واقع إستخدام الإختبارات البدنية في تقنين الحمل التدريبي في كرة القدم لدى الفئات الشبانية في أقسام الهواة

(دراسة ميدانية على مدربي الفئات الشبانية لولاية جيجل الناشطة في قسم الهواة)

محمد أمين صادو[1]/ط د/جامعة آكلي محند أولحاج البويرة/ m.sadou@univ-bouira.dz
مزيان بوحاج[2] /أ. د/ جامعة آكلي محند أولحاج البويرة / m.bouhadj@univ-bouira.dz

ملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على واقع إعتماد مدربي الفئات الشبانية لكرة القدم على نتائج الإختبارات البدنية لتقنين الحمل التدريبي، ولهذا الغرض إستخدمنا المنهج الوصفي بمسح شامل على عينة متكونة من 20 مدرب كرة قدم للفئات الشبانية لولاية جيجل الناشطة في أقسام الهواة، وتم أيضا إستخدام الإستبيان الإلكتروني كأداة دراسة وبعد جمع النتائج ومعالجتها إحصائيا تم التوصل إلى أن مدربوا الفئات الشبانية لكرة القدم في أقسام الهواة لا يعتمدون على نتائج الإختبارات البدنية لتقنين الحمل التدريبي، كما أنهم ليست لهم دراية باستخدامات نتائج الإختبارات البدنية في تقنين الحمل التدريبي. وعلى هذا الأساس يوصي الباحثان بضرورة مراجعة مضمون وسيرورة الدورات التكوينية التي تنظمها الهيئات المختصة، كما يجب وضع دورات تكوينية دورية للوقوف على امكانيات المدربين في الأقسام الهاوية وتطوير معارفهم.

الكلمات المفتاحية: الإختبارات البدنية، الحمل التدريبي، كرة القدم، الفئات الشباني

Abstract:

This study aimed to identify the reality of the dependence of the coaches of the youth football groups in the amateur sections on the results of the physical tests to legalize the training load ,For this purpose, we used the descriptive approach with a comprehensive survey on a sample of 20 football coaches for the Active groups in the amateur sections in Jijel. Also, we used a questionnaire as tools for gathering data for this study. After collecting the results and processing them statistically, it was concluded that the coaches of the youth football groups in the amateur sections do not depend on the results of the physical tests to legalize the training load. Also, they are no aware of the uses of the results of physical examinations in the legalization of the training load. Basing on this, researchers recommend the need to review the content and process of the training courses organized by the competent bodies. Additionally, it is necessary to set up training courses to identify the capabilities of the abyss sections coaches and to develop their knowledge.

Keywords: Physical tests, training load, football, youth groups.

مقدمة واشكالية البحث:

كرة القدم هي رياضة متعددة العوامل، يعنى أن المستوى العالي للرياضي يتعلق بالإمكانيات التقنية التكتيكية والبدنية والعقلية، فكل مركز لعب له خصائصه التي تختلف حسب المتطلبات والتوجهات التقنوتكتيكية من تنشيط هجومي ودفاعي، والذي يقوم بإنجازه طاقم التدريب التقني (Dellal, 2013).

وتعد الحالة البدنية للاعب كرة القدم احد مكونات الحالة الرياضية وهي القاعدة القوية التي يمكن أن ينطلق من خلالها أداء المهارات الكروية أثناء المباراة بالصورة المثالية المطلوبة، فهي حجر الزاوية في بناء لاعب كرة القدم قديما وحديثا (غباش، 2009، ص2)، وفي هذا الصدد، يعتبر توجيه العملية التدريبية ومتابعتها من أهم الأشياء التي يقوم بها المدرب من أجل الوصول باللاعبين إلى المستوى المطلوب فرديا وجماعيا.

