

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التدريب والتحصير البدني

عنوان

تأثير نقص المنافسة على بعض المتطلبات البدنية ( سرعة - قوة -

تحمل - رشاقة ) للاعبين كرة القدم أقل من 19 سنة.

دراسة وصفية بأسلوب المسح أجريت على فريق اتحاد وادي التاغية

إشراف:

د/ بن خالد الحاج

من إعداد الطلبة:

• ناضور براهيم

• منصور سليمان

أعضاء لجنة المناقشة:

- د. كوتشوك سيدي محمد - رئيسا

- د. هوار عبد اللطيف - عضوا

السنة الجامعية: 2015 / 2016

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

( وَقَالَ رَبِّي نَذَرْتُ لِيَوْمِئِذٍ كُنُوزًا كَثِيرًا قَدْ حَمَلْتُهَا قَبْلَ نَذْرِي لِيَوْمِئِذٍ كُنُوزًا كَثِيرًا قَدْ حَمَلْتُهَا قَبْلَ نَذْرِي )

صدق الله العظيم

الآية : 114 من سورة طه

# الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

أهدي هذا العمل المتواضع و الذي أنجز بعون الله و قدرته.

إلى التي ربّنتني صغيراً.....إلى التي ساعدتني كبيراً

إلى فرة عيني أمي.....إلى التي تفرج همي

إلى أبي الحبيب.....أطال الله في عمره

إلى إخوتي الأعمام.....الكرام الأوفياء

إلى صديقي..... سليمان

إلى جميع الأصدقاء و الأحباب الذين عرفتهم في حياتي

إلى جميع طلبة العلم الذين سهروا الليالي من أجل المعرفة و الوصول إلى الحقيقة.

دار الفجر

## الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

والصلاة والسلام على رسوله الكريم

أهدي هذا العمل المتواضع والذي تم بعون الله وقدرته.

إلى والدي رحمهما الله وأسأل لهما الفردوس الأعلى

إلى والدي الحبيب.....أطال الله في عمره

إلى إخوتي الأعزاء...الكرام الأوفياء

وإلى كل من يحمل لقب " منصورى .. ملايح "

وإلى كل من له حق على كل الأقارب والأحباب

إلى جميع أساتذة المعهد وأخص بالذكر الأستاذ المشرف

وإلى الذين أمانوني على إنجاز هذا البحث

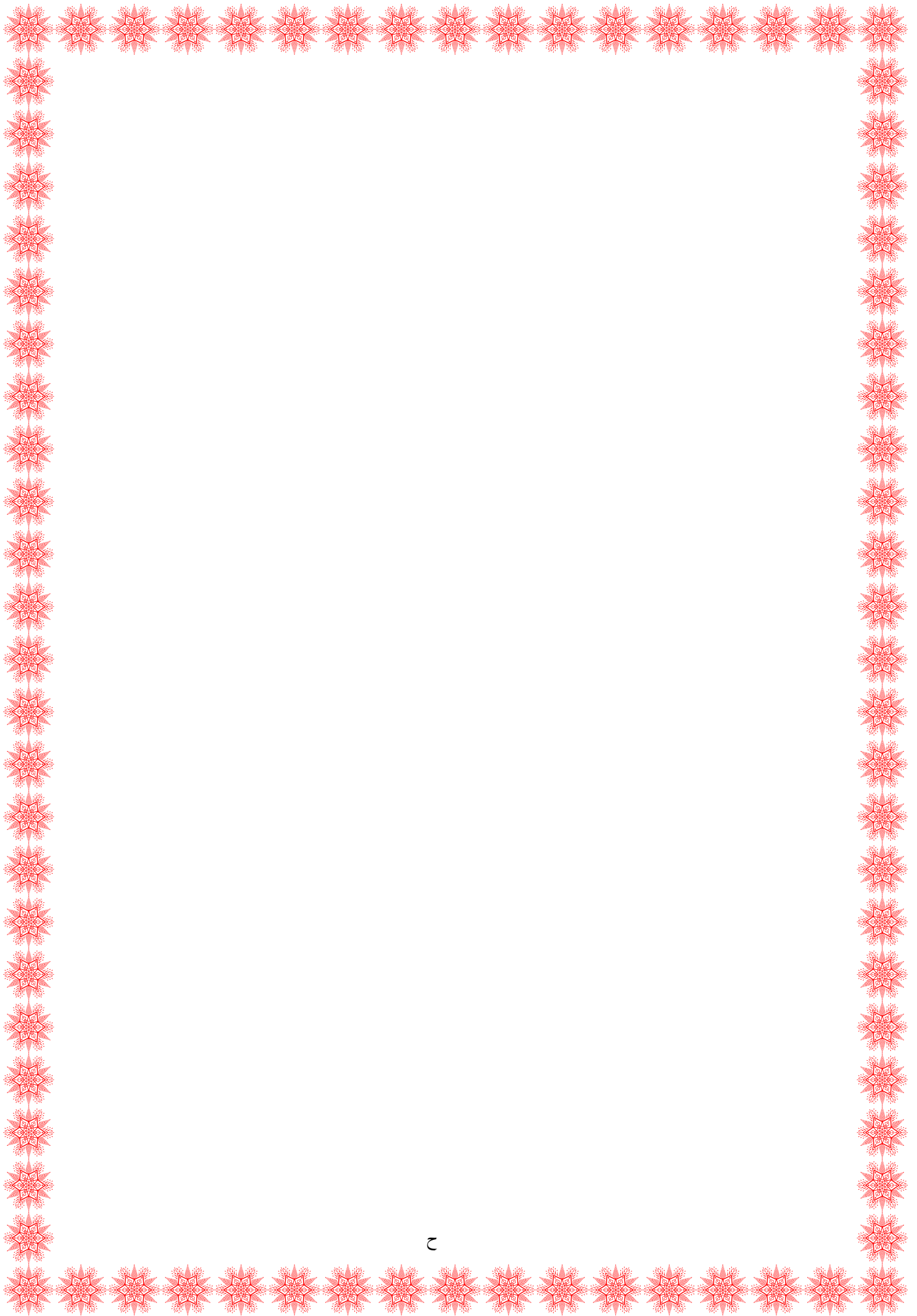
وإلى جميع الأصدقاء والأحبة الذين عرفتهم في حياتي من قريب وبعيد

دون أن أنسى ..... صديقي في المذكرة

وكل أصدقائي في الدفعة المتخرجة لعام:

2016 ..... 2015

سليمان



# التشكرات

الشكر و الحمد لله وحده على فضله ومن عطائه، على أن هدانا للإسلام والإيمان و أرشدنا للطريق القويم. و أعطانا القوة والإرادة والصبر لإنجاز هذا العمل المتواضع، والصلاة والسلام على من بعث رحمة للعالمين وهداية للضالين.

نتوجه بخالص الشكر إلى:

الأستاذ المشرف "بن خالد الحاج" الذي تابع عملنا هذا، ولم ينخل علينا بنصائحه القيمة والمفيدة، وإلى جميع أعضاء اللجنة. إلى أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية الذين كانوا سندًا لنا في مشوارنا الدراسي.

كما نشكر فريق اتحاد وادي التاغية بولاية معسكر

إلى كل الطلبة للسنة الدراسية 2015 - 2016

إلى كل من أمدّ لنا يد المساعدة من قريب أو من بعيد.

وشكرا جزيلًا.

براهيم ، سليمان.

## ملخص البحث:

عنوان الدراسة / تأثير نقص المنافسة على بعض المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم (سرعة ،قوة ،تحمل ،رشاقة)أقل من 19 سنة.

تهدف الدراسة إلى معرفة تأثير نقص المنافسة على بعض المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم (سرعة ،قوة ،تحمل ،رشاقة) أقل من 19 سنة و افترضنا في بحثنا أن لنقص المنافسة تأثير على بعض المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم أقل من 19 سنة وقد قمنا بالتجربة على عينة مقصودة قدرها 22 لاعب لأواسط فريق اتحاد وادي التاغية نسبتها 9.20 % من المجتمع الأصلي.

وبالنسبة للأدوات المستخدمة في بحثنا فقد تمثلت في المصادر والمراجع باللغة العربية والأجنبية إضافة للاختبارات البدنية، وفي الأخير توصلنا إلى أن لنقص المنافسة تأثير على بعض المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم (سرعة ،قوة ،تحمل ،رشاقة ) أقل من 19 سنة واقترحنا التركيز على البرمجة العلمية لتفادي الراحة السلبية الطويلة وبالتالي المحافظة على اللياقة البدنية ومنح الفرصة للاحتياطيين في كل مباراة لكسب دقائق منافسة تجنبه الانهيار البدني.

## **Résumé de la recherche**

**L'étude** / impact de l'absence de concurrence sur certaines des exigences physiques des joueurs de football Titre (vitesse, force, endurance, agilité) est âgé de moins de 19 ans.

L'étude vise à déterminer l'impact de l'absence de concurrence sur certaines des exigences physiques des joueurs de football (vitesse, force, endurance, agilité) est inférieure à 19 ans, et nous supposons dans notre recherche que le manque d'impact de la concurrence sur certaines des exigences physiques des joueurs de moins de 19 ans de football et nous avons de l'expérience sur échantillonner augmentation imprévue de 22 joueurs pour u19 de l'équipe oued taria Union Valley de 9,20% de la communauté d'origine.

Pour les outils utilisés dans nos recherches, nous avons été à des sources et des références en plus arabe et étranger et les tests physiques, et enfin, nous avons déterminé que le manque d'impact de la concurrence sur certaines des exigences physiques des joueurs de football (vitesse, force, endurance, agilité) est inférieure à 19 ans et nous avons proposé de mettre l'accent sur la programmation scientifique pour éviter long repos négatif et donc maintenir la condition physique et de donner la possibilité de réserver dans chaque jeu pour remporter la compétition évité minutes de l'effondrement physique.



## **Research Summary**

**The study /** impact of the lack of competition in some of the physical requirements of football players Title (speed, strength, endurance, agility) is under the age of 19.

The study aims to determine the impact of the lack of competition on some of the physical requirements of football players (speed, strength, endurance, agility) is less than 19 years, and we assume in our research that the lack of impact of competition on some of the physical requirements for players under 19 years of football and we have experience on sample unexpected increase of 22 players for u19 team oued taria Union Valley of 9.20% of the community original.

For tools used in our research, we have been to sources and references in most Arab and foreign and physical tests, and finally, we determined that the lack of impact of competition on some of the physical requirements of players football (speed, strength, endurance, agility) is less than 19 years and we have proposed to focus on the scientific program to avoid negative long rest and therefore maintain fitness and to give the opportunity to book in each game win the competition avoided minutes of physical collapse.

قائمة الجداول:

| الصفحة | الجدول  |
|--------|---|
| 39     | جدول رقم (01) يمثل الطول والوزن عند المراهقين ( ذكور 15 - 19 سنة)   |
| 50     | الجدول رقم (02) يوضح ثبات الاختبارات  |
| 51     | الجدول رقم (03) يوضح صدق الاختبارات   |
| 55     | - جدول رقم (04) يبين نتائج ت لدلالة الفروق بين المتوسطات للاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث (اختبار السرعة 10 متر).              |
| 57     | - جدول رقم (05) يبين نتائج ت لدلالة الفروق بين المتوسطات للاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث (اختبار الوثب العمودي سارجنت).       |
| 59     | - جدول رقم (06) يبين نتائج ت لدلالة الفروق بين المتوسطات للاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث (اختبار التحمل نصف كوبر 6 د).        |
| 61     | جدول رقم (07) يبين نتائج ت لدلالة الفروق بين المتوسطات للاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث (اختبار الرشاقة - بارو).               |
| 63     | جدول رقم (08) يوضح نتائج الاختبارات القبلي لعيني البحث (أساسيين - احتياطين)   |
| 65     | جدول رقم (09) يبين نتائج ت لدلالة الفروق بين المتوسطات للاختبار القبلي و البعدي للاعبين الأساسيين "اختبار السرعة 10 متر".         |
| 67     | جدول رقم (10) يبين نتائج ت لدلالة الفروق بين المتوسطات للاختبار القبلي والبعدي للاعبين الأساسيين "اختبار الوثب العمودي (سارجنت)". |
| 69     | - جدول رقم (11) يبين نتائج ت لدلالة الفروق بين المتوسطات للاختبار القبلي و البعدي للاعبين الأساسيين "اختبار التحمل نصف كوبر 6 د". |
| 71     | - جدول رقم (12) يبين نتائج ت لدلالة الفروق بين المتوسطات للاختبار القبلي والبعدي للاعبين الأساسيين "اختبار الرشاقة (بارو)".       |
| 73     | - جدول رقم (13) يبين نتائج ت لدلالة الفروق بين المتوسطات للاختبار القبلي و البعدي للاعبين الإحتياطين "اختبار السرعة 10 متر".      |

|    |   |
|----|---|
| 75 | -جدول رقم (14) يبين نتائج ت لدلالة الفروق بين المتوسطات للاختبار القبلي والبعدي للاعبين الاحتياطين "اختبار الوثب العمودي (سارجنت)". |
| 77 | -جدول رقم (15) يبين نتائج ت لدلالة الفروق بين المتوسطات للاختبار القبلي و البعدي للاعبين الاحتياطين "اختبار التحمل نصف كوبر 6 د".   |
| 79 | -جدول رقم (16) يبين نتائج ت لدلالة الفروق بين المتوسطات للاختبار القبلي والبعدي للاعبين الاحتياطين "اختبار الرشاقة (بارو)".         |
| 81 | جدول رقم (17) يبين نتائج ت لدلالة الفروق بين المتوسطات للاختبار البعدي لعيني البحثاختبار السرعة 10 متر.                             |
| 83 | -جدول رقم (18) بين نتائج ت لدلالة الفروق بين المتوسطات للاختبار البعدي لعيني البحثاختبار الوثب العمودي (سارجنت).                    |
| 85 | جدول رقم (19) يبين نتائج ت لدلالة الفروق بين المتوسطات للاختبار البعدي لعيني البحثاختبار التحمل نصف كوبر 6 د.                       |
| 87 | جدول رقم (20) يبين نتائج ت لدلالة الفروق بين المتوسطات للاختبار البعدي لعيني البحثاختبار الرشاقة (بارو).                            |

قائمة الأشكال:

| الصفحة | الشكل البياني  |
|--------|--|
| 56     | شكل بياني رقم (01) يبين المقارنة بين المتوسطات للاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث (اختبار السرعة 10 متر).                           |
| 58     | شكل بياني رقم (02) يبين المقارنة بين المتوسطات للاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث اختبار الوثب العمودي " سارجنت ".                  |
| 60     | شكل بياني رقم (03) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار اختبار التحمل نصف كوبر 6 د .      |
| 62     | شكل بياني رقم (04) يبين المقارنة بين المتوسطات للاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث (اختبار الرشاقة " بارو ").                        |
| 64     | شكل بياني رقم (05) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية بين الاختبار القبلي والبعدي للاعبين الأساسيين " اختبار السرعة 10م "             |
| 68     | شكل بياني رقم (06) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية بين الاختبار القبلي والبعدي للاعبين الأساسيين " اختبار الوثب العمودي سارجنت "   |
| 70     | شكل بياني رقم (07) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية بين الاختبار القبلي والبعدي للاعبين الأساسيين " اختبار التحمل نصف كوبر 6 د "    |
| 72     | شكل بياني رقم (08) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية بين الاختبار القبلي والبعدي للاعبين الأساسيين " اختبار الرشاقة بارو "           |
| 74     | شكل بياني رقم (09) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية بين الاختبار القبلي والبعدي للاعبين الاحتياطيين " اختبار السرعة 10 م "          |
| 76     | شكل بياني رقم (10) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية بين الاختبار القبلي والبعدي للاعبين الاحتياطيين " اختبار الوثب العمودي سارجنت " |
| 78     | شكل بياني رقم (15) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية بين الاختبار القبلي والبعدي للاعبين الاحتياطيين " اختبار التحمل نصف كوبر "      |
| 80     | شكل بياني رقم (12) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية بين الاختبار القبلي والبعدي للاعبين الاحتياطيين " اختبار الرشاقة بارو "         |

|    |  |
|----|--|
| 82 | شكل بياني رقم (13) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي للعينتين (الأساسيين - الاحتياطين) في اختبار السرعة 10م.           |
| 84 | شكل بياني رقم (14) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي للعينتين (الأساسيين - الاحتياطين) في اختبار الوثب العمودي سارجنت. |
| 86 | شكل بياني رقم (15) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي للعينتين (الأساسيين - الاحتياطين) في اختبار التحمل نصف كوبر.      |
| 88 | شكل بياني رقم (16) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي للعينتين (الأساسيين - الاحتياطين) في اختبار الرشاقة بارو.         |

## الفهرس:

| رقم الصفحة | الموضوع       |
|------------|---------------|
| ج          | إهداء         |
| د          | شكر وتقدير    |
|            | ملخص البحث    |
| ط          | قائمة الجداول |
| ي          | قائمة الأشكال |

## التعريف بالبحث:

|         |                  |
|---------|------------------|
| 01..... | 1. مقدمة         |
| 02..... | 2 - المشكلة      |
| 04..... | 3 - أهداف البحث  |
| 05..... | 4 - فرضيات البحث |
| 05..... | 5 - أهمية البحث  |

## الباب النظري

### الفصل الأول: التدريب الرياضي والمنافسة

|          |   |
|----------|---|
| 13 ..... | 1- تمهيد  |
| 15.....  | 2- 1- التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية والتعليمية |
| 16.....  | 2- 2- التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية           |
| 17 ..... | 2- 3- التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب               |
| 18.....  | 2- 4- التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية                |

|    |  |
|----|--|
| 18 | 3- أهداف التدريب الرياضي .....               |
| 19 | 4 - مبادئ التدريب الرياضي في كرة القدم ..... |
| 20 | 5 -المنافسة الرياضية .....                   |
| 21 | 5 - 1- أنواع المنافسات الرياضية .....        |
| 21 | 5-1-1 المنافسة التمهيدية: .....              |
| 21 | 5-1-2المنافسة الاختبارية .....               |
| 21 | 5-1-3المنافسة التجريبية .....                |
| 22 | 5-1-4 منافسات الانتقاء .....                 |
| 22 | 5-1-5 - المنافسة الرئيسية .....              |
| 22 | 6- أهمية المنافسة الرياضية .....             |
| 24 | 7- أوجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب ..... |
| 25 | 8 - خلاصة .....                              |

### الفصل الثاني: المتطلبات البدنية في كرة القدم

|    |               |
|----|---------------|
| 27 | 1- تمهيد..... |
|----|---------------|

|    |  |
|----|--|
| 28 | 2- كرة القدم.....  |
| 28 | 3 - متطلبات كرة القدم الحديثة.....                         |
| 28 | 3- 1 المتطلبات الفسيولوجية و البدنية.....                  |
| 30 | 4- المتطلبات البدنية وطرق تنميتها عند لاعبي كرة القدم..... |
| 31 | 4- 1- القوة.....   |
| 31 | 4-1-1 طرق تطوير صفة القوة .....                            |
| 32 | 4- 2- السرعة.....  |
| 32 | 4- 2-1 طرق تنمية السرعة .....                              |
| 33 | 4- 3- التحمل .....   |
| 33 | 4- 3- 1 طرق تطوير التحمل .....                             |
| 33 | 4- 4- الرشاقة .....  |
| 34 | 4- 4- 1 طرق تطوير الرشاقة .....                            |
| 34 | 5- الطرق التدريبية لتنمية المتطلبات البدنية .....          |
| 35 | 5- 1 - طريقة التدريب المستمر .....                         |
| 35 | 5- 2 - طريقة التدريب الفتري .....                          |
| 35 | 5- 3 - التدريب الفتري المرتفع الشدة .....                  |
| 35 | 5- 4 - التدريب الفتري المنخفض الشدة .....                  |
| 36 | 5- 5 - طريقة التدريب التكراري .....                        |
| 36 | 5- 6 - طريقة التدريب الدائري .....                         |
| 36 | 5- 7 - طريقة Stretching .....                              |



|    |       |  |
|----|-------|--|
| 36 | ..... | 5 - 8 - طريقة التدريب المحطات                                    |
| 37 | ..... | 5 - 9 - طريقة التدريب المتغير                                    |
| 37 | ..... | 6 - خصائص المرحلة العمرية ( 17. 18 سنة) المراهقة المتوسطة        |
| 37 | ..... | 6 - 1 - خصائص القدرات الحركية                                    |
| 38 | ..... | 6 - 2 - الخصائص الفيزيولوجية                                     |
| 38 | ..... | 6 - 3 - الخصائص المورفولوجية                                     |
| 39 | ..... | 7 - أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين                    |
| 40 | ..... | 8 - تطور المتطلبات البدنية و القدرات الحركية أثناء فترة المراهقة |
| 41 | ..... | 9 - خلاصة  |

### الباب الثاني: الجانب الميداني

#### الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية

|    |       |                                  |
|----|-------|----------------------------------|
| 43 | ..... | 1 - تمهيد                        |
| 43 | ..... | 2 - منهج البحث                   |
| 44 | ..... | 3 - مجتمع وعينة البحث            |
| 44 | ..... | 4 - متغيرات البحث                |
| 44 | ..... | 4 - 1 - المتغير المستقل          |
| 44 | ..... | 4 - 2 - المتغير التابع           |
| 44 | ..... | 4 - 3 - المتغيرات المشوشة        |
| 45 | ..... | 4 - 4 - الضبط الاجرائي للمتغيرات |
| 45 | ..... | 5 - مجالات البحث                 |
| 45 | ..... | 5 - 1 - المجال البشري            |

|    |   |
|----|---|
| 45 | ..... 2 - المجال المكاني                    |
| 45 | ..... 3 - المجال الزمني                     |
| 46 | ..... 6 - أدوات البحث                       |
| 49 | ..... 7- الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة |
| 49 | ..... 1 - التجربة الاستطلاعية               |
| 49 | ..... 1-1 الثبات                            |
| 51 | ..... 2 - 1 - الصدق                         |
| 52 | ..... 8-الدراسة الإحصائية                   |
| 53 | ..... 9 صعوبات البحث                        |

## الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

|    |  |
|----|--|
| 55 | ..... 1- عرض و مناقشة نتائج البحث                                    |
| 55 | ..... 1 - 1 . عرض وتحليل نتائج القياس القبلي والبعدي لعينة البحث     |
| 55 | ..... 1 - 1 - 1 اختبار السرعة 10 متر                                 |
| 57 | ..... 1-1-2 اختبار الوثب العمودي (سارجنت)                            |
| 59 | ..... 1 - 1 - 3 اختبار التحمل نصف كوبر 6 د                           |
| 61 | ..... 1 - 1 - 4 اختبار الرشاقة (بارو)                                |
| 63 | ..... 1 - 2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة لعينتي البحث        |
| 65 | ..... 1 - 3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للأساسيين |
| 65 | ..... 1 - 3 - 1 اختبار السرعة 10 متر                                 |
| 67 | ..... 1 - 3 - 2 اختبار الوثب العمودي (سارجنت)                        |

- 69..... 1 - 3 - 3 اختبار التحمل " نصف كوير 6 د "
- 71 ..... 1 - 3 - 4 اختبار الرشاقة (بارو)
- 73..... 1 . 4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للاحتياطيين
- 73 ..... 1 - 4 - 1 اختبار السرعة 10 متر
- 75 ..... 1 - 4 - 2 اختبار الوثب العمودي (سارجنت)
- 77 ..... 1 - 4 - 3 اختبار التحمل " نصف كوير 6 د "
- 79..... 1 - 4 - 4 اختبار الرشاقة (بارو)
- 81..... 1 - 5 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للعينتين
- 81 ..... 1 . 5 . 1 اختبار السرعة 10 متر
- 83..... 1 . 5 . 2 اختبار الوثب العمودي (سارجنت)
- 85 ..... 1 . 5 . 3 اختبار التحمل نصف كوير 6 د
- 87 ..... 1 . 5 . 4 اختبار الرشاقة (بارو)
- 89 ..... 2 الاستنتاجات
- 89..... 3 - مناقشة الفرضيات
- 92..... 4 - الاقتراحات
- 93..... 5 - خلاصة عامة

### 1. مقدمة:

لقد بدأ الإنسان البشري منذ القديم حتى عصرنا هذا على العناية بتدريب جسمه و تقوية أعضائه المختلفة، سواء بطريق مباشر أو بطريق غير مباشر، وبالرغم من ضآلة معلوماتنا عن الإنسان الأول، إلا أن هناك اتفاقا كبيرا على أن الإنسان الأول لم يكن في حاجة ملحة لتخصيص فترة معينة من يومه ليقوم فيها بممارسة الأنواع المختلفة من الأنشطة الحركية و البدنية و التدريب عليها نظرا لأن ذلك كان جزءا لا يتجزأ من حياة الفرد اليومية لضمان إشباع مختلف حاجاته الأولية.

ورياضة كرة القدم إحدى أشهر الألعاب والرياضات التي توليها الجماهير والوسائل الإعلامية أهمية بالغة، حيث يتفق الجميع على أن لعبة كرة القدم بلغت ذروتها في التطور والتنظيم من حيث الفنيات وطرق اللعب مما جعله غاية في الإثارة وأصبحت بعض الدول الفقيرة اقتصاديا لها وزن كبير وتصنف ضمن الدول العظمى.

