

تحديد مستويات معيارية لبعض الخصائص البدنية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين

الجهوية لكرة القدم الجزائرية فئة الناشئين 15_16 سنة

أ/ بن صايبي يوسف جامعة الجزائر 03 أ/ روم موسى جامعة الشلف

ملخص:

هدفت هذه الدراسة الى التعرف الى مستوى بعض الخصائص البدنية لدى لاعبي كرة القدم فئة الناشئين ، وتحديد مستويات معيارية لبعض الاختبارات البدنية ، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمته طبيعة الدراسة ، وتكونت عينة البحث من 100 لاعب من أندية الرابطة الجهوية لكرة القدم الجزائرية فئة الناشئين 15_16 سنة ، وتم خلال الدراسة اجراء خمسة اختبارات لقياس بعض الخصائص البدنية في كرة القدم وهي ممثلة في : اختبار السرعة 30 متر من البدء المنطلق ، اختبار المرونة ثني الجذع للامام من وضع الجلوس الطويل ، اختبار الرشاقة الجري المتعرج بطريقة بارو (3x4.5م)، اختبار القوة العضلية الوثب العريض من الثبات ، اختبار التحمل الجري المكوكي (5x55م) . ولتحليل نتائج الدراسة تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والتكرارات والنسب المئوية وكذلك تحديد الرتب المئينية .وتوصلت نتائج الدراسة الى تحديد مستويات معيارية لبعض الخصائص البدنية لدى لاعبي أندية الرابطة الجهوية لكرة القدم الجزائرية فئة الناشئين 15-16 سنة.واوصت هذه الدراسة باستخدام هذه المعايير كاساس لتقويم القدرات البدنية لهذه الفئة.

- الكلمات الدالة: المستويات المعيارية ، الخصائص البدنية في كرة القدم.

Abstract :

This study aimed to identify To the level of some of the physical characteristics The football players of the junior class, Determining standard levels for some physical tests, The researcher used the descriptive nature of the study of the suitability, The sample consisted of 100 Search player Regional associations of the clubs of the Algerian Football During the study, a five Tests To measure some physical characteristics in football And is represented in: Test speed of 30 meters from the starting premise, Flexibility test trunk flexion to sit in front of the long mode, Fitness test run meandering manner Barrow (3x4.5) m, Test muscle strength jump broad stability, Endurance shuttle run test (5x55) m). Analyzing the results of the study were

the use of averages And standard deviations and frequencies and percentages As well as determine the centipede ranks. Study results to determine the standard levels For some physical characteristics The players clubs, associations, regional Algerian football junior 15-16 years. The study recommended using these criteria As a basis for evaluating the physical capacity for this class.

Key words: The normative levels, physical characteristics in football.

مقدمة:

إن كرة القدم من أهم الرياضات التي يحبها ويمارسها معظم شعوب العالم ،فقد حظيت بإهتمام كبير من قبل الباحثين والعلماء للوصول إلى المستوى العالي ، فقد اهتم الخبراء والباحثون والمدربون بهذه اللعبة بكل ما وصل له العلم في مجال علم التدريب الرياضي والتكنولوجيا الحديثة لتحسين وتطوير الأداء وبالتالي تحقيق أفضل النتائج ، وتعتبر الخصائص البدنية ذات أهمية كبيرة في كرة القدم إذ يرى بسطويسي (1999) "أن الخصائص البدنية الأساسية (القوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة) هي القاعدة العريضة للوصول إلى الأداء المهاري الجيد حيث يتوقف مستوى المهارات الرياضية بصفة عامة ومهارات كرة القدم بصفة خاصة على ما يتمتع اللاعب به من تلك الخصائص ذات العلاقة بالمهارة"، كما قالت (ليلي السيد فرحات) "ان الصفات البدنية تسمح للرياضي بإنجاز حركة أو مجموعة من الحركات خلال جهد بدني ، كما أن الإنجاز الفعال للحركة الرياضية يتطلب تحسين القدرات البدنية المستعملة، و قال حسن عبد الجواد "ان كرة القدم كأية لعبة من الألعاب، لها مبادئها الأساسية والمتعددة ، والتي نعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب."

