

# تأثير الممارسة الرياضية متعددة الأشكال على بعض الخصائص المرفولوجية والوظيفية (PMAA , VO2max VMA) وقدرات التوافق والقدرات الحركية المحددة للانتقاء الرياضي عند لاعبي كرة القدم.

حاج أحمد مراد \*

## الملخص :

تأثير الممارسة الرياضية متعددة الأشكال على بعض الخصائص  
المرفولوجية والوظيفية (VMA, VO2max, PMAA) وقدرات التوافق والقدرات  
الحركية المحددة للانتقاء الرياضي عند لاعبي كرة القدم.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير الممارسة الرياضية متعددة  
الأشكال (ممارسة التريية البدنية والرياضية الممارسة الرياضية المتعددة في مرحلة  
الطفولة) على بعض الخصائص الأنتروبومترية (محيط الفخذ، محيط الساق عرض  
الصدر) وبعض القدرات الفيزيولوجية (الحجم الأقصى لاستهلاك الأوكسجين،  
السرعة الهوائية القصوى، القدرة اللاهوائية اللاحمضية القصوى و على قدرات  
التوافق والقدرات الحركية) (الرشاقة المرونة ) المحددة للانتقاء والتي تؤثر على  
الإنجاز الرياضي، وقد اشتملت عينة الدراسة على (60) لاعبا (17 - 19 سنة)  
اختيروا بطريقة قصدية تم توزيعهم على ثلاث مجموعات، وقد أظهرت نتائج  
الدراسة أن الممارسة الرياضية متعددة الأشكال لم يكن لها تأثير ذو دلالة إحصائية  
على أفراد المجموعتين التجريبيية الأولى والثانية في الخصائص الأنتروبومترية ،  
غير أن أفضل النتائج كانت لصالح المجموعة التجريبيية الثانية، بينما كان لها تأثير  
ذو دلالة إحصائية و لصالح المجموعة التجريبيية الثانية في القدرات الفيزيولوجية  
و قدرات التوافق والقدرات الحركية.

.الكلمات الدالة: الممارسة الرياضية متعددة الأشكال، الانتقاء الرياضي،  
القياسات الأنتروبومترية، القدرات الفيزيولوجية قدرات التوافق، القدرات الحركية.

## Abstract

The impact of a multipractice sports on anthropometrics measurements and physiological abilities (VMA,VO2max,PMAA) coordination, and motors abilities.

This study aimed at identifying the impact of a multipractice sports on the characteristics of sports performance that affect high performance sports. The sample consisted of 60 players. The results showed that multipractice sports did not have a statistically significant effect on the members of the first experimental groups and the second in anthropometrics measurements, and the best results were in favor of the second experimental group, while this program had a statistically significant and effect for the benefit of the second experimental group in physiological abilities and coordination, and motors abilities, Accordingly, the researcher put a set of recommendations including:

Physical education and sports program sent in primary education and work to be circulated to all schools stage.

The development of multipractice sports include special team sports, gymnastics, swimming, karate, Qing Fu, sprints, including barriers as programs accompany the training program for football to children in football schools.

-Considered the practice multipractice sports in early childhood as an indicator of a positive phase (specific) during sport selection process facilitates the task of trainers and keep them away from the more self-selection in football players.

**Keys Words** : multipractice sports, sports Selection, anthropometrics measurements physiological abilities, , coordination, motors skills,

**مقدمة :** إن عملية الوصول للمستويات العليا والحصول على الإنجاز الرياضي العالي " الذي يمثل درجة التطور الممكنة لنشاط حركي رياضي مسجل في إطار معقد، مرتبط بمجموعة من العوامل منها اللياقة البدنية القدرات المهارية والحركية، الخطئية والعوامل النفسية" (J. Weineck.1997.P17) والوصول لمنصات التتويج لا يأتي بمحض الصدفة أو بالطرق العشوائية وإنما كان هناك أساس لمجمل هذه العملية ألا وهو الانتقاء الرياضي الصحيح والعلمي للناشئ الموهوب فالانتقاء يعرف بأنه "عملية يتم من خلالها اختيار أفضل العناصر من اللاعبين خلال عدد كبير منهم، طبقاً لمحددات معينة ( مفتي إبراهيم حمادة. 1996.ص306) كما يعتبر الانتقاء عملية تهدف إلى اختيار الأفراد الذين تتوفر لديهم

خصائص وسمات وقدرات واستعدادات كبيرة يتطلبها نشاطهم الرياضي، أي من خلال تحديد صلاحية هؤلاء الأفراد لممارسة هذا النوع من الرياضة (حسن علاوي، صر الدين رضوان، 1988ص93) في حين يرى كل من Reni et Al الانتقاء هو عملية تتطلب العثور في وسط كبير على أفراد لديهم قابلية لإعطاء مهارات عالية في رياضة معينة" (Richard Monpetti. 1989.P106) وهذا بتحقيق جميع محددات الانتقاء الرياضي.

