

جامعة النجاح الوطنية  
عمادة كلية الدراسات العليا

" بناء مستويات معيارية لبعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي  
أندية المحترفين لكرة القدم في الضفة الغربية ( فلسطين ) "

إعداد

عمر خليل محمد شرعب

إشراف

الدكتور صبحي نمر محمود عيسى

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية  
الرياضية بكلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية في نابلس

2011



## الإهداء

إلى من احتضنني ترابه وسماؤه وأطعمني ثمره وأشربني ماءه فارتويت بطهره وصفائه إلى من  
امتلت أرجاؤه بالنار والدماء والشهداء وملاحم الفدى ليكون منارة الهدى ومهد البطولة عبر المدى

### وطني الحبيب

إلى من جعلوا من أجسادهم محرقة للأعداء فروت دماؤهم أرض الأنبياء و زلزلوا الأرض تحت  
أقدام الأعداء إلى من هم أكرم منا جميعا

### شهادتنا الأبطال

إلى الأسود الثائرة في وجه الأعداء إلى من ضحوا بالحرية من أجل فلسطين حرة وأبية

### أسرانا الأشداء

إلى منارة الحب والحنان ونهر العطاء المتجدد إلى من علمني بأنني خلقت للنجاح وليس للفشل إلى  
من علمني بأن غاية الحياة هي المعرفة والعمل إلى رمز الكفاح والشموخ

### أبي رمز العطاء

إلى من علمتني حب الخير للناس و زرعت في قلبي وعقلي الطموح والأمل إلى من رسمت لي  
بعينها طريقا لكي أعلو إلى القمم إلى أجمل اسم نطقت به في حياتي

### الملاك أمي

إلى الأزهار التي تفوح برائحة الياسمين إلى المعاني الصادقة في الحياة إلى إشراقة الشمس  
بالصباح إلى من هم تاج على راسي

### إخوتي الأحياء

إلى ابتسامة الفجر الجميل إلى أجمل الورود والياسمين إلى نور العيون التي ملكة القلب والوجدان  
والروح فكانت الأمل والطموح

### شريكة حياتي

إلى معاني الوفاء والاخلاص إلى المعالم التي رسمها القدر فكانوا الملاذ عند الضجر

### أصدقائي الأعزاء

## الشكر والتقدير

الحمدُ لله جليلِ النعم، باعثِ الهمم، ذي الجودِ والكرم، ثم الصلاةُ والسلامُ التامانِ الأكملانِ على خيرِ البريةِ وأزكى البشرية، محمدِ بنِ عبدِ الله، صلى الله على صحبهِ ومنْ والاه. أما بعد:

"كن عالماً، فإن لم تستطع فكن متعلماً، فإن لم تستطع فأحب العلماء، فإن لم تستطع فلا تبغضهم" يسرني أن أضع بين أيديكم كلمات متواضعة خرجت من القلب أتوجه فيها بأسمى آيات الشكر والتقدير والمحبة إلى الذين حملوا أقدس رسالة في الحياة، إلى ورثة الأنبياء إلى الذين مهدوا لنا طريق العلم والمعرفة، إلى جميع أساتذتنا الأفاضل وأخص بالذكر منهم مشرفي ( الدكتور صبحي نمر عيسى )؛ لما قدمه لي من توجيهات ودقة ملاحظات وإرشادات من أجل إنجاز وإتمام فكرة الرسالة وإخراجها إلى حيز الوجود و إلى أعضاء لجنة المناقشة الأستاذ الدكتور عماد صالح عبد الحق، والدكتور جمال سعيد أبو بشارة، على موافقتهم وقبولهم مناقشة هذه الدراسة، وأعطاء ملاحظاتهم العلمية.

وعرفانا مني بالجميل أتقدم بفائق الشكر والتقدير للأساتذة في كلية التربية الرياضية / جامعة النجاح الوطنية وإلى الأساتذة في كلية التربية الرياضية / جامعة فلسطين التقنية خضوري على آرائهم العلمية السديدة، و جهودهم المتميزة والصادقة في توجيه الباحث خلال الدراسة.

كما يسعدني أن أتقدم بكلمات شكر ومحبة ووفاء إلى رئيس الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم السيد اللواء جبريل الرجوب، والأمين العام للاتحاد السيد عبد المجيد حجة، وإلى جميع العاملين في الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم على الاهتمام الكبير في الموضوع بالإضافة إلى المساعدات التي قدموها بغية تسهيل عمل الباحث.

كما وأتقدم بكلمات شكر ومحبة ووفاء إلى زملائي الكادر المساعد الذين عملوا بكل معنى الإخلاص والوفاء. و إلى الهيئات الإدارية الرياضية والأجهزة الفنية في أندية المحترفين لما قدموه من تعاون بغية تسهيل عمل الباحث. وإلى عينة البحث ومدربيهم الذين تقانوا في أداء الاختبارات على أحسن وجه.

كما وأتقدم بالشكر الجزيل لكل من ساهم في إخراج هذا البحث إلى حيز التنفيذ، وإلى كل من كان سببا في تعليمي وتوجيهي و مساعدتي.

ولا يسعني إلا أن أقدم كلمات أسقطت الدموع من عيني وأنا اكتبها إلى جميع أفراد عائلتي الذين وفروا وبذلوا الكثير لتسهيل عملي وإيصاله إلى ما هو عليه (أبي العزيز) الذي بنى في داخلي شخصاً قوياً مليئاً بالاعتزاز و الافتخار والإيمان وحصنني كي أواجه الحياة بما فيها من غرائب وعجائب (الملاك أمي) التي أعلم أنها لا تفعل ما تفعله كي أشكرها، بل لأنها اعتادت على العطاء فقط لترى ابتسامة واحدة من أبنائها (إخوتي الأعزاء) مهما كتبت من كلمات الشكر والتقدير لن أفي بحقكم على مجهودكم الكبير الذي واكبني وأوصلني إلى ما أنا عليه، أما شريكة حياتي والتي أشرقت رسالتي بوجدها إلى جانبي فلها كل الحب والوفاء والإخلاص وأخيراً أسأل الله عز وجل أن ينعم على الجميع بالخير والبركة وأن يمن عليهم بالصحة والعافية.

## الإقرار

أنا الموقع أدناه مقدم الرسالة التي تحمل العنوان :

" بناء مستويات معيارية لبعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي  
أندية المحترفين لكرة القدم في الضفة الغربية ( فلسطين ) "

أقر بأن ما اشتملت عليه هذه الرسالة إنما هي نتاج جهدي الخاص، باستثناء ما تمت الإشارة إليه  
حيثما ورد، وأن هذه الرسالة ككل، أو أي جزء منها لم يقدم لنيل أية درجة أو لقب علمي أو بحثي  
لدى أية مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى .

## Declaration

The work provided in this thesis , unless otherwise referenced , is the  
researcher's own work , and has not been submitted elsewhere for any other  
degree or qualification.

**Student's Name :**

**اسم الطالب :**

**Signature :**

**التوقيع :**

**Date:**

**التاريخ :**

## فهرس المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
ب	قرار لجنة المناقشة
ج	الإهداء
د	الشكر و التقدير
و	الإقرار
ز	فهرس المحتويات
ك	فهرس الجداول
ن	فهرس الملاحق
س	فهرس الأشكال
ع	فهرس الصور
ف	الملخص باللغة العربية
1	<b>الفصل الأول : التعريف بالدراسة</b>
2	المقدمة
4	أهمية الدراسة
6	مشكلة الدراسة
7	أهداف الدراسة
7	أسئلة الدراسة
7	حدود الدراسة
8	مصطلحات الدراسة
9	<b>الفصل الثاني : الإطار النظري و الدراسات السابقة</b>
10	المتغيرات البدنية
11	التحمل

12	السرعة
14	القوة
15	الرشاقة
16	المرونة
18	المتغيرات المهارية
20	السيطرة على الكرة
20	التمرير
22	الجري بالكرة
22	التصويب
23	المراوغة
25	مهاجمة الكرة
25	ضرب الكرة بالرأس
26	رمية التماس
28	المعايير
30	القياس
31	الاختبارات
32	التقويم
33	الناشئين
34	الدراسات العربية السابقة
42	الدراسات الأجنبية السابقة
43	التعليق على الدراسات السابقة
45	<b>الفصل الثالث : الطريقة والإجراءات</b>
46	منهج الدراسة
46	مجتمع الدراسة



46	عينة الدراسة
48	وسائل جمع البيانات
49	خطوات إجراء الدراسة
49	تحديد متغيرات الدراسة
49	تحديد أهم مكونات المتغيرات البدنية
51	تحديد أهم اختبارات المتغيرات البدنية
53	تحديد أهم المتغيرات المهارية بكرة القدم
54	تحديد أهم اختبارات المتغيرات المهارية
56	المعاملات العلمية لاختبارات الدراسة
64	الاختبارات المستخدمة في الدراسة
65	المعالجات الإحصائية
66	<b>الفصل الرابع : عرض النتائج ومناقشتها</b>
67	عرض النتائج
68	عرض النتائج المتعلقة بالسؤال الأول
70	عرض النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني
71	عرض النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث
80	عرض النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع
88	مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول
92	مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني
95	مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث
97	مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع
100	<b>الفصل الخامس : الاستنتاجات والتوصيات</b>
101	الاستنتاجات

102	التوصيات
103	فهرس المراجع و المصادر
104	قائمة المراجع العربية
114	قائمة المراجع الأجنبيةة
116	الملاحق
137	الصور
B	الملخص باللغة الإنجليزية

فهرس الجداول

الصفحة	الموضوع	رقم الجدول
47	يوضح عدد أفراد عينة الدراسة والنسبة المئوية لكل نادٍ (ن=145)	.1
47	توصيف أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغير العمر والوزن والطول (ن=145)	.2
50	يوضح الأهمية النسبية لمكونات المتغيرات البدنية حسب اختيار الخبراء	.3
52	يوضح النسبة المئوية للاختبارات مكونات المتغيرات البدنية حسب آراء الخبراء والمتخصصين	.4
53	يوضح الأهمية النسبية للمتغيرات المهارية بكرة القدم حسب اختيار الخبراء	.5
55	يوضح النسبة المئوية للاختبارات المتغيرات المهارية بكرة القدم حسب آراء الخبراء والمتخصصين	.6
59	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الثبات والصدق الذاتي للاختبارات البدنية	.7
60	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الثبات و الصدق الذاتي للاختبارات المهارية	.8
62	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الموضوعية للاختبارات البدنية	.9
63	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الموضوعية للاختبارات المهارية	.10
68	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات البدنية	.11

70	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات المهارية	.12
72	يوضح الدرجات الخام والدرجات المئينية للمتغيرات البدنية	.13
74	يوضح قيم النسب المثالية للمستويات المعيارية حسب التوزيع الطبيعي وعدد أفراد العينة في كل مستوى معياري والنسب المئوية المتحققة في اختبار 1500م جري(دقيقة/ثانية)	.14
75	يوضح قيم النسب المثالية للمستويات المعيارية حسب التوزيع الطبيعي وعدد أفراد العينة في كل مستوى معياري والنسب المئوية المتحققة في اختبار 30م عدو(ثانية/أجزاء الثانية)	.15
76	يوضح قيم النسب المثالية للمستويات المعيارية حسب التوزيع الطبيعي وعدد أفراد العينة في كل مستوى معياري والنسب المئوية المتحققة في اختبار الوثب العمودي من الثبات(سم)	.16
77	يوضح قيم النسب المثالية للمستويات المعيارية حسب التوزيع الطبيعي وعدد أفراد العينة في كل مستوى معياري والنسب المئوية المتحققة في اختبار الجلوس من الرقود 30 ثانية (مرة)	.17
78	يوضح قيم النسب المثالية للمستويات المعيارية حسب التوزيع الطبيعي وعدد أفراد العينة في كل مستوى معياري والنسب المئوية المتحققة في اختبار الجري المتعرج لبارو(ثانية/أجزاء الثانية)	.18
79	يوضح قيم النسب المثالية للمستويات المعيارية حسب التوزيع الطبيعي وعدد أفراد العينة في كل مستوى معياري والنسب المئوية المتحققة في اختبار المرونة من وضع الجلوس الطويل (سم)	.19
80	يوضح الدرجات الخام والدرجات المئينية للمتغيرات المهارية	.20

82	يوضح قيم النسب المثالية للمستويات المعيارية حسب التوزيع الطبيعي وعدد أفراد العينة في كل مستوى معياري والنسب المئوية المتحققة في اختبار التنطيط بالكرة لمدة دقيقة ( مرة )	.21
83	يوضح قيم النسب المثالية للمستويات المعيارية حسب التوزيع الطبيعي وعدد أفراد العينة في كل مستوى معياري والنسب المئوية المتحققة في اختبار دقة التمرير القصير الأرضي (عدد الأهداف)	.22
84	يوضح قيم النسب المثالية للمستويات المعيارية حسب التوزيع الطبيعي وعدد أفراد العينة في كل مستوى معياري والنسب المئوية المتحققة في اختبار الجري بالكرة في خط متعرج ( ث / ج )	.23
85	يوضح قيم النسب المثالية للمستويات المعيارية حسب التوزيع الطبيعي وعدد أفراد العينة في كل مستوى معياري والنسب المئوية المتحققة في اختبار التصويب على حائط (عدد الأهداف)	.24
86	يوضح قيم النسب المثالية للمستويات المعيارية حسب التوزيع الطبيعي وعدد أفراد العينة في كل مستوى معياري والنسب المئوية المتحققة في اختبار دقة ضرب الكرة بالرأس (عدد الأهداف)	.25
87	يوضح قيم النسب المثالية للمستويات المعيارية حسب التوزيع الطبيعي وعدد أفراد العينة في كل مستوى معياري والنسب المئوية المتحققة في اختبار رمية التماس لأبعد مسافة (مسافة)	.26

فهرس الملاحق

الصفحة	الموضوع	رقم الملحق
117	استبيان لتحديد أهم مكونات المتغيرات البدنية	1 - أ
119	استبيان لتحديد أهم اختبارات المتغيرات البدنية	1 - ب
121	استبيان لتحديد أهم المتغيرات المهارية للعبة كرة القدم	1 - ج
123	استبيان لتحديد أهم اختبارات المتغيرات المهارية للعبة كرة القدم	1 - د
125	كتاب تسهيل مهمة موجه من الباحث إلى الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم	2
126	كتاب تسهيل مهمة موجه من الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم إلى الأندية الرياضية	3
127	أسماء المحكمين وتخصصاتهم ورتبهم العلمية	4
128	أسماء فريق العمل ودرجتهم العلمية	5
129	استمارة تسجيل النتائج ( استمارة ل لاعب )	6
131	يوضح المواصفات النهائية لاختبارات المتغيرات البدنية والمهارية	7

## فهرس الأشكال

الصفحة	رقم الشكل
19	.1 يوضح المهارات الأساسية بدون كرة للاعبى كرة القدم
19	.2 يوضح المهارات الأساسية باستخدام الكرة للاعبى كرة القدم
67	.3 يوضح التوزيع الطبيعي تحت المنحنى مقسمة إلى 6 مستويات معيارية

فهرس الصور

الصفحة	الموضوع	رقم الملحق
138	اختبار التحمل 1500 م جري (د/ث)	.1
138	اختبار السرعة 30 م عدو (ث/ج)	.2
139	اختبار الوثب العمودي من الثبات (سم)	.3
139	اختبار الجلوس من الرقود 30 ث (مرة)	.4
140	اختبار الجري المتعرج لبارو (ث/ج)	.5
140	اختبار المرونة من وضع الجلوس الطويل (سم)	.6
141	التخطيط بالكرة لمدة دقيقة (مرة)	.7
141	دقة التمرير القصير الأرضي (عدد الأهداف)	.8
142	الجري بالكرة في خط متعرج بين القوائم (ث/ج)	.9
142	دقة التصويب على حائط (عدد الأهداف)	.10
143	دقة ضرب الكرة بالرأس (عدد الأهداف)	.11
143	رمية التماس لأبعد مسافة (م/سم)	.12



" بناء مستويات معيارية لبعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي أندية المحترفين لكرة القدم في الضفة الغربية ( فلسطين ) "

إعداد

عمر خليل محمد شرعب

إشراف

د. صبحي نمر محمود عيسى

الملخص

هدفت الدراسة التعرف إلى مستوى بعض المتغيرات البدنية والمهارية و بناء مستويات معيارية لبعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي أندية المحترفين لكرة القدم في الضفة الغربية ( فلسطين )، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة مكونة من ( 145 ) ناشئاً يمثلون الناشئين المسجلين في الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم ضمن أندية المحترفين في فلسطين للعام 2010 \ 2011، حيث تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من ( 8 )أندية، وقد تم ترشيح ست اختبارات بدنية وست اختبارات مهارية، وقام الباحث باستخدام المنهاج الوصفي نظراً لملاءمته لأهداف الدراسة ومن أجل معالجة البيانات استخدم الباحث برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، من خلال استخدام المعالجات الإحصائية الآتية: (الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والالتواء، والرتب المئينية (PERCENTILE RANKS)، ومعامل ارتباط بيرسون).

وأظهرت نتائج الدراسة أن المتوسطات الحسابية للاختبارات البدنية ( 1500م جري، 30 متر عدو، الوثب العمودي من الثبات، الجلوس من الرقود 30 ثانية، الجري المتعرج لبارو، المرونة من وضع الجلوس الطويل) كانت على التوالي ( 6.225 ثانية، 4.700 ثانية، 39.903 سم، 26.358 مرة، 18.914 ثانية، 8.606 سم ).

وكانت أفضل رتبة مئينية (90%) فأعلى على التوالي ( 5.412 ثانية فأقل تحمل عام ، 4.296 ثانية فأقل سرعة، 50.00 سم فأعلى وثب عمودي، 31.00 مرة فأعلى جلوس من

الرقود، 17.232 ثانية فأقل رشاقة، 16.000 سم فأعلى مرونة)، كما أظهرت نتائج الدراسة أن المتوسطات الحسابية للاختبارات المهارية (التخطيط بالكرة لمدة دقيقة، دقة التمرير القصير الأرضي، الجري بالكرة في خط متعرج، دقة التصويب على حائط، دقة ضرب الكرة بالرأس، رمية التماس لأبعد مسافة ) كانت على التوالي (91.565 مرة، 5.786 هدف، 19.464 ثانية، 6.606 هدف، 1.641 هدف، 15.250 م/سم ) وكانت أفضل رتبة مئوية (90%) فأعلى على التوالي (110 مرة فأعلى التخطيط، 8 أهداف، 17.538 ثانية فأقل الجري المتعرج بالكرة، 9 أهداف فأعلى التصويب، 3 أهداف فأعلى دقة ضرب الكرة بالرأس، 18.740 م/سم فأعلى رمية التماس ).

كذلك أظهرت نتائج الدراسة انخفاض مستوى المتغيرات البدنية والمهارية لدى عينة الدراسة، كما وتوصلت الدراسة إلى بناء مستويات معيارية باستخدام الدرجات المئوية للمتغيرات البدنية والمهارية لدى عينة الدراسة. وأوصى الباحث بضرورة اعتماد هذه المعايير لتقييم القدرات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم.

## الفصل الأول

### التعريف بالبحث

- مقدمة الدراسة
- أهمية الدراسة
- مشكلة الدراسة
- أهداف الدراسة
- أسئلة الدراسة
- حدود الدراسة
- مصطلحات الدراسة

## مقدمة الدراسة :

لقد أصبحت الرياضة مظهراً من مظاهر الحياة المتطورة والتاريخ لدى شعوب العالم، مما دفع العلماء والباحثين الذين يهتمون بهذا المجال إلى تسخير جميع العلوم الأخرى بهدف الارتقاء بالمستوى البدني والمهاري والخططي والنفسي لدى اللاعبين، حيث تعتبر هذه المتغيرات من المحاور الأساسية والرئيسة التي يتم من خلالها الوصول باللاعبين إلى أعلى المستويات والإنجازات الرياضية.

وكرة القدم هي أحد الألعاب الرياضية التي لاقت اهتماماً كبيراً من قبل العلماء والباحثين، لتصبح من أكثر الألعاب الرياضية انتشاراً في جميع أنحاء العالم، وهذا الانتشار و التطور الكبير و السريع بهذه اللعبة لم يأتِ إلا من خلال الأسلوب العلمي المبني على البحوث والدراسات العلمية من أجل النهوض بمستوى اللاعبين والفريق حيث أصبحت الدول تبذل جهوداً كبيرة، وتعمل على توفير جميع الإمكانيات المادية والبشرية والعلمية؛ من أجل الحصول على مراكز متقدمة في لعبة كرة القدم.

و إن الحصول على المراكز المتقدمة في لعبة كرة القدم يحتاج إلى الاهتمام بتشكيل فرق الناشئين وتنظيمها وتدريبها ضمن الأندية الرياضية وفق الأسس العلمية الصحيحة، فالناشئين هم عماد المستقبل وأمل الأمة في بناء تاريخ رياضي مشرف تتحقق فيه الإنجازات الرياضية العالمية والوطنية. وعلى العكس من ذلك فإن عدم الاهتمام بقاعدة الناشئين ضمن الأندية الرياضية يؤثر على اقتصاديات النادي ويقلل من احتمال وصول النادي إلى المستويات العليا مستقبلاً، أو المحافظة على هذه المستويات في حال الوصول إليها، كما ويؤثر على إمكانية وصول المنتخبات الوطنية إلى المحافل الدولية.

حيث يؤكد شعلان و عفيفي (2001،ص23) على أن الوصول بمستوى اللاعبين إلى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديثة بعناصره المختلفة، يستلزم تأسيس اللاعب منذ الصغر وفق برامج مقننة بدنياً، ومهاريًا، وفنياً، وخططياً، وذهنياً، ونفسياً، بالإضافة لمحتوى أكثر تطوراً من التدريبات التي تتلاءم مع قدرات الناشئين وإمكانياتهم، والتي تضع الأساس الصحيح لبناء القاعدة من النشء، وبما يخلق جيلاً من أصحاب المواهب والقدرات الخاصة.

كذلك و يرى الباحث أن مرحلة الناشئين التي تصنف في سلسلة قطاعات التدريب بالمرحلة الوسطى أو الثانية تعتبر من أهم مراحل بناء اللاعبين واكتشاف الموهوبين ولذا فإن الاهتمام بهذه المرحلة يلعب دوراً أساسياً في حصاد أفضل النتائج مستقبلاً.

كما و يرى الباحث أن المتغيرات البدنية والمهارية في كرة القدم من أكثر المتغيرات التي يستطيع المدرب التأثير عليها والارتقاء بها وتطويرها لدى اللاعبين، وهذا يتطلب من المدرب أهمية التعرف على مستوى هذه المتغيرات من خلال إجراء الاختبارات والقياسات الدورية باعتبارها أحد الأسس الهامة أثناء عملية التدريب.

و يذكر محمود (2007 ، ص19) أن الاختبارات من الوسائل المهمة في تقويم اللاعبين والتعرف على مستوياتهم باستخدام الأساليب والوسائل والأجهزة المتطورة للوصول إلى نتائج دقيقة. وفيما يتعلق بالمتغيرات البدنية في لعبة كرة القدم يشير الوقاد (2003،ص115) إلى أن تحقيق المستويات العالية بالنسبة للاعبين أو الفرق في كافة المراحل الفنية والوصول إلى النتائج الرياضية المطلوبة، يتوقف على مدى ما توصل إليه اللاعب أو الفريق من الإعداد البدني، وما تحقق من تطوير لعناصر اللياقة البدنية الأساسية وهي: (القوة، السرعة، التحمل، المرونة، والرشاقة).

وهذا ما يؤكد عظيمه (2005، ص71) على أن إعداد اللاعب بدنياً في لعبة كرة القدم يعد من أهم المتطلبات، وأحد المهام الرئيسة التي تؤثر في المستوى الخططي والمهاري والنفسي والذهني.

وفيما يتعلق بالمتغيرات المهارية في لعبة كرة القدم يشير أبو العنين ومفتي (1985، ص31) إلى أنها تعتبر جوهر الإنجاز في المباريات ودون أن يتقن اللاعب أداء تلك المهارات فإنه سيكون غير قادر على التنفيذ الخططي السليم.

## أهمية الدراسة :

تعد المتغيرات البدنية والمهارية في لعبة كرة القدم من المحددات المهمة في إحراز النجاح و تحقيق المستوى الأفضل في الأداء، و خاصة أن هذه اللعبة تخضع لكثير من التغيرات التي تتعلق بظروف اللعب والمباريات وأماكن إقامتها.

هذا بالإضافة إلى أن عملية التدريب للفريق الرياضي والتي تؤدي لساعات عديدة في الأسبوع من أجل الوصول لأفضل أداء وتحقيق أفضل الإنجازات، لا بد لها أن تخضع لعملية تقويم يحدد المدرب من خلالها مستوى كل لاعب ومقدار تقدمه؛ لكي يطمئن على نجاح عملية التدريب وأنها تسير بالاتجاه الصحيح نحو تحقيق الأهداف.

كما أن الاحتراف الرياضي في فلسطين فتح أبواباً و أمالاً جديدة لدى جميع العاملين في لعبة كرة القدم من أجل الارتقاء بهذه اللعبة نحو الأفضل وذلك من خلال بذل المزيد من الجهود العلمية نحو الارتقاء بهذه اللعبة، وإنشاء القاعدة الأساسية من الناشئين والتي تشكل محور الوصول إلى المستويات العليا في المستقبل، وهذه القاعدة من الناشئين تتطلب وضع أسس علمية تسير عليها عملية التدريب والتقويم.

حيث يشير البساطي (1995، ص 213) إلى أن التقويم بمفهومه البسيط يعني: التحقق من قيمة الشيء والحكم على هذه القيمة من خلال درجات أو تقديرات الاختبارات والمقاييس، بهدف التعرف على مقدار التغيرات الناتجة من عملية الإعداد والتدريب، وبمعنى آخر معرفة مدى تكيف اللاعب مع نوعية التدريبات الموجهة وشدتها نحو تطوير مستوى اللياقة البدنية في برنامج التدريب فاستخدام المدرب للاختبارات البدنية وفق معايير وأسس علمية أصبحت حقيقة حتمية لا جدال عليها، والتعرف على نتائج هذه الاختبارات لها مدلولها العلمي لإمكانية تقويم برامج التدريب وتوجيهها.

وتكمن أهمية الدراسة الحالية بالتعرف إلى المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم وارتباطها بالإنجاز، وكذلك أهميتها من خلال المعايير وبنائها في توفير قيم مرجعية، لذا تحدد أهمية الدراسة بالنقاط الآتية:

2- تعد الدراسة الحالية التي يتم إجراؤها على ناشئي أندية المحترفين لكرة القدم هي الأولى في حدود علم الباحث في الضفة الغربية ( فلسطين).

3- تساهم هذه الدراسة في التعرف إلى مستوى بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي أندية المحترفين لكرة القدم في الضفة الغربية ( فلسطين).

4- بناء مستويات معيارية لبعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين فرق ناشئي أندية المحترفين لكرة القدم في الضفة الغربية ( فلسطين)، وبالتالي إفادة الناشئين، والمدربين، والأندية، والباحثين في هذا المجال.

5- تعد المعايير التي سيتم بناؤها مرشداً ودليلاً للعاملين في المجال الرياضي، يتم من خلالها التشخيص والتنبؤ و الانتقاء والتصنيف ووضع البرامج والتدريب ومتابعة التقدم والتحفيز.

6- تساعد في رفع مستوى الدافعية لدى اللاعبين من أجل تطوير المستوى البدني والمهاري.

7- تتيح هذه الدراسة المجال للباحثين للقيام بدراسات مشابهة تتعلق بالمتغيرات البدنية والمهارية و الخططية والنفسية في الألعاب الرياضية الأخرى.

كما ويرى الباحث أن المتغيرات البدنية و المهارية في لعبة كرة القدم تلعب دوراً هاماً وكبيراً في الإنجاز الرياضي وإن وضع المعايير الخاصة بهذه المتغيرات تعمل على تزويد المدربين والباحثين واللاعبين بالمعرفة المبنية على الأسس العلمية الصحيحة والتي تساهم بالتقدم والارتقاء بالمستوى الرياضي نحو الأفضل.

## مشكلة الدراسة:

أن لعبة كرة القدم في فلسطين تفتقر إلى المنهج المبني على الأسس العلمية الصحيحة التي تعتمد على القياسات والاختبارات لتشخيص مستويات اللاعبين في المتغيرات البدنية والمهارية، وكذلك تفتقر إلى المستويات المعيارية التي يتم من خلالها الوقوف على مستوى أداء اللاعبين إذ أن هذا التشخيص يساعد على اكتشاف نقاط الضعف لدى اللاعبين والعمل على تجاوزها عن طريق التقويم الموضوعي لمنهج التدريب. وتظهر أهميتها أيضا في متابعة تقدم اللاعب خلال فترات الإعداد المختلفة وفي تعديل برنامج التدريب بما يتماشى مع نتائج هذه القياسات.

ولكون الباحث لاعباً ومدرّباً في العديد من الأندية المحلية ومن خلال المتابعة للعديد من البطولات والتدريبات الداخلية والخارجية للعبة كرة القدم لاحظ الباحث أن المدربين في الأندية الرياضية لا يولون أهمية للاختبارات البدنية والمهارية من أجل الانتقاء الرياضي أو الوقوف على مستوى تطور أداء اللاعبين أثناء التدريب أو المتابعة الشاملة لهم على الرغم من أهميتهما وتأثيرهما على الانجاز الرياضي. وخاصة أن التوجه العام لدى الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم هو الارتقاء بمستوى اللاعبين إلى مجال الاحتراف بلعبة كرة القدم وهذا بحاجة إلى متطلبات لغرض الوصول إلى الهدف المنشود.

وبما أن لاعبي كرة القدم الناشئين يشكلون القاعدة الأساسية في المستقبل للأندية الرياضية حيث أدى ظهور الاحتراف الرياضي في فلسطين إلى زيادة أعداد اللاعبين والناشئين الذين يزاولون لعبة كرة القدم وينضمون إلى الأندية الرياضية والمدارس الكروية؛ لذا أدرك الباحث أهمية دراسة هذه المشكلة والعمل على بناء مستويات معيارية لبعض المتغيرات البدنية والمهارية في لعبة كرة القدم إسهاماً في تطوير هذه اللعبة وتسهيل آلية الاختيار والانتقاء والتطور لدى اللاعبين وكذلك الاهتمام في عملية التقييم والتقويم والمتابعة الشاملة للاعبين من خلال البحث المستند على الأسس العلمية الصحيحة لتحقيق الأهداف الموضوعية والمنشودة والوصول إلى الأداء الجيد.



## أهداف الدراسة:

ستحاول هذه الدراسة تحقيق الأهداف الآتية:

1. التعرف إلى مستوى بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئي أندية المحترفين لكرة القدم في الضفة الغربية ( فلسطين).
2. التعرف إلى مستوى بعض المتغيرات المهارية لدى ناشئي أندية المحترفين لكرة القدم في الضفة الغربية ( فلسطين).
3. بناء مستويات معيارية لبعض المتغيرات البدنية لدى ناشئي أندية المحترفين لكرة القدم في الضفة الغربية ( فلسطين).
4. بناء مستويات معيارية لبعض المتغيرات المهارية لدى ناشئي أندية المحترفين لكرة القدم في الضفة الغربية ( فلسطين).

## أسئلة الدراسة:

ستحاول هذه الدراسة الإجابة عن الأسئلة الآتية:

- 1- ما مستوى بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئي أندية المحترفين لكرة القدم في الضفة الغربية ( فلسطين)؟
- 2- ما مستوى بعض المتغيرات المهارية لدى ناشئي أندية المحترفين لكرة القدم في الضفة الغربية ( فلسطين)؟
- 3- ما إمكانية بناء مستويات معيارية لبعض المتغيرات البدنية لدى ناشئي أندية المحترفين لكرة القدم في الضفة الغربية ( فلسطين)؟
- 4- ما إمكانية بناء مستويات معيارية لبعض المتغيرات المهارية لدى ناشئي أندية المحترفين لكرة القدم في الضفة الغربية ( فلسطين)؟

## حدود الدراسة:

**الحد البشري:** ناشئي أندية المحترفين لكرة القدم في الضفة الغربية ( فلسطين).

**الحد الزمني:** الفترة من 2011/5/15 إلى 2011/7/20م.

**الحد المكاني:** ملاعب كرة القدم التي يتدرب عليها ناشئي الأندية قيد الدراسة.

## مصطلحات الدراسة:

**المستويات المعيارية:** هي المعايير القياسية التي تستخدم لتحديد الحالة النسبية للدرجات الخام بغرض تفسير هذه الدرجات وتقويم نتائجها (علاوي، ورضوان، 1988، ص 194).

\***المتغيرات البدنية في كرة القدم:** مجموعة من عناصر اللياقة البدنية الأساسية والخاصة في لعبة كرة القدم والتي تمكن اللاعب من القيام بمجهود عضلي وعصبي بأقل جهد ممكن.

\***المتغيرات المهارية في كرة القدم:** مجموعة من الحركات الفنية المنفردة أو المركبة والتي يؤديها اللاعب في حدود قانون اللعبة، وتعتبر أساساً في التحكم والسيطرة على مجريات اللعب خلال سير المباراة، وامتلاكها يتوقف على مقدار تطور المتغيرات البدنية لدى اللاعب.

**الناشئين:** هي الفئة العمرية التي يصنفها الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم أقل من 16 سنة وتعتبر المرحلة الوسطى حيث يسبقها مرحلة الأثبال والبراعم ويليهما مرحلة الشباب والمحترفين.

\***الفرق المحترفة:** هي الفرق التي يصنفها الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم بناءً على نتائج الدوري السنوي في فلسطين بأنها الأفضل، وأن لاعبيها الأعلى مستوى في لعبة كرة القدم في فلسطين.

