

النقويج وفق بطارية اخباران كدالة للنصنيف البدني للاعبى كرة القدم فئة U19 أواسط

من إعداد:

قرقور محمد

سعيدى أمين

بعوش خالد

المركز الجامعي تيسمسيلت

جامعة البويرة

المخلص:

يهدف البحث إلى إبراز أهمية التقييم وفق بطارية اختبارات كدالة للتصنيف البدني للاعبين كرة القدم فئة أواسط U19، حيث أجري البحث على عينة من فرق ولاية البويرة "المستوى الولائي" شملت (3) فرق تم اختيارهم بطريقة عشوائية من أصل (12) فريق ما يعادل نسبة 25%، وتم استخدام المنهج الوصفي من خلال تطبيق الاختبارات البدنية على اللاعبين الأواسط "U19".

وفي الأخير تم التوصل إلى أهمية بطارية اختبارات في عملية التقييم لغرض التصنيف البدني للاعبين كرة القدم U19، وعليه نوصي المدربين بتكييف بطارية اختبارات موحدة حسب قدرات اللاعبين، تكون سندا في عملية تقييم لاعبي كرة القدم، فهي تساعد في كشف المستوى الحقيقي للاعبين الذي يكون بمثابة التشخيص الأساسي لمستواهم، ومستوى الفريق عامة للوصول إلى أحسن تمثيل وعلى كافة المستويات.

الكلمات الدالة: التقييم، بطارية اختبارات، المستوى البدني، كرة القدم، فئة الأواسط.

Abstract:

The research aims to highlight the importance of battery-based assessment as a function of physical classification of football players in the middle class U19. The research was conducted on a sample of the state-level Bouira teams, which included (3) randomly selected teams out of (12) 25%, and was used descriptive method through the application of physical tests on the players of the middle.

Finally, the importance of battery tests in the assessment process for the purpose of physical classification of football players, and therefore we recommend the trainers to adapt the battery tests standardized according to the capabilities of the players, which support the evaluation of football players, it

helps in detecting the real level of players, The level of the team in general to reach the best representation at all levels.

Key words: calibration, battery tests, physical level, football, middle class.

1- الإشكالية:

تعد طرق قياس عناصر اللياقة البدنية وتتميتها من الموضوعات التي أثارت الاهتمام لدى العاملين في المجال الرياضي، والتي تهدف إلى تحسين المستوى البدني المهاري لدى الفرد الرياضي، وقد لاحظ الباحث بعد الاطلاع على الدراسات المختلفة أن هناك نوعاً من الخصوصية بالنسبة لمستوى اللياقة البدنية لكل عينة دراسية، سواء عند مقارنتها مع مستوى اللياقة البدنية للمجتمع ككل، أو بالمقارنة مع عينة من دراسة مختلفة. (أمر الله البساطي، 2001، ص242)

ويرى الباحث أن الاعتماد على الاختبارات في قياس وتقويم عناصر اللياقة البدنية لمعرفة الاستعداد البدني، كون معظم الوسائل التي يتم الاعتماد عليها تتم في الأندية المحترفة والمستويات العليا، مما دفع بالباحثين إلى القيام بهذه الدراسة لتحديد اختبارات بحيث يمكن الاستفادة من هذه الاختبارات في قياس عناصر اللياقة البدنية المختلفة ضمن المسابقات التدريبية السنوية التي يمر بها لاعب كرة القدم، لأن وضع اختبارات سليمة لقياس عناصر اللياقة البدنية هي السمة التي تستخدم كمقياس للحكم على قيمة الشيء (وأهميته)، كما إن الاختبارات ليس لها مدلول إلا إذا اعتمدنا على معايير لها دور وأهمية خاصة في تقويم العناصر وقياسها، ولذلك فإن وضع مثل تلك القياسات يضع حلولاً لهذا النوع من المشاكل التي تواجه مدربي كرة القدم وعلوم الرياضة في الولاية خاصة وفي الجزائر عامة، وبالتالي يتيح حساب الدرجة الكلية للفرد في اختبارات ووحدات قياس متعددة ، ويتيح له الفرصة في التعرف على مستواه في اختبار ما مع غيره .

وتعتبر لعبة كرة القدم من الألعاب التي تتطلب مجهوداً بدنياً كبيراً من أجل الوصول إلى مستوى عالٍ من الأداء وتحقيق الفوز يتحتم على اللاعب أن يكون ذا قدرات حركية وبدنية عالية وذلك من أجل مواجهة متطلبات اللعب والمنافسة ولا سيما

في المباراة التي تستغرق وقت أطول من وقتها الأصلي، فامتلاك اللاعب للمهارات الفنية لا يكون كافياً وحده ما لم ترتبط مع المستوى الجيد من حيث اللياقة البدنية وبشكل يضمن قدرة اللاعب على الاستجابة السريعة لكافة احتمالات المباراة، لذا يجب الاهتمام بمكونات اللياقة البدنية للوصول الى مستوى الاداء العالي وذلك من خلال تطوير عناصرها بشكل متوازٍ وشامل، ويعد توظيف لاعب كرة القدم لقدراته البدنية، واستثمارها بصورة جيدة ومؤثرة أحد الأسلحة التي يستخدمها أثناء المباراة من أجل الفوز.

2- التساؤل العام:

- كيف تتم عملية التقويم لغرض التصنيف البدني للاعبين كرة القدم فئة أواسط U19؟.

