

دراسة تقويمية لوصف الحالة البدنية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين

د. رمزي رسمي جابر

ملخص البحث

دراسة إلى التعرف على الحالة البدنية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين تبعا للمتغيرات الآتية (درجة ممتازة ، درجة أولى ، أقل من خمس سنوات ، أكثر من خمس سنوات) ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (200) لاعبا من لاعبي الدوري الفلسطيني الممتاز والأول لكرة القدم ، موزعين كالأتي (الدرجة ممتازة 100 لاعبا ، الدرجة الأولى 100 لاعبا ، أقل من خمس سنوات 60 لاعبا ، أكثر من خمس سنوات 140 لاعبا) ولجمع بيانات الدراسة وتحقيق أهدافها تم استخدام المنهج الوصفي ، واختبار وصف الحالة البدنية من تصميم محمد حسن علاوي (1998) نتائج الدراسة ما يلي :

1- احتل بعد القوة العضلية احتل المرتبة الأولى ، تلي ذلك وفي المرتبة الثانية بعد السرعة ، ثم جاء بعد الرشاقة في المرتبة الثالثة ، فيما جاء بعد المرونة في المرتبة الرابعة ، تلي ذلك وفي المرتبة الخامسة بعد التحمل .

2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في الحالة البدنية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين تعزى لمتغير الدرجة (الممتازة ، الأولى) .

3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في الحالة البدنية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين تعزى لمتغير الخبرة (أقل من خمس سنوات ، أكثر من خمس سنوات) .

An evaluation study to describe the physical condition of players in football in Palestine

Research Summary

Study aimed at identifying physical condition when football players in Palestine according to the following variables (excellent degree, first degree, less than five years, more than five years) To achieve this study was conducted on a sample of (200) players from league players Palestinian excellent and I Football, distributed as follows (class 100 for an excellent player, first class of 100 players, less than five years, 60 players, more than five years as a player 140) and data collection study and achieve its objectives were used descriptive approach, described the situation and test the physical

design of Mohammad Hassan Allawi (1998) showed the results of the study include:

- 1 - came after muscle strength came first, followed in second place after the speed, and then came after Elegance came in third, while the post flexibility in fourth place, followed in fifth place after the endurance.
- 2 - No statistically significant differences at the level (0.05) in physical condition to the football players in Palestine due to a variable degree (class I).
- 3 - there was no statistically significant differences at the level (0.05) in physical condition to the football players in Palestine due to changing experience (less than five years, more than five years).

مقدمة ومشكلة الدراسة :

الحالة البدنية للفرد تعبر عن مدى مقدرة الجسم على أداء وظائفه الحيوية بكفاءة وفاعلية وهي مزيج من مكونات ترتبط بالصحة كالتحمل الدوري التنفسي ، القوة العضلية ، المرونة ، ومطاطية العضلات ، التكوين الجسمي ومكونات أخرى مرتبطة بالمهارات الخاصة كالرشاقة ، التحمل ، القدرة العضلية ، والسرعة ، وتساعد هذه الحالة الفرد على الاستمتاع بأوقات فراغه وامتلاكه صحة جيدة ومواجهة الأمراض والتعامل مع المواقف المختلفة التي تواجهه بمقدرة عالية ، ولا يمكن تحسن هذه الحالة البدنية دون ممارسة الأنشطة الرياضية بصورة منظمة ، التي لا يقتصر أثرها على صحة الفرد البدنية فقط بل ينعكس أيضا على صحته النفسية بما تسبب له من استقرار نفسي واسترخاء وتحد من التوترات العصبية التي يواجهها الفرد .

ويؤكد تينيلاكوس 2001 Tiniakos ، أبو العلا عبد الفتاح أحمد نصر الدين 2003 ، الجوهري 2003 Elgohari ، أسامة كامل راتب 2004 ، عبد الرحمن زاهر 2006 ، علاء الدين عليوة 2006 ، محمد شحاتة 2006 ، هوف 2006 Hoff ، على أن بالرغم من وجود مستوى عام للياقة البدنية إلا أنها ترتبط بالخصوصية حيث أن لكل نشاط رياضي متطلبات بدنية وفسولوجية خاصة تساعد اللاعب على مواجهه الضغوط التي يتعرض لها أثناء المنافسات والمسابقات وتختلف هذه المتطلبات من نشاط لآخر لذا يتم تطوير حالة اللاعب البدنية بناء على الحاجات التي يتطلبها نوع النشاط الرياضي .

أشار محمد حسن U (1987) وآخرون (1987) من أبعاد مفهوم الارتباطا بالمجال الرياضي البدنية الجسمية المهارية حيث مفهوم الذات الجسمية

الرياضي وطريقته المميزة؟ الجسم، أما مفهوم $INAC$ لذاتها لبدنيًا يوضح بتقديره للصفات البدنية التي يتمتع بها .

ويشير الباحث إلى قدرة اللاعب الرياضي على التعرف على وصف لحالته البدنية ، فهذا يعني أنه على قدر كبير من الوعي والفهم الكامل لنقاط القوة والضعف في عناصر اللياقة البدنية المميزة لديهم .