**الدرجة الخام:** هي النتيجة الأصلية المشتقة من تطبيق الاختبارات أو من أي أداة قياس أخرى دون أن تعالج إحصائياً (حسانين، 2003، ص 359).

**الدرجة المثينة:** هي الدرجة المحولة التي تعبر عن درجة كل فرد بالنسبة لدرجات غيره في المجموعة التي ينتمي إليها (إسماعيل ورضوان، 1994، ص 197).

---

\*رتبت مصطلحات الدراسة حسب ورودها في الدراسة

\*تعريف إجرائي

## الفصل الثاني

### الإطار النظري والدراسات السابقة

- المتغيرات البدنية
- المتغيرات المهارية
- المعايير
- القياس
- الاختبارات
- الناشئين
- الدراسات السابقة العربية والأجنبية
- التعليق على الدراسات السابقة

## المتغيرات البدنية:

تعد المتغيرات البدنية في كرة القدم والتي يتم تتميتها عن طريق الإعداد البدني العام والخاص من أهم متطلبات لعبة كرة القدم، بل إن امتلاك اللاعب للمتغيرات البدنية في لعبة كرة القدم يعتبر البوابة الرئيسة والركيزة الأساسية للإنجاز لأنها تجعل اللاعب قادرا على التكيف مع متطلبات اللعب المهارية والخطية والنفسية بمستوى عالٍ من الكفاءة والفاعلية.

حيث يؤكد أبو عبده (2001، ص37) على أن الحالة البدنية للاعب كرة القدم تعتبر أحد الأسس الهامة التي تحدد كفاءة الأداء المهاري والخطي، لأن أي خطة مهما بلغت درجة اختيارها يمكن أن تفشل إذا لم توضع القدرات البدنية في الاعتبار. كذلك لا يمكن تنفيذ الأداء المهاري بطريقة آلية دون امتلاك اللاعب للسمات والخصائص البدنية التي تخدم الأداءات الحركية للمهارات الأساسية.

كما و يشير المولى(2010، ص87) إلى أنه من أجل نجاح مؤكد في كرة القدم فلا بد من مستوى عالٍ من اللياقة البدنية لأن وقت المباراة طويل والتوقفات قليلة ومتباعدة، وتمتع فريق بلياقة بدنية عالية تكون واضحة عن فريق آخر وعلى الخصوص في الوقت الأخير من المباراة.

كما و يرى الباحث أن الوصول إلى المستويات العليا وتحقيق النتائج الإيجابية والتكيف مع متطلبات الأداء المهاري والخطي والنفسي في لعبة كرة القدم وقيام اللاعب بواجبات المباراة بإتقان ودقة وانسيابية وجهد أقل، يتوقف على مدى ما توصل إليه اللاعبون من التنمية الشاملة والمتزنة والمتكاملة لجميع المتغيرات البدنية الأساسية وهي: ( القوة، والسرعة، والتحمل، والرشاقة، والمرونة ).

أما فيما يتعلق بالمتغيرات البدنية كمفهوم فيعرفها ذاكتون (Thakton,1988) بأنها: " مقدرة أجهزة الجسم وخاصة الجهاز الدوري والتنفسي و العضلي و الهيكل على العمل عند المستوى المثالي". كما ويعرفها كلارك (Clark,1967,p6) بأنها: " المقدرة على تنفيذ الواجبات بنشاط وبقظة".

## المتغيرات البدنية الخاصة بكرة القدم:

إن المتغيرات البدنية الضرورية والأساسية للاعب كرة القدم تتمثل في خمسة عناصر هي:  
( التحمل، القوة، السرعة، الرشاقة، والمرونة ).

### أولاً: التحمل

يعد التحمل أحد المتطلبات الأساسية والضرورية للاعب كرة القدم، ويعود السبب في ذلك إلى التطور السريع في طرق اللعب حيث أصبحت متغيرات اللعب الحديثة في كرة القدم تتطلب من اللاعب الحركة المستمرة في الملعب، وهذا يحتاج إلى بذل مجهود كبير ومستمر طوال زمن المباراة. وحتى يتمكن اللاعب من مواجهة التعب والاستمرار بالأداء بكفاءة وفاعلية طوال زمن المباراة الذي قد يمتد من 90 - 120 دقيقة لا بد من امتلاك اللاعب لصفة التحمل.

حيث يعرف حسانين (2001، ص243) التحمل بأنه: " كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي على مد العضلات العاملة بحاجتها من الوقود اللازم لاستمرارها في العمل لفترات".  
ويعد أفضل مؤشر فسيولوجي يعبر عن لياقة أجهزة الجسم: الدوري، التنفسي، والعضلي هو الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين ويرمز له بالرمز Vo2max. إذ يعرفه فوكس (Fox,1989,p257) بأنه أقصى قدرة للجسم على أخذ الأوكسجين ونقله ومن ثم استخدامه في الخلايا العاملة للعضلات.

أما التحمل في كرة القدم فيعرفه أبو عبده (2002، ص38) بأنه: " قدرة اللاعب على مقاومة التعب الناتج عن تأدية واجباته البدنية والمهارية والخطئية طوال شوط المباراة بدرجة عالية من الدقة والتركيز قبل الشعور بالإجهاد والتعب".

كما و يرى الباحث أن امتلاك اللاعب لصفة التحمل تتوقف على جانبين:

**الجانب الأول:** هو الجانب الوراثي ونسبة ما تحتويه العضلات الهيكلية من الألياف بطيئة الانقباض

( بطيئة التأكسد) حيث أن هذه الألياف تحتوي على كمية كبيرة من المجلوبين وعدد كبير من الميتوكوندريية والأوعية الدموية وتتميز بكفاءة عالية على مقاومة التعب.

**والجانب الثاني:** هو سلامة أجهزة الجسم وكفاءتها: (الجهاز الدوري، والجهاز التنفسي، والجهاز العضلي، والجهاز العصبي) ومقدار التعاون بينها على القيام بوظائفها وخاصة إمداد العضلات العاملة بالأوكسجين والمواد الغذائية التي تساعد على استمرارية العمل وسرعة استعادة الشفاء.

كما ويذكر البساطي (1995، ص83) بأن أهمية التحمل في كرة القدم تظهر خلال المباراة في إمكانية تحول اللاعب من الهجوم للدفاع والعكس وباستمرار، مع أداء كم كبير مما تتطلبه المباراة من رقابة محكمة وإنجاز حركي بالكرة ودون كرة.

**و ينقسم التحمل في كرة القدم إلى نوعين رئيسيين هما:**

أ. **التحمل العام:** و يعني في كرة القدم: " مقدرة الأجهزة المختلفة بجسم اللاعب على أداء

الأعمال المختلفة في المباراة بكفاءة وفاعلية ". (الوحش ومفتي، 1994، ص91-92).

ب. **التحمل الخاص:** ويعني: " التحمل الذي يهتم بشكل مباشر بطبيعة ما تتطلبه رياضة كرة

القدم " (الوحش ومفتي، 1994، ص91-92).

**كما وينقسم التحمل الخاص إلى:**

1. **تحمل الأداء:** ويعني: " إمكانية اللاعب على تنفيذ مجموعة من الواجبات الحركية

والمهارية والخطية بشكل مستمر لفترة زمنية طويلة دون الشعور بالتعب " (حسن

، 2011، ص13).

2. **تحمل السرعة:** ويعني: " المقدرة على الاحتفاظ بمعدل عالٍ من توقيت الحركة بأقصى

سرعة خلال مسافات قصيرة ولفترة طويلة " (إسماعيل وآخرون، 1989، ص99).

3. **تحمل القوة:** ويعني: " قدرة اللاعب على الاستمرار في بذل جهد متعاقب مع إلقاء مقاومة

على المجموعات العضلية " (عبد الحميد وحسنين، 1997، ص67).

**ثانياً: السرعة**

كرة القدم الحديثة تعتمد بشكل كبير على السرعة في أداء الواجبات المهارية والخطية أثناء

المباراة، وخاصة أن حالات اللعب خلال المباراة هي في تغير مستمر، يتحول فيها اللاعب من

الدفاع إلى الهجوم والعكس، وذلك بهدف السيطرة على سير المباراة، لذلك اللاعب الذي يتميز

بالسرعة تكون لديه القدرة على بناء الهجوم، وسرعة الانتقال والانتشار في الملعب، والتهديف وسد الثغرات والحصول على الكرة بكفاءة عالية قبل الآخرين. أما اللاعب البطيء لا مكان له في كرة القدم الحديثة، وهذا ما يؤكد المولى (1999، ص183) أنه: " لا مكان للاعب بطيء بكرة القدم الحديثة ".

ويعرف هوكي (Hockey، 1981، ص116) السرعة بأنها: " السرعة التي يكون بها الفرد قادرا على أن يحرك جسمه من نقطة إلى أخرى في أقصر زمن ممكن مع اختلاف المسافة المقطوعة ".

كما وتعتبر السرعة قدرة فطرية يمكن تنميتها عن طريق التدريب في حدود ما يتوفر لدى الفرد من هذه القدرة، أما الجانب الأكبر في تنمية السرعة يتوقف على مقدار ما يمتلكه اللاعب من الألياف سريعة الانقباض النوع الأول Typell b (الألياف التوتير السريع أو ألياف الجليكولتك glycolytic) حيث تتميز هذه الألياف بأنها غنية بأنزيمات الجليكولتك التي تزودها بقدرة لأوكسجينية كبيرة بالإضافة إلى نشاط مرتفع في Myosin ATP ase والذي يؤدي إلى سرعة انقباضية عالية.

و يشير الوحش ومفتي (1994، ص95) إلى أن السرعة ترتبط بجميع عناصر اللياقة البدنية الأخرى حيث تؤثر فيها وتتأثر بها، فهي ترتبط بالقوة العضلية والرشاقة والتحمل والمرونة. وتعتبر السرعة محددًا هامًا لنتائج كرة القدم إذ أصبح الأداء البدني والمهاري والخططي في الكرة الحديثة لا غنى عنه في أحد أجزائه عن السرعة.

ويؤكد الوقاد (2003، ص119) بأن لاعب كرة القدم يحتاج إلى السرعة في كثير من المواقف، وبصفة خاصة عند الجري بالكرة أو دونها، أو الصراع من أجل الحصول على الكرة أو الوصول إليها، وكذلك عند تنفيذ الكثير من المهارات البدنية والفنية أثناء اللعب. ويمكن تقسيم السرعة إلى:

أ. سرعة الانتقال: كما في الجري السريع للحاق بالكرة قبل الخصم، أو للمشاركة في الدفاع

والهجوم، و تبديل المراكز والهروب من الرقابة (البساطي، 1995، ص141).

ب. سرعة الحركة (الأداء): وتتمثل في سرعة أداء المهارات، كما في الاستلام والتمرير أو التصويب أو الجري بالكرة أو المحاورة بأنواعها (البساطي، 1995، ص141).

ت. سرعة رد الفعل: وتعني: " سرعة الاستجابة لأي مثير خارجي " مثل الكرة أو المنافس أو الزميل. أي حسن التصرف في أقل زمن ممكن (البساطي، 1995، ص141).

كما ويضيف أبو العلا وشعلان (1994، ص435) بأن سرعة رد الفعل تعتبر ذات أهمية خاصة في كرة القدم فقد تكون سببا في إحراز هدف للاعب الفريق المهاجم، أو على العكس تصدي الدفاع أو حارس المرمى لتحقيق هدف مؤكد.

### ثالثا: القوة

تعتبر القوة العضلية من أهم العناصر البدنية التي يحتاج إليها لاعب كرة القدم نظراً لأن جميع تحركاته تعتمد على كيفية تحرك جسمه، والعضلات هي التي تتحكم في هذه الحركة عن طريق الانقباض والانبساط من موضع لأخر، وكلما كانت العضلات قوية كلما زادت فاعلية هذه الانقباضات (أبو عبده، 2001، ص76).

كما ويؤكد ماتيوس و فوكس ( Mathews and Fox,1976,p136 ) على أن القوة العضلية ضرورية لتأدية المهارات الحركية وتعتبر أحد المؤشرات الهامة لحالة اللياقة البدنية.

حيث يعرف خريبط (1995، ص546) القوة العضلية بأنها: " قدرة الرياضي في التغلب على مقاومات خارجية أو التصدي لها ". ويعرفها أيضا محمود ومحمود (2008، ص 161 ) نقلا عن ( هارة ) بكونها: " أعلى قدر من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية مضادة ".

كذلك يتفق كلا من (الوقاد، 2003، ص119) والبساطي (1995، ص111) على أن القوة العضلية هي واحدة من أهم الصفات أو العناصر البدنية الأساسية الضرورية للاعب كرة القدم، حيث ترتبط بمعظم المتطلبات البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم وتؤثر في مستواها و تعمل على تنمية النشاط، وزيادة الفاعلية أثناء التدريب وخلال المباريات.



كما و يوضح البيك (2008، ص93) بأن عدم القدرة على إظهار القوة العضلية يؤثر بشكل كبير على إتقان الأداء المهاري والخططي.

ويرى الباحث أن القوة العضلية تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية الكثير من مكونات المتغيرات البدنية، حيث تعتبر الأساس في الأداء الرياضي الأمثل للاعب كرة القدم أثناء المباراة، فلاعب كرة القدم يجب أن يتمتع بالقوة العضلية التي تتناسب مع متطلبات اللعبة وخاصة في كثير من المواقف التي يحتاج فيها اللاعب إلى القفز لضرب الكرة بالرأس، أو عند ركل الكرة بأقصى قوة وسرعة كما في حالات التصويب على المرمى أو التميرير بأنواعه المختلفة أو استخلاص الكرة من المنافس أو رمية التماس، وعند أداء جميع المهارات بالقوة والسرعة المناسبين.

#### أنواع القوة العضلية:

أ. القوة العضلية القصوى (العظمى): وتعني: " أكبر قوة تستطيع عضلات اللاعب توليدها في أقصى انقباض إرادي لها " (مفتي، 1990، ص359).

ب. القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية): وتعني: " مقدرة الجهاز العضلي العصبي في التغلب على مقاومات عن طريق سرعة الانقباض العضلي " (Montoye, 1978, p53). كما و يعرفها مفتي (2001، ص169) بأنها: " المظهر السريع للقوة العضلية والذي يدمج كلا من السرعة والقوة في حركة ".

ت. قوة التحمل: وتعني: " مقدرة اللاعب على الأداء البدني الذي يتميز بمقاومات عالية ويتطلب قوة عضلية مرتفعة طوال زمن المباراة " (مفتي، 1990، ص359).

#### رابعا: الرشاقة

الرشاقة تعد من أهم مكونات المتغيرات البدنية الواجب توفرها عند الرياضيين بشكل عام ولاعب كرة القدم بشكل خاص، وبما أن الرشاقة إلى جانب ارتباطها بالقوة والسرعة والتوافق العضلي العصبي ترتبط بالمهارة الحركية، تعتبر من أهم مكونات المتغيرات البدنية المطلوب تطويرها لدى الناشئين، حيث تتميز هذه المرحلة بالقدرة الكبيرة على الاستيعاب والتعديل والتشكيل.

حيث يعرف كلارك ( Clarke,1967,p203 ) الرشاقة بأنها: " القدرة على سرعة تغيير وضع الجسم أو تغيير اتجاهاته ". كما يعرفها مفتي (2010، ص55) بأنها: " المقدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعته أو اتجاهاته على الأرض أو في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت صحيح ". كما ويشير الوقاد ( 2003، ص124 ) إلى أن الرشاقة تتصل اتصالا مباشرا بالجهاز العصبي لذلك فهي تعرف بأنها: " قدرة الجهاز العصبي على التحكم لتسهيل أداء الحركات المختلفة في سرعة مناسبة، ومواجهة الحركات المفاجئة، واختيار الطريقة المناسبة لأدائها ". ويرى الباحث بأن الرشاقة في كرة القدم تعبر عن الدقة والانسيابية والتوقيت السليم في أداء اللاعب أثناء المواقف المتغيرة في المباراة كالتوقف المفاجئ ومراوغة الخصم ثم التصويب، كذلك في تغيير سرعة الجري ودمج المهارات مع بعضها البعض والهروب من الخصم لاستلام الكرة والسيطرة عليها، وفي جميع الحركات التي تحتاج إلى تغيير وضع الجسم أو اتجاهه سواء كان ذلك على الأرض أو في الهواء.

#### أنواع الرشاقة:

- الرشاقة العامة: " وتشير إلى المقدرة على أداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم " (مفتي، 2001، ص200).
- الرشاقة الخاصة: " وتشير إلى المقدرة على أداء واجب حركي متطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية ". (مفتي، 2001، ص200)

#### خامسا: المرونة

تعد المرونة من القدرات الهامة للأداء الحركي لأنها تشكل مع باقي القدرات الحركية كالتحمل والسرعة والقوة والرشاقة، الركائز التي يتأسس عليها اكتساب وإتقان الأداء الحركي في كرة القدم (أبو يوسف، 2005، ص39).

حيث يتفق كل من ماتيس وفوكس (Mathews and Fox,1976,p152) و فيردوكي (Verducci,1980,p253) على أن المرونة تعبر عن المدى الحركي للمفصل، وأن المدى

الحركي الكبير يعبر عن زيادة المرونة في المفصل. كما أن درجة المرونة لمفصل معين ترتبط ببعض العوامل مثل: طبيعة تكوين المفصل، وحالة الأربطة المعلقة التي تحيط به، ومطاطية العضلات والأنسجة العاملة عليه، بالإضافة إلى تركيب العظام، وقدرة النسيج الضام والمحفظة التي تحيط به، وكذلك الجلد، بالإضافة إلى عوامل أخرى مثل طول أجزاء الجسم وكمية الدهون. ويؤكد مختار (1980، ص81) على أن مرونة مفاصل الجسم تتوقف على قدرة الأوتار والأربطة على الاستطالة وعلى مطاطية العضلات بالإضافة إلى شكل المفصل وتركيبه.

كما و يعرف الرياضي (2004، ص84) المرونة بأنها: " قابلية اللاعب على تحريك الجسم وأجزائه في مدى واسع من الحركة دون الشد المفرط أو إصابة العضلات والمفاصل ". أما هوكي (Hockey, 1981, p68) فيعرف المرونة بأنها: " القدرة الوظيفية للمفاصل على التحرك خلال المدى الكامل للحركة ".

ويرى الباحث أن المرونة في لعبة كرة القدم تعد أحد العوامل الرئيسية التي تساعد على تحسين مكونات المتغيرات البدنية، وعلى أنجاز المهارات الفنية خلال المباراة بانسيابية تمكن اللاعب من الاقتصاد في الطاقة و الجهد المبذول، فالحركة التي يقوم بها اللاعب تعتمد في أساسها على المرونة التي تجنب اللاعب الكثير من إصابات الملاعب كالتمزق والالتواء الذي يصيب العضلات وأربطة المفاصل بأنواعها المختلفة. كما أنه لا يمكن لأي مدرب أن يبدأ بإعداد اللاعب بدنياً أو مهارياً أو تجهيزه للمباراة دون القيام بأداء التمرينات والتدريبات الخاصة بالمرونة.

### **قسمت المرونة من حيث الشمولية والخصوصية إلى:**

أ. **المرونة العامة:** وهي تعني: " القدرة على أداء الحركات لمدى واسع في جميع مفاصل

الجسم طبقاً لأنواعها المختلفة ".(البساطي، 1995، ص191-192)

ب. **المرونة الخاصة:** وهي تعني: " القدرة على أداء الحركات في الاتجاه والمدى المحدد

والمطلوب ".(البساطي، 1995، ص191-192)

## ومن حيث طبيعة العمل العضلي قسمت إلى:

أ. مرونة حركية : " قدرة اللاعب على تكرار الحركة لأقصى مدى ممكن في مفصل نتيجة انقباض عضلي إرادي ". (البساطي، 1995، ص192)

ب. مرونة ثابتة: " قدرة اللاعب على إطالة العضلات العاملة على المفاصل إلى أقصى مدى ممكن والثبات بمساعدة اللاعب نفسه أو قوة خارجية ".(البساطي، 1995، ص192)

## المتغيرات المهارية:

يذكر محمود (2007، ص 42 ) بأن المهارات الأساسية بكرة القدم تعد القاعدة الأساسية لتحقيق المستويات العليا والإنجاز الجيد في كرة القدم، إذ تحتل جانبا مهما في وحدة التدريب اليومية والبرامج التدريبية، حيث يتم التدريب عليها لفترات طويلة، ولا تخلو الوحدة التدريبية من أساسيات التدريب على هذه المهارات، إلى أن يتم إتقانها.

و يرى الباحث أن كثرة المتغيرات المهارية وتنوعها في لعبة كرة القدم من الجوانب الرئيسة التي أكسبتها أهمية خاصة فزاد الاهتمام في تدريبها وممارستها، كما أن تحقيق النتائج الإيجابية والمستويات العليا و تنفيذ الخطط المطلوبة بصورة جيدة يتوقف على مدى إتقان اللاعب للمتغيرات المهارية التي تعتبر سلاحا قويا للاعب كرة القدم في الملعب.

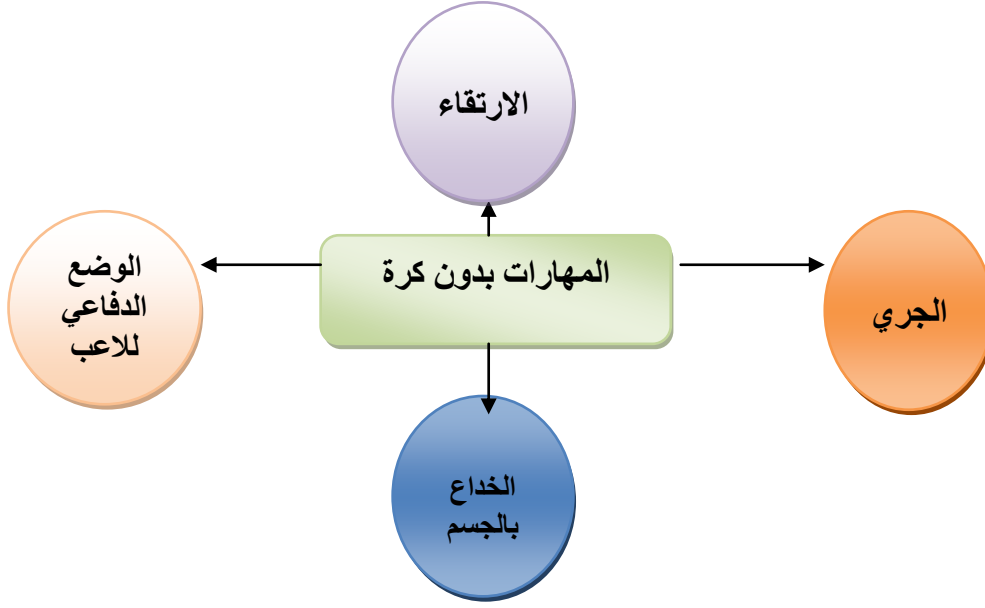
ويشير سعد الله، والزهاوي (2011، ص197-198) إلى المهارة بأنها الركيزة الأساسية التي يمكن بها تحقيق الإنجاز، إذ لا يمكن لأي فريق أن يطبق الخطط ما لم يكن له مستوى مهاري جيد يؤهله لتنفيذ تلك الخطط مضافاً إلى ذلك توافر مستوى بدني يساعد في تنفيذ خطط الهجوم.

كما و يؤكد (حسن، 2011، ص29-30) على أن أداء اللاعب للمهارة بشكل صحيح يساعد على تحقيق نتائج جيدة خلال المباريات، ويضيف أن الأداء في كرة القدم يتطلب قدراً كبيراً من سرعة الأداء الحركي والمهاري لغرض مجاراة خطط اللعب الحديثة وأساليبها التي تطورت بشكل كبير في الآونة الأخيرة.

حيث يذكر (أبو عبده، 2002، ص39) أن مستوى الأداء في كرة القدم يرتفع بصورة تتماشى مع تطور طرق اللعب المختلفة وتنوع الخطط الدفاعية والهجومية، الأمر الذي يتطلب تميز لاعب كرة القدم بالقدرة الفائقة على الأداء الأمثل للمهارات الأساسية لكرة القدم.

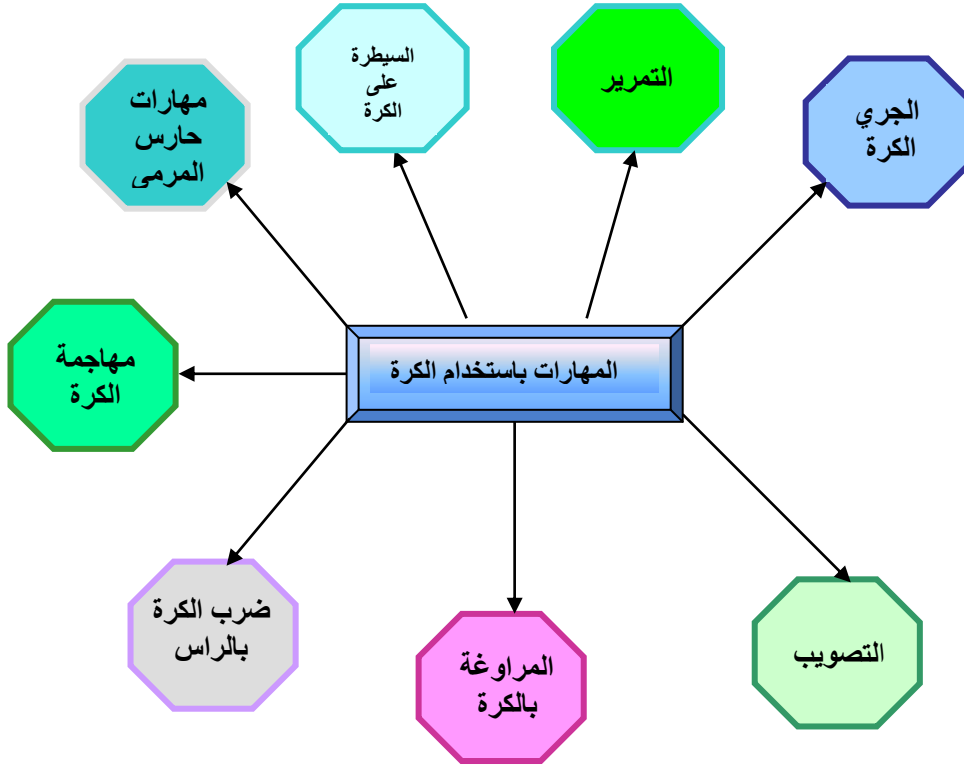
المتغيرات المهارية الخاصة بكرة القدم:

أن المهارات الأساسية بدون كرة للاعب كرة القدم موضحة بالشكل رقم (1):



شكل رقم (1)

أن المهارات الأساسية بدون كرة للاعب كرة القدم موضحة بالشكل رقم (2):



شكل رقم (2)

## أولاً: السيطرة على الكرة

السيطرة على الكرة من المهارات الهامة والضرورية للاعب كرة القدم، فلا يمكن لفريق إحراز النصر أو فرض السيادة على مجريات اللعب أو تسجيل الأهداف ما لم يجيد لاعبه أداء هذه المهارة بأقسامها المختلفة (الوقاد، 2003، ص152).

والسيطرة على الكرة تعني امتلاكها للتصرف فيها بالطريقة المناسبة حسبما يقتضي الموقف. وتتطلب السيطرة توقيتاً دقيقاً وحساسية بالغة من أجزاء الجسم التي تقوم بالأداء.

(الوحش ومفتي، 1994، ص37)

كما ويذكر محمود ( 2008، ص128-129) بأن السيطرة على الكرة لها أهمية خاصة حيث يتوقف أداء جميع المهارات على مدى إتقان اللاعب استقبال الكرة والسيطرة عليها. وسيطرة اللاعب على الكرة تزيد من ثقته بنفسه وتجعل تصرفه دقيقاً، أما الفشل في استقبال الكرة والسيطرة عليها يؤدي إلى ضياعها وفقدانها.

و يجب أن نوضح للناشئين عند تعلم هذه المهارة أنه كلما استطاع جزء الجسم المسيطر الارتخاء في الوقت المناسب لامتناس قوة الكرة كلما نجحت السيطرة (الوحش ومفتي، 1994، ص38).

كذلك و يرى الباحث أن السيطرة على الكرة هي من المهارات الاستعراضية التي تحتوي على فن وإبداع و جمال يجعل الجمهور يستمتع بمشاهدتها، فاللاعب الذي يستطيع السيطرة على الكرة تكون لديه القدرة على إظهار جمالية الأداء للجمهور من خلال التمرير والتصويب والمراوغة بطريقة صحيحة.

## ثانياً: التمرير

لعبة كرة القدم هي لعبة جماعية تحتاج إلى التعاون والتفاهم والانسجام بين جميع لاعبي الفريق داخل الملعب؛ وذلك من أجل تحقيق هدف المباراة وهو الفوز، وهذا الانسجام والتعاون والتفاهم لا يمكن تحقيقه إلا من خلال إتقان جميع اللاعبين للتمريرات بأنواعها المختلفة، وأدائها بصورة جيدة وصحيحة خلال سير المباراة بما يتناسب مع متغيرات الملعب.

حيث يرى مفتي (1994، ص106) أن التميرير يعد من أهم فنون رياضة كرة القدم على الإطلاق نظراً لأنه الأكثر استخداماً طوال زمن اللعب، فأكثر من 80% من الحالات التي يحصل فيها اللاعب على الكرة يكون التصرف فيها بالتميرير.

و يشير محمود (2008، ص94) إلى أن التميرير هو الوسيلة الأساسية في بدء الهجوم وبناءه وتطويره وإنهائه، والتميرير غير الصحيحة تؤدي إلى فقدان الكرة وبالتالي ضياع الفرصة في التقدم باتجاه هدف الفريق الخصم.

كذلك يؤكد أبو عبده (2001، ص 192) على أن التميرير يعتبر أحد الوسائل الفعالة لنجاح الخطط الهجومية الجماعية إذا تم أدائه بدقة وسرعة في اتجاه مرمى الفريق المنافس ويعتمد التكنيك الحديث على سرعة التميريرات ودقتها حيث أنه من المعروف أن التميرير أسرع من الجري بالكرة وأسرع من المحاورة ويتوقف نوع التميرير واتجاهه وارتفاعه ومسافته ودقته وقوته على عدة عوامل منها:

1. مكان الزميل وموقفه الذي ستمرر إليه الكرة.
2. مكان اللاعب الخصم المدافع القريب من الزميل ونوعيته الذي سترسل إليه الكرة.
3. الحالة التكتيكية لخطة التميرير وموقف لاعب الفريق المهاجم ووضعية لاعبي الفريق المنافس وأماكن تواجدهم.

كما ويرى الباحث أن التميرير هو عماد لعبة كرة القدم وحصنها المنيع وسلاحها القوي الذي يستطيع اللاعبون من خلاله السيطرة على مجريات اللعب وتنفيذ الواجبات الخطئية و الهجومية والدفاعية بإتقان ونجاح، كما ويعمل على زيادة ثقة الفريق بنفسه ووضع الفريق المنافس تحت الضغط العصبي.

أما فيما يتعلق بتدريب الناشئين على مهارة التميرير يوضح عفيفي وشعلان (2001، ص57-58) أنه من الضروري تعويد الناشئ على اختيار الزميل المناسب لتنفيذ الأداء الخطئي عند التميرير وأن يكون التميرير من خلال موقف ملائم يضمن نجاحه، ويراعى التنبيه باستمرار لدى الناشئين بأهمية استخدام نوع التميرير المناسب للموقف، بالإضافة إلى اختيار الناشئ اللحظة المناسبة لأداء التميرير، والقوة اللازمة لوصول الكرة لمكان الزميل.

### ثالثا: الجري بالكرة

تعتبر مهارة الجري بالكرة من المهارات الأساسية التي يجب أن يتقنها جميع اللاعبين بلا استثناء سواء المدافعين أو المهاجمين، وهي مهارة تتم بعدة طرق مختلفة يختار فيها اللاعب الطريقة المناسبة له والتي تتناسب أيضا مع طبيعة الموقف المهاري والخططي أثناء تأديته للمهارة (أبو عبده، 2002، ص43).

حيث يشير الوقاد (2003، ص173) إلى أن الجري بالكرة هو عبارة عن خليط من الجري، وركل الكرة بأحد أجزاء القدم المعروفة، ويتوقف تحديد سرعة الجري بالكرة، وكذلك الجزء المستخدم في ضربها وقوة الضربة أثناء الجري بها على المسافة التي يتحرك فيها اللاعب وبعد الخصم عنه، وأيضا الهدف من الجري بالكرة.

ويرى الباحث أن كرة القدم الحديثة رغم أنها تعتمد على سرعة الأداء والتمرير السريع إلا أنها لا تستطيع الاستغناء عن الجري بالكرة في كثير من متغيرات اللعب خلال المباراة، فالجري بالكرة يعتبر من المهارات الفردية التي يلجأ إليها اللاعب عندما لا يجد مجالا لأداء التمرير للاعب آخر أو بهدف فتح الثغرات أو اختراق الهجوم حيث نجد أن الكثير من الأهداف المسجلة في المباريات تأتي بعد الجري السريع بالكرة ثم التصويب على المرمى.

### رابعا: التصويب

يعد التصويب من أكثر المهارات إثارة ومتعة وهو المهارة التي تحسم من خلالها نتيجة المباراة عن طريق قيام أحد اللاعبين بتصويب الكرة بالقدم أو الرأس أو أي جزء من الجسم عدا اليدين باتجاه مرمى الخصم.

ويرى الباحث أن جميع الفعاليات التي يقوم بها الفريق والوسائل التي يستخدمها خلال المباراة يكون الهدف النهائي منها إدخال الكرة في مرمى الخصم، وتسجيل أكبر عدد من الأهداف، فالتمرير أو الجري بالكرة أو المراوغة عبارة عن وسائل يقوم بها الفريق من أجل الوصول إلى مرمى الفريق المنافس. أما التصويب هو الغاية الأساسية لهذه الوسائل وللجهود الجماعي للفريق في



عملية الهجوم والذي يقوم به أحد لاعبي الفريق ويتم من خلاله تحقيق النصر للفريق إذا كان ناجحاً.

