

ت النشر	ت القبول	ت الارسل
2020/01/30	2019/12/16	2019/11/24

دراسة مستويات بعض الخصائص البدنية للاعبين كرة القدم
صنف الأواسط (u19)

Study of the levels of certain physical characteristics of the middle class of football players (u19)

Etude des niveaux de certaines caractéristiques physiques de la classe moyenne des joueurs de football (u19)

Author 1: chetoui Malek
University of Mohamed Khaider Biskra
ISTAPSI
Phone: 0661687988
Email: dr.chetiouimalek@gmail.com

المؤلف 1: شتيوي عبد المالك
جامعة محمد خيضر بسكرة (معهد علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضية
الهاتف: 0661687988
البريد الإلكتروني: dr.chetiouimalek@gmail.com

الملخص

إن التدريب الحديث في كرة القدم هو عملية تربوية مبنية على أسس علمية تعمل على تنمية و تطوير الصفات البدنية للاعب من (قوة، سرعة، تحمل، رشاقة، مرونة) والارتفاع بمقدرته الفنية (المهارية) وإكسابه الخبرات الخطئية المتعددة وكذلك تنمية أجهزته الحيوية وتهذيب صفاته الإرادية والخلقية التي يجب أن يتحلى بها كرجل رياضي بالإضافة إلى بناء الناحية العقلية والكفاية الفنية التي ستساعده كثيرا في إخراج قدراته بطريقة اقتصادية، وفي هذه الدراسة قمنا بقياس مستويات بعض الصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم ومقارنتها بمستويات النخبة، حيث خلصت هذه الدراسة إلى أن لاعبي فرق المجموعة الشرقية مستويات تقارب مستويات لاعبي النخبة في أغلب الصفات البدنية.

الكلمات الدالة : الصفات البدنية، كرة القدم، صنف الأواسط

Abstract:

The modern training in football is an educational process based on scientific foundations to develop and develop the physical qualities of the player (strength, speed, endurance, agility, flexibility) and increase his technical ability (skill) and

acquire multiple planning experiences as well as the development of vital organs and refine his qualities In this study we measured the levels of some physical attributes of football players and compared them with the elite levels, where this study concluded that the players in S Eastern Group levels close to the levels of the elite players in most of the physical attributes.

Key words: Physical qualities, football, middle class

1. الإشكالية:

ان التدريب الحديث في كرة القدم هو عملية تربوية مبنية على أسس علمية تعمل على تنمية و تطوير الصفات البدنية للاعب من (قوة، سرعة، تحمل، رشاقة، مرونة) و الارتفاع بمقدرته الفنية (المهارية) و إكسابه الخبرات الخطئية المتعددة و كذلك تنمية أجهزته الحيوية و تهذيب صفاته الإرادية و الخلقية التي يجب أن يتحلى بها كرجل رياضي بالإضافة الى بناء الناحية العقلية و الكفاية الفنية التي ستساعده كثيرا في إخراج قدراته بطريقة اقتصادية و يفى التدريب في كرة القدم إلى تطوير تلك الاتجاهات و الأساليب التربوية التي تهدف الوصول باللاعب إلى أعلى مستوى ممكن من الأداء دون حدوث أضرار بدنية أو عقلية له. (صالح محمود وياسر

حسن، 2013، ص 15-16)

و للشهرة التي بلغت رياضة كرة القدم مقارنة بالألعاب الرياضية الأخرى، و الإقبال الكبير على ممارستها و التسابق لحضور المباريات و متابعتها. فقد اهتمت الكثير من البلدان المتفوقة في كرة القدم بتنمية اللياقة البدنية للاعبين إيماناً منها بأنها الأساس الذي ترتكز عليه إعداد اللاعبين و تحضيرهم على المستوى العالي، إذ يظهر ذلك واضحاً في الدور الذي تؤديه الكفاءة البدنية الحديثة، التي تتميز بالإيقاع السريع تحت ظروف اللعب المختلفة و وفق الخطوط التكتيكية المتجددة، فتقدم المستويات الرياضية في العقد الأخير من القرن العشرين جاء نتيجة التخطيط السليم المبني على أسس علمية متطورة مع الإرتقاء بأساليب التدريب و تطوير الأدوات والأجهزة و الملاعب و الإهتمام بإعداد المدربين و تأهيلهم علمياً و عملياً، و قد واكب هذا التطور تقدم في خطط اللعب وفنونه في الألعاب الرياضية الفردية و الجماعية. (أمر الله الباسطي، 1998، ص 75)

و بنظرة سريعة إلى متطلبات التدريب في إعداد لاعب كرة القدم نجد أن الإعداد البدني يأتي على قمة جوانب الإعداد الفني و النفسي الأخرى، بحيث إن للياقة البدنية و ما تشمله من صفات و خصائص دور مهم في لعبة القدم بحيث يرى معظم العلماء ان كل شيء يحدث في اللعبة يعتمد على العناصر البدنية التي تبنى عليها اللياقة البدنية الخاصة، "والقدرات البدنية تمثل الأساس الهام في الوصول باللاعب للحالة المثلى البدنية والتي تبنى عليها استكمال مقومات وعناصر التدريب الأخرى، حيث ان مقدرة اللاعب في تحقيق انجاز ذو مستوى

