

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: الإطار النظري

- الانتقاء في المجال الرياضي
- أهمية الانتقاء في كرة القدم
- المتغيرات البدنية للاعب كرة القدم
- المحددات البيولوجية
- الصفات الوراثية
- الفترات الحساسة للنمو
- العمر الزمني والعمر البيولوجي
- الصفات المورفولوجية
- القياسات الانثروبومترية و علاقتها بكرة القدم
- القياسات الفسيولوجية لأجهزة الجسم المختلفة
- المهارات الأساسية في كرة القدم
- مراكز اللعب ودورها في اللعب
- خصائص المرحلة السنية تحت (١٦) سنة

ثانياً : الدراسات السابقة

- الدراسات العربية
- الدراسات الاجنبية
- التعليق على الدراسات السابقة

الانتقاء في المجال الرياضي

يعد الانتقاء في المجال الرياضي احد الركائز الأساسية في الوصول الي المستويات المتقدمة إذ ظهرت الحاجة اليه نتيجة لأختلاف خصائص الافراد البدنية والجسمية وتبعاً لنظرية الفروق الفردية ، اذ ان لكل لعبة رياضية متطلبات او مواصفات خاصة يجب توافرها في الرياضي حتى يمكنه ان يحقق مستويات متقدمة في النشاط الرياضي المختار .

ويشير "عصام عبدالخالق" (٢٠٠٥) ان اختيار الخامة المناسبة لممارسة نشاط رياضي معين هي أولى خطوات التفوق على سلم البطولة لهذا النشاط ولذلك اتجهت الدراسات والتجارب الي البحث في تلك المحددات التي تساعد على اكتشاف و مطابقة استعداد الفرد وتوجيهه مبكراً الي نوع النشاط الرياضي المناسب الذي يتلائم مع استعداداته وقدراته المختلفة ، و التنبؤ بدقة بمدى تأثير عملية التدريب على تطوير تلك القدرات بفاعلية لتحقيق التقدم المستمر في نشاطه الرياضي على فترات زمنية متكررة وبناء على مراحل التدريب الرياضي المختلفة للمساهمة في القاء الضؤ على المستقبل الرياضي للفرد . (٥٨ : ٤٠)

كما يذكر " محمد حازم أبو يوسف " (٢٠٠٥) ان اهمية الانتقاء في المجال الرياض تتضح من خلال وظيفته بالكشف المبكر عن الافراد ذوي الاستعدادات والقدرات الخاصة ، وكذلك اختيار نوع النشاط الرياضي المناسب لتلك القدرات والتي تمكنهم من الوصول الي المستويات العالية مع اختصار الوقت اللازم لتحقيق البطولة ، وكذلك قصر الامكانيات المتاحة في عملية التعليم والتدريب على الافراد الذين يمكنهم الوصول الي المستويات العالية في الأنشطة الممارسة . (٢١:٧٨)

ويشير " محمد صبحي حساين " (١٩٩٩) الي ان الانتقاء الرياضي هو اختيار العناصر البشرية التي تتمتع بمقومات النجاح في النشاط الرياضي المعين ومن ثم فعلمية الانتقاء تتضمن الاستكشاف وتتميز بالديناميكية المستمرة وتهدف إلي اختيار أفضل العناصر التي تتمتع بمقومات محددة سواء موروثه او مكتسبة لذلك يتضمن الانتقاء الصقل والتنقية والتثبيت عبر مراحل متتالية يصلها التدريب المقنن وصولاً الي بناء بطل يتمتع بمستوى أداء مرتفع .(٨٩:٩٠)

ويشير كل من جيتا ghita " (١٩٩٤) ، " بيلتولا pelotola " (١٩٩٥) الي اهمية البرامج المتميزة لانتقاء الموهوبين فهي تساعد على الاسراع باكتشاف الفرد الموهوب و اعداده الي الوصول الي قمة الأداء ، كما انها تقي الفرد غير الموهوب من الاحباطات التي يمكن ان يواجهها بعد ان يمضي سنوات من التدريب في نشاط رياضي دون تحقيق نتائج تذكر ولم يكن يناسبه من البداية. (١١٧ : ٣٧) (١٢٦ : ١١)

ويشير " عويس الجبالي " (٢٠٠٣) الي ان عملية انتقاء المواهب في المجال الرياضي تهدف الي محاولة اختيار أفضل العناصر بغرض الوصول الي مستويات من الأداء البدني إعتماًداً على العديد من جوانب الموهبة ، سواء كانت بدنية او نفسية او وراثية حيث ان وصول اللاعب الي المستويات الرياضية العالية لا يرتبط فقط بالعملية التدريبية وبرامج الاعداد المختلفة ولكن يتخطى ذلك ليشمل الاستعدادات الخاصة والقدرات والموهبة لدى الرياضي لتحقيق ذلك ، و بترشيد القدرات و المواهب الخاصة من خلال توجيهها والعناية بها يمكن تحقيق الأهداف العامة من عملية الممارسة كما يمكن لعملية الانتقاء ان تساعد على تنمية المواهب وإشباع الذات من خلال اختيار اللعب لنوع النشاط المحبب الي نفسه . (٦٦ : ٤٦٧)

و يعرفه " مفتي إبراهيم " (١٩٩٨) بانه عملية مستمرة يتم من خلالها المفاضلة بين اللاعبين من خلال عدد كبير منهم طبقاً لمحددات معينة ، و الهدف من الانتقاء في المجال الرياضي التوصل الي افضل الناشئين الموهوبين الواعدين في الرياضة مبكراً مما يمكن من التخطيط لهم بمدى زمني أطول يمكن من الوصول الي المستويات العالية مبكراً والبقاء فيها أطول فترة ممكنة ، وكذلك توجيه اللاعبين منذ زمن الصغر الي اكثر أنواع الرياضة تناسباً مع قدراتهم وميولهم واتجاههم ، وايضاً تركيز الجهود والميزانيات على أفضل اللاعبين الواعدين و تطوير مستوى الرياضة من خلال تحسين مستوى أداء اللاعبين للأفضل مما ينعكس ايجابياً على الرغبة في الممارسة وزيادة متعة المشاهدة . (١٠٠ : ٢٢٣)

ويتفق كل من "مفتي إبراهيم" (١٩٩٨) ، " عادل عبدالبصير" (١٩٩٩) ، " قاسم حسن & فتحي المهشيش (١٩٩٩) ، " عماد الدين ابو زيد " (٢٠٠٥) على ان الانتقاء عملية ديناميكية مستمرة طويلة الأمد تستهدف التنبؤ بالمستقبل الرياضي للناشئ و ما يمكن ان يحققه من نتائج و يتم ذلك من خلال ثلاثة مراحل :-

المرحلة الأولى (الانتقاء المبدئي) : وهي مرحلة التعرف المبدئي على الناشئين الموهوبين ، وتستهدف تحديد الحالة الصحية العامة ، والتقدير المبدئي لمستوى القدرات البدنية والخصائص المورفولوجية و الوظيفية ، ويرى الخبراء انه يصعب فى هذه المرحلة تحديد التخصص الرياضي المناسب للناشئ بدقة ، حيث قد تظهر المواهب الحقيقية فى مرحلة تالية ، من ثم لا يجب المبالغة فى هذه المرحلة فى وضع متطلبات عالية خلال الانتقاء الاولي حيث يمكن قبول ناشئين ذوى خصائص واستعدادات متوسطة خلال هذه المرحلة .

المرحلة الثانية (الانتقاء الخاص) : فى هذه المرحلة يتم تصفية الناشئين الذين تم اختيارهم فى مرحلة الانتقاء الأولى ، حيث يتم توجيه العناصر الأفضل الى نوع النشاط الرياضي الذي يتلائم مع استعدادهم و قدراتهم وذلك وفقاً لإختبارات و مقاييس أكثر تقدماً ، وبداية هذه المرحلة (الانتقاء الخاص) و تتم بعد مرور الناشئ بفترة تدريبية طويلة نسبياً قد تستغرق ما بين عام الى أربعة أعوام تبعاً لنوع النشاط الرياضي ، وتستخدم فى هذه المرحلة الملاحظة المنظمة و الاختبارات الموضوعية فى قياس معدلات نمو الخصائص المورفولوجية و الوظيفية وسرعة تطور القدرات والصفات البدنية ومدى إتقان الناشئ للمهارات الأساسية .

المرحلة الثالثة (الانتقاء التأهيلي) : تستهدف هذه المرحلة التحديد الأكثر دقة لخصائص الناشئ و قدراته بعد انتهاء المرحلة الثانية من الانتقاء والتدريب ، وكذلك انتقاء الناشئ الأكثر كفاءته لتحقيق المستويات الرياضية العالية ، و يكون التركيز فى هذه المرحلة على قياس مستويات نمو الخصائص المرفوظيفية اللازمة لتحقيق المستويات العالية و نمو الاستعدادات الخاصة بنوع النشاط الرياضي وسرعة ونوعية عمليات استعادة الشفاء بعد الجهد البدني .

(١٠٠ : ٣٣١) (٥٢ : ٥٠٣) (٧١ : ٩٨) (٦٤ : ١٠٧)

ويرى " عماد الدين ابوزيد " (٢٠٠٥) انه اذا كانت عملية الانتقاء فى المراحل الأولى تهدف الى التعرف على الاستعدادات والقدرات البدنية للناشئين الموهوبين ، فان التنبؤ بما يمكن ان تصل إليه هذه الاستعدادات و القدرات فى المستقبل يعد من أهم أهداف الانتقاء ، حيث يوجد رأي موحد فى أسلوب انتقاء لاعبي كل لعبة من الالعاب الجماعية وهى مفيدة للمدرب الذي غالباً ما يجد نفسه أمام كم هائل من الناشئين ويكون فى حاجة الى استخدام طريقة انتقاء مقننة الى جانب طريقة التقويم الذاتية توفيراً للوقت والجهد وتجنباً لكثير من الأخطاء الناتجة عن الانتقاء بطريقة ذاتية . (٦٤ : ٦٩)

ويؤكد " عادل عبدالبصير " (١٩٩٩) ان عملية الانتقاء والتوجيه فى المجال الرياضي وجهان لعملة واحدة ، أي ان استخدام مصطلح الانتقاء يعني ضمناً التوجيه و يعرف الانتقاء بكونه عملية يتم خلالها اختيار أفضل اللاعبين على فترات زمنية مبنية على المراحل المختلفة للاعداد الرياضي .(٥٢ :٤٩٩)

ويتفق كل من " فيشر Fisher " (١٩٩٨) ، " عويس الجبالي " (٢٠٠٣) ، " عصام عبدالخالق " (٢٠٠٥) ، " عماد الدين ابوزيد " (٢٠٠٥) على ان متطلبات اى لعبة من الالعب الجماعية هى المحور الرئيسي لإيجاد المسطرة والمعيار للانتقاء العلمي المخطط طبقاً للأسس العلمية من خلال التعرف على الامكانيات والقدرات الخاصة باللاعبين ووضعها كمتطلبات للعبة الرياضية المعينة والتي يجب ان نبدأ على أساسها التعرف على القدرات والاستعدادات المختلفة والتي من خلال برامج الإعداد المقننة يمكن الوصول بهؤلاء اللاعبين الى المستويات الرياضية العالية ، وتوجيه الناشئين الراغبين فى الممارسة الرياضية الى المجالات المناسبة لميولهم و اتجاهاتهم واستعداداتهم وإمكاناتهم و الاقتصاد فى الوقت والجهد والمال فى عملية التدريب الرياضي لمن يتوقعهم التفوق فى النشاط الرياضي مستقبلاً وتكوين الفرق المختلفة المستويات للاشتراك فى المنافسات الرياضية باختيار أفضل الافراد .

(١١١:١٣)(٦٦:٤١)(٥٨:١٣)(٦٤:٧٠)

و يرى كل من "سناء عباس & محمد حازم ابو يوسف" (٢٠٠٠) ان الخصائص الانثروبومترية تعتبر من الأسس الهامة التي يجب مراعاتها فى عملية الانتقاء الرياضي لارتباطها الوثيق بإمكانية وصول الرياضي الى المستويات الرياضية العالية ولما لها من تأثير على مستوى ظهور الخصائص البدنية والمهارية الضرورية للوصول الى المستويات العالية وكذلك فان الخصائص الانثروبومترية تعتبر من المواهب الطبيعية التي تتعلق بعامل الوراثة ومن ثم لا تتغير كثيراً تحت تأثير التدريب مما يتطلب التركيز عليها كعوامل طبيعية مناسبة لتحقيق مستوى عالي فى النشاط لما يتطلبه من خصائص انثروبومترية خاصة كطول القامة وطول الأطراف . (٥٠ :١٣١)

و يذكر " محمد صبري عمر " (٢٠٠٠) انه لتحقيق أعلى مستوى رياضي يتم ذلك من خلال اختيار الافراد الملائمين لنوع النشاط الممارس والعوامل الشائعة فى الاختيار مثل القياسات الجسمية والبدنية وتعتبر دراسة الأداء البدني فى الأنشطة الرياضية المختلفة هى احد المجالات الأساسية فى العمل على تطوير النشاط والارتفاع بمستوى الانجاز به وتوجيه عوامل الانتقاء للاعبين للوصول لأعلى المستويات .(٩٢ :٨١)

ويشير " فرج بن سليم " (٢٠٠٤) ان الخصائص الانثروبومترية لها اهمية فى إظهار كل من العمل الوظيفى والنشاط الحركي وقد يكون احد عوامل تفوق لاعب على آخر هو ما يتمتع به من مواصفات قد تعطيه فرصة أفضل فى الارتقاء بمستواه الفني ، كذلك ثبت ارتباط المقاييس الجسمية بالعديد من القدرات الحركية والتفوق فى الأنشطة المختلفة ، وان توافر هذه المتطلبات يعطى الممارسين فرصة اكثر لاستيعاب مهارات اللعبة ولقد أصبح من الأهمية توافر الأجسام المناسبة كأحد الدعامات الواجب توافرها للوصول باللاعب لأعلى المستويات الرياضية الممكنة فالمدرّب مهما بلغت مقدرته الفنية لن يستطيع ان يعد بطلاً لا تتوافر فيه الصفات الجسمية المناسبة لهذا النوع من النشاط . (٧٠ : ١٧)

يذكر " دراجان يون Dragan Ion (٢٠٠١) ان القياسات الانثروبومترية تمثل اهمية بالغة فى نجاح العديد من المهارات الرياضية ، كما انها تمثل اهمية كبيرة فى اختيار الناشئين ، وان الخصائص البدنية قد تساعد فى تحقيق المميزات البيوميكانيكية المطلوبة لنوع المهارة او النشاط المؤدى وخاصة فى الأنشطة التي يمثل كل من الوزن والطول والعلاقة بينهما اهمية فى نجاح أدائها. (١١٩ : ١٤٩)

ويتفق كل من " غازي الكيلاني " (٢٠٠٥) ، " احمد الحسيني و آخرون " (٢٠٠٦) على ان ممارسة النشاط الرياضي للوصول الى البطولة فى كافة أنواع الأنشطة الرياضية يتطلب و يرتبط بتوفير سلسلة متواصلة ومتكاملة من المواصفات الجسمية والبدنية ، ويختلف الجسم الإنساني من شخص لآخر من حيث الشكل والحجم و كذلك القدرات الحركية الخاصة به كما ان لكل رياضة متطلبات بدنية خاصة تميزها عن غيرها من الالعاب وتتعكس هذه المتطلبات على المواصفات الواجب توافرها فيمن يمارسها ، و بتوفر هذه المتطلبات يقوم اللاعبون بأداء الحركات بأجسامهم التي تتباين بالعديد من العوامل وتعطيهم فرصة أكبر لاستيعاب المهارات و أدائها بكفاءة أكثر ، كما ان المستويات الرياضية العالية يحققها لاعبين ذوي صفات وقدرات بدنية مناسبة لنوع النشاط الرياضي . (٦٧ : ٤٦) (٩ : ١٥)

يذكر كل من " ياسر دبور " (١٩٩٦) ، " عادل عبدالصير " (١٩٩٩) ان الانتقاء السليم يتأسس على الدراسة العميقة لمستوى نمو صفاته البدنية والخصائص الانثروبومترية والكفاءة الصحية المميزة له وهذا يعتمد بالطبع على الملاحظة والفحوص والاختبارات ، والقياس يعتمد على تحديد قيم كمية أو كيفية تعبر عن مقدار ما يتمتع به اللاعبون من مستويات فى النواحي البدنية والمهارية والخطئية الخاصة بالعبة ، وتحديد هذه القيم يجب ان يستخدم فى توجيه عملية التدريب . (١٠٨ : ٢٧٧) (٥٢ : ٥٠٠)

ويرى كل من " مفتي إبراهيم " (١٩٩٨) ، " عماد الدين ابو زيد " (٢٠٠٥) ان الدراسة المتعمقة المرتبطة بعملية الانتقاء الرياضي تشمل ما يلي :-

- المحددات البيولوجية مثل (الصفات الوراثية، الصفات المورفولوجية ، العمر الزمني والبيولوجي ، صفات الأجهزة الحيوية ، الصفات البدنية) .

- المحددات السيكولوجية (النفسية) مثل (القدرات العقلية ، السمات الشخصية ، السمات الانفعالية الوجدانية ، القدرات الإدراكية ، الاتجاهات ، الميول) .

