

## الفصل الثامن

### نماذج تطبيقية للانتقاء

#### ( كرة القدم - الجمباز - كرة اليد )

نستعرض في هذا الفصل نماذج أخرى تطبيقية للانتقاء في مجالات كرة القدم والجمباز ، وكرة اليد ، ونشير أيضا الى أن النماذج المقدمة في هذا الفصل في اللعابات الثلاث ليست نماذج متكاملة للانتقاء ، وان كانت تمثل هي والنماذج السابقة في الفصل السابع أهم المؤشرات والمعايير للانتقاء الناشئين الموهوبين في خمس لعبات شائعة بالمنطقة العربية .

#### انتقاء الموهوبين في كرة القدم

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب شعبية في أنحاء كثيرة من العالم وتبذل كثير من الدول المتقدمة في كرة القدم جهودا مستمرة لاعداد وتنمية لاعبي فرق كرة القدم الناشئين على أسس علمية واضحة باعتبارها القاعدة العريضة التي تعتمد عليها لنمو وازدهار اللعبة .

وتبين الدراسات التي اتجهت الى تحليل أداء لاعبي كرة القدم خلال الدورات الأولمبية ، والبطولات الدولية ، أن تحقيق النتائج المتقدمة يكون لمن تتوفر له الموهبة الحركية بوجه عام ، وكفاءة بدنية عالية ، ودرجة عالية من المهارة ، كما تتوفر له قوة الارادة والروح المعنوية العالية ، وكل هذه العوامل في مجموعها تشكل أهمية كبيرة عند انتقاء الناشئين واعدادهم على المدى القصير أو الطويل (٦١) .

وقد كان انتقاء لاعبي كرة القدم ومايزال حتى الآن في أماكن كثيرة

من العالم يعتمد على الخبرة الشخصية وانتقاء اللاعب الذي يبدي رشاقة في تحركاته أثناء اللعب دون استخدام أى مقاييس موضوعية (٦٠)٠ وقد ثبت عدم موضوعية هذه الطريقة بالاضافة الى أنها تؤدي الى كثير من الأخطاء ، كما ثبت أن اعداد الناشئ لكى يصل الى أعلى المستويات الرياضية يحتاج الى فترة طويلة من الاعداد المتصل ، وطبقا لرأى كثير من الباحثين تزداد فاعلية الانتقاء اذا ما تم خلال جميع مراحل الاعداد طويل امدى وباستخدام طرق مركبة لتحديد الجوانب المختلفة لاستعدادات الناشئ البيولوجية والسيكولوجية والمهارية (٦١)٠

وفي السنوات الأخيرة ظهرت دراسات كثيرة تهدف الى تحديد نظام فعال لانتقاء لاعبي كرة القدم منها دراسات (تاباك ١٩٦٣ ، فيرنوجرادوف ١٩٦٦ ، كروتشيك ١٩٦٧ ، فاريوشين ١٩٦٨ ، جوكسيان ١٩٦٨ ، أوفاكسيان ١٩٧٥ ، اكراموف ١٩٧٦ ، كودريافيسيف ١٩٧٦ ) ، وينصح الخبير المجرى « تاباك » بتقويم استعدادات الناشئين عند انتقائهم لكرة القدم ، كما يرى « فاريوشين » ، « وجوكسيان » ، « واکراموف » أن الانتقاء يجب أن يتم بناء على عدة اختبارات خاصة تجرى على مراحل وفقا لمعايير معينة ، بينما يرى « فيرتوجرادوف » و « كورتشيك » أن من الضروري عند انتقاء ناشئ كرة القدم أن يمر ببرنامج تعليمى معين (٦١)٠

وفي الوقت الحالى لا يوجد رأى موحد عن اسلوب انتقاء لاعبي كرة القدم ، والى الآن لم تعد طريقة للتقويم الكمى لجوانب الاعداد خلال مرحلة الاعداد الأولية (٦١)٠

وقد قام « فيلين ، واسمبولوف » باجراء استفتاء للتعرف على رأى الاخصائين والمدربين والعاملين فى مجال كرة القدم حول طرق الانتقاء الشائعة وتبين من النتائج أن أكثر من ٩٠٪ يستخدمون طريقة الانتقاء الذاتية لتقويم استعدادات لاعبي كرة القدم . واذا كان من المعلوم أن حوالى ٩٨٪ من تلاميذ المدارس (١٧) يعتبرون أنفسهم لاعبي كرة قدم

فان المدرب يجد نفسه أمام هذا العدد الهائل في حاجة الى استخدام طريقة انتقاء مقننة الى جانب طريقة التقويم الذاتية توفيراً للوقت والجهد وتجنب كثير من الأخطاء الناتجة عن الانتقاء بطريقة ذاتية (٦١) .

### العمر المناسب للانتقاء في كرة القدم :

تشير بعض آراء الخبراء الى أن العمر المناسب للانتقاء الناشئين في كرة القدم هو من ٨ — ١٠ سنوات ، بينما تشير آراء أخرى الى أن العمر المناسب هو من ٩ — ١٠ سنوات على أساس أن هذا العمر يسمح للناشئين باتقان المهارات الأساسية لكرة القدم ، كما أن اعداد اللاعب بعد ذلك يتطلب فترة من ٨ — ١٠ سنوات ، وخلال هذه الفترة يمر الناشئ بالمراحل المختلفة للانتقاء للتأكد من مستويات تقدمه ، وعلى ذلك يمكن اعتبار عملية الانتقاء مستمرة من سن العاشرة الى نهاية مرحلة الناشئين (١٨ سنة) .

### العوامل الأساسية لوصول ناشئ كرة القدم الى المستويات العليا :

باستخدام التحليل العاُملي Factoryal Analysis لتحديد العوامل الأساسية في نجاح لاعبي كرة القدم ، لمُكن التوصل الى أربعة عوامل هي :

١ — العامل الأول : « الصلاحية الاعتبارية » ، ويتشبع هذا العامل باختبارات الاعداد الفنى ، والخطى ، والنفسى ، واختبارات تنطيط الكرة بالقدمين ، وتوقيف الكرة ، وركل الكرة لابعد مسافة ، وزمن الجرى بالكرة لمسافة ثلاثون متر ، وزمن الجرى بالكرة بين الموانع . ويعتبر التقويم من خلال هذا العامل معياراً أساسياً للانتقاء المبتدئين في كرة القدم (٦١) .

٢ — العامل الثانى : ويسمى « عامل المهوبة البدنية » ويتشبع هذا العامل بمتغيرات الوزن ، والمحيط الأكبر للمصدر فى الراحة ، وسرعة

القلب الأقل في الراحة ، واختبارات الجرى بالكرة لمسافة ٣٠ متر ،  
والوثبة الثلاثية من الثبات ، وركل الكرة لأربعة مسافة (٦١) .

٣ — العامل الثالث : ويسمى « الامكانيات الوظيفية » ويتشبع هذا  
العامل بمتغيرات الوزن والطول والسعة الحيوية وضغط الدم (٦١) .

٤ — العامل الرابع : ويسمى « الاعداد البدني » ويتشبع هذا  
العامل بمتغيرات نقص الوزن ، وارتفاع ضغط الدم ، وله تأثير سلبي  
على الاعداد الفنى والتفكير فى الملعب (٦١) .

### مراحل الانتقاء :

يتضمن الانتقاء فى كرة القدم ثلاثة مراحل رئيسية :

المرحلة الأولى : وتتضمن دراسة الرغبة أو الميل لدى الناشئ  
لمزاولة اللعبة ، واختبار الحالة الصحية العامة للتأكد من سلامة النواحي  
الوظيفية والخلو من الأمراض ، واختبارات لتحديد درجة القدرة  
الحركية العامة ، واختبارات فسيولوجية لتحديد مستوى النبض ونسبة  
الهيموجلوبين فى الدم ، وبعض القياسات الانثروبومترية لمعرفة شكل  
التركيب الخارجى للجسم ، واختبار الذكاء العام (٣٠) .

المرحلة الثانية : وتتضمن الملاحظة الطويلة للناشئ ، واجراء مزيد  
من الاختبارات الموضوعية لانتقاء أفضل الناشئين ممن نجحوا فى المرحلة  
الأولى .

المرحلة الثالثة : وتستهدف انتقاء أفضل الناشئين لاعدادهم  
للمستويات العليا .

أهم الجوانب التي يتأسس عليها الانتقاء في كرة القدم :

### ١ — الجوانب الفسيولوجية :

وتتحدد باجراء الكشف الطبى ، وحتى الآن لم يحدد العلم من الوجهة الطبية أى اللاعبين لأصلح لممارسة كرة القدم ، وانما يحدد الكشف الطبى الحالة الصحية العامة للناشئ (٦٠) .