فما تقدمه نتائج الإختبارات للمدرب من معلومات هامة تساعد في معرفة مستوى الانجاز الفعلي لدى اللاعبين في كل عنصر من عناصر اللياقة البدنية ومن ثم اتخاذ القرارات لتوجيه مسارات عملية التدريب باختيار المحتوى وتوجيه المواد التدريبية بالكم والكيف الذي يتناسب ومستوى اللاعب وتركيز التدريب بنسب متفاوتة على جوانب القوة والضعف مما يساعد في الاستفادة القصوى من البرامج التدريبية وتجنب التعب والوقوع في خطر الإصابات الرياضية، وذلك من خلال التخطيط والبرمجة ومراقبة الحمل التدريبي والتقييم المستمر للاعبين خاصة من الناحية البدنية.

إذ يعتبر Reilly and williams (2003) أن التقييم المتكرر للياقة البدنية ذو قيمة إضافية، حيث يمكن قياس التغيرات في ملامح اللياقة البدنية للفرد وفي كل الفريق، وبهذه الطريقة يمكن قياس مدى ملائمة نظام التدريب المطبق على اللاعبين والفريق، ليس فقط في تحديد التكيف، ولكن أيضًا في الفشل في التكيف وسوء التكيف (التدريب الزائد) (كسوري و آخرون، 2021)

بحثنا هذا لم ينطلق من الصفر وكون العلم تراكمي، فقد تم الارتكاز على دراسات مشابهة أنجزت في هذا السياق، ونذكر من بينها: دراسة (غباش، 2009) بعنوان:"فعالية الإختبارات البدنية في الوقاية من الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم" حيث هدفت الدراسة إلى وضع بطارية اختبارات بدنية وقائية لتحديد نقاط القوة والضعف في أهم

الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم الجزائرية وهي (مرونة المفاصل ومطاطية العضلات – القوة العضلية – القوة الانفجارية – السرعة القصوى – التحمل الهوائي) وعلى ضوء نتائج هذه الاختبارات يتم توجيه وتقويم المحتوى التدريبي بالكم والكيف الذي يتناسب وقدرات اللاعبين، شملت العينة 22 لاعب من نادي اتحاد الجزائر لكرة القدم، وقد تم تسجيل أكثر من 50 % من الإصابات كانت داخلية (31 % إصابات عضلية، 37% إصابات مفصلية، 07 % إصابات الأوتار) مما يدل على ضعف تدريب بعض عناصر اللياقة البدنية، وقد أظهرت الدراسات أن هناك علاقة وثيقة بين الإصابات العضلية ونقص في القوة العضلي، هذه النتائج تؤكد على الاهتمام بالوسائل الوقائية التي تهدف إلى تعميم استخدام الاختبارات البدنية والطبية بشكل دوري على مختلف الأندية الرياضية الجزائرية والعمل والأخذ بنتائج الاختبارات من طرف المدربين من أجل المحافظة على صحة اللاعبين ووقايتهم من الإصابات.

دراسة أخرى لصاحبها (بوقشيش وآخرون، 2020) بعنوان"مكانة الاختبارات والقياسات في تقويم الأداء المهاري عند مدربي الفئات الشبانية"، وهدفت إلى التعرف على واقع عملية تقويم الأداء المهاري للاعبين في كرة القدم الجزائرية للجهة الغربية ومدى مواكبتها ومسايرتها للأساليب العلمية المتمثلة في برامج القياس والتقويم والمتابعة، وقد تم الاعتماد على المنهج الوصفي بطريقة المسح من خلال استجواب مدربي مختلف الفئات العمرية لجهة الغرب الجزائري، حيث أسفرت النتائج على اعتماد المدربين على الملاحظة الشخصية الغير مؤسسة كوسيلة لتقويم الأداء المهاري عند اللاعبين بعيدا على برامج التقويم العلمية كالاختبارات والقياسات التي تساهم في مراقبة ومتابعة تطور مستوى الأداء المهاري للاعبين، وعليه أوصي طاقم البحث بضرورة اعتماد الملاحظة العلمية المؤسسة بالاعتماد على الاختبارات المهارية التي تخدم المستوى المهاري للاعبين بصفة خاصة ومستوى كرة القدم الجزائرية بصفة عامة.