ومن هنا تتحدد مشكلة الدراسة في التعرف على الحالة البدنية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين تبعاً لبعض المتغيرات (الآجة ممتازة ، درجة أولى ، أقل من خمس سنوات ، أكثر من خمس سنوات) .

أهمية الدراسة :

- 1- تكمن أهمية البحث في كونه من أوائل البحوث - في حدود علم الباحث التي يتناول موضوع الحالة البدنية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين .
- 2- وكذلك تكمن أهمية الدراسة في كونها تتعرض لموضوع الحالة البدنية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين ، بما قد يعمل على توفير بعض المعلومات ، لتكون في متناول المسؤولين القائمين على الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم ، وربما يساهم في التعرف على أهم المشاكل التي يعاني منها لاعبو كرة القدم في فلسطين بالنسبة لعناصر اللياقة البدنية .

أهداف الدراسة :

- 1- التعرف على الحالة البدنية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين .
- 2- التعرف على الحالة البدنية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين تبعاً لبعض المتغيرات (درجة ممتازة ، درجة أولى ، أقل من خمس سنوات ، أكثر من خمس سنوات) .

تساؤلات الدراسة :

- 0/ ما الحالة البدنية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين .
- 0/ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) α الحالة البدنية لدى لاعبي α في فلسطين تعزى لمتغير المركز (الممتازة ، الأولى) α β
- 0/ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) α الحالة البدنية لدى لاعبي α في فلسطين تعزى لمتغير الدرجة (أقل من خمس سنوات ، أكثر من خمس سنوات)

حدود الدراسة :-

المجال الجغرافي :- أجريت الدراسة على ملاعب كرة القدم في فلسطين .

المجال البشري :- أجريت الدراسة على لاعبي الدوري الفلسطيني الممتاز ، والأول لكرة القدم .

المجال الزمني :- أجريت الدراسة في الفترة الزمنية الواقعة بين 2007/10/20 و 2008/5/17 .

الدراسات السابقة المرتبطة :

دراسة مصطفى عميرة و ياسر الجوهري (2006) بعنوان " دراسة تقويمية للتنبؤ بمستوى الحالة البدنية للاعبين بعض الأنشطة الرياضية " هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الحالة البدنية للاعبين الأنشطة الرياضية الأربعة في المتغيرات قيد البحث ، وكذلك الفروق بين الأنشطة الرياضية الأربعة في المتغيرات قيد البحث ، وأيضا وضع معادلات رياضية للتنبؤ بمستوى الحالة البدنية في ضوء بعض المتغيرات الفسيولوجية والنفسية قيد البحث ، وقام الباحثان باستخدام وسائل وأدوات جمع البيانات الآتية : جهاز لقياس الطول والوزن ، دراجة ثابتة ذات أحمال ، جهاز بولر لقياس النبض ، وأسفرت الدراسة عن النتائج التالية :- حقق لاعبي كرة القدم أعلى القيم في مستوى الحالة البدنية على الدراجة الثابتة مقارنة بلاعبين السباحة والمصارعة والجودو . - حقق لاعبي كرة القدم أعلى القيم في وصف الحالة البدنية - نفسيا - مقارنة بلاعبين السباحة والمصارعة والجودو . - وجود اختلاف في معدل النبض أثناء الراحة لصالح لاعبي كرة القدم مقارنة بلاعبين السباحة والمصارعة والجودو .

دراسة بورمان 2005 Burmann بعنوان " تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية على تطوير مفهوم الذات لدى الممارسات والممارسين " وكان هدفها التعرف على تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية على تطوير مفهوم الذات ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، وكانت عينة البحث مجتمعة من الفتيان والفتيات الممارسين لأنشطة رياضية مختلفة ، وكانت من أهم النتائج تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة تأثيرا إيجابيا على مفهوم الذات .

دراسة تيتينس وآخرون 2005 Tietjens , et al بعنوان " علاقة مستوى الأداء بمفهوم الذات في عدة أنشطة رياضية مختلفة " وكانت هدفها التعرف على العلاقة بين مستوى والقدرة على مفهوم الذات في رياضات (كرة السلة - كرة الطاولة - ألعاب فردية ، ألعاب القوى - السباحة) واستخدم الباحثون المنهج الوصفي ، وبلغت عينة البحث (346) من الطلاب الرياضيين بمعهد التربية الرياضية بجوتجين ، وكانت من أهم النتائج وجود علاقة إيجابية بين مستوى الأداء ومفهوم الذات في الأنشطة الرياضية المختلفة .