### ٢ — المقاييس الانثروبومترية :

لم يدرس هذا الموضوع حتى الآن دراسة كافية ، ولكن من خلال الملاحظات العملية يمكن القول أن الناشئين المتفوقين في قياسات الطول ، ومحيط الصدر ، وحجم الفخذين يظهرون نتائج ايجابية في كرة القدم ، ومع ذلك لا يمكن الجزم بأن الناشئين ذوى المقاييس المتوسطة أو الأقل من المتوسطة لا يمكنهم تحقيق المستويات العالية (٦٠) . ويبين الجدول رقم (٢٧) معايير تقويم الطول طبقا للعمر الزمنى (٦٠) .

### جدول (٢٧)

معايير تقويم الطول بالسنتيمتر للناشئين في كرة القدم

العمر بالسنوات								التقدير
١٨	١٧	١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١	
١٦٦	١٦٣	١٦٠	١٥٦	١٥٢	١٤٩	١٤٥	١٤١	ضعيف
١٧١	١٦٦	١٦٣	١٦٠	١٥٦	١٥٢	١٤٩	١٤٥	مقبول
١٨٠	١٧٦	١٧٣	١٦٩	١٦٥	١٦١	١٥٧	١٥٢	جيد
١٨٧	١٨٣	١٧٩	١٧٦	١٧١	١٦٧	١٦٣	١٥٨	ممتاز

### ٣ — الجوانب النفسية والتربوية :

وتتضمن الخصائص العقلية للناشئ ، وسمات شخصيته ، وقد أثبتت التجارب أن سمات الشجاعة ، وقوة الارادة ضرورية عند الانتقاء

ويستخدم في ذلك الاختبارات النفسية ، والاستبيانات ، والمحادثات الخاصة (٦٠) .

#### ٤ — الجوانب البدنية :

بالإضافة الى الحاجة لانتقاء اللاعب ذو المهارة الفنية ، والمعرفة الخطئية فانه يلزم انتقاء اللاعب المتميز بالسرعة في الجرى ، والأكثر تحملا (٦٠) .

#### قياس وتقويم الصفات البدنية الأساسية :

وتتضمن صفات السرعة والقدرة ( سرعة × قوة ) والقوة والتحمل ، وفيما يلي نماذج لبعض الاختبارات التي تقيس هذه الصفات في مجال انتقاء الناشئين لكرة القدم :

— السرعة : العدو لمسافة ٣٠ متر ، العدو لمسافة ٦٠ متر .

— القدرة : الوثب الطويل من الثبات ، والوثب العمودي من الثبات ، ورمى الكرة الطيبة زنة ٢ كجم من فوق الرأس .

— التحمل : جرى ٣٠٠ متر ، وجرى ٤٠٠ متر .

— قوة عضلات البطن : الجلوس من وضع الرقود على الظهر .

ويبين الجدول رقم (٢٨) معايير التقويم لهذه الاختبارات طبقا للأعمار المبينة (٦٠) .



## جدول (٢٩)

### المستويات المعيارية المطوب تحقيقها في اختبارات انتقاء الناشئين في كرة القدم

العمر	معدو ٣٠ متر	معدو ٦٠ متر	وثب طويل	وثب ثلاثي	وثب ضاسي	كرة طبية ٢ كجم	كرة طبية ٣ كجم	كرة طبية ٥ كجم	جرى ٤٠ متر
١١	٥ر٥	٩ر٩	١٨٠	—	—	٥ر٤٠	—	—	٩٠
١٢	٥ر٣	٩ر٦	١٨٥	—	—	٦ر٥٠	—	—	٨٤
١٣	٥ر١	٩ر٤	١٩٠	—	—	٨	—	—	٧٨
١٤	٥	٨ر٩	—	٥٨٠	—	—	٨٥٠	—	٧٢
١٥	٤ر٨	٨ر٤	—	٦٤٠	—	—	٩٥٠	—	٦٨
١٦	٤ر٦	٨ر٢	—	٦٨٠	—	—	١٠ر٥٠	—	٦٤
١٧	٤ر٤	٨	—	—	١٢٢٠	—	—	٩	٦٠
١٨	٤ر٣	٧ر٨	—	—	١٢٥٠	—	—	٩ر٥٠	٥٨

ويلاحظ في الجدول السابق أن وحدة القياس في اختبارات العدو والجرى هي الثانية ، وفي الوثب بالسهم ، كما تتنوع الاختبارات مع التدرج في العمر ، فالوثب الطويل يستخدم مع الأعمار الأقل ، ثم الوثب الثلاثي فالضماسي ، ونفس الشيء بالنسبة لأوزان الكرة الطبية .

## قياس وتقويم الاستعداد المهارى :

لتقويم الاستعداد المهارى لناشئ كرة القدم يمكن استخدام الاختبارات الآتية :

### — تنطيط الكرة :

ويؤدى هذا الاختبار بأى جزء من الرجل ( قدم — ركلة — فخذ ) ويحتسب عدد مرات تنطيط الكرة قبل أن تلمس الأرض •

### — ضرب الكرة بالقدم لأبعد مسافة :

ويؤدى بضرب الكرة بالقدم من الوقوف ، وتؤدى محاولتين لكل رجل وتختار أفضل المحاولتين ، ويحسب متوسط أفضل المحاولتين لكل من الرجل اليمنى واليسرى •

### — الجرى بالكرة بين العوائق :

ويستخدم لذلك ٤ عوائق موزعة على مسافة ١٦ متر من خط البداية ، حيث يوضع العائق الأول على مسافة ٤ متر ، والثانى على مسافة ٦ متر ، والثالث على مسافة ١٢ متر ، والرابع على مسافة ١٦ متر من خط البداية ، ويضاف للمسافة السابقة نصف متر قبل خط البداية ، ونصف متر للدوران حول العائق الأخير للاياب ، وبذا تكون المسافة المقطوعة لأداء الاختبار ٣٣ متر ذهاب وعودة •

### — التصويب على الهدف :

ويؤدى الاختبار بضرب الكرة بالقدم اليمنى ، ثم اليسرى فى اتجاه الهدف وبحيث لا تلمس الكرة الأرض حتى دخولها فى الهدف ، وتعطى ٦ محاولات لكل رجل ، وتحدد المسافة طبقا للكتى :

( م ١٤ — انتقاء الموهبين )

— الأعمار من ١١ — ١٢ سنة بضرب الكرة من مسافة ١٦٥ متر  
من الرمي •

— الأعمار من ١٣ — ١٤ سنة بضرب الكرة من مسافة ٢٠ متر  
من الرمي •

— الأعمار من ١٥ — ١٦ سنة بضرب الكرة من مسافة ٢٥ متر  
من الرمي •

— الأعمار من ١٧ — ١٨ سنة بضرب الكرة من مسافة ٣٠ متر  
من الرمي •

يحتسب للفائز عدد الضربات التي تصيب الرمي • ويبين الجدول  
رقم (٣٠) معايير تقويم الاختبارات السابقة (٦٠) •

جدول (٢٠) مطبوع تقويم اختبارات الاستعداد الهأري للآشقين في كرة القدم

المستوى	١٨	١٧	١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١	وحدة القياس	الاختبار
ضعيف	٧٠	٦٠	٥٠	٤٥	٤٠	٣٠	٢٥	٢٠	عدد المرات	تخطيط الكرة
مقبول	٨٠	٧٠	٦٠	٥٥	٥٠	٤٠	٣٥	٣٠		
جيد	١٥٠	١٢٠	١٠٠	٩٠	٨٠	٧٠	٦٠	٥٠		
ممتاز	٤٠٠	١٥٠	٣٠٠	٢٥٠	١٨٠	١٥٠	١٢٠	٩٠	الطول مسنة	ضرب الكرة لإبعاد مسافة
ضعيف	٢٨	٢٥	٢٣	٢١	٢٩	٢٧	٢٥	٢٣		
مقبول	٤٢	٣٩	٣٧	٣٥	٣٢	٣٠	٢٧	٢٥		
جيد	٤٤	٤٠	٣٨	٣٦	٣٤	٣٢	٢٩	٢٧	بالثانية	الجرى بالكرة بين العوائق
ممتاز	٤٦	٤٢	٤٠	٣٨	٣٦	٣٤	٣٢	٣٠		
ضعيف	١١	١٢	١٢	١٣	١٣	١٤	١٥	١٦		
مقبول	١١	١١	١٢	١٢	١٣	١٣	١٤	١٥	بالثانية	الجرى بالكرة بين العوائق
جيد	١٠	١١	١١	١٢	١٢	١٣	١٣	١٤		
ممتاز	٥	١٠	١٠	١١	١١	١٢	١٣	١٣		
ضعيف	٧	٧	٧	٦	٦	٥	٥	٤	عدد الضربات	النصوب على الهدف
مقبول	٩	٨	٨	٧	٧	٦	٦	٥		
جيد	١٠	٩	٨	٨	٨	٧	٧	٦		
ممتاز	١٢	١١	١١	١٠	١٠	٨	٨	٧		

## انتقاء الموهوبين في الجمباز

يعد الجمباز من الرياضات الأساسية التي تهتم بها جميع الدول المتقدمة في الرياضة ، ولكي يحرز لاعب الجمباز مستوى متقدم في هذه الرياضة لابد أن تتوافر لديه عدة خصائص بدنية ونفسية يجب التركيز عليها في مرحلة الانتقاء المبدي .