دراسة ثالثة أيضا لـ (كسوري وآخرون، 2021) بعنوان "دور الاختبارات البدنية في توجيه ومتابعة العملية التدريبية في كرة القدم"، هدفت هذه الدراسة إلى معرفة دور الاختبارات البدنية في توجيه ومتابعة العملية التدريبية في كرة القدم، حيث تمثل مجتمع الدراسة في مدربي كرة القدم للفئات الشبانية لولاية جيجل، تم اختيار 21 مدربا بطريقة

عشوائية كعينة لهذه الدراسة، وقد تم الإعتماد على المنهج الوصفي لملائمته موضوع الدراسة، كما تم الإعتماد على الاستبيان كأداة لجمع البيانات، ومن خلال تحليل النتائج وتفسيرها توصل الباحثون إلى أن الإختبارات البدنية تساهم في توجيه ومتابعة العملية التدريبية في كرة القدم.

وتأسيسا مما سبق ومن الدراسات السابقة والمشابهة فإن الدراسة الحالية تسمح لنا دراسة واقع إستخدام الاختبارات البدنية في تقنين الحمل التدريبي خلال العملية التدريبية في كرة القدم لدى الفئات الشبانية، فكان التساؤل الرئيسي كالتالي:

_ هل يعتمد مدربوا الفئات الشبانية لكرة القدم في أقسام الهواة على نتائج الإختبارات البدنية لتقنين الحمل التدريبي؟

ومنه كانت الفرضية العامة للدراسة كالتالي:

_ يعتمد مدربوا الفئات الشبانية لكرة القدم في أقسام الهواة على نتائج الإختبارات البدنية لتقنين الحمل التدريبي.

1. هدف البحث:

_ التعرف على واقع إعتماد مدربي الفئات الشبانية لكرة القدم في أقسام الهواة على نتائج الإختبارات البدنية لتقنين الحمل التدريبي.

2. مفاهيم البحث:

1.2. الإختبارات البدنية: هي اختبارات تعطي صورة واضحة عن الحالة البدنية للاعب من خلال قياس مختلف عناصر اللياقة البدنية (كالقوة والسرعة والمداومة...إلخ) (بوداود وعطاء الله، 2009).

2.2. الحمل التدريبي: هو العبئ أو الجهد الواقع على الجسم، والذي يتطلب إستهلاك طاقته ويؤدي إلى التعب والذي يؤدي بدوره إلى إستثارة عملية الشفاء، ونتيجة لذلك لا يصل الجسم لمجرد حالة إستشفاء فقط بل يصل إلى حالة من التعويض الزائد أو أفضل من حالته قبل الأداء (عبد الفتاح، 1997، صفحة 43).

3.2. كرة القدم: هي رياضة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل منهما من أحد عشر لاعبا. تلعب في ملعب مستطيل الشكل مع مرميين في جانبيه. الهدف من اللعبة هو إحراز الأهداف بإدخال الكرة في مرمى الخصم.

4.2. الفئات الشبانية: هو مصطلح رياضي يستخدم للتفريق أو التقسيم بين الفئات العمرية المختلفة، كما يستخدم للدلالة على برنامج شبابي لتخريج لاعبين للمستقبل ضمن فريق أو دوري رياضي معين (Robert, 2019).

3. الإجراءات المنهجية:

1.3 منهج البحث:

المنهج هو الطريقة التي يعتمدها الباحث للوصول إلى هدفه المنشود (العمار، 2015).

وحيث يعتبر المنهج الذي يتبعه الباحث في دراسته هو الذي يوجه الباحث في مختلف مراحل بحثه والمنهج المستخدم الذي تم اختياره انطلاقا من طبيعة المشكلة التي نريد دراستها هو المنهج الوصفي، الملائم لطبيعة البحث ومتغيراته الكيفية، وذلك لكون المنهج الوصفي: هو طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول الى أغراض محدودة لوضعيات اجتماعية ...معينة (بوداود ، عطا الله ، 2009).

2.3 مجتمع وعينة البحث:

هو مجموعة عناصر لها خاصية تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى والتي يجرى عليها البحث أو التقصي (موريس أنجرس، 2004).

