

القياس البدني والمهاري للاعب كرة القدم أثناء عملية الانتقاء

د. بوحاج مزيان، ود. مزارى فاتح

جامعة البويرة

ملخص:

يعتبر الانتقاء في كرة القدم مرحلة جد مهمة لما لها من تأثيرات على المستوى العام للفريق، وعليه يجب أن تكون مقننة وذات صبغة علمية من خلال استعمال الاختبارات البدنية والمهارية.

ويهدف البحث إلى قياس مستوى بعض الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط (17-19 سنة) في القسم الجهوي التابع لولاية وهران، وذلك من خلال استخدام اختبارات بدنية ومهارية.

مقدمة:

تعتبر كرة القدم من أكثر الرياضات شعبية في العالم إن لم تكن الأولى، وقد عرفت في الآونة الأخيرة قفزة نوعية سببها تنافس الدول، وخاصة الأوروبية منها على تحقيق التميز في هذه اللعبة، وقد ساهمت البحوث العلمية في اختصار الوقت وإثراء الجانب المعرفي لهذه اللعبة، ويعتبر الانتقاء الرياضي الباب الأول الذي يستخدمه المدربون لتشكيل فريق كرة قدم، وهو يهدف إلى اختيار أحسن اللاعبين من كل النواحي (المهارية، والمورفولوجية، والفيزيولوجية، وال نفسية...).

ولكي تكون هذه العملية مقننة ويتم التحصل على نتائج إيجابية يجب إتباع بعض المراحل الأساسية: 1- الملاحظة. 2- الاختبارات البدنية والمهارية. 3-

الاختبارات الفيزيولوجية. ويمكن للاختبارات البدنية والمهارية كشف ما هو مستور، إذ تهدف لقياس كل صفة بدنية أو مهارية على حدى، وهذا ما يتيح للمدربين معرفة المستوى البدني والمهاري الحقيقي للاعبين، ولكن هذا ليس ما نراه على ملاعبنا فكثيرا ما يهمل المدربون هذه الاختبارات لأسباب مختلفة، ويعتمدون فقط على الملاحظة العشوائية، وهذا ما يدفعنا إلى طرح التساؤل التالي: هل الاختبارات البدنية والمهارية قادرة على انتقاء لاعبي كرة القدم صنف أصاغر على المستوى الجهوي؟

ومن خلال هذا السؤال يمكن إدراج الأسئلة الجزئية التالية:

- هل يمكن اعتبار الاختبارات البدنية والمهارية أساسا علميا لعملية الانتقاء الرياضي؟

- كيف يمكن الاستفادة من نتائج الاختبارات البدنية والمهارية في عملية الانتقاء الرياضي؟

الفرضيات:

الفرضية العامة: الاختبارات البدنية والمهارية قادرة على انتقاء لاعبي كرة القدم صنف أوسط على المستوى الجهوي (فريق جهوي).

الفرضيات الجزئية:

- يمكن اعتبار الاختبارات البدنية والمهارية أساسا علميا لعملية الانتقاء الرياضي وذلك لكونها تقدم نتائج علمية ودقيقة حول اللاعبين المختبرين.

- يمكن الاستفادة من نتائج الاختبارات البدنية والمهارية في عملية انتقاء لاعبي كرة القدم صنف أواسط على المستوى الجهوي وذلك من خلال توظيف نتائج الاختبارات في الحكم على انتقاء أو عدم انتقاء اللاعبين المختبرين.
أهداف البحث:

- الهدف العام: معرفة الوزن الحقيقي للاختبارات البدنية والمهارية، وما إذا كانت قادرة لوحدها على انتقاء لاعبي كرة القدم.
- الأهداف الجزئية:

تعطي هذه الاختبارات (البدنية والمهارية) عملية الانتقاء الطابع العملي. عند تطبيق مثل هذه الاختبارات تكون النتائج المحصل عليها قابلة للتداول بين الفريق وعلى المستوى الجهوي وبالتالي على المستوى الوطني. جعل عملية الانتقاء مقننة وإبعادها عن الطابع العشوائي.
يمكن أن تكون لكل لاعب بطاقة شخصية تحتوي على جميع صفاته البدنية والمهارية مما يسهل على الفرق اختيار وتبادل اللاعبين.
بما أن كرة القدم الجزائرية دخلت باب الاحترافية، ومنه فقد صار لزاما علينا أن نلتزم ببعض القواعد في عملية انتقاء اللاعبين ومن بينها الاعتماد بالإضافة إلى الملاحظة على اختبار القدرات البدنية والمهارية.
- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

1/ الانتقاء: يعرفه محمد عبد الرحيم إسماعيل، هي عملية تنظم قصد اختيار أحسن الرياضيين المدعويين لتمثيل بلدتهم أو جهتهم أو وطنهم في منافسة وطنية أو دولية.

أ-المنتقى: وهو الشخص الذي وقع عليه الاختيار. مثل: شخص منتقى أولمبيا أي اختيار قصد المشاركة في الألعاب الأولمبية.

ب-المنتقى: هو الشخص المكلف أو الذي يتحمل مسؤولية انتقاء الرياضيين. (64:21). ويمكن تعريفه إجرائيا بأنه: عملية اختيار انسب العناصر من بين الرياضيين، ممن يتمتعون باستعدادات وقدرات خاصة تتفق مع متطلبات نوع النشاط الرياضي، أي اختيار ممن تتوافر لديهم الصلاحية، ويمكن التنبؤ لهم بالتفوق في ذلك النشاط.

2/ الاختبارات: يقول محمد صبحي حسانين (2001)، أغلب الاختبارات عبارة عن أسئلة أو مهارات تقدم للشخص المطلوب اختبار، كذلك عبارة عن أدوات صممت لتستخدم في اتخاذ القرارات البشرية في مجتمعنا المعقد الجوانب، تتخذ كل يوم آلاف القرارات التي تنطوي على بعض التقييم للخصائص النفسية والاجتماعية والصحية والرياضية. (36:20) ونعرفها إجرائيا ب: هي أدوات تستخدم للحصول على معلومات من أغراض ومتغيرات قد تكون عن طريق أسئلة تستخدم فيها الأوراق والأقلام أو طريق المقابلة الشخصية أو الملاحظة حول المستوى الرياضي.

3/ القياس: تقول ليلي فرحات، هو أسلوب لجمع البيانات والمعلومات بطريقة كمية عن الشيء المقاس، ويتم ذلك بتقنية وأدوات يركز عليها الحكم في عملية التقويم. (26:17)

4/ القدرات البدنية: يقول قاسم حسن حسين 1998، يعرفها قاموس اللغة العربية بأنها: حالة الإعداد أو الاستعداد علاوة على امتلاك مؤهلات ضرورية. وتعني كفاءة وسلامة الأجهزة العصبية والعضلية والجهاز الدوري التنفسي والأعضاء الداخلية في مواجهة متطلبات الحياة اليومية. (21:16)

- 5/ القدرات المهارية: يعرف "عبد الخالق" التكنيك على أنه الخاصية الحركية للفرد الرياضي والتي تظهر إمكانيات التوافق الجيد بين الجهاز العصبي المركزي وأجهزة الجسم الحركي أما ماتئوس بولتوفسكي فيعرف التكنيك على أنه التنفيذ الفعال والآلي للتمرين الذي يسمح بكسب نتائج جيدة في السياق الرياضي وهي نوعان: -المهارات الأساسية بدون كرة. - المهارات الأساسية بالكرة. (160:12)

ويمكن تعريفها إجرائيا ب: الخاصية الحركية للفرد الرياضي والتي تظهر إمكانيات التوافق الجيد بين الجهاز العصبي المركزي وأجهزة الجسم الحركية.
الدراسة المنهجية:

- الوسائل والمنهج: يعتبر هذا الفصل جوهر البحث، إذ تتم فيه معالجة المشكلة المطروحة عن طريق إتباع المنهجية الصحيحة لتحقيق النتائج، وهذا باستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة من أجل الخروج بالاستنتاجات والخلاصة العامة.