وفيما يختص بالخصائص البدنية وجد أن دراسة ديناميكية تطور الاعداد البدني لناشيء الجمباز من سن ٧ - ١٠ سنوات لها أهمية كبرى ، ونتيجة للدراسات التي تمت في هذا المجال أمكن أعداد نظام لتقويم الجوانب المتصلة بالاعداد البدني ، وتحديد الاختبارات اللازمة لعملية التقويم ، ووضع الجداول المعيارية التي على أساسها يمكن تحديد مستوى الناشيء ، والتنبوء بما يمكن أن يحرزه من تقدم في رياضة الجمباز .

كذلك وجه الاهتمام الى الصفات المورفولوجية للاعب الجمباز وأهمها وزن الجسم والطول ومحيط الصدر ، وأمكن التوصل الى المستويات المعيارية فيما يتصل بهذه الصفات والتي يمكن على أساسها انتقاء لاعب الجمباز ، وفيما يلي نموذج لعملية انتقاء الناشئين في رياضة الجمباز ، ويتضمن هذا النموذج أهم العوامل الأساسية التي يجب الاهتمام بها ، وبعض الاختبارات البدنية والمورفولوجية المستخدمة في عملية الانتقاء ، وجداول بالمستويات المعيارية لتقويم الجوانب البدنية والمورفولوجية في عملية الانتقاء .

### العمر المناسب للانتقاء في الجمباز :

تشير بعض الدراسات فيما يختص بالعمر المناسب للبدء في تعلم رياضة الجمباز أن سن ٩ سنوات يعتبر مناسباً للبدء في ممارسة هذه الرياضة (٥٩) .

كما تشير دراسات أخرى الى أنه في السنوات الخمس الأخيرة تم اختيار الأطفال في سن ٧ ، ٨ سنوات للاحاقهم بمدارس الجمباز بالاتحاد السوفيتى بهدف أن يتمكن الناشئين من المهارات الحركية الفنية المعقدة قبل مرحلة البلوغ ، واذا أخذنا في الاعتبار الفروق الفردية في معدلات النمو بين أطفال العمر الزمني الواحد فإنه يمكن التجاوز عن الأعمار المحددة سابقا في حدود من ٢ - ٣ سنوات (٥٩) ويمكن القول بصفة عامة أن المرحلة المسنية من ٧ و ٩ سنوات تعتبر مرحلة مناسبة لانتقاء ناشئ الجمباز مع مراعاة الفروق الفردية والظروف البيئية المحلية التي قد تؤثر في عملية نمو الأطفال .

### المتابيس الأنثروبومترية للاعبى الجمباز :

من أهم الصفات المورفولوجية بالنسبة للاعب الجمباز وزن الجسم ، وطوله ، ومحيط الصدر . وقد تم تقويم هذه الصفات ، وأمكن التوصل الى المستويات المختلفة التى على أساسها يمكن انتقاء ناشئ الجمباز فى الأعمار من ٨ - ١١ سنة بالنسبة للذكور والاناث ويوضح الجدول رقم (٣١) مستويات تقويم الوزن ، والطول ، ومحيط الصدر مرتبطة بالعمر الزمني (٧٠) .

جدول (٣١)

مستويات تقويم الصفات المورفولوجية لانتقاء الناشئين في رياضة الجباز  
من الذكور والاناث

مستوى	الصفات		الجنس	السن	
	أقل من المتوسط	منخفض			
	٢١ — ١٨	١٨ أو أقل	ذكور	٨	جرام
	٢٠.٥ — ١٩	١٨.٥ أو أقل	اناث		
	٢٢.٥ — ٢٠	١٩.٥ أو أ.ل	ذكور	٩	بالكيلو بالجسم
	٢٢.٥ — ٢١	١٠ أو أقل	اناث		
	٢٥.٥ — ٢٣.٥	٢٣ أو أقل	ذكور	١٠	وزن الجسم
	٢٨ — ٢٣.٥	١٩.٥ أو أقل	اناث		
				١١	
	١٢٠ — ١١٨	١١٧ أو أقل	ذكور	٨	بالمستقيمتين
	١٢٢ — ١٢٠	١١٩ أو أقل	اناث		
	١٣٣ — ١٢٩	١١٨ أو أقل	ذكور	٩	بالمستقيمتين
	١٢٥ — ١٢٢	١٢١ أو أقل	اناث		
	١٢٨ — ١٢٤	١٢٣ أو أقل	ذكور	١٠	طول الجسم
	١٢٨ — ١٢٤	١٢٣ أو أقل	اناث		
	١٣٢ — ١٢٦	١٢٥ أو أقل	ذكور	١١	طول الجسم
			اناث		
	٥٧ — ٥٤	٥٣.٥ أو أ.ل	ذكور	٨	بالمستقيمتين
	٥٥ — ٥٣.٥	٥٣ أو أقل	اناث		
	٥٩.٥ — ٥٥.٥	٥٥ أو أقل	ذكور	٩	بالمستقيمتين
	٥٦.٥ — ٥٤	٥٣.٥ أو أقل	اناث		
	٦١.٥ — ٥٩.٥	٥٩ أو أقل	ذكور	١٠	محيط الصدر
	٥٧.٥ — ٥٤	٥٣.٥ أو أقل	اناث		
	٦٥ — ٦٣	٦٢.٥ أو أقل	ذكور	١١	

التتبع

عالي	اعلى من المتوسط	متوسط
فاكتر ٢٧.٥	٢٧ - ٢٤.٥	٢٤ - ١١.٥
فاكتر ٢٦	٢٥.٥ - ٢٣	٢٢.٥ - ٢١
فاكتر ٣٠.٥	٣٠ - ٢٧	٢٦.٥ - ٢٣
فاكتر ٢٩	٢٨.٥ - ٢٧	٢٦.٥ - ٢٢
فاكتر ٣٢	٣١.٥ - ٢٩.٥	٢٩ - ٢٦
فاكتر ٣٨.٤	٣٨ - ٣٣.٥	٣٣ - ٢٨.٥
فاكتر ١٢٩	١٢٨ - ١٢٦	١٢٥ - ١٢١
فاكتر ١٣٠	١٢٩ - ١٢٧	١٢٦ - ١٢٣
فاكتر ١٣٠	١٢٩ - ١٢٣	١٢٦ - ١٢٤
فاكتر ١٣٥	١٣٤ - ١٣١	١٣٠ - ١٢٦
فاكتر ١٤١	١٤٠ - ١٣٦	١٣٥ - ١٢٩
فاكتر ١٣٩	١٣٨ - ١٣٤	١٣٣ - ١٢٩
فاكتر ١٤٧	١٤٦ - ١٤٠	١٣٩ - ١٣٣
فاكتر ٦٣	٦٢.٥ - ٥٩.٥	٥٩ - ٥٧.٥
فاكتر ٦١.٥	٦١ - ٥٩	٥٨.٥ - ٥٦
فاكتر ٦٧	٦٦.٥ - ٦٣	٦٢.٥ - ٥٩.٥
فاكتر ٦٣.٥	٦٣ - ٦٠.٥	٦٠.٥ - ٦٥.٧
فاكتر ٦٨	٦٧.٥ - ٦٥.٥	٦٥ - ٦٢
فاكتر ٦٦	٦٥.٥ - ٦٢	٦١.٥ - ٥٨
فاكتر ٧٠.٥	٧٠ - ٦٨	٦٧.٥ - ٦٥.٥

ويُتَبَيَّن من الجدول (٣١) أن هناك خمسة مستويات لتقويم الصفات المورفولوجية تبدأ من المستوى المنخفض ويعنى هذا المستوى أن استعدادات الناشئ المورفولوجية لا تساعد على تحقيق مستويات عليا في رياضة الجمباز ، وكقاعدة عامة يفضل انتقاء الناشئين ذوي الاستعدادات المورفولوجية الأعلى من المتوسط ، والعالية .

### الصفات البدنية الأساسية للاعبى الجمباز :

تتطلب رياضة الجمباز أن يتوافر في الناشئ عدة صفات بدنية أساسية أمكن تحديدها فيما يلي : القوة — تحمل القوة — القدرة — السرعة — المرونة — الرشاقة (٧٠) وقد تم وضع اختبارات ومستويات معيارية لتقويم هذه الصفات ، وتستخدم هذه الاختبارات لانتقاء الناشئين أول مرة ثم لتقويم مدى تقدمهم في السنة الأولى والثانية بعد ذلك .

### اختبارات القوة :

الاختبار الأول : الشد لأعلى ( بنين ، بنات ) :

يؤدى الاختبار على العقلة بالنسبة للبنين ، والمتوازي بالنسبة للبنات ويؤدى الاختبار من وضع التعلق والمسك من أعلى باليدين ثم الشد ، وتحسب الشدة عندما تصبح العقلة تحت مستوى الذقن .