وتتميز لعبة كرة القدم بكثرة المهارات الأساسية وتنوعها أكثر مما هو معتاد في الألعاب الأخرى، فالكرة تلعب بكل جزء من أجزاء الجسم ، وبطرق مختلفة، فهي تلعب بالقدم وبالفخذ والصدر والرأس واليدين في حالة الرمية الجانبية، كما قال (حنفي محمود مختار) "تتطلب كرة القدم أن يكون أداء اللاعب للمهارات سريعا ودقيقا ، مع القدرة على تغيير سرعته أو تغيير إتجاه جريه ،وفي نفس الوقت إستمرار السيطرة على الكرة "، وهذا ما يجعل التفكير دائما ينصب في إيجاد أفضل المعايير التي تعمل على إنتقاء أفضل الناشئين من أجل الوصول إلى المستويات العليا.

1- تحديد مصطلحات البحث:

الخصائص البدنية: الخصائص البدنية هي تلك الجوانب الحركية لدى الفرد التي تظهر في وحدات حركية متشابهة وتقاس بوسيلة متطابقة أي موضوعية، وتمتلك عملية وظيفية، وبيوميكانيكية متجانسة وتتطلب ظواهر نفسية أولية. (حمد محمد خاطر وعلي فهمي بيك، 1998، ص 184)

المستويات المعيارية: هي المعايير القياسية التي تستخدم لتحديد الحالة النسبية للدرجات الخام الناتجة عن تطبيق الاختبارات والقياسات بغرض تفسير هذه الدرجات وتقويم نتائجها.

(علاوي ورضوان، 1990)

2- تساؤل البحث:

هل يمكن تحديد مستويات معيارية بدنية خاصة بفئة الناشئين (15-16) سنة لأندية الرابطة الجهوية لكرة القدم ؟

3- أهداف البحث:

- تحديد مستويات معيارية بدنية خاصة بفئة الناشئين (15-16) سنة لأندية الرابطة الجهوية لكرة القدم الجزائرية.

- التعرف على الخصائص البدنية لفئة الناشئين (15-16) سنة لأندية الرابطة الجهوية لكرة القدم.

3- منهج البحث : استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمته طبيعة الدراسة .

4- عينة البحث:

عينة البحث هي ذلك الجزء من المجتمع، يتم اختيارها وفق قواعد وطرق علمية، بحيث تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا إن الهدف الأساسي من اختيار عينة هو الحصول على معلومات عن المجتمع الأصلي للبحث، وليس من السهل على الباحث أن يقوم بتطبيق بحثه على جميع أفراد المجتمع الأصلي. ولقد اعتمد الباحث على العينة العشوائية البسيطة ، ويقدر حجم العينة بـ 100 لاعبا ناشئ (15- 16 سنة) يمثلون 05 رابطات جهوية لكرة القدم من كل رابطة جهوية 20 لاعب، باستثناء حراس المرمى حيث تم استبعادهم من عينة البحث.

5- أدوات البحث :

تم استخدام (5) اختبارات لتقييم مستوى بعض الخصائص البدنية لدى لاعبي أندية الرابطة الجهوية لكرة القدم الجزائرية.

6- صدق الاختبارات:

مع ان الاختبارات المستخدمة في الدراسة لها معاملات صدق في الدراسات السابقة ، الا ان الباحث قام بإيجاد صدق المحتوى وذلك بعرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء من كليات ومعاهد التربية البدنية والرياضية في الجزائر ومصر والعراق .

7- محددات البحث :

- المجال البشري: لاعبي أندية الرابطة الجهوية لكرة القدم الجزائرية فئة الناشئين (15-16).

- المجال المكاني : جميع الاختبارات البدنية تم تطبيقها على نفس الملاعب التي تتدرب عليها لاعبي عينة البحث.

- المجال الزمني: تم إجراء الدراسة في الموسم الرياضي 2015 شهر أفريل.

8- المعالجة الإحصائية المستخدمة :

ولتحليل نتائج الدراسة تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والتكرارات والنسب المئوية وكذلك تحديد الرتب المئينية .

9- الدراسات السابقة:

9-1- 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 جامعة الأردنية في الأعوام (2006-2007) و(2007-2008) و(2008-2009) ، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة ، وقد تكونت عينة الدراسة من 90 طالبا من طلاب الكلية والمسجلين في مادة الإعداد البدني حيث تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ، وتم اختيار سبعة اختبارات بدنية متمثلة في التحمل الدوري التنفسي والتحمل العضلي ممثل في (الجلوس من الرقود والضغط على اليدين) القوة الانفجارية والسرعة والمرونة والرشاقة ، وقد توصلت نتائج الدراسة الى بناء مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية

للطلبة الذكور في مادة الإعداد البدني، وأوصى الباحث باستخدام هذه المعايير لتقييم القدرات البدنية للطلاب تقريبا موضوعيا في الجزء العملي لمادة الإعداد البدني .

