

تحديد مستويات معيارية لبعض الخصائص البدنية للاعبي كرة القدم حسب مراكز اللعب

د. شتيوي عبد المالك (جامعة بسكرة)

أ. دهبازي محمد صغير (جامعة المسيلة)

الملخص

أمام أهمية الاختبارات البدنية في عملية تقييم وتقويم العناصر البدنية عند لاعبي كرة القدم ولأن عملية التقييم تتطلب الموضوعية فقد ارتأى الباحثان إلى وضع مستويات معيارية حسب مراكز اللعب (مدافع جانبي، مدافع محوري، وسط ميدان، مهاجم) والتي من شأنها أن تساعد المدربين في الوقوف على المستوى البدني لأفراد عينة البحث. وقد تمكن الباحثان من وضع خمس مستويات معيارية (جيد جداً، جيد، متوسط، ضعيف، ضعيف جداً) عكست من خلالها نتائج الدراسة ما يلي: بالنسبة للمدافع الجانبي: كان ضعيف في (التحمل والقوة الانفجارية والمرونة) ومتوسط في (الرشاقة) وجيد في (السرعة). بالنسبة للمدافع المحوري: كان جيد في (السرعة الانتقالية والرشاقة) ومتوسط في (التحمل والقوة الانفجارية) وضعيف في (المرونة). بالنسبة لوسط الميدان كان متوسط في (التحمل، السرعة الانتقالية، الرشاقة، المرونة) وضعيف في (القوة الانفجارية). بالنسبة للمهاجم: جيد في (السرعة الانتقالية) ومتوسط في (الرشاقة) وضعيف في (التحمل والقوة الانفجارية والمرونة).

Résumé

Devant l'importance des examens physiques dans l'opération d'évaluation et de redressement des éléments physiques chez les joueurs de football, et du fait que l'opération d'évaluation exige l'objectivité, le chercheur a jugé de mettre des niveaux référentiels suivant les postes de jeu (défenseur ailier, défenseur central, milieu de terrain, attaquant) qui peuvent aider les entraîneurs à évaluer le niveau physique des membres de l'échantillon de recherche et les deux chercheurs ont abouti à fonder cinq niveaux référentiels qui sont (très bien – bien – moyen – faible – très faible) ce par les quels les résultats de l'étude reflètent ce qui suit :

Pour le défenseur ailier : il était faible en (endurance et force explosive et souplesse) moyen en (agilité) et bon en (vitesse de déplacement). Pour le défenseur central : il était bon en (vitesse de déplacement et agilité) moyen en (endurance et force explosive) et faible en (souplesse). Pour le milieu de terrain : il était moyen en (endurance, vitesse de déplacement, agilité, et souplesse) et faible en (force explosive). Pour l'attaquant : il était bon en (vitesse de déplacement) moyen en (agilité) et faible en (endurance et force explosive, et souplesse).

تحديد مستويات معيارية لبعض الخصائص البدنية للاعبي كرة القدم حسب مراكز اللعب

مقدمة وإشكالية البحث:

تتميز كرة القدم الحديثة بارتفاع طابع اللعب من خلال ارتفاع جميع متطلباته البدنية والمهارية والخطوية والنفسية ويعد الجانب البدني القاعدة الأساسية للبناء والارتقاء بباقي النواحي. الأمر الذي يحتم على المدرب إتباع المنهجية الصحيحة في تشكيل الأحمال التدريبية بتطبيق جميع مبادئ التدريب من تدرج وتخصص وفردية واستمرارية في التدريب الشيء الذي يتطلب المتابعة الدورية للحفاظ على كل المكتسبات خلال عملية الإعداد بصفة عامة والحيلولة دون هبوط المستوى البدني بصفة خاصة وذلك بالاعتماد على مختلف طرق ووسائل التحليل والتقييم ومن هنا تبرز أهمية الاختبارات البدنية في عمليتي التقييم والتقويم حيث يشير البساطي (1995) إلى أن "استخدام المدرب للاختبارات البدنية وفق معايير وأسس علمية يستند إليها في تخطيط وتقييم البرامج التدريبية هي حقيقة لا جدال فيها ولنتائجها مدلولها العلمي لإمكانية تقويم برامج التدريب وتوجيهها"⁽¹⁾.

أمام هذه الأهمية البالغة للاختبارات البدنية في تشخيص مستويات اللاعبين وضرورة ارتباط تلك الاختبارات بمستويات معيارية تعطي للقيم الخام مدلولاً علمياً يمكن من الحكم على مستوى الفرد ضمن مجموعته وأمام الاختلافات الموجودة بين مراكز اللعب في مختلف الخصائص البدنية ومن خلال نشاط الباحث في مجال كرة القدم لاحظ الباحث عدم اهتمام المدربين بعملية التقييم فهم لا يولون أهمية لتلك الاختبارات سواء في عملية الانتقاء أو للأجل تقويم البرامج أو للوقوف على مستوى تقدم عناصر اللياقة البدنية عند اللاعب. من هنا ارتأى الباحثان إلى إجراء هذه الدراسة والتي تبرز مشكلتها في الإجابة على التساؤل التالي:

ما إمكانية بناء مستويات معيارية للخصائص البدنية حسب مراكز اللعب، وما هو مستوى الخصائص البدنية لأفراد عينة الدراسة؟

1. أهداف البحث:

1. تعريف مدربي ولاعبي كرة القدم ببعض الاختبارات البدنية المستخدمة في مجال كرة القدم.
2. تزويد المدربين ببعض الاختبارات البدنية مع المستويات المعيارية لها، من شأنها أن تمكنهم من الوقوف على المستوى البدني للاعبينهم.