والتصويب الناجح يحتاج إلى مجموعة متداخلة ومتوازنة ومتكاملة من المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية والذهنية من أهمها: القوة العضلية والمرونة والسرعة بأنواعها والرشاقة والسيطرة على الكرة والمراوغة والذكاء وحسن التصرف والتركيز وسرعة التنفيذ في أقصر زمن بالإضافة إلى الثقة بالنفس وتحمل المسؤولية والإرادة.

حيث يؤكد الحوري (2007، ص 284) على أن نتيجة التصويب هي الهدف النهائي للهجوم وأن عدد الأهداف هو الحد الفاصل في جسم المباراة، لذلك وجب على الفرق إعطاء مهارة التصويب أهمية خاصة تتفرد بها عن بقية المهارات الأساسية الأخرى، فالتصويب أهمية قصوى في التأثير على نتيجة المباراة وعلى نجاح المهارات الهجومية الفردية منها والجماعية. كما ويذكر جرجيس (1985، ص 80) أن التصويب على المرمى هو التتويج النهائي لتكوينات اللعب جميعها، فضلاً عن أن هذه المهارة يعشقها كل من اللاعب والمشاهد وتجذبهما أكثر من المهارات الأخرى.

كما ويرى الباحث أن إتقان اللاعب لمهارة التصويب من خلال التدريبات الصحيحة والمتنوعة، تساهم في وصول اللاعب إلى مرحلة متقدمة من الأداء في لعبة كرة القدم والقدرة على الإنجاز وإنهاء الهجمات بشكل ناجح، وذلك من خلال التصويب على مرمى الخصم وإحراز الأهداف.

#### خامساً: المراوغة

المراوغة أو المحاورة أو الخداع مهارة من مهارات كرة القدم الهامة والضرورية لكافة اللاعبين وخاصة المهاجمين منهم. وتعتمد حركات المراوغة على الذكاء وحسن التصرف وسرعة التلبية وسرعة الأداء وسهولة الحركة، وهي صفات يجب أن تتوفر في اللاعب الذي يجيد هذه المهارة، وطرق المراوغة كثيرة ومتعددة منها ما يتم بالكرة ومنها ما يتم دون الكرة.

(الوقاد، 2003، ص 175)

حيث يوضح رزق الله (1995، ص213) بأن المحاورة هي فن التخلص من الخصم ومخادعته مع الاحتفاظ بالكرة وعدم تمكينه من معرفة اتجاه المهاجم.

كما و يذكر أبو عبده (2002، ص153) أن اللاعب المحاور يجب أن يتمتع بقدرة بدنية عالية تساعده على نجاح مهارة المراوغة ومن أهم القدرات البدنية التي تحقق ذلك الرشاقة والمرونة والسرعة الحركية والتي تساعد على تحسين الأداء المهاري للمراوغة.

كذلك يجب استخدام المراوغة في التوقيت السليم والمواقف المناسبة لاستخدامها حيث أن المغالاة في استخدامها بصورة غير مجدية تهدم خطط الفريق الهجومية وتتسبب في إهدار الفرص بالإضافة إلى التأثير السيئ على نفسية باقي الزملاء ( مفتي، 1994، ص118).

كما و يضيف محمود (2008، ص168) بأن نجاح المهاجم في اجتياز الخصم بأساليب مختلفة عدة مرات يؤثر على نفسية المدافع مما يجعله يفقد ثقته بنفسه ويصبح لاعباً مهزوزاً بينما تزداد ثقة اللاعب المهاجم وترتفع معنوياته.

كما ويرى الباحث أن المراوغة من المهارات المكتسبة فطرياً، رغم أنها تحتاج إلى تدريبات شاقة وطويلة لتطویرها وأداءها وحسن تنفيذها، فالمراوغة التي يتم من خلالها خداع الخصم والتخلص منه تعمل على خلق مساحات واسعة بين المدافعين، مما يسهل تطبيق خطط الهجوم براحة تامة، كما وتعمل المراوغة الصحيحة على كسب الوقت ووضع الخصم تحت الضغط العصبي وتعمل على خلق الفراغ المناسب للاعب كي يقوم بالتصرف بالكرة إما بالتصويب أو التمرير .

كذلك و يشير شعلان وعفيفي (2001، ص43) أنه يجب على الناشئ أن يفهم عند قيامه بالمراوغة أن تتناسب طريقة المراوغة مع الموقف، مثل المساحة المتاحة أو اتجاه المدافع صوب المهاجم وعلى ذلك يتدرب الناشئ على أنواع المراوغات الممكنة كلها وتترك له الحرية في اختيار ما يناسبه أثناء المباراة، وأن يتعلم كيفية حماية الكرة من المنافس، وأن يدرك ماذا سيفعل بعد المراوغة، مثلاً التمرير للزميل أو التصويب.

## سادسا: مهاجمة الكرة

مهاجمة الكرة عبارة عن محاولة أخذ الكرة من الخصم في حالة حيازته لها أو قطعها أو تشتيتها قبل وصوله لها. وتعتبر المهاجمة سلاح المدافع ضد المهاجم ولكن يجب على كل لاعبي الفريق إتقانها على السواء حتى تكتمل للاعب عناصر الامتياز في اللعب (رزق الله و أبو العلا، 1989، ص61).

كما ويؤكد الوحش ومفتي (1994، ص54) على أن إجادة مهارة المهاجمة لم تعد قاصرة على اللاعبين المدافعين فقط ولكن إجادتها أصبح أمراً أساسياً للاعبي الهجوم والدفاع في الكرة الحديثة حتى يكتمل الأداء المهاري للاعبين.

كما و يوضح محمود (2008، ص175) بأن نجاح مهارة المهاجمة يتوقف على شجاعة اللاعب ومثابرتة وتصميمه وثقته بنفسه وتمتعه بصفات بدنية عالية، من قوة ومرونة وسرعة استجابة وغيرها من الصفات كي يتمكن من مباغته الخصم في الوقت المناسب دون إعطائه الفرصة كي يتصرف بها، أي أنه يجب قطع الكرة قبل وصولها إليه ومهاجمته في لحظة تسلمه الكرة.

## سابعا: ضرب الكرة بالرأس

تعد مهارة ضرب الكرة بالرأس من المهارات الأساسية الهامة في كرة القدم، ولا يمكن لأي لاعب مهما اختلف المكان الذي يلعب فيه أو اختلفت طبيعة واجباته أن يتجاهل استخدام رأسه أثناء اللعب، فهي ضرورة لكل لاعب وخاصة خلال الصراع على الكرة العالية المشتركة مع الخصم، أو في حالات تشتيت الكرة من أمام المرمى، كما تستخدم بصورة أشمل في التمرير إلى الزميل وكذلك في التسديد على المرمى وتسجيل الأهداف (الوقاد، 2003، ص147).

و يؤكد أبو عبده (2002، ص97) على أن مهارة ضرب الكرة بالرأس تعتبر من أهم المهارات الأساسية للعبة التي يجب على لاعب كرة القدم أن يجيدها سواء كان مدافعاً أو مهاجماً، حيث تعتبر الرأس قدما ثالثة للاعب خصوصا إذا وضعنا في الاعتبار أن الكرة لا تكون على الأرض لفترات طويلة أثناء فترة المباراة، واللاعب الجيد هو ذلك اللاعب الذي يستطيع توجيه ضربات الكرة بالرأس في قوة تعادل قوة توجيهه لضربات الكرة بالقدم.

حيث يشير كماش وأبو خيط (2005، ص175) إلى أن التطورات الحديثة في خطط اللعب بكرة القدم قد أعطت الدور الكبير والفعال للعب الكرة بالرأس. ومنها لعب الكرات العالية عن طريق الجناحات والأشباه والمدافعين نحو منطقة المرمى لغرض استغلالها في تسجيل الأهداف بالرأس، فالكثير من المباريات حسمت نتائجها عن طريق هدف تم تسجيله بضربة رأس. ويرى مختار (1981، ص33) بأن ضرب الكرة بالرأس يلعب دوراً هاماً في تحديد نتيجة المباريات لذلك أصبحت هذه المهارة هامة جداً للمهاجمين والمدافعين على حدٍ سواء وفي مواقف كثيرة تكون مهارة ضرب الكرة بالرأس هي المهارة الوحيدة التي تتلاءم مع التصرف المطلوب. كذلك ويرى الباحث أن مهارة ضرب الكرة بالرأس تحتاج إلى لياقة بدنية وقوة عضلية، فهي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالقوة المميزة للسرعة، والتي تعتبر من المتغيرات البدنية الأساسية للاعب كرة القدم، كما وتحتاج إلى توقيت سليم وشجاعة وثقة عالية بالنفس، حيث أن اللاعب أثناء أداء هذه المهارة يستخدم الرأس الذي يحتوي على أهم أجزاء الجسم وأكثرها حساسية، لذلك نجد الكثير من اللاعبين وخاصة الناشئين يشعرون بالخوف عند أداء هذه المهارة، الأمر الذي يتطلب من المدرب استخدام التمارين السهلة والأساليب والطرق العلمية التي تساعد الناشئ على إتقان هذه المهارة.

### ثامناً: رمية التماس

رمية التماس هي طريقة لاستئناف اللعب حيث ينص قانون كرة القدم على أنه عندما تجتاز الكرة بكاملها خط التماس خلال المباراة سواء أكانت الكرة على الأرض أو في الهواء، يجب إدخالها إلى الملعب برمية تماس من مكان خروجها، وهذه الرمية تمنح إلى خصم اللاعب الذي كان آخر من لمس الكرة قبل اجتيازها خط التماس ويجب على منفذ رمية التماس أن يكون جسمه مواجهاً للملعب وقدماه تكون مثبتة على الأرض وخارج الخط الجانبي، وترمى الكرة من فوق الرأس بكلتا اليدين (قانون كرة القدم، 2011-2012، المادة 15).

ويرى الباحث أن رمية التماس من المهارات المؤثرة التي تمنح الفريق ميزة الهجوم واستغلال الأماكن الخالية، وتشكل خطورة كبيرة على مرمى الفريق المنافس، وخاصة إذا تم تنفيذها بالصورة الصحيحة في الثلث الأخير من ملعب المنافس.

كما ويشير رزق الله (1995، ص 232) إلى استغلال المكاسب الإيجابية لهذه الرمية الممثلة في إعفاء القانون لها من قيود التسلل والذي يعطيها الفرصة لتشكيل خطراً جسيماً أمام المرمى شأنها شأن الضربات الركنية، وذلك إذا ما أديت الرميات القريبة من المرمى طويلة في وسط المنطقة أمام المرمى.

كما ويؤكد سعد الله والزهاوي (2011، ص 213) على استغلال القدرات الخاصة لدى بعض اللاعبين في أداء رمية التماس لمسافات طويلة في المناطق القريبة من المرمى، إذ تعتبر بمثابة ضربة ركنية تعقبها العديد من التحركات الخطئية التي قد تكون سبباً في إصابة مرمى الفريق المنافس.

كما ويلاحظ الباحث أنه على الرغم من أهمية هذه المهارة إلا أن هناك عدداً كبيراً من اللاعبين غير قادرين على تنفيذ رمية التماس، الأمر الذي يتطلب زيادة الاهتمام بها من قبل المدربين باستخدام التدريبات التي تساعد على تنفيذ هذه المهارة بالسرعة والكيفية المناسبين.

كذلك و يرى الباحث أنه يجب الاهتمام بإعداد لاعبين متخصصين تكون لديهم القدرة على تنفيذ رمية التماس لأبعد مسافة وخاصة في الثلث الأخير من الملعب؛ لما تشكله من ميزة هجومية فعالة، وهذا يحتاج إلى انتقاء اللاعبين طوال القامة بالإضافة إلى التدريبات الخاصة بتنمية أداء المهارة سواء من الثبات أو الحركة، وكذلك العمل على تنمية المتغيرات البدنية التي تحتاجها رمية التماس ومن أهمها قوة عضلات الرجلين، و البطن والذراعين، ومرونة وقوة عضلات الجذع والتي تساهم في رمي الكرة بقوة لمسافة طويلة.

حيث يتفق ذلك مع دراسة القدومي ورفعت (2006، 245) والتي أشارت إلى أن أداء مسافة رمية التماس من الحركة تزيد بمتوسط مقداره (12، 2)سم، عن أدائها من الثبات وبدلالة إحصائية. وأن قوة الرجلين المتغير البدني الوحيد الذي ساهم في رمية التماس من الثبات و الحركة، وأن طول القامة المتغير الرئيس الذي ساهم في مسافة رمية التماس من الثبات، بينما كتلة الجسم المتغير الرئيس الذي ساهم في مسافة رمية التماس من الحركة.

## المعايير:

إن الدرجة الخام الذي يسجلها الفرد في أي اختبار لا يكون لها أي دلالة في حد ذاتها، ولكي تكتسب هذه الدرجة معنى أو مفهوماً يجب أن تحول إلى معيار (باهي وعمران، 2007، ص 92).

حيث تشير البطيخي (2010، ص 1934) إلى أن المعايير تعد إحدى الوسائل الموضوعية التي يعتمد عليها في تقييم أداء الأفراد حيث نستطيع من خلالها أن نقارن ونفسر ونعلل الدرجات التي نحصل عليها من خلال تطبيق الاختبارات والمقاييس والتي تعد إحدى الوسائل العلمية الضرورية لاستمرار التقدم العلمي بمختلف الميادين ومن ضمنها المجال الرياضي.

كما ويشير علاوي ورضوان (2008، ص 302) إلى المعايير بأنها هامة كأحد الشروط الواجب توافرها في الاختبارات، لأنه بدون وجود هذه المعايير لا تكون لدى المدربين فكرة واضحة عن معنى الدرجة التي يحصلون عليها نتيجة تطبيق الاختبار، كما أن الاختبار الذي يتضمن المعايير الخاصة به تكون له الأولوية في الاستخدام عن غيره من الاختبارات، هذا مع افتراض توفر شروط الصدق والثبات والموضوعية في جميع الاختبارات، لأن مثل هذا الاختبار يمد المختبرين والمحكمين بالمعلومات المناسبة التي تمكنهم من تفسير (تأويل) الدرجات التي يحصلون عليها من الاختبار، وذلك عن طريق مقارنة الدرجات الخام التي يحصلون عليها بالدرجات الخام التي حصل عليها غيرهم (من عينة التقنين) بالنسبة لنفس الاختبار والدرجات المعيارية المقابلة لهذه الدرجات.

كما وتشير فرحات (2001، ص 174) إلى أن أهمية المعايير تكمن في تحديد الوضع النسبي للفرد في العينة المعيارية وتحدد مستواه وتساعد على تقويم أداء الفرد في ضوء أداء الآخرين كما تسهل عملية المقارنة سواء بين الاختبارات ويعني ذلك مقارنة أداء لاعب أو تلميذ بآخر أو بأدائه على اختبار آخر، وتحدد مدى التقدم في التحصيل لمختلف الجوانب.

كذلك و يذكر فيليبس وهوماك (Philips and Homak,1979,p107) بأن المعايير توفر أساساً ثابتة وذات جدوى لتقويم وتفسير نتائج الاختبار . كذلك يشير كلارك (Clark,1976,p55) إلى أن المدربين الرياضيين يلجؤون إلى المستويات المعيارية لكي يمكنهم تقويم اللاعبين في بداية كل موسم تدريبي ونهايته وذلك بغرض تحديد مستوى كل لاعب بجميع الاختبارات التي تطبق عليه.

كما و يذكر ماتيسوس ( Mathews,1978,p29-32 ) بأن المعايير هي أفضل أنواع المستويات وتنشأ بواسطة جمع الدرجات لعدد كبير من الأفراد يكونوا متشابهين في السمة والجنس والقدرة بالإضافة إلى عدد كبير من الصفات المتعلقة بالموضوع الذي تستخدم فيه المعايير ثم تحليل هذه البيانات إحصائياً للوصول إلى مستويات معيارية.

كما ويرى الباحث أن وضع المستويات المعيارية التي يتم من خلالها تقييم الأنشطة الرياضية ومنها كرة القدم وفق الأسس العلمية، أصبح من الأركان الأساسية في المجال الرياضي حتى يتمكن المدربين من مواكبة التقدم الرياضي التي تشهده الدول المتحضرة.

كما ويذكر علاوي ورضوان (2008، ص302) أنه من الخطأ فهم المعايير على أنها مستويات Standards، ذلك أن المعايير معلومات تدلنا على كيفية الأداء الفعلي للأفراد Haw they actually Perform، في حين أن المستويات معلومات تدلنا على ما يجب أن يؤديه الأفراد Haw they Should Perform.

والمعايير يعرفها بمجر تثير وباكسون (Baumgartner &Jakson ,1987 ,p7) بأنها: " قيم مرجعية يتم من خلالها تقييم أداء الفرد بالنسبة لأداء الآخرين، وتحديد مستواه في ضوء هذه القيم ".

## القياس:

إن استخدامات القياس في المجال الرياضي متعددة ومتنوعة فالأسلوب العلمي الحديث أو الأسلوب التجريبي أسفر عن ابتكار وتصميم العديد من وسائل القياس الخاصة في المجال الرياضي والتي تتميز بالدقة المتناهية، فالقياسات من الوسائل المهمة التي يجريها المدرب بهدف الوقوف على مستوى اللاعبين والفريق.

حيث يعرف جيمس آر مورو وآخرون ( James, R. Morrow, 2002 ) القياس بأنه: " عملية التحديد عادة ما ينتج عن ذلك إعطاء أرقام لسمة الشيء المقاس أيا كان ". كما يعرفه ننالي (Nunnally, 197) بأنه: " قواعد استخدام الأرقام أو الأعداد بحيث تدل على الأشياء بصورة تشير إلى مقادير كمية من الصفة أو الخاصية ".

كذلك و يشير رضوان (2002، ص10) إلى أن القياس يستهدف تحديد درجة امتلاك الشخص أو الشيء لصفة من الصفات، حيث تستعمل الأرقام كلغة للوصف ، وذلك بأن يعطى الشخص أو الشيء قيمة خاصة تدل على مدى امتلاكه لهذه الصفة، أي أن القياس يستعمل في كل الحالات التي تتطلب الوصف في الأرقام عن طريق العد والترتيب.

كما و يشير حلمي (2008، ص15) إلى القياس بأنه علم شامل يدخل في جميع العلوم الطبيعية والتكنولوجية، ولتطبيقاتها تأثير بالغ وهام على جميع الأنشطة البشرية ، بحيث أن عدم إجراء القياسات الدقيقة عن قصد أو غير قصد يؤدي إلى نتائج سلبية على كل المستويات.

ويمكن تصنيف القياس على أساس الشكل أو المحتوى أو الغرض إلى نوعين:

1. قياس الأداء الأقصى.
2. قياس الأداء الفعلي (فوزي، 2008، ص38).



## الاختبارات:

تعد الاختبارات إحدى وسائل البحث العلمي المهمة والتي يستخدمها المدرب الرياضي من أجل تقييم أداء اللاعبين والتعرف على مستواهم وذلك من خلال الحصول على نتائج دقيقة تعبر عن مدى تحقيق التدريب لأهدافه.

حيث يشير قدوري والدليمي (2002، ص 133) إلى أن الاختبارات تستهدف بصورة كبيرة العديد من القدرات البدنية والمهارية والعضلية والاجتماعية ، وعليه يعد الاختبار طريقة من طرق القياس التقويمية والتي تعتمد على التجريب.

كذلك يوضح البيك (2008، ص 88) بأن الاختبارات الدورية التي يقوم بها المدرب الرياضي خلال مراحل الإعداد المختلفة تعتبر المصباح الذي ينير له الطريق لكي يسلك السبل المختلفة التي تجعله يتوصل إلى الحلول الصحيحة دائماً خلال العملية التدريبية والاختبارات الشيء الأساسي الذي يميز المدرب الدارس الواعي عن المدرب الارتجالي.

ويعرف حسانين (2003، ص 350) الاختبار بأنه: " ملاحظة استجابات الفرد في موقف يتضمن منبهات منظمة تنظيمياً مقصوداً. وذات صفات محددة، ومقدمة للفرد بطريقة خاصة تمكن الباحث من تسجيل وقياس هذه الاستجابات تسجيلاً دقيقاً ". كما ويعرف محمود (2007، ص 19) الاختبار في كرة القدم بأنه: " الاستجابة الحقيقية من قبل اللاعب لحركات مقننة يتوجب أداؤها بأسلوب وطريقة محددة وذلك للوقوف على مستوى اللاعب في حالة معينة في كرة القدم ".

كما ويشير شبر وآخرون (2005، ص 2) إلى أن الاختبارات تعد جزءاً أساسياً ومكماً للعملية التربوية التي هدفها تحسين المستوى البدني والمهاري للفرد. والاختبارات تساعد في عملية التقويم وهي أدواتها الرئيسية.

### الأسس التربوية للاختبار الجيد:

1. أن يراعي الاختبار عينة الأفراد الذين وضع من أجلهم.
2. أن يكون الاختبار ذو هدف واضح ومحدد ومرتبطة بالأهداف العامة لعملية التقويم.
3. قلة تكاليف الاختبار وسهولة تنفيذه.
4. أن تكون خطوات تنفيذه محددة بوضوح وواقية الشرح (خريبط، 1989، ص 16-17).

## التقويم:

أصبح التقويم وبرامجه في العصر الحديث ملازماً للعمليات التدريبية كلها حتى صار جزءاً لا يتجزأ من النظم التعليمية أو التدريبية. فمند بداية القرن العشرين ظهر الاهتمام بعملية التقويم نتيجة لإيمان المدربين بأن أي تقدم لا يمكن إحرازه في المجال التدريبي دون الاستناد إلى برنامج تقويمي للجهود التي بذلت لإنجاح العملية التدريبية (حسين وآخرون، 2010، ص4).

إذ يذكر باهي وعمران (2007، ص4) بأن التقويم وسيلة لإدراك نواحي القوة لتأكيدتها والاستزادة منها والوقوف على نواحي الضعف لعلاجها أو تعديلها وعليه يمكن تحديد معنى التقويم بأنه: " العملية التي يقوم بها الفرد أو الجماعة لمعرفة ما يتضمنه أي عمل من الأعمال من نقاط القوة والضعف ومن عوامل النجاح أو الفشل في تحقيق غايته المنشودة منه على أحسن وجه ممكن ".

كما ويشير الربيعي (2000، ص13) إلى التقويم بأنه: " وسيلة يراد بها الحكم عن مشروع أو عمل من الأعمال، في ضوء الأهداف المقررة لذلك العمل لمعرفة مقدار النجاح أو الفشل فيه". كما ويشير عبد الحميد (1978، ص 55) إلى أن: " التقويم هو التوصل إلى اتخاذ قرارات خاصة بدقة البيانات وجودتها وصلاحيتها ".

كذلك يوضح حسانين (2001، ص27-28) بأن التقويم يتضمن إصدار أحكام على قيمة الأشياء أو الأشخاص أو الموضوعات ويمتد أيضاً إلى مفهوم التحسين أو التعديل أو التطوير. حيث أن هذه العمليات تعتمد أساساً على فكرة ( إصدار الأحكام)، كما أن التقويم في التربية البدنية والرياضية يتضمن تقديراً لأداء التلاميذ واللاعبين ثم إصدار أحكام على هذا الأداء في ضوء اعتبارات محددة لمواصفات الأداء. كما أن التقويم يتضمن في التربية البدنية إصدار أحكام على البرامج والمناهج وطرق وأساليب التعليم والتدريب والإمكانات وكل ما يتعلق بتعليم وتدريب المهارات الحركية والقدرات البدنية وأساليب وطرق اللعب ويؤثر فيها.

## الناشئين:

تبذل كثير من الدول المتقدمة في لعبة كرة القدم جهودا مستمرة لإعداد وتنمية لاعبي فرق كرة القدم الناشئين على أسس علمية واضحة، باعتبارها القاعدة العريضة التي تعتمد عليها لنمو وازدهار اللعبة ( أبو العلا وشعلان، 1994، ص24).

فناشئوا كرة القدم اليوم، هم لاعبو الدرجة الأولى للدول وعماد فريقها القومي مستقبلا لذلك فإن العناية بتنشئتهم تنشئة سليمة يعني الاطمئنان إلى مستقبل كرة القدم (مختار، 1977، ص3).  
وبما أن لعبة كرة القدم هي اللعبة الأولى في العالم نجد أن هناك تزايد مستمر في أعداد الناشئين واللاعبين الذين يزاولون لعبة كرة القدم في الأندية الرياضية والمدارس الكروية ، وهذا يتطلب من العاملين في المجال الرياضي أن يعتمدوا على الأسس العلمية الصحيحة في عملية انتقاء وتدريب اللاعبين وخاصة الناشئين.

حيث يرى الباحث أن التقدم العلمي الحديث وضع الأسس العلمية الصحيحة التي تعمل على توفير الوقت والجهد والمال، وتجنب العاملين في المجال الرياضي الأخطاء الناتجة عن طرق الانتقاء الذاتية والتدريب الارتجالي، فتحقيق النتائج الإيجابية والوصول بلاعب كرة القدم لأداء متطلبات اللعب بصورة مثالية مستقبلاً يكون من خلال الانتقاء للناشئ الموهوب الذي يتميز بالكفاءة البدنية والمهارية و النفسية بالإضافة إلى تطبيق البرامج التدريبية المقننة.

كما أن الاختبارات والمقاييس التي توضع لها المستويات المعيارية، تعتبر من أهم الأسس العلمية التي يتم من خلالها الانتقاء الرياضي الصحيح، وتقويم البرامج التدريبية للتعرف على مدى تأثيرها في رفع مستوى الأداء الرياضي للناشئين وبالتالي تحقيق الهدف المطلوب.

## الدراسات السابقة

### الدراسات العربية السابقة:

**دراسة باكير (2011)** والتي هدفت إلى التعرف على مستوى القدرات البدنية، وبناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية للطلبة الذكور والمسجلين في مادة الإعداد البدني في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية في الأعوام (2006-2007)، (2007-2008)، (2008-2009)، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة الدراسة، وقد تكونت عينة الدراسة من (90) طالباً من طلاب كلية التربية الرياضية والمسجلين في مادة الإعداد البدني، حيث تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وتم اختيار سبعة اختبارات بدنية ممثلة في التحمل الدوري التنفسي، التحمل العضلي ممثل في (الجلوس من الرقود والضغط على اليدين) القوة الانفجارية، والسرعة، والمرونة، والرشاقة، وقد تم استخدام المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والحد الأدنى والحد الأعلى، ومعامل الالتواء، والدرجات المئينية في المعالجة الإحصائية. وقد توصلت نتائج الدراسة إلى بناء مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية للطلبة الذكور في مادة الإعداد البدني، وأوصى الباحث باستخدام هذه المعايير لتقييم القدرات البدنية للطلاب تقييماً موضوعياً في الجزء العملي لمادة الإعداد البدني.

**دراسة البطيخي (2010)** والتي هدفت إلى بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية المتمثلة في اختبارات ( التحمل الدوري التنفسي، والرشاقة، والقوة الانفجارية للطلبة المتقدمين للائحة التفوق الرياضي ). واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية. تم اختيار عينة الدراسة من الطلبة المتقدمين للائحة التفوق الرياضي للأعوام الجامعية 2006 - 2008 وبلغ عددهم ( 530 ) لاعباً منهم ( 360 ) لاعباً متفوقاً رياضياً و ( 170 ) لاعبة متفوقة رياضياً، وتم تطبيق بطارية اختبار مكونة من ثلاث وحدات اختبار تقيس ثلاثة عناصر أساسية من عناصر اللياقة البدنية وهي التحمل الدوري التنفسي من خلال اختبار جري 1600 م، والرشاقة من خلال اختبار 10×4 م، والقوة الانفجارية من خلال اختبار الوثب الطويل من الثبات. تمت معالجة البيانات إحصائياً حيث تم التوصل إلى بناء رتب مئينية للاختبارات المستخدمة حيث كانت أفضل نتائج هذه الاختبارات على النحو التالي: اختبار جري 1600 م

1.5 دقيقة للذكور و3.6 دقيقة للإناث، واختبار الجري الارتدادي 8.7 ثانية للذكور و 8.8 ثانية للإناث وفي اختبار الوثب الطويل 7.2 م للذكور و 1.2 م للإناث، وأوصت الباحثة باعتماد الرتب المئينية التي تم التوصل إليها في عملية انتقاء الطلبة المتقدمين للاتحة التفوق الرياضي.

**دراسة عيسى (2009)** والتي هدفت إلى بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية للطلبة المتقدمين للقبول بكلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، حيث أجريت الدراسة على الطلبة المتقدمين للقبول في كلية التربية الرياضية للأعوام (2004-2007) والبالغ عددهم (425) طالباً وطالبة، وذلك بواقع (105) طالبات و (320) طالباً، وطبق عليهم اختبارات عدو (50) متراً للذكور و (40) متراً للإناث، والدقة، والوثب الطويل من الثبات، والجلوس من الرقود، والشد لأعلى على العقلة. وأظهرت نتائج الدراسة أن المتوسطات الحسابية للذكور لاختبارات عدو (50) متراً، والدقة، والوثب الطويل من الثبات والجلوس من الرقود (بطن) والشد لأعلى على العقلة كانت على التوالي (7,04 ثوانٍ، 10,26 درجة، 212,62 سم، 18,27 مرة، 9,32 مرة) وكانت أفضل رتبة مئينية (90%) فأعلى لها على التوالي: (6 ثوانٍ فأقل، 14 فأعلى، 255 سم فأعلى، 25 مرة فأعلى، 15 مرة فأعلى) وفيما يتعلق بالإناث أظهرت النتائج أن المتوسطات الحسابية لعدو 40 متراً، والدقة، والوثب الطويل من الثبات والجلوس من الرقود والتعلق على العقلة كانت على التوالي: (8,74 ثوانٍ، 10,02 درجة، 165 سم، 17,25 مرة، 58,38 ثانية) وكانت أفضل رتبة مئينية (90%) فأعلى على التوالي: (8 ثوانٍ فأقل، 14 درجة فأعلى، 220 سم فأعلى، 23 فأعلى، 75 ثانية فأعلى). وأوصى الباحث بعدة توصيات من أهمها اعتماد المعايير التي تم التوصل إليها في اختيار المتقدمين الجدد للالتحاق في كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية.

**دراسة اللامي (2007)** والتي هدفت إلى تحديد مستويات معيارية لبعض (الصفات البدنية الخاصة و المهارات الأساسية و القياسات الجسمية) لخطوط اللعب المختلفة للشباب لمنطقة الفرات الأوسط حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي، كما قام باختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبو منتخبات محافظات الفرات الأوسط البالغ عددهم (88) لاعباً بعد استبعاد حراس المرمى، ومن أهم التوصيات التي أشار إليها الباحث ضرورة الاعتماد على المستويات

المعيارية عند اختيار لاعبي الخطوط، واعتماد المستويات المعيارية لتقييم أداء الفرق لمنتخبات شباب الفرات الأوسط.

**دراسة بشير (2006)** والتي هدفت إلى وضع مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية

لناشئ كرة القدم تحت سن (17) سنة بولاية الخرطوم، تكونت العينة من لاعبي المنتخب المختارين وعددهم (48) لاعباً من قبل لجنة المنتخبات بولاية الخرطوم كما استخدم الباحث الاستبانة والاختبارات البدنية كأداة لجمع البيانات. ومن أهم النتائج التي توصل إليها البحث أن أهم عناصر اللياقة البدنية لناشئ كرة القدم هي (السرعة، القوة العضلية، القدرة، التحمل العضلي، المرونة، الرشاقة، التحمل الدوري التنفسي، التوافق، الدقة، التوازن). وضع مستويات معيارية لناشئ كرة القدم تحت سن (17) سنة بولاية الخرطوم بالسودان في بعض عناصر اللياقة البدنية يتم من خلالها التعرف على المستوى الحقيقي لأداء الناشئين البدني في كرة القدم. وأوصى الباحث بعدة توصيات من أهمها: استخدام جداول المستويات المعيارية الواردة في هذا البحث لتقييم الناشئين تحت سن (17) في كرة القدم، الاهتمام بعناصر اللياقة البدنية الخاصة بناشئ كرة القدم والتي خلصت إليها الدراسة، إجراء اختبارات دورية للوقوف على مستوى الأداء البدني الواقع لناشئ كرة القدم ومدى التحسن للوصول لمستوى متميز في المنافسات.

**دراسة الصويان (2006)** والتي هدفت إلى وضع المستويات المعيارية لبعض عناصر اللياقة

البدنية والفسولوجية للاعبي كرة القدم السعوديين تحت (17) سنة وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وتكون مجتمع الدراسة من لاعبي كرة القدم تحت (17) سنة بأندية ممتاز الناشئين في المملكة العربية السعودية وبلغ مجموع العينة (188) لاعباً تم اختيارهم بالطريقة العمدية وقد تضمنت الإجراءات أخذ بعض القياسات الجسمية والبدنية والفسولوجية وطبق الباحث مجموعة من الاختبارات قاس من خلالها اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبار جري 12 دقيقة (اختبار كوبر) وعلى ضوءه تم تقدير الاستهلاك الأقصى للأكسجين (النسبي)، كما تم قياس القوة العضلية من خلال اختبار ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل لمدة دقيقة واحدة، والتحمل العضلي لعضلات البطن من خلال اختبار الجلوس من وضع الرقود مع ثني الركبتين لمدة دقيقة واحدة، واختبار الوثب العمودي لقياس القدرة العضلية للرجلين كما تم حساب

القدرة اللاهوائية عن طريق معادلة حسابية مخصصة لهذا الغرض، واختبار المرونة لقياس مرونة عضلات الفخذين الخلفية وأسفل الظهر بواسطة صندوق المرونة، واختبار الرشاقة عن طريق اختبار بارو، واختبار السرعة عن طريق اختبار العدو 50م، وقد توصلت الدراسة إلى وضع مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية والفسولوجية للاعبين كرة القدم السعوديين تحت سن (17) سنة، وأوصى الباحث باستخدام الجداول المعيارية لتقييم الحالة البدنية والفسولوجية للاعبين الناشئين والاسترشاد بها عند انتقاء الناشئين والموهوبين.

