



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية الرياضية



قسم: التدريب الرياضي

تخصص: تدريب رياضي تنافسي

**تحديد اهم استعدادات وقدرات الانتقاء الاولي حسب اراء اهل
الاختصاص للاعبي كرة القدم (U13)**

- تحت إشراف الأستاذ:

أ.د/ببوشة وهيب

- إعداد الطالبان:

- قطارني ياسين
- سنيينة علي شريف

-السنة الدراسية: 2023/ 2022-

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الإهداء

أهدي ثمرة سنوات دراستي إلى من أحق بإهداء... إلى أجمل شيء في حياتي إلى التي وهبت

حياتها لي وكانت سندا ورفيقا في الشدائد... أُمي الغالية

إلى أعز من ينطق به اللسان ويهتف به القلب إلى نور دربي... ديني ودنياي... أبي

العزير... إلى من جمعتي بهم الطفولة والبيت

إلى رفقاء دربي المخلصين "الحاج" و "جمال" كما لا أنسى أستاذ

المشرف ببوشة وهيب وأساتذة معهد التربية البدنية والرياضة

وإلى كل من كان له أثر على حياتنا، إلى كل من أحبه قلبنا ونسبه قلمنا.

الشكر والتقدير

أقدم تشكراتنا الخالصة إلى أستاذنا الفاضل ببوشة وهيب على كل ما قدمه لنا من دعم وتوجيه وسهره على تنوير طريق البحث، ونشكر جميع أساتذة قسم التدريب الرياضي اللذين كانوا لنا خير سند ولم ييخلوا علينا مما آتاهم الله من علم. نتقدم بشكرنا الخالص لكل من ساعدنا في انجاز هذا البحث والى جميع الرياضيين على اهتمامهم واحترافيتهم . والى أعضاء لجنة المناقشة على هذا العمل البسيط وتقييمهم بغرض توجيهه وتصحيحه وإيجاز

الملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أهم استعدادات وقدرات اللاعبين في فئة أقل من 13 سنة في كرة القدم. افترضت الدراسة وجود استعدادات وقدرات متنوعة تشمل القدرات الحركية، المورفولوجيا، المهارية، النفسية، والذهنية. تم استخدام استمارة استبائية في الدراسة، وشملت العينة 40 دكتوراً وأستاذاً من معهد التربية البدنية والرياضة في مستغانم وجامعة وهران. توصلت الدراسة إلى عدة نتائج مهمة، حيث أظهرت أن سرعة رد الفعل والجري والمرونة والتوافق العصبي والوزن والتحكم بالكرة والرشاقة والجري بالكرة والتمريرات القصيرة وضرب الكرة بالرأس والسيطرة على الكرة ودقة التصويب والقدرة على الاسترخاء ومواجهة القلق والثقة بالنفس والقدرة على التركيز وقياس الشخصية وقياس الذكاء واتخاذ القرارات بسرعة والإيحاء الذاتي هي جوانب هامة يجب الاهتمام بها في عملية الانتقاء الأولي للاعبين الموهوبين في الختام، يوصي الطالبان بأهمية الاهتمام بتلك الاستعدادات والقدرات والعمل بها في عملية الانتقاء الأولي، وذلك من أجل اختيار اللاعبين الموهوبين بنجاح.

Abstract

This study aimed to learn the most important preparations and capabilities of players in the category of less than 13 years in football. The study assumed various preparations and abilities including motor abilities, morphology, skill, psychological, and intellectual. A questionnaire was used in the study, and the sample included 40 doctorates and professors from the Institute of Physical Education and Sport in Mostaganm and Oran University. The study reached several important results, showing that reaction speed, running, flexibility, neurological compatibility, weight, ball control, agility, ball running, short passes, ball heading, ball control, accuracy of aiming, ability to relax, confront anxiety, self-confidence, ability to concentrate, measure personality, measure intelligence, make decisions quickly, and self-suggestion are important aspects of the initial selection process for gifted players at the conclusion. The Taliban recommends the importance of attending to and applying those preparations and capabilities in the initial selection process, in order to successfully select talented players.

فهرس الجداول والاشكال والمحتويات

Table des matières

.....	الإهداء
.....	الشكر و التقدير
.....5	الملخص:
10.....	فهرس الجداول
12.....	فهرس الأشكال
4.....14	فهرس المحتويات
5.....15	التعريف بالبحث
616.....	المقدمة
717.....	1 مشكلة البحث:
17.....	التساؤل العام:
17.....	- التساؤلات الفرعية:
17.....	2-الفرضيات:
18.....	- 3أهداف البحث:
18.....	4- أهمية البحث
18.....	5- الدراسات السابقة:
20.....	الباب الأول
20.....	الجانب النظري
20.....	الفصل الأول:
21.....	الانتقاء في المجال الرياضي
22.....	1-الانتقاء في المجال الرياضي:
22.....	2/أهداف الانتقاء الرياضي:
23.....	3/أهمية الانتقاء في المجال الرياضي:
24.....	4/الانتقاء وظاهرة الفروق الفردية.....
25.....	5/المحددات الأساسية للانتقاء في كرة القدم:
28.....	6/ مراحل الانتقاء الرياضي في كرة القدم :
29.....	1-6/المرحلة الأولى: الانتقاء المبني.....
30.....	2-6/المرحلة الثانية : الانتقاء التخصصي أو التوجيهي.....
30.....	3-6/المرحلة الثالثة: الانتقاء التأهيلي (النهائي).....
31.....	7/ مميزات انتقاء الناشئين الموهبين بالأسلوب العلمي:
33.....	8/ انتقاء الموهبة في الألعاب الجماعية:.....
33.....	9/ علاقة الانتقاء ببعض الأسس العلمية:.....
33.....	9-1/علاقة الانتقاء بالفروق الفردية:.....

- 33.....2-9/علاقة الانتقاء بالعمر الزمني والتنمؤ:
- 34.....10/ علاقة الانتقاء بالتصنيف:
- 35.....11/عوامل الوصول بناشئ كرة القدم إلى المستويات العليا:
- 36.....12/ المبادئ الأساسية في كرة القدم للمستوى العالي :
- 37.....13/ المتطلبات البدنية في كرة القدم للمستوى العالي:
- 39.....1-13/التحمل :
- 40.....2-13/السرعة:
- 41.....3-13/المرونة:
- 43.....4-13/الرشاقة:
- 44.....5-13/القوة العضلية:
- 49.....6-13/التوافق العصبي العضلي:
- 49.....14/ المتطلبات المهارية في كرة القدم للمستوى العالي:
- 49.....1-14/المهارات الأساسية في كرة القدم:
- 50.....2-14/المهارات الأساسية من دون كرة وتشمل :
- 50.....3-14/المهارات الأساسية بالكرة وتشمل :
- 51.....1-4-14/المهارات الأساسية بدون كرة:
- 52.....2-4-14/المهارات الأساسية بالكرة:
- 57.....15/ المتطلبات حسب وضعية اللعب في كرة القدم:
- 58.....16/ علاقة الصفات البدنية بالمهارات الأساسية:
- 59.....*الفصل الثاني*
- 59.....*النمو*
- 60.....1/ تعريف النمو:
- 60.....2/ أنواع النمو :
- 64.....3/ مفهوم الطفولة المتأخرة (9-12) سنة:
- 65.....4/ خصائص و مميزات النمو للموهوبين من الناشئين للفئة العمرية تحت 13 سنة:
- 65.....1-4/متطلبات النمو في هذه المرحلة:
- 67.....2-4/مميزات الموهوبين في هذه المرحلة لممارسة الرياضة:
- 71.....*النياب الثاني*
- 71.....*الجانب التطبيقي*
- 72.....*الفصل الأول*
- 72.....*منهجية البحث و إجراءاته الميدانية*
- 73.....1-تمهيد
- 73.....2-إجراءات البحث الميدانية
- 73.....1-2/ منهج البحث:

73	2-2/ مجتمع وعينة البحث:
73	3-مجالات البحث:
74	4-الضبط الاجرائي لمتغيرات البحث:
74	5-أدوات بحث
74	الدراسة الاستطلاعية:
75	3-الدراسات الإحصائية:
75	4-الاسس العلمية للاستبيان:
76	<i>الجزء الثاني:</i>
76	<i>الفصل الأول: عرض و تحليل النتائج و مناقشة</i>
77	1- عرض و تحليل النتائج:
107	<i>الفصل الثاني</i>
107	<i>عرض و مناقشة النتائج</i>
108	*مناقشة الفرضيات:
109	*الاستنتاجات:
110	-الاقتراحات والتوصيات:
111	-الخلاصة العامة:
112	-مصادر و المراجع
	<i>132 Bibliographie</i>

فهرس الجداول

77	يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (01) للمحور الأول	1
78	يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (02) للمحور الأول	2
79	يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (03) للمحور الأول	3
80	يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (04) للمحور الأول	4
81	يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (05) للمحور الأول	5
82	يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (06) للمحور الأول	6
83	يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (07) للمحور الأول	7
84	يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (08) للمحور الأول	8
85	يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (01) للمحور الثاني	9
86	يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (02) للمحور الثاني	10
87	يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (03) للمحور الثاني	11
88	يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (04) للمحور الثاني	12
89	يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (01) للمحور الثالث	13
90	يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (02) للمحور الثالث	14
91	يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (03) للمحور الثالث	15
92	يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (04) للمحور الثالث	16
93	يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (05) للمحور الثالث	17

94	يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (06) للمحور الثالث	18
95	يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (07) للمحور الثالث	19
96	يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (08) للمحور الثالث	20
97	يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (09) للمحور الثالث	21
98	يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (01) للمحور الرابع	22
99	يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (02) للمحور الرابع	23
101	يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (03) للمحور الرابع	24
102	يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (04) للمحور الرابع	25
103	يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (05) للمحور الرابع	26
104	يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (06) للمحور الرابع	27
105	يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (01) للمحور الخامس	28
106	يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (02) للمحور الخامس	29
107	يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (03) للمحور الخامس	30

فهرس الاشكال

32	يوضح تسلسل عملية الإنتقاء في المجال الرياضي خلال البناء التكويني للناشئين.	أ
57	يوضح أنواع المهارات الأساسية	ب
77	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (01)	1
78	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (02)	2
79	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (03)	3
80	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (04)	4
81	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (05)	5
82	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (06)	6
83	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (07)	7
84	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (08)	8
85	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (09)	9
86	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (10)	10
87	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (11)	11
88	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (12)	12
89	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (13)	13
90	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (14)	14
91	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (15)	15

92	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (16)	16
93	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (17)	17
94	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (18)	18
95	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (19)	19
96	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (20)	20
97	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (21)	21
98	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (22)	22
99	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (23)	23
101	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (24)	24
102	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (25)	25
103	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (26)	26
104	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (27)	27
105	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (28)	28

فهرس المحتويات

التعريف بالبحث

- ✓ مقدمة
- ✓ إشكالية البحث
- ✓ فرضيات البحث
- ✓ أهمية البحث
- ✓ أهداف البحث

المقدمة

تتحدد إمكانية وصول الناشئ الموهوب الرياضي إلى المستويات العليا بعوامل عدة يجب توافرها لان وبعض هذه العوامل يؤثر في المستوى الرياضي للناشئ بطريقة مباشرة، والبعض الآخر بطريقة غير مباشرة(شغاتي، 2014، صفحة 151)ويذكر علي (مصطفى طه 1999 أن المحددات الانتقاء مصدرين أساسيين هما:

أولاً: تحليل مفردات ومتطلبات الأداء في النشاط الرياضي التخصصي وهذا يسمى في مناهج البحث العلمي "تحليل العمل أو الوظيفة".

ثانياً: التعرف على مواصفات الأبطال البارزين في اللعبة "النموذج" حيث تفوقهم في النشاط الرياضي التخصصي يعني أنهم يملكون مواصفات ومتطلبات هذا التفوق، ويعتمد الانتقاء في تحديد محدداته على تلك المحددات الثابتة أو ذات الثبات النسبي ويقصد بالثبات أن تكون الصفة أو القدرة أو السمة المختارة كأحد محددات الانتقاء لها صفة الاستمرارية دون تأثير سلبي بالتغيرات البيئية.

يعد الانتقاء الرياضي من أهم الموضوعات التي لاقى اهتماما كبيرا في السنوات الأخيرة فهما وجهان لعملة واحدة فميدان التوجيه الرياضي الذي يهتم بتوجيه الأفراد إلى الرياضيات المناسبة لهم من الميادين التي لها دور كبير في تطوير وتحسين قدرات الأفراد واستعداداتهم والتنبؤ بصيرورتها بنسب معتبرة كل حسب خصوصياته والظروف المحيطة به (سالم سليمان سالم، ، 2008)فهو يمكننا من التعرف على حدود إمكانياته ولو نسبيا لتوجيهه للنشاط الرياضي الأكثر تناسبا مع إمكانياته ومستواه وميوله والذي يضمن فيه على حد كبير فرص النجاح والتألق(عامر فاخر شغاتي، 2014)

وان الانتقاء الرياضي عملية في غاية الصعوبة نظرا لان المدرب عليه أن ينتبأ للطفل بقدراته الرياضية المستقبلية التي لم تظهر بعد في الوقت الحالي، وحيث أن الانتقاء عملية مركبة لها جوانبها المختلفة فانه من الضروري مراعاة الأسس العلمية المختلفة لكافة تلك الجوانب عند تنظيم وإجراء عمليات الانتقاء، وأن التطور الكبير الذي طرأ في المجال الرياضي سواء في الألعاب الفردية وتحطيم الأرقام القياسية فيها، أو في ارتفاع مستويات الأداء في

الألعاب الجماعية جعل القائمون على التربية والرياضية يفكرون في وضع الخطط والمناهج العلمية والعملية بغرض بناء متكامل لانتقاء الناشئين في مجالات الرياضة المختلفة تبعا لدرجة

استعدادهم وقدراتهم الملائمة لنوع النشاط الممارس، وصولاً لتحقيق المستويات العالية فيه
اقتصاراً للوقت والجهد والتكاليف (النمكي، 1997، صفحة 115)

1 مشكلة البحث:

تعتبر عملية انتقاء اللاعبين من أهم العمليات التي يجربها أغلب النوادي الرياضية، وذلك
لاختيار أحسن الرياضيين والذين تظهر لديهم بعض المؤهلات التي تساعدهم على التفوق في
هذه الرياضة، ورياضة كرة القدم كباقي الرياضات الأخرى تجري هذه العملية لاختيار اللاعبين
الأكفاء لهذه اللعبة اللذين تتوفر فيهم عدة مميزات وخصائص، ومن أهمها القدرات البدنية
والمهارية التي يتم توضيحها عن طريق مجموعة من الاختبارات الميدانية يجربها النادي على
اللاعبين التحديد مستوى كل لاعب وتحديد قدرات كل لاعب بشكل علمي ومقبول، ويرجع
الاهتمام بمشكلة انتقاء الرياضيين في الآونة الأخيرة إلى الارتفاع المذهل في مستوى النتائج
والأرقام الرياضية التي تطالعنا ها مختلف وسائل الإعلام يوماً بعد يوم، مما أدى في المقابل
إلى ارتفاع هائل في حجج

المتطلبات البدنية والنفسية والمهارية والورفولوجية والذهنية التي تفرضها المنافسة الرياضية
على اللاعبين

من خلال تربصنا وتساؤلاتنا لبعض المدربين الفئات الشبابية لاحتضنا أن هناك ضعف في
بعض القدرات واستعدادات للاعبين كرة القدم U13 والتي تتطلب بعض المراعاة من جانب
أهل الاختصاص ولا يتم ذلك إلا بطرق علمية ووجب العمل بها وانطلاقاً من هذا يأتي
التساؤلات التالية

التساؤل العام:

- ما هي الاستعدادات والقدرات التي تساهم في الانتقاء الاولي للاعبين كرة القدم تحت 13 سنة

- التساؤلات الفرعية:

- هل الانتقاء الاولي للاعبين كرة القدم تحت 13 سنة يستند الى استعدادات وقدرات بدنية
الحركية

- هل الانتقاء الاولي للاعبين كرة القدم تحت 13 سنة يستند الى استعدادات وقدرات المورفولوجيا

- هل الانتقاء الاولي للاعبين كرة القدم تحت 13 سنة يستند الى استعدادات وقدرات المهارية

- هل الانتقاء الاولي للاعبين كرة القدم تحت 13 سنة يستند الى استعدادات وقدرات النفسية

- هل الانتقال الاولي للاعبي كرة القدم تحت 13 سنة يستند الى استعدادات وقدرات ذهنية
الفرض العام:

- هناك استعدادات وقدرات بدنية حركية ومرفولوجية ومهارية وذهنية ونفسية تساهم في الانتقال
الاولي للاعبي كرة القدم تحت 13 سنة
-2الفرضيات:

الانتقاء الاولي يستند الى استعدادات والقدرات البدنية الحركية
الانتقاء الاولي يعتمد على استعدادات والقدرات المورفولوجيا
الانتقاء الاولي يركز على استعدادات والقدرات المهارية
الانتقاء الاولي يعتمد على استعدادات والقدرات النفسية
الانتقاء الاولي يستند الى استعدادات والقدرات الذهنية
- 3 أهداف البحث:

- معرفة وتحديد متطلبات الانتقال الأولي للاعبين كرة القدم للفئة العمرية تحت 13 سنة
- معرفة خطوات ومراحل الانتقال الأولي
- معرفة خصائص المميّزة للاعبي كرة القدم فئة اقل من 13.
-4 أهمية البحث

- هذا البحث عبارة عن دراسة استبنايه تدرس:
- معرفة مختلف المشاكل والمعيقات التي تواجه الانتقال الاولي
- معرفة مدى مساهمة الإمكانيات والوسائل الرياضية في انتقاء لاعبين.
- محاولة توضيح الرؤى للمدربين بصفة خاصة عن الاهتمام بالمحددات الرياضية من خلال
استعدادات وقدرات وعلاقتها أو دورها في عملية الانتقال.

5- الدراسات السابقة:

لقد قمنا بالتعرض في هذا الجزء لأهم الدراسات التي تناولت موضوع بحثنا و التي كان لها
شبه بهذه الدراسة نظرا لما جاء فيها من مضامين و أهدافها العلمية والنظرية ومناهجها و
العينات التي تمت دراستها و كيفية اختبارها و الأدوات المستخدمة فيها و أهم النتائج المتوصل
إليها

5-1/ عرض الدراسات السابقة:

***الدراسة الاولى:** دراسة (هوارى جفال واخرون) سنة 2007-2008 ب *واقع الانتقاء في الوسط المدرسي *

***المشكلة:** ما هو الانتقاء في الوسط المدرسي؟

***اهداف البحث:** كشف أهمية الانتقاء في الرياضة المدرسية، الكشف على العلاقة الموجودة بين الرياضة المدرسية والتربية البدنية الرياضية الكشف عن عيوب وايجابيات الانتقاء الرياضي لأساتذة التربية البدنية والرياضة في الاكماليات

***المنهج المتبع:** اعتمد الطلبة في بحثهم على المنهج الوصفي.

***التوصية العامة:** انطلاقا من كون الرياضة المدرسية تتجه نحو التلاميذ لذا يجب اشراك كل من الإدارة وأساتذة التربية البدنية والرياضة بالخصوص في مناقشة وصياغة قوانين التسيير وبرمجة المنافسات باعتبارهم العاملين في الميدان وهم أكثر انطلاقا من غيرهم مما يتغلق بالممارسة الرياضية داخل المدرسة

***الدراسة الثانية:** دراسة الطلبة (سليمانى مختار وضريف محمد) سنة 2010-2011

بعنوان *دور الرياضة المدرسية في اختيار وانتقاء المواهب الرياضية *

***هدف الدراسة:** التعرف والتحقق من الدور الذي تلعبه الرياضة المدرسية في اختيار وانتقاء المواهب المدرسية.

***الفرضية العامة:** عملية الاختيار والانتقاء لا تتم باتباع طرق علمية صحيحة.

***المنهج:** الوصفي كطريقة للبحث في الموضوع.

***خلاصة البحث:** رغم تنظيم العديد من المنافسات الرياضية المدرسية الا ان عملية الاختيار لا تتم بطرق علمية.

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الاول:

الانتقاء في المجال الرياضي

- * تعريف الانتقاء الرياضي
- * اهداف الانتقاء الرياضي
- * أهمية الانتقاء
- * الانتقاء والفروق الفردية
- * المحددات الأساسية لانتقاء في كرة القدم
- * المحددات البيولوجية
- * العمر الزمني والعمر البيولوجي
- * الصفات الوراثية
- * الصفات الانتروبومترية
- * الفترة الحساسة للنمو
- * الخصائص الوظيفية
- * المحددات النفسية
- * مراحل الانتقاء الرياضي في كرة القدم
- * مميزات انتقاء الناشئين الموهوبين بالأسلوب العلمي
- * الانتقاء في الألعاب الجماعية
- * علاقة الانتقاء بالفروق الفردية
- * علاقة الانتقاء بالعمر الزمني والتنبيؤ
- * علاقة الانتقاء بالتصنيف
- * عوامل الوصول بناشئي كرة القدم الى المستويات العليا
- * المبادئ الأساسية في كرة القدم للمستوى العالي
- * متطلبات كرة القدم للمستوى العالي
- * المتطلبات البدنية في كرة القدم
- * المتطلبات المهارية في كرة القدم
- * المتطلبات حسب وضعية اللعب في كرة القدم

1-الانتقاء في المجال الرياضي:

يعرف الانتقاء لغويا باختيار الشيء (هادية، 1991، صفحة 108)، أما رياضيا فيعرفه ثيل وكاجا أنه أسلوب مستمر من الاختيار مطبق على عينة من الأفراد ويستهدف اختيار أفضل الرياضيين على فترات زمنية مبينة على مراحل مختلفة للإعداد الرياضي ، وذلك من خلال وضع الضوابط التي تسمح بانتقائهم وفق أسس علمية قابلة للتنفيذ ومساعدتهم على اختيار المسابقات التي تتفق مع قدراتهم بغية استثمارها الأقصى في تحقيق أعلى مستوى ممكن من الإنجاز الرياضي (1993, (J))، كما يعرفه (محمد صبحي حسانين، 1995، صفحة 88) هو اختيار العناصر البشرية التي تتميز بمقومات النجاح في النشاط الرياضي المعين. ويذكر زاتسيوركي في كتاب يحي السيد الحاوي بان الانتقاء في المجال الرياضي هو عملية يتم من خلالها اختيار أفضل العناصر من الرياضيين في فترات زمنية معينة وفقا لمرحل الإعداد والمختلفة (الحاوي، 2002، صفحة 37)، أما في حماية استخدام الاختبارات والقياسات فيتفق كل من عماد صلاح عبد الحق ونينا بولكا قوفا بأنه "عملية مستمرة يتم من خلالها المفاضلة بين اللاعبين من خلال عدد كبير من الناشئين طبقا لمحددات معينة بغية اختيار أفضل اللاعبين في المجموعة المتاحة منهم من خلال الدراسة المعمقة لجميع الجوانب المؤثرة في المستوى الرياضي اعتمادا على الأسس والمبادئ والطرق العلمية (Boulogakova, 1999-1990, p. 65)، وعلى ضوء هذه التعاريف يرى الطالبان أن عملية لانتقاء بمثابة اختيار الناشئين الموهوبين ومن تتوفر فيهم مؤشرات التفوق ومقومات معينة سواء كانت موروثية أو مكتسبة يستطيع من خلالها المربي أو المدرب التنبؤ بمستقبلها الرياضي وفق الأسس العلمية.

2/أهداف الانتقاء الرياضي:

تهدف عملية انتقاء الفرد المناسب لنوع النشاط الممارس ويتفق كل من (محمد لطفي طه) و(علي مصطفى) إلى:

- توجيه الطاقات من الناشئين إلى نوع من أنواع الرياضة المناسبة والتي توافق قدراتهم وميولهم
- الاكتشاف المبكر للمواهب الرياضية في مختلف الرياضات من ذوي الاستعدادات العالية من الأداء في مجال نشاطهم، والتنبؤ قيما ستؤول إليه هذه الاستعدادات في المستقبل

- تحديد الصفات النموذجية (البدنية - النفسية - المهارية) التي تتطلبها الأنشطة الرياضية المختلفة لتحديد المتطلبات الدقيقة التي يجب توافرها
- تكريس الوقت والجهد في تعليم وتدريب من يتوقع لهم تحقيق مستويات أداء عالية مستقبلا
- رعاية المواهب وضمان متابعة تقدمها حتى سن البطولة والمنافسات
- تكوين الفرق المختلفة في البناء التكويني للاعبين في أنواع الرياضة المختلفة (طه، 2002، صفحة 17)

3/أهمية الانتقاء في المجال الرياضي:

إن عملية الانتقاء هي سلسلة من المراحل المنتظمة تحكمها قواعد أسس علمية من اجل اختيار أفضل العناصر البشرية ، حيث يرى كي من زكى درويش 1977 وسيد عبد المقصود (1976) أن عملية الاختيار عملية مهمة تتطلب عددا لأمن الإجراءات والأساليب حتى يمكن أن نصل في نهايتها إلى معايير الاختيار العلمي الصحيح والسليم.(زهى درويش وآخرون، صفحة 81) وشيرما تقيف (1976) بأن النجاح المستقبلي للرياضي يخضع لعوامل أخرى وهذا ما يزيد المشكلة أكثر تعقيدا ، حيث أن الاختبارات التمهيدية للانتقاء ليست الحد الفاصل لنجاح عملية الانتقاء ، لكون الأمر يتطلب مرور فترة زمنية من التدريب المنتظم يلاحظ خلالها تقدما منتظما أيضا في مستوى الناشئ ، فكثيرا ما يلاحظ أن الناشئين يسجلون نتائج غير طيبة في البداية ، ثم يلي ذلك ظهور معدلات جيدة في المستوى مع تقدم التدريب ، أو العكس لذا فإن دراسة سرعة التقدم في النتائج أو سرعة الزيادة في حجم التدريب تعد من المؤشرات الجيدة في عملية الانتقاء (علي، 1999، صفحة 500)

ويتفق كل من قولكوف 1997 وبولجاكوف 1986 على أن عملية الانتقاء الرياضي ترجع إلى أهميتها إلى:

- الانتقاء الجيد يزيد من فاعلية كل من عمليتي التدريب والمنافسات الرياضية
- قصر مرحلة الممارسة الفعالة من حياة اللاعب الرياضية
- وجود الفروق الفردية الواضحة بين الناشئين من حيث الاستعدادات الخاصة
- اختلاف بين بداية الممارسة تبعا لنوع النشاط الرياضي(طه، 2002، صفحة 14)

أما من جهة قانون الجزائر وحسب المادة 23 فصل 04 ، قانون 04-10/2004 التي تنص على أن الانتقاء يسمح بتطوير رياضة النخبة والمستوى العالي يبرز مواهب رياضية شابة والتكفل بها، وبهذه الصفة الأولى الدولة بالتنسيق مع الجماعات المحلية ومساهمتها إنشاء:

- مدارس رياضية وأقسام رياضة ودراسة
- مراكز التجمع وتحفيز المواهب والنخبة الرياضية
- مدارس رياضية وطنية وجهوية متخصصة حسب الرياضة

وعلى ضوء هذه المفاهيم يرى الطالبان أن عملية الانتقاء الرياضي محور العملية التدريبية ويتجلى له جوهرها في تحقيق الأهداف المرجوة من التدريب الرياضي للوصول إلى المستويات العالية ، فالأفراد الموهوبين يعدون ثروة بشرية يجب اكتشافها والاهتمام المبكر برعايتها ومتابعتها.

4/الانتقاء وظاهرة الفروق الفردية

ترتبط عملية انتقاء الناشئين ارتباطا وثيقا بظاهرة الفروق الفردية بين الناشئين في الاستعدادات و القدرات المختلفة الخاصة بالناشئ كفرد . (البيك أحمد، 1984، صفحة 4) ويعرف طلعت منصور وآخرون (1989) الفروق الفردية بأنها" التباينات في القدرة أو الأداء، أو الإنحرافات عن متوسط الجماعة، فيما يتعلق بالخصائص العقلية أو الجسمية أو خصائص الشخصية، كما تحدث في أعضاء الجماعة. (طلعت منصور وآخرون ، 1989 ، صفحة 466).

كما يشير أيضا إلى أنه يوجد هناك نوعين من الفروق، فهناك فروق في النوع، وفروق في الدرجة، فاختلفا الطول عن الوزن أو الذكاء عن الانفعال هو فروق في نوع الصفة، ولهذا لا يمكن المقارنة بينهم لعدم وجود وحدة قياس مشتركة بين الصفتين فالطول مثلا يقاس بالسنتيمترات أو الأمتار، أما الوزن فيقاس بالجرام أو الكيلوجرام، أما الفروق بين الأفراد في صفة واحدة فهي فروق في الدرجة وليست في النوع، فالفرق بين الطول والقصر هو فرق في الدرجة ذلك لأنه توجد درجات متفاوتة من الطول والقصر ويمكن المقارنة بينهم باستخدام مقياس واحد، والواقع أنه يمكننا تتبع أي صفة في درجاتها المختلفة عند الأفراد، أي نستطيع

تتبعها في مستوياتها المتدرجة من أدناها إلي أقصاها، ويميز العلماء بين مظهرين رئيسيين للفروق الفردية هما:

4-1/الفروق داخل الفرد :

فالفرد الواحد لا تتساوي فيه جميع الصفات و القدرات في الدرجة أو في المستوى، هذا بالإضافة إلي أن هناك تغيرات تطراً على كل صفة، وهذه التغيرات تجعله يختلف مع نفسه من مرحلة إلى أخرى في صفاته وقد راته.

4-2/الفروق بين الأفراد :

وهي تلك الفروق التي نلاحظها بين الأفراد في مختلف الصفات البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وهي فروق في الدرجة لا في النوع. وعن تنظيم الفروق الفردية في الشخصية فقد وجد أنها غالباً ما تأخذ شكل التنظيم الهرمي حيث تحتل قمة الهرم أهم الصفات ثم تليها الصفات الأقل في عموميتها وفي قاعدة الهرم نجد الصفات الخاصة التي لا تكاد تتجاوز الموقف التي تظهر فيه (طلعت منصور وآخرون ، 1989، الصفحات 254-256)

5/المحددات الأساسية للانتقاء في كرة القدم:

تحدد إمكانية وصول الناشئ الموهوب الرياضي إلى المستويات العليا بعوامل عدة يجب توافرها لان وبعض هذه العوامل يؤثر في المستوى الرياضي للناشئ بطريقة مباشرة، والبعض الآخر بطريقة غير مباشرة (شغاتي، 2014، صفحة 151) ويذكر علي مصطفى طه 1999 أن المحددات الانتقاء مصدرين أساسيين هما:

أولاً: تحليل مفردات ومتطلبات الأداء في النشاط الرياضي التخصصي وهذا يسمى في مناهج البحث العلمي "تحليل العمل أو الوظيفة".

ثانياً: التعرف على مواصفات الأبطال البارزين في اللعبة "النموذج" حيث تفوقهم في النشاط الرياضي التخصصي يعني أنهم يملكون مواصفات ومتطلبات هذا التفوق، ويعتمد الانتقاء في تحديد محدداته على تلك المحددات الثابتة أو ذات الثبات النسبي ويقصد بالثبات أن تكون الصفة أو القدرة أو السمة المختارة كأحد محددات الانتقاء لها صفة الاستمرارية دون تأثير سلبي بالتغيرات البيئية ونحصر هذه المحددات فيما يلي:

5-1/المحددات البيولوجية:

تعتبر من أهم الأسس التي يعتمد عليها في مجال التدريب والاختيار والتوجيه الرياضي وأثناء وضع البرامج المستقبلية لاعتمادها على القدرات البيولوجية للمنقين ويدخل ضمنها

2-العمر الزمني والعمر البيولوجي:

لكل فرع خاص من الرياضة لون خاص وعمر زمني يبدأ من خلاله له التدريب ويتوقف على اهتمام الفرد أو حب الناشئ لتلك الفعالية ونفس الشيء بالنسبة للعمر البيولوجي لعملية البدء وتقبل أجهزة الجسم نوع العمل الفيزيائي والجهد العضلي فمثلا كرة القدم تختلف عن حمل الأثقال.

5-3/الصفات الوراثية:

ويدخل ضمنها الجينات التي يحملها الجسم ودرجة كفاءتها وبنية الجسم والتركيب المورفولوجي

5-4/الصفات الأنتروبيومترية:

هي الأساس الفعال في عملية الانتقاء والتوجيه ويدخل ضمنها قياسات الجسم وأجزاؤه.

5-5/الفترة الحساسة للنمو:

أي الفترة التي تتعلق بملائمة والنمو والقدرات البدنية لنوع النشاط الممارس، وهي لا تشمل خصائص مرحلة النمو من حيث الزيادة في الطول والوزن وغنما زيادة حساسية استجابة أجهزة جسم الناشئ وملائمة قدراته البدنية والوظيفة للعمل الذي يسعى له.

5-6/الخصائص الوظيفية :

إذا كان الانتقاء يستهدف التنبؤ بإمكانات الرياضي الناشئ في المستقبل، فقد اتجه كثير من الباحثين إلي التنبؤ في مجال الانتقاء على أساس الإمكانيات الوظيفية للناشئ، ولاتزال هناك صعوبة في تحديد نموذج معين للخصائص الوظيفية ترجع إلى كثرة العوامل الفسيولوجية وتعدد الطرق الفسيولوجية التي يمكن التوصل من خلالها إلي نتائج معينة تتصل بالإمكانات الوظيفية للناشئ، مع الأخذ في الاعتبار تفاعل الوظائف الفسيولوجية فيما بينها أثناء عمليات التدريب ومن مرحلة لأخرى سواء في حالة الراحة العضلية، أو من خلال عمليات التكيف، أو عند أداء حمل معين يتطلب تغيرات معينة .). (محسن يس حسن الدوري، 1987، صفحة 4)

وهناك عوامل كثيرة لها أهميتها كمؤشرات وظيفية يجب أخذها في الاعتبار عند إجراء الاختبارات الفسيولوجية لانتقاء الناشئين، ومن أهم هذه العوامل السلامة العامة لأجهزة الجسم

العضوية (الجهاز الدوري، الجهاز التنفسي، الجهاز العصبي، الجهاز الغددي، الجهاز العضلي، الجهاز العظمي) وبشكل خاص سلامة القلب وكفاءة الجهازين الدوري، ونسبة استهلاك الأوكسجين، وسرعة استعادة الشفاء، وكذلك التوافق العضلي العصبي، وكفاءة الجهاز الغددي، هذا ويجب أن يتطرق الأمر إلي مجال الكيمياء الحيوية بما يشمله من دراسة مولدات الطاقة وكذلك تحليل الدم وتحديد معدلات الكرات البيضاء والحمراء فيها، وكذلك نسب (ATP) مثل تواجد حامض اللاكتيك والمنظمات الحيوية، فهذه أمور هامة وضرورية ولها تأثيرات كبيرة على الأداء الرياضي. (محمد صبحي حسانين، 1995، صفحة 91).

