يوضح اختبار القوة الانفجارية للأطراف السفلي	02
60	يوضح اختبار المرونة illinios	03

## ملخص الدراسة:

### العنوان:

علاقة القياسات الجسمية ببعض الصفات البدنية ودورها في إنتقاء لاعبي كرة القدم دراسة ميدانية أجريت على بعض فرق الرابطة الجهوية قسنطينة لكرة القدم.

### - أهداف الدراسة:

- معرفة العلاقة بين القياسات الجسمية ببعض الصفات البدنية ودورها في إنتقاء لاعبي كرة القدم
- إبراز العلاقة بين القياسات الجسمية بصفة القوة الانفجارية للأطراف السفلية وصفة السرعة ودورها في إنتقاء لاعبي كرة القدم.
- الكشف عن العلاقة بين القياسات الجسمية بصفة المرونة وصفة التحمل ودورها في إنتقاء لاعبي كرة القدم .

### - مجتمع وعينة الدراسة:

- تمثل مجتمع الدراسة في بعض فرق الرابطة الجهوية قسنطينة لكرة القدم للفئة العمرية أقل من 15 سنة للموسم الرياضي 2023-2024 في حين تمثلت عينة البحث في فريق الإتحاد الرياضي عين أرنات للفئة العمرية أقل من 15 سنة.

### - أساليب جمع البيانات

- إستعان الباحث بأداة بعض القياسات الجسمية ( الطول ، الوزن)، وبعض الإختبارات البدنية ( السرعة، المتداومة، المرونة، القوة الانفجارية للأطراف السفلية).

### - نتائج الدراسة:

- توجد علاقة إيجابية بين القياسات الجسمية بصفة القوة الانفجارية للأطراف السفلية ودورها في إنتقاء لاعبي كرة القدم.
- توجد علاقة إيجابية بين القياسات الجسمية بصفة السرعة ودورها في إنتقاء لاعبي كرة القدم .
- توجد علاقة إيجابية بين القياسات الجسمية بصفة المرونة ودورها في إنتقاء لاعبي كرة القدم .
- توجد علاقة إيجابية بين القياسات الجسمية بصفة التحمل ودورها في إنتقاء لاعبي كرة القدم.

## الإقتراحات والتوصيات:

- ✓ ضرورة إجراء الإختبارات البدنية والقياسات الجسمية بصورة مستمرة و دورية لمعرفة مستوى إستعدادات اللاعبين لتحمل مختلف البرامج التدريبية.
- ✓ تشجيع وتحفيز المدربين المختصين في مجال كرة القدم على الإهتمام بالفئات الشبانية التي تعتبر قاعدة الجيل المستقبلي وفق معايير علمية تليق بكرة القدم.
- ✓ ضرورة التركيز على القدرات البدنية خلال تطبيق البرامج التدريبية التحضيرية للمنافسات الرياضية.
- إجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية على فئات عمرية مختلفة وللجنسين ، تمس مختلف جوانب الإنتقاء الأخرى ( الجانب المهاري ، الجانب النفسي ، ...الخ)

## الكلمات المفتاحية:

- القياسات الجسمية - الصفات البدنية - الإنتقاء الرياضي - كرة القدم.

**Abstract:****Title:**

The Relationship Between Anthropometric Measurements and Some Physical Attributes and Their Role in Selecting Football Players: A Field Study Conducted on Some Teams of the Constantine Regional Football League.

**Study Objectives:**

To determine the relationship between anthropometric measurements and some physical attributes and their role in selecting football players.

To highlight the relationship between anthropometric measurements and the attribute of explosive strength of the lower limbs and the attribute of speed and their role in selecting football players.

To uncover the relationship between anthropometric measurements and the attribute of flexibility and the attribute of endurance and their role in selecting football players.

**Study Population and Sample:**

The study population consists of some teams from the Constantine Regional Football League for the under-15 age group for the 2023-2024 sports season, while the research sample consists of the Ain Arnat Sports Union team for the under-15 age group.

**Data Collection Methods:**

The researcher utilized some anthropometric measurements (height, weight) and some physical tests (speed, endurance, flexibility, explosive strength of the lower limbs).

**Study Results:**

There is a positive relationship between anthropometric measurements and the attribute of explosive strength of the lower limbs and their role in selecting football players.

There is a positive relationship between anthropometric measurements and the attribute of speed and their role in selecting football players.

There is a positive relationship between anthropometric measurements and the attribute of flexibility and their role in selecting football players.

There is a positive relationship between anthropometric measurements and the attribute of endurance and their role in selecting football players.

## **Recommendations and Suggestions:**

Conduct physical tests and anthropometric measurements continuously and periodically to assess players' readiness to handle various training programs.

Encourage and motivate specialized football coaches to focus on youth categories, which form the foundation of the future generation, according to scientific standards suitable for football.

Emphasize physical abilities during the implementation of preparatory training programs for sports competitions.

Conduct similar studies to the current one on different age groups and both genders, addressing various aspects of selection (technical skills, psychological aspects, etc.).

## **Keywords:**

Anthropometric Measurements, Physical Attributes, Sports Selection, Football

مقدمة

## مقدمة :

ان الأرقام القياسية و المستوى المرموق خلال المنافسات لدول الغرب ليس وليد الصدفة وانما يرجع للانتقاء مثلما هو في جميع القطاعات الأخرى حيث تتعلق نوعية المنتج الجاهزة بنوعية المادة الأولية فلا يمكن لأي بناء أن يصمد طويلا ما لم تكن قاعدته صلبة و قوية لذا ينبغي العناية و الإهتمام بالناشئين ذوي القدرات و المواهب والعمل على صقل هذه الموهبة ومتابعتها لرفع مستواهم و تحقيق أفضل النتائج الرياضية منذ التنشأة (الخضري هدى محمد، 2004 صفحة ص 08 )

و تعتبر عملية الإنتقاء والتوجيه من أهم العمليات التي تمر بها أغلب الفرق الرياضية و ذلك التركيز على أحسن العناصر و الذين تتوفر فيهم مقومات النجاح وبعض المؤهلات التي تساعدهم على التفوق في هذه الرياضة. حيث يؤكد إبراهيم رحمة "أن عملية إنتقاء الرياضيين تعتبر عملية اقتصادية تلجأ إليها بعض الدول حتى توفر الجهود و تحرز أفضل النتائج (إبراهيم رحمة، سالم سليمان سالم، 2008)

وميدان الإنتقاء و التوجيه الرياضي الذي يهتم بتوجيه الأفراد إلى الرياضة المناسبة لهم من الميادين التي لها دور كبير في تطوير وتحسين قدرات الأفراد. واستعداداتهم والتنبؤ بصيرورتها بنسب معتبرة كل حسب خصوصياته و الظروف المحيطة به فهو يمكننا من التعرف على حدود إمكانياته ولو نسبيا لتوجيهه للنشاط الرياضي الأكثر تناسبا مع إمكانياته ومستواه وميوله و الذي يضمن فيه على حد كبير فرص النجاح والتألق (Wahib Beboucha, 2021) .

وكما لكل نشاط رياضي متطلبات خاصة حيث لكل فعالية رياضية متطلبات (بدنية، مهارية ، خطية ، مرفولوجيا) فإن اللاعب الموهوب هو الذي يمتلك تكاملا لتلك المتطلبات لما يساعده على الوصول الى المستويات العالية ، حتى يصل الناشئ لتلك المستويات العالية لابد ان تتوفر فيه عدة عوامل ومحددات اذ ان "هناك محددات اذا ما توفرت في الناشئ بدرجات معينة امكن التنبؤ بما يمكن ان يحققه من نجاح في نشاط معين"، فمحددات الانتقاء تعني " مجموعة العوامل او القدرات التي يجب ان تتوفر عند الناشئ لغرض اتاحة الفرصة للمدرب بالتنبؤ له لتحقيق مستويات رياضية عالية مستقبلا". والانتقاء المدروس يجب ان يركز على المحددات البيولوجية والجسمية والوظيفية والبدنية و المهارية، حيث انه عملية متشعبة الاتجاهات تتطلب تظافر جميع النتائج للوصول الى الهدف وتوجيه اللاعب للنشاط او المسابقة التي تتلائم امكاناته معها، وهذا يساهم في تقديم نموذج جيد للانتقاء والتصنيف للناشئين مستقبلا. " (رضوان حسن علاوي، 2002 صفحة 27)

وتعد كرة القدم من الرياضات الجماعية التي ذاع صيتها في العالم بصفة عامة وفي الجزائر بصفة خاصة، واكتسبت شعبية وجمهورا كبيرين مقارنة بالرياضات الأخرى، ولضمان استمرارية مكانة هذه

الرياضة لدى محبيها وأملا في تطويرها إلى الأفضل، وتساير التطور التكنولوجي وتستخدم علومه، من أجل إيجاد طرق وأساليب فعالة في مجال انتقاء اللاعبين وتكوينهم ، من أجل البلوغ بلاعب كرة القدم إلى أعلى درجات الأداء البدني والمهاري ، ولمعرفة اللاعبين المستعدين بدنيا ومهاريا يجب القيام بعملية الانتقاء، حيث أصبحت من أهم العمليات التي يجب على المدربين الاستعانة بها في بداية الموسم الرياضي ، لاختيار اللاعبين الذين لديهم إمكانيات لممارسة هذه الرياضة .ونظرا لوجود الاختلافات الفردية بين الرياضيين في مختلف النواحي البدنية والمرفولوجية والفيزيولوجية والنفسية والفسولوجية ، فقد وجه علماء الرياضة جل اهتماماتهم نحو بحث ودراسة مشكلة الاستعدادات والقدرات الخاصة، التي كان لنتائجها الأثر الكبير في تطوير طرق قياسها وتقويمها، فضلا عن إثراء نظريات الانتقاء الرياضي بتلك النتائج. وللوصول إلى رياضي النخبة يعتمد على طريقة انتقاء الرياضيين مرفولوجيا وفيزيولوجيا من الفئات الصغرى، وهدف انتقاء الرياضيين يقتصر فقط على تحديد صلاحية الناشئ للعبة معينة، بل يتعداه إلى احتمال اكتسابه إمكانيات لتلك اللعبة مستقبلا .

فالاختبارات والمقاييس هي الوسيلة الموضوعية لتحقيق الانتقاء الجيد، فهو الأسلوب العلمي المضمون لتوفير الامكانيات البشرية التي تؤهلها استعداداتها للوصول الى التفوق (حسانين، 1997، ص119)،

ومن هذه المقاييس القياسات الجسمية التي تحتل في الوقت الحاضر مكانا بارزا في المجالات العلمية المختلفة. وأن هذه القياسات تمدنا بمفاهيم معينة. تتيح الفرصة لدراسة العلاقة بين شكل الجسم والأداء البيئي الذي يقوم به اذا القياسات الجسمية هي شرط أساسي توصل الرياضي إلى المستوى العالي من حيث اللياقة البدنية.

وهذا فالفرد اللائق تشريحيا ومرفولوجيا يتفوق على الفرد الغير لائق تشريحيا وبعبارة أخرى اللاعب الذي لا يمتلك قياسات جسمية مناسبة سوف يتعرض الى مشاكل عديدة اثناء اداءه المهاري خلال تدرجه في المستويات الرياضية او الفئات العمرية المختلفة وبالتالي يحتاج إلى بذل المزيد من الجهد والوقت لاداء المهارات المكلف بها بنفس الوقت ويؤكد كثير من الباحثين على وجود علاقة بين شكل الجسم واللياقة البدنية.

حيث تطرقنا في هذه الدراسة الى موضوع القياسات الجسمية و علاقتها ببعض الصفات البدنية ودورها في عملية انتقاء لاعبي كرة القدم فئة اقل من 15 سنة وفي هذا الجانب انقسم العمل الى قسمين:

1- قسم نظري: تم التطرق فيه الى الإطار العام للدراسة والخلفية النظرية المعرفية والتي عالجت موضوع الانتقاء الرياضي والقياسات الجسمية بالاضافة الى بعض القدرات البدنية.

والجانب الثاني :الجانب التطبيقي والذي قسم بدوره الى قسمين.

1- قسم متعلق باجراءات و منهجيات البحث.

2- قسم آخر تطرقنا فيه الى عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

من خلال هذه الدراسة، نأمل في توفير أداة علمية موثوقة يمكن استخدامها من قبل المدربين والمسؤولين عن فرق الناشئين لتحسين عمليات الانتقاء والتطوير، وضمان أن اللاعبين المختارين يتمتعون بأفضل المواصفات التي تؤهلهم للتفوق في لعبة كرة القدم. إن التركيز على القياسات الجسمية والصفات البدنية ليس فقط يسهم في تحسين الأداء الرياضي، بل يضمن أيضًا تنمية متوازنة ومستدامة للاعبين الصغار.

الجانب المنهجي

الفصل الأول

الاطار العام للدراسة

## 1-1- الإشكالية :

في ظل التطور العلمي الحاصل في المجال الرياضي فرض أفاقا جديدة لا حدود لها في العلوم الرياضية ومنها علم التدريب الرياضي الذي تطور بصورة سريعة، واتخذت نظرياته ميولا جديدا لمواكبة الاتجاهات الحديثة في التدريبية لان تطبيق النتائج الجيدة الوصول إلى المستويات العالية .يتطلب التباع الأساليب العلمية الدقيقة والموضوعية بشكل سليم ومخطط له ويتعلق الأمر بما فيه علم التدريب الرياضي من مبادي وأسس تخدم تطور العملية التدريبية في ظل انتشار الاحتراف وما تطلبة من أداء أكثر تعقيدا وتطويرا أصبح اتباع كل ما هو جديد في علم التدريب ضرورة لا بد من الأخذ بها عند التخطيط العملية التدريب ووضع البرامج الخاصة بها في جميع الألعاب الرياضية منها كرة القدم ( جودت حمد ، 2016، ص 03).

إن الوصول إلى المستويات العالية وتحقيق الإنجازات الرياضية لم يعد مقتصرا ومتوقفا على عملية التدريب فقط إنما يشمل كذلك عملية الإنتقاء الرياضي والتي تأتي قبل العملية التدريبية والتحضيرية للموسم، حيث يتم فيها الإختيار الدقيق لأحسن اللاعبين وفق معايير علمية رياضية تعمل على توفير فرص أكبر للحصول على لاعب مؤهل لتحقيق الإنجاز الرياضي الأمثل، ومن هنا أصبح موضوع الإنتقاء الرياضي من أهم المواضيع التي لاقت إهتماما كبيرا في السنوات الأخيرة لما لها من دور في إختيار أفضل اللاعبين نتيجة وجود فروق فردية بين الممارسين للعبة في جميع الجوانب، فعلى سبيل المثال نجد أن "معظم الدول الشرقية تضع عملية الإنتقاء الرياضي كمادة دراسية متخصصة وذلك نتيجة للنزول الواضح في المستوى الرقمي والإنجاز الرياضي وصغر سن الأبطال في الأنشطة الرياضية المختلفة، وذلك نتيجة للضرورة الملحة في مراعاة رغبات الفرد الرياضي مع المعايير والقدرات المحددة لنوع النشاط الرياضي المختار، بمعنى أن الإنتقاء الرياضي موجه نحو مجموعة من الأفراد المتميزين والموهوبين القادرين على تحقيق مستويات عالية في النشاط الرياضي المحدد" (حازم، وأبو يوسف ،2005،ص19)، بحيث تتم هاته العملية إعتقادا على إخذ بعض القيايات والتي من بينها القياسات الجسمية والتي تعرف بانها هي تلك القياسات التي تأخذ كمؤشرات للدلالة على صحة الإنسان وعلى سلامة تغذيته ( أو على سوء تغذيته) وكذلك على التنبؤ بأدائه البدني وتستخدم على نطاق واسع نظرا لسهولة وانخفاض كلفة أدواتها وعدم وجود خطورة تذكر من جراء إستخدامها سواء على الصغير أو الكبير وإن نجاح اللاعب في أداء المهارات الحركية التقنية كأحد الواجبات الأساسية يتطلب ضرورة تمتع اللاعب بقدرات بدنية والتي هي عبارة عن القدرة على العمل وهي مجموعة القدرات الوظيفية المطلوبة من أجل أداء أعمال خاصة تتطلب بذل الجهد العضلي مع الإهتمام بالفرد القائم بالعمل و العمل المؤدى نوعا وكما تسهم في أداء تلك المهارات بصورة صحيحة، فعلى سبيل المثال التحركات الدفاعية والمراوغات

تتطلب ضرورة تمتع اللاعب بدرجة عالية من الرشاقة وسرعة الإستجابة وتحمل الأداء، كذلك عملية الانتقال من الهجوم إلى الدفاع تتطلب سرعة إنتقالية، سرعة إستجابة ورشاقة وتوافق" (درويش، وآخرون، 1998، ص 98)، ولغرض الوصول باللاعبين الى مرحلة إتقان المهارات وتوظيفها بشكل دقيق حسب مواقف ومجريات الأداء في المباريات والمنافسات سعيا لتحقيق الإنجازات الرياضية في أي بطولة وجب الإعتماد على سلسلة كاملة ومتصلة من الإجراءات في كيفية إختيار اللاعبين، وهذا الإختيار هو ما يطلق عليه عملية الإنتقاء، ولهذا رغب الباحث في دراسة موضوع " علاقة القياسات الجسمية ببعض الصفات البدنية ودورها في إنتقاء لاعبي كرة القدم U15 ، ومن خلال ما سبق فقد تمثلت إشكالية البحث فيما يلي :

✓ هل توجد علاقة بين القياسات الجسمية ببعض الصفات البدنية ودورها في إنتقاء لاعبي كرة القدم ؟

### - التساؤلات الجزئية:

- هل توجد علاقة بين القياسات الجسمية بصفة القوة الانفجارية للأطراف السفلية ودورها في إنتقاء لاعبي كرة القدم ؟

- هل توجد علاقة بين القياسات الجسمية بصفة السرعة ودورها في إنتقاء لاعبي كرة القدم ؟

- هل توجد علاقة بين القياسات الجسمية بصفة المرونة ودورها في إنتقاء لاعبي كرة القدم ؟

- هل توجد علاقة بين القياسات الجسمية بصفة التحمل ودورها في إنتقاء لاعبي كرة القدم ؟

### 1- 2 - فرضيات البحث:

في ضوء التساؤل العام والتساؤلات الجزئية السابق ذكرها يمكن طرح فرضيات البحث كالآتي:

#### ❖ الفرضية العامة:

- توجد علاقة إيجابية بين القياسات الجسمية ببعض الصفات البدنية ودورها في إنتقاء لاعبي كرة القدم

#### ❖ الفرضيات الجزئية :

- توجد علاقة إيجابية بين القياسات الجسمية بصفة القوة الانفجارية للأطراف السفلية ودورها في إنتقاء لاعبي كرة القدم.

- توجد علاقة إيجابية بين القياسات الجسمية بصفة السرعة ودورها في إنتقاء لاعبي كرة القدم .

- توجد علاقة إيجابية بين القياسات الجسمية بصفة المرونة ودورها في إنتقاء لاعبي كرة القدم .

- توجد علاقة إيجابية بين القياسات الجسمية بصفة التحمل ودورها في إنتقاء لاعبي كرة القدم.

### 1- 3 - أهمية البحث:

تستمد هذه الدراسة أهميتها كونها تسلط الضوء على جانب من جوانب عملية الإنتقاء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم للفئة العمرية أقل من 15 سنة ، كما تكتسب الدراسة أهميتها من خلال إهتمامها بالعلاقة بين القياسات الجسمية وبعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم ، وكذلك بإعتبار أن هذا الموضوع لم يتم التطرق إليه سابقا سواء كان ذلك في البيئة العربية عامة و البيئة الجزائرية خاصة وهذا حسب إطلاعي كباحث، وبالتالي فهي تشكل مرجعا جديدا للمكتبة الرياضية في الجزائر ومرجعا للمختصين والمهنيين في المجال الرياضي، بالإضافة كذلك الى أن هذه الدراسة ستفتح المجال للقيام بدراسات وبحوث مشابهة تهتم بمختلف الجوانب الأخرى والمتعلقة بعملية الإنتقاء في المجال الرياضي الأساسية والتي تعود بالفائدة على عملية التعليم والتدريب في المجال الرياضي.

### 1- 4 - أهداف الدراسة:

- معرفة العلاقة بين القياسات الجسمية ببعض الصفات البدنية ودورها في إنتقاء لاعبي كرة القدم  
- إبراز العلاقة بين القياسات الجسمية بصفة القوة الانفجارية للأطراف السفلية ودورها في إنتقاء لاعبي كرة القدم.

- الكشف عن العلاقة بين القياسات الجسمية بصفة السرعة ودورها في إنتقاء لاعبي كرة القدم .
- الكشف عن العلاقة بين القياسات الجسمية بصفة المرونة ودورها في إنتقاء لاعبي كرة القدم .
- الكشف عن العلاقة بين القياسات الجسمية بصفة التحمل ودورها في إنتقاء لاعبي كرة القدم.

### 1- 5 - أسباب اختيار الموضوع:

من الواضح أن الدارس لا ينطلق من فراغ لأن كل دراسة لها أسباب تحتاج إلى تعمق وتوضيح ومن بين أسباب التي دفعتني لمعالجة هذا الموضوع هي:

#### - الأسباب الموضوعية:

- - قلة الدراسات التي تناول موضوع الإنتقاء والكشف عن العلاقة بين القياسات الجسمية والصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم في الجزائر .
- إمكانية دراسة المشكلة نظريا وميدانيا .
- محاولة إعطاء بعض الحلول والتوصيات فيما يخص هذا الموضوع.
- فتح مجال البحث للبحث في مثل هذه المواضيع .
- الأسباب الذاتية :

- الإرتباط المباشر بالإختصاص وكل مايتعلق بعملية التدريب الرياضي .
- الميل الشخصي للموضوعات التي تتعلق برياضة كرة القدم.
- إكتساب خبرات ومعلومات اكثر حول عملية التدريب الرياضي ومنهجيتها.

### 1- 6 - تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

#### 1- 6 - 1- مفهوم الإنتقاء :

##### ❖ إصطلاحا:

ويعرفه مفتي إبراهيم بأنه "عملية إختيار أنسب العناصر بين الناشئين الرياضيين، ممن يتمتعون بإستعدادات وقدرات خاصة تتفق مع متطلبات نوع النشاط الرياضي، أي إختيار من تتوافر لديهم الصلاحية ويمكن التنبؤ لهم بالتفوق في ذلك النشاط". (مفتي، 2002، ص303)

##### ❖ إجرائيا:

هو عملية إختيار أنسب العناصر من بين الرياضيين الأكبر كفاءة لتحقيق المستويات الرياضية العالية مع تحديد المركز أو التخصص الذي يشغله الرياضي وهذا حسب متطلبات شغل هذا المركز.

