بناء بطارية اختبار بدنية لانتقاء ناشئين كرة القدم تحت ١٥ سنة

*الباحث / يحيى فارس محمد ثابت

(رئيس مجلس ادارة نادى البطل الاوليمبى ، مدير فنى بقطاع الناشئين بنادى وادى دجلة)

اشراف :

مدخل البحث :

تعتبر عملية الانتقاء Selection فى المجال الرياضى من الدعامات الأساسية لتوجيه Guidance اللاعب إلى نوع النشاط الرياضى الذى يتفق وإمكاناته وقدراته، لأختيار أفضل العناصر البشرية المناسبة لطبيعة ومتطلبات نوع النشاط الرياضى الممارس والذى يتميز عن الأنواع الأخرى من الأنشطة الرياضية بتوافر قدرات وصفات وسمات معينة لدى الفرد الرياضى تؤهله لممارسته والوصول إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة.(٢ : ٥)

أن الإعداد البدنى يأتى فى المرتبة الأولى إذ أن القدرات البدنية يجب أن تنمى أولاً وبدرجة مناسبة لأن باقى الأهداف الفنية (المهارية، الخططية) التى تصاغ للأفراد أو الفرق فى الأنشطة الرياضية المختلفة يجب أن تعد فى حدود القدرات البدنية للاعبين ولهذا يجب مراجعة تنمية القدرات البدنية للاعبين عن طريق الاختبارات البدنية والفسيولوجية المناسبة بصفة دورية لأن نتائج هذه الاختبارات تعد مرجعاً للأهداف الأخرى. (٢ : ٤)

وعلى الرغم من إن طبيعة الأداء فى كرة القدم تعتبر مُحصلة نهائية لعوامل عدة تتداخل فيما بينها كالمُحددات الأنثروبومترية والفسيولوجية والبدنية والمهارية والنفسية .. فقد اتجهت معظم الأبحاث العلمية إلى دراسة هذه العوامل كل منها على حدة حتى يمكن التعرف عليها وعلى مدى تأثيرها على مستوى أداء اللاعبين.

كما يُشير **عمرو أبو المجد، جمال إسماعيل النمكى** (١٩٩٧ م) إلى أن احد الأساليب الهامة والمسئولة عن انخفاض مستوى الأداء فى البطولات العالمية وخلو نتائج هذه البطولات من إنجازات مصرية واضحة هو عدم الاعتماد على النظريات

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

والمعلومات والأساليب وطرق القياس العلمى عند انتقاء الناشئين، كذلك عدم إجراء الانتقاء فى سن مبكر يسمح بالتدخل الصحيح. (٦ : ٨٤)

مشكلة البحث وأهميته :

إن مشكلة الانتقاء من أهم المشاكل التى يواجهها المتخصصون فى المجالات الرياضية المختلفة، وذلك بهدف إعداد الرياضيين لعدة سنوات ووضع المعايير والبدنية والمهارية ، حيث تساعد فى الوصول إلى المستويات العليا ، ومن خلال تلك المعايير يمكن الكشف المبكر عن الرياضيين الموهوبين، حيث يُعد الانتقاء الجيد من أكثر الضمانات التى تتيح فرص أكبر للنجاح واستثمار الوقت والمجهود والإمكانات.

تكمن أهمية الموضوع في كونه سيبين الصورة الحقيقة التي يجب الاعتماد عليها أثناء عملية الانتقاء، والمتمثلة في استعمال بطارية اختبارات للتقويم البدني والتي نرى أنها من أهم المعايير التي يجب أن يعتمد عليها المدرب في عملية الانتقاء للتمكن من ضبط مختلف المتغيرات الخاصة بالعملية، والتي تمكنه من اختيار لاعبين مناسبين ذو قدرات بدنية ومهارية متلائمة مع النشاط الممارس، والاستفادة من التقنيات الحديثة والمتطورة في هذا المجال، كما سنبين الكيفيات والطرق والأسس العلمية التي يجب الاعتماد عليها لضبط هذه الطريقة ضبطا دقيقا يتماشى مع المتطلبات الحديثة لرياضة كرة القدم، زد إلى ذلك هي عبارة عن توعية لمختلف المدربين الذين يقعون في خطأ الاعتماد على الملاحظة والمباريات كمعايير لعملية الانتقاء، والانتقال من جانب الصدفة إلى الجانب العلمي في عملية الانتقاء والاعتماد على بطارية الاختبارات كأساس علمي لانتقاء لاعبي كرة القدم.

ومن خلال عمل الباحث كمدير فنى بقطاع الناشئين بنادى وادى دجلة ومروره بعدد وفير من اللاعبين فى مختلف المراحل السنية وايضا تدريب بعض هذه المراحل السنية فى المنتخب المصرى لاحظ بأن عملية انتقاء واختيار اللاعبين المتميزين بالجوانب والقدرات المتميزة تتم عن طريق الخبرة الذاتية للمدربين وتعتمد أساليب لا ترتق الى الأسس العلمية لتطبيقها والذي أدى إلى ظهور مشاكل متعددة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

لهذه العملية منها زج أعداد كبيرة من المبتدئين في برامج تدريبية وصرف الكثير من الجهد والمال ومن ثم فإنهم يكونون غير قادرين على المواصلة في ممارسة اللعبة والوصول للمستوى العالي بسبب عدم ملائمة قسم من قدراتهم ومنها المهارية للعبة كرة القدم.