عالي من الأداء يرتبط بإمكانه اللاعب بما يمتلكه من القدرات البدنية والتي تشتمل على التحمل والسرعة والقوة". (حسن السيد أبو عبده، 2008، ص32)

ولقد ركز الباحث في بحثه هذا على مرحلة الأواسط التي تعتبر مرحلة مفضلة في اختبار قدرات القوة و السرعة لدى اللاعب لكونه في هذه المرحلة يكون في مرحلة الاكتساب (Acquise) ، ثم محاولة لفت انتباه المدربين والمعنيين بالأمر لهذا الموضوع لأنه عنصر جدير بالدراسة و الاهتمام من طرف الساهرين على الرياضة وتطويرها في بلادنا إذ حقا نريد تكوين رياضيين حقيقيين، ونطمح الى تحقيق نتائج عالية و باهرة .

ومما سبق وفي حدود الاطلاع على البحوث والدراسات السابقة نجد ان المختصين قد صمم برامج تدريبية متقنة ومقننة، تستند إلى نتائج الاختبارات والقياسات التي تعطي المؤشر الحقيقي للواقع البدني والعقلي الذي تتميز به الفئات الشبانية لأنهم الركيزة القوية التي يعتمد عليها في بناء مستوى متقدم في المستقبل. وانطلاقا من هذا و لحل هذه المشكلة يري الباحث أهمية الإجابة على التساؤل الآتي :

✓ التساؤل العام:

ما هي مستويات بعض الخصائص البدنية للاعبي كرة القدم صنف الأواسط (u19)؟

✓ التساؤلات الفرعية :

- ما مستوى خاصية السرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة الأواسط ؟
- ما مستوى خاصية القوة لدى لاعبي كرة القدم فئة الأواسط ؟
- ما مستوى خاصية الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم فئة الأواسط ؟
- ما مستوى خاصية المرونة لدى لاعبي كرة القدم فئة الأواسط ؟
- ما مستوى خاصية القدرة الهوائية لدى لاعبي كرة القدم فئة الأواسط ؟

2. الفرضية العامة للدراسة:

- تتميز بعض الخصائص البدنية للاعبي كرة القدم فئة الأواسط بمستويات عالية .

✓ فرضيات الدراسة:

- تتميز خاصية السرعة الإنتقالية بالمستوى العالي لدى لاعبي كرة القدم فئة الأواسط.
- تتميز خاصية القوة الانفجارية بالمستوى العالي لدى لاعبي كرة القدم فئة الأواسط.
- تتميز خاصية الرشاقة بالمستوى العالي لدى لاعبي كرة القدم فئة الأواسط.
- تتميز خاصية المرونة بالمستوى العالي لدى لاعبي كرة القدم فئة الأواسط.

3. عرض و تحليل نتائج الإختبارات البدنية:

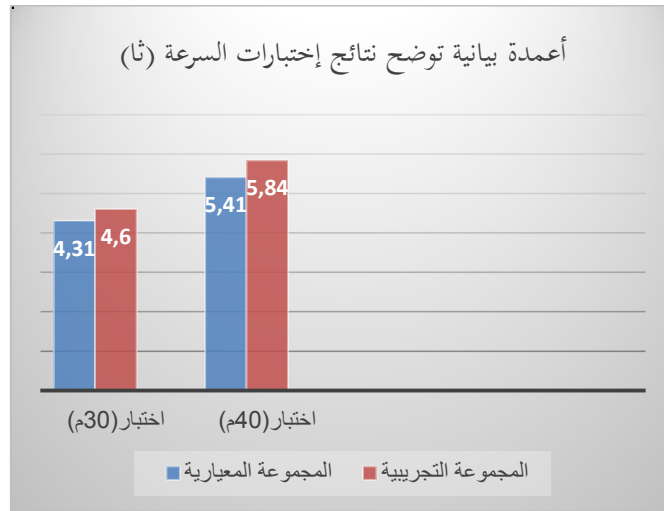
3-1- إختبارات السرعة:

جدول رقم (1) يبين مقارنة نتائج إختبار 30م لقياس التسارع بين المجموعتين حسب ت ستيودنت:

الفرق بين T	درجة الحرية	قيم T	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة
دال	32	$T_c=3.37$	0.18	4.31	العينة المعيارية (n=17)
		$T_t=2.0$	0.33	4.6	عينة الدراسة (n=17)

جدول رقم (2) يوضح مقارنة نتائج إختبار السرعة القصوى 40م بين المجموعتين حسب ت ستيودنت :

الفرق بين T	درجة الحرية	قيم T	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة
دال	32	$T_c=4.24$	0.26	5.41	العينة المعيارية (n=17)
		$T_t=2.03$	0.38	5.84	عينة الدراسة (n=17)