#### 1- 6 - 2 - الصفات البدنية :

##### ❖ إصطلاحا:

تعرف بأنها "القدرة على العمل وهي مجموعة القدرات الوظيفية المطلوبة من أجل أداء أعمال خاصة تتطلب بذل الجهد العضلي مع الإهتمام بالفرد القائم بالعمل و العمل المؤدى نوعا وكما" (محيمدات، ولوكية، 2016، ص09)

##### ❖ إجرائيا:

هي جميع القدرات و العناصر التي تمكن الفرد الرياضي في كرة القدم من إستخدام جسمه بمهارة في نواحي النشاط الذي يتطلب مجهودا عضليا وتمكنه من القيام بعمله، ولعل من أبرز هاته القدرات الواجب توفرها لدى لاعب كرة اليد هي : السرعة ، الرشاقة ، القوة الإنفجارية للأطراف العلوية، القوة الإنفجارية للأطراف السفلية، التحمل الدوري التنفسي، المرونة .

### 1 - 6 - 3 - القياسات الجسمية :

#### ❖ إصطلاحا:

هي تلك القياسات كمؤشرات للدلالة على صحة الإنسان وعلى سلامة تغذيته ( أو على سوء تغذيته) وكذلك على التنبؤ بأدائه البدني وتستخدم على نطاق واسع نظرا لسهولة إجرائها وانخفاض كلفة أدواتها وعدم وجود خطورة تذكر من جراء إستخدامها سواء على الصغير أو الكبير (هزاع بن محمد، 2009، ص95).

#### ❖ إجرائيا:

يشمل هذ المسمى كل من قياس كتلة الجسم وطوله وحجمه ومساحة سطحه ولكل هذه القياسات أهمية كبيرة في الصحة والمرض لدى الرياضيين وتعتبر مؤشر مهم في عملية إختيار أنسب العناصر لمزاولة نشاط معين.

### 1-7- الدراسات السابقة:

إن الدراسات السابقة والمشابهة لها أهمية بالغة في أي بحث علمي بحيث أنها تمكن الباحث من الإحاطة بالموضوع وصياغة الإشكالية بشكل دقيق وكذا توضيح الرؤية المستقبلية لسيرورة البحث وإجراءاته الميدانية، ومن خلال طبيعة هذا الموضوع سأقوم بعرض أهم هذه الدراسات التي توفرت لي في حدود إطلاعي كباحث:

#### 1-7-1- الدراسة الأولى :

دراسة "سجاد وعلي حسين (2018)" تحت عنوان "الإنثناء التخصصي على وفق القدرات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم حسب مراكز اللعبة المختلفة"، وقد تمثل الهدف الرئيسي لهذا البحث في التعرف على أهم المحددات البدنية المهارية لإنثناء لاعبين كرة القدم وإيجاد المعايير وتحديد المستويات للصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية، ولقد تم الإعتماد في ذلك على المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والدراسات الإرتباطية، و قد إشتمل مجتمتع البحث على لاعبي أندية بواقع 135 لاعبا، أما من على الفرات الأوسط كرة القدم للموسم (2015.2016)، والبالغ عددهم 09 أندية بواقع 135 لاعبا، أما من حيث الأدوات المستعملة في البحث فتمثلت في المقابلات الشخصية بالإضافة إلى إستمارة جمع البيانات الخاصة بالبحث لتسجيل نتائج الإختبارات البدنية والمهارية، ولعل من أبرز النتائج المتوصل إليها " تحديد أهم المحددات البدنية والمهارات كمؤشر لإنثناء لاعبي كرة القدم الشباب في منطقة الفرات الأوسط".

#### 1-7-2- الدراسة الثانية :

دراسة مفتي عبد المنعم(2017) تحت عنوان " أثر برنامج تدريبي مقترح مقترح بإستخدام الألعاب الصغيرة على تنمية السرعة الإنتقالية وسرعة أداء بعض المهارات الهجومية لناشئي كرة اليد " ، وقد تمثل الهدف الرئيسي لهذا البحث في التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح على السرعة الإنتقالية وسرعة أداء بعض المهارات الهجومية لدى ناشئي كرة اليد ، ولقد تم الإعتماد في ذلك على المنهج التجريبي ذو التصميم المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية ذوات القياس القبلي والقياس البعدي، وقد إشتمل مجتمع الدراسة على ناشئي كرة اليد أقل من 15 سنة الذين ينشطون في الرابطة الولائية لولاية سطيف والبالغ عددهم 144 لاعب مقسمين على 06 فرق ، أما عينة البحث فشملت الاعيين الناشئين الذين ينشطون في فرق وفاق سطيف والترجي الرياضي السطايفي، وتم الإستعانة بأدوات البحث في جمع البيانات والمعلومات في إختبارات بدنية، وإختبارات مهارية، ولعل من أبرز النتائج المتوصل أن للبرنامج التدريبي المقترح بإستخدام الألعاب الصغيرة أثر إيجابي على تنمية السرعة الإنتقالية وسرعة أداء بعض المهارات الهجومية لناشئي كرة اليد .

#### 1-7-3- الدراسة الثالثة :

دراسة" جاسم ، طارش (2016)" تحت عنوان "أثر إستخدام تمرينات الرشاقة في تطوير التحركات الدفاعية الفردية للاعبين كرة اليد بأعمار (12-15) سنة وقد تمثل الهدف الرئيسي من هذه الدراسة في معرفة أثر إستخدام تمرينات الرشاقة في تطوير التحركات الدفاعية الفردية للاعبين كرة اليد، وشملت عينة الدراسة(16) لاعبا يمثلون المركز الوطنية لرعاية المواهب الرياضية بكرة اليد للموسم (2014-2015) وقد تم إستخدام المنهج التجريبي من أجل تحقيق أهداف الدراسة مستعينا في ذلك بمجموعة من الوحدات التدريبية التي تحتوي على تمرينات الرشاقة، ولعل من أبرز النتائج المتوصل إليها أن " لتمرينات الرشاقة المعدة تأثير إيجابي في تطوير التحركات الدفاعية الفردية للاعبين كرة اليد " .

#### 1-7-4- الدراسة الرابعة :

دراسة:"معافي عبد القادر وآخرون (2016)" تحت عنوان"الإنتقاء وفق المستوى البدني والإتجاه النفسي وأثره في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد"، وقد تمثل الهدف الرئيسي لهذا البحث في التعرف على الفروق في مستوى تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد بين مجموعتين الإنتقاء وفق المستوى البدني والإنتقاء وفق الإتجاه النفسي، وقد إعتمد الباحثون في هذه الدراسة على المنهج التجريبي وتم إختيار عينة البحث من مجتمع أصلي يتكون من 180

تلميذ للطور الأول المتوسط في متوسطة بوعناني بوزياني تلمسان وقد بلغ عدد أفراد العينة ب24 تلميذ يمثلون المجموعة المنتقاة وفق الإتجاه النفسي، و 24 تلميذا يمثلون المجموعة المنتقاة وفق المستوى البدني، أما من حيث الأدوات المستعملة فقد لجأ الباحث إلى إستعمال الإختبارات البدنية ومقياس الإتجاه النفسي والإختبارات المهارية.

ولعل من أبرز النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة " تفوق مجاميع العينة المنتقاة وفق المستوى البدني في الإختبارات المهارية في حين لم يظهر هذا التفوق في مجاميع العينة المنتقاة وفق الاتجاه النفسي".

#### 1-7-5- الدراسة الخامسة :

دراسة "علوان و كاظم (2015)" تأثير برنامج تعليمي بإستخدام الوسائط التفاعلية في تطوير المعرفة الخططية وتعلم بعض المهارات الدفاعية للاعبين الناشئين بكرة اليد"، وقد تمثل الهدف الرئيسي لهذا البحث في معرفة تأثير البرنامج التعليمي في تطوير المعرفة الخططية وتعلم بعض المهارات الدفاعية للاعبين الناشئين بكرة اليد، ولهذا إعتد الباحث في هذه الدراسة على المنهج التجريبي، و قد تمثل مجتمع البحث من 18 لاعبا من نادي المسيب الرياضي للموسم (2014 - 2015) وتم سحب عينة البحث بالطريقة العشوائية والبالغ عددها 12 لاعبا، أما من حيث الأدوات المستعملة فقد لجأ الباحث الى إستعمال إستمارة الإستبيان، ومجموعة إختبارات المهارية الدفاعية، ولعل من أهم النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة " أن المنهج التعليمي بإستخدام الوسائط التفاعلية أفضلية في تطور إختبارات المعرفة الخططية والمهارات الدفاعية للاعبين الناشئين في كرة اليد".

#### 1-7-6- الدراسة السادسة:

دراسة "عيسى موهوبي" (2012) تحت عنوان "أثر الإنتقاء وفق المستوى البدني في تعلم بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة" بحث تجريبي على تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط -برج بوعريرج- وقد تمثل الهدف الرئيسي لهذا البحث في التعرف على أثر الإنتقاء وفق المستوى البدني في تعلم المهارات الأساسية في كرة الطائرة، وإستخدام الباحث المنهج التجريبي، أما مجتمع الدراسة فتمثل في تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط للموسم الدراسي (2011-2012)، وعينة البحث فتمثل في 20 تلميذا مقسمين بالتساوي على مجموعتين (مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية) حسب متغير القدرات البدنية، وتمثلت أدوات الدراسة في الإختبارات البدنية والمهارية، ولعل من أبرز النتائج المتوصل إليها أن الإنتقاء وفق المستوى البدني له أثر إيجابي في تعلم بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

#### 1-8- أوجه الاستفادة من هذه الدراسات:

تعد هذه الدراسات بالإضافة إلى المراجع و الكتب و الدوريات عوناً كبيراً للباحث في معالجة دراسته، وقد إستفاد الباحث من هذه الدراسات فيما يلي:

- فهم و تحديد مشكلة البحث و كيفية معالجتها.
- التعرف على المراجع الخاصة بمجالات و موضوع هذا البحث.
- تحديد الخطوات المتبعة في إجراء هذا البحث.
- إختيار وسائل جمع البيانات، من خلال ما أوضحت هذه الدراسات من الأدوات المختلفة المرتبطة بجمع البيانات قيد البحث.
- إختيار أسلوب عرض النتائج و تفسيرها و مناقشتها للإجابة على التساؤلات البحث، وكذلك الخروج بتوصيات واضحة يمكن الاستفادة منها مستقبلاً للوصول إلى تحقيق الأهداف الموضوعية للبحث.

# الجانب النظري

الفصل الثاني

القدرة البدنية

**تمهيد:**

تلعب الصفات البدنية دور هام في جميع الرياضات التي تتطلب القوة البدنية خاصة كرة القدم بحيث يعد جانب الصفات البدنية من أهم متطلبات الاداء, ويرجع هذا لكونها العامل الحاسم في الفوز بالمباريات خاصة عندما يتقارب مستوى الفرق , وتظهر هذه الاهمية أثناء المباريات وذلك لكون الصفات البدنية دعامة أساسية للاداء بكرة القدم ، كما يرى الخبراء إلى أهمية تمييز الصفات البدنية بالنسبة للمدرب يرجع إلى تكوينها في اتجاهين أساسيين هما التقوية , الانتقاء . وتنمية اللياقة البدنية. في كرة القدم يتطلب التكامل في جميع القدرات البدنية كالقوة والسرعة والمطاولة والمرونة والرشاقة والدقة والتوافق ورد الفعل.. و هي قدرات عديدة ومتنوعة والحاجة إليها كبيرة لغرض تطوير الاداء و الارتقاء بالمستوى.

## 2- القدرات البدنية :

عن "رودي إزولد" وهو أحد الباحثين الألمان وذلك وفق ماجاء في كتاب سيطوبسي 1999 "إن إختلافات المرادفات للمصطلح الواحد يعتبر ثراء لغويا، فالقدرات البدنية على سبيل المثال كمصطلح لها أكثر من مرادف وهذا في المدرسة الألمانية نفسها، وهذه المرادفات هي القدرات الحركية، القدرات الفسيولوجية، الصفات البدنية، الصفات الحركية، الصفات الفسيولوجية، العناصر البدنية، العناصر الحركية، العناصر الفسيولوجية، القدرات والعناصر الحركية" وعلى ذلك يذكر رودي أن كل تلك المرادفات تعني كلا من القوة العضلية، السرعة، التحمل، الرشاقة والمرونة كقدرات بدنية أساسية. (محيمدات، ولوكية، 2016، ص 08)

## 2-1 تعريف القدرة البدنية :

ويعرفها هنتر بأنها" القدرة على العمل، وهي مجموعة القدرات الوظيفية المطلوبة من أجل أداء أعمال خاصة تتطلب بذل الجهد العضلي مع الاهتمام بالفرد القائم بالعمل، والعمل المؤدى نوعا وكما"(محيمدات، ولوكية، 2016 ص 08)

و عرفت القدرات البدنية من الكثير من العلماء على كل وفق رأيه واتجاهه الشخصي، إذ عرفها البعض من جهة نظر تدريبية وآخرون من جهة النظر الفسيولوجية، والبعض الآخر من وجهة نظر الإتجاه العلاجي والصحي، إذ عرفها إبراهيم سلامة بأنها" الحالة الجسمية للفرد من حيث تكوينه الجسماني والعضوي التي تمكنه من إستخدام جسمه بمهارة في نواحي النشاط التي تتطلب القوة والمقدرة الحركية والسرعة والتحمل بأقل جهد ممكن، وقام دافيد كلاه بتقسيم القدرة البدنية إلى(السرعة والتحمل والقوة) أما القدرات الأخرى فهي التوازن والتوافق والإنسيابية والدقة الحركية والرشاقة، إذ وضعها تحت تصنيف القدرات الحركية، لذا إتفق أغلب العلماء على أنها تشمل (القوة والسرعة والمطاولة) كذلك الصفات المتداخلة منها القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وقوة التحمل وغيرها. (الزيبيدي، 2017 ص 16 )

وتعد اللياقة البدنية مجموعة من القدرات البدنية والفسيولوجية التي تواجه مجموعة مقابلة لها من المتطلبات الحركية التي يمكن تناولها في شكل أنماط من الأداء الحركي، وقد عرفها "هنتر" بأنها"القدرة على العمل وهي مجموعة القدرات الوظيفية المطلوبة من أجل أداء أعمال خاصة تتطلب بذل الجهد العضلي مع الإهتمام بالفرد القائم بالعمل و العمل المؤدى نوعا وكما" ( محيمدات، 2016 ، ص 09)

- ويشير علي سموم الى أن مصطلح اللياقة البدنية يندرج تحته الكثير من الصفات والقدرات البدنية التي تعبر عن مكوناتها، فمكونات اللياقة البدنية كانت محط جدل العلماء في المجال الرياضي فقد حددها علماء الغرب بأنها ( القوة العضلية ،الجهد العضلي ، مقاومة المرض ،الجهد الدوري التنفسي، السرعة، المرونة، الرشاقة، التوازن، التوافق، الدقة ) بينما يتفق معظم الباحثين مع علماء الشرق ومنهم العالم هارة على أنها تتحدد (القوة، السرعة، المطاولة ،المرونة والرشاقة) (علي سموم واخرون 2015،ص237)

## 2-2-2- مكونات القدرة البدنية:

### 2-2-2-1- القوة العضلية :

#### 2-2-2-1-1- تعريف:

تعرف القوة العضلية على أنها قدرة العضلة على التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها كما تعرف بأنها أقصى مقدار للقوة يمكن للعضلة أدائه في لأقصى إنقباض عضلي واحد. ( سيد،2003، ص59)

وتعرف على أنها قدرة العضلات على المقاومات المختلفة وتكون هذه المقاومات هي جسم اللاعب نفسه أو المنافس أو الكرة أو الإحتكاك سواء على المنافس أو أرضية الملعب وتعد القوة برأي كثير من الخبراء أساس كل تقدم في الأداء الرياضي ،ومن أهم متطلبات حركة لاعب كرة اليد أن تكون قوية وسريعة سواء في الدفاع أو الهجوم أو في الوثب عاليا لغرض التصويب نحو الهدف من فوق الجدار الدفاعي أو الكفاح المستمر لإستخلاص الكرة من اللاعب المنافس وهذا كله يحتاج إلى قوة كبيرة ومجهود عضلي قوي جدا.(عودة ، 2013 ، ص 119 )، وتنمية القوة العضلية في كرة اليد تكون خاصة بالنسبة للعضلات التي تستخدم أثناء اللعب كتنمية قوة عضلات الذراعين حتى يمكن التصويب بقوة و كذلك تنمية عضلات الرجلين حتى يمكن الوثب عاليا وهكذا وتحدد هذه القوة بمقدار ما تستطيع أن تبذله العضلة من جهد في لحظة أو لحظات معينة (جرجس 2008ص56)، وتظهر أهمية القوة القصوى في مواقف كثيرة في كرة اليد و ذلك عند مواجهة المنافس ومقاومته ومحاولة إيقافه حيث أن كرة اليد تدخل ضمن ألعاب الإحتكاك الجسماني بين المنافس، وإن القوة القصوى تساهم في تجنب الإصابات الخطيرة و خاصة كما هو الحال في السقوط على الأرض.(السقاف 2010ص83)، كما تعتبر القوة العضلية من أهم القدرات البدنية الضرورية للأداء الحركي في كرة اليد وهي تؤثر بصورة مباشرة على سرعة الحركة والأداء والتحمل والمهارات المطلوبة للاعب حيث أن القوة العضلية تعتبر من أهم العوامل الديناميكية ومقاديرها تبعا لطبيعة الأداء الحركي المطلوب لتنفيذ الجوانب المهارية والخطئية فالقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة من الصفات البدنية المطلوبة للاعب فلكي يستطيع اللاعب المهاجم التصويب والإختراق والمراوغة، واللاعب المدافع يستطيع القيام بعملية الصد وإنتقان الحركات الدفاعية بعمليات القطع والحجز

والمتابعة... إلخ بالقوة و السرعة و الدقة المطلوبة يجب أن يكون متمتعا بالصفات البدنية مثل القوة العضلية و القوة المميزة بالسرعة بالإضافة إلى تحمل القوة و هي من الصفات التي تسهم في أداء اللاعب للواجبات بالكفاءات طوال زمن المباراة .(درويش، واخرون ،1998، ص153)، كما أن القوة العضلية من العوامل الفعالة في ممارسة كرة اليد التي تدخل ضمن ألعاب الإحتكاك وفيها يتم مواجهة ومقاومة المنافس وقد يرجع لها الكثير من عوامل التفوق والوصول الى المستويات العليا، كما أنها تمثل المكون الأول في اللياقة البدنية، وإحدى المكونات الأساسية في اللياقة والقدرة الحركية والأداء البدني بصفة خاصة، وعلى ذلك يتضح مدى التأثير الكبير لعنصر القوة العضلية على الإرتفاع بمستوى الأداء المهاري والخططي والوصول باللاعبين الى المستويات الرياضية العالية بالإضافة الى ذلك علاقته و تأثيره الإيجابي على بعض عناصر اللياقة البدنية، وهذا ما يؤكد علي فهمي البيك 1992م حيث ذكر أن القدرة على إظهار القوة العضلية أساس لإظهار سرعة الحركة والرشاقة كما أن القدرة على إظهار القدر المناسب من القوة الذي يضمن التوجيه السليم للكرة والذي قد تم في بعض الأحيان بإظهار جزء بسيط من القوة فان ذلك يعتبر إحدى عوامل الأداء الفني العالي(مصطفى أحمد، 2015، ص10)

## 2-2-1-2- أهمية القوة العضلية:

- تسهم في إنجاز نوع من أنواع الجهد البدني في كافة الرياضات وتتفاوت نسبة مساهمتها طبقا لنوع الأداء .
- تسهم في تقدير العناصر والصفات البدنية الأخرى مثل السرعة والتحمل والرشاقة لذا فهي تشغل حيزا كبيرا من برامج التدريب الرياضي.
- تعتبر مصدرا هاما في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات، ولقد إتفق كثير من العلماء والرواد أمثال هارا و مولر لينسر هتنجر وغيرهم على الأهمية الكبرى لعنصر القوة العضلية كما أشار جارى (1990) إلى فوائد تمارين القوة العضلية في:
- أننا نطور من خلال تمارين القوة (القوة العضلية،تحمل الطاقة المرونة).برامج وتمارين الوزن والتي يعود تأثيرها على بقية العناصر البدنية الأخرى.
- إن الطاقة التي تمثلها القوة تكون عنصرا أساسا لتتويع النشاطات اليومية فكل الأفراد يحتاجون إلى قسط بسيط من الطاقة و القوة.
- كما أن القوة تمثل عنصرا أساسيا في التأهيل الطبيعي للفرد ( حسن ، 2009 ، ص 162).

## 2-2-1-3 أنواع القوة العضلية :

## ❖ القوة القصوى:

يطلق على القوة العضلية القصوى إمكانية العضلة أو المجاميع العضلية في التغلب على مقاومة أو عدة مقاومات خارجية بأقصى ما يمكن ويفهم من مصطلح القوة القصوى أعلى قوة ينتجها الجهاز العصبي العضلي أثناء الإنقباض الإرادي ( حسن حسين، 1998، ص 367 )، وهي القوة التي يتمكن من إنتاجها الجهاز العصبي المرتبط بالعضلات عند أقصى درجة إنقباض، وأيضاً تشير هذه القوة الى قوة تحمل العضلات للوزن الخارجي المؤثر عليها، و يستنتج من ذلك أن القوة العضلية القصوى تتمكن من تحمل أكبر درجة مقاومة ويطلق عليها في هذه المرحلة القوة القصوى الثابتة، وتظهر واضحة عند القدرة على ثبات الحالة الجسمية مع تأثير الوزن على العضلات أما القوة القصوى المتحركة هي قدرة التغلب على المقاومة بتأثير القوة القصوى ( garrido , richard, 2007, p 02 )

## ❖ القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية :

وهي تعني قدرة الجهاز العصبي على إنتاج أقصى إنقباض عضلي إرادي كما أنها تعني قدرة العضلية في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها ويتضح من ذلك أن القوة القصوى عندما تستطيع أن تواجه مقاومة كبيرة تسمى في هذه الحالة بالقوة القصوى الثابتة، و يظهر هذا النوع من القوة عند الاحتفاظ بوضع معين للجسم ضد تأثير الجاذبية الأرضية مثلما يحدث في بعض حركات الجمباز والمصارعة وعندما تستطيع القوة القصوى التغلب على المقاومة التي تواجهها فهي في تلك الحالة تسمى بالقوة القصوى المتحركة، وهذا ما يطلق على رفع الأثقال.(حسن محمود، 2009، ص 159)، وتعرف كذلك بأنها قدرة الرياضي في التغلب على المقاومات بإنقباضات عضلية سريعة.( بشار، 2016، ص 51)

يشير بعض العلماء في مجال التدريب الرياضي أن القدرة الانفجارية هي قدرة حركية مركبة تنتج عن الربط بين ثلاث مركبات أولية ( القوة والسرعة والتوافق العضلي ) والذي يتحسن بالتدريب والممارسة ، ولهذا يشير "بارو وجونسون " الى أن القدرة العضلية خاصة تتطور بالتدريب عن طريق الربط بين القوة والسرعة، ولهذا يعتبرون القدرة من أهم ما يميز لاعبيون المستويات العليا الذين يعملون على تدريب قدراتهم التوافقية والتي تتمثل في الربط بين القوة والسرعة في إطار حركي توافقي واحد .