دراسة عماد صالح عبد الحق عام (2000) بعنوان "تقدير الذات عند لاعبي ولاعبات فرق الألعاب الرياضية الجماعية في الجامعات الفلسطينية" هدفت الدراسة إلى التعرف على تقدير الذات لدى لاعبي ولاعبات الألعاب الجماعية في الجامعات الفلسطينية (النجاح، بيرزيت، بيت لحم)، إضافة إلى التعرف على اثر متغيرات الجامعة، والمستوى الدراسي، والعمر، والجنس، ومكان الإقامة، ونوع اللعبة التخصصية عليها، لتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة مكونة من 126 لاعبا ولاعبة من الجامعات الفلسطينية (النجاح، بيرزيت، بيت لحم) طبق عليها استبانة تقدير الذات (صالح، 1993). أظهرت نتائج الدراسة إن مستوى تقدير الذات كان ايجابيا عند لاعبي ولاعبات فرق الألعاب الجماعية في الجامعات الفلسطينية، إضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات تعزى لمتغيرات (الجامعة، المستوى الدراسي، مكان الإقامة) بينما لم تكن الفروق دالة إحصائيا تبعا لمتغيرات (اللعبة، العمر، الجنس) وأوصى الباحثان بضرورة زيادة الاهتمام من قبل المدربين في تنمية مفهوم الذات لدى لاعبي ولاعبات الألعاب الجماعية في الجامعات الفلسطينية.

دراسة هدى محمد إبراهيم أبو معطي (1999) بعنوان "مفهوم الذات لدى الأطفال المتفوقين والعاديين والمتخلفين عقلياً بدرجة بسيطة من الجنسين في مرحلة ما قبل المدرسة (دراسة مقارنة)" تهدف الدراسة الحالية إلى معرفة الفروق في مفهوم الذات وأبعاده لدى كل من المتفوقين والمتخلفين عقلياً بدرجة بسيطة مقارنة بالعاديين كما تهدف إلى معرفة الفروق بين هذه الفئات في مفهوم الذات في ضوء متغير الجنس. تكونت عينة الدراسة من (123) طفل وطفلة من مرحلة ما قبل المدرسة أعمارهم تتراوح من 5 - 6 سنوات بالنسبة للأطفال العاديين والمتفوقين ومن 6 - 12 سنة بالنسبة للأطفال المعاقين عقلياً. أظهرت نتائج الدراسة:

- توجد فروق دالة إحصائية في مفهوم الذات بين الأطفال المتفوقين والعاديين والمعاقين عقلياً بدرجة بسيطة، حيث توجد فروق بين كل من المتفوقين والمتخلفين عقلياً، وكذلك توجد فروق بين كل من العاديين والمتخلفين عقلياً، كما توجد فروق بين المتفوقين والعاديين في مفهوم الذات.

- لا توجد فروق دالة إحصائية في مفهوم الذات بين الجنسين في مجموعة الدراسة الثلاث، حيث لا توجد فروق بين الجنسين من المتفوقين عقلياً، وكذلك لا توجد فروق بين الجنسين من المتخلفين عقلياً، بينما توجد فروق بين الجنسين من العاديين في مفهوم الذات الجسمية والاجتماعية وكذلك في بعد القلق.

يوجد أثر لتفاعل الجنس (أنثى/ذكر) مع المستوى العقلي للطفل (متفوق/عادي/متخلف عقلياً) في بعد القلق في مقياس مفهوم الذات.

دراسة أياد إبراهيم أبو شمه عام (1995) بعنوان "مفهوم الذات لدى لاعبي كرة السلة في فلسطين" هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى مفهوم الذات، وأثر متغيرات كل من الجنس، العمر

، مركز اللعب ، ودرجة الممارسة على مفهوم الذات لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى في الأردن . وقامت الباحثة باستخدام المنهج الوصفي ، واشتملت عينة الدراسة على (120) لاعبا، وقامت الباحثة باستخدام مقياس تنس لقياس مفهوم الذات ، وأسفرت نتائج الدراسة - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 في مفهوم الذات لدى لاعبي كرة السلة في الأردن لتعزى لمتغير الجنس والعمر - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 في مفهوم الذات لدى لاعبي كرة السلة في الأردن لتعزى لمتغير درجة الممارسة .

دراسة كمال عبد الكريّة (2001) بعنوان " مقارنة تقدير مفهوم

الجسمية والبدنية بين لاعبات كرة اليد الطائرة " الدراسة التعرف على مفهوم الجسمية والبدنية بين لاعبات كرة اليد الطائرة ، التعرف على مفهوم الجسمية والبدنية بين لاعبات كرة اليد الطائرة ، التعرف على مفهوم الجسمية والبدنية بين لاعبات كرة اليد الطائرة ، التعرف على مفهوم الجسمية والبدنية بين لاعبات كرة اليد الطائرة . شملت عينة البحث على (52) لاعبة من منتخب الكلية بواقع (26) لاعبة كرة اليد (26) لاعبة الطائرة . إماماً بالمنهج البحث ، استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمة طبيعة مشكلة البحث . بما استخدم مقياس مفهوم الجسمية ومفهوم البدنية من تصميم محمد حسن إماماً لتعريف مفهوم الجسمية والبدنية . وتوصل الباحثان إلى الاستنتاجات التالية : توجد إيجابية بين تقدير مفهوم الجسمية والبدنية للاعبات كرة اليد - تتميز لاعبات كرة اليد بتقدير مفهوم الجسمية والبدنية بصورة إيجابية للاعبات الطائرة - تظهر إيجابية بين تقدير مفهوم الجسمية والبدنية للاعبات كرة الطائرة _ مقارنة تقدير مفهوم الجسمية والبدنية بين لاعبات كرة اليد الطائرة .

