

### تقييم مستوى اللياقة البدنية لدى طلبة سنة ثالثة اختصاص كرة القدم في معهد علوم وتقنيات

### النشاطات البدنية والرياضية لجامعة باتنة - 02 -

### *Assessment of the level of physical fitness of third year students football specialty at the Institute of Science and Techniques of Physical and Sports Activities of the University of Batna -2-*

د. شريط حسام الدين<sup>1\*</sup>، د. قادري عبد الحفيظ<sup>2</sup>، د. محمدي مهدي<sup>3</sup>

<sup>1</sup> معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة باتنة 2 (الجزائر)، [h.cheriet@univ-batna2.dz](mailto:h.cheriet@univ-batna2.dz)

<sup>2</sup> معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة باتنة 2 (الجزائر)، [a.kadri@univ-batna2.dz](mailto:a.kadri@univ-batna2.dz)

<sup>3</sup> معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة باتنة 2 (الجزائر)، [m.mohammedi@univ-batna2.dz](mailto:m.mohammedi@univ-batna2.dz)

تاريخ الاستقبال: 2021/04/27؛ تاريخ القبول: 2021/07/06؛ تاريخ النشر: 2022/01/31

**ملخص:** هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى اللياقة البدنية لدى الطلبة ووضع درجات ومستويات معيارية للياقة البدنية للطلبة، وقد استخدمنا المنهج الوصفي التحليلي باختيار عينة الدراسة من الفئة المستهدفة بالطريقة القصدية، وقد بلغ حجم عينة الدراسة 41 طالب من فئة الراشدين، اختصاص كرة القدم من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية للموسم الجامعي 2018/2019 بجامعة باتنة 2، وبعد تطبيق الاختبارات البدنية، عولجت البيانات إحصائيا باستخدام البرنامج الإحصائي . وبينت النتائج الى تحقيق العينة في اختبار التحمل والرشاقة المستوى الجيد، كما حققت العينة في اختبار المرونة المستوى المتوسط، بينما حققت العينة في اختبار السرعة والقوة المستوى الضعيف. **الكلمات المفتاح:** اللياقة البدنية؛ كرة القدم.

**Abstract:** The study aimed at identifying the students 'physical fitness level and setting grades and standard levels of physical fitness for students. We used the descriptive analytical approach by selecting the study sample from the target group in the intentional way. The study sample size reached 41 students from the adult category, specializing in football from the Institute of Science and Technology Physical activities for the sports season 2018/2019 at the University of Batna 2, and after applying the physical tests, the data were statistically treated using the statistical program. The results showed that the sample in the endurance and agility test achieved a good level, and the sample in the flexibility test achieved the medium level, while the sample in the speed and strength test achieved the weak level.

**Keywords:** Physical fitness; football.

**I- تمهيد :**

تحتل الرياضة مكانة عالية وذلك بنوعيتها الترفيهية والتنافسي وقد اهتم الإنسان بهذه الظاهرة منذ أن كانت مجرد حركات إما معبرة عن مشاعر أو دفاعية ضد العوائق الطبيعية إلى أن أصبحت تخضع إلى قوانين وقواعد قابلة للتطوير والدراسة والتصنيف من حيث الأهمية وطرق الأداء وكذا من حيث التخصصات، فظهرت رياضات فردية وأخرى جماعية.

وتعتبر كرة القدم إحدى أشهر وأهم الألعاب والرياضات الجماعية التي توليها الجماهير والوسائل الإعلامية أهمية بالغة، حيث اتفق الخبراء على تعريفها بأنها "رياضة أو لعبة جماعية تتكون من فريقين كل فريق فيه 11 لاعبا تلعب داخل ملعب مستطيل الشكل طوله 105م وعرضه 68م (الملاعب احترافية) تحكمها قوانين خاصة تضعها الاتحادية الدولية لكرة القدم "فيفا" مدة المباراة 90 دقيقة مقسمة إلى شوطين كل شوط 45 دقيقة الفريق الفائز هو من يسجل أكبر عدد من الأهداف في فريق الخصم ويمكن إن تنتهي المباراة بالتعادل الإيجابي أو السلبي"، و تعتبر كرة القدم اللعبة الجماعية الأكثر شهرة وشعبية من حيث عدد الممارسين و المشاهدين تعتبر من الألعاب البسطة التي يمكن ممارستها ففي أي مكان الملاعب، الحدائق، الشوارع والشواطئ تتكون من فريقين تلعب بالأقدام يمارسها الصغار و الكبار ممتعة جدا الفوز يكون من خلال تسجيل كرات في مرمى الخصم".