إن القوة الانفجارية هي "إخراج أقصى قوة لعمل العضلة في وحدة الزمن وأن اللاعب يحتاج الى قدرات حركية خاصة مثل القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية وهذا يتوقف على طبيعة الأداء المهاري والخططي وأن القوة الانفجارية تعد واحدة من أهم القدرات التي يجب تطويرها اذا ما أردنا الإرتقاء بمستوى

الأداء المهاري والرقمي، وتعرف بأنها معدل رفع المقاومة لمسافة راسية محدودة بالنسبة للزمن، كما تعرف بأنها قدرة العضلة في التغلب على مقاومات بإستخدام سرعة حركية مرتفعة (جابر، 2018، ص 59)

وهي قدرة اللاعب على إستخدام الحد العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الإنقباضات العضلية لذا يمكننا القول أن القوة ( القدرة ) الانفجارية أو القوة المميزة بالسرعة هي مزيج من القوة العضلية والسرعة والمهم في هذه القوة أن الرياضيين يؤدون حركتهم من الإنقباض الإيزوتونيك الى الإنقباض الإيزومتريك والعكس صحيح أيضا، ولكن بأقصر وقت ممكن ومهما يكن فاللاعب الذي يمتاز بقوة إنفجارية كبيرة سوف يحقق إنجازات أفضل كما هو الحال في العدو والرمي والتصويب في كرة اليد... الخ ، حيث يبدأ اللاعب بالارتفاع التدريجي بقوته مبتدئا من نقطة الصفر والتدرج بزيادتها للوصول الى الحد الأقصى لها بأقل زمن ممكن لذلك لا أعتقد أن لاعبا يستغني عن هذا النوع من القوة لا بل هي الأساس لبعض أشكال الرياضة، ولو تأملنا طريقة إنتاج القوة في فعاليات العدو السريع ( المسافات القصيرة ) والوثب العريض من الثبات ورمي الرمح والتجديف وقذف الثقل وركل الكرة بالرجل ( الضربات الحرة المباشرة بكرة القدم ) والتصويب بكرة اليد والمناولة الطويلة بكرة السلة والضرب الساحق بكرة الطائرة.. الخ أن كل الفعاليات السابقة تحتاج الى إنتاج أكبر قدر من القوة بأقصر زمن ممكن، ولكن السؤال هنا هل كل الفعاليات متشابهة في إنتاج القوة ؟ أي بمعنى آخر هل أن الركض في المسافات القصيرة تحتاج الى إنتاج قوة مشابهة الى القوة التي تحتاجها فعالية الرمي ؟ الجواب لا طبعا لذا فإن كل الفعاليات التي يستمر الأداء بها إنتاج قوة بزمن قصير مع الإستمرار بالأداء تستطيع تسمية صفة القوة هنا ( القوة المميزة بالسرعة ) مثل الركض 100 متر أما الفعاليات التي يتم إنتاج القدر الأكبر من القوة بأقصر زمن ممكن و بأداء يتطلب تكرار واحد مثل رمي الرمح هنا نطلق على صفة القوة ( القوة الانفجارية ) وقلنا القدرة بدلا من القوة لأنها صفة ناتجة من قوة مع سرعة وهذا فيزيائيا يطلق عليه القدرة.

وقد أشارت الكثير من الدراسات الى تطور مستوى الإنجاز بالإعتماد على القدرة الانفجارية، ويمكن تنمية القوة المميزة بالسرعة بإعطاء تمارين مشابهة الى حد كبير للأداء المطلوب في المسابقات الرسمية ، مع أداء الرياضي للتمرين بإستخدام أقصى الجهد، كما أن تكرار المجهود يجب أن يكون قليلا اذا تم التدريب على أساس الملاحظات السابقة ، ويجب ضمان تحسين قدرة اللاعب في تنشيط عدد كبير من الألياف العضلية سريعة الإنقباض، وأن تكون فترات الراحة كافية لإستعادة الحالة الوظيفية الطبيعية الى حد ما. (تميم، 2016، ص 118)

ومن الخصائص الفسيولوجية لإنتاج القوة الانفجارية تتمثل في أن الية حوث الإنقباض العضلي تبدأ بحشد عدد من الألياف العضلية وهذا يتوقف على نوع المقاومة وتوقيت الأداء، فمع إستمرار الأداء تشترك أعداد أكبر من الألياف العضلية مع تزامن حشد تلك الألياف، وهنا يمكن الفرق بين القدرة الانفجارية والقوة القصوى من حيث ناتج القوة ففي القوة القصوى يطول فترة الإنقباض العضلي فيسمح

ذلك بمشاركة أكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية، وهذا لا يسمح بمشاركة أكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية، وهذا لا يسمح به القدرة الانفجارية نظرا لقصر الفترة الزمنية لحدوثها وهذا ما يجب أخذه في الاعتبار عند تدريب القدرة الانفجارية ، وإن من اليات التي يستخدمها الجهاز العصبي لإنتاج قوة إنفجارية من العضلة يجب عليه حشد أكبر عدد ممكن من الألياف العضلية وهذه المواصفات لا تظهر إلا في حالة أن تنقبض العضلة في إتجاه مركزها أي لا تنتج القوة الانفجارية الا عن طريق العمل العضلي القصير، وإن جميع العضلات الإرادية لديها اليات للحماية الذاتية من الإصابة، وأحد أهم هذه الأليات هي الكبح وهذا يعني أن عدم إشتراك جميع الوحدات الحركية في الأداء هدفه هو التنظيم والحماية حتى لا يؤدي ذلك الى حدوث تمزق في العضلات وهذه مسئولية أجسام جولجي الوترية وبعض الخلايا الحسية بالجهاز العصبي، وهذه الألية تؤثر على ناتج القوة بالسلب كما أن هذه الالية تزداد فاعليتها مع العضلات غير المدرية في كبح كم كبير من الوحدات الحركية عن الإشتراك في الإنقباض العضلي، لذلك أهم نواتج تدريبات المقاومة هي خفض معدل الكبح حتى يمكن إشتراك أكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية في الإنقباض العضلي ، وإن أهم العوامل المؤثرة في تطوير القوة الانفجارية هو الحد من توتر العضلات المقابلة أثناء الإنقباض العضلي والتي تعمل على فرملة الأداء في العضلات مما يؤثر على ناتج القوة بالسلب ومع إستمرار عملية التدريب يمكن التخلص من توتر العضلات المقابلة بشكل كبير، كما أن العضلة تواجه اي إنقباض يتم فيها بمقاومة داخلية وهذه المقاومة تزداد مع سرعة حدوث الإنقباض وهذا لا يوفر الظروف الازمة عن طريق تشكيل حمل التدريب في التخلص من ظاهرتي الكبح الداخلي للعضلات العاملة والتوتر في العضلات المقابلة أثناء حدوث الإنقباض العضلي .

- ومن العوامل الهامة في القوة الانفجارية هي قوة البداية وتعرف على أنها هي القدرة على تطوير القوة منذ بداية الإنقباض العضلي وهذه القدرة من أهم العوامل المؤثرة في ناتج القوة الانفجارية نظرا لأنه يتعين على العضلة إنتاج القوة بدرجة تتسارع عالية جدا ولتوضيح أهمية قوة البداية في القدرة الانفجارية علينا أن نعرف أنه لتنقبض عضلة ما يبدأ الإنقباض بحشد عدد قليل من الألياف العضلية ومع زيادة تردد الإشارات العصبية يحدث تطوير لكل الألياف المشاركة في الإنقباض العضلي لذلك سرعة عملية حشد الألياف العضلية منذ بداية الإنقباض العضلي يعتبر من العوامل الهامة في إنتاج القوة الانفجارية.

(جابر، 2018، ص60)

#### ❖ تحمل القوة:

يقصد بتحمل القوة القدرة الإحتفاظ بمستوى عال من القوة لأطول فترة زمنية ممكنة في مواجهة التعب وأداء أكبر عدد ممكن لتكرارات التمرين أو الإنقباض العضلي الثابت لمواجهة مقاومة خارجية بمستوى عال من القوة لأطول فترة زمنية ممكنة و يظهر تحمل القوة في الأنشطة ذات الحركة الوحيدة المستمرة كالجري و السباحة و التجديف كما يظهر بشكل كبير في الجمباز، وتختلف صفة تحمل القوة

بإختلاف نوعية الأنشطة الرياضية فقد تكون في بعض الأحيان قصيرة جدا و بمستوى عال من الشدة و هناك تعتمد العضلات على نظام إنتاج الطاقة اللاهوائي الفوسفاتي، و قد يستمر الأداء لفترة أطول نسبيا في بعض الأنشطة الأخرى فتعتمد على النظام الهوائي بنظام حامض الاكتيك أو قد تكون الفترة طويلة فتعتمد على نظام الأكسجين أو النظام الهوائي. ( أبو العلا، 2012 ، ص 152 )

- وتعرف بأنها كفاءة الفرد في التغلب على التعب أثناء المجهود المتواصل بوجود مقاومات بدرجة عالية نسبيا وهذه الصفة تضم مع القوة العضلية العالية قدرة التحمل لذا تعرف بأنها كفاءة الفرد على العمل لفترة طويلة تحت ظروف مواجهة مقاومات ذات تأثير فعال ولهذه المقدره أهميتها في الأنشطة التي تحتاج إلى الربط بين التحمل والقوة والتي يتغلب فيها الفرد على مقاومة في وقت طويل(عبد الخالق،2005، ص138)

- ويعرفها" خالد تميم" بأنها قدرة الرياضي على العمل لفترة طويلة ويعرفه "علاوي" بأنه قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته وارتباطه، بمستويات من القوة العضلية، ويعرفه "ريسان خريبط" بأنه القدرة على القيام بمجهود متواصل كبير القوة.(تميم 2017،ص119)

#### 2-2-1-4- العوامل الفسيولوجية المؤثرة على القوة العضلية :

هناك عدد من العوامل ذات التأثير على القوة العضلية من أهمها ما يلي :

##### • المقطع الفسيولوجي للعضلة :

ويقصد به مجموع مقطع كل ألياف العضلة الواحدة، وكلما زاد هذا المقطع زاد مقدار القوة العضلية، ومن المعروف أن عدد الألياف العضلية يكون وراثيا ويظل ثابتا لا يتغير نتيجة التدريب الرياضي أو خلافه، أما الزيادة فتكون فقط في حجم هذه الألياف العضلية فيما يعرف بالتضخيم .

##### • درجة اثاره الألياف العضلية :

تزداد القوة العضلية كلما زادت درجة إستثارة الألياف العضلية أو أكبر عدد من الوحدات الحركية .

##### • حالة العضلة قبل بدء الإنقباض :

كلما زادت درجة تمدد العضلة ومطها قبل بداية الإنقباض زادت قوة الإنقباض ومثال على ذلك الحركات التمهيديّة التي تسبق ضرب الكرة باليد

• فترة أو زمن الإنقباض العضلي :

هناك علاقة عكسية بين زمن الإنقباض العضلي وقوته، فكلما زادت فترة الإنقباض العضلي إنخفض مقدار القوة العضلية المنتجة والعكس الصحيح.

• درجة التوافق بين العضلات المشتركة في الإنقباض العضلي :

ويتضمن هذا العامل درجة التوافق والتنسيق الداخلي في اليات العضلة الواحدة أثناء أدائها لإنقباض، كذلك درجة العضلات العاملة والعضلات الأخرى المقابلة لها أو العضلات غير العاملة، وكلما زادت درجة التوافق تلك زاد مقدار القوة العضلية.

• العامل النفسي :

تؤثر الجوانب النفسية التي يتميز بها الفرد والحالة التي يمر بها كالحماس، قوة الإرادة والثقة بالنفس على زيادة إنتاج القوة العضلية، بينما تؤثر حالات الإكتئاب ضعف الثقة بالنفس ونقص الدافعية على مقدار القوة العضلية. (أحمد نصرالدين، 2003، ص62)

2-2-2- السرعة:

2-2-2-1- مفهوم السرعة :

تعتبر السرعة أهم مكونات اللياقة البدنية لجميع الرياضات وتقسم الى السرعة القصوى وتحمل السرعة، وتتنوع الى السرعة الإنتقالية والسرعة الحركية، و سرعة الإستجابة، والسرعة هي القدرة على إنتاج حركة سريعة في أقصر وقت ممكن لعضو من أعضاء الجسم المختلفة، حيث يرى "حسن علاوي" أن مفهوم السرعة في المجال الرياضي يجب أن لا يقتصر على نوع واحد من السرعة فقط ، بل ينبغي أن يتناول كل النواحي الحركية التي نصادفها في مختلف الأنشطة الرياضية مثل الحركات الوحيدة ، والحركات المركبة ، والحركات المتكررة. ( محييدات، و لوكية، 2016، ص 76 )

وتعرف كذلك بأنها عبارة عن قدرة الفرد الرياضي على أداء حركة معينة في أقصر وقت ممكن وبعبارة أخرى نأخذ بعين الإعتبار مصدر الحركة، فالسرعة هي تلك التبادلات للإستجابة العضلية ما بين الإنقباض والإنبساط التي تتم في أقل فترة زمنية ممكنة. ( محييدات، و لوكية، 2016 ، ص 78 )

وتعرف بأنها قابلية الفرد على تحقيق عمل في أقل زمن ممكن، وتتوقف صفة السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية، والعوامل الوراثية والحالة التدريبية.

( dornhof , 1993 , p 82 )

وتتمثل السرعة في إنقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة معينة في أقل زمن ممكن مثل ركل الكرة أو تصويبها...الخ، وعرفها "مفني" في حالة الحركة الوحيدة أنها إنجاز حركة أو مهارة حركية واحدة في أقل زمن ممكن، أو في حالة الحركة المركبة فهي إنجاز أكثر من مهارة حركية لمرة واحدة في أقل زمن ممكن. ( ياسر، 2016، ص 50)

كما يعرفها "مفتي عبد الفتاح" بأنها تلك المكونات الوظيفية المركبة التي تمكن الفرد من الأداء الحركي في أقل زمن ممكن، وترتبط السرعة بتأثير الجهاز العصبي ومن جهة أخرى بتأثير الألياف العضلية، ويهدف تدريب السرعة الى رفع كفاءة كل من الجهاز العصبي والعضلة بالإضافة الى بعض العوامل الأخرى. ( أبو العلا، 2012، ص 201)

#### 2-2-2-2- أهمية السرعة :

السرعة مكون هام للعديد من جوانب الأداء البدني في الرياضات المختلفة كما تعتبر أحد عوامل نجاح من المهارات الحركية وتكمن أهميتها في أنها :

- السرعة جزء من كل القدرات البدنية .

- سرعة الرياضي قدرة مركبة من عدة مكونات نفسوبدنية هي :

- قدرة تحليل مختلف وضعيات اللعب والقيام بالتعديل الازم في أقل وقت ممكن .

- قدرة التنبأ في أقل زمن ممكن لحركات الممكنة .

- القدرة على الإختبار في أقل زمن ممكن للحركات الممكنة .

- القدرة على رد فعل سريع خلال تطورات للعب غير متوقعة .

- القدرة على القيام بحركات دورية وكذا غير دورية بدون كرة بوتيرة سريعة .

- القدرة على تنفيذ السريع للحركات الخاصة بالكرة وهذا تحت ضغط الخصم وكذا الزمن .

- القدرة على التسيير السريع والناجح خلال اللعب بواسطة تدخل كفاءاته المعرفية التقنية التكتيكية .

(بوراشيد، 2015، ص74)

#### 2-2-2-3- أنواع السرعة:

❖ سرعة الاستجابة:

يقصد بسرعة الإستجابة أو سرعة رد الفعل هي الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين و بداية الإستجابة الحركية والإستجابة الحركية الزمن الواقع من لحظة ظهور المثير حتى نهاية الإستجابة الحركية (الريفي ، 2004ص60 )

ويعرفها "علي السعيد" بأنها القدرة على الإستجابة الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن، وهي إما أن تكون سرعة إستجابة بسيطة مثل البدء في مسابقات الجري أو السباحة، وإما سرعة الإستجابة الحركية مثل لاعبي المصارعة والملاكمة في طرق الهجوم والدفاع . (علي السعيد ، 2008،ص 96) - وتنقسم سرعة رد الفعل الى قسمين هما :

#### ➤ سرعة رد الفعل البسيط:

وتعني أن الرياضي يعرف مسبقا نوع المثير المتوقع وبنفس الوقت يكون لديه الإستعداد للإجابة على ذلك المثير، كما في البدء في فعاليات ركض المسافات القصيرة حيث يكون الإيعاز معروفا للعداء بصورة مسبقة ويأتي المثير هنا عن طريق حاسة السمع.

#### ➤ سرعة رد الفعل المركب:

وهذا النوع من الإستجابة يكون المثير غير مرفوع للاعب بصورة مسبقة كما هو الحال في الألعاب الجماعية كرة القدم وكرة السلة وكرة اليد...إلخ، حيث تكون المناولة أو الإستقبال للكرة بصورة مفاجئة واللاعب لم يكن لديه فترة تحضيرية يأتي المثير الحركي هنا عن طريق حاسة البصر طبقا للمواقف المتغيرة في كل لحظة خلال اللعب. ( الريفي ، 2004 ، ص 60 )

#### ❖ السرعة الإنتقالية:

يقصد بها الإنتقال من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة وهذا يعني التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن، و يستخدم المصطلح في الحركات ذات الصفة الثنائية كالعدو، والسباحة والتجديف. (البنشاوي،ومحمود، 2006 ، ص 331)

يعرفها "أشرف محمود" بأنها محاولة الإنتقال أو التحرك من مكان لاخر بأقصى سرعة ممكنة، وهناك من عرفها بأنها قدرة اللاعب على أداء حركات متشابهة في أقصر زمن ممكن، كما يظهر في ركض المسافات القصيرة في ألعاب القوى. (أشرف، 2016، ص 131 )

كما يذكر "كمال عبد الرحمان درويش واخرون 1999م" أن المقصود بالسرعة الإنتقالية محاولة الإنتقال أو التحرك من مكان الى آخر بأقصى سرعة ممكنة وهذا يعني محاولة قطع مسافة معينة في أقل زمن ممكن، ويشير "قذري سيد مرسي 1980م" أن سرعة الإنطلاق للهجوم أو للدفاع تتطلب صفة بدنية

هي السرعة الإنتقالية، كما يؤكد " كمال عبد الحميد وحمد صبحي حسانين 1980م " على أهمية السرعة الإنتقالية للاعب كرة اليد حتى يستطيع الإنتقال بسرعة داخل حدود الملعب سواء في الهجوم أو الدفاع.

(مصطفى أحمد، 2015، ص54)

#### ❖ السرعة الحركية:

ويقصد بها سرعة الإنقباضات العضلية عند أداء الحركات الوحيدة كسرعة أداء لكمة أو أداء حركة التهديف في كرة القدم أو السلة. ( الزبيدي، 2017 ، ص 24)

ويعرفها "أشرف محمود" بأنها سرعة الإنقباضات العضلية عند أداء الحركة، لذلك تتحقق السرعة في عملية الإنقباض للألياف العضلية التي يلزمها الإنقباض أثناء أداء التمرين أو المهارة، وهذا ما يحصل في الملاكمة وخاصة في لحظة توجيه لكمة معينة من الخصم، كما يمكن مشاهدة السرعة الحركية في رفع الأثقال أو عند عملية الإستلام بكرة السلة مثلا وسرعة الركضة التقريبية في الوثب الثلاثي والطويل... الخ. ( أشرف محمود، 20016، ص 131)

#### 2-2-2-4- العوامل المؤثرة في السرعة:

تعتبر السرعة من الصفات التوافقية المركبة التي تتأثر ببعض العوامل المهمة التي يجب ملاحظتها وتتلخص فيما يلي:

- ترتبط السرعة في الأنشطة ذات التردد الحركي (أنشطة السرعة الإنتقالية) بطول الخطوة كما في العدو والجري وطول حركة الشد في السباحة، حيث يرتبط طول الخطوة بطول الرجل وقوتها كما يرتبط طول حركة الشد في السباحة بطول وقوة وذراع السباحة.

- ترتبط السرعة بمرونة المفاصل ومطاطية العضلات وخاصة بالنسبة للسرعة الإنتقالية.

- يجب ملاحظة أن تنقسم عند الأداء إلى مرحلتين أولهما مرحلة تزايد السرعة تدريجيا والثانية في مرحلة تثبيت السرعة نسبيا.

- تتميز السرعة بخصوصيتها بمعنى أن لكل نشاط رياضي تخصص مرحلة نوعية للسرعة خاصة بها ترتبط بطبيعة الأداء، وكذلك تتميز بعدم وجود علاقة بين أنواعها المختلفة ببعضها البعض، كما يمكن للإنسان أداء حركة معينة بسرعة عالية في نفس الوقت الذي يؤدي فيه حركة أخرى بسرعة بطيئة.

- تتأثر السرعة من الناحية الفيسيولوجية بالعامل الوراثي الذي يتحكم في تشكيل نسبة الألياف العضلية السريعة و البطيئة وما يتبع ذلك من تكوين عدد الوحدات الحركية.