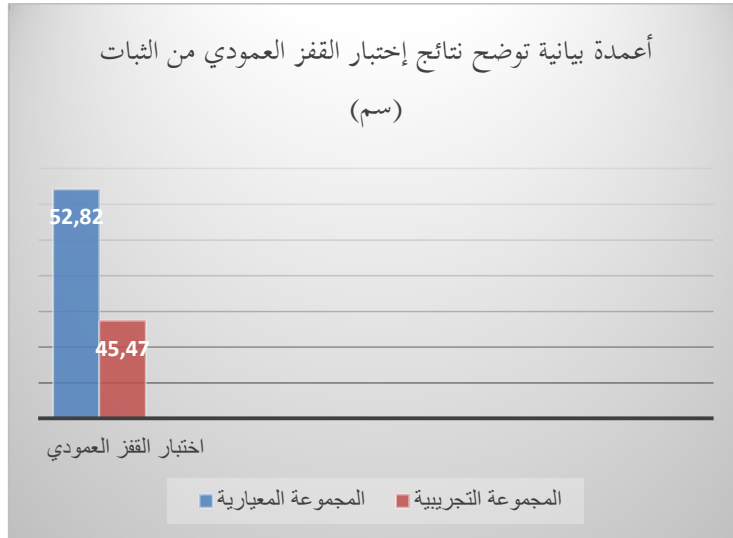
من خلال النتائج الموضحة في الجدولين أعلاه اللذان يبينان نتائج إختبارات السرعة الإنتقالية (اختبار 30م لقياس التسارع، اختبار 40م لقياس السرعة الإنتقالية القصوى) و اللذان يخصان أفراد المجموعة المعيارية من جهة و المجموعة التجريبية من جهة أخرى، حيث نلاحظ اختلاف في المتوسط الحسابي للمجموعة المعيارية (4.31 ± 0.18) مقارنة بالمجموعة التجريبية (4.6 ± 0.33) في اختبار 30م و أيضا اختلاف في المتوسطين لاختبار 40م و ذلك ب (5.41 ± 0.26) للمجموعة المعيارية و (5.84 ± 0.38) للمجموعة التجريبية و يبين هذا تفوق المجموعة المعيارية فالإختباريين بحكم أن لديها أقل زمن مسجل.

و من خلال ملاحظة نتائج قيم T_c و T_t نفهم بأنه توجد فروق دالة إحصائية في الإختبارين على أساس ($T_t=2.03, T_c=3.31$) بالنسبة لاختبار 30م و ($T_c=4.24, T_t=2.03$) بالنسبة لاختبار 40م عند درجة حرية $df=32$ و مستوى دلالة ب 0.05 ، و بما أن ت المحسوبة أكبر من ت الجدولية في الإختبارين فهذا دليل على وجود فروق دالة إحصائية و لصالح المجموعة المعيارية.

3-2- إختبارات القوة:

جدول رقم (3) يوضح مقارنة نتائج اختبار القفز العمودي من الثبات حسب ت ستودنت:

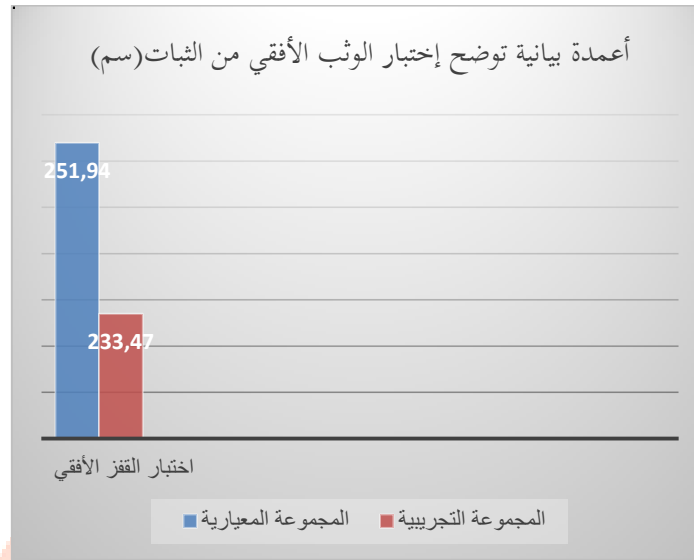
الفرق بين	العينه	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيم T	درجة الحرية	الفرق بين
T						
دال	العينه المعيارية (n=17)	52.82	5.26	$T_c=5.03$ $T_t=2.03$	32	
	عينه الدراسة (n=17)	45.47	5.27			



من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه الذي يبين نتائج إختبار القفز العمودي من الثبات و الذي يخص أفراد المجموعة التجريبية و المجموعة المعيارية، حيث أننا نلاحظ اختلاف في المتوسط الحسابي للمجموعة المعيارية (52.82 ± 5.26) مقارنة بالمتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (45.47 ± 5.27) هذا الاختلاف يوضح تفوق المجموعة المعيارية بكم أنها حققت أطول قرق بين القفزين في الإختبار، و من خلال ملاحظة قيم T_c و T_t عند درجة حرية 32 و مستوى دلالة ب 0.05 و لأن T_c أكبر من T_t هذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة المعيارية في هذا الإختبار.