- المحددات الحركية والمعرفية المرتبطة بالرياضة مثل (الاستعدادات الحركية العامة و الخاصة ، القدرات المعرفية العامة والخاصة) . (١٠٠:٣٢٣) (٦٤:٧١)

ويتفق كل من " عصام عبدالخالق " (٢٠٠٥) ، " زكي حسن " (٢٠٠٦) ان هناك محددات وعوامل مساعدة عند عملية الانتقاء للوصول الى المستويات العالية ومن أهمها المحددات المورفولوجية (القياسات الجسمية) ، كما أكدت الكثير من الدراسات على وجود علاقة بين التكوين الجسماني للفرد والتمثلة في الطول والوزن والمحيطات وبين إمكانية الوصول الى المستويات الرياضية العالية .
(٥٨:٤٤) (٢٥٥:٤٦)

أهمية الانتقاء في كرة القدم :

يشير " محمد حازم أبو يوسف " (٢٠٠٥) أن أهمية الانتقاء في المجال الرياضي تتضح من خلال وظيفته بالكشف المبكر عن الافراد ذوي الاستعدادات والقدرات الخاصة ، وكذلك اختيار نوع النشاط الرياضي المناسب لتلك القدرات والتي تمكنهم من الوصول للمستويات العالية مع اختصار الوقت اللازم لتحقيق البطولة ، و كذلك قصر الامكانيات المتاحة في عمليات التعليم والتدريب على الافراد الذين يمكنهم الوصول الى المستويات العالية في الأنشطة الممارسة . (٧٨:٢١)

وترجع أهمية الانتقاء في كرة القدم الى أنها اكثر الالعاب شعبية في أنحاء كثيرة من العالم مما جعل كثير من الدول المتقدمة في كرة القدم تبذل جهوداً مستمرة لإعداد وتنمية فرق كرة القدم للناشئين على أسس

علمية واضحة باعتبارها القاعدة العريضة التي تعتمد عليها لنمو وازدهار اللعبة ، حيث تظهر الدراسات – التي اتجهت إلى تحليل الأداء لاعبي كرة القدم من خلال الدورات الاولمبية ، و البطولات الدولية – أن تحقيق النتائج المتقدمة يكون لمن تتوافر لديهم الموهبة الحركية ، والكفاءة البدنية ، ودرجة عالية من المهارة كما تتوفر الإدارة القوية والروح المعنوية العالية ، ومن هنا أصبحت هذه العوامل تشكل أهمية كبيرة عند انتقاء الناشئين مما أدى الى ظهور العديد من الدراسات فى السنوات الأخيرة ، فيذكر كل من "أبو العلا عبدالفتاح" (١٩٩٨) انه فى السنوات الأخيرة ظهرت دراسات كثيرة تهدف إلى تحديد نظام فعال لانتقاء لاعبي كرة القدم حيث ان انتقاء الناشئين في كرة القدم و حتى وقتنا هذا و في أنحاء كثيرة من العالم يعتمد على الخبرة الشخصية و انتقاء اللاعب الذي يبدي رشاقة فى تحركاته أثناء اللعب دون استخدام مقاييس موضوعية منها دراسة (تاباك Taback ، فاديوشين Fadiostin ، اكراموف Akramove) . (٢٠٢ : ٣)

وتأتي أهمية الانتقاء في كرة القدم من جانب آخر و هو الناحية الاقتصادية فيذكر "أبو العلا عبدالفتاح" (١٩٩٨) انه إذا كان من المعلوم أن حوالي ٩٨ % من تلاميذ المدارس يعتبرون أنفسهم لاعبي كرة قدم فان المدرب الذي يجد نفسه أمام هذا العدد الهائل في حاجة إلى استخدام طريقة انتقاء مقننة إلى جانب طريقة التقويم الذاتية توفيراً للوقت والجهد و الذي قد يضيع هباء عند الانتقاء بطريقة ذاتية . (٢٠٣:٣)

ويؤكد "محمد حازم أبو يوسف" (٢٠٠٥) على أهمية الانتقاء على ثلاثة مراحل رئيسية حيث تمثل المرحلة الأولى اختبارات القبول المبدئي للناشئين ، والثانية أكثر عمقاً فى التعرف على استعدادات الناشئ بعد مرحلة من التدريب ، والمرحلة الثالثة يتم انتقاء أفضل الناشئين بهدف تأهيلهم للمستويات الرياضية العالية (٢٣:٧٨) .

ويرى الباحث انه على الرغم من أهمية دور الانتقاء إلا انه لم يتحدد حتى يومنا هذا طريقة موضوعية لانتقاء ناشئ كرة القدم ، حيث يؤكد "محمد حازم أبو يوسف" (٢٠٠٥) على انه فى الوقت الحالي لا يوجد رأي موحد على أسلوب انتقاء لاعبي كرة القدم والى الآن لم تعد طريقة للتقويم الكمي لجوانب الإعداد خلال مرحلة الإعداد الأولية (٢٣:٧٨) .

ويرجع الباحث هذه المشكلة الى عدة عوامل أهمها ان اعداد لاعب كرة القدم يحتاج لفترة زمنية طويلة نسبياً حيث تتراوح من (١٠-١٢) سنة فى المتوسط ، كذلك تعدد جوانب الإعداد (بدني – مهاري –

فسيولوجي - جسمي - نفسي)، وتتابع ظهور تلك الجوانب واكتمالها تبعاً هذا بخلاف تأثير العوامل البيئية والوراثية وتطابق العمر السني مع العمر البيولوجي حيث يشير "أبو العلا عبدالفتاح" (١٩٩٨) إن إمكانية وصول الناشئي للمستويات العالية تتحدد بعدة عوامل يجب مراعاتها في عملية الانتقال بمراحله المختلفة وأهمها الصفات الوراثية ، الفترات الحساسة للنمو ، العمر الزمني والعمر البيولوجي ، الصفات المورفولوجية ، الصفات البدنية ، الخصائص الوظيفية . (٣٠:٣، ٣٦، ٣٧)

ونظراً لتعدد المشكلات التي تعوق عملية التحديد لطريقة موحدة يمكن من خلالها اختيار الناشئين في كرة القدم ، ويرى الباحث أهمية تحديد سن معين يمكن من خلاله الابتعاد عن كثير من المشاكل التي تقابل القائمين على الاختيار في لعبة كرة القدم وقد وقع اختيار الباحث على المرحلة السنية تحت (١٦) سنة حيث انها تعتبر نهاية مرحلة الإعداد الثانية وبداية لمرحلة الإعداد الثالثة والخاصة بإعداد الناشئين للوصول للمستويات العالية ، هذا إلى أنها تعتبر عملية اقتصادية من حيث الإمكانيات والجهود البشرية التي قد تضيع على أفراد لا يملكون المواصفات اللازمة لتحقيق البطولة .

ويذكر "محمد حازم أبو يوسف" (٢٠٠٥) أن المرحلة السنية تحت (١٦) سنة مرحلة استقرار لنمو أهم المواصفات الضرورية للنجاح في نشاط كرة القدم حيث تشير المراجع والدراسات المختلفة إلى أن فترة نمو القوة العضلية هو من (١٣-١٥) سنة ويرجع ذلك لزيادة حجم العضلات ووزن الجسم ويصل أعلى معدل للقدرة العضلية في سن (١٥-١٦) سنة ويتوقف عند (١٧) سنة ، ويقترّب نمو السرعة من سرعة البالغين في سن (١٣-١٤) سنة . (٧٨: ٢٤)

ويشير "أبو العلا عبدالفتاح" (١٩٩٨) إلى ثبات بعض المتغيرات الفسيولوجية في سن (١٦) سنة ووصولها إلى معدلات تقارب مستوى الكبار حيث يصل عدد مرات النبض إلى ٧٢ نبضة / ق، وكذلك التهوية الرئوية وسرعة وعدد مرات التنفس في الدقيقة الواحدة ، ويتضاعف الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين عنه في المرحلة السنية من (١٣ إلى ١٥) سنة .

(٣:١٩١-١٩٣)

ويشير "فرج بن سليم" (٢٠٠٤) إلى تميز هذه المرحلة - بداية سن (١٦) سنة بالبطء في معدل النمو الجسماني كما تظهر الفروق المميزة في تركيب الجسم بصورة واضحة ، ويزداد نمو العضلات لكل من

الجذع والصدر والرجلين بدرجة اكبر من نمو العظام حتى يستعيد الفرد اتزانه الجسمي ، ويظهر الاتزان التدريجي لنواحي الارتباك الحركي وتحسن المهارات الحركية لتصل لدرجة عالية من الجودة لارتقاء مستوى التوافق العضلي والعصبي ،ويذكر أن عمليات التدريب المنظم تساعد على الوصول للمستويات الرياضية العالية بداية من هذه المرحلة السنية .(١٤٦:٧٠-١٤٧)

المتغيرات البدنية للاعب كرة القدم

إن اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم ضرورية للناشئ وتعتبر أساساً لاكتساب وتطوير المهارات الحركية الأساسية لهذا النشاط ، كذلك لتنفيذ طرق وخطط اللعب المختلفة ، فقد تطرق الباحث لبعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم وهذه العناصر هي :

١- التحمل:

ويذكر " مفتي إبراهيم " (١٩٩٩) أن التحمل يفهم تحت مسمى (الجلد) القدرة على أداء الأعمال الآلية دون انخفاض في مستوى الأداء لفترة زمنية طويلة والعامل الحاسم المميز للجلد هو الزمن الذي يستطيع فيه الفرد المحافظة علي درجة نشاطه في الأداء بشدة معينة والتغلب علي حالة التعب والإجهاد خلال هذه الفترة. (١٩٥:١٠١)

ويشير "ابراهيم رحمة"(٢٠٠٨) أن التحمل أحد مكونات الأداء البدني الذي له أهميته لجميع الرياضيين في مختلف الأنشطة الرياضية وخاصة التي تتطلب الاستمرار في بذل الجهد .
(١١٣:١)

ويضيف "حسن أبو عبده" (٢٠١١) أن التحمل له أهمية كبيرة لدى الرياضيين عامة ولاعب كرة القدم خاصة لما له من تأثير إيجابي وقائي علي القلب والدورة الدموية من ناحية أخرى .(٣٦:٣٦)

ويرتبط مستوى قدرة التحمل بظهور التعب فإذا ما قام الفرد بأداء جهد معين فإنه بعد مدة من الأداء المتواصل أو المتقطع يجد صعوبة في الأداء وذلك لدخول الفرد في مرحلة التعب الذي يعمل علي خفض الكفاءة الوظيفية والنفسية للفرد ويظهر علي مستوى الأداء للفرد من حيث الفاعلية المطلوبة . (١١٣:٣٦)

ويذكر "إبراهيم رحمة" (٢٠٠٨) إلى أن هناك علاقة متبادلة ومباشرة في جميع الأحوال بين التحمل و التعب إذ يظهر التعب حدود التحمل فعندما يمارس فرد أي نشاط فإنه بعد مرور فترة من الوقت تزداد صعوبة هذا الأداء بصفة مستمرة. (٩:١)

ويشير "مفتي إبراهيم" (٢٠١٢) أن هناك أسباب تؤدي إلى تعب لاعب كرة القدم هي الجري طوال زمن المباراة والتغلب على المقاومات والاحتكاك البدني والتركيز الذهني والتوتر العصبي تتفاعل جميعها وتأثر علي اللاعب مما ينتج عنه ظهور وحلول التعب. (٣٣٧:١٠٢)

ويذكر "عصام عبد الخالق" (٢٠٠٥) أن قدرة التحمل تتحدد بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الفرد الحيوية ذلك من خلال أجهزة التنفس والتبادل الأوكسوجيني والقلب والدورة الدموية والجهاز العصبي والتوافق العضلي العصبي ، وكذلك مدي الاقتصاد في العمل الوظيفي. (١١٦:٥٨)

وقد اتفق كلاً من "أمر الله البساطي" (١٩٩٥) و"حسن أبو عبده" (٢٠١١) علي تقسيم التحمل إلى تحمل عام ، تحمل خاص. (٨٣:١٣) (٤٠:٣٦)

أولاً: التحمل العام:

لقد حظي مفهوم التحمل العام في كرة القدم باهتمام كثير من المتخصصين والباحثين فيعرفه " علي البيك" (٢٠٠٨) بأن " هو المقدرة علي الوقوف في مواجهة التعب والاستمرار في أداء مجهود بشدة منخفضة نسبياً أطول من ممكن " . (٨٠:٦٠)

حيث يذكر "حسن أبو عبده" (٢٠١١) أن التحمل العام يعتبر القاعدة الأساسية للتحمل الخاص حيث تحدث التغيرات الفسيولوجية المتمثلة في أقل سرعة في النبض وهذا يسمح بإعطاء وقت لملي وتفرغ الأوعية الدموية ثم كميات من دفعات القلب وتأخر ظهور التعب ثم تحسين وتطوير القدرة علي استعادة الشفاء مع زيادة مقدرة اللاعب علي تحمل المزيد من الدين الأوكسوجيني . (٣٩:٣٦)

ويضيف "حسن أبو عبده" (٢٠١٠) أن التحمل العام " هو قدرة اللاعب علي الاستمرار في أداء عمل بدني ذو حمل متغير بشدة متوسطة ولفترة طويلة ومتصلة تعمل فيها المجموعات العضلية بصورة إيجابية

تؤدي إلى أن يكون مستوى إنجاز الجهازين الدوري والتنفسي عالياً بما يؤثر على الأداء التخصصي في كرة القدم". (٣٨:٣٥)

ويري الباحث أن التحمل العام هو القاعدة الأساسية للاعب كرة القدم حيث يهيئ الأجهزة الحيوية بجسم اللاعب لاستقبال التحمل الخاص وباقي القدرات والعناصر الأساسية الخاصة بكرة القدم.

ثانياً : التحمل الخاص:

إن التحمل الخاص أهمية كبرى في كرة القدم فيقصد به استمرار اللاعب في الأداء الذي يتميز بالقدرة الفنية والبدنية والخطية المتقنة طوال مدة المباراة دون أن تظهر عليه علامات التعب والإجهاد أو قلة الأداء واستطاعته لتكملة الشوط الثاني من مباراة بنفس الكفاءة ويشير "عصام عبد الخالق" (٢٠٠٠) أن التحمل خاص هو قدرة الفرد وتحقيق متطلبات مرتبطة بنوع تخصصه بدون الهبوط في مستوى الأداء وبفاعلية وتحت ظروف المنافسة ويضيف أن التحمل الخاص للاعب كرة القدم المتقطع الأداء يختلف عن التحمل الخاص لمتسابق الماراتون. (١٥٢:٥٦)

ويضيف "حسن أبو عبده" (٢٠١١) أن التحمل الخاص وهو قدرة اللاعب على قيام بحركات تتصف بنشاط اللعب الصعب وبشدة عالية ولمدة طويلة مع محافظة على هذا النشاط دون الهبوط في كفاءة وفاعلية أداء المهارات والتكتيكية والقدرات التكتيكية والتي تستلزم عناصر القوة والسرعة والرشاقة طوال زمن المباراة تحت ضغوط وظروف المنافسة. (٤٠:٣٦)

وينقسم التحمل الخاص إلى ثلاث أنواع وهي :

- ١- تحمل السرعة.
 - ٢- تحمل القوة.
 - ٣- تحمل الأداء.
- (٤٠:٣٦)

ويري الباحث إن لاعب كرة القدم لابد أن يعد إعداداً متكاملًا ومناسباً لمستوى المنافسة وفي جميع المتطلبات البدنية وخاصة التحمل الخاص لوجود علاقة مباشرة بين التحمل والتعب وإلا ظهر على اللاعب هبوط في مستوى الأداء البدني والمهاري والخطي أي هبوط في مستوى الأداء الفني للمباراة .