التساؤلات الفرعية:

ويندرج تحت هذا التساؤل العام عدة تساؤلات فرعية أهمها:

- كيف تتم عملية التقويم البدني لمستوى القوة والسرعة والتحمل؟
- ما هو المستوى البدني للاعبين كرة القدم فئة أواسط U19؟.

3- الفرضيات:

أ/ الفرضية العامة:

تتم عملية التقويم لغرض التصنيف البدني للاعبين كرة القدم وفق بطارية اختبارات.
ب/ الفرضيات الجزئية:

- بتطبيق بطارية اختبارات لقياس عناصر اللياقة البدنية يمكن تحديد ومعرفة مستوى كلا من القوة والسرعة والتحمل للاعبين كرة القدم صنف أواسط "U19" سنة.

- مستوى لاعبي كرة القدم الناشطين في الرابطة الولائية لفئة U19 جيد.

4- أهمية البحث:

أ/ أهمية علمية:

- المساهمة في إرشاد المدربين واللاعبين ومعرفة أساليب وطرق التقويم المنتهجة لتحقيق الأهداف المنشودة.

- معرفة قيمة وجوهر الاختبارات البدنية وأهميتها العلمية والمعرفية في مجال التدريب.

- تعتبر هذه الدراسة هامة لما تحمله من دلالات في الموضوع والمتمثلة في: الاختبار والقياس والتقييم، المستوى البدني، كرة القدم.

ب/ أهمية عملية:

- قياس مستوى اللياقة البدنية للوصول إلى مدى الاستعداد البدني للاعب كرة القدم صنف أوسط "U19".

- اختيار اختبارات بدنية وتطبيقها لتحديد المستوى البدني للاعب كرة القدم صنف أوسط "U19".

- إختيار مجموعة من الإختبارات البدنية المناسبة للفئة العمرية أوسط "U19".

5- أهداف البحث:

- التعرف على كيفية التقييم البدني لمستوى القوة والسرعة والتحمل.

- التعرف على المستوى البدني للاعب كرة القدم فئة أوسط U19.

6- أسباب اختيار الموضوع:

أ/ أسباب ذاتية:

- واقع الفرق المحلية لولاية البويرة.

- صلاحية المشكلة للدراسة الميدانية والنظرية.

- نقص الاهتمام بالاختبارات والمقاييس والفئات الشبانية من طرف المدربين والنوادي.

ب/ أسباب موضوعية:

- تسليط الضوء وإبراز مدى أهمية الاختبارات البدنية في عملية التقييم في ضوء التطورات الحالية.

- الرغبة في معرفة مدى إتباع المدربين للأساليب العلمية في ميدان التدريب ومن أبرزها عملية التقييم من خلال بطارية اختبارات بدنية.

7- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

● القياس:

التعريف النظري (الاصطلاحي):

- جيلفورد: هو وصف البيانات باستخدام الأرقام
- ايبيل: هو عملية مقارنة بعض خصائص الشيء بوسيلة مقننة مسبقاً لقياس تلك الخصائص
- اهمان وكلوك: هو عملية الحصول على تمثيل كمي للدرجة التي تعكس فيها وجود سمة معينة عند الطالب

التعريف الإجرائي:

تلك العملية التي يتم بناءً عليها إعطاء الأفراد أو خصائصهم قيمة رقمية وفق قاعدة معينة، وذلك لبيان الفروق الفردية بينهم في درجة تواجد الخاصية المقاسة.

● الاختبار:

- **التعريف النظري (الاصطلاحي):** هو طريقة منظمة لمقارنة سلوك تشخيص أو أكثر.
- هو ملاحظة استجابات الفرد في موقف يتضمن منبهات منظمة، تنظيمًا مقصودًا وذات صفات محددة، ومقدمة للفرد بطريقة خاصة تمكن الباحث من تسجيل وقياس هذه الإجابات تسجيلًا دقيقًا.

التعريف الإجرائي:

أداة قياس يتم إعدادها وفق طريقة منظمة من عدة خطوات تتضمن مجموعة من الإجراءات التي تخضع لشروط وقواعد محددة بغرض تحديد درجة امتلاك الفرد لسمة أو قدرة معينة.

● المستوى البدني

التعريف النظري (الاصطلاحي): يعرف بأنه الامكانيات الحالية لإنجاز الأعمال الحركية التي تتطلب استخدامًا كبيرًا من القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة، وكل عناصر اللياقة البدنية الأخرى. (غازي صالح محمد، 2001، ص49)

التعريف الإجرائي: وهو كفاءة الجسم وسلامته وتمكنه من استخدامه بمهارة وكفاءة خلال الأداء البدني والحركي بأفضل درجة وأقل جهد ممكن.

• المراهقة:

التعريف النظري (الاصطلاحي):

يطلق مصطلح المراهقة على المرحلة التي يتم فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي ولفظة وصفية تطلق على الفرد غير الناضج انفعاليا وجسميا وعقليا، وهي مرحلة حساسة ومهمة جدا مما يستوجب معرفة خصائصها وحاجاتها كي يتجنب انحرافها. (حامد عبد السلام ، 2000، ص102)

• **التعريف الإجرائي:**

هي مرحلة انتقالية ما بين الطفولة والرشد تمتد غالبا ما بين 11 إلى 21 سنة، تعتبر من أصعب مراحل العمر مما يصاحبها من تغيرات فسيولوجية وعقلية ونفسية.

