

## المستويات المعيارية البدنية لإنتقاء طلاب كرة القدم بجامعة الباحة

د.سلطان منصور بديري

أستاذ مشارك - قسم التربية البدنية - جامعة الباحة

### أولاً: مقدمة البحث ومشكلة البحث

تسعى المجتمعات في الوقت الحاضر الى تنشأة أبنائها متمتعين بلياقة بدنية تمكنهم من مواجهة المواقف التي تصادفهم في حياتهم اليومية، حيث تعتبر كليات التربية البدنية هي المؤسسات التربوية المسؤولة عن إعداد الرياضيين والتي تعتبر حجر الزاوية في صرح المؤسسات الرياضية وعصب ممارسة الرياضة لمسيرة ومواكبة العصر واستشراف المستقبل وتوقع تحدياته.

وتعتبر عملية الإعداد الشامل والمتكامل للطلاب المتخصصين في مجال التربية البدنية الدعامة الأساسية في العملية التعليمية، ويعد الجانب البدني أحد الأبعاد المهمة لذلك الإعداد، حيث أن إفتقار الطالب الى جوانب اللياقة البدنية اللازمة يؤثر في مدى إستجابته لمتطلبات الإعداد اللازمة لتأهيله الأكاديمي المتخصص الذي يحتاج الى قدر كبير من اللياقة (٢٠ : ٢)

ولأن لكل نشاط رياضي متطلبات بدنية وأخرى وظيفية خاصة يتميز بها عن غيره من الأنشطة الرياضية الأخرى، حيث تتعكس هذه المتطلبات على المواصفات التي يجب توافرها في من يمارس هذه الأنشطة أو من يقوم بتعليمها، لأن توافر هذه المتطلبات يمكن أن يعطي فرصة أكبر لإستيعاب المهارات وطريقة الأداء الفنية السليمة لكل نشاط (٢ : ٣٨١)

وترجع أهمية بناء المعايير الى أن المدرس أو المدرب يستطيع استخدام تلك المعايير لتدله عما إذا كانت درجات الأفراد الرياضيين في المستوى المتوسط أو فوق المتوسط أو أقل من المتوسط بالنسبة لعينة التقنين التي إستخدمت في بناء المعايير (١٧ : ٣٨١)

وقد لاحظ الباحث من خلال تدريب كرة القدم بجامعة الباحة لعدة سنوات عدم وجود معايير علمية واضحة تستخدم لإنتقاء طلاب كرة القدم في ظل الإقبال الشديد على إختيارهم ضمن فرق منتخبات الجامعة (العشب، الصالات)، وذلك في ظل اشتراك اللاعبين بشكل دوري في منافسات كرة القدم تحت مظلة الاتحاد السعودي الرياضي للجامعات، حيث أن الإتجاهات الحديثة العودة الى الأصل في إنتقاء لاعبي الأندية والمنتخبات هو إختيارهم من بطولة الجامعات وليس العكس، خاصةً وأن فرق أندية منطقة الباحة ضمن دوري المناطق ومستويات لاعبيهم متقاربة الى حد ما مع مستويات لاعبي منتخبات كرة القدم في جامعة الباحة، الأمر الذي استرعى اهتمام الباحث لوضع مستويات معيارية للأداء البدني لطلاب كرة القدم بجامعة الباحة.

كما لاحظ الباحث ركزت معظم الدراسات على بناء مستويات معيارية لإختبارات قبول المتقدمين للالتحاق بأقسام التربية البدنية بصفة عامة، ولم تتطرق الى منتخبات الجامعة بصفة خاصة في لعبة كرة القدم، الأمر دفع الباحث الى بناء مستويات معيارية مقننة في محاولة لإكتشاف مواطن القوة والضعف لدى الطلاب وأيضا للوقوف على مقدار التحسن والتطور في قدرتهم، علاوة على أنها تكشف عن المواهب ومدى تطوهم خلال سنوات دراستهم.

كما يرى الباحث -على حد علمه- انه لا توجد دراسات كافية تتناول المتغيرات والاختبارات البدنية في المدن المرتفعة عن سطح البحر التي تناولها الباحث في دراسته، ولاحظ الباحث أيضا انه لا توجد دراسات كافية لتحديد معايير الأداء البدني للاعبين كرة القدم وانتقائهم في المناطق المرتفعة عن سطح البحر والتي ينخفض فيها الأكسجين في الدم وذلك بسبب قلة الضغط الجزئي للأكسجين في المرتفعات. فمن المعروف أن الكرة الأرضية محاطة بطبقة من الهواء الجوي وهذه الطبقة تقع تحت تأثير الجاذبية الأرضية، ولذلك يقل ضغط الهواء الجوي كلما ارتفعنا عن سطح البحر.

ويعتبر انخفاض ضغط الهواء هو العامل الرئيسي المؤثر على الإنسان، حيث ينخفض ضغط الهواء على ارتفاع (٥.٥٠٠) متر إلى حوالي (٥٠%) من مستواه عند سطح البحر، وبناء على ذلك فإن تركيز الهيموجلوبين يزيد في الدم لتعويض انخفاض ضغط الأكسجين، وتزداد لزوجة الدم مما يصعب من عمل القلب ونقل البلازما بنسبة (١٤%) بينما يزيد تركيز الهيموجلوبين بنسبة (٢٠%). (١ : ٢٦٦)

ويقسم لافي والش، ورشجت (١٩٩٨م) المرتفعات فوق سطح البحر الى "مرتفعات منخفضة من (٧٥٠) متر الى (١٠٠٠) متر ومرتفعات متوسطة من (١٠٠٠) متر الى (٣٠٠٠) متر ومرتفعات عالية فوق (٣٠٠٠) متر، فكلما زاد الإرتفاع عن سطح البحر، زاد إنخفاض الضغط الجوي وكذلك الضغط الجزئي للأكسجين. ويعتبر نقص الأكسجين من أهم المشاكل التي تواجه الرياضيين في المرتفعات، ففي الظروف الطبيعية ينتقل الأكسجين من الحويصلات الهوائية الى الدم ويكون ضغط الأكسجين أعلى في الحويصلات الهوائية عن الدم، وعندما ينخفض الضغط الجوي، ينخفض تبعا لذلك الضغط في الحويصلات الهوائية مما يقلل من كمية الأكسجين التي تنتقل الى الدم. (١٤ : ١٩٦)

ويوضح بهاء الدين سلامة (١٩٩٤): "بالنسبة للتعرض الى ضغط أقل من الضغط الجوي العادي فكثيرا ما يوجد في المرتفعات، ونتيجة لذلك فانه يسبب نوعا من أنواع الإختناق لان الأكسجين الذي يصل الى خلايا الجسم يقل عما كان الفرد متعود عليه، وتختلف علامات

وأعراض هذا الإختناق وهي عبارة عن: ارتفاع في ضغط الدم، زيادة في معدل التنفس، زيادة في ضربات القلب، وتزيد هذه الأعراض بزيادة المجهود العضلي". (٧ : ٣٠١)

وفي ظل التغيرات البيئية والمناخية في منطقة الباحة وارتفاعها عن سطح البحر كان لزاما الوقوف على المستويات المعيارية لإنتقاء طلاب كرة القدم بجامعة الباحة بغرض رعاية وتوجيه أصحاب الموهبة التوجيه السليم.

#### ثانيا: هدف البحث

يهدف البحث الى تحديد المستويات المعيارية للأداء البدني لإنتقاء طلاب كرة القدم بجامعة الباحة من خلال:

- التعرف على المستوى البدني لإنتقاء طلاب كرة القدم بجامعة الباحة.
- وضع مستويات معيارية بدنية لإنتقاء طلاب كرة القدم بجامعة الباحة.

#### ثالثا: تساؤل البحث

- ماهو المستوى البدني لإنتقاء طلاب كرة القدم بجامعة الباحة؟
- هل يمكن وضع مستويات معيارية بدنية لإنتقاء طلاب كرة القدم بجامعة الباحة؟

#### رابعا: مصطلحات البحث

##### • المستويات:

هي أساس للحكم من داخل الظاهرة موضوع التقييم وليس من خارجها وتأخذ الصبغة الكيفية وتحدد في ضوء ما يجب أن تكون عليه الظاهرة. (٣ : ٦)

##### • الدرجة المئينية:

عبارة عن الدرجة التي تحدد مكان اللاعب بالنسبة لتوزيع مجموع الدرجات الخام، وتستخدم لمقارنة أداء الفرد بأداء غيره من المجموعة التي ينتمي اليها لتحديد موقعه بالنسبة للمجموعة. (١٩ : ١٥٦)

#### خامسا: الدراسات السابقة والمرتبطة

##### ١- الدراسات العربية:

- دراسة يوسف محمد عرابي وخالد حمدان مسعود (٢٠١٤م) (٢٦) "وضع مقياس للحالة البدنية لطلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة طيبة"، وقد هدفت الى وضع مقياس لبعض الخصائص المميزة للحالة البدنية لطلاب قسم التربية البدنية، حيث اشتملت عينة البحث على (٣٤١) طالب، وقد استخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وتوصلت الدراسة الى أن مستوى اللياقة البدنية في العناصر المختارة كان متوسطة الى جيد.

- دراسة محمد علي الخولاني (٢٠١٣م) (٢١) "معايير بيولوجية-بدنية لإختبارات قبول الطلاب المتقدمين للالتحاق بكليات التربية الرياضية بالجامعات اليمنية"، وقد هدفت الى بناء معايير للاختبارات البدنية المقترحة لقبول الطلاب المتقدمين للالتحاق بكليات التربية الرياضية، حيث إشمطت عينة البحث على (١٦٠) طالب، وقد استخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وتوصلت الدراسة الى بناء معايير باستخدام درجات المعيارية والثائية والدرجات المئينية للاختبارات البدنية المقترحة.
- دراسة محمد خالد باكير (٢٠١١م) (١٨) "بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية للطلبة الذكور في مادة الإعداد البدني في كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية، بهدف 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 من (٢٠٠٦م-٢٠٠٩م)، على عينة شملت (٩٠) طالبا من طلاب كلية التربية الرياضية والمسجلين في مادة الإعداد البدني، وقد توصلت نتائج الدراسة الى بناء مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية للطلبة الذكور في مادة الإعداد البدنية.
- محمود علي حسين الحليق وعلي شحادة أبو زرع (٢٠١١م) (٢٣) "بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لطلبة البكالوريوس في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعة الهاشمية" بهدف بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لطلبة البكالوريوس في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعة الهاشمية، وإشمطت عينة الدراسة على (٢٣٧) طالبا وطالبة، وقد توصلت نتائج الدراسة الى بناء مستويات معيارية خاصة بالذكور والإناث.
- دراسة نهاد منير البطيخي (٢٠١٠م) (٢٥) "بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية كأحد مؤشرات الإنتقاء الرياضي للطلبة المتقدمين للائحة التفوق الرياضي بالجامعة الأردنية"، بهدف مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية وإشمطت عينة الدراسة على (٥٣٠) لاعب (١٧٠) لاعبة متفوقين رياضيا، وقد توصلت نتائج الدراسة الى بناء مستويات معيارية للاعبين الذكور والإناث.
- دراسة علي محمد جباري (٢٠٠٩م) (١٣) "الخصائص البدنية والفسيوولوجية والإنثروبومترية المميزة لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بالمملكة العربية السعودية وعلاقتها بالمستوى المهاري"، وقد هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى الخصائص البدنية والفسيوولوجية والإنثروبومترية المميزة لطلاب كلية التربية البدنية، حيث

إشتملت الدراسة على (٦٢٣) طالب وقد استخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وتوصلت الى وجود علاقة ارتباطية دالة بين بعض الخصائص البدنية ومستوى الأداء المهارية.