التعليق على الدراسات السابقة :

من خلال ما سبق عرضه من دراسات سابقة سيقوم الباحث بمناقشتها من حيث الأهداف - المنهج المستخدم- وأهم النتائج المستخلصة منها بهدف عرض أوجه الشبه والاختلاف بينها وبين الدراسة الحالية .

يتضح أن معظم هذه الدراسات قد حاولت التعرف على مفهوم الذات البدنية. وهذا ما اتبعه الباحث في دراسته .

ومن جانب آخر استخدمت الدراسات السابقة مقاييس مختلفة للتعرف على مفهوم الذات البدنية واستخدم الباحث اختبار وصف الحالة البدنية من تصميم محمد حسن علاوي (1998) .

وقد اتفقت نتائج معظم الدراسات السابقة على الدور الإيجابي للتعرف على مفهوم الذات البدنية

إجراءات الدراسة :

منهج الدراسة :

استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي الذي يحاول من خلاله وصف الظاهرة ، موضوع الدراسة ، وتحليل بياناتها ، وبيان العلاقة بين مكوناتها والآراء التي تطرح حولها ، والعمليات التي تتضمنها والآثار التي تحدثها 0

مجتمع الدراسة وعينتها :

تكون مجتمع الدراسة من (200) لاعبا من لاعبي الدوري الفلسطيني الممتاز و الأول لكرة القدم ، وتم أخذ العينة بطريقة عشوائية ، موزعين كالتالي :

جدول رقم (1)

جدول يوضح توصيف أفراد عينة البحث

المتغير E	عدد
درجة ممتازة	100
درجة أولى	100
أكثر من خمس سنوات	140
أقل من خمس سنوات	60

لقد وصلت حصيلة الجمع إلى (200) لاعبا ، و تم إجراء التحليل الإحصائي لهم .
أداة الدراسة :

اختبار وصف الحالة البدنية من تصميم محمد حسن علاوي (1998) كمقياس متعدد الأبعاد لمفهوم الذات لبعض الصفات البدنية التي يمكن أن تشكل في مجموعها أهم عناصر اللياقة البدنية . ويتكون الاختبار من 30 عبارة وكل بعد من الأبعاد الخمسة تقيسه 6 عبارات . ويقوم اللاعب بالإجابة على عبارات الاختبار على مقياس خماسي التدرج (تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا ، بدرجة كبيرة ، بدرجة متوسطة ، بدرجة قليلة ، بدرجة قليلة جدا) .

التصحيح :

- عبارات بعد القدرة العضلية أرقامها كما يلي :

أرقام العبارات التي في اتجاه البعد هي : 26/16/6.

وأرقام العبارات التي في عكس اتجاه البعد هي : 21/11/1.

- عبارات بعد التحمل أرقامها كما يلي :

أرقام العبارات التي في اتجاه البعد هي : 22/12/2.

وأرقام العبارات التي في عكس اتجاه البعد هي : 27/17/7.

- عبارات بعد السرعة أرقامها كما يلي :

أرقام العبارات التي في اتجاه البعد هي : 28/18/8.

وأرقام العبارات التي في عكس اتجاه البعد هي : 23/13/3.

- عبارات بعد المرونة أرقامها كما يلي :

أرقام العبارات التي في اتجاه البعد هي : 24/14/4.

وأرقام العبارات التي في عكس اتجاه البعد هي : 29/19/9.

- عبارات بعد الرشاقة أرقامها كما يلي :

أرقام العبارات التي في اتجاه البعد هي : 30/20/10 .

وأرقام العبارات التي في عكس اتجاه البعد هي : 25/15/5 .

ويتم تصحيح العبارات التي في اتجاه البعد كما يلي :

تنطبق علي بدرجة كبيرة = 5 درجات ، بدرجة كبيرة = 4 درجات ، بدرجة متوسطة = 3

درجات ، بدرجة قليلة = درجتان ، بدرجة قليلة جدا = درجة واحدة .

أما العبارة التي في عكس اتجاه البعد فيتم تصحيحها كما يلي :

تنطبق علي بدرجة كبيرة = درجة واحدة ، بدرجة كبيرة = درجتان ، بدرجة متوسطة = 3 درجات

، بدرجة قليلة = 4 درجات ، بدرجة قليلة جدا = 5 درجات .

وتكون سلم الاستجابة على فقرات المقياس من (5) استجابات وهي :

80% فما فوق درجة كبيرة جدا

70% ÷ 79% درجة كبيرة

60% ÷ 69% متوسطة

50% ÷ 59% قليلة

أقل من 50% درجة قليلة جدا

وبناء على هذا التصنيف سيتم التعليق عليها في مناقشة نتائج الدراسة

وفي الدراسة الحالية حسبت الباحث صدق المقياس وثباته على النحو الآتي :
صدق المحكمين :

عرض المقياس على خمسة من أعضاء هيئة التدريس في كلية التربية الرياضية في جامعة الأقصى ، واتفق على صلاحية المقياس للبيئة الفلسطينية .
صدق الاتساق الداخلي :

جدول رقم (2)

معامل ارتباط كل محور من محاور المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس

مستوى Ép̄l̄ā	معامل الارتباط	المحور	ā
0.01	0.623	القدرة العضلية	1
0.01	0.437	التحمل	2
0.01	0.398	السرعة	3
0.01	0.576	المرونة	4
0.01	0.681	الرشاقة	5

يتضح من الجدول السابق أن جميع محاور المقياس ترتبط بالدرجة الكلية للمقياس ارتباطاً ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) وهذا يؤكد أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي .

ثبات القائمة :

تم تقدير ثبات الاستبانة على أفراد العينة وذلك باستخدام طريقة معامل ألفا كرونباخ .

- طريقة ألفا كرونباخ :

استخدم الباحث طريقة أخرى من طرق حساب الثبات ، وذلك لإيجاد معامل ثبات الاستبانة ، حيث حصلت على قيمة معامل ألفا (0.712) وهذا يدل على أن الاستبانة تتمتع بدرجة عالية من الثبات تطمئن الباحث إلى تطبيقها على عينة الدراسة 0

الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة :

- 1- التكرارات والنسب المئوية
- 2- لإيجاد صدق الاتساق الداخلي للمقياس تم استخدام معامل ارتباط بيرسون .
- 3- لإيجاد معامل ثبات المقياس تم استخدام معامل ارتباط ألفا كرونباخ 0
- 4- تم استخدام أسلوب "T. test"

نتائج الدراسة وتفسيرها

تهدف الدراسة الحالية لمعرفة الحالة البدنية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين ، وفيما يلي عرض لنتائج الدراسة.

ينص السؤال الرئيسي على:

ما لحالة البدنية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين.

وللإجابة عن هذا السؤال قام الباحث بإيجاد المتوسطات والانحراف المعياري والوزن النسبي لكل محور من محاور المقياس والجداول التالية توضح ذلك :

المجال الأول : القوة العضلية :

جدول (3)

ترتيب كل فقرة من فقرات الجدول " القوة العضلية " تبعاً لمجموع الاستجابات والمتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي والترتيب ($\bar{a} = 200$)

الترتيب	النسبي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مجموع الاستجابات	المقياس	
5	36	0.951	1.8	360	1	1
4	90	0.827	4.5	900	6	2
1	97	0.489	4.85	970	11	3
2	95	0.444	4.75	950	16	4
6	23	0.366	1.15	230	21	5
3	93	0.587	4.65	930	26	6

يتضح من الجدول (3) الاستجابات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على كل فقرة من فقرات المجال الأول وعلى متوسط فقراته ، وقد تبين أن متوسط الفقرات قد تراوح بين (1.15-4.85) .

المجال الثاني : التحمل :

جدول (4)

ترتيب كل فقرة من فقرات الجدول الثاني " التحمل " تبعاً لمجموع الاستجابات والمتوسطات

والانحرافات والوزن النسبي والترتيب ($\bar{a} = 200$)

الترتيب	النسبي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مجموع الاستجابات	المقيا	
4	27	0.670	1.35	270	2	1
6	25	0.550	1.25	250	7	2
3	30	0.827	1.5	300	12	3
5	26	0.801	1.3	260	17	4
1	36	0.833	1.8	360	22	5
2	33	1.136	1.65	330	27	6

يتضح من الجدول (4) الاستجابات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على كل فقرة من فقرات المجال الثاني وعلى متوسط فقراته ، وقد تبين أن متوسط الفقرات قد تراوح بين (1.8 – 1.25) .

المجال الثالث : السرعة :

جدول (5)

ترتيب كل فقرة من فقرات الجدول الأول " السرعة "

تبعاً لمجموع الاستجابات والمتوسطات والانحرافات والوزن النسبي والترتيب ($\bar{a} = 200$)

الترتيب	النسبي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مجموع الاستجابات	المقياس	
2	60	0.725	3	600	3	1
1	89	0.887	4.45	890	8	2
5	31	1.145	1.55	310	13	3
3	59	0.825	2.95	590	18	4
4	50	1.147	2.5	500	23	5
2	60	0.794	3	600	28	6

يتضح من الجدول (5) الاستجابات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على كل فقرة من فقرات المجال الثالث وعلى متوسط فقراته ، وقد تبين أن متوسط الفقرات قد تراوح بين (1.55-4.45) .

المجال الرابع : المرونة :

جدول (6)

ترتيب كل فقرة من فقرات الجدول الثاني " المرونة "

تبعاً لمجموع الاستجابات والمتوسطات والانحرافات والوزن النسبي والترتيب (ä = 200)

الترتيب	النسبي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مجموع الاستجابات	المقياس	
3	40	1.123	2	400	4	1
4	35	0.850	1.75	350	9	2
1	60	1.025	3	600	14	3
5	28	0.598	1.4	280	19	4
3	40	1.123	2	400	24	5
2	56	1.436	2.8	560	29	6

يتضح من الجدول (6) الاستجابات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على كل فقرة من فقرات المجال الرابع وعلى متوسط فقراته ، وقد تبين أن متوسط الفقرات قد تراوح بين (1.4-3) .