تلعب المحددات البيولوجية (فسيولوجية، مورفولوجية) دورا كبيرا في إنجاح عملية الانتقاء الرياضي ويتضمن الجزء الفسيولوجي السلامه العامة لأجهزه الجسم بينما يتطرق الجزء المورفولوجي (القياسات الجسمية) والتي هي " قياس ودراسة جسم الإنسان وأجزائه" ( Mathews, 1978, P212 ) كاطول الكلي للجسم، أطوال الأطراف طول الجذع، كذلك الوزن لما لهم من دلالات صحية هامة وان القياسات البدنية ذات دلالة هامة في نمو الفرد فالتعرف علي الطول والوزن في المراحل السنية المختلفة يعتبر أحد المؤشرات التي تعبر عن الحالة الصحية عند الأفراد، إلا أن النمو يتأثر بالعديد من العوامل منها ما يرتبط بالعوامل الوراثية ومنها ما يرتبط بالعوامل البيئية وبالرغم من أن الوراثة تمثل محددات النمو للطفل، فان العوامل البيئية لها الدور الهام للوصول لأقصى معدلات النمو وأسلوب ونوعيه التغذية وطبيعة الخدمات الصحية التي قدمت وتقدم للطفل ومستوي معيشة الأسرة والحالة الاقتصادية وثقافتها العامة والصحية والغذائية، كما أن النمو الجسمي يتأثر بالحالة الصحية والتغذية للطفل فالغذاء الكامل والنشاط الرياضي لهم أهميه قصوى، في هذا الصدد نشير إلى أن النشاط البدني أحد العوامل الهامة المؤثرة في النمو وخاصة خلال مرحلتي الطفولة والمراهقة حيث أن أجهزة الجسم وخاصة العضلات تقوى وتنمو بالتدريب وتضعف وترهل كلما قل النشاط البدني وتتطلب اللياقة الصحية للطفل أن يتمتع بمكونات بدنية هي اللياقة الكلية، العقلية، لياقة المفاصل و لياقة تركيب الجسم ويتوقف نمو هذه المكونات على مدى انتظام الطفل في ممارسة النشاط البدني وحتى حصص التربية البدنية والرياضية من المرحلة الابتدائية إلى المرحلة الثانوية والتي بممارستها بانتظام تعمل على إكساب الطفل مجموعة من القدرات الحركية و تنمي فيه الذكاء الحركي إلى جانب القدرات المعرفية والوجدانية فالتربية البدنية هي: " تلك العملية التربوية الهادفة التي تتم عند ممارسة أوجه النشاط التي تنمي وتصون الجسم، فحين يجري الإنسان، أو يقفز، أو يرمي، أو يباشر أي لون من ألوان التربية البدنية التي تساعد على تقوية جسمه وسلامته، فإن التربية تتم في الوقت ذاته" ( محمد خميس، نايف سعادة،

إن المشكل الذي يعترض عملية الانتقاء الرياضي هو مشكل الذاتية عند المدرب المكلف بعملية الانتقاء خاصة عند استعماله للملاحظة المجردة والتي إن تميزت بالموضوعية في حينها قد لا تكون على المدى الطويل (مشكل التنبؤ) لهذا على المدرب تعزيز ملاحظاته بالقياسات الأنثروبومترية (الجسمية) من خلال الخصائص المرفولوجية (الطول، الوزن نسبة الدهون، نوعية الجسم somatotype) والقياسات البدنية (التحمل، السرعة، القوة) القياسات الفيزيولوجية (الهوائية واللاهوائية) قياسات القدرات الحركية وقدرات التوافق القياسات الخاصة بالمهارات التقنية التفكير الخططي والمهارات النفسية والاجتماعية، بالإضافة إلى اعتماده على معايير المستوى العالي، و بما أن الانتقاء موجه أساسا إلى فئة الأطفال التي تتميز كما ذكرنا سابقا بنمو متسارع لجميع جوانب الطفل البدنية، المرفولوجية، النفسية والعقلية التي تتأثر بالعديد من العوامل التي يجب التحكم فيها جميعا ومنها النشاطات البدنية والرياضية التي يمارسها قبل التخصص سواء برامج الرياضة المدرسية في المؤسسات التعليمية أو من خلال ممارسته للألعاب شبه رياضية في طفولته، ماذا لو تم التحكم فيها بطريقة علمية مدروسة من خلال إخضاع الطفل لبرنامج متعدد الرياضات بهدف انتقاءه لممارسة كرة القدم، هذا البرنامج يهدف إلى تحقيق نمو متكامل و منسجم للطفل و هو ما سيؤثر لاحقا على جميع خصائص الإنجاز الرياضي كل هذه الأمور مجتمعة دفعتنا إلى إجراء هذه الدراسة لتسليط الضوء على تأثير الممارسة الرياضية متعددة الأشكال على انتقاء لاعبي كرة القدم أواسط من خلال دراسة لبعض القدرات المورفولوجية والحركية المحددة للانتقاء الرياضي.

#### 1. تساؤلات البحث:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0,05$ ) بين القياس القبلي والقياس البعدي لمتوسطات درجات أفراد العينة للخصائص المورفولوجية؟.