الاختبار الثانى : الشقلبة على المتوازي ( بنات فقط ) :

يؤدى الاختبار على المتوازي من وضع الارتكاز ثم الدوران والعودة لوضع الارتكاز .

### اختبارات تحمل القوة :

الختبار الثالث : زاوية من التعلق ( بنين ، بنات ) :

يؤدى الاختبار على العقلة بالنسبة للبنين ، والمتوازي بالنسبة

للبنات كما تستخدم ساعة ايقاف ، ويؤدى الاختبار من وضع التعلق والمسك من أعلى ثم رفع الرجلين لعمل زاوية ٩٠ درجة والاحتفاظ بهذا الوضع لأطول فترة ممكنة مع حساب الزمن بساعة الايقاف بحيث توقف الساعة عند عدم الاحتفاظ بالوضع السابق .

الاختبار الرابع : ثنى الذراعين من وضع الارتكاز ( بنين فقط ) :

يؤدى الاختبار على المتوازي من وضع الارتكاز ثم ثنى الذراعين بحيث تكون الزاوية بين الساعد والعضد أكبر من ٩٠ درجة ، ويحسب عدد المرات .

الاختبار الخامس : زاوية من الارتكاز ( بنين فقط ) :

يؤدى الاختبار على المتوازي من وضع الارتكاز ، ثم رفع الرجلين لعمل زاوية ٩٠ درجة مع حساب الزمن ، واييقاف الساعة عند عدم الاحتفاظ بهذا الوضع .

### اختبار السرعة :

الاختبار السادس : العدو ٢٠ متر ( بنين ، بنات ) :

يؤدى الاختبار من وضع البدء العالى ، ويؤديه لاعبان معا ، ويؤدى مرتين تحتسب أفضلهم (٧٠) .

## انتقاء الموهوبين في كرة اليد

كرة اليد من الأنشطة الرياضية التي لاقت قبولا وانتشارا واسعا في معظم أنحاء العالم رغم حداثة النسبية .

ويعتمد الانتقاء في كرة اليد على ثلاث مراحل أساسية (٧١) :

### ( أ ) مرحلة المبتدئين :

ويتم الانتقاء لهذه المرحلة في الأعمار من ١٠ — ١٢ سنة ، وتجرى اختبارات الانتقاء في بداية ونهاية السنة الأولى من التدريب ، ونهاية السنة الثانية ، وتشتمل اختبارات هذه المرحلة على ثمانية اختبارات هي :

١ — عدو ٣٠ متر من وضع البدء العالي .

٢ — وثب طويل من الثبات .

٣ — وثب ثلاثي .

٤ — رمي كرة تنس لأبعد مسافة .

٥ — النجى وتنطيط الكرة لمسافة ٣٠ متر .

٦ — جرى بالكرة بين العصي والتصويب على المرمى ( ٣ صفوف من العصي توضع متوازية على طول الملعب بمسافة بينيه ١٨٠ سم بين كل صف والآخر ، ومسافة بينية ٥ متر بين كل عصا والأخرى ، بحيث تكون العصا الأولى على مسافة ٥ متر من خط البداية ، والعصا الأخيرة في منتصف خط الرمية الحرة بالنسبة للصف الأوسط ، وبحيث يكون عدد العصي في كل صف ٣ عصي ) .

ولاجراء الاختبار يبدأ اللاعب من خط البداية بأن يمر بالكرة من  
انصف الأيمن ، والكرة باليد اليمنى ثم يمر بالعصا الوسطى ، ثم العصا  
على خط الرمية الحرة ، ثم مسك الكرة والتصويب على مربع  $٦٠ \times ٦٠$   
في الزاوية العليا للمرمى ، ثم تبدأ محاولة أخرى باليد اليسرى من الجهة  
اليسرى ، ويحتسب الزمن بالثانية .

٧ — تصوب الكرة على الهدف من اقتراب ٣ خطوط في زاوية عليا  
 $٤٠ \times ٤٠$  للمرمى على مسافة ٩ متر ويحتسب عدد المرات في ٣٠ ثانية .

٨ — رمى كرة يد لأبعد مسافة .

ويبين الجدول رقم (٣٢) الاختبارات والمستويات المطلوب تحقيقها  
للناشئين في الأعمار من ١٠ — ١٢ سنة (اف) .

جدول (٣٢)

مستويات اختبارات انقضاء اللاعبين لكرة اليد في المرحلة الأولى للاعمار  
من ١٠ - ١٢ سنة

الاختبارات	ذكور			إناث		
	١٠	١١	١٢	١٠	١١	١٢
	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد	عدد
١ - عدو ٣٠ متر (بالقائنية)	١٥٠	١٦٠	١٧٠	١٤٠	١٥٠	١٦٠
٢ - وثب طويل من الثبات <sup>١</sup> (بالسم)	٤٥٠	٤٧٠	٤٩٠	٢٠	٢٣	٢٥
٣ - وثبة ثلاثية (بالسم)	٣٠	٣٣	٣٦	٧	٦٢٦	٦٢٢
٤ - رمى كرة بنفس لإبعاد مسافة (بالمتر)	٣٠	٢٨	٢٦	٣٠	٢٨	٢٧
٥ - جرى بالكرة ٣٠ متر (بالقائنية)	١٢	١٢	١٤	—	—	—
٦ - جرى بالكرة بين المعص (بالقائنية)	١٨	٢٠	٢٣	١٦	١٨	٢٠
٧ - تصويب الكرة على الهدف (عدد الرميات في ٣٠ ثانية)						
٨ - رمى كرة يد لإبعاد مسافة (بالمتر)						

أما في نهاية السنة الأولى من التدريب يتم إجراء الاختبارات الستة الأولى ويبين الجدول رقم (٣٣) المستويات المطلوب تحقيقها (٧١) .

### جدول (٣٣)

مستويات اختبارات انتقاء الناشئين لكرة اليد في نهاية السنة الأولى

اناث	ذكور	الاختبارات
٥٦ - ٥٢	٥٤ - ٤٩	عدو ٣٠ متر (ثانية)
١٧٠ - ١٦٠	١٨٠ - ١٧٠	الوثب الطويل من المكان (بالسم)
٤٥٠ - ٤٤٠	٤٨٠ - ٤٧٠	الوثب الثلاثي
٢٨ - ٢٥	٢٨ - ٢٥	رمى كرة تنس
٦ - ٥٦	٥٩ - ٥٤	الجرى بالكرة ٣٠ متر
		الجرى بالكرة بين العصي
٢٦ - ٢٥	٢٦ - ٢٥	( مجموع محاولتين باليد )

أما في نهاية السنة الثانية فيتم إجراء الاختبارات السابقة بالإضافة الى اختبارات تمرير واستلام الكرة على دائرة مرسومة على حائط من مسافة ٣ متر باليد اليمنى ثم اليسرى لمدة ١٠ دقائق ، ويوضح الجدول رقم (٣٤) المستويات المطلوب تحقيقها في تلك الاختبارات (٧١) .

### جدول (٣٤)

مستويات اختبارات انتقاء الناشئين في كرة اليد في نهاية السنة الثانية

اناث	ذكور	الاختبارات
٤٩ - ٥٢	٥ - ٥٣	عدو ٣٠ متر
١٨٠ - ١٩٠	١٧٠ - ١٨٠	وثب طويل من الثبات
٤٩٠ - ٥١٠	٤٦٠ - ٤٨٠	رمى كرة تنس لابتعد مسافة
٢٨ - ٤٠	٢٨ - ٣٠	الجرى بالكرة ٣٠ متر/بالثانية
٥٣ - ٥٧	٥٤ - ٥٨	تمرير واستلام الكرة على الحائط
١٦ - ١٨	١٦ - ١٨	لمدة ١٠ دقائق بالمرّة
٧	٧	التصويب بكرة التنس
٢٢ - ٢٣	٢٣ - ٢٤	عدد المرات في عشرة محاولات
		جرى بين العصي
		مجموع محاولتين باليد

### (ب) مرحلة الاعداد :

ويتم القبول في هذه المرحلة للناشئين في الأعمار من ١٢ - ١٤ سنة وتستغرق هذه المرحلة أربع سنوات حيث تتم اختبارات الانتقاء للقبول بهذه المرحلة في بداية ونهاية السنة الأولى من التدريب ثم نهاية السنة الثانية ، والسنة الثالثة ، والثقة الرابعة .

وتبين الجداول ( ٣٥ ، ٣٦ ، ٣٧ ، ٣٨ ، ٣٩ ) الاختبارات والمستويات المطلوب تحقيقها في خلال سنوات هذه المرحلة (٧١) .