ولقد دخلت كرة القدم في العالم مرحلة غاية التعقيد والتحديث في فنيات وطرائق اللعب، والى جانبها يتزامن التطور الذي يشمل نواحي متعددة ومنها التطور البدني، من أجل تحقيق أسمى شكل لكرة القدم الذي يهدف إلى بلوغ الرياضي أعلى درجات الأداء المهاري المتقن والعطاء الفني الجميل بأقل جهد، وهذا ما يسعى إليه المختصون في كرة القدم من خلال البرامج التدريبية والمنتهجة علميا.

ويرى المختصون أن للتحضير الجيد تأثير على الجانب البدني، ولا يجب أن نغفل عن الدور الفعال الذي يلعبه المدرب في تقنين وتنظيم مختلف التمرينات التدريبية وإعطائها الشكل المناسب الذي يتلاءم مع القدرات الحركية والبدنية للاعبين، وكذا المدة والجهد المناسبين لتفادي مظاهر الإجهاد والتعب، ونقصد ضرورة اختيار مدة التحمل والشدة الموافقة لهذه القدرات الحركية والبدنية المعروفة . كما يقول الدكتور: محمد صبحي حسين وكمال عبد الحميد 1997 هناك ضرورة لجعل فترة دوام الحمل البدني الرياضي، ومراحل الراحة داخل إطار الدرس، معدة بطريقة تجعل لها نواتج مباشرة يمكن ملاحظتها، والعناصر الأساسية في التحضير العام والخاص نحو التطوير الكلي لعناصر اللياقة البدنية، ورفع كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة.

فالتحضير البدني له دور كبير في تحسين الأداء الرياضي، وذلك من خلال التدريب المقنن والمتوازن بين عناصر اللياقة البدنية لدى اللاعبين وكذلك الاهتمام بالقدرات الحركية والعمل على تطويرها وتحسينها والاعتماد على مختلف طرق التدريب.

لذا وجب الاهتمام بإعداد طلاب كليات التربية الرياضية تخصص كرة قدم وتطوير مستوى اللياقة البدنية لهم إضافة إلى بناء المستوى المهاري والمستوى العلمي في سنوات دراستهم ولا يمكن ان يتم هذا إلا من خلال الاهتمام بالمناهج الدراسية الموضوعية والعلمية بشكل دقيق وفق صيغ ووسائل متنوعة لضمان رفع مستوى اللياقة البدنية للطلاب والمحافظة عليها كون اللياقة البدنية لا تتطور في وقت قصير إنما تحتاج إلى مزيد من الوقت لتطويرها ويؤكد (البسطويسي 1984) بان للمدرسة دور فاعل في تطوير ورفع القدرات البدنية للتلاميذ للوصول إلى المستوى البدني الجيد في كافة المراحل"

فالتربية البدنية دور مهم وأساسي وفعال في تطوير مستوى اللياقة البدنية خلال مراحل التكوين المختلفة , من هنا نلاحظ مدى علاقة الارتباط بين تطوير مستوى اللياقة البدنية لطلاب كليات التربية الرياضية تخصص كرة قدم كونهم مدرسين الغد الذين سيحملون شعار التغيير والنهوض بواقع الرياضة المدرسية من خلال امتلاكهم لمقومات اللياقة البدنية والتي من خلالها يتم تطبيق مناهج التربية الرياضية بشكل علمي وتطبيقي صحيح، إلا انه لا يمكن تطبيق المهارات والفعاليات الرياضية بشكل صحيح إذا لم يمتلك مدرس التربية الرياضية مستويات جيدة و متميزة في اللياقة البدنية لتكون نموذج يقتدى به من قبل الطالب في جميع المراحل الدراسية . ومن هنا جاءت أهمية الدراسة في معرفة مستوى اللياقة البدنية لطلاب السنة الثالثة تخصص كرة قدم باعتبار هذه المرحلة هي المرحلة النهائية التي بعدها يتخرج الطالب إلى

الميدان التطبيقي، وتم اختيار موضوع دراستي والذي هو " تقييم مستوى اللياقة البدنية لدى طلبة سنة ثالثة اختصاص كرة القدم في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لجامعة باتنة -02-".