8- **الدراسة الاستطلاعية:**

قام الباحثين قبل إجراء الدراسة الأساسية بدراسة استطلاعية تم من خلالها تحقيق ما يلي:

- تخطيط الأماكن التي ستجرى عليها الاختبارات وتقدير المساحات اللازمة لها لتوحيد الشروط جميعها كمواد لجمع الملاعب والمضامير التي ستجرى عليها الاختبارات البدنية.
- التعرف على ماهية الاختبارات وكيفية تطبيقها.
- تعليم فريق العمل على الأخطاء والمعوقات التي قد ترافق تطبيق الاختبارات.
- التعرف على صلاحية وسلامة الأدوات المساعدة في إجراء الدراسة.
- التعرف على مدى الجدية من قبل المختبرين واستجابتهم الحقيقية للاختبارات.

9- **المنهج المتبع:**

في مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج السليم والصحيح لكل مشكلة بحث بالأساس على طبيعة المشكلة، ومن خلال كل هذه المعطيات ونظرا لطبيعة

موضوعنا، ومن أجل تشخيص الظاهرة وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها، بات من الضروري استعمال المنهج الوصفي لأننا نراه مناسباً لدراستنا. (الشافعي جمال الدين، 2000، ص58)

10- متغيرات البحث:

يمكن ضبط متغيرات دراستنا كالتالي:

• المتغير المستقل:

وهو السبب في علاقة السبب والنتيجة أي العامل الذي نريد من خلاله قياس النتائج. (عبدالقادر محمود، 1990، ص58) وفي بحثنا هذا المتغير المستقل يتمثل في: **التقويم.**

• المتغير التابع:

يعرف بأنه متغير يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع. (محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، 1999، ص219)

وفي بحثنا هذا المتغير التابع يتمثل في: **التصنيف البدني.**

11- مجتمع الدراسة:

هو تلك المجموعة الأصلية التي تأخذ من العينة وقد تكون هذه المجموعة: مدارس، فرق، تلاميذ، سكان، أو أي وحدات أخرى". (محمد نصر الدين رضوان، 2003، ص14)

ويطلق على المجتمع الإحصائي اسم العلم ويمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص أو سمات قابلة للملاحظة والقياس والتحليل الإحصائي. يشتمل مجتمع البحث على لاعبي أندية الرابطة الولائية لكرة القدم لولاية البويرة صنف أوسط 17-19 سنة والتي يبلغ عددها 12 نادياً مقسمة إلى مجموعتين (مجموعة A تضم 6 نوادي) و (مجموعة B تضم أيضاً 6 نوادي).

- الجدول (01): توزيع مجتمع البحث.

الفوج "ب" " B " GROUPE"		
01	ABR djebahia	ABRD
02	AS theliouine	ASTHL
03	USM bouira	USMB
04	DRB kadiria	DRBK
05	AS taghzout	AST
06	JS djrdjura	JSD

الفوج "أ" " A " GROUPE"		
01	JS bouaklene	JSB
02	O raffour	OR
03	B hamdoune	BH
04	JSC aghbalou	JSCA
05	JS chorfa	JSC
06	IRB esnam	IRBE

12- عينة البحث:

"العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون

ممثلة لمجتمع البحث. (رشيد زرواتي، 2007، ص334)

من أجل الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع قمنا باختيار عينة البحث بطريقة عشوائية، حيث شملت (3) فرق من أصل (12) فريق ما يعادل نسبة 25%.

13- مجال تنظيم البحث:

- المجال البشري: شملت الدراسة 51 لاعبا ينشطون في الرابطة الولائية لولاية البويرة.
- المجال المكاني: تم إجراء الدراسة في ملاعب الأندية.
- المجال الزمني: لقد تم إنجاز هذا البحث في ثلاثة مراحل:
- المرحلة الأولى: تمتد من 24 سبتمبر إلى 13 أكتوبر 2017 حيث قمنا خلالها ب:

- اختيار موضوع البحث ووضع الإشكالية والفرضيات الخاصة بالبحث والاجراءات الميدانية المتبعة.

• **المرحلة الثانية:** وتمتد من 15 أكتوبر إلى 22 أكتوبر حيث قمنا بالدراسة التطبيقية، حيث استعملنا خلالها تطبيق بطارية الاختبارات على عينة الدراسة، وتدوين النتائج.

• **المرحلة الثالثة:** تمتد من 25 أكتوبر إلى 14 نوفمبر قمنا خلالها بـ:

- تحليل ومناقشة النتائج المتوصل إليها.

14- الأدوات المستخدمة في البحث:

• **المسح المرجعي:** قمنا بمسح مرجعي لمجموعة من الكتب والمراجع ذات الصلة بموضوع البحث، لجمع الاختبارات اللازمة لقياس الصفات البدنية المحددة في الدراسة.

• **الاختبارات "الاختبار":** هو عبارة عن أداة جمع المعلومات حيث تكون موجهة لجمع الوقائع. (موقف أسعد محمود، 2011، ص21)
والغاية من استعمال الاختبارات في بحثنا هي التمكن من تسجيل النتائج للاعبين لمعرفة مستواهم البدني، وتعتبر هذه التقنية الوسيلة المثلى في موضوع بحثنا.