جدول رقم (4) يوضح مقارنة نتائج اختبار الوشب الأفقي من الثبات حسب ت ستودنت:

الفرق بين T	درجة الحرية	قيم T	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة
دال	32	$T_c=5.46$	0.36	251.94	العينة المعيارية (n=17)
		$T_t=2.03$	11.34	233.47	عينة الدراسة (n=17)

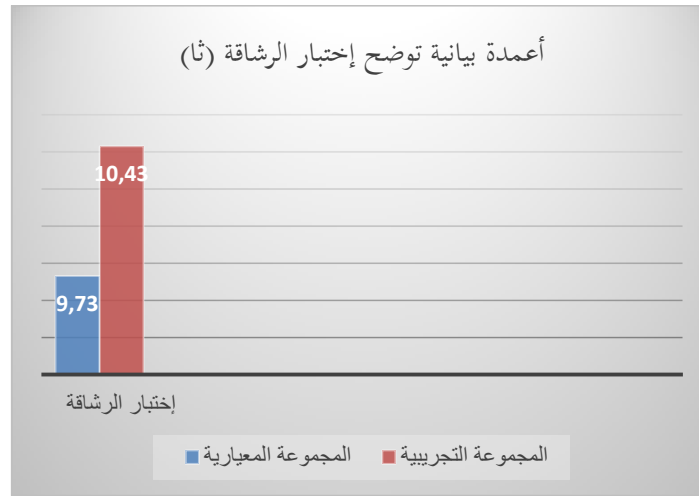


من خلال قراءتنا للجدول أعلاه و الذي يوضح نتائج إختبار الوثب الأفقي من الثبات بين المجموعة المعيارية و المجموعة التجريبية، حيث نسجل إختلاف بين المتوسطين الحسابيين للمجموعتين المعيارية (0.36 ± 251.94) و التجريبية (11.34 ± 233.47) و كان هذا الإختلاف لصالح المجموعة المعيارية بحكم أن لها أطول مسافة محققة. و من خلال ملاحظة نتائج قيم ت المحسوبة و ت الجدولية عند درجة الحرية 32 و مستوى دلالة 0.05 على أساس $T_c = 5.46$ و $T_t = 2.03$ و ت المحسوبة أكبر من ت الجدولية فهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية و لصالح المجموعة المعيارية.

3-3- بالنسبة لإختبار الرشاقة:

جدول رقم (5) يوضح مقارنة نتائج إختبار (10م*4) لقياس الرشاقة حسب ت ستودنت:

الفرق بين T	درجة الحرية	قيم T	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة
دال	32	$T_c = 2.80$	0.36	9.73	العينة المعيارية (n=17)
		$T_t = 2.03$	0.95	10.43	عينة الدراسة (n=17)

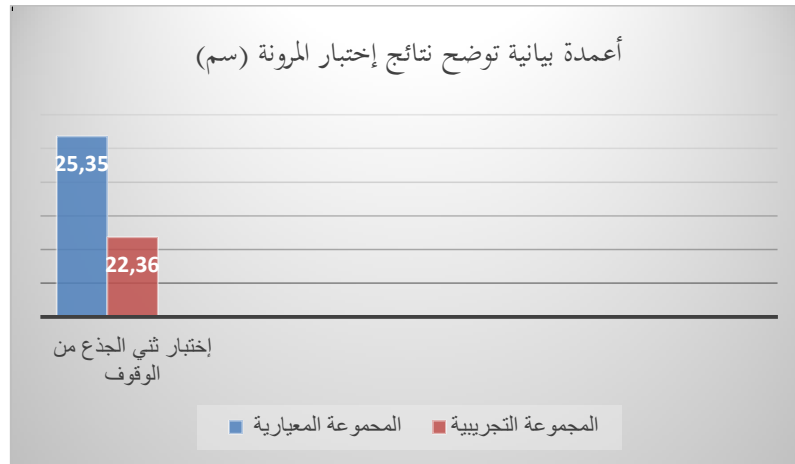


من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه الذي يبين نتائج إختبار الرشاقة (10×4) و الذي يخص المجموعة المعيارية والمجموعة التجريبية، حيث نلاحظ اختلاف في المتوسط الحسابي للمجموعة المعيارية (9.73 ± 0.36) مقارنة بالمجموعة التجريبية (10.43 ± 0.95) و هذا يبين تفوق الأولى على الثانية و ذلك لحوزة المجموعة المعيارية على أقل زمن. و من خلال ملاحظة نتائج ت المحسوبة و ت الجدولية على أساس $T_t = 2.03$ و $T_c = 2.8$ و هذا عند درجة حرية $df = 32$ و مستوى دلالة عند 0.05 ، و لأن ت المحسوبة أكبر من ت الجدولية هذا دليل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية و لصالح المجموعة المعيارية.

3-4- بالنسبة لإختبار المرونة:

جدول رقم (6) يوضح مقارنة نتائج اختبار ثني الجذع من الوقوف لقياس المرونة حسب ت ستيودنت:

الفرق بين T	درجة الحرية	قيم T	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة
دال	32	$T_c = 2.71$	5.75	25.35	العينة المعيارية (n=17)
		$T_t = 2.03$	2.55	22.38	عينة الدراسة (n=17)