9-2- دراسة شايشي خير الدين (2010): والتي حملت عنوان تحديد درجات معيارية لبعض الخصائص النفسية والبدنية لأواسط اندية النخبة الجزائرية لكرة القدم (18-19 سنة) وتمثلت أهداف هذه الدراسة في التعرف على بعض الخصائص (البدنية والنفسية) لأواسط أندية النخبة الجزائرية وكذلك التعرف على العلاقة بين الخصائص البدنية والنفسية لعينة الدراسة واستخلاص درجات معيارية وتحديد مستويات معيارية لبعض هذه الخصائص ، واستخدم المنهج الوصفي ، وكان عدد العينة 91 لاعبا ما يمثل نسبة 22.75% من المجتمع الأصلي، وتم استخدام بطارية اختبار نفسية وبدنية وتضمنت الاختبارات البدنية التالية (اختبار الوثب العمودي لسارجنت واختبار السرعة 15م واختبار السرعة 30م واختبار تكرار السرعة سبعة مرات لبانكسبو 1994) في المرحلة التنافسية لتخضع القيم الى المعالجة الإحصائية بواسطة مقاييس النزعة والتشتت المركزيين بالإضافة الى التحليل العاملي ، لتكفل الدراسة بنتائج تمثلت في الاختبارات المنجزة ذات كفاءة عملية لتقييم وتقويم واختيار اللاعبين كما أنها أظهرت أن اللاعب لجزائري يتمتع بمستوى مرتفع في الخصائص النفسية وان العلة تكمن في تواضع الخصائص البدنية وهذا ما أخذه إلى التوصية بضرورة إعادة النظر في توجه محتوى البرامج التدريبية للفئات الصغرى للأندية الجزائرية وضرورة تطوير القدرات اللاهوائية (القوة ، القوة المميزة بالسرعة ، السرعة).

10- عرض وتحليل النتائج:

الجدول (1): يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات الخصائص المهارية لدى لاعبي فرق الرابطة الجهوية لكرة القدم فئة الناشئين (15-16) سنة

(ن = 100)

الرقم	الخصائص البدنية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
01	السرعة	ثا	4.22	0.32
02	المرونة	سم	3.10	5.68
03	الرشاقة	ثا	22.90	1.86
04	القوة العضلية	سم	185.70	23.95
05	التحمل	ثا	54.65	3.11

يتضح من الجدول رقم(01)أن المتوسط الحسابي في اختبار السرعة لدى لاعبي فرق الرابطات الجهوية فئة الناشئين (15-16) سنة كان (4.22) ثا وانحراف معياري (0.32)، وفي اختبار المرونة (3.10) سم وانحراف معياري (5.68)، وفي اختبار الرشاقة (22.90) ثا وانحراف معياري (1.86)، وفي اختبار القوة العضلية (185.70) سم وانحراف معياري (23.95)، وفي اختبار التحمل (54.65) ثا وانحراف معياري (3.11).

الجدول(02): يبين الرتب المئينية والمستويات المعيارية لاختبار السرعة (30مترمن البدء المنطلق)لدى لاعبي فرق الرابطات الجهوية لكرة القدم فئة الناشئين(15-16) سنة.

(ن = 100)

الرتب المئينية	اختبار السرعة ثا	المستويات المعيارية
90 فاكثر	3.77	ممتاز
80	3.89	جيد جدا
70	3.95	
60	4.00	جيد
50	4.10	
40	4.25	متوسط
30	4.40	
20	4.55	ضعيف
10 فاقل	4.63	

يتضح من الجدول رقم (02) الرتب المئينية والمستويات المعيارية لاختبار السرعة لدى لاعبي فرق الرابطات الجهوية لكرة القدم فئة الناشئين (15-16) سنة، حيث حصلت الرتب المئينية (90) فاكثر في اختبار السرعة على مستوى معياري ممتاز وكانت بزمان قدره (3.77)ثا بينما حصلت الرتب المئينية (10) فاقل في اختبار السرعة على مستوى ضعيف وكانت بزمان قدره (4.63)ثا.

الجدول(03): يبين الرتب المئينية والمستويات المعيارية لاختبار المرونة (ثني الجذع للامام من وضع الجلوس الطويل) لدى لاعبي فرق الرابطات الجهوية لكرة القدم فئة الناشئين (15-16) سنة.