15- الأدوات الإحصائية:

• **النسبة المئوية:**

بعد عملية جمع نتائج الاختبارات البدنية المطبقة على لاعبي كرة القدم لفئة الأواسط 17-19 سنة، قمنا بحساب النسب المئوية نسبة الى مستويات الاختبارات الأساسية التي وضعها أصحاب أو مصممي هذه الاختبارات. (فريد كامل أبوزينة، عبد الحافظ الشايب، 2006، ص2012-2013)

• **طريقة التجزئة النصفية لحساب معامل ثبات الإختبار:**

معادلة بيرسون لحساب ثبات نصف الإختبار.

معادلة سيبرمان - براون لتصحيح معامل ثبات نصف الإختبار.

• معامل صدق الإختبار.

16- عرض بطارية الاختبارات

- اختبارات التحمل: إختبار بريكسي 5د:
- الغرض من الإختبار: قياس كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي، و الاستهلاك الأقصى للأكسجين.
- وصف الإختبار: يعلم المختبرين بضرورة قطع أكبر مسافة ممكنة خلال مدة الإختبار.
- مميزات الإختبار:
 - جري المدة بدون توقف.
 - المشي غير مسموح
 - السرعة القصوى
 - المدة 5 دقائق
- تعليمات الأداء:
 - تخصيص مدة تسخين وإحماء تتراوح من 10د إلى 20د.
 - يؤدي الإختبار على شكل أفواج لضمان المنافسة.
 - يمكن أن يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالي.
 - يجب أن يبدأ الإختبار بأن يعطي الإذن بالبدء للمختبرين.
 - في حالة توقف أحد المختبرين يقصي مباشرة وتعطى له راحة كافية لإعادة الإختبار.
 - حساب الدرجات: تحسب المسافة الكلية المقطوعة خلال مدة الإختبار. (بريكسي، 1990، ص83)

النتيجة	التقدير
1310 فأكثر	ممتاز
1165	متوسط
1020 فأقل	ضعيف

الجدول (02): يوضح مستويات اختبار بركسي جري 5د

- اختبارات القوة: إختبار الوثب العمودي

➤ الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية للرجلين.

➤ الأدوات: شريط قياس، طباشير، حائط.

➤ طريقة الأداء:

يتم تثبيت شريط القياس على الحائط، ويأخذ المختبر الوضع الابتدائي للاختبار كما هو موضح في الشكل رقم (5)، ويرفع يديه لأقصى مسافة ممكنة مع مراعاة عدم رفع العقبين عن الأرض، ثم يؤخذ الإرتفاع الذي وصل إليه اللاعب ولأقرب اسم، ويقوم المختبر بحركة واحدة دون أية حركات تمهيدية بالوثب لأعلى ووضع علامة بالطباشير باستخدام الأصبع الوسط عند أعلى مسافة ممكنة، ويقوم المحكم بمراقبة نقطة الملامسة (درويش، 2012، ص112)

➤ القواعد والشروط:

الوثب من المكان دون أي حركات تمهيدية عند أخذ القياس الأول مراعاة عدم رفع العقبين عن الأرض (بريكسي، 1990، ص119)

➤ التسجيل:

يتم تسجيل المسافة الأولى التي وصل إليها اللاعب لأقرب اسم ثم تسجيل المسافة الثانية التي وصل إليها اللاعب لأقرب اسم، والفرق بينهما تعتبر نتيجة الاختبار يعطي اللاعب ثلاث محاولات تحسب له الأفضل. (حسانين، 2004، ص98)

التقدير	النتيجة
ممتاز	50.5 فأكثر
متوسط	46.75
ضعيف	43 فأقل

الجدول (03): يوضح مستويات اختبار الوثب العمودي

• اختبار القوة: اختبار رمي كرة طبية زنة 2كغ باليدين من خلف الرأس

➤ الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية للذراعين. (القدرة على إخراج

أقصى قوة في أقصر وقت)

- الأدوات كرة طبية بوزن 2كغ، شريط قياس.
- طريقة الأداء: يتم تثبيت شريط القياس على الخط الجانبي للملعب ليسهل على المحكم احتساب المسافة.
- يأخذ المختبر الوضع الابتدائي للاختبار خلف خط البداية وهو ماسك الكرة باليدين والوقوف وظهره لشريط القياس أو منطقة الرمي، يمرج المختبر ذراعيه ويرمي بالكرة خلف الظهر ولأبعد مسافة. (درويش، 2012، ص37)
- القواعد والشروط:
 - عدم رفع الركبتين عن الأرض أثناء الرمي
 - أن يتم الرمي من خلف خط البداية
- التسجيل:
 - يتم تسجيله المسافة المسجلة لأقرب 5 سم
- يعطي المختبر ثلاث محاولات تحسب له أفضلهما. (حسانين، 2003، ص102)

التقدير	النتيجة
ممتاز	11.1 فأكثر
متوسط	9.1
ضعيف	7.1 فأقل

الجدول (04): يوضح مستويات اختبار رمي كرة طبية زنة 2كغ باليدين من خلف الرأس

- اختبار السرعة: اختبار جري 50م
- الغرض من الاختبار: قياس السرعة القصوى
- الأدوات: ساعة إيقاف، خطين متوازيين مرسومين على الأرض المسافة بينهما 50م
- مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف الخط الأول، وعند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو إلى أن يتخطى الخط الثاني.