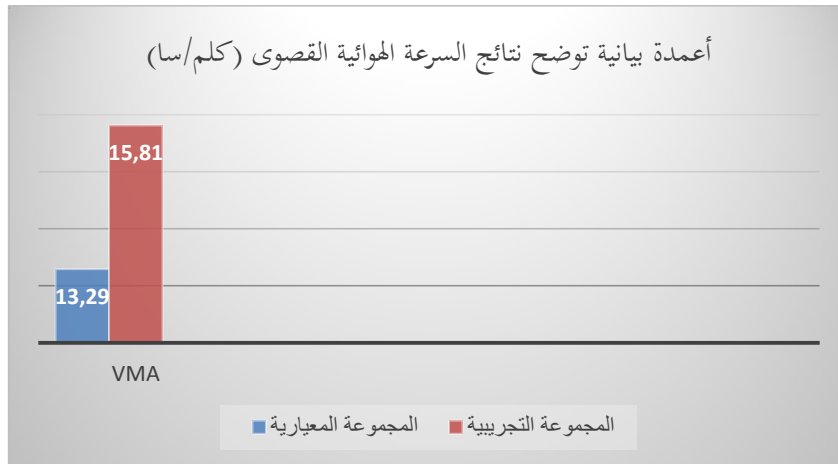


من خلال النتائج التي يحتويها الجدول أعلاه و الذي يوضح نتائج إختبار ثني الجذع من الوقوف لقياس مرونة الجذع و الخاص بأفراد المجموعة المعيارية و المجموعة التجريبية، حيث نلاحظ إختلاف في المتوسطين الحسابين للمجموعتين و الذي يبين تفوق المجموعة المعيارية على المجموعة التجريبية ب (5.75 ± 25.35) للمجموعة المعيارية و (5.27 ± 22.38) للمجموعة التجريبية. و من خلال ملاحظتنا لنتائج قيم ت المحسوبة و ت الجدولية على أساس $T_c = 2.71$ و $T_t = 2.03$ و هذا عند درجة حرية $df = 32$ ومستوى دلالة ب 0.05 ، و لأن ت المحسوبة أكبر من ت الجدولية فهذا يوضح وجود فروق دالة إحصائية و لصالح المجموعة المعيارية.

3-5- بالنسبة لإختبار التحمل (القدرة الهوائية) :

جدول رقم (7) : يوضح نتائج اختبار ميني كوبر لقياس السرعة الهوائية القصوى حسب ت ستودنت:

الفرق بين T	درجة الحرية	قيم T	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة
دال	32	$T_c = 6.42$	0.76	13.29	العينة المعيارية (n=17)
	32	$T_t = 2.03$	1.38	15.81	عينة الدراسة (n=17)



من خلال قرائتنا للجدول أعلاه و الذي يعرض نتائج السرعة الهوائية القصوى (VMA) و الخاصة بأفراد المجموعة المعيارية و التجريبية، حيث نسجل إختلاف في المتوسط الحسابي للمجموعة المعيارية (0.76 ± 13.29) مقارنة بالمتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (1.38 ± 15.81) هذا الإختلاف يبين تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة المعيارية من خلال تحقيقها لأطول مسافة في زمن قدره الساعة الواحدة.

و من خلال ملاحظة نتائج قيم ت المحسوبة و ت الجدولية ب 6.42 و 2.03 على التوالي و عند درجة حرية 32 و مستوى دلالة ثابت ب 0.05، هذه النتائج دلت على وجود فروق ذات دالة إحصائية و لصالح المجموعة التجريبية.

جدول رقم (8) يوضح مقارنة نتائج اختبار ميني كوبر لقياس الاستهلاك الأقصى للأكسجين حسب ت ستيودنت :

العينه	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيم T	درجة الحرية	الفرق بين T
العينه المعيارية (n=17)	52.31	4.51	$T_c=3.8$	32	0.0005
عينه الدراسة (n=17)	47.39	4.57	$T_t=2.03$		



من خلال قراءة الجدول أعلاه و الذي يبين نتائج الإستهلاك الأقصى للأكسجين (Vo_2max) ، حيث نلاحظ اختلاف في المتوسط الحسابي بين المجموعة المعيارية والمجموعة التجريبية بقيم (4.51 ± 52.31) و (4.57 ± 47.39) على التوالي هذا الاختلاف يدل على تفوق المجموعة المعيارية على التجريبية لأنها سجلت أكبر قدر، كما نلاحظ أيضا من خلال نتائج قيم ت المحسوبة و ت الجدولية عند درجة حرية $df=32$ و مستوى دلالة 0.05 أن قيمة ت المحسوبة أكبر من الجدولية على أساس $T_c=3.08$ و $T_t=2.03$ هذا يوضح وجود فروق بين المجموعتين لصالح المجموعة المعيارية.

4. تفسير النتائج و مناقشتها على ضوء الفرضيات:

4-1- بالنسبة لأختبارات السرعة:

- التفسير: من خلال النتائج المتحصل عليها في إختبارات السرعة (30م و 40م) و التي أكدت وجود دلالة فروق المجموعتين و التي أكدها الفرق بين قيمتي T عند مستوى دلالة 0.05 و درجة حرية $df=32$ ، و بحساب هذا الفرق و الذي $d=0.001$ و هو قيمة ضعيفة يمكننا القول بأن مستوى المجموعتين متقارب جدا في هذه الصفة. هذا التقارب في المستوى نرده إلى تركيز المدرب على تطوير صفة السرعة لدى المجموعة التجريبية (فئة الأواسط اتحاد طولقة) لأهمية صفة السرعة خاصة في الوظائف الهجومية من خلال الهجمات المرتدة و غيرها و الوظائف الدفاعية أيضا و هذا ما أكدته الكثير من الدراسات و المعلومات التي احتواها الجانب النظري.