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0,05$ ) بين القياسين البعدين لمتوسطات درجات أفراد العينة للقياسات المورفولوجية تعزى للممارسة الرياضية متعددة الأشكال؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0,05$ ) بين القياس القبلي والقياس البعدي لمتوسطات درجات أفراد العينة للقدرات الوظيفية؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0,05$ ) بين القياسين البعديين لمتوسطات درجات أفراد العينة للقدرات الوظيفية تعزى للممارسة الرياضية متعددة الأشكال؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0,05$ ) بين القياس القبلي والقياس البعدي لمتوسطات درجات أفراد العينة للقدرات الحركية؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0,05$ ) بين القياسين البعديين لمتوسطات درجات أفراد العينة للقدرات الحركية تعزى للممارسة الرياضية متعددة الأشكال؟

## 2. فرضيات البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0,05$ ) بين القياسين القبلي والبعدي لمتوسطات درجات أفراد العينة للقياسات المورفولوجية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0,05$ ) بين القياسات البعدية لمتوسطات درجات أفراد العينة للقياسات المورفولوجية تعزى للممارسة الرياضية متعددة الأشكال و لصالح المجموعة التجريبية الثانية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0,05$ ) بين القياسين القبلي والبعدي لمتوسطات درجات أفراد العينة للقدرات الوظيفية و لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية الأولى والثانية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0,05$ ) بين القياسات البعدية لمتوسطات درجات أفراد العينة للقدرات الوظيفية تعزى للممارسة الرياضية متعددة الأشكال و لصالح المجموعة التجريبية الثانية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0,05$ ) بين القياسين القبلي والبعدي لمتوسطات درجات أفراد العينة للقدرات الحركية و لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية الأولى والثانية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0,05$ ) بين القياسات البعدية لمتوسطات درجات أفراد العينة للقدرات الحركية تعزى للممارسة الرياضية متعددة الأشكال و لصالح المجموعة التجريبية الثانية.

## 3. أهمية البحث: يكتسب هذا البحث أهميته في النقاط التالية:

يأتي هذا البحث كمساهمة متواضعة للنهوض بكرة القدم الجزائرية من خلال وضع حلول ميدانية أساسها التنقيب واكتشاف المواهب التي ستمول الفرق

الوطنية والرفع من قيمة لاعبي البطولة الوطنية و هو ما يمنح مدربي المنتخبات الوطنية اختيارات أكثر و أوسع في تشكيل فرقهم.

المساهمة في الصيرورة التي تميز كرة القدم الجزائرية هذه السنوات التي تتجه نحو التكوين القاعدي من خلال فتح العديد من مدارس وأكاديميات كرة القدم و بالتالي الاستجابة لما ينادي به الخبراء بالتوجه نحو التكوين وان المشكل الذي تعاني منه كرة القدم في بلادنا يكمن في الانتقاء الرياضي الذي لم يعد يواكب التطورات الكبيرة في محددات وطرائق الانتقاء الرياضي.

تتبلور أهمية هذا البحث في الاعتماد على النشاط البدني الرياضي من خلال برامج في كرة السلة، كرة اليد، الكرة الطائرة ألعاب القوى السباحة ، الجمباز موجهة خصيصا لفئة ما قبل التكوين 6 إلى 8 سنوات - التي تتميز بدوافع نفسية وبيئية لممارسة كرة القدم وهذا يسهل من مهمة المدرب ويبعده عن الذاتية في الاختيار وعن الطرق التقليدية التي تميز عملية الانتقاء عندنا ، هذا البحث يعد إثراء للبحوث التي تناولت الانتقاء الرياضي في كرة القدم من زاوية محدداته وطرائقه ، هذا الإثراء جاء نتيجة إدخال متغير الممارسة الرياضية متعددة الأشكال و كيف يؤثر على محددات الانتقاء و كيف يساهم في الرفع من خصائص الإنجاز الرياضي التي سيعتمد عليها المدرب في عملية الانتقاء.

#### **- تحديد مصطلحات البحث إجرائيا:**

**1.4. الممارسة الرياضية متعددة الأشكال:** تتمثل في ممارسة التربية البدنية والرياضية، بالإضافة إلى ممارسة مجموعة من النشاطات الرياضية أثناء مرحلة الطفولة والمتمثلة في السباحة، كرة السلة، كرة اليد، الكرة الطائرة ، ألعاب القوى ، الجيدو ، الكاراتي دو.

**2.4. الخصائص المرفولوجية:** ممثلة في محيط الفخذ ، محيط الساق ، عرض الصدر.

**3.4. القدرات الفيزيولوجية:** ممثلة في السرعة الهوائية القصوى VMA، القدرة اللاهوائية اللاحمضية PMAA الحجم الأقصى لاستهلاك الأوكسجين .VO2max

#### **- إجراءات البحث:**

**1.5. منهج البحث :** إن اختيار المنهج الصحيح يعتمد أولا وأخيرا على طبيعة المشكلة نفسها، ولأننا لا نستطيع حل جميع المشكلات بنفس الطريقة ، واستجابة

وملائمة لموضوع الدراسة ارتأينا انتهاج المنهج التجريبي لأنه "أكثر الأساليب كفاية في الوصول إلى معرفة يوثق بها عندما يستخدم في حل المشكلات" (سامي عريفج وآخرون 1999، ص140) زيادة على ذلك هو الطريقة المفضلة لتحديد العلاقة السببية بين متغيرات محددة، وعليه فالمنهج التجريبي هو "تغيير عملي ومضبوط للشروط المحددة لحدث ما، وملاحظة التغيرات الواقعة في ذات الحدث وتفسيرها" (صلاح مصطفى الغول 1982، ص213) فهنا يقوم الباحث بإحداث تغيير مقصود في أحد المتغيرات المؤثرة على هذه الظاهرة، ويضبط متغيرات أخرى ويتم التحكم فيها ليتوصل إلى علاقات سببية بين هذا المتغير وغيره من المتغيرات، كما يقصد بالبحث التجريبي أنه نوع من الملاحظة المقننة أو المضبوطة وتتضمن عينة بحثنا التجريبي ثلاث مجموعات.

