

المستويات المعيارية للياقة البدنية لناشئي كرة القدم في بعض المدارس
التعليمية للأندية السعودية (الفئة العمرية ١٠-١٣ سنة)

أ. نواف عوض عبد الله الثبيتي
وزارة التعليم

د. علي بن عبد الله الجفري
قسم التربية البدنية - كلية التربية - جامعة جدة

(قدم للنشر في ٢٤/٥/٢٠١٩ م ؛ وقبل للنشر في ١٩/٨/٢٠١٩ م)

الكلمات المفتاحية: اللياقة البدنية - ناشئي كرة القدم.

ملخص البحث: هدفت الدراسة إلى التعرف على المستويات المعيارية المناسبة للياقة البدنية لناشئي كرة القدم في المدارس التعليمية التابعة للأندية السعودية، ولتحقيق ذلك قام الباحثان باعتماد المنهج الوصفي الاحصائي، وقام ببناء اداه للدراسة، تتعلق بالاختبارات البدنية المعنية بتحديد المستويات المعيارية والتي تكونت من (٧) اختبارات، وشمل مجتمع الدراسة على عينة (٨) مدارس تعليمية تابعة للأندية، وتم اختيار عينة مقدراتها (١٤٤) ناشئا تراوحت أعمارهم من ١٠ الى ١٣ سنة، وبعد تطبيق أدوات الدراسة وجمع البيانات وتحليلها وفق برنامج الحزم الإحصائية SPSS وتوصلت الدراسة إلى انهو قد تم تحديد مستويات معيارية للاختبارات البدنية قيد الدراسة الحالية وهي (اختبار الجري والمشي ٨٠٠ م، اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل لمدة (٣٠) ثانية، الوثب العريض من الثبات، اختبار الجلوس من الرقود (لمده دقيقة)، اختبار بارو، اختبار العدو ٣٠ م من البدء العالي، ثني الجذع اماما من الجلوس الطويل)، وذلك للفئات العمرية (١١ سنة فأقل، ١٢ سنة، ١٣ سنة).

وعلى ضوء هذا أوصى الباحثان استخدام المستويات المعيارية للاختبارات البدنية التي تم تحديدها في الدراسة الحالية لدى ناشئي كرة القدم بالمملكة العربية السعودية، والاعتماد عليها كأداة للتقويم والتصنيف والتوجيه، واقترح إجراء دراسة مقارنة للمستويات المعيارية البدنية بين ناشئي كرة القدم بالمملكة العربية السعودية، والناشئين في الدول المتقدمة في مجال اللعبة.

Standard Levels Of Fitness For Junior Footballer At The Saudi Clubs In Their (Training Schools (Ages 10-13 years

Dr. Ali.A aljifri

*Department of Physical Education - College of
Education - University of Jeddah*

Mr. Nawaf .A Al-Thubaiti

Ministry of Education

(Received 24/5/2019 ; Accepted for publication 19/8/2019)

Keywords: fitness - juniors footballers.

Abstract: The study aimed to identify the appropriate standards for the fitness of juniors footballers in the educational schools of the Saudi clubs.

To achieve this, the researcher adopted the descriptive statistical approach, He built a study tool for physical tests on standard setting, consisting of (7) tests,

The study population included a sample of (8) educational schools belonging to clubs,

A sample of (144) junior aged 10 to 13 years was selected. After the application of the study tools, collection and analysis the data according to the statistical package program SPSS

The study concluded that it has been determined the standard levels of the physical tests currently studied which is(Running and walking test 800m, arm flexion from Italic lie down test for 30 seconds, wide jump from stability, sit-down from lying down test (for one minute)

Baro test, Running test 30m from high start, bend the trunk in front from long sitting), for age groups (11 years and younger, 12 years, 13 years).

In light of this, the researcher recommended the use of the standard levels of physical tests identified in the current study of juniors footballers in Saudi Arabia, relying on them as a tool for evaluation, classification and guidance. He suggested to make a Comparative Study for Physical Standard Levels among the juniors footballers in Saudi Arabia and juniors in developed countries in the field of the game and proposed a comparative study of the physical standards between footballers in Saudi Arabia and those in advanced countries In the field of the game.

مقدمة الدراسة

تعد الرياضة أحد أهم الأنشطة الإنسانية الرئيسية والحيوية في المجتمعات، إذ تطورت هذه الأهمية عبر مراحل تاريخية إلى درجة أصبحت معها الرياضة اليوم مقياساً من مقياس مستوى التقدم والنمو التي تصنف على أساسها الدول، وبذلك أولت الدول بمختلف مؤسساتها اهتماماً كبيراً بالرياضية والأنشطة الرياضية.

وتعتبر رياضة كرة القدم من أهم الرياضات التي تحظى بقاعدة جماهيرية واسعة على مستوى العالم، وهي أكثر الرياضات ممارسة وجذباً للجماهير، وحسب (الهزاع، ٢٠٠٥م) تتطلب هذه الرياضة جهداً بدنياً كبيراً لأنها رياضة حركية تعتمد على اللياقة العالية والبنية القوية لجسم اللاعب وتعد اختبارات اللياقة البدنية من الطرق والوسائل الهامة التي تستخدمها وتعتمدها أكاديميات كرة القدم للقياس والمقارنة والتصنيف بين لاعبي كرة القدم الناشئين.