3. تساهم الاختبارات الموضوعية مع المستويات المعيارية المحددة لها في انتقاء اللاعب الأكثر جهوزية.

2. تحديد المصطلحات والمفاهيم:

- الخصائص البدنية:

هي مجموعة من الصفات الفطرية والمكتسبة تتحسن بالتدريب تتمثل في القوة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة، والتي تؤثر بشكل كبير في مستوى الأداء الرياضي. (تعريف إجرائي)

- مراكز اللعب:

هي مناطق محددة على أرضية الميدان (ميدان كرة القدم) يتوزع عليها اللاعبون حسب خطة اللعب تضمن تقاسم الأدوار بين اللاعبين في تأدية مهامهم الدفاعية والهجومية وهي نظم لاعبي خط الدفاع (الظهير، المحوري)، ولاعبي خط الوسط، ولاعبي خط الهجوم. (تعريف إجرائي).

- المعايير:

هي درجات معيارية يعبر فيها عن درجة كل فرد على أساس عدد وحدات الانحراف المعياري عن المتوسط⁽²⁾.

- الدرجة الخام:

هي النتيجة الأصلية المشتقة من تطبيق الاختبارات أو من أي أداة قياس أخرى دون أن تعالج إحصائياً⁽³⁾.

- المستويات المعيارية:

هي المعايير القياسية التي تستخدم لتحديد الحالة النسبية للدرجات الخام بغرض تفسير هذه الدرجات وتقويم نتائجها⁽⁴⁾.

هي تقديرات كمية تمثل الهدف المراد تحقيقه من طرف الأفراد في صفة بدنية أو أي خاصية أخرى (تعريف إجرائي)

1. منهج البحث:

إن استخدام الطريقة الصحيحة في الوصول إلى الحقيقة العلمية يفضي على البحث طابع الجدية، ولأن موضوع دراستنا يهدف أساساً لوضع مستويات معيارية لبعض المتغيرات البدنية فقد اخترنا استخدام المنهج الوصفي المسحي.

2. عينة البحث:

تكونت عينة الدراسة من 104 لاعبا يمثلون 5 نوادي من ولاية المسيلة MBS. IRBSA
ESSAH. ESSA. OM اختصارهم بالطريقة العمدية بعد أن استثنى الباحث ما يلي:

1. حارس المرمى من عينة البحث لخصوصية هذا المركز.

والجدول الموالي يمثل خصائص عينة البحث تبعا لمتغير الطول والوزن والسن.

جدول رقم (01): خصائص أفراد عينة البحث تبعا لمتغير السن والطول والوزن:

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	مركز اللعب	الوحدة	المتغير
1.96	22.8	18	مدافع جانبي	سنة	السن
4.44	25	22	مدافع محوري		
3.98	24.22	40	وسط ميدان		
3.20	23.88	24	مهاجم		
0.06	1.80	18	مدافع جانبي	المتر	الطول
0.04	1.80	22	مدافع محوري		
0.13	1.72	40	وسط ميدان		
0.05	1.72	24	مهاجم		
5.84	69.7	18	مدافع جانبي	الكلف	الوزن
5.93	78.29	22	مدافع محوري		
5.69	72.52	40	وسط ميدان		
5.37	73.78	24	مهاجم		

3. مجالات البحث:

- المجال المكاني:

أجريت الاختبارات البدنية قيد الدراسة لكل ناد في الملعب الخاص به.

- المجال الزمني:

طبق الباحث الاختبارات البدنية في منتصف الموسم الرياضي أين يكون مستوى اللاعب في

ذروته وهي الفترة الممتدة من 2015 /01/17 إلى 2015 /02/08.

- المجال البشري:

هو عينة اللاعبين الذين ينشطون في القسم الجهوي لرابطة باتنة والتي أجرى الباحث عليها مختلف الاختبارات البدنية للخصائص البدنية قيد الدراسة.

4. أدوات جمع المعلومات:

تعطي نوعية الأدوات التي يستعملها الباحث في جمع المعلومات والبيانات قيمة للبحث كما تحدد هذه الأدوات دقة نتائج البحث وموضوعيته واعتمد الباحث على الأدوات التالية:

- المصادر والمراجع العلمية:

وهي مجموعة من الكتب والدراسات السابقة (عربية وفرنسية) لها صلة بموضوع الدراسة والتي سمحت بتكوين خلفية نظرية جيدة عن موضوع البحث.

- الاختبارات البدنية:

1. اختبار الجري المكوكي 20م لقياس التحمل الهوائي من خلال مؤشر الاستهلاك الأقصى للأكسجين⁽⁵⁾.

2. اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القوة الانفجارية للأطراف السفلية⁽⁶⁾.

3. اختبار جري 30م من بداية متحركة 10م لقياس السرعة الانتقالية⁽⁷⁾.

4. اختبار الجري حول القوائم 40 م لقياس الرشاقة⁽⁸⁾.

5. اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الوقوف لقياس المرونة⁽⁹⁾.

5. الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:

اعتمد الباحث في معالجة البيانات على برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وذلك باستخدام المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء

- الدرجات المعيارية لتحديد المستويات المعيارية للخصائص البدنية قيد الدراسة.

كما اعتمد الباحث على برنامج (F. BRUCHON, 2007) لإعداد سلم التنقيط.

6. عرض وتحليل النتائج:

جدول رقم (02): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء للخصائص البدنية حسب مراكز اللعب.

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد العينة	مركز اللعب	الخصائص البدنية
0.315	17,11	52.24	18	مدافع جانبي	التحمل (VO_2max) ملل/كغ/د
0.352-	17,54	54.10	22	مدافع محوري	
0.212-	18,76	55.11	40	وسط ميدان	
0.168-	14,18	54.93	24	مهاجم	
0.198	0,23	1,96	15	مدافع جانبي	القوة الانفجارية
0.035-	0,23	2,04	14	مدافع محوري	
0.237	0,27	1,94	23	وسط ميدان	
0.419	0,26	1,96	18	مهاجم	
0.319	0,26	3,46	18	مدافع جانبي	السرعة الانتقالية
0.405	0,21	3,47	22	مدافع محوري	
0.013	0,22	3,52	40	وسط ميدان	
0.422	0,25	3,41	24	مهاجم	
0.344	0,76	13,70	18	مدافع جانبي	الرشاقة
1.760	0,61	13,58	22	مدافع محوري	
0.030-	0,76	13,43	40	وسط ميدان	
0.499-	0,64	13,44	24	مهاجم	
0.127-	2,50	50,16	18	مدافع جانبي	المرونة
0.291	1,89	49,95	22	مدافع محوري	
0.402-	2,35	49,96	40	وسط ميدان	
0.031	1,63	49,89	24	مهاجم	

يوضح الجدول رقم (02) أن المتوسط الحسابي للاستهلاك الأقصى للأكسجين لدى أفراد عينة الدراسة حسب مراكز اللعب (مدافع جانبي، مدافع محوري، وسط ميدان، مهاجم) كانت على التوالي (52.24، 54.10، 55.11، 54.94) ملل/كغ/د، وكانت أفضل نتيجة في الاختبار

لصالح لاعبي وسط الميدان. كما يتضح من الجدول رقم (02) قيم معامل الالتواء للمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمراكز اللعب (مدافع جانبي، مدافع محوري، وسط ميدان، مهاجم) والتي انحصرت بين -0.352 و 0.315 والتي تشير إلى اعتدالية توزيع بيانات اختبار التحمل الهوائي لدى عينة البحث توزيعاً طبيعياً ومنه إمكانية تحديد مستويات معيارية.

يتضح من نتائج الجدول رقم (02) أن المتوسط الحسابي لاختبار الوثب العريض من الثبات (القوة الانفجارية للساقين) لدى أفراد عينة الدراسة حسب مراكز اللعب (مدافع جانبي، مدافع محوري، وسط ميدان، مهاجم) كانت على التوالي (1.96، 2.04، 1.94، 1.96) م. وكانت أفضل نتيجة في هذا الاختبار لصالح مركز المدافع المحوري. كما يوضح الجدول رقم (02) قيم معامل الالتواء للمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمراكز اللعب (مدافع جانبي، مدافع محوري، وسط ميدان، مهاجم) والتي انحصرت بين -0.035 و 0.419 والتي تشير إلى اعتدالية توزيع بيانات اختبار القوة الانفجارية لدى عينة البحث توزيعاً طبيعياً ومنه إمكانية تحديد مستويات معيارية.

يتضح من نتائج الجدول رقم (02) أن المتوسط الحسابي لاختبار جري 30م من بداية متحركة (السرعة الانتقالية) لدى أفراد عينة الدراسة حسب مراكز اللعب (مدافع جانبي، مدافع محوري، وسط ميدان، مهاجم) كانت على التوالي (3.47، 3.47، 3.47، 3.41) ثانية وكانت أفضل نتيجة في هذا الاختبار لصالح مركز الهجوم. كما يوضح الجدول رقم (02) قيم معامل الالتواء للمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمراكز اللعب (مدافع جانبي، مدافع محوري، وسط ميدان، مهاجم) والتي انحصرت بين 0.013 و 0.422 والتي تشير إلى اعتدالية توزيع بيانات اختبار السرعة الانتقالية لدى عينة البحث توزيعاً طبيعياً ومنه إمكانية تحديد مستويات معيارية.