جدول (٣٥)

مستويات اختبارات قبول الناشئين في كرة اليد في بداية السنة الأولى  
( المرحلة الثانية ) للاعمار من ١٢ — ١٤ سنة

ذكور	اناث	الاختبارات
٥١٩ — ٥١٤	٥٢٢ — ٥٢٠	٣٠ متر عدو
١٩٥ — ١٨٥	١٨٥ — ١٧٥	الوثب الطويل من الثبات
٥٣٠ — ٥١٠	٥٠٠ — ٤٩٠	الوثب الثلاثي
٤٥ — ٤٠	٣٥ — ٣٠	رمي كرة تنس لابتعد مسافة بالمتر
٥٢٥ — ٥٢٣	٥٢٦ — ٥٢٤	الجرى بالكرة ٣٠ متر
١٩ — ١٧	١٩ — ١٧	تمرير واستقبال الكرة لعمى هدف
٨	٨	التصويب على كرة تنس بكرة يد
		آنسات
		جرى بين العصي
٢٢ — ٢١	٢٣ — ٢٢	مجموع محاولات

جدول (٣٦)

مستويات اختبارات انتقاء الناشئين لكرة اليد في نهاية السنة الأولى

ذكور	اناث	الاختبارات
٥ — ٤٨	٥٨٩ — ٥٨٩	٣٠ متر عدو
٢١٠ — ١٩٠	١٩٠ — ١٨٠	وثب طويل من الثبات
٥٦٠ — ٥٢٠	٥٣٠ — ٥٠٠	وثب ثلاثي
٢٨ — ٢٢	٢٢ — ١٨	رمى كرة يد ( أنسات ) لابتعد مسافة
٤٨ — ٤٤	٤٨ — ٤٣	وثب عمودي
٥٤ — ٥٢	٥٥ — ٥٣	جرى بالكرة ٣٠ متر
٢١ — ١٩	٢١ — ١٩	تمرير واستلام الكرة
٥	٥	التصويب على كرة تنس بكرة يد ( أنسات )
		جرى متنوع ١٠٠ متر بالثانية
٣٠ — ٢٨	٣٢ — ٣٠	( الجرى مسافات ٢٠،٦٩،٦٦ متر )
		جرى بين العصي
١٨	٢٠	مجموع محاولات بالثانية

جدول (٣٧)

مستويات اختبارات انتقاء الناشئين لكرة اليد في نهاية السنة الثانية  
للأعمار من ١٣ - ١٥ سنة

فكـور	انـاث	الاختبارات
٤٧ - ٤٩	٥ - ٤٨	٣٠ متر عدو
٢٠ - ٢٢	١٨٥ - ١٩٥	وثب طويل
٥٦ - ٥٩	٥٣ - ٥٥	وثب ثلاثي
٤٨ - ٥٣	٤٥ - ٥٠	وثب عمودي
٢٧ - ٣٤	٢٠ - ٢٧	رمى الكرة لابتعد مسافة
٥ - ٥٢	٥٤ - ٥٥	جرى بالكرة ٣٠ متر
٢١ - ٢٣	٢٠ - ٢٢	تمرير واستلام الكرة
		تصويب على كرة تنس بكرة يد
٦	٦	آنسات
٢٦ - ٢٧	٢٣ - ٢١	عدو ١٠٠ متر متنوع
		جرى بين العصي
١٦	١٨	مجموع محاولتين بالثانية

جدول (٣٨)

مستويات اختبارات انتقاء الناشئين لكرة اليد في نهاية السنة الثالثة  
للأعمار من ١٤ - ١٦ سنة

فكـور	انـاث	الاختبارات
٤٥ - ٤٧	٥ - ٤٧	عدو ٣٠ متر
٢١ - ٢٣	١٩ - ٢٠	وثب طويل
٦٠ - ٦٣	٥٦ - ٥٨	وثب ثلاثي
٥٤ - ٦٠	٤٦ - ٥١	وثب عمودي
٤٨ - ٥١	٥ - ٥٣	جرى بالكرة ٣٠ متر
٢٣ - ٢٥	٢١ - ٢٣	تمرير واستلام الكرة
٧	٧	تصويب على كرة تنس
٢٥ - ٢٧	٢٨ - ٣٠	عدو ١٠٠ متر متنوع
١٤	١٦	الجرى بين العصي

( م ١٥ - انتقاء الموهبين )

جدول (٣٩)

مستويات اختبارات انتقاء الناشئين لكرة اليد في نهاية السنة الرابعة  
للأعمار من ١٥ - ١٧ سنة

ذكور	اناث	الاختبارات
٤٧٦ - ٤٣٢	٤٣٦ - ٤١٩	عدو ٣٠ متر
٢٥٠ - ٢٤٠	٢٢٠ - ١٩٥	وثب طويل من الثبات
٧٠٠ - ٦٦٠	٦٢٠ - ٦٠٠	وثب ثلاثي
٦٧ - ٦١	٥٤ - ٤٨	وثب عمودي
٤٣٩ - ٤٣٦	٥٢ - ٤٩	جرى بالكرة ٣٠ متر
٢٧ - ٢٥	٢٥ - ٢٣	تمرير واستقبال الكرة
٧	٧	تصويب على كرة تنس
٢٥ - ٢٤	٢٩ - ٢٧	عدو ١٠٠ متر متنوع
١٢	١٤	جرى بين العصي

(ج) مرحلة التدريب للمستويات العليا :

وهي المرحلة الأخيرة لانتقاء الناشئين في كرة اليد واعدادهم للمستويات العليا ، وتستغرق هذه المرحلة ثلاث سنوات ، وتتم اختبارات الانتقاء لهذه المرحلة في بداية ونهاية السنة الأولى ، ونهاية السنة الثانية ، والثالثة . وتوضح الجداول ( ٤٠ ، ٤١ ، ٤٢ ، ٤٣ ) الاختبارات والمستويات المطلوب تحقيقها في هذه المرحلة (٧١) .

جدول (٤٠)

مستويات اختبارات انتقاء الناشئين لكرة اليد للمستويات العليا  
للاعمار من ١٦ — ١٧ سنة

ذكور	اناث	الاختبارات
٤٢ — ٤٤	٤٦ — ٤٨	عدو ٣٠ متر
٢٤٠ — ٢٦٠	٢٠٠ — ٢٢٥	وثب طويل
٧٥٠ — ٧٠٠	٦١٠ — ٦٢٥	وثب ثلاثي
٦٣ — ٦٧	٥٠ — ٥٤	وثب عمودي
٤٢ — ٤٨	٣٢ — ٣٨	رمي الكرة لابعد مسافة
٤٤ — ٤٧	٤٩ — ٥١	جري بالكرة ٣٠ متر
٢٦ — ٢٨	٢٤ — ٢٥	تمرير واستلام الكرة
٩	٩	تصويب على كرة التنس
٢٣ — ٢٤	٢٧ — ٢٨	١٠٠ متر عدو متنوع
١٣	١٥	جري بين العصي

جدول (٤١)

مستويات اختبارات انتقاء الناشئين للمستويات العليا في نهاية السنة الأولى  
للاعمار من ١٧ — ١٨ سنة

ذكور	اناث	الاختبارات
٤٢ — ٤٣	٤٥ — ٤٨	عدو ٣٠ متر
٢٥٠ — ٢٧٠	٢٠٥ — ٢٣٠	وثب طويل
٧٥٠ — ٨٠٠	٦٢٠ — ٦٤٠	وثب ثلاثي
٤٥ — ٥٠	٣٥ — ٤٠	رمي الكرة لابعد مسافة
٦٣ — ٦٩	٤٩ — ٥٥	وثب عمودي
٤٣ — ٤٦	٤٨ — ٥١	جري بالكرة ٣٠ متر
٢٧ — ٢٩	٢٥ — ٢٧	تمرير واستلام الكرة
١٠	١٠	تصويب على كرة تنس

جدول (٤٢)

مستويات اختبارات انتقاء الناشئين للمستويات العليا في نهاية السنة الثانية  
للأعمار من ١٨ سنة

ذكور	إناث	الاختبارات
٤ — ٤٢	٤٥ — ٤٧	٣٠ متر عدو
٢٦٠ — ٢٨٠	٢١٠ — ٢٤٠	وثب طويل
٨٣٠ — ٨٠٠	٦٥٠ — ٦٦٠	وثب ثلاثي
٧٠ — ٦٣	٥٧ — ٥٠	وثب عمودي
٥٣ — ٤٧	٣٧ — ٤٢	رمى كرة لابعده مسافة
٤٢ — ٤٥	٤٧ — ٥	جرى بالكرة ٣٠ متر
٢٩ — ٣١	٢٧ — ٢٩	تمرير واستقبال الكرة
٢١ — ٢٢	٢٤ — ٢٥	١٠٠ متر عدو متنوع
١١	١٣	جرى بين العصي

جدول (٤٣)

مستويات اختبارات انتقاء الناشئين لكرة اليد للمستويات العليا في نهاية  
السنة الثالثة

ذكور	إناث	الاختبارات
٣٩ — ٤١	٤٥ — ٤٦	٣٠ متر عدو
٢٧٠ — ٢٩٠	٢٢٠ — ٢٥٠	وثب طويل
٨٤٠ — ٩٠٠	٦٧٠ — ٧٠٠	وثب ثلاثي
٧٥ — ٦٦	٥٣ — ٦٠	وثب عمودي
٥٥ — ٥٢	٤٠ — ٤٥	رمى كرة لابعده مسافة
٤١ — ٤٤	٤٧ — ٤٩	جرى بالكرة ٣٠ متر
٣٠ — ٤٢	٢٨ — ٣٠	تمرير واستلام الكرة
١٢	١٢	تصويب على كرة تنس
٢٠ — ٢١	٢٣ — ٢٤	١٠٠ متر عدو متنوع
١٠٦	١٢	جرى بين العصي

## هوامش الكتاب

(١) لمزيد من التفصيلات حول ظاهرة الفروق الفردية يمكن الرجوع الى :

— جابر عبد الحميد . الذكاء وم.أييسه .