1-الوسائل:

- أدوات البحث: تم جمع البيانات الخاصة بهذا البحث عن طريق الاختبارات الميدانية واستمارة استبيان والملاحظة العلمية ونتائج الدراسات السابقة والمراجع العلمية. - المصادر والمراجع. - القياسات والاختبارات. - الاستبيان (موجه للمدرسين). - الوسائل البيداغوجية: (شواخص، ميقاتي، شريط قياس، صفارة، كرات قدم).

- خطوات البحث: من خلال مسح القراءات والمراجع العلمية والإطلاع على الأبحاث والدراسات السابقة واخذ رأي اختصاصيين، تم تصميم استمارة الاختبارات البدنية والمهارية الأساسية في كرة القدم، وتم عرضها على المشرف والأساتذة وعددهم:05، عن طريق استمارة استبيان لاستطلاع رأيهم حول أهم الاختبارات البدنية والمهارية، ثم جمع الاستمارات لتفريغها والحصول على رأي حول أهم الاختبارات البدنية والمهارية المطلوب تطبيقها في البحث، واتضح أن الأساتذة اتفقوا على الاختبارات التالية: أنظر الملحق رقم(1).

3-1. طريقة التحليل الإحصائي: استعملنا في هذا البحث ما يعرف بالنسبة المئوية (%).

الجدول: يمثل الاختبارات البدنية والمهارية.

الاختبارات المهارية		الاختبارات البدنية			الاختبارات
رقم الوحدة	01	02	03	01	الاختبار
الاختبار	الجري بالكرة	التحمل	القفز الأفقي	السرعة	

- وحدة الاختبارات:

- اختبارات القدرات البدنية: تتألف بطارية الاختبار من عدة وحدات:

- الاختبار الأول: أقصى سرعة مسافة (50م).

- الهدف: قياس السرعة الانتقالية القصوى.

- الإجراءات والأدوات: ميقاتي ، رواق سرعة (50 متر)

- طريقة الأداء: جري مسافة (50م) بأقصى سرعة (المسافة مستقيمة، البداية

من وضع الوقوف، الاختبار يجري زوجياً)، محاولة واحدة لكل لاعب، تسجيل

وقت زمن الجري. - التسجيل: يسجل الزمن بالثواني والقرين: 100/1 .

الثانية.

- جدول التقويم:



التقدير	النتيجة
ممتاز	6 ثواني
متوسط	6 ثواني و40 جزء بالمائة
ضعيف	6 ثواني و60 جزء بالمائة

- الاختبار الثاني: اختبار القفز الأفقي (العريض):

الهدف: قياس قوة الأطراف السفلية.

الإجراءات والأدوات: شريط قياس، خط بداية.

طريقة الأداء: - اتخذ وضعية القرفصاء في خط البداية. - مرحة اليدين إلى

الأمام ثم إلى الخلف. - القيام بقفزة إلى الأمام من وضعية القرفصاء، مع محاولة

الوصول إلى البعد مسافة ممكنة. التسجيل: كل لاعب له محاولتان, تسجل أحسن نتيجة (متر، m).

التقدير	النتيجة
ممتاز	أكثر من 2.57 (متر)
متوسط	2.31
ضعيف	2.05

الاختبار الثالث: اختبار الجري (1500م).

- الهدف: التحمل الأوكسجيني.

- طريقة الأداء: جري اللاعب لتلك المسافة بأسرع

- جدول التقويم:



التقدير	النتيجة
ممتاز	4 دقائق و 11 ثانية
متوسط	4 دقائق و 33 ثانية
ضعيف	4 دقائق و 53 ثانية

1-3-1 الاختبارات المهارية:

الاختبار الأول: اختبار الجري والتحكم بالكرة.

الهدف: معرفة مدى التحكم في الكرة.

الإجراءات والأدوات: ميقاتي، شواخص، شريط قياس، ثلاث كرات قدم.

ملاحظة: تحتسب المنطقة التي سقطت فيها الكرة ، وذلك عند ملامسة الكرة الأرض أول مرة.