المجال الخامس : الرشاقة :

جدول (7)

ترتيب كل فقرة من فقرات الجدول الأول " الرشاقة "

تبعاً لمجموع الاستجابات والمتوسطات والانحرافات والوزن النسبي والترتيب ($\bar{a} = 200$)

الترتيب	النسبي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مجموع الاستجابات	المقياس	
4	43	1.268	2.15	430	5	1
1	60	1.450	3	600	10	2
5	34	0.801	1.7	340	15	3
2	51	1.276	2.55	510	20	4
1	60	1.716	3	600	25	5
3	46	1.174	2.3	460	30	6

يتضح من الجدول (7) الاستجابات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على كل فقرة من فقرات المجال الخامس وعلى متوسط فقراته ، وقد تبين أن متوسط الفقرات قد تراوح بين (3-1.7) .

جدول (8)

ترتيب كل بعد من أبعاد المقياس تبعاً لمجموع الاستجابات والمتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي والترتيب ($\bar{a} = 200$)

الترتيب	النسبي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مجموع الاستجابات		الأبعاد
1	72.3	1.832	21.7	4340	6	القوة العضلية
5	29.5	2.408	8.85	1770	6	التحمل
2	58.1	2.761	17.45	3490	6	السرعة
4	43.1	3.077	12.95	2590	6	المرونة
3	49	3.842	14.7	2940	6	الرشاقة

يتضح من الجدول (8) أن بعد القوة العضلية احتل المرتبة الأولى بوزن نسبي (72.3%) تلي ذلك وفي المرتبة الثانية بعد السرعة بوزن نسبي (58.1%) ثم جاء بعد الرشاقة في المرتبة الثالثة

بوزن نسبي (49%) فيما جاء بعد المرونة في المرتبة الرابعة بوزن نسبي (43.1%) تلي ذلك أ
المرتبة الخامسة بعد التحمل بوزن نسبي (29.5%) .

مناقشة نتائج الدراسة :

كما يشير جدول رقم (8) إلى معرفة الحالة البدنية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين \bar{A} بعد القوة العضلية يمثل أعلى لدى عينة البحث بوزن نسبي (72.3%) وهذا يعني أن درجة الحالة البدنية لدى عينة البحث كبيرة ، ويعزو الباحث \bar{A} أن هذا العنصر يعتبر من أبسط وأسهل عناصر اللياقة البدنية بتميمته بمعنى انه ليست بحاجة لمدرّب متخصص في اللياقة البدنية وبالتالي يمكن للاعب الرياضي بتمية عنصر القوة العضلية بمفرده بعكس عناصر اللياقة البدنية الأخرى .

ويشير علاوي (1998) إلى أن الدرجات العالية على هذا البعد تشير إلى التميز بالقوة العضلية والجسم القوي ، والعضلات الواضحة في الجسم .

ويعرف الرملي وشحاتة (1991) القوة العضلية بأنها أقصى كمية من القوة التي تنتجها عضلة ما أو مجموعة من العضلات .

بينما جاء بعد السرعة في المرتبة الثانية و بوزن نسبي (58.1%) وهذا يعني أن درجة الحالة البدنية لدى عينة البحث قليلة ، ويعزو ذلك الباحث \bar{A} عدم التنوع في تدريبات السرعة وكذلك عدم الاهتمام بها .

ويشير علاوي (1998) إلى هذا البعد يعني تميز اللاعب بالسرعة في الجري (\bar{A}) وإجادة الحركات أو الأنشطة الرياضية التي تتطلب عامل السرعة .

ويعرف الرملي وشحاتة (1991) السرعة بأنها هي الكفاءة في التحرك السريع خلال مسافات قصيرة .

بينما جاء بعد الرشاقة في المرتبة الثالثة و بوزن نسبي (49%) وهذا يعني أن درجة الحالة البدنية لدى عينة البحث قليلة جدا ، ويعزو الباحث ذلك \bar{A} عنصر الرشاقة لا يعني الكثير لدى لاعبي كرة القدم ، مما يتولد عن ذلك عدم ممارسة التمرينات الرياضية التي تتطلب تنمية عنصر الرشاقة .

ويشير علاوي (1998) إلى أن هذا البعد يعني إجادة الحركات التي تتطلب الرشاقة بدرجة كبيرة وسهولة تغيير أوضاع الحسم عند أداء بعض المهارات الحركية .

ويعرف الرملي وشحاتة (1991) الرشاقة بأنها هي القدرة على تغيير الاتجاه في أثناء الحركة عند أو قريبا من أقصى السرعة .

بينما جاء بعد المرونة في المرتبة الرابعة و بوزن نسبي (43.1%) وهذا يعني أن درجة الحالة البدنية لدى عينة البحث قليلة جدا ، ويعزو الباحث ذلك إلى جهل المدرّب الرياضي الفلسطيني بكيفية تنمية عنصر المرونة ، وافتقاده للتمرينات اللازمة لتنميته هذا العنصر المهم .