ويشير (مختار، ١٩٩٨م) إلى أن كرة القدم الحديثة تتطلب أن يكون لاعب كرة القدم متمتعاً بلياقة بدنية عالية فقد أصبحت تنمية الصفات الحركية للاعب كرة القدم أحد العوامل الأساسية في خطة التدريب اليومية والأسبوعية والشهرية والسنوية. وضمن هذا الإطار تستحوذ اختبارات اللياقة البدنية على مساحة واسعة من اهتمام المختصين والمدربين في المملكة لإعداد برامج اللياقة التي تستهدف انتقاء لاعبي كرة القدم الناشئين ومحاكاة أداءهم وتأهيلهم بدنياً وجسدياً، وبناءً على ما سبق يناقش الباحثان في دراستها هذه بناء مستويات معيارية للياقة البدنية لناشئي كرة القدم في بعض المدارس التعليمية للأندية السعودية للفئة العمرية من ١٠-١٣ سنة.

مشكلة الدراسة

انطلاقاً من أهمية اختبارات اللياقة البدنية في عمليات الاعداد والتأهيل البدني للناشئين في كرة القدم، ودور هذه العملية التي تعد أساساً لتطوير أدائهم المهاري والفني، وجعلهم لاعبين ذوي مستوى عالي من الاحترافية في هذه اللعبة.

واعتماداً على اطلاع الباحثان وخبرتهما الأكاديمية والعملية في مجال التربية البدنية، ومن خلال متابعة للدراسات والأدبيات النظرية المتعلقة بالناشئين وعمليات اعدادهم وتدريبهم ورفع مستوى أدائهم، واطلاع على واقع مدارس الناشئين التابعة لأندية كرة القدم فقد لاحظنا أن هناك ضعفاً في الأسس العملية وما يرتبط بها من اختبارات بدنية وجسمية لاختيار الناشئين واعدادهم.

حيث لاحظنا أن هناك ضعفاً في المرجعية العلمية لمعايير اللياقة البدنية والقياسات الجسمانية لدى هذه المدارس، إضافة إلى قلة أدوات القياس التي تساعد المدربين على اختيار أفضل الناشئين في مدارس كرة القدم للناشئين.

وبناءً على ما سبق تتمثل مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيسي التالي:

ما المستويات المعيارية المناسبة للياقة البدنية لناشئي كرة القدم في المدارس التعليمية التابعة للأندية السعودية للفئة العمرية من ١٠-١٣ سنة؟

أهمية الدراسة

تتبع أهمية الدراسة في كونها تناقش الأسس التي يتم على أساسها اختيار ناشئي كرة القدم في المدارس التعليمية السعودية واعدادهم وتأهيلهم ليحققوا أقصى مستوى أداء ممكن لديهم في لعبة كرة القدم، وذلك من خلال إيجاد وبناء

مصطلحات الدراسة

قام الباحثان بتحديد ثلاث مفاهيم أساسية تقوم عليها أدبيات ومحاور الدراسة وهي:

المستويات المعيارية

يعرفها (Brandford, 1993) بأنها "معايير قياسية تمثل الهدف أو الغرض المطلوب تحقيقه بالنسبة لأي صفة أو خاصية، أي هي معلومات تدلنا على ما يجب أن يؤديه الفرد" (العليق وأبو زرع، ٢٠١١، ص ٤)، وفي إطار الدراسة يعرفها الباحثان اجرائياً: بأنها المستويات المعيارية لنتائج تطبيق اختبارات اللياقة البدنية لعينة من ناشئي المدارس العلمية بأندية كرة القدم السعودية.

اللياقة البدنية

يعرفها (كروسر) بأنها "مجموعة مركبة من القدرات البدنية كالتحمل والقوة والسرعة والمرونة وإمكانية تحقيقها من خلال المهارات الحركية التكتيكية وجراء وجود مكونات الشخصية كالرغبة والدافعية والتحفيز" (Crosser et al, 2008)، ويعرفها الباحثان اجرائياً بأنها "سلامة الفرد الرياضي وكفاءته الجسمية التي تمكنه من استثمار واستغلال مهاراته وقدراته الرياضية الفردية بأفضل مستوى وأقل جهد ممكن"

اختبارات اللياقة البدنية

يعرفها (ماهر، ٢٠٠٣م، ص ٤) الاختبار بأنه "تلك الإجراءات التي تتبع لقياس مدى توافر خصائص معينة في الفرد" ويعرفها الباحثان اجرائياً بأنها مجموعة من الخطوات والإجراءات المتعلقة بالتمارين الرياضية، يجري تنفيذها بأسلوب مقنن بهدف مدى فعالية عناصر اللياقة البدنية (التحمل، القوة، السرعة، المرونة، الرشاقة) لدى الرياضي.

منهج الدراسة

انطلاقاً من طبيعة الدراسة والمعلومات المراد الحصول عليها استخدم الباحثان المنهج الوصفي بهدف بناء وتحديد مستويات معيارية لكل من عناصر اللياقة البدنية لدى ناشئي

المستويات المعيارية المناسبة للياقة البدنية والتي تحقق مبدأ المفاضلة في الاختيار والتدريب للناشئين في مدارس الأندية السعودية لفئة العمرية من ١٠-١٣ سنة.

ومن المتوقع أن يستفيد من نتائج الدراسة على مستوى المؤسسات كل من الجهات التالية:

١- الهيئة العامة للرياضة.