التسجيل: يحسب المجموع النقاط للتمريرات الخمس ويكون على 20.
التقويم:

التقدير	النتيجة
ممتاز	15 نقطة
متوسط	10 نقاط
ضعيف	0 نقطة

2- المناهج

- المنهج المتبع: اتبعنا في هذا البحث المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي للملائمة لطبيعة البحث، والتي تتمثل في جمع البيانات عن المجتمع قيد البحث ووصف البحث واتخاذ القرار (منتقى - غير منتقى)، كما يعمل على توفير المعلومات والحقائق عن مستوى اللياقة البدنية والمستوى المهاري في كرة القدم، فاستخدام المنهج الوصفي هي طريقة تمكنا من معالجة هذه المشكلة والوصول إلى نتائج.

- مجتمع البحث: يشمل مجتمع البحث جميع لاعبي أندية ولاية وهران لكرة القدم، المستوى: ما بين الرابطة regional juniors:

N°	Clubs	Nombre du joueurs
1	CR TMOUCHENT	25
2	MC ORAN	25
3	US REMCHI	25

4	USM ORAN	25
5	ASM ORAN	25
6	SCM ORAN	25
7	IRB MAGHNIA	25
8	USM BEL ABBES	25
9	CRB AIN EL TURCK	25
10	ES MOSTAGANEM	25
11	WA TLEMCEN	25
12	RC RELIZANE	25
13	WA MOSTAGANEM	25
14	RCB OUED RHIOU	25
15	OM ARZEW	25
total		375

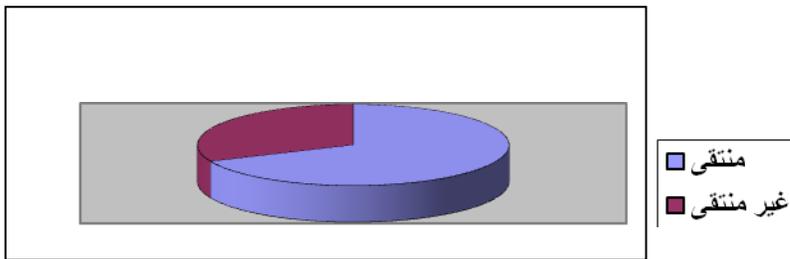
- عينة البحث:

الولاية - المدينة	الرمز	اسم النادي	عدد اللاعبين
وهران - وهران	ASMO	الجمعية الرياضية مولودية وهران	13
وهران - وهران	S.CMO	سبورتنغ.نادي مديوني وهران	12
وهران - وهران	USMO	الاتحاد الرياضي مولودية وهران	10

- الدراسة الاستطلاعية: تم إجراء التجربة الاستطلاعية في يوم: 2011/04/12 لغاية: 2011 /04 /13، على عينة متكونة من 05 لاعبين كرة قدم صنف أواسط (03 من فريق ASMO 02 من فريق S.CMO) تم استدعائهم إلى ملعب: " الحبيب بوعقل " لتطبيق الاختبارات عليهم بمساعدة مدرب الفريق، وقد أنتجت هذه التجربة ملاحظات منها: - الاختبارات المطبقة تمتاز بمعاملات صدق وثبات جيدة. - مدى صلاحية الأجهزة المستخدمة. - التوصل إلى أفضل طريقة لأداء الاختبارات. - التعرف على الزمن الكلي لإجراء الاختبارات. - إثراء المدربين بطريقة تطبيق الاختبارات ميدانيا. الدراسة التطبيقية-التقدير والحكم على نتائج فريق ASMO في الاختبارات:

القرار	التقدير					النتائج					
	مهارة		بدنية			مهارة		بدنية			
	الوحدة (05)	الوحدة (04)	الوحدة (03)	الوحدة (02)	الوحدة (01)	الوحدة (05)	الوحدة (04)	الوحدة (03)	الوحدة (02)	الوحدة (01)	
	متوسط	متوسط	ضعيف	متوسط	متوسط	11	16	4,39	2,4	6,1	1
	متوسط	متوسط	متوسط	متوسط	متوسط	14	16	4,26	2,55	6,37	2
غ.منتقى	ضعيف	ممتاز	متوسط	متوسط	ضعيف	9	14,2	4,26	2,56	6,49	3
	ضعيف	متوسط	متوسط	متوسط	ممتاز	5	16,3	4,32	2,43	5,98	4
	ضعيف	ممتاز	متوسط	ممتاز	ممتاز	7	14,2	4,15	2,65	5,88	5
	ضعيف	ممتاز	متوسط	ممتاز	متوسط	2	15,4	4,16	2,6	6,13	6

