

## تقويم واقع الأعداد البدني والنفسي في تكوين الفئات الصغرى وانعكاساته على النتائج الرياضية

دارسة ميدانية لأندية الرابطة الجهوية لكرة القدم بورقلة (الجهوي الأول)

أ : الزاكي رمضان

جامعة قاصدي مرباح ورقلة ( الجزائر )

### الملخص:

تهدف الدراسة إلى التعرف على الأهمية التي يوليها المدربون للتحضير النفسي وتطوير المهارات النفسية للاعب الناشئ أثناء التدريب وتقويم مستوي عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم في الجنوب الجزائري صنف أوسط أقل من (19) سنة ، وذلك باستخدام المنهج الوصفي بتوزيع استبيان على عينة تتكون من (20) مدرب لمعرفة مدى تأهيلهم للتدريب النفسي ، بحيث قمنا بتطبيق بطارية اختبارات لقياس اللياقة البدنية على عينة مكونة من (60) لاعبا تم اختيارها بطريقة عمدية، وبعد إتمام الإجراءات المنهجية للبحث توصلنا إلى ان نقص المعارف والمعلومات الخاصة بالجانب النفسي السبب الرئيسي الذي يدفع المدربين والمربين الي عدم الاهتمام بالتحضير النفسي ، كذلك توصلنا الي وجود فروق بين مستوي لاعبي كرة القدم في مختلف عناصر اللياقة البدنية، بحيث نلاحظ مستوي ضعيف في السرعة ، الرشاقة ، المرونة ، القوة المميزة بالسرعة ومستوي متوسط جيد في صفة التحمل ، والقوة ، وتحمل القوة .

**الكلمات المفتاحية :** التدريب الرياضي ، الأعداد البدني ، التحضير النفسي ، كرة القدم، فئة الأواسط .

### Abstract

The study aims to identify the importance given by coaches to prepare for the psychological and mental development of young players during training and evaluating the level of fitness of football players (under 19 years) in south of Algeria. Using the descriptive method to distribute a questionnaire to a sample of (20) coach to see how psychological rehabilitation training. So we have implemented battery tests to measure fitness is composed sample of 60 players have been selected intentional way, and after the completion of the methodological procedures for the search we determined that knowledge and information on the lack of side psychological main reason why trainers and educators to the lack of interest in the psychological preparation. Well we came to the existence of differences between the level of football players in the various elements of physical fitness, so note in a weak level of speed, agility, flexibility, speed and distinctive force the average level in the character of good endurance, strength, power and carry

**Key words :** Athletic Training, psychological preparation, Physical abilities, Football, the players under 19 years

**1- التعريف بالبحث:**

**1-1 المقدمة و أهمية البحث:** إن عملية انجاز المهام وإتمام الواجبات في مختلف مجالات الحياة وخصوصا بمجال التربية الرياضية و البدنية و برامجها يلزم وجود عمل دائم حيث بتقسي الإتقان الذي يساعد بالوصول إلى المهارة الحركية و دقة التنفيذ بإتباع عدة أنواع من الطرق و الأساليب التي تساهم في تحقيق الأهداف المرسومة و الحصول على أعلى المستويات بأقل وقت و جهد ممكن. وقد اهتم المختصون في مجالي تعليم و تدريب المهارات الرياضية المختلفة ومنها لعبة كرة القدم بالجوانب البدنية و المهارية و التركيز عليها بوضعهم لبرامج و وحدات تسعى لتطويرها , إلا أن الأمر لا يمنع من البحث عن أمور أخرى و على وجه التحديد ما يخص التحضير النفسي الذي لم يأخذ حقه بشكل كامل في مناهجها و وحداتها التعليمية و التدريبية.

كما ان التقدم بالمستويات العالية من اهم اهداف الانجاز الرياضي و يعد التفوق الرياضي محصلة للتدريب القائم على العلم و التجربة لافراد يتمتعون بالقدرات البدنية و المهارية و الخططية و النفسية و غيرها و يمتازون عن غيرهم بتفوق هذه القدرة التي تؤهلهم الى تحقيق الانجازات الافضل و يعد التدريب الرياضي بخصائصه التدريبية ظاهرة مميزة و مصاحبة للرياضي من خلال الانشطة الرياضية المتنوعة و تتوقف استجابات العمليات الحيوية للرياضي على درجة تقنين الحمل التدريبي و طبيعة خصائص العمل و إتبع الاساليب التدريبية الحديثة لتطوير و تحقيق الانجازات الافضل في مختلف الفعاليات الرياضية .

فتطور علم التدريب بصورة سريعة ، و اتخذ نظرياته منحى جديد لمواكبة الاتجاهات الحديثة في كرة القدم من طرق لعب و أداء مهاري و فني و تحركات خطوية و قدرات بدنية عالية و في ظل انتشار الاحتراف و ما يتطلبه من أداء أكثر تعقيدا و تطورا أصبح إتباع كل ما هو جديد في علم التدريب الرياضي ضرورة لا بد من الأخذ بها عند التخطيط لعملية التدريب و وضع البرامج الخاصة بها ، كما أن الوصول بمستوى المدربين إلى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديثة بعناصره المختلفة يلتزم تأسيس اللاعب منذ الصغر وفق برامج مقننة بدنيا و مهاريا و فنيا و خططيا و نفسيا بالإضافة إلى محتوى أكثر تطورا من التدريبات التي تتلاءم مع قدرات و إمكانيات الناشئين و التي تضع الأساس الصحيح لبناء القاعدة من النشء ، و بما يخلق جيلا من أصحاب المواهب و القدرات الخاصة ، ولضمان تدريب ناجح وفعال و يجب على المدربين القائمين بالعملية التدريبية في كرة القدم إتباع أحسن الطرق والإمام بالمبادئ الأساسية لعلوم التدريب و معرفة خصائص و مميزات المراحل العمرية للناشئين و تطوير صفاتهم البدنية و المهارية و الخططية و النفسية بأسلوب علمي صحيح لكونهم يشكلون القاعدة العريضة لفرق الأكاير.