وقد عمدت الدول المتطورة إلى إنشاء مدارس لكرة القدم وهيئات خاصة لتسيير المنشآت الرياضية وأشخاص يهتمون بجلب اللاعبين والتكفل بهم من جميع النواحي التكوينية لتحقيق نتائج جيدة، ويتزامن هذا التطور في التنظيم مع التطور الذي يشمل نواحي متعددة ومنها التطور البدني من أجل تحقيق أسمى شكل لكرة القدم الذي يهدف إلى بلوغ الرياضي أعلى مستويات اللياقة البدنية والعمل على المحافظة عليها. (البساطي أ.، 1990، صفحة 21)

وبالنظر لدور المتطلبات البدنية في ضمان استمرارية الأداء خلال المنافسة الرياضية حتى لا يقع الرياضي ضحية التأثير السلبي على صفاته البدنية، وفي هذا الصدد كان اختيارنا لموضوع بحثنا الذي يتناول "تأثير نقص المنافسة الرياضية على المتطلبات البدنية للاعبي كرة القدم. وقد تمحورت مشكلتنا في تأثير هذا النقص على بعض المتطلبات البدنية وتهدف الدراسة لمعرفة الطرق المؤدية الى حل هذا المشكل وذلك بمعرفة تأثيره على الصفات البدنية .

وقد قام الطلبة الباحثين بتقسيم هذا البحث إلى بابين خصص أولهما للدراسة النظرية، والثاني للدراسة الميدانية.

حيث تم التطرق في الباب الأول المتمثل في الدراسة النظرية إلى جمع المادة الخبرية التي تدعم وتعزز موضوع البحث، وقد قسمت إلى فصلين، ضم الفصل الأول منها التدريب الرياضي والمنافسة، أما الفصل الثاني فتطرقنا فيه إلى المتطلبات البدنية في كرة القدم.

أما الباب الثاني والذي احتوى على الدراسة الميدانية فقد قسم هو الآخر إلى ثلاثة فصول، احتوى الفصل الأول على منهجية البحث وإجراءاته الميدانية من حيث التجربة الاستطلاعية، ومنهج البحث المتبع، والعينة وكيفية اختيارها، وكل ما تعلق بالتجربة الرئيسية، أما الفصل الثاني ففيه تم عرض وتحليل النتائج المتوصل إليها إضافة إلى الفصل الثالث حيث تم فيه مقابلة النتائج بالفرضيات ثم الاستنتاجات ليختتم بأهم التوصيات.

### 2 - المشكلة:

إن التطور السريع في تحقيق المستويات العالية فشتى مجالات الرياضة سواء في الألعاب الجماعية أو الألعاب الفردية يسير متواكبا وتكنولوجيات علوم التدريب الحديث الذي يعرف على أنه "مجموعة التمرينات والمجهودات البدنية التي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغيير وظيفي في أجهزة الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الإنجاز الرياضي". (البساطي أ.، 1998، صفحة 02)

فمن الرياضات التي أصبحت تتطلب من الرياضي امتلاك قوة بدنية عالية لاعب كرة القدم، إن التطور الذي شهدته هذه الرياضة ليس وليد الصدفة إنما هو نتاج عن تسلسل برامج تدريبية ومناهج تخطيطية جدية وفق الأسس العلمية والتي تشمل جميع الجوانب ( بدنية ، مهارية ، خطوية ، ذهنية ، مورفولوجية ... ) وعدم الأخذ بعين الاعتبار لهذه العوامل قد يؤدي إلى انخفاض فادح لمستويات انجاز اللاعبين وبخصوص أولئك الذين انقطعوا عن أداء المنافسات لأسباب متعددة قد تكون ناتجة

عن إصابات أو عوامل خارجية تتعلق باللاعب ذاته أو اختيارات المدرب الفنية لذلك ارتأينا عبر بحثنا إلى دراسة هذه الظاهرة التي تتمثل في نقص المنافسة وأثرها على المتطلبات البدنية وعليه يمكن طرح التساؤلات التالية:

2-1- التساؤل العام:

هل لنقص المنافسة الرياضية تأثير على بعض المتطلبات البدنية للاعبين كرة

القدم أقل من 19 سنة؟

2-2- التساؤلات الجزئية :

- هل نقص المنافسة يؤثر على بعض المتطلبات البدنية للاعبين الاحتياطيين لفريق

كرة القدم أقل من 19 سنة؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس البعدي في بعض المتطلبات

البدنية لمجموعتي اللاعبين الأساسيين والاحتياطيين لفريق كرة القدم أقل من 19 سنة؟

3 - أهداف البحث:

لكل دراسة من الدراسات غاية ترجى من ورائها وأهداف تسعى لتحقيقها من

أجل تقديم البديل أو تعديل ما هو موجود، وذلك بإسهام هذا البحث في رفع كفاءته

وبالتالي استيعاب طبيعة البحث العلمي والإلمام بما يحمله هذا البحث. ومن خلال

بحثنا هذا نريد تحقيق بعض الأهداف التي يمكن حصرها فيما يلي:

3-1- الهدف العام:

- معرفة تأثير نقص المنافسة الرياضية على بعض المتطلبات البدنية للاعبين كرة

القدم أقل من 19 سنة.

3-2- الأهداف الفرعية:

- الكشف عن أثر نقص المنافسة على بعض المتطلبات البدنية للاعبين

الاحتياطيين لفريق كرة القدم أقل من 19 سنة.

- للكشف على نوع واتجاه الفروق بين نتائج القياس البعدي في بعض المتطلبات

البدنية لمجموعتي اللاعبين الأساسيين و الاحتياطيين لفريق كرة القدم أقل من 19

سنة.

4 - فرضيات البحث:

للإجابة على أسئلة البحث وبالتالي تحقيق الأهداف، لابد من التحقق من الفرضيات التالية:

4-1- الفرضية العامة:

- لنقص المنافسة الرياضية تأثير على بعض المتطلبات البدنية للاعبين كرة القدم أقل من 19 سنة.

4-2- الفرضيات الجزئية:

- نقص المنافسة يؤثر على بعض المتطلبات البدنية للاعبين الاحتياطيين لفريق كرة القدم أقل من 19 سنة.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس البعدي في بعض المتطلبات البدنية لمجموعتي اللاعبين الأساسيين والاحتياطيين لفريق كرة القدم أقل من 19 سنة لصالح الاحتياطيين.

5 - أهمية البحث:

يمكن لهذا البحث أن يكتسي أهمية بالغة وذلك من الجانبين العلمي والعملي، فمن الجانب العلمي يمكن اعتباره كمساهمة في إثراء وتثمين المكتبة الجامعية قصد مساعدة المدربين والباحثين، أما من الجانب العملي ربما يمكن الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في تعديل الصورة التدريبية لهذه الفئة العمرية، وإتباع الطرق العلمية المناسبة في بناء برامج تدريبية مركزة للمحافظة على المتطلبات البدنية لدى الذين لا يشاركون باستمرار في المنافسات الرياضية وعلاج ظاهرة نقص المنافسة لديهم.

6 - تحديد مفاهيم ومصطلحات البحث:

6-1- كرة القدم:

أ- اصطلاحا:

هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما على إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة، 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. (السلمان، 1998، صفحة 09)

ب- إجرائيا:

كرة القدم لعبة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل واحد منهما من 11 لاعبا في ميدان مستطيل الشكل صالح للعب، يحاول كل واحد منهما تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم، حيث يدير اللقاء حكم وسط ميدان وحكمين مساعدين على الطرفين ومحافظ اللقاء، تدوم مدة اللقاء 90 دقيقة وهي مقسمة لشوطين كل واحد يدوم 45 دقيقة مع استراحة بينهما لمدة 15 دقيقة، بالإضافة لاحتساب الوقت الضائع، تستعمل كرة جلدية في الملعب، ألبسة الفريقين مختلفة عن بعضها. بالإضافة إلى اختلاف لباس الحراس عن باقي اللاعبين، واختلاف لباس الحكم، وتتكون ألبسة اللاعبين من "تبان، قميص، جوارب، حذاء خاص باللعبة".

6-2- المنافسة:

أ- لغويا:

المنافسة مصدر لفعل " نافس "، ونافس في الشيء أي بلغ، ونافس فلان في كذا أي سابقه وبارزه من غير أن يلحق به الضرر. (درويش، 2002، صفحة 345)  
ب- اصطلاحا:

تعرفها (مارغريت ماد) بقولها: "هي صراع بين فردين أو مجموعة من الأفراد يدخلون المنافسة من أجل المنافسة والشهرة ونيل مكانة في المجتمع".  
ويعرفها (شارس): "هي صراع بين فردين أو مجموعة من الأفراد للوصول على هدف موحد أو الحصول على نتيجة معينة. (بلعباس، 2007/2006، صفحة 11)

ج- اجرائيا:

هي القسم المهم في تركيب النشاط الرياضي والمرحلة الأكثر أهمية في أي نشاط حيث تعتبر أنها محصلة عمليات الأداء الرياضي وهذا لتحقيق أعلى مستوى ممكن أو التحصيل على نتيجة جيدة والفوز على الآخرين. (بلعباس، 2007/2006، صفحة



6-3- المتطلبات البدنية:

أ- اصطلاحيا:

هي كفاءة اللاعب من حيث القدرات البدنية في مواجهة ما تتطلبه طبيعة كرة القدم ، والتي تشكل أساسا للارتقاء بالمتطلبات المهارية والخطوية والذهنية والنفسية والإرادية للاعب. (كماش، 2002، صفحة 25)

ب- إجرائيا:

هي الكل ما يتم العمل على تطويره خلال التحضير البدني وتتمثل عند لاعبي كرة القدم في دمج الصفات بدنية والتوافقية للحصول على لاعب متكامل بدنيا.

7 - الدراسات المشابهة:

➤ الدراسة الأولى:

- اسم الباحثان: شريف هشام - شنتير حميد 2011- 2012 (ماستر )

عنوان البحث:

فعالية التحضير البدني وأثره على لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة

التساؤل العام :

هل للتحضير البدني تأثير على لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة؟

الفرض العام:

لزيادة فعالية التحضير البدني تأثير على أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة.

أهداف البحث:

- العلاقة الموجودة بين التحضير البدني وأداء اللاعبين خلال فترة المنافسة .

- مدى تأثير التحضير البدني على مستوى اللاعبين أثناء فترة المنافسة.

منهج البحث: المنهج التجريبي .

مجتمع وعينة البحث:

أواسط كرة القدم ضمن البطولة الولائية لغليزان 2011 / 2012

وكان عدد الفرق المشاركة 12 فريق.

أدوات البحث: الاختبارات والقياسات.

أهم النتائج:

- التحضير البدني له أهمية كبيرة في تنمية الصفات البدنية والمهارية من خلال زيادة فعالية التحضير البدني والتحكم في الحمولة المناسبة للتدريب.

أهم توصية:

- يجب الاهتمام باللياقة البدنية للوصول بها الى القمة من خلال التحضير البدني الجيد.

- يجب اتباع الطرق العلمية في التحضير البدني.

➤ الدراسة الثانية:

دراسة عابد مختار - بن باكر كامل 2012 - 2013 (ماستر)

عنوان البحث:

تأثير كثافة المنافسة على بعض المتطلبات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم

التساؤل العام :

هل تؤثر كثافة المنافسة على بعض المتطلبات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم أقل

من 17 سنة.

الفرض العام:

تؤثر كثافة المنافسة على بعض المتطلبات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم أقل من

17 سنة.

الأهداف:

- التعرف على مدى تأثير كثافة المنافسة على بعض المتطلبات البدنية للاعبين كرة

القدم أقل من 17 سنة.

المنهج المتبع : المنهج التجريبي

مجتمع وعينة البحث:

مجتمع البحث:

اللاعبين الذين ينشطون في البطولة الوطنية الأولى 2012 / 2013 أقل من 17 سنة

عينة البحث: 24 لاعب ينتمون لفريق ترجي مستغانم أقل من 17 سنة.

أدوات البحث:

- المقابلات الشخصية.

- الاستبيان .

- الاختبارات البدنية.

- الاختبارات المهارية.

-أهم نتيجة :

-كثافة المنافسة تعتبر عامل مهم لما له من أثر ايجابي في تحسين الأداء وتحقيق نتيجة جيدة.

-اللعب بصفة مستمرة يحافظ على اللياقة من الجانب البدني والمهاري والنفسي.

أهم التوصيات:

- عدم إهمال كثافة المنافسة باعتباره عامل مهم لما له من أثر ايجابي في تحسين الأداء اللاعبين وتحقيق نتائج جيدة.

- الاهتمام بضرورة اللعب بصفة مستمرة في المقابلات للحفاظ على اللياقة من الجانب البدني والمهاري والنفسي.

- اعتبار أن الأداء الجيد للاعبين له ارتباط وثيق بكثرة المنافسة.

➤ الدراسة الثالثة:

دراسة: حلمي مصطفى – هزيل مختار. 2013 / 2014(ماستر).

## التعريف بالبحث

---

عنوان البحث: دراسة أثر المنافسة على بعض المتطلبات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.

التساؤل العام: هل تؤثر المنافسة على بعض المتطلبات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم حسب مراكز اللعب؟

الفرض العام: تؤثر المنافسة على المتطلبات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم حسب مراكز اللعب.

الهدف العام: التعرف على مدى تأثير المنافسة على بعض المتطلبات البدنية للاعبي كرة القدم حسب مراكز اللعب.

مجتمع البحث: أشبال النوادي الذين ينشطون في البطولة الوطنية 2 لأقل من 17 سنة الذين بلغ عددهم 408 للموسم الرياضي 2013 / 2014.

منهج البحث : منهج تجريبي.

عينة البحث: 36 لاعب من فريقي هلال وشباب سيق.

أدوات البحث:

- المقابلات الشخصية.

- الاستبيان.

- الاختبارات البدنية.

- الاختبارات المهارية.

أهم نتيجة : للمنافسة دور مهم في ضمان اللاعبين للفورمة الرياضية خلال فترة مابعد التحضير.

أهم التوصيات :

- يجب تطبيق الاختبارات في بداية فترة الاعداد على مستوى اللاعبين المعيارية حتى يتمكن المدربون من وضع خطة تدريب وكذلك تكرار اجراء الاختبارات بين فترة وأخرى للوقوف على مدى مستوى اللاعبين .

### 2-7- التعليق على الدراسات السابقة:

لقد لاحظنا توافق الدراسات السابقة والمشابهة لبحثنا في المنهج المتبع (المنهج التجريبي) وكان لزاما على الباحثين في هذا المنهج أن يستخدموا الأدوات اللازمة كالاختبارات البدنية والمهارية على عينة من اللاعبين مهما اختلفت فئاتهم العمرية ،وقد توصل كل باحث تقريبا لنتيجة مشتركة وهي للمنافسة دور هام في الحفاظ على اللياقة البدنية ،كما اشاركوا أيضا في توصية واجدة وهي الاهتمام بالمنافسة كونها عامل مهم في الحفاظ على اللياقة البدنية .

### 3-7- نقد الدراسات السابقة:

وقد ارتأينا في دراستنا هذه التطرق لعامل المنافسة في حالة النقص من جهة أخرى وخاصة في التجانس بين لاعبي نفس الفريق تتمثل في اللاعبين الأساسيين و الاحتياطيين داخل الفريق بحيث اللاعبين الاحتياطيين الذين لا ينالون فرص كثيرة مقارنة بالأساسيين وأثر هذا النقص على بعض المتطلبات البدنية مما يؤثر على نتائج الفريق ككل.

**1- تمهيد:**

ظهر مفهوم التدريب الرياضي وطرقه ونظرياته وأغراضه خلال المرحلة الزمنية الطويلة وفقا لتطور المجتمعات البشرية وطراً عليه تغيرات عديدة، ويشير التطور الحادث في شتى مجالات النشاطات الرياضية إلى ارتفاع الأنشطة الرياضية المختلفة لتحقيق أعلى الانجازات.

فباعتبار التدريب الرياضي عملية تربوية تستهدف البيئة الاجتماعية للدولة وهو عنصر هام في تحقيق الهدف التربوي لبناء الإنسان المثالي وفق للتطور المتناسق للشخصية في الفرد ويعتبر احد متطلبات ومظاهر وميدان خصب لتحقيق ذات الفرد.

كما ظهر العديد من الباحثين الرياضيين في شتى دول العالم حيث ساهموا في تطوير علم التربية الرياضية والتدريب الرياضي، وظهرت على الوجود الطرق والنظريات العلمية الحديثة المشتقة من مختلف العلوم الطبيعية والاجتماعية الأخرى.

**2- خصائص التدريب الرياضي:**

لقد أصبح التدريب الرياضي في عصرنا هذا يتطلب الكثير من المعرفة والكفاءة والإلمام بجميع العلوم المرتبطة بالرياضة نظرا لكون هذه العملية معقدة تهدف إلى الوصول باللاعب إلى الأداء الرياضي الجيد من خلال إعداده إعدادا متكاملًا.

لذلك يجب على كل مدرب أن يكون ملما تماما كاملا بخصائص التدريب الرياضي والتي يعتبر من أهمها مايلي:

**2-1- التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية والتعليمية:**

"العملية التدريب الرياضي وجهان يرتبطان معا برباط وثيق، ويكونان وحدة واحدة لا ينفصم عراها، احدهما تعليمي والآخر، تربوي نفسي.

فالجانب التعليمي من عملية التدريب الرياضي يهدف أساسا إلى اكتساب، وتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة، وتعليم وإتقان المهارات الحركية، والرياضية والقدرات الخطئية لنوع النشاط الرياضي التخصصي، بالإضافة إلى اكتساب المعارف، والمعلومات النظرية المرتبطة بالرياضة بصفة عامة، ورياضة التخصص بصفة خاصة.

أما الجانب التربوي النفسي من عملية التدريب الرياضي فانه يهدف أساسا إلى تربية النشا على حب الرياضة، والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الضرورية والأساسية للفرد، ومحاولة تشكيل دوافع وحاجات وميول الفرد، والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الجماعة، بالإضافة إلى تربية، وتطوير السمات الخلقية الحميدة، كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية، وكذلك تربية

وتطوير السمات الإرادية كسمة المثابرة وضبط النفس والشجاعة، والتصميم". (علاوي، 2002، صفحة 19)

كما يمثل التدريب الرياضي في شكله النموذجي وشكل فاعليته تنظيم القواعد التربوية التي تميز جميع الظواهر الأساسية مفاصل قواعد التعليم والتربية الشخصية ودور توجيه التربويين والمدرسين التي تظهر بصورة غير مباشرة من جراء قيادته خلال التدريب وأثناء القيادة العامة والخاصة وغيرها". (الخواجا، 2005، صفحة 26)

## 2-2- التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية:

كانت الموهبة الفردية قديما في الثلاثينيات والأربعينيات، تلعب دورا أساسيا في وصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية دون ارتباطها بالتدريب الرياضي العلمي الحديث والذي كان أمرا مستبعدا.

"فالتدريب الرياضي الحديث يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية، الطب الرياضي، والميكانيكا الحيوية وعلم الحركة، علم النفس الرياضي، والتربية، وعلم الاجتماع الرياضي". (الخواجا، 2005، صفحة 27)

يرى مفتي حماد: أن الأسس والمبادئ العلمية التي تسهم في عمليات التدريب الرياضي الحديث تتمثل في: (حماد، 1998، صفحة 21 - 22)

✓ علم التشريح.

✓ وظائف أعضاء الجهد البدني.

✓ بيولوجيا الرياضة.



✓ علوم الحركة الرياضية.

✓ علم النفس الرياضي.

✓ علوم التربية.

✓ علم الاجتماع الرياضي.

✓ الإدارة الرياضية.

## 2-3- التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب:

"يتميز التدريب الرياضي بالدور القيادي للمدرب بارتباطه بدرجة كبيرة من الفعالية من ناحية اللاعب الرياضي، بالرغم من أن هناك العديد من الواجبات التعليمية، والتربوية، والنفسية التي تقع على كاهل المدرب الرياضي لإمكان التأثير في شخصية اللاعب وتربية شاملة متزنة تتيح له فرصة تحقيق أعلى المستويات الرياضية التي تتناسب مع قدراته وإمكانياته، إلا أن هذا الدور القيادي للمدرب لن يكتب له النجاح إلا إذا ارتبط بدرجة كبيرة من الفعالية والاستقلال وتحمل المسؤولية والمشاركة الفعلية من جانب اللاعب الرياضي، إذ أن عملية التدريب الرياضي تعاونية لدرجة كبيرة تحت قيادة المدرب الرياضي". (علاوي، 2002، صفحة 22 - 23).

"كما تتسم عملية التدريب الرياضي في كرة القدم بالدور القيادي للمدرب للعملية التدريبية والتي يقودها من خلال تنفيذ واجبات وجوانب وأشكال التدريب، والعمل على تربية اللاعب بالاعتماد على علم النفس والاستقلال في التفكير والابتكار المستمر والتدريب القوي من خلال إرشادات وتوجيهات وتخطيط التدريب". (عبد، 2001، صفحة 27 - 28)

## 2-4- التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية:

"التدريب الرياضي عملية تتميز بالاستمرارية ليست عملية (موسمية) أي أنها لا تشغل فترة معينة أو موسما معينا ثم تتقضي وتزول، وهذا يعني أن الوصول لأعلى المستويات الرياضية العليا يتطلب الاستمرار في عملية الانتظام فالتدريب الرياضي طوال أشهر السنة كلها، فمن الخطأ أن يترك اللاعب التدريب الرياضي عقب انتهاء موسم المنافسات الرياضية، ويركن للراحة التامة إذ أن ذلك يسهم بدرجة كبيرة في هبوط مستوى اللاعب ويتطلب الأمر البدء من جديد محاولة التنمية، وتطوير مستوى اللاعب عقب فترة الهدوء والراحة السلبية". (حماد، 1998، صفحة 22)

"استمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدء التخطيط لها مرورا بالانتقاء وحتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب للتدريب". (حماد، 1998، صفحة 23)

### 3- أهداف التدريب الرياضي:

من بين الأهداف العامة للتدريب الرياضي ما يلي:

- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال المتغيرات الايجابية للمتغيرات الفيزيولوجية، والنفسية والاجتماعية.

- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية بتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الانجاز في المجالات الثلاثة: الوظيفية، النفسية، والاجتماعية.

ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية هما الجانب التعليمي (التدريبي والتدريسي) والجانب التربوي ويطلق عليها واجبات التدريب الرياضي، فالأول يهدف إلى اكتساب وتطوير القدرات البدنية (السرعة، القوة، التحمل)، والمهارية الخططية والمعرفية أو الخبرات

الضرورة للاعب في النشاط الرياضي الممارس. والثاني يتعلق في المقام الأول بإيديولوجية المجتمع، ويهتم بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنوية وإدارية، ويهتم بتحسين التذوق، التقدير وتطوير الدوافع، وحاجات وميول الممارس، وإكسابه السمات الخلقية والإدارية الحميدة، الروح الرياضية، المثابرة، ضبط النفس والشجاعة،... الخ. (البساطي، 1998، صفحة 12)

كما يهدف التدريب الرياضي إلى وصول اللاعب للفورمة الرياضية من خلال المنافسات والعمل على استمرارها لأطول فترة ممكنة والفورمة الرياضية تعني تكامل كل من الحالات البدنية، والوظيفية والمهارية، والخطية، والنفسية والذهنية، والخلقية والمعرفية، والتي تمكن اللاعب من الأداء المثالي خلال المنافسات الرياضية. (حماد، 1998، صفحة 21)

بالإضافة إلى ذلك فإن التدريب الرياضي يساهم في تحقيق الذات الإنسانية للبطل وذلك بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق التنافس الشريف العادل وبذل الجهد، فهو يعد دائما عاملا من عوامل تحقيق تقدمه الاجتماعي. (سكر، 2002، صفحة 20)

#### 4 - مبادئ التدريب الرياضي في كرة القدم :

إن التدريب عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين و رفع مستوى لياقة اللاعب للفعالية الخاصة أو النشاط المختار، و تهتم برامج التدريب باستخدام التمرينات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمسابقة، والتدريب يتبع مبادئ لذلك تخطط العملية التدريبية على أساس هذه المبادئ التي تحتاج إلى تفهم كامل من قبل المدرب قبل البدء في وضع برامج تدريبية، و تتلخص مبادئ التدريب الرياضي في كرة القدم بما يلي :

- 1 - إن الجسم قادر على التكيف مع أحمال التدريب .
  - 2 - إن أحمال التدريب بالشدة و التوقيت الصحيح تؤدي إلى زيادة استعادة الشفاء .
  - 3 - أن الزيادة التدريجية في أحمال التدريب تؤدي على زيادة استعادة الشفاء و تطوير اللياقة البدنية.
  - 4 - لا زيادة في اللياقة البدنية إذا استخدم الحمل نفسه باستمرار او كانت احمال التدريب على فترات متباعدة .
  - 5 - إن التدريب الزائد يحدث عندما تكون أحمال التدريب كبيرة جدا أو متقاربة جدا .
- يكون التكيف خاصا و مرتبطا بطبيعة التدريب الخاص بالإضافة إلى ما تم ذكره أعلاه، فهناك القوانين الأساسية للتكيف و هي ( زيادة الحمل، المردود العائد، التخصص ) (الخياط، 2005، صفحة 12)

#### 5 -المنافسة الرياضية:

تعتبر المنافسة الرياضية من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي، سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية، أو في مواجهة منافس وجها لوجه، أو المنافسة في مواجهة منافسين آخرين، وغير ذلك من أنواع المنافسة الرياضية.