(ن = 100)

الرتب المئينية	اختبار المرونة سم	المستويات المعيارية
90 فاكثر	10.00	ممتاز
80	8.5	جيد جدا
70	6.5	
60	5.00	جيد
50	4.20	
40	3.00	متوسط
30	1.5	
20	-2.00	ضعيف
10 فاقل	-4.00	

يتضح من الجدول(03) الرتب المئينية والمستويات المعيارية لاختبار المرونة لدى لاعبي فرق الرابطات الجهوية لكرة القدم فئة الناشئين (15-16 سنة)، حيث حصلت الرتب المئينية (90)فاكثر في اختبار المرونة على مستوى معياري ممتاز وكانت(10.00)سم بينما حصلت الرتب المئينية(10) فاقل في اختبار المرونة على مستوى ضعيف وكانت(-4.00)سم.

الجدول (04): يبين الرتب المئينية والمستويات المعيارية لاختبار الرشاقة (الجري المتعرج بطريقة بارو (3×4.5)م لدى لاعبي فرق الرابطات الجهوية لكرة القدم فئة الناشئين (15-16) سنة.

(ن = 100)

الرتب المئينية	اختبار الرشاقة(ثا)	المستويات المعيارية
90 فاكث	20.57	ممتاز
80	21.20	جيد جدا
70	22.00	
60	22.35	جيد
50	22.55	
40	22.80	متوسط
30	23.38	
20	24.00	ضعيف
10 فاقل	24.94	

يتضح من الجدول (04) الرتب المئينية والمستويات المعيارية لاختبار الرشاقة لدى لاعبي فرق الرابطات الجهوية لكرة القدم فئة الناشئين (15-16) سنة، حيث حصلت الرتب المئينية (90) فاكث في اختبار الرشاقة على مستوى معياري ممتاز بزمان قدره (20.57) ثا بينما حصلت الرتب المئينية (10) فاقل في اختبار الرشاقة على مستوى ضعيف بزمان قدره (24.94) ثا.

الجدول(05): يبين الرتب المئينية والمستويات المعيارية لاختبار القوة العضلية (الوثب العريض من الثبات) لدى لاعبي فرق الرابطات الجهوية لكرة القدم فئة الناشئين(15-16) سنة.

(ن = 100)

الرتب المئينية	اختبار القوة العضلية(سم)	المستويات المعيارية
90 فاكثر	220.00	ممتاز
80	206.70	جيد جدا
70	196.50	
60	190.00	جيد
50	185.00	
40	178.60	متوسط
30	170.40	
20	166.30	ضعيف
10 فاقل	152.50	

يتضح من الجدول(05) الرتب المئينية والمستويات المعيارية لاختبار القوة العضلية لدى لاعبي فرق الرابطات الجهوية لكرة القدم فئة الناشئين (15-16) سنة، حيث حصلت الرتب المئينية (90) فاكثر في اختبار القوة العضلية على مستوى معياري ممتاز وكانت (220.00)سم بينما حصلت الرتب المئينية (10) فاقل في اختبار القوة العضلية على مستوى ضعيف وكانت (152.50)سم.

الجدول (06) : يبين الرتب المئينية والمستويات المعيارية لاختبار التحمل (الجري المكوكي (55×5م) لدى لاعبي فرق الرابطات الجهوية لكرة القدم فئة الناشئين (15-16) سنة. (ن = 100)

الرتب المئينية	اختبار التحمل(ثا)	المستويات المعيارية
90 فاكثر	48.88	ممتاز
80	50.80	جيد جدا
70	52.00	
60	52.75	جيد
50	53.68	
40	54.70	متوسط
30	55.32	
20	55.93	ضعيف
10 فاقل	75.00	

يتضح من الجدول (06) الرتب المئينية والمستويات المعيارية لاختبار التحمل لدى لاعبي فرق الرابطات الجهوية لكرة القدم فئة الناشئين (15-16) سنة، حيث حصلت الرتب المئينية (90) فاكثر في اختبار التحمل على مستوى معياري ممتاز وكانت (48.88) ثا بينما حصلت الرتب المئينية (10) فاقل في اختبار التحمل على مستوى ضعيف وكانت (75.00) ثا.