**دراسة خليفات (2006)** والتي هدفت إلى التعرف على البناء العملي البسيط للمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم تحت (20) سنة في الأردن، كما هدفت إلى بناء بطارية اختبار لقياس المهارات الأساسية، وإلى وضع مستويات معيارية مئنية للبطارية المستخلصة. واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية، والتي تكونت من (84) لاعباً من أندية كرة القدم في محافظة العاصمة عمان والمسجلين باتحاد كرة القدم الأردني، وتم ترشيح (18) اختبار تقيس ستة مهارات أساسية هي استقبال الكرة، الإحساس بالكرة، السيطرة على الكرة، المحاور بالكرة، الجري بالكرة، التصويب. حيث استخدم الباحث التحليل العملي كأسلوب إحصائي حيث تم استخراج خمسة عوامل تم قبولها وتفسيرها ومثلت بالاختبارات التي حققت أعلى تشعب على العامل كما تم بناء مستويات معيارية للاختبارات المستخلصة، وأوصى الباحث إلى استخدام بطارية الاختبار المستخلصة والمعايير التي تمثلها في القياس والتقييم والتنبؤ وإلى استخدام المستويات المعيارية الخاصة في انتقاء اللاعبين في كرة القدم.

**دراسة المقرث (2002)** والتي هدفت إلى وضع مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لطلاب المرحلة المتوسطة بمدينة الرياض وذلك عن طريق إعداد مسطرة معيارية لمستوى الأداء لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لطلاب المرحلة المتوسطة أعمار (13،14،15 سنة) كل على حده وذلك لتقويم المستوى البدني لطلاب المرحلة المتوسطة. وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لمناسبته مع طبيعة هذه الدراسة، وتم اختيار مجتمع الدراسة من طلاب المرحلة المتوسطة بالمدارس الحكومية النهارية بمدينة الرياض، وتم اختيار عينة المراكز التعليمية بالطريقة العمدية، بينما اختيرت عينة المدارس والفصول الدراسية

بالطريقة العشوائية من الصفوف الثلاثة (الأول والثاني والثالث) من كل مركز تعليمي حيث بلغ قوام العينة (1260) طالباً. كما قام الباحث بتطبيق الاختبارات الخاصة بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة متمثلة في اختبار 1200 متر جري/ مشي لقياس القلبية التنفسية، والتركيب الجسمي من خلال قياس سمك طبقات الجلد لتحديد نسبة الشحوم، واختبار القوة العضلية للقبضة لقياس القوة القصوى للقبضة، واختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين لمدة دقيقة لقياس التحمل لعضلات البطن، واختبار الوثب الطويل من الثبات لقياس القدرة العضلية للرجلين، واختبار المرونة لقياس مرونة عضلات الفخذين وأسفل الظهر بواسطة صندوق المرونة. وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وضع مستويات معيارية لاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لطلاب المرحلة المتوسطة بمدينة الرياض عن طريق المئينيات لكل مرحلة سنوية (13،14،15 سنة) وكذلك لمجموع الطلاب في المرحلة المتوسطة ككل، وأوصى الباحث باستخدام الجداول المعيارية التي تم التوصل إليها كمؤشر للحالة البدنية المرتبطة بصحة الطلاب بالمرحلة المتوسطة بمدينة الرياض.

**دراسة اشتيوي (2002)** والتي هدفت إلى التعرف على مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لطلبة المرحلة الأساسية العليا لدى السلطة الوطنية الفلسطينية، وبناء مستويات معيارية، وتحديد أثر متغيري مكان المدرسة، والصف والتفاعل بينهما على مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، لتحقيق ذلك استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي و أجريت الدراسة على عينة قوامها (1350) طالباً من صفوف السابع والثامن والتاسع، وأجري التحليل الإحصائي على (1346) طالباً موزعين تبعاً للصفوف: السابع (508) طالباً، والثامن (444) طالباً، والتاسع (394) طالباً، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية الطبقيّة من محافظات نابلس وجنين و طولكرم و قلقيلية. وقد تم استخدام البطارية الأمريكية للياقة البدنية المرتبطة بالصحة واشتملت على اختبارات المرونة والتحمل والجلد الدوري التنفسي وسمك طية الجلد، وكانت أهم النتائج انخفاض مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى الطلاب ووضع مستويات معيارية لكل صف من الصفوف وللعينة ككل وأوصى الباحث بضرورة الاستفادة من مثل هذه المعايير للتعرف على مستوى اللياقة البدنية لدى طلبة السلطة الوطنية الفلسطينية والاستفادة منها عند بناء المناهج الدراسية واختيار لاعبي الألعاب الرياضية المختلفة.



**دراسة عبد الحليم و عمر (2001)** والتي هدفت إلى التعرف على مستوى أداء المهارات المركبة للاعبين كرة القدم تحت (16) سنة ووضع مستويات معيارية لبعض الاختبارات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم في جمهورية مصر العربية وتكونت عينة الدراسة من (390) لاعباً تحت (16) سنة مقيدون بمنطقة القناة ( بورسعيد، الإسماعيلية، السويس) وأندية (المنصورة، الغربية، الإسكندرية) المقيدون في الاتحاد المصري لكرة القدم واستخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي وكانت أهم النتائج وضع مستويات معيارية موضوعية تمثل الأسلوب الأفضل لتقييم مستوى المهارات المركبة لدى لاعبي كرة القدم تحت (16) سنة في الاختبارات قيد البحث.

**دراسة المشهداني (1999)** والتي هدفت إلى بناء وتقنين بطارية اختبارات لقياس بعض النواحي البدنية، والمهارية، والنفسية وقياسات جسمية تصلح لانتقاء الناشئين. فيما استنتج الباحث إلى أن ملائمة القياسات والاختبارات (جسمية، بدنية، مهارية، نفسية) لعينة البحث وللثنتين العمريتين إذ لم يكن هناك فروق دالة إحصائية بحسب متغير العمر، تم التوصل إلى وضع درجات معيارية لبعض القياسات الجسمية والاختبارات البدنية والنفسية والمهارية بكرة القدم لعينة البحث، تم التوصل إلى تحديد المستويات المعيارية لبعض القياسات الجسمية والاختبارات البدنية المهارية والنفسية بكرة القدم لعينة البحث. حيث بلغت المستويات المعيارية لقياسات واختبارات إنجاز العينة في المحددات المبحوثة ضمن المستوى المحصور ما بين (جيد جداً، جيد، فوق الوسط، تحت الوسط، ضعيف، ضعيف جداً) إلا أن معظم أفراد العينة قد حصلت على درجات خام محصورة ضمن المستويين (فوق الوسط، تحت الوسط) مما يشير إلى تجانس أفراد العينة في المحددات المبحوثة.

**دراسة صديق (1998)** والتي هدفت إلى وضع مستويات معيارية لمجموعة اختبارات بدنية ومهارية لانتقاء ناشئ كرة القدم. واستخدم الباحث المنهج الوصفي بصورته المسحية لتحقيق أهداف الدراسة. وتكونت عينة الدراسة من جميع الناشئين المتقدمين للالتحاق بنادي الاتحاد الرياضي السكندري. وعددهم جميعاً (580) ناشئاً موزعين كالتالي: تحت 14 سنة (140) ناشئاً، تحت 15 سنة (160) ناشئاً، تحت 16 سنة (135) ناشئاً، تحت 17 سنة (145) ناشئاً. وتم معالجة البيانات باستخدام الحاسب الآلي لبرنامج SPSS/PS وتضمنت ما يلي: المتوسط

الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الالتواء والمدى - معامل الارتباط - اختبار "ت" - الترتيب المثني - الدرجات المعيارية. وتم استخلاص مجموعة من الاختبارات البدنية والمهارية المتكاملة وأوصى الباحث باستخدام الاختبارات المختارة في عملية انتقاء وتقييم القدرات البدنية والمهارية لناشئ كرة القدم تحت 14، 15، 16، 17 سنة واستخدام جداول المستويات المعيارية التي تم التوصل إليها عند المفاضلة في عملية الانتقاء لاختيار الناشئين.

**دراسة الوحشة (1997)** والتي هدفت إلى التعرف على مستوى اللياقة البدنية لدى تلاميذ الصف السابع والثامن والتاسع حيث تراوحت أعمارهم بين (13-15) سنة في محافظة إربد تبعا لمتغير الصف ومكان السكن (مدينة أو قرية)، من خلال اختيار بعض الاختبارات لقياس اللياقة البدنية لكل صف ومن ثم وضع مستويات معيارية لكل صف، واستخدم الباحث المنهج الوصفي وقد بلغت عينة الدراسة 153 تلميذاً من المرحلة الأساسية العليا بمحافظة إربد، وقد توصل الباحث إلى بناء درجات معيارية للاختبارات المرشحة، وأوصى باستخدام الجداول المعيارية التي تم التوصل إليها للتعرف على مستوى اللياقة البدنية لدى التلاميذ.

**دراسة أبو يوسف (1994)** والتي هدفت إلى تحديد أهم المتغيرات المورفولوجية - البدنية - الفسيولوجية - المهارية للاعبين الفريق القومي المصري تحت (16) سنة حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي (دراسة الحالة)، أما عينة الدراسة فقد تكونت من لاعبي الفريق القومي للناشئين تحت (16) سنة، وقد بلغ عددهم (26) لاعباً كعينة أساسية للدراسة، وأسفرت النتائج إلى التوصل إلى أفضل القياسات والاختبارات لقياس العوامل المقبولة من التحليل العاملي لمتغيرات البحث المختلفة، وأوصى الباحث القائمين بعملية اختيار الناشئين الاهتمام بمراعاة الجوانب المختلفة عند اختيارهم من خلال استخدام القياسات و الاختبارات المستخلصة من البحث.

**دراسة أبو حويلة (1994)** والتي هدفت إلى تحديد مستويات معيارية للياقة البدنية الخاصة بكرة القدم للناشئين تحت سن 15 سنة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وتم اختيار عينة البحث من لاعبي الأندية المشاركة في بطولة الاتحاد الأردني لكرة القدم وبلغ عدد أفراد العينة (144) لاعباً. واستخدم الباحث الاختبارات الخاصة بعناصر اللياقة البدنية والاختبارات المهارية وهي اختبار الجري المتعرج بالكرة 25م، رمي الكرة الطيبة من فوق الرأس، عدو 30 م، عدو 30 م

خمس مرات، اختبار ثني الجذع. وأشارت أهم النتائج إلى تحديد مستويات معيارية لكل اختبار من اختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالناشئين تحت 15 سنة. وأوصى الباحث بضرورة استخدام المدربين في الأندية الاختبارية والمقاييس من أجل الكشف عن مدى صلاحية الناشئين عند إجراء اختبار العناصر.

**دراسة النعيمي (1992)** والتي هدفت إلى وضع درجات معيارية لبعض المهارات الأساسية لكرة القدم لطلاب كلية التربية الرياضية في جامعة بغداد، الموصل، البصرة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، واختار عينة الدراسة من طلاب السنة الأولى لكليات التربية الرياضية في جامعة بغداد والموصل والبصرة وعددهم (515) طالباً وتم تطبيق الاختبارات عليهم، واستخدم الباحث مجموعة من الاختبارات التي تقيس المهارات الأساسية لكرة القدم، وأوصى الباحث باستخدام الاختبارات التي تناولها البحث فضلاً عن إعطاء وقت مختلف للتدريب على المهارات المختلفة حسب صعوبتها واعتماد الدرجات والمستويات المعيارية في تقويم طلاب السنة الأولى لكليات التربية الرياضية.

**دراسة عبد الباقي (1992)** والتي هدفت إلى بناء مجموعة اختبارات للصفات البدنية للناشئين في كرة القدم من سن (10 - 12) سنة بمحافظة الإسكندرية. واستخدم الباحث المنهج الوصفي بصورته المسحية، وبلغ عدد عينة الدراسة (210) ناشئاً تراوحت أعمارهم من (10 - 12) سنة بأندية الإسكندرية، واستخدم الباحث الاختبارات والقياسات الآتية (50م عدو، والجلوس من الرقود، والوثب العمودي، والجري الزجزاجي بين المقاعد، و600 ياردة مشي وجري)، وتوصل الباحث إلى تقنين بطارية اختبارات لقياس الصفات البدنية للناشئين في كرة القدم من (10-12) سنة، وإلى وضع مستويات معيارية للاختبارات المستخلصة.

**دراسة العزاوي (1991)** والتي هدفت إلى تحديد الدرجات والمستويات المعيارية لبعض المهارات الأساسية للاعبين لكرة القدم الناشئين بعمر (15 - 16) سنة لأندية بغداد، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، واختار عينة الدراسة من الناشئين بعمر (15 - 16) سنة يمثلون تسعة فرق من أندية كرة القدم في بغداد، واستخدم الباحث مجموعة من الاختبارات التي تقيس المهارات الأساسية للاعبين الناشئين لكرة القدم. وأشارت أهم النتائج إلى أن العينة لم

تحصل على أي نسبة مئوية في المستوى جيد جدا في اختبار الجري المتعرج، وأوصى الباحث بضرورة زيادة الاهتمام بتطوير المهارات الأساسية للناشئين بكرة القدم وخاصة المهارات التي كشفت للباحث ضعف عينة البحث في أدائها وهي اختبارات الجري المتعرج في الكرة والسيطرة على الكرة وركل الكرة ودقة التصويب.

#### الدراسات الأجنبية السابقة:

دراسة رودسيب و ليلكر (Roudsepp L & Liblikr (2002) والتي هدفت إلى التعرف على مستوى اللياقة البدنية والوظيفية للشباب، واشتملت العينة على (280) فرداً بعمر (19) عاماً، واستخدمت الدراسة اختبارات للياقة الهوائية، الكفاءة البدنية، اختبار الجلوس من الرقود، اختبار الخطو الجانبي، وكانت أهم النتائج أنه يمكن وضع مستويات للقياسات البدنية والوظيفية للشباب بعمر (19) عاماً.

دراسة سو (Su (1994) والتي هدفت إلى تطوير معايير اللياقة البدنية المتعلقة بالصحة لشباب المدارس في مدينة هسنتشو في تايوان، وتم إجراء مقارنة ما بين العمر والجنس على كل عنصر من عناصر اللياقة البدنية، وبلغ عدد أفراد العينة (2368) من أطفال وشباب تراوحت أعمارهم ما بين (7-18) سنة وطبقت الاختبارات التالية (الجلوس من الرقود والشد لأعلى وثني الجذع أماماً من الجلوس الطويل) وأشارت أهم النتائج إلى وضع معايير للياقة البدنية لأطفال وشباب مدارس هسنتشو في تايوان. وكانت أهم النتائج عدم وجود فروق إحصائية بين الذكور بعد سن العاشرة في اختبار الجلوس من الرقود.

دراسة رو وماهار (Rowe and Mahar (1994) والتي هدفت إلى وضع مستويات معيارية لأطفال مدارس جزر الباهامز لأعمار ما بين (6-11) سنة لمقارنة مستوى اللياقة البدنية لدى أطفال الباهامز مع أطفال نفس الفئة العمرية من الولايات الأمريكية، حيث بلغ عدد أفراد العينة (929) طالباً تم اختيارهم عشوائياً. وتم قياس عناصر اللياقة البدنية الآتية: تحمل دوري تنفسي، قدرة تحمل الجزء العلوي، قوة تحمل عضلات البطن، دهن الجسم، وكانت أهم النتائج: تفوق أطفال الباهامز الذكور على أطفال الولايات المتحدة الأمريكية الذكور في اختبارات التحمل

الدوري التنفسي وقوة تحمل الجزء العلوي. وتم وضع مستويات معيارية في تقويم اللياقة البدنية المتعلقة بالصحة في مدارس الباهامز.

### التعليق على الدراسات السابقة:

يتضح من خلال عرض الدراسات السابقة التي تمكن الباحث من الوصول إليها والتي اشتملت جميعها على دراسات وصفية للمتغيرات البدنية والمهارية بأن معظمها أشارت إلى أهمية الاختبار والقياس والتقويم ووضع المعايير، وإلى أهمية المتغيرات البدنية والمهارية وتأثيرها على الارتقاء بمستوى لاعبي كرة القدم، وعند تحليل الدراسات السابقة يمكن ملاحظة ما يأتي:

**الهدف :** نجد بأن أهداف هذه الدراسات تنوعت كلا حسب نوع الدراسة فمنها من وضع مجموعة من الاختبارات لقياس المتغيرات البدنية والمهارية ثم وضع مستويات معيارية لها، ومنها من قام بإجراء مجموعة اختبارات بدنية ومهارية بهدف وضع مستويات معيارية لها؛ وذلك لدورها الهام والمساهم في رفع مستوى الأداء عند لاعبي كرة القدم.

**من حيث المنهجية:** جميع الدراسات استخدمت المنهج الوصفي.

**عينة الدراسة:** تراوح حجم العينات في جميع الدراسات و التي استخدمت المنهج الوصفي ما بين ( 26 ) إلى ( 2368 ) لاعباً.

**أدوات جمع البيانات ووسائلها:** تنوعت الاختبارات والمقاييس المستخدمة في الدراسات المرجعية تبعاً لنوع الدراسة ومتغيراتها، ونجد أن بعض الدراسات قد تناولت الاختبارات العملية والميدانية والبعض الآخر تناول المتغيرات البدنية والمهارية والصحية، كذلك اختلفت أجهزة القياس المستخدمة.

**المعالجات الإحصائية:** اختلفت وتعددت الأساليب الإحصائية المستخدمة لبيانات كل دراسة على حده، إلا أنها اتفقت على استخدام بعض الأساليب الإحصائية مثل (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط و الالتواء، والدرجات المئينية ) ويرجع ذلك إلى هدف الدراسة المراد تحقيقه.

مدى استفادة الباحث من الدراسات السابقة:

في ضوء ما أشارت إليه الدراسات المرجعية استفاد الباحث من هذه الدراسات الآتي:

- تحديد منهجية الدراسة الحالية وأسلوب اختيار عينة الدراسة وحجمها.
- تحديد المنهج المستخدم في البحث وكذلك تحديد حجم العينة التي تناسب الدراسة الحالية.
- تحديد الإطار العام للدراسة الحالية وكذلك الخطوات المتبعة في إجراءات البحث سواء في النواحي الفنية أو الإدارية.
- التعرف على أنسب الأساليب والمعالجات الإحصائية للاستفادة منها في الدراسة الحالية.
- الاستفادة من نتائج الدراسات المرجعية في مناقشة نتائج الدراسة الحالية.

وقد تميزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة بما يلي:

1. بأنها الدراسة الأولى من نوعها في فلسطين - على حد علم الباحث - التي ستتناول " بناء مستويات معيارية لبعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي أندية المحترفين لكرة القدم في الضفة الغربية ( فلسطين) ".
2. اختيار فئة الناشئين والتي تعد الركيزة الأساسية لتمويل منتخباتنا باللاعبين المميزين.
3. بأنها جاءت لتكمل الدور الريادي للاتحاد الفلسطيني لكرة القدم والذي يسعى إلى الارتقاء بمستوى اللاعبين إلى مجال الاحتراف والى إيجاد الأسس والقواعد العلمية للرياضة الفلسطينية للوصول بها إلى المحافل الدولية والإنجازات العالمية.
4. حاجة الأندية الرياضية و المدربين إلى المستويات التي ستوصل إليها الدراسة الحالية، والتي ستساهم في جلب النجاح والتميز والإبداع للأندية الرياضية والمدربين وذلك من خلال التخلص من الطرق التقليدية في عملية الانتقاء والتدريب الأمر الذي سيؤدي إلى صناعة النجوم مستقبلاً.

## الفصل الثالث

- الطريقة والإجراءات
- منهج الدراسة
- مجتمع الدراسة
- عينة الدراسة
- وسائل جمع البيانات
- خطوات إجراء البحث
- تحديد متغيرات الدراسة
- تحديد أهم مكونات المتغيرات البدنية
- تحديد أهم اختبارات المتغيرات البدنية
- تحديد أهم المتغيرات المهارية بكرة القدم
- تحديد أهم اختبارات المتغيرات المهارية
- المعاملات العلمية لاختبارات الدراسة
- المواصفات النهائية للاختبارات
- المعالجات الإحصائية

## الطريقة والإجراءات

### منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج الوصفي نظراً لملاءمته لطبيعة الدراسة وأهدافها وتساؤلاتها.

### مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة الحالية من فرق الناشئين في الأندية المحترفة في الضفة الغربية (فلسطين) والبالغ عددها (12) نادياً. حيث بلغ عدد الناشئين في هذه الأندية (304) ناشئاً يمثلون الناشئين المسجلين في الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم ضمن الأندية المحترفة في الضفة الغربية (فلسطين) للعام 2010\2011. وبعد أن قام الباحث باستبعاد حراس المرمى من مجتمع الدراسة بلغ عدد الناشئين (280) ناشئاً.

### عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (145) ناشئاً يمثلون (8) أندية من أصل (12) نادياً، بنسبة مئوية تبلغ 51,78% يمثلون الناشئين المسجلين في الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم ضمن الأندية المحترفة في الضفة الغربية (فلسطين) للعام 2010\2011، حيث تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وكما هو موضح في الجدول رقم ( 1 ).



### جدول رقم (1)

يوضح عدد أفراد عينة الدراسة والنسبة المئوية لكل نادٍ (ن=145)

التسلسل	اسم النادي	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
1	الأمعري	14	9.7%
2	هلال القدس	7	4.8%
3	شباب الظاهرية	15	10.3%
4	شباب الخليل	20	13.8%
5	مؤسسة البيرة	24	16.6%
6	ثقافي طولكرم	25	17.2%
7	مركز طولكرم	20	13.8%
8	مركز عسكر	20	13.8%
المجموع الكلي	8 أندية	145 ناشئاً	100%

### جدول رقم (2)

توصيف أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغير العمر والوزن والطول (ن=145)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الحد الأدنى	الحد الأعلى	الالتواء
العمر	سنة	15.279	.407	14.00	15.50	- 1.750
الوزن	كغم	51.800	7.805	35.00	72.00	- .011
الطول	سم	1.631	7.574	1.45	1.81	- .431

يبين الجدول رقم (2) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للعمر والوزن والطول لجميع أفراد العينة قيد الدراسة، حيث تشير قيم معامل الالتواء التي انحصرت بين - 1.750 و - .011 إلى اعتدالية توزيع بيانات المتغيرات لدى عينة الناشئين توزيعاً طبيعياً.

## وسائل جمع البيانات:

من أجل جمع البيانات المطلوبة والتي تخص الدراسة استخدم الباحث الأدوات والإجراءات الآتية:

1. المصادر والمراجع العربية والأجنبية و المقابلات الشخصية.
2. الاختبارات والقياس.
3. الاستبيانات ملحق (1- أ، 1- ب، 1- ج، 1- د).
4. كُتِب تسهيل مهمة الباحث ملحق (2) و (3).
5. استمارة تسجيل النتائج ملحق رقم (6).
6. ساعات توقيت إلكترونية عدد (5) تقيس إلى أقرب 100\1 نوع ( Diamond ).
7. كرات قدم قانونية عدد(20).
8. شواخص كرة قدم بلاستيكية عدد(20).
9. شريط قياس نسيجي بطول (50م) عدد(3).
10. متر قياس حديدي بطول (5م) عدد(3).
11. طباشير.
12. حبال قطنية ملونة لتقسيم المرمى.
13. ميزان طبي رقمي نوع (digital).
14. صندوق المرونة.

## خطوات إجراء الدراسة:

### تحديد متغيرات الدراسة:

لغرض تحقيق أهداف الدراسة قام الباحث بتحديد كلاً من المتغيرات البدنية والمهارية كما يلي:

### تحديد أهم مكونات المتغيرات البدنية:

قام الباحث بتحديد متغيرات الدراسة البدنية من خلال مسح شامل للعديد من المراجع والمصادر العربية والأجنبية والدراسات السابقة، التي تناولت المتغيرات البدنية الخاصة بكرة القدم، ونظراً لكثرة المتغيرات البدنية الخاصة بكرة القدم والتي تم الحصول عليها من المصادر، فقد تم وضعها في الاستبيان ملحق (1- أ) وعرضها على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في مجال كرة القدم والاختبار والقياس والتدريب الرياضي ملحق رقم (4) بهدف تحديد أهم تلك المتغيرات، حيث اختار الباحث أعلى (6) متغيرات بدنية تم ترشيحها من قبل المتخصصين كما هو مبين في الجدول (3).

### الجدول رقم ( 3 )

يوضح الأهمية النسبية لمكونات المتغيرات البدنية حسب اختيار الخبراء

التسلسل	مكونات المتغيرات البدنية	الأهمية النسبية للاختبار
1	التحمل العام	% 93.84
2	تحمل أداء	% 88.46
3	تحمل سرعة	% 85.38
4	السرعة الانتقالية	% 96.15
5	سرعة الحركة (الأداء)	% 90.76
6	سرعة رد الفعل	% 87.96
7	القوة العضلية القصوى	% 89.23
8	القوة المميزة بالسرعة	% 95.38
9	قوة تحمل	% 93.07
10	الرشاقة	% 92.30
11	المرونة	% 91.53

## تحديد أهم اختبارات المتغيرات البدنية:

بعد ترشيح أهم المتغيرات البدنية التي يتطلبها اللاعبون الناشئون لكرة القدم، و بالاعتماد على المصادر والمراجع والخبراء ملحق (1- أ) وضع الباحث مجموعة من الاختبارات التي تقيس هذه المكونات في الاستبيان ملحق (1- ب) معتمداً على المصادر والمراجع ذات العلاقة، و تم عرضها على الخبراء والمتخصصين في كرة القدم والاختبار والقياس والتدريب الرياضي ملحق رقم (4) لاختيار و ترشيح أنسب اختبار يقيس كل مكون من مكونات المتغيرات البدنية الخاصة بكرة القدم.

وقد بلغ عدد الاختبارات المرشحة (6) من أصل (17)، إذ تم قبول الاختبار الذي حصل على أعلى نسبة مئوية لكل متغير من المتغيرات البدنية كما مبين في الجدول رقم (4).

يشير علاوي ورضوان (2000، ص326-327) إلى أنه يمكن تحديد نسبة معينة ( أقل أو أكبر من 25%) يختارها الباحث، وفي بعض الأحيان يمكن اختيار بعض المكونات التي لا تحصل على هذه النسب المحددة، ولكن يجب اختيار جميع المكونات التي تحصل على نسبة أكبر من النسب المحددة وعدم إغفالها لأنه في هذه الحالة نكون قد أغفلنا جانباً هاماً بالنسبة للظاهرة المقيسة.

#### الجدول رقم (4)

يوضح النسبة المئوية لاختبارات مكونات المتغيرات البدنية حسب آراء الخبراء والمتخصصين

المتغير العام	الرقم	مكونات المتغيرات البدنية	الاختبارات المرشحة من قبل الباحث	النسب المئوية للاختبار
التحمل	1	التحمل العام	1- ركض 800 متر	% 10.23
			2- ركض 1000 متر	% 22.11
			3- ركض 1500 متر	% 67.66
السرعة	2	السرعة الانتقالية	1- اختبار 50 متر عدو (ث)	%7.70
			2- اختبار 40 متر عدو (ث)	%0
			3- اختبار 30 متر عدو (ث)	% 92.30
القوة	3	قوة التحمل	1- الجلوس من الرقود 30 ث عدد التكرارات	% 84,61
			2- اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل 30 ث	% 15,38
			3- التعلق على العقلة	%0
الرشاقة	4	القوة المميزة بالسرعة	1- اختبار القفز العريض من الثبات	% 38.46
			2- اختبار الوثب العمودي من الثبات	%76.92
			3- رمي كرة طبية وزن 2 كغم	% 7.7
الرشاقة	5	الرشاقة	1- اختبار الجري الارتدادي 10×4 م	% 30.76
			2- الجري المكوكي	% 0
			3- اختبار الجري المتعرج (البارو)	% 69.23
المرونة	6	المرونة	1- اختبار المرونة من وضع الوقوف	% 15.39
			2- اختبار المرونة من الجلوس الطويل	% 84.61

### تحديد أهم المتغيرات المهارية بكرة القدم:

من خلال الاستعانة بالمصادر والمراجع الخاصة بكرة القدم، تم تحديد المتغيرات المهارية في اللعبة ووضعها في الاستبيان ملحق (1-ج) ومن ثم عرضها على مجموعة من الخبراء و المتخصصين في مجال كرة القدم والاختبار والقياس والتدريب الرياضي ملحق رقم (4) لتحديد أهم المتغيرات المهارية في كرة القدم، حيث اختار الباحث أعلى (6) متغيرات مهارية تم ترشيحها من قبل المتخصصين وكما مبين في الجدول رقم (5).

#### الجدول رقم (5)

يوضح الأهمية النسبية للمتغيرات المهارية بكرة القدم حسب اختيار الخبراء

التسلسل	المتغيرات المهارية	الأهمية النسبية للاختبار
1	ركل الكرة بالقدم	81.53%
2	الجري بالكرة	91.53%
3	السيطرة على الكرة	96.15%
4	ضرب الكرة بالرأس	94.61%
5	المراوغة	93.07%
6	مهاجمة الكرة	84.61%
7	التمرير	98.46%
8	التصويب	95.38%
9	الاستقبال	87.69%
10	رمية التماس	92.30%

### تحديد أهم اختبارات المتغيرات المهارية:

رشح الباحث مجموعة من الاختبارات التي تقيس المتغيرات المهارية بكرة القدم بالاعتماد على المراجع والمصادر، ووضعها في استبيان ملحق (1-د) ومن ثم عرضها على ذوي الخبرة والاختصاص في كرة القدم والاختبار والقياس والتدريب الرياضي ملحق رقم (4)، وقد بلغ عدد الاختبارات المرشحة (6) من أصل (17)، إذ تم قبول الاختبار الذي حصل على أعلى نسبة مئوية لكل متغير من المتغيرات المهارية كما مبين في الجدول رقم (6).



الجدول رقم (6)

يوضح النسبة المئوية لاختبارات المتغيرات المهارية بكرة القدم حسب آراء الخبراء

والمختصين

النسبة المئوية للاختبار	الاختبار المرشح من قبل الباحث	المتغيرات المهارية	ت
%0	1- اختبار الإحساس بالكرة ( بالمسافة )	السيطرة على الكرة	1
%76.92	2- اختبار الإحساس بالكرة ( بالزمن )		
%23.08	3- اختبار الإحساس بالكرة (بالعدد)س		
% 84.61	1- اختبار دقة التمرير القصير الأرضي	التمرير	2
% 7.69	2- اختبار دقة التمرير الطويل المرتفع		
%7.69	3- اختبار تمرير الكرة نحو هدف مرسوم على الأرض		
%0	1- اختبار المحاورة بالكرة	المراوغة	3
% 30.76	2- الجري بالكرة 25م بين الحواجز		
% 69.23	3- اختبار الجري بالكرة في خط متعرج بين القوائم		
%7.69	1- اختبار تهديف الكرات	التصويب	4
%61.53	2- اختبار دقة التصويب على المرمى		
%30.76	3- اختبار دقة التهديف على دوائر متداخلة		
%84.61	1-اختبار ضرب الكرة بالرأس على هدف مقسم إلى مربعات	ضرب الكرة بالرأس	5
%15.38	2-اختبار ضرب الكرة بالرأس نحو الدوائر المرسومة على الأرض		
%0	3-اختبار ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة		
%92.30	1- اختبار رمية التماس لأبعد مسافة	رمية التماس	6
%7.69	2- اختبار دقة رمية التماس		

## المعاملات العلمية لاختبارات قيد الدراسة:

### التجربة الاستطلاعية:

في ضوء مشكلة البحث وأهدافه ونظراً لوجود عدد كبير من الاختبارات ومن أجل الوصول إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات المختارة لهذه اللعبة ومن أجل الحصول على نتائج دقيقة قام الباحث بإجراء تجربتين استطلاعتين:

### التجربة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية في الفترة ما بين 15-16 / 5 / 2011 على عينة من اللاعبين الناشئين من خارج (مجتمع) الدراسة بلغ قوامها (15) لاعباً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من نادي نور شمس الرياضي وكان الهدف منها ما يأتي:-

- تعرف فريق العمل المساعد على ماهية الاختبارات.
- تشخيص الأخطاء والمعوقات التي قد ترافق تطبيق الاختبارات قبل إجراء التجربة الرئيسية.
- التعرف على صلاحية وسلامة الأدوات المساعدة والمستخدمة في إجراء الاختبارات.
- مراعاة تسلسل مفردات الاختبارات (التسلسل المنطقي لأداء الاختبارات).
- التعرف على الزمن المستغرق لتنفيذ الاختبارات وعلى كفاءة فريق العمل المساعد.
- توفر متطلبات تنفيذ الاختبارات.
- التعرف على مدى تفاعل المختبرين واستجابتهم للاختبارات.

وقد تبين من نتائج هذه التجربة ضرورة تقسيم الاختبارات إلى مجاميع أخرى تؤدي في عدة أيام على أن يراعى في اختبارات كل مجموعة التسلسل العلمي (مراعاة العمل العضلي خلال أداء كل مجموعة) وإعطاء فترة راحة لاستعادة الشفاء في حالة التعب.

### التجربة الاستطلاعية الثانية:

طبقت هذه التجربة خلال الفترة ما بين 20 / 5 / 2011 إلى 26 / 5 / 2011 م على عينة عشوائية من مجتمع الدراسة وتم استئناؤها من عينة الدراسة فيما بعد، وتكونت هذه العينة من اللاعبين الناشئين في نادي مركز بلاطة الرياضي، وتكونت العينة من (20) لاعباً، وكان الهدف من هذه

التجربة هو إيجاد معامل الصدق و الثبات والموضوعية للاختبارات، وكذلك التعرف على مدى صعوبة الاختبارات وملاءمتها لعينة البحث من خلال التوزيع الطبيعي لنتائج الاختبار.