يتضح من نتائج الجدول رقم (02) أن المتوسط الحسابي لاختبار الجري بين القوائم مسافة 40م (الرشاقة) لدى أفراد عينة الدراسة حسب مراكز اللعب (مدافع جانبي، مدافع محوري، وسط ميدان، مهاجم) كانت على التوالي (13.70، 13.58، 13.43، 13.44) ثانية وكانت أفضل نتيجة في هذا الاختبار لصالح وسط الميدان. كما يوضح الجدول رقم (02) قيم معامل الالتواء للمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمراكز اللعب (مدافع جانبي، مدافع محوري، وسط

ميدان، مهاجم) والتي انحصرت بين 0.499 و 1.760 والتي تشير إلى اعتدالية توزيع بيانات اختبار الرشاقة لدى عينة البحث توزيعاً طبيعياً ومنه إمكانية تحديد مستويات معيارية. يتضح من نتائج الجدول رقم (02) أن المتوسط الحسابي لاختبار ثني الجذع للأمام من وضع الوقوف (المرونة) لدى أفراد عينة الدراسة حسب مراكز اللعب (مدافع جانبي، مدافع محوري، وسط ميدان، مهاجم) كانت على التوالي (50.16، 49.95، 49.96، 49.89) سم وكانت أفضل نتيجة في هذا الاختبار لصالح مركز المدافع الجانبي. كما يوضح الجدول رقم (02) قيم معامل الالتواء للمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمراكز اللعب (مدافع جانبي، مدافع محوري، وسط ميدان، مهاجم) والتي انحصرت بين -0.402 و 0.291 والتي تشير إلى اعتدالية توزيع بيانات اختبار المرونة لدى عينة البحث توزيعاً طبيعياً ومنه إمكانية تحديد مستويات معيارية.

الجدول رقم (03): المستويات المعيارية لاختبار التحمل (VO_2max) حسب مراكز اللعب.

الخصائص البدنية	المركز / المستويات	مدافع جانبي	مدافع محوري	وسط ميدان	مهاجم
التحمل (ملل/كغ/د)	جيد جدا	- 82,06 94,84	- 93,55 110,46	- 91,99 107,8	- 90,91 106,33
	جيد	- 65,02 77,80	- 71,01 87,92	- 70,92 86,73	- 70,36 85,77
	متوسط	- 47,98 60,76	- 48,47 65,38	- 55,11 65,65	- 54,94 65,22
	ضعيف	- 30,94 43,72	- 25,93 42,84	- 28,26 44,57	- 29,24 44,66
	ضعيف جدا	- 13,90 26,68	- 18,76 20,30	- 17,55 23,50	- 17,11 24,10

الجدول رقم (04): النسبة المئوية لاختبار التحمل (VO_2max) حسب مراكز اللعب في كل مستوى معياري:

مهاجم		وسط ميدان		مدافع محوري		مدافع جانبي		المركز المستويات	الدرجات المعيارية
%	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد		
00	00	00	00	00	00	00	00	جيد جدا	80 فما فوق
25	06	15	06	13,63	03	33,33	06	جيد	79 – 60
33,33	08	45	18	45,45	10	16,67	03	متوسط	59 – 40
37,5	09	35	14	36,36	08	50	09	ضعيف	39 – 20
4,16	01	5	02	4,54	01	00	00	ضعيف جدا	أقل من 20
100	24	100	40	100	22	100	18	المجموع	

يتضح من خلال نتائج الجدول (04) أن النسب التي حققها مركز المدافع الجانبي في صفة التحمل الهوائي كانت (00% و 33,33% و 16,67% و 50% و 00%) للمستوى المعياري (جيد جدا، جيد، متوسط، ضعيف وضعيف جدا) على التوالي وهو ما يوضح أن مستوى لاعبي الدفاع الجانبي كان ضعيف في صفة التحمل، أما النسب التي حققها مركز المدافع المحوري فهي (00% و 13,63% و 45,45% و 36,36% و 4,54%) للمستوى المعياري (جيد جدا، جيد، متوسط، ضعيف، ضعيف جدا) وهو ما يوضح أن المدافع المحوري في هذه الصفة متوسط. أما النسب التي حققها مركز وسط الميدان فهي (00%، 15%، 45%، 35%، 5%) للمستوى المعياري (جيد جدا، جيد، متوسط، ضعيف، ضعيف جدا) مما يدل على أن مستوى وسط الميدان في صفة التحمل متوسط. أما النسب التي حققها مركز الهجوم فهي (00%، 25%، 33,33%، 37,5%، 4,16%) للمستوى المعياري (جيد جدا، جيد، متوسط، ضعيف، ضعيف جدا) ما يعني أن مستوى لاعبي الهجوم في صفة التحمل يندرج ضمن المستوى الضعيف.

الجدول رقم (05): المستويات المعيارية للقوة الانفجارية حسب مراكز اللعب.