التعليق على النتائج: - في فريق ASMO تم انتقاء 8 لاعبين من أصل 13 لاعب و هذا راجع لنجاح المنتقين في اغلب الاختبارات البدنية والمهارية. نسبة الانتقاء في هذا الفريق بلغت: 61.53% و هذا يدل على أن مستوى الفريق: فوق المتوسط.



- التقدير والحكم على نتائج فريق S.CMO في الاختبارات:

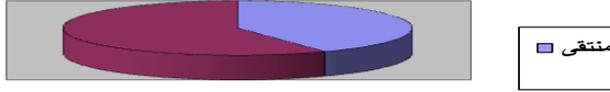
التعليق على النتائج:

- في فريق S.CMO قم انتقاء 5 لاعبين من أصل 12 لاعب وهذا راجع إلى

نجاحهم في اغلب الاختبارات البدنية و المهارية.

- نسبة الانتقاء في هذا الفريق بلغت: 41.66% وهذا يعني أن مستوى الفريق

s.cmo هو: دون متوسط.



- التقدير والحكم على نتائج فريق USMO في الاختبارات:

القرار	التقدير					النتائج					
	مهارية		بدنية			مهارية		بدنية			
	الوحدة (05)	الوحدة (04)	الوحدة (03)	الوحدة (02)	الوحدة (01)	الوحدة (05)	الوحدة (04)	الوحدة (03)	الوحدة (02)	الوحدة (01)	
غ.منتقى	متوسط	متوسط	ضعيف	متوسط	ضعيف	10	16	4,57	2,48	6,68	1
غ.منتقى	متوسط	ممتاز	ضعيف	متوسط	ضعيف	10	15,3	5	2,48	6,52	2
غ.منتقى	متوسط	ممتاز	ضعيف	متوسط	ضعيف	12	14,5	4,35	2,5	6,72	3
غ.منتقى	ضعيف	ممتاز	ضعيف	ضعيف	ممتاز	8	14,7	5,03	2,27	5,98	4
	متوسط	ممتاز	ضعيف	ممتاز	ممتاز	10	15,1	5,06	2,81	5,69	5
غ.منتقى	متوسط	ممتاز	ضعيف	ضعيف	ضعيف	10	14,5	4,35	2,06	6,77	6
غ.منتقى	متوسط	متوسط	ضعيف	ضعيف	ضعيف	11	16,1	4,59	2,29	6,6	7
	متوسط	متوسط	ضعيف	ممتاز	ممتاز	11	15,5	4,34	2,59	5,58	8
غ.منتقى	ضعيف	ممتاز	ضعيف	ضعيف	ضعيف	7	15,2	4,44	2,3	7,33	9
غ.منتقى	ضعيف	متوسط	ضعيف	ضعيف	متوسط	7	15,7	4,59	2,05	6,17	10
08	المجموع										

التعليق على النتائج: - في فريق USMO تم انتقاء لاعبين (02) من أصل 10 لاعبين. وهذا راجع إلى نجاحهم في اغلب الاختبارات.

- نسبة الانتقاء في هذا الفريق بلغت: 20% ، وهذا يدل على أن مستوى الفريق: ضعيف.



جدول الحكم:

إذا تحصل اللاعب على تقدير: ممتاز، متوسط في أكثر من 3 اختبارات.	منتقى
إذا تحصل اللاعب على تقدير ضعيف في اختبارين أو أكثر.	غير منتقى

2- مناقشة النتائج:

بعد القيام بالاختبارات البدنية والمهارية تم الحصول على نتائج حيث عولجت إحصائياً لغرض معرفة مستوى بعض الصفات البدنية والمهارية من اجل انتقاء لاعبي فريق كرة قدم صنف أواسط قسم جهوي.