- دراسة أحمد محمد عبدالسلام وعلي عبدالله الجفري (٢٠٠٥م) (٣) "المستويات المعيارية لبعض الخصائص البدنية والصحية والوظيفية لطلاب كلية التربية البدنية والرياضة بالمملكة العربية السعودية"، وقد هدفت الدراسة الى تحديد المستويات المعيارية لبعض الخصائص البدنية والصحية والوظيفية لطلاب كلية التربية البدنية، وقد استخدمت الدراسة المنهج الوصفي، واشتملت عينة الدراسة على (٧١٥) طالب، وقد توصلت الدراسة الى أن مستوى اللياقة البدنية في العناصر المختارة كان متوسطة.

#### ٢- الدراسات الأجنبية:

- دراسة فوكس وآخرون Fox and et.al, (٢٠٠٤م) (٣٥) "تحديد معيار اللياقة البدنية لطلبة الكلية الرياضية الأمريكية الذكور في سانت لويس"، حيث أجريت الدراسة على عينة قوامه (١٣٥) طالبا من الكلية الأمريكية تم إختيارهم بالطريقة العمدية، ومن أجل الوصول الى المعايير استخدم الباحثون اختبار القدرة الهوائية القصوى باستخدام الدراجة الأرجومترية واختبار الخطوة لهارفرد، وتوصلت الدراسة الى بناء مستويات معيارية للياقة التنفسية.

#### ٣- الاستفادة من الدراسات السابقه والمرتبطة:

استطاع الباحث من خلال عرضه ومراجعته للدراسات السابقة أن يسترشد بما يلي:

- منهج البحث المستخدم والملائمة لطبيعة الدراسة.
- وسائل وطرق جمع البيانات المتعلقة بهذه الدراسة.
- طريقة إختيار العينة وحجمها.
- أهم الإختبارات والمقاييس المستخدمة في هذه الدراسة.
- التعرف على الطرق والأساليب الإحصائية التي تساعد في تحقيق أهداف الدراسة والإجابة على تساؤلاتها.
- الاستفادة من نتائج وتوصيات الدراسات السابقه والمرتبطة لتدعيم الدراسة الحالية.

#### سادسا: إجراءات البحث

##### ١- المنهج المستخدم

استخدام الباحث المنهج الوصفي المسحي لملائمته لطبيعة هذه الدراسة.

##### ٢- مجتمع البحث

تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية من جامعة الباحة.

## ٣- عينة البحث

بلغ عدد عينة البحث (١٢٥) لاعب يمثلون طلاب قسم التربية البدنية بجامعة الباحة، حيث يوضح جدول (١) توصيف عينة البحث تجانسها.

جدول (١) تجانس عينة البحث ن = ١٢٥

التقاطع	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المدى	أعلى قيمة	أقل قيمة	المعالجات	
							الاحصائية	المتغيرات
المتغيرات الأساسية	.٨٣٩	٠.٠٦	١.١٤	١٩.٥٩	١١	٢٩	١٨	العمر
								الطول
								الوزن
المتغيرات البدنية	.١٥٥	.٢٩٧	.٣٨١	٤.٧٤	٢	٦	٤	عدو ٣٠م
								الجلوس من الرقود
								٨٠٠م جري
								الوقوف من الانبطاح المائل
								الوثب العريض من الثبات
								ثني الجذع أماما أسفل
١٤١-	١٢٣-	٤.٧٨	١٦٩.٨٨	٢٥	١٨٢	١٥٧		
٨٠٨	٠.٩٤	١١.٤	٦١.٥٨	٥٩	١٠٠	٤١		
١٣٨-	٠.٧٩	٣.٥٨	٢٢.٣٠	١٨	٣١	١٣		
٠.٤٦	٠.٩٠	١٧.٨	٩٠.٩٠	١١٢	١٦٠	٤٨		
٠.٤٣	٠.٢٨٩-	٣.٠٣	١٤.٠٣	١٩	٢٢	٣		
٠.٥٦	٠.٣٣-	٣٤.٨	٢٠٣.٤١	٢٦٨	٢٧٠	٢		
٠.٣٤٣	٠.١١	٨.٤٧	١٠.٣٠	٨٤	٨٠	- ٤		

يوضح جدول (١) أن معامل الالتواء للمتغيرات الأساسية تقترب من الصفر وأن معامل التقاطح يتراوح بين (-٣، +٣) مما يدل على التجانس بين أفراد عينة البحث.

## ٤- أدوات جمع البيانات

نظرا لطبيعة البحث فقد استخدم الباحث لتحديد المتغيرات البدنية الأدوات الآتية: (تحليل المراجع العلمية والدراسات السابقة، تحديد متغيرات البحث، تحديد قياسات البحث) مرفق (١)، وبعد تحديد المتغيرات البدنية التي تساعد على تحقيق أهداف البحث، قام الباحث باستخدام مجموعة من القياسات ذات معاملات صدق وثبات عالي بهدف التعرف على قياسات المتغيرات البدنية التي تحقق أهداف البحث إستنادا الى الدراسات والمراجع المتخصصة التالية: محمد نصر الدين رضوان وخالد حمدان مسعود (٢٠١٣م) (٢٢)، محمد صبحي حسانين (٢٠٠٤م) (١٩)، أبو العلا أحمد عبدالفتاح، محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان (١٩٩٤م) (١٧)، محمد صبحي حسانين (١٩٩٧م) (٢)، بهاء الدين سلامة (١٩٩٤) (٧)، حنفي محمود مختار (١٩٩٣م) (١٠)، وبناء على آراء الخبراء في المراجع العلمية السابقة فقد تم إستخلاص قياسات المتغيرات البدنية كما هو موضح في جدول (٢):

جدول (٢) قياسات المتغيرات البدنية

المتغيرات	القياسات	الأداء/الجهاز	وحدة القياس
السرعة	٣٠ متر عدو	ساعة إيقاف	ثانية
قوة	الرقود من الجلوس	ساعة إيقاف	عدد
تحمل	٨٠٠م جري	ساعة إيقاف	ثانية
الرشاقة	الإنبطاح المائل من الوقوف	ساعة إيقاف	عدد
القدرة العضلية	الوثب العريض من الثبات	شريط قياس	سم
المرونة	ثني الجذع من وضع الوقوف	شريط قياس	سم

يوضح جدول (٢) قياسات المتغيرات البدنية التي تحقق أهداف البحث من خلال آراء الخبراء في المراجع العلمية المتخصصة، وكذلك أدوات ووحدة القياس وعددها، فقد لاحظ الباحث أن أكثر القياسات البدنية شيوعاً ودراسةً للمتغيرات السابقة، ومن الأسباب التي أدت إلى إختيار مفردات قياسات الدراسة التعرف على المستوى البدني لإنتقاء طلاب كرة القدم بجامعة الباحة مايلي:

- تطبيق أغلب هذه القياسات في دراسات مشابهة على المجتمع المحلي كما في دراسة أحمد محمد عبدالسلام وعلي عبدالله الجفري (٢٠٠٨م) (٣).
  - صدق وثبات هذه القياسات في الدراسات السابقة.
  - تعتبر هذه القياسات من أكثر القياسات شيوعاً في التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- د- الأجهزة والأدوات المستخدمة:

استخدم الباحث الأجهزة والأدوات التالية: جهاز أوامرون لقياس الوزن ، شريط لقياس الطول والقدرة العضلية، ساعة إيقاف لقياس الزمن، صندوق المرونة لقياس المرونة.

#### ٥- المعاملات العلمية لقياس المتغيرات:

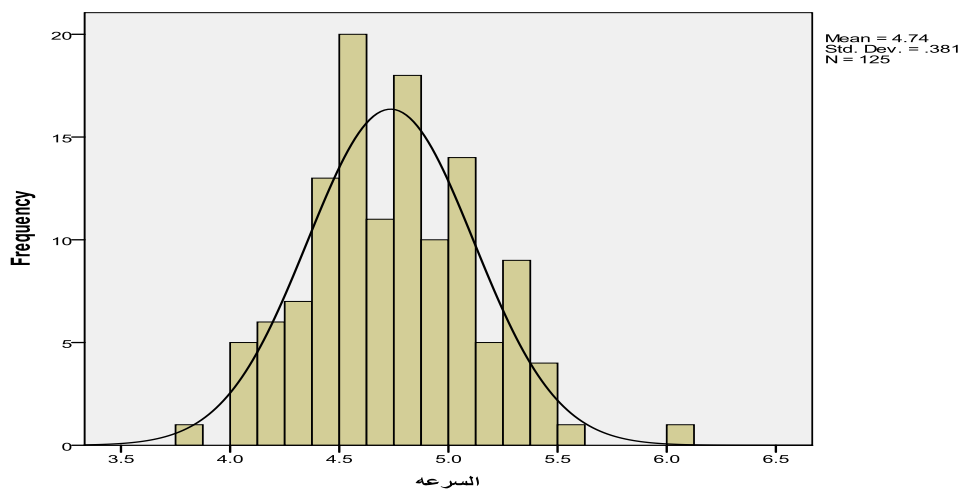
استعان الباحث بالمتغيرات الموجودة بالدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة، فقد إعتد الباحث على الصدق والثبات العالي للمتغيرات كما أشارت المراجع والدراسات السابق ذكرها، حيث أن هذه المتغيرات تعتبر من أكثر المتغيرات إستخداماً في التربية البدنية وعلوم الرياضة.