نجد من بين التعاريف التعريف الذي قدّمه "ماتيفان" وهو أن المنافسة هي "النشاط الذي يحصل داخل إطار المسابقة المؤقتة في نمط استعدادات معروفة وثابتة بالمقارنة مع الدقة القصوى. (Matviev، 1997، صفحة 23)

ولاحظ "مارتينيز" حسب ما ذكره "وانبيرغ غولد" عام 1997 أن المنافسة الرياضية هي "حالة يقوم خلالها شخصين أو أكثر بالتنافس والعمل للحصول على الجائزة أو أكبر حصة وتحقيق مستواه النخبوي. (P-swienberg، 1997، صفحة 125)

#### 5 - 1- أنواع المنافسات الرياضية:

هناك أنواع مختلفة للمنافسة الرياضية فهناك التمهيدية والمنافسات الرئيسية (الرسمية).

#### 5-1-1 المنافسة التمهيدية:

ويعتبر هذا النوع من المنافسات نوعا تجريبيا يستخدمه المدرب لتعويد الرياضي على الشكل المبدئي للمنافسات، ويعتبر وسيلة من وسائل الإعداد المتكامل.

#### 5-1-2 المنافسة الاختبارية:

وتستخدم المنافسة الاختبارية لغرض اختبار مستوى إعداد الرياضي ودراسة تأثير مراحل التدريب المختلفة على الحالة التدريبية، والتعرف على نقاط الضعف والقوة، ودراسة تركيب النشاط التنافسي، وبناءا على تحليل نتائج هذه المنافسة يتم التخطيط للبرنامج التدريبي للمرحلة المقبلة.

#### 5-1-3 المنافسة التجريبية: يتم خلال هذه المنافسة التركيز على نموذج المنافسة

الرئيسية التي يشارك فيها الرياضي، وبصفة خاصة على الدور المطلوب منه خلال هذه المنافسة، وفي هذه الحالة يجب توفر كافة الظروف المشابهة للظروف الرئيسية بأقصى درجة ممكنة.

#### 5-1-4 منافسات الانتقاء:

يتم بناءا على هذه المنافسة انتقاء الرياضيين وتشكيل الفريق في المنافسات الرسمية.

## 5-1-5 - المنافسة الرئيسية:

تعتبر الهدف الرئيسي من المشاركة في المنافسات الرسمية هو تحقيق أعلى مستوى ممكن ويتحقق ذلك من خلال التعبئة القصوى لكافة إمكانيات الرياضة البدنية والمهارية والخططية والنفسية. (الفتاح، 1997، صفحة 25 - 26)

## 6- أهمية المنافسة الرياضية:

لم تكن الرياضة على هذا الشكل بل عايشت طبيعة الحضارات المختلفة، وإذا كان النشاط الرياضي في البداية شعائري فهو منذ القدم بأهداف خاصة لكل حضارة، رياضات السرعة عند الشعوب القديمة، الرياضات القتالية عند السبارتيات، Spartiates رياضة القوة عند المصريين، الرياضات التربوية عند اليونانيين، الديسبوت Despote عند الفرنسيين أو الرياضات الاستعراضية، سجلت وقتها وعبرت عن روح وتقاليد هذه الحضارات.

منذ القدم إلى يميننا هذا ومن المشرق إلى المغرب الحضارات خصصت دائما مكانة للنشاطات البدنية الموجهة نحو التجاوز واللعب إذا كانت الرياضة ظاهرة عامة في الزمان والمكان وإذا كانت هذه الظاهرة عرفت تجاوب دائم، ذلك يؤكد على وجود متطلبات أساسية عند الإنسان.

يرى "مارتينيز" الرياضة تعمل على إخراج أحسن ما نملك ، وكذلك أنه بدون منافسة يندم الإنتاج والابتكار.

ويرى أيضا أن المنافسة هي السعي وراء النجاح وتحقيق الأهداف المسطرة فالكثير من أفراد المجتمع الأمريكي يعملون على النجاح والفوز والتمكن من إلحاق الهزيمة بالغير والحصول على المكافأة أو تقسيمها.

من هنا فالفوز والنجاح عندهم هو إلحاق الهزيمة بالغير والحصول على المكافأة لهذا يلجأ أغلبية الرياضيين عندهم إلى الطرق غير القانونية من أجل الفوز .

للمنافسة دور كبير في التحضير حيث أن أغلبية الرياضيين يستعملون المنافسة كدافعية إيجابية للتحضير من أجل الاستمرار في تجديد المواهب وتطوير المهارات.

وكما أشار الخولي عام 1996 انطلاقاً من أعمال "أولاند سلي" كثيراً ما يعتمد الناس إلى إخفاء مشاعر التنافس وعدم إبرازها بوضوح في الحياة اليومية، لكن الرياضة لا تستهجي هذه المشاعر بل تبرزها وتضعها في إطارها الاجتماعي الصحيح، بل وتعمل على تهذيبها وضبطها بالقيم والمعايير الخلقية للرياضة كالروح الرياضية

أن الناس يشتركون في الرياضة، يتوقعون المنازلة أو المسابقة أو التباري، فهي كلها مضامين تتدرج ضمن مفهوم التنافس وهذا ما دعى "فاندرزاج" إلى التساؤل على مدى تنظيم الجماعة للمشاركة في الرياضة في سبيل غناء خصائصها الأولية.

ويبدو أن الإجابة الأسلم أن ما يحدث في هذا الصدد بغض النظر عن النكهة إنما يتم باللاداعي في غالبه، أقصد تتناب الجماعة بعض المشاعر كالرغبة في التفاعل عبر الرياضة، ولكن في غالب الأحيان، فأنهم لا يعطون اعتباراً لنمط هذا التفاعل. (الخولي، 1996، صفحة 204)

#### 7- أوجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب:

تتخصر أوجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب فيما يلي:

- تحتل المنافسة أهمية كبيرة، تفوق أهمية الحصة العادية لدى اللاعبين، نتيجة أنه يحضرها في الغالب متفرجين يفوق عادة الجمهور الموجود خلال الحصة العادية.
- تعتبر المنافسة المجال الحقيقي لاختبار صحة اللاعبين.

- نتائج المنافسة تسجل بشكل رسمي، بخلاف عمليات التسجيل التي تحدث أثناء الحصة العادية.
- يترتب على الأداء في المنافسات الحصول على مراتب مشرفة، الأمر الذي يظهر قيمة المنافسة.
- يوجد دائماً في المنافسات خصم أو منافس.
- نتائج المنافسة عبارة عن ثمار التدريب. (الكاشف، 1991، صفحة 12)

#### 8 - خلاصة :

الرياضة لا تعيش بدون منافسة وعملية التدريب بمفردها لا تتطوي على أي معنى ولكن تكتسب معناها من ارتباطها بإعداد الفرد لتحقيق أفضل مستوى من المنافسة ما هي إلا اختبار لنتائج عملية التدريب وإنها تسهم في تنمية وتطوير السمات الخلقية الإرادية وكذلك قدرات ومهارات اللاعب .



**1- تمهيد:**

إن الملاحظ لكرة القدم الحديثة يكتشف مدى التطور الملحوظ في الجهد المبذول من قبل اللاعب الذي يجب عليه أن يتميز بالقدرة الكبيرة على التسارع وسرعة التنفيذ، إضافة إلى إيجاد الحلول السريعة لتنفيذ الخطط الهجومية، فالضغط على المنافس و الانطلاق في الهجمات المعاكسة أصبحت أكثر من ضرورة و أصبحت فترات الراحة قليلة، لذا فكرة القدم أصبحت تخضع لمؤشرات و متطلبات دقيقة لتحقيق أعلى المستويات.

إن مستوى الإنجاز في كرة القدم ما هو إلا نتيجة لتضافر مجموعة من العوامل والتي يمكن تلخيصها في العوامل الفسيولوجية و البدنية

(القوة، السرعة، المداومة، الرشاقة، الخ) و الجوانب التقنية والتكتيكية المتمثلة في الصفات المهارية للاعب و مدى توظيفها في اللعب الجماعي إضافة إلى العوامل النفسية كالدافاعية والثقة في النفس، التحكم في الذات دون أن ننسى العوامل الخارجية التي يمكن أن تؤثر في الأداء.

## 2- كرة القدم :

كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية ، تلعب بفريقيين يتكون كل واحد من 11 لاعب بضمنهم حارس المرمى ويشرف على تحكيم المباراة أربع حكام موزعين اقدمهم في وسط الميدان وحكمين مساعدين على الخطوط الجانبية وحكم رابع احتياط (الحق ف.، 1997، صفحة 01)

وقد رأى ممارسوا هذه اللعبة أن تحول كرة القدم إلى رياضة اتخذوها حجة لبعث المسابقات واللقاءات المنظمة انطلاقاً من قاعدة أساسية أنشأها آنذاك ،تم استخدام الأيدي و السواعد باستثناء الحارس.

وتلعب بكرة مستديرة مصنوعة من الجلد منفوخة، فوق أرضية ملعب مستطيلة الشكل في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى يحاول كل من الفريقين تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف في مرمى خصمه ليكون هو الفائز ، ويتم تحريك الكرة بالأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بإمساك الكرة بيديه داخل منطقة الجزاء ، وتدوم المباراة 90دقيقة ،أي 45 دقيقة في الشوط يتخللها وقت راحة يدوم 15دقيقة وأي خرق لقوانين اللعبة ،فإنها تعرض لاعبي الفريق المخطئ لعقوبة.

## 3 - متطلبات كرة القدم الحديثة :

## 3- 1 المتطلبات الفسيولوجية و البدنية :

على الرغم من اتفاق المدربين والمحضرين البدنيين على بعض المبادئ الأساسية حول ماهية التدريب إلا أن ذلك لم يمنع من ظهور الكثير من الاختلافات في وجهات النظر و التصورات لبعض جوانب التدريب في كرة القدم الحديثة، وذلك نتيجة للتغير الجذري في خصائص الجهد المبذول من طرف اللاعبين و الذي أدى

إلى إعادة النظر في طرق وأساليب التدريب و نوعية الإعداد الذي أصبح يرتكز أساسا على المتطلبات البدنية للأداء.

إن تحديد الصفات البدنية الأساسية للاعب كرة القدم يفرض علينا معرفة دقيقة و تحليلا معمقا للمؤشرات الداخلية للمنافسة ( نبض القلب،نسبة تركيز اللاكتات في الدم.....الخ) إضافة إلى العوامل الخارجية كزمن الجهد و وقت الراحة،عدد الانطلاقات والتي تمكنا من تقدير جميع موارد الطاقة و طبيعة الصفات البدنية المبذولة في نشاط كرة القدم.(عبد، 2002، صفحة 337).

إذا قمنا بتحليل أنواع الجهود المبذولة من طرف اللاعبين فإننا نرى أنها تخضع لمجموعة من المعايير و التي تختلف من حيث:

- شدة المواجهات و درجة دافعية اللاعبين
- كثافة الرزنامة و عدد المباريات
- ضرورة تحقيق النتائج.
- كما توجد عوامل أخرى حددت من طرف ديسالفو و كول (2007)وهي:
- مراكز اللاعبين أثناء المباراة .
- الفئة العمرية.
- درجة الممارسة و اللياقة البدنية أو الفورمة الرياضية للاعبين.
- مكان المنافسة( في ميدان الفريق المحلي أو في ميدان المنافس ).
- طريقة و نظام اللعب المتبع من طرف الفريق.

هناك الكثير من العوامل التي ينبغي معرفتها لمدى تأثيرها على الأداء الرياضي للاعب كرة القدم و من الأمور المتفق عليها أن العوامل السابق ذكرها تلعب دوراً إيجابياً في التأثير على نتائج المنافسات الرياضية، فيبذل لاعب كرة القدم جهود جبارة أثناء قيامه بمهامه الحركية سواء خلال التدريب أو أثناء المنافسة و ما ينتج عنها من تعب و إرهاق على جميع المستويات، بدنياً، فسيولوجياً، عقلياً و نفسياً والتي يمكن أن تؤثر سلباً على أداءه، لذا تلعب التغذية المتوازنة وسيلة أساسية لتمكين اللاعب من تزويده بالطاقة إضافة إلى مختلف وسائل الاسترجاع كالنوم و الاسترخاء التي تسهل عملية الاسترجاع (LEROUX.P، 2006، صفحة 161)

#### 4- المتطلبات البدنية وطرق تنميتها عند لاعبي كرة القدم:

اختلف العلماء حول تحديد المتطلبات البدنية، فالبعض يرى أنها عشرة والبعض الآخر يرى أنها خمسة متطلبات، وهذا الاختلاف وارد بين معظم علماء العالم، سواء كان ذلك من نطاق المدرسة الغربية التي تنتزعمها أمريكا، أم على مستوى المدرسة الشرقية بزعماء الاتحاد السوفيتي وألمانيا الشرقية.

\* اعتبر أن اللياقة الحركية أكبر في مكوناتها من اللياقة البدنية:

❖ القدرة العضلية.

❖ الرشاقة.

❖ التحمل.

❖ السرعة.

❖ المرونة.

وقد تطرقنا في بحثنا هذا للمتطلبات البدنية الخاصة التالية :

السرعة ، القوة ، التحمل والرشاقة مع توضيح لطرق تنمية هاته المتطلبات

## 4-1- القوة:

القوة صفة بدنية أساسية وهدف مهم من أهداف الإعداد البدني ،وهي خاصية حركية تشترك في تحقيق الإنجاز والتفوق في اللعب ،وهي من العوامل الجسمية الهامة للإنجاز. (الصفار، 1987، صفحة 199)

## 4-1-1 طرق تطوير صفة القوة:

لضمان التطوير العالي لقدرات القوة تستعمل ثلاث طرق منهجية هي:

## أ- طريقة المنهجية الطويلة:

تستعمل فيها أحمال خفيفة ومتوسطة (4%-6%) بأقصى عدد ممكن من الإعدادات، هذه المنهجية ضرورية لزيادة القطر الفيزيولوجي العضلي ووزن جسم الرياضي والتحضير الوظيفي لجسم الرياضي.

## ب - طريقة المنهجية الشديدة:

وتتميز بإنجاز التمرينات بأحمال محددة مرة أو مرتين بشدة عالية فالحمولة الحدية للتدريب هي الحمولة التي تستطيع التحمل وبدون ضغط هذه المنهجية تقوم بالتناسق العضلي والذي يسمح بزيادة القوة.

## ج- طريقة منهجية الجهد الديناميكي:

هذه المنهجية مستعملة بكثرة لتطوير صفات والسرعة،تستعمل من أجل تلك الحمولة وأثقال لا تتنافى مع تقنية الحركة (تستعمل أثقال ذات 3-5%) من بنية الرياضي وهناك طريقتان أخيرتان تمثلان عاملين مهمين في تطوير القوة هما:

- طريقة القوة العضلية دون التركيز على نشاط تبادل العمليات الكيميائية مما يؤدي إلى عدم التضخم.

- طريقة تطوير القوة العضلية بالتركيز على نشاط العمليات الكيميائية الذي يؤدي إلى التضخم العضلي.

#### 4-2- السرعة:

يقصد بالسرعة قابلية الفرد لتحقيق عمل في أقل وقت ممكن، وتتوقف السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة البدنية. (الصفار، 1987، صفحة 236)

#### 4-2-1 طرق تنمية السرعة:

يمكن تطوير السرعة بشكل منفصل أو بشكل عام في القسم الثاني من المرحلة التحضيرية وخلال مرحلة المنافسات، ويتم تطوير السرعة من خلال مايلي:

أ- طريقة التكرار بأقصى جهد:

وفيها يتم تكرار الحركة البسيطة والمعقدة مع أقصى قوة ممكنة وفترة استراحة يجب أن تكون كافية للعودة إلى الحالة الطبيعية.

ب- طريقة تنفيذ ردّ الفعل على حافز غير متوقع:

تتطور سرعة ردّ الفعل عند اللاعب بتقويم الحالة التي تساعده بسرعة وبشكل مؤثر على حل الواجب المطلوب في اللعب و يستخدم لذلك ردّ الفعل البسيط وردّ الفعل المعقد.

ج- طريقة إعادة الحركة في الظروف السهلة:

تستخدم هذه الطريقة لتطوير السرعة الثالثة (انطلاقات ورفع مقدرة نسبة التكرار الحركي للقدم أعلى من) وفي هذه الظروف تتطور ما يسمى (السرعة العليا) والتي تكون على حافز السرعة ويتخطى السرعة المتطورة للاعب. (الحق، 1997، صفحة 15)

**4- 3- التحمل:**

ويعني التحمل أن اللاعب يستطيع أن يستمر طوال زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية و كذلك قدراته المهارية والخطية بإيجابية وفعالية بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقله عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب طول المباراة. (taelman، 1990، صفحة 25)

**4 - 3 - 1 - طرق تطوير التحمل:**

إن الوصول إلى مستوى بناء وتطوير صفة التحمل يتطلب استعمال طرق ووسائل رئيسية مختلفة واختيار واحد مكن الطرق ونسب حصتها في التدريب الفردي ومقدار البناء ومرحلة التدريب ، فهناك طرق ووسائل مباشرة وغير مباشرة ، بحيث إذا توفرت مستلزمات الألعاب والفعاليات الرياضية يؤدي ذلك إلى استعمال واجبات البناء والتطور المناسب في الإعداد العام والخاص ،ويظهر الترابط الأمتل بين الطرق والوسائل لبناء التحمل وتطويره عند التدريب الرياضي، حيث يجب انسجام صفة التمرين مع تبادل العلاقة بين مسار مكونات التحمل وعناصره ،وأكد الباحثون أهمية طرائق التدريب في زيادة بناء التحمل العام والخاص وتطويرها.

إن التغيرات الإرادية للشدة والوزن الحركي تؤدي إلى إزالة التعب خلال التحمل ،بينما تؤدي تغيرات المسار الحركي إلى بناء قابلية التحمل وتطويره، حيث تؤكد الدراسات على أهمية تكييف الأجهزة الوظيفية من أجل الحصول على المستوى العالي في الألعاب وفعاليات التحمل.

**4 - 4 - الرشاقة:**

تعرف على أنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس. (ياسين، 1992، صفحة 57)

وبحسب "وحيد محجوب" فالرشاقة هي استعداد جسمي وحركي لتقبل العمل الحركي المتنوع والمركب، وهي استيعاب حركي وسرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على الأداء. (محجوب، 1989، صفحة 87)

#### 4 - 4 - 1 - طرق تطوير الرشاقة:

ما من شك في أن تعدد طرق تدريب الرشاقة من الأهداف الرئيسية للتدريب الرياضي والطرق الرئيسية التي تستخدم في تدريب الرشاقة هي الطرق الشائعة لطريقة التدريب الدائم والفتري والتكراري إلا أن هناك أساليب تستخدم من أجل تنفيذ هذه الطرق وتحصل زيادة في زمن الجهد المبذول عند تكامل الحركة وتزداد الصعوبة بصورة دائمة في زمن إضافي للحصول على التمارين الإضافية.

كما يحصل تداخل بين التصرفات التي يتم التكيف عليها مع التصرفات التي يتم التكيف عليها في بناء الرشاقة وتظهر الطرق التي تحقق مسار بناء الرشاقة وفق ثلاثة أساليب هي:

أ - تغيير كل صفة من الصفات بشدة أو جميع التصرفات الحركية التي يتم التكيف عليها بحيث يتم تنفيذ حركات الرشاقة.

ب - القيام بربط التصرفات التي يتم التكيف عليها مع التي لم يتم التكيف عليها.

ج - يجب تنويع حركات الرشاقة التي يتم التكيف عليها.

#### 5 - الطرق التدريبية لتنمية المتطلبات البدنية:

من أهم الطرق التي تسمح بتنمية وتطوير المتطلبات البدنية نجد:



**5 - 1 - طريقة التدريب المستمر:**

وتتميز هذه الطريقة بأن التمرينات التي تؤدي بجهد متواصل ومنظم وبدون راحة كأن يقوم اللاعب بالجري لمسافة طويلة ولزمن طويل وسرعة متوسطة وتكون شدة الحمل في هذا النوع من التدريب متوسطة وحجما كبيرا. (Bernard، 1990 ، صفحة 57)

**5 - 2 - طريقة التدريب الفتري:**

طريقة هذا التدريب هي أن يعطي حملا معيناً ثم يعقب ذلك فترة راحة ويكرر الحمل ثانية ثم فترة راحة وهكذا ويلاحظ عند إعطاء الحمل ارتفاع نبضة القلب إلى 180 نبضة /دقيقة، أما فترة الراحة فتهدف إلى خفض ضربات القلب إلى 120 نبضة/دقيقة، ثم يعطى حملا ثانيا وهذا يعني أن فترة الراحة لا تكون كاملة إطلاقاً.

وينقسم التدريب الفتري إلى نوعين:

**5 - 3 - التدريب الفتري المرتفع الشدة:**

ويهدف إلى تحسين السرعة والقوة المميزة بالسرعة، ويرتفع نبض القلب إلى 180 نبضة/دقيقة ويكون حجم التحمل قليلاً نسبياً.

**5 - 4 - التدريب الفتري المنخفض الشدة:**

يهدف إلى تطوير التحمل وتحمل السرعة ومجموعة العضلات التي تعمل في المهارات المختلفة وفيه يرتفع نبض القلب إلى 160 نبضة/دقيقة ويكون حجم الحمل أكبر قليلاً.

**5 - 5 - طريقة التدريب التكراري:**

وتعتمد هذه الطريقة على إعطاء اللاعب حمل مرتفع الشدة ثم أخذ فترة راحة حتى يعود إلى حالته الطبيعية ثم تكرار الحمل مرة أخرى وهكذا.

وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة والقوة والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة كما تعتمد عند التنمية المهارية الأساسية تحت ضغط الدفع. (Dornhof، صفحة 74).

**5 - 6 - طريقة التدريب الدائري:**

يقوم المدرب بوضع من 08 إلى 12 تمرين موزعة في الملعب أو قاعة تدريب بشكل دائري بحيث يستطيع ينتقل اللاعب من تمرين إلى آخر بطريقة سهلة ومنظمة ويؤدي التدريب بأن يقوم اللاعب بأداء التمرين الواحد تلو الآخر في مدة دقيقة لكل تمرين.

وتقدر الدورة الواحدة بمجموعة تكرر المجموعة ثلاث مرات وتكون مدة الراحة بين دورة وأخرى حتى يصل نبض القلب إلى 120 نبضة /د.

**5 - 7 - طريقة Stretching:**

استعملت هذه الطريقة لأول مرة من قبل الإسكندنافيةين وهي طريقة جديدة تعتمد على التقلص والارتخاء وسحب العضلة المعنية، وتهدف إلى تحسن المرونة وتعتمد على تمرينات بسيطة ولا تحتاج إلى أدوات.

**5 - 8 - طريقة التدريب المحطات:**

في هذه الطريقة يختار المدرب بعض التمرينات بحيث يؤديها اللاعبون الواحد تلو الآخر كل في وقت محدد، وتمرين المحطات يشبه نظام التدريب الدائري ولكن

يختلف عنه من حيث زمن فترة الراحة اذ يعود اللاعب لحالته الطبيعية بعد كل تمرين وقبل الانتقال إلى التمرين الموالي.

كذلك التمرين لا يكرر مرة أخرى ويتوقف حجم أو شدة التمرين على الهدف الذي يحدده المدرب من التمرين. (مختار، 1988، صفحة 223)

### 5 - 9 - طريقة التدريب المتغير:

تتم هذه الطريقة بحيث يتدرج اللاعب في الارتفاع بسرعة وقوة التمرين ثم يتدرج في الهبوط بهذه السرعة والقوة، فيما يجري اللاعب بالكرة أو بدونها مسافة 10م تكرر 05مرات ويكون زمن الراحة بين كل تكرار وآخر (10، 15، 20 ثانية) على الترتيب وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة اذا كانت المسافة قصيرة وكلما كبرت المسافة يصبح التمرين تنمية تحمل السرعة، كما تستعمل هذه الطريقة غالبا في تنمية القوة والصفات البدنية والمهارية في آن واحد. (ياسين، 1992، صفحة 167).

### 6 - خصائص المرحلة العمرية ( 17. 18 سنة) المراهقة المتوسطة:

#### 6 - 1 - خصائص القدرات الحركية:

في هذه المرحلة نجد تطورا في كل من القوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة حيث يظهر ذلك بوضوح في كثير من المهارات الأساسية كالعدو والوثب، بينما يلزم ذلك تباطؤ نسبي في حمل تحمل القوة بالنسبة للمراهقين.

إن تطور عنصر القوة بالنسبة للذراعين في هذه المرحلة لا يحظى بتقدم يذكر وبالرغم من ذلك كله تعتبر تلك المرحلة وخصوصا نهايتها أحسن مرحلة تشهد تطورا في مجال القوة العضلية، وهذا ما نلاحظه على مستويات لاعبين فئة الأواسط (المراهقين). (أحمد، 1996، صفحة 182 - 183)

أما بالنسبة لعنصر السرعة فسيتم تطوره والذي يبلغ أوجه في المرحلة السابقة (مرحلة المراهقة المبكرة) حيث يرى "فنتر 1979" أن الفروق ليست جوهرية بين الأولاد والبنات

بالنسبة لهذا العنصر في هذه المرحلة، وإن كان لصالح الأولاد قليل حيث يرجع السبب في ذلك على تساوي طول الخطوة للجنسين وليس في زيادة ترددها. بالنسبة للتحمل فيري "يفانوف 1965" أن تطورا كبيرا يحدث لهذا العنصر ويعود ذلك إلى تحسن كبير في الجهاز الدوري التنفسي.