- تحتاج السرعة إلى أن يقوم اللاعب بعمل إحماء جيد قبل الأداء ويعمل ذلك على تحسين مطاطية العضلات ومرونة المفاصل وتنبية الجهاز العصبي والوقاية من الإصابات. (أبو العلا ، 2003ص166)

### 2-2-3- التحمل الدوري التنفسي:

#### 2-2-3-1- مفهوم التحمل الدوري التنفسي:

- التحمل من الصفات المهمة والحيوية لكل ممارس لأنواع النشاط الرياضي، والتي تتطلب الإستمرار في الأداء لمدة طويلة وهو قدرة الرياضي على الإستمرار في نشاط أو عمل معين لمدة طويلة دون الشعور بالتعب مع إتمام هذا النشاط بالإيجابية. ( عودة، 2014، ص138)

- ويعرف كذلك بأنه قدرة الفرد على الإستمرار في الأداء الحركي والتغلب على مقاومات لأطول فترة ممكنة نفسياً أو لفترات طويلة من الزمن. (البشتاوي، 2010 ، ص102).

- ويقصد بالتحمل القدرة على مواجهة التعب ، كما أن هناك أنشطة رياضية مختلفة من التحمل، ولا يقتصر مفهوم التحمل على الأداء لفترة طويلة فقط ، ولكن التحمل بمفهومه العام هو القدرة على مواجهة التعب أياً كان نوعه، فهناك التعب الناتج عن العمل العضلي والاهوائي، وهناك التعب الناتج عن العمل الهوائي، ولذلك يوجد ما يسمى بالتحمل الهوائي، كما أن التقسيم الثنائي يحتوي بداخله على تقسيمات أخرى تشمل العتبة الفارقة الالهوائية وغيرها، كما يختلف أيضا مفهوم التحمل فهناك التحمل العضلي بمعنى قدرة العضلة أو المجموعة العضلية على أداء عدد إنقباضات ضد مقاومة لفترة من الوقت أو المحافظة على الإنقباض الإيزومتري لأطول فترة زمنية وقد يتقارب هذا المفهوم مع مفهوم التحمل العام والتحمل الخاص . ( أبو العلا ، 2012، ص181)

#### ➤ يهدف التحمل الى :

- زيادة حجم القلب مما ينتج عنه زيادة في نسبة الدم المضخ للجسم و بسرعة كبيرة.
- زيادة السرعة الهوائية للرتتين مما ينتج عنه زيادة في نسبة التبادل الغازي في الجسم وأثره في زيادة نسبة الأكسجين المستنشق وتوزيعه بالجسم.
- زيادة عدد الشعيرات الدموية وتوسيعها بالجسم مما ينتج عنه سهولة وسرعة نقل الغذاء في الجسم.
- تحسين العمليات الأيضية (البناء و الهدم) لتحرير الطاقة . ( مذكور، 2011 ص18).

### 2-2-3-2- أهمية التحمل الدوري التنفسي :

يلعب التحمل دورا هاما في أغلبية الرياضات حيث أنه يتيح لنا :

- تحسين قدرة الأداء البدني.

- التطور الأمثل لقدرة الإسترجاع .
- التقليل من الأخطاء التقنية .
- التقليل من أخطاء الإصابات .
- ازالة الأخطاء التكتيكية التي يسببها التعب .
- صحة مستقرة بالنسبة للرياضي . ( بوراشيد ، 2015، ص75)
- 2-2-3- أنواع التحمل الدوري التنفسي :

- ويمكن تقسيم التحمل إلى نوعين هما:

- التحمل العام

- التحمل الخاص

و يرى بعض العلماء أنه يمكن تقسيم الأنواع الرئيسية للتحمل الخاص و كما يأتي:

- تحمل السرعة

- تحمل القوة

- تحمل القوة و الأداء

و يمكن تقسيم التحمل وفقا للزاوية التي يتم النظر من خلالها إليه وأيضا وفق لنوعية المتطلبات البيولوجية والنفسية للرياضي التي تلقى عليه كأحد الصفات الهامة للإنجاز الرياضي. (مذكور، 2011، ص19)

#### • التحمل العام:

ويمكن تعريف التحمل العام بأنه القدرة على العمل (الأداء) بإستخدام مجموعات كبيرة من العضلات لفترات طويلة وبمستوى متوسط أو فوق المتوسط دون إستخدام شدة كبيرة من الحمل دون إستمرار عمل الجهازين الدوري و التنفسي بصورة طبية، ويحبذ بعض العلماء وخاصة علماء التربية الرياضية بالولايات المتحدة الأمريكية إستخدام مصطلح التحمل الدوري التنفسي بدلا من التحمل العام نظرا لأن هذا النوع من التحمل يرتبط إرتباطا وثيقا بدرجة مستوى الجهازين الدوري والتنفسي إذ يتوقف عليهما عملية نقل الأكسجين والوقود إلى العضلات حتى يمكنهما الإستمرار في العمل لفترات طويلة، ويعتبر التحمل العام (التحمل الدوري التنفسي) من الصفات الهامة بالنسبة للإعداد البدني الذي يتطلب نواحي متعددة من أجهزة وأعضاء جسم الفرد الرياضي للوصول بها إلى درجة عالية من الكفاءة في العمل لإمكان القدرة على أداء مختلف المهارات الحركية الرياضية بصورة توافقية، ويمكننا القول أن التحمل العام هو القاعدة الأساسية في تطوير تحمل القوة ،وتحمل السرعة. (فاضل، 2015، ص118)

تهدف تنمية التحمل الى تحقيق هدفين أساسيين أحدهما النجاح في تحقيق الإرتفاع التدريجي لحمل التدريب والهدف الآخر هو رفع مستوى التحمل العام لإنتقال تأثيره الى نوع النشاط الرياضي التخصصي وبناء على أن مفهوم التحمل العام لا يعتبر مجرد قدرة على الأداء بشدة معتدلة لفترة طويلة، ولكنه القدرة على مواجهة التعب سواء كانت طبيعته تتطلب فترة طويلة أو فترة قصيرة أو قدرات لاهوائية أو قدرات هوائية، وبناء على هذا المفهوم فإننا حينما نناقش موضوع تنمية التحمل لن تقتصر المناقشة فقط على التحمل الالهوائي وحده أو على نوع معين من التحمل، ولكننا يجب أن نتعرض لمناقشة كافة المتطلبات الفسيولوجية لتنمية التحمل بكافة أنواعه، لأن ما يحدد نوعية التحمل العام هو طبيعة النشاط الرياضي التخصصي، وإن ما قد يعتبر تحملا خاصا في نوع معين من الأنشطة قد يعتبر تحملا عاما لأنشطة أخرى. ( أبو العلا ،2012،ص182)

#### • التحمل الخاص:

ويقصد به قابلية المحافظة لأعلى السرعة المعينة دون رفع التعجيل مع إعادة النبض في الوقت نفسه، ويختلف كل نشاط عن بقية الأنشطة الرياضية الأخرى في النوع الذي يتطلبه من صفة التحمل طبقا للخصائص التي يتميز بها، وعلى ذلك توجد أنواع خاصة عدة من صفة التحمل ترتبط كل منها بنوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية وعرفها "ماكروف" بأنها القابلية على ركض المسافة بأقصى ما يمكن من المعدل الوسطى للسرعة بغض النظر إذا كانت السرعة على وتيرة وحدة، وتعرف بأنها "قابلية مقاومة التعب تحت مستلزمات الحمل الخاص و تسلطها على الأجهزة الوظيفية لتحقيق مستوى أفضل" (matwejeu 1995,249)، و يعرفه "دياتشوف" المطاولة الخاصة بأنها قابلية الرياضي على مقاومة

التعب الذي يحصل من خلال مراحل أداء فعالية رياضية معينة. (حسن حسين 1998 ، ص 46 )

ويعرفه "أبو العلا أحمد" بأنه مقدرة الرياضي على مقاومة التعب الناتج عن الأحمال الخاصة بنشاطه الرياضي التخصصي سواء في حالة التدريب أو المنافسة ، وعادة ما تستخدم الشدة القصوى لتمنية التحمل الخاص وفي شكل المنافسة. ( أبو العلا ،2012،ص196)

#### • تحمل الأداء:

- يعرف بأنه المقدرة على إستمرار تكرارات المهارة الحركية بكفاءة و فاعلية لفترات طويلة دونما هبوط مستوى كفاءة الأداء ومن أمثلته تكرار أداء المهارات في كافة الرياضات. (صالح محمد،2017ص 111)

- ويعرف كذلك بأنه كفاءة اللاعب للقيام بتحقيق متطلبات الأداء الخاصة بنوع النشاط الممارس أثناء المنافسة دون هبوط في إنتاجية وفعالية أداءه على طول فترة المنافسة. (دبور،1998،ص244)

#### • تحمل السرعة:

- هي صفة مركبة من التحمل والسرعة ويقصد به قدرة الفرد على الإحتفاظ بالسرعة في ظروف العمل المستمر بتنمية مقدرة مقاومة التعب عند تحمل ذي درجة عالية شدته من (75-100) من مقدرة الفرد والتغلب على التنفس اللاهوائي لإكتساب الطاقة. ( عبد الخالق 1999ص150)

- وتعرف كذلك بأنها القدرة على مقاومة التعب عند أداء أعمال بدرجة سرعة إبتداء قبل القصوى حتى القصوى . (عبد البصير 1999ص125)

- وهو عنصر مهم جدا و ضروري في كثير من الفعاليات الرياضية التي تتطلب أداء بشدة قصوى أو شبه قصوى، لذا عرفه "عادل عبد النصير" بأنه القدرة على مقاومة التعب عند أداء أعمال بدرجة سرعة قبل القصوى حتى القصوى ( عبد الناصر، 1999، ص 125 ) ، إذ يغلب في أثناء أداء هذه الأحمال إكتساب الطاقة عن طريق التنفس الالهوائي، ويعني بذلك بالنسبة للأنشطة الرياضية ذات الحركات المتكررة أنه يجب أن لا يحدث هبوط كبير في مستوى سرعة الحركة الإنتقالية التي تم التوصل اليها في أثناء مدة المنافسة القصيرة نتيجة أو اي من ظواهر الإعاقة الاخرى، وكذلك عرفها "عبد علي نصيف" وقاسم حسن حسين نقلا عن ماتيف " أن تحمل السرعة هي قابلية مقاومة التعب في العمل العضلي الذي يتطلب سرعة عالية، وهناك الكثير من الألعاب الرياضية التي تعتمد في إعداد لاعبيها بنيا و بشكل أساسي على هذه الصفة وخاصة التي تمتاز بسرعة إنتقالية عالية ومتكررة لمرات عديدة طول مدة إستغراق اللعبة. ( عبد العظيم، و ياسر، 2017، ص 65)

-وقد أشار "خالد تميم" الى أنها مكونة من صفتين التحمل والسرعة، والسرعة تكون أحيانا قصوى كما هو الحال في المسابقات القصيرة بألعاب القوى أو السباحة وأحيانا تكون السرعة متوسطة في المسافات الطويلة كما هو الحال في 3000م، و5000م، و 10000م، والماراثون ، وأحيانا تكون السرعة متغيرة كما في الألعاب الجماعية ككرة اليد حسب ظروف اللعب . (تميم،2017،ص124)

#### • تحمل القوة:

وهناك تظهر العلاقة المتبادلة بين المطاولة والقوة بمعنى قدرة اللاعب في التغلب على مقاومات لفترة زمنية طويلة ،وتظهر هنا قدرة العضلة على المقاومة ،كما هو الحال في التجديف والسباحة .

ويمكن أيضا تقسيم التحمل بموجب مفهوم صرف الطاقة الى :

#### • التحمل الهوائي :

وهو العمل العضلي(الإنقباضات العضلية) بالإعتماد على الأكسجين الخارجي لتحرير الطاقة من العضلة

#### • التحمل الالهوائي :

وهو العمل العضلي بدون إستخدام الأوكسجين الخارجي و الإعتماد على الطاقة المخزنة ،ونتيجة لعدم إمكانية التخلص من ثنائي أوكسيد الكربون مباشرة عن طريق الرئتين يتكون حامض الاكتيك في الخلايا العضلية ويسمى عندئذ بالنظام الاهوائي الاكتيكي، ويطلق على لحظة تشكل حامض الاكتيك بالعبء الفارقة الاهوائية، حيث يمكن خلال هذا النظام العمل على تنمية خاصيتين مهمتين للتحمل هما تحمل السرعة وتحمل القوة .

يؤدي تحمل السرعة الى الإحتفاظ بالسرعة مدة أطول على الرغم من تشكل حامض الاكتيك، بينما يؤدي تحمل القوة على الإستمرار في بذل القوة على الرغم من تشكل حامض الاكتيك.(فاضل، وفاخر، 2011،ص22)

#### 2-2-4- الرشاقة :

#### 2-2-4-1- مفهوم الرشاقة :

هي أقصى مدى حركي ممكن لمفصل معين وتعرف بأنها كفاءة الفرد على أداء حركة لأوسع مدى وكذلك بأنها مدى الحركة في مفصل أو مجموعة متعاقبة من مفاصل الجسم المختلفة وقدرة الفرد على أداء حركات بإختلافات كبيرة في مجالات كبيرة.( عبد الخالق، 2005 ، ص 173)

- وتعني كذلك القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو إتجاهه بسرعة وبدقة وبتوقيت سليم، سواء كان ذلك بكل الجسم أو بجزء منه على الأرض أو في الهواء، ويعرفها "أنارينو" بأنها القدرة على تغيير إتجاه الجسم أو بعض أجزائه بسرعة ، ويعرفها "لارسون" بأنها قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء و تتضمن تغيير الاتجاه. ( البشتاوي، والخواجا ، 2010 ، ص 340)

وتعد الرشاقة من الصفات البدنية المركبة، حيث تتضمن العديد من الصفات البدنية الأخرى مثل التوازن والدقة والسرعة والتوافق الحركي، كل هذه الصفات مجمعة في تداخل منسجم تجعل اللاعب قادرا على إتخاذ الأوضاع المختلفة منه حتى يتحقق الأداء الجيد المطلوب ولما كانت الرشاقة عنصر مركب فإن التدريبات الخاصة بها يتم التركيز عليها في الفترات الأخيرة من مراحل الإعداد بعد أن يكون اللاعب قد إكتسب العديد من الصفات البدنية الأخرى مثل القوة والسرعة، حيث أن التدريبات الخاصة بها سوف تحتوي كل هذه العناصر مما قد يعرض اللاعب للإصابة اذا لم يكن أعد جيدا بالنسبة لتلك العناصر، على ذلك فالتدريبات الخاصة بهذه الصفة سوف تتضمن حركات مختلفة يراعى فيها السرعة والقوة وتغير الإتجاه والتوافق والدقة والمرونة والعديد من الصفات البدنية، وأيضا تعد الرشاقة من المكونات البدنية الهامة للأنشطة الرياضية المختلفة إذ تسهم بشكل كبير في إكتساب المهارات وإتقانها، وكلما زادت رشاقة اللاعب إستطاع تحسين مستواه بسرعة .(روز، 2015،ص35)

كما يعرفها " محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان نقلا عن كريتون " أنها القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجهة التي تتسم بالدقة مع إمكانية الفرد تغيير وضعه بسرعة بحيث لا يتطلب ذلك إستخدام القوة العظمى، وكذلك تعتبر الرشاقة من عناصر اللياقة البدنية الهامة التي يحتاج إليها اللاعب في مختلف الألعاب الجماعية ككرة القدم، كرة السلة، وكرة اليد، ويتضح ذلك أثناء محاولة اللاعب إدماج اللاعب لعدة مهارات حركية في نسق واحد. (مصطفى عبد الوهاب، 2015، ص 55)

للرشاقة أهمية كبيرة في لعبة كرة اليد بوصفها تتطلب تكرار تغيير الإتجاه الجسم للإنتقال من الدفاع الى الهجوم أو العكس، وكما تتطلب من الأشبال السرعة في تغيير إتجاه الجسم عند الخداع، أو التخلص من المنافس، وتعرف الرشاقة بأنها القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو إتجاهها بسرعة وبدقة وبتوقيت سليم، سواء أكان ذلك بأجزاء الجسم كله أو بجزء منه على الأرض أو في الهواء. (محمد حسن، ونصرالدين، 2001، ص 277)

#### 2-2-4-2- أهمية الرشاقة :

- تساهم بقدر كبير في سرعة تعليم وإتقان المهارات الحركية .
- تساهم في سرعة إتقان التوافقات الخاصة بالمهارات الحركية .
- تساهم في سرعة تعديل الأداء الحركي .
- تساهم في تحسين الصفات البدنية الأخرى .
- تطوير السمات الإرادية كالشجاعة واتخاذ القرار، الثقة بالنفس والجرأة. (علاء الدين ، 2010، ص 85)

#### 2-2-4-3- أقسام الرشاقة :

##### ■ الرشاقة العامة:

يقصد بها مقدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه أو سرعته أو إتجاهاته بدقة وإنسانية وتوقيت سليم في أداء الحركات الرياضية بشكل عام . (ربيع 2013، ص 80)

##### ■ الرشاقة الخاصة :

ويقصد بها تلك الحركات التوافقية التي تتناسق مع خواص النشاط الرياضي الممارس والتي يستطيع بها الفرد التغيير في إتجاهات ومستويات جسمه ككل أو جزء منه على الأرض أو في الهواء أو في الماء في أقل زمن ممكن و بإيقاع حركي سليم . ( عليوة ، 2010 ، ص 85 )

#### 2-2-5- المرونة:

#### 2-2-5-1- مفهوم المرونة :

المرونة هي أكبر مدى حركي يصل له المفصل أو مجموعة مفاصل وهي تتأثر بخاصية الأنسجة الناعمة مثل قابلية إمتطاط العضلات والأوتار والأربطة المتصلة بالمفصل المعني وكذلك ترتبط بنوع العظام والتراكيب العظمية المكونة للمفصل، ويمكن أن تنقسم إلى المرونة الثابتة (وهي التحرك والثبات بنهاية المدى الحركي)، والديناميكية وكذلك تتأثر بعدد من العوامل الغير الفيسيولوجية مثل المستوى الرياضي ونوع النشاط والجنس والعمر ودرجة حرارة البيئة. ( فرج، 2012، ص، 212)

و يقصد بالمرونة قدرة المفصل على التحرك بحرية من خلال المدى الكامل للحركة وأيضا تعني قدرة العضلة على المطاطية إلى أقصى مدى ممكن لها، وتشير بعض التعريفات إلى أن المرونة تعني مدى الحركة في أحد المفاصل أو مجموعة مفاصل حيث تعكس قدرة التوتر العضلي داخل الحدود الطبيعية للمفصل ويمكن القول أن المرونة تعتمد على قدرة الأربطة المحيطة بالمفصل الخاص بالحركة وفقا لإحتياجات النشاط. (الفرطوسي، 2015، ص، 266)

#### 2-2-5-2- أهمية المرونة:

- تعمل على الصفات البدنية الأخرى على إعداد الرياضي بدنيا وحركيا.
- تعمل على سرعة إكتساب وإتقان الأداء للمهارات الحركية.
- تساعد على الإقتصاد في الطاقة وزمن الأداء وبذل أقل مجهود.
- تساعد على الإقلال من الإصابات (مثل الملخ، الخلع).
- تساعد على تأخير ظهور التعب عند الحركة بدون تقلصات.
- تسهم بقدرة كبيرة على أداء الحركات بصورة إنسانية و مؤثرة.
- تطوير السمات الإرادية للاعب كالجرأة و الشجاعة و الثقة بالنفس.
- المساعدة في عودة المفاصل المصابة إلى حركتها الطبيعية. (عبد الخالق، 2005، ص، 17)

#### 2-2-5-3- أنواع المرونة:

##### ❖ المرونة العامة:

وتسمى أيضا بالمرونة الشاملة لكونها تتعلق بكل أجزاء الجسم من أطرافه العلوية السفلية والرأس والجذع و هي تتمثل في إمتلاك الفرد للقدرات الحركية الجيدة لجميع مفاصل الجذع المختلفة كما تعرف هذه المرونة كذلك بأنها قدرة الفرد على أداء حركات بمدى واسع في جميع المفاصل طبقا لأنواعها.

##### ❖ المرونة الخاصة:

ويتعلق الأمر هنا بمتطلبات كل نشاط رياضي ممارس فهناك من الأنشطة الرياضية ما يتطلب مرونة كبيرة على مستوى الأطراف السفلية كما هو الحال بالنسبة لمتسابقى الحواجز وهناك أنواع أخرى من الأنشطة الرياضية التي تتطلب مرونة أكبر على مستوى الأطراف السفلية كما هو الحال للاعبي كرة

اليد وهناك من الرياضات ما يتطلب مرونة شاملة كاملة لمختلف أعضاء الجسم. إذن فالمرونة الخاصة هي القدرة على أداء الحركات بمدى واسع في الإتجاه المعين المطلوب للأداء البدني و الرياضي.(مجيهدات ، و لوكية ، 2016 ،ص111)

وتنقسم المرونة حسب الخبراء الى مرونة سلبية ومرونة إيجابية :

- المرونة الإيجابية: وتعني قدرة اللاعب على أداء حركة لأوسع مدى في أي مفصل خلال عمل المجموعات العضلية.
- المرونة السلبية: تعني الوصول لأوسع مدى للحركة بتأثيرات خارجية مثل: مساعدة الزميل، أدوات مساعدة...إلخ.(هارون ، 2015 ، ص75)

## 2-2-6- التوافق:

### 2-2-6-1- مفهوم التوافق:

يقصد بالتوافق قدرة الرياضي على سرعة الأداء الحركي مع دقة الأداء في تحقيق الهدف مع الإقتصاد في الجهد وتحقيق ذلك من خلال عدة عمليات عصبية تتلخص في إستقبال المخ للمعلومات المختلفة عن طبيعة الأداء الحركي من خلال المستقبلات الحسية ثم يقوم بتحليل متطلبات الحركة من الناحية الحركية والزمنية و الفراغية سواء للجسم ككل أو لأحد أجزائه، وبعد ذلك يرسل المخ الإشارات العصبية الحركية إلى العضلات لتنفيذ خطة الأداء الحركي وفقا للمتطلبات التي حددها من ناحية طبيعة الأداء الحركي و شكله والتقسيم الزمني للأداء الحركي وإتجاهات حركة الجسم وأجزائه في الفراغ المحيط أي النواحي المكانية وكلما إرتفعت دقة تنفيذ الأداء الحركي دل ذلك على إرتفاع مستوى التوافق.(أبو العلا، 2012 ص 152)

### 2-2-6-2- أنواع التوافق :

#### ❖ التوافق العام :

و يقاس بقدرة المتدرب على الإستجابة لمختلف المهارات الحركية وهو ضروري لممارسة أي نشاط كما أنه أساس لتنمية التوافق الخاص

#### ❖ التوافق الخاص :

ويقاس بقدرة المتدرب على الإستجابة لخصائص المهارات الحركية المختلفة للتدريب الممارس ومن خلاله يعكس مقدرة المتدرب على الأداء بفاعلية أثناء التدريب والدخول في المنافسات.( فاضل، 2015 ، ص 119).