7-5/المحددات النفسية:

إن موضوع المحددات النفسية يتضمن الخصائص العقلية للناشئ أو سمات شخصية وقد أثبت التجارب العلمية أن سمات الشجاعة وقوة لإرادة ضرورية عند الانتقاء ويستخدم في ذلك الاختبارات النفسية والاستبيانات والمحادثات الخاصة ويتفق كل من جمال إسماعيل ولمكي وعمر أبو المجيد "أن المدعمات السلوكية بما تتضمنه من سمات شخصية ومستوى الطموح والمثابرة والهادفية تعد قاعدة الهرم الذي ينعكس عليه كل من الخصائص والمواصفات البدنية وظروف وطرق التدريب" (المجد ج.، 1997، صفحة 113)

8-5/المحددات البدنية:

حتى يتمكن الرياضي من القدرة على الأداء لمختلف المهارات الحركية والوصول إلى المستويات الرياضية العالية يجب أن تتوفر فيه الصفات البدنية التي تشكل الحجر الأساس في مستقبله الرياضي، حيث يعتبر بسيوطي أحمد أن "كل مهارة رياضية ترتبط بقدرات بدنية خاصة ذات تأثير إيجابي على مستوى تلك المهارة، فالفعاليت التي تعتمد على القوة العضلية يجب أن يتصف لاعبوها بتلك الصفة البدنية ومن ثم يكون إحدى اختبارات الانتقاء الأساسية هي اختبارات القوة" حتى يكون توجيه الرياضي إلى الفعالية أو المهارة الصحيحة والمناسبة للصفة البدنية الخاصة بها فلاعب كرة القدم يتميزون بالسرعة والرشاقة وكل ذلك يمكن الاستدلال عنه عن طريق الاختيار والقياس للصفات البدنية الأساسية والحركية" (أحمد، 1999، صفحة 438)

ويذكر كلود متوف أه : "لما نتكلم عن توجيه نحو تخصيص ما في ألعاب القوى نقصد اختبارات التقويم، حيث نركز أولاً على الصفات البدنية.

ويرى الطالبان أن عملية التوجيه الرياضي للناشئين في كرة القدم وممن يتمتعون باستعدادات وقدرة خاصة تتفق مع متطلبات كرة القدم ، يتوقف نجاحها أساسا على تحليل مفردات ومتطلبات كرة القدم والتعرف على الصفات البدنية الأساسية التي تتطلبها نظرا لأهمية هذه الصفات البدنية كمحدد للكشف عن الناشئين الموهوبين

6/ مراحل الانتقاء الرياضي في كرة القدم :

لقد أجريت العديد من البحوث في هذا الميدان لتحديد المتطلبات الخاصة بكرة القدم وما يجب أن يتوفر فيه كل لاعب من قدرات واستعدادات فالانتقاء عملية ديناميكية مستمرة طويلة المد تستهدف التنبؤ بالمستقبل الرياضي للناشئ وما يمكن أن يحققه من نتائج وهناك اتجاهين مختلفين :

الاتجاه الأول:

يؤكد هذا الاتجاه على الانتقاء في ضوء الاختبارات الأولية على أساس إمكان إثبات قدرات الفرد واستعداداته لفترة خمسة سنوات من التدريب كما جاء على إثر نتائج بعض الدراسات في وجود علاقات ارتباط دالة بين نتائج بعض الاختبارات الأولية ونتائج الناشئين في أداء بعض المهارات ، لكن العديد من الخبراء والباحثين في مجال الانتقاء عارضوا هذا الاتجاه ، حيث أثبتت الدراسات أن نتائج الاختبارات الأولية للانتقاء سلا يمكن الاعتماد عليها في التنبؤ بإمكانات الناشئ في المستقبل فهناك بعض الناشئين حققوا مستويات رياضية عالية بالرغم من أن نتائجهم في الاختبارات الأولية منخفضة.

ويشير جمال المكي أنه "إذا كانت عملية انتهاء الناشئين في المراحل الأولى تمكننا من التعرف على استعداداتهم وقدراتهم لمزاولة نشاط رياضي معين ، فإن التنبؤ بما ستؤول إليه هذه الاستعدادات والقدرات في المستقبل تتوقف على مدى ثبات نموها في مراحل العمر المختلفة بمعنى هل تظل معطيات النمو خلال مراحل نمو الناشئ تحت تأثير التدريب والتغيرات المفاجئة في النواحي النفسية (جمال إسماعيل، 1997، صفحة 102)

الاتجاه الثاني:

ينظر أصحاب هذا الاتجاه إلى الانتقاء أنه عملية مستمرة تشمل جميع مراحل الإعداد الرياضي طويل المدى ويشير (عمر وأبو المجد) أنه "في الوقت الحاضر يقسم الانتقاء إلى ثلاث مراحل

رئيسية لكل مرحلة أهدافها ومتطلباتها والمؤشرات التي تعتمد عليها في التنبؤ بالمستقبل الرياضي للناشئ وهي غير مفصلة تعتمد عن مرحلة على الأخرى.

6-1/ المرحلة الأولى: الانتقاء المبدئي

يعرفها عامر فاخر شخاتي (2014) على أنها المرحلة التي يتم فيها التعرف المبدئي على الناشئين الموهوبين وتستهدف هذه المرحلة تحديد الحالة الصحية العامة للناشئ الموهوب من خلال الفحوص الطبية واستبعاد من لا تؤهلهم لياقتهم وفحوصهم الطبية لممارسة الرياضة ، كما تستهدف الكشف عن المستوى المبدئي للصفات البدنية والقدرات الحركية عند الطفل ومدى قربها أو بعدها عن المعايير والمتطلبات الضرورية لممارسة النشاط الرياضي المتوقع أن يوجه إليه الموهوب.

ويذكر مفتي إبراهيم حماد "أن المختارون من الناشئين يطبقون برامج رياضية عامة من خلال مؤسسات رياضية كما هو الحال في ألمانيا والصين ويطلق عليها "المدرسة الرياضية الشاملة" ويتم تحليل نتائج الاختبارات والقياسات والمعلومات ليستعان بهما في الانتقاء للمرحلة الثانية ويكون بهدف هذه المرحلة انتقاء الناشئين الموهوبين بشكل عام" (حماد، 2001، صفحة 310)

ويشير (فلاديمير نيكولا يفينش بلا تنوف) أنه "يجب مراعاة مدى تطابق بين الاختبار المرغوب فيه من قبل الطفل والخصائص المرفولوجية والقدرات العقلية ، كما ينبغي أن نصل بالطفل خلال عملية الانتقاء الأولى إلى إحداث تمسك عقليا بفكرة الإتقان الرياضي في أي اختصاص رياضي" (platonov, 1984, p. 228)

أما بالنسبة لتحديد السن المناسب لهذه المرحلة فإن (بسيوطي) يشير إلى أنه يتوقف على متطلبات كل نشاط وخصوصياته فممارسي ألعاب القوى يمكن البدء بانتقائهم في أعمار 9 - 10 سنوات والجمباز والسباحة من 4 - 5 سنوات وبالنسبة لكرة القدم فيمكن انتقائهم من 8- 9 سنوات مع مراعاة العمر البيولوجي المناسب لكل لاعب ويجب مراعاة بعض المحددات كالحالة الصحية العامة النمط الجسمي الظروف الاجتماعية الخاصة ، مستوى القدرات البدنية ، اختيارات السمات النفسية والإدارية (بسيوطي أحمد، 1999، الصفحات 453-454)

ومن خلال هذا الطرح يتضح للباحث الطالبان أن هذه المرحلة من الانتقاء بالرغم من أهميتها إلا أنه لا يجب أن تكون الاختبارات والقياسات مبالغ فيها بقدر ما تكون بسيطة لجلب أكبر

عدد من الناشئين لممارسة الفعاليات الرياضية المختلفة قصد الكشف عن المستوى الأولي للمكتسبات التي يتمتع بها هؤلاء الناشئين والذين يتميزون ويتفوقون عن أقرانهم في نفس السن.

6-2/ المرحلة الثانية : الانتقاء التخصصي أو التوجيهي

في هذه المرحلة يتم الاستقرار على مجموعة من الناشئين الذين تتماشى وتتناسب استعداداتهم وقدراتهم مع متطلبات الأداء الرياضي الممارس وحسب رأي بسيوطي فإن أهمية هذه المرحلة تكمن في البدء بتوجيهه الرياضي المنتقين نحو تخصصاتهم بالنسبة للأنشطة الجماعية أو الفردية الخاصة بهم ومن ثم يعمل الفنيون بوضع تصاميم تدريبية أكثر دقة حتى يتمكن الرياضي من غرار قدراته البدنية والمهارية والوظيفية والنفسية الأكثر صدقا وثباتا من المرحلة الأولى (أحمد، صفحة 454).

ويشير عمر أبو المجد وجمال إسماعيل " أن هذه المرحلة تتم بعد أن يكون الناشئ قد مر بفترة تدريبية طويلة نسبيا وتستغرق ما بين عام وأربعة أعوام طبقا لنوع النشاط الرياضي وتستخدم في هذه المرحلة الملاحظة المنظمة والاختبارات الموضوعية لقياس مدى نمو الخصائص المرفولوجية والوظيفية وسرعة تطور الصفات البدنية والنفسية ومدى اتفاق الناشئ للمهارات ومستوى تقدمه في النشاط وتدل المستويات العالية في هذه الجوانب على موهبة الناشئ أو إمكانية وصوله للمستويات الرياضية العالية (النمكي ع.، الصفحات 102-103) ويرى الطالبان في هذه المرحلة أنها أهم المراحل خصوصا أنها بداية المشوار الرياضي للناشئ ، حيث يتم توجيه الناشئين الموهوبين من الناشئين اللذين سبق انتقائهم ضمن المرحلة الأولى على ضوء مكتسباتهم واستعداداتهم وقدراتهم الخاصة إلى النشاط الرياضي المناسب.

6-3/ المرحلة الثالثة: الانتقاء التأهيلي (النهائي)

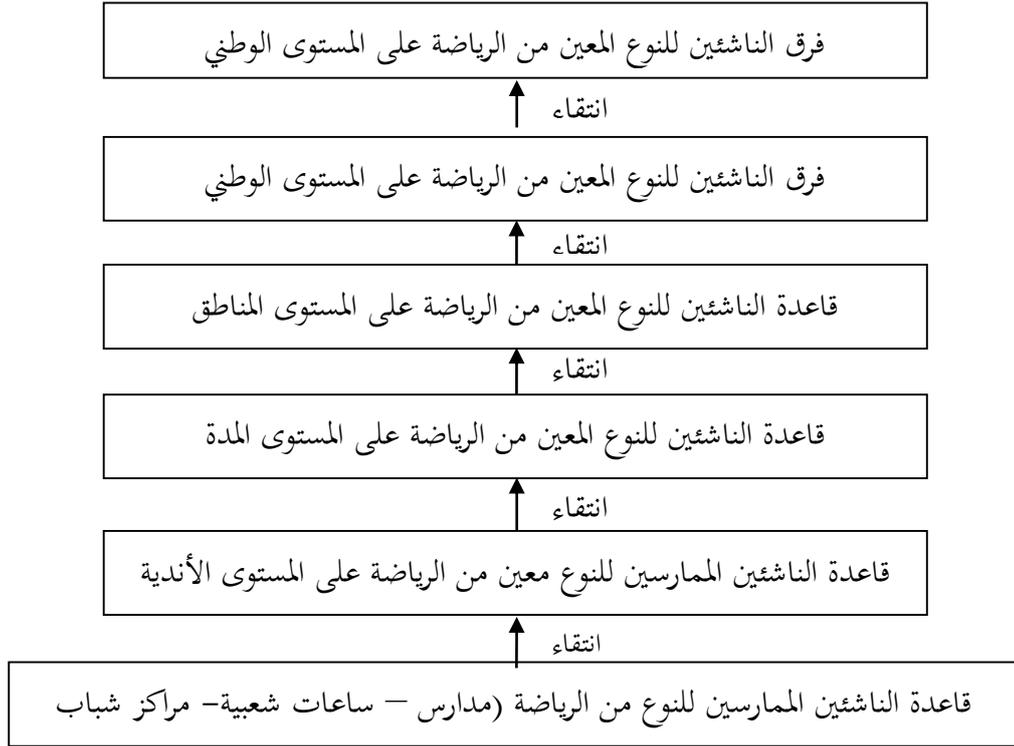
إن هذه المرحلة تستهدف التحديد الأكثر دقة لخصائص الناشئ وقدراته بعد انتهاء المرحلة الثانية من التدريب وانتقاء الناشئين الأكثر كفاءة لتحقيق المستويات الرياضية العالية ويرى عامر فاخر شغاتي على أنه في هذه المرحلة يتركز الاهتمام على قياس مستوى نمو الخصائص المرفولوجية والوظيفية فضلا عن الاستجابات والاستعدادات الخاصة بنوع النشاط الرياضي وسرعة ونوعية عمليات استعادة الاستشفاء بعد المجهود، كما يؤخذ في الاعتبار قياس الاتجاهات والسمات النفسية كالثقة بالنفس والشجاعة في اتخاذ القرار ومتطلبات النشاط الرياضي لتحقيق المستويات العليا (شغاتي، صفحة 149) ، كما يذكر أبو المجد وإسماعيل

المكي في هذا الشأن أن "هذه المرحلة يتم فيها تحديد قدرة الرياضي للوصول إلى المستويات العالية وتتزامن هذه المرحلة مع نهاية المرحلة الثانية في الإعداد طويل المدى ، حيث يهدف الانتقاء في هذه المرحلة التحديد الدقيق لإمكانات الناشئ للوصول للمستويات العالية وذلك من خلال تحديد معدل نمو الخصائص الجسمية الوظيفية والعلاقة المتبادلة بين معدلات نمو الخصائص البدنية والتصور في مستوى الأداء المهاري(النمكي ع.،، صفحة 104)

ومما سبق يتصنع لنا وجود ثلاث مراحل متتاسقة ومستمرة غير منفصلة من اجل انتقاء الموهوبين من الناشئين الرياضيين واختيار الصفوة مما يتتبا لهم بأداء رياضي عالي المستوى.

7/ مميزات انتقاء الناشئين الموهوبين بالأسلوب العلمي:

يشير قاسم المندلاوي وآخرون أن "اختيار الناشئين الموهوبين ينبغي أن يكون في المرحلة العمرية (10-13) سنة ، حيث تعتمد هذه العملية على ملاحظة أعداد كبيرة جدا من الناشئين في المدارس وذلك بالاستعانة بمدرسين ذوي خبرة في عملية التعرف على الموهوبين وهذا لأجل تعيين الناشئين الذين يبدون لائقين والذين من المحتمل أن يحققوا نجاحا مهما في المستقبل وتجري عليهم أيضا اختبارات بسيطة لتقويم انجازاتهم من جميع النواحي (المندلاوي، 1991، صفحة 71) وفي هذا السياق يرى هارا 1979 "أن العمر المناسب لبداية التدريب الرياضي متوقف أساسا على نوع الاختصاص الرياضي وعلى العمر المثالي للإنجاز الرياضي العالي. إن انتقاء الناشئين الموهوبين وفق الأسلوب العلمي له عدة مزايا خلال البناء التكويني الرياضي ويمر بالتسلسل التالي الموضح في الشكل (أ)



الشكل (أ) يوضح تسلسل عملية الانتقاء في المجال الرياضي خلال البناء التكويني للناشئين

ويتفق (شنايدرا وهوفمان) 1985 في حالة تدريب متميز ودقيق فيجب أن يكون الناشئ المختار ذو المستوى المقبول فأكثر في الاختصاص المستهدف ، أما الاختبارات الأولى للاختيار أو الكشف المطبقة على الناشئين يجب أن تتبع بأخرى ليس في البداية فقط وإنما مستمرة مع المسار التدريبي المتقن (Weineck, p. 94)

وفي سياق الاختبارات بيتشر (حافر) 1983 إلى تلك الاختبارات البسيطة التي ينبغي الالتزام لها خلال التعامل مع القاعدة تتجلى فيما يلي : قياس الطول والوزن، اختيار لقياس السرعة (عدول 20 م من الوقوف، اختبار لقياس المطاولة (جري لمدة 12 إلى 15 دقيقة) ، اختبار لقياس القوة المميزة بالسرعة مثل القفز العريض من الثياب، اختبارات أخرى لقياس مستوى كفاءة الفن في الركض السريع.

ومما سبق ذكره يستنتج الطالبان أن التسلسل في عملية الانتقاء وفق الأسلوب العلمي للناشئين يوفر لهم تكافؤ الفرص واحتكاكهم بالمدرسين ذوي الخبرة للوصول إلى المستويات العليا وتوفير الوقت والجهد مع الرياضي الكفاء وتكوين جماعات رياضية متجانسة والقدرة على متابعتهم والحفاظ عليهم.

8/ انتقاء الموهبة في الألعاب الجماعية:

هناك مفهوم جديد كمبدأ لانتقاء الموهبة الرياضية في الألعاب الجماعية وهو قدرة اللعب ويؤكد عمر أبو المجد وجمال إسماعيل أنه يمثل محكا حاسما في الانتقاء وكذا التدريب والمنافسة والعمل على تطوير قياس بتغيير قدرة اللعب إنما يحتاج إلى تعريف محدد مفهوم وكذا إلى تحليل هياكل الأداء في الألعاب الجماعية ويمكن القول بأن الطرق الفنية للتكتيك وتخطيطه تشكل أساس هذا المكون هيكل الأداء، حيث ينظم العوامل الحسية والعقلية والنفس الحركية والعوامل البدنية وعلة ذلك نجد أن عددا من المفاهيم التي تشير إلى قدرة اللعب أصبحت مطلبا للإنجاز في الألعاب الجماعية مثل الذكاء (المجد ع.،، صفحة 105) وقد اختلف العلماء في قدرة اللعب فالبعض ينظر إليها على أنها القدرة على استباق الأمور والتوقع بينما البعض الآخر ينظر إليها كمركب من المهارات الفردية والقدرة على الاستخدام الفعال لهذه المهارات.

9/ علاقة الانتقاء ببعض الأسس العلمية:

ترتبط مشكلة الانتقاء ببعض النظريات والأسس العلمية مثل الفروق الفردية والاستعدادات والتنبؤ ومعدل ثبات نمو وتطور القدرات والتصنيف وجميعها ذات قيم متباينة وهامة لمشكلة الانتقاء مما يستوجب إلقاء بعض الأضواء على هذه المجالات المرتبطة.

9-1/ علاقة الانتقاء بالفروق الفردية:

أصبحت الأساليب والبرامج التعليمية والتدريبية الموحدة غير ناجحة لأن اختلاف الأفراد في استعداداتهم وقدراتهم البدنية وميولهم واتجاهاتهم في الممارسة الحركية يتطلب بالضرورة أنواعا مختلفة من الأنشطة الرياضية تناسب كل فرد وهذا ما يحدث بالفعل في التدريب الرياضي للمستويات العلمية ولازالت ظاهرة الفروق الفردية خاضعة للدراسة والبحث والتجريب قصد الاستفادة منها في انتقاء وتوجيه الأفراد بها يتماشى مع استعداداتهم وقدراتهم.

9-2/ علاقة الانتقاء بالعمر الزمني والتنبؤ:

يذكر عمر أبو المجد وإسماعيل المكي أن عملية انتقاء اللاعبين إذا كانت في المراحل الأولى تمكننا من التعرف على استعداداتهم وقدراتهم البدنية ، فإن التنبؤ بما ستؤول إليه هذه الاستعدادات والقدرات في المستقبل يعد من أهم أهداف الانتقاء ، حيث يمكن إلى حد كبير تحديد المستقبل الرياضي للناشئين ومدى ما يمكن أن يحققه من نتائج وعلى سبيل المثال إذا

كان حارس المرمى لكرة القدم يستلزم بالضرورة انتقاء الناشئين طوال القامة فهل يعني أن طوال القامة الذين تم انتقاؤهم سيظلون في نفس موقعهم بين أقرانهم بالنسبة للطول بعد سنوات مثلا (المكي، صفحة 109)

إن هذه التساؤلات تعتمد في إجابتها كما ذكرنا سابقا على مدى ثبات نمو الفرد منذ الطفولة المبكرة وحتى الطفولة المتأخرة فإذا كانت الإجابة بنعم فإنه يمكن التنبؤ بالنمو ، وإذا كانت الإجابة بالنفي فإنه لا يمكن التنبؤ ، فعامل الثبات يعد من أهم أسس التنبؤ بالنمو البدني

10/ علاقة الانتقاء بالتصنيف:

من أهم أهداف التصنيف لجميع الأفراد أصحاب القدرات المتقاربة في مجموعات تنظم لهم البرامج الخاصة بهم وهذا يحقق عدة أغراض من بينها:

• زيادة الإقبال على الممارسة:

فوجود الشخص داخل مجموعة متجانسة يزيد من إقباله على النشاط وبالتالي يزداد مقدار تحصيله في هذا النشاط.

• زيادة التنافس:

إذا اقتربت مستويات الأفراد أو الفرق سيزداد تبعا لذلك التنافس بينهم ، فالمستويات شديدة التباين بين الفرق أو الأفراد قد تولد اليأس والاستسلام.

• العدالة:

كلما قلت الفروق الفردية بين الأفراد أو الفرق كلما كانت النتائج عادلة والفرص الممنوحة متساوية.

• الدافعية:

المستويات المتقاربة تزيد من دافعية الأفراد والفرق في المنافسة

• الأمان:

إذا كانت الفروق واضحة بين الأفراد فإن عامل الأمان لا يكون متوافرا ، فالفرد الأضعف قد تستشير عزة النفس، أو زيادة اليأس إلى القياس بسلوك قد يعرضه للإصابة أو قد يعرضه للإجهاد الشديد (الإنهاك) نتيجة محاولاته اليائسة.

• نجاح التدريب:

إذا كانت المجموعة متجانسة فإن عملية التدريب تكون أسهل وأنجح عما إذا كانت المجموعة متباينة من حيث القدرات البدنية وقد أثبتت معظم الدراسات أن استخدام معيار واحد للتصنيف

لا يمكنه أن يوجد تصنيفا خاليا من النقد فالتصنيف على أساس الطول مثلا (طويل ، متوسط ، قصير) كمعيار للتصنيف يؤدي إلى مشكلة أخرى فهناك لهم صفة الطول ولكن بينهم الثقيل والخفيف والمتوسط من حيث الوزن وقد تبث أن الاختلاف في الوزن له تأثيره على ممارسة الأنشطة الحركية ، كذلك إذا تم التصنيف على أساس العمر الزمني فسوف يلاحظ من هم في عمر واحد ولكن قدراتهم البدنية مختلفة كما أن العمر الزمني قد لا يكون له دلالة بقدر الدلالة التي يعطيها العمر البيولوجي وفي هذا السياق قدم ماك كلوي "تصنيف الأفراد في نشاط عام أو تصنيف على مجموعات متجانسة من حيث اللياقة البدنية أو الحالة الصحية العامة أو نمط الجسم أو الوزن والطول ، أو السن ، وغالبا ما يتم التصنيف على ثلاث مستويات (منخفض ، متوسط ، عالي) ويذكر (بسي قدور) أن التصنيف هو أحد الحلول المستخدمة لمعالجة الفروق الفردية ، لدى الأفراد ولكن يجب ملاحظة أن الأساليب السابق ذكرها للتصنيف تعتبر أساليب عامة للتصنيف وهي بطرق صالحة للاستخدام إذا ما كان لهدف منها هو تصنيف الأفراد في نشاط عام، حيث يكون هناك في هذه الحالة إمكانية الاعتماد على متغيرات السن والطول والوزن والجنس(قدور)

11/عوامل الوصول بناشئ كرة القدم إلى المستويات العليا:

يشير بعض العلماء أنه باستخدام التحليل العاملي لتحديد العوامل الأساسية في نجاح لاعبي كرة القدم ، أمكن التوصل إلى هذه العوامل هي:

11-1/العامل الأول (الصلاحية الاعتبارية):

ويتشبع هذا العامل باختبارات الإعداد الفني الخططي والنفسي واختبارات تنظيم الكرة بالقدمين وتوفيق الكرة وركل الكرة أبعد مسافة وزمن الجري بالكرة لمسافة 30م وزمن الجري بالكرة بين الموانع ويعتبر التقويم من خلال هذا العامل معيارا أساسيا لانتقاء المبتدئين في كرة القدم.

11-2/العامل الثاني: عامل الموهبة البدنية

ويتشبع هذا العامل بمتغيرات الوزن والمحيط الأكبر للصدر في الراحة، وسرعة القلب الأقل في الراحة، واختبارات الجري بالكرة لمسافة 30م، والوراثية الثلاثية من الثبات وركل الكرة لأبعد مسافة.

11-3/العامل الثالث: الإمكانيات الوظيفي

ويتشبع هذا العامل بمتغيرات نقص الوزن، وارتفاع ضغط الدم وله تأثير سلبي على الإعداد البدني والتفكير في الملعب (عمرو وأبو المجد، جمال إسماعيل 1997

12/ المبادئ الأساسية في كرة القدم للمستوى العالي :

كأي لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب عن طريق التدريب.

يتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة أو يقوم بالتمرير بدقة وتوقيت سليم، وبمختلف الطرق ويكتم الكرة بسهولة، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظرف المناسب، ويحاور عند اللزوم ويتعاون تعاوننا تاما مع بقية أعضاء الفريق في كل عمل جماعي متناسق (محمدي، صفحة 13)، صحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم إلا أن هذا لا يمنع مطلقا أن يكون لاعب كرة القدم متقن لجميع المبادئ الأساسية إتقانا لكي يقوم بواجبه في المركز الذي نسبة اشتراكه تتوقف على المركز الذي يشغله إلا أن هذا لا يعني مطلقا أن اللاعب الذي يشغل مركزا هجوميا يساهم ويساعد في الهجوم فقط دون أن يساهم ويساعد في الدفاع ، كذلك بالنسبة للاعب الدفاع فالعمليتين مترابطتين لا فاصلة بينهما (LAMBERTIN, p. 47)

من الحكمة أن يدرّب لاعب كرة القدم لكي يلعب في أي مركز في الفريق ، قد يبدو هذا في أول وهلة مستغربا بعض الشيء إلا أن التطورات الحديثة للعبة تتطلب ذلك بل تفرضه، ومع هذا تجدر الإشارة إلى أن لكل لاعب دوره الخاص، فلاعب الدفاع في جميع تحركاته وحتى أثناء قيام فريقه بالهجوم يعمل على أن يكون في مركز يسمح له سرعة التغطية في حال استحواذ الفريق المنافس على الكرة، ولاعب الهجوم في جميع تحركاته وحتى أثناء قيام فريقه بالدفاع يعمل على أن يكون في مركز يتيح له سرعة الانطلاق والتقدم نحو المرمى.

13/ المتطلبات البدنية في كرة القدم للمستوى العالي :

إن إعداد اللاعبين في كرة القدم يشمل علي عدة نواحي كالإعداد البدني والإعداد المهاري ، وأيضاً الإعداد الخططي والذهني والنفسي ، ولقد أصبح الإعداد البدني أحد الدعائم الجوهرية

في خطة التدريب السنوية من خلال فتراتها ومراحلها المختلفة. ويقصد بالإعداد البدني بأنه "ذلك المحتوي من التدريبات مقننة الحمل والموضوعة وفق الأسس العلمية للتدريب بهدف الوصول باللاعبين إلي أعلى مستوي ممكن من اللياقة الخاصة بلعبة كرة القدم وبما يتطلبه الأداء المهاري والخططي والذهني والإرادي في مختلف مراحل الموسم الرياضي " وعن أهمية اللياقة البدنية للاعب كرة القدم يقول " بيليه " أن التطور الذي لحق بكرة القدم حديثاً وخاصة منذ عام 1980 ناتج عن الاهتمام باللياقة البدنية للاعبين ، وهي وإن لم تكن عنصراً جديداً ، إلا أنها أصبحت أكثر وجوباً بعد الكرة الجماعية الشاملة الحديث(طه إسماعيل و آخرون، 1989) أن اللياقة البدنية تلعب دوراً هاماً في إعداد اللاعب من الناحية المهارية حيث أن الأسلوب المميز لأداء المهارة يشمل مجموعة من الحركات التي غالباً ما يصاحبها ارتفاع في اللياقة البدنية ، وبالرغم من هبوط مستوى اللياقة البدنية بصفة عامة لدى البعض إلا أنهم قد يتفوقون على غيرهم الأكثر لياقة بدنية في أداء مهارات معينة وتفسيراً لهذه الظاهرة يمكن القول " أن اللياقة البدنية تنمي وتطور وترفع من مستوى الأداء المهاري ولكنها ليست هي وسيلة وأسلوب لإعداد المهاري ، كما أن اللاعب الذي يتفوق علي قرينه في الأداء المهاري رغم هبوط مستواه في اللياقة البدنية لا يمتلك القدرة علي تنفيذ نفس الأداء المهاري من خلال مواقف اللعبة التنافسية وهو ما نطلق عليه بالأداء الفني الذي تتطلبه كرة القدم الحديثة ، وأن اللياقة البدنية تؤدي إلي زيادة المقدرة الفنية والقدرة الحركية لدي اللاعبين وأن المهارات الحركية يجب أن تؤسس علي تنمية تلك الصفات البدنية التي تتفق وهذه المهارات والتي غالباً ما تظهر في صورة مركبة عند أداء المهارة ، ولقد تأكد علمياً وعملياً أهمية توفير اللياقة البدنية للاعب بجانب لياقته الفنية فلم يعد هناك مجال للاعب الكرة الذي يتمتع بمستوي عال من المهارة دون أن يكون علي مستوي مماثل من الناحية البدنية ، كما أن الناحية البدنية وحدها لا يمكن أن تؤدي إلي نتائج طيبة في اللعبة بدون مستوي مماثل من الناحية الفنية ، وهكذا أصبحت اللياقة البدنية والفنية لا يمكن فصلهما في أي مرحلة من مراحل الإعداد وكذلك أثناء فترة المنافسات (طه إسماعيل و آخرون، 1989).

لقد تزايدت الاجتهادات منذ سنوات مضت حول رفع كفاءة أداء اللاعب وذلك بالاستفادة من الدراسات المتعددة كدراسة العوامل البيوميكانيكية ، والفسولوجية والتشريحية والبيولوجية بالإضافة إلي النواحي البدنية والنفسية ، وكذا العوامل الطبيعية والظروف الخارجية التي تشكل

عائقاً بين نتائج التدريب ومستوي الأداء التنافسي .وهناك العديد من الوسائل التي تطبق للوصول إلي أعلى مستوى للأداء في النشاط الرياضي التخصصي ، إلا أن التمرينات البدنية هي وقبل كل شيء الوسيلة ذات الأهمية القصوى للارتفاع بالأداء الرياضي ، لذا يجب أن تتمشي تلك التمرينات مع أهداف عملية التدريب ويجب ألا تختار أو تطبق عشوائياً . (طه إسماعيل و أخرون، 1989)

أنه بتطور " طرق اللعب " في كرة القدم والتي اتجهت إلي الناحية الدفاعية أصبح من الضروري رفع إمكانيات اللاعب البدنية والفنية إلي أعلى المستويات حيث قل عدد المهاجمين وزاد عدد المدافعين فتطلب الأمر مزيداً من البذل والعطاء ليضمن كل فريق التفوق العددي أثناء الهجوم ، وكذلك سرعة الرجوع لتنفيذ الخطط الدفاعية للفريق ككل ، ويشير أيضاً إلي آراء الخبراء والمدربين حول أهمية مكون القوة المميزة بالسرعة كعنصر بدني مركب ونسبة إسهامه في أداء مهارات كرة القدم الركلات والتصويب بأنواعه حيث بلغت نسبته 100 % ، والمهاجمة بأنواعها 90 % ، ورمية التماس 100 % ، ضربات الرأس من الأوضاع المختلفة 100 % بالنسبة للأداء المهاري خلال المباراة ، وأن القوة المميزة بالسرعة من القدرات البدنية الرئيسية في كرة القدم ، وأن القدرات البدنية والتوافقية والتكتيك والتكنيك والصفات الإرادية والأخلاقية جمعاء هي عبارة عن العوامل المحددة لمستوي لاعب كرة القدم وهي متلازمة بعضها مع البعض إذ أن وجود شروط بدنية جيدة يساعد علي ثبات مستوي الأداء التكتيكي ، ومن جهة أخرى يستطيع اللاعب ذو المستوي التكتيكي الجيد والثابت أن يستفيد من القدرات البدنية ، كما لا يستطيع اللاعب تنفيذ نواياه التكتيكية إلا وهو يملك الشروط البدنية اللازمة .(طه إسماعيل و أخرون، 1989)

13-1/التحمل :

هو إحدى الصفات البدنية الأساسية والهامة لمزاولة الرياضة بحيث تقوم عليها الكفاءة البدنية لجميع الرياضيين ويعني : " قدرة العضلة على إنتاج القوة بشكل متصل على مدار فترة زمنية طويلة. (البدوي، 2005ص14)

وهو أيضا : " قدرة اللاعب على الاستمرار والمحافظة على مستواه البدني والوضعي لأطول فترة ممكنة. (أمر الله البساطي، 2001 ص 59)

ويستخلص الطالبان أن التحمل هو مقدرة اللاعب على بذل مجهود بدني متواصل وغير منقطع في أطول فترة زمنية .

13-1-1/أنواع التحمل :

• التحمل العام:

يقول هاشم عدنان الكيلاني : " هو خاص بالدورة الدموية والتنفسية ويعتبر الأكسجين هو أساس العمل العضلي ، حيث تعتمد العضلات في انقباضها المنتالي على توفر الدم المؤكسد لمقاومة التعب. (الكيلاني، 2005ص143)

• التحمل الخاص:

هو قدرة اللاعب على القيام بحركات تتصف بنشاط اللعب الصعب بشدة عالية ولمدة طويلة مع المحافظة على هذا النشاط. (خطابية، 1996ص257)

ويستخلص الطلبة الباحثون أن التحمل الخاص هو مقدرة الرياضي على العمل بشدة مرتفعة وفي فترة زمنية طويلة دون الهبوط في المستوى.

