الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس– مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضة

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في التربية البدنية و الرياضة

إسهام الخاصية الفسيولوجية للمرحلة العمرية (9-12) سنة على عملية الانتقاء لدى لاعبي كرة القدم

إعداد الطلبة:

* عبادلة سفيان

* محارب نذير

* بختي رويعي

إشراف:

سنوسي فغلول

السنة الجامعية: 2014/2013

بسم الله الرحمن الرحيم

بسم الله الرحمن الرحيم

{وما اوتيتم من العلم الى قليلا}

صدق الله العظيم

شكر و عرفان

يقول الله تعالى في محكم تنزيله:

[وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ]

ويقول رسول الله ρ : { من لم يشكر الناس لم يشكر الله }

اللهم أعنا على شكرك على الوجه الذي ترضى به عنا.

ونتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ الفاضل : سنوسي فغلول
على حسن إشرافه وتشجيعه المتواصل لنا

ونتقدم بالشكر إلى كافة أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضة

وأخيرا نتقدم بأسمى عبارات الشكر والعرفان
إلى كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد
في انجاز هذا العمل من الأساتذة والزملاء في الدراسة .

عبادلة سفيان
محارب نذير
بختي رويعي

اهداء

بسم الله الرحمان الرحيم

قال تعالى: [وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُل رَّبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيراً]

[الإسراء : 24]

إلى التي أوصاني بها المولى خيرا وبرا، إلى التي حملتني وهنا على وهن، إلى التي سهرت الليالي لأنام ملئ أجفاني إلى منبع الحب والحنان إلى رمز الصفاء والوفاء والعطاء، إلى أمي الغالية: فاطمة.

إلى رمز العز والشموخ إلى من وطأ الأشواك حافيا ليوصلني إلى ما وصلت إليه اليوم، إلى أبي محمد اطال الله في عمره و شفاه من مرضه.

إلى القدوة الحسنة والمرجع الأمثل إلى من تحملوا المصاعب والمتاعب من أجلي إلى اخواتي: نسرين و بشري.

إلى العائلة الكريمة: حبيب، محمد ادريس، احمد، عبد القادر، بوحجر، شيخ، احمد، كريم، عامر، محمد، خيرة، عائشة، رحمونة، يمينة، امينة، اسماء، احمد، نبية، حليمة، خيرة.

إلى ابن حليمة وعائلته، عبد القادر وعائلته، احمد وعائلته.

إلى الكتاكيت اسامة، زين الدين، محمد، عبد الرزاق، اسراء، هبة، ايناس عبد اللطيف، عبد الغاني،امال، وسام.

إلى كل عائلة عبادلة وبوشعالة

إلى أصدقاء الدرب: الصالح، هشام، عز الدين، رشيد، عز الدين، رويعي، مصطفي، امين، نذير، قويدر، امين، وديعة، فاطمة، نصر الدين، عبد الحق، محمد .

إلى أصدقاء الجامعة، خليل، ياسين، جمال، حمو، ياسين، حسين، ياسر، هشام، عبد الرحيم، سعيد، سفيان، علي، مصطفى، امين، وكل الاصدقاء دون استثناء.

إلى كل أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضة:و خاصة الأساتذة: بلكبيش، حرباش، ستاوتي ولا أنسى الأستاذ بو جمعة بولوفة.

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

عبادلة سفيان

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

اننا في هذه الحياة على الاغلب ندين لكثير من الناس اقرباء كانوا او اصدقاء بكثير من الخدمات ولعل اصغر شيء يمكننا فعله هو شكرهم.

إلى من جرع الكأس فارغاً ليسقيني قطرة حب

إلى من كلّت أنامله ليقدم لنا لحظة سعادة

إلى من حصد الأشواك عن دربي ليمهد لي طريق العلم

إلى القلب الكبير والدي العزيز يوسف.

إلى من أرضعتني الحب والحنان

إلى رمز الحب وبلسم الشفاء

إلى القلب الناصع بالبياض والدتي الحبيبة غنيمة.

إلى القلوب الطاهرة الرقيقة والنفوس البريئة إلى رياحين حياتي إخوتي سمير و كاميلية و محمد و الاخة الصغرى اميرة و العصفورتين سيرين و ليليا .

والى اسرتي جميعا نسيبي يحى، و فتيحة والى جدتي اطال الله في عمرها فضة.

الآن تفتح الأشرعة وترفع المرساة لتنطلق السفينة في عرض بحر واسع مظلم هو بحر الحياة وفي هذه الظلمة لا يضيء إلا قنديل الذكريات ذكريات الأخوة البعيدة إلى الذين أحببتهم وأحبوني أصدقائي و جيراني محمد ، نصر الدين ، اسامة ، فيصل ، وليد ، علي ، ياسين، عبد القادر، حبيب، سفيان، يوسف، محمد امين، هواري ، علي، محمد ،احمد ،عمر، مصطفى، سعيد ،لزرق، علي ، قدور، يوسف،سعيد،حكيم.

كما اهدي هذا العمل الى كل من علمني حرفا في هذه الحياة وساعدني في الوصول الى هذا المستوى.

واهداء خاص الى استاذي المشرف سنوسي فغلول.

محارب نذير.

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

قال عز وجل:

﴿واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا﴾

إلى أغلى امرأة في الوجود

إلى من غمرتني بعطفها وحنانها

إلى قرة العين أمي عائشة

إلى من كان سببا في وجودي

إلى من وهبني أعز ما أملك

إلى من علمني مبادئ الحياة وقيمها

إلى من ضحى بأعلى ما يملك كي أصل إلى ما وصلت إليه أبي عبد القادر الغالي

إلى إخوتي وأخواتي: محمد، حجيرو، ديدن، واخي التوام عز الدين،خديجة، طيموشة، صراح، نبية، مونى.