## سابعاً: عرض النتائج

جدول (٣) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء ومعاملات التفلطح

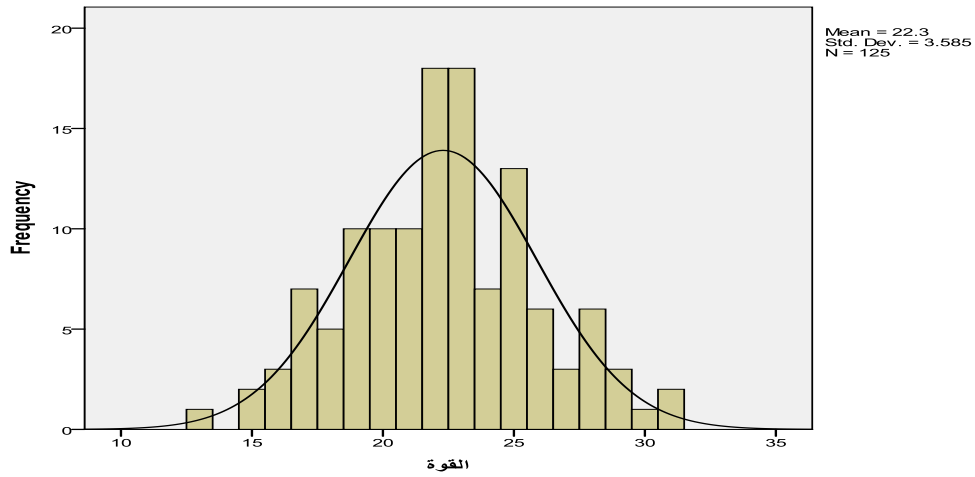
المتغير	المتوسط	الانحراف المعياري	الالتواء	التفلطح
السرعة (عدو ٣٠م)	٤.٧٤	.٣٨١	.٢٩٧	.١٥٥
قوة (الجلوس من الرقود)	٢٢.٣٠	٣.٥٨	.٠٧٩	-.١٣٨
التحمل (٨٠٠م جري)	٩٠.٩٠	١٧.٨	.٠٩٠	.٤٠٦
الرشاقة (الوقوف من الإنبطاح المائل)	١٤.٠٣	٣.٠٣	-.٢٨٩	.٠٤٣
القدرة العضلية (الوثب العريض)	٢٠٣.٤١	٣٤.٨	-.٣٣٣	.٥٦٠
المرونة (ثني الجذع أمام أسفل)	١٠.٣٠	٨.٤٧	.٠١١	.٣٤٣

يتضح من الجدول رقم (٣) أن الدرجة الكلية لكل متغير تحقق التوزيع الاعتنالي، ويتمثيل الدرجة الكلية لكل متغير من متغيرات الحالة البدنية بيانياً مع مقارنتها بالمنحني الاعتنالي، وجد الباحث أن توزيع الدرجات الخام في كل متغير يحقق التوزيع الاعتنالي حيث كان المتوسط الحسابي لكل متغير أكبر من ثلاثة أمثال الانحراف المعياري.

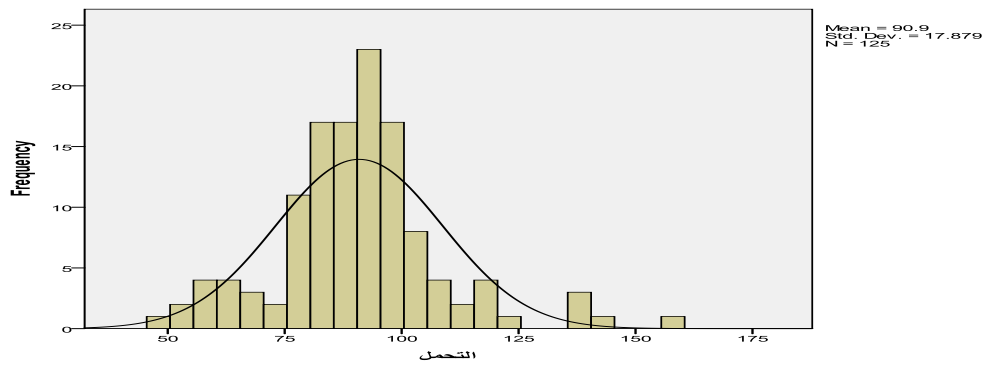


شكل (١) المنحني الاعتنالي لاختبار السرعة

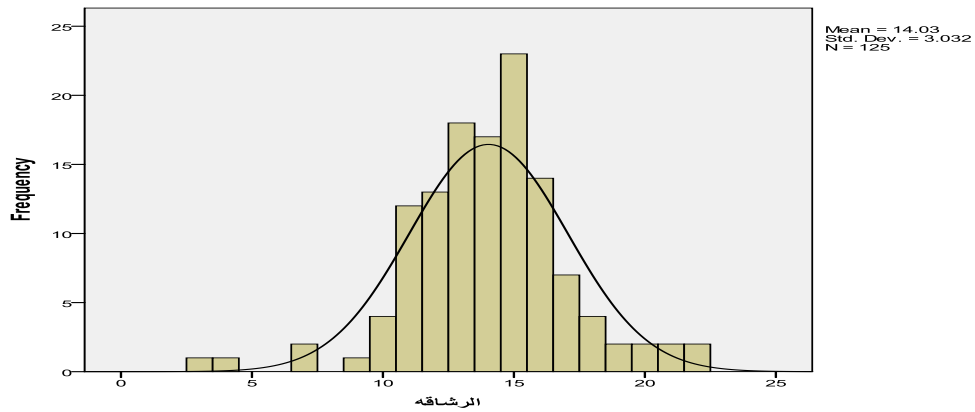




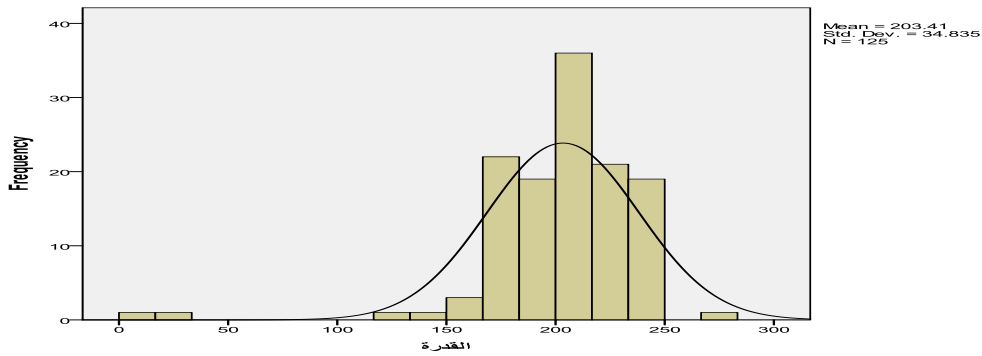
شكل (٢) المنحني الاعتدالي لاختبار القوة



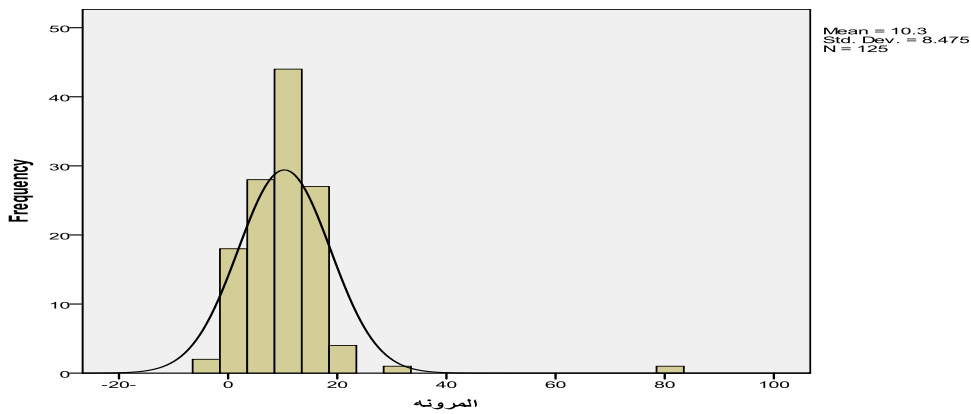
شكل (٣) المنحني الاعتدالي لاختبار التحمل



شكل (٤) المنحني الاعتدالي لاختبار الرشاقة



شكل (٥) المنحني الاعتدالي لاختبار القدرة العضلية



شكل (٦) المنحني الاعتدالي لاختبار المرونة

## أ- تحديد المستويات المعيارية:

تم تقسيم وتحديد المستويات المعيارية عن طريق تقسيم الدرجات المئينية الأولى والثانية والثالثة كما في جدول (٣) إلى خمس مستويات متساوية قيمة كل منها (٢٠%) من القيمة وقد تم تقسيمها وذلك لتقسيم عينة البحث حسب مستوياتهم

## جدول (٣)

## توزيع المستويات المعيارية

المستوى	التقييم	نسبة المستوى
أقل من (٣-SD)	ضعيف جدا	صفر - ١٩%
من (٣-SD) إلى أقل من (١-SD)	ضعيف	٢٠% - ٣٩%
من (١-SD) إلى أقل من ١ SD	متوسط	٤٠% - ٥٩%
من (١ SD) إلى أقل من ٣ SD	جيد	٦٠% - ٧٩%
أكبر من ٣ SD	ممتاز	٨٠% - ١٠٠%

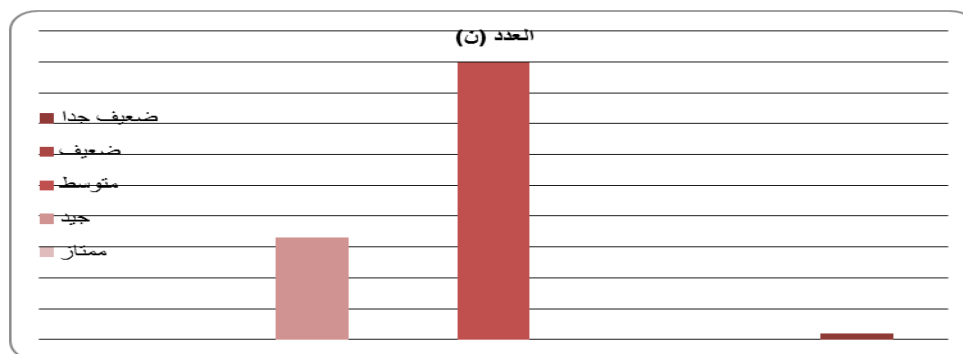
جدول (٤) الدرجات المئينية للاختبارات البدنية عينة البحث