أما بالنسبة لعنصر الرشاقة، فتتميز هذه المرحلة بتحسن نسبي في المستوى، حيث يظهر ذلك من خلال أداء اللاعبين في هذه المرحلة لحركات دقيقة وممتقنة والتي تتطلب قدرا كبيرا من الرشاقة، وبالنسبة للقدرات التوافقية الخاصة بلاعبين هذه المرحلة نرى تحسنا ملحوظا في كل من ديناميكية وثبات ومرونة وتوقع الحركة. (زهران، 1999، صفحة 370 . 371).

## 6 - 2 - الخصائص الفيزيولوجية:

تتأثر الأجهزة الدموية والعصبية والهضمية بالمظاهر الأساسية للنمو في هذه المرحلة وتفسر بمعالم الظاهرة لنمو هذه الأجهزة عن التباين الشديد الذي يؤدي إلى اختلاف حياة الفرد في بعض نواحيها.

وتتمو كذلك المعدة وتزداد سعتها خلال هذه المرحلة زيادة كبيرة، وتنعكس آثار هذه الزيادة على رغبة الفرد الملحة في الطعام لحاجته إلى كمية كبيرة من الغذاء، هذا ويختلف نمو الجهاز العصبي عن نمو الأجهزة الأخرى في بعض النواحي وذلك لأن الخلايا العصبية التي تكون هذا الجهاز تولد مع الطفل مكتملة في عددها، ولا تؤثر في النمو بمراحله المختلفة، هذا بالإضافة إلى توازن غددي مميز الذي يلعب دورا كبيرا في التكامل بين الوظائف الفيزيولوجية الحركية الحسية والانفعالية للفرد. أما بالنسبة لكل من النبض وضغط الدم فنلاحظ هبوط نسبيا ملحوظا في النبض الطبيعي مع زيادته بعد مجهودات قصوى. (أحمد، 1996، صفحة 184).

## 6 - 3 - الخصائص المورفولوجية:

من الخصائص المورفولوجية للمراهقين ازدياد الطول والوزن، وكذلك ازدياد الحواس دقة وإرهافا كاللمس والذوق، والسمع، كما تتميز هذه المرحلة بتحسن الحالة الصحية للفرد، إن الطول يزداد بدرجة واضحة جدا عند الذكر وحتى سن 19 سنة تقريبا، كما يزداد الوزن بدرجة أوضح كذلك، كما تتحدد الملامح النهائية والأنماط الجسمية

المميزة للفرد في هذه المرحلة التي تتعدد حيث يأخذ الجسم بصفة عامة والوجه بصفة خاصة تشكيلها المميز . (أحمد، 1996، صفحة 184).

|     |      |      |     |      |      |     |      |      |     |      |      |      |                  |             |
|-----|------|------|-----|------|------|-----|------|------|-----|------|------|------|------------------|-------------|
| 1.9 | 1.85 | 1.83 | 1.8 | 1.78 | 1.75 | 1.7 | 1.65 | 1.63 | 1.6 | 1.58 | 1.55 | 1.53 | الطول<br>( م )   | العمر<br>15 |
| 79  | 74   | 72   | 69  | 67   | 65   | 62  | 58   | 56   | 55  | 53   | 52   | 51   | الوزن<br>( كلغ ) | 18-<br>سنة  |

جدول رقم (01) يمثل الطول والوزن عند المراهقين ( ذكور 15 - 19 سنة). (AMBRE

DEMONT, 1989, p. 614)

7 - أهمية المراقبة في التطور الحركي للرياضيين:

تتضح أهمية المراقبة كمرحلة كمال النضج والنمو الحركي حيث يبدأ مجالها بالدراسة في الجامعة، النادي الرياضي، فالمنتخبات القومية ن وتكتسي المراقبة أهمية كونها:

- أعلى مرحلة تتضح فيها الفروق الفردية في المستويات، ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا وبدرجة كبيرة.

- مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى إلى البطولة "رياضة المستويات العالية".

- مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بالدقة والإيقاع الجيد. (أحمد، 1996، صفحة 187 - 188).

- لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطور وتثبيت في المستوى للقدرات والمهارات الحركية.

- مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية.

## 8 - تطور المتطلبات البدنية و القدرات الحركية أثناء فترة المراهقة:

## •القدرات الحركية:

بالنسبة للنمو الحركي يظهر لاتزان التدريجي في مجال الأداء الحركي، و يستطيع الفرد أن يصل في مرحلة أداء العديد من المهارات الحركية الرياضية إلى الإتقان ، كما يلاحظ ارتفاع مستوى التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة و يشير العديد من الباحثين إلى أن هذه المرحلة يمكن اعتبارها دورة جديدة للنمو الحركي، و منها يستطيع الفتى، و الفتاة اكتساب، و تعلم مختلف المهارات الحركية بسرعة ، هذا بالإضافة إلى زيادة عامل مرونة العضلات للفتيات يعد من النواحي الهامة التي تساعد على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية المعينة التي تحتاج لهاته الصفة أما بالنسبة للفتيان فإن عامل زيادة القوة العضلية في هذه المرحلة يعد من النواحي الهامة التي تساعد على إمكانية ممارسة أنواع متعدد من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية و في هذه المرحلة يستطيع الفرد أن يصل إلى أعلى المستويات الرياضية العالية في بعض الأنشطة الرياضية مثل السباحة،الجمباز التمرينات الفنية. (فرج، 1998، صفحة 74).

و بذلك نرى تحسن في المستوى في بداية مرحلة المراهقة، و ثباتا، و استقرارا تآزرا حركيا في نهايتها بين الخصائص التقويمية المختلفة للحركة، وعلية فالحركات بشكل عام تتميز بالإنسانية، و الدقة،و الإيقاع الجميل المنقن، و الموزون، حيث تخلو المهارات من الحركات الزائدة، و الزوايا الحادة.

و يعزي "شانيل 1978،و فنتر 1979"تقدم هذا المستوى إلى القدرة الفائقة في التحصيل،والاكتساب المميز للمهارات العقلية،والتي تميز هذه المرحلة، و يضيف "حامد زهران1982 " أن قدرة المراهق في تلك المرحلة تزداد في أخذ القرار، و التفكير

السليم، الاختياري، والثقة بالنفس، والاستقلالية في التفكير، والحرية في الاكتشاف، حيث يؤثر ذلك كله ليس فقط على شخصية اللاعب الحركية فحسب بل على شخصيته المتكاملة. (أحمد، 1996، صفحة 184)

بالإضافة إلى هذا فإن قدرات التنسيق العضلي يزيد بصورة ملحوظة في هذه المرحلة، كما أن تطوير في القيادة الحركية يكون في حالة ثبات بشكل عام، و نلاحظ كذلك تحسن في قدرات المراقبة الحركية و قدرات لتأقلم و إعادة التأقلم، و الجمع بينهما، وبشكل عام فإن هذه المرحلة يكون فيها المعلم الحركي جيد، ويكون بشكل أكثر فعالية لدى الذكور منه لدى الإناث. (WEINC، 1992، الصفحات 341-353).

## 9 - خلاصة :

إن الصفات البدنية لها الأثر المباشر على مستوى الأداء الفني والخططي للاعب وخاصة أثناء المباريات، لذلك فإن التدريب على الصفات البدنية يكون أيضا خلال التدريب على المهارات الأساسية و التمرينات الخططية، ولذلك ترتبط الصفات البدنية بالأداء المهاري والخططي، والتمرينات التي تنمي الصفات البدنية للاعب تعتبر جزءا ثابتا من برنامج التدريب طول العام، فأثناء فترة الإعداد تعطي أهمية كبيرة للتدريب البدني العام الذي ينمي صفات: السرعة، القوة، التحمل، الرشاقة والمرونة، أما أثناء فترة المباريات فتقل هذه التمرينات ولكن لا تهمل وتعطي التمرينات البنائية الخاصة من منتصف فترة الإعداد وخلال فترة المباريات.

**1 - تمهيد:**

إن طبيعة المشكل التي يطرحها بحثنا تستوجب علينا التأكد من صحة أو خطأ الفرضيات التي قدمناها في بداية الدراسة، لذا استوجب علينا القيام بدراسة ميدانية بالإضافة إلى الدراسة النظرية لأن كل بحث نظري يشترط تأكيده ميدانيا إذا كان قابلا للدراسة.

وللقيام بالبحث الميداني يتوجب على الباحث القيام ببعض الإجراءات التي تساهم في ضبط الموضوع وجعله ذو قيمة علمية.

فالبحث الميداني لا يعني القيام باختبارات فقط وإنما معالجة كل حيثياته من حيث الدراسة الأولية والأسس العلمية للاختبارات والضبط الإجرائي للمتغيرات، كما أن لمشكل البحث فروض علينا إتباع المنهج التجريبي الذي يساعد على اختبار المشكلة وتحديدها ووضع فرضياتها ومعرفة العوامل التي تؤثر في موضوع الدراسة.

**2 - منهج البحث:**

إن اختيار منهج البحث يعتبر من أهم المراحل في عملية البحث العلمي إذ نجد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس وانطلاقا من موضوع البحث والذي يهتم بدراسة تأثير نقص المنافسة الرياضية على بعض المتطلبات البدنية للاعبين كرة القدم أقل من 19 سنة.

ويتم الوصول إلى الحقائق العلمية عن طريق البحث والاستقصاء، كما أن الفكرة الأساسية التي يعتمد عليها المنهج تكون عبارة عن محاولة الباحث التحكم في الموقف المراد دراسته باستثناء المتغير أو المتغيرات التي يعتقد أنها السبب في حدوث تغيير معين في ذلك الموقف (الطاهر، 1986، صفحة 19).



لذا نجد أن كل ظاهرة لها منهج يتلاءم مع طبيعة فكرتها ومسارها و لأجل ذلك فقد اعتمدنا على المنهج المسحي بأسلوب وصفي في دراستنا لكونه يتلاءم مع المشكلة المدروسة.

### 3 - مجتمع وعينة البحث:

تعد عملية اختيار عينة البحث من الخطوات الضرورية لغرض إتمام العمل المنهجي إذ يتطلب من الباحث البحث عن عينة تتلاءم مع طبيعة عمله وينسجم مع المشكلة المراد حلها إضافة إلى كون هذه العينة تمثل مجتمعها الأصلي اصدق تمثيل.

تم اختيار عينة البحث بطريقة مقصودة من لاعبي الأواسط لكرة القدم رابطة سعيدة أقل من 19 سنة البالغ عددهم ( 240 لاعبا ) ، أما عينة البحث فقد تكونت من 11 لاعب أساسي و 11 لاعب احتياطي من أواسط فريق اتحاد وادي التاغية ولاية معسكر يتم إجراء الاختبارات عليهم بصفة قبيلة وبعديّة .

### 4 - متغيرات البحث:

#### 4 - 1- المتغير المستقل:

ويظهر المتغير المستقل في البحث في نقص المنافسة (المباريات).

#### 4 - 2 - المتغير التابع:

ويظهر المتغير التابع في البحث في المتطلبات البدنية ( القوة ، التحمل ، الرشاقة، السرعة).

#### 4 - 3 - المتغيرات المشوشة:

- الغياب عن الحصص التدريبية.

- البنية المورفولوجية للاعبين .

- مزاوله اللاعبين لأنشطة ذات جهد بدني خارج نطاق التدريب.

- التدريب الزائد.

- المستوى المعيشي للاعبين.

4 - 4 - الضبط الاجرائي للمتغيرات:

- تم اختيار العينة بطريقة مقصودة لكونها أقرب لنا كباحثين

5 - مجالات البحث:

5 - 1 - المجال البشري :

أجري البحث على فئة الأواسط أقل من 19 سنة لفريق وادي التاغية بولاية معسكر و عددهم 22 لاعبا من أصل 240 لاعب ينشطون ضمن نفس القسم الجهوي لرابطة سعيدة أقل من 19 سنة.

5 - 2 - المجال المكاني :

ملعب أول نوفمبر 1954 بواد التاغية ولاية معسكر.

5- 3 - المجال الزماني :

• تحديد مشكلة البحث وضبط جوانبها مع تحديد المتغيرات:من بداية شهر أكتوبر الى غاية نهايته من سنة 2015.

• تحديد أدوات قياس المتغيرات التابعة:من الفترة الممتدة من 01-11-2015الى غاية

2015-11-07

• الدراسة الاستطلاعية : من الفترة الممتدة من 10-11-2015 الى غاية 18-11-2015.

• الدراسة الأساسية:

- القياسات القبلية: بعد ضبط أدوات القياس والمتغيرات التابعة و اجراء الدراسة الاستطلاعية قمنا باجراء القياسات القبلية بتاريخ 16-11-2015

- القياسات البعدية : 22 . 12 . 2016

6 - أدوات البحث:

أ . المصادر والمراجع باللغة العربية و الأجنبية للإلمام بجوانب الموضوع.

ب - الاختبارات البدنية:

❖ اختبار السرعة جري 10متر من الوقوف:

-الهدف من الاختبار:قياس السرعة الانتقالية للاعب.

-الادوات المستعملة:

- ميقاتية.

- شريط متري لقياس 10 متر.

- مضمار خاص بالجري محدد مما يسمى رواق.

طريقة اجراء الاختبار:

- تكون البداية من الوقوف

- على اللاعب ان ينطلق بسرعة قصوى الى غاية نهاية المسافة المحددة.

- لكل لاعب محاولتان وتحسب له أحسن محاولة.

- زمن الراحة بين المحاولة والأخرى دقيقتان. والانطلاق يكون عند سماع الإشارة. (حنفي،

1994، صفحة 23)

❖ اختبار الوثب العمودي:

-الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين

-الادوات المستعملة:

- أرض مستوية.

- شريط قياس على مستوى الحائط.

-طريقة اجراء الاختبار:

-يقف اللاعب باستقامة بالجانب مع الحائط تكون القدمان ملتصقتان بالارض وتكون

الذراعان ممدودتان بكاملهما فوق الراس ثم تحدد اي نقطة وصلت اليها يد اللاعب ،ثم

يستدير اللاعب الى الجانب يقوم بثني ساقيه كاملا ثم يقفز عاليا ويلمس أعلى نقطة ممكنة

على شريط القياس. (خريط، 1989، صفحة 38)

❖ اختبار نصف كوبر(جري 6 دقائق):

-الهدف من الاختبار:قياس قوة التحمل

-الأدوات المستعملة :

- مضمار الجري.

- ميقانية.

- صافرة.

-طريقة اجراء الاختبار:

-يصطف اللاعبون أمام خط البداية وعند سماع الإشارة ينطلقون لقطع أطول مسافة ممكنة لمدة 6 دقائق ثم تحسب المسافة المقطوعة. (alexandre, 2008, p. 253)

❖ اختبار الرشاقة الجري المتعرج طريقة بارو (4.5x3م) :

-الهدف من الاختبار :قياس الرشاقة الكلية للجسم .

-الأدوات المستعملة :

- ميدان الجري مستطيل الشكل طوله 4.5 متر وعرضه 3 متر .

- ميقااتية.

- خمسة قوائم أربعة في زوايا المستطيل والخامس موضوع في منتصفه.

-طريقة اجراء الاختبار:

يتخذ المختبر وضعية الاستعداد من الوقوف ، وعند إعطائه إشارة البدء يقوم بالجري المتعرج بين القوائم الخمس ثلاث مرات متتالية .للمختبر محاولة واحدة. (طه، 1989، صفحة 269)

7- الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة:

7 . 1 - التجربة الاستطلاعية:

تطبيقا للطرق العلمية في البحث ،ولأجل الوصول إلى نتائج دقيقة ومضبوطة قمنا بإجراء دراسة استطلاعية من خلال تطبيق الاختبارات المعتمدة في بحثنا على مجموعة مكونة من 08 لاعبين من المجتمع الأصلي للبحث ، و أعيد تطبيق الاختبارات أسبوع بعد ذلك أي اعتمدنا على طريقة اختبار واعادة الاختبار test-retest ، وحاولنا احترام نفس

الظروف والشروط التي تجرى فيها الاختبارات سواء في الدراسة الاستطلاعية أو الأساسية وهدفت هذه الدراسة الاستطلاعية الى :

- مدى انسجام الاختبارات مع مستوى وقدرات العينة.

- مدى سلامة وكفاية الأجهزة .

- مراعاة الوقت عند تنفيذ الاختبارات.

- دراسة الأسس العلمية للأداة (ثبات ، صدق ، موضوعية )

### 7 - 1 - 1 الثبات:

"ثبات الاختبار هو أن يعطي الاختبار نفس النتائج تقريبا إذا ما أعيد على نفس

الأفراد في نفس الظروف. (درويش،، 2002، صفحة 34)

توجد عدة طرق لحساب الثبات، "وتعتبر طريقة إعادة الاختبار من أكثر الطرق الإحصائية استخداما في حساب معامل الثبات وخاصة في مجال التربية الرياضية. (فرحات، 2002، صفحة 153)

وعليه فقد قمنا بتطبيق الاختبارات على عينة حجمها 08 لاعبين تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع البحث وأعيد اختبارهم بعد أسبوع (أي بطريقة اختبار و إعادة الاختبار (Test et retest).

ولمعالجة النتائج إحصائيا قمنا بحساب معامل الارتباط البسيط ليبرسون بين الدرجات التي تحصل عليها اللاعبين في المرة الأولى للاختبار وبين نتائج الاختبار في المرة الثانية ومقارنته بالقيمة الجدولية لمعامل الارتباط البسيط ليبرسون عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (ن-1) أي (8-1). والجدول الموالي يوضح ذلك:

الجدول رقم (02) يوضح ثبات الاختبارات

| المعالجة الإحصائية للاختبارات | حجم العينة ن | درجة الحرية ن-1 | مستوى الدلالة الإحصائية | القيمة المحسوبة        |                      | القيمة الجدولية   |               |
|-------------------------------|--------------|-----------------|-------------------------|------------------------|----------------------|-------------------|---------------|
|                               |              |                 |                         | لمعامل ثبات الاختبارات | لمعامل ارتباط بيرسون | الدلالة الإحصائية | ارتباط بيرسون |
| اختبار السرعة 10 متر          | 8            | 7               | 0.05                    | 0,917                  | 0.60                 | دال إحصائيا       |               |
| اختبار الوثب العمودي          |              |                 |                         |                        |                      | دال إحصائيا       |               |
| اختبار نصف كوبر 6 دقائق       |              |                 |                         |                        |                      | دال إحصائيا       |               |
| اختبار بارو للرشاقة           |              |                 |                         |                        |                      | دال إحصائيا       |               |

## التحليل:

بعد قيامنا بالدراسة الاستطلاعية واستخلاص النتائج بحيث أن القيمة الجدولية لبيرسون عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 7 هي (0.60) وجدنا أن درجة ثبات الاختبارات هي (0.91- 0.90- 0.93- 0.97 على التوالي) أكبر من القيمة الجدولية ومنه فإن الاختبارات تتميز بدرجة ثبات عالية ، ذلك لان اي قيمة محسوبة لبيرسون تكون أكبر من القيمة الجدولية عند أي مستوى دلالة ودرجة حرية بالنسبة لأي اختبار فذلك يدل على أن الاختبار يتميز بالثبات.

7.1 - 2 - الصدق:

وللتأكد من صدق الاختبارات استخدمنا الصدق الذاتي باعتباره "صدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية الخالية من أخطاء الصدفة، وهو الذي يحدد الحد الأعلى لمعامل صدق الاختبار (فرحات، 2002، صفحة 122).

و لحساب الصدق الذاتي للاختبارات استخدمنا المعاملة التالية:

$$\text{الصدق الذاتي (ر)} = \sqrt{\text{معامل الثبات}} \dots \text{ (حسين، 1995، صفحة 192)}$$

إن معامل ثبات الاختبارات سبق حسابه باستخدام المعادلة الإحصائية لمعامل الارتباط البسيط لبيرسون. والجدول الموالي يوضح ذلك:

الجدول رقم (03) يوضح صدق الاختبارات

| المعالجة الإحصائية للاختبارات | حجم العينة ن | درجة الحرية ن-1 | مستوى الدلالة الإحصائية | القيمة المحسوبة لمعامل صدق الاختبارات | القيمة الجدولية لمعامل ارتباط بيرسون | الدلالة      |
|-------------------------------|--------------|-----------------|-------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|--------------|
| اختبار السرعة 10 متر          | 8            | 7               | 0.05                    | 0.957                                 | 0.60                                 | دال إحصائياً |
| اختبار الوثب العمودي          |              |                 |                         | 0.951                                 |                                      | دال إحصائياً |
| اختبار نصف كوبر 6 دقائق       |              |                 |                         | 0.969                                 |                                      | دال إحصائياً |



|                        |  |  |  |  |       |                |
|------------------------|--|--|--|--|-------|----------------|
| اختبار بارو<br>للرشاقة |  |  |  |  | 0.989 | دال<br>إحصائيا |
|------------------------|--|--|--|--|-------|----------------|

### التحليل:

من خلال قراءة معطيات الجدول نلاحظ أن القيمة الجدولية لمعامل الارتباط بيرسون هي (0.60) عند مستوى الدلالة 0.05 ونلاحظ القيم المحسوبة لمعامل صدق الاختبارات هي (0.95-0.95-0.96-0.98) أي القيم المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية في كل الاختبارات ومنه فإنها تتميز بالصدق.

### 8- الدراسة الإحصائية:

تعتبر من أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل التي تؤثر على الظاهرة المدروسة وتساعد في الوصول إلى النتائج وتحليلها وتطبيقها ونقدها، علما أن لكل بحث وسائله الإحصائية الخاصة التي تتناسب مع نوع المشكلة وخصائصها وهدف البحث .

$$\text{-الوسط الحسابي: } \bar{x} = \frac{\text{مجم. س.}}{n} \text{ (ناجي، 1988، صفحة 95)}$$

$$\text{-الانحراف المعياري: } \sigma = \sqrt{\frac{\text{مجم. س.}^2}{n} - \left(\frac{\text{مجم. س.}}{n}\right)^2} \text{ . (أحمد، 1983، صفحة 274)}$$

$$\text{-معامل الارتباط بيرسون: } r = \frac{n \text{مجم س ص} - (\text{مجم س})(\text{مجم ص})}{\sqrt{[n \text{مجم س}^2 - (\text{مجم س})^2][n \text{مجم ص}^2 - (\text{مجم ص})^2]}} \text{ . (رضوان،}$$

2000، صفحة 180)

- اختبار "ت" للمتوسطات غير المرتبطة: 
$$t = \frac{\text{مجموع ف}}{\sqrt{\frac{\text{ن مجموع ف}^2 (\text{مجموع ف})^2}{\text{ن} - 1}}}$$
 . (ابراهيم، 2001، صفحة 274)

حيث:

ر: معامل الارتباط.

ن: عدد أزواج الدرجات.

س: كل درجة من درجات المتغير الأول .

ص: كل درجة من درجات المتغير الثاني.

مجموع: المجموع.

- اختبار "ت" للمتوسطات المرتبطة :

ت : اختبار ستودنت

س1: متوسط درجات العينة الأولى

س2: متوسط درجات العينة الثانية

ع : الانحراف المعياري للعينة الأولى

ع : الانحراف المعياري للعينة الثانية

ن : عدد أفراد العينة

$$t = \frac{|س_2 - س_1|}{\sqrt{\frac{ع^2 + ع^2}{\text{ن} - 1}}}$$

9 - صعوبات البحث :

- قلة المراجع والمصادر .



تمهيد:

بعد القيام بالدراسة الاساسية وجمع البيانات قمنا بتقريغها وما يتماشى مع المنهجية الصحيحة من عرض البيانات في جداول والتعليق عليها وترجمة هذه الارقام لاشكال بيانية تقودنا للاستنتاج الجزئي على التساؤلات المطروحة ومقارنة النتائج المتحصل عليها لغرض الاجابة على التساؤل العام للمشكلة المطروحة.