واكد **محمد حسن علاوى ، نصر الدين رضوان** ان للوصول إلى نتائج علمية ودقيقة يجب الاعتماد على أسس منهجية وعلمية واضحة ومضبوطة. (٨ : ٢٣)

وعلى هذا الأساس تم التدرج في هذا العمل وفق لهذه الخطوات، حيث كانت الانطلاقة من تحديد المشكلة وتحليلها ، ثم التطرق إلى حيثيات الموضوع لتكوين خلفية نظرية عنه، وكذا تحديد أهم الطرق والوسائل التي يجب استعمالها ميدانيا فكانت بطارية الاختبارات البدنية والمهارية هي الأداة الأساسية للبحث .

حيث أن الانتقاء يهدف فى الأساس إلى :

الاكتشاف المبكر للموهوبين فى مختلف الأنشطة الرياضية، وهم الناشئون ذوى الاستعدادات والقدرات العالية التى تمكنهم من الوصول إلى المستويات العليا للأداء فى مجال النشاط المعين، والتنبؤ بما ستئول إليه هذه الاستعدادات والقدرات فى المستقبل.

توجيه الراغبين فى ممارسة الأنشطة الرياضية إلى المجالات المناسبة لميلهم واتجاهاتهم بهدف الترويح واستثمار وقت فراغهم، حيث الوصول إلى مستويات أداء عالية يمثل لهؤلاء هدفا ثانويا. (١ : ٢٣)

الوفاء بمتطلبات النشاط الرياضى البدنية، المهارية، الفسيولوجية، والنفسية، والاجتماعية.

تقنين للوقت للوصول إلى المستويات العليا. (١١ : ٤٨٣)

تقنين جهود المدربين وتركيزها بشكل مثمر. (١١ : ٤٨٣)

تنظيم الإمكانات المتاحة فى عمليتي التعليم والتدريب للأفراد الذين يمكنهم الوصول إلى المستويات الرياضية العليا. (٧ : ١٥٦)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ويرى **صبحى حسانين** (١٩٩٦ م) أن ارتباط القياسات الجسمية بالعديد من القدرات الحركية أساس للتفوق فى الأنشطة الرياضية المختلفة، وأن البناء الجسمى ووزن الجسم والطول وروافع الجسم تعتبر من أهم العوامل التى تحدد المهارة الرياضية ويتأسس عليها الوصول للمستويات الرياضية العليا. (٩ : ٤٤)

ونظراً لتعدد المشكلات التى تعوق عملية التحديد لطريقة موحدة يمكن من خلالها اختيار الناشئين فى كرة القدم تحت ١٥ سنة ، يرى الباحث أهمية تحديد سن معين يمكن من خلاله الابتعاد عن كثير من المشاكل التى تقابل القائمين على الاختيار فى رياضة كرة القدم، وقد وقع اختيار الباحث على المرحلة السنية (١٥ سنة) وتعتبر هذه المرحلة مرحلة نهاية مرحلة الطفولة وبداية المراهقة وهى هامة لنمو أهم المواصفات الضرورية للنجاح فى رياضة كرة القدم، حيث تشير المراجع والدراسات المختلفة إلى أن فترة نمو القوة العضلية هو من(١٣ : ١٥ سنة)، ويرجع ذلك لزيادة حجم العضلات ووزن الجسم (١ : ٣٩) ، ويصل أعلى مُعدل للقدرة العضلية فى سن (١٥ : ١٦ سنة)ويتوقف عند سن (١٧سنة) (٤: ٤٩)
، كما يقترب نمو السرعة فى سن (١٣ : ١٤ سنة) (١ : ١٨٥) .

كما يُشير **مصطفى كاظم وآخرون** (١٩٨٢ م) أن نمو المرونة فى المفاصل يتوقف تقريباً عند عمر (١٤ : ١٥ سنة) وأن فترة النمو السريعة فى الطول هى (١٢ : ١٤ سنة).

(١٠ :

٢٢٦)

بينما يُشير **عصام حلمى** (١٩٨٠ م) إلى أن الرشاقة لا يمكن تطويرها بعد سن (١٤ سنة)، وعلى ذلك يمكن تنميتها قبل ذلك، كما أن سرعة أداء الحركات تصل قمة النضج فى سن (١٤ سنة)، حيث أنها تعتمد بشكل كبير على وظائف الجهاز العصبى المركزى.

(٥ :

١٦٢)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تعتبر عملية انتقاء اللاعبين من أهم العمليات التي يجريها أغلب النوادي الرياضية وذلك لاختيار أحسن الرياضيين والذين تظهر لديهم بعض المؤهلات التي تساعدهم على التفوق في هذه الرياضة، ورياضة كرة القدم كباقي الرياضات الأخرى تجري هذه العملية لاختيار اللاعبين الأكفاء لهذه اللعبة اللذين تتوفر فيهم عدة مميزات وخصائص من أهمها القدرات البدنية والمهارية التي يتم توضيحها عن طريق مجموعة من الاختبارات الميدانية يجريها النادي على اللاعبين لتحديد مستوى كل لاعب وتحديد قدرات كل لاعب بشكل علمي ومضبوط.