دون ان ننسى الكتاكيت الصغار : نونو،اسراء ، رهف، نورهان ،دعاء

إلى أعمامي وعماتي وأبنائهم وأخوالي وخالاتي وأبنائهم وكل من له صلة بعائلة بختي

إلى جميع الأصدقاء والذين عشت معهم الأيام الحلوة والمرة داخل الجامعة وخارجها:

دون أن أنسى رفقاء الدرب: ياسين، محمد، سفيان، خير الدين،سفيان، نذير، حمو، ياسين، نجاة، سارة، سهام.

دون أن أنسى الأستاذ القدير والمشرف: سنوسي فغلول

إلى كل الأصدقاء الذين لم أذكر أسماءهم سهوا وإلى كل أنصار ريال مدريد

إلى كل هؤلاء أهدي هذا العمل المتواضع.

رويعي

كلمة شكر

بسم الله الرحمان الرحيم

نهدي عملنا هذا إلى:

كل طاقم إدارة معهد التربية البدنية و الرياضة، من عمال وإداريين

وأساتذة ونخص بالذكر الأستاذ المشرف: سنوسي فغلول

وإلى كل طلبة القسم السنة الثالثة.

وخاصة

إلى كل محب لله والوطن والعلم.

إلى كل هؤلاء نهدي عملنا هذا.

سفيان

رويعي

نذير

الفهـــرس:

الإطار العام للدراسة

مقـــدمة. الصفحة
1- الإشكالية 02
2-1- الأسئلة الجزئية 02
2- فرضيات البحث 02
3- أهمية البحث.....03
4- أهداف البحث 03
5- أسباب إختيار الموضوع 03
6- تحديد مفاهيم و مصطلحات الرئيسية للبحث 03
7- الدراسات السابقة و المرتبطة 05

الجـــــانب النظري

الفصل الأول: دراسة الخصائص الفسيولوجية و المرحلة العمرية

i.مقدمة في فسيولوجيا الرياضة.....07
1-نشاة فسيولوجيا الرياضة..... 07
2- مفهوم و أهمية الفسيولوجيا 08
3- أهمية علم الفسيولوجي في المجال الرياضي 09
4- المصطلحات الاساسية في الفسيولوجيا.....10
5- فسيولوجيا الجهاز التنفسي 11
6- عمل العضلات الرئيسية للتنفس أثناء الراحة و التدريب.....13
7- فسيولوجيا الجهاز العضلي.....14
8- خصائص النسيج العضلي.....14
8-1- العضلات الارادية الهيكلة المخططة.....14
8-2- العضلات غير الارادية (الناعمة – الملساء).....15
8-3- عضلة القلب.....15
9- تاثير التدريب الرياضي على الجهاز العضلي.....15
10- الجهاز الهرموني.....15
11- فسيولوجيا الجهاز العصبي 16
11-1 الجهاز العصبي يتكون من قسمين رئيسيين.....16

11-1-1- الجهاز المركزي العصبي.....16
11-1-2-الجهاز العصبي المحيطي.....16
12-فسيولجيا الجهاز العضمي.....16
13-فسيولوجيا القلب و الجهاز الدوري.....17
13-1 القلب.....17
13-2- حجرات القلب 17
13-3- صمامات القلب.....17
14- فتوحات الاوعية الدموية لحجرات القلب.....17
14-1- الاذين الايمن.....17
14-2-الاذين الايسر.....18
14-3-البطين الايمن.....18
14-4- البطين الايسر.....18
15- التغيرات الفسيولوجية المرتبطة بالتدريب الرياضي.....18
15-1- التغيرات الكميائية الحيوية.....18
15-2- تغيرات الجهاز الدوري.....18
15-2-1- التغيرات في الشكل الظاهري.....19
15-2-2- التغيرات الفسيولوجية.....19
ii.دراسة المرحلة العمرية.... 20
1- مفهوم الطفولة المتأخرة (9-12) سنة 20
2- مميزات الطفولة (9-12سنة).....20
3-خصائص وسمات النمو لدى الطفل (9-12) سنة 20
3-1:النمو النفسي 20
3-2: النمو الجسمي 21
3-2-1: الفروق الفردية 21
3-3: النمو العقلي المعرفي 21
3-4: النمو الحسي 22
3-5: النمو الحركي 23
3-6- النمو الاجتماعي..... 23
3-7: النمو الانفعالي.....24
4- الفروق الفردية بين الأطفال في السن (من 9 - 12 سنة) 24

4-1- الفروق الجسمية.....24
4-2- الفروق الميزاجية.....24
4-3- الفروق العقلية.....24
4-4- الفروق الاجتماعية.....24
5- مميزات وخصائص الأطفال في مرحلة ما بين (9 – 12 سنة) 24
6- حاجات الأطفال النفسية 25
7- بعض مشكلات مرحلة الطفولة المتأخرة (9 – 12) سنة 26
خـــــلاصة 26

الفصل الثاني: كرة القد م ودراسة عملية الانتقاء

تمهيـــــد 28
i. كرة القدم 28
1 – نبذة تاريخية عن كرة القدم 28
2- التسلسل التاريخي لكرة القدم.....28
3 – كرة القدم في الجزائر 30
4- مدارس كرة الـــقدم 31
5- المبادئ الأساسية لكرة القدم 31
6- صفات لاعب كرة القدم 32
6-1- الصفات البدنية 32
6-2- الصفات الفيزيولوجية 32
6-3- الصفات النفسية 33
7- قواعد كرة القدم 34
8- طرق اللعب في كرة القدم 34
8-1- طريقة الظهير الثالث 34
8-2- طريقة 4-2-4 35
8-3- طريقة متوسط الهجوم المتأخرM.M 35
8-4- طريقة 4-3-3 35
8-5-طريقة 3-3-4 35
8-6- الطريقة الدفاعية الايطالية 35