1- عرض و مناقشة نتائج البحث :

1.1. عرض وتحليل نتائج القياس القبلي والبعدي لعينة البحث :

قبل الإجابة على الأسئلة الفرعية لبحثنا، وبالتالي تحقيق الأهداف الفرعية، والتحقق من الفروض الفرعية سوف نقوم بدراسة نتائج الفريق ككل من خلال الاعتماد على الوسائل الإحصائية الملائمة لطبيعة البحث فتوصلنا إلى النتائج الموضحة في الجداول التالية:

1.1.1 اختبار السرعة 10 متر :

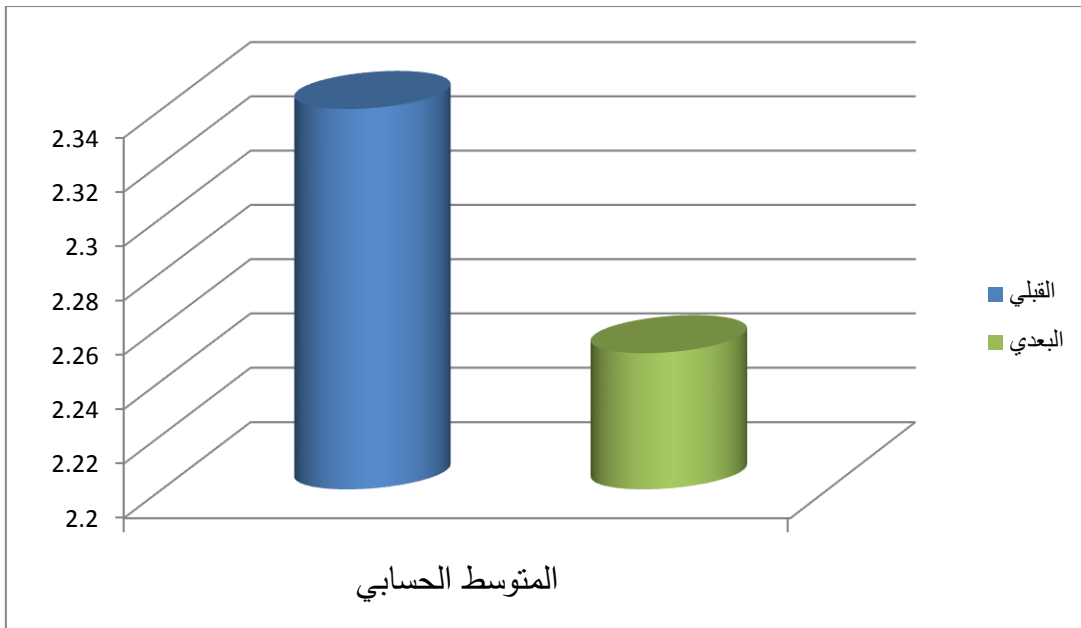
-جدول رقم (04) يبين نتائج ت لدلالة الفروق بين المتوسطات للاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث (اختبار السرعة 10 متر).

| الدالة الاحصائية | ت الجدولية | ت المحسوبة | درجة الحرية | مستوى الدلالة | الاختبار البعدي |      | الاختبار القبلي |      |
|------------------|------------|------------|-------------|---------------|-----------------|------|-----------------|------|
|                  |            |            |             |               | ع               | س    | ع               | س    |
| غير دال          | 1.72       | 0.57       | 21          | 0.05          | 0.09            | 2.25 | 0.41            | 2.34 |

التعليق :

من خلال الجدول رقم (04) نلاحظ أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي بلغ قدره 2.34 في حين بلغ الانحراف المعياري 0.41 كما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي قيمة 2.25 وقدر الانحراف المعياري ب 0.09. وبلغت المحسوبة 0.57 وهي أقل من ت الجدولية التي قدرت ب 1.72 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 21 .

وهذا يعني أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق غير معنوي اي غير دال إحصائياً، وهذا ما يتضح جلياً من خلال الشكل الموالي :



شكل بياني رقم (01) يبين المقارنة بين المتوسطات للاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث (اختبار السرعة 10 متر).

و من خلال الشكل البياني رقم (01) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية لعينة البحث في اختبار السرعة 10متر ،ومنه هناك تقارب في المتوسطات الحسابية بين الاختبار القبلي و البعدي .

- الاستنتاج والتعليق:

من خلال النتائج التي تدل على أن الفروق بين القياس القبلي و البعدي لمجموعة اللاعبين للفريق ككل غير دالة إحصائياً.

نستنتج أن المنافسة لم تؤثر على نتائج الفريق ككل في صفة السرعة للاعبي فريق كرة القدم أقل من 19 سنة.

1-1- 2 اختبار الوثب العمودي (سارجنت):

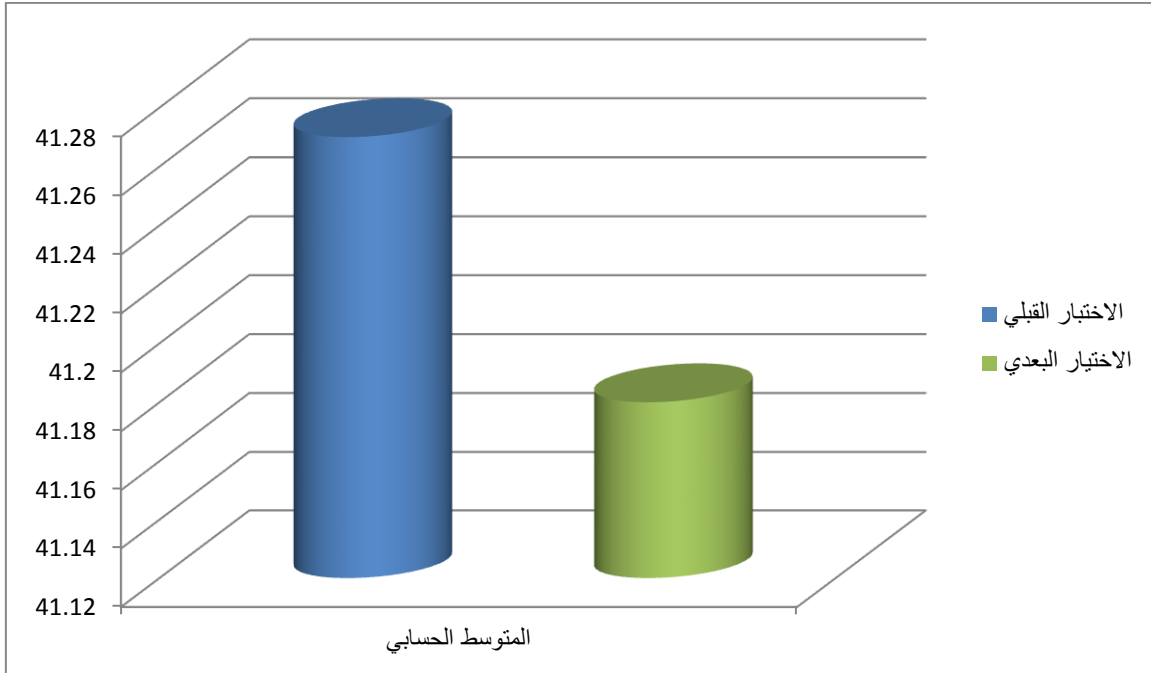
-جدول رقم (05) يبين نتائج ت لدلالة الفروق بين المتوسطات للاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث (اختبار الوثب العمودي سارجنت).

| الدالة الإحصائية | ت الجدولية | ت المحسوبة | درجة الحرية | مستوى الدلالة | الاختبار البعدي |       | الاختبار القبلي |       |
|------------------|------------|------------|-------------|---------------|-----------------|-------|-----------------|-------|
|                  |            |            |             |               | ع               | س     | ع               | س     |
| غير دال          | 1.72       | 0.20       | 21          | 0.05          | 4.30            | 41.18 | 4.22            | 41.27 |

من خلال الجدول رقم (05) نلاحظ أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي بلغ قدره 41.27 في حين بلغ الانحراف المعياري 4.22 كما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي قيمة 41.18 وقدر الانحراف المعياري ب 4.30. وبلغت ت

المحسوبة 0.20 وهي أقل من ت الجدولية التي قدرت ب1.72 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 21 .

وهذا يعني أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق غير معنوي اي غير دال إحصائياً،وهذا ما يتضح جليا من خلال الشكل الموالي:



شكل بياني رقم (02) يبين المقارنة بين المتوسطات للاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث اختبار الوثب العمودي " سارجنت " .

و من خلال الشكل البياني رقم (02) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار الوثب العمودي سارجنت ،ومنه هناك تقارب في المتوسطات الحسابية بين الاختبار القبلي و البعدي .

- الاستنتاج والتعليق :

من خلال النتائج التي تدل على أن الفروق بين القياس القبلي و البعدي لمجموعة اللاعبين للفريق ككل غير دالة إحصائياً.

نستنتج أن المنافسة لم تؤثر على نتائج الفريق ككل في صفة القوة للاعبين فريق كرة القدم أقل من 19 سنة.

### 1 - 1 - 3 اختبار التحمل نصف كوبر 6 د:

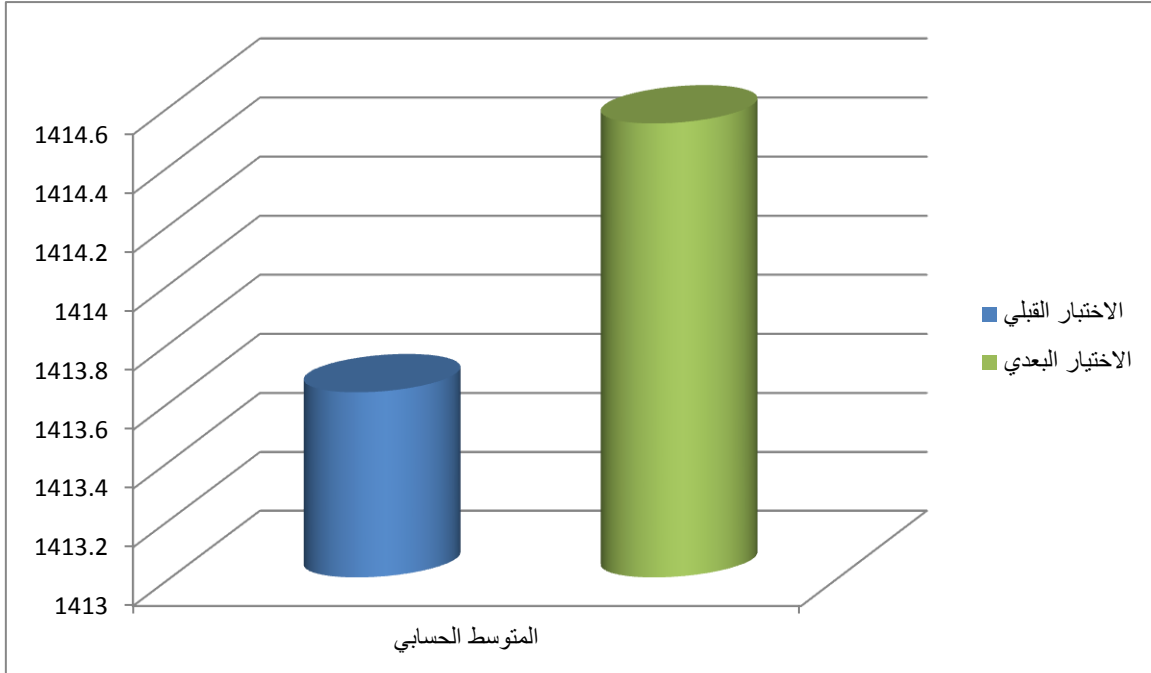
-جدول رقم (06) يبين نتائج ت لدلالة الفروق بين المتوسطات للاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث (اختبار التحمل نصف كوبر 6 د).

| الدالة الاحصائية | ت الجدولية | ت المحسوبة | درجة الحرية | مستوى الدلالة | الاختبار البعدي |         | الاختبار القبلي |         |
|------------------|------------|------------|-------------|---------------|-----------------|---------|-----------------|---------|
|                  |            |            |             |               | ع               | س       | ع               | س       |
| غير دال          | 1.72       | 0.14       | 21          | 0.05          | 55.98           | 1414.54 | 56.04           | 1413.63 |

من خلال الجدول رقم (06) نلاحظ أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي بلغ قدره 1413.63 في حين بلغ الانحراف المعياري 56.04 كما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي قيمة 1414.54 وقدر الانحراف المعياري ب 55.98. وبلغت ت المحسوبة 0.14 وهي أقل من ت الجدولية التي قدرت ب 1.72 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 21 .

وهذا يعني أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق غير معنوي اي غير دال إحصائياً. وهذا ما يتضح جلياً من خلال الشكل الموالي :





شكل بياني رقم (03) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار اختبار التحمل نصف كوبر 6 د .

و من خلال الشكل البياني رقم (03) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار التحمل نصف كوبر 6 د ،ومنه هناك تقارب في المتوسطات الحسابية بين الاختبار القبلي و البعدي .

- الاستنتاج والتعليق :

من خلال النتائج التي تدل على أن الفروق بين القياس القبلي و البعدي لمجموعة اللاعبين للفريق ككل غير دالة إحصائياً.

نستنتج أن المنافسة لم تؤثر على نتائج الفريق ككل في صفة التحمل للاعبين فريق كرة القدم أقل من 19 سنة.

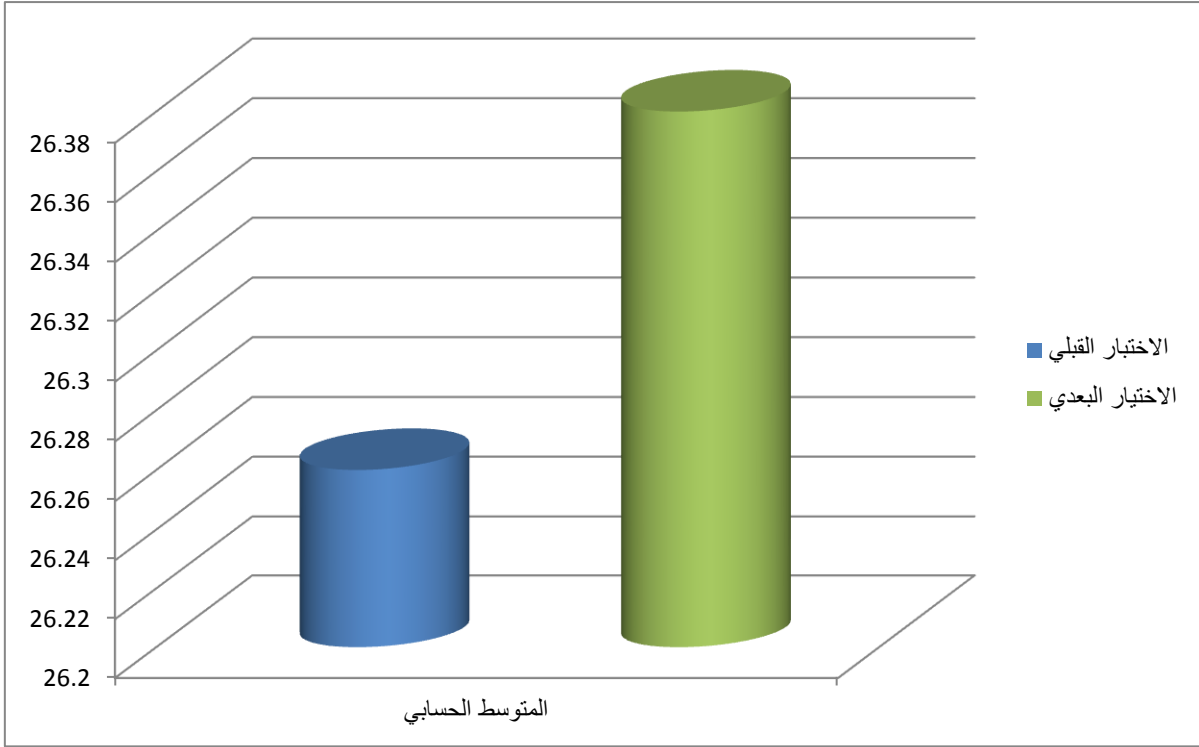
1 - 1 - 4 اختبار الرشاقة (بارو):

جدول رقم (07) يبين نتائج ت دلالة الفروق بين المتوسطات للاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث (اختبار الرشاقة - بارو).

| الدالة الاحصائية | ت الجدولية | ت المحسوبة | درجة الحرية | مستوى الدلالة | الاختبار البعدي |       | الاختبار القبلي |       |
|------------------|------------|------------|-------------|---------------|-----------------|-------|-----------------|-------|
|                  |            |            |             |               | ع               | س     | ع               | س     |
| غير دال          | 1.72       | 0.39       | 21          | 0.05          | 1.79            | 26.38 | 1.89            | 26.26 |

من خلال الجدول رقم (07) نلاحظ أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي بلغ قدره 26.26 في حين بلغ الانحراف المعياري 1.89 كما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي قيمة 26.38 وقدر الانحراف المعياري ب 1.89. وبلغت ت المحسوبة 0.39 وهي أقل من ت الجدولية التي قدرت ب 1.72 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 21 .

وهذا يعني أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق غير معنوي أي غير دال إحصائياً. وهذا ما يتضح جلياً من خلال الشكل الموالي:



شكل بياني رقم (04) يبين المقارنة بين المتوسطات للاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث (اختبار الرشاقة " بارو").

و من خلال الشكل البياني رقم (04) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة و البعديّة لعينة البحث في اختبار التحمل نصف كوبر 6 د ،ومنه هناك تقارب في المتوسطات الحسابية بين الاختبار القبلي و البعدي .

- الاستنتاج والتعليق :

من خلال النتائج التي تدل على أن الفروق بين القياس القبلي و البعدي لمجموعة اللاعبين للفريق ككل غير دالة إحصائياً.

نستنتج أن المنافسة لم تؤثر على نتائج الفريق ككل في صفة الرشاقة للاعبين فريق كرة القدم أقل من 19 سنة.

1 - 2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة لعينتي البحث:

قصد إصدار أحكام موضوعية حول طبيعة التجانس القائم بين عينتي البحث من خلال بعض المتغيرات التي يمكن أن يكون لها أثر على المتغيرات التابعة في بحثنا، عملنا على معالجة مجموعة الدرجات الخام المتحصل عليها باستخدام اختبار دلالة الفروق "ت" ستودنت كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول رقم (08) يوضح نتائج الاختبارات القبليّة لعينتي البحث (أساسيين - احتياطين)

| المتغيرات                     | وحدة التسجيل | الأساسيين |         | الاحتياطين |         | ت المحسوبة | ت الجدولية | دلالة الفروق |
|-------------------------------|--------------|-----------|---------|------------|---------|------------|------------|--------------|
|                               |              | ع         | س       | ع          | س       |            |            |              |
| اختبار السرعة 10 متر          | الثانية      | 0.09      | 2.25    | 0.08       | 2.24    | 1.12       | 2.91       | غير دال      |
| اختبار الوثب العمودي (سارجنت) | السنتمتر     | 4.45      | 41      | 3.96       | 41.54   | 1.12       |            | غير دال      |
| اختبار نصف كوبر 6 د           | المتر        | 61.95     | 1412.72 | 49.42      | 1414.54 | 1.25       |            | غير دال      |
| اختبار الرشاقة (بارو)         | الثانية      | 1.92      | 26.11   | 1.84       | 26.42   | 1.04       |            | غير دال      |

- التعليق من خلال الجدول رقم (08) نلاحظ أن اللاعبين الأساسيين تحصلوا في القياس القبلي على متوسطات حسابية قدرت في صفة السرعة ب 2.25 وفي اختبار الوثب ب 41 وفي اختبار نصف كوبر ب 1412.72 والرشاقة ب 26.11 في حين

بلغ الانحراف المعياري 0.09 - 4.45 - 61.95 - 1.92 على التوالي، كما نلاحظ أن اللاعبين الاحتياطين حصلوا في القياس القبلي على متوسطات حسابية قدرت في صفة السرعة ب 2.24 وفي اختبار الوثب ب41.54 وفي اختبار نصف كوبر ب1414.54 والرشاقة ب 26.42 في حين بلغ الانحراف المعياري 0.08 - 3.96 - 49.42- 1.84 على التوالي .وبلغت قيمة "ت"المحسوبة 1.12 - 1.12 - 1.25 - 1.04 عند درجة الحرية 10 ومستوى الدلالة 0.05 أي اصغر من "ت" الجدولية التي قدرت ب2.91 أي لا يوجد هناك دلالة إحصائية.

وهذا يعني انه هناك تجانس بين عينتي الفريق.

1 - 3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة-البعدية :

1 - 3 عرض وتحليل نتائج القياس القبلي البعدي :

1-3-1 عرض وتحليل نتائج المقارنة القبليّة البعدية لعينتي البحث (الأساسيين و الاحتياطين)

سوف نقوم بتحليل نتائج المقارنة القبليّة البعدية لعينتي البحث للأساسيين ومن خلال الاعتماد على الوسائل الإحصائية الملائمة لدراسة النتائج التي توصلنا إليها وفي هذا الصدد توصلنا إلى:

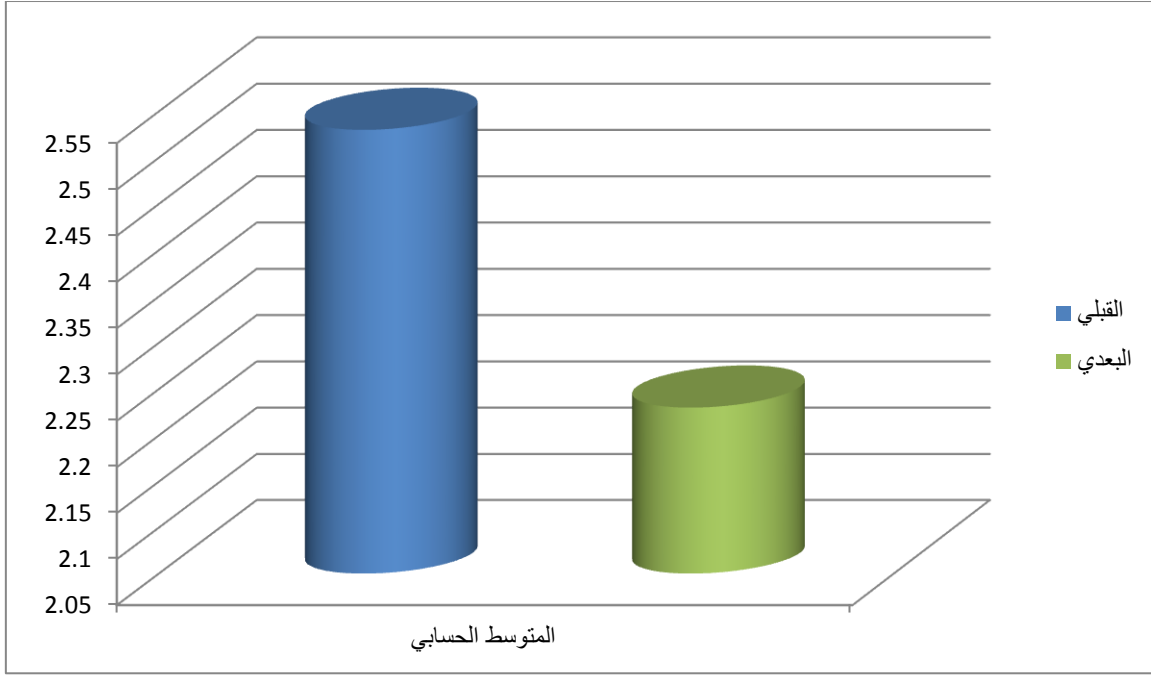
1 - 3 - 1 اختبار السرعة 10 متر :

-جدول رقم (09) يبين نتائج ت لدلالة الفروق بين المتوسطات للاختبار القبلي و البعدي للاعبين الأساسيين "اختبار السرعة 10 متر".

| الدالة الإحصائية | ت الجدولية | ت المحسوبة | درجة الحرية | مستوى الدلالة | الاختبار البعدي |      | الاختبار القبلي |      |
|------------------|------------|------------|-------------|---------------|-----------------|------|-----------------|------|
|                  |            |            |             |               | ع               | س    | ع               | س    |
| دال              | 1.81       | 8.1        | 10          | 0.05          | 0.09            | 2.23 | 0.09            | 2.53 |

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه يتضح لنا أن :

- اللاعبون الأساسيين تحصلوا في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 2.53 و انحراف معياري قدره 0.09 أما في الاختبار البعدي تحصلوا على متوسط حسابي قدره 2.23 وانحراف معياري قدره 0.09. وبلغت قيمة (ت) المحسوبة 8.1 و هي أكبر من (ت) الجدولية التي تقدر بـ 1.81 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 10 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي هو فرق معنوي دال إحصائياً لصالح الاختبار البعدي، وهذا ما يتضح جلياً من خلال الشكل الموالي:



شكل بياني رقم (05) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية بين الاختبار القبلي والبعدي للاعبين الأساسيين " اختبار السرعة 10م"

و من خلال الشكل البياني رقم (05) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلي والبعدي للاعبين الأساسيين في اختبار السرعة، وهناك فروق بين المتوسطات الحسابية لصالح الاختبار البعدي.

#### - الاستنتاج والتعليق :

من خلال النتائج التي تدل على إن الفروق بين القياس القبلي و البعدي للاعبين الأساسيين دالة إحصائياً.

نستنتج أن المنافسة أثرت على نتائج اللاعبين الأساسيين في صفة السرعة بالإيجاب لعينة الأساسيين في كرة القدم أقل من 19 سنة.