#### الثبات:

الثبات يشير إلى مدى الدقة أو الإتقان أو الاتساق الذي يقيس به الاختبار الظاهرة التي وضع من أجلها (رضوان، 2006، ص98). والمقصود بثبات الاختبار هو: " أن يعطي نفس النتائج إذا ما أعيد تطبيقه على نفس الأفراد في نفس الظروف ". أي أن الثبات يعني الاتساق Consistant بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبار على نفس الأفراد (حسانين، 2003، ص365).

ومن أجل حساب ثبات الاختبار، قام الباحث باحتساب معامل الثبات بطريقة إعادة تطبيق الاختبار (Test-Retest) على عينة من مجتمع البحث تم استثنائها فيما بعد من عينة الدراسة، حيث قام الباحث بإجراء الاختبارات على (20) لاعباً من مركز شباب بلاطة خلال الفترة ما بين 2011/5/21-20 م ومن ثم إعادة تطبيق الاختبارات عليهم بعد مرور 3 أيام خلال الفترة ما بين 2011/5/26-25 م مع ضبط جميع المتغيرات والظروف للاختبار الأول، وكما هو موضح بالجدولين رقم (7) و (8) حيث تشير نتائج الجدولين إلى وجود معامل ثبات عالٍ للمتغيرات البدنية باستخدام معامل الارتباط بيرسون، كما وتشير نتائج الجدولين رقم (7) و (8) إلى الصدق الذاتي باستخدام الجذر التربيعي لمعامل الثبات.

#### الصدق:

يعتبر معامل صدق الاختبار أحد المعايير العلمية الهامة التي يجب أن يتأكد منها واضع الاختبار (خريبط، 1989، ص17). فالاختبار أو المقياس الصادق هو الذي يقيس بدقة كافية الظاهرة التي صمم لقياسها ولا يقيس شيئاً بدلاً منها أو بالإضافة إليها(علاوي ورضوان، 2000، ص255). كما و تشير انستازي (Anastasi.1990) بأن صدق الاختبار يعني: " ما الذي يقيسه الاختبار؟ وكيفية صحة هذا القياس ".

والاختبارات المستخدمة في الدراسة الحالية لها معامل صدق في كثير من الدراسات والأبحاث السابقة، حيث قام الباحث باختيار الاختبارات الخاصة بالدراسة بعد الإطلاع على العديد من الدراسات النظرية والمراجع العلمية وورودها في أكثر من مصدر موثوق به، ومع ذلك قام الباحث بإيجاد نوعين من الصدق للاختبارات المستخدمة هما صدق المحتوى والصدق الذاتي، أما صدق المحتوى فقد تم عرض الاختبارات على مجموعة من المتخصصين والخبراء في المجال الرياضي بشكل عام ولعبة كرة القدم بشكل خاص في فلسطين والوطن العربي ملحق رقم (4)، وبعد استرجاع الاختبارات من المحكمين توصل الباحث إلى الشكل النهائي لتلك الاختبارات مراعيًا الملاحظات والاقتراحات المشار إليها من قبل المحكمين ملحق رقم (7). أما الصدق الذاتي فقد قام الباحث بحسابه باستخدام الجذر التربيعي لمعامل الثبات، ويتضح من خلال عرض نتائج الجدولين (7) و (8) والمتعلقة بالمتغيرات البدنية والمهارية أن الصدق الذاتي لوحدات الاختبار والدرجة الكلية له قد تراوحت ما بين (0.927)، (0.991) وهي درجة عالية مما يشير إلى قبول الصدق الذاتي للاختبار.

الجدول رقم (7)

يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الثبات و الصدق الذاتي للاختبارات

البدنية (ن145)

الصدق الذاتي	معامل الثبات	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات البدنية
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
.991	.984**	.530	6.308	.531	6.341	د/ث	جري1500م
.973	.948**	.285	4.756	260.	4.755	ث/ج	عدو 30م
.972	.946**	5.605	36.950	5.788	37.150	سم	الوثب العمودي من الثبات
.979	.960**	2.546	26.800	2.438	26.550	مرة	الجلوس من الرقود30 ثانية
.960	.922**	1.520	20.202	1.404	20.162	ث/ج	الجري المتعرج لبارو
.991	.984**	5.254	9.850	5.073	9.500	سم	المرونة من الجلوس الطويل

الجدول رقم ( 8 )

يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الثبات و الصدق الذاتي للاختبارات

المهارية (ن145)

الصدق الذاتي	معامل الثبات	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات المهارية
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
.981	.963**	12.717	90.950	15.229	92.050	مرة	التطبيق بالكرة لمدة دقيقة
.933	.872**	1.542	5.800	1.409	5.750	عدد الأهداف	دقة التمرير القصير الأرضي
.934	.874**	1.225	19.785	1.516	19.884	ث/ج	الجري بالكرة في خط متعرج بين القوائم
.927	.860**	1.765	6.800	1.802	6.750	عدد الأهداف	دقة التصويب على حائط
.970	.942**	.833	2.200	911.	2.100	عدد الأهداف	دقة ضرب الكرة بالرأس
.986	.974**	2.137	15.092	2.072	15.312	سم	رمية التماس لأبعد مسافة

## الموضوعية:

موضوعية الاختبار ترجع في الأصل إلى مدى وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار، وحساب الدرجات والنتائج الخاصة به (علاوي ورضوان، 2000، ص 299). وتعني موضوعية الاختبار قلة أو عدم وجود اختلاف في طريقة تقويم أداء المختبرين مهما اختلف المحكمون (عبد المجيد والياسري، 2003، ص 35).

والاختبارات المستخدمة في الدراسة الحالية سهلة الفهم وواضحة وغير قابلة للتأويل وبعيدة عن التقويم الذاتي، حيث أن التسجيل يتم باستخدام وحدات الزمن والمسافة والتكرار، وبذلك تعد الاختبارات المستخدمة ذات موضوعية عالية كما أن الباحث قام بتعيين أكثر من محكم للاختبار الواحد.

ومع ذلك قام الباحث بإيجاد الموضوعية عن طريق تخصيص محكمين لتسجيل نتائج الاختبارات كلا على حدة، وبعد جمع الاستمارات قام الباحث بمعالجة البيانات إحصائياً من خلال إيجاد معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجتي الحكمين ومن ثم استخراج قيمة معاملات الارتباط التي دلت قيمها على موضوعية الاختبارات، ويتضح ذلك من خلال عرض نتائج الجدولين (11) و (12) والمتعلقة بالمتغيرات البدنية و المهارية.

الجدول رقم (9)

يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الموضوعية للاختبارات البدنية

(ن145)

معامل الموضوعية	المحكم الثاني		المحكم الأول		وحدة القياس	الاختبارات البدنية
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
.983**	.547	6.327	.532	6.338	د/ث	جري 1500م
.956**	.236	4.762	260.	4.752	ث/ج	عدو 30م
.999**	5.565	37.650	5.547	37.600	سم	الوثب العمودي من الثبات
.996**	2.465	26.647	2.364	26.700	مرة	الجلوس من الرقود 30 ثانية
.987**	1.379	20.102	1.398	20.052	ث/ج	الجري المتعرج لبارو
.994**	10.300	5.141	10.200	5.227	سم	المرونة من الجلوس الطويل



الجدول رقم (10)

يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الموضوعية للاختبارات المهارية

(ن145)

معامل الموضوعية	المحكم الثاني		المحكم الأول		وحدة القياس	الاختبارات البدنية
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
.999	15.142	90.150	15.242	90.150	مرة	التطيط بالكرة لمدة دقيقة
1.000	1.429	5.600	1.429	5.600	عدد الأهداف	دقة التمرير القصير الأرضي
.989	1.549	19.846	1.547	19.894	ث/ج	الجري بالكرة في خط متعرج بين القوائم
1.000	1.802	6.750	1.802	6.750	عدد الأهداف	دقة التصويب على حائط
1.000	933.	2.150	933.	2.150	عدد الأهداف	دقة ضرب الكرة بالرأس
.991	2.076	15.550	2.059	15.385	سم	رمية التماس لأبعد مسافة

## الاختبارات المستخدمة في الدراسة:

### اختبارات المتغيرات البدنية:

تم توضيح المواصفات النهائية لاختبارات المتغيرات البدنية من خلال الملحق رقم (7).

1. اختبار 1500م جري ..... لقياس التحمل العام.
2. اختبار 30 م عدو من البدء العالي ..... لقياس السرعة الانتقالية.
3. اختبار الوثب العمودي من الثبات ..... لقياس القوة المميزة بالسرعة (القوة الانفجارية/القدرة العضلية).
4. اختبار الجلوس من رقود القرفصاء لمدة 30ث ..... لقياس قوة التحمل.
5. اختبار جري النزجاج ( لبارو ) ..... لقياس الرشاقة.
6. اختبار المرونة من وضع الجلوس الطويل ..... لقياس المرونة.

### اختبارات المتغيرات المهارية:

تم توضيح المواصفات النهائية لاختبارات المتغيرات المهارية من خلال الملحق رقم (7).

1. اختبار التنطيط بالكرة لمدة دقيقة ..... لقياس السيطرة على الكرة.
2. اختبار دقة التمرير القصير الأرضي ..... لقياس دقة التمرير.
3. اختبار الجري بالكرة في خط متعرج بين القوائم ..... لقياس المراوغة.
4. اختبار دقة التصويب على المرمى ..... لقياس دقة التصويب.
5. اختبار دقة ضرب الكرة بالرأس ..... لقياس دقة ضرب الكرة بالرأس.
6. اختبار رمية التماس لأبعد مسافة ..... لقياس رمية التماس.

## المعالجات الإحصائية:

من أجل معالجة البيانات والإجابة عن أسئلة الدراسة استخدم الباحث برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وذلك باستخدام المعالجات الإحصائية الآتية:

1- النسب المئوية من أجل تحديد وترشيح المتغيرات البدنية والمهارية والاختبارات الخاصة بهما.  
2- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والالتواء والحدين الأدنى و الأعلى؛ وذلك بهدف التعرف على مستوى بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي أندية المحترفين لكرة القدم في الضفة الغربية ( فلسطين).

3- الرتب المئينية (Percentile Ranks) والتكرارات والنسب المئوية من أجل بناء المستويات المعيارية الخاصة ببعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي أندية المحترفين لكرة القدم في الضفة الغربية ( فلسطين).

4- معامل الارتباط بيرسون (pearson correlation) للتحقق من المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في الدراسة.

## الفصل الرابع

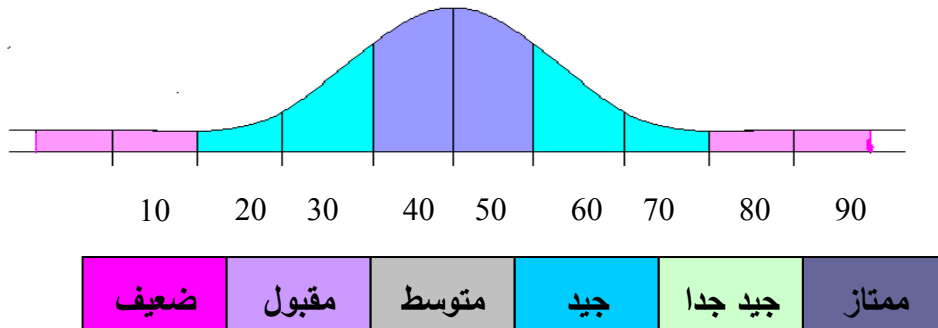
- عرض النتائج
- مناقشة النتائج

## عرض النتائج:

في ضوء أهداف الدراسة وتساؤلاتها استخدم الباحث البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS) في احتساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والالتواء والحدين الأدنى والأعلى، بالإضافة إلى استخراج الرتب المئينية والنسب المئوية والتكرارات والمستويات المعيارية لكل اختبار من اختبارات الدراسة، ومن أجل الوصول إلى الدرجات المعيارية تم تحويل الدرجات الخام إلى درجات معيارية لكل متغير من المتغيرات البدنية والمهارية باستخدام الدرجة المعيارية المئينية، كما تم استخدام المنحنى الطبيعي في تعيين المستويات المعيارية وذلك كما هو موضح في الشكل رقم (3). وقد قام الباحث بتحليل البيانات بالاستعانة \*بخبراء الإحصاء. كما وقام الباحث بوضع مستويات معيارية على النحو التالي (ممتاز، جيد جداً، جيد، متوسط، مقبول، ضعيف) بناء على النتائج وأخذ آراء الخبراء في هذا المجال.

### الشكل رقم (3)

يوضح التوزيع الطبيعي تحت المنحنى مقسمة إلى 6 مستويات معيارية



\* أ. نصح الصوص: محاضر. جامعة فلسطين التقنية خضوري

أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الأول الذي يتضمن: ما مستوى بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئي أندية المحترفين لكرة القدم في الضفة الغربية ( فلسطين)؟  
وللإجابة عن السؤال الأول استخدم الباحث المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والالتواء والحدين الأعلى والأدنى ونتائج الجدول رقم (11) توضح ذلك:

### الجدول (11)

يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات البدنية (ن=145) ناشئاً

ت	اختبارات المتغيرات البدنية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أفضل قيمة	أدنى قيمة	الالتواء
1	جري 1500م	د/ث	6.225	553.	5.07	7.21	-.128
2	عدو 30م	ث/ج	4.700	299.	4.03	5.38	.028
3	الوثب العمودي	سم	39.903	7.307	55.00	24.00	-.109
4	الجلوس من الرقود	مرة	26.358	3.054	32.00	20.00	.099
5	الجري المتعرج لبارو	ث/ج	18.914	1.330	16.19	21.97	.305
6	المرونة من الجلوس الطويل	سم	8.606	5.093	21.00	00.	.219

\*العلاقة عكسية بين الزمن وأفضل قيمة

يتضح من نتائج الجدول رقم (11) والمتعلقة بالاختبارات البدنية لعينة الدراسة أن متوسطات (جري 1500م/ تحمل عام، عدو 30م/ سرعة، الوثب العمودي من الثبات/ القوة المميزة بالسرعة (قوة انفجارية)، الجلوس من الرقود 30 ثانية / قوة تحمل، الجري المتعرج لبارو/ رشاقة، المرونة من وضع الجلوس الطويل / مرونة ) كانت على التوالي (6.225 ثانية، 4.700 ثانية، 39.903 سم، 26.358 مرة، 18.914 ثانية، 8.606 سم ) يقابلها الانحرافات المعيارية على التوالي (553، .299، 7.307، 3.054، 1.330، 5.093).

كما ويوضح الجدول رقم (11) أفضل قيمة للاختبارات البدنية (جري 1500 م/ تحمل عام، عدو 30 م/ سرعة، الوثب العمودي من الثبات/ القوة المميزة بالسرعة (قوة انفجارية)، الجلوس من الرقود 30 ثانية / قوة تحمل، الجري المتعرج لبارو/ رشاقة، المرونة من وضع الجلوس الطويل / مرونة ) كانت على التوالي(5.07 ثانية تحمل، 4.03 ثانية سرعة، 55.00 سم وثب عمودي، 32.00 مرة جلوس من الرقود، 16.19 ثانية رشاقة، 21.00 سم مرونة).

كما و يوضح الجدول رقم (11) قيم معامل الالتواء للمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية و التي انحصرت بين 0.128 - و 0.305. والتي تشير إلى اعتدالية توزيع بيانات المتغيرات البدنية لدى عينة الناشئين توزيعا طبيعيا.

ثانياً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني الذي يتضمن: ما مستوى بعض المتغيرات المهارية لدى ناشئي أندية المحترفين لكرة القدم في الضفة الغربية ( فلسطين)؟  
وللإجابة عن السؤال الثاني استخدم الباحث المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج الجدول رقم (12) توضح ذلك:

### الجدول (12)

يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات المهارية (ن=145) ناشئاً

ت	اختبارات المتغيرات المهارية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أفضل قيمة	أدنى قيمة	الالتواء
1	التنطيط بالكرة لمدة دقيقة	مرة	91.565	1.395	136.00	70.00	.531
2	دقة التمرير القصير الأرضي	عدد الأهداف	5.786	1.405	8.00	3.00	-.054
3	الجري بالكرة في خط متعرج	ث / ج	19.464	1.492	16.55	22.75	.268
4	دقة التصويب على حائط	عدد الأهداف	6.606	1.595	10.00	3.00	-.177
5	دقة ضرب الكرة بالرأس	عدد الأهداف	1.641	1.078	4.00	00.	.150
6	رمية التماس لأبعد مسافة	م/سم	15.250	2.418	20.95	10.50	.332

\*العلاقة عكسية بين الزمن وأفضل قيمة

يتضح من نتائج الجدول رقم (12) والمتعلقة بالاختبارات المهارية لجميع أفراد عينة الدراسة أن متوسطات ( التنطيط بالكرة لمدة دقيقة، دقة التمرير القصير الأرضي، الجري بالكرة في



خط متعرج، دقة التصويب على حائط، دقة ضرب الكرة بالرأس، رمية التماس لأبعد مسافة ) كانت على التوالي (91.565 مرة، 5.786 هدف، 19.464 ثانية، 6.606 هدف، 1.641 هدف، 15.250 م/سم ) يقابلها الانحرافات المعيارية على التوالي (1.395، 1.405، 1.492، 1.595، 1.078، 2.418).

كما و يوضح الجدول رقم (12) أفضل قيمة للاختبارات المهارية ( التنطيط بالكرة لمدة دقيقة، دقة التمرير القصير الأرضي، الجري بالكرة في خط متعرج، دقة التصويب على حائط، دقة ضرب الكرة بالرأس، رمية التماس لأبعد مسافة ) كانت على التوالي (136.00 مرة، 8.00 أهداف، 16.55 ثانية، 10.00 أهداف، 4.00 أهداف، 20.95 م/سم ).

كما و يوضح الجدول رقم (12) قيم معامل الالتواء للمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية و التي انحصرت بين 0.054 - و 0.531. والتي تشير إلى اعتدالية توزيع بيانات المتغيرات البدنية لدى عينة الناشئين توزيعاً طبيعياً.

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث الذي يتضمن: ما إمكانية بناء مستويات معيارية لبعض المتغيرات البدنية لدى ناشئي أندية المحترفين لكرة القدم في الضفة الغربية ( فلسطين)؟ ولإجابة عن السؤال الثالث استخدم الباحث المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية كما هو موضح بالجدول رقم (11)، كذلك استخدم الباحث الرتب المئينية (Percentile Ranks) كما هو موضح بالجدول رقم (13).

### الجدول رقم (13)

يوضح الدرجة الخام والدرجة المئينية للمتغيرات البدنية (ن=145) ناشئاً

المرونة	الجري المتعرج لبارو	الجلوس من الرقود 30 ث	الوثب العمودي	عدو 30م	جري 1500م	المتغير الرتبة المئينية
+16	-17.232	+31	+50	-4.296	-5.412	90+
13	17.694	29	47	4.430	5.542	80
12	18.080	28	44	4.530	6.058	70
10	18.508	27	42	4.614	6.150	60
8	18.830	26	40	4.710	6.240	50
7	19.160	25	38	4.810	6.376	40
5	19.500	24	36	4.8700	6.462	30
4	20.138	24	33	4.978	6.588	20
-2	+20.940	-22	-30	+5.080	+7.070	-10

\* (+) أعلى من / \* (-) أقل من

يتضح من خلال عرض نتائج الجدولين رقم (11) و (13) والمتعلقة بالاختبارات البدنية لجميع أفراد عينة الدراسة أن متوسطات (جري 1500م/ تحمل عام، عدو 30 م / سرعة، الوثب العمودي من الثبات / القوة المميزة بالسرعة (قوة انفجارية)، الجلوس من الرقود 30 ثانية / قوة التحمل، الجري المتعرج لبارو / رشاقة، المرونة من وضع الجلوس الطويل / مرونة ) كانت على التوالي (6.225 ثانية، 4.700 ثانية، 39.903 سم، 26.358 مرة، 18.914 ثانية ، 8.606 سم ) يقابلها الرتب المئينية على التوالي (50%، 40%، 50%، 40%، 50% ) .

أما فيما يتعلق بأفضل معيار للاختبارات البدنية لجميع أفراد عينة الدراسة (جري 1500 م / تحمل عام، عدو 30م / سرعة، الوثب العمودي من الثبات / القوة المميزة بالسرعة (قوة انفجارية)، الجلوس من الرقود 30 ثانية / قوة التحمل، الجري المتعرج لبارو / رشاقة،

المرونة من وضع الجلوس الطويل/ مرونة ) والتي يقابلها الرتبة المئينية (90%) فأعلى كان على التوالي ( 5.412 ثانية فأقل تحمل عام، 4.296 ثانية فأقل سرعة، 50.00 سم فأعلى وثب عمودي، 31.00 مرة فأعلى جلوس من الرقود، 17.232 ثانية فأقل رشاقة، 16.000 سم فأعلى مرونة).

أما بالنسبة لأقل معيار والذي يقابله الرتبة المئينية 10 فأقل لهذه المتغيرات كانت على التوالي (7.070 ثانية فأعلى تحمل عام، 5.080 ثانية فأعلى سرعة، 30.00 سم فأقل وثب عمودي، 22.00 تكرار فأقل جلوس من الرقود، 20.940 ثانية فأعلى رشاقة، 2.00 سم فأقل مرونة).

كما ويوضح الجدول رقم (11) أن أفضل قيمة خام للاختبارات البدنية لجميع أفراد عينة الدراسة (جري 1500م / تحمل عام، عدو 30م / سرعة، الوثب العمودي من الثبات / القوة المميزة بالسرعة (قوة انفجارية)، الجلوس من الرقود 30 ثانية / قوة التحمل، الجري المتعرج لبارو / رشاقة، المرونة من وضع الجلوس الطويل / مرونة ) كانت على التوالي (5.07 ثانية تحمل عام، 4.03 ثانية سرعة ، 55.00 سم وثب عمودي، 32.00 مرة جلوس من الرقود، 16.19 ثانية رشاقة ، 21.00 سم مرونة).

كما ويوضح الجدول رقم (11) أن أدنى قيمة للاختبارات البدنية لجميع أفراد عينة الدراسة (جري 1500م / تحمل عام، عدو 30م / سرعة، الوثب العمودي من الثبات / القوة المميزة بالسرعة (قوة انفجارية)، الجلوس من الرقود 30 ثانية / قوة التحمل، الجري المتعرج لبارو / رشاقة، المرونة من وضع الجلوس الطويل / مرونة ) كانت على التوالي ( 7.21 ثانية تحمل عام، 5.38 ثانية سرعة، 24.00 سم وثب عمودي، 20.00 مرة جلوس من الرقود، 21.97 ثانية رشاقة، 0.00 سم مرونة).

#### الجدول رقم (14)

يوضح قيم النسب المثالية للمستويات المعيارية حسب التوزيع الطبيعي وعدد أفراد العينة في كل

مستوى معياري والنسب المئوية المتحققة في اختبار 1500م جري (دقيقة/ثانية)

المستويات المعيارية	النسبة المثالية	العدد	النسبة المئوية المتحققة
ممتاز	5.00 فأقل	0	0 %
جيد جدا	5.01 - 5.40	13	9.0 %
جيد	5.41 - 5.80	18	12.4 %
متوسط	5.81 - 6.20	38	26.2 %
مقبول	6.21 - 6.60	48	33.1 %
ضعيف	6.61 فأعلى	28	19.3 %

يتضح من الجدول رقم (14) أن النسبة المتحققة للمستوى المعياري (ممتاز) قد بلغت (صفر) لأن عدد الناشئين الذين حصلوا على تقدير (ممتاز) في اختبار 1500م جري (صفر) كما ويتضح من الجدول أن (9.0%) من الناشئين بعدد (13) ناشئاً قد حصلوا على تقدير جيد جداً، و(12.4%) من الناشئين بعدد (18) ناشئاً قد حصلوا على تقدير جيد، و(26.2%) من الناشئين بعدد (38) ناشئاً قد حصلوا على تقدير متوسط، و(33.1%) من الناشئين بعدد (48) ناشئاً قد حصلوا على تقدير مقبول، و(19.3%) من الناشئين بعدد (28) ناشئاً قد حصلوا على تقدير ضعيف.

### الجدول رقم (15)

يوضح قيم النسب المثالية للمستويات المعيارية حسب التوزيع الطبيعي وعدد أفراد العينة في كل

مستوى معياري والنسب المئوية المتحققة في اختبار 30م عدو(ثانية/أجزاء الثانية)

المستويات المعيارية	النسبة المثالية	العدد	النسبة المئوية المتحققة
ممتاز	4.00 فأقل	0	0 %
جيد جدا	4.01 – 4.20	6	4.1 %
جيد	4.21 – 4.40	21	14.5 %
متوسط	4.41 – 4.60	30	20.7 %
مقبول	4.61 – 4.80	29	20.0 %
ضعيف	4.81 فأعلى	59	40.7 %

يتضح من الجدول رقم (15) أن النسبة المتحققة للمستوى المعياري (ممتاز) قد بلغت (صفر) لأن عدد الناشئين الذين حصلوا على تقدير (ممتاز) في اختبار 30 م عدو (صفر) كما ويتضح من الجدول أن (4.1%) من الناشئين بعدد (6) ناشئين قد حصلوا على تقدير جيد جدا، و(14.5%) من الناشئين بعدد (21) ناشئاً قد حصلوا على تقدير جيد، و(20.7%) من الناشئين بعدد (30) ناشئاً قد حصلوا على تقدير متوسط، و(20.0%) من الناشئين بعدد (29) ناشئاً قد حصلوا على تقدير مقبول، و(40.7% ) من الناشئين بعدد (59) ناشئاً قد حصلوا على تقدير ضعيف.

### الجدول رقم (16)

يوضح قيم النسب المثالية للمستويات المعيارية حسب التوزيع الطبيعي وعدد أفراد العينة في كل مستوى معياري والنسب المئوية المتحققة في اختبار الوثب العمودي من الثبات (سم)

المستويات المعيارية	النسبة المثالية	العدد	النسبة المئوية المتحققة
ممتاز	55 سم فأعلى	2	1.4%
جيد جدا	50 - 54 سم	14	9.7%
جيد	45 - 49 سم	22	15.2%
متوسط	40 - 44 سم	42	29.0%
مقبول	35 - 39 سم	30	20.7%
ضعيف	34 سم فأقل	35	24.1%

يتضح من الجدول رقم (16) أن (1.4%) من الناشئين بعدد ناشئين اثنين قد حصلوا على تقدير ممتاز، و(9.7%) من الناشئين بعدد (14) ناشئاً قد حصلوا على تقدير جيد جداً، و(15.2%) من الناشئين بعدد (22) ناشئاً قد حصلوا على تقدير جيد، و(29.0%) من الناشئين بعدد (42) ناشئاً قد حصلوا على تقدير متوسط، و(20.7%) من الناشئين بعدد (30) ناشئاً قد حصلوا على تقدير مقبول، و(24.1%) من الناشئين بعدد (35) ناشئاً قد حصلوا على تقدير ضعيف.

### الجدول رقم (17)

يوضح قيم النسب المثالية للمستويات المعيارية حسب التوزيع الطبيعي وعدد أفراد العينة في كل

مستوى معياري والنسب المئوية المتحققة في اختبار الجلوس من الرقود 30 ثانية (مرة)

المستويات المعيارية	النسبة المثالية	العدد	النسبة المئوية المتحققة
ممتاز	35 تكرار فأعلى	0	% 0
جيد جدا	34 - 32 تكرار	8	%5.5
جيد	31 - 29 تكرار	31	%21.4
متوسط	28 - 26 تكرار	47	%32.4
مقبول	25 - 23 تكرار	43	%29.7
ضعيف	22 تكرار فأقل	16	%11.0

يتضح من الجدول رقم (17) أن النسبة المتحققة للمستوى المعياري (ممتاز) قد بلغت (صفر) لأن عدد الناشئين الذين حصلوا على تقدير (ممتاز) في اختبار الجلوس من الرقود 30 ثانية (صفر) كما ويتضح من الجدول أن (%5.5) من الناشئين بعدد (8) ناشئين قد حصلوا على تقدير جيد جدا، و(%21.4) من الناشئين بعدد (31) ناشئاً قد حصلوا على تقدير جيد، (%32.4) من الناشئين بعدد (47) ناشئاً قد حصلوا على تقدير متوسط، (%29.7) من الناشئين بعدد (43) ناشئاً قد حصلوا على تقدير مقبول، و(%11.0) من الناشئين بعدد (16) ناشئاً قد حصلوا على تقدير ضعيف.

### الجدول رقم (18)

يوضح قيم النسب المثالية للمستويات المعيارية حسب التوزيع الطبيعي وعدد أفراد العينة في كل مستوى معياري والنسب المئوية المتحققة في اختبار الجري المتعرج لبارو (ثانية/أجزاء الثانية)

المستويات المعيارية	النسبة المثالية	العدد	النسبة المئوية المتحققة
ممتاز	16.20 فأقل	1	0.7%
جيد جداً	16.21 - 17.00	8	5.5%
جيد	17.01 - 17.80	23	15.9%
متوسط	17.81 - 18.60	33	22.8%
مقبول	18.61 - 19.40	33	22.8%
ضعيف	19.41 فأعلى	47	32.4%

يتضح من الجدول رقم (18) أن (0.7%) من الناشئين بعدد ناشئاً واحداً قد حصل على تقدير ممتاز، و(5.5%) من الناشئين بعدد (8) ناشئين قد حصلوا على تقدير جيد جداً، و(15.9%) من الناشئين بعدد (23) ناشئاً قد حصلوا على تقدير جيد، و(22.8%) من الناشئين بعدد (33) ناشئاً قد حصلوا على تقدير متوسط، و(22.8%) من الناشئين بعدد (33) ناشئاً قد حصلوا على تقدير مقبول، و(32.4%) من الناشئين بعدد (47) ناشئاً قد حصلوا على تقدير ضعيف.



### الجدول رقم (19)

يوضح قيم النسب المثالية للمستويات المعيارية حسب التوزيع الطبيعي وعدد أفراد العينة في كل مستوى معياري والنسب المئوية المتحققة في اختبار المرونة من وضع الجلوس الطويل (سم)

المستويات المعيارية	النسبة المثالية	العدد	النسبة المئوية المتحققة
ممتاز	20 سم فأعلى	2	1.4%
جيد جدا	17 - 19 سم	10	6.9%
جيد	14 - 16 سم	16	11.0%
متوسط	11 - 13 سم	25	17.2%
مقبول	8 - 10 سم	24	16.6%
ضعيف	7 سم فأقل	68	46.9%

يتضح من الجدول رقم (19) أن (1.4 %) من الناشئين بعدد ناشئين اثنين قد حصلوا على تقدير ممتاز، و(6.9%) من الناشئين بعدد (10) ناشئين قد حصلوا على تقدير جيد جدا، و (11.0%) من الناشئين بعدد (16) ناشئاً قد حصلوا على تقدير جيد، و(17.2%) من الناشئين بعدد (25) ناشئاً قد حصلوا على تقدير متوسط، و(16.6%) من الناشئين بعدد (24) ناشئاً قد حصلوا على تقدير مقبول، و(46.9%) من الناشئين بعدد (68) ناشئاً قد حصلوا على تقدير ضعيف.

رابعاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع الذي يتضمن: ما إمكانية بناء مستويات معيارية لبعض المتغيرات المهارية لدى ناشئي أندية المحترفين لكرة القدم في الضفة الغربية ( فلسطين )؟ وللإجابة عن السؤال الرابع استخدم الباحث المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية كما هو موضح بالجدول رقم (12)، كذلك استخدم الباحث الرتب المئينية (Percentile Ranks) كما هو موضح بالجدول رقم (20).

### الجدول رقم (20)

يوضح الدرجات الخام والدرجات المئينية للمتغيرات المهارية (ن=145) ناشئاً

المتغير الرتبة المئينية	التنطيط بالكرة	دقة التمرير	الجري بالكرة	دقة التصويب	دقة ضرب الكرة بالرأس	رمية التماس
+90	+110	8	- 17.538	+9	+3.000	+ 18.740
80	104	7	18.022	8	3.000	17.340
70	99	7	18.462	8	2.000	16.380
60	94	6	18.858	7	2.000	15.850
50	91	6	19.290	7	2.000	15.000
40	87	5	19.930	6	1.000	14.290
30	82	5	20.202	6	1.000	13.820
20	79	4	21.032	5	1.000	13.060
-10	-74	- 4	+ 21.678	- 4	-.000	- 12.420

\* (+) أعلى من / \* (-) أقل من

يتضح من خلال عرض نتائج الجدولين رقم (12) و (20) والمتعلقة بالاختبارات المهارية لجميع أفراد عينة الدراسة أن متوسطات ( التنطيط بالكرة لمدة دقيقة / مرة، دقة التمرير القصير الأرضي / عدد الأهداف، الجري بالكرة في خط متعرج بين القوائم / ثانية، دقة التصويب على حائط / عدد الأهداف، دقة ضرب الكرة بالرأس / عدد الأهداف، رمية التماس لأبعد مسافة / م /

سم ) كانت على التوالي ( 91.565 مرة، 5.786 هدف، 19.464 ثانية، 6.606 هدف، 1.641 هدف، 15.250 م/سم) يقابلها الرتب المئينية على التوالي (50%، 40%، 40%، 40%، 30%، 50% ).