13-1-2/أهمية التحمل:

التحمل هام وأساسي في العديد من الرياضات ، حيث يساهم في إكساب الرياضي عنصر اللياقة البدنية الأخرى ، وتكمن أهميته في :

قدرة إستعاب العضلة للدم مما يساعد على تأخر ظهور التعب.

سرعة التخلص من فضلات التعب وذلك بوصول O₂ للخلايا العضلية بسرعة وسهولة .

نبض القلب يكون أقل انخفاضاً حيث يسمح بإعطاء وقت لمأ وترتفع الأوعية الدموية .

ضغط الدم يكون أقل انخفاضاً .

يساهم في أداء المهارات الفنية بطريقة جيدة كالدقة والتحكيم والإيقاع .

مكن الرياضي من تأدية حمل مرتفع الشدة .

13-2/السرعة:

تتشترك في معظم الأنشطة الرياضية يعرفها فردريك لومبارتان : بأنها انتقال الجسم أو أحد أطرافه بأكبر سرعة ممكنة خلال أقل مدة من الزمن. (IonIrostin, 2003,3p) وتتجلى السرعة في كرة القدم في حالات كثيرة والسرعة هي قدرة تنفيذ حركة سريعة كالتصويت والانحراف (سرعة تنفيذ التقنية)، وهي أيضا تكرار لحركات عديدة في وقت محدد ، خاصة في

العدو ويتطلب عدو لاعبي كرة القدم وهو متنوع الشكل والمدة والتوجيه ، وتفيد السرعة في اللحاق بالكرة والإمساك بها والمحافظة عليها.

أما "أسامة كامل راتب فيقول" :السرعة تغلب مقدرة الطفل على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أفضل زمن ممكن سواء صاحب ذلك انتقال أو عدم انتقاله." (أسامة كامل راتب، 1994 ، صفحة 221) ويعرفها "R.Taelman" في قول يؤكد على أنها: " قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة." (R.Taelman، صفحة 151).

إنّ تتميتها كمتطلب في هذه المرحلة العمرية يقتصر على تدريب السرعة الحركية و سرعة العدو على مسافات قصيرة تتراوح من(10-30) متر و أن يكون التدريب بدون الكرة وأن يتخلله فترات راحة بين تدريب وآخر (1-2) دقيقة حتى يعود الناشئ إلى حالته الطبيعية. (د. عدي جاسب حسن، 2008، صفحة 2)

حيث يعتبر الباحث **Joe Luxbacher** بأن استخدامات السرعة في كرة القدم تتجلى وفق مكوناتها السبعة و هي:

Perceptual speed

سرعة الإدراك

Anticipation speed

سرعة التوقع

Decision-making speed

سرعة اتخاذ القرار

Reaction speed

سرعة رد الفعل

Speed without the ball

سرعة الحركة بدون الكرة

Speed with the ball

سرعة الحركة بالكرة

Game action speed (سرعة حركة المباراة) (التكتيك لتغيير المواقف)

(أبو العلا أحمد عبد الفتاح , أحمد عمر الروبي، , 1982 .)

13-2-1 أنواع السرعة :

• السرعة الانتقالية :

يقصد بها: " محاولة الانتقال أو التحرك من مكان لأخر بأقصى سرعة ممكنة، وهذا يعني محاولة التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن. (أبو العلا احمد عبد الفتاح،

1996ص140)

• السرعة الحركية (سرعة الأداء) :

تعني: "سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركات الوحيدة". (حسانين، 1997 ص 61) وأيضاً هي: "أداء حركات ذات هدف محدد لأقصى عدد من التكرارات في الفترة زمنية قصيرة ومحددة (حسين ك.، 1999 ص 17)

• سرعة الاستجابة :

"هي القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في أقصى زمن ممكن. (علي، 1999 ص 108)

ويستخلص الطالبان أن سرعة الاستجابة هي سرعة رد الفعل أي الاستجابة لمنبه مثير ويتحد الزمن من لحظة ظهور المثير حتى لحظة الاستجابة لهذا المثير.

13-2-3/أهمية السرعة :

تتمثل أهمية السرعة في أنها مكون هام للعديد من جوانب الإعداد البدني في الرياضات المختلفة وتعتبر أحد عوامل نجاح العديد من المهارات الحركية ، كما أنها تساعد اللاعب لامتلاك المقدرة على الأداء بأقصى سرعة (وجدى، 2002 ص 113)

13-3/المرونة:

وهي الصفة التي تساعد في تنفيذ الحركة أو التقنية حيث يعرفها (عصام عبد الخالق، 2003، صفحة 17) " بأنها أقصى مدى حركي ممكن لمفصل معين" ويمكن تعريفها بأنها " كفاءة الفرد على أداء حركة لأوسع مدى "

وتعرف على أنها : "حرية الحركة في المفاصل " (شمندي، 2002 ص 123) أي ان المرونة تتمثل في المفاصل كما يعرفها حنفي محمود بأنها تعني مدى سهولة وسرعة حركة مفاصل الجسم التي تمكن اللاعب من أداء الحركة في مداها المطلوب (حنفي محمود مختار و مفتي إبراهيم حماد، 1989، صفحة 31) ويؤكد طه إسماعيل و آخرون أنه في المجال التطبيقي في كرة القدم يحتاج اللاعب إلى المرونة أثناء أداء المهارات المختلفة كما في مرجحة الرجل عند التصويب أو السيطرة على الكرة أو عند تلويح الذراعين خلفاً مع تقوس الجذع أثناء رمية التماس عند امتصاص الكرة على الصدر أو حركات الخداع أو التمويه (طه إسماعيل، 1989، صفحة 169).

ويضيف محمد عبدو صالح إلى أهمية المرونة في كرة القدم في أن هناك عدة مفاصل يجب أن تتصف بالمرونة لدى لاعب كرة القدم ومن هذه المفاصل مفصل القدم و الذي يحدد إلى

حد كبير ارتفاع الكرة عند التصويبات على المرمى وكذلك مفصل الكتف الذي يحدد إلى درجة كبيرة طول مسافة رمية التماس، بالإضافة إلى مرونة العمود الفقري الذي يعتبر محورا أساسيا ورئيسيا في ضربات الرأس و التصويبات والمراوغات والتمرير الطويل، كما يلعب مفصل الفخذ أيضا دورا فعالا في مهارات كرة القدم (محمد عبدو صالح ، مفتي إبراهيم، 1985، صفحة 31) ، كما يؤكد محمد حسن علاوي أن افتقار اللاعب لصفة المرونة ينتج عنها :

- عدم قدرة اللاعب على سرعة اكتساب و إتقان أداء المهارات الأساسية.
- سهولة إصابة اللاعب.
- صعوبة تنمية الصفات البدنية الأخرى كالقوة و السرعة و الرشاقة.
- تحديد مدى الحركة في نطاق ضيق. (محمد حسن علاوي، 1984، صفحة 188)
- الانبساط:

ويتيح الانبساط رمي الجسم في جميع الاتجاهات ، عموديا ، وانحرافيا، وأفقيا ، وهو ما يفيد اللاعب خاصة في اللعب الهوائي (قفزة المقص، ضربات القدم، ضربات الرأس).

13-3-1/أنواع المرونة :

مرونة عامة :

أ-"المدى الذي تصل إليه مفاصل الجسم جميعا في الحركة". (حماد، 2001ص155)

مرونة خاصة :

ب-"تتضمن مرونة المفاصل الداخلية في الحركة المعينة". (حسنين م.، 1955ص322)

13-3-2/أهمية المرونة :

- تعمل مع الصفات البدنية الأخرى وعلى السرعة إكساب اللاعب المهارات الحركية وإتقانها.
- كما لها دور فعال في تأخير ظهور التعب وتساعد على عودة المفاصل المصابة إلى حركتها الطبيعية.
- تساعد على الاقتصاد في الطاقة وبذل أقل زمن ممكن.
- القيام بالحركات بانسيابية وفعالية.

تعتبر من أهم متطلبات اللياقة البدنية وتشارك في معظم الرياضات خاصة التي تتطلب تنقل الجسم والرشاقة هي: " قدرة اللاعب على تغيير الجسم أو أحد أجراءه بانسيابية وسرعة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة في النشاط" (أمر الله البساطي ، 2001ص154)

تعتبر الرشاقة كأكثر الصفات الجسدية إفادة غير أن الرشاقة وحدها غير كافية إذ لم تدعم بالصلابة ويقتضى التفريق بين الرشاقة التوازنية (التمرين المكاني) والرشاقة الفعالة في الالتقاط (المراقبة) والقذف (التمرير ، التصويت) مع المواجهة.

ويعرف فرج حسين الرشاقة بصورة عامة على أنها القدرة على تغير أوضاع الجسم بسرعة و دقة مع التوقيت السليم (فرج حسين بيومي، 1989، صفحة 230). ويعرفها صبحي حسنين بأنها القدرة على المحافظة والسيطرة على تغيير أوضاع الجسم أو اتجاهه بسرعة ودقة وتوقيت سليم سواء بكل الجسم أو بجزء منه على الأرض أو في الهواء (حسانين محمد صبحي، 1995)، كما عرفها كل Sheppard and Young من بأنها القدرة على أداء حركات الجسم كاملا مع تغيير في السرعة والاتجاه والاستجابة لمثير لأقصى سرعة. (Sheppard ,jim and Young, 2006, p. 32) ويذكر عصام الدين أنها القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يؤديها الفرد بأقصى ما يستطيع من كفاءة و سرعة. (عصام الدين عبد الخالق، 2003، صفحة 210)

والرشاقة تشير إلى المقدرة على أداء واجب حركي متطابق مع الخصائص والتركيب الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية. ويؤكد على أن لاعب كرة القدم يحتاج إلى صفة الرشاقة كصفة حركية وذلك لطبيعة الأداء الوظيفي للاعب كرة القدم، حيث أن كثيرا ما يحتاجها إلى تغيير أوضاع جسمه بسرعة وتوقيت سليم تبعا للظروف ومواقف المباريات المتعددة كما هو الحال في التغيير من الجري إلى الوثب بضرب الكرة العالية أو تغيير أوضاع الجسم من اتجاه إلى آخر عند تغيير أوضاع جسمه بسرعة تبعا لهذا الموقف الجديد أو كما في الضربات من أوضاع مختلفة غير معتادة كضرب الكرة من الوثب كما تعتبر الرشاقة من أهم العوامل التي تساعد على سرعة تعليم المهارات الأساسية (بطرس رزق الله، 1992، صفحة 135).

13-4-1/أنواع الرشاقة :

أ-رشاقة عامة :

" هي رشاقة الجسم كله أي التي يقوم بها اللاعب بجسمه كله ويتصرف منطقي سليم و التنوع في أداء النشاط والعمل في التوقيت السليم.

ب-رشاقة خاصة :

"وهي إمكانية الرياضي على أداء مهارة حركية مطلوبة بتوافق وتوازن ودقة. (فهيم، ص235) و يرى أبو عبدوا أن"الرشاقة هي التي يؤديها اللاعب بأحد أعضاء جسمه مع القدرة على الأداء الحركي بتناسق وتطابق مع النواحي وتكوين الحركة . (أبوعبده، 2008 ص259)

13-4-2/أهمية الرشاقة :

- هي تناسق وتطابق مع نواحي وتكوين الحركة
- مرتبطة بجميع مكونات الأداء البدني ولها ارتباط وثيق بالقدرة الحركية.
- هي المكون الأساسي والهام خاصة في الرياضات التي تتطلب كثرة التنقل.
- ترتبط بكافة المهارات الحركية والكثير من العناصر البدنية في الكثير من الرياضات.

13-5/القوة العضلية:

تُعد القوة العضلية من الصفات البدنية المهمة التي تشترك في معظم الأنشطة الرياضية ، وهي على اختلاف أنواعها تحدد قدرة الرياضي على المقاومة أو التغلب على مقاومات خارجية والتصدي لها ، وتعرّف على إنها: " إمكانية العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها " (, قاسم حسن المندلاوي ، وأحمد سعيد، 1979) ، وتعرّف بأنها : " قابلية الفرد في التسلط على مقاومة خارجية بوساطة الأعصاب وتبادل المواد الكيميائية في العضلة " (قاسم حسن حسين، 1998)، وعرفها على أنها: " مقدرة العضلات في التغلب على المقاومات المختلفة " (مفتي حماد إبراهيم، 1998) ، وتعرّف بأنها: " أقصى مقدار من القوة ممكن أن تنتجه عضلة واحدة أو مجموعة عضلية ضد مقاومة معينة " (فاضل سلطان شريدة، 1990) . وعرفها أيضاً أبو العلا بأنها : " إحدى مكونات الرياضة البدنية الأساس وهي تعني أقصى جهد يمكن إنتاجه في أقصى انقباض عضلي إرادي واحد " (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1997) وعرفها مفتي بأنها: " المقدرة أو التوتر الذي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية ان تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحد لها " (مفتي إبراهيم حماد، 2001)

ويرى الطالبان أن القوة العضلية هي إحدى الصفات البدنية الأساسية التي من خلالها يستطيع الرياضي إنتاج القوة اللازمة ضمن أقصى انقباض إرادي للتغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها وذلك من خلال نقل الإشارات العصبية من وإلى العضلة ، وأيضاً عن طريق تبادل المواد الكيميائية في داخل العضلة لإنتاج القوة اللازمة .

13-5-1/أهمية القوة العضلية:

يذكر عن القوة العضلية وأهميتها إذ يقول : " بدون القوة العضلية لا يمكن أن تؤدي حركة جسمية وبفضلها أي القوة العضلية يتحرك جسم الإنسان ، وعند تغير حجم أو اتجاه استخدام القوة تتغير السرعة وشكل الحركة " (عبد علي نصيف ، وقاسم حسن حسين، 1978)، شريطة أن تتوفر القوة التي تضمن وصول الفرد إلى مستوى القمة في البطولات. وباستخدام الأسلوب المسحي العلمي للمراجع حول تحديد مكونات اللياقة البدنية الذي احتوى على رأي ثلاثين عالماً ، وجد أنهم أكدوا على أن القوة العضلية هي المكون الأول في اللياقة البدنية ، وطبقاً لآراء كل من كلارك ومانبوي ولارسن ويوكم وبيوتشر وكويرتن، إن القوة هي أحد المكونات الأساس لللياقة البدنية الحركية (Motor Fitness) (كمال عبد الحميد ، ومحمد صبحي حسانين، 1997، صفحة 61)، كما يؤكد (Rogars) على أهمية القوة العضلية في العديد من أنواع الرياضة المميزة الأخرى حيث تحدد مستوى قوة الرياضي من خلال :

- عدد الحركات المتكررة في الثانية أو الدقيقة (التردد الحركي) وطول المسافة المقطوعة بالحركة المنفردة في السباحة والدراجات وغيرها من أنواع الرياضة الأخرى .

- مستوى الأداء الفني في ألعاب الكرات.

- قدرة الرياضي على أداء الحركات الصحيحة (منفردة، مركبة) كما في الرياضات الفنية مثل الجمباز والتمرينات الإيقاعية وغيرها (ريسان خريبط مجيد ، وعلي تركي مصلح، 2002)

13-5-2/العوامل المؤثرة في القوة العضلية

أن العوامل المؤثرة على إنتاج القوة العضلية هي (مفتي إبراهيم حماد، 2001، صفحة 135)

1. كم الألياف المشاركة:

تزداد القوة العضلية كلما زاد عدد الألياف العضلية المشاركة في العضلة الواحدة أو المجموعة العضلية .

2. مقطع العضلة أو العضلات المشاركة في الأداء:
تزداد القوة العضلية كلما زاد مقطع العضلة أو العضلات المشاركة في الأداء .
3. نوع الألياف المشاركة في الأداء:
الألياف العضلية البيضاء تؤدي انقباضات عضلية أسرع من الألياف الحمراء .
4. زاوية إنتاج القوة العضلية:
الاختيار الصحيح لزاوية الشد المستخدم في العمل العضلي يؤدي إلى أفضل كم من القوة العضلية المنتجة .
5. طول وحالة العضلة أو العضلات قبل الانقباض:
تزداد قوة الانقباض العضلي إذا ما كانت العضلة أو العضلات تتميز بالطول والمقدرة على الارتخاء والمط .
6. طول الفترة المستغرقة في انقباض العضلي:
كلما قصرت فترة الانقباض زادت القوة العضلية، وكان معدل سرعة الانقباض أعلى، وكلما زادت فترة الانقباض العضلي نقص معدل إنتاج القوة العضلية، وقلّ معدل سرعة الانقباض .
7. توافق العضلات المشاركة في الأداء:
كلما زاد التوافق بين العضلات المشاركة في الأداء الحركي من جهة وبين العضلات المؤدية للحركة والعضلات المضادة لها من جهة أخرى ، زاد إنتاج القوة العضلية .
8. الحالة الانفعالية للفرد الرياضي قبل وخلال إنتاج القوة العضلية:
الحالات الانفعالية الإيجابية تُسهم في إنتاج قوة عضلية بصورة أفضل .
9. عوامل أخرى:
هناك عوامل أخرى تؤثر في إنتاج القوة العضلية كالعمر والفروق بين الجنسين والإحماء .
وبما إن الجهاز العضلي هو أساس الحركة ، فهو يمر في عدّة مراحل قبل الولادة ، فعندها تبدأ البويضة المخصبة بالمرور بعدّة مراحل حتى تصل إلى مرحلة تتكون فيها ثلاث طبقات هي (كمال عبد الحميد ، ومحمد صبحي حسانين، 1997، صفحة 57)
1. الطبقة الأولى وهي الأكتومورف Ectomorph وهي الطبقة التي ستكون الجلد فيما بعد
2. الطبقة الثانية وهي الميزومورف Mesomorph وهي الطبقة التي ستكون الجهاز العضلي فيما بعد .

3. الطبقة الثالثة وهي الإندومورف Endomorph وهي الطبقة التي ستكون الأجهزة الداخلية فيما بعد .

ومن هذا يتضح أن الطبقة الثانية هي التي ستكون فيما بعد الجهاز العضلي وهذا وهو المسؤول عن إخراج القوة اللازمة للحركة ، أما بعد الولادة فإن القوة تنمو وتتطور من خلال نمو وتطور الجهاز العضلي عن طريق المراحل العمرية حتى يصل الفرد إلى أقصاها .
ومن خلال ما ذكر، يرى الطالبان أن القوة العضلية تتأثر بعوامل كثيرة ومتعددة ، منها ما هو نفسي خاص بنفسية وسايكولوجية الفرد نفسه ، ومنها ما هو وراثي ، أي متوارث من جيل إلى آخر دون تدخل الفرد فيه ، ومنها ما هو فلسفي خاص بتكوين العضلة نفسها وبآلية تشريحها وتكوينها الفسلي ، ومنها ما هو خاص بطبيعة عمل العضلة أو المجموعة العضلية نفسها وأخيراً منها ما هو متعلق بعوامل ومتطلبات تدريبية يمكن التحكم بها من خلال عمليات التدريب وتطوير الأداء وصولاً إلى تطوير عمل العضلة وإنتاج القوة اللازمة للعمل عن طريق التدريب والتمرين وصولاً إلى الأداء الجيد .

13-5-3/تدريب القوة العضلية عند الناشئين :

يرى الباحث الألماني دروشسيل Drechsel من خلال ضبطه لبعض المفاهيم الأساسية لتدريب الناشئين بأنه يستلزم الأمر ضرورة التذكير بقدر الإمكان بعمليات التدريب التي تهدف لتنمية القوة العضلية للناشئين في مختلف الأنشطة الرياضية ، نظراً لما تتطلبه هذه العملية من الوقت الكثير ، ونظراً لأن هناك بعض المهارات الحركية التي تستلزم توافر عامل القوة العضلية لإمكان التقدم بحسن الأداء (Drechsel، 1962، صفحة 169)

فعند الناشئين يجب تنمية القوة العضلية بمراعاة بعض الإعتبارات الهامة أثناء عمليات التدريب آخذين بعين الإعتبار مايلي:

- يجب أن تتسم بالشمول حسن استخدام التمرينات البنائية الشاملة إلى أقصى درجة في ظل الإهتمام بطرق الأمن و السلامة لضمان الوقاية من الإصابات .
- عدم الإكثار من تكرار التمرينات، لكي لا يؤثر سلباً على الجهاز العضلي للناشئين
- ينبغي أداء التمرينات المختلفة التي تتميز بالحمل المتوسط أو البسيط و يفضل في العملية التدريبية زيادة حجم الحمل مع الإقلال من شدته (أقل من 20 %).

- وهنا يظهر جليا دور الكشف الطبي الدائم و الفحص الدقيق قبل مزاوله الفرد ، حيث يستلزم التعاون التام بوجود المدرب و الطبيب معا بمكان، لتنمية القوة العضلية للأطفال و الفتيان.

(Berger & J, 1964, p. 12)

ويضيف الباحث الروسي (إيفنوف Iwanow)

- يجب مراعاة قيام الفرد بالتنفس الصحيح في غضون تمارينات التقوية المختلفة.
- يجب العناية التامة بعمليات الإحماء قبل أداء التدريبات المختلفة.
- يجب أن تمتزج تمارينات القوة العضلية بتمارين الإسترخاء و الإطالة.
- يجب على المدرب مراعاة ضرورة التزام الأفراد بالتوجيهات المعطاة، و ذلك نظرا لأن الكثير من الناشئين يبالغون في تقدير قوتهم الذاتية مما يؤدي إلى احتمال إصابتهم. (Iwanow,

1964, p. 12)

13-5-4/القوة الانفجارية:

إن القوة الانفجارية هي " أقصى قوة يمكن للعضلة أو المجموعة العضلية إنتاجها من خلال الانقباض الإرادي" (مفتي إبراهيم حماد، 2001، صفحة 160)، إن القوة الانفجارية هي " عبارة عن قدرة الرياضي على القيام بالانقباض العضلي الإرادي إلى أقصى حد ممكن". (ريسان خريبط مجيد ، وعلي تركي صالح، 2002)، إن القوة الانفجارية هي " أقصى مقدار للقوة يمكن للعضلة إنتاجه في أقصى انقباض عضلي واحد " (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1997) .

ويرى الطالبان أن القوة الانفجارية هي أقصى قوة ناتجة من عضلة أو مجموعة عضلية من أقصى انقباض إرادي لمواجهة أو التغلب على المقاومات ذات الشدة العالية، وتعرف القوة الانفجارية بأنها أقصى مقاومة يمكن التغلب عليها في أقصر وقت ممكن (وديع ياسين، 1986، الصفحات 52-118) ويضيف أيضا بأن القوة الانفجارية هي القدرة على قهر (التغلب) على مقاومة أقل من القصى ولكن في أسرع زمن ممكن يستعملها لاعب كرة القدم بالكرة وبدونها للأطراف السفلية التي تتطلب منه قفز وارتقاء متكرر من أجل ضرب الكرة حتى يحقق الإنتصار أو الفوز .

كما يعرفها حسن علاوي بأنها المقدرة على إنجاز أقصى قوة في أقصر وقت. (محمد حسن

علاوي، 1992، صفحة 151)

13-6/التوافق العصبي العضلي:

13-6-1/التوافق العصبي العضلي بين الألياف العضلية

يظهر التوافق العصبي العضلي بين الألياف العضلية في شكل تحسين قدرة الرياضي على إنتاج القوة العضلية بمستويات مختلفة تبعاً لمقدار القوة المطلوبة للأداء، وفي نفس الوقت أيضاً قدرة الرياضي على تعبئة أكبر عدد ممكن من الألياف العضلية لإنتاج أقصى مستوى ممكن للقوة العضلية، وتختلف الوحدات الحركية المسيطرة على عمل الألياف العضلية تبعاً لمتطلبات العمل العضلي. (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1997، صفحة 125)

13-6-2/التوافق العصبي العضلي بين العضلات

عند القيام بأي عمل رياضي، أو عند قيام الرياضي بأداء أي حركة رياضية أو تمرين رياضي تشارك في القيام بهذا العمل مجموعات عضلية كثيرة تختلف كل منها في طبيعة المهمة التي يقوم بها، ويقوم الجهاز العصبي بالسيطرة والتحكم في جميع هذه المجموعات العضلية لإنتاج أعلى مستوى من القوة

العضلية، ويظهر ذلك بوضوح حين يقوم الرياضي بأداء تمرين جديد لأول (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1997، صفحة 116)

14/ المتطلبات المهارية في كرة القدم للمستوى العالي:

14-1/المهارات الأساسية في كرة القدم:

المهارة هي مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن (حماد ف.، 2007 ص 104). ويعرفها تيل توماس thomas Thill هي سلوك معين لفرد يحددها عامل السرعة والدقة في الأداء ويحكمها عامل النجاح والغرض الموجود وهي تعتمد على نوع من الرقابة الذاتية التي تفسر مميزات الاقتصاد والثبات. (Thil، 1987، p304) وهي كل الحركات الرياضية التي يؤديها اللاعب بهدف خدمة أي لعبة في إطار قوانينها (مختار، 1994 ص23). ويقسم الخشاب المهارات الأساسية في كرة القدم على النحو الآتي:

1. الدرجة.
2. ضرب الكرة بالقدم .
3. السيطرة على الكرة بالإخماد .

4. المراوغة والخداع .

5. المهاجمة (القطع) .

6. المكاتفة.

7. ضرب الكرة بالرأس .

8. الرمية الجانبية.

9. مهارات حارس المرمى . (. زهير الخشاب وآخران، 1999)

كما يؤكد "يوسف لازم" أن المهارات الأساسية بكرة القدم هي "تكتيك اللعبة والأداء الذي يقوم به اللاعب مع الكرة مباشرة أو الحركات التي تؤديها في المنطقة القريبة من الكرة حيث تحتوي كرة القدم على المهارات الكثيرة والعديدة يؤدي البعض منها بالكرة والبعض الآخر بدون كرة، وعلى المدرب الجمع بينهما فكلاهما يشكل أساساً لتحقيق التكتيك العالي" (يوسف لازم كماش، 1999)، وهو يقسم المهارات الأساسية بكرة القدم على شكلين من المهارات هما :

14-2/المهارات الأساسية من دون كرة وتشمل :

1. الركض وتغيير الاتجاه.

2. القفز .

3. الخداع .

14-3/المهارات الأساسية بالكرة وتشمل :

1. ضرب الكرة بالقدم .

2. السيطرة على الكرة .

3. دحرجة الكرة .

4. المراوغة بالكرة .

5. ضرب الكرة بالرأس .

6. المهاجمة بالكرة .

14-4/أنواع المهارات الأساسية:

14-4-1/المهارات الأساسية بدون كرة:

تحتوي المهارات الحركية على مجموعة المهارات التالية: الجري، القفز، الوقوف، الدوران والتي تستخدم خلال اللعب في ظروف مختلفة، حيث تتغير وتتغير حركات اللاعب من المشي

البطيء إلى مشي عاد إلى جري خفيف والجري العادي، ثم الجري بسرعات مختلفة حتى الوصول إلى السرعة القصوى، كما يصطلح على تسمية المهارات الأساسية بدون كرة بالمهارات البدنية وتتمثل في:

أ/ الجري وتغيير الاتجاه:

تشير الدراسات إلى أن زمن لمس الكرة والجري بها لا يزيد عن 10 ثواني وقد بلغ زمن لمس الكرة عند أفضل لاعب في العالم خلال المباراة الواحدة من 03 إلى 04 دقائق، عليه فإن اللاعب يجري بقية 90 دقيقة حيث يعدو اللاعب أقصى سرعة خلال مسافات تتراوح ما بين 5 إلى 3 متر قصد الوصول إلى الكرة والاستحواذ عليها، قبل خصمه المنافس، وله، ويمتاز جري لاعب كرة القدم بالتغيير في السرعة والاتجاه أثناء خداع الخصم، واللاعب الممتاز هو الذي يستطيع تغيير اتجاه الجري بدون التقليل من سرعته.

ب/ الوثب:

بالإضافة إلى الجري فإن الوثب يحتل مكانة هامة خاصة قلب الدفاع وقلب الهجوم، حيث يبلغ عدد وثبات كل منهم من 20 - 25 تقريبا خلال المباراة بينما حارس المرمى من 15 - 30 وثبة في حين باق المدافعين وخط الوسط من 10 - 15 وثبة، ويتطلب الوثب من اللاعب حسن الداء والمقدرة على إتقان هذه المهارات للوصول إلى أقصى (حماد م.، 1994، ص19) ارتفاع ممكن وقد يكون الوثب من الوقوف أو بعد الاقتراب جريا أو بعد الجري جانبا أو خلفا.

ج/ الخداع والتمويه:

يكتسب اللاعب مهارة الخداع والتمويه من صفتي الرشاقة والخفة في التعامل مع متغيرات اللاعب لإيجاد حلول مناسبة في مختلف المواقف أثناء المباراة ولتقادي اللاعب الخصم، حيث يقول حنفي مختار: " من أهم ما يتميز به لاعب كرة القدم الحديثة هو القدرة على الخداع بالجدع والرجلين ويقوم بالخداع باخذ خطوة جانبا ثم التحول إلى الجهة الأخرى يتطلب منه أن يكون على جانب كبير من الرشاقة والمرونة والتوافق العضلي والعصبي. (أمرالله

الساطي، 1980، ص65، 67)

14-4-2/المهارات الأساسية بالكرة:

هي جميع الحركات التي يقوم بها اللاعب بالكرة أثناء المباراة، وتشمل الطرق المختلفة للعب بالكرة مثل السيطرة على الكرة، ضرب الكرة القدم، المراوغة، ضرب الكرة بالرأس تمرير الكرة، المهاجمة، رمية التماس، حراسة المرمى.

أ - مهارة ضرب الكرة

لولا ضرب الكرة أو ضربها بالقدم، لما أطلق على هذه اللعبة اسم لعبة كرة القدم، فهي المهارة الأكثر استخداماً من قبل اللاعبين، لذلك يتطلب التركيز على تدريبها وإتقانها بشكل جيد، إذ تعتبر سلاحاً هاماً بيد الفريق الذي يجيد لاعبيه ضرب الكرة بأنواعه ، وخاصة ضرب الكرة لمسافة بعيدة .

ففي بداية تاريخ كرة القدم كانت الدرجة هي المهارة الوحيدة المستخدمة في اللعبة، حيث لم يكن للاعبين آنذاك إلماماً بمهارة ضرب الكرة بالرأس أو التهديف لمسافات بعيدة، إذ كان سلاح اللاعب الوحيد هو الجري بالكرة باتجاه هدف الخصم محاولاً التخلص منه ، وكان حجر الأساس لمهارة مناولة الكرة وقد تم تقسيم ضرب الكرة بالقدم على الأنواع الآتية (يوسف لازم كماش، 1999، صفحة 37):

1. ضرب بباطن القدم .
2. ضرب بوجه القدم الأمامي .
3. ضرب بوجه القدم الداخلي .
4. ضرب بوجه القدم الخارجي .

إن عملية ضرب الكرة في كرة القدم تستخدم بصورة عامة لأغراض التهديف على المرمى أو المناولة أو تشتيت الكرة عن الخصم ، وإن نسبة ضرب الكرة بالقدم أكثر استخداماً في التهديف أو التشتيت (. زهير الخشاب وآخران، 1999، صفحة 148).

وبما أن ملعب كرة القدم ذو مساحة كبيرة قياساً ببقية ملاعب الألعاب الفرعية فيتطلب ذلك من اللاعب أن يقوم بضرب الكرة ولمسافات بعيدة لإبعادها أو لغرض التهديف أو المناولة، ومن هذا تتضح أهمية ضرب الكرة بالقدم، "وإن المناولة (ضرب الكرة) عملية ناتجة عن حركة جميع أجزاء الجسم (النقل الحركي) التي تتم من خلال عضلات الجسم والجذع لتنتقل القوة الكامنة من عضلات الجسم إلى القدم عن طريق الساق الضاربة " (فيصل عباس الدليمي ، وأحمد عبد الخالق، 1997).

ويتفق مع هذا القول (حنفي محمود مختار 1978) حيث يقول "إنه رغم اختلاف طرق ضرب الكرة لكن تتشابه جميعها في المراحل الأساسية للمهارة كأبي حركة رياضية، وهي مرحلة التحفز ثم المرحلة الأساسية، ثم مرحلة إنهاء الحركة، فمرحلة التحفز (الوضع التحضيري للحركة)

تشمل الاقتراب ومرجحة الرجل الضاربة إلى الخلف، وفي المرحلة الأساسية (الرئيسية) يتم ضرب الكرة، وأخيراً مرحلة انتهاء الحركة (الوضع الختامي) وفيها يتم مرجحة الرجل الضاربة للأمام " (حنفي محمود مختار، 1978).

إن طبيعة الأداء في كرة القدم تتميز باحتوائها على مهارات كثيرة ومتنوعة يتعين على اللاعب إتقانها سواء بالكرة أو بدونها ، لتحقيق التفوق على منافسه ومن هنا فان التدريب على تلك المهارات يشغل حيزاً زمنياً في برامج إعداد وتدريب الناشئين والكبار من لاعبي كرة القدم (البساطي، 2000). أنه يتطلب لانجاز لاعب الكرة للأداءات المهارية بأشكالها المتعددة والمتنوعة خلال المباراة توافر بعض القدرات البدنية ، حيث تتباين المتطلبات البدنية من حيث نوعها وكميتها وتوقيت إخراجها تبعاً لنوعية وخصوصية كل مهارة ، وأن القصور في امتلاك اللاعب ناشئ أو كبير - لتلك العناصر البدنية أو افتقاره لها يعكس بوضوح ضعف المستوي المهاري له ، ومن هنا تعتبر التنمية المتزنة لجميع الصفات البدنية الخاصة أحد الاتجاهات الأساسية لعملية التدريب والتي يجب على المدرب أن يراعيها والتي يتأسس عليها زيادة مقدرة اللاعب للأداء المهاري المتقن ، ومثال ذلك " مهارات ركل الكرة ، والجري بالكرة ، رمية التماس ، ضرب الكرة بالرأس " تتطلب درجة عالية من القوة المميزة بالسرعة ، ويجب على المدرب الاهتمام بتنميتها خلال فترات التدريب لضمان مستوي جيد للاعبيه في هذا الأداء المهاري . (البساطي، 2000)

• ضرب الكرة بالقدم:

إن استخدام القدم لضرب الكرة يؤدي إلى ثلاث أغراض هي التميرير أو المناولة بين أعضاء الفريق الواحد، التصويب هو ضرب الكرة باتجاه هدف الخصم لغرض التهديد والتسجيل، خيرا التثبيت أو تخليص الكرة من أمام اللاعب الخصم أو إبعادها عندما يكون المرمى مهددا من طرف الخصم، زيادة على الضربة الخاصة مثل ضربة الجزاء، ضربة الركنية، الضربة الحرة، وفي كل الأحوال يتم ضربات اعتيادية أو غير اعتيادية (الدليمي، ص36) .