**2.5. مجتمع البحث:** تمثل مجتمع البحث في بحثنا هذا في أندية بطولة الشرفي (04 أفواج)، وندية بطولة ما قبل الشرفي (03 أفواج) لولاية الجزائر بمجموع (48) نادي لبطولة الشرفي، و (32) نادي لبطولة ما قبل الشرفي بمجموع كلي (80) نادي.

**3.5. عينة البحث :** في بحثنا تم اختيار (10) فرق من مجتمع البحث (القسم الشرفي وما قبل الشرفي لرابطة ولاية الجزائر العاصمة لكرة القدم)، وهو ما يمثل نسبة (50:12%) وهي النسبة تفوق الحد الأدنى لتمثيل عينات البحوث، والتي قدرها كل من علاوي، ورضوان بـ: (10%) وهو ما سمح لنا بتكوين ثلاث مجموعات:

- **المجموعة التجريبية الأولى:** مكونة من 20 لاعبا مارسوا و يمارسون برنامج التربية البدنية للمرحلة الثانوية و فيه كرة السلة، كرة اليد، الكرة الطائرة والعب القوى (سباقات السرعة، رمي الجلة، القفز الطويل).

- **المجموعة التجريبية الثانية:** مكونة من 20 لاعبا بالإضافة إلى ممارسة برامج التربية البدنية في المؤسسات التربوية مارسوا رياضات متعددة في صغرهم كالألعاب الجماعية، السباحة، الجمباز، الكاراتيه، الجيدو، ألعاب القوى، التعضيل.

- **المجموعة الشاهدة :** مكونة من 20 لاعبا لم يمارسوا إلا كرة القدم.

. **الدراسة الأساسية:** من أجل الإجابة على تساؤلات البحث والتحقق من صحة الفرضيات للكشف عن الحقائق المرتبطة بالعوامل البيئية المتمثلة في الممارسة الرياضية المتعددة واثرها على محددات الانتقاء الرياضي، كان من اللازم استعمال أنسب الأدوات واتباع أفضل الطرق والأدوات .

**1.6. الاستمارة الاستيعابية Anamnèse:** تم تصميم استمارة للمعلومات تهدف إلى جمع معلومات عن سوابق الممارسة الرياضية من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة والتخصص في كرة القدم مروراً بمراحل ممارسة التربية البدنية والرياضية في جميع الأطوار الدراسية.

**2.6. القياسات الجسمية (الأنثروبومترية) والاختبارات البدنية واختبارات القدرات الحركية والقدرات الفيزيولوجية:**

- استخراج القدرات الفيزيولوجية باستعمال المعادلات التالية كما هو ملخص في الجدول رقم 01:

القياسات الجسمية	الوحدة	الاختبار المناسب
كتلة الجسم	كغ	استعمال ميزان طبي بنسبة خطأ $\pm 50$ غ
الطول من الوقوف	سم	شريط متري
مؤشر الكتلة الجسمية IMC	كغ/م <sup>2</sup>	
محيط الفخذ	سم	شريط متري
محيط الساق	سم	شريط متري
عرض الصدر	سم	شريط متري
القدرات الحركية	الوحدة	الاختبار المناسب
الرشاقة	ثانية	الجرى المتعرج بين الحواجز على شكل 8 / اختبار الرشاقة Test d'agilité illinois.
المرونة	سم	اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف / اختبار اللمس السفلي والجانبى من الوقوف.
التوافق	ثانية/نقطة	اختبار قدرات التوافق الخاص / اختبار رمي واستقبال الكرات
القدرات الفيزيولوجية	الوحدة	
VO2 max	ملل/كغ/د	اختبار 1500 م عدو
القدرة الهوائية VMA	كم/سا	$VMA = \frac{1500}{3.5}$
القدرة اللاهوائية PMAA	واط	$PMAA = 2.21 \times \text{وزن الجسم} \times \text{مسافة الوثب (اختبار الوثب العمودي)}$

جدول رقم 01: القياسات الجسمية والقدرات الحركية والفيزيولوجية والاختبارات الموافقة لها.

**3.6. الخصائص السيكومترية للاختبارات:** للتحقق من مستوى ثبات الاختبارات تم اللجوء إلى طريقة (test-retest) حيث طبقنا أداة القياس على (10)

- Anamnèse: في علم النفس تعبر عن سيرة المريض « Biographie »، أي معلومات تاريخية عن كل ما يتعلق بالمريض و بحالته المرضية، في الطب تعبر عن المعلومات المقدمة للطبيب من طرف المريض حول كل ما يحيط به و بحالته المرضية.

- في دراستنا تعبر عن تاريخ الممارسة الرياضية للاعب (17 - 19 سنة) من طفولته إلى غاية هذا السن.