أما فيما يتعلق بأفضل معيار للاختبارات المهارية لجميع أفراد عينة الدراسة ( التنطيط بالكرة لمدة دقيقة/ مرة، دقة التمرير القصير الأرضي /عدد الأهداف، الجري بالكرة في خط متعرج بين القوائم/ثانية، دقة التصويب على حائط/عدد الأهداف، دقة ضرب الكرة بالرأس /عدد الأهداف، رمية التماس لأبعد مسافة / م/ سم ) والتي يقابلها الرتبة المئينية (90%) فأعلى كانت على التوالي (110 مرة فأعلى التنطيط، 8 أهداف التمرير، 17.538 ثانية فأقل الجري المتعرج بالكرة، 9 أهداف فأعلى التصويب، 3 أهداف فأعلى دقة ضرب الكرة بالرأس، 18.74 م/ سم فأعلى رمية التماس ).

أما بالنسبة لأقل معيار والذي يقابله الرتبة المئينية 10 فأقل لهذه المتغيرات كانت على التوالي ( 74 مرة فأقل التنطيط، 4 أهداف فأقل التمرير، 21.678 ثانية فأعلى الجري المتعرج بالكرة، 4 أهداف فأقل التصويب، 0 هدف دقة ضرب الكرة بالرأس، 12.42 م/ سم فأقل رمية التماس ).

كما و يوضح الجدول رقم (12) أن أفضل قيمة خام للاختبارات المهارية لجميع أفراد عينة الدراسة (التنطيط بالكرة لمدة دقيقة / مرة، دقة التمرير القصير الأرضي / عدد الأهداف، الجري بالكرة في خط متعرج بين القوائم / ثانية، دقة التصويب على حائط / عدد الأهداف، دقة ضرب الكرة بالرأس / عدد الأهداف، رمية التماس لأبعد مسافة / م/ سم ) كانت على التوالي (136 مرة التنطيط، 8 أهداف التمرير، 16.55 ثانية الجري المتعرج بالكرة، 10 أهداف التصويب، 4 أهداف دقة ضرب الكرة بالرأس، 20.95 م/ سم رمية التماس ).

كما ويوضح الجدول رقم (12) أن أدنى قيمة للاختبارات المهارية لجميع أفراد عينة الدراسة ( التنطيط بالكرة لمدة دقيقة / مرة، دقة التمرير القصير الأرضي / عدد الأهداف، الجري بالكرة في خط متعرج بين القوائم / ثانية، دقة التصويب على حائط / عدد الأهداف، دقة ضرب الكرة بالرأس / عدد الأهداف، رمية التماس لأبعد مسافة / م/ سم ) كانت على التوالي

( 70 مرة التنطيط، 3 أهداف التمير، 22,75 ثانية الجري المتعرج بالكرة، 3 أهداف التصويب، 0 هدف دقة ضرب الكرة بالرأس، 10,50 م/سم رمية التماس ).

### الجدول رقم (21)

يوضح قيم النسب المثالية للمستويات المعيارية حسب التوزيع الطبيعي وعدد أفراد العينة في كل

مستوى معياري والنسب المئوية المتحققة في اختبار التنطيط بالكرة لمدة دقيقة ( مرة )

المستويات المعيارية	النسبة المثالية	العدد	النسبة المئوية المتحققة
ممتاز	120 تكرار فأعلى	5	3.4%
جيد جدا	110 - 119 تكرار	11	7.6%
جيد	100 - 109 تكرار	26	17.9%
متوسط	90 - 99 تكرار	36	24.8%
مقبول	80 - 89 تكرار	36	24.8%
ضعيف	79 تكرار فأقل	31	21.4%

يتضح من الجدول رقم (21) أن (3.4%) من الناشئين بعدد (5) ناشئين قد حصلوا على تقدير ممتاز، و (7.6%) من الناشئين بعدد (11) ناشئاً قد حصلوا على تقدير جيد جداً، (17.9%) من الناشئين بعدد (26) ناشئاً قد حصلوا على تقدير جيد، و(24.8%) من الناشئين بعدد (36) ناشئاً قد حصلوا على تقدير متوسط، (24.8%) من الناشئين بعدد (36) ناشئاً قد حصلوا على تقدير مقبول، (21.4%) من الناشئين بعدد (31) ناشئاً قد حصلوا على تقدير ضعيف.

## الجدول رقم (22)

يوضح قيم النسب المثالية للمستويات المعيارية حسب التوزيع الطبيعي وعدد أفراد العينة في كل مستوى معياري والنسب المئوية المتحققة في اختبار دقة التمرير القصير الأرضي (عدد

الأهداف)

المستويات المعيارية	النسبة المثالية	العدد	النسبة المئوية المتحققة
ممتاز	8 أهداف	17	%11.7
جيد جداً	7	37	%25.5
جيد	6	27	%18.6
متوسط	5	30	%20.7
مقبول	4	30	%20.7
ضعيف	3 أهداف فأقل	4	%2.8

يتضح من الجدول رقم (22) أن (%11.7) من الناشئين بعدد (17) ناشئاً قد حصلوا على تقدير ممتاز، و(%25.5) من الناشئين بعدد (37) ناشئاً قد حصلوا على تقدير جيد جداً، و (%18.6) من الناشئين بعدد (27) ناشئاً قد حصلوا على تقدير جيد، و(%20.7) من الناشئين بعدد (30) ناشئاً قد حصلوا على تقدير متوسط، و(%20.7) من الناشئين بعدد (30) ناشئاً قد حصلوا على تقدير مقبول، و(%2.8) من الناشئين بعدد (4) ناشئين قد حصلوا على تقدير ضعيف.

### الجدول رقم (23)

يوضح قيم النسب المثالية للمستويات المعيارية حسب التوزيع الطبيعي وعدد أفراد العينة في كل

مستوى معياري والنسب المئوية المتحققة في اختبار الجري بالكرة في خط متعرج ( ث / ج )

المستويات المعيارية	النسبة المثالية	العدد	النسبة المئوية المتحققة
ممتاز	17.00 فأقل	2	1.4%
جيد جدا	17.01 - 17.80	21	14.5%
جيد	17.81 - 18.40	17	11.7%
متوسط	18.41 - 19.20	29	20.0%
مقبول	19.21 - 20.00	23	15.9%
ضعيف	20.01 فأعلى	53	36.6%

يتضح من الجدول رقم (23) أن (1.4%) من الناشئين بعدد ناشئين اثنين قد حصلوا على تقدير ممتاز، و(14.5%) من الناشئين بعدد (21) ناشئا قد حصلوا على تقدير جيد جدا، و (11.7%) من الناشئين بعدد (17) ناشئا ً قد حصلوا على تقدير جيد، و(20.0%) من الناشئين بعدد (29) ناشئا قد حصلوا على تقدير متوسط، و(15.9%) من الناشئين بعدد (23) ناشئا قد حصلوا على تقدير مقبول، و(36.6%) من الناشئين بعدد (53) ناشئا قد حصلوا على تقدير ضعيف.

## الجدول رقم (24)

يوضح قيم النسب المثالية للمستويات المعيارية حسب التوزيع الطبيعي وعدد أفراد العينة في كل

مستوى معياري والنسب المئوية المتحققة في اختبار التصويب على حائط (عدد الأهداف)

المستويات المعيارية	النسبة المثالية	العدد	النسبة المئوية المتحققة
ممتاز	10 أهداف	2	1.4%
جيد جداً	9	13	9.0%
جيد	8	36	24.8%
متوسط	7	28	19.3%
مقبول	6	24	16.6%
ضعيف	5 فأقل	42	29.0%

يتضح من الجدول رقم (24) أن (1.4%) من الناشئين بعدد ناشئين اثنين قد حصلوا على تقدير ممتاز، و (9.0%) من الناشئين بعدد (13) ناشئاً قد حصلوا على تقدير جيد جداً، و (24.8%) من الناشئين بعدد (36) ناشئاً قد حصلوا على تقدير جيد، و (19.3%) من الناشئين بعدد (28) ناشئاً قد حصلوا على تقدير متوسط، و (16.6%) من الناشئين بعدد (24) ناشئاً قد حصلوا على تقدير مقبول، و (29.0%) من الناشئين بعدد (42) ناشئاً قد حصلوا على تقدير ضعيف.

## الجدول رقم (25)

يوضح قيم النسب المثالية للمستويات المعيارية حسب التوزيع الطبيعي وعدد أفراد العينة في كل مستوى معياري والنسب المئوية المتحققة في اختبار دقة ضرب الكرة بالرأس (عدد الأهداف)

المستويات المعيارية	النسبة المثالية	العدد	النسبة المئوية المتحققة
ممتاز	4 أهداف	5	3.4%
جيد جداً	3	29	20.0%
جيد	2	43	29.7%
مقبول	1	45	31.0%
ضعيف	0	23	15.9%

يتضح من الجدول رقم (25) أن (3.4%) من الناشئين بعدد (5) ناشئين قد حصلوا على تقدير ممتاز، و (20.0%) من الناشئين بعدد (29) ناشئاً قد حصلوا على تقدير جيد جداً، و (29.7%) من الناشئين بعدد (43) ناشئاً قد حصلوا على تقدير جيد، و (31.0%) من اللاعبين بعدد (45) ناشئاً قد حصلوا على تقدير مقبول، و (15.9%) من اللاعبين بعدد (23) ناشئاً قد حصلوا على تقدير ضعيف.



## الجدول رقم (26)

يوضح قيم النسب المثالية للمستويات المعيارية حسب التوزيع الطبيعي وعدد أفراد العينة في كل مستوى معياري والنسب المئوية المتحققة في اختبار رمية التماس لأبعد مسافة (م/سم)

المستويات المعيارية	النسبة المثالية	العدد	النسبة المئوية المتحققة
ممتاز	20 م فأعلى	6	4.1 %
جيد جدا	19.00 - 19.99 م	6	4.1 %
جيد	18.00 - 18.99 م	11	7.6 %
متوسط	17.00 - 17.99 م	11	7.6 %
مقبول	16.00 - 16.99 م	22	15.2 %
ضعيف	15.99 م فأقل	89	61.4 %

يتضح من الجدول رقم (26) أن (4.1%) من الناشئين بعدد (6) ناشئين قد حصلوا على تقدير ممتاز، و (4.1%) من الناشئين بعدد (6) ناشئين قد حصلوا على تقدير جيد جدا، و (7.6%) من الناشئين بعدد (11) ناشئاً قد حصلوا على تقدير جيد، و (7.6%) من الناشئين بعدد (11) ناشئاً قد حصلوا على تقدير متوسط، و (15.2%) من الناشئين بعدد (22) ناشئاً قد حصلوا على تقدير مقبول، و (61.4%) من الناشئين بعدد (89) ناشئاً قد حصلوا على تقدير ضعيف.

## مناقشة النتائج:

أولاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول الذي يتضمن:

ما مستوى بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئي أندية المحترفين لكرة القدم في الضفة الغربية (فلسطين)؟

أظهرت نتائج الجدول السابق رقم (11) والذي يتعلق بالمتغيرات البدنية أن متوسط متغير التحمل والذي يعد سلاح اللاعب ضد التعب جاء منخفضاً مقارنة مع المستويات المعيارية والنسب المثالية في الدراسة، ولم يرتق إلى المستوى المطلوب حيث بلغ المتوسط الحسابي في اختبار التحمل عند عينة الدراسة (6.225) ثانية، والانحراف المعياري (0.553)، ويرى الباحث أن السبب في ذلك يعود إلى البرامج التدريبية التي تعتمد على الارتجال في الأغلب، ولا تخضع للأسس والمبادئ العلمية و إلى عدم استخدام الوسائل والطرق الحديثة في التدريب الرياضي، كما أن هناك بعض المدربين لا يهتمون بالتدريب على عنصر التحمل أثناء الوحدة التدريبية حيث يشير أبو عريضة وآخرون (2004، ص87) إلى التركيز في الوحدة التدريبية على تطوير عنصر التحمل، لأهميته في لعبة كرة القدم، لأنه القاعدة والأساس لتطوير باقي عناصر اللياقة البدنية. كما و يشير عثمان (1994، ص 379) إلى أن التحمل من العناصر البدنية الهامة واللازمة في عدد كبير من الرياضات حيث تلعب دوراً في تحديد المستوى من خلال مستوى القلب والرئتين. كما و يشير أبو خيط (2007، ص250) إلى أهمية التدريبات الهوائية في تدريب كرة القدم للاعبين الناشئين، وتأثيرها على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية. كما و يشير أبو عبده (2001، ص 38) إلى أن للتحمل أهمية كبيرة لدى الرياضيين عامة، ولاعبى كرة القدم خاصة، لما له من تأثير إيجابي وقائي على القلب والدورة الدموية من ناحية، ومستوى الإنجاز أثناء المنافسات وأداء الأحمال التدريبية أثناء التدريب من ناحية أخرى.

أما فيما يتعلق بمتغير السرعة فقد جاءت النتائج دون المستوى المطلوب، حيث أظهرت نتائج الجدول السابق رقم (11) أن المتوسط الحسابي في اختبار السرعة عند عينة الدراسة قد بلغ (4.700) ثانية والانحراف المعياري (0.299)، وهذا يدل على ضعف في متغير السرعة، مقارنة مع المستويات المعيارية والنسب المثالية في الدراسة. وهذا المستوى المنخفض سوف يؤدي

إلى ضعف في الأداء المهاري وهذا ما يؤكد أبو العلا، ورضوان (1993، ص209) بأن الأداء المهاري بسرعة بطيئة له عيوبه، إذ لا يمكن الإحساس بالأداء المهاري، أما إذا كانت السرعة عالية فإن اللاعب يمكنه التحكم بالأداء المهاري وبشكل جيد. كما ويشير المولى (1999، ص183): " إلى أنه لا مكان للاعب بطيء بكرة القدم الحديثة ". كذلك يؤكد أبو خيط ( 2007، ص263 ) على أن السرعة تعتبر محدداً هاماً لنتائج كرة القدم، إذ أصبح الأداء البدني والمهاري والخططي يعتمد في أغلب أجزائه على السرعة.

ويعزو الباحث ضعف السرعة عند عينة الدراسة إلى جهل المدربين بأساليب وطرق التدريب الحديثة، التي يتم من خلالها الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي، والتي تتطلب من المدرب أن يكون على معرفة تامة بالمتغيرات الخاصة بكل طريقة من حيث حمل التدريب الخارجي الذي يتعلق بالحجم والشدة والكثافة، والحمل الداخلي والذي يتعلق بالعبء الواقع على أجهزة الجسم الحيوية والفيولوجية والعصبية. حيث نجد أن هناك تمارين بشدات مختلفة ومسافات مختلفة يتعرض لها اللاعبون ولا تتناسب مع المرحلة العمرية والتدريبية والقابلية البدنية والفيولوجية.

أما فيما يتعلق بمتغير القوة العضلية فقد أظهرت نتائج الجدول السابق رقم (11) أن المتوسط الحسابي في اختبار القوة المميزة بالسرعة (القوة الانفجارية) عند عينة الدراسة قد بلغ (39.903) مرة والانحراف المعياري (7.307)، كما و أظهرت نتائج الجدول السابق رقم (11) أن المتوسط الحسابي في اختبار تحمل القوة عند عينة الدراسة قد بلغ (26.358) سم والانحراف المعياري (3.054) وهذا يدل على ضعف في القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة، مقارنة مع المستويات المعيارية والنسب المثالية في الدراسة، وهذا المستوى المنخفض في القوة العضلية سوف يؤدي إلى ضعف في الأداء المهاري والخططي، وهذا ما يؤكده خاطر والبيك (1985، ص21-23) بأن مكون القوة العضلية يعتبر أحد المكونات البدنية التي يتميز بها اللاعب وعدم مقدرته في إظهار القوة العضلية يؤثر عليه سلباً في إتقان وتطوير الأداء المهاري والخططي وعدم الوصول إلى المستوى العالي. كذلك يشير أبو العلا (1997، ص133) إلى أن القوة المميزة بالسرعة ترتبط بالأداء المهاري فكلما كانت القوة المميزة بالسرعة التي يمتلكها اللاعب جيدة كان أدائه المهاري عالياً. ويعزو الباحث ضعف القوة المميزة بالسرعة عند عينة الدراسة إلى عدم استخدام المدربين

التمرينات والتدريبات التي تعمل على دمج السرعة مع القوة أثناء الانقباضات العضلية، والتي تؤدي إلى الارتقاء بالقوة المميزة بالسرعة، وهذا ما يؤكد البساطي ( 2001، ص 94) بأنه في تدريب القوة المميزة بالسرعة يجب على المدرب التأكد على توافر مستوى من القوة والسرعة قبل البدء بهذه النوعية من التدريبات، حيث يتوقف تنمية القوة المميزة بالسرعة على: أ - القوة العضلية. ب - السرعة. ج - توافق عمل السرعة مع القوة، كما وتشير ضياء الدين (1982، ص 155) والعبد (1986، ص 55) إلى أن الوثب يحتاج إلى قوة عضلات الرجلين وأن تنمية القوة العضلية يؤدي إلى الارتقاء بمستوى أداء مهارات الوثب.

كما ويرى الباحث أنه من الأسباب الرئيسية والمباشرة لضعف القوة العضلية عدم استخدام التدريب بالأثقال خلال بعض الوحدات التدريبية، وهذا ما يؤكد ويستكوت و ويني (Westcott & Wayne.1985,p56) بان التدريب بالأثقال يعد واحداً من أهم أساليب التدريب التي لها تأثيراً فعالاً على تنمية القدرة العضلية، ونقص نسبة الدهن بالجسم، وتحقيق التوازن بين المجموعات العضلية المختلفة في الجسم. كما ويشير النمر والخطيب (1996، ص 66) إلى أن الهدف من برامج التدريب بالأثقال هو زيادة معدلات نمو القوة العضلية، وتطوير الأداء الفني، ورفع درجة الاستعداد لممارسة النشاط الرياضي . ويرى الباحث أن هناك الكثير من الوسائل التي يمكن للمدرب أن يرتقي من خلالها بمستوى القوة العضلية عند لاعبي كرة القدم ومنها استخدام الأجهزة والأدوات كالمقاعد السويدية والصناديق الخشبية والأثقال وتدريبات البليومترك. بالإضافة إلى تمرينات الحجل والوثب على قدم واحدة أو قدمين، وذلك من خلال استخدام وزن الجسم كمقاومة أو من خلال استخدام الأثقال و الكرات الطبية مع ملاحظة اختيار التمرينات تبعاً للانقباض العضلي. كما و يؤكد كساب (1986، ص 134) على أن القدرة العضلية والسرعة والمرونة والتوازن خصائص هامة لرفع مستوى الأداء المهاري.

أما فيما يتعلق بمتغير الرشاقة فقد أظهرت نتائج الجدول السابق رقم (11) أن متوسط الرشاقة عند عينة الدراسة قد بلغ (18.914) ثانية والانحراف المعياري (1.330)، وهذا يدل على انخفاض مستوى الرشاقة لدى عينة الدراسة، مقارنة مع المستويات المعيارية والنسب المثالية في الدراسة، و يعزو الباحث انخفاض مستوى الرشاقة لدى عينة الدراسة إلى أن أغلب المدربين الذين

لا يملك المؤهل الأكاديمي يعتقدون بأن النحافة وضعف البنية الجسدية هي رشاقة وهذا يصنف ضمن عملية الانتقاء الخاطئ. كما أن بعض المدربين غير المؤهلين يستثنون تدريبات الرشاقة من الوحدات التدريبية ويعتبرونها أقل أهمية مقارنة بالمتغيرات البدنية الأخرى، وهذا المفهوم الخاطئ يحتاج إلى تعديل حيث يشير اللامي (2007، ص 77-78) إلى أن الرشاقة تعد إحدى المكونات البدنية المهمة التي يحتاجها لاعبو كرة القدم والتي ترتبط ارتباطاً كبيراً في الأداء بالمكونات البدنية الأخرى، وكذلك ترتبط بالمهارات الأساسية ارتباطاً طبيعياً، إذ أن الأداء المهاري والخططي يعتمد بصورة رئيسة على الرشاقة التي لها دور فاعل على نتائج المباريات. كذلك يؤكد جمال الدين (1996، ص 43) على أن الرشاقة تعتبر من الصفات البدنية الأساسية اللازمة للاعب كرة القدم، حيث أن الرشاقة تسهم بقدر كبير في اكتساب وإتقان المهارات الحركية، و الرشاقة تضي على الأداء المهاري والخططي الانسيابية والتوقيت السليم والإحساس السليم بالاتجاهات والمسافات.

أما فيما يتعلق بمتغير المرونة فقد أظهرت نتائج الجدول السابق رقم (11) أن متوسط المرونة عند عينة الدراسة قد بلغ (8.606) سم والانحراف المعياري (5.093)، وهذا يدل على ضعف في مرونة عضلات خلف الفخذين وأسفل الظهر، مقارنة مع المستويات المعيارية والنسب المثالية في الدراسة، لذلك نجد أن المرونة كانت منخفضة لدى عينة البحث ولم ترتق إلى المستوى المطلوب، وهذا سوف يؤدي إلى ضعف في الأداء المهاري، حيث أن انخفاض مستوى مرونة لاعبي كرة القدم يؤثر بشكل سلبي على المتغيرات البدنية وعلى أداء المهارات الفنية في الملعب، حيث يشير الربيعي والمولى (1988، ص 355) إلى أن مرونة لاعبي كرة القدم تساهم إسهاماً فعالاً في أدائه للحركات البدنية المختلفة المرتبطة بالتكتيك الجيد، فمرونة العمود الفقري تساعد على أداء مهارة ضرب الكرة بالرأس في الهواء بشكل فعال، أما مرونة الرجلين فتساعد على المراوغة والخداع وركل الكرة من أوضاع مختلفة. كما ويشير راشد (2007، ص 167) إلى أن مدى الحركة في المفاصل يعد من المتطلبات الأساسية لتحقيق المستويات الرياضية العليا، ويعد أساساً في تحقيق الأداء الفني الجيد. كذلك ويشير أبو العلا (1997، ص 133) إلى أن عدم وجود مرونة كافية تؤدي إلى صعوبة الأداء المهاري وبطنه وكذلك أداء تمارين المنافسة.

كما ويرى الباحث أنه على المدربين العمل على تنمية المرونة عن طريق التمرينات التي تعمل على إطالة عضلات الفخذ والظهر، بالإضافة إلى عضلات ومفاصل الجسم العليا والسفلى، فالمرونة لها تأثير فعال في تنمية المتغيرات البدنية والمهارية عند لاعبي كرة القدم، كما أن لها دوراً فعالاً في حماية اللاعب من الإصابات الرياضية، كما أنه يجب على المدربين الموازنة في تدريبات المرونة حيث أن المرونة الزائدة ينتج عنها ضعف في الانقباضات العضلية، الأمر الذي يؤدي إلى ضعف في الأداء البدني والمهاري. كما ويشير مفتي (1996، ص 154) إلى أن الافتقار للمرونة يعرض الفرد الرياضي للإصابة في المفاصل والعضلات، بالإضافة إلى تأثيره السلبي على تنمية الصفات البدنية الأخرى.

ثانياً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني الذي يتضمن:

ما مستوى بعض المتغيرات المهارية لدى ناشئي أندية المحترفين لكرة القدم في الضفة الغربية (فلسطين)؟

أظهرت نتائج الجدول السابق رقم (12) والذي يتعلق بالمتغيرات المهارية أن متوسط متغير التمرير القصير الأرضي عند اللاعبين الناشئين لدى أندية المحترفين في الضفة الغربية (فلسطين) قد بلغ (5.786) والانحراف المعياري (1.405)، وهو بذلك لم يصل إلى المستوى المعياري الممتاز أو الجيد جداً أو الجيد بل كان يقع في المستوى المتوسط، مقارنة مع المستويات المعيارية والنسب المثالية في الدراسة، وهذا يدل على انخفاض في أداء مهارة التمرير التي تعتبر من أكثر المهارات استخداماً أثناء المباراة، كما وتعتبر مهارة التمرير من الوسائل الأساسية التي يتم من خلالها بدء الهجوم وإنهائه من خلال الوصول إلى مرمى الفريق المنافس وإحراز النصر، لذلك عدم القدرة على أداء مهارة التمرير يضعف الفريق ويؤثر على نتيجة المباراة وقد يكون أحد الأسباب الرئيسية لخسارة المباراة. حيث يشير هيزوز (1990، ص 106) إلى أنه ليس هناك من شيء يحطم الفريق أكثر من المناولة غير الدقيقة.

ويعزو الباحث ضعف التمرير عند عينة الدراسة إلى ضعف الإمكانيات التي يستطيع أن يوفرها المدرب أثناء الوحدة التدريبية وعدم إتاحة الفرصة للاعب من التكرار وإعادة للمهارة،

بالإضافة إلى اعتماد المدربين على الأسلوب التقليدي والنمط الواحد أثناء تنفيذ الوحدات التدريبية. ويرى الباحث أن الارتقاء في مهارة التمرير لدى اللاعبين يحتاج إلى أن يقوم المدرب باختيار التمارين التي يكون محتواها وسرعتها متطابقتين مع مواقف ومتغيرات اللعب ومع الحركة التي يؤديها اللاعب في الملعب وقت المباراة.

أما فيما يتعلق بمهارة التصويب والتي يتم من خلالها حسم نتيجة المباراة حيث يشير محمود (1989، ص 32) إلى أن مهارة التصويب في كرة القدم من أهم المهارات، إذ عن طريقها تحسم نتائج المباريات. فقد جاءت النتائج منخفضة ودون المستوى المطلوب، مقارنة مع المستويات المعيارية والنسب المثالية في الدراسة، على الرغم من أهمية هذه المهارة والتي يتم من خلالها تحقيق النصر، حيث أظهرت نتائج الجدول السابق رقم (12) أن المتوسط الحسابي قد بلغ (6.606) والانحراف المعياري (1.595). ويعزو الباحث السبب في ذلك إلى ضعف المتغيرات البدنية لدى عينة الدراسة والتي تساهم في مهارة التصويب، حيث يشير كماش وأبو خيط (2007، ص 248 - 249) إلى أن متغيرات السرعة والقدرة والتحمل هي من أكثر الصفات البدنية مساهمة في مهارة التصويب في كرة القدم، لذلك فإن انخفاض هذه المتغيرات لدى لاعب كرة القدم سوف يؤدي إلى انخفاض وضعف في مهارة التصويب. وأنه يجب انتقاء اللاعبين ممن تتوافر فيهم الصفات البدنية المساهمة في مستوى أداء التصويب في كرة القدم. ويرى الباحث أنه من أجل الارتقاء في مهارة التصويب والوصول بها إلى المستوى المطلوب يجب استخدام التدريبات التي تستخدم الأدوات المساعدة كالشواخص والأهداف الجاهزة أو المرسومة على حائط، مع الاستمرار في تكرار التصويب عدة مرات وبإشكال وزوايا مختلفة أثناء الوحدة التدريبية. حيث يشير عبد الجواد (1980، ص52) إلى أن التدريب على التصويب مقابل حائط يعد من أهم وسائل التدريب، إذ يتيح للاعب استقبال الكرة من مختلف الزوايا الغير متوقعة ثم التصويب ثانية في المكان المطلوب.

أما فيما يتعلق بمهارة رمية التماس فقد جاءت النتائج دون المستوى المطلوب رغم أن هذه المهارة هي من المهارات الأساسية في كرة القدم، ورغم أنها تشكل خطورة كبيرة على مرمى الفريق المنافس وخاصة في الثلث الأخير من الملعب. حيث أظهرت نتائج الجدول رقم (12) أن المتوسط

الحسابي لمتغير رمية التماس بلغ (15.250م/سم) والانحراف المعياري (2.418)، كما أن مهارة رمية التماس هي المهارة الوحيدة التي حصلت على أقل مستوى معياري من بين المتغيرات المهارية، إذ حصلت على المستوى ضعيف، مقارنة مع المستويات المعيارية والنسب المثالية في الدراسة، ويعزو الباحث ضعف مستوى أداء رمية التماس لدى عينة الدراسة إلى إهمالها من قبل المدربين إلى درجة عدم تخصيص أية تمارين خلال الوحدات التدريبية تعمل على تنميتها والارتقاء بها إلى المستوى الذي يتناسب مع أهميتها. حيث يشير القدومي ورفعت (2006، ص245) إلى ضرورة اهتمام مدربي كرة القدم بمهارة رمية التماس، ووضع تدريبات خاصة بها في الوحدات التدريبية، ومراعاة التنوع في أدائها، وبمواقف متدرجة في الصعوبة بما يتناسب مع متطلبات اللعب على أرض الملعب في المنافسة.

كما ويرى الباحث أنه يجب الاهتمام بالقياسات الانثروبومترية والكفاءة البدنية عند انتقاء اللاعبين المتخصصين في رمية التماس. وهذا ما يؤكد القدومي ورفعت (2006، ص245) على ضرورة تركيز مدربي كرة القدم على طول القامة وكتلة الجسم وقوة الرجلين عند اختيار اللاعب المختص في رمية التماس.

أما فيما يتعلق بمهارة السيطرة على الكرة والجري بالكرة فقد جاءت النتائج منخفضة ودون المستوى المطلوب، مقارنة مع المستويات المعيارية والنسب المثالية في الدراسة، حيث بلغ المتوسط الحسابي لاختبار السيطرة على الكرة (91.565) مرة، والانحراف المعياري (1.395). كما بلغ المتوسط الحسابي لاختبار الجري بالكرة (19.464) ثانية والانحراف المعياري (1.492)، ويعزو الباحث السبب في ذلك إلى قلة الأجهزة والأدوات المساعدة كالشواخص والأعلام والموانع والكرات التي يحتاجها التدريب للارتقاء بهذه المهارات، بالإضافة إلى افتقار التدريب للتمارين التنافسية والتمارين المركبة. ويرى الباحث أن الارتقاء في مهارة السيطرة على الكرة والجري بالكرة يحتاج إلى التكرار الدائم للأداء واستخدام التمارين المتنوعة والتي تتميز بتغيير الاشتراطات والعوامل الخارجية كوجود منافس أو أكثر.

أما فيما يتعلق بمهارة ضرب الكرة بالرأس فقد جاءت النتائج منخفضة ودون المستوى المطلوب، مقارنة مع المستويات المعيارية والنسب المثالية في الدراسة، حيث أظهرت نتائج الجدول



السابق رقم (12) أن المتوسط الحسابي بلغ (1.641) والانحراف المعياري (1.078)، ويعزو الباحث السبب في ذلك إلى صعوبة المهارة وشعور اللاعب بالخوف أثناء الأداء، بالإضافة إلى عدم اهتمام المدربين بتوضيح الخطوات الفنية للأداء الصحيح للمهارة من خلال الشرح النظري، وعدم قيام المدربين بتصحيح الأخطاء وتقويمها أثناء أداء المهارة بالإضافة إلى عدم قيام المدربين بتنويع التمرينات التي تعمل على الارتقاء بهذه المهارة إلى المستوى المطلوب، وقد يصل الأمر في كثير من المدربين إلى إهمال المهارة بشكل كلي خلال الوحدات التدريبية.

### ثالثاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث الذي يتضمن:

ما إمكانية بناء مستويات معيارية لبعض المتغيرات البدنية لدى ناشئي أندية المحترفين لكرة القدم في الضفة الغربية ( فلسطين)؟

تبين الجداول السابقة رقم (14) و (15) و (16) و (17) و (18) و (19) النسب المثالية والنسبة المئوية للمستويات المعيارية التي تم بناؤها للمتغيرات البدنية الخاصة باللاعبين الناشئين لدى أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين، حيث يتضح من هذه الجداول أن مستوى المتغيرات البدنية الخاصة باللاعبين الناشئين لدى أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين منخفض، حيث أشارت النتائج إلى أن المتوسط العام لاختبار 1500م جري (مقبول)، والمتوسط العام لاختبار 30 م عدو (مقبول)، والمتوسط العام لاختبار الوثب العمودي من الثبات (مقبول)، والمتوسط العام لاختبار الجلوس من الرقود 30 ثانية (متوسط)، والمتوسط العام لاختبار الجري المتعرج لبارو (مقبول)، والمتوسط العام لاختبار المرونة من وضع الجلوس الطويل (مقبول)، وبذلك يكون المتوسط العام للمتغيرات البدنية (مقبول)، وهو مؤشر منخفض، ويعزو الباحث هذا الضعف في المتغيرات البدنية إلى عدة عوامل كوجود مدربين غير مؤهلين، بالإضافة إلى قلة توفير الملاعب والصالات الرياضية، والبنية التحتية، حيث تستغل الملاعب والأدوات والطاقت البشرية المؤهلة للاعتناء بلاعبي الفريق الأول، وهذا ينعكس سلباً على فرق الناشئين والتي تحتاج إلى عناية خاصة حيث يشير مختار (1977، ص3) إلى أن العناية بناشئي كرة القدم، وتنشئتهم تنشئة سليمة يعني الاطمئنان إلى مستقبل كرة القدم، وأن الناشئين هم القاعدة العريضة التي يجب

أن نوليها عنايتنا قبل أي مرحلة أخرى. كما ويرى الباحث أنه لا يمكن أن تصل الفرق الرياضية إلى المستويات العليا مستقبلاً، أو تحافظ على هذه المستويات في حال الوصل إليها دون أن تمتلك القاعدة القوية والمؤهلة من الناشئين.

كما أن التدريب الارتجالي والعشوائي خلال تطبيق الوحدات التدريبية دون مراعاة للمبادئ والأسس العلمية والفروق الفردية الخاصة بعملية التدريب، ودون وجود برامج تدريبية خاصة بتطوير المتغيرات البدنية بما يتناسب مع المرحلة العمرية للناشئين، وما تحمله من خصائص فسيولوجية وبدنية ونفسية، يؤدي إلى نتائج عكسية في عملية التدريب والتأهيل، حيث يوصي عيسى (2004، 156) بإعداد وبناء البرامج التدريبية على الأسس العلمية لتنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة لدى لاعبي كرة القدم. كما و يوصي البياتي ويوسف (2004، ص276) بضرورة الاهتمام بالقدرات البدنية للناشئين من خلال وضع برامج تدريبية متطورة تتضمن اختبارات تقويمية ودورية.