- المناقشة: من خلال عرض و تحليل و تفسير نتائج أختبارات السرعة و بالنظر إلى الفرضية الأولى الموضوعية و التي نصت على أن صفة السرعة الإنتقالية تتميز بالمستوى العالي لدى لاعبي كرة القدم أواسط، فإنه يمكننا القول بأن الفرضية الأولى محققة و هذا لتقارب المستوى بين المجموعة المعيارية باعتبارها فريق نخبة و مستوى عالي و المجموعة التجريبية. و هذا ما يتوافق و دراسات سابقة كدراسة

(الدهيمي، 2012) و التي وجد من خلالها عدم وجود فروق بين لاعبي الأواسط لفرق ولاية وهران لرابطة الهواة و فرق ولاية الجزائر .

4-2- بالنسبة لاختبارات القوة:

- التفسير: من خلال النتائج المتحصل عليها في اختبار القفز العمودي من الثبات و كذا اختبار الوثب الأفقي من الثبات و بعد إجراء المقارنة بين المجموعتين و التي أكدت وجود فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة المعيارية في الإختبارين و هذا بحساب الفرق بين ت المحسوبة و ت الجدولية و الذي يساوي $d=1.81$ في اختبار القفز العمودي و $d=5.08$ في اختبار الوثب الأفقي حيث تكاد تكون قيم ضعيفة من خلال هذين الإختبارين، يمكننا القول بأن مستوى القوة العضلية والإنفجارية للأطراف السفلية في القفز إلى أعلى و الوثب الأفقي متقارب بين المجموعتين، هذا التقارب الذي نرده إلى عمل المدرب و اعتماده على الكثير من التمارين و الحصص التدريبية و التي هدفها تطوير الصفات البدنية الأساسية و من بينها قوة عضلات الرجلين و الأطراف السفلية التي لها أهمية كبيرة في كرة القدم و يمكن أن نقول أنها إجبارية بحيث أنها تساعد اللاعب على تنفيذ الأداءات المهارية و الحركية و البدنية على أكمل وجه كقوة التسديد و ضرب الكرة لأبعد مسافة ، و تساعد على الإرتكاز و دفع الخصم أثناء التنارع على الكرة ، الإرتقاء و الضرب الكرة بالرأس.. إلخ، و هذا ما أكدناه من خلال الفصول النظرية و ما أكدته الدراسات السابقة ، بحيث كانت نتائج الإختبارات بنفس ما توصل إليه (stolen et al,2005) بحيث وجدو فروق تقارب في المستوى بين لاعبي الرابطة القسم الاول و الثالث .

- المناقشة: من خلال عرض و تحليل و تفسير نتائج اختبار القفز العمودي من الثبات وإختبار الوثب الأفقي من الثبات، وبالرجوع إلى ما نصت عليه الفرضية الثانية القائلة بأن صفة القوة الإنفجارية أو القوة الإنفجارية للأطراف السفلية تتميز بالمستوى العالي و نظرا لتقارب النتائج بين المجموعتين المعيارية و التجريبية فإنه يمكننا القول بأن الفرضية محققة و أن مستوى لاعبي أواسط في صفة القوة الإنفجارية للأطراف السفلية يتميز بالمستوى العالي.

4-3- بالنسبة لإختبار مرونة الجذع:

- التفسير: بعد عرض نتائج إختبار ثني الجذع من الوقوف المتحصل عليها ومن ثم إجراء مقارنة بين نتائج المجموعة التجريبية و المعيارية من خلال ت المحسوبة و ت الجدولية و التي أكدت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة المعيارية و بحساب الفرق بين قيمتي ت و الذي يساوي $d=0.01$ و هي قيمة ضعيفة أي فرق ضعيف يمكننا القول بأن نتائج إختبار ثني الجذع من الوقوف لقياس المرونة متقاربة جدا، هذا التقارب راجع كما أسلفنا الذكر إلى عمل المدرب على تطوير جل الصفات البدنية و من بينها مرونة الجذع التي يجب توفرها في لاعب كرة القدم من أجل إتقان الأداء

البدني و الحركي و الإقتصاد في الطاقة والوقت، حيث أن النرونة تعبر عن قدرة الفرد على أداء الحركات بمدى واسع في جميع المفاصل، وخذا ما حاولنا تأكيده من خلال الفصول النظرية و ما أكدته الدراسات السابقة المتوفرة لدينا.

- المناقشة: من خلال عرض و تحليل و تفسير نتائج إختبار ثني الجذع من الوقوف و الذي غرضه قياس مرونة العمود الفقري، و بالنظر إلى الفرضية المعتمدة و الموضوعة و التي نصت على أن صفة المرونة تتميز بالمستوى العالي لدى لاعبي كرة القدم، و نظرا لتقارب المستوى بين المجموعتين فإنه يمكننا القول بأن الفرضية محققة و أن مستوى لاعبي كرة القدم أواسط يتميز بالمستوى العالي و هذه النتائج تتطابق مع كثير من النتائج السابقة.