يحيث تعد المنافسات الرياضية مصدرا لكثير من المواقف الانفعالية المتغيرة أثناء المنافسات الرياضية لارتباطها بمواقف النجاح، الفشل، الفوز أو الخسارة، ولهذه النواحي الانفعالية فائدتها، إذ تبين أن اللاعب الذي لا يمتلك قدرا كافيا من السمات الشخصية مثل الشجاعة و المثابرة و الإرادة و الثقة بالنفس و غيرها من هذه الصفات الإرادية تحت ظروف التنافس الصعبة لا يمكنه الوصول إلى الانجاز الرياضي المنشود، كما أن الوصول للمستويات الرياضية العليا لم يكن وليد الصدفة أو بطريقة عشوائية وإنما هو نتيجة للاستخدام أحدث و أفضل الأساليب العلمية في التخطيط و الإعداد الرياضي بالشكل السليم، حيث يذكر محمدي، أن التفوق الرياضي تحدده أربعة محاور أساسية هي " الجانب البدني، الجانب المهاري، الجانب الخططي، الجانب النفسي) .

كما يعتبر العامل البدني من اهم مقومات نجاح الفريق بشكل عام و اللاعب بشكل خاص كون الجانب اللياقى هو مطلب ضروري لأي لاعب ولأي فريق كونها تمكن الفريق ان يقدم كرة قدم صحيحة في خضم المنافسات التي تجري في ملاعب الكرة ، كما تلعب الفورمة الرياضية دورا كبيرا في الانتصارات ونجاح الفرق بالصرع البدني طوال

المباريات والبطولات كون الجانب البدني يعطي دفعة كبيرة لأي فريق في تقديم افكار المدرب و اداء مثالي داخل المستطيل الاخضر كون التركيز سيكون حاضر بسبب الجانب اللياقي هذا أكده "weineck"1986 ان القدرة علي الانتصارات وتحقيق النتائج يتوقف علي الحصول علي اعلي مستوي ممكن للقدرات البدنية والمهارية والخطيئة والنفسية بأسلوب علمي صحيح كما ان الممارسة الرياضية أظهرت بوضوح ان النتائج العالية لا يمكن تحقيقها ما لم يكن بناء قاعدي متين خلال مرحلة الطفولة والمراهقة هذا يحتم علينا تخطيطا منظما في مجال التدريب الرياضي<sup>1</sup>.

لذا فإن نقص معارف المدرب حول التحضير النفسي و الصفات البدنية عند تدريبها لدى لاعبي كرة القدم يقلل من حظوظهم في تسجيل النتائج ، وقد ركزنا في بحثنا على فئة الناشئين التي تعتبر الافضل للاختبار تحسين الصفات ابدنية لدى اللاعب كونها تكون تامة (Acquis) ثم محاولة لفت انتباه المدربين و المعنيين بالأمر لهذا الموضوع لأنه عنصر جدير بالدراسة و الاهتمام من طرف الساهرين على الرياضة وتطويرها في بلادنا إذا حقا نريد تكوين رياضيين حقيقتين ونطمح إلى النتائج العالية .

**1-2 مشكلة البحث:** لقد أصبح الاهتمام بفرق الفئات العمرية الصغيرة أمراً مألوفاً في كافة الرياضات وفي كل المؤسسات الرياضية المنظمة، ويرجع ذلك إلى إيمان المسؤولين عن تلك المؤسسات بأن الفئات العمرية الصغيرة هم القاعدة الأساسية التي تعتبر خزاناً لفريق الأكاير وبالتالي وجب العناية بها قصد الاستفادة منها مستقبلاً ولم يقف الأمر عند حد اهتمام المؤسسات الرياضية بما تحويه من أندية أو مراكز رياضية بل إن الأمر قد تعدى ذلك ، بتبني حكومات الدول لعدد من المشاريع تضمن لها رعاية هؤلاء كما تعد سياسة الاحتراف التي تتبناها حكومات الدول تعتبر فرصة مواتية لهذه الفئة لتشريف الألوان الوطنية والدولية، لقد انقضى الوقت الذي كان يتمكن فيه بعض المدربين للوصول بالرياضيين الموهوبين إلى المستوى العالي بالاعتماد على تجاربهم الميدانية وخبراتهم الفردية، فمن الصعب اليوم الوصول إلى المستوى العالي المرموق في المجال الرياضي عامة وكرة القدم خاصة ما لم يتم التخطيط الرياضي المبني على أسس علمية متينة في مجال التدريب الرياضي الحديث، وهذا بدأ من انتقاء واختيار الموهوبين وتبنيهم خلال مراحل التكوين والتدريب ،وكذلك إعداد البرامج التدريبية حتى توفير الإمكانيات المادية والبشرية وتذليل كل العقبات التي تتعرض إلى مسيرة التقدم والوصول إلى المستويات الدولية.

كما إن التطور الكبير الحاصل في الميدان الرياضي و في كرة القدم بوجه الخصوص لم يكن وليد الصدفة و لكنه نتيجة الأبحاث المختلفة وتفاعلها مع جملة من العلوم والتي ساهمت في تقصي نقاط القوة و الضعف في العملية التدريبية وعلاجها باستخدام أساليب و مبادئ علمية للوصول إلى مستوى الإنجاز الرياضي و الارتقاء للرفع من مستوى اللعبة الأكثر شعبية و الذي لا يتحقق إلا باستخدام اللاعب لكافة إمكانياته.