٨)

(٢٤ :

ولقد اقترنت عملية التقويم بعملية الانتقاء لما لها من أهمية في توضيح أهم الصفات والخصائص التي يتميز بها كل لاعب على حدا وحتى تحديد مستوى الفريق بصفة عامة، حيث أن عملية التقويم تستند إلى مجموعة من الاختبارات المقننة بصورة علمية ودقيقة يتم تطبيقها على اللاعبين الذين يخضعون لعملية الانتقاء، وبذلك يكون من الواجب على كل فريق أن يهيئ بطارية اختبار تخدم متطلبات كل حالة من الحالات المراد اجراء عملية الانتقاء لأجلها، وبتطور البحوث العلمية المتواصلة في هذا المجال فلقد ظهرت تقنيات حديثة ومتطورة تساعد في تسهيل هذه العملية وضبطها.

وكرة القدم المصرية كغيرها من البلدان تقوم نواديها بعملية الانتقاء ولكن ما يلاحظ هو أن أغلب النوادي الرياضية تعتمد في عملية الانتقاء على الملاحظة البيداغوجية للمدرب أو بعض المساعدين من خلال منافسة منظمة لذلك الغرض، دون إخضاع اللاعبين لمجموعة من الاختبارات البدنية والمهارية وهذا ما يشكك في مصداقية عملية الانتقاء وهذا من بين الأسباب التي تؤدي إلى عدم تحقيق النتائج المرجوة من الفريق وعدم استمراريته في المشوار الرياضي أو مقاومة مختلف الأزمات، واستعمال بطارية اختبارات بتقنيات حديثة لعملية التقويم البدني لكل لاعب تمكن من تحديد القدرات البدنية والمهارية تحديدا دقيقا وعلميا، وليس افتراضيا، وتمكن من اختيار اللاعبين الأكفاء حقا وليس صدفة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

لذا يرى الباحث أن عملية إختيار لاعب كرة القدم ليست بالأمر السهل حيث تتعدد الجوانب التي يعتمد عليها الإختيار ومنها القياسات الأنثروبومترية والفسيولوجية والبدنية، والتي قد تؤثر هذه الجوانب هي وغيرها بصورة متكاملة في مستوى الأداء المهاري للاعبي كرة القدم.

وبتحليل الأداء المهاري للعبة كرة القدم يلاحظ أنها تتطلب صفات جسمية وفسيولوجية وبدنية خاصة تميزها عن غيرها من الأنشطة الرياضية الأخرى لذا فإن توافر مثل هذه المتطلبات لكل من يمارسها يمكن أن يعطيه فرصة أكبر في إمكانية الوصول للمستويات العالية.

لذا فكر الباحث فى إجراء بحث لبناء بطارية أختبار بدنية لتحديد الأختبارات المناسبة لهذه المرحلة حتى يمكن أنتقاء الناشئين بشكل علمى .

أهداف البحث :

يهدف البحث الى محاولة بناء بطارية اختبار بدنية ومهارية لانتقاء ناشئى كرة القدم تحت ١٥ سنة ، من خلال :

١ – قياس المتغيرات البدنية المميزة لناشئى كرة القدم تحت ١٥ سنة (عينة البحث).

٢ – تحديد المتغيرات البدنية التى تصلح كمحددات لانتقاء ناشئى كرة القدم تحت ١٥ سنة .

تساؤلات البحث :

١ – ما هو البناء العاملى للمتغيرات البدنية المميزة لناشئى كرة القدم تحت ١٥ سنة ؟

٢ – ما هى العوامل المستخلصة التى يمكن تمثيلها بالمتغيرات البدنية تصلح فى مجموعها كمحددات لانتقاء ناشئى كرة القدم تحت ١٥ سنة ؟

التعريفات المستخدمة فى البحث :

١– الانتقاء فى كرة القدم (تعريف اجرائى) :

هو عملية تتم من خلالها اختيار افضل العناصر بناءا على معايير موضوعية دقيقة تساعد على اكتشاف الموهوبين فى كرة القدم .

٢– المحدد البدنى فى كرة القدم (تعريف اجرائى) :

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

هو الصفة او القدرة البدنية الخاصة بنشاط كرة القدم وذات تأثير ايجابى كبير على مستوى اللياقة البدنية للاعب كرة القدم .

٣- البناء العاملى (تعريف اجرائى) :

هو مجموعة من الاساليب الاحصائية التى تهدف الى تخفيض عدد المتغيرات او البيانات المتعلقة بظاهرة معينة اى استخدامها يساعد على اختزال العوامل الى عوامل اقل .

٤- الاختبار :

موقف يتم وضعه وتقنينه لإظهار سلوك معين (مهاري، بدني، وظيفي، نفسي، معرفي) حيث أن هذا السلوك يتطلب استجابة أو تفاعل بين الشخص المختبر ومادة الاختبار.

(٣

: ٤٥)

٥- بطارية القياس (الاختبار) :

يقول" **محمد صبحي حسنين** "في تعريفه للبطارية" :هي مجموعة من الاختبارات المقننة والمطبقة على نفس الأشخاص ومعاييرها المشتقة تسمح بالمقارنة، وقد يقصد بالبطارية أحيانا اختبار أو أكثر أعطيت لنفس الأشخاص سواء قننت معا أو لم تقنن. (٩ : ٤١)

٦- الاختبارات البدنية فى كرة القدم (تعريف إجرائي) :

هي الاختبارات التي تقيس الصفات البدنية الضرورية للاعبى كرة القدم .

اجراءات البحث :

اولا : المنهج المستخدم :

استخدم الباحث المنهج الوصفى نظرا لملائمته لطبيعة البحث .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

مجتمع البحث :

اشتمل مجتمع البحث على لاعبى كرة القدم تحت ١٥ سنة (مواليد ٢٠٠٤) المسجلين بالاتحاد المصرى لكرة القدم – اندية دورى المناطق موسم ٢٠١٨ / ٢٠١٩ .