1 - 3 - 2 اختبار الوثب العمودي (سارجنت) :

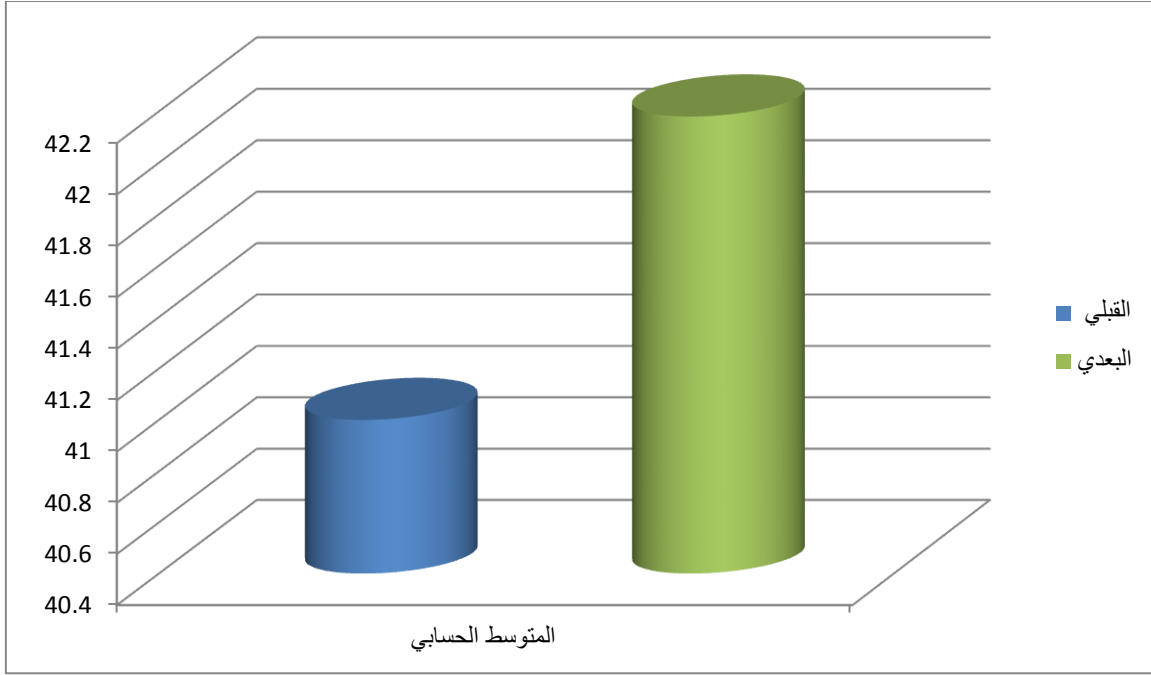
-جدول رقم ( 10 ) يبين نتائج ت لدلالة الفروق بين المتوسطات للاختبار القبلي والبعدي للاعبين الأساسيين " اختبار الوثب العمودي (سارجنت)".

| الاختبار القبلي | الاختبار البعدي |       | مستوى الدلالة | درجة الحرية | ت المحسوبة | ت الجدولية | الدلالة الإحصائية |
|-----------------|-----------------|-------|---------------|-------------|------------|------------|-------------------|
|                 | ع               | س     |               |             |            |            |                   |
| 41              | 4.45            | 42.18 | 0.05          | 10          | 2.14       | 1.81       | دال               |

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه يتضح لنا أن :

- اللاعبون الأساسيين تحصلوا في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 41 و انحراف معياري قدره 4.45 أما في الاختبار البعدي تحصلوا على متوسط حسابي قدره 42.18 وانحراف معياري قدره 3.71. وبلغت قيمة (ت) المحسوبة 2.14 و هي أكبر من (ت) الجدولية التي تقدر بـ 1.81 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 10 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي، وهذا ما يتضح جليا من خلال الشكل الموالي:





شكل بياني رقم (06) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية بين الاختبار القبلي والبعدي للاعبين الأساسيين " اختبار الوثب العمودي سارجنت "

و من خلال الشكل البياني رقم (06) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدية للأساسيين في اختبار الوثب العمودي " سارجنت "، وهناك فروق بين المتوسطات الحسابية لصالح الاختبار البعدي.

#### - الاستنتاج والتعليق :

من خلال النتائج التي تدل على إن الفروق بين القياس القبلي و البعدي للاعبين الأساسيين دالة إحصائياً.

نستنتج أن المنافسة أثرت على نتائج اللاعبين الأساسيين في صفة القوة بالإيجاب لعينة الأساسيين في كرة القدم أقل من 19 سنة.

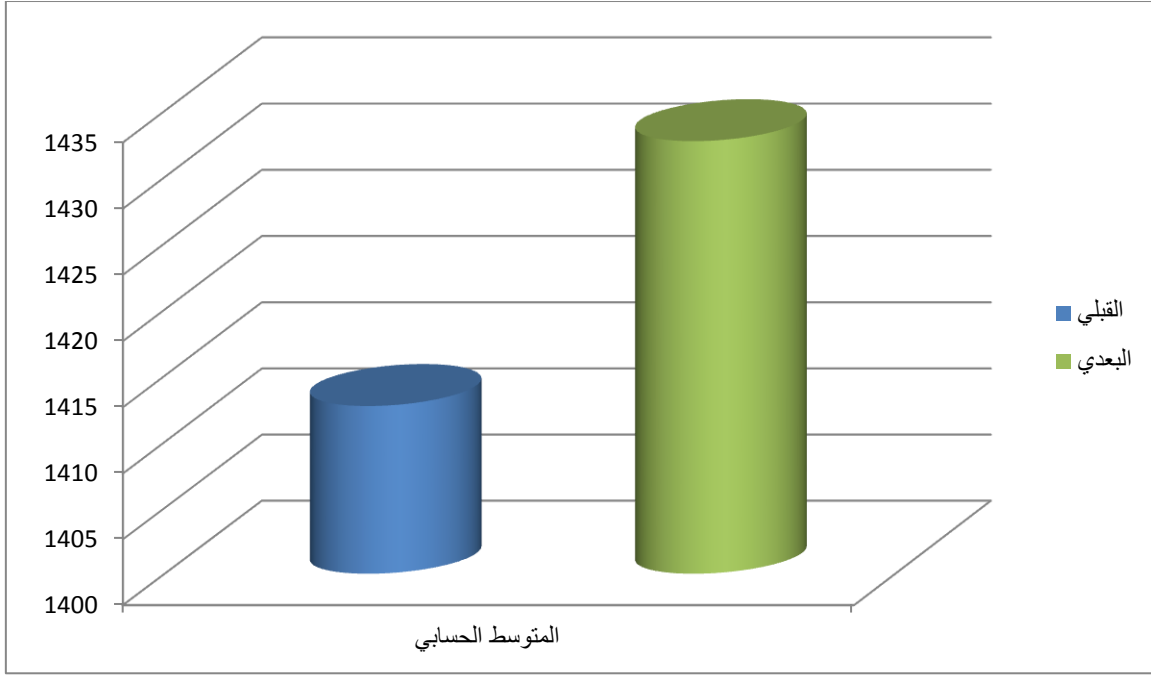
1 - 3 - 3 اختبار التحمل " نصف كوبر 6 د " :

-جدول رقم (11) يبين نتائج ت دلالة الفروق بين المتوسطات للاختبار القبلي و البعدي للاعبين الأساسيين " اختبار التحمل نصف كوبر 6 د".

| الدالة الإحصائية | ت الجدولية | ت المحسوبة | درجة الحرية | مستوى الدلالة | الاختبار البعدي |         | الاختبار القبلي |         |
|------------------|------------|------------|-------------|---------------|-----------------|---------|-----------------|---------|
|                  |            |            |             |               | ع               | س       | ع               | س       |
| دال              | 1.81       | 3.71       | 10          | 0.05          | 52.23           | 1432.72 | 61.95           | 1412.72 |

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه يتضح لنا أن :

- اللاعبون الأساسيين تحصلوا في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 1412.72 و انحراف معياري قدره 61.95 أما في الاختبار البعدي تحصلوا على متوسط حسابي قدره 1432.72 وانحراف معياري قدره 52.23. وبلغت قيمة (ت) المحسوبة 3.71 و هي أكبر من (ت) الجدولية التي تقدر ب 1.81 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 10 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي. وهذا ما يتضح جليا من خلال الشكل الموالي:



شكل بياني رقم (07) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية بين الاختبار القبلي

والبعدي للاعبين الأساسيين " اختبار التحمل نصف كوبر 6 د "

و من خلال الشكل البياني رقم (07) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية

القبليّة والبعديّة للأساسيين في اختبار التحمل " نصف كوبر 06 د"، وهناك فروق بين المتوسطات الحسابية لصالح الاختبار البعدي.

- الاستنتاج والتعليق :

من خلال النتائج التي تدل على إن الفروق بين القياس القبلي و البعدي للاعبين

الأساسيين دالة إحصائياً.

نستنتج أن المنافسة أثرت على نتائج اللاعبين الأساسيين في صفة التحمل بالإيجاب

لعينة الأساسيين في كرة القدم أقل من 19 سنة.

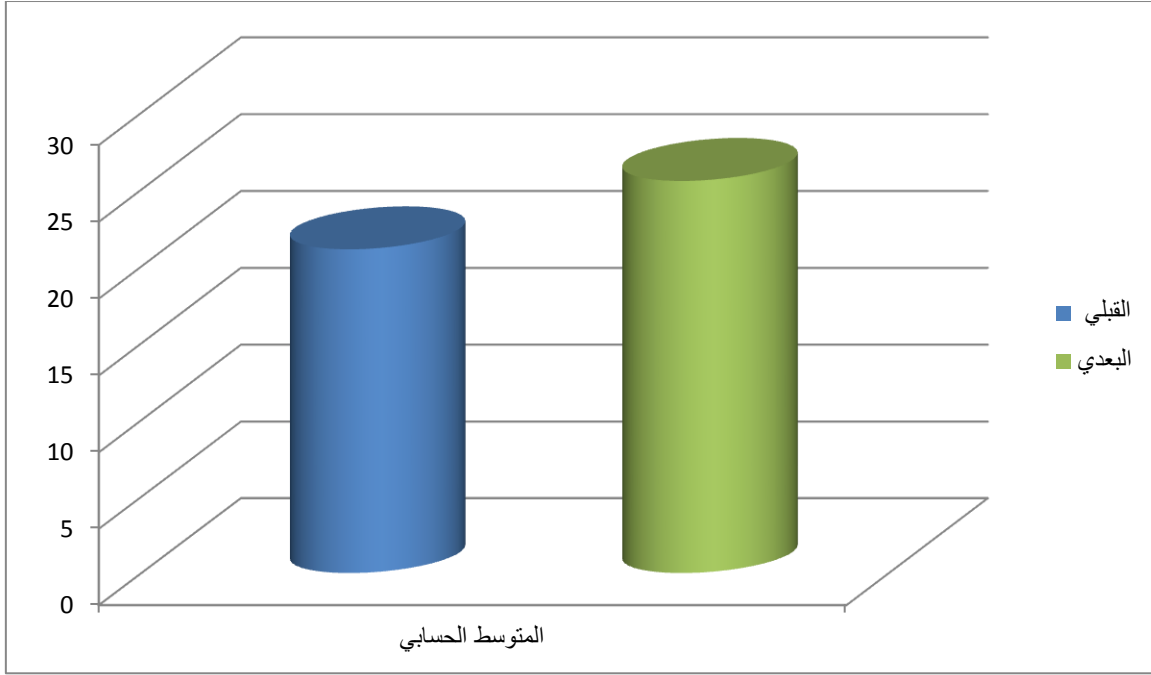
1 - 3 - 4 اختبار الرشاقة (بارو) :

-جدول رقم (12) يبين نتائج ت لدلالة الفروق بين المتوسطات للاختبار القبلي والبعدي للاعبين الأساسيين " اختبار الرشاقة (بارو)".

| الدالة الإحصائية | ت الجدولية | ت المحسوبة | درجة الحرية | مستوى الدلالة | الاختبار البعدي |       | الاختبار القبلي |       |
|------------------|------------|------------|-------------|---------------|-----------------|-------|-----------------|-------|
|                  |            |            |             |               | ع               | س     | ع               | س     |
| دال              | 1.81       | 1.84       | 10          | 0.05          | 1.57            | 25.56 | 1.92            | 21.11 |

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه يتضح لنا أن :

- اللاعبون الأساسيين تحصلوا في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 21.11 و انحراف معياري قدره 1.92 أما في الاختبار البعدي تحصلوا على متوسط حسابي قدره 25.56 وانحراف معياري قدره 1.57. وبلغت قيمة (ت) المحسوبة 1.84 وهي أكبر من (ت) الجدولية التي تقدر بـ 1.81 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 10 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي هو فرق معنوي دال إحصائياً لصالح الاختبار البعدي. وهذا ما يتضح جلياً من خلال الشكل الموالي:



شكل بياني رقم (08) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية بين الاختبار القبلي والبعدي للاعبين الأساسيين " اختبار الرشاقة بارو "

و من خلال الشكل البياني رقم (08) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدية للأساسيين في اختبار "الرشاقة بارو"، وهناك فروق بين المتوسطات الحسابية لصالح الاختبار البعدي.

#### - الاستنتاج والتعليق :

من خلال النتائج التي تدل على إن الفروق بين القياس القبلي و البعدي للاعبين الأساسيين دالة إحصائياً.

نستنتج أن المنافسة أثرت على نتائج اللاعبين الأساسيين في صفة الرشاقة بالإيجاب لعينة الأساسيين في كرة القدم أقل من 19 سنة.

1. 4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للاحتياطيين:

لغرض بلوغ الهدف الفرعي الثالث المتمثل في الكشف عن أثر نقص المنافسة على بعض المتطلبات البدنية للاعبين الاحتياطيين لفريق كرة القدم أقل من 19 سنة ، وبالتالي الإجابة على السؤال الفرعي الثالث هل نقص المنافسة يؤثر على بعض المتطلبات البدنية للاعبين الاحتياطيين لفريق كرة القدم أقل من 19 سنة؟ حاولنا التحقق من الفرض الفرعي الثالث نقص المنافسة يؤثر على بعض المتطلبات البدنية للاعبين الاحتياطيين لفريق كرة القدم أقل من 19 سنة. ومن خلال الاعتماد على الوسائل الإحصائية الملائمة لدراسة النتائج التي توصلنا إليها وفي هذا الصدد توصلنا إلى:

1. 4. 1 اختبار السرعة 10 متر :

- جدول رقم (13) يبين نتائج ت دلالة الفروق بين المتوسطات للاختبار القبلي و البعدي

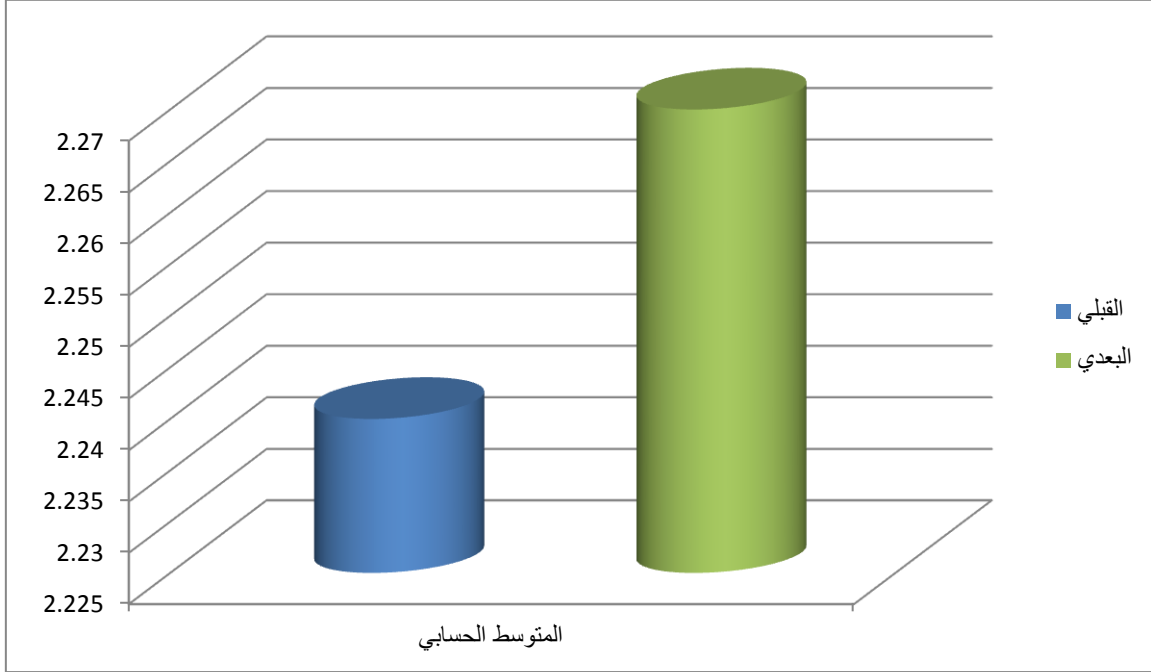
للاعبين الإحتياطيين "اختبار السرعة 10 متر".

| الدلالة الإحصائية | ت الجدولية | ت المحسوبة | درجة الحرية | مستوى الدلالة | الاختبار البعدي |      | الاختبار القبلي |      |
|-------------------|------------|------------|-------------|---------------|-----------------|------|-----------------|------|
|                   |            |            |             |               | ع               | س    | ع               | س    |
| دال               | 1.81       | 7.5        | 10          | 0.05          | 0.08            | 2.27 | 0.8             | 2.24 |

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه يتضح لنا أن :

- اللاعبون الاحتياطيين تحصلوا في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 2.24 و انحراف معياري قدره 0.8 أما في الاختبار البعدي تحصلوا على متوسط حسابي قدره 2.27 وانحراف معياري قدره 0.08. وبلغت قيمة (ت) المحسوبة 7.5 و

هي أكبر من (ت) الجدولية التي تقدر بـ 1.81 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 10 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي هو فرق معنوي دال إحصائياً لصالح الاختبار القبلي. وهذا مايتضح جلياً من خلال الشكل الموالي:



شكل بياني رقم (09) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية بين الاختبار القبلي والبعدي للاعبين الاحتياطين " اختبار السرعة 10 م "

و من خلال الشكل البياني رقم (09) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلي والبعدي للاحتياطين في اختبار "السرعة 10 م"، وهناك فروق بين المتوسطات الحسابية لصالح الاختبار القبلي.

#### - الاستنتاج والتعليق :

من خلال النتائج التي تدل على إن الفروق بين القياس القبلي و البعدي للاعبين الاحتياطين دالة إحصائياً.

نستنتج أن نقص المنافسة أثرت على نتائج اللاعبين الاحتياطين في صفة السرعة بالسلب لعينة الاحتياطين في فريق كرة القدم أقل من 19 سنة.

1 - 4 - 2 اختبار الوثب العمودي (سارجنت) :

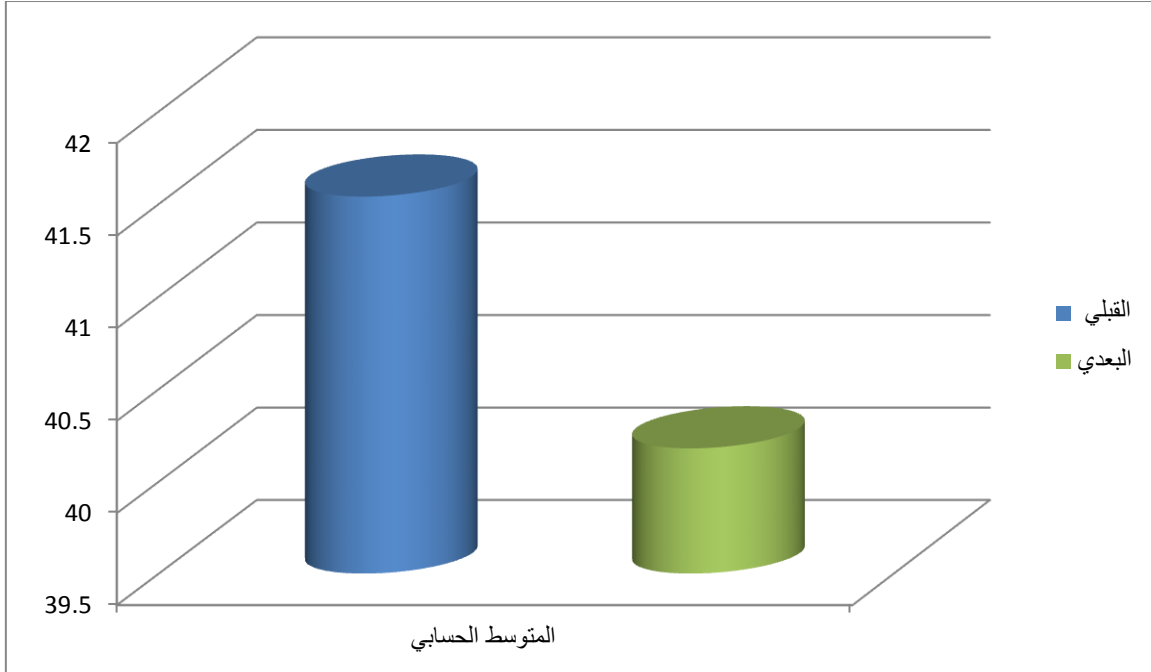
-جدول رقم (14) يبين نتائج ت لدلالة الفروق بين المتوسطات للاختبار القبلي والبعدي للاعبين الاحتياطين" اختبار الوثب العمودي (سارجنت)".

| الاختبار القبلي | الاختبار البعدي |       | مستوى الدلالة | درجة الحرية | ت المحسوبة | ت الجدولية | الدلالة الإحصائية |
|-----------------|-----------------|-------|---------------|-------------|------------|------------|-------------------|
|                 | ع               | س     |               |             |            |            |                   |
| 41.54           | 3.96            | 40.18 | 4.6           | 0.05        | 10         | 2.88       | 1.81              |
| دال             |                 |       |               |             |            |            |                   |

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه يتضح لنا أن :

- اللاعبون الاحتياطين تحصلوا في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 41.54 و انحراف معياري قدره 3.96 أما في الاختبار البعدي تحصلوا على متوسط حسابي قدره 40.18 وانحراف معياري قدره 4.6. وبلغت قيمة (ت) المحسوبة 2.88 و هي أكبر من (ت) الجدولية التي تقدر بـ 1.81 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 10 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي هو فرق معنوي دال إحصائياً لصالح الاختبار القبلي. وهذا ما يتضح جلياً من خلال الشكل الموالي:





شكل بياني رقم (10) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية بين الاختبار القبلي والبعدي للاعبين الاحتياطين " اختبار الوثب العمودي سارجنت "

و من خلال الشكل البياني رقم (10) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلي والبعدي للاعبين للاحتياطين في اختبار "الوثب العمودي سارجنت"، وهناك فروق بين المتوسطات الحسابية لصالح الاختبار القبلي.

#### - الاستنتاج والتعليق :

من خلال النتائج التي تدل على إن الفروق بين القياس القبلي و البعدي للاعبين الاحتياطين دالة إحصائياً.

نستنتج أن نقص المنافسة أثرت على نتائج اللاعبين الاحتياطين في صفة القوة بالسلب لعينة الاحتياطين في فريق كرة القدم أقل من 19 سنة.

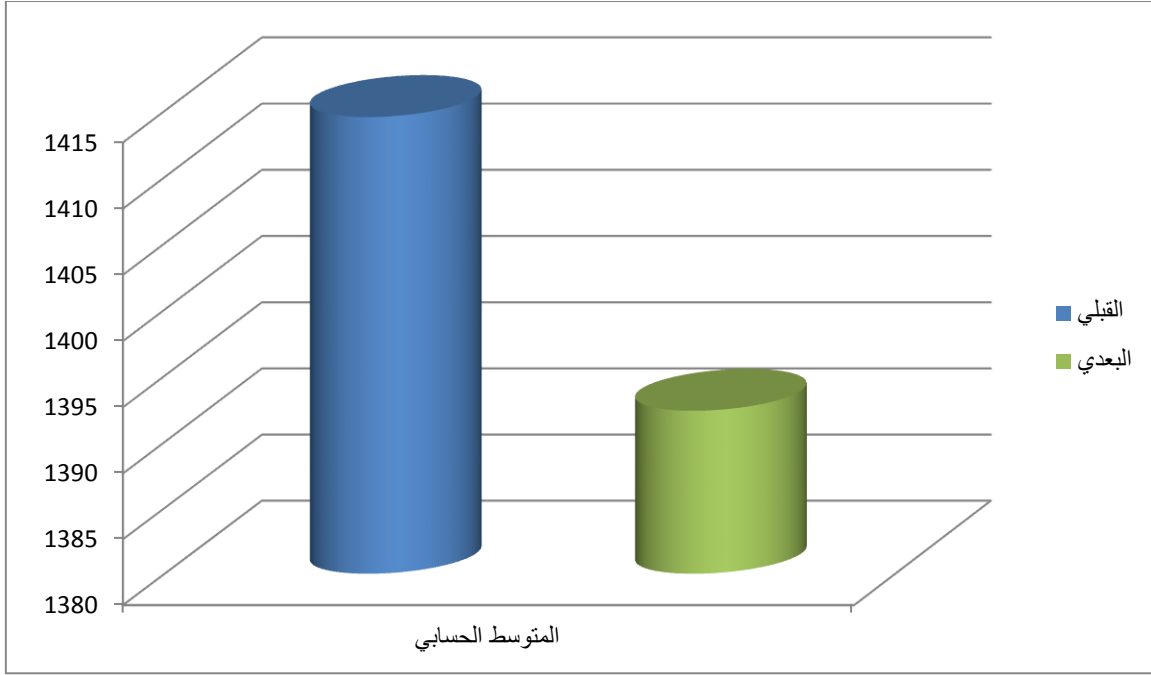
1 - 4 - 3 اختبار التحمل " نصف كوبر 6 د " :

-جدول رقم (15) يبين نتائج ت لدلالة الفروق بين المتوسطات للاختبار القبلي و البعدي للاعبين الاحتياطين " اختبار التحمل نصف كوبر 6 د".

| الدالة الإحصائية | ت الجدولية | ت المحسوبة | درجة الحرية | مستوى الدلالة | الاختبار البعدي |         | الاختبار القبلي |         |
|------------------|------------|------------|-------------|---------------|-----------------|---------|-----------------|---------|
|                  |            |            |             |               | ع               | س       | ع               | س       |
| دال              | 1.81       | 1.92       | 10          | 0.05          | 53.64           | 1392.36 | 49.42           | 1414.54 |

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه يتضح لنا أن :

- اللاعبون الاحتياطين تحصلوا في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 1414.54 وانحراف معياري قدره 49.42 أما في الاختبار البعدي تحصلوا على متوسط حسابي قدره 1392.36 وانحراف معياري قدره 53.64. وبلغت قيمة (ت) المحسوبة 1.92 و هي أكبر من (ت) الجدولية التي تقدر ب 1.81 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 10 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الاختبار القبلي .وهذا ما يتضح جليا من خلال الشكل الموالي:



شكل بياني رقم (15) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية بين الاختبار القبلي والبعدي للاعبين الاحتيائيين " اختبار التحمل نصف كوبر "

و من خلال الشكل البياني رقم (15) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلي والبعدي للاعبين للاحتيائيين في اختبار "التحمل نصف كوبر"، وهناك فروق بين المتوسطات الحسابية لصالح الاختبار القبلي.