٢- اتحاد كرة القدم السعودي.

٣- أندية كرة القدم والمدارس التابعة لها.

٤- أكاديميات الناشئين الخاصة.

وعلى مستوى الأفراد من المتوقع أن يستفيد من نتائج

هذه الدراسة:

١- المدربين العاملين في مدارس الناشئين بأندية كرة القدم السعودي.

٢- الباحثين والأكاديميين في مجال اعداد وتدريب الناشئين في كرة القدم.

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة إلى التعرف على المستويات المعيارية المناسبة للياقة البدنية لناشئي كرة القدم في المدارس التعليمية التابعة للأندية السعودية لفئة العمرية من ١٠-١٣ سنة .

تساءل الدراسة

ما المستويات المعيارية لعناصر اللياقة البدنية لدى ناشئي كرة القدم للأندية في بعض المدارس التعليمية السعودية لفئة العمرية من ١٠-١٣ سنة؟

حدود الدراسة

الحدود المؤسسية: المدارس التعليمية للأندية في المملكة العربية السعودية.

الحدود الزمنية: ١٤٣٨/١٤٣٩هـ.

الحدود الموضوعية: المستويات المعيارية للياقة البدنية

لناشئي كرة القدم.

المسحية وقد تكونت عينة الدراسة من (١٤٧) ناشئاً متدرجاً في المدارس التابعة للأندية الرياضية السعودية وهي (وج، الاتفاق، النصر، الاتحاد، الهلال، الأهلي، الوطني، الشباب) أي ما نسبته (96.1%) من مجتمع الدراسة. ولكن وعند البدء بإجراءات تحليل بيانات الدراسة تم استبعاد نتائج (٣) لاعبين بسبب تأثيرها السلبي على التوزيع الطبيعي للبيانات، وبذلك تكونت عينة الدراسة من (١٤٤) لاعباً ناشئاً أي ما نسبته (94.1%) من مجتمع الدراسة. والجدول (٢) تحدد وصفاً دقيقاً لعينة الدراسة من حيث النادي والفئة العمرية.

وصف عينة الدراسة وفقاً لمتغير النادي:

جدول (٢). وصف عينة الدراسة وفقاً لمتغير النادي.

النسبة	العدد	النادي
15.3%	22	وج
11.1%	16	الاتفاق
13.2%	19	النصر
9.7%	14	الاتحاد
13.2%	19	الهلال
13.2%	19	الأهلي
13.2%	19	الوطني
11.1%	16	الشباب
100.0%	144	المجموع

يتضح من الجدول (٢): أن (15.3%) من عينة الدراسة هم من نادي (وج)، وأن (11.1%) من عينة الدراسة هم من نادي (الاتفاق)، وأن (13.2%) من عينة الدراسة هم من نادي (النصر)، وأن (9.7%) من عينة الدراسة هم من نادي (الاتحاد)، وأن (13.2%) من عينة الدراسة هم من نادي (الهلال)، وأن (13.2%) من عينة الدراسة هم من نادي (الأهلي)، وأن (13.2%) من عينة الدراسة هم من نادي (الوطني)، وأن (11.1%) من عينة الدراسة هم من نادي (الشباب).

كرة القدم في الاندية السعودية.

مجتمع الدراسة

وفي الدراسة الحالية تكون مجتمع الدراسة من جميع من ناشئي لعبة كرة القدم المتدرجين في مدارس الأندية الرياضية بالمملكة العربية السعودية (نادي وج، نادي الاتفاق، نادي النصر، نادي الاتحاد، نادي الهلال، النادي الأهلي، النادي الوطني، ونادي الشباب) والذين هم من ذوي الفئات العمرية (أقل من ١١ سنة، ١٢ سنة، ١٣ سنة). والجدول (١) يوضح أعداد مجتمع الدراسة وفقاً للأندية قيد الدراسة الحالية.

جدول (١). أعداد مجتمع الدراسة وفقاً للأندية قيد الدراسة الحالية.

النسبة	العدد	النادي
15.7%	24	وج
11.8%	18	الاتفاق
13.1%	20	النصر
9.2%	14	الاتحاد
13.1%	20	الهلال
13.7%	21	الأهلي
12.4%	19	الوطني
11.1%	17	الشباب
100.0%	153	المجموع

يتضح من الجدول (١): أن (15.7%) من مجتمع الدراسة هم من نادي (وج)، وأن (11.8%) من مجتمع الدراسة هم من نادي (الاتفاق)، وأن (13.1%) من مجتمع الدراسة هم من نادي (النصر)، وأن (9.2%) من مجتمع الدراسة هم من نادي (الاتحاد)، وأن (13.1%) من مجتمع الدراسة هم من نادي (الهلال)، وأن (13.7%) من مجتمع الدراسة هم من نادي (الأهلي)، وأن (12.4%) من مجتمع الدراسة هم من نادي (الوطني)، وأن (11.1%) من مجتمع الدراسة هم من نادي (الشباب).

عينة الدراسة

وفي الدراسة الحالية تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة

التقسيم للفئات العمرية هو التقسيم المعمول به في جميع الأندية قيد الدراسة الحالية.

وصف عينة الدراسة وفقاً لمتغير الفئة العمرية

جدول (٣). أعداد عينة الدراسة وفقاً لمتغير الفئة العمرية.