• الضربات الاعتيادية: تشمل

- ضرب الكرة بوجه القدم، ضرب الكرة بجانب القدم الداخلي (بداخل القدم)، ضرب الكرة بجانب القدم الخارجي (بخارج القدم)، ضرب الكرة بباطن القدم.

• الضربات غير الاعتيادية:

- ضرب الكرة بمقدمة القدم، ضرب الكرة بكعب القدم، ضرب الكرة بنعل القدم، ضرب الكرة بالفخذ.

ب- مهارة السيطرة على الكرة :

يقول بطرس رزق الله "مهارة السيطرة على الكرة يعني التحكم الجيد للاعب بالكرات القادمة إليه، سواء كانت أرضية أو عالية أو نصف عالية في إطار قانون اللعبة، يمكن تقسيم السيطرة على ثلاثة أقسام:

استلام الكرة، كتم الكرة وامتصاص سرعتها، حيث أن كتم الكرة يتم بباطن القدم أو بخارجه أو بأسفله، أما امتصاص سرعة الكرة فيتم بواسطة بطن القدم بوجهه أو بأعلى الفخذ أو بالصدر أو بالرأس (الدليمي، ص36).

ت- المراوغة:

من أهم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب المهاجم في الأوقات التي يكون فيها محاصرا بمدافع ولا يستطيع تمرير الكرة إلى زملائه، كما تعتبر وسيلة لتمويه الخصم يجعله يتوقع حركة اللاعب توقعا خاطئا، وبالتالي تكون الاستجابة بالنسبة لحركة اللاعب الحقيقية استجابة خاطئة، مما يسمح للمهاجم بتفادي المدافعين واستغلال الكرة في بناء الهجوم بشكل جيد، وتتوقف المراوغة الجيدة والناجحة على قدرة اللاعب الفردية (بطرس، 2002ص172).

ث- ضرب الكرة بالرأس:

ضرب الكرة بالرأس من المهارات الأساسية الهامة في كرة القدم، فمهارة ضرب الكرة بالرأس تستخدم لعدة أغراض كالتصويب، التسديد نحو المرمى، التمرير وتبادل الكرات بين الفريق أو الدفاع عن المرمى وإبعاد الخطر، وتتم هذه العملية بشكلين أساسيين، ضرب الكرة بالرأس من الثبات أي والملاعب متصل بالأرض أو ضرب الكرة بالرأس بعد الارتقاء أي والملاعب في الهواء (مختار، 1980ص91،93).

ج- مهارة التمرير:

يعتبر التمرير من أهم الفنون في كرة القدم على الإطلاق نظرا لأنه الأكثر استعمالا في المباراة وهو أحسن وسيلة في بناء الهجوم وتطويره وإنهاءه زيادة على أنه أسهل طريقة لإخفاء تحركات معينة، وتجاوز للاعبين فريق الخصم، ويقسم التمرير في كرة القدم حسب المسافات إلى 3 أقسام:

1. التمريرات القصيرة.

2. التمريرات المتوسطة.

3. التمريرات الطويلة.

أما من حيث ارتفاع الكرة عن الأرض فيقسم إلى 3 أقسام:

1. تمريرات أرضية.

2. تمريرات نصف عالية.

3. تمريرات عالية.

ح- مهارة رمية التماس:

رمية التماس من المهارات التي يجب على كل لاعب أن يحسن تنفيذها وذلك عندما تتجاوز الكرة الخط الجانبي للملعب، سواء كانت عالية في الهواء أو على الأرض لذا يجب إعادتها إلى الداخل من النقطة التي اجتازت فيها الخط وبأي اتجاه، وعلى اللاعب أداءها باحترام القواعد التالية: (Louijeam، p 32).

1. أن يكون اللاعب مقابل للملعب.

2. أن تكون القدمان على الخط الجانبي أو خارجه.

3. على الرأس استخدام كلتا يديه.

4. أن ترمي الكرة من وراء الرأس (خلف الرقبة).

تعتبر الكرة في الملعب مباشرة بعد تنفيذ رمية التماس إذا أصبحت من المهارات التي يستعملها الفريق للهجوم المباغت إذ لا يستوجب التسلل من رمية التماس، كما أصبحت تستعمل على شكل ركنية، وذلك باستغلال قدرات اللاعب في رميها لأبعد مسافة، ولكي تكون الرمية ناجحة يجب:

- تهيئتها برجوع الجذع إلى الوراء، مسك بإحكام بتوزيع كل الأصابع، ثني حيوي للذراعين إلى فوق أماميا.

خ- مهارة الجري بالكرة:

يطلق عليها الدرجة بالكرة ويقصد بها تحرك اللاعب وسيطرته على الكرة أثناء الجري، ويلجأ اللاعب إلى استعمال هذه المهارة في حالة عدم وجود فرصة لتمرير الكرة إلى الزميل، أو عندما يريد اللاعب جذب مدافع لإبعاده عن منطقة التغطية، كما يستخدم الجري بالكرة أثناء

التقدم واستغلال المسافات الخالية. الجري بالكرة يتم بثلاث طرق حسب الجزء المستخدم من القدم:

1. الجري بالكرة بالجزء الخارجي.

2. الجري بالكرة بالجزء الداخلي من القدم.

3. الجري بالكرة بوجه القدم.

د - مهارة المهاجمة:

يقصد بالمهاجمة محاولة أخذ الكرة من الخصم والاستحواذ عليها في حالة حيازته لها أو قطعها قبل الوصول إليه، وتعتبر المهاجمة سلاح المدافع ضد المهاجم، ويمكن للمدافع المهاجمة بعدة طرق (إبراهيم ك.، 2008 ص37،36)

1- المتكاتف: أن يقوم المدافع بإبعاد الخصم المستحوذ على الكرة باستعمال ضربة الكتف وبطريقة قانونية.

2- قطع الكرة.

3- المهاجمة الأساسية والجانبية.

4- المهاجمة من الجانب أو من الخلف.

تهدف المهاجمة إلى استخلاص اللاعب المدافع للكرة من الخصم وإبعاد الكرة عن الخصم المستحوذ عليها، تشتيت الكرة من بين أرجل الخصم، قطع الكرة قبل الوصول إلى الخصم.

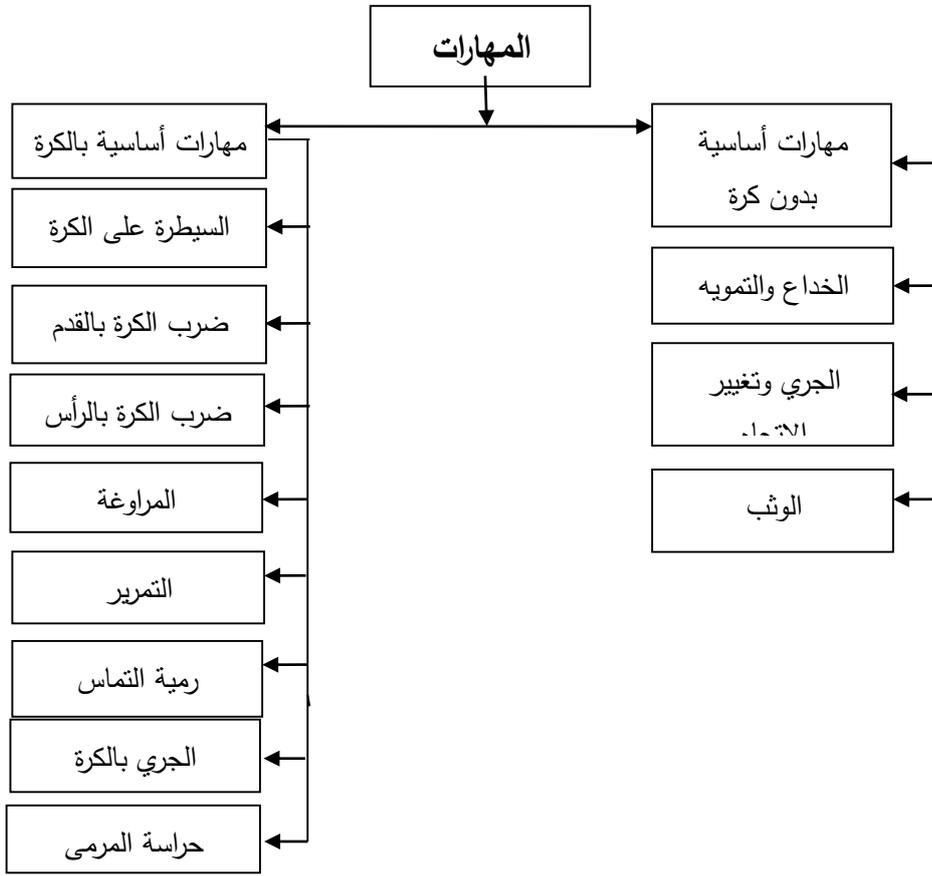
ذ - مهارة حراسة المرمى:

يعتبر حارس المرمى اللاعب الذي يشغل المنصب الأكثر حساسية في الفريق، وهو الذي يسمح له القانون باستخدام يديه في مسك الكرة أو ضدها في حدود منطقة العمليات، ومركزه في مؤخرة الدفاع يتيح له توجيه زملائه ف عمليات الهجوم السريع الاستجابة، يتمتع بلياقة بدنية معتبرة ومهارات نفسية عالية وتتخلص تقنية حارس المرمى فيما يلي (دليمي، ص36)

- استقبال الكرة.

- تقديم الكرة باليدين.

- إرسال الكرة باليدين.



شكل (ب) يوضح أنواع المهارات الأساسية (محمد، ص 41)

15/ المتطلبات حسب وضعية اللعب في كرة القدم:

لكي تحدد بدقة قدرات ومؤهلات اللاعبين، من الضروري معرفة العوامل الأساسية التي تميز متطلبات كرة القدم الحديثة، فهذه اللعبة الجماعية تتطلب تسجيل عدد كبير من الأهداف فقي شبكة الغير، وكذلك صعوبة عمل الفريق جماعيا مع خلق شروط مقبولة للقيام بعمل تكتيكي واستراتيجي، خلال اللعب يوجد اللاعبون في مواجهة مباشرة مع الخصم وهذا يتطلب نوعية حركية لكل واحد منهم، كما أن حالات اللعب متغيرة بسبب اختيار اللاعبين للحلول السهلة والصحيحة، إذ يجب أن تركز على قاعدة التحليل المتغيرة باستمرار مثلا: الجري يحل محله الحركات بالكرة أو المشي وتوقعات أو قفز في أغلبية تخصصات النشاط الحركي، فاللاعبون يستعملون الجري بنسبة كبيرة حيث أن حركتهم تمتاز بالجري التسارعات، والانطلاق التي ينبغي القيام بها من مختلف الوضعيات حيث أن السرعة القصوى تحول إلى توقعات مفاجئة وتغير الاتجاه الغير متوقع. (زهران السيد، 2000، صفحة 112)

16/ علاقة الصفات البدنية بالمهارات الأساسية:

تعد الصفات البدنية الركيزة للمباراة لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم، لذا يجب على اللاعب أن يتصف بدرجة عالية من الكفاءة البدنية حتى يتمكن من تنفيذ المهارات الأساسية المختلفة بفعالية كبيرة إذ لا يستطيع اللاعب الذي يتمتع بمستوى عال من المهارات الأساسية المختلفة من استغلالها دون أن يكون قدر مماثل من الناحية البدنية كما أن الناحية البدنية لا تكفي ولا يمكن أن تؤدي إلى نتائج طيبة في المباراة دون مستوى مماثل من الناحية الفنية، وهكذا أصبحت اللياقة البدنية والفنية لا يمكن فصلهما في أي مرحلة من مراحل الأداء في فترة المباريات.

ومن هذا المنطلق يمكن اعتبار الصفات البدنية الركيزة الأساسية في قدرة اللاعب على أداء المهارات الأساسية بكل دقة وفعالية وإمكانية اللاعب للاحتفاظ بمستواه الفني مرتبط بقدراته البدنية العالية، أما إذا كانت لياقته البدنية ضعيفة أو ناقصة فاللاعب يجد صعوبة كبيرة في أداء المهارة الأساسية على أكمل وجه.

الفصل الثاني

النمو

- *تعريف النمو
- *النمو الجسي
- *النمو الحركي
- *النمو الحسي
- *النمو النفسي
- *النمو التكويني
- *النمو الوظيفي
- *النمو العقلي المعرفي
- *النمو الاجتماعي
- *مفهوم الطفولة المتأخرة
- *خصائص النمو للفئة العمرية u13
- *المتطلبات النمو للفئة العمرية u13
- *المميزات العقلية
- *المميزات النفسية
- *المميزات الجسمية
- *المميزات الاجتماعية
- *المميزات الامفعالية

1/ تعريف النمو:

يعرفه محمد حسن علاوي: أن النمو يشير إلى تلك العمليات المتتابعة من التغيرات التمويينية والوظيفية منذ تكوين الخلية الملحقة وتستمر باستمرار حياة الفرد (علاوي، سيكولوجية النمو للمربي الرياضي، 1998) و يشير كل من عمرو أبو المجد وجمال النمكي بأن النمو هو: "سلسلة من تغيرات تهدف إلى غاية واحدة، هي اكتمال النضج ومدى استمرار وبدء انحداره، فالنمو بهذا المعنى لا يحدث فجأة، ولا يحدث عشوائيا، بل يتطور خطوة إثر أخرى في تطوره وهذا عن صفات عامة". (النمكي،، 1997)

وعرفه كل من محمد الحماحمي وأمين الخولي بأنه: "تلك التغيرات التكوينية والوظيفية التي تطرأ على الكائن الحي منذ تكوين الخلية الملقحة والتي تستمر طوال حياة الفرد وهذه التغيرات تحدث خلال مراحل متتابعة و بطريقة تدريجية (أمين الخولي، 1990، صفحة 54) وللنمو مظهران رئيسيان كما أشار إليهم كورت ماينل 1987 ص 52

2/ أنواع النمو :

1-2/النمو الحركي:

يلاحظ أن الطفل في هذه المرحلة لا يكل ولكنه يمل، هذه المرحلة تعتبر مرحلة النشاط الحركي الواضح وتشاهد فيها زيادة واضحة في القوة والطاقة، فالطفل لا يستطيع أن يضل ساكنا بلا حركة مستمرة وتكون الحركة أسرع وأكثر قوة ويستطيع الطفل التحكم فيها بدرجة أفضل ويلاحظ اللعب مثل الجري والمطاردة وركوب الدراجة ذات العجلتين والسباق والألعاب الرياضية المنظمة وغير ذلك من ألوان النشاط التي تصرف الطاقة المتدفقة لدى الطفل والتي تحتاج إلى مهارة وشجاعة أكثر من ذي قبل وأثناء النشاط الحركي المستمر للطفل قد يتعرض لبعض الجروح الطفيفة.

ويميل الطفل إلى كل ما هو عملي فيبدو وكأن الأطفال عمال صغار ممثلون نشاطا وحيوية ومثابرة ويميل الطفل إلى العمل ويود أن يشعر أنه يصنع شيئا لنفسه وتؤثر البيئة الثقافية والجغرافية التي يعيش فيها الطفل في نشاطه الحركي، فرغم أن النشاط الحركي للطفل في جميع أنحاء العالم متشابه بالمعنى العام فهم جميعا يجرون ويقفزون ويتسلقون ويلعبون، إلا أن الاختلافات الثقافية تبرز بعض الاختلافات في هذا النشاط من ثقافة إلى أخرى ويظهر هذا بصفة خاصة في أنواع الألعاب والمباريات.

ويؤثر المستوى الاجتماعي والاقتصادي ونوع المهنة في الأسرة في نوع النشاط الحركي للأطفال، فاللعبه التي يهتم بها طفل الأسرة الفقيرة تختلف كما وكيفا عن اللعبه التي تيسر لطفل الأسرة الغنية وطفل الأسرة التي بها اهتمامات موسيقية يختلف نشاطه الحركي عن نشاط طفل الأسرة ذات الاهتمامات الميكانيكية وهكذا (زهرا، القاهرة، الصفحات 267-268) **2-2/النمو الجسمي :**

يمتاز النمو الجسمي بالسرعة، حيث يتضاعف وزن الطفل في نهاية السنة الأولى، ثلاث أمثال وزنه عند الميلاد، وفي السنة الخامسة يصل إلى ستة أمثال وزنه عند الميلاد، وبنفس السرعة ينمو الطول، العضلات المختلفة وحجم المخ وغير ذلك من مظاهر الجسم بعد ذلك يبدأ النمو بالتباطؤ باقتراب الطفل من مرحلة الطفولة المتأخرة إلى نضج الجهاز العصبي في الطفل إلى نضج الأعضاء الدقيقة كالأصابع. وكذا تنمو أعضاء الجسم الإنساني خلال الطفولة بنسب مختلفة وتتأثر في نموها بعوامل عدة، لكن أكثر مظاهر النمو ارتباطا بالعمر الزمني وتأثيرا به هو نمو الطول ونمو الجسم ولذلك يقاس النمو الجسمي بالنسبة للعمر الزمني إلى معدل النمو الطولي و الوزن، وفي نهاية السن العاشر تبدأ طفرة نمو البنات إذ يلاحظ في السن الحادية عشر أن البنات يكون أكثر طولاً وأثقل وزناً من الذكور (خيرى، 1996 ، صفحة 75)

2-3/النمو الحسي:

بالكاد يكتمل نمو الحواس في هذه المرحلة، حيث يتطور الإدراك الحسي وخاصة إدراك الزمن، إذ يتحسن في هذه المرحلة إدراك المدلولات الزمنية والتتابع الزمني للأحداث التاريخية، ويلاحظ أن إدراك الزمن والشعور بمدى فتراته يختلف في الطفولة بصفة عامة عن المراهقة وعن الرشد والشيخوخة، فشعور الطفل بالعام الدراسي يستغرق مدى أطول من شعور طالبان الجامعة، ويشعر الراشد والشيخ أن الزمن يولي مسرعا، وفي هذه المرحلة أيضا يميز الطفل بدقة أكثر بين الأوزان المختلفة وتزداد دقة السمع ويميز الطفل الأنغام الموسيقية بدقة ويتطور ذلك من اللحن البسيط إلى المعقد، ويزول طول البصر ويستطيع الطفل ممارسة الأشياء القريبة من بصره بدقة أكثر (قراءة أو عمل يدوي)، وتتحسن الحاسة العضلية بإطراء حتى سن (12). (زهرا، القاهرة، صفحة 269)

2-4/النمو النفسي:

الفترة ما بين السادسة والثانية عشر، يزداد إحساسه بهويته وبصورة ذاته وقدرته على امتداد الذات، وسرعان ما يتوقع الطفل أن ما هو متوقع منه خارج المنزل يختلف إلى حد كبير عما هو متوقع منه داخل المنزل، فمستويات الرفقاء في اللعب والمشي والكلام والملبس جديد عليه (الشطاوي، 1992، صفحة 142) ثم هو يحاول أن يندمج مع الجماعة في عالم الواقع، ونجده يرتبط بالمعايير الخلقية وأحكام اللعب، ويتبعها بكل دقة، ويكون ارضيا على نفسه بنمو صورة ذاته والإحساس بها (زيدان، 2001 ، صفحة 39)

وفي نظر عبد الرحمان عيساوي (1992) فإن الطفل في هذه المرحلة يمتاز بالهدوء والاتزان، فهو لا يفرح بسرعة كما كان في المراحل السابقة، فهو يفكر ويدرك ويقدر الأمور المثيرة للغضب، ويفتتح إذا كان مخطأ، كذلك يتغير موضوع الغضب، فبدلا من الانفعال بسبب إشباع الحاجات المادية، تصبح الإهانة والإخفاق من الأمور التي تثير انفعالاته، أي بمعنى الأمور المعنوية. (عساوي، 1992، صفحة 34)

2-5/النمو التكويني :

ونعني به نمو الفرد في الحجم والشكل والوزن والتكوين نتيجة لنمو طوله وعرضه وارتفاعه، فالفرد ينمو ككل في مظهره الخارجي العام، وينمو داخليا تبعا لنمو أعضائه الداخلية.

2-6/النمو الوظيفي:

ونعني به نمو الوظائف الجسمية والعقلية والاجتماعية لتساير تطور حياة الفرد واتساع نطاق بيئته.

يقول " كورت مانيل ": "انطلاقا من وجهة نظر التطور الحركي فإن هذا العمر هو أفضل عمر زمني يجب استثماره لتطوير القابلية الحركية المتنوعة (كورت ماينل، 1980) و يرى Paul ostrieth أن مرحلة الطفولة تعتبر من أهم المراحل التي يجب على الإنسان استغلالها واستثمارها حتى يستطيع أن يبني قاعدة قوية للمستقبل، وهذا في مختلف الفروع .
إن جل البحوث التي انصبت حول هذا الموضوع اعتبرت هذه المرحلة الأساسية في مرحلة الانتقاء، فهو السن المناسب لانتقاء الناشئين للممارسة الرياضة، كما تعتبر أكبر مرحلة يتم انضمام الأولاد فيها إلى الأنشطة الرياضية المختلفة، وتعتمد هذه المرحلة على تطور منتظم وهادئ لجسم الرياضي الناشئ حيث يقول كل من "لاديسلاف هورسكي" و "لاديسلاف كساني"

"إن هذه المرحلة تتطلب تطوير التوافق وتعلم الحركات السهلة والصعبة من خلال التمرينات المطبقة (horsky)

2-7/النمو العقلي المعرفي:

يطلق جان بياجيه على تفكير الطفل في مرحلة الطفولة المتأخرة مصطلح التفكير الإجرائي ، بمعنى أن التفكير المنطقي للطفل في هذه المرحلة مبنيًا على العمليات العقلية ويصل هذا الطفل إلى مرحلة ما قبل العمليات وتمتد من السنة الثانية إلى السنة السابعة وتفكير في مرحلة العمليات العينية (7-12) تفكير منطقي ولكنه تصور مرتبط بتصور الأشياء أو الأشياء نفسها، ولخص "روبرت فيجر ست" مطالبان النمو فيما يلي:

- اكتساب المهارات الأساسية في القراءة والكتابة والحساب.

- تعلم الدور الاجتماعي الملائم للطفل.

- تنمية المفاهيم الأساسية للحياة اليومية.

- تنمية القيم والمعايير الأخلاقية.

- اكتساب الاستقلال الذاتي (شفق، 1995 ، صفحة 43)

2-8/النمو الاجتماعي:

يشير " اريك اريكسون" في كتابه (Childhood Joretey) إلى نظرة جديدة التي كانت سائدة في عصره فبدلاً من اتخاذ النمو الجنسي محورا لوصف وتقسيم النمو إلى مراحل كما فعل " فرويد" قام اريكسون بتتبع نمو الطفل بالمهام الاجتماعية أي من خلال تفاعل الشخصية بالمجتمع، ويقسم اريكسون النمو إلى ثمانية مراحل في خمس منها في الطفولة وثلاثة أخرى في سن البلوغ والمراحل الخمسة هي:

-مرحلة الشعور بالثقة والأمان مقابل عدم الثقة (من الميلاد).

-مرحلة الشعور بالاستقلال مقابل الشك والخجل (من الثالثة من العمر).

-مرحلة الشعور بالثقة والتغلب عن الشعور بالذنب (من الخامسة من العمر).

-مرحلة الجد والاجتهاد ومقاومة الشعور بالنقص (من الثامنة من العمر).

- (مرحلة الشعور بالكيان والهوية والتغلب على الشعور (من الثانية عشر من العمر) (زيدان،

(1975 ، صفحة 61)

3/ مفهوم الطفولة المتأخرة (9-12) سنة:

تعتبر هذه الفترة العمرية من أهم فترات تكوين الشخصية وثراء المعلومات وتطوير المستوى الرياضي، إذا ما وضعنا نصب أعيننا أثناء التدريب الخصائص الأساسية في كل جوانب هذه المرحلة السنية واستطعنا أن نوظف كل المعلومات والحقائق في التعامل مع هؤلاء. حيث أن العلماء يعتبرون هذه المرحلة مناسبة في انتقاء الناشئين للممارسة الرياضية وانضمامهم للأنشطة المختلفة (Kacani et Horsky, 1986 p35).

تشير نيلي رمزي فهيم وناهد محمد أن "هذه المرحلة توصف بأنها أفضل مراحل التعلم ويرجع السبب في ذلك إلى الخصائص السنية لهذه المرحلة من الناحية البيولوجية النفسية والحركية (نيلي رمزي فهيم، 1998، صفحة 198) وفي نفس السياق يرى كورت مانيل "أن هذا العمر هو أفضل عمر زمني يجب استثماره لتطوير قابليته الحركية المتنوعة" (كورت مانيل، 1980، صفحة 240) وتعتبر عفاف عبد الكريم أن "هذه المرحلة تعد من أحسن المراحل للتعلم و يرجع ذلك إلى مجموعة الخصائص السيكولوجية التي يتميز بها الطفل في هذه المرحلة حيث يصبح الجهاز العصبي متكاملًا (عفاف عبد الكريم، 1998، صفحة 50)

ويذكر قاسم المندلاوي وآخرون أن "الطفل يصبح ابتداء من سن عشر سنوات ذا حركات أكثر إقتصادية والجهاز العصبي المركزي يمتلك مستوى عالٍ للتحليل ويظهر القدرة الممتازة للتعلم و الإتقان (قاسم المندلاوي وآخرون، 1991)

ويشير عيساوي أن هذه المرحلة هي مرحلة إتقان الخبرات والمهارات اللغوية الحركية ، والعقلية السابق اكتسابها، حيث ينتقل الطفل تدريجيا من مرحلة الكسب إلى مرحلة الإتقان، والطفل في حد ذاته ثابت وقليل المشاكل الانفعالية، كما يتجه إلى الانتماء إلى الجماعات المنتظمة بعد أن كان يميل قبل ذلك لمجرد الاجتماع لمن في سنه (عساوي، 1992، صفحة 15) ونظرا لطاقة النشاط التي تميز أطفال هذه المرحلة، يجد سعد أن الطفل يصرف جل وقته خارج المنزل في اللعب، ويصعب على الأسرة وعلى الكبار انتزاعه من بين أصدقائه في اللعب (جلال، 1991، صفحة 198).

ويعتبر العلماء أن في هذه المرحلة يتحسن التوافق العضلي والعصبي لدى الطفل وكذلك الإحساس

بالاتزان، ويمكن القول أن النمو الحركي يصل إلى ذروته، كما تعتبر المرحلة المثلى للتعلم الحركي (واكتساب المهارات الحركية). (زيدان، 2001 ، صفحة 39)

ومن أهم مميزات هذه المرحلة نجد:

- اكتساب المهارات اللازمة للألعاب.
- إدراك دوره مذكر أو مؤنث.
- تنمية المهارات الأساسية للقراءة، والكتابة والحساب.
- تنمية المفاهيم اللازمة للحياة اليومية.
- سرعة الاستجابة للمهارات التعليمية
- اقتراب في مستوى درجة القوة بين الذكور والإناث، كما أن الاختلاف بين الجنسين غير واضح. (جلال، 1991 ، صفحة 200)

وعلى ضوء ما ذكر يتبين للطالبان أهمية هذه المرحلة العمرية، حيث أن الناشئ يتعلم خلالها مختلف المهارات والقدرات وبالتالي فهي فترة مناسبة لبناء وتكوين الشخصية الرياضية، حيث تتجلى قدرة الناشئ القصوى على أن يؤدي أي مسابقة رياضية مرتبطة ومحددة بخصائصه البدنية والمهارية، بالإضافة إلى إعتبار هذه المرحلة مثالية للتخصص الرياضي المبكر في جميع الأنشطة وهذا ما اتجه إليه المفكرين والمدربين في الوصول إلى قمة الأداء، عن طريق الانتقاء المبكر والتحضير المنتظم والتدريب المتواصل ضمن أسس ومعايير علمية حديثة.

4/ خصائص و مميزات النمو للموهوبين من الناشئين للفئة العمرية تحت 13 سنة:

إن الطفل الموهوب هو ذلك الطفل الذي يتفوق على أقرانه من الاطفال ويؤكد هذا " فؤاد نصحي" الطفل الموهوب هو الطفل الذي يمكنه التفوق في المستقبل إذا اعطيت له العناية في توجيهه والاهتمام به. (فؤاد نصحي، صفحة 182)

4-1/متطلبات النمو في هذه المرحلة:

إن لكل مرحلة من مراحل نمو الطفل حتى سن الرشد والشيوخة مطالبان لابد من تحقيقها وإشباعها، وأن كل خلل أو عدم إشباع لمطالب النمو في مرحلة معينة يكون له تأثير سلبي على تحقيق مطالب النمو اللاحقة.

وتفيدنا معرفة مطالب النمو في إعداد البرامج التدريبية وإعطاء الجرعات المناسبة وفق قدرات ومتطلبات الطفل، كذلك تقنين حمل التدريب تحت شدة مناسبة لخصائص الطفل الناشئ، إذ

أنه لكل مرحلة من مراحل النمو مطالب ينبغي تحقيقها، وتظهر هذه المطالب نتيجة لبلوغ الطفل درجة معينة من النمو، وبهذا فإن مطالب النمو تختلف باختلاف المراحل، فمطالب الطفولة المتوسطة مثلا ليست نفسها مطالب الطفولة المتأخرة وهكذا دواليه، حيث يقول فؤاد البهي السيد: "يظهر كل مطلب من مطالب النمو في المرحلة التي تناسبه من مراحل نمو الفرد، وتحقيق المطلب يؤدي إلى سعادة الفرد." (السيد فؤاد البهي،، صفحة 88)
وكوننا نهتم بمرحلة الطفولة المتأخرة دون سواها حسب موضوع الدراسة والفئة العمرية المقصودة، سنحاول تحديد أهم مطالب هذه الفترة كما حددها جل الباحثين:
حيث حددها فؤاد البهي السيد كما يلي:

- تعلم المهارات الحركية الضرورية لمزاولة الألعاب الرياضية المختلفة.
- يكون الفرد اتجاهها عاما حول نفسه ككائن حي ينمو.
- يتعلم الفرد كيف يصاحب أقرانه.
- يتعلم الفرد دوره الجنسي في الحياة.
- يتعلم الفرد المهارات الرئيسية للقراءة والكتابة والحساب.
- تكوين المفاهيم والمدرجات الخاصة بالحياة اليومية.
- تكوين الضمير والقيم الخلقية. (السيد فؤاد البهي،، صفحة 90)
- أما محمد حسن علاوي فقد حددها بطريقته الخاصة وجاءت كما يلي
- يتعلم معاملة الزملاء والانسجام معهم.
- يتعلم الأخذ والعطاء في الحياة الاجتماعية مع الزملاء ويتعلم كيف يكون الصداقة ويلم بالسلوك الاجتماعي. (علاوي،، 1998)
- تعلم الدور المناسب له، إذ يتعلم الولد دوره كولد وتتعلم البنت دورها كبنت.
- تعلم المهارات الأساسية كالكتابة والقراءة.
- تكوين المفاهيم اللازمة للحياة اليومية، إذ يكون حصيلة المفاهيم للتفكير السليم عن الأمور المهنية والمدنية والاجتماعية.
- تكوين حاسة الأخلاقيات والضمير والقيم.
- يتكون لديه الضبط الداخلي واحترام القواعد الخلقية.
- التوصل للاستقلال الذاتي.

- تكوين الاتجاهات نحو الجماعات والنظم السائدة. (علاوي،، 1998، صفحة 106)
وحدها فاخر عاقل كما يلي:

- تعلم المهارات الجسدية اللازمة للألعاب العادية.
- بناء موافق صحيحة اتجاه الذات بوصفها عضوية نامية.
- تعلم التعايش مع الرفاق.
- تعلم اتخاذ موقف ذكري أو أنثوي اجتماعي مناسب.
- تنمية المهارات الأساسية في القراءة والكتابة والحساب.
- تنمية المفاهيم اللازمة للحياة اليومية.
- تنمية الضمير الأخلاقي وتنمية معايير القيم.التوصل للاستقلال الشخصي. (فاخر عاقل،،
1982)

فكل هذه المطالب من واجب الأسرة من جهة والمربي من جهة أخرى توفرها والعمل على تأمينها لهذا الطفل حتى يحضا بنمو كامل من جميع الجوانب
4-2/مميزات الموهوبين في هذه المرحلة لممارسة الرياضة:

4-2-1/المميزات العقلية:

إن الأطفال الموهوبين يسهل عليهم التعلم وتفهم المعاني والتفكير المنطقي وأيضا الميول والابتكار، وليست لهم الرغبة بالقيام بالأعمال الروتينية، وكذلك يتميزون بالدقة والملاحظة واستيعاب ما يلاحظونه.

ومن هذا المنطلق يعكس التركيز على الزيادة في إثراء المعلومات وتنويعها، وفي الميدان الرياضي يمكن أن نعطي للطفل عدد كبير من المهارات الحركية التي تكسبهم القدرة والحنكة. وتذكر عفاف عبد الكريم "في هذه المرحلة تبدأ كل القوى العقلية من التذكر والتفكير والانتباه في النضج"

ويرى سعيد حسني العزة بأن "الأطفال الموهوبين يتمتعون بذكاء فوق المتوسط قد يكون 130 درجة أو 140 فأكثر، كما أنهم قادرين على فهم السبب والنتيجة وإدراك الارتباط والعلائق بين الأشياء، ولديهم القدرة على الإدراك والفهم والاستيعاب والتعمق في العلوم التجريدية، ويتميزون بالتفكير الإبداعي والابتكار، وأنهم شديدي الملاحظة ولديهم قدرة عالية علي التركيز وتعلم المهارات(العزة، 2000 ، صفحة 41)

4-2-2/المميزات النفسية:

يتميز الناشئ في هذه المرحلة بهدوء انفعالي والاستقرار، حيث تزداد قدرته على ضبط نفسه وكذا مشاعره وكتبها ويزداد حذره، وتنمو لديه مخاوف من نوع آخر مرتبطة بالفشل فيما يقوم به من أعمال، ويتميز بكسب السيطرة على نفسه، ولا يسمح للانفعالات أن تقلت منه، وكذلك قبول الناشئ وبشغف كبير على التنافس بكل ثقة، حيث أن مهارته تزداد يوما بعد يوم ويصبح قادر على القيام بكافة المسؤوليات التي تنتسب إليه ويصبح أكثر استقلالية.

