



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

جامعة محمد خيضر - بسكرة -

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

تخصص: تدريب رياضي نخبوي

الموضوع:

**تأثير الخصائص المرفولوجية على عملية إنتقاء**

**المواهب الشابة في كرة القدم**

دراسة مقارنة بين فريق محترف إتحاد بسكرة وهاوي نادي الريان البسكري

فئة اقل من 15 سنة

تحت اشراف :

➤ د. بزيو سليم

من اعداد الطالب:

➤ بن عيسى عبد الجليل

السنة الجامعية: 2017/2016





# الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم و الصلاة على اشرفه المسلمين سيد الطق

محمد صلى الله عليه و سلم

إلى من حملتني كرها و وضعتني كرها أمي الحنون، إلى قدوة حياتي و قرة عيني ♥

♥ أبي الغالي إلى إخوتي الأعمام و كل العائلة ♥

إلى روح أخي الغالي "بن عيسى لطفي" الذي كانت أمنيته حمل هذه الشهادة

و أخي الروحي "بوسطة محمد اسلام" رحمة الله عليهم

إلى جميع زملائي من طلبة الماستر منهم مصمودي و سلامي و صبرين و سعيدة

والكثير ممن عرفتهم و أحببتهم و أصدقائي الأوفياء في الجامعة الأستاذ نويوة و عاقلتي

إلى خالي "بوسطة الطيب" و "مدوان محمد" و ابن عمتي "بوجر فوزي"

الذين اعتبرهم قدوتي في حياتي

إلى من احتواهم قلبي ... إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي المتواضع.

بن عيسى عيسى

## تشكر وتقدير

الحمد والشكر لله الذي وفقنا للوصول إلى إنهاء عملنا هذا، ونرجوه سبحانه لتوفيقنا دائما لما يحب ويرضى قال تعالى " لئن شكرتم لأزيدنكم" صدق الله العظيم  
كن عالما .. فإن لم تستطع فكن متعلما ، فإن لم تستطع فأحب العلماء ، فإن لم تستطع فلا تبغضهم"

بعد رحلة بحث و جهد و اجتهاد تكلمت بإنجاز هذا البحث ، نحمد الله عز وجل على نعمه التي من بها علينا فهو العلي القدير ، كما لا يسعنا إلا أن نخص بأسمى عبارات الشكر و التقدير الى الدكتور "بزبو سليم " والانسان الذي اعتبره اخي الاكبر و استاذي "حمداوي سفيان" لما قدمه لنا من جهد و نصح و معرفة طيلة انجاز هذا البحث، و نتقدم بالشكر الجزيل لكل من أسهم في تقديم يد العون لإنجاز هذا البحث، و نخص بالذكر أساتذتنا الكرام الذين درسوني من سنة اولى ليسانس الى ثمانية ماستر، كما لا ننسى أن نتقدم بأرقى و أثنى عبارات الشكر و العرفان إلى المناجير العام للفئات الصغرى لاتحاد بسكرة و رئيس نادي الريان البسكري .

إلى من زرعوا التفاؤل في دربنا و قدموا لنا المساعدات والتسهيلات والمعلومات ، فلهم منا كل الشكر، خاصة صديقي و اخي "شهيبي الياس" الذي أسهم بشكل و فير في تشجيعي أثناء انجاز البحث .

أما الشكر الذي من النوع الخاص فنحن نتوجه بالشكر أيضا إلى كل من لم يقف إلى جانبنا ، ومن وقف في طريقنا وعرقل مسيرة بحثنا ، فلولا وجودهم لما أحسننا بمتعة العمل و حلاوة البحث ، و لما وصلنا إلى ما وصلنا إليه فلهم منا كل الشكر...

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
إِنَّ عِبَادَ اللَّهِ لَخِفَاءُ  
عَلَىٰ عَيْنِ الرَّبِّ الْعَلِيمِ

# الفهرس

الصفحة	محتويات البحث
	البسمة
	الإهداء
	تشكرات
	الجانب التمهيدي
	الإطار العام للدراسة
ا.ب	مقدمة
6	1. الإشكالية
7	2. الفرضيات
7	3. متغيرات البحث
8	4. أهمية الدراسة
8	5. أهداف الدراسة
8	6. أسباب إختيار الدراسة
9	7. تحديد المفاهيم الأساسية
10	8. الدراسات السابقة و المرتبطة
	الجانب النظري
	الفصل الأول: متطلبات كرة القدم الحديثة
15	تمهيد
16	المبحث الأول: صفات لاعب كرة القدم الحديثة
16	1. صفات لاعب كرة القدم الحديثة
16	1.1. الصفات البدنية
16	2.1. الصفات الفيزيولوجية
17	3.1. الصفات النفسية
18	4.1. الصفات المورفولوجية
19	2. الأنظمة الطاقوية
19	1.2. النظام الهوائي (filière aérobie)
20	2.2. النظام اللاهوائي اللاحمضي (filière anaérobie alactique)
21	المبحث الثاني: تحضير لاعب كرة القدم
21	1. الإعداد البدني لكرة القدم

21	1.1. مفهوم الإعداد البدني
22	1.1.1. الإعداد البدني العام
22	2.1.1. الإعداد البدني الخاص
22	2.1. عناصر اللياقة البدنية
24	2. الإعداد المهاري
27	3. الإعداد الخططي
30	4. الإعداد النفسي
34	خلاصة
<b>الفصل الثاني: الإنتقاء الرياضي</b>	
36	تمهيد
37	المبحث الأول: ماهية التشخيص و الإنتقاء
38	1. تعريف الكشف
38	2. تعريف التشخيص
39	3. تعريف الإنتقاء
41	4. أنواع الإنتقاء في النشاط الرياضي
42	5. مراحل الانتقاء الرياضي
44	المبحث الثاني: آليات الإنتقاء في المجال الرياضي
44	1. العوامل النفسية ودورها في عملية الإنتقاء
45	2. المبادئ و الأسس العلمية لعمليات الانتقاء
46	3. محددات عملية الإنتقاء
47	4. العمر المناسب للإنتقاء في كرة القدم
47	5. العوامل الأساسية لإنتقاء الرياضيين
48	6. الدلائل الخاصة بالانتقاء
48	7. الأسلوب العلمي في إنتقاء اللاعبين
49	8. مزايا إنتقاء الناشئين بالأسلوب العلمي
49	9. فوائد الإنتقاء
50	10. نماذج من برامج إنتقاء الناشئين
52	11. علاقة الإنتقاء بالتنبؤ
54	خلاصة

	<b>الفصل الثالث : خصائص المرحلة العمرية 14 - 15 سنة</b>
56	تمهيد
57	<b>المبحث الأول: المرحلة العمرية</b>
57	1. التعريف بالمرحلة العمرية (14-15)
58	2. مفهوم النمو والنضج
60	3. الطول والوزن
61	4. تركيبة الجسم
62	5. التوزيع النسبي للكتلة الدهنية
63	6. التركيبة الغير عضوية للعظم
63	7. العضلات الهيكلية
66	<b>المبحث الثاني : المراهقة المبكرة</b>
66	1- مفهوم المراهقة
67	2- خصائص المراهقة المبكرة (12-15 سنة)
70	خلاصة:
	<b>الجانب التطبيقي</b>
	<b>الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية للدراسة</b>
73	تمهيد
74	خطوات سير البحث الميداني
74	1. الدراسة الاستطلاعية
74	2. منهج الدراسة
75	3. مجالات الدراسة
76	4. الشروط العلمية للأداة
76	5. مجتمع البحث
77	6. عينة البحث و كيفية اختيارها
78	7. أدوات جمع البيانات
89	8. أساليب المعالجة الإحصائية
	<b>الفصل الخامس : عرض، تحليل و مناقشة نتائج الدراسة</b>
91	I- عرض و تحليل نتائج الدراسة:
91	عرض و تحليل نتائج القياسات الانتروبومترية

102	II/مناقشة وتفسير النتائج
102	1.II. مناقشة وتفسير النتائج
102	1.1.II. القياسات الأنتروبومترية
102	2.1.II. بعض الإختبارات البدنية
102	3.1.II. الإختبارات التقنية
103	2.II. مقارنة النتائج بالفرضية الأولى المتعلقة بعلاقة الخصائص المرفولوجية و العمر الزمني
103	3.II. مقارنة النتائج بالفرضية الثانية المتعلقة بالاختبارات البدنية
103	4.II. مقارنة النتائج بالفرضية الثالثة بالنسبة للاختبارات التقنية
104	5.II. مناقشة النتائج حسب مركز اللعب
104	6.II. مناقشة نتائج الدراسة الإستطلاعية
105	7.II. العلاقة الارتباطية بين العمر الزمني و نتائج القياسات الانتروبومترية و الاختبارات التقنية و البدنية
106	الاستنتاج العام
108	خاتمة
110	الإقتراحات
112	قائمة المراجع
119	الملاحق

# فهرس الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	شكل رقم 01: يمثل مراحل تشخيص و تطوير المواهب	37
02	شكل رقم 02: يمثل مختلف الخصائص التي يجب أن تتوفر في لاعب كرة القدم	39
03	شكل رقم 03 :منحنى نمو الولادة الى 20 سنة	59
04	شكل رقم 04:تطور الخلايا العصبية ووصلاتها من اليسار إلى اليمين حديث الولادة، بعد 10 أيام، بعد 10 أشهر، في سن السنتين	59
05	شكل رقم 05: يمثل تطور الوزن والطول من الولادة إلى 18 سنة عند الذكور والإناث	60
06	شكل رقم 06: يمثل تطور نمو الطول من الولادة إلى 18 سنة عند الذكور والإناث	61
07	شكل رقم 07: يبين تغيرات الكتلة الغير دهنية ، والكتلة الدهنية للجسم وكذلك العلاقة بين الدهون ومحتوى الجسم من الماء ، بدلالة العمر والجنس	62
08	شكل رقم 08: إختلافات المؤشر بين الشايات الجلدية للجذع وتلك الخاصة بالأطراف خلال فترة الطفولة الصغرى والطفولة	63
09	شكل رقم 09: توزيع الألياف من نوع I في أربع عضلات هيكلية	64
10	شكل رقم 10: يبين طريقة إجراء اختبار القفز الأفقي من الثبات	80
11	شكل رقم 11: يبين طريقة إجراء اختبار القفز العمودي	81
12	شكل رقم 12: يبين طريقة إجراء اختبار مرونة الجذع	82
13	شكل رقم 13: يبين طريقة إجراء اختبار 4 × 10 م	82
14	شكل رقم 14: يبين طريقة إجراء اختبار جري 50 م	83
15	شكل رقم 15: يبين طريقة إجراء اختبار التنطيط بالرأس والرجل	84
16	شكل رقم 16: يبين طريقة إجراء اختبار أكراموف للجري وتغيير الاتجاه بالكرة	85
17	شكل رقم 17: يبين طريقة إجراء اختبار التمرير	87
18	شكل رقم 18: يبين طريقة إجراء اختبار دقة التسديد	88
19	شكل رقم 19: العمر الزمني لفئة أقل من 15 سنة (محترف، هاوي)	92
20	شكل رقم 20: الطول لفئة أقل من 15 سنة (محترف، هاوي)	92
21	شكل رقم 21: المساحة الجسمية لفئة أقل من 15 سنة (محترف، هاوي)	93
22	شكل رقم 22: الوزن لفئة أقل من 15 سنة (محترف، هاوي)	93
23	شكل رقم 23: الكتلة الجسمية لفئة أقل من 15 سنة (محترف، هاوي)	94
24	شكل رقم 24: اختبار السرعة 50م لفئة أقل من 15 سنة (محترف، هاوي)	96

96	شكل رقم 25: مؤشر التعب لفئة أقل من 15 سنة (محترف، هاوي)	25
97	شكل رقم 26: اختبار القفز العمودي و الأفقي لفئة أقل من 15 سنة (محترف، هاوي)	26
97	شكل رقم 27: اختبار مرونة الجذع لفئة أقل من 15 سنة (محترف، هاوي)	27
98	شكل رقم 28: اختبار الرشاقة لفئة أقل من 15 سنة (محترف، هاوي)	28
100	شكل رقم 29: الاختبارات التقنية لفئة أقل من 15 سنة (محترف هاوي)	29
100	شكل رقم 30: اختبار المروعة لفئة أقل من 15 سنة (محترف، هاوي)	30

# فهرس الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
77	جدول رقم 01: يبين أفراد مجتمع الدراسة	01
77	جدول رقم 02: يبين تقسيم أفراد العينة بين الناديين	02
86	جدول رقم 03: يبين طريقة التنقيط في اختبار دقة التمرير	03
88	جدول رقم 04: يبين طريقة التنقيط في اختبار دقة التسديد	04
91	جدول رقم 05: يبين المتوسط والانحراف المعياري للاعبين المحترفين والهواة أقل من 15 سنة في العمر الزمني و القياسات الأثروبومترية	05
95	جدول رقم 06: يبين المتوسط والانحراف المعياري للاعبين المحترفين والهواة أقل من 15 سنة في بعض الاختبارات البدنية	06
99	جدول رقم 07: يبين المتوسط والانحراف المعياري للاعبين المحترفين والهواة أقل من 15 سنة الاختبارات التقنية.	07
101	جدول رقم 08: يبين معامل الارتباط بين العمر الزمني الخصائص المرفولوجية (الطول و الوزن) و بقية الاختبارات	08

# مقدمة

الجانِب

التمهيدِي

الجانِب

النظري

# الفصل الأول

متطلبات كسرة

القدم الحديثة

# الفصل الثاني

الانتقاء في المجال

الرياضي

# الفصل الثالث

خصائص المرحلة

العمرية 14-15 سنة

الجانِب

التطيقِي

# الفصل الرابع

الإجراءات المنهجية

والميدانية للدراسة

# الفصل الخامس

معرض ، تحليل ، مناقشة

نتائج الدراسة

قائمة

المراجع

خاتمة

# الملاحق

لقد أصبحت الرياضة اليوم مطلب في تسويق الرياضة، حيث لم تعد هذه الأخيرة تمارس من أجل الترفيه أو الصحة فحسب بل تعدتها إلى ولوج أكبر أبواب الإستثمار وصارت سلعة مريحة وقبلة لرؤوس الأموال، لذا أصبح على القائمين على تطوير الرياضة العناية بعدد الجوانب التي تضمن أعلى مستويات الإنجاز ومن بين أهم العوامل المساهمة في تطور الرياضة والوصول إلى الريادة هي إكشاف المواهب الشابة وذلك من خلال تحديد الأفراد الموهوبين في التخصص في أصغر سن ممكن، وأصبح لنتائج تحديد المواهب دور كبير في ترشيد الموارد وتحقيق عوائد مجزية من الاستثمار الرياضي، ومع ذلك فإن عملية تحديد المواهب الرياضية للفريق والتنبؤ بالنجاح هو عملية معقدة.

ومن العوامل التي تؤثر في الموهبة النضج والمراهقة، النضج هو متغير إلتباس كبير في تحديد المواهب في مرحلة المراهقة، حيث تعرف المراهقة بمرحلة التحولات السريعة ويعرفها AUSBELL : " أنها الوقت الذي يحدث فيه التحول في الوضع البيولوجي للفرد ". بينما النضج يمثل مختلف المراحل التي تؤدي بنسيج، أو جهاز إلى مرحلة الأداء البالغ، حيث يؤثر وبصفة خاصة في هذه المرحلة العمرية.

وهناك عدد لا يحصى من التغيرات الهرمونية الهامة خلال فترة البلوغ والتي تؤثر في الخصائص الفيزيائية والفسيوولوجية وأداء الرياضي وتخلق تفاوتات في العمر البيولوجي الذي يعكس الحلة الفسيولوجية ومدى نضج الجسم. هذه التغيرات تجعل التنبؤ بأداء الكبار صعب من خلال البيانات للمراهقين، ومع ذلك فبرامج إكتشاف المواهب لتحقيق النجاح تبقى صالحة ويجب فقط أن يقبل بإجراء الإختبار الموثوق بها والتي تم تنفيذها في مجموعة من الفئات، وأدت لنجاح في تحديد المواهب وتكون قائمة على أساس علمية واضحة في مجموعة من الرياضات الجماعية . وتلعب الوراثة الدور الأهم في تحديد المواهب في مجال الرياضة للمراهقين، ومع ذلك فإن البيئة لا تزال عنصرا هاما في التنبؤ بالنجاح في الرياضة، وتناقش اعتبارات لدعم الرياضيين الموهوبين من الذكور الشباب.

وكرة القدم إحدى أشهر وأهم الألعاب و الرياضات التي تتطلب بدورها الإهتمام بالانتقاء حيث توليها الجماهير والوسائل الإعلامية أهمية بالغة، بحيث دخلت في العالم مرحلة غاية التعقيد والتحديث في فنيات وطرائق اللعب، وإلى جانبها يتزامن التطور الذي يشمل نواحي متعددة ومنها التطور البدني، من أجل تحقيق أسمي شكل لكرة القدم الذي يهدف إلى بلوغ الناشئ أعلى درجات الأداء المهاري المتقن والعطاء الفني الجميل بأقل جهد، وهذا ما يسعى إليه المختصون في كرة القدم من خلال البرامج التدريبية والمتنوعة علميا، وللوصول إلى رياضي النخبة يعتمد على طريقة انتقاء الرياضيين من الفئات الصغرى وهدف انتقاء الرياضيين لا يقتصر فقط على تحديد صلاحية الناشئ للعبة معينة وإنما يتعداه إلى احتمال اكتساب إمكانياته المستقبلية لتلك اللعبة ولذلك يمكن التنبؤ بإمكانية امتلاكه لمتطلبات تلك اللعبة لتحقيق النتائج المطلوبة في مرحلة الطفولة والعمل الأمثل وهو لاعب النخبة.

والانتقاء عملية طويلة لا يمكن وضعها في إطار محدد من الوقت لأن نمو مختلف الخصائص للناشئين تتغير تحت تأثير العمل التدريبي وكذلك عوامل النمو والمعيشة... إلخ وهذا ما أكده كل من أبو العلا ، وأحمد عمر 1986، لهذا فإن عملية إعداد رياضي النخبة للمشاركة في المسابقات الرياضية هي عملية بالغة الأهمية تتركز على عدة عوامل من أهمها عامل إنتقاء اللاعبين مورفولوجيا، بدنيا وتقنيا، إلى الألعاب الرياضية المناسبة حيث توجد معايير ثابتة مبنية على أسس علمية لاختيار الرياضيين فهم يعتمدون على الملاحظة والقياسات المورفولوجية والإختبارات البدنية والتقنية لجلب الأطفال إلى المشاركة في المنافسات الرياضية.

والهدف من هذه الدراسة هو وصف الممارسات القائمة في تحديد المواهب الشابة في كرة القدم ومناقشة تأثير إختلافات النضج أو التفاوت في العمر البيولوجي ذات الصلة بنتائج الإختبارات البدنية والتقنية المعتمدة . حيث إنقسمت الدراسة بناء على المنهج الوصفي إلى ثلاث جوانب:

**الجانب الأول** هو الجانب التمهيدي وقد تضمن الإطار العام للدراسة الذي إحتوى على إشكالية البحث وفرضياته وكذلك حدود البحث وأهمية الدراسة إلى جانب أهداف الدراسة وأسباب إختبار الموضوع إضافة إلى تحديد المفاهيم و المصطلحات والدراسات السابقة والمرتبطة ،بعدها تطرقنا الى **الجانب الثاني** وهو الجانب النظري بدوره تضمن ثلاث فصول ، الفصل الاول فتطرقنا فيه إلى متطلبات كرق القدم، وفي الفصل الثاني تناولنا الإنتقاء الرياضي، بينما تعرضنا في الفصل الثالث إلى خصائص المرحلة العمرية 14- 15 سنة.

#### **الجانب الثالث الجانب التطبيقي وبه فصلان.**

الفصل الرابع إجراءات البحث والتي تتمثل في خطوات سير البحث الميداني، الدراسة الإستطلاعية، المنهج المستخدم ثم المجال المكاني والزمني للبحث كذلك الشروط العلمية للأداة والمتمثلة في (الصدق، الثبات، والموضوعية) ومن ثم التعرض إلى مجتمع وعينة البحث وأدوات الدراسة وأخيرا إجراءات البحث الميداني والمعالجة الإحصائية. الفصل الخامس وبه عرض وتحليل النتائج، مناقشة نتائج الدراسة، الخلاصة العامة وأخيرا التوصيات والإقتراحات.

لقد إكتسى موضوع الإنتقاء الرياضي إهتماما متزايدا في السنوات الأخيرة من طرف الباحثين بغية منهم لعدم ترك أي مجال للصدفة في إختيار أحسن العناصر للتخصص الرياضي وكذلك التوقع لما سيكون عليه مردود هذه العناصر مستقبلا، كل هذه الجهود والمتطلبات فرضها الواقع الجديد للممارسة الرياضية والتي آلت إلى الإحتراف نظرا لما تدره من عوائد مجزية وبالخصوص لعبة كرة القدم، لذا فقد صار من واجبات العاملين في المجال الرياضي العناية بهذا الجانب وأصبحت مشكلة الإنتقاء الرياضي من أكثر المشاكل التي يواجهها العاملون في مجال التربية البدنية والرياضية أو الأندية الرياضية، بما أن هدفهم هو تحقيق النتائج الجيدة والوصول إلى منصات التتويج وعلى هذا الأساس يتم إختيار النخب الرياضية، وكثيرا ما يتم الإختيار على معايير ذاتية أو غير علمية يكون لها الأثر السيئ على النتائج المستقبلية، كما أن الإختيار الخاطئ يعتبر إهدارا للوقت والإمكانات والأموال حيث ستسخر كلها لخدمة عناصر لا يرجى منها أي عائد مستقبلا.

كما أن إكتشاف المواهب أصبح الشغل الشاغل للباحثين عن التميز وتحقيق أعلى مستويات الإنجاز الرياضي، وتعد الموهبة عنصرا محددًا وهاما في العديد من الألعاب الرياضية، والنهج العلمي المنهجي لا يزال يراوغ الخبراء والأساليب العلمية في تحديد المواهب. ولقد وضعت في البداية في عدد من بلدان أوروبا الشرقية العديد من التجارب التي ترعاها الحكومة وشملت شريحة واسعة النطاق من الشباب، والهدف من هذه البرامج هو إكتشاف المواهب وتوجيه الموهوبين إلى الألعاب الرياضية التي تكون أكثر ملائمة لهم. ولم تكن حملات إكتشاف المواهب حركا على الدول الشيوعية التي نشأت خلال 1960 و 1970. فأستراليا كذلك عملت بالمثل وقدمت برنامجا طموح، دعي الطلاب الذين تتراوح أعمارهم بين 14 و 16 عاما لأداء بطارية من ثمانية إختبارات فسيولوجية. حيث أبرزت نتائج الإختبارات للطلبة سمات رياضية محددة تتماشى ومتطلبات تطوير المهارات في الألعاب الرياضية بشكل لم يشهد من قبل.<sup>(1)</sup>

إن برامج تحديد المواهب العامة تستهوي العديد من المؤسسات والمنظمات والأندية الرياضية لما لها من إنعكاسات إيجابية وفضل في بزوغ نجم العديد من المواهب، ومع ذلك تعد برامج البحث عن الموهبة الواسعة النطاق مكلفة و يمكن القول أنها أدت إلى الحد الأدنى من النجاح مقارنة بما أنفق عليها من مال وجهد لاسيما في الرياضات الجماعية. وفي وقت لاحق تم استبدال الإختبارات ذات النطاق الواسع لتحديد المواهب بالأساليب الرياضية الخاصة.

1- Claessens AL: **Talent detection and talent development**, kinanthropometric issues. Acta Kinesiologiae Universitatis Tartuensis, 1999; 4:47-64.

فالمشكلة التي تواجه جميع المدربين والأخصائيين اليوم هي تهيئة الناشئين للوصول بهم إلى أعلى المستويات، وإن عملية الاهتمام بالناشئين لغرض الاعتماد عليهم مستقبلاً يتطلب الإختيار والإنتقاء الجيد من جميع النواحي، ولكن يجب أن نلاحظ قبل هذا الإنتقاء أن هناك بعض القياسات والمواصفات التي يجب أن يجتازها الناشئ حتى يكون مؤهلاً للإستمرار في عملية التدريب دون أن نترك مجالاً للصدفة في إختيارنا هذا، لأن هذه العملية معقدة تحتاج إلى عمل مبرمج على أسس علمية من طرف المختصين، وإنتقاء الناشئين في كرة القدم يعتبر ظاهرة مستمرة غير منفصلة في سير العمل التدريبي إلا أن هذه الظاهرة تعتمد على كثير من الجوانب ومنها الجانب البدني والتقني والمورفولوجي للرياضي الناشئ عند مستويات اللعب الهاوية والمحترفة.

ومن هنا جاء طرحنا لإشكالية دراستنا هذه: ماهو تأثير بعض الخصائص المورفولوجية على عملية إنتقاء المواهب الشابة في مجال كرة القدم؟

### ❖ التساؤلات الفرعية:

- \_\_ ماهي العلاقة الموجودة بين الخصائص المورفولوجية و العمر الزمني في هاته المرحلة العمرية؟
- \_\_ ماهو تأثير الخصائص المورفولوجية ( الطول، الوزن) على الإختبارات البدنية في مجال كرة القدم؟.
- \_\_ ماهو تأثير الخصائص المورفولوجية ( الطول، الوزن) على الإختبارات التقنية في مجال كرة القدم؟.

### 2- الفرضيات

#### الفرضية العامة:

تتأثر عملية إنتقاء المواهب الشابة في مجال كرة القدم بالخصائص المورفولوجية بصورة إيجابية.

#### الفرضيات الفرعية:

- \_\_ هناك علاقة طردية بين الخصائص المورفولوجية و العمر الزمني.
- هناك علاقة طردية بين الخصائص المورفولوجية و نتائج الإختبارات البدنية.
- هناك علاقة طردية بين الخصائص المورفولوجية و نتائج الإختبارات التقنية.

### 3- متغيرات البحث

- بالنسبة للفرضية العامة المتغير المستقل هو الخصائص المورفولوجية (الوزن + الطول) و الذي يؤثر في المتغير التابع والممثل في عملية الإنتقاء.
- في الفرضية الجزئية الأولى المتغير المستقل هو الخصائص المورفولوجية والذي يؤثر في المتغير التابع العمر الزمني.
- في الفرضية الجزئية الثانية المتغير المستقل هو الخصائص المورفولوجية والذي يؤثر في المتغير التابع نتائج الإختبارات البدنية.
- في الفرضية الجزئية الثانية المتغير المستقل هو الخصائص المورفولوجية والذي يؤثر في المتغير التابع نتائج الإختبارات التقنية.

#### 4- أهمية الدراسة

تجلى أهمية الدراسة في حساسية الموضوع المتناول وحداثته حيث تفرضه متطلبات الريادة الرياضية عموماً وكرة القدم على وجه الخصوص، لما وصلت إليه مستويات الإنجاز الرياضي حاضراً وما تتطلع إليه مستقبلاً في ظل التطور التكنولوجي الهائل والسريع، وكذلك إنتهاج النخب خاصة في الدول المتقدمة الأساليب الحديثة في الإنتقاء والتدريب لفرض الهيمنة والتفوق الرياضي.

#### 5- أهداف الدراسة

إنطلاقاً من مشكلة البحث نهدف إلى الإجابة على مجموعة من التساؤلات الهدف منها:

- معرفة تأثير الخصائص المورفولوجية للعينة والمتمثلة في الوزن، الطول، الكتلة الجسمية، والمساحة الجسمية ععلى عملية الانتقاء.
- التنويه بأهمية هذا المتغير من أجل ضبطه أثناء عملية الإنتقاء في كرة القدم خاصة عند النخب الباحثة عن الريادة.
- نقد الممارسات القديمة في عملية الإنتقاء في كرة القدم، والدعوة إلى إعادة النظر في تلك الأساليب المعتمدة على العمر الزمني كمييار لتقسيم الفئات الشابة.
- توجيه الأنظار نحو القدرات والمواهب التي لا يعكس مستوى النضج لديها حقيقة مستواها في ما يخص التطلعات المستقبلية لهذه العناصر.
- إستخلاص بعض النتائج التي يمكن أن تساعد في تحسين المردود الرياضي من خلال ترشيد عملية الإنتقاء.

#### 6- أسباب إختيار الموضوع

يعود سبب إختيارنا للموضوع لمدى أهميته وإتجاه بعض الأبحاث الحديثة إلى سلوك منحى جديد في ترشيد عملية الإنتقاء يعتمد على الجانب العلمي في ذلك، كذلك لاحظنا أن العديد من المواهب المتألقة في الفئات الصغرى سرعان ما يأفل نجمها ولا تصل إلى المستويات العليا في الإنجاز مع التقدم في السن، ونظراً لما آلت إليه النتائج الرياضية في بلادنا وخاصة في كرة القدم، سواء كان ذلك على مستوى المنتخبات والذي ينعكس في محدودية النتائج والصعوبة في تكوين فرق نخبوية قوية حيث أصبح من الصعب التأهل إلى المنافسات القارية أو الإقليمية، وصرنا نعتمد على اللاعبين الذين تكونوا في مدارس أوروبية في ذلك، أو على مستوى الفرق المحلية من خلال تدني مستوى البطولة وعدم القدرة على مقارعة مستوى البطولات القوية في العالم.

كل هذه العوامل تدعونا إلى إعادة النظر في سياسات الإنتقاء والتكوين المنتهجة في بلادنا، ومحاولة إيجاد صيغ جديدة تكفل النهوض بالرياضة النخبوية عموماً وكرة القدم على وجه الخصوص، من خلال أساليب علمية مثبتة كفيلة بإصلاح الخلل الحاصل في عملية إنتقاء وتكوين المواهب الشابة، وتحقيق نتائج أفضل مستقبلاً.

## 7- تحديد المفاهيم الأساسية

### ■ الانتقاء:

**التعريف اللغوي:** إنتقى، ينتقى، إنتقاء، منتق، (المنتقى) منتقى: الشيء إختاره "إنتقى أجود الفواكه"، "ينتقى<sup>(1)</sup> في شعره خير الألفاظ". إنتقاء: مص إنتقى "إنتقاء الطلبة الممتازين". إنتقائي: منسوب إلى الإنتقاء، "إمتحان إنتقائي"

**التعريف الإصطلاحي:** يعرف الإنتقاء الرياضي بأنه إختيار أفضل العناصر البشرية التي تتمتع بمقومات النجاح في نشاط رياضي معين.<sup>(1)</sup>

**التعريف الإجرائي:** هي العملية التي يتم على أساسها إجتباء أقدار العناصر وأميزها في أداء النشاط الرياضي، أو التي لديها مؤشرات خاصة تنبئ بمستوى عال مستقبلا.

### ■ الموهبة:

**التعريف اللغوي:** موهبة ج مواهب: عطية، شيء موهوب "الشعر موهوب". موهوب ج موهوبون: مبدع "شاعر موهوب". هبة ج هبات: عطية تعطى بلا عوض، في الشرع عقد يملك به الواهب الموهوب له مالا معيناً بلا عوض.<sup>(1)</sup>

**التعريف الإصطلاحي:** حسب 1982 GRUBER الموهبة هي القدرة الطبيعية أو المكتسبة في حقل معين أين تظهر شكل أداء عالي الذي يحققه أفراد وهبوا صفات خاصة.<sup>(2)</sup>

**التعريف الإجرائي:** هي القدرات أو الإمكانيات التي يتمتع بها الفرد في مجال معين، وتكون في الغالب وراثية، تظهر في شكل تفوق في الأداء على الأقران.

### ■ تعريف كرة القدم:

#### التعريف اللغوي:

**كرة القدم FOOT BALL:** هي كلمة لاتينية ، وتعني ركل الكرة بالقدم فالأمريكيون يعتبرون (الفوتبول) ما يسمى عندهم بالرقي أو كرة القدم الأمريكية ، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها فتمسى SOCCER.<sup>(3)</sup>

#### التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية ، تلعب بفريقيين يتكون كل واحد من 11 لاعب منهم حارس المرمى ويشرف على تحكيم المباراة أربع حكام موزعين احدهم في وسط الميدان وحكمين مساعدين على الخطوط الجانبية وحكم رابع إحتياط.

1-رومي جميل: فن كرة القدم، ط2، دار النفايس، بيروت، 1986، ص 05.

2- فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمير عبد الحق: كرة القدم ، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، مستغام ، 1997، ص01.

3- د. إبراهيم أنيس، عبد الحليم منتصر : المعجم الوسيط ، دار الفكر، الجزء الأول، ص 378.

4-3 MORCELLI, A , BANNIER: PSYCHOLOGIE DE L'ADOLESCENT, ED MAISON, PARIS, 1988 P 3

**التعريف الإجرائي:** هي عبارة عن لعبة جماعية تلعب في ملعب مستطيل الشكل بطول يصل من 90 إلى 120 متر و عرض بين 45 و 90 متر، على طريقي الملعب ( طوليا ) يوجد مرميين بطول 7.32 أمتار وإرتفاع 4.2 متر. تعتبر اللعبة الأكثر شعبية في العالم تلعب بين فريقين يتكون كلاهما من 11 لاعبا بينهم حارس مرمى، يسعى كل فريق لوضع الكرة داخل المرمى الخضم لتسجيل هدف، يحكم المباراة 3 حكام + حكم رابع كمراقب لمدة 90 دقيقة.

#### المراهقة:

**التعريف اللغوي:** راهق الغلام أي قارب الحلم ورهق الشيء رهقا قرب منه سواء أخذه أو لم يأخذه، ورهق الشيء فلانا أي غشيه ولحقه (مثل رهقه الدين)، ورهقت الصلاة أي دخل وقتها، ورهق قدوم فلان دنا وأزف، وأرهق الليل دنا. (1)

**التعريف الاصطلاحي:** مشتقة من الفعل اللاتيني ( ADOLESCENCE ) وتعني GRANDIR أي كبر ونمى وتعني الإقتراب من النضج، وهي الفترة التي تقع بين مرحلة الطفولة المتأخرة وبداية مرحلة الرشد. (2) كما عرفها غابرييل فروشاد بأنها ممر عبور من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد، فخلال بضع سنوات بين الثانية عشر والثامنة عشر تقريبا يخضع المراهق لتطور سريع جسديا، فيتوجب عليه إذن أن يبدل صورته عن نفسه.

**التعريف الإجرائي:** المراهقة أحد حلقات العمر المتصلة، حيث تتوسط الطفولة والرشد فهي بذلك مرحلة إنتقالية يتحول فيها الطفل خلال 10 سنوات إلى راشد، وبذلك تعد مرحلة التغيرات السريعة مما ينعكس على نفسية الفرد وطباعه، وتحدد فيها بنسبة كبيرة ملامح شخصية الإنسان التي سترافقه مدى حياته.

#### 8- الدراسات السابقة والمرتبطة:

##### الدراسة الأولى:

سنة 2000 بعنوان: " الطول والكتلة ونضج الهيكل العظمي لنخبة لاعبي كرة القدم البرتغالية الذين تتراوح أعمارهم بين 11 و 16 سنة " للباحث R.M. MALINA، حيث تم قياس الطول، الكتلة، ونضج الهيكل العظمي بأسلوب (fils (Roche et al., 1988) من خلال إجراء صور بالأشعة على اليد والمعصم لـ 135 لاعب نخبة لكرة القدم الشباب من أفضل فرق كرة القدم الشباب في البرتغال، بناء على مسابقات وطنية في جميع الفئات العمرية الذين تتراوح أعمارهم بين 10.7 و 16.5 سنة.

(لم يكن هناك سوى إثنين من الصبية >11 سنة). وكانت أحجام العينات، وسنوات من التدريب وحجم التدريب الأسبوعية الحالية حسب الفئات العمرية لمدة عامين:

- 11 و 12 سنة (ن=63)،  $1.0 \pm 2.6$  سنة، و  $1.7 \pm 4.1$  سا .  
- 13 و 14 سنة (ن=29)،  $1.6 \pm 3.1$  سنة، و  $1.7 \pm 4.5$  سا .  
- 15 و 16 سنة (ن=43)،  $2.4 \pm 4.7$  سنة، و  $2.0 \pm 6.1$  سا .

و ضمت المجموعة السنينة أقدم أعضاء الفريق الوطني للشباب. وتمت مقارنة الأطوال والكتلات بالقيم المرجعية للولايات المتحدة ، حيث يتناقض السن العظمي والعمر الزمني في هذه المرحلة.

### النتائج:

نمو ونضوج هذه عينة من نخبة لاعبي كرة القدم البرتغالية تتفق مع دراسات أخرى تمثل عينات غير متجانسة من اللاعبين من بلدان أوروبا والأمريكيتين (مالينا، 1994، 1998).

- الكتلة الجسمية هي فوق متوسطات المرجع الأمريكي، وخصوصا في المجموعتين الأكبر سنا.

-ظاهرية البنية في هذه العينة من الشباب لاعبي كرة القدم البرتغالية مشابهة للتقييمات لظاهرية البنية عند عينات أخرى من لاعبي كرة القدم ممن هم في العمر نفسه.

-الحجم واللياقة البدنية للاعبي كرة القدم الشباب في إتجاه مواز لنضوج الهيكل العظمي. العمر العظمي

-يقارب العمر الزمني في مجموعة أصغر سن ( $11 \pm 12$  سنة)، ولكن في وقت لاحق من العمر الزمني يقعنفاوت مع العمر العظمي كما هو الحال في المجموعتين الأكبر سنا.

وتشير البيانات إلى أنه مع الخبرة و العمر ويفترض بالفتيان المتقدمين في نضج الهيكل العظمي أن تهيمن على كرة القدم للشباب، نفس الاتجاه واضحا بين لاعبي كرة القدم الشباب المكسيكي، وإن لم يكن من مستوى النخبة للعبة البرتغالية.

### الدراسة الثانية:

سنة 2006 بعنوان: " نموذج إختيار متعدد التخصصات للاعبي كرة القدم الشباب " للباحث

R Vaeyens، الهدف من الدراسة هو تحديد العلاقات بين الخصائص الفيزيائية والأداء ومستوى المهارة في

لاعبي كرة القدم

الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 12-16 عاما.

الأساليب: القياسات الأنثروبومترية، حالة النضج، تم تقييم معلمات رياضية ووظيفية محددة لفرق النخبة، وشبه

النخبة، واللاعبين الشباب غير النخبة في الفئات العمرية الأربع: أقل من 13 سنة (ن = 117)، أقل من 14

سنة (ن = 136)، أقل من 15 سنة (ن = 138)، وأقل من 16 (ن = 99)، المجموع 490 لاعب.

مشروع GHENT لشباب كرة القدم (GYSP) هو دراسة طولية مختلطة لمدة 5 سنوات للنضج والنمو

الأداء، للاعبين الشباب وتمت الموافقة على دراسة من لجنة الأخلاق من مستشفى جامعة ghent. تم الحصول

على موافقة الوالدين وعلى موافقة اللاعب، بالنسبة للقياسات الأنثروبومترية أخذ الطول والكتلة الجسمية و 11

من الثنايا الجلدية ( temporal, hyoideal, biceps, triceps, subscapular, mid-axillary, pectoral, abdominal, suprailiac, supra-patellar, medial calf ) وأربع محيطات ( étendu et flexion du bras, à mi-cuisse, le mollet maximum ) وقطرين ( biepicondylar humerus, biepicondylar femur )، أما العمر البيولوجي فحدد من طرف أخصائيي أطفال بإستعمال طريقة ( TANNER JM, et al (tw2)).

### النتائج:

- أظهرت تحليلات متعددة المتغيرات من التباين حسب الفئة العمرية مع حالة النضج باعتبارها المتغير المستقل أن لاعبي النخبة أفضل من اللاعبين غير النخبة في القوة ، المرونة، السرعة، المداومة الهوائية، القدرة اللاهوائية والمهارات التقنية ( $p < 0.05$ ).
- وأظهرت التحليلات التمايز أن السرعة والمهارات الفنية وأهم خصائص اللاعبين أقل من 13 وأقل من 14 سنة.
- التحمل القلبية التنفسية أكثر أهمية في اللاعبين أقل من 15 وأقل من 16 سنة.
- وتشير النتائج إلى أن الخصائص تتغير مع المستويات العمرية التنافسية.
- الخصائص التي تميز لاعبي كرة القدم الشباب تختلف حسب الفئة العمرية. وينبغي أن تكون نماذج إكتشاف المواهب بالتالي حيوية توفر الفرص لتغير المعالم في سياق النمو على المدى الطويل.

## تمهيد :

تعتبر كرة القدم أقدم الألعاب الجماعية حيث تختلف البحوث في تأريخ ظهورها فقد عرفت عند الحضارة الصينية ما يشبه هذه اللعبة منذ اثار من 3000 سنة قبل الميلاد سميت Tsuchu، بينما في أقصى الشرق وبالتحديد في اليابان قبل حوالي 600 سنة عرفت بـ kemari japonais، وعند اليونان بإسم Episkyros، كما عرف الرومان اللعبة تحت تسمية Harpastum، أما حديثا فتعتبر إنجلترا مهد كرة القدم بشكلها الراهن، فالإتحاد الإنجليزي للعبة أسس سنة 1863 وضم حينها 50 ناديا بينما جمعت أول مباراة دولية منتخبا إنجلترا و سكوتلاندا سنة 1972.<sup>1</sup>

-تعتبر اللعبة اليوم الأكثر شعبية اليوم والتي أصبحت لعبة أولمبية منذ 1908 حيث تحصى الفيفا

( الإتحادية الدولية لكرة القدم ) والتي تأسست سنة 1904 أكثر من 301000 نادي عبر العالم، 38287000 لاعب منخرط، 264552000 ممارس و 113000 لاعب محترف ( إحصائيات سنة 2006 ).<sup>2</sup>

وتستقطب كرة القدم اليوم جمهورا واسعا فلا يكاد يوجد اليوم على وجه المعمورة من لا يحب فريقا معيننا، يناصره أو ينتمي إليه، كل هذه المعطيات أدت إلى تحول اللعبة إلى مجال إستثمار واسع، وأصبحت الأندية المحترفة مؤسسات إقتصادية لها أسهمها في البورصة، مما فرض على هذه الندية إنتداب أفضل العناصر التي من شأنها أن تحقق أهدافها وتجلب لها المداخيل من خلال إستقطاب الجماهير.

و قد تطرقنا في هذا الفصل إلى صفات ومتطلبات لاعب كرة القدم، والتي تفرضها شروط لعب الكرة الحديثة حيث يعتبر لاعب كرة القدم كغيره من لاعبي الرياضات الجماعية الأخرى يحتاج إلى صفات بدنية، وأخرى مهارية تتعلق بتخصصه لتجعل منه رياضي ذا مستوى عالي هذه الصفات التي تتطلب بدورها لتمرين كفيلة بتطويرها، والتي من خلالها يستطيع اللاعب أداء الواجبات المنوطة به على أكمل وجه.

<sup>1</sup>.<http://www.storyfoot.com/jeu.php.01/05/2011.20h45>.

<sup>2</sup>. <http://wikipedia.org/wiki/Football.01/05/2011.21h00>.

**المبحث الأول: صفات لاعب كرة القدم الحديثة.**

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة، تلاءم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان ومن هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أبع متطلبات للاعبين كرة القدم، وهي الفنية الخططية والنفسية والبدنية واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططيا جيدا ومهاريا عاليا والتعدادات النفسية إيجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة والنقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر.

سنركز في بحثنا هذا على متطلبات اللاعب البدنية اعتمادا على معلومات وإحصائيات جمة في الميدان الكروي من خلال دراسات المتعددة، تظهر التغيرات الفيزيولوجية المقاسة بدقة قبل المباراة والتدريب أو أثنائهم أو بعد.

**1. صفات لاعب كرة القدم الحديثة:****1.1. الصفات البدنية:**

من المميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني، ولئن اعتقدنا بأن الرياضي مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية، جيد التقنية، ذكي، لا تنقصه المعنويات هو لاعب مثالي فلا نندهش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل والأسلوب، لتتحقق من أن معايير الاختيار لا تركز دوما على الصفات البدنية، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماهر يجيد المراوغة على خصمه القوي الحازم الشريف المخدوع بحركات خصمه غير المتوقعة، وذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم، ويتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية، معرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من أجل التقاط الكرة، والمحا فضا عليها وتوجيهها يتناسق عام وتام.<sup>(1)</sup>

**2.1. الصفات الفيزيولوجية:**

تتحدد الانجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخططية والفسيولوجية وكذلك النفسية والاجتماعية، وترتبط هذه الحقائق مع بعضها وعن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب إذا كانت المعرفة الخططية له قليلة، وخلال لعبة كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات مصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى، وهذا ما يجعل تغير الشدة وارد من وقت إلى آخرى، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيدا من أي لعبة فردية أخرى، وتحقيق الظروف المثالية فإن هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية والتي يمكن أن تقسم إلى ما يلي:

- القابلية على الأداء بشدة عالية.

- القابلية على الأداء بشدة عالية.

- القابلية على إنتاج قوة ( القدرة العلية ) خلال وضعية معينة.

- القابلية على الأداء الركض السريع.<sup>(2)</sup>

<sup>1</sup> موفق مجيد المولى: الإعداد الوظيفي لكرة القدم، دار الفكر، لبنان، 1999، ص 09-10

<sup>2</sup> محمد زعت: كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية، دار البحار، لبنان، 1999، ص 99

إن الأساس في الإنجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات، يندرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي وكذلك العضلات المتداخلة مع الجهاز العصبي ومن المهم أن نتذكر أن صفات تحدد عن طريق الصفات الحسية ولكن تحسين كفاءتها، عن طريق التدريب وفي أغلب الحالات، فإن اللاعبين المتقدمين في كرة القدم، يمتلكون قابلية عالية في بعض الصفات البدنية فقط، ولهذا فإن نجاح الفريق يعتمد على اختيار إستراتيجية اللعب التي توافق قوة اللاعبين.<sup>(1)</sup>

### 3.1.3. الصفات النفسية:

تعتبر الصفات النفسية أحد الجوانب الهامة لتحديد خصائص لاعب كرة القدم وما يمتلكه من السمات الشخصية ومن بين الصفات النفسية نذكر ما يلي:

#### 1.3.1. التركيز:

يعرف التركيز على أنه "تضييق الانتباه، وتثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد" ويرى البعض أن مطلع التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي: ( المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على المثير محددة لفترة من الزمن وغالبا ما تسمى هذه الفترة ب: مدى الانتباه ).

#### 2.3.1. الانتباه:

يعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة، أو تركيز العقل على فكرة معينة مبنية على العديد من الأفكار، ويتضمن الانتباه الانسجام والابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه، وعكس الانتباه هو حالة الاضطراب والتشويش وتشتت الذهن.

#### 3.3.1. التصور العقلي:

وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل لعرض الإعداد للأداء، ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن ملح إرسال إشارات واضحة للجسم لتحديد ما هو مطلوب.

#### 4-3 الثقة بالنفس:

هي توقع النجاح والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسس، ولا تطلب بالضرورة تحقيق المكسب فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء.

#### 5-3 الإسترخاء:

هو الفرصة المتاحة للاعب لإعداد تعبئة صفاته البدنية والعقلية والانفعالية بعد القيام بنشاط، وتظهر مهارات<sup>(2)</sup> اللاعب للإسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر.

<sup>1</sup>. أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية ( التطبيقات في مجال الرياضي )، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 2000، ص 117.

<sup>2</sup>.R-Tham: préparation psychologique du sportif, Vigot, Ed1, Paris, 1991, P72.

**1.4.4. الصفات المورفولوجية:**

**1.4.4.1. مفهوم المورفولوجية:** المورفولوجية هي علم يدرس الإشكال البشرية ويتخصص عوامل عديدة ومحددة هيكل الجسم نجده مزودا بالهيكل العظمي، أما أحجام الجسم فهي مزودة بالعضلات والشحم تحت الجلد. إن التنمية ومراقبة الجسم المستمرة مضمونتين عن طريق غد ذات الإفراز الداخلي والجهاز العصبي وتعتبر هذه المجموعات ناتجا وراثيا واجتماعيا صادرا عن المحيط الذي تعيش فيه. يمكن أن تكون هذه المعلومات مقدرة من طرق المحيط الخارجي أين تشكل المعطيات التسريجية قاعدة للعلم المورفولوجيا ولمعرفة التوزيع الطبيعي للأنسجة الدهنية في جسم الإنسان.<sup>(1)</sup>

**1.4.4.2. الخصائص المورفولوجية:**

- يتسم النمو بالبطء عن ذي قبل، كما يبدو التمايز بين الجنسين بشكل واضح.
- يستمر نمو الجسم وتحدث زيادة في الطول والعرض والوزن.
- تتعدل النسب الجسمية وتصبح قريبة من النسب الجسمية عند الراشد.
- يزداد نمو العضلات الصغيرة ويستمر نمو العضلات الكبيرة.
- لاتتضح الفروق بين الجنسين إلا أنها توجد بعض الفروق البدنية القليلة بينهما فالبنات في سن بالإضافة إلى وجود فروق في الهيكل العظمي حيث نلاحظ الزيادة في العظام الحوض بالنسبة للإناث مقارنة بالذكور وتستمر هذه الزيادة حتى سن البلوغ.<sup>(2)</sup>

**1.4.4.3. أهمية الخصائص المورفولوجية:**

إن ممارسة أي نشاط رياضي باستمرار لفترات طويلة يكسب ممارسة خصائص مورفولوجية خاصة تناسب مع نوع النشاط الرياضي الممارس.

ويؤكد عصام حلمي 1987 على ممارسة الأنشطة الرياضية ذات الطبيعة الخاصة وبشكل منتظم لفترات طويلة تحدث تأثيرا مورفولوجيا على جسم الفرد الممارس، ويمكن التعرف على هذا التأثير بقياس أجزاء الجسم العاملة بصورة فعالة أثناء ممارسة هذا النشاط، حيث أن لها تأثير، وإظهار القوة العضلية، السرعة، التحمل، المرونة، كذلك تجاوب جسم اللاعب لمختلف الظروف المحيطة به وأيضا كفاءة البدنية وتحقيق النتائج الرياضية الباهرة.<sup>(3)</sup>

<sup>1</sup> مذكرة اليسانس: دراسة تقويمية لبعض المؤشرات الفيزيولوجية و المورفولوجية لدى التلاميذ المرحلة الثانوية، دراسة ميدانية بولاية الخلفة، سنة الدراسية 1999-2000، ص 64.

<sup>2</sup> محمد الحماسي، أمين الخولي: أسس بناء برامج التربية البدنية الرياضية، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 1990، ص 137-64.

<sup>3</sup> محمد حازم محمد أبو يوسف: أسس اختيار الناشئين في كرة القدم، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، ط1، الإسكندرية، مصر، 2005، ص 25-26.

## 2. الأنظمة الطاقوية:

## 1.1. النظام الهوائي (filière aérobie):

وهو نظام فزيولوجي فبعد دقائق من الجهد وبعد إستنفاد الطاقة المنتجة من النظام اللاهوائي، الجسم يستدعي نظام آخر لبناء ATP وهو النظام الهوائي، فبعد أن كانت الشدة مرتفعة في الأنظمة السابقة يكون الجسم قد رفع مستويات الجهاز التنفسي والجهاز الدوري إلى أعلى مستوى وهذا ما يساعد على توفر  $O_2$  (الأكسجين) الذي يحول بصفة تصاعدية التفاعلات الحادثة بالنظام الهوائي إلى تفاعلات هوائية.

الجليكوز المتحصل عليه من الغليكوجان يدخل في تفاعلات بتوفر  $O_2$  دون أن يعطينا حمض اللبن، ولكن هناك فضلات يمكن التخلص منها بسهولة وهي  $CO_2$  (ثاني أكسيد الكربون) و  $H_2O$  (الماء) بالإضافة إلى الحرارة، والطاقة الناتجة هي التي تعمل على تركيب وبناء ATP.

الإستطاعة الموفرة في هذا النظام أقل من إستطاعة النظام اللاهوائي وهي محددة بإمكانيات الفرد في الحصول على الأكسجين، فنهاية التمرين أو الجهد هي وصول الجسم إلى إستغلال كامل للأكسجين بالخلايا وهذا ما يعرف بالإستطاعة القصوى الهوائية PMA، وهي الإمكانيات القصوى للرياضي في الحصول على الأكسجين للخلايا، علما أنه لا يمكن الحكم في حالة وصول الرياضي إلى إستطاعته القصوى بعدم قدرته على رفع شدته، ففي هذه الحالة لا نملك أكسجين مخزن أو إضافي لكن يستدعي النظام الهوائي مجددا مما يزيد في تجمع حمض اللبن وتصبح إمكانية مواصلة الجهد محدودة.

بعد نهاية التمرين كل الفضلات السابقة الذكر: حمض اللبن، ثاني أكسيد الكربون، والماء، تستدعي إعادة بناء ما أستهلك وكذا تعويض الأكسجين بنتائج كبيرة، لهذا يطلق عليه إسم الدين الأكسجيني ( $dette\ de\ O_2$ ) والتي ستعوض خلال فترة الراحة، عند إعطاء الدين الأكسجيني حقه فإن الجهد البدني يمكن إكماله وإتمامه لمدة أطول وبشدة فوق المعقول أي بشدة تتجاوز الإستطاعة القصوى الهوائية فوق PMA أو ( $intensité\ surcritique$ )<sup>(1)</sup>.

## 2.2. النظام اللاهوائي اللاحمضي (filière anaérobie alactique):

يتميز هذا النظام بسرعة التدخل فيسمح بتوفير ATP الضروري خلال الثواني الأولى من الجهد وبشدة عالية في أداء تمارين السرعة والقفز فيتميز الرياضي بإستطاعة قصوى، غن سعة هذا النظام صغيرة بحيث يمكن للرياضي الحفاظ على التقلص العضلي اللازم للجهد لمدة زمنية قدرها 7 ثواني أي أن المدة عكس الشدة المرتفعة.

العوامل المحددة لهذا النظام والتي تعمل على إنتهائه هي نفاذ المادة الأساسية التي تدخل في تفاعلات هذا النظام ألا وهي الفوسفوكرياتين CP حيث تعمل هذه المادة على إعادة بناء ATP بصفة سريعة مما يجعل الشدة كما

<sup>1</sup>.Michel pradet,op cit, p 37,38,39.

وهي الفوسفوكرياتين CP حيث تعمل هذه المادة على إعادة بناء ATP بصفة سريعة مما يجعل الشدة كما سبق ذكره عالية جدا، ولهذا يتجه الرياضيون إلى زيادة مخزون وتركيز هذه المادة بالعضلة، علما أن نسبة وكمية ATP و cp محدودة بهذا النظام.

### 3.2 النظام اللاهوائي الحامضي (filière anaérobie lactique):

مع التواني الأولى للتمرين يبدأ هذا النظام بشدة أقل من النظام السابق، حيث يعمل على بناء ATP دون تدخل الأكسجين معتمدا على الغلوسيدات المخزنة بالعضلة والكبد وبالضبط على الغليكوجان بحيث تحدث تفاعلات معقدة يتم خلالها تفكك الغليكوجان على غليكوز ومنه إلى حمض البيروفيك، مع تحرر شوارد  $H^+$  وإنتاج 2ATP لكل جزيء من الغليكوجان بهذا النظام.

من غير الممكن توفير وتحديد ATP بنفس شدة النظام اللاحامضي ولكنها تعتبر شدة معتبرة تضمن مجهودا ذو إستطاعة مرتفعة دون القصوى لمدة زمنية تتراوح بين 30 و 45 ثانية، وبعدها نلاحظ إنخفاض في الشدة ولهذا للوقت قيمة في إدراك وفهم هذا النظام.

إن الإستطاعة القصوى تدوم أكثر من 1 دقيقة ويتواصل معها التحلل السكري لضمان بناء ATP ومنه ضمان التقلص العضلي لمدة معتبرة يمكن تحديدها بين 2 و 3 دقائق ثم يحدث البطء في هذا النظام مما يفتح المجال لتدخل النظام الموالي وهو النظام الهوائي.

بالنسبة للعوامل المحددة لهذا النظام والتي تعمل على إنتهائه، فلا يمكن ربطها بالمادة الأساسية الموفرة والمحددة لـ ATP ألا وهي الغليكوجان لأن مخزونه كافي مقارنة مع زمن تدخل هذا النظام لكن ما يوقفه هو الهدم المتواصل مما يتسبب في حموضة الوسط العضلي فيؤثر ذلك على التقلص، فإخفاض PH عامل محفز لبداية النظام الموالي.<sup>(1)</sup>

<sup>1</sup>.Michel prade,op citt p 33,37

## المبحث الثاني: تحضير لاعب كرة القدم

تعد متطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبنى عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم، والتي تعد أحد أساسيات المباراة لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم، والأداء المستمر طوال زمن المباراة (90 دقيقة) والذي قد يمتد أكثر من ذلك في الكثير من الأوقات وكذا سرعة تبادل المراكز وتغيير الاتجاهات ولذا يجب أن يتصف لاعب الكرة بدرجة عالية بكل ما تحتاجه المباراة والعمل على رفع كفاءته حتى يتمكن من تنفيذ المهام المهارية والخططية المختلفة بفاعلية، نفقد أصبح حالياً من الواجب الهجوم بالاشتراك في الدفاع في حالة امتلاك الفريق للكرة.

## 1. الإعداد البدني لكرة القدم

## 1.1. مفهوم الإعداد البدني:

يقصد به كل الإجراءات والتمرينات المخططة التي يضعها المدرب، ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية، وبدونها لا يستطيع لاعب كرة القدم أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفقاً لمقتضيات اللعبة، ويهدف الإعداد البدني إلى تطوير الصفات البدنية من تحمل وقوة وسرعة ورشاقة ومرونة.<sup>(1)</sup> يمكن أن نقسم الإعداد البدني إلى قسمين، عام وخاص فالأول يقصد به التنمية المتزنة والمتكاملة لمختلف عناصر اللياقة البدنية وتكييف الأجهزة الحيوية للاعب مع العبء البدني الواقع عليه، أما الثاني فيهدف إلى إعداد اللاعب بدنياً بما يتماشى مع متطلبات ومواقف الأداء في نشاط كرة القدم والوصول به إلى الحالة التنافسية وذلك عن طريق تنمية الصفات البدنية الضرورية للأداء التنافسي في كرة القدم والعمل على دوام تطويرها<sup>(2)</sup> وتدوم فترة الإعداد عموماً ما بين 8 إلى 12 أسبوعاً.<sup>(3)</sup>

يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية وأولها في فترة الإعداد أو على وجه الخصوص، ويقصد به كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات اللاعب البدنية العامة والخاصة ورفع كفاءته أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أداؤها، وتؤدي تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن محتويات البرامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب اليومية ونجد نوعين من الإعداد البدني:

- إعداد بدني عام.

- إعداد بدني خاص.<sup>(4)</sup>

<sup>1</sup>. Taelman, Simon (j) : **Football, Performance**, ed amphara, paris, 1991, p 53.

<sup>2</sup>. مفتي إبراهيم: **الهجوم في كرة القدم**، دار الفكر العربي، مصر، 1978، ص 340.

<sup>3</sup>. تامر محسن وسامي الصفارة: **أصول التدريب في كرة القدم**، دار الكتاب للطباعة والنشر، بغداد، العراق، 1988، ص 59.

<sup>4</sup>. أمر الله أحمد ألبساطي: **التدريب والإعداد البدني في كرة القدم**، دار المعارف، ط2، بالإسكندرية، مصر، 1990، ص 70.

### 1.1.1. الإعداد البدني العام:

هو التطور الجيد للصفات الحركية بدون توجه إلى الرياضة معينة ويمثل مرحلة بسيطة خاصة بتطوير الصفات البدنية الهامة للرياضي الذي يخضع طيلة هاته المرحلة لتمرينات موجهة إلى تطور الصفات الحركية، مقاومة، قوة، مرونة،... الخ.

ويسمح لنا هذا النوع من التحضير البدني من الدعم تقوية عمل الأجهزة العضلية والمفصلية وكذا الأجهزة الفيزيولوجية ( جهاز الدموي التنفسي والجهاز العصبي).<sup>(1)</sup>

### 2.1.1. الإعداد البدني الخاص:

الإعداد البدني الخاص يقصد به تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانيات الوظيفية والبدنية طبقا لمتطلبات المباراة في كرة القدم، أي تطوير الصفات المميزة للاعب كرة القدم، مثل التحمل الدوري التنفسي والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل، والمرونة الخاصة بالسرعة لمسافات قصيرة والقوة المميزة للسرعة للرجلين والرشاقة وتحمل السرعة.... الخ.

وهذه الصفات مرتبطة مع بعضها فمثلا العدو لمسافة 30 مترا لتحسين سرعة، أو الجري لمسافة محدودة بطريقة التناوب أو التبادل الخطوة لتطوير التحمل الدوري التنفسي، وتقل التدريبات الإعداد البدني الخاص في بداية فترة الإعداد مقارنة بالإعداد العام حيث تصل لأعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص والاستعداد للمباريات.<sup>2</sup>

### 2.1. عناصر اللياقة البدنية:

#### 1.2.1. عناصر اللياقة البدنية الهوائية:

- المداومة:

حسب هاري، "هي قدرة الجسم على المقاومة ضد التعب أثناء تنفيذ تمارين رياضة طويلة المدى."<sup>(2)</sup>

و حسب نيك، " التحمل يعتبر بصفة عامة أنه القدرة النفسية و البدنية التي تأخذ الرياضي لمقاومة التعب."<sup>(3)</sup>

#### 2.2.1. عناصر اللياقة البدنية اللاهوائية:

- القوة العضلية:

تلعب القوة العضلية دور بالغ الأهمية في إنجاز أداء لاعب كرة القدم خلال المباراة، وتعرف هذه القوة بقدرة اللاعب في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها وهي واحد من أهم مكونات اللياقة

1.Pradet Michel : La Préparation Physique Collection Entraînement, INSEP, publication, Paris, 1997, P.122.

<sup>2</sup> محمد حسن علوي، محمد نصر الدين رضوان: إختبار الأداء الحركي، دار الفكر العربي، ط1، 1994، ص197.

<sup>3</sup> قاسم حسن حسين، عبدو علي نصيف: علم التدريب الرياضي، دار الكتابة للطباعة و النشر و التوزيع، بغداد 1987، ص، 127.

البدنية، حيث يرتبط بمعظم المتطلبات البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم وتؤثر في مستواه. ويتضح إحتياج اللاعب لها في الكثير من المواقف أثناء اللعب، كالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب من المرمى أو التمريرات المختلفة، وعند أداء مختلف المهارات بالقوة والسرعة المناسبة. كما يحتاج إليها اللاعب أيضا فيما تتطلبه المباراة من الكفاح والإحتكاك المستمرة مع الخصم للإستحواذ على الكرة أو الرقابة المحكمة مع التغلب على وزن الجسم أثناء الأداء طوال زمن المباراة.<sup>(1)</sup>

#### - السرعة:

تفهم من السرعة كصفة حركية قدرة الإنسان على لقيام بالحركات في أقصر فترة زمنية وفي ظروف معينة ويفترض في هذه الحالة أن تنفيذ الحركة لا يستمر طويلا.<sup>(2)</sup>

#### - تحمل السرعة:

يعرف التحمل السرعة بأنها أحد العوامل الأساسية للإنجاز في كرة القدم، ونعني قدرة اللاعب بالاحتفاظ بمعدل عال من سرعة الحركة أثناء تكرار الجري خلال المباراة، أي تحمل توالي السرعات التي تختلف سرعاتها حسب متطلبات مواقف اللعبة المختلفة، حيث تتطلب المباراة قدرة فائقة على تكرار، التجارب بالانتقال من مكان لأخر بأقصى سرعة في أي وقت خلال زمن المباراة تسعون دقيقة للقيام بالواجبات الهجومية والدفاعية.<sup>(3)</sup>

#### - الرشاقة:

- **تعريف:** هناك معاني كثيرة حول مفهوم الرشاقة، وتحديد مفهوم نظرا لارتباطها الوثيق بالصفات البدنية من جهة والتقنيات من جهة أخرى.

تعرف بأنها قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء، تتضمن أيضا عناصر تغيير الاتجاه وهو عامل هام في معظم الرياضات بالإضافة لعنصر السرعة.<sup>(4)</sup>

ويرى البعض أن الرشاقة هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء منه.

ويعتبر التعريف الذي يقدمه "هرتز" من أنسب التعاريف الحالية لمفهوم الرشاقة في عملية التدريب الرياضي إذ يرى أن الرشاقة هي:

- القدرة على إتقان التوفقات الحركية المعقدة.

- القدرة على السرعة وإتقان المهارات الحركية الرياضية.

- القدرة على تعديل سرعة الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة.<sup>(5)</sup>

<sup>1</sup> قاسم حسن حسين وقيس ناجي عبد الجبار: مكونات الصفات الحركية، مطبعة الجامعية، بغداد، 1984، ص48.

<sup>2</sup> حسن سيد أبو عبده: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، دار المعارف، ط1، الإسكندرية، مصر، 2001، ص39-60.

<sup>3</sup> قاسم حسن حسين وقيس ناجي عبد الجبار: مرجع سابق، ص20.

<sup>4</sup> محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، المطبعة الثالثة عشر، القاهرة، 1994، ص10.

<sup>5</sup> مفتي إبراهيم حماد: المهارات الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 2002، ص13.

**2. الإعداد المهاري****1.2. مفهوم المهارة الحركية الرياضية:**

تعرف المهارة الحركية الرياضية بأنها: "مدى كفاءة الأفراد في أداء واجب حركي معين".  
وتعرف المهارة الحركية الرياضية أيضا بأنها: "مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن".  
"وهي الأداء الحركي الإرادي الثابت المتميز بالتحكم والدقة والاقتصاد في الجهد بسرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة لانجاز أفضل النتائج أثناء المباراة".<sup>(1)</sup>

**2.2. مفهوم الإعداد المهاري:**

"يعتبر الإعداد المهاري أحد الجوانب الأساسية لعملية التدريب في كرة القدم، ويمثل مستوى إتقان الأداء المهاري أحد مؤشرات القدرة مهارية العامة، أو الانجاز المهاري، للاعب وخاصة إذا تماثل أو تشابه هذا الأداء مع متطلبات مواقف اللعب خلال المباريات".<sup>(2)</sup>  
"إن الإعداد المهاري في كرة القدم هو تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق اعلي المستويات".<sup>(3)</sup>  
يستهدف الإعداد المهاري للاعبين تعليم وتطوير وصقل وإتقان وتثبيت المهارات الحركية الرياضية التي يمكن استخدامها في المنافسات الرياضية لتحقيق أعلى الانجازات الرياضية".<sup>(4)</sup>

**3.2. مفاهيم ومكونات الإعداد المهاري:**

تحدد مكونات الإعداد المهاري من خلال مفاهيم أساسية وجب على المدرب إدراكها جيدا لاكتساب لاعب المهارات المتعددة وإعدادهم بشكل يتناسب مع متطلبات مواقف اللعب المتغيرة، ويمكن حصر هذه المفاهيم في النقاط التالية:

**أ/شمولية وزيادة حجم الإعداد المهاري:**

ويعني هنا حجم الإعداد المهاري: عدد المهارات الفنية أو ما يطلق عليه ثروة المهارات الخاصة بكرة القدم وتشمل مجموع الاداءات مهارية الفردية والمركبة للاعبين في مراكز وخطوط اللعب المختلفة.

**ب/ تنوع محتوى الإعداد المهاري:**

أن يراعى في عملية الإعداد المهاري بالإضافة إلى ماسبق تركيز على الوضع المحتوى المناسب لكل مركز أو بمعنى آخر عدم الاكتفاء بزيادة ثروة مهارات فقط بل يجب توظيف المهارات بما يتناسب مع متطلبات كل

<sup>1</sup> حسن سيد أبو عبده: الإعداد المهاري للاعب كرة القدم، مكتب ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، الإسكندرية، 2002، ص27.

<sup>2</sup> محمد كشك، أمر الله ألبساطي: أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم، 2000، ص123

<sup>3</sup> حسن سيد أبو عبده: موجع سابق، ص27.

<sup>4</sup> عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999، ص245

مركز من مراكز اللعب أي ربط تدريبات المهارة التي يمتلكها اللاعبين بالمركز الذي يلعب فيه مع فريقه مع مراعاة تنوع نهايتها من حيث الشكل والهدف.

### ج/ ربط تنفيذ الأداء المهاري بمواقف اللعب التنافسية:

ويرتبط ذلك بما سبق حيث يجب على المدرب هنا ودائما وأبدا أن يعد تدريباته بحيث يمكن توظيفها لتحقيق الهدف المنشود وهو أداء هذه المهارات في مواقف تنافسية مشابهة لما يحدث في المباريات.<sup>(1)</sup>

### 4.2. أهمية الإعداد المهاري:

في كرة القدم الحديث يلعب الإعداد دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق حيث تلعب المهارة دورا بارزا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق.

إن عملية الإعداد المهاري في كرة القدم تهدف إلى تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات ويتخذ المدرب في تحقيق ذلك الهدف كل الإجراءات الضرورية والهادفة للوصول باللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة بحيث يستطيع تأديتها بصورة آلية متقنة تحت ظروف المباراة وفي ظل إطار قانون لعبة كرة القدم.<sup>(2)</sup>

### 5.2. مراحل الإعداد المهاري:

تمر عملية الإعداد المهاري للحركات الرياضية بمراحل تعلم أساسية ثلاثة لا يمكن الفصل بينها حيث تؤثر كل منها في الأخرى وتتأثر بها ونوجزها فيما يلي:

#### أ/ مرحلة اكتساب التوافق الأولي للحركة:

وتتضح أهمية هذه المرحلة في نقاط التالية:

- تشكل الأساس الأول لتعلم الحركات وإتقانها.

- تهدف إلى إكساب الفرد مختلف المعاني والتطورات كالتصور السمعي البصري والحركي للحركات حتى يمكن بذلك ضمان قدرات للاعب على الأداء والممارسة.

- إستشارة دوافع اللاعب لتعلم الحركة ومحاولة التدريب عليها لإتقانها.

#### ب/ مرحلة اكتساب التوافق الجيد:

يمكن استخدام مختلف الوسائل المعينة على التعليم على أن تتناسب مع درجة المستوى الذي وصل إليه اللاعب. تحتل الوسائل العلمية المكانة الهامة في هذه المرحلة والتي بواسطتها يمكن ممارسة وأداء الحركة والتدريب عليها ككل وكأجزاء.

تحتل عملية إصلاح الأخطاء دورا هاما خلال عملية التدريب على الحركة.

<sup>1</sup> محمد كشك، أمر الله البساطي: مرجع سابق، ص 164، 165.

<sup>2</sup> حسن سيد أبو عبيد: مرجع سابق، ص 27.

## ج/ مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية الرياضية:

تأتي هذه المرحلة بعد المراحل السابقة من خلالها يمكن تثبيت أداء الحركة بموالاتة التدريب وإصلاح الأخطاء تحت الضر وف المتعددة والمتنوعة.<sup>(1)</sup>

## 6.2. مفاهيم وأسس الإعداد المهاري:

"تفرض متطلبات الأداء في كرة القدم الحديثة ضرورة التخصص المبكر والتحكم في نظم إعداد وتنفيذ برامج تنمية وتطور أداء اللاعبين المهاري وهناك مجموعة من العوامل للإدراك النجاح وهي العامل الأنتروبومتري والوظيفي، العامل الإدراكي والسيكوحركي، وجود دوافع والنواحي الإرادية، العامل الاقتصادي والاجتماعي، توافر الموضوعية وتقع الخطأ، وجود المدرب الكفاء، ولأهمية فترة التخصص المبكر للناشئ كرة القدم ضمانا للارتقاء بمستواه المهاري بالإضافة إلى البدني والخططي هناك بعض التساؤلات الهامة التي تفرض نفسها ويجب أن تكون لها إجابات واضحة في ذهن المدرب وهي:

- في أي سن تبدأ مرحلة التخصص المبكر للاعب؟

- ما حجم تمارين التي يجب إعطائها للاعبين؟

- ماهي العناصر الفنية والخططية التي يجب تعلمها وتدريبها عليها؟

- كيفية تشكيل محتوى التدريب وفق الاختلافات السنوية بين اللاعبين؟

وإجابات الأسئلة السابقة يجب وضعها بشكل أساسي في البرنامج الخاص بتدريب اللاعبين.

ونظرا لوجود بعض التغيرات والاختلافات في العوامل المورفولوجية والنفسية والاجتماعية فمن الصعب تحديد أو الاتفاق على سن محددة بداية لبدء أو ممارسة الكرة.

وانطلاقا من هذا الاختلاف فإننا يمكن الاجتهاد والقول بأن كرة القدم وفقا لنظم تعلم وتدريب تؤكد على بدايتها من سن ( 9 - 10 ) سنوات لأن هذه المرحلة السنوية تتوازن فيها وبصورة جيدة جميع الوظائف السيكوحركية والعقلية.<sup>(2)</sup>

## 7.2. الأداء الفني لمهارات كرة القدم:

تتميز طبيعة الأداء في كرة القدم بإحتوائها على مهارات كثيرة ومتنوعة يتعين على إتقانها سواء بالكرة أو بدونها، لتحقيق التفوق على المنافس ومن هنا فإن التدريب على تلك المهارات يشغل حيزا زمنيا ملموسا في برامج إعداد وتدريب الناشئين من لاعبي كرة القدم، وتنقسم مهارات كرة القدم بإختصار إلى قسمين هما:

1 - عادل عبد البصير علي: مرجع سابق، ص248، 251، 255.

2 - محمد كشك: أمر الله البساطي، مرجع سابق، ص210-211.

## مهارات وحيدة منفردة:

وهي التي تؤدي بشكل مفرد ولها بداية ونهاية محددة ويتضح بها تأثير ودور الحركة التمهيدية في إنجاز الواجب الرئيسي للمهارة، وهذه المهارات تظهر في أداء اللاعب لمهارة السيطرة على الكرة (إمتصاص - كتم - إستلام) الزحلقة الجانبية - أو بالمواجهة - رمية التماس - تمريرات والضربات الحرة والركنية وضربات الجزاء.

## مهارات مركبة:

فهي تمثل نماذج للأشكال مختلفة لمجموعة من المهارات المنفردة تندمج مع بعضها البعض وتتداخل مراحلها النهائية لتشكل بداية للمهارات التالية والتي يؤديها اللاعب في موقف لعب معين لتحقيق هدف محدد وفقا لمتطلباته، ومن واقع نتائج التحليل والملاحظة فهذه المهارات تمثل أكثر من 70 بالمائة من الأداء المهاري للاعب كرة القدم خلال المباريات وجميعها إذا أدت بنجاح تنتمي إما بالتمرير أو التصويب ولذلك يجب النظر إليها بعين الإعتبار أثناء عملية الإعداد المهاري خلال مراحل التعليم والتدريب للاعبين، ويجب التركيز على تدريبها بشكل خاص من قبل المدربين الناشئين ووضعها في أشكال سهلة مبسطة لإسهامها في بناء وتنمية الأداء المهاري للاعب.<sup>(1)</sup>

## 3. الإعداد الخططي

## 1.3. مفهوم الإعداد الخططي:

يقصد به التصرف العقلاني المحكم والمسطر للقدرة الرياضي الحقيقية في التغلب على الخصم وكذلك العوامل الخارجية.<sup>(2)</sup>

ويعني التحضير الخططي إكتساب اللاعبين القدرة على أداء خطط اللعب المختلفة وكذلك المعلومات والمعارف المتصلة بها والقدرة الكافية التي تمكنهم من حسن التصرف في مختلف المواقف المتعددة والمتغيرة خلال المباراة.<sup>(3)</sup> إن التطبيق الخططي بما يتوافق والإمكانات البدنية والمهارية والنفسية للاعبين يكون سببا رئيسيا في الحصول على النتائج الرياضية الجيدة والفوز في المباراة فعندما يتساوى اللاعبون في اللياقة البدنية والمهارات الأساسية ويمتلكون جميعا نفس الصفات الإرادية، تكون القدرة على التصرف الخططي السليم بلا جدال الذي يفصل بين الفريقين للفوز بالمباراة.<sup>(4)</sup>

وتنقسم خطط اللعب إلى خطط هجومية وخطط دفاعية، وكلاهما تنقسم إلى خطط لعب فردية وأخرى جماعية، الأولى تتمثل في الهجوم المنظم والهجوم المضاد والثانية تتمثل في دفاع رجل لرجل والدفاع عن المنطقة والدفاع المركب.<sup>(5)</sup>

<sup>1</sup> محمد كشك، أمر الله بساطي، مرجع سابق، ص 213.

<sup>2</sup> Bellik Abdelnour: **L'entraînement Sportive**, batna, algerie, 1988, p 43.

<sup>3</sup> مفتي إبراهيم: **الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم**، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1994، ص 29.

<sup>4</sup> حنفي محمود مختار: **الأسس العلمية في تدريب كرة القدم**، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1980، ص 133.

<sup>5</sup> مفتي إبراهيم: **مرجع سابق**، 1994، ص 31.

**2.3. الذكاء التكتيكي للاعب:**

الذكاء التكتيكي للاعب هو الإستجابة المتزامنة للاعب أو مجموعة من اللاعبين خلال وضعية لعب، سواء كان بالكرة أو بدونها، في وجود شريك أو خصم أو غيابهما.

ويبنى هذا الذكاء في اللعب من خلال تفاعل متبادل لثلاث عناصر هي:

- إستيعاب وفهم المعلومات المحتواة في وضعيات اللعب المختلفة.

- التكوين الذهني وإيجاد الحلول الحركية.

- الإستجابة التقنوتكتيكية لوضعية اللعب.<sup>(1)</sup>

**3.3. خطوات التدريب على خطط اللعب:**

تشمل خطوات تدريب خطط اللعب الناحية النظرية والتطبيق العملي.

**أ/ الناحية النظرية:**

تسبق دائما الناحية النظرية الناحية العملية ففي الناحية النظرية يقوم المدرب بشرح التمارين الخطئية وشرح خطة اللعب وتحركات اللاعبين بحيث يدرك كل لاعب واجباته في الملعب ويقتنع بها تماماً عندئذ يكون لدى اللاعب وضوح رؤية لما سيقوم به، وبدون هذا يصعب على اللاعب تنفيذ ما يطلب منه أدائه في الملعب والناحية النظرية والشرح على السبورة ينمي قدرة اللاعب التصور الحركي التي هي من أهم العوامل في التعليم وخاصة التعليم الحركي (أقرأ قيادة الفريق بكتاب مدرب كرة القدم).

وأهم النقاط في التعليم النظري للخطة هي:

- عمل نماذج وأشكال للخطة وشرحها على السبورة أو ما كيت الملعب.

- ملاحظات تعطى أثناء التدريب العملي.

- تحليل التمرينات العملية والتعليق عليها (تحليل التدريب السابق).

- تحليل كيفية تصرف كل لاعب في مركزه حتى يمكن أن يتعلم اللاعبون حسن التصرف وأن تخلق فيهم روح

المسئولية كي يمكنهم تأدية واجبهم كاملا تلقائيا بدون إرشاد.

- يجب أن يدرك اللاعبون تماماً الطريقة التي سيلعبون بها، فيشرح المدرب لكل مركز واجباته إجمالاً مثل واجبات

خط الظهر والدفاع والمهجوم وكذلك كيف يمكنهم أن يتحولوا من الدفاع إلى الهجوم وبالعكس وكيف ينوعون

طريقة لعبهم وفقاً لتغير طريقة وخطة لعب الفريق المضاد ويعطى المدرب ملاحظاته على نقاط ضعف وقوة الفريق

وكذلك الفريق المنافس.<sup>(2)</sup>

1- Philippe leroux: **le football, planification et entrainement**, amphora, France, 2006, p 39, 40.

2- <http://manal.ahlamountada.com/t961-topic/18/05/2011,00h44>.

- مشاهدة مباريات الآخرين وتحليلها فيقوم اللاعب بملاحظة اللعبة عامة ثم اللاعب الذي يلعب في مركزة ثم مجموعة من اللاعبين وأخيراً يراقب بعض التحركات الخاصة التي تقوم بها بعض الفرق الممتازة.
- يقوم المدرب بوضع مشكلة على السبورة ويطلب اللاعبين بشرح كيف يتصرفون في مثل هذه المشاكل مما يعنى قدراتهم الابتكارية والخطئية واكتسابهم خبرات قد لا تحدث كثيراً أثناء المباريات ولكنها ذات أهمية.
- بعد المباراة يقوم اللاعبون بتحليل المباراة ونقدها مع ذكر محاسن ومساوئ المباراة ويستحسن أن يقوم كل لاعب بنقد نفسه فإن ذلك يعلمه تحمل المسؤولية وتقدير الموقف.

### ب/ التدريب في الملعب:

- بعد أن يأخذ اللاعب فكرة نظرية واضحة عن تحركاته الخطئية يقوم المدرب بوضع التمرينات موضع التطبيق في الملعب، ويجب أن تكرر التمرينات الخطئية مراراً وتكراراً حتى يتقنها اللاعبون وتثبت وتصبح تحركاتهم في الملعب مدروسة ومشتقة وتؤدي بألية.
- وهناك بعض الملاحظات على هذه التمرينات:
- يجب أن يلاحظ المدرب أن الإتقان في أداء المهارات الأساسية أثناء التدريب له لألوية ويؤدي التمرين أولاً في مساحة صغيرة وتزداد المساحة مع استيعاب اللاعبين لتحركاتهم وإتقانهم للأداء الحركي.
- يجب أن يربط التمرين الخطئي بوجود مدافع سلمي أولاً ثم إيجابي يقوم بالمهاجمة القوية مع التقدم في التمرين (كما يحدث في المباراة تماماً) حتى يعتاد اللاعبون ذلك ويمكن ربط هذه التمرينات بتمرينات اللياقة.
- تؤدي التمرينات السابقة في مساحة صغيرة من الملعب مما يصعب من التمرين وينمى مهارة اللاعبين المهاجمين الحركية ومقدرتهم في التحكم والسيطرة على الكرة مع سرعة الحركة وأخذ الأماكن وسرعة التصرف في الكرة.
- يجب أن يلاحظ المدرب أن تكون التمرينات الخطئية تتمشى مع المقدرة والمهارة الحركية للاعبين، فإذا كان التمرين صعباً قل شوق وحماس اللاعبين لأدائه لعدم مقدرتهم على ذلك والعكس إذا كان التمرين سهلاً فهو لا ينمى أي مهارة خطئية للاعبين.

### ج/ التطبيق في المباريات التجريبية:

- بعد أن يقتنع المدرب بأن الخطط التي وضعها تنفذ بدقة، ينظم مباريات تجريبية أولاً مع فرق متوسطة، حتى يستطيع أن يرى مقدار استيعاب اللاعبين للخطط تحت ظروف ملائمة نوعاً، وحتى يكون تركيز اللاعبين منصبا على تنفيذ الخطط، ثم يتدرج بجعل فريقه يتقابل مع فرق قوية وخلال كل ذلك يقيم المدرب واللاعبون الخطط ومقدار تنفيذهم لها، وإصلاح ما يجب إصلاحه وتثبيت وتقوية الخطط الناجحة.<sup>(1)</sup>

### د/ التطبيق في المباريات:

هذه هي الخطوة الأخيرة وعلى المدرب أن يلاحظ أثناء المباريات مقدار تطبيق اللاعبين للخطط الفردية والجماعية والدفاعية والهجومية ويقوم بتحليل المباراة وكل لاعب على حدة.

### 4.3. الأسس التي يتوقف عليها تنفيذ الخطط الجماعية

تتوقف مقدرة الفريق على تنفيذ الخطط على الأسس الآتية:

- اللياقة البدنية لجميع أفراد الفريق.

- قدرة اللاعبين ومهاراتهم في التحكم في الكرة أثناء الحركة ومن جميع الأوضاع التي يتخذها الجسم وهذا يعني أن اللاعب يستطيع أن يمرر الكرة أو يضربها أو يشتمها أو يستقبلها وهو يجرى أو يثب بدون تقليل من سرعته ولذلك لزم على المدرب أن يضع هذا في اعتباره عندما يضع تدريباته.

- أن تخدم الخطط الفردية الخطط الجماعية وهذا يعني أن كل لاعب يجب أن يدرك أن هناك هدفا من تحركه في الملعب وأن هذا الهدف يخدم الخطة الجماعية كذلك يجب على اللاعب أن يفهم ويدرك الغرض والهدف من - تحرك زميلة في الملعب حتى يمكن مساعدته في تنفيذ الخطة وإدراك اللاعب مدى قدرة زميله الحركية ومهاراته الأساسية تساعد على أن يمرر للزميل الكرة بالطريقة التي تلائمه أو يأخذ المكان المناسب الذي يساعد الزميل على التمرير إليه بدقة.

- الوعي الكامل لجميع أفراد الفريق بواجبات مراكزهم وطريقة تنفيذ الخطة من الناحية النظرية والعملية.<sup>(1)</sup>

### 4. الإعداد النفسي:

#### 1.4. مفهوم الإعداد النفسي:

يعني كل الإجراءات والواجبات التي يضعها المدرب بهدف تنمية وتثبيت الصفات الإرادية لدى اللاعبين والتي تتمثل في: الثقة بالنفس، الشجاعة وعدم الخوف، الكفاح والتصميم، عدم التردد والمثابرة.<sup>(2)</sup>

يسعى التحضير النفسي حسب عزت الكاشف إلى تنمية عملية الإحساس والانتباه والملاحظة التي تظهر في القدرة على تذكر خصائص الأداء في مواقع اللعب المختلفة.<sup>(3)</sup>

#### 2.4. مكونات عملية الإعداد النفسي في كرة القدم :

وتشمل عملية الإعداد النفسي للاعبين على المكونات التالية:

أولا : العمليات العقلية العليا: ( الإحساس ، الإدراك ، التصور ، التخيل ، التذكر ، التفكير والانتباه).

<sup>1</sup> <http://manal.ahlamountada.com/t961-topic/> 18/05/2011,00h44.

<sup>2</sup> حنفي محمود مختار: مرجع سابق، ص 221.

<sup>3</sup> عزة محمد الكاشف: التحضير النفسي الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، بدون سنة، ص166.

والتي تضمن سرعة إكتساب ظروف التحميل العالي في أثناء التدريب ، والعمليات العقلية العليا تلعب دورا هاما في امتلاك الكفاءة الرياضية كأحد أسس الانجاز الرياضي وذلك عن طريق :

- التنمية الجيدة لعمليات الإدراك الحسي / العضلي / الحركي الذي يسمح بوجود تحكم في مختلف المتغيرات الداخلية في الحركة، مثل الشعور بالزمن والتوقيت السليم والإيقاع المنسجم والإحساس بالمسافة والقدرة على توجيه حركة الجسم في الفراغ.

- القدرة على تركيز الانتباه وتوزيعه وتحويله بشدة متغيرة تحت مختلف الظروف المحيطة بالحركة والداخلية فيها من حيث المسافات الزمنية الصغيرة

- القدرة على التصور الجيد للحركة وتشكيلاتها المركبة والمختلفة .

- القدرة على التذكر السريع للعناصر الدقيقة المكونة للحركة ، والمواقف التكنيكية الناجحة .

- زيادة كفاءة التوازن بين عمليات الكف والإثارة في الجهاز العصبي وعمليات الربط الحسي الحركي والانتباه في مواقف محددة .

- سرعة عمليات التفكير والإدراك، وعلى الخصوص في المواقف التي تتطلب سرعة التعزيز لتنفيذ الواجبات الخطئية عند التحليل الخاطف لسير العمليات الواردة من قبل المنافس ..

**ثانيا \_** الصفات النفسية المكونة لشخصية اللاعب .

هذه الصفات التي يجب أن تتميز بالثياب والصدق أثناء المباريات والتدريب على إجمال مختلفة الحجم والشدة، يحددها إلى درجة كبيرة سلوك اللاعبين في اللحظات الصعبة والحرجة، وغير شخصية اللاعب وتحدد إطارها من حيث :

- القدرة على التنافس والسعي إليه - صلابة الشخصية - القدرات العصبية " الاستعداد للاستشارة " .

- السمات الإرادية- المظاهر الانفعالية- الحالة المزاجية.

وأهم صفة تميز شخصية اللاعب هي مستوى الثبات النفسي الذي يجب أن يتوفر عند اللاعب بمستوى مرتفع من الكفاية الحيوية والقدرة على الحسم والتقرير عند تحمل المسؤوليات والواجبات في أقصى الظروف الانفعالية توترا

**ثالثا :** الحالة النفسية

وهي تعتبر أكثر الأشكال تغيرا وإهتزازا . وهي عملية نفسية مركبة من ( الانفعال، الانتباه، التفكير ) وهي تتصف بمستوى محدد من الفعالية والشدة.

وطبيعة ومستوى الحالة النفسية توترا بدرجة كبيرة جدا في النشاط أثناء المباراة وبعدها، وترتبط بتحسسه أو تدهوره. ويترتب على وجود الحالة النفسية ومستواها كيفية توجيه الفرد وتنظيمه لحالته النفسية، ويتوقف عليها أيضا، النجاح أو الفشل في المباريات. وامتلاك اللاعب للقدرة على تنظيم حالته النفسية يعتبر أحد<sup>(1)</sup>

<sup>1</sup>-<http://forum.kooora.com/f.aspx?t=1742276/18,05,2011/00h00>.

الأسس في بناء الشخصية المتكاملة.

وفيما يخص الصفات النفسية فأنه لا تتم ترميتها في فترة الإعداد النفسي للمباريات، وإنما تتشكل في غضون عملية التعلم والتدريب والاشتراك المنتظم في المباريات مرتبطة بشكل وثيق بتربية اللاعب والبيئة التي يعيش فيها ومستواه الثقافي. ولكن في حالة تنمية هذه الصفات وفق نظام سايكوبيداغوجي موجه أصلاً لتحسينها . فأن ذلك يعتبر إعداد نفسي ومحتوى العمل التربوي الذي يجب ان يقوم به كل مدرب بغرض تكوين وتربية الصفات الشخصية للاعبين والتي تحكم سلوك المواطن بشكل عام .

إذن فالإعداد النفسي:

هو عملية موضوعية ذات مردود تطبيقي في الرياضة التنافسية لأي مستوى من المستويات . وتحديد المدرب أو الأخصائي النفسي لهذا المستوى هو الذي يقرر مهام الإعداد النفسي ولأي درجة . وعلى هذا الأساس تنحصر

### 3.4. واجبات الإعداد النفسي للاعبين و فرق كرة القدم:

فيما يلي :

- المساعدة في تحسين العمليات النفسية الهامة التي تساعد على الوصول لأعلى مستوى من المهارات التكنيكية لكرة القدم .

- تكوين وتحسين السمات الشخصية للاعب التي تؤثر بوضوح في الثبات المثالي للعمليات العقلية العليا ، والاحتفاظ بها مع رفع مستوى الكفاية الحيوية والحركية وخاصة الظروف الصعبة أثناء المباريات والتدريب .

- تكوين وبناء حالة انفعالية مثالية في أثناء التدريب والمباريات .

- تحسين القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس .

- المساعدة في الإعداد المعرفي والوعي الكامل بمتطلبات المباراة في كرة القدم .

- تكوين مناخ نفسي ايجابي في الفريق .

### 4.4. أقسام الإعداد النفسي:

وانطلاقاً من الواجبات السالفة الذكر فأن الإعداد النفسي للمباريات تنقسم إلى :

1- الإعداد النفسي العام .

2- الإعداد النفسي للمباريات ، وتشتمل على نوعين :

- الإعداد النفسي المباشر .

- الإعداد النفسي للمباراة المقبلة ، ( مباراة محددة )<sup>(1)</sup>

<sup>1</sup>-http://forum.kooora.com/f.aspx?t=1742276/18,05,2011/00h00.

والإعداد النفسي المباشر ينقسم إلى :

- البناء النفسي .

- تنظيم الحالة النفسية .

وكلاهما يتم قبل المباراة بفترة كافية طبقاً لنوع المباراة أو البطولة، أما قبل المباراة مباشرة وفي أثنائها فينقسم إلى :

- الفعالية النفسية في بدالية كل مباراة .

- الفعالية النفسية في الراحات البينية .

وكل جزء من هذه الأجزاء له واجباته الخاصة وتنفيذها لا ينفصل بعضها عن البعض لا يتجزأ إلا نادراً .

والإعداد النفسي للاعبين في كرة القدم موجهة للتعامل مع المهام السيكلوجية التي تعمل للوصول للاعب إلى

حالة الإعداد النفسي المؤثر والايجابي للاشتراك في المباريات

والسؤال المطروح دائماً أمام علماء النفس الرياضي والمعددين النفسيين هو :

إلى أي مستوى ولأي مدى يمكن تنمية الصفات والعمليات النفسية للاعبين لكي يتمكن للاعب من تحقيق

الواجبات المنوطة به ؟

وفيما يخص الإعداد النفسي للمباريات الذي يبدأ عادة قبل المباراة في حدود من ( 20 - 40 ) يوماً تقريباً

يضع المدرب أمامه الواجبات التالية :

- جمع المعلومات الخاصة بالمباريات .

- التقويم والتقويم الذاتي للفرممة الرياضية .

- قيادة ووحدة وانسجام الفريق .

- تحديد الأهداف والمهام للاشتراك في المباريات .

- التنبؤ والبرمجة .

- تنشيط الحالة الدافعية .

- حفر القوى الإرادية .

- التنظيم والتنظيم الذاتي للحالة النفسية للاعبين .

- بث الثقة في القدرات الحقيقية للاعبين .

- تكوين حالة الاستعداد الأمثل للكفاح للاشتراك في المباريات .

- التعبئة النفسية لبدء المباراة .

<sup>1</sup>-<http://forum.kooora.com/f.aspx?t=1742276/18,05,2011/00h00>.

## خلاصة:

لقد فرض التطور السريع في مختلف المجالات وإنعكاس التكنولوجيا على الرياضة عموماً وكرة القدم على وجه الخصوص تطوير اللعبة من خلال فرض متطلبات جديدة تنعكس في الصفات المورفولوجية للاعب وقدراته البدنية ومدى نضجه التكتيكي وإستعداداته النفسية، والتي يمكن أن تظهر بوادها كموهبة أثناء عملية التشخيص التي هي أول مراحل الأنتقاء، وبعد ذلك يمكن تطويرها بالتدريب وتحضير اللاعب سواء كان ذلك بدنياً من خلال الإعداد البدني العام والخاص أو إعداده مهارياً ونفسياً لتحمل متطلبات منصبه على أرضية الميدان وكذلك ضغوط المنافسة الرياضية، أو تنمية الجانب التقنوتكتيكي لديه من خلال التحضير المهاري والخططي، كل أنواع هذه التحضيرات تعد كلاً متكاملاً لإنجاح العملية التدريبية والتي تهدف في حد ذاتها إلى الوصول لأعلى مستويات الإنجاز من خلال تكوين لاعبين متكاملين حيث أن إغفال أحد عناصر الإعداد تصنع ثغرة لا يسمح بها في المستويات الأداء العليا والمحترفة، فعلى سبيل المثال يضطر اللاعب ذو التحضير البدني الضعيف إلى تعويض نقصه بإرتكاب الأخطاء ما يجعله عرضة للطرد وبالتالي التأثير على المستوى العام للفريق ولربما تسبب في هزيمته.

وللوصول إلى التميز والذي هو مطلب الأندية الكبرى أصبح عليها الإهتمام باللعبين وإعدادهم في كافة الجوانب السالفة الذكر، ليس ذلك فحسب بل تعداه إلى الإهتمام الجانب الإجتماعي للاعب وضبط حياته خارج الملاعب ومحاولة توفير سبل الراحة له، لأجل جعل تركيزه ينصب على أداء واجباته داخل الملعب توجيه كافة طاقاته لخدمة الفريق، وكذلك خلق جو عائلي داخل المجموعة لصنع اللحمة بين سائر أفرادها لأنها أصبحت شرطاً أساسياً في بناء الفريق أو المنتخب القوي ليس قي كرة القدم فحسب بل في كافة الرياضات الجماعية.

تمهيد:

بدأ الإنتقاء المحترف والمنظم عندما أحست الدولة المعوقات الناتجة عن العمل داخل مؤسساتها، حيث ظهر ممثلوها غير أكفاء، مما دفعها للتحرك لإيجاد حل لهذه المعضلة. تاريخ إنتقاء القدرات يعود إلى الأعمال الحرة في الحقبة أين كانت جمعيات التأمين تحتاج إلى تخفيض نفقاتها الناتجة عن تعويض ضحايا حوادث السير، وفي سنة 1892 وضع العالم النفساني الألماني HUGO برنامجا لإنتقاء سماء (wattmen) خاص بإنتقاء مستقبلي الهواتف للمجموعة الأمريكية للهواتف، كما وضع TAYLOR في مبادئه للتنظيم العلمي للعمل شرطين أساسيين هما: (1) دراسة متعمقة لأحسن ميكانيزمات العمل (2) الإنتقاء الفسيولوجي للعمال. بينما عمدت الولايات المتحدة الأمريكية إلى الإنتقاء بصفة واسعة في مجال التجنيد، في سبيل شعار " تكوين أقوى جيش " حيث أظهرت دراسة لـ E.KLAPERED أن الجنود المتخلفين ذهنيا يعرقلون تعلم زملائهم الأكثر ذكاء، وهذا المنحى سلكه الإتحاد السوفياتي حيث يقول M.V.FROUNZE 1940 " إذا أدخلنا في البحرية، الجيش التقني المتخصص، أو الطيران مجددا غير كفاء، فإننا ضربنا بقوة قدراتهم الحربية ....".

بينما أصبح الإنتقاء البسيكولوجي مطبقا من طرف عالم النفس A.P.NETCHAEV إبتداء من سنة 1922، وأصبح إنتقاء الأفراد للتجنيد في الطيران بإستعمال الإختبار النفسي معمولا به سنة 1961 أين يرى علماء أمثال: ZAVIALOV, MAYZEL, POKROVSKY أن البنية الفسيولوجية-التشريحية للجهاز العصبي هي مؤهلات فطرية.<sup>(1)</sup>

أما في الرياضة فقد توصل المختصون في منتصف القرن الماضي إلى دلالات تؤكد أن لكل نشاط رياضي مواصفات خاصة تميزه عن غيره من الأنشطة الرياضية، ومما لاشك فيه أن تقدم المستويات الرياضية وصغر سن الأبطال يرجع إلى التطور العلمي وتطبيق نتائج البحوث والدراسات التي تناولت إختيار الفرد المناسب طبقا لطبيعة ومتطلبات النشاط الرياضي الممارس، ومن بين هذه الدراسات دراسة عصام حلمي عن MASS سنة 1975 والتي أكد فيها أنه يمكن الإسترشاد بأجسام الأبطال لنأخذ منهم شكل الصلاحية الجسمية.<sup>(2)</sup> ويذكر عوت الكاشف 1987 أنه منذ منتصف الستينات أصبح الإنتقاء الرياضي في معظم دول أوروبا الشرقية مادة دراسية متخصصة وذلك نتيجة نزول الواضح في المستوى الرقمي والإنجاز الرياضي وصغر سن الأبطال في الأنشطة الرياضية المختلفة.<sup>(3)</sup>

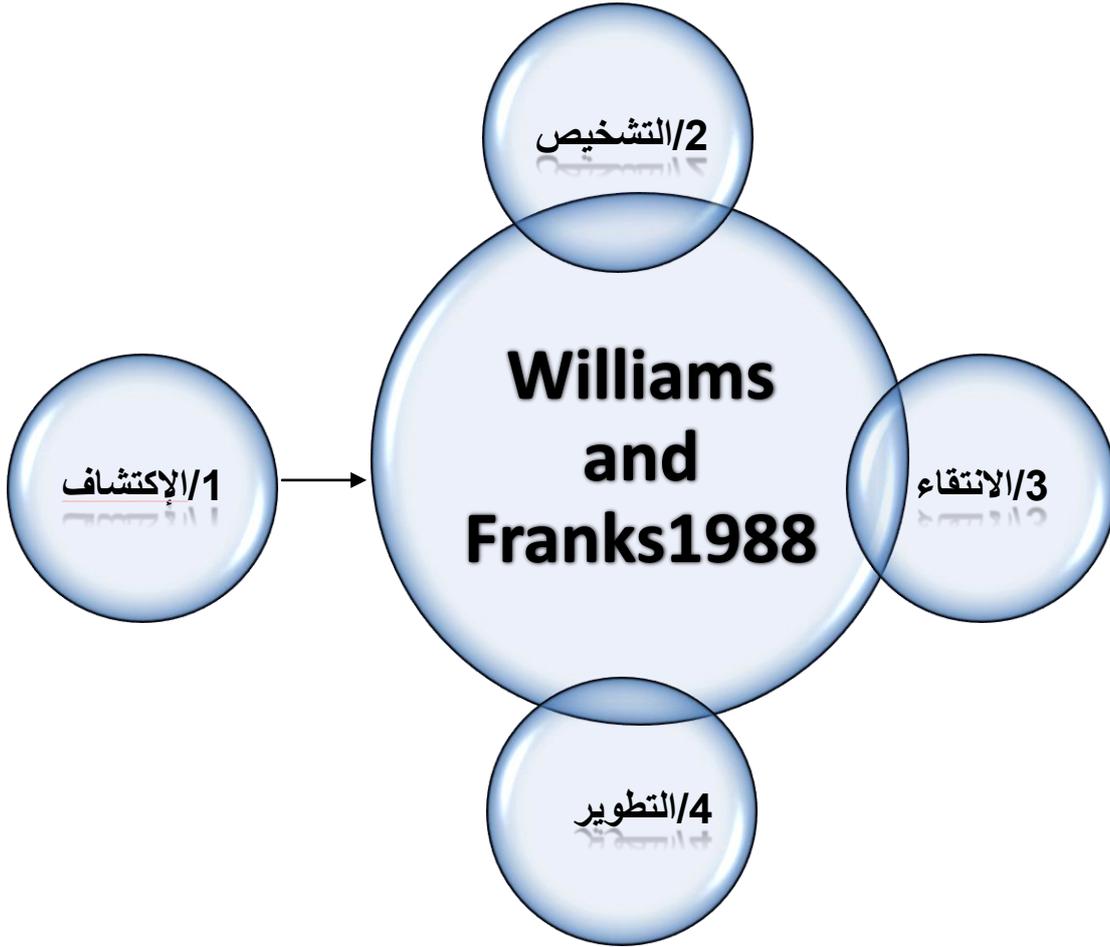
<sup>1</sup>Tadj.A.R : **Selection et Preparation Des Jeunes Footballeurs**, Office Des Publication Universitaire, Ben Aknoun, Alger, 1990, P 17, 18, 19.

<sup>2</sup>محمد حازم محمد أبو سيف : أسس إختيار الناشئين في كرة القدم، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر، 1، 2005، ص 11، 12.

<sup>3</sup>محمد حازم محمد أبو سيف : مرجع سابق، ص 19.

المبحث الأول: ماهية التشخيص و الانتقاء.

يقع العديد من الباحثين خاصة في المراجع العربية في الخلط بين المفاهيم حيث يطلق لفظ الانتقاء على مجمل العملية التي يتم من خلالها الوصول إلى تحديد أفضل العناصر لتكون رياضة النخبة، حيث أشار Borms سنة 1996 إلى أنه يمكن تمييز ثلاث مراحل هي: الكشف (Detection) ، التشخيص (Identification) ، الانتقاء (Sélection)، إضافة إلى عامل التطوير (Development)



شكل رقم 01: يمثل مراحل تشخيص و تطوير المواهب.

## 1. تعريف الكشف:

"هو الخيار الذي يتم بين الرياضيين من خلال النظم ذات الصلة على مختلف المستويات لتعزيز تنمية المواهب الرياضية" (Cf. Rothig.1983).<sup>(1)</sup>

## 2. تعريف التشخيص:

"هو عملية إعادة التعرف على قدرات اللاعب ليصبح لاعب نخب، و يشمل تقييم الأداء على فترات من خلال قياس الخصائص البدنية، النفسية، المهارية، المحيط الإجتماعي للاعب على إنفراد أو داخل المجموعة" (R.Sgnier.1993).<sup>(2)</sup>

"تشخيص الموهب يأخذ عادة شكل إختيار سلسلة من الإختبارات التي يعقد أن قياسها من العوامل الرئيسية للنجاح الرياضي" (Hamilton et Balyi.1995)،<sup>(3)</sup> "هذه التداير يتم تطبيقها على أكبر شريحة من الممارسين حيث تعد بمثابة التصفية للعناصر المنخفضة نسبيا و ترك تلك التي ينبغي أن تكون لها فرصة عالية نسبيا للنجاح في هذه الرياضة مما يسمح للهيئة الرئاسية للرياضة في البلدان النامية إقتصاد الكثير من الجهد و المال و التركيز على مواردها من الموهوبين" (Honeybourne et autre.2000).<sup>(4)</sup>

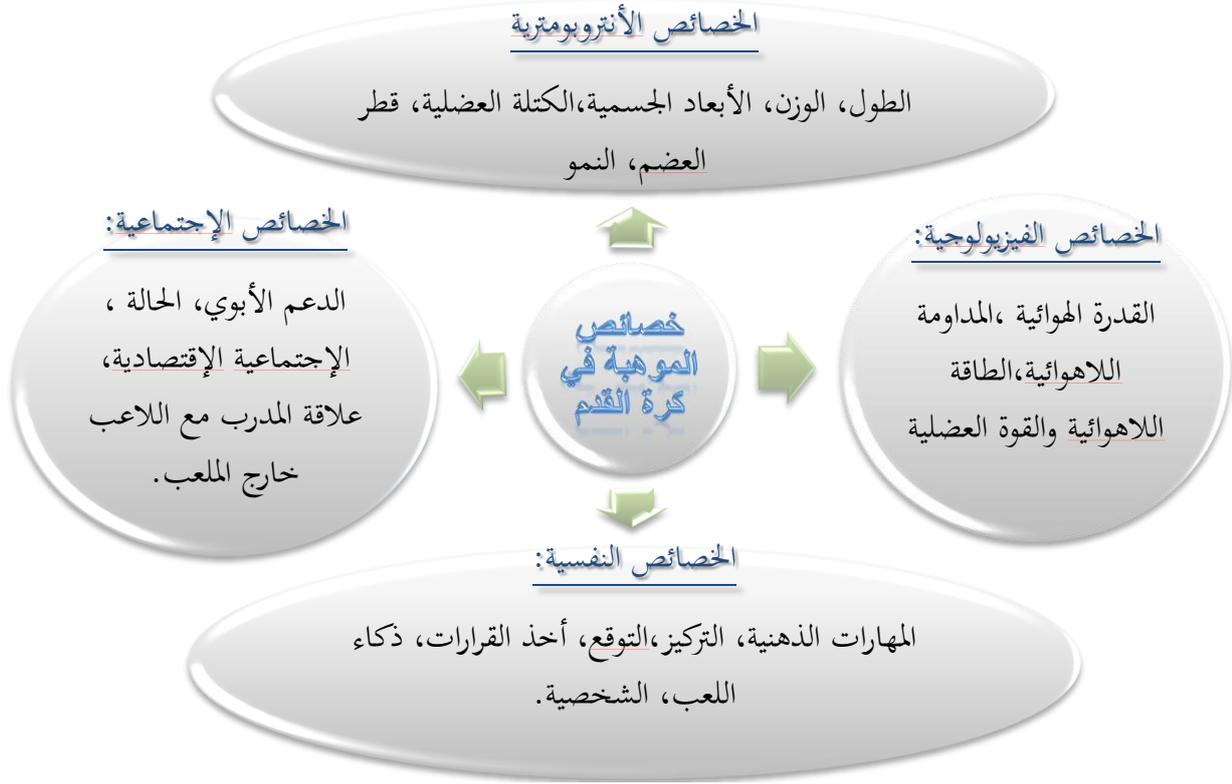
ومن شاكلة الدراسات الحديثة في مجال إكتشاف، تشخيص وإنتقاء المواهب الشابة دراسة T. Reilly et Williams A.M سنة 2000، بعنوان "تشخيص المواهب وتطويرها في كرة القدم". وكذلك دراسة ل حسن محمد سنة 2008 منشورة بالغة الإنجليزية بعنوان "القياسات الأنتروبومترية والأداء لتطوير إكتشاف وتشخيص المواهب، عينة شباب لاعبي كرة اليد". ودراسة للدكتور Ian Lawrence سنة 2008 بعنوان "تشخيص المواهب في كرة القدم"، كل هذه الدراسات وغيرها أكدت على الترتيب المذكور أعلاه حيث تعتبر المرحلة الأولى هي مرحلة الكشف أو الإكتشاف ويتم بإختبارات عامة مثل إختبارات اليوروفيت أما التشخيص فيتم بواسطة المعايير البدنية والتقنية والنفسية للتخصص الرياضي، وفي الأخير الإنتقاء الذي يعد ذو مرحلة قصيرة متعلق بالمستوى العالي واذتخصير المنافسات الآنية بإستغلال اللاعبين الأكثر إستعدادا. كما نجد الفصل بين هذه المفاهيم ودمجها تحت هدف الوصول إلى تحديد الأفراد المؤهلين لرياضة النخبة.

<sup>1</sup>Jurgen Weineck :op cit, p89.

<sup>2</sup> R.Singer et autre: op cit, p257.

<sup>3</sup> Balyi, I. and Hamilton, A. **The concept of long term athlete development**, Vol 3, No 2, 1995.

<sup>4</sup> Williams, A.M. and Reilly, T, Searching for the Stars,2000, p655.



شكل رقم 02: يمثل مختلف الخصائص التي يجب أن تتوفر في لاعب كرة القدم.

### 3. تعريف الإنتقاء:

الإنتقاء هو عملية إختيار الأشياء أو الأشخاص التي تعتبر الأكثر ملائمة لإنجاز عمل أو مهمة ما، الإنتقاء هو وسيلة الإختيار من المجموع المتوفر بواسطة معايير محددة ( إمتحان، منافسة، إخبار، مقارنة... إلخ )، للعناصر الأكثر مناسبة وقدرة على أداء التكليف أو المهنة.<sup>(1)</sup>

### 1.3 مفهوم الإنتقاء في المجال الرياضي:

يعرفه فرج بيومي 1989 " هو إختيار أفضل العناصر من الأعداد المتقدمة للإندماج لممارسة لعبة مع التنبؤ بمدى تأثير العملية التدريبية الطويلة مستقبلا على تنمية تلك الإستعدادات بطريقة تمكن هؤلاء اللاعبين من الوصول إلى أعلى مستويات الأداء في اللعبة.<sup>2</sup>

ويعرف الإنتقاء بأنه " إختيار العناصر البشرية التي تتمتع بمقومات النجاح في نشاط رياضي معين ".<sup>(3)</sup>

الإنتقاء الرياضي هو عملية إختيار انطباق العناصر من بين الرياضيين ممن يتمتعون باستعدادات و قدرات

<sup>1</sup>. Claude Raffestin et autre, **Revue Européenne des Sciences Sociales**, librairie droz, paris, 1995, p 83.

<sup>2</sup>. محمد حازم محمد أبو يوسف: مرجع سابق، ص 19، 20.

<sup>3</sup>. محمود عبد الدائم، محمد صبحي حسنين: الحديث في كرة السلة، الأسس العلمية والتطبيقية، دار الفكر العربي، ط2 القاهرة، 1999، ص 196.

خاصة تتفق مع متطلبات نوع النشاط الرياضي أي إختيار من تتوفر لديهم الصلاحية ويمكن التنبؤ لهم بالتفوق في ذلك النشاط. (1)

بينما يرى البعض الآخر بأنه " عملية يتم فيها إختيار أفضل العناصر من اللاعبين أو اللاعبات من خلال عدد كبير منهم خلال برنامج زمني يتوافق و مراحل برامج الإعداد. (2)

ويعرفه كل من عصام حلمي ونبيل العطار 1977 بأنه " عبارة عن إنتخاب أفضل العناصر ممن لديهم الإستعداد والميل والرغبة لممارسة نشاط معين ".

أما زاتيورسكي 1986 فيعرفه على أنه " عملية يتم من خلالها إختيار أفضل اللاعبين على فترات زمنية متعددة وبناء على مراحل الإعداد الرياضي المختلفة ". (3)

### 2.3. أهمية عملية الإنتقاء:

تستهدف عملية الإنتقاء في المجال الرياضي بصفة عامة إختيار أفضل الرياضيين لممارسة نشاط رياضي معين و الوصول إلى مستويات عليا في هذا النشاط وقد ظهرت الحاجة إلى هذه العملية نتيجة إختلاف اللاعبين في إستعداداتهم النفسية والبدنية والعقلية.

وقد أصبح من المسلم له أن إمكانيات وصول الرياضي إلى المستويات العليا في المجال الرياضي تصبح أفضل إذا أمكن من البداية انتقاء الرياضي وتوجيهه إلى نوع الرياضة المناسبة والتي تتلاءم مع إستعداداته وقدراته المختلفة و التنبؤ بدقة بمدى تأثير عملية التدريب على نمو وتطوير تلك الإستعدادات و القدرات بطريقة فعالة تمكن اللاعب من تحقيق التقدم المستمر في نشاطه الرياضي وذلك هو جوهر عملية الإنتقاء. (4)

### 3.3. هدف عملية الإنتقاء:

يشير عادل عبد البصير أن الهدف من عملية الإنتقاء ما يلي:

- الإكتشاف المبكر للموهوبين في مختلف الأنشطة الرياضية.
- توجيه الراغبين في ممارسة الأنشطة الرياضية إلى المجالات المناسبة لقدراتهم وميولهم.
- تحديد الصفات النموذجية لكل نشاط.
- تكريس الوقت والجهد و التكاليف في تدريب من يتوقع لهم تحقيق المستويات العالية.
- توجيه عملية التدريب لتنمية وتطوير اللاعب في ضوء ما يجب الوصول إليه.

1. هاشم أحمد سليمان: مرجع سابق، ص3.

2. محمد محمود عبد الدايم، محمد صبحي حسنين: الحديث في كرة السلة، الأسس العلمية والتطبيقية، دار الفكر العربي، ط2 القاهرة، 1999، ص196 .

3. محمد لطفى طه: الأسس النفسية لإنتقاء الرياضيين، الهيئة العامة للطابع الأميرية، القاهرة، 2002، ص13.

4. هدى محمد محمد الحضري: التقنيات الحديثة لإنتقاء الموهبين الناشئين في السباحة، المكتبة المصرية، 2003، ص19.

## 4.3. الواجبات المرتبطة بالإنتقاء الرياضي:

- التحديد الجيد للصفات النموذجية التي يتطلبها نوع النشاط الرياضي وذلك من خلال وضع نماذج لأفضل مستوى من الرياضيين في كل نشاط رياضي حتى يمكن الاسترشاد منها في عملية الإنتقاء.
- التنبؤ ويعتبر من أهم واجبات الإنتقاء حيث أننا إذا لم نستطع التنبؤ بالاستعدادات التي لم يمكن التعرف عليها في المراحل الأولى(مراحل اكتشاف المواهب) فلا فائدة من عملية الإنتقاء.
- العمل على رفع فاعلية عمليات الإنتقاء من خلال إجراء الأبحاث والدراسات المتخصصة.
- مراعاة التنظيم الجيد لخطوات عملية الإنتقاء وذلك في ضوء الأسس العلمية بمختلف جوانبها.<sup>(1)</sup>

## 4. أنواع الإنتقاء في النشاط الرياضي:

تهدف عملية الإنتقاء في المجال الرياضي دراسة أوجه النشاط البدني والنفسي التي يشترك فيها أفراد المجتمع جميعاً، أي أوجه الشبه بينهما كالإدراك والتفكير والتذكر والتعلم والتدريب، ومن ضوء الأهداف السابقة يمكن إجراء أنواع الإنتقاء إلى:

- الإنتقاء بغرض التوجيه إلى اللعبة الرياضية التي تناسب المواهب.
  - الإنتقاء لتشكيل الفرق المتجانسة ومن هنا يتطلب استخدام الدراسات النفسية للفرق الرياضية.
  - الإنتقاء للمنتخبات القومية من بين الرياضيين ذوي المستويات العليا.<sup>(2)</sup>
- ويرى محمد لطفي طه: " أن أنواع الإنتقاء الرياضي تنقسم إلى أربعة أنواع كما حددها "بولجوكوفا" 1986 وهي:
- الإنتقاء بغرض الاستدلال على نوع النشاط الرياضي المناسب للمبتدئ، وفيه ينصح الوالدين بالتعرف على قدرات أبنائهم من خلال إتاحة الفرصة أمامهم لممارسة مجموعة من الأنشطة الرياضية المتشابهة وليست نشاطاً لذاته(مجموعة الألعاب الجماعية، مجموعة المنازلات الفردية، مجموعة الأنشطة الدورية، مجموع الأنشطة ذات التوافق الصعب).

- الإنتقاء بغرض الكشف عن الاستعدادات الخاصة للعبة لدى الطفل الناشئ، ويجري هذا الإنتقاء في المراحل الأساسية من الإعداد طويل المدى ضماناً لتحقيق أفضل النتائج الرياضية في نشاط رياضي معين.
- الإنتقاء بغرض تشكيل فريق (جماعة) رياضي للاشتراك في المنافسات كمجموعة متجانسة كتشكيل فرق الألعاب الجماعية وفرق التجديف... الخ، ويساعد هذا النوع من الإنتقاء على تجنب الكثير من المشكلات المرتبطة بالتوافق النفسي التي قد تنشأ بين أعضاء الفريق.<sup>(3)</sup>

<sup>1</sup> . يحي السيد الحاوي: المدرّب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، المركز العربي للنشر، ط1، 2002، ص37-38.

<sup>2</sup> . محمد لطفي طه: مرجع سابق، ص17-18.

<sup>3</sup> . قاسم حسن حسين وفتحى المشهش يوسف، الموهوب الرياضي سماته وخصائصه في مجال التدريب الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، عمان، الأردن، 1999، ص95.

-الإنتقاء بغرض الكشف عن الاستعدادات الخاصة للعبة لدى الطفل الناشئ، ويجري هذا الإنتقاء في المراحل الأساسية من الإعداد طويل المدى ضمانا لتحقيق أفضل النتائج الرياضية في نشاط رياضي معين.

-الإنتقاء بغرض تشكيل فريق (جماعة) رياضي للاشتراك في المنافسات كمجموعة متجانسة كتشكيل فرق الألعاب الجماعية وفرق التجديف... الخ، ويساعد هذا النوع من الانتقاء على تجنب الكثير من المشكلات المرتبطة بالتوافق النفسي التي قد تنشأ بين أعضاء الفريق.

-الإنتقاء بهدف تشكيل المنتخبات الرياضية على المستوى القومي والاولمبي من بين مجموع اللاعبين ذوي المستويات العليا، وتكمن صعوبة هذا النوع من الإنتقاء في التقارب بين هؤلاء اللاعبين من حيث المستوى والحالة التدريبية.<sup>(1)</sup>

## 5. مراحل الانتقاء الرياضي:

### 1.5. مرحلة انتقاء الرياضي:

تعني هذه المرحلة محاولة جذب اهتمام أكبر عدد ممكن من الأطفال الناشئين والمهوبين نحو إمكانية ممارسة الفعاليات الرياضية، ويتم ذلك من خلال السباقات والمنافسات الرياضية وذلك من خلال الاختبارات التي تجري عليهم لغرض التعرف على مستويات ومعدلات نموهم البدني والمهاري، وتنحصر هذه المرحلة بالفئة العمرية (6-8 سنوات) لغرض فحصهم وانتقاء من تتوفر لديهم المتطلبات الأساسية للفعاليات الرياضية مستعينا بالوسائل الفعالة التالية:

- الملاحظة التربوية.
- الاختبارات.
- المسابقات والمحاورات التحريية.
- الدراسات والفحوص النفسية.
- الفحوص الطبية والبيولوجية.

### 2.5. مرحلة الفحص المتعمق:

وتعني هذه المرحلة تعميق الفحص بالنسبة للناشئين الذين يرغبون في التخصص في نشاط رياضي محدد، وتبدأ هذه المرحلة بعد فترة تتراوح بين (03 إلى 06) أشهر من بدء المرحلة الأولى، ويتم الإنتقاء لهذه المرحلة المتعمقة وفقا للمرحلة التمهيديّة، بتسجيل الناشئين بمركز الأندية والمدارس بغرض التدريب وتخضع هذه المرحلة لنفس الوسائل المستخدمة للمرحلة الأولى في الانتقاء.

<sup>1</sup> . محمد لطفي طه: مرجع سابق، ص 18-19.

### 3.5. مرحلة التوجيه الرياضي:

وتشمل الناشئين بعمر (12 إلى 15 سنة) يخضع الناشئين إلى دراسة مستديمة طويلة من خلال الوسائل المستخدمة في الإنتقاء الذي سبق ذكره في المرحلة الأولى لغرض التحديد النهائي للتخصص الفردي إذ تعد هذه المرحلة مرحلة بطولة في بعض الفعاليات الرياضية كالسباحة، الجمباز.

### 4.5. مرحلة إنتقاء المنتخبات:

تعني هذه المرحلة إنتقاء الناشئين الشباب للمنتخبات الوطنية ممن تتوفر فيهم المواصفات البدنية، النفسية، العقلية والمهارية من مراكز الأندية الرياضية، وتنحصر هذه الفئة العمرية بين (15 إلى 18 سنة)، وتخضع إلى نفس الوسائل المستخدمة في الإنتقاء الرياضي للمرحلة الأولى.<sup>(1)</sup>

ويرى الدكتور "يحي السيد الحاوي" أن عملية الانتقاء تتمثل في ثلاث مراحل هي:

#### أ/ المرحلة الأولى الإنتقاء المبدئي:

وتهدف هاته المرحلة إلى تحديد الحالة الصحية العامة، تحديدا دقيقا من خلال الكشف الطبي الشامل على جميع أجهزة الجسم الحيوية للناشئ، وكذلك تحديد الخصائص الجسمية والوظيفية والسمات الشخصية الخاصة به.

#### ب/ المرحلة الثانية الإنتقاء الخاص:

وتهدف هذه المرحلة إلى إنتقاء أفضل عناصر الناشئين من بين من نجحوا في المرحلة الأولى، وتوجيههم إلى نوع النشاط الرياضي المناسب والذي يتلاءم مع إمكانياتهم وقدراتهم، وفي هذا يكون الناشئ قد مر بفترة تدريب كافية لا تقل عن مدة عام.

#### ج/ المرحلة الثالثة الإنتقاء التأهيلي:

تهدف هذه المرحلة إلى تحديد أفضل العناصر بعد تدريبهم وذلك لتحقيق المستويات العالية، ويكون التركيز في هذه المرحلة على تنمية الإستعدادات الخاصة لدى الناشئ والتي تغلبها عليها الرياضة الممارسة، كما يؤخذ في الإعتبار قياس الجانب الإجتماعي والنفسي كالثقة بالنفس والشجاعة في اتخاذ القرارات.<sup>(2)</sup>

1 - محمد لطفي طه: مرجع سابق، ص 21-22.

2 - يحي السيد الحاوي: مرجع سابق، ص 39-40.

المبحث الثاني: آليات الإنتقاء في المجال الرياضي.

1. العوامل النفسية ودورها في عملية الإنتقاء:

1.1. دور العوامل النفسية في عملية إنتقاء الموهوبين في المجال الرياضي:

إن العوامل النفسية تعني المقدرة في استثمار المميزات الجسدية والوظائفية والحركية حسب درجة الجهد التي تحتاجها الرياضية المعنية، ونظرا لتعدد الأنشطة الرياضية، فقد أصبح لكل نشاط رياضي متطلباته النفسية التي ينفرد بها عن غيره من الأنشطة الرياضية الأخرى، سواء بالنسبة لطبيعة المهارات الحركية أو القدرات الخططية المطلوبة لتنفيذه، أو بالنسبة لما يتطلبه النشاط من عمليات عقلية، أو بالنسبة لما ينبغي أن يتميز به الرياضي من سمات نفسية معينة وتعد القدرات العقلية مثل الانتباه، الإدراك، الذكاء، التوقع، رد الفعل، و العوامل الوجدانية من أهم الموضوعات التي يجب الاهتمام بها وذلك للدور الكبير الذي تؤديه في السلوك الحركي وفي انفعالات الرياضي واستجاباته خلال اشتراكه في النشاط الرياضي، إذا أن استخدام القدرات العقلية و العوامل الوجدانية من وإلى أقصى درجة يزيد من الجهود المبذول من قبل الرياضي سواء في التدريب أو في المنافسات الرياضية.<sup>1</sup>

وفي مجال الإنتقاء فتحمل العوامل النفسية أهمية واسعة في مراحل الاختبار المختلفة فهي تمثل مقياسا ومؤشرا يمكن من خلالها التنبؤ بقدره الرياضي الموهوب وإمكانياته في المستقبل لتحقيق الإنجاز العالي. ويؤدي التشخيص النفسي دورا مهما خلال مراحل الاختبار المختلفة بهدف تقويم الخصائص النفسية للناشئ الموهوب، ومدى استعداداته للمنافسة، وترتبط هذه الخصائص و الإستعدادات بالمتطلبات النفسية لممارسة النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الرياضي، وتحدد العوامل النفسية بعملية إنتقاء الموهبين في المجال الرياضي بالنقاط التالية:

أ/ السمات الشخصية الرياضية:

لكل رياضي شخصيته المتميزة عن زملائه على الرغم من إتفاقه معهم في بعض الجوانب لكن عند تناول البنية الكلية لسمات وخصائص شخصية الموهوب نجد مختلفا عن أقرانه بالشخصية ، ويمكن تقسيم هذه السمات إلى:

ب/ سمات عقلية و معرفية:

وهي ترتبط بالذكاء و القدرات العقلية وإدراك الرياضي للعالم الخارجي (قدرات الإدراك البصري-السمعي - الحركي )

ج/ سمات إنفعالية ووجدانية:

تظهر في أساليب النشاط الإنفعالي و دوافع الرياضي و ميوله واتجاهاته وأسلوب مواجهته للمواقف الإجتماعية و التكيف معها سمات مزاجية، سمات خلقية وإدراكية (مثل الجرأة، التصميم، المثابرة، ضبط النفس... الخ

1 - خالد منصور: عملية الانتقاء في المجال الرياضي، 2011/04/22/www.shbabhohda.com، 20h55

د/ توافر الإدارة القوية:

مما لا شك فيه أن التركيز على السمات الشخصية والإدارية يحقق الوصول للمستويات الرياضية العليا للرياضي الذي يستخدم كل طاقته في الكفاح ولديه الإصرار و العزيمة على الوصول للبطولة، لذا تؤدي الإدارة دورا مهما في ذلك، ولهذا يجب العمل على زيادة الدافعية نحو ممارسة النشاط الرياضي عن طريق المعرفة والافتتاح لإدراك الهدف، وللتغلب على ما يعترضه من صعوبات، إذ أن الدافع القوي يزيد من اليقظة وتركيز الانتباه ويؤخر ظهور التعب، ويعد ظاهرة الملل، ويزيد من مشابة الرياضي وبذلك يسهم في نجاح عملية التدريب، وخلال مراحل الانتقاء تستخدم البيانات النفسية لتحقيق عدة أهداف أهمها.

التنبؤ بمعدل سرعة التقدم في أداء المهارات الحركية مستقبلا، إذ يشير المستوى العالي لنمو عمليات التنظيم النفسية إلى سرعة إتقان هذه المهارات و العكس صحيح.

توجيه عمليات الإعداد للناشئ ورفع مستوى نمو وظائف الجهاز العصبي وتنمية السمات النفسية المطلوبة لنوع معين من النشاط الرياضي.

زيادة فاعلية الاختبارات النفسية وعمليات التشخيص النفسي خلال مراحل الانتقاء، إذ يستفاد كمن البيانات المجمعة من مرحلة إلى مرحلة أخرى.<sup>(1)</sup>

2. المبادئ و الأسس العلمية لعمليات الانتقاء:

هناك بعض المبادئ التي يجب مراعاتها عند إجراء عمليات الانتقاء لتقرير صلاحية اللاعب، وقد حدد "ميلينكوف" (1987) تلك المبادئ على النحو التالي:

1.2. الأساس العلمي للانتقاء:

إن صياغة نضام الانتقاء لكل نشاط على حدى، أو لمواقف تنافسية معينة يحتاج إلى معرفة جيدة للأسس العلمية الخاصة بطرق التشخيص والقياس التي يمكن استخدامها في عملية الانتقاء، حتى نضمن تفادي الأخطاء التي يقع فيها البعض.

2.2. شمول جوانب الانتقاء:

إن مشكلة الانتقاء في المجال الرياضي متشابكة ومتشعبة الجوانب، فمنها الجانب البدني والمورفولوجي والنفسي ولا يجب أن تقتصر عمليات الانتقاء على مراعاة جانب دون آخر، فعند تقرير صلاحية اللاعب يجب الانطلاق من قاعدة متكاملة بحيث تضمن كافة جوانب الانتقاء.

### 3.2. استمرارية القياس والتشخيص:

يعتبر القياس والتشخيص المستمر من المبادئ الهامة حيث أن الإنتقاء في المجال الرياضي لا يتوقف عند حد معين، وإنما هو عملية مستمرة من الدراسة والتشخيص للخصائص التي يتطلبها نوع النشاط الرياضي، تلك الدراسة تجرى بانتظام خلال مختلف مراحل الحياة الرياضية للاعبين بغرض تطوير وتحسين أدائهم الرياضي.

### 4.2. ملائمة مقاييس الإنتقاء:

إن المقاييس التي يعتمد عليها في تقرير الصلاحية يجب أن تتسم بالمرونة الكافية وإمكانية التعديل، حيث أن المتطلبات المفروضة على اللاعب سواء في ارتفاعها وانخفاضها، تظهر مرحليا بتغيير ما يطلب منه من حيث ارتفاع وانخفاض حلبة المنافسة الرياضية سواء في الداخل أو خارج الوطن.

### 5.2. البعد الإنساني للإنتقاء:

إن استخدام الأسلوب العلمي في عمليات الإنتقاء والحصول على نتائج تتسم بالدقة والموضوعية أمر ضروري لحماية اللاعب من الآثار السلبية للأعمال البدنية والنفسية التي قد تفوق قدراته وطاقاته أحيانا، فضلا عن حمايته من الشعور بالإحباط وخيبة الأمل ناتجة عن الفشل المتكرر، الذي قد يتعرض له في حالة إختيار نوع النشاط الرياضي الذي لا يتناسب مع استعداداته وقدراته.

### 6.2. العائد التطبيقي للإنتقاء:

حتى يتحقق العائد التطبيقي المطلوب يجب أن تكون الإجراءات الخاصة بعملية الإنتقاء إقتصادية من حيث الوقت والمال الذي ينفق على الأجهزة والأدوات وإعداد الكوادر، حتى يمكننا من ذلك استمرار الفحوصات وتكرارها بين الحين والآخر لإعطاء التوجيهات اللازمة على أساس نتائج تلك الفحوصات.

### 7.2. القيمة التربوية للإنتقاء:

إن نتائج الفحوصات لا يجب الاستفادة منها في عملية إنتقاء الرياضيين الأفضل إستعدادا فحسب، وإنما يجب إستخدامها كذلك في تحسين ورفع فعالية عمليات التدريب عند وضع وتشكيل برامج الإعداد وتقنين الأحمال، وكذلك تحسين ظروف ومواقف المنافسات..... الخ.<sup>(1)</sup>

### 3. محددات عملية الإنتقاء:

**1.3. محددات بيولوجية:** وتشمل على العوامل والمتغيرات البيولوجية التي يتركز عليها التنبؤ الجيد في عملية الإنتقاء بمراحله المختلفة.

**2.3. محددات سيكولوجية:** وتشمل على العوامل و المتغيرات النفسية التي تتركز عليها التنبؤ الجيد في عملية الإنتقاء بمراحله المختلفة.

1 - محمد لطفي طه: مرجع سابق، ص 23، 24.

**3.3. الاستعدادات الخاصة:** وتشمل على الإستعدادات الخاصة بأنواع الفعاليات و الألعاب الرياضية المختلفة، إذ لكل نشاط رياضي متطلبات تختلف عن متطلبات النشاط الأخر وهذه الاستعدادات قد تكون بيولوجية أو سيكولوجية.

فالتقسيم السابق لمحددات الإنتقاء لا يعني عزل الواحد عن الآخر لان هناك علاقة تفاعل متبادلة بينها وتتأثر جميعها بالتدريب والظروف البيئية المحيطة باللاعب.<sup>(1)</sup>

#### 4. العمر المناسب للإنتقاء في كرة القدم:

تشير بعض آراء الخبراء إلى أن العمر المناسب لإنتقاء الناشئين في كرة القدم هو من (08-10) سنوات، بينما تشير آراء أخرى إلى أن العمر المناسب هو (9-12 سنة) على أساس أن هذا العمر يسمح للناشئين بإتقان المهارات الأساسية لكرة القدم.

كما أن إعداد اللاعبين بعد ذلك يتطلب فترة من 8 إلى 10 سنوات، وخلال هذه الفترة يمر الناشئ بالمراحل المختلفة للإنتقاء للتأكد من مستويات تقدمه وعلى ذلك يمكن اعتبار عملية الإلتقان مستمرة من سن العاشرة إلى نهاية مرحلة الناشئين 18 سنة.

#### 5. العوامل الأساسية لإنتقاء الرياضيين:

حسب "هان" سنة 1982 فإن إنتقاء اللاعبين المميزين يجب أن يؤخذ بالحسبان عوامل وخصائص عديدة وهي المحددة للنتائج المستقبلية المتمثلة في:

✓ **المعطيات الأنثروبومترية:** القامة، الوزن، الكثافة الجسمية (العلاقة بين الأنسجة العضلية والأنسجة الدهنية)، مركز ثقل الجسم.

✓ **خصائص اللياقة البدنية:** مثل المداومة الهوائية واللاهوائية، القوة الثابتة، الديناميكية، سرعة رد الفعل والفعل (سرعة الحركة... الخ).

✓ **الشروط التقنية الحركية:** مثل التوازن، قدرة تقدير المسافة، الإيقاع، قدرة التحكم في الكرة... الخ.

✓ **قدرة التعلم:** سهولة اكتساب قدرة الملاحظة والتحليل والتعلم والتقييم.

✓ **التحضير أو الإعداد للمستوى:** المواظبة أو الإنضباط والتطبيق في التدريب.

✓ **القدرات الإدراكية والمعرفية:** مثل التركيز، الذكاء الحركي (ذكاء اللاعب)، الإبداع، القدرات التكتيكية.

✓ **العوامل العاطفية:** الاستقرار النفسي، الاستعداد والتهيؤ للمنافسة، مقاومة التأثير الخارجي، التحكم في التوتر والقلق.

✓ **العوامل الجسمانية:** مثل قبول الدور في اللعب، مساعدة الفريق.<sup>(2)</sup>

1- قاسم حسن حسين وفتحي المشهش يوسف: مرجع سابق، ص101.

2- بن قوة علي: تحديد مستويات معيارية لاختيار الموهوبين من الناشئين لممارسة كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، مستغانم، 1997، ص8،9.

واقترح الباحث الدكتور "عماد صالح عبد الحق" خلال بحثه المطروح في الانترنت أهم القياسات التي يجب مراعاتها أثناء عملية الإنتقاء هي:

- القياسات الجسمية.
- القياسات الفسيولوجية.
- القياسات البدنية.
- القياسات المهارية والحركية.
- القياسات النفسية.<sup>(1)</sup>

#### 6. الدلائل الخاصة بالإنتقاء:

هناك طريقتان للبحث عن المواهب الرياضية وهما:

- الطريقة الطبيعية: والتي تعتمد على الملاحظة.
- الطريقة العلمية: والتي تعتمد على أسس علمية، وهي تتعلق بالعالم البولندي "بليك"<sup>(3)</sup>.

#### 7. الأسلوب العلمي في إنتقاء اللاعبين:

مازال الكثير من مدربي الرياضات المختلفة يستمسكون بالأساليب غير العلمية والتي تعتمد على الخبرة الذاتية والصدفة والملاحظة وغيرها بالرغم من توافر العديد من نماذج الإنتقاء في الكثير من الرياضات ومازالت الإجابة على كافة أسئلة الإنتقاء في المجال الرياضي غير تامة منها على سبيل المثال تحديد نوعية الصفات البدنية والنفسية والمهارية وخصائص اللاعبين في مرحلة التفوق الرياضي، واستخدام هذه البيانات في تحديد نموذج للإنتقاء والتوجيه أو ما اصطلح على تسميته (نماذج أفضل اللاعبين).

ويحقق إنتقاء اللاعبين بالأسلوب العلمي المزايا التالية:

- يقلل الوقت الذي يستغرقه اللاعب في الوصول لأفضل مستوى ممكن.
- يحقق عمل المدربين مع أفضل الخامات المتوافرة.
- يوفر للناشئين فرصة للتدريب مع مدربين أفضل.
- يتيح الفرصة للناشئين الموهوبين فعلا للوصول إلى المستويات العالية.
- توفير درجة تجانس واحدة بين الناشئين مما يحفزهم على الارتقاء بمستوى الأداء.
- الاختيار بالأسلوب العلمي يوفر للناشئين ثقة أكبر مما ينعكس إيجابيا على التدريب والأداء الرياضي.

1 - عماد صالح عبد الحق: مجلة النجاح، نابلس، فلسطين، 1999، ص32.

2 - عصام حلي، محمد جابر بيرقع: التدريب الرياضي أسس- مفاهيم واتجاهات، دار المعارف، القاهرة، مصر، 1997، ص286.

### 8. مزايا إنتقاء الناشئين بالأسلوب العلمي:

- ✓ إن إتباع الأسلوب العلمي في إنتقاء الناشئين الموهبين عدد من المزايا هي كمايلي:
- ✓ إن الإنتقاء الأسلوب العلمي يقصر الوقت الذي يمكن أن يستغرقه الناشئ للوصول إلى أفضل مستوى ممكن للأداء.
- ✓ إن الإنتقاء من خلال الأسلوب العلمي يساعد المدربين في العمل مع أفضل الخامات المتوافرة من الناشئين.
- ✓ إن إنتقاء الناشئين بالأسلوب العلمي يمكن أن يوفر الفرصة للعمل مع مدربين أفضل.
- ✓ إن إنتقاء بالأسلوب العلمي يتيح الفرصة للناشئين الموهوبين فعلا للوصول إلى المستويات العالية.
- ✓ إن درجة تجانس الناشئين الموهوبين تكون واحدة تقريبا مما يحفزهم مع تقدم مستويات الأداء.
- ✓ إن إنتقاء الناشئين من خلال الأساليب العلمية يعطيهم الثقة أكبر حيث يؤثر ذلك ايجابيا في التدريب و الأداء.<sup>(1)</sup>

### 9. فوائد الإنتقاء:

لاتقتصر وظيفة الإنتقاء على اختيار أكفأ الرياضيين الموجودين في المجال الرياضي، بل يفيد أيضا في توزيع الأعمال على المدربين و الملين في مكاتب اللجنة الدولية والاتحاديات الرياضية، كما يفيد تطور الرياضيين الناشئين إلى المستويات أعلى ونقلهم من مستوى أو درجة إلى أخرى، أما الفوائد التي يجنيها الرياضي الناشئ من اختيار الفعالية أو اللعبة، ويكفي أن بعض الخسائر التي يمكن أن تتكبدها الحركة الرياضية تمكن في إساءة الاختبارات الرياضية:

- ✓ الرياضي الناشئ غير الكفاء أقل تطور أو مستوى من غيره، ولقد دلت بحوث ودراسات عديدة لا يرقى إليها الشك على أن استخدام الطرق المورفولوجية و الفسيولوجية والسيكولوجية في الإختبار يؤدي إلى تحسن هائل في المستويات الرياضية، وهذا ليس بمستغرب، فالفوارق بين الأفراد هي القدرة على أداء عمل معين شائع.
- ✓ والرياضي الضعيف يحتاج إلى مدة أطول من التدريب، ومن ثم إلى عقبات أكبر، ومع هذا فليس هناك ما يضمن وصوله إلى مستوى المهارة المطلوبة.
- ✓ إن الرياضي الناشئ الضعيف في مستواه يتطلب وقتا وجهدا أكثر من ذي المستوى الجيد وتلك خسارة غير منتظرة تتحملها الحركة الرياضية.
- ✓ وكم من الأخطاء يرتكبها الرياضي الناشئ غير الكفاء مما يؤدي إلى تلف الأدوات والأجهزة الرياضية.<sup>(2)</sup>

<sup>1</sup>. منفي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط - تطبيق - قيادة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1998، ص324.

<sup>2</sup>. سديرة سعد: إدراك أهمية تخطيط البرامج العلمية التدريسية لإعداد و تكوين الفئات الشبانية، مذكرة ماجستير، معهد.ت.ب.ر. دالي إبراهيم، الجزائر، 2004،

- ✓ والرياضي الناشئ القاصر مصيره في أكبر الظن أن يترك عمله طائعا أو كارها مما يظهر النادي أو المؤسسة أو الإتحاد إلى التفتيش من البديل و الإنفاق على تدريبهم لفترة تطول أو تقصر.
- ✓ هذا وان توافق الرياضيين معه فعاليتهم، ولعبهم قد يجعله مصدرا للمشاكل و المتاعب و إنخفاض الروح المعنوية للآخرين.
- ✓ وترى بعض الدراسات أن أكثر الإختبارات إستعمالا في التوجيه و الإنتقاء هي مقاييس الكفاية و الإستعداد والميل و المزاج و الخلق و الإتجاهات<sup>(1)</sup>.

### 10. نماذج من برامج إنتقاء الناشئين:

تعددت وجهات النظر في وضع برامج إنتقاء الناشئين إذ لا يوجد برنامج محدد للإنتقاء يمكن تطبيقه في كافة الرياضات.

نقصد بالبرنامج المراحل التنفيذية المتسلسلة التي تستخدم في إنجاز عملية الإنتقاء بشكل عام في أي رياضة بغض النظر عن نوعها.

في مايلي سوف نعرض بعض وجهات النظر في الخطوط الرئيسية لبرامج الإنتقاء بشكل عام:

### 1.10. نموذج جيمبل "GIMBLE":

باحث ألماني بحث على إنتقاء الناشئين ويرى أهمية تحليل الناشئين من خلال ثلاثة عناصر مهمة وهي :

القياسات الفسيولوجية والمرفولوجية - القابلية للتدريب - الدوافع.

إقترح جيمبل تحليل الناشئين المطلوب الإنتقاء من خلال عوامل داخلية وأخرى خارجية كما يلي:

- ✓ تحديد العناصر الفسيولوجية والمرفولوجية والبدنية التي تؤثر في الأداء الرياضي.
- ✓ إجراءات الإختبارات الفسيولوجية والمرفولوجية و البدنية في المدارس ثم الإعتماد على نتائجها في تنفيذ برامج تدريب تناسب كل ناشئ.
- ✓ تنفيذ برنامج تعليمي للرياضة التخصصية يتراوح زمنه ما بين 12 إلى 24 شهر، ويتم خلاله إخضاع الناشئ للإختبارات ورصد و تحليل تقدمه و التتبع.
- ✓ إجراء دراسات تنبؤية لكل ناشئ وتحديد احتمالات نجاحه مستقبلا في الرياضة التخصصية طبقا للمؤشرات الايجابية و السلبية التي تتضح من الدراسة.<sup>(2)</sup>

1- قاسم حسن حسين، فتحي المشهش يوسف: مرجع سابق، ص 101.

2 - مفتي إبراهيم حماد: مرجع سابق، ص 307.

### 2.10. نموذج "دريك" DRIKE :

إقترح دريك ثلاثة خطوات لإنتقاء الناشئين في الرياضة وهي كما يلي:

**الخطوة الأولى:** تتضمن إجراء قياسات تفصيلية في الجوانب التالية:

الحالة الصحية العامة.

التحصيل الأكاديمي.

الظروف الإجتماعية و التكيف الإجتماعي.

النمط الجسمي.

القدرات العقلية.

**الخطوة الثانية:**

وأطلق عليها مرحلة التنظير، وتتضمن مقارنة سمات و خصائص جسم ناشئ في النمط وتكوينه بالخصائص المطلوبة في الرياضة التخصصية و في الرياضة بشكل عام.

**الخطوة الثالثة:**

وتتضمن هذه المرحلة تخطيط برنامج تدريبي ينفذ قبل بدء الموسم، ويتم تتبع أداء الناشئين في كافة الجوانب البدنية والمهارية و الخططية و النفسية ودرجة تكيفهم للتمرين، ثم بعد ذلك تتم عملية التقييم التي يتم من خلالها الإنتقاء.

### 3.10. نموذج "بار-أور" BAR-OR :

اقترح بار أور خمس خطوات لإنتقاء الناشئين كما يلي:

- ✓ تقييم الناشئين من خلال الخصائص المورفولوجية و الفسيولوجية و النفسية و متغيرات الأداء.
- ✓ مقارنة قياسات أوزان وأطوال الناشئين بجداول النمو للعمر البيولوجي .
- ✓ وضع برامج للتدريب ذات ضغط يتميز بالشدة لفترة قصيرة ثم دراسة تفاعل الناشئين معه.
- ✓ تقويم عائلة كل ناشئ من حيث القياسات المورفولوجية وممارسة الأنشطة الرياضية.
- ✓ إخضاع الخطوات الأربع السابقة لتحليل علمي من خلال نماذج الأداء.<sup>(2)</sup>

1 - مفتي إبراهيم حامد: مرجع سابق، ص308-309.

2- عمر أبو المحد وجمال النمكي: تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين، مركز الكتاب للنشر، ط، 1997 ، ص109.

### 11. علاقة الإنتقاء بالتنبؤ:

إذا كانت عملية الانتقاء للاعبين في المراحل الأولى تمكن من التعرف على استعداداتهم وقدراتهم البدنية فإن التنبؤ لما ستؤول إليه هذه الاستعدادات والقدرات في المستقبل يعد من أهم أهداف الانتقاء، حيث يمكن إلى حد كبير تحديد مستقبل الرياضي للناشئين ومدى ما يمكن أن يحققه من نتائج، وعلى سبيل المثال إذا كانت حراسة المرمى في كرة القدم تستلزم بالضرورة انتقاء الناشئين أطول قامته، فهل يعني أن أصحاب أطول القامة الذين تم انتقائهم سيظلون في نفس موقعهم بين أقرانهم بالنسبة للطول بعد عشر سنوات مثلاً. وتعتمد التساؤلات على مدى ثبات نمو الصفات البدنية في مراحل النمو المختلفة، ومتى ظلت معطيات النمو ثابتة خلال مراحل النمو لفرد منذ الطفولة المبكرة وحتى الطفولة المتأخرة، فإنه يمكن التنبؤ بالنمو. إذ يمكن القول إذا لم يكن ثبات في النمو فإنه لا يمكن التنبؤ، فعامل الثبات يعد من أهم أسس التنبؤ بالنمو البدني.<sup>(1)</sup>

#### 1.11. علاقة الإنتقاء ببعض الأسس العلمية:

ترتبط مشكلة الانتقاء ببعض النظريات والأسس العلمية مثل الفروق الفردية والاستعدادات ومعدل ثبات القدرات والتصنيف، وجميعها ذات قيم متباينة وهامة لمشكلة الانتقاء مما يستوجب إلقاء الضوء على المجالات المرتبطة.

#### 2.11. علاقة الإنتقاء بالفروق الفردية:

إن اختلاف الأفراد في استعداداتهم وقدراتهم البدنية وميولهم واتجاهاتهم في الممارسة الحركية، يتطلب أنواعاً مختلفة من الأنشطة الرياضية تناسب كل فرد، وذلك ما يسمح بتغطية الميول و الرغبات بما يتماشى مع قدرات الأفراد وإمكانياتهم البدنية والعلمية، وبالتالي العملية التدريبية لم يعتمد فيها الأساليب و البرامج الموحدة لكل الأفراد، و اللاعبين ليسوا قوالب ذات أبعاد موحدة تصب فيها العملية التعليمية و التدريبية، فالأمر يتطلب برامج متنوعة تناسب الطبيعة المختلفة للأفراد وهذا ما يحدث بالفعل في التدريب الرياضي للمستويات العالية.<sup>(2)</sup>

#### 3.11. علاقة الانتقاء بالتصنيف:

التصنيف (**classification**) له أهداف عدة أهمها:

تجميع الأفراد أصحاب القدرات المتقاربة في مجموعات متقاربة وتنظيم لهم برامج خاصة بهم وهذا يحقق عدة أغراض هي:

**زيادة الإقبال على الممارسة:** فوجود الناشئ داخل مجموعة متجانسة يزيد من إقباله على النشاط، وبالتالي يزداد مقدار تحصيله في هذا النشاط.

1 - مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، ط2، الاسكندرية، 2001، ص391.

2 - عمر أبو المجد وجمال النمكي: مرجع سابق، ص109.

**زيادة التنافس:** إذا اقتربت مستويات الأفراد أو الفرق سيزداد تبعاً لذلك التنافس بينهم، فالمستويات شديدة التباين بين الفرق أو الأفراد قد تولد اليأس أو الاستسلام.

**العدالة:** كلما قلت الفروق الفردية بين الأفراد أو الفرق، كلما كانت النتائج عادلة والفرص الممنوحة متساوية.

الدافعية: فالمستويات المتقاربة تزيد من دافعية الأفراد والفرق في المنافسة.<sup>(1)</sup>

#### 4.11. الصعوبات التي تواجه عملية إنتقاء وتشجيع المواهب الرياضية:

هناك عدة صعوبات ونذكر منها:

- الاعتماد على الخصائص الجسمية الثابتة لتحديد والتنبؤ بالرياضي الموهوب أثناء عملية التقييم في حين أن هناك عوامل أخرى نفسية، اجتماعية... وهي متغيرة.
- عدم وجود قياسات ومعايير ثابتة تحدد قدرات الرياضي الموهوب، فالاختبارات التي تجرى أثناء الانتقاء لا تعبر سوى عن نسبة قليلة من قدرات الرياضي الحقيقية.
- أثناء عملية الانتقاء من الصعب الحكم على الرياضي الموهوب نظرا لأن الموهبة هي حالة نادرة.
- عدم وجود سن ثابت بالنسبة لظهور الموهبة، فهي مرتبطة بتطور قدرات الرياضي المختلفة والمتواصلة (جسمية، نفسية، حركية...) مما يطرح مشكلة اكتشافها وانتقائها وتوجيهها نحو التخصص.<sup>2</sup>

1 - عمر أبو المجد وجمال النمكي: مرجع سابق، ص 109.

2 - مفتي إبراهيم حماد: مرجع سابق، ص 323.

## خلاصة:

من خلال ما سبق يمكننا القول بأن الإنتقاء عملية لا غنى عنها في المجال الرياضي، خاصة إذا ما تعلق الأمر بإنتقاء المواهب الشابة كونها الخطوة الأولى نحو البطولة، وإن عديد الدراسات والنماذج التي أقيمت لهذا المتغير المهم لدليل على حساسية عملية الإنتقاء وتأكيدا على ضرورة إقامتها على أسس علمية مثبتة ومؤكددة علميا.

إن الإنتقاء عملية تتطلب عملا جماعيا ومشاركيا يسهم فيه كل من المدرب والطبيب وعالم النفس وذلك على مراحل محددة، وهذا هو لب الإحتراف حيث يختص كل في مجاله لكي يشمل الإنتقاء كافة الجوانب: البدنية، التقنية والنفسية، التي بتكاملها يكتمل نموذج الرياضي الناشئ المؤهل لتبوء مكانة رياضية عالية مستقبلا.

فالإنتقاء إضافة إلى أنه يخلق التجانس بين مجموعة الرياضيين، ويختصر الوقت والجهد للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية، فإنه كذلك يفتح مجالا للتنبؤ بما سيكون عليه مستوى الفرد مستقبلا إلى حد كبير رغم أن هذا الإشكال يضل يراوغ العلماء والمختصين في المجال، فرغم نجاعة عمليات الإنتقاء المبنية على أسس علمية إلا أن التنبؤ من خلالها بما سيكون عليه مستوى اللاعبين الشباب أمر معقد للغاية ولا توجد دلالات واضحة في هذا الشأن كون هناك عديد العوامل المؤثرة في مسار تكوين اللاعب التي يجب ضبطها لذلك فعملية الإنتقاء عملية مستمرة وطويلة.

## تمهيد:

يعتقد العلماء والباحثون أن دراسة فترة المراهقة تكون لإعتبارات مدرسية فقط، إلا أن ذلك لا يمنع من دراسة هذه المرحلة لإعتبارات عملية نفعية تجعلنا أقدر على التعامل مع المراهق من جهة، وعلى فهم ذاتنا والأصول النفسية من جهة أخرى.

فالمراهقة مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان وأصعبها لكونها تشمل على عدة تغييرات عقلية وجسمية، إذ تنفرد بخاصية النمو السريع غير المنتظم وقلّة التوافق العضلي العصبي، بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل. وعلى هذا الأساس يجب دراسة الظواهر النفسية والسلوكية للمراهق وكذا ما يحدث في جسمه من تغيرات فيزيولوجية وعقلية وانفعالية وعاطفية إدراكا لما قد ينجر عنها من نتائج سلبية أو إيجابية. فهذه الفترة قد تكون المحطة الأخيرة للفرد كي يعدل سلوكه ويتم شخصيته في ظل الخبرات الجديدة في حياته.

ومن هذا المنظور ارتأينا في هذا الفصل التطرق إلى مفهوم المراهقة وأطوار المراهقة وخصائص الفئة

العمرية (14-15) سنة .

## المبحث الأول: المرحلة العمرية

## 1 - التعريف بالمرحلة العمرية (14-15) :

لغة: (البلوغ هي كلمة لاتينية الأصل (puberté)، أو (mubilité)، ومعناها الوصول إلى البلوغ والإدراك، وسن البلوغ هو سن التأهل إلى الزواج)<sup>(1)</sup>.

اصطلاحا : مرحلة النضج هي من 11-12 سنة بالنسبة للبنات، ومن 12-13 سنة بالنسبة للذكور، وهي المرحلة الممتدة بين مرحلة السن المدرسي المتأخر، ومرحلة البلوغ المتأخرة (pubertaire) للذكور من 14-15 سنة، أما الإناث من 13-14 سنة وهي مرحلة بطيئة النمو تستقر فيها الانفعالات، يظهر فيها الطفل طاقة كبيرة وسرعة في النشاط الحركي، ويظهر ضعف القدرة على المثابرة و الجهد والانفرادية، حيث هي مرحلة إتقان للخبرة والمهارات العقلية والحركات، وبذلك ينتقل من الكسب إلى مرحلة الإتقان، ويزداد ميله لحب المغامرة و المنافسة القوية، حيث يظهر اختلافات ملحوظة من الناحية الجنسية بين الذكور و الإناث، وهذا ما ينجر عنه توجه الذكور إلى الألعاب العضلية العنيفة، والبنات إلى الألعاب الأقل عنفا .

((والسن الأفضل للتعلم الحركي يسمح باكتساب التقنيات الرياضية القاعدية على شكل عناصر و احتمال أكبر معالجة ( الانحراف العقلاني الموجه) وتعدد التوسعات للمؤشرات الحركية، وتمتاز قدرات التعليم في هذه المرحلة بكونها مستعملة دفعة واحدة من أجل استيعاب الحركات الدقيقة كل مرة، يجب العمل بحذر في النهاية كي لا نجعل الحركات الغير مكيفة آلية(أخطاء حركية) وتجنب الاستمرار في التعلم مع التقوية)<sup>(2)</sup> .

- ((يقول لديسلاف (la dislave.H) أن هذه المرحلة تتطلب تطوير التوافق وتعلم الحركات السهلة والصعبة من خلال التمرينات المطبقة)<sup>(3)</sup> .

- ((ويقول أيضا كورت(Korte) انطلاقا من وجهة نظرة التطور الحركي فان هذا العمر هو أفضل عمر زمني يجب استثماره لتطوير القابلية الحركية المتنوعة الوجهة)<sup>(4)</sup> .

1 - نور حافظ: المراهق ، دار الفارس للنشر ، ط2، بيروت ،لبنان ،1990،ص 48.

2-Jurgen weineck.Biologie de sport. Edition vigot. Paris. France .1997.p 324.

3-la dislave.H .entrainement de foot balle. Edition group Esc.lyon. france.1984.p 82.

4-Korte.sport de competition. Edition vigot. Paris.france.1997.p 117.

## 2- مفهوم النمو والنضج

1.2. النمو: يعرف بالتزايد في أبعاد الجسم بصفة عامة، أو بعض الأجزاء الخاصة، هذه التغيرات في الحجم تختصر في ثلاث آليات خلوية هي:

- زيادة في عدد الخلايا أو ( hyperplasie ).
- زيادة في الأحجام الخلوية الفردية أو ( hypertrophie ).
- زيادة في المكونات البين خلوية أو ( accretion ).

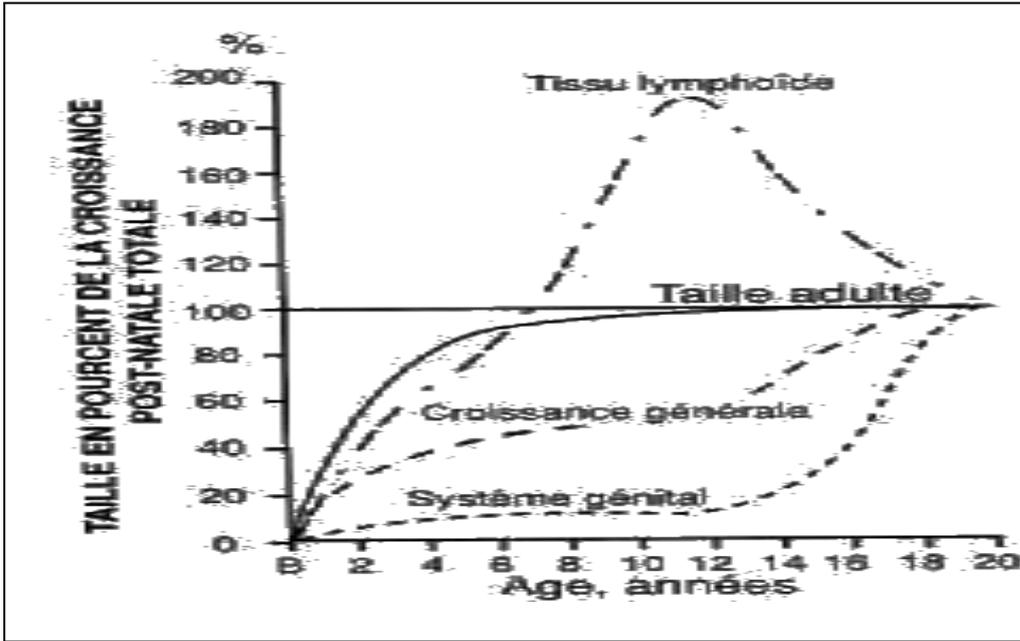
الزيادة في عدد الخلايا سببه الإنقسام الخلوي ( mitoses )، بينما الزيادة في حجم الخلايا فيعزى إلى نمو الوحدات الوظيفية داخل الخلية وله علاقة بتركيب البروتينات ( substrats )، المواد البين خلوية هي مواد عضوية وغير عضوية في نفس الوقت وهي مسؤولة عن التجميع ( agrégation ) في الحقل الخلوي المعقد، مثل ألياف الغليكوجين والتي تزود بالقوالب التي تثبت عليها الأنسجة الدهنية ( adipocytes ).

1.2. النضج: عملية النضج هي التقدم نحو النضج والذي هو الوصول إلى النمو النهائي وهذا المفهوم يتغير حسب النظام المقصود، مثلا ( النضج الجنسي، النضج العظمي )، والنضج يتصف بالعمر والرتم، حيث يعتبر العمر مرجعا لظهور بعض العمليات المعينة مثلا مراكز التعظم الخاصة، حيث أن الرتم يتعلق بالسرعة التي من خلالها يتغير مؤشر النضج، كالمرحلة بين ظهور مراكز التعظم وغلق غضروف النمو المتعلق به وبذلك نميز فروقا فردية في العمر ورتم النمو

## 2.2 نمو ونضج مختلف الأنسجة:

قبل 70 سنة قام العالم scamman (1930) بنشر مجموعة من المنحنيات الخاصة بالنمو، تعطي هذه المنحنيات شرحا حول طبيعة وإختلافات النمو والنضج، هذه المنحنيات مرتبطة بالطول المحقق في سن 20 سنة وأربع منها توضح تطور البنية الجسمية وتركيبها بسرعات متغيرة في مراحل مختلفة. (الشكل 1) النمو معبر عنه بالنسبة المئوية من مجموع النمو من الولادة إلى سن 20 سنة لكل من النسيج اللينفاوي، النمو العام، الجهاز الوراثي.<sup>(1)</sup>

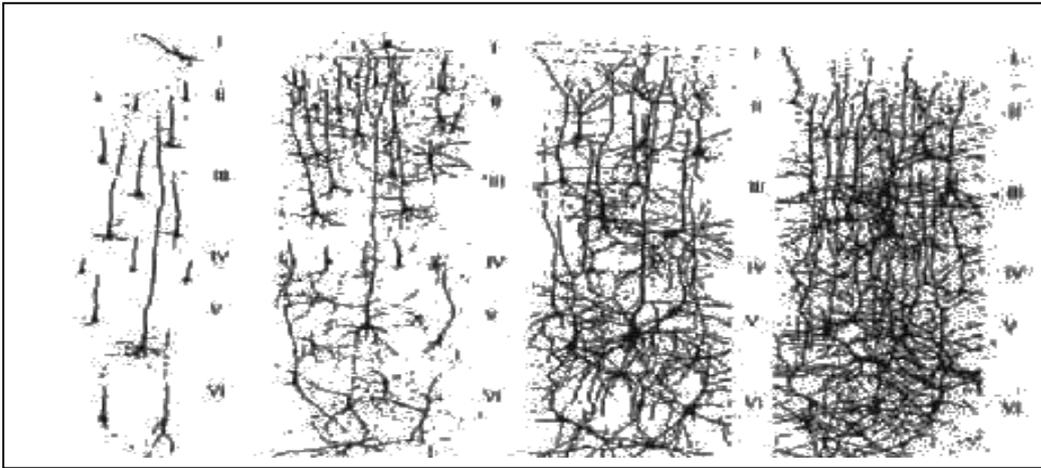
<sup>1</sup>. Charles M.Thiebault,Pierre Sprumont : **L'Enfant et le sport**, Université de Belgique,1988, P17.



شكل رقم 03: منحني النمو من الولادة إلى 20 سنة

### 3.2. الجهاز العصبي:

المنحني العصبي يمثل نمو الدماغ والجهاز العصبي المحيطي وبعض الأنظمة مثل: العين، الجبهة وبعض أجزاء الجمجمة، كل هذه الأنسجة تمثل نمواً سريعاً ومبكراً بحيث أنه وفي سن السابعة يصل الجهاز العصبي إلى 95% من حجمه وتنظيمه الذي يكون عليه في سن الرشد.



شكل رقم 04: تطور الخلايا العصبية ووصلاتها من اليسار إلى اليمين حديث الولادة، بعد 10 أيام، بعد 10 أشهر، في سن الستين.<sup>(1)</sup>

<sup>1</sup>.Jurgen Weineck : Manuel d'entraînement. 4<sup>ème</sup> edition, vigot, paris, France, 1987, p77.

#### 4.2. الجهاز الوراثي:

المنحنى يبين نمو الجهاز الوراثي وتطور الأعضاء و الصفات الجنسية الأولية والثانوية بكافة مظاهرها عند الأولاد والبنات.

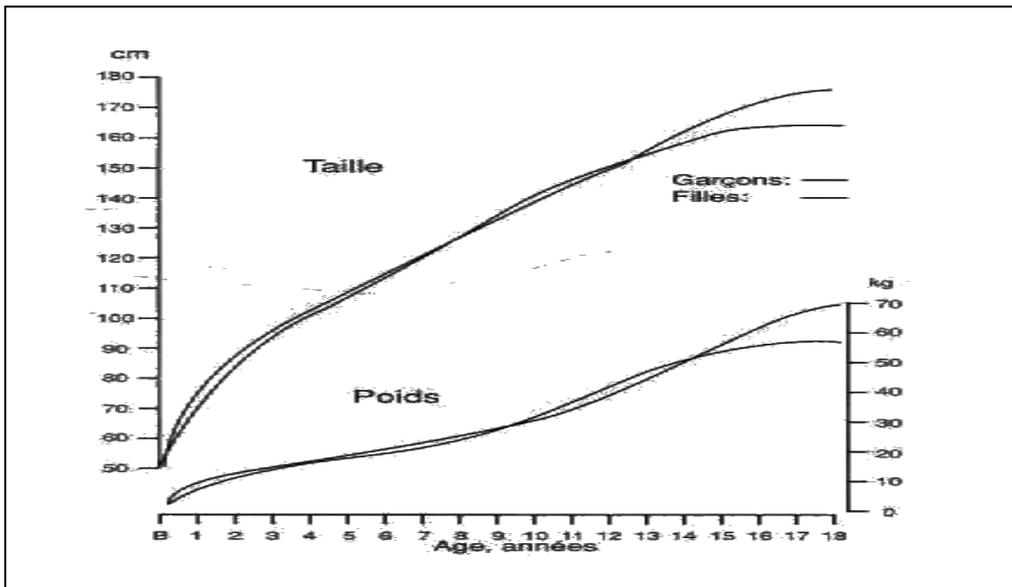
#### 5.2. النسيج الليمفاوي:

المنحنى يمثل نمو الأعضاء الليمفاوية كالغدة التيموسية، اللوزتين، الزائدة، الجزر الليمفاوية ذات الطابع الهضمي، كل هذه الأنسجة تدخل في زيادة القدرات المناعية للطفل كما تتميز بنمو سريع خلال فترة الطفولة الصغرى و الطفولة لتبلغ ذروتها بين 11 و 13 سنة وفي هذه المرحلة يمتلك الطفل ضعف ما لدى البالغ من أنسجة لمفاوية.

#### 3. الطول والوزن:

من الولادة إلى الرشد يتخذ الوزن والطول زيادة عبر أربع مراحل:

- نمو سريع خلال مرحلة الطفولة الصغرى وبداية الطفولة. - نمو منتظم طوال فترة الطفولة. - تسارع جديد خلال مرحلة المراهقة. - تناقص تدريجي للنمو إلى غاية الرشد.

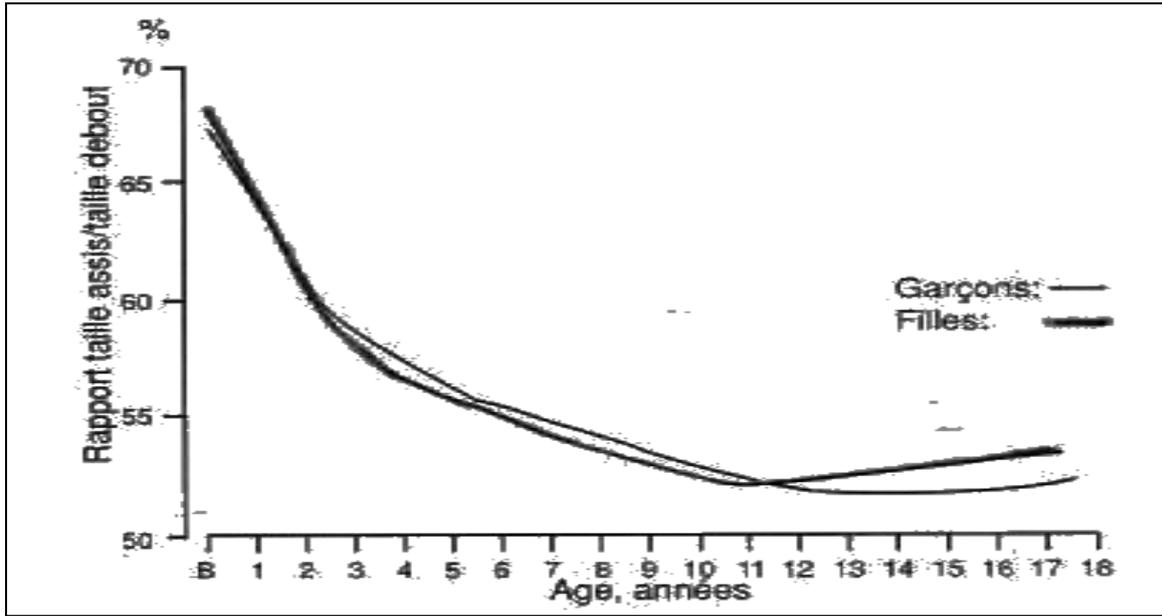


شكل رقم 05: يمثل تطور الوزن والطول من الولادة إلى 18 سنة عند الذكور والإناث

يبقى الوزن في تزايد عموماً خلال مرحلة الرشد، وقبل قمة النمو في مرحلة المراهقة يلاحظ أن هناك فروق بين الجنسين، حيث يكون الذكور أكثر وزناً وحجماً بقليل عن الإناث ولكن المنحنيين الخاصين بالجنسين متطابقين تقريباً. ويختلف نمو الطول و الوزن خلال فترة الطفولة الصغرى والطفولة، حيث تتباطأ زيادة الطول ما يدل على أن الطفل ينمو ولكن بأقل سرعة هذا النمو يشهد توقفاً قبل بداية المراهقة لينطلق بعدها في تسارع كبير. بينما الوزن يشهد تسارعاً خفيفاً ولكن ثابتاً بإستثناء تناقص يلي الولادة مباشرة، قد يحصل لدى بعض الأولاد تسارعاً وسيطاً في نسبة نموهم بين 6.5 و 8.5 سنوات هذا التسارع في وسط مرحلة الطفولة يكون غالباً عند الذكور لكنه يكون أكثر ظهوراً عند الإناث.

## 1.3. أحجام الجسم:

إن منحنى النمو لمؤشر الطول من الجلوس / الطول من الوقوف (longeur total/ vertex-siège) منذ الولادة إلى غاية سنتين هو مؤشر مشترك مرتبط بالجدع وهو يبين التغيرات في الأحجام الجسمية أنظر ويكون هذا المؤشر في أعلى مستوياته أثناء الطفولة ويبدأ في التناقص التدريجي إلى غاية مرحلة المراهقة عندما تنمو الأطراف السفلى أسرع من الجذع، ويكون أدنى ما يكون عليه في فترة ذروة النمو (pic de croissance) بين 10 و12 سنة عند الفتيات، وبين 12 و14 سنة عند الذكور ليزداد بعدها بالتدرج إلى نهاية المراهقة تبعا للنمو الطردي للجذع مقارنة بالأطراف السفلى.



شكل رقم 06: يمثل تطور نمو الطول من الولادة إلى 18 سنة عند الذكور والإناث<sup>(1)</sup>

## 4. تركيبة الجسم:

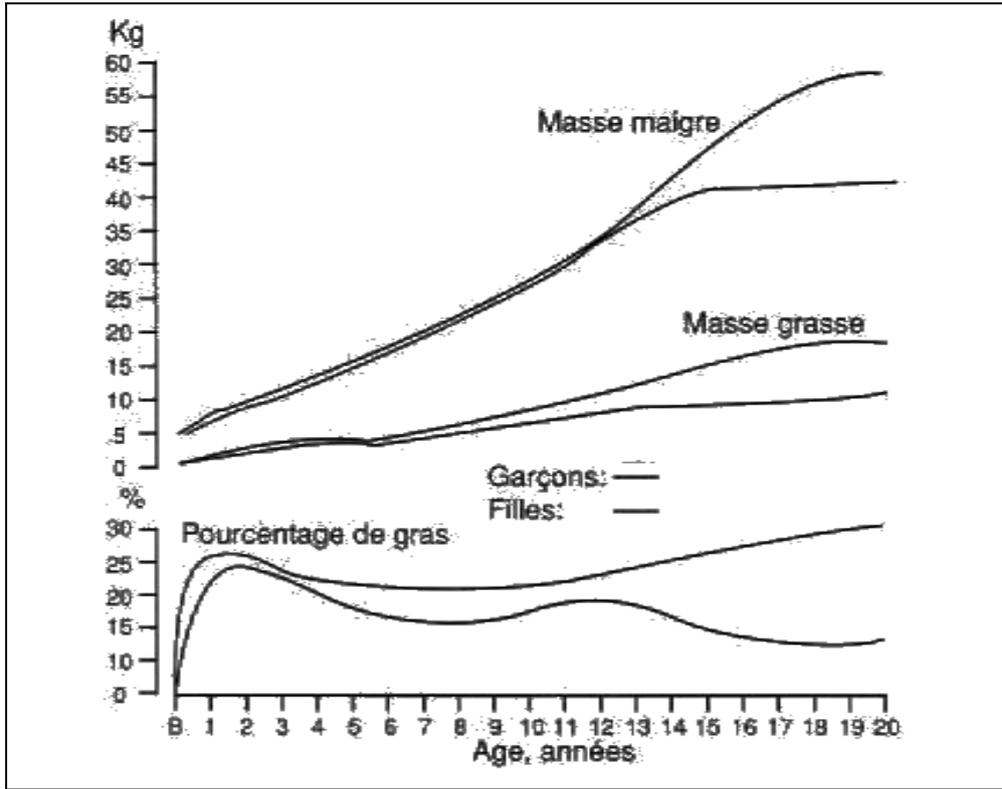
الشكل 5 يبين تغيرات الكتلة الغير دهنية ، والكتلة الدهنية للجسم وكذلك العلاقة بين الدهون ومحتوى الجسم من الماء ، بدلالة العمر والجنس.

- الكتلة الغير الدهنية نتيجة الزيادة في الطول والوزن ،الإختلافات الجنسية تظهر خاصة في ذروة النمو لمرحلة المراهقة.

- الكتلة الدهنية العامة: تتزايد خلال السنتين أو ثلاث سنوات الأولى من العمر ، ولا تسجل بعدها إلا إختلافات ضئيلة حتى سن 5 أو 6 سنوات ، الإختلافات الجنسية مهمة في هذا السن ، بعدها تزيد هذه الكتلة عند البنات أكثر منها عند الذكور ، وتستمر في الزيادة في مرحلة المراهقة عند الفتيات ، في حين تبلغ مستوى لا تتغير فيه إلا قليلا عند الذكور المراهقين (بين 13 و 15 سنة).

1 Charles M. Thiebault, Pierre Sprumont, op cit, p20.

عند الفتيات تمثل الكتلة الدهنية 1.5 إلى مرتين أكثر من الذكور عند نهاية المراهقة أو بداية الرشد.

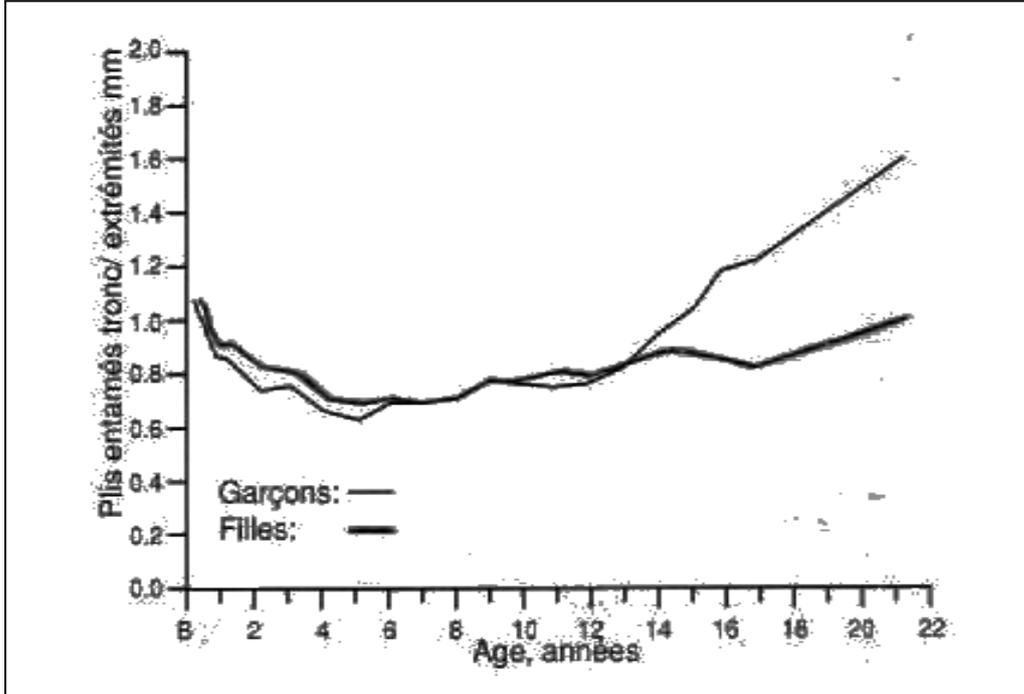


شكل رقم 07: يبين تغيرات الكتلة الغير دهنية ، والكتلة الدهنية للجسم وكذلك العلاقة بين الدهون ومحتوى الجسم من الماء ، بدلالة العمر والجنس<sup>(1)</sup>  
5. التوزيع النسبي للكتلة الدهنية :

إختلافات المؤشر بين الشنايا الجلدية للجذع وتلك الخاصة بالأطراف خلال فترة الطفولة الصغرى والطفولة مختصرة في الشكل 6 .

القيم محسوبة بمجموع الشنايا الجلدية (sous-scapulaires et supra-iliaques) بالنسبة للجذع (والعضلة العضدية ثلاثية الرأس، وثنائية الرأس) بالنسبة للأطراف خلال فترة قليلة من الولادة ، يتساوى سمك الدهون عند الرضع في الجذع والأطراف بنسبة حوالي 1 ، وهذا المؤشر ينخفض خلال الطفولة الصغرى ليصل إلى أدنى مستوياته خلال 5 سنوات وهنا يلاحظ تجمع الدهون تحت جلدية في الأطراف أكثر من الجذع ، ولا يوجد فروق بين الجنسين ، إبتداءاً من 5 سنوات المؤشر يرتفع تدريجياً عند الجنسين دون فروق ذات دلالة بينهما . إضافة إلى أن كتلة النسيج الدهني في منطقة (intra-abdominal) والمسماة (graisse viscérale) تكون بنسبة ضئيلة في مرحلة الطفولة خاصة عند الذكور .

1 Charles M. Thiebault, Pierre Sprumont, op cit, p21



شكل رقم 08: إختلافات المؤشر بين الشيايا الجلدية للجذع وتلك الخاصة بالأطراف خلال فترة الطفولة الصغرى والطفولة.<sup>(1)</sup>

#### 6. التركيبة الغير عضوية للعظم:

المحتوى العضوي وكثافة معادن العظم قيست بتقنية التصوير الطبي بالنسبة لكافة الجسم، ومختلف المناطق الهيكلية المعيارين يتزايدان طوال فترة الطفولة في وجود إختلافات بين الجنسين ولكن ضئيلة إلى غاية منتصف المراهقة.

#### 7. العضلات الهيكلية:

تشكل العضلات الهيكلية الكتلة النسيجية الأكثر في الجسم إنها الأكثر إستهلاكاً للطاقة، فهي تنتج القوة الميكانيكية الضرورية لضمان النشاطات البدنية.

هناك أكثر من 500 عضلة هيكلية في الجسم كل منها متكون من وحدات صغيرة، والألياف العضلية مكونة بدورها من ليفات صغيرة إن عدد الألياف العضلية يتزايد خلال الحياة الجنينية، وربما خلال فترة قصيرة بعد الولادة وتتضاعف خلال الثلاثي الثالث من الحمل والشهر الرابع بعد الولادة، إرتفاع الألياف العضلية خلال مرحلة بعد الولادة يظهر في مورفولوجية الطفل من الولادة إلى النضج .

عند الولادة توزيع نوع الألياف العضلية يكون كالتالي:

- 40 % بالنسبة للألياف من النوع I
- 45 % بالنسبة للألياف من النوع II
- 35 % بالنسبة للألياف من النوع II a

1. Charles M. Thiebault, Pierre Sprumont, op cit, p22

- 10% بالنسبة للألياف من النوع II b

- 15% من الألياف غير مميزة

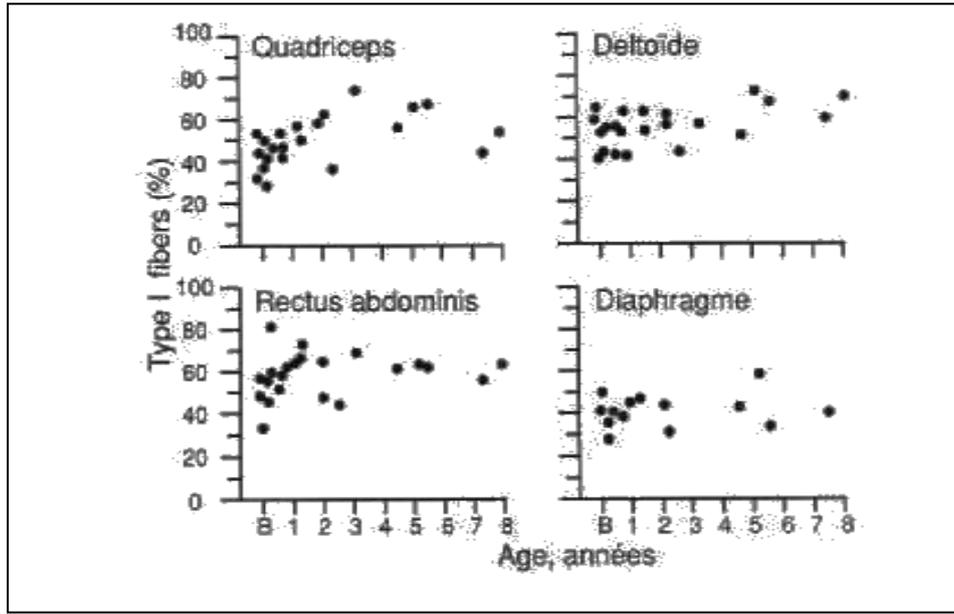
عدد الألياف من نوع I و II يزداد تدريجياً خلال السنة الأولى من الولادة بالموازاة مع تضائل عدد الألياف الغير مميزة، والزيادة الهامة أو المعتبرة تكون خلال الشهر الأول من الولادة ويشكل بذلك مكمل حقيقي للتغيرات قبل الولادة. إن الألياف من نوع I هي التي تزداد بشكل أكبر بعد الولادة وإحتمال سبب ذلك هو تحول الألياف الغير مميزة، لكن بعد السنة الأولى لا نكاد نجد إلا إختلافات بسيطة بين توزيع الألياف عند الطفل والراشد.

توزيع الألياف من النوع I في أربع عضلات هيكلية وهي ( le deltoide - le quadriceps - le diaphragme - droit de l'abdomen ) بين الولادة و 8 سنوات. (1)

3.24<sup>1</sup>. Charles M.Thiebault,Pierre Sprumont, op cit, p2

حيث لا يوجد إختلاف بين الجنسين ولا لعامل السن أي إنعكاس إبتداء من عمر سنة واحدة، هذا النوع من

الألياف العضلية (I) يسيطر في الثلاث عضلات الأولى بينما هو العكس في العضلة الأخيرة ( le diaphragme ).



شكل رقم 09: توزيع الألياف من نوع I في أربع عضلات هيكلية.

إن زيادة المناطق العضلية في مرحلة ما بعد الولادة راجع كلياً إلى الزيادة في حجم خلايا الموجودة أصلاً ( hypertrophie )، فقطرها يزداد بشكل سريع مع السن بالتزامن مع أبعاد الجسم ولكن هذه الزيادة في القطر تختلف حسب العضلة المدروسة.

يعزى إختلاف الأقطار للألياف العضلية إلى عمل العضلة في حد ذاتها ولكن هذا ليس بشكل أكيد، ولا توجد فروقات دالة بين الجنسين في مرحلة الطفولة، وتبلغ الألياف قطرها النهائي في مرحلة المراهقة، والمعلومات قليلة حول نمو الألياف في نهاية الطفولة وخلال مرحلة المراهقة. الخاصية الانقباضية للعضلات الهيكلية مكتسبة منذ الولادة بينما يصعب تحديد دور التغيرات الأيضية خلال نمو الألياف العضلية من النوع I و II ويمكن أن نتصور كم أن الخصائص الأيضية تتغير من المرحلة الجنينية وحتى الرشد.

التركيز ATP في العضلة منخفض جدا خلال الحياة الجنينية حيث لا تمثل سوى 0.5 ملي مول/كغ للعضلة الطرية، بينما تزداد هذه النسبة لتصل 3 ملي مول خلال السنة الأولى، النسبة عند البالغين تعادل 5 ملي مول تقريبا ولكن في الوقت الحالي لا نعلم متى تصل العضلات إلى مرحلة النضج. بينما نسبة تركيز الغليكوجين بالعضلة في نهاية الحمل وجد أنها مماثلة لتلك عند البالغ وهي تقريبا 75 ملي مول/كغ من وزن العضلة الطرية، وتوجد معلومات ضئيلة حول تغيرات سعة الأكسدة للعضلات الهيكلية خلال النمو، هذه السعة والتي تقدر بنشاط أنزيم ( la succinat deshydrogenase ) تزداد تدريجيا خلال مرحلة ما بعد الولادة نشاط هذا الإنزيم يقدر بـ 3 ملي مول خلال فترة الحمل ويبلغ 5 ملي مول خلال الشهر الأول، نسبة أقل طبعاً من تلك عند البالغ لنفس العضلات الهيكلية، هذا الإنزيم ليس مؤشر جيد لقدرة حلقة كريبس ( cycle de krebs ) إذا فهو لا يعكس التغيرات المرتبطة بالنمو والتي تظهر في سلسلة الميتوكوندري لنقل الإلكترونات في الأكسدة الأخيرة. نسبة الكرياتين المطروح في البول مؤشر جيد لتقدير الكتلة العضلية حيث أن 1 غ من الكرياتين البولي خلال 24 ساعة يقابل تقريبا 20 كغ من النسيج العضلي، العلاقة بين الكرياتين المطروح يوميا والكتلة العضلية تبدو ثابتة وتسمح بتقدير الكتلة العضلية العامة. تزداد نسبة الكرياتين المطروح في البول وبالتالي الكتلة العضلية خلال مراحل النمو وبشكل أكبر عند الذكور مقارنة بالبنات، فالكتلة العضلية المتوسطة تعادل ما بين 42 إلى 50 % من الوزن الكلي للجسم عند الذكور من 5 إلى 17 سنة، و 40 إلى 45 % عند الإناث ما بين 5 و 13 سنة، لكي لا تتغير بشكل كبير بعدها.

### 1.7. الإختلافات الهيكلية:

قياس النضج يختلف حسب النظام التشريحي، والمؤشرات الأكثر إستعمالا هي ( النضج العظمي أو الهيكلية، النضج الجنسي، والنضج العام )، إن مؤشرات النضج الجنسي والعام لا تستعمل إلا في مرحلة البلوغ وذرورة النمو في مرحلة المراهقة، ظهور حب الشباب أو تكلس الأسنان تستعمل أحيانا كمؤشر للنضج في مرحلة<sup>(1)</sup>

<sup>1</sup>. Charles M.Thiebault,Pierre Sprumont, op cit, p24

الطفولة لكن تغير الأسنان يعتبر ظاهرة مختلفة عن باقي مؤشرات النضج، فدراسة إختلاف الهيكل العظمي هي الوسيلة المثلى لقياس العمر البيولوجي والنضج طوال الطفولة، عظام اليد والمعصم هما قاعدة قياس النضج الهيكلين التغيرات التي تحدث في كل عظم منذ تعظمه الأساسي إلى غاية بلوغه بنيته النهائية هي عموماً ثابتة وتسمح بمعرفة النضج العظمي، وهناك ثلاث طرق لمعرفة مستوى النضج من خلال اليد والمعصم وهي:

- GREULICH et PYLE ( 1959 ).
- TANNER – WHITE – HOUSE ( TANNER et al, 1975,1983 ).
- FELS ( ROCHE et al, 1988 ).

أصحاب هذه الطرق وضعوا مؤشرات علمية لتحديد العمر البيولوجي وتشارك هذه الطرق في عملية أخذ الصور بالأشعة لمعصم الطفل وتختلف في المؤشرات وطرق التقسيم وسلم النضج البيولوجي الذي يسمح بتحديد العمر العظمي، لذلك فلا عجب أن نجد تبايناً في نتائج هذه الطرق لنفس الشخص، وطريقة FELS الوحيدة التي تعطي الإنحراف المعياري.

الأولاد المتقدمين في العمر العظمي يكونون أكبر حجماً وأكثر وزناً من أقرانهم الذين هم في تساوي أو متأخرين عن عمرهم الزمني حيث تظهر هذه الفروق ابتداءً من عمر 6 سنوات ولا توجد معلومات عن علاقة العمر العظمي والنضج قبل هذا السن، ونجد تالازماً إيجابياً بين العمر العظمي ومكونات النسيج للذراع والأطراف السفلية خلال الطفولة هذا يعني أن الأطفال المتقدمين في النضج يعطون قياسات عظمية أكبر وكذلك العضلات والكتلة الدهنية وهذا ما يعطيهم بنية مورفولوجية أكبر

## المبحث الثاني : المراهقة المبكرة

### 1- مفهوم المراهقة:

لغويًا: (إن كلمة المراهقة مشتقة من الفعل راهق بمعنى لحق أو أدنى فهي تفيد الاقتراب والذنو من الحلم، فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج)<sup>(1)</sup>.

اصطلاحاً:

(هي لفظة وصفية تطلق على الفرد غير الناضج انفعالياً وجسمانياً وعقلياً، من مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة)<sup>(2)</sup>.

- (المراهقة هي سن التغيير مشتقة من *a dolescière* وتعني باللاتينية *Grandir* بمعنى كبر ونمى)<sup>(3)</sup>

- (المراهقة تعني الاقتراب من النضج، وهي الفترة التي تقع بين مرحلة الطفولة المتأخرة وبداية مرحلة النضج)<sup>(4)</sup>.

1 - فؤاد ذهبي السيد: الأسس النفسية لنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1995، ص207.

2 - تركي رابح: أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، ط1، الجزائر، 1989، ص241.

5،4- سعدية محمد علي بمامر: سيكولوجية المراهقة، دار البحوث العلمية، الكويت، 1999، ص25،26.

**2- خصائص المراهقة المبكرة (12-15 سنة) :**

تسمى كذلك بمرحلة المراهقة الأولى، وهي تقع بين المرحلة السنوية (12-15 سنة)، وتتميز المرحلة الإعدادية بتساؤل السلوك لدى الطفل، وتبدأ المظاهر الجسمية والفسولوجية والعقلية والانفعالية والاجتماعية المميزة للمراهقة في الظهور ولا شك أن من أبرز مظاهر النمو في هذه المرحلة النمو الجنسي.

**2-1- النمو البدني<sup>(1)</sup> :**

هنا يتطور نمو الفرد فتظهر عليه مشاكل، خاصة بسبب نضجه البيولوجي ويظهر تأثير الناحية الفسيولوجية بشكل واضح، فيزداد نمو حجم القلب ويسرع النمو الجسدي عند البنات عن الأولاد بفارق عامين.

**2-2- التطور النفسي والعصبي :**

من خلال النمو البدني السريع وغير المنتظم يضطرب التوافق العصبي العضلي فتقل الخفة والرشاقة، كما تتأثر الغدد، وقد ينتج عن هذا بعض الأمراض وانتشار حب الشباب، ويصحب ذلك صراع عاطفي، وعدم التوافق الاجتماعي، يأخذ الطفل باستجابة لمدرسيه أكثر من والده، ويضع الكبار محل إعجاب له.

**2-3- التطور الحركي :**

إن مقدرة المراهق ضمن هذه المرحلة على التكيف والتوجيه والتكوين الحركي تكون ضعيفة، حيث لا يستطيع السيطرة التامة على أعضائه أثناء الأداء الحركي، والتي لا تنسجم مع الواجب الحركي للمهارة، وبذلك لا يستطيع تحقيق الهدف الذي يسعى إليه، وذلك فإن ما يميز هذه المرحلة هو - الهيجان الحركي - والذي يبدو على المراهق من خلال عدم مقدرته على الاستقرار في مكان معين لفترة طويلة أو انشغاله الدائم بالأشياء القريبة منه.

وتتطلب هذه المرحلة إلى العاب جماعية تعود بالتلاميذ إلى القيم الاجتماعية من إخلاص وتعاون وطاعة وتنظيم في الفرق الرياضية ويجب ملء حياتهم بالنواحي الترويحية وإشغال أوقات فراغهم بصورة هادفة، كما نرى انه في هذه المرحلة تقوى الأجهزة الداخلية للجسم فتزداد بذلك مقاومة التمرين لاكتساب التحمل.

(( وتتميز هذه المرحلة بقلّة التوجيه الحركي والذي يؤدي إلى حدوث حركات مصاحبة جديدة مع أداء حركي متصلب، إضافة إلى الكسل يبدو واضحاً على بعض المراهقين في هذه المرحلة، من ناحية أخرى تكون قابلية التطبع الحركي قليلة، وسبب ذلك النمو المفاجئ للطول والزيادة السريعة في الوزن إضافة إلى أن العصبية عند المراهقين والمراهقات تكون كبيرة في هذه المرحلة))<sup>(2)</sup>.

**2-4- النمو الفسيولوجي :**

(( ومن مظاهرها البلوغ الجنسي، ويعتبر البلوغ بمثابة (الميلاد الجنسي) أو اليقظة الجنسية للفرد، ويتحدد البلوغ الجنسي عند الذكور بحدوث أول قذف منوي وظهور الخصائص الجنسية الثانوية. وعند الإناث عند حدوث أول

1- فؤاد ذهي السيد: مرجع سابق، ص237.

2- مروان إبراهيم عبد المجيد: مرجع سابق، ص24.

حيض وظهور الخصائص الجنسية الثانوية، ويعتبر البلوغ الجنسي نقطة تحول وعلامة انتقال من الطفولة إلى المراهقة، وأهم شيء في البلوغ هو نضج الغدد الجنسية ويحدث هذا غالبا من سن 13-14 سنة<sup>(1)</sup>

## 2-5- النمو الجسمي :

يتميز النمو الجسمي في هذه المرحلة بسرعته الكبيرة، ويلاحظ طفرة النمو وازدياد سرعته لمدة حوالي 3 سنوات (10-14 سنة عند الإناث و 12-16 سنة عند الذكور)، وذلك بعد فترة الهادئ في المرحلة السابقة، على أن النمو يستمر إلى حوالي 18 سنة لدى الإناث و 20 سنة لدى الذكور، وتصل أقصى سرعة للنمو الجسمي عند الإناث في سن 12 سنة وعند الذكور في سن 14 سنة.

## 2-6- النمو العقلي :

تشهد مرحلة المراهقة ومنذ بدايتها الطفرة النهائية في النمو العقلي عموما، ومن ثم فإن تعليم المراهق "كله" يشمل تزويده بقوة عقلية عظيمة تساعد على نموه المتكامل، وتصبح القدرات العقلية أكثر دقة في التعبير مثل القدرة اللفظية والقدرة العددية (القدرة على الحساب).

وما يهمننا أكثر في هذه المرحلة هو نمو القدرة على التعلم والقدرة على اكتساب المهارات والمعلومات وتتطور معه مجموعة من الخصائص مثل الانتباه - التذكر - الإدراك... الخ.

ومن أهم ما يؤثر على النمو العقلي نجد ما يلي<sup>(2)</sup>:

- الوراثة.
- التسهيلات البيئية والخبرة والتدريب.
- التوافق الانفعالي.
- وسائل الإعلام، خاصتا الإذاعة، التلفاز، السينما والجرائد.

## 2-7- النمو الاجتماعي :

نلاحظ في هذه المرحلة نمو الوعي الاجتماعي لدى الأطفال، كما نلاحظ التكتل في جماعات أصدقاء، والسعي للحصول على العضوية في الفرق والأندية ومن خلال كل هذا تتسع دائرة التفاعل الاجتماعي، فالمنافسة تعتبر من مظاهر العلاقات الاجتماعية فنجد الطفل يقارن نفسه بزملائه ويحاول دائما التفوق عليهم. ((وقد يلاحظ كذلك التمرد والسخرية والتعصب والمنافسة، وضعف القدرة على فهم وجهة نظر الكبار وضيق الصدر للنصيحة، ونحن نجد بعض الأطفال لهم لغة خاصة ومصطلحات تكاد تكون سريعة، كما نلاحظ الاهتمام بالمظهر الشخصي خاصة لدى الفتيات وهذا يبدو جليا في اختيار الملابس والألوان الزاهية)).<sup>(3)</sup>

1-2- حامد عبد السلام زهران : علم نفس النمو "الطفولة والمراهقة"، عالم الكتاب، ط5، القاهرة، مصر، 1995، ص333،343.

1-2-4- حامد عبد السلام زهران: مرجع سابق، 352،354،356.

((وتتميز المراهقة المبكرة بأنها مرحلة المسايرة والمجاورة والموافقة والامتثال والقبول ومحاولة الانسجام مع المحيط الاجتماعي وقبول العادات والمعايير الاجتماعية الشائعة بغية تحقيق التوافق الاجتماعي)).<sup>(1)</sup>  
 إذن مما سبق يبدو لنا سلوك الطفل في مرحلة البلوغ هو الاعتماد على النفس لتأكيد الوجود والحرية الشخصية، وشعوره بحاجة ملحة وضرورية للانتماء للجماعة.

## 2-8- النمو الانفعالي :

يتمثل في مدى الانفعالات وهي مرتبطة بالتغيرات التي تطرأ على الأطفال في مرحلة المراهقة المبكرة، ((فهذه مرحلة اضطرابات انتقالية وحساسة شديدة الثقل والاهتمام الشديد بالجسم والقلق للتغيرات المفاجئة في النمو، وقد يبدو الخجل على البعض بسبب المظاهر الجسمية)).<sup>(2)</sup>  
 (( تتصف الانفعالات في هذه المرحلة بأنها انفعالات عنيفة منطلقة متهورة لا تتناسب مثيراتها، وقد لا يستطيع المراهق التحكم فيها ولا في المظاهر الخارجية لها، وقد يلاحظ التناقض الانفعالي وثنائية المشاعر نحو نفس الشخص أو الشيء أو الموقف كما يحدث حين يتذبذب الانفعال بين الحب، الكره، الشجاعة والخوف)).<sup>(3)</sup>  
 ((ويعتبر الحب من أهم مظاهر الحياة الانفعالية للمراهق فهو يحب الآخرين ويحتاج إلى حب الآخرين له، ولا جدال في إشباع الحاجة إلى الحب والمحبة من أزم ما يكون لتحقيق الصحة النفسية للمراهق، والحب كانفعال مهم بالنسبة للحياة الانفعالية والاجتماعية للمراهق، فالحب المتبادل يزيد الألفة ويزيل الكلفة)).<sup>(4)</sup>

2 - أسعد ميخائيل إبراهيم: مشكلات الطفولة والمراهقة، دار الأفاق، بيروت، لبنان، 1999، ص25.

4- محمد حسن علاوة: مرجع سابق، ص145.

## خلاصة:

إن فترة المراهقة مرحلة غير عادية، تصاحبها تغيرات نفسية وفيزيولوجية، وهي مرحلة إنتقالية بين الطفولة والنضج الكامل ولكي تمر هذه المرحلة بسلام، دون أن تترك أي أثر ضار بالشخصية لابد أن يكون هناك وعي وفهم لطبيعة هذه المرحلة، وخصوصا من قبل الوالدين، ويجب أن تتعاون المؤسسات التعليمية والدينية مع الأهل في توجيه ورعاية المراهقين الذين يعتبرون جيل المستقبل.

والرياضة تجلب للمراهق المتعة بإشباعه لمختلف الحاجات التي يتطلبها نموه ومنها:

الراحة والترويح عن النفس وكثير ما تعتمد على الأنشطة الرياضية، فهي من ألحج الأنشطة الترويحية وأكثرها فعالية في تحقيق أهداف الترويح و تساهم في تحكّم في عدوانية المراهق وتصريف طاقته الكامنة بصفة مقبولة إجتماعيا، كما تساعده على إكتشاف مفهوم السعادة والسرور لتحقيق الراحة النفسية الكاملة.

تمهيد:

يشكل الإطار المنهجي إطاراً مهيكلاً منظماً للإجراءات العلمية للبحث من خلال تنوع مراحله و أدواته المستعملة.

وقد جاء هذا الفصل ليوضح الخطوات المنهجية المتبعة في موضوع الدراسة المعنونة بـ "تأثير بعض الخصائص المرفولوجية على عملية إنتقاء المواهب الشابة في كرة القدم " من خلال عرض طبيعة المنهج المتبع فيها بالإضافة إلى حدود الدراسة ومجالاتها المتمثلة في المجال الزمني والمكاني، وكذا أدوات جمع البيانات والأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة.

خطوات سير البحث الميداني :

### 1. الدراسة الاستطلاعية:

من أجل التعرف بصفة جيدة و دقيقة على حيثيات الجانب التطبيقي قبل الشروع النهائي في دراستنا الميدانية هذه، قمنا بإجراء دراسة استطلاعية كان الهدف منها مايلي:

- ✓ التعرف على الصعوبات الميدانية التي يمكن أن تواجهنا أثناء الجانب التطبيقي.
- ✓ معرف المدة الزمنية التي يمكن أن تستغرقها القياسات و الاختبارات لكل فرد و لكل فريق.
- ✓ معرفة أوقات تدريبات و مواعيد المقابلات الرسمية لكل فريق.

### 1.1. إجراءات الدراسة الاستطلاعية:

تم الإتصال برؤساء الأندية، المحترف المتمثل في **النادي الرياضي لاتحاد بسكرة** الناشط في القسم الوطني المحترف الثاني و **النادي الرياضي للهواة الريان البسكري** الناشط في البطولة الولائية بسكرة ، فبعد أن تم أخذ الموافقة على إجراء القياسات الانتروبومترية و الاختبارات البدنية و التقنية (أنظر الملحق رقم:01)، تم في البداية توزيع استمارات شخصية تخص اللاعبين على المدربين تتضمن؛ الاسم، اللقب، تاريخ الميلاد و منصب اللعب (أنظر الملحق رقم:02). و تويع استمارات على اللاعبين تخص أوليائهم لمصادقتهم (موافقتهم) على إجراء مختلف القياسات و الاختبارات للاعب (أنظر الملحق رقم:03) بعد هذا كله تم ضبط بطارية القياسات و الاختبارات، مرتبة وفق هدف كل قياس أو اختبار مع تصميم استمارات تسجيل النتائج.

### 2.1. نتائج الدراسة الاستطلاعية:

أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية حول تواريخ ميلاد اللاعبين على أن أغلبهم مزدادين في السداسي الأول من السنة، حيث كانت النتائج كمايلي:

✓ فئة أقل من 15 سنة:

إتحاد بسكرة: 16 لاعب من مجموع 25 ما يمثل نسبة 64%

نادي الريان البسكري : 10 لاعبين من مجموع 19 ما يمثل نسبة 52%

### 2. منهج الدراسة:

يعتبر المنهج الطريق الذي يقود الباحث إلى الكشف عن الحقيقة في العلوم بواسطة مجموعة من القواعد العلمية<sup>(1)</sup> استخدمنا في بحثنا هذا المنهج الوصفي، ووقع اختيارنا لهذا المنهج نظرا لتلائمه مع طبيعة الموضوع المعالج و "يقوم هذا المنهج على تجميع البيانات و المعلومات و الآراء و الحقائق التي تعمل على وصف الظاهرة أو المشكلة التي هي محل الدراسة، وصفا شاملا يتضمن العوامل و المتغيرات المؤثرة فيها و المتأثر بها و الفروض التي يمكن الحل فيها

1. هاني بن ناصر الراجحي: التطوير التنظيمي وعلاقته بالرضا الوظيفي في إدارة جوازات منطقة الرياض، دراسة ميدانية على إدارة جوازات الصفر حدة، رسالة ماجستير، إشراف ،

قسم العلوم الإدارية ، كلية الدراسات العليا ، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية ، 2003، ص 78

و أيها أفضل للاستخدام"<sup>(1)</sup>

"و يعتبر المنهج الوصفي بأنه كل استقصاء ينصب في ظاهرة من الظواهر النفسية الاجتماعية و ذلك قصد تشخيص و كشف جوانبها و تحديد العلاقات بين عناصرها و ضبطها كميًا عن طريق جمع المعلومات و تصنيفها ثم تحليلها"<sup>(2)</sup>

يعرفه بشير صلاح الرشيدي بأنه: "مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة اعتمادًا على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها، ومعالجتها وتحليلها تحليلًا كافيًا ودقيقًا لإستخلاص دلالتها والوصول إلى نتائج وتعميمات عن الظاهرة أو الموضوع محل البحث."<sup>(3)</sup>

### 3. مجالات الدراسة:

#### 1.3. المجال المكاني:

تم إجراء القياسات الأنتروبومترية و الاختبارات البدنية و التقنية في ملعب الشهيد مناني ذو الأرضية المعشوشبة إصطناعيا من الجيل الرابع، بالنسبة للفريقين.

#### 2.3. المجال الزمني:

يتمثل المجال الزمني للدراسة في المدة التي استغرقتها، ولقد كانت الانطلاقة مع إجراء الدراسة الاستطلاعية، وكذا تحديد الموضوع تحديدا دقيقا وطرح الإشكالية وهذا مع بداية شهر ديسمبر 2016م، والذي يتزامن مع مرحلة جمع المعلومات الخاصة بالإطار النظري، أما مرحلة البحث الميداني فكانت بداية من 2017/02/01م إلى غاية 2017/03/10.

#### 3.3. المجال البشري:

وهو يمثل مجتمع البحث و يقدر عدده بـ 25 لاعب محترف و 725 لاعب هاوي.

1. Férol G, Double Ph : Méthodologie des sciences, Paris 1993

2. . Férol G, Double Ph,op cit, p138.

3. بشير صلاح الدين: مناهج البحث التربوي، دار الكتاب الحديث، الكويت، 2000، ص59.

**4. الشروط العلمية للأداة:****1.4.الصدق:**

- تم إعتقاد أحسن نتيجة من محاولتين لكافة الاختبارات التقنية و البدنية .
- تمت القياسات الانتروبومترية (الطول و الوزن) بواسطة جهاز معتمد خاص بمعهد علوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية . (أنظر الملحق رقم:04)

**2.4.الثبات:**

- تمت الاختبارات البدنية و التقنية في الملعب الخاص بكل فريق مع مراعاة إجرائها في نفس التوقيت و الظروف المحيطة.
- تمت القياسات الانتروبومترية (الطول و الوزن) في نفس المكان و التوقيت و الظروف المحيطة لكل فريق.

**3.4.الموضوعية:**

- بطارية الاختبارات أوروبية معتمدة من طرف المجموعة الأوروبية حيث تعتبر معيار للقياس البدني و التقني في مجال كرة القدم الأوروبية .
- جهاز قياس الطول و الوزن مصنع وفق معايير دولية (T.D.150 Body scale).

**5.مجتمع البحث:**

طبيعة موضوع الدراسة متعلق بعض الخصائص المرفولوجية على عملية انتقاء و تشخيص المواهب الشابة في كرة القدم عند لاعبي الأصغر بولاية بسكرة، وبالتالي فإن مجتمع البحث يمثل جميع لاعبي الأندية المحترفة والهواة في ولاية بسكرة والذين يتوزعون كمايلي:

جدول رقم 01: يبين أفراد مجتمع الدراسة

عدد اللاعبين	عدد الفرق للأصغر	المستوى	
225	09	ما قبل الشرفي	الهواة
300	12	الشرفي	
150	06	الجهوي الثاني	
25	01	الجهوي الأول	
25	01	مابين الرباطات	
25	01	الوطني الثاني	المحترفين
750	30	المجموع	

6. عينة البحث و كيفية اختيارها:

بعد تحديدنا لمجتمع البحث و المتمثل في الأندية المحترفة و الهاوية، عمدنا إلى اختيار عينة ممثلة لمجتمع البحث، و استعمال العينة في البحوث التربوية يسمح بالاعتقاد في الجهد و الوقت معا، وقد اعتمدنا على العينة المقصودة بالنسبة للفريق المحترف: **فريق اتحاد بسكرة** ، و كذلك بالنسبة للنادي الهاوي **نادي الريان البسكري**.

والجدول التالي يبين توزيع عدد أفراد العينة حسب السن و مستوى اللعب:

جدول رقم 02: يبين تقسيم أفراد العينة بين الناديين

الفريق الهاوي	الفريق المحترف	
U15	U15	التصنيف
19	25	عدد اللاعبين
19 لاعب	25 لاعب	المجموع
44 لاعب		المجموع الكلي

## 7. أدوات جمع البيانات :

يعتبر المحور الذي يستند إليه البحث وتوظيفه يكون قصد الوصول إلى كشف الحقائق التي تبني عليها الدراسة وقد تم الاعتماد في هذه الدراسة على مايلي :

### 1.7 بطارية الاختبارات:

- المعلومات الشخصية و المعطيات المرفولوجية:

أ/المعلومات الشخصية

✓ حساب السن:

تم تحديد عمر اللاعبين من بطاقتهم الخاصة المعطاة لنا من طرف الإدارة، ثم بعد ذلك نقوم بتحويل الأشهر إلى النظام العشري لجميع الفئات.

- مثال: اللاعب (أ) مولود بتاريخ: 2002/07 /01 و القياسات و الاختبارات أجريت في شهر فيفري 2017 فنطبق العلاقة الثلاثية التالية:

اللاعب مولود في الشهر الأول من السنة وبالتالي ففي 2002/07/01 يكون للاعب 15 سنة و الاختبارات أجريت في الشهر الثاني ( 2 ) من عام 2017 وبالتالي نحسب الشهور الزائدة من شهر جويلية إلى غاية فيفري فنجدها 07 أشهر ، ثم نحول السبعة أشهر إلى النظام العشري كما يلي:

12 شهر ← 10

07 أشهر ← س

$$\text{ومنه نجد س} = 07 \times \frac{10}{12} = 5.83$$

فعمر هذا اللاعب يساوي 15 سنة و 08 أشهر وهكذا نحسب العمر لبقية اللاعبين

✓ مركز اللعب:

فقد وزعنا استمارات تحتوي على كل المعومات الضرورية ويقوم المدرب بملئها والتي من ضمنها مركز اللعب ( مدافع، مهاجم، وسط ميدان، حارس المرمى) و يكون لدى اللاعب شهادة من طرف الاتحادية الجزائرية لكرة القدم (F.A.F) (أنظر الملحق رقم 05)

ب/ المعطيات المرفولوجية:

✓ قياس الطول و الوزن:

تم قياس الطول و الوزن بالجهاز المذكور أعلاه لكافة أفراد العينة

✓ حساب الكتلة الجسمية:

وهو قياس يستعمل من طرف الباحثين والأطباء وهي العلاقة بين الطول والوزن بحيث نقوم بقسمة الوزن بالكيلوغرام على الطول مربع بالمتر: (1)

$$\text{الكتلة الجسمية} = \text{الوزن (كغ)} \div \text{الطول (م)}^2$$

✓ حساب مساحة الجسم: وهي تحسب بالعلاقة التالية:

Indice de Quetlet

$$\text{مساحة الجسم} = \text{الطول (م)} * \text{الوزن (كغ)} * 0,202 * 0,425 * 0,725$$

2.2.7 الاختبارات البدنية :

عند إختيار نوعية الاختبارات البدنية يجب مراعاة عدة نقاط مهمة منها:

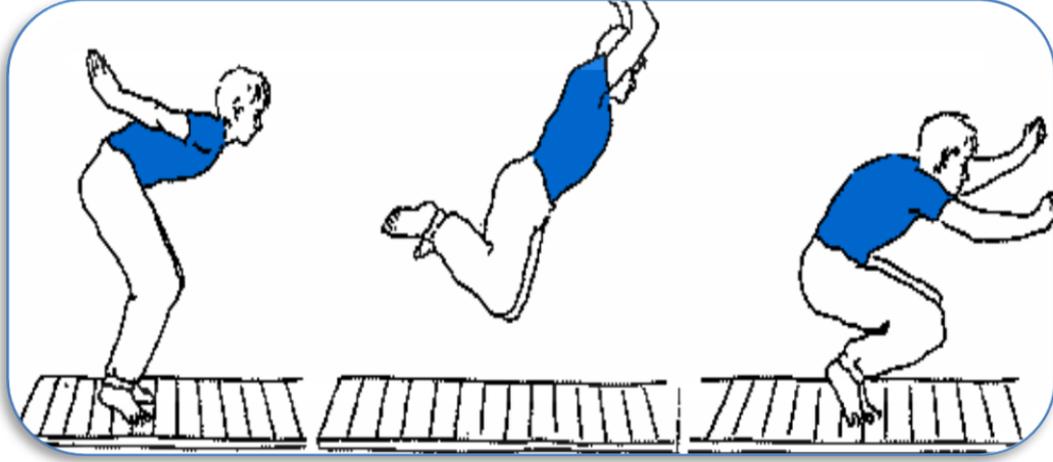
- الاختبارات مصادق عليها. (اختبارات أروفيت)
- تتناسب مع طبيعة النشاط الممارس (كرة القدم)
- تتناسب و طبيعة الفترة التي يمر بها الطفل و خاصة المراهق من تغيرات فيزيولوجي التي يؤثر الحمل الزائد على سيروورة الاختبارات.
- اختبار لجميع الصفات البدنية المتفق عليها من طرف عدد كبير من العلماء الهوائية اللاهوائية الملائمة لطبيعة النشاط.
- اخترنا الاختبارات السهلة التطبيق من حيث الوسائل المستخدمة وكذا الوقت المخصص لها.
- تشكيل ورشات لإجراء الاختبارات.

أ. اختبار القفز الأفقي من الثبات:

الهدف من الإختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلية بالقفز للأمام.  
الأدوات المستخدمة: أرض صلبة غير زلقة + شريط قياس يوضع على الأرض.

1. أحمد نصر الدين سيد: فيزيولوجيا الرياضة، نظريات و تطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة، 2008.

- وصف الاختبار: الوثب لأطول مسافة ممكنة من وضع الثبات.
- يقف اللاعب وأصابع القدمين وراء الخط مباشرة ومتباعدتين باتساع الحوض.
  - ثني الركبتين مع وضع الذراعين أماما موازيين للأرض.
  - عند مرجحة كلا الذراعين؛ يقوم اللاعب بدفع الأرض بقوة والوثب للأمام لأبعد مسافة ممكنة.
  - الهبوط يكون بكنتا القدمين معا ويحاول اللاعب الوقوف في مكان السقوط لأخذ القياس الصحيح.
  - يؤدي الاختبار مرتين وتحسب النتيجة الأفضل.



شكل رقم 10: يبين طريقة إجراء اختبار القفز الأفقي من الثبات

ب. اختبار القفز العمودي:

- الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للأطراف السفلية في الوثب العمودي لأعلى.
- الأدوات المستخدمة: حائط أملس أو سبورة عليها خطوط أفقية، شريط قياس متري، طباشير ( لرسم الخطوط الأفقية )، مسحوق ملون، شريط لاصق.

وصف الاختبار

- يثبت شريط قياس متري على طول حائط أملس، وترسم بجانبه خطوط متوازية بواسطة طباشير تفصل بينها مسافة 5 سم.
- يقوم اللاعب بغمس أصبعه الأوسط في مسحوق الطباشير الملون
- ثم يقف مواجه الحائط وجسمه مستقيم ويرفع أحد ذراعيه لأعلى نقطة ممكنة ثم يضع علامة على الحائط
- نقوم بتسجيل المسافة المحققة بالسنتيمتر.
- ثم بعدها يقف اللاعب مرة أخرى بجانب الحائط ويثني ركبتيه للأسفل والذراعين مثنيتين قليلا للخلف ثم يقوم بالقفز السريع لأعلى نقطة ويسجل علامة ثانية.

- نحسب الفرق بين العلامة الثانية والعلامة الأولى لنحصل على مسافة القفز بالسنتيمتر
- يكبر الاختبار مرتين وتأخذ أحسن نتيجة .



شكل رقم 11: يبين طريقة إجراء اختبار القفز العمودي

ج. اختبار مرونة الجذع:

الهدف من الاختبار: قياس مرونة الجذع

الأدوات المستخدمة:

- طاولة صغيرة مصممة بمقاييس معروفة حيث يكون طولها 45 سم وعرضها 35 سم وارتفاعها 32 سم.
- توضع فوقها لوحة بطول 55 سم وعرض 45 سم، وهذه اللوحة تخرج عن الجهة التي توضع عليها الأرجل بمقدار 15 سم.
- يرسم فوق اللوحة سلم مدرج من 0 إلى 50 سم.
- توضع فوق اللوحة مسطرة بطول 30 سم بحيث تكون عمودية على السلم المدرج وتمكن اللاعب من تحريكها بواسطة أصابعه.

وصف الاختبار:

- يجلس اللاعب على الأرض ورجليه عموديتان على الصندوق، نهاية أصابع يديه مع بداية اللوحة الأفقية.
- عند الإشارة يدفع اللاعب المسطرة الموضوعة فوق اللوحة بأصابعه ويميل بجذعه لأطول مسافة ممكنة للأمام بدون إنشاء الركبتين.

- يكون الدفع تدريجياً وبطريقة بطيئة، وعند الوصول إلى الحد الأقصى تترك الأيدي ممتدة إلى حين أخذ القراءة الصحيحة.
- تسجيل النتيجة يكون بالسنتيمتر.
- تعطى للاعب محاولة ثانية بعد راحة قصيرة وتأخذ أحسن نتيجة محققة.



شكل رقم 12: يبين طريقة إجراء اختبار مرونة الجذع

د: اختبار الجري المكوكي  $4 \times 10$  متر :

الهدف من الاختبار: قياس الرشاقة والقدرة على سرعة تغيير الاتجاه.

الأدوات المستخدمة: أرضية صلبة غير زلقة، ساعة إيقاف، شريط قياس متري، طباشير أو شريط لاصق، أقماع إرشادية، شاهدين

وصف الاختبار: يقف اللاعب في وضع الاستعداد للانطلاق وفي يده شاهد، وخلف خط الانطلاق مباشرة شاهد آخر موضوع على الأرض

عند سماع الإشارة ينطلق اللاعب بسرعة للجهة الأخرى وعند وصوله يضع الشاهد خلف الخط مباشرة



شكل رقم 13: يبين طريقة إجراء اختبار  $4 \times 10$  م

ثم يعود إلى مكان الانطلاق ليأخذ الشاهد الثاني ويوصله بجانب الشاهد الأول ثم يعود بأقصى سرعته ليخترق خط النهاية ويكون بذلك قد جرى ( 4 × 10 م) تسجل النتيجة بواسطة مقياتي وتكون بالثواني والأجزاء من المائة (1)

هـ: إختبار جري السرعة مسافة 50م

الهدف من الاختبار: له عدة أهداف:

- قياس سرعة الانطلاق

- قياس السرعة القصوى

- قياس قدرة المحافظة على السرعة ومؤشر التعب.

الأدوات المستخدمة: أقماع لتحديد المسافة كما يلي: قمع في 10 متر ، 30 متر، 40 متر، 50 متر. شريط قياس متري.

أربعة أجهزة لقياس الوقت.

خمسة أفراد يقومون بالقياس ( 04 منهم لحساب الوقت والآخر لإعطاء إشارة الإنطلاق)

وصف الاختبار: يقف اللاعب خلف خط البداية مباشرة في وضع الاستعداد، وعند سماع الإشارة ينطلق بسرعة قصوى ويحاول قطع مسافة 50 متر في أقل وقت ممكن، مع مراعاة عد تخفيض السرعة في النهاية.

بالنسبة للقائمين على القياس يتموضعون في وضعية مثالية بجانب الأقماع ليقوموا بأخذ القياس مباشرة بعد مرور اللاعب أمام كل قمع.

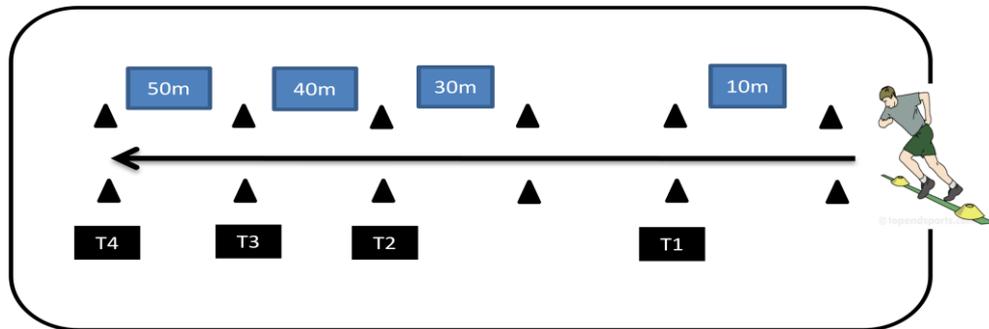
-تسجل النتائج بالثواني وبالأجزاء من المائة

بالنسبة لنتيجة مسافة 10 متر يكون هدفها قياس سرعة الانطلاق.

بالنسبة لنتيجة مسافة 50 متر يكون هدفها قياس السرعة القصوى.

أما المسافات 30 متر و 40 متر فتستخدم لحساب مؤشر التعب والذي يقدر بالعلاقة التالية:

$$\text{مؤشر التعب} = \frac{100 \times (40 - 50)}{(30 - 40)}$$



شكل رقم 14: يبين طريقة إجراء اختبار جري 50 م

### 3.2.7 الاختبارات التقنية:

أهم النقاط التي يجب مراعاتها قبل إجراء الاختبارات التقنية هي:

- حاولنا أن نلم بأهم المتطلبات التقنية التي تؤثر فعلا في أداء لاعب كرة القدم مثل: السيطرة على الكرة بالتنطيط، الجري بالكرة مع تغيير الاتجاه، التسديد والتمرير؛ وهي أهم العناصر التي حددها جل الباحثين كمواصفات تقنية مميزة للاعب كرة القدم.

- كان تنظيم الاختبارات بتوزيع العمل أثناء القياس على شكل ورشات للاختصار في الوقت.

أ. اختبار السيطرة على الكرة بالتنطيط: وشمل هذا الاختبار على صنفين ( الرجلين والرأس)

الهدف من الاختبار: قياس قدرة اللاعب على السيطرة على الكرة:

الوسائل المستخدمة: كرات قدم جيدة، أقماع لتحديد مساحة الاختبار ( 9×9 م)

✓ بالرجلين: بعد إعطاء الإشارة يرمي اللاعب الكرة ثم يبدأ بالسيطرة عليها بإحدى القدمين فقط وإذا سقطت الكرة أو استعان اللاعب بالرجل الأخرى يتوقف الاختبار، وكذلك إذا وصل اللاعب إلى مائة تنطيط يتوقف الاختبار.

- نفس الشيء مع الرجل الأخرى.

- نقوم بحساب المتوسط بين الرجلين في عدد مرات تنطيط الكرة.

- تعطى للاعب محاولتين لكل رجل ونحسب النتيجة الأفضل.

✓ بالرأس: في نفس مساحة الاختبار يقوم اللاعب بتنطيط الكرة برأسه ليقوم بأكثر عدد ممكن من التنطيطات

وإذا سقطت الكرة أو وصل اللاعب 100 تنطيط يتوقف الاختبار.

- تعطى للاعب محاولتين وتحسب النتيجة الأفضل.



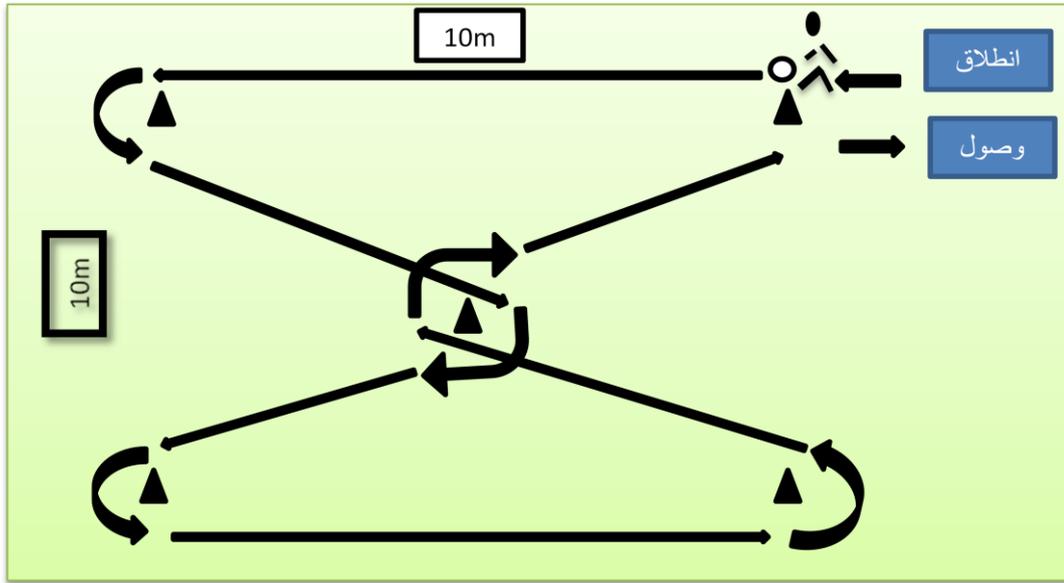
شكل رقم 15: يبين طريقة إجراء اختبار التنطيط بالرأس والرجل

ب. اختبار أكراموف للجري وتغيير الاتجاه بالكرة:

الهدف من الإختبار: قياس قدرة اللاعب على التحكم في توجيه الكرة على مسار محدد.  
الوسائل المستخدمة: أقماع لتحديد مساحة الإختبار (10 × 10 م)، كرات جيدة، أرضية جيدة و لا تحتوي على تعرجات، ميقاتي لحساب الزمن المستغرق.

✓ وصف الإختبار:

كما في الشكل التالي، يقف اللاعب في وضعية الاستعداد وأمامه كرة خلف نقطة الانطلاق، وبمجرد سماعه للإشارة ينطلق بسرعة بالجري بالكرة ويتبع المسار المحدد له ( على شكل رقم 8)  
- تحتسب النتيجة بالثواني والأجزاء من المائة.  
- اللاعب الذي أسقط القمع تضاف له ثانية أو يقوم بإرجاع القمع مكانه بعد توقيف الكرة ثم يستمر في الإختبار.



شكل رقم 16: يبين طريقة إجراء اختبار أكراموف للجري وتغيير الاتجاه بالكرة

ج. اختبار التمير:

الهدف من الإختبار: قياس قدرة اللاعب على دقة تمرير الكرة بالرجلين اليسرى واليمنى.  
الوسائل المستخدمة:

- أقماع لتحديد المكان الذي سيمر منه اللاعب الكرات.
- جير أو طباشير أو أي مادة تمكنا من رسم دوائر مختلفة الأقطار على الأرض.
- شريط متري للقياس.

- كرات قدم جيدة.

- يجب أن يكون الجو معتدلاً خاصة أن هذا الاختبار يتأثر بالرياح.

#### وصف الاختبار:

- ترسم 03 دوائر مختلفة الأقطار ولها نفس المركز، بحيث تكون على الترتيب من الداخل إلى الخارج كما يلي: 03 م بالنسبة للدائرة الأولى، 05 متر بالنسبة للدائرة الوسطى و09 متر بالنسبة للدائرة الأخيرة.

- كما هو موضح في الشكل التالي؛ يقف اللاعب وراء الكرات الخمسة الموضوعة على شكل خط مستقيم والتي تبعد عن قطر الدائرة الصغيرة بمسافة 20 متر.

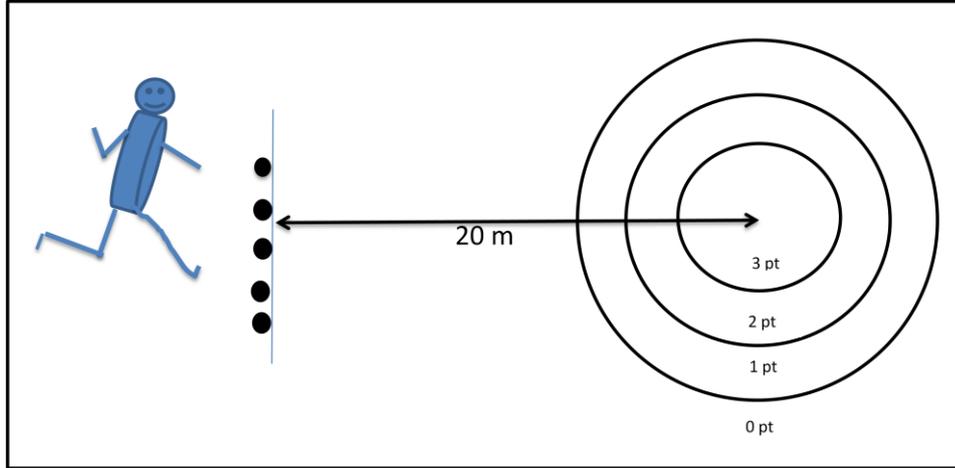
- يتم حساب عدد النقاط المحققة بالرجل اليمنى ثم بالرجل اليسرى ونحسب المتوسط لنستخرج درجة كل لاعب والتي تعبر عن دقة تمريره.

- حساب النقاط يتناسب مع درجة دقة التمرير كما يلي:

الدرجة	نقطة سقوط الكرة
3	في الدائرة الصغيرة
2	في الدائرة الوسطى
1	في الدائرة الكبيرة
0	خارج الدوائر

ملاحظة: بالنسبة للكرة التي تلمس خط الدائرة تحتسب داخل الدائرة

جدول رقم 03: يبين طريقة التقيط في اختبار دقة التمرير



شكل رقم 17: يبين طريقة إجراء اختبار التمرير

#### د. اختبار التسديد:

الهدف من الاختبار: قياس قدرة اللاعب على التسديد بدقة في الزوايا البعيدة للمرمى.

#### الوسائل المستخدمة:

- أقماع لتحديد المكان الذي سيسدد اللاعب منه الكرات.

- كرات قدم جيدة.

- حبال تربط على قوائم المرمى لتحديد المناطق المختلفة التي يتم التسديد عليها.

- شريط متري للقياس.

- يجب أن يكون الجو معتدلاً فهذا الاختبار يتأثر بصفة كبيرة بالرياح.

وصف الاختبار: تربط الحبال على قوائم المرمى بالقياسات الموضحة في الشكل أسفله.

- توضع خمس كرات على بعد 20 متراً من المرمى على شكل خط مستقيم موازي لخط المرمى

وبمسافات ملائمة للاعب.

- يقف اللاعب خلف الكرات الخمسة وبعد سماع الإشارة يقوم بالتسديد على المرمى ويحاول الحصول

على أكبر عدد من النقاط، من خلال وضع الكرات في الزوايا البعيدة للمرمى.

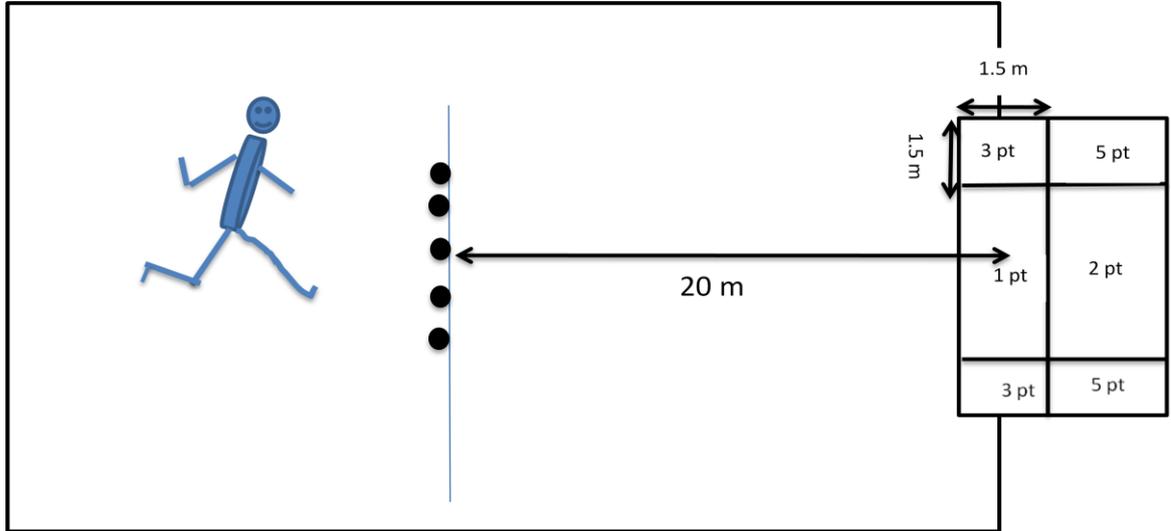
- يسدد اللاعب خمس كرات باليمنى وخمسة باليسرى ونحسب المعدل بين مجموع النقاط المحصل عليها

والتي تعبر عن دقة اللاعب في التسديد.

- تحتسب النقاط كما يلي:

الدرجة	المنطقة
5	الزاويتين العلويتين للقائم
3	الزاويتين السفليتين للقائم
2	المنطقة العلوية الوسطى
1	المنطقة السفلية الوسطى
0	خروج الكرة أو لمسها للأرض قبل دخول المرمى
1	ملامسة الكرة للعارضة من كل الجهات
ملاحظة: يجب أن يكون التسديد بقوة بالوجه الأمامي للقدم.	

جدول رقم 04: يبين طريقة التقيط في اختبار دقة التسديد



شكل رقم 18: يبين طريقة إجراء اختبار دقة التسديد

8. أساليب المعالجة الإحصائية: اعتمدنا في دراستنا على مجموعة من المعالجات الإحصائية وقد تمت كلها عن طريق برنامج Excel 2007.

- أ/. المتوسط الحسابي: وهو عبارة عن حاصل جمع مفردات القيم على عددها ويرمز له بالرمز (س)
- ب/. الانحراف المعياري: يعتبر الانحراف المعياري من أهم مقاييس التشتت وأكثرها استخداما نظرا لدقته، ويساوي الجذر التربيعي لمجموع مربع انحرافات القيم عن متوسطها مقسوما على عددها.
- ج/. اختبار الفروق:

يحتاج الباحث عند المقارنة بين مجموعتين أو أكثر إلى استخدام اختبارات معينة لمعرفة معنوية ( مستوى الدلالة) بين المتوسطات، ويعد اختبار ( ت ) ستيودنت (T.Sudent) من أكثر اختبارات الدلالة شيوعا في الأبحاث النفسية والتربوية والرياضية.

د/ حساب الدلالة الاحصائية لمعامل الارتباط بيرسون: بين الخصائص المرفولوجية و مختلف القياسات و الاختبارات البدنية و التقنية في المجال المحصور بين  $[-1, 1+]$

## I- عرض و تحليل نتائج الدراسة:

1. عرض و تحليل نتائج القياسات الانثروبومترية، الاختبارات البدنية و الاختبارات التقنية (محترف هاوي).

1.1: عرض و تحليل نتائج القياسات الانثروبومترية، الاختبارات البدنية و الاختبارات التقنية (محترف هاوي) لفئة أقل من 15 سنة:

## 1.1.1: القياسات الأنثروبومترية:

جدول رقم 05: يبين المتوسط والانحراف المعياري للاعبين المحترفين والهواة أقل من 15 سنة في العمر الزمني و

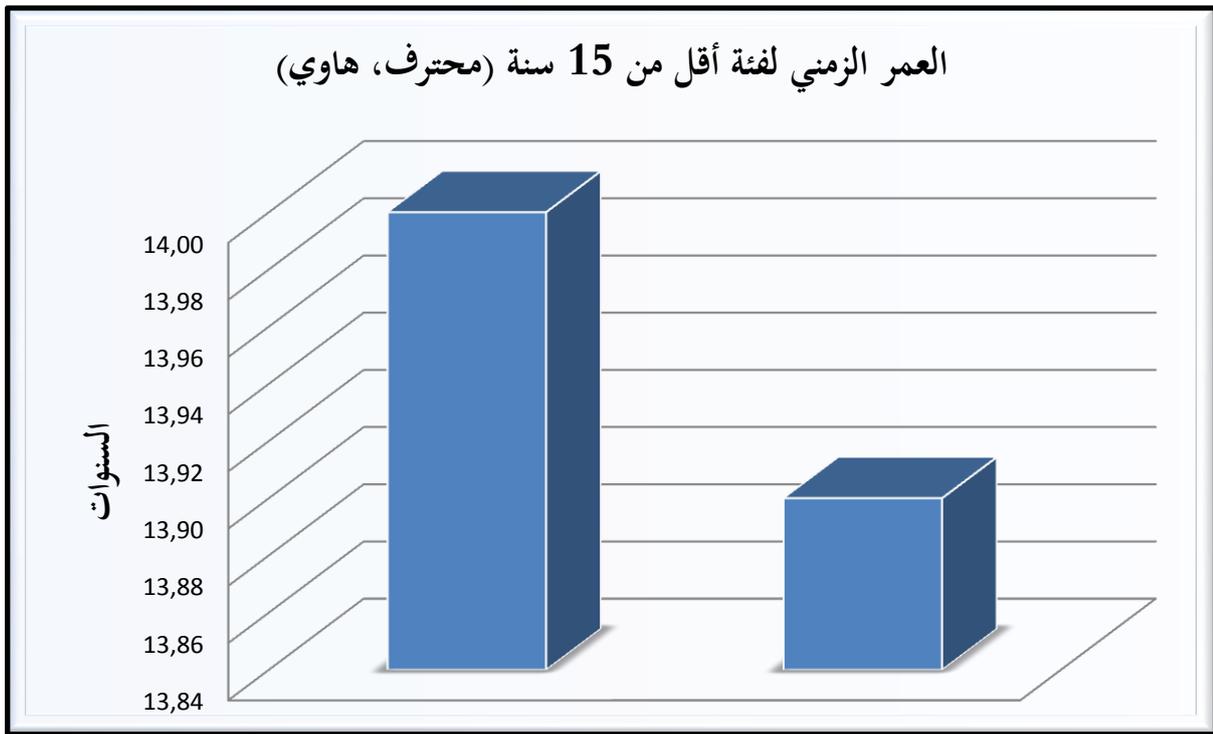
القياسات الأنثروبومترية

المستوى	المحترف (n=25)	الهاوي (n=19)
العمر الزمني	<sup>NS</sup> 0,66 ± 14	0,62± 13,76
الطول	<sup>NS</sup> 9,89± 162,28	7,21± 163,52
الوزن	<sup>NS</sup> 11,5± 51,84	8,9 ± 46,25
الكتلة الجسمية IMC	<sup>NS</sup> 2,46± 20,59	2,28± 18.87
المساحة الجسمية	<sup>NS</sup> 1,68 ± 6.55	0,95± 6.38

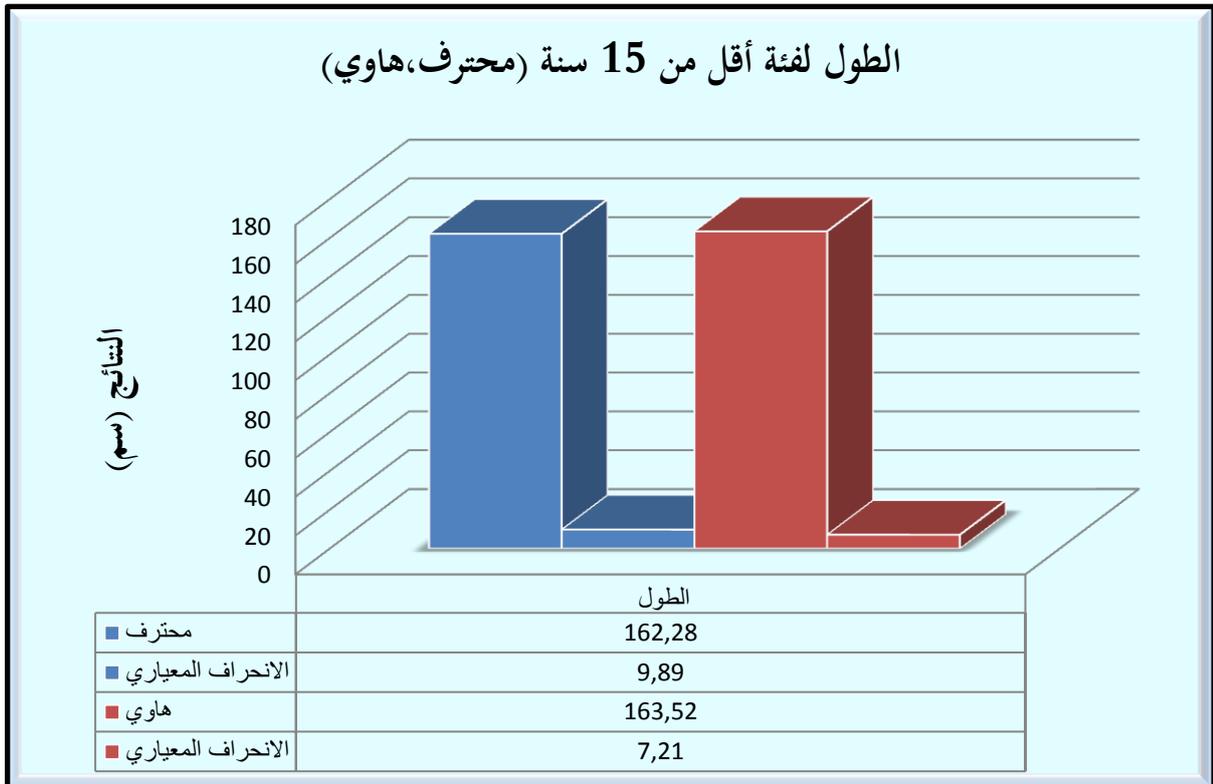
الترميز: المتوسط (±) الانحراف المعياري. (N.S) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية

## تحليل النتائج:

يتضح من خلال نتائج الجدول أعلاه أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في كل من الأعمار الزمنية، النضج البيولوجي و كذلك القياسات الأنثروبومترية.

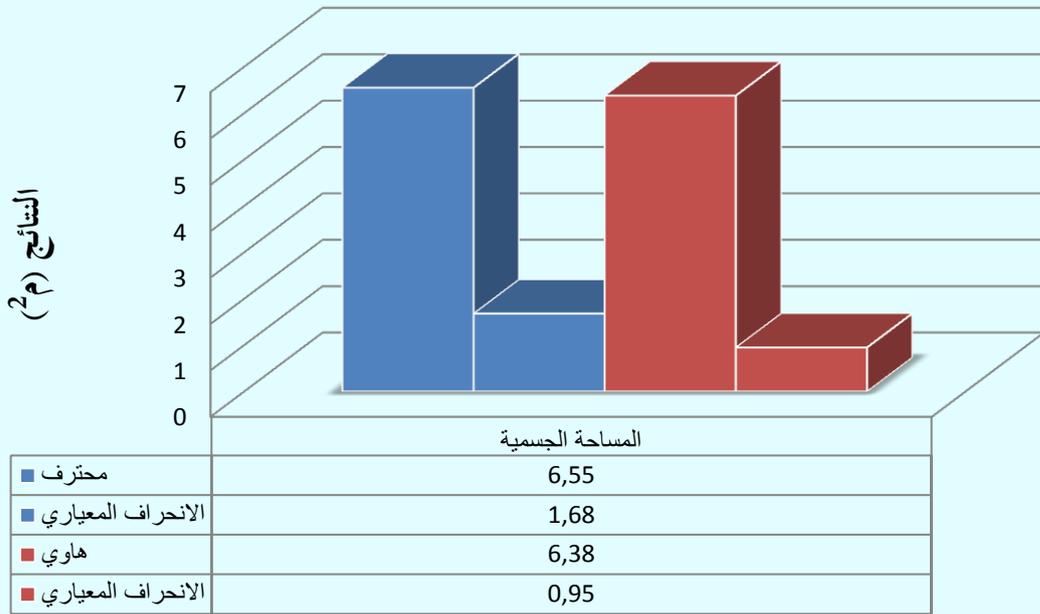


الشكل رقم 19: العمر الزمني لفئة أقل من 15 سنة (محترف، هاوي).



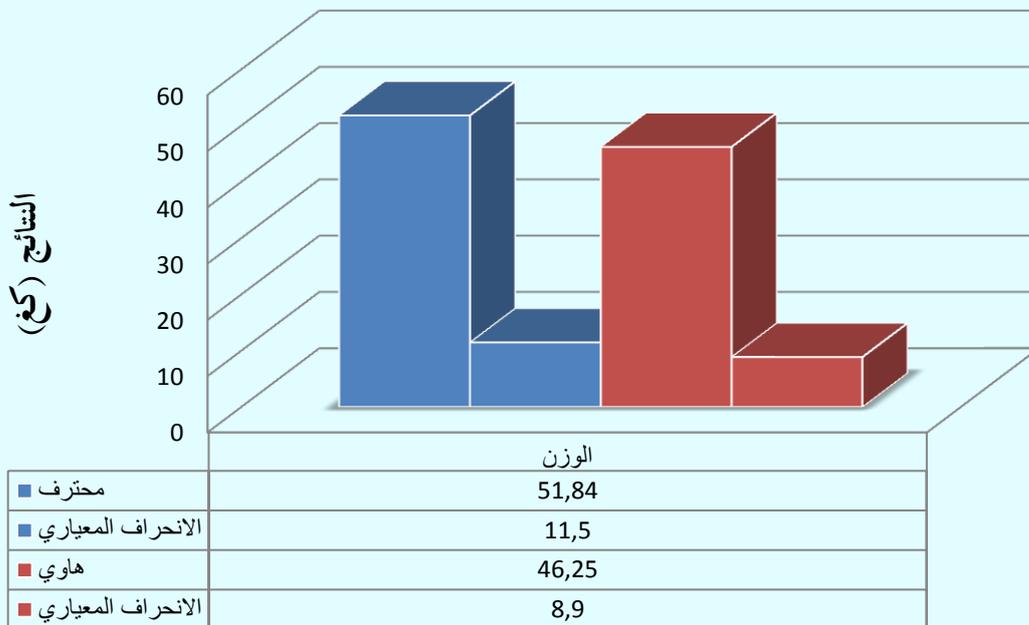
الشكل رقم 20: الطول لفئة أقل من 15 سنة (محترف، هاوي).

## المساحة الجسمية لفئة أقل من 15 سنة (محترف، هاوي)

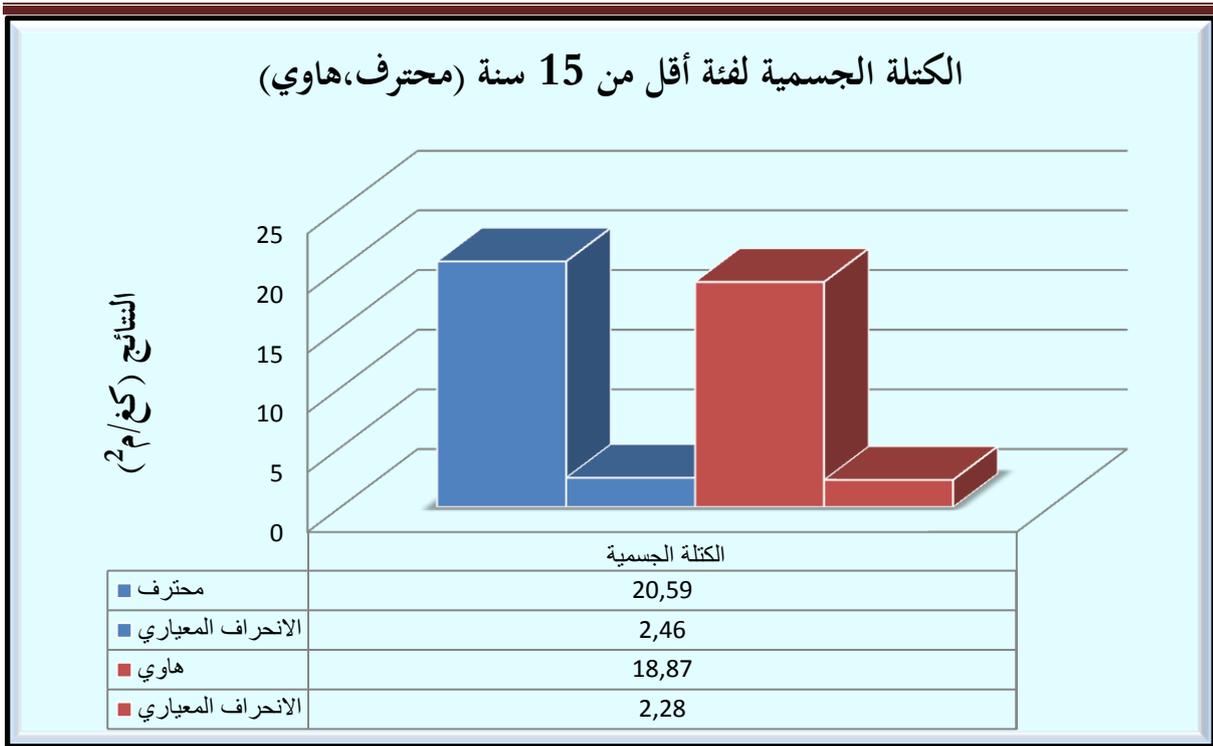


الشكل رقم 21: المساحة الجسمية لفئة أقل من 15 سنة (محترف، هاوي).

## الوزن لفئة أقل من 15 سنة (محترف، هاوي)



الشكل رقم 22: الوزن لفئة أقل من 15 سنة (محترف، هاوي).



الشكل رقم 23: الكتلة الجسمية لفئة أقل من 15 سنة (محترف، هاوي)

## 2.1.1: الاختبارات البدنية:

جدول رقم 06: يبين المتوسط والانحراف المعياري للاعبين المحترفين والهواة أقل من 15 سنة في بعض الاختبارات البدنية

المستوى	المحترف (n=25)	الهواة (n=19)
10 م	<sup>NS</sup> 0,19 ± 2,02	0,22 ± 2,32
30 م	*0,28 ± 4,87	0,40 ± 5,19
40 م	<sup>NS</sup> 0,39 ± 6,19	0,5 ± 6,8
50 م	*0,48 ± 7,46	0,82 ± 8,11
مؤشر التعب	*0,28 ± 1,01	0,28 ± 1,18
القفز الأفقي	<sup>NS</sup> 8,97 ± 2	5,85 ± 1,73
القفز العمودي	<sup>NS</sup> 0,14 ± 33,4	0,26 ± 32,21
اختبار الرشاقة	*0,45 ± 10,72	0,57 ± 11,22
اختبار المرونة	<sup>NS</sup> 0,30 ± 18,64	5,54 ± 16,73

الترميز: المتوسط (±) الانحراف المعياري. (N.S) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية. \* فروق ذات دلالة إحصائية ب (P > 0.05) لصالح المحترفين.

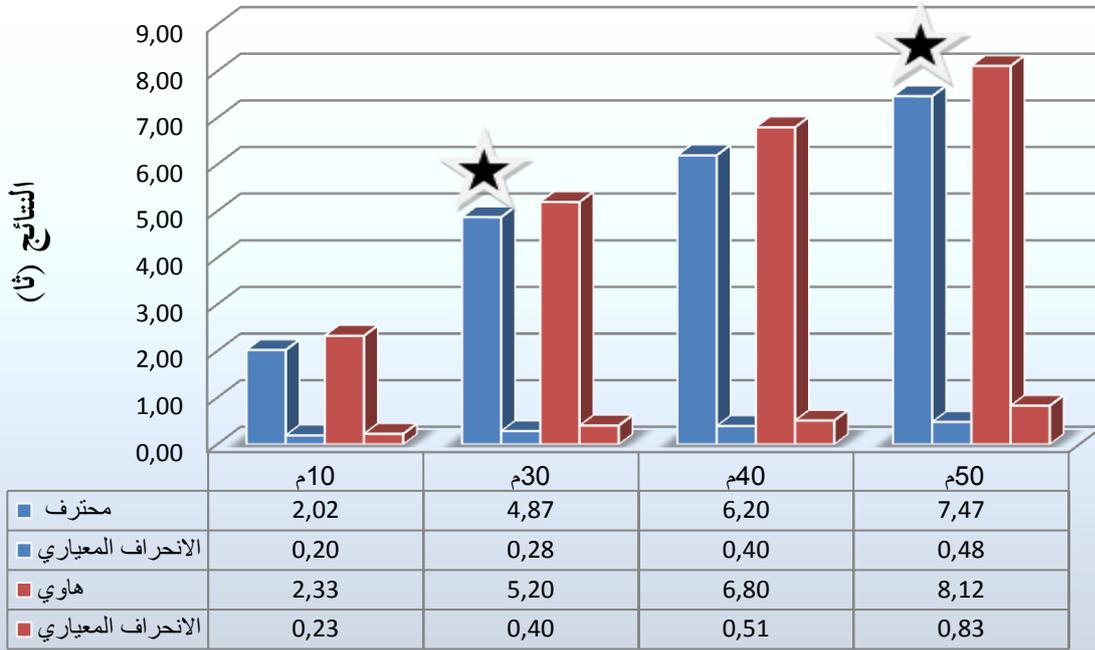
## تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال نتائج الجدول أعلاه، والذي يبين المقارنة بين اللاعبين المحترفين والهواة أقل من 15 سنة في الاختبارات البدنية بحيث:

اختبار السرعة 50 متر، والمقسم على 4 مراحل أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية ب (P > 0.05) في كل من مسافة 30 و 50م لصالح اللاعبين المحترفين، بينما لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في كل من مسافة 10 متر الأولى والتي تعبر عن سرعة الإنطلاق وكذلك في مسافة 40م.

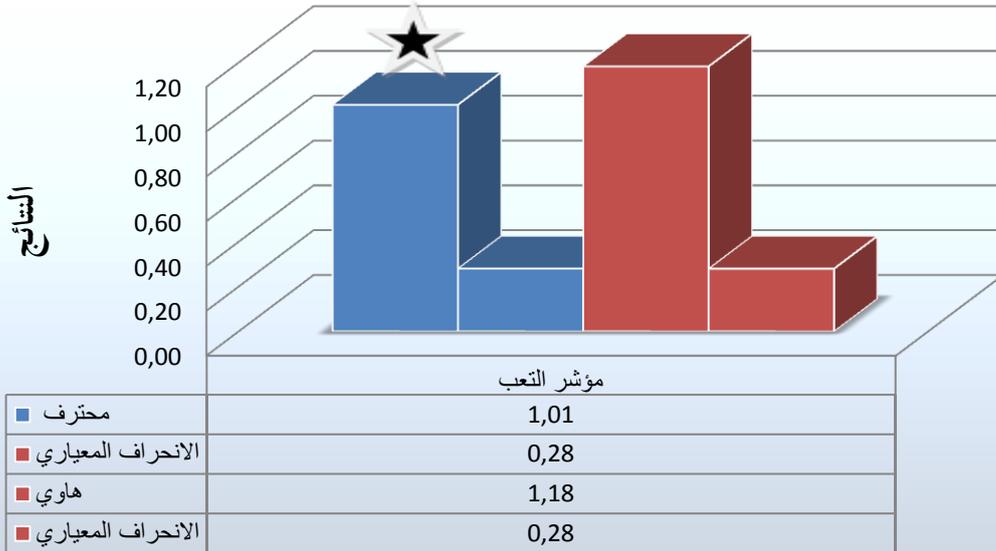
هناك فروق ذات دلالة إحصائية ب (P > 0.05) في كل من مؤشر التعب و اختبار الرشاقة لصالح المحترفين، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بقية الاختبارات.

اختبار السرعة 50 م لفئة أقل من 15 سنة (محترف، هاوي)



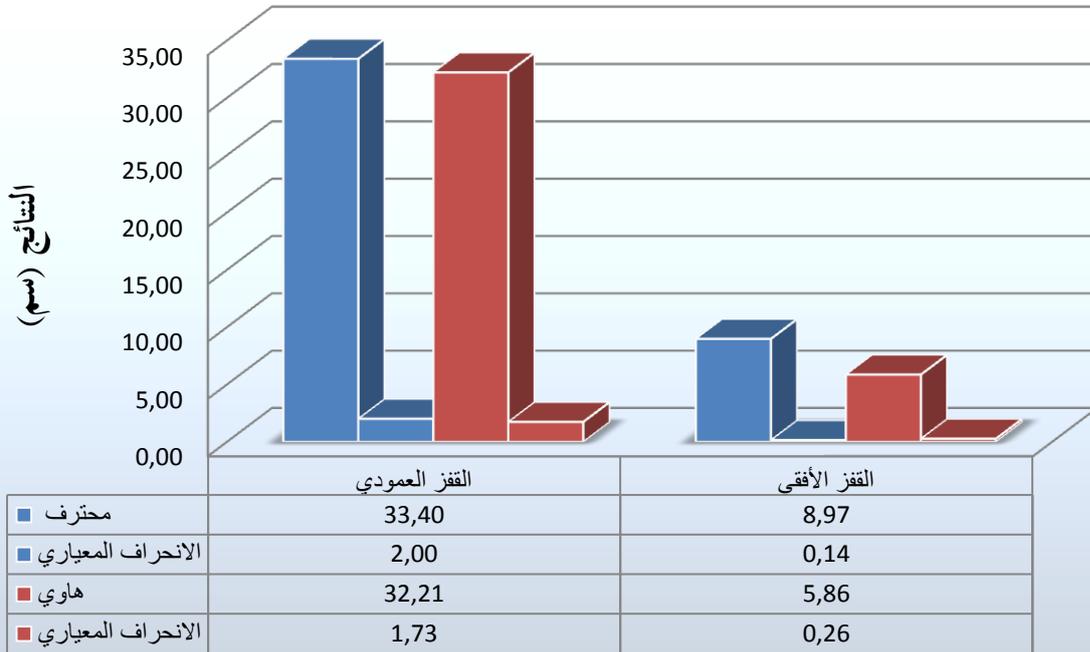
الشكل رقم 24: اختبار السرعة 50م لفئة أقل من 15 سنة (محترف، هاوي).

مؤشر التعب لفئة أقل من 15 سنة (محترف، هاوي)



الشكل رقم 25: مؤشر التعب لفئة أقل من 15 سنة (محترف، هاوي).

اختبار القفز العمودي و الأفقي لفئة أقل من 15 سنة (محترف، هاوي)



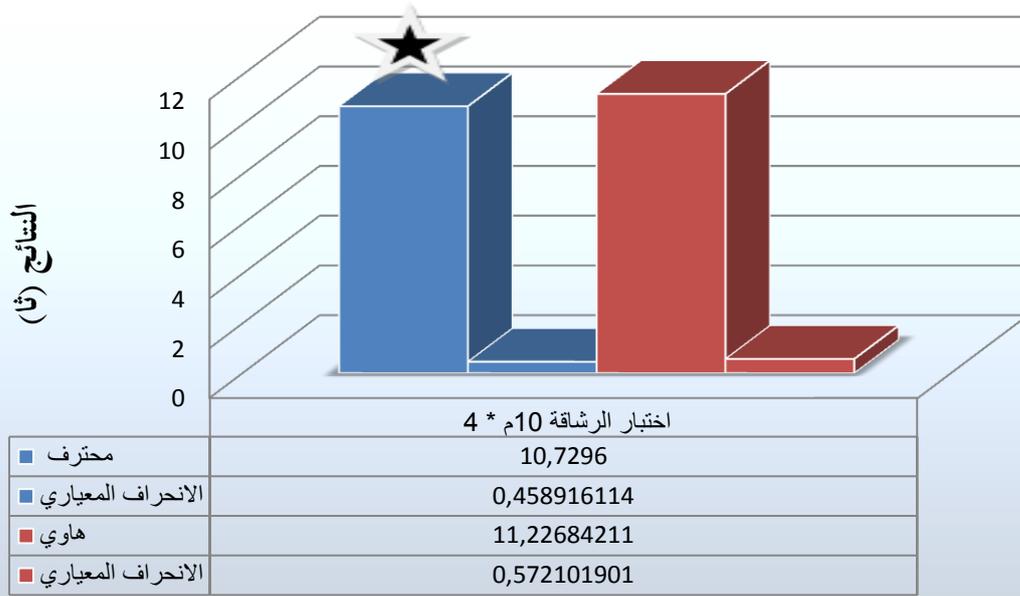
الشكل رقم 26: اختبار القفز العمودي و الأفقي لفئة أقل من 15 سنة (محترف، هاوي).

اختبار مرونة الجذع لفئة أقل من 15 سنة (محترف، هاوي)



الشكل رقم 27: اختبار مرونة الجذع لفئة أقل من 15 سنة (محترف، هاوي).

### اختبار الرشاقة لفئة أقل من 15 سنة (محترف، هاوي)



الشكل رقم 28: اختبار الرشاقة لفئة أقل من 15 سنة (محترف، هاوي).

## 3.1.1: الاختبارات التقنية:

جدول رقم 07: يبين المتوسط والانحراف المعياري للاعبين المحترفين والهواة أقل من 15 سنة الاختبارات التقنية.

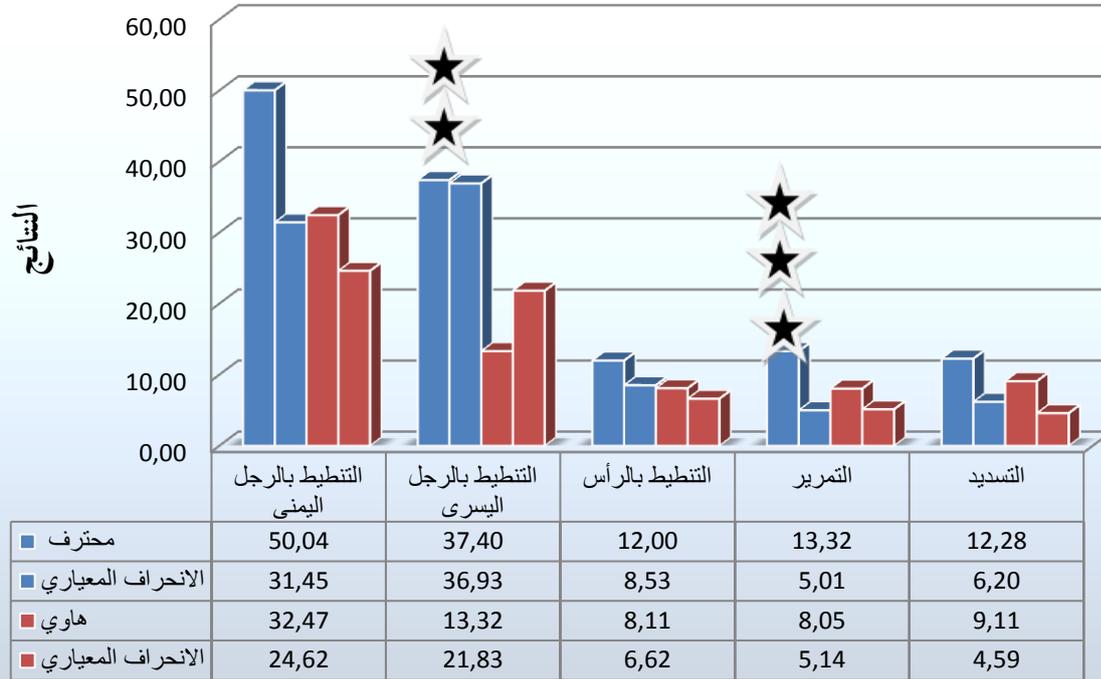
المستوى	المحترف (n=25)	الهواي (n=19)
التنطيط بالرجل اليمنى	<sup>NS</sup> 37,86 ± 50,04	34,02 ± 32,47
التنطيط بالرجل اليسرى	<sup>**</sup> 21,19 ± 37,4	21,76 ± 13,31
التنطيط بالرأس	<sup>NS</sup> 6,77 ± 12	14,52 ± 8,1
المراوغة	<sup>NS</sup> 0,88 ± 17,97	0,88 ± 16,57
التمرير	<sup>***</sup> 4,41 ± 13,32	3,78 ± 8,05
التسديد	<sup>NS</sup> 6,67 ± 12,28	7,74 ± 9,1

الترميز: المتوسط (±) الانحراف المعياري. (N.S) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية. <sup>\*\*\*</sup> فروق ذات دلالة إحصائية ب (P > 0.001).  
<sup>\*\*</sup> فروق ذات دلالة إحصائية ب (P > 0.01) . <sup>\*</sup> فروق ذات دلالة إحصائية ب (P > 0.05) لصالح المحترفين

## تحليل النتائج:

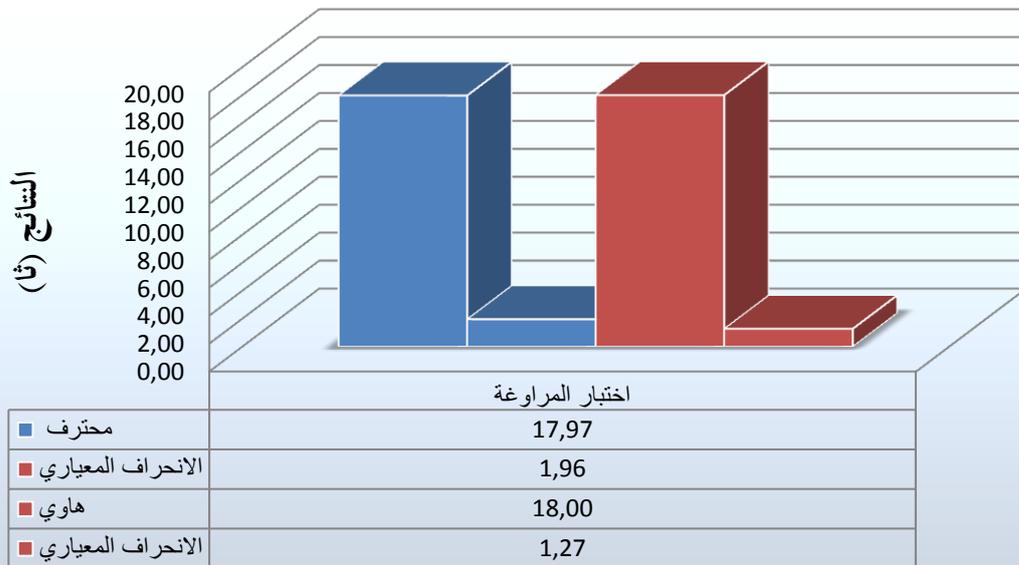
نلاحظ من خلال نتائج الجدول أعلاه، والذي يبين المقارنة بين اللاعبين المحترفين والهواة أقل من 15 سنة في الاختبارات التقنية ، والمقسمة إلى 6 اختبارات أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية كبيرة في التمرير ب (P > 0.001) ، يليها التنطيط بالرجل اليسرى بدلالة (P > 0.01) ، وكل هذه الفروق كانت لصالح اللاعبين المحترفين، بينما لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في كل الاختبارات المتبقية .

### الاختبارات التقنية لفئة أقل من 15 سنة (محترف، هاوي)



الشكل رقم 29: الاختبارات التقنية لفئة أقل من 15 سنة (محترف، هاوي).

### اختبار المراوغة لفئة أقل من 15 سنة (محترف، هاوي)



الشكل رقم 30: اختبار المراوغة لفئة أقل من 15 سنة (محترف، هاوي)

#### 4. حساب معامل الارتباط بين العمر الزمني و نتائج القياسات الانتروبومترية و الاختبارات التقنية و البدنية:

جدول رقم 08: يبين معامل الارتباط بين العمر الزمني الخصائص المرفولوجية (الطول و الوزن) و بقية الاختبارات

فئة أقل من 15 سنة		
المستوى	محترف	هاوي
الطول	0.58	0.50
الوزن	0.67	0.58
الكتلة الجسمية	0.53	0.35
المساحة الجسمية	0.30	0.60
مؤشر التعب	0.13	0.48
القفز الأفقي	0.62	0.51
القفز العمودي	0.31	0.17
مرونة الجذع	0.033-	0.06-
الرشاقة	0.05-	0.30-
التنطيط بالرجل اليمنى	0.03	0.45
التنطيط بالرجل اليسرى	0.14-	0.29
التنطيط بالرأس	0.07-	0.42
المراوغة	0.20	0.04
التمرير	0.48	0.27
التسديد	0.10-	0.31

#### ✓ تحليل النتائج:

من خلال الجدول أعلاه نجد ان هناك علاقة قوية بين العمر الزمني و كل من القياسات الأنثروبومترية و بعض الإختبارات البدنية . و علاقة من ضعيفة إلى علاقة سلبية بين الخصائص المرفولوجية الاختبارات التقنية.

## II/مناقشة وتفسير النتائج

## 1.II. مناقشة وتفسير النتائج:

## 1.1.II. القياسات الأنثروبومترية

من خلال النتائج المعروضة في الجداول السابقة، نجد أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين المحترفين والهواة بالنسبة لهذه الفئة في القياسات الأنثروبومترية ( الطول، الوزن، الكتلة الجسمية، المساحة الجسمية )، ويفسر هذا على أن المدربين لكلا المستويين بالنسبة لهذه الفئة يعتمدون على نفس المعايير المرفولوجية في تشخيص وإنتقاء اللاعبين. ومن خلال مقارنة النتائج مع دراسة R. Malina سنة 2000 والتي أجراها على لاعبي النخبة البرتغالية لكرة القدم لفئة 13-14 سنة نجد ان لاعبي النخبة البرتغالية أكثر طولاً ووزناً من لاعبي النخبة الجزائرية حيث يبلغون 163 سم مقابل 162 سم للجزائريين، و52.5 كلف مقابل 51.8 للجزائريين.

## 2.1.II. بعض الإختبارات البدنية

من خلال النتائج المعروضة في الجداول السابقة، نجد أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين المحترفين والهواة بالنسبة لهذه الفئة لصالح إختبار الرشاقة ب  $P > 0,05$  حيث تؤكد دراسة ل F. le gall سنة 2000 حيث توصلت إلى أن درجة التطور القصوى للسرعة بين مسافة 30 و40 متر حققت خلال المرحلة العمرية بين 13 و14 سنة، وتفسر هذه النتائج أن المدربين في المستوى المحترف يعتمدون في عملية تشخيص وإنتقاء المواهب في هذه الفئة على صفة الرشاقة أكثر منها عند مدربين الأندية الهاوية، بينما لا توجد فروق دالة بين المستويين في باقي الإختبارات البدنية.

## 3.1.II. الإختبارات التقنية

من خلال النتائج المعروضة في الجداول السابقة، نجد أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عالية بين اللاعبين المحترفين والهواة بالنسبة لهذه الفئة لصالح المحترفين في نتائج إختبار التنطيط بالرجل اليسرى ب  $P > 0,01$  حيث يؤكد P. Vale أن لاعبي المستوى العالي يتفوقون على ما دونهم من المستويات في تقنية التنطيط، بينما يعكس هذا إمتلاك الفريق المحترف لمجموعة من اللاعبين اليساريين المهاريين حيث يعرف اللاعب اليساري إتقنيته العالية في كرة القدم وما يؤكد إهتمام المدربين بهذه التقنية في تشخيص وإنتقاء المواهب، كما توجد فروق ذات دلالة عالية لصالح اللاعبين المحترفين في دقة التمرير ب  $P > 0,001$  ما يعكس التفوق المهاري على لاعبي الفريق الهاوي ويدل على الإهتمام بهذه التقنية وإعتمادها كمؤشر على كفاءة اللاعب من طرف المدربين في المستوى المحترف

أثناء عملية كشف وتشخيص اللاعبين الموهوبين، أي أن دقة التمرير تعتبر كعامل محدد للموهبة في كرة القدم في هذه الفئة.

## 2.II. مقارنة النتائج بالفرضية الأولى المتعلقة بعلاقة الخصائص المرفولوجية و العمر الزمني:

بالنسبة للفرضية الأولى والتي تقول أن العلاقة بين الخصائص المرفولوجية و العمر الزمني هي علاقة طردية لدى لاعبي كرة القدم صنف الأصغر و ومن خلال نتائج الجداول التي سبق عرضها أعلاها توصلنا إلى مايلي:

- الفروق كانت لصالح الفريق المحترف على الفريق الهاوي بالنسبة للخصائص للقياسات الأنتروبومترية أي كل كل ما كان اللاعب مزداد في الأشهر الأولى من السنة كان تفوقه واضح على غيره في الأشهر الأخيرة من النفس السنة، و هذا مايتوافق مع دراسة R.M.Malina سنة 2000 بعنوان: "الطول الكتلة و نضج الهيكل العظمي لنخبة لاعبي كرة القدم البرتغالية الين تتراوح أعمارهم بين 11 و 16 سنة" الذي توصل إلى أن الحجم و اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم الشباب في إتجاه مواز لنضوج الهيكل العظمي، وهذا ما يؤكد على وجود علاقة طردية أو تناسب إيجابي بين العمر الزمني و الخصائص المرفولوجية للاعب.

## 3.II. مقارنة النتائج بالفرضية الثانية المتعلقة بالاختبارات البدنية:

بالنسبة للفرضية الثانية والتي تقول أن هناك علاقة طردية بين بعض الاختبارات البدنية و الخصائص المرفولوجية و من خلال نتائج الجداول التي سبق عرضها أعلاه توصلنا إلى مايلي:

اختبار السرعة 50 متر، والمقسم على 4 مراحل أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية ب ( $P > 0.05$ ) في كل من مسافة 30 و 50م لصالح اللاعبين المحترفين، بينما لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في كل من مسافة 10 متر الأولى والتي تعبر عن سرعة الإنطلاق وكذلك في مسافة 40م .

هناك فروق ذات دلالة إحصائية ب ( $P > 0.05$ ) في كل من مؤشر التعب و اختبار الرشاقة لصالح المحترفين، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بقية الاختبارات.

\* أثبتت نتائج القياسات الأنتروبومترية أن أصحاب العمر الزمني المتقدم يتفوقون مرفولوجيا عن نظرائهم من نفس السن الزمني، و بذلك يتفوقون في نتائج الاختبارات البدنية و هذا ما أكدته دراسة Bell سنة 1981 و الذي توصل إلى أن التفوق في الأداء الحركي يرتبط بمقاييس الجسم نتيجة لعوامل بدنية و ميكانيكية بالنسبة لهذه الفئة. بينما كانت الفروق دالة إحصائيا لصالح المحترفين، ما يتوافق ونتائج دراسة ل R. Vaeyens سنة 2006 الذي وجد بأن لاعبي النخبة أفضل من لاعبي غير النخبة في القوة، المرونة، السرعة، المداومة الهوائية، القدرة اللاهوائية ب ( $p > 0.05$ ).

## 4.II. مقارنة النتائج بالفرضية الثالثة بالنسبة للاختبارات التقنية:

بالنسبة للفرضية الثانية والتي تقول أن العلاقة بين النضج البيولوجي و نتائج الاختبارات التقنية ذات تأثير سلبي لدى لاعبي كرة القدم صنف الأصغر و الأشبال ومن خلال نتائج الجداول التي سبق عرضها أعلاها توصلنا إلى مايلي:

- يتفوق لاعبي المتأخرين في السن أي المزدادين في الأشهر الأخيرة من السنة على نظرائهم من المزدادين في الأشهر الأولى في كافة الإختبارات التقنية وهذا في ماعدا إختبار التنطيط بالرجل اليمنى و بالرأس فتتفوق فئة أقل الفئة الأولى .، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية ب  $P > 0,05$  في تقنية التميرر التسديد والتنطيط بالرجل اليسرى لصالح اللاعبين المحترفين في هذه الفئة.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية كبيرة في التنطيط بالرجل اليمنى ب  $(P > 0.01)$ ، وكذلك التنطيط بالرجل اليسرى و بالرأس بدلالة  $(P > 0.05)$ ، وكل هذه الفروق كانت لصالح اللاعبين المحترفين، بينما لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في كل الاختبارات المتبقية.

## 5.II. مناقشة النتائج حسب مركز اللعب:

مناقشة النتائج حسب مركز اللعب (محترف،هاوي)، إنطلاقا من الجداول المعروضة سابقا نجد:

- يكبر المحترف على الهاوي في مركز حارس المرمى، وسط الميدان و الهجوم بينما في الدفاع فالمحترفين هم أقل نمطا من الهواة، و أقل اللاعبين نمطا على العموم هم لاعبو وسط الميدان عند الهاوي و المدافعون عند المحترف، و أكبرهم هم المهاجمون (محترف،هاوي).

\* عموما نجد اللاعبين الأكثر نمطا في مراكز حارس المرمى و الدفاع و الهجوم، و هذا ما يفسره متطلبات هذه المناصب من بنية مرفولوجية قوية، حيث يشير Estrand and Rodhal سنة 1980 وجدوا أن طوال القامة يمتازون بإرتفاع مركز ثقلهم مما يجعلهم مميزين في مهارات الرمي، حيث يمكنهم التخلص من الأداة من إرتفاع كبير. وفي كرة القدم يحتاج اللاعب خاصة المهاجم والمدافع لطول القامة من أجل إقتناص الكرات الهجومية والدفاعية إضافة إلى الفوز بالصراعات الثنائية، وكذلك حارس المرمى لإلتقاط الكرات العالية.

## 6.II. مناقشة نتائج الدراسة الإستطلاعية:

-أسفرت نتائج الدراسة الإستطلاعية عن تواجد لاعب من 26 لاعبا مزدادين في السداسي الأول من السنة أي بنسبة 59.10% بحيث تمثل في كل فئة:

إتحاد بسكرة: 16 لاعب من مجموع 25 ما يمثل نسبة 64%

نادري الريان البسكري: 10 لاعبين من مجموع 19 ما يمثل نسبة 52%

\* فقد قام Helsen وآخرون سنة 1998، بدراسة هذه الظاهرة على مجموعة من لاعبي كرة القدم في بلجيكا باختلاف مستويات لعبهم فوجدوا أن أغلب اللاعبين ولدوا في السداسي الأول من السنة، وقد أشار Dudink سنة 1994، إحصائيا إلى أن اللاعبين الشباب المولودين في بداية السنة هم الأكثر وصولا إلى المستوى العالي من بقية اللاعبين الآخرين، قام James سنة 2006 وآخرون، بإبراز أهمية العمر الزمني في التأثير الكبير الذي يحدثه الاختلاف البسيط بين اللاعبين في هذا المتغير على نتائج الاختبارات المختلفة، فيمكن لفرق صغير في العمر أن يؤثر على مستقبل اللاعبين الشباب خاصة أثناء عملية الإنتقاء، كما يمكن أن نجد مثلا لاعبين اثنين في نفس الفئة بينهما حوالي عام كامل كفرق في العمر.

ولهذا فقد اتجهت Mimouni N سنة 2007 إلى دراسات تعتمد على العمر البيولوجي الذي يحدد درجة النضج كمؤشر للمقارنة بين اللاعبين والذي يعتبر كمؤشر وعامل مهم في اختيار المدربين.

\* ومن خلال الإحصاءات المتحصل عليها من الدراسة الإستطلاعية نجد أن اللاعبين المزدادين في السداسي الأول يفوق عددهم عدد اللاعبين المزدادين في السداسي الثاني في كل الأصناف العمرية، وهم يمتازون بمعايير أنتروبومترية ( الطول، الوزن ) أعلى مقارنة بهم، ومنه يتضح أن المدربين يعتمدون على إختيار اللاعبين الذين يمتازون بطول ووزن أكبر دون الأخذ بمعايير أخرى مهمة في الكشف وتشخيص اللاعبين ( تقنية - نفسية - تكتيكية ) وهو ما يمكن أن يحرم العديد من المواهب المتميزة من الإنخراط داخل الأندية.

## II.7. العلاقة الارتباطية بين العمر الزمني و نتائج القياسات الانتروبومترية و الاختبارات التقنية و البدنية:

من خلال نتائج الجداول التي سبق عرضها أعلاها وجدنا مايلي:

- القياسات الأنثروبومترية: أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة إرتباطية قوية بين العمر الزمني وكل القياسات الأنثروبومترية ( الطول، الوزن، الكتلة الجسمية ) ، أما المساحة الجسمية فلها علاقة إرتباطية متوسطة عند فئة المحترفين، وهي علاقة إرتباطية قوية كذلك في كافة القياسات النثروبومترية عند اللاعبين الهواة. هذا ما يعني انه كلما كان اللاعب مزاد في الأشهر الأولى من السنة زادت القياسات الأنثروبومترية لدى هذه الفئة.

- الإختبارات البدنية: في الاختبارات البدنية هناك علاقة إرتباطية عكسية متوسطة بين العمر الزمني ونتائج إختبار السرعة عند المحترفين والهواة، أي أنه كان الإزدياد في الأشهر الأولى قل الزمن المستهلك لقطع المسافة، أما مؤشر التعب فله علاقة إرتباطية ضعيفة مع العمر عند المحترفين ومتوسطة لدى الهواة، ما يعني أن المحترفين أفضل في مؤشر التعب من الهواة في هذه المرحلة. وفي القفز الأفقي العلاقة الإرتباطية قوية بينه وبين العمر عند كلا المستويين الهواوي والمحترف، أي أنه كلما زاد العمر تحسنت النتائج في القفز الأفقي، بينما العلاقة الإرتباطية متوسطة بين العمر والقفز العمودي عند المحترفين وضعيفة عند الهواة. العلاقة الإرتباطية بين العمر وكل من مرونة الجذع والرشاقة علاقة عكسية أي كلما زاد العمر قلة مرونة الجذع والرشاقة وهي متوسطة بالنسبة للمحترفين في مرونة الجذع وبالنسبة للهواة في الرشاقة وضعيفة عند المحترفين في الرشاقة وعند الهواة في مرونة الجذع، ولذلك فالأطفال هم أكثر مرونة ورشاقة من البالغين والأبطال العالميون في الجمباز مثلا لا يتعدون سن 15 سنة لمتطلبات

هذا الإختصاص من المرونة والرشاقة في الأداء. و في القدرات الهوائية فالعلاقة الإرتباطية ضعيفة مع العمر عند كلا المستويين.

- **الإختبارات التقنية:** هناك علاقة إرتباطية ضعيفة بين العمر الفزمني ونتائج الإختبارات التقنية عند الهواة، أي أنه لا دلالة إرتباطية واضحة للعمر الزمني مع هذه النتائج في هذا المستوى، بينما هي علاقة عكسية ضعيفة عند المحترفين، أي أنه كلما زاد العمر الزمني قلت مهارة المحترفين، وهو ما أشرنا إليه في تحليل النتائج حول علاقة العمر الزمني بنتائج الإختبارات التقنية.

## استنتاجات

يعتبر التدريب الرياضي من أهم العوامل التي تؤدي إلى تطوير الصفات البدنية للرياضيين وكذا تحسين الأداء الفردي والجماعي للفريق، و لقد إكتسى موضوع الإنتقاء الرياضي إهتماما متزايدا في السنوات الأخيرة من طرف الباحثين بغية منهم لعدم ترك أي مجال للصدفة في إختيار أحسن العناصر للتخصص الرياضي وكذلك التوقع لما سيكون عليه مردود هذه العناصر مستقبلا

ومن خلال مناقشتنا تمكنا من التوصل الى أن:

- \* هناك فروق في بعض القياسات الجسمية والخصائص البدنية والمهارية باختلاف مستوى اللعب
- \* القياسات الجسمية والخصائص البدنية والمهارية تتأثر ببعضها البعض بنسب متفاوتة.
- \* سرعة تعلم المهارات ودقة الأداء في كرة القدم يرجع إلى تخطيط برنامج تدريبي ممنهج

## خاتمة

تسابق المختصين في المجال الرياضي خاصة في الحقبة الأولى من هذا القرن، في مجال كرة القدم في دراسة التأثير الايجابي للممارسة الرياضية والتدريب الرياضي على مختلف أجهزة الجسم الحيوية والمختلفة، والكل يعمل جاهداً من خلال الأبحاث والدراسات العلمية والعملية في إمداد العاملين في الحقل الرياضي بمختلف المعلومات والنظريات التي تساهم في رفع كفاءة الممارسين، للوصول بهم إلى مرحلة الانجاز الأمثل، فالمجال الرياضي في الوقت الحالي صار أكثر اتساع من حيث المفهوم والأهمية، وذلك راجع إلى زيادة الإقبال عليه من طرف مختلف الأفراد لمختلف التخصصات الرياضية، ذلك من خلال البحوث العلمية والتجارب التي تؤثر بدرجة كبيرة على مستوى الرياضي، ومردوده خلال المنافسات، حيث انه لا شك أن انجاز الأرقام القياسية يستند مباشرة على نوعية الانتقاء، مثلما يحدث في القطاعات الأخرى حيث تتعلق نوعية المنتج الجاهزة بنوعية المادة الأولية. فلا يمكن لأي بناء أن يصمد طويلاً، إلا إذا كانت قاعدته صلبة وقوية، كذلك الأمر بالنسبة للمجال الرياضي، فينبغي العناية والاهتمام بالرياضيين ذوي القدرات والمواهب والعمل على رفع مستواهم لتحقيق أفضل النتائج الرياضية، وهذا ما أصبح واضحاً على المستوى العلمي، فلا يمكن تحقيقه إلا بتنمية الشروط الأساسية التي تحتاجها أي رياضة منذ الطفولة، الأمر الذي دعا إلي الاهتمام بمشكلة الانتقاء الرياضي في الآونة الأخيرة، هذا ما علله الارتفاع المذهل في مستوى النتائج والأرقام الرياضية التي تطالعنا بها مختلف وسائل الإعلام يوم بعد يوم، مما أدى في المقابل إلى ارتفاع هائل في حجم المتطلبات البدنية والنفسية التي تفرضها حلبة المنافسة الرياضية على اللاعبين.

ونظراً لوجود الاختلافات الفردية بين الرياضيين في مختلف النواحي البدنية والمورفولوجية والفسيوولوجية والنفسية... الخ، فقد وجه علماء الرياضة جل اهتمامهم نحو بحث ودراسة مشكلة الاستعدادات والقدرات الخاصة، التي كان لنتائج الأثر الكبير في تطوير طرق قياسها وتقويمها، فضلاً عن إثراء نظريات الانتقاء الرياضي بتلك النتائج.

واستناداً إلى نتائج تلك الدراسات، قد وجه الاهتمام إلى ضرورة البحث عن ناشئين يتمتعون باستعدادات وقدرات خاصة تتناسب مع الخصائص المميزة لنوع النشاط الرياضي، حتى يمكنهم الوفاء بمتطلبات ذلك النشاط، وتحقيق أفضل النتائج المرجوة في اقصر وقت ممكن.

و عليه فان الانتقاء هو التدخل الأساسي للمدرب لانتقاء أفضل الناشئين الموهوبين وفق أسس علمية من اجل إعدادهم إعداداً صحيحاً من اجل الوصول بهم الى المستويات العليا، إن عملية الانتقاء "غايتها انتقاء أفضل الناشئين المتميزين من بين أقرانهم والذين يتصفون بالموهبة وحسن الأداء وانتقائهم مبكراً سيكون نجاحاً للعملية التدريبية ومواصلة الناشئ بالنشاط الذي يمارسه سيكون هناك صقل لهذه الموهبة، أن اكتشاف إمكانيات وقدرات الناشئ ونوع الفعالية أو النشاط الرياضي الذي يمارسه يتطلب التعرف والتعمق بشكل دقيق على العوامل المهمة التي تؤهله وصولاً لأعلى المستويات، فالانتقاء النظرة الثاقبة والمتعمقة لمستوى كفاءة الناشئ من خلال قدراته البدنية والمهارية فالانتقاء يأتي من خلال النظرة الثاقبة والصادقة من قبل المدرب وذوي الاختصاص لمؤهلات الموهوب.

## توصيات و اقتراحات

الاعتماد على الاسس العلمية التقنية المتطورة في عملية انتقاء المواهب الشابة في جميع الميادين خاصة ميدان

كرة القدم

القيام بدورات تكوينية للمدربين المختصين في مجال كرة القدم

عدم الاعتماد بنسبة كبيرة على اللاعبين المزدادين في الاشهر الاولى من السنة نظرا لتفوقهم الواضح

في الجانب المرفولوجي

وضع بطارية خاصة للاختبارات في الجانب البدني في عملية الانتقاء مراعاة السن و الفئة التي ينتمي

لها اللاعب

الاعتماد على الجوانب التقنية في عملية الانتقاء ضرورية لان الجوانب البدنية تأتي من خلال عملية

التدريب

ضرورة وضع استراتيجية عمل واضحة لانتقاء المواهب الشابة بين الاتحادية الجزائرية لكرة القدم و

النوادي خاصة المحترفة مقتدين بنادي بارادو كمثال

## قائمة المراجع

### قائمة الكتب بالعربية

- 1- أحمد نصر الدين سيد: فيزيولوجيا الرياضة، نظريات و تطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة، 2008.
- 2- أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية ( التطبيقات في مجال الرياضي )، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 2000.
- 3- أمر الله أحمد ألبساطي: التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، دار المعارف، ط2، بالإسكندرية، مصر، 1990.
- 4- بشير صلاح الدين: مناهج البحث التربوي، دار الكتاب الحديث، الكويت، 2000.
- 5- تامر محسن وسامي الصفارة: أصول التدريب في كرة القدم، دار الكتاب للطباعة والنشر، بغداد، العراق، 1988.
- 6- حسن سيد أبو عبده: الإعداد المهاري للاعبي كرة القدم، مكتب ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، الإسكندرية، 2002.
- 7- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1980.
- 8- رومي جميل: فن كرة القدم، ط2، دار النفائس، بيروت، 1986.
- 9- عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999.
- 10- عزة محمد الكاشف: التحضير النفسي الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، بدون سنة.
- 11- عصام حلمي، محمد جابر بيرقع: التدريب الرياضي أسس- مفاهيم واتجاهات، دار المعارف، القاهرة، مصر، 1997.
- 12- علي مصطفى طه: الكرة الطائرة - تاريخ - تعليم - تدريب - تحليل - قانون، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة، سنة 1990.
- 13- عمر أبو المجد وجمال النمكي: تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين، مركز الكتاب للنشر، ب ط، 1997.

- 14- غابرييل فروشاد: دراسة علم النفس الحديث، ترجمة رفاه الناشد وفیصل عبد الله، دار الشروق العربي، بيروت، بدون سنة.
- 15- فیصل رشید عیاش الدلیمی ولحمر عبد الحق: كرة القدم، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، مستغانم، 1997.
- 16- قاسم حسن حسین، عبدو علي نصیف: علم التدريب الرياضي، دار الكتابة للطباعة و النشر و التوزیع، بغداد 1987.
- 17- محمد الحماحي، أمين الخولي: أسس بناء برامج التربية البدنية الرياضية، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 1990.
- 18- محمد حازم محمد أبو سیف : أسس إختيار الناشئين في كرة القدم، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر، ط1، 2005.
- 19- محمد حازم محمد أبو یوسف: أسس اختيار الناشئين في كرة القدم، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، ط1، الإسكندرية، مصر، 2005.
- 20- محمد حسن علوي، محمد نصر الدين رضوان: إختبار الأداء الحركي، دار الفكر العربي، ط1 1994.
- 21- محمد رفعت: كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية، دار البحار، لبنان، 1999.
- 22- محمد كشك، أمر الله ألبساطي: أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم، 2000، ص.123.
- 23- محمد لطفي طه: الأسس النفسية لإنتقاء الرياضيين، الهيئة العامة المطابع الأميرية، القاهرة، 2002.
- 24- محمد محمود عبد الدايم، محمد صبحي حسنين: الحديث في كرة السلة، الأسس العلمية والتطبيقية، دار الفكر العربي، ط2 القاهرة، 1999.
- 25- محمود عبد الدايم، محمد صبحي حسنين: الحديث في كرة السلة، الأسس العلمية والتطبيقية، دار الفكر العربي، ط2 القاهرة، 1999.
- 26- مصطفى السايح محمد، صلاح أنس حامد: الاختبار الأوربي للياقة البدنية، يوروفيت، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر، الاسكندرية، 2009.
- 27- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط - تطبيق - قيادة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1998.
- 28- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، ط2، الاسكندرية، 2001.

- 29- مفتي إبراهيم: الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1994.
- 30- مفتي إبراهيم: الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1978.
- 31- موفق مجيد المولى: الإعداد الوظيفي لكرة القدم، دار الفكر، لبنان، 1999.
- 32- هدى محمد محمد الحضري: التقنيات الحديثة لإنتقاء الموهبين الناشئين في السباحة، المكتبة المصرية، 2003.
- 33- يحي السيد الحاوي: المدرّب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، المركز العربي للنشر، ط1، 2002.

### قائمة المعاجم والقواميس

- 1- إبراهيم أنيس، عبد الحليم منتصر : المعجم الوسيط ، دار الفكر، الجزء الأول، بدون سنة.
- 2- جرجي شاهين عطية : المعتمد (قاموس عربي عربي)، دار صادر، ط 2، بيروت، 2000.
- 3- المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم: المعجم العربي الأساسي، لاروس، 1989.

### المجلات والدوريات العلمية

- 1- عماد صالح عبد الحق: مجلة النجاح، نابلس، فلسطين، 1999.

### الرسائل والأطروحات الجامعية

- 2- بن قوة علي: تحديد مستويات معيارية لاختيار الموهوبين من الناشئين لممارسة كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، مستغانم، 1997.
- 3- سديرة سعد: إدراك أهمية تخطيط البرامج العلمية التدريبية لإعداد و تكوين الفئات الشبانية ، مذكرة ماجستير، معهد.ت.ب.ر. دالي إبراهيم، الجزائر، 2004.
- 4- مذكرة ليسانس: دراسة تقييمية لبعض المؤشرات الفيزيولوجية و المورفولوجية لدى التلاميذ المرحلة الثانوية، دراسة ميدانية بولاية الجلفة، سنة الدراسية 1999-2000.
- 4- هاني بن ناصر الراجحي: التطوير التنظيمي وعلاقته بالرضا الوظيفي في إدارة جوازات منطقة الرياض،
- 5- دراسة ميدانية على إدارة جوازات الصفر جدة، رسالة ماجستير، إشراف قسم العلوم الإدارية ، كلية الدراسات العليا ، لجامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، 2003.

1- [www.shbabhohda.com](http://www.shbabhohda.com)، خالد منصور: عملية الانتقاء في المجال الرياضي

2- <http://www.storyfoot.com/jeu.php>.

3- <http://forum.koora.com/f.aspx?t=1742276>.

4- <http://manal.ahlamountada.com/t961-topic>.

5- <http://wikipedia.org/wiki/Football>.

6- <http://acff.assopass.com/acfffootball@orange.fr>.

1- Balyi, I. and Hamilton, A: **The concept of long term athlete development**, Vol 3, No 2, 1995.

2- Bellik Abdelnour: **L'entraînement Sportive**, batna, algerie, 1988.

3- Charles M. Thiebould et autre, **L'enfant et le sport**, Deboeck université, Belgique, 1998.

4- Claessens AL: **Talent detection and talent development**, kinanthropometric issues. *Acta Kinesiologiae Universitatis Tartuensis*, 1999.

5- Claude Raffestin et autre: **Revue Européenne des Sciences Sociales**, librairie droz, paris, 1995.

6- D. T. Pearson: **Predictability of physiological testing and the role of maturation in talent edentification for adolescent team sports**, catholic university, Australia, 2006.

- 7-Jurgen weineck, **Manuel d'entraînement**, 4<sup>ème</sup> édition, vigot, 1996.
- 8-Morcelli,A , Bannier: **psychologie de l'adolescent**, ED MAISON,Paris,1988.
- 9-Philippe leroux: **le football, planification et entraînement**, amphora,France, 2006.
- 10-Pradet Michel : **La Préparation Physique Collection Entraînement**, INSEP, publication, Paris, 1997.
- 11-ROBERT MALINA :**GROUTh MATURATION AND PHYSICAL ACTIVITY**, LIBRARY OF CONGRESS, CATALOGING, USA, 2 ème EDITION, 2004.
- 12-ROBERT MALINA :**Height, mass and skeletal maturity of elite Portuguese soccer players aged 11 16 years**, Institute for the Study of Youth Sports, Michigan State University,USA, 2000.
- 13- R.Singer et autre : **Elite Performance and personality**, Macmilan,New York, 1993.
- 14- R-Tham: **préparation psychologique du sportif**, Vigot, Ed1, Paris, 1991.
- 15-R.Vaeyens: **A multidisciplinary selection model for youth soccer**, the ghent youth soccer project, ghent university,belgium,2006.
- 16-Samir Chibane: **Influence of age, maturity and body dimensions on selection of under-17 Algerian soccer players**, Centre of Research and Innovation on Sport, University Claude Bernard – Lyon, France, 2007.

- 17- Tadj.A.R : **Selection et Preparation Des Jeunes Footballeurs**,  
Office Des Publication Universitaire, Ben Aknoun, Alger, 1990
- 18- Taelman, Simon (j) : **Football, Performance**, ed amphara, paris,  
1991.
- 19- Williams, A.M. and Rreilly, T: **Searching for the Stars**,2000.



الملحق رقم: 01



جهاز قياس الوزن و الطول

DT150 Body Scale

تصريح ابوي

أنا الممضي أسفله السيد:.....الحامل لبطاقة التعريف الوطنية

رقم:.....الصادرة بتاريخ:..... من طرف.....

أسمح لإبني:.....بالقيام بالقياسات الأنتروبومترية و الاختبارات البدنية

التقنية لفائدة الطالب الجامعي: بن عيسى عبد الجليل في إطار تحضير شهادة الماستر في علوم

و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية تحت رعاية فريق:.....

إمضاء الولي:

مصادقة البلدية:

**عنوان الدراسة:** تأثير بعض الخصائص المورفولوجية على عملية إنتقاء المواهب الشابة في مجال كرة القدم  
دراسة مقارنة بين فريق محترف (إتحاد بسكرة) و فريق هاوي (نادي الريان البسكري).

#### أهداف البحث:

- معرفة تأثير الخصائص المورفولوجية للعينة والمتمثلة في الوزن، الطول، الكتلة الجسمية، والمساحة الجسمية على عملية الانتقاء.  
- التنويه بأهمية هذا المتغير من أجل ضبطه أثناء عملية الإنتقاء في كرة القدم خاصة عند النخب الباحثة عن الريادة.

#### إشكالية الدراسة:

ماهو تأثير الخصائص المورفولوجية على عملية انتقاء المواهب الشابة في مجال كرة القدم؟

#### التساؤلات الفرعية:

\_\_ ماهي العلاقة الموجودة بين الخصائص المورفولوجية و العمر الزمني في هاته المرحلة العمرية؟

\_\_ ماهو تأثير الخصائص المورفولوجية ( الطول، الوزن) على الإختبارات البدنية في مجال كرة القدم؟.

\_\_ ماهو تأثير الخصائص المورفولوجية ( الطول، الوزن) على الإختبارات التقنية في مجال كرة القدم؟.

**المنهج المتبع:** المنهج الوصفي.

**توصيات و اقتراحات :**

✚ الاعتماد على الاسس العلمية التقنية المتطورة في عملية انتقاء المواهب الشابة في جميع الميادين خاصة ميدان كرة القدم

✚ القيام بدورات تكوينية للمدربين المختصين في مجال كرة القدم

✚ عدم الاعتماد بنسبة كبيرة على اللاعبين المزدادين في الأشهر الاولى من السنة نظرا لتفوقهم الواضح في الجانب المورفولوجي

✚ وضع بطارية خاصة للاختبارات في الجانب البدني في عملية الانتقاء مراعاة السن و الفئة التي ينتمي لها اللاعب

✚ الاعتماد على الجوانب التقنية في عملية الانتقاء ضرورية لان الجوانب البدنية تأتي من خلال عملية التدريب

✚ ضرورة وضع استراتيجية عمل واضحة لانتقاء المواهب الشابة بين الاتحادية الجزائرية لكرة القدم و النوادي خاصة المحترفة

مقتدين بنادي بارادو كمثال

#### النتائج المتوصل إليها:

-القياسات الأنثروبومترية: أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة إرتباطية قوية بين العمر الزمني وكل القياسات الأنثروبومترية ( الطول، الوزن، الكتلة الجسمية ).

- الإختبارات البدنية: في الإختبارات البدنية هناك علاقة إرتباطية عكسية متوسطة بين العمر الزمني ونتائج إختبار السرعة عند المحترفين والهواة، أي أنه كلما زاد العمر قل الزمن المستهلك لقطع المسافة، أما مؤشر التعب فله علاقة إرتباطية ضعيفة مع العمر عند المحترفين ومتوسطة لدى الهواة.

-الإختبارات التقنية: هناك علاقة إرتباطية ضعيفة بين العمر الزمني ونتائج الإختبارات التقنية عند الهواة، أي أنه لا دلالة إرتباطية واضحة للعمر مع هذه النتائج في هذا المستوى، بينما هي علاقة عكسية ضعيفة عند المحترفين، أي أنه كلما زاد العمر قلت مهارة المحترفين، وهو ما أشرنا إليه في تحليل النتائج حول علاقة النضج بنتائج الإختبارات التقنية.