إن التطور السريع في تحقيق المستويات العالية في شتى المجالات الرياضة سواء في الألعاب الجماعية أو الفردية يسير متواكبا وتكنولوجيات كما تهدف دراستنا الى: التعرف على مستوى اللياقة البدنية لدى الطلبة، وضع درجات ومستويات معيارية للياقة البدنية لطلبة، تحسين وتنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال ما نتوصل إليه من نتائج، تحديد أهم التوصيات لتحسين اللياقة البدنية وذلك في ضوء ما تسفر عنه نتائج الدراسة.

علوم التدريب البدني الحديث الذي يعرف على انه "مجموعة التمرينات والمجهودات البدنية التي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغيير وظيفي في أجهزة الجسم الداخلة لتحقيق مستوى عالي من الانجاز الرياضي" (أمر الله البساطي، 1995، ص02)

والجدير بالذكر أن على المدرب الاهتمام بالجانب البدني ومعرفة الجرعات (الشدة، الحجم) المناسبة كي يستفيد من مرحلة التحضير البدني وعليه التركيز على تطوير اللياقة البدنية لدى اللاعبين زيادة العمل التدريبي لجسم اللاعب وهذه الزيادة تتطلب المراقبة والمتابعة الطبية وكذلك من خلال القياس والاختبارات الميدانية التي تقيس مستوى اللياقة البدنية عند الرياضيين، من أكثر الرياضات التي تحتاج إلى اللياقة البدنية التي يتم اكتسابها من خلال عملية التحضير البدني وذلك من خلال تطوير عناصر اللياقة البدنية (سرعة، مرونة، قوة، تحمل، رشاقة) فعملية التدريب الرياضي تقوم على أساس تبادل المعلومات بين المحضر البدني و اللاعب حتى يتمكن من فهم الأسس البدنية و الفنية التي من شأنها الارتقاء بمستواه حيث أصبح للعامل البدني تأثير واضح على نجاح اللاعب من عدمه، هذا ما ينطبق أيضا على طلبة معاهد التربية البدنية والرياضية اختصاص كرة قدم سواء كانوا ممارسين للعبة خارج ميدان المعاهد أو لا ولأن الهدف في المعهد هو تكوين مدرب ومرابي رياضي وليس إعداد لاعبين للمشاركة في المنافسات إلا أن عنصر اللياقة البدنية يحتاجه المدرب كما يحتاجه اللاعب وان لم يكن بنفس النسبة لان عملية التدريب ليست سهلة وهي عملية ميدانية أي أن المرابي أو المدرب دائم الحركة و النشاط .

لهذا يجب الاهتمام بالجانب البدني الذي قال عليه الدكتور محمد حسن علاوي 1994 "يعتبر الوسيلة الأساسية للتأثير على الفرد ويؤدي بالارتقاء إلى المستوى الوظيفي والعضوي لأجهزة وأعضاء الجسم بالتالي تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارية والحركية القدرات الخططية والسماة الإرادية".

انطلاقا من المقارنة النظرية واستنادا على محاضر نقاط أعمال تطبيقية لطلبة سنة ثالثة اختصاص كرة قدم وجدنا أن هناك اختلاف كبير في ذلك، مما يدل على وجود اختلاف واضح في مستوى الطلبة (وفي مقابلة مع رؤساء الأقسام تبين للباحثين انه يتم توجيه الطلبة إلى كل اختصاص حسب معدل ورغبة الطالب كمتباينين) ومن خلال متابعة اختبارات الحصص التطبيقية المجرات على طلبة سنة ثالثة وجدنا أن تركيز الأساتذة منصب على الجانب البدني مما يدل أن تقييم الطلبة خاضع بشكل كبير على مستوى لياقتهم البدنية.