تكون مجتمع الدراسة من جميع مدربي مختلف الأصناف الشبانية في كرة القدم لفرق ولاية جيجل التي تنشط فئاتها الشبانية في قسم الهواة والمتمثلة في 4 فرق (شبيبة جيجل، شباب حي موسى، أمن ولاية جيجل، أمن بلدية الميلية)، وبلغ عددهم 24 مدرب.

أما عينة الدراسة هي مجموعة أفراد تختار بطرق مختلفة من مجتمع كبير لدراسة ظاهرة فيه (بوداود وعطاء الله، 2009).

حيث عينة دراستنا كانت مسح شامل وتمثلت في 20 مدربا، بعد إستبعاد 4 مدربين أجريت عليهم التجربة الإستطلاعية لأداة الدراسة.

3.3 مجالات البحث:

1.3.3 المجال المكاني: ولاية جيجل.

2.3.3 المجال الزماني: امتدت الدراسة من 12-2022/03/27.

4.3. أدوات البحث:

تمثلت أداة البحث في الاستبيان، الذي عرف بأنه: هو أداة للحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات، ويطلق عليه الاستفتاء أو الاستقصاء (حسن أحمد الشافعي، سوزان أحمد علي مرسي، 1999). وكان ذلك باستخدام الإستبيان الإلكتروني.

كما قام الباحثان بالتأكد من صدق وثبات الأداة اعتمادا على طريقة إعادة الاختبار حيث قمنا باختبار الأداة على 4 أفراد كتجربة استطلاعية(مع عزلهم عن التجربة الرئيسية)، حيث سجلنا معامل ارتباط عالي بين الاختبار وإعادة الاختبار(فاصل زمني بينهما مقدر ب03 أيام) و الذي قدره: R= 0.91، وهو معامل الارتباط الذي يدل على ثبات الاستبيان. بينما الصدق هو الجدر التربيعي لثبات الاختبار والذي يساوي 0.95.

الجدول رقم01 : يمثل صدق وثبات الأداة المستعملة

عدد العبارات	الصدق	الثبات
15	0.95	0.91

قمنا بتصميم استمارة الكترونية تضم 15 سؤالا مقسمة إلى محورين كالتالي:

- محور البيانات الشخصية: والذي ضم 04 أسئلة
- المحور الرئيسي: خاص بالفرضية االرئيسية، وضم 11 سؤال.

5.3 المعالجة الإحصائية:

إن الهدف من استعمال المعالجة الإحصائية هو التوصل إلى مؤشرات كافية تساعدنا على التحليل والتفسير، والمعادلات الإحصائية التي اعتمدت في هذه الدراسة هي كالتالي:

- النسب المئوية: وتعتبر الأكثر استعمالا من أجل تحديد المعطيات العددية، وذلك لاستخراج النسب المئوية لمعطيات كل سؤال، بحيث يكون القانون كما يلي:

النسبة المئوية(ن)= 100×ت/س

حيث:

ت.. هي عدد تكرارات كل اجابة،

س.. هي عدد أفراد العينة.

4. عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

1.4 عرض وتحليل النتائج المتعلقة بمحور المعلومات الشخصية:

الجدول رقم (02): يبين المعلومات الشخصية الخاصة بعينة الدراسة

المعلومات	الاجابة	التكرار	النسبة المئوية
السن	من 20 إلى 29	10	50
	من 30 إلى 39	8	40
	40 سنة فما فوق	2	10
المجموع		20	100
الشهادة الأكاديمية المتحصل عليها	ثانوي	7	35
	ليسانس	5	25
	ماستر	6	30
	ماجستير	0	0
	دكتوراه	2	10
شهادة التدريب المتحصل عليها	FAF 1	7	35
	FAF 2	6	30
	FAF 3	5	25
	CAF C	2	10
	CAF B	0	0
	CAF A	0	0
المجموع		20	100
سنوات الخبرة	من 1-4 سنوات	5	25
	من 5-9 سنوات	9	45
	اكثر من 9 سنوات	6	30
المجموع		20	100

التحليل:

من الجدول رقم (02) نجد أن أغلب أفراد عينة البحث تراوحت أعمارهم بين 20 و29 سنة بعدد (10) مدرب و بنسبة مئوية تقدر ب (50%)، يليهم (8) مدربين تتراوح أعمارهم

بين 30 و39 سنة و بنسبة مئوية (40%)، ثم (2) مدرب فوق 40 سنة بنسبة (10%)، أما في ما يخص الشهادة الأكاديمية فقد كان أغلب المدربين يمتلكون شهادة جامعية بعدد مقدر ب (5) مدربين يمتلكون شهادة ليسانس بنسبة (25%)، و (6) مدربين يمتلكون شهادة ماستر بنسبة (30%)، يليهم (2) مدربين متحصلين على شهادة دكتوراه بنسبة (10%)، ثم (07) مدربين لم يتلقون تكوين في الجامعية وذو مستوى ثانوي بنسبة (35%). ومنه نستنتج أنه يوجد مدربين بنسب معتبرة ذو مستوى ثانوي ولم يتلقو تكوين جامعي يعملون في الفئات الشبانية في كرة القدم في أقسام الهواة. وبالنسبة لشهادة التدريب فقد كان أغلب المدربين متحصلين على شهادات FAF حيث (7) مدربين متحصلين على FAF1 بنسبة (35%)، (6) مدربين متحصلين على FAF2 بنسبة (30%) و(5) مدربين متحصلين على FAF3 بنسبة (25%). و (2) مدربين أيضا متحصلين على شهادة CAFc بنسبة تقدر ب (10). أما بالنسبة لسنوات الخبرة فقد تم التوصل إلى أن عدد المدربين البالغة خبرتهم من 1 إلى 4 سنوات هو (9) مدربين بنسبة (45%)، و (6) مدربين سنوات عملهم من 5 إلى 9 سنوات بنسبة (30%)، وأيضا (9) مدربين بنسبة (30%) خبرتهم أكثر من 9 سنوات.

2.4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج فرضية الدراسة:

المحور الرئيسي: الإختبارات البدنية وتقنين الحمل التدريبي.

الجدول رقم (03): يبين إجابات عينة الدراسة على المحور الرئيسي للإستبيان

العبارة	الإجابة	التكرار	النسبة %
1_ هل تقومون بإجراء إختبارات بدنية في بداية الموسم التدريبي؟	نعم	20	100
	لا	0	0
2_ إدا كانت الإجابة بنعم، ماهي الصفات البدنية التي تقومون بقياسها؟	المداومة	**19**	**95**
	القوة	**14**	**70**
	السرعة	**14**	**70**
3_ هل الاختبارات البدنية المستخدمة تعطيكم دلالات ومؤشرات واضحة عن المستوى البدني للاعبين؟	نعم	20	100
	لا	0	0
4_ هل تسمح لكم نتائج هذه الإختبارات في معرفة الفروق الفردية من الناحية البدنية للاعبين؟	نعم	20	100
	لا	0	0
5_ إذا كنت تجري إختبارات المداومة (VMA)، هل تستخدم نتائجه في	نعم	13	68.42

تحديد الشدة المعمول بها في تمارين الجري خلال الحصص التدريبية؟	لا	6	32.58
6_ إذا أجبت بنعم، هل تستخدم نتائج (VMAcont.) في تحديد الشدة خلال تمارين الجري المستمر، و (VMAint.) خلال تمارين الجري المتقطع؟	نعم	0	0
	لا	13	100
7_ إذا كنت تجري إختبارات القوة، هل تستخدم نتائجه في تحديد الشدة المعمول بها في تمارين القوة خلال الحصص التدريبية؟	نعم	5	35.71
	لا	9	64.29
8_ إذا أجبت بنعم، هل في كل تمرين قوة لمجموعة عضلية معينة تستخدم فيه نتائج إختبار تلك المجموعة العضلية لتقنين الحمل التدريبي؟	نعم	0	0
	لا	5	100
9_ إذا كنت تجري إختبارات السرعة، هل تستخدم نتائجه في تحديد الشدة المعمول بها في تمارين السرعة خلال الحصص التدريبية؟	نعم	4	28.57
	لا	10	71.43
10_ هل تقومون بتقسيم اللاعبين إلى مجموعات حسب قدراتهم البدنية خلال تدريب الصفات البدنية السابقة الذكر؟	نعم	3	15
	لا	17	85
11_ هل تقومون بإعادة الإختبارات البدنية خلال الموسم الرياضي؟	نعم	2	10
	لا	18	90