النسبة	العدد	الفئة العمرية
34.0%	49	11 سنة فأقل
31.2%	45	12 سنة
34.7%	50	13 سنة
100.0%	144	المجموع

يتضح من الجدول (٣): أن (34.0%) من عينة الدراسة هم من ذوي العمر (١١ سنة فأقل)، وأن (31.2%) من عينة الدراسة هم من ذوي العمر (١٢ سنة)، وأن (34.7%) من عينة الدراسة هم من ذوي العمر (١٣ سنة). مع العلم أن هذا

أدوات الدراسة

قام الباحثان باختيار مجموعة من الاختبارات البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم وذلك بعد مراجعته للعديد من الدراسات والأبحاث والمراجع العلمية في هذا المجال: (أبو فروة، ٢٠٠٥)، (شرعب، ٢٠١١)، (العيسائي، ٢٠٠٧)، (شعلان، ٢٠٠٩)، (أبو سيف، ٢٠٠٥)، (مختار، ١٩٩٣). والجدول (٤) يوضح الاختبارات البدنية التي تم اختيارها بصورتها الأولية.

جدول (٤). الاختبارات البدنية التي تم اختيارها بصورتها الأولية.

الرقم	الاختبار	الغرض من الاختبار	وحدة القياس
١	اختبار الجري والمشي ٨٠٠ م	التحمل الدوري التنفسي	الزمن/ ث
٢	اختبار ثني الذراعين من الانبساط المائل لمدة (٣٠) ثانية	التحمل العضلي	تكرار
٣	الوثب العريض من الثبات	القدرة العضلية	المسافة/ سم
٤	اختبار الجلوس من الرقود (لمدة دقيقة)	التحمل العضلي	تكرار
٥	اختبار بارو	الرشاقة	الزمن/ ث
٦	اختبار العدو ٣٠ م من البدء العالي	السرعة	الزمن/ ث
٧	ثني الجذع أماماً من الجلوس الطويل	المرونة	المسافة/ سم
٨	اختبار الينوي للرشاقة	الرشاقة	الزمن/ ث
٩	جري ارتداددي (٢٠ متر × ٦ مرات)	تحمل السرعة	الزمن/ ث
١٠	اختبار كوبر جري ومشى (١٢ دقيقة)	التحمل الدوري التنفسي	الزمن/ ث
١١	ثني الجذع أماماً من وضع الوقوف على الصندوق	المرونة	المسافة/ سم

الصدق الظاهري لأدوات الدراسة

وهو الصدق الذي يعتمد على آراء المحكمين، حيث تم عرض الاختبارات التي تم اختيارها بصورتها الأولية على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة والكفاءة ومن أصحاب الاختصاص وذلك بهدف التعرف على: مدى ملاءمة هذه الاختبارات للتطبيق على عينة الدراسة.

والتعرف كذلك على الترتيب المنطقي لتنفيذ الاختبارات البدنية بما لا يؤثر سلباً على نتائج اللاعبين. وقد تم ذلك باستخدام الخدمة الموجودة على Google Drive وذلك لضمان سرعة استجابة الأساتذة المحكمين. وبناءً على ملاحظات وآراء الخبراء تم حذف بعض الاختبارات البدنية المقترحة والتي حققت نسبة اتفاق بين

الباحثان القيام بها لوحده، فقد استعان بمجموعة من الأفراد المساعدين في إجراء الاختبارات من خريجي كليات التربية البدنية، ومن لهم خبرة علمية وعملية في التعامل مع الناشئين لا سيما في لعبة كرة القدم.

قام الباحثان بتدريب وتعريف هؤلاء المساعدين بطبيعة الاختبارات من حيث طرق أدائها؛ الأخطاء الشائعة خلال الاختبار، وكيفية احتساب النتائج وتسجيلها في الاستمارة المعدة لذلك، وذلك من خلال اجتماع عقده الباحثان مع المساعدين لهذا الغرض.

تم تطبيق الاختبارات على عينة استطلاعية من (١٠) طلاب من مدرسة الامام الطبري الابتدائية وذلك بهدف التأكد من:

- مدى وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق هذه الاختبارات للأفراد المساعدين.
 - اختبار مدى صلاحية الأدوات المستخدمة في الدراسة.
 - اختبار مدى وضوح استمارة التسجيل وكفاءة المساعدين في استخدامها.
 - الوقوف على المشاكل والصعوبات التي قد تواجه الباحثان عند إجراء الاختبارات على عينة الدراسة.
- وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة الاستطلاعية عن مناسبة الأدوات والأجهزة المستخدمة في الاختبار، وتفهم وكفاءة المساعدين، وتم إجراء تغيير في تصميم استمارة التسجيل لتصبح أكثر وضوحاً بالنسبة للمساعدين.