### خلاصة:

من خلال دراستنا في هذا الفصل للصفات و المتطلبات التي يجب ان تتوفر في الفئة الشبانية، نقول أن لهذه الصفات و المتطلبات مكانة هامة في حياة الطفل و نموه، لدورها الهام في تنمية مختلف الانظمة من أجل نمو متناسق، وهذا مايتطلب المعرفة الجيدة لمختلف التحولات أثناء ممارسة النشاط الرياضي الذي يتطلب مجهود بدني ونفسي، وذلك باستعمال الطريقة التي تلبي مختلف رغبات الطفل عن طريق اللعب.

# الفصل الثالث

## الانتقاء

**تمهيد:**

ان انتقاء الفرد المناسب لنوع النشاط الرياضي الممارس هو الخطوة الاولى نحو الوصول الى اعلى المستويات، لذلك اتجه المختصون في الانشطة الرياضية المختلفة الى محاولة تحديد المواصفات الضرورية الخاصة بكل نشاط على حدي، لان عملية الانتقاء الجيد للناشئين وهم في بداية مشوارهم مع الرياضة ومن المعلوم أن توجيه الناشئين الى نوع الرياضة العالية، كما تعد مشكلة الانتقاء من أهم الموضوعات التي اقلت اهتماما كبيرا في السنوات الاخيرة، لانها تستهدف في المقام الاول الاختيار الافضل لممارسة الرياضة على أمل الوصول الى مستويات عليا لتحقيق نتائج مرضية والفوز بالبطولات المحلية والدولية، و قد ظهرت الحاجة الى عملية الانتقاء نتيجة وجود فروق فردية بين الافراد في جميع الجوانب البدنية و العقلية و النفسية .... ، مما يستوجب اختيار أفضل الافراد الذين تتوفر فيهم الجوانب المختلفة المناسبة لممارسة الرياضة.

## 3- الإنتقاء الرياضي :

## 3-1- مفهوم الإنتقاء في المجال الرياضي :

❖ لغة: إنتقى الشيء، إختاره، إنتقى العظم، أخرج مخه (قاموس المعاني ص 89)

❖ إصطلاحا:

هو عملية إنتقاء العناصر من بين الناشئين الرياضيين ممن يتمتعون بإستعدادات وقدرات خاصة تتفق مع متطلبات نوع النشاط الرياضي أي إختيار من تتوافر لديهم الصلاحية ويمكن التنبؤ لهم بالتفوق في ذلك النشاط. (مفتي، 2002، ص 303)

ويعرفه حلمي نبيل العطار(1988) بأنه عبارة إنتخاب أفضل العناصر ممن لديهم الإستعداد والميل والرغبة لممارسة نشاط معين. (حسن حسين، 1997، ص 78)

و يعرفه فرج بيومي(1998) بأنه إختيار أفضل العناصر من الأعداد المتقدمة للإنضمام لممارسة لعبة رياضية مع التنبؤ بمدى تأثير العملية التدريبية الطويلة مستقبلا على تنمية تلك الإستعدادات بطريقة تمكن هؤلاء اللاعبين من الوصول إلى أعلى مستويات الأداء في هذه اللعبة. (طه، 2002 ص 66)

ويعرفه زكي محمد بأنه " عملية ديناميكية مستمرة طويلة الأمد تستهدف التنبؤ بالمستقبل الرياضي للناشئ وما يمكن أن يحققه من نتائج . (زكي محمد، 2006، ص 232)

ويعرفه صبحي أحمد بأنها "عملية يتم من خلالها إختيار أفضل اللاعبين من خلال عدد كبير منهم طبقا لمحددات معينة، فالإنتقاء يعتبر جوهر العملية التربوية والتدريبية لما يحمله من أهمية بالغة في التحضير والتنبؤ لمستقبل العينة المختارة في هذا النوع من الرياضة، حيث يتم هذا الإنتقاء على أساس الإمكانيات البدنية والتقنية والإجتماعية والنفسية والفسولوجية والتربوية. (صبحي أحمد، 2013، ص 229)

## 3-2- أهداف الإنتقاء في المجال الرياضي:

في الوقت الحاضر يستخدم الإنتقاء إستخدامات واسعة في المجال الرياضي فهو يستخدم في تكوين الفرق الرياضية المحلية والقومية والمنتخبات وتوجيه اللاعبين وإعداد أبطال المستقبل، وتوجيه عمليات التدريب ويمكن تحديد أهم الأهداف الأساسية للإنتقاء فيما يلي:

- الإكتشاف المبكر للموهوبين في مختلف الأنشطة الرياضية وهم الناشئين من ذوي الإستعدادات العالية التي تمكنهم من الوصول إلى المستويات العليا من الأداء في مجال نشاطهم والتنبؤ بما ستؤول إليه هذه الإستعدادات في المستقبل.

- توجيه الراغبين في ممارسة الأنشطة الرياضية إلى المجالات المناسبة لميولهم وإتجاهاتهم وإستعداداتهم بهدف الترويج و الإستفادة من وقت الفراغ ويمثل الوصول إلى المستويات العالية من الأداء هدفا ثانويا بالنسبة لهؤلاء.

- تحديد الصفات النموذجية (البدنية، النفسية،المهارية والخططية) التي تتطلبها الأنشطة الرياضية المختلفة أي تحديد المتطلبات الدقيقة التي يجب توافرها في الرياضي حتى يحقق التفوق في نوع معين في النشاط الرياضي وقد أمكن في السنوات الأخيرة وضع نماذج لأفضل الرياضيين من خلال دراسة وتحليل حالات اللاعبين الموهوبين.

- تكريس الوقت والجهد والتكاليف في تعليم وتدريب من يتوقع لهم تحقيق مستويات أداء عالية في المستقبل.

- توجيه عمليات التدريب لتنمية وتطوير الصفات والخصائص البدنية والنفسية للرياضي في ضوء ما ينبغي تحقيقه.

- تحسين عمليات الإنتقاء من حيث الفاعلية و التنظيم. (عبد الجبار، 2017 ، ص 159)

### 3-3- المبادئ و الأسس العلمية لعمليات الإنتقاء الرياضي:

#### 3-3-1- الأساس العلمي للإنتقاء:

إن صياغة نظام الإنتقاء لكل نشاط رياضي على حدة، أو لمواقف تنافسية معينة نحتاج إلى معرفة جيدة للأسس العلمية الخاصة بطرق التشخيص، والقياس التي يمكن إستخدامها في عملية الإنتقاء حتى نضمن تفادي الأخطاء التي يقع فيها البعض.

#### 3-3-2- شمول جوانب الانتقاء:

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

#### 3-3-3- إستمرارية القياس و التشخيص:

يعتبر القياس والتشخيص المستمر من المبادئ العامة لعملية الإنتقاء في المجال الرياضي حيث لا يتوقف عند حد معين وإنما هو عملية مستمرة من الدراسة والتشخيص للخصائص التي يتطلبها نوع النشاط الرياضي تلك الدراسة تجري بانتظام خلال مختلف مراحل الحياة الرياضية للاعبين بغرض تطوير وتحسين أدائهم الرياضي.

**3-3-4- ملانمة مقاييس الإنتقاء :**

إن المقاييس التي يعتمد عليها تقرير الصلاحية يجب أن تتسم بالمرونة الكافية وإمكانية التعديل حيث أن المتطلبات المفروضة على اللاعب سواء في إرتفاعها أو إنخفاضها، تظهر مرتبطة مرحليا بتغيير ما يتطلب منه من حيث إرتفاع أو إنخفاض حلبة المنافسة الرياضية سواء في الداخل أو خارج الوطن.

**3-3-5- القيمة التربوية للإنتقاء :**

إن نتائج الفحوص لا يجب الإستفادة منها في عملية إنتقاء الرياضيين الأفضل إستعدادا وموهبة فحسب، إنما يجب إستخدامها كذلك في تحسين ورفع فاعلية عمليات التدريب عند وضع وتشكيل برامج الإعداد وتقنين الاحمال، و كذا تحسين ظروف و مواقف المنافسات...الخ.

**3-3-6- البعد الإنساني للإنتقاء :**

إن إستخدام الأسلوب العلمي في عمليات الإنتقاء والحصول على نتائج تتسم بالدقة والموضوعية أمر ضروري لحماية اللاعب من الآثار السلبية البدنية والنفسية التي قد تفوق قدراته وطاقاته أحيانا ، فضلا عن حمايته من الشعور بالإحباط وخيبة الأمل الناتجة عن الفشل المتكرر، الذي يتعرض له في إختيار نوع النشاط الرياضي الذي لا يتناسب مع إستعداداته و قدراته.

**3-3-7- العائد التطبيقي للإنتقاء :**

حتى يتحقق العائد التطبيقي للإنتقاء المطلوب، يجب أن يكون الإجراءات الخاصة بعمليات الإنتقاء إقتصادية من حيث الوقت و المال الذي يتفق على الأجهزة والأدوات حتى يمكننا بذلك إستمرار الفحوصات وتكرارها بين الحين والآخر لإعطاء التوصيات اللازمة على أساس نتائج تلك الفحوصات.

(مزاري ، 2013ص 95-96)

**3-4- مراحل الإنتقاء في المجال الرياضي :**

إن عملية الإنتقاء الرياضي يجب أن ينظر إليها نظرة عامة شاملة في ضوء الأسس التربوية والطبية والفسولوجية والإجتماعية، وفي الأونة الأخيرة نجد أن معظم الباحثين والمتخصصين في مجال الرياضة قد إتجهوا بدراساتهم العلمية والعملية في الخوض في هذه الأسس، حتى يتسنى لهم معرفة مدى إسهام هذه الأسس في إنتقاء الناشئين ،منهم من إتجه بأبحاثه ودراساته الى الناحية الوظيفية والتشريحية لمعرفة مدى إسهامها في النشاط وكيفية إستغلالها في إنتقاء الرياضيين الناشئين، كذلك منهم من إتجه بأبحاثه الى تقرير نمو الصفات البدنية والفنية ومعرفة تأثير ممارسة النشاط الرياضي عن هذه الصفات ،ومن خلال هذا فان مراحل الإنتقاء لها إتجاهين أساسيين هما :

• الاتجاه الأول :

يؤكد على الإنتقاء في ضوء نتائج الإختبارات الأولية على أساس إمكانية إثبات قدرات الفرد لفترة زمنية ممتدة من 10 - 15 سنة مستقبلا، خاصة وأن بعض البحوث أثبتت وجود علاقة إرتباطية دالة بين نتائج بعض الإختبارات الأولية في الإنتقاء ونتائج الناشئ في أداء بعض المهارات الرياضية .

• الإتجاه الثاني :

يؤكد على كون عملية الإنتقاء مستمرة وتشمل جميع مراحل الإعداد الرياضي الطويل المدى ، والإتجاه الغالب في الوقت الحالي هو تقسيم عمليات الإنتقاء الى ثلاث مراحل رئيسية، لكل مرحلة أهدافها ومتطلباتها والمؤشرات التي يعتمد عليها في التنبؤ بالمستقبل الرياضي للناشئ، مع الأخذ في الإعتبار أن هذه المراحل ليست منفصلة و إنما يعتمد كل منهما على الآخر .

ويلاحظ أن الإتجاه الثاني أكثر دقة من الأول، ويعتبر أكثر موضوعية من الإعتماد على الإتجاه الأول فقط، ونظرا لأنه يعتبر الإتجاه السائد حاليا . ( زكي محمد ، 2006، ص232)

- حيث أنه وغالبا أو في العادة ما يتم إنتقاء الرياضيين من خلال الأربع مراحل التالية :

**3-4-1- المرحلة الأولى: الإنتقاء الأولي:**

- الفرز الأولي للناشئين الموهوبين في النشاط الرياضي بشكل عام.
- أداء عدد من القياسات الأولية وخاصة الفحوصات الطبية.
- التعرف على ظروف الناشئ النفسية والإجتماعية.
- الميل إلى إشراكه في أكثر من نشاط لإكتشاف توجهاته .
- مدة هذه المرحلة تختلف وفق الأهداف و نوعية الرياضة المختارة.

**3-4-2- المرحلة الثانية ( الإنتقاء التخصصي أو التوجيهي):** و فيها يجري:

- تصعيد الناشئين الذين تم إنتقائهم من المرحلة الأولى.
- التركيز على الإختبارات و القياسات بكافة أنواعها.
- الإتجاه نحو الرياضة التي تتناسب وقدرات وميول اللاعب.
- التركيز على العمليات وبرامج التدريب. ( نايف، 2012، ص73)

### 3-4-3- المرحلة الثالثة ( الإنتقاء التأهيلي ) :

كما يطلق عليها البعض مرحلة التحديد أو التخصص ( التخصص الرياضي )، التي تستهدف هذه المرحلة التحديد الأكثر دقة لخصائص الناشئ وقدراته بعد إنتهاء المرحلة الثانية من الإنتقاء والتدريب، وكذلك إنتقاء الناشئ الأكبر كفاءة لتحقيق المستويات الرياضية العالية، كما يرى البعض بأن من الممكن في هذه المرحلة تحديد المركز أو التخصص الذي سوف يشغله الناشئ بعد دراسة طويلة ومستفيضة عن إمكانياته وقدراته التي يتمتع بها وهل يتفق ومتطلبات شغل هذا المركز أم لا وذلك في حالة الألعاب الجماعية( ألعاب الكرة ). (زكي محمد، 2006، ص232)

### 3-4-4- المرحلة الرابعة : ( الإنتقاء النهائي/ المستويات العليا) و في هذه المرحلة يتم:

. تثبيت صفوة اللاعبين الذين تم إختيارهم من المرحلة الثانية.

- إجراء القياس والإختبارات المتقدمة على اللاعب مع متابعة وتطوير القياسات الصحية .

. تنفيذ الخطط و البرامج ذات المستوى العالي.

- التعمق في الإختبارات النفسية وبث روح المنافسة والرغبة في الوصول لمنصات التتويج.

- أي أن عملية الإنتقاء لا تكون من مرحلة واحدة فقط و إنما من ثلاث مراحل أساسية و ما يتبع كل مرحلة من جوانب فرعية أساسية وبهذا يلاحظ أن العملية تمت من البدايات البسيطة وصولا للمستويات العليا. (نايف، 2012 ص 73. 74)

### 3-5- مزايا الإنتقاء الرياضي بالأسلوب العلمي :

إن لإتباع الأسلوب العلمي في إنتقاء الموهوبين عدد من المزايا هي كمايلي :

- ان الإنتقاء بالأسلوب العلمي يقصر الوقت الذي يمكن أن يستغرقه الرياضي للوصول الى أفضل مستوى ممكن للأداء .

- إن الإنتقاء من خلال الأسلوب العلمي يساعد المدربين في العمل مع أفضل الخامات المتوفرة من الناشئين.

- إن إنتقاء الناشئين بالأسلوب العلمي يمكن أن يوفر الفرصة للعمل مع مدربين أفضل .

- إن الإنتقاء بالأسلوب العلمي يتيح الفرصة للناشئين الموهوبين فعلا للوصول الى المستويات العالية.

- إن درجة تجانس الناشئين الموهوبين تكون واحدة تقريبا مما يحفزهم مع تقدم مستويات الأداء .

- أن إنتقاء الناشئين من خلال الأساليب العلمية يعطيهم الثقة أكبر حيث يؤثر ذلك إيجابيا في التدريب والأداء . (صبحي أحمد، 2012، ص232)

### 3-6- أنواع الإنتقاء في المجال الرياضي:

يمكن تقسيم أنواع الإنتقاء إلى ما يلي:

- الإنتقاء لغرض التوجيه إلى نوع معين من النشاط الرياضي المناسب الناشئ.
- الإنتقاء لتشكيل الفرق المتجانسة وفي هذا النوع يكون للدراسات النفسية لأعضاء الفريق أهمية كبيرة.
- الإنتقاء للمنتخبات القومية من بين الرياضيين ذوي المستويات العليا. (عبد الجبار، 2017، 159)
- أما صبحي أحمد فقد قسم الإنتقاء في المجال الرياضي الى:

#### 3-6-1- الإنتقاء الميداني :

هذا النوع يأخذ وقتا طويلا من الإختيار والمراقبة والمتابعة لعروض ونشاطات الرياضي سواء كان ذلك أثناء التدريب او المباريات، ومن عيوب هذا النوع أنه يعطي الضمان الأكبر والدقة العالية لكفاءة وقدرة اللاعب الدائمة وهذه العيوب يمكن الكشف عنها وظهورها من خلال المباريات الأولى للرياضي .

#### 3-6-2- الإنتقاء التجريبي :

هذا النوع هو الأكثر إنتشارا يقوم به المدرب وهو عبارة عن بحث بيداغوجي محدد أو تقديري نتيجة الخبرة والتجربة للقيام بمعينة، فالمعينة تتطلب قسم كبير من الخبرة العلمية والنظرية بالنسبة للمدرب لمقارنة اللاعبين مع بعضهم وخاصة مقارنة لاعب مع اخر يعتبر نموذج مثالي في نوعية المعينة وتتطلب أيضا أسس علمية يستند عليها المدرب لإنتقاء اللاعبين ذوي القدرات العالية .

#### 3-6-3- الإنتقاء المركب :

يعتمد على التصنيف لنوع الفاعلية الجماعية التي تتطلب من الرياضي مميزات خاصة يمكن تحقيقها من خلال الإختبارات الرياضية التي تم إجرائها على اللاعبين، إذ من الممكن أن تظهر بعض العناصر لم تحقق في الرياضي أثناء تنفيذ الإنتقاء بهذه الحالة فانه يمكن التغاضي عن بعض هذه النواقص مؤقتا لأنه من الممكن تعويضها وتطويرها مستقبلا . (صبحي أحمد، 2013، ص233)

**3-7-7- محددات الإنتقاء في المجال الرياضي :****3-7-7-1- المحددات البيولوجية:**

وتشمل الصفات المرفولوجية ، والعمر البولوجي، والعمر الزمني، والصفات الوراثية، والمكونات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية.

**3-7-7-2- المحددات النفسية:**

وهي تشمل سمات الشخصية، والسمات الإنفعالية والميول والإتجاهات، والقدرات.

**3-7-7-3- المحددات الحركية و المعرفية:**

وتشمل الإستعدادات الحركية العامة و الخاصة، القدرات المعرفية المتعددة. ( يحي السيد، والحاوي، 2002 ص 39)

**3-8-3- طرائق الإختبار للناشئين الموهوبين الرياضيين:**

هناك ثلاث طرائق لإختبار في بحث أسلوب إختبار الموهوبين الرياضيين وكما يأتي:

- طريقة الإختبار الطبيعي.

- طريقة الإختبار الاصطناعي.

- طريقة الإختبار الصدفي.

**3-8-3-1- الإختبار الطبيعي:**

يعد هذا الإختبار عملية تقديرية ذات هدف محدد تتماشى مع مصلحة المجتمع وتجرى دائما وبصورة منتظمة ويمكن تعريف الإختبار الطبيعي العقلاني كعملية بطيئة تخص التطور الإعتيادي لمواهب الرياضي منذ نعومة أظافره حتى الإعتراف به كرياضي.

**3-8-3-2- الإختبار الاصطناعي:**

يستند هذا الإختبار إلى الإختبار الطبيعي لمرحلة معينة لكنه عبارة عن تسجيل بعض النتائج القيمة في مدة زمنية قصيرة نسبيا بجهد كثيف، و يؤدي الإختبار الإصطناعي إلى ترشيح بعض الرياضيين الذين لا يملكون الملامح النموذجية للفرد الرياضي المعني، والذين لديهم صفات أخرى ستساعدهم على إثبات كونهم رياضيين متفوقين، وبهذا يستعرض هؤلاء الرياضيين إلى تدريبات إصطناعية أو تدريبات في المختبر كما نسميها.

**3-8-3- الإختبار الصدفي:**

يعد هذا الإختبار عملاً غير منتظم أو يكون منظم لإكتشاف المواهب في التربية الرياضية كما أن الإختبار الصدفي لا يطبق في الفروع الرياضية جميعها، إذ توجد بعض الفروع تسجل فيها أرقام قياسية وأكثر وهي عملية طويلة الأمر وأساسها (الإختبار الطبيعي). ( شغاني، 2014، ص 150)

**3-9- مبادئ إرشادية لإنتقاء الناشئين الموهوبين :**

بعض المبادئ الإرشادية التي أشار إليها العديد من المتخصصين في مجال التدريب والإنتقاء الرياضي لإنتقاء الناشئين الموهوبين:

- ✓ **المبدأ الأول :** هو ذلك المبدأ الذي يعتمد عليه إنتقاء الناشئين الموهوبين على أساس التنبؤ طويل المدى لأداء الناشئين
- ✓ **المبدأ الثاني :** وهو المبدأ الذي يوضح أن عملية إنتقاء الناشئين الموهوبين ليست غاية بل هي وسيلة لتحقيق الغاية الكبرى والمتمثلة في تنمية وتطوير المواهب في الرياضة لذا فالوصول الى المواهب يتضمن عدة عمليات منها إنتقاء المواهب.
- ✓ **المبدأ الثالث :** هو المبدأ الذي ينادي بأن تكون عملية إنتقاء الناشئين الموهوبين لها قواعد محددة موضوعة تكون هذه القواعد مرتبطة تماما بالوراثة .
- ✓ **المبدأ الرابع :** وهو المبدأ الذي يرتبط بالتخصصية إذ يجب أن يوضع في الإعتبار خلال عملية إنتقاء الناشئين الموهبة وبعض المتطلبات التخصصية الرياضية المطلوبة للإنتقاء لها .
- ✓ **المبدأ الخامس :** وفيه نعتد على أن الأداء في رياضة متهدد المؤثرات وعلى هذا يجب أن تكون عملية إنتقاء الناشئين الموهوبين أيضا متعددة الجوانب.
- ✓ **المبدأ السادس :** يجب أن يوضع في الإعتبار خلال عملية إنتقاء الناشئين الموهوبين المظاهر الديناميكية ومن أمثلة ذلك:
- العناصر المؤثرة في القدرة على الأداء خلال المراحل السنوية المختلفة .
- إن بعض متطلبات الأداء يمكن تنميتها من خلال التدريب والتطور. ( زكي محمد، 2006، ص240)

**3-10- العلاقة بين الإنتقاء و التنبؤ في المجال الرياضي:**

يشير عادل عبد البصير في هذه الجزئية إلى أن عملية إنتقاء اللاعبين في المراحل الأولى، تمكننا من التعرف على إستعداداتهم وقدراتهم البدنية، و بالتالي تحديد المستقبل الرياضي للناشئين ، فإذا كانت إحتياجات لاعب كرة السلة تستلزم بالضرورة إنتقاء الناشئين طول القامة، فهل يعني ذلك أن

الناشئين طوال القامة سيظلون في نفس موقعهم بالنسبة للطول بعد 10 سنوات مثلا، أو الناشئين الذين يتم إختيارهم لرياضة معينة تحتاج إلى القوة العضلية كأساس لممارستها فهل سيظلون على مستواهم بعد فترة زمنية معينة مستقبلا، وهل هذا يعني أن نمو الصفات البدنية في مراحل النمو المختلفة يتغير أم يظل ثابتا، و قد أشارت نتائج الكثير من الدراسات أن عامل الثبات يتحقق في بعض الصفات البدنية، بينما لا يتحقق في صفات أخرى. ( يحي السيد، والحاوي، 2002 ص 41 )

### 3-11- علاقة الإنتقاء بالتصنيف :

التصنيف له أهداف عدة أهداف من أهمها تجميع الأفراد أصحاب القدرات المتقاربة في مجموعات تنظم لهم برامج خاصة بهم وهذا يحقق عدة أغراض هي :

- زيادة الإقبال على الممارسة فوجود الناشئ داخل مجموعة متجانسة يزيد من إقباله على النشاط، وبالتالي يزداد مقدار تحصيله في هذا النشاط .
- زيادة درجة التنافس إذ أن مستويات الأفراد أو الفرق سيزداد تبعا لذلك التنافس بينهم ،فالمستويات شديدة التباين بين الفرق أو الأفراد قد تولد اليأس والإستسلام .
- العدالة بحيث أنه كلما قلت الفروق الفردية بين الأفراد أو الفرق كلما كانت النتائج عادلة والفرص الممنوحة متساوية .
- الدافعية فالمستويات المتقاربة تزيد من دافعية الأفراد والفرق في المنافسة .
- نهج التدريب فإذا كانت المجموعة متجانسة فإن عملية التدريب تكون أسهل وأنجح عما إذا كانت المجموعة متباينة من حيث القدرات البدنية. ( صبحي أحمد ، 2012، ص 243 )

### 3-12- نماذج مختلفة لعملية الإنتقاء في المجال الرياضي :

#### 3-12-1- نموذج هارا :

نموذج الإنتقاء الرياضي للموهوبين حسب رأي هارا يتم عن طريق مرحلتين أساسيتين هما :

أ- المرحلة العامة : وفيها ينتقى الموهوبين من خلال قدراتهم الرياضية بشكل عام .

ب - المرحلة التخصصية :

وفيها ينتقى الموهوبين من خلال القدرات التخصصية، ويجب أن تتم عملية الإنتقاء طبقا لمؤشرات محددة هامة موجودة في أداء المستويات الرياضية العالية للنشاط الرياضي التخصصي ،وهذه العناصر يجب عند وضعها وضع عنصر الوراثة في الإعتبار .

**3-12-2- نموذج جيمبل :**

وقد إقترح جيمبل وهو عالم ألماني مجموعة من الخطوات لعملية الإنتقاء والمتمثلة في :

- تحديد العناصر الفسيولوجية والبدنية التي تأثر في الأداء الرياضي في عدد كبير من أنواع الرياضة .
- إجراء الإختبارات الفسيولوجية والمورفولوجية والبدنية في المدارس ثم الإعتماد على نتائجها في تنفيذ برامج تدريب تناسب كل ناشئ أو ناشئة .
- تنفيذ برنامج تدريبي تعليمي للرياضة المعنية يتراوح زمنه مابين 12 - 24 شهر ويتم خلال ذلك إخضاع الناشئ أو الناشئة للإختبارات ورصد وتحليل تقدمهم وتتبعه .
- في نهاية البرنامج التعليمي يتم إجراء دراسة تنبؤية لكل ناشئ أو ناشئة وتحديد إحتتمالات ناجحة مستقبلا في الرياضة التخصصية طبقا للمؤشرات الإيجابية والسلبية التي إتضح من تلك الدراسة .

**3-12-3- نموذج جونز وواطسون :**


حيث أشار جونز وواطسن بأنه يمكن التنبؤ بأداء الناشئين مستقبلا إعتمادا على المتغيرات النفسية أولا ثم بعد ذلك باقي العناصر الأخرى كالبدنية والمهارية وغيرها، ولكنهما لم يقدمنا لنا نموذج للإنتقاء في حين قدما إقتراحا بعدة خطوات وهي كما الاتي :

- تحديد هدف الإنتقاء
- إختيار العناصر التي سيتم من خلالها الإنتقاء
- إجراء التنبؤ من خلال نماذج الأداء والتأكد من قوتها
- تطبيق النتائج و التأكد من قوة التنبؤ من خلال تفاصيل الأداء بواسطة التحليل المتعدد. (زكي محمد، 2006،ص248)

## خلاصة:

إن عملية الانتقاء وخاصة انتقاء الناشئي هي عملية جد حساسة ومهمة لانها كلما كانت دقيقة كانت الفرصة اكبر لظهور وبروز الناشئ، وتعتبر عملية الانتقاء أساس التطور في لعبة كرة القدم إذا أعطيت لها مكانتها حسب التطور العلمي التكنولوجي للرياضة والعناية بها.

إن الانتقاء عملية مهمة جدا، حيث يتطلب عملا جماعيا يشترك فيه المدرب والطبيب وطبيب نفسي على مراحل، ويقوم المدرب هنا بالدور الاساسي لانه يكون على اتصال دائم ليكشف من بينهم الموهوبين ولا ينتظر بروزهم وتقدمهم إليه من تلقائي أنفسهم.



# الفصل الرابع

## القياسات الجسمية

**تمهيد:**

تعد دراسة الجسم الإنساني من ناحية شكله وحجمه من المؤشرات التي يتم الاسترشاد بها للتنبؤ بالحالة البدنية والصحية والنفسية للفرد، وعادة ما يؤكد المختصين في هذا المجال على مراعاة القياسات الجسمية عند اختيار الرياضيين المبتدئين وتعتمد القياسات الجسمية أساساً على حساب مقادير تراكيب الجسم الخارجي (أطوال، أعراض، محيطات) وتستخدم المقاييس الجسمية في مجال الانتقاء نظراً لاختلاف المقاييس الجسمية ونسب أجزاء الجسم التي تتطلبها ممارسة نشاط رياضي معين عن نشاط رياضي آخر ، وعلى سبيل المثال تحتاج لعبة كرة السلة لأفراد طوال القامة، بينما قد لا يكون للطول أهمية ملموسة في رياضة كرة القدم.

## 4- القياسات الجسمية :

## 1-4 - الشروط الأساسية لتنفيذ القياسات الجسمية بنجاح

- ✓ أداء القياس بطريقة موحدة.
- ✓ تنفيذ القياس الأول والثاني إذا كانت هناك إعادة للقياس بنفس الأدوات.
- ✓ إجراء القياس في توقيت يومي موحد ، أحسن الأوقات صباحا بعد التخلص من الفضلات.
- ✓ أن يكون المجرى عليه القياس بدون ملابس ( يسمح فقط بارتداء المايوه)
- ✓ المعرفة التامة بالنقاط التشريحية التي تحدد أماكن القياس
- ✓ الإلمام التام بالأوضاع التي يتخذها المختبر أثناء القياس.
- ✓ الإلمام التام بطرق استخدام الأجهزة المستعملة في القياس.(على فهمي البيك، 1996، ص 89 88 )

## 2-4 - أهمية القياسات الجسمية في المجال الرياضي:

يهتم هذا العلم بخصائص الظواهر المغيرة للجسم تحت تأثير الحمولة البدنية وتحمل حلول للمشاكل التطبيقية وهي ذات أهمية كبيرة النشاط البدني والرياضي حيث تؤثر أيضا على تحسين التقنية الرياضية. في أيامنا هذه المستوى العالي للنتائج المحصل عليها يبرر الزامنا بتقييم قدرة الجسم والخصائص الفردية للرياضي وذلك لتطوير التأثير على تقييم النتيجة، هذا التقييم يمس مجموعة المقاييس من بينها الوزن والطول، المساحة الجسدية، الكتلة الشحمية والعضلية والعظمية.

ومن هذا المنطق علينا الاهتمام بالنوع، وذلك بالتركيز على الاهتمام الذي يوليه في هذا المجال الباحث أشارت أمال الحلبي ومها شفيق ( 1992 ) إلى أن القياسات الأنثروبومترية تحمل قدرا كبيرا من اهتمام الباحثين في مجال التربية البدنية والرياضية حيث تعتبر من أهم العوامل المؤثرة على الأداء والإنجازات في أغلب الأنشطة الرياضية وهي أيضا من عوامل الاختيار الهامة لأنواع النشاط الممارس لما يمكن أن تقدمه من مميزات تشريعية وميكانيكية مؤثرة تزيد من فاعلية الأداء وتساهم في الارتقاء بمستوى الإنجاز الرياضي المال محمد العلي 1992 م (19)

كما أكد كل من عصام عبد الخالق (2005) محمد حازم أبو يوسف (2005) عن كونسلمان، كاربوفيتش، سنج وسيلز على أن هناك علاقة بين التكوين الجسماني للفرد من حيث الأوزان والأطوال

والمحيطات وبين إمكانية الوصول للمستويات العالية وغالبا ما يتطلب كل نشاط رياضي صفات جسمية معينة يمكن ملاحظتها عند الاختيار للفرد المناسب. (عصام عبد الخالق محمد خان محمد أبو يوسف 2005 من 2644 )

### 4-3 - القياسات الأنثروبومترية

#### 4-3-1- قياس الطول:

لضمان أداء القياسات المتعلقة بالأطوال يلزم الإلمام بالنقاط التشريحية التي يتم عندها القياس ومن بينها أعلى نقطة في الجمجمة ، الحافة الوحشية للنتوء الأخرومي ، الحافة الوحشية للرأس السفلي لعظم العضد النتوء الإبري لعظم الكعبرة ، النتوء المرفقي ، النتوء الإبري لعظم الزند ، منتصف عظمة القص ، الحافة الوحشية للعظم الحرقفي ، مفصل الارتفاق العاني ، المدور الكبير لعظم الفخذ ، الحافة الوحشية لمنتصف مفصل الركبة ، البروز الوحشي والأنسي للكعب (محمد صبحي حسانين 1996 ، ص 51:52)

لقياس الطول الكلي للجسم يستخدم جهاز الرسناميتر وهو عبارة عن قائم مثبت عموديا على حافة قاعدة خشبية والقائم طوله 250 مم بحيث يكون الصفر (0) على سطح القاعدة الخشبية ويوجد حامل مثبت أنبيا على القائم بحيث يقبل الحركة لأعلى وأسفل ، يعتبر كذلك الطول ذا أهمية كبرى في العديد من الأنشطة الرياضية، سواء كان الطول الكلي للجسم كما هو الحال في كرة السلة والكرة الطائرة، أو طول بعض أطراف الجسم كطول الذراعين وأهميته للملاكم وطول الرجلين وأهمية ذلك للاعب الحواجز. كما أن تناسق طول الأطراف مع بعضها البعض له أهمية بالغة في اكتساب التوافقات العضلية العصبية في معظم الأنشطة الرياضية.

وقد تقل أهمية طول القامة في بعض الأنشطة، حيث يؤدي طول القامة المفرط إلى ضعف القدرة على الاتزان، وذلك لبعد مركز النقل عن الأرض. لذلك يعتبر الأفراد قصير والقامة أكثر قدرة على الاتزان في معظم الأحوال من الأفراد طوال القامة. هذا وقد أثبتت العديد من البحوث ارتباط الطول بكل من السن والوزن والرشاقة والدقة والاتزان والذكاء.

## 4-3-2- قياس الوزن:

ويُقاس بواسطة ميزان طبي الكتروني وتقرب القراءة لأقرب 500 ( ملغ ) (ويجب قبل قياس الأوزان عمل اختبار الميزان نفسه يقف الشخص في منتصف المساحة) القاعدة (للميزان حيث أنه عند الوقوف على الحد الأمامي للقاعدة فإن النقل يقل بمقدار يتراوح من 100 150 غرام

## 4-3-3- قياس المحيطات الجسمية:

يتم قياس جميع محيطات الجسم باستخدام شريط القياس من النوع المرن غير القابل للإطالة، والذي يتضمن تدريجا واحدا على أحد جانبيه منعا للوقوع في أخطاء عند قراءة النتائج، ويقل أن يكون عرض الشريط حوالي 7 ملم .ومن الشروط الواجب مراعاتها عند قياس المحيطات أن يتم لف شريط القياس حول محيط الجزء المراد قياسه بطريقة صحيحة، ويكتفي الباحث بملامسة شريط القياس للجلد عند قياس معظم محيطات الجسم وبدون إحداث ضغط شديد على الأنسجة الدهنية والعضلية في موضع القياس.

وقد أجمع خبراء القياسات الأنثروبومترية على أن أهم مصدر للأخطاء عند قياس محيطات الجسم يأتي من وضع شريط القياس، ومن الفروق في درجات شد الشريط حول الجزء المقاس، هذا بالإضافة إلى بعض المصادر الأخرى مثل عدم تحديد موضع القياس بدقة، وكذا عملية التنفس وبخاصة عند قياس محيطات الكتفين، والصدر والبطن) محمد نصر الدين رضوان 1997 ، من(34)

## 4-4- العوامل المؤثرة في القياسات الجسمية ( الأنثروبومترية):

## 4-4-1- البيئة:

وتعد من العوامل المهمة والمؤثرة في القياسات الجسمية، حيث أثبتت الدراسات والبحوث أن تراكيب الجسم البشري تختلف من بيئة إلى أخرى اختلافا نسبيا، وقد يرجع تفوق بعض الأجناس البشرية في بعض الأنشطة الرياضية التنافسية إلى تأثير البيئة في في قدام الجسمية ، كما أن هناك عوامل بيئية تؤثر في نسب أجزاء الجسم مثل درجة الحرارة والارتفاع عن مستوى سطح البحر(19)

**4-4-2- الوراثية:**

وتعني مجموعة من الصفات تحدد بالمورثات حيث تعمل على نقل الصفات الوراثية من الوالدين إلى الجنين، فنجد أن بعض الأشخاص يرث بعض الصفات الجسمية والبدنية كما يتضح ذلك في اختلاف الطول اختلافا كبيرا بين أفراد الجنس البشري التي تعكس الخواص الوراثية للفرد -6-3-3. التدريب بعد التدريب الرياضي أحد العوامل المؤدية إلى تغيرات أنثروبومترية في جسم الرياضي وأن ممارسة أي نوع من أنواع الأنشطة الرياضية بانتظام ولمدة زمنية طويلة لا تكسب الرياضي بعض القوات التغيرات . في الشكل الخارجي الجسم على وفق طبيعة ذلك النشاط

**4-4-3- التدريب:**

يعد التدريب الرياضي أحد العوامل المؤدية إلى تغيرات الانتروبومترية في جسم الرياضي وأن ممارسة أي نوع من أنواع الأنشطة الرياضية بانتظام ولمدة زمنية طويلة تكسب الرياضي بعض التغيرات في الشكل الخارجي للجسم على وفق طبيعة ذلك النشاط.

**خلاصة:**

ولقد أكدت الدراسات والبحوث أن لكل لعبة قياسات جسمية معينة ينبغي ملاحظتها حيث أن كل نشاط رياضي يتطلب مواصفات جسمية خاصة .

الجانب التطبيقي  
الفصل الخامس  
منهجية البحث والإجراءات  
الميدانية

**تمهيد:**

إن طبيعة الإشكالية المطروحة في هذه الدراسة تستوجب على الباحث تحديد الإطار الميداني وهذا من أجل معرفة والكشف عن العلاقة بين بعض القياسات الجسمية وبعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم للفئة العمرية أقل من 15 سنة، وكذلك إثبات صحة فروض الدراسة أو نفيها، وهذا لن يكون الا عن طريق تتبع خطوات وإجراءات البحث الميداني من أجل المساهمة في إثراء الموضوع والتحكم فيه والتمثلة في الإجراءات العملية المستخدمة في جمع وتحليل بيانات الدراسة، من حيث المنهج والضبط الإجرائي لمتغيرات البحث وعينة الدراسة، والأداة المستخدمة في جمع المعطيات، وطريقة بنائها، بالإضافة إلى الخصائص السيكمترية التي تتمتع بها ( الصدق والثبات والموضوعية)، وإجراءات تطبيق الأدوات وكيفية جمع المعطيات، ثم التطرق إلى الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل النتائج

**5-1- الدراسة الإستطلاعية:**

"هي تلك الدراسة التي تهدف إلى إستطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث بدراسة والتعرف إلى أهم الفروض التي يمكن وضعها وإخضاعها للبحث العلمي". (عبد المجيد، 2000، ص 36)

ومن خلال هذا فإن الدراسة الإستطلاعية هي عبارة عن مرحلة أولية و تمهيدية للدراسة الأساسية، فقد تم إجراء الدراسة الإستطلاعية على عينة تشمل 07 لاعبين للفئة العمرية أقل من 15 سنة للموسم الرياضي (2023-2024)، بحيث أن هذه العينة كانت خارج عينة البحث ومطابقة للشروط العمرية لعينة البحث والتي تم إستبعادها فيما بعد من التجربة الأصلية، وقد كان الهدف من الدراسة الإستطلاعية هو:

- ✓ التعرف على مدى ملائمة الإختبارات المقترحة على عينة الدراسة .
- ✓ التعرف على مدى صلاحية المكان والأدوات المستعملة في التجربة الرئيسية.
- ✓ التعرف على مختلف المعوقات التي تواجه الباحث أثناء إجراء التجربة.
- ✓ التأكد من الشروط والخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.
- ✓ التعرف على كفاءة فريق العمل المساعد وتدريبهم على إستخدام الأدوات والأجهزة.

**5-2- منهج الدراسة :**

يتم اختبار المنهج طبقا لطبيعة البحث، فمنهج الدراسة له علاقة مباشرة بموضوع الدراسة حيث أن طبيعة الموضوع هي التي تحدد إختيار المنهج المتبع، وحسب الموضوع فقد إستخدم الباحث المنهج الوصفي

**5-3- متغيرات الدراسة :****5-3-1- مجتمع الدراسة :**

عرفه بأنه "جميع الأفراد والأشخاص أو الأشياء الذين يكونون موضوع مشكلة البحث". (ذوقان، 2013، ص96)، ومن خلال طبيعة الموضوع فإن هذه الدراسة تشمل لاعبي رابطة قسنطينة لكرة القدم – الجزائر للفئة العمرية أقل من 15 سنة للموسم الرياضي (2023-2024).

**5-3-2- عينة الدراسة:**

تعتبر عملية إختيار العينة عملية حاسمة وأساسية في البحث العلمي، فهي تحدد وتؤثر على جميع خطوات البحث، " فالعينة هي مجموعة جزئية مميزة منتقاة من مجتمع الدراسة فهي مميزة من حيث أن

لها نفس خصائص المجتمع، و يتم إنتقاؤها من مجتمع الدراسة وفق إجراءات وأساليب محددة " (سعد التل، 2007، ص 96-97)، وتعرف كذلك بأنها " إنتقاء مجموعة من الأفراد لدراسة معينة تجعلهم ممثلين لمجتمع الدراسة، فالإختيار الجيد للعينة يجعل النتائج قابلة للتعميم على المجتمع حيث تكون نتائجها صادقة بالنسبة له". ( إخلص ، باهي، 2000، ص129)

- ونظرا لطبيعة البحث سيتم إختيار العينة من الفرق التابعة للرابطة الجهوية قسنطينة لكرة القدم، للفئة العمرية أقل من 15 سنة . الجزائر- و قد أعتمد في إختيار أفراد الدراسة على الطريقة غير العشوائية القصديّة وهي " العينة التي يتعمد الباحث فيها أن تتكون من وحدات معينة إعتقادا منه أنها تمثل المجتمع الأصلي خير تمثيل ". ( عوض ، خفاجة، 2002، ص 196)، وقد بلغ عدد أفراد العينة المختارة (30) من فريق الإتحاد الرياضي لبلدية عين أرنات - سطيف -

#### 5-4- أساليب جمع البيانات ( أدوات جمع البيانات):

يقصد بأدوات البحث الطرق التي يمكن التحقق من خلالها على جودة البحث، ولهذا فقد إعتد الباحث على مجموعة من الإختبارات البدنية

#### 5-4-1- إختبار السرعة إختبار 30 متر:

- تعريفه:

إختبار سرعة 30 متر تحدد فيه مسافة 30 متر مع وضع أقماع تشير إلى خط البداية و خط النهاية يجري الرياضي بأقصى سرعة ممكنة عند إشارة البدء و في خط النهاية.

- الهدف:

يهدف الإختبار إلى السرعة في قطع مسافة 30متر بأقصى سرعة ممكنة.

- المواد والإجراءات المطلوبة :

- قاعة رياضية.

- ساعة إيقاف ( ميقاتي ) .

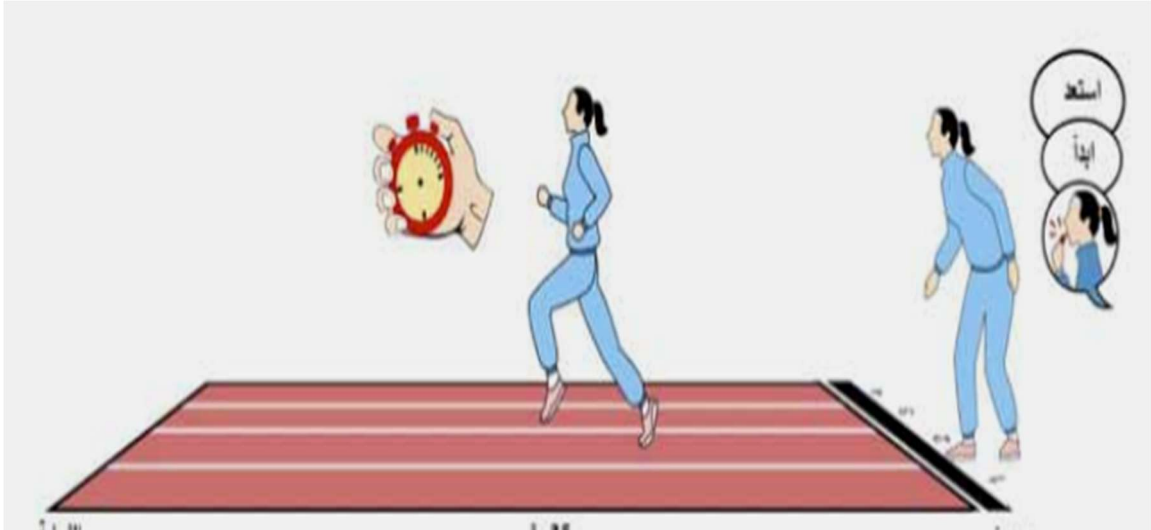
- إستمارة تسجيل .

- كيفية إجراء الإختبار:

- يتخذ الرياضي وضع البدء العالي خلف خط البدء.

- عند سماع إشارة البدء ينطلق الرياضي بأقصى سرعة حتى يتجاوز خط النهاية.

- يسجل الزمن الذي قطع فيه المسافة المحددة بالثانية. ( brain ; 2005 ; p 174 )



الشكل رقم ( 01 ) يوضح اختبار السرعة 30 متر

#### 5-4-2- اختبار القوة الانفجارية للأطراف السفلية : اختبار الوثب العمودي من الثبات:

- تعريفه:

إختبار الوثب العمودي من الثبات هو إختبار سارجنت للوثب أو كما يسمى إختبار الوثب العمودي طور بواسطة الدكتور ألن دولي سارخبت عام(1849-1924) و هو إحدى إختبارات القدرة العضلية في القفز من الثبات إلى أبعد مدى.

- الهدف من الإختبار:

يهدف الإختبار إلى قياس قوة عضلات الأرجل كما أنه إحدى إختبارات القدرة الانفجارية للأطراف السفلى من عضلات الجسم و هي قابلية العضلات على الإنقباض بسرعة وقوة.

- الأدوات و الإجراءات المطلوبة للاختبار:

- جدار ملصق عليه شريط قياس.

- طباشير لوضع العلامات على الجدار أو صبغ يوضع على أطراف الأصابع.

- إستمارة تسجيل.

- كيفية إجراء الإختبار:

- يقف الرياضي موجهًا للوحة الإختبار.

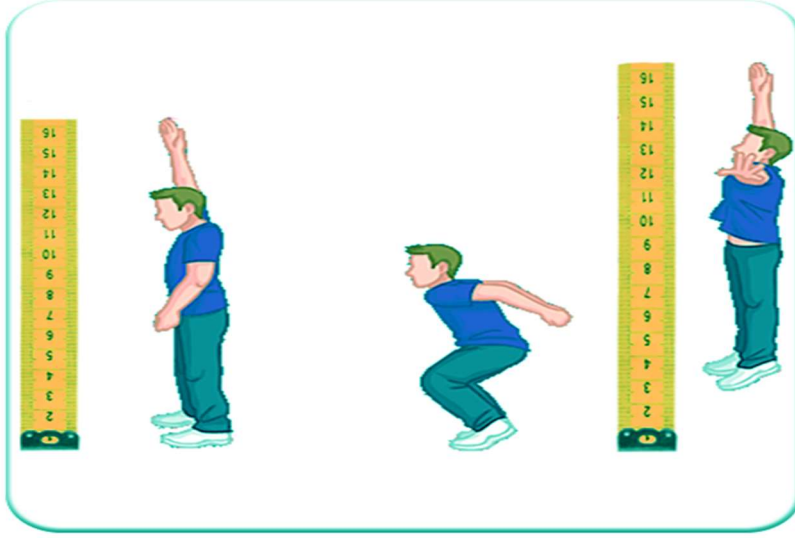
- يقوم الرياضي بوضع إحدى الذراعين رافعًا لوحة الإختبار لتحديد نقطة الصفر.

- توضع صبغة من الطباشير في طرف الأصبع.

- يقوم الرياضي بأداء أعلى قفزة رافعًا الذراع إلى أعلى نقطة مستخدمًا الأصابع التي بها الطباشير

ملامسا لوحة الإختبار.

- يعطى محاولتين ثم تسجل أفضل محاولة بالسنتيمتر. (Justin, 2009 , p 26)



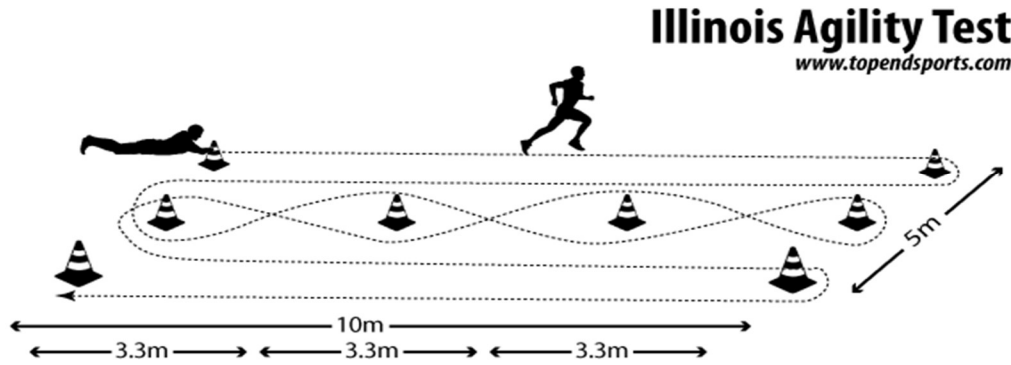
الشكل رقم ( 02 ) يوضح إختبار القوة الانفجارية للأطراف السفلي

### 5-4-3 اختبار المرونة :

هو قياس لقدرة العضلات والمفاصل على التحرك بحرية وبدون قيود ضمن نطاق حركتها الطبيعي. يعكس هذا الاختبار مدى ليونة الأنسجة العضلية والمفاصل، ويمكن أن يكون مؤشراً هاماً على الصحة العامة للجهاز العضلي الهيكلي وقدرة الفرد على أداء حركات رياضية ووظيفية بكفاءة.

### إجراء اختبار المرونة يتطلب عادة:

- إحماء مناسب (10د) لضمان سلامة المفاصل والعضلات قبل الاختبار.
- التقنية الصحيحة: لضمان نتائج دقيقة وتجنب الإصابة.
- نحتاج 8 مخاريط
- ساعة التوقيت
- مساعد
- تكرار القياس: للحصول على قراءات موثوقة وثابتة.



الشكل (3) يوضح اختبار illinois

## كيفية إجراء الاختبار:

- **مخطط المسار :** يبلغ طول المسار 10 أمتار وعرضه 5 أمتار. يتم استخدام أربعة مخاريط لتحديد نقطة البداية والنهاية ونقطتي الانعطاف. يتم وضع أربعة مخاريط أخرى أسفل المركز على مسافة متساوية. كل مخروط في المركز متباعد بمقدار 3.3 متر.
- **لإجراء :** يجب على المشاركين الاستلقاء على مقدمة أجسادهم (الرأس إلى خط البداية) ووضع أيديهم على أكتافهم. عند أمر "انطلق"، يتم تشغيل ساعة الإيقاف، وينهض اللاعب بأسرع ما يمكن ويركض للأمام مسافة 10 أمتار ليركض حول مخروط، ثم يعود لمسافة 10 أمتار، ثم يركض لأعلى ويعود خلال مسار تعرج مكون من أربعة أقماع. وأخيراً، يركض اللاعب مسافة 10 أمتار أخرى للأعلى وللخلف متجاوزاً مخروط النهاية، وعندها يتوقف التوقيت. يجب إكمال العديد من التجارب، مع تسجيل أفضل الدرجات.
- **المعايير التقييمية:** جدول رقم ( 01) يوضح المعايير الخاصة باختبار illinois للرياضيين ما بين سن 16/14 سنة

التقييم	ذكور
ممتاز	<15.83
فوق المتوسط	16.93 - 15.83
متوسط	19.13 - 16.94
اقل من المتوسط	20.23 - 19.14
ضعيف	20.23 >

**النتائج تساعد في:**

تصميم برامج تدريبية: لتحسين المرونة وتقليل خطر الإصابات.  
 تحديد نقاط الضعف: التي قد تحتاج إلى تمارين تقوية أو تمديد خاصة.  
 متابعة التقدم: في البرامج التدريبية وإعادة التقييم الدوري.  
 بالتالي، يعتبر اختبار المرونة أداة قيمة للرياضيين والأفراد العاديين على حد سواء، حيث يسهم في تحسين الأداء الرياضي والوظيفي، والحفاظ على صحة الجهاز العضلي الهيكلي.

**5-4-4 اختبار تحمل بريكسي:**

اختبار تحمل بريكسي (Beep Test) هو اختبار يستخدم لتقييم مستوى اللياقة البدنية وقدرة التحمل البدني للأفراد. يعتبر هذا الاختبار شائعًا جدًا في مجالات الرياضة واللياقة البدنية، ويستخدم بشكل خاص في تقييم اللاعبين والرياضيين في الرياضات التي تتطلب قوة بدنية وتحمل عاليين مثل كرة القدم وكرة السلة ورياضة القتال.

ما لا يعلمه الكثيرون ان اختبار بريكس المعتمد دوليا صاحبه الباحث الجزائري بريكسي عبد الرحيم رفقة الدكتور: حنفي والدكتور دوكار. وهذه مميزاته

1-الهدف قياس السرعة الهوائية القصوى VMA و من خلاله معرفة القدرة الهوائية العظمى.

مدة الاختبار 05 دقائق .

البروتوكول، اجراء اختبار نفس بروتوكول اختبار كوبر.

الادوات : صافرة - ميقانية

-التعليمات : قطع اكبر مسافة بأقصى سرعة خال 5 دقائق دون المشي أو التوقف

و يتم تنفيذ اختبار تحمل بريكسي عن طريق تشغيل اللاعبين أو المشتركين في دورات قصيرة بشكل متتالي، حيث يجب عليهم الجري بين نقطتين على طول خط مستقيم في وقت محدد. يتم زيادة سرعة الجري بشكل تدريجي، ويتم قياس المسافة التي يمكن للمشارك الوصول إليها قبل توقفه نتيجة الإرهاق أو عدم القدرة على مواصلة الجري. تتم قراءة النتائج بناءً على مستوى الخطوة التي توقف الشخص عندما يتعذر عليه مواصلة الجري بشكل فعّال.

تُعتبر الدرجات المُحقَّقة خلال اختبار تحمل بريكسي مؤشرًا على مستوى القوة العضلية والقدرة على التحمل البدني للفرد. يعتبر الأداء الأعلى في الاختبار نقطة الانهيار حيث يتوقف الفرد عن القدرة على الاستمرار بسبب الإرهاق.

### 5-5- الخصاص السيكومترية لأدوات الدراسة ( الصدق ، الثبات ، الموضوعية ) : 5-5-1- الصدق :

يعد الصدق من الخصائص المهمة التي يجب الإهتمام بها عند إجراء بحث ما، أما "أن أداة البحث تعتبر صادقة عندما تقيس ما يفترض أن تقيسه، و الصدق من العوامل المهمة التي يجب أن يتأكد منها الباحث عند وضع إختياراته". (عبد المجيد ، 2000، ص 43)، ويقصد بها كذلك أن " الأداة تقيس فعلا ماوضع لقياسه ولا تقيس شيئا بدلا منه أو بالإضافة إليه فمثلا عند وضع اختبار لقياس القوة يجب أن يقيس القوة للعينة المراد تحديد هذه الصفة لديها ولا يقيس التحمل مثلا بدلا منها أو بالإضافة أليها ( بوداود، عطاء الله، 2009، ص105)

و قد إعتد الباحث في حساب صدق أدوات الدراسة على إيجاد صدق المحتوى لل فقرات وذلك من خلال عرضهما بصورتها الأولية على مجموعة من الأساتذة المختصين في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ( تدريب رياضي) حيث طلب منهم إبداء الرأي حول مدى السلامة اللغوية ومدى ملائمة الأدوات للمجالات التي أدرجت ضمنها، ومدى قدرتها على تحقيق أهداف الدراسة المنشودة، وقد تم الأخذ بإقتراحات المحكمين وبهذا وضعت أدوات الدراسة التي إستخدمت بصورتها النهائية، بالإضافة الى إعتد الباحث على الصدق الذاتي والذي تم حسابه عن طريق الجذر الذاتي للثبات.

### 5-5-2- الثبات:

يعني أن ثبات الإختبار هو أنه يعطي نفس النتائج بإستمرار إذا ما إستخدم الإختبار أكثر من مرة تحت ظروف مماثلة ( نفس الظروف)". ( عوض ،خفاجة، 2002، ص 165)، وقد إعتد الباحث في حساب الثبات على طريقة تطبيق إعادة تطبيق الإختبار و التي تعرف بأنها " يطبق الباحث نفس الإختبار على نفس المبحوثين مرتين متتاليتين، الفارق بينهما لا يقل عن أسبوع و لايزيد عن شهر بحيث يكون التطبيق تحت نفس الظروف بقدر الإمكان، ثم يوجد معامل الإرتباط بين نتائج التطبيق". ( عوض ،خفاجة، 2002، ص166)، حيث قمت بتطبيق الإختبار على متعلمي العينة الإستطلاعية و بعد فاصل زمني قدر بأسبوعين أعدت تطبيق نفس الإختبار على نفس العينة في نفس الظروف ثم حساب معامل الإرتباط بطريقة بيرسون بين التطبيقين .

5-5-3- الموضوعية:

تعني التحرر من التحيز و التعصب و عدم إدخال العوامل الشخصية فيما يصدره الباحث من أحكام، و أن لا يتأثر الباحث بالعوامل الشخصية للمختبر كأرائه و أهوائه الذاتية و ميوله الشخصية وحتى تحيزه أو تعصبه فالموضوعية تقتضي أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما تريدها أن تكون، وفي موضوع البحث كانت نتائج الإختبارات غير قابلة للتأويل و بعيدة عن التقويم الذاتي .

- الجدول التالي رقم (02) يوضح معامل الارتباط والثبات والصدق لتطبيق الإختبار وإعادة الإختبار لنتائج الإختبارات البدنية:

معامل الصدق	الدلالة الاحصائية لمعامل الثبات		معامل الثبات	الاختبارات	الرقم
0.96	6.16	"ت" المحسوبة	0.94	اختبار القوة الانفجارية للأطراف السفلية	01
	2.571	"ت" الجدولية			
0.95	5.24	"ت" المحسوبة	0.92	إختبار المرونة	02
	2.571	"ت" الجدولية			
0.98	8.92	"ت" المحسوبة	0.97	اختبار السرعة	03
	2.571	"ت" الجدولية			
0.95	5,24	"ت" المحسوبة	0.92	اختبار التحمل	04
	2.571	"ت" الجدولية			

5-6- المعالجة الإحصائية:

للإجابة عن أسئلة هذه الدراسة تم إستخدام المعالجة الإحصائية المناسبة بعد إدخال البيانات في جهاز الحاسوب ، لتحليلها باستخدام برنامج ( SPSS ) ومعالجتها إحصائيا وذلك عن طريق حساب :

- ✓ المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري.
- ✓ معامل الارتباط لبرسون

**خلاصة:**

يعتبر هذا الفصل بمثابة القاعدة الأساسية التي يتم من خلالها تقريب المفاهيم النظرية من الميدان ولهذا تم التطرق في هذا الفصل الى أهم الخطوات التي يجب أن تتوفر في أي بحث علمي يدرس مشكلة ما بطريقة علمية، حيث تم عرض منهج الدراسة وأسباب إختياره والذي تمثل في المنهج الوصفي ، بالإضافة إلى مجتمع الدراسة وخصائصه، وضبط متغيرات البحث وحصر المجالات البشرية والمكانية والزمانية التي ساهمت في ضبط وإنتقاء عينة البحث من أجل دراسة جوانب البحث بطريقة سليمة بكل موضوعية، ثم التطرق إلى وصف أداة جمع البيانات مع التأكد على دقة البيانات التي تجمع بها من خلال الصدق والثبات والموضوعية للأدوات المستعملة، وتحديد طريقة المعالجة الإحصائية للمعطيات المتوصل إليها.

# الفصل السادس

عرض تحليل ومناقشة

النتائج

**تمهيد :**

إن المنهجية التي تسير على نحوها البحوث العلمية تستدعي ضرورة عرض وتحليل النتائج التي توصلت إليها الدراسة، وهذا من أجل توضيح الاختلافات والتشابهات التي يصل إليها أي بحث وذلك لإزالة الغموض عن النتائج المسجلة، وحتى لا تبقى مجرد أرقام ويحتوي هذا الفصل على دراسة وتحليل النتائج المدونة في جداول خاصة وتمثيلها لتوضيح التغير الواقع نتيجة لهذه الدراسة وفيما يلي سيتم التطرق الى عرض وتحليل النتائج.

## 6-1- عرض تحليل و مناقشة النتائج:

## 6-1-1- تحليل نتائج الفرضية الأولى:

## نص الفرضية الأولى:

" توجد علاقة بين القياسات الجسمية بصفة القوة الانفجارية للأطراف السفلية ودورها في إنتقاء لاعبي كرة القدم "

## - جدول (3) يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعينة البحث الرئيسية:

المعاملات الإحصائية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	طبيعة العلاقة
الطول ( سم )	1.64	0.09	0,34	إرتباط طردي
الإختبار البدني للقوة الانفجارية	0.76	0.012		
الوزن ( كلغ )	53,53	15.01	0,07	إرتباط طردي
الإختبار البدني للقوة الانفجارية	0.76	0.012		

## التحليل :

من خلال الجدول (02) الذي يوضح النتائج المتعلقة بالعلاقة بين بعض القياسات الجسمية وصفة القوة الانفجارية للأطراف السفلية حيث يتبين لنا المتوسط الحسابي لمؤشر الطول قد بلغ 1,64 بإنحراف معياري بينما بلغ المتوسط الحسابي لإختبار القوة الانفجارية للأطراف السفلية 0,09 في حين أن نسبة الارتباط بين مؤشر الطول وإختبار القفز العمودي من الثبات 0,34 عند نسبة خطأ 0.05 وهو ما ينتج عنها علاقة ارتباط طردية متوسطة، ويتبين لنا المتوسط الحسابي لمؤشر الوزن قد بلغ 53,53 بإنحراف معياري 15,01 بينما بلغ المتوسط الحسابي لإختبار القوة الانفجارية للأطراف السفلية 0,76 أما في ما يخص العلاقة بين الوزن وبين إختبار القفز العمودي فقد بلغت الارتباط 0,07 عند مستوي الدلالة 0.05

## الإستنتاج :

نستنتج وجود علاقة طردية موجبة متوسطة بين مؤشر الطول وصفة القوة الانفجارية للأطراف السفلية وأن هناك علاقة طردية موجبة بين مؤشر الوزن وصفة القوة الانفجارية للأطراف السفلية عند لاعبي كرة القدم

## 6-1-2- تحليل نتائج الفرضية الثانية:

نص الفرضية الثانية :

- توجد علاقة إيجابية بين القياسات الجسمية بصفة السرعة ودورها في إنتقاء لاعبي كرة القدم .

- جدول (4) يمثل المتوسط الحسابي والاعراف المعياري لعينة البحث الرئيسية:

المعاملات الإحصائية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	طبيعة العلاقة
الطول ( سم )	1,64	0,09	-0,33	إرتباط عكسي
الإختبار البدني للسرعة	5,40	0,37		
الوزن ( كلغ )	53,53	15,01	0,008	إرتباط عكسي
الإختبار البدني للسرعة	5,40	0,37		

- التحليل :

من خلال الجدول (4) الذي يوضح النتائج المتعلقة بالعلاقة بين بعض القياسات الجسمية وصفة السرعة حيث يتبين لنا المتوسط الحسابي لمؤشر الطول قد بلغ 1,64 بنحرف معياري 0,09 بينما بلغ المتوسط الحسابي لإختبار السرعة 5,40 في حين أن نسبة الارتباط بين مؤشر الطول واختبار السرعة -0,33- عند نسبة خطأ 0.05 وهو ما ينتج عنها علاقة ارتباط عكسية، ويتبين لنا المتوسط الحسابي لمؤشر الوزن قد بلغ 53,53 بإنحراف معياري 15,01 بينما بلغ المتوسط الحسابي لإختبار السرعة 5,40 أما في ما يخص العلاقة بين الوزن وبين إختبار السرعة فقد بلغت الارتباط 0,008 عند مستوى الدلالة 0.05

الإستنتاج :

نستنتج وجود علاقة عكسية بين مؤشر الطول وصفة السرعة وأن هناك علاقة عكسية بين مؤشر الوزن وصفة السرعة عند لاعبي كرة القدم.

## 6-1-3- تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

## نص الفرضية الثالثة :

- توجد علاقة إيجابية بين القياسات الجسمية بصفة المرونة ودورها في إنتقاء لاعبي كرة القدم .

## جدول (5) يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعينة البحث الرئيسية:

المعاملات الإحصائية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	طبيعة العلاقة
الطول ( سم )	1.64	0.09	-0,14	إرتباط عكسي
الإختبار البدني المرونة	33,88	1,32		
الوزن ( كلغ )	53,53	15.01	-0,18	إرتباط عكسي
الإختبار البدني المرونة	33,88	1,32		

## التحليل :

من خلال الجدول (4) الذي يوضح النتائج المتعلقة بالعلاقة بين بعض القياسات الجسمية وصفة المرونة حيث يتبين لنا المتوسط الحسابي لمؤشر الطول قد بلغ 1,64 بانحراف معياري بينما بلغ المتوسط الحسابي لإختبار المرونة 0,09 في حين أن نسبة الارتباط بين مؤشر الطول وإختبار المرونة -0,14 عند نسبة خطأ 0.05 وهو ما ينتج عنها علاقة ارتباط عكسية، ويتبين لنا المتوسط الحسابي لمؤشر الوزن قد بلغ 53,53 بانحراف معياري 15,01 بينما بلغ المتوسط الحسابي لإختبار المرونة 33,88 أما في ما يخص العلاقة بين الوزن وبين إختبار المرونة فقد بلغت الارتباط -0,18 عند مستوي الدلالة 0.05

## الإستنتاج :

نستنتج وجود علاقة عكسية بين مؤشر الطول وصفة المرونة وأن هناك علاقة عكسية بين مؤشر الوزن وصفة المرونة عند لاعبي كرة القدم.

## 6-1-4- تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

نص الفرضية الرابعة :

" توجد علاقة إيجابية بين القياسات الجسمية بصفة التحمل ودورهما في إنتقاء لاعبي كرة القدم.