- الاستنتاج والتعليق :

من خلال النتائج التي تدل على إن الفروق بين القياس القبلي و البعدي للاعبين الاحتيائيين دالة إحصائياً.

نستنتج أن نقص المنافسة أثرت على نتائج اللاعبين الاحتيائيين في صفة التحمل بالسلب لعينة الاحتيائيين في فريق كرة القدم أقل من 19 سنة.

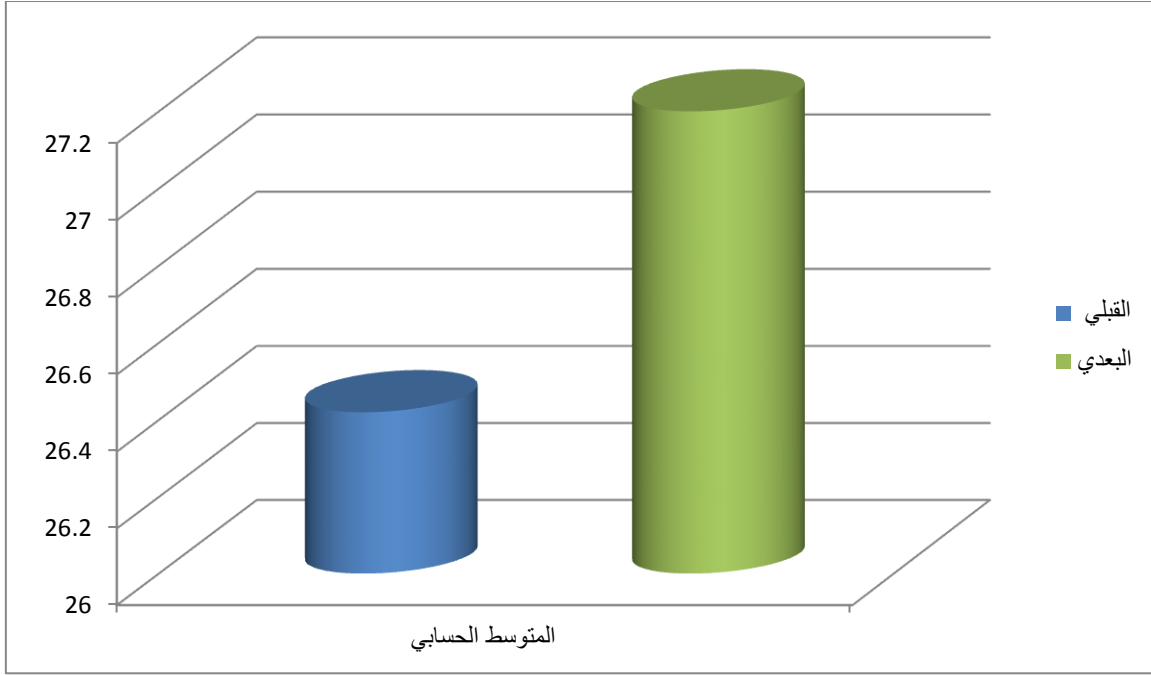
1 - 4 - 4 اختبار الرشاقة (بارو) :

-جدول رقم (16) يبين نتائج ت دلالة الفروق بين المتوسطات للاختبار القبلي والبعدي للاعبين الاحتياطين " اختبار الرشاقة (بارو)".

| الدالة الإحصائية | ت الجدولية | ت المحسوبة | درجة الحرية | مستوى الدلالة | الاختبار البعدي |      | الاختبار القبلي |       |
|------------------|------------|------------|-------------|---------------|-----------------|------|-----------------|-------|
|                  |            |            |             |               | ع               | س    | ع               | س     |
| دال              | 1.81       | 2.36       | 10          | 0.05          | 1.61            | 27.2 | 1.84            | 26.42 |

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه يتضح لنا أن :

- اللاعبون الاحتياطين تحصلوا في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 26.42 و انحراف معياري قدره 1.84 أما في الاختبار البعدي تحصلوا على متوسط حسابي قدره 27.2 وانحراف معياري قدره 1.61. وبلغت قيمة (ت) المحسوبة 2.36 و هي أكبر من (ت) الجدولية التي تقدر بـ 1.81 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 10 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي هو فرق معنوي دال إحصائياً لصالح الاختبار القبلي. وهذا ما يتضح جلياً من خلال الشكل الموالي:



شكل بياني رقم (12) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية بين الاختبار القبلي والبعدي للاعبين الاحتيائيين " اختبار الرشاقة بارو "

و من خلال الشكل البياني رقم (12) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدية للاحتيائيين في اختبار "الرشاقة بارو"، وهناك فروق بين المتوسطات الحسابية لصالح الاختبار القبلي.

#### - الاستنتاج والتعليق :

من خلال النتائج التي تدل على إن الفروق بين القياس القبلي و البعدي للاعبين الاحتيائيين دالة إحصائياً.

نستنتج أن نقص المنافسة أثرت على نتائج اللاعبين الاحتيائيين في صفة الرشاقة بالسلب لعينة الاحتيائيين في فريق كرة القدم أقل من 19 سنة.

1 - 5 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للعينتين ( الأساسيين - الاحتياطييين):

لغرض بلوغ الهدف الفرعي الرابع المتمثل في الكشف على نوع واتجاه الفروق بين نتائج القياس البعدي في بعض المتطلبات البدنية لمجموعتي اللاعبين الأساسيين و الاحتياطييين لفريق كرة القدم أقل من 19 سنة ، وبالتالي الإجابة على السؤال الفرعي الرابع هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس البعدي في بعض المتطلبات البدنية لمجموعتي اللاعبين الأساسيين والاحتياطييين لفريق كرة القدم أقل من 19 سنة؟ حاولنا التحقق من الفرض الفرعي الرابع هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس البعدي في بعض المتطلبات البدنية لمجموعتي اللاعبين الأساسيين والاحتياطييين.ومن خلال الاعتماد على الوسائل الإحصائية الملائمة لدراسة النتائج التي توصلنا إليها وفي هذا الصدد توصلنا إلى:

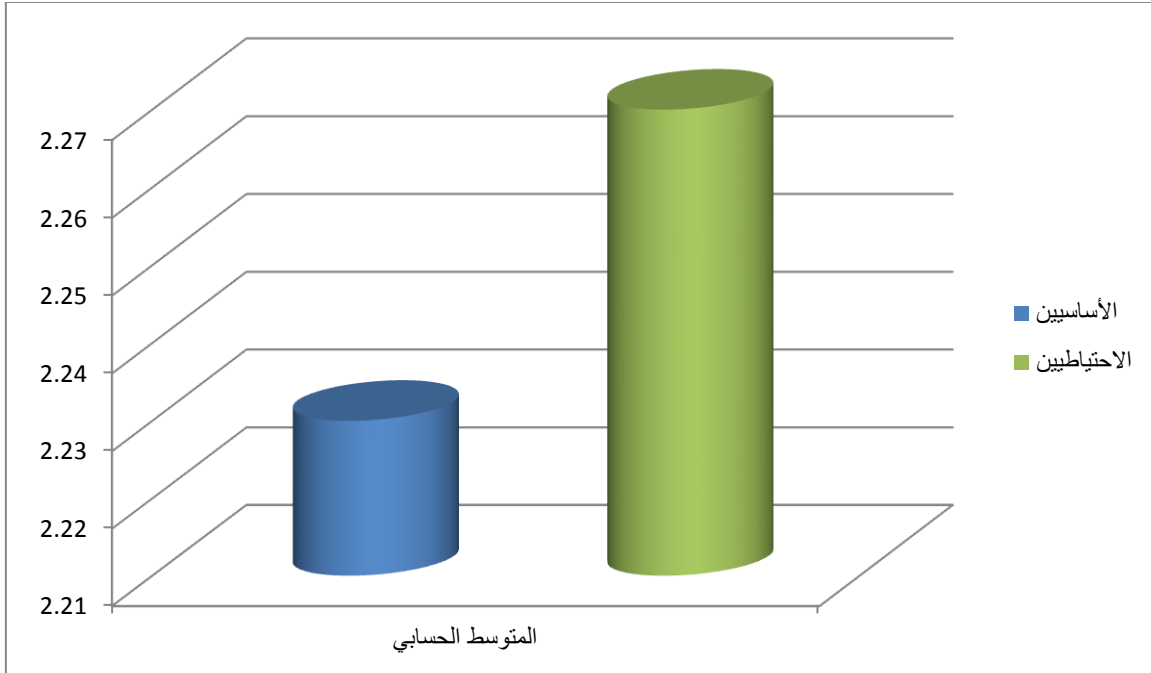
1 . 5 . 1 اختبار السرعة 10 متر :

جدول رقم (17) يبين نتائج ت دلالة الفروق بين المتوسطات للاختبار البعدي لعينتي البحث اختبار السرعة 10 متر.

| الدالة الإحصائية | ت الجدولية | ت المحسوبة | درجة الحرية | مستوى الدلالة | الاختبار البعدي |      | حجم العينة |
|------------------|------------|------------|-------------|---------------|-----------------|------|------------|
|                  |            |            |             |               | ع               | س    |            |
| دال              | 1.72       | 2.30       | 20          | 0.05          | 0.09            | 2.23 | 11         |
|                  |            |            |             |               | 0.08            | 2.27 | 11         |

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه يتضح لنا أن :

- العينة الأساسية تحصلت في الاختبار البعدي على متوسط حسابي قدره 2.23 و انحراف معياري قدره 0.09 أما العينة الاحتياطية تحصلت على متوسط حسابي قدره 2.27 وانحراف معياري قدره 0.08. وبلغت قيمة (ت) المحسوبة 2.30 و هي أكبر من (ت) الجدولية التي تقدر بـ 1.72 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 20 و يعني هذا أن الفرق بين العينتين في الاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح عينة الأساسيين. وهذا ما يتضح جليا من خلال الشكل الموالي.



شكل بياني رقم (13) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي للعينتين (الأساسيين - الاحتياطيين) في اختبار السرعة 10م.

و من خلال الشكل البياني رقم (13) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعينتي البحث (الأساسيين - الاحتياطيين) في اختبار السرعة، ومنه فعينة الأساسيين حققت أحسن مستوى في الزمن .

- الاستنتاج والتعليق :

من خلال النتائج التي تدل على إن الفروق بين القياس البعدي لعينتي الفريق (أساسيين - احتياطين) دالة إحصائياً.

نستنتج أن المنافسة أظهرت أن عينة الأساسيين لم تتأثر طيلة هذه الفترة في حين أن نقص المنافسة لدى اللاعبين الاحتياطين أظهرت أن العينة تأثرت بالسلب في صفة السرعة لدى فريق كرة القدم أقل من 19 سنة.

1 . 5 . 2 اختبار الوثب العمودي (سارجنت) :

-جدول رقم (18) بين نتائج ت لدلالة الفروق بين المتوسطات للاختبار البعدي لعينتي البحث اختبار الوثب العمودي (سارجنت).

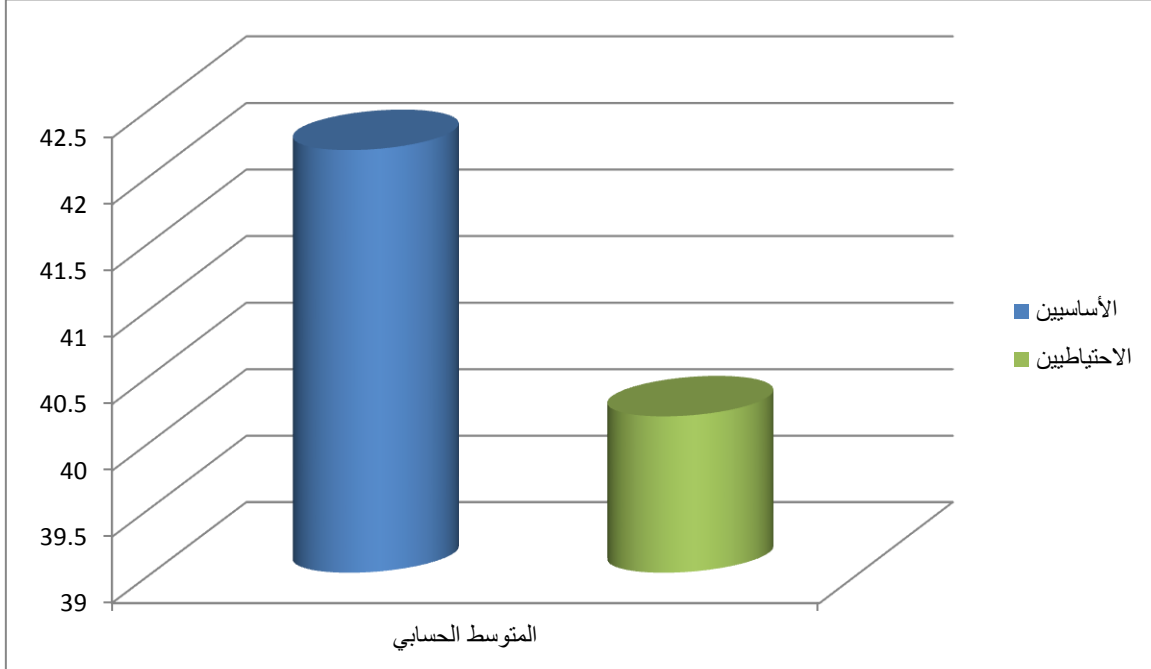
| الدالة الإحصائية | ت الجدولية | ت المحسوبة | درجة الحرية | مستوى الدلالة | الإختبار البعدي |       | حجم العينة |            |
|------------------|------------|------------|-------------|---------------|-----------------|-------|------------|------------|
|                  |            |            |             |               | ع               | س     |            |            |
| دال              | 1.72       | 2.22       | 20          | 0.05          | 3.71            | 42.18 | 11         | الأساسيين  |
| دال              |            |            |             |               | 4.60            | 40.18 | 11         | الإحتياطين |

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه يتضح لنا أن :

- العينة الأساسية تحصلت في الاختبار البعدي على متوسط حسابي قدره 42.18 و انحراف معياري قدره 3.71 أما العينة الاحتياطية تحصلت على متوسط حسابي قدره 40.18 وانحراف معياري قدره 4.60. وبلغت قيمة (ت) المحسوبة 2.22 و هي أكبر من (ت) الجدولية التي تقدر بـ 1.72 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 20 و يعني هذا أن الفرق بين العينتين في الاختبار البعدي هو فرق



معنوي دال إحصائيا لصالح عينة الاساسيين. وهذا مايتضح جليا من خلال الشكل الموالي:



شكل بياني رقم (14) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي للعينتين (الأساسيين - الاحتياطيين) في اختبار الوثب العمودي سارجنت.

و من خلال الشكل البياني رقم (14) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعينتي البحث (الأساسيين - الاحتياطيين) في اختبار الوثب العمودي (سارجنت)، ومنه فعينة الأساسيين حققت أعلى مستوى في القوة .

- الاستنتاج والتعليق :

من خلال النتائج التي تدل على إن الفروق بين القياس البعدي لعينتي الفريق (أساسيين - احتياطيين) دالة إحصائيا.

نستنتج أن المنافسة أظهرت أن عينة الأساسيين لم تتأثر طيلة هذه الفترة في حين أن نقص المنافسة لدى اللاعبين الاحتياطيين أظهرت أن العينة تأثرت بالسلب في صفة القوة لدى فريق كرة القدم أقل من 19 سنة.

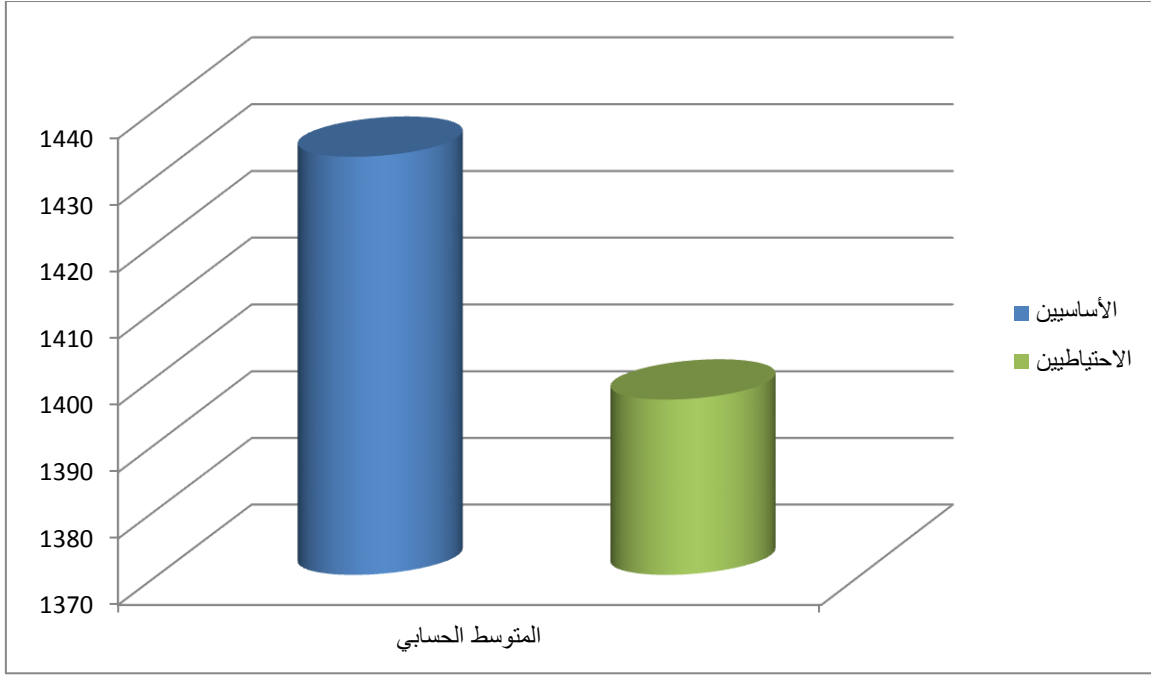
3.5.1 اختبار التحمل نصف كوبر 6 د :

جدول رقم (19) يبين نتائج ت دلالة الفروق بين المتوسطات للاختبار البعدي لعينتي البحث اختبار التحمل نصف كوبر 6 د.

| الدالة الإحصائية | ت الجدولية | ت المحسوبة | درجة الحرية | مستوى الدلالة | الاختبار البعدي |         | حجم العينة |             |
|------------------|------------|------------|-------------|---------------|-----------------|---------|------------|-------------|
|                  |            |            |             |               | ع               | س       |            |             |
| دال              | 1.72       | 11.18      | 20          | 0.05          | 52.23           | 1432.72 | 11         | الأساسيين   |
|                  |            |            |             |               | 53.64           | 1396.36 | 11         | الاحتياطيين |

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه يتضح لنا أن :

العينة الأساسية تحصلت في الاختبار البعدي على متوسط حسابي قدره 1432.72 و انحراف معياري قدره 52.231 أما العينة الاحتياطية تحصلت على المتوسط حسابي قدره 1396.36 وانحراف معياري قدره 53.64. وبلغت قيمة (ت) المحسوبة 11.18 و هي أكبر من (ت) الجدولية التي تقدر بـ 1.72 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 20 و يعني هذا أن الفرق بين العينتين في الاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائياً لصالح عينة الأساسيين. وهذا ما يتضح جلياً من خلال الشكل الموالي:



شكل بياني رقم (15) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي للعينتين (الأساسيين - الاحتياطيين) في اختبار التحمل نصف كوبر.

و من خلال الشكل البياني رقم (15) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعينتي البحث (الأساسيين - الاحتياطيين) في اختبار التحمل نصف كوبر، ومنه فعينة الأساسيين حققت أعلى مستوى في الرشاقة .

#### - الاستنتاج والتعليق :

من خلال النتائج التي تدل على إن الفروق بين القياس البعدي لعينتي الفريق (أساسيين - احتياطيين) دالة إحصائياً.

نستنتج أن المنافسة أظهرت أن عينة الأساسيين لم تتأثر طيلة هذه الفترة في حين أن نقص المنافسة لدى اللاعبين الاحتياطيين أظهرت أن العينة تأثرت بالسلب في صفة التحمل لدى فريق كرة القدم أقل من 19 سنة.

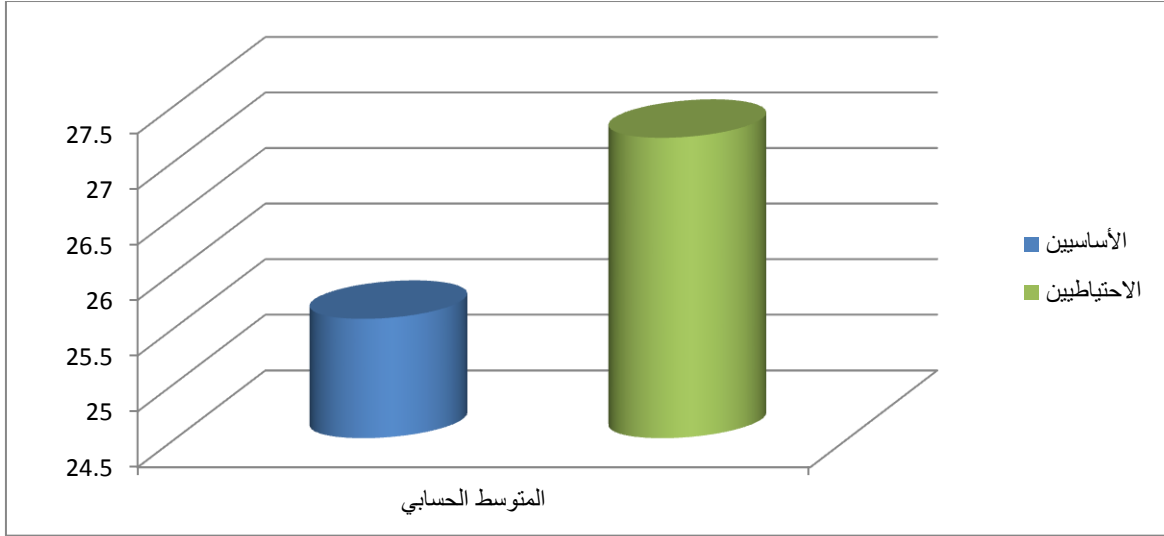
4.5.1 اختبار الرشاقة (بارو) :

جدول رقم (20) يبين نتائج ت لدلالة الفروق بين المتوسطات للاختبار البعدي لعينتي البحث اختبار الرشاقة (بارو).

| الدالة الإحصائية | ت الجدولية | ت المحسوبة | درجة الحرية | مستوى الدلالة | الإختبار البعدي |       | حجم العينة |             |
|------------------|------------|------------|-------------|---------------|-----------------|-------|------------|-------------|
|                  |            |            |             |               | ع               | س     |            |             |
| دال              | 1.72       | 2.91       | 20          | 0.05          | 1.57            | 25.57 | 11         | الأساسيين   |
|                  |            |            |             |               | 1.61            | 27.20 | 11         | الإحتياطيين |

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه يتضح لنا أن :

- العينة الأساسية تحصلت في الاختبار البعدي على متوسط حسابي قدره 25.57 و انحراف معياري قدره 1.57 أما العينة الاحتياطية تحصلت على متوسط حسابي قدره 27.20 وانحراف معياري قدره 1.61. وبلغت قيمة (ت) المحسوبة 2.91 و هي أكبر من (ت) الجدولية التي تقدر بـ 1.72 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 20 و يعني هذا أن الفرق بين العينتين في الاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائياً لصالح عينة الأساسيين. وهذا ما يتضح جلياً من خلال الشكل الموالي:



شكل بياني رقم (16) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي للعينتين (الأساسيين - الاحتياطيين) في اختبار الرشاقة بارو.

و من خلال الشكل البياني رقم (16) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعينتي البحث (الأساسيين - الاحتياطيين) في اختبار الرشاقة (بارو) ،ومنه فعينة الاساسيين حققت احسن مستوى في الرشاقة .

- الاستنتاج والتعليق :

من خلال النتائج التي تدل على إن الفروق بين القياس البعدي لعينتي الفريق (أساسيين - احتياطيين) دالة إحصائياً.

نستنتج أن المنافسة أظهرت أن عينة الأساسيين لم تتأثر طيلة هذه الفترة في حين أن نقص المنافسة لدى اللاعبين الاحتياطيين أظهرت أن العينة تأثرت بالسلب في صفة الرشاقة لدى فريق كرة القدم أقل من 19 سنة.