11- مناقشة النتائج:

أظهرت نتائج الجدول (01) والذي يتعلق بالخصائص البدنية أن متوسط عنصر السرعة جاء دون المستوى المطلوب ، حيث أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي في اختبار السرعة عند عينة الدراسة قد بلغ (4.22) ثا والانحراف المعياري (0.32)، وهذا يدل على أن عنصر السرعة متوسط ، مقارنة مع المستويات المعيارية في الدراسة (الجدول 02)، وهذا يدل على أن عنصر السرعة متوسط، مقارنة مع المستويات المعيارية في الدراسة،

وهذا المستوى المتوسط سوف يؤدي الى ضعف في المستوى المهاري، وهذا ما يؤكد أبو العلا ورضوان (1993، ص209) بأن الأداء المهاري له عيوبه بدون السرعة إذ لا يمكن الاحساس بالأداء المهاري، أما إذا كانت السرعة عالية فإن اللاعب يتحكم بالأداء المهاري بشكل جيد.

ويرجع الباحثان هذا المستوى المتوسط للسرعة عند عينة الدراسة إلى عدم معرفة المدربين بأساليب وطرق التدريب الحديثة وأن عنصر السرعة في كرة القدم يكون مرتبط بالوقت والهدف ويكون الأداء جيد كلما تحقق الهدف في وقت أقصر.

ويرى الباحثان أن السرعة تعتبر محددا هاما في نتائج كرة القدم، ولا مكان للاعب البطيء في كرة القدم الحديثة، وأن تدريب السرعة يجب أن يكون في مرحلة مبكرة على أساس أنها أفضل مرحلة عمرية لتطوير السرعة وذلك لأن مرونة العمليات العصبية تنتهي بعد هذه المرحلة.

- أما في ما يتعلق بعنصر المرونة فقد أظهرت نتائج الجدول (01) أن متوسط المرونة عند عينة الدراسة قد بلغ (3.10) سم والانحراف المعياري (5.68)، وهذا يدل على مستوى جيد في المرونة عند عينة الدراسة مقارنة مع المستويات المعيارية في الدراسة (الجدول 03)، وهذا سوف يؤدي إلى الارتقاء بالمستوى المهاري، حيث أن ارتفاع مستوى المرونة عند لاعب كرة القدم يؤثر بشكل ايجابي على الخصائص البدنية وعلى أداء مهارة ضرب الكرة بالرأس في الهواء بشكل فعال، أما مرونة الرجلين فتساعد على المراوغة.

ويرى الباحثان أن الافتقار الى صفة المرونة يعرض الفرد الرياضي للإصابة في المفاصل والعضلات، بالإضافة لتأثيره على الصفات البدنية الأخرى، كما تذكر سامية (1986) أن المرونة لها أهمية توازي السرعة والقوة والتحمل كما أن زيادة مرونة المفاصل ومطاطية العضلات تعمل على تقليل الإصابات.

ويرى الباحثان أنه يجب تدريب اللاعبين على المرونة في هذا العمر لأن السنوات القادمة تكون المحافظة على المستوى الذي وصل إليه اللاعب لأن تطويرها فيما بعد يكون قليل جدا.

- أما في ما يتعلق بعنصر الرشاقة فقد أظهرت نتائج الجدول رقم (01) أن متوسط الرشاقة عند عينة الدراسة قد بلغ (22.90) ثا والانحراف المعياري (1.86)، وهذا يدل على أن عنصر الرشاقة متوسط مقارنة بالمستويات المعيارية (الجدول 04).

ويرجع الباحثان السبب في أن عنصر الرشاقة حصل على مستوى متوسط لأن معظم المدربين لا يملكون المؤهل الأكاديمي ويعتقدون بأن النحافة هي الرشاقة وهذا يصنف ضمن الانتقاء الخاطئ، كما أن بعض المدربين لا يهتمون بتدريبات الرشاقة ويستثنونها من تدريباتهم وهذا ما أكد عليه عبد الحق في دراسته (2004).

كما أن الرشاقة تؤدي إلى الانسيابية في الأداء المهاري والتوقيت السليم، ويجب على المدرس والمدرّب الاهتمام بالرشاقة منذ الصغر حتى يستطيع تنمية الصفات البدنية الأخرى والوصول إلى الانجاز الرياضي العالي.

ويرى الباحثان أن عدم قدرة بعض المدربين على تطوير الرشاقة لدى اللاعبين يعود لضعف إمكانياتهم وأنه ليس لديهم خبرة في إعطاء تمارين الرشاقة وترتيبها داخل الوحدة التدريبية.

- أما في ما يتعلق بعنصر القوة العضلية فقد أظهرت نتائج الجدول رقم (01) أن متوسط القوة العضلية عند عينة الدراسة قد بلغ (185.70) سم والانحراف المعياري (23.95)، وهذا يدل على أن صفة القوة العضلية جيدة مقارنة بالمستويات المعيارية (الجدول 05).

ويرى الباحثان أن هذه الخاصية مهمة للاعب كرة القدم لذا يجب على المدرّب الاهتمام بها والعمل على تطويرها ومن الأسباب الرئيسية لضعف القوة العضلية عدم استخدام التدريب بالأثقال أو الكرات الطبية أو مقاومة الزميل والركض على الرمال والصعود والتلال والسلام.

ولقد اثبت ماتيفيف (Matveev.1996) أن تنمية القوة العضلية والقدرة على الوصول للمستوى العالي يكون عن طريق التدريب السنوي المنتظم، أما عدم الانتظام والزيادة في التدريب ينتج عنه نقص كبير في مستوى نمو الحالة التدريبية.

ويرى الباحثان أن القوة تشكل في جميع الرياضات العامل الذي يحدد النتيجة الجيدة، وأن صفة القوة العضلية هي التي يتأسس عليها الوصول إلى أعلى مراتب البطولات. أما في ما يتعلق بعنصر التحمل فقد أظهرت نتائج الجدول رقم (01) أن متوسط التحمل عند عينة الدراسة قد بلغ (54.65) ثا والانحراف المعياري (3.11)، وهذا يدل على أن صفة التحمل جيدة مقارنة بالمستويات المعيارية (الجدول 6).

ويرى الباحثان أن هذه النتيجة تعتبر منطقية بالنسبة للاعبين محليين وذلك بالنسبة للمستوى العام للعبة كرة القدم ، ويرى الباحث أن نتيجة التحمل جاءت جيدة لأن معظم التدريبات التي يقوم بها المدربون تعتمد على جانب التحمل أكثر منه في الصفات الأخرى ويعتقد بعض المدربين أن طول مدة التدريب تنمي صفة التحمل فيزيدوا

من عدد ساعات التدريب إلى ثلاث ساعات مثلا وهذا الاعتقاد خاطئ من أساسه لأن الزيادة في ساعات التدريب دون التخطيط المقنن تزيد من نسبة حالة التعب والارهاق و الاصابات لدى اللاعبين.

12- الاستنتاجات :

في ضوء نتائج الدراسة توصل الباحثان للاستنتاجات التالية:

- إن مستوى الخصائص البدنية لدى لاعبي أندية الرابطة الجهوية لكرة القدم فئة الناشئين 15- 16 سنة كان متوسطا في بعض العناصر وهي السرعة والرشاقة وجيدا في العناصر الأخرى وهي المرونة والقوة العضلية والتحمل.

- تم التوصل الى بناء مستويات معيارية للخصائص البدنية لدى لاعبي اندية الرابطة الجهوية لكرة القدم فئة الناشئين 15- 16 سنة مما يساعد في عملية تقويم وانتقاء افضل اللاعبين من الناحية البدنية.

13- التوصيات :

- اعتماد المدربين للاختبارات البدنية المختارة لناشئي كرة القدم عند التقويم والتشخيص والانتقاء .
- استفادة المدربين من الاختبارات المقننة والمستويات المعيارية التي توصل اليها الباحث لاهميتها في تقويم مستوى الخصائص البدنية.
- الاهتمام بتطوير الاداء البدني لفئة الناشئين من خلال وضع برامج تدريبية ممنهجة ومدرسة للوصول بالناشئ الى المستوى العالي.

المراجع:

- 1_ حسن عبد الجواد: كرة القدم للملايين، دار العلم، ط7، بيروت، 1988.
- 2_ حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1978.
- 3- ليلي السيد فرحات: القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط4، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2007.
- 4_ محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: إختبارات الأداء الحركي ،مطبعة دار الصفاء، مصر، 1990.
- 5- عماد صالح عبد الحق- مجلة النجاح نابلس- فلسطين، 1999.
- 6- أحمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك: التقويم والقياس في المجال الرياضي ، دار المعارف ، مصر ، 1978 .
- 7- باكير محمد خالد (2011) ، بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية للطلبة الذكور والمسجلين في مادة الاعداد البدني في كلية التربية الرياضية في الجامعة الاردنية، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية)، ط3، مجلد 25-04.
- 8- شايشي خير الدين (2010)، تحديد درجات معيارية لبعض الخصائص النفسية والبدنية لأواسط اندية النخبة الجزائرية لكرة القدم (18- 19سنة) ، رسالة ماجستير غير منشورة، المعهد الوطني للتكوين العالي في علوم وتكنولوجيا الرياضة رشيد حرايق، الجزائر.