النتائج ومناقشتها

للإجابة عن سؤال الدراسة والذي ينص على: ما المستويات المعيارية لعناصر اللياقة البدنية لدى ناشئي كرة القدم في الاندية السعودية للفئة العمرية من ١٠-١٣ سنة؟ تم

المحكمين أقل من (90%)، وهي: (اختبار الينوي للرشاقة، جري ارتدادي (٢٠ متر × ٦ مرات)، اختبار كوبر جري ومشى (١٢ دقيقة)، ثني الجذع أماماً من وضع الوقوف على الصندوق). وفي نفس الوقت توصل الباحثان الى ترتيب منطقي لتنفيذ الاختبارات البدنية، وبذلك يكون قد توصل الباحثان إلى مجموعة الاختبارات والمقاييس الخاصة بلعبة كرة القدم وبما يتناسب مع خصائص وطبيعة عينة الدراسة. والجدول (٦) يوضح الاختبارات البدنية التي تم اختيارها بصورتها النهائية مع الترتيب المنطقي لتنفيذها، والملحق رقم (١) يوضح طريقته تنفيذ هذه الاختبارات ..

جدول (٦). الاختبارات البدنية التي تم اختيارها بصورتها النهائية.

الترتيب	وحدة القياس	الغرض من الاختبار	الاختبار
الأول	تكرار	التحمل العضلي	اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل لمدة (٣٠) ثانية
الثاني	المسافة/ سم	القدرة العضلية	الوثب العريض من الثبات
الثالث	تكرار	التحمل العضلي	اختبار الجلوس من الرقود (لمدة دقيقة)
الرابع	الزمن/ ث	الرشاقة	اختبار بارو
الخامس	الزمن/ سم	السرعة	اختبار العدو ٣٠ م من البدء العالي
السادس	الزمن/ ث	التحمل الدوري التنفسي	اختبار الجري والمشى ٨٠٠ م
السابع	المسافة/ سم	المرونة	ثني الجذع أماماً من الجلوس الطويل

التحقق من موضوعية تنفيذ الاختبارات

لقد تحقق الباحثان من موضوعية الاختبارات المستخدمة في الدراسة كما يلي:
نظراً لعدد الاختبارات الكبير نسبياً، والذي لا يستطيع

استخدام ما يلي:

وانحرافها المعياري = ١٠ ، وتستخدم عادة في تحويل الدرجات الخام إلى درجات يمكن جمعها، بغرض مقارنتها وتسهيل تفسيرها، وتمتاز هذه الدرجة بأنها لا تتضمن قيما سالبة . ويستخدم لحساب الدرجة المعيارية (ت) المعادلة

$$ت = \frac{الدرجة\ الخام - المتوسط\ الحسابي}{الانحراف\ المعياري} + ٥٠$$

ومن الملاحظ أن الدرجة التائية للدرجات الخام ترتفع كلما ارتفع مستوى هذه الدرجات عن المتوسط الحسابي (أي أنه كلما ارتفعت الدرجة الخام كان ذلك أفضل، مثل المسابقات التي تعتمد على المسافة) . ولحساب الدرجة التائية في المسابقات التي تستخدم الزمن كمؤشر يدل على السرعة، (أي كلما قلت الدرجة الخام دل ذلك على تحسن الأداء). نستخدم المعادلة التالية:

$$ت = \frac{الدرجة\ الحسابي - المتوسط\ الحسابي}{الدرجة\ الخام} + ٥٠$$

جدول (٩). نتائج اختبار كولموجروف سميرونوف Kolmogorov-Smirnov Z للتحقق من التوزيع الطبيعي للبيانات الخاصة بعناصر اللياقة البدنية لدى ناشئي كرة القدم في الاندية السعودية ولكل فئة من الفئات العمرية قيد الدراسة.

الرقم	العنصر	١١ سنة فأقل		١٢ سنة		١٣ سنة	
		الدلالة	Z	الدلالة	Z	الدلالة	Z
١	اختبار الجري والمشي ٨٠٠م	.196	1.077	.553	.795	.582	.777
٢	اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل لمدة (٣٠) ثانية	.201	1.071	.263	1.007	.349	.933
٣	الوثب العريض من الثبات	.682	.718	.700	.707	.272	.998
٤	اختبار الجلوس من الرقود (لمدة دقيقة)	.726	.691	.113	1.199	.169	1.112
٥	اختبار بارو	.213	1.058	.083	1.262	.084	1.259
٦	اختبار العدو ٣٠ م من البدء العالي	.090	1.245	.293	.979	.207	1.065
٧	ثني الجذع اماما من الجلوس الطويل	.378	.911	.240	1.030	.109	1.206

الانحراف المعياري

يتضح من الجدول (٩) ان جميع مستوى الدلالة لقيم اختبار

والجداول (١٣) توضح نتائج ذلك.

المستويات المعيارية للياقة البدنية لناشئي كرة القدم في بعض المدارس التعليمية للأندية السعودية (الفئة العمرية ١٠-١٣ سنة) ٩١

كولموجروف سميرنوف Kolmogorov-Smirnov أكبر من - المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمدى وأعلى قيمة وأقل قيمة وذلك لكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية (0.05) مما يدل على أن البيانات الخاصة بعناصر اللياقة البدنية لدى ناشئي كرة القدم في الأندية السعودية ولكل فئة من الفئات العمرية قيد الدراسة تتبع التوزيع الطبيعي.

جدول (١٠). المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمدى وأعلى قيمة وأقل قيمة وذلك لكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية لذوي الفئة العمرية (١١ سنة فأقل).