الخصائص البدنية	المركز / المستويات	مدافع جانبي	مدافع محوري	وسط ميدان	مهاجم
القوة الانفجارية (سم)	جيد جدا	2,66 – 2,45	2,74 – 2,53	2,77 – 2,52	2,70 – 2,46
	جيد	2,38 – 2,17	2,46 – 2,25	2,44 – 2,19	2,38 – 2,15
	متوسط	2,10 – 1,89	2,18 – 1,97	2,11 – 1,86	2,07 – 1,84
	ضعيف	1,82 – 1,61	1,90 – 1,69	1,77 – 1,53	- 1,53 11,76
	ضعيف جدا	1,54 – 1,33	1,62 – 1,41	1,4 – 1,19	1,45 – 1,21

الجدول رقم (06): النسبة المئوية لاختبار القوة الانفجارية (م) حسب مراكز اللعب في كل مستوى:

الدرجات المعيارية	المركز / المستويات	مدافع جانبي		مدافع محوري		وسط ميدان		مهاجم	
		العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	%
80 فما فوق	جيد جدا	00	00	00	00	00	00	00	00
79 – 60	جيد	02	13,33	03	21,42	06	26,08	04	22,22
59 – 40	متوسط	06	39,99	07	50	07	30,43	05	27,77
39 – 20	ضعيف	07	46,66	03	21,42	10	43,47	09	50
أقل من 20	ضعيف جدا	00	00	01	7,14	00	00	00	00
المجموع		15	100	14	100	23	100	18	100

يتضح من خلال نتائج الجدول (06) أن النسب التي حققها مركز المدافع الجانبي في صفة القوة الانفجارية للسائقين كانت (00% و 13,33% و 39,99% و 46,66% و 00%) للمستوى المعياري (جيد جدا، جيد، متوسط، ضعيف وضعيف جدا) على التوالي وهو ما يوضح أن مستوى لاعبي الدفاع الجانبي كان ضعيف في القوة الانفجارية، أما النسب التي حققها مركز المدافع المحوري فهي (00% و 21,42% و 50% و 21,42% و 7,14%) للمستوى المعياري (جيد جدا، جيد، متوسط، ضعيف، ضعيف جدا) وهو ما يوضح أن المدافع المحوري في هذه الصفة

متوسط. أما النسب التي حققها مركز وسط الميدان فهي (00%، 26,08%، 30,43%، 43,47%، 00%) للمستوى المعياري (جيد جدا، جيد، متوسط، ضعيف، ضعيف جدا) مما يدل على أن مستوى وسط الميدان ضعيف في القوة الانفجارية. أما النسب التي حققها مركز الهجوم فهي (00%، 22,22%، 27,77%، 50%، 00%) للمستوى المعياري (جيد جدا، جيد، متوسط، ضعيف، ضعيف جدا) ما يعني أن مستوى لاعبي الهجوم في صفة القوة الانفجارية يندرج ضمن المستوى الضعيف.

الجدول رقم (07): المستويات المعيارية للسرعة الانتقالية حسب مراكز اللعب.

مهاجم	وسط ميدان	مدافع محوري	مدافع جانبي	المركز	
				المستويات	الخصائص البدنية
2,72 – 2,95	2,92 – 3,12	2,89 – 3,09	2,76 – 2,99	جيد جدا	السرعة الانتقالية (ثا)
3,03 – 3,26	3,19 – 3,39	3,15 – 3,35	3,07 – 3,31	جيد	
3,34 – 3,57	3,46 – 3,66	3,41 – 3,60	3,93 – 3,63	متوسط	
3,64 – 3,88	3,73 – 3,93	3,67 – 3,86	3,71 – 3,94	ضعيف	
3,95 – 4,18	3,99 – 4,19	3,93 – 4,12	4,02 – 4,26	ضعيف جدا	

الجدول رقم (08): النسبة المئوية لاختبار السرعة الانتقالية (ثانية) حسب مراكز اللعب في كل

مستوى:

مهاجم	وسط ميدان		مدافع محوري		مدافع جانبي		المركز	الدرجات المعيارية	
	العدد	%	العدد	%	العدد	%			
4,16	01	10	04	00	00	00	00	جيد جدا	80 فما فوق
41,66	10	22,5	09	45,45	10	50	09	جيد	79 – 60
29,16	07	50	20	27,27	06	22,22	04	متوسط	59 – 40
25	06	17,5	07	27,27	06	27,77	05	ضعيف	39 – 20
00	00	00	00	00	00	00	00	ضعيف جدا	أقل من 20
100	24	100	40	100	22	100	18	المجموع	

يتضح من خلال نتائج الجدول (08) أن النسب التي حققها مركز المدافع الجانبي في صفة السرعة الانتقالية كانت (00% و 50% و 22,22% و 27,77% و 00%) للمستوى المعياري (جيد جدا، جيد، متوسط، ضعيف وضعيف جدا) على التوالي وهو ما يوضح أن مستوى لاعبي الدفاع الجانبي كان في السرعة جيد، أما النسب التي حققها مركز المدافع المحوري فهي (00% و 45,45% و 27,27% و 27,27% و 00%) للمستوى المعياري (جيد جدا، جيد، متوسط، ضعيف، ضعيف جدا) وهو ما يوضح أن مستوى لاعبي المدافع المحوري في هذه صفة جيد. أما النسب التي حققها مركز وسط الميدان فهي (10%، 22,5%، 50%، 17,5%، 00%) للمستوى المعياري (جيد جدا، جيد، متوسط، ضعيف، ضعيف جدا) مما يدل على أن مستوى وسط الميدان في صفة السرعة كان متوسط. أما النسب التي حققها مركز الهجوم فهي (41,66%، 29,16%، 25%، 00%) للمستوى المعياري (جيد جدا، جيد، متوسط، ضعيف، ضعيف جدا) ما يعني أن مستوى لاعبي الهجوم في صفة السرعة الانتقالية يندرج ضمن المستوى الجيد.