الاختبار	STD	SD٣	SD٢	SD١	MEAN	SD-١	SD-٢	SD-٣
السرعة (عدو ٣٠م)	٠.٣٨١	٣.٥٩٨	٣.٩٧٩	٤.٣٦	٤.٧٤	٥.١٢١	٥.٥٠٢	٥.٨٨٣
قوة (الجلوس من الرقود)	٣.٥٨	٣٣.٠٠٤	٢٩.٤٦	٢٥.٨٨	٢٢.٣٠	١٨.٧٢	١٥.١٤	١١.٥٦
التحمل -- جري دقيقة	١٧.٨	١٤٤.٣	١٢٦.٥	١٠٨.٧	٩٠.٩٠	٧٣.١	٥٥.٣	٣٧.٥
الرشاقة (الوقوف من الانبطاح المائل)	٣.٠٣	٢٣.١٢	٢٠.٠٩	١٧.٠٦	١٤.٠٣	١١	٧.٩٧	٤.٩٤
القدرة العضلية(الوثب العريض)	٣٤.٨	٣٠٧.٨١	٢٧٣.٠١	٢٣٨.٢١	٢٠٣.٤١	١٦٨.٦١	١٣٣.٨١	٩٩.٠١
المرونة (ثني الجذع أمام أسفل)	٨.٤٧	٣٥.٧١	٢٧.٢٤	١٨.٧٧	١٠.٣٠	١.٨٣	-٦.٦٤	-١٥.١١

## ١- عرض ومناقشة النتائج الخاصة باختبار السرعة (عدو ٣٠م)

جدول (٥) توزيع المستويات المعيارية الخاصة باختبار السرعة

المستوى	نسبة المستوى	القيمة (ث)	العدد (ن)	النسبة (%)
ضعيف جدا	صفر - ١٩%	أكبر من ٥.٨٨	٢	١.٦
ضعيف	٢٠% - ٣٩%	٥ - ٥.٨٨	٠	٠
متوسط	٤٠% - ٥٩%	٥.١٢١ - ٤.٣٦	٩٠	٧٢
جيد	٦٠% - ٧٩%	٤.٣٦ - ٣.٥	٣٣	٢٦.٤
ممتاز	٨٠% - ١٠٠%	أقل من ٣.٥٩٨	٠	٠
المجموع				
				١٠٠
				١٢٥



شكل (٧) توزيع المستويات المعيارية الخاصة باختبار السرعة

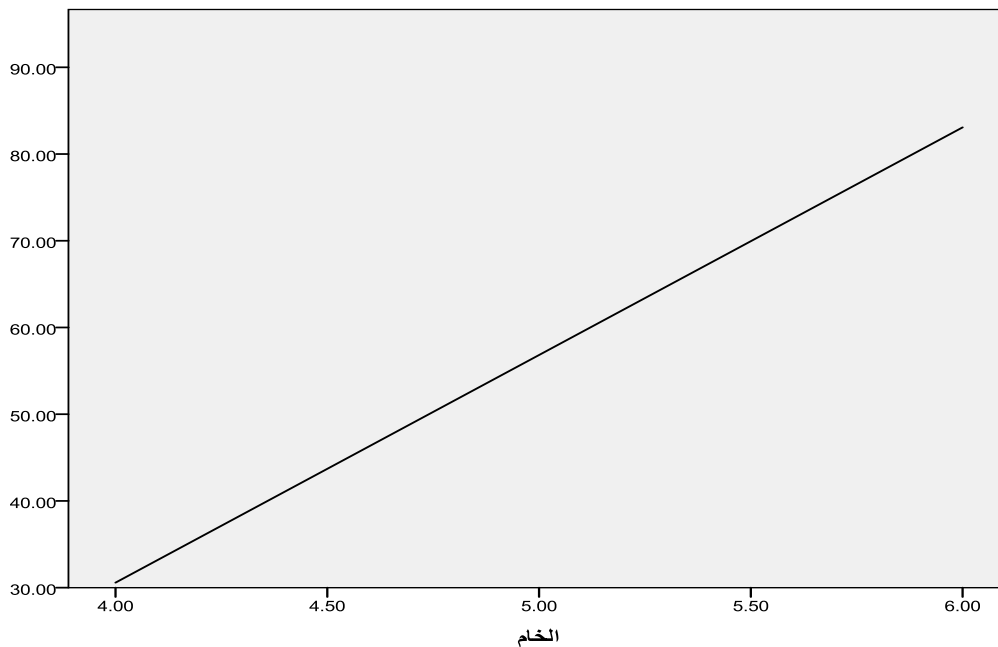
يتضح من جدول (٥) وشكل (٧) لاختبار السرعة (عدو ٣٠م) أن نسبة (٧٢%) قد حصلوا على مستوى متوسط وهذه النسبة أكبر من نصف العدد الكلي تقريبا، وأن نسبة (٢٦%) حصلوا على مستوى جيد وهو ما يقارب الربع، ونسبة (٢%) حصلوا على مستوى ضعيف جدا، مما يدل على أن مستوى السرعة التي تم قياسها عن طريق اختبار (العدو ٣٠م) متوسط إلى جيد.

## ب- تحديد الدرجة التائية:

تعتمد الفكرة الرئيسية للدرجة التائية على تحويل التوزيع التجريبي إلى توزيعه الاعتمالي ثم تحويل درجاته إلى درجات معيارية متوسطها يساوي صفرًا وانحرافها المعياري يساوي واحدًا صحيحاً، ثم تحويل هذه الدرجات المعيارية إلى درجات معيارية معدلة (التائية) متوسطها الحسابي (٥٠) وانحرافها المعياري (١٠) كما هو موضح في الجداول رقم (١٣، ١١، ٩، ١٧، ١٥) الدرجات الخام والدرجات التائية المقابلة لها.

جدول (٦) الدرجة التائية المقابلة للدرجات الخام لاختبار السرعة

الدرجة التائية	الدرجة الخام	الدرجة التائية	الدرجة الخام	الدرجة التائية	الدرجة الخام
٦٧	٥.٤	٤٩	٤.٧	٣١	٤
٧٠	٥.٥	٥٢	٤.٨	٣٣	٤.١
٧٣	٥.٦	٥٤	٤.٩	٣٦	٤.٢
٧٥	٥.٧	٥٧	٥	٣٨	٤.٣
٧٨	٥.٨	٥٩	٥.١	٤١	٤.٤
٨٠	٥.٩	٦٢	٥.٢	٤٤	٤.٥
٨٣	٦.٠	٦٥	٥.٣	٤٦	٤.٦



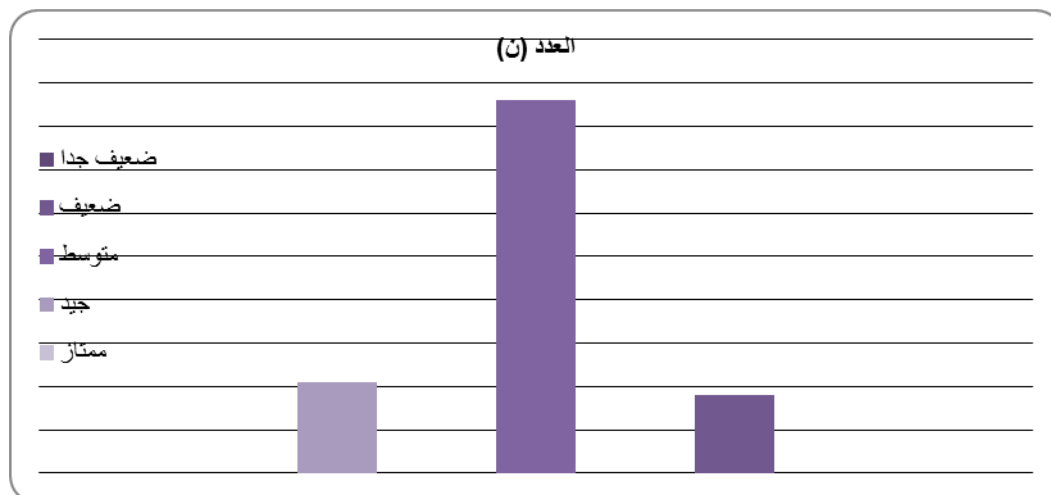
شكل (٨) الدرجة التائية المقابلة للدرجات الخام لاختبار السرعة

يتضح من خلال جدول (٦) وشكل (٨) تراوحت قيم اختبار (العدو ٣٠م) ما بين (٤ - ٦) ثانية، بمتوسط حسابي قدره (٤.٦٤)، وانحراف معياري قدره (٠.٣٨١)، وأن أعلى درجة تائية (٨٣) تقابلها الدرجة الخام (٦)، وأقل درجة تائية (٣١) تقابلها الدرجة الخام (٤).

## ٢- عرض ومناقشة النتائج الخاصة باختبار القوة (الرقود من الجلوس)

جدول (٧) توزيع المستويات المعيارية الخاصة باختبار القوة

المستوى	نسبة المستوى	القيمة (ث)	العدد (ن)	النسبة (%)
ضعيف جدا	١٩ - %	أقل من ١١.٥٦	٠	٠
ضعيف	٢٠ - % - ٣٩	١١.٥٦ - ١٨.٦	١٨	١٤.٤
متوسط	٤٠ - % - ٥٩	١٨.٧٢ - ٢٥.٧	٨٦	٦٨.٨
جيد	٦٠ - % - ٧٩	٢٥.٨٨ - ٣٣	٢١	١٦.٨
ممتاز	٨٠ - % - ١٠٠	أكبر من ٣٣.٠٤	٠	٠
المجموع				
			١٢٥	١٠٠

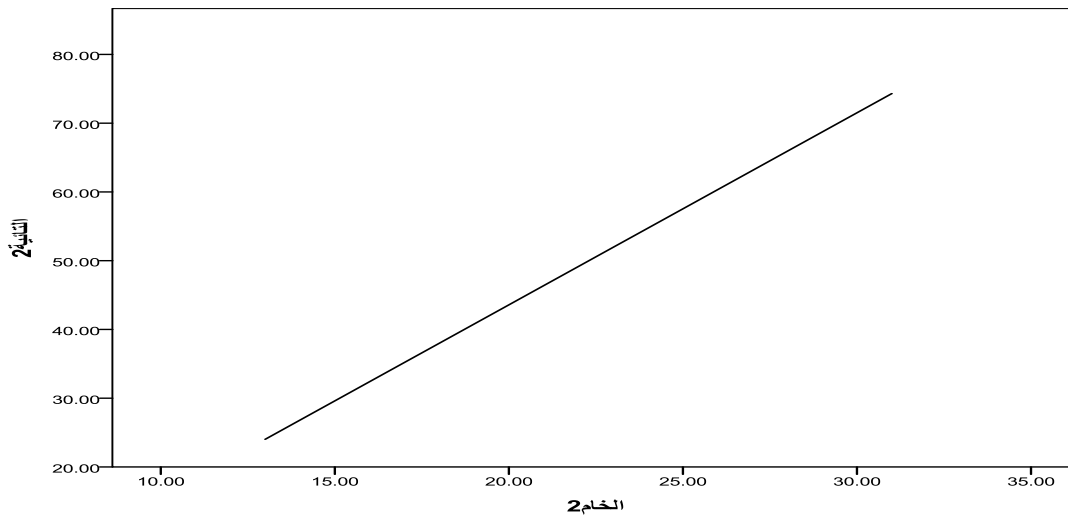


شكل (٩) توزيع المستويات المعيارية الخاصة باختبار القوة

يتضح من جدول (٧) وشكل (٩) لاختبار القوة (الرقود من الجلوس) أن نسبة (٦٩%) قد حصلوا على مستوى متوسط وهذه النسبة أكبر من نصف العدد الكلي تقريبا، وأن نسبة (١٧%) حصلوا على مستوى جيد أي ما يقارب الربع، ونسبة (١٤%) حصلوا على مستوى ضعيف، مما يدل على أن مستوى القوة التي تم قياسها عن طريق اختبار (الرقود من الجلوس) ضعيف إلى جيد.