م	الاختبار	المتوسط	الانحراف	المدى	المستوى المعياري	
					الأعلى	الأدنى
١	اختبار الجري والمشي ٨٠٠ م	3.97	0.537	1.70	4.81	3.11
٢	اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل لمدة (٣٠) ثانية	17.00	3.953	15.00	8.00	23.00
٣	الوثب العريض من الثبات	146.65	17.262	76.00	100.00	176.00
٤	اختبار الجلوس من الرقود (لمدة دقيقة)	25.04	4.272	19.00	14.00	33.00
٥	اختبار بارو	6.99	1.522	5.60	10.12	4.52
٦	اختبار العدو ٣٠ م من البدء العالي	5.46	0.739	2.24	6.58	4.34
٧	ثني الجذع اماما من الجلوس الطويل	22.55	4.869	20.00	14.00	34.00

يتضح من الجدول (١٠) والخاص بعناصر اللياقة البدنية لذوي الفئة العمرية (١١ سنة فأقل) ما يلي:

- إن المستوى المعياري لاختبار (الجري والمشي ٨٠٠ م) هو (4.81 الى 3.11). والمتوسط الحسابي هو (3.97).
- إن المستوى المعياري لاختبار (ثني الذراعين من الانبطاح المائل لمدة (٣٠) ثانية) هو (8.0 الى 23.0). والمتوسط الحسابي هو (17.00).
- إن المستوى المعياري لاختبار (الوثب العريض من الثبات) هو (100.0 الى 176.0). والمتوسط الحسابي هو (146.65).
- إن المستوى المعياري لاختبار (الجلوس من الرقود (لمدة دقيقة)) هو (14.0 الى 33.0). والمتوسط الحسابي هو (25.04).
- إن المستوى المعياري لاختبار (بارو) هو (10.12 الى 4.52). والمتوسط الحسابي هو (6.99).
- إن المستوى المعياري لاختبار (العدو ٣٠ م من البدء العالي) هو (6.58 الى 4.34). والمتوسط الحسابي هو (5.46).
- إن المستوى المعياري لاختبار (ثني الجذع اماما من الجلوس الطويل) هو (14.0 الى 34.0). والمتوسط الحسابي هو (22.55).
- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمدى وأعلى قيمة وأقل قيمة وذلك لكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية لذوي الفئة العمرية (١٢ سنة).

جدول (١١). المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمدى وأعلى قيمة وأقل قيمة وذلك لكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية لذوي الفئة العمرية (١٢ سنة فأقل).

م	الاختبار	المتوسط	الانحراف	المدى	المستوى المعياري	
					الأدنى	الأعلى
١	اختبار الجري والمشي ٨٠٠ م	4.03	0.394	1.54	4.55	3.01
٢	اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل لمدة (٣٠) ثانية	22.18	4.282	18.00	11.00	29.00
٣	الوثب العريض من الثبات	152.13	16.214	71.00	119.00	190.00
٤	اختبار الجلوس من الرقود (لمدة دقيقة)	28.47	4.674	17.00	22.00	39.00
٥	اختبار بارو	7.58	1.507	5.12	9.42	4.30
٦	اختبار العدو ٣٠ م من البدء العالي	5.16	0.742	2.91	6.35	3.44
٧	ثني الجذع اماما من الجلوس الطويل	23.58	3.026	14.00	18.00	32.00

- يتضح من الجدول (١١) والخاص بعناصر اللياقة البدنية لذوي الفئة العمرية (١٢ سنة) ما يلي:
- إن المستوى المعياري لاختبار (الجري والمشي ٨٠٠ م) هو (4.55 الى 3.01). والمتوسط الحسابي هو (4.03).
 - إن المستوى المعياري لاختبار (ثني الذراعين من الانبطاح المائل لمدة (٣٠) ثانية) هو (11.0 الى 29.0). والمتوسط الحسابي هو (22.18).
 - إن المستوى المعياري لاختبار (الوثب العريض من الثبات) هو (119.0 الى 190.0). والمتوسط الحسابي هو (152.13).
 - إن المستوى المعياري لاختبار (الجلوس من الرقود (لمدة دقيقة)) هو (22.0 الى 39.0).
 - إن المستوى المعياري لاختبار (بارو) هو (9.42 الى 4.30). والمتوسط الحسابي هو (7.58).
 - إن المستوى المعياري لاختبار (العدو ٣٠ م من البدء العالي) هو (6.35 الى 3.44). والمتوسط الحسابي هو (5.16).
 - إن المستوى المعياري لاختبار (ثني الجذع اماما من الجلوس الطويل) هو (18.0 الى 32.0). والمتوسط الحسابي هو (23.58).
 - المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمدى وأعلى قيمة وأقل قيمة وذلك لكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية لذوي الفئة العمرية (13 سنة).

جدول (١٢). المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمدى وأعلى قيمة وأقل قيمة وذلك لكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية لذوي الفئة العمرية (13 سنة فأقل)

م	الاختبار	المتوسط	الانحراف	المدى	المستوى المعياري	
					الأدنى	الأعلى
١	اختبار الجري والمشي ٨٠٠ م	3.44	0.225	0.91	3.86	2.95
٢	اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل لمدة (٣٠) ثانية	20.66	3.847	20.00	11.00	31.00
٣	الوثب العريض من الثبات	154.36	14.546	60.00	134.00	194.00
٤	اختبار الجلوس من الرقود (لمدة دقيقة)	30.42	5.395	19.00	24.00	43.00
٥	اختبار بارو	7.42	1.419	5.01	9.21	4.20
٦	اختبار العدو ٣٠ م من البدء العالي	5.09	0.732	2.78	6.14	3.36
٧	ثني الجذع اماما من الجلوس الطويل	25.22	2.452	9.00	22.00	31.00

تحديد مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لدى طالبات جامعة البلقاء التطبيقية في الأردن والمتمثلة بقياس: (اللياقة القلبية التنفسية، القوة العضلية، السرعة الانتقالية، المرونة، والقوة الانفجارية).