حيث ان التطور في الإنجاز يمكن تحقيقه من خلال الاهتمام بالتدريب المبكر و التنوع في إعطاء التمارين الرياضية المهمة للفئات العمرية بحيث تأخذ دورها لتساهم في عمليتي التعلم و التطور البدني والمهاري والنفسى ، و إن تخضع للمنهجية العلمية لتحقيق الأهداف والأغراض الخاصة بهذه المرحلة العمرية بوصفها مرحلة ارتكاز وبناء.

فنجاح أي فريق وتقدمه في كرة القدم الحديثة تتطلب أن يتمتع لاعب الكرة بلياقة بدنية عالية فلقد أصبحت تنمية الصفات البدنية للاعب احد الأعمدة الأساسية في خطة التدريب اليومية والأسبوعية والفترية، كما انه وبالرغم من أهمية دور الإعداد المهاري، إلا أن الأعداد البدني يلعب أيضا دوراها في مساعدة اللاعب علي أداء المهارات المختلفة بالصورة المثلي وبالطريقة الفنية المطلوبة طول زمن المباراة ،حيث أنه بدون الارتباط الوثيق للحالة البدنية والمهارية تقل إنتاجية اللاعب بما يؤثر علي فعاليته أثناء المباراة.

<sup>1</sup> jurgonweineck/manul entertainment.edition vigot.1986p309

وتتجلى مشكلة البحث الاستفادة من دراسة وتقويم بعض القدرات البدنية للاعبين كرة القدم بالجنوب الجزائري وتحديد نقاط القوة والضعف لديهم ومعرفة واقع التحضير النفسي ضمن البرنامج التدريبي للمدرب و بالتالي الخروج بحصيلة يمكن أن تشكل إضافة أخرى تسهم في تطوير الأداء الرياضي وتحقيق الانجازات الكروية.

### 1-3 أهداف البحث

- البحث في لغز التحضير النفسي وانعده في التدريب .
- معرفة مدى إهتمام المدربين والمسيرين بجانب التحضير النفسي .
- تشخيص واقع التدريب على مستوى اندية كرة القدم .
- إظهار أهمية الصحة النفسية في التألق الرياضي والذي يجب ان يكون محور اهتمام المدربين .
- التعرف على الفروق في القدرات البدنية الخاصة للاعبين كرة القدم بين الغرب والجنوب.
- وضع الحلول المناسبة لرفع مستوى اللاعبين ذو المستويات الضعيفة وتطوير مستوى للاعبين ذوا لمستويات الجيدة بكرة القدم.
- الوقوف على مدى أهمية التدريب العلمي السليم في الرفع من مستوي اللاعبين في كرة القدم من الناحية البدنية.
- توفير للمدربين اختبارات بدنية ونفسية تساعدهم علي معرفة مستويات اللاعبين للاعتماد عليها في عملية الانتقاء السليم للفئات الشبابية ( كبطارية انتقاء بدنية. )

### 1-4 مصطلحات الدراسة:

**مفهوم التدريب الرياضي:** التدريب الرياضي العلمي الحديث " هو لعمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين أو اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة"<sup>1</sup>. ويعرف أيضاً هو " أحد صور التدريب عامة وأحد مجالات النشاط الرياضي الذي يعمل على رفع مستوى الانجاز عند الرياضي للوصول للمستويات العالية في النشاط الرياضي الممارس)<sup>2</sup>.

تعريف إجرائي:

التطور الشامل للقدرات البدنية المهارية والقدرة الحركية والإمكانيات الوظيفية والإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي الذي هو الإعداد العام أما الإعداد الخاص فيقصد به تطوير وتحسين الصفات البدنية والقدرة الوظيفية الخاصة بلاعب كرة القدم.

**مفهوم القدرات البدنية :** القدرات البدنية هي مقدره يتسم بها الرياضي تتمكن من خلالها أجهزته الفسيولوجية وأعضاء جسمه من القيام بوظائفها بكفاءة وفاعلية ،للفاء بمتطلبات أنشطة بدنية حركية ذات طبيعة خاصة<sup>3</sup>.

تعريف إجرائي : مجموعة من عناصر اللياقة البدنية الأساسية والخاصة في لعبة كرة القدم والتي تمكن اللاعب من القيام بمجهود عضلي وعصبي بأقل جهد ممكن،ويمكن تحديدها في الصفات التالية تحمل،قوة،سرعة،مرونة ورشاقة .

**مفهوم الإعداد النفسي:** الإعداد النفسي كل مركب من جملة مكونات،حيث تعتبر الشخصية أحد أهم هذه المكونات،كما يجب إعطاء الانفعالات الأهمية البالغة وذلك لأثرها المباشر على مردود الرياضي<sup>4</sup>. ويرى الدكتور \*حنفي محمود

<sup>1</sup> مفتي إبراهيم حماد : (، التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، مصر ، دار الفكر العربي ، 2001 ) ، ص 21 .

<sup>2</sup> مهند حسين البشتاوي ، احمد ابراهيم الخواجا : مبادئ التدريب الرياضي ، دار وائل للنشر ، ط1 ، 2005 ، ص26

<sup>3</sup> د/أ هـ مصطفى ،الإحصاء التطبيقي،مركز الكتاب للنشر ،القاهرة ط 1998 ،ص 29.

<sup>4</sup> أسامة كامل راتب:تدريب المهارات العقلية - دار الفكر العربي -القاهرة-مصر- ط1- 2000-ص283

مختار\*.: أن الإعداد النفسي هو كل الإجراءات والواجبات التي يضعها المدرب بهدف تثبيت السمات الإرادية وتنمية القيم الخلقية لدى اللاعب<sup>1</sup>.