— ————— : يوسف محمود الشيخ . سيكولوجية الفروق

الفردية . القاهرة : دار النهضة العربية ، ١٩٦٤

— سليمان الخضرى الشيخ . الفروق الفردية فى الذكاء . القاهرة .

— فؤاد أبو حطب . القدرات العقلية .

(٢) النموذج الرياضى هو المستوى الأفضل للرياضى من جميع محددات

الانتقاء البيولوجية والسيكولوجية والاستعدادات الخاصة ، ويمكن الحصول

على بيانات هذه المستويات من خلال الدراسات المسحية التى تجرى على

الأبطال الدوليين لتحديد مواصفاتهم النموذجية .

(٣) الكفاءة البدنية : هى مصطلح معين

باللغة الانجليزية أى « سعة العمل البدنى » ويرمز بالحروف الأولى PWC

وترمز له هيئة الصحة العالمية بالحرف W ويقصد به مقدار الشغل

البدنى الذى يمكن للفرد عمله خلال فترة زمنية معينة ، ويقاس بالكيلو جرام

متر / دقيقة او بمقدار الاكسوجين المستهلك لتر / دقيقة .

(٤) الخصائص المورفو وظيفية : يقصد بها خصائص الجسم من ناحية

الشكل والوظيفة ، وغالبا ما تكون هناك علاقة بين شكل كل عضو من

اعضاء الجسم ووظيفته التى يقوم بها وتتأثر هذه الخصائص تبعا لنوعية

التدريب الرياضى وتبعا للنمو البدنى وغيرها .

(٥) يمكن تقدير حجم الفاقد من التلاميذ الموهوبين فى المجال الرياضى

بالنسبة للقاعدة الرياضية العربية اذا اعطينا مثلا واحدا من جمهورية مصر

العربية حيث تشير الاحصائيات الى ان عدد التلاميذ بمراحل التعليم العام

فى مصر بلغ ما يقرب من ستة ملايين تلميذ وتلميذة عام ١٩٨٢ يمثلون شريحة

الاعمار من ٦ — ١٨ سنة وهى الشريحة المناسبة لانتقاء الموهوبين منها ،

وعدم وجود نظام للانتقاء فيه اهدار كبير لهذه الشريحة ، وبالتالي انخفاض

مستوى النتائج الرياضية على المستوى القومى العربى .

(٦) هناك ندرة فى البحوث والدراسات العربية حول موضوع الانتقاء

في المجال الرياضي وتتمثل أهم الجهود التي تمت في هذا المجال في عدد من البحوث والدراسات من أهمها :

— مقال منشور في مجلد المؤتمر الأول لدراسات وبحوث التربية الرياضية ( الاسكندرية ، ١٩٨٠ ) للدكتور عصام حلمي بعنوان « رأى في كيفية البحث عن المواهب الرياضية وتطويرها » .

— بحث منشور بالمرجع السابق للدكتور فرج بيومي بعنوان « تخطيط وتنظيم مشروع لاعداد وتنمية الناشئين في كرة القدم » .

— بحث منشور في مجلد المؤتمر الثاني لبحوث ودراسات التربية الرياضية ( الاسكندرية ١٩٨١ ) للاستاذ الدكتور محمد حسن علاوى بعنوان « انتقاء الناشئين الرياضيين » .

(٧) التحمل الهوائى : يقصد به القدرة على الاستمرار في أداء العمل العضلى ومقاومة التعب اعتمادا على مصادر الطاقة الهوائية ، وبهذا فإنه يعتمد على كفاءة الجهاز الدورى والتنفسى والدم واستهلاك العضلات للاكسوجين ، ويقاس بمقدار الحد الأقصى لاستهلاك الاكسوجين . التحمل الهوائى يقصد به القدرة على الاستمرار في أداء انقباضات عضلية قوية وعنيفة تعتمد على انتاج الطاقة اللاهوائية وخلال فترة تبدأ من خمس ثوان حتى أقل من دقيقة أو دقيقتين . أبو العلا أحمد عبد الفتاح . بيولوجيا الرياضة . دار الفكر العربى ، ١٩٨٢ .

(٨) يعبر العمر البيولوجى عن مستوى نمو الخصائص البيولوجية في عمر معين وبين وجهة نظر بعض الباحثين يسمى بالعمر الحركى ، والذي يمكن تحديده من خلال مدى ما يحققه الناشئ من مستويات حركية في بعض الاختبارات ، ومثال ذلك اختبار الوثب الطويل من الثبات ، فمتوسط المسافة ١٤٤ سم يتفق مع العمر الزمنى ٨ سنوات ، ١٤٥ سم يتفق مع العمر ٨ سنة ، وهكذا إذا فان العمر الحركى العمر الزمنى اعتبر الناشئ متقدما عن نموه البيولوجى ، وإذا تأخر العمر الحركى عن العمر الزمنى اعتبر الناشئ متأخرا عن النمو ، أما إذا تطابق الاتفاق اعتبر الناشئ عادى في نموه البيولوجى ( زانسكررسكى ١٩٧٩ ) .

(٩) نشأت طريقة الانثروبومتري من خلال بحوث ودراسات الانثروبولوجيا العضوية ، ومهمتها دراسة الخصائص البدنية للأفراد الذين ينتمون الى سلالات مختلفة باستخدام طريقة الانثروبومتري أى قياس الأبعاد الجسمية

والغضب بينها وتحديد أكثر هذه الأبعاد وأنسب شيوعا في السلالات المختطفة .  
مصطفى سويف . مقدمة لعلم النفس الاجتماعى . الطبعة الثانية . القاهرة :  
مكتبة الانجلوا المصرية ، ١٩٧٠ .

(١٠) من أهم الطرق المباشرة المستخدمة في قياس التحمل الدورى  
التنفسى :

- قياسات النبض وضغط الدم .
- قياسات نسبة استهلاك الاكسجين .
- قياسات سرعة استعادة الاستشفاء .
- قياسات السعة الحيوية .

(١١) مصطلح الصفات البدنية الأساسية أو الصفات الحركية الأساسية  
من المصطلحات الشائعة الاستعمال في دول الكتلة الشرقية كالاتحاد السوفيتى ،  
والمانيا الشرقية ، والمجر ، ورومانيا وغيرها ، وتفضل تلك الدول استخدام  
هذا المصطلح عن استخدام مصطلح عناصر اللياقة البدنية الذى يكثر  
استخدامه في الولايات المتحدة الأمريكية وبعض الدول الغربية . محمد حسن  
؟ . علم التدريب الرياضى . القاهرة : دار المعارف ، ١٩٦٦ .

الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين في الدقيقة

$$(١٢) \text{ النبض الاكسوجينى } = \frac{\text{سرعة القلب في الدقيقة}}{\text{سرعة القلب في الدقيقة}}$$

(١٣) يقصد بالحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين أقصى حجم للاوكسجين  
المستهلك بالتر أو المليلتر في الدقيقة ، ويزيد استهلاك الاكسوجين حوالى  
من ١٠ — ٢٠ مرة عند أداء تدريبات التحمل ذات الشدة العالية ، وتختلف  
درجات الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين بناء على عدة عوامل منها  
التدريب ، والعمر ، والجنس ، وحجم الجسم . أبو العلا عبد الفتاح .  
بيولوجيا الرياضة . القاهرة : دار الفكر العربى ، ١٩٨٢ .

(١٤) الدين الاكسوجينى هو كمية الاكسوجين المستهلكة زيادة عن  
الاستهلاك العادى خلال فترة الاستشفاء لتعويض مواد الطاقة المستهلكة  
واتخلص من حامض اللاكتيك ، كما ان الدين الاكسوجينى يعتبر الفرق بين  
عجز الاكسوجين ، وكمية الاكسوجين المستهلكة خلال الاداء البدنى  
أبو العلا . المرجع السابق .

(١٥) يمكن استخدام نفس الطريقة في تتبع معدل نمو القياسات الجسمية  
الانثروبومترية .

(١٦) لمزيد من التفاصيل حول هذا الموضوع يمكن الرجوع الى :  
فؤاد أبو حطب وسيد عثمان . التقويم النفسى . الطبعة الثانية . القاهرة :  
مكتبة الانجلو المصرية ، ١٩٧٦ .