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبى كرة القدم تحت ١٥ سنة (مواليد ٢٠٠٤) والمقيدين بسجلات الاتحاد المصرى لكرة القدم من اندية دورى المناطق وتم اختيار العينة من اندية (الاهلى – وادى دجلة – الزمالك – البطل الاوليمبى – انبى – نجوم المستقبل) ، موسم ٢٠١٨ / ٢٠١٩ م .

جدول (١) توصيف عينة البحث **ن = ٧٥**

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء
الطول	سم	١٦٦.٢١٠٧	٦.١٢٢٠٤	.٧٥٧١
الوزن	كجم	٨٠.٨٩٤٧	١٢٠.٢٩٥٧٤	-.٦٦٠

تشير نتائج جدول(١) إلى المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ومعامل الالتواء لمتغيرى الطول والوزن ، كما يتضح من الجدول تجانس أفراد عينة البحث حيثُ تراوح معامل الالتواء مابين (±٣) .

وكان عدد العينة الاساسية (٧٥)لاعب ، والعينة الاستطلاعية ٢٥ لاعب ، واجمالى عددهم ١٠٠ لاعب وجميعهم خضعوا للاختبارات البدنية والمهارية المختارة قيد البحث ، ويوضح جدول (٢) افراد عينة البحث وهم كما يلى :

جدول (٢) افراد العينة

	العينة الاساسية				العينة الاستطلاعية	
المنطقة التابع لها	منطقة القاهرة لكرة القدم		منطقة الجيزة لكرة القدم		منطقة القاهرة	منطقة الجيزة
النادى	الاهلى	وادى دجلة	الزمالك	البطل الاوليمبى	النصر	نجوم المستقبل
عدد اللاعبين	٢٠ لاعب	١٨ لاعب	١٧ لاعب	٢٠ لاعب	١٣ لاعب	١٢ لاعب
ترتيب الفريق داخل المجموعة	المركز الاول	المركز الثانى	المركز الاول – سوبر	المركز الاول (دور المجموعات)		

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٢٥ لاعب	٧٥ لاعب	
مجموع عدد لاعبى العينة الاساسية والعينة الاستطلاعية = ١٠٠ لاعب		

الاختبارات البدنية للبحث :

١- اختبار الوثب العريض من الثبات ، وحدة القياس المسافة بالسنتيمتر

٢- اختبار وثب بالقدمين / ١٠ حواجز ، وحدة القياس الزمن بالثانية

٣- اختبار دفع الارض بالذراعين مع لمس الكفين/ ق ، وحدة القياس التكرارات/ق

٤- اختبار الحجل بالقدم اليمنى / ق. وحدة القياس المسافة المقطوعة / ق

٥- اختبار الحجل بالقدم اليسرى لمسافة / ق. وحدة القياس المسافة المقطوعة/ق

٦- اختبار جرى ٩ دقائق ، وحدة القياس المسافة المقطوعة فى ٩ دقائق

٧- اختبار جرى ١٦٠٠ متر ، وحدة القياس الزمن لاقرب ثانية

٨- اختبار جرى ٢٤٠٠ متر ، وحدة القياس الزمن لاقرب ثانية

٩- اختبار بارو ، وحدة القياس الزمن لاقرب ثانية

١٠- اختبار الينوى ، وحدة القياس الزمن بالثانية

١١- اختبار T-Test ، وحدة القياس الزمن بالثانية

١٢- اختبار Witty لسرعة رد الفعل ، وحدة القياس الزمن لاقرب ثانية

١٣- اختبار ٥٠ متر عدو ، وحدة القياس الزمن لاقرب ثانية

١٤- اختبار ٤٠ متر عدو ، وحدة القياس الزمن لاقرب ثانية

١٥- اختبار ٣٠ متر عدو ، وحدة القياس الزمن لاقرب ثانية

١٦- اختبار الوثب بالقدم اليمنى ٥ مرات ، وحدة القياس مسافة الارتفاع بالسم

١٧- اختبار الوثب بالقدم اليسرى ٥ مرات ، وحدة القياس مسافة الارتفاع بالسم

١٨- اختبار الوثب بالقدمين ٥ مرات ، وحدة القياس مسافة الارتفاع بالسم

الادوات المستخدمه فى البحث :

- رستاميتر لقياس الطول CM - ساعات ايقاف - ملعب كرة قدم - جهاز Witty

- كرات قدم مقاس ٥ - اقماع مختلفة الارتفاع - ١٠ حواجز - شريط قياس بالمتر

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- جهاز تحليل مكونات الجسم Body Composition – جهاز Optogait

جدول (٣)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ومعامل الالتواء للمتغيرات البدنية قيد البحث

(ن =٧٥)