لاعيين من مجتمع البحث تم إقصاؤهم من عينة الدراسة، وبعد أسبوعين من الاختبارات الأولى أعدنا الاختبارات على نفس الأفراد وفي ظروف مشابهة تماما من حيث المكان والتوقيت، هذا وعولجت النتائج المحصل عليها بحساب معامل الارتباط البسيط الذي يعرف باسم ارتباط بيرسون العزومي، وبالنظر للقيم الجدولية عند المستويين  $(\alpha \geq 0,01)$  و  $(\alpha \geq 0,05)$  ودرجة الحرية (ن-1) أي (10-1) و لمعرفة صدق الاختبارات هنا استخدمنا مؤشر الثبات، والذي يطلق عليه أيضا اسم الصدق الذاتي، و ذلك بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول رقم 02

ت	الاختبار	معامل الثبات	معامل الصدق
1	جري 1.5 كم	0.89	0.94
4	ثني الجذع للأمام من الوقوف.	0.91	0.95
5	اللمس السفلي والجاني.	0.87	0.93
6	الوثب العمودي من الثبات.	0.89	0.94
8	جري متعرج على شكل 8.	0.85	0.92
9	اختبار الرشاقة <i>Illinois agility test</i> .	0.90	0.95
10	رمي واستقبال الكرات.	0.90	0.95
11	اختبار التوافق الخاص.	0.92	0.96

جدول رقم 02: معامل الارتباط بيرسون بين التطبيق الأول والثاني و معامل الصدق للاختبارات المعتمدة (ن=10).

. متغيرات البحث: شمل البحث مجموعة من المتغيرات المستقلة والتابعة ممثلة في التصميم التالي:

. مناقشة النتائج: من خلال التجربة التي قمنا بها، وفي ضوء ما أسفرت عنه النتائج التي تم التوصل إليها توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة  $(\alpha \geq 0,05)$  بين القياس القبلي والقياس البعدي لمتوسطات درجات أفراد العينة (المجموعة الشاهدة، المجموعة التجريبية الأولى، المجموعة التجريبية الثانية) للقياسات الأنتروبو مترية.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة  $(\alpha \geq 0,05)$  بين القياسات البعدية لمتوسطات درجات أفراد العينة (المجموعة الشاهدة، المجموعة التجريبية الأولى، المجموعة التجريبية الثانية) للقياسات الأنتروبو مترية، عموما الممارسة الرياضية متعددة الأشكال (التربية البدنية والرياضية، الممارسة الرياضية المتعددة في مرحلة الطفولة) لم يكن لها تأثير ذو دلالة إحصائية على القياسات الأنتروبو مترية المدروسة (محيط الفخذ، محيط الساق، عرض الصدر).

تتفق دراستنا مع دراسات لكل من قميني حفيظ (2011) أن بعض المعايير المرفولوجية (الأنثروبومترية) لا تتأثر سوى بنسبة قليلة جراء التدريب الرياضي وان تأثير الممارسة الرياضية لا يغير بنسب ذات دلالة إحصائية من مستوى القياسات الأنثروبومترية (1994) Mario. L et al (1998), Wilmore. H ودراسات لكل من (1992) Beune et al، (1986) Mirwald et Bailey، (1986) saris et al التي أكدت أن ممارسة النشاط البدني باستمرار ليس لها تأثير ظاهر على الطول النهائي، في دراسات طولية للأطفال وبنات (ممارسين وغير ممارسين للنشاط البدني) من مرحلة الطفولة إلى نهاية مرحلة المراهقة لا تظهر فروق ذات دلالة، من جهة أخرى و عكس معتقدات سابقة حتى التدريب ذو الشدة العالية لا يغير مستوى نمو بعض القياسات الأنثروبومترية و للرياضيين الصغار، في نتائج لدراسة بريطانية طولية أجريت على عدد كبير من الناشئة البريطانيين الذين يمارسون عدداً من الرياضات ومن بينها كرة القدم أشارت إلى أن نوع الرياضة يجذب رياضيين ذوي مواصفات بدنية محددة منذ الصغر، وأن التدريب البدني بحد ذاته له تأثير محدود على المواصفات الجسمية لهؤلاء الرياضيين (Baxter-Jones, 1995, P381-394).

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0,05 \geq \alpha$ ) بين القياس القبلي والقياس البعدي لمتوسطات درجات أفراد العينة (المجموعة الشاهدة المجموعة التجريبية الأولى، المجموعة التجريبية الثانية) للقدرات الفيزيولوجية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0,05 \geq \alpha$ ) بين القياسات البعدية لمتوسطات درجات أفراد العينة للمجموعتين الشاهدة والتجريبية الأولى للقدرات الفيزيولوجية، لصالح المجموعة التجريبية الأولى تعزى للبرنامج متعدد الرياضات.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0,05 \geq \alpha$ ) بين القياسات البعدية لمتوسطات درجات أفراد العينة للمجموعتين الشاهدة والتجريبية الثانية للقدرات الفيزيولوجية، لصالح المجموعة التجريبية الثانية تعزى للبرنامج متعدد الرياضات.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0,05 \geq \alpha$ ) بين القياسات البعدية لمتوسطات درجات أفراد العينة للمجموعتين التجريبية الأولى والتجريبية الثانية للقدرات الفيزيولوجية، لصالح المجموعة التجريبية الثانية تعزى للبرنامج متعدد الرياضات.