ومن هنا نطرح التساؤل العام التالي: ما مستوى اللياقة البدنية لدى طلبة سنة ثالثة اختصاص كرة القدم في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لجامعة باتنة -02-؟

ويتفرع من التساؤل العام التساؤلات الجزئية التالية : ما مستوى السرعة الانتقالية لدى طلبة سنة ثالثة اختصاص كرة القدم في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لجامعة باتنة -02-؟، ما مستوى التحمل لدى طلبة سنة ثالثة اختصاص كرة القدم في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لجامعة باتنة -02-؟، ما مستوى القوة لدى طلبة سنة ثالثة اختصاص كرة القدم في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لجامعة باتنة -02-؟، ما مستوى الرشاقة لدى طلبة سنة ثالثة اختصاص كرة القدم في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لجامعة باتنة -02-؟، ما مستوى المرونة لدى طلبة سنة ثالثة اختصاص كرة القدم في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لجامعة باتنة -02-؟

بينما تكمن أهمية هذه الدراسة في: نتائج الدراسة تسهم في وضع مقترحات تساعد على تنمية مهارات اللياقة البدنية، التخطيط لإعداد برامج تدريبية تستند على نتائج الدراسة بهدف تنمية اللياقة البدنية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، تزويد الجامعة ببحث علمي يكون سندا لتوجيه طلبة الاختصاص.

## II - الطريقة والأدوات :

1-2- الدراسة الاستطلاعية: تم اختيار عينة الدراسة الاستطلاعية من نفس أفراد مجتمع الدراسة وذلك باختيار 10 طلبة من طلبة السنة الثالثة اختصاص كرة قدم، في 9 فيفري 2019 بـ معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية (ملعب لكرة القدم فسيديس-وقاعة متعددة الرياضيات فسيديس) وتم اختيارهم بطريقة عشوائية وذلك لإعطاء أكثر مصداقية لنتائج الدراسة، وتم التأكد من الصلاحية العلمية (الصدق-الثبات) لاختبارات اللياقة البدنية، وهذا ما يوضحه الجدول (01).

الجدول رقم (01) يوضح قيمة الثبات والصدق لاختبارات اللياقة البدنية

الصدق	الثبات	التطبيق الثاني	التطبيق الأول	الاختبارات
		المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	
0.972	0.946	17,6	17,5	15-30 IFT
0.993	0.987	14,441	14,30	Illinois Agility
0.996	0.993	14,8	14,2	Souplesse
0.996	0.994	1,841	1,67	horizontal de force
0.978	0.957	2,521	2,28	V10M
0.988	0.978	4,057	4,09	V30M

يوضح الجدول رقم (01) المتوسط الحسابي لكل من التطبيق الأول والثاني لنتائج الاختبارات البدنية قيد الدراسة، أيضا يوضح الجدول كل من معامل الثبات والصدق للاختبارات البدنية قيد الدراسة، حيث نلاحظ المتوسط الحسابي لـ 15/30 IFT test للتطبيق الأول بلغ (17,5) في حين التطبيق الثاني بلغ (17,6)، كما بلغ المتوسط الحسابي لاختبار الينوي (الرشاقة) Agility Illinois (14,305) للتطبيق الأول في حين بلغ المتوسط الحسابي للتطبيق الثاني (14,441)، بلغ المتوسط الحسابي لاختبار horizontal de force (1,672) للتطبيق الأول في حين بلغ المتوسط الحسابي للتطبيق الثاني (1,841)، كما بلغ المتوسط الحسابي لاختبار V10M (2,288) للتطبيق الأول في حين بلغ المتوسط الحسابي للتطبيق الثاني (2,521)، وبلغ المتوسط الحسابي لاختبار V30M (4,096) للتطبيق الأول في حين بلغ المتوسط الحسابي للتطبيق الثاني (4,057).

كما يوضح الجدول قيم معامل الثبات ونلاحظ أنها كل القيم عالية مما يدل أن الاختبارات جميعها تتمتع بدرجة ثبات عالية، وهي قيم تأهل الاختبارات للقبول في التطبيق الثاني.

2-2- المنهج المتبع: اعتمدنا على المنهج الوصفي التحليلي.

2-3- مجتمع الدراسة: يتكون مجتمع بحثنا من طلبة السنة الثالثة المسجلين بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة باتنة 2 اختصاص كرة القدم للموسم الدراسي 2018/2019.

2-4- عينة الدراسة: تم اختيار عينة الدراسة من الفئة المستهدفة بالطريقة القصدية، وقد بلغ حجم عينة الدراسة 40 طالب من فئة الراشدين، اختصاص كرة القدم من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية، وقد قمنا بمراجعة التجانس في العينة من حيث التخصص وسنة التمدرس فقد تم اختيار طلبة سنة الثالثة تخصص كرة القدم.