➤ التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في قطع مسافة 50م. (جواد، 2004، ص76)

النتيجة	التقدير
6.15 ثا فأقل	ممتاز
6.52 ثا	متوسط
6.90 ثا فأكثر	ضعيف

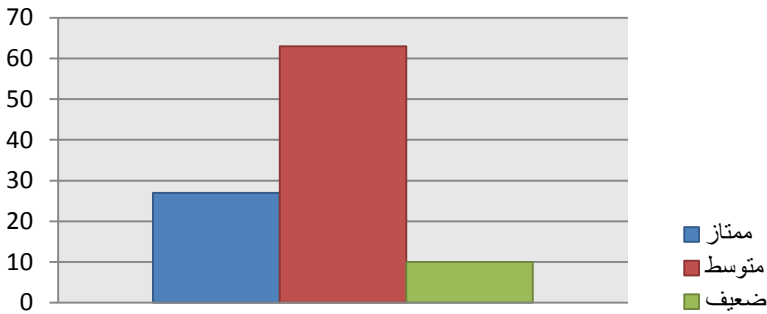
الجدول (05): يوضح مستويات اختبار جري 50م

17- عرض وتحليل ومناقشة نتائج بطارية الإختبارات:

- عرض وتحليل ومناقشة اختبار التحمل: اختبار بريكسي جري 50م - الجدول (06): يوضح نتائج اختبار بريكسي.

ممتاز		متوسط		ضعيف		التصنيف	
%	ت	%	ت	%	ت	النسبة	العدد (ت)
27.45%	14	62.75%	32	9.8%	5	100%	51

الشكل (01): يمثل نتائج اختبار بريكسي.



• التحليل والمناقشة:

إن رياضة كرة القدم تستدعي من اللاعب أن يتمتع بقدرة وقابلية على اللعب لأطول فترة زمنية ممكنة خلال المباراة مع المحافظة على مستوى عالي للنواحي

المهارية والخطئية دون ظهور أعراض التعب، وهذا ما يعطي أهمية كبيرة لصفة التحمل، إذ أن تنفيذ هذه المجهودات يتوقف على قدرة الجهاز العضلي والجهاز العصبي والمستوى الوظيفي لجسم اللاعب، خاصة القلب والدورة الدموية والتنفس وعلى حسن استخدام اللاعب لقوته وكيفية تجزئتها حسب مواقف وظروف اللعب المتغيرة، إذ نلاحظ بأن اللاعب ينطلق بسرعة قصوى في درجة الكرة للاستحواذ عليها لفترة أطول أو لقطعها من اللاعب الخصم، ومرة أخرى يكون اللاعب فيها ماشيا، أي أن اللاعب في كرة القدم يتطلب منه العمل العضلي الهوائي واللاهوائي.

ولتحديد مستوى اللاعبين في هذه الصفة فقد وضع علماء القياس والتقييم العديد من الاختبارات لقياسها، ولعل أهمها هذا الذي استعملناه، ومن خلال تطبيق هذا الاختبار على أفراد العينة نلاحظ أن عدد اللاعبين الذين اجتازوا الاختبار بتقدير ممتاز 14 لاعب بنسبة 27.45% في حين اللاعبين الذين اجتازوه بتقدير متوسط 32 لاعب بنسبة 62.75% أما اللاعبين الذين اجتازوه بتقدير ضعيف 5 لاعبين بنسبة 9.8%، وهذه التفاصيل في الأعداد والنسب لا يمكن الحصول عليها إلا باستخدام هذه الطريقة العلمية المتمثلة في الاختبارات.

ومن خلال كل ما سبق يمكن القول أن هذا الاختبار قد أدى الغرض المرجو منه بقياس صفة التحمل لدى اللاعبين، ويبرر ذلك النتائج التي تحصل عليها اللاعبين، إذ تبين أن مستوى اللاعبين في هذه الصفة تركز في المستوى المتوسط، إذن يجب على المدربين الاستعانة بمثل هذه الاختبارات نظرا لما تقدمه من تفاصيل حول قدرات اللاعبين بالإضافة إلى أنها تعتبر دعامة أساسية لنجاح العملية التدريبية، من خلال بناء أهدافها على حسب قدرات ومؤهلات اللاعبين، ضف إلى ذلك فإنها تساعد المدربين في إنجاز مختلف الواجبات التدريبية كمرقبة الحالة التدريبية للاعبين وتخطيط التدريب بصورة تضمن تحقيق أفضل النتائج.

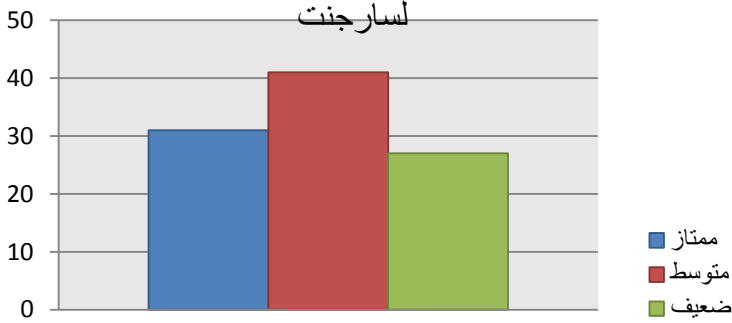
- عرض وتحليل ومناقشة اختبار القوة: اختبار الوثب العمود لسارجنت الغرض منه: قياس القوة الانفجارية للأطراف السفلى (الرجلين).