البيان	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء
المتغيرات الوصفية	الوزن	كجم	٨٠.٨	١٢٠.٢	.٧٥
	الطول	سم	١٦٦.٢	٦.١	-.٦٦٠
المتغيرات البدنية	الوثب العريض من الثبات	سم	١٨٤.٢	١٨.٩	-.٤٢
	وثب بالقدمين / ١٠ حواجز	الزمن بالثانية	٦.٣	.٩٢	-.٢١
	دفع الارض بالذراعين مع لمس الكفين/ ق	تكرارات / ق	٢٤.٢	٨.٢	.٢٧
	الحجل بالقدم اليمنى / ق	تكرارات / ق	٧٥.٩	٩.٧	-.٣١
	الحجل بالقدم اليسرى لمسافة / ق	تكرارات / ق	٧١.٨	١٢.٨	-.٠٧
	جرى ٩ دقائق	المسافة بالمتر	١٨٨٦.٢	٦٨.٣	١.٣
	جرى ١٦٠٠ متر	الزمن بالثانية	٨.٨	.٦٦	.٤٩
	٢٤٠٠ متر	الزمن بالثانية	٩.٧	.٤٤	١.١٧
	بارو	الزمن بالثانية	١٧.١	.٨٥	-.٦٢٠
	الينوى	الزمن بالثانية	١٧.٩	.٣٧	.٧٢
	T-Test	الزمن بالثانية	١١.٠	.٦١	.٥٤
	Witty لسرعة رد الفعل	الزمن بالثانية	.٥٨	.١٣	.٨٥
	٥٠ متر عدو	الزمن بالثانية	٧.٢	.٣٣	-.٦٩
	٤٠ متر عدو	الزمن بالثانية	٦.٢	.٢٦	.٠٧٧
	٣٠ متر عدو	الزمن بالثانية	٥.٠٧	.٢٢	-.٨٢
	الوثب بالقدم اليمنى ٥ مرات	الارتفاع بالسم	٢٩.٥	٥.١	-٠.٤٨
	الوثب بالقدم اليسرى ٥ مرات	الارتفاع بالسم	١٥.٢	٣.٠	٠.٠٤
	الوثب بالقدمين ٥ مرات	الارتفاع بالسم	١٥.٤٩	٣.٧٧	٠.٤٦

*يتضح من جدول (٣) ان معامل الالتواء للمتغيرات البدنية قيد البحث تنحصر ما بين (+٣ ، -٣) مما يدل على اعتدالية البيانات .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (٥)

قيم تشبعات الاختبارات البدنية على العوامل المستخلصة قبل التدوير

الاختبارات	العوامل المستخلصة							الاشتراكيات
	العامل الاول	العامل الثانى	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس	العامل السابع	
الوثب العريض من الثبات	-.٠٣٦	.٥٩٣	-.٠٩٣	.٢٩٦	.٠٤٣	-.٠٤١	-.٠١٤	.٤٥٣
وثب بالقدمين / ١٠ حواجز	.٠٤٤	-.٣٥٦	.١٨٧	-.٤٩٧	.٠٥٦	.٠٩١	.٥٨٣	.٧٦٢
دفع الارض بالذراعين مع لمس الكفين/ ق	.٥٣٨	-.١٤١	.٣٨٤	-.٢٤٦	.٠٨٤	.٢٣٤	-.٠٠٥	.٥٨٠
الحجل بالقدم اليمنى / ق	-.٤٠٥	.٤٠٢	.٢٤٥	-.٣٩٦	-.٥٠٦	.١١٣	-.٠٦١	.٨١٥
الحجل بالقدم اليسرى لمسافة / ق	-.١٢٠	.٤٦١	.٤١٠	-.٣٨٤	-.٤٩١	.١٧٥	-.١٣٦	.٨٣٢
جرى ٩ دقائق	.٢٦٠	.٠٣٧	.٠٥٤	.٤٠٩	-.٤٥٨	-.٥١٥	.٠٤٠	.٧١٥
جرى ١٦٠٠ متر	-.٣٩٥	.٥١٩	-.٣٤٧	-.٠٥٠	.١٦١	.٣١٧	.١٢٧	.٦٩١
٢٤٠٠ متر	-.٣٦٩	.٢١١	-.٣٣٦	.١٣٠	.٢٠١	.٤٠٢	-.١٥٣	.٥٣٦
بارو	.٧٤٤	.٠٩٥	.٤٣٥	.١٦٥	.١٨١	.١٢٥	-.١٣٠	.٨٤٥
الينوى	.٢٤٩	.١٥٩	.٢٩٦	.٥٢٨	-.١٦٠	.٣١٠	-.١١٦	.٥٨٨
T-Test	.٧٤٩	.٠٧١	.٣٠٠	-.١١٨	.٢٢٨	.١٠٦	-.٢٣٦	.٧٨٩
Witty لسرعة رد الفعل	-.٠٢٨	.٠٣٥	.٢٩٠	.٥٦٧	-.٠٩١	.٣٥٤	.٥٣٥	.٨٢٨
٥٠ متر عدو	.٤٠٥	.٦٦٣	-.٢٦٩	-.٢١٦	.٢٠٢	-.١٦٩	-.٠٣٨	.٧٩٤
٤٠ متر عدو	.٨٠٠	.٣٧٧	.٠٥٩	-.١٣٤	.١٩٥	-.٠٩٩	.١٣٨	.٨٧١
٣٠ متر عدو	.٤٤٢	.٥١٣	-.٢٠٨	-.٠١٢	-.١٢٨	-.١٣٢	.٤٧٤	.٧٦١
الوثب بالقدم اليمنى ٥ مرات	-.٧١٧	.١٤١	.٣١٧	.٠١٦	.٢٤٣	-.٠٠٥	.٠٥٣	.٦٩٦
الوثب بالقدم اليسرى ٥ مرات	-.٥٩٣	.٢٠٧	.٥٨٦	.١٢٠	.١٩٧	-.٢٤٩	-.٠٤٤	.٨٥٤
الوثب بالقدمين ٥ مرات	-.٥١٤	.٢٥٧	.٤٥٠	-.٠٢٤	.٤١١	-.٣٠٦	.١٠٨	.٨٠٧
الجذر الكامن	٤.١٣	٢.٢٠	١.٨٧	١.٦٠	١.٢٦	١.٠٩	١.٠٣	

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

نسبة التباين	٢٢.٩٩	٣٥.٢٢	٤٥.٦٢	٥٤.٥٥	٦١.٥٧	٦٧.٦٦	٧٣.٤٢

* يوضح جدول (٥) قيم تشبعات الاختبارات البدنية على العوامل المستخلصة قبل التدوير .