**مفهوم كرة القدم:** هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما على إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيله في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الحارس للحصول على نقطة ( هدف ) وللتفوق على المنافس في إحراز النقاط.<sup>2</sup>

**مفهوم فئة أواسط المرحلة العمرية (17 - 19 سنة ) :** نحن بصدد دراسة لاعبي المراهقة الوسطى حيث تمتد هذه الأخيرة من 15 إلى 17 سنة ويطلق عليها أيضا المرحلة الثانوية حيث يميزها بطء في سرعة النمو الجنسي نسبيا، مقارنة بالمرحلة السابقة (المراهقة المبكرة) وتزداد التغيرات الجسمية و الفيزيولوجية من الزيادة في الطول و الوزن ، وفي هذه المرحلة نجد المراهق يهتم بمظهره الجسمي ، صحته و قوته الجسمية . وبما أن موضوع دراستنا يتطرق إلى الشريحة العمرية 17 - 19 سنة فإن دراسة مميزات المرحلة مرتبطة بمرحلة المراهق الوسطى<sup>3</sup>.

#### 4-1 فروض البحث:

- النقص في المعارف والمعلومات الخاصة بالتحضير النفسي أدي بالمربين إلي عدم إدماج التحضير النفسي ضمن المخطط التدريبي

- انخفاض المستوي البدني راجع الى نقص اهتمام المدربين بتدريب وتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية (التمتية الشاملة والمتزنة)

#### 5-1 مجالات البحث:

**المجال البشري: المدربين واللاعبون المشاركين في الرابطة الجهوية (ورقلة) صنف أوسط أقل من (19)سنة الجهويالأول.**

**المجال المكاني :** تمت الاختبارات البدنية في ملاعب الولاية المذكورة ، مع توزيع الأستبيان خلال الحصص التدريبية .

**المجال الزماني:** المدة من (2012/01/01 لغاية. 2015

#### 3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 **منهج البحث:** تختلف المناهج المستخدمة في البحوث العلمية تبعا لنوع المشكلة والمراحل التي يمر بها البحث

لحل هذه المشكلة لذا فإن طبيعة الدراسة حتمت استخدام المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية والذي يهدف إلى (جمع البيانات لمحاولة اختيار الفروض او الاجابه على تساؤلات تتعلق بالحالة الجارية او الراهنه لأفراد عينة البحث).<sup>4</sup>

3-2 **عينة البحث:** يتمثل مجتمع البحث في المدربين و المربين القائمين في التدريب على مستوى أندية كرة القدم

للجهوي الأول الذي يبلغ عددهم (24) فرد، و تم اختيار عينة عشوائية متكونة من خمسة عشر (15) عنصرا.

واللاعبين الناشطين في البطولة الجهوية بحيث يتم إخضاع 04 لاعبين للاختبارات البدنية المقدم في هذه

الدراسة وهذا قصد القيام بعملية التقويم والمقارنة من كل فريق يشرف على اختيارهم المدرب وبالتشاور مع

الطاقم الفني للفريق .والجدول رقم (01) يوضح ذلك بالتفصيل

<sup>1</sup> حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم - دار الفكر العربي- مصر- 1998-ص66

<sup>2</sup> مأمور بن حسن السلطان: كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، دار بن حزم، بدون طبعه ببيروت لبنان 1998، ص(09).

<sup>3</sup> سعدية محمد علي هادر: ببيكولوجية المراهقة، دار البحوث العلمية ، الكويت ، 1980، ص 25 .

<sup>4</sup> محمد حسن علاوي واسامه كامل راتب:البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس،الفاهر،دار الفكر العربي،1999،ص139

| عدد اللاعبين        | عدد الفرق | مجموع اللاعبين | الرابطة                |
|---------------------|-----------|----------------|------------------------|
| 4 لاعبين من كل فريق | 15        | 60             | الرابطة الجهوية بورقلة |

## 3-3 الأدوات المستخدمة بالبحث

## وسائل جمع المعلومات:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- آراء الخبراء والمختصين.
- الاختبارات.

## 3-4 تجربة البحث:

## الدراسة الاستطلاعية:

أجريت الدراسة الاستطلاعية على ( 10 ) ناشئ من خارج عينة الدراسة من لاعبي كرة القدم للربطة الجهوية بورقلة، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية ، حيث تم إجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ (2014/12/15) وطبقت عليهم الاختبارات البدنية موضوع الدراسة للتأكد من مدى ملائمة الاختبارات المستخدمة لمستوى الناشئين ، وللتأكد من سهولة تنفيذ الاختبارات ومدى تطبيقها و التعرف على الصعوبات والمعوقات التي قد تواجه الباحثان أثناء تنفيذ الاختبارات بهدف تالقيها عند التطبيق الفعلي وتحديد الفترة الزمنية التي ستغرقها كل اختبار وكفاءة الأدوات المستخدمة في الاختبارات.

## المعاملات العلمية لاختبارات الدراسة:

**الصدق:** بغرض ايجاد صدق المحتوي للاختبارات البدنية ومدى مناسبتها للناشئين أفراد العينة استخدم الباحث في دراسته أسلوبين لصدق المحتوى الأول من خلال استعراض المراجع والكتب المتعلقة بهذا المجال، وجد الباحث اتفاقا حول صدق هذه الاختبارات والثاني عن طريق الصدق الظاهري اذ قام الباحث باستشارة المحكمين من الاساتذة المختصين في مجال التدريب وكرة القدم، حيث تم توزيع الاختبارات علي المحكمين لإبداء آرائهم حول الاختبارات، وبعد استرجاع الاستمارات من المحكمين توصل الباحث الي الشكل النهائي لتلك الاختبارات مرعيًا الاقتراحات والملاحظات المشار إليها من قبل هيئة المحكمين.