عموما الممارسة الرياضية متعددة الأشكال (التربية البدنية والرياضية

والممارسة الرياضية المتعددة في مرحلة الطفولة) كان لها تأثير ايجابي على مختلف القدرات الفيزيولوجية (الحجم الأقصى لاستهلاك الأوكسجين، السرعة الهوائية القصوى، القدرة اللاهوائية اللاحمضية القصوى) المدروسة.

دراستنا تتفق مع Vandewall et coll (1989) التي أكدت أن القدرات اللاهوائية ترتفع مع ارتفاع مساحة المقطع العرضي للعضلة والمصاحب لارتفاع محتلم لحجم الألياف العضلية السريعة2 وقد أكدوا في دراستهم على أهمية الكتلة العضلية وحجم عضلات الساقين في الرفع من مخزون الكرياتين (cp) الذي يبدأ في الارتفاع بنسبة هامة ابتداء من سن 13 سنة وذلك لارتباطه بنسبة التستوستيرون مما يستوجب ربط هذا الارتفاع بالتدريب والممارسة الرياضية للرفع أكثر من قيمه والمحافظة على مستوياته، وهذا ما أكده أيضا pereira et coll (2007) أن لحجم الساقين وكتلة العظام والعضلات في الجسم دورا هاما في الرفع من القدرة اللاهوائية القصوى، يتبعها التدريب الجيد وفق المراحل العمرية المناسبة لتحسين القوة العضلية، هذا ما أكده حجيج مولود (2011).

في دراسات طولية Kobayashi et al (1978) قاما لسنوات بدراسة تأثير للتدريب الهوائي منوع و ذو شدة عالية لمجموعة من الأطفال بينت أن التأثيرات الأكثر وضوحا كانت بعد حدوث ذروة النمو (pic de croissance) غير أن هذا التطور في الحجم الأقصى لاستهلاك الأوكسجين يتعلق بشدة و زمن و عدد الحصص، مما يعني أنه ليس من الضروري البدء في تدريبات خاصة بـ (VO2 max) مبكرا و لكن يمكن أخذ ذروة سرعة النمو القصوى pic de vitesse de croissance maximale) كمؤشر لبدء التدريبات والذي يوافق في أغلب الحالات 14 سنة للأطفال (Duché, E. Van Praagh, 2009, P26 - 37) التي توافق سن ممارسة التربية البدنية والرياضية والممارسة المتعددة خارج المؤسسات التربوية.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0,05 \geq \alpha$ ) بين القياس القبلي والقياس البعدي لمتوسطات درجات أفراد العينة للمجموعة الشاهدة على قدرات التوافق والقدرات الحركية ماعدا بالنسبة لقدرات التوافق (اختبار رمي واستقبال الكرات) والرشاقة (اختبار الرشاقة Illinois).

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0,05 \geq \alpha$ ) بين القياس القبلي والقياس البعدي لمتوسطات درجات أفراد العينة للمجموعة التجريبية الأولى على قدرات التوافق والقدرات الحركية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0,05 \geq \alpha$ ) بين

القياس القبلي والقياس البعدي لمتوسطات درجات أفراد العينة للمجموعة التجريبية الثانية على قدرات التوافق والقدرات الحركية ماعدا بالنسبة للرشاقة (اختبار الجري المتعرج بين الحواجز).

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0,05 \geq \alpha$ ) بين القياسات البعدية لمتوسطات درجات أفراد العينة للمجموعتين الشاهدة والتجريبية الأولى لقدرات التوافق والقدرات الحركية لصالح المجموعة التجريبية الأولى تعزى للبرنامج متعدد الرياضات، ماعدا الرشاقة(الجري المتعرج بين الحواجز).

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0,05 \geq \alpha$ ) بين القياسات البعدية لمتوسطات درجات أفراد العينة للمجموعتين الشاهدة والتجريبية الثانية لقدرات التوافق والقدرات الحركية لصالح المجموعة التجريبية الثانية تعزى للبرنامج متعدد الرياضات.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0,05 \geq \alpha$ ) بين القياسات البعدية لمتوسطات درجات أفراد العينة للمجموعتين، التجريبية الأولى والتجريبية الثانية لقدرات التوافق والقدرات الحركية لصالح المجموعة التجريبية الثانية تعزى للبرنامج متعدد الرياضات.

- عموما الممارسة الرياضية متعددة الأشكال (التربية البدنية والرياضية، الممارسة الرياضية المتعددة) كان لها تأثير ايجابي على قدرات التوافق والقدرات الحركية(الرشاقة والمرونة) ، هذه الدراسة تتفق مع دراسات لكل من Hirtz وWeineck التي تؤكد على أن أحسن سن لتطوير قدرات التوافق يكون في مرحلة التمدرس الأولى (7 - 10 سنوات) الذي يتوافق مع مرحلة التعليم الابتدائي ومع المرحلة التي يمارس فيها الأطفال العديد ممن الرياضات قبل التخصص، ساهمت في نموهم نموا متكاملا و منسجما ومكنتهم من اكتساب قدرات حركية وادت إلى الرفع من مركبات قدرات التوافق كالتوازن، القدرة على التمييز، القدرة على التوجيه، سرعة رد الفعل والقدرة على تغيير الريتم والاتجاه والتي تلعب دور في تحسين النتائج الرياضية والعمل على استقرارها، التعلم السريع للمهارات الحركية والقدرات التكتيكية أثناء مرحلة المراهقة وقدرات التوافق يجب أن تدرب وتطور في وقت مبكر بسبب النمو المبكر نسبيا للجهاز العصبي للطفل و يعتبر أحسن سن لذلك 9 - 12 سنة وحتى قبل ذلك بالنسبة لخاصية رد الفعل.