جدول (٦)

قيم تشبعات الاختبارات البدنية على العوامل المستخلصة بعد التدوير

الاختبارات	العوامل المستخلصة							الاشتراكيات
	العامل الاول	العامل الثانى	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس	العامل السابع	
الوثب العريض من الثبات	-.٠٧٦	.١٦٠	.٤٣١	.٠٦١	.١١٨	.٤٣٩	.١٥٩	.٤٥٣
وثب بالقدمين / ١٠ حواجز	.٠٥٣	.٠٠٩	-.٠١٩	.٠٢٤	-.٠١٧	-.٨٧٠	.٠٣٩	.٧٦٢
دفع الارض بالذراعين مع لمس الكفين/ ق	.٦٨١	-.١٤٣	-.٠٤٩	.٠٧٣	-.٠٥٦	-.٢٨٨	.٠٤٣	.٥٨٠
الحجل بالقدم اليمنى / ق	-.٢٠٧	.١٥٤	.٠٠٨	.٨٦١	.٠٦٤	-.٠٢٣	-.٠٤٥	.٨١٥
الحجل بالقدم اليسرى لمسافة / ق	.١١٩	.٠٩٩	.٠٦١	.٨٩٧	.٠٠٠	.٠٢٤	.٠٠٨	.٨٣٢
جرى ٩ دقائق	-.١١٠	-.١١٠	.١٧٤	-.٠١٦	-.٧٤٢	.٢٩٠	.١٦٣	.٧١٥
جرى ١٦٠٠ متر	-.٣٤١	.١٠٧	.٣٢٩	.١٤٤	.٦٤٦	.١١٨	.٠٦٢	.٦٩١
٢٤٠٠ متر	-.٢٤٣	.٠٠٢	-.٠٤٣	-.٠٣٣	.٦٢٩	.٢٧٥	.٠٥٥	.٥٣٦
بارو	.٨٥٢	-.٠٦٦	.١٣٤	-.٠٩٧	-.١٧٢	.١٢٣	.٢٠٦	.٨٤٥
الينوى	.٣٢٧	-.٠٧٦	-.٠٥٩	.٠٧٨	-.٠٦٢	.٣٩٥	.٥٥٤	.٥٨٨
T-Test	.٨٥٥	-.١٤٧	.١٣٩	-.٠٥١	-.٠٧٣	.٠٣٥	-.٠٨٨	.٧٨٩
Witty لسرعة رد الفعل	-.٠٢٣	.٠٩٨	.٠٣٠	-.٠٦٦	.٠٠١	-.٠٧٥	.٨٩٨	.٨٢٨
٥٠ متر عدو	.٢٢٧	-.٠٦٣	.٧٦٣	.٠٤١	.١٣٤	.١٩٦	-.٣١٣	.٧٩٤
٤٠ متر عدو	.٦١٩	-.١٥٧	.٦٥٨	-.٠٨٣	-.١٣٠	-.٠٥١	-.٠٥١	.٨٧١
٣٠ متر عدو	.٠٢١	-.٢٠٣	.٨١٥	.٠٥٢	-.١٣٣	-.٠٧٨	.١٦٨	.٧٦١
الوثب بالقدم اليمنى ٥ مرات	-.٢٦٧	.٧٠٧	-.١٨٩	.١٣٤	.٢٥٤	-.٠١٩	.٠٧٦	.٦٩٦
الوثب بالقدم اليسرى ٥ مرات	-.٠٩٣	.٨٧٥	-.١٦٤	.١٧٥	-.٠٥٥	.١١٧	.٠٧٧	.٨٥٤
الوثب بالقدمين ٥ مرات	-.٠٧٨	.٨٩٠	.٠٥٠	.٠٢٦	.٠٤٧	-.٠٤٦	-.٠٤٤	.٨٠٧
الجذر الكامن	٢.٨٠	٢.٢٧	٢.١١	١.٦٦	١.٥٤	١.٤٤	١.٣٧	

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

نسبة التباين	١٥.٥٧	٢٨.١٩	٣٩.٩٦	٤٩.١٨	٥٧.٧٦	٦٥.٨١	٧٣.٤٢

*** يتضح من جدول (٦) انه تم استخلاص ٧ عوامل افتراضية يتشبع عليها الاختبارات البدنية بقيم تشبع صغرى وكبرى وبنسبة مساهمة (٧٣.٤٢)**

- المعالجات الأحصائية:

أستخدام الباحث فى معالجة البيانات إحصائياً الحاسب الآلى الشخصى باستخدام البرنامج الإحصائى SPSS واستخدم المعالجات التالية :

- الاحصاء الوصفى .
- قيم الارتباط بيرسون .
- التحليل ألعاملي البسيط من الدرجة الاولى .