جدول (٨) الدرجة التائية المقابلة للدرجات الخام لاختبار القوة

الدرجة الخام	الدرجة التائية	الدرجة الخام	الدرجة التائية	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١٣	٢٤	٢٠	٤٤	٢٧	٦٣
١٤	٢٥	٢١	٤٦٤	٢٨	٦٦
١٥	٣٠	٢٢	٤٩٤	٢٩	٦٩
١٦	٣٢	٢٣	٥٢	٣٠	٧٢
١٧	٣٥	٢٤	٥٣	٣١	٧٤
١٨	٣٨	٢٥	٥٨		
١٩	٤١	٢٦	٦٠		



شكل (١٠) الدرجة التائية المقابلة للدرجات الخام لاختبار القوة

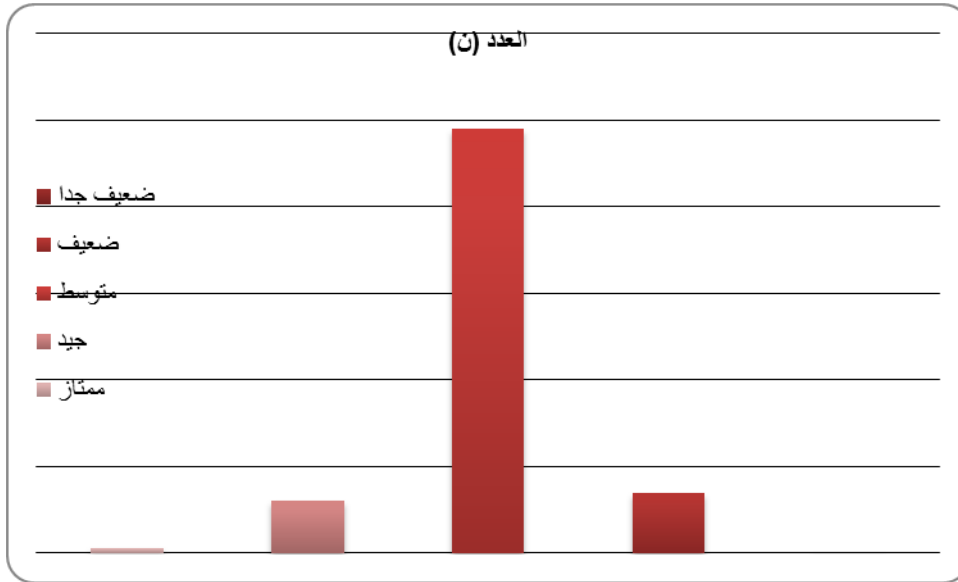
يتضح من خلال جدول (٨) وشكل (١٠) تراوحت قيم اختبار القوة (الرقود من الجلوس) ما بين (١٣ - ٣١) تائية ، بمتوسط حسابي قدره (٢٢.٣)، وانحراف معياري قدره (٣.٥٨)، وأن أعلى درجة تائية (٧٤) تقابلها الدرجة الخام (٣١)، وأقل درجة تائية (٢٤) تقابلها الدرجة الخام (١٣).

٣- عرض ومناقشة النتائج الخاصة باختبار التحمل (٨٠٠م جري)

جدول (٩) توزيع المستويات المعيارية الخاصة باختبار التحمل

النسبة (%)	العدد (ن)	القيمة (د)	نسبة المستوى	المستوى
٠.٨	١	أكبر من ١٤٤.٣	صفر - ١٩%	ضعيف جدا
٩.٦	١٢	١٠٨.٧ - ١٤٤.٢	٢٠% - ٣٩%	ضعيف

متوسط	٤٠% - ٥٩%	١٠٨.٦ - ٧٣.١	٩٨	٧٨.٤
جيد	٦٠% - ٧٩%	٧٣ - ٣٧.٥	١٤	١١.٢
ممتاز	٨٠% - ١٠٠%	أقل من ٣٧.٥	٠	٠
المجموع			١٢٥	١٠٠

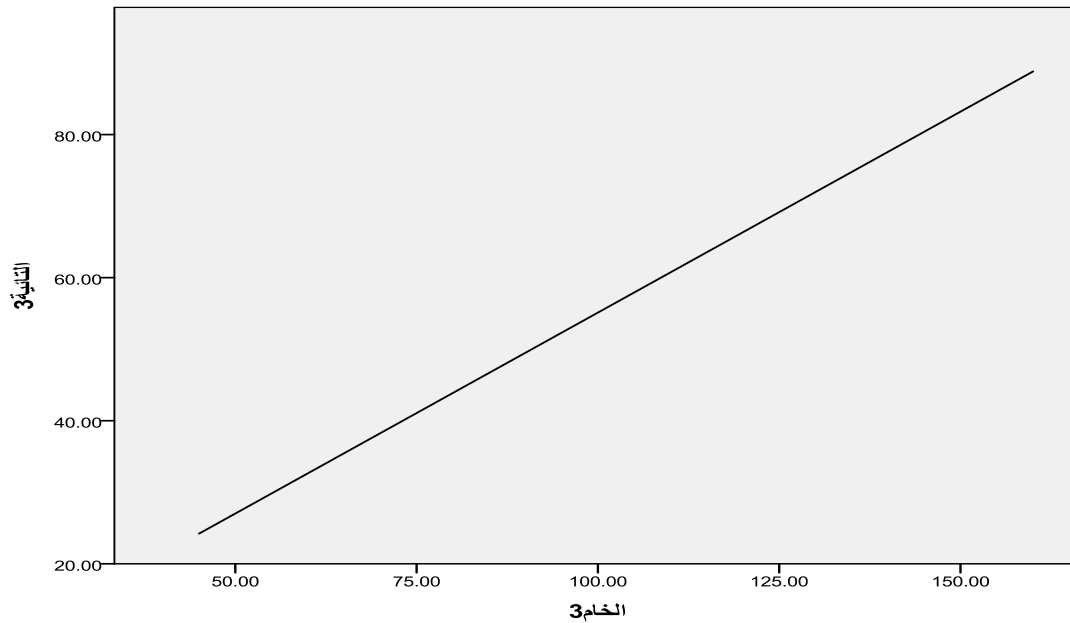


شكل (١١) توزيع المستويات المعيارية الخاصة باختبار التحمل

يتضح من جدول (٩) وشكل (١١) لاختبار التحمل (٨٠٠م جري) أن نسبة (٧٨%) قد حصلوا على مستوى متوسط وهذه النسبة أكبر من نصف العدد الكلي تقريبا، وأن نسبة (١١.٢%) حصلوا على مستوى جيد، ونسبة (٩.٦%) حصلوا على مستوى ضعيف، مما يدل على أن مستوى التحمل التي تم قياسها عن طريق اختبار (٨٠٠م جري) ضعيف إلى جيد.

جدول (١٠) الدرجة الثانية المقابلة للدرجات الخام لاختبار التحمل

الدرجة الخام	الدرجة الثانية	الدرجة الخام	الدرجة الثانية	الدرجة الخام	الدرجة الثانية
٤٥	٢٤	٨٥	٤٧	١٢٥	٦٩
٥٠	٢٧	٩٠	٤٩	١٣٠	٧٢
٥٥	٣٠	٩٥	٥٢	١٣٥	٧٥
٦٠	٣٣	١٠٠	٥٥	١٤٠	٧٨
٦٥	٣٥	١٠٥	٥٧	١٤٥	٨٠
٧٠	٣٨	١١٠	٦١	١٥٠	٨٣
٧٥	٤١	١١٥	٦٤	١٥٥	٨٦
٨٠	٤٤	١٢٠	٦٦	١٦٠	٨٩



شكل (١٢) الدرجة التائية المقابلة للدرجات الخام لاختبار التحمل

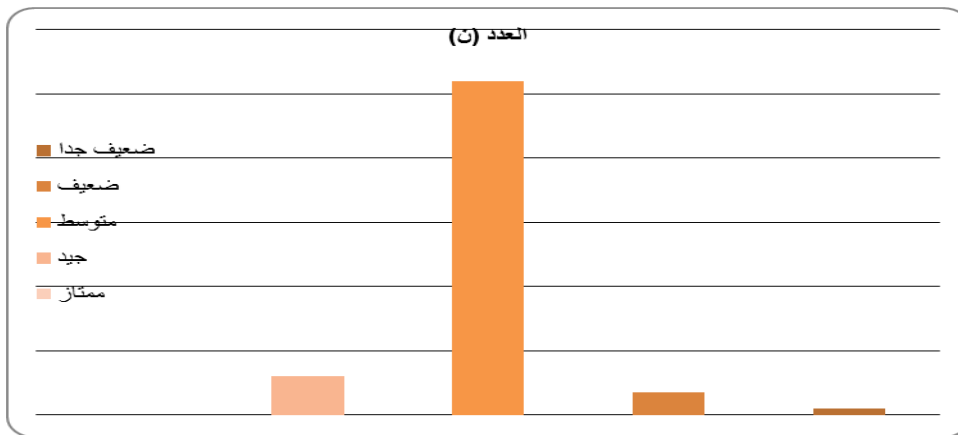
يتضح من خلال جدول (١٠) وشكل (١٢) تراوحت قيم اختبار التحمل (جري - دقيقة) ما بين (٤٨ - ١٦٠) ثانية، بمتوسط حسابي قدره (٩٠.٩)، وانحراف معياري قدره (١٧.٨)، وأن أعلى درجة تائية (٨٩) تقابلها الدرجة الخام (١٦٠)، وأقل درجة تائية (٢٤) تقابلها الدرجة الخام (٤٥).