2 - الاستنتاجات:

في حدود إجراءات البحث، و في ضوء أهدافه و من خلال التحليل الإحصائي للنتائج المتحصل عليها أمكن التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :

- لا وجود لفروق معنوية بين نتائج القياسات القبلية للمجموعتين (الأساسيين- الاحتياطيين) في المتطلبات البدنية المدروسة، و هذا يدل على تجانس العينتين قبل بدء المنافسة.
- هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي للاعبين الأساسيين لصالح الاختبار البعدي .
- هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي للاعبين الاحتياطيين لصالح الاختبار القبلي.
- هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسات البعدي ( أساسيين - احتياطيين ) للمتطلبات البدنية المدروسة لدى المجموعتين لصالح اللاعبين الأساسيين.

### 3 - مناقشة الفرضيات:

على ضوء الاستنتاجات المتحصل عليها من خلال عرض و مناقشة النتائج، قمنا بمقارنتها بفرضيات البحث وكانت النتائج كالتالي:

#### الفرضية الأولى :

و التي افترضنا فيها أن " نقص المنافسة يؤثر على بعض المتطلبات البدنية للاعبين الأساسيين لفريق كرة القدم أقل من 19 سنة." بالاستناد على الفصل الثاني من الجانب النظري والدراسة السابقة للباحثان (حلمي مصطفى وهزيل مختار سنة

2012 . 2013) حيث توصلنا الى أن للمنافسة دور مهم في ضمان اللاعبين للفورمة الرياضية خلال المنافسة .

و لإثبات صحة هذه الفرضية يتبين لنا من الجداول رقم 8،9،10،11،12 وجود فروق بين المتوسطات الحسابية بين الاختبارات القبلية والبعديّة، ومن قيمة T المحسوبة في كل اختبار حيث كانت دائما اكبر من قيمة T الجدولية المقدرّة ب 1.81 عند درجة الحرية 10 ومستوى الدلالة 0.05 .

و عليه نقول أن فرضية البحث الثانية قد تحققت.

الفرضية الثانية :

و التي افترضنا فيها أن " نقص المنافسة يؤثر على بعض المتطلبات البدنية للاعبين الاحتياطيين لفريق كرة القدم أقل من 19 سنة".استنادا على الى الفصل الاول من الجانب النظري .

و لإثبات صحة هذه الفرضية يتبين لنا من الجداول رقم 13،14،15،16 وجود فروق بين المتوسطات الحسابية بين الاختبارات القبلية والبعديّة ومن قيمة T المحسوبة في كل اختبار حيث كانت دائما اكبر من قيمة T الجدولية المقدرّة ب 1.81 عند درجة الحرية 10 ومستوى الدلالة 0.05 .

و عليه نقول أن فرضية البحث الثالثة قد تحققت.

الفرضية الثالثة :

والتي افترضنا فيها أن " هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس البعدي في بعض المتطلبات البدنية لمجموعتي اللاعبين الأساسيين والاحتياطيين لفريق كرة القدم

أقل من 19 سنة لصالح الاحتياطييين"استنادا على الفصل الاول والثاني من الجانب النظري ودراسة (عابد مختار و بن باكر كامل سنة 2012 - 2013) التي توصلت الى ان اللعب بصفة مستمرة يحافظ على الجانب البدني والمهاري والنفسي.

و لإثبات صحة هذه الفرضية يتبين لنا من الجداول رقم 17،18،19،20 وجود فروق بين المتوسطات الحسابية بين الاختبارات البعدية لعينتي الفريق ومن قيمة T المحسوبة في كل اختبار حيث كانت دائما اكبر من قيمة T الجدولية المقدرة ب 1.72 عند درجة الحرية 20 ومستوى الدلالة 0.05 .

وللتحكم في متغيرات البحث افترضنا وجود فروق بين الاختبارات البعدية للعينتين (أساسيين-احتياطييين) كون الأساسيين يخضعون لمنافسة نهاية كل أسبوع عكس الاحتياطييين ولما للمنافسة من أثر كبير في تحسين الأداء الجيد لدى اللاعبين.

و عليه نقول أن فرضية البحث الرابعة قد تحققت.

#### الفرضية العامة :

لقد تأكدنا من أن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت، و الفرضية الجزئية الثانية والثالثة والرابعة قد تحققت و هذا يعني أن نقص المنافسة تؤثر على بعض الصفات البدنية ( التحمل، السرعة، القوة، الرشاقة) عند لاعبي كرة القدم صنف أوسط، وعليه نرى أن الفرضية العامة للبحث والتي مفادها أن " نقص المنافسة الرياضية يؤثر على مستوى اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة صنف أوسط قد تحققت.

#### 4- الإقتراحات:



- العمل بسياسة التدوير بين الأساسيين والاحتياطيين لضمان جاهزية كل الفريق من الناحية البدنية.

- منح الفرص للاحتياطيين في كل مباراة لكسب دقائق منافسة تجنبه الانهيار البدني.

- برمجة حصص تدريبية للاحتياطيين تعويضا للمنافسة حتى لا يقعوا في التأثير السلبي للراحة الزائدة .

- إجراء بحوث مشابهة لهذه الفئة العمرية.

- التركيز على البرمجة العلمية للتدريب لتفادي الراحة السلبية الطويلة وبالتالي المحافظة على اللياقة البدنية.

5 - خلاصة عامة:

أن تحقيق أحسن النتائج وبلوغ أعلى المستويات الرياضية ليس وليد الصدفة فحسب بل هو يحتاج عمل متواصل ومضبوط يدفعنا دوما لإيجاد طرق وحلول مناسبة واكتشاف أساليب من شأنها تطوير القدرات البدنية والمهارية والخطية والنفسية والفعلية. بالحديث عن القدرات البدنية نذكر المنافسة الرياضية لما لها من تأثير كبير على مستوى اللياقة البدنية سواء بالإيجاب أو بالسلب.

قد ارتأينا خلال بحثنا هذا إبراز تأثير نقص المنافسة على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم فئة أقل من 19 سنة والتي وصفناها من خلال دراستنا النظرية والميدانية وذلك انطلاقا من الفرضيات ووصولاً إلى نتائج الاختبارات وتحليلها ومناقشتها وقد وصلنا إلى أن نقص المنافسة لدى اللاعبين الاحتياطيين يؤثر سلباً على المتطلبات البدنية عكس الأساسيين الذين تمكنهم المنافسة من التطوير في متطلباتهم البدنية (سرعة، قوة، تحمل، رشاقة) إضافة إلى أننا قدمنا خلال بحثنا اقتراحات تمكن المدربين من تعويض النقص الذي يعاني منه الاحتياطيين اثر الراحة السلبية الطويلة ببرمجة حصص تدريبية إضافية تخص هذه العينة و محاولة الاعتماد على سياسة التدوير أثناء المنافسة (منح فرص للاحتياطيين).

ونرجو أن تكون هذه الخاتمة مقدمة لدراسات أخرى في المستقبل.

## قائمة المصادر والمراجع العربية :

- 1- البساطي ، أ .أ . (1990) . أسس وقواعد التدريب الرياضي وتنظيماته . دار المعارف ، العراق .
- 2- البساطي ، أ .أ . (1998) . قواعد وأسس التدريب الرياضي . كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية : مطبعة الإنتصار .
- 3- السلطان ، م .ب . (1998) . كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية . بيروت ، لبنان : دار بن حزم .
- 4- بلعباس ، ج .م . (2006/2007) . دور التخطيط في إدارة البطولات والمنافسات الرياضية . المسيلة : قسم الإدارة والتسيير الرياضي ، كلية العلوم الإقتصادية والعلوم التجارية وعلوم التسيير .
- 5- جميل ، ر . (1986) . كرة القدم . بيروت - لبنان : دار النفائس .
- 6- درويش ، ك .أ . (2002) . القياس والتقويم وتحليل مباراة في كرة اليد . القاهرة ، مصر ، : مركز الكتاب للنشر .
- 7- سلمان ، م .ب . (1998) . كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية . بيروت ، لبنان : ط2 دار ابن حزم .
- 8- كماش ، ي .ل . (2002) . اللياقة البدنية للاعبين في طرة القدم . جامعة الناصر - ليبيا .

9- البساطي ، أ. أ. (1998). أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته . الإسكندرية، مصر : منشأة المعارف.

10- الخواجا ، م. ح. (2005). مبادئ التدريب الرياضي . عمان، الأردن : دار وائل للنشر .

11- الخولي ، أ. (1996). الرياضة والمجتمع . الكويت :المجلس الوطني للفنون والإدارة .

12- الخياط ، ع. م. (2005). المدخل الى نظريات التدريب .

13- الفتاح ، أ. أ. (1997). التدريب الرياضي .مصر :دار الفكر العربي.

14- الكاشف ، ع. م. (1991). الإعداد النفسي للرياضيين .بيروت :دار التفكير .

15- حسين ، ق. ح. (1997) . علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة . عمان، الأردن :دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.

16- حماد ، م. إ. (1998). التدريب الرياضي الحديث، تخطيط-تطبيق -قيادة . القاهرة، مصر :دار الفكر العربي.

17- سكر ، ن. ر. (2002). علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية . عمان، الأردن :دار العلمية الدولية للنشر والتوزيع.

18- عبده ، ح. أ. (2001). الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم . الإسكندرية، مصر :مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.

19- علاوي م. ح. (2002). علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية .

القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.

20- أحمد ب. (1996). أسس ونظريات الحركة، ط 1. دار الفكر العربي.

21- إسماعيل ط. (1989). كرة القدم بين النظرية والتطبيق. مصر: دار الفكر العربي.

22- الحق ف. ر. (1997). كرة القدم. المدرسة العليا للأساتذة التربية البدنية مستغانم.

23- الحق ف. ع. (1997). المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية. مستغانم.

24- السيد ف. ا. (1956). الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة. مصر: دار

الفكر العربي.

25- الشاطئ م. ع. (1992). نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية. بن

عكنون، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

26- الصفار س. (1987). كرة القدم؛ الجزء الأول، ط 2. جامعة الموصل، بغداد: مديرية

دار الكتاب للطباعة والنشر.

28- الله ب. ر. (1994). التدريب في مجال التربية الرياضية. جامعة بغداد، العراق.

29- زهران ح. ع. (1999). علم النفس الطفولة والمراهقة، ط 5. عالم الكتاب.

30- سلامة، إ. أ. (1980). *الاختبارات والقياس في التربية البدنية والرياضية*. القاهرة: دار المعارف.

31- سويد، م. ن. *منهج التربية النبوية للطفل*. مكة المكرمة. السعودية: دار طيبة.

32- عبدة، ح. أ. (2002). *الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم*. الاسكندرية . مصر: مكتبة و مطبعة الاشعاع الفنية.

33- فرج، ع. م. (1998). *مناهج وطرق تدريس التربية البدنية*. دار الفكر العربي.

34- محجوب، و. (1989). *علم الحركة والتعلم الحركي*. جامعة الموصل، بغداد: دار الكتب للطباعة والنشر.

35- مختار، ح. م. (1988). *الاسس العلمية في تدريب كرة القدم*. مصر: دار الفكر العربي.

36- ياسين، م. ع. (1992). *نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية*. بن عكنون، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

37- ابراهيم، م. ج. (2001). *الاساليب الاحصائية في مجالات البحوث التربوية*. عمان: مؤسسة الوراق.

38- أحمد، ق. ن. (1983). *الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي*. بغداد: مطبعة التعليم العالي.

39- عبدالحق ف. ع. (1997). *المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية*. مستغانم.

40- حنفي. (1994). *كرة القدم للناشئين*. القاهرة: دار الفكر العربي.

41- خريط ر. م. (1989). *موسوعة القياسات و الاختبارات في التربية البدنية والرياضية*. البصرة: جامعة البصرة.

42- رضوان م. ح. (2000). *القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي*. القاهرة: دار الفكر العربي.

43- طه. (1989). *كرة القدم بين النظرية والتطبيق*. القاهرة: دار الفكر العربي.

44- ناجي ق. (1988). *مبادئ الاحصاء في التربية البدنية*. بغداد: مطبعة التعليم العالي.

## قائمة المصادر والمراجع الأجنبية:

1. Matviev. (1997). *psychologie sportive*. France.
2. P-swienberg, d. (1997). *psychologie du sport de l'activité physique*. paris: vigot.
3. www.phy\_edu.net. (03/03/2009).
4. AMBRE DEMONT, J. B. (1989). *PETIT LAROUSSE DE MEDCINE*. EDITION IMPEMERIE NEW INTLLITHE.
5. Bernard, T. (1990 ). *préparation et entrainement du footballeur*. paris : édition amphora.
6. Dornhof, M. h. *l'éducation physique et sportif*. opcit: OPU.
7. LEROUX.P. (2006). *Football, planification et entrainement*. Paris: Ed .AMPHORA.
8. taelman, R. (1990). *football techniques novells d'entrainement*. paris : Edition,amphora.
- WEINC, G. (1992). *BIOLOGIE DU SPORT*. PARIS: EDITION VIGOT
- 9 . FIFA. (18/03/2008)
- 10 . alexandre, d. (2008). *l entrainement a la peformance enfootball*. bruxel: deboek.



| الاختبار المقبول              | نسبة الموافقة | الموافقين | عدد المحكمين | الاختبار                                    | الخاصية البدنية |
|-------------------------------|---------------|-----------|--------------|---|-----------------|
| 1 - اختبار جري 10 م من الوقوف | 80%           | 04        | 05           | 1 - اختبار جري 10 م من الوقوف               | السرعة          |
|                               | 20%           | 01        |              | 1 - اختبار جري 30 م من الوقوف               |                 |
|                               | 00%           | 00        |              | 1 - اختبار جري 60 م من الوقوف               |                 |
| 2 - الجري المتعرج بالكرة 25 م | 20%           | 01        | 05           | 1 - اختبار الجري المتعرج بطريقة بارو(4.5x3) | الرشاقة         |
|                               | 80%           | 04        |              | 2 - الجري المتعرج بالكرة 25 م               |                 |
|                               | 00%           | 00        |              | 3 - اختبار الجري المتعدد الجهات             |                 |
| 1 - اختبار الوثب العمودي      | 80%           | 04        | 05           | 1 - اختبار الوثب العمودي                    | القوة           |
|                               | 00%           | 00        |              | 2 - اختبار الوثب العمودي من الثبات          |                 |
|                               | 20%           | 01        |              | 3 - اختبار 05 وثبات متتالية                 |                 |
| 1 - demi couper " 6 mn"       | 100%          | 05        | 05           | 1 - demi couper " 6 mn"                     | التحمل          |
|                               | 00%           | 00        |              | 2 - اختبار الجري 400 م                      |                 |
|                               | 00%           | 00        |              | 3 - اختبار بريكسي                           |                 |

### جدول يبين تحليل استمارة ترشيح الاختبارات البدنية .

**الاستنتاج:** بعد توزيع استمارة الاختبارات على أساتذة المعهد أصحاب الاختصاص (كرة القدم) من أجل الترشيح ثم جمعها وتحليل البيانات المتحصل عليها توصلنا إلى التعرف على الاختبارات التي تناسب وتخدم بحثنا وكانت النتائج كالتالي:

**1 - السرعة:** تم ترشيح الاختبار التالي "اختبار جري 10 م من الوقوف" تم الاتفاق عليه من طرف 04 أساتذة من أصل 05 وبنسبة 80 % من أصل 100 %.

**2 - الرشاقة :** تم ترشيح الاختبار التالي " الجري المتعرج بالكرة 25 م " تم الاتفاق عليه من طرف 04 أساتذة من أصل 05 وبنسبة 80 % من أصل 100 %.

**3 - القوة:** تم ترشيح الاختبار التالي " اختبار الوثب العمودي سارجنت " تم الاتفاق عليه من طرف 04 أساتذة من أصل 05 وبنسبة 80 % من أصل 100 %.

**4 - التحمل:** تم ترشيح الاختبار التالي " demi couper " 6 mn" تم الاتفاق عليه من طرف 05 أساتذة من أصل 05 وبنسبة 100 % من أصل 100 %.

## استمارة ترشيح الاختبارات

| غير مقبول | مقبول | كيفية الأداء   | الهدف من الاختبار                    | الاختبار                                 | الخاصية البدنية |
|-----------|-------|--|--------------------------------------|--|-----------------|
|           |       | تكون البداية من الوقوف. على اللاعب الانطلاق بأقصى سرعة الى غاية نهاية المسافة المحددة. زمن الراحة بين المحاولتين 2دو تحسب الأحسن.  | قياس السرعة الانتقالية للاعب         | اختبار جري 10م من الوقوف                 | السرعة          |
|           |       | يقف المختبر أمام خيط مطاطي مربوط على قائمين وعلى مستوى الركبتين وعند إعطاء الإشارة يجري في المكان بأقصى سرعة وتسجل عدد مرات وضع رجله اليمنى على الأرض بشرط ان يلمس المطاط ركبتيه طيلة مراحل الاختبار | قياس السرعة                          | اختبار الجري في المكان 15ثا              |                 |
|           |       | يقوم اللاعب بالجري المتعرج بين القوائم الخمس الموضوعة في المستطيل *4.5م*3م* 3 مرات متتالية للاعب محاولة واحدة.   | قياس الرشاقة الكلية للجسم            | اختبار الجري المتعرج بطريقة بارو *4.5x3* | الرشاقة         |
|           |       | يقوم اللاعب بالجري المتعرج بين الشواخص محاولا تحقيق أقل زمن ممكن من خلال محاولتين  | قياس الرشاقة                         | الجري المتعرج بالكرة 25م                 |                 |
|           |       | يشكل مربع رؤوسه الكرات الطبية ومنتصفه كرسي في المنتصف ينطلق المختبر من إحدى الرؤوس متجها للكرسي ومتبعا المسار المعطى له و بأقصى سرعة وبحسب الزمن المسجل.   | قياس الرشاقة                         | اختبار الجري المتعدد الجهات              |                 |
|           |       | يقف اللاعب بجانب الحائط ويده ممدودتان للأعلى وفوق رأسه ثم تحدد أي نقطة بلغتاهما يثني اللاعب ساقيه كاملا ويقفز عاليا لتحديد اي نقطة بلغتهما يده مرة ثانية وتقاس المسافة بين العلامتين.                | قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين | اختبار الوثب العمودي                     | القوة           |
|           |       | يقف اللاعب خلف خط البداية تماما ويثني ركبتيه ويؤرجح ذراعيه خلفا ويدفع جسمه للأمام و لأبعد مسافة ممكنة.   | قياس القوة العضلية لعضلات الرجلين    | اختبار الوثب العريض من الثبات            |                 |

|  |  |   |                                     |                        |        |
|--|--|---|-------------------------------------|------------------------|--------|
|  |  | يقوم اللاعب بانجاز 5 خطوات كبيرة من خط البداية وتحسب المسافة التي حققها في هاته الخطوات.  | قياس قوة عضلات الرجلين              | اختبار 5 وثبات متتالية |        |
|  |  | يحاول اللاعبين قطع أطول مسافة ممكنة خلال 6د.  | قياس قوة التحمل                     | Mini couper*6mn*       | التحمل |
|  |  | ينطلق 4 مختبرين من كل نهاية 100م ليقطعوا المضمار بأقصى سرعة ممكنة لهم كل في إطار مخصص له. | قياس كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي | اختبار الجري 400م      |        |
|  |  | يحسب لكل لاعب أطول مسافة ممكنة قطعها خلال 5د.   | قياس قوة التحمل                     | اختبار بريسكي          |        |

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضية

## استمارة ترشيح الاختبارات

في صدد القيام بالبحث تحت عنوان : تأثير نقص المنافسة على بعض المتطلبات البدنية ( قوة - سرعة - رشاقة - تحمل ) للاعبين كرة القدم أقل من 19 سنة. نتقدم إلى سيادتكم المحترمة قصد الإسهام في البحث العلمي لمعلوماتكم وخبراتكم في هذا المجال.

وتقبلوا مني فائق الشكر والاحترام.

إعداد الطلبة:

إشراف:

-د/ بن خالد

- ناضور براهيم

الحاج

- منصور سليمان

السنة الجامعية 2015 / 2016

نتائج القياسات القبليّة والبعدية للاساسيين

| الرشاقة |       | التحمل |      | سارجنت |      | السرعة 10 م |      | الاسم واللقب       | الرقم |
|---------|-------|--------|------|--------|------|-------------|------|--------------------|-------|
| بعدي    | قبلي  | بعدي   | قبلي | بعدي   | قبلي | بعدي        | قبلي |                    |       |
| 27.31   | 29.52 | 1330   | 1300 | 38     | 35   | 2.36        | 2.38 | بوحلوان علاء       | 1     |
| 23.51   | 24.10 | 1490   | 1470 | 44     | 42   | 2.16        | 2.18 | رزقي ميلود         | 2     |
| 26.11   | 25.30 | 1410   | 1390 | 46     | 45   | 2.19        | 2.16 | هيشور عيسى         | 3     |
| 27.67   | 28.37 | 1500   | 1510 | 39     | 36   | 2.40        | 2.41 | صوان عبد المجيد    | 4     |
| 28.32   | 28.46 | 1430   | 1410 | 43     | 40   | 2.16        | 2.20 | بومدين الصحيحي     | 5     |
| 24.71   | 25.05 | 1480   | 1450 | 37     | 39   | 2.27        | 2.31 | هيشور قادة         | 6     |
| 23.83   | 25.97 | 1400   | 1370 | 40     | 38   | 2.25        | 2.29 | حمزي جمال          | 7     |
| 25.64   | 26.98 | 1430   | 1420 | 38     | 37   | 2.29        | 2.33 | رفسي جللول بن يوسف | 8     |
| 23.87   | 24.09 | 1450   | 1400 | 46     | 46   | 2.11        | 2.15 | حبابي عبد الغني    | 9     |
| 24.50   | 23.30 | 1360   | 1330 | 48     | 50   | 2.10        | 2.09 | شريف حبيب          | 10    |
| 25.79   | 26.11 | 1480   | 1490 | 45     | 43   | 2.25        | 2.29 | غوال العربي        | 11    |

نتائج القياسات القبليية والبعديية

|       |       |      |      |    |    |      |      |                 |    |
|-------|-------|------|------|----|----|------|------|-----------------|----|
| 28.80 | 28.61 | 1400 | 1410 | 37 | 39 | 2.29 | 2.27 | بكاى قاءة       | 12 |
| 27.17 | 26.07 | 1420 | 1460 | 44 | 43 | 2.27 | 2.23 | فارس الءاء      | 13 |
| 25.53 | 24.02 | 1350 | 1400 | 43 | 47 | 2.19 | 2.15 | بوضربة مءمء     | 14 |
| 24.15 | 23.47 | 1490 | 1500 | 50 | 49 | 2.11 | 2.10 | عمرانى ابراهيم  | 15 |
| 28.11 | 26.32 | 1330 | 1370 | 39 | 42 | 2.35 | 2.33 | ءافى عيسى       | 16 |
| 27.93 | 29.27 | 1350 | 1320 | 34 | 36 | 2.38 | 2.37 | قاسمى هءام      | 17 |
| 29.13 | 26.90 | 1400 | 1420 | 38 | 40 | 2.26 | 2.22 | بءورة العونى    | 18 |
| 25.94 | 25.85 | 1350 | 1390 | 45 | 45 | 2.23 | 2.21 | بقاضى عبء الاله | 19 |
| 25.63 | 24.26 | 1400 | 1430 | 40 | 41 | 2.22 | 2.19 | سءنون مصءفى     | 20 |
| 29.41 | 27.73 | 1500 | 1480 | 35 | 37 | 2.35 | 2.30 | رءمونى عماء     | 21 |
| 27.46 | 28.16 | 1370 | 1380 | 37 | 38 | 2.39 | 2.34 | نيل قاءة        | 22 |

| الرقم | الاسم واللقب  | اختبار السرعة 10 متر |      | اختبار الوثب العمودي |      | اختبار نصف كوبر 6 دقائق |      | اختبار بارو للرشاقة |       |
|-------|---------------|----------------------|------|----------------------|------|-------------------------|------|---------------------|-------|
|       |               | قبلي                 | بعدي | قبلي                 | بعدي | قبلي                    | بعدي | قبلي                | بعدي  |
| 1     | بوديسة احمد   | 2,41                 | 2,43 | 37                   | 35   | 1320                    | 1300 | 28,8                | 29,81 |
| 2     | بوكروشة علي   | 2,38                 | 2,41 | 38                   | 37   | 1435                    | 1450 | 27,4                | 28,05 |
| 3     | بوقوير ناصر   | 2,32                 | 2,28 | 38                   | 40   | 1430                    | 1440 | 27,2                | 27,34 |
| 4     | بنمرجة عثمان  | 2,15                 | 2,17 | 52                   | 50   | 1450                    | 1470 | 23,5                | 24,13 |
| 5     | فرحاني عباس   | 2,18                 | 2,14 | 40                   | 43   | 1360                    | 1400 | 23,25               | 24,08 |
| 6     | بن دحو ياسر   | 2,27                 | 2,33 | 42                   | 41   | 1510                    | 1490 | 25,8                | 26,11 |
| 7     | منداس الهواري | 2,33                 | 2,26 | 43                   | 45   | 1300                    | 1320 | 29,42               | 28,89 |

|       |       |      |      |      |    |    |      |      |           |   |
|-------|-------|------|------|------|----|----|------|------|-----------|---|
| نتائج |       |      |      |      |    |    |      |      |           |   |
| الدرج | 28,52 | 28,3 | 1350 | 1380 | 43 | 45 | 2,13 | 2,08 | شرفي قادة | 8 |

سنة الاستطلاعية