الجدول رقم (09): المستويات المعيارية للرشاقة حسب مراكز اللعب.

الخصائص البدنية	المركز	مدافع جانبي	مدافع محوري	وسط ميدان	مهاجم
الرشاقة (ثانية)	جيد جدا	12,33 – 11,64	12,49 – 11,94	12,06 – 11,37	12,29 – 11,71
	جيد	13,25 – 12,56	13,22 – 12,67	12,98 – 12,29	13,06 – 12,48
	متوسط	14,16 – 13,47	13,95 – 13,40	13,90 – 13,21	13,83 – 13,25
	ضعيف	15,08 – 14,39	14,68 – 14,14	14,82 – 14,13	14,60 – 14,03
	ضعيف جدا	15,99 – 15,31	15,42 – 14,87	15,74 – 15,05	15,38 – 14,80

الجدول رقم (10): النسبة المئوية لاختبار الرشاقة (ثانية) حسب مراكز اللعب في كل مستوى:

الدرجات المعيارية	المركز	مدافع جانبي		مدافع محوري		وسط ميدان		مهاجم	
		العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	%
80 فما فوق	جيد جدا	02	11,11	00	00	03	7,5	01	4,16

33,33	08	27,5	11	45,45	10	33,33	06	جيد	79 – 60
50	12	47,5	19	40,90	09	38,88	07	متوسط	59 – 40
12,5	03	12,5	05	9,09	02	11,11	02	ضعيف	39 – 20
4,16	01	5	02	4,54	01	5,55	01	ضعيف جدا	أقل من 20
100	24	100	40	100	22	100	18	المجموع	

يتضح من خلال نتائج الجدول (10) أن النسب التي حققها مركز المدافع الجانبي في صفة الرشاقة كانت (11,11% و 33,33% و 38,88% و 11,11% و 5,55%) للمستوى المعياري (جيد جدا، جيد، متوسط، ضعيف وضعيف جدا) على التوالي وهو ما يوضح أن مستوى لاعبي الدفاع الجانبي كان في عنصر الرشاقة متوسط، أما النسب التي حققها مركز المدافع المحوري فهي (00% و 45,45% و 40,90% و 9,09% و 4,54%) للمستوى المعياري (جيد جدا، جيد، متوسط، ضعيف، ضعيف جدا) وهو ما يوضح أن مستوى لاعبي المدافع المحوري في هذه صفة كان جيدا. أما النسب التي حققها مركز وسط الميدان فهي (7,5%، 27,5%، 47,5%، 12,5%، 5%) للمستوى المعياري (جيد جدا، جيد، متوسط، ضعيف، ضعيف جدا) مما يدل على أن مستوى وسط الميدان في صفة الرشاقة كان متوسط. أما النسب التي حققها مركز الهجوم فهي (4,16%، 33,33%، 50%، 12,5%، 4,16%) للمستوى المعياري (جيد جدا، جيد، متوسط، ضعيف، ضعيف جدا) ما يعني أن مستوى لاعبي الهجوم في صفة الرشاقة يندرج ضمن المستوى المتوسط.

الجدول رقم (11): المستويات المعيارية للمرونة حسب مراكز اللعب.

الخصائص البدنية	المركز / المستويات	مدافع جانبي	مدافع محوري	وسط ميدان	مهاجم
المرونة (سم)	جيد جدا	55,44 – 57,70	53,94 – 55,65	54,90 – 57,02	53,33 – 54,81
	جيد	52,43 – 54,69	51,66 – 53,37	52,08 – 54,19	51,37 – 52,84
	متوسط	49,41 – 51,67	49,39 – 51,09	49,26 – 51,37	49,40 – 50,88
	ضعيف	46,40 – 48,66	47,11 – 48,82	46,44 – 48,55	47,44 – 48,91
	ضعيف جدا	43,39 – 45,65	44,83 – 46,54	43,61 – 45,73	45,48 – 46,95

الجدول رقم (12): النسبة المئوية لاختبار المرونة (سم) حسب مراكز اللعب في كل مستوى:

مهاجم		وسط ميدان		مدافع محوري		مدافع جانبي		المركز المستويات	الدرجات المعيارية
%	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد		
00	00	00	00	00	00	00	00	جيد جدا	80 فما فوق
20,83	05	15	06	27,27	06	22,22	04	جيد	79 – 60
33,33	08	50	20	27,27	06	33,33	06	متوسط	59 – 40
37,5	09	25	10	40,90	09	38,88	07	ضعيف	39 – 20
8,32	02	10	04	4,54	01	5,55	01	ضعيف جدا	أقل من 20
100	24	100	40	100	22	100	18	المجموع	