٣- دراسة (الحثناوي، ٢٠١٣م): والتي توصلت في نتائجها إلى بناء مستويات معيارية للياقة البدنية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا (ذوات الأعمار ١٣، ١٤، ١٥) في جنين، ومن الصفات البدنية التي شملتها الدراسة (القوة العضلية للذراعين، القوة العضلية للرجلين، الرشاقة، السرعة، المرونة، التحمل).

٤- دراسة (الجميل وآخرون، ٢٠١٢م) والتي توصلت في نتائجها من خلال التحليل العاملي إلى تحديد عناصر اللياقة البدنية ذات الأهمية للاعبين أندية دوري النخبة العراقي بكرة اليد وهي (السرعة الانتقالية، القوة الانفجارية للرجلين، القوة الانفجارية للذراعين، الرشاقة، عامل القوة المميز بالسرعة).

وبشكل عام يرى الباحثان أن لاعبي كرة القدم في الدراسة الحالية وهم ناشئي كرة القدم في الأندية السعودية قد كانت نتائجهم في الاختبارات البدنية أفضل من النتائج التي ظهرت في الدراسات السابقة وذلك في اختبار العدو (٣٠ م) من البدء العالي، واختبار الجلوس من الرقود لمدة (٣٠ ث)، واختبار الجري والمشي (٨٠٠ م). في حين كانت نتائج لاعبي الدراسة الحالية أقل في اختبار الوثب العريض من الثبات الأمر الذي يشير إلى توافر الصفات البدنية بشكل مقبول لدى عينة الدراسة الحالية مع ضرورة اهتمام المدربين بعنصر القدرة العضلية للرجلين والمتمثل في اختبار الوثب العريض من الثبات.

يتضح من الجدول (١٢) والخاص بعناصر اللياقة البدنية لذوي الفئة العمرية (13 سنة) ما يلي:

- إن المستوى المعياري لاختبار (الجري والمشي ٨٠٠ م) هو (3.86 الى 2.95). والمتوسط الحسابي هو (3.44).

- إن المستوى المعياري لاختبار (ثني الذراعين من الانبطاح المائل لمدة (٣٠) ثانية) هو (11.0 الى 31.0). والمتوسط الحسابي هو (20.66).

- إن المستوى المعياري لاختبار (الوثب العريض من الثبات) هو (134.0 الى 194.0). والمتوسط الحسابي هو (154.36).

- إن المستوى المعياري لاختبار (الجلوس من الرقود) (لمدة دقيقة) هو (24.0 الى 43.0). والمتوسط الحسابي هو (30.42).

- إن المستوى المعياري لاختبار (بارو) هو (9.21 الى 4.20). والمتوسط الحسابي هو (7.42).

- إن المستوى المعياري لاختبار (العدو ٣٠ م من البدء العالي) هو (6.14 الى 3.36). والمتوسط الحسابي هو (5.09).

- إن المستوى المعياري لاختبار (ثني الجذع اماما من الجلوس الطويل) هو (22.0 الى 31.0). والمتوسط الحسابي هو (25.22).

وبشكل عام تتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج الدراسات الآتية والتي تناولت الصفات والقدرات البدنية كهدفاً رئيسياً لها:

١- دراسة (مراد، ٢٠٠٣م) والتي توصلت في نتائجها إلى بناء جداول معيارية لقياس الصفات البدنية للاعبين كرة اليد الناشئين بالقاهرة ومنها (القدرة العضلية، تحمل القوة، السرعة الانتقالية، الرشاقة، القوة العظمى، التوافق، تحمل الاداء).

٢- دراسة (المغايرة، ٢٠١١م) والتي توصلت إلى

والجدول (١٣) يلخص المستويات المعيارية لكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية وجميع الفئات العمرية.

جدول (١٣). المستويات المعيارية لكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية لجميع الفئات العمرية.

م	الاختبار	١١ سنة فأقل		١٢ سنة فأقل		١٣ سنة فأقل	
		الأدنى	الأعلى	الأدنى	الأعلى	الأدنى	الأعلى
١	اختبار الجري والمشي م ٨٠٠	4.81	3.11	4.55	3.01	3.86	2.95
٢	اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل لمدة (٣٠) ثانية	8.00	23.00	11.00	29.00	11.00	31.00
٣	الوثب العريض من الثبات	100.00	176.00	119.00	190.00	134.00	194.00
٤	اختبار الجلوس من الرقود (لمدة دقيقة)	14.00	33.00	22.00	39.00	24.00	43.00
٥	اختبار بارو	10.12	4.52	9.42	4.30	9.21	4.20
٦	اختبار العدو ٣٠ م من البداية العالي	6.58	4.34	6.35	3.44	6.14	3.36
٧	ثني الجذع اماما من الجلوس الطويل	14.00	34.00	18.00	32.00	22.00	31.00

التوصيات

١- استخدام المستويات المعيارية للاختبارات البدنية التي تم تحديدها في الدراسة الحالية لدى ناشئي كرة القدم بالمملكة العربية السعودية، والاعتماد عليها كأداة للتقويم والتصنيف والتوجيه.