حيث تين من النتائج ان الاختبارات البدنية والمهارية قادرة على انتقاء لاعبي كرة قدم كما بينته الدراسة السابقة رقم (2).

ومن جهة أخرى توصلنا إلى أن عملية الانتقاء عن طريق الاختبارات البدنية والمهارية هي عملية خاضعة للأسس العلمية التي لا تتأثر بالصدفة، ويمكن تداول هذه الاختبارات والنتائج بين الفرق كما بينت الدراسة السابقة (1).

3-مقابلة النتائج بالفرضيات:

بعد تحليل ومناقشة النتائج سيتم مقارنتها بالفرضيات التي افترضت في أول البحث قصد معرفة تحققها من عدمه.

أولا-تحليل نتائج البحث في ضوء الفرضية الجزئية الأولى والتي مفادها:

"يمكن اعتبار الاختبارات البدنية والمهارية أساسا علميا لعملية الانتقاء الرياضي وذلك لكونها تقدم نتائج علمية ودقيقة حول اللاعبين المختبرين."، واعتمادا على نتائج بحثنا تأكد لنا الاختبارات البدنية والمهارية تعتبر أساسا علميا قويا لعملية الانتقاء الرياضي وهو ما يعني تحقق الفرضية الجزئية الأولى.

ثانيا-تحليل نتائج البحث في ضوء الفرضية الجزئية الثانية والتي مفادها:

"يمكن الاستفادة من نتائج الاختبارات البدنية والمهارية في عملية انتقاء لاعبي كرة القدم صنف أوسط على المستوى الجهوي وذلك من خلال توظيف نتائج الاختبارات في الحكم على انتقاء أو عدم انتقاء اللاعبين المختبرين"، واعتمادا على نتائج بحثنا تأكد لنا انه من الممكن الحكم على اللاعبين بالانتقاء من عدمه من خلال توظيف نتائج الاختبارات البدنية والمهارية وهو ما يعني تحقق الفرضية الجزئية الثانية.

ثالثا-تحليل نتائج البحث من ضوء الفرضية العامة:

مما سبق ونظرا لتحقيق الفرضيتين (1) و(2)، فإنه وبتطبيق مبدأ الحتمية الذي يقول: "إذا توفرت الأسباب تحققت النتائج." نستطيع أن نقول أن الفرضية العامة والتي مفادها: "تمكننا الاختبارات البدنية والمهارية من انتقاء لاعبي كرة

القدم على المستوى الجهوي وذلك من خلال الكشف عن القدرات البدنية والمهارية لكل لاعب." هي فرضية محققة وصحيحة.

الاستنتاج:

من خلال كل ما سبق يمكن القول إننا وصلنا إلى استخلاص زبدة هذا العمل المتواضع، وخاصة من خلال الدراسة الميدانية التي كشفت سحب الجهل فأشرقت شمس العلم بإذن الله تعالى، وكنيجة لهذا البحث نستنتج أن استعمال بطارية اختبارات في عملية الانتقاء هي طريقة تتسم بالمنهجية العلمية وتتطلب من القائم عليها كفاءة مهنية.

- ومن جهة أخرى استنتجنا إن المدرب الذي يعتمد على طريقة المقابلات التنافسية والملاحظة في الانتقاء يجد صعوبة في التعامل مع اللاعبين أثناء التدريب، فضلا على يحتاج لوقت حتى يكتشف قدرات اللاعبين الحقيقية، زد إلى ذلك عاملا مهما وهو ذاتية المدرب الذي لا يمكن التحكم فيه عند تطبيق طريقة الملاحظة.

- ومنه يمكن القول إن عملية الانتقاء عن طريق بطارية اختبارات هي طريقة صحيحة ذات صبغة علمية لا غبار عليها ولها نتائج ايجابية على مستقبل الفريق إذا ما توبعت بتدريب مدروس علميا ومنهجيا.