يتضح من خلال نتائج الجدول (12) أن النسب التي حققها مركز المدافع الجانبي في صفة المرونة كانت (00% و 22,22% و 33,33% و 38,88% و 5,55%) للمستوى المعياري (جيد جدا، جيد، متوسط، ضعيف وضعيف جدا) على التوالي وهو ما يوضح أن مستوى لاعبي الدفاع الجانبي كان في عنصر المرونة ضعيف، أما النسب التي حققها مركز المدافع المحوري فهي (00% و 27,27% و 27,27% و 40,90% و 4,54%) للمستوى المعياري (جيد جدا، جيد، متوسط، ضعيف، ضعيف جدا) وهو ما يوضح أن مستوى لاعبي المدافع المحوري في هذه صفة كان ضعيفا. أما النسب التي حققها مركز وسط الميدان فهي (00%، 15%، 50%، 25%، 10%) للمستوى المعياري (جيد جدا، جيد، متوسط، ضعيف، ضعيف جدا) مما يدل على أن مستوى وسط الميدان في صفة المرونة كان متوسط. أما النسب التي حققها مركز الهجوم فهي (00%، 20,83%، 33,33%، 37,5%، 8,32%) للمستوى المعياري (جيد جدا، جيد، متوسط، ضعيف، ضعيف جدا) ما يعني أن مستوى لاعبي الهجوم في صفة المرونة يندرج ضمن المستوى الضعيف.

7. مناقشة النتائج:

1. مناقشة نتائج التساؤل والذي نصه: ما إمكانية بناء مستويات معيارية للخصائص البدنية حسب مراكز اللعب وما هو مستوى الخصائص البدنية لدى أفراد عينة الدراسة؟

تبين الجداول (03) (05) (07) (09) (11) المستويات المعيارية التي تم بناؤها من خلال تطبيق الاختبارات البدنية على أفراد عينة الدراسة والتي كانت بياناتها تتوزع توزيعاً اعتدالياً حيث كان معامل الالتواء في جميع نتائج الاختبارات البدنية ينحصر بين القيمتين -3 و +3 وبالتالي فقد تمكن الباحثان من وضع خمس مستويات معيارية هي: جيد جداً، جيد، متوسط، ضعيف، ضعيف جداً. كما تبين الجداول (04) (06) (08) (10) (12) النسب المئوية للمستويات المعيارية التي تم بناؤها للمتغيرات البدنية الخاصة بأفراد عينة الدراسة. حيث يتضح من هذه الجداول أن مستوى لاعبي مركز المدافع الجانبي ولاعبي وسط الميدان في التحمل الهوائي (VO2max) لم يرقى إلى المستوى المطلوب رغم أهمية هذه الصفة بالتحديد لهذين المركزين فقد سجل كل منهما المستوى الضعيف والمتوسط على التوالي كذلك بالنسبة لبقية المراكز (المهاجم والمدافع المحوري). سجل كل منهما المستوى الضعيف والمتوسط على التوالي أيضاً.

أما فيما يخص السرعة فقد سجلت أغلب مراكز اللعب (مدافع جانبي، مدافع محوري، مهاجم) المستوى الجيد، بينما سجل لاعبو مركز وسط الميدان المستوى المتوسط.

أما بالنسبة للقوة الانفجارية للأطراف السفلية فقد أظهرت نتائج الجداول أن لعينة البحث مستوى منخفض في هذه القدرة حيث سجل مركز الدفاع المحوري المستوى المتوسط وسجلت باقي المراكز (المدافع الجانبي ووسط الميدان والمهاجم) المستوى الضعيف.

في عنصر الرشاقة تظهر النتائج انخفاض مستوى هذه الصفة عند عينة البحث حيث سجلت أغلب المراكز (المدافع الجانبي، وسط الميدان، المهاجم) المستوى المتوسط بينما سجل لاعبو محور الدفاع المستوى الجيد.

وتظهر نتائج الجداول انخفاض مستوى المرونة عند أفراد عينة البحث في مختلف مراكز اللعب حيث سجل لاعبو الدفاع (المدافع الجانبي، المدافع محوري) وكذلك المهاجم المستوى الضعيف وسجل لاعبو وسط الميدان المستوى المتوسط.

يعزو الباحثان انخفاض مستوى الصفات البدنية (التحمل الهوائي، القوة الانفجارية، الرشاقة والمرونة) إلى عدة عوامل منها:

عدم جدية المدربين في التخطيط لعملية التدريب بصفة عامة والإعداد البدني بصفة خاصة حيث يؤكد الباحثان أن عملية تدريب عينة البحث لم ترقى إلى المستوى العلمي إذ لاحظ الباحثان العشوائية في تطبيق الوحدات التدريبية مع عدم مراعاة مبدأ الفردية والتخصصية في تدريب المراكز وعدم احترام فترات الراحة بين التكرارات وبين التمارين إذ يؤكد يوسف و وصالح (2006) بأن " التخطيط في كرة القدم يعتبر الوسيلة الأساسية لتنمية وتطوير مستوى اللاعبين من جميع النواحي وأن يكون التخطيط مبني على الأسس والمبادئ العلمية الحديثة لنظريات وطرق التدريب في كرة القدم" (10)