**الثبات:** ان ثبات الاختبارات يعني ان تعطي الاختبارات نفس النتائج أذا ما أعيد الاختبار على الأفراد وفي نفس الظروف وعلى هذا الاساس استخدم الباحث أسلوب تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه لإيجاد معامل ثبات الاختبارات، وكان تطبيق الاختبارات على عينة من مجتمع الدراسة والبالغ عددهم (10) لاعبا، وكان الفاصل الزمني بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني ثلاثة أيام فقط مع تشابه الظروف ، وقام الباحث باستخدام معامل ارتباط بيرسون لبيين نتائج الاختبارات ، وأظهرت النتائج الاحصائية ان هناك علاقة ارتباطيه عالية في الاختبارات المستخدمة قيد الدراسة ، مما يؤكد ثبات الاختبارات ونتائج الجدول رقم ( 02 ) توضح ذلك.

**الموضوعية:** يقصد بموضوعية الاختبارات هي عدم تأثير الاحكام الذاتية من قبل المختبر، أو ان تتوفي الموضوعية دون التحيز والتدخل الذاتي من قبل المختبر. بما ان تعليمات وشروط الاختبارات واضحة وتما ان القائمين على التسجيل لجميع المختبرين ولمجموع أفراد العينة هم على دراية وعلم وإطلاع كامل وشامل بهذه الشروط والتعليمات، وبما انه لا يوجد اختلاف حول طريقة التقييم والتسجيل ،وبما ان الباحث استخدام اختبارات ومقياس لا تحتاج الي عمليات حسابية معقدة ،فان ذلك يعني وجود درجة مرتفعة من الموضوعية للاختبارات، حيث تم تزويد

كافة فريق العمل بتعليمات الاختبارات المستخدمة في الدراسة للإطلاع عليها والرجوع إليها وقت الحاجة، وشرح طريقة التسجيل في الاستمارة الخاصة بالاختبارات المستخدمة.

### جدول رقم (02) يوضح الحساب الإحصائي لمعامل الثبات والصدق:

| الاختبارات البدنية |      |      |      |      |     |     |     |       |      |               |
|--------------------|------|------|------|------|-----|-----|-----|-------|------|---------------|
| أخ                 | 1 و  | 2 و  | 3 و  | 4 و  | 5 و | 6 و | 7 و | 8 و   | 9 و  | 10 و          |
| الاختبار القبلي    |      |      |      |      |     |     |     |       |      |               |
| البدنية الاختبارات |      |      |      |      |     |     |     |       |      |               |
| أخ                 | 1 و  | 2 و  | 3 و  | 4 و  | 5 و | 6 و | 7 و | 8 و   | 9 و  | 10 و          |
| 01                 | 4,12 | 2,67 | 9    | 6,8  | 47  | 50  | 25  | 24,7  | 8.25 | 4             |
| 02                 | 4,2  | 2,55 | 18   | 6,4  | 55  | 46  | 27  | 24,9  | 7.88 | 12            |
| 03                 | 4    | 2,15 | 15   | 6,05 | 41  | 38  | 33  | 26    | 7,98 | 7             |
| 04                 | 4,1  | 2,9  | 10,5 | 6,1  | 43  | 47  | 36  | 24,7  | 7.77 | 5             |
| 05                 | 4,6  | 2,65 | 8,8  | 6,11 | 40  | 45  | 21  | 24,9  | 7,77 | 20            |
| 06                 | 4    | 2,4  | 10   | 6,1  | 58  | 53  | 36  | 26    | 8,19 | 12            |
| 07                 | 4,14 | 2,47 | 15,5 | 6    | 47  | 55  | 34  | 24,7  | 8.44 | 15            |
| 08                 | 4,3  | 2,10 | 12   | 6,22 | 44  | 48  | 24  | 24,9  | 7,88 | 8             |
| 09                 | 4.20 | 2,68 | 14,7 | 6,30 | 58  | 44  | 29  | 26    | 8,02 | 12            |
| 10                 | 4,5  | 2,43 | 16   | 6,10 | 52  | 58  | 33  | 24,6  | 7.97 | 8             |
| الاختبار البعدي    |      |      |      |      |     |     |     |       |      |               |
| الاختبارات البدنية |      |      |      |      |     |     |     |       |      |               |
| أخ                 | 1 و  | 2 و  | 3 و  | 4 و  | 5 و | 6 و | 7 و | 8 و   | 9 و  | 10 و          |
| 01                 | 4,1  | 2,60 | 11   | 6,10 | 47  | 51  | 28  | 24,5  | 8.25 | 5             |
| 02                 | 4,2  | 2,40 | 16   | 6,6  | 54  | 45  | 26  | 24,8  | 7.88 | 10            |
| 03                 | 4    | 2,55 | 17   | 6,03 | 42  | 39  | 34  | 26    | 7,98 | 8             |
| 04                 | 4,1  | 2,11 | 11   | 6,2  | 42  | 47  | 36  | 24,2  | 7.77 | 7             |
| 05                 | 4,3  | 2,65 | 10   | 6,8  | 39  | 43  | 23  | 24,4  | 7,77 | 21            |
| 06                 | 4,2  | 2,3  | 12   | 6,1  | 59  | 56  | 37  | 25,88 | 8,19 | 14            |
| 07                 | 4,11 | 2,55 | 17   | 6,02 | 48  | 54  | 33  | 24,6  | 8.44 | 16            |
| 08                 | 4,2  | 2,10 | 15   | 6,22 | 46  | 50  | 27  | 26,1  | 7,88 | 9             |
| 09                 | 4.40 | 2,3  | 16   | 6,28 | 56  | 49  | 28  | 26    | 8,02 | 12            |
| 10                 | 4,1  | 2,65 | 16,5 | 6    | 53  | 56  | 32  | 23,99 | 7.97 | 7             |
| 10                 |      |      |      |      |     |     |     |       |      | حجم العينة    |
| 09                 |      |      |      |      |     |     |     |       |      | درجة الحرية   |
| 0,05               |      |      |      |      |     |     |     |       |      | مستوي الدلالة |
| 0.827              |      |      |      |      |     |     |     |       |      | مع ث          |
| 0.909              |      |      |      |      |     |     |     |       |      | مع ص          |
| 1.06               |      |      |      |      |     |     |     |       |      | T المحسوبة    |
| 2.26               |      |      |      |      |     |     |     |       |      | T المجدولة    |
| دالة احصائيا       |      |      |      |      |     |     |     |       |      | مستوي الدلالة |