2-5- تجانس عينة البحث: من أجل ضبط جميع المتغيرات التي تؤثر في الدراسة، لجأ الباحثان إلى التحقق من تجانس عينة البحث في متغيرات العمر (بالسنوات)، والطول (بالسنتيمتر)، والوزن (بـ كلغ)، ونسبة الدهون في الجسم (%)، وكذلك اختبار IFT30/15 (بـ كلم/سا)، وجرت معالجة هذه المتغيرات إحصائياً عن طريق استخدام اختبار ليفين (Levene) للتجانس. والجدول التالي يبين ذلك.

الجدول رقم (02): يبين المعالم الإحصائية لتجانس عينة البحث

قيمة ليفين المحسوبة	العينة		وحدة القياس	المعالم الإحصائية	
	±ع	س		المتغيرات	
0,46 غير دال	3,11	26,37	سنة	العمر	المواصفات الجسمية
0,81 غير دال	4,92	182,6	سم	الطول	
0,81 غير دال	6,44	77,9	كلغ	الوزن	
0,47 غير دال	4,03	11,9	ثانية	نسبة الدهون	
0,91 غير دال	0,62	15,73	ثانية	IFT 30/15	الاختبارات البدنية

2-6- أدوات جمع البيانات: تمثلت الأدوات المستخدمة لهذه دراسة في الاختبارات البدنية التالية:

- اختبار (إلينيوي) للرشاقة Illinois Agility Test.

- اختبار التحمل IFT 30/15 \_ Boucheit .

- اختبار المرونة Souplesse .

- اختبار القوة horizontal de force (الوثب العريض من الثبات) .

\_ اختبار السرعة.

### III- النتائج ومناقشتها :

1- تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى الموسومة بـ: مستوى التحمل متوسط لدى طلبة سنة ثالثة اختصاص كرة القدم في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لجامعة باتنة -02-، ولإثبات صحة الفرضية استخدمنا اختبار (IFT 30/15) والبيانات المتحصل عليها في تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى باستخدام النسب المئوية متمثلة في الجدول التالي :

## الجدول رقم (03) يمثل عدد الطلبة والنسب المئوية والدرجات المعيارية في الاختبار IFT 30 /15

درجة معيارية	عدد طلبة	نسبة مئوية	IFT 30 /15
اقل من 15 كم/سا	6	14.6%	ضعيف
15-17 كم/سا	17	41.5%	متوسط
اكثر من 17 كم/سا	18	43.9%	جيد

من خلال الجدول رقم (03) لاختبار IFT 30 /15 كانت نتيجة الاختبار ضعيفة لستة طلبة ذوي الدرجة المعيارية أقل من 15 حيث قدرت بنسبة 14,6 %، كذلك كانت نتيجة الاختبار متوسطة لـ 17 طالب ذوي الدرجة المعيارية (15-17) بنسبة 41,5 %، أما فيما يخص نتائج الاختبار جيدة لـ 18 طالب ذوي الدرجة المعيارية أكبر من 17 بنسبة 43,9 % . وكانت أغلبية نتائج العينة التي حققتها في هذا الاختبار في المستوى المعياري جيد لـ 18 طالب بنسبة 43,9 %.

سجلت أعلى نسبة حققتها عينة البحث في صفة التحمل، كانت في المستوى المعياري جيد. وهذا ما ينفيه (شويه بوجمة وآخرون) في دراستهم أن مستوى التحمل منخفض لدى لاعبي نادي الهواة السباحة، ومنه نفى فرضية الأولى التي تنص أن مستوى التحمل متوسط لطلبة سنة ثالثة اختصاص كرة القدم في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لجامعة باتنة -02-، ويرى الباحثين أن هذا راجع إلى اعتماد الأساتذة خلال مسار مقياس اختصاص كرة القدم بصفة كبيرة على تمارين المتقطعة والتي تُخدم بشكل كبير صفة التحمل، الذي يؤكد العالم Gille Cometti 1993 « أن من إيجابيات التدريب الفترتي ما يلي : له دور في تطوير التحمل، التحفيز العضلي يكون عالي، الراحة تكون بسيطة، يسمح بملامسة الألياف السريعة والبطيئة، طبيعة العمل تكون متغيرة، يسمح بإدراج تمارين التقوية العضلية ».

2- تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية: مستوى الرشاقة متوسط لدى طلبة سنة ثالثة اختصاص كرة القدم في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لجامعة باتنة -02-، لإثبات صحة الفرضية استخدمنا اختبار (Illinois Agility) والبيانات المتحصل عليها في تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية باستخدام النسب المئوية، فتحصلنا على النتائج المتمثلة في الجدول التالي:

## الجدول رقم (04) يمثل عدد الطلبة والنسب المئوية والدرجات المعيارية في الاختبار Agility Illinois

درجة معيارية	عدد طلبة	نسبة مئوية	Agility Illinois
ثا(2): 16-18 :4	0	0%	ضعيف
ثا(2): 15-16 :1	4	9.8%	متوسط
اقل من 2 :15	37	90.2%	جيد

من خلال الجدول رقم (04) لاختبار Agility Illinois لم تكن نتيجة الاختبار ضعيفة لأي طالب ذوي الدرجة المعيارية (2,16-18,4) فالنسبة كانت 0 %، وكانت نتيجة الاختبار متوسطة لـ 4 طلبة ذوي الدرجة المعيارية (2,15-16,1) بنسبة 9,8 %، أما فيما يخص نتائج الاختبار جيدة لـ 37 طالب ذوي الدرجة المعيارية أقل من 2,15 بنسبة 90,2 % . وكانت أغلبية نتائج العينة التي حققتها في هذا الاختبار في المستوى المعياري جيد لـ 37 طالب بنسبة 90,2 %.

سجلت أعلى نسبة حققتها عينة البحث في صفة الرشاقة، كانت في المستوى المعياري جيد، وهذا ما يؤكد (علي بن شيخ الحسين) في دراسته أن مستوى الرشاقة جيد لدى لاعبي كرة القدم اقل من 15 سنة، ومنه نفى الفرضية الثانية التي تنص أن مستوى متوسط لطلبة

سنة ثالثة اختصاص كرة القدم في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لجامعة باتنة -02-، ويرى الباحثين أن هذا راجع إلى تركيز الحصص التطبيقية على ترمينات التناسق والتي هي مرتبطة بشكل كبير بصفة الرشاقة وهذا ما جعل الطلبة يتمتعون بمستوى رشاقة عالي. وهذا ما يؤكد اكبلوم (Eklom 1994) بأن القدرة على الالتفاف من مسميات التناسق الحركي ويعتبر معيارا للرشاقة، وما يؤكد هيرتز حيث يرى ان الرشاقة تتضمن (1-المقدرة على ردة الفعل الحركي 2- والتوجيه الحركي 3- والتوازن الحركي 4- التناسق الحركي 5- الاستعداد الحركي 6- المقدرة على الربط الحركي 7- وخفة الحركة).

3- تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة الموسومة ب: مستوى المرونة متوسط لدى طلبة سنة ثالثة اختصاص كرة القدم في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لجامعة باتنة -02-، لإثبات صحة الفرضية استخدمنا اختبار (Souplesse) والبيانات المتحصل عليها في تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة باستخدام النسب المئوية، فتحصلنا على النتائج المتمثلة في الجدول التالي:

#### الجدول رقم (05) يمثل عدد الطلبة والنسب المئوية والدرجات المعيارية في الاختبار horizontal de force

horizontal de force	درجة معيارية	عدد طلبة	نسبة مئوية
ضعيف	اقل من 2م	22	53,7%
متوسط	(2م- 2,39م)	13	31,7%
جيد	اكبر من 2,40م	6	14,6%

من خلال الجدول رقم (05) لاختبار horizontal de force كانت نتيجة الاختبار ضعيفة لـ 22 طالب ذوي الدرجة المعيارية أقل من 2 م حيث قدرت بنسبة 53,7%، كذلك كانت نتيجة الاختبار متوسطة لـ 13 طالب ذوي الدرجة المعيارية (2م- 2,39م) بنسبة 31,7%، أما فيما يخص نتائج الاختبار جيدة لـ 6 طلبة ذوي الدرجة المعيارية أكبر من 2,40 بنسبة 14,6%، وكانت أغلبية نتائج العينة التي حققتها في هذا الاختبار في المستوى المعباري ضعيف لـ 22 طالب بنسبة 53,7%.