- الجدول (07): يوضح نتائج اختبار الوثب العمودي.

ممتاز	متوسط	ضعيف	التصنيف
-------	-------	------	---------

العدد (ت)	النسبة	ت	%	ت	%	ت	%
51	%100	14	27.5	21	41.1	16	31.4

الشكل (02): يمثل نتائج اختبار الوثب العمودي



التحليل والمناقشة:

القوة الانفجارية للأطراف السفلية تعتبر من العوامل الفارقة لتحقيق المستوى العالي في كرة القدم، وحسب على "فهمي ألبيك" فإن القوة الانفجارية هي القدرة على قهر (التغلب) على مقاومة أقل من القصوى ولكن في أسرع وقت ممكن وبالتالي فالقوة الانفجارية يستعملها لاعب كرة القدم بالكرة أو بدونها وخاصة عندما يتطلب منه القفز والارتقاء المتكرر من أجل ضرب الكرة.

وليحدد المدرب مستوى اللاعبين في هذه الصفة يجب عليه استخدام مثل هذه الاختبارات العلمية والمقننة لتقييمها وتقديم نتائج حقيقية عن اللاعبين، على عكس ما يقوم به أغلب المدربين بالاعتماد على الملاحظة كمعايير علمية لتحديد مستوى اللاعبين، حيث تعد هذه الأخيرة طريقة عشوائية غير موثوق في نتائجها.

ومن خلال تطبيق هذا الاختبار على عينة البحث نلاحظ أن عدد اللاعبين الذين اجتازوا الاختبار بتقدير ممتاز 16 لاعب بنسبة 31.4% في حين اللاعبين الذين اجتازوه بتقدير متوسط 21 لاعب بنسبة 41.1% أما اللاعبين الذين اجتازوه بتقدير ضعيف 14 لاعب بنسبة 27.5%، وهذا التفصيل في الأعداد والنسب لا يمكن الحصول عليها إلا باستخدام هذه الطريقة العلمية المتمثلة في الاختبارات.

من خلال ما تم التوصل إليه يمكن التأكيد على نجاعة هذا الاختبار بناء على ما قدمه من تفاصيل في النتائج، حيث تركز مستوى أغلب اللاعبين في المتوسط، ومن هذا يمكن القول أنه على المدرب الاعتماد على مثل هذه الاختبارات، مما يوفر له الجهد والوقت المدرب خلال عملية التدريب ويمكنه من الوقوف على مستوى اللاعبين، وتحديد مستوى تقدمهم أو تراجعهم من خلال البرنامج المطبق، بالإضافة إلى أنه يضيف الطابع العلمي على عمل المدرب والذي تظهر فوائده طيلة الموسم الرياضي.

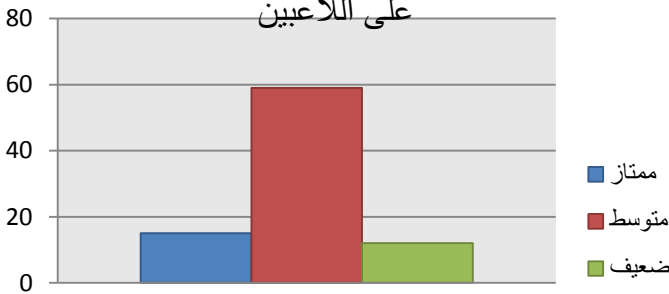
• عرض وتحليل ومناقشة اختبار القوة: اختبار رمي الكرة الطبية من فوق الرأس باليدين

الغرض منه: قياس القوة الانفجارية للأطراف العلوية (الذراعين).

الجدول (08): يوضح نتائج اختبار رمي كرة طبية من فوق الرأس.

ممتاز		متوسط		ضعيف		التصنيف	
%	ت	%	ت	%	ت	النسبة	العدد (ت)
29.41	15	58.8	30	11.77	6	%100	51
		2					

الشكل (03): يمثل نتائج اختبار رمي الكرة الطبية على اللاعبين



• التحليل والمناقشة:

تعد القوة العضلية للأطراف العليا إحدى الصفات البدنية الهامة في لعبة كرة القدم، وهي تدخل في جميع التمارين والتدريبات التي يقوم بها اللاعب، وتبرز أهميتها للاعب كرة القدم بمقدار المقاومة التي يستطيع اللاعب أن يتصدى لها أو

يقاومها خلال ما يتعرض له من مواقف متغيرة في المباراة أو التدريب خاصة عندما يحدث في مكاتفة أو احتكاك الخصم ومقاومة أثناء العمل على قطع الكرة أو تثبيتها أو عند الوثب لضرب الكرة بالرأس لإعطاء قوة إضافية على الارتقاء، إضافة إلى قدرة اللاعب على تأدية المهارة بالقوة المطلوبة مثل مهارة رمية التماس، وقد احتلت القوة العضلية للأطراف العليا مكانة هامة ضمن برامج كرة القدم وقد تطورت هذه البرامج الخاصة بتدريبات القوة العضلية للأطراف العليا بفضل الدراسات العلمية التي أكدت كثيرا من الحقائق العلمية والتي كان لها تأثير مباشر في تنمية القوة العضلية للأطراف العليا لدى لاعبي كرة القدم.