## 3\_ الاختبارات المستخدمة في البحث:

قام الباحث بأعداد مجموعة من الاختبارات التي تخص القدرات البدنية الخاصة بلاعبي كرة القدم (10 اختبارات) وتم عرضها على مجموعة من الخبراء للوقوف على المناسب منها وبعد الاستقرار على عدد الاختبارات البدنية كما موضحة في ملحق ( 2) قام الباحث بأجراء الاختبارات البدنية بعد إعطاء الوقت اللازم لعينة البحث لإجراء الإحماء بحيث سجلت النتائج في استمارة أعدت لهذا الغرض .

| الرقم | المتغير البدني                             | الاختبارات البدنية   | الغرض  | الرسم توضيحي  |
|-------|--|--|--|---|
| 1     | التحمل                                     | اختبار الجري 1500 م  | قياس التحمل الأوكسجين (كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي) |    |
| 2     | القوة الانفجارية<br>لعضلات الرجلين         | اختبار الوثب العريض  | قياس قوة الأطراف السفلية                               |    |
| 3     | القوة الانفجارية<br>لعضلات الذراعين        | ج- اختبار رمي الكرة الطبية<br>من وضع الوقوف باليدين<br>2كلغ. | قياس قوة الأطراف العلوية والجذع                        |    |
| 4     | السرعة                                     | أ- اختبار 50 متر من البدء<br>المنطلق                         | السرعة الانتقالية القصوى                               |  |
| 5     | القوة المميزة<br>بالسرعة لعضلات<br>الرجلين | اختبار الوثب العمودي<br>Sargent                              | قياس القوة الانفجارية                                  |  |
| 6     | القوة تحمل<br>الرجلين عضلات                | اختبار القفز المتكرر للأعلى<br>لمدة 90 ثا                    | تحمل عضلات الساقين                                     |  |
| 7     | القوة تحمل<br>(البطن) عضلات                | اختبار الجلوس من الرقود<br>على الظهر 30 ثا                   | قياس قوة تحمل عضلات البطن                              |  |
| 8     | السرعة تحمل                                | اختبار تحمل السرعة 200<br>م                                  | تحمل السرعة  |  |
| 9     | الرشاقة                                    | أ- اختبار جري الزكزاك<br>على شكل (8)                         | الرشاقة  |   |
| 10    | المرونة                                    | أ - اختبار ثني الجذع من<br>الوقوف                            | مرونة الجذع  |  |



## 3- الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الأكثر ملاءمة مع أهمية دراسة البحث والتي يعتقد الباحث أنها تحقق أهداف البحث

فروضه وتتماشى معها بشكل علمي ومنطقي وهي كآلاتي:-

الوسط الحسابي 2- الانحراف المعياري 3- الارتباط البسيط ( بيرسون ) 4- التباين 5- معامل الارتباط بيرسون 6- صدق

الاختيار 7- جذر الثبات .

## 4 عرض ومناقشة النتائج وتحليلها

## 4-1 عرض ومناقشة النتائج الأستبيان :

لما نتكلم عن المعارف و المعلومات المتعلقة بالتدريب بصفة عامة و التدريب الذهني على الخصوص ينبغي التأكيد بالدرجة الأولى من التكوين الذي تحصل عليه المربي أو المدرب خلال مشواره الدراسي و المهني، و يتبين ذلك بناء على المستوى الدراسي و الشهادة المحصل عليها، كذلك عدد السنوات التي مارس فيها المربي مهنة التدريب و التكوين.

| المستوى الدراسي                |       |   |
|--------------------------------|-------|---|
| النسبة المئوية                 | العدد | المستوى   |
| 00                             | 00    | ابتدائي   |
| 66.66                          | 10    | ثانوي   |
| 33.33                          | 5     | جامعي   |
| الأقدمية في مهنة التدريب       |       |   |
| 60,00                          | 09    | أقل من 05 سنوات   |
| 26,67                          | 04    | ما بين 05 و 10 سنوات  |
| 13,33                          | 02    | أكثر من 10 سنوات  |
| الشهادة المحصل عليها           |       |   |
| 6,67                           | 01    | مستشار في الرياضة   |
| 26,67                          | 04    | ليسانس في التربية البدنية و الرياضية  |
| 6,67                           | 01    | تقني سامي في الرياضة  |
| 60,00                          | 09    | شهادة أخرى<br>(مربي رياضي - مدرب درجة ثالثة)  |
|                                |       | مستشار في الرياضة   |
| المواضيع المكتسبة خلال التكوين |       |   |
| 26,66                          | 04    | لم يتلقوا أي موضوع  |
| 53,33                          | 08    | مواضيع عامة<br>الرياضة المستوى العالي (النخبة)<br>التحضير النفسي للمنافسة (بصفة عامة) |