أولاً : تحمل السرعة :

ويعرفه " بطرس رزق الله " (١٩٩٤) بأنه قدرة اللاعب علي تكرار الأداء عمل ذو سرعة عالية مع الأخذ في الاعتبار وجود فترة راحة بسيطة ما بين (١٠ - ٣٠ ث) وبالنسبة للتدريب علي الارتقاء بتحمل السرعة لدي لاعب كرة القدم يمكن الاهتمام بالتدريب الفترتي بشقيه البطيء والسريع مع إعطاء اللاعب الراحة وتسمح بانخفاض معدل نبضه.(١٦:٢٢)

ويضيف " أمر الله البساطي " (١٩٩٥) أن تحمل السرعة هو قدرة اللاعب علي احتفاظ بمعدل عالي من سرعة الحركة أثناء تكرار الجري خلال المباراة أي تحمل تولي السرعات التي تختلف شدة سرعتها حسب متطلبات ومواقف اللعب المختلف . (١٣:١٥٦)

ويشير "مفتي إبراهيم " (١٩٩٩) أن تحمل السرعة هو القدرة علي استمرار علي أداء الحركات المتماثلة وتكرارها بكفاءة وفاعلية لفترات طويلة بسرعة عالية دون هبوط مستوي كفاءة الأداء . (١٠١:٢١٣)

ويوضح " حسن أبو عبده " (٢٠١٠) أن تحمل السرعة هو صفة بدنية مركبة من صفتي السرعة والتحمل حيث ان اللاعب يقطع مسافات متنوعة وبسرعة عالية بتكرارات كثيرة خلال المباراة ومن أمثلتها التطبيقية في كرة القدم الأداء المهاري والخططي وبسرعات مختلفة كالجري بالكرة وبدون كرة وأخذ الأماكن المناسبة والتغطية لأفراد والدفاع وتوقف المفاجئ لاستلام الكرة . (٣٥:٣٩)

وينفق الباحث مع ما أشار إليه " أمر الله البساطي " (٢٠٠١) أن السرعة من العناصر البدنية التي يحتاج إليها لاعب كرة القدم ويعني القدرة على أداء الحركات (المشابهة أو غير المشابهة) بصورة متتابعة و ناجحة في أقل وقت ممكن و تتضح أهمية السرعة في المباراة عند مفاجئة الخصم أو الفريق المنافس للهجوم لأحداث ثغرات في الدفاع للخصم من خلال سرعة أداء التميرير و التحرك و تبادل المراكز . (١٦ : ٤١)

ويتفق " مفتي إبراهيم " (١٩٩٩) و " حسن أبو عبده " (٢٠١٠) في تقسيم تحمل السرعة إلى تحمل سرعة قصوى وتحمل سرعة أقل من القصوى، وتحمل سرعة متوسطة ، وتحمل سرعة متغيرة . (١٠١:٢١٥) (٣٥:٣٩)

ويضيف "سراج الدين محمد" (٢٠٠٧) بأنه القدرة البدنية المركبة من قدرات التحمل والسرعة ويعني مقدرة اللاعب علي قطع مسافات ثابتة ومتغيرة وبسرعة متنوعة ولفترات مناسبة لهذه السرعات قصيرة ومتوسطة وطويلة بدون ظهور التعب . (١٨٦:٤٩)

ويتفق الباحث مع " مفتي ابراهيم " (١٩٩٩) و " حسن أبو عبده " (٢٠١٠) مع التقسيم لتحمل السرعة وذلك لما تتطلبه مواقف اللعب المختلفة خلال المباراة من الأداء بسرعات مختلفة ومتغيرة.

ثانياً : تحمل القوة :

يعرف " علي البيك " (١٩٩٧) تحمل القوة بأنه مقدرة العضلة أو المجموعات العضلية علي الوقوف ضد التعب أثناء الانقباضات العضلية المتكررة أو الوقوف ضد مقاومة خارجية لفترة زمنية طويلة . (١٠٨:٥٩)

ويتفق "علي البيك" (٢٠٠٨) و" مفتي إبراهيم" (٢٠١٢) في إدراج تحمل القوة مع القوة العضلية وليس مع التحمل . (١٠٨:٦٠) ، (٣٦٨:١٠٢)

ويشير "بطرس رزق الله" (١٩٩٤) علي تحمل القوة هو المقدرة علي العمل بدون انقطاع مع الاحتفاظ بالقوة العضلية لفترة طويلة بمعنى قدرة اللاعب علي مقاومة التعب أثناء المجهود الدائم في المباراة التي تميز بارتفاع درجة القوة العضلية في بعض أجزاء مكوناتها. (١٧:٢٢)

ويضيف "حسن أبو عبده" (٢٠١٠) أن تحمل القوة هو القدرة علي مقاومة التعب أثناء المجهود الدائم الذي يتميز بارتفاع درجة القوة العضلية في بعض أجزاء مكوناتها وتلعب القوة دور بارز في رفع المقدرة للاعب علي الأداء البدني لتنمية وتحمل قوة دون ظهور التعب . (٤٠:٣٥)

ويؤكد " محمد إبراهيم & محروس قنديل" (١٩٩٨) على أهمية عنصر تحمل القوة للاعب كرة القدم نظراً لوجود بعض المهارات التي تتطلب بذل القوة ولفترات طويلة مثل الوثب للأعلى لضرب الكرة بالراس أكثر من مرة و التصويب على المرمي بقوة ومن مسافات مختلفة ولعدة مرات . (١٠٣: ٧٥)

ويري الباحث أن تحمل القوة يجب أن ننظر إليه كأحد عناصر التحمل، لأنه صفة تتطلب مقاومة التعب أثناء المجهود المستمر وتظهر أهمية التحمل القوة لدي لاعبي كرة القدم من خلال وجود مهارات وتحتاج بذل القوة لفترة طويلة، وكذلك في مهارة التصويب من مسافات قريبة وبعيدة وأيضاً في مهارة ضرب الكرة بالرأس عند الوثب لأعلي ، حيث أن الأداء المهاري والخططي وتحمل السرعة ويجب أن يسبقهم تحمل القوة لأنه حجر الأساس لتحمل السرعة وتحمل الأداء.

ثالثاً : تحمل الأداء :

يذكر "أيمن محمد" (٢٠٠٣) أن هناك نوعاً من التحمل الخاص يطلق عليه مصطلح تحمل العمل أو الأداء ومنه ترابط صفة التحمل بصفة الرشاقة ويقصد به تحمل تكرار أداء المهارات الحركية لفترات طويلة نسبياً بصورة توافقية جيدة . (١٠٠:١٨)

ويؤكد "عصام عبد الخالق" (٢٠٠٠) أن هناك علاقة بين التحمل والرشاقة بان يكون هناك تحمل أداء ومهارات حركية وبتوقف جيد مع إمكانية تكرارها لمدة طويلة نسبياً أي تكرر الأداء بأكثر فاعلية حتى نهاية المسابقة ومن ذلك يتضح أن التحمل ليس صراعاً ضد التعب فحسب بل إنه إصرار علي الأداء العمل المكلف بكافة الحيوية. (٣١:٥٦)

ويشير "مفتي إبراهيم" (١٩٩٩) إلى أن تحمل الأداء هو المقدرة علي استمرار تكرار المهارات البدنية والحركية والمهاري والخططي بكفاءة عالية وبفاعلية دون هبوط مستوي كفاءات الأداء . (٢١٣:١٠١)

ويؤكد "سراج الدين محمد" (٢٠٠٧) أن تحمل الأداء عبارة عن قدرة البدنية يحتاجها اللاعب طول زمن المنافسة أثناء قيامه بمهارات فنية من أجل التحقيق المتطلبات الخططية سواء هجومية او دفاعية وهذه القدرة تجمع بين الناحية البدنية المتماثلة في تحمل الناحية الفنية وتتمثل في الأداء . (١٩٢:٤٩)

ويضيف "حسن أبو عبده" (٢٠١٠) علي أن تحمل الأداء قدرة بدنية يحتاجها اللاعب طوال زمن المباراة وأثناء قيامه بأداء المهارات الفنية من أجل تحقيق المتطلبات الخططية سواء دفاعية أو هجومية بصورة توافقية جيدة وهذه القدرة له علاقة ايجابية تجمع بين الرشاقة والتحمل عن طريق أداء المهارات الأساسية لفترة طويلة نسبياً بتوافق جيد وكفاءات وحيوية. (٤٠:٣٥)

ويري الباحث وجود علاقات بين التحمل والرشاقة في تحمل العمل والأداء وأن استخدام التدريبات المتتالية بالكرة لفترة أطول تعمل علي تنمية مستوي تحمل الأداء وتحسين مستوي الأداء المهاري عند اللاعبين .

٢- القوة :

تعتبر القوة العضلية بأشكالها المختلفة من الصفات البدنية التي يمكن أن يطورها المدرب بشكل كبير نسبياً . (٩٣:٣٥)

حيث يشير "حسن أبو عبده" (٢٠١٠) إلى أن القوة العضلية بمفهومها البسيط بأنها مقدرة العضلات علي إنتاج أقصى انقباض عضلي إرادي لعدد محدود من التكرارات أو لفترة زمنية محددة وفقاً لمتطلبات النشاط ، وأن القوة العضلية من أهم العناصر البدنية التي يحتاج إليها لاعب كرة القدم نظراً لان جميع تحركاته تعتمد علي كيفية تحرك جسمه والعضلات هي التي تتحكم في هذه الحركات عن طريق الانقباض والانبساط من موضع لآخر وكلما كانت العضلات قوية كلما زادت فاعلية هذه الانقباضات . (٧٦:٣٥)

ويعرف "علي البيك" (٢٠٠٨) القوة بأنها قدرة العضلات أو المجموعة العضلية في التغلب علي المقاومات الخارجية أو الوقوف ضدها او القدرة علي قهر المقاومات الخارجية . (١٠١:٦٠)

ويشير "علي البيك" (٢٠٠٨) أن الألعاب الجماعية بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة تتطلب إلى حد كبير للقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة إلا إن الإشكال مختلفة من القوة ضرورية، ويجب تطويرها خلال عملية الأعداد إذا أن تطوير القوة انفجارية يتطلب أساس من القوة المميزة وبسرعة التي بدورها تحتاج أساساً من تحمل القوة والتي تتطلب أساساً من القوة القصوى أو العظمي . (٩٣:٦٠)

وينفق كلاً من " عصام عبد الخالق " (٢٠٠٠) و" حسن أبو عبده " (٢٠١٠) علي تقسيم القوة العضلية إلى قوة عظمى (قصوى) ، وقوة مميزة بالسرعة ، وتحمل قوة (٧٧:٥٦)(١٢٦:٣٥).

- القوة العضلية :

يشير " حسن ابوعبده " (٢٠١٣) ان القوة العضلية تلعب دوراً مؤثراً في زيادة السرعة والرشاقة و القدرة للاعب مما ينعكس إيجابياً على الاداء الأفضل للمهارات الأساسية و الحفاظ على اللاعب من مخاطر الإصابات و تظهر احتياجات لاعب كرة القدم للقوة العضلية عند التصويب على المرمى و الوثب عالياً لضرب الكرة بالرأس و رمية التماس و تشتيت الكرة و مهاجمة الخصم لاستخلاص الكرة و التغلب على وزن الجسم عند القيام بالمحاورة مع سرعة تغيير الاتجاه. (٧٦:٣٧)

ويعرف " احمد نصرالدين " (٢٠٠٣) القوة العضلية بأنها قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية او مواجهتها كما تعرف بأنها : أقصى مقدار للقوة يمكن للعضلة أدائه في أقصى انقباض عضلي واحد " . (٥٩:١١)

انواع القوة العضلية :

لقد قسم علماء التدريب الرياضي القوة العضلية الي :

١- القوة العظمى (القصوى) :

و هي أقصى قوة تستطيع العضلة أو مجموعات العضلات إنتاجها في انقباض أيزومتري إرادي واحد .

٢- القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية) :

وهي مركب من السرعة والقوة ، وتعرف بأنها مقدرة الجهاز العضلي العصبي على التغلب على المقاومات بانقباض عضلي سريع . و في تعريف آخر بأنها " المقدرة على بذل أقصى قوة في أقل زمن ممكن " .

١- تحمل القوة (التحمل العضلي) :

ويعرف بأنه مقدرة العضلة أو مجموعة العضلات على بذل جهد متعاقب بحمل أقل من الأقصى لأطول فترة زمنية ممكنة قبل ظهور التعب. (٤٤:٣٧،٧٧)

ويري الباحث بأن القوة من أهم العناصر البدنية التي تؤثر علي مستوى الأداء حيث تمثل القوة الانفجارية أهمية كبيرة ، وتعتبر من المتطلبات الأساسية للاعب كرة القدم متمثلة في ركل الكرة والوثب لأعلي لضرب الكرة بالرأس .

٣- السرعة:

تعتبر السرعة من المكونات الأساسية للأداء البدني (الحركي) في معظم الأنشطة الفردية والجماعية ، وهي إحدى مكونات القدرات البدنية التي تلعب درواً رئيسياً هاماً فيما يحتاجه لاعبي كرة القدم ، فسرعة اللاعب تظهر في شكل قدرته علي الانطلاق والجري السريع بمسافة قصيرة وذلك لأن حالات اللعب متغيرة ومتتالية أثناء أداء الحركات المتشابهة أو غير المتشابهة بصورة متتالية وناجحة في أقل زمن ممكن . (٨١:٦٠)

ويشير " علي البيك " (٢٠٠٨) إلى أن السرعة بمفهومها البسيط هي القدرة علي أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في أقل زمن ممكن. (٨٢:٦٠)

وقد عرفها " حسن أبو عبده " (٢٠١١) بأنها " مقدرة لاعب كرة القدم علي أداء الحركات الرياضية المتتابعة مع الكرة أو بدونها في أقل زمن ممكنة " (١١٤:٣٦)

ويتفق كلاً من "عصام عبد الخالق" (٢٠٠٠) ، "علي البيك" (٢٠٠٨) "حسن أبو عبده" (٢٠١٠) علي تقسيم السرعة إلى سرعة إنتقالية ، وسرعة الأداء (الحركة) ، وسرعة الاستجابة . (١٣٧:٥٦) (٨٢:٦٠) (٦٠:٣٥)

• السرعة الانتقالية :

يعرفها "عصام عبد الخالق" (٢٠٠٠) بأنها كفاءة الفرد علي أداء حركات متشابهة ومتتابعة في أقصر زمن ممكن . (١٤١:٥٦)

ويعرفها "علي البيك" (٢٠٠٨) بأنها القدرة علي تكرار أداء حركات متماثلة للانتقال من مكان إلى آخر لمسافة صغيرة نسبياً تصل في الجري من ١٠ - ٥٠ م . (٨٢:٦٠)

ويشير "أمر الله البساطي" (١٩٩٥) بأن السرعة الانتقالية هي الجري السريع للحاق بالكرة قبل الخصم أو المشاركة في الدفاع والهجوم وتبديل المراكز والهروب من الرقابة . (١٤١:١٣)

ويوضح "حسن أبو عبده" (٢٠١٠) أن سرعة الانتقال هي قدرة اللاعب علي أداء واجبي حركي كحركات متشابهة متتابعة في أقصر زمن ممكن وذلك بالتحرك باستخدام أقصى قوة وأعلي سرعة ممكنة، ومن أمثلة ذلك العدو السريع لمسافات محددة أو بين مكان لآخر سواء بالكرة أو بدونها أو في قدرة المهاجم في التسارع والتخلص من المدافع وكذلك قدرة المدافع في اللحاق بالخصم قبل إحراز هدف. (٦٠:٣٥)

كما يتفق الباحث مع ما أشار إليه "حنفي مختار & مفتي إبراهيم" (١٩٩٧) يجب أن يمتاز لاعبي كرة القدم بالسرعة لان طبيعة لعبة كرة القدم تتطلب السرعة في تطبيق مهاراتها وخطتها فاللاعب السريع هو الأقدر على اللحاق بالكرة و اللاعب السريع هو الأقدر على التهديد و اللاعب السريع هو الأقدر على الوصول الى الكرة قبل الآخرين و من هنا نرى بأن كرة القدم تعتمد بشكل كبير على السرعة . (١٢٥:٤١)

ويري الباحث أن تدريب لاعبي كرة القدم علي السرعة الانتقالية يساعدهم علي التحرك باتجاه الكرة أو بعيداً عنها بأقصى سرعة حسب ظروف وطبيعة المباراة .

• سرعة الاداء :

ويشير كلا من "كمال عبدالحميد" & "محمد صبحي حساتين" (٢٠٠١) ، "عصام عبدالخالق" (٢٠٠٣) ، "محمد حازم أبو يوسف" (٢٠٠٥) إن سرعة الاداء هي قدرة الفرد على أداء واجب حركي معين في أقصر زمن ممكن وهي سرعة الانقباض للعضلة وبالتالي سلسلة الانقباضات عند سريان الحركة ، وتقوم سرعة الحركة على تنمية مقدرة القوة العضلية ، ويراعى ان تكون هناك علاقة صحيحة بين تلك القوة المستخدمة وبين مقدار المقاومة المراد التغلب عليها ، و سرعة الاداء عبارة عن " سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركات الوحيدة . (٦٥:٧٤) (١٦٤،١٦٥،١٦٨:٥٧) (٣٥،٣٦:٧٨)

• سرعة الاستجابة :

يتفق " كمال عبدالحميد " & " محمد صبحي حسنين " (٢٠٠١) " عصام عبدالخالق " (٢٠٠٣) ، " محمد حازم أبو يوسف " (٢٠٠٥) على ان سرعة الاستجابة من القدرات الحركية التي لها دورها الايجابي في النشاط الرياضي حيث لا يخلو منها أى نشاط ، ولكن تتفاوت درجات الحاجة اليها من نشاط لآخر حسب المتطلبات المهارية والخطية في كل نشاط ، وتعرف سرعة الاستجابة على انها " الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين والاستجابة الحركية لهذا المثير " .