8-7- الطريقة الشاملة 35
8-8- الطريقة الهرمية 35
9- متطلبات كرة القدم 35
9-1- الجانب البدني 35
9-1-1- المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم 36
9-1-2- الإعداد البدني لكرة القدم 36
9-1-3- الإعداد البدني العام 36
9-1-4- الإعداد البدني الخاص 36
9-1-5-عناصر اللياقة البدنية 36
ii. دراسة عملية الانتقاء 39
1 -مدخل 39
2 -الانتقاء الرياضي.....39
3- أهداف الانتقاء 40
4-أنواع الانتقاء 40
5- المبادء و الاسس العلمية لعمليات الانتقاء.....40
5-1: الأساس العلمي للانتقاء 40
5-2:شمول جوانب الانتقاء 40
5-3:استمرارية القياس والتشخيص 41
5-4:ملائمة مقاييس الانتقاء 41
5-5:القيمة التربوية للانتقاء 41
5-6:البعد الإنساني للانتقاء 41
5-7:العائد التطبيقي للانتقاء 41
6- أهمية الانتقاء 41
6-1: الانتقاء الجيد يزيد من فاعلية كل من عمليتي التدريب والمنافسات الرياضية.....41
6-2: قصر مرحلة الممارسة الفعالة من حياة اللاعب الرياضية 42
6-3: وجود الفروق الفردية الواضحة بين الناشئين من حيث الاستعدادات الخاصة 42
7- أثر العوامل النفسية في عملية الانتقاء 42
8-العوامل الأساسية لانتقاء الرياض.....42
8-1: المعطيات الانثروبومترية 42
8-2: خصائص اللياقة البدنية 42

8-3: الشروط التقنية الحركية 43
8-4: قدرة التعلم 43
8-5: التحضير أو الإعداد للمستوى 43
8-6: القدرات الإدراكية والمعرفية 43
8-7: العوامل العاطفية 43
8-8: العوامل الاجتماعية 43
9- دلائل خاصة بالانتقاء 43
9-1:الطريقة الطبيعية 43
9-2:الطريقة العلمية 43
10- مراحل الانتقاء 43
10-1: المرحلة الأولى: (الانتقاء المبدئي) 43
10-2: المرحلة الثانية (الانتقاء الخاص) 44
10-3: المرحلة الثالثة: (الانتقاء التأهيلي) 44
11- معايير الانتقاء 45
11-1: نموذج جيمبل 45
11-2: نموذج بار – أور 46
12- مبادئ إرشادية لانتقاء الناشئين الموهوبين 46
13- الصعوبات التي تواجه عملية انتقاء وتشجيع المواهب الرياضية 47
خلاصـــة 47

الجانب التطبيقي

الفصل الأول : الطرق المنهجية للبحث

- تمهيـــــــــد 48
1- الدراسة الاستطلاعية 49
1-1- المجال المكاني والزماني.....49
2- تحديد متغيرات الدراسة 49
3- عينة البحث 50
4- المنهج المستخدم 50
5- أدوات الدراسة.....51
6- إجراءات التطبيق الميداني 51

7- حدود الدراسة.....52
8- صعـــوبة البحـــــث.....52
الخاتمة.....52

الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج

1- عرض وتحليل نتائج الدراسة 53
2- تحليل النتائج 76
2-1مناقشة الاسالة الخاصة بالمدربين.....76
2 2 مناقشة المحور الاول.....77
2-3مناقشة المحور الثاني.....78
2-4مناقشة المحور الثالث.....79
- خاتمـــة 80
- قائمة المراجع والملاحق

فهرس الأشكال

الرقم	العنـــــــوان	الصفحة
01	يبين سن المدربين	53
02	يوضح عدد سنوات الخبرة للمدربين	54
03	يبين المستوى الدراسي للمدربين	55
04	يوضح أهمية الجوانب في عملية الانتقاء	56
05	لأهمية الخاصية الفيزيولوجية في عملية انتقاء اللاعبين الناشئين	57
06	يبين دور عملية الانتقاء الفيزيولوجي في تطوير الاداء و الاداء التنافسي	58
07	يوضح راي المدربين حول عدم توفر الاجهزة الطبية اللازمة للاختبارات الفيزيولوجية	59
08	يوضح مدى مساهمة ادارة النادي في عملية انتقاء اللاعبين فيزيولوجيا	60
09	يبين أهم مرحلة لانتقاء اللاعبين	61
10	يوضح مدى شعور الناشئين بالثقة والأمان	62
11	يبين الفروق الجسمية للأطفال	63
12	يبين الفروق العقلية بين اللاعبين	64
13	يبين دور الفروق المزاجية	65
14	يوضح معنى كلمة الانقاء	66
15	لزيادة فاعلية التدريب من عملية الانتقاء	69
16	لطريقة الملاحظة في انتقاء اللاعبين	70
17	يوضح الصعوبات في عملية الانتقاء	71
18	يوضح التنبؤ الطويل لانتقاء الناشئين	72
19	لتطبيق برنامج تدريبي قبل عملية الانتقاء	73
20	يوضح القيام بفحوصات طبية على اللاعبين	75

قائمة الجداول

الرقم	العنـــــــوان	الصفحة
01	توزيع المدربين حسب الفئات النسبية	53
02	يبين عدد سنوات خبرة المدربين	54
03	توزيع المبحوثين (المدربين) حسب مستويات الادارة	55
04	يمثل الجوانب التي تدخل في تكوين لاعب كرة القدم	56
05	يبين اهمية الخاصية الفسيولوجية في عملية انتقاء اللاعبين الناشئين	57
06	يبين مدى اهمية عملية الانتقاء الفسيولوجي في تطوير الاداء و الاداء التنافسي	58
07	يبين مدى عدم توفر الاجهزة الطبية اللازمة عند المدربين يجعلهم يتجنبون اجراء الاختبارات الفسيولوجية	59
08	يبين مدى مساهمة ادارة النادي في توفير جميع الوسائل للمدربين في عملية انتقاء لاعبين فسيولوجيا	60
09	يمثل نسبة تناسب المرحلة العمرية لعملية الانتقاء	61
10	يوضح نسبة مراعاة المدربين مدى شعور الناشئين بالثقة و الامان	62
11	يمثل الفروق الجسمية للاعبين في كرة القدم	63
12	يبين الفروق العقلية بين اللاعبين	64
13	يوضح دور الفروق الميزاجية في عملية انتقاء اللاعبين الناشئين	65
14	يوضح معنى كلمة الانتقاء	66
15	يوضح الدور الذي يلعبه الانتقاء في فاعلية الانتقاء	69
16	يبين راي المدربين حول اهمية الملاحظة في عملية الانتقاء	70
17	يبين لنا صعوبات التي تواجه المدربين من خلال عملية الانتقاء	71
18	يوضح التنبؤ الطويل في انتقاء اللاعبين الناشئين	72
19	يبين لنا تطبيق برنامج تدريبي خاص قبل الشروع في عملية الانتقاء	73
20	يوضح لنا نسب المدربين الذين يقومون بفحوصات طبية ونفسية على اللاعبين قبل عملية الانتقاء	75