ويقول محمد مصطفى زيدان بأن "سلوك الناشئ في هذه المرحلة يصبح غير وقائي، يكون مبني على مجموعة من الميول والعواطف، والاتجاهات التي تتناسب مع الموقف الذي يواجهه، كما يتميز بحب الاستطلاع والحيطة والمثابرة والطموح الدائم، حيث يغلب على تصرفاته الطابع التفاؤلي وعدم المبالاة وكذا النقد الذاتي، الجرأة، الحماس والمثابرة في التعلم، الذي يشمل مختلف الفعاليات والأنشطة الرياضية حتى يتضح له المسار في تخصصه(زيدان، 1980 ، صفحة 56)

4-2-3/المميزات الجسمية:

تعتبر هذه المرحلة من أحسن مراحل التعلم وهذا لعدة أسباب ترجعها عفاف عبد الكريم إلى "مجموعة الخصائص البيولوجية والنفسية والحركية التي يتميز بها الطفل في هذه المرحلة (الكريم، 1989 ، صفحة 45)

يقول فؤاد نصحي في دراسة بترومان على أن "الأطفال الموهوبين هم الذين فوق المتوسط بدرجة محدودة عن غيرهم من الأطفال من حيث الطول، الوزن، قوة الساقين، قبضة اليد . والقدرة على القيام بالحركات المختلفة، وأيضا من نضجهم السريع وصحة أجسامهم " (نصحي، 1980 ، صفحة 184)

وهذا ما يؤكد سعيد حسني العزة بأن الأطفال الموهوبين "يمتازون بأن أجسامهم تميل لأن تكون أكبر من العاديين من ناحية الحجم(العزة، 2000 ، صفحة 68)

كما يرى عمرو أبو المجد وجمال النمكي بأن "الطفل الموهوب يفوق الطفل العادي في كافة الجوانب الجسمية فهو أكثر طولاً وأقوى بنية وأوفر صحة من بقية زملائه " (النمكي ع.، صفحة 88)

وبهذا نستطيع القول أن النمو الجسمي يعتبر من اكبر الخصائص التي تسمح للفرد بإعطاء نظرة حول نوع الرياضة التي سيمارسها ويعطي للمتبع فكرة كبيرة عن إمكانية هذا الفرد في ختلف التخصصات التي يستطيع العمل من خلالها والالتحاق بها.

4-2-3/المميزات الاجتماعية:

إن الخصائص الاجتماعية للموهوبين تختلف من مجتمع إلى آخر، فبالرغم من أن الرياضة تشارك في تطوير العلاقات الاجتماعية، حيث يقول كل من تيمان وهوزر: "الرياضة تشارك في تطوير علاقات اجتماعية لأطفال من 10 - 14 أكثر عند البنين منه عند البنات" (HAUZEUR، 1987، صفحة 45)

إلا أن العامل الاجتماعي والمعيشة للطفل الغني ليس كالطفل الفقير والعكس صحيح، إذ يقول فؤاد نصحي: "فقد وجد في أمريكا أن الأطفال الموهوبين يأتون من طبقات اجتماعية فوق المتوسط أكثر مما يأتون من الطبقات الأخرى، كما وجد أنهم يأتون من سلالات بشرية تنتمي إلى البلاد الأوروبية الشمالية من غيرها من السلالات" (نصحي، 1980) وبهذا يكون العامل الاجتماعي دور في مستوى نضج وتطور الطفل وقدرته على المعيشة والنضج بشكل صحيح.

4-2-4/المميزات الانفعالية والاجتماعية :

إن الأطفال الموهوبين تتوفر لديهم السمات المفضلة على الأطفال العاديين، يقول فؤاد نصحي: "أن الأطفال الموهوبين يمتازون بحسن الطالعة والاستماع لاقتراحات الغير والتعاون ولديهم قوة فائقة على نقد الذات، وهم أكثر أمانة وقل تفاخر بالنفس" (نصحي، 1980 ، صفحة 185)

وهذا ما أدلى به الباحثون ومنهم سعد جلال ومحمد حسن علاوي: "يعتبر الطابع الاجتماعي عنصر أساسي في تكوين الشخصية التي تسمح للفرد بالاندماج في مجتمعه مع الأفراد من بني جنسه، كما يستوعب قوانينه، وكما هو الشأن في ميل الناشئين إلى اكتشاف البيئة المحيطة بهم .بحيث تكون نضرتهم نفعية، يعتمدون فيها على حواسهم وخبرتهم العلمية(جلال،، 1982 ، صفحة 56) "

وبالتالي فهم يتمتعون بالنضج ودقة التحليل في الحركات والألعاب التي تحتاج إلى تحليل لصعوبة القيام بها، ويقول فؤاد نصحي في هذا الصدد "هم أكثر نضجا في الألعاب المعقدة

ولهم القدرة على القيام بتحليلها، أما من الناحية الاجتماعية فنجدهم يهتمون بأصدقائهم ويشكلون معهم جماعات، أي أكثر إقبالا على الجماعات أو الأصدقاء." ويمكن القول بان الموهوبين يتسمون بالاتزان الانفعالي والعاطفي وعند العصبية، والميل إلى المرح والنكتة والدعابة واللطافة في تعاملهم مع الآخرين وضبط الذات. ويؤكد فؤاد نصحي في دراسة تيرمان المشهورة "أن التكيف الاجتماعي للموهوبين أعلى منه لدى العاديين، كما تدل على النسبة المختلفة لتكيفهم الاجتماعي، وهذا لأنه يستطيع تفهم الأشخاص الآخرين والاندماج في وسطهم بسرعة، وبالتالي هم أكثر توافق وأقل تعرض . للمشاكل (نصحي، 1980 ، صفحة 188)

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

الفصل الأول

منهجية البحث وإجراءاته

الميدانية

1-تمهيد

يعتبر تخطيط البحث وإجراءاته الميدانية خريطة طريق للباحث، تمكنه من الملاحظة بين مختلف خطوات بحثه بطريقة علمية منطقية ومنسقة. يجب على الباحث أن يكون على دراية بكيفية استخدام وسائل البحث وأدواته المختلفة، وأن يستغلها بشكل أمثل لتحقيق أهداف بحثه. سنتناول في هذا الفصل توضيح إجراءات البحث الميدانية المختلفة من حيث المنهجية ومجالات البحث، بالإضافة إلى استخدام الأدوات الدراسية والأساليب الإحصائية

2-إجراءات البحث الميدانية

2-1/ منهج البحث:

استخدم الطالبان في هذه الدراسة المنهج الوصفي بأسلوب المسح عن طريق جمع البيانات من عينة تمثل 40 أستاذة ودكاترة مختصين في كرة القدم من قسم التدريب الرياضي، وذلك باستخدام أدوات البحث المناسبة مثل استبيانات، مقابلات، ملاحظات ميدانية، أو تحليل المستندات. تتمثل الخطوات الأساسية في تصميم الأدوات وجمع البيانات وتحليلها وتفسيرها للوصول إلى نتائج الدراسة.

2-2/ مجتمع وعينة البحث:

من الأمور الواجب مراعاتها في مجال البحث هو اختيار العينة التي تمثل تمثيلاً حقيقياً لمجتمع البحث، إذ أنها تمثل نموذجاً يشمل جانباً أو جزءاً من وحدات المجتمع الأصل المعني بالبحث، إذ تكون ممثلة له بحيث تحمل صفاته المشتركة، وهذا النموذج أو الجزء يغني الباحثان عن دراسة كل وحدات ومفردات المجتمع الأصل (عامر ابراهيم، قند يلجي، 2008، صفحة 179)

بعد الدراسة الاستطلاعية التي أجراها الطالبان ، تم تحديد مجتمع البحث الأصلي المتمثل في 40 أستاذة ودكاترة مختصين في كرة القدم من قسم التدريب الرياضي وتمثلة عينة البحث بنسبة 100 بالمائة من مجتمع البحث.

3-مجالات البحث:

3-1 المجال المكاني: لقد تم تطبيق إجراءات البحث المختلفة في:

- معهد التربية البدنية والرياضة عبد الحميد ابن باديس -مستغانم-

- وجامعة التربية البدنية والرياضة -وهران -

3-2/المجال البشري: أساتذة ودكاترة مختصين في كرة القدم من قسم التدريب الرياضي لجامعة

وهران ومعهد مستغانم البالغ عددهم 40 أستاذ ودكتور

2-3 المجال الزمني:

كان أول ما تم العمل على هذا البحث من تاريخ 2023/01/19 حتى غاية

2023/04/16

4-الضبط الاجرائي لمتغيرات البحث:

4-1/ المتغير المستقل: (ذو الأثر الإيجابي أو السلبي) على المتغير التابع ، و يكون هدف

الباحث أن يتحقق أو يثبت أن التغيير في المتغير التابع كان سبب أو له ارتباط قوي بوجود

المتغير المستقل (عدنان ، 2008)

وفي بحثنا هذا يتمثل المتغير المستقل في-انتقاء لاعبي كرة القدم-اقل من 13 سنة

4-2/المتغير التابع : هو ذلك المتغير الذي يتزامن مع تغير قيم المتغير المستقل ، و يكون هذا

المتغير قضية الفحص و الدراسة ، و لعل دور تحليل نتائج البحث الكشف عن العلاقة بين

المتغير التابع والمتغير المستقل سواء كانت سببية أو ارتباطيه ، و يهتم البحث بتحويل

المتغيرات التابعة و المستقلة إلى كميات عديدة حتى به يسهل تحليلها و استنتاج العلاقة بينها

. عدنان ، 2008 ، ص 270 و يتمثل المتغير التابع في دراستنا -كرة القدم فئة اقل من

13 سنة

5-أدوات بحث

-المصادر والمراجع الإلمام النظري حول موضوع البحث من خلال الدراسة في كل المصادر

والمراجع العربية والأجنبية، شبكة الانترنت ديوان المطبوعات الجامعية

- **ثالثا: الوسائل الإحصائية:**

وهي المعادلات الإحصائية مستخدمين النسب المئوية والمتوسط الحسابي

الدراسة الاستطلاعية:

لضمان السير الحسن لتجربة البحث الرئيسية اعتمدنا في الدراسة الاستطلاعية لمشكلة

البحث على خطة ميدانية ذات أساس سابق وقد تم فيها ما يلي:

أولاً: تحديد محاور الاستبيان: وتم فيها تحديد محتوى الاستمارة الاستبائية من خلال وضع مجموعة من الأسئلة لغرض تحديد اهم استعدادات والقدرات الانتقاء الاولي للاعبي كرة القدم اقل من 13 سنة للأساتذة ودكاترة -جامعة مستغانم-

ثانياً: تم عرضه على أساتذة ودكاترة معهد التربية البدنية والرياضية جامعة مستغانم بغيت تحكيمه وإثرائه باقتراحات وإضافات للاستبيان وفق متطلبات مشكلة البحث وتصحيح بعض فقرات محتويات في التجربة الاستطلاعية لتوزيعها على العينة بصورتها النهائية. وتم فيها عرض الاستبيان على مجموعة من الأساتذة والدكاترة معهد التربية البدنية والرياضية لأداء ببعض التعديلات والإضافات للاستبيان حتى يتماشى مع مشكلة البحث وإحراجه بالصورة النهائية

3-الدراسات الإحصائية:

إن الهدف من استعمال الوسائل الإحصائية هو التوصل إلى مؤشرات كمية تساعدنا على التحليل والتفسير والتأويل والحكم على مختلف المشاكل باختلاف نوع المشكلة وتبعاً للهدف الدراسة، ولكي يتسنى لنا التعليق والتحليل عن نتائج الاستمارة بصورة واضحة وسهلة قمنا بأسلوب التحليل الإحصائي.

4-الاسس العلمية للاستبيان:

4-1/الصدق والثبات: لقد تم تحكيم الاستبيان الموجه للأساتذة ودكاترة معهد التربية البدنية والرياضية وجامعة وهران على مجموعة من الأساتذة المكفؤين بالمعهد واجمعو وعلى مصداقيته وصدق محتواه، وانه صالح كأداة لجمع المعلومات المراد التحصل عليها في هذه الدراسة وهذا ما يسمى بصدق المحكمين.

4-2/الموضوعية: اعتمدنا في بحثنا على الموضوعية حيث قمنا بتوزيع الاستبيان للإجابة على الأسئلة شخصياً حيث كانت لنا حوارات مع البعض تدخل في المناقشة حول استبيان بحثنا كانت أسئلة سهلة وواضحة لا يتخللها الغموض.

الباب الثاني:

الفصل الأول:

عرض و تحليل ومناقشة النتائج

1- عرض و تحليل النتائج:

المحور الأول:

1. سرعة رد الفعل

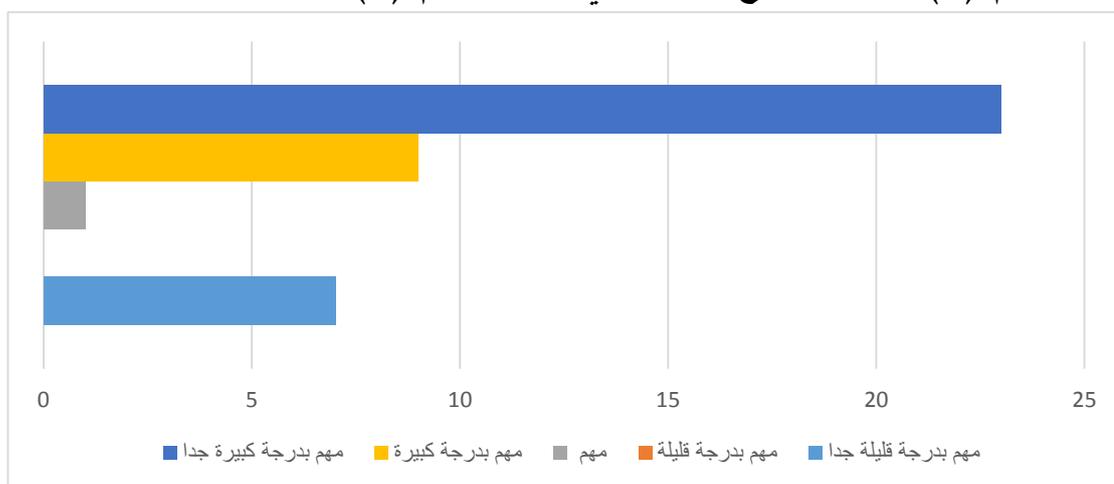
الجدول رقم (1): يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (01) للمحور الأول

الإقتر احات	ال تك رار	الن سبة (%)	كا ² المح سوبة	كا ² الجد ولية
مهم بدرجة قليلة جدا	0 7	17. 50		
مهم بدرجة قليلة	0 0	00. 00		
مهم	0 1	02. 50	26. 00	9.4 9
مهم بدرجة كبيرة	0 9	22. 50		
مهم بدرجة كبيرة جدا	2 3	57. 50		
الدالة عند المستوى 0.05	دال	درجة الحرية ن=4		

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن أعلى نسبة كانت لمن أجابوا بـ "مهم بدرجة كبيرة جدا" وبلغ عددهم 23 فردا بنسبة بلغت 57.50%، بينما كانت أدنى نسبة لمن أجابوا بـ "مهم بدرجة قليلة جدا" بنسبة معدومة وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 26.00 وهي أعلى من قيمة χ^2 الجدولية المقدره بـ 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية $n=4$ ، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "مهمة بدرجة كبيرة جدا".

ومنه نستنتج أن عينة البحث ترى بأن سرعة رد الفعل مهم بدرجة كبيرة جدا

الشكل رقم (1): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (1)



2. سرعة الجري

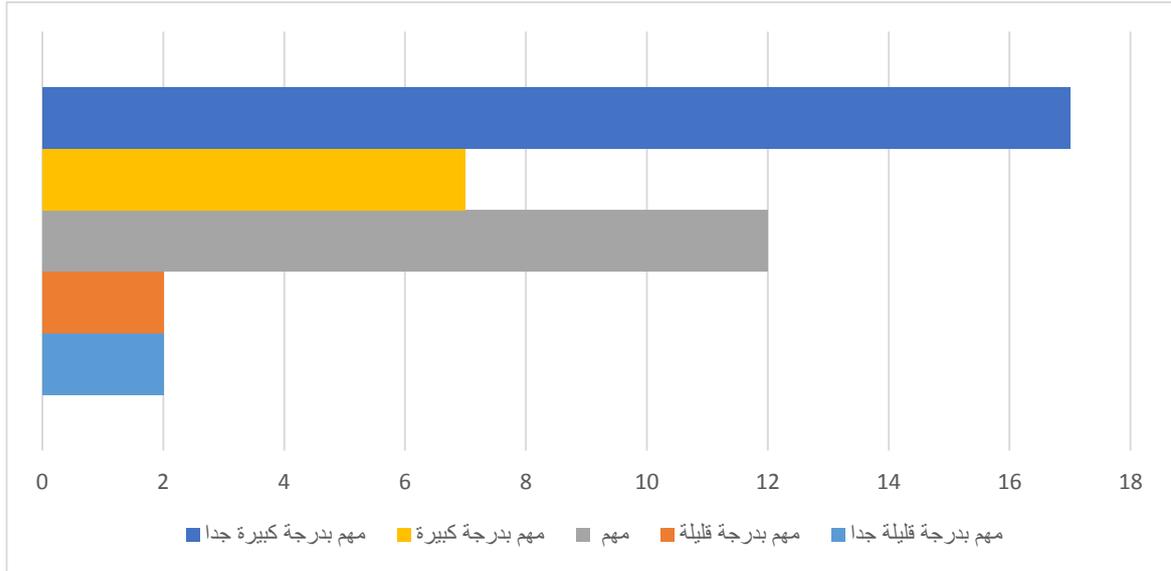
الجدول رقم (2): يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (02) للمحور الأول

الإقترحات	ال تك رار	الن سبة (%)	ك ² المح سوبة	ك ² الجد ولية
مهم بدرجة	0	05.	21.	9.4
قليلة جدا	2	00	25	9

05.	0	مهم
00	2	بدرجة قليلة
30.	1	مهم
00	2	مهم
17.	0	مهم
50	7	بدرجة كبيرة
42.	1	مهم
50	7	بدرجة كبيرة جدا
درجة الحرية ن=4	دال	الدالة عند المستوى 0.05

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن أعلى نسبة كانت لمن أجابوا بـ "مهم بدرجة كبيرة جدا" وبلغ عددهم 17 فردا بنسبة بلغت 42.50%، بينما كانت أدنى نسبة لمن أجابوا بـ "مهم بدرجة قليلة جدا" بنسبة بلغت 05.00%، ويمثلون فدرين إثنين (02) وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كاسك المحسوبة 21.25 وهي أعلى من قيمة كاسك الجدولية المقدره بـ 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=4، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "مهم بدرجة كبيرة جدا".
ومنه نستنتج أن عينة البحث ترى بأن سرعة الجري مهمة بدرجة كبيرة جدا.

الشكل رقم (2): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (2)



3. القوة الانفجارية للأطراف السفلى

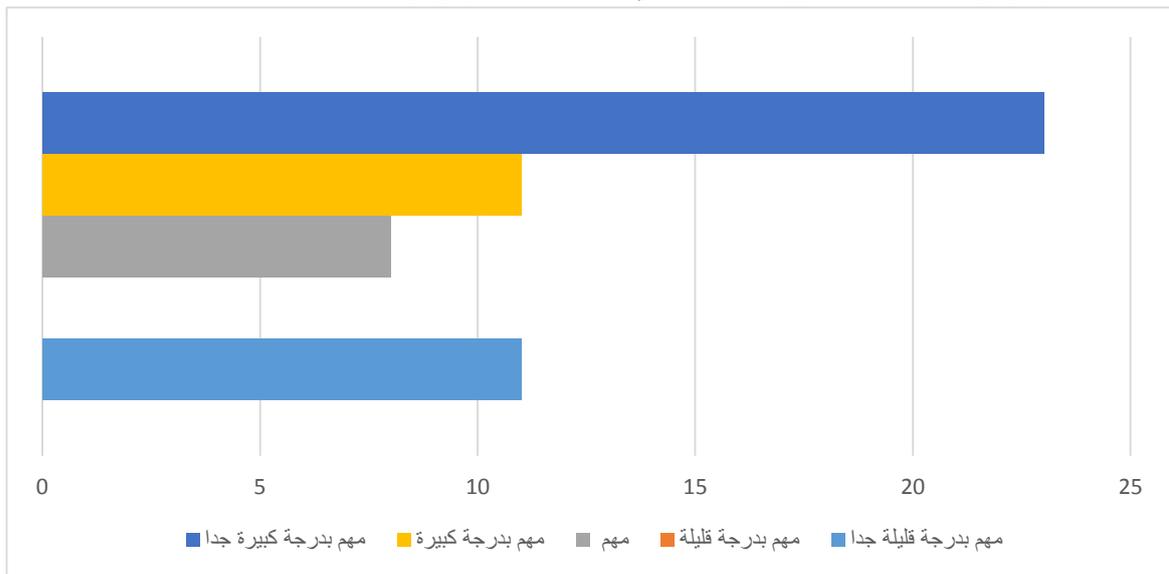
الجدول رقم (3): يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (03) للمحور الأول

الإقتراحات	ال تكرار	الن سبة (%)	كا ² المح سوية	كا ² الجد ولية
مهم بدرجة قليلة جدا	1 1	27. 50	0.6	9.4
مهم بدرجة قليلة	0 0	00. 00	0	9
مهم	0 8	20. 00		

27.	1	مهم بدرجة كبيرة
50	1	
25.	1	مهم بدرجة كبيرة
00	0	جدا
درجة الحرية ن=4	غير دال	الدالة عند المستوى 0.05

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن أعلى نسبة كانت لمن أجابوا بـ "مهم بدرجة كبيرة جدا" و "مهم بدرجة قليلة جدا" وبلغ عددهم 11 فردا بنسبة متساوية بلغت 27.50%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 0.60 وهي أقل من قيمة χ^2 الجدولية المقدره بـ 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=4، وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية. ومنه نستنتج أن عينة البحث لا ترى بأن القوة الانفجارية للأطراف السفلى مهمة.

الشكل رقم (3): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (3)



4. القوة الانفجارية للأطراف العلوية

الجدول رقم (4): يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (04) للمحور الأول

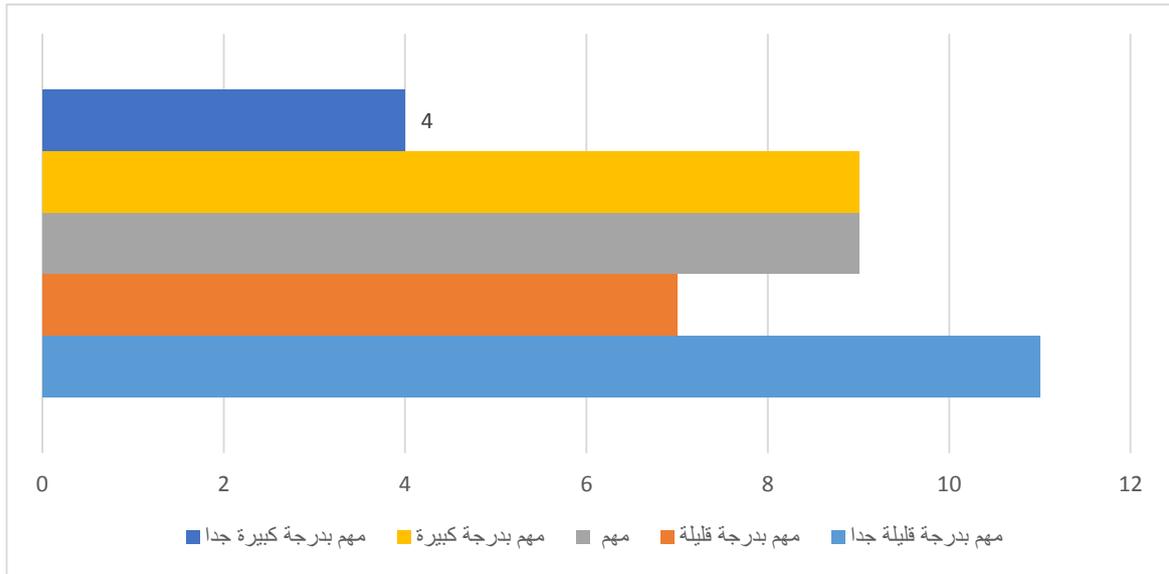
الإقتر احات	ال تك رار	الن سبة (%)	كا ² المح سوبة	كا ² الجد ولية
مهم بدرجة قليلة جدا	1 1	27. 50		
مهم بدرجة قليلة	0 7	17. 50		
مهم	0 9	22. 50	3.5 0	9.4 9
مهم بدرجة كبيرة	0 9	22. 50		
مهم بدرجة كبيرة جدا	0 4	10. 00		
الدالة عند المستوى	غير	دال	درجة الحرية ن=4	
0.05				

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن أعلى نسبة كانت لمن أجابوا بـ "مهم بدرجة قليلة جدا" وبلغ عددهم 11 فردا بنسبة بلغت 27.50%، بينما كانت أدنى نسبة لمن أجابوا بـ "مهم بدرجة كبيرة جدا" بنسبة بلغت 10.00%، ويمثلون 04 أفراد وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 3.50 وهي أقل من قيمة كا² الجدولية المقدره

ب 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=4، وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

ومنه نستنتج أن عينة البحث لا ترى بأن القوة الانفجارية للأطراف العلوية مهمة.

الشكل رقم (4): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (4)



5. تحمل الأداء

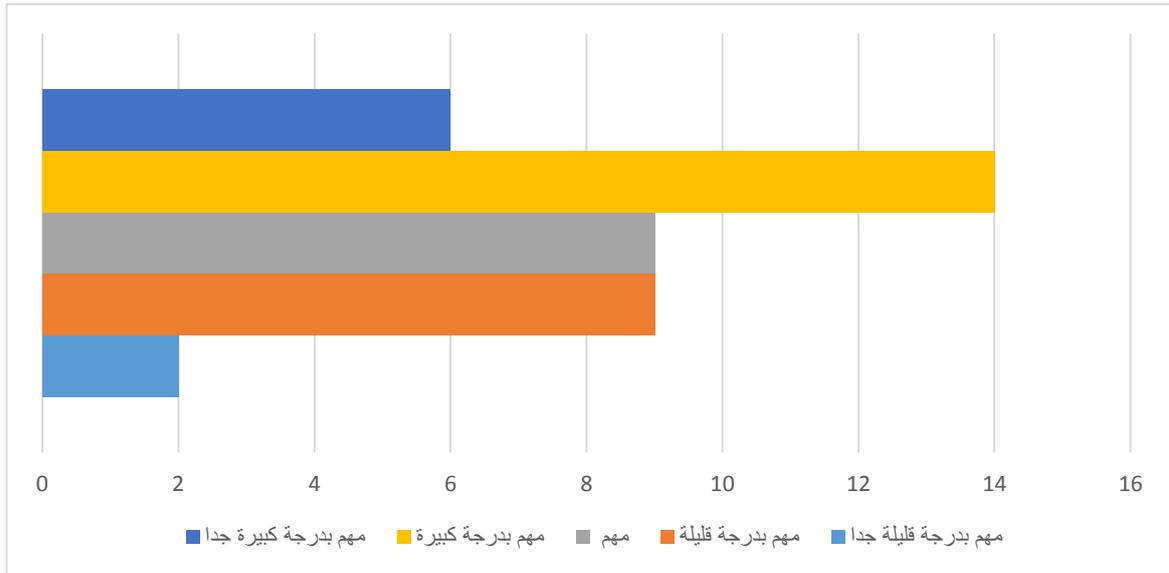
الجدول رقم (5): يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (05) للمحور الأول

الإقترحات	ال تك رار	الن سبة (%)	ك ² ا ² المح سوبة	ك ² ا ² الجد ولية
مهم بدرجة قليلة جدا	0 2	05. 00	9.7 5	9.4 9
مهم بدرجة قليلة	0 9	22. 50		

22.	0	مهم
50	9	
35.	1	مهم
00	4	بدرجة كبيرة
15.	0	مهم
00	6	بدرجة كبيرة جدا
درجة الحرية ن=4	دال	الدلالة عند المستوى 0.05

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن أعلى نسبة كانت لمن أجابوا بـ "مهم بدرجة كبيرة" وبلغ عددهم 14 فردا بنسبة بلغت 35.00%، بينما كانت أدنى نسبة لمن أجابوا بـ "مهم بدرجة قليلة جدا" بنسبة بلغت 5.00%، ويمثلون فردين (02)، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 9.75 وهي أعلى من قيمة χ^2 الجدولية المقدره بـ 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=4، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "مهم بدرجة كبيرة".
ومنه نستنتج أن عينة البحث ترى بأن تحمل الأداء مهمة بدرجة كبيرة.

الشكل رقم (5): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (5)



6. القوة المميزة بالسرعة

الجدول رقم (6): يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (06) للمحور الأول

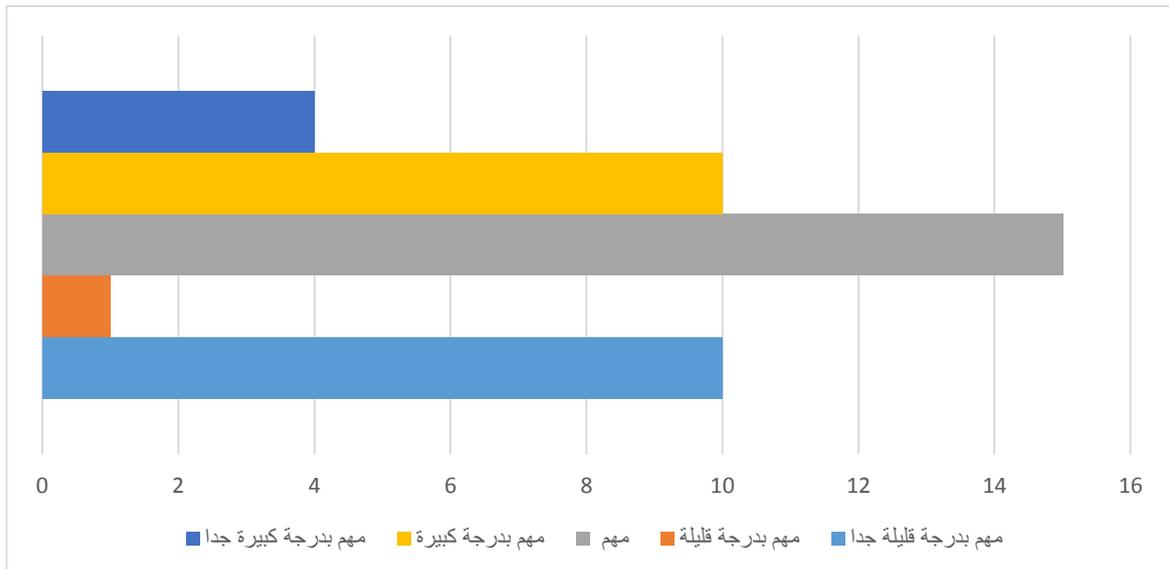
الإقتراحات	ال تكرار	الن سبة (%)	ك ² المح سوية	ك ² الجد ولية
مهم بدرجة قليلة جدا	1 0 0	25. 00	15.	9.4
مهم بدرجة قليلة	0 1	02. 50	25	9
مهم	1 5	37. 50		

25. 00	1 0	مهم بدرجة كبيرة
10. 00	0 4	مهم بدرجة كبيرة جدا
درجة الحرية ن=4	دال	الدلالة عند المستوى 0.05

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن أعلى نسبة كانت لمن أجابوا بـ "مهم" وبلغ عددهم 15 فردا بنسبة بلغت 37.50%، بينما كانت أدنى نسبة لمن أجابوا بـ "مهم بدرجة قليلة" بنسبة بلغت 2.50%، ويمثلون فردا واحدا، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كاسي المحسوبة 15.25 وهي أعلى من قيمة كاسي الجدولية المقدرة بـ 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=4، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "مهم".

ومنه نستنتج أن عينة البحث ترى بأن القوة المميزة بالسرعة مهمة.

الشكل رقم (6): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (6)



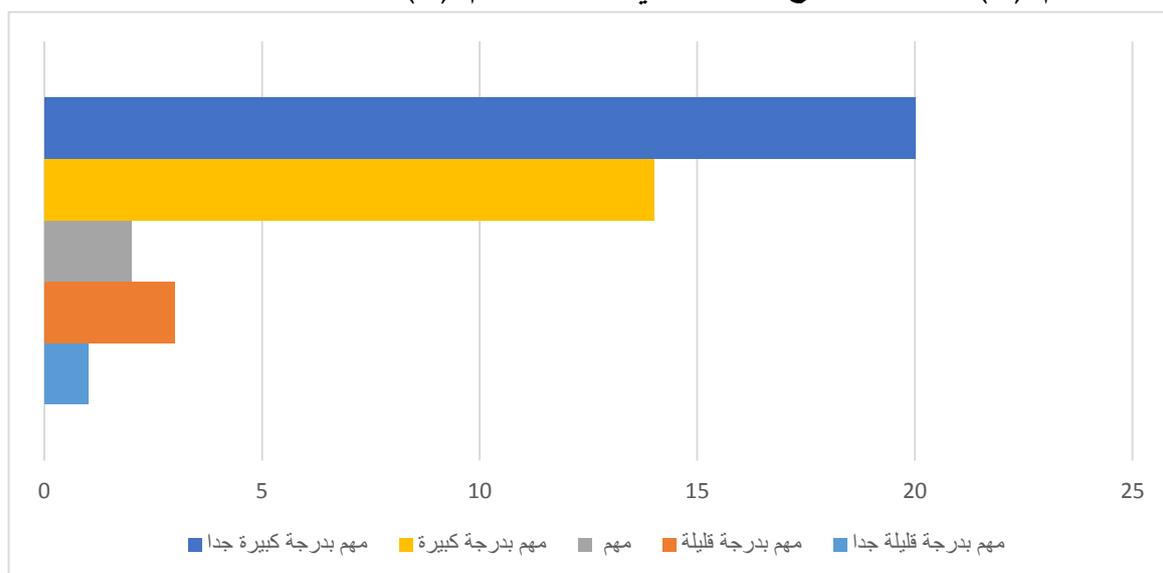
الجدول رقم (7): يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (07) للمحور الأول

الإقتر احات	ال تك رار	الن سبة (%)	ك ² المح سوبة	ك ² الجد ولية
مهم بدرجة قليلة جدا	0 1	02. 50		
مهم بدرجة قليلة	0 3	07. 50		
مهم	0 2	05. 00	36. 25	9.4 9
مهم بدرجة كبيرة	1 4	35. 00		
مهم بدرجة كبيرة جدا	2 0	50. 00		
الدلالة عند المستوى 0.05				
دال				
درجة الحرية ن=4				

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن أعلى نسبة كانت لمن أجابوا بـ "مهم بدرجة كبيرة جدا" وبلغ عددهم 20 فردا بنسبة بلغت 50.00%، كانت أدنى نسبة لمن أجابوا بـ "مهم بدرجة قليلة" بنسبة بلغت 2.50%، ويمثلون فردا واحدا، وحسب نتائج التحليل

الإحصائي فقد بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 36.25 وهي أعلى من قيمة χ^2 الجدولية المقدره بـ 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية $n=4$ ، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "مهم بدرجة كبيرة جدا".
ومنه نستنتج أن عينة البحث ترى بأن المرونة مهمة بدرجة كبيرة جدا.