٤- الرشاقة :

و يشير " حسن ابو عبده " (٢٠١١) أن الرشاقة تحتل مكاناً حيويًا وبارزاً بين القدرات البدنية الخاصة التي يحتاج إليه لاعبي كرة القدم وهي أكثر القدرات استخداماً أثناء المباريات والتدريب ، وتظهر في مواقف كثيرة منها تغيير الاتجاه وسرعة الجري سواء بالكرة أو بدونها وما يرتبط بها من تغيير لاتجاهات اللاعب وتظهر أيضاً في المجاورة والمهاجمة وضرب الكرة بالرأس والسيطرة على الكرة والتصويب على المرمي . (٢٢٦:٣٦)

ويعرف "علي البيك" (١٩٩٧) الرشاقة بأنها في أبسط صورها " هي عبارة عن قدرة الفرد علي تغيير أوضاعه المختلفة علي الأرض أو في الهواء أو حتى في الماء واتخاذ أوضاع جديدة لنجاح في تحقيق هدف معين " . (١٢٩:٥٩)

ويعرفها "بسطويسي أحمد" (١٩٩٩) بأنها إمكانية اللاعب علي أداء مهارته التخصصية بأعلى قدر من التوافق والتوازن والدقة. (٢٥٦:٢١)

وينفق "عصام عبد الخالق" (٢٠٠٠)، "حسن أبو عبده" (٢٠١١) علي تقسيم الرشاقة إلى رشاقة عامة ورشاقة خاصة. (١٦٦:٥٦) (٢٢٩:٣٦)

ويري الباحث أن الرشاقة تعتبر من أهم الصفات البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم لارتباطها بالصفات البدنية الأخرى ، حيث أن لاعبي كرة القدم يحتاجون إلى تغيير أوضاع أجسامهم على الأرض أو في الهواء

تحت ظروف صعبة تتميز بالمفاجأة بين الآونة والأخرى بالكرة أو بدونها ، حيث أن الرشاقة تساعد علي انسيابية أداء اللاعب .

٥- المرونة :

المرونة من القدرات الهامة للأداء الحركي لأنها تشكل مع باقي القدرات الحركية السابقة كالتحمل والسرعة والقوة والرشاقة ، الركائز التي يتأسس عليها اكتساب وإتقان الأداء الحركي في كرة القدم ، ويعرفها "عصام عبدالخالق" (٢٠٠٥) بأنها ((بانها كفاءة الفرد على اداء حركة بأوسع مدى)) وكذلك بانها ((مدى الحركة فى مفصل او مجموعة متعاقبة من مفاصل الجسم المختلفة)) ، و قدرة الفرد على اداء حركات بأختلافات كبيرة فى مجالات كبيرة فى مجالات الحركات(وان اقصى مجال حركي هو الاساس لقياس مقدرة المرونة) . (١٧٣:٥٨)

وحول تقسيم المرونة يشير "محمد حازم ابو يوسف" (٢٠٠٥) ان هناك عدة تقسيمات تتحدد فيما يلي :

أ- مرونة عامة: وهي قدرة الفرد علي أداء حركات بمدي واسع في جميع المفاصل.

ب- مرونة خاصة: وهي القدرة علي أداء حركات بمدي واسع في اتجاهات معينة طبقاً للناحية الفنية الخاصة بالنشاط .

ويمكن تقسيمها إلي:

١- مرونة إيجابية: هي إمكانية الحصول علي أقصى مدي ممكن لحركة ما في المفصل علي حساب المجموعة العضلية العاملة .

٢- مرونة سلبية: هي إمكانية الحصول علي أقصى مدي ممكن لحركة ما في المفصل علي حساب قوة خارجية أو بالمساعدة .

وأيضاً تقسيم المرونة من حيث الثبات والحركة إلى مرونة استاتيكية وهي مدي الحركة التي يستطيع العضو المتحرك الوصول إليها أو الثبات فيها ومرونة ديناميكية وهي مدي الحركة التي يستطيع العضو المتحرك الوصول إليها أثناء أداء حركة تتم بالسرعة القصوى. (٤٠:٧٨)

ويري الباحث أن المرونة تلعب دور كبير في أداء لاعب كرة القدم حيث أن معظم المهارات التي يؤديها اللاعب تحتاج إلى مرونة في المفاصل ومطاطية في العضلات مثل التصويب علي المرمي ورمية التماس.

المحددات البيولوجية :

يري "عصام عبد الخالق" (٢٠٠٠) بأنها ركيزة هامة في عملية الانتفاء وتوجيههم إلى الأنشطة الرياضية المناسبة لإمكاناتهم وخصائصهم البيولوجية وهي بمثابة محددات رئيسية يجب مراعاتها في عملية الانتفاء بمراحله المختلفة. (٤٤:٥٦).

ويتفق كل من "محمد صبحي حسانين" (١٩٩٥) و"أبو العلا عبد الفتاح & احمد نصر الدين" (٢٠٠٣) على أن العوامل البيولوجية بما تحتويه من عوامل مورفولوجية (بنائية) وعوامل فسيولوجية (وظيفية) تعتبر من أهم الأسس التي تؤثر على زيادة كفاءة الجسم في مواجهة المتطلبات الخاصة بطبيعة النشاط الرياضي الممارس وأنها بجانب العوامل النفسية والتربوية والبدنية والفنية تشكل أهم الجوانب التي يتأسس عليها الانتفاء في كرة القدم.

(٩١:٨٦) (٣٢:٧)

ويذكر "أبو العلا عبد الفتاح & محمد صبحي حسانين" (١٩٩٧) على أن العوامل البيولوجية تعتبر من أهم الأسس التي يعتمد على التدريب الرياضي. (٩:٦)

كما يري "أبو العلا عبد الفتاح، احمد نصر الدين" (٢٠٠٣) بأنها تعد ركيزة أساسية في عملية انتفاء الناشئين وتوجيههم إلى أنواع الأنشطة الرياضية التي تتناسب مع إمكانياتهم وخصائصهم البيولوجية (٣٦:٧)

ومن أهم المحددات البيولوجية :-

١- الصفات الوراثية :

يشير "أيون دراجان" "Ion Dragan" (٢٠٠١) و"فرج بن سليم" (٢٠٠٤) بأن الصفات الوراثية تعتبر من العوامل الهامة في عملية الانتقاء خاصة في المراحل الأولى فتحقيق النتائج الرياضية هو خلاصة التفاعل المتبادل بين العوامل الوراثية والعوامل البيئية المختلفة. (٣٧:٧٠)(٩٠:١١٩).

ويضيف "ميرون جرجيسكو" "Miron Georgescu" (١٩٩٦) أن للوراثة دور هام في التأثير علي الاستعداد الرياضي للناشئ ويظهر ذلك في القياسات المورفولوجية للجسم مثل طول القامة وتركيب البنية ، وتصل درجة الارتباط بين طول الوالدين والأبناء إلي (٠.٥). (٧٢:١٢٥)

ويتفق "قاسم حسين & فتحي يوسف" (١٩٩٩) مع " علي البهادلي " (٢٠٠٦) بأن الصفات المورفولوجية للفرد الرياضي الناشئ تعد عاملاً ثابتاً يساعد أو يعوق تقدمه في النشاط الرياضي المعين ، اذا تحدد صفات الطول والوزن ونسب أعضاء الجسم الى حد كبير ، والمستوي الذي لا يمكن ان يحققه الرياضي ، فان كثير من الصفات المورفولوجية تعتبر صفات وراثية . (٧٦:٧١) (٢٦:٦١)

ويتفق الباحث مع ما ذكره "ابراهيم رحمة" (٢٠٠٨) في إن انتقاء الناشئين علي أساس الصفات الوراثية الملائمة للنشاط الرياضي يعد فعالاً إلي حد كبير في عملية الانتقاء ، والتنبؤ بالمستقبل الرياضي للناشئ . (٣٩:١)

٢- الفترات الحساسة للنمو :

يشير " محمد حازم أبو يوسف" (٢٠٠٠) ويقصد بها الفترات التي تتميز بالحساسية الشديدة لأجهزة الجسم في مراحل النمو وقابلية التأثير الإيجابي و السلبي بالعوامل الخارجية ، فمن المعروف أن لكل صفة من الصفات البدنية ديناميكية سنوية محددة حيث يظهر خلال المراحل العمرية المختلفة تطور مختلف بالنسبة لهذه الديناميكية و هنا يجب مراعاة التركيز على التدريبات الأساسية لنمو هذه الصفات المراد الأرتقاء بها في تلك المراحل السنوية والتي يمكن إحداث أكبر تطور من خلالها ، فالقابلية لنمو القوة العضلية تكون أقل

عادةً قبل مرحلة البلوغ ، وعلى الرغم من ذلك فيمكن تنمية هذه الصفة قبل ذلك دون التعرض للإصابات اذا ما تم ذلك وفقاً لبرنامج موجه دون استخدام أقصى مقاومة ومن خلال التنظيم الجيد، وتعتبر الفترة من (١٣-١٧) سنة من افضل فترات نمو القوة العضلية من خلال زيادة وزن العضلة كما تزداد القوة المميزة بالسرعة في الفترة من (١٢-١٥) سنة . (٧٧: ٨)

ويشير " على البيك " (٢٠٠٨) انه بالنسبة لقوة المجموعات العضلية الخاصة بثني المرفق كان معدل الزيادة في السن من (٨-١١) سنة يصل (٤٦.٩ %)، وفي سن من (١١-١٤) سنة أزداد الى (٦٤ %)، وأزدادت حدة القوة في سن (١٤-١٧) سنة الى ١٠٥.٥ % ، وعلى ذلك فالأنشطة الرياضية التي تعتمد على قوة التحمل يبدأ سن التدريب بين (١٠-١٢) سنة. (٦٠:٣٢)

اما بالنسبة للسرعة والتي تعتبر أحد العناصر المعقدة والتي تختلف من حيث النوعية فهناك السرعة الحركية والسرعة الأنتقالية وسرعة رد الفعل ، فنجد أن المرحلة السنوية من(٧-٩) سنوات هي من أفضل الفترات التي تزداد فيها سرعة التردد الحركي وتقل في الفترة من (١٠-١١) سنة ، ثم ترتفع مرة أخرى في الفترة من (١٢-١٣) سنة ، ثم تبدأ في البطء مرة أخرى بداية من ١٤ سنة وتتوقف عند (١٦) سنة . (٦٠:٩)

و يؤكد " على البيك (٢٠٠٨) على ان الفترة السنوية من (٧-١١) سنة من المراحل المناسبة بشكل كبير لتطوير سرعة التردد الحركي ، كما ان الفترة من (١٢-١٥) سنة يمكن فيها تطوير السرعة من خلال تنمية القوة المميزة بالسرعة . (٦٠:٣٢)

يذكر "قاسم حسين & فتحي يوسف"(١٩٩٩) أن فهم التأثير المتبادل بين العوامل الوراثية والبيئية يرتبط بالفترات الحساسة للنمو أي أن هناك فترات معينة أثناء عملية نمو الموهوب تتميز بزيادة حساسية الأجهزة المختلفة في الجسم ، وقابليته للتأثير الإيجابي أو السلبي بالعوامل البيئية الخارجية ، وتظهر فترات خاصة لنمو الصفات البدنية مع تقدم العمر ، فقد دل نمو القوة يزداد في فترة (١٣-١٧ سنة) بدرجة كبيرة من حيث زيادة وزن العضلة و تحسين تنظيم وظيفة الجهاز العصبي المركزي . (٧١:١١٣)

ويضيف "فرج بن سليم" (٢٠٠٤) أن نتائج بعض الدراسات التي قام بها "فيلن" fillin علي فترة النمو (١٣-١٤) سنة تزداد فيها القوة العضلية بدرجة كبيرة نسبياً وفي سن (١٥) سنة تتساوي قوة العضلات الباسطة والقابضة. كما تبين أن نمو قوة العضلات القابضة للجذع يزداد بدرجة كبيرة في الفترة من (١٤-١٦) سنة كما يزداد نمو القوة المميزة بالسرعة في الفترة من (١٢-١٥) سنة أما السرعة فيزداد معدل نموها لتقترب من سرعة البالغين في الفترة من (٤-٥) سنوات حتى (١٣ أو ١٤) سنة، ثم يقل نمو السرعة قليلاً حتى عمر (١٦-١٧) سنة ثم تصل إلى أقصى نمو لها في عمر ما بين (٢٠-٣٠) سنة، وتعتبر المرحلة العمرية من (٧-٩) سنوات من أكبر الفترات التي تزداد فيها سرعة التردد الحركي، بينما تقل سرعة نمو هذه الصفة في الفترة من (١٠-١١) سنة، ثم ترتفع سرعة النمو مرة أخرى في الفترة من (١٢-١٣) سنة ثم يبدأ نمو سرعة الحركة في البطء ابتداء من عمر (١٤) سنة حتى تتوقف تماماً في عمر (١٦) سنة. (٤٠:٣٩٠)

يوضح "أمين الخولى & عصام بدوى" (١٩٩٨) أن النمو البدني قد يثري أو يقلل الفروق بين الصغار من صفة الرياضيين وبين جماعة الأقران في السن المتقارب، وقد تعزى المقدره الفائقة في السن الصغير إلى أنها مجرد انعكاس للنضج المبكر. (٢٩:١٧)

ويري الباحث مما تقدم أن فترات النمو من الموضوعات الهامة في مجال الانتفاء حيث يرتبط الأداء بها باعتبار أن إظهار إمكانات الناشئ الايجابية مع تحديد صلاحية أداء الفعالية أو اللعبة هي هدف الانتفاء كما تعرفنا علي الاختلافات بين العمر البيولوجي والعمر الزمني وسرعة نمو الخصائص الوظيفية والإغفال عن هذا الجانب قد يؤدي إلى نتائج عكسية تؤثر بشكل سلبي على المستوى الرياضي لأداء الفرد الناشئ أثناء عملية الانتفاء.

٣- العمر الزمني والعمر البيولوجي :

يذكر "أبو العلا عبد الفتاح & أحمد نصر الدين" (٢٠٠٣) إن تحديد العمر المناسب للبدء في ممارسة نشاط رياضي معين من المحددات الرئيسية في عملية الانتفاء، حيث أن البداية المبكرة أو المتأخرة تقلل إلى حد كبير من تأثير عمليات التدريب وبالتالي تحقيق الناشئ لنتائج عالية في النشاط الرياضي الذي يمارسه. (٤١:٧)

ويوضح "أيون دراجان" (Ion Dragan) (٢٠٠١)، بأن العمر المناسب لممارسة أي نشاط رياضي يظهر واضحاً عندما تكون مقاييس الجسم و تطور القدرات البدنية بلغ المرحلة التي يتناسب متطلبات النشاط الممارس أي باقتراب النواحي الرياضية و المورفولوجية من تطورها الكامل . (١١٩ : ٧٤)

و يتفق كلاً من "قاسم حسين & فتحي يوسف" (١٩٩٩) "أبو العلا عبدالفتاح & أحمد نصر الدين" (٢٠٠٣) في ان تحديد العمر المناسب لبدء التدريب في الفعاليات والألعاب الرياضية مشكلة التطابق بين العمر الزمني والعمر البيولوجي إذ يزيد أو ينقص مستوى نمو الصفات البيولوجية لناشئ معين في مستوى هذه الصفات عند أقرانه من نفس العمر ، لذا فمن الضروري عند تحديد العمر المناسب لانتقاء الناشئين مراعاة العمر الزمني والعمر البيولوجي معاً لنظراً للفروق الفردية في معدلات النمو بين افراد العمر الزمني الواحد ، فكثيراً ما تفوق ناشئون كانوا يتميزون في البداية بتأخر في النمو ثم ظهرت مواهبهم في مرحلة عمرية متأخرة.

(١١٥:٧١) (٤٢:٧)

و يوضح "عمرو أبو المجد & جمال النمكي" (١٩٩٧) بان بعض الخبراء أشاروا بأن العمر المناسب لانتقاء الناشئين في كرة القدم هو من (٨:١٠) سنوات بينما تشير آراء أخرى ان العمر المناسب هو (٩:١٠) سنوات على أساس ان هذا العمر يسمح للناشئين بإتقان المهارات الأساسية لكرة القدم ، كما ان إعداد اللاعب بعد ذلك يتطلب (٨:١٠) سنوات خلال هذه الفترة يمر الناشئ بالمراحل المختلفة للانتقاء للتأكد من مستويات تقدمه و على ذلك يمكن اعتبار عملية الانتقاء مستمرة من سن العاشرة الى نهاية مرحلة الناشئين (١٨) سنة . (١١٤:٦٥)

٤ - الصفات المورفولوجية :

يتفق كل من "ماك أردل و آخرون" (Mc Ardel et al) (١٩٩٤) "كارتر وهيت" (Carter & Heath) (١٩٩٥)، "محمد صبحي حساتين" (١٩٩٥) على ان نمط الجسم يعتبر احد أهم محددات الانتقاء التي تتمتع بالثبات النسبي في منظومة إستراتيجية صناعة البطل الرياضي ، فنمط الجسم يمثل أشكال التنبؤ بالتتابع المقبل لشكل الجسم الظاهري و يعتبر أهم المحددات الفيزيائية التي تتميز بالثبات النسبي على مدار الحياة الرياضية للرياضي ، كما يعتبر نمط الجسم شاملاً لمتغيرات البناء الجسمي بكاملها لأن معظم طرق

قياس نمط الجسم تتضمن قياسات أنثروبومترية وتحديد نسب تواجد الدهون المخزونة في أماكن تجمعها بالجسم ، كما ان الجسم يعتبر أحد الموجهات التي يعتمد عليها في توجيه عملية التدريب .