هذه الدراسة تتوافق مع دراسات Cotta(1978) التي أكدت أنه مع التقدم في السن الأربطة ، الأوتار والمكتسبات العضلية تفقد حجم من الخلايا، الماء والألياف

المطاطية (fibres élastiques) مما يعني فقدان الفرد لقدراته الحركية والتي من مكوناتها الرشاقة لذا كلما مارس الطفل في مرحلة ما قبل المراهقة برنامج متعدد الرياضات كلما اكتسب العديد من المهارات الحركية و كلما رفع من مستوى الرشاقة لديه والتي تسمح له في اختصاص كرة القدم من القيام بحركات بأقل جهد وبأكبر سرعة ومن زوايا مختلفة وبسعة أكبر ودراسات لكل من Sermeiev (1964) و Zaciorski(1972) والتي أكدت أن السن الأمثل لتدريب المرونة يكون ما بين 11 و 14 سنة إذ تعتبر المرونة المتطلب الحركي الوحيد الذي يصل إلى أقصى مستوى أثناء مرحلة المرور من الطفولة إلى المراهقة ثم تتناقص ما يعني وجوب وضع برنامج تدريبي قبل سن المراهقة للرفع من مستوى المرونة ثم المحافظة على هذا المستوى من خلال تدريبات مقننة لهذا الغرض مما يسمح للاعب كرة القدم من التعلم الحركي بسهولة وبأقل جهد.

**- الاقتراحات:** في ضوء أهداف البحث وتساؤلاته، وبعد مناقشة النتائج يقترح الباحث ما يلي:

- بعث برنامج التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الابتدائي والعمل على تعميمه على جميع المدارس.
- وضع برامج رياضية متعددة الرياضات تشمل خاصة الألعاب الجماعية، الجمباز، السباحة، الكاراتيه، الكينغ فو، سباقات السرعة بما فيها الحواجز كبرامج تدريبية مرافقة لبرنامج كرة القدم للأطفال في مدارس كرة القدم.
- اعتبار ممارسة برامج رياضية متعددة الرياضات في مرحلة الطفولة الأولى كمؤشر ايجابي(محدد) أثناء عملية الانتقاء الرياضي يسهل من مهمة المدربين و يبعدهم أكثر عن الذاتية في انتقاء لاعبي كرة القدم.
- زيادة الاهتمام بالتدريبات الخاصة بقدرات التوافق والقدرات الحركية خاصة في مرحلة التمدرس الأولى.
- الاعتماد بشكل كبير على الألعاب شبه رياضية سواء في حصص التربية البدنية أو في الحصص التدريبية الخاصة بالأندية و مدارس كرة القدم.
- الاستثمار الأمثل في قدرات الطفل من خلال التنوع في محتوى التدريبات وحتى في البرامج التدريبية ، وضع سياسة تكوينية موحدة تعمل بالشراكة ما بين المدربين المكلفين بالتكوين وأساتذة التربية البدنية والرياضية.

## خاتمة:

في المجال الرياضي بشكل عام و في مجال كرة القدم الاعتناء بالطفل المقبل على ممارسة هذا النشاط يسمح بإنتاج البطل الرياضي الذي يتميز بتكامل خصائصه البدنية، الحركية والنفسية والعقلية مما يسمح بتسهيل عملية الانتقال الرياضي لتشكيل فرق الفئات الصغرى للأندية أو للمنتخبات الوطنية، هذه العملية لا يكتب لها النجاح إلا إذا ما تم احترام محددات الانتقال المختلفة التي تتأثر بمجموعة من العوامل الداخلية (الوراثة، التغذية... إلخ) والعوامل الخارجية (البيئية، التنشئة الاجتماعية... إلخ)، في دراستنا هذه أردنا دراسة العوامل البيئية ملخصة في الممارسة الرياضية المتعددة أثناء مرحلة الطفولة والمراهقة والمتمثلة في ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية في مختلف الأطوار أو ممارسة مختلف أنواع الرياضات قبل التخصص في مجال كرة القدم و مدى تأثير هذه الممارسة على محددات الانتقال الرياضي البدنية، الفيزيولوجية، المرفولوجية والحركية حتى نرفع من قيمة هذه المحددات و بالتالي نرفع من مستوى الانتقال الرياضي من جهة و من جهة أخرى نسهل من مهمة القائمين على هذه العملية.