ويشير \bar{X}_A (1998) إلى أن هذا البعد يعني القدرة على أداء الحركات التي تتطلب درجة كبيرة من مرونة الجسم والشعور بالرضا من ناحية مرونة الجسم .
 ويعرف الرملي وشحاتة (1991) المرونة بأنها مدى حركة المفاصل التي تحدد بنوع العضلات والأوتار والأربطة التي تسمح لها بالتحرك بسهولة إلى أقصى مدى تسمح به طبيعة المفصل .
 بينما جاء بعد التحمل في المرتبة الخامسة و بوزن نسبي (29.5%) وهذا يعني أن درجة الحالة البدنية لدى عينة البحث قليلة جدا ، ويعزو الباحث ذلك إلى افتقار لاعبي كرة القدم في فلسطين للياقة البدنية بسبب عدم الانتظام بالتدريبات الرياضية ، وكذلك عدم انتظام الدوري المحلي .
 ويشير علاوي (1998) إلى أن هذا البعد يشير إلى عدم التعب عقب بذل جهد بدني لفترة طويلة وسرعة العودة للحالة الطبيعية عقب أداء مجهود بدني عنيف .

ثانيا : نتائج ومناقشة التساؤل الثاني و ينص على ما يلي :

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في الحالة البدنية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين تعزى لمتغير الدرجة (ممتازة - \bar{X}_A) ز
 وللتحقق من صحة هذا التساؤل تم حساب الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة من اللاعبين (ممتازة - \bar{X}_A) على كل محور من محاور المقياس المستخدم في الدراسة الحالية ، وذلك باستخدام اختبار (T . test) والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول (8)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "E" تعزى لمتغير الدرجة Y الحالة البدنية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين تعزى لمتغير الدرجة (ممتازة ، أولى)

الأبعاد	المركز	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "E"	قيمة الدلالة
القوة العضلية	ممتازة	21.1	1.741	0.6	غير دال إحصائياً
	أخيراً	20.5	1.534		
التحمل	ممتازة	8.47	2.341	-0.52	غير دال إحصائياً
	أخيراً	8.99	2.125		
السرعة	ممتازة	17.11	2.641	-0.82	غير دال إحصائياً
	أخيراً	17.93	2.571		
المرونة	ممتازة	12.80	3.114	1.5	غير دال إحصائياً
	أخيراً	11.30	3.541		
الرشاقة	ممتازة	14.9	3.811	0.8	غير دال إحصائياً
	أخيراً	14.1	3.741		

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "E" المحسوبة أقل من قيمة "E" الجدولية في جميع الأبعاد والدرجة الكلية ، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير المركز (ممتازة - أخيراً) .

ويعزو ذلك الباحث إلى عدم انتظام الدوري الفلسطيني لكرة القدم ، وكذلك التوقفات الكثيرة لهذا الدوري بسبب الأوضاع السياسية والتناحر السياسي بين الفصائل الفلسطينية .

ثالثاً : نتائج ومناقشة التساؤل الثالث و ينص على ما يلي :

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في الحالة البدنية لدى لاعبي كرة

فلسطين تعزى لمتغير الخبرة (أكثر من خمس سنوات ، أقل من خمس سنوات)

وللتحقق من صحة هذا التساؤل تم حساب الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة من

اللاعبين (أكثر من خمس سنوات ، أقل من خمس سنوات) على كل محور من محاور المقياس

المستخدم في الدراسة الحالية ، وذلك باستخدام اختبار (T . test) والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول (10)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "E" تعزى لمتغير الدرجة Y الحالة البدنية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين تعزى لمتغير الخبرة (أكثر من خمس سنوات ، أقل من خمس سنوات)

الأبعاد	الخبرة	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "E"	قيمة الدلالة
القوة العضلية	أكثر من 5 سنوات	20.4	1.471	-0.7	غير دال إحصائياً
	أقل من 5 سنوات	21.1	1.577		
التحمل	أكثر من 5 سنوات	7.91	2.125	0.72	غير دال إحصائياً
	أقل من 5 سنوات	8.63	2.543		
السرعة	أكثر من 5 سنوات	16.15	2.534	-1.08	غير دال إحصائياً
	أقل من 5 سنوات	17.23	2.641		
المرونة	أكثر من 5 سنوات	13.15	2.989	0.16	غير دال إحصائياً
	أقل من 5 سنوات	12.99	2.759		
الرشاقة	أكثر من 5 سنوات	14.5	3.811	0.7	غير دال إحصائياً
	أقل من 5 سنوات	13.8	3.147		

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "E" المحسوبة أقل من قيمة "E" الجدولية في جميع الأبعاد إلا الدرجة الكلية ، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الدرجة (أكثر من خمس سنوات ، أقل من خمس سنوات) .

ويعزو ذلك الباحث إلى أسلوب التدريب واحد بين اللاعبين ، بمعنى أن مدربي كرة القدم في فلسطيني لا يؤمنون بالفروق الفردية بين اللاعبين ، وكذلك لا يؤمنون بالخبرة التي يتميز بها اللاعب ، مما ينتج عن ذلك أن أسلوب التدريب واحد ، لا فرق بين ناشئ و خبرة ، بين لاعب ذو مهارة ، ولاعب ذو مهارة ضعيفة .