(١٢٢:٥٧٧)(١١٣:٣٥٣)(٨٦:١٥٢)

ويشير كل من "ماك أردل" Mc Ardel (١٩٩٤) ، "أبو العلا عبدالفتاح & محمد حسنين" (١٩٩٧) ، "روبرجز وروبرت" Robergs & Robert (١٩٩٧) إلى أهمية المحددات الانثروبومترية في عملية الانتقاء بان لكل نشاط رياضي متطلبات جسمانية خاصة يلزم توافرها في من يستهدف إحراز البطولات والميداليات في هذا النشاط ، كما ان الحجم والشكل والبناء والتكوين للجسم تمثل العوامل الحاسمة للانجاز والتفوق الرياضي ، كما ان القياسات الانثروبومترية تتيح الفرصة لدراسة العلاقة بين شكل الجسم والأداء ، كما أنها تعطي دلالة قوية على كل ما يتعلق بالتكوين البدني الى جانب استخدامها في عملية التوجيه والاختيار والتقويم ، وان هناك علاقة وثيقة بين التكوين الجسماني للفرد من حيث الطول والوزن و المحيطات و بين إمكانية الوصول للمستويات الرياضية العالية وانه غالباً يتطلب كل نشاط رياضي صفات جسمانية معينة يجب ملاحظتها عند اختيار الفرد لممارسة النشاط الممارس .

(١٢٢:٥٤٣)(٦:٢٩٣)(١٢٩:٥٣٨)

و في هذا الصدد يضيف "أيون دراجان" Dragan Ion (٢٠٠١)، أن القياسات الانثروبومترية تمثل أهمية بالغة في نجاح العديد من المهارات الرياضية ، كما أنها تمثل أهمية كبيرة في اختيار الناشئين ، و أن الخصائص البدنية قد تساعد في تحقيق المميزات البيوميكانيكية المطلوبة لنوع المهارة أو النشاط المؤدي وخاصة في الأنشطة التي يمثل كل من الوزن و الطول والعلاقة بينهما أهمية في نجاح أدائها . (١١٩:١٤٩-١٥١)

و يذكر "قاسم حسن & فتحى المهشيش" (١٩٩٩) انه في ضوء مبدأ الفروق الفردية فإن الخصائص البيولوجية والنفسية والاستعدادات الخاصة تختلف مستوياتها من فرد الى آخر ، كما أن متطلبات تحقيق المستويات الرياضية العالية تختلف أيضاً من نشاط الى آخر ، ومن هنا يتحقق النجاح للاعب حينما تطبق متطلبات هذا النشاط الرياضي مع خصائصه المميزة . (٧١:٦١)

ويشير "ميرون جرجيسكو" Miron Georoesou (١٩٩٦) ان المتغيرات الجسمية تلعب دوراً هاماً في التأثير على نجاح الاداء فى الرياضات المختلفة وعلى المدربين الاهتمام بالقياسات المورفولوجية

كأساس رئيسي وفعال لعملية انتقاء الناشئين ، و كأساس للتنبؤ في النجاح أثناء مزاولة النشاط الرياضي و أهم هذه القياسات طول الجسم والوزن ، نسبة الدهون – السعة الحيوية ، و أطوال الأطراف و محيطات الجسم و الأطراف و العلاقات المتبادلة بين هذه .

(٩٣:١٢٥)

و في هذا الصدد يذكر "محمد حسائين" (٢٠٠٠) ان الطول ذا أهمية كبرى في العديد من الأنشطة الرياضية ، سواء كان الطول الكلي للجسم كما هو الحال في كرة السلة والكرة الطائرة ، أو طول أطراف الجسم كطول الذراعين و أهميته ، كما ان تناسب طول الأطراف مع بعضها له أهمية بالغة في اكتساب التوافقات العضلية العصبية في معظم الأنشطة الرياضية . (٤٦:٩٠)

ويرى الباحث إنه من خلال معرفة التغيرات الفسيولوجية في الأنشطة الرياضية عامةً وكرة القدم بصفة خاصة قد يفيد المتخصصين في عملية الانتقاء و في وضع البرامج التدريبية و هذا ما يؤكد " أبو العلا عبدالفتاح & أحمد نصر الدين" (٢٠٠٣) في أنه يتعين في أختبارات الانتقاء تقويم لياقة الجهاز الدوري أو كفاءة العمل الهوائي من خلال تحديد الكفاءة القسوى للقلب والرئتين ، والدورة الدموية . (٥٨:٧)

و يتفق الباحث مع " حسن أبو عبده" (١٩٩٥) في انه لكي يصل اللاعب الى أعلى المستويات الرياضية يجب استخدام طرق علمية لتحديد الجوانب المختلفة للاستعدادات البيولوجية والبدنية والمهارية والسيكولوجية . (٢:٢٩)

ويرى الباحث أنه مما تقدم يتضح أن الخصائص المورفولوجية لها أهمية في إظهار كل من العمل الوظيفي والنشاط الحركي و قد يكون أحد عوامل تفوق لاعب على الآخر هو ما يتمتع به من مواصفات قد تعطيه فرصة أفضل في الارتقاء بمستواه الفني .

القياسات الأنثروبومترية وعلاقتها بكرة القدم :

يشير " أبو العلا عبد الفتاح & محمد صبحي" (١٩٩٧) أن القياسات الأنثروبومترية لم تدرس حتى الآن دراسة كافية ولكن من خلال الملاحظة العملية يمكن القول أن الناشئين المتفوقين في قياسات الطول ومحيط

الصدر ، حجم الفخذين يظهران نتائج إيجابية في كرة القدم ومع ذلك لا يمكن الجزم بأن الناشئين ذوي المقاييس المتوسطة أو الأقل من المتوسطة لا يمكنهم تحقيق المستويات العالية . (٢٠٥:٦)

ويشير " محمد حازم أبو يوسف " (٢٠٠٥) أنه علي الرغم من عدم وجود أي دلالات علمية تحدد مقاييس محددة أو علاقة لبعض المقاييس الجسمية بمستوي الأداء في كرة القدم إلا أن الباحث يؤكد أهمية الطول الكلي وكذلك الوزن ومحيطات العضلات وكذلك الأعراض المختلفة وأقطار العظام وكمية الدهون بالجسم للاعب كرة القدم وهذه الأهمية منطقية حيث أن لعبة كرة القدم تعتبر اللعبة الوحيدة التي يسمح فيها باستخدام جميع أجزاء جسم اللاعب عدا الذراعين داخل حدود الملعب وبذلك فإن ضرب الكرة بالرأس في حالة الهجوم علي مرمي الخصم أو في حالة الدفاع في الضربات الركنية والضربات الثابتة المباشرة والغير المباشرة بصفة خاصة والاشترار في الكرات العالية بصفة عامة يعتمد أساساً علي طول اللاعب في حالة تساوي العوامل الأخرى(القدرة- القوة العضلية- التوقع وغيرها من العوامل الأخرى) . (٣١: ٧٨)

وعلي ذلك فإن العلاقة بين كل من الطول الكلي للاعب ووزنه لها أهمية كبيرة في لعبة كرة القدم ، حيث أن لاعب كرة القدم يستمر في الكفاح المباشر مع الخصم في إحراز أكبر عدد من الأهداف والدفاع عن مرماهم حتى لا يتمكن الفريق الخصم من إحراز الأهداف باستخدام أجسامهم مما يؤكد ويظهر أهمية العلاقة بين الطول والوزن والتي تتمثل في سطح جسم لاعب كرة القدم مع مراعاة العوامل الأخرى (التوافق العضلي العصبي- الرشاقة - القدرة - السرعة- القوة - التحمل) .

ويعتمد لاعب كرة القدم في كثير من المهارات الأساسية للعبة مثل المحاورة - الجري بالكرة - التصويب علي المرمي - الخداع - المهاجمة علي قوة عضلات اللاعب تؤثر بصفة إيجابية علي أداء اللاعب حيث أن هناك علاقة بين كمية العضلات بالجسم والقوة العضلية ، وبذلك نجد أن العلاقة بين مهارة مثل قوة التصويب علي المرمي ترتبط منطقياً مع كمية العضلات المشتركة في عملية التصويب.(٣٢:٧٨)

القياسات الفسيولوجية لأجهزة الجسم المختلفة :

أهمية القياسات الفسيولوجية في كرة القدم:

يشير "أبو العلا عبدالفتاح & احمد نصر الدين" (٢٠٠٣) أن القياسات الفسيولوجية تساعد المدرب في التأكد من صحة تنفيذ البرنامج التدريبي، حيث ان الاختبارات الفسيولوجية تساعد في تحقيق كثير من الأهداف الهامة والتي من بينها تقنين حمل التدريب والتأكد من صحة تنفيذ البرنامج التدريبي و تحقيقه لأهدافه (٧٢:٧).

ويشير " كمال درويش (١٩٩٩) ان القياسات الفسيولوجية أصبحت تحظى بالإهتمام فى المجال الرياضي خصوصاً فى هذا العصر الذي تتوالى فيه الاكتشافات والاختراعات التي تفسر لنا بدقة متناهية كل حركات الانسان الداخلية والخارجية على السواء، فالقياسات الفسيولوجية بعد هذا التقدم الهائل أصبحت من أهم الأساليب التي يتم من خلالها تقنين الاحمال التدريبية فى الأنشطة الرياضية عامة ولا سيما كرة القدم، وتعتبر القياسات الفسيولوجية سواءً العملية أو الميدانية التي تجرى على اللاعبين من أهم أساليب وطرق تقنين الاحمال التدريبية للتعرف على استعداد اللاعب لأداء التدريب أو المباراة. (٨١:٧٣)

ويضيف " كمال درويش " (١٩٩٩) ان القياسات الفسيولوجية تهدف الى تقويم عمل الاجهزة الوظيفية للاعب طبقاً لنوع الحمل التدريبي، فتعرف المدرب على الحالة الفسيولوجية للاعب من خلال القياسات ليس هدفاً فى حد ذاته، ولكنه عملية تهدف الى تقويم حالة اللاعب والبرامج التدريبية التي يخضع لها أي التعرف على نقاط القوة والضعف أو التطور سواء بالنسبة للاعب أو بالنسبة للبرنامج الموضوع. (٨٢: ٧٣)

ويشير " محمد حسن علاوي" & " محمد نصر الدين رضوان " (٢٠٠١) ان الاختبارات الفسيولوجية تعتبر أحد المكونات الأساسية لبرامج التدريب فهي تكشف عن إمكانات الرياضي الحقيقية الموروثة و المكتسبة والتي لا تقتصر فقط على القياسات الانثروبومترية ولكن أيضاً الامكانات الموروثة للجهاز الدوري ونوعية الألياف العضلية و نسب توزيعها لعلاقتها بالسرعة والتحمل وكذلك درجة إستعداد الرياضي وقابليته للتدريب وتساعد على تحقيق كثير من الاهداف العامة و التي من بينها تقنين حمل التدريب و التأكد من صحة تنفيذ البرنامج التدريب و تحقيقه لأهدافه و تقويم الحالة الفسيولوجية للرياضي لتحديد نواحي الضعف والقوة المساهمة فى عملية انتقاء الموهوبين وتستخدم لتحقيق ذلك اختبارات القدرة اللاهوائية القصوى والحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين و غيرها، ولم يعد استخدام هذه الاختبارات مقصوراً فقط عل

الاستخدامات المعملية بل أمكن تبسيطها حتى يتمكن المدرب العادي من استخدامها بشكل ميداني تطبيقي يمكن تنفيذه بالملعب . (٣١:٨٣) .

و قد أتفق العديد من المتخصصين فى المجال الرياضي مثل "بوريس وهوللي " Powers&Howley" (١٩٩٤) "ويلمور وكوستل" WilmoreCostill" (١٩٩٤) و "فوكس و آخرون" Fox et al" (١٩٩٥) و "عصام عبد الخالق" (٢٠٠٠) على ان هناك ارتباط وثيق بين نتائج القياسات الفسيولوجية والتنبؤ بالتفوق الرياضي فى الأنشطة الرياضية المختلفة ، وأن الدراسات الفسيولوجية قد ساهمت فى تحديد استعدادات اللاعب الفسيولوجية لأداء مسابقات السرعة ، القوة ، والتحمل فى ضوء المؤشرات الفسيولوجية الهامة ، كما يمكن عن طريقها التنبؤ فى مجال الانتقاء الرياضي . (٤١٢:١٢٨) (٤١:١٣٣) (٣١٢:١١٦) (٦٠:٥٦)

و يوضح "أبو العلا عبدالفتاح & احمد نصر الدين" (٢٠٠٣) ان الدراسات الفسيولوجية قد ساهمت فى إمكانية تحديد مدى استعداد اللاعب الفسيولوجية لأداء مسابقات السرعة أو مسابقات التحمل فى ضوء المؤشرات الفسيولوجية الهامة . (٢٤:٧)

يذكر "قاسم حسن & فتحي المهشيش" (١٩٩٩) الى انه يمكن قياس كفاءة لاعبي كرة القدم البدنية من خلال قياس معدل النبض كدلالة للحالة الوظيفية للقلب والدورة الدموية وما ترتبط به من حيث عمل الجهاز التنفسي فى عمليات التكيف و التأقلم للمجهود ، و يذكر ان معدل النبض للاعب الغير مدرب فى الراحة يصل الى حوالي ٤٠/ق . (٢٤٤:٢٤٣:٧١)

و يضيف " على البيك " (١٩٩٧) ان النبض عند الأفراد العاديين يتذبذب بمدى كبير وله علاقة بالسن والجنس وحجم الجسم وكذلك يشيرون نقلاً عن فأرقل انه عند الرياضيين الذين يزاولون الأنشطة العنيفة يصل النبض الى معدل ١٩٠/ق لسن ١٦ سنة وعليه يجب ان لا يصل أكثر من ذلك لكن يحصل اللاعب على أقصى مقدار من الدم أثناء الدفع القلبي . (١٢٢-١٢٠: ٥٩)

ويشير " محمد حازم أبو يوسف " (٢٠٠٥) إن التقدم السريع الذي حدث في الآونة الأخيرة في مجال علوم التربية البدنية والرياضية ، وما تبعه من حدوث تطورات في مستوى الأداء وتحطيم الأرقام

القياسية ، وكذلك صغر سن الأبطال ، فجر العديد من الموضوعات العلمية التي تستحق الدراسة . ومن الموضوعات التي نالت اهتمام الباحثين هي التعرف علي مقدرة اللاعب ومدي تكيف أجهزته الحيوية علي أداء المجهود البدني طبقاً للنشاط الممارس ولقد ساهمت الدراسات الفسيولوجية في هذا المجال حيث أمكن تحديد مدي استعدادات اللاعب الفسيولوجية الهامة . وبالرغم من أنه لا تزال هناك صعوبات في تحديد نموذج معين للخصائص الفسيولوجية ، وتعدد الطرق للتعرف على الإمكانيات الوظيفية للاعب ، فقد اتجه كثير من الباحثين إلى التنبؤ في مجال الانتقال علي أساس الإمكانيات الوظيفية للفرد بناء على عوامل كثيرة كمؤشرات وظيفية مثل الحالة الصحية والإمكانيات الوظيفية للجهاز الدوري التنفسي بالإضافة إلي مستوي الكفاءة البدنية العامة والخاصة لارتباط كل منهما بمستوي الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين . (٤٠:٧٨)

ويشير " قاسم حسن & فتحي المهشيش " (١٩٩٩) إلي أهمية الأسس الفسيولوجية لأجهزة الجسم المختلفة وسلامتها للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية ، حيث يعتبر الجهاز الدوري التنفسي من أهم الأجهزة الحيوية بالجسم . وفي الدول المتقدمة رياضياً يستعين القائمون علي التدريب والباحثون بمعدلات النبض ، وضغط الدم ، ومعدل التنفس وكتم النفس بعد أقصى شهيق وأدني زفير خلال المجهود البدني والراحة كمقاييس لتقويم حالة الفرد من الناحية الوظيفية . (١٩٣:٧١)

ويذكر " باسم فاضل & محمود بسيوني " (١٩٩٤) ان تأثير حمل المباراة على الوظائف الحيوية للاعبين قد أظهرت ان الاحمال المختلفة في اثناء التدريب قد اثرت في الوظائف الحيوية للاعبين وان معدل النبض يزيد بدرجة كبيرة عندما يكون التدريب مختلف الشدة بإيقاع مختلف وينخفض عندما يكون التدريب مختلف الشدة بإيقاع ثابت . (٤٢-٤١:١٩)

ويضيف " محمد عثمان " (٢٠٠٠) ان حدوث عملية التكيف داخل الجسم البشري و أجهزته المختلفة مع ضغوط الحمل البدني تمثل الوسيلة الرئيسية للإرتقاء بالمستوى البدني والرياضي و بالتحديد فيما يتعلق بتطوير الصفات البدنية و أهمية تقنين الأحمال التدريبية بالدقة والموضوعية للأزمين لكل فرد على حده وفق إمكانياته وقدراته وخصائص السعة التكيفية لديه . (١٩ :٨١)

ويؤكد " بهاء الدين سلامة " (٢٠٠٠) انه عند دراسة الاستجابات الوظيفية للتدريب لا بد ان نفرق بين الاستجابة السريعة التي تحدث نتيجة العمل لفترة زمنية محددة او القيام بمجهود بدني مرة واحدة

وبين الاستجابة التي تحدث للجسم نتيجة العمل او القيام بمجهود بدني لمدة عدة شهور وهو ما نطلق عليه تكيف الجسم للتدريب فعندما نتدرب لأسابيع وشهور بانتظام سوف يحدث التكيف الفسيولوجي لهذا الجهد او العمل وهو يعمل على تحسين قدرات الفرد البدنية والوظيفية وكذلك يحسن من الفاعلية والقدرة على تحمل الأداء ومختلف النواحي الفنية الأخرى المرتبطة بالنشاط التخصصي. (٢٣: ٢٨)

السعة الحيوية:

يشير "أبو العلاء عبدالفتاح & محمد صبحى حسانين" (١٩٩٧) ان السعة الحيوية تساوي مجموع حجم احتياطي الشهيق ، بالاضافة الى هواء الشهيق العالي بالاضافة الى احتياطي الزفير ، وهذه السعة تعتبر أكبر حجم للهواء ، يستطيع الانسان ان يخرج بعد أخذ أقصى شهيق وعادةً ما تبلغ ٤٦٠٠ مليلتر ، ويمكن ان تصل الى ٦-٧ لتر لدى طوال القامة. (٦: ١١٨)

ويشير " أبو العلاء عبد الفتاح " (٢٠٠٣) أن السعة الحيوية السريعة فى الثانية الأولى توضح حجم الهواء الذي يتم إخرجه فى الثانية الواحدة كما يمكن للرئتين إخرجه بين الثانية الأولى والثانية وبصفة عامة ، فإن حجم الهواء الذي يخرج من الرئتين خلال الثانية الأولى يساوي (٨٠-٨٣ %) من حجم السعة الحيوية السريعة كلها ، كما يرى أن اختبار السعة الحيوية هو اختبار مماثل للاختبار العادي للسعة الحيوية و إن كان يؤدي الزفير فيه بأقصى سرعة وقوة بعد أخذ أقصى شهيق . (٤ : ٣٨٥)

يشير " محمد حازم أبو يوسف " (٢٠٠٥) إن السعة الحيوية أحدي الأحجام المختلفة للرئة والتي يمكن عن طريقها الحكم علي كفاءة وظائف الرئتين، وأيضاً التعرف علي مدي ما يتمتع به الشخص من استعداد بدني للنشاط الحركي الذي يتطلب كميات كبيرة من الهواء ليس فقط للحصول علي كمية أكبر من الأكسجين ولكن للتخلص أيضاً من ثاني أكسيد الكربون عن طريق التهوية الرئوية السليمة. (٧٨: ٤٥)

ويضيف " محمد حازم أبو يوسف " (٢٠٠٥) للاستدلال علي قيمة السعة الحيوية أو مقدارها لدي الفرد هناك عدة طرق منها المباشرة وغير المباشرة . ومن هذه الطرق المباشرة الأكثر استخداما في المجال الرياضي هو جهاز الأسبيروميتر بأنواعه المختلفة سواء المائي أو الجاف أو الكهربائي . (٧٨: ٤٦)

ضغط الدم :

يذكر " أبو العلا عبد الفتاح " (١٩٩٨) أن ضغط الدم هو القوة المحركة للدم داخل الجهاز الدوري بحيث يسير الدم من منطقة ذات ضغط عالي الى أخرى أقل ضغطاً وعند اندفاع الدم من البطين الأيسر الى الأورطي أثناء انقباض القلب يرتفع الضغط الى حده الأقصى ، وعندما يرتخي البطين يقل ضغط الدم الى الحد الأدنى ، وبهذا يلاحظ أن مستوى ضغط الدم لا يتساوى خلال الدورة القلبية حيث يرتفع فى لحظة انقباض عضلة القلب (السيستول) وينخفض خلال انبساط عضلة القلب (الدياستول). (١٥٨:٣)

و يضيف " نادر شلبي " (١٩٩٥) أن ضغط الدم هو الضغط الذى يحدثه الدم على جدران الأوعية الدموية مسبباً تمددها ويطلق على أعلى ضغط ينشأ عن انقباض القلب بالضغط الانقباضي ويطلق على الضغط المتبقي فى الشريان حتى نهاية زمن الانبساط بالضغط الانبساطي . (١٣:١٠٥)

ويشير كل من " احمد خاطر & على البيك " (١٩٩٦) الى أن ضغط الدم يعتبر عاكساً لتحديد حالة الجهاز الدوري و معياراً هاماً فى توضيح كيفية عمل القلب والأوعية الدموية . (٥٥:١٠)

ويشير "ميرون جرجيسكو" (١٩٩٦) **Miron Georoesou** أن ضغط الدم يتغير بناء على التغيرات التي تحدث فى كمية الدم الذي يدفعها القلب فكلما زاد حجم الدم المدفوع من القلب زاد الضغط ويقل معه ويشير الى علاقة ضغط الدم بشدة الحمل فكلما زاد الحمل زاد الضغط ، فمن خلال تمرينات التحمل ذات الشدة العالية يزيد ضغط الدم الانقباضي زيادة كبيرة بينما الضغط الانبساطي تكون زيادته طفيفة ، بينما العمل العضلي الثابت يؤدي الى زيادة الضغط الانقباضي والانبساطي ، وتعتبر السعة الحيوية إحدى الاحجام المختلفة والتي يمكن عن طريقها الحكم على كفاءة وظائف الرئتين ، و أيضاً التعرف على مدى ما يتمتع به الشخص من استعداد بدني للنشاط الحركي الذي يتطلب كميات من الهواء ليس فقط للحصول على كمية أكبر من الأكسجين و لكن للتخلص أيضاً من ثاني أكسيد الكربون عن طريق التهوية الرئوية السليمة و فى المجال الرياضي تعتبر السعة الحيوية من القياسات الهامة خاصة فى الألعاب الجماعية.

(٧٦:١٢٥)

ويذكر كل من " ميرون جرجيسكو " **Miron Geor Goesou** (١٩٩٦) " أمين الخولي & عصام بدوي " (١٩٩٨) ، و ان أحد الخصائص الهامة التى تشكل الاداء فى التحمل المتصل بالرياضة هو المقدرة على انتاج مستوى عال ومستقر من الطاقة المؤكسدة ، والقياس الأكثر شيوعاً والذي

يستخدم مع رياضي التحمل هو معدل أقصى استهلاك للأكسجين $Vo_2 Max$ والذي يقاس لكل دقيقة أو (مم / كجم / دقيقة) . (٤٥:١٢٥) (٢٠:١٧)

ضغط الدم الانقباضي :

و يذكر " محمد نصر الدين رضوان " (١٩٩٨) أن الضغط الانقباضي هو الضغط الأعلى (١٢٠ مم/ زئبق) ويظهر عندما يدفع القلب الدم الشرياني من البطين الأيسر الى الشريان الأورطي ، ومن البطين الأيمن الى الشريان الرئوي (ويظهر مع الصوت الأول للقلب) .

(٧١:٩٦)

و يذكر " أبو العلا عبد الفتاح " (١٩٩٨) أنه عند ملاحظة ضغط الدم فإنه يعبر عن رقمين أحدهما الرقم الأكبر هو ضغط الدم الانقباضي (السيستولي) و الآخر الرقم الأقل و هو ضغط الدم الانبساطي (الدياستولي) و يتراوح الضغط الانقباضي لدى الأصحاء البالغين فى الشريان العضدي ما بين (١١٠-١٢٥) مم زئبق . (١٥٨:٣)

ضغط الدم الانبساطي :

ويذكر " أبو العلا عبدالفتاح " (١٩٩٨) أنه بالنسبة للضغط الانبساطي فإنه عادة يزيد بمقدار حوالي ١٠ مم زئبق عن نصف قيمة الضغط الانقباضي بمعنى أنه يكون فى حدود (٦٠ – ٨٠) مم زئبق . (١٥٨:٣)

المهارات الأساسية

في كرة القدم :

مفهوم وأهمية المهارات الاساسية :

تعتبر المهارات الاساسية أحد الجوانب الفنية الهامة فى نشاط كرة القدم وبدون أدائها و إتقانها بصورة جيدة لا يمكن اللاعب من تنفيذ تعليمات المدرب الخاصة بالجانب الخططي أثناء المباراة ، وتميز كرة القدم بكثرة مهاراتها الاساسية وتنوعها ، ولقد ارتفع مستوى الاداء فى كرة القدم بصورة تتماشى

مع تطور طرق اللعب المختلفة وتنوع الخطط الدفاعية والهجومية الأمر الذى يتطلب تميز لاعب كرة القدم بالقدرة الفائقة على الأداء الأمثل للمهارات الأساسية لكرة القدم .

وتعتبر المهارات الاساسية الخاصة بكرة القدم أحد الدعائم الرئيسية التى تميز لعبة كرة القدم عن باقي الالعاب الرياضية الاخرى بما حققته اللعبة من شعبية كافية فى معظم أنحاء العالم بما تتيحه للمشاهدين من متعة أثناء الاستمتاع بمشاهدة أداء اللاعبين المتميز للمهارات الاساسية على إختلاف أنواعها .

يذكر " محمد حازم أبو يوسف " (٢٠٠٥) إن لعبة كرة القدم الحديثة تتميز بسرعة وديناميكية الأداء والذي يظهر في تبادل الفريقين لمواقف الهجوم والدفاع، فمنذ لحظة حيازة أحد اللاعبين الكرة يصبح فريقه في حالة هجوم ويحاول من خلال مناوراته التغلب علي الفريق المنافس وإحراز هدف ، وفي حالة فقد أحد اللاعبين أو مكان فقد الكرة وعلی ذلك يتبادل الفريقين مواقف اللعب طوال زمن المباراة.

ومن خلال تبادل مواقف اللعب المستمر تظهر أهمية استخدام المهارات الهجومية والدفاعية والقدرة علي انتقاء أنسب المهارات التي تتمشي مع طبيعة الموقف المتغير بما يتيح تحقيق الهدف الأساسي من لعبة كرة القدم وهو إصابة مرمي الفريق الخصم بأكبر عدد من الأهداف ومنعه من إصابة مرماه ، والمهارات الأساسية لها ارتباط قوي بتكتيك اللعب الفريقى حيث يبني الجانب التكتيكي علي مدي قدرة اللاعبين علي أداء المهارات الأساسية . (٤٩:٧٨)

ويشير " حسن أبو عبده " (٢٠١٣) أنه فى كرة القدم الحديثة يلعب الأداء المهاري دوراً كبيراً فى تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق و يؤثر تأثيراً مباشراً فى عملية إتقان ونجاح الطريقة التى يلعب بها الفريق مما يؤدي إلى إرباك الخصم وعدم قدرته فى السيطرة على مجريات اللعب والأداء ، و بالتالى يستطيع الفريق المهاجم السيطرة الميدانية بفضل المهارات العالية لأعضاء الفريق أن يأخذ زمام المبادرة دائماً بالتواجد فى أماكن و مواقف جيدة تسهل له القدرة على الهجوم والوصول الى مرمى الخصم وإحراز الأهداف . (٣٧ : ١٢٧)

أهمية الإعداد المهاري فى كرة القدم :

ويذكر " حسن أبو عبده " (٢٠٠٩) أن فى كرة القدم الحديثة يلعب الأداء المهاري دوراً كبيراً فى تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق و يؤثر تأثيراً مباشراً فى عملية إتقان ونجاح الطريقة التى يلعب بها الفريق مما يؤدي الى إرباك الفريق الخصم و عدم قدرته فى السيطرة على مجريات اللعب والأداء ، و بالتالى يستطيع الفريق المهاجم ذو السيطرة الميدانية بفضل المهارات العالية لأعضاء الفريق أن يأخذ زمام المبادرة دائماً بالتواجد فى أماكن و مواقف جيدة تسهل له القدرة على الهجوم والوصول الى مرمى الخصم و إحراز الأهداف . (٦٧ : ٣٤)

ويشير كلاً من " محمد كشك & أمر الله البساطى " (٢٠٠٠) أن الإعداد المهاري يعتبر أحد الجوانب الأساسية لعملية التدريب فى كرة القدم ، ويمثل مستوى إتقان الأداء المهاري يعتبر أحد مؤشرات القدرة مهارية العامة ، أو الانجاز المهاري للاعب وخاصة إذا تماثل أو تشابه هذا الأداء مع متطلبات مواقف اللعب خلال المباريات .

ويضيفا بان الأداء المهاري يعتبر عنصراً حاسماً يشكل مع فرض توافر عناصر الإعداد الأخرى أساساً هاماً للاعبى كرة القدم فى التحكم والسيطرة على مجريات اللعب أثناء سير المباريات . (١٦٣ : ٨٥)

مفهوم وتعريف مهارة كرة القدم :

يشير " مفتى إبراهيم " (٢٠١٢) إن المهارة تعني " تلك الحركة الضرورية التي يستخدمها اللاعب خلال مباراة كرة القدم والتي يكون لها هدف مساند للهجوم أو الدفاع ، شريطة أن تكون متمشية مع قانون كرة القدم " . (١٥ : ١٠٢)

ويذكر " حنفي مختار " (٢٠٠٨) أن مفهوم المهارة هي كل الحركات البدنية التي يؤديها اللاعب بهدف خدمة هذه اللعبة فى إطار قانون اللعبة ، سواء كانت هذه الحركات بالكرة أم بدون كرة مستخدماً فى ذلك جميع أجزاء جسمه ما عدا يديه (يستثنى من ذلك حارس المرمى) وتنقسم المهارات الأساسية الى مهارات بدون كرة ومهارات بالكرة . (١٦ : ٤٣)

المهارات الأساسية بدون كرة (البدنية) :

هذه المهارات و إن بدت لبعض المدربين أنها ليست ذات أهمية ، إلا أنها فى الواقع تلعب دوراً هاماً فى أداء اللاعب أثناء المباراة . وهذه المهارات هي : الجري الحر بدون كرة – الوثب عالياً – التمويه – طريقة وقوف لاعب الدفاع وحارس المرمى أستعداداً للحركة .

المهارات الأساسية بالكرة :

هذه المهارات التى تحقق تميز لعبة كرة القدم عن غيرها من الألعاب الأخرى وهذه المهارات متعددة ، وتنقسم الى مهارات شائعة وغير شائعة يؤديها بعض اللاعبين وسنتكلم هنا عن المهارات الأساسية الشائعة التى لا بد و أن يتعلمها و يجيدها كل لاعبي كرة القدم وخاصة الناشئين . (٤٣ : ١٦)

ولقد تعددت تعريفات المهارة فى المجال الرياضي إلا انه أتفق كلا من "مفتي إبراهيم" (١٩٩٦) و"عصام عبدالخالق" (٢٠٠٣) "أحمد الشافعي" (٢٠٠٤) و "David Connon" (٢٠١١) و Jay و "Martin" (٢٠١٢) على ان المهارة تعني قدرة الفرد على الأداء الحركي المعقد بسهولة ودقة وسرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة لأنجاز أفضل النتائج .

(٩٩ : ١٣٠) (٥٧ : ١٧٧) (٨ : ٦٥) (١١٥ : ٧٦) (١٢٠ : ٩٨)

تصنيف الأداء المهاري فى كرة القدم :

تتفق آراء الخبراء فى مجال كرة القدم حول تصنيف الأداءات المهارية فى كرة القدم حيث إتفق كل من " حسن أبو عبده " (٢٠٠٥) و " ابراهيم رحمة " (٢٠٠٨) و " على البيك " (٢٠٠٨) و " مفتي إبراهيم " (٢٠١٢) و على أن الأداء المهاري بكرة القدم ينقسم الى ما يلي :

- ١- ضرب الكرة بالقدم.
- ٢- السيطرة على الكرة .
- ٣- الجري بالكرة .
- ٤- ضرب الكرة بالرأس .
- ٥- الخداع أو المراوغة .
- ٦- المهاجمة .
- ٧- رمية التماس .
- ٨- مهارات حارس المرمى .

أنواع مهارات كرة القدم

يذكر " مفتى إبراهيم " (٢٠١٢) انه يمكننا تقسيم مهارات كرة القدم الى ثلاثة أنواع كما يلي :

١- المهارات الهجومية :

- الجري والتحرك بالكرة .
- تمرير الكرة .
- المراوغة والتمويه والخداع بالكرة .
- السيطرة على الكرة .
- التصويب على المرمى (التهديف).

٢- المهارات الدفاعية :

- مهاجمة الكرة .

(١٦ : ١٠٢)

٣- مهارات حارس المرمى .

مراكز اللعب ودورها في اللعب:

والمقصود بمراكز اللاعبين هي المراكز أو الأماكن التي يشغلها هؤلاء اللاعبون أثناء المباراة والتيري "سلفانو" "salvana" (١٩٩٨) بان تولى عناية كبيرة للاعبين كل حسب مراكز اللعب داخل الفريق وانه يجب الاتجاه نحو دراسة صفات كل لاعب البدنية والوظيفية لوضعه في المركز (الوضع) المناسب داخل الملعب في فريقه وايضاً خصوصية التدريب حسب موضع ومراكز اللعب (٢٩٤:١٣٠).

ولو افترضنا أن الأرقام تبدأ من (١ إلى ١١) حيث يتفق كل من "ابراهيم رحمة" (٢٠٠٨) مع " حسن

ابوعبده " (٢٠١٠) و"مفتى ابراهيم" (٢٠١٢) على أن تقسيم مراكز اللعب كالآتي:

١-حارس المرمى

الدفاع ويشمل كل من:

٢-الظهير الأيمن

٣-الظهير الأيسر

٤- ساعد الدفاع الأيمن

٥- متوسط الدفاع

٦- ساعد الدفاع الأيسر

الهجوم و يشمل على:

٧- الجناح الأيمن

٨- الجناح الأيسر

٩- ساعد الهجوم الأيمن

١٠- ساعد الهجوم الأيسر

١١- متوسط الهجوم

(٩٦:١) (١٢٩:٣٥) (٨٧:١٠٢)

إلا إن بعض المراجع تختلف في وضع تقسيمات مراكز اللعب حيث يتفق كل من :
 " أبو العلاء عبدالفتاح & إبراهيم شعلان " (١٩٩٤) مع " أمرالله البساطى " (١٩٩٥) على أن مراكز
 اللعب على النحو التالي :

١- حارس المرمى

٢- مدافعون

٣- خط الوسط

٤- مهاجمون

(١٧١:٥) (٢١٢ : ١٣)

المواصفات والمتطلبات البدنية للاعب كرة القدم حسب مراكز اللعب

يذكر " أمرالله البساطى " (١٩٩٥) على أن لاعب كرة القدم يحتاج إلى متطلبات بدنية حسب مراكز
 اللعب المختلفة وهى كالاتى :

١-حارس المرمى

- سرعة رد الفعل

- القوة الانفجارية (القوة المميزة بالسرعة)

- قوة الرمي (رمي الكرة)

- التوافق العام

٢-المدافعين والجناحيين:

- السرعة القصوى

- القوة الخاصة (بالكرة)

- القوة الانفجارية

- تحمل القوة والأداء

- تحمل السرعة

٣- لاعبي خط الوسط

- السرعة القصوى

- تحمل السرعة

- القوة الخاصة

٤- قلب الهجوم والدفاع والظهير الحر

- السعة القصوى

- القوة الانفجارية

- التحمل الخاص (القوة والأداء) قوة الجري

- تحمل السرعة

- القوة الخاصة

(١٣ : ٧١، ٧٢)

وفيما يتعلق بالمجهود البدني الذي يقطعه اللاعب حسب مركزه في اللعب يشير "أبو العلاء عبدالفتاح & إبراهيم شعلان" (١٩٩٤) عن "ريللي" "REILLY" و"توماس" "THOMAS" إن لاعبو خط الوسط يقطعون مسافة ١٠.٠٠٠ متر تقريباً، ولاعبوا الخط الأمامي المهاجمون يقطعون ٨.٥٠٠ متر تقريباً، والمدافعون ٨.٣٠٠ متر تقريباً، وقلب الدفاع يقطع ٨.٠٠ متر تقريباً، وحارس المرمى ٤.٠٠٠ متر تقريباً. (٥ : ٥٧)

كما يضيف "أبو العلاء عبدالفتاح" & "إبراهيم شعلان" (١٩٩٤) عن "توماس" "THOMAS" تزداد عدد مرات العدو لدى خط الوسط والهدافين أكثر من ظهيري الدفاع وقلب الهجوم، ولذلك يحتاجون إلى القدرة على الجري ويلاحظ ميل إلى البطء وسرعة اللعب بالنسبة لقلب الدفاع مقارنة بمراكز اللعب الأخرى. (٥ : ٥٨)

ومن ثم نجد أن قوة الطرف السفلي تحتل لدى لاعبي كرة القدم أهمية خاصة تلعب عضلات الفخذين ذات الأربع رؤوس الفخذية وعضلات الساق وخلف الفخذ وذات الثلاثة رؤوس، وهذه المجموعة العضلية تلعب دوراً هاماً لإنتاج قوة عضلية كبيرة يستخدمها في الوثب وركل الكرة والضغط على المنافس والدوران وتغيير سرعات الجري، كما أن القدرة على إنتاج هذه القوة لها أهميتها للحفاظ على التوازن والتحكم في الجسم . (١٨٩:٥)

و نظراً إلى اختلاف نوعية الأداء في كرة القدم وارتباط ذلك بمراكز اللعب وخطوط الفريق وكذلك الوجبات المصاحبة لخطط وطرق اللعب فردياً وفي إطارها الجماعي فإن الفروق الفردية واختلاف القدرات بين اللاعبين له أهمية خاصة في عملية الإعداد والتخطيط للموسم التدريبي والوحدات الفترات المكونة له .

ويشير " ابو العلاء عبدالفتاح & ابراهيم شعلان " (١٩٩٤) الي اهمية حيث إن اكتشاف القدرات الحركية والخصائص الفسيولوجية التي يتميز بها كل لاعب ، تعد عاملاً هاماً في توجيهه نحو ما يناسبه من أداء و واجبات عند وضع خطط اللعب الهجومية والدفاعية خلال زمن المباراة ، وما يتطلبه ذلك من تكيف عال لعمل الأجهزة الحيوية وقدرة على التحمل . (٩٢:٥)

وفيما يتعلق بالوظائف والأدوار التي يقوم بها اللاعب في مراكز اللعب حيث يشير " حنفي مختار " (١٩٩٨) ان هناك العديد من الوظائف والأدوار يقوم بها اللاعب حسب مكانه في الملعب منها:

حارس المرمى:

يعتبر حارس المرمى خط الدفاع الأخير للفريق وله وضعه الخاص المختلف عن باقي الفريق فيقع عليه حراسة المرمى ، وكذلك هو أول من يبدأ بأول مرحلة من مراحل الهجوم.

واجبات حارس المرمى:

١- الدفاع عن المرمى وحمايته من الكرات التي تسدد للمرمى.

٢- تنظيم الدفاع أمام مرماه وتوجيه زملاءه المدافعين.

٣- بدء عمليات الهجوم بسرعة.

٤- مراقبة اللعبة بصفة دائمة طوال المباراة.

الصفات الواجب توفرها في حارس المرمى:

- ١- أن يكون طولهما بين ١٧٥ سم إلى ١٨٠ سم ووزنه مناسب لطوله.
- ٢- سرعة تلبيه وتجاوب عضلاته للحركات المطلوبة مجرد وصول إشارة من الجهاز العصبي.
- ٣- حساسية اليدين على الكرة.
- ٤- مرونة المفاصل وسهولة حركتها لضمان التحرك بسرعة وبسهولة نحو اتجاه الكرة.
- ٥- الجرأة والشجاعة وعدم التردد والتركيز والتفكير في المباراة دون غيرها.
- ٦- الثقة بالنفس وهدوء الأعصاب.
- ٧- إجادة بعض التمرينات الأرضية والوثب.
- ٨- تنظيم التوقيت عند الخروج من المرمى.
- ٩- الخبرة والإلمام بما يفعله المهاجمون بصفة عامة ومهاجمو الخصم بصفة خاصة.

الظهير(الدفاع) :

وهو الدفاع الأيمن أو الأيسر للفريق ومهمته الأساسية في الفريق هي مراقبة جناح الخصم المقابل له.

الظهير الثالث(متوسط الدفاع) :

والبعض يقول عنه الظهير الحر و هو الذي يشغل اخطر منطقة في الملعب في خط الدفاع أمام المرمي ويعتبر العمود الفقري للفريق ويتوقف عليه ربط خط الدفاعي بعضه وكذلك ربط الدفاع بالهجوم.

ساعد الدفاع:

هو حلقة الاتصال بين الدفاع وخط الهجوم للفريق وله دوره الهام في الدفاع والهجوم للفريق ولا بد من إجادته السيطرة على الكرة والتحكم فيها وتمييرها بالطرق المختلفة إلى زملائه وإجادة المهاجمة بأنواعها المختلفة ورمية التماس.

الجناح (الهجوم) :

يجب أن يكون على درجة عالية من فن المراوغة والتمتع بالسرعة مع السيطرة على الكرة والتمرير الصحيح والجري بالكرة بكلتا القدمين مع التحكم التام عليها.

ساعد الهجوم:

يجب عليه بالإضافة إلى ارتفاع مستواه المهارى وكفاءته الخططية العالية وامتلاكه قدرات عقلية مرتفعة ، أن تكون لديه صفة تحمل السرعة. ويجب أن يجيد الجري بالكرة والتحكم فيها والتسديد على المرمى بكلتا القدمين من جميع الاتجاهات.

متوسط الهجوم:

يمتاز لاعب الهجوم الحقيقي بالقدرة على اخذ المكان المناسب في الملعب بحيث يستطيع أن يهاجم مرمى الخصم في أية لحظة ، ولا بد إن يمتلك لاعب الهجوم صفة الجري بالكرة وبدونها ولاعب الهجوم يكون مرقبا دائما لذلك يجب إن يكون ذا طابع كفاحي دائم لا يستسلم للمدافع.

(٤٢:٦٦)

ويتفق كل من "أبو العلا عبدالفتاح" & "احمد نصرالدين" (٢٠٠٣) و "هاشم الكيلاني" (٢٠٠٦) إن لاعب كرة القدم يتمتع بصفات جسمية تميزه عن اللاعبين في الألعاب الاخرى بالوسطية من حيث معدل وزنه وطوله ، حيث ينسجم ذلك ضمن متوسطات معقولة فهو ليسك لاعب كرة السلة مثلاً أو كرة الطائرة حيث يتميز لاعبوها بالطول الفارع ، بل على العكس فان لاعب كرة القدم المتوسط صفاته البدنية وكفاءته من حيث ارتباط جسمه بحركات القدمين وأقتران ذلك بالعدو السريع والجري متوسط السرعة والجري البطئ السرعة ووثب وقفز وانقضاض وأداء هجومي ودفاعي خشن في بعض الأحيان والقدرة على تحريك مواقع جسمه بالجذع والمراوغة الحركية . (٢٦٥:٧) (٢٤٥:١٠٧)

خصائص المرحلة السنوية (١٦) سنة

يتفق كل من " حسين فايد " (١٩٩٥) و "عبدالرحمن العيسوي" (١٩٩٨) مع " أسامة راتب " & " إبراهيم عبدربه " (٢٠٠٥) على أن أهم الخصائص الجسمية لمرحلة ١٦ سنة تتميز بالبطء فى معدل النمو الجسمي و يزداد الطول بدرجة طفيفة لدى الجنسين ، و كذلك زيادة نمو العضلات بدرجة أكبر من نمو العظام ، ويكون البنون أكثر طولاً و أقل وزناً من البنات ، كما يصل البنون و البنات فى نهاية هذه المرحلة الى النضج الجسمي والهيكلية حيث تتحدد ملامح الجسم فى صورته الكاملة ، كما تتميز هذه المرحلة بالاستقرار والتوافق الحركي العام ، وتحسن المهارات الحسية والحركية ويستطيع سرعة التعلم و اكتساب الحركات و إتقانها ، كما يتفوق البنين على البنات بصفة عامة فى القدرات البدنية و خاصة فى القوة العضلية وكذلك الحال

فى القدرات البدنية الأخرى مثل السرعة والقدرة الحركية والتحمل العضلي ، كما نشهد هذه المرحلة المزيد من الاستقرار نتيجة لأستعادة الاتزان فى النمو الجسمي و قرب الوصول الى النضج البدني الكامل ، كما يزداد التوافق العضلي العصبي و ترتفع كفاءة الجهاز الدوري و التنفسي وينتهى تكلس العظام تقريباً ، كما تزداد القدرة على ضبط حركات الجسم و كذلك ترقية المهارات الحركية التى تتطلب الرشاقة و الدقة و الاتزان تتجه للنمو البدني البطيئ و المتوازن فى هذه المرحلة السنية كما تصل القدرة على التعلم الحركي الى أقصاها فى هذه المرحلة.

(٣٢٥:٣٩)(٣٢٢:٥٤)(١١٧:١٢)

ويشير " محمد حازم ابو يوسف " (٢٠٠٥) ان المرحلة السنية ١٦ سنة تعتبر مرحلة استقرار لنمو اهم المواصفات الضرورية للنجاح فى نشاط كرة القدم حيث تشير المراجع والدراسات المختلفة الى ان فترة نمو القوة العضلية هو من سن ١٣-١٥ سنة ويرجع ذلك لزيادة حجم العضلات ووزن الجسم ويصل معدل القدرة العضلية فى سن ١٥-١٦ سنة ويتوقف عند ١٧ سنة ، ويقترّب نمو السرعة من سرعة البالغين فى سن ١٣-١٤ سنة ، كما ان نمو المرونة فى المفاصل يتوقف تقريباً عند عمر ١٤-١٥ سنة وان فترة النمو السريعة فى الطول هي من ١٢-١٤ سنة ، كما ان الرشاقة لا يمكن تطويرها بعد سن ١٤ سنة و على ذلك يمكن تنميتها قبل ذلك ، كما ان سرعة تتالي الحركات تصل الى قمة النضج فى سن ١٤ سنة ، حيث انها تعتمد بشكل كبير على وظائف الجهاز العصبي المركزي .

ويضيف "محمد حازم ابو يوسف" (٢٠٠٥) الى ثبات بعض المتغيرات الفسيولوجية فى سن ١٦ سنة ووصولها الى أعلى معدلات تقارب مستوى الكبار حيث يصل عدد مرات النبض الى ٧٢ نبضة / ق ، وكذلك التهوية الرئوية وسرعة وعدد مرات التنفس فى الدقيقة الواحدة ، ويتضاعف الحد الاقصى لأستهلاك الاكسجين عنه فى المرحلة السنية من ١٣-١٥ سنة كما تتميز هذه المرحلة بداية سن ١٦ سنة بالبطء فى معدل النمو الجسماني كما تظهر الفروق المميزة فى تركيب الجسم بصورة واضحة ، ويزداد نمو العضلات لكل من الجذع والصدر والرجلين بدرجة اكبر من نمو العظام حتى يستعيد الفرد أترانه الجسمي ، ويظهر الأتزان التدريجي لنواحي الارتباك الحركي وتحسن المهارات الحركية لتصل لدرجة عالية من الجودة لإرتقاء مستوى التوافق العضلي والعصبي ، كما ان عمليات التدريب المنظم تساعد على الوصول للمستويات الرياضية العالية بداية من هذه المرحلة السنية . (٢٥:٧٨:٢٤)

الدراسات السابقة:

أولاً : الدراسات العربية :-

١- دراسة بدر محمود شحاته (١٩٩٠) (٢٠)

عنوان الدراسة :

" بناء بطاريات اختبارات للمهارات الأساسية الحركية لانتقاء المبتدئين في كرة القدم "

أهداف الدراسة :

- تحديد البناء العاملي لانتقاء المبتدئين في كرة القدم .

- تحديد مجموعة اختبارات لقياس المهارات الحركية الأساسية .

منهج الدراسة :

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لهذه الدراسة .

عينة الدراسة :

وقد اشتملت عينة البحث على عينة قوامها ١٨٠ تلميذا من ٦-٩ سنوات مدارس مدينة القاهرة.

أهم النتائج :

البطارية صالحة للاستخدام في أغراض انتقاء والتصنيف والتدريب و التوجيه في كرة القدم .

٢- دراسة حسن السيد أبو عبدة (١٩٩٥) (٢٩)

عنوان الدراسة :

البناء العاملي للقدرات البدنية لناشئي كرة القدم تحت ١٦ سنة بأندية جمهورية مصر العربية .

أهداف الدراسة :

- تحديد البناء العاملي للقدرات البدنية المميزة لناشئي كرة القدم تحت ١٦ سنة بأندية جمهورية مصر العربية

ثم بناء بطارية اختبار لقياس البناء العاملي للقدرات البدنية في ضوء عواملها المأمول التوصل إليها في هذه

الدراسة .

- وضع مستويات معيارية والترتيب المئيني للقدرات البدنية المميزة .

منهج الدراسة :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لهذه الدراسة

عينة الدراسة :

وقد اشتملت عينة البحث على عينة قوامها ٦٤٥ ناشئ

أهم النتائج :

- اثبت الباحث مجموعة الاختبارات المرشحة للبناء العاملي للقدرات البدنية تحت ١٦ سنة صلاحيتها من حيث البناء العاملي .

- تم استخلاص بطارية اختبار القدرات البدنية لناشئ كرة القدم تحت ١٦ سنة .

- تم تحديد المستويات المعيارية باستخدام الدرجات المئينية والتائية التي تمثل الأسلوب الأمثل لوضع الدرجات وتقييم مستوى الأداء للقدرات البدنية لناشئ كرة القدم تحت ١٦ سنة والتي يمكن استخدامها في انتقاء وتقويم الناشئين .

٣- دراسة حسن السيد أبو عبدة (١٩٩٧) (٣٠)

عنوان الدراسة :

الاتجاهات الحديثة لانتقاء الناشئين في كرة القدم في جمهورية مصر العربية .

هدف الدراسة :

وضع أساس علمي للتعرف على أهم المحددات والخصائص التي تساعد في عملية أنتقاء الموهوبين.

منهج الدراسة :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لهذه الدراسة .

عينة الدراسة :

وقد اشتملت عينة البحث على عينة قوامها ٦٠٠ ناشئ .

أهم النتائج :

- توصل الباحث إلى وضع بطارية اختبار لقياس أهم المحددات المورفولوجية ، الفسيولوجية ، البدنية ، المهارية والنفسية لناشئ كرة القدم في جمهورية مصر العربية .

- تحديد المستويات المعيارية والترتيب المئيني لبعض المحددات المورفولوجية ، الفسيولوجية – البدنية ، المهارية والنفسية والمستخلصة من التحليل العاملي لانتقاء ناشئ كرة القدم بجمهورية مصر العربية .

