

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد الصديق بن يحيى - تاسوست -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية



عنوان المذكرة

تأثير السمات المرفولوجية للاعبين كرة القدم في
عملية الانتقاء صنف أصاغر

مذكرة مكملة لنيل شهادة الليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: تدريب رياضي

إشراف الدكتور:

لوط محمد الصديق

إعداد الطلبة:

- بوزيان إسماعيل

- ثلحي عمار

- محمد بوحبيبة

السنة الجامعية: 2020/2019

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر وتقدير

الحمد لله نشكره، ونثني عليه الخير كله ولا نكفره، الذي يسر لنا أمورنا
وأناز لنا درب العلم والمعرفة ووفقنا لانجاز هذا العمل المتواضع، كما يشرفنا أن
نتقدم بجزيل الشكر والتقدير للأستاذ المشرف "محمد لوط" الذي لم ييخل علينا
بنصائحه وتوجيهاته البناءة والهادفة.

كما نتقدم بالشكر أيضا لجميع أساتذة قسم علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضية على المعلومات التي أفادونا بها خلال مسارنا الجامعي.

كما نتقدم بالشكر إلى كل من ساعدنا ولو بكلمة طيبة.

إهداء

الحمد لله عز وجل على منه وعونه على إتمام هذا البحث.

أهدي هذا العمل: أمي منبع الحنان كل عطاء وحنان وإلى أبي -

«وقل ربي ارحمهما كما ربياني صغيرا» إلى إختوتي وأختواتي وكل

أصدقائي وإلى من قاسمني عناء هذا البحث وغير الأحاباب على قلبي

صديقتي ورفيقة دربي طريق آسيا إلى كل من مد لي يد العون إليكم اهدي

هذا العمل المتواضع.

قائمة المحتويات:

الصفحة	المحتويات
	الشكر
	الإهداء
	فهرس المحتويات
الفصل التمهيدي	
1	مقدمة
2	1- الإشكالية
3	2: فرضيات البحث
3	3- أهمية البحث
3	4: أهداف البحث
3	5: أسباب اختيار الموضوع
4	6- الدراسات السابقة والمرتبطة
الفصل الأول	
9	I - دراسة الخصائص المرفولوجية
9	1- أهمية الخصائص المرفولوجية
10	2- الخصائص المرفولوجية
11	3- النمو الجسمي
11	4- أهمية بعض القياسات الأثروبومترية
16	5- طرق ومجالات القياس الأثروبومترية
19	II - دراسة عملية الانتقاء :

19	1-مدخل
20	2- أهداف الانتقاء:
20	3- أنواع الانتقاء:
21	4- المبادئ والأسس العلمية لعمليات الانتقاء:
21	1-4: الأساس العلمي للانتقاء:
21	2-4: شمول جوانب:
21	3-4: استمرارية القياس والتشخيص:
22	4-4: ملائمة مقاييس الانتقاء:
22	5-4: القيمة التربوية للانتقاء:
22	6-4: البعد الإنساني للانتقاء:
22	7-4: العائد التطبيقي للانتقاء:
22	5- أهمية الانتقاء :
23	1-5: الانتقاء الجيد يزيد من فاعلية كل من عمليتي التدريب والمنافسات الرياضية :
23	2-5: قصر مرحلة الممارسة الفعالة من حياة اللاعب الرياضية :
23	3-5: وجود الفروق الفردية الواضحة بين الناشئين من حيث الاستعدادات الخاصة :
24	6- أثر العوامل النفسية في عملية الانتقاء:
24	7- أثر السمات الشخصية في عملية الانتقاء:
25	8- السمات العرفية:
25	9- سمات دافعية:
25	10- سمات اجتماعية:

26	11- العوامل الأساسية لانتقاء الرياضيين:
28	12- دلائل خاصة بالانتقاء:
28	13- مراحل الانتقاء:
31	14- معايير الانتقاء:
33	15- الصعوبات التي تواجه عملية انتقاء وتشجيع المواهب الرياضية :
33	16- مبادئ إرشادية لانتقاء الناشئين الموهوبين:
34	17- الصعوبات التي تواجه عملية انتقاء وتشجيع المواهب الرياضية:
35	18- الواجبات المرتبطة بالانتقاء الرياضي :
35	III - مناقشة الفرضية الجزئية الأولى بالاعتماد على نتائج الدراسات السابقة .
35	1 - الدراسة الأولى
36	2 - الدراسة الثانية
37	3 - الاستنتاج
الفصل الثاني	
39	I - كرة القدم:
39	1 - نبذة تاريخية عن كرة القدم:
40	2- التسلسل التاريخي لكرة القدم:
42	3- كرة القدم في الجزائر :
44	4- مدارس كرة القدم :
44	5- المبادئ الأساسية لكرة القدم :
45	6- صفات لاعب كرة القدم :

46	6-1- الصفات البدنية:
46	6-2- الصفات الفيزيولوجية :
46	6-3- الصفات النفسية :
48	7- قواعد كرة القدم :
49	7-1- المساواة :
49	7-2- السلامة :
49	7-3- التسلية :
49	8- طرق اللعب في كرة القدم :
49	8-1- طريقة الظهر الثالث :
50	8-2- طريقة 4-2-4 :
50	8-3- طريقة متوسط الهجوم المتأخر M.M :
50	8-4- طريقة 3-3-4 :
50	8-5- طريقة (3-3-4) :
51	8-6- الطريقة الدفاعية الايطالية
51	8-7- الطريقة الشاملة :
51	8-8- الطريقة الهرمية :
51	9- متطلبات كرة القدم:
51	9-1- الجانب البدني:
55	. II - دراسة المرحلة العمرية
55	1- مرحلة المراهقة

56	2- تعريف المراهقة
57	- المراهقة المبكرة (12-14):
57	- خصائص مرحلة السنية (12-14):
58	III - مناقشة الفرضية الجزئية الثانية بالاعتماد على نتائج الدراسات السابقة .
58	4 - الدراسة الأولى
59	5 - الدراسة الثانية
60	6 - الاستنتاج
60	خلاصة
60	الاقتراحات والتوصيات
63	الخاتمة
65	قائمة المصادر والمراجع



مقدمة:

كرة القدم إحدى أشهر وأهم الألعاب و الرياضات التي 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 أسمى 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 والمنتهجة علميا.

وللوصول إلى رياضي النخبة يعتمد عن طريق انتقاء الرياضيين مورفولوجيا 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 التكتيك الخاص باللعبة لتحقيق النتائج المطلوبة في مرحلة الطفولة والعمل الأمثل وهو لاعب النخبة.

والانتقاء عملية طويلة لا يمكن وضعها في إطار محدد من الوقت لأن نمو القابليات للناشئين تتغير تحت تأثير العمل التدريبي وكذلك عوامل النمو والمعيشة...، لهذا فإن عملية إعداد رياضي النخبة للمشاركة في المسابقات الرياضية هي عملية بالغة الأهمية تتركز على عدة عوامل من أهمها عامل انتقاء اللاعبين مورفولوجيا إلى الألعاب الرياضية المناسبة حيث لا توجد معايير ثابتة مبنية على أسس علمية لاختيار الرياضيين فهم يعتمدون على الملاحظة وجلب الأطفال إلى المشاركة في المنافسات الرياضية.

وقد شملت دراستنا جانبيين الجانب النظري يتكون من فصلين، الفصل الأول تطرقنا فيه إلى دراسة وأهمية السمات المورفولوجية وبعض القياسات الأنثروبومترية، وتطرقنا فيه إلى دراسة عملية الانتقاء والتي تناولنا فيها

أهداف وأنواع وأهمية الانتقاء وكذا المبادئ والأسس العلمية لعملية الانتقاء وكذلك مراحلها وبعض المعايير والواجبات المرتبطة بعملية الانتقاء الرياضي.

أما الفصل الثاني تطرقنا فيه إلى التعريف بكرة القدم مع ذكر نبذة تاريخية وتطورها في العالم والجزائر، والمبادئ

الأساسية وكذا الصفات التي يتميز بها لاعب كرة القدم وطرق اللعب في هذه اللعبة، وتحدثنا فيه عن المراهقة والميزات التي تمتاز بها هذه المرحلة من جميع الجوانب المرفولوجية .

1- الإشكالية:

إن المشكلة التي تواجه جميع المدربين والاختصاصيين اليوم هي تهيئة الناشئين للوصول بهم إلى أعلى المستويات، وإن عملية الاهتمام بالناشئين لغرض الاعتماد عليهم مستقبلا يتطلب الاختيار والانتقاء الجيد من جميع النواحي، ولكن يجب أن نلاحظ قبل هذا الانتقاء أن هناك بعض القياسات والمواصفات التي يجب أن يجتازها الناشئ حتى يكون مؤهلا للاستمرار في عملية التدريب دون أن نترك مجالاً للصدفة في اختيارنا هذا، لأن هذه العملية معقدة تحتاج إلى عمل مبرمج على أسس علمية من طرف المختصين، وانقلاء الناشئين في كرة القدم يعتبر ظاهرة مستمرة غير منفصلة في سير العمل التدريبي إلا أن هذه الظاهرة تعتمد على كثير من الجوانب ومنها الجانب المورفولوجي للرياضي الناشئ .

ومن هنا جاء طرحنا لإشكالية بحثنا هذا :

- إلى أي مدى تآثر السمات المورفولوجية في نجاعة عملية الانتقاء والاختيار للاعبين كرة القدم ؟

1-2: الأسئلة الجزئية :

1-2-1: هل تؤثر القياسات الانتروبومترية في نجاعة عملية الانتقاء و الاختيار لدى لاعبي كرة القدم ؟

1-2-2: هل يتميز لاعبي كرة القدم بصفات مورفولوجية خاصة حسب مراكز اللعب الخاصة بهم ؟

2: فرضيات البحث :

2-1: الفرضية العامة :

تأثر السمات المورفولوجية للاعب كرة القدم في نجاعة عملية الانتقاء .

2-2: الفرضيات الجزئية :

2-2-1: القياسات الانتروبومترية تؤثر في نجاعة عملية الانتقاء لاعبي كرة القدم

2_2_2 : يتميز لاعبي كرة القدم بسمات مورفولوجية خاصة حسب مراكز العب.

3- أهمية البحث :

- تبرز عملية الاهتمام بالناشئين بغرض الاعتماد عليهم مستقبلا لأنهم يمثلون النواة للمستويات الجيدة
- لكن يجب أن يجتازها الرياضي لكي يكون مؤهلا للاستمرار في عملية التدريب.
- توضيح أهمية الخصائص المورفولوجية للاعبين وضرورة القيام بالقياسات الانتروبومترية اثناء عملية الانتقاء

4: أهداف البحث :

نهدف من خلال دراستنا إلى :

- معرفة الخصائص البدنية المورفولوجية للفئات الصغرى .
- معرفة خطوات ومراحل الانتقاء .
- معرفة الخصائص المميزة للاعب كرة القدم الحديثة .
- كما يسعى هذا البحث على لفت انتباه المدربين في جميع التخصصات لأهمية الجانب البدني المورفولوجي بالنسبة للرياضيين الناشئين .

5: أسباب اختيار الموضوع :

إن أسباب اختيارنا لهذا الموضوع هي الأولى ذاتية والأخرى موضوعية .

* الذاتية وهي :

- أن الخاصية المورفولوجية للاعب لها أثر ايجابي خلال المنافسة ودور فعال على أداء الفريق .
 - ميلونا ورغبتنا في الخوض في هذا الموضوع .
 - القدرة على إنجاز هذا الموضوع (إحساس) .
- * أما الأسباب الموضوعية تتلخص كالآتي :
- إثراء مكتبتنا ببحوث تخص هذا المجال .
 - نقص الدراسات حول مساهمة الخاصية المورفولوجية على عملية الانتقاء سواء في كرة القدم أو في رياضات أخرى .

- قلة الاعتماد على الخاصية المورفولوجية في عملية انتقاء اللاعبين .

- موضوع دراسة تأثير الخاصية المورفولوجية في عملية الانتقاء من أهم المواضيع

المؤثرة في هذا الميدان في نظركم ؟

6- الدراسات السابقة والمرتبطة :

تمهيد: تعتبر الدراسات السابقة والمرتبطة من أهم المحاور التي يجب أن يتناولها الباحث، ويشرى البحث من خلالها، وهذا ما حاولنا الاهتمام به من خلال اعتمادنا في تحليلنا الدراسات المذكورة على النقاط التي أجريت بها .

الدراسة الأولى :

عنوان الدراسة : " المعايير الانثروبومترية ودورها في تفعيل عملية انتقاء المواهب الشابة في كرة القدم .

اسم الباحث : كيدار علي أحمد

مكان وزمان الدراسة : ولاية الوادي في شهر جوان من سنة 2017

- __ التعرف على أهمية القياسات الجسمية في عملية انتقاء المواهب الشابة لكرة القدم .
- __ التعرف على دور المعايير الانثروبومترية في عملية انتقاء المواهب الشابة في كرة القدم .
- __ التعرف على مدى إدراك المشرفين على عملية الانتقاء للخصائص الجسمية للمرحلة العمرية و مدى انعكاسها على قدرات الناشئين .

المنهج : المنهج الوصفي.

العينة: 18 مدرب من مدربي أندية ولاية الوادي.

النتائج :

- __ وعي المدربين وإدراكهم للمرحلة العمرية لو الأثر الإيجابي في تحسين أداء اللاعبين وتطوير قدراتهم.
- __ القيمة التي يعيها ويوليها المدرب للخصائص الجسمية لها دور كبير في عملية الانتقاء.
- __ المعايير الانثروبومترية هي الأساس في اختيار و انتقاء المواهب في نفس المرحلة العمرية .
- __ الاعتماد على المعايير الانثروبومترية أمر ضروري لتحديد الموهبة الشابة و انتقاءها .

الدراسة الثانية :

عنوان الدراسة : دراسة الخصائص المورفولوجية عند لاعبي كرة القدم.

اسم الباحث / د . أحمد حيمود

السنة : 2011.

المكان : الجزائر.

أهداف: يهدف البحث إلى حصر الخصائص المورفولوجية الأساسية الخاصة بلاعبي كرة القدم وذلك من خلال:

__ تطبيق قياسات أنثروبومترية على لاعبين من مختلف المستويات.

ومقارنتها بتلك الخاصة بأشخاص غير ممارسين.

__ التعرف على بعض المتغيرات المورفولوجية الخاصة بكل مستوى منافسة.

__ التعرف على الفروق المورفولوجية الخاصة باللاعبين كل حسب المنصب الذي يشغله فوق الميدان.

__ تحديد العوامل المشتركة بين مختلف الرياضات الجماعية والخصائص المورفولوجية المرتبطة بكل لعبة.

__ المساهمة في وضع معطيات مورفولوجية للاعبي كرة القدم.

__ تحديد معايير مورفولوجية تسمح بوضع تدريبات مناسبة.

__ المساهمة في إمداد المدربين بمعلومات تفيدهم في عملية الانتقاء.

المنهج / المنهج الرصفي

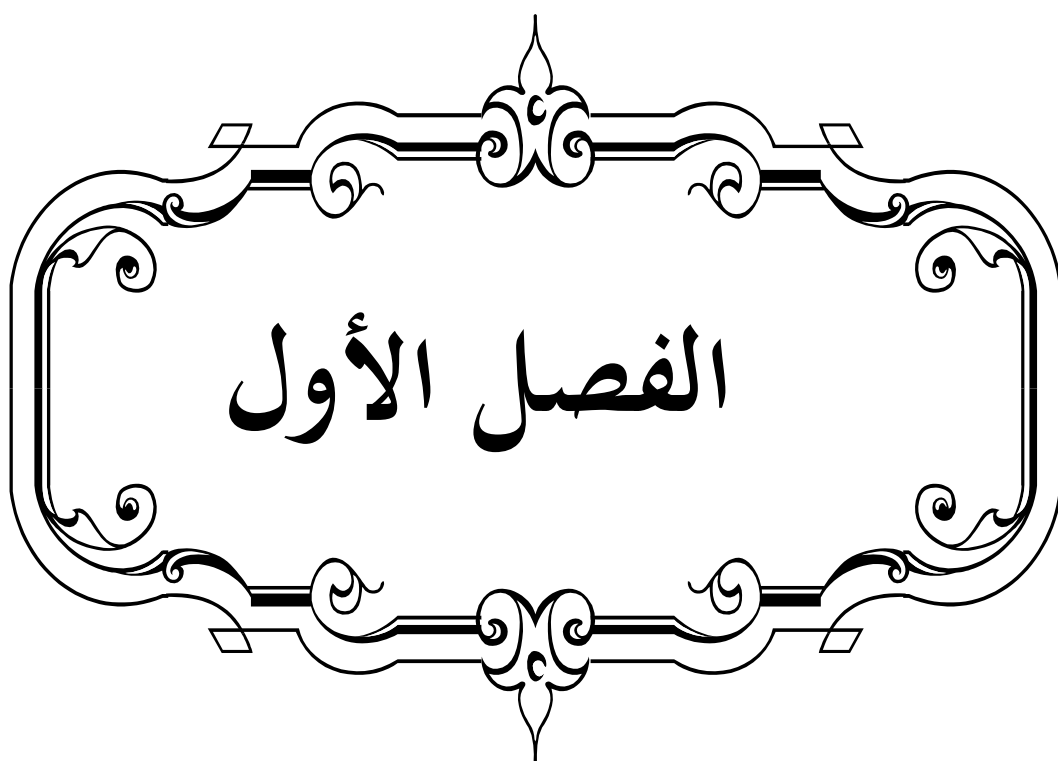
العينة / 107 لاعب كرة القدم ينتمون إلى أربع نوادي في مستويات مختلفة من المنافسات الجزائرية.

النتائج :

وقد بينت النتائج المحصل عليها من هذه الدراسة وجود ارتباط وثيق بين مستوى اللعب للفرق وبين العوامل الأنثروبومترية، حيث أن متوسط القيم المحصل عليها كانت أكبر بكثير عند اللاعبين ذوي مستوى المنافسة الأعلى.

كما بينت هذه المعطيات وجود خصائص مورفولوجية خاصة باللاعبين كل حسب المركز الذي يشغله فوق الميدان، حيث يتوافق شكل اللاعبين مع دورهم فوق الميدان بصفة بارزة.

وهذا ما يسمح لنا باعتبار هذه الصفات كمعايير لازمة مسبقا لممارسة لعبة كرة القدم في مستوى عالي،
ويجب أخذها في الحسبان عند عملية انتقاء واختيار لاعبي الكرة في الفئات الصغرى وتوجيههم نحو مراكز اللعب
المناسبة لهم .



الفصل الأول

1 - دراسة الخصائص المرفولوجية :

مدخل:

لقد نال جسم الإنسان الرياضي من ناحية شكله وحجمه، وكذا اهتمام الكثير من العلماء والمختصين في المجال الرياضي، وذلك منذ أمد بعيد بهدف الوقوف على ما يتصف به هذا الجسم من الخصائص، يطلق عليها الخصائص المرفولوجية، وهي مواصفات معينة ومحددة تجعله مميزا عن الآخرين.

ولقد أعطى المتخصصون في المجال الرياضي خاصة متخصص القياس والتقييم، أهمية خاصة للمواصفات والظواهر المرفولوجية باعتبارها أحد الخصائص والظواهر الهامة للنجاح في مزاوله الأنشطة المختلفة.

تعتبر هذه الظواهر المرفولوجية الحيوية بمثابة صلاحيات أساسية للوصول إلى المستويات العالية، حيث يشير ذلك إلى أن العلاقة بين الصلاحيات التي يحتاجها النشاط الرياضي المعين ومستوى الأداء علاقة طردية كل يؤثر ويتأثر بالآخر. (1)

1- أهمية الخصائص المرفولوجية:

إن ممارسة أي نشاط رياضي وباستمرار لفترات طويلة يكسب ممارسة خصائص مورفولوجية خاصة تتناسب ونوع النشاط الرياضي الممارس .

ويؤكد عصام حلمي 1987 على أن ممارسة الأنشطة الرياضية ذات الطبيعة الخاصة و بشكل منتظم ولفترات 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 كفاءته البدنية و تحقيق النتائج الرياضية الباهرة (2).

(1) - زكي محمد حسن : الظواهر المرفولوجية في رياضي الألعاب الجماعية، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة، 2004، ص 7.

(2) - محمد حازم محمد أبو يوسف: أسس اختيار الناشئين في كرة القدم، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر، ط 1، الإسكندرية، مصر، 2005، ص 25- 26 .

ويذكر دونالد 1972 donald أن المورفولوجي هو علم وصف الشكل الخارجي بجسم الإنسان، وأن
الانثروبومتري هو فرع من المورفولوجي .

ويوضح كل من كاربوفيتس وسنج 1971 karbovich و sining، سيلز 1974 أن الخصائص
المورفولوجية أهمية كبرى للأداء في النشاط الرياضي، وترجع هذه الأهمية :

قيام اللاعبين بأداء الحركات بأجسامهم التي تختلف بمقاييسها من فرد إلى آخر مما ينتج عنه إختلاف في
أداء الحركات الرياضية مما يؤكد ضرورة وملائمة مقاييس اللاعب لمطالبات النشاط الممارس .

وقد أكد كونسلمان 1973 counsilman على أن توافر المواصفات المورفولوجية دون إعداد يؤدي
إلى التقدم المحدود، وبذلك نجد أن الصفات المورفولوجية لازمة للتفوق في النشاط الرياضي الممارس وأن التدريب
يكمل هذه الصفات.

ويذكر كل من عصام عبد الخالق 1981، محمد حسن علاوي 1982 أن التركيب الجسمي ووزن
الجسم وطوله من أهم العوامل التي يتوقف عليها الوصول إلى المستويات العالية.
ويؤكد كمال عبد الحميد، أسامة راتب 1986 نقلا عن كارتر أن العلاقة أكيدة بين البناء الجسمي
والوظيفة، فالقياسات المورفولوجية تعتبر مطلبا هاما للأداء الحركي للرياضيين حتى يمكن الوصول إلى المستويات
الرياضية العالية.⁽¹⁾

2- الخصائص المورفولوجية:

- يتسم النمو بالبطء عن ذي قبل، كما يبدو التمايز بين الجنسين بشكل واضح .
- يستمر نوا الجسم وتحدث زيادة في الطول والعرض والوزن .
- تتعدل النسب الجسمية و تصبح قريبة من النسب الجسمية عند الراشد .
- يزداد نمو العضلات الصغيرة ويستمر نمو العضلات الكبيرة.
- لا تتضح الفروق بين الجنسين، إلا أنها توجد بعض الفروق البدنية القليلة بينها فالبنات في سن الإضافة

(1) - محمد حازم محمد أبو يوسف : المرجع السابق، ص 26-27 .

إلى وجود فروق في الهيكل العظمي حيث نلاحظ الزيادة في عظام الحوض بالنسبة للإناث مقارنة بالذكر و تستمر هذه الزيادة حتى سن البلوغ.⁽²⁾

3- النمو الجسمي :

إن النمط الجسمي للاعب كرة القدم هو النمط العضلي، الذي يتميز بطول الأطراف خاصة الذراعين والرجلين مع كبر كف اليد وطول سلاميات الأصابع مما يساعد السيطرة على الكرة بالنسبة للحارس وقوة القذف و تنوعه، ولأن كرة القدم تعتمد على نسبة معتبرة من القوة التي توفرها العضلات فإن النمط العضلي هو الأنسب لمثل هذا النوع من الرياضة.⁽¹⁾

4- أهمية بعض القياسات الأنثروبومترية :

1-4 الوزن weight :

إن الوزن عامل مهم جدا في كرة القدم، ويظهر ذلك في العلاقة بين وزن الجسم والطول من خلال هذا المؤشر (indice) وزن الجسم في 100/الطول = indice de roburtesse. وكما كان هذا المؤشر مرتفع كلما كان مستوى اللاعبين كذلك.⁽²⁾

وكذلك يعتبر عنصر هام في الحياة، ويتضح ذلك من نتائج بعض الدراسات الطبية التي تشير إلى أن أي زيادة في الوزن عن المعدل الطبيعي لمن تجاوز من الأربعين تؤدي إلى قصر العمر، فقد وجد أن حدوث زيادة في الوزن بمقدار خمسة كيلوغرامات يقلل من العمر بمقدار 8 %، وإذا ارتفعت الزيادة على 15 كيلوغرام يقل العمر نسبة 30%.

وفي دراسة أخرى ثبت أن 80% من المصابين بالنسبة يعانون من ارتفاع في شرايين القلب كما وجد أن كل كيلوجرام واحد زيادة في الوزن عن المعدل الطبيعي يعادل ضرورة الناتج من تدخين 25 سيجارة.

⁽²⁾ - محمد الحماحي، أمين الخولي : أسس بناء برامج التربية الرياضية، دار الفكر العربي، ط 2، القاهرة، 1990، ص 137.

⁽¹⁾ - منير جرجس إبراهيم : كرة القدم للجميع، دار الفكر، ط 4، القاهرة، 1994، ص 334 .

⁽²⁾ claide,handball,la formation du jouer- vigot 1987,p20

هذا وتمثل أي زيادة في الوزن أعباء إضافية على القلب، فالشرايين التي يحتويها الجسم يبلغ طولها حوالي 25 كيلومتر، فإذا زاد الوزن كيلوغرام واحد عن معدله الطبيعي يتحتم على القلب أن يدفع الدم عبر ميلين إضافيين من الشرايين لتغذية هذه الزيادة.¹

والوزن عنصر هام في النشاط الرياضي أيضا، إذ يلعب دورا هاما في جميع الأنشطة الرياضية تقريبا، لدرجة أن بعض الأنشطة تعتمد أساسا على الوزن، مما دعا القائمين عليها إلى تصنيف متسابقينها تبعا لأوزانهم كالمصارعة والملاكمة والجودو ورفع الأثقال (ثقل - خفيف ثقيل - متوسط... الخ) وهذا يعطي انعكاسا واضحا عن مدى تأثير الوزن في نتائج ومستويات الأرقام.

وفي هذا الخصوص يقول مك كيلوى mscloy أن زيادة الوزن بمقدار 25 % عما يجب أن يكون عليه اللاعب في بعض الألعاب يمثل عبئا يؤدي إلى سرعة إصابة بالتعب، كما ثبت من بعض البحوث أن نقص 1 على 30 من وزن اللاعب يعتبر مؤشرا صادقا لبداية الإجهاد.²

وللوزن أهمية كبيرة في عملية التصنيف classification حيث أشار إلى ذلك مك كلوى mscloy ونيلسون neilson وكازنز cozens حيث ظل الوزن قاسما مشتركا أعظم في المعادلات التي وضعها مك كلوى واستخدمت بنجاح في المراحل الدراسية المختلفة (ابتدائي، ثانوي، جامعي) كما أن الوزن كان ضمن العوامل التي تضمنتها معادلة نيلسون وكازنز لتصنيف التلاميذ في المراحل المختلفة.

هذا وقد ثبت علميا ارتباط الوزن بالنمو والنضج واللياقة الحركية والاستعداد الحركي عموما، وأظهرت البحوث ما يعرف بالوزن النسبي والوزن النوعي، وكلها اصطلاحات فنية جاءت نتيجة دراسات مستيقظة حول أهمية الوزن في مجال التربية البدنية والرياضية. وهناك فرق بين الوزن المثالي والوزن الطبيعي، الوزن المثالي هو الوزن الذي يجب أن يكون عليه الفرد تماما، ويكون منسوباً إلى طوله، فإذا أخذنا بالرأي الذي يرى أن الوزن المثالي يساوي الطول - 100، فإن أصاب هذا

¹ محمد صبحي حاسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط 4، القاهرة، 2000، ص 44.

² أبو العلا أحمد عبد الفتاح، ومحمد صبحي حسانين: فسيولوجيا الرياضي وطرق القياس للتقويم، دار الفكر العربي، القاهرة، الفصل السادس، 1996، ص 62.

الرأي يرون أن الوزن المثالي للذكور يكون مساويا تقريبا لعدد الستيمترات الزائد عن المتر الأول في الطول مقدرًا بالكيلوجرامات.

وبالنسبة للنساء تقل أوزانهم المثالية عن هذا المعدل من 2-5 كيلوجرام ويستثنى من ذلك الرياضيون (ذكورا، إناثا) حيث يكونون أكثر في أوزانهم عن هذه المعدلات نظرا لنمو جهازهم العضلي الذي يمثل حوالي 43% من وزن الجسم لدى البالغين¹.

أما الوزن الطبيعي فهو قيمة محددة لانحراف الوزن بالنقص أو الزيادة عن الوزن المثالي..، فانحراف الفرد عن الوزن المثالي بالزيادة أو النقصان بما لا يزيد عن حوالي 25% يجعل الفرد مازال داخل في حدود الوزن الطبيعي، وما يزيد عن ذلك بالنقصان ينتجه الفرد إلى النحافة ثم النحالة، وإذا كان ذلك بالزيادة فإنه يتجه إلى البدانة ثم السمنة.

والجدير بالذكر أن العلماء قد اختلفوا في تحديد النسبة التي يظل الفرد فيها داخل حدود الوزن الطبيعي نسبة إلى الوزن المثالي، فحددها البعض من 15-25%، والبعض حددها 10% فقط، والرأي للكاتب هو أن الزيادة أو النقصان عن 10% من الوزن المثالي تجعل الشخص بعدها في نطاق البدانة أو النحافة، وتجاوز ذلك إلى 20% من الوزن المثالي يجعل الشخص بعدها في مستوى السمنة والنحافة².

4-2- السن .

4-3- الطول: ويتضمن:

* الطول الكلي للجسم.

* طول الذراع.

* طول الساعد، وطول العضد، وطول الكف.

* طول الطرف السفلي.

¹ محمد صبحي حسانين : الرياضة للجميع، دار الفكر العربي، القاهرة، العدد الأول، 1990، ص ص108-111.

² محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، مرجع سابق، ص 46.

* طول الساق، وطول الفخذ، وارتفاع القدم، وطول القدم.

* طول الجذع.¹

ويعتبر الطول ذا أهمية كبرى في العديد من الأنشطة الرياضية، سواء كان الطول الكلي للجسم أو بعض أطراف الجسم كما هو الحال في كرة القدم.

كما أن تناسب طول الأطراف مع بعضها له أهمية بالغة في اكتساب التوافقات العضلية العصبية في معظم الأنشطة الرياضية.

وقد تقل أهمية الطول في بعض الأنشطة الرياضية، حيث يؤدي طول القامة المفرط إلى ضعف القدرة على الاتزان، وذلك لبعد مركز الثقل عن الأرض.

لذلك يعتبر الأفراد قصير والقامة أكثر قدرة على الاتزان في معظم الأحوال من الأفراد طوال القامة، كما أثبتت بعض الدراسات أن الإناث أكثر قدرة على الاتزان من الرجال وذلك لقرب مركز ثقلهن من قاعدة الاتزان. هذا وقد أثبت العديد من البحوث ارتباط الطول بكل من السن والوزن والرشاقة والدقة التوازن والذكاء²

4-4- الأعراس: وتتضمن:

* عرض المنكبين .

* عرض الصدر.

* عرض الحوض.

* عرض الكف و عرض القدم.

* عرض جمجمة الرأس.³

¹ محمد صبحي حسانين: القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي المرجع السابق، ص42

² محمد صبحي حسانين: المرجع نفسه، ص32.

³ محمد صبحي حسانين: المرجع نفسه، ص42.

4-5- المحيطات: وتتضمن:

* محيط الصدر.

* محيط الوسط.

* محيط الحوض.

* محيط المرفق .

* محيط العضد.

* محيط الفخذ.

* محيط سمانة الساق.

* محيط الرقبة.

4-6- الأعماق: وتتضمن:

* عمق الصدر.

* عمق الحوض.

* عمق البطن.

* عمق الرقبة.

4-7- قوة القبضة.

4-8- سمك الحيوية.

4-9- سمك الدهن.¹

5- طرق ومجالات القياس الأنثروبومترية:

5-1- الأطوال:

لضمان أداء القياسات المتعلقة بالأطوال يجب أن يلم المحكمون بالنقاط التشريحية التي يتم عندها القياس بالنسبة للأطوال التالية:⁽¹⁾

* أعلى نقطة في الجمجمة.

* الحافة الوحشية للنتوء الأخرومي.

* الحافة الوحشية للرأس السفلي لعظم العضد.

* النتوء الغبري لعظم الكعبرة.

* النتوء المرفقي.

5-1-1- طول الساق:

يتم قياس طول الساق باستخدام شريط القياس من الحافة الوحشية لمنتصف مفصل الركبة حتى البروز الوحشي للكعب، أو من الحافة الأنسية لمنتصف مفصل الركبة حتى البروز الأنسي للكعب .

5-1-2- طول الطرف السفلي :

يتم قياس طول الطرف السفلي باستخدام شريط القياس من المدور الكبير للرأس العليا لمفصل الفخذ حتى الأرض .

¹ حمد صبحي حسانين: المرجع السابق، ص43.

⁽¹⁾ - المرجع نفسه، ص50.

2-5 المحيطات:

يستخدم شريط القياس في تحديد محيطات أجزاء الجسم المختلفة، وفيما يلي توضيح لهذه الأماكن وفقا لترتيبها: (2)

* محيط الرقبة .neck

* محيط الكتفين .shoulers

* محيط العضد .biceps

* محيط الصدر (men) .chest

* محيط الوسط .waist

* محيط الحوض (الهبس) .hips

* محيط الرسغ .wrist

* محيط الفخذ .thigh

* محيط الركبة .knee

* محيط سمانة الساق .celf

* محيط أنكل القدم .ankle

3-5 العروض:

وتتمثل في :

* عرض الكتفين .shoulder width

(2) حمد صبحي حسانين: المرجع السابق، ص53.

* عرض العظم الحر قفي iliac width.

* عرض الوركين hip width.

ويستخدم في القياس جهاز البلفوميتر وهو يشبه البرج ل، بحيث يثبت طرفاه عند نقطتي القياس، حيث يعبر التدرج الذي فيه عن عرض المنطقة المقاسة .

4-5 الأعماق:

يستخدم جهاز البلفوميتر في قياس الأعماق بنفس الأسلوب السابق ذكره في قياس الأعراس .

هذا ويمكن قياس أعماق عض المناطق من نقاط محددة كما يلي :

* قياس عمق الصدر مكن نقطتين أحدهما في منتصف عظم القص والثانية في نقطة متوسطة بين عظمي اللوح.

* قياس عمق البطن من نقطتين إحداها على الصرة وثانيهما في أعماق نقطة في التجوف القطني .

* قياس عمق الحوض من نقطتين يمثلان أبرز مكانين من الأمام والخلف على الحوض .

5-5 الوزن:

يتم تقدير الوزن باستخدام الميزان الطبي أو الميزان القباني، ويجب التأكد من سلامة الميزان قبل استخدامه، وذلك عن طريق تحميله بأثقال معروفة القيمة للتأكد من صدق مؤشراتته في التعبير عن قيمة الأثقال التي وضعت عليه، ويقاس الوزن إما بالرطل أو بالكيلوجرام ويلاحظ ضرورة أن يقف المختبر في منتصف الميزان تماما عند إجراء القياس، ولتحديد الوزن المثالي (الوزن المثالي هو الوزن الذي يجب أن يكون عليه الفرد تماما ويكون منسوباً إلى طوله¹

¹ محمد صبحي حسانين : المرجع السابق، ص ص54-56.

II – دراسة عملية الانتقاء :

1_ مدخل:

نذكر من بعض التعاريف مايلي:

يعرف الانتقاء بأنه "اختيار العناصر البشرية التي تتمتع بمقومات بمقومات النجاح في نشاط رياضي معين"⁽¹⁾

وعموما يعرفه "مارتين ويك 1976" هو عملية الملاحظة لأشياء أو تصرفات خارقة يقوم بها كائن بشري"⁽²⁾

أما في المجال الرياضي فيقول 'روثينك 1983' "بأنه الاختيار الجاري بين الرياضيين من طرف المؤسسات المخولة لذلك في مختلف المستويات بهدف تسهيل تطور المهوبة وتشجيعها"

ويقول "ريسان خريط مجيد" إن عملية الاختيار تساعد في استثمار الجهود البشرية في هذا الميدان كما أنها تأتي بأفضل العناصر من الناحية البدنية والنفسية والفيزيولوجية والاجتماعية إلى التدريب المكثف المتقن مما يساعد في إحراز أفضل النتائج.⁽³⁾

إذن من خلال التعاريف لعملية الانتقاء فهي تهدف إلى اختيار أفضل العناصر التي تتمتع بمقومات محددة سواء كانت موروثية (خصائص ومقومات مورفولوجية) أو كانت مكتسبة طبعاً عن طريق التدريب (الجانب المهاري مثلاً) فتعبر كعوامل افتراضية للنجاح في رياضة معينة وهذا عن طريق الانتقاء وعبر مراحل متتالية.

اعتماداً على أسلوب علمي يضمن الاقتصاد في الوقت والجهد للوصول إلى أفضل الخانات المباشرة بالنجاح في المستقبل.

(1) - محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسانين- الحديث في كرة السلة 'الأسس العلمية والتطبيقية'- دار الفكر العربي، ط2، 1999، ص196.

(2) - EDGARTHIL « manuel d'éducateur Sportif »-10ème édition- p36.

(3) - WEINICK « manuel d'entraînement »- 4ème édition -Vigat- p89

ويؤكد ذلك الأستاذ الدكتور 'عادل عبد البصير علي': يؤدي الانتقاء إلى التعرف المبكر على الأفراد ذوي الاستعدادات والقدرات الرياضية العالية⁽¹⁾.

2- أهداف الانتقاء:

يهدف الانتقاء إلى تحقيق أهداف رئيسية وعمامة منها:

❖ توجيه الطاقات من الناشئين إلى نوع من أنواع الرياضة المناسبة والتي توافق قدراتهم وميولهم واتجاهاتهم⁽²⁾.

❖ الاكتشاف المبكر للمواهب الرياضية.

❖ رعاية المواهب وضمان تقدمها حتى سن البطولة.

❖ توجيه عملية التدريب الرياضي نحو مفردات التفوق في الفرد الرياضي لحسن الاستفادة منها⁽³⁾.

3- أنواع الانتقاء:

تهدف عملية الانتقاء في المجال الرياضي دراسة أوجه النشاط البدني والنفسي التي يشترك فيها أفراد المجتمع جميعا أي أوجه الشبه بينهم كالإدراك والتفكير والتذكير والتعلم والتدريب ومن ضوء الأهداف السابقة، يمكن إجراء أنواع الانتقاء إلى:

* الانتقاء بغرض التوجيه إلى نوع الفعالية أو اللعبة الرياضية التي تناسب الموهوب.

* الانتقاء لتشكيل الفرق المتجانسة وهنا يتطلب استخدام الدراسات النفسية للفرق الرياضية.

* الانتقاء للمنتخبات القومية من بين الرياضيين ذوي المستويات العليا⁽⁴⁾.

(1) - عادل عبد البصير علي - التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق - مركز الكتاب للنشر - القاهرة - ط1، 1998، ص500.

(2) - مفتي ابراهيم حماد - التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة - دار الفكر العربي - ط1 - 1996 - ص310.

(3) - علي مصطفى طه - " الكرة الطائرة - تاريخ - تعليم - تدريب - تحليل - قانون " - دار الفكر العربي - ط1 - 1999 - ص274.

(4) - قاسم حسن حسين وفتحي المهشيش يوسف، الموهوب الرياضي - سماته وخصائصه في مجال التدريب الرياضي، ط 1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 1999، ص95.

4- المبادئ والأسس العلمية لعمليات الانتقاء:

هناك بعض المبادئ التي يجب مراعاتها عند إجراء عمليات الانتقاء لتقرير صلاحية اللاعب وقد حدد

ميلنيكوف 1987Melinkou تلك المبادئ على النحو التالي:⁽¹⁾

4-1: الأساس العلمي للانتقاء:

إن صياغة نظام الانتقاء لكل نشاط رياضي على حده، أو لمواقف تنافسية معينة، تحتاج إلى معرفة جيدة للأسس العلمية الخاصة بطرق التشخيص والقياس التي يمكن استخدامها في عملية الانتقاء حتى تضمن تفادي الأخطاء التي يقع فيها البعض.

4-2: شمول جوانب الانتقاء:

أن مشكلة الانتقاء في المجال الرياضي متشابكة ومشعبة الجوانب فمنها الجوانب البدنية والمورفولوجية والفسولوجية والنفسية ولا تجب أن تفتقر عمليات الانتقاء على مراعاة جانب دون الآخر، فعند تقرير صلاحية اللاعب يجب الانطلاق من قاعدة متكاملة بحيث تتضمن كافة جوانب الانتقاء.

4-3: استمرارية القياس والتشخيص:

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

4-4: ملائمة مقاييس الانتقاء:

إن المقاييس التي يعتمد عليها في تقرير الصلاحية يجب أن تتسم بالمرونة الكافية وإمكانية التعديل، حيث أن المتطلبات المفروضة على اللاعب سواء في ارتفاعها أو انخفاضها، تظهر مرتبطة مرحليا بتغير ما يطلبه منه من حيث ارتفاع أو انخفاض حلبة المنافسة الرياضية سواء في داخل أو خارج الوطن.

⁽¹⁾ - محمد لطفي طه، الأسس النفسية لانتقاء الرياضيين، بدون طبعة، القاهرة، 2002، ص13.

4-5: القيمة التربوية للانتقاء:

إن نتائج الفحوص لا تجب الاستفادة منها في عملية انتقاء الرياضيين الأفضل استعدادا وموهبة فحسب إنما يجب استخدامها كذلك في تحسين ورفع فاعلية عمليات التدريب عند وضع وتشكيل برامج الإعداد وتقنين الأحوال، وكذا تحسين ظروف ومواقف المنافسات.

4-6: البعد الإنساني للانتقاء:

إن استخدام الأسلوب العلمي في عمليات الانتقاء والحصول على نتائج تتسم بالدقة والموضوعية أمر ضروري لحماية اللاعب من الآثار السلبية للأحمال البدنية والنفسية التي قد تتفوق قدراته.

4-7: العائد التطبيقي للانتقاء:

حتى يتحقق العائد التطبيقي المطلوب يجب أن تكون الإجراءات الخاصة بعملية الانتقاء اقتصادية من حيث الوقت والمال الذي يتفق على الأجهزة والأدوات وإعداد الكوادر، حتى يمكننا بذلك استمرار الفحوصات وتكرارها بين الحين والآخر لإعطاء التوصيات اللازمة على أساس نتائج تلك الفحوصات.

5- أهمية الانتقاء :

يعتبر الانتقاء لغاية الأهمية خاصة في النشاط الرياضي، باعتباره أحد الأنشطة الإنسانية غير العادية التي تتميز بمواقفه الصعبة، والتي تتطلب من ممارسيها استعدادات خاصة من أجل الاستمرار والتفوق ويرى كل من قولكوف (volkov) (1997)، بولباكوفا (bolgokova) (1986)، إن عمليات الانتقاء في النشاط الرياضي ترجع أهميتها إلى ما يلي: (1)

(1) - محمد لطفي طه المرجع السابق، ص23.

5-1: الانتقاء الجيد يزيد من فاعلية كل من عمليتي التدريب والمنافسات الرياضية :

إن التفوق في أي نشاط رياضي يعتمد على ثلاثة عناصر رئيسية هي الانتقاء، التدريب، والمنافسات ولا يمكن بدون انتقاء جيد تحقيق نتائج رياضية عالية، ولكن إذا ما أعطيت عملية الانتقاء عملية الانتقاء القدر الكافي من العناية، وأجريت في إطار تنظيمي دقيق مبني على أسس علمية سليمة، إنعكس ذلك على عمليات التدريب والمنافسات وزاد من فعاليتها، وبالتالي أمكن تحقيق أفضل النتائج الرياضية في أسرع وقت وبأقل جهد ممكن .

5-2: قصر مرحلة الممارسة الفعالة من حياة اللاعب الرياضية :

فقد أثبتت العديد من الدراسات أن فترة الممارسة الفعالة خلال حياة اللاعب الرياضية تعتبر قصيرة نسبياً، فهي لا تزيد في المتوسط عن (5-10 سنوات) وذلك تبعاً لنوع النشاط الرياضي .

5-3: وجود الفروق الفردية الواضحة بين الناشئين من حيث الاستعدادات الخاصة :

إن الفروق الفردية الموجودة بين الناشئين في استعداداتهم الخاصة، سواء من الناحية البدنية أو النفسية (كالوظائف العقلية والنفس حركية وسمات الشخصية)، لا تسمح لجميع الناشئين من تحقيق النتائج الرياضية المرجوة في الزمن المتاح في تلك الفترة الفعالة من حياتهم الرياضية .

• ويرى بسطويسي احمد في أهمية الانتقاء والتي يمكن إيجازها في ما يلي ¹:

-الاكتشاف المبكر والتعرف على الموهوبين رياضياً في مراحل الانتقاء المناسبة

- رعاية الموهوبين رياضياً والحفاظ عليهم من الضياع .

- استثمار الوقت وتوجيه الجهد وتخصيص المال للاعبين ذوي الاستعداد البدني والمهاري والنفسي المناسب

للنشاط المعني.

- المساعدة في نجاح عملية التخطيط السليم المبني على الأسس العلمية والتنبؤ من أهم تلك الأسس.

¹ بسطويسي احمد، أسس ونظريات التدريب الرياضي، دارا لفكر العربي، بدون طبعة، القاهرة، 1999، ص 437-438.

- أساس للتقنين وتوجيه مسار عملية التدريب حتى تأخذ مسارها الصحيح .
- أساسي لتوجيه اللاعبين إلى الأنشطة الرياضية المناسبة لاستعداداتهم وقدراتهم.

6- أثر العوامل النفسية في عملية الانتقاء:

تعد العوامل النفسية أحد أهم المؤشرات التي من خلالها يمكن التنبؤ بإمكانيات الرياضي، ومستوى تقدمه في المستقبل لذلك فإنه يبدو ظاهراً أن عمليات الانتقاء تتطلب استخدام المستلزمات البدنية والنفسية معا وبذلك فإن الاهتمام بالجانب النفسي للرياضي له أثر كبير خلال عملية الانتقاء، وتتعدد الفعاليات والألعاب الرياضية فتعددت معها المتطلبات النفسية بحيث تنفرد بها تلك الفعالية أو اللعبة الرياضية وتتميز بها عن غيرها من الفعاليات أو الألعاب الأخرى فالتدريب الرياضي يرتبط بإمكانيات الجهاز العصبي للرياضي وهذا يتطلب أن نأخذ بعين الاعتبار خاصة مشكل القلق والانفعالات والدوافع والتفكير والإدراك والتغذية الراجعة⁽¹⁾.

7- أثر السمات الشخصية في عملية الانتقاء:

تتطلب عمليات الانتقاء دراسة سمات الشخصية الموجودة وأثرها على الرياضي عبر مراحل مختلفة باعتبار أن لكل رياضي شخصية والمزاجية والاجتماعية والحلقية التي تميز الفرد عن غيره تميزاً واضحاً، كما تعد وحده كاملة من الصفات يكمل بعضها الآخر ويتفاعل بعضها مع الآخر ويحاور بعضها بعضاً، فلذكاء والمثابرة والتعاون تبدوا مجتمعة فتؤكد تطبيع سلوكه بطابع خاص أما قاسم حسن حسين وفتححي المهشيش يوسف فقد عرفوا الشخصية بأنها لتنظيم اليناميكي في نفس الفرد لتلك الاستعدادات الجسمية التي تحدد طريقته الخاصة للتكيف مع البيئة. مما تقدم من تعاريف ستظهر أن البيئة الكلية لسمات وخصائص شخصية الآخر أو الرياضي نجدها تختلف بينهم لأن الشخصية تمثل البيئة القابلة للسمات وتحدد أساليب نشاطه وتفاعله مع البيئة الخارجية المادية والاجتماعية أما السمة فهي :

لغة: العلامة المميزة أو صفة ثابتة مميزة للفرد عن غيره.⁽²⁾

⁽¹⁾ - قاسم حسن حسين وفتححي المهشيش يوسف، المرجع السابق، ص178.

⁽²⁾ - المرجع نفسه، ص180.

8- السمات العرفية:

تعني القدرات وتعبر عن الذكاء والقدرات العقلية الخاصة والمعارف العامة، كما تعبر عن كفاية الشخصية في السلوك الموجه نحو حل المشكلات المعرفية والاستقرار الانفعالي وضبط النفس وسرعة الاختيار والاختبار ومن هذه السمات ما يرتبط ارتباطاً وثيقاً بتكوين الجهازين العصبي والمعنوي للفرد ومنها ينشأ في عملية التكيف الاجتماعي كمستوى القلق والعدوان.

9- سمات دافعية:

كالرغبات والميول والاتجاهات والعواطف والقيم وهذه تكون شعورية ولاشعورية.

10- سمات اجتماعية:

وتدل على الحساسية للمشكلات الاجتماعية والاشترك في النشاط الاجتماعي والميل إلى التعاون، وهناك من غير أنواع السمات السلوكية وفسولوجية، مورفولوجية يركز في مجال الشخصية على السمات السلوكية، بينما يميز آخرون ثلاثة أنواع أساسية في السمات وهي:

1-10: السمات العرفية أو القدرات:

وتعبر عن الكفاية الشخصي في السلوك الموجه خاصة المشكلات المعرفية.

2-10: السيمات الميزاجية:

وتختص بالإتباع والشكل والمثابرة وغيرها، وهناك مجموعة أخرى من علماء النفس تميز في التكوين النفسي للشخصية بين تنظيميين رئيسيين - أولهما: التنظيم العقلي العرفي الذي يرتبط بالذكاء والقدرات العقلية وإدراك الفرد للعالم الخارجي. - ثانيهما: التنظيم الانفعالي الوجداني: وتنظم فيه كل أساليب النشاط الانفعالي ودوافع الفرد وميوله، اتجاهاته وأسلوب مواجهته للمواقف مما تقدم يمكن الوصول إلى التصنيف الآتي:

* السمات العقلية المعرفية.

* السمات الانفعالية الوجدانية.

ومن أهم السمات النفسية التي تؤثر في شخصية الرياضي مايلي:

* القدرات العقلية.

* الاستعدادات أو القدرات الخاصة.

* المهارات الخاصة.

* المزاج والطبع.

* الإرادة.

* الدوافع والميول والعادات والاتجاهات.⁽¹⁾

11- العوامل الأساسية لانتقاء الرياضيين:

حسب 'هان' 1982 فإن انتقاء اللاعبين المميزين يجب أن يأخذ بالحسبان عوامل وخصائص عديدة وهي

المحددة للنتائج المستقبلية:

11-1: المعطيات الانتروبوومترية: القامة- الوزن- الكثافة الجسمية (العلاقة بين الأنسجة العضلية

والأنسجة الدهنية)، مركز ثقل الجسم.

11-2: خصائص اللياقة البدنية : مثل المداومة الهوائية واللاهوائية، القوة الثابتة والديناميكية سرعة رد

الفعل والفعل (سرعة الحركة...الخ).

11-3: الشروط التقنية الحركية : مثل التوازن، قدرة تقدير المسافة، الإيقاع، قدرة التحكم في الكرة...الخ

11-4: قدرة التعلم : سهولة الاكتساب قدرة الملاحظة والتحليل والتعلم والتقسيم.

11-5: التحضير أو الإعداد للمستوى: المواظبة أو الانضباط والتطبيق في التدريب.

⁽¹⁾ - قاسم حسن حسين وفتحى المشهش يوسف، المرجع السابق، ص181-182.

11-6: القدرات الإدراكية والمعرفية: مثل التركيز، الذكاء الحركي (ذكاء اللعب) الإبداع القدرات

التكتيكية.

11-7: العوامل العاطفية: الاستقرار النفسي، الاستعداد والتهيؤ للمنافسة، مقاومة التأثير الخارجي،

التحكم في التوتر والقلق.⁽¹⁾

11-8: العوامل الاجتماعية: مثل قبول الدور في اللعب، مساعدة الفريق.

* واقتراح الباحث د. عماد صالح عبد الحق خلال بحثه المطروح في الانترنت (هم القياسات التي يجب

مراعاتها أثناء عملية الانتقاء هي):⁽²⁾

أ- القياسات الجسمية.

ب- القياسات الفيزيولوجية.

ج- القياسات البدنية.

د- القياسات المهارية والحركية.

و- القياسات النفسية.

12- دلائل خاصة بالانتقاء:

هناك طريقتان للبحث عن المواهب الرياضية وهما:⁽³⁾

12-1: الطريقة الطبيعية: والتي تعتمد على الملاحظة.

12-2: الطريقة العلمية: والتي تعتمد على أسس علمية وهي تتعلق بالعالم البولندي 'بليك'.

13- مراحل الانتقاء:

(1) - بن قوة على، رسالة ماجستير، المرجع السابق، ص8-9.

(2) - عماد صالح عبد الحق، مجلة النجاح نابلس، فلسطين، 1999، ص32..

(3) - عصام حلمي ومحمد جابر بيرقع- التدريب الرياضي، أسس، مفاهيم، اتجاهات، - دار المعارف- القاهرة-1997، ص286.

يمكن تقسيم الانتقاء إلى ثلاثة مراحل:

1-13: المرحلة الأولى: (الانتقاء المبدئي):

هي مرحلة التعرف المبدئي على الناشئين الموهوبين وتستهدف تحديد الحالة الصحية العامة والتقدير المبدئي لمستوى القدرات البدنية والخصائص الموفولوجية والوظيفية وسمات الشخصية والقدرات العقلية.. ويتم ذلك عن

طريق تحديد مدى قرب مستويات هذه الأبعاد عن المستويات المطلوبة للمنافسة الرياضية المتوقعة.⁽¹⁾

❖ اختبارات المرحلة الأولى: وتتمثل في:⁽²⁾

أ- تجميع الناشئين المتقدمين في مكان إجراء القياسات.

ب- إجراء مقابلة بين الناشئين وهيئة الإشراف والتدريب تلاحظ

ج- إجراء فحص طبي على الناشئين للتأكد من سلامتهم الصحية لممارسة اللعبة وأداء الاختبارات.

د- إجراء مباريات بين الناشئين بغرض:

* كسب الثقة والطمأنينة.

* إدخال التآلف بين الناشئين خاصة إذا كانوا من أماكن متباينة.

* التعارف بين الناشئين.

* إبعاد الرهبة والخوف من عملية للاختيار وللاانتقاء.

2-13: المرحلة الثانية (الانتقاء الخاص):

وفي هذه المرحلة يتم تصفية الناشئين الذين تم اختيارهم في مرحلة الانتقاء الأولى، حيث يتم توجيه العناصر

الأفضل إلى نوع النشاط الرياضي الذي يتلاءم مع استعداداتهم وقدراتهم وذلك وفقا لاختبارات ومقاييس أكثر

(1) - عادل عبد البصير علي- المرجع السابق- ص502.

(2) - كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين- كرة اليد تدريب، مهارات، قياسات- -دار الفكر العربي-1980-ص33.

تقدما والجدير بالذكر أن بداية هذه المرحلة يتم بعد مرور الناشئ بفترة تدريبية طويلة نسبيا قد تستغرق ما بين عام إلى أربعة أعوام تبعا لنوع النشاط الرياضي.... وتستخدم في هذه المرحلة الملاحظة المنظمة أو الاختيارات الموضوعية في قياس معدلات نمو الخصائص المورفولوجية والوظيفية وسرعة تطور القدرات والصفات البدنية ومدى إتقان الناشئ للمهارات الأساسية وتدل المستويات العالية في هذه الأبعاد التي يحققها الناشئ على موهبته وإمكانية وصوله للمستويات الرياضية العالية.¹

اختيارات المرحلة الثانية:

يعتمد الاختيار في هذه المرحلة على العين المجردة من خلال ممارسة الناشئين المهارات الفردية مثل التنطيط والتصويب بأنواعه والتمرير... الخ، كما يجب إجراء مباريات للتعرف على قدرات الناشئين في إدماج هذه المهارات في شكل مباراة.⁽²⁾

13-3: المرحلة الثالثة: (الانتقاء التأهيلي):

تستهدف هذه المرحلة التحديد الأكثر دقة لخصائص الناشئ وقدراته الأكثر كفاءة لتحقيق المستويات الرياضية العالية، ويكون التركيز في هذه المرحلة على قياس مستويات نمو الخصائص المورفولوجية اللازمة لتحقيق المستويات العالية ونمو الاستعدادات الخاصة بنوع النشاط الرياضي، وسرعة ونوعية عمليات استعادة الشفاء بعد الجهد البدني...، كما يؤخذ بعين الاعتبار قياس الاتجاهات الاجتماعية والسمات النفسية كالثقة بالنفس والشجاعة في اتخاذ القرارات إلى غير ذلك من السمات التي يتطلبها النشاط التخصصي.⁽³⁾

❖ اختبارات المرحلة الثالثة:

تجري في هذه المرحلة كل ما يتعلق بالقياسات الأنثروبومترية والبدنية واختبارات القدرات العقلية والسلوكية والمهارات الحركية الرياضية لكرة اليد وتعطي أمثلة:

القياسات الجسمية:

¹ عادل عبد البصير علي - المرجع السابق - ص 503

⁽²⁾ - كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين - كرة اليد تدريب، مهارات، قياسات - دار الفكر العربي - 1980 - ص 34

⁽³⁾ - عادل عبد البصير علي - المرجع السابق - ص 503-504.

أ- الطول والوزن والعمر.

ب- أطوال أجزاء الجسم (الذراعين، الرجلين...)

ج- بعض الأعراس (عرض المنكبين، الحوض... الخ)

د- بعض المحيطات (محيط الصدر والوسط والحوض).

و- السعة الحيوية وسمك الدهن في بعض المناطق الهامة.

بعض العلاقات النسبية:

أ - نسبة ارتفاع الجسم (الطول) إلى عرض الجسم والذراعين جانبا.

ب- نسبة الطرف العلوي إلى الطول الكلي للجسم.

ج- نسبة الطرف السفلي إلى الطول الكلي للجسم.

د- نسبة طول الذراعين إلى الطول الكلي للجسم.

و- نسبة عمق الصدر إلى عرض الصدر.

اللياقة البدنية العامة:

تتضمن قياس المكونات اللياقة البدنية العامة عموما، فالمكونات الممكن قياسها هي القوة العضلية والجلد

العضلي والجلد الدوري التنفسي والرشاقة والسرعة والتوافق والتوازن والدقة والمرونة وزمن رد الفعل.

وأخيرا تجري اختبارات القدرات العقلية والسلوكية ثم تليها اختبارات المهارات الحركية الرياضية لكرة اليد.

وهذا يجب أن يخصص لكل مجال من المجالات المقاسة درجات محددة يمثل مجموعها التقدير الكلي للناشيء،

هذا ويفضل ترتيب الناشئين بناء على الدرجة الكلية من الأعلى إلى الأقل، يلي ذلك اختيار العدد المطلوب ممن

حققوا أعلى الدرجات حسب ترتيب درجاتهم.⁽¹⁾

⁽¹⁾ - كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين- المرجع السابق- ص35.

14- معايير الانتقاء:

للوصول إلى تحقيق نتائج إيجابية في عملية الانتقاء والتوجيه لا بد من إخضاع هذه الأخيرة إلى منهج علمي، وذلك ما سعى إليه بعض الأخصائيين والباحثين، بحيث أعطوا نماذج تعتبر عن أهم المعايير في عملية الانتقاء والتي يمكن الاستفادة منها، ومن بين هذه النماذج ما يلي:

1-14: نموذج جيمبل GIMBLE:

باحث ألماني، حيث أشار إلى أهمية تحليل الناشئين من خلال ثلاثة عناصر هامة وهي:

أ - القياسات الفيزيولوجية والمورفولوجية.

ب- القابلية للتدريب.

ج- الدوافع وقد اقترح جيمبل الخطوات التالية:

(1) تحديد العناصر الفيزيولوجية والمورفولوجية والبدنية التي تؤثر في الأداء الرياضي في عدد كبير من أنواع الرياضة.

(2) إجراء الاختبارات الفيزيولوجية والمورفولوجية والبدنية في المدارس ثم الاعتماد على نتائجها في تنفيذ برامج

تدريب تناسب كل ناشئ.

(3) تنفيذ برنامج تعليمي للرياضة المعنية يتراوح زمنه من 12 إلى 24 شهرا ويتم خلال ذلك إخضاع الناشئ

للاختبارات ورصد وتحليل تقدمه وتتبعه.

(4) في نهاية البرنامج التعليمي يتم إجراء دراسة تنبؤية لكل ناشئ وتحديد احتمالات نجاحه مستقبلا في الرياضة

التخصصية طبقا للمؤشرات الإيجابية والسلبية التي اتضحت من تلك الدراسة.¹

2-14: نموذج بار - أور BAR 6OR:

اقترح بار - أور خمس خطوات لعملية الانتقاء ومنها:²

¹ مفتي ابراهيم حماد، المرجع السابق، ص316-317.

² مفتي ابراهيم حماد، المرجع السابق ، ص317-319.

- 1- تقييم الناشئين من خلال الخصائص المورفولوجية والفيزيولوجية والنفسية ومتغيرات الأداء.
- 2- مقارنة قياسات أوزان الناشئين وأطوالهم بمداول النمو للعمل البيولوجي.
- 3- وضع الناشئين في برامج تدريب ذات ضغط يتميز بالشدة لفترة قصيرة، ثم دراسة تفاعلهم معه.
- 4- إخضاع الخطوات الأربع لتحليل علمي من خلال نماذج الأداء.

إذن نستنتج من نموذج بار وأور أن أهم المعايير التي تعتمد عليها في عملية الانتقاء هي:

- ❖ المعيار النفسي.
- ❖ المعيار المورفولوجي.
- ❖ المعيار الفيزيولوجي.

15- الصعوبات التي تواجه عملية إنتقاء وتشجيع المواهب الرياضية :

هناك عدة صعوبات ونذكر منها :

- الاعتماد على الخصائص الجسمية الثابتة لتحديد والتنسب الرياضي 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 الموهوبين، فهي مرتبطة بتطور قدرات الرياضي المختلفة والمتواصل ة (جسمية، نفسية، حركية....) مما يطرح مشكلة اكتشافها وانتقائها وتوجيهها نحو التخصص¹.

WEINCK « Manuel d'entraînement »- 4ème édition "4^{1ème} édition,p97-98.

16- مبادئ إرشادية لانتقاء الناشئين الموهوبين:

1-16: المبدأ الأول:

انتقاء الناشئين الموهوبين يعتمد في الأساس على التنبؤ طويل المدى لأدائهم.

2-16: المبدأ الثاني:

عملية انتقاء الناشئين الموهوبين ليست غاية في حد ذاتها بل إنهاء وسيلة لتحقيق هدف هو تنمية وتطوير أداء هؤلاء الموهوبين للوصول بهم إلى أفضل المستويات، وهو ما يعني أن انتقاء الموهوبين هو عملية ضمن عدة عمليات تكمل بعضها البعض.

3-16: المبدأ الثالث:

إن عملية انتقاء الموهوبين يجب أن توضع لها قواعد ومعايير تكون مرتبطة تماما بالوراثة.

4-16: المبدأ الرابع:

المتطلبات التخصصية للرياضة المطلوبة للانتقاء لها يجب يوضع يعين الاختبار.

5-16: المبدأ الخامس:

الأداء الرياضي متعدد المؤثرات لذا يجب أن تكون عملية انتقاء الناشئين الموهوبين متعددة الجوانب أيضا.

6-16: المبدأ السادس:

يجب أن يوضع في الاعتبار خلال عملية انتقاء الناشئين الموهوبين المظاهر الديناميكية للأداء ومن أمثلتها ما

يلي:

العناصر المؤثرة في القدرة على الأداء خلال المراحل السنوية المختلفة متطلبات الأداء يمكن تنميتها من

خلال التدريب.⁽¹⁾

⁽¹⁾ - مفتي ابراهيم حماد- المرجع السابق- ص322.

17- الصعوبات التي تواجه عملية انتقاء 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

تعبّر 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 التخصص¹.

18- الواجبات المرتبطة بالانتقاء الرياضي :

وتتمثل في :

ـالتحديد الجيد للصفات النموذجية التي يتطلبها نوع النشاط الرياضي .

ـالتنبؤ ويعتبر من أهم واجبات الانتقاء، حيث أننا إذا لم نستطع التنبؤ بالاستعدادات التي يمكن التعرف

عليها في المراحل الأولى (مراحل اكتشاف المواهب)، فلا فائدة من عملية الانتقاء .

ـالعمل على رفع فاعلية عمليات الانتقاء من خلال إجراء الأبحاث والدراسات المتخصصة .

مراعاة التنظيم الجيد لخطوات عمليات الانتقاء، وذلك في ضوء الأسس العلمية لمختلف جوانبها.

¹ WEINCK « Manuel d'entraînement »- 4ème édition- p(97-98).

III- مناقشة الفرضية الجزئية الأولى بالاعتماد على نتائج الدراسات السابقة :

- الفرضية الجزئية الأولى : القياسات الانثروبومترية تؤثر في نجاعة عملية الانتقاء في كرة القدم .

1- الدراسة الأولى :

__ عنوان الدراسة : المعايير الانثروبومترية ودورها في تفعيل عملية انتقاء المواهب الشابة في كرة القدم .

__ اسم الباحث : كيدار علي أحمد

__ مكان وزمان الدراسة : ولاية الوادي في شهر جوان من سنة 2017

__ المنهج : المنهج الوصفي .

__ العينة : 18 مدرب من مدربي أندية ولاية الوادي .

__ النتائج :

__ وعي المدربين وإدراكهم للمرحلة العمرية لو الأثر الإيجابي في تحسين أداء اللاعبين وتطوير قدراتهم .

__ القيمة التي يعيها ويوليها المدرب للخصائص الجسمية لها دور كبير في عملية الانتقاء .

__ المعايير الانثروبومترية هي الأساس في اختيار و انتقاء المواهب في نفس المرحلة العمرية .

__ الاعتماد على المعايير الانثروبومترية أمر ضروري لتحديد الموهبة الشابة و انتقاءها .

2- الدراسة الثانية :

عنوان الدراسة : دراسة الخصائص المورفولوجية عند لاعبي كرة القدم.

اسم الباحث / د . أحمد حيمود

السنة : 2011.

المكان : الجزائر.

أهداف : يهدف البحث إلى حصر الخصائص المورفولوجية الأساسية الخاصة بلاعبي كرة القدم وذلك من خلال:

__ تطبيق قياسات أنتروبومترية على لاعبين من مختلف المستويات.

ومقارنتها بتلك الخاصة بأشخاص غير ممارسين.

__ التعرف على بعض المتغيرات المورفولوجية الخاصة بكل مستوى منافسة.

__ التعرف على الفروق المورفولوجية الخاصة باللاعبين كل حسب المنصب الذي يشغله فوق الميدان.

__ تحديد العوامل المشتركة بين مختلف الرياضات الجماعية والخصائص المورفولوجية المرتبطة بكل لعبة.

__ المساهمة في وضع معطيات مورفولوجية للاعبي كرة القدم.

__ تحديد معايير مورفولوجية تسمح بوضع تدريبات مناسبة.

__ المساهمة في إمداد المدربين بمعلومات تفيدهم في عملية الانتقاء.

المنهج / المنهج الرصفي

العينة / 107 لاعب كرة القدم ينتمون إلى أربع نوادي في مستويات مختلفة من المنافسات الجزائرية.

النتائج :

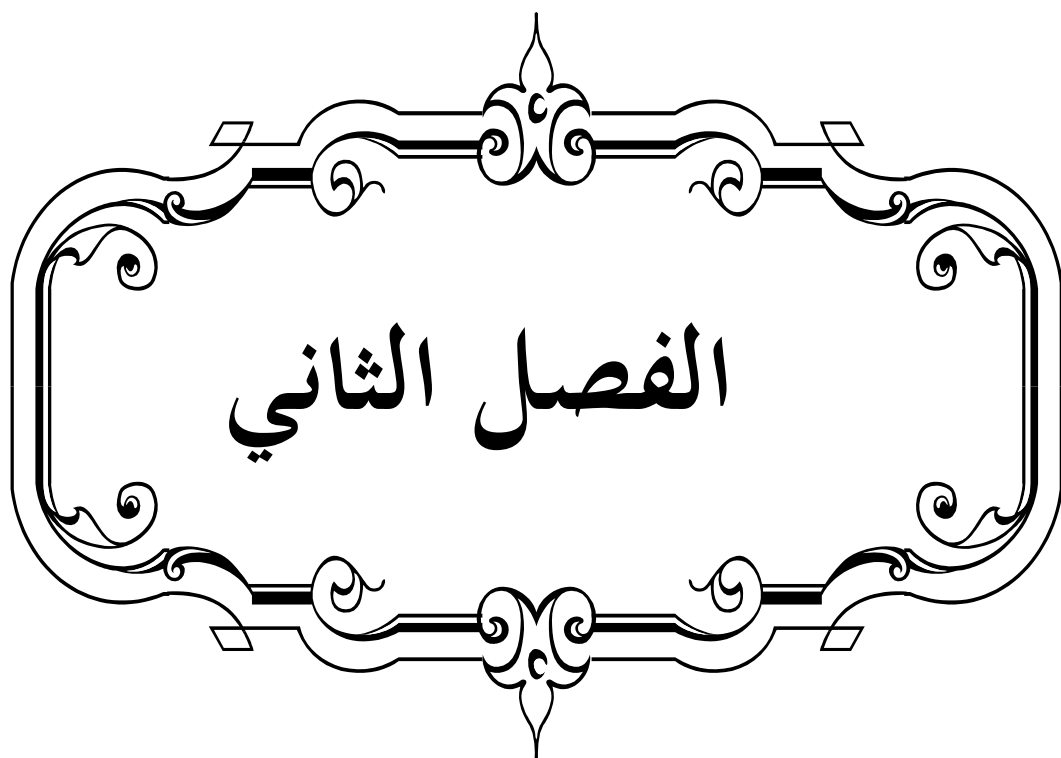
وقد بينت النتائج المحصل عليها من هذه الدراسة وجود ارتباط وثيق بين مستوى اللعب للفرق وبين العوامل الأنتروبومترية، حيث أن متوسط القيم المحصل عليها كانت أكبر بكثير عند اللاعبين ذوي مستوى المنافسة الأعلى.

كما بينت هذه المعطيات وجود خصائص مورفولوجية خاصة باللاعبين كل حسب المركز الذي يشغله فوق الميدان حيث يتوافق شكل اللاعبين مع دورهم فوق الميدان بصفة بارزة.

وهذا ما يسمح لنا باعتبار هذه الصفات كمعايير لازمة مسبقا لممارسة لعبة كرة القدم في مستوى عالي ويجب أخذها في الحسبان عند عملية انتقاء واختيار لاعبي الكرة في الفئات الصغرى وتوجيههم نحو مراكز اللعب المناسبة لهم .

3- الاستنتاج :

من خلال نتائج الدراسات نستنتج أن الخصائص والسمات المرفولوجية لها أهمية كبيرة أثناء عملية الانتقاء ضرورة أخذ القياسات الانتروبوومترية بعين الاعتبار أثناء عملية الانتقاء، وهذا يتوافق مع فرضيتنا الأولى التي تنص على أن القياسات الانتروبوومترية تؤثر في نجاعة عملية الانتقاء .



الفصل الثاني

1 - كرة القدم:

1 - نبذة تاريخية عن كرة القدم:

إذا رجعنا إلى تاريخ كرة القدم وجدناها في بدايتها كانت تتسم بالارتجال ولا تقوم على أسس من الفن أو الدراسة، وقد اتفق جميع خبراء التربية البدنية والرياضية والمؤرخون على أن لعبة كرة القدم بدأت ممارستها منذ زمن بعيد وذلك بين رجال الجيش ويحتملنا التاريخ أن الجيوش الصينية كانت تمارس لعبة تشبه إلى حد كبير لعبة كرة القدم، وكانوا يعتبرون تدريباتها جزءا مكتملا لتدريباتهم العسكرية من حيث الهجوم والدفاع⁽¹⁾.

وتعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعا في العالم، وهي الأعظم في نضرة اللاعبين والمتفرجين،

حيث نشأت كرة القدم في بريطانيا، وأول من لعب الكرة كان عام 1175م، من قبل طلبة المدارس

الانجليزية، وفي سنة 1334م قام الملك (ادوار الثاني) بتحريم لعب الكرة في المدينة نظرا للانزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف (ادوار الثالث) ورتشارد الثاني وهنري الخامس (1373م-1453م) نظرا للانعكاس السلبي لتدريب القوات العسكرية.

لعبت أول مرة في مدينة لندن بعشرين لاعب لكل فريق، وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف، حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية، كما لعبة مباراة أخرى في (ايتون Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110م، وعرضها 5.5م وسجل هدفان في تلك المباراة.

بدا وضع بعض القوانين سنة 1830م، بحيث تم التعرف على ضربات الهدف والرمية الجانبية، وأسس نظام التسلسل قانون هاور (haour) كما اخرج القانون المعروف بقواعد كمبرج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين كرة القدم، وفي عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان: "اللعبة الأسهل" حيث جاء فيه تحريم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة باتجاه خط الوسط حين خروجها

(1) - فيصل رشيد وآخرون، كرة القدم، طبع في المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، بدون طبعة، مستغانم، 1997، ص2.

وفي عام 1863م أسس اتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م (كأس اتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستعمال الصفارة، وفي عام 1863م تأسس الاتحاد الدانمركي لكرة القدم، وأقيمت كأس البطولة بـ15 فريق دانمركي وكانت رمية بكرة اليد.

في عام 1904م تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا بلجيكا سويسرا والدانمرك، وأول بطولة لكأس العالم أقيمت في الأرجواي 1930م وفازت بها⁽²⁾.

2- التسلسل التاريخي لكرة القدم:

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوروبية السائدة في جميع المنافسات، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم، وبدأ تطور كرة القدم منذ أن بدأت منافسات الكأس العالمية سنة 1930.

وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم :

- 1845: وضعت جامعة كمبريدج القواعد الثلاث عشر للعبة كرة القدم.

- 1855: أسس أول نادي لكرة القدم البريطانية (نادي شيفيلد).

- 1863: أسس الاتحاد البريطاني لكرة القدم (أول اتجاه في العالم).

- 1873: أول مقابلة دولية بين إنجلترا واسكتلندا.

- 1882: عقد بلندن مؤتمر دولي لمندوبي اتحادات بريطانيا، إسكتلندا، إيرلندا وتقرر إنشاء هيئة دولية

مهمتها الإشراف على تنفيذ القانون وتعديله، وقد أعترف الإتحاد الدولي بهذه الهيئة.

- 1904: تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم.

- 1930: أول كأس عالمية فازت بها الأرجواي⁽¹⁾.

⁽²⁾ - موفق مجيد المولى، الإعداد الوظيفي لكرة القدم، دار الفكر، بدون طبعة، لبنان، 1999م، ص 09.

- 1935: محاولة تعيين حكمين في المباراة.
- 1939: تقرر وضع أرقام على الجانب الخلفي لقمصان اللاعبين.
- 1949: أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر الأبيض المتوسط.
- 1950: تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية لكرة القدم.
- 1963: أول دورة باسم كأس العرب⁽²⁾.
- 1967: دورة المتوسط في تونس من ضمن ألعابها كرة القدم.
- 1970: دورة كأس العالم في المكسيك وفاز بها البرازيل.
- 1974: دورة كأس العالم في ميونيخ وفاز بها منتخب ألمانيا.
- 1975: دورة البحر الأبيض المتوسط في الجزائر.
- 1976: الدورة الأولمبية في مونتريال.
- 1978: دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها البلد المنظم.
- 1980: الدورة الأولمبية في المكسيك.
- 1982: دورة كأس العالم في إسبانيا وفاز بها منتخب ألمانيا.
- 1986: دورة كأس العالم في المكسيك وفاز بها منتخب الأرجنتين.
- 1990: دورة كأس العالم في إيطاليا وفاز بها منتخب ألمانيا.
- 1994: دورة كأس العالم في الولايات المتحدة الأمريكية وفاز بها منتخب البرازيل.

(1) - مختار سالم، كرة القدم لعبة الملايين، بدون طبعة، مكتبة المعارف، بيروت، 1988، ص11.

(2) - حسن عبد الجواد، كرة القدم، المبادئ الأساسية، الألعاب الإعدادية، القانون الدولي، ط4، دار العلم للملايين، بيروت، 1977، ص16.

- 1998: دورة كأس العالم في فرنسا وفازت بها ولأول مرة نظمت بـ 32 منتخب من بينها 5 فرق من إفريقيا.

- 2002: دورة كأس العالم في فرنسا وفاز بها البرازيل، ولأول مرة تنظيم مزدوج للدورة بين اليابان وكوريا الجنوبية.⁽¹⁾

3 - كرة القدم في الجزائر :

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت، والتي اكتسبت شعبية كبيرة، وهذا بفضل الشيخ "عمر بن محمود"، "علي رابيس"، الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم (طليعة الحياة في الهواء الكبير. lakant garde vie grandin) وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م، وفي 7 أوت 1921م تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية " مولودية الجزائر " غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة (CSC) هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م . بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها غالي معسكر الاتحاد الإسلامي لوهران والاتحاد الرياضي الإسلامي للبليدة والاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر .

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكامل لصد الاستعمار، فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين ، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية، مع هذا تم تفتن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري تعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع والتظاهر بعد كل لقاء، حيث في سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق أورلي من (سانت اوجين، بولوغين حاليا) التي على إثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956م تجنباً للأضرار التي تلحق بالجزائريين . وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطنية في 18 افرى 1958م الذي كان مشكلا من

⁽¹⁾ alain mischel, foot ball les systemes de jeu 2^{eme} edition , edition chiron , paris , 1998 , p 14.

أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال رشيد مخلوفي الديكان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت ايتيان، سوخان، كرمالي، زوبا، كريمو ابرير...

وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والدولية، وقد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة أخرى، حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962م وكان "محمّد معوش" أول رئيس لها، ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر أكثر من 110000 رياضي يشكلون حوالي 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و6 رابطات جهوية .

وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962-1963م وفاز بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963م وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في منافسات الكؤوس الإفريقية وفي نفس السنة أي 1963م كان أول لقاء للفريق الوطني، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975م وحصوله على الميدالية الذهبية⁽¹⁾.

كما شارك في اولمبياد موسكو لسنة 1980، وفاز بكأس إفريقيا مرة واحدة بالجزائر لسنة 1990م وشارك في دورتين لكأس العالم الأولى باسبانيا سنة 1982م، والثانية بالمكسيك سنة 1986م، ودون ذلك لم يحظى المنتخب الوطني بتتويجات كبيرة، حيث أقصيا من تصفيات كأس العالم الباقية رغم إنجابه لعدة لاعبين أكفاء أمثال: لاماس، عاشور، طهير، فريخه، كركور، دراوي، وفي بداية الثمانينات 1982م ظهرت وجوه لامعة مثلت الكرة الجزائرية أحسن تمثيل أمثال : بلومي، ماجر، عصاد، زيدان، مرزقان، سرباح، بتروني... .

أما في التسعينات فقد ظهر كل من صايب وتاسفاوت وآخرون، هذا عن الفريق الوطني، أما عن الأندية فقد برهنت عن وجود الكرة الجزائرية على المستوى الإفريقي، والدليل على ذلك لعبها للأدوار النهائية بالنسبة لكأس إفريقيا للأندية البطلّة، وكأس الافروأسيوية وكأس الكؤوس والحصول على الكأس لبعض أنديةنا العريقة أمثال شبيبة القبائل وفاق سطيف، مولودية الجزائر .

⁽¹⁾ - بلقاسم تلي وآخرون، دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم 'مذكّرة ليسانس، جوان 1997، ص46.47.

4- مدارس كرة القدم :

كل مدرسة تتميز عن الأخرى بأنها تتأثر بتأثيرا مباشرا من اللاعبين الذين يمارسونها، وكذلك الشروط الاجتماعية والاقتصادية والجغرافية التي نشأ فيها .

في كرة القدم نميز المدارس التالية :

1- مدرسة أوروبا الوسطى (النمسا، المجر، التشيك) .

2- المدرسة اللاتينية.

3- مدرسة أمريكا الجنوبية¹

5- المبادئ الأساسية لكرة القدم :

كرة القدم كأي لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب.

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة وتوقيت سليم وبمختلف الطرق، ويكتم الكرة بسهولة ويسر، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين، ويجاور عند اللزوم ويتعاون تعاوننا تاما مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق.

وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم، إلا أن هذا لا يمنع مطلقا أن يكون لاع ب كرة القدم متقنا لجميع المبادئ الأساسية اتقاننا تاما.

¹ عبد الرحمان عيساوي، سيكولوجية النمو، دار النهضة العربية، بدون طبعة، بيروت، 1980، ص72 .

وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام بها دائما عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب.

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى مايلي¹:

- استقبال الكرة .
- المحاورة بالكرة .
- المهاجمة .
- رمية التماس .
- ضرب الكرة .
- لعب الكرة بالرأس .
- حراسة المرمي .

6- صفات لاعب كرة القدم :

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

سنركز في بحثنا هذا على متطلبات اللعبة البدنية اعتمادا على معلومات وإحصائيات جمّة في الميدان الكروي من خلال دراسات متعددة، تظهر التغيرات الفزيولوجية المقاسة بدقة قبل المباراة والتمرينات أو أثنائهم أو بعدهم.

¹ حسن عبد الجواد، كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم، دار العلم للملايين، ط 4، بيروت، 1977، ص25.27

يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين وتحليلها خلال المباراة طبقاً للنشاطات المختلفة وطرق لعب اللاعب للمباريات، فإن التحليل كان معتمداً على رص د مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص والإحصائيات المهمة.¹

6-1- الصفات البدنية:

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني، ولئن اعتقدنا بأن رياضياً مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية، جيد التقنية، ذكي، لا تنقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا نندهش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجهاً لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل والأسلوب لتتحقق من أن معايير الاختيار لا تركز دوماً على الصفات البدنية، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر 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، ومعرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من أجل التقاط الكرة، والحفاظ عليها وتوجيهها بتناسق عام وتام.²

6-2- الصفات الفيزيولوجية :

تحدد الانجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخططية والفيزيولوجية وكذلك النفسية والاجتماعية، وترتبط هذه الحقائق مع بعضها وعن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب إذا كانت المعرفة الخططية له قليلة، وخلال لعبه 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 آخر، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيداً من أي لعبة فردية أخرى، وتحقق الظروف المثالية فإن هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية .

والتي يمكن أن تقسم إلى ما يلي :

¹ موفق مجيد المولى، الإعداد الوظيفي لكرة القدم، مرجع سابق، ص9-10.

² محمد رفعت، كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية، دار البحار، بدون طبعة، لبنان، 1998، ص99 .

- القابلية على الأداء بشدة عالية .

- القابلية على أداء الركض السريع .

- القابلية على إنتاج قوة (القدرة العالية) خلال وضعية معينة

إن الأساس في إنجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات، يندرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي، وكذلك العضلات المتداخلة مع الجهاز العصبي ومن المهم أن نذكر أن الصفات تحدد عن طريق الصفات الحسية ولكن تحسين كفاءتها⁽¹⁾.

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.

3-6- 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 :

6-3-1- التركيز :

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

6-3-2- الانتباه :

يعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار، ويتضمن الانتباه الانسجام والابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل

(1) - موفق مجيد المولى : "الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، مرجع سابق، ص62 .

بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه، وعكس الانتباه هو حالة الاضطراب والتشويش والتشتت الذهني.¹

6-3-3- التصور العقلي :

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

6-3-4- الثقة بالنفس :

هي توقع النجاح، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن، ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء.²

6-3-5- الاسترخاء :

هو الفرصة المتاحة للاعب لإعداد تعبئة طاقته البدنية والعقلية والانفعالية بعد القيام بنشاط، وتظهر مهارات اللاعب للاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر.³

7- قواعد كرة القدم :

إن الجاذبية التي تتمتع بها كرة القدم خاصة في الإطار الحر (المباريات غير الرسمية، ما بين الأحياء)، ترجع أساساً إلى سهولتها الفائقة، فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة، ومع ذلك فهناك سبعة عشر (17) قاعدة لسير هذه اللعبة، وهذه القواعد سارت بعدة تعديلات ولكن لازالت باقية إلى الآن .

حيث أول سيق للثبات للأول قوانين كرة القدم أسندوا إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالاً واسعاً للممارسة من قبل الجميع دون استثناء، وهذه المبادئ حسب سامي الصنفر 1982م كما يلي :

¹ يحي كاظم النقيب: "علم النفس الرياضة"، معهد إعداد القادة، بدون طبعة، السعودية، 1990، ص384 .

² أسامة كامل راتب: "تدريب المهارات النفسية(التطبيقات في المجال الرياضي)"، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 2000، ص 117، 299 .

³ R-Tham:"pre'peration psychologique du sportif", Vigot, Ed1, Paris, 1991, P72

7-1- المساواة :

إن قانون اللعبة يمنح لممارسي كرة القدم فرصة متساوية لكي يقوم بعرض مهاراته الفردية، دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي مخالفات يعاقب عليها القانون.

7-2- السلامة :

وهي تعتبر روحا للعبة، بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العهود العابرة، فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على سلامة وصحة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد مساحة الملعب وأرضيتها، وتجهيزهم من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهارتهم بكفاءة عالية .

7-3- التسلية :

وهي إفراح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يجدها اللاعب لممارسة اللعبة، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض¹.

8- طرق اللعب في كرة القدم :

إن لعبة كرة القدم لعبة جماعية ولذلك فإن جميع قدرات اللاعبين ومهاراتهم الفنية تجتمع لتنتهي إلى غرض واحد، وهو المصلحة العامة للفريق، ولا بد أن تناسب طريقة اللعب للفريق مع اللياقة البدنية والمستوى الفني والكفاءة الفردية لجميع لاعبي الفريق.

8-1- طريقة الظهير الثالث :

هذه الطريقة شائعة الاستعمال بين الفرق وقد وضعتها إنجلترا عام 1925م، لتنظيم دفاع الفريق ضد الهجوم للفريق المنافس، وهي طريقة دفاعية الغرض منها هو الحد من خطورة هجوم الخصم والعمل الأساسي لنجاح هذه الطريقة هو تنظيم العلاقة بين المدافعين لأداء واجبهم كوحدة واحدة متكاملة لإمكان نجاح الفريق.

¹ سامي الصفار: "كرة القدم"، ج1، بدون طبعة، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1982م، ص29.

8-2-4- طريقة 4-2-4 :

وهي الطريقة التي نالت بها البرازيل لكأس العالم سنة 1958م، ويجب على الفريق أن يتمتع بلياقة بدنية عالية وحسن التصرف في أداء المهارات المختلفة لأن هذه الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم والدفاع، بحيث يزداد عدد اللاعبين في كلتا الحالتين (الدفاع والهجوم) واشتراك خط الوسط الذي يعمل على تحليل دفاع الخصم.

8-3- طريقة متوسط الهجوم المتأخر M.M :

وفي هذه الطريقة يكون الجناحان ومتوسط الهجوم على خط واحد خلف ساعدي الهجوم المتقدمين إلى الأمام، للهجوم بحما على قلب هجوم الخصم، ويجب على متوسط الهجوم سرعة التمريرات المفاجئة وسرعة الجناحين للهروب من ظهري الخصم⁽¹⁾.

8-4- طريقة 3-3-4 :

وتمتاز هذه الطريقة بأنها طريقة دفاعية هجومية وتعتمد أساسا على تحرك اللاعبين وخاصة لاعبي خط الوسط، ومن الممكن للظهير أن يشارك في عمليات الهجوم على فريق الخصم وكما أن هذه الطريقة سهلة الدراسة وسهلة التدريب .

8-5- طريقة (3-3-4) :

وهي طريقة دفاعية هجومية تستعمل للتغلب على طريقة الظهير الثالث، وينتشر اللعب بها في روسيا وفرنسا، ويكون الفريق بهذه الطريقة في حالة هجوم شديد عندما تتواجد الكرة مع خط الهجوم أو خط الوسط⁽²⁾.

8-6- الطريقة الدفاعية الايطالية :

وهي طريقة دفاعية بحتة وضعها المدرب الايطالي (هيلينكو هيريرا Helinkou Herea) بغرض سد المرمى أمام المهاجمين (1-4-2-3) .

(1) - علي خليفة العنشري وآخرون: "كرة القدم"، مرجع سابق، ص211 .

- Alain Michel:"Foot .balle,les systèmes de jeu",2^{eme} edition,edition chiram,Paris,1998,P14.

(2)

8-7- الطريقة الشاملة :

وهي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت حيث تعتمد على جميع اللاعبين في الهجوم وفي الدفاع

8-8- الطريقة الهرمية:

ظهرت في إنجلترا سنة 1989م وقد سميت هرمية لأن تشكيل اللاعبين الأساسيين في أرض الملعب يشبه هرمًا قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم (حارس المرمى، اثنان دفاع، ثلاثة خط الوسط، خمسة مهاجمين) ⁽¹⁾.

9- متطلبات كرة القدم:**9-1- الجانب البدني:****9-1-1- المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم:**

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبني 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 كثير 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، فقد أصبح حالياً من واجب الهجوم بالاشتراك في الدفاع في حالة امتلاك الفريق للكرة.

9-1-2- الإعداد البدني لكرة القدم (préparation physique) :

يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية وأولها في فترة الإعداد أو على وجه الخصوص، وقصد به كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات اللاعب البدنية العامة والخاصة ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أداؤها، وتؤدي تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن محتويات البرامج التدريبية

¹ - حسن احمد الشافعي : " تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي "، منشأة المعارف بالإسكندرية، بدون طبعة، مصر، 1998م، ص 23.

بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب اليومية، ونجدن وعين من الإعداد البدني: إعداد بدني عام وإعداد بدني خاص¹

9-1-3- الإعداد البدني العام (préparation physique générale):

هو التطور الجيد للصفات الحركية بدون التوجه إلى رياضة معينة، ويمثل مرحلة بسيطة خاصة بتطوير الصفات البدنية الهامة للرياضي الذي يخضع طيلة هاته المرحلة لتمرينات موجهة إلى تطوير الصفات البدنية الهامة للرياضي الذي يخضع طيلة هاته المرحلة لتمرينات موجهة إلى تطوير الصفات الحركية مقاومة، قوة، مرونة... إلخ ويسمح لنا هذا النوع من التحضير البدني من دعم تقوية عمل الأجهزة العضلية والمفصالية وكذا الأجهزة الفيزيولوجية (الجهاز الدموي التنفسي والجهاز العصبي).²

9-1-4- الإعداد البدني الخاص (préparation physique spécifique):

الإعداد البدني الخاص يقصد به تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانات الوظيفية والبدنية طبقا لمتطلبات المباراة في كرة القدم، أي تطوير الصفات المميزة للاعب الكرة مثل التحمل الدوري التنفسي والسرعة الحركية والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل، والمرونة الخاصة والسرعة لمسافات قصيرة والقوة المميزة للسرعة للرجلين والرشاقة وتحمل السرعة... إلخ وهذه الصفات مرتبطة مع بعضها فمثلا العدو لمسافة 30مرا لتحسين السرعة، أو الجري لمسافة محدودة بطريقة التناوب أو تبادل الخطوة لتطوير التحمل الدوري التنفسي، وتقل تدريبات الإعداد البدني الخاص في بداية فترة الإعداد مقارنة بالإعداد العام حيث تصل لأعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص والاستعداد للمباريات³

9-1-5- عناصر اللياقة البدنية:

- التحمل: عامة التحمل هو القدرة على مقاومة التعب والعودة إلى الحالة الطبيعية في أسرع وقت ممكن⁴.

¹ أمر الله أحمد البساطي : التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، ط 2، دار المعارف بالإسكندرية مصر، 1990، ص70.

² Michel PRADET-La préparation physique, collection entraînement, INSEP publication, paris, 1997, p22.

³ أمر الله أحمد البساطي، المرجع السابق، ص63.

⁴ ahmed khelifi-larbitrage à travers le caractère du foot ball. ENAL ALGER, 1990, p10

ويعتبر التحمل أحد والمحافظة على مستواه البدني والوظيفي لأطول فترة ممكنة من خلال تأثير ظهور التعب الناتج أثناء أداء اللاعب خلال المباراة، وهذا المفهوم يشير إلى أهمية اتجاه التدريب أساساً نحو تطوير عمل القلب والرئتين والسعة الحيوية والسرعة نقل الدم للعضلات، وكذا بإطالة فترة الأداء أو العمل بدون أكسجين، القدرة الهوائية واللاهوائية وتظهر أهمية التحمل في كرة القدم خلال المباراة في إمكانية تحول اللاعب من المحموم للدفاع والعكس، وباستمرار مع أداء كبير مما تتطلبه المباراة من إنجاز حركي بالكرة أو بدونها.

- القوة العضلية: تلعب القوة العضلية دوراً 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 ذات اللياقة البدنية، حيث ترتبط بمعظم المتطلبات البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم وتؤثر في مستواها، ويتضح اجتياح اللاعب لها في كثير 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 أيضاً فيما تتطلبه المباراة من الكفاح والاحتكاك المستمرة مع الخصم للاستحواذ على الكرة أو الرقابة المحكمة مع التغلب على وزن الجسم أثناء الأداء طوال زمن المباراة...¹

- السرعة:

تعريف: تفهم من السرعة كصفة حركية قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية وفي ظروف معينة وفي ظروف معينة ويفترض في هذه الحالة تنفيذ الحركة لا يستمر طويلاً²

وتعني السرعة كذلك: القدرة على أداء الحركات المتشابهة أو غير متشابهة صورة متتابعة وناجحة في أقل وقت ممكن وتتضح أهميتها في المباراة عند مفاجأة الخصم أو الفريق المنافس بالهجوم لإحداث تغيرات في دفاع الخصم، من خلال سرعة أداء التمرير والتحرك وتغيير المراكز، وتعتبر السرعة بكل أنواعها من أهم مميزات لاعب الكرة الحديثة، حيث يساهم ذلك في زيادة فعاليات الخطط الهجومية.

- تحمل السرعة:³

¹ أمر الله أحمدة البساطي، المرجع السابق، ص111

² قاسم حسن حسين وقيس ناجي عبد الجبار، مكونات الصفات الحركية، بدون طبعة، مطبعة الجامعة، بغداد، 1984، ص48.

³ حسن السيد أبو عبده، الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، ط1، دار المعارف الإسكندرية، مصر، 2001، ص39-60.

يعرف تحمل السرعة بأنها أحد العوامل الأساسية للإيجاز في كرة القدم، ونعني قدرة اللاعب بالاحتفاظ بمعدل عال من سرعة الحركة أثناء تكرار الجري خلال المباراة، أي تحمل توالي السرعات التي تختلف شدة سرعاتها حسب متطلبات مواقف اللعبة المختلفة، حيث تتطلب المباراة قدرة فائقة على تكرار التجارب بالانتقال من مكان لآخر بأقصى سرعة في أي وقت خلال زمن المباراة تسعون دقيقة للقيام بالولوجبات الهجومية والدفاعية⁽²⁾.

الرشاقة:

تعريف: هناك معاني كثيرة حول مفهوم الرشاقة، وتحديد مفهوم الرشاقة نظرا لارتباطها الوثيق بالصفات البدنية من جهة والتقنيات من جهة أخرى، تعرف بأنها قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء، كما تتضمن أيضا عناصر تغيير الاتجاه وهو عامل هام في معظم الرياضات بالإضافة لعنصر السرعة⁽³⁾.

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

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

* القدرة على إتقان التوافقات الحركية المعقدة.

* القدرة على سرعة وإتقان المهارات الحركية الرياضية.

* القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة⁽⁴⁾.

(2) - حسن السيد أبو عبده، الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، ط1، دار المعارف الإسكندرية، مصر، 2001، ص39-60.

(3) - قاسم حسن حسين وقيس ناجي عبد الجبار، الرجوع السابق، ص200.

(4) - محمد حسن علاوي علم التدريب الرياضي، بدون طبعة، المطبعة الثالثة عشر، القاهرة، 1994، ص110.

II - دراسة المرحلة العمرية : مرحلة المراهقة المبكرة (12_14 سنة) :

1- مفهوم المراهقة :

المراهقة من الناحية البيولوجية هي تلك المرحلة التي تبدأ من بداية البلوغ أي بداية النضج الجنسي، حتى اكتمال نمو العظام¹، وهي تتميز بخاصية النمو السريع غير المنتظم وقلة التوافق فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدئها وظاهرة اجتماعية في نهايتها.²

المراهقة هي فترة عواطف تؤثر بشدة تكتفيها الأزمات النفسية وتسودها المعانات والإحباط والصراع والقلق وصعوبات التوافق³.

وبمفهوم فؤاد بهي السيد هي المرحلة التي تسبق وتصل بالفرد إلى الاكتمال والنضج وهي بهذا المعنى عند البنات والبنين حتى يصل عمر الفرد إلى 12 سنة.⁴

أما حسب "دوروتي روجر" هي فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية ومرحلة زمنية، كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة.⁵

ومن السهل تحديد فترة المراهقة لكن من الصعب تحديد نهايتها ويرجع ذلك لكون أن المراهقة تبدأ بالبلوغ الجنسي بينما تحديد نهايتها بالوصول إلى النضج في مظاهره المختلفة⁶.

¹ - محمد عماد الدين إسماعيل : النمو في مرحلة المراهقة، دار القلم، الكويت، 1986، ص 19.

² - فؤاد بهي السيد : الأسس النفسية للنمو، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1997، ص 272-257.

³ - شادلي مول : علم نفس الطفل المراهق، دار المعارف، ط5، بيروت، لبنان، 1981، ص 291.

⁴ - فؤاد بهي السيد: المرجع السابق، ص 272، 257.

⁵ - ملك مغول سليمان: علم النفس الطفولة والمراهقة، جامعة دمشق، ط2، سوريا، 1985، ص 206.

⁶ - عبد العلي الجسماني: سيكولوجية الطفل والمراهقة، الدار العربية للعلوم، ط1، 1994، ص 129.

- تعريف المراهقة:

لغة: إن كلمة المراهقة مشتقة من الفعل راهق بمعنى لحق أو دنى، فهي تفيد الاقتراب والدنو من الحلم، فالمراهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج.¹

كما جاء في المعجم الوسط مايلي: "الغلام الذي قارب الحلم والمراهقة هي الفترة الممتدة من بلوغ الحلم إلى سن الرشد".²

اصطلاحا: يطلق مصطلح المراهقة على المرحلة التي فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي.³

أو هي لفظة وصفية تطلق على الفرد غير الناضج انفعاليا وجسميا وعقليا، ومن مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة.⁴

أما الأصل اللاتيني فيرجع إلى كلمة *adolescere* تعني التدرج نحو النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي والعاطفي أو الوجداني أو الانفعالي ويشير ذلك إلى حقيقة مهمة، وهي أن النمو ينتقل من مرحلة إلى مرحلة مفاجأة، ولكنه تدريجي ومستمر ومتصل فالمراهق لا يترك عالم الطفولة ويصبح مراهقا بين عشية وضحاها ولكنه ينتقل انتقالا تدريجيا ويتخذ هذا الانتقال شكل نمو وتغير في جسمه وعقله ووجدانه فالمراهقة تعد امتدادا لمرحلة الطفولة وان كان هذا لا يمنع من امتيازها بخصائص معينة تميزها عن مرحلة الطفولة.

ولهذا فهي مرحلة حساسة ومهمة جدا مما يستوجب معرفة خصائصها وحاجاتها كي تجنب انحرافها.⁵

¹ - فؤاد يحي السيد: المرجع السابق، ص272-257.

² - إبراهيم أنيس وآخرون: المعجم الوسيط، 1972، ص 275.

³ - عبد الرحمان العيسوي: دراسات في تفسير السلوك الإنساني، دار الراتب الجامعية، بيروت، لبنان، 1999، ص 100.

⁴ - تركي رابع: أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، ط1، 1989، ص 241.

⁵ - <http://www.islamweb.net/family/adulance2>. le 05/05/2007 a 20.00h.

2- المراهقة المبكرة (12-14):

وهي فترة تمتد عامين أو أكثر وتسميتها شارلوت بوهلر مرحلة الاتجاه السلبي ذلك لان سلوك الفتى والفتاة يتجه نحو السلبية والإعراض عن التفاعل الكامل، ويصعب على الفتى المراهق فيها التحكم في سلوكه الانفعالي بالدرجة التي تتيح له فرصة امتصاص القيم والعادات والاتجاهات من المجتمع الذي يعيش فيه وذلك لوجود التغيرات الفيزيولوجية والغددية التي تفرط الحساسية بذاته مشغولا باجتياز صراعاته

3- خصائص مرحلة السنية (12-14):

يطلق عليها اسم مرحلة المراهقة المبكرة أو المرحلة الأولى للبلوغ، فالطفل في هذه المرحلة ينتقل من الطفولة إلى الشباب

وتتسم بأنها فترة معقدة من التحول والنمو، فإذا كان المراهق ينمو جسميا فانه ينمو كذلك فيزيولوجيا جنسيا، عقليا، اجتماعيا، كما تعتبر هذه المرحلة اكبر المراحل التي يتم فيها انضمام الأولاد إلى الأنشطة الرياضية المختلفة وتعتمد هذه المرحلة على تطوير منظم وهادئ لجسم اللاعب الناشئ وانطلاقا من وجهة نظر التطور الحركي، فان هذا العمر هو أفضل عمر زمني يجب استثماره لتطوير القابلية الحركية المتنوعة الوجود، وفي هذه المرحلة السنية (12-14) القدرات الحركية للتعلم تكون لدى الإناث أحسن من الذكور، ونهاية هذه الفترة هي بداية التخصص الرياضي.

III - مناقشة الفرضية الجزئية الثانية من خلال نتائج الدراسات السابقة:

الفرضية الجزئية الثانية : يتميز لاعبي كرة القدم بسمات مورفولوجية خاصة حسب مراكز اللعب .

الدراسة الأولى :

عنوان الدراسة : تحديد بعض الخصائص المورفولوجية للاعبي كرة القدم الجزائرية حسب مستويات ومراكز لعبهم.

اسم الباحث : ين لكحل منصور .

السنة : 2011

المكان : الجزائر العاصمة

الاهداف :

__ تحديد بعض الخصائص المورفولوجية عند أواسط كرة القدم الجزائرية

__ معرفة الفروق في الخصائص المورفولوجية بين مراكز اللاعبين في كرة القدم الجزائرية

__ تحديد الفرق بين المستوى الأعلى والأدنى في بعض السمات المورفولوجية عند أواسط كرة القدم الجزائرية

المنهج : المنهج الوصفي .

العينة :

129 لاعب أواسط من أندية اتحاد البليدة __ نادي بارادو __ رائد القبّة __ مولودية الجزائر __ اتحاد العاصمة __

اتحاد الشرافة .

النتائج :

__ توصل الباحث إلى أن القياسات الانتروبومترية من العوامل الهامة التي تحدد شكل وتركيب الجسم وتبين وجود علاقة كبيرة بين الأداء الرياضي والنواحي الجسمية، وكفاءة الانجاز تحددتها درجة المهارة وان بناء الجسم ومقاييسه تحدد الحدود النهائي للانجاز بالإضافة إلى أنها تساهم في معرفة الامكانيات الفردية للرياضي .

__ القياسات الانتروبومترية تمكننا من التنبؤ بالبنية المرفولوجية المستقبلية للاعب وحتى تحديد إمكانياته وتوجيهه نحو مركز اللعب الملائم لبنيته فمثلا اللاعبون طوال القامة عموما يتم توجيههم نحو محور الدفاع لأهمية هذا القياس بالنسبة لهذا المركز .

الدراسة الثانية:

عنوان الدراسة : علاقة الذات الجسمية ببعض المتغيرات الوظيفية للاعب كرة القدم حسب مراكزهم اثناء مرحلة الانتقاء

اسم الباحث : قاسمي أحسن

السنة : 2013

المكان : مركبات وثانويات رياضية بالنعامة وام لبواقي والجزائر والبليدة .

أهداف : هدف البحث التعرف على نوعية العلاقة الموجودة بين الذات الجسمية وبعض المتغيرات الوظيفية للاعب كرة القدم أثناء عملية الانتقاء، ومنه التعرف على الفروق الموجودة بين لاعبي كرة القدم في الاختبارات حسب مراكز اللعب وكذلك حسب المناطق .

المنهج : العينة : 171 لاعب تم اختيارهم بطريقة عشوائية من ثانويات رياضية وطنية

النتائج :

__ وجود تباين في نتائج الاختبارات الفسيولوجية حسب مراكز اللعب .

— لاعبو الوسط كانوا الأحسن في الاختبارات الفسيولوجية ثم بعد ذلك لاعبي الدفاع ثم الهجوم .

— وجود تباين في نتائج الاختبار النفسي (الذات الجسمية) حسب مراكز اللعب .

— لاعبي الوسط هم الأكثر تقديرا لدوائهم الجسمية ثم بعد ذلك لاعبي الهجوم ثم الدفاع .

الاستنتاج : نستخلص من خلال نتائج الدراسات انه توجد فروق بين لاعبين من حيث صفاتهم المرفولوجية

حسب مراكز لعبهم، حيث ترتبط الأوجه المرفولوجية للاعبي كرة القدم بشكل كبير بدورهم فوق أرضية الميدان، وهذا يؤكد ما يتوافق مع نص الفرضية الجزئية الثانية (يتميز لاعبي كرة القدم بسمات م ورفولوجية خاصة حسب مراكز اللعب) .

1_ مناقشة الفرضية العامة :

خلال دراستنا للخصائص المورفولوجية للاعب كرة القدم وأساسيات هذه الرياضة وعملية الانتقاء، ومن خلال المعطيات التي استقينها من مناقشتنا للفرضيتين الجزئيتين الأولى والثانية وتأكيدهما، توصلنا إلى :

__ إن القياسات الانتروبومترية تؤثر في نجاعة عملية الانتقاء .

__ يتميز لاعبي كرة القدم بصفات مورفولوجية خاصة حسب مراكز اللعب .

وهذا ما يثبت صحة الفرضية العامة التي تنص على : __ تأثر السمات المورفولوجية للاعب كرة القدم في نجاعة عملية الانتقاء .

2_ نتائج الدراسة :

__ الخصائص المورفولوجية تنصدر قائمة الأولويات لدى المدربين في عملية انتقائهم للاعبين كشرط من شروط نجاح عملية الانتقاء .

__ تعتبر القياسات الانتروبومترية معايير مهمة يعتمد عليها المدرب في عملية الانتقاء وذلك لضمان الانتقاء الجيد.

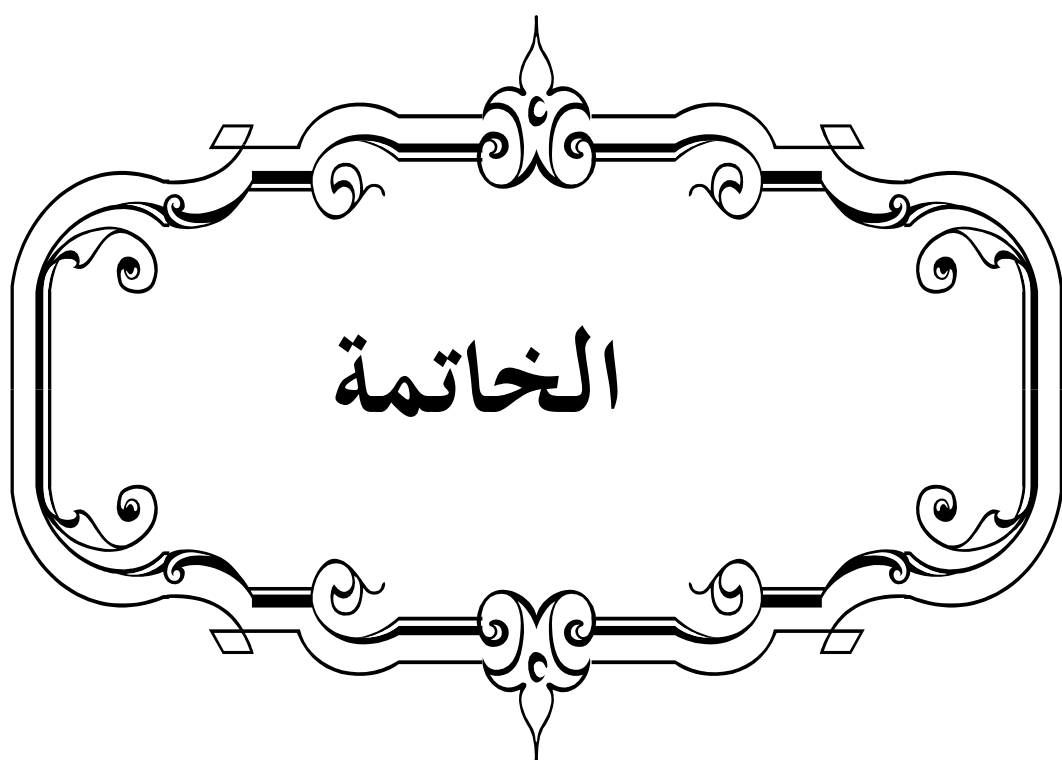
__ الانتقاء عملية تتطلب دقة كبيرة و متناهية في اختيار اللاعبين .

3_ توصيات واقتراحات:

إن الانتقاء المبني على أسس علمية صحيحة ودون إهمال الجانب المورفولوجي له دور كبير في الوصول للاعب إلى أعلى مستوى من ناحية الأداء ومن خلال الدراسة التي قمنا بها وكذا آراء الاختصاصيين فيما يتعلق بعملية الانتقاء، ومن أجل الانتقاء الأمثل والأنسب للوصول بفئة الأصغر إلى المستوى العالي، انطلقا من هذه الدراسة يمكننا تقديم بعض الاقتراحات والتوصيات التالية:

- اختيار مدربين أكفاء لعملية انتقاء الناشئين.
- أخذ الجانب المورفولوجي بعين الاعتبار في عملية الانتقاء.
- توفير بيئة ملائمة قبل عملية انتقاء اللاعبين الناشئين.

- الاهتمام بالفئات الصغرى حيث تعتبر هذه المرحلة أحسن مرحلة في عملية انتقاء الناشئين.
- توفير الوسائل والمرافق الأساسية للعمل في أحسن الظروف.
- إجراء القياسات الانتروبومترية اللازمة خلال عملية انتقاء اللاعبين.
- برجة مخطط خاص بعملية الانتقاء من حيث الخطوات المنهجية وطرق استعمال القياسات والاختبارات وذلك من أجل التحكم في هذه العملية من حيث الزمن والكيفية من طرف المسؤولين عن هذه الرياضة.
- ضرورة توفير الوسائل البيداغوجية والأجهزة والعتاد الخاص بعملية الانتقاء.
- وضع مدة زمنية كافية للمدرب كي يستطيع التحكم في عملية الانتقاء.



حاولنا في دراستنا هذه التعرف على أهمية الخاصية المرفولوجية للمرحلة العمرية أصغر في عملية الانتقاء في ميدان كرة القدم، حيث أننا في البداية أردنا معرفة أثر الخاصية المرفولوجية الذي يكون لها الأثر الإيجابي على أداء اللاعبين خلال المنافسة لأن الانتقاء المورفولوجي مهم في مسيرة أي فريق قبل وأثناء المنافسة وذلك للوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى من اللياقة البدنية، ومن أجل ضمان أفضل النتائج الرياضية يجب على المدربين الاهتمام بالجانب المورفولوجي أثناء عملية الانتقاء مستعملين كل الطرق العلمية والمعارف المطبقة في الانتقاء للحصول على النتائج المرجوة.

ومن خلال ما قمنا به في هذا البحث ، توصلنا إلى أن الخاصية المرفولوجية تؤثر بمدى كبير في نجاعة عملية الانتقاء وبالتالي رفع المستوى في أندية كرة القدم الجزائرية ويظهر ذلك من خلال الدراسات المشابهة حيث أظهرت إن اهتمام المدربين في عملية الانتقاء على الجانب المورفولوجي على الناشئين وذلك من خلال تطبيقهم برامج مخصصة لعملية الانتقاء .



قائمة المصادر

أولا : الكتب العربية:

1. إبراهيم أنيس وآخرون: المعجم الوسيط، 1972.
2. أبو العلا أحمد عبد الفتاح، ومحمد صبحي حسانين : فسيولوجيا الرياضي وطرق القياس للتقويم، دار الفكر العربي، القاهرة، الفصل السادس، 1996.
3. أسامة كامل راتب : "تدريب المهارات النفسية (التطبيقات في المجال الرياضي)"، دار الفكر العربي، ط 1، القاهرة، 2000، ص 117 .
4. أمر الله أحمد البساطي :التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، ط 2، دار المعارف بالإسكندرية مصر، 1990.
5. بسطويسي احمد، أسس ونظريات التدريب الرياضي، دارا لفكر العربي، بدون طبعة، القاهرة، 1999.
6. بلقاسم تلي وآخرون، دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم' مذكرة ليسانس، جوان 1997.
7. تركي رايح: أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، ط 1، 1989.
8. حسن احمد الشافعي : " تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي "، منشأة المعارف بالإسكندرية، بدون طبعة، مصر، 1998م.
9. حسن السيد أبو عبده، الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، ط 1، دار المعارف الإسكندرية، مصر، 2001.
10. حسن عبد الجواد، كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم، دار العلم للملايين، ط 4، بيروت، 1977.
11. حسن عبد الجواد، كرة القدم، المبادئ الأساسية، الألعاب الإعدادية، القانون الدولي، ط 4، دار العلم للملايين، بيروت، 1977.
12. رومي جميل: كرة القدم، دار النقائض، بيروت، ط 1، 1986 م .
13. زكي محمد حسن : الظواهر المرفولوجية في رياضي الألعاب الجماعية، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة، 2004.
14. الزوابعي والعام: منهاج البحث في التربية البدنية والرياضية، ج 1، بغداد، مطبعة العاني، 1974.
15. سامي الصفار: "كرة القدم"، ج 1، بدون طبعة، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1982م.
16. شادلي مول : علم نفس الطفل المراهق، دار المعارف، ط 5، بيروت، لبنان، 1981 .

17. طاهر سعد الله : علاقة القدرة على التفكير الإبتكاري بالتحصيل الدراسي، 2000 م .
18. عادل عبد البصير علي - التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق - مركز الكتاب للنشر - القاهرة - ط 1
19. عبد الرحمان العيسوي: دراسات في تفسير السلوك الإنساني، دار الراتب الجامعية، بيروت، لبنان، 1999.
20. عبد الرحمان عيساوي، سيكولوجية النمو، دار النهضة العربية، بدون طبعة، بيروت، 1980.
21. عبد العلي الجسماني: سيكولوجية الطفل والمراهقة، الدار العربية للعلوم، ط 1، 1994.
22. عبد الواحد بن حمد البلهيد: البرنامج التدريبي على البحث التربوي، مصر.
23. عصام حلمي ومحمد جابر بيرقع - التدريب الرياضي، أسس، مفاهيم، اتجاهات، - دار المعارف - القاهرة - 1997.
24. علي بن هادية، وآخرون: القاموس الجيد للطلاب، ط 7، الجزائر، 1991 م..
25. علي عبد الواحد وافي: مناهج البحث، معجم العلوم الاجتماعية، ب ط، الهيئة المصرية للكتاب، القاهرة، 1997.
26. علي مصطفى طه - " الكرة الطائرة - تاريخ - تعليم - تدريب - تحليل - قانون " - دار الفكر العربي - ط 1 - 1999.
27. عماد صالح عبد الحق، مجلة النجاح نابلس، فلسطين، 1999.
28. فؤاد بهي السيد: الأسس النفسية للنمو، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1997 .
29. فيصل رشيد وآخرون، كرة القدم، طبع في المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، بدون طبعة، مستغانم، 1997.
30. قاسم حسن حسين وفتححي المهشهبش يوسف، الموهوب الرياضي - سماته وخصائصه في مجال التدريب الرياضي، ط 1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 1999.
31. قاسم حسن حسين وقيس ناجي عبد الجبار، مكونات الصفات الحركية، بدون طبعة، مطبعة الجامعة، بغداد، 1984.
32. كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين - كرة ال يد تدريب، مهارات، قياسات - دار الفكر العربي - 1980.
33. محمد الحماحي، أمين الخولي : أسس بناء برامج التربية الرياضية، دار الفكر العربي، ط 2، القاهرة، 1990.

34. محمد حازم محمد أبو يوسف : أسس إختيار الناشئين في كرة القدم، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر، ط 1 ، الإسكندرية، مصر، 2005.
35. محمد حسن علاوي علم التدريب الرياضي، بدون طبعة، المطبعة الثالثة عشر، القاهرة، 1994، ص110.
36. محمد رفعت، كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية، دار البحار، بدون طبعة، لبنان، 1998 .
37. محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط 4 ، القاهرة، 2000.
38. محمد صبحي حسانين : الرياضة للجميع، دار الفكر العربي، القاهرة، العدد الأول.
39. محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ج 1 ، 1995 .
40. محمد عماد الدين إسماعيل : النمو في مرحلة المراهقة، دار القلم، الكويت، 1986 .
41. محمد لطفي طه، الأسس النفسية لانتقاء الرياضيين، بدون طبعة، القاهرة، 2002.
42. محمد محمود عبد الدائم ومحمد صبحي حسانين- الحديث في كرة السلة 'الأسس العلمية والتطبيقية'- دار الفكر العربي، ط2، 1999.
43. مختار سالم، كرة القدم لعبة الملايين، بدون طبعة، مكتبة المعاريف، بيروت، 1988.
44. مفتي ابراهيم حماد- التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة- دار الفكر العربي- ط 1- 1996.
45. ملك مغول سليمان: علم النفس الطفولة والمراهقة، جامعة دمشق، ط2، سوريا، 1985.
46. منير جرجس إبراهيم : كرة القدم للجميع، دار الفكر، ط 4، القاهرة، 1994 .
47. بشير صالح الراشدي : منهج البحث التربوي -رؤية مبسطة، ط 1، دار الكتاب الحديث، الكويت، ب س.
48. موفق مجيد المولى، الإعداد الوظيفي لكرة القدم، دار الفكر، بدون طبعة، لبنان، 1999 م .
49. يحي كاظم النقيب: "علم النفس الرياضة"، معهد إعداد القادة، بدون طبعة، السعودية، 1990.

ثانيا : الكتب باللغة الأجنبية:

1. ahmed khelifi-larbitrage à travers le caractère du foot Ball. ENAL ALGER,1990,p10
2. Alain Michel: "Foot .balle, les systèmes de jeu",2^{eme} edition,edition chiram,Paris,1998,.
3. alain mischel, foot ball les systemes de jeu 2^{eme} édition , édition chiron , paris , 1998.
4. claide, handball, la formation du jouer- vigot 1987.
5. EDGAR THIL « manuel d'éducateur Sportif »-10^{eme} édition-1^{eme} édition
6. Michel PRADET-La préparation physique, collection entraînement, INSEP publication, paris,1997.
7. R-Tham:"pre'peration psychologique du sportif", Vigot, Ed1, Paris, 1991.
8. WEINCK « Manuel d'entraînement »- 4^{eme} édition
9. WEINICK « manuel d'enrainement »- 4^{eme} édition –Vigat.

ثالثا : المواقع

www.islamweb.net/familly/adulance2.