عرض النتائج الخاصة ببطارية الاختبارات البدنية :

جدول (٧)

قيم تشبعات الاختبارات البدنية على العامل الاول

ن = ٧٥

م	اسم الاختبار	العنصر	قيم التشبع
١	T test	رشاقة	٠.٨٥٥
٢	بارو	رشاقة	٠.٨٥٢
٣	دفع الارض بالذراعين مع لمس الكفين	قدرة الذراعين	٠.٦٨١

تشبع على العامل الاول (٣) اختبارات بدنية بقيم تشبع كبرى تتراوح مابين (٠.٨٥٥ - ٠.٦٨١) وتدور هذه الاختبارات حول عنصرى (الرشاقة والقدرة) لذا يمكن تسمية هذا العامل ب (الرشاقة)

جدول (٨)

قيم تشبعات الاختبارات البدنية على العامل الثانى

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ن = ٧٥

م	اسم الاختبار	العنصر	قيم التشبع
١	وثب بالقدم اليمنى ٥ مرات	القدرة العضلية	٠.٨٥٥
٢	وثب بالقدم اليمنى ٥ مرات	القدرة العضلية	٠.٨٥٢
٣	وثب بالقدمين ٥ مرات	القدرة العضلية	٠.٦٨١

تشبع على العامل الثانى (٣) اختبارات بدنية بقيم تشبع كبرى تتراوح مابين (٠.٨٩٠ – ٠.٧٠٧) وتدور هذه الاختبارات حول عنصر (القدرة العضلية) لذا يمكن تسمية هذا العامل ب (القدرة العضلية) .

جدول (٩)

قيم تشبعات الاختبارات البدنية على العامل الثالث

ن = ٧٥

م	اسم الاختبار	العنصر	قيم التشبع
١	عدو ٣٠ متر	السرعة الانتقالية	٠.٨١٥
٢	عدو ٥٠ م	السرعة الانتقالية	٠.٧٦٣
٣	عدو ٤٠ م	السرعة الانتقالية	٠.٦٥٨

تشبع على العامل الثالث (٣) اختبارات بدنية بقيم تشبع كبرى تتراوح مابين (٠.٨١٥ – ٠.٦٥٨) وتدور هذه الاختبارات حول عنصر (السرعة الانتقالية) لذا يمكن تسمية هذا العامل ب (السرعة) .

جدول (١٠)

قيم تشبعات الاختبارات البدنية على العامل الرابع

ن = ٧٥

م	اسم الاختبار	العنصر	قيم التشبع
١	جرى ٩ ق	التحمل	٠.٧٤٢
٢	جرى ١٦٠٠ م	التحمل	٠.٦٤٦

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٣	جرى ٢٤٠٠ م	التحمل	٠.٦٢٩

تشبع على العامل الرابع (٣) اختبارات بدنية بقيم تشبع كبرى تتراوح مابين (٠.٧٤٢ – ٠.٦٢٩) وتدور هذه الاختبارات حول عنصر (التحمل) لذا يمكن تسمية هذا العامل ب (التحمل) .

الاستنتاجات :

فى ضوء اهداف البحث وتساؤلاته وفى حدود عينة البحث واستنادا الى المعالجات الاحصائية وماتم التوصل اليه من نتائج يمكن استخلاص النتائج التالية :

١- تشبع على العامل الاول (٣) اختبارات بدنية بقيم تشبع كبرى تتراوح مابين (٠.٨٥٥ – ٠.٦٨١) وتدور هذه الاختبارات حول عنصرى (الرشاقة والقدرة) لذا يمكن تسمية هذا العامل ب (الرشاقة) .

وهذه الاختبارات هى : اختبار T – test للرشاقة بجهاز Witty ، واختبار بارو للرشاقة ، واختبار دفع الارض بالذراعين مع لمس الكفين لقياس القدرة العضلية لعضلات الذراعين .

٢- تشبع على العامل الثانى (٣) اختبارات بدنية بقيم تشبع كبرى تتراوح مابين (٠.٨٩٠ – ٠.٧٠٧) وتدور هذه الاختبارات حول عنصر (القدرة العضلية) لذا يمكن تسمية هذا العامل ب (القدرة العضلية) .

وهذه الاختبارات هى : اختبار وثب بالقدم اليمنى ٥ مرات على جهاز ال Optogait لقياس القدرة العضلية للقدم اليمنى ، اختباروثب بالقدم اليسرى ٥ مرات على جهاز ال Optogait لقياس القدرة العضلية للقدم اليسرى ، واختبار وثب بالقدمين ٥ مرات على جهاز ال Optogait لقياس القدرة العضلية للرجلين.

٣- تشبع على العامل الثالث (٣) اختبارات بدنية بقيم تشبع كبرى تتراوح مابين (٠.٨١٥ – ٠.٦٥٨) وتدور هذه الاختبارات حول عنصر (السرعة الانتقالية) لذا يمكن تسمية هذا العامل ب (السرعة) .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وهذه الاختبارات هى : اختبار عدو ٣٠ م على جهاز Witty لقياس السرعة الانتقالية ، و اختبار عدو ٥٠ م على جهاز Witty لقياس السرعة الانتقالية ، و اختبار عدو ٤٠ م على جهاز Witty لقياس السرعة الانتقالية .

٤- تشبع على العامل الرابع (٣) اختبارات بدنية بقيم تشبع كبرى تتراوح مابين (٠.٧٤٢ - ٠.٦٢٩) وتدور هذه الاختبارات حول عنصر (التحمل) لذا يمكن تسمية هذا العامل ب (التحمل) .