(١٧) هذه النسبة تخص مدارس الاتحاد السوفيتى وان كان من المحتمل  
ان تقترب المنطقة العربية من هذه النسبة حيث تمثل كرة القدم اللعبة الشعبية  
الأولى في كثير من البلاد العربية .

## المراجع العربية

- ١ — أبو العلا أحمد عبد الفتاح . بيولوجيا الرياضة . القاهرة : دار الفكر العربى ، ١٩٨٢ .
- ٢ — أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، أحمد عمر الروبى . « اختبارات انتقاء وتوجيه الموهوبين فى التربية الرياضية . « دراسة نظرية تطبيقية » . القاهرة : المركز القومى للبحوث التربوية ، ١٩٨٢ .
- ٣ — أبو العلا أحمد عبد الفتاح وآخرون . « تحديد مستويات القدرات البدنية والمهارات الحركية فى اللعاب الفردية للمتحمسين الجدد ببرازك تدريب الناشئين الرياضية » . القاهرة : المجلس الاعلى لرعاية الشباب ، ١٩٨٥ .
- ٤ — أحمد أمين فوزى . سيكولوجية التعلم للمهارات الحركية الرياضية . القاهرة : دار المعارف ، ١٩٨٠ .
- ٥ — أحمد خاطر ، على البيك . القياس فى المجال الرياضى . القاهرة : دار المعارف ، ١٩٧٦ .
- ٦ — أحمد زكى صالح . علم النفس التربوى . الجزء الثانى . القاهرة : مكتبة النهضة المصرية ، ١٩٧٩ .
- ٧ — أحمد عزت راجح . أصول علم النفس . القاهرة : دار المعارف ، ١٩٨٣ .
- ٨ — أحمد فائق ، محمود عبد القادر . مدخل الى علم النفس العلم . القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية ، ١٩٧٢ .
- ٩ — أحمد محمد عبد الخالق . الابعاد الاساسية للشخصية . الاسكندرية : دار المعرفة الجامعية ، ١٩٨٣ .
- ١٠ — أمين الخولى ، اسامة راتب . التربية الحركية . القاهرة : دار الفكر العربى ، ١٩٨٢ .
- ١١ — أنور محمد الشرقاوى . العمليات المصرفية وتناول المعلومات . القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية ، ١٩٨٤ .
- ١٢ — جابر عبد الحميد جابر . مدخل لدراسة السلوك الانسانى . الطبعة الثالثة ، القاهرة : دار النهضة العربية ، ١٩٨٣ .
- ١٣ — جابر عبد الحميد جابر . الفكاء ومقاييسه . القاهرة : دار النهضة العربية ، ١٩٧٥ .

- ١٤ — جابر عبد الحميد جابر وآخرون . « اختبارات القدرات العقلية للمرحلة الابتدائية . كراسة تعليمات » . مركز البحوث التربوية . جامعة قطر ، الدوحة ، ١٩٨٤ .
- ١٥ — جيلفورد وآخرون . ميادين علم النفس النظرية والتطبيقية . الجلد الثانى . ترجمة يوسف مراد وآخرون . القاهرة : دار المعارف ، ١٩٥٩ .
- ١٦ — حامد عبد العزيز الفتى . التأخر الدراسى . تشخيصه وعلاجه . القاهرة : عالم الكتب ، ١٩٧٤ .
- ١٧ — حسن معوض ، حسن شلتوت . التنظيم والادارة فى التربية الرياضية . القاهرة : دار المعارف ، ١٩٦٦ .
- ١٨ — حلمى المليجى . علم النفس المعاصر . الاسكندرية : دار المعرفة الجامعية ، ١٩٨٤ .
- ١٩ — سليمان الخضرى الشيخ . الفروق الفردية فى الذكاء . القاهرة : دار الثقافة ، ١٩٧٨ .
- ٢٠ — سميرة محمد ابراهيم . « دراسة مقارنة بين الأسرياء والمتخلفين عقليا عن أثر الذكاء والتدريب فى اكتساب بعض مهارات ألعاب القوى » . رسالة دكتوراه . كلية التربية الرياضية للبنات . جامعة حلوان ، ١٩٧٧ .
- ٢١ — صدقى نور الدين ، اسامة راتب ، « اختيار مقياس للاتجاهات نحو النشاط الرياضى لتلاميذ التعلم الأساسى » . بحث منشور . مؤتمر الرياضة للجميع . مجلد (١) مارس ١٩٨٤ ص ١٤٦ — ١٥٩ .
- ٢٢ — صموئيل مغاريوس . الصحة النفسية والعمل المدرسى . الطبعة الثانية . القاهرة : مكتبة النهضة المصرية ، ١٩٧٤ .
- ٣ — عبد الفتاح البديرى . السلوك والادراك . مدخل الى علم النفس النفسلى . القاهرة : الانجلو المصرية ، ١٩٧٢ .
- ٢٤ — عصام محمد امين . « رأى فى كيفية البحث عن المواهب الرياضية وتطويرها » . فى : مجلد المؤتمر العلمى ادراسات وبحوث التربية الرياضية . كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية . جامعة حلوان ، ١٩٨٠ ، ص ١٤٠ — ١٤٥ .
- ٢٥ — عطية محمود هنا . اختبار الذكاء غير اللفظى . كراسة تعليمات . القاهرة : دار النهضة العربية . بدون تاريخ .

٢٦ — على البيك ، سيد عبد الجواد . « القياسات المورفولوجية كأساس لاختيار الناشئين في سباحة المسافات القصيرة » . في : مجلد المؤتمر العلمى لدراسات وبحوث التربية الرياضية . كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية . جامعة حلوان ، ١٩٨٠ ، ص ١٥٦ — ١٦٩ .

٢٧ — على حسين القصصى . « اثر التمرينات الصباحية المدرسية على حدة الانتباه » . بحث منشور . المؤتمر العلمى الثالث لدراسات وبحوث التربية الرياضية . كلية التربية الرياضية بالاسكندرية ، مارس ١٩٨٢ ص ٦٢٣ — ٦٣٥ .

٢٨ — على يحيى المنصورى . دراسة مقارنة بين التلاميذ المتفوقين رياضيا ، والتلاميذ غير المتفوقين رياضيا في بعض مكونات الشخصية . رسالة فكتوراه . كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٧٨

٢٩ — فاروق عبد الفتاح موسى . علم النفس التربوى . القاهرة : دار الثقافة ، ١٩٨١ .

٣٠ — فرج حسين بيومى . « تخطيط وتنظيم مشروع لاعداد وتنمية الناشئين في كرة القدم » . في : مجلد المؤتمر العلمى لدراسات وبحوث التربية الرياضية . كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية . جامعة حلوان ، ١٩٨٠ ، ص ٢١٠ — ٢٢٩ .

٣١ — فؤاد ابو حطب . القدرات العقلية . القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية ، ١٩٨٣ .

٣٢ — فؤاد ابو حطب ، سيد عثمان . التقويم النفسى . القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية ، ١٩٧٦ .

٣٣ — فؤاد ابو حطب وآخرون . « تقنين اختبارات المصفوفات المتتابعة على البيئة السعودية » . مركز البحوث التربوية والنفسية . كلية التربية جامعة الملك عبد العزيز ، مكة المكرمة ، ١٩٧٩ .

٤ — فؤاد البهى السيد . علم النفس الاحصائى وقياس العقل البشرى الطبعة لثانية . لقاهرة : دار الفكر العربى ، ١٩٧١ .

٣٥ — كمال ابراهيم موسى . التخلف العقلى واثر الرعاية والتدريب فيه — القاهرة : دار النهضة العربية ، ١٩٧٠ .

٣٦ — كمال عبد الحميد ، محمد صبحى حسنين . القياس في كرة ائيد . القاهرة : دار الفكر العربى ، ١٩٨٠ .

٣٧ — ماجدة خضر ، اديل شنودة . « العلاقة بين بعض مظاهر الانتباه والصفات البدنية الخاصة بالجهاز لتلميذات المرحلة الثانوية » المؤتمر العلمى الثالث لدراسات وبحوث التربية الرياضية . كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ، مارس ١٩٨٢ ، ص ٨٧٦ — ٨٩٧ .

٣٨ — محمد حسن علاوى . علم النفس التربوى الرياضى . القاهرة : دار المعارف ، ١٩٦٧ .

٣٩ — محمد حسن علاوى . علم التدريب الرياضى . القاهرة : دار المعارف ، ١٩٦٦ .

٤٠ — محمد حسن علاوى . سيكولوجية التدريب والمثافات . الطبعة الثالثة . القاهرة : دار المعارف ، ١٩٧٧ .

٤١ — محمد صبحى حسنين . « العلاقة بين مستوى الذكاء وبعض عناصر اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية » رسالة ماجستير . كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة . جامعة حلوان ، ١٩٧٣ .

٤٢ — محمد صبحى حسنين . التقويم والقياس فى التربية البدنية . الجزء الاول . القاهرة : دار الفكر العربى ، ١٩٧٩ .