٤- دراسة عادل عبدالحليم حيدر (١٩٩١) (٥٣)

عنوان الدراسة :

دراسة عاملية للقدرات الحركية كأساس لانتقاء الناشئين في كرة القدم .

أهداف الدراسة :

- تحديد البناء العاملي البسيط (عوامل أولية) للقدره الحركية لدى الناشئين في كرة القدم .
- بناء بطارية اختبار لقياس القدره الحركية .

منهج الدراسة :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لهذه الدراسة .

عينة الدراسة :

وقد اشتملت عينة البحث على عينة قوامها ٤٤٥ ناشئ .

أهم النتائج :

- توصل الباحث إلى أفضل الاختبارات المرشحة لقياس العوامل المقبولة في هذه الدراسة وهي : الجري الارتدادي ١٠×٤ متر- دفع الكرة الطبية ٢ كجم من الحركة -ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل الع ٢٠ ث - مرونة المنكبين جري ٤٠٠ متر حول دائرة .

٥- دراسة عبدا نقادر عبد الباقي (١٩٩٢) (٥٥)

عنوان الدراسة :

بناء مجموعة اختبارات لانتقاء ناشئ كرة القدم من ١٠- ١٢ سنة في ضوء بعض المحددات المرتبطة بالتفوق في اللعبة .

هدف الدراسة :

بناء مجموعة اختبارات للصفات البدنية للناشئين في كرة القدم من (١٠ - ١٢ سنة) بالإسكندرية .

منهج الدراسة :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لهذه الدراسة .

عينة الدراسة :

وقد اشتملت عينة البحث على عينة قوامها ٢١٠ ناشئ .

أهم النتائج :

أمكن تقنين بطارية اختبارات لقياس الصفات البدنية للناشئين في كرة القدم (١٠-١٢) سنة .

٦- دراسة فرج محمد محمد بن سليم (٢٠٠٤) (٧٠)

عنوان الدراسة :

محددات انتقاء الناشئين في كرة القدم بالجمهورية .

هدف الدراسة :

يهدف البحث إلي وضع أساس علمي للتعرف على محددات انتقاء الناشئين في كرة القدم بالجمهورية .

منهج الدراسة :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لهذه الدراسة .

عينة الدراسة :

وقد اشتملت عينة البحث على عينة قوامها ٥٠٠ ناشئ .

أهم النتائج :

- تم استخلاص بطارية أختبارات لمحددات انتقاء الناشئين في كرة القدم بالجمهورية للمرحلة السنية (١٠ -

١٢) (١٢ - ١٤) (١٤ - ١٦) سنة .

- تم تحديد المستويات المعيارية باستخدام الدرجات المئينية و الدرجات التائية والتي تمثل الأسلوب الأمثل

لوضع الدرجات وتقييم الخصائص الانثروبومترية - الفسيولوجية- البدنية- المهارية- النفسية والتي

يمكن استخدامها في انتقاء وتقويم الناشئين في كرة القدم بالجمهورية .

٧- دراسة محمد حازم أبو يوسف (١٩٩٤) (٧٦)

عنوان الدراسة :

تحديد أسس اختيار الناشئين في كرة القدم بجمهورية مصر العربية.

هدف الدراسة :

- تحديد أهم المتغيرات المورفولوجية البدنية الفسيولوجية المهارية لاعبي الفريق القومي المصري تحت ١٦

سنة .

منهج الدراسة :

استخدم الباحث المنهج الوصفي دراسة الحالة لملائمته لهذه الدراسة .

عينة الدراسة :

وقد اشتملت عينة البحث على عينة قوامها ٢٦ لاعب .

أهم النتائج :

تمكن الباحث من التوصل إلي أفضل القياسات والاختبارات لقياس العوامل المقبولة في المتغيرات المورفولوجية والبدنية والفسولوجية والمهارية .

٨- دراسة محمد حازم أبو يوسف (٢٠٠٠) (٧٧)**عنوان الدراسة :**

المواصفات المورفولوجية والبدنية والمهارية المميزة لناشئي كرة القدم تحت ١٦ سنة .

هدف الدراسة :

يهدف هذا البحث إلي تحديد القياسات المورفولوجية والبدنية والفسولوجية والمهارية المميزة بين الناشئين ذوي المستوى العالي والمستوى العادي في كرة القدم .

منهج الدراسة :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي لملائمته لهذه الدراسة

عينة الدراسة :

وقد اشتملت عينة البحث على عينة قوامها ٤٣ ناشئ

أهم النتائج :

-لا توجد فروق دلالة احصائية بين كل من الناشئين ذوي المستوى العالي والمستوى العادي في كمية الدهون النسبة %.

- يوجد خمسة قياسات مورفولوجية وبدنية ومهارية مكونتين من (عدو ٣٠ م/ث ، تصويب لأبعد مسافة بالقدم اليسرى / م ، جري ارتدادي ٤×١٠ م/ث كمية العظام المطلقة / كجم كميتي العضلات النسبية %) لها القدرة على التمييز بين الناشئين ذوي المستوى العادي في كرة القدم .

- أمكن استخدام الدالة المميزة بتصنيف اللاعبين مما يشير إلي نجاح المعادلة في التصنيف الذي وصل إلي (٦٧.٩٧ %) و هذا يدل على إمكانية استخدام الدالة المميزة غير المعيارية أو المعيارية .

٩- دراسة مفيد خليل على محمد (١٩٩٤) (١٠٣)**عنوان الدراسة :**

دراسة لبعض القدرات البدنية الخاصة لاعبي كرة القدم في خطوط اللعب المختلفة من (١٤ - ١٦) سنة .

هدف الدراسة :

التعرف على القدرات البدنية الخاصة التي يجب أن تتوفر لخطوط اللعب المختلفة لاعبي كرة القدم تحت ١٦ سنة .

منهج الدراسة :

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لهذه الدراسة .

عينة الدراسة :

وقد اشتملت عينة البحث على عينة قوامها ١١٨ لاعب ناشئ .

أهم النتائج :

ترتيب القدرات البدنية لخطوط اللعب حسب أهميتها .

١٠- دراسة نشأت أحمد فايق (١٩٩٥) (١٠٦)

عنوان الدراسة :

تقنين مجموعة اختبارات لبعض القدرات المهارية الخاصة لانتقاء ناشئ مدارس كرة القدم بالإسكندرية .

أهداف الدراسة :

- تحديد مجموعة اختبارات لبعض القدرات الخاصة لانتقاء ناشئ مدارس كرة القدم بالإسكندرية .

- تقنين مجموعة الاختبارات المهارية التي تشتمل عليها المحاور الثلاث لقياس بعض القدرات المهارية لانتقاء

ناشئ مدارس كرة القدم لمحافظة الإسكندرية .

- وضع درجات معيارية لكل سن من السنوات الثلاث لتقدير درجة الناشئ في الاختبارات المختلفة .

منهج الدراسة :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي لملائمته لهذه الدراسة .

عينة الدراسة :

وقد اشتملت عينة البحث على عينة قوامها ٤٦٠ ناشئ .

أهم النتائج :

- تم التوصل إلي مجموعة اختبار لبعض القدرات المهارية الخاصة للناشئين في كرة القدم سن ١٠ - ١٢ سنة من ثلاث مراحل .
- اتسمت الاختبارات المستخدمة بسهولة الاستخدام وعدم التعقيد وتقبل الناشئين لها .
- تم وضع مئينية ومستويات معيارية موضوعية تمثل الأسلوب الأفضل لوضع الدرجات والقدرات المهارية الخاصة للناشئين المتقدمين بمدارس القدم بأندية الإسكندرية .

ثانياً : الدراسات الاجنبية :-

١- دراسة المجلس الاعلى للتربية البدنية والرياضية برومانيا (١٩٩٣) (١١٤)

عنوان الدراسة :

الانتقاء فى المجال الرياضي

هدف الدراسة :

- تحديد أسس الانتقاء فى الالعب الرياضية (كرة القدم)

منهج الدراسة :

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لهذه الدراسة

عينة الدراسة :

وقد اشتملت عينة البحث على عينة قوامها ٢٤٠ ناشئ

أهم النتائج :

- وضع بطارية أختبار لأنتقاء الناشئين .

- وضع مستويات معيارية لأنتقاء الناشئين فى رومانيا .

٢- دراسة كورنيل مانكا Manga Cornel (١٩٩٥) (١٢١)

عنوان الدراسة :

تحديد أهم السمات الشخصية المساهمة فى إنتقاء الناشئين فى كرة القدم .

هدف الدراسة :

- تحديد التعرف على أهم السمات الشخصية لأماكنيات أستخدامها فى الانتقاء الرياضي فى لعبة كرة القدم

منهج الدراسة :

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لهذه الدراسة

عينة الدراسة :

وقد اشتملت عينة البحث على عينة قوامها ٤٢ ناشئ

أهم النتائج :

- تميز الناشئين في كل مرحلة الانتقاء بسمات شخصية عن المستوى الأقل منهم .
- ظهور بروفيل يمثل السمات الشخصية المميزة في مرحلة الانتقاء النهائي .

٣- دراسة يونيسكو يون Ionescu Ion ، دينوكورنيل Dino Cornel (١٩٩٦) (١١٨)

عنوان الدراسة :

وضع مجموعة من الاختبارات والمعايير لمساعدة المدربين في إنتقاء الناشئين في كرة القدم .

هدف الدراسة :

- بناء مجموعة الاختبارات لأنتقاء الناشئين تحت (١٦) سنة في كرة القدم تحت (١٦) سنة

منهج الدراسة :

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لهذه الدراسة

عينة الدراسة :

وقد اشتملت عينة البحث على عينة قوامها ٣٠٠ ناشئ

أهم النتائج :

- أمكن تقنين مجموعة من الاختبارات لأنتقاء الناشئين في كرة القدم .
- أمكن تقنين مستويات معيارية لأنتقاء الناشئين للشرائح السنية تحت (١٦) سنة وفق تقسيم الاتحاد الروماني لفئات الناشئين .

٤- دراسة جيرجيسكو ميرون Miron Georgescu (١٩٩٦) (١٢٥)

عنوان الدراسة :

الانتقاء الطبي – البيولوجي للرياضي المتطور .

هدف الدراسة :

- التعرف على أهم القياسات المورفولوجية و الفسيولوجية لأنتقاء الناشئين تحت(١٦) سنة .

منهج الدراسة :

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لهذه الدراسة .

عينة الدراسة :

وقد اشتملت عينة البحث على عينة قوامها ١٢٢ ناشئ

أهم النتائج :

- أمكن التعرف على أهم القياسات الموروفولوجية والفسولوجية والمساهمة حسب الترتيب والأهمية في الاداء البدني المهاري .

٥- دراسة يوبوران ميهالي Mihali epuran (١٩٩٩) (١٢٤)

عنوان الدراسة :

تحديد مستويات معيارية لبعض المتغيرات النفسية كعوامل مساعدة للمدربين في انتقاء الناشئين في الالعاب الجماعية .

هدف الدراسة :

- تحديد مستويات معيارية لبعض المتغيرات النفسية لناشئ الالعاب الجماعية عينة البحث تحت (١٦) سنة .

منهج الدراسة :

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لهذه الدراسة .

عينة الدراسة :

وقد اشتملت عينة البحث على عينة قوامها ١٦٨ ناشئ

أهم النتائج :

تفوق وتميز الناشئين بعضهم عن بعض في عدة سمات شخصية حسب مكانتهم(المنتخب الاندية).

- أختلاف الصفات والسمات الواجب توافرها بأختلاف المركز الذي يشغله اللاعب .

- أمكن تحديد مستويات معيارية في سمات الدافعية لعينة البحث .

٦- دراسة دراجان يون Ion Dragan (٢٠٠١) (١١٩)

عنوان الدراسة :

الانتقاء الطبي البيولوجي للناشئين في الالعاب الرياضية .

هدف الدراسة :

-التعرف على أهم المحددات الطبية البيولوجية لانتقاء الناشئين فى الالعاب والرياضات المختلفة.

منهج الدراسة :

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لهذه الدراسة .

عينة الدراسة :

وقد اشتملت عينة البحث على عينة قوامها ٨٠٠ ناشئ

أهم النتائج :

- أمكن تحديد أهم المحددات والمتمثلة فى الانتقاء الاساسي (الحالة الصحية – النمو البدني – الصفات الوراثية) ويتم الفحص الطبي بأختياراته المختلفة .
- الانتقاء الثاني (الطول – الوزن – السعة الحيوية – حالة الانتباه – الارتقاء – قوةعضلات الظهر – سرعة الادراك الحسي حركي – التوافق العضلي العصبي).
- أمكن وضع أهم محددات خاصة بحارس المرمى .

ثالثاً: التعليق على الدراسات السابقة :

نجد أن الدراسات السابقة دوماً تساعد الباحثين وتوجههم نحو أنسب طرق العمل التي تتناسب مع طبيعية أبحاثهم لذلك فقد قام الباحث بعمل مسح شامل لجميع الدراسات المشابهة والمرتبطة بالدراسة الحالية وذلك من خلال :

- الرسائل العلمية (ماجستير – دكتوراه)

- مجلات البحوث العلمية فى التربية الرياضية

- البحث من خلال شبكة المعومات الدولية (Internet) .

ومن هنا توصل الباحث من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة إلى بعض النقاط الهامة التي سوف يتم

تنفيذها فى هذه الدراسة الحالية ومنها مايلي :

(١) من حيث الهدف من الدراسة الحالية :

تنوعت أهداف الدراسات السابقة كل حسب نوع الدراسة فبعض الدراسات كان هدفها وضع أساس علمي للتعرف على أهم المحددات والخصائص مثل دراسة " حسن أبو عبده " (١٩٩٧) و " فرج بن سليم " (٢٠٠٤) ، ودراسات أخرى كان الهدف منها تحديد أهم المتغيرات المورفولوجية والبدنية والفسولوجية والمهارية مثل دراسة "محمد حازم أبو يوسف" (١٩٩٤) في حين كان الهدف من دراسات أخرى هو تحديد البناء العاملي للقدرات الحركية لدى الناشئين في كرة القدم مثل دراسة "عادل حيدر" (١٩٩١) و"حسن أبو عبدة" (١٩٩٥) ودراسة "مفيد خليل" (١٩٩٤) كان الهدف منها التعرف على القدرات البدنية الخاصة التي يجب أن تتوافر لخطوط اللعب المختلفة للاعبين كرة القدم تحت ١٦ سنة ، وكان الهدف من دراسة "عبد القادر عبد الباقي" (١٩٩٢) و"نشأت فايق" (١٩٩٥) هو بناء وتحديد مجموعة أختبارات للصفات البدنية للناشئين في كرة القدم ودراسة "محمد حازم أبو يوسف" (٢٠٠٠) التي تهدف إلي تحديد القياسات المورفولوجية والبدنية والفسولوجية والمهارية المميزة بين الناشئين ذوي المستوى العالي والمستوى العادي في كرة القدم .

(٢) من حيث المنهج المستخدم :

أستخدم جميع الباحثين المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة هذه الدراسات ، ونتيجة لذلك سوف يستخدم المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لهدف الدراسة الحالية .

(٣) من حيث العينة :

لاحظ الباحث أن هناك اختلافاً بين الدراسات السابقة في كل من حجم وعدد أفراد العينة و أعمارهم السنية ومستوى الممارسة فقد أشتملت عينات بعض الدراسات على مجموعة من لاعبي الفريق القومي الحصري للناشئين بينما دراسات أخرى أشتملت على عينة من الناشئين بالأندية المختلفة و أخرى أشتملت على عينة من طلاب المدارس ، مما أفاد ذلك الباحث في تحديد عينة الدراسة الحالية بما يتفق مع أهداف الدراسة الحالية .

(٤) الاختبارات المستخدمة :

تنوعت الاختبارات المستخدمة في الدراسات السابقة تبعاً للهدف المراد تحقيقه فنجد إن بعض الدراسات قد استخدمت عدد كبير من الاختبارات لاستخلاص أفضل الاختبارات التي يمكن استخدامها والبعض الآخر استخدم مجموعة اختبارات من خلال بطارية سبق تنفيذها على مجتمعات مختلفة .

وفي البحث الحالي سوف يتم تطبيق مجموعة كبيرة من الاختبارات والقياسات الجسمية والبدنية والمهارية التي تخدم الهدف من البحث .

(٥) المعالجات الإحصائية :

أختلفت المعالجات الإحصائية المستخدمة في الدراسات المختلفة وذلك تبعاً للهدف من الدراسة ، إلا انه في بعض الدراسات التي استخدمت مجموعة كبيرة من الاختبارات تم معالجة البيانات إحصائياً عن طريق التحليل العاملي وتحليل التمايز وسوف يستخدم الباحث نفس المعالجة الإحصائية بما يتفق مع الهدف من البحث الحالي .

وفي ضوء ما سبق أمكن للباحث ان يستفيد من الدراسات السابقة فيما يلي :

- ١- تم اختيار المنهج الوصفي المسحي لملائمته للبحث الحالي .
- ٢- تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية بما يحقق هدف البحث الحالي.
- ٣- تم حصر أهم الاختبارات والقياسات التي سوف يقوم الباحث بتطبيقها على أفراد عينة الدراسة الأساسية .
- ٤- التعرف على أسلوب عرض النتائج و مناقشتها .