ولكي يتمكن المدرب من تحديد مستوى اللاعبين في هذه الصفة، عليه اللجوء إلى ما وضعه الأخصائيون من اختبارات علمية ومقننة في الكشف عن قدرات اللاعبين، وبالمقابل الابتعاد عما شكك فيه هؤلاء الأخصائيين كالاعتماد على الملاحظة التي تعد نتائجها سطحية وعشوائية.

ومن خلال تطبيق هذا الاختبار على عينة البحث نلاحظ أن عدد اللاعبين الذين اجتازوا الاختبار بتقدير ممتاز 15 لاعب بنسبة 29.41% في حين اللاعبين الذين اجتازوه بتقدير متوسط 30 لاعب بنسبة 58.82% أما اللاعبين الذين اجتازوه بتقدير ضعيف 6 لاعب بنسبة 11.77%، فكل حسب مؤهلاته، ومن هنا يمكن القول أن هذا الاختبار قد قدم نتائج مهمة للمدرب مما يسهل عليه عملية توجيه عملية التدريب وفق إمكانيات واستعدادات اللاعبين.

من هذا المنطلق يمكن القول أن هذا الاختبار قد أدى الغرض المرجو منه بقياس صفة القوة الانفجارية للأطراف العليا لدى اللاعبين، ويفسر ذلك النتائج التي حققها اللاعبين بعد إجراء الاختبار إذ تبين أن مستوى اللاعبين في هذه الصفة يتمركز في المستوى المتوسط.

ولا تتوقف وظيفة هذا الاختبار هنا بل يمكن للمدرب الاستعانة بهذه النتائج خلال العملية التدريبية وتقدير مستوى تطور اللاعبين، وتقديمهم في البرنامج المسطر وبالتالي توجيه الجهود نحو تحقيق الأهداف المنشودة.

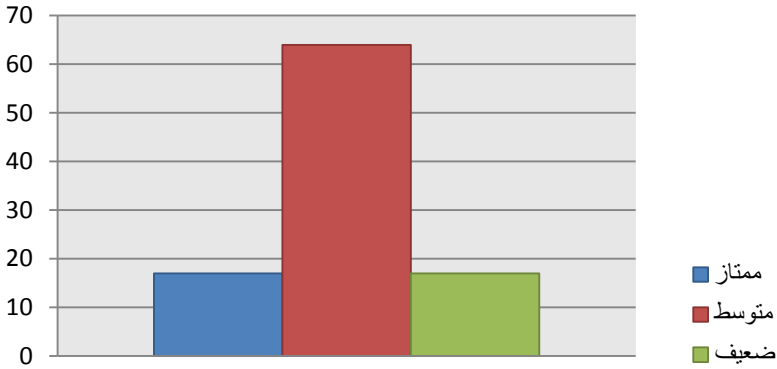
• عرض وتحليل ومناقشة اختبار السرعة: اختبار جري 50 متر

الغرض منه: قياس السرعة القصوى

الجدول (09): يبين نتائج اختبار جري 50 متر.

ممتاز		متوسط		ضعيف		التصنيف	
%	ت	%	ت	%	ت	النسبة	العدد (ت)
17.65	9	64.70	33	17.65	9	%100	51

الشكل (04) يمثل نتائج اختبار جري 50 متر



• التحليل والمناقشة:

تبرز أهمية السرعة في كرة القدم في كونها تمثل قدرة اللاعب على أداء التمارين و المهارات الأساسية وخطط اللعب ذات العلاقة بكرة القدم بأقل زمن ممكن، ولأنها ترتبط بجميع صفات اللياقة البدنية الأخرى (كالقوة والتحمل والرشاقة والمرونة)، وهي لا ترتبط فقط بمستوى تطور المكونات الأولية (فترة الكمون، فترة زمن رد الفعل، التردد الحركي)، ولكن أيضا بكثير من العوامل البدنية والفنية والتقنية والذهنية المرتبطة بالأداء من تغير الاتجاه وسرعة الأداء والخداع والدرجة وفي تغيير المراكز وخلق الفراغ وسرعة التهديد نحو المرمى، وبهذا فالسرعة أصبحت ذات

أهمية كبيرة في كرة القدم لأنها ضرورية للأداء الناجح الذي يحقق متطلبات اللعب، ويشار إلى السرعة في كرة القدم على أنها قدرة اللاعب على أداء حركات اللعب المطلوبة بالسرعة المناسبة لكل منها وهي من القدرات والصفات البدنية الأساسية، وهي من القدرات الوراثية حسب التدريب الرياضي الحديث.

فالمدرّب البيداغوجي المدرك لعمله يعلم أهمية استعمال الاختبارات في تقييم قدرات اللاعبين، لما لها من أهمية في تحديد قدرات كل لاعب بصورة علمية ومضبوطة.

وعند تطبيق هذا الاختبار على اللاعبين فإننا ندعم صحة هذه الفكرة، حيث نلاحظ أن عدد اللاعبين الذين اجتازوا الاختبار بتقدير ممتاز 9 لاعب بنسبة 17.65% في حين اللاعبين الذين اجتازوه بتقدير متوسط 33 لاعب بنسبة 64.70% أما اللاعبين الذين اجتازوه بتقدير ضعيف 9 لاعبين بنسبة 17.65%، وهذه التفاصيل في الأعداد والنسب لا يمكن الحصول عليها إلا باستخدام هذه الطريقة العلمية المتمثلة في الاختبارات. ومن هذا المنطلق يمكن الجزم بأن هذا الاختبار قد أثبت نجاعته من خلال ما قدمه من تفاصيل دقيقة عن قدرات اللاعبين، وخير دليل على ذلك النتائج المذكورة أعلاه، الأمر الذي يسهل على المدرّب توجيه وتسيير العملية التدريبية نحو المسار الصحيح.