4-4- بالنسبة لأختبار الرشاقة:

- التفسير: بعد عرض نتائج إختبار الجري زيكراك (10م*4) المتحصل عليها للمجموعتين و بعده إجراء مقارنة للنتائج بينهما وتأكيد وجود فروق دالة إحصائيا لصالح المجموعة المعيارية و بحساب هذا الفرق وهو الفرق بين قيم T والذي وجدناه يساوي $d=0.008$ وهي نتيجة فرق يمكننا القول بأنها ضعيفة و منه يمكننا القول بأن نتائج إختبار صفة الرشاقة كانت متقاربة أي أن مستوى هذه الصفة بين النحومتين متقارب، هذا التقارب يوضح مدى عمل المدرب على تحسين مستوى الصفات البدنية ومن بينها الرشاقة التي تعتبر من الصفات الأساسية للاعبي كرة القدم ولا يمكن فصلها على الصفات الأخرى فسرعة الإنطلاق والرشاقة تستعمل في الكثير من مواقف داخل الميدان كالهجوم المعاكس وعند قطع الكرة من الخصم وأثناء المراوغة .. الخ، و هذا ما تناولناه بالفصل الثاني المتعلق بالصفات البدنية وهذا ما أكدته معظم الدراسات السابقة.

- المناقشة: من خلال عرض و تحليل و تفسير نتائج إختبار الرشاقة، و بالنظر للفرضية الموضوعة و التي نصت على أن صفة أو خاصية الرشاقة تتميز بالمستوى العالي لدى لاعبي كرة القدم أواسط، و اعتمادا على تقارب نتائج هذا الأختبار و بالتالي تقارب مستوى المجموعتين يمكننا القول بأن الفرضية محققة و أن خاصية الرشاقة تتميز بالمستوى العالي، كما أن نتائج دراستنا تطابقت مع كثير من النتائج السابقة. كدراسة (James.2006) الذي لم يجد فروق بين اللاعبين المنتقين و غير المنتقين.

4-5- بالنسبة لإختبار التحمل (القدرة الهوائية):

- التفسير: من خلال إجراء إختبار ميني كوبر و بعده حساب السرعة الهوائية القصوى (VMA) و مقدار الإستهلاك الأقصى للأكسجين (Vo2MAX) و من ثم عرض نتائج هذين المقدارين و إجراء مقارنة لهذه النتائج بين المجموعتين المعيارية و التجريبية و التي أكدت وجود فروق بينهما في هذين المقدارين و هذا ما يتوافق و دراسة (Cazorla.Georges,2006) و ذلك بحساب الفرق بين ت المحسوبة و ت

الجدولية، و كانت هذه الفروق $d = 0.0005$ بالنسبة لمقدار الإستهلاك الأقصى للأكسجين و لصالح المجموعة المعيارية و $d = 3.22$ بالنسبة لمقدار السرعة الهوائية القصوى لصالح المجموعة التجريبية، و نظرا لقيمة الفرق في مقدار الإستهلاك الأقصى للأكسجين التي تعتبر ضعيفة يمكننا القول بأن المستوى متقارب في هذا المقدار بين المجموعتين، أما في مقدار السرعة الهوائية القصوى و لأن الفرق كان لصالح المجموعة التجريبية فمستوى المجموعة التجريبية أعلى من المعيارية، و نفسر هذا التقارب و التفوق من خلال المداومة على التدريبات من طرف اللاعبين و عدم التغيب، و كذلك تركيز المدرب على تطوير القدرة الهوائية للاعبين فهي من الصفات الأساسية للاعب كرة القدم إن لم نقل الأساس خاصة مع تأثير عاملي البيئة و المناخ لفرق الجنوب التي تحتم على اللاعبين قدرة هوائية عالية تحمل كبير تمكنهم من إتمام المباريات و مجابهة التعب في كل الظروف.

- المناقشة: من خلال عرض و تحليل و تفسير نتائج إختبارات القدرة الهوائية سواء بالنسبة للسرعة الهوائية القصوى أو الإستهلاك الأقصى للأكسجين و التي أوضحت تفوق فالمقدار الأول لصالح المجموعة التجريبية و تقارب فالمستوى للمقدار الثاني، و من هذا نستخلص أن المستوى متقارب في صفة القدرة الهوائية أي التحمل ، و بالعودة إلى الفرضية التي تنص على أن مستوى خاصية التحمل الهوائي تتميز بالمستوى العالي لدى لاعبي كرة القدم فئة الأواسط. يمكننا القول بأن الفرضية محققة، و تطابق نتائجنا و نتائج دراسات سابقة كدراسة (بوزياني ناصر، 2015) و الذي وجد تقارب في المستوى البدني خاصة القدرة الهوائية بين لاعبي الأواسط لفرق ما بين الجهات البويرة بمستويات عالية حسب تقييم الإختبارات.