مقـــــدمـــة :

كرة القدم إحدى أشهر وأهم الألعاب و الرياضات التي توليها الجماهير والوسائل الإعلامية أهمية بالغة، بحيث دخلت في العالم مرحلة غاية التعقيد والتحديث في فنيات وطرائق اللعب ،وإلى جانبها يتزامن التطـــور الـــذي يشمل نواحي متعددة ومنها التطور البدني،من أجل تحقيق أسمى شكل لكرة القدم الـــذي يهـــدف إلى بلـــوغ الناشئ أعلى درجات الأداء المهاري المتقن والعطاء الفني الجميل بأقل جهد،وهذا ما يسعى إليه المختصـــون في كرة القدم من خلال البرامج التدريبية والمنتهجة علميا.

وللوصول إلى رياضي النخبة يعتمد عن طريق انتقاء الرياضيين فسيولوجيا من الفئات الصغرى وهدف انتقاء الرياضيين لا يقتصر فقط على تحديد صلاحية الناشئ للعبة معينة وإنما يتعداه إلى احتمال اكتساب إمكانياته المستقبلية لتلك اللعبة ولذلك يمكن التنبؤ بإمكانية امتلاكه التكتيك الخاص باللعبة لتحقيق النتائج المطلوبة في مرحلة الطفولة والعمل الأمثل وهو لاعب النخبة.

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

وقد شملت دراستنا جانبين، الجانب النظري يتكون من فصلين،الفصل الأول تطرقنا فيـــه إلى دراســـة وأهميـــة الخصائص فسيولوجية وتحدثنا فيه عن الطفولة المتأخرة وذلك بإعطاء نظرة واسعة حـــول الطفـــل في مرحلـــة الطفولة والخصائص والميزات التي تمتاز بها هاته المرحلة من جميع الجوانب فسيولوجية ، النفســـية الاجتماعيـــة ،العقلية.

أما الفصل الثاني تطرقنا فيه إلى التعريف بكرة القدم مع ذكر نبذة تاريخية وتطورها في العالم والجزائر،والمبـــادئ الأساسية وكذا الصفات التي يتميز بها لاعب كرة القدم وطرق اللعب في هذه اللعبة ،وتطرقنا فيه إلى دراســـة عملية الانتقاء والتي تناولنا فيها أهداف وأنواع وأهمية الانتقاء وكذا المبادئ والأسس العلمية لعمليـــة الانتقـــاء وكذلك مراحله وبعض المعايير والواجبات المرتبطة بعملية الانتقاء الرياضي.

أما الجانب التطبيقي يتكون من فصلين ،الفصل الأول تم ذكر الطرق المنهجية للبحث أما الفصل الثاني عـــرض وتحليل النتائج ومناقشة نتائج الدراسة.

و في خاتمة البحث طرحنا رؤيتنا في نتائج البحث من خلال دراسة فرضيات البحث ومناقشـــتها بموضـــوعية وأمانة علمية، مستخلصين في الأخير اقتراحات مناسبة.

بناءا على ما سبق كان عنوان بحثنا كالتالي :

"أهمية الخاصية الفسيولوجية للمرحلة العمرية " 9 – 12 "سنة في عملية الانتقاء لدى لاعبي كرة

1- الإشكالية:

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

ومن هنا جاء طرحنا لإشكالية بحثنا هذا :

- فهل نستطيع القول بأنه لتحقيق نتائج جيدة يمكن التركيز على الخصائص الفسيولوجية للرياضيين الناشئين باعتبارها أمر أساسي في عملية الانتقاء والاختيار في المراحل المبكرة ؟

1-2: الأسئلة الجزئية :

1-2-1:هل الخاصية الفسيولوجية من أهم العوامل التي تحدد عملية الانتقاء و الاختيار لدى لاعبي كرة القدم ؟

1-2- 2: هل المرحلة العمرية (9-12) سنة مناسبة لعملية انتقاء لاعبي كرة القدم ؟

1-2-3: هل لعملية الانتقاء أهمية في تحقيق نتائج جيدة في المنافسات الرياضية ؟

2: فرضيات البحث :

2-1: الفرضية العامة :

الانتقاء الجيد للمواهب الرياضية في مرحلة الناشئين يستند أساسا إلى المتابعة المستمرة للخصائص الفسيولوجية لدى الرياضيين الناشئين الممارسين لكرة القدم للمرحلة العمرية (9-12) سنة

2-2: الفرضيات الجزئية :

2-2-1: تعتبر الخاصية الفسيولوجية من ضمن أهم العوامل التي تحدد عملية الانتقاء و الاختيار لدى ناشئي كرة القدم .

2-2-2:الأهمية البالغة لإعداد الرياضي الجيد تبتدأ من مرحلة الناشئين، الأمر الذي يؤدي إلى القول أن المرحلة العمرية (9-12) سنة مناسبة في عملية توجيه و انتقاء لاعبي كرة القدم.

2-2-3: نفترض أن لتحقيق نتائج جيدة في المنافسات مرتبطة بشكل كبير بعملية الانتقاء.