كما أن عدم الانتظام في عملية التدريب (الانقطاع عن التدريب لفترات ) بسبب انشغال اللاعبين بالامتحانات الدراسية، أو التوقف عن التدريب خلال شهر رمضان، أو غياب المدربين أو اللاعبين عن عملية التدريب، أو الإصابات الرياضية وعدم التأهيل الصحيح بعد الإصابة، يؤثر بشكل كبير وخاصة على المتغيرات البدنية التي تعتبر أساساً للارتقاء بالمستوى المهاري والخططي والنفسي للاعبين، حيث يشير عبد الحق (2005، ص22) إلى أن الانقطاع عن التدريب يؤثر في بعض المتغيرات البدنية (السرعة، وقوة عضلات الرجلين) لدى لاعبي كرة القدم. كما و يشير البساطي (1998، ص63) نقلاً عن علاوي بانخفاض المستوى الوظيفي للفرد نتيجة الانقطاع عن التدريب لفترات من 5-7 أيام. كذلك يؤكد فليك (Fleck, 1994) على أن الانقطاع عن التدريب (Detraining) يؤدي إلى تغير في تكييفات الجسم الفسيولوجية والبدنية ونقص في الإنجاز البدني والرياضي، ينتج عنه هبوط في مستوى الأداء الرياضي في الفعاليات المختلفة. حيث وجدَ أن التوقف عن التدريب لمدة (15) يوماً يؤدي إلى انخفاض عن الحد الأقصى للاستهلاك الأوكسجيني بنسبة (25%) لدى رياضيي التحمل ذوي التدريب الممتاز، وأن الانقطاع

عن التدريب له علاقة بانخفاض القوة العضلية، وهذا يعتمد على مدة التوقف فكلما زادت مدة التوقف، زاد الانخفاض والعكس صحيح.

كما أن عملية الانتقاء العشوائي للاعبين التي تعتمد على الملاحظة والخبرة الشخصية للمدرب تؤدي إلى كثير من الأخطاء، ولا نضمن معها استمرار الناشئ في التقدم والوصول إلى متطلبات اللعب بصورة متكاملة مستقبلا. حيث يشير أبو يوسف (2005، ص20) إلى أن الانتقاء يعتبر من أهم الخطوات التي تساعد على الوصول إلى المستويات الرياضية العليا ومن ثم الإنجازات الرياضية وتحقيق البطولة.

ومن أكثر الأسباب تأثيرا في رأي الباحث عدم وجود مستويات معيارية للاعبين الناشئين في هذه المرحلة تمكن المدرب من تقييم مستواهم الراهن، والتعرف على نواحي القصور والضعف ومحاولة علاجها، ونواحي القوة ومحاولة تعزيزها. وهذا ما يشير إليه حسين ويوسف (1999، ص51) بضرورة قياس مدى تقدم الرياضي الناشئ الموهوب وتقييم فعالية مناهج التدريب بصفة مستمرة للتحقق من فعاليتها ونجاحها في تحقيق الهدف المطلوب. بالإضافة إلى أن وجود هذه المعايير يساهم في عملية الانتقاء الموضوعي الذي يعتمد على الأسس العلمية الصحيحة وليس على الملاحظة والخبرة الذاتية كما هو حاصل في الأندية الرياضية. كما أن هذه المعايير تعتبر من الأسس الهامة في عملية تقييم الأداء الرياضي.

#### رابعا: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع الذي يتضمن:

ما إمكانية بناء مستويات معيارية لبعض المتغيرات المهارية لدى ناشئي أندية المحترفين لكرة القدم في الضفة الغربية (فلسطين)؟

تبين الجداول السابقة رقم (21) و (22) و (23) و (24) و (25) و (26) النسب المثالية والنسبة المئوية للمستويات المعيارية التي تم بناؤها للمتغيرات المهارية الخاصة باللاعبين الناشئين لدى أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين، حيث يتضح من هذه الجداول أن مستوى المتغيرات المهارية الخاصة باللاعبين الناشئين لدى أندية المحترفين لكرة القدم في الضفة الغربية (فلسطين) منخفض، حيث أظهرت النتائج أن المتوسط العام لاختبار التنطيط بالكرة لمدة دقيقة

(متوسط)، والمتوسط العام لاختبار دقة التمرير (متوسط)، والمتوسط العام لاختبار الجري بالكرة في خط متعرج (مقبول)، و المتوسط العام لاختبار التصويب على حائط (مقبول)، والمتوسط العام لدقة ضرب الكرة بالرأس (مقبول)، والمتوسط العام لاختبار رمية التماس لأبعد مسافة (ضعيف). وبذلك يكون المتوسط العام للمتغيرات البدنية (مقبول) وهو مؤشر منخفض. حيث اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة العزاوي (1991) والتي أظهرت انخفاض في متغيرات الجري المتعرج في الكرة والسيطرة على الكرة وركل الكرة ودقة التصويب لدى ناشئي كرة القدم في أندية بغداد.

ويعزو الباحث هذا الضعف في المتغيرات المهارية إلى عدة عوامل، أهمها عدم اهتمام المدربين بفترة الإعداد البدني العام والخاص والتي يتم من خلالها الارتقاء بالمتغيرات البدنية، والتي تعتبر القاعدة والأساس للاعداد المهاري. كما ويرى الباحث أن هذا الضعف في المتغيرات المهارية طبيعي لدى الناشئين في مثل هذه الظروف التي نعيشها وقلة الإمكانيات الخاصة بطرق التدريب وعدم انتظامها، وتغذية اللاعبين وخصوصاً أنهم في مرحلة النمو، وقلة الملاعب، والتدريب داخل الصالات المغلقة والملاعب الصلبة، و قيام أشخاص غير مؤهلين بتدريب هذه الفئة العمرية في الأندية الرياضية، بالإضافة إلى عدم توفر أبسط أنواع الأدوات والأجهزة الحديثة التي يستعين بها المدربون في وحداتهم التدريبية والمكاملة لإعداد اللاعب بدنياً ومهارياً.

كما ويعزو الباحث ضعف المتغيرات المهارية عند عينة الدراسة إلى تركيز المدربين في وحداتهم التدريبية على الجانب المهاري، ويعتبرونه الأساس الذي يمكن من خلاله تحقيق الإنجازات الرياضية، وهذا يعتبر من المفاهيم الخاطئة عند بعض المدربين غير المؤهلين لأن تطور اللاعبين بدنياً يعتبر أساساً للارتقاء في المتغيرات المهارية. وهذا ما يؤكد اللامي (2007، ص7) بأن اللياقة البدنية تلعب دوراً مهماً في إعداد اللاعب من الناحية المهارية حيث أن ممارسة التدريبات والتمارين التي تنتمي لنشاط كرة القدم وتختص بها ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتنمية بعض العناصر البدنية الأساسية.

كما ويرى الباحث أن جميع لاعبي كرة القدم يجب أن يتمتعوا بمهارات عالية تمكنهم من أداء واجباتهم الخططية بكفاءة وفاعلية، حيث لا يمكن أن نطلق على لاعب كرة القدم صفة لاعب دون إتقانه للمتغيرات المهارية. وهذا ما يشير إليه مختار (1995، ص9) " بأن كرة القدم الحديثة

تطلبت أن يكون لاعبو الفريق لديهم القدرة الخططية والمهارية الحركية العالية ليلعبوا كمهاجمين ومدافعين رغم اختلاف مراكزهم في الفريق، وأن الأداء المهاري في كرة القدم هو العامل الأساسي الأول في تحسن قدرة أداء اللاعب والذي يتوقف عليها تقدير قيمة اللاعب الفنية (المهارية) ودون مهارات فنية عالية لا توجد خطط لعب ولا مباراة على مستوى فني عالٍ .

كما ويعزو الباحث ضعف المتغيرات المهارية عند عينة الدراسة إلى عدم وجود البرامج التدريبية المقننة، والاعتماد على الأساليب التدريبية العشوائية غير المقننة علمياً، بالإضافة إلى احتواء الوحدة التدريبية الواحدة على عدد كبير من الأهداف العشوائية، وعدم التركيز على هدف واحد أو هدفين على الأكثر في هذه المرحلة، كما نجد تشابه في الأداء أي أن التدريب يتم من خلال نمط واحد تقليدي.

كما ويعزو الباحث ضعف الأداء المهاري إلى الانقطاع عن التدريب الناتج عن المدرب أو اللاعب، حيث يشير البيك (1984) إلى أن التدريب المنتظم يؤدي إلى حدوث تغييرات في مستوى الفرد البدني - المهاري بشرط أن يكون لدى الفرد الدافع للوصول إلى مستوى عالٍ من الأداء الفني.

ويرى الباحث أن الارتقاء بالمتغيرات البدنية والمهارية والنفسية والخططية عند لاعبي كرة القدم الناشئين، يحتاج إلى جعل اللاعب يعيش جو المباراة خلال التدريب، وهذا يحتاج إلى أن يشتمل التدريب على التمارين التي يتم أدائها من خلال اللعب الجماعي والألعاب التمهيدية والصغيرة والتي تحتوي على عنصر الفرح والتشويق وتزيد من حماس اللاعب. بالإضافة إلى الاعتماد على المستويات و المعايير في تقويم مستوى اللاعبين خلال مراحل الإعداد المختلفة.

## الفصل الخامس

- الاستنتاجات
- التوصيات

## أولاً: الاستنتاجات:

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية :

1- انخفاض مستوى المتغيرات البدنية لدى ناشئي أندية المحترفين لكرة القدم في الضفة الغربية (فلسطين).

2- انخفاض مستوى المتغيرات المهارية لدى ناشئي أندية المحترفين لكرة القدم في الضفة الغربية ( فلسطين).

3- التوصل إلى بناء مستويات معيارية باستخدام الدرجات المئينية للمتغيرات البدنية لدى ناشئي أندية المحترفين لكرة القدم في الضفة الغربية ( فلسطين).

4- التوصل إلى بناء مستويات معيارية باستخدام الدرجات المئينية للمتغيرات المهارية لدى ناشئي أندية المحترفين لكرة القدم في الضفة الغربية ( فلسطين).

5- أعلى درجة مئينية لكل اختبار بدني كانت 90% يقابلها على التوالي ( 5.412 ثانية فأقل تحمل عام، 4.296 ثانية فأقل سرعة، 50.00 سم فأعلى وثب عمودي، 31.00 مرة فأعلى جلوس من الرقود، 17.232 ثانية فأعلى رشاقة، 16.000 سم فأعلى مرونة).

6- أعلى درجة مئينية لكل اختبار مهاري كانت 90% يقابلها على التوالي(110 مرة فأعلى التتطيط، 8 التميرير، 17.538 ثانية فأقل الجري المتعرج بالكرة، 9 أهداف فأعلى التصويب، 3 أهداف فأعلى دقة ضرب الكرة بالرأس، 18.740 م/سم فأعلى رمية التماس).

## ثانياً: التوصيات:

في ضوء نتائج البحث يوصي الباحث بما يأتي:

1. اعتماد الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم للمعايير والمستويات التي توصلت إليها الدراسة وتعميمها على الأندية الرياضية للاستفادة منها في القياس والتقييم والتصنيف والتوجيه والتنبؤ والانتقاء لمجتمع البحث.
2. ضرورة اعتماد المدربين للاختبارات المختارة للمتغيرات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم عند التقييم والتشخيص والانتقاء و استخدامها.
3. إجراء مقارنة بين نتائج المستويات المعيارية لهذه الدراسة مع المستويات المعيارية لدراسات أجنبية أخرى مشابهة.
4. ضرورة تحديد المستويات المعيارية بشكل دوري للاختبارات البدنية والمهارية بما يتماشى مع التغيرات والتطورات المتوقع حدوثها لمستوى الأداء البدني والمهاري عند ناشئي كرة القدم.
5. بناء البرامج التدريبية البدنية والمهارية بالاعتماد على المستويات المعيارية لهذه الدراسة والتي يتم من خلالها الارتقاء بمستوى مجتمع البحث.
6. إجراء دراسات مشابهة لبناء مستويات معيارية للمتغيرات البدنية والمهارية والخططية والنفسية والفسولوجية الخاصة بالألعاب الرياضية الأخرى ولمختلف الأعمار ولكلا الجنسين.
7. ضرورة اختيار مدربي فرق الناشئين من ذوي الخبرة والاختصاص والكفاءة العلمية.



## فهرس المصادر و المراجع

- المراجع العربية
- المراجع الأجنبية

## قائمة المراجع العربية

- أبو العلا، احمد عبد الفتاح، و رضوان، محمد نصر الدين. (1993) . اختبارات الأداء الحركي. القاهرة: دار الفكر العربي، مصر.
- أبو العلا، احمد عبد الفتاح، وشعلان، إبراهيم. (1994). فسيولوجيا التدريب في كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي، مصر.
- أبو العلا، احمد عبد الفتاح. (1997). التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية. القاهرة: دار الفكر العربي، مصر.
- أبو العنين، محمود، ومفتي، ابراهيم حماد. (1985). تخطيط برامج الإعداد البدني للاعبين كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي، مصر.
- أبو حويلة، محمد احمد حامد. (1994). تحديد مستويات معيارية للياقة البدنية الخاصة بكرة القدم للناشئين تحت سن 15 سنة. (رسالة ماجستير غير منشورة )، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، الأردن.
- أبو خيط، صالح بشير. (2007). تأثير برنامج مقترح للتدريبات الهوائية على بعض المتغيرات الفسيولوجية والصفات الحركية للاعبين كرة القدم الأواسط. مجلة الساتل العلمية، جامعة مصراتة، ليبيا، 2، 249-266.
- أبو عبده، حسن السيد. (2002). الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم. ط 1، الإسكندرية: مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، مصر.
- أبو عبده، حسن السيد. (2001). الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم. ط 1، الإسكندرية: مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، مصر.
- أبو عريضة، فايز، و السعود، حسن، والعثمانة، لافي. (2004). تأثير برنامج تدريبي مقترح في تطوير التحمل العام عند لاعبي كرة القدم. مجلة العلوم التربوية والنفسية. جامعة البحرين، 4، مج 5. 85-111.
- أبو يوسف، محمد حازم، (2005). أسس اختيار الناشئين في كرة القدم. ط 1، الإسكندرية: دار الوفاء، مصر.

- أبو يوسف، محمد حازم. (1994). تحديد أسس اختيار الناشئين في جمهورية مصر العربية. (رسالة دكتوراه منشورة)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، مصر.
- إسماعيل، طه، وأبو المجد، عمرو، وشعلان ابراهيم. (1989). كرة القدم بين النظرية والتطبيق. القاهرة: دار الفكر العربي، مصر.
- إسماعيل، كمال عبد الحميد، ورضوان محمد نصر الدين. (1994). مقدمة التقويم في التربية الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي، مصر.
- اشتيوي، ثابت عارف. (2002). بناء مستويات معيارية للياقة البدنية المرتبطة بالصحة لطلبة المرحلة الأساسية العليا لدى السلطة الوطنية الفلسطينية. (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، الأردن.
- البساطي، أمر الله. (1998). أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته. الإسكندرية: منشأة المعارف، مصر.
- البساطي، أمر الله. (1995). التدريب والإعداد البدني في كرة القدم. الإسكندرية: منشأة المعارف، مصر.
- البساطي، أمر الله. (2001). الإعداد البدني - الوظيفي في كرة القدم. الإسكندرية، دار الجامعة الجديدة، مصر.
- البطيخي، نهاد. (2010). بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية كإحدى مؤشرات الانتقاء الرياضي للطلبة المتقدمين لللائحة التفوق الرياضي بالجامعة الأردنية. مجلة جامعة النجاح للأبحاث، (العلوم الإنسانية)، 7، مج 24، 1933-1948.
- البياتي، ماهر أحمد، يوسف، فارس سامي. (2004). تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم. مجلة التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1، مج 13، 257-280.
- البيك، علي. (2008). أسس إعداد لاعب كرة القدم. الإسكندرية: منشأة المعارف، مصر.
- البيك، علي فهمي. (1984). تخطيط التدريب الرياضي. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

- الحوري، عكلة سليمان. ( 2007 ). *علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب لدى لاعبي المنتخب الوطني للناشئين*. مجلة علوم الرياضة، جامعة ديالى، العراق، 1، 278 – 297.
- الرضي، كمال. (2004). *التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين*. عمان: نشر بدعم من الجامعة الأردنية.
- الربيعي، كاظم، والمولى، موفق. (1988). *الإعداد البدني بكرة القدم*. الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، العراق.
- الربيعي، محمود داود. (2000). *الإشراف والتقويم في التربية الرياضية*. عمان: دار المناهج للنشر والتوزيع، الأردن.
- الصويان، منصور بن ناصر. ( 2006 ). *المستويات المعيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية والفسيولوجية للاعبين كرة القدم السعوديين تحت 17 سنة*. (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية، جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية.
- العبد، نايرة. (1986). *التمرينات الحديثة – أصولها ومكوناتها*. الإسكندرية. دار النشر.
- العزاوي، قحطان خليل جليل. (1991). *تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم*. (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة بغداد، بغداد، العراق.
- القدومي، عبد الناصر، رفعت، بدر. ( 2006 ). *مساهمة بعض القياسات البدنية والانثروبومترية في مسافة رمية التماس من الثبات والحركة لدى لاعبي كرة القدم*. مجلة العلوم التربوية والنفسية. جامعة البحرين، 7، مج1، 223-247.
- اللامي، نوار عبد الله. (2007). *تحديد مستويات معيارية لبعض (الصفات البدنية الخاصة و المهارات الأساسية و القياسات الجسمية) لخطوط اللعب المختلفة للشباب لمنطقة الفرات الأوسط*. (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة القادسية، العراق.
- المشهداني، محجوب إبراهيم ياسين. (1999). *تحديد العلاقة بين بعض المحددات الأساسية التخصصية لانتقاء الناشئين بكرة القدم*. (رسالة دكتوراه غير منشورة). جامعة بغداد. بغداد. العراق.

- المقرث، خالد عبد العزيز. (2002). وضع مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لطلاب المرحلة المتوسطة بمدينة الرياض. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة الملك سعود، كلية التربية الرياضية، المملكة العربية السعودية.
- المولى، موفق. (2010). مناهج التدريب البدنية لكرة القدم. ط 1، الإمارات العربية : دار الكتاب الجامعي.
- المولى، موفق. (1999). الإعداد الوظيفي لكرة القدم. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الأردن.
- النعيمي، ضرغام جاسم. (1992). وضع درجات معيارية لبعض المهارات الأساسية لكرة القدم لطلاب آليات التربية الرياضية. (رسالة ماجستير غير منشورة)، الجامعة الأردنية، الأردن.
- النمر، عبد العزيز والخطيب، ناريمان. (1996). تدريب الأثقال - تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، مصر.
- الوحش، محمد عبده، ومفتي، إبراهيم محمد. (1994). أساسيات كرة القدم. ط 1، القاهرة: دار عالم المعرفة، مصر.
- الوحشة، مؤيد عبد الله. (1997). مستوى اللياقة البدنية للمرحلة الأساسية العليا. (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية، الأردن.
- الوقاد، محمد رضا. (2003). التخطيط الحديث في كرة القدم. ط 1: القاهرة، مصر.
- باكير، محمد خالد. (2011). بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية للطلبة الذكور في مادة الإعداد البدني في كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية. مجلة جامعة النجاح للأبحاث، (العلوم الإنسانية)، 3، مج 25، 709 - 724.
- باهي، مصطفى، وعمران، صبري. (2007). الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية. ط 1، القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية، مصر.
- بشير، خالد بشير. (2006). وضع مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية لناشئ كرة القدم تحت سن 17 سنة بولاية الخرطوم. (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية البدنية والرياضية، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، السودان.

- جرجيس، منير. (1985). كرة اليد للجميع. ط2. جامعة حلوان.
- جمال الدين، إبراهيم محمد. (1996). المهارات الأساسية وعلاقتها بالصفات البدنية لناشئي كرة القدم تحت 12 سنة. (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان.
- حسنين، محمد صبحي. (2003). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية. ج 2، ط 5، القاهرة: دار الفكر العربي، مصر.
- حسنين، محمد صبحي. (2001). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج 1، ط 4، القاهرة: دار الفكر العربي، مصر.
- حسن، هاشم ياسر. (2011). تحمل الأداء للاعبين كرة القدم. ط 1، عمان: مكتبة المجتمع العربي، الأردن.
- حسن، هاشم ياسر. (2011). تمارين خاصة لتطوير دقة الأداء الحركي والمهاري للاعبين كرة القدم. ط 1، عمان: مكتبة المجتمع العربي، الأردن.
- حسين، رفاعي مصطفى. (1990). مقارنة اثر التعليم المبرمج والطريقة التقليدية على مستوى تعلم الأداء المهاري لناشئي كرة القدم، (رسالة دكتوراه غير منشورة).
- حسين، قاسم حسن، ويوسف، فتحي المهشيش. (1999). الموهوب الرياضي سماته وخصائصه في مجال التدريب الرياضي. ط1. عمان. دار الفكر، الأردن.
- حسين، مجيد جاسب، ومثنى، ليث حاتم، وصالح، محمد ماجد. (2010). تقويم بعض مكونات الأداء البدني للاعبين كرة القدم خلال الفترة الانتقالية. مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية، جامعة ميسان، 2، 1-29.
- حلمي، أحمد زكي: تكنولوجيا القياس. ط 3، القاهرة: الدار المصرية للعلوم، مصر.
- خاطر، أحمد محمد، والبيك، علي فهمي. (1985). القياس في المجال الرياضي. ط3. دار المعارف. الإسكندرية، مصر.
- خريبط، ريسان مجيد. (1995). تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي. بغداد.

- خريبط، ريسان مجيد. (1989). موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية. ج 1، جامعة البصرة: دار الكتاب للطباعة والنشر، العراق.
- خليفات، مأمون ابراهيم. (2006). بناء بطارية اختبار لقياس المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم تحت 20 سنة في الأردن. (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية، الأردن.
- راشد، عبد الرحمن ناصر. (2007). علاقة بعض الأطوال النسبية والمرونة الحركية لبعض المفاصل بدقة التهديف بكرة القدم. مجلة علوم الرياضة، جامعة ديالى، العراق، 1، 154 - 171.
- رزق الله، بطرس. (1995). متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية. الإسكندرية: دار المعارف / مصر.
- رزق الله، بطرس، وأبو العلا، عبده. (1989). الجديد في تدريب كرة القدم. ط 2. الإسكندرية: دار المعارف، مصر.
- رضوان، محمد نصر الدين. (2006). المدخل إلى القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية. ط 1. القاهرة: مركز الكتاب، مصر.
- رضوان، محمد نصر الدين. (2002). الإحصاء الوصفي في علوم التربية البدنية الرياضية. ط 1، القاهرة: دار الفكر العربي، مصر.
- سعد الله، فرات جابر، والزهاوي، هه فال خورشيد. (2011). التدريب المعرفي والعقلي للاعبي كرة القدم. ط 1، عمان: دار دجلة، الأردن.
- شبر، محمود إبراهيم، والطالب، نزار مجيد، ومحمد، سامي عبد الفتاح. (2005). وضع مستويات معيارية لاختبارات القدرات البدنية لقبول الطالبات في قسم التربية الرياضية جامعة البحرين. مجلة التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1، مج 14، 1 - 24.
- شعلان، إبراهيم، وعفيفي، محمد. (2001). كرة القدم للناشئين. ط 1، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، مصر.

- صديق، جابر. ( 1998). وضع مستويات معيارية لمجموعة اختبارات بدنية ومهارية لانتقاء ناشئي كرة القدم. مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، 31، 97 - 132.
- ضياء الدين، هدى. (1982). تأثير تنمية بعض القدرات الحركية على رفع مستوى الأداء في التمرينات الحديثة. (رسالة دكتوراة غير منشورة)، كلية التربية الرياضية، جامعة حلون، الإسكندرية.
- عبد الباقي، عبد القادر رفعت. (1992). بناء مجموعة اختبارات لانتقاء ناشئي كرة القدم 10-12 سنة في ضوء بعض المحددات المرتبطة بالتفوق باللعبة. ( رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، مصر.
- عبد الجواد، حسن. (1980). كرة القدم. ط5، دار العلم للملايين، القاهرة.
- عبد الحق، عماد صالح. (2005). أثر الانقطاع عن التدريب في بعض المتغيرات البدنية وتركيب الجسم لدى لاعبي منتخب جامعة النجاح الوطنية لكرة القدم. مجلة مؤتمه، جامعة مؤتمه، المملكة الأردنية الهاشمية ، 1-26.
- عبد الحليم، عبد الباسط محمد، وعمر، عادل. (2001). وضع مستويات معيارية لبعض الاختبارات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم في جمهورية مصر العربية. مجلة أسويوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، 13، مج 1.
- عبد الحميد، جابر. (1978). مناهج البحث في التربية وعلم النفس. ط 2، القاهرة: دار النهضة العربية، مصر.
- عبد الحميد، كمال، وحسانين، محمد صبحي. (1997). اللياقة البدنية ومكوناتها. ط 3، القاهرة: دار الفكر العربي، مصر.
- عبد المجيد، مروان، والياسري، محمد جاسم. (2003). القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية. ط 1، عمان: مؤسسة الوراق، الأردن.
- عثمان، محمد عبد الغني. (1994). التعليم الحركي والتدريب الرياضي. ط2. الكويت. دار العلم.



- عظيمة، محمد عبد العظيم. (2005). طريق الاحتراف في كرة القدم. ط 1، القاهرة: دار الفاروق للنشر والتوزيع، مصر.
- علاوي، محمد حسن، ورضوان، محمد نصر الدين. (2008). القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي، مصر.
- علاوي، محمد حسن، ورضوان، محمد نصر الدين. (2000). القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي، مصر.
- علاوي، محمد حسن، ورضوان، محمد نصر الدين. (1988). القياس في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي، مصر.
- عيسى، صبحي نمر. (2009). بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية للطلبة المتقدمين للقبول بكلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية. مجلة اتحاد الجامعات العربية . 54، 71 - 94.
- عيسى، صبحي نمر. (2004). العلاقة بين بعض القياسات الأنتروبومترية وبعض عناصر اللياقة البدنية عند لاعبي أندية الدرجة الممتازة لكرة القدم في شمال فلسطين. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات، 3، 129 - 159.
- فرحات، ليلي السيد. (2001). القياس والاختبار في التربية الرياضية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، مصر.
- فوزي، أحمد أمين. (2008). سيكولوجية التدريب الرياضي للناشئين. ط 1، القاهرة: دار الفكر العربي، مصر.
- قدوري، رافد مهدي، والدليمي، حامد سليمان. (2002). إيجاد درجات معيارية لاختبارات اللياقة البدنية لمراكز التدريب الأساسي. مجلة التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2، مج 11، 129-148.
- كساب، هانم. (1986). دراسة لبعض المحددات على الأداء في التعبير الحركي لطالبات كلية التربية الرياضية بالإسكندرية. رسالة دكتوراة غير منشورة. كلية التربية الرياضية. الإسكندرية.

- كماش، يوسف لازم، وأبو خيط، صالح بشير. ( 2007). *مساهمة بعض القياسات الأثروبومترية والصفات البدنية في مستوى أداء التصويب في كرة القدم*. مجلة الساتل العلمية، جامعة مصراتة، ليبيا، 3، 239-251.
- كماش، يوسف لازم، وأبو خيط، صالح بشير سعد. (2005). *أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم*. الإسكندرية: دار الوفاء، مصر.
- محمود، أميرة، ومحمود، ماهر. (2008). *الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي*. ط 1، الإسكندرية: دار الوفاء لندنيا للطباعة و النشر، مصر.
- محمود، موفق أسعد. (2008). *التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم*. ط 1. عمان: دار دجلة، الأردن.
- محمود، موفق أسعد. ( 2007). *الاختبارات والتكتيك في كرة القدم*. عمان: دار دجلة.
- محمود، موفق أسعد. (1989). *برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للفترة التحضيرية الثانية*. (رسالة ماجستير غير منشورة )، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة.
- مختار، حنفي. (1995). *التطبيق العملي في تدريب كرة القدم*. القاهرة: دار الفكر العربي، مصر.
- مختار، حنفي. (1981). *كرة القدم للناشئين*. القاهرة: دار الفكر العربي، مصر.
- مختار، حنفي. (1980). *مدرب كرة القدم*. القاهرة: دار الفكر العربي، مصر.
- مختار، حنفي. (1977). *كرة القدم للناشئين*. القاهرة: دار الفكر العربي، مصر.
- مفتي، إبراهيم حماد. (2010). *التدريب الرياضي للناشئين والمدرب الناجح*. القاهرة: دار الكتاب الحديث، مصر.
- مفتي، إبراهيم حماد. (2001). *التدريب الرياضي الحديث: تخطيط وتطبيق وقيادة*. ط 2. القاهرة: دار الفكر العربي، مصر.
- مفتي، إبراهيم حماد. (1996). *التدريب الرياضي للجنين من الطفولة إلى المراهقة*. القاهرة: دار الفكر العربي، مصر.

- مفتي، إبراهيم حماد. (1994). الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي، مصر.
- مفتي، إبراهيم حماد. (1990). الهجوم في كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي، مصر.
- هيزوز، جارلس. (1990). كرة القدم الخطط والمهارات. ترجمة موفق المولى. الموصل: مطبعة التعليم العالي.

## قائمة المراجع الأجنبية :

- Anastasi, A.(1990). **Psychological testing**, New York: Macmillan.
- Baumgartner, T.and Jackson, A. (1987). **Measurement for Evaluation in Physical Education and Exercise Science**. 3th Ed. Wm. C. Brown Publishers. Dubuque. Iowa.
- Clark, Harvison M, A. (1976). **Application of measurement to physical education and health**. 4<sup>th</sup>. prentice-hall. Englewood. New Jersey.
- Clark, H.H. (1967). **Application of Measurement To Health and Physical Education**. 4<sup>th</sup>. ed,Prentice Hall. Inc. Englewood Cliffs. New Jersey.
- Edward L. Fox .(1989). **Sport Physiology. Second Edition**. C.B.S. Collage Publishers.
- Fleck S. J.: Detraining. (1994). **its effect on endurance strength. Strength Condi. Sport Science Technology Division**. U.S. Olympic Committee.
- Hockey, R.V. (1981). **Physical Fitness, The Pathway To Healthful Living**. 4<sup>th</sup>. ed. London. The C.V. Mosby. O. 1981.
- James, R. Morrow, Jr. Allen, W. Jakson. James, G. Disch. Dale, P. Mood. (2002). **Measurement and Evaluation in Human Performance**. 2th ed. U.S.A.
- Mathews, D. K. (1978). **Measurement in physical Eduation**. Fifth Ed. philadelphia. W. B. saunders Company.

- Mathews, Donald, K., and Fox, Edward, L . (1976). **The physiological Basis of physical Education and Athletics**. 2 nd ed. Philadelphia W.B Sauners Company.
- Montoye, H. J. (1978). **An Introduction to measurement in physical education**. Boston. Allyn and Bacon Inc.
- Nunnaly, J.C. (1978). **Psychometric throphy**. New York. McGraw-Hill.
- Philips, D. A. and Homak, J.E. (1979). **Measurement and evaluation in physical education**. John Wiley and Sons. New Yourk .
- Robert Pollock. (1982). **Soccer for Juneors**. Neo York. Charles Sons. Neo York.
- Roudsepp L & Liblikr. (2002). **level of perceived and fitness in youth**, university of Tortu. jun.
- Row, D.A and Maher M.T. (1994). **Are American children Fit, Compaction with Bahamian elementary school age children**. Research Quarterly For Exercise and sport. Vol 65.
- Su.C.(1994). **Development of fitness Norms, For school – Aged children in, Dissertation Abstract International**. vol. 32. No. 2.
- Thaxton, N.(1988). **APoth way to fitness Harrbar and ROW**. Publishishs New York.
- Verducci F.M. (1985). **Measurement Concepts in Physical Education** .London. The C.B. Mosby Co. 1980.
- Westcott & Wayne. (1985). **Strength Fitness**. Boston. Allyan and Bacon. Inc.

## الملاحق

- استبيان لتحديد أهم مكونات المتغيرات البدنية
- استبيان لتحديد أهم اختبارات المتغيرات البدنية
- استبيان لتحديد أهم المتغيرات المهارية للعبة كرة القدم
- استبيان لتحديد أهم اختبارات المتغيرات المهارية للعبة كرة القدم
- كتاب تسهيل مهمة موجه من الباحث إلى الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم
- كتاب تسهيل مهمة موجه من الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم إلى الأندية الرياضية
- أسماء المحكمين وتخصصاتهم ورتبهم العلمية
- أسماء فريق العمل ودرجتهم العلمية
- استمارة تسجيل النتائج
- يوضح المواصفات النهائية لاختبارات المتغيرات البدنية والمهارية

ملحق رقم ( 1 - أ )

استبيان لتحديد أهم مكونات المتغيرات البدنية

بسم الله الرحمن الرحيم



جامعة النجاح الوطنية / فلسطين

كلية التربية الرياضية

الماجستير

حضرة السيد الأستاذ الدكتور ..... المحترم

الموضوع: تحكيم أداة بحث

تحية طيبة وبعد:

يقوم الباحث بإجراء دراسة بعنوان " بناء مستويات معيارية لبعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي أندية المحترفين لكرة القدم في الضفة الغربية (فلسطين) " وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية من كلية الدراسات العليا - كلية التربية الرياضية / جامعة النجاح الوطنية.

وكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص فإنه يشرفني أن أضع بين أيديكم هذه الاستمارة والتي تحتوي على مجموعة من المتغيرات البدنية لناشئي كرة القدم راجياً منكم الاطلاع عليها، وإبداء رأيكم في تحديد الأهمية النسبية لكل متغير من المتغيرات البدنية والتي لها علاقة بموضوع البحث وذلك بإعطاء درجة من 1 - 10 لكل اختبار كما يرجى إبداء ملاحظاتكم في إضافة أو تعديل أو حذف ما ترونه مناسباً لهذه الدراسة.