سجلت أعلى نسبة حققتها عينة البحث في صفة المرونة ، كانت في المستوى المعباري متوسط .وهذا ما يؤكدها (مخلد محمد جاسم وآخرون) في دراستهم أن مستوى المرونة متوسط لدى طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية ، ومنه الفرضية الثالثة محققة والتي تنص أن مستوى متوسط لطلبة سنة ثالثة اختصاص كرة القدم في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لجامعة باتنة -02-، يرى الباحثين أن هذا راجع إلى أن صفة المرونة تتطور في الفئة العمرية من 7-11 سنة وهذا ما يؤيده (jurgen Weineck 1992) في دراسة أجريت على أعداد كبيرة من الرياضيين وغير الرياضيين أن أفضل معدلات المرونة تتم في المرحلة من 7 إلى 11 سنة .

3-4- تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة الموسومة ب: مستوى القوة متوسط لدى طلبة سنة ثالثة اختصاص كرة القدم في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لجامعة باتنة -02-، وإثبات صحة الفرضية استخدمنا اختبار (horizontal de force) والبيانات المتحصل عليها في تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة باستخدام النسب المئوية، فتحصلنا على النتائج المتمثلة في الجدول التالي: **الجدول رقم (06) يمثل عدد الطلبة والنسب المئوية والدرجات المعيارية في الاختبار V10M**

V10M	درجة معيارية	عدد طلبة	نسبة مئوية
ضعيف	اكبر من 2ثا	20	48.8%
متوسط	(1.8- 2 ثا)	20	48.8%
جيد	اقل 1.8 ثا	1	2.4%

من خلال الجدول رقم (06) لاختبار V10M كانت نتيجة الاختبار ضعيفة لـ 20 طالب ذوي الدرجة المعيارية أكبر من 2 ثا حيث قدرت بنسبة 48,8 %، كذلك كانت نتيجة الاختبار متوسطة لـ 20 طالب ذوي الدرجة المعيارية (1,8-2 ثا) بنسبة 48,8 %، أما فيما يخص نتائج الاختبار جيدة لطلال واحد ذوي الدرجة المعيارية أقل من 1,8 ثا بنسبة 2,4 % . وكانت أغلبية نتائج العينة التي حققتها في هذا الاختبار في المستويين المعياريين ضعيف ومتوسط لـ 20 طالب في كل مستوى بنسبة 48,8 % لكل مستوى.

سجلت أعلى نسبة حققتها عينة البحث في صفة القوة، كانت في المستوى المعياري ضعيف، وهذا ما ينفيه (مخلد محمد جاسم وآخرون) في دراستهم أن مستوى القوة جيد لدى طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية، ومنه نفى الفرضية الرابعة التي تنص على أن المستوى متوسط لطلبة سنة ثالثة اختصاص كرة القدم في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لجامعة باتنة -02-، ويرى الباحثين أن هذا راجع طبيعة التكوين خلال هذا المقياس حيث أن حصة واحدة خلال الأسبوع غير كافية في تنمية هذه الصفة، كما أن عدم توفر الوسائل البيداغوجية من حواجز وكرات إلى طبية و معدات رفع الأثقال أدى إلى عدم استعمال التمارين البليومترية التي تلعب دورا أساسيا في تنمية القوة الانفجارية، وهذا ما يؤكد كل من (وجدي الفاتح ولطفي السيد، 2002) إلى ان التدريب البليومتري يعتبر مجموعة من التمارين صممت من اجل تنمية القوة المطاطية العضلية من خلال ما يعرف بدورة الإطالة والتقصير، والتدريب البليومتري يعتمد على لحظات التسارع والفرملة التي تحدث نتيجة لوزن الجسم في حركاته الديناميكية مثل الوثب الارتدادي بأنواعه، وهذا الأسلوب في التدريب يساعد على تنمية القدرة العضلية وبالتالي فانه يحسن من الأداء الديناميكي .