الاستنتاجات والتوصيات :

٣٤٨ : نتائج الدراسة :

في ضوء النتائج التي أسفرت عنها الدراسة يمكن استنتاج التالي :-

- 1- يتضح من نتائج الدراسة أن بعد القوة العضلية احتل المرتبة الأولى بوزن نسبي (72.3%) تلي ذلك وفي المرتبة الثانية بعد السرعة بوزن نسبياً (58.1%) ثم جاء بعد الرشاقة (43.1%) المرتبة الثالثة بوزن نسبي (49%) فيما جاء بعد المرونة في المرتبة الرابعة بوزن نسبي (29.5%) .
- 2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في تعزى لمتغير الدرجة (الممتازة ، الأولى) .
- 3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في تعزى لمتغير الخبرة (أكثر من خمس سنوات ، أقل من خمس سنوات) .

ثانياً : التوصيات :

في ضوء ما توصل إليه البحث من نتائج ، فإن الباحث يوصي بالتالي :-

- 1- ضرورة تنمية عناصر اللياقة البدنية (السرعة - التحمل - الرشاقة - المرونة) .
- 2- ضرورة التنوع في التدريبات لتنمية عناصر اللياقة البدنية (الرشاقة - المرونة) .
- 3- مراعاة الفروق الفردية في تنمية عناصر اللياقة البدنية بين اللاعبين .
- 4- ضرورة انتظام الدوري الفلسطيني لكرة القدم .

قائمة المراجع :

٣٤٨ : المراجع العربية :

- 1- أبو معطي ، هدى ، 1999 ، مفهوم الذات لدى الأطفال المتفوقين والعاديين والمتخلفين عقلياً بدرجة بسيطة من الجنسين في مرحلة ما قبل المدرسة (دراسة مقارنة) ، رسالة ماجستير غير منشورة ، قسم علم النفس ، جامعة الملك سعود ، المملكة العربية السعودية .
- 2- أبو شمه ، إياد ، 1995 ، الفروق في مفهوم الذات لدى لاعبي كرة السلة في الأردن ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الأردنية ، كلية التربية الرياضية ، الأردن .
- 3- الرملي ، عباس و محمد شحاتة ، 1991 ، اللياقة والصحة ، الطبعة الأولى ، مصر .
- 4- راتب ، أسامة ، 2004 ، النشاط البدني والاسترخاء - مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة ، الطبعة الأولى ، مصر .

- 5- زاهر ، عبد الرحمن ، 2006 ، فسيولوجيا التدليك والاستشفاء الرياضي، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب ، القاهرة ، مصر .
- 6- شحاتة ، محمد ، 2006 ، أساليب التدريب الرياضي ، المكتبة المصرية ، الإسكندرية ، مصر .
- 7- عليوة ، علاء الدين ، 2006 ، الصحة الرياضية (منشطات - استعادة شفاء - تغذية الرياضيين) ، الطبعة الأولى ، دار الوفاء ، الإسكندرية ، مصر .
- 8- عميرة ، مصطفى و ياسر الجوهري ، 2006 ، بعنوان " دراسة تقويمية للتنبؤ بمستوى الحالة البدنية للاعبين بعض الأنشطة الرياضية ، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية ، العدد التاسع ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- 9- عبد الفتاح ، أبو العلا و أحمد نصر ، 2003 ، فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر .
- 10- عبد الحق ، عماد ، 2000 ، تقدير الذات عند لاعبي ولاعبات فرق الألعاب الرياضية الجماعية في الجامعات الفلسطينية ، مجلة بيت لحم ، العدد (19) ، جامعة بيت لحم ، فلسطين .
- 11- علاوي ، محمد ، 1998 ، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، مصر .
- 12- علاوي محمد و محمد رضوان ، 1987 ، الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي، القاهرة ، مصر .

ثانيا : المراجع الأجنبية :

- 13- Burmann U. : Effort des sporttreibens auf Entwicklung des selbstkonzeptes von weiblichen und Mann lichen jugendlichen, wissenschaftliche Brioche und materialize des bundesistituts fur sportwissenschaft , sport und bunch straf , Köln , 2005 , 3 ,S. 313-340 .
- 14- Elgohari , Y : Quantitative und qualitative corporal , kardiozirku licorice , kardiorespiratorische und metabolic Reaction von manner bei/nach erschobfenden spiroergometrien in Abhangigkeit vim Trainingszustand deer sport art showier unterschiedlichen Belastungsmethoden , Inuuk. Diss (Dr . Phil) Justus-Liebig-niversitat Gibbon , 2003 , S. 77-79 , 337-340 .
- 15- Hoff J. Kahler N. J. He gerund: Training showier Assayer – und Kraft tests von profession Ellen Fubballspielern , Deutsche festschrift Fur sportmedizin, 2006 , 5 , 116-124 .



- 16- Tiniakos . G.A.: Korperliche , kardiozirulatorische und metabolic leistungsfahigkeit von zypriotischen AthletInnen verschiedener portrait am vergleich zu deutschemark Sportlers , Inuuk Diss (Dr. Phil) Justus – Lie big – Universidad Gibe 2001 ,1-26 .
- 17- Tietjens M., Muller J., Pullman : Zusammenhang van Leistungen und selbstkonzebtes in verglieden sportier , sportpsychologie , Gutting , 2005 , 4 , S. 135-143 .