واقبلوا فائق الاحترام

الباحث

عمر خليل شرعب

يبين المتغيرات البدنية الخاصة بكرة القدم والمرشحة للتحكيم من قبل الخبراء

الدرجة حسب الأهمية/ من 10 درجات										مكونات المتغيرات البدنية	الرقم	المتغير العام
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1			
										التحمل العام	1	التحمل
										تحمل أداء	2	
										تحمل سرعة	3	
										السرعة الانتقالية	4	السرعة
										سرعة الحركة (الأداء)	5	
										سرعة رد الفعل	6	
										القوة العضلية القصوى	7	القوة
										القوة المميزة بالسرعة	8	
										قوة التحمل	9	
										الرشاقة	10	الرشاقة
										المرونة	11	المرونة



ملحق رقم ( ا - ب )

استبيان لتحديد أهم اختبارات المتغيرات البدنية

بسم الله الرحمن الرحيم



جامعة النجاح الوطنية / فلسطين

كلية التربية الرياضية

الماجستير

حضرة السيد الدكتور ..... المحترم

تحية طيبة وبعد :

الموضوع : تحكيم أداة بحث

يقوم الباحث بإجراء دراسة بعنوان " بناء مستويات معيارية لبعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي أندية المحترفين لكرة القدم في الضفة الغربية (فلسطين ) " وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية من كلية الدراسات العليا - كلية التربية الرياضية / جامعة النجاح الوطنية .

وكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص فإنه يشرفني أن أضع بين أيديكم هذه الاستمارة والتي تحتوي على مجموعة اختبارات خاصة بالمتغيرات البدنية لناشئي كرة القدم راجياً منكم الاطلاع عليها، وإبداء رأيكم حول ملائمة الاختبارات لكل متغير من المتغيرات البدنية وذلك بالتأشير بعلامة ( √ ) أمام الاختبار الذي ترونه مناسباً كما يرجى إبداء ملاحظاتكم في إضافة أو تعديل أو حذف ما ترونه مناسباً لهذه الدراسة .

واقبلوا فائق الاحترام

الباحث

عمر خليل شرعب

يبين اختبارات المتغيرات البدنية المرشحة لاختيار الخبراء

المتغير العام	الرقم	مكونات المتغيرات البدنية	الاختبارات المرشحة من قبل الباحث	ضع علامة (√)
التحمل العام	1	التحمل العام	1- ركض 800 متر	
			2- ركض 1000 متر	
			3- ركض 1500 متر	
السرعة	2	السرعة الانتقالية	1- اختبار 50 متر عدو (ث)	
			2- اختبار 40 متر عدو (ث)	
			3- اختبار 30 متر عدو (ث)	
القوة	3	قوة التحمل	1- الجلوس من الرقود 30 ث عدد التكرارات	
			2- اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل 30 ث	
			3- التعلق على العقلة	
القوة المميزة بالسرعة	4	القوة المميزة بالسرعة	1- اختبار القفز العريض من الثبات	
			2- اختبار الوثب العمودي من الثبات	
			3- رمي كرة طبية وزن 2 كغم	
الرشاقة	5	الرشاقة	1- اختبار الجري الارتدادي 4×10 م	
			2- الجري المكوكي	
			3- اختبار الجري المتعرج (البارو)	
المرونة	6	المرونة	1- اختبار ثني الجذع للإمام من الوقوف	
			2- اختبار ثني الجذع للإمام من الجلوس الطويل	

ملحق رقم ( ١ - ج )

استبيان لتحديد أهم المتغيرات المهارية للعبة كرة القدم

بسم الله الرحمن الرحيم



جامعة النجاح الوطنية / فلسطين

كلية التربية الرياضية

الماجستير

حضرة السيد الأستاذ الدكتور..... المحترم

الموضوع: تحكيم أداة بحث

تحية طيبة وبعد:

يقوم الباحث بإجراء دراسة بعنوان " بناء مستويات معيارية لبعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي أندية المحترفين لكرة القدم في الضفة الغربية (فلسطين ) " وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية من كلية الدراسات العليا - كلية التربية الرياضية / جامعة النجاح الوطنية. وكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص فإنه يشرفني أن أضع بين أيديكم هذه الاستمارة والتي تحتوي على مجموعة من المتغيرات المهارية لناشئي كرة القدم راجياً منكم الاطلاع عليها، وإبداء رأيكم في تحديد الأهمية النسبية لكل متغير من المتغيرات المهارية والتي لها علاقة بموضوع البحث وذلك بإعطاء درجة من 1 - 10 لكل اختبار كما يرجى إبداء ملاحظاتكم في إضافة أو تعديل أو حذف ما ترونه مناسباً لهذه الدراسة.

واقبلوا فائق الاحترام

الباحث: عمر خليل شرعب

يبين المتغيرات المهارية للاعبى كرة القدم والمرشحة لاختيار الخبراء

الدرجة حسب الأهمية										المتغيرات المهارية	الرقم
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1		
										ضرب الكرة بالقدم	1
										الجري بالكرة	2
										السيطرة على الكرة	3
										ضرب الكرة بالرأس	4
										المراوغة	5
										مهاجمة الكرة	6
										التمرير	7
										التصويب	8
										الاستقبال	9
										رمية التماس	10

ملحق رقم ( ١ - د )

استبيان لتحديد أهم اختبارات المتغيرات المهارية للعبة كرة القدم

بسم الله الرحمن الرحيم



جامعة النجاح الوطنية / فلسطين

كلية التربية الرياضية

الماجستير

حضرة السيد الدكتور ..... المحترم

الموضوع: تحكيم أداة بحث

تحية طيبة وبعد:

يقوم الباحث بإجراء دراسة بعنوان " بناء مستويات معيارية لبعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي أندية المحترفين لكرة القدم في الضفة الغربية (فلسطين) " وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية من كلية الدراسات العليا - كلية التربية الرياضية / جامعة النجاح الوطنية.

وكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص فإنه يشرفني أن أضع بين أيديكم هذه الاستمارة والتي تحتوي على مجموعة اختبارات خاصة بالمتغيرات المهارية لناشئي كرة القدم راجياً منكم الاطلاع عليها، وإبداء رأيكم حول ملائمة الاختبارات لكل متغير من المتغيرات المهارية وذلك بالتأشير بعلامة ( √ ) أمام الاختبار الذي ترونه مناسباً كما يرجى إبداء ملاحظاتكم في إضافة أو تعديل أو حذف ما ترونه مناسباً لهذه الدراسة.

واقبلوا فائق الاحترام

الباحث: عمر خليل شرعبي

ملحق (2- د) يبين اختبارات المتغيرات المهارية لكرة القدم والمرشحة لاختيارها من قبل الخبراء

ت	المتغيرات المهارية	الاختبار المرشح من قبل الباحث	ضع علامة (√)
	السيطرة على الكرة	1- اختبارات الإحساس بالكرة ( بالمسافة )	
		2- اختبارات الإحساس بالكرة ( بالزمن )	
		3- اختبارات الإحساس بالكرة ( بالعدد )	
2	التمرير	1- اختبار دقة التمرير القصير الأرضي	
		2- اختبار دقة التمرير الطويل المرتفع	
		3- اختبار تمرير الكرة نحو هدف مرسوم على الأرض	
3	المراوغة	4- اختبار المحاورة بالكرة	
		5- اختبار الجري بالكرة 25م بين الحواجز	
		6- اختبار الجري بالكرة في خط متعرج بين القوائم	
4	التصويب	1- اختبار تهديف الكرات	
		2- اختبار دقة التصويب على المرمى	
		3- اختبار دقة التهديف على دوائر متداخلة	
5	ضرب الكرة بالرأس	1- اختبار ضرب الكرة بالرأس على هدف مقسم إلى مربعات	
		2- اختبار ضرب الكرة بالرأس نحو الدوائر المرسومة على الأرض	
		3- اختبار ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة	
6	رمية التماس	1- اختبار رمية التماس لأبعد مسافة	
		2- اختبار دقة رمية التماس	

## ملحق ( 2 )

كتاب تسهيل مهمة موجه من الباحث إلى الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم

بسم الله الرحمن الرحيم

عطوفة اللواء جبريل الرجوب المحترم

رئيس الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم

السلطة الوطنية الفلسطينية

الموضوع: تسهيل مهمة باحث

تحية الوطن وبعد،

أنا الطالب عمر خليل محمد شرعب أحد طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة النجاح الوطنية ورقمي الجامعي ( 10953919 ) أقوم بإعداد رسالة ماجستير بعنوان " بناء مستويات معيارية لبعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي أندية المحترفين لكرة القدم في الضفة الغربية ( فلسطين ) "

بإشراف الدكتور صبحي نمر عيسى وبناء عليه أرجو التكرم بالقبول والإيعاز إلى الإخوة رؤساء الأندية الرياضية لتسهيل مهمتي في الحصول على المعلومات اللازمة التي تمكنني من إنجاز رسالتي.

مع فائق الشكر والتقدير

الباحث

عمر شرعب

### ملحق ( 3 )

## كتاب تسهيل مهمة موجه من الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم إلى الأندية الرياضية

Palestine Football Association  
Al-Beireh - Palestine



الإتحاد الفلسطيني لكرة القدم  
البيرة - فلسطين

الرقم: Gob/2011-215  
التاريخ: 9/ 5/ 2011

المحترمون

الأخوة رؤساء الأندية الأعضاء

تحية طيبة وبعد،،،

الموضوع: إعداد رسالة ماجستير للطلاب عمر خليل محمد شرعب

يرجى إجراءتكم لتسهيل مهمة الطالب المذكور أعلاه بشأن إعداد رسالته البحثية ( رسالة الماجستير ) بعنوان : « بناء مستويات معيارية لبعض المتغيرات البدنية و المهارة لدى ناشئي أندية المحترفين لكرة القدم في الضفة الغربية ( فلسطين ) » شاكرين لكم حسن تعاونكم بتقديم التسهيلات اللازمة بواسطة مدربيكم للطلاب حتى يتمكن من الحصول على المعلومات الضرورية و إجراء الإختبارات اللازمة لبحثه و بما يخدم المسيرة العلمية و الرياضية في آن واحد .

و تقبلوا ببالغ الإحترام





#### ملحق رقم (4)

#### أسماء المحكمين وتخصصاتهم ورتبهم العلمية

الرقم	اسم المحكم	التخصص	مكان العمل
1	أ. د . بسام مسمار	الإعداد المهني لمعلمي التربية الرياضية	الجامعة الأردنية
2	أ. د . حسين مردان	التربية الرياضية والبيومكانيك	جامعة القادسية
3	أ. د . عماد عبد الحق	التدريب الرياضي والجمستك	جامعة النجاح
4	أ. د. فايز أبو عريضة	التدريب الرياضي	جامعة اليرموك
5	د . أحمد الخواجا	التدريب الرياضي كرة قدم	جامعة القدس أبو ديس
6	د . أحمد محمد	التدريب الرياضي كرة قدم	جامعة السودان
7	د . بدر دويكات	التدريب الرياضي كرة قدم	جامعة النجاح
8	د . بسام حمدان	التدريب الرياضي كرة قدم	جامعة فلسطين التقنية (خضوري)
9	د . بهجت أبو طامع	التعلم الحركي والسباحة	جامعة فلسطين التقنية (خضوري)
10	د . جمال ابو بشارة	التدريب الرياضي كرة قدم	جامعة فلسطين التقنية (خضوري)
11	د . عادل الفاضي	التدريب الرياضي كرة قدم	جامعة الإسكندرية
12	د . مازن الخطيب	التدريب الرياضي كرة قدم	جامعة القدس أبو ديس
13	د . محمود الأطرش	التدريب الرياضي كرة قدم	جامعة النجاح

\* رتبة أسماء المحكمين بحسب الرتب العلمية والحروف الأبجدية

## ملحق رقم (5)

### أسماء فريق العمل ودرجاتهم العلمية

الرقم	أسماء فريق العمل	درجاتهم العلمية
1	رائد خضور	ماجستير تربية رياضية/ جامعة الإسكندرية
2	سلمان العمد	ماجستير علوم رياضية / جامعة اليرموك
3	عبد الله الأسود	ماجستير علوم رياضية / جامعة اليرموك
4	ثائر ضراغمة	بكالوريوس تربية رياضية / الجامعة الأردنية
5	محمد ناصر	بكالوريوس تربية رياضية / الجامعة الأردنية
6	محمد حميد	بكالوريوس تربية رياضية / جامعة خضوري
7	محمد نعالوة	بكالوريوس تربية رياضية / جامعة خضوري
8	معتز تايه	بكالوريوس تربية رياضية / جامعة خضوري

---

\* رتبة أسماء الزملاء المساعدين حسب الحروف الأبجدية والدرجة العلمية

## ملحق رقم ( 6 )

### استمارة تسجيل النتائج ( استمارة لاعب )

#### المعلومات الشخصية

اسم النادي:

الاسم الرباعي:

العمر: سنة

الطول: سم

الوزن: كغم

عدد أيام التدريب:

عدد سنوات الخبرة:

مركز اللعب:

رقم الهاتف ( )

رقم الجوال ( )

الباحث: عمر شرعب

### اختبارات المتغيرات البدنية

الرقم	الاختبار	المحاولة الأولى	المحاولة الثانية	أفضل محاولة
1	1500م جري(ث)			
2	30م عدو (ث)			
3	الوثب العمودي من الثبات (مسافة )			
4	الجلوس من الرقود 30 ث (مرة )			
5	الجري المتعرج لبارو (ث)			
6	المرونة من وضع الجلوس الطويل (مسافة)			

### اختبارات المتغيرات المهارية

الرقم	الاختبار	المحاولة الأولى	المحاولة الثانية	أفضل محاولة
1	التنطيط بالكرة لمدة دقيقة ( عدد المرات )			
2	دقة التمرير (عدد الأهداف)			
3	الجري بالكرة في خط متعرج بين القوائم (ث)			
4	دقة التصويب على حائط (عدد الأهداف)			
5	دقة ضرب الكرة بالرأس (عدد الأهداف)			
6	رمية التماس لأبعد مسافة (مسافة)			

## الملحق رقم (7)

يوضح المواصفات النهائية لاختبارات المتغيرات البدنية والمهارية

توصيف اختبارات المتغيرات البدنية:

8- التحمل العام:

اسم الاختبار: 1500م جري (صورة رقم 1).

• هدف الاختبار: قياس التحمل.

• الملعب والأدوات المستخدمة: مضمار ألعاب القوى، ساعة إيقاف، إشارة مرئية للبدء.

• طريقة الأداء: يقف اللاعب خلف خط البداية وعند إعطاء إشارة البدء له يجري لمسافة 1500م.

• القياس: يحتسب للاعب الزمن من لحظة إعطائه إشارة البدء حتى وصوله خط النهاية لأقرب 10/1 من الثانية.

2- السرعة الانتقالية:

اسم الاختبار: 30م عدو من البدء العالي (صورة 2).

• الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية للاعب.

• الملعب والأدوات: مضمار الجري، رسم خط بداية وخط نهاية لمسافة 30م، ساعة إيقاف، صافرة.

• طريقة تنفيذ الاختبار: يقف اللاعب عند خط البداية ويأخذ وضع الاستعداد العالي للعدو، عند سماع الصافرة يجري اللاعب بأقصى سرعة حتى يجتاز خط النهاية. يسجل المدرب زمن عدو اللاعب، يأخذ اللاعب ثلاث محاولات بينها فترة راحة لعودة اللاعب لحالته الطبيعية.

• التسجيل: يسجل أحسن زمن من الثلاث محاولات للاعب.

3- القوة المميزة بالسرعة (القوة الانفجارية / القدرة العضلية):

اسم الاختبار: الوثب العمودي من الثبات (صورة رقم 3).

• الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية للرجلين.

• **الأدوات اللازمة:** حائط بارتفاع مناسب، شريط قياس، طباشير.

**وصف الأداء:** يمسك اللاعب المختبر قطعة من الطباشير، ثم يقف مواجهًا للحائط ويمد الذراعين عاليًا لأقصى ما يمكن ويحدد علامة بالطباشير على اللوحة مع ملاحظة ملامسة الكعبين للأرض، ثم يقوم بمرجحة الذراعين لأسفل وللخلف مع ثني الجذع للأمام ولأسفل وثني الركبتين 90 درجة، ثم يقوم المختبر بمد الركبتين والدفع بالقدمين معًا للوثب لأعلى مع مرجحة الذراعين بقوة للأمام ولأعلى للوصول بهما إلى أقصى ارتفاع ممكن حيث يقوم بوضع علامة بالطباشير على الحائط من أعلى نقطة يصل إليها. يجب ملاحظة أن يكون الوثب لأعلى بالقدمين معًا من وضع الثبات وليس بأخذ خطوة ارتفاع.

**التسجيل:** يسجل للاعب عدد السنتيمترات بين الخط الذي يصل إليه من وضع الوقوف والعلامة التي يصل إليها نتيجة الوثب لأعلى مقربة لأقرب 1 سم.

#### 4- قوة التحمل:

**اسم الاختبار:** الجلوس من رقود القرفصاء لمدة 30 ث (صورة رقم 4).

• **الغرض من الاختبار:** قياس قوة عضلات البطن والعضلات القابضة للفخذ.

• **الأدوات:** ساعة إيقاف، مرتبة أو أرض مستوية ونظيفة.

• **طريقة الأداء:** رقود على الظهر، ثني الركبتين، والقدمين على الأرض بفتحة مناسبة، تشبيك

الذراعين فوق الصدر ( أصابع اليد اليمنى باتجاه الكتف الأيسر، وأصابع اليد اليسرى باتجاه

الكتف الأيمن)، يقوم المحكم بتثبيت الرجلين، عند إعطاء إشارة البدء ( استعد، ابدأ )، يشرع

المختبر في رفع جذعه للأمام بدءًا من الكتفين ثم الظهر ( تقوس تدريجي ) حتى يلامس المرفقان

الفخذين، يعود المختبر بكامل جذعه إلى الأرض (إلى الوضع الابتدائي) حتى تلامس الكتفان

الأرض ( دون ارتطامهما بقوة)، يكرر المختبر الرفع والخفض (الجلوس من الرقود ثم العودة إلى

الرقود) لأكثر عدد ممكن من المرات بشكل صحيح خلال 30 ث.

• **التسجيل:** يتم احتساب عدد المرات الصحيحة خلال مدة الاختبار، ولا يتم احتساب المرة التي

لا يتم فيها الهبوط أو الصعود كاملاً

•

## 5- الرشاقة.

اسم الاختبار: جري الزجراج ( لبارو ) (صورة رقم 5).

• الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة.

• الأدوات: خمس قوائم، ساعة إيقاف Stop Watch. مستطيل طوله (16x10) قدما. تثبت أربعة قوائم

عمودية على الأرض في الأركان الأربعة للمستطيل، ويثبت القائم الخامس في المستطيل.

• مواصفات الأداء: يقف المختبر في مكان البداية بجانب أحد القوائم الأربعة المحددة للمستطيل، وعند سماع إشارة البدء يجري المختبر جري الزجراج على شكل رقم (8) باللغة الانجليزية. ويؤدي المختبر هذا العمل ثلاث مرات، إلى أن يصل إلى نقطة البداية بعد قطع الدورات الثلاثة.

أ. التسجيل: يسجل الزمن الذي يقطع فيه المختبر الدورات الثلاثة.

## 6- المرونة:

اسم الاختبار: المرونة من وضع الجلوس الطويل (صورة رقم 6).

• الغرض من الاختبار: قياس مرونة عضلات خلف الفخذين وأسفل الظهر.

• الأدوات: صندوق المرونة، وهو صندوق خشبي ذو أبعاد (طول، عرض، ارتفاع) تساوي  $35 \times$

$40 \times 35$  سم)، ويمتد من سطحه الأعلى مسطرة مدرجة بطول (50) سم، ويمتد بروز المسطرة

إلى الخارج (باتجاه موضع القدمين) بمقدار يساوي 25 سم، نقطة الصفر عند الرقم (25 سم)،

طريقة الأداء: يجلس اللاعب على الأرض دون حذاء بحيث تكون رجلاه ممدودتين باتجاه

صندوق المرونة، مع فرد الركبتين، بينما باطني القدمين ملامسين لحافة الصندوق و يتم سند

الصندوق إلى جدار بحيث يكون ثابت وغير متحرك، ثم يبدأ اللاعب الاختبار بثني جذعه إلى

الأمام ماداً بأصابعه تدريجياً إلى أبعد حد ممكن، مع الاحتفاظ بفرد الركبتين.

القواعد(الشروط):

غير مسموح بثني الركبتين أثناء أداء الاختبار و تكون أصابع اليدين عند مستوى واحد أثناء

الأداء، أو أحد اليدين فوق الأخرى بشكل متساوٍ تماماً.

التسجيل: تتم قراءة المسافة من أبعد نقطة وصلت إليها أصابع اللاعب مع الثبات لأقرب 1 سم.

## توصيف اختبارات المتغيرات المهارية:

### 1- السيطرة على الكرة.

اسم الاختبار: التنطيط بالكرة لمدة دقيقة (صورة رقم 1).

- هدف الاختبار: قياس مقدرة اللاعب على السيطرة على الكرة والتحكم فيها.
- الملعب والأدوات: كرة قدم، صافرة، ساعة توقيت.
- طريقة أداء الاختبار: من وضع الاستعداد ومع إشارة المدرب يقوم اللاعب برفع الكرة على القدم لتنطيطها بأي جزء من القدم أو الفخذ أو الصدر أو الرأس بحيث يستمر بالتنطيط لمدة دقيقة واحدة وفي حالة سقوط الكرة على الأرض يقوم المختبر بإرجاعها والاستمرار في الأداء لأكبر عدد ممكن من التكرارات.
- التسجيل: يحسب للاعب عدد التكرارات منذ رفع الكرة عن الأرض حتى انتهاء زمن الأداء (دقيقة واحدة).

### 2- التمرير

اسم الاختبار: دقة التمرير القصير الأرضي (صورة رقم 2).

- هدف الاختبار: قياس دقة التمرير بالقدمين.
- الملعب والأدوات: مربع طول ضلعه 6 م، يوضع قائم عليه علم في مركز المربع، توضع الكرة على بعد 1.5 م، من ركن المربع من كلا جانبيه، يوضع مرمى اتساعه 1 م على بعد 15 م من منتصف كل ضلع من أضلاع المربع، صافرة.
- طريقة أداء الاختبار: يقف اللاعب في مركز المربع الذي توضع على أضلاعه الكرات، ويبدأ الاختبار عندما تعطى إشارة البدء بأن يمرر اللاعب الكرتين إلى المرمى المحدد بالعلمين بحيث يمرر كرة بالرجل اليسرى والأخرى بالرجل اليمنى حتى ينتهي من تمرير الثماني كرات.
- التسجيل: يحسب للاعب عدد المحاولات الصحيحة سوء بالرجل اليمنى أو اليسرى.



### 3- المحاورة:

اسم الاختبار: الجري بالكرة في خط متعرج بين القوائم (صورة رقم 3).

• الغرض من الاختبار: قياس مدى مقدرة اللاعب على التحكم في الكرة أثناء الجري بها بين القوائم.

• الأدوات المستخدمة: 10 قوائم وكرة قدم وساعة إيقاف.

• الملعب: توضع 10 قوائم في خط مستقيم والمسافة بين كل قائمه والأخر 2 م. والمسافة بين خط البداية وأول قائم 2 م أيضا.

• طريقة الأداء: يقف اللاعب بالكرة على خط البداية. وعند إعطاء إشارة البدء. يجرى اللاعب بين القوائم جريا متعرجا حتى يصل إلى آخر قائم ويدور حوله ويعود إلى خط البداية بنفس الطريقة.

• القياس: يحتسب للاعب الزمن لأقرب ثانية من لحظة إعطائه إشارة البدء حتى عودته لخط البداية مرة أخرى.

### 4- التصويب:

اسم الاختبار: دقة التصويب على المرمى (صورة رقم 4).

• هدف الاختبار: قياس دقة تصويب اللاعب على نقاط مختلفة من المرمى.

• الملعب والأدوات: مرمى أو حائط في اتساع وارتفاع المرمى يقسم إلى 6 أقسام مناطق متساوية، عدد من الكرات، نقطة على بعد 12 م من منتصف الحائط.

• طريقة أداء الاختبار: توضع الكرة فوق نقطة 12 م يقوم المدرب بتحديد إحدى المناطق الست، يتقدم اللاعب ويصوب الكرة نحو المنطقة، يعطى اللاعب 10 محاولات على مناطق مختلفة، يركل اللاعب الكرة بأي جزء من القدم.

• التسجيل: يعطى اللاعب نقطة لكل كرة تصل إلى المنطقة المطلوبة.

### 5- ضرب الكرة بالرأس.

اسم الاختبار: دقة ضربة الكرة بالرأس (صورة رقم 5).

• هدف الاختبار: قياس قدرة اللاعب في دقة توجيه الكرة عند ضربها بالرأس.

• الملعب والأدوات: ملعب كرة قدم، مرمى كرة يد، كرة قدم.

- **طريقة أداء الاختبار:** يتم تقسيم مرمى كرة اليد إلى أربعة مناطق بواسطة شريطين طولاً وعرضاً، يتم تحديد أربع مناطق يقف اللاعب خلف خط ضربة الجزاء على بعد 7 م من مرمى كرة اليد، المدرب يقوم برمي الكرة عالياً ليضربها اللاعب بالرأس أماماً نحو المرمى المقسم إلى أربعة أجزاء وإلى الجزء المخصص والذي يحدده المدرب و لكل لاعب أربع محاولات.
- **التسجيل:** تسجل نقطة للاعب لكل مرة يضرب الكرة برأسه نحو الجزء المخصص، ولا تحسب الكرة التي تتجه إلى الجزء غير المحدد.

#### 6- رمية التماس.

اسم الاختبار: رمية التماس لأبعد مسافة (صورة رقم 6).

- **هدف الاختبار:** قياس قدرة الذراعين على رمي الكرة لأبعد مسافة.
- **الملعب والأدوات:** ملاعب كرة قدم، كرة قدم، شريط قياس يرسم خطوط على بعد 15 م، 25 م، 35 م، للمساعدة في القياس.
- **طريقة أداء الاختبار:** يقف اللاعب خلف خط التماس مباشرة ممسكاً بالكرة، يرمي اللاعب الكرة من خلف الرأس بالطريقة القانونية لأبعد مسافة ممكنة. يعطى ثلاث محاولات ولا تحسب الرمية غير القانونية.
- **التسجيل:** تحسب المسافة بين خط التماس ونقطة هبوط الكرة، وتحسب للاعب أحسن المحاولات الثلاث.

## الصور التوضيحية

صور الاختبارات البدنية المستخدمة في الدراسة

صور الاختبارات والمهارية المستخدمة في الدراسة

## الاختبارات البدنية المستخدمة

### صورة رقم (1)

ناشئي شباب البيرة / اختبار 1500م جري / ملعب فيصل الحسيني ( رام الله )



### صورة رقم (2)

ناشئي شباب عسكر/ اختبار 30 م عدو/ الملعب البلدي (نابلس)



### صورة رقم (3)

ناشئي ثقافي طولكرم / اختبار الوثب العمودي من الثبات / صالة نادي ثقافي طولكرم الرياضي



### صورة رقم (4)

ناشئي شباب الظاهرية / اختبار الجلوس من الرقود 30 ث / استاد دورا الدولي (الخليل)



صورة رقم (5)

ناشئي شباب الامعري / اختبار الجري المتعرج لبارو/ ملعب البيرة الجديد(رام الله)



صورة رقم (6)

ناشئي مركز طولكرم / اختبار المرونة من الجلوس الطويل / ملعب الشهيد جمال غانم (طولكرم)



## الاختبارات المهارية المستخدمة

### صورة رقم (7)

ناشئي شباب الخليل / اختبار التنطيط لمدة دقيقة / ملعب الحسين (الخليل)



### صورة رقم (8)

ناشئي مركز طولكرم/اختبار دقة التمرير القصير الأرضي / ملعب الشهيد جمال غانم (طولكرم)



صورة رقم (9)

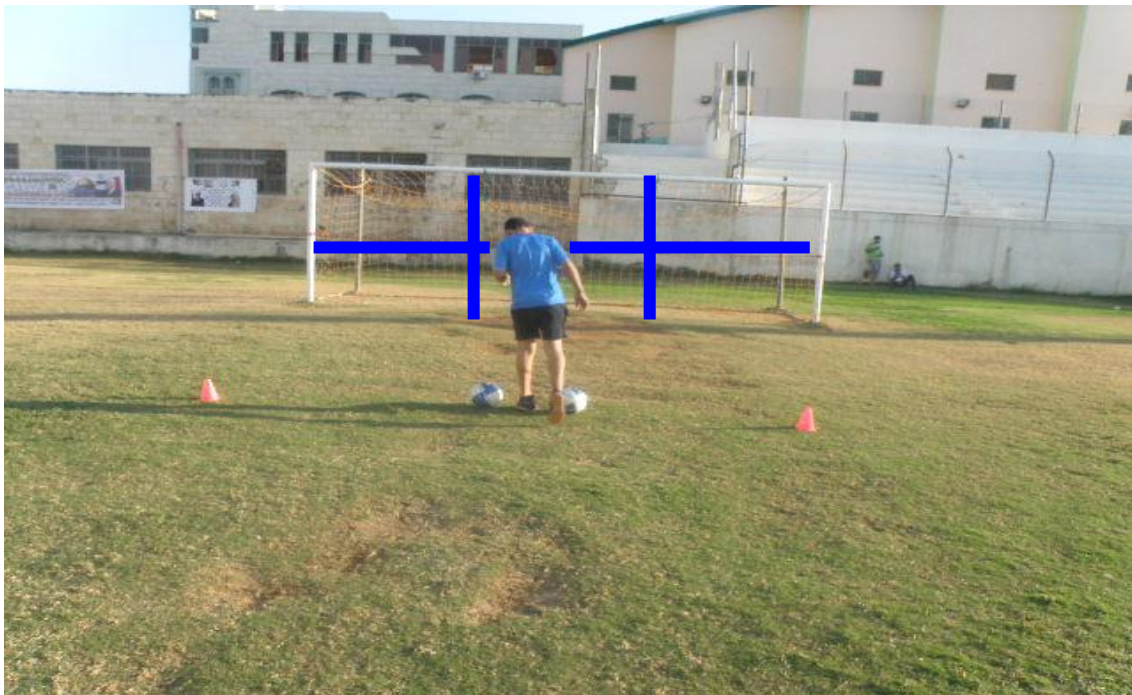
ناشئي شباب عسكر/ اختبار الجري المتعرج بين القوائم / الملعب البلدي (نابلس)



صورة رقم (10)

ناشئي ثقافي طولكرم / اختبار دقة التمرير القصير الأرضي / ملعب الشهيد جمال غانم

(طولكرم)





صورة رقم (11)

ناشئي شباب الامعري / اختبار دقة ضرب الكرة بالرأس / ملعب البيرة الجديد (رام الله)



صورة رقم (12)

ناشئي شباب الخليل / اختبار رمية التماس لأبعد مسافة / ملعب الحسين (الخليل)



**Al-najah National University**  
**Faculty of Graduate Studies**

**"Building standard levels for some physical and skill variables  
of youth team clubs whom football professional in the West  
Bank (Palestine),**

**By**

**Shar'ab, Omar Khalil**

**Supervised by**

**Dr. Sobhi Nimr Isa**

**This Thesis is Submitted in partial fulfillment of the requirements for  
the degree of Master of Physical Education Faculty of Graduate  
Studies, An – Najah National University, Nablus, Palestine.**

**2011**

**"Building standard levels for some physical and skill variables of youth team clubs whom football professional in the West Bank (Palestine),**

**Prepared By**

**Shar'ab, Omar Khalil**

**Supervised by**

**Dr. Sobhi Nimr Isa**

**Abstract**

This study aimed to build standard levels for some physical and skill variables of youth team clubs for football professional in the West Bank (Palestine).

The study sample consisted of 145 players from youngsters enrolled in the Union of the Palestinian soccer professional clubs in Palestine for the year 2010/2011, cultural 8 clubs have been chosen randomly, and they were, (a Sport Tulkarm, Foundation Youth beera, Am'ari Sports Club, a youth center of Tulkarm, a youth center of Askar, althaheryah, youtg of hebron, Jerusalem Hilal).

Periodic respiratory six physical test have been chosen, and they were endurance for 1500m run, 30m run, explosive power of this jump the vertical consistency, sitting from lying down 30 seconds, running winding for Barrow, the flexibility of seating, position long(6.22seconds, 4.700seconds, 39.903cm,26.358times, 18.914 seconds, 8.606cm ),the best percentile Rank (90%) and more respectively (5.412second and less general bear,4.296 seconds and less speed, 50.00cm and higher long jump,

31.00times and more sitting from lying down, 17.232 and less fitness, 16.000cm and more flexibility ) six skill test of bouncing ball for a minute, the accuracy of the scroll, running the ball in a zigzag among the lists, The accuracy of shooting on the wall, the accuracy of shooting by the head, throw the farthest distance were respectively (91.565times, 5.786goal, 19.464seconds, 6.606goal,1.641goal, 15.250cm) were used as descriptive curriculum to fit the objectives of the study in order process the data used statistical software packages for social sciences SPSS.

Through the use of the following statistical treatments: the mean, standard deviation and rang to determine the level of measurements under study, ranking the percentage level (Percentile Ranks) (91.565times, 5.786goal, 19.464seconds, 6.606goal,1.641goal, 15.250cm) and more respectively 110 times and more hitting up and down, 8 goals, 17.538 seconds and less running winding with a ball 9 goals and more by scoring, 3 goals and more by hitting with head, 18.74cm and more farthest distance.

To build a standard levels of the variables under study, and showed the results of the study low in the levels of the physical abilities and basic skills. and the researcher recommended the need to adopt these standards to assess the physical abilities and basic skills for the juniors in football.