3-5- تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة الموسومة بـ: مستوى السرعة متوسط لدى طلبة سنة ثالثة اختصاص كرة القدم في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لجامعة باتنة -02-، لإثبات صحة الفرضية استخدمنا اختبارين (اختبار السرعة الانتقالية واختبار سرعة رد الفعل) والبيانات المتحصل عليها في تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة باستخدام النسب المتوية فتحصلنا على النتائج المتمثلة في الجدول التالي:

#### الجدول رقم (07) يمثل عدد الطلبة والنسب المتوية والدرجات المعيارية في الاختبار V30M

V30M	درجة معيارية	عدد طلبة	نسبة متوية
ضعيف	أكبر من 3 ثا	41	100%
متوسط	(2.9-3 ثا)	0	0%
جيد	أقل من 2.9 ثا	0	0%

من خلال الجدول رقم (07) لاختبار V30M كانت نتيجة الاختبار ضعيفة لـ 41 طالب حيث تحصلوا على الدرجة المعيارية أكبر من 3 ثا والتي تمثلت في نسبة 100 %، ولا يوجد أي طلاب ذوي الدرجة المعيارية (2,9-3 ثا) نتيجتهم متوسط، وكذلك لا يوجد أي طلاب ذوي الدرجة المعيارية أقل من 2,9 ثا نتيجتهم جيد. وكانت أغلبية نتائج العينة التي حققتها في هذا الاختبار في المستوى المعياري ضعيف لـ 41 طالب بنسبة 100 %

سجلت أعلى نسبة حققتها عينة البحث في صفة السرعة ، كانت في المستوى المعياري ضعيف ، وهذا ما ينفيه (مخلد محمد جاسم وآخرون) في دراستهم أن مستوى السرعة متوسط لدى طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية، ومنه نفى الفرضية الخامسة التي تنص على ان مستوى متوسط لطلبة سنة ثالثة اختصاص كرة القدم في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لجامعة باتنة -02-، ويرى الباحثين انه أن صفة السرعة يطغى عليها العامل الوراثي، ويمكن تطويرها في المرحلة العمرية من 8-12 سنة وهي مرتبطة بعامل القوة الذي وجدناه في المستوى ضعيف وهذا ما يؤكد العالم (كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين ، 1997) ان السرعة ترتبط بالعديد من المكونات البدنية الأخرى، ويمكن اعتبار السرعة والقوة متلازمتين في معظم الوان النشاط البدني، حيث ان القوة الممزوجة بالسرعة تكون القدرة power او القوة المتفجرة Explosive Streng th.

#### IV- الخلاصة:

بعد عرض ومناقشة النتائج المتحصل عليها والخاصة بطلبة السنة الثالثة اختصاص كرة القدم، تبين لنا انه من نتائج الفرضية الأولى والتي دلت على مستوى التحمل لطلبة سنة الثالثة اختصاص كرة القدم في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لجامعة باتنة -02- أما فيما يخص نتائج الفرضية الثانية والتي دلت على مستوى الرشاقة لطلبة سنة الثالثة اختصاص كرة القدم في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لجامعة باتنة -02- حيث كانت نتيجة مستوى الرشاقة جيد. كما بينت نتائج الفرضية الثالثة والتي دلت على مستوى المرونة لطلبة سنة الثالثة اختصاص كرة القدم في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لجامعة باتنة -02- حيث كانت نتيجة مستوى المرونة متوسط. بينما أظهرت نتائج الفرضية الرابعة والتي دلت على مستوى القوة لطلبة سنة الثالثة اختصاص كرة القدم في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لجامعة باتنة -02- حيث كانت نتيجة مستوى القوة ضعيف. كما أظهرت نتائج الفرضية الخامسة والتي دلت على مستوى السرعة لطلبة سنة الثالثة اختصاص كرة القدم في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لجامعة باتنة -02- حيث كانت نتيجة مستوى السرعة ضعيف. ومنه وما سبق ذكره وبعد التحقق من صحة الفرضيات المقترحة، نستطيع القول بأن إشكالية البحث قد تم حلها، وقد تحققت جزئياً.

#### - الإحالات والمراجع :

- أمر الله أحمد البساطي (1990). "التدريب والإعداد البدني في كرة القدم". دار المعارف. ط2. مصر.
- كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسنين(1997). اللياقة البدنية ومكوناتها. ط1. دار الفكر العربي. القاهرة.
- محمد حسن علاوي(1994). علم التدريب الرياضي. ط13. دار المعارف. القاهرة.
- وجدي الفاتح ولطفي السيد(2002). الأسس العلمية للتدريب الرياضي. دار الهدى للنشر والتوزيع. المنيا..
- jurgen weineck(1992). biologie de sport. edition vigot. France.
- gilles commetti(1990). football et musculation. Paris. Edition actio.
- Ekblom Bjorn(1994). Hand book of sport Medicine and Science. Published by black well scientific publications London.