- الخلاصة:

كانت بداية بحثنا خطوة فتلت الخطوة خطوة حتى أكلنا المسيرة وبلغنا خط النهاية وكما يقال مسافة الألف ميل تبدأ بخطوةً وتمثلت هذه الأخيرة في

الملاحظة حيث لاحظنا أن عملية الانتقاء في فرق الغرب الجزائري تقتصر على: المقابلات التنافسية والملاحظة، وهذا مشكل حاولنا معالجته من خلال إعطاء البديل وهو عملية الانتقاء عن طريق تقويم قدرات اللاعبين من خلال اختبارات بدنية ومهارية طبقناها على عينة مختارة من مجتمع البحث لنخرج بنتائج تبين مدى فعالية هذه الطريقة ونجاحها في الوسط العلمي والعملية.

- كما ذكرنا سابقا فإن أغلب المدربين يعتمدون على الملاحظة أثناء عملية الانتقاء بالمقابل يرون أن طريقة الاختبارات هي الأفضل فهم يحتجون بنقص الجانب المالي والمادي وهذا ما يقف حجرة عتبة أمام تحقيق نتائج إيجابية في فرقنا المحلية ويؤثر سلبا على مستقبلها، إلا أن السبب الحقيقي وراء عدم القيام بالاختبارات هو غياب المعرفة العملية والتطبيقية بهذه الأخيرة واعتمادهم على مبدأ الخبرة الشخصية فينبون نتائجهم على الصدفة وهو ما ينافي المنهج الصحيح لهته العملية المهمة.

وفي الأخير قدمنا اقتراحات من شأنها أن تصلح الخلل وتنقذ المركب ليرسى على بر الأمان وهي أن نعتد على الاختبارات البدنية والمهارية في عملية الانتقاء دون إعطاء أهمية للمعوقات ما دام أن الهدف هو مستقبل الفريق.

- خلاصة الكلام تتمحور حول إسناد عمل المدربين إلى أسس علمية حتى تكون هناك متابعة ومراقبة فنية لهاته الأعمال تعمل على ضبطها وتصحيحها.

اقتراحات:

- اقتراح بطارية اختبارات للعمل بها على المستوى الوطني.

- إدراج الاختبارات البدنية والمهارية في عملية الانتقاء بصفة رسمية، وكذلك خلال الحصص التدريبية لتقييم المستوى.
- تكوين مختصين فيزيولوجيين في الجامعات والمعاهد الرياضية قائمين على الاختبارات البدنية والمهارية في الفرق.
- إعطاء كشف المستوى للاعبين للتعرف على مستوى قدراتهم البدنية والرياضية وتحسينها.

المراجع:

- 1- أبو العلا احمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين: فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003.
- 2- أبو العلا احمد عبد الفتاح وإبراهيم شعلان: فسيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
- 3- بسطوسي أحمد بسطوسي وعباس صالح السمراي: طرق التدريس في مجال التربية الحركية، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1987.
- 4- بسطوسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.
- 5- بطرس رزق الله: متطلبات كرة القدم البدنية والمهارية، دار المعارف، القاهرة، 1994.
- 6- تزي راجح: أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990.
- 7- حسن السيد أبو عبده: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، مصر، 2001.
- 8- حسن فيصل الغزي: علم النفس الطفولة والمراهقة، مطبعة خالد بن وليد، دمشق، 1976.
- 9- كمال جميل الربضي: التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، دار وائل للنشر، عمان، 2004.

- 10- ليلي السيد فرحات عباس: القياس والاختبار في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2003.
- 11- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، 1983.
- 12- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
- 13- مفتي إبراهيم حماد: بناء فريق في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
- 14- مروان عبد المجيد إبراهيم: النمو البدني والتعلم الحركي، دار الثقافة، الأردن، 2002.
- 15- محمود عوض بسوني وفيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992.
- 16- عبد القادر حلبي: مدخل إلى الإحصاء، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1993.
- 17- فوائد الباهي السيد: الأسس النفسية للنمو، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
- 18- قاسم حسن حسين: تعلم قواعد اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، عمان، 1998.
- 19- قيس ناجي عبد الجبار وقاسم حسن حسين: مكونات الصفات الحركية، مطبعة جامعة بغداد، العراق، 1984.