٤٣ — محمد صبحى حسنين . التقويم والقياس فى التربية البدنية . الجزء الثانى . القاهرة : دار الفكر العربى ، ١٩٧٩ . (ب)

٤٤ — مصطفى سويف . مقدمة لعلم النفس الاجتماعى . الطبعة الثانية . القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية ، ١٩٧٠ .

٤٥ — مصطفى كاظم وآخرون . رياضيه السباحة . القاهرة : دار الفكر العربى ، ١٩٨٢ .

٤٦ — شبيله محمد خليفة . اثر تدريب جهاز الموانع فى تنمية القدرات الادراكية الحركية . رسالة دكتوراه . كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة . جامعة حلوان ، ١٩٨٠ .

### مراجع باللغة الروسية :

٤٧ — بولوجاكوفا . ن . ج . انتقاء واعداد السباحين الناشئين . موسكو : دار الثقافة البدنية والرياضية ، ١٩٧٨ .

٤٨ — ————— وآخرون . السباحة . موسكو : دار الثقافة البدنية والرياضية ، ١٩٧٩ .

٤٩ — تشودينوف . ف . ي . « العمر البيولوجي لتحقيق المستويات الرياضية العالية كدليل للانتقاء واعداد لاعب المستقبل » . في : مشاكل انتقاء الناشئين الرياضيين . اعداد سكورتسوف . ب . ل ، وآخرون . موسكو : معهد الدراسات العلمية للثقافة البدنية ، ١٩٧٦ .

٥٠ — توماتيان . ج . س ، مارتروسوف . أ . ج . تركيب الجسم والرياضة . موسكو : دار الثقافة البدنية والرياضية ، ١٩٧٦ .

١ — جوجانسكى . أ . أ . « معدل نمو الخصائص البدنية كعيار لانتقاء الرياضيين الناشئين » . موسكو : مجلة النظرية والتطبيق الرياضية ، العدد (٩) ١٩٧٩ ص ٢٨ — ٣٠ .

٥٢ — زاتسيورسكى . ف . م . أسس القيس الرياضى . موسكو : دار الثقافة البدنية والرياضية ، ١٩٧٩ .

٥٣ — سيرجينكول . ل . ب ، اليكسيفا : س . ف . « الاستعدادات الوراثية لنمو المرونة » . موسكو : مجلة النظرية والتطبيق الرياضية العدد (٦) ١٩٧٨ ص ٥ — ١٢ .

٥٤ — سيريس . ب . ز . « معدل نمو الصفات البدنية كعامل محدد لامكانات الرياضى » . موسكو : مجلة النظرية والتطبيق الرياضية العدد (٤) ١٩٧٣ ، ص ١٩ — ٢٢ .

٥٥ — ————— . « المعايير التربوية للانتقاء والتنبؤ بخصائص العدائين » . في : مشاكل انتقاء الناشئين الرياضيين . اعداد سكورتسوف . ب . ل . وآخرون ، موسكو : معهد الدراسات العلمية والثقافية البدنية ، ١٩٧٦ .

٥٦ — شبوسكا . أ . أ . فيلين . ف . ب ، ياسكوسكاس . ي . م . « بعض مشكلات الانتقاء والتنبؤ باستعدادات الرياضيين الناشئين » . موسكو : مجلة النظرية والتطبيق الرياضية ، العدد (٣) ١٩٧٧ ، ص ٤٣٤٠ .

٥٧ — شوسين . ب . ن . بريلكين . س . ف . « استخدام نماذج افضل الرياضيين للانتقاء والتوجيه الرياضى » . في : مشاكل انتقاء الناشئين الرياضيين . اعداد سكسفورتسوف . ب . ل وآخرون ، موسكو : معهد الدراسات العلمية والثقافة البدنية ، ١٩٧٦ .

٥٨ — فالكوف . ف . م . « العمر وتحقيق المستويات الرياضية العالية » . سولنسيك : معهد سولنسيك الحكومى للثقافة البدنية ، ١٩٧٤ .

٥٩ — فيستخوفسكى . س . م . « كتاب المدرب » موسكو : دار الثقافة البدنية والرياضية ، ١٩٧١ .

٦٠ — فيرتيسير . ب . اعداد لاعبي كرة القدم . ( مترجم عن المجرية الى الروسية ) . ترجمة كازالوف . ف . ي ، وآخرون . موسكو : دار الثقافة البدنية والرياضية ، ١٩٧٨ .

٦١ — فيلين . ف . ب ، اسمولوف . ا . « القياسات المعيارية الموضوعية كعيار لانتقاء لاعبي كرة القدم للناشئين » . موسكو : مجلة النظرية والتطبيق الرياضية ، العدد (٥) ١٩٧٨ ، ص ٤١ — ٤٥ .

٦٢ — كاريان . ف . ل وآخرون . « الطب الرياضى » . موسكو : دار الثقافة البدنية والرياضية ، ١٩٨٠ .

٦٣ — كازالوف . ف . س ، جلاديشيفا . ا . ا . أسس المورفولوجيا الرياضية ، موسكو : دار الثقافة البدنية والرياضية ، ١٩٧٧ .

٦٤ — كوزنتسوف . ف . ف . « المشاكل الرئيسية لانتقاء الموهوبين الرياضيين » . فى : مشاكل انتقاء الناشئين الرياضيين اعداد : سكفورتسوف . ب . ل . وآخرون ، موسكو : معهد الدراسات العلمية والثقافة البدنية ١٩٧٦ ، ص ٤ — ١٠ .

٦٥ — كيسليف . ر . ي . « التشخيص النفسى كاحد مكونات التنبوء بنتائج الأنشطة التنافسية » . فى : مؤتمر مشاكل طرق التنبوء بالنتائج الرياضية . موسكو : معهد الدراسات العلمية للثقافة البدنية ، ١٩٧٦ ، ص ٣٦ — ٣٨ .

٦٦ — ماتيف . ل . ب . نوغيلكوفا . ا . د . نظريات وطرق التربية البدنية . الجزء الثانى . موسكو : دار الثقافة البدنية والرياضية ، ١٩٧٦ .

٦٧ — ماكاروف . ف . ي . « طرق تقويم الشجاعة واتخاذ القرار لدى الناشئين فى رياضة الجمباز عند الانتقاء » . فى : مشاكل انتقال الناشئين الرياضيين اعداد : سكفورتسوف . ب . ل وآخرون . موسكو : معهد الدراسات العلمية والثقافة البدنية ، ١٩٧٦ .

٦٨ — موتيليانسكيا . ر . ي . « اهمية الخصائص النموذجية للرياضيين نوى المستويات العليا للانتقاء الرياضى ، وتوجيه عمليات التدريب » . موسكو : مجلة النظرية والتطبيق الرياضية ، العدد (٤) ١٩٧٩ ( ١ ) ص ٢١ — ٢٣ .

٦٩ ————— ( ١٩٧٩ - ب ) وآخرون **السباحة ورياضة الناشئين** . موسكو : دار الثقافة البدنية والرياضية ، ١٩٧٩ ( ب ) .

٧٠ — ميناياف . ن . أ . « طرق تقويم الاعداد البدني للناشئين في الجباز عند الانتقاء البدني للمدارس الرياضية » . في : مشاكل انتقاء الناشئين الرياضيين . اعداد سكفورتنسوف . ب . ل وآخرون . موسكو : معهد الدراسات العلمية والثقافة البدنية ، ١٩٧٦ .

٧١ — لجنة الثقافة البدنية والرياضية . « برامج المدارس الخاصة باعداد الناشئين للاولمبياد ، وبرامج المدارس الرياضية للاطفال الناشئين » . موسكو ، ١٩٧٧ .

مراجع باللغة الانجليزية :

72. Burton, J. Res. ceua. vol 64, No 2 . . . . 1975.
73. Clayne, R. Cyntha. C; Measurement in Physical Education and Athletics. Macmillan Publishing Company INC. N.Y., 1980.
74. Counsilman. J. E.; The science of swimming. Fourth impresion Pelham Books, 1972.
75. —————. Competitive swimming manual for coaches and swimmers. Counsilam CO, INC, Bloomington, Indians, 1977.
76. Eble. R. L.; The social consequenes of educational testing «test of problems in perspectives» U.S.A., 1966.
77. English, H. B. and English, A. C. A. Comprehensine Dictionary of Psychological terms : a guide to usage, N. Y., Longmans, 1958.
78. Hollis. F. Fait, Special Physical Education. W. B. Saunders Company, London, 1978.

79. Ismail, H. & El Nagggar, A. «Estimating intellectual and personality by motor coordination using univariate and multinariat techniques» Department of Physical Education, Health and Recreation studies, Purdue unicersity ,U. S. A. 1980.
80. Phillips M., Summers D. «Relation of Kinesthetic Perception to motor learning». Res. Aua. vol 25, No. 4, 1954 pp. 456-469.
81. Robert Singer. Sustaining Motivation in Sport. Sport Consultants International, INC.