3- أهمية البحث :

- تبرز عملية الاهتمام بالناشئين بغرض الاعتماد عليهم مستقبلا لأنهم يمثلون النواة للمستويات الجيدة ولكن يجب أن يجتازها الرياضي لكي يكون مؤهلا للاستمرار في عملية التدريب.
- توضيح وإبراز الدور الفعال الذي يلعبه التحضير البدني في تكوين المنتخبات من خلال المساهمة في تطوير الصفات البدنية من قوة ، سرعة ، مرونة ....، بالإضافة إلى تنمية القدرات الحركية.

4:أهداف البحث :

نهدف من خلال دراستنا إلى :

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

5: أسباب اختيار الموضوع :

إن أسباب اختيارنا لهذا الموضوع هي الأولى ذاتية و الأخرى موضوعية .

* الذاتية وهي :

- أن الخاصية الفسيولوجية للاعب لها أثر ايجابي خلال المنافسة ودور فعال على أداء الفريق .
- ميولنا ورغبتنا في الخوض في هذا الموضوع .
- القدرة على إنجاز هذا الموضوع (إحساس) .

* أما الأسباب الموضوعية تتلخص كالآتي :

- إثراء مكتباتنا ببحوث تخص هذا المجال .
- نقص الدراسات حول مساهمة الخاصية الفسيزلوجية على عملية الانتقاء سواء في كرة القدم أو في رياضات أخرى .
- قلة الاعتماد على الخاصية الفسيولوجية في عملية انتقاء اللاعبين .
- موضوع دراسة مساهمة الخاصية الفسيولوجية في عملية الانتقاء من أهم المواضيع المؤثرة في هذا الميدان في نظركم ؟

6: تحديد المفاهيم والمصطلحات الرئيسية للبحث :

تمهيد :

في مختلف البحوث التي يتناولها الباحث يجد نفسه أمام صعوبات تتمثل في عموميات اللغة وتداخل المصطلحات وهذا راجع إلى النزعة الأدبية

حيث يقول :" الطاهر سعد الله " لعل أخطر الصعوبات التي يعاني منها الباحثون في ميادين العلوم الإنسانية عموميات لغتها .(الله، 2000،صفحة 29)

وعليه فإننا سنحاول تحديد مصطلحات بحثنا من أجل تحقيق القدرة الضرورية من الوضوح ونذكر منها :

الانتقاء :

لغة :

انتقى : ينتقي ، انتقي ، انتقاء الشيء :اختاره . (اخرون، 1991 ، صفحة 108)

اصطلاحا :

ويعرف كل من حلمي ، نبيل العطار (1977) الانتقاء بأنه عبارة عن انتخاب أفضل العناصر ممن لديهم الاستعداد والميل والرغبة لممارسة نشاط معين ، بينما يعرفه فرج بيومي (1919) بأنه اختيار أفضل العناصر من الأعداد المتقدمة للانضمام لممارسة لعبة مع التنبؤ بمدى تأثير العملية التدريبية الطويلة مستقبلا على تنمية تلك الإستعدادت بطريقة تمكن هؤلاء اللاعبين من الوصول إلى أعلى مستويات الأداء في اللعبة .(يوسف، 2005،صفحات 19-20)

إجرائيا :

هو عملية اختيار أنسب العناصر من بين الناشئين الراضيين ، ممن يتمتعون باستعدادات وقدرات خاصة تتفق مع متطلبات نوع النشاط الرياضي ، أي اختيار من تتوافر لديهم الصلاحية ، ويمكن التنبؤ لهم بالتفوق في ذلك النشاط .

كرة القدم :

لغة :

كرة القدم foot ball هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم ، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم بال : regby أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى soccer .

صطلاحا :

كرة القدم هي رياضة جماعية ، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها "رومي جميل" : (كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع) .(جميل، 1986 ، صفحات 50-51)

الإجرائي :

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف ، كما تلعب بين فريقين يتألف كل واحد منها من 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة ، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى ويتم

تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط ، وحكمان للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة ، وفترة راحة مدتها 15دقيقة ، وإذا انتهت المباراة بالتعادل (في حالة مقابلات الكأس) فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة ، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين .

مرحلة الطفولة :(9-12) :

تعرف أيضا باسم الطفولة المتأخرة كما يطلق عليها كذلك اسم مرحلة قبل المراهقة وهي تبدأ من سن تسعة سنوات و تنتهي بالتقريب عند سن الثانية عشر من العمر .

وقد تعتبر هذه المرحلة مرحلة تمهيد للبلوغ والدخول في سن المراهقة لذلك تتميز ببطء في معدل وفي نسبة النمو في عدة جوانبه غير أن الطفل مع ذلك يكتسب فيها المهارات والخبرات الضرورية واللازمة لتوافقه وللتكيف مع شؤون الحياة الاجتماعية . (الوافي، 2006 ، صفحة 144)

تبدأ هذه المرحلة عند الطفل بتميزه للأشياء على أساس عقلي بحيث يستطيع الربط بين الأشياء ذات التكوين المتشابه كما أنها فترة تنضج فيها قدراته اللغوية ومهاراته البدنية بحيث يقل ميله للخيال الجامع ويظهر في هذه المرحلة اعتماده على نفسه فيسعى إلى ما يقوي هذا الجانب لديه بالإضافة إلى حبه لتقليد الكبار في آدابهم كما تتميز بحب الاستطلاع والمعرفة لدى الطل والتي تكون في أوجها. (عوسي، 1994، صفحة 43)

7- الدراسات السابقة والمرتبطة :

تمهيد:

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

أ- الدراسات السابقة:

أ- أ: دراسة قيمر بشير وآخرون:

قام قيمربشيروآخرون في دراستهم لنيل شهادة الليسانس سنة2006/2005 بدراسة عملية "الانتقاء في كرة اليد لفئة الأصاغر 9-12سنة"،على مستوى بعض المدارس الابتدائية بقسنطينة ،وكانت إشكالية بحثهم كالتالي :

ما علاقة تحقيق النتائج الجيدة في المنافسات بعملية الانتقاء؟

وقد صاغو أهداف بحثهم كمايلي:

- معرفة الخصائص البدنية والحركية للفئات الصغرى .
- معرفة خطوات ومراحل الانتقاء .
- معرفة الخصائص المميزة للاعب كرة اليد الحديثة.

وتوصلوا إلى النتائج التالية:

*نسبة (100%) لجواب الأساتذة أنهم اتفقوا على أن لتحقيق نتائج جيدة في المنافسات مرتبطة بعملية الانتقاء.

*موافقة كل الأساتذة على أن السن (9 -12 سنة) هي السن المناسبة لعملية الانتقاء.

أ- ب: دراسة بوبكري رشيد وآخرون:

قام بوبكري رشيد وآخرون في دراستهم لنيل شهادة الليسانس سنة 2007/2006 بدراسة

"دور اللعب الشبه ريـــاضي في تنميـــة الجانب الحسي الحـــركي لدى ممارسي كرة اليـــد " 9 – 12 "

على مستوى أندية :المسيلة- سطيف - برج بوعريريج لكرة اليد، وكانت إشكالية بحثهم كالتالي:

هل للألعاب الشبه رياضية دور في تنمية الجانب الحسي الحركي لدي ممارسي كرة اليد9-12سنة؟

وكانت أهداف بحثهم كالآتي:

- معرفة فائدة الألعاب الشبه رياضية بالنسبة لمرحلة الطفولة من جميـــع النـــواحي ((النفســـية ، الاجتماعية البدنية ، الصحية ، الخلقية))
- إبراز أهمية الألعاب الشبه رياضية في تنمية القدرات الحسية الحركية .
- معرفة أهمية الألعاب الشبه رياضية في تنمية بعض الجوانب الحسية الحركية للطفل .
- إبراز دور الألعاب الشبه رياضية في تحسين الأداء الحركي للطفل .
- تعميم مفهـــوم اللعب بأنواعه ومدى استخدامه كطريقة للوصول إلى تحقيق الأهداف .
- الإلمـــام بخصائص سن مرحلة الطفولة المتأخرة بمختلف جوانبهـــا .

وتوصلوا إلى النتائج التالية:

* الألعاب الشبه رياضية لها دور إيجابي في تحسين السلوك الحسي للطفل .
* تساهم الألعاب الشبه رياضية في الوصول بالطفل إلى الأداء الجيـــد للحركة .

ب- الدراسات المرتبطة:

ب-أ: دراسة بن قوة علي :

قام بن قوة علي في دراسته لنيل شهادة الماجستير سنة1998/1997 بدراسة

"تحديد المستويات المعيارية لاختيار الموهوبين الناشئين لممارسة كرة القدم في المرحلة العمرية 10-12 سنة على مستوى مدارس الغرب الجزائري" وقد صاغ أهداف بحثه كما يلي :

- وضع معايير محددة لاختيار الموهوبين الناشئين في كرة القدم على مستوى الغرب الجزائري.
- إظهار الحاجة إلى الرجوع لبعض النقاط الهامة أثناء اختيار اللاعبين في كرة القدم من 10-12سنة.

الجانب النظري

دراسة الخصائص المورفولوجية الفسيولوجية والمرحلة العمرية

تمهيـــــد.

i. مقدمة في فسيولوجا الرياضة:

- نشاة فسيولوجيا الرياضة.
- مفهوم و اهمية فسيولوجيا الرياضة.
- أهمية علم الفسيولوجي في المجال الرياضي.
- المصطلحات الاساسية في الفسيولوجيا .
- فسيولوجيا الجهاز التنفسي.
- فسيولوجيا الجهاز العضلي.
- الجهاز الهرموني.
- فسيولوجا الجهاز العضمي.
- فسيولوجا القلب و الجهاز الدوري.

ii. دراسة المرحلة العمرية:

- مميزات الطفولة (9-12سنة).
- خصائص وسمات النمو لدى الطفل (9-12) سنة.
- مميزات وخصائص الأطفال في مرحلة ما بين (9 – 12 سنة).
- حاجات الأطفال النفسية.
- بعض مشكلات مرحلة الطفولة المتأخرة (9 – 12) سنة.
- أسباب الانطواء.

خـــــــلاصة.

i.مقدمة في فسيولوجياالرياضة :

1-نشاة فسيولوجيا الرياضة :

يرجع تاريخ الفسيولوجيا الى ألاف السنين حيث اهتم الانسان للدراسة كيف يعمل الجسم وتشير الى ذلك اثار ما كتبه الاطباء في الحضارات المصرية و الهندية و الصينية القديمة عن وصف طرق علاج مختلف الامراض و المحافضة على الصحة، و يعني ارسطو"384-322 ق.م" بمصطلح فسيولوجي physiology حرفيا معرفة الطبيعة ، بينما وصف هيبو قراط "384-377 ق.م" الذي يعتبر ابا الطب كلمة فسيولوجيا بانها القوة العلاجية للطبيعة.وقد ضل العلم الفسيولوجي مرتبطا بعلم التشريح حتى القرن 16.

ويمكن اعتبار ظهور كتاب اندريس فيسلوس سنة 1543 andreas veslius بداية الاستقلال لعلم الفسيولوجيا عن علم التشريح حيث ركز الكتاب على توضيح الوصف التشريحي لمختلف اعضاء الجسم كما تم شرح وضيفة كل عضو منها و ذكر المؤرخ البريطاني سير مايكل فوست sir micheal fostr ان هذا الكتاب ليس مجرد بداية حديثة لعلم التشريح و لكنه ايضا بداية حديثة لعلم الفسيولوجي ، و قد كان عنوان الكتاب "تركيب الجسم البشري-structure of humane body" نشر اول كتاب في فسيولوجيا التدريب و الرياضة سنة 1889 بعنوان physiologie of body exercice قام بتأليفه fernand grange ، و شمل الكتاب موضوعات مثل العمل العضلي و التعب.وتعود العمل و دور المخ في التدريب و ظهرت كثير من النظريات خلال القرن الثامن عشر لتوضيح مصادر الانقباض العضلي و قد عرف ان العضلات تولد حرارة كبيرة اثناء التدريب لدرجة ان بعض النظريات اقترحت ان هذه الحرارة تستخدم بطريقة مباشرة او غير مباشرة لتقصير الليفية العضلية.

2-مفهوم وأهمية الفسيولوجيا:

يعد علم الفسيولوجيا أحد الفروع العامة لعلم البيولوجي الذي يهتم بدراسة ظاهرة الحياة في الكائنات الحية بصورة عامة، فالكائن الحي عبارة عن وحدة بيواوجية أي "وحدة بنائية متكاملة مترابكة تتفاعل مكونتها لتعطي ظاهرة الحياة للكائن الحي". وعلم الفسيولوجي "هو العلم الذي يهتم بدراسة كيفية حدوث وظائف الكائن الحي المختلفة مثل عمل جهاز الدوران، جهاز التنفس، جهاز العضلي، الصماء...إلخ".

وهذا يعني:

* وصف وظائف الأعضاء في الكائنات الحية "الإنسان، الحيوان، النبات...إلخ".
* شرح وتفسير هذه الوظائف في ضوء القوانين الفيزيائية وكيميائية.

وعليه يمكن تفسير علم الفسيولوجي في ضوء ما تقدم بأنه "فيزياء، كيمياء الكائنات الحية" ولا نختصر أن نعرف ما هي وظيفة هذا العضو وذاك، فإن هذا الوصف غير كاف ولكن الأهم أن نفسر كيف يؤدي ذلك العضو تلك الوظيفة ونحاول اكتشاف ألية هذه الوظيفة فضلا عن دراسة العلاقة بين أنشطة أعضاء الكائن الحي والعوامل التي تؤثر على هذه الأنشطة إذ يعتمد على علم الفسيولوجي على الفيزيائية والكيميائية والحيوية بالجسم.

إن الفسيولوجيا ترتبط مع العلوم المورفولوجية مثال علم التشريح، علم الخلية، علم الأنسجة، وارتباطه أيضا مع الكثير من العلوم الطب فضلا عن ارتباطه بعلم النفس ليشكل ما يسمى بعلم النفس الفسيولوجي، إن ما يهمنا بالموضوع هو ارتباط علم الفسيولوجي بعلم التدريب الرياضي، تعتمد الدراسات الفسيولوجية على الملاحظة وتجريب الظواهر الحية لوصفها وتغييرها "نوعا وكما" أو التعبير عنها في صور رقمية حجمية مع تسجيل النتائج في شكل كتابي أو أفلام...إلخ، من خلال كل ذلك فإن الدراسات الفسيولوجية تهدف أساسا إلى محاولة الإجابة عن الأسئلة التالية:

1- ما هي الوظيفة ؟
2- كيفية أداء هذه الوظيفة.
3- ما هي العوامل المؤثرة على الوظيفة ؟
4- كيفية اندماج هذه الوظيفة مع الوظائف الأخرى.

وعليه من خلال الإجابة على هذه الأسئلة الأربعة يمكن دراسة أية موضوع من موضوعات علم الفسيولوجي (زيتون، 2002، صفحة 24)

3-أهمية علم الفسيولوجي في المجال الرياضي:

3-1-الانتقاء:

إن اكتشاف الخصائص الفسيولوجية التي يتميز بها الفرد ثم توجيهه لممارسة فعالية معينة بما يتناسب وخصائصه البيولوجية سوف يؤدي إلى تحسين المستويات الرياضة المتميزة خلال المنافسات الرياضية مع اقتصاد بالجهد والمال الذي يبذل مع أفراد ليسوا صالحين في ممارسة أية نشاط أو إن قابليتهم محدودة في هذا النشاط أو ذلك، وذلك يمكن أن يتم من خلال قياس أو اختيار أجهزة "الجهاز العضلي، جهاز الدوران، التنفس...إلخ، إذا يتم توجيه الرياضي إلى الفعالية المناسبة المتطابقة مع إمكاناته الفسيولوجية.

(الفتاح ا.، فسيولوجيا التدريب و الرياضة، 2003، صفحة 35)

3-2- تفنين حمل التدريب:

إن تفنين حمل التدريب يتناسب والقدرة الفسيولوجية للرياضي تعد من أهم العوامل لنجاح المنهج التدريبي ومن ثم تحسين الإنجاز، إذا يعد حمل التدريب هو الوسيلة لإحداث التأثيرات الفسيولوجية للجسم مما يحقق تحسين استجاباته وتكيف أجهزته.

ويعتبر استخدام العمل البدني الملائم للرياضي هو الشيء المهم، إذا أن استخدام أعمال بدنية يقل مستواها عن إمكانية الرياضي الفسيولوجية لن تؤدي إلى تطوير أجهزته الداخلية ويصبح التدريب مضيعة للوقت. أما إذا زادت هذه الأعمال عن قابلية الرياضي فإنها سوف تؤدي إلى إرهاق وتدهور حالة الرياضي الصحية وكثرة الإصابات.

3-3- التعرف على التأثيرات الفسيولوجية للتدريب:

عند أداء مكونات عمل التدريب الخارجي من حيث الحجم والشدة والاستشفاء خلال الجرع التدريبية لا يمكن للمدرب أن يفهم ويلاحظ مدى تطابق مكونات هذا العمل مع قدرة الرياضي الفسيولوجية أثناء أداء مجموعات التمارين البدنية إلا من خلال الملاحظة أو سؤال الرياضي أو من
خلال الزمن الذي طبق خلال الأداء أو الراحة وهذا يعتمد على مدى التقويم الذاتي وصدق الرياضي إلا أن الفهم الصحيح والتطابق ما بين مكونات الحمل الخارجي وإمكانية وقدرة الأجهزة الداخلية "الحمل الداخلي" للرياضي تأتي من خلال المؤشرات الفسيولوجية مثل النبض أثناء أو بعد الأداء مباشرة لمعرفة شدة الحمل البدني الممارس فضلا عن النبض وقت الراحة لمعرفة هل وصل الرياضي إلى مرحلة الاستشفاء أو لا وفق القدرة البدنية المراد تطويرها إضافة إلى الراحة بين التكرارات والمجاميع. (الدين، 2003، صفحة 36)

3-4- الاختبارات والمقاييس:

يعد الاختبارات الفسيولوجية من أهم العوامل التي يجب أن تصاحب المنهج التدريبي التي نتمكن من تأكد من ملائمة حمل التدريب لمستوى الرياضي، و من ثم يمكن رفع و خفض كل التدريب على وفق هذه الاختبارات ، كما تساعد الاختبارات الفسيولوجية على الكشف عن أي خلل في حالة الصحية و من ثم معالجة ذلك قبل أن تتفاقم لدى الرياضي مما يؤدي إلى عدم المشاركة في التدريب أو المنافسة و حتى إلى خسارة

(سيد، 2003، صفحة 36)الرياضي.

3-5- الحالة الصحية:

إن تحسين الحالة الصحية للرياضي تعد واحدة من الأهداف التربوية للتدريب الرياضي، و التقنيين الخاطئ احمل التدريب يؤدي إلى حدوث خلل في أجهزة الرياضي، و لعل السبب المباشر لعلماء الطب الرياضي و الفسيولوجيا التدريب عن كشف عن حالة الصحية الرياضي إنما ناتج عن الزيادة الهائلة لأعمال التدريب من حيث الدعم و الشدة و هذا مما يؤدي على المدرب فهم البيانات الفسيولوجية عن تأثير حالة التدريب على حالة الرياضي الصحية، إن قلة الفهم الفسيولوجية من قبل المدرب و اللاعب عن كيفية تخلص الحسي من الحرارة و أهمية تنازل الماء في الجو الحار فضلا من التغيرات الفسيولوجية التي تحدث أثناء ممارسة النشاط الرياضي قد تؤدي إلى الأضرار بالرياضي من ناحية الصحية فضلا عن نوع الغذاء المتنازل.

4-المصطلحات الأساسية في الفيسيولوجيا:

4-1-الأيض: عبارة عن التحولات التي تحدث لعناصر الغذاء الأولية المختلفة بعد امتصاصها من القناة الهضمية إلى الدم إلى أن تتأكسد داخل خلايا لتعطيها الطاقة أو الحرارة التي يحتاجها الجسم لبناء مادته أو الحفاظ على حياته.

4-2- العتبة التدريبية: هي الحد الأقصى لمعدل القلب التي تحدث عنده الفائدة المرجوة من التدريب الرياضي وتمثل حوالي 60% من احتياطي معدل القلب.

4-3- العتبة الفارقة اللاهوائية: مستوى شدة الحمل البدني الذي يزيد عندها معدل انتقال حامض اللاكتيك من العضلات إلى الدم بدرجة تزيد عن معدل التخلص منه.

4-4- الكفاءة اللاهوائية: قدرة الفرد في تكرار انقباضات عضلية قوية تعتمد على إنتاج الطاقة بطريقة لاهوائية وبمعدل "مدة" لا تزيد عن (1-2-) دقيقة.

4-5- التحمل الهوائي: قدرة الجسم على استهلاك أكبر قدر من الأكسجين خلال وحدة زمنية معينة وبالتالي إنتاج طاقة حركية تمكن الفرد من الاستمرار في الأداء البدني لفترة طويلة مع تأخير ظهور اللعب.

4-6- العتبة الأوكسيجينية: هي العتبة التي بعدها يبدأ التحسن في النظام الأوكسيجيني وتساوي 60% من HR-max، هي بداية الدخول إلى النظام الأوكسيجيني بعد النظام اللاأوكسيجيني.

4-7- القدرة الأوكسيجينية: يطلق عليها المطاولة الهوائية وهي مقياس اللياقة البدنية من خلال قياس VO_2 max. (قدرة الجسم على إنتاج الطاقة بوجود الأوكسيجين).

4-8- القدرة اللاأوكسيجينية: قدرة الجسم على إنتاج الطاقة اللازمة للتقلص العضلي بدون الاعتماد على الأوكسيجين، أي عدم الاعتماد على الأوكسيجين الجوي.

4-9-التمارين البدنية الأوكسيجينية هي تلك التمارين التي تؤدي إلى تحسين كفاءة نظم إنتاج الطاقة بوجود الأوكسيجين وكذلك تحسين التحمل الدوري التنفسي.

4-10- القدرة اللاأوكسيجينية القصوى: هي القدرة على إنتاج أقصى طاقة أو شغل بالنظام الفوسفاجيني

وتتراوح ما بين (1-10) ثانية وتشمل جميع الأنشطة الرياضية التي تؤدي بأقصى سرعة وقوة في أقل وقت.

4-11- القدرة اللاأوكسيجينية اللاكتيكية "التحمل اللاأوكسيجيني" هي القدرة على الاحتفاظ أو تكرار انقباضات عضلية قصوى اعتمادا على إنتاج الطاقة اللاأوكسيجيني بنظام حامض اللاكتيك وتتراوح ما بين(1-2) دقيقة وتشمل جميع الأنشطة الرياضية التي تؤدي بأقصى انقباضات عضلية.

4-12- اللياقة الفيسيولوجية: لياقة كل وظائف الجسم المختلفة وكفاءة عمل جميع أجهزته.

4-13- الكفاءة البدنية: كفاءة الجسم في إنتاج الطاقة الهوائية واللاهوائية خلال النشاط البدني.

4-14- اللياقة الدورية التنفسية: قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على توجيه الