



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر - بسكرة -
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التربية الحركية



الرقم التسلسلي :

رقم التسجيل :

أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه في النشاط الرياضي التربوي

**بناء بطارية اختبارات بدنية بغرض الانتقاء للفرق المدرسية لكرة القدم في
المرحلة الثانوية
دراسة ميدانية لبعض ثانويات بلدية بسكرة-**

إعداد الطالب الباحث :

محمد زروال

نوقشت في : 2017/10/02

أعضاء لجنة المناقشة

الاسم واللقب	الرتبة العلمية	الجامعة	الصفة
د. جعفر بوعروري	أستاذ محاضر أ	جامعة بسكرة	رئيسا
د. السعيد مزروع	أستاذ محاضر أ	جامعة بسكرة	مشرفا ومقررا
د. سليمان بن عميروش	أستاذ محاضر أ	جامعة بسكرة	عضوا مناقشا
د. بلقاسم زموري	أستاذ محاضر أ	جامعة بسكرة	عضوا مناقشا
د. حفيظ قميني	أستاذ محاضر أ	جامعة سوق اهراس	عضوا مناقشا
د. محمد مجيدي	أستاذ محاضر أ	جامعة ورقلة	عضوا مناقشا

السنة الجامعية : 2018/2017



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر - بسكرة -
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التربية الحركية



الرقم التسلسلي :

رقم التسجيل :

أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه في النشاط الرياضي التربوي

**بناء بطارية اختبارات بدنية بغرض الانتقاء للفرق المدرسية لكرة القدم في
المرحلة الثانوية
دراسة ميدانية لبعض ثانويات بلدية بسكرة-**

إعداد الطالب الباحث :

محمد زروال

نوقشت في : 2017/10/02

أعضاء لجنة المناقشة

الاسم واللقب	الرتبة العلمية	الجامعة	الصفة
د. جعفر بوعروري	أستاذ محاضر أ	جامعة بسكرة	رئيسا
د. السعيد مزروع	أستاذ محاضر أ	جامعة بسكرة	مشرفا ومقررا
د. سليمان بن عميروش	أستاذ محاضر أ	جامعة بسكرة	عضوا مناقشا
د. بلقاسم زموري	أستاذ محاضر أ	جامعة بسكرة	عضوا مناقشا
د. حفيظ قميني	أستاذ محاضر أ	جامعة سوق اهراس	عضوا مناقشا
د. محمد مجيدي	أستاذ محاضر أ	جامعة ورقلة	عضوا مناقشا

السنة الجامعية : 2018/2017

شكر وعرافان

الحمد والشكر لله رب العالمين على نعمه دائما ، فالفضل كل الفضل لله سبحانه وتعالى على إتمام هذا العمل .

وهنا يدعوني واجب الوفاء والعرافان بالجميل أن أتقدم بالشكر الجزيل للأستاذ القدير والمشرف على هذا العمل الدكتور السعيد مزروع الذي لم ييخل علي بنصائحه وبالتشجيع المتواصل لإتمام هذا العمل ووقوفه على كل كبيرة وصغيرة ومتابعته الدقيقة لهذا العمل .

جزاك الله عني كل خير أستاذي...شكرا جزيلا

ولا يسعني بعد ذلك إلا أن أنخي تقديرا واحتراما إلى الدكتور مصطفى ولد حمو الذي كان حريصا على تقديم يد المساعدة لإتمام هذا العمل ... شكرا جزيلا أستاذي.

كما لا يسعني أن أتقدم بالشكر الجزيل للأساتذة الذين أعانوني بالنصح والتوجيه كل في اختصاصه وعلى رأسهم :الدكتور عيسى براهيمى، الدكتور حبارة محمد ، الدكتور والإنسان المتواضع سلامي عبد الرحيم، الدكتور حفيظ قميني، الدكتور حزازي كمال ...شكرا لكم .

كما أتقدم بشكري لكل أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بسكرة وعلى رأسهم مدير المعهد جعفر بوعروري.

إلى السيد مدير ثانوية شتمة ، السيدة ناظرة ثانوية شتمة...شكرا.

إلى كل فريق العمل الذي ساهم في تطبيق اختبارات الدراسة...شكرا جزيلا لكم.

إلى كل أصدقائي وزملائي في المعهد أشكرهم على تعاونهم .

وفي الأخير أشكر كل من ساهم ولو بكلمة طيبة على إتمام هذا العمل ...شكرا جزيلا لكم .

قائمة المحتويات

الصفحة	المحتويات
	الشكر والعرفان
	الإهداء
أ- ب	مقدمة
	الجانب التمهيدي
4	1- الدراسات السابقة والمشابهة
16	2- التعليق على الدراسات السابقة
17	3- الاستفادة من الدراسات السابقة
18	4- الإشكالية
22	5- فرضيات الدراسة
22	6- أهداف الدراسة
22	7- أهمية الدراسة
22	8- أسباب اختيار الموضوع
23	9- تحديد المفاهيم والمصطلحات
	الجانب النظري
	الفصل الأول : بطارية الاختبارات البدنية
27	تمهيد
28	المبحث الأول : القياس
28	1- ماهية القياس
29	2- أغراض القياس
29	3- خصائص القياس
30	4- عناصر القياس
31	5- أنواع القياس
31	6- مستويات القياس
33	7- العوامل التي تؤثر في القياس

33	8- أهمية القياس
33	المبحث الثاني : الاختبار
33	1- ماهية الاختبار
35	2- ما الذي تقيسه الاختبارات ، ولماذا نقوم بالاختبارات ؟
35	3- لماذا نقوم بالاختبار ؟
36	4- مواصفات ومتطلبات الاختبار الجيد .
37	5- أنواع الاختبارات
38	6- خطوات بناء وتصميم الاختبارات
39	7- أهمية واجبات الاختبارات والمقاييس بالنسبة للمدرب
40	8- هل يتطلب الاختبار أفراد مدربين للقيام بالاختبار ؟
41	9- هل يتطلب الاختبار أجهزة باهضة التكاليف ؟
41	10 - الاختبارات والمقاييس كوسيلة من وسائل التقويم في الألعاب الجماعية
42	11 - أهمية وأهداف الاختبارات في المجال الرياضي
43	12- أهمية الاختبار والقياس في كرة القدم
43	13- الاختبارات البدنية
45	14- بطارية الاختبارات البدنية
45	14-1- اختبارات المداومة
47	14-2- اختبارات القوة
48	14-3- اختبارات الرشاقة
50	14-4- اختبارات المرونة
52	14-5- اختبارات السرعة
56	خلاصة
	الفصل الثاني : الإنتقاء في كرة القدم
58	تمهيد
59	المبحث الأول : الانتقاء الرياضي
59	1- ماهية الانتقاء في المجال الرياضي
59	2- تعريف الانتقاء الرياضي
60	3- أهمية الانتقاء الرياضي
61	4- أهداف الانتقاء

62	5- أنواع الانتقاء
63	6- مراحل الانتقاء الرياضي
65	7- محددات الانتقاء
66	المبحث الثاني : المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم
66	1- الإعداد البدني في كرة القدم
67	2- الأسس العلمية الحديثة في الإعداد البدني للاعب كرة القدم
68	3 - اللياقة البدنية في كرة القدم
68	4 - الصفات البدنية في الألعاب الجماعية
70	5 - أهمية اللياقة البدنية بكرة القدم
71	6 - عناصر اللياقة البدنية بكرة القدم
73	7 - التحمل (المداومة)
74	8 - القوة
76	9 - السرعة
79	10 - الرشاقة
80	11 - المرونة
81	12 - أهمية الاختبارات والقياس في عملية الانتقاء
82	13 - طرق الاختيار في كرة القدم
84	خلاصة
الفصل الثالث : الرياضة المدرسية في المرحلة الثانوية	
86	تمهيد
87	المبحث الأول : الرياضة المدرسية
87	1- النشاط البدني الرياضي التربوي
88	2- مفهوم الرياضة المدرسية
89	3- الفرق بين التربية البدنية والرياضة المدرسية
89	4- أنواع الرياضة المدرسية
90	5- أهمية الرياضة المدرسية
90	6- أهداف الرياضة المدرسية
91	7- الرياضة المدرسية في الجزائر
92	8- برنامج الرياضة المدرسية

93	9- مفهوم النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي
94	10 - مميزات النشاط الرياضي الخارجي
94	11 - أهمية النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي
95	12 - واجبات المدرس نحو الرياضة المدرسية (النشاط الرياضي اللاصفي)
96	13- الجمعية الثقافية الرياضية
97	14 - أهداف الجمعية الثقافية والرياضية
98	15- الفرق الرياضية المدرسية
99	16- إنتقاء الفرق الرياضية المدرسية
100	17 - الواجبات الأساسية في عملية اختبار اللاعبين
100	18- مشاركة الفرق الرياضية المدرسية في المنافسات
101	المبحث الثاني : فترة المراهقة (المرحلة الثانوية)
101	1- تعريف النمو
101	2- مظاهر النمو
102	3- تقسيمات مراحل النمو
103	4- خصائص ومطالب النمو في مراحل التعليم العام ، الأساسي ، الثانوي
104	5- مرحلة المراهقة (المرحلة الثانوية 15-18 سنة)
105	6- تعريف المراهقة
106	7- الفترة التي تغطيها مرحلة المراهقة
107	8- مراحل المراهقة
108	9- التغيرات الرئيسية في مرحلة المراهقة
109	10 - مميزات مرحلة المراهقة
109	11 - خصائص مرحلة المراهقة
110	12 - مرحلة المراهقة المتوسطة (15-16-17 سنة) المرحلة الثانوية
114	13 - العوامل المؤثرة على المراهقين بصفة عامة
114	14 - التغذية السليمة في مرحلة المراهقة
115	15 - ايجابيات النشاط البدني الرياضي في مرحلة المراهقة
115	16 - أهمية دراسة المراهقة
116	خلاصة
	الجانب التطبيقي

الفصل الرابع : الأسس المنهجية للدراسة الميدانية	
119	1- الدراسة الاستطلاعية
120	2- منهج الدراسة
120	3- مجتمع وعينة الدراسة
121	4- أدوات جمع البيانات
122	5- الوسائل والأجهزة المستخدمة في الدراسة
123	6- تحديد الصفات البدنية الأساسية والاختبارات البدنية المناسبة لها
125	7- الاختبارات البدنية المرشحة للدخول في البطارية
128	8- التجربة الاستطلاعية
129	9- تقنين الاختبارات البدنية المستخدمة في الدراسة
130	10 - التجربة الرئيسية
131	11 - الوسائل الإحصائية
132	12- شروط التحليل العاملي واختيار وحدات الاختبارات البدنية
الفصل الخامس : عرض، تحليل ومناقشة النتائج	
134	1- عرض وتحليل نتائج الدراسة الاستطلاعية
151	2- التحليل العاملي للاختبارات البدنية
151	1-2- الإحصاء الوصفي لمتغيرات الدراسة
152	2-2- مصفوفة الارتباطات البينية
153	2-3- ملائمة المفردات للتحليل العاملي باستخدام محك كايزر
154	2-4- درجة الشبوع لكل المتغيرات
155	2-5- نتائج التحليل العاملي قبل التدوير
156	2-6- مصفوفة العوامل للاختبارات البدنية قبل التدوير
157	2-7- نتائج التحليل العاملي بعد التدوير المائل (Oblimin Rotation)
158	3- تفسير العوامل
165	4- بطارية الاختبارات البدنية المستخلصة للاعبين الفرق المدرسية لكرة القدم في المرحلة الثانوية
166	استنتاج عام
توصيات واقتراحات	
قائمة المراجع / الملاحق	

قائمة الجداول والأشكال والصور

الجدول	
32	الجدول رقم (01) يمثل مستويات القياس
49	الجدول رقم (02) يبين سلم التنقيط لاختبار الرشاقة T
102	الجدول رقم (03) يمثل تقسيمات مراحل النمو
120	الجدول رقم (04) يبين عينة الدراسة الاستطلاعية
120	الجدول رقم (05) يمثل أفراد مجتمع الدراسة
121	الجدول رقم (06) يمثل خصائص عينة الدراسة
125	الجدول رقم (07) يمثل الاختبارات البدنية المرشحة للبطارية
130	الجدول رقم (08) يبين معاملات الثبات والصدق للاختبارات البدنية المستخدمة
134	الجدول رقم (09) يوضح سن الأساتذة (مدربي الفرق المدرسية الولائية لكرة القدم)
134	الجدول رقم (10) يوضح الشهادة المحصل عليها للأساتذة
135	الجدول رقم (11) يوضح سنوات الخبرة للأساتذة
136	الجدول رقم (12) يوضح عدد الأساتذة الذين يمتلكون شهادات تدريب
136	الجدول رقم (13) يوضح نسب شهادات التدريب التي يمتلكها الأساتذة
137	الجدول رقم (14) يوضح على أي أساس يتم تشكيل الفرق المدرسية
138	الجدول رقم (15) يوضح الجوانب التي يركز عليها الأساتذة عند تشكيل الفرق المدرسية لكرة القدم
139	الجدول رقم (16) يوضح ظروف ومتطلبات أماكن تحضير الفرق المدرسية
140	الجدول رقم (17) يوضح تصور الأساتذة لعملية الانتقاء
140	الجدول رقم (18) يوضح ماذا تعني عملية الانتقاء للأساتذة
141	الجدول رقم (19) يوضح توفر المؤسسات التربوية على الوسائل البيداغوجية للانتقاء
142	الجدول رقم (20) يوضح تشكيل الفريق المدرسي تحت إشراف الأستاذ أو بمساعدة الآخرين
143	الجدول رقم (21) يوضح هل يواجه الأساتذة انتقادات بعد قيامهم بتشكيل الفريق المدرسي
143	الجدول رقم (22) يوضح هل يخصص الأساتذة وقتا لتدريب الفرق المدرسية
144	الجدول رقم (23) يوضح هل يواجه الأساتذة صعوبات في انتقاء التلاميذ للفريق المدرسي
145	الجدول رقم (24) يوضح الأسلوب المستخدم في انتقاء لاعبي الفريق المدرسي الولائي

146	الجدول رقم (25) يوضح هل يقوم الأساتذة المشرفون على الفرق المدرسية باجتماعات مع باقي الأساتذة
147	الجدول رقم (26) يوضح هل يتلقى الأساتذة مراسلات من الرابطة الولائية أو الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية فيما يخص عملية الانتقاء
148	الجدول رقم (27) يوضح هل هناك طريقة موحدة ومعتمدة للانتقاء للفرق المدرسية لكرة القدم على المستوى الوطني
148	الجدول رقم (28) يوضح الغرض من عملية الانتقاء للفرق المدرسية لكرة القدم
149	الجدول رقم (29) يوضح مدى تقبل الأساتذة لاقتراح طريقة علمية للانتقاء للفرق المدرسية
150	الجدول رقم (30) يوضح مدى تعرف الأساتذة على الأجهزة المساعدة والمستخدمة في الانتقاء
151	الجدول رقم (31) يمثل الإحصاء الوصفي لمتغيرات الدراسة
153	الجدول رقم (32) يمثل مدى ملائمة المفردات للتحليل العاملي باستخدام محك كايزر
154	الجدول رقم (33) يمثل درجة الشيع لمتغيرات (اختبارات) الدراسة
155	الجدول رقم (34) يبين العوامل التي تم التحصل عليها للاختبارات البدنية
156	الجدول رقم (35) يمثل مصفوفة العوامل للاختبارات البدنية قبل التدوير
157	الجدول رقم (36) يمثل مصفوفة العوامل للاختبارات البدنية بعد التدوير
165	الجدول رقم (37) يمثل بطارية الاختبارات البدنية للاعبين الفرق المدرسية لكرة القدم في المرحلة الثانوية
36	الشكل رقم (01) يمثل مخطط يبين مواصفات الاختبار الجيد
38	الشكل رقم (02) يبين أنواع الاختبارات حسب (Alexandre Dellal)
48	الشكل رقم (03) يبين مسار اختبار T للرشاقة
66	الشكل رقم (04) يوضح فترات التحضير البدني حسب (Alexandre Dellal)
69	الشكل رقم (05) يمثل تقسيم مارتن للصفات البدنية (الرئيسية/المركبة)
71	الشكل رقم (06) يبين العلاقة بين الصفات البدنية الأساسية والمركبة
75	الشكل رقم (07) يمثل مختلف أشكال القوة
76	الشكل رقم (08) يمثل أهمية القوة في كرة القدم
77	الشكل رقم (09) يمثل علاقة السرعة بالصفات البدنية الأخرى
78	الشكل رقم (10) يمثل مختلف أشكال السرعة

79	الشكل رقم (11) يمثل مختلف مكونات الرشاقة
134	الشكل رقم (12) يوضح سن الأساتذة (مدربي الفرق المدرسية الولائية لكرة القدم)
135	الشكل رقم (13) يوضح الشهادة المحصل عليها للأساتذة
135	الشكل رقم (14) يوضح سنوات الخبرة للأساتذة
136	الشكل رقم (15) يوضح عدد الأساتذة الذين يمتلكون شهادات تدريب
137	الشكل رقم (16) يوضح نسب شهادات التدريب التي يمتلكها الأساتذة
137	الشكل رقم (17) يوضح على أي أساس يتم تشكيل الفرق المدرسية
138	الشكل رقم (18) يوضح الجوانب التي يركز عليها الأساتذة عند تشكيل الفرق المدرسية لكرة القدم
139	الشكل رقم (19) يوضح ظروف ومتطلبات أماكن تحضير الفرق المدرسية
140	الشكل رقم (20) يوضح تصور الأساتذة لعملية الانتقاء
141	الشكل رقم (21) يوضح ماذا تعني عملية الانتقاء للأساتذة
142	الشكل رقم (22) يوضح توفر المؤسسات التربوية على الوسائل البيداغوجية للانتقاء
142	الشكل رقم (23) يوضح تشكيل الفريق المدرسي تحت إشراف الأستاذ أو بمساعدة الآخرين
143	الشكل رقم (24) يوضح هل يواجه الأساتذة انتقادات بعد قيامهم بتشكيل الفريق المدرسي
144	الشكل رقم (25) يوضح هل يخصص الأساتذة وقتا لتدريب الفرق المدرسية
144	الشكل رقم (26) يوضح هل يواجه الأساتذة صعوبات في انتقاء التلاميذ للفريق المدرسي
145	الشكل رقم (27) يوضح الأسلوب المستخدم في انتقاء لاعبي الفريق المدرسي الولائي
146	الشكل رقم (28) يوضح هل يقوم الأساتذة المشرفون على الفرق المدرسية باجتماعات مع باقي الأساتذة
147	الشكل رقم (29) يوضح هل يتلقى الأساتذة مراسلات من الرابطة الولائية أو الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية فيما يخص عملية الانتقاء
148	الشكل رقم (30) يوضح هل هناك طريقة موحدة ومعتمدة للانتقاء للفرق المدرسية لكرة القدم على المستوى الوطني
149	الشكل رقم (31) يوضح الغرض من عملية الانتقاء للفرق المدرسية لكرة القدم
149	الشكل رقم (32) يوضح مدى تقبل الأساتذة لاقتراح طريقة علمية للانتقاء الفرق المدرسية
150	الشكل رقم (33) يوضح مدى تعرف الأساتذة على الأجهزة المساعدة والمستخدمة في الانتقاء

46	الصورة رقم (01) تعبر عن اختبار كوبر
47	الصورة رقم (02) تعبر عن اختبار نافات 20 متر
48	الصورة رقم (03) تعبر عن الوضعية الابتدائية لاختباري SJ/Cmj
50	الصورة رقم (04) تعبر عن اختبار 10×4 متر للرشاقة
51	الصورة رقم (05) تعبر عن اختبار المرونة (ثني الجذع للأمام من الوقوف)
52	الصورة رقم (06) تعبر عن اختبار المرونة (ثني الجذع من الجلوس الطويل الذراعان أماماً)
53	الصورة رقم (07) تعبر عن مسار اختبار 50 متر سرعة
54	الصورة رقم (08) تعبر عن مسار اختبار 10 متر سرعة
55	الصورة رقم (09) تعبر عن الجهاز المستخدم في اختبارات سرعة رد الفعل (OPTOJUMP)

مقدمة :

أولت الكثير من المجتمعات في الوقت الحالي اهتماما كبيرا بالرياضة بصفة عامة لما لها من فوائد وأهمية تنعكس على الإنسان ومجتمعه، وبالتربية البدنية والرياضية بصفة خاصة لأنها تعتبر جزء متكامل من التربية العامة ، وأصبحت تمثل حيزا هاما وكبيرا من المناهج التعليمية .

فالتربية البدنية والرياضية تهدف للعناية بجسم الإنسان وصحته، وذلك من أجل إعداد المواطن الصالح جسميا، عقليا وخلقيا، وقادر على الإنتاج والقيام بواجباته نحو مجتمعة ووطنه، فالتربية البدنية والرياضية هي العملية التربوية التي تسمح بتحسين الأداء الإنساني عن طريق وسيط وهو الأنشطة الرياضية . وتعتبر الرياضة المدرسية وجه من أوجه النشاط الرياضي ولها أهمية كبيرة في اكتشاف المواهب والقدرات الخاصة عند التلاميذ مما يعطي فرصة لتأهيل الموهوبين وتوجيههم نحو الأفضل باعتبارها خزان للاعبين ونقطة انطلاقهم للانضمام للفرق الولائية والجهوية وصولا لمثيل المنتخبات .

ومن أجل التعرف على الموهوبين من التلاميذ يجب الاعتماد على عملية الانتقاء بمختلف الطرق الممكنة ومنها استخدام بطارية الاختبارات البدنية والتي تهدف إلى التعرف على مختلف الاستعدادات البدنية للتلاميذ إضافة إلى الجانب التقني ، التكتيكي والنفسي... الخ . فالانتقاء هو اختيار أفضل العناصر أو التلاميذ الذين يملكون عدة مميزات خاصة تميزهم عن بقية أقرانهم وبالتحديد استخدام بطارية الاختبارات التي تعتبر طريقة فعالة حسب رأي المختصين، فعملية الانتقاء تكون مقننة وممنهجة حسب الفئة العمرية الموجهة لها أو التخصص الرياضي الممارس .

ومن التخصصات الرياضية المنتشرة والتي لاقت رواجا كبيرا في الآونة الأخيرة هي لعبة كرة القدم والتي تستقطب الكثير من المهتمين حتى في مجال الرياضة المدرسية وخاصة عند فئة المراهقين في المرحلة الثانوية فكرة القدم تعتمد على التكوين القاعدي وصقل المواهب الشابة من المدرسة إلى المستوى العالي .

ويواجه المختصون في مجال التربية البدنية والرياضية صعوبات كثيرة في عملية الانتقاء للتلاميذ للفرق الرياضية وخاصة المدرسية ، فغالبا ما تتم هذه العملية بناء على اعتبارات ذاتية وباستخدام طرق غير علمية وغير فعالة كالملاحظة والاعتماد على بعض المباريات التنافسية، وعليه فالانتقاء الغير ممنهج يعتبر إهدار للوقت والجهد والمال، ويسبب ذلك ركودا في الرياضة بصفة عامة والرياضة المدرسية بصفة

خاصة ، وعليه نسلط الضوء في هذه الدراسة على الانتقاء في الفرق المدرسية لكرة القدم عن طريق استخدام بطارية اختبارات بدنية ، حيث قسمنا هذه الدراسة إلى ثلاث جوانب وهي :

❖ الجانب التمهيدي : حيث تم في هذا الجانب استعراض الدراسات السابقة التي تم الاعتماد عليها وفيه قمنا بصياغة الإشكالية ، وقدمنا أهمية الدراسة والأهداف المرجوة منها وتم تحديد أبرز المصطلحات والمفاهيم لمتغيرات للدراسة .

❖ الجانب النظري : والذي تم تقسيمه إلى ثلاثة فصول و هي كالآتي :

-الفصل الأول : بطارية الاختبارات البدنية .

- الفصل الثاني : الفرق المدرسية في المرحلة الثانوية .

- الفصل الثالث : الانتقاء الرياضي في كرة القدم .

❖ الجانب التطبيقي : وقسم إلى فصلين وهما :

-الفصل الرابع : الأسس المنهجية للدراسة الميدانية .

- الفصل الخامس : عرض ، تحليل ومناقشة النتائج .

ثم اختتمت الدراسة باستنتاج عام وتوصيات واقتراحات .

الجانب التمهيدي

1- الدراسات السابقة والمشابهة :

• الدراسات الوطنية :

1- دراسة كابوية محمد 1999 بعنوان " **determination et evaluation d'une batterie de tests en basketball et footballeurs du sport scolaire (15-18ans) en vue d'un barème de notation .**

رسالة ماجستير 1999. - جامعة الجزائر -

وكان الهدف من الدراسة هو تصميم بطارية اختبارات مهارية في كل من كرة السلة وكرة القدم لتلاميذ السنوات الأولى والثانية والثالثة ثانوي وأيضا وضع وسائل تقييمية للألعاب الجماعية (كرة السلة ، كرة الطائرة) تتأقلم مع مختلف مراحل التعليم الثانوي وكذلك وضع سلم تنقيط في رياضة كرة السلة وكرة القدم واستخدم الباحث المنهج الوصفي واحتوت عينة الدراسة على 5400 تلميذ مقسمين على أربع ولايات (مسيلة، مستغانم ، الجزائر، بشار) تمثل 39 ثانوية . وبعد الدراسة والمعالجة الإحصائية كانت أبرز النتائج المتوصل إليها هي : استخلاص بطارية اختبار في كرة السلة وكرة القدم وانجاز سلم تنقيط خاص بكرة السلة وكرة القدم يتناسب ومستوى التلاميذ .

2-دراسة حريزي عبد الهادي بعنوان " اقتراح بطارية اختبار لتحديد وتقويم درجات معيارية لانتقاء لاعبي كرة القدم أشبال (15-17 سنة) - دراسة لفرق اتحاد العاصمة ، أهلي برج بوعريريج ، وفاق سطيف " رسالة ماجستير 2006-2007 سيدي عبد الله - جامعة الجزائر - .

وكان الهدف من الدراسة هو معرفة نوعية وواقع الاختبارات المستخدمة في عملية الانتقاء إضافة لتوضيح دور عملية الانتقاء في الرفع من مستوى الكرة الجزائرية وإبراز المستويات الفعلية للاعبين الناشئين واستخلاص جملة من التوصيات كمرشد مستقبلي للمدربين واللاعبين .

واستخدم الباحث المنهج المسحي والتجريبي وكأداة اعتمد على الاستبيان والاختبارات الميدانية . وشملت عينة الدراسة 44 لاعبا من ثلاث فرق (اتحاد العاصمة ، أهلي برج بوعريريج ، وفاق سطيف) وقد تم تطبيق اختبارات البطارية وهي (تنطيط الكرة بالرجلين ، تنطيط الكرة بالرأس، التمريرة المؤطرة ، رفع الكرة

الجري بالكرة بين الشواخص ، الجسر الكبير، الجري بالكرة ، التمريرة العرضية ، الجسر الصغير التصويب نحو المرمى ، التصويب على نصف الطائر) .

ولعرض وتحليل النتائج استخدم الباحث عديد الوسائل الإحصائية وهي (النسب المئوية ، المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، الوسيط ، معامل الالتواء) .

ومن أبرز النتائج المتوصل إليها هي أن أفراد العينة حققوا أعلى مستوى وهو جيد جدا وأدنى مستوى هو مقبول ، ومجموعة كبيرة من المدربين نفوا وجود بطارية اختبارات للانتقاء وبنسبة كبيرة أيضا من المدربين أكدوا أن الاختبارات البدنية مناسبة في عملية الانتقاء ، وأن معظم المدربين ينتقون اللاعبين عن طريق الملاحظة في المنافسة وبنسبة قليلة جدا ممن يقومون بإجراء اختبارات مهارية وبدنية .

3- دراسة بن برنو عثمان بعنوان " تحديد درجات معيارية من خلال بطارية اختبارات لتقويم بعض المهارات الأساسية في الألعاب الجماعية (كرة اليد ، الكرة الطائرة ، كرة السلة) " دراسة مسحية على تلميذات المرحلة الثانوية لبعض ثانويات القطر الجزائري،رسالة دكتوراه،2006/2007،جامعة الجزائر.

وكان الهدف من الدراسة هو تحديد بطارية اختبارات لتقويم بعض المهارات الأساسية في نشاط كرة اليد وكرة الطائرة وكرة السلة تكون مناسبة لهذه المرحلة العمرية إضافة لمعرفة مستوى الفروق بين أداء التلاميذ في الألعاب الجماعية من منطقة لأخرى (منطقة الهضاب ، الساحل ، الجنوب) واقترح طريقة للتقويم تعتمد على برنامج تطبيقي في الإعلام الآلي .

واتبع الباحث في دراسته المنهج المسحي وكأداة اعتمد على الاستبيان والمقابلة والاختبارات . واشتملت عينة الدراسة على تلاميذ من عدة ثانويات في مختلف الولايات تم اختيارهم بطريقة قصدية ولقد طبقت عليها مختلف الاختبارات لكل سنة دراسية ونشاط رياضي (السنة الأولى ، الثانية والثالثة ثانوي) و(كرة اليد ، كرة السلة ، كرة الطائرة) .

ولغرض عرض وتحليل النتائج تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية : (النسب المئوية ، المتوسط الحسابي ، التباين ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط بيرسون ، صدق الاختبار ، السلم الطبيعي لحساب الرتب ودرجات التقييط و التوزيع الطبيعي لحساب الدرجات المعيارية) .

ومن أبرز النتائج والتوصيات المتوصل إليها في هذه الدراسة هي : استخدام الطريقة الموضوعية لتقويم التلاميذ في التربية البدنية و الرياضية وخاصة في الألعاب الجماعية هذا إضافة للملاحظة وأوصى الباحث باعتماد البطارية المقترحة لتقويم التلاميذ في الألعاب الجماعية .

4-دراسة بوحاج مزيان بعنوان " عملية تقويم القدرات البدنية والمهارية من خلال بطارية اختبارات أثناء انتقاء لاعبي كرة القدم صنف أوسط (19-17 سنة) " ، رسالة ماجستير ، 2007-2008 سيدي عبدالله الجزائري .

وكان الهدف من الدراسة هو إبراز أهمية التقويم بصفة عامة والتقويم البدني والمهاري من خلال بطارية اختبارات لانتقاء لاعبي كرة القدم إضافة لتصحيح الأخطاء السابقة التي ارتكبتها المدربين باعتمادهم على الملاحظة البيداغوجية وابتعادهم عن الجانب العلمي والرفع من مكانة الجانب العلمي في عملية الانتقاء للاعبي كرة القدم .

واستخدم الباحث في دراسته المنهج الوصفي والمسحي وكأداة للدراسة فقد اعتمد على الاستبيان إضافة للاختبارات البدنية .

واشتملت عينة الدراسة على 78 لاعبا من ثلاثة فرق (نادي براقي، القبة ، الشراقة) ، وقد تم تطبيق اختبارات البطارية على العينة وفيها 6 اختبارات بدنية وهي (1500 م ، 50 م ، 200 م ، القوة المميزة بالسرعة لعضلات الساق ، اختبار الحجل على ساق واحدة ، 30 م ، سرعة الانطلاق والرشاقة اختبار الجري المتعرج (زكراك) وتحمل عضلات الساقين (القفز الأعلى) و 10 اختبارات مهارية وهي: (الجري بالكرة ، إخماد الكرة ، رمية التماس ، التصويب في المرمى ، ضرب الكرة بالقدم لأطول مسافة ممكنة ضرب الكرة وهي في الهواء بالقدم لأطول مسافة ، الاستحواذ على الكرة في منطقة 6 أمتار، قطع الكرة من الخصم ، الضربة الركنية ، اختبار حارس المرمى) .

ولعرض وتحليل النتائج استخدم الباحث الوسائل الإحصائية التالية (النسب المئوية / كا 2) .

ومن أبرز النتائج المتوصل إليها هي : أن استعمال عملية تقويم قدرات اللاعبين بدنيا ومهاريًا عن طريق بطارية اختبارات أثناء عملية الانتقاء هو عمل علمي ومنهجي يتطلب من المدرب كفاءة علمية ومهنية وهو طريقة مدروسة ، وكذلك استنتج الباحث أن المدرب الذي يعتمد على عملية المقابلات التنافسية

والملاحظة في الانتقاء يجد صعوبة في التعامل مع اللاعبين في التدريبات ، ولذلك ينصح باستخدام طريقة تقويم قدرات اللاعبين ببطارية الاختبارات والابتعاد عن المقابلات والملاحظة .

5- دراسة بوحاج مزيان بعنوان " بطارية اختبارات لتقويم بعض القدرات البدنية والمهارية أثناء انتقاء لاعبي كرة القدم صنف أوسط 17-19 سنة " دراسة ميدانية على فرق الرابطة الجهوية بالجزائر ووهان ، دراسة دكتوراه ، 2011-2012 سيدي عبد الله الجزائر 3 .

وكان الهدف من الدراسة هو إبراز أهمية التقويم بصفة عامة والتقويم البدني والمهاري من خلال بطارية اختبارات لانتقاء لاعبي كرة القدم ، وتصحيح الأخطاء المرتكبة من المدربين باعتمادهم على الملاحظة والمباريات وابتعادهم على الجانب العلمي إضافة لإبراز دور الجانب العلمي في عملية انتقاء لاعبي كرة القدم .

واعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي وكأداة لجمع البيانات استخدم بطارية الاختبارات والمقابلة .

واشتملت عينة الدراسة على 164 لاعبا من 41 فريق أجريت عليها الاختبارات وعينة المقابلة 30 فرد وقد تم تطبيق الاختبارات البدنية على أفراد العينة وهي (1500 م ، اختبار الوثب العريض ، اختبار رمي الكرة الطبية باليدين ، اختبار السرعة 50م ، اختبار الوثب العالي ، اختبار القفز المتكرر للأعلى اختبار الجلوس من الرقود ، اختبار تحمل السرعة 200 م ، اختبار الجري المتعرج (زكزاك) ، اختبار ثني الجذع من الوقوف) والاختبارات المهارية اشتملت على 10 اختبارات هي (الجري بالكرة ، إخماد الكرة ، رمية التماس ، التصويب في المرمى ، ضرب الكرة بالقدم لأطول مسافة ممكنة ، ضرب الكرة وهي في الهواء بالقدم لأطول مسافة ، الاستحواذ على الكرة في منطقة 6 أمتار، قطع الكرة من الخصم ، الضربة الركنية ، ركل الكرة نحو هدف مرسوم على الحائط) .

ولعرض وتحليل النتائج استخدم الباحث الوسائل الإحصائية التالية (النسب المئوية ، كا2) .

ومن أهم النتائج المتوصل إليها هي أن استخدام بطارية اختبارات لتقويم قدرات اللاعبين بدنيا ومهاريًا في عملية الانتقاء هو عمل علمي ومنهجي ومن جهة أخرى استنتج الباحث أن المدرب الذي يعتمد على المقابلات التنافسية والملاحظة أثناء عملية الانتقاء يجد صعوبة في التعامل مع اللاعبين أثناء التدريب .

6- دراسة قاسمي عبد المالك بعنوان " بناء عاملي لبطارية اختبارات بدنية وحركية للاعبين كرة القدم صنف ناشئين (17-16 سنة) وأواسط أقل من (20 سنة) . لفرق الرابطة المحترفة لولاية قسنطينة " رسالة ماجستير ، 2012-2013 جامعة قسنطينة 2.

وكان الهدف من الدراسة هو بناء بطارية اختبارات بدنية للاعبين كرة القدم للناشئين والأواسط وتحديد الفرق بينهما في عوامل الصفات البدنية والاختبارات البدنية من التحليل العاملي .

واتبع الباحث في دراسته المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي وكأداة للبحث اعتمد على الاختبارات والمقابلات والاستبيان ، وتمثل مجتمع الدراسة في لاعبي كرة القدم لفرق الرابطة المحترفة لفئتي أقل من 17 و 20 سنة لولاية قسنطينة وكان عددهم على التوالي (117 لاعب - 162 لاعب) تم اختيار عينة منهم و التي تكونت من 95 لاعبا من فئة الناشئين و86 لاعب من الأواسط وتم تطبيق الاختبارات المرشحة على أفراد العينة وكانت حوالي 30 اختبار موزعة على مختلف الصفات البدنية .

ولعرض وتحليل النتائج تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري معامل الالتواء لفشير ، بيرسون ، الدرجة المعيارية بطريقة اللوغارتمات ، التحليل العاملي) .

ومن أهم النتائج التي تحصل عليها الباحث هي أنه تم اقتراح بطاريتين للاختبارات البدنية والحركية لها للناشئين والأواسط فيها نفس الاختبارات باستثناء اختلاف في اختبار صفة التحمل وتم ترشيح الاختبارات البدنية للاستدلال على عوامل الصفات البدنية لدى الناشئين والأواسط في كرة القدم إضافة للوصول لنتيجة وجود اختلاف في الاختبارات البدنية والحركية المرشحة للفئتين ماعدا اختبار صفة السرعة الانتقالية 20 م من الوقوف .

• الدراسات العربية :

7- دراسة حلمي حسين محمود ومحمد عبد العزيز سلامة بعنوان " تقنين بطارية اختبارات لياقة بدنية للطلاب المتقدمين للالتحاق بقسم التربية الرياضية " جامعة قطر -1989-

وكان الهدف من الدراسة هو اختيار وتقنين مجموعة (بطارية) اختبارات بدنية للطلبة الجدد المتقدمين للالتحاق بقسم التربية الرياضية بجامعة قطر إضافة لبناء مستويات معيارية لهذه المجموعة من الاختبارات للمفاضلة بين قدرات الطلاب عند الانتقاء .

واستخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمته للدراسة واستخدم الاختبارات كأداة للبحث في هذه الدراسة .

وتمثلت عينة الدراسة في 30 طالبا تقدموا للالتحاق بقسم التربية الرياضية بجامعة قطر ، ولقد تم تطبيق 7 اختبارات بدنية على أفراد العينة وهي (الجري المنعرج الزكزاكي، ثني الجذع أماما أسفل ، الوثب الطويل من الثبات ، ثني الجذع من الرقود للمس الركبتين ، الشد لأعلى على العقلة ، 50 متر عدو 1500 متر جري) .

واستخدم الباحثان عدو وسائل إحصائية (المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، دراسة الفروق معامل الارتباط) .

ومن أبرز النتائج المتوصل إليها هي التأكد من صلاحية بطارية الاختبارات التي أخضعت للتقنين في هذه الدراسة و التي تحتوي على الاختبارات السابقة الذكر كأداة لبناء علمي يمكن استخدامها للمفاضلة بين الطلاب في القدرات البدنية ، وتم بناء مستويات معيارية لكل من الاختبارات السبعة المستخدمة في هذه الدراسة .

8- دراسة ذياب عبد الحميد الشطرات بعنوان " بناء بطارية اختبار لقياس المهارات الأساسية لناشئي الكرة الطائرة في الأردن " ماجستير 1992 ، الجامعة الأردنية .

وكان الهدف من الدراسة هو بناء بطارية اختبار لقياس المهارات الأساسية لناشئي الكرة الطائرة والتعرف على البناء العاملي البسيط للمهارات الأساسية .

واستخدم الباحث في دراسته المنهج الوصفي وقام بتطبيق الاختبارات على 62 ناشئا تحت 16 سنة .
وقام الباحث بترشيح أربعة اختبارات لقياس كل مكون من مكونات المهارات الأساسية .

ولعرض وتحليل النتائج قام الباحث باستخدام المتوسطات والانحرافات المعيارية والمدى ومعاملات الالتواء والتحليل العاملي .

ومن أبرز النتائج التي توصل إليها الباحث هي أن أفضل المقاييس المرشحة لقياس العوامل المقبولة في هذا البحث هي (الإرسال من أعلى ، دقة الضرب الساحق القطري والخطي المعدل ، الإعداد من أعلى بالأصابع ، تكرار حائط الصد ، دقة التمرير من أسفل .) والبطارية المستخلصة صالحة للاستخدام في أغراض التدريب والاختبار والتصنيف والتوجيه في الكرة الطائرة والبطارية المستخلصة بسيطة فهي مناسبة من حيث سهولة إدارتها وتنفيذها .

9- دراسة كوران معروف قادر بعنوان " تصميم و بناء بطاريتي اختبار لبعض عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية كمؤشر لاختيار ناشئي كرة القدم لفرق المدارس المتوسطة لمدينة أربيل " .2006/2007 دكتوراه .

وكان الهدف من الدراسة تصميم بطاريتي اختبار الأولى لبعض عناصر اللياقة البدنية لناشئي فرق المدارس المتوسطة لكرة القدم في مدينة أربيل والثانية اختبار لبعض المهارات الأساسية لناشئي فرق المدارس المتوسطة لكرة القدم في مدينة أربيل وكذلك وضع معايير لبطاريتي اللياقة البدنية و المهارات الأساسية لناشئي فرق المدارس المتوسطة لكرة القدم في مدينة أربيل .

وكان الهدف من الدراسة هو معرفة نوعية وواقع الاختبارات المستخدمة في عملية الانتقاء إضافة لتوضيح دور عملية الانتقاء في الرفع من مستوى الكرة الجزائرية وإبراز المستويات الفعلية للاعبين الناشئين واستخلاص جملة من التوصيات كمرشد مستقبلي للمدربين و اللاعبين .

واستخدم الباحث المنهج الوصفي وكأداة اعتمد على الاستبيان والاختبارات. وشملت عينة الدراسة 114 لاعبا تمثل 6 مدارس .

ولعرض وتحليل النتائج استخدم الباحث عديد الوسائل الإحصائية وهي الوسط الحسابي ، الوسيط ، المنوال ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط لبرسون ، النسب المئوية ، الدرجة المعيارية والتحليل العاملي بطريقة المكونات الأساسية أهم النتائج المتوصل إليها :

- استخلاص بطارية اللياقة البدنية و التي ضمت الاختبارات التالية :

- ثني الجذع أمام أسفل من الوقوف يمثل عامل المرونة .
- الجري 50 متر يمثل عامل السرعة .
- تمرين البطن بمد الرجلين 30 ثا يمثل عامل التحمل الخاص .
- الركض 1000 متر يمثل عامل التحمل الدوري التنفسي .

- أما المهارات الأساسية فكانت كما يأتي :

- * المناولة على المربعات يمثل عامل ضرب الكرة .
- * التهديف على الدائرة من مسافة 12 متر يمثل عامل التهديف .
- * السيطرة داخل دائرة 2 متر يمثل عامل السيطرة .
- * الركض و الدرجات بين الشواخص يمثل عامل الدرجة .

10- دراسة عبد المنعم أحمد جاسم بعنوان " حقيبة اختبارات لانتقاء لاعبي كرة القدم بالأعمار (10-12 سنة) وفق عدد من المحددات " 2007.

وكان الهدف من الدراسة هو التعرف على محددات لاعبي كرة القدم (10-12 سنة) منها (المهارية، الجسمية ، البدنية ، الوظيفية ، النفسية والمعرفية) ، إضافة لبناء بطاريات اختبار لتلك المحددات . ووضع درجات معيارية للاختبارات المستخلصة عامليا وقد اتبع الباحث المنهج الوصفي .

وتمثلت عينة الدراسة في 250 تلميذا اختيروا بالطريقة العمدية نظرا للتقسيم الجغرافي بمدينة تكريت وقد طبق الباحث مختلف الاختبارات المرشحة .

ولغرض تحليل وعرض النتائج اعتمد الباحث على عديد الوسائل الإحصائية وهي الوسط الحسابي والوسيط ، المنوال ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط لبيرسون ، النسب المئوية ، معامل الالتواء الدرجة التائية والمعيارية والتحليل العاملي .

وكانت من أبرز النتائج المتوصل إليها وأولا فيما يخص اللياقة البدنية كانت المحددات كمايلي :

أ- عدو 20 م من الوقوف يمثل السرعة الانتقالية .

ب-الوثب العريض من الثبات يمثل القوة العضلية .

ت-ركض مكوكي 55×5 يمثل المطاولة والرشاقة .

وكذلك المهارات الأساسية استخلص الباحث أربع عوامل ومهارات وهي :

- السيطرة على الكرة خلال 30 ثا تمثل السيطرة على الكرة .
- دحرجة الكرة حول دائرة منتصف الملعب يمثل الدحرجة بالكرة .
- دقة التهديف القريب يمثل دقة التهديف والمناولة .
- دقة ضرب الكرة بالرأس يمثل دقة المناولة بالرأس .

11- دراسة عباس علي عذاب بعنوان " بناء وتقنين بطارية اختبار بدنية للقبول في الكليات العسكرية " مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد الثامن ، المجلد 1 ، 2008.

وكان الهدف من الدراسة هو بناء بطارية اختبار للقبول في الكليات العسكرية ووضع درجات معيارية لبطارية الاختبار المستخلصة .

واتبع الباحث في دراسته المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي واستخدم الاختبارات والمقابلة والاستبيان كأدوات لجمع البيانات ، واحتوت عينة الدراسة على 500 طالب متقدم إلى الكلية العسكرية بأعمار (18-20 سنة) وقسمت العينة إلى 3 أقسام (30 طالب قاموا بالتجربة الاستطلاعية و100 طالب كعينة للبناء و370 كعينة للتقنين واختيرت العينة بالطريقة العمدية . وطبق الباحث حوالي 33 اختبار ممثلا لمختلف الصفات البدنية .

ولغرض عرض وتحليل النتائج اعتمد الباحث على الوسائل الإحصائية باستخدام برنامج SPSS وهي (الوسط الحسابي ، الوسيط ، الانحراف المعياري ، معامل الالتواء ، التحليل العاملي ، الدرجة المعيارية المعدلة بطريقة التتابع) .

وقد توصل الباحث إلى عدة نتائج أبرزها أن البطارية المستخلصة تكونت من أربع عوامل وهي : عامل التحمل وتمثل باختبار 2400 م وعامل السرعة ممثلا باختبار 40 م من الوضع الطائر ، عامل الرشاقة ممثلا باختبار 10×4 م ، عامل تحمل القوة ممثلا باختبار ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الأمامي حتى نفاذ الجهد ، إضافة إلى أن الباحث رأى أن البطارية المستخلصة تتسم بالبساطة وعدم التعقيد لذا فهي سهلة التنفيذ وقد تم تحديد الدرجات المعيارية بطريقة التتابع للبطارية المستخلصة.

12- دراسة مجيد خديخش أسد بعنوان " بناء بطاريتي اختبارات بدنية ومهارية في خماسي كرة القدم للاعبين فرق المدارس الابتدائية بأعمار 9-12 سنة " قسم التربية الرياضية ، كلية التربية الأساسية جامعة السليمانية ، 2009.

وكان الهدف من الدراسة هو بناء بطاريتي اختبارات بدنية والمهارات الأساسية في خماسي كرة القدم للاعبين فرق المدارس الابتدائية بأعمار (9-12 سنة) ووضع معايير للبطاريتين .

واتبع الباحث تحليل المحتوى والملاحظة والاستبيان والاختبار كأدوات لجمع البيانات ، وتمثلت عينة الدراسة في 120 لاعبا تمثل عينة البناء العاملي ، وعينة التقنين كانت حوالي 220 تلميذا .

ولقد طبق الباحث الاختبارات البدنية والمهارية المرشحة والمقدرة بحوالي 21 اختبارا بدنيا موزعة على مختلف الصفات و12 اختبارا مهاريا .

ولعرض وتحليل النتائج ومختلف العمليات الإحصائية استخدم الباحث الوسائل التالية وهي ممثلة في التحليل العاملي ومصفوفة الارتباطات .

ومن أبرز النتائج المتوصل إليها هي أنه تم استخلاص بطارية اختبار اللياقة البدنية على ضوء عواملها وهي :

- أ- عدو 20 م من الوقوف
ب-ثني الجذع للأمام من الجلوس
تمثل عامل السرعة الانتقالية .
تمثل عامل المرونة .

- ت-ركض 10×4 م مكوكي
ث-الوثب العريض من الثبات
- تمثل عامل الرشاقة .
تمثل عامل القوة الانفجارية .

وتم وضع معايير لوحدة البطارية ، ولقد تم استخلاص بطارية اختبار للمهارات الأساسية وتم وضع معايير لها .

13- دراسة راغدة مفلح وعربي المغربي بعنوان "بناء بطارية اختبار لقياس الأداء الحركي لتلميذات المرحلة الأساسية الدنيا" مجلة جامعة النجاح للأبحاث -العلوم الإنسانية- مجلد 24 (10) 2010. جامعة النجاح ، كلية التربية الرياضية ، نابلس ، فلسطين .

وكان الهدف من هذه الدراسة هو بناء مجموعة اختبارات حركية لقياس الأداء الحركي لتلميذات المرحلة الأساسية الدنيا ووضع مستويات معيارية للبطارية المستخلصة ، واتبع الباحثان في هذه الدراسة المنهج الوصفي باستخدام المسح واعتمد على الاختبار كأداة مناسبة لجمع البيانات .

وتمثلت عينة البحث في 400 تلميذة من المرحلة الأساسية موزعين على 11 مدرسة أساسية واختيرت بالطريقة العشوائية الطبقية .

ولقد طبقت على هذه العينة حوالي 18 اختبار وتم إخضاعها للتحليل العملي ومن أبرز النتائج المتوصل إليها هي أن نتائج التحليل العملي كشفت عن وجود أربعة عوامل افتراضية فسرها الباحثان وهي على النحو التالي : العامل الأول (الرشاقة) ، العامل الثاني (التوازن والتوافق) ، العامل الثالث (السرعة) العامل الرابع (القدرة)، وتوصل الباحثان لبناء جداول معيارية لاختبارات البطارية المستخلصة من البحث وأشار لإمكانية تعميمها واستخدامها .

14- دراسة نهاد البطيخي بعنوان " بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية كأحدى مؤشرات الانتقاء الرياضي للطلبة المتقدمين لللائحة التفوق الرياضي بالجامعة الأردنية " ، قسم الصحة والترفيه ، كلية التربية الرياضية ، الجامعة الأردنية ، الأردن ، مجلة جامعة النجاح للأبحاث ، العلوم الإنسانية ، مجلد 24 (8) ، 2010 .

وكان الهدف من الدراسة هو بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية و المتمثلة في (التحمل الدوري التنفسي ، الرشاقة ، القوة الانفجارية) للطلبة المتقدمين لللائحة التفوق الرياضي واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي ، واعتمدت الباحثة الاختبار كأداة لجمع البيانات.

واحتوت عينة الدراسة على كل أفراد المجتمع وهم كل المتقدمين لللائحة التفوق الرياضي في الجامعة الأردنية عام 2006-2008 وبلغ عددهم 530 منهم 360 لاعب متفوق رياضيا و 170 لاعبة متفوقة رياضيا ، وطبقت الباحثة ثلاث اختبارات وهي اختبار 1600 م لقياس التحمل الدوري التنفسي، واختبار الوثب الطويل من الثبات لقياس القوة الانفجارية للرجلين واختبار الجري الارتدادي لقياس الرشاقة.

لغرض عرض وتحليل النتائج استخدمت الباحثة الإحصاء الوصفي ممثلا في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ، المدى ، معامل الالتواء والإحصاء الأستنتاجي ممثلا في معامل الارتباط واختبار T .

وأهم نتيجة توصلت إليها الدراسة هي أنه تم بناء مستويات معيارية لبعض اختبارات عناصر اللياقة البدنية .

15- دراسة عبد الرحمان محمد عبد الهادي بشير بعنوان " بناء بطارية اختبار للياقة البدنية لدى أفراد الجيش الفلسطيني " رسالة ماجستير ، 2012 ، جامعة نابلس -فلسطين - .

وكان الهدف من الدراسة هو بناء بطارية اختبار للياقة البدنية لدى أفراد الجيش الفلسطيني إضافة لوضع مستويات معيارية لمستوى اللياقة البدنية لأفراد الجيش .

واتبع الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي واستخدم المقابلة والاختبارات والاستبيان كأدوات لجمع البيانات .

تكون مجتمع الدراسة من 4007 عسكري أعمارهم (32-18 سنة) فكانت عينة الدراسة (1885 عسكري) تم اختيارها بالطريقة الطبقية وتم تطبيق حوالي 21 اختبار موزعة على مختلف الصفات البدنية .

ولعرض وتحليل النتائج استخدم الباحث عدة وسائل إحصائية وهي المتوسطات الحسابية ، الانحرافات المعيارية ، الالتواء ، النسب المئوية ، معامل الارتباط بيرسون ، المنوال ، التحليل العاملي .

وكانت أهم النتائج المتوصل إليها هي استخلاص بطارية اختبار لقياس الناحية البدنية متمثلة في العوامل المستقلة لهذه الدراسة وهي 6 عوامل (عامل القوة العضلية ، السرعة الانتقالية ، عامل الرشاقة قوة التحمل العضلي ، المرونة) ، وتم استخلاص مستويات ودرجات معيارية للأداء الحقيقي للجيش الفلسطيني وتم تقسيمها إلى فئتين الأولى (18-25 سنة) والثانية (26-32 سنة) وذلك حسب الفئة العمرية وخصائصها .

2- التعليق على الدراسات السابقة :

من خلال استعراض مختلف الدراسات السابقة والمشابهة للدراسة الحالية بعنوان " بناء بطارية اختبارات بدنية بغرض الانتقاء للفرق المدرسية لكرة القدم في المرحلة الثانوية " حيث تمحورت كل الدراسات حول بناء واقتراح وتصميم واستخدام بطارية الاختبارات ووضع معايير أو درجات معيارية لها وعلاقتها بالانتقاء والاختيار في مختلف الرياضات والتخصصات وسنحاول التحدث عن علاقة دراستنا بالدراسات الأخرى وبالتفصيل من خلال مايلي :

-الموضوع : والذي يتضح من خلال متغيرات مختلف الدراسات المستعرضة والتي يلاحظ أنها تشترك في المتغير المستقل وهو بطارية الاختبارات وتختلف نوعا ما في المتغير التابع مثل الانتقاء للفرق الرياضية الالتحاق بكليات الرياضة ، الالتحاق بالجيش .

-المجال الزمني : أنجزت هذه الدراسات بين عام 2006 و 2013 ماعدا ثلاث دراسات بين 1989 حتى 1999 وجاءت دراستنا بين 2014 و 2017.

-الهدف من الدراسات : من خلال عرض مختلف الدراسات السابقة يتضح لنا وبدرجة كبيرة اشتراك في الأهداف وعلى رأسها بناء وتصميم بطاريات للاختبارات البدنية والمهارية في مختلف التخصصات إضافة لأهداف جزئية منها تحديد درجات معيارية ، وهذا ما يتفق مع دراستنا والتي يتمحور هدفها الرئيسي حول بناء بطارية اختبارات بدنية وفق أسس علمية لاستخدامها في عملية الانتقاء للفرق المدرسية لكرة القدم في المرحلة الثانوية ومحاولة توحيد طريقة الانتقاء للفرق المدرسية .

-**المنهج** : استخدم الباحثون في جل الدراسات المستعرضة المنهج الوصفي ماعدا الدراسة الأولى اتبع فيها الباحث المنهج الوصفي إضافة للمنهج التجريبي ، وفي دراستنا اتبعنا المنهج الوصفي .

-**العينة** : تختلف العينة من دراسة لأخرى حسب طبيعة الدراسة والظروف المحيطة بها فكانت طريقة اختيار العينة بطريقة عمدية في أغلب الدراسات وتراوح أحجام العينات بين 30 -5400 فرد بين لاعبين ، تلاميذ ، وطلبة بمختلف الأجناس والفئات العمرية وجاءت دراستنا لتتفق مع باقي الدراسات في طريقة اختيار العينة بالطريقة العمدية (القصدية) .

-**الأدوات** : اعتمدت مختلف الدراسات على الاختبارات الميدانية كأداة لجمع البيانات وهناك من أضاف لها الاستبيان ، الملاحظة والمقابلة وفي دراستنا اعتمدنا على الاستبيان في الدراسة الاستطلاعية والاختبارات الميدانية كأداة في الدراسة الرئيسية .

-**الوسائل الإحصائية** : تختلف الوسائل الإحصائية المستخدمة من دراسة لأخرى وقد اعتمدت أغلب الدراسات على الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، T للفروق ، معامل الارتباط ، النسب المئوية التحليل العاملي ، معامل الالتواء ، كا² ... الخ) إضافة لبعض الوسائل الأخرى حسب طبيعة وحاجة الدراسة .

3- الاستفادة من الدراسات السابقة :

- صياغة موضوع الدراسة وضبط متغيراتها .
- استغلال قاعدة المعلومات والمعطيات الواسعة المستخدمة في الدراسات السابقة وخاصة في الجانب المفاهيمي والنظري .
- إتباع المنهج المناسب لطبيعة الدراسة .
- ضبط بروتوكول دراستنا من خلال الاطلاع على مختلف الدراسات السابقة وخاصة من ناحية التحليل الإحصائي وكيفية إجراء الاختبارات الميدانية .
- تجنب الوقوع في أخطاء وصعوبات الدراسات السابقة .
- تقادي التكرار والتوجه للعمل في المجالات الأخرى غير التي تمت دراستها .

4- الإشكالية :

يشهد العالم تقدماً في جميع مجالات الحياة وجاء هذا نتيجة الجهود الحثيثة من قبل الباحثين الذين قدموا الشيء الكثير في مختلف العلوم ومنها الرياضة والتي تمارس بهدف الترفيه أو الصحة أو المنافسة وان الأفراد الذين يتمتعون بصحة (بدنية ، نفسية ، عقلية ...) هم القادرون على المساهمة في تطور بلدانهم في جميع المجالات وتعتبر المدارس من بين المؤسسات التي تعمل على إعداد أفراد يتميزون بخصائص تسمح لهم بضمنان الرقي والتطور لبلدانهم وإن من أبرز ما تضمنه المدرسة للتلميذ هو النشاط الرياضي بمختلف أوجهه سواء حصة التربية البدنية والرياضية أو الرياضة المدرسية (نشاط صفي ولاصفي). فقد أثبتت العديد من الدراسات أن " التربية البدنية والرياضية والممارسات الرياضية الترفيهية غير كافية لتعويض انخفاض النشاط البدني في الحياة اليومية"¹ لذلك يجب اللجوء لأوجه أخرى للنشاط الرياضي.

"فالرياضة المدرسية هي مجموع العمليات والطرق البيداغوجية ، العلمية ، الصحية ، والرياضية التي إتباعها يكتسب الجسم الصحة ، القوة ، الرشاقة واعتدال القوام"²، فالرياضة المدرسية أو التربية البدنية والرياضية بالمدرسة تنقسم إلى درس التربية البدنية والرياضية ، النشاط الداخلي ، والبرامج الخاصة والنشاط الخارجي الذي يتم تطبيقه من طرف الفرق المدرسية التي بدورها تخص إشراك المتفوقين والموهوبين فقط ليتم على أساسهم تشكيل الفرق الولائية والجهوية وصولاً للمنتخبات الوطنية .

وللرياضة المدرسية أهمية كبيرة في اكتشاف المواهب والقدرات الخاصة عند التلاميذ مما يعطي فرصة لتأهيل الموهوبين وتوجيههم نحو الأفضل لكونها قاعدة انطلاق اللاعبين نحو الأندية والمنتخبات الوطنية. ففي كندا مثلاً فالرياضة المدرسية تحظى بشعبية كبيرة جداً وخاصة في المرحلة الثانوية فهي تستقطب حوالي 750 ألف شاب في 3200 مدرسة.³ ويعتبر نشاط الفرق المدرسية نشاطاً تربوياً خارج ساعات الدوام والهدف الأساسي منها إتاحة الفرصة للتلاميذ المتفوقين للرفع من مستوى أدائهم وتشجيع بروز المواهب الرياضية الشابة والذي يعتبر من أبرز أهداف الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية الذي يتحقق من خلال تشكيل مختلف الفرق المدرسية في مختلف التخصصات الفردية والجماعية ومنها كرة القدم .

1 - GRÉLOT, L. **Activités physiques et sportives de l'enfant et de l'adolescent: des croyances aux recommandations sanitaires.** *Journal de Pédiatrie et de Puériculture*, 2016, vol. 29, no 2, p. 57-68.

² - إبراهيم محمد سلامة ، اللياقة البدنية الاختبارات و التدريب ، ط 2 ، دار المعارف ، القاهرة ، 1980 ص 129.

³ - CAMIRÉ, Martin, TRUDEL, Pierre, et LEMYRE, François. **Le profil d'entraîneurs en sport scolaire et leur philosophie d'entraînement.** *Revue phénEPS/PHEenx Journal*, 2011, vol. 3, no 1.

فكرة القدم كباقي الرياضات تعتمد على التكوين القاعدي وصقل المواهب الشابة من المدرسة إلى المستوى العالي ، ومما لا شك في أن الوصول إلى المستويات العليا يتطلب العناية والدقة والجهد العالي ، فأداء لاعب كرة القدم يعتمد على التفاعل بين مختلف قدراته (التقنية ، التكتيكية ، البدنية والذهنية)¹ ، إضافة إلى بعض العوامل مثل المناخ ، نوعية الأرضيات ، المرتفعات ، الوسائل المستخدمة في التدريب وبالتالي فتحسين الأداء الرياضي هو عملية معقدة تتطلب الاستفاداة وتحسين مختلف القدرات البدنية.² وفوق كل ذلك البداية الصحيحة للممارسة ففي بلدان العالم المتقدم تشغل البدايات الصحيحة تكبير علماء الرياضة لذا ازداد الاهتمام بالانتقاء الرياضي الذي يولي عناية كبيرة بالفرد الرياضي وذلك لاستثمار نمو قدراته وإمكانياته وتوظيفها في برامج التدريب الرياضي ، فالانتقاء كما يعرفه (زايسورسكي نقلا عن أبو العلاء عبد الفتاح و أحمد عمر سليمان) "بأنه عملية يتم من خلالها اختيار أفضل اللاعبين على فترات زمنية متعددة و بناء على مراحل الإعداد الرياضي المختلفة"³. فالانتقاء وتحديد المواهب يعرف بأنه عملية تحديد الهوية الرياضية مع وجود القدرة على التفوق في التخصص الرياضي .⁴

وان من العمليات المعقدة في المجال الرياضي هي عملية الانتقاء للتلاميذ ذوي الاستعدادات الخاصة فكثيرا ما تتم هذه العملية بناء على اعتبارات ذاتية أو عن طريق استخدام طرق غير علمية مثل الملاحظة والاعتماد على بعض المباريات التطبيقية وكل هذه الطرق لها أثرها السلبي على النتائج المستقبلية ، ومنه فالانتقاء الخاطيء يعتبر إهدار للوقت والجهد والمال ، ولا يؤدي إلى نتائج صحيحة ومبنية على أسس علمية .

وتعد الاختبارات والقياسات من الوسائل المهمة التي يعتمد عليها المعلم والمدرّب لقياس وتقويم مستوى لاعبيهم والكشف عن استعداداتهم في مختلف المراحل العمرية . فقياس الأداء في كرة القدم هو عنصر مهم للمدرّب وللرياضي وهذا من أجل زيادة درجة التعلم والتدرّج إلى المستوى العالي .⁵

1 - DELLAL, Alexandre. *Une saison de préparation physique en football*. De Boeck Superieur, belgique 2017. P 03.

2 - CHLIF, M., JULLIEN, H., TEMFEMO, A., et al. *Suivi physique et physiologique de footballeurs semi-professionnels: vers un entraînement individualisé par poste*. *Science & Sports*, 2010, vol. 25, no 3, p. 132-138.

3 - محمد حازم محمد أبو يوسف ،أسس اختيار الناشئين في كرة القدم ، ط1 ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر،الإسكندرية 2005 ص 20 .

4 - VAEYENS, Roel, LENOIR, Matthieu, WILLIAMS, A. Mark, et al. *Identification des talents et programmes de développement dans le sport*. P 01 .

5 - GEORGET, Samuel. *LA MESURE DE LA PERFORMANCE AVEC ET SANS BALLON DES JOUEURS D'UN PROGRAMME INTENSIF SCOLAIRE DE SOCCER*. Québec, Canada , 2013.p 01.

وتعتبر المرحلة الثانوية (المراهقة) من المراحل التي تتميز بمجموعة من الاضطرابات السلوكية والنفسية الاجتماعية وتظهر الفروق الفردية من ناحية البناء الجسمي ويظهر التوازن التدريجي في الجانب الحركي ويلاحظ تحسن في التوافق العصبي العضلي ويصبح السلوك الحركي أكثر ثبات ومن الناحية الاجتماعية يحس الفرد المراهق بأنه أصبحت له مكانة في مجتمعه ويكتسب المراهق مختلف العمليات أو القدرات العقلية مثل التذكر، الانتباه والتصور. فالمراهقة حسب (Hélène Harel-Biraud) "هي لحظة أو فترة مهمة جدا في تطوير شخصية الطفل وهو في طريق البلوغ، فهي فترة أزمات وتغير مفاجئ سواء نحو الأحسن أو الأسوأ، والمراهقة هي لحظة تطور حاسم في تطور الأمور المحيطة بالمراهق" ¹

وعموما في هذه المرحلة نلاحظ عديد التغيرات وخاصة في الجانب البدني والذي يلعب دورا أساسيا في مختلف الألعاب الرياضية ومنها كرة القدم التي تتطلب كفاءة بدنية عالية فاللياقة البدنية من المتطلبات الأساسية التي يجب أن يمتلكها اللاعبون لتنفيذ ما هو مطلوب منهم من واجبات خطية وأداء المهارات الأساسية بكفاءة عالية أثناء وقت المباراة فحسب (Bangsbo (1994), Reilly et al (2000), Verheijen (1996), Stolen et al (2005) فكرة القدم تتطلب المداومة، القوة، السرعة والتوافق إضافة لكل من العوامل النفسية، التقنية والتكتيكية. ²

وقد اتفقت أغلب الآراء والمراجع العلمية على "أهم عناصر اللياقة البدنية في كرة القدم هي المداومة السرعة بأنواعها الانتقالية، الحركية وسرعة رد الفعل والقوة والرشاقة والمرونة" ³، ولتدريب فريق كرة القدم من الضروري إشراك تطوير كل القدرات المتدخلة في الأداء الحركي الفردي والجماعي للاعبين، ⁴ فقد أصبح التدريب البدني هو سلاح أي فريق يبحث للوصول إلى الأداء في المستوى العالي، ⁵ فبناء وتقنين الاختبارات يكون حسب الجانب المراد قياسه فلكل صفة بدنية عدة اختبارات لكل اختبار هدف خاص ونحن بحاجة ماسة إلى اختبارات تتناسب مع التقدم الكبير الذي يشهده المجال الرياضي عن طريق

¹ - HAREL-BIRAUD, Hélène. *Manuel de psychologie à l'usage des soignants*. Elsevier Masson, 2011.

² - VIGNE, Grégory. *Détermination et variation du profil physique du footballeur de très haut niveau: référence spéciale aux performances athlétiques selon les différents postes de jeu orientant sur la validation d'un test d'agilité*. 2011. Thèse de doctorat. Université Claude Bernard-Lyon I.p 10.

³ - محمد حازم محمد أبو يوسف، أسس اختيار الناشئين في كرة القدم، نفس المرجع السابق، ص 33.

⁴ - BAROUDI, Mohamed Amine. *L'analyse vidéo de la tactique offensive en football Etude du cas de l'équipe nationale algérienne cadets (U17)*. 2015. P 40.

⁵ - TCHOKONTÉ, Sylvain Alain MONKAM. *Évolution du football et conséquences sur l'entraînement et la préparation physique et la préparation physique: application à l'étude des incidences des jeux réduits sur les adaptations des joueurs. réduits sur les adaptations des joueurs*. 2011. Thèse de doctorat. Université d'Amiens.p 16.

استخدام مختلف الأجهزة الدقيقة والمتطورة في الاختبار والقياس وأحيانا نلجأ لاختيار عدة اختبارات ونعتمد عليها لبناء بطارية متكاملة من الاختبارات ، وإن أغلب الدراسات والبحوث الخاصة بالانتقاء قد أدت إلى التوصل لكثير من المعلومات حول عملية الانتقاء ووضعت الأسس النظرية لها ، ورغم ذلك فإن الكثير من المشكلات النظرية والتطبيقية لا يزال البحث مستمرا لحلها مما يدعو للقول بأن عملية انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي وعلى مستوى مختلف الفئات العمرية لا تزال مشكلة لم تحسم بعد حتى في الدول المتقدمة التي اهتمت بهذه المشكلة .

من خلال كل ماسبق وعلى ضوء الدراسات السابقة ، وانطلاقا من نتائج الدراسة الاستطلاعية ارتأينا إلى طرح التساؤل التالي :

هل توجد اختبارات بدنية معينة تعطي فروق ذات دلالة إحصائية مقارنة باختبارات بدنية أخرى عند لاعبي الفرق المدرسية في المرحلة الثانوية ؟

5 - **فرضية الدراسة :** توجد اختبارات بدنية معينة تعطي فروق ذات دلالة إحصائية مقارنة باختبارات بدنية أخرى عند لاعبي الفرق المدرسية في المرحلة الثانوية .

6- أهداف الدراسة :

- بناء بطارية اختبارات بدنية وفق أسس علمية لاستعمالها في الانتقاء للفرق المدرسية لكرة القدم في المرحلة الثانوية.

- محاولة توحيد طريقة الانتقاء للفرق المدرسية لكرة القدم في المرحلة الثانوية باستخدام بطارية الاختبارات

- اكتشاف التلاميذ الذين يملكون استعدادات بدنية لتوجيههم والنهوض بالرياضة المدرسية ودعم الرياضة النخبوية .

7- أهمية الدراسة :

7-1- أهمية علمية نظرية :

تكمن أهمية الدراسة في كونها أداة تؤكد ما توصلت إليه بعض الدراسات السابقة والتي تقول بأن بطارية الاختبارات من أبرز التقنيات المستخدمة في عملية الانتقاء وهذا ما نصبو لتأكيدده من خلال هاته الدراسة في الواقع المعاش في المؤسسات التربوية وبالأخص المؤسسات الثانوية .

7-2- أهمية علمية تطبيقية :

هذا من خلال العمل الميداني الذي سنقوم به وهذا كله من أجل الرقي بمستوى الرياضة المدرسية بصفة عامة وفرق كرة القدم بصفة خاصة ، إضافة للرفع من مستوى التلاميذ الذين يملكون استعدادات خاصة ودعم الأندية الرياضية وجعل المدرسة الخزان الرئيسي للمنتخبات الولائية والأندية والمنتخبات الوطنية .

8- أسباب اختيار الموضوع : من أهم الأسباب التي جعلتنا نختار هذا الموضوع هي :

8-1- الأسباب الذاتية :

- لكون الباحث أستاذاً للتربية البدنية والرياضية فقد واجه مشكل الانتقاء لتشكيل فريق مدرسي لكرة القدم .

- الرغبة والتعلق بالموضوع من حيث الميول والطبيعة التربوية وطبيعة التخصص الرياضي والأكاديمي .

8-2- الأسباب الموضوعية :

- عدم تحكم المدربين في عملية الانتقاء وأغلب الأحيان عدم الاعتماد عليها تماما .
- عدم وجود طريقة أو تقنية واضحة وموحدة للانتقاء لفرق كرة القدم المدرسية في المدارس الجزائرية .
- تعدد الاختبارات التي تقيس الجانب البدني وعدم بيان أي من الاختبارات تكون فعالة أكثر .
- توفر أجهزة القياس المختلفة في مخبر المعهد والتي حفزت الباحث على بناء بطارية للاختبارات البدنية نظرا لحاجة الاختبارات لعدة أجهزة متطورة للتمكن من التأكد من دقة النتائج المتحصل عليها .

9- تحديد المفاهيم والمصطلحات :

9-1- بطارية اختبارات :

- * هي مجموعة من الاختبارات المقننة على الأشخاص أنفسهم ومعاييرها مشتقة بطريقة تسمح بالمقارنة.¹
- * ويعرفها (خاطر البيك) على أنها اختبار يتضمن عدة وحدات ويطلق عليها بطارية الاختبار.²
- **التعريف الإجرائي** : بطارية الاختبارات هي مجموعة من الاختبارات المقننة تقيس كل الجوانب أو تكون موجهة لقياس جانب من الجوانب كالجانب البدني مثلا .

9-2- الاختبار :

- * هو طريقة منظمة لمقارنة سلوك شخصين أو أكثر وهو مقياس موضوعي مقنن لعينة من السلوك.³
- * هو مجموعة من التمرينات أو الأسئلة أو المشاكل التي تقدم للفرد بهدف التعرف على استعداداته أو كفاءته أو معارفه أو قدراته.⁴

التعريف الإجرائي : هو طريقة علمية عملية وهو مجموعة من التمرينات تعد لتقيس قدرات أو صفات أو سلوكًا ما بطريقة كمية، فهي من وسائل القياس التي يستخدمها الباحث للكشف عن الفروق بين الأفراد .

1 - محمد صبحي حسانين ، طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية ، ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1987 ، ص 55 .

2 - خاطر أحمد محمد ، علي فهمي البيك ، القياس في المجال الرياضي ، ط4 ، دار الكتاب الحديث ، الكويت ، 1996 ، ص 43 .

3 - محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان ، القياس في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة 2008 ، ص 21 .

4 - موفق أسعد محمود ، الاختبارات والتكتيك في كرة القدم ، ط2 ، دار دجلة للنشر ، عمان ، 2009 ، ص 19 .

9-3 - الاختبار البدني : (التعريف الإجرائي)

* هو طريقة أداء حركة محددة بغرض قياس سمة أو صفة من الصفات المكونة للإعداد البدني وطريقة القياس تكون من حيث الكيف أو إمكانية الأداء أو عدم الأداء .

9-4 - الانتقاء الرياضي :

* هو عملية المفاضلة بمعنى اختيار أفضل الأفراد من خلال استخدام الأسلوب العلمي المتمثل في بعض القياسات والاختبارات بما يتلاءم مع متطلبات النشاط الرياضي الممارس .¹

التعريف الإجرائي : هو عملية يتم من خلالها اختيار أفضل اللاعبين على فترات زمنية متعددة وبناءا على مراحل إعداد الرياضي المختلفة .

9-5 - المراهقة :

* هي مرحلة تعتبر الأقرب إلى النضج الجنسي والعقلي والانفعالي فهي مرحلة انتقالية بين مرحلتي الطفولة والرشد وتمتد من 13 سنة إلى 19 سنة تقريبا²

التعريف الإجرائي : هي فترة ومرحلة سنية معروفة بكثرة التغيرات السريعة على مختلف جوانب الفرد (المورفولوجية ، الفيزيولوجية ، الوظيفية ، النفسية ، البدنية ، العقلية ، الانفعالية .. الخ) ، وفي دراستنا سنركز على المرحلة العمرية في المرحلة الثانوية (18-15 سنة تقريبا) .

9-6 - الفرق الرياضية المدرسية :

التعريف الإجرائي : هي عبارة عن مجموعة من التلاميذ يمثلون مؤسستهم في مختلف التخصصات الرياضية ومنها كرة القدم . وإن كل مؤسسة تربوية يجب عليها إنشاء جمعية رياضية تتكفل بإعداد الطلاب الرياضيين وكذلك الفرق لكل المنافسات مع المؤسسات التربوية الأخرى .

¹ - محمد حازم محمد أبو يوسف ، أسس اختيار الناشئين في كرة القدم ، مرجع سبق ذكره ، ص 20 .

² - عبد المنعم عبد القادر الميلادي ، سيكولوجية المراهقة ، دون طبعة ، مؤسسة شباب الجامعة ، الإسكندرية ، 2004 ، ص 53 .

الفصل الأول

بطارية الاختبارات البدنية

الجانب النظري

تمهيد :

تعتبر كل من عمليتي الاختبار والقياس ذات أهمية كبيرة في المجال الرياضي بصفة عامة وفي كرة القدم بصفة خاصة فهي تعتبر كأدوات للكشف عن مستوى الأفراد (اللاعبين) في جميع الجوانب (البدنية الفسيولوجية ، المهارية ، النفسية ، الخططية ... الخ) ، ويمكن أن لقياس كل جانب من الجوانب المذكورة مجموعة معتبرة من الاختبارات والقياسات متجمعة والتي يطلق عليها بطارية الاختبارات والتي تخضع لعدة شروط وضوابط (الصدق ، الثبات ، الموضوعية) ، وفي هذا الفصل سنتطرق لعمليتي الاختبار والقياس وبطاريات الاختبارات في المجال الرياضي .

• المبحث الأول : القياس .

1- ماهية القياس :

بدأ القياس الرياضي في تقدمه مع المحاولات الجادة للرواد من العلماء والباحثين الأوائل الذين اهتموا بقياسات الرياضة ونشير هنا إلى أعمال وجهود إدوارد هيتشكوك (Edward Hitchcock) حيث يعد الأب الروحي للقياس في التربية الرياضية فقد اهتم بالقياسات الأنثروبومترية في القرن الـ18 وكان طبيبا بشريا واهتم بتناسق الجسم البشري والتمرينات التعويضية للجسم وقام بتطوير مستويات السن والطول والوزن عام 1861 وامتدت اهتماماته إلى قياس القوة وخاصة قوة الذراعين ولقد كان الإنسان أهم مجالات القياس والتقويم في التربية الرياضية ، وتعد الاختبارات والمقاييس أساسا للعمل العلمي الجيد وأحد الأعمدة الأساسية التي يعتمد عليها قياس سلوك الإنسان .

فالقياس حسب فؤاد البهى " هو مقارنة ترصد في صورة عددية كمقارنة الأطوال بالمتر والأوزان بالكيلوغرام وتتحول نتيجة تلك المقارنة إلى أعداد نسميها درجات " أما سافرت 1990 Safirt " فترى أن القياس عبارة عن عملية يتم فيها تجميع بعض الخواص للموضوعات أو الأفراد أو الأشياء أو الأحداث كالمنافسات الرياضية طبقا لبعض القواعد .وحسب رأي كل من (محمد علاوي ونصر الدين رضوان) " فالقياس هو تلك الإجراءات المقننة والموضوعية ، والتي تكون نتائجها قابلة للمعالجة الإحصائية " وترى (ليلي فرحات) أن " القياس هو جمع معلومات وبيانات بطريقة كمية يؤسس عليها الحكم على الشيء ويتم ذلك باستخدام أدوات متعددة وتقنية خاصة في جمع البيانات مما ساعد على التقدم في عملية التقويم " ¹ .

وكما أشار (كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون)" إلى أن القياس يعني تقدير الظواهر الموضوعية للقياس تقديرا كميا " ² .

إذن فالقياس هو تقدير قيمة الشيء تقديرا كميا ، وتكون عملية القياس بغرض التعرف على الخصائص والقدرات البدنية ، المهارية والعقلية للرياضيين أو التلاميذ وذلك لمعرفة التباين وإمكانية التمييز بين الأفراد وتتم عملية القياس باستخدام وسائل وأدوات مقننة وحديثة في جمع المعلومات عن الموضوع المراد قياسه.

¹- ليلي السيد فرحات ، القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط2 ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، ص 28 .

²- كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون ، القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد (نظريات ، تطبيقات)، ط1، القاهرة، 2002 ، ص 15

2- أغراض القياس :

هناك غرضين أساسيين للقياس في التربية البدنية بشكل عام هما :

2-1- زيادة المعرفة عند الأفراد .

2-2- تحسين عملية التعليم أو التدريب .

كما نجد أغراض أخرى للقياس و هي :

- التمييز Diagnostic : وذلك لتمييز الفروق في القدرات وذلك من أجل وضع البرامج الملائمة .
- التصنيف Classification : فمن أغراض القياس تصنيف وتقسيم الأفراد إلى مجموعات متجانسة .
- التحصيل Achèvement : إنه من الأهمية الحصول على وسائل القياس الموضوعية للمحافظة على دقة النتائج بالنسبة لتحصيل الأفراد وتقديمهم .
- الإدارة Administration: يمكن الحصول على المعرفة المطلوبة من القياسات كأساس لتحديد أفضل الطرق في التعليم والتوجيه من أجل التقدم للمستوى الأعلى .
- الإشراف Supervisory: من خلال معرفة ما إذا كانت المواضيع والأهداف الموضوعية من المدرسين يمكن تحقيقها والوصول إليها .
- البحث Research: فالبحث العلمي يمكن أن يكون مؤثرا وفعالا فقط عند استخدام الاختبارات والقياسات الملائمة .¹

3- خصائص القياس :

يتصف القياس بعدد من الخصائص أهمها :

- القياس تقدير كمي : إن القياس تقدير كمي لصفات أو سمات أو قدرات أو خصائص بدنية أو حركية أو عقلية أو نفسية واجتماعية ، إذ أننا نقيس لنحصل على بيانات تعبر عن مستوى الأفراد في النمو أو الاستعداد أو التحصيل وغيرها من السمات والخصائص المميزة . فالقياس يقوم على أساس أنه إذا وجد شيء فإنه يوجد بمقدار فإذا كان يوجد فإنه يمكن قياسه .

¹- محمد إبراهيم شحاته ، محمد جابر بريقع ، القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي ، منشأة المعارف ، الإسكندرية، 1995، ص 10-11.

- القياس المباشر والغير مباشر: قد يكون القياس مباشر أو غير مباشر فنحن نقيس الطول باستخدام وحدات قياس مثل السنتيمتر ، والوزن بالكيلوغرام وهذه القياسات تعتبر مباشرة بينما لا نستطيع قياس النمو الحركي أو النفسي أو الاجتماعي بنفس الطريقة أي المباشرة و إنما يتم قياسه بالمظاهر التي تدل عليه وهي قياسات غير مباشرة مثل قياس الاتجاهات نحو النشاط الرياضي فهي تقاس عن طريق مظاهر السلوك التي تدل عليها .
- القياس يحدد الفروق الفردية : يدور القياس حول الكشف عن الفروق التي يمكن قياسها هي الفروق في ذات الفرد نفسه وذلك لمعرفة نواحي القوة والضعف عن طريق مقارنة الفرد بنفسه وتقيد في اختيار نوع النشاط الرياضي والفروق بين الأفراد الذين يكونون في عمر زمني واحد ويفيد قياس هذه الفروق في التوجيه التربوي الرياضي والفروق بين الجماعات الرياضية ، فروق بين البنين والبنات ، فروق في الأعمار والجنسيات ... الخ و قياس هذه الفروق يفيد في تحديد العوامل التي قد تكون وراء هذا الفرق .
- القياس وسيلة للمقارنة : نتائج القياس نتائج نسبية وليست مطلقة فالحكم على نتائج القياس يستمد من معايير مأخوذة من مستوى جماعة معينة من الأفراد ، فحصول الفرد على درجة معينة في اختبار القوة العضلية مثلا لا يعني شيئا بالنسبة لنا ما لم نقارن مستوى الفرد بمستوى الجماعة التي ينتمي إليها .¹

4-عناصر القياس :

عناصر القياس هي :

4-1- الأشياء أو الخصائص التي نقيسها .

4-2- الأعداد أو الأرقام التي نشير بها لهذه الأشياء .

4-3- قواعد المقابلة بين الأشياء والأرقام.²

¹ - محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، مرجع سبق ذكره ، ص 29 - 31.
² - مصطفى باهي، صبري عمران، الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية ، ط1 ، مكتبة الأنجلو المصرية، مصر، القاهرة، 2007 ، ص26.

5- أنواع القياس : القياس نوعان :

5-1- قياس مباشر : كما يحدث عندما نقيس مسافة لاعب وثب طويل أو عريض أو طول ووزن شخص ما . بطريقة مباشرة بواسطة الأجهزة والوسائل كقياس القوة العضلية بالدينامومتر .

5-2- قياس غير مباشر : كما يحدث تماما في قياس تحصيل التلاميذ في مادة ما .¹ وهذا النوع من القياس يعتمد على التجريب بواسطة الاختبارات المقننة ويستخدم في قياس الاستعدادات العقلية والسمات الشخصية وغيرها كما يقول (محمد صبحي حسنين) عن القياسات الغير مباشرة " بأنها تلك التي يتم فيها تحديد الكمية المقاسة على أساس نتائج القياس المباشر لكمية أخرى تربط بالكمية المقاسة بواسطة دالة بسيطة " ²

6- مستويات القياس :

للقياس عدة مستويات وليس كما يتبادر للبعض أن المعالجات الإحصائية المركبة والمعقدة يجب تطبيقها في جميع أنواع القياس بل يتصور البعض أن القياس يبدو مستحيلا بدون تطبيق العمليات الحسابية .
و في ضوء كل هذا إضافة للمفاهيم المرتبطة بالأعداد أو الأرقام الناتجة عن القياسات المختلفة (ستيفن Stevens) قام بتقسيم مستويات القياس إلى أربعة مستويات لكل منها قواعده وحدوده الإحصائية المناسبة و هذه المستويات هي :

Nominal scales	- المقاييس الإسمية
Ordinal scales	- مقاييس الرتبة
Interval scales	- مقاييس المسافة
Ratio scales	- مقاييس النسبة

*المقاييس الاسمية :

هي أدنى مستويات القياس وتستخدم الأرقام أو الأعداد للتسمية أو التحديد أو التصنيف أي أن المقاييس الاسمية عبارة عن أرقام مقترحة تعطى للأفراد أو المجموعات ، ولا يكون هذا الرقم يشير لأي مدلول سوى

¹ - مصطفى باهي ، صبري عمران، الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية ، نفس المرجع السابق ، ص 26 .
² - محمد صبحي حسنين ، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ط3 ، دار الفكر العربي ، 1995 ، ص 25-54 .

أنه يشير إلى رقم الفرد أو المجموعة ، والعملية الحسابية الوحيدة التي يمكن تطبيقها على المقاييس الاسمية هي العد لأنها لا تدل على أي مضمون كمي ، مثل أرقام الأقمصة لدى اللاعبين .

*مقاييس الرتبة :

تعتبر مقاييس الرتبة أكثر تقدماً من المقاييس الإسمية والأعداد والأرقام فهنا تدل على مرتبة أو يراد بها ترتيب معين فمثلاً إعطاء أكبر رقم للفرد الذي يسجل أكبر نتيجة . وفي المقاييس الرتبوية لا نستطيع استخدام عمليات الجمع أو الطرح أو الضرب أو القسمة والمتوسطات والانحرافات أيضاً ، ولكن يمكن استخدام أساليب إحصائية أخرى مثل معامل ارتباط الرتب .

*مقاييس المسافة :

وفي هذا المستوى من القياس نستطيع أن نقدر المسافة أو نحدد مدى البعد الذي يفصل بين فردين أو شيئين في الظاهرة التي نحاول قياسها شريطة أن تكون هذه المسافات متساوية و في هذا المستوى من القياس توجد وحدة عامة للقياس بين درجة وأخرى ولكن لا يوجد لها نقطة (صفر حقيقي) ، ويمكن استخدام عمليات الجمع والطرح ولا يمكننا أن نستخدم عملية القسمة .

*مقاييس النسبة :

تعتبر أعلى مستويات القياس ولها وحدة عامة للقياس وتتميز بوجود نقطة (صفر حقيقي) وفي هذا النوع من المقاييس يمكن استخدام كل العمليات الحسابية البسيطة وكذلك المعقدة والمركبة .¹ وقد لخص (أحمد يعقوب النور) مستويات القياس في الجدول التالي :

المستوى	الخصائص	أمثلة
المقياس النسبي	الأرقام تمثل وحدات متساوية تبدأ من صفر مطلق ، يمكن استخدام النسب لمقارنة الأرقام	الطول و الوزن
الوحدات متساوية	الأرقام تمثل وحدات ومسافات يمكن مقارنة المسافات بين الدرجات	الحرارة
المقياس الرتبوي	الأرقام مرتبة ترتيباً تنازلياً أو تصاعدياً والمسافات بين الرتب غير متساوية	الترتيب
المقياس الإسمي	الأرقام تحل محل الأسماء ، الأرقام تمثل فئات	الجنس والجنسية

² الجدول رقم 01 : يمثل مستويات القياس .

¹ - محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، مرجع سابق ، ص 24-28 .

² - أحمد يعقوب النور ، القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، الجنادرية للنشر والتوزيع ، دون طبعة ، الأردن ، عمان ، 2007 ، ص 27 .

7- العوامل التي تؤثر في القياس :

- الشيء أو السمة المراد قياسها .
- أهداف القياس .
- نوع المقياس ووحدة القياس المستخدمة .
- طريقة القياس ومدى تدريب الذي يقوم بالقياس وجمع الملاحظات .
- عوامل أخرى متعلقة بطبيعة الظاهرة المقاسة من جهة وطبيعة المقياس من جهة أخرى وعلاقته بنوع الظاهرة المقاسة .¹

8 - أهمية القياس :

للقياس أهمية كبيرة في المجال الرياضي حيث يهتم بالنتائج التي يحققها الأفراد وحول التقدم المحقق أو التراجع إن وجد في عملهم التدريبي والقياس من الناحية النفسية يشير إلى الإجراءات التي تستخدم لقياس الفروق النسبية بين الأفراد وهو يعتمد بشكل عام على معرفة الاستجابات الراهنة ، واستخدامها لغرض التنبؤ واتخاذ القرارات بالنسبة للسلوك المستقبلي . فالأهمية تكمن في كونه يعطينا مؤشرات كمية حول الحالة الراهنة للأفراد حتى تجعلها أساس يرتكز عليه من أجل تقييم البرامج الموضوعية حيز التطبيق وتقويمها إذا تطلب الأمر وظهر هناك تراجع أو ثبات في مستوى الأفراد وتبقى عملية القياس ضرورية ومهمة في بناء البرامج التدريبية والوصول بالفرد لأعلى المستويات .²

- المبحث الثاني : الاختبار .

1 - ماهية الاختبار :

بدأ الاهتمام بالاختبارات منذ سنين طويلة ففي عام 1913 يعتبر (ديفيد براس David Brace) أول من حاول إعداد اختبارات للتعرف على القدرات الأساسية في كرة السلة وكرة القدم في جامعة تكساس بالولايات المتحدة الأمريكية ، وتواصلت الدراسات حول إعداد مجموعة من الاختبارات لقياس القدرة

¹ - مصطفى باهي ، صبري عمران، الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية ، نفس المرجع السابق، ص 26-27.

² - محمد نصر الدين رضوان ، كمال عبد الحميد إسماعيل ، مقدمة التقويم في التربية الرياضية ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص 43 .

الرياضية واللياقة البدنية وفي عام 1930 وضعت بطاريات إختبار تعتمد على أسس علمية وتم نشرها وزاد الإهتمام أكثر بالإختبارات¹ التي تعتبر أداة وصفية لظاهرة معينة سواء كانت هذه الظاهرة هي قدرات الفرد أو خصائصه السلوكية النمطية أي سماته ونقصد بالوصف هذا الوصف العلمي وذلك عن طريق ترجمتها إلى أرقام أو رموز .

فالإختبار حسب فؤاد أبو حطب " هو طريقة منظمة للمقارنة بين الأفراد أو داخل الفرد الواحد في السلوك أو في عينة منه ، في ضوء معيار أو مستوى أو محك " ²

وحسب (محمد نصر الدين رضوان) " فالإختبار عبارة عن أداة قياس Measurement Device تستخدم للحكم على جانب (مظهر) أو جوانب محددة بالنسبة للمفحوص مثل الإنجاز أو الذكاء أو الشخصية وغيرها " ³

ويرى (أحمد ماهر) الإختبارات " على أنها تلك الإجراءات التي تتبع لقياس مدى توافر خصائص معينة في الفرد أو أنها مقاييس يمكن استخدامها للحكم على إمكانية قيام الفرد بمهام وأنشطة وظيفية معينة " ⁴

أما (كرونباك Cronback) فانه يرى أن الإختبار " إجراء منظم أو مقنن لملاحظة سلوك الفرد ووصفه بمعاونة مقياس كمي " ⁵.

فالإختبار هو طريقة علمية عملية وهو مجموعة من التمرينات تعد لتقيس القدرات أو الصفات كالقدرات البدنية (التحمل ، القوة ، السرعة ، الرشاقة ، المرونة) بطريقة كمية ، وهذا بهدف التعرف على الاستعدادات عند الأفراد من لاعبين ورياضيين بصفة عامة ، ومعرفة الفروق بين هؤلاء الأفراد .

وهنا نستخلص أن الإختبار في المجال الرياضي يعد أحد طرائق القياس وأدواته والتي تعتمد على التجربة والإختبارات هي المصدر الأساسي للتعرف على حالة الفرد الرياضي واستعداداته البدنية وذلك لتقنين العملية التدريبية واختيار أبرز وأفضل العناصر القادرة للاستمرار والوصول لأعلى مستويات الأداء .

¹ - ليلي السيد فرحات ، القياس والإختبار في التربية الرياضية ، مرجع سبق ذكره ، ص 20-22.

² - أحمد علي علي خليفة ، التقويم والإختبارات ، قسم التربية البدنية ، الكلية الجامعية بالقنفذة ، دون سنة ، جامعة أم القرى، السعودية ، ص 5 .

³ - محمد نصر الدين رضوان، المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2006 ، ص 22.

⁴ - أحمد ماهر ، الإختبارات واستخدامها في إدارة الموارد البشرية والأفراد ، الدار الجامعية ، الإسكندرية ، 2003 ، ص 18.

⁵ - محمد صبحي حسنين ، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، مرجع سبق ذكره ، ص 58.

2 - ما الذي تقيسه الاختبارات ولماذا نقوم بالاختبار؟

تقوم الاختبارات بقياس أشياء معينة في الأفراد ، ومن أهم ما يتم قياسه مايلي :

- قدرات الشخص ومن أهمها الذكاء والقدرات الميكانيكية والحواس والقدرات الحركية .
- المعرفة بجوانب علمية أو عملية أو وظيفية ويطلق عليها أحيانا التحصيل العلمي أو المعارف الوظيفية .
- الاستعدادات الكامنة والتي لم تأخذ فرصتها بعد لكي تظهر بشكل كامل في العمل .
- الميولات الشخصية والمهنية .
- القيم والمثاليات .
- الاتجاهات النفسية .
- الصفات الشخصية لدى الفرد مثل درجة التوتر والانفعال ، الثقة بالنفس ، الرغبة في الانجاز...
- اللياقة الطبية .
- كفاءة الأداء في الوظيفة الحالية .¹

ونحن في دراستنا هذه سنحاول التركيز على الجانب الحركي والبدني وكفاءة الأداء نظرا للتخصص المتبع وطبيعة الدراسة ، فالاختبارات البدنية تحاول الكشف عن استعدادات الأفراد وقدراتهم البدنية (المداومة (التحمل) ، القوة ، السرعة ، الرشاقة ، المرونة) .

3 - لماذا نقوم بالاختبار ؟

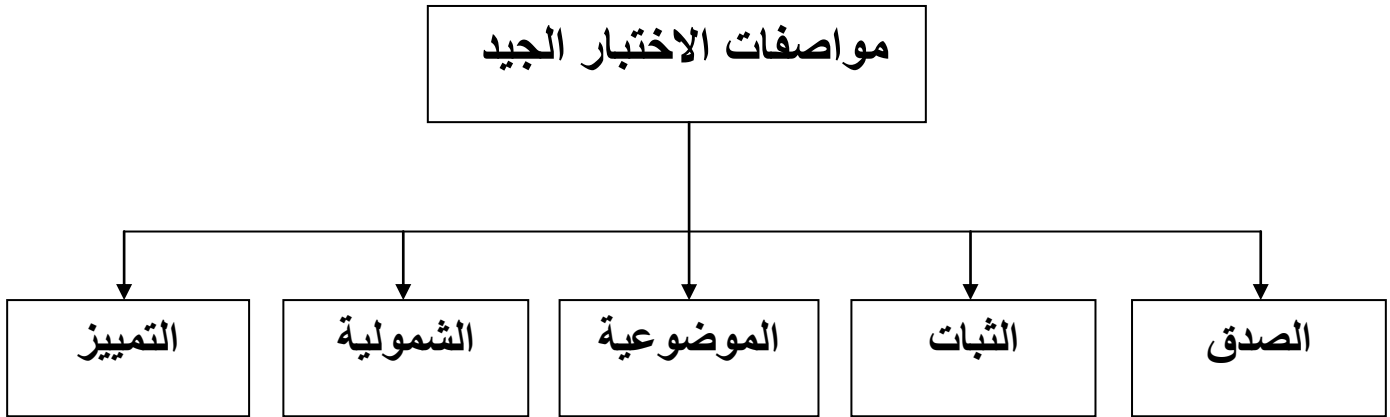
الأكيد أن الأداء الجيد يكون نتاج عدة عوامل منها العوامل والمكونات الوراثية والنفسية والتقنو-تكتيكية والبيوميكانيكية والفسولوجية ، ودور الاختبار والتقييم هنا هو عزل مختلف المكونات والعوامل المتدخلة في التخصص الرياضي (في هذه الدراسة كرة القدم مثلا) وكذلك نقوم بالاختبار لتحديد وترتيب المتغيرات والأولويات التي تشارك في تحسين الأداء الرياضي ومن جهة أخرى فالاختبار(التقييم Evaluation) يسمح بتوجيه الرياضي وتعظيم إمكاناته وقدراته .²

¹ - أحمد ماهر ، الاختبارات واستخدامها في إدارة الموارد البشرية والأفراد ، نفس المرجع السابق ، ص 18-19.

² - N .DEKKAR. A.BRIKCI .R.HANIFI .technique d'évaluation physiologique des athlètes . édition par le comité olympique algérien. 1ere édition 1990 . p1 .

4 - مواصفات ومتطلبات الاختبار الجيد :

فالاختبار الجيد يجب أن تتوفر فيه عديد المواصفات والمتطلبات وهي :



الشكل رقم 01 : مخطط يبين مواصفات الاختبار الجيد.

- الصدق : وهو قدرة الاختبار على قياس ما وضع لقياسه .
- الثبات : ويقصد به أن يعطى الاختبار نفس النتائج إذا ما كرر تطبيقه على نفس المجموعة وفي نفس الظروف .
- الموضوعية : وتعني عدم تأثر درجات الاختبار بذاتية المصحح أو انطباعه .
- التمييز : وهي قدرة الاختبار على إظهار ما بين الأفراد (التلاميذ) من فروق في الأداء .
- الشمولية : وهذا المعيار أو الصفة تضاف في حالة الاختبارات التحصيلية وذلك لأن يكون الاختبار لا يقيس جانبا واحدا من جوانب الأداء ، وهنا في هاته الدراسة فالاختبارات تعتبر اختبارات بدنية محضة أي تقيس العامل البدني فقط .¹

إضافة إلى المواصفات الخمسة الماضية فجانبا كل من الصدق والثبات والموضوعية والتمييز أضاف كل من (أحمد مصطفى قطب وأسامة عبد المنعم) في ورقة دراسية في المستحدث في القياسات المعملية الفسيولوجية مواصفات أخرى منها :

لابد للاختبار الفسيولوجي المستخدم أن يكون ذا ارتباط وثيق بالأداء الحقيقي للصفة المراد قياسها فعلى الرغم من أن قياس معدل vo_2max يعد مؤشرا صادقا للاستدلال على صفة التحمل الدوري التنفسي لدى

¹ - سند توكيني، بناء الاختبارات ، هيئة التأطير بالمعهد الوطني لتكوين مستخدمي التربية وتحسين مستواهم ،الحراش،الجزائر، 2005،ص29.

الرياضي وبالرغم من أنه يتصف بالثبات والموضوعية إلا أنه لا يصلح للاستعمال كمؤشر للأداء البدني لدى رياضي المسافات القصيرة الذين ينبغي أن يتصفوا بقدرة لاهوائية عالية (وليس قدرة هوائية) كما أن اختبار القوة المتفجرة الذي يعد مهم لرياضي القفز والعدو السريع يعتبر غير مهم لرياضي الماراتون .

هذا يعني أنه من الضروري بما كان أن تكون طريقة إجراء الاختبار تحاكي إلى حد كبير طريقة الأداء البدني في ذلك التخصص فلا يصلح قياس القدرة الهوائية للسباحين باستخدام دراجة الجهد ، أو السير المتحرك لإجهاد متساقبي الدراجات ، إضافة لهذا إمكانية استخدام الاختبار وفقا لما يتوفر من نواحي مادية ومساعدين وأجهزة¹ .

5 - أنواع الاختبارات :

فالاختبارات حسب كل من (مصطفى باهي وصبري عمران) تنقسم لعدة أنواع وهي :

5-1- اختبارات الورقة والقلم : وتكون في شكل قوائم من بنود تتطلب الإجابة عليها باستخدام القلم ومن مميزاتها أنها واضحة ويمكن استخدامها جماعيا ولا تصلح إلا مع الراشدين ولا يمكن استخدامها مع الأميين الذين لا يقرؤون ولا يكتبون .

5-2- أجهزة الاختبار : تستخدم هذه الأجهزة في التجارب والبحوث العلمية أو عمليات الفحص والتشخيص.

5-3- الاختبارات الغير لفظية : وهي الاختبارات التي تستخدم مع الأفراد الذين لا يستطيعون فهم اللغة كما أنها تتناسب مع الأطفال وبعض فئات المعاقين ... إلى غير ذلك .

5-4- الاختبارات الأدائية : تستخدم في مجال قياس القدرات ، حيث تعد الدرجة تعبيرا عن قدرة أو استعداد المفحوص في مجال معين ، ومثال عن القدرات هو القدرات البدنية والحركية² .

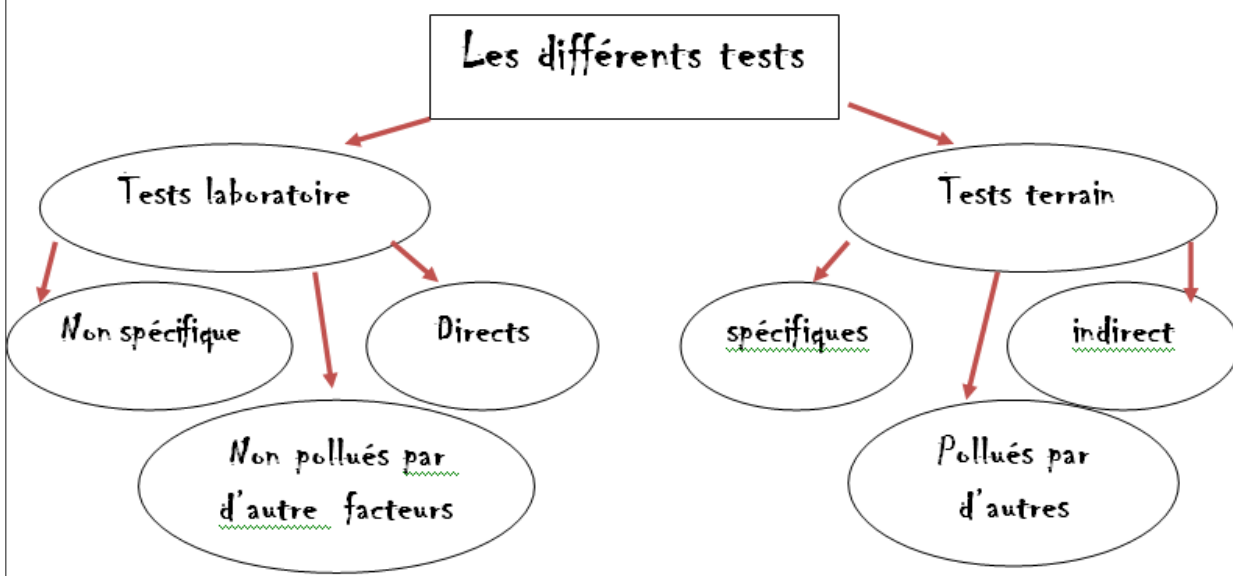
¹ - أحمد مصطفى قطب ، أسامة عبد المنعم ، ورقة دراسية في المستحدث في القياسات المعملية الفسيولوجية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، دون سنة ، القاهرة ، ص 08 .

² - مصطفى باهي ، صبري عمران، الاختبارات و المقاييس في التربية الرياضية ، مرجع سبق ذكره ، ص 27-28.

وقد قسم (ALEXANDRE DELLAL) الاختبارات إلى نوعين أساسيين وهما :¹

* اختبارات مخبرية

* اختبارات ميدانية



الشكل رقم 02 : يبين أنواع الاختبارات حسب ALEXANDRE DELLAL .

6 - خطوات بناء وتصميم الاختبارات :

عند تصميم وبناء أي اختبار هناك عدة إجراءات ضرورية يجب على مصمم الاختبار مراعاتها وأخذها بعين الاعتبار وهي حسب (موفق أسعد محمود) :

- تحديد الغرض من الاختبار وتحديد أهداف الاختبار .
- إعداد وتهيئة الأمور الأساسية للاختبار (العناصر المراد قياسها) .
- تحديد الزمن المستغرق لإجراء الاختبار .
- تحديد مفردات الاختبار ووضع تعليمات للاختبار .
- تحديد طريقة وأسلوب تسجيل للاختبار .
- إجراء تجربة أولية للاختبار (تجربة استطلاعية) .
- إجراء اختبار نهائي لمفردات وعناصر الاختبار والتأكد من صدق وثبات وموضوعية الاختبار .²

¹ - Alexandre Dellal , De l'entrainement a la performance en football. Edition De boeck. Bruxelles. 2008. P 266.

² - موفق أسعد محمود ، الاختبارات والتكتيك في كرة القدم ، ط 2 ، دار دجلة ، عمان ، الأردن ، 2009 ، ص 23-24.

فقبل إجراء أو تصميم أي اختبار يجب إتباع هاته الخطوات المهمة انطلاقا من الهدف أو الغرض من الاختبار مرورا بتحديد مفردات الاختبار والقيام بتجارب أو محاولات لتطبيق الاختبار لضبط مختلف المتغيرات التجريبية ثم ضبط وتأكيد الصدق والثبات والموضوعية وصولا لتطبيق الاختبار .

وقبل ذلك يجب تحقيق وتوفير بعض الشروط لإعطاء الاختبار وهي كما أجمعت أغلب الدراسات :

- تهيئة الظروف المثلى لتطبيق الاختبار من توفير المكان وضبط كل من الإضاءة ودرجة الحرارة واختيار الوقت المناسب والتأكد من حالة المختبرين وتنظيمهم حسب نوع الاختبار .
- تحضير مختلف البطاقات لتسجيل نتائج ودرجات الاختبار .
- اختيار المساعدين وتدريبهم وهنا يجب اختيارهم بدقة وعناية لأن ذلك يساعد على الحصول على نتائج دقيقة خالية من أخطاء القياس .
- شرح الاختبارات للمختبرين من تنفيذ وحساب النتائج وإعطاء التعليمات اللازمة .

7- أهمية واجبات الاختبارات والمقاييس بالنسبة للمدرب :

لخصها (حنفي محمود مختار) في عدة نقاط وذكر أن للاختبارات والمقاييس أهمية كبيرة للمدرب فهي تساعده في :

- تخطيط عملية التدريب .
- تنظيم التدريب .
- تقييم التدريب ، والأداء المهاري والبدني للاعب .
- قياس المعرفة والإدراك الخططي للاعب ¹.

وبين (أحمد علي علي خليفة) أهمية الاختبارات والمقاييس في المجال الرياضي بالنسبة لكل من مدرس التربية الرياضية من جهة والمدرب الرياضي من جهة أخرى .

أولا : لمدرس التربية الرياضية :

*تقسيم التلاميذ في مجموعة متجانسة لحسن سير العملية التعليمية .

¹ - حنفي محمود مختار ، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، دون طبعة ، مدينة نصر ، القاهرة ، دون سنة ، ص 321.

*اكتشاف الموهوبين رياضيا وانتقائهم وتوجيههم للأنشطة التي تتلاءم مع إمكانياتهم وقدراتهم البدنية .

*التعرف على مستوى نمو التلاميذ ومقارنة مستواهم بالمستويات الأخرى .

*تقويم مستوى التقدم والنمو نتيجة العملية التعليمية والتدريبية للتلاميذ للتعرف على مدى تحقيق الأهداف.

*التعرف على نقاط الضعف لدى التلاميذ ومحاولة إيجاد العلاج المناسب .

*إثارة الحماس لدى التلاميذ ومقارنة نتائجهم ببعض لرفع مستوى الأداء .

*تقويم المدرس والبرنامج التعليمي أو التدريبي ومدى ملاءمته للتلاميذ .

ثانيا : المدرب الرياضي :

*التعرف على الحالة التدريبية العامة باستخدام الاختبارات الحركية وبدراسة الإمكانيات الوظيفية للأجهزة الداخلية في الجسم ، والقياسات الأنتروبومترية ، مع تحديد القدرات النفسية والبدنية .

*التعرف على الحالة التدريبية الخاصة للرياضي باستخدام الاختبارات التي تتضمن القياسات الوظيفية لأجهزة الجسم والنفسية والقدرات البدنية والمهارية والصحية للرياضيين .

*التعرف على مدى التقدم في النتائج الرياضية ومتابعتها للوصول إلى المستويات العليا .

*انتقاء الناشئين عن طريق الاختبارات في الرياضات المختلفة .

*التعرف على طرق التدريب والتخطيط المختلفة واستخدام المناسبة منها وفقا لنتائج الاختبارات .

*وضع مستويات خاصة لكل لعبة سواء للناشئين أو للاعبين المستويات العالية من الجنسين وتتبع مراحل تقدمهم .¹

8- هل يتطلب الاختبار أفراد مدربين للقيام بالاختبار :

غالبا ما يتم الاستعانة بمساعدين عند أداء الاختبارات وخاصة إذا ما كانت بطارية الاختبارات متعددة بدرجة كبيرة وذلك من أجل الاقتصاد في المال والجهد والزمن ، إضافة إلى ذلك فهناك بعض الاختبارات

¹ - أحمد علي علي خليفة ، التقويم والاختبارات ، قسم التربية البدنية ، مرجع سبق ذكره ، ص 7-8 .

تحتاج إلى خبرة ومهارة القائم بالتنفيذ ، لأنه في حالة ما أعطي لأكثر من فرد للقيام بإدارة نفس الاختبار فان ذلك يتطلب حساب معامل الموضوعية ، لذا يجب اتخاذ كافة الإجراءات التي تحتم تواجد المساعدين في الزمن المحدد لأداء الاختبارات كما يوصى هنا بأهمية الاجتماع بالمساعدين وشرح شروط أداء الاختبارات مع إعطاء نماذج تطبيقية للأداء الصحيح مع شرح كاف لجميع الخطوات التنفيذية وهنا يفضل عدم الاستعانة بالتلاميذ للقيام بهذا العمل بقدر المستطاع وذلك من أجل الحصول على دقة النتائج . وهنا يجب الإشارة بأن الاختبارات التي تحتاج إلى عدد كبير من المساعدين تصبح غير عملية وفي هذه الدراسة تم الاستعانة بعدة مساعدين مختصين في المجال الرياضي(أنظر الملحق رقم 01) .

9- هل يتطلب الاختبار أجهزة باهظة التكاليف :

تعتبر التكاليف المادية الخاصة بتنفيذ الاختبارات من أهم العقبات التي تواجه القائمين على برامج القياس ومما لا شك فيه فان هناك مصادر لها من الأجهزة العلمية والآلات الالكترونية والتي يمكن استخدامها في تنفيذ الاختبارات للحصول على الدقة ، ورغم ذلك وفي الحقيقة فان الميزانيات المخصصة للتربية البدنية والرياضية نادرا ما يمكن أن تغطي توفير مثل هذه الأجهزة العالية ولذلك فان العديد من الاختبارات قد تحذف بسبب التكلفة المرتفعة .¹

ولكن مؤخرا في الجزائر وفي عدة ملتقيات ركز مفتشوا مادة التربية البدنية والرياضية على استخدام وسائل وأجهزة التكنولوجيا الحديثة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية وهذا قد يكون حافزا للأساتذة في استخدام الأجهزة والوسائل الحديثة ومختلف البرمجيات في الحصة وخلال الأنشطة الخارجية وخاصة منها عمليتي الاختبار والقياس .

10- الاختبارات والمقاييس كوسيلة من وسائل التقويم في الألعاب الجماعية :

يرى (عماد الدين عباس أبو زيد) أن الاختبارات والمقاييس في الألعاب الجماعية من أكثر وسائل التقويم فاعلية وفي إثارة اللاعب نحو التعلم والتدريب لمحاولة الوصول بهم لأعلى المستويات الرياضية ، وتشير نتائجها إلى مستوى أداء اللاعب في مهارة رياضية معينة حيث أن إدراك اللاعب للمستوى الذي وصل إليه يساعده على تثبيت الاستجابة الصحيحة ومحاولة تقويم أداءه من خلال إصلاح أو تجنب المحاولات الخاطئة كما تسهم في المقارنة بين تقدم اللاعب ونفسه أو بين اللاعبين فيما بينهم ، ولقد لعبت

¹ - إبراهيم أحمد سلامة ، المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية ، مرجع سبق ذكره ، ص 7-8 .

الاختبارات والمقاييس دورا هاما في مجال التدريب الرياضي وخاصة تلك التي تسهم في التعرف على مستوى القدرات البدنية التي يتمتع بها لاعبون معينون في تخصص ما أو القدرات التي تتطلبها مهارة .

فالاختبارات تستخدم في عمليات الانتقاء أو متابعة ديناميكية تطور مستوى الاداءات المختلفة للاعبين خلال مراحل التدريب المختلفة بالإضافة لتقييم الأحمال المعطاة للاعب بهدف تقنين تلك الأحمال حتى تكون مناسبة لقدرات اللاعبين ويستطيع من خلالها الوصول لأفضل المستويات الرياضية العالية.¹

11- أهمية وأهداف الاختبارات في المجال الرياضي :

يمكن تلخيص أهداف الاختبارات في نقاط ذكرها (أحمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك) وهذا إضافة لما ذكره (أحمد علي علي خليفة) في كتابه التقييم والاختبارات :

* معرفة الحالة التدريبية العامة والخاصة عن طريق الاختبارات الحركية والقياسات الوظيفية والبدنية .

* معرفة ديناميكية التطور الحركي للنتائج الرياضية وتتبعها وكذلك الاستدلال على الأسباب .

* دراسة أشكال تخطيط التدريب والتوجيه .

* دراسة طرق الانتقاء للموهوبين رياضيا .

* تصميم التدريب النموذجي إضافة لتتبع الرياضي لنتائجه ومستواه .

* التأكد من النواحي النظرية ومدى تطابقها مع الواقع العلمي وتحديد الحالة الصحية للرياضيين .

* وضع مستويات خاصة لكل لاعب سواء ناشئين أو أبطال المستويات العليا.²

وقد لخص (يوسف لازم كماش وصالح بشير أبو خيط) أغراض الاختبارات والمقاييس في مجال كرة القدم في قياس مختلف الجوانب وهي (قياس الحالة الفسيولوجية للاعبين ، اللياقة البدنية ، ومستوى المهارات الأساسية، القدرات الخطية لدى اللاعبين ، وقياس الصفات النفسية لدى اللاعبين).³

¹ - عماد الدين عباس أبو زيد ، التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية ، ط1 ، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2005، ص 379.

² - بن قوة علي ، تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الأساسية عند لاعبي كرة القدم ناشئين 14-16 سنة ، رسالة دكتوراه ، منشورة ، جامعة الجزائر ، 2003-2004 ، ص 27 .

³ - يوسف لازم كماش ،صالح بشير أبو خيط ،المبادئ الأساسية لتدريب كرة القدم ،ط1، دار زهران للنشر والتوزيع ،الأردن،2011،ص278.

12- أهمية الاختبار والقياس في كرة القدم :

يعتبر كل من (أحمد خاطر وعلي البيك) الاختبارات هي الأسلوب العلمي السليم والأساس للوصول إلى المستويات الرياضية العالية ، لذلك وجب استخدام الاختبار والقياس كوسيلة فعالة وإيجابية لتقييم الحالات العامة والخاصة .

وكما أشار (شامل كامل وكاظم الربيعي) أن استخدام الاختبار والقياس في كرة القدم لا جدل فيه من حيث الأهمية وذلك للوقوف على حقيقة المستوى البدني والمهاري لكل لاعب يساهم في إعداد البرامج التدريبية بصيغ علمية وموضوعية .

ويلخص (محمود أبو العينين ومفتي إبراهيم) أهمية الاختبارات في كرة القدم كمايلي :

- قياس حالة اللاعب البدنية من حيث (التحمل، القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة) .
- قياس حالة اللاعب الفنية من حيث (دقة التمرير والتصويب، التحكم والسيطرة والمراوغة..).

إضافة إلى أهمية قياس مهارة اللاعبين والتفكير التكتيكي لتحديد جوانب الضعف والقوة والتعرف على مستوى التقدم الذي يحققه اللاعبين .¹

13- الاختبارات البدنية :

الاختبارات هي المقياس الدقيق الذي يستطيع المدرب بواسطتها أن يحكم على حالة التدريب الحقيقية للاعب ، والاختبار هو المؤشر الوحيد لحالة تدريب اللاعب وهو الوسيلة الوحيدة التي تقنع اللاعب بحالته وتبعده عن الشك في تحيز المدرب . وحسب (حنفي محمود مختار) فاختبارات حالة التدريب تنقسم إلى نوعين :

أ-الاختبارات العامة :

*اختبارات قدرة الأداء الحركي .

*اختبارات الصفات البدنية (تحمل ، قوة ، سرعة ، رشاقة ، مرونة) .

*اختبارات قياس الصفات الإرادية والحالة النفسية للاعب .

¹ - غازي صالح محمود ، كرة القدم (المفاهيم-التدريب)، ط1 ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، الأردن، عمان، 2011، ص63.

فهارته الاختبارات تستخدم لمعرفة أداء اللاعب الحركي والبدني والنفسي حتى يستطيع المدرب برمجة الفترات التدريبية وتزداد هذه الأهمية للاختبارات مع الأشبال والناشئين على وجه الخصوص .

ب-الاختبارات الخاصة :

وتشمل قياس المقدرة الفنية الخططية للاعب ومن هنا نلاحظ أن القاعدة الحقيقية لمعرفة حالة التدريب للاعب هي تكمن في الاختبارات والتي منها اختبارات الأداء الحركي أو القدرات والصفات البدنية (المداومة (التحمل) ، القوة ، السرعة ، الرشاقة ، المرونة) .¹

فالاختبار البدني هو قياس مكون من مكونات اللياقة البدنية ، وهو يعتبر مؤشر هام وضروري للاطلاع أو معرفة حالة التدريب وتقييم مختلف البرامج التدريبية وانقاء أبرز العناصر (اللاعبين) لمختلف الفرق المحلية والجهوية وحتى الوطنية ، وخاصة في كرة القدم كما ذكره العديد من المختصين والباحثين وأوضح (Alexandre Dellal) أن التقييم البدني للاعب كرة القدم يسمح لكل مدرب بجمع عدة معلومات محددة في كل فترة من فترات الموسم ، إضافة للأخذ بعين الاعتبار بعض المعلومات التي تسمح بتحديد ملف (Profil) للاعب لمعرفة العمل المبرمج والمنتظر على طول الموسم ومن خلال استغلال مختلف النتائج التي تسمح بإنشاء برامج فردية للتدريب لكل لاعب وتحسين الأداء العالي مع الفريق .²

فبالعودة إلى الماضي فإن اللياقة البدنية عانت كثيرا من صعوبة تحديد مكوناتها بشكل دقيق وموضوعي وكان الحكم عليها يتم عن طريق الملاحظة خلال المنافسات والألعاب الرياضية³ . أما في الوقت الحالي فأصبحت طريقة التقييم وتحديد الصفات البدنية بين الأفراد من القضايا التي خلقت نوعا من النقاش والجدل لذلك ظهرت الكثير من الاختبارات الفردية منها والمتجمعة في بطاريات الاختبارات وغالبا ما نستخدمها لإجراء تقييم سريع لمجموعات كبيرة من الأفراد مثل التلاميذ في المراحل الدراسية المختلفة وتشتمل هاته البطاريات على عدد من الاختبارات الفردية بحيث يقيس كل اختبار عنصرا بدنيا كالسرعة والقوة مثلا وقد تكون عدد من الاختبارات الفردية التي تقيس عنصرا بدنيا واحدا .⁴

¹ - حنفي محمود مختار ، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، مرجع سبق ذكره ، ص 321.

² - Alexandre Dellal . **De l'entraînement a la performance en football** . O.P.CIT. p 230 .

³ - مصطفى السايح محمد، صلاح أنس محمد ، الاختبار الأوروبي للياقة البدنية يوروفيت (Eurofit) ، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، الإسكندرية ، 2009. ص23 .

⁴ - أحمد محمد خاطر ، على فهمي البيك ، القياس في المجال الرياضي ، مرجع سابق ص 199 .

14- بطارية الاختبارات البدنية :

وتعرف بطارية الاختبارات على "أنها تجميع عدد من الاختبارات لغرض دراستها لظاهرة أو سلوك معين عند الإنسان ويسمى كل اختبار داخل هذه البطارية باختبار فرعي " وهكذا تعتبر البطارية مجموعة من الاختبارات الفرعية التي جمعت لدراسة هدف أو غرض مشترك¹.

وقد أصبحت تستخدم بكثرة مثل هاته البطاريات وفي كل مرة يتم اعتماد عنصر إضافي للبطارية كوسائل وأدوات القياس والاختبار والمتمثلة في الأجهزة والأدوات الحديثة ففي هذه الدراسة تم استخدام : (OPTOJUMP / MYOTEST / LES CELLULES PHOTO-ELECTRIQUE) ولكل جهاز خصائص معينة ويحتوي كل جهاز على مجموعة من بروتوكولات الاختبارات البدنية.(أنظر الملحق 02) .

وتنقسم البطاريات حسب الهدف منها أيضا فمنها التي تقيس الجانب النفسي ،المهاري ،الطبي،الخططي والجانب البدني الذي يعتبر كما سبق وذكرنا ضروريا جدا وهنا سنقوم باستعراض أبرز الاختبارات المرشحة لقياس الجانب البدني للاعبين الفرق المدرسية في المرحلة الثانوية .

14-1- اختبارات المداومة :**14-1-1- اختبار كوبر 1968 COOPER :**

- غرضه : الحصول على مؤشر للمداومة والسرعة الهوائية القصوى وتقدير أقصى استهلاك للأكسجين.
- الوسائل المستخدمة : ملعب(مضمار) ، صفارة ، ميقاتي ، لوحة تسجيل ، مساعدين .
- وصف الاختبار :

هو من الاختبارات السهلة التطبيق وتصلح لمشاركة عدد كبير من المختبرين وينفذ هذا الاختبار بقطع أطول مسافة ممكنة بواسطة الجري / المشي حول المضمار المحدد ولمدة 12 دقيقة² .

¹ - بوفولة بوخميس ، بطارية K-ABC لتشخيص صعوبات التعلم (التعريف والدور) ، مجلة شبكة العلوم النفسية العربية ، العدد 24 ، 2009 ص196 .

² - علي حسن أبو جاموس ، المعجم الرياضي ، دار أسامة للنشر والتوزيع ، ط1 ، الأردن ، عمان ، 2012 ، ص10-12 .

- حساب النتيجة : ويكون ذلك بعد انتهاء مدة الاختبار ليتم حساب المسافة المقطوعة من طرف المختبر خلال 12 دقيقة وتتم القراءة والمقارنة من خلال الجدول المرفق في (الملحق رقم 03) .



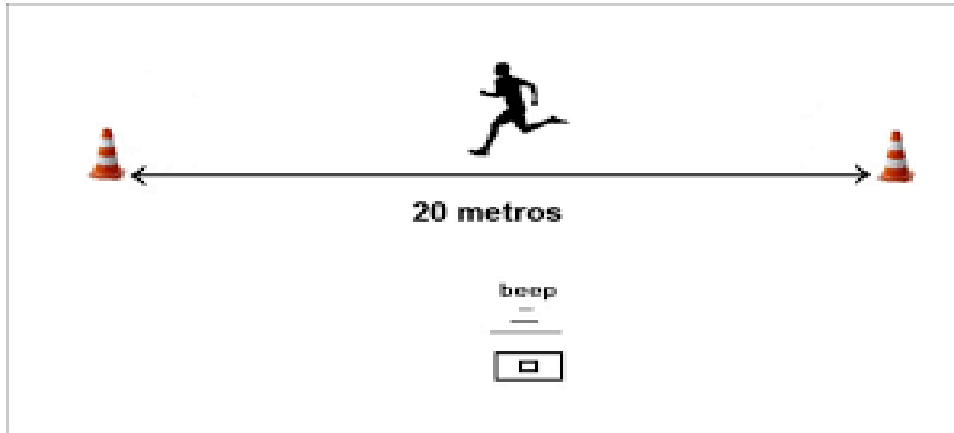
الصورة رقم 01: تعبر عن اختبار كوبر .

14-1-2- اختبار نافات 20 m Epreuve progressive de course navette 1983 :

- غرضه : تقدير القدرة الهوائية القصوى .
 - الوسائل المستخدمة : ملعب ، شريط سمعي (Cassette navette) ، شريط قياس ، أقماع ، مكبر صوت ، لوحة تسجيل .
 - وصف الاختبار :
- تسطير خطين متوازيين في الأرض ومتقابلين كل خط بعيد عن الآخر 20 متر وطول الخطوط في عرضها يكون حسب عدد المختبرين حيث يكون بين المختبر والآخر 1 متر .
- الاختبار ينطلق بإعطاء الإشارة من التسجيل الصوتي ويبدأ الاختبار بسرعة 8 كم في الساعة .
- يقف اللاعبون في أحد الخطوط و عند إعطاء إشارة الانطلاق يبدأ اللاعبون بإجراء ذهاب وإياب بإتباع الإيقاع المفروض ورنات الجرس ¹ .
- السرعة المبرمجة تزداد تدريجيا ب 0.5 كم/سا كل دقيقة .
- ينتهي الاختبار في حالة عدم قدرة اللاعب على المواصلة في الجري واحترام الإيقاع المبرمج .

¹ - Georges Cazorla , Luc Leger, **comment évaluer et développer vos capacités aérobies** , association recherche et évaluation en activité physique et en sport , édition 1993 , p 17.

* حساب النتيجة : يكون من خلال القراءة على جدول الاختبار المرفق (أنظر الملحق رقم 04) .



الصورة رقم 02: تعبر عن اختبار نافات .

14-2- اختبارات القوة :

14-2-1- اختبارات CMJ (counter mouvement jump) / SJ (squat jump) :

* الغرض من الاختبار : قياس قوة الأطراف السفلى (الانفجارية) .

* الوسائل المستعملة : بطاقة تسجيل ، حاسوب ، جهاز Optojump .

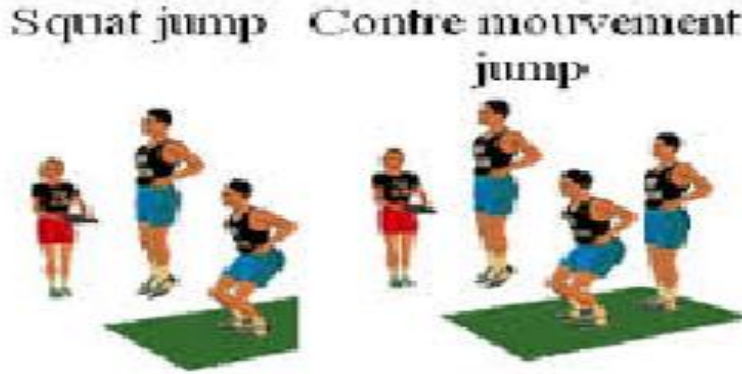
* وصف الاختبار :

- في حالة اختبار SJ يقوم اللاعب باتخاذ الوضعية الابتدائية للاختبار كما هي موضحة (في الصورة رقم 03) ، وبعد إعطاء الإشارة من طرف المختبر من خلال الجهاز المستخدم يقوم اللاعب بالارتقاء لأعلى دون النزول لأسفل أو تحرير اليدين بطريقة عمودية .

- في حالة اختبار CMJ يقوم اللاعب باتخاذ الوضعية الابتدائية للاختبار كما هي موضحة (في الصورة رقم 03) ، وبعد إعطاء الإشارة من طرف المختبر من خلال الجهاز المستخدم يقوم اللاعب بالتمدد¹ (الثني) للأسفل للحصول على القوة الممكنة للدفع ثم الدفع والارتقاء لأعلى دون تحرير اليدين .

¹ - Alexandre Dellal , **Une saison de préparation physique en football** , édition De boeck , Bruxelles , 2013,p68-69 .

* حساب النتيجة : يتم عرض النتيجة على شاشة الحاسوب مباشرة بعد انتهاء المحاولة و تحتوي على زمن الطيران ، الارتفاع والقوة ... الخ . وتتم القراءة من الشاشة بطريقة عادية .



الصورة رقم 03 : تعبر عن الوضعية الابتدائية لاختباري SJ/CMJ .

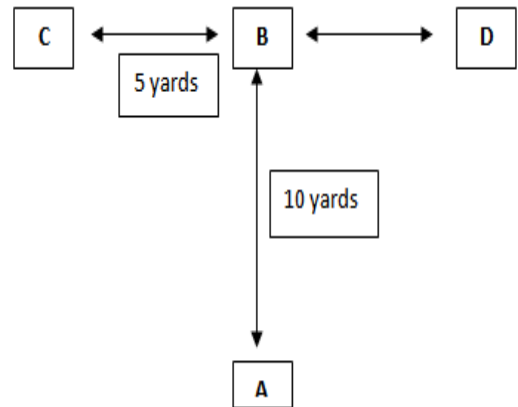
14-3- اختبارات الرشاقة :

14-3-1- اختبار T للرشاقة : Agility Test :

- الغرض من الاختبار : قياس السرعة والرشاقة والقدرة على تغيير حركة الجسم في اتجاهات مختلفة وبسرعة التحكم في وضعية الجسم .
- الوسائل المستعملة : مقياتي ، أرضية مناسبة ، أقماع ، استمارة تسجيل .
- وصف الاختبار : ¹

يقف اللاعب عند القمع A كما هو مبين في الرسم ، وبعد إشارة الانطلاق يجب أن يؤدي الاختبار بسرعة وبأقل زمن ويكون المسار وحركة الأداء كما هو موضح في الرسم A → B → D → C → B → A

ملاحظة : - يكون الجري بين B C D جانبيا والمختبر يدير ظهره لنقطة الانطلاق .



- يجب ملامسة قاعدة القمع .

الشكل رقم 03 : يبين مسار اختبار T للرشاقة .

¹ - اللجنة الأولمبية البحرينية ، اختبارات اللياقة البدنية ، ط 1 ، البحرين ، 2011 ، ص 18 .

* حساب وتسجيل النتائج :

تكون بتسجيل النتائج المتحصل عليها ومن ثم تكون القراءة والمقارنة من الجدول المرفق .

التصنيف	ذكور	إناث
ممتاز	أقل من 9.5	10.5
جيد	10.5-9.5	11.5-10.5
متوسط	11.5-10.5	12.5-11.5
ضعيف	11.5 فأكثر	12.5 فأكثر

الجدول رقم 02 : يبين سلم تنقيط لاختبار الرشاقة T .¹

14-3-2- اختبار 10×4 متر (navette) :

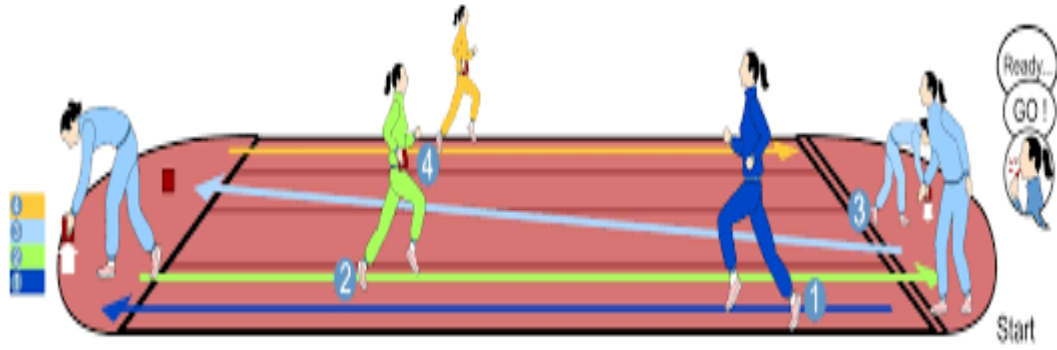
- الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة والسرعة في تغيير الاتجاه .
- الوسائل المستعملة : 2 كتل خشبية (10×5×6سم) ، شريك قياس ، أقماع ، ميقاتي ، أرضية مناسبة غير لزجة .
- وصف الاختبار : تسطير خطين متقابلين بينهما مسافة 10 متر باستخدام شريط القياس الأقماع لتوضيح الخطوط . وبعدها يتم وضع الكتل الخشبية في الخط المقابل لخط الانطلاق. ثم يقف المختبر ويضع قدميه خلف خط الانطلاق وينطلق المختبر مباشرة بعد سماع إشارة إبدأ بسرعة نحو الخط المقابل لالتقاط إحدى الكتلتين الخشبيتين ثم العودة ووضعها خلف خط الانطلاق ثم العودة للخط المقابل لالتقاط الكتلة الخشبية الثانية ، وهكذا يكون المختبر قد حقق 10×4 متر من الأداء .

ملاحظة : يتم إجراء محاولتين وتسجل أفضل محاولة .

- يستخدم هذا الاختبار في ألعاب القوى بصفة عامة و التنس وكرة السلة و كرة القدم .²
- التسجيل : تكون النتيجة من خلال الوقت المستغرق وتسجل أحسن نتيجة وفي حالة سقوط إحدى القطع الخشبية أو رميها تلغى المحاولة .

¹ - اللجنة الأولمبية البحرينية ، اختبارات اللياقة البدنية ، نفس المرجع السابق ، ص 18 .

² - <http://www.topendsports.com/testing/tests/agility.10m-shuttle.htm> (21/03/2016-11:05) .



الصورة رقم 04 : تعبر عن اختبار 4×10 متر للرشاقة .

14-4- اختبارات المرونة :

14-4-1- اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف :

- الغرض من الاختبار : قياس مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي .
- الوسائل المستعملة : مقعد دون مسند ارتفاعه 50 سم، مسطرة غير مرنة مقسمة من (0-100سم) مثبتة عموديا على المقعد .
- وصف الاختبار :

يقف اللاعب المختبر فوق المقعد والقدمان مضمومتان وأصابع القدمين مثبتة على حافة المقعد ويقوم اللاعب المختبر بثني جذعه للأمام وللأسفل مع دفع المؤشر بأصابعه إلى أبعد مسافة يستطيع الوصول إليها ويثبت في آخر مسافة وصل إليها لمدة 2 ثانية .

- حساب وتسجيل النتائج :
- تسجل للمختبر المسافة التي وصل إليها .
- تعطى للاعب محاولتان وتحسب له المسافة الأكبر بالسنتيمتر .¹

¹ - موفق أسعد محمود ، الاختبارات والتكتيك في كرة القدم ، مرجع سبق ذكره ص39.



الصورة رقم 05 : تعبر عن اختبار المرونة (ثني الجذع للأمام من الوقوف) .

14-4-2- اختبار ثني الجذع من الجلوس الطويل (الذراعان أماما) :

- الغرض من الاختبار : قياس درجة مرونة الجذع .
- الوسائل المستخدمة : منضدة اختبار أو صندوق بالأبعاد التالية :

-الطول 35 سم ، العرض 45 سم ، الارتفاع 32 سم ومقاسات الشريحة العلوية طولها 55 سم بعرض 45 سم والشريحة العلوية تمتد 15 سم خارج الحافة المواجهة للقدمين، مسطرة طولها 30 سم

* وصف الاختبار :

من خلال وضع الجلوس أرضا يتم الانحناء للأمام على قدر الإمكان من وضع الجلوس الطويل ، من خلال وضع القدمين في مواجهة الصندوق وسلاميات أصابع اليدين فوق حافة الشريحة العلوية للصندوق .¹

¹ - مصطفى السايح محمد ، صلاح انيس محمد ، الاختبار الأوروبي للياقة البدنية يوروفيت EUROFIT ، مرجع سبق ذكره ، ص 78 .

• تعليمات :

- يجب ثني الجذع ببطء لأقصى مسافة مع الاحتفاظ بالركبتين مفرودتين والقيام بدفع المسطرة للأمام بالتدرج بدون مرجحة الذراعين المفرودتين .
- يحاول المفحوص الثبات لأبعد نقطة يصل إليها .
- يؤدي الاختبار مرتين وتحسب أفضل محاولة .¹



الصورة رقم 06 : تعبر عن اختبار المرونة ثني الجذع من الجلوس الطويل (الذراعان أماما) .

14-5- اختبارات السرعة :

14-5-1- اختبار 50 متر :

- الغرض من الاختبار : تحديد التسارع و السرعة .
- الوسائل المستخدمة : أرضية مناسبة تكون بمسافة 70 متر على الأقل ، ميقاتي (cellules photo-électrique) ، أقماع ، ورقة تسجيل .
- وصف الاختبار :

يتم الإحماء الجيد والقيام ببعض التكرارات للسرعة لمسافات قصيرة ثم مباشرة الاستعداد والوقوف خلف²

¹ - مصطفى السابح محمد ، صلاح انس محمد ، الاختبار الأوروبي لللياقة البدنية يوروفيت EUROFIT ، نفس المرجع السابق ، ص 78 .
² - <http://www.topendsports.com/testing/tests/sprint-50metres.htm> (21/03/2016-13:43) .

الخط وبعد إعطاء الإشارة يتم الجري بأقصى سرعة من نقطة الانطلاق إلى نقطة الوصول ولمسافة 50 متر ويجب تشجيع المختبرين على عدم خفض السرعة حتى تجاوز خط النهاية .

التسجيل : يتم إجراء محاولتين ويسجل أحسن توقيت .

يتم احتساب الوقت من تحرك أول عضو في الجسم وإصدار أول حركة في حالة استخدام الميقاتي و في حالة استخدام جهاز (cellules photo-électrique) فان أول عضو من الجسم يدخل في حقل ال 50 متر يبدأ الجهاز بالتسجيل تلقائيا وينتهي الاختبار بالوصول لخط النهاية .

يستخدم هذا الاختبار في كرة القدم وبعض الرياضات الأخرى التي تتطلب مسافات مماثلة .¹



الصورة رقم 07 : تعبر عن مسار اختبار 50 متر سرعة .

14-5-2- اختبار 10 متر Test de sprint :

- الغرض من الاختبار : تحديد السرعة (النظام اللاهوائي اللاحمضي).
- الوسائل المستعملة : أرضية صالحة ومستوية ، أقماع ، (cellules photo-électrique) .
- وصف الاختبار:

بعد إجراء تسخين كامل لمدة 20 دقيقة ، تليها بعض التكرارات للسرعة لمسافات قصيرة ثم تمديدات عضلية للأطراف السفلى . بعدها يقف المختبر في خط الانطلاق من وضعية الوقوف الحر وعند إعطاء الإشارة ينطلق المختبر لخط النهاية بأقصى سرعة لمسافة 10 أمتار .²

¹ - <http://www.topendsports.com/testing/tests/sprint-50metres.htm> (21/03/2016-13:43) .

² - DAUTY, M. et JOSSE, M. Potiron. **Corrélations et différences de performance entre des footballeurs, professionnels, en formation et amateurs à partir du test de sprint (10 mètres départ arrêté) et de tests isocinétiques du genou.** *Science & sports*, 2004, vol. 19, no 2, p. 75-79..

يؤدي المختبر ثلاث محاولات للسرعة تفصل بين كل محاولة وأخرى فترة دقيقتين راحة .

• التسجيل :

-تسجل أحسن محاولة وتكون القراءة من الميقاتي أو الجهاز مباشرة .



الصورة رقم 08 : تعبر عن مسار اختبار 10 متر سرعة .

14-5-3- اختبار 30 متر سرعة : ¹

- الغرض من الاختبار : تحديد السرعة والتسارع .
- الوسائل المستعملة : أرضية صالحة ومستوية ولا تقل عن 50 متر ، أقماع ، (cellules photo-électrique) . أو أي جهاز لقياس الوقت بدقة .
- وصف الاختبار :

بعد إجراء تسخين كامل لمدة 20 دقيقة ، تليها بعض التكرارات للسرعة لمسافات قصيرة. بعدها يقف المختبر في خط الانطلاق من وضعية الوقوف الحر وعند إعطاء الإشارة ينطلق المختبر لخط النهاية بأقصى سرعة لمسافة 30 أمتار .

يؤدي المختبر بأداء محاولتين للسرعة تسجل أفضل محاولة .

• التسجيل : -تسجل أحسن محاولة وتكون القراءة من الميقاتي أو الجهاز مباشرة .

ملاحظة : يستخدم هذا الاختبار في كرة القدم وبعض الرياضات المماثلة (تتطلب نفس المسافة) . ²

¹ - MECHICHE, Ali. L'APTITUDE PHYSIQUE CHEZ LES ECOLIERS AGES DE 6-12 ANS DE LA WILAYA DE SETIF. *Revue Sciences Humaines*, 2008, no 30, p. 69-79.

² - <http://www.topendsports.com/testing/tests/sprint-30meters.htm> (21/03/2016) 13:30 .

14-6- اختبارات سرعة رد الفعل البصرية /السمعية :

- الغرض من الاختبار: قياس سرعة رد الفعل السمعية والبصرية .
- الوسائل المستخدمة : أرضية مستوية ، جهاز OPTOJUMP ، جهاز حاسوب PC .
- وصف الاختبار :

-بعد توصيل جهاز OPTOJUMP بالحاسوب المحمول وفتح البرنامج على الحاسوب واختيار اختبار سرعة رد الفعل السمعية أو البصرية من قائمة البرنامج.^{1 2}

-يقوم المختبر بوضع إحدى رجليه بين العارضتين والرجل الأخرى خارج العارضتين .

-إذا كان الغرض قياس سرعة رد الفعل السمعية فإنه عند سماع BIP يتم رفع الرجل الموجودة داخل اللوحتين وتعاد الكرة ثلاث مرات متتالية BIP 3 .

-إذا كان الغرض قياس سرعة رد الفعل البصرية فإنه عند رؤية الدائرة الملونة في الحاسوب تغير لونها يقوم المختبر برفع الرجل الموجودة داخل اللوحتين وتعاد الكرة ثلاث مرات .

* التسجيل: يتم تسجيل وقراءة النتائج على الحاسوب مباشرة بعد الاختبار (أنظر الملحق رقم 05) .



الصورة رقم 09 : تعبر عن الجهاز المستخدم في اختبارات سرعة رد الفعل (OPTOJUMP)

1 - user manuel , version 1.3 , optojump next .

2 - Guide de l'utilisateur , Guide Version 1.6.10 , Logiciel Version 1.10 . optojump next .

خلاصة :

من خلال هذا الفصل تم التعرف على كل من عمليتي الاختبار والقياس أهدافها وأهميتها ، وكيف يتم توظيفها واستغلالها في كرة القدم وخاصة في عملية الانتقاء ، وتم التطرق لبطاريات الاختبارات بصفة عامة ولبطارية الاختبارات البدنية المستخدمة في الدراسة ومختلف الاختبارات البدنية التي تشكلها ، وقد بينا من خلال هذا الفصل أن عمليتي الاختبار والقياس تعتبر مهمة وضرورية وخاصة في عملية الانتقاء وقياس مختلف الجوانب (المهارية ، البدنية ، النفسية ، الفسيولوجية ، الخطئية ...) للاعب كرة القدم .

الفصل الثاني

الانتقاء في كرة القدم

تمهيد :

أكدت معظم الدراسات أن تحقيق أفضل وأعلى المستويات وتقدمها يرجع إلى التقدم العلمي واختيار الرياضيين طبقاً لطبيعة ومتطلبات النشاط الممارس وتوجيه الناشئ إلى نوع النشاط الرياضي والذي يتناسب مع استعداداته وإمكاناته يزيد من إمكانية وصوله إلى أعلى المستويات والاقتصاد في العملية التدريبية واستثمار لكثير من الجهد والمال. لذلك أصبحت عملية الانتقاء بمراحلها وأنواعها وبالاعتماد على مختلف محدداتها هي المحور الأساسي والقاعدة الأولى للانطلاق نحو القمة ولقد حاولنا في هذا الفصل التعرف على عملية الانتقاء في المجال الرياضي بصفة عامة وفي كرة القدم بصفة خاصة من خلال التطرق للانتقاء في كرة القدم وبالتحديد (الجانب البدني) والذي يعتبر محور من محاور دراستنا.

• المبحث الأول : الانتقاء الرياضي

1- ماهية الانتقاء في المجال الرياضي :

الانتقاء الرياضي هو عملية اختيار أنسب العناصر من بين الناشئين الرياضيين ممن يتمتعون باستعدادات وقدرات خاصة تتفق مع متطلبات نوع النشاط الرياضي أي اختيار ممن تتوافر لديهم الصلاحية ويمكن التنبؤ لهم بالتفوق في ذلك النشاط .

فالانتقاء الرياضي هو عملية في غاية الصعوبة وتعتبر عملية مركبة لها جوانبها المختلفة البدنية المورفولوجية، الفسيولوجية، النفسية... الخ من الضروري مراعاة الأسس العلمية لكافة تلك الجوانب عند تنظيم وإجراء عمليات الانتقاء. فالمشكلة إذن تتلخص في كيفية الحصول على أفراد موهوبين ممن يتمتعون بنوع من التمازج الفريد لتلك الاستعدادات والجوانب التي نادرا تتجمع في فرد واحد وتتفق في نفس الوقت مع متطلبات نوع النشاط الرياضي.¹

فإن الانتقاء في المجال الرياضي يعتبر مجالا حيويا ونظاما خاصا في اكتشاف الموهوبين من أجل توسيع القاعدة الرياضية وصولا إلى المستوى العالي. فالانتقاء هو عملية اختبار وقياس وتقويم للقدرات البدنية والمهارية والفسيولوجية والنفسية للمبتدئين في ممارسة الأنشطة الرياضية وتعد عملية اختيار أفضل الرياضيين على فترات زمنية متعددة ، فنظرية الانتقاء تمثل الأسلوب العلمي والتخطيط المدروس للوصول إلى أفضل الخامات المبشرة بالنجاح المستقبلي ومهما كانت الإمكانيات المادية والبشرية متوفرة فإنها لن تجدي نفعا إذا لم توجه عبر عناصر بشرية مبشرة بالنجاح ومادون ذلك فسيكون مضيعة للمال والجهد والوقت .²

2- تعريف الانتقاء الرياضي :

يعرف (يحي السيد إسماعيل الحاوي) الانتقاء على انه عملية يتم من خلالها اختيار الأفراد الذين تتوفر لديهم خصائص أو سمات أو قدرات معينة يتطلبها النشاط الرياضي الممارس بناء على اختبارات وقياسات مقننة.³

1 - محمد لطفي طه ، الأسس النفسية لانتقاء الرياضيين، دون طبعة ، المطابع الأميرية ، القاهرة ، 2002 ، ص 13 .

2 - مروان عبد المجيد إبراهيم ، الموسوعة العلمية لكرة الطائرة ، ط1 ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، الأردن ، 2001 ، ص 333-334.

3 - يحي السيد إسماعيل الحاوي ، الموهبة الرياضية والإبداع الحركي ، ط1، المركز العربي للنشر ، دون بلد ، 2004 ، ص 36.

وتعرف الدكتوراة (عنايات فرج وفاتن البطل) الانتقاء على أنها عملية تتضمن الاستكشاف وتتميز بالديناميكية المستمرة وتهدف إلى اختيار أفضل العناصر التي تتمتع بمقومات محددة سواء كانت موروثية أو مكتسبة تمثل العوامل الافتراضية للنجاح في النشاط الرياضي التخصصي لذلك يضمن الانتقاء الصقل والتقنية والتثبيت والتوجيه عبر مراحل متتالية يصقل التدريب المقنن وصولاً لبناء بطل ذي مستوى عال في النشاط الرياضي المعين .¹

وحسب تعريف (هدى محمد محمد الخضري) "إن الانتقاء الرياضي هو اختيار أفضل اللاعبين واللاعبات في المجموعة المتاحة منهم من خلال الدراسة المتعلقة بجميع الجوانب المؤثرة في المستوى الرياضي بالاعتماد على الأسس والطرق العلمية السليمة".² والانتقاء حسب (weinek) هو عملية اتخاذ القرار على تكوين رياضي أو مشاركة في منافسة رياضية في تخصص رياضي محدد ولمدة معينة.³ ويعرف الانتقاء حسب (عز الدين هاكوز) " بأنه عملية يتم من خلالها اختيار أفضل اللاعبين على فترات زمنية متعددة وبناء على مراحل الإعداد الرياضي المختلفة".⁴ ومن خلال كل التعاريف السابقة نستطيع القول أن الانتقاء الرياضي هو عبارة عن عملية مستمرة وديناميكية تهدف إلى اختيار أفضل الرياضيين الذين يملكون استعدادات خاصة في المجموعة المتاحة وذلك بالاعتماد على مجموعة من المحددات والمعايير منها المحددات الفسيولوجية ، الانتربومترية ، النفسية ، التربوية والبدنية وتتم عملية الانتقاء بعدة مراحل لغاية الوصول إلى تحقيق المستويات العليا .

3- أهمية الانتقاء الرياضي :

يرى كل من (ريسان خريبط وإبراهيم رحمة) أن أهمية عملية اختيار الرياضيين أي الانتقاء تعتبر في الدرجة الأولى عملية اقتصادية تلجأ إليها بعض الدول حتى توفر الجهود وتحرز أفضل النتائج ، كما أنها عملية تساعد في استثمار الجهود البشرية وتأتي بأفضل العناصر من الناحية البدنية ، النفسية والفسيولوجية والاجتماعية إلى التدريب المقنن مما يساعد في إحراز أفضل النتائج .

¹ - عنايات فرج ، فاتن البطل ، التمرينات الإيقاعية والعروض الرياضية ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003 ، ص 243.

² - هدى محمد محمد الخضري ، التقنيات الحديثة لانتقاء الموهوبين الناشئين في السباحة مع دليل مقترح للانتقاء ، المكتبة المصرية للنشر والتوزيع ، الإسكندرية ، 2004 ، ص 19.

³ - Jurgen weinek , **Manuel d'entrainement** , édition vigot , 3 éme édition , paris 1990 , p 87.

⁴ - عز الدين هاكوز ، الانتقاء الرياضي وبناء الفرق الرياضية ، ط1، دار أمجد للنشر والتوزيع، عمان ، 2016، ص 33.

ومن أجل الوصول إلى المستويات الرياضية العالية يكون من الأفضل أن يتدرب الناشئ على اللعبة التي تناسبه وكذلك على المدرب أن يختار الرياضيين ويوجههم إلى نوع اللعبة التي يمكن أن يحققوا فيها أفضل النتائج.¹

وتتضح أهمية الانتقاء في المجال الرياضي من خلال وظيفته في الكشف المبكر عن الأفراد ذوي الاستعدادات والقدرات الخاصة وكذلك اختيار نوع النشاط الرياضي المناسب مع اختصار الوقت اللازم لتحقيق البطولة ، ومن هنا أصبح لعملية الانتقاء أهمية كبيرة في كرة القدم لكونها من الأنشطة التي تتطلب قدرات واستعدادات خاصة بها ، كما يذكر كل من (أبو العلاء عبد الفتاح وأحمد عمر سليمان 1986) أنه في السنوات الأخيرة ظهرت دراسات كثيرة تهدف إلى تحديد نظام فعال لانتقاء لاعبي كرة القدم حيث أن انتقاء الناشئين في كرة القدم وحتى وقتنا هذا وفي أنحاء كثيرة من العالم يعتمد على الخبرة الشخصية وانتقاء اللاعب الذي يبدي رشاقة في تحركاته أثناء اللعب دون استخدام أي مقاييس موضوعية ويشاطر أيضا كل من (أبو العلاء عبد الفتاح وأحمد عمر سليمان 1986، إبراهيم رحمة وريسان خريبط) في أن عملية الانتقاء عملية اقتصادية فيذكر أنه إذا كان من المعلوم أن حوالي 98% من تلاميذ المدارس يعتبرون أنفسهم لاعبي كرة قدم فإن المدرب يجد نفسه أمام هذا العدد الهائل في حاجة إلى استخدام طريقة انتقاء مقننة عكس طريقة التقويم الذاتية لتوفير الجهد والوقت.²

4- أهداف الانتقاء :

لخص (مفتي إبراهيم حماد) أهداف انتقاء الناشئين والناشئات في الرياضة :

- 4-1- التوصل إلى أفضل الناشئين والناشئات الموهوبين الواعدين في الرياضة مبكرا مما يمكن من التخطيط لهم بمدى زمني أطول للوصول إلى المستويات العالية والبقاء فيها أطول فترة .
- 4-2- توجيه اللاعبين واللاعبات منذ الصغر إلى أكثر أنواع الرياضة تناسبا مع قدراتهم وميولهم واتجاهاتهم .
- 4-3- تركيز الجهود والميزانيات على أفضل اللاعبين واللاعبات .

¹ - إبراهيم رحمة وآخرون ، دليلك إلى طرق الاختيار بكرة القدم ، ط 1 ، ماهي للنشر والتوزيع ، الإسكندرية ، 2008 ، ص 9 .

² - محمد حازم محمد أبو يوسف ، أسس اختيار الناشئين في كرة القدم ، مرجع سبق ذكره ، ص 21-22.

4-4- تطوير مستوى الرياضة من خلال تحسين مستويات الأداء لأفضل اللاعبين واللاعبات مما ينعكس ايجابيا على الرغبة في الممارسة وزيادة متعة المشاهدة .¹

ولعملية الانتقاء في الألعاب الجماعية وكرة القدم مثلا عدة أهداف كما لخصها (عماد الدين عباس أبو زيد) في كونها تستخدم في الكشف عن اللاعبين الموهوبين المتميزين لتكوين الفرق على المستوى المحلي والدولي (المنتخبات القومية) وتوجيه اللاعبين والفرق بالإضافة إلى الاستفادة من الانتقاء في عملية التدريب وتوجيهها نحو مفردات اللاعب ومكافحة ظاهرة تسرب المواهب إضافة لباقي الأهداف المتفق عليها مع باقي المراجع مثل صقل المواهب وإظهار موهبتها والاقتصاد في الوقت والجهد والتكلفة وتخصيص المال للاعبين ذوي الاستعدادات ومكافحة ظاهرة تسرب المواهب.²

5 - أنواع الانتقاء :

اتفقت أغلب المراجع على أن للانتقاء الرياضي أربع أنواع وهي :

كما أكده (محمد لطفي طه) في كتابه انطلاقا من تحديد (بلوجاكوقا) لأنواع الانتقاء الرياضي وهي :

5-1- الانتقاء بغرض الاستدلال على نوع النشاط الرياضي المناسب للمبتدئ وفيه ينصح الوالدين بالتعرف على قدرات أبنائهم من خلال إتاحة الفرصة أمامهم لممارسة مجموعة من الأنشطة الرياضية جماعية ، فردية ... الخ

5-2- الانتقاء بغرض الكشف عن الاستعداد الخاص للعبة لدى الطفل الناشئ وتجري هذا الانتقاء في المراحل الأساسية من الإعداد طويل المدى لتحقيق أفضل النتائج في نشاط رياضي معين .

5-3- الانتقاء بغرض تشكيل فريق (جماعة) رياضية للاشتراك في المنافسة كمجموعة متجانسة كتشكيل فرق الألعاب الجماعية.³

¹ - مفتي إبراهيم حماد ، التدريب الرياضي الحديث تخطيط تطبيق وقيادة ، ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2008 ، ص 303-304.

² - عماد الدين عباس أبو زيد ، التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية ، مرجع سبق ذكره ، ص 67.

³ - محمد لطفي طه ، الأسس النفسية لانتقاء الرياضيين ، مرجع سبق ذكره ، ص 18.

4-5- الانتقاء بهدف تشكيل المنتخبات الرياضية على المستوى القومي أو الاولمبي من بين جموع اللاعبين ذوي المستويات العالية وتكمن صعوبة هذا النوع من الانتقاء في التقارب بين هؤلاء اللاعبين من حيث المستوى والحالة التدريبية .

في حين أن أنواع الانتقاء في الألعاب الجماعية إلى ثلاثة أنواع :

- انتقاء المواهب الرياضية بغرض التوجيه إلى نوع اللعبة الرياضية المناسبة للناشئ .
- انتقاء اللاعبين لبناء الفريق المتجانس .
- الانتقاء للمنتخبات القومية من بين اللاعبين المميزين ذو المستويات الرياضية العالية (الألعاب الجماعية)¹.

6 - مراحل الانتقاء الرياضي :

تمر عملية الانتقاء الرياضي بصفة عامة بعدة مراحل متسلسلة فهي كما سبق وذكرنا عملية ديناميكية ومستمرة وحسب (مروان عبد المجيد إبراهيم) تمر عملية الانتقاء بثلاث مراحل أساسية وهي :

6-1- المرحلة الأولى :

تهدف هذه المرحلة للتعرف على مدى تطور الصفات البدنية والقدرات الحركية لدى الممارسين الناشئين كما تحدد الحالة الصحية العامة للناشئ بواسطة الفحوصات الطبية بالإضافة للكشف عن المستويات الخاصة بالصفات الحركية والخصائص المورفولوجية والوظيفية وتدوم هذه المرحلة حوالي من 3-6 أشهر ويلعب فيها المدرب دورا كبيرا في الملاحظة والكشف ومن ابرز ما تتضمنه هاته المرحلة (9-8 سنوات) ما يلي :

- سلامة القوام وخلوه من التشوهات .
- المحددات المورفولوجية .
- التأكد من النضج البدني مما يسمح بأداء الحركات الطبيعية
- الحالة الصحية العامة مثل (كفاءة القلب ، سلامة النظر) وتسمى هاته المرحلة بمرحلة الانتقاء

الأولي².

¹ - عماد الدين عباس أبو زيد ، التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية ، نفس المرجع السابق ، ص 68/67.

² - مروان عبد المجيد إبراهيم ، الموسوعة العلمية لكرة الطائرة ، مرجع سبق ذكره ، ص 336-337.

2-6- المرحلة الثانية :

يتم خلال هذه المرحلة التخصص الأولي لممارسة نوع الرياضة الموجه إليها ، حسب قدرات ورغبات الناشئين ، والتي يتم الكشف عنها خلال المرحلة الأولى للانتقاء وتتم هذه المرحلة بعد التدريب طويل نسبيا من (4-2 سنوات) . فهذه المدة تسمح للمدرب بالتنبؤ بالنتائج الممكنة تحقيقها استنادا لتطور النتائج الرياضية . ومرحلة الانتقاء الثانية - الانتقاء الخاص - (12-9 سنة) تتضمن ما يلي :

- اعتبارات المهارات الأساسية
- اختبارات خطط وطرق الألعاب .
- اختبارات نفسية (سمات الشخصية)
- اختبارات معملية (تحليل الدم ، أشعة العظام)
- قياسات اللياقة البدنية العامة .
- القياسات الانتروبومترية ونمط الجسم .
- الكفاءة الوظيفية . وتسمى هذه المرحلة مرحلة الانتقاء الخاص .

6-3- المرحلة الثالثة :

وتسمى بمرحلة الانتقاء النهائي (16-13 سنة) وهي عبارة عن مرحلة التخصص الدقيق ، وتسمى أيضا في بعض الأحيان بالانتقاء التأهيلي حيث يخضع الرياضيون إلى خطط تدريب شاملة ومتنوعة يمكن من معرفة مدى مقدرة الرياضي في التكيف مع التدريب ، وتتضمن هذه المرحلة ما يلي :

- 6-3-1- اختبارات اللياقة البدنية الخاصة .
- 6-3-2- اختبارات الكفاءة الفسيولوجية والنفسية .
- 6-3-3- اختبارات المهارات وخطط وطرق اللعب .
- 6-3-4- المواصفات المورفولوجية الخاصة .¹

¹ - مروان عبد المجيد إبراهيم ، الموسوعة العلمية لكرة الطائرة ، نفس المرجع السابق، ص 336-337.

وان إمكانية وصول لاعب لمستوى البطولة والأداء الدولي يجب أن يمر بعدة مراحل تدريبية في التخطيط للمشوار الرياضي تقابلها عدة مراحل للانتقاء محددة ومعينة كل مرحلة في مرحلة تدريبية مناسبة.¹

7-محددات الانتقاء :

حسب (زكي محمد محمد حسن) فإن محددات (عوامل الانتقاء) هي كمايلي :

- القياسات الأنثروبومترية : مثل الطول ،الوزن ، تكوين الجسم ونسب مقاييس الجسم المختلفة .
- القياسات الفسيولوجية : من القياسات الفسيولوجية التي يمكن استخدامها كمقاييس موثوق بها لتحديد انتقاء المتفوقين من الناشئين هي :
 - أ- أقصى قدرة على امتصاص الأكسجين .
 - ب-نبض القلب .
 - ت-عدد مرات التنفس في الدقيقة .
 - ث-حجم هواء التنفس في الدقيقة .
 - ج-دفعات الأكسجين .
- أسس بدنية : مثل التحمل الهوائي ، اللاهوائي ، القوة الثابتة والمتحركة ، سرعة الحركة ، سرعة رد الفعل والمرونة .
- أسس حركية : مثل القدرة على التوازن ، الإحساس بالمسافة ومن الممكن استخدام اختبارات حركية للوقوف على مستوى كل من الصفات البدنية والقدرات الحركية .
- عوامل نفسية : مثل المثابرة والثبات النفسي والقدرة على مقاومة الإحباط والقلق كلها صفات يمكن قياسها عن طريق الاستبيانات .
- قدرات عقلية : التركيز ، الذكاء ،القدرة على الإبداع وبالإمكان الاستعانة باختبارات من علم النفس في هذا المجال .
- عناصر اجتماعية : مثل القدرة على القيام بعدة أدوار والقدرة على الاندماج في الجماعة (الفريق)².

¹- مروان عبد المجيد إبراهيم ، الموسوعة العلمية لكرة الطائرة ، نفس المرجع السابق ،ص 337.

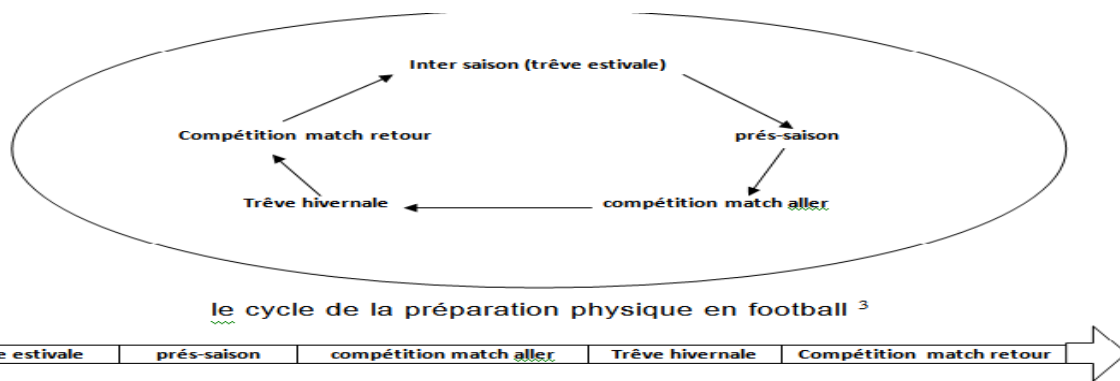
² - زكي محمد محمد حسن ، التفوق الرياضي ، ط1 ، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع ، الإسكندرية ، 2006 ، ص207-211.

بالإضافة لكل ما سبق يجب مراعاة المستوى الدراسي للناشئين فإذا كان مستواهم الدراسي منخفض فسيضطرون للاقتطاع من وقت التدريب لتعويض التخلف الدراسي.

• المبحث الثاني : المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم .

1- الإعداد البدني في كرة القدم :

تتطور كرة القدم يوما بعد يوم نظرا لظهور الجديد في مجالات الإعداد فيها سواء كان ذلك مرتبطا بالإعداد البدني ، المهاري ، الخططي ، الذهني أو النفسي مما يحتم على المهتمين بالإلمام بكل ما هو جديد¹ ، ومن المجالات التي زاد الاهتمام بها السنوات الأخيرة مجال اللياقة البدنية للاعب كرة القدم وقياسها عن طريق الاختبارات التي تكشف عن نقاط الضعف والقوة لدى اللاعب فاللاعب المحترف حسب كل من (عمرو أبو المجد وأبو العلاء عبد الفتاح) يحتاج إلى زيادة التركيز على برامج تدريب مخصصة لتتمية احتياجاته من مكونات اللياقة البدنية لأقصى درجة ممكنة مثل التحمل والسرعة والقوة والتوافق العضلي العصبي،² وفي نفس السياق وضح (ALEXANDRE DELLAL) أن الإعداد البدني هو مكون للأداء لدى لاعب كرة القدم بغض النظر عن شكل تطبيقه (مفصول ، مرتبط ، مدمج) ويجب أن تكون فيه الترتيبات والخطط والبرامج والحصص دقيقة وتعتمد على عوامل مختلفة وهنا يجب على المحضرين البدنيين التخطيط للتحضير البدني طول السنة حسب مختلف الأهداف والفترات المستقلة عن بعضها ، وهذا الشكل مقترح لمحاولة توضيح فترات التحضير البدني طول السنة :



الشكل رقم 04 : يوضح فترات التحضير البدني حسب ALEXANDRE DELLAL³.

1 - محمد فاروق يوسف صالح، فاعلية الأداء الخططي الهجومي في كرة القدم و مستوى الانجاز في المباريات ، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، الإسكندرية ، 2011 ، ص 09.

2 - عمرو أبو المجد ، أبو العلاء عبد الفتاح ، الطريق نحو العالمية في كرة القدم ، ط1 ، دار الفكر العربي ، مدينة نصر القاهرة ، 2011 ، ص 23.

3 - Alexandre Dellal , une saison de préparation physique , O.P.CIT, p 91 .

وعليه فإن الإعداد البدني هو تحضير اللاعب من الناحية البدنية (التحمل ، القوة ، السرعة ، الرشاقة والمرونة) تحضيراً جيداً طوال فترات الموسم وبمراحل مترابطة ومستمرة كما هو مبين في الشكل (04) .

والإعداد البدني كما سبق وذكرنا يكون مستمراً طوال السنة حسب هدف كل مرحلة ، فالإعداد البدني العام مثلاً في المرحلة الأولى للفترة الإعدادية حسب (ريسان مجيد خريبط) يهدف لخلق وتنمية الأسس والمواصفات للتخصص الرياضي من خلال تنمية عامة للإمكانيات الوظيفية للأعضاء الداخلية ومن خلال اكتساب مقدرات ومهارات عديدة تؤدي إلى التقدم في نوع النشاط الممارس والإعداد البدني الخاص يهدف إلى نمو الصفات والقدرات الخاصة بالنشاط الممارس وتزويد الرياضي بالتكنيك والتكتيك.¹

فالجاهزية البدنية مطلوبة عند لاعبي كرة القدم طوال فترات الموسم وعلى مستوى مختلف الخطوط والمناصب الموزعة في أرضية الميدان ، فكما أشار (زهران السيد عبد الله) بأن اللياقة البدنية من الصفات الجسمانية ولكن لها أهمية كبيرة عند لاعب الدفاع فالبنان الجسماني والقوي وخاصة الذي يتميز بالطول له أهمية عند لاعب الدفاع وأن أصعب ما يواجه المهاجم هو وجود دفاع يتميز بالمهارة مع القوة في نفس الوقت ، فاللياقة البدنية يزداد الاهتمام بها يوماً بعد يوم لكل أفراد الفريق دون تمييز في المراكز.²

02- الأسس العلمية الحديثة في الإعداد البدني للاعب كرة القدم :

تعتبر كرة القدم من الرياضات التي يبذل فيها اللاعب نشاطاً حركياً عالياً يصاحبه جهد بدني كبير ويمكن ملاحظة ذلك خلال الأداء داخل الملعب حيث تحدث تغيرات مستمرة في شدة وحجم الجهد ممثلة في الجري والتهديف والوثب ومن هنا يعتبر الإعداد البدني من أهم عناصر النجاح في الأداء لهذا يرى (هاشم ياسر حسن) أن عملية تنمية الصفات البدنية العامة والخاصة للاعب كرة القدم تهدف بشكل رئيسي لرفع المستوى المهاري الذي يحدد نوعية الصفات البدنية الضرورية. ففي بطولة العالم لعام 2006 ظهرت بشكل واضح عدة متغيرات في الجانبين البدني والمهاري وخاصة الجانب البدني ويرجع فيها السبب لتطبيق أسس التدريب الحديثة المبنية على نتائج البحوث والدراسات والتجارب الميدانية.³

فمن المهم على المدرب أثناء إعداد لاعبي كرة القدم التركيز على صفات بدنية أساسية وهي التحمل القوة، السرعة، المرونة والتوافق سواء مستقلة أو مترابطة مع بعضها البعض ، فنتيجة للتغيرات الكبيرة التي

1 - ريسان خريبط مجيد ، التدريب الرياضي ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة البصرة ، 1998 ، ص 161.

2 - زهران السيد عبد الله ، الدفاع و الوسط في كرة القدم ، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية ، 2007 ، ص 36.

3 - هاشم ياسر حسن، التطبيقات البدنية الحديثة للاعب كرة القدم، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، عمان، 2012، ص 33-34.

حدثت في خطط اللعب أصبح من الواجب إعداد لاعبي كرة القدم لهذا المجهود العنيف فمرحلة الإعداد البدني تأتي في المقدمة من حيث الأهمية في برنامج التدريب ويتوقف عليها مستوى الفريق في الفترات المقبلة من الموسم ويظهر أكثر استعدادا وتفوقا .

وهذا الرأي يؤكده (حسن السيد أبو عبده) في كتابه الإعداد البدني للاعبي كرة القدم حيث يرى أن الحالة البدنية للاعبي كرة القدم أحد الأسس الهامة التي تحدد كفاءة الأداء المهاري والخططي لأن أي خطة مهما بلغت درجة اختيارها يمكن أن تفشل إذا لم توضع القدرات البدنية في الاعتبار وكذلك لا يمكن تنفيذ الأداء المهاري بطريقة آلية دون امتلاك اللاعب للسمات والخصائص البدنية.¹

03- اللياقة البدنية في كرة القدم :

يرى (محمد إبراهيم شحاتة) أن اللياقة البدنية والرياضية " هي القدرة على التحمل اليومي بما يكفي من قوة لكي يبقى بما يتمتع به الفرد بقيمة اليوم وبحيث يستطيع مواجهة الأعمال المفاجئة والطارئة ". فاللياقة البدنية في كرة القدم هي توفر واكتساب اللاعب لخصائص بدنية عالية متمثلة في مختلف الصفات البدنية (المداومة ، القوة ، السرعة ، الرشاقة ، المرونة) في شكلها البسيط أو المركب كمداومة السرعة ، القوة المميزة بالسرعة ، مداومة القوة ... والتي تأتي عن طريق التدريب المستمر والشاق، إضافة لكفاءة الأجهزة الوظيفية المختلفة للجسم كالجهاز القلبي ، الدوراني، الهضمي والجهاز العصبي ...فتكامل كل هاته الجوانب يعطي للاعب كرة القدم فرصة الارتقاء للمستوى العالي واكتساب اللياقة التي تسمح له بتحقيق أفضل النتائج .²

04- الصفات البدنية في الألعاب الجماعية :

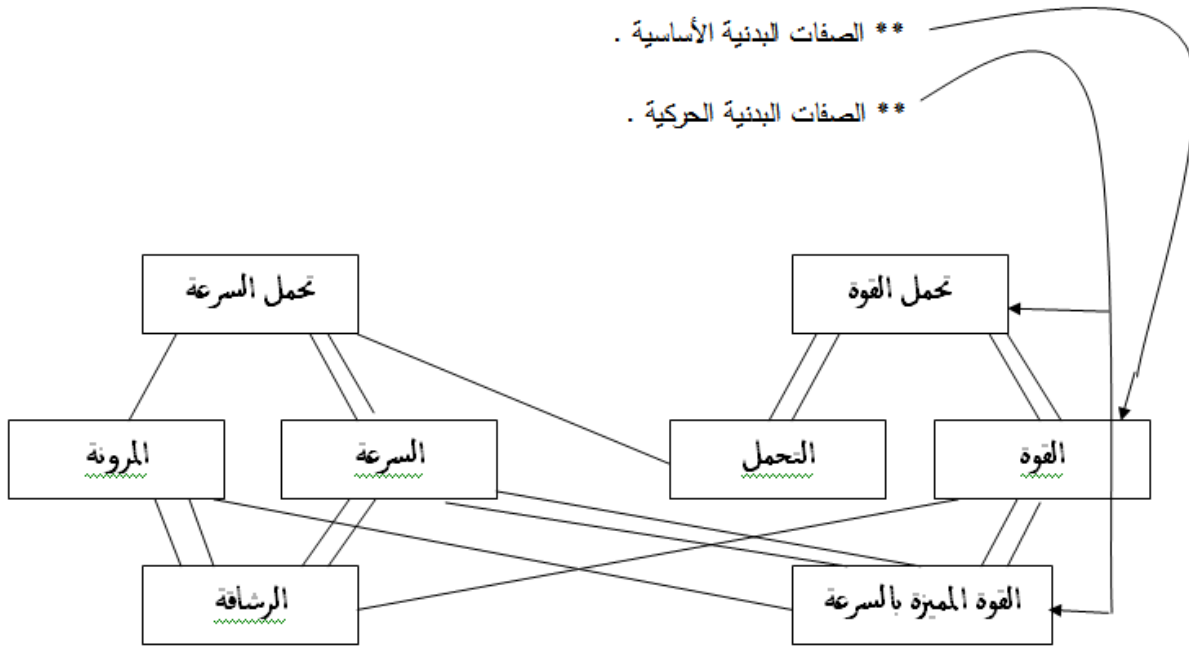
طبيعة الأداء في الألعاب الجماعية تستلزم تحضير اللاعبين من الناحية البدنية لدمجها بالمهارات الأساسية للعبة فالمدرّب يعمل على تنمية عناصر اللياقة البدنية المختلفة بالإضافة لمهارة اللعب والمباريات التدريبية والتدريب الخططي فالصفات البدنية الخاصة تعتبر مطلب أساسي لكل لعبة من الألعاب الجماعية رغم اختلاف طبيعة الأداء لكل لعبة .

1 - حسن السيد أبو عبده ، الإعداد البدني للاعبي كرة القدم ، ط1 ، الفتح للطباعة والنشر ، الإسكندرية ، 2008 ، ص 31.
2 - محمد إبراهيم شحاتة ، دليل اللياقة البدنية، ط1 ، الكتبة المصرية ، الإسكندرية ، 2008 ، ص 171.

وتطوير الصفات البدنية في الألعاب الجماعية مرتبط ارتباطا وثيقا بعملية تطوير الجوانب المهارية والخطية حيث أنه لا يمكن للاعب أداء الواجبات الفنية والخطية في الدفاع والهجوم في حال عدم امتلاكه لمستويات عالية للصفات البدنية فتتمية الصفات البدنية دائما مرتبطة بالخصائص المميزة لطبيعة الأداء إضافة للسمات الإرادية كالإرادة والمثابرة والشجاعة وغيرها .

وحسب (مارتن) فالصفات البدنية تنقسم إلى :

- الصفات البدنية الأساسية وهي : القوة ، السرعة ، التحمل ، المرونة .
 - الصفات البدنية الحركية وهي : تحمل القوة ، تحمل السرعة ، القوة المميزة بالسرعة ، الرشاقة .
- والصفات البدنية المركبة هي مزيج لأكثر من صفة رئيسية بنسب متفاوتة .



الشكل رقم 05 : تقسيم مارتن للصفات البدنية (الرئيسية / المركبة)¹

1 - عماد الدين عباس أبو زيد ، التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية، مرجع سبق ذكره، ص 249- 250 .

05- أهمية اللياقة البدنية بكرة القدم :

يعتبر الجانب البدني جانب مهم من جوانب إعداد لاعبي كرة القدم وحسب عديد المختصين فإن اللياقة البدنية عند لاعبي كرة القدم تعد القاعدة الأساسية والمنطلق لتحقيق أفضل المستويات وتعد اللياقة البدنية للاعب كرة القدم المعيار الحقيقي لمستوى اللاعب لتنفيذ النواحي المهارية والخططية بصورة عالية جدا وتكمن أهمية اللياقة البدنية وخاصة عند لاعبي كرة القدم كما أوجزها(طه إسماعيل وآخرون 1989):

- * تلعب اللياقة البدنية دورا هاما في إعداد اللاعب من الناحية المهارية فالمهارة تشمل مجموعة من الحركات التي غالبا ما يتبعها ارتفاع في اللياقة البدنية .
- * أن معظم مهارات التوافق تتضمن عناصر الرشاقة ، التوازن والسرعة .
- * اللياقة البدنية العالية تؤدي إلى زيادة المقدرة الفنية والحركية لدى اللاعبين هذا يعني أنه كلما امتلك اللاعب لياقة بدنية عالية تمكن من تنفيذ المهارة بآلية وراحة أكثر، وهذا لا يعني أن الناحية البدنية لوحدها تؤدي لنتائج جيدة فيجب أن يكون هناك مستوى مماثل للأداء الفني .
- * اللاعب الذي يتمتع بدرجة عالية من اللياقة البدنية يستطيع التأقلم مع مختلف الخطط والتكتيك فالجانب البدني يكمل الجانب التكتيكي.
- * القدرات البدنية والتوافقية والتكتيك والتكنيك والصفات الإرادية والأخلاقية هي كلها جوانب محددة لمستوى اللاعب في كرة القدم وتكمل هاته الجوانب بعضها البعض ¹.

وتحدثت العديد من الدراسات والمراجع عن أهمية تمتع اللاعبين باللياقة خلال أداء مباريات كرة القدم وأوضحها (مفتي إبراهيم) وأوجزها في النقاط التالية :

- * الأداء خلال المباراة بايجابية وإظهار مستوى فني ، مهاري وخططي أفضل .
- * التقليل من الإحساس بالتعب الجسمي والذهني خلال المباراة .
- * الوصول للاستشفاء من التدريبات والمباريات بصورة أسرع ².

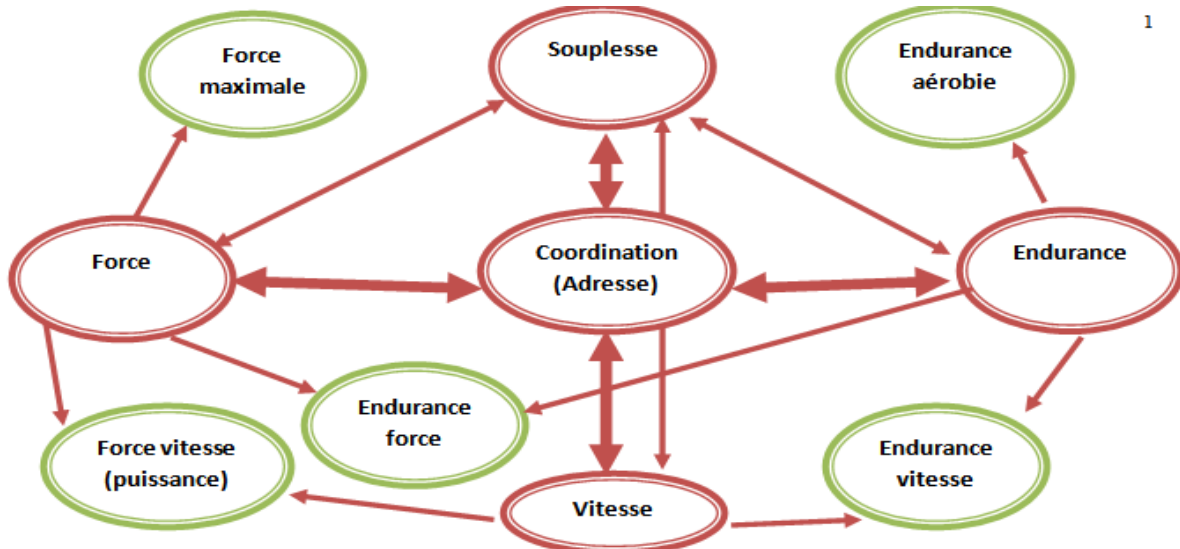
1 - غازي صالح محمود، هاشم ياسر حسن، كرة القدم (التدريب البدني)، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، 2013، ص 81-83 بتصرف .

2 - مفتي إبراهيم ، المرجع الشامل في كرة القدم ، ط1 ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، 2011 ، ص 340.

06- عناصر اللياقة البدنية بكرة القدم :

لكل نشاط أو تخصص رياضي معين خصوصيات ومميزات تميزه عن باقي الأنشطة ، فكرة القدم من الأنشطة التي تتميز بقدرات خاصة للاعبين من مهارة وإعداد خططي وكذلك اكتساب عناصر اللياقة البدنية (الصفات البدنية) أو الحركية والتي تعرف حسب (Manno 1992) "هي الشرط الحركي أو القاعدة الأساسية التي يبني عليها اللاعب مهاراته الفنية الخاصة " ، فالصفات البدنية تعتبر المنطلق أو الشرط الأساسي للانجاز المهاري والخططي ولقد حاول عديد المختصين تقديم تصنيف أو تقسيم شامل للصفات البدنية فحسب (فايناك 1992) يوجد نوعين للصفات البدنية فالنوع الأول متعلق بالشرط البدني وهي المداومة ، القوة والسرعة أما النوع الثاني فمتعلق بالمراقبة العصبية للحركات وهي التوافق والمرونة وحسب (برادي 1996 Pradet) فهو إقتراح مقارنة أخرى وهي وجود ثلاث صفات أو قدرات بدنية وهي المداومة (القدرة على العمل لفترة طويلة بغض النظر إلى النظام الطاقوي المستخدم) والثانية القدرة (وهي العمل بشدة كبيرة لأن القدرة هي إنتاج القوة والسرعة) والثالثة (Adresse) (وهي القدرة على تنفيذ المهارات بفعالية فهي نتاج التوافق الحركي والتعلم) .

وهنا فمهما اختلف التصنيف فالصفات البدنية القاعدية تبقى دائما هي: المداومة، القوة، السرعة، المرونة والتوافق وهاته هي الصفات البدنية الأساسية وهناك المركبة وتكون انطلاقا من تداخل صفتين مثل مداومة القوة ومداومة السرعة والشكل رقم (06) يبين العلاقة بين الصفات البدنية الأساسية والمركبة (المشتركة)¹



الشكل رقم 06 : يبين العلاقة بين الصفات البدنية الأساسية والمركبة .

¹ Jean-paul Doutreloux, **physiologie et biologie du sport** , 2eme édition , édition vigot , paris 2013, p 6-7.

ويتفق كل من (محمد لطيف ، فرج حسين ، حنفي مختار ، بطس رزق الله وعبد الله أبو العلاء) على أن المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم تتضمن :

أ - القوة المميزة بالسرعة .

ب - التحمل ENDURANCE .

ج - القوة العضلية STRENGTH .

د - الرشاقة AGILITY .

هـ - المرونة FLEXIBILITY .

و - السرعة SPEED¹ .

فتعدد التصنيفات للصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم أمر واضح ولكن لا بد أن يكون تطوير عناصر اللياقة البدنية وفق الأسس العلمية والطرق المقننة للارتقاء بمستوى اللاعبين وهذا يتعلق بالقدرة الوظيفية لجميع أعضاء وأجهزة الجسم ذات العلاقة بالعمل العضلي سواء العلاقة المباشرة أو الغير المباشرة إضافة لفعالية عمل كل أعضاء وأجهزة جسم اللاعب وتظهر الفعالية خلال التوافق الوظيفي². وبالعودة إلى الصفات البدنية الأساسية لدى لاعبي كرة القدم وترتيبها حسب أهميتها في اللعبة أو الحاجة لها من طرف اللاعب نعود لما وضحه الكثير من المختصين وما وضعته مختلف المدارس من تصنيفات حسب الأهمية والأولوية وقد تطرق لها (حسن السيد أبو عبده) في كتابه الإعداد البدني للاعب كرة القدم وقد حددت المدرسة الشرقية مكونات اللياقة البدنية في التالي :

1- التحمل . 2- السرعة . 3- القوة . 4- الرشاقة . 5- المرونة .

وحددت اللجنة الدولية للياقة البدنية مكوناتها كالتالي :

1- السرعة. 2- القدرة. 3- القدرة الثابتة. 4- المرونة. 5- الجلد. 6- التوازن. 7- التوافق. 8- زمن رد الفعل .

فمن خلال الأبحاث العلمية والمراجع المتخصصة في مجال كرة القدم فإن أهم العناصر الخاصة باللياقة البدنية في مجال نشاط كرة القدم يتحدد وفق التالي :

1 - غازي صالح محمود ، كرة القدم (المفاهيم ، التدريب) ، مرجع سبق ذكره ، ص 37.
2 - يوسف لازم كماش ، صالح بشير أبو خيط ، الأسس الفسيولوجية للتدريب في كرة القدم ، ط1، دار زهران للنشر والتوزيع ، عمان ، 2012، ص 257.

1- التحمل . 2- السرعة . 3- القوة . 4- الرشاقة . 5- المرونة .¹

وستنطبق لكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية المذكورة بالتفصيل .

07- التحمل (المداومة) :

تعتبر المداومة من أبرز الصفات البدنية في مختلف الأنشطة الرياضية وخاصة كرة القدم إذ تعتبر هي القاعدة الأساسية للانطلاق لتدريب باقي مكونات اللياقة البدنية ، وللمداومة عدة تعاريف مختلفة فقد عرفها (ريسان خريبط مجيد) " التحمل هو كفاءة الفرد في التغلب على التعب " أو هو " الكفاءة في الاستمرار لأداء نشاط رياضي محدد لوقت طويل بإيجابية دون هبوط في مستوى الأداء " ²، وحسب (Alexandre Dellal) فالمداومة هي صفة أساسية للأداء في كرة القدم وهو يعتبر أن مفهوم المداومة جد دقيق وهو أن المداومة تتألف من أي عمل مطول مع مرور الوقت³ .

فالمداومة من خلال ما سبق هي من الصفات الأساسية وتعني استمرار اللاعب في الأداء الايجابي دون هبوط في المستوى لوقت طويل وتأخير التعب .

7-1- أشكال المداومة : للمداومة عدة أشكال وهي :

- أ- حسب طبيعة العضلة المستخدمة : هناك مداومة عامة ، مداومة محلية .
- ب- حسب خاصية النشاط : مداومة عامة ، مداومة خاصة .
- ج- حسب الجانب الطاقوي : مداومة هوائية ، مداومة لاهوائية .
- د- حسب وقت الأداء والجهد : قصيرة المدى ، متوسطة المدى ، طويلة المدى .
- هـ- حسب الأشكال الحركية : مداومة القوة ، مداومة السرعة ، مداومة القوة المميزة بالسرعة .

¹ - حسن السيد أبو عبده ، الإعداد البدني للاعبين كرة القدم ، مرجع سبق ذكره ، ص 30-31.

² - ريسان خريبط مجيد ، المجموعة المختارة في التدريب وفسولوجيا الرياضة ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2014 ، ص 158.

³ - DELLAL Alexandre. *Analyse de l'activité physique du footballeur et de ses conséquences dans l'orientation de l'entraînement: application spécifique aux exercices intermittents courses à haute intensité et aux jeux réduits*. 2008. Thèse de doctorat. Université Marc Bloch (Strasbourg).p 28.

7-2- أهمية المداومة :

أثبتت العديد من الدراسات أن الرياضي بحاجة لمداومة قاعدية كبيرة ومتطورة لمواصلة التدريب بالشدة العالية وتعتبر المداومة عنصرا مهما في اكتساب عناصر اللياقة البدنية الأخرى فهي تعتبر شرط لتحسين قدرات أداء الرياضي والرفع من مستوى الصفات البدنية الأخرى .

والمداومة تحمي اللاعب وتقلل من خطر الإصابات وتزيد من التوازن النفسي وتخفف من مستوى القلق وتزيد من التركيز وسرعة الاستجابة فالجسم المدرب على المداومة يقضي بسرعة على السموم الناتجة عن التعب¹.

8- القوة :

القوة العضلية هي إحدى مكونات اللياقة البدنية الأساسية وهي حسب (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح) " تعني أقصى جهد يمكن إنتاجه لأداء انقباض عضلي إرادي واحد ، كما تعني أقصى مقدار القوة يمكن للعضلة إنتاجه في أقصى انقباض عضلي واحد وكذلك لأداء عمل عضلي بأقصى قوة وسرعة خلال فترة زمنية قصيرة " ² ويعتبرها (Cometti) من العوامل المؤثرة لممارسة الألعاب الرياضية والوصول لأعلى المستويات ولقد عرف (Matview) القوة على أنها " القدرة العضلية في التغلب على المقاومات الخارجية المختلفة " ³.

ومنه فالقوة هي إنتاج إنقباض عضلي للتغلب على مختلف المقاومات الخارجية والقوة في كرة القدم لها علاقة بمختلف الصفات البدنية الأخرى والمهارات الحركية .

8-1- أشكال القوة : حسب (Raphael LECA et Le german) هناك ثلاث أشكال رئيسية للقوة

وهي : - القوة المميزة بالسرعة : وهي قدرة النظام العصبي العضلي على التغلب على المقاومات بإنتاج تقلص عضلي بأقصى سرعة ممكنة .

- القوة القصوى : وهي أقصى قوة أثناء التقلص العضلي الإرادي .

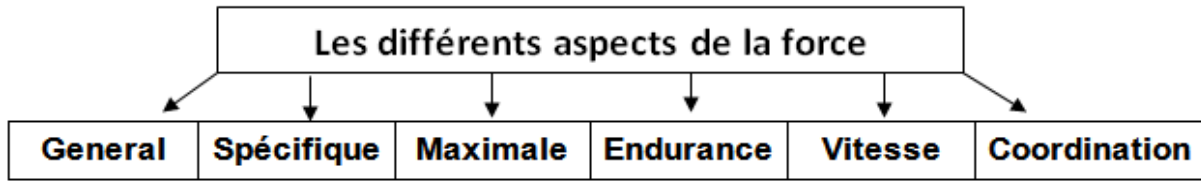
¹ - D.jurgen weinek , **manuel d'entrainement** , 4 eme édition , vigot 1997 , p 107.

² - أبو العلاء أحمد عبد الفتاح ، التدريب الرياضي المعاصر ، ط1 ، دار الفكر العربي ، نصر ، القاهرة ، 2012 ، ص 121.

³ - قاسمي عبد المالك ، بناء عملي لبطارية اختبارات بدنية وحركية للاعبين كرة القدم صنف ناشئين(16-17سنة) و أواسط أقل من 20 سنة لفرق الرابطة المحترفة لقسنطينة ، رسالة ماجستير ، جامعة قسنطينة ، 2008 ، ص 18.

- مداومة القوة : هي القدرة على المحافظة على نسبة القوة القصوى خلال أطول فترة زمنية (التلصص الایزومتري) أو إعادتها عدة تكرارات ممكنة (التلصص الایزومتري)¹.

وهناك من يضيف القوة الانفجارية كنوع وشكل رئيسي من أشكال القوة في كرة القدم كما يقول (علي فهمي البيك) بأنها " القدرة على التغلب على مقاومة في أسرع زمن ممكن " فالقوة الانفجارية تستخدم من طرف لاعبي كرة القدم خاصة الأطراف السفلية من خلال القفز ومختلف الارتقاعات خلال المباراة². وقد لخص (ALEXANDRE DELLAL) مظاهر القوة في كرة القدم في الشكل التالي :



الشكل رقم 07 : يمثل أشكال القوة³.

8-2- أهمية القوة :

تعتبر القوة العضلية أحد أهم مكونات اللياقة البدنية حيث يتوقف عليها أداء مختلف الأنشطة ، فالقوة تضمن للفرد تحقيق المستوى الجيد وبلوغ المراتب الأولى ، والقوة لها أهمية كبيرة في كونها تساهم في تنمية بعض الصفات البدنية ومكونات الأداء الحركي .⁴ هذا من جهة وبصفة عامة أما فيما يخص كرة القدم بصفة خاصة فلعنصر القوة أهمية كبيرة بمختلف أنواعها وقد بين (مفتي ابراهيم) هاته الأهمية وحاجة اللاعبين في عدة نقاط هي :

- تسمح القوة العضلية للاعبين من مقاومة الجاذبية الأرضية الساحبة لأجسامهم تجاه الأرض خلال الأداء المهاري والحركي والخططي وخلال أداء الوثبات خلال 90 دقيقة .
- لتنفيذ التمريرات بدقة والتحكم في اتجاه الكرة وخاصة التصويب على المرمى .
- أثناء محاولة استخلاص الكرة من المنافس أو تشتيتها والالتحام حوله وهو من المواقف المتكررة خلال المباراة مما يحتم على اللاعب التمتع بالقوة اللازمة .

¹ - Raphael Leca, E le germin , **les capacités motrices (ou qualités physiques)**, centre universitaire condorcet UE 55, stage en club sportif, p17.

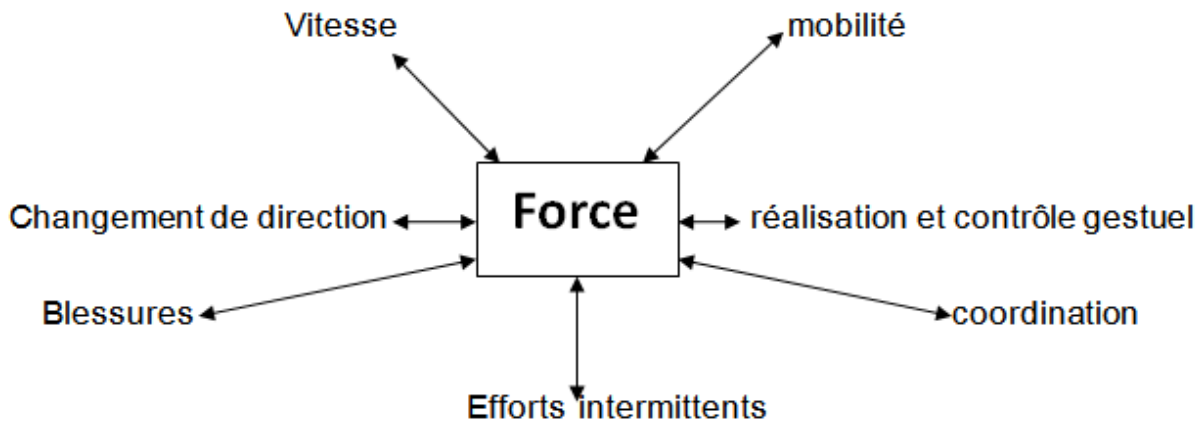
² - بوحاج مزيان ، بطارية اختبارات لتقويم بعض القدرات البدنية والمهارية أثناء انتقاء لاعبي كرة القدم صنف "17-19سنة" ، رسالة دكتوراه ، جامعة الجزائر 03 ، 2012/2011، منشورة ، ص 46 .

³ - Alexandre Dellal , **une saison de préparation physique** , O.P.CIT , p 40.

⁴ - محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان ، اختبارات الأداء الحركي ، ط3، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994 ، ص 20.

- الوثبات المتعددة سواء للتهديف أو التمرير يتطلب القوة بأنواعها .
- ارتطام اللاعب مع المنافس (كتف لكتف).

ولقد أظهرت مختلف الدراسات أيضا دور القوة في تنمية الصفات الأخرى كما سبق وذكرنا فهي تقلل فرص الإصابة لدى اللاعب وتحسن سرعته ورشاقته¹ ، وبين (ALEXANDRE DELLAL) أهمية القوة ولماذا القوة في كرة القدم مبرزا أهم الجوانب التي تتأثر بوجود القوة العضلية .



الشكل رقم 08 : أهمية القوة (لماذا القوة في كرة القدم) .²

9- السرعة :

تعد صفة السرعة من عناصر اللياقة البدنية الأساسية في مختلف الأنشطة الرياضية بصفة عامة وفي كرة القدم بصفة خاصة ويشير مفهوم السرعة حسب (مفتي إبراهيم) إلى "مقدرة اللاعب على أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن " ويعتبر عنصر السرعة أحد المؤشرات التي تدعم موهبة اللاعب وهي أحد المؤشرات التي يعتمد عليها المدربين عند انتقاء الصغار في بداية إنضمامهم للأندية ، إذ أكدت مختلف التحليلات العلمية إلى أن سرعة الأداء المهاري والخططي وسرعة التفاعل مع المواقف المختلفة خلال المباراة أحد أهم المحددات المؤثرة في نتائج المباريات بشكل مباشر .³

¹ - مفتي إبراهيم ،جمال القوة العضلية والمهارات في كرة القدم بطريقة مفتي الطويلة ،ط 1 ،مركز الكتاب للنشر،نصر،القااهرة ،2014،ص 20-19.

² - alexandre dellal , **saison de preparation physique**, O.P.CIT, p 39.

³ - مفتي إبراهيم ،جمال السرعة المركبة مع المهارات في كرة القدم بطريقة مفتي الطويلة ، ط1، مركز الكتاب للنشر، نصر، القااهرة ،2014 ، ص 19.

والسرعة حسب (ALEXANDRE DELLAL) "هي عنصر أساسي في كرة القدم الحديثة خلال المباراة واللاعبون يقطعون حوالي 700 متر سرعة (بين 100-140 عدوة) بمسافات متغيرة بين عدة أمتار إلى حوالي 50 متر ووقت استرجاع حوالي 30-40 ثانية .¹

والسرعة لها علاقة بمختلف الصفات البدنية الأخرى كما بينتها مختلف الدراسات ومنها ما تحدث عنه (ARNAUD LESSERTEUR) أن لصفة السرعة ارتباط بكل من القوة والتوافق والمرونة والمداومة .

*القوة : - العلاقة force vitesse هي علاقة علمية .

- اللاعب السريع عادة ما يتمتع بقوة عضلية هامة .

- عادة ما نتحدث عن القوة الانفجارية وهي إصدار تقلص عضلي في أسرع وقت ممكن .

*التوافق : - لتنفيذ حركات محكمة بسرعات عالية يجب على اللاعب التمتع بتوافق جيد .

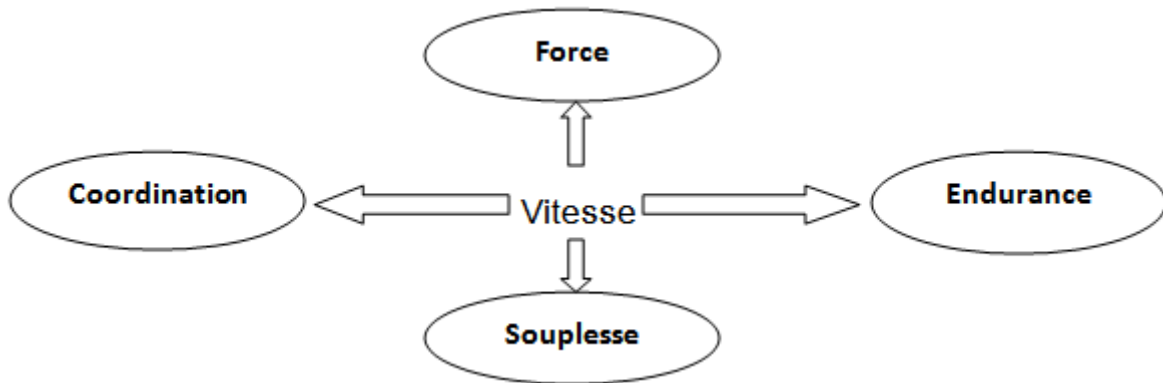
- التوافق بين اليدين والرجلين خاصة مهم لزيادة السرعة .

* المرونة : لأداء حركات بأقصى اتساع فالمرونة تؤثر في نوعية الخطوة .

* المداومة : في مباراة لكرة القدم اللاعب بحاجة لتكرار عدد كبير من العدوات السريعة والقصوى فمن

المستحسن التدريب على تكرار عدد من العدوات السريعة وهي التي نجدها في مباراة كرة القدم والشكل

يبين العلاقة بين السرعة والصفات الأخرى .²



الشكل رقم 09 : علاقة السرعة بالصفات البدنية الأخرى .

¹ - DELLAL Alexandre. *Analyse de l'activité physique du footballeur et de ses conséquences dans l'orientation de l'entraînement: application spécifique aux exercices intermittents courses à haute intensité et aux jeux réduits*, O.P.CIT , p62.

² - Arnaud lesserteur , *entraîneur de football, la préparation physique* , édition ACTIO , France,2009,p 114.

9-1- أشكال السرعة :

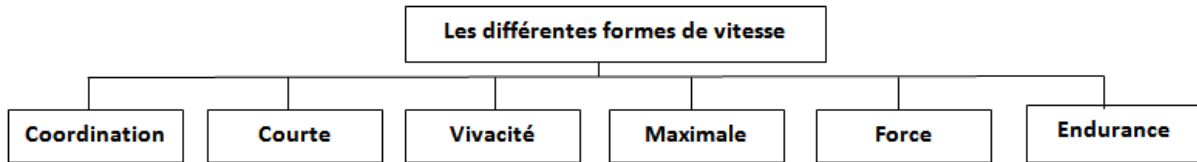
وهي تنقسم لعدة تصنيفات وتختلف حسب اختلاف التخصص والمدارس وقد قسمها (علي البيك) لثلاثة أشكال :

أ - سرعة الانتقال : وهي تكرار أداء حركات متماثلة للانتقال من مكان لآخر .

ب - سرعة الحركة : وهي انقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة في أقل زمن ممكن .

ج - سرعة الاستجابة : وهي سرعة رد الفعل أي سرعة التحرك بعد ظهور موقف معين أي ظهور مثير معين¹ . وتعتبر سرعة د الفعل أمر ضروري لتعدد المواقف والمثيرات خلال المباراة .

وقد قسم (Alexandre Dellal) صفة السرعة لعدة أشكال وهي كما مبينة في المخطط التالي :



الشكل رقم 10 : يمثل أشكال السرعة².

ففي كرة القدم يجب أن يتمتع اللاعب بسرعة كبيرة سواء في التنقل أو سرعة الحركة بالكرة وصولاً لسرعة الاستجابة لمختلف المثيرات وفيما يخص سرعة أو زمن رد الفعل فتذكر (نبيلة أحمد وآخرون) أنه يمكن تحسين زمن رد الفعل بتدريب الجهاز العصبي العضلي لتكون استجابته للمثير سريعة ويعود تحديد زمن الحركة جزئياً بنوع الليف الموروث للاعب ولكن يمكن تحسينه من خلال تدريب القوة والسرعة والقدرة³.

9-2- أهمية السرعة :

يعتبر عنصر السرعة من الصفات البدنية الضرورية للاعب كرة القدم في مختلف خطوط اللعب فهي تساعد اللاعب وتجعله مستعداً للجري لمسافات مختلفة ولعدة مرات وبالسرعة التي يتخلص عن طريقها من الخصم والمحافظة على الكرة لبناء الهجمة السريعة ، فعنصر السرعة يساعد لاعب كرة القدم للتحويل

1 - علي البيك ، أسس إعداد لاعبي كرة القدم ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 2008 ، ص 82.

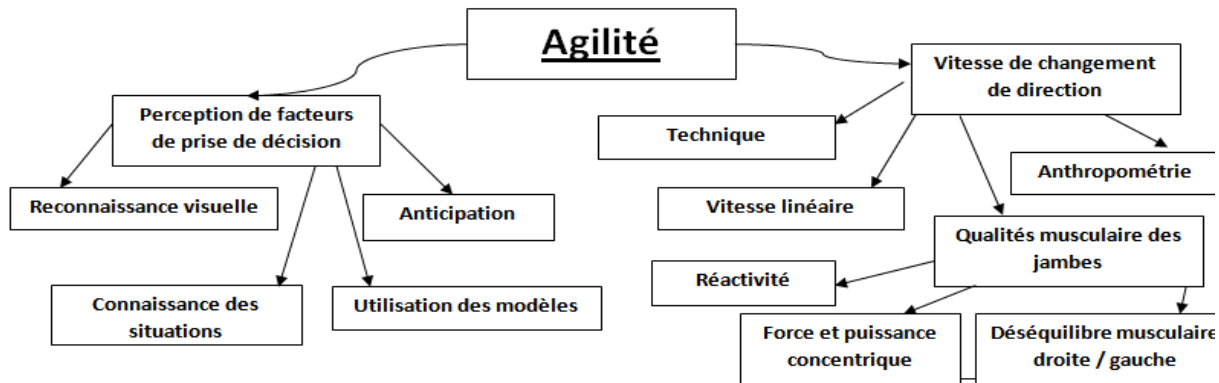
2 - Alexandre Dellal, **De l'entraînement a la performance en football**, , O.P.CIT ,p62.

3 - نبيلة أحمد عبد الرحمن وآخرون ، المدرب و التدريب مهنة وتطبيق ، ط1 ، دار الفكر العربي ، مدينة نصر، القاهرة ، 2011، ص 329.

المفاجئ من الدفاع للهجوم والعكس كذلك ، ويعتبر كل من (مفتي ابراهيم ومحمد عبده صالح) السرعة من أهم الصفات البدنية حيث أنها ترتبط بعناصر اللياقة البدنية الأخرى والتي تؤثر فيها وتتأثر بها .¹

10- الرشاقة :

هي من أهم الصفات البدنية الأساسية ولها علاقة وطيدة بالصفات البدنية الأخرى وتعرف على أنها "قدرة اللاعب على تكرار تغيير وضع الجسم أو أحد أجزائه بانسيابية وسرعة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة في النشاط " .² فهي تمثل جمالية الحركة من ناحية الإتقان والسرعة والانسائية حسب نوع النشاط الممارس إضافة لهذا يعرفها (Gregory Vigne) " بأنها حركة سريعة للجسم مرتبطة بتغيير السرعة أو تغيير الاتجاه استجابة لمثير أو منبه ما " وتعتبر صفة الرشاقة مهمة للنشاط الرياضي في المستوى العالي وتعد صفة الرشاقة متعلقة بعدة عوامل كما يبينه (Sheppard 2006) فهي مدمجة بين المكونات العقلية والمكونات البدنية:



الشكل رقم 11 : يمثل مكونات الرشاقة³.

ويمكن التعبير عن الرشاقة بصفة عامة وفي كرة القدم بصفة خاصة على أنها جمالية الحركة وذلك عن طريق أداء اللاعب للحركة والمهارة بإتقان عالي وبطريقة انسيابية مع التغيير السريع للاتجاه أو السرعة إضافة للتوافق الجيد بين الحركات والمهارات .

¹ - غازي صالح محمود ، هاشم ياسر حسن ، كرة القدم (التدريب البدني) ، مرجع سبق ذكره ، ص 124.

² - أمر الله أحمد البساطي ، الإعداد البدني - الوظيفي في كرة القدم ، دون طبعة ، دار الجامعة الجديدة ، الإسكندرية ، 2001 ، ص 157.

³ - VIGNE, Grégory. *Détermination et variation du profil physique du footballeur de très haut niveau: référence spéciale aux performances athlétiques selon les différents postes de jeu orientant sur la validation d'un test d'agilité*. O.P.CIT, p94-95.

10-1- أهمية الرشاقة :

لوصول إلى أعلى المستويات يجب تكامل وتوافر جميع عناصر الصفات البدنية لدى اللاعب وخاصة لاعب كرة القدم فعنصر الرشاقة يعتبر من أبرز وأهم الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم كما بينها (مفتي إبراهيم حماد) في النقاط التالية :

- تظهر أهمية الرشاقة في كافة أنواع الأداء في كرة القدم التي تتطلب سرعة تغيير الاتجاه .
- عنصر الرشاقة مهم للاعب أثناء سرعة تغيير أوضاع الجسم أو جزء منه .
- كرة القدم لعبة تتميز بالتنوع والتركيب لذلك يحتاج اللاعب للرشاقة .
- بينت العديد من الدراسات العلمية ارتباط الرشاقة ارتباطا وثيقا بعدد كبير من القدرات البدنية المهمة لانجاز الأداء العالي في كرة القدم مثل السرعة والتوافق والقدرة العضلية .
- تساهم صفة الرشاقة في الاقتصاد في الجهد أثناء الانجاز الحركي .
- تساعد على الأداء الناجح للمهارات في كرة القدم لكونه يتصف بالسرعة،الدقة والانسيابية.¹

11- المرونة :

تعد المرونة إحدى العناصر البدنية الهامة للأداء الحركي لمختلف التخصصات وخاصة كرة القدم فهي تعتبر هامة للاعب كرة القدم حيث تؤثر وتتأثر مع باقي عناصر اللياقة البدنية الأخرى وهي كما يعرفها كل من (بودجيتشل Boudgetchell وهوكي روبرت Hoky Robert) " على أن المرونة هي مقدرة اللاعب على استخدام العضلات لتحريك المفاصل إلى مداها الكامل " ومفهوم المرونة في كرة القدم هي المدى الواسع للأداء الحركي في مفاصل جسم اللاعب المختلفة والتي تساعد على مدى تأدية النواحي النفسية للمهارات الأساسية بانسيابية دون حدوث إصابات".²

ويعرفها (weinek) " على أنها مدى سعة الحركة لمفصل أو مجموعة من المفاصل " .³

فالمرونة كما اتفقت معظم الدراسات على أنها مقدرة اللاعب على أداء وتنفيذ الحركات والمهارات في أوسع مدى ممكن للمفصل أو مجموعة من المفاصل مما يؤدي لأداء الحركات بسهولة تامة .

1 - مفتي إبراهيم حماد،جمال الرشاقة والمهارات في كرة القدم بطريقة مفتي الطويلة ، ط1، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ،2013، ص 14-15.

2 - غازي صالح محمود ، هاشم ياسر حسن ، كرة القدم (التدريب البدني) ، نفس المرجع السابق ،ص 166 .

3 - DIALLO MAMADOU. EVALUATION DES APTITUDES PHYSIQUES DES FOOTBALLEUSES DE L'EQUIPE NATIONALE DU SENEGAL . mémoire de maitrise .UNIVERSITE CHEIKH ANTA DIOP 2006/2007 , p23 .

وللمرونة نوعين كما وضحاها (سعد حماد الجميلي) :

- مرونة ايجابية : ويقصد بها الوصول لمدى حركي في إحدى المفاصل نتيجة لنشاط مجموعات عضلية معينة يرتبط بها المفصل مثل مرحة الرجل .
- مرونة سلبية : وهي أقصى مدى للحركة الناتجة باستخدام أو تحت تأثير بعض القوى الخارجية أي باستخدام مساعدة من شخص آخر أو جهاز .¹

11-1- أهمية المرونة :

تتضح أهمية المرونة في كرة القدم كأحد العوامل المحددة والرئيسية لانجاز المهارات المختلفة خلال المباراة وتظهر جليا في أداء اللاعب أثناء رفع الرجل عاليا لاستلام الكرة والسيطرة عليها أو تقوس الجذع خلفا لاستلام الكرة بالصدر ومرحة اللاعبين لأداء رميات التماس وفي جميع الأداءات التي تحتاج إلى مرحة الرجلين كما في التصويب والتمرير وخاصة أثناء الجري .²

وتعتبر المرونة عنصرا أساسيا ويمكن تلخيص أهميتها في النقاط التالية :

- تعتبر المرونة من العوامل الوقائية المهمة للإصابة بالآلام أسفل الظهر .
- تعمل تمارين المرونة على الوقاية من الإصابات التي يتعرض لها الرياضيون كالشد والتمزق والخلع وغيرها.³

12- أهمية الاختبارات والقياس في عملية الانتقاء :

تعتبر الاختبارات والقياس إحدى وسائل التقويم والتشخيص والتوجيه حيث أنها تقوم بدور المؤشر السليم الذي يشير بوضوح لمدى التقدم والنجاح في تحقيق الأهداف ، وعلى الرغم من اختلاف الاختبارات ووجود الفروق بينها فإن أي اختبار يعتبر عينة ممثلة للسلوك المراد قياسه .

وكما يوضح (N.DEKKAR وآخرون) أن أداء الرياضي هو نتاج عدة عوامل وراثية ، نفسية ، تقنية تكتيكية ، بيوميكانيكية ، فيزيولوجية وهنا دور التقويم عن طريق الاختبار والقياس هو محاولة عزل

1 - سعد حماد الجميلي ، التدريب الميداني في القوة والمرونة ، ط1 ، دار دجلة للنشر ، الأردن ، عمان ، 2014 ، ص 33.

2 - حريزي عبد الهادي، إقتراح بطارية إختيار لتحديد وتقويم درجات معيارية لانتقاء لاعبي كرة القدم أشبال

(15-17 سنة) ، رسالة ماجستير ، جامعة الجزائر ، 2006/2007 ، ص83.

3 - أبو العلاء أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين السيد ، فسيولوجيا اللياقة البدنية، دون طبعة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2008 ، ص51.

مختلف تلك المكونات والعوامل المكونة لتخصص رياضي وتقديرها بطريقة كمية كل مكون حسب درجة تأثيره في الأداء ويحدد مختلف المتغيرات التي تدخل في تطوير الأداء الرياضي.¹

والهدف من استخدام وسائل الاختبار والقياس هو انه يعتبر من الدعائم الأساسية التي يركز عليها عملية الانتقاء الرياضي وتعد عاملا أساسيا في توجيه الموهوبين ولتطبيق مختلف الاختبارات والمقاييس في الانتقاء يجب توفر عدة شروط منها :

أ- أن تتناسب مع العمر الزمني وقدرة الناشئ .

ب- أن تكون الطريقة أو المنهاج سهل التطبيق ويراعي فيها الفهم وان يكون قليل التكاليف وغير معقد وان نحصل على نتائجه بسهولة وان لا يستغرق تطبيقه زمنا طويلا.

ج- أن يقوم المدرب بشرح التعليمات اللازمة للتنفيذ

د- توفير الأجهزة والأدوات المطلوبة .

هـ- أن يتم استعمال الأجهزة بدقة .

و- إجراء تجربة استطلاعية للتعرف على الصعوبات ومعالجة الأخطاء التي قد تقع.²

13- طرق الاختيار في كرة القدم :

عند اختيار الفتيان في إطار المدرسة الرياضية أو بمعنى آخر تحويلهم إلى الصفوف المتقدمة بصورة موافقة لنموهم من الضروري التأكد من أن يكون الاختيار على مراحل ، مرة إلى مرتين في السنة ومن المفضل إجراءه في الخريف والربيع وعند الاختيار والانتقاء في كرة القدم ينصح باستخدام الطرق التالية :

أولاً: الاختبارات أو القياسات الجسمية : فقد أثبتت التجارب العلمية والدراسات أن التعرف على الوزن والطول في المراحل السنوية المختلفة تعتبر إحدى المؤشرات التي تعبر عن حالة النمو عند الأفراد فالقياسات الانتريومترية وسيلة لتقييم نمو الفرد من الناحية الجسمية وتحتوي على قياس الوزن ، الأطوال الأعراض ، المحيطات ، سمك الثنايا .

¹ - N.DEKKAR .A .BRIKCI.R.HANIFI, **techniques d'évaluation physiologiques des athlètes**, O.P.CIT ,p 01.

² - مروان عبد المجيد إبراهيم ، الموسوعة العلمية لكرة الطائرة ، مرجع سبق ذكره ، ص 347.

ثانيا :الاختبارات الفسيولوجية : وفيها يتعرف المدرب على وضع القلب وأجهزة الدورة الدموية والتنفس وأهم الاختبارات الفسيولوجية ،اختبار ضربات القلب ،اختبار روفي لتقييم الحالة التدريبية للقلب، اختبارات الحالة الوظيفية للجهاز التنفسي ، السعة الحيوية، اختبارات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين .

ثالثا : الاختبارات البدنية : هناك عدة اختبارات بدنية ولكل اختبار هدف معين وطريقة خاصة وكل اختبار بدني يختص بقياس عنصر من عناصر اللياقة البدنية كالقوة العضلية ، السرعة ، المرونة الرشاقة والمداومة .

رابعا : الاختبارات المهارية : وتكون الاختبارات المهارية حسب خصائص اللاعبين (الجنس، العمر والفئة...)

خامسا : الاختبارات النفسية.¹ فالاختبار النفسي يعد مقياسا موضوعيا مقننا ويستخدم لتحديد خاصية أو استعداد أو قدرة نفسية لدى شخص ما وبالتالي تمييز الفروق بين الأفراد في الاستعداد أو الخاصية النفسية المراد قياسها.²

¹ - إبراهيم رحمة وآخرون ، دليلك إلى طرق الاختيار بكرة القدم ، مرجع سبق ذكره ، ص47.48 .

² - فتاحين عائشة ، دراسة واقع القياس النفسي والاحتراف الرياضي بالجزائر ، مجلة مخبر علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، العدد01 ،جامعة الجزائر ، جوان 2010 ، الجزائر ، ص 65.

خلاصة :

من خلال هذا الفصل تم التعرف على عملية الانتقاء في المجال الرياضي ودورها البارز في اختيار وتوجيه الأفراد (اللاعبين / التلاميذ) الذين يمتلكون استعدادات وإمكانيات خاصة تميزهم عن بقية أقرانهم وتم التطرق لمراحل وأنواع عملية الانتقاء عبر مختلف برامج التدريب الرياضي على مدار المراحل العمرية المختلفة ، هذا من جانب ومن جانب آخر تم التعرف على عملية الانتقاء لدى لاعبي كرة القدم وخاصة الانتقاء من الجانب البدني والذي يميز موضوع دراستنا فتطرقنا لأهم مكونات وعناصر اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم والتي تساعد اللاعب الشاب للبروز في المستقبل وكيف يتم الكشف عن قدرات كل لاعب عن طريق الاختبارات والقياسات .

الفصل الثالث

الرياضة المدرسية في المرحلة الثانوية

تمهيد :

تعتبر التربية البدنية والرياضية مجموعة من العمليات التي يكتسب من خلالها الفرد أفضل المهارات والقدرات (البدنية ، العقلية ،المهارية ، النفسية ...) من خلال وسيط وهو الأنشطة الرياضية والمواقف الحركية ، وتعتبر الرياضة المدرسية من أوجه النشاط الرياضي في مجال التربية البدنية والرياضية في مختلف المراحل العمرية ومنها المرحلة الثانوية (مرحلة المراهقة المتوسطة) 15-18 سنة والتي تعتبر مرحلة مهمة في حياة الفرد حيث أنها تتخللها عدة تغيرات في مختلف الجوانب (الجسمية ، المورفولوجية البدنية ، الوظيفية ، الفسيولوجية ، العقلية ، الجنسية ...) وتتميز هذه المرحلة بعدة خصائص ، فمن خلال هذا الفصل سنحاول التطرق إلى الرياضة المدرسية وأهدافها وتأثيرها وعلاقتها بمرحلة المراهقة (المرحلة الثانوية) .

• المبحث الأول : الرياضة المدرسية .

1-النشاط البدني الرياضي التربوي :

تعتبر التربية البدنية والرياضية جزء أساسي من النظام التربوي وهي جزء من التربية العامة والتي تهدف لإعداد المواطن (التلميذ) إعدادا بدنيا ونفسيا وعقليا فالتربية البدنية في أي مجتمع يجب أن تساهم في تحقيق هذا الأمر بل تعتبر أكثر البرامج التربوية قدرة على تحقيق أهدافها والتغلب على العقبات التي تواجهها .¹

ويعتبر الدور الأساسي للتربية هو تطوير الرغبة وتقبل المعرفة بينما التربية البدنية والرياضية وإضافة لكل هذا تعمل على تطوير وتحسين الذوق والرغبة في ممارسة النشاط الرياضي التي تقلل من صعوبات التعلم الناتجة عن الوقت الطويل للدراسة .²

فالنشاط الرياضي مهم جدا والذي يتجلى في حصة التربية البدنية والرياضية وترجع ضرورة إعطاء حرج لتبرير إدراج حصة التربية البدنية والرياضية مادة دراسية إلى عدة نقاط أهمها هي أنها تضمن توازن مع باقي الأنشطة التعليمية الأخرى والتي غالبا ما تكون ساكنة وثابتة .³

" فالتربية البدنية هي العملية التي يكتسب الفرد من خلالها أفضل المهارات البدنية والعقلية والاجتماعية واللياقة من خلال النشاط البدني " .⁴ والنشاط البدني بدوره كما عرفه (أمين أنور الخولي) " يتسع ليشمل كل ألوان النشاط البدني الذي يقوم بها الإنسان والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام " .⁵

فالنشاط البدني الرياضي يهدف إلى إحداث تغييرات ايجابية من عدة جوانب منها الجانب النفسي والحركي المعرفي ، التربوي ، الاجتماعي ، والوجداني وهذا التغيير يكون على مستوى السلوك .

¹ - الوثيقة المرافقة لمنهاج التربية البدنية والرياضية ، الأولى ثانوي ، اللجنة الوطنية للمناهج ،وزارة التربية الوطنية ،2005،الجزائر ، ص 2 .

² - Celine perge, Jean trochel , **les élèves très en difficulté en EPS** ,revue eps , 358 septembre-octobre2013,p10

³ - Amcik Dausse, Michel Delaunay, Paul goirand, Jean Roche , **4 courants de l'EPS de 1985 a 1998** ,édition vigot, paris , 2005 , p66.

⁴ - بوسنان فاتح ، دور التربية البدنية في التقليل من الشعور بالقلق لدى تلاميذ الطور الثانوي ، رسالة ماجستير ، جامعة الجزائر، 2011-2012 ،ص4.

⁵ - أمين أنور الخولي ، أصول التربية البدنية و الرياضية، ط 1 ، دار الفكر العربي ، مصر 1996 ، ص 32 .

والنشاط البدني الرياضي التربوي يوضع لممارسة مختلف الأنشطة ويكون محافظاً على الطابع الحسي والمنطق الداخلي للفرد . ومن خلال هذا كله فالنشاط البدني الرياضي التربوي ضرورة لا بديل لها لتحقيق أهداف التربية البدنية والرياضية في مختلف المراحل العمرية الدراسية وخاصة في المرحلة الثانوية .

2- مفهوم الرياضة المدرسية :

"تعتبر الرياضة المدرسية جزءاً لا يتجزأ من التربية العامة وهي تعمل على تحقيق النمو الشامل والمتزن للتلميذ " ¹ ، ويعرفها (مامسر 1990) " بأن الرياضة المدرسية نظام تربوي قائم بذاته يهدف إلى تنمية متكاملة بإكسابه اللياقة البدنية العامة وصقل قواه الفكرية والعقلية وتهذيب سلوكه العام وضبط مظاهره الانفعالية والنفسية وتعديل ميوله وتوجيه دوافعه الأولية بالقيم والمبادئ الاجتماعية المقبولة وهكذا السمو بالقيم الأخلاقية الحميدة " ² .

فمفهوم الرياضة المدرسية حسب أكرم السيد " هي عبارة عن أنشطة مختلفة ومنظمة ، وفي شكل منافسات فردية وجماعية وعلى كل المستويات وهذا بالتنسيق مع الرابطة الولائية للرياضة المدرسية في القطاع المدرسي " إضافة لهذا ظهرت الجمعيات الخاصة بالرياضة المدرسية على مستوى المؤسسات التربوية وهذا لإعادة الاعتبار للرياضة المدرسية .

أو كتعريف للرياضة المدرسية " هي مجموع الأنشطة الرياضية المزولة داخل المؤسسات التعليمية والتي تنتج ببطولات محلية ووطنية يبدع من خلالها الطلبة ويبرزون كفاءتهم ومواهبهم " ³ .

ومن خلال كل ما سبق فالرياضة المدرسية تعتبر أو تعد مجموع الأنشطة الرياضية بمختلف تخصصاتها ومستوياتها (الفئات العمرية) التي تقام تحت غطاء المؤسسات التربوية بإشراف مباشر من الرابطة الولائية التي تنطوي بدورها تحت لواء الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية و تكون هذه الأنشطة داخلية أو خارجية وتنتج بالمشاركة في مختلف الدورات والمسابقات والمنافسات الفردية والجماعية .

¹ - عبد الكريم عفاف ، طرق التدريس في التربية الرياضية ، دون طبعة ، منشأة المعارف ، مصر ، 1989 ، ص 88 .

² - عبد الباسط مبارك عبد الحافظ ، المشكلات التي تواجه الرياضة المدرسية في مديريات تربية محافظة الزرقاء ، مقال منشور في مجلة دراسات العلوم التربوية ، المجلد 36 ، العدد 2 ، الجامعة الأردنية ، 2009 ، ص 37 .

³ - أكرم السيد ممدوح ، الرياضة المدرسية ، دون طبعة ، دار الراية للنشر والتوزيع ، 2014 ، عمان ، الأردن ، ص 69 .

3- الفرق بين التربية البدنية والرياضة المدرسية :

تعتبر الرياضة المدرسية حديثة النشأة في العالم عموماً وفي الجزائر خصوصاً حيث أنها لم تظهر سوى في أواخر القرن العشرين فهي تختلف عن التربية البدنية في عديد الجوانب منها الأهداف والمضمون أيضاً وهذا الاختلاف بين الرياضة المدرسية والتربية البدنية ليس تعارضاً ولكن هو تكامل بين المفهومين. فالتربية البدنية عرفها العديد من المختصين كما يعرفها (بيوتشريري) أن التربية البدنية هي ذلك الجزء المتكامل من التربية العامة التي تهدف إلى تكوين مواطن متكامل من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وهذا بممارسة مختلف النشاطات البدنية .

أما فيما يخص الرياضة المدرسية فمنهم من المختصين من يراها مادة تعليمية أو حصة تدريبية رياضية أو حازر واق للتلاميذ من الانحراف ومن هنا تظهر ضرورة إدماج الرياضة المدرسية في صف النشاطات الكبرى للتكوين وهذا بأن مصطلح الرياضة المدرسية لا يمكن أن يبقى محصوراً في حصة تدريبية في التربية البدنية بل يجب أن تتجه وتأخذ طابع المنافسة وإثبات الذات والكشف عن المواهب قصد تكوين المستقبل والرفع من مستوى الرياضة وخاصة في الجزائر .¹

4-أنواع الرياضة المدرسية :

هناك نوعان للرياضة المدرسية حسب (أكرم السيد) هما :

4-1- رياضة الجميع (الكم): ويكون الهدف من هذا النوع هو إشراك أكبر عدد من التلاميذ وتنشيطهم وتأهيلهم كل حسب إمكانياته وحاجاتهم النفسية والاجتماعية وتزويدهم بمعلومات ومعارف خاصة بالأنشطة الرياضية طول السنة الدراسية .

4-2- رياضة النخبة : والغاية منها هي اختيار وانتقاء أبرز الطلبة الموهوبين انطلاقاً من المشاركة في منافسة المدارس وإدراجهم ضمن الفرق الممثلة في البطولات المدرسية والوطنية والدولية².

¹ - مزروع السيد ، دبراسو فطيمة. دور الرياضة المدرسية في تحقيق الصحة النفسية لتلاميذ المرحلة الابتدائية. *Sciences humaines*, vol. 42, 2016. ص 168-169.

² - أكرم السيد ممدوح ، الرياضة المدرسية ، نفس المرجع السابق ، ص 69.

5- أهمية الرياضة المدرسية :

تتجلى أهمية الرياضة المدرسية في أنها تساعد على تحسين الأداء الجسماني للتعلم و اكتسابه للمهارات الأساسية وتحسين قدراته الجسمانية والممارسة المستمرة للأنشطة الرياضية تمد التلميذ بالمتعة من خلال الحركات التي يقوم بها في التمارين والمسابقات فالترقية الرياضية هي عملية حيوية في المدارس بمراحلها المختلفة ولها دور أساسي في تنمية اللياقة البدنية للتلاميذ ولذلك فإن زيادة حصص التربية الرياضية هو أمر هام لتأسيس حياة صحية سليمة للتلاميذ لمنحهم الفرصة لممارسة الأنشطة الرياضية.¹

6- أهداف الرياضة المدرسية :

تهدف الرياضة المدرسية إلى النهوض بالتربية الرياضية داخل المؤسسات التعليمية وتشجيع جميع التلاميذ على الممارسة الرياضية المنتظمة بعد مراحل الدراسة وهذا للتنمية والتفعيل المعرفي والرياضي الحركي إضافة لربط الصلة بين الرياضة المدرسية والأندية الرياضية وهذا لتزويد الرياضة الوطنية بالرياضيين أصحاب الكفاءة وهذا للحصول على نتائج رياضية عالية وهذا بدءا بتمثيل التلاميذ لمدرستهم في المنافسات والبطولات المدرسية المحلية فالرياضة المدرسية تعتبر ركيزة أساسية تركز عليها العملية التربوية حيث تهدف لتنشئة الطالب لكي يصبح مواطنا صالحا لبلده من خلال تنمية قدراته العقلية والحركية إضافة لتحقيق الأهداف الاجتماعية والنفسية والصحية المرتبطة بالمادة كما تكتسب الرياضة المدرسية أهمية كبيرة من حيث أنها تعني بتنمية الجوانب البدنية والعقلية والنفسية للتعلم كذلك للرياضة المدرسية دور كبير في اكتشاف المواهب الرياضية .²

ويؤكد السيد (عبد الحفيظ ايزم) في كلمته الافتتاحية للعدد الخامس لمجلة الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية عن الدور التربوي للرياضة المدرسية حيث أشار إلى أن " تدارس الرياضة المدرسية واستيعاب أدوارها التربوية في كنف السياسة العامة للبلاد ومقوماتها التي منها تنحدر برامج التكوين المتعدد الأبعاد وهي مرجعية تلزما انتهاج ما تصبو إليه أبعاد الحركة الرياضية الوطنية التي نحن طرفا أساسيا فيها بل نحن المنبع الأساسي لتمويل هذه الحركة الوطنية بمواهب تصبح أبطال الجزائر في الرياضة العالمية"³

¹ - بن ساسي سليمان ، دور الوسطين الأسري والمدرسي في دافعية ممارسة الرياضة المدرسية ، رسالة ماجستير ، جامعة الجزائر ، 2010-2011 ، ص 73 .

² - أكرم السيد ممدوح ، الرياضة المدرسية ، نفس المرجع السابق ، ص 70-72 .

³ - مجلة الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية ، العدد رقم 05 ، الجزائر ، 2016 ، ص 02.

وتعتبر كلمة رئيس الاتحادية كإشارة صريحة لدور الرياضة المدرسية في تمويل الحركة الرياضية الوطنية بمواهب في مختلف التخصصات من خلال إمداد الفرق المحلية والجهوية وحتى الوطنية بأبرز المواهب الشابة والتي ستصبح من أبطال الجزائر .

7- الرياضة المدرسية في الجزائر :

إن للرياضة المدرسية مكانة هامة وبعد تربوي عميق ، وتسعى وراء هذا كل من وزارتي التربية الوطنية والشبيبة والرياضة وهذا لترقية المستويات وتسخير كل الظروف والوسائل اللازمة لتوسيع الممارسة الرياضية لدى التلاميذ المتمدرسين .

فهذه العملية تساهم ويقسط كبير في تحقيق هذه الغاية وهو المطلوب من كل المسؤولين في هذه العملية المشتركة ، إضافة لهذا فقد أعطت التعليم الجديدة والمقررة من طرف وزارة التربية الوطنية في مقالها حول إجبارية ممارسة الرياضة المدرسية حسب التعليم رقم 95-09 بتاريخ 25-02-1995 من خلال المادة 5 و 6 وهذا ما تؤكد من وزارة التربية في جريدة الخبر تحت عنوان (إجبارية ممارسة الرياضة المدرسية) وهذا يجعل ممارسة التربية البدنية إلزامية مع إعفاء أولئك الذين يعانون من مشاكل تعيق ممارستهم .¹

وبالعودة إلى الرياضة المدرسية في الجزائر فهي إحدى الركائز الأساسية التي يعتمد عليها من أجل تحقيق أهداف تربوية وهي عبارة عن أنشطة منظمة ومختلفة في شكل منافسات جماعية وفردية، ولعل أبرز المعوقات في الرياضة المدرسية هو افتقارها إلى بنية معلوماتية تعبر عن الإطار المفاهيمي للمادة .

ففي الجزائر وبعد الاستقلال ظهرت عدة مشاكل في المجال الرياضي وخاصة في الجانب التنظيمي فالرياضة عند التلاميذ كانت منسية تقريبا وفي حالة إهمال ، وتظهر المواهب بالصدفة وامتد ذلك حتى السبعينات فبدلت وزارة الشبيبة والرياضة مجهودات من أجل خلق مدارس رياضية ولكن ذلك لم يدم طويلا وبعد ذلك تم إصدار عدة قوانين كقانون 04-10 المتعلق بالتربية البدنية والرياضية وكل ما يتعلق بالمادة وتنظيمها .²

¹ - مزروع السعيد ، دبراسو فطيمة ، الرياضة المدرسية في تحقيق الصحة النفسية لتلاميذ المرحلة الابتدائية ، مرجع سبق ذكره ، ص 168.

² - بن ساسي سليمان ، دور الواسطين الأسري و المدرسي في دافعية ممارسة الرياضة المدرسية ، مرجع سبق ذكره ، ص 73.

8- برنامج الرياضة المدرسية :

كما سبقنا وذكرنا فليس لمصطلح الرياضة المدرسية مفهوم وتعريف ثابت فهو يتغير بتغير البيئة والمحيط ، فهناك من يعتبر الرياضة المدرسية كمادة تدريسية ويقصد بها حصة أو درس التربية البدنية والرياضية كما في دولة مصر مثلا . أما في الجزائر فالرياضة المدرسية نشاط مستقل تماما عن الحصة ولكنه يكملها ويشترك معها في نفس الأهداف والأهمية تقريبا. فمن خلال هذا يتبين لنا وجود اختلاف كبير في محتوى برنامج الرياضة المدرسية فحسب (أمين أنور الخولي) وآخرون فبرنامج التربية الرياضية المدرسية ينقسم إلى :

أ- درس التربية الرياضية .

ب- النشاط الداخلي .

ج- النشاط الخارجي .

د- البرامج الخاصة .

فدرس التربية الرياضية يمثل الجزء الأهم وهو يحقق أهداف المناهج ويقدم مرتين أسبوعيا على الأقل وتستخدم مختلف الوسائل وطرق التدريس والقياس والتقويم ، أما النشاط الداخلي فيتيح للتلاميذ تطبيق ما تعلموه خلال الدرس من مهارات وذلك خلال المنافسات بين الفصول أو داخل الفصل الواحد ، وتوقيت النشاط الداخلي يجب أن لا يتعارض مع التوقيت الدراسي لباقي المواد ، وقد قدر الخبراء أن نسبة المشاركين من التلاميذ في النشاط الداخلي حوالي 60-70% بالمدرسة . وفيما يخص النشاط الخارجي فهو مجموع الأنشطة التي تمارس خارج أسوار المدرسة ولا يشتمل على المسابقات والبطولات بل يتعدى إلى الرحلات والمعسكرات وبرنامج المسابقات بين المدارس التي تنظم من المديرية المحلية .بينما ترى بعض المدارس كالمدرسة الأمريكية أن برنامج المسابقات بين المدارس يعد مستقلا من برنامج التربية الرياضية في المدرسة وتقدر نسبة المشاركين في النشاط الخارجي بين (20-30%) من مجموع التلاميذ . ويشير مفهوم البرامج الخاصة إلى تلك الأنشطة التي توجه إلى الفئات الخاصة سواء من التلاميذ الموهوبين والممتازين حركيا ورياضيا أو فئة من التلاميذ المعاقين بغض النظر عن نوع الإعاقة ويتم تنفيذ البرنامج الخاص حسب الفئة التي يتم اختيارها .¹

¹ - أمين أنور الخولي وآخرون ، التربية الرياضية المدرسية (دليل معلم الفصل وطالب التربية العملية) ، ط 4 ، دار الفكر العربي ، مدينة نصر القاهرة ، 1998 ، ص119-121.

وقد قسم (محروس محمد محروس) مكونات برنامج الرياضة المدرسية إلى خمسة نقاط إضافة إلى درس التربية الرياضية والنشاط الداخلي والخارجي والبرنامج الخاص المعدل في الرياضة المدرسية ذكر كنقطة خامسة المسابقات بين المدارس كمكون مستقل لبرنامج الرياضة المدرسية وكما ذكر الباحث فهذا المكون نادر جدا في المراجع والبحوث العلمية .¹

هذا فيما يخص مكونات برنامج الرياضة المدرسية في مصر وبعض الدول العربية أما فعن التقسيم الشائع والمتبع والمنتهج في الجزائر في برنامج الرياضة المدرسية فالأنشطة الرياضية المدرسية تنقسم لقسمين :

- النشاط الرياضي الصفي : وهو النشاط الأساسي الذي يشارك فيه جميع التلاميذ وهو حصة التربية البدنية والرياضية المبرمجة مرة كل أسبوع وهدفه الترويح والتخلص من ضغط الدراسة.
- النشاط الرياضي اللاصفي : وهو مجموعة من الأنشطة الرياضية والتي تبرمج خارج توقيت حصة التربية البدنية والرياضية وهي تعتبر تكامل وامتداد للحصة وفيها يوجه التلميذ لتخصص معين لتنمية قدراته تحت رعاية مختص وهذا النوع من الأنشطة بدوره ينقسم لقسمين :
- أ - النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي .
- ب - النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي .²

وبما أننا في هذه الدراسة سنتكلم حول الرياضة المدرسية من جانب الفرق المدرسية والتي تمثل المؤسسة وهذا يعني التكلم حول النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي بصفة مفصلة .

9- مفهوم النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي :

هو النشاط الذي يكون في صورة منافسات رسمية بين الفرق المدرسية أو أن النشاط اللاصفي الخارجي يتمثل في نشاطات الفرق المدرسية الرسمية فلكل مدرسة فريق يمثلها في دوري المدارس سواء في الألعاب الفردية أو الجماعية ، وتعتبر هذه الفرق في الواجهة الرياضية للمدرسة .³

¹ - محروس محمد محروس ، التقويم في الرياضة المدرسية ، ط1 ، مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، الإسكندرية، 2015 ، ص 55-67 .

² - فنوش نصير ، دافعية الانجاز وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي في الطور الثانوي ، رسالة دكتوراه ، جامعة الجزائر، 2011-2012 ، ص 61.

³ - بوغربي محمد ، الرياضة المدرسية الجزائرية في جانبها التكويني بين الواقع والمأمول ، رسالة ماجستير ، جامعة الجزائر، 2004-2005 ، ص69.

وهناك من يرى أن النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي يكون خاص بالتلاميذ ذوي المواهب والكفاءات وهو عبارة عن منافسات رياضية للتلاميذ الممتازين رياضيا وتشترك فيها المدرسة كوحدة مع مدارس أخرى بصورة رسمية أو ودية¹. فالنشاط الخارجي يكون خارج أسوار المؤسسة وهنا في الجزائر يكون منظم من طرف الرابطات الولائية للرياضة المدرسية تحت إشراف الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية .

10- مميزات النشاط الرياضي الخارجي :

لخصها (محمد سعد زغلول) في عدة نقاط وهي كمايلي :

- رعاية المواهب الرياضية بالمؤسسة من حيث صقلها وتنميتها .
 - الكشف عن التلاميذ الممتازين رياضيا ليكونوا الخامة الرياضية في المسابقات الأهلية والدولية.
 - تنمية السلوك الاجتماعي لأفراد الفرق وتقوية العلاقات بينهم وبين لاعبي الفرق الأخرى .
 - تحقيق الشخصية الرياضية من الناحية البدنية ، المهارية ، الخلقية ، الاجتماعية والصحية.
 - تطوير مستوى الأفراد الممتازين رياضيا .
 - خلق التنافس الشريف بين التلاميذ في المؤسسة الواحدة من أجل الاشتراك في النشاط الخارجي .
- ورغم وجود كل هذه المميزات للنشاط الخارجي فهناك بعض العيوب يجب أخذها بعين الاعتبار وهي :
- الاهتمام بالفرق الرياضية بالمؤسسة على حساب النشاط الداخلي وتدريب دروس التربية الرياضية
 - الابتعاد وتجاهل القيم التربوية نظرا لمعاملة أفراد الفرق الرياضية بمعاملة خاصة .
 - جعل الفوز بالمنافسة هدفا على حساب القيم والعادات .
 - إعاقة التحصيل الدراسي لأفراد الفرق الرياضية في الدراسة لعدم انتظامهم في الدراسة .²

11- أهمية النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي :

للنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي أهمية كبير على المستقبل الرياضي والصحي للتلاميذ فهو دعامة قوية ترتكز عليها الحركة الرياضية في المدرسة بالإضافة إلى ذلك فإنه تكملة لحصة التربية البدنية والرياضية .

¹ - شرف عبد المجيد ، التخطيط في التربية الرياضية بين النظرية و التطبيق ، ط 1 ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، مصر، 1997،ص32.

² - محمد سعد زغلول ، الرياضة المدرسية في ظل منظومة الجودة الشاملة والاتجاهات التربوية المعاصرة والنظرة المستقبلية ، ط 1 ، مركز الكتاب للنشر ، مدينة نصر ، القاهرة ، 2014 ، ص 192-193.

فأهمية النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي تكمن في إتاحة الفرصة للتلاميذ الموهوبين والممتازين في الأنشطة الرياضية الأساسية والداخلية لتمثيل المؤسسة أحسن تمثيل في مختلف المستويات المحلي والجهوي ، الوطني ... إضافة لرعاية وصقل المواهب المولودة من الرياضة المدرسية والاعتناء بهم من جميع النواحي والاستثمار في تلك المواهب الرياضية .¹

12- واجبات المدرس نحو الرياضة المدرسية (النشاط الرياضي اللاصفي) :

انطلاقا مما جاء في القانون 04-10 المؤرخ في 14 أوت 2004 المتعلق بالتربية البدنية والرياضية في المادة 11 والذي ينص على إجبارية تخصيص حجم ساعي لممارسة الرياضة المدرسية وأستاذ أو مدرس التربية البدنية والرياضية مدعو للاندماج كليا في عملية التنشيط والتكوين والتطوير الرياضي فالنشاط الرياضي اللاصفي نشاط إجباري يدخل في مهام الأستاذ فقد حددت الوثيقة المرافقة لمنهاج التربية البدنية والرياضية للسنة الثالثة ثانوي سنة 2006 مهام وواجبات الأستاذ وأدواره تجاه الرياضة المدرسية وهي كما يلي :

- كمنشط : فالأستاذ ينشط ويسير وينظم فعاليات المنافسات الرياضية في إطار الجمعية الرياضية والثقافية داخل وخارج المؤسسة التي يعمل فيها .
- ككاشف للمواهب : وهي قدرة الأستاذ على كشف وانتقاء التلاميذ الموهوبين من أجل التكفل بهم على مستوى الأندية المختصة .
- كمدرّب : بتكوين فرق على مستوى المؤسسة ويقوم بتحضيرها من جميع النواحي البدنية والتقنية والتكتيكية لتكون جاهزة لمنافسة المؤسسات الأخرى .
- كمنظم : أن ينظم منافسات بين الأقسام بوضع رزنامة تنافسية طول السنة الدراسية .
- كمراقب وقائد : مرافقة وقيادة الفرق في إطار المنافسات الرياضية المنظمة من طرف الرابطة المدرسية والفدرالية الجزائرية للرياضة المدرسية .
- كمربي : غرس قيم الروح الرياضية والاحترام والتضامن .
- كمقوم : قدرته على ممارسة التقويم الذاتي لأعماله لضمان السير على الطريق السوي .²

¹ - السايح محمد مصطفى ، أساليب التدريس في التربية البدنية والرياضية ، ط1 ، مكتبة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية ، مصر ، 2003، ص74 .

² - الوثيقة المرافقة لمنهاج التربية البدنية والرياضية ، السنة الثالثة ثانوي، اللجنة الوطنية للمناهج ، وزارة التربية الوطنية، الجزائر ، 2006 ، ص45 .

وتطرق (محمد سعد زغلول) إلى الواجبات المهمة التي تقع على عاتق معلم التربية الرياضية فيما يخص النشاط الخارجي وسنحاول تلخيصها فيما يلي :

- الإلمام التام للمدرس بأغراض النشاط الخارجي ووضع برنامج للنشاط الخارجي والالتزام به .
- أخذ الموافقة من أولياء التلاميذ قبل الاشتراك في المباريات والمنافسات.
- توقيع كشف طبي لكل تلميذ منتمي للفرق المدرسية .
- استخراج دفتر خاص لكل تلميذ يحتوي على صورة شمسية ، اسم المدرسة ، اسم الطالب وتاريخ الميلاد ، العنوان ، حالة القيد ، الفرقة المدرسية ، اسم النشاط والحالة الصحية ... الخ واستكمال باقي التأشيرات الإدارية.
- ضمان ميزانية التنقل والتغذية من ميزانية النشاط الرياضي بالمدرسة .
- تحرير قائمة للمشاركين في الفرق المدرسية قبل الخروج من المدرسة وتقديمها للمدير .
- مصاحبة الفرق المدرسية في أي لحظة خارج المؤسسة ويعتبر المدرس المسؤول الأول والأخير عن تصرفات وسلوك التلاميذ .
- تقويم أداء التلاميذ باستمرار وتوضيح نقاط القوة والضعف .¹

ولقد لخص (Pierre Pfefferlé) دور الأستاذ في مختلف مستويات التدريس وهي أن تطور دور الأستاذ يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالخصائص المتعلقة بالمتعلم والمستوى المتواجد فيه ففي المستوى الأول الأستاذ يكون منشط ومعلم ويعطي للتلميذ الأساسيات التقنية وثانياً يكون الأستاذ مكون ومخطط ويضع التلميذ ليتأقلم في مختلف الوضعيات ويقوده للحكم الذاتي وفي المستوى الثالث يكون الأستاذ مدرب ومستشار ويشترك مع التلميذ عاطفياً لأجل تطويره وتحسين كفاءته .²

13- الجمعية الثقافية الرياضية :

باعتبار المؤسسة التعليمية مجموعة تربوية ينبغي أن تنظم فيها نشاطات ثقافية فنية ورياضية في إطار مناسب ويجب أن تؤسس فيها جمعية ثقافية رياضية مدرسية يشرف عليها السيد مدير التربية بصفته رئيس الرابطة الولائية للأعمال المكتملة للمدرسة وكل هذا يكون لأجل تجسيد أهداف المنظومة التربوية في

¹ - محمد سعد زغلول ، الرياضة المدرسية في ظل منظومة الجودة الشاملة والاتجاهات التربوية المعاصرة والنظرة المستقبلية ، مرجع سبق ذكره ، ص 193-194 .

² - Pierre pfefferlé , Isabelle Liardet , **enseigner le sport, de l'apprentissage a la performance** , presse polytechniques et universitaires romandes , Bulgarie , 2011, p219 .

الميادين الثقافية والعلمية والفنية إضافة إلى تحقيق ما تصبو إليه المدرسة الجزائرية في إطار تشجيع المواهب وتطوير القدرات الفردية والجماعية للتلاميذ في مختلف الميادين والمراحل التعليمية .¹

وكما جاء في نص الجريدة الرسمية في العدد 39 في القانون رقم 05-13 المؤرخ في 14 رمضان 1434 الموافق ل 23 يوليو سنة 2013 المتعلق بتنظيم الأنشطة البدنية والرياضية وتطويرها في المادة 24 " تنشأ وجوبا داخل المؤسسات المذكورة في المادة 21 أعلاه جمعيات رياضية تتولى التنشيط لاسيما الرياضة المدرسية والرياضة الجامعية وفي وسط التكوين والتعليم المهنيين " ² وتحدد شروط إنشاء هذه الجمعيات في قوانين ومواد خاصة بذلك .

إذن فالجمعية الثقافية والرياضية تتكون من مجموعة من الأشخاص يشرفون ويسهرون على تسييرها في مختلف مجالاتها ومنها الرياضية خاصة لتشجيع المواهب وانتقاء ذوي الاستعدادات الخاصة .

14- أهداف الجمعية الثقافية والرياضية :

يمكن حصر أهداف هذه الجمعية فيما يلي :

* تطوير وتنمية وتنظيم مختلف الأنشطة الثقافية ، الفنية والعلمية داخل المؤسسات التربوية .

* تمكين التلاميذ من اكتساب مهارات متعددة والقيام بمبادرات خلاقة .

* بعث روح الشعور بالمسؤولية مع غرس حب العمل والاعتماد على النفس .

* إنشاء الفروع والنادي العلمية ، الثقافية والفنية وإدماج التلاميذ فيها .

* اكتساب السلوكات الخيرة عن طريق ممارسة العمل الجماعي .

* ربط الصلة بين المؤسسة ومحيطها الاجتماعي والصناعي والثقافي .³

* المساهمة بمنجزات التلاميذ في الحفلات الوطنية والدولية والمناسبات المختلفة .

¹ - سند تكويني لفائدة مديري المدارس الابتدائية، التشريع المدرسي والقانون، المعهد الوطني لتكوين مستخدمي التربية وتحسين مستواهم، الحراش ، الجزائر، 2004 ، ص 41 .

² - الجريدة الرسمية للجمهورية الجزائرية ، العدد 39، قانون رقم 05-13 المتعلق بتنظيم الأنشطة البدنية والرياضية وتطويرها، المادة 24، ص 6.

³ - سند تكويني لفائدة مديري مؤسسات التعليم الثانوي والاكمامي ، وحدة التشريع المدرسي، المعهد الوطني لمستخدمي التربية وتحسين مستواهم، الحراش ، الجزائر، 2005 ، ص 56 .

15- الفرق الرياضية المدرسية :

يشير مصطلح الفريق الرياضي إلى " مجموعة من الأفراد يتفاعلون مع بعضهم البعض في إطار معايير محددة من أجل تحقيق هدف رياضي مشترك " ¹ ويشير هذا التعريف إلى صفة الجمع بين عدد من الأفراد ونوعية هذا التفاعل ووظيفته والهدف الموحد والذي يكون دائماً كدافع للعمل الجماعي .

ويعرف (كارون 1993) الفريق الرياضي على أنه " جماعة من الأفراد تملك هوية جماعية وأهداف مشتركة وتتقاسم مصيراً مشتركاً كما تنمي نماذج منظمة للتفاعل وطرقاً للاتصال وتظهر تبعية فردية أو شخصية للمهام وتجاذباً مشتركاً بين الأفراد واعتقادهم بأنهم جماعة واحدة " ².

فالفريق الرياضي يعني جماعة حاملة لمصير جماعي كما في الفرق المدرسية فهي تتكون من جماعة من التلاميذ الذين يمتلكون استعدادات خاصة مقارنة بأقرانهم يتفاعلون مع بعضهم تحت غطاء الفريق المدرسي وهذا لأجل هدف مشترك .

فالفرق المدرسية الرياضية تتشكل تحت إشراف الجمعية الثقافية والرياضية ومدرس التربية البدنية والرياضية وهذا انطلاقاً من عدة خطوات كما هي مذكورة في المواد (1،2،3،4) (أنظر الملحق رقم 06) من القانون العام للاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية فالمادة الأولى تشير إلى أن الانضمام للاتحادية هو العملية التي تسمح للجمعيات بالتسجيل في الهيئات الرياضية المدرسية للنشاط في الرياضات المبرمجة لدى الاتحادية ثم تكوين ملف من طرف الجمعية وإيداعه على مستوى الرابطة الولائية كما هو مذكور في المادة رقم 4 ³ . إذن فالفرق الرياضية المدرسية تتشكل من مجموعة من التلاميذ المتميزين عن أقرانهم تحت إشراف أستاذ التربية البدنية وتحت لواء الجمعية الرياضية والثقافية والتي بدورها تنطوي تحت لواء الرابطة الولائية للرياضة المدرسية وتتشكل هذه الفرق المدرسية في مختلف التخصصات الرياضية الفردية والجماعية ومنها كرة القدم والتي هي موضوع دراستنا لعبة كرة القدم في المدارس تأخذ عقول التلاميذ وتملاً مشاعر الكبار حبا وهواية وتأخذ وقتاً واسعاً من اللهو في المدرسة وخارجها . ⁴

¹ - أحمد أمين فوزي، طارق محمد بدر الدين، سيكولوجية الفريق الرياضي، ط1 ، دار الفكر العربي، القاهرة ، 2000، ص 15 .

² - بوزيد شهرة أنور السادات، أثر العلاقة الاتصالية مدرب-لاعب في تخفيض الضغط النفسي و انعكاساتها على الانجاز الرياضي، رسالة

ماجستير ، جامعة الجزائر ، 2007-2008 ، ص 72 .

³- Règlements généraux de la FASS, fédération algérienne de sport scolaire, imprimerie EL WAFFA , p01.

⁴ - غازي صالح محمود ، كرة القدم (المفاهيم/التدريب)، مرجع سبق ذكره ، ص316.

ففي مدارسنا نحن في الجزائر كرة القدم غير مدرجة في برنامج درس التربية البدنية والرياضية عكس بعض الدول كما ذكره (ماهر حسن محمود محمد) وتكلم عن برنامج حصة التربية البدنية والرياضية والذي يحتوي عن برنامج خاص بالألعاب الجماعية كما في الصف الأول والثاني مثلا رياضة كرة القدم مبرمجة في 6 أسابيع من النصف الأول للعام الدراسي وفيها تلقن مجموع المهارات كالجري بالكرة وركل الكرة والسيطرة عليها والتصويب¹ ... الخ.

وكما ذكر (غازي صالح محمود) أنه في أغلب الأحيان يكون النشاط والتدريب اللاصفي الحل لإعطاء الفرصة للتلاميذ لاختيار اللعبة المحببة لنفوسهم بما فيه كرة القدم والتي تأخذ الحيز الأوفر وتنال شعبية أكبر في كل مدارس الدول المختلفة في قارات العالم وبذلك تكون مهمة تشكيل الفرق الرياضية المدرسية مهمة صعبة ومعقدة أمام أساتذة التربية الرياضية بحيث يجب أن لا تكون عملية اختيار الفريق بصورة عفوية وارتجالية فيجب أن تكون وفق أسس علمية واختبارات صحيحة والابتعاد عن الذاتية.²

16- انتقاء الفرق الرياضية المدرسية :

يرى (قاسم المندلوي) وآخرون أن طرق انتقاء الفرق الرياضية المدرسية تكون كمايلي :

* يختار مدرس التربية الرياضية التلاميذ ذوي الاستعدادات الخاصة والممتازين في مختلف الجوانب.

* يقوم مدرس التربية الرياضية بإعلان مسبق عن موعد تصفية الراغبين في الانضمام للفرق المختلفة.

* إجراء بعض الاختبارات لقياس مستوى اللاعبين وقدراتهم .

* تسجيل أسماء التلاميذ الذين تم اختيارهم في سجل خاص وانجاز استمارة شخصية لكل تلميذ.

* بعد انتهاء عملية الانتقاء هناك بعض الخطوات يقوم بها التلميذ كالتصريح الأبوي والمرور على الكشف

الطبي لختم الإجازة .³

¹ - ماهر حسن محمود محمد ، منهاج التربية الرياضية المطور(المقترح)، دون طبعة ، الكتبة المصرية للنشر والطباعة والتوزيع، الإسكندرية 2005 ، ص 115.

² - غازي صالح محمود ،كرة القدم (المفاهيم/التدريب)، نفس المرجع السابق ،ص 317.

³ - حدويش لعموري، تحديد معايير التوجيه الرياضي لمختلف مراكز اللعب في كرة القدم لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة (12-15 سنة) في الرياضة المدرسية ، رسالة دكتوراه ، جامعة الجزائر 3 ، 2014-2015، ص208.

وحسب المدير الرياضي المكلف بنشاط كرة القدم في الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية السيد (دغمان مختار) فإن الأستاذ في المؤسسة هو المسؤول عن عملية الانتقال دون وجود تقنية أو طريقة واضحة للانتقاء توصي بها الاتحادية أو يتم الاعتماد عليها بطريقة موحدة عبر التراب الوطني لتشكيل مختلف الفرق المدرسية المحلية ثم الجهوية فالمنتخبات الوطنية .

17- الواجبات الأساسية في عملية اختبار اللاعبين :

- هناك العديد من النقاط يجب أن تتوفر في عملية اختبار اللاعب في الفرق الرياضية داخل المدرسة وهي:
- أن يكون الاختبار مبني وفق قواعد علمية ومتخصص لكل لعبة ثابتة .
 - أن يكون الاختبار يتناسب مع الفئة العمرية .
 - إجراء الاختبار يكون في وقت مبكر من السنة .
 - أن يكون مكان إجراء الاختبار (الملعب) مناسباً لإظهار التلاميذ لقدراتهم وإمكاناتهم .
 - أن يكون الأستاذ نزيهاً وموضوعياً في الاختبار والابتعاد عن الذاتية .
 - درجات الاختبار تكون سرية فالمدرس هو الوحيد المسؤول عليها .
 - إعلان الأسماء التي تم اختيارها، ويكون المدرس مستقراً على القائمة التي تم اختيارها.¹

18- مشاركة الفرق الرياضية المدرسية في المنافسات :

تشارك الفرق المدرسية في مختلف المنافسات التي تنظمها الرابطة الولائية والرابطة الجهوية أو الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية ، وعند اشتراك هذه الفرق وعلى سبيل المثال فريق كرة القدم هناك عدة قوانين للمشاركة وهي كما موضحة في القانون (Guide Technique) تتمثل في عدة شروط نذكر منها :

- * عدد المشاركين 18 لاعبا ومدربين .
- * فيما يخص اللباس يجب أن يكون موحد وبنفس اللون .
- * وافي الساق إجباري للمشاركة في أي منافسة .
- * وقت اللعب محدد حسب الفئة المشاركة .
- * في حالة الفوز يسجل للفريق ثلاث نقاط والتعادل نقطة والخسارة صفر نقطة . وهناك عدة نقاط قانونية

¹ - غازي صالح محمود ،كرة القدم (المفاهيم/التدريب)، نفس المرجع السابق ، ص 317-318 .

فيما يخص التعادل في المباريات وتشابه اللباس للفريقين موضحة بالتفصيل في القانون التقني لكرة القدم للاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية .¹

* المبحث الثاني : فترة المراهقة (المرحلة الثانوية) .

1- تعريف النمو :

من خلال تعاريف القاموس الجديد نجد أن النمو هو الزيادة وفعل نَمَى يعني ارتفع وزاد وكل هذه المرادفات لها دلالة في توضيح مفهوم وعمليات النمو بصورة عامة وعند الإنسان بصورة خاصة وفي معناه الخاص بالفرد ، فالنمو هو عدد من التغيرات التي تطرأ على الفرد في مجالات متعددة في حياته مثل التطور العضوي ، عظمي ، فكري ، نفسي ، اجتماعي وثقافي .

فالنمو إذن هو انتقال من مستوى أدنى إلى مستوى أرقى ومن هنا يمكن اعتبار النمو كعملية تمايز تدريجي وإضافة معلومات وتنظيم للمعارف والمهارات والإمكانات التي تصبح أكثر تعقيدا .²

ويشير (Emanuel Van Pragh) إلى أن النمو يبين أو يشير إلى الزيادة في حجم وأبعاد الجسم عندما يكبر الطفل فإنه يصبح أكبر وأثقل لأنه يزيد في كل من الكتلة الشحمية والكتلة العضلية وهذه الزيادة تكون في الحجم ، والنضج أيضا هو مجموعة من التغيرات التي تطرأ على الكائن البشري طول المدة في الطفولة أو المراهقة .³

فما سبق يتضح لنا أن النمو كما ذكر في التعاريف السابقة واتفق عليه أغلب المختصين هو عبارة عن مجموعة من التغيرات التي تطرأ على الجسم وتكون متتابعة طول حياة الإنسان وهذه التغيرات تظهر في عديد الجوانب مثل الجانب العقلي ، البدني ، الحركي ، البيولوجي ، الفسيولوجي ، النفسي... الخ .

2- مظاهر النمو : وهي كما لخصها (مروان عبد المجيد إبراهيم) مظهران رئيسيان هما :

1-2- النمو التكويني: ونعني به نمو الفرد في الهيئة والشكل والوزن والتكوين نتيجة لطوله وعرضه وارتفاعه والفرد ينمو ككل في مظهره الخارجي العام وداخليا تبعا لنمو أعضائه المختلفة .

1 - Fédération algérienne du sport scolaire , **Guide technique** , 2013-2016 , p13 .

2- بدرة معتصم ميموني، مصطفى ميموني ، سيكولوجية النمو في الطفولة والمراهقة ، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2010، ص 12.

3 - Emanuel Van Pragh, **physiologie du sport enfant et adolescent**, De Boeck , Bruxelles, 2008, p 1-2.

2-2- النمو الوظيفي : وهو نمو الفرد في الهيئة والشكل والوزن والتكوين نتيجة لطوله وبذلك يشتمل النمو بمظهره الرئيسين على تغييرات كيميائية فسيولوجية ، طبيعية ، نفسية ، اجتماعية .¹

3- تقسيمات مراحل النمو :

هناك عدة تقسيمات لمراحل النمو منها تقسيم (كورت مانيل) كما وضعه (مروان عبد المجيد إبراهيم) لأنه شمل كل التقسيمات الأخرى والتي أدرجها في الجدول التالي :

الرقم	الحالة	من	إلى	المدة
01	مرحلة الرضاعة	1	12	شهرًا
02	مرحلة الطفولة	1	3	سنوات
03	مرحلة ما قبل المدرسة	3	7	سنوات
04	مرحلة الدراسة الأولية	7	10	سنوات
05	مرحلة الدراسة المتأخرة	10	12	سنة
06	مرحلة المراهقة الأولى	12	15	سنة
07	مرحلة المراهقة الثانية	15	18	سنة
08	مرحلة الرجولة	وتشمل 50 سنة		

² الجدول رقم 03 : يبين تقسيمات مراحل النمو .

وهناك تقسيم آخر لمراحل النمو اعتمده أبو العلاء أحمد عبد الفتاح بتقسيم مراحل النمو لعدة مراحل تبعا لطبيعة كل منها من حيث الاحتياجات والأهداف والجوانب السيكلوجية والبيولوجية ومن الناحية البيولوجية فقد قسم العلماء مراحل النمو إلى ثلاثة مراحل رئيسية هي :

- المرحلة من 5-11 سنة .
- المرحلة من 11-15 سنة .
- المرحلة فوق 15 سنة .

¹ - ² - مروان عبد المجيد إبراهيم، النمو البدني والتعلم الحركي، ط1 ، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان ، 2002 ، ص 28، ص 12 .

وتم توضيح الاختلاف بين خصائص كل مرحلة على النحو التالي :

1- المرحلة السنية من 5-11 سنة : يتميز الطفل في هذه المرحلة ببعض الخصائص الفسيولوجية هي: ضعف العضلات ، جودة المرونة وانخفاض القدرة على التركيز وخاصة عند أداء أنشطة بدنية لفترة طويلة وينصح في هذه الفترة السماح للطفل في المشاركة في النشاط الرياضي بهدف اللعب فقط مع تجنب التدريب والمنافسة وهذا بغرض إدخال السرور للطفل من الأنشطة المناسبة في هذه المرحلة (السباحة ، الجمباز ، كرة القدم).

2- المرحلة السنية من 11-15 سنة :

تتخلل هذه المرحلة فترة نمو سريعة جدا وتكون مفاجئة وتتميز بزيادة سرعة مقاييس الجسم وتبدأ عند البنات من 10-13 سنة وقد تنتهي في عمر 14 سنة وتكون متأخرة بمقدار سنتين تقريبا بالنسبة للبنين حيث تبدأ من 12-15 سنة وتصحبا زيادة في القوة العضلية وكتلة الجسم ، وفي هاته المرحلة يمكن تنظيم المنافسات مع الأخذ بعين الاعتبار الفروق الفردية وخاصة في العمر البيولوجي الذي قد يصل إلى 5 سنوات بين فردين ولا يجب الاهتمام بالنتيجة بدرجة كبيرة سواء الفوز أو الهزيمة والهدف من الممارسة هو الإحساس بالعمل لتحقيق هدف معين والشعور بأهمية احترام المنافسين .

3- مرحلة ما فوق 15 سنة :

تمثل هذه المرحلة نهاية فئة المراهقة وبداية مرحلة البلوغ حيث يكتمل النمو وبالضبط في هاته المرحلة يستمر النمو العضلي إلى ما بعد 17-18 سنة وتصبح العضلات تقوى على تحمل التدريب وهنا يبدأ التأكيد في التخصص الرياضي والتدرج في التدريب.¹

4- خصائص ومطالب النمو في مراحل التعليم العام ، الأساسي ، الثانوي :

حدد كل من (ثائر أحمد غباري و خالد محمد أبو شعيرة) ثلاثة مراحل كما هي مبينة في العنوان وهي :

أولا : المرحلة الابتدائية (الحلقة الأولى والثانية 6-12 سنة) .

ثانيا : المرحلة المتوسطة (12-15 سنة) فترة انتقال بين الطفولة والمراهقة .

¹ - أبو العلاء أحمد عبد الفتاح ، نصر الدين السيد ، فسيولوجيا اللياقة البدنية ، مرجع سبق ذكره ، ص 226-228 .

ثالثاً : مرحلة المراهقة (المرحلة الثانوية 15-18 سنة) .

وقد حددت لكل مرحلة خلاصة من الخصائص التي تميزها من النمو العقلي ،الانفعالي والاجتماعي ونحن في دراستنا سنتطرق لخصائص المرحلة الثانوية نظراً لعلاقتها المباشرة بعينة الدراسة وهي مرحلة المراهقة .¹

5- مرحلة المراهقة (المرحلة الثانوية 15-18 سنة) :

-النمو المعرفي :

* تبدأ سرعة نمو الذكاء وتزداد نمو القدرات العقلية وخاصة اللفظية والميكانيكية والسرعة الإدراكية .

* نمو وظهور التفكير الابتكاري والمجرد ويتوسع إدراك الفرد لفهم الحقائق وما وراءها .

* زيادة القدرة على التحصيل وظهور النقد لما يقرأ من معلومات وتطور القدرة العقلية لأعلى حد للتلميذ .

-النمو الانفعالي :

* تستمر نفس الصفات في مرحلة الطفولة المتوسطة مثل الاستقلال الانفعالي عن الوالدين وعن الآخرين مثل الخجل والميل للانطوائية والتمركز نحو الذات وفي هذه المرحلة تكون هذه الصفات شديدة غير أنها تبدأ بالهدوء في نهاية المرحلة .

* يجب إشعار المراهق بأنه رجل من الكبار لتلافي مرحلة التذبذب التي يعيش فيها .

-النمو الاجتماعي :

* يكون هناك نوع من الاعتزاز بالذات لذلك نجد بعض المشاكل بين الكبار والمراهقين .

* الاهتمام بالجنس الآخر والشعور بالمسؤولية الاجتماعية والميل لمساعدة الآخرين .

* الزعامة الاجتماعية ، العقلية والرياضية .

* ضرورة منح التلميذ مهام تكون تتوافق واستعداداته وقدراته .

¹ - ثائر أحمد غباري،خالد محمد أبو شعيرة، سيكولوجيا النمو الإنساني بين الطفولة والمراهقة ، ط1، مكتبة المجتمع العربي، عمان، 2009 ص58- 61 .

*في هذه المرحلة تظهر الفروق الفردية فيجب أخذها بعين الاعتبار¹.

كما أوضحت (رعدة شريم) مظاهر النمو في مرحلة البلوغ ومنها سرعة التغير في النمو لزيادة الطول والوزن وهناك تغير في التكوين الجسدي وخاصة في كمية وتوزيع الدهون والعضلات ، وهذه التغيرات كلها نتيجة للنمو في جهاز الغدد الصماء والجهاز العصبي المركزي².

6-تعريف المراهقة :

في اللغة المراهقة مشتقة من الفعل رهق أي لحق واقترب ودنى والمراهق هو الفتى الذي يدنو من الحلم واكتمال الرشد ، ويقابل هذا المصطلح في اللغة الفرنسية مصطلح (Adolescence) المشتق من الكلمة اللاتينية (Adolescere) التي تعني التدرج نحو النضج الجسمي والعقلي والانفعالي³.

أما المراهقة اصطلاحاً فتعني " التطورات الفيزيولوجية والنفسية والاجتماعية التي تقرب الفرد من النضج البيولوجي والجسمي ، وتحدث هذه التغيرات عند البنات في سن مبكرة ولا تحدث عند الذكور غالباً قبل 12 سنة " ويعرف (مصطفى فهمي) المراهقة "بأنها التدرج نحو النضج البدني ، الجسمي والعقلي والانفعالي " ⁴، وحسب (إيمان أبو غربية) فالمراهقة "هي فترة تغيرات شاملة وسريعة في نواحي النفس والجسد والعقل والروح لدى الشاب المراهق وهي فترة نحو نمو سريع لهذه الجوانب كلها ، وقد قيل أن فترة المراهقة هي انقلاب كامل ، ويحدث في فترة المراهقة الكثير من التغيرات التي تطرأ على وظائف الغدد الجنسية إلى جانب التغيرات العقلية ، الجسمية والنفسية " وتضيف كذلك أن المراهقة هي "مرحلة النمو الجسمي ، العقلي، النفسي والاجتماعي التي تطرأ على الأبناء في فترة معينة من أعمارهم وتكون غالباً ما بين (15-18 سنة) وقد تسبب لهم بعض المضايقات أو حتى المشاكل والسبب في ذلك يعود إلى قلة الخبرة في التعامل مع الحياة " ⁵.

¹ - ثائر أحمد غباري، خالد محمد أبو شعيرة، سيكولوجيا النمو الإنساني بين الطفولة والمراهقة ، نفس المرجع السابق ، ص 62 .

² - رعدة شريم ، سيكولوجية المراهقة ، ط1 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان ، 2009 ، ص 67 .

³ - جدو عبد الحفيظ ، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم ، رسالة ماجستير ، تخصص علم النفس العيادي ، جامعة سطيف 2 ، الجزائر، 2013-2014 ، ص12 .

⁴ - بن عبد الرحمان سيد علي ، مساهمة الألعاب الشبه رياضية أثناء حصة ت ب ر في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة ، رسالة ماجستير ، تخصص النشاط البدني الرياضي التربوي ، جامعة الجزائر ، 2008-2009 ، ص 92 .

⁵ - إيمان أبو غربية ، التطور من الطفولة حتى المراهقة ، ط1 ، دار جريب للنشر والتوزيع ، عمان ، 2007 ، ص 174-175 .

وحسب القاموس الثقافي الرياضي فالمرهقة تعني " المرحلة التي تمثل الفئة العمرية من 12-17 سنة وتتميز بالعديد من التغيرات وخاصة أو بما في ذلك النفسية والمورفولوجية وغالبا ما ينسب ذلك إلى سن البلوغ ويتميز أو يتخصص المراهق مبينا هويته أو شخصيته في هذه المرحلة .¹

ويعرف (عبد المنعم الميلادي) المرهقة على أنها " مرحلة عمرية ليست بالقصيرة وهي مرحلة نضج أو نمو في نواحي مختلفة بالنسبة للذكر والأنثى فيحدث فيها نمو جسمي ملحوظ من خلال إفراز هرمونات جنسية معينة في كل من الذكر والأنثى لها فاعليتها في جسم المراهق " وكذلك هناك نمو انفعالي ولكن ليس بالدرجة التي هي في الأنواع الأخرى من التغيرات إضافة لذلك حددت فترة المرهقة حسب (عبد المنعم الميلادي) من (13-19 سنة) تقريبا أو قبل بعامين أو بعد ذلك بعام أو عامين وهذه المرحلة تختلف من شخص لآخر ومن بيئة لأخرى ومن زمن لآخر .²

وبهذا ومن خلال مختلف التعاريف نقول أن المرهقة مرحلة من المراحل العمرية للفرد وتعتبر جد مهمة في حياته وتمتد لسنوات عديدة وتصاحبها مجموعة من التغيرات والتطورات الفيزيولوجية والجسمية (المورفولوجية) العقلية ، النفسية والاجتماعية وتحدث هاته التغيرات للوصول بالفرد نحو النضج الجسمي والبيولوجي وتتميز هذه المرحلة بالاستقرار عند المراهق نظرا للتغيرات الغير مسبوقه في جسمه .

ولم يتم الاتفاق بين العلماء والمختصين حول فترة المرهقة ومراحلها فكل حسب تخصصه ومجال بحثه وكما ذكرنا في التعاريف وحسب عينة دراستنا والتي تتمثل في المرحلة الثانوية سنتطرق للمرحلة العمرية من (15-18 سنة) وهي المرحلة التي تحدث عنها (إيمان أبو غربية) كمرحلة مرهقة في حياة الفرد.

7- الفترة التي تغطيها مرحلة المرهقة :

كما سبق وتحدثنا في تعريف وتحديد فترة المرهقة وإضافة لما ذكره (صالح محمد أبو جادو) بأنه يلاحظ عموما عدم اتفاق المختصين بدراسة التطور الإنساني على فترة زمنية محددة لفترة المرهقة كما أنهم لم ينفقوا على المراحل الفرعية التي تتضمنها هاته المرحلة ، ولقد قام (صالح محمد أبو جادو) باستعراض مختلف الآراء للعلماء والمختصين فحسب (هيرلوك Hurlak 1980) أن فترة المرهقة تمتد من (12-18 سنة) مقسمة لمرحلتين الأولى من (13-17 سنة) وتسمى بالمرهقة المبكرة والثانية (17-18 سنة)

1 - Michael Attali, Jean Saint Martin, **dictionnaire culturel du sport**, édition Armand Colin , paris , 2010, p414.

2 - عبد المنعم الميلادي ، سيكولوجية المرهقة ، مرجع سبق ذكره ، ص 53-54.

18سنة) وتسمى مرحلة الطفولة المتأخرة ، ومن جهة ترى (بيرجر Berger 1988) أن مرحلة المراهقة تمتد بين (10-20سنة) ودراستها كمرحلة واحدة في حين تبني (لورنس شيامبرج 1986 Schamberg) تقسيم فترة المراهقة لمرحلتين الأولى مراهقة مبكرة ما بين (12-16سنة) والمرحلة الثانية تمتد من 17 سنة حتى منتصف أو نهاية العشرينيات .

في حين ذكرت (لورا بيرك Berk 1999) أن مرحلة المراهقة طويلة جدا وجزت العادة إلى تقسيمها إلى ثلاث مراحل فرعية ، المرحلة الأولى هي مرحلة المراهقة المبكرة وتكون بين (11أو12 سنة- 14سنة) وتمتاز هذه المرحلة بالتغيرات السريعة نحو البلوغ أما المرحلة الثانية فهي مرحلة المراهقة المتوسطة وتكون في الفترة بين (14-18سنة) وتكون علامات البلوغ قد تمت تقريبا أما المرحلة الأخيرة وهي المراهقة المتأخرة فتمتد من (18-21سنة) ، من خلال كل ما سبق وبالأخذ بمختلف آراء المختصين فإن مثل هذا التقسيم يتفق ويتناسب مع تسلسل المراحل الدراسية في كثير من دول العالم . ونظرا لاختلاف الباحثين وعدم اتفاهم فسأخذ التصنيف المناسب لطبيعة الدراسة وهو تقسيم (لورا بيرك Berk 1999) أو تصنيف (أبو غربية) والذي يبرز المرحلة الثانوية (14-18سنة) أو (15-18سنة) كمرحلة من مراحل المراهقة المتوسطة في التصنيف الأول .¹

8-مراحل المراهقة :

للمراهقة عدة مراحل تمر بها باعتبارها تمتد لفترة زمنية طويلة تدوم لسنوات وقد اختلف المختصين في تقسيمات المراهقة كل حسب تخصصه وطبيعة بحثه ، ولقد اتفق غالبية علماء النفس النمائي على أن للمراهقة المراحل الفرعية التالية :

*بداية المراهقة : وتكون بين 11 أو 12 سنة عند الفتيات وسن 13أو14 سنة عند الفتيان .

*المراهقة المبكرة : وتكون بين 12-14 سنة عند الفتيات و15-16سنة عند الفتيان .

*المراهقة المتوسطة : وتكون بين 15-17 سنة عند الفتيات و 17-18سنة عند الفتيان .

*المراهقة المتأخرة : وتكون بين سن 18-20 سنة عند الفتيات و19-21 سنة عند الفتيان .²

¹ - صالح محمد أبو جادو ، علم النفس التطوري الطفولة والمراهقة ، ط3 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان، 2011 ، ص407.

² - حسام أحمد محمد أبو سيف ، علم نفس النمو ، ط1، إشراك للطباعة والنشر والتوزيع ، القاهرة ، 2011 ، ص 306.

وأكد(عبد المنعم الميلادي)أن فترة المراهقة تختلف من مجتمع لآخر ولهذا قسمها العلماء لثلاث مراحل :

-مرحلة المراهقة الأولى (11-14سنة) : وتتميز بتغيرات بيولوجية سريعة جدا .

-مرحلة المراهقة الوسطى (14-18سنة) : وهي مرحلة اكتمال التغيرات البيولوجية .

-مرحلة المراهقة المتأخرة (18-21سنة) : حيث يصبح الشاب أو الفتاة إنسانا راشدا .¹

وهو تقريبا نفس التقسيم ل(Brousselle وآخرون) الذي قسم المراهقة لأربعة مراحل بشكل مختصر وهي

مرحلة قبل المراهقة ومرحلة المراهقة الأولى ومرحلة المراهقة والمراهقة المتأخرة .²

9- التغيرات الرئيسية في مرحلة المراهقة :

حسب الدكتورة (رغدة شريم) توجد ثلاث ملامح رئيسية تجعل المراهقة مرحلة متميزة لها خصوصيتها وهي التغيرات البيولوجية ، المعرفية ، الانفعالية والاجتماعية .

*التغيرات البيولوجية : وهي تعكس التطور البيولوجي للفرد وتتمثل في التغيرات في الجسد واكتساب الطول والوزن ومختلف التغيرات الهرمونية في مرحلة البلوغ والوصول إلى القدرة على الإنجاب .

*التغيرات المعرفية : وهي تكون بالتغير في التفكير والذكاء لدى الفرد فالتفكير والتذكر وحل المشكلة على سبيل المثال عمليات تعكس دور النمو المعرفي على الأبعاد المختلفة لحياة المراهق .

*التغيرات الانفعالية/الاجتماعية : وتتناول التغيرات في العلاقات الاجتماعية والانفعالات الشخصية وكذلك دور السياق الاجتماعي في النمو فالعلاقات الأسرية وجماعة الرفاق تلعب دور مهم في النمو

الاجتماعي والانفعالي لدى المراهق³ .

فكل هاته التغيرات تلعب دورا هاما في مرحلة المراهقة ويجب أخذها بعين الاعتبار وخاصة في المجال الرياضي لأن لها تأثيرات سواء بالسلب أو الإيجاب .

¹ - عبد المنعم الميلادي ، تربية المراهقين ومشكلاتهم ، ط1 ، مؤسسة شباب الجامعة ، الإسكندرية ، القاهرة ، 2015 ، ص11.

² - Brousselle et autres , ADOLESCENCE , édition(SARP) , Algérie , 2001 , p 12-14.

³ - رغدة شريم ، سيكولوجية المراهقة ، مرجع سبق ذكره ، ص 25.

10-مميزات مرحلة المراهقة :

*النمو الواضح والمستمر نحو النضج في كافة مظاهر وجوانب الشخصية .

*التقدم نحو النضج الجسمي (أقصى طول) . والنضج الجنسي .

*التقدم نحو النضج العقلي من خلال مختلف المواقف التي تصادف المراهق في هاته المرحلة .

*التقدم نحو النضج الانفعالي والاستقلال الانفعالي .

*التقدم نحو النضج الاجتماعي وكذلك الاستقلال الاجتماعي وتحمل المسؤوليات وتكوين علاقات جديدة واتخاذ القرارات واكتساب مختلف المعايير السلوكية .

*تحمل مسؤولية توجيه الذات وذلك بتعرف المراهق على قدراته وإمكانياته واتخاذ القرار بنفسه ¹.

11- خصائص مرحلة المراهقة :

لمرحلة المراهقة عدة خصائص كأى مرحلة من مراحل النمو ومن بين هذه الخصائص أن المراهق يمر بتغيرات جسمية ، عقلية ، نفسية واجتماعية رهيبة لدرجة أن سميت هذه المرحلة بالعاصفة التي يجب الاستعداد لها كما وصفها علماء النفس ولذا يجب أن نلقي الضوء على هاته التغيرات والتي سنحاول تلخيصها في هذا العنصر على أن نتطرق لها بصفة معمقة وبالتفصيل في عنصر المراهقة المتوسطة (المرحلة الثانوية) .

أ-النمو الجسمي : جسد المراهق يتحول كلياً في وزنه وحجمه وشكله وكذلك الأنسجة والأجهزة الداخلية وفي الهيكل والأعضاء الخارجية وكذلك الصوت وتبدأ ملامح الرجولة في ظهور الشعر والأنوثة للبنات .

ب-النمو العقلي : تتميز هذه الفترة بنمو القدرات ونضجها بدءاً بنمو الذكاء العام عند المراهق وتطور قدرته على القيام بالعمليات العقلية كالتفكير والتذكر والتخيل والتعلم وإدراك الكثير من حقائق الأشياء .

¹ - حسام أحمد محمد أبو سيف ، علم نفس النمو ، نفس المرجع السابق ، ص 308 .

ج-النمو النفسي: هي فترة حرجة من التغيرات النفسية يمر بها المراهق وهذا نتاج لتفاعل طاقات واستعدادات وقدرات لتشكيل شخصية المراهق ، إضافة لمزيد من التغيرات كحدة الانفعال والغضب والتقلب وسرعة تغير المزاج وهذا كله لإثبات شخصيته .

د-النمو الاجتماعي : يتأثر هذا الجانب للمراهق بالبيئة الاجتماعية والأسرية لاختلاف العادات والتقاليد وميول المراهق أيضا ، ومن التغيرات الاجتماعية رغبة المراهق في الاستقلال عن الأسرة وميله للاعتماد على نفسه وميوله للانتماء لجماعة الرفاق لمشاركتهم مشاعره .

هـ-النمو الوجداني والاقتصادي : يعمل المراهق في هذه المرحلة على تحقيق ذاته حتى يثبت للناس أنه لم يعد ذلك الطفل الصغير ويصبح ينتقد بعض التصرفات المحيطة به ، والمراهق هنا أيضا يميل للاستقلال المادي ويحاول جاهدا الاعتماد على نفسه .¹

12- مرحلة المراهقة المتوسطة (15-16-17 سنة) المرحلة الثانوية Middle Adolescence :

يشكل الانتقال من المدرسة الإعدادية إلى المدرسة الثانوية فترة حرجة وهي أيضا همزة وصل بين المراهقة المبكرة والمتأخرة وأبرز ما تتميز به هذه المرحلة هو استيقاظ إحساس الفرد بذاته وكيانه إضافة لظهور القدرات الخاصة لديه ، وفيما يلي نستعرض أهم التغيرات التي يمر بها الفرد في هذه المرحلة :

***النمو الجسمي** : هو عبارة عن مجموع من التغيرات التي تحدث للجسم مثل طول ووزن الجسم ونمو العضلات والعظام وغيرها ويكون النمو في هاته المرحلة بصورة سريعة نوعا ما ويلاحظ استمرار النمو عند الجنسين معا والنمو في هذه المرحلة يكون غير منتظم ، فالطول يزداد بسرعة ويكون هناك اتساع للمنكبين وزيادة طول الجذع والذراعين والساقين ، ونمو الذراعين يسبق نمو الرجلين وتسبق الأطراف العليا الأطراف السفلى في النمو وذلك وفقا لقانون النمو الذي ينص على أن النمو يسير من الأعلى إلى الأسفل ومن المركز إلى الأطراف وهذا النمو يؤدي إلى عدم تناسب الوجه مع نمو أجهزة الجسم الأخرى فبالعودة² لمتغير الطول ومن خلال الدراسات ومختلف الإحصائيات تبين أن الذكور أطول من الإناث على طول سنوات هذه المرحلة ويستمر التفوق في طول الذكور عن طول الإناث طيلة بقية مراحل النمو وتعتبر

¹ - محمد بن محمود آل عبد الله ، المراهقة والعناية بالمراهقين، ط1 ، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر ، الإسكندرية ، 2014 ، ص8-12 .

² - علي فالح الهنداوي ، علم نفس النمو الطفولة والمراهقة ، ط2 ، دار الكتاب الجامعي ، العين ، الإمارات العربية المتحدة ، 2002. ص325-

الوراثة عاملا مهما في الطول ، أما بالنسبة للوزن فتشير الأرقام إلى أن وزن الذكور أعلى من وزن الإناث خلال السنوات الثلاثة لهذه المرحلة ويستمر التفوق للذكور خلال المراحل اللاحقة وفي هذه المرحلة يزداد طول العظام ويتغير شكلها وتركيبها وتتحوّل إلى مادة عظمية صلبة كما تنمو الأسنان في هذه المرحلة ويبلغ عددها حوالي 26 سنا من أصل 32 وتظهر أضرار العقل عند البنات في حوالي 18 سنة ويتأخر البنون بعدهم وتحدث تغييرات أيضا في وجه المراهق نتيجة النمو السريع .

وتحدث تغييرات في المعدة والأمعاء إذ تزداد طولاً واتساعاً مما يؤدي إلى زيادة الإقبال عن الطعام ، فمن خلال ما سبق فالمراهق في هذه المرحلة يتغير من ناحية الشكل العام عند كلا الجنسين من زيادة في الطول واتساع للمنكبين وتصاحبها كذلك زيادة في طول الجذع والذراعين والساقين إضافة لنمو العضلات وتراكم الشحم وتحدث بعض التغييرات في الوجه ويزداد الوزن .¹

وحسب (عبد الحكيم رزق عبد الحكيم وأحمد عبده حسن) فإن النمو الجسمي يتأثر بعدة عوامل من أهمها المحددات الوراثية والجنسية والتغذية والغدد وإفرازاتها وللغدة النخامية خاصة دور هام في إفراز هرمونات النمو .²

***النمو العقلي :** ويشمل كل نشاط إدراكي يتجلى في حياة المراهق وفي هذا الجانب أثبتت العديد من الدراسات أن الذكاء العام يتناقض في سرعته ما بين (14-17 سنة) بينما كان سريعا في مرحلة الطفولة ثم يبطئ كلما تقدم الفرد في مراحل المراهقة ليثبت في أواخرها وثباته يفسح المجال للخبرة والتجربة التي تقوم بدورها في تنمية المهارات عند الأفراد ، وفي هذه المرحلة تبدأ القدرات الخاصة بالظهور بوضوح في حوالي 16 سنة لذلك تعتبر مرحلة توجيه مهني أو دراسي ، إضافة لنمو الخيال الخصب الذي يعين المراهق على التفكير المجرد ويميل المراهق إلى حب المناقشة والجدل ويكون متشبثا دائما بفلسفته وفي هذه المرحلة تظهر فروق عقلية بين المراهقين وهذا تفسير لاختلاف مواهب الأفراد تبعا لاختلاف متطلبات العيش ونشاط الحياة الإنسانية وتتمو عند المراهقين عملية التذكر والتعرف وتزداد إمكانية الذاكرة كما ونوعا وهنا يرتقي إدراك المراهق لمظاهر نموه المختلفة إلى المدركات البعيدة وهنا نتيجة حصوله على أكبر قدر من الإدراك والفهم أما فيما يخص تعلم المراهق فيميل نحو التخصص المناسب وتزداد قدراته

¹ - علي فالح الهنداوي ، علم نفس النمو الطفولة والمراهقة ، نفس المرجع السابق ، ص 325-328.

² - عبد الحكيم رزق عبد الحكيم ، أحمد عبده حسن ، المحددات النفسية والجوانب العقلية لانتقاء الناشئين في المجال الرياضي ، دون طبعة مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة ، الإسكندرية ، 2015 ، ص 53 .

على نقد ما يقرأ من معلومات واختيار المهنة والتي تتأثر بالوالدين والأقارب والمدرسين والأصدقاء والخبرات الحياتية والوسط الاجتماعي والقدرات والاستعدادات إضافة للمواد الدراسية والميول.

***النمو الانفعالي** : تكون انفعالات المراهق مرتبطة بالتغيرات العضوية الداخلية وما يصاحبها من مشاعر وجدانية وتغيرات فيزيولوجية وكيميائية داخل الجسم إضافة للبيئة الخارجية التي تحيط به فهي تعتبر كمثير للانفعالات وتتسم هذه الانفعالات بالحدة في هذه المرحلة إذ يكون المراهق في ثورة من القلق والضيق ،¹ ويرى (أحمد أوزي) أن المراهق أكثر من غيره إظهاراً للنوبات والصراخ الانفعالي وهذا أمر طبيعي في هذه الفترة التي يكون فيها الصراع بين ذاتين داخل المراهق وهما الذات الحقيقية والذات المثلى فالأولى تمثل ذاته كما يراه الآخرون أما الذات الثانية فهي كما يتطلع أن يراها المراهق فكما كان الصراع قويا بين الذاتين اشتد التوتر النفسي وهذا ما يصعب من تكيف المراهق مع بيئته والمرحلة التي يمر بها.² إضافة للانفعالات والتناقضات فالمراهق يقلقه مثلا ظهور حب الشباب ونقص في نمو أعضاء الجسم ويزداد شعوره بذاته ويتشكل لديه الغضب والثورة والتمرد اتجاه مصادر السلطة (الأُسرة، المدرسة، والنظام الاجتماعي) لاعتقاده أنه مظلوم .

***النمو الاجتماعي** : شخصية المراهق تحدث نتيجة محصلة عاملين هما المراهق ذاته والهيئة المحيطة به وما تحويه من مؤثرات فهو يتفاعل مع المجتمع الذي ينشأ فيه فالمراهق في هذه المرحلة يميل لمسايرة الجماعة ويحاول تحقيق ذاته من خلال الإحساس بالمودة فهو يخضع لأساليب أصدقائه ويؤثر ويتأثر بهم وكميزة أخرى للمرحلة فالمراهق يشعر بالمسؤولية الاجتماعية وهذا يعني أنه يحاول فهم ومناقشة المشكلات الاجتماعية والتشاور والتعاون مع الزملاء واحترام آرائهم واحترام الواجبات الاجتماعية ، وتظهر المنافسة كمظهر للعلاقات الاجتماعية حيث يؤكد المراهق مكانته بمنافسته لزملائه في تحصيلهم ونشاطهم ، ومن جانب آخر فالمراهق يتمسك ببعض القيم والمثل الاجتماعية والاتجاهات نحو الخير والعمل الصالح وهنا قد يرجع لافتقاره للتقدير الاجتماعي والبحث عن البروز والشهرة وإثبات الذات . وفي هذه المرحلة يحاول الشاب التواصل ببراعة مع أقرانه لتطوير هويته وإظهار الكفاءات الشخصية .³

¹ - علي فالح الهنداوي ، علم نفس النمو الطفولة والمراهقة ، نفس المرجع السابق ص 332-335 .

² - أحمد أوزي ، سيكولوجية المراهق ، ط1 ، مطبعة دار الفرقان ، الدار البيضاء ، المغرب، 1986 ، ص 24 .

³ - PODLOG, Leslie, LOCHBAUM, Marc, KLEINERT, Jens, et al. **The relationship between self-presentation concerns and pre-game affect among adolescent American football players.** *Journal of Sport and Health Science*, 2013, vol. 2, no 3, p. 168-175.

***النمو اللغوي** : في هذا العمر يكون المراهق قد تمكن من اللغة واستفادته تكون أيضا من المدرسة التي تزوده بالعروض والبلاغة والنحو والصرف وهذا كله يساعد في تنمية قدراته اللغوية .

***النمو الفيزيولوجي** : تقل ساعات النوم لدى المراهق لتصل لحوالي 8 ساعات وتزداد الشهية للطعام نتيجة تمدد واتساع المعدة والأمعاء وتصبح قوة دفع الدم في الشرايين عالية مما لارتفاع في ضغط الدم وينخفض معدل النبض قليلا وتنخفض نسبة استهلاك الجسم للأكسجين وهنا يجب على الأهل العناية بتغذية المراهقين وتوفير ساعات النوم الكافية .

***النمو الحركي** : تصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما ويزداد نشاطه قوة ويزداد إتقان الذكور للألعاب الرياضية كما تزداد المهارات الحركية عند الإناث كالعزف والطباعة وتزداد سرعة رد الفعل وفي هذه المرحلة يتفوق البنون على البنات في نمو القوة والمهارة الحركية ، وفي هذه المرحلة يجب على الوالدين تشجيع الأبناء للقيام بالألعاب الرياضية وعلى المدربين إدماج الطلاب بالحصص الرياضية.

***النمو الحسي** : وهنا تكون الحواس الخمسة قد تكونت واكتملت الوظيفة ويرتبط أداء مهامها على أكمل وجه بعملية الإدراك لأن الاستجابة لأي مثير تبني على العملية الإدراكية للأشياء ، ومرحلة المراهقة المتوسطة هي من المراحل التي تكون فيها قدرة الدماغ والحواس وصلت لمرحلة النضج أداء وظيفتها.

***النمو الجنسي** : في هذه المرحلة يميل المراهق للجنس الآخر وبذلك تزداد التغيرات التي حدثت في المراهقة المبكرة ويزداد ميل المراهق للحب وتزداد انفعالاته الجنسية ويظهر في هذه المرحلة قلق نفسي حاد لدى المراهق تجاه التغيرات الحاصلة له .

***النمو الديني** : في مرحلة المراهقة يكون المراهق اتجاها فلسفيا يؤلف فيه بين الأفكار في مذهب شامل وتصبح الصلة وثيقة بين تصور المرء لله وتصوره للكون واعتقاده بالموت وهذا¹ يرتبط بالنمو العقلي للمراهق ، وان للنمو الديني وظيفة وهي تحقيق التكيف المتواصل والتوسع المستمر في الاستيعاب العاطفي للناس وقد يبلغ المرء في النمو الديني مرحلة الإحساس بالمذهب الديني ويثبت عند هذا الحد .

وتعتبر هذه التغيرات والخصائص ملخصا لما قد يصاحب مراحل النمو للمراهق في المرحلة الثانوية (15-16-17 سنة) لذلك يجب على المربين والأولياء وحتى المدربين والمشرفين على فئة المراهقين أخذ

2- علي فالح الهنداوي ، علم نفس النمو الطفولة والمراهقة ، نفس المرجع السابق ص 341-348 .

هذه التغيرات بعين الاعتبار ودراسة خصائصها بدقة للحصول على أحسن النتائج والتعامل بسلاسة مع هذه الفئة العمرية المهمة جدا لأنها تحوي العديد من التغيرات الجديدة والتي تؤثر على أداءات المراهق الحركية والبدنية وحتى سلوكاته وتصرفاته .¹

13- العوامل المؤثرة على المراهقين بصفة عامة :

-القيم الثقافية والدينية .

- بنية الأسرة وتتمثل في (دخل الأسرة ،تعليم الأسرة ،العادات والتقاليد ،الحوار بين الوالدين والأطفال...).

- مؤثرات داخلية (النضج البيولوجي ، الجنسي ، التطور النفسي ، الاجتماعي ...) .

- البيئة الخارجية (الجيران ، الرفاق ، المدرسة ...).

- مصادر حديثة (الإعلام بأنواعه) .

- ضغط الأصدقاء وتأثير وسائل الإعلام .²

14-التغذية السليمة في مرحلة المراهقة :

إن العادات الغذائية من أهم دعائم الصحة الجيدة للإنسان في مختلف مراحل حياته ولكنها تكتسي أهمية خاصة في مرحلة المراهقة بسبب النمو الجسمي السريع الذي يميز هذه المرحلة وهذا كله يحتاج لتلبية حاجات الجسم من العناصر الغذائية الأساسية وهي كمايلي :

* البروتينات : وهي المسؤولة عن بناء خلايا الجسم وتعويض التالفة منها .

* الكربوهيدرات : وهي المسؤولة عن تزويد الجسم بكميات معتدلة من الطاقة .

* الدهون : وهي تزود الجسم بكميات كبيرة من الطاقة وهي تكون بضعف ما تزوده بها الكربوهيدرات .

* الأملاح المعدنية : فالأملاح بمختلف أنواعها تساهم في بناء أجهزة الجسم بناءا صلبا .

* الفيتامينات : تحمي الجسم من الأمراض ويحتاجها الجسم بنسب قليلة .

* الماء : ويشكل نسبة ثلثي وزن الجسم وهو وسيط مهم لقيام الجسم بالتفاعلات الحيوية اللاإرادية .³

¹ - علي فالح الهنداوي ، علم نفس النمو الطفولة والمراهقة ، نفس المرجع السابق ص 341-348 .

² - عبد المنعم الميلادي ، تربية المراهقين ومشكلاتهم ، مرجع سبق ذكره ، ص 50 .

³ - وزارة التربية والتعليم العالي، دليل تدريبي في صحة المراهقة ، ط3، الإدارة العامة للصحة المدرسية ، فلسطين ، 2008 ، ص 101 .

15- إيجابيات النشاط البدني والرياضي في مرحلة المراهقة :

- أ- تكوين شخصية الفرد وتطوير الذكاء وقدرات التكيف .
- ب- التربية من الناحية الاجتماعية والروحية .
- ج- يؤدي كل من الوظيفة الجمالية والاجتماعية .
- د- يؤدي ممارسة النشاط الرياضي أيضا لأداء الوظائف الوقائية والعلاجية .
- هـ- التطور من الجانب التربوي .¹

16- أهمية دراسة المراهقة :

يعتبر العلماء هذه المرحلة غاية في الأهمية وتسمى بالميلاد النفسي ففيها تتبلور وتتحدد معالم شخصية الفرد وتأخذ شكلها النهائي في جميع الخصائص النفسية والعقلية والاجتماعية فمن خلال المراهقة يكتشف الفرد ذاته الحقيقية الواقعية وتتحدد توجهاته المستقبلية ، ولدراسة هذه المرحلة أهمية كبيرة لمساعدة الآباء والمربين والمدرسين والمسؤولين على دور الشباب والنوادي والأطباء وغيرهم على معرفة خصائص ومميزات نمو المراهق للتعامل معها بطرق علمية وكفاية تربوية تكفل توجيهه بطريقة سليمة نفسيا واجتماعيا خاصة وأن شخصية المراهق منفعلة وحساسة ، إضافة لأن دراسة مرحلة المراهقة مهمة للمراهق وأسرته ومجتمعه لمساعدته في التأكد من ذاته والشعور بالأمن والتسامح الاجتماعي والاعتماد على نفسه وأخذ من الرعونة إلى الثبات الانفعالي ومن الاهتمام بالمظاهر للواقعية العقلية ، إضافة لفهم البناء المعقد لشخصية المراهق ومساعدته لتجاوزها بسلام .²

¹ - HAMROUNI, Saber. **COURS DE PSYCHOLOGIE. Une**, vol. 7, no 7.5, p25 .

² - محمد عبد الله ،العابد أبو جعفر، علم النفس النمو ، دون طبعة ، مركز المناهج التعليمية والبحوث التربوية للطبع ،ليبيا، 2014، ص 113 .

خلاصة :

من خلال هذا الفصل تم التعرف على النشاط الرياضي بصفة عامة والرياضة المدرسية على وجه الخصوص كوجه من أوجه النشاط الرياضي ، وتم التطرق لأبرز أهداف الرياضة المدرسية وطبيعة ممارستها في أهم مراحل حياة الفرد وهي المرحلة الثانوية والتي تعتبر مرحلة حساسة جدا وتحدث فيها عديد التغيرات في مختلف جوانب الفرد (العقلية ، الفسيولوجية ، البدنية ، الحركية ، الانفعالية ، النفسية الدينية ، الحسية واللغوية..) ، وتعرفنا على أهم خصوصيات هذه المرحلة وأبرز تقسيماتها وفي الأخير تطرقنا إلى أبرز متطلبات هذه المرحلة من تغذية وراحة والعوامل المؤثرة في المراهقين وفي الأخير تعرفنا على أهمية دراسة هذه المرحلة والتي تعتبر مرحلة بناء شخصية الفرد لتأخذ شكلها النهائي .

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

الأسس المنهجية للدراسة الميدانية

• الأسس المنهجية للدراسة الميدانية :

1- الدراسة الاستطلاعية :

يقصد بالدراسة الاستطلاعية أو الاستكشافية بأنها دراسة مبدئية يقوم بها الباحث للتعرف على أهم عناصر خطة البحث ، خاصة مشكلة البحث ، ويتمثل الهدف الرئيسي للدراسة الاستطلاعية في تحديد مشكلة البحث إضافة لمجموعة من الأهداف الأخرى ومن بينها :

- تعميق معارف وأفكار الباحث .
- المساعدة في تحديد المتغيرات البحثية وصياغة الفروض .
- المساعدة في صياغة عنوان البحث .
- المساعدة في تحديد موضوعات الدراسة ذات العلاقة بالمشكلة .
- المساعدة في تحديد مجتمع البحث وخصائصه .
- المساعدة في جمع البيانات الوثائقية والأولية .¹

ونحن في دراستنا هذه قمنا بإجراء دراسة استطلاعية مكتبية بزيارة بعض المكتبات على مستوى بعض الجامعات الجزائرية (أنظر الملحق رقم 07) وذلك للاطلاع على الإطار الفكري والدراسات السابقة وقمنا بزيارة إلى مقر الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية (أنظر الملحق رقم 08) والرابطة الولائية للرياضة المدرسية لولاية بسكرة إضافة لدراسة استطلاعية ميدانية عن طريق الاعتماد على الاستبيان وذلك للإجابة على عديد الأسئلة التي تتبادر بذهن الباحث منها (هل توجد طريقة موحدة ومعتمدة للانتقاء للفرق المدرسية لكرة القدم أم لا وما هي أبرز الطرق المستخدمة) .

بعد ضبط مختلف أسئلة الاستبيان وإعادة ترتيبها بعد عرضها على المشرف (أنظر الملحق رقم 09) تم توزيع الاستبيان على الأساتذة (مدربي الفرق المدرسية الولائية لكرة القدم) والمقدر عددها ب06 فرق والمشاركة في البطولة الوطنية المدرسية لما بين المنتخبات الولائية لكرة القدم والتي أقيمت فعاليتها في ولاية بسكرة في شهر مارس 2015 والفرق المشاركة كما هي مبينة في الجدول :

¹ - محمد محمد إبراهيم ، دليل الباحث في إعداد ومناقشة الرسائل والبحوث العلمية ، دون طبعة ،الدار الجامعية ،الإسكندرية ،2014، ص43.

منتخب ولاية تيارت	منتخب ولاية بسكرة
منتخب ولاية ورقلة	منتخب ولاية باتنة
منتخب ولاية المدية	منتخب ولاية برج بوعرييج

الجدول رقم 04 : يمثل عينة الدراسة الاستطلاعية .

2- منهج الدراسة :

كلمة المنهج تعني الطريق والسبيل فهو فن التنظيم الصحيح للأفكار العديدة ويتم تحديد المنهج حسب طبيعة الموضوع أو الدراسة والأهداف المحددة مسبقا ، إذا فالمنهج هو الطريقة التي يعتمدها الباحث للوصول إلى هدفه المنشود .¹

وفي دراستنا هذه اعتمدنا على المنهج الوصفي وقد تم تحديد منهج الدراسة كما سبق وذكرنا انطلاقا من الهدف الذي يتلاءم والمنهج الوصفي .

3- مجتمع وعينة الدراسة :

بما أن دراستنا تتمحور حول الفرق الرياضية المدرسية لكرة القدم فإن مجتمع دراستنا تمثل في التلاميذ (لاعبي الفرق المدرسية لكرة القدم) بولاية بسكرة المشاركة في البطولة الولائية للرياضة المدرسية عام 2015-2016 م . (أنظر الملحق رقم 10)

01	فريق ثانوية محمد قروف
02	فريق ثانوية محمد بلونار
03	فريق ثانوية سي الحواس
04	فريق ثانوية سيدي غزال
05	فريق ثانوية العربي بن مهدي
06	فريق ثانوية رضا العاشوري
07	فريق ثانوية محمد خير الدين

الجدول رقم 05 : يمثل أفراد مجتمع الدراسة .

¹ - مصطفى حسين باهي وآخرون ، البحث العلمي في المجال الرياضي ، ط1 ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، مصر ، 2013 ، ص 65.

فكان مجتمع دراستنا مكون من 07 فريق أي ما يقارب 175 لاعبا .

أما فيما يخص عينة البحث فيجب أن تكون "نموذجا يشمل ويعكس جانبا أو جزءا من وحدات المجتمع الأصل المعني بالبحث بحيث تمثل صفاته المشتركة " ¹ وهذا يعني أن العينة هي جزء من كل ، وفي هذه الدراسة تم اختيار العينة بطريقة قصدية وتمثلت عينة الدراسة في تلاميذ (لاعبي ثانويتي محمد قروف العالية -بسكرة- وثانوية محمد بلونار -بسكرة-) وتكونت عينة البحث من 48 لاعبا . تمثل الفريقين . (أنظر الملحق رقم 11) .

المتغير	العينة	العمر	الطول	الوزن	الكتلة الجسمية
المتوسط الحسابي	48	17,54	1,77	65.63	20.91
الانحراف المعياري		0,71	0,050	7.91	2.28

الجدول رقم 06 : يمثل خصائص عينة الدراسة .

وقد تم اختيار هاتين الثانويتين لعدة أسباب منها :

- تشابه الثانويتين في المرافق ومكان تنفيذ الاختبارات .
- العلاقة التي تجمع الباحث بأساتذة المادة في الثانويتين خاصة المشرفين على الفرق المدرسية .
- العامل الجغرافي (قرب المسافة والعينة متاحة) .
- تفوق الثانويتين والذهاب بعيدا في البطولة الولائية والوصول لنهائي البطولة بالنسبة لثانوية محمد قروف - العالية - بسكرة .
- تلقي ضمانات من طرف الأساتذة المشرفين على الفرق المدرسية للثانويتين بضمان وقت لإجراء مختلف اختبارات الدراسة وضمان حضور أفراد العينة .

4- أدوات جمع البيانات :

تتطلب جميع الدراسات أدوات لجمع البيانات والمعلومات ، ويقوم الباحث بتحديد نوع وشكل البيانات اللازمة لاختبار فروضه بفحص ما تيسر له من أدوات ليختار أكثرها ملائمة لتحقيق أهدافه ، ويتم اختيار

¹ - عامر إبراهيم قنديلجي ، منهجية البحث العلمي ، دون طبعة ، دار الباروزي العلمية للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن ، 2012 ، ص 186.

الأدوات بناء على نوع المشكلة وطبيعة الفروض وأدوات البحث ووسائل جمع البيانات متعددة ومتنوعة.¹
وفي دراستنا هذه اعتمدنا في جمع البيانات على عدة أدوات وهي :

4-1- الاستبيان : وتم توزيع استبيان في الدراسة الاستطلاعية للأساتذة (مدربي الفرق المدرسية لكرة القدم) .

4-2- الاختبارات : ولقد أجرينا كل من اختبارات الأداء وهي التي تتطلب استجابة أو عملا بدنيا أو مهاريا أو خطيا ويتميز بالحركة الكاملة للجسم وتستخدم الاختبارات الأدائية في مجال قياس القدرات. إضافة لقيامنا باختبارات الأجهزة ويستعمل في هذا النوع من الاختبارات أجهزة القياس المختلفة .²

5- الوسائل والأجهزة المستخدمة في الدراسة :

- ديكامتر . أقماع . صافرة .
- جهاز حاسوب + مكبرات للصوت + شريط صوتي لاختبار navette .
- صندوق المرونة .³



• Les cellules photo-électriques (MICROGATE)⁴



¹ - بوداود عبد اليمين، مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاط البدني والرياضي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2010، ص 36.

² - محسن علي السعداوي ، سلمان الحاج عكاب الجنابي ، أدوات البحث العلمي في التربية الرياضية ، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، عمان الأردن ، 2013، ص 136-138.

³ - مصطفى السايح محمد، صلاح أنس محمد ، الاختبار الأوروبي للياقة البدنية يوروفيت (EUROFIT) ، مرجع سبق ذكره ، ص 86.

⁴ - CHLIF, M., JULLIEN, H., TEMFEMO, A., et al. Suivi physique et physiologique de footballeurs semi-professionnels: vers un entraînement individualisé par poste. O.P.CIT, p. 132-138.

OPTOJUMP¹ •

Myotest •



2

6- تحديد الصفات البدنية الأساسية والاختبارات البدنية المناسبة لها :

من أجل تحديد الصفات البدنية الأساسية والضرورية للاعبين كرة القدم قام الباحث بالاطلاع على مختلف المصادر والمراجع العلمية والدراسات السابقة التي تناولت نفس الموضوع فوجد أن الصفات البدنية الأساسية لدى لاعبي كرة القدم وترتيبها حسب أهميتها أو الحاجة لها من طرف اللاعب تكون كما وضحه الكثير من المختصين وما وضعته مختلف المدارس من تصنيفات حسب الأهمية والأولوية وقد تطرق لها (حسن السيد أبو عبده) في كتابه الإعداد البدني للاعبين كرة القدم ، وقد حددت المدرسة الشرقية مكونات

¹ - TAYLOR, Ken, LENNON, Olive, BLAKE, Catherine, *et al.* **Lower body reaction testing using ultrasonic motion capture.** In : *Engineering in Medicine and Biology Society (EMBC), 2014 36th Annual International Conference of the IEEE.* IEEE, 2014. p. 546-549.

² - BUBANJ, Saša, STANKOVIĆ, Ratko, BUBANJ, Radoslav, *et al.* **Reliability of myotest tested by a countermovement jump.** *Acta Kinesiologica*, 2010, vol. 4, no 2, p. 46-48.

اللياقة البدنية في التالي :

1- التحمل . 2- السرعة . 3- القوة . 4- الرشاقة . 5- المرونة .

وحددت اللجنة الدولية للياقة البدنية مكوناتها كالتالي :

1- السرعة. 2- القدرة . 3- القدرة الثابتة . 4- المرونة. 5- الجلد . 6- التوازن . 7- التوافق . 8- زمن رد الفعل .

فمن خلال الأبحاث العلمية والمراجع المتخصصة في مجال كرة القدم فإن أهم العناصر الخاصة باللياقة البدنية في مجال نشاط كرة القدم يتحدد وفق التالي :

1- التحمل . 2- السرعة . 3- القوة . 4- الرشاقة . 5- المرونة .¹

ولقد خلص الباحث في الأخير إلى تحديد خمسة صفات أو قدرات بدنية أساسية للاعبين كرة القدم والتي تم التطرق لها في مختلف المراجع والمصادر العلمية وهي :

1 - المداومة (التحمل) .

2- القوة .

3- السرعة . (السرعة الانتقالية / سرعة رد الفعل) .

4- الرشاقة .

5- المرونة .

أما فيما يخص تحديد الاختبارات البدنية الخاصة بالقدرة أو الصفات المحددة فلقد تم عن طريق الاطلاع على مختلف الدراسات السابقة (دراسة قاسمي عبد المالك ، دراسة بوحاج مزيان ، دراسة حلمي حسين محمود ومحمد عبد العزيز سلامة ، دراسة عبد المجيد خدايش ، دراسة كوران معروف ...) . إضافة لمختلف المقالات والمصادر التي طبقت فيها مختلف الاختبارات البدنية المتعارف عليها هذا من جهة ومن جهة ثانية تم اختيار الاختبارات على أساس توفر الأجهزة الحديثة المستخدمة في القياس

¹ - حسن السيد أبو عبده ، الإعداد البدني للاعبين كرة القدم ، مرجع سبق ذكره ، ص 30.

والاختبار على مستوى مخبر المعهد ولذلك وقع الاختيار على الاختبارات التي تتناسب والأجهزة المتوفرة والتي تعتبر أدق من الاختبارات التقليدية .

وتم تحديد مجموعة من الاختبارات المرشحة وكان مجموعها 12 اختبار تمثل الصفات البدنية التي تم تحديدها وهي موضحة في الجدول التالي :

الاختبار	القدرات (الصفات) البدنية	الرقم
اختبار Navette 20m	المداومة	01
اختبار كوبر 12 دقيقة		02
اختبار SJ(squat jump)	القوة	03
اختبار CMJ(counter mouvement jump)		04
اختبار 50 متر سرعة	السرعة الانتقالية	05
اختبار 30 متر سرعة		06
اختبار سرعة رد الفعل السمعية	سرعة رد الفعل	07
اختبار سرعة رد الفعل البصرية		08
اختبار T test	الرشاقة	09
اختبار 4*10 متر		10
اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف	المرونة	11
اختبار ثني الجذع من الجلوس الطويل		12

الجدول رقم 07 : يمثل الاختبارات البدنية المرشحة للبطارية .

7- الاختبارات البدنية المرشحة للدخول في البطارية :

7-1- اختبارات المداومة :

- اختبار كوبر COOPER 1968 :

- الهدف من الاختبار : الحصول على مؤشر للمداومة والسرعة الهوائية القصوى وتقدير أقصى استهلاك للأكسجين .¹

¹ - علي حسن أبو جاموس ، المعجم الرياضي ، مرجع سبق ذكره ، ص10-12 .

- حساب النتيجة : ويكون ذلك بعد انتهاء مدة الاختبار ليتم حساب المسافة المقطوعة من طرف المختبر خلال 12 دقيقة ، وتتم القراءة والمقارنة من خلال الجدول المرفق في (الملحق رقم 03).
 - اختبار نافات 20 m Epreuve progressive de course navette 1983 : ¹ ²
 - الهدف من الاختبار : تقدير القدرة الهوائية القصوى . .
 - حساب النتيجة : يكون من خلال القراءة على جدول الاختبار . (أنظر الملحق رقم 04) .
- 2-7- اختبارات القوة :**

* اختبارات CMJ (counter mouvement jump) / SJ (squat jump) : ³ ⁴

- الهدف من الاختبار : قياس قوة الأطراف السفلى (الانفجارية) .⁵
- حساب النتيجة : يتم عرض النتيجة على شاشة الحاسوب مباشرة بعد انتهاء المحاولة وتحتوي على زمن الطيران ، الارتفاع والقوة ... الخ . وتتم القراءة من الشاشة بطريقة عادية .

3-7- اختبارات السرعة :

• اختبار 50 متر : ⁶ ⁷

- الهدف من الاختبار : تحديد التسارع والسرعة .
 - التسجيل : يتم إجراء محاولتين ويسجل أحسن توقيت .
- يتم احتساب الوقت من تحرك أول عضو في الجسم وإصدار أول حركة في حالة استخدام الميقاتي وفي حالة استخدام جهاز (cellule photo-électrique) فان أول عضو من الجسم يدخل في حقل ال50 متر يبدأ الجهاز بالتسجيل تلقائيا وينتهي الاختبار بالوصول لخط النهاية .

1 - LEGER, L., LAMBERT, J., GOULET, A., et al. **Aerobic capacity of 6 to 17-year-old Quebecois--20 meter shuttle run test with 1 minute stages.** *Canadian journal of applied sport sciences. Journal canadien des sciences appliquees au sport*, 1984, vol. 9, no 2, p. 64-69.

2 - Georges Cazorla , Luc Leger, **comment évaluer et développer vos capacités aérobies** ,O.P.CIT.P17.

3 - CHOUKOU, M. A. et LAFFAYE, G. **EFFET DE LA CROISSANCE SUR LES QUALITES PHYSIQUES...**conference paper , june 2012.

4 - NESSER, Thomas W., HUXEL, Kellie C., TINCHER, Jeffrey L., et al. **The relationship between core stability and performance in division I football players.** *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 2008, vol. 22, no 6, p. 1750-1754.

5 - Alexandre Dellal , **Une saison de préparation physique en football** ,O.P.CIT. ,p68-69 .

6 - VANHELST, Jérémy, CZAPLICKI, Grégory, KERN, Laurence, et al. **Évaluation de la condition physique des adolescents dans la région Île-de-France: comparaison avec les normes européennes.** *Staps*, 2014, no 4, p. 87-96.

7 - <http://www.topendsports.com/testing/tests/sprint-50metres.htm> (21/03/2016-13:43) .

* اختبار 30 متر Test de sprint :¹

- الهدف من الاختبار : تحديد السرعة والتسارع .
- التسجيل : تسجل أحسن محاولة وتكون القراءة من الميقاتي أو الجهاز مباشرة .

* اختبارات سرعة رد الفعل البصرية /السمعية :

- الهدف من الاختبار : قياس سرعة رد الفعل السمعية والبصرية .^{2 3}
- * التسجيل : يتم تسجيل وقراءة النتائج على الحاسوب مباشرة بعد انتهاء الاختبار .

4-7- اختبارات الرشاقة :

• اختبار T للرشاقة : Agility Test :

- الهدف من الاختبار : قياس السرعة والرشاقة والقدرة على تغيير حركة الجسم في اتجاهات مختلفة وبسرعة التحكم في وضعية الجسم .
- حساب وتسجيل النتائج : تكون بتسجيل النتائج المتحصل عليها في الميقاتي بعد انتهاء المحاولة ومن ثم تكون القراءة والمقارنة من الجدول المرفق .⁴ (الفصل الأول ص 46) .

• اختبار 10×4 متر (navette) :

- الهدف من الاختبار : قياس الرشاقة والسرعة في تغيير الاتجاه .
- التسجيل : تكون النتيجة من خلال الوقت المستغرق وتسجل أحسن نتيجة وفي حالة سقوط إحدى القطع الخشبية أو رميها تلغى المحاولة .⁵

5-7- اختبارات المرونة :

• اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف :⁶

- الهدف من الاختبار : قياس مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي .

¹ - MOUELHI, J., DARDOURI, W., GMADA, N., et al. **Relation entre le five-jump test, l'épreuve de vitesse sur 30 m et la détente verticale.** *Science & Sports*, 2007, vol. 22, no 5, p. 246-247.

² - **user manuel version 1.3** , optojump next . O.P.CIT.

³ - **Guide de l'utilisateur** , Guide Version 1.6.10 , Logiciel Version 1.10 . optojump next .O.P.CIT.

⁴ - اللجنة الأولمبية البحرينية ، اختبارات اللياقة البدنية ، مرجع سبق ذكره ، ص 18.

⁵ - <http://www.topendsports.com/testing/tests/agility.10m-shuttle.htm> (21/03/2016-11:05) .

⁶ - DELIGNIÈRES, D., MARCELLINI, A., LEGROS, P., et al. **L'auto-évaluation des capacités physiques.** In : *Actes du Colloque International " Les techniques psychologiques d'évaluation des personnes.* 1994.

- حساب وتسجيل النتائج : تسجل للمختبر المسافة التي وصل إليها وتعطى للاعب محاولتان وتحسب له المسافة الأكبر بالسنتيمتر .¹
 - اختبار ثني الجذع من الجلوس الطويل (الذراعان أماما) :
 - الهدف من الاختبار : قياس درجة مرونة الجذع .²
 - تسجيل النتائج : تسجل للمختبر المسافة التي وصل إليها بالسنتيمتر .
- وللاطلاع أكثر على كيفية إجراء الاختبارات ووصفها والوسائل المستخدمة فيها (أنظر فصل بطارية الاختبارات البدنية) .

8- التجربة الاستطلاعية :

عند إعداد أي دراسة وقبل القيام بالتجربة الرئيسية تسبق هذه التجربة ، تجربة صغيرة استطلاعية لاختبار كيف ستتم التجربة الرئيسية فنحدد المجتمع الأصلي ومفردات أو نوعية الاختبار وعينة صغيرة من هذا المجتمع لتجري عليها التجربة ، وتجرى التجربة الاستطلاعية بشروط التجربة الرئيسية نفسها وتكمن أهمية التجربة الاستطلاعية في الوقوف على السلبيات التي ستواجه الباحث لتفاديها في التجربة الرئيسية ، كما أنها تعطي معامل ثبات عند إعادتها عدة مرات . ومن خلالها يتم اختبار الفروض من حيث التعديل أو الحذف .³

وهذا ما قمنا به في دراستنا حيث تم اختيار عينة صغيرة من تلاميذ (لاعبي الفريق المدرسي لثانوية محمد قروف) والتي بلغ عددها 10 لاعبين ، ثم تم الاتصال بمدير مخبر دراسات وبحوث في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة لاستلام الأجهزة الخاصة بالاختبارات (أنظر الملحق رقم 12)، وتم تطبيق كل اختبارات الدراسة على هذه العينة ، وتم إعادة تطبيق الاختبارات بعد حوالي 15 يوماً(أنظر الملحق رقم 13). وهذا لتحقيق أهداف التجربة الاستطلاعية المذكورة سالفا وكذلك الحصول على معامل ثبات اختبارات الدراسة من خلال إعادة تطبيق الاختبارات في نفس الظروف.

ولقد استفدنا من التجربة الاستطلاعية عديد النقاط وهي :

1 - موفق أسعد محمود ، الاختبارات والتكتيك في كرة القدم ، مرجع سبق ذكره ص39.
 2 - مصطفى السايح محمد ، صلاح انس محمد ، الاختبار الأوروبي للياقة البدنية يوروفيت EUROFIT ، مرجع سبق ذكره ، ص 78 .
 3 - وجيه محجوب ، البحث العلمي ومناهجه ، دون طبعة ، دار المناهج للنشر والتوزيع ، الأردن ، 2014 ، ص 197.

- التعرف على الحجم الساعي للاختبارات وتقسيمها على عدة أيام في الأسبوع .
- إعداد تسلسل مناسب لإجراء الاختبارات حسب درجة الصعوبة والتدرج الصحيح حسب المراجع العلمية والمصادر النظرية .
- ضبط مختلف الإجراءات المتعلقة بتطبيق الاختبارات .
- الاطمئنان من سلامة الأجهزة والوسائل المستخدمة .
- إعداد فريق العمل والمساعدين في انجاز الاختبارات والتحضير للتجربة الرئيسية .
- حساب معامل ثبات الاختبارات بعد إعادة إجراء الاختبارات على نفس العينة .

9- تقنين الاختبارات البدنية المستخدمة في الدراسة :

للحصول على اختبار مقنن وجيد يجب أن تتوفر فيه ثلاثة شروط كما وضحتها (محمود حسين الوادي وعلي فلاح الزعبي) وهي الموضوعية ، الصدق وثبات الاختبار. فموضوعية الاختبار هو عدم تأثر نتائجه مهما اختلف المصححون ، أي أن الاختبار لا يخضع للذاتية . أما صدق الاختبار فهو أن يقيس الاختبار الجانب الذي أعد لأجل قياسه ، أما فيما يخص ثبات الاختبار فهو أن الاختبار يعطي نفس النتائج أو نتائج متقاربة إذا طبق أكثر من مرة في ظروف مماثلة .¹

وفي دراستنا هذه ومن أجل حساب معامل الثبات قمنا بإتباع طريقة الاختبار وإعادة الاختبار وهو كما بينه (وجيه محجوب) أنه في حالة إعادة التجربة على المجموعة نفسها وتعطي نفس نتائج التجربة الأولى فان درجة الثبات تعتبر صادقة ، بشرط تكرار الاختبار في نفس ظروف الاختبار الأول .²

حيث قمنا بتطبيق اختبارات الدراسة على عينة تحتوي على 10 تلاميذ من (لاعبي الفريق المدرسي لثانوية محمد قروف) ، وتم إعادة تطبيق الاختبارات بعد حوالي 15 يوماً وتحصلنا على النتائج (أنظر الملحق رقم 13) . وثم قمنا بحساب معامل الارتباط (بيرسون) لإيجاد معامل الثبات ، كما هو مبين في (الجدول رقم 07).

أما بالنسبة لصدق الاختبارات البدنية المستخدمة في هذه الدراسة فلها معامل صدق في عديد الدراسات المحلية ، العربية والأجنبية وتم الاعتماد عليها ومنها (دراسة بوحاج مزيان 2012/2011 ، دراسة

1 - محمود حسين الوادي ، علي فلاح الزعبي ، أساليب البحث العلمي ، ط1 ، دار المناهج للنشر والتوزيع ، الأردن ، 2011 ، ص 184.

2 - ووجيه محجوب ، البحث العلمي ومناهجه ، نفس المرجع السابق ، ص 191.

قاسمي عبد المالك 2013/2012 ، دراسة عبد المجيد خدايش 2009 ، MOUELHI, J., DARDOURI, W.,
 CHOUKOU, M. و 2008- NESSER, Thomas W., HUXEL, Kellie C TINCHER, Jeffrey، GMADA, N., et al 2007
 (. 2012 A. et LAFFAYE, G

إضافة لهذا قمنا بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات للحصول على نسبة الصدق الذاتي لنتائج
 الاختبارات البدنية المستخدمة . والنتائج موضحة في الجدول رقم (07) .

معامل الصدق الذاتي	معامل الثبات	إعادة الاختبار		الاختبار		اسم الاختبار
0,948	0,899	218,2863	2404,00	232,236	2441,5	اختبار كوبر
0,937	0,879	0,7193	13,72	0,9235	13,62	اختبار نافات
0,951	0,906	3,2035	24,94	3,2126	24,21	اختبار SJ
0,978	0,957	3,9200	27,20	3,7358	27,29	اختبار CMJ
0,996	0,994	0,2041	4,44	0,2312	4,43	اختبار 30 متر سرعة
0,985	0,971	0,3210	7,22	0,2959	7,20	اختبار 50 متر سرعة
0,992	0,986	0,5699	10,82	0,6123	10,81	اختبار 4*10 متر
0,997	0,995	1,0477	11,49	1,0408	11,51	اختبار T للرشاقة
0,971	0,944	0,0579	0,44	0,0507	0,44	اختبار سرعة رد الفعل السمعية
0,977	0,955	0,0231	0,48	0,0324	0,48	اختبار سرعة رد الفعل البصرية
0,992	0,985	4,9171	5,20	5,6224	5,50	اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف
0,985	0,972	6,0268	7,10	7,0719	7,30	اختبار ثني الجذع من الجلوس الطويل

الجدول رقم 08 : يبين معاملات الثبات والصدق للاختبارات البدنية المستخدمة .

10- التجربة الرئيسية :

بعد إتمام التجربة الاستطلاعية والتأكد من ثبات وصدق الاختبارات البدنية التي تم ترشيحها ، وضبط
 مختلف المتغيرات المحيطة بالاختبارات (مكان إجراء الاختبارات ، ضبط وقت الاختبارات ، التأكد من
 صلاحية الأجهزة المستخدمة) . انتقلنا إلى إجراء التجربة الرئيسية وذلك في الفترة الممتدة بين (05 أبريل
 2015 إلى غاية (07 ماي 2015) على عينة الدراسة وهي الفريق المدرسي لكل من ثانوية محمد بلونار
 وثانوية محمد قروف (بسكرة) وحصلنا على النتائج الموضحة في الملحق (أنظر الملاحق رقم 15/14) .

11 - الوسائل الإحصائية :

استخدمنا في هذه الدراسة كل من برنامج EXCEL وبرنامج SPSS وذلك للمعالجة الإحصائية واستخدمنا عديد الوسائل الإحصائية وهي :

11-1- المتوسط الحسابي .

11-2- الانحراف المعياري .

11-3- معامل الارتباط لبيرسون .

11-4- التوزيع الطبيعي للمتغيرات . (شابيرو) .

11-5- **التحليل العاملي** : يعتبر التحليل العاملي أسلوب إحصائي يهدف إلى تفسير معاملات الارتباطات التي لها دلالة إحصائية بين مختلف المتغيرات وهو عملية رياضية تهدف لتبسيط الارتباطات بين مختلف المتغيرات الداخلة في التحليل وصولاً إلى العوامل المشتركة التي تصف العلاقة بين هذه المتغيرات وتفسيرها . لذا فالتحليل العاملي يعد منهاجاً إحصائياً لتحليل بيانات متعددة ارتبطت فيما بينها بدرجات مختلفة من الارتباط في صورة تصنيفات مستقلة قائمة على أسس نوعية للتصنيف¹.

إضافة لهذا ذكر (محمد صبحي حسنين) أن التحليل العاملي يعتمد في تحليله للظواهر المركبة على معاملات الارتباط بين المتغيرات التي تكون الظاهرة المدروسة ، وهذا لاستخلاص أقل عدد ممكن من العوامل التي تعبر عن أكبر قدر ممكن من التباين المشاهد بين هذه المتغيرات . فاستخدام التحليل العاملي في تحليل القدرات البدنية ليس حديث بل استخدم من طرف عدد كبير من علماء التربية البدنية² .

وفي دراستنا هذه ولاستخدام التحليل العاملي وبعد التحقق من اعتدالية التوزيع للمتغيرات باستخدام برنامج (SPSS) اتبعنا الخطوات الموضحة حسب (أحمد أبو فايد) وهي :

11-5-1- عمل مصفوفة ارتباطية نقوم من خلالها بعمل معاملات ارتباط لكل المتغيرات .

11-5-2- -نجمع الارتباطات لكل عمود.

¹ - تائر داود سلمان ، التحليل العاملي ، (مفهومه ، طرق تحليله ، محكات تحديد العوامل)، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد ، 2012، ص 01.

² - محمد صبحي حسنين ، التحليل العاملي للقدرات البدنية في مجالات التربية البدنية والرياضية، ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2008، ص 5 .

- 11-5-3- نجمع مجموع ارتباطات الأعمدة .
- 11-5-4- نخرج الجذر التربيعي لمجموع ارتباطات الأعمدة .
- 11-5-5- نوجد تشعب العمود الأول، ثم العمود الثاني وهكذا لآخر عمود .
- 11-5-6- نضرب تشعب الاختبار الأول في نفسه ونضع النتيجة في الخلية القطرية الأولى وبنفس الطريقة مع باقي الاختبارات .
- 11-5-7- نقوم بطرح المصفوفة الارتباطية الناتجة من المصفوفة الأصلية وتخرج لنا مصفوفة جديدة
- 11-5-8- نوجد الجذر الكامن، ونسبة التباين.
- الجذر الكامن : هو مجموع مربعات التشعبات على العامل .
- نسبة التباين : أي كم أخذت المصفوفة من التباين.
- 11-5-9- نقوم بعمل التدوير : وهناك طريقتين إما تدوير مائل ويستخدم للظواهر المتداخلة (الغير مستقلة) أو تدوير متعامد ويستخدم للظواهر غير المتداخلة (المستقلة).¹
- 12- شروط التحليل العاملي واختيار وحدات الاختبارات البدنية :
- للتحليل العاملي عدة شروط سواء لتطبيقه أو في تحليل نتائجه واختيار التشعبات المرتفعة بين المتغيرات داخل العامل الواحد وبين مختلف العوامل نذكر بعضها وهي :
- اعتدالية التوزيع ، فالتوزيعات غير الاعتدالية يصعب فيها اشتقاق عوامل مشتركة .
 - العينة وحجمها وكيفية انتقاؤها وهناك ارتباط بين مفردات القياس وحجم العينة .
 - لا بد من وجود علاقة ارتباطية خطية بين مكونات العوامل التي تخضع للتحليل العاملي .
 - لا بد أن لا يقل عدد العوامل المتشعبة عن ثلاث بقدر من التشعب (يختلف باختلاف آراء العلماء)
 - ونحن اعتمدنا على معيار (جيفورد) والذي يقبل المتغير المتشعب من 0.3 فأكبر.²
 - يجب أن تكون الوحدات المرشحة وحدات نقية أي أنها تتمتع بتشعب عال على عواملها في حين تكون ضعيفة أو قريبة للصفر في باقي العوامل .

¹ - https://www.researchgate.net/publication/304998816_althlyl_alamly_Factor_Analysis .

² - علي محمود شعيب ، هبة الله علي محمود شعيب ، الإحصاء في البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية، ط1 ، الدار المصرية اللبنانية ، القاهرة ، 2016 ، ص 213.

الفصل الخامس

عرض ، تحليل ومناقشة النتائج

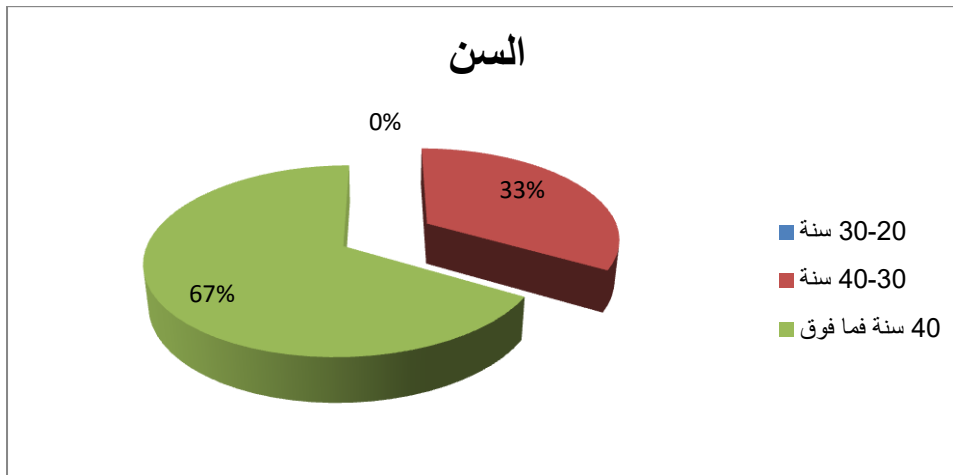
• عرض ، تحليل ومناقشة النتائج :

1- عرض وتحليل نتائج الدراسة الاستطلاعية :

1- السن :

الجدول رقم 09 : يوضح سن الأساتذة (مدربي الفرق المدرسية الولائية) .

السن	30-20 سنة	40-30 سنة	40 سنة فما فوق
العدد	0	2	4
النسبة	% 0	% 33	% 67



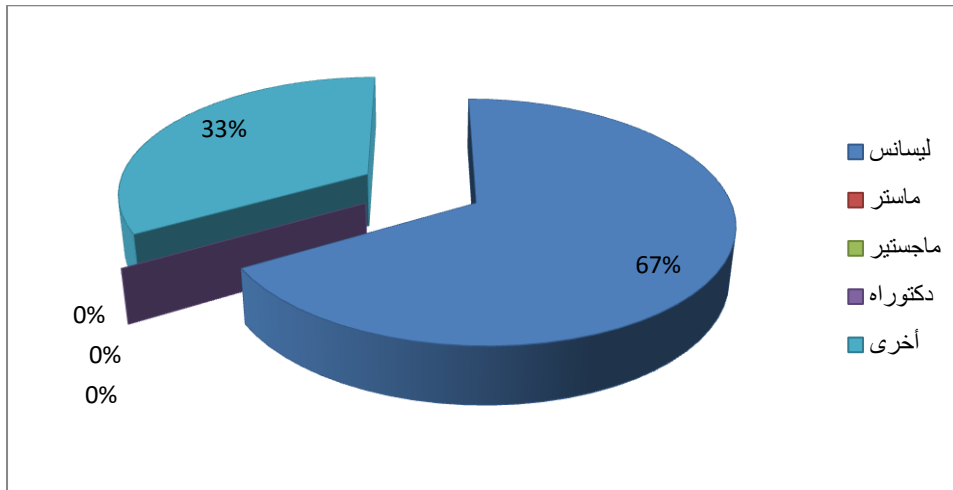
الشكل رقم 12: يوضح نسب سن الأساتذة (مدربي الفرق المدرسية الولائية) .

من خلال الجدول رقم 09 والشكل رقم 12 نلاحظ أن أعمار الأساتذة الذين تمت عليهم الدراسة الاستطلاعية تتراوح ما بين 30 سنة الى ما فوق 40 سنة ، فهناك أستاذين تتراوح أعمارهم بين 30-40 سنة و 4 أساتذة تفوق أعمارهم الأربعين سنة . وهذا مؤشر واضح على الخبرة التي يكتسبها الأساتذة .

2- الشهادة :

الجدول رقم 10 : يوضح الشهادة المحصل عليها للأساتذة (مدربي الفرق المدرسية الولائية) .

الشهادة	ليسانس	ماستر	ماجستير	دكتوراه	أخرى
العدد	4	0	0	0	2
النسبة	% 67	% 0	% 0	% 0	% 33



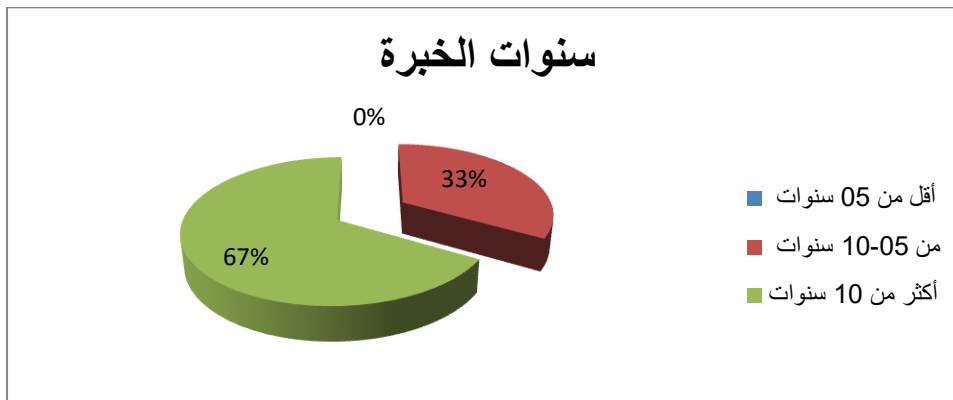
الشكل رقم 13 : يوضح نسب الشهادات المحصل عليها للأساتذة (مدربي الفرق المدرسية الولائية) .

من خلال الجدول رقم 10 والشكل رقم 13 نلاحظ أن الشهادات التي يحوزها الأساتذة موزعة على نوعين فقط من الشهادات المقترحة وهي شهادة الليسانس والممثلة بنسبة 67 % ، وشهادات أخرى كتقني سامي مثلا والمقدرة بنسبة 33 % .

3- سنوات الخبرة الميدانية :

الجدول رقم 11 : يوضح سنوات الخبرة للأساتذة (مدربي الفرق المدرسية الولائية) .

سنوات الخبرة	أقل من 05 سنوات	من 05-10 سنوات	أكثر من 10 سنوات
العدد	0	2	4
النسبة	0%	33%	67%



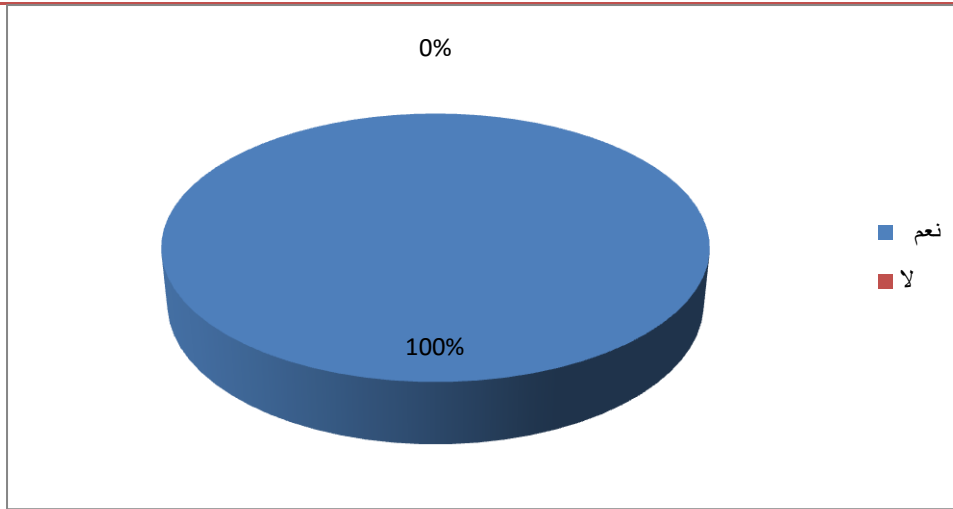
الشكل رقم 14 : يوضح نسب سنوات الخبرة للأساتذة (مدربي الفرق المدرسية الولائية) .

من خلال الجدول رقم 11 والشكل رقم 14 نلاحظ أن سنوات الخبرة للأساتذة (مدربي الفرق المدرسية) تتراوح بين 05 سنوات وأكثر من 10 سنوات خبرة وهي موزعة بنسبة 33 % يمتلكون خبرة من 05-10 سنوات ونسبة 67 % يمتلكون خبرة أكثر من 10 سنوات وهذا يدل على الخبرة التي يتمتع بها الأساتذة .

4- هل تملك شهادات في مجال التدريب الرياضي ؟

الجدول رقم 12 : يوضح عدد الأساتذة (مدربي الفرق المدرسية الولائية) الذين يمتلكون شهادات التدريب.

	لا	نعم
العدد	0	6
النسبة	% 0	% 100

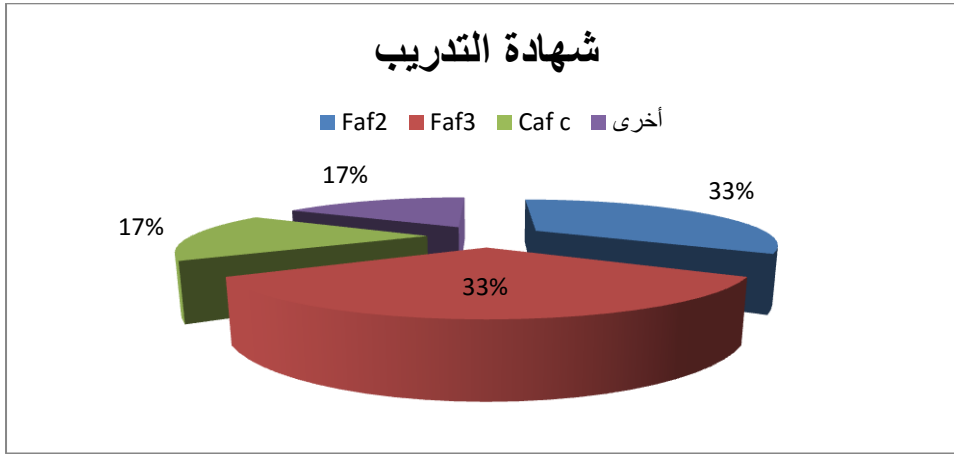


الشكل رقم 15 : يوضح عدد الأساتذة (مدربي الفرق المدرسية الولائية) الذين يمتلكون شهادات التدريب.

من خلال الجدول رقم 12 والشكل رقم 15 نلاحظ أن معظم أو كل الأساتذة المشرفين على الفرق المدرسية الولائية يمتلكون شهادات مختلفة في التدريب الرياضي . وذلك بنسبة 100 % . وهذا يبين أن الأساتذة المشرفون على الفرق المدرسية لكرة القدم على شهادات تؤهلهم لمهمة تدريب فرق كرة القدم .

الجدول رقم 13 : يوضح نسب شهادات التدريب التي يمتلكها الأساتذة (مدربي الفرق المدرسية الولائية) .

شهادة التدريب	Faf2	Faf3	Caf c	أخرى
العدد	2	2	1	1
النسبة	% 33	%33	% 17	% 17

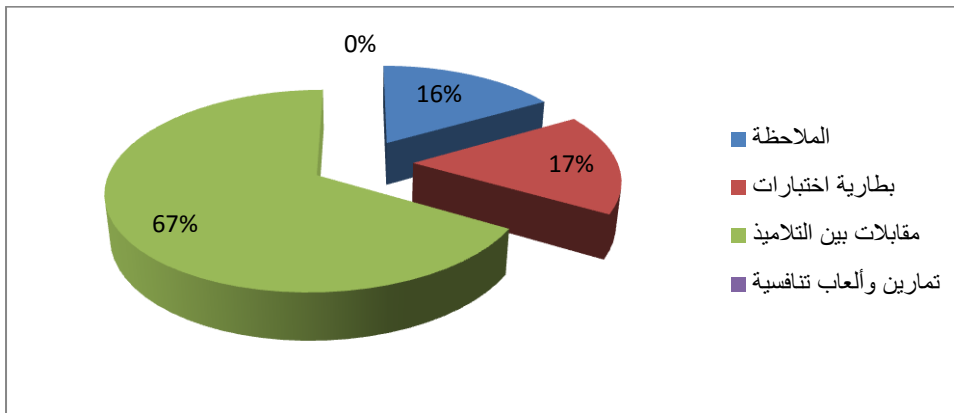


الشكل رقم 16 : يوضح نسب شهادات التدريب التي يمتلكها الأساتذة (مدربي الفرق المدرسية الولائية) . من خلال الجدول رقم 13 والشكل رقم 16 نلاحظ أن شهادات التدريب التي يمتلكها الأساتذة مدربي الفرق المدرسية الولائية مختلفة وهي شهادة faf2 بنسبة 33 % وشهادة faf3 بنسبة 33 % وشهادة caf C ممثلة بنسبة 17 % ، ونسبة 17 % المتبقية تمثلت في شهادات تدريب أخرى .

5 - على أي أساس يتم تشكيل الفريق المدرسي لكرة القدم على مستوى مؤسستكم ؟

الجدول رقم 14 : يوضح على أي أساس يتم تشكيل الفرق المدرسية .

العدد	الملاحظة	بطارية اختبارات	مقابلات بين التلاميذ	تمارين وألعاب تنافسية
1	1	1	4	0
النسبة	16 %	17 %	67 %	0 %



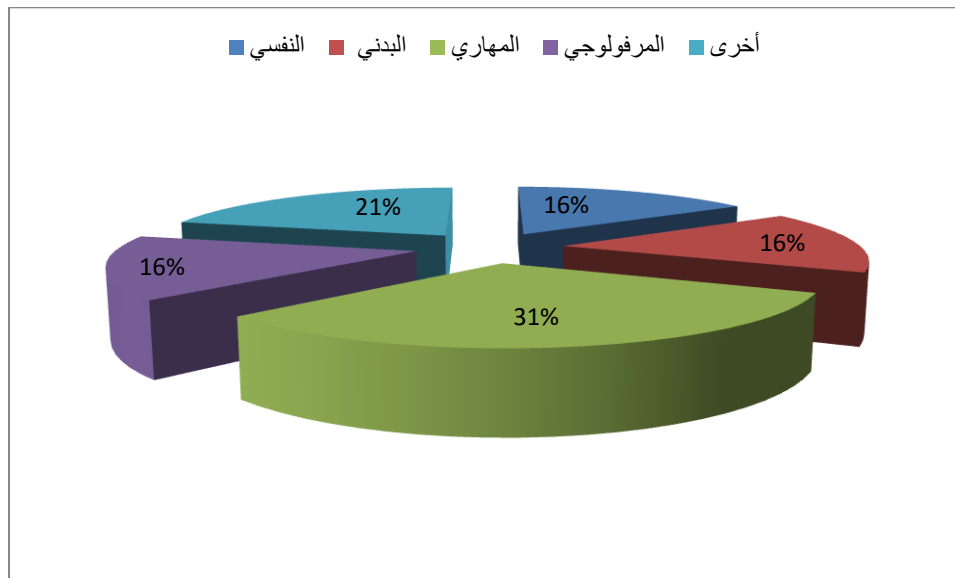
الشكل رقم 17 : يوضح على أي أساس يتم تشكيل الفرق المدرسية .

من خلال الجدول رقم 14 والشكل رقم 17 نلاحظ أن تشكيل الفرق المدرسية حسب إجابات الأساتذة يتم عن طريق عدة أسس منها كما هو مبين بإتباع طريقة الملاحظة فنسبة 16 % منهم يتبعون طريقة الملاحظة أما نسبة 17% فيعتمدون على بطارية الاختبارات ، ونسبة 67 % يطبقون طريقة المقابلات التنافسية بين التلاميذ وهي تعتبر أكثر طريقة مستخدمة وشائعة في الوسط المدرسي حسب إجابات الأساتذة . وهذا ما يوضح عدم وجود توحيد في طريقة تشكيل الفرق المدرسية لكرة القدم .

6- ما هو الجانب الذي تركزون عليه عند تشكيل الفريق المدرسي لكرة القدم ؟

الجدول رقم 15 : يوضح الجوانب التي يركز عليها الأساتذة عند تشكيل الفرق المدرسية لكرة القدم .

العدد	النسبة	البدني	المهاري	المرفولوجي	أخرى
3	16 %	3	6	3	4
		16 %	21 %	16 %	31 %



الشكل رقم 18 : يوضح نسب الجوانب التي يركز عليها الأساتذة عند تشكيل الفرق المدرسية لكرة القدم .

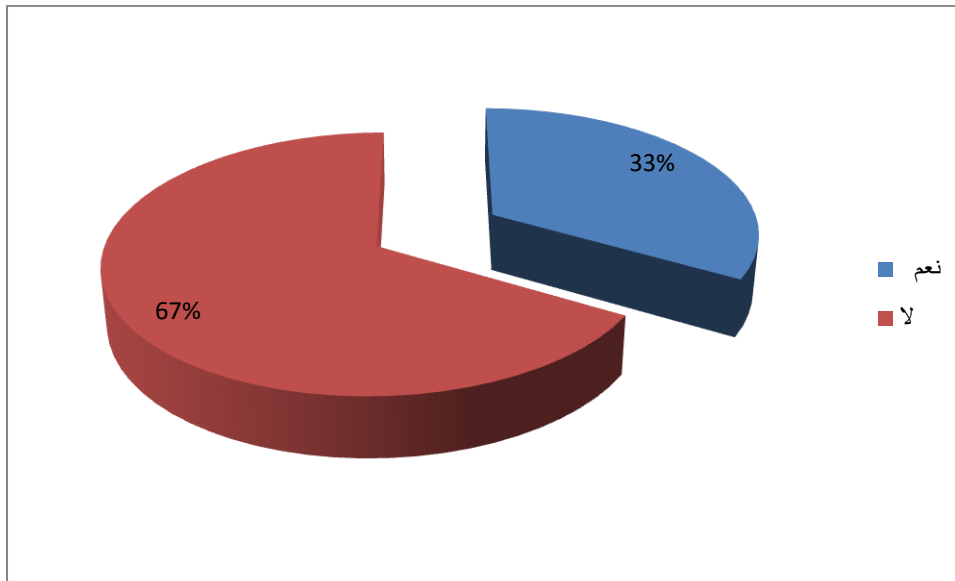
من خلال الجدول رقم 15 والشكل رقم 18 نلاحظ أن إجابات الأساتذة حول الجوانب التي يركزون عليها عند تشكيل الفرق المدرسية لكرة القدم عديدة وموزعة بنسب متفاوتة منها نسبة 16% من الأساتذة يركزون على الجانب البدني و16 % آخرون يركزون على الجانب النفسي ونسبة مماثلة من الأساتذة يركزون على الجانب النفسي ونسبة 21% يركزون على جوانب أخرى ومنها الجانب الذهني والخلقي

و31% يرتكزون بدرجة كبيرة على الجانب المهاري وفي هذا السؤال هناك بعض الأساتذة أجابوا عدة إجابات في نفس الوقت أي أنه يمكن التركيز على جانبيين أو أكثر في عملية الانتقاء وتشكيل الفرق المدرسية .

7- هل ظروف ومتطلبات أماكن التحضير لفرقكم المدرسية مشابهة لأماكن إجراء المنافسات الرسمية؟

الجدول رقم 16 : يوضح ظروف ومتطلبات أماكن تحضير الفرق المدرسية .

	لا	نعم
العدد	4	2
النسبة	% 67	% 33



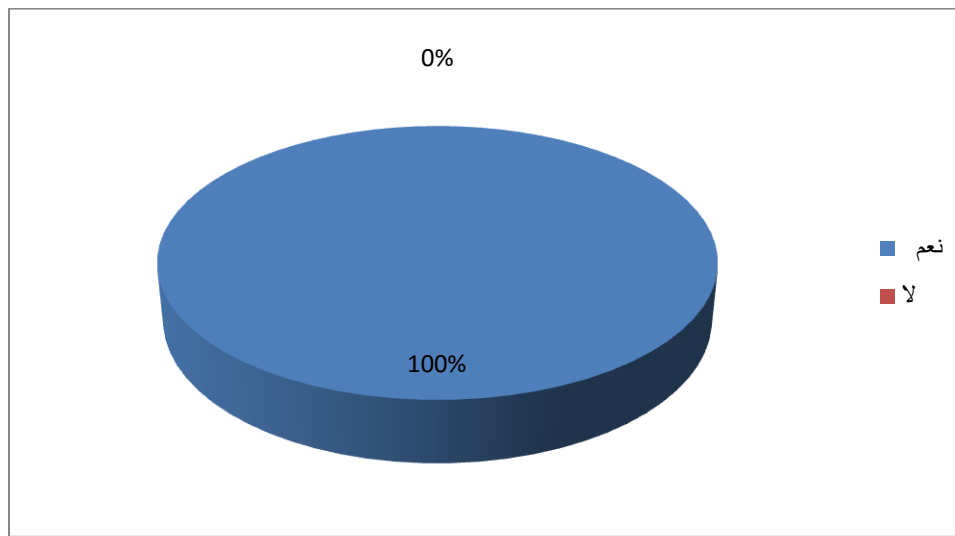
الشكل رقم 19 : يوضح ظروف ومتطلبات أماكن تحضير الفرق المدرسية .

من خلال الجدول رقم 16 والشكل رقم 19 نلاحظ أن نسبة كبيرة من الأساتذة والمقدرة ب67% أجابوا بأن ظروف ومتطلبات أماكن التحضير للفرق المدرسية ليست مشابهة لأماكن إجراء المنافسات الرسمية في حين أجابت نسبة 33% بنعم، أي أنها أماكن تحضير الفرق المدرسية وتدريبها مطابقة لأماكن إجراء المنافسات الرسمية . وهذا يدل على عدم إعطاء أهمية كبيرة للرياضة المدرسية على مستوى المؤسسات التربوية .

8- هل لديك فكرة حول عملية الانتقاء في كرة القدم ؟

الجدول رقم 17 : يوضح تصور الأساتذة لعملية الانتقاء .

	لا	نعم
العدد	0	6
النسبة	% 0	% 100



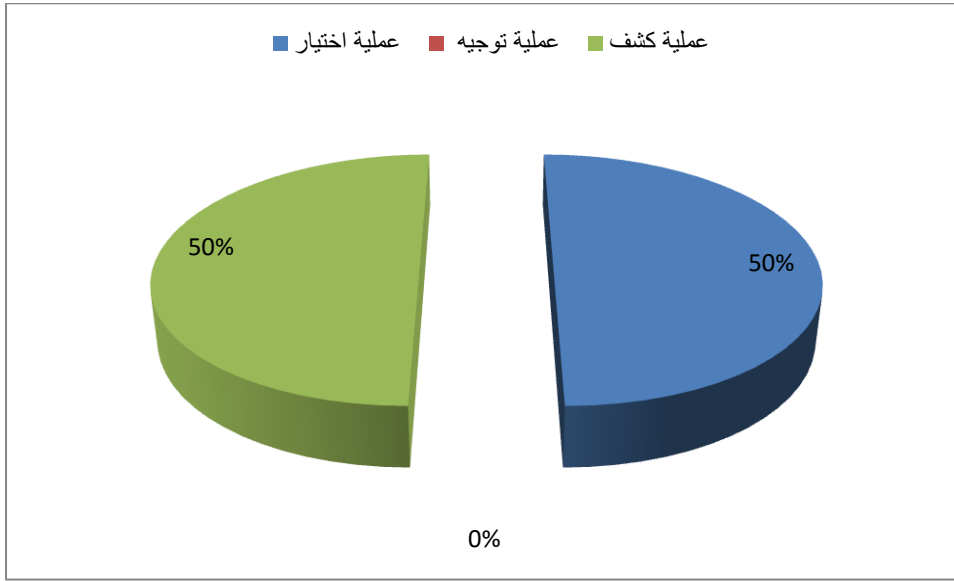
الشكل رقم 20 : يوضح تصور الأساتذة لعملية الانتقاء .

من خلال الجدول رقم 17 والشكل رقم 20 نلاحظ أن كل الأساتذة بنسبة 100% أجابوا بنعم حول السؤال المتعلق حول امتلاك الأساتذة لفكرة حول عملية الانتقاء في كرة القدم .

9- ماذا تعني لكم عملية الانتقاء ؟

الجدول رقم 18 : يوضح ماذا تعني عملية الانتقاء للأساتذة .

	عملية اختيار	عملية توجيه	عملية كشف
العدد	03	0	03
النسبة	% 50	% 0	% 50



الشكل رقم 21 : يوضح ماذا تعني عملية الانتقاء للأساتذة .

من خلال الجدول رقم 18 والشكل رقم 21 نلاحظ أن نسبة 50 % من الأساتذة يرون أن عملية الانتقاء بالنسبة لهم تعني عملية كشف ، و 50% من الأساتذة أجابوا بأن عملية الانتقاء هي عبارة عن عملية اختيار .

10- حسب رأيكم بكم مرحلة تمر عملية الانتقاء لتلاميذ فريق كرة القدم ؟

كانت أغلب الإجابات تتحدث عن تعدد مراحل الانتقاء إلى عدة مراحل فعموما عملية الانتقاء عملية مستمرة .

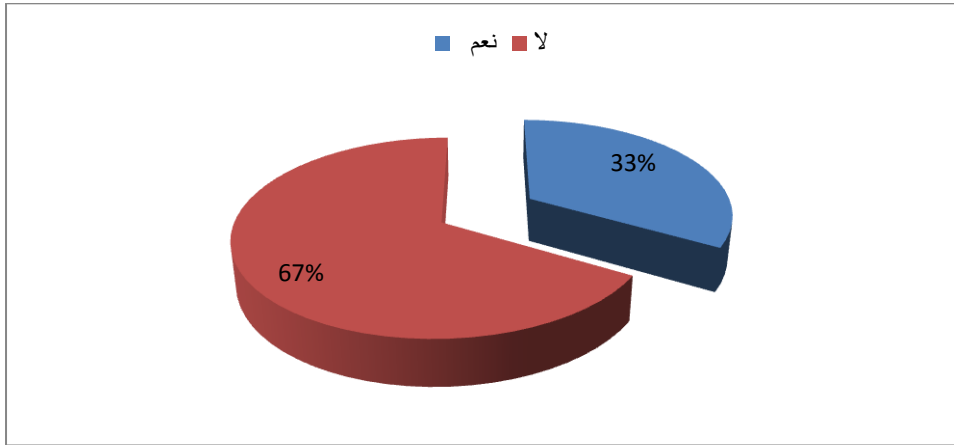
11- حسب رأيكم ما هي أحسن طريقة لتشكيل الفرق المدرسية لكرة القدم ؟

كانت كل الإجابات تشير إلى أن عملية الانتقاء هي أحسن طريقة لتشكيل الفرق المدرسية لكرة القدم .

12- هل تتوفر مؤسستكم على وسائل بيداغوجية تساعد في عملية الانتقاء ؟

الجدول رقم 19 : يوضح إمكانية توفر المؤسسات التربوية على الوسائل البيداغوجية لعملية الانتقاء.

	لا	نعم
العدد	4	2
النسبة	67 %	33 %



الشكل رقم 22 : يوضح نسب توفر المؤسسات التربوية على الوسائل البيداغوجية لعملية الانتقاء .

من خلال الجدول رقم 19 والشكل رقم 22 نلاحظ أن نسبة 67 % من المؤسسات التربوية التي تحتوي على فرق مدرسية تتوفر على وسائل بيداغوجية تساعد على عملية الانتقاء في حين أجاب 33% من الأساتذة أن مؤسساتهم لا تحتوي على وسائل بيداغوجية مساعدة على عملية الانتقاء .

13- هل تقوم بتشكيل فريق كرة القدم لوحدهك أو بمساعدة آخرين ؟

الجدول رقم 20 : يوضح تشكيل الفريق المدرسي تحت إشراف الأستاذ وحده أو بمساعدة الآخرين .

بمساعدة الآخرين	بمفردتي	
6	0	العدد
% 100	% 0	النسبة



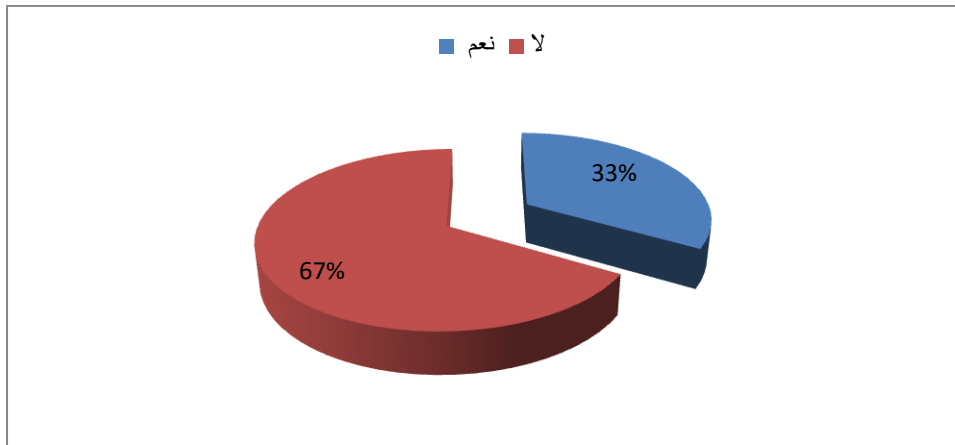
الشكل رقم 23 : يوضح تشكيل الفريق المدرسي تحت إشراف الأستاذ وحده أو بمساعدة الآخرين .

من خلال الجدول رقم 20 والشكل رقم 23 نلاحظ أن أغلب أو كل الأساتذة أجابوا أنهم يقومون بتشكيل الفريق المدرسي بالاستعانة بمساعدة الآخرين سواء مدربين أو أساتذة أو مختصين في الميدان . وهذا أمر جيد ومفيد في عملية الانتقاء .

14- بعد تشكيلكم لفريق كرة القدم المدرسي هل تواجه انتقادات من محيطك ؟

الجدول رقم 21 : يوضح هل يواجه الأساتذة انتقادات بعد قيامهم بتشكيل الفريق المدرسي .

	لا	نعم
العدد	4	2
النسبة	% 67	% 33



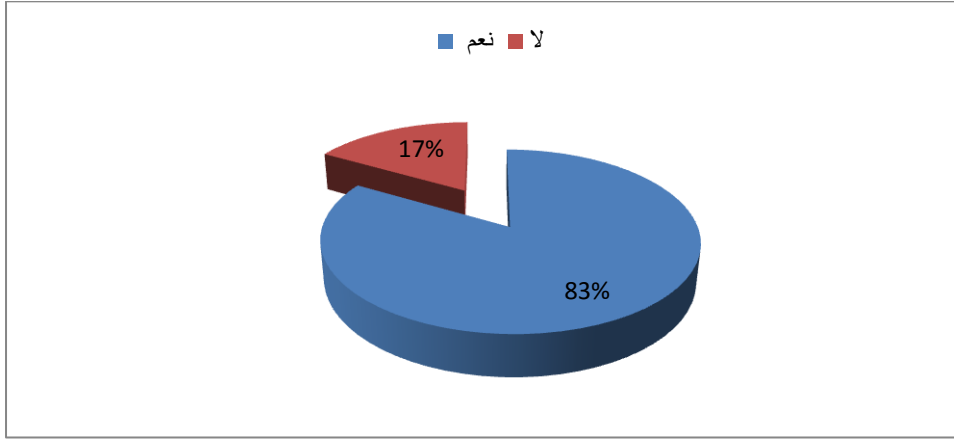
الشكل رقم 24 : يوضح هل يواجه الأساتذة انتقادات بعد قيامهم بتشكيل الفريق المدرسي .

من خلال الجدول رقم 21 والشكل رقم 24 نلاحظ أن نسبة 33% من الأساتذة أقرروا بأنهم يتلقون عدة انتقادات بعد تشكيل الفريق وأجابت نسبة 67% من الأساتذة أنهم لا ينتقدون بعد بتشكيل الفريق المدرسي

15- هل تخصصون وقت معين لتدريب الفرق المدرسية ؟

الجدول رقم 22 : يوضح هل يخصص الأساتذة وقتا لتدريب الفرق المدرسية .

	لا	نعم
العدد	1	5
النسبة	% 17	% 83



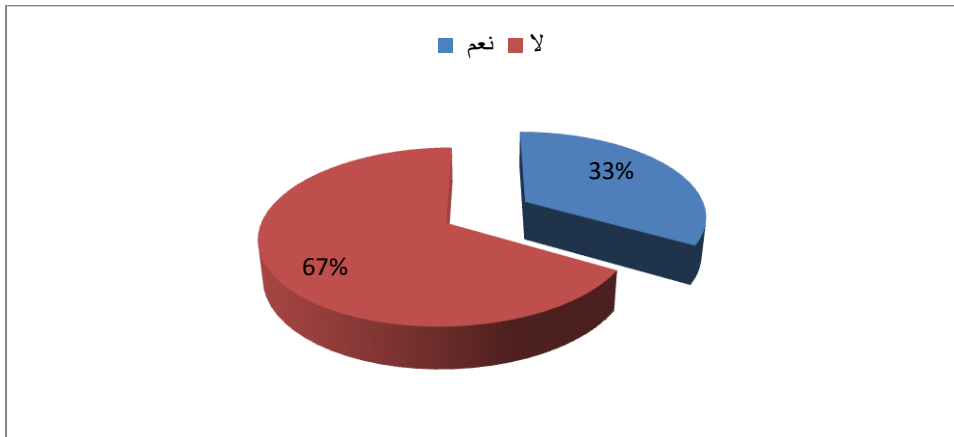
الشكل رقم 25 : يوضح هل يخصص الأساتذة وقتا لتدريب الفرق المدرسية .

من خلال الجدول رقم 22 والشكل رقم 25 نلاحظ أن نسبة 17% من الأساتذة أقرروا بأنهم لا يخصصون وقتا لتدريب الفرق المدرسية ، في حين أجاب الباقي وهم بنسبة 83% أنهم يخصصون وقتا كافيا لتدريب الفرق المدرسية وذلك خارج أوقات الدراسة وكانت أغلب الإجابات بالثلاثاء مساء رغم أن أغلب المؤسسات تبرمج دراسة عادية يوم الثلاثاء مساء .

16- هل تواجهون صعوبات في عملية انتقاء التلاميذ للفريق المدرسي لكرة القدم ؟

الجدول رقم 23 : يوضح هل يواجه الأساتذة صعوبات في عملية انتقاء التلاميذ للفريق المدرسي .

	نعم	لا
العدد	2	4
النسبة	33%	67%



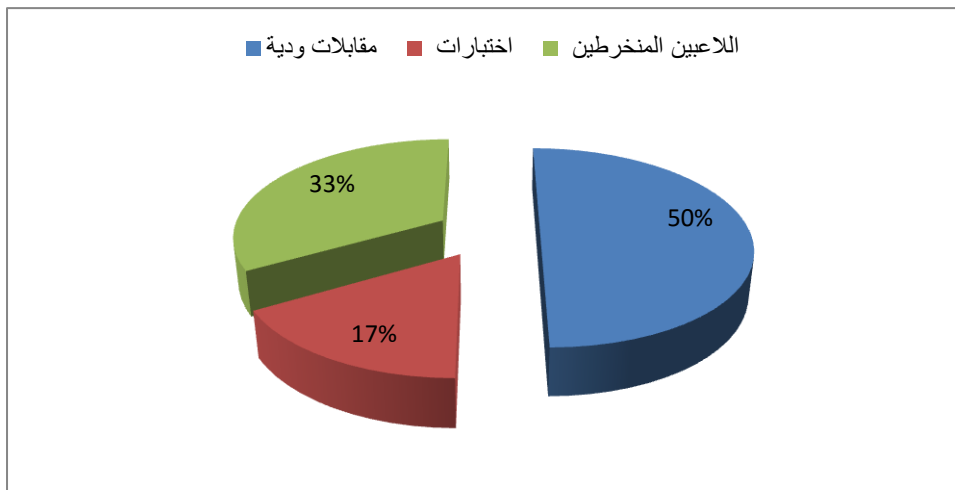
الشكل رقم 26 : يوضح هل يواجه الأساتذة صعوبات في عملية انتقاء التلاميذ للفريق المدرسي .

من خلال الجدول رقم 23 والشكل رقم 26 نلاحظ أن نسبة 33% من الأساتذة أقرروا بأنهم يواجهون صعوبات أثناء قيامهم بعملية الانتقاء للتلاميذ في إطار الرياضة المدرسية ومن أبرزها مواقيت الدراسة في حين أجابت نسبة 67% أنهم لا يتلقون أي صعوبة . وهذا يوضح نقص الوقت وعدم تخصيص الوقت الكافي للرياضة المدرسية من أجل عمليتي الانتقاء والتدريب .

17- ما هو الأسلوب التي استخدمتموه في انتقاء لاعبي فريق ولايتكم ؟

الجدول رقم 24 : يوضح الأسلوب المستخدم في انتقاء لاعبي الفريق المدرسي الولائي .

اللاعبين المنخرطين	اختبارات	مقابلات ودية	
02	01	03	العدد
% 33	% 17	% 50	النسبة



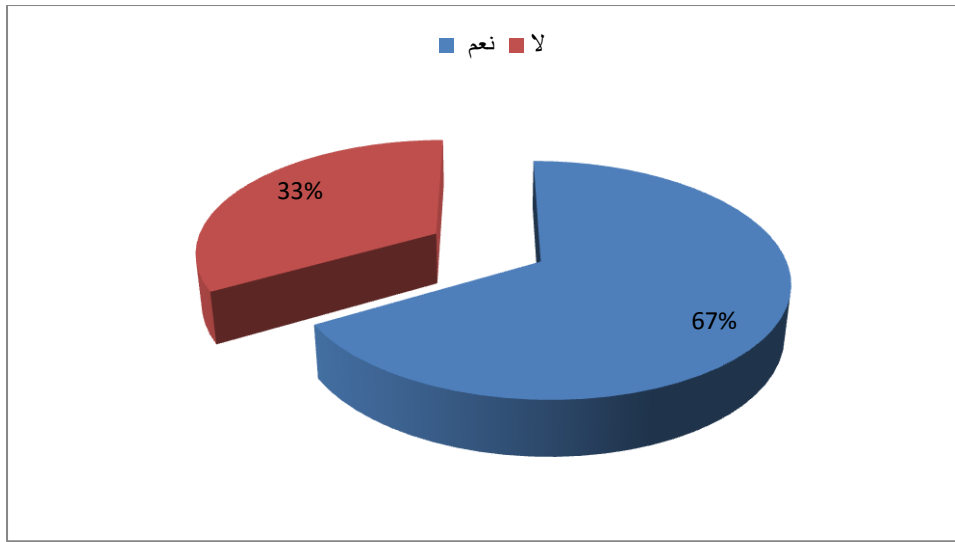
الشكل رقم 27 : يوضح الأسلوب المستخدم في انتقاء لاعبي الفريق المدرسي الولائي .

من خلال الجدول رقم 24 والشكل رقم 27 نلاحظ أن نسبة 17% من الأساتذة قالوا بأنهم يعتمدون على أسلوب وطريقة الاختبارات في عملية انتقاء لاعبي الفريق المدرسي الولائي في كرة القدم، و33% من الأساتذة يعتمدون مباشرة على اختيار اللاعبين المنخرطين في الأندية الرياضية الخارجية ، والنسبة الأكبر وهي نسبة 50% تعتمد على طريقة المقابلات الودية التنافسية بين التلاميذ .

18- بصفتكم مشرفين على الفرق الولائية ، هل تعقدون اجتماعات مع أساتذة التربية البدنية المعنيين بتأطير الفرق المدرسية لكرة القدم ؟

الجدول رقم 25 : يوضح هل يقوم الأساتذة المشرفون على الفرق المدرسية باجتماعات مع باقي الأساتذة.

	لا	نعم
العدد	2	4
النسبة	% 33	% 67



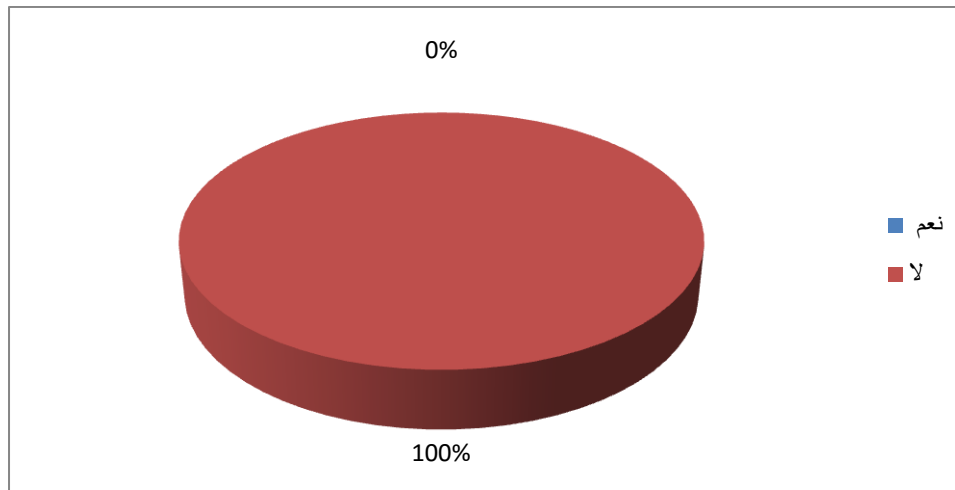
الشكل رقم 28 : يوضح هل يقوم الأساتذة المشرفين على الفرق المدرسية الولائية بعقد اجتماعات مع باقي الأساتذة .

من خلال الجدول رقم 25 والشكل رقم 28 نلاحظ أن نسبة 33% من الأساتذة المشرفين على الفرق المدرسية الولائية قالوا بأنهم لا يبرمجون ولا يعقدون اجتماعات مع باقي الأساتذة وأجاب الباقي والمقدرة نسبتهم ب67% بأنهم يقومون بعقد اجتماعات مع باقي الأساتذة على مستوى الولاية . ويتضح من هنا أنه يوجد تنسيق كبير بين المشرفين على الفرق المدرسية .

19- هل تتلقون مراسلات من الرابطة الولائية أو الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية فيما يخص عملية الانتقاء وطريقة القيام بها ؟

الجدول رقم 26 : يوضح هل يتلقى الأساتذة مراسلات من الرابطة الولائية أو الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية فيما يخص عملية الانتقاء وطريقة القيام بها .

	لا	نعم
العدد	06	0
النسبة	% 100	% 0



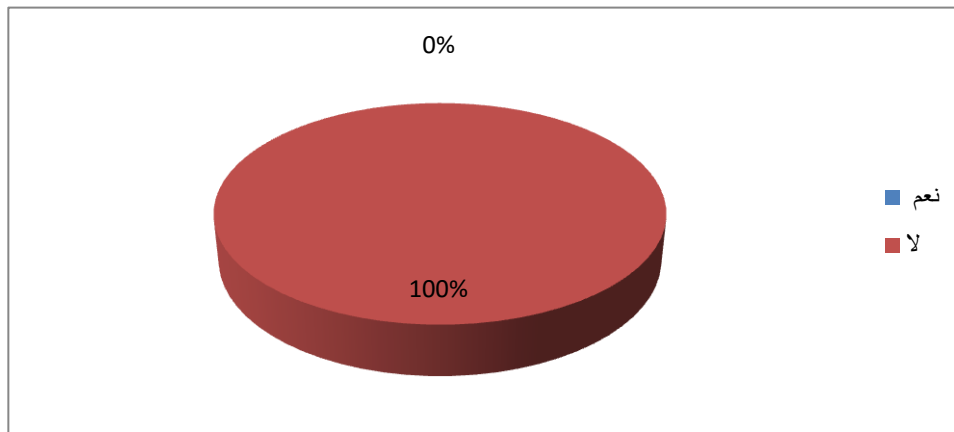
الشكل رقم 29 : يوضح هل يتلقى الأساتذة مراسلات من الرابطة الولائية أو الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية فيما يخص عملية الانتقاء وطريقة القيام بها .

من خلال الجدول رقم 26 والشكل رقم 29 نلاحظ أن نسبة 100% من الأساتذة أي كل الأساتذة يقرون بأنهم لم يتلقوا مراسلات من الرابطة الولائية ولا الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية فيما يخص عملية الانتقاء للفرق الرياضية المدرسية وطريقة القيام بها ، وهذا يوضح غياب طريقة موحدة ومعتمدة محليا جهويا وحتى وطنيا في عملية الانتقاء .

20- هل هناك طريقة موحدة ومعتمدة للانتقاء للفرق المدرسية لكرة القدم على المستوى الوطني ؟

الجدول رقم 27 : يوضح هل هناك طريقة موحدة ومعتمدة للانتقاء للفرق المدرسية لكرة القدم على المستوى الوطني .

	نعم	لا
العدد	0	06
النسبة	% 0	% 100



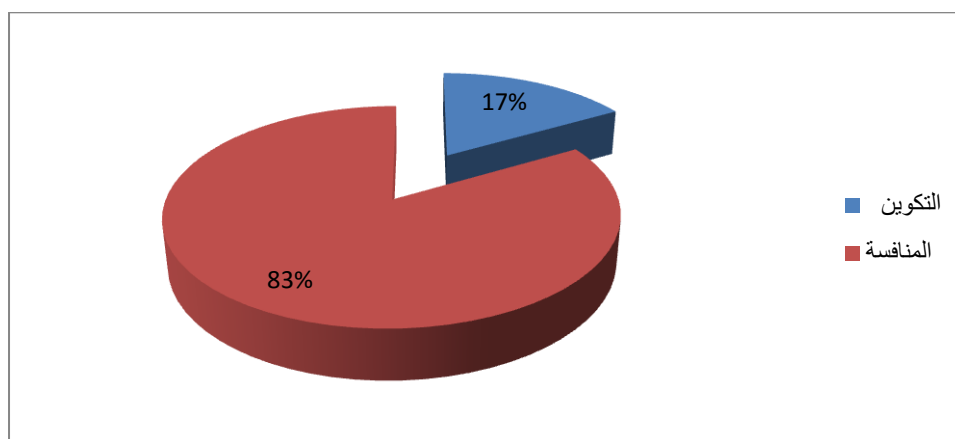
الشكل رقم 30 : يوضح هل هناك طريقة موحدة ومعتمدة للانتقاء للفرق المدرسية لكرة القدم على المستوى الوطني .

من خلال الجدول رقم 27 والشكل رقم 30 نلاحظ أن نسبة 100% من الأساتذة أجابوا لا وهو دليل واضح عن عدم وجود طريقة موحدة ومعتمدة للانتقاء للفرق المدرسية لكرة القدم لا على المستوى الولائي ولا على المستوى الوطني .

21- عملية الانتقاء التي تقومون بها على مستوى الفرق المدرسية الولائية تكون بغرض التكوين أو المنافسة ؟

الجدول رقم 28 : يوضح الغرض من عملية الانتقاء للفرق المدرسية لكرة القدم .

	التكوين	المنافسة
العدد	01	05
النسبة	% 17	%83



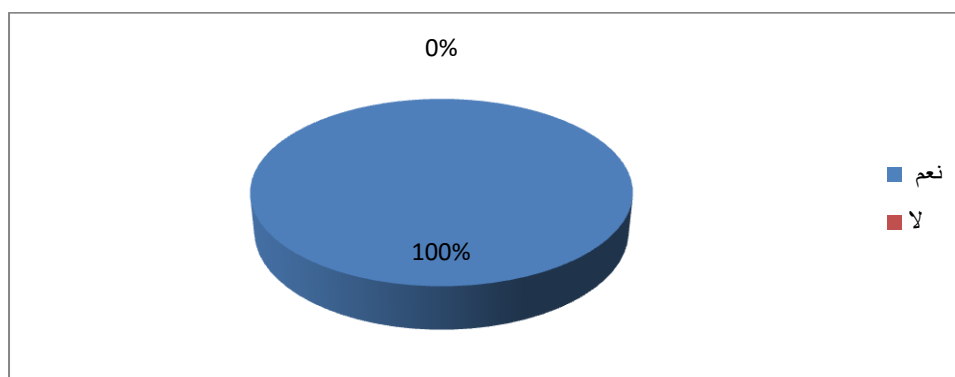
الشكل رقم 31 : يوضح الغرض من عملية الانتقاء للفرق المدرسية لكرة القدم .

من خلال الجدول رقم 28 والشكل رقم 31 نلاحظ أن نسبة 17% من الأساتذة أجابوا بأن الغرض من عملية الانتقاء للفرق المدرسية لكرة القدم هو التكوين لتشكيل فرق مستقبلية قادرة على المنافسة ، وعكس هذا ترى نسبة 83% من الأساتذة أن الغرض من عملية الانتقاء للفرق المدرسية هو المنافسة . وهذا ما يمكن أن يضر بعملية الانتقاء للفرق الجهوية والوطنية بالتخلي على العمل على المدى الطويل .

22- في حالة اقتراحنا طريقة علمية لعملية الانتقاء لتشكيل فريق كرة القدم المدرسي هل تعملون بها ؟

الجدول رقم 29 : يوضح مدى تقبل الأساتذة لاقتراح طريقة علمية لانتقاء الفرق المدرسية .

	نعم	لا
العدد	06	00
النسبة	% 100	% 0



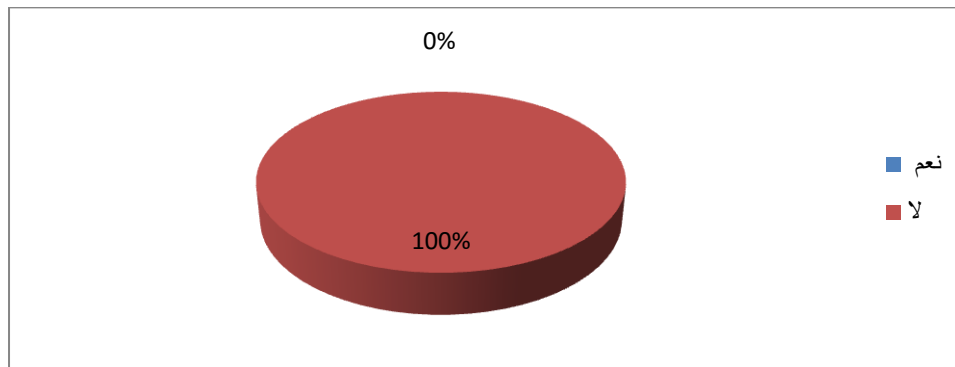
الشكل رقم 32 : يوضح مدى تقبل الأساتذة لاقتراح طريقة علمية لانتقاء الفرق المدرسية .

من خلال الجدول رقم 29 والشكل رقم 32 نلاحظ أن نسبة 100% من الأساتذة أجابوا بنعم في حالة ما إذا تم اقتراح طريقة علمية مقننة لانتقاء الفرق المدرسية عليهم وتكون موحدة على المستوى الوطني .

23- في عملية الانتقاء للفرق الرياضية أصبحت تستخدم العديد من الأجهزة المساعدة أثناء القيام بمختلف الاختبارات البدنية . هل تعرفها ؟

الجدول رقم 30 : يوضح مدى تعرف الأساتذة للأجهزة المساعدة والمستخدم في عملية الانتقاء .

	لا	نعم
العدد	06	0
النسبة	% 100	% 0



الشكل رقم 33 : يوضح نسب تعرف الأساتذة للأجهزة المساعدة والمستخدم في عملية الانتقاء .

من خلال الجدول رقم 30 والشكل رقم 33 نلاحظ أن كل الأساتذة وبنسبة 100% لا يعرفون الأجهزة المساعدة المساعدة المستخدمة في عملية الانتقاء ، وهذا ما يبين عدم تلقي الأساتذة المشرفين على الفرق المدرسية لكرة القدم أي دورات تخصص هذا المجال .

2- التحليل العاملي للاختبارات البدنية :

2-1- الإحصاء الوصفي لمتغيرات الدراسة :

بعد إدخال المدخلات وهي نتائج الاختبارات عن طريق برنامج SPSS وبعد التأكد من اعتدالية توزيع المتغيرات عن طريق اختبار (شابيرو) ، نحصل على أولى مخرجات التحليل العاملي وهو جدول خاص بالإحصاء الوصفي ويحتوي على أسماء المتغيرات ووحدات قياسها ،المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري ومستوى اعتدالية التوزيع .

الإحصاء الوصفي				
الاختبارات (المتغيرات)	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار شابيرو
اختبار نافات 20 متر	كم / سا	13,7437	1,06149	0,073
اختبار كوبر 12 د	متر	2,4160	0,22357	0,168
اختبار SJ	سم	25,3913	4,36702	0,290
اختبار CMJ	سم	29,5896	4,35021	0,347
اختبار السرعة 30 متر	ثا	4,5465	0,23261	0,061
اختبار السرعة 50 متر	ثا	7,3542	0,41461	0,065
اختبار سرعة رد الفعل السمعية	ثا	0,42392	0,055652	0,112
اختبار سرعة رد الفعل البصرية	ثا	0,45810	0,045507	0,112
اختبار 4 × 10 للرشاقة	ثا	10,6915	0,67486	0,110
اختبار T للرشاقة	ثا	10,5248	1,09824	0,169
اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف	سم	5,65	6,380	0,620
اختبار ثني الجذع من الجلوس الطويل	سم	6,94	6,245	0,158

الجدول رقم 31 : يمثل الإحصاء الوصفي لمتغيرات الدراسة .

نلاحظ من خلال الجدول رقم 31 أن نتائج اختبار (شابيرو) لاعتدالية التوزيع كلها أكبر من 0.05 وهذا ما يدل على اعتدالية توزيع متغيرات الدراسة .

-2-2 مصفوفة الارتباطات البينية : (Matrice de corrélation)

	navette	Cooper	test sj	test cmj	test 30 m	test 50 m	réaction s	réaction o	test 4*10	T test	soupl D	Soupl A
الارتباط / Corrélation	Navette	,439	,276	,385	-.240	-.214	-.400	-.319	-.334	-.470	,281	,475
	Cooper		,290	,379	-.236	-.242	-.298	-.308	-.355	-.138	,107	,121
	test sj			,445	-.170	-.241	-.220	-.178	-.105	-.067	,257	,116
	test cmj				,212	,178	-.553	-.547	-.222	-.539	,122	,179
	test 30 m					,718	-.073	-.151	,002	-.134	-.217	-.154
	test 50 m						-.071	,062	,069	-.155	-.388	-.172
	test réaction s							,783	,300	,261	-.111	-.112
	test réaction o								,193	,171	-.155	-.162
	test 4*10									,402	-.113	-.012
	T test										-.028	-.266
	souplesse D											,611
	souplesse A											
Signification (unilatérale)	Navette	,001	,029	,003	,050	,072	,002	,014	,010	,000	,026	,000
	Cooper		,023	,004	,053	,049	,020	,016	,007	,174	,235	,206
	test sj			,001	,124	,050	,066	,112	,239	,324	,039	,216
	test cmj				,074	,112	,000	,000	,065	,000	,204	,112
	test 30 m					,000	,312	,152	,494	,181	,069	,148
	test 50 m						,316	,337	,319	,147	,003	,121
	test réaction s							,000	,019	,037	,227	,225
	test réaction o								,094	,122	,147	,136
	test 4*10									,002	,221	,467
	T test										,424	,034
	souplesse D											,000
	souplesse A											

نلاحظ من خلال مصفوفة الارتباطات البينية للاختبارات البدنية مايلي :

تضمنت المصفوفة (66) معامل ارتباط ، منها (27) معامل ارتباط موجب ومنها (39) ارتباط سالب وكانت الارتباطات الدالة معنويا بلغت 28 منها 15 موجبة و13 سالبة بينما بلغت الارتباطات غير المعنوية 38 ، ونلاحظ وجود 20 معامل ارتباط دال عند 0.05 و8 معاملات ارتباط دالة عند 0.01 وأما بالنسبة للارتباطات غير المعنوية فبلغت 12 ارتباط موجب و26 معامل ارتباط سالب .

2-3- ملائمة المفردات للتحليل العاملي باستخدام محك كايزر (Kaiser) :

مؤشر KMO	
0,576	مؤشر (kaiser-meyer-olkin) لحساب نوعية العينات

الجدول رقم 32 : يمثل مدى ملائمة المفردات للتحليل العاملي باستخدام Maye-Olkin Kaiser

نلاحظ من خلال الجدول رقم (32) " أن قيمة المحك تتراوح بين الصفر والواحد فكلما كانت القيمة المحسوبة قريبة من الواحد الصحيح كلما أمكننا الاستنتاج أن معاملات الارتباط البينية قوية وتصلح للتحليل العاملي والعكس كلما اقتربت للصفر نستنتج أن معاملات الارتباط ضعيفة ولا تصلح للتحليل العاملي ، ولقد أشار (Kaiser 1974) إلى قبول القيم التي تساوي 0.5 أو أكثر¹ وبالنظر إلى نتائج دراستنا نجد أن 0,576 قيمة مقبولة لاستكمال التحليل العاملي .

¹ - علي محمود شعيب ، هبة الله علي محمود شعيب ، الإحصاء في البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية، مرجع سبق ذكره ص 224.

4-2- درجة الشيوخ لكل المتغيرات :

نسبة الشيوخ	Initiales	المتغير(المفردة)
0,686	1,000	اختبار نافات 20 متر
0,600	1,000	اختبار كوبر 12 د
0,380	1,000	اختبار SJ
0,727	1,000	اختبار CMJ
0,773	1,000	اختبار السرعة 30 متر
0,800	1,000	اختبار السرعة 50 متر
0,754	1,000	اختبار سرعة رد الفعل السمعية
0,782	1,000	اختبار سرعة رد الفعل البصرية
0,608	1,000	اختبار 4 × 10 للرشاقة
0,785	1,000	اختبار T للرشاقة
0,731	1,000	اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف
0,844	1,000	اختبار ثني الجذع من الجلوس الطويل

الجدول رقم 33 : يمثل درجة الشيوخ لمتغيرات (اختبارات) الدراسة .

من خلال الجدول رقم (33) نلاحظ كيفية توزيع معاملات الشيوخ في كل مفردة في الدراسة والتي تعبر عنها بقيمة تفسير التباين في العوامل المشتركة ، ونلاحظ أن أفضل متغير يفسر التباين هو المتغير الأخير والذي يفسر 84,4% من التباين .

2-5- نتائج التحليل العاملي قبل التدوير :

المتغيرات	الجذر الكامن	نسبة التباين	التباين المتجمع
01	3,674	30,620	30,620
02	2,305	19,212	49,832
03	1,313	10,938	60,770
04	1,177	9,807	70,576
05	0,924	7,697	78,273
06	0,717	5,971	84,245
07	0,613	5,112	89,356
08	0,432	3,599	92,955
09	0,310	2,579	95,535
10	0,257	2,139	97,674
11	0,172	1,435	99,109
12	0,107	0,891	100,000

الجدول رقم 34 : يبين العوامل التي تم التحصل عليها للاختبارات البدنية .

من خلال الجدول رقم (34) نلاحظ أن عدد العوامل التي تم التوصل إليها هي (أربعة 04) عوامل والتي يكون جذرها الكامن مساوي للواحد الصحيح فأكثر، ونلاحظ أن العامل الأول يفسر 30,620% من التباين ويقل تدريجياً مع العامل الثاني الذي يفسر 19,212%، ثم العامل الثالث والذي يفسر 10,938% حتى العامل الرابع والأخير والذي يفسر ما نسبته 9,807% . ونلاحظ أن مجمل ما تفسره العوامل الأربعة المشتقة تمثل ما نسبته 70,577% ، في حين تعود نسبة 29,423% إلى عوامل أخرى والتي جذرها الكامن أقل من الواحد الصحيح .

2-6- مصفوفة العوامل للاختبارات البدنية قبل التدوير :

العوامل				المتغيرات
4	3	2	1	
			0,756	اختبار نافات 20 متر
		-0,416	0,736	اختبار CMJ
-0,297		0,343	-0,705	اختبار سرعة رد الفعل السمعية
-0,452		0,291	-0,671	اختبار سرعة رد الفعل البصرية
	-0,419		0,600	اختبار كوبر 12 د
0,506	-0,356	0,328	-0,543	اختبار T للرشاقة
			0,491	اختبار SJ
		-0,829		اختبار السرعة 50 متر
		-0,815		اختبار السرعة 30 متر
0,292	0,448	0,509	0,430	اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف
	0,693	0,344	0,478	اختبار ثني الجذع من الجلوس الطويل
0,578			-0,489	اختبار 4 × 10 للرشاقة

الجدول رقم 35 : يمثل مصفوفة العوامل للاختبارات البدنية قبل التدوير .

2-7- نتائج التحليل العاملي بعد التدوير المائل (Oblimin rotation) :

وفي هذه المرحلة وبعد استخدام التدوير المائل (Oblimin rotation) للتحليل العاملي تم التوصل إلى أربعة عوامل ، بلغت نسبة التباين المفسر له (70,577%) ووفقا لشروط القبول تم قبول (ثلاثة 03) عوامل كما هو مبين في الجدول . (والجدول أنظر الملحق 15)

مصفوفة العوامل للاختبارات البدنية بعد التدوير				المتغيرات
العوامل				
4	3	2	1	
			-0,914	اختبار سرعة رد الفعل البصرية
			-0,856	اختبار سرعة رد الفعل السمعية
			0,683	اختبار CMJ
		0,325	0,484	اختبار SJ
		-0,861		اختبار السرعة 50 متر
		-0,861		اختبار السرعة 30 متر
-0,400		0,455	0,355	اختبار كوبر 12 د
	0,910			اختبار ثني الجذع من الجلوس الطويل
	0,786			اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف
0,805		0,327		اختبار T للرشاقة
0,766				اختبار 4 × 10 للرشاقة
-0,565	0,362			اختبار نافات 20 متر

الجدول رقم 36 : يمثل مصفوفة العوامل للاختبارات البدنية بعد التدوير .

3- تفسير العوامل :

3-1- تفسير العامل الأول :

من خلال الجدول رقم (36) يتبين أن المتغيرات (الاختبارات) المتشعبة على العامل الأول بعد عملية التدوير المائل وبقيمة (0,30) فأكثر بلغ 05 اختبارات تمثل ما نسبته (30,620 %) من المجموع الكلي للاختبارات ، ولقد اختلفت هذه التشعبات بين الموجبة والسالبة ، ومن خلال مشاهدة التشعبات تم ترتيبها ترتيبا تنازليا حسب التشعبات المطلقة كما يلي :

- 1- اختبار سرعة رد الفعل البصرية . (Test Réaction O) 0,914 -
- 2- اختبار سرعة رد الفعل السمعية . (Test Réaction S) 0,856 -
- 3- اختبار CMJ للقوة . (قوة الأطراف السفلية) . (Test CMJ) 0,683
- 4- اختبار SJ للقوة . (قوة الأطراف السفلية) . (Test SJ) 0,484
- 5- اختبار كوبر . (Test Cooper) 0,355

ونلاحظ من خلال ترتيب التشعبات أن الاختبارات المتشعبة على العامل الأول منها اختبارين يمثلان سرعة رد الفعل ، واختبارين يمثلان صفة القوة ، واختبار واحد يمثل صفة المداومة .

فمن خلال مشاهدة تشعبات الاختبارات على هذا العامل يبدو أنه عامل طائفي مركب وهذا راجع لوجود اختبارات تمثل سرعة رد الفعل واختبارات تمثل القوة واختبار يمثل صفة المداومة إضافة لأنه عامل قطبي نظرا لظهور تشعبات سالبة وأخرى موجبة ومن خلال ما سبق فيمكن أن نطلق على هذا العامل اسم (عامل التوافق العصبي العضلي) .

ونلاحظ أن اختبارات سرعة رد الفعل سواء البصرية أو السمعية كانت الأعلى تشعبا وهي التي تعتبر شكل من أشكال السرعة عند لاعبي كرة القدم ولها أهمية كبيرة جدا فحسب (Alexandre Dellal) " فان العمل على التدريب لمسافات صغيرة (3-20 متر) يحسن رد الفعل والتوقع وهو أمر مهم خاصة في كرة القدم مع تغيير المنبهات " ¹ أما فيما يخص اختبارات SJ و CMJ واللذان يمثلان صفة القوة (القوة الانفجارية للأطراف السفلى) وهي مركب من السرعة والقوة وأوضح (حسن السيد أبو عبده 2007) " أن حاجة لاعبي كرة القدم للقوة تظهر أثناء التصويب على المرمى والوثب العالي لضرب الكرة واستخلاص الكرات والسرعة في تغيير الاتجاه " ²

¹ - Alexandre Dellal, **une saison de préparation physique en football**, O.P.CIT ,p20.

² - حسن السيد أبو عبده ، **الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم** ، ط7، الإشعاع الفنية للطبع ، الإسكندرية ، 2007، ص 77.

ويرى (STRUDWICK وآخرون 2002) أن اللاعبين الذين يخضعون للتدريب التخصصي في اللعب يتميزون بمعدلات عالية من اللياقة البدنية في الوثبات والسرعات حيث يؤكد على أهمية هذه القدرات البدنية الخاصة للاعبين كرة القدم.^{1 2}

وكتفسير لارتباط وظهور تشبعت اختبارات سرعة رد الفعل مع اختبارات القوة الانفجارية هناك العديد من الدراسات أكدت ارتباط العنصرين معا واتفقت مع نتائج دراستنا منها ما أكده (M, CHLIF وآخرون 2010) " على أن أبرز المواقف الحاسمة مثل التصويب والتسديد والسرعات العنيفة والقذف من بعيد والتدخلات السريعة تكون فيها القوة والسرعة بأشكالها ضرورية ، فالقوة الانفجارية وسرعة رد الفعل يبرزان حقيقة ممارسة كرة القدم الحديثة " ³. ودراسة (U Wisloff وآخرون 1998) " حيث أظهرت أن قوة الأطراف السفلى مرتبطة بقدرة إنتاج طاقة أكبر في الجري والارتقاء الجيد والتفوق في الكرات العالية وتغيير الاتجاه فجأة بسرعة كبيرة " ⁴.

فمن خلال ما سبق وعن طريق مشاهدة التشبعت نلاحظ أن اختبار سرعة رد الفعل البصرية حقق أعلى تشبع في العامل الأول ب(0,914 -) لذلك فإن الباحث يرشحه كاختبار (وحدة) من اختبارات (وحدات) البطارية يمثل سرعة رد الفعل ، وبما أن العامل طائفي فإننا نرشح متغير ثاني وهو اختبار (CMJ) الممثل لعنصر القوة الانفجارية للأطراف السفلى والذي حقق أعلى تشبع ب(0.683) ويعتبر كاختبار من اختبارات بطارية الاختبارات البدنية للاعبين الفرق المدرسية لكرة القدم في المرحلة الثانوية .

3-2- تفسير العامل الثاني :

من خلال الجدول رقم (36) يتبين أن المتغيرات (الاختبارات) المتشعبة على العامل الثاني بلغ 05 اختبارات تمثل ما نسبته (19,212%) من المجموع الكلي للاختبارات ، وقد اختلفت التشبعت بين الموجبة والسالبة ومن خلال مشاهدة التشبعت تم ترتيبها ترتيبا تنازليا من خلال التشبعت المطلقة كما يلي :

¹ - عادل عبد الحميد الفاضي ، الاختبارات المقننة في كرة القدم الحديثة (بدني ، مهاري ، وظيفي) ، ط1، مؤسسة عالم الرياضة والنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة ، الإسكندرية ، 2016 ، ص 240.

² - STRUDWICK, A. et DORAN, T. Reilly D. **Anthropometric and fitness profiles of elite players in two football codes.** *Journal of sports medicine and physical fitness*, 2002, vol. 42, no 2, p. 239.

³ - CHLIF, M., JULLIEN, H., TEMFEMO, A., et al. **Suivi physique et physiologique de footballeurs semi-professionnels: vers un entraînement individualisé par poste.** *O.P.CIT*, p. 132-138.

⁴- Wisloff U, Helgerud J, Hoff J. **Strength and endurance of elite soccer players.** *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 30: 462- 467, 1998.

-0,861	(Test 50m)	1- اختبار 50 متر سرعة .
-0,861	(Test 30m)	2- اختبار 30 متر سرعة .
0,455	(Test Cooper)	3- اختبار كوبر 12 دقيقة .
0,327	(T test)	4- اختبار T للرشاقة .
.0,325	(Test SJ)	5- اختبار SJ للقوة (قوة الأطراف السفلية) .

ونلاحظ من خلال ترتيب التشبعات أن الاختبارات المتشعبة على العامل الثاني منها اختبارين يمثلان عنصر السرعة واختبار يمثل عنصر المداومة واختبار يمثل عنصر الرشاقة والاختبار الأخير يمثل عنصر القوة .

ومن خلال مشاهدة التشبعات على هذا العامل يبدو أنه عامل طائفي مركب وهذا راجع لوجود عديد الاختبارات وكل منه يمثل صفة بدنية معينة ، وهو كذلك عامل قطبي نظرا لظهور تشبعات موجبة وهي 03 اختبارات واختبارين بتشبعات سالبة ، ويلاحظ أنه تشبعت على هذا العامل اختبارات السرعة (30 و 50 متر) وحقت أكبر التشبعات ، ومنه يرى الباحث أنه يمكن أن يطلق على هذا العامل اسم (عامل السرعة) . حيث تعرف السرعة حسب (ساري أحمد حمدان ونورما عبد الرزاق أسليم 2016) " أنها القدرة على التحرك من مكان لآخر في أقصر زمن ممكن وهي قدرة الفرد على قطع مسافة معينة في أقل زمن ممكن " ¹ ، فعنصر السرعة لمسافات قصيرة في كرة القدم يعتبر عنصر هام كما أوضحته عديد الدراسات منها دراسة (ولد حمو مصطفى و زروال محمد 2017) حيث بينت الدراسة أن عنصر السرعة وخاصة للمسافات القصيرة (0-30 متر) تعتمد كمعيار ومحدد للتميز في كرة القدم الحديثة " ² .

أما فيما يخص تشبع اختبار (SJ) والممثل لقوة الأطراف السفلى مع اختبارات السرعة فكما سبق وذكرنا وإضافة لذلك أثبتت العديد من الدراسات دور القوة لدى لاعبي كرة القدم كما أكده (عويس الجبالي 2014) " على أن القوة العضلية تعتبر من أهم العناصر البدنية التي يحتاجها لاعبو كرة القدم نظرا لتحركاتهم التي تتحكم فيها العضلات عن طريق الانقباض والانبساط من موضع لآخر وكلما كانت العضلات قوية كلما زادت فاعلية هذه الانقباضات " ³ ، وكما أوضح (زيزفون وفادي 2013) في دراسته عن علاقة القوة الانفجارية بالسرعة الانتقالية لمسافات قصيرة موضحا بأن لاعبو كرة القدم ينفذون الكثير

¹ - ساري أحمد حمدان، نورما عبد الرزاق أسليم ، اللياقة البدنية والصحية ، ط2 ، دار وائل للنشر ، الأردن ، عمان ، 2016 ، ص 49 .

² - ولد حمو مصطفى ، زروال محمد ، المحددات البدنية للتفوق عند لاعبي كرة القدم فئة اقل من 20 سنة ، الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية ، العدد 17 ، 2017 . ص 25-29.

³ - محمد إبراهيم سلطان ، دراسات تطبيقية في كرة القدم ، ط1، مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء لدنيا الطباعة ، الإسكندرية ، 2014، ص533

من الانطلاقات الانفجارية (Explosive sprint) مسافة (5-25متر) ¹. وهذا ما أكده (MOUELHI, J و آخرون 2007) في دراسته حيث وجد أنه توجد علاقة بين القفز العمودي (SJ) والسرعة ².

أما فيما يخص ظهور تشبعت لاختبار كوبر ممثلاً لصفة المداومة ، فالمداومة لها ارتباط واضح بالقوة والسرعة فكما أكده (HELGERUD, J وآخرون 2011) أن للقوة والمداومة أهمية بالغة في أداء لاعبي كرة القدم وللقوة القصوى علاقة بالسرعة ³. وبالعودة لتشبع اختبار (T للرشاقة) على هذا العامل (ب0,327) هذا يدل على وجود علاقة بين هذا المكون وباقي الاختبارات التي تشبعت على هذا العامل وهي القوة والسرعة والتي تعتبر إضافة للرشاقة عوامل للنجاح للاعبين كرة القدم كما أظهرت العديد من الدراسات ومنها دراسة (Hoffman وآخرون) ⁴.

وبما أن اختبارات السرعة المرشحة وهي 30 متر و 50 متر حققت نفس قيمة التشبع وأعلاه في هذا العامل وبالعودة لأغلب الدراسات وجدنا أن اختبار 30متر سرعة هو الأكثر استخداماً للاعبين كرة القدم ومنه يرى الباحث ترشيح اختبار 30 متر سرعة كاختبار من اختبارات بطارية الاختبارات البدنية للفوق المدرسية لكرة القدم في المرحلة الثانوية .

3-3- تفسير العامل الثالث :

من خلال الجدول رقم (36) يتبين أن المتغيرات (الاختبارات) المتشعبة على العامل الثالث بلغ 03 اختبارات وبقيمة (0,30) فأكثر وتمثل ما نسبته (10,938%) من المجموع الكلي للاختبارات وكانت كل التشبعت موجبة ومن خلال مشاهدة التشبعت تم ترتيبها تنازلياً كالتالي :

0,910	(Souplesse A)	1- اختبار ثني الجذع من الجلوس الطويل.
0,786	(Souplesse D)	2- اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف .
0,362	(Test Navette)	3- اختبار نافات 20 متر .

ونلاحظ من خلال ترتيب التشبعت أن الاختبارات المتشعبة على العامل الثالث هي اختبارين يمثلان عنصر المرونة واختبار (نافات 20 متر) يمثل عنصر المداومة ومنه نقول أن هذا العامل طائفي .

¹ - زيزفون و فادي. أهم التغيرات البدنية التي طرأت على عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم الحديثة، سلسلة العلوم الصحية :ISSN: 2079-309X , 2013 , no 3 , vol. 35.

² - MOUELHI, J., DARDOURI, W., GMADA, N., et al. Relation entre le five-jump test, l'épreuve de vitesse sur 30 m et la détente verticale Relationship between the five-jump test, 30 m sprint test and vertical jump. *O.P.CIT*, p. 246-247 .

³ - HELGERUD, J., RODAS, G., KEMI, O. J., et al. Strength and endurance in elite football players . *International journal of sports medicine*, 2011, vol. 32, no 09, p. 677-682.

⁴ - HOFFMAN, Jay R., COOPER, Joshua, WENDELL, Michael, et al. Comparison of Olympic vs. traditional power lifting training programs in football players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 2004, vol. 18, no 1, p. 129-135.

وبعد الملاحظة في الجدول رقم (36) والذي يبين أن اختبار (نافات 20 متر) والذي ظهر متشعبا في العامل الثالث ب(0,362) ظهر بتشعب أقوى على العامل الرابع ب(-0,565) وعليه لا يمكن أخذ هذا الاختبار بعين الاعتبار في العامل الثالث ومنه يصبح في العامل الثالث ظهور تشبعين فقط . ولهذا ولكون عدد التشعبات على هذا العامل لم تحقق المستوى المطلوب وعدم تحقق شروط القبول قام الباحث بإهماله .

ورغم إهمالنا لعامل المرونة في هذه الدراسة وذلك ربما لعدم تأثيرها وإظهار فروق بين أفراد العينة (لاعبي الفرق المدرسية لكرة القدم في المرحلة الثانوية) ، إلا أن لصفة المرونة فوائد كثيرة فكما ذكر (Aurélien et Olivier 2012) " أن أولويات التدريب البدني تدور حول القوة والسرعة إضافة لرؤية المدربين لتأثير المرونة على أنه قليل في الأداء ، رغم أن المرونة هي سبب اتساع المدى الحركي الكبير إضافة لتأثيرها على صفات الأداء الحركي الجميل (ADRESSE) .¹

وأكد (ولد حمو مصطفى 2015) في دراسته أن للمرونة علاقة مباشرة مع القوة ولها فوائد صحية كبيرة بحيث تساعد في الوقاية من الإصابات وتساعد على الانسيابية وتحقيق الآلية الحركية .²

وقد اتفقت دراستنا في إهمال هذا العامل مع دراسة (قاسمي عبد المالك) حيث أهمل عامل المرونة وهذا ربما راجع لخصائص الفئة العمرية .

3-4- تفسير العامل الرابع :

من خلال الجدول رقم (36) تبين لنا أن المتغيرات (الاختبارات) المتشعبة على العامل الرابع بلغ 04 اختبارات تمثل ما نسبته (9,807%) من المجموع الكلي للاختبارات ومن خلال مشاهدة التشعبات تم ترتيبها ترتيبا تنازليا من خلال التشعبات المطلقة كمايلي :

0,805	(T test)	1- اختبار T للرشاقة .
0,766	(Test 4×10)	2- اختبار 10×4 متر للرشاقة .
- 0,565	(Test Navette)	3- اختبار نافات 20 متر .
- 0,400	(Test Cooper)	4- اختبار كوبر 12 دقيقة .

¹ - Aurélien Broussal Derval, Olivier Bolliet, **la préparation physique moderne**, 4 trainer éditions France, 2012, p42.

² - ولد حمو مصطفى. الخصائص البدنية والتقنية للاعبي كرة القدم و دورها في تحديد المستوى، دراسة مقارنة بين فريق محترف و فريق هاوي، فئة أقل من 18 سنة و 20 سنة بولاية بسكرة. مجلة دفاتر المخبر ، العدد 08 ، 2015 . ص 16-36 .

ونلاحظ من خلال مشاهدة التشبعت مرتبة أن الاختبارات المتشعبة على العامل الرابع هي 04 اختبارات منها اختبارين يمثلان صفة الرشاقة (اختبار T و اختبار 4×10) ومنها اختبارين يمثلان صفة المتداومة (اختبار نافات 20 متر و اختبار كوبر 12 دقيقة) ومن هنا نستطيع القول أن هذا العامل طائفي إضافة لوجود تشبعت سالبة وأخرى موجبة ومنه فالعامل طائفي قطبي .

فالبعودة لترتيب التشبعت تنازليا نلاحظ تشبع اختبارين للرشاقة بنسب عالية 0,805 (اختبار T) و 0,766 لاختبار 4×10 متر ثم اختبار نافات ب-0,565 ثم اختبار كوبر بدرجة أقل -0,400 ومنه يمكن تسمية هذا العامل حسب طبيعة تنفيذ الاختبارات وخصوصياتها (بعامل القدرة على تغيير الاتجاه) .

ونلاحظ من خلال هذا العامل أن اختبارات الرشاقة أخذت أكبر التشبعت وهذا ما يدل على أن الرشاقة عنصر مهم جدا في هذه المرحلة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (لاعبى الفريق المدرسي) ، فالرشاقة كما عرفها (VEALE وآخرون 2010) " على أنها عادة تسمى بقدرة الفرد على تغيير الاتجاه بسرعة " وقد اعتبر الرشاقة كمحدد نوعي للنجاح سواء على المستوى الفردي أو الفريق ككل .¹

وعرفها (SHEPPARD و آخرون 2006) " على أنها السرعة في الحركة مع تغيير الاتجاه وذلك من خلال الاستجابة لمختلف المثيرات " وكما في كرة القدم اللاعب يقوم بسرعات وتوقفات مع تغيير الاتجاه على مدار سير المباراة .² فكرة القدم الحديثة هي رياضة من خصوصياتها تكرار السرعات والمواقف في صورة القفزات والعدوات وتغييرات في الاتجاه دون الهبوط في السرعة وفقدان التوازن .³

فقد اعتبرت العديد من الدراسات الرشاقة إضافة إلى القوة والسرعة من محددات النجاح في كرة القدم ومنها دراسة (HOFFMAN و آخرون 2004) ،⁴ ولقد نصح الكثير من المختصين على أن تحتوي برامج التدريب عند الناشئين والشباب على عنصر الرشاقة منها ما أوضحه (Jacques Le guader 2013) حيث بين محتوى التدريب لدى الشباب وأكد على تطوير التوافق والذي يحتوي على التحكم في الجسم ، التحكم في التنقلات ومختلف الارتكازات⁵ . وهذه النقاط كلها تصب في خانة عنصر الرشاقة وبالأخص الارتكاز مع تغيير الاتجاه والتحكم في الجسم وأكد(منذر هاشم الخطيب وعلي الخياط 2000)

1 - VEALE, James P., PEARCE, Alan J., et CARLSON, John S. **Reliability and validity of a reactive agility test for Australian football.** *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 2010, vol. 5, no 2, p. 239-248.

2 - SHEPPARD, J. M., YOUNG, Warren B., DOYLE, T. L. A., et al. **An evaluation of a new test of reactive agility and its relationship to sprint speed and change of direction speed.** *Journal of Science and Medicine in Sport*, 2006, vol. 9, no 4, p. 342-349.

3 - GHARBI, Z., DARDOURI, W., SASSI, R. Haj, et al. **Étude de la reproductibilité et de la validité du T-test modifié.** *Science & Sports*, 2012, vol. 27, no 5, p. e66-e68.

4 - HOFFMAN, Jay R., COOPER, Joshua, WENDELL, Michael, et al. **Comparison of Olympic vs. traditional power lifting training programs in football players.** *O.P.CIT*, p. 129-135.

5 - Jacques le guader , **manuel de préparation physique** , éditions Chiron ,Paris , 2013, p63.

على ضرورة الاعتناء بأساسيات القابلية الحركية (الرشاقة) وخاصة عند الأشبال والناشئين¹ وهذا ما يبرز أهمية عنصر الرشاقة في كرة القدم ولدى لاعبي كرة القدم للفرق المدرسية في المرحلة الثانوية .

أما فيما يخص عنصر المداومة والذي يمثله كل من اختبائي (كوبر 12 دقيقة /نافات 20 متر) فلقد أظهرت تشبعتات متوسطة في العامل الرابع ، وتعتبر المداومة من العناصر البدنية الأساسية حسب (Christophe Pourcelot 2013) إضافة للسرعة والقوة². ويعتبر التدريب المتقطع العالي الشدة والمداومة والقدرة على تكرار العدوات السريعة والقصيرة المدة من محددات اللياقة للاعبين كرة القدم³. واعتبر (Helgerud, J وآخرون 2011) القوة والمداومة عنصران ضروريان ومحددان هامان للأداء في كرة القدم⁴.

وقد بين (زيزفون و آخرون 2016) أهمية المداومة في كرة القدم ولخصها في عدة نقاط منها تمكن اللاعب من الاستشفاء بسرعة وذلك راجع للبناء الجيد للتحمل الهوائي إضافة للتحمل الجيد للانطلاقات المتكررة⁵. وبعد الملاحظة في الجدول رقم (36) والذي يبين أن اختبار (كوبر 12 دقيقة) والذي ظهر متشعبا في العامل الرابع ب(0,400) ظهر بتشعب أقوى على العامل الثاني ب(0,455) وعليه لا يمكن أخذ هذا الاختبار بعين الاعتبار في العامل الرابع .

فمن خلال ما سبق ذكره ونتائج التحليل العاملي وخاصة في العامل الرابع فإنه وحسب قانون القبول لا يمكن أخذ اختبارات المداومة كأحد اختبارات (وحدات) بطارية الاختبارات البدنية للاعبين الفرق المدرسية لكرة القدم في المرحلة الثانوية ، وهذا ربما راجع لخصائص الفئة العمرية ، فكما وضحه (علي البيك 2008) فيما يخص مشتملات التدريب التي يجب التركيز عليها خلال المراحل السنوية المختلفة وجدنا أنه وابتداء من 14 إلى غاية 17 سنة لا يتم التركيز على تدريب المداومة تدريبا مستقلا فهي تكون شكل مركب مع السرعة والقوة مثلا (مداومة السرعة / مداومة القوة)⁶. ووجد (ولد حمو مصطفى ، زروال محمد 2017) في دراسته أن عنصر المداومة لا يعتبر محدد للتفوق في هذه المرحلة العمرية (أقل من 20 سنة)⁷.

¹ - منذر هاشم الخطيب ، علي الخياط ، قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم ، ط1، دار المناهج للنشر والتوزيع ، عمان ، 2000، ص 33.

² - Christophe Pourcelot, **Cross training**, éditions amphora, Paris, 2013, p 16.

³ - CHAOUACHI, Anis, MANZI, Vincenzo, WONG, Del P., et al. **Intermittent endurance and repeated sprint ability in soccer players.** *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 2010, vol. 24, no 10, p. 2663-2669.

⁴ - Helgerud, J., Rodas, G., Kemi, O. J., & Hoff, J. (2011). **Strength and endurance in elite football players.** *O.P.CIT*, P 677-682.

⁵ - زيزفون، فادي، عيسى، *et al*. دراسة عنصر التحمل لدى لاعبي كرة القدم خلال المرحلة التحضيرية لأندية الساحل السوري. سلسلة العلوم الصحية 37, no 4, 2016, ISSN: 2079-309X.

⁶ - علي البيك ، أسس إعداد لاعبي كرة القدم ، مرجع سبق ذكره ، ص 27.

⁷ - ولد حمو مصطفى ، زروال محمد ، المحددات البدنية للتفوق عند لاعبي كرة القدم فئة اقل من 20 سنة ، مرجع سبق ذكره .ص 25-29.

وبما أن اختبارات الرشاقة المرشحة وهي (اختبار T و اختبار 4×10) حققت أعلى قيم التشعب وكان اختبار T للرشاقة (T test) هو الحاصل على أكبر تشعب ب(0,805) في هذا العامل ومنه يرى الباحث ترشيح اختبار T للرشاقة (T test) كاختبار من اختبارات بطارية الاختبارات البدنية للفرق المدرسية لكرة القدم في المرحلة الثانوية .

4- بطارية الاختبارات البدنية المستخلصة للاعبين الفرق المدرسية لكرة القدم في المرحلة الثانوية :

من خلال ملاحظة مصفوفة الاختبارات بعد التدوير بطريقة (التدوير المائل) ، وبتابع أسلوب وقانون التحليل العاملي تم ترشيح وحدات (اختبارات) البطارية والتي حققت أعلى التشعبات المشاهدة على عوامل الاختبارات البدنية وهي موضحة في الجدول التالي :

رقم العامل	اسم العامل	اسم المتغير (الاختبار)	وحدة القياس
01	التوافق العصبي العضلي	اختبار سرعة رد الفعل البصرية	الثانية
01	التوافق العصبي العضلي	اختبار CMJ	السننيمتر
02	السرعة	اختبار 30 متر سرعة	الثانية
04	القدرة على تغيير الاتجاه	اختبار T للرشاقة	الثانية

الجدول رقم 37 : يمثل وحدات (اختبارات) بطارية الاختبارات البدنية للاعبين الفرق المدرسية لكرة القدم في المرحلة الثانوية .

الاستنتاج العام :

من خلال عرض وتحليل نتائج التحليل العاملي للاختبارات البدنية المطبقة على تلاميذ (لاعبين) الفرق المدرسية لكرة القدم في المرحلة الثانوية تم التوصل إلى استخلاص ثلاثة (03) عوامل من الاختبارات البدنية للاعبين الفرق المدرسية لكرة القدم وهي :

- 1- العامل الأول : التوافق العصبي العضلي .
- 2- العامل الثاني : عامل السرعة .
- 3- العامل الثالث : عامل القدرة على تغيير الاتجاه .

ومن خلال تلك العوامل المستخلصة تم ترشيح أبرز الاختبارات التي أظهرت أكبر التشعبات وهي كالتالي:

- 1- اختبار سرعة رد الفعل البصرية يمثل العامل الأول (سرعة رد الفعل) .
- 2- اختبار CMJ . يمثل العامل الأول (قوة الأطراف السفلى/ القوة الانفجارية) .
- 3- اختبار 30 متر سرعة . يمثل العامل الثاني (السرعة الانتقالية) .
- 4- اختبار T للرشاقة . يمثل عامل القدرة على تغيير الاتجاه (الرشاقة) .

فمن خلال النتائج الموضحة يتبين لنا أنه تم ترشيح اختبارات بدنية على حساب اختبارات بدنية أخرى عند لاعبي الفرق المدرسية لكرة القدم في المرحلة الثانوية ومنه فالفرضية القائلة أنه توجد اختبارات بدنية معينة تعطي فروق ذات دلالة إحصائية مقارنة باختبارات بدنية أخرى عند لاعبي الفرق المدرسية في المرحلة الثانوية قد تحققت .

توصيات واقتراحات

بعد عرض ، تحليل ومناقشة النتائج والخروج بأبرز الاستنتاجات لابد من صياغة العديد من التوصيات والاقتراحات الخاصة بالدراسة المعنونة بـ " بناء بطارية اختبارات بدنية بغرض الانتقاء للفرق المدرسية لكرة القدم في المرحلة الثانوية " - دراسة ميدانية لبعض ثانويات بلدية بسكرة - والتي نلخصها فيما يلي :

- 1- محاولة تطبيق نفس الاختبارات على باقي الفرق المدرسية لكرة القدم لمختلف ولايات الوطن .
- 2- العمل من أجل تعميم النتائج واعتماد بطارية اختبارات بدنية موحدة في كامل القطر الوطني .
- 3- بناء بطاريات اختبار لكل الجوانب المهمة لدى لاعب كرة القدم (التقنية ، النفسية ، البدنية..).
- 4- توحيد طريقة الانتقاء للفرق المدرسية لكرة القدم في المرحلة الثانوية على المستوى الوطني .
- 5- عقد اجتماعات بين الأساتذة المشرفون على الفرق المدرسية على المستوى الولائي ، الجهوي والوطني وذلك بهدف التنسيق وتوحيد الأفكار والعمل على تطوير الرياضة المدرسية .
- 6- العمل على تنظيم ملتقيات للأساتذة المشرفين على الفرق المدرسية في كل المستويات .
- 7- محاولة استخلاص درجات ومستويات معيارية والعمل بها كسلم تنقيط في الانتقاء للمنتخبات الولائية والجهوية والوطنية .
- 8- تنظيم دورات تكوينية لفائدة الأساتذة (مدربي الفرق المدرسية لكرة القدم) وذلك فيما يخص الطرق الحديثة للتدريب والتخطيط ، التكنولوجيا الحديثة المستخدمة في المجال الرياضي ، عملية الانتقاء .
- 9- الاهتمام بالرياضة المدرسية على مستوى المؤسسات وتوفير مختلف الإمكانيات للنهوض بالرياضة المدرسية في مختلف التخصصات الرياضية .
- 10 - وضع إستراتيجية عمل للانتقاء على المدى الطويل في مختلف التخصصات الرياضية في مجال الرياضة المدرسية للحصول على رياضيين للمستوى العالي ودعم الحركة الرياضية الوطنية سواء على مستوى الأندية أو المنتخبات .

قائمة المراجع

قائمة المراجع

• المراجع باللغة العربية :

الكتب :

- 1 - أبو العلاء أحمد عبد الفتاح ،التدريب الرياضي المعاصر، ط1 ،دار الفكر العربي،نصر،القاهرة 2012 .
- 2 - أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين السيد ، فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي القاهرة ، 2008 .
- 3 - أحمد علي علي خليفة ، التقويم والاختبارات ، قسم التربية البدنية ، الكلية الجامعية بالقفنذة ، دون سنة ، جامعة أم القرى، السعودية .
- 4 - أحمد ماهر ، الاختبارات واستخدامها في إدارة الموارد البشرية والأفراد ، الدار الجامعية ، الإسكندرية ، 2003 .
- 5 - أحمد مصطفى قطب ، أسامة عبد المنعم ، ورقة دراسية في المستجدات في القياسات العملية الفسيولوجية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، دون سنة ، القاهرة .
- 6 - إبراهيم محمد سلامة ،اللياقة البدنية والاختبارات والتدريب ، ط2، دار المعارف ،القاهرة ، 1980 .
- 7 - أحمد يعقوب النور ، القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، الجنادرية للنشر والتوزيع ، الأردن عمان ، 2007.
- 8 - أحمد علي علي خليفة ، التقويم والاختبارات ، قسم التربية البدنية ، الكلية الجامعية بالقفنذة ، دون سنة ، جامعة أم القرى، السعودية .
- 9 - السايح محمد مصطفى ،أساليب التدريس في التربية البدنية والرياضية ،ط1، مكتبة الإشعاع الفنية ،الإسكندرية ، مصر، 2003 .
- 10 - أكرم السيد ممدوح ، الرياضة المدرسية ، دار الراجحة للنشر والتوزيع ، عمان ، 2014 ، الأردن .
- 11 - أمين أنور الخولي وآخرون ، التربية الرياضية المدرسة (دليل معلم الفصل وطالب التربية العملية) ، ط4 ، دار الفكر العربي ، مدينة نصر القاهرة ، 1998 .
- 12 - أمين أنور الخولي ، أصول التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي ، ط1، مصر،1996.

- 13 - إبراهيم رحمة وآخرون ، دليلك إلى طرق الاختيار بكرة القدم ، ماهي للنشر والتوزيع ، ط1 الإسكندرية ، 2008 .
- 14 - أمر الله أحمد البساطي ، الإعداد البدني - الوظيفي في كرة القدم ، دار الجامعة الجديدة الإسكندرية ، 2001 .
- 15 - أحمد أمين فوزي، طارق محمد بدر الدين، سيكولوجية الفريق الرياضي، ط1 ، دار الفكر العربي القاهرة ، 2000 .
- 16 - إيمان أبو غربية ، التطور من الطفولة حتى المراهقة ، ط1 ، دار جرير للنشر والتوزيع ، عمان 2007 .
- 17 - أحمد أوزي ، سيكولوجية المراهق ، ط1 ، مطبعة دار الفرقان ، الدار البيضاء ،المغرب، 1986.
- 18 - الوثيقة المرافقة لمنهاج التربية البدنية والرياضية ،السنة الثالثة ثانوي،اللجنة الوطنية للمناهج وزارة التربية الوطنية، الجزائر، 2006 .
- 19 - الوثيقة المرافقة لمنهاج التربية البدنية والرياضية ، الأولى ثانوي ،اللجنة الوطنية للمناهج ، وزارة التربية الوطنية ، الجزائر، 2005 .
- 20 - اللجنة الأولمبية البحرينية ، اختبارات اللياقة البدنية ، ط1 ، البحرين ، 2011 .
- 21 - بدرة معتصم ميموني، مصطفى ميموني ، سيكولوجية النمو في الطفولة والمراهقة ، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2010 .
- 22 - بوداود عبد اليمين،مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاط البدني والرياضي ،ديوان المطبوعات الجامعية ،الجزائر،2010 .
- 23 - ثائر أحمد غباري،خالد محمد أبو شعيرة، سيكولوجيا النمو الإنساني بين الطفولة والمراهقة، ط1 مكتبة المجتمع العربي، عمان، 2009 .
- 24 - ثائر داود سلمان ، التحليل العاملي ،(مفهومه ، طرق تحليله ، محكات تحديد العوامل)،كلية التربية الرياضية،جامعة بغداد ،2012 .
- 25 - حنفي محمود مختار ،الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ،دار الفكر العربي ، دون سنة ، مدينة نصر، القاهرة .

- 26 - حسن السيد أبو عبده ، الإعداد البدني للاعبي كرة القدم ، ط1 ، الفتح للطباعة والنشر الإسكندرية ، 2008 .
- 27 - حسام أحمد محمد أبو سيف ، علم نفس النمو ، ط1، إشراك للطباعة والنشر والتوزيع ، القاهرة ، 2011،
- 28 - حسن السيد أبو عبده ، الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، ط7، الإشعاع الفنية للطبع ، الإسكندرية ، 2007 .
- 29 - خاطر أحمد محمد ، علي فهمي الببيك ، القياس في المجال الرياضي ، ط4 ، دار الكتاب الحديث الكويت ، 1996 .
- 30 - ريسان خريبط مجيد ، التدريب الرياضي ،وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة البصرة 1998 .
- 31 - ريسان خريبط مجيد ، المجموعة المختارة في التدريب وفسولوجيا الرياضة ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2014 .
- 32 - رغدة شريم ، سيكولوجية المراهقة ، ط1 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان ، 2009 .
- 33 - زكي محمد محمد حسن ، التفوق الرياضي ، ط1 ، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع الإسكندرية ، 2006 .
- 34 - زهران السيد عبد الله ، الدفاع و الوسط في كرة القدم ، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر الإسكندرية 2007 .
- 35 - سند توكيني، بناء الاختبارات ، هيئة التأطير بالمعهد الوطني لتكوين مستخدمي التربية وتحسين مستواهم ،الحراش،الجزائر، 2005 .
- 36 - سند توكيني لفائدة مديري المدارس الابتدائية، التشريع المدرسي والقانون، المعهد الوطني لتكوين مستخدمي التربية وتحسين مستواهم،الحراش ، الجزائر، 2004 .
- 37 - سند توكيني لفائدة مديري مؤسسات التعليم الثانوي والاكمالي ، وحدة التشريع المدرسي، المعهد الوطني لمستخدمي التربية وتحسين مستواهم، الحراش ، الجزائر، 2005 ، ص 56 .
- 38 - سعد حماد الجميلي ، التدريب الميداني في القوة والمرونة ، ط1 ، دار دجلة للنشر ، الأردن عمان ، 2014 .
- 39 - ساري أحمد حمدان، نورما عبد الرزاق أسليم ، اللياقة البدنية والصحية ، ط2 ، دار وائل للنشر الأردن ، عمان ، 2016 .

- 40 - شرف عبد المجيد ، التخطيط في التربية الرياضية بين النظرية و التطبيق ، ط 1 ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، مصر، 1997 .
- 41 - صالح محمد أبو جادو ، علم النفس التطوري الطفولة والمراهقة ، ط3 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان، 2011 .
- 42 - عبد المنعم عبد القادر الميلادي ، سيكولوجية المراهقة ، مؤسسة شباب الجامعة ، الإسكندرية 2004.
- 43 - عبد المنعم الميلادي ، تربية المراهقين ومشكلاتهم ، مؤسسة شباب الجامعة ، الإسكندرية القاهرة ، 2015 .
- 44 - عماد الدين عباس أبو زيد ، التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية ط1 ، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2005.
- 45 - علي حسن أبو جاموس ، المعجم الرياضي ، دار أسامة للنشر والتوزيع ، ط1 ، الأردن ، عمان 2012 .
- 46 - عنايات فرج ، فاتن البطل ، التمرينات الإيقاعية والعروض الرياضية ، دار الفكر العربي، القاهرة 2003.
- 47 - عز الدين هاكوز ، الانتقاء الرياضي وبناء الفرق الرياضية ، ط1، دار أمجد للنشر والتوزيع عمان ، 2016 .
- 48 - عمرو أبو المجد ، أبو العلاء عبد الفتاح ،الطريق نحو العالمية في كرة القدم ،ط1 ، دار الفكر العربي ،مدينة نصر القاهرة ، 2011 .
- 49 - عبد الكريم عفاف ، طرق التدريس في التربية الرياضية ، منشأة المعارف ، مصر ، 1989.
- 50 - علي فالح الهنداوي ، علم نفس النمو الطفولة والمراهقة ، ط2 ، دار الكتاب الجامعي ، العين الإمارات العربية المتحدة ، 2002 .
- 51 - عبد الحكيم رزق عبد الحكيم ، أحمد عبده حسن ، المحددات النفسية والجوانب العقلية لانتقاء الناشئين في المجال الرياضي ، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة ، الإسكندرية 2015 .
- 52 - عامر إبراهيم قنديلجي ، منهجية البحث العلمي ، دون طبعة ، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع عمان ، الأردن ، 2012 .
- 53 - علي محمود شعيب ، هبة الله علي محمود شعيب ، الإحصاء في البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية، ط1 ، الدار المصرية اللبنانية ، القاهرة ، 2016 .

- 54 - عادل عبد الحميد الفاضي ، الاختبارات المقننة في كرة القدم الحديثة (بدني ، مهاري ، وظيفي) ط1، مؤسسة عالم الرياضة والنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة ، الاسكندرية ، 2016 .
- 55 - غازي صالح محمود ، كرة القدم (المفاهيم-التدريب)، ط1 ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع الأردن، عمان، 2011 .
- 56 - غازي صالح محمود، هاشم ياسر حسن، كرة القدم(التدريب البدني)، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، عمان، 2013.
- 57 - كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون ، القياس والتقويم و تحليل المباراة في كرة اليد (نظريات ، تطبيقات) ، القاهرة ، 2002 .
- 58 - ليلي السيد فرحات ، القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط2 ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- 59 - محمد حازم محمد أبو يوسف، أسس اختيار الناشئين في كرة القدم ، ط1 ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية 2005 .
- 60 - محمد صبحي حسانين ، طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية ، ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1987 .
- 61 - محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان ، القياس في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة 2008 .
- 62 - محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان ، اختبارات الأداء الحركي ، ط3، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994 .
- 63 - محمد إبراهيم شحاته ، محمد جابر بريقع ، القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي ، منشأة المعارف ، الإسكندرية، 1995.
- 64 - محمد صبحي حسنين ، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ط3 ، دار الفكر العربي 1995 .
- 65 - محمد نصر الدين رضوان ، كمال عبد الحميد إسماعيل ، مقدمة التقويم في التربية الرياضية دار الفكر العربي، القاهرة، 1994 .
- 66 - محمد نصر الدين رضوان، المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2006 .
- 67 - مصطفى باهي ، صبري عمران، الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية ، مكتبة الأنجلو مصرية، مصر ، القاهرة ، 2007 .

- 68 - محمد لطفي طه ، الأسس النفسية لانتقاء الرياضيين ، المطابع الأميرية ، دون طبعة ، 2002، القاهرة، محمد سعد زغلول ، الرياضة المدرسية في ظل منظومة الجودة الشاملة والاتجاهات التربوية المعاصرة والنظرة المستقبلية ، ط 1 ، مركز الكتاب للنشر ، مدينة نصر ، القاهرة ، 2014 .
- 69 - محمد بن محمود آل عبد الله ، المراهقة والعناية بالمراهقين ، ط1 ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر الإسكندرية ، 2014 .
- 70 - محمد عبد الله ، العابد أبو جعفر، علم النفس النمو ، دون طبعة ، مركز المناهج التعليمية والبحوث التربوية للطبع ، ليبيا، 2014 .
- 71 - محمد محمد إبراهيم ، دليل الباحث في إعداد ومناقشة الرسائل والبحوث العلمية ، دون طبعة الدار الجامعية ، الإسكندرية ، 2014 .
- 72 - محمد فاروق يوسف صالح، فاعلية الأداء الخططي الهجومي في كرة القدم و مستوى الانجاز في المباريات ، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، الإسكندرية ، 2011 .
- 73 - محمد إبراهيم سلطان ، دراسات تطبيقية في كرة القدم ، ط1، مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء لدنيا الطباعة ، الإسكندرية ، 2014 .
- 74 - محمد صبحي حسنين ، التحليل العاملي للقدرات البدنية في مجالات التربية البدنية والرياضية ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2008 .
- 75 - محمد إبراهيم شحاتة ، دليل اللياقة البدنية، ط1 ، الكتبة المصرية ، الإسكندرية ، 2008 .
- 76 - محمود حسين الوادي ، علي فلاح الزعبي ، أساليب البحث العلمي ، ط1 ، دار المناهج للنشر والتوزيع ، الأردن ، 2011 .
- 77 - مصطفى السايح محمد، صلاح أنس محمد ، الاختبار الأوروبي للياقة البدنية يورو فيت (Eurofit) ، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، الإسكندرية ، 2009 .
- 78 - مصطفى حسين باهي وآخرون ، البحث العلمي في المجال الرياضي ، ط1 ، مكتبة الأنجلو مصرية ، القاهرة ، مصر ، 2013 .
- 79 - مروان عبد المجيد إبراهيم ، الموسوعة العلمية لكرة الطائرة ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، الأردن 2001.
- 80 - مروان عبد المجيد إبراهيم، النمو البدني و التعلم الحركي، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان 2002 .

- 81 - ماهر حسن محمود محمد ، منهاج التربية الرياضية المطور(المقترح)،دون طبعة ، المكتبة المصرية للنشر والطباعة والتوزيع، الإسكندرية 2005 .
- 82 - مفتي إبراهيم ، المرجع الشامل في كرة القدم ، ط1 ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، 2011 .
- 83 - مفتي إبراهيم ،جمل القوة العضلية والمهارات في كرة القدم بطريقة مفتي الطولية ، ط1 ،مركز الكتاب للنشر،نصر،القاهرة،2014 .
- 84 - مفتي إبراهيم ،جمل السرعة المركبة مع المهارات في كرة القدم بطريقة مفتي الطولية ، ط1 مركز الكتاب للنشر، نصر، القاهرة، 2014 .
- 85 - مفتي إبراهيم حماد،جمل الرشاقة والمهارات في كرة القدم بطريقة مفتي الطولية ، ط1، دار الكتاب الحديث ، القاهرة، 2013 .
- 86 - مفتي إبراهيم حماد ، التدريب الرياضي الحديث تخطيط تطبيق وقيادة ،ط2 ، دار الفكر العربي القاهرة ، 2008 .
- 87 - محروس محمد محروس ، التقويم في الرياضة المدرسية ، ط1 ، مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، الإسكندرية، 2015 .
- 88 - محسن علي السعداوي ، سلمان الحاج عكاب الجنابي ، أدوات البحث العلمي في التربية الرياضية ، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، عمان الأردن ، 2013 .
- 89 - منذر هاشم الخطيب ، علي الخياط ، قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم ، ط1، دار المناهج للنشر والتوزيع ، عمان ، 2000 .
- 90 - موفق أسعد محمود ،الاختبارات والتكتيك في كرة القدم ، ط2 ،دار دجلة ،عمان ،الأردن،2009 .
- 91 - موفق أسعد محمود ،الاختبارات والتكتيك في كرة القدم، ط2 ، دار دجلة للنشر ، عمان، 2009 .
- 92 - نبيلة أحمد عبد الرحمان وآخرون ، المدرب و التدريب مهنة وتطبيق ، ط1 ، دار الفكر العربي مدينة نصر، القاهرة ، 2011 .
- 93 - هدى محمد محمد الخضري ، التقنيات الحديثة لانتقاء الموهوبين الناشئين في السباحة مع دليل مقترح للانتقاء ، المكتبة المصرية للنشر والتوزيع ، الإسكندرية ، 2004 .
- 94 - هاشم ياسر حسن،التطبيقات البدنية الحديثة للاعبين كرة القدم ،ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، عمان، 2012 .

- 95 - وزارة التربية والتعليم العالي، دليل تدريبي في صحة المراهقة ،ط3، الإدارة العامة للصحة المدرسية ، فلسطين ، 2008 .
- 96 - وجيه محجوب ، البحث العلمي ومناهجه ، دون طبعة ، دار المناهج للنشر والتوزيع ، الأردن 2014 .
- 97 - يوسف لازم كماش ،صالح بشير أبو خيط ،المبادئ الأساسية لتدريب كرة القدم ،ط1، دار زهران للنشر والتوزيع ، الأردن،2011 .
- 98 - يوسف لازم كماش ، صالح بشير أبو خيط ، الأسس الفسيولوجية للتدريب في كرة القدم ، ط1 دار زهران للنشر والتوزيع ، عمان ، 2012 .
- 99 - يحي السيد إسماعيل الحاوي ، الموهبة الرياضية والإبداع الحركي ، ط1، المركز العربي للنشر دون بلد ، 2004 .

المقالات والدوريات :

- 100 - الجريدة الرسمية للجمهورية الجزائرية ،العدد 39،قانون رقم 13-05 المتعلق بتنظيم الأنشطة البدنية والرياضية وتطويرها،المادة 24 .
- 101 - بوفولة بوخميس ، بطارية K-ABC لتشخيص صعوبات التعلم (التعريف والدور) ، مجلة شبكة العلوم النفسية العربية ،العدد 24 ، 2009 .
- 102 - فتاحين عائشة ، دراسة واقع القياس النفسي والاحتراف الرياضي بالجزائر ، مجلة مخبر علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، العدد01 ،جامعة الجزائر ، جوان 2010 ، الجزائر .
- 103 - زيزفون و فادي. أهم التغيرات البدنية التي طرأت على عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم الحديثة، سلسلة العلوم الصحية ISSN: 2079-309X , 2013 , vol. 35, no 3 .
- 104 - زيزفون, فادي, عيسى, et al. دراسة عنصر التحمل لدى لاعبي كرة القدم خلال المرحلة التحضيرية لأندية الساحل السوري. سلسلة العلوم الصحية ISSN: 2079-309X , 2016 , vol. 37, no 4 .
- 105 - عبد الباسط مبارك عبد الحافظ ، المشكلات التي تواجه الرياضة المدرسية في مديريات تربية محافظة الزرقاء ، مقال منشور في مجلة دراسات العلوم التربوية ، المجلد 36 ، العدد 2 ، الجامعة الأردنية ، 2009 .
- 106 - مزروع السعيد ، دبراسو فطيمة. دور الرياضة المدرسية في تحقيق الصحة النفسية لتلاميذ المرحلة الابتدائية. *Sciences humaines* , 2016 , vol. 42 .
- 107 - مجلة الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية ، العدد رقم 05 ، الجزائر ، 2016 .

108 - ولد حمو مصطفى. الخصائص البدنية والتقنية للاعبين كرة القدم و دورها في تحديد المستوى دراسة مقارنة بين فريق محترف و فريق هاوي، فئة أقل من 18 سنة و 20 سنة بولاية بسكرة ، مجلة دفاتر المخبر ، العدد 08 ، 2015 .

109 - ولد حمو مصطفى ، زروال محمد ، المحددات البدنية للتفوق عند لاعبي كرة القدم فئة اقل من 20 سنة ، الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية ، العدد 17 ، 2017 .

الرسائل الجامعية :

110 - بن قوة علي ، تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الأساسية عند لاعبي كرة القدم ناشئين 14-16 سنة ، رسالة دكتوراه ، منشورة ، جامعة الجزائر ، 2003-2004 .

111 - بوحاج مزيان ، بطارية اختبارات لتقويم بعض القدرات البدنية والمهارية أثناء انتقاء لاعبي كرة القدم صنف أوسط "17-19 سنة" ، رسالة دكتوراه ، جامعة الجزائر 03 ، 2011/2012 .

112 - بوسنان فاتح ، دور التربية البدنية في التقليل من الشعور بالقلق لدى تلاميذ الطور الثانوي رسالة ماجستير، جامعة الجزائر، 2011-2012

113 - بن ساسي سليمان ، دور الواسطين الأسري والمدرسي في دافعية ممارسة الرياضة المدرسية رسالة ماجستير ، جامعة الجزائر ، 2010-2011 .

114 - بوغربي محمد ، الرياضة المدرسية الجزائرية في جانبها التكويني بين الواقع والمأمول، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر، 2004-2005 .

115 - بوزيد شهرة أنور السادات، أثر العلاقة الاتصالية مدرب-لاعب في تخفيض الضغط النفسي وانعكاساتها على الانجاز الرياضي، رسالة ماجستير ، جامعة الجزائر ، 2007-2008 .

116 - بن عبد الرحمان سيد علي ، مساهمة الألعاب الشبه رياضية أثناء حصص ت ب ر في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة ، رسالة ماجستير ، تخصص النشاط البدني الرياضي التربوي ، جامعة الجزائر ، 2008-2009 .

117 - جدو عبد الحفيظ ، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم رسالة ماجستير ، تخصص علم النفس العيادي ، جامعة سطيف 2 ، الجزائر ، 2013-2014 .

118 - حريزي عبد الهادي ، اقتراح بطارية اختبار لتحديد وتقويم درجات معيارية لانتقاء لاعبي كرة القدم أشبال (15-17 سنة) ، رسالة ماجستير ، جامعة الجزائر ، 2006/2007 .

119 - حديوش لعموري، تحديد معايير التوجيه الرياضي لمختلف مراكز اللعب في كرة القدم لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة (12-15 سنة) في الرياضة المدرسية ، رسالة دكتوراه ، جامعة الجزائر 3 2014-2015 .

- 120 - فنوش نصير، دافعية الانجاز وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي في الطور الثانوي ، رسالة دكتوراه ،جامعة الجزائر،2011-2012.
- 121 - قاسمي عبد المالك ، بناء عاملي لبطارية اختبارات بدنية وحركية للاعبين كرة القدم صنف ناشئين(16-17سنة) و أواسط أقل من 20 سنة لفرق الرابطة المحترفة لقسنطينة ، رسالة ماجستير جامعة قسنطينة ، 2008 .

• المراجع باللغة الأجنبية :

الكتب :

- 122 - Alexandre Dellal , **De l'entraînement a la performance en football.** Edition De boeck. Bruxelles. 2008 .
- 123 - Alexandre Dellal , **Une saison de préparation physique en football ,** édition De boeck , Bruxelles , 2013 .
- 124 - DELLAL, Alexandre. **Une saison de préparation physique en football.** De Boeck Supérieur, belgique 2017.
- 125 - Amcik Dausse, Michel Delaunay, Paul goirand, Jean Roche , **4 courants de l'EPS de 1985 a 1998 ,**édition vigot, paris , 2005 .
- 126 - Arnaud lesserteur , **entraîneur de football, la préparation physique ,** édition ACTIO , France,2009 .
- 127 - Brousselle et autres , **ADOLESCENCE ,** édition(SARP) , Algérie , 2001 .
- 128 - Christophe Pourcelot, **Cross training ,**éditions amphora , Paris , 2013.
- 129 - D.jurgen weinek , **manuel d'entraînement ,**4 eme édition, vigot 1997.
- 130 - Emanuel Van Pragh, **physiologie du sport enfant et adolescent, De Boeck , Bruxelles, 2008 .**
- 131 - Fédération algérienne du sport scolaire,**Guide technique ,2013-2016.**
- 132 - Georges Cazorla , Luc Leger, **comment évaluer et développer vos capacités aérobies ,** association recherche et évaluation en activité physique et en sport , édition 1993 .
- 133 - GEORGET, Samuel. **LA MESURE DE LA PERFORMANCE AVEC ET SANS BALLON DES JOUEURS D'UN PROGRAMME INTENSIF SCOLAIRE DE SOCCER.** Québec, Canada , 2013 .
- 134 - **Guide de l'utilisateur ,** Guide Version 1.6.10 , Logiciel Version 1.10 . optojump next .
- 135 - Jean-paul Doutreloux, **physiologie et biologie du sport ,** 2eme édition édition vigot , paris 2013 .
- 136 - Jurgen weinek , **Manuel d'entraînement ,**édition vigot , 3 ème édition ,paris 1990 .

137 - Michael Attali, Jean Saint Martin, **dictionnaire culturel du sport**, édition Armand Colin , paris , 2010 .

138 - N .DEKKAR. A .BRIKCI .R.HANIFI .**technique d'évaluation physiologique des athlètes** . édition par le comité olympique algérien. 1ere édition 1990 .

139 - Pierre Pfeifferlé , Isabelle Liardet , **enseigner le sport, de l'apprentissage a la performance** ,presse polytechniques et universitaires romandes , Bulgarie , 2011 .

140 - Raphael Leca, E le germin , **les capacités motrices (ou qualités physiques)**, centre universitaire condorcet UE 55, stage en club sportif .

- **user manuel** , version 1.3 , optojump next .

المقالات والدوريات :

141 - Aurélien Broussal Derval, Olivier Bolliet , **la préparation physique moderne** , 4 trainer éditions France, 2012 .

142 - BAROUDI, Mohamed Amine. **L'analyse vidéo de la tactique offensive en football Etude du cas de l'équipe nationale algérienne cadets (U17)**. 2015.

143 - BUBANJ, Saša, STANKOVIĆ, Ratko, BUBANJ, Radoslav, et al. **Reliability of myotest tested by a countermovement jump**. Acta Kinesiologica, 2010, vol. 4, no 2 .

144 - CAMIRÉ, Martin, TRUDEL, Pierre, et LEMYRE, François. **Le profil d'entraîneurs en sport scolaire et leur philosophie d'entraînement** . Revue phénEPS/PHEnex Journal, 2011, vol. 3.

145 - Celine perge, Jean trochel , **les élèves très en difficulté en EPS** ,revue eps , 358 septembre-octobre 2013 .

146 - CHOUKOU, M. A. et LAFFAYE, G. **EFFET DE LA CROISSANCE SUR LES QUALITES PHYSIQUES...**conference paper , june 2012.

147 - CHAOUACHI, Anis, MANZI, Vincenzo, WONG, Del P., et al. **Intermittent endurance and repeated sprint ability in soccer players**. The Journal of Strength & Conditioning Research, 2010, vol. 24, no 10 .

148 - CHLIF, M., JULLIEN, H., TEMFEMO, A., et al. **Suivi physique et physiologique de footballeurs semi-professionnels: vers un entraînement individualisé par poste**. Science & Sports, 2010,vol. 25,no 3.

149 - DAUTY, M. et JOSSE, M. Potiron. **Corrélations et différences de performance entre des footballeurs, professionnels, en formation et amateurs à partir du test de sprint (10 mètres départ arrêté) et de tests isocinétiques du genou**. Science & sports, 2004, vol. 19, no 2 .

150 - DELIGNIÈRES, D., MARCELLINI, A., LEGROS, P., et al. **L'auto-évaluation des capacités physiques**. In : Actes du Colloque International" Les techniques psychologiques d'évaluation des personnes. 1994.

- 151** - GHARBI, Z., DARDOURI, W., SASSI, R. Haj, et al. **Étude de la reproductibilité et de la validité du T-test modifié.** *Science & Sports*, 2012, vol. 27, no 5.
- 152** - GRÉLOT, L. **Activités physiques et sportives de l'enfant et de l'adolescent: des croyances aux recommandations sanitaires.** *Journal de Pédiatrie et de Puériculture*, 2016, vol. 29, no 2.
- 153** - HAMROUNI, Saber. **COURS DE PSYCHOLOGIE.** Une, vol. 7, no 7.5 .
- 154** - HAREL-BIRAUD, Hélène. **Manuel de psychologie à l'usage des soignants.** Elsevier Masson, 2011.
- 155** - HELGERUD, J., RODAS, G., KEMI, O. J., et al. **Strength and endurance in elite football players .** *International journal of sports medicine*, 2011, vol. 32, no 09 .
- 156** - HOFFMAN, Jay R., COOPER, Joshua, WENDELL, Michael, et al. **Comparison of Olympic vs. traditional power lifting training programs in football players.** *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 2004, vol. 18, no 1.
- 157** - Jacques le guader ,**manuel de préparation physique** ,éditions Chiron Paris , 2013 .
- 158** - LEGER, L., LAMBERT, J., GOULET, A., et al. **Aerobic capacity of 6 to 17-year-old Quebecois--20 meter shuttle run test with 1 minute stages.** *Canadian journal of applied sport sciences. Journal canadien des sciences appliquées au sport*, 1984, vol. 9, no 2 .
- 159** - MECHICHE, Ali. **L'APTITUDE PHYSIQUE CHEZ LES ECOLIERS AGES DE 6-12 ANS DE LA WILAYA DE SETIF.** *Revue Sciences Humaines*, 2008, no 30 .
- 160** - MOUELHI, J., DARDOURI, W., GMADA, N., et al. **Relation entre le five-jump test, l'épreuve de vitesse sur 30 m et la détente verticale.** *Science & Sports*, 2007, vol. 22, no 5, p. 246-247.
- 161** - NESSER, Thomas W., HUXEL, Kellie C., TINCHER, Jeffrey L., et al. **The relationship between core stability and performance in division I football players.** *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 2008, vol. 22, no 6 .
- 162** - PODLOG, Leslie, LOCHBAUM, Marc, KLEINERT, Jens, et al. **The relationship between self-presentation concerns and pre-game affect among adolescent American football players.** *Journal of Sport and Health Science*, 2013, vol. 2, no 3 .
- 163** - **Règlements généraux de la FASS, fédération algérienne de sport scolaire**, imprimerie EL WAFFA .
- 164** - SHEPPARD, J. M., YOUNG, Warren B., DOYLE, T. L. A., et al. **An evaluation of a new test of reactive agility and its relationship to sprint speed and change of direction speed.** *Journal of Science and Medicine in Sport*, 2006, vol. 9, no 4 .

165 - STRUDWICK, A. et DORAN, T. Reilly D. Anthropometric and fitness profiles of elite players in two football codes. *Journal of sports medicine and physical fitness*, 2002, vol. 42, no 2 .

166 - TAYLOR, Ken, LENNON, Olive, BLAKE, Catherine, et al. Lower body reaction testing using ultrasonic motion capture. In : *Engineering in Medicine and Biology Society (EMBC), 2014 36th Annual International Conference of the IEEE. IEEE, 2014.*

167 - VAEYENS, Roel, LENOIR, Matthieu, WILLIAMS, A. Mark, et al. Identification des talents et programmes de développement dans le sport .

168 - VANHELST, Jérémy, CZAPLICKI, Grégory, KERN, Laurence, et al . Évaluation de la condition physique des adolescents dans la région Île-de-France: comparaison avec les normes européennes. *Staps*, 2014, no 4.

169 - VEALE, James P., PEARCE, Alan J., et CARLSON, John S. Reliability and validity of a reactive agility test for Australian football. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 2010, vol. 5, no 2 .

170 - Wisloff U, Helgerud J, Hoff J. Strength and endurance of elite soccer players. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 30: 462- 467, 1998.

الرسائل الجامعية :

171 - DELLAL Alexandre. Analyse de l'activité physique du footballeur et de ses conséquences dans l'orientation de l'entraînement: application spécifique aux exercices intermittents courses à haute intensité et aux jeux réduits. 2008. Thèse de doctorat. Université Marc Bloch (Strasbourg) .

172 - DIALLO MAMADOU. EVALUATION DES APTITUDES PHYSIQUES DES FOOTBALLEUSES DE L'EQUIPE NATIONALE DU SENEGAL . mémoire de maitrise .UNIVERSITE CHEIKH ANTA DIOP 2006/2007 .

173 - TCHOKONTÉ, Sylvain Alain MONKAM. Évolution du football et conséquences sur l'entraînement et la préparation physique et la préparation physique: application à l'étude des incidences des jeux réduits sur les adaptations des joueurs. réduits sur les adaptations des joueurs. réduits sur les adaptations des joueurs. 2011. Thèse de doctorat. Université d'Amiens .

174 - VIGNE, Grégory. Détermination et variation du profil physique du footballeur de très haut niveau: référence spéciale aux performances athlétiques selon les différents postes de jeu orientant sur la validation d'un test d'agilité. 2011. Thèse de doctorat. Université Claude Bernard-Lyon I

مواقع الإنترنت :

175 - <http://www.topendsports.com/testing/tests/sprint-30meters.htm>

176- <http://www.topendsports.com/testing/tests/agility.10m-shuttle.htm>

177 - <http://www.topendsports.com/testing/tests/sprint-50metres.htm>

178 <https://www.researchgate.net/publication/304998816> *althlyl alamy F actor Analysis*

الملاحق

ملخص الدراسة

"بناء بطارية اختبارات بدنية بغرض الانتقاء للفرق المدرسية لكرة القدم في المرحلة الثانوية"

- دراسة ميدانية لبعض ثانويات بلدية بسكرة-

* الهدف من هذه الدراسة هو بناء بطارية اختبارات بدنية لانتقاء تلاميذ (لاعبي) الفرق المدرسية لكرة القدم في المرحلة الثانوية باستخدام التحليل العاملي ، ومحاولة توحيد طريقة الانتقاء للفرق المدرسية لكرة القدم في المرحلة الثانوية باستخدام بطارية الاختبارات ، إضافة للسعي لاكتشاف التلاميذ الذين يملكون استعدادات بدنية لتوجيههم والنهوض بالرياضة المدرسية ودعم الرياضة النخبوية .

* تساؤل الدراسة : هل توجد اختبارات بدنية معينة تعطي فروق ذات دلالة إحصائية مقارنة باختبارات بدنية أخرى عند لاعبي الفرق المدرسية في المرحلة الثانوية ؟

* فرضية الدراسة : توجد اختبارات بدنية معينة تعطي فروق ذات دلالة إحصائية مقارنة باختبارات بدنية أخرى عند لاعبي الفرق المدرسية في المرحلة الثانوية .

* أهمية الدراسة : تكمن أهمية الدراسة في كونها أداة تؤكد ما توصلت إليه بعض الدراسات السابقة والتي تقول بأن بطارية الاختبارات من أبرز التقنيات المستخدمة في عملية الانتقاء وهذا ما نصبو لتأكيدده من خلال هاته الدراسة في الواقع المعاش في المؤسسات التربوية وبالأخص المؤسسات الثانوية . وتتجلى الأهمية العلمية التطبيقية من خلال العمل الميداني الذي قمنا به وهذا كله من أجل الرقي بمستوى الرياضة المدرسية بصفة عامة وفرق كرة القدم بصفة خاصة ، إضافة للرفع من مستوى التلاميذ الذين يملكون استعدادات خاصة ودعم الأندية الرياضية وجعل المدرسة الخزان الرئيسي للمنتخبات الولائية والمنتخبات الوطنية .

* إجراءات الدراسة الميدانية : قمنا بإجراء دراسة استطلاعية مكتبية بزيارة بعض المكتبات على مستوى بعض الجامعات الجزائرية وذلك للاطلاع على الإطار الفكري والدراسات السابقة وقمنا بزيارة إلى مقر الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية ، والرابطة الولائية للرياضة المدرسية لولاية بسكرة إضافة لدراسة استطلاعية ميدانية عن طريق الاعتماد على الاستبيان الذي تم توزيعه على الأساتذة (مدربي الفرق المدرسية الولائية لكرة القدم) والمقدر عددها ب06 فرق والمشاركة في البطولة الوطنية المدرسية لما بين المنتخبات الولائية لكرة القدم والتي أقيمت فعاليتها في ولاية بسكرة في شهر مارس

. 2015

* تكون مجتمع الدراسة من 07 فرق مدرسية أي ما يقارب حوالي (175 لاعبا) . وتكونت عينة الدراسة من فريقين وهما الفريق المدرسي لثانوية محمد قروف و ثانوية محمد بلونار - بسكرة - أي ما يعادل 48 تلميذ (لاعب) . حيث تم اختيار العينة بطريقة قصدية ، وبعد تحديد مختلف الصفات البدنية الأساسية للاعبين كرة القدم وخاصة في الفئة العمرية (المرحلة الثانوية 15-18 سنة) ، تم تحديد أبرز الاختبارات التي تقيس كل صفة بدنية (كل صفة بدنية حدد لها اختبارين) وتم تطبيقها على أفراد العينة وهي كالتالي :

- المداومة (التحمل) (اختبار كوبر 12 دقيقة / اختبار نافات 20 متر)

- القوة (اختبار sj / اختبار cmj) .

- السرعة (اختبار 30 متر / اختبار 50 متر) .

- الرشاقة (اختبار 10×4 متر / اختبار T للرشاقة) .

- المرونة (اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف / اختبار ثني الجذع من الجلوس الطويل) .

* المجال الزمني والمكاني : تم إجراء الدراسة في الفترة الممتدة بين أكتوبر 2014-جوان 2017. وتم إجراء الاختبارات البدنية على مستوى الثانويتين (ثانوية محمد قروف و ثانوية محمد بلونار).

وبعد استخلاص أهم النتائج بعد إجراء التحليل العاملي تم الحصول على مايلي :

• العامل الأول هو : عامل التوافق العصبي العضلي ممثلا باختبار سرعة رد الفعل البصرية

و اختبار CMJ (القوة الانفجارية/ قوة الأطراف السفلى) .

• العامل الثاني هو : عامل السرعة ممثلا باختبار 30 متر سرعة (السرعة الانتقالية).

• العامل الثالث هو : عامل القدرة على تغيير الاتجاه ممثلا باختبار T للرشاقة .

وهذا يعني أن الاختبارات المرشحة في البطارية هم 04 اختبارات بدنية وهي :

1- اختبار سرعة رد الفعل البصرية .

2- اختبار CMJ (قوة الأطراف السفلى) .

3- اختبار 30 متر سرعة .

4- اختبار T للرشاقة .

على ضوء النتائج المتوصل إليها تم اقتراح ما يلي :

- العمل من أجل تعميم النتائج واعتماد بطارية اختبارات بدنية موحدة في كامل القطر الوطني .

- بناء بطاريات اختبار لكل الجوانب المهمة لدى لاعب كرة القدم (التقنية ، النفسية ، ..).
- توحيد طريقة الانتقاء للفرق المدرسية لكرة القدم في المرحلة الثانوية على المستوى الوطني .
- محاولة استخلاص درجات ومستويات معيارية والعمل بها كسلم تنقيط في الانتقاء للمنتخبات الولائية ، الجهوية والوطنية .
- تنظيم دورات تكوينية لفائدة الأساتذة (مدربي الفرق المدرسية لكرة القدم) وذلك فيما يخص الطرق الحديثة للتدريب والتخطيط ، التكنولوجيا الحديثة المستخدمة في المجال الرياضي وعملية الانتقاء .
- الاهتمام بالرياضة المدرسية على مستوى المؤسسات وتوفير مختلف الإمكانيات للنهوض بالرياضة المدرسية في مختلف التخصصات الرياضية .
- وضع إستراتيجية عمل للانتقاء على المدى الطويل في مختلف التخصصات الرياضية في مجال الرياضة المدرسية للحصول على رياضيين للمستوى العالي ودعم الحركة الرياضية الوطنية سواء على مستوى الأندية أو المنتخبات .

Abstract :

Construction of a battery of physical tests for the purpose of selection for school football teams in secondary schools

-Field study of some secondary schools in the municipality of Biskra-

* This study aims at preparing a battery of tests to be used in the physical selection of players (students) of school football teams (secondary school). It also tries to meet the stringent selection criteria for secondary school football teams. Using the method of factor analysis, the battery seeks to explore students who are physically well prepared in order to guide and support them.

* Research question: Are there any physical tests that give statistical differences compared to other physical tests among high school players?

* The research hypothesis: Some physical tests can give significant statistical differences compared to other physical tests for high school team players.

* The significance of the study: the study shows that the battery of tests is one of the most used techniques in selecting young talented players. This result proves to be with conformity with other studies. Through this study, we aim at confirming that battery of tests can practically work with secondary school students. The newness of our work is said to be resided in the scientific and practical efforts provided to improve the school sport level in general and football in particular. In addition, the study encourages students to realize their full potential to help sport clubs create a source of players for the local and national teams.

* Field study procedures: in order to conduct out a desk study, we visited a number of libraries in some Algerian universities, the Algerian sports school federation and the school sports league of Biskra. In addition, Field study was carried out based on questionnaires distributed to teachers (coaches of the school football teams) of (06) teams that participated in the national Football championship of schools held during the month of March 2015.

*The sample: within seven (07) school teams participating in this championship, two teams were selected in this study: (i) the Mohamed Guerouf secondary school team and (ii) the Mohamed Bellonar secondary school team, equivalent to 48 student (players). The sample was selected intentionally. After determining the basic physical characteristics of football players, especially in the age group (secondary stage 15-18 years), the most significant tests

that measure each physical characteristic have been identified (each physical attribute has two tests) and applied to the sample as follows:

- Endurance (Cooper test 12 minutes / test Navette 20 meters)
- Strength test (sj / CMJ).
- Speed (test of 30 meters / test of 50 meters).
- Agility (test of 4 × 10 meters / T of agility).
- Flexibility (bending test of the trunk facing the stand / test to fold the long sitting trunk).

*Temporal and spatial field: The study was made between October 2014 and June 2017, the physical tests were carried out at the Lycées (Mohamed Gherouf and Mohamed Blonar secondary and) .

After analyzing the most important results of this field study, the following results were obtained.

- The first factor is the Neuro-muscular compatibility factor represented by the visual reaction rate test and the CMJ test.
- The second factor is the speed factor represented by the 30-meter test (the transition speed).
- The third factor is the factor of the ability to change the direction represented by the agility test T.

This means that the tests to be applied in the battery are 04 physical tests are:

- 1- The visual reaction test.
- 2- The CMJ test (the strength of lower parts).
- 3- Test of the speed of 30 meters.
- 4- The agility test T.

Based on the results, we proposed the following:

- Standardize this battery of physical tests in the selection of school football teams at secondary schools at the national level.
- Build test batteries for all-important aspects of the football player (technical, psychological..).
- Trying to make (score criteria) and apply it as scoring scale in selecting the local , regional , national teams .
- Training courses for teachers (trainers of school football teams) with regard to modern methods of training and planning, modern technology used in the sports field, and the selection process.
- Give more attention to school sports in institutions and provide various opportunities for the promotion of school sport in various sports.
- To develop a strategy for the long-term selection in the various fields of school sport in order to have high-level athletes and to support the national sports movement at the level of clubs or teams