التحليل والمناقشة:

يوضح لنا الجدول رقم (03)، أن (95%) من المدربين يستخدمون اختبارات المداومة في بداية الموسم الرياضي، وأن (70%) من المدربين يستخدمون اختبارات القوة، كما أن (70%) أيضا من المدربين يستخدمون اختبارات السرعة.

كما أكد المدربين وبنسبة (100%) أن الاختبارات البدنية المستخدمة تعطي دلالات ومؤشرات واضحة عن المستوى البدني للاعبين، كما اتضح من خلال السؤال رقم الرابع أن (100%) من المدربين أكدوا على أن الاختبارات البدنية على تساعدهم على معرفة الفروق الفردية بين اللاعبين. من هذا نستنتج أن الاختبارات البدنية تساهم في توجيه العملية التدريبية، حيث يؤكد **Dellal (2013)** أنه بالاضافة إلى الاختبارات الطبية والقياسات الأنثروبومترية المطبقة في بداية الموسم الرياضي، يتم أيضا تنفيذ اختبارات بدنية تتمثل في اختبارات السرعة الهوائية القصوى، القوة القصوى والانفجارية، السرعة والرشاقة والمرونة، من أجل معرفة مستوى اللاعبين وتوجيه العملية التدريبية بشكل فردي وجماعي، وهذا ما يتوافق مع دراسة (كسوري و آخرون، 2021). هذا ويؤكد **Dellal**

(2013) أيضا أن الاختبارات تعمل على كشف نقاط القوة والضعف ومعرفة حالة اللاعب البدنية وبالتالي وضع الأهداف الفردية والجماعية.

كانت إجابات عينة الدراسة على السؤال الخامس أن نسبة (68.42%) من المدربين يقومون باستخدام نتائج إختبار المداومة (**VMA**) في تحديد الشدة المعمول بها في تمارين الجري خلال الحصص التدريبية، إلا أن إجاباتهم بعد هذا السؤال حول إستخدام نتائج إختبار السرعة الهوائية المستمرة **(VMAcont.)** في تحديد الشدة خلال تمارين الجري المستمر، والسرعة الهوائية المتقطعة **(VMAint.)** خلال تمارين الجري المتقطع كانت نسبة (100%) منهم لا يقومون بذلك. فحسب **Gacon** السرعة الهوائية المتقطعة هي سرعة التنقل التي يمكن للفرد إنتاجها خلال الأيض الهوائي، أي الدخول في النظام الهوائي في قطاع القدرة وهي أقصى قيمة يستطيع اللاعب الوصول إليها في اختبار الجري المتقطع (روابي، 2019، صفحة 12)، أي أنه يجب إستخدام نتيجة شكل VMA المناسب لشكل وطبيعة التمرين المراد تحديد شدته وتقنين حمله. ومنه نستنتج أن عينة الدراسة يستخدمون نتائج إختبار VMA بشكل خاطئ في تحديد شدة تمرين المداومة وهو ما لا يتوافق مع دراسة (كسوري و آخرون، 2021).

كانت إجابات عينة الدراسة على السؤال السابع أن نسبة (64.24%) من المدربين لا يقومون باستخدام نتائج إختبارات القوة في تحديد الشدة المعمول بها في تمارين القوة خلال الحصص التدريبية، كما أن النسبة المتبقية منهم الذين يستخدمون ذلك كلهم أي (100%) منهم لا يستخدمون في كل تمرين قوة لمجموعة عضلية معينة نتائج إختبار تلك المجموعة العضلية لتقنين الحمل التدريبي، أي يستخدمون نتيجة إختبار قوة لمجموعة عضلية لتحديد الشدة في جميع تنارين المجموعات العضلية الأخرى. ومنه نستنتج أن المدربين المتمثلين في عينة الدراسة لا يستخدمون نتائج إختبار القوة في تحديد الشدة المعمول بها في تمارين القوة خلال الحصص التدريبية.