٢- الاعتماد على المستويات المعيارية للاختبارات البدنية التي تم تحديدها في الدراسة الحالية لدى ناشئي كرة القدم بالمملكة العربية السعودية في انتقاء واختيار ناشئي كرة القدم بالمملكة العربية السعودية.

٣- الاهتمام بالصفات البدنية التي اشتملت عليها الدراسة، وذلك عند وضع البرامج التدريبية للناشئين في كرة القدم، وعدم إغفال أيًا من هذه الجوانب، حيث أنها تشكل في مجموعها منظومة واحدة ترتبط مع بعضها البعض في تحديد المستوى المهاري للناشئ.

٤- يوصي الباحثان بأن تكون لكل لاعب استمارة

وقد تم تحديد مستويات معيارية للاختبارات البدنية قيد الدراسة الحالية وهي (اختبار الجري والمشي ٨٠٠ م، اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل لمدة (٣٠) ثانية، الوثب العريض من الثبات، اختبار الجلوس من الرقود (لمدة دقيقة)، اختبار بارو، اختبار العدو ٣٠ م من البداية العالي، ثني الجذع اماما من الجلوس الطويل)، وذلك للفئات العمرية (١١ سنة فأقل، ١٢ سنة، ١٣ سنة).

ظهر من خلال ما تم من إجراءات خلال هذه الدراسة أن مجتمع الدراسة من ناشئي لعبة كرة القدم المتدربين في مدارس الأندية الرياضية في ثمانية أندية بالمملكة العربية السعودية (نادي وج، نادي الاتفاق، نادي النصر، نادي الاتحاد، نادي الهلال، النادي الأهلي، النادي الوطني، و نادي الشباب) هو (١٥٣) لاعباً، هو عدد قليل قياساً مع الأهداف المنشودة للأندية الرياضية وللإتحاد السعودي لكرة القدم.

أبو يوسف، محمد (٢٠٠٥) أسس اختيار الناشئين في كرة القدم، الإسكندرية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.

شرعب، عمر خليل محمد (٢٠١١) بناء مستويات معيارية لبعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي أندية المحترفين لكرة القدم في الضفة الغربية (فلسطين)، رسالة ماجستير، جامعة النجاح الوطنية، نابلس.

شعلان، ابراهيم (٢٠٠٩) كرة القدم للبراعم والأشبال (٩-١٢) سنة، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.

علاوي، محمد ورضوان، محمد، (١٩٨٨). القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. ط٢. القاهرة، دار الفكر العربي. ص ٣٨١-٣٨٤.

مختار، حنفي (١٩٩٨) الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي.

مغايرة، ايداد (٢٠١١) وضع مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لدى طالبات جامعة البلقاء التطبيقية/ كلية الزرقاء الجامعية، مؤتة للعلوم والدراسات- سلسلة العلوم.

المراجع الأجنبية

- Mathews, DK** (1973) *Measurement in Physical Education*, 5th W. Bsunder Co Philadelphia.
- Hooda D.** (2015) *Comparative study of Anthropometric measurements and body Composition between individual and team game of Punjab University Chandigarh*, International Journal of Multidisciplinary Research and Development Volume: 2, Issue: 6, 643-646.
- Sam Barnes** (2016) *Physical Fitness and Gender Discrimination: Entrenching Stereotypes*, Bauer v Lynch, No. 14-2323.
- World Health Organization** (2010) *Health, Wellness, Fitness, and Healthy Lifestyles: An Introduction*, UN.

وملف خاص يُسجل فيه نتائجه في الاختبارات وذلك لمراقبة مدى التطور في مستوى اللاعب مستقبلاً.

٥- دراسة مقارنة للمستويات المعيارية البدنية بين ناشئي كرة القدم بالمملكة العربية السعودية، والناشئين في الدول المتقدمة في مجال اللعبة.

٦- سوف يتم رفع توصيات الدراسة ونتائجها للهيئة العامة للرياضة في المملكة ومخاطبتها بنتائج الدراسة وتعميمها على الأندية الرياضية والمدارس التعليمية لكرة القدم في الأندية للاستفادة الفنية ولمساعدة المدربين في انتقاء الناشئين وفقاً لمعايير علمية.

المراجع العربية

الحليق، محمود وأبو زعم، شحادة (٢٠١١) بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لطلبة البكالوريوس في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعة الهاشمية، مجلة دراسات العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، المجلد (٣٨)، الملحق (٢).

العيسائي، سيف بن راشد (٢٠٠٧) دراسة مقارنة للقياسات الجسمية البدنية لناشئي الألعاب الجماعية في سلطنة عمان والأردن كمؤشر للانتقاء. رسالة ماجستير، جامعة اليرموك (الأردن)، اربد.

الهزاع، هزاع (٢٠٠٥) تدريب الناشئة والأطفال وانتقائهم: اعتبارات بدنية وفسولوجية، جامعة الملك سعود.

أبو فروة، هشام (٢٠٠٣) العلاقة بين القياسات الجسمية والأداء المهاري عند ناشئي مراكز الواعدين بكرة القدم في الأردن. رسالة ماجستير، جامعة اليرموك (الأردن)، اربد.