وهذه الاختبارات هى : اختبار جرى ٩ ق لقياس التحمل العام ، واختبار جرى ١٦٠٠م لقياس التحمل العام ، واختبار جرى ٢٤٠٠ م لقياس التحمل العام .

٥- تشبع على العامل الاول (٥) اختبارات مهارية بقيم تشبع كبرى تتراوح مابين (٠.٧٩١ - ٠.٥٣٧) وتدور هذه الاختبارات حول عنصرى (السرعة الحركية و تحمل القدرة العضلية) لذا يمكن تسمية هذا العامل ب (تحمل القدرة العضلية) .

وهذه الاختبارات هى : اختبار جرى بالكره ٤٠ م لقياس السرعة الحركية ، واختبار جرى بالكرة ٣٠ م لقياس السرعة الحركية ، واختبار جرى بالكرة ٥٠ م لقياس السرعة الحركية ، واختبار رمية التماس لمسافة / ق لقياس تحمل القدرة العضلية لعضلات الذراعين ، واختبار التصويب الضاغط لقياس تحمل الاداء .

٦- تشبع على العامل الاول (٤) اختبارات مهارية بقيم تشبع تتراوح مابين (٠.٥٧٤ - ٠.٣٥٠) وتدور هذه الاختبارات حول عناصر (الرشاقة والقدرة العضلية وسرعة رد الفعل) لذا يمكن تسمية هذا العامل ب (القدرات البدنية) .

وهذه الاختبارات هى : اختبار T test بالكره بجهاز Witty لقياس الرشاقة بالكرة ، واختبار ضرب الكرة بالرأس لمسافة لقياس القدرة العضلية للجذع ، واختبار سرعة رد الفعل بالكرة بجهاز witty لقياس سرعة رد الفعل .

بطارية الاختبارات البدنية المستخلصة :

١- اختبار T-Test ، لقياس الرشاقة (**وحدة القياس الزمن بالثانية**)

٢- اختبار دفع الارض بالذراعين مع لمس الكفين / ق ، لقياس القدرة العضلية للذراعين

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

(وحدة القياس التكرارات / ق)

٣- اختبار الوثب بالقدم اليمنى ٥ مرات باستخدام جهاز Optogait ، لقياس القدرة العضلية

للرجلين **(وحدة القياس ارتفاع الوثب بالسنتيمتر)**

٤- اختبار عدو ٣٠ متر باستخدام جهاز Witty ، لقياس السرعة الانتقالية

(وحدة القياس الزمن بالثانية)

٥- اختبار جرى ٩ دقائق ، لقياس التحمل العضلى

(وحدة القياس الزمن بالثانية)

التوصيات :

١- ضرورة اهتمام المدربين بالانتقاء عن طريق اختبارات البطارية المستخلصة .

٢- تطبيق الاختبارات البدنية قيد البحث على كا لاعبى المناطق القاهرة ودورى القطاعات والجمهورية لنفس الفئة العمرية .

٤- تطبيق الاختبارات البدنية قيد البحث على فئات عمرية اخرى .

٥- تطبيق برامج تدريبية مقننة للمتغيرات البدنية قيد البحث والتى تم التوصل اليها ، باعتبار هذه المتغيرات البدنية هى اهم متغيرات لهذه الفئة العمرية (ناشئى كرة القدم تحت ١٥ سنة).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

قائمة المراجع

١ **أبو العلا أحمد عبد الفتاح :** " **انتقاء الموهوبين فى المجال الرياضى** "، عالم الكتب، القاهرة ، ١٩٨٦ م .

٢ **بديعه على عبد السميع محمد:** " المُحددات البيولوجية والبدنية المميزة للاعبات القفز بالزانة "، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان، ٢٠٠٣ م

٣ **عبدالمنعم احمد جاسم :** **اساسيات القياس والاختبار فى التربية الرياضية**، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، ٢٠١٩ م

٤ **عزت محمود الكاشف:** " **الانتقاء فى رياضة الجمباز** "، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة ، ١٩٨٧ م .

٥ **عصام محمد أمين حلمى:** " **السباحة بين النظرية والتطبيق** "، الجزء الأول، دار المعارف، الإسكندرية ، ١٩٨٠ م

٦ **عمرو أبو المجد، جمال إسماعيل النمكى:** " **تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين فى كرة القدم** "، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٧ م .

٧ **على فهمى البيك، سيد عبد الجواد :** " القياسات المورفولوجية كأساس لانتقاء الناشئين فى سباحة المسافات القصيرة "، المؤتمر العلمى لدراسات وبحوث التربية الرياضية، مشكلات الإعداد الرياضى للناشئين، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة حلوان ، ١٩٨٠ م.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٨ **محمد حسن علاوى، نصر الدين رضوان :** **الاختبارات النفسية والمهارية**، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٧ م .

٩ **محمد صبحى حسانين :** " **القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة** "، ط٣، دار الفكر العربى،القاهرة ، ١٩٩٦م.

١٠ **مصطفى كاظم، أبو العلا عبد الفتاح، أسامة راتب:** " **رياضة السباحة (تعليم، تدريب، قياس)** "، دار الفكر العربى، القاهرة ، ١٩٨٢ م .

١١ **نادر محمد شلبى :** " العلاقة بين الخصائص المورفولوجية وبعض عناصر اللياقة البدنية للاعبى الدرجة الأولى لكرة القدم "، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة حلوان ، ١٩٨٤ م

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com