الاستنتاجات:

من خلال جمعنا للمعلومات النظرية و إجرائنا للدراسة الميدانية على المجموعة التجريبية، وبعد إجراء كافة الإختبارات البدنية اللازمة و جمع النتائج و عرضها و تحليلها و مناقشتها على ضوء الفرضيات الموضوعة خرجنا بمجموعة من الإستنتاجات أهمها تقارب المستوى في بعض الخصائص البدنية بين المجموعة التجريبية والمجموعة المعيارية التي تمثل المستوى العالي، أي أن الفرضية العامة للدراسة محققة بحيث سجلت المجموعة التجريبية مستويات عالية بالنسبة لخصائص السرعة الإنتقالية، القوة الانفجارية، المرونة والرشاقة، و كذا التحمل. و كانت النتائج جد منطقية و ذلك لأن فريق إتحاد طولقة للأواسط (المجموعة التجريبية) من أقوى فرق البطولة الجهوية تجسد ذلك من خلال منافسته على لقب البطولة بالإضافة إلى إنهائه للموسم في المرتبة الثانية، كما أن اللاعبين جل اللاعبين تقريبا متدرجين في الفئات الشبانية وبعضهم يتم تصعيدهم أحيانا لفريق الأكابر، و أيضا من خلال تقربنا من مدرب الفريق و الذي أسر لنا بأنه يعتمد

كثيرا على تطوير الصفات البدنية للاعبيه و تحقيق مستويات عالية فيها بحيث يعتبرها حسب قوله الأساس من أجل المنافسة على الألقاب خاصة في جهتنا الجغرافية، لأنه يعتبر الجانب البدني هو الأول بالنسبة للاعبيه مقارنة بالجوانب الأخرى، و من هنا نفسر عدم رؤية لاعبي الجهة الجنوبية في مستويات عالية أو نوادي كبيرة إلا نادرا وهذا لضعفهم في الجوانب الأخرى كالتقني والخططي والمهاري وذلك لنقص مراكز التكوين والتدريب لدينا. كما نفسر تفوق لاعبي المجموعة التجريبية في مستويات بعض الخصائص البدنية إلا البيئة الفلاحية والجغرافية للمنطقة والتي نسجل من خلالها وجود لاعبين تعودوا على القيام بأعمال فلاحية شاقة أحيانا تساعد على تحسين بعض القدرات البدنية كالقوة العضلية، التحمل، المرونة. كما تساعد على زيادة الكتلة العضلية في الجسم و تحسين البنية المرفولوجية للاعبين.

أهم الاقتراحات والتوصيات:

- على مدربي كرة القدم الإعتماد على الإختبارات وهذا لمعرفة وتقييم مستوى اللاعبين البدني لأنها الطريقة العلمية و المثلى بعيدا على الملاحظة و التوقعات
- يجب التركيز على تطوير الجانب البدني واللياقة البدنية بكل مكوناتها و عدم التركيز على صفة و ترك أخرى لأن اللياقة البدنية مرتبطة بكل مكوناتها.
- محاولة رفع مستوى كل الجوانب عند الرياضي البدني والفني والتقني والخططي والنفسي لأن لاعب المستوى العالي و المستقبلي يجب أن يمتاز بصفة التكامل في كل الجوانب.
- ندعو القائمين والمسؤولين في المجال الرياضي إلى الإهتمام بالتكوين وبالفئات الشبانية لأنهم القاعدة الأساسية في بناء مستوى متقدم لرياضة كرة القدم و مواكبة الدول المتقدمة

العربي

قائمة المراجع:

1. أمر الله أحمد البساطي: "الاعداد البدني والوظيفي في كرة القدم": تخطيط-تدريب-قياس، دار الجامعة الجديدة للنشر بالإسكندرية القاهرة، 2001
2. أمر الله البساطي: "قواعد وأسس التدريب الرياضي"، مطبعة الانتصار، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية: 1998
3. بشير الصالح الرشدي: "منهاج البحث التربوي"، ط1، الكويت، دار الكتاب الحديث، 2000
4. حسانين محمد: "القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية"، ج1، ط1، دارالفكر العربي، القاهرة، 2002
5. ريسان مجيد خريط: "موسوعة القياسات و الاختبارات في التربية البدنية و الرياضية"، ج1، جامعة البصرة، 1989
6. عصام حلمي: "التدريب الرياضي - أسس - مفاهيم - اتجاهات"، مطابع القدس، مصر 1997
7. قاسم حسن حسين: "الفيزيولوجيا مبادئها وتطبيقها في المجال الرياضي"، مطبعة النشر، بغداد، 1990
8. قيس ناجي عبد الجبار، شامل كامل محمد: "الإحصاء الوصفي"، 1988
9. محمد حسن علاوي. محمد نصر الدين غضبان: "القياس في التربية الرياضية وعلم القياس الرياضي"، ط3، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996
10. محمد شفيق زكي: "البحث العلمي الخطوات المنهجية لاعداد البحوث الاجتماعية"، المكتب الجامعي، الاسكندرية، مصر، 1998
11. مختار أحمد: "كرة القدم - الأسس العلمية في تطوير اللياقة البدنية"، مطابع المنار، الكويت، 1989
12. مقدم عبد الحفيظ: "الإحصاء و القياس النفسي و التربوي"، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1993
13. مورييس أنجريس: "منهجية البحث العلمي في البحوث الإنسانية - تدريبات علمية -"، (ترجمة بوزيد صحراوي، كمال بوشرف، سعيد سبعون، الإشراف و المتابعة مصطفى ماضي)، ط، الجزائر، دار القصبة للنشر، 2004
14. ناصر ثابت: "أضواء على الدراسة الميدانية"، ط1، الكويت، مكتبة الفلاح الكويتية، 1984.
15. شتيوي عبد المالك، أثر برنامج تدريبي مبني على التدريب الذهني لتطوير الجانب المهاري والضربات الثابتة في كرة القدم، أطروحة دكتوراه ، جامعة الجزائر ، 2012.