|   |    |   |
|---|----|---|
|   |    | علم النفس العام (مراحل النمو)<br>الرياضة و الإعاقة  |
| 20  | 03 | مواضيع دقيقة<br>البرمجة اللغوية العصبية<br>القلق<br>التركيز   |
| معلومات حول التحضير النفسي                |    |   |
| 40  | 06 | ليس لديهم أي فكرة   |
| 26,66                                     | 04 | معلومات خاطئة<br>خارج الموضوع أو عدم الإجابة  |
| 33,33                                     | 05 | معلومات دقيقة<br>التصور الذهني و التصور البصري<br>التركيز<br>تسيير القلق<br>الدوافع<br>القوة النفسية<br>العلاقات بين المدرب - الرياضي |
| استعمال الطرق الخاصة بالتحضير النفسي      |    |   |
| 40  | 06 | لا يستعملون أي طرق  |
| 60  | 08 | يستعملون طرق عشوائية<br>الكلام / لقاءات فردية / التحفيز<br>مواجهة المشاكل الواقعية  |
| استعمال الأدوات المعتمدة<br>للقياس النفسي |    |   |
| 93,33                                     | 14 | لا يستعملون أي أداة   |
| 6,66                                      | 01 | يستعملون طرق غير معتمدة<br>(أو إجابة غير صائبة)<br>من خلال المنافسة<br>الاسترخاء  |
| 00  | 00 | يستعملون الاستبيان  |

### جدول رقم (3) يوضح المعلومات والمعارف المتعلقة بالتحضير النفسي :

من خلال الجدول رقم (3) نلاحظ نقص في المعارف و المعلومات الخاصة بالتحضير النفسي بحيث اتضح حسب النتائج المحصل عليها أن أغلب المستجوبين لا يستعملون تخطيط منهجي أو استخدام الطرق العلمية التي تمكنهم من وضع برنامج محدد و مقنن للتحضير النفسي ، كذلك لوحظ أن نسبة كبيرة لا يستعملون أي أداة للقياس النفسي لمعرفة و تحديد الاستعداد النفسي و الذهني للرياضيين بحيث يصبح المحتوى المقدم في إطار التحضير النفسي بدون تقييم و تشخيص أولي و ذلك يندرج ضمن العمل العشوائي. فيما يخص المهارات النفسية التي يجب تطويرها عند

الرياضي و من بينها مهارة التصور الذهني والتركيز ... لاحظنا أن أغلب المستجوبين لا يدركون فعاليتها وكيفية استخدامها للارتقاء بالمستوى الرياضي و تحسين النتائج.

هذا ما جاء به وانبرج و جولد<sup>1</sup> حيث أكدوا أن التدريب الذهني يحتاج إلى معارف علمية و تكوين خاص ليتمكن المربي أو المدرب من تقديم ما هو ضروري و مناسب لكل رياضي، لكن لاحظنا أن أغلب المدربين تنقصهم المعارف في هذا الجانب و لا يملكون المعلومات الضرورية لخوض هذه المهام، هذا ما جعل الكثير من المربين و المدربين يتطرقون إلى بعض المعارف السطحية للتحضير النفسي و التدريب الذهني و لا يقبلون على الطرق و المناهج المعمول بها و التي تتماشى مع ما أكدته البحوث و الدراسات العلمية.

#### 4-2 عرض نتائج اختبارات المتغيرات البدنية :

جدول رقم (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحسوبة لاختبارات المتغيرات البدنية للاعبين كرة القدم الجزائرية للبطولة الجهوية المسوي الأول.

| T<br>الجدولية | t<br>المحسوبة | درجة الحرية | مستوي الدلالة | الربطة الجهوية بورقلة |               | اسم الاختبار                                       |
|---------------|---------------|-------------|---------------|-----------------------|---------------|--|
|               |               |             |               | الأنحراف المعياري     | الوسط الحسابي |  |
| 2             | 2.11          | 59          | 0,05          | 0.16                  | 4,22          | اختبار الجري 1500 م                                |
|               | 3.05          |             |               | 0.25                  | 2.52          | اختبار الوثب العريض                                |
|               | 3.41          |             |               | 2.78                  | 11.18         | ج- اختبار رمي الكرة الطبية من وضع الوقوف باليدين . |
|               | 1.1           |             |               | 0,29                  | 6,48          | ب- اختبار 50 متر من البدء المنطلق                  |
|               | 2.07          |             |               | 6.55                  | 50            | اختبار الوثب العمودي Sargent                       |
|               | 2.12          |             |               | 5.70                  | 47.3          | اختبار القفز المتكرر للأعلى لمدة 90 ثا             |
|               | 3.06          |             |               | 4.19                  | 27.75         | اختبار الجلوس من الرقود على الظهر 30 ثا            |
|               | 3.88          |             |               | 0.98                  | 25.39         | اختبار تحمل السرعة 200 م.                          |
|               | 2.83          |             |               | 0,22                  | 8,10          | ب- اختبار جري الزكـزك على شكل (8)                  |
|               | 3.96          |             |               | 4.04                  | 13.15         | أ - اختبار ثني الجذع من الوقوف                     |

<sup>1</sup> Weinberg , R. S. Gould , D. Psychologie du sport et de l'activité physique éditions VIGOT Paris 1997 pp. 250.

#### 4-3 مناقشة نتائج اختبارات المتغيرات البدنية:

يتضح من الجدول (03) وجود فروق ذات دلالة معنوية في اغلب الصفات البدنية للاعبين كرة القدم الجزائرية في الجنوب في مستوي البطولة الجهوية (يتضح من أن هناك فرقا كبيرا بين أقل قيمة وأعلى قيمة (المدى) في جميع بطارية اختبارات اللياقة البدنية وهذا يدل على تباين المستويات بين لاعبي كرة القدم في الرابطة الجهوية لورقلة، على وجه التحديد نلاحظ مستوي منخفض في الصفات (السرعة الانتقالية - الرشاقة - القوة المميزة بالسرعة للسطن، المرونة ) ، اما بالنسبة لاختبار المرونة اقل متوسط للاعبين قدر (13.15) ويعود السبب في ظهور مثل هذه النتائج الى الاهتمام الكبير الذي تبديه اندية الجنوب للصفات القوة والتحمل وإهمال الرشاقة والمرونة في المرحلة المبكرة لإعداد الفئات الصغرى. في حين لم تظهر النتائج سوى فروق بسيطة بين لاعبين في صفات (اللاهوتية ) ، ويعود السبب في ظهور مثل هذه النتائج الى عدم الاهتمام والتركيز الكبير علي مثال هذه التمرينات أثناء العملية التدريبية وعدم استخدام الطرق وأساليب التدريب الحديثة،