كذلك غياب وسائل التقييم كالاختبارات البدنية المقننة بمستويات معيارية والتي تسمح للمدرب بالوقوف على المستوى البدني للاعبين وبالتالي تعزيز نقاط القوة وعلاج نواحي النقص في الخصائص البدنية وهذا ما يقوله البساطي (1995) في تأكيده على أهمية تلك العملية " التقييم بمفهومه البسيط يعني التحقق من قيمة الشيء والحكم على هذه القيمة من خلال درجات أو تقديرات الاختبارات والمقاييس بهدف التعرف على مقدار التغيرات الناتجة من عملية الإعداد والتدريب وبمعنى آخر معرفة مدى تكيف اللاعب مع نوعية التدريبات وشدتها الموجهة نحو تطوير مستوى اللياقة البدنية في برنامج التدريب" (11)

كذلك الانقطاع عن التدريب في فترات متعددة من الموسم الرياضي لأسباب مختلفة منها إضراب اللاعبين واحتجاجاتهم، غياب اللاعبين، إصابة اللاعبين وغياب التأهيل الصحيح لهم بعد الإصابة يخل بمبدأ الاستمرارية في التدريب وهو الأمر الذي يؤدي بفقدان اللاعب لمكتسباته البدنية وهذا ما يؤكد عبد الخالق (2005) بقوله " إن استمرار التدريب أساس هام لتطوير حالة الرياضي التدريبية وان يكون الاستمرار في التدريب من خلال التشكيل الصحيح للحمل خلال الدورات السنوية والفترية والأسبوعية" (12)

كما أن الباحثان يريان أن لثقافة الرياضي المحدودة دور في انخفاض المستوى البدني حيث لاحظ الباحثان عدم انضباط اللاعبين في وقت التدريب وخارجه إذ أن أغلب اللاعبين لديهم عادات سيئة كالسهر وتعاطي السجائر وهو ما يؤثر على الوظائف التنفسية والجهاز الهضمي مما يضعف من إقبال اللاعب على التدريب.

ويرجع الباحثان كذلك انخفاض مستوى عينة البحث في الخصائص البدنية أساسا إلى غياب التكوين القاعدي للفئات الصغرى فقد لاحظا أن الاهتمام بفئة الأكابر دائما ما يكون على حساب الفئات الصغرى وهما يؤكدان (الباحثان) على أن تكوين الفئات الصغرى تكوينا صحيحا يضمن فئة أكابر على القدر المطلوب من المستوى البدني.

خلاصة:

إن التدريب الرياضي عملية تربية مخططة ومبنية على أسس علمية هدفها الوصول بالرياضي إلى أعلى مستويات الانجاز من خلال إعداد الرياضي من جميع النواحي البدنية والمهارية والخطئية والنفسية، ولأن الجانب البدني يعتبر القاعدة الأساسية لتنمية باقي النواحي وجب على المدرب أن يكون ذو دقة في تخطيط الأحمال التدريبية وهو الأمر الذي يتطلب معلومات عن حالة اللاعب البدنية في بداية الموسم التدريبي وكذلك معلومات دورية عن مدى تقبل اللاعب للأحمال التدريبية وتكيفه معها وتطور الصفات البدنية لديه إلا أن ذلك لا يتوفر إلا من خلال تطبيق الوسائل العلمية والتي منها الاختبارات البدنية المقننة بمستويات معيارية. ومنه فإن الباحثان يقترحان الاختبارات البدنية والمستويات المعيارية التي تم التوصل إليها من خلال هذه الدراسة في تقويم القدرات البدنية لدى أفراد عينة البحث كما تجدر الإشارة إلى أن تلك المستويات المعيارية تكون صالحة في حدود 3 - 4 سنوات ومنه وجب تجديدها دوريا، كما يقترح الباحثان بناء مستويات معيارية لتقويم القدرات البدنية لدى مختلف الأصناف ومن ثم الاعتماد عليها في عملية الانتقاء والتوجيه.

هوامش البحث:

- (1) أمر الله البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، الإسكندرية، منشأة المعارف، مصر، 1995، ص213.
- (2) محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط1، دار الفكر العربي، 2001، ص213.
- (3) محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003، ص359.
- (4) محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1988، ص194.
- (5) Jean-lucayla et Rémy Lacramp: manuel de l'entraînement, édition Amphora, 2007, P114.
- (6) موفق أسعد محمود: الاختبار والتكنيك في كرة القدم، دار دجلة، بغداد، 2009، ص40.
- (7) Brikci-A, Dekkar ,N, Hnifi ,R : technique d'évaluation physiologique de Athlètes ,éd COA ,1990, P86.
- (8) أمر الله البساطي: التدريب البدني و الوظيفي (تخطيط، تدريب، قياس)، دار الجامعة الجديدة، الاسكندرية، 2001، ص265.
- (9) موفق أسعد محمود: مرجع سابق، ص40.
- (10) يوسف لازم كماش، صالح بشير سعد: الأسس الفسيولوجية للتدريب في كرة القدم، الإسكندرية، دار الوفاء، 2006، ص275.
- (11) أمر الله البساطي(1995): مرجع سابق، ص213.
- (12) عصام الدين عبد الخالق مصطفى: التدريب الرياضي (نظريات- تطبيقات)، ط12، منشأة المعارف، 2005، ص99.