الشكل رقم (7): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (7)



8. التوافق العضلي العصبي

الجدول رقم (8): يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (08) للمحور الأول

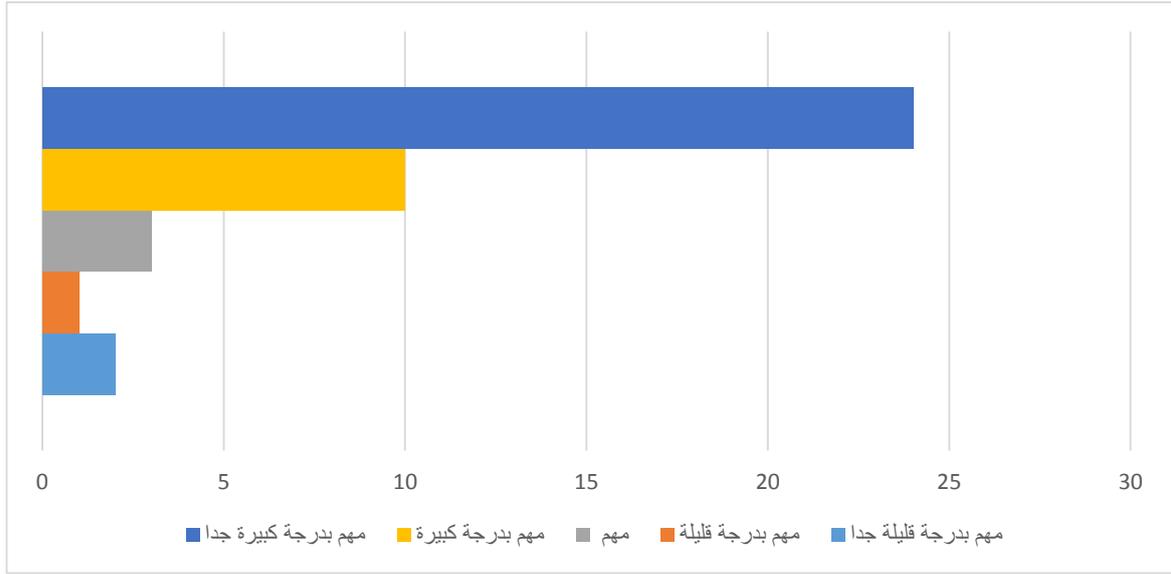
الإقترحات	ال تكرار	النسبة (%)	χ^2 المح	χ^2 الجدولية
مهم بدرجة قليلة	2	00	25	9
مهم بدرجة كبيرة	0	05	46	9.4

02.	0	مهم
50	1	بدرجة قليلة
07.	0	مهم
50	3	مهم
25.	1	مهم
00	0	بدرجة كبيرة
60.	2	مهم
00	4	بدرجة كبيرة جدا
درجة الحرية ن=4	دال	الدلالة عند المستوى 0.05

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن أعلى نسبة كانت لمن أجابوا بـ "مهم بدرجة كبيرة جدا" وبلغ عددهم 24 فردا بنسبة بلغت 60.00%، بينما كانت أدنى نسبة لمن أجابوا بـ "مهم بدرجة قليلة" بنسبة بلغت 2.50%، ويمثلون فردا واحدا، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كاسي المحسوبة 46.25 وهي أعلى من قيمة كاسي الجدولية المقدره بـ 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=4، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "مهم بدرجة كبيرة جدا".

ومنه نستنتج أن عينة البحث ترى بأن التوافق العضلي العصبي مهم بدرجة كبيرة جدا.

الشكل رقم (8): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (8)



9. الطول الكلي للجسم

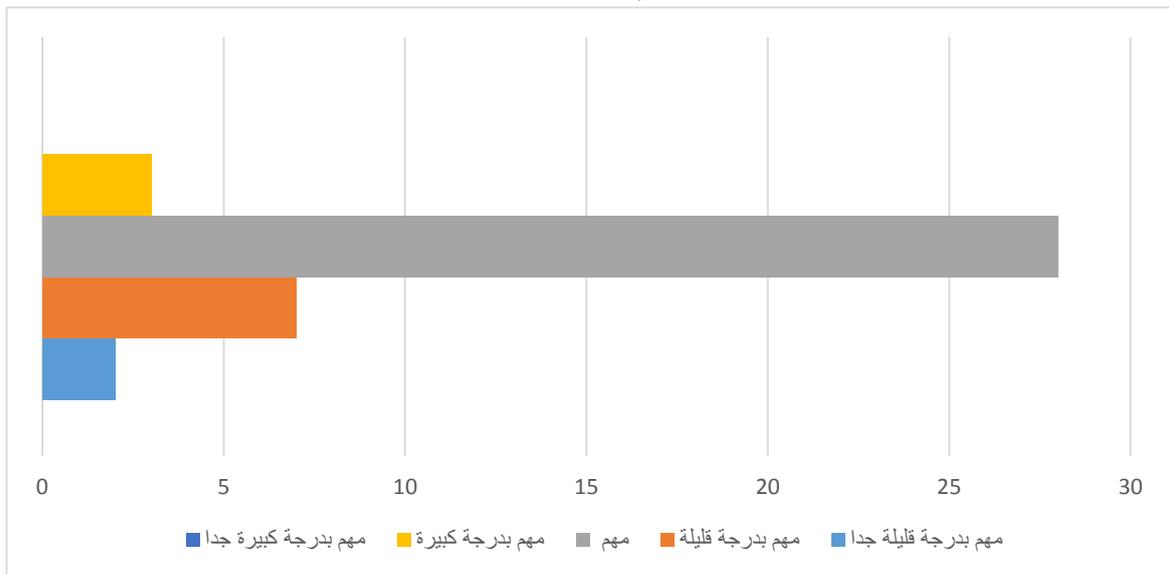
الجدول رقم (9): يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (01) للمحور الثاني

الإقتراحات	ال تكرار	الن سبة (%)	ك ² المح سوية	ك ² الجد ولية
مهم بدرجة قليلة جدا	0 2	05. 00	44.	9.4
مهم بدرجة قليلة	0 7	17. 50	60	9
مهم	2 8	70. 00		

07.	0	مهم
50	3	بدرجة كبيرة
00.	0	مهم
00	0	بدرجة كبيرة
		جدا
الدلالة عند المستوى		
درجة الحرية ن=4	دال	0.05

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن أعلى نسبة كانت لمن أجابوا بـ "مهم" وبلغ عددهم 28 فردا بنسبة بلغت 70.00%، بينما كانت أدنى نسبة لمن أجابوا بـ "مهم بدرجة كبيرة جدا" بنسبة معدومة، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 44.60 وهي أعلى من قيمة χ^2 الجدولية المقدرة بـ 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=4، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "مهم". ومنه نستنتج أن عينة البحث ترى بأن الطول الكلي للجسم مهم.

الشكل رقم (9): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (9)



10. علاقة الطول بالوزن

الجدول رقم (10): يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (02) للمحور الثاني

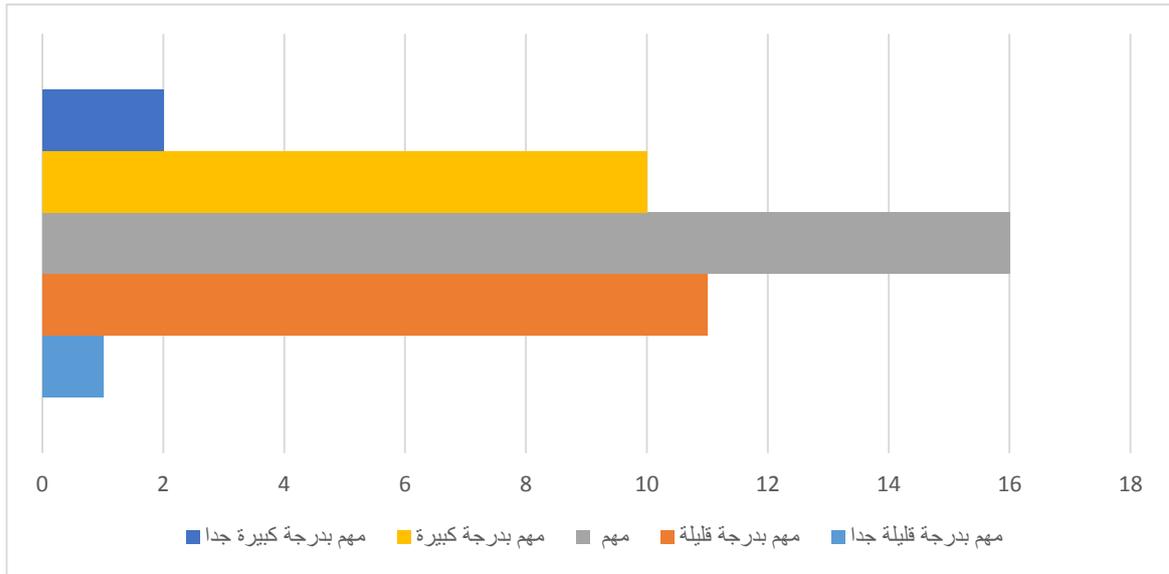
الإقتر احات	ال تك رار	الن سبة (%)	كا ² المح سوبة	كا ² الجد ولية
مهم بدرجة قليلة جدا	0 1	02. 50		
مهم بدرجة قليلة	1 1	27. 50		
مهم	1 6	40. 00	20. 25	9.4 9
مهم بدرجة كبيرة	1 0	25. 00		
مهم بدرجة كبيرة جدا	0 2	05. 00		
الدالة عند المستوى				
0.05				
دال				
درجة الحرية ن=4				

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن أعلى نسبة كانت لمن أجابوا بـ "مهم" وبلغ عددهم 16 فردا بنسبة بلغت 40.00%، بينما كانت أدنى نسبة لمن أجابوا بـ "مهم بدرجة قليلة" بنسبة بلغت 27.50%، ويمثلون 11 فردا، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 20.25 وهي أعلى من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 9.49 عند

مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=4، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإيجابية بـ "مهم".

ومنه نستنتج أن عينة البحث ترى بأن علاقة الطول بالجسم مهمة.

الشكل رقم (10): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (10)



11. نسبة الدهون في الجسم

الجدول رقم (11): يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (03) للمحور الثاني

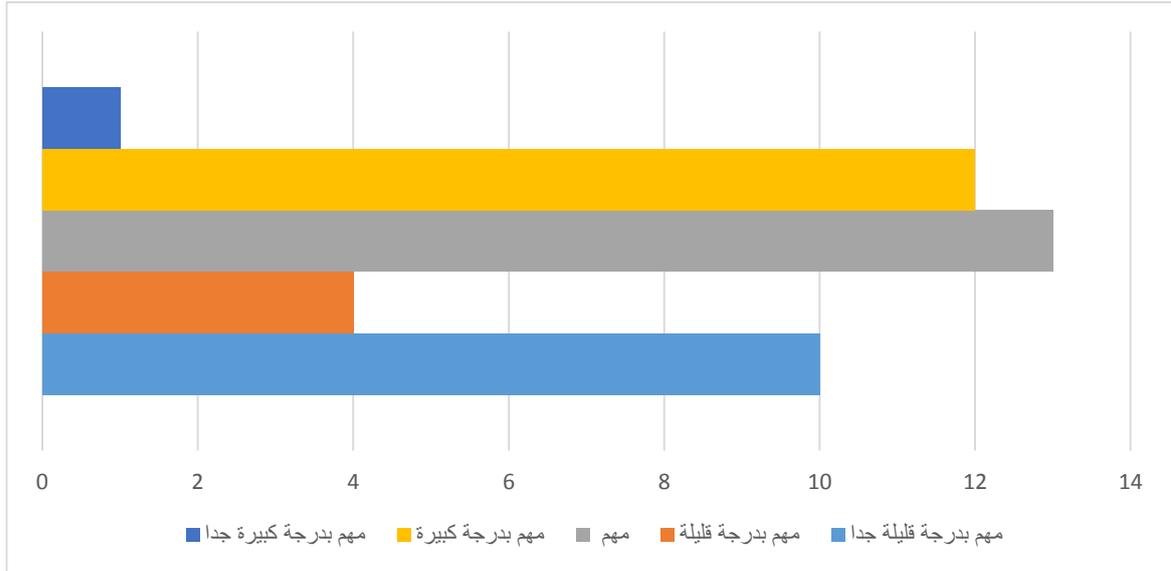
الإقترحات	ال تك رار	الن سبة (%)	ك ² ا ² المح سوبة	ك ² ا ² الجد ولية
مهم بدرجة قليلة جدا	10	25.00	13.75	9.49
مهم بدرجة قليلة	4	10.00		

32.	1	مهم
50	3	
30.	1	مهم
00	2	بدرجة كبيرة
02.	0	مهم
50	1	بدرجة كبيرة جدا
درجة الحرية ن=4	دال	الدلالة عند المستوى 0.05

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن أعلى نسبة كانت لمن أجابوا بـ "مهم" وبلغ عددهم 13 فردا بنسبة بلغت 32.50%، بينما كانت أدنى نسبة لمن أجابوا بـ "مهم بدرجة كبيرة جدا" بنسبة بلغت 2.50%، ويمثلون فردا واحدا، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 13.75 وهي أعلى من قيمة χ^2 الجدولية المقدره بـ 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=4، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "مهم".

ومنه نستنتج أن عينة البحث ترى بأن نسبة الدهون في الجسم مهمة.

الشكل رقم (11): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (11)



12. الوزن

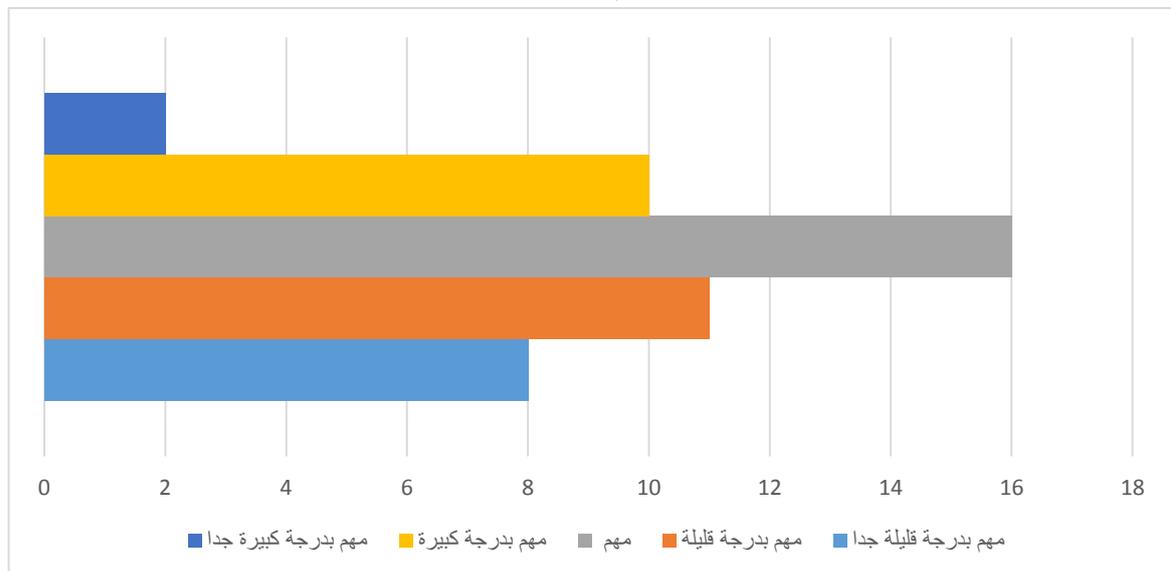
الجدول رقم (12): يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (04) للمحور الثاني

الإقترحات	ال تكرار	الن سبة (%)	ك ² المح سوية	ك ² الجد ولية
مهم بدرجة قليلة جدا	0 8	20. 00	24.	9.4
مهم بدرجة قليلة	0 2	05. 00	75	9
مهم	0 5	12. 50		

مهم بدرجة كبيرة	2 0	50. 00
مهم بدرجة كبيرة جدا	0 5	12. 50
الدلالة عند المستوى 0.05		
دال		
درجة الحرية ن=4		

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن أعلى نسبة كانت لمن أجابوا بـ "مهم بدرجة كبيرة" وبلغ عددهم 20 فردا بنسبة بلغت 50.00%، بينما كانت أدنى نسبة لمن أجابوا بـ "مهم بدرجة قليلة" بنسبة بلغت 5.00%، ويمثلون فردين (02)، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كاسي المحسوبة 24.75 وهي أعلى من قيمة كاسي الجدولية المقدره بـ 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=4، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "مهم بدرجة كبيرة".
ومنه نستنتج أن عينة البحث ترى بأن الوزن مهم بدرجة كبيرة.

الشكل رقم (12): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (12)



13. التحكم بالكرة

الجدول رقم (13): يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (01) للمحور الثالث

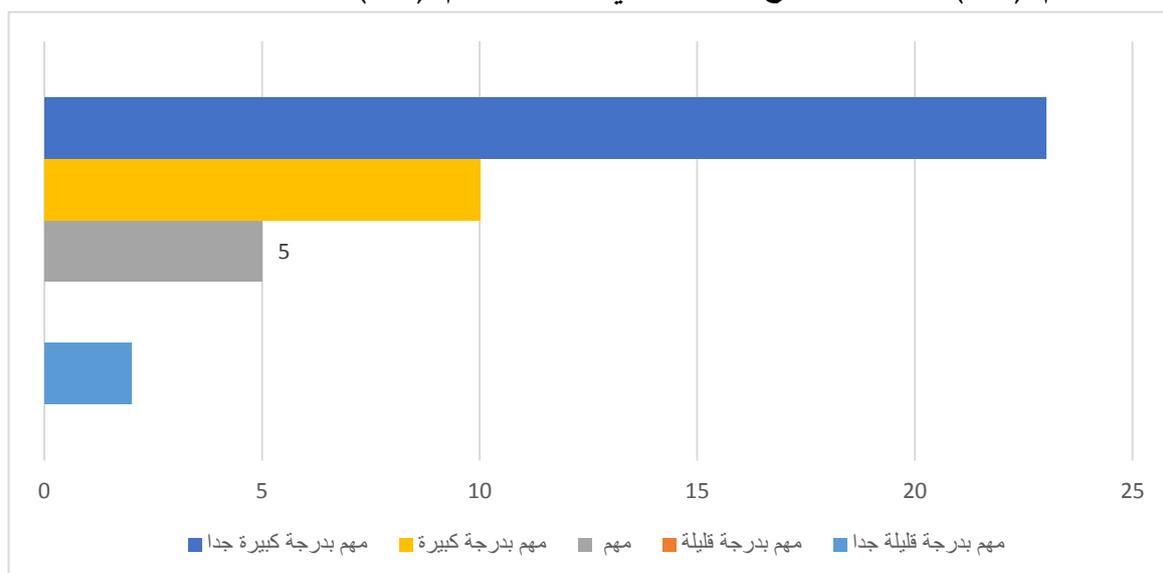
الإقتر احات	ال تك رار	الن سبة (%)	كا ² المح سوبة	كا ² الجد ولية
مهم بدرجة قليلة جدا	0 2	05. 00		
مهم بدرجة قليلة	0 0	00. 00		
مهم	0 5	12. 50	25. 80	9.4 9
مهم بدرجة كبيرة	1 0	25. 00		
مهم بدرجة كبيرة جدا	2 3	57. 50		
الدلالة عند المستوى 0.05				
دال				
درجة الحرية ن=4				

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن أعلى نسبة كانت لمن أجابوا بـ "مهم بدرجة كبيرة جداً" وبلغ عددهم 23 فرداً بنسبة بلغت 57.50%، بينما كانت أدنى نسبة لمن أجابوا بـ "مهم بدرجة قليلة" بنسبة معدومة، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت

قيمة χ^2 المحسوبة 25.80 وهي أعلى من قيمة χ^2 الجدولية المقدرة بـ 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية $n=4$ ، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "مهم بدرجة كبيرة جدا".

ومن هنا نستنتج أن عينة البحث ترى بأن التحكم بالكرة مهم بدرجة كبيرة جدا.

الشكل رقم (13): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (13)



14. الرشاقة بالكرة

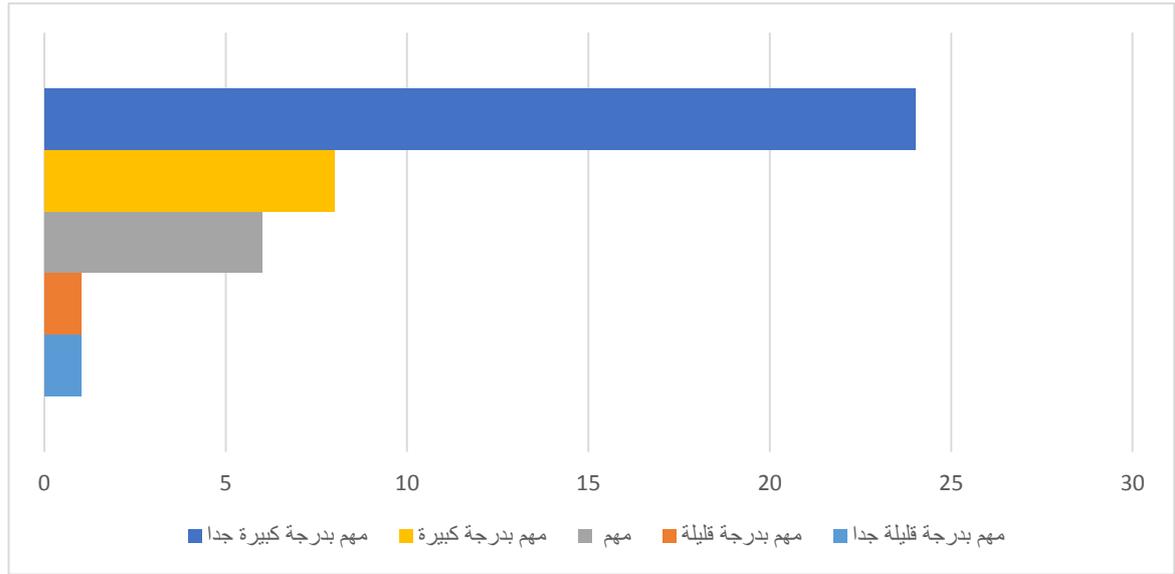
الجدول رقم (14): يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (02) للمحور الثالث

الإقتراحات	ال ن سبة (%)	ال ن سبة (%)	ال ن سبة (%)	الإقتراحات
مهم بدرجة قليلة جدا	1	50	0	مهم بدرجة قليلة جدا
مهم بدرجة قليلة	5	25	0	مهم بدرجة قليلة
مهم	0	0	0	مهم
مهم بدرجة كبيرة	10	50	0	مهم بدرجة كبيرة
مهم بدرجة كبيرة جدا	23	44	0	مهم بدرجة كبيرة جدا

02.	0	مهم
50	1	بدرجة قليلة
15.	0	مهم
00	6	مهم
20.	0	مهم
00	8	بدرجة كبيرة
60.	2	مهم
00	4	بدرجة كبيرة جدا
درجة الحرية ن=4	دال	الدلالة عند المستوى 0.05

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن أعلى نسبة كانت لمن أجابوا بـ "مهم بدرجة كبيرة جدا" وبلغ عددهم 24 فردا بنسبة بلغت 60.00%، بينما كانت أدنى نسبة لمن أجابوا بـ "مهم بدرجة قليلة جدا" بنسبة بلغت 2.50%، ويمثلون فردا واحدا، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 44.75 وهي أعلى من قيمة χ^2 الجدولية المقدره بـ 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=4، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "مهم بدرجة كبيرة جدا".
ومنه نستنتج أن عينة البحث ترى بأن الرشاقة بالكرة مهمة بدرجة كبيرة جدا.

الشكل رقم (14): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (14)



15. الجري بالكرة

الجدول رقم (15): يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (03) للمحور الثالث

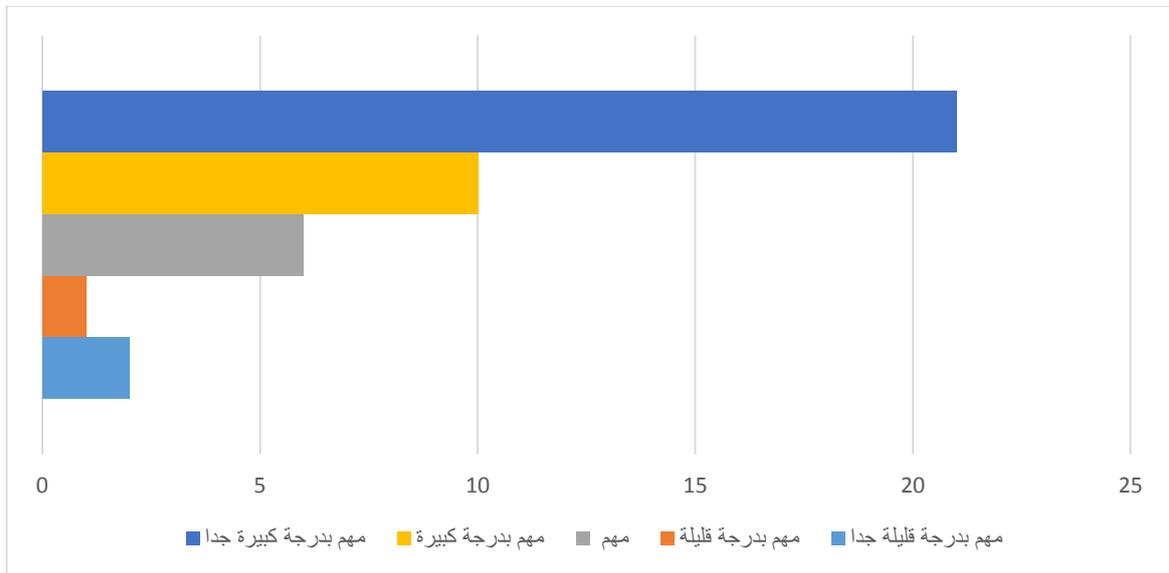
الإقتراحات	التركز	النسبة (%)	المرتبة	الترتيب
مهم بدرجة قليلة جدا	0	05.00	1	9.49
مهم بدرجة قليلة	2	02.50	2	32.75
مهم	6	15.00	3	
مهم بدرجة كبيرة	1	25.00	4	
مهم بدرجة كبيرة جدا	0		5	

مهم بدرجة كبيرة جدا	2 1	52. 50
الدالة عند المستوى 0.05	دال	درجة الحرية ن=4

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن أعلى نسبة كانت لمن أجابوا بـ "مهم بدرجة كبيرة جدا" وبلغ عددهم 21 فردا بنسبة بلغت 52.50%، بينما كانت أدنى نسبة لمن أجابوا بـ "مهم بدرجة قليلة" بنسبة بلغت 2.50%، ويمثلون فردا واحدا، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 32.75 وهي أعلى من قيمة χ^2 الجدولية المقدره بـ 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=4، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "مهم بدرجة كبيرة جدا".

ومنه نستنتج أن عينة البحث ترى بأن الجري مهم بدرجة كبيرة جدا.

الشكل رقم (15): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (15)



16. التمرير القصير

الجدول رقم (16): يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (04) للمحور الثالث

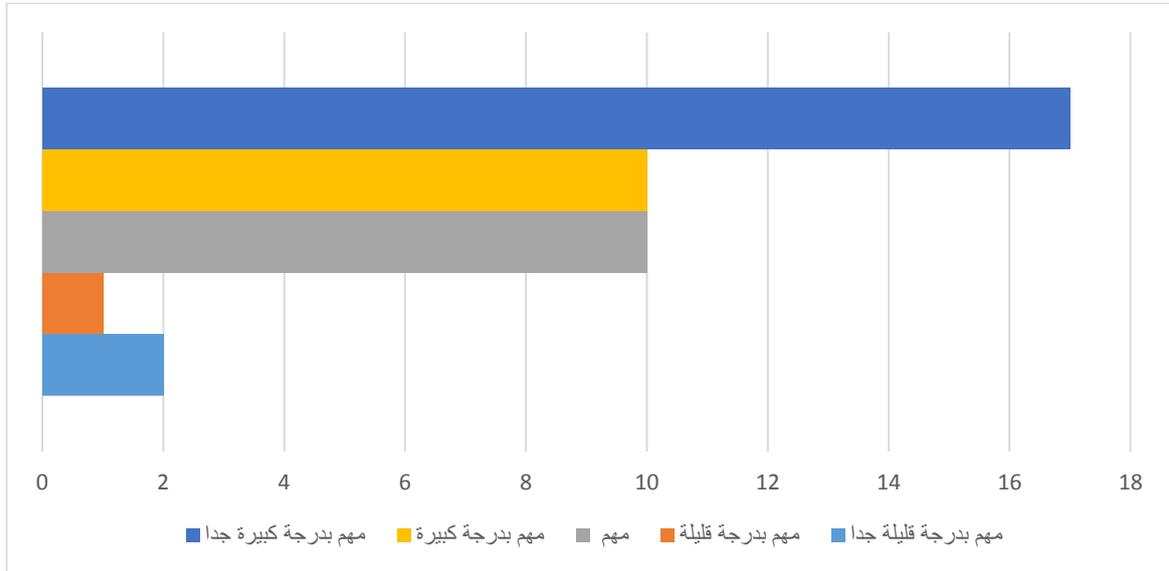
الإقتراحات	ال تك رار	الن سبة (%)	كا ² المح سوبة	كا ² الجد ولية
مهم بدرجة قليلة جدا	0 2	05. 00		
مهم بدرجة قليلة	0 1	02. 50		
مهم بدرجة كبيرة	1 0	25. 00	21. 75	9.4 9
مهم بدرجة كبيرة جدا	1 7	42. 50		
الدلالة عند المستوى 0.05				
دال				
درجة الحرية ن=4				

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن أعلى نسبة كانت لمن أجابوا بـ "مهم بدرجة كبيرة جدا" وبلغ عددهم 17 فردا بنسبة بلغت 42.50%، بينما كانت أدنى نسبة لمن أجابوا بـ "مهم بدرجة قليلة" بنسبة بلغت 2.50%، ويمثلون فردا واحدا، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 21.75 وهي أعلى من قيمة كا² الجدولية

المقدرة بـ 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية $n=4$ ، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "مهم بدرجة كبيرة جداً".

ومنه نستنتج أن عينة البحث ترى بأن التمرير القصير مهمة بدرجة كبيرة.

الشكل رقم (16): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (16)



17. التمرير الطويل

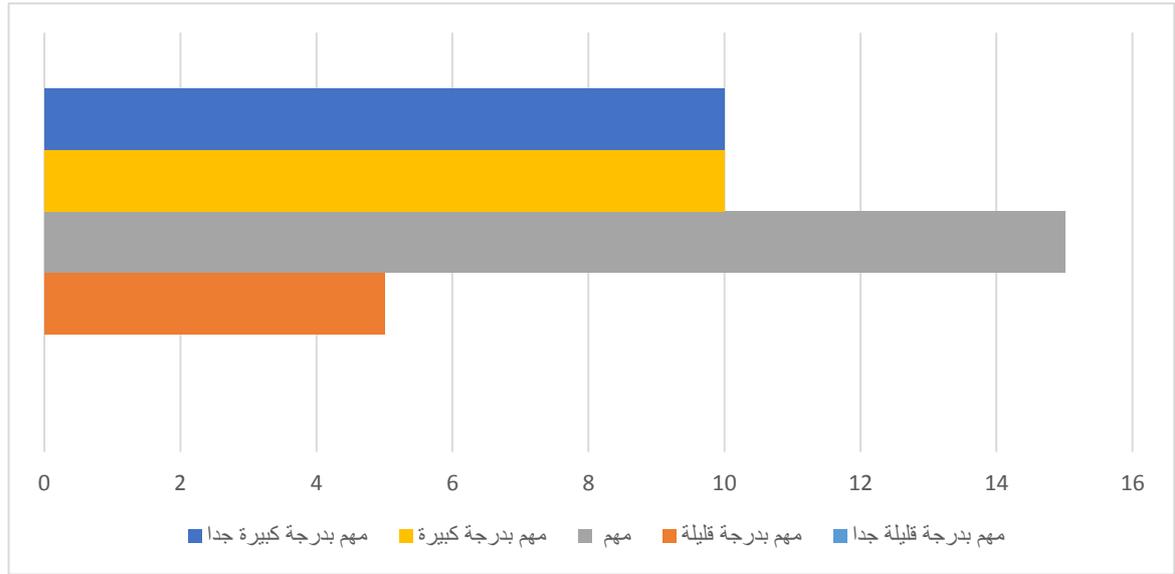
الجدول رقم (17): يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (05) للمحور الثالث

الإقتراحات	النتيجة	النسبة (%)	المتوسط	الانحراف المعياري
مهم بدرجة قليلة جداً	0	00.00	9.4	9
مهم بدرجة قليلة	0	00.00	5.0	0
مهم	0	12.50		
مهم بدرجة كبيرة	5	50.00		
مهم بدرجة كبيرة جداً	17	100.00		

37.	1	مهم
50	5	
25.	1	مهم
00	0	بدرجة كبيرة
25.	1	مهم
00	0	بدرجة كبيرة جدا
درجة الحرية ن=4	غير دال	الدلالة عند المستوى 0.05

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن أعلى نسبة كانت لمن أجابوا بـ "مهم" وبلغ عددهم 15 فردا بنسبة بلغت 37.50%، بينما كانت أدنى نسبة لمن أجابوا بـ "مهم بدرجة قليلة جدا" بنسبة معدومة، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 5.00 وهي أقل من قيمة χ^2 الجدولية المقدره بـ 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=4، وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية. ومنه نستنتج أن نسبة كبيرة من عينة البحث ترى بأن التمير الطويل مهم.

الشكل رقم (17): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (17)



18. ضرب الكرة بالرأس

الجدول رقم (18): يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (06) للمحور الثالث

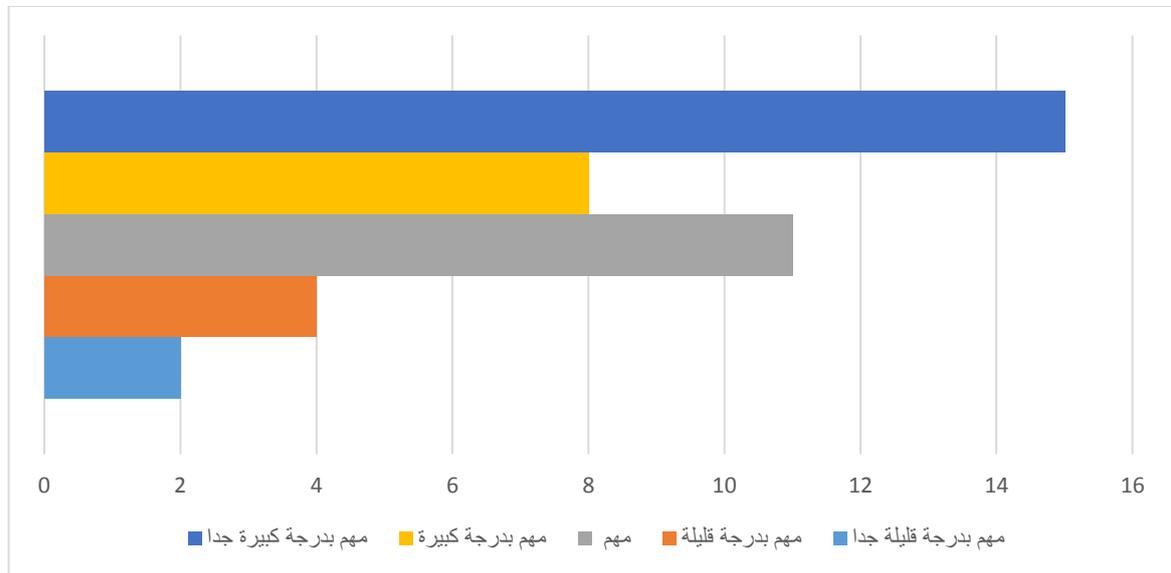
الإقترحات	ال تك رار	الن سبة (%)	كا ² المح سوبة	كا ² الجد ولية
مهم بدرجة قليلة جدا	0	05.00		
مهم بدرجة قليلة	2			
مهم بدرجة كبيرة	4	10.00	13.75	9.49
مهم	1	27.50		
مهم بدرجة كبيرة	8	20.00		

37.	1	مهم بدرجة
50	5	كبيرة جدا
درجة الحرية ن=4	دال	الدالة عند المستوى 0.05

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن أعلى نسبة كانت لمن أجابوا بـ "مهم بدرجة كبيرة جدا" وبلغ عددهم 15 فردا بنسبة بلغت 37.50%، بينما كانت أدنى نسبة لمن أجابوا بـ "مهم بدرجة قليلة جدا" بنسبة بلغت 5.00%، ويمثلون فردين (02)، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كاسي المحسوبة 13.75 وهي أعلى من قيمة كاسي الجدولية المقدره بـ 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=4، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "مهم بدرجة كبيرة جدا".

ومنه نستنتج أن عينة البحث ترى بأن ضرب الكرة بالرأس مهمة بدرجة كبيرة.

الشكل رقم (18): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (18)



19. السيطرة على الكرة

الجدول رقم (19): يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (07) للمحور الثالث

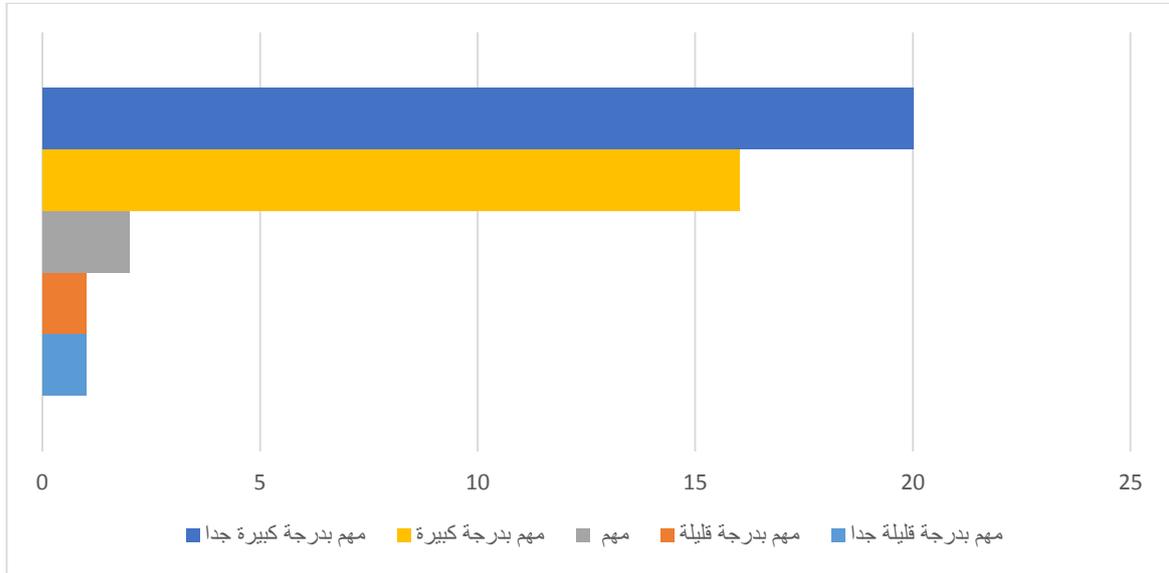
الإقتر احات	ال تك رار	الن سبة (%)	كا ² المح سوبة	كا ² الجد ولية
مهم بدرجة قليلة جدا	0 1	02. 50		
مهم بدرجة قليلة	0 1	02. 50		
مهم	0	05.	42.	9.4
مهم بدرجة كبيرة	2 6	00 00	75	9
مهم بدرجة كبيرة جدا	2 0	50. 00		
الدلالة عند المستوى 0.05				
دال				
درجة الحرية ن=4				

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن أعلى نسبة كانت لمن أجابوا بـ "مهم بدرجة كبيرة جدا" وبلغ عددهم 20 فردا بنسبة بلغت 50.00%، بينما كانت أدنى نسبة لمن أجابوا بـ "مهم بدرجة قليلة جدا" بنسبة بلغت 2.50%، ويمثلون فردا واحدا، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 42.75 وهي أعلى من قيمة كا² الجدولية

المقدرة بـ 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=4، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "مهم بدرجة كبيرة جدا".

ومنه نستنتج أن عينة البحث ترى بأن السيطرة على الكرة مهمة بدرجة كبيرة جدا.

الشكل رقم (19): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (19)



20. قوة قذف الكرة

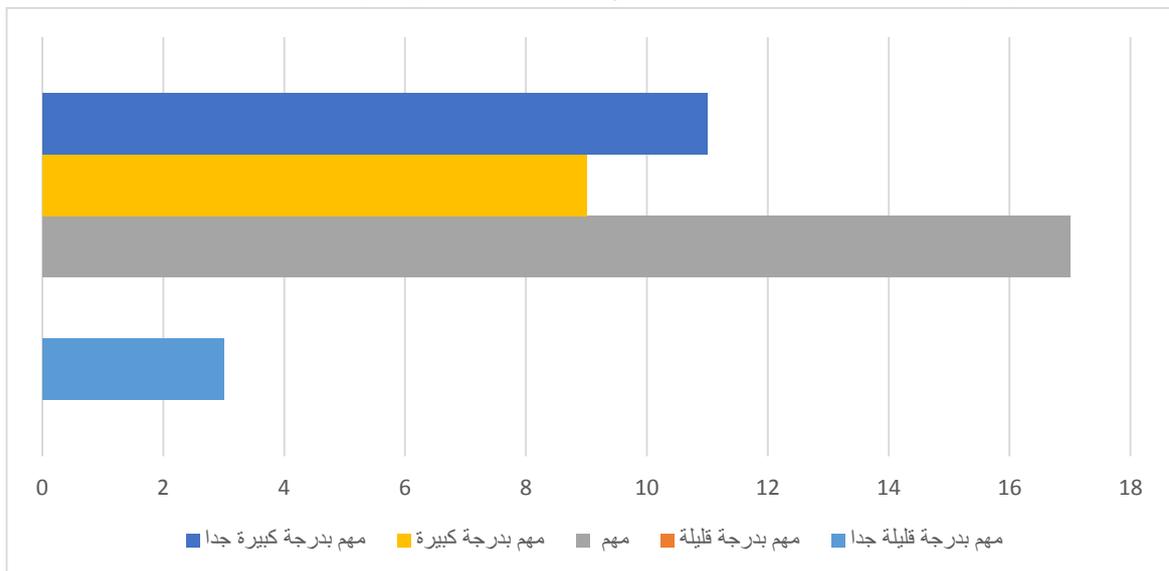
الجدول رقم (20): يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (08) للمحور الثالث

الإقترحات	ال تك رار	الن سبة (%)	ك ² المح سوية	ك ² الجد ولية
مهم بدرجة قليلة جدا	3	50	10.00	9.49
مهم بدرجة قليلة	0	07.		
مهم بدرجة كبيرة	0	00.		
مهم بدرجة كبيرة جدا	0	00		

42.	1	مهم
50	7	مهم
22.	0	مهم
50	9	بدرجة كبيرة
27.	1	بدرجة مهم
50	1	كبيرة جدا
درجة الحرية ن=4	دال	الدلالة عند المستوى 0.05

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن أعلى نسبة كانت لمن أجابوا بـ "مهم" وبلغ عددهم 17 فردا بنسبة بلغت 42.50%، بينما كانت أدنى نسبة لمن أجابوا بـ "مهم بدرجة قليلة" بنسبة معدومة، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كاسي المحسوبة 10.00 وهي أعلى من قيمة كاسي الجدولية المقدرة بـ 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=4، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "مهم". ومنه نستنتج أن عينة البحث ترى بأن قوة قذف الكرة مهمة.

الشكل رقم (20): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (20)



الجدول رقم (21): يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (09) للمحور الثالث

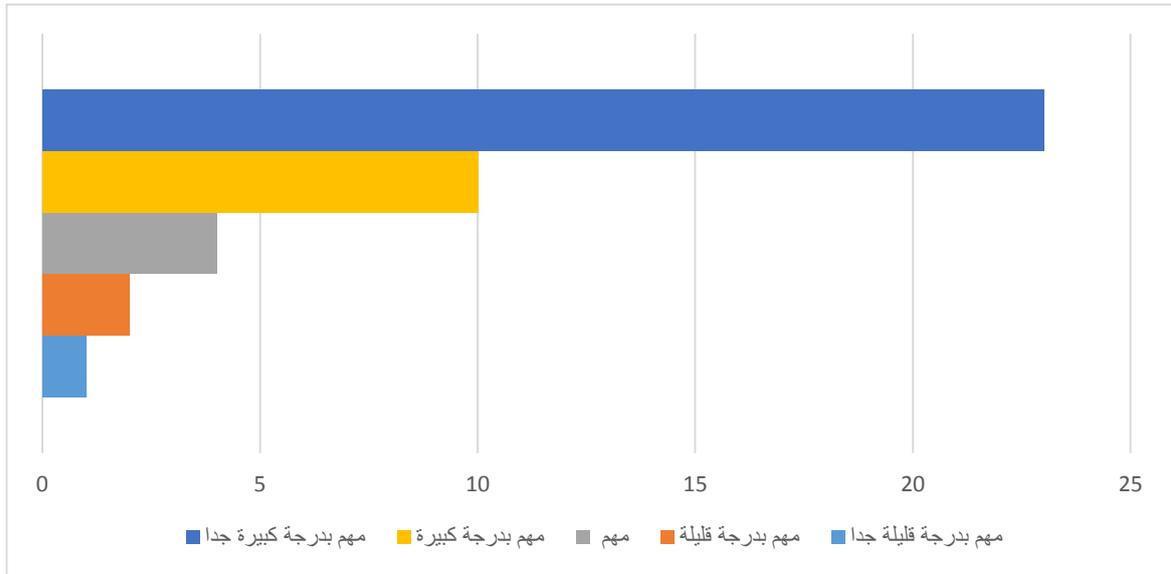
الإقتر احات	ال تك رار	الن سبة (%)	ك ² المح سوبة	ك ² الجد ولية
مهم بدرجة قليلة جدا	0 1	02. 50		
مهم بدرجة قليلة	0 2	05. 00		
مهم	0 4	10. 00	41. 25	9.4 9
مهم بدرجة كبيرة	1 0	25. 00		
مهم بدرجة كبيرة جدا	2 3	57. 50		
الدلالة عند المستوى 0.05				
دال				
درجة الحرية ن=4				

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن أعلى نسبة كانت لمن أجابوا بـ "مهم بدرجة كبيرة جدا" وبلغ عددهم 23 فردا بنسبة بلغت 57.50%، بينما كانت أدنى نسبة لمن أجابوا بـ "مهم بدرجة قليلة جدا" بنسبة بلغت 2.50%، ويمثلون فردا واحدا، وحسب نتائج

التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 41.25 وهي أعلى من قيمة χ^2 الجدولية المقدره بـ 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية $n=4$ ، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "مهم بدرجة كبيرة جدا".

ومنه نستنتج أن عينة البحث ترى بأن دقة التوصيب مهمة بدرجة كبيرة جدا.

الشكل رقم (21): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (21)



22. القدرة على التصور

الجدول رقم (22): يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (01) للمحور الرابع

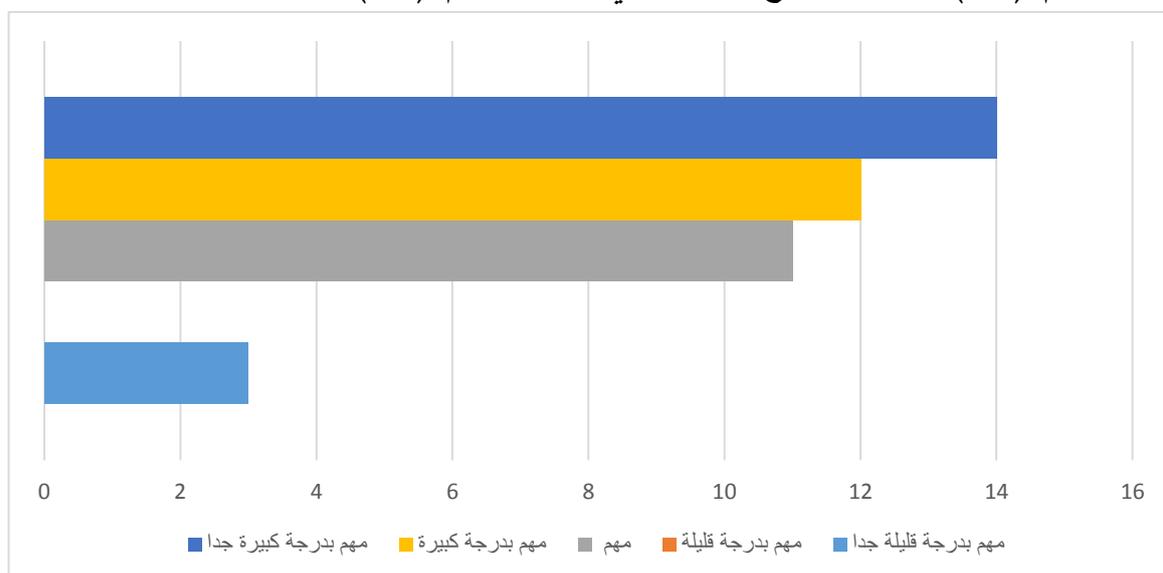
الإقتراحات	ال تك رار	الن سبة (%)	χ^2 المح سوبة	χ^2 الجد ولية
مهم بدرجة قليلة جدا	0	07.50	7.0	9.4
مهم بدرجة قليلة	3		0	9
مهم بدرجة قليلة جدا	0	00.00		

30.00	1	مهم
27.50	1	مهم بدرجة كبيرة
35.00	1	مهم بدرجة كبيرة جدا
درجة الحرية ن=4	غير دال	الدالة عند المستوى 0.05

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن أعلى نسبة كانت لمن أجابوا بـ "مهم بدرجة كبيرة جدا" وبلغ عددهم 14 فردا بنسبة بلغت 35.00%، بينما كانت أدنى نسبة لمن أجابوا بـ "مهم بدرجة قليلة" بنسبة معدومة، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 7.00 وهي أقل من قيمة χ^2 الجدولية المقدره بـ 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=4، وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

ومنه نستنتج أن عينة البحث لا ترى بأن القدرة على التصور مهمة.

الشكل رقم (22): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (22)



23. القدرة على الاسترخاء

الجدول رقم (23): يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (02) للمحور الرابع

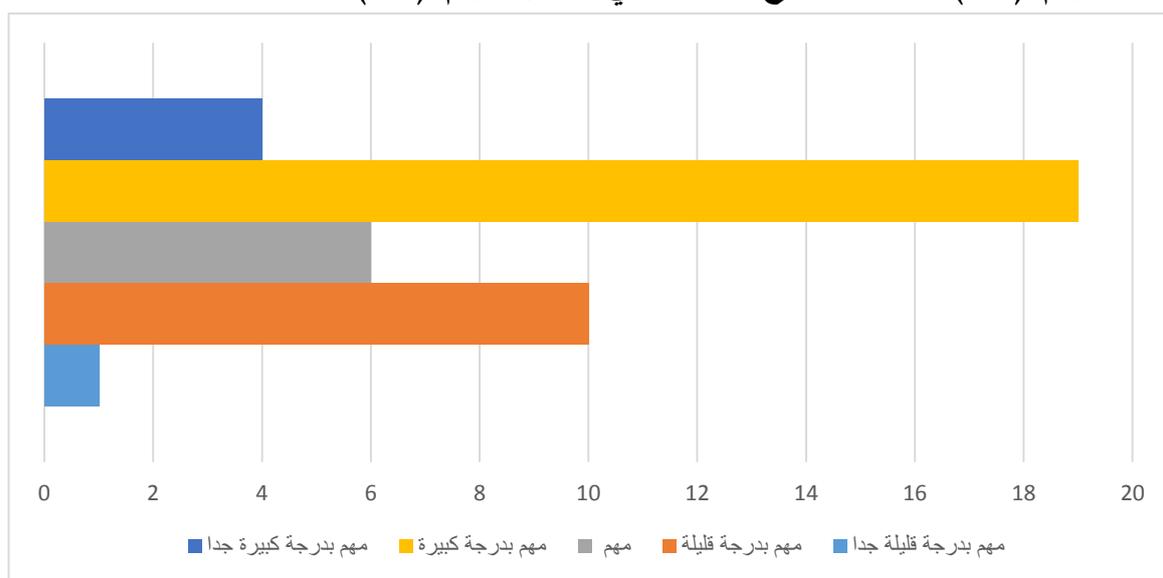
الإقتر احات	ال تك رار	الن سبة (%)	كا ² المح سوبة	كا ² الجد ولية
مهم بدرجة قليلة جدا	0 1	02. 50		
مهم بدرجة قليلة	1 0	25. 00		
مهم	0 6	15. 00	24. 25	9.4 9
مهم بدرجة كبيرة	1 9	47. 50		
مهم بدرجة كبيرة جدا	0 4	10. 00		
الدلالة عند المستوى				
0.05				
دال				
درجة الحرية ن=4				

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن أعلى نسبة كانت لمن أجابوا بـ "مهم بدرجة كبيرة" وبلغ عددهم 19 فردا بنسبة بلغت 47.50%، بينما كانت أدنى نسبة لمن أجابوا بـ "مهم بدرجة قليلة جدا" بنسبة 2.50%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت

قيمة χ^2 المحسوبة 24.25 وهي أعلى من قيمة χ^2 الجدولية المقدرة بـ 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية $n=4$ ، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "مهم بدرجة كبيرة".

ومنه نستنتج أن عينة البحث ترى بأن القدرة على الاسترخاء مهمة بدرجة كبيرة.

الشكل رقم (23): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (23)



24. القدرة على مواجهة القلق

الجدول رقم (24): يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (03) للمحور الرابع

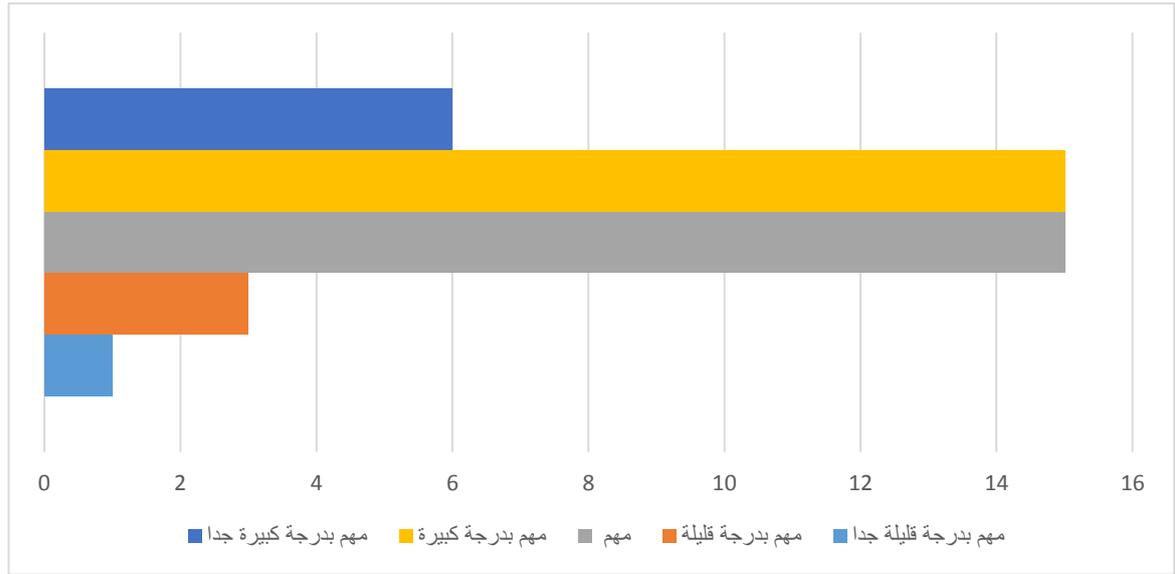
الإقترحات	ال تك رار	الن سبة (%)	χ^2 المح سوبة	χ^2 الجد ولية
مهم بدرجة قليلة جدا	0	02.50	22.9	9.4
مهم بدرجة قليلة	1	07.50		
مهم بدرجة كبيرة	0			
مهم بدرجة كبيرة جدا	3			

37.	1	مهم
50	5	
37.	1	مهم
50	5	بدرجة كبيرة
15.	0	مهم
00	6	بدرجة كبيرة جدا
درجة الحرية ن=4	دال	الدالة عند المستوى 0.05

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن أعلى نسبة كانت لمن أجابوا بـ "مهم" و"مهم بدرجة كبيرة" وبلغ عددهم 15 فردا بنسب متساوية بلغت 37.50%، بينما كانت أدنى نسبة لمن أجابوا بـ "مهم بدرجة قليلة جدا" بنسبة 2.50%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 22.00 وهي أعلى من قيمة χ^2 الجدولية المقدره بـ 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=4، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "مهم" و"مهم بدرجة كبيرة".

ومنه نستنتج أن عينة البحث ترى بأن القدرة على مواجهة القلق مهمة بدرجة كبيرة.

الشكل رقم (24): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (24)



25. الثقة بالنفس

الجدول رقم (25): يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (04) للمحور الرابع

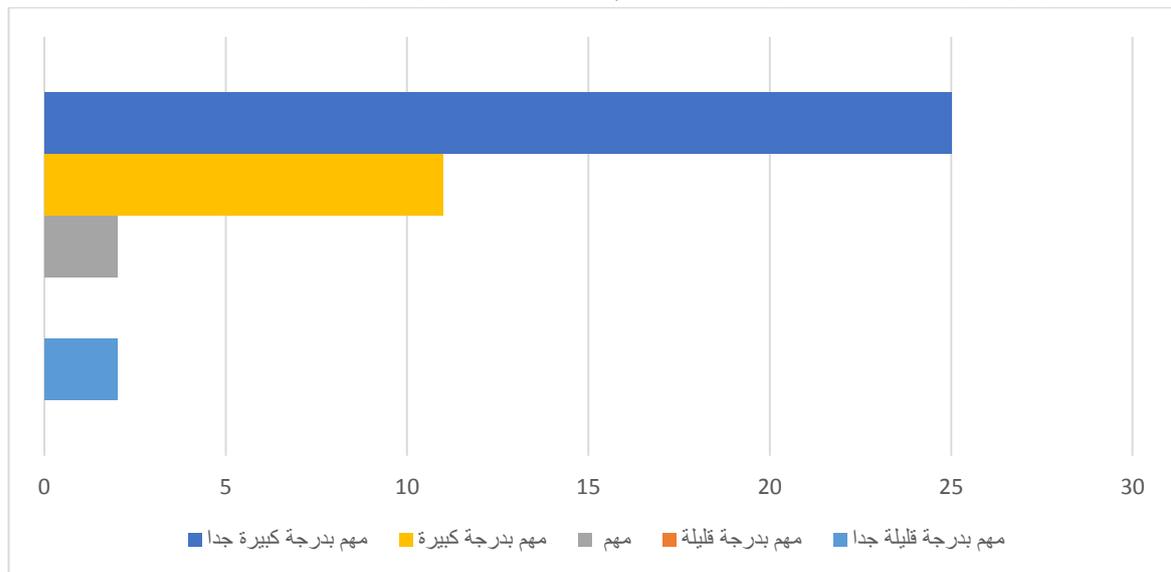
الإقتراحات	ال تك رار	الن سبة (%)	ك ² ا	ك ² ا
مهم بدرجة قليلة جدا	0	05.	9.4	35.
مهم بدرجة قليلة	2	00	9	40
مهم بدرجة كبيرة	0	00.		
مهم بدرجة كبيرة جدا	0	05.		
مهم	2	00		

27.	1	مهم بدرجة كبيرة
50	1	
62.	2	مهم بدرجة كبيرة
50	5	جدا
الدالة عند المستوى 0.05		
درجة الحرية ن=4	دال	

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن أعلى نسبة كانت لمن أجابوا بـ "مهم بدرجة كبيرة جدا" وبلغ عددهم 25 فردا بنسبة بلغت 62.50%، بينما كانت أدنى نسبة لمن أجابوا بـ "مهم بدرجة قليلة" بنسبة معدومة، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 35.40 وهي أعلى من قيمة χ^2 الجدولية المقدره بـ 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=4، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "مهم بدرجة كبيرة جدا".

ومنه نستنتج أن عينة البحث ترى بأن الثقة بالنفس مهمة بدرجة كبيرة جدا.

الشكل رقم (25): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (25)



26. القدرة على تركيز الانتباه

الجدول رقم (26): يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (05) للمحور الرابع

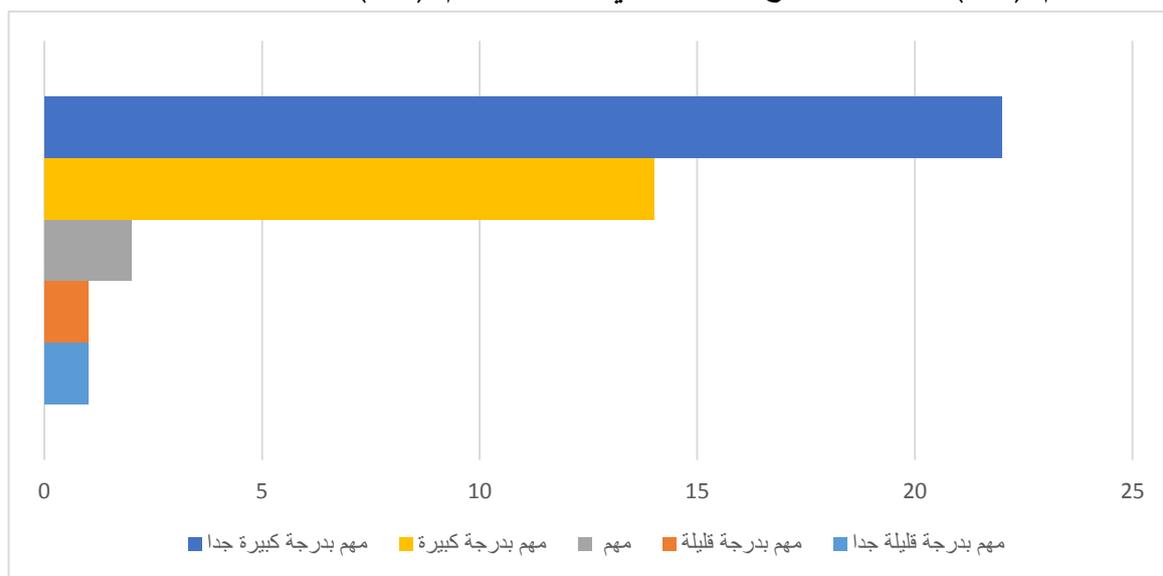
الإقتر احات	ال تك رار	الن سبة (%)	ك ² المح سوبة	ك ² الجد ولية
مهم بدرجة قليلة جدا	0 1	02. 50		
مهم بدرجة قليلة	0 1	02. 50		
مهم	0	05.	45.	9.4
مهم بدرجة كبيرة	2 4	00 35. 00	75	9
مهم بدرجة كبيرة جدا	2 2	55. 00		
الدلالة عند المستوى 0.05				
دال				
درجة الحرية ن=4				

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن أعلى نسبة كانت لمن أجابوا بـ "مهم بدرجة كبيرة جدا" وبلغ عددهم 22 فردا بنسبة بلغت 55.00%، بينما كانت أدنى نسبة لمن أجابوا بـ "مهم بدرجة قليلة جدا" بنسبة 2.50%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد

بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 45.75 وهي أعلى من قيمة χ^2 الجدولية المقدرة بـ 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية $n=4$ ، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإيجابية بـ "مهم بدرجة كبيرة جدا".

ومنه نستنتج أن عينة البحث ترى بأن القدرة على تركيز الانتباه مهمة بدرجة كبيرة جدا.

الشكل رقم (26): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (26)



27. قياس الشخصية

الجدول رقم (27): يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (06) للمحور الرابع

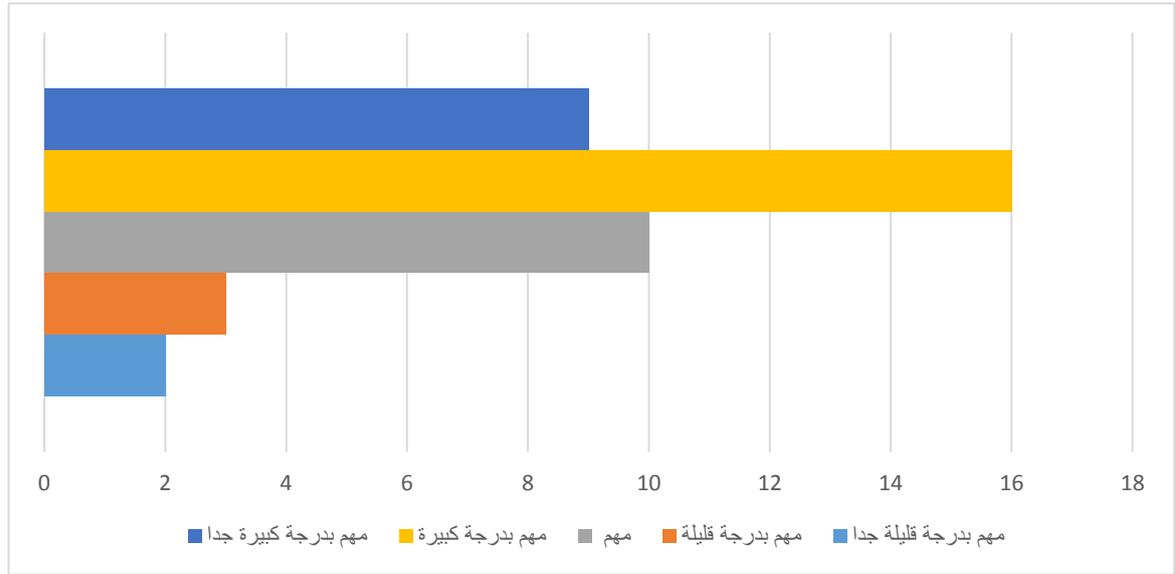
الإقترحات	ال ن سبة (%)	ال ن سبة (%)	ال ن سبة (%)	الإقترحات
مهم بدرجة قليلة جدا	2	9	05	مهم بدرجة قليلة جدا
مهم بدرجة قليلة	1	9	05	مهم بدرجة قليلة
مهم	1	9	05	مهم
مهم بدرجة كبيرة	14	9	05	مهم بدرجة كبيرة
مهم بدرجة كبيرة جدا	22	9	05	مهم بدرجة كبيرة جدا

07.	0	مهم
50	3	بدرجة قليلة
25.	1	مهم
00	0	مهم
40.	1	مهم
00	6	بدرجة كبيرة
22.	0	مهم
50	9	بدرجة كبيرة جدا
درجة الحرية ن=4	دال	الدلالة عند المستوى 0.05

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن أعلى نسبة كانت لمن أجابوا بـ "مهم بدرجة كبيرة" وبلغ عددهم 16 فردا بنسبة بلغت 40.00%، بينما كانت أدنى نسبة لمن أجابوا بـ "مهم بدرجة قليلة جدا" بنسبة 5.00%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 16.25 وهي أعلى من قيمة χ^2 الجدولية المقدره بـ 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=4، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "مهم بدرجة كبيرة".

ومنه نستنتج أن عينة البحث ترى بأن قياس الشخصية مهمة بدرجة كبيرة.