من كل ما سبق يمكن القول أن هذا الاختبار بمثابة المعيار العلمي الذي يجب أن يأخذه المدرّبين بعين الاعتبار لتقييم قدرات اللاعبين خلال عمليات التدريب، للتمكن من الكشف عن القدرات الحقيقية للاعبين وتحديد مستوياتهم وبيبر ذلك النتائج التي تحصل عليها اللاعبين، إذ تبين أن مستوى اللاعبين في هذه الصفة تركز في المستوى المتوسط، ليس هذا فقط بل إن نتائج التقييم باستعمال الاختبارات تعتبر أساسا لوضع التخطيط السليم، ومؤشرا لكافة طرق التدريب ومدى مناسبتها لتحقيق الأهداف المرجوة، وتحديد مدى ملائمة التدريب لإمكانيات اللاعبين، إضافة إلى أنها تعتبر مرشدا للمدرّب لتعديل وتطوير الخطة التدريبية وفقا للواقع التنفيذي.

18- الاستنتاجات:

من خلال تحليل الاختبارات البدنية المستخدمة على لاعبي كرة القدم صنف أواسط "U19" تم التوصل إلى:

- أن بطارية اختبارات هي الوسيلة الناجعة في تحديد المستوى البدني للاعبي كرة القدم فئة أواسط.
- المستوى البدني للاعبي كرة القدم فئة أواسط متوسط.

- اقتراحات وتوصيات:

على ضوء النتائج نتقدم ببعض الاقتراحات إلى كل من يهمله الأمر، سواء كانوا مدربين أو مسؤولين، والتي نأمل أن تسهل عليهم تجنب العديد من المشاكل التي يواجهونها:

- ضرورة استخدام الطرق العلمية في عملية التقويم خاصة عند الفئات الشبانية التي تعتبر القاعدة الأخيرة في سلم تدرج الفئات الرياضية لتمويل الفرق باللاعبين الممتازين.
- الاهتمام بتقويم المستوى البدني الراهن للاعب في عملية التدريب واقتراح وحدات تدريبية وفق نتائجه في الاختبارات.
- منح الفئات الشبانية القدر الكافي من الاهتمام في جميع النواحي وخاصة منها البدنية.
- ضرورة إقامة رسكالات وملتقيات وتربصات وطنية ودولية للمدربين من أجل تجديد المعلومات والمعارف خاصة مع التطور الكبير في مجال التدريب.
- ضرورة توفير الوسائل البيداغوجية والأجهزة والعتاد الخاص بالاختبارات والمقاييس.

* قائمة المراجع:

- العربية:

1. أمر الله أحمد البساطي - الإعداد البدني والوظيفي في كرة القدم: تخطيط تدريب قياس - دار الجامعة الجديدة للنشر بالإسكندرية: القاهرة، - 2001
2. بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة..- دار الفكر العربي..- 1996

3. بشير صالح الرشيدي: مناهج البحث التربوي.. دار الكتاب الحديث.. الكويت.. 2000.
4. جواد علي سلوم: الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، القادسية، 2004
5. حامد عبد السلام: علم النفس النمو للطفولة والمراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000.
6. حسانين محمد صبحي: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية.. دار الفكر العربي.. القاهرة.. 2000
7. حسانين محمد صبحي: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج2، ط5، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003
8. حسين عبد الحميد رشوان: في مناهج العلوم.. بدون طبعة.. مؤسسة شباب الجامعة.. الإسكندرية.. مصر.. 2003.
9. رشيد زرواتي: "مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية".. ط1.. دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع.. الجزائر: 2007.
10. رشيد زرواتي.. تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية.. ط1.. 2002.
11. الشافعي جمال الدين: مناهج التربية البدنية المعاصرة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000.
12. عبد القادر محمود.. سبع محاضرات حول الأسس التعليمية لكتاب البحث العلمي سلسلة في دروس الاقتصاد.. ديوان المطبوعات الجامعية.. الجزائر، 1990.
13. فريد كامل أبو زينة، عبد الحافظ الشايب وآخرون.. مناهج البحث العلمي للإحصاء في البحث العلمي.. ط1.. دار المسيرة.. عمان.. الأردن.. 2006.
14. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان.. القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي".. ط2.. دار الفكر العربي: القاهرة.. 2000.

15. محمد نصر الدين رضوان: "الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية" .. بدون طبعة.. دار الفكر العربي.. القاهرة، 2003.
16. مفتي ابراهيم حمادة - التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي: القاهرة ، 1996
17. موفق أسعد محمود.. الاختبارات والتكتيك في كرة القدم.. دار دجلة المملكة: الاردنية الهاشمية، 2011 .

- الأجنبية:

18. Briki A, Dekkar N, Hanifi R : Techniques d'évaluation physiologique des athlètes, éd, coa, 1990
19. Cazorla G évaluation physique de footballeur et orientation de sa préparation physique, univ bordeaux 2, 2006