إجابات عينة الدراسة على السؤال التاسع كانت نسبة (71.43%) من المدربين لا يقومون باستخدام نتائج إختبارات السرعة في تحديد الشدة المعمول بها في تمارين السرعة خلال الحصص التدريبية، حيث يكون تدريبهم لهذه الصفة بشكل كيفي لا يتم فيه مراعات التغييرات الفيزيولوجية والكيمائية الحاصلة داخل العضلات نتيجة لهذا

التدريب، كما أن الراحة تكون بشكل كيفي وغير مناسبة لطبيعة ونوع الجهد، ذون مراعاتهم للفئة العمرية وخصائصها.

وبالنسبة للسؤال العاشر فقد بين (85%) من المدربين لا يقومون بتقسيم اللاعبين إلى مجموعات حسب قدراتهم البدنية خلال تدريب الصفات البدنية السابقة الذكر أما (15%) منهم يقسمون اللاعبين ويقومون بتوجيه العملية التدريبية بشكل فردي وجماعي معا. حيث يؤكد Cazorla and Leger (2004) أن الإختبارات الميدانية تساعد على توجيه العملية التدريبية، وأن بعض الاختبارات، كاختبارات السرعة الهوائية القصوى تساعد على برمجة حصص تدريبية بالتدريب المستمر أو المتقطع.

توضح لنا إجابات المدربين على السؤال الحادي عشر أن (90%) لا يقومون بإعادة تطبيق الاختبارات خلال الموسم الرياضي، و مدربين فقط بنسبة (10%) يقومون بإعادة إجرائها. حيث توصل (غباش، 2009) إلى أن اجراء الاختبارات البدنية والطبية تساهم في الحفاظ على صحة اللاعبين ووقايتهم من الإصابات. هذا ويتم إعادة تطبيق الاختبارات حسب (Dellal, 2013) قبل المنافسة وأثناء العطلة الشتوية وفي منتصف مرحلة العودة، وقد يتعدى الأمر ذلك حسب هدف كل مدرب، كما يؤكد (Dellal, 2013) أن الاختبارات تساعد على قياس التقدم لدى اللاعبين، وهذا يعني معرفة مدى نجاح العملية التدريبية والمستوى الذي وصل إليه اللاعبون، كما يعتبر Reilly and williams (2003) أن إعادة تطبيق الاختبارات تساعد على معرفة مدى نجاح البرنامج التدريبي ومعرفة التكيفات الحاصلة وكذا عدم نجاح التدريب والوقوع في التدريب الزائد. ومنه نستنتج أن المدربين المتمثلين في عينة الدراسة لا يقومون بتوجيه العملية التدريبية بطريقة علمية مناسبة نتيجة لعدم إعادة تطبيقهم للإختبارات البدنية خلال الموسم الرياضي.

ومما سبق من إجابات عينة الدراسة عن أسئلة المحور الرئيسي للإستبيان نستنتج أن مدربو الفئات الشبانية لكرة القدم الناشطة في أقسام الهواة لولاية جيجل لا يقومون باستخدام نتائج الإختبارات البدنية بشكل مناسب لتقنين الحمل التدريبي، كما أنهم لا يقومون بتوجيه العملية التدريبية نتيجة لعدم تقسيمهم للاعبين لمجموعات حسب قدراتهم البدنية وعدم إعادة تطبيقهم للإختبارات البدنية خلال الموسم الرياضي.

إذن نستنتج أن الفرضية العامة للدراسة " يعتمد مدربوا الفئات الشبانية لكرة القدم في أقسام الهواة على نتائج الإختبارات البدنية لتقنين الحمل التدريبي" غير محققة.