الشكل رقم (27): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (27)



28. قياس الذكاء

الجدول رقم (28): يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (01) للمحور الخامس

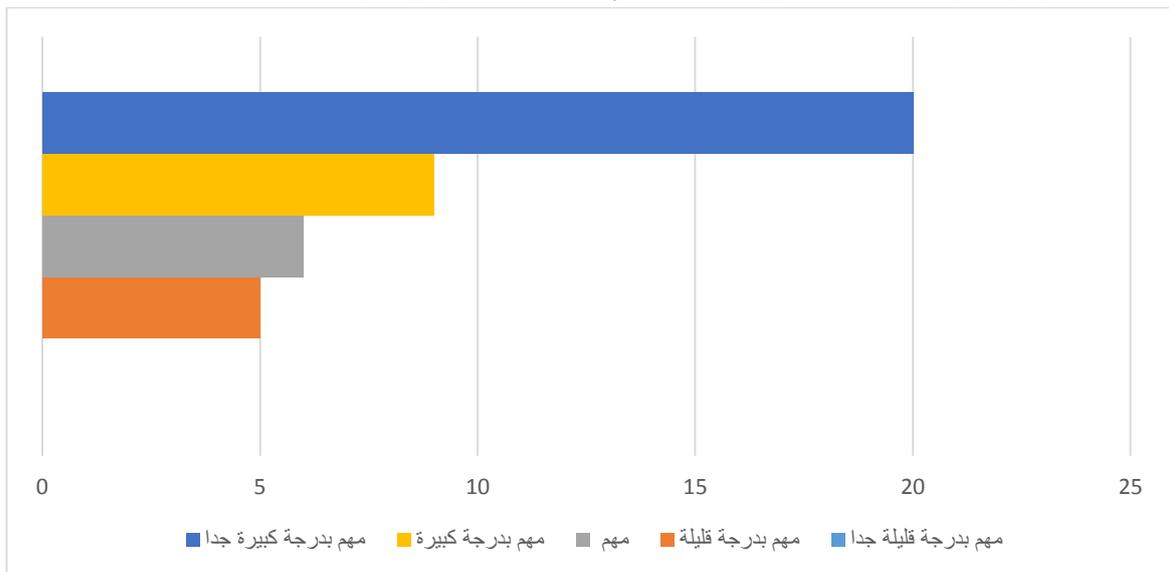
الإقترحات	ال تكرار	الن سبة (%)	ك ² المح سوية	ك ² الجد ولية
مهم بدرجة قليلة جدا	0	00.	14.	9.4
مهم بدرجة قليلة	5	12. 50	20	9
مهم	6	15. 00		

مهم بدرجة كبيرة	0 9	22. 50
مهم بدرجة كبيرة جدا	2 0	50. 00
الدلالة عند المستوى 0.05		
دال		
درجة الحرية ن=4		

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن أعلى نسبة كانت لمن أجابوا بـ "مهم بدرجة كبيرة جدا" وبلغ عددهم 20 فردا بنسبة بلغت 50.00%، بينما كانت أدنى نسبة لمن أجابوا بـ "مهم بدرجة قليلة جدا" بنسبة معدومة، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كاسي المحسوبة 14.20 وهي أعلى من قيمة كاسي الجدولية المقدر بـ 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=4، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "مهم بدرجة كبيرة جدا".

ومنه نستنتج أن عينة البحث ترى بأن قياس الذكاء مهمة بدرجة كبيرة جدا.

الشكل رقم (28): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (28)



29. اتخاذ القرارات بسرعة

الجدول رقم (29): يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (02) للمحور الخامس

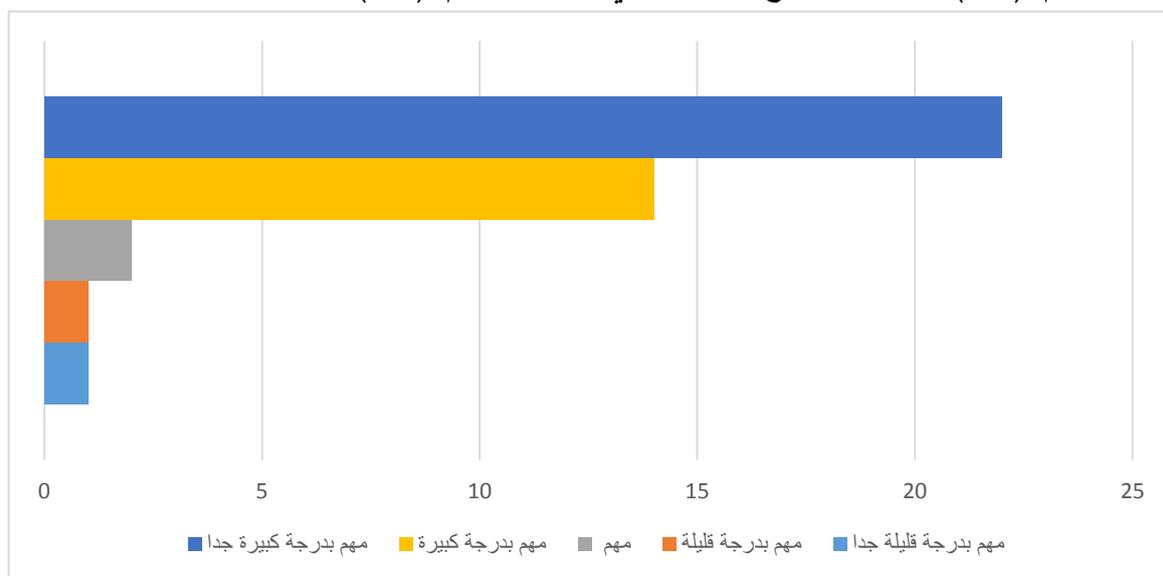
الإقتر احات	ال تك رار	الن سبة (%)	ك ² المح سوبة	ك ² الجد ولية
مهم بدرجة قليلة جدا	0 1	02. 50		
مهم بدرجة قليلة	0 1	02. 50		
مهم	0	05.	45.	9.4
مهم بدرجة كبيرة	2 4	00 35. 00	75	9
مهم بدرجة كبيرة جدا	2 2	55. 00		
الدلالة عند المستوى 0.05				
دال				
درجة الحرية ن=4				

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن أعلى نسبة كانت لمن أجابوا بـ "مهم بدرجة كبيرة جدا" وبلغ عددهم 22 فردا بنسبة بلغت 55.00%، بينما كانت أدنى نسبة لمن أجابوا بـ "مهم بدرجة قليلة جدا" بنسبة 2.50%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد

بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 45.75 وهي أعلى من قيمة χ^2 الجدولية المقدره بـ 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية $n=4$ ، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإيجابية بـ "مهم بدرجة كبيرة جدا".

ومنه نستنتج أن عينة البحث ترى بأن اتخاذ القرارات بسرعة مهمة بدرجة كبيرة جدا.

الشكل رقم (29): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (29)



30. الإيحاء الذاتي

الجدول رقم (30): يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (03) للمحور الخامس

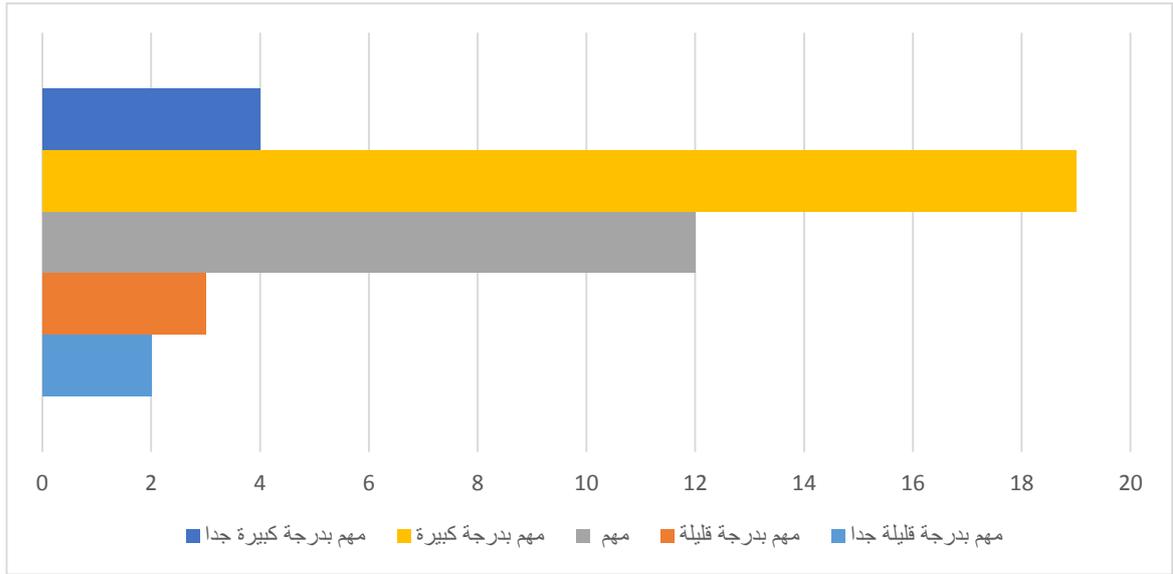
الإقترحات	ال ن سبة (%)	ال ن سبة (%)	ال ن سبة (%)	الإقترحات
مهم بدرجة قليلة جدا	2	9	26.75	مهم بدرجة قليلة جدا
مهم بدرجة قليلة	1	9	11.11	مهم بدرجة قليلة
مهم	1	9	11.11	مهم
مهم بدرجة كبيرة	14	9	155.56	مهم بدرجة كبيرة
مهم بدرجة كبيرة جدا	22	9	244.44	مهم بدرجة كبيرة جدا

07.	0	مهم
50	3	بدرجة قليلة
30.	1	مهم
00	2	مهم
47.	1	مهم
50	9	بدرجة كبيرة
10.	0	مهم
00	4	بدرجة كبيرة جدا
درجة الحرية ن=4	دال	الدلالة عند المستوى 0.05

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن أعلى نسبة كانت لمن أجابوا بـ "مهم بدرجة كبيرة" وبلغ عددهم 19 فردا بنسبة بلغت 47.50%، بينما كانت أدنى نسبة لمن أجابوا بـ "مهم بدرجة قليلة جدا" بنسبة 5.00%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 26.75 وهي أعلى من قيمة χ^2 الجدولية المقدره بـ 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=4، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "مهم بدرجة كبيرة".

ومنه نستنتج أن عينة البحث ترى بأن الإيحاء الذاتي مهم بدرجة كبيرة.

الشكل رقم (30): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (30)



الفصل الثاني

عرض و مناقشة

النتائج

*مناقشة الفرضيات:

إن مناقشتنا لنتائج الاستبيان الذي تم توزيعه على أساتذة ودكاترة معهد التربية البدنية والرياضة قصد معرفة أهم استعدادات وقدرات الانتقاء الأولي، وهذا محاولة منا لتسليط الضوء على بعض المشاكل التي يعاني منها. الانتقاء في كرة القدم

1-مناقشة الفرضية الفرعية الأولى:

من خلال النتائج المبينة في الجدول (1/ 2/ 3/ 4/ 5/ 6/ 7/ 8) في المحور الأول من أهم استعدادات و قدرات البدنية الحركية لانتقاء الأولي حسب آراء المختصين للاعبين كرة تبيّن القدم سرعة رد الفعل و سرعة الجري , , التوافق العصبي الوزن ,التحكم باكرة و من هذا نستنتج مهم بدرجة كبيرة جدا أن الفرضية صحيحة ,الرشاقة, الجري باكرة المرونة

2-مناقشة الفرضية الفرعية الثانية :

من خلال النتائج المبينة في الجدول(9/ 10/ 11/ 12) في المحور الثاني من أهم استعدادات و قدرات مورفولوجيا لانتقاء الأولي حسب آراء المختصين تبيّن لنا أن يوجد سمات هي الوزن مهم بدرجة كبيرة جدا و من هذا نستنتج الفرضية الثانية صحيحة

3-مناقشة الفرضية الفرعية الثالثة :

من خلال النتائج المبينة في الجدول(13/ 14/ 15/ 16) في المحور الثالث من أهم استعدادات و قدرات المهارة لانتقاء الأولي حسب آراء المختصين تبيّن لنا أن يوجد سمات هي التحكم بالكرة و الرشاقة بالكرة و الجري بالكرة و التميرير القصير و ضرب الكرة بالرأس و السيطرة على الكرة و دقة التصويب مهم بدرجة كبيرة جدا و و من هذا نستنتج الفرضية الثالث صحيحة

4-مناقشة الفرضية الفرعية الرابعة:

من خلال النتائج المبينة في الجدول(17/ 18/ 19/ 20) في المحور الرابع من أهم استعدادات و قدرات النفسية لانتقاء الأولي حسب آراء المختصين تبيّن لنا أن يوجد سمات القدرة على الاسترخاء و القدرة على مواجهة القلق و الثقة في النفس و القدرة على التركيز والانتباه و قياس الشخصية مهم بدرجة كبيرة جدا و من هذا نستنتج الفرضية الرابعة صحيحة

5- مناقشة الفرضية الفرعية الخامسة :

من خلال النتائج المبينة في الجدول (21 / 22 / 23 / 24) في المحور الخامس من أهم استعدادات وقدرات الدهنية لانتقاء الأولي حسب آراء المختصين تبين لنا أن يوجد صمات قياس الذكاء والإيحاء الذاتي اتخاذ القرارات بسرعة ومن هذا نستنتج الفرضية الخامس صحيح

*الاستنتاجات:

- نستنتج من عينة البحث أنها تدرس عدة عوامل مهمة لتحقيق الأداء الرياضي المثالي. وفي هذا السياق، تعتبر سرعة رد الفعل وسرعة الجري من أهم العوامل التي يجب مراعاتها بدرجة كبيرة جداً. بالإضافة إلى ذلك، تظهر أهمية القوة الانفجارية للأطراف السفلى والعلوية، وتحمل الأداء والقوة المميزة بالسرعة. تعد المرونة والتوافق العضلي العصبي أيضاً عوامل هامة للحصول على أداء رياضي متميز بالإضافة إلى الجوانب البدنية، هناك عوامل أخرى تؤثر في الأداء الرياضي. فعلى سبيل المثال، يتبين أن الطول الكلي للجسم وعلاقته بالجسم لها أهمية، بالإضافة إلى نسبة الدهون في الجسم والوزن. التحكم بالكرة، الرشاقة بالكرة ومهارات التمير وضرب الكرة بالرأس والسيطرة على الكرة وقوة قذف الكرة ودقة التصويب يعتبرون جوانب رئيسية لتحقيق الأداء الممتاز في الرياضات المختلفة لا يقتصر الأداء الرياضي فقط على العناصر البدنية، بل تلعب العوامل العقلية والنفسية أيضاً دوراً مهماً. فالقدرة على التصور والاسترخاء ومواجهة القلق والثقة بالنفس وتركيز الانتباه تعتبر أساسية لتحقيق أداء رياضي مميز. بالإضافة إلى ذلك، يتبين أن قياس الشخصية والذكاء واتخاذ القرارات بسرعة والإيحاء الذاتي يسهمون في تعزيز الأداء الرياضي.

-الاقتراحات والتوصيات:

عند النظر في استعدادات وقدرات الانتقاء الأولي للاعبين كرة القدم الذين تقل أعمارهم عن 13 سنة، هنا بعض الاقتراحات والتوصيات التي قد تكون مفيدة:

1. توفير برامج تدريبية متخصصة: يجب توفير برامج تدريبية متخصصة للأطفال في هذه الفئة العمرية، تركز على تطوير مهاراتهم الأساسية مثل الركض والتمرير والتسديد والتحكم في الكرة. ينبغي أن تكون هذه البرامج ترفيهية وتعليمية في نفس الوقت، مع التركيز على اللعب الجماعي وتعزيز التعاون بين اللاعبين.
2. الملاحظة والتقييم الدقيق: ينبغي أن يتمتع المدربين والمشرفون بالقدرة على ملاحظة وتقييم المواهب المحتملة في هذه الفئة العمرية. يجب أن يكونوا قادرين على تحديد اللاعبين الذين يتمتعون بمهارات فردية وجماعية متفوقة ويظهرون إمكانات للتطور في المستقبل.
3. التركيز على الجوانب البدنية والتقنية: يجب أن يتم تعزيز القدرات البدنية والتقنية للاعبين كرة القدم الصغار. يجب أن تشمل التدريبات تطوير اللياقة البدنية والقوة والسرعة والمرونة، بالإضافة إلى تعلم وتحسين التقنيات الأساسية للعبة مثل السيطرة على الكرة والمرادغة والتمرير.
4. المنافسة والمباريات العادلة: يجب توفير فرص للاعبين الصغار للمنافسة والمشاركة في مباريات عادلة. يمكن تنظيم دوريات محلية أو تجارب تحديد المواهب لمنح اللاعبين الفرصة للعب
5. التركيز على التطوير الشامل: ينبغي أن يتم التركيز على تطوير اللاعبين في جوانبهم الشاملة، بما في ذلك الجوانب الفنية والبدنية والتكتيكية والعقلية. يجب تشجيع اللاعبين على تنمية مهاراتهم والعمل على تعزيز التفكير الاستراتيجي واتخاذ القرارات الصائبة أثناء المباريات.

-الخلاصة العامة:

في ختام هذه الدراسة ومن خلال ما تطرقنا إليه في بحثنا بجانبه النظري والتطبيقي يمكن القول بأن هذه الفئة العمرية تتمتع بقدرات مهمة واستعدادات واعدة في المجال الرياضي وإنها مرحلة حيوية في تنمية المواهب الشابة وتهيئتها لمستوى أعلى من المنافسة والتألق في المستقبل.

يعتبر الانتقاء الأولي في كرة القدم للأعمار دون 13 سنة مرحلة أساسية في اكتشاف المواهب الشابة واختبار قدراتهم الفنية والبدنية. تتمحور الاستعدادات في هذه الفترة حول تنمية المهارات الأساسية مثل التحكم في الكرة والتمرير والتسديد واللياقة البدنية والتكتيكات البسيطة. كما يتم تعزيز الروح الجماعية والعمل الجماعي في هذه المرحلة.

يتوفر الانتقاء الأولي في هذه الفئة العمرية فرصة للمواهب المتميزة للتميز والتألق والانضمام إلى فرق رياضية أعلى في المستقبل. يتم اختيار اللاعبين الموهوبين وفقاً لمستوى أدائهم ومهاراتهم الفردية، ويتم تقديم التدريب والتوجيه المناسب لهم لمساعدتهم على تحقيق إمكاناتهم الكاملة. على الرغم من أن اللاعبين في هذه الفئة العمرية قد يكونون لا يزالون في مراحل تطويرهم الأولية، إلا أن الانتقاء الأولي يلعب دوراً حاسماً في بناء قاعدة مواهب قوية لفرق الشباب والمنتخبات الوطنية. يعتبر هذا المستوى من الانتقاء الأولي بمثابة بداية رحلة طويلة للاعبين الشباب في تحقيق أحلامهم في كرة القدم.

المصادر والمراجع:

Bibliographie

- (J), T. (. (1993). Manuel de l'édition sportif , préparation au brevet d'état. paris: 8ème edition , ed. Vigot .
- بغداد نظريات تدريب القوة : . (2002). ريسان خريبط مجيد ، وعلي تركي صالح .
دار الكتب للطباعة والنشر :الموصل بكرة القدم ، (1999). زهير الخشاب وآخران .
- Berger, & J. (1964). *Zur cinigen Fragen des Muskelkrafraining*. Pr. d. KK. : In : Th,u,.
- Boulogakova, ع. (1999-1990). sélection et opération des jeunes nageurs edition. paris: vigot.
- Drechsel, E. . (1962). *Einige Grundfragen des leichtatbletirchen Kindertraining*. Jahrg 3: In : Wiss Zeitschrift de DHFK .4.
- HAUZEUR, R. T. (1987). *entraînement du jeune footballeur*. paris édition amphora.s.a.
- horsky, L. K.-L. (s.d.). *Entraînement de football*.
- Iwanow, S. (1964). *Medizinsche Probleme des Kinder u , In Theorie und Praxi KK, 12*. Russia: und Jugendiports.
- LAMBERTIN, F. (s.d.).
- lonlrostin, F. (2003,3p). *football preparation physique integrée*. paris: .ed Amshora.
- Louijeam. (p 32). *football passion le plaisir par le jeu*. paris: édition amphora.
- platonov, V. n. (1984). l'entrainement sportif, théorie et méthodologie traduit du russe par njonco et d. wattez en colloboration on avec j.r lacour profdessur de physiologie à la faculté de medecine de saiunt etienne. france: revu eps.
- R.Taelman. (s.d.). *Op.Cit*.
- Sheppard ,jim and Young. (2006). *classification, training and testing*. ; W, B AGILITY Literature review: j.sport sci 24 : 919.
- Thil, T. (1987,p304). *manuelle de l'éducateur sportif-*. paris.
- Weineck, J. (s.d.). op cit .
- أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم . (37،36ص2008). ك، إبراهيم
دراسة ((اختبارات انتقاء وتوجيه الموهوبين في التربية الرياضية . (. 1982 ,). أحمد عمر الروبي ،أبو العلا أحمد عبد الفتاح
المركز القومي للبحوث التربوية :القاهرة .(a) (نظرية تطبيقية
أبو العلا أحمد عبد الفتاح . (1997). : التدريب الرياضي – الأسس الفسيولوجية . مصر: دار الفكر العربي.

- دار الفكر العربي: مصر *فسيولوجيا التدريب الرياضي*. (140ص1996). ح. م. أبو العلا احمد عبد الفتاح
الفتح للطباعة والنشر: الاسكندرية. *الإعداد البدني للاعب كرة القدم ط*. (259ص2008). ا. ح. أبو عبيده
(s.d.). ب. أحمد
- دار الفكر العربي: القاهرة. أسس ونظريات التدريب الرياضي. (1999). ب. أحمد
- دار الفكر العربي - القاهرة 2ط - *النمو الحركي للطفولة والمراهقة*. (1994). أسامة كامل ارتب
نشأة المعارف *المنظومة المتكاملة في تدريب القوة والتحمل*. (14ص2005). ف. إ. البدوي
- دار المعارف: القاهرة. *3/ لقياس في المجال الرياضي، ط*. (1984). خ. م. البيك أحمد
- المركز العربي للنشر. المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب. (2002). ا. ي. الحاوي
كرة القدم. (36ص) ر. ف. الدليمي
- السيد فؤاد البهي، (بلا تاريخ). *الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة*. القاهرة: دار الفكر العربي.
دار الثقافة للنشر *تربية الموهوبين والمتفوقين*. (2000). ح. س. العزة
- منشأة المعارف: الإسكندرية *طرق التدريس في التربية الرياضية*. (1989). ع. ع. الكريم
فسيولوجيا الجهد البدني والتدريبات الرياضية. (143ص2005). ع. ه. الكيلاني
1. مركز الكتاب للنشر ط. برامج تدريب وتربية البراعم والناشئين في كرة القدم. (1997). ع. إ. ج. المجد
(s.d.). أ. ع. المجد
- (s.d.). أ. ع. المكي
- كلية التربية الرياضية: بغداد. الأسس التدريبية لفعاليات ألعاب القوى. (1991). ق. المندلوي
(s.d.). أ. ع. النمكي
- .تخطيط برامج تدريب وتربية البراعم والناشئين في كرة القدم. (s.d.). أ. ع. النمكي
منشأة المعارف: الاسكندرية *الإعداد البدني الوظيفي في كرة القدم*. (154ص2001). أمر الله البساطي
- دار جامعة الجديدة للنشر *قياس تدريب تخطيط: الإعداد البدني الوظيفي في كرة القدم*. (59ص2001). أمر الله البساطي
- دار الجامعة الجديدة للنشر: الإسكندرية *التدريب والإعداد البدني في كرة القدم*. (65،67،ص1980). أمر الله الساطي
- دار الفكر العربي: القاهرة. أسس ونظريات التدريب الرياضي. (1999). بسبوطي أحمد
- مطبعة النوني: الإسكندرية. *(أو الألعاب الجماعية) الجديد في تدريب كرة القدم*. (1992). ع. ا. بطرس رزق الله
- بغداد *طرق التدريب في مجال التربية البدنية والرياضة*. (172ص2002). ا. ر. بطرس
2. دار الفكر العربي، ط: القاهرة *الطفولة والمراهقة*. (1991). س. جلال
07. دار المعارف ط: القاهرة. *علم النفس التربوي الرياضي*. (1982). ح. م. جلال،
1. مركز الكتاب للنشر، ط. تخطيط برامج تدريب وتربية براعم والناشئين في كرة القدم. (1997). أ. ع. ا. جمال إسماعيل

- ، دار الفكر العربي1ج: القاهرة. القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية. (1995). حسانين محمد صبحي
- دار الفكر العربي: القاهرة طرق القياس، اللياقة البدنية ومكوناتها الأساس النظامية لأعداد البدني. (61ص 1997). ع.ك، حسانين
- مركز الكتب للنشر: القاهرة. الجديد في التدريب الدائري. (17ص1999). د. ك، حسنين
- دار الفكر العربي: القاهرة. القياس و التقويم في التربية البدنية. (322ص1955). ص. م، حسنين
- دار الفكر العربي: القاهرة. -2ط-التدريب الرياضي الحديث. (104ص 2007). إ. ف، حماد
- دار الفكر: القاهرة. الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم. (19ص1994). إ. م، حماد
- التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة. (1998). إ. م، حماد
- القاهرة. (Éd.). العربي. ا. د. Dans. -تخطيط وقيادة -تطبيق-التدريب الرياضي الحديث. (2001). إ. م، حماد
- دار الفكر العربي: القاهرة. التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة. (155ص2001). إ. م، حماد
- حنفي محمود مختار. (1978). الأساس العلمية في تدريب كرة القدم، مصر: دار الفكر.
- دار زهران: القاهرة. 1/الإعداد البدني في كرة القدم، ط. (1989). حنفي محمود مختار و مفتي إبراهيم حماد
- دار الفكر العربي والطباعة. 1موسوعة كرة الطائرة ط. (257ص1996). ز. أ، خطابية
- المنتدى الرياضي للأكاديمية: العراق. أسس و مبادئ تنمية العناصر البدنية لدى ناشئي كرة القدم. (2008). عدي جاسب حسن. د. الرياضية العراقية
- كرة القدم. (36ص). ر. ف، دليمي
- دار الفكر العربي: القاهرة. اختبارات الأداء الحركي. (2001). ح. م، رضوان
- (ب م) :بغداد نظريات تدريب القوة. (2002). ريسان خريبط مجيد ، وعلي تركي مصلح
112. المهارات الفنية للبطولة العالمية في كرة القدم. (2000). زهران السيد
- المعارف الإسكندرية. فن العدو والتتابعات في ألعاب القوى ، الجزء الأول. (1977). زهي درويش وآخرون
- دار الشروق، النمو النفسي للطفل والمراهق ونظريات الشخصية. (1980). م. م، زيدان
01. ما هية النشر و التوزيع ط :الإسكندرية بليلك إلى طرق الاختيار بكرة القدم. (2008). سالم سليمان سالم،
- نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا. (s.d.). ف. ع، شغاتي
- مطبعة خطاب: القاهرة. النظرية والتطبيق:إعداد لاعب الكرتي للبطولة. (123ص 2002). أ. و، شمندي
- مكتبة الأنجلو المصرية: القاهرة. أسس علم النفس العام. (1989). طلعت منصور وآخرون
- طه إسماعيل وآخرون. (1989). كرة القدم بين النظرية والتطبيق الإعداد البدني. القاهرة: دار الفكر العربي.
- دار الفكر العربي: القاهرة. كرة القدم بين النظرية و التطبيق. (1989). أ. ع، طه إسماعيل
- (2002). ل. م، طه
- دار الفكر العربي: 17القاهرة. الأسس النفسية الانتقاء الرياضي. (2002). ل. م، طه

- ع عفاف عبدالكريم. (1998). طرق التدريس في التربية البدنية و الرياضية. القاهرة: دار المعارف.
- مكتبة: الاردن-الطبعة الاولى، عمان نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا-علم التدريب الرياضي. (2014). عامر فاخر شغاتي المجتمع العربي.
- مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع: عمان 1.نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا ، ط. (2014). عامر فاخر شغاتي
- عبد العلي نصيف كورت ماينل. (1980). التعلم الحركي. جامعة بغداد: مديرية المكتبة و النشر ط2.
- الدار العربية للطباعة ،: بغداد ، تدريب القوة ، (1978). عبد علي نصيف ، وقاسم حسن حسين
- دار النهضة العربية، بيروت دراسة النمو النفسي الاجتماعي نحو الطفل المراهق سيكولوجية النمو. (1992). ا. ع. عساوي
- منشأة المعارف: الإسكندرية 11.نظرياته و تطبيقاته ط-التدريب. (2003). عصام الدين عبد الخالق
- المعارف: الإسكندرية 11.نظرياته و تطبيقاته ، ط -التدريب. (2003). عصام عبد الخالق
- مركز الكتاب للنشر: القاهرة 1.التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط. (1999). ع. ع. علي
- مركز الكتاب للنشر: مصر 1.علم التدريب الرياضي التكامل بين النظرية والتطبيق ط. (108ص 1999). ع. ع. علي
- عمرو أبو المجد، جمال إسماعيل النمكي، (1997). تخطيط برامج تدريبية و تدريب البراعم و الناشئين في كرة القدم. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- فاخر عاقل، (1982). علم النفس التربوي. ، ، بيروت: دار العلم للملايين ط 09.
- دار المعارف: الإسكندرية الأسس العلمية لإعداد ناشئ كرة القدم ما قبل المنافسات. (1989). فرج حسين بيومي
- مركز الكتاب للنشر طرق التدريس في التربية البدنية. (235ص) ن.م. ن. فهيم
- دراسة أساليب رعاية الموهوبين والمعوقين وتوجيههم (s.d.). فؤاد نصحي
- طبع في المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية: الجزائر كرة القدم ، ، : . (1997). فيصل عباس الدليمي ، وأحمد عبد الخالق والرياضية
- قاسم المنذلاوي وآخرون. (1991). دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية. بغداد: الجزء 1.
- (s.d.). ب. قدور
- طرق القياس-الإعداد البدني -الأسس النظرية -مكوناتها -اللياقة البدنية : (1997). كمال عبد الحميد ، ومحمد صبحي حسنين ، دار الفكر العربي 3ط :، القاهرة ،
- بعض المتغى ارت الأنثروبومترية والفسولوجية و البدنية وعلاقتها بالأداء المهاري للاعبين. (1987). محسن يس حسن الدوري رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين: القاهرة كرة القدم
- الطبعة التاسعة ، دار المعارف: القاهرة. علم التدريب الرياضي. (1984). محمد حسن علاوي
- دار المعارف: القاهرة 12.علم التدريب الرياضي ط. (1992). محمد حسن علاوي
- محمد حسن علاوي. (1998). سيكولوجية النمو للمربي الرياضي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر،
- محمد حسن علاوي، (1998). علم النفس الرياضي. القاهرة: ط 2، دار الفكر العربي،.

- محمد شوقي كشك ، أمر الله البساطي. (2000). أسس الاعداد المهاري والخططي في كرة القدم. المنصورة.
- دار الفكر العربي: القاهرة. أنماط أجسام أبطال الرياضة من الجنسين. (1995). محمد صبحي حسانين
- دار الفكر العربي: القاهرة. أنماط أجسام أبطال الرياضة من الجنسين. (1995). محمد صبحي حسانين
- دار الفكر: مصر- القاهرة. الإعداد المتكامل للاعب كرة القدم. (1985). محمد عبدو صالح ، مفتي إبراهيم
- أثر برنامج تدريبي مقترح للفترة الإعدادية لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعب كرة القدم. (41ص). ق. ب. محمد
13. الاعداد المهني وتطوير التفكير الخططي للاعب كرة القدم. (s.d.). م. محمدي
- دار الفكر العربي: القاهرة. الأسس العلمية في تدريب كرة القدم. (91،93ص1980). م. ح. مختار
- دار الفكر العربي: القاهرة. كرة القدم للناشئين. (23ص1994). م. ح. مختار
- دار الفكر العربي: مصر ، التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، (2001). مفتي إبراهيم حماد
- براسة أساليب رعاية الموهوبين وتوجيههم. (1980). ف. نصحي
- المؤسسة الوطنية للكتاب: الجزائر. القاموس الجديد للطلاب، معجم عربي مدرسي. (1991). ب. ع. هادية
- و محمد الحماحمي أمين الخولي. (1990).
- و ناهد محمدسعد نبلي رمزي فهم. (1998). طرق التدريس في التربية البدنية الرياضية ط1. مركز الكتاب للنشر.
- دار الهدى للنشر والتوزيع: القاهرة. الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب. (113ص2002). م. وجدي
- دار الكتب للطباعة و النشر: الموصل. الإعداد البدني للنساء. (1986). وديع ياسين
- ، دار الخليج: عمان تدريب ، ، -المهارات الأساسية في كرة القدم. (1999). يوسف لازم كماش

الملاحق

الاستمارة لاستخراج درجة أهمية الاستعدادات والقدرات وفق رأي الأساتذة والدكاترة الخبراء المحكمين:

مستوى الأهمية					الاستعدادات والقدرات	المحددات
مهم بدرجة كبيرة جدا	مهم بدرجة كبيرة	مهم	مهم بدرجة قليلة	مهم بدرجة قليلة جدا		
					سرعة رد الفعل	البنيية الحركية
					سرعة الجري	
					القوة الانفجارية للأطراف السفلى	
					القوة الانفجارية للأطراف العلوية	
					تحمل الأداء	
					القوة المميزة بالسرعة	
					المرونة	
					التوافق العصبي العضلي	
					الطول الكلي للجسم	المرفولوجية
					علاقة الطول بالوزن	
					نسبة الدهون في الجسم	
					الوزن	
					التحكم بالكرة	المهارية
					الرشاقة بالكرة	
					الجري بالكرة	
					التمرير القصير	
					التمرير الطويل	
					ضرب الكرة بالرأس	
					السيطرة على الكرة	
					قوة قذف الكرة	
					دقة التصويب	
					القدرة على التصور	
					القدرة على الاسترخاء	
					القدرة على مواجهة القلق	

					الثقة في النفس	
					القدرة على التركيز والانتباه	
					قياس الشخصية	
					قياس الذكاء	الذهنية
					اتخاذ القرارات بسرعة	
					الايحاء الذاتي	