إن إعادة بعث التربية البدنية والرياضية في المرحلة الابتدائية قد لا يكون غدا و حتى يمكن التحكم فيما يمارسه الطفل من نشاطات رياضية قبل التوجه لممارسة كرة القدم يمكن إخضاع الطفل المقبل على الانتقال لممارسة كرة القدم أو الاندماج في مدرسة لكرة القدم لمجموعة من النشاطات الرياضية المتعددة على شكل دورات (cycles) ثم التخصص في كرة القدم بعد إجراء مجموعة من الاختبارات هذه البرامج ستسمح للطفل باكتساب العديد من المهارات والقدرات الحركية و قدرات التوافق والتي ستشكل منظومة الأسلحة التي سيستعملها سواء في مراحل التعلم والتدريب أو أثناء المنافسات، كما أن هذه البرامج ستسهل من مهمة المدربين في إجراء عملية الانتقال المعقدة.

هذه الدراسة سمحت لنا بالتأكيد على أن التدريب والممارسة الرياضية له تأثير ضعيف على المتغيرات الأنتروبومترية وهذا ما أكدته العديد من الدراسات، غير أن أفضل النتائج سجلتها المجموعة التجريبية الثانية التي مارست برنامج التربية البدنية والرياضية في الطورين المتوسط والثانوي بالإضافة إلى ممارستها للعديد من الأنشطة الرياضية في مرحلة الطفولة قبل التخصص في مجال كرة القدم وهذا في حد ذاته مؤشر ايجابي يمكن للقائم على عملية الانتقال الرياضي الاستعانة به ، كما سمحت لنا بالتأكيد على التأثير الايجابي والكبير للممارسة

الرياضية المتعددة على القدرات الفيزيولوجية وبشكل أكبر على قدرات التوافق والقدرات الحركية، مما دفعنا إلى المطالبة بإعادة بعث برنامج التربية البدنية والرياضية في الطور الابتدائي وتخطيط برامج تدريبية متعددة الرياضات (الألعاب الجماعية، السباحة، الجمباز، ألعاب القوى....) تسمح للطفل المقبل على الاندماج في مدارس كرة القدم بالنمو المنسجم والمتكامل من جهة، ومن جهة اكتساب ترسانة من المهارات الحركية وتعزيز القدرات المرفولوجية والبدنية والفيزيولوجية التي ستؤثر لاحقاً تأثير إيجابي على التعلم الحركي والاستيعاب الخططي وبالتالي تحقيق الانجاز الرياضي المسطر ألا وهو صناعة لاعب كرة القدم المستوى العالي .

### قائمة المراجع :

1. أحمد نصر الدين سيد: فيزيولوجيا الرياضة - نظريات و تطبيقات - ط1. دار الفكر العربي. القاهرة. 2003.
  2. الشعلان، فهد بن أحمد سعيد إبراهيم: التدريب الأمني العربي، تجربة أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية في تدريب الكوادر الأمنية العربية، ط 1، جامعة نايف، العربية للعلوم الأمنية، الرياض، 2000.
  3. الكيسي، عامر خضير: التدريب الإداري والأمني رؤية معاصرة للقرن الحادي والعشرين، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض، 2010.
  4. أمر الله البساطي: الإعداد البدني الوظيفي في كرة القدم. دار الجامعة الجديدة. القاهرة. 2001.
  5. أميرة حسن محمود، عماد ماهر حسن محمود: الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، دار الوفاء، مصر، 2008.
  6. بهاء الدين سلامة: فيسيولوجية الرياضة والأداء البدني. دار الفكر العربي. القاهرة. 2000.
  7. جمال الخطيب: إعداد الرسائل الجامعية وكتابتها، ط1، الأردن، دار الفكر، 2006.
  8. رجاء محمود أبو علام: مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية، دار النشر للجامعات، ط4، مصر، 2004.
  9. رغلة شريم: سيكولوجية المراهقة، ط1، دار المسيرة الأردن، 2009.
  10. روبرت واطسون. هنري كلاي لين دجرين. ترجمة داليا عزت مؤمن: سيكولوجية الطفل والمراهق، مكتبة مدبولي، القاهرة، 2004.
  11. سامي عريفج وخالد حسن مصلح ومفيد نجيب: في مناهج البحث العلمي، مجلد اوي، ط2، 1999.
  12. صلاح مصطفى الغول: مناهج البحث في العلوم الاجتماعية، مكتبة الغريب، 1982.
  13. محمد خميس أبو نمر، نايف سعادة: التربية الرياضية وطرائق تدريسها، جامعة القدس ، ط 1، 2000.
  14. مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، ط 1 ، دار الفكر العربي، 1996.
- الرسائل العلمية:**
15. سلام جبار صاحب: القيمة التنبؤية للأداء المهاري بدلالة القياسات الجسمية والبدنية والحركية والفيولوجية لانتقاء ناشئي كرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، 2006.
  16. سوسن هلود: القيمة الكمية للأداء المهاري على وفق القياسات الجسمية والصفات البدنية للتنبؤ في انتقاء الناشئين بالكرة الطائرة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد، 2005.
  17. قميني حفيظ: مساهمة في تحديد المستويات المرفوبدنية والتقنية لشبان كرة القدم الجزائرية ترقباً للانتقاء دراسة فئة الأصاغر 13 - 14 سنة لمنطقة الشرق الجزائري، رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله، جامعة الجزائر3، 2011.