

المستويات المعيارية للياقة البدنية لناشئي كرة القدم في بعض المدارس
التعليمية للأندية السعودية (الفئة العمرية 10-13 سنة)

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

أ. نواف عوض عبد الله الثبيتي
وزارة التعليم

(قدم للنشر في 2019/5/24 م ؛ وقبل للنشر في 2019/8/19 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 الإحصائي، وقام ببناء أداة للدراسة، تتعلق بالاختبارات البدنية المعنية بتحديد المستويات المعيارية والتي تكونت من (7) اختبارات، وشمل مجتمع الدراسة على عينة (8) مدارس تعليمية تابعة للأندية، وتم اختيار عينة مقدارها (144) ناشئاً تراوحت أعمارهم من 10 إلى 13 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 800 م، اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل لمدة (30) ثانية، الوثب العريض من الثبات، اختبار الجلوس من الرقود (لمدة دقيقة)، اختبار بارو، اختبار العدو 30 م من البدء العالي، ثني الجذع اماماً من الجلوس الطويل)، وذلك للفئات العمرية (11 سنة فأقل، 12 سنة، 13 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 junior's 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 junior's 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 مقاييس 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، 2005م) 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، 1998م) الي 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 والمدرّبين في المملكة لإعداد برامج اللياقة التي تستهدف انتقاء لاعبي كرة القدم الناشئين ومحاكاة أداءهم وتأهيلهم بدنياً وجسمانياً، وبناءً على ما سبق يناقش الباحثان في دراستهما هذه بناء مستويات معيارية للياقة البدنية لناشئي كرة القدم في بعض المدارس التعليمية للأندية السعودية للفئة العمرية من 10-13 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 لاحظا أن هناك ضعفاً في الأسس العملية وما يرتبط بها من اختبارات بدنية وجسمية لاختيار الناشئين واعدادهم. حيث لاحظا أن هناك ضعفاً في المرجعية العلمية لمعايير اللياقة البدنية والقياسات الجسمانية لدى هذه المدارس، إضافة إلى قلة أدوات القياس التي تساعد المدرّبين 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 10-13 سنة؟

أهمية الدراسة

تتبع أهمية الدراسة في كونها تناقش الأسس التي يتم على أساسها اختبار ناشئي كرة القدم في المدارس التعليمية السعودية واعدادهم وتأهيلهم ليحققوا أقصى مستوى أداء ممكن لديهم في لعبة كرة القدم، وذلك من خلال إيجاد وبناء المستويات المعيارية المناسبة للياقة البدنية والتي تحقق مبدأ المفاضلة في الاختيار والتدريب للناشئين في مدارس الأندية السعودية لفئة العمرية من 10-13 سنة.

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

- 1- الهيئة العامة للرياضة.
 - 2- اتحاد كرة القدم السعودي.
 - 3- أندية كرة القدم والمدارس التابعة لها.
 - 4- أكاديميات الناشئين الخاصة.
- وعلى مستوى الأفراد من المتوقع أن يستفيد من نتائج هذه الدراسة:

- 1- المدرّبين العاملين في مدارس الناشئين بأندية كرة القدم السعودي.
- 2- 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 للفئة العمرية من 10-13 سنة.

تساءل الدراسة

ما المستويات المعيارية لعناصر اللياقة البدنية لدى ناشئي كرة القدم للأندية في بعض المدارس التعليمية السعودية للفئة العمرية من 10-13 سنة؟

حدود الدراسة

الحدود المؤسسية: المدارس التعليمية للأندية في المملكة العربية السعودية.
الحدود الزمنية: 1439/1438هـ.
الحدود الموضوعية: المستويات المعيارية للياقة البدنية لناشئي كرة القدم.

مصطلحات الدراسة

قام الباحثان بتحديد ثلاث مفاهيم أساسية تقوم عليها

12.4%	19	الوطني
11.1%	17	الشباب
100.0%	153	المجموع

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 زعم، 2011، ص4)، 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، 2003م، ص4) 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 ناشئين كرة القدم في الأندية السعودية.

مجتمع الدراسة

وفي الدراسة الحالية تكون مجتمع الدراسة من جميع من ناشئي لعبة كرة القدم المتدربين في مدارس الأندية الرياضية بالمملكة العربية السعودية (نادي ورج، نادي الاتفاق، نادي النصر، نادي الاتحاد، نادي الهلال، النادي الأهلي، النادي الوطني، و نادي الشباب) والذين هم من ذوي الفئات العمرية (أقل من 11 سنة، 12 سنة، 13 سنة). والجدول (1) يوضح 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

يتضح من الجدول (1): 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 المسحية وقد تكونت عينة الدراسة من (147) ناشئاً متدرباً 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 (3) لاعبين بسبب تأثيرها السلبي على التوزيع الطبيعي للبيانات، وبذلك تكونت عينة الدراسة من (144) لاعباً ناشئاً أي ما نسبته (94.1%) من مجتمع الدراسة. والجدول (2) تحدد وصفاً دقيقاً لعينة الدراسة من حيث النادي والفئة العمرية.

وصف عينة الدراسة وفقاً لمتغير النادي:

جدول (2). 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 (2): 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).

المستويات المعيارية للياقة البدنية لناشئي كرة القدم في بعض المدارس التعليمية للأندية السعودية (الفئة العمرية 10-13 سنة)

87

(34.7%) من عينة الدراسة هم من ذوي العمر (13 سنة). مع العلم أن هذا التقسيم للفئات العمرية هو التقسيم المعمول به في جميع الأندية قيد الدراسة الحالية.

وصف عينة الدراسة وفقاً لمتغير الفئة العمرية

جدول (3). أعداد عينة الدراسة وفقاً لمتغير الفئة العمرية.

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

يتضح من الجدول (3): أن (34.0%) من عينة الدراسة هم من ذوي العمر (11 سنة فأقل)، وأن (31.2%) من عينة الدراسة هم من ذوي العمر (12 سنة)، وأن

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، 2005)، (شرع، 2011)، (العيسائي، 2007)، (شعلان، 2009)، (أبو سيف، 2005)، (مختار، 1993). والجدول (4) يوضح الاختبارات البدنية التي تم اختيارها بصورتها الأولية.

جدول (4). الاختبارات البدنية التي تم اختيارها بصورتها الأولية.

الرقم	الاختبار	الغرض من الاختبار	وحدة القياس
1	اختبار الجري والمشي 800 م	التحمل الدوري التنفسي	الزمن/ ث
2	اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل لمدة (30) ثانية	التحمل العضلي	تكرار
3	الوثب العريض من الثبات	القدرة العضلية	المسافة/ سم
4	اختبار الجلوس من الرقود (لمدة دقيقة)	التحمل العضلي	تكرار
5	اختبار بارو	الرشاقة	الزمن/ ث
6	اختبار العدو 30 م من البدء العالي	السرعة	الزمن/ ث
7	ثني الجذع أماماً من الجلوس الطويل	المرونة	المسافة/ سم
8	اختبار الينوي للرشاقة	الرشاقة	الزمن/ ث
9	جري ارتدادي (20 متر × 6 مرات)	تحمل السرعة	الزمن/ ث
10	اختبار كوبر جري ومشى (12 دقيقة)	التحمل الدوري التنفسي	الزمن/ ث
11	ثني الجذع أماماً من وضع الوقوف على الصندوق	المرونة	المسافة/ سم

وبذلك يكون قد توصل الباحثان إلى مجموعة الاختبارات والمقاييس الخاصة بلعبة كرة القدم وبما يتناسب مع خصائص وطبيعة عينة الدراسة. والجدول (6) يوضح الاختبارات البدنية التي تم اختيارها بصورتها النهائية مع الترتيب المنطقي لتنفيذها، والملحق رقم (1) يوضح طريقته تنفيذ هذه الاختبارات ..

جدول (6). 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 (30) 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 30 م من البدء العالي
السادس	الزمن/ث	التحمل الدوري التنفسي	اختبار الجري والمشي 800 م

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 المحكمين أقل من (90%)، وهي: (اختبار الينوي للرشاقة، جري ارتدادي (20 متر × 6 مرات)، اختبار كوبر جري ومشى (12 دقيقة)، ثني الجذع أماماً من وضع الوقوف على الصندوق). وفي نفس الوقت توصل الباحثان إلى ترتيب منطقي لتنفيذ الاختبارات البدنية،

13سنة؟ تم استخدام ما يلي:

اختبار كولمجروف سميرنوف Kolmogorov-Smirnov Z وذلك للتأكد من التوزيع الطبيعي للبيانات الخاصة بعناصر اللياقة البدنية لدى ناشئي كرة القدم في الاندية السعودية وذلك لكل فئة من الفئات العمرية قيد الدراسة، إذ لا يمكن الوصول الى مستويات معيارية على مجتمع لا يتبع التوزيع الطبيعي. والجداول من (9) الي (12) توضح النتائج الخاصة بذلك.

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمدى وأعلى قيمة وأقل قيمة وذلك لكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية ولكل فئة من الفئات العمرية قيد الدراسة الحالية.

وتستخدم الدرجة المعيارية (ت) T Score تسمى بالمعيار الثاني أو الدرجة المعيارية (ت) ويعرفها علاوي ورضوان (1988).

وهي من أكثر الدرجات المعيارية استخداما في مجال التربية البدنية، وهذه الدرجة تبنى على أساس خواص المنحنى الاعتدالي وهي عبارة عن درجة معيارية متوسطها = 50 ، وانحرافها المعياري = 10 ، 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 التالية:

$$T = 10 \times \frac{X - \bar{X}}{S} + 50$$

الانحراف المعياري

ومن الملاحظ أن الدرجة الثانية 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 الثانية في المسابقات التي تستخدم الزمن كمؤشر يدل على السرعة، (أي كلما قلت الدرجة الخام دل ذلك على تحسن الأداء). نستخدم المعادلة التالية:

$$T = 10 \times \frac{X - \bar{X}}{S} + 50$$

جدول (9). نتائج اختبار كولمجروف سميرنوف 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	11 سنة فأقل		12 سنة		13 سنة	
		الدلالة	Z	الدلالة	Z	الدلالة	Z
1	اختبار الجري والمشي 800م	.196	1.077	.553	.795	.582	.777
2	اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل لمدة (30) ثانية	.201	1.071	.263	1.007	.349	.933
3	الوثب العريض من الثبات	.682	.718	.700	.707	.272	.998
4	اختبار الجلوس من الرقود (لمدة دقيقة)	.726	.691	.113	1.199	.169	1.112
5	اختبار بارو	.213	1.058	.083	1.262	.084	1.259

السابع	المسافة/سم	المرونة	ثني الجذع اماما 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 الباحثان القيام بها لوحده، فقد استعان بمجموعة من الأفراد المساعدين في إجراء الاختبارات من خريجي كليات التربية البدنية، وممن 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 (10) 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 10-

المستويات المعيارية للياقة البدنية لناشئي كرة القدم في بعض المدارس التعليمية للأندية السعودية (الفئة العمرية 10-13 سنة)

89

6	اختبار العدو 30 م من البدء العالي	1.245	.090	.979	.293	1.065	.207
7	ثني الجذع اماما من الجلوس الطويل	.911	.378	1.030	.240	1.206	.109

بعناصر اللياقة البدنية لدى ناشئي كرة القدم في الأندية السعودية ولكل فئة من الفئات العمرية قيد الدراسة تتبع التوزيع الطبيعي.

- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمدى وأعلى قيمة وأقل قيمة وذلك لكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية لذوي الفئة العمرية (11 سنة فأقل).

الانحراف المعياري

والجداول (13) توضح نتائج ذلك.

يتضح من الجدول (9) ان جميع مستوى الدلالة لقيم اختبار كولمغوروف سميرنوف Kolmogorov-Smirnov أكبر من (0.05) مما يدل على أن البيانات الخاصة

جدول (10). المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمدى وأعلى قيمة وأقل قيمة وذلك لكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية لذوي الفئة العمرية (11 سنة فأقل)

م	الاختبار	المتوسط	الانحراف	المدى	المستوى المعياري	
					الأعلى	الأدنى
1	اختبار الجري والمشى 800 م	3.97	0.537	1.70	4.81	3.11
2	اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل لمدة (30) ثانية	17.00	3.953	15.00	8.00	23.00
3	الوثب العريض من الثبات	146.65	17.262	76.00	100.00	176.00
4	اختبار الجلوس من الرقود (لمدة دقيقة)	25.04	4.272	19.00	14.00	33.00
5	اختبار بارو	6.99	1.522	5.60	10.12	4.52
6	اختبار العدو 30 م من البدء العالي	5.46	0.739	2.24	6.58	4.34
7	ثني الجذع اماما من الجلوس الطويل	22.55	4.869	20.00	14.00	34.00

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 30 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 (12 سنة).

يتضح من الجدول (10) والخاص بعناصر اللياقة البدنية لذوي الفئة العمرية (11 سنة فأقل) ما يلي:

- إن المستوى المعياري لاختبار (الجري والمشى 800 م) هو (4.81 الى 3.11). والمتوسط الحسابي هو (3.97).

- إن المستوى المعياري لاختبار (ثني الذراعين من الانبطاح المائل لمدة (30) 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

جدول (11). المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمدى وأعلى قيمة وأقل قيمة وذلك لكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية لذوي الفئة العمرية (12 سنة فأقل).

م	الاختبار	المتوسط	الانحراف	المدى	المستوى المعياري	
					الأعلى	الأدنى
1	اختبار الجري والمشى 800 م	4.03	0.394	1.54	4.55	3.01
2	اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل لمدة (30) ثانية	22.18	4.282	18.00	11.00	29.00

م	الاختبار	المتوسط	الانحراف	المدى	المستوى المعياري	
					الأعلى	الأدنى
3	الوثب العريض من الثبات	152.13	16.214	71.00	119.00	190.00
4	اختبار الجلوس من الرقود (لمدة دقيقة)	28.47	4.674	17.00	22.00	39.00
5	اختبار بارو	7.58	1.507	5.12	9.42	4.30
6	اختبار العدو 30 م من البدء العالي	5.16	0.742	2.91	6.35	3.44
7	ثني الجذع اماما من الجلوس الطويل	23.58	3.026	14.00	18.00	32.00

- إن المستوى المعياري لاختبار (بارو) هو (9.42 الى 4.30). والمتوسط الحسابي هو (7.58).
- إن المستوى المعياري لاختبار (العدو 30 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).

- يتضح من الجدول (11) والخاص بعناصر اللياقة البدنية لذوي الفئة العمرية (12 سنة) ما يلي:
- إن المستوى المعياري لاختبار (الجري والمشي 800 م) هو (4.55 الى 3.01). والمتوسط الحسابي هو (4.03).
- إن المستوى المعياري لاختبار (ثني الذراعين من الانبطاح المائل لمدة (30 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).

جدول (12). المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمدى وأعلى قيمة وأقل قيمة وذلك لكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية لذوي الفئة العمرية (13 سنة فاقلاً)

م	الاختبار	المتوسط	الانحراف	المدى	المستوى المعياري	
					الأعلى	الأدنى
1	اختبار الجري والمشي 800 م	3.44	0.225	0.91	3.86	2.95
2	اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل لمدة (30 ثانية)	20.66	3.847	20.00	11.00	31.00
3	الوثب العريض من الثبات	154.36	14.546	60.00	134.00	194.00
4	اختبار الجلوس من الرقود (لمدة دقيقة)	30.42	5.395	19.00	24.00	43.00
5	اختبار بارو	7.42	1.419	5.01	9.21	4.20
6	اختبار العدو 30 م من البدء العالي	5.09	0.732	2.78	6.14	3.36
7	ثني الجذع اماما من الجلوس الطويل	25.22	2.452	9.00	22.00	31.00

- إن المستوى المعياري لاختبار (العدو 30 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:
- 1- دراسة (مراد، 2003م) والتي توصلت في نتائجها الى بناء جداول معيارية لقياس الصفات البدنية للاعبين كرة اليد الناشئين بالقاهرة ومنها (القدرة العضلية، تحمل القوة، السرعة الانتقالية، الرشاقة، القوة العظمى، التوافق، تحمل الاداء).

- يتضح من الجدول (12) والخاص بعناصر اللياقة البدنية لذوي الفئة العمرية (13 سنة) ما يلي:
- إن المستوى المعياري لاختبار (الجري والمشي 800 م) هو (3.86 الى 2.95). والمتوسط الحسابي هو (3.44).
- إن المستوى المعياري لاختبار (ثني الذراعين من الانبطاح المائل لمدة (30 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

المستويات المعيارية للياقة البدنية لناشئي كرة القدم في بعض المدارس التعليمية للأندية السعودية (الفئة العمرية 10-13 سنة)

91

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 (30 م) من البدء العالي، واختبار الجلوس من الرقود لمدة (30 ث)، واختبار الجري والمشي (800 م). في حين كانت نتائج لاعبي الدراسة الحالية أقل في اختبار الوثب العريض من الثبات 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. والجدول (13) يلخص المستويات المعيارية لكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية ولجميع الفئات العمرية.

2- دراسة (المغايرة، 2011م) والتي توصلت إلى تحديد مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لدى طالبات جامعة البلقاء التطبيقية في الأردن والمتمثلة بقياس: (الياقة القلبية التنفسية، القوة العضلية، السرعة الانتقالية، المرونة، والقوة الانفجارية).

3- دراسة (الحنثاوي، 2013م): والتي توصلت في نتائجها إلى بناء مستويات معيارية للياقة البدنية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا (ذوات الأعمار 13، 14، 15) في جنين، ومن الصفات البدنية التي شملتها الدراسة (القوة العضلية للذراعين، القوة العضلية للرجلين، الرشاقة، السرعة، المرونة، التحمل).

4- دراسة (الجميل وآخرون، 2012م) 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).

جدول (13). المستويات المعيارية لكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية لجميع الفئات العمرية.

م	الاختبار	11 سنة فأقل		12 سنة فأقل		13 سنة فأقل	
		الأعلى	الأدنى	الأعلى	الأدنى	الأعلى	الأدنى
1	اختبار الجري والمشي 800 م	3.11	4.81	3.01	4.55	2.95	3.86
2	اختبار ثني الذراعين من الإنبساط المائل لمدة (30 ثانية)	23.00	8.00	29.00	11.00	31.00	11.00
3	الوثب العريض من الثبات	176.00	100.00	190.00	119.00	194.00	134.00
4	اختبار الجلوس من الرقود (لمدة دقيقة)	33.00	14.00	39.00	22.00	43.00	24.00
5	اختبار بارو	4.52	10.12	4.30	9.42	4.20	9.21
6	اختبار العدي 30 م من البدء العالي	4.34	6.58	3.44	6.35	3.36	6.14
7	ثني الجذع اماماً من الجلوس الطويل	34.00	14.00	32.00	18.00	31.00	22.00

عدد قليل قياساً مع الأهداف المنشودة للأندية الرياضية وللاتحاد السعودي لكرة القدم.

التوصيات

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

2- 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.

3- الاهتمام بالصفات البدنية التي اشتملت عليها

وقد تم تحديد مستويات معيارية للاختبارات البدنية قيد الدراسة الحالية وهي (اختبار الجري والمشي 800 م، اختبار ثني الذراعين من الانبساط المائل لمدة (30) ثانية، الوثب العريض من الثبات، اختبار الجلوس من الرقود (لمدة دقيقة)، اختبار بارو، اختبار العدو 30 م من البدء العالي، ثني الجذع اماماً من الجلوس الطويل)، وذلك للفئات العمرية (11 سنة فأقل، 12 سنة، 13 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، ونادي الشباب) هو (153) لاعباً، هو

أبو يوسف، محمد (2005) أسس اختيار الناشئين في كرة القدم، الإسكندرية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.

شرعب، عمر خليل محمد (2011) 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 (2009) كرة القدم للبراعم والأشبال (9-12) سنة، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.

علاوي، محمد ورضوان، محمد، (1988). القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. ط2.

القاهرة، دار الفكر العربي. ص 381 – 384 . مختار، حنفي (1998) الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي.

مغايرة، ايداد (2011) وضع مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لدى طالبات جامعة البلقاء التطبيقية/ كلية الزرقاء الجامعية، مؤنة 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.

الدراسة، وذلك عند وضع البرامج التدريبية للناشئين في كرة القدم، وعدم إغفال أي من هذه الجوانب، حيث أنها تشكل في مجموعها منظومة واحدة ترتبط مع بعضها البعض في تحديد المستوى المهاري للناشئ.

4- يوصي الباحثان بأن تكون لكل لاعب استمارة وملف خاص يسجل فيه نتائجه في الاختبارات وذلك لمراقبة مدى التطور في مستوى اللاعب مستقبلاً.

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

6- 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

المراجع العربية

الحليق، محمود وأبو زعم، شحادة (2011) 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 (38)، الملحق (2).

العيساني، سيف بن راشد (2007) دراسة مقارنة للقياسات الجسمية البدنية لناشئي الألعاب الجماعية في سلطنة عمان والأردن كمؤشر للانتقاء. رسالة ماجستير، جامعة اليرموك (الأردن)، اربد.

الهزاع، هزاع (2005) تدريب الناشئة والأطفال وانتقائهم: اعتبارات بدنية وفسولوجية، جامعة الملك سعود.

أبو فروة، هشام (2003) العلاقة بين القياسات الجسمية والأداء المهاري عند ناشئي مراكز الواعدين بكرة القدم في الأردن. رسالة ماجستير، جامعة اليرموك (الأردن)، اربد.