كما يتضح من خلال الجدول (03) أن أعلى متوسط في اختبارات البدنية لتحمل والقوة عند اندية الجنوب في التحمل الدوري التنفسي قدر (4,22) لمنطقة الجنوب وب(4.24) اما اختبار تحمل قوة الذراعين قد بلغ للاعبين كرة القدم للربطة ورقلة (11.18) لاعبي الجنوب علي اعلى متوسط (2.41) بالنسبة للاختبار اختبار الوثب العمودي نلاحظ تفوق اندية الجنوب بمتوسط حسابي ( 50) كذلك في اختبار الجلوس من الرقود فقد حصل للاعبين الجنوب أعلى متوسط حسابي قدر (27.75) لأندية الجنوب و(25.58) ، وهذا ما يدل على تفوق لاعبي اندية الجنوب في اختبارات التحمل والقوة.

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات :

##### 5-1 الاستنتاجات

في حدود عينة البحث والمنهج المستخدم ووسائل جمع البيانات في ضوء التحليل الإحصائي يمكن استنتاج ما يلي :

- النقص في المعارف و المعلومات الخاصة بالجانب النفسي هو السبب الرئيسي الذي يدفع المربين و المدربين إلى عدم الاهتمام بالتحضير النفسي ، و هذا راجع بالدرجة الأولى إلى نظام التكوين.
- توجد فروق دالة إحصائية لدي لاعبي كرة القدم الجنوب الجزائري صنف اوسط اقل من (19) في مستوي تنمية وتطوير الصفات البدنية حيث نلاحظ مستوي منخفض في كل من عنصر السرعة والرشاقة والمرونة وتفق بالنسبة للاختبارات لتحمل والقوة.
- الاستفادة من تفوق القوة العضلية والتحمل العضلي والتركيز عليهما في التدريب لاكتشاف القدرات والمواهب الجيدة في الألعاب الرياضية التي لها علاقة بهذه المكونات للياقية والاهتمام بتمرينات المرونة والرشاقة في المرحلة المبكرة في الأعداد للفئات السنية .

#### التوصيات :

إنشاء جمعية وطنية لعلم النفس الرياضي كما هو موجود في الكثير من الدول لتطوير البحوث و الدراسات المتعلقة بهذا الجانب بطريقة منهجية و تنظيمية موحدة و نظرة تكاملية و شاملة بين المؤسسات الجامعية الموزعة عبر الوطن.

- التقييم الدوري والمستمر للخصائص النفسية للاعبين كرة القدم، كمدخل للرعاية النفسية لهم وضع برامج تطبيقية للرعاية النفسية للاعبين كرة القدم.

- من أجل النهوض بلعبة كرة القدم في الجزائر يستوجب علينا الاهتمام بالأصناف الصغرى وإعدادهم إعدادا صحيحا مبنيا على الأسس العلمية للنهوض بالمستوى نحو الأفضل.
- الاهتمام بتطوير وتحسين مستوى الرشاقة والمرونة لدى لاعبي كرة القدم ضرورة التركيز الكبير على تطوير الحركات الانفجارية (السرعة و الارتقاء)لما لها من دور في المنافسة.
- أجراء بحوث مشابهة على صفات بدنية وفنات عمرية أخرى وفي رياضات مختلفة، وذلك بهدف الاستفادة من النتائج في انتقاء العناصر في هذا الرياضات.
- إجراء اختبارات دورية للاعبين لتقويم مستوى اللياقة البدنية خصوصا في بداية ونهاية كل موسم تدريبي.
- ضرورة التركيز على إدماج تمارين وبرامج تطويرية قصد تحسين القدرة على المرونة لدى اللاعبين والتي تبدو ضعيفة جدا بل و متدهورة لانعدام العمل حول هذه الصفة في مختلف البرامج التدريبية التي يتلقاها اللاعب.

#### قائمة المراجع والمصادر:

- احمد محمد خاطر وعلي فهمي الببيك؛ القياس في المجال الرياضي ، دار المعارف، القاهرة، مصر ، 1996.
- أمراة الله أحمد البساطي :التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، ط2، دار المعارف بالإسكندرية مصر، 1990.
- ريسان خريبط مجيد : موسوعة القياسات والاختبارات في التربية الرياضية ، ج1 ، جامعة البصرة ، مطبعة وازرة التعليم (العالي والبحث العلمي ، 1988 ،
- زهير قاسم الحشاش واخرون ؛ كرة القدم ، ط 2 ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، 1999،
- غازي صالح محمود: "كرة القدم المفاهيم - التدريب" مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع، الطبعة ، عمان، 2010.
- ليلي السيد فرحات؛ القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط1 ، القاهرة، مطابع امون، 2001
- محمد عبده ومفتي إبراهيم : الأعداد المتكامل للاعب كرة القدم ، دار الكتاب الحديث ، الكويت ، 1985 ،
- مفتي إبراهيم محمد: الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم ، دار الفلك العربي، جامعة حلوان ، 1994
- سانين، محمد صبحي : (2004) القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج1 ، ط6 ، دار الفكر العربي، القاهرة.

#### المراجع باللغة الأجنبية

- Akramov,R :section et préparation des jeune footballeurs, traduit par tadj AR office des publications universitaires Alger.1990
- Maurice , V et Jean ,P : Football la forme des champions. Edition Chiron , Paris, 1997.