#### ٤- عرض ومناقشة النتائج الخاصة باختبار الرشاقة (الانبطاح المائل من الوقوف)

جدول (١١) توزيع المستويات المعيارية الخاصة باختبار الرشاقة

النسبة (%)	العدد (ن)	القيمة (ث)	نسبة المستوى	المستوى
١.٦	٢	أقل من ٤.٩٤	١٩% - ٠%	ضعيف جدا
٥.٦	٧	٤.٩٤ - ١٠.٩	٣٩% - ٢٠%	ضعيف
٨٣.٢	١٠٤	١١ - ١٧	٥٩% - ٤٠%	متوسط
٩.٦	١٢	١٧.٠٦ - ٢٣	٧٩% - ٦٠%	جيد
٠	٠	أكبر من ٢٣.١٢	١٠٠% - ٨٠%	ممتاز
١٠٠	١٢٥	المجموع		





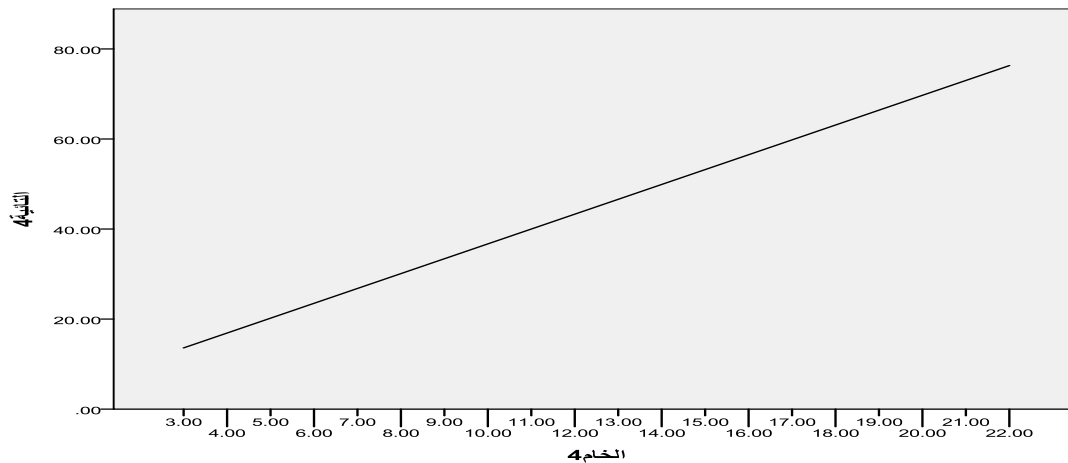
شكل (١٣) توزيع المستويات المعيارية الخاصة باختبار الرشاقة

يتضح من جدول (١١) وشكل (١٣) لاختبار الرشاقة (الانبطاح المائل من الوقوف) أن نسبة (٨٣%) قد حصلوا على مستوى متوسط وهذه النسبة أكبر من نصف العدد الكلي تقريبا، وأن نسبة (١٠%) حصلوا على مستوى جيد، ونسبة (٦%) حصلوا على مستوى ضعيف، ونسبة (٢%) حصلوا على مستوى ضعيف جدا، مما يدل على أن مستوى الرشاقة التي تم قياسها عن طريق اختبار (الانبطاح المائل من الوقوف) متوسط.

جدول (١٢)

الدرجة الثانية المقابلة للدرجات الخام لاختبار الرشاقة

الدرجة الخام	الدرجة الثانية	الدرجة الخام	الدرجة الثانية	الدرجة الخام	الدرجة الثانية
٣	١٤	١١	٤٠	١٩	٦٦
٤	١٦	١٢	٤٣	٢٠	٧٠
٥	٢٠	١٣	٤٧	٢١	٧٣
٦	٢٤	١٤	٥٠	٢٢	٧٦
٧	٢٧	١٥	٥٣		
٨	٣٠	١٦	٥٧		
٩	٣٣	١٧	٦٠		
١٠	٣٧	١٨	٦٣		



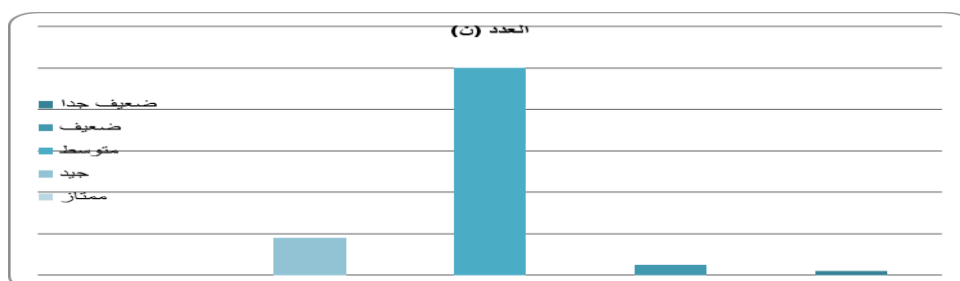
شكل (١٤) الدرجة التائية المقابلة للدرجات الخام لاختبار الرشاقة

يتضح من خلال جدول (١٢) وشكل (١٤) تراوحت قيم اختبار الرشاقة (الانبطاح المائل من الوقوف) ما بين (٣ - ٢٢) ثانية، بمتوسط حسابي قدره (١٤.٣)، وانحراف معياري قدره (٣.٠٣)، وأن أعلى درجة تائية (٧٦) تقابلها الدرجة الخام (٢٢)، وأقل درجة تائية (١٤) تقابلها الدرجة الخام (٣).

٥- عرض ومناقشة النتائج الخاصة باختبار القدرة العضلية (الوثب العريض من الثبات)

جدول (١٣) توزيع المستويات المعيارية الخاصة باختبار القدرة العضلية

النسبة (%)	العدد (ن)	القيمة (ث)	نسبة المستوى	المستوى
١.٦	٢	أقل من ٩٩.٠١	١٩% - ٠%	ضعيف جدا
٤	٥	١٦٨.٦ - ٩٩.٠١	٣٩% - ٢٠%	ضعيف
٨٠	١٠٠	٢٣٨.٢ - ١٦٨.٦١	٥٩% - ٤٠%	متوسط
١٤.٤	١٨	٣٠٧.٨ - ٢٣٨.٢١	٧٩% - ٦٠%	جيد
٠	٠	أكبر من ٣٠٧.٨١	١٠٠% - ٨٠%	ممتاز
١٠٠	١٢٥			المجموع

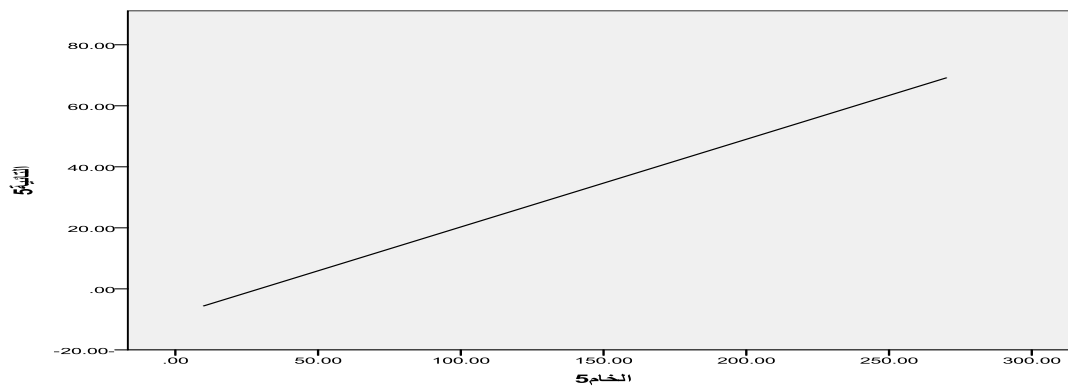


شكل (١٥) توزيع المستويات المعيارية الخاصة باختبار القدرة العضلية

يتضح من جدول (١٣) وشكل (١٥) لاختبار القدرة العضلية (الوثب العريض من الثبات) أن نسبة (٨٠%) قد حصلوا على مستوى متوسط وهذه النسبة أكبر من نصف العدد الكلي تقريبا، وأن نسبة (١٤%) حصلوا على مستوى جيد، ونسبة (٤%) حصلوا على مستوى ضعيف، ونسبة (٢%) حصلوا على مستوى ضعيف جدا، مما يدل على أن مستوى القدرة العضلية التي تم قياسها عن طريق اختبار (الوثب العريض من الثبات) متوسط.

جدول (١٤) الدرجة التائية المقابلة للدرجات الخام لاختبار القدرة العضلية

الدرجة الخام	الدرجة التائية	الدرجة الخام	الدرجة التائية	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٠	٨-	١٠٠	٢٠	١٩٠	٤٦
١٠	٦-	١١٠	٢٣	٢٠٠	٤٩
٢٠	٣-	١٢٠	٢٦	٢١٠	٥٢
٣٠	٠	١٣٠	٢٩	٢٢٠	٥٥
٤٠	٣	١٤٠	٣٢	٢٣٠	٥٨
٥٠	٦	١٥٠	٣٥	٢٤٠	٦١
٦٠	٩	١٦٠	٣٨	٢٥٠	٦٣
٧٠	١٢	١٧٠	٤٠	٢٦٠	٦٦
٨٠	١٥	١٨٠	٤٣	٢٧٠	٦٩
٩٠	١٧				

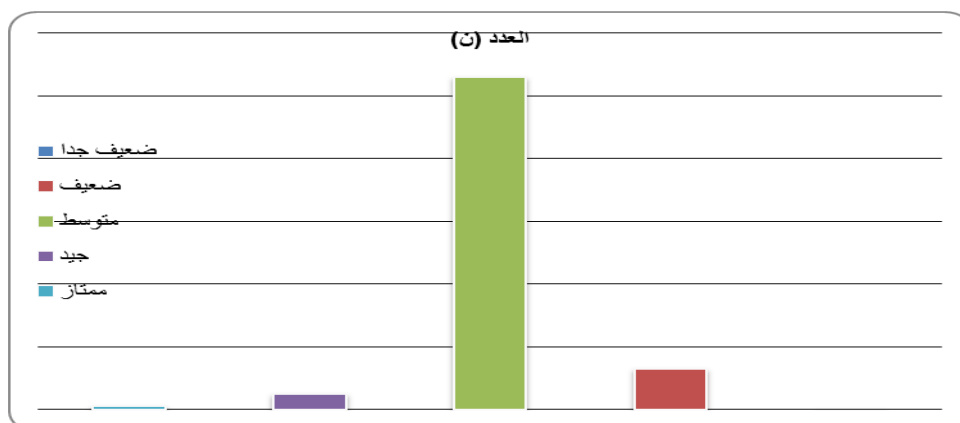


شكل (١٦) الدرجة التائية المقابلة للدرجات الخام لاختبار القدرة العضلية

يتضح من خلال جدول (١٤) وشكل (١٦) تراوحت قيم اختبار القدرة العضلية (الوثب العريض من الثبات) ما بين (٢ - ٢٧٠) سم، بمتوسط حسابي قدره (٢٠٣.٤١)، وانحراف معياري قدره (٨.٣٤)، وأن أعلى درجة تائية (٦٩) تقابلها الدرجة الخام (٢٧٠)، وأقل درجة تائية (٨ -) تقابلها الدرجة الخام (٠).