5. الإستنتاجات والإقتراحات:

_ لا يعتمد مدربوا الفئات الشبانية لكرة القدم في أقسام الهواة على نتائج الإختبارات البدنية لتقنين الحمل التدريبي.

_ مدربو كرة القدم للفئات الشبانية في الأقسام الهاوية ليست لهم دراية باستخدامات نتائج الإختبارات البدنية في تقنين الحمل التدريبي.

_ مدربو كرة القدم للفئات الشبانية في الأقسام الهاوية لا يقومون بالإعتماد على الإختبارات البدنية في بناء البرامج التدريبية وتوجيه العملية التدريبية.

_ نسبة معتبرة من مدربي الفئات الشبانية لكرة القدم في أقسام الهواة ذو مستوى دراسي ثانوي، ولم يتلقوا أي تكوين أكاديمي.

_ يجب مراجعة مضمون وسيرورة الدورات التكوينية التي تنظمها الهيئات المختصة.

_ يجب وضع دورات تكوينية دورية للوقوف على امكانيات المدربين في الأقسام الهاوية، وتطوير معارفهم.

_يجب وضع هيئات مراقبة للسهر على مدى نجاعة هؤلاء المدربين في تطبيق برامجهم، معرفة الخلل ووضع آليات لتصحيح الأخطاء.

المصادر والمراجع:

➢ المراجع العربية:

1. أبو علاء عبد الفتاح: التدريب الرياضي، دار الفكر العربي .(مصر:1997).
2. أسامة كسوري، و آخرون. (2021). دور الاختبارات البدنية في توجيه ومتابعة العملية التدريبية في كرة القدم. مداخلة في ملتقى وطني إفتراضي بعنوان: تطبيقات القياس الإحصاء في ميدان ع ت ن ب ر. معهد ع ت ن ب ر ، 2021، جامعة الجيلالي بونعامة خميس مليانة، الجزائر.
3. بوداود عبد اليمين وعطاء الله أحمد: المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية ،(الجزائر: 2009).

4. حسن أحمد الشافعي، سوزان أحمد علي مرسي: مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية ، منشأة المعرف (الإسكندرية:1999).
5. خالد يوسف العمار: أبجديات البحث العلمي و إعداد الرسائل الجامعية في العلوم النفسية و التربوية و الاجتماعية، دار الإعصار العلمي للنشر والإشهار (الأردن:2015).
6. سيف الدين روابي: دراسة مقارنة لأثر التدريب المتقطع – ألعاب مصغرة 4 ضد 4 والتدريب المتقطع 3 ضد 3 على تحسين السرعة الهوائية القصوى المتقطعة والقدرة على تكرار الجري السريع لدى لاعبي كرة القدم أكابر. أطروحة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه] ل م د [في ميدان علوم و تقنيات النشطات البدنية والرياضية، تخصص تدريب رياضي. جامعة البويرة، (الجزائر:2019).
7. عادل غباش: فعالية الإختبارات البدنية في الوقاية من الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم. ماجستير في نظرية و منهجية التربية . جامعة الجزائر 3، (الجزائر: 2019).
8. موريس أنجرس: منهجية البحث العلمي في العلوم الانسانية. (بوزيد صحراوي وآخرون، المترجمون) دار القصبة للنشر (الجزائر:2004).
9. مولود بوقشيش، و آخرون: مكانة الاختبارات والقياسات في تقويم الأداء المهاري عند مدربي الفئات الشبانية. المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية، (الجزائر: 2010).

➢ **المراجع الأجنبية:**

10. Cazorla, G., Leger, L : Utilisation des tests de terrain dans l'orientation du contenu d'entraînement dans les sports individuels et collectifs (Bruxelles: 2004).
11. Dellal, A.: De l'entrainement à la performance en football. de boeck. (France: 2008).
12. Dellal, A.: une saison de la preparation en football. de boek (bruxelles: 2013).
13. Reilly, T., Williams M.: Science and soccer. (2nd ed.). (Routledge: 2003).
14. Robert, P.: West Ham in the nation's debt for grooming England talent (2019, 12 09). The Daily Telegraph. Engalnd.