- جدول (6) يمثل المتوسط الحسابي والاعراف المعياري لعينة البحث الرئيسية:

المعاملات الإحصائية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	طبيعة العلاقة
الطول ( سم )	1.64	0.09	0,28	إرتباط طردي
الإختبار البدني التحمل	1116,2	88,45		
الوزن ( كلغ )	53,53	15.01	-0,03	إرتباط عكسي
الإختبار البدني التحمل	1116,2	88,45		

- التحليل :

من خلال الجدول (5) الذي يوضح النتائج المتعلقة بالعلاقة بين بعض القياسات الجسمية وصفة التحمل حيث يتبين لنا المتوسط الحسابي لمؤشر الطول قد بلغ 1,64 بغير انحراف معياري بينما بلغ المتوسط الحسابي لإختبار التحمل 1116,2 في حين أن نسبة الارتباط بين مؤشر الطول واختبار التحمل 0,28 عند نسبة خطأ 0.05 وهو ما ينتج عنها علاقة ارتباط طردية متوسطة، ويتبين لنا المتوسط الحسابي لمؤشر الوزن قد بلغ 53,53 بغير انحراف معياري 15,01 بينما بلغ المتوسط الحسابي لإختبار التحمل 1116,2 أما في ما يخص العلاقة بين الوزن وبين التحمل فقد بلغت الارتباط -0,03 عند مستوي الدلالة 0.05

- الإستنتاج :

نستنتج وجود علاقة طردية بين مؤشر الطول وصفة التحمل وأن هناك علاقة سالبة بين مؤشر الوزن وصفة التحمل عند لاعبي كرة القدم .

## 6-2- مناقشة النتائج :

## 6-2-1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى :

نصت الفرضية الأولى " توجد علاقة بين القياسات الجسمية بصفة القوة الانفجارية للأطراف السفلية ودورها في إنتقاء لاعبي كرة القدم "، فمن خلال الجدول رقم 02 الذي يوضع العلاقة بين مؤشر الطول والوزن مع صفة القوة الانفجارية السفلية يتبين لنا أن هناك علاقة طردية بين بعض المؤشرات الجسمية وصفة القوة الانفجارية وهذا ما يتوافق مع ماتوصلت إليه فريق قية 2022" بأن هناك علاقة ارتباطية بين الطول والقوة الانفجارية للأطراف السفلية عند ناشئي كرة القدم حيث كلما كان مستوى طول اللاعب أكبر كانت نتيجة القوة الانفجارية عنده أكبر " ويتوافق كذلك مع ماتوصل إليه عبد الرحيم مرزقة ونورالدين غنام 2024 وهو ما يؤكد صحة الفرضية الثانية " توجد علاقة بين القياسات الجسمية بصفة القوة الانفجارية للأطراف السفلية ودورها في إنتقاء لاعبي كرة القدم "

## 6-2-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية :

نصت الفرضية الثانية " توجد علاقة إيجابية بين القياسات الجسمية بصفة السرعة ودورها في إنتقاء لاعبي كرة القدم "، فمن خلال الجدول رقم 03 الذي يوضع العلاقة بين مؤشر الطول والوزن مع صفة السرعة يتبين لنا أن هناك علاقة طردية بين بعض المؤشرات الجسمية وصفة السرعة وهذا ما يتوافق مع ماتوصلت إليه جاري مراد، رواب عمار" بأن هناك علاقة ارتباطية بين الطول والسرعة عند ناشئي كرة القدم " ويتوافق كذلك مع ماتوصل إليه عبد الرحيم مرزقة ونورالدين غنام 2024 ، وحمزوي حكيم سعدي محمد 2021 في أن هناك علاقة قوية بين بعض القياسات الجسمية ومؤشر السرعة عند لاعبي كرة القدم وهو ما يؤكد صحة الفرضية الثانية " توجد علاقة إيجابية بين القياسات الجسمية بصفة السرعة ودورها في إنتقاء لاعبي كرة القدم "

## 6-2-3- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة :

نصت الفرضية الأولى " توجد علاقة إيجابية بين القياسات الجسمية بصفة المرونة ودورها في إنتقاء لاعبي كرة القدم "، فمن خلال الجدول رقم 04 الذي يوضع العلاقة بين مؤشر الطول والوزن مع صفة المرونة يتبين لنا أن هناك علاقة طردية بين بعض المؤشرات الجسمية وصفة المرونة وهذا ما يتوافق مع ماتوصلت إليه فريد كرميش وحسام الدين عباس 2014 " بأن هناك علاقة ارتباطية بين الطول والمرونة عند ناشئي كرة القدم " ويتوافق كذلك مع ماتوصل إليه عبد الرحيم مرزقة ونورالدين غنام 2024 وهو ما يؤكد صحة الفرضية الثالثة " توجد علاقة إيجابية بين القياسات الجسمية بصفة المرونة ودورها في إنتقاء لاعبي كرة القدم " .

## 6-2-4- مناقشة نتائج الفرضية الرابعة :

نصت الفرضية الرابعة " توجد علاقة إيجابية بين القياسات الجسمية بصفة التحمل ودورها في إنتقاء لاعبي كرة القدم. "، فمن خلال الجدول رقم 05 الذي يوضع العلاقة بين مؤشر الطول والوزن مع صفة التحمل يتبين لنا أن هناك علاقة طردية بين بعض المؤشرات الجسمية وصفة التحمل وهذا ما يتوافق مع ماتوصلت إليه جاري مراد، رواب عمار" بأن هناك علاقة إرتباطية بين الطول وصفة التحمل عند ناشئي كرة القدم " ويتوافق كذلك مع ماتوصل إليه عبد الرحيم مرازقة ونورالدين غنام2024 ، وحمزاوي حكيم سعدي محمد 2021 في أن هناك علاقة قوية بين بعض القياسات الجسمية ومؤشر التحمل عند لاعبي كرة القدم وهو ما يؤكد صحة الفرضية الثانية " توجد علاقة إيجابية بين القياسات الجسمية بصفة التحمل ودورها في إنتقاء لاعبي كرة القدم"

# الفصل السابع

الاستنتاجات والاقتراحات

**7-1- الإستنتاج :**

من خلال ما توصل إليه الباحث من نتائج تتعلق بهذه الدراسة عن طريق جمع المعلومات بواسطة أدوات البحث المتعملة (بطارية إختبارات بدنية، بطارية القياسات الجسمية) المطبقة على لاعبي كرة القدم للفئة العمرية أقل من 15 سنة خرج بالإستنتاجات التالية:

- توجد علاقة إيجابية بين القياسات الجسمية بصفة القوة الانفجارية للأطراف السفلية ودورها في إنتقاء لاعبي كرة القدم.

- توجد علاقة إيجابية بين القياسات الجسمية بصفة السرعة ودورها في إنتقاء لاعبي كرة القدم .

- توجد علاقة إيجابية بين القياسات الجسمية بصفة المرونة ودورها في إنتقاء لاعبي كرة القدم .

- توجد علاقة إيجابية بين القياسات الجسمية بصفة التحمل ودورها في إنتقاء لاعبي كرة القدم. وعلى ضوء ما سبق يمكن تأكيد إجابة إشكالية البحث في أن " توجد علاقة إيجابية بين القياسات الجسمية ببعض الصفات البدنية ودورها في إنتقاء لاعبي كرة القدم " .

**7-2- الإقتراحات والتوصيات :**

✓ ضرورة إجراء الإختبارات البدنية والقياسات الجسمية بصورة مستمرة و دورية لمعرفة مستوى إستعدادات اللاعبين لتحمل مختلف البرامج التدريبية .

✓ تشجيع وتحفيز المدربين المختصين في مجال كرة القدم على الإهتمام بالفئات الشبانية التي تعتبر قاعدة الجيل المستقبلي وفق معايير علمية تليق بكرة القدم .

✓ ضرورة التركيز على القدرات البدنية خلال تطبيق البرامج التدريبية التحضيرية للمنافسات الرياضية .

✓ إجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية على فئات عمرية مختلفة وللجنسين ، تمس مختلف جوانب الإنتقاء الأخرى ( الجانب المهاري ، الجانب النفسي ، ...الخ)



قائمة

المراجع

أولا : قائمة المراجع باللغة العربية:

❖ الكتب :

- أبو العلا، أحمد عبد الفتاح (2012): التدريب الرياضي المعاصر، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة مصر.
- أبو العلا، أحمد عبد الفتاح (2012): التدريب الرياضي المعاصر ( الأسس الفسيولوجية- الخطط التدريبية - تدريب الناشئين- التدريب طويل المدى- أخطار حمل التدريب) ، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة مصر.
- . أبو العلا، عبد الفتاح، نصر الدين، أحمد (2003): فسيولوجيا اللياقة البدنية، ب، ط، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- أبو زيد، عماد الدين عباس، درويش كمال عبد الرحمان، محمد علي سامي (1999): الدفاع في كرة اليد، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- إخلص محمد حفيظ، باهي مصطفى حسين (2000): طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
- أشرف محمود، (2016): الإعداد البدني والإحماء في التدريب الرياضي ، ط1، دار من المحيط الى الخليج للنشر والتوزيع ، الأردن
- البشاوي مهدي حسين، محمود إسماعيل أحمد (2006): فسيولوجيا التدريب البدني، ط1، دار وائل، عمان، الأردن.
- البشتاوي محمد حسين، الخوجا إبراهيم أحمد (2010): مبادئ التدريب الرياضي، ط2، دار وائل
- الخصري هدى محمد. (2004). التقنيات الحديثة لإتقاء الناشئين. المكتبة المصرية للطباعة و النشر.
- الزبيدي علي عبد العظيم، بشار عزيز ياسر، (2017): السرعة أنواعها وتدريباتها، دار دجلة عمان، الأردن.
- السعدني عبد الرحمن (2010): مدخل إلى البحث العلمي، ب، ط، دار الكتاب الحديث، القاهرة، مصر.
- السيد يحيى، الحاوي إسماعيل (2002): المدرّب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، المركز العربي للنشر، القاهرة، مصر.
- العمريّة صلاح الدين، (2011): علم النفس النمو، مكتبة المجتمع العربي، الأردن.

- الفروطوسي علي سموم،(2015): القياس والاختبار والتقويم في المجال الرياضي،ب،ط، مطبعة المهيمن، بغداد العراق.
- حسانين م. ص. (1999). الانتقاء الرياضي المؤتمر الدولي الثالث للرياضة و المرأة كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية.
- رضوان حسن علاوي،(2002). اختبارات الأداء الحركي . القاهرة دار الفكر العربي.
- ثانيا: قائمة المراجع باللغة الأجنبية:

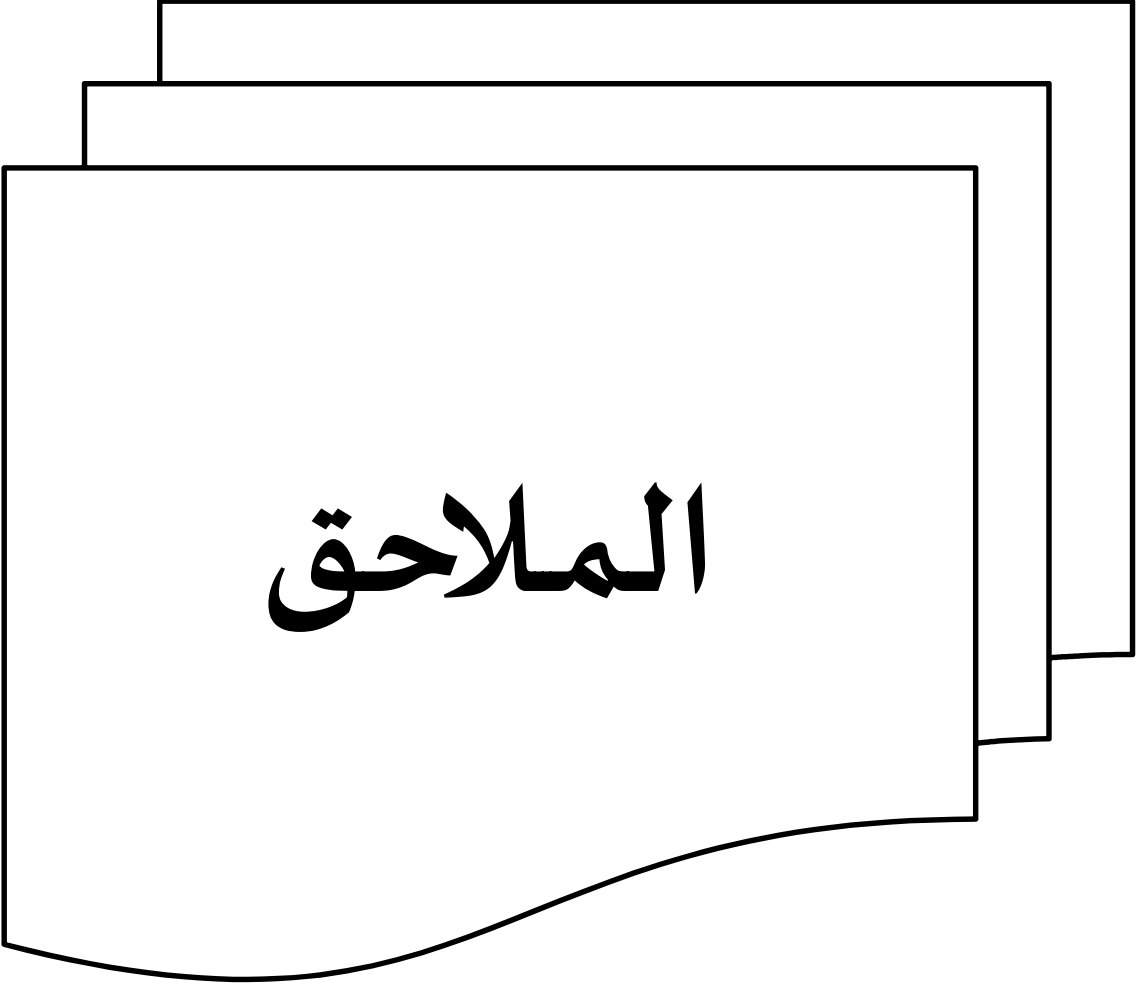
- Beboucha, W., Belkadi, A., Benchehida, A., & Bengoua, A. (2021). THE ANTHROPOMETRIC AND PHYSIOLOGICAL CHARACTERISTICS OF YOUNG ALGERIAN SOCCER PLAYERS. Acta Facultatis Educationis Physicae Universitatis Comeniana, 61(1)

❖ المذكرات العلمية ( رسائل ماجستير ودكتوراه ) :

- بوحاج مزيان(2012)، "بطارية إختبارات لتقويم بعض القدرات البدنية والمهارية أثناء إنتقاء لاعبي كرة القدم صنف أواسط"، أطروحة دكتوراه تخصص تدريب رياضي ، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية سيدي عبد الله - جامعة الجزائر -
- بوراشيد هشام،( 2015)،" دور وأهمية عناصر اللياقة البدنية ( المداومة- السرعة- القوة) وتأثيرها على التحضير في الرياضات الجماعية لدى تلاميذ الطور المتوسط 12-13-سنة"، دراسة لنيل شهادة الماجستير في نظرية منهجية التربية والرياضية ، جامعة قسنطينة - الجزائر -
- راشف عبد المؤمن (2015-2016)، "تحديد مستويات معيارية للصفات البدنية والمهارات الحركية والقياسات الجسمية لدى المبتدئين (10-12) سنة في كرة القدم" ، أطروحة دكتوراه في علوم نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية ،جامعة سيدي عبد الله، الجزائر.
- فراس محمود علي الخوجي،(2005)، "الانتقاء على وفق المستوى البدني والإتجاه النفسي وأثره في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد"، مذكرة ماجستير في التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.
- مزارى فاتح(2013)، "اقتراح بطارية اختبارات لتقويم القدرات المهارية والبدنية أثناء عملية انتقاء السباحين الناشئين للمرحلة العمرية 12-13سنة"، رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة سيدي عبد الله الجزائر.
- مفتي عبد المنعم (2016-2017): "أثر برنامج تدريبي مقترح بإستخدام الألعاب الصغيرة على تنمية السرعة الإنتقالية وسرعة أداء بعض المهارات الهجومية لناشئي كرة اليد" ، أطروحة دكتوراه،معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية سيدي عبد الله، جامعة الجزائر 03.

❖ المجلات العلمية:

- رفيق قية ، 2022، علاقة بعض القياسات الجسمية ببعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم للناشئين ( 9 – 12 ) سنة، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، المجلد 10، العدد 03،
- عبد الرحيم مرزقة ، نورالدين غنام، 2024، علاقة بعض القياسات البدنية ببعض القياسات الأنتروبومترية عند لاعبي كرة اليد، مجلة التحدي، المجلد 16، العدد 01،
- جاري مراد، رواب عمار، 2017، علاقة بعض القياسات الجسمية بصفتي القوة الانفجارية والسرعة الإنتقالية لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد 31،
- عبد المالك فريد، كرميش ، حسام الدين عباسة، 2014، علاقة بعض الصفات البدنية والقياسات الجسمية في أداء بعض المهارات الحركية في رياضة الكاراتيه لدى الناشئين 10 – 12 سنة ، مجلة الإبداع الرياضي العدد 14.



الملاحق



القياسات الجسمية للاعبين كرة القدم فئة أصغر أقل من 15 سنة  
القسم الجهوي قسنطينة I.R.B.A.A الفريق اتحاد عين ارنات



الرقم	سنة الميلاد	الوزن kg	الطول (m)
01	14	54	1,76
02	14	56	1,62
03	14	46	1,56
04	14	50	1,57
05	14	52	1,76
06	14	62	1,80
07	15	57	1,60
08	14	45	1,66
09	14	50	1,74
10	15	46	1,48
11	15	60	1,72
12	14	46	1,64
13	14	60	1,72
14	14	48	1,62
15	15	55	1,70
16	15	46	1,62
17	14	48	1,70
18	14	50	1,64
19	14	65	1,80
20	15	50	1,50
21	14	79	1,79
22	15	64	1,65
23	14	54	1,65
24	14	50	1,65
25	14	48	1,53
26	14	46	1,64
27	15	55	1,48
28	15	52	1,64
29	15	50	1,56
30	14	62	1,68



اختبارات الصفات البدنية للاعبين كرة القدم فئة أصغر أقل من 15  
القسم الجهوي قسنطينة I.R.B.A.A سنة لفريق اتحاد عين ارنات



القوة	المداومة BRXI 5M/5	السرعة S 30 متر	المرونة ILLINOIS	رقم
0,94	1100	4,73	15,93	01
0,78	1110	5,38	21,00	02
0,74	1010	5,79	17,80	03
0,83	1000	5,19	17,78	04
0,99	1350	4,92	18,00	05
0,86	1300	4,75	18,39	06
0,80	1010	5,00	17,45	07
0,84	1190	4,98	18,00	08
0,86	1020	5,45	17,46	09
0,82	1096	5,32	17,73	10
0,78	1095	5,79	17,51	11
0,86	1200	4,96	16,26	12
0,78	990	6,19	20,09	13
0,78	1170	5,42	18,18	14
0,80	1000	5,52	15,58	15
0,78	1090	5,40	17,99	16
0,80	1170	4,91	15,79	17
0,69	1100	5,30	15,93	18
0,80	1150	5,00	16,50	19
0,84	1070	5,50	16,52	20
0,81	1120	5,45	16,04	21
0,80	1200	5,35	16,30	22
0,65	1150	5,90	16,40	23
0,35	1180	5,80	19,05	24
0,67	1190	5,85	18,50	25
0,81	1185	5,80	20,00	26
0,62	1090	5,75	17,40	27
0,56	1080	5,60	17,35	28
0,54	1070	5,55	17,30	29
0,67	1000	5,70	17,00	30

## ملخص الدراسة:

### - العنوان:

علاقة القياسات الجسمية ببعض الصفات البدنية ودورها في إنتقاء لاعبي كرة القدم  
دراسة ميدانية أجريت على بعض فرق الرابطة الجهوية قسنطينة لكرة القدم

### - أهداف الدراسة :

- معرفة العلاقة بين القياسات الجسمية ببعض الصفات البدنية ودورها في إنتقاء لاعبي كرة القدم
- إبراز العلاقة بين القياسات الجسمية بصفة القوة الانفجارية للأطراف السفلية وصفة السرعة ودورها في إنتقاء لاعبي كرة القدم.
- الكشف عن العلاقة بين القياسات الجسمية بصفة المرونة وصفة التحمل ودورها في إنتقاء لاعبي كرة القدم .

### - مجتمع وعينة الدراسة :

- تمثل مجتمع الدراسة في بعض فرق الرابطة الجهوية قسنطينة لكرة القدم للفئة العمرية أقل من 15 سنة للموسم الرياضي 2023-2024 في حين تمثلت عينة البحث في فريق الإتحاد الرياضي عين أرنات للفئة العمرية أقل من 15 سنة

### - أساليب جمع البيانات

- إستعان الباحث بأداة بعض القياسات الجسمية ( الطول ، الوزن)، وبعض الإختبارات البدنية ( السرعة، المداومة، المرونة ، القوة الانفجارية للأطراف السفلية).

### - نتائج الدراسة :

- توجد علاقة إيجابية بين القياسات الجسمية بصفة القوة الانفجارية للأطراف السفلية ودورها في إنتقاء لاعبي كرة القدم.
- توجد علاقة إيجابية بين القياسات الجسمية بصفة السرعة ودورها في إنتقاء لاعبي كرة القدم .
- توجد علاقة إيجابية بين القياسات الجسمية بصفة المرونة ودورها في إنتقاء لاعبي كرة القدم .
- توجد علاقة إيجابية بين القياسات الجسمية بصفة التحمل ودورها في إنتقاء لاعبي كرة القدم.

## الإقتراحات والتوصيات :

- ✓ ضرورة إجراء الإختبارات البدنية والقياسات الجسمية بصورة مستمرة و دورية لمعرفة مستوى إستعدادات الاعبين لتحمل مختلف البرامج التدريبية .
  - ✓ تشجيع وتحفيز المدربين المختصين في مجال كرة القدم على الإهتمام بالفئات الشبانية التي تعتبر قاعدة الجيل المستقبلي وفق معايير علمية تليق بكرة القدم .
  - ✓ ضرورة التركيز على القدرات البدنية خلال تطبيق البرامج التدريبية التحضيرية للمنافسات الرياضية .
- إجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية على فئات عمرية مختلفة وللجنسين ، تمس مختلف جوانب الإنتقاء الأخرى ( الجانب المهاري ، الجانب النفسي ، ...الخ)

## الكلمات المفتاحية :

- القياسات الجسمية - الصفات البدنية - الإنتقاء الرياضي - كرة القدم - الفئة العمرية U15