٦- عرض ومناقشة النتائج الخاصة باختبار المرونة (ثني الجذع أمام أسفل)  
جدول (١٥) توزيع المستويات المعيارية الخاصة باختبار القوة

النسبة (%)	العدد (ن)	القيمة (سم)	نسبة المستوى	المستوى
٠	٠	أقل من ١٥.١١ -	صفر - ١٩%	ضعيف جدا
١٠.٤	١٣	١.٨ - ١٥.١١	٢٠% - ٣٩%	ضعيف
٨٤.٨	١٠٦	١٨.٧ - ١٨.٨٣	٤٠% - ٥٩%	متوسط
٤	٥	٣٥.٧ - ١٨.٧٧	٦٠% - ٧٩%	جيد
٠.٨	١	أكبر من ٣٥.٧١	٨٠% - ١٠٠%	ممتاز
١٠٠	١٢٥	المجموع		



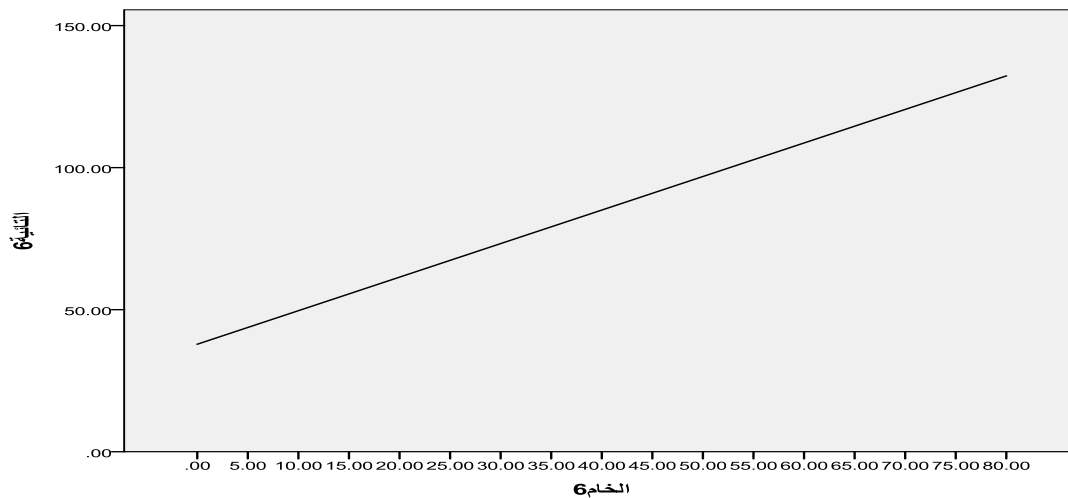
شكل (١٧) توزيع المستويات المعيارية الخاصة باختبار المرونة

يتضح من جدول (١٥) وشكل (١٧) لاختبار القدرة المرونة (ثني الجذع أمام أسفل) أن نسبة (٨٥%) قد حصلوا على مستوى متوسط وهذه النسبة أكبر من نصف العدد الكلي تقريبا، وأن نسبة (١٠%) حصلوا على مستوى ضعيف، ونسبة (٤%) حصلوا على مستوى جيد، ونسبة (١%) حصلوا على مستوى ممتاز، مما يدل على أن مستوى المرونة التي تم قياسها عن طريق اختبار (ثني الجذع أمام أسفل) متوسط.

جدول (١٦) الدرجة التائية المقابلة للدرجات الخام لاختبار المرونة

الدرجة الخام	الدرجة التائية	الدرجة الخام	الدرجة التائية	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٥-	٣٢	٢٥	٦٧	٥٥	١٠٣
٠	٣٨	٣٠	٧٣	٦٠	١٠٩
٥	٤٤	٣٥	٧٩	٦٥	١١٥
١٠	٥٠	٤٠	٨٥	٧٠	١٢٠
١٥	٥٦	٤٥	٩١	٧٥	١٢٦

١٣٢	٨٠	٩٧	٥٠	٦١	٢٠
-----	----	----	----	----	----



شكل (١٨) الدرجة التائية المقابلة للدرجات الخام لاختبار المرونة

يتضح من خلال جدول (١٦) وشكل (١٨) تراوحت قيم اختبار المرونة (ثني الجذع أمام أسفل) ما بين (-٤ - ٨٠) ، بمتوسط حسابي قدره (١٠.٣) ، وانحراف معياري قدره (٨.٤٧) ، وأن أعلى درجة تائية (١٣٢) تقابلها الدرجة الخام (٨٠) ، وأقل درجة تائية (٣٢) تقابلها الدرجة الخام (-٥) .

## ٧- مقارنة النتائج الخاصة بالاختبارات البدنية :

جدول (١٧) مقارنة النتائج الخاصة بالاختبارات البدنية

المستوى	السرعة	القوة	التحمل	الرشاقة	القدرة العضلية	المرونة	المجموع	%
ضعيف جدا	٢	٠	١	٢	٢	٠	٧	٠.٩٣
ضعيف	٠	١٨	١٢	٧	٥	١٣	٥٥	٧.٣٣
متوسط	٩٠	٨٦	٩٨	١٠٤	١٠٠	١٠٦	٥٧٥	٧٦.٦٦
جيد	٣٣	٢١	١٤	١٢	١٨	٥	١٠١	١٣.٤
ممتاز	٠	٠	٠	٠	٠	١	٢	٠.٤
المجموع	ن=١٢٥						٧٥٠	١٠٠

يتضح من جدول (١٧) ما يلي:

- نسبة (٠.٩٣%) قد حصلوا على مستوى ضعيف جدا في كافة الاختبارات البدنية وهي ثاني أقل نسبة تحققت من نتائج الاختبارات البدنية مجمعة

- نسبة (٧.٣٣%) قد حصلوا على مستوى ضعيف في كافة الاختبارات البدنية وهي أكبر ثالث نسبة تحققت من نتائج الاختبارات البدنية مجمعة وهي تعادل عشر العدد الكلي للطلاب
- نسبة (٧٦.٦٦%) قد حصلوا على مستوى متوسط في كافة الاختبارات البدنية وهي أكبر نسبة تحققت من نتائج الاختبارات البدنية مجمعة وهي تعادل أكبر من نصف العدد الكلي للطلاب.
- نسبة (١٣.٤%) قد حصلوا على مستوى جيد في كافة الاختبارات البدنية وهي أكبر ثاني نسبة تحققت من نتائج الاختبارات البدنية مجمعة وهي تعادل ثمن العدد الكلي للطلاب.
- نسبة (٠.٤%) قد حصلوا على مستوى ممتاز في كافة الاختبارات البدنية وهي أقل نسبة تحققت من نتائج الاختبارات البدنية مجمعة
- من خلال كل ما سبق فإنه يمكن الحكم على مستوى اللياقة البدنية وبخاصة في العناصر البدنية المختارة بأنه من مستوى متوسط إلى جيد.

#### ثامنا: مناقشة النتائج

**التساؤل الأول:** ماهو المستوى البدني لإنتقاء لاعبي كرة القدم بجامعة الباحة؟

اعتمد الباحث لمناقشة التساؤل الأول على الجداول الموضح بها المستويات المعيارية والدرجة التائية وفقا للأداء البدني لعينة البحث في إختبار كل عنصر من العناصر البدنية موضحةً في الجداول من (٥) الى (١٦)، فقد أظهرت النتائج أن المستوى البدني في العناصر البدنية المختارة من مستوى متوسط إلى جيد، ويرجع الباحث هذه النتيجة الى ظروف الإقامة في منطقة مرتفعة عن سطح البحر، وفي هذا الصدد يشير محمد السيد الأمين وآخرون (٢٠٠٥م): "يعتبر العامل الأساسي الذي يؤثر على إمكانية الجسم الوظيفية هو عامل قلة الأكسجين وتوتره في الدم وذلك بسبب قلة الضغط الجزئي للأكسجين في المرتفعات، حيث أن معدلات إنخفاض الضغط النسبي للأكسجين تأخذ في الزيادة كلما إرتفعنا عن سطح البحر، وأن هذا المعدل ينخفض بحوالي (٢٥%) في حالة الإرتفاع الى مستوى (٢٠٠٠م) عن سطح البحر والجدير بالذكر أن كمية الأكسجين الموجودة في الجو (٢٠.٩٢%) تبقى ثابتة ولكن ضغط الهواء نفسه هو الذي ينخفض كلما إرتفعنا عن سطح البحر مما يصعب عملية التنفس". (١٦ : ٦٢٨)

كما يرجع الباحث هذه النتيجة الى ضعف العملية التدريبية في منطقة الباحة، وفي هذا الصدد يشير محمد صبحي حسانين (٢٠٠٤م): "إذا ما اضطرب أسلوب حياة الفرد الرياضي ولم تشكل ظروف البيئة المجتمعية من حوله بحيث تسهم في توفير الظروف المناسبة لاستيعابه

الأحمال التدريبية فان ذلك سوف يؤدي الى هبوط في مستوى الفرد الرياضي"، (١٩: ٩٦) ويذكر: "نظرا لأهمية اللياقة البدنية فقد أفردت لها الدول مشروعات خاصة تستهدف رفع مستوياتها، ففي فرنسا مشروع أجرته وزارة الشباب والرياضة والترويج يتضمن بطارية إختبار لقياس عناصر اللياقة البدنية لوضع معايير ومستويات خاصة لها، وكذلك توجد مشروعات قومية لرفع مستوى اللياقة البدنية في كل من كندا، ألمانيا، بلغاريا، تايلاند، المجر، السويد" (١٩: ٣٠٦) ويوضح أحمد محمد عبدالسلام وعلي عبدالله الجفري (٢٠٠٥م) (٣): "أن عدة عوامل كالتطور الحديث والسريع الذي طرأ على العالم كله في السنوات الأخيرة والذي أثر في إنصراف الشباب عن ممارسة الرياضة وإتجه نحو الجلوس لساعات طويلة أما الفضائيات أو أمام شاشات الكمبيوتر لمتابعة الشبكة الدولية للمعلومات الإنترنت أو غيرها من الوسائل التي تسبب مشكلة للمهتمين بالرياضة في العالم أجمعه، حيث يتفق ذلك مع ما تشير اليه نتائج البحوث والتقارير الصادرة من المنظمات والهيئات العالمية في السنوات الأخيرة والتي أشارت الى أن مشكلة انخفاض اللياقة البدنية هي شكوى مستمرة ويجب لفت الإنتباه الى الحاجة للإهتمام بنتائج إختبارات اللياقة البدنية للشباب الذي يمضي الوقت الأكبر في مشاهدة المباريات بدلا من الإشتراك فيها".

وفي المقابل يرى كمال عبدالحميد، ومحمد صبحي حسانين (١٩٩٧م) "أنه تحققت موجة واسعة في السنوات الأخيرة من التقدم في الأنشطة الرياضية بصفة عامة، هو التطور الذي أدخل على أساليب الاعداد للمكونات البدنية الأساسية، ويرجع تطوير الاعداد للمكونات البدنية الأساسية الى نواحي عديدة يأتي في مقدمتها استخدام طرق متعددة للتدريب، فلقد أثبتت الأبحاث أنه بتحسن المكونات البدنية الأساسية للاعبين يتحسن مستواهم البدني، حيث يتعلق مستوى اللاعب الى حد كبير على مدى اعداده البدني" (١٥ : ١١٩)

وهذه النتيجة تتفق مع دراسة كلا من: يوسف محمد عرابي وخالد حمدان مسعود (٢٠١٤م) (٢٦)، ومحمد علي الخولاني (٢٠١٣م) (٢١)، محمد خالد باكير (٢٠١١م) (١٨)، وعلي محمد جباري (٢٠٠٩م) (١٣)، وأحمد محمد عبدالسلام وعلي عبدالله الجفري (٢٠٠٥م) (٣). وبهذه النتائج تتحقق الإجابة على التساؤل الأول الذي ينص على: (ماهو المستوى البدني لإنتقاء طلاب كرة القدم بجامعة الباحة)؟

التساؤل الثاني: هل يمكن وضع مستويات معيارية بدنية لإنتقاء لاعبي كرة القدم بجامعة الباحة؟

اعتمد الباحث لمناقشة التساؤل الثاني على الجداول الموضح بها المستويات المعيارية والدرجة التائية وفقا لمستوى كل عنصر من العناصر البدنية موضحةً في الجداول من (٥) الى (١٧)، فقد أظهرت النتائج أن المستوى البدني في مستوى السرعة من متوسط إلى جيد، ومستوى القوة من ضعيف إلى جيد، ومستوى التحمل من ضعيف إلى جيد، ومستوى الرشاقة متوسط، ومستوى القدرة العضلية متوسط، ومستوى المرونة متوسط.

وبهذه النتائج تتحقق الإجابة على التساؤل الثاني الذي ينص على: (هل يمكن وضع مستويات معيارية بدنية لإنتقاء طلاب كرة القدم بجامعة الباحة)؟

تاسعا: الاستنتاجات والتوصيات:

#### ١ - الإستنتاجات:

- مستوى السرعة والتي تم قياسها عن طريق اختبار (العدو ٣٠ م) متوسط إلى جيد.
- مستوى القوة والتي تم قياسها عن طريق اختبار (الرقود من الجلوس) ضعيف إلى جيد.
- مستوى التحمل والتي تم قياسها عن طريق اختبار (جري-دقيقة) ضعيف إلى جيد.
- مستوى الرشاقة والتي تم قياسها عن طريق اختبار (الانبطاح المائل من الوقوف) متوسط .
- مستوى القدرة العضلية والتي تم قياسها عن طريق اختبار (الوثب العريض) متوسط.
- مستوى المرونة والتي تم قياسها عن طريق اختبار (ثني الجذع أمام أسفل) متوسط .
- المستوى البدني وبخاصة في العناصر البدنية المختارة بأنه من مستوى متوسط إلى جيد.

#### ٢ - التوصيات:

- بناء على ما أسفرت عنه نتائج الدراسة في حدود العينة المختارة يوصي الباحث بما يلي:
- استخدام المستويات المعيارية البدنية لإنتقاء طلاب ولاعبى كرة القدم بجامعة الباحة.
- إجراء دراسات متشابهة للتعرف على مستوى الأداء البدني لإنتقاء لاعبي كرة القدم في الجامعات السعودية.

#### قائمة المراجع

#### أولاً: المراجع العربية

١. أبو العلا أحمد عبدالفتاح (٢٠١٢م): "التدريب الرياضى المعاصر"، دار الفكر العربي، مصر .
٢. أبو العلا أحمد عبدالفتاح، محمد صبحي "فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضة وطرق القياس للتقويم"، حسانين (١٩٩٧م): دار الفكر العربي، مصر .



٣. أحمد محمد عبدالسلام وعلي عبدالله الجفري (٢٠٠٨م):  
"المستويات المعيارية لبعض الخصائص البدنية والصحية والوظيفية لطلاب كلية التربية البدنية والرياضة بالمملكة العربية السعودية"، مجلة العلوم التربوية.
٤. إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين الباهي (١٩٩٩م):  
"طرق البحث العلمي والتحليل الاحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية"، مركز الكتاب للنشر، مصر.
٥. أيمن محروس سيد مهني (٢٠١٥م):  
"تطوير بعض الصفات البدنية وتأثيرها على المستوى المعرفي وبعض المتغيرات الوظيفية والحركية لبعض طلاب جامعة الباحة"، مشروع بحثي ممول، كلية التربية، جامعة الباحة.
٦. بسطويسي أحمد بسطويسي (١٩٩٩م):  
"أسس ونظريات التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي، مصر.
٧. بهاء الدين سلامة (١٩٩٤م):  
"فسيولوجيا الرياضة"، دار الفكر العربي، مصر.
٨. جابر عبدالحميد جابر، أحمد خيرى كاظم (٢٠١٠م):  
"مناهج البحث في التربية وعلم النفس"، دار الزهراء، الرياض.
٩. حنفي محمود مختار (٢٠٠٤م):  
"الأسس العلمية فى تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر.
١٠. حنفي محمود مختار (١٩٩٣م):  
"الإختبارات والقياسات للاعبى كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر.
١١. خيرالدين علي عويس (١٩٩٧م):  
"دليل البحث العلمى"، دار الفكر العربي، القاهرة.
١٢. عصام عبدالخالق (٢٠٠٣م):  
"التدريب الرياضى-نظريات وتطبيق"، منشأة المعارف، الاسكندرية.
١٣. علي محمد علي جباري (٢٠٠٨م):  
"الخصائص البدنية والفسولوجية والإنثروبومترية المميزة لطلاب كلية التربية البدنية والرياضة بالمملكة العربية السعودية وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
١٤. كمال عبدالحميد، أبو العلا أحمد عبدالفتاح (٢٠٠١م):  
"الثقافة الصحية للرياضيين"، دار الفكر العربي، مصر.

١٥. كمال عبدالحميد، محمد صبحي حسائين "اللياقة البدنية ومكوناتها"، دار الفكر العربي ، القاهرة . (١٩٩٧م) :
١٦. محمد السيد الأمين وآخرون (٢٠٠٥): "جوانب فى الصحة الرياضية"، دار المنار للطباعة، مصر .
١٧. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان (١٩٩٤م) :
١٨. محمد خالد باكير (٢٠١١م) : "بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية للطلبة الذكور فى مادة الإعداد البدنى فى كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية"، مجلة جامعة النجاح، للأبحاث، ص ٧٠٩-٧٢٤ .
١٩. محمد صبحي حسائين (٢٠٠٤م) : "القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة"، الجزء الأول والثاني، دار الفكر العربي، القاهرة .
٢٠. محمد علي ابراهيم الخولاني (٢٠٠٩م) : "تقويم مستوى الكفاءة الفسيولوجية لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة صنعاء"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان .
٢١. محمد علي ابراهيم الخولاني (٢٠١٣م) : "معايير بيولوجية-بدنية لإختبارات قبول الطلاب المتقدمين للالتحاق بكليات التربية الرياضية بالجامعات اليمنية"، "القياسات الفسيولوجية فى المجال الرياضى"، مركز الكتاب للنشر، مصر .
٢٢. محمد نصر الدين رضوان، خالد حمدان مسعود (٢٠١٣م) :
٢٣. محمود علي حسين الحليق وعلي شحادة أبو زمع (٢٠١١م) :
٢٤. معهد إعداد القادة - إدارة البرامج التدريبية (٢٠١٤م) :
٢٥. نهاد منير البطيخي (٢٠١٠م) : "بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية كأحد مؤشرات الإنتقاء الرياضى للطلبة المتقدمين للالتحاق التفوق الرياضى بالجامعة الأردنية"، مجلة النجاح للأبحاث، (العلوم الإنسانية)، مج ٢٤، ص ١٩٣٣-١٩٤٨ .

٢٦. يوسف محمد عرابي وخالد حمدان مسعود "وضع مقياس للحالة البدنية لطلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة طيبة"، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية بالهرم، جامعة حلوان.

ثانيا: المراجع الأجنبية

٢٧. C. Carling, F.le Gall, T.Reilly, A.M. Williams (٢٠٠٩): Do anthropometric and fitness characteristics very according to birth date distribution in elite youth academy soccer players?
٢٨. Greg Bach, James Heller (٢٠٠٧): Coaching Junior Football Teams For Dummies, John Wiley & Sons, Ltd, West Sussex, England.
٢٩. Robert M. Malina, Joey C. Eisenmann, Sean p. Cumming, Basil Ribeiro, Joao Aroso (٢٠٠٤): Maturity-associated variation in the growth and functional capacities of youth football (soccer) players ١٣-١٥ years.
٣١. S. Gil, F. Ruiz, A.Irazusta, J Gil, J .Irazusta (٢٠٠٧): Selection of young soccer players in terms of anthropometric and physiological factors.
٣٢. US Youth Soccer (٢٠٠٦) Coaching youth Soccer, congress Cataloging-in- publication data, Human Kinetics, U.S.A.
٣٣. Zwierko T, Lesiakowskip (٢٠٠٥) Selected Aspects of Anticipation of Soccer players age ١٣ years, University of physical Szczecin, physical Culture Institute.
٣٤. Vandendriessche JB, Vaeyens R, Vandorpe B, Lenoir M, Lefevre J, philippaerts RM (٢٠١٢): Biological maturation, morphology, fitness, and motor coordination as part of a selection strategy in the search for international youth soccer players (age ١٥-١٦ years).
٣٥. Fox, E., Billings, C.,Bartels, R., Bason, R. & Donald, M. (٢٠٠٤): Fitness Standards College Student. European Journal of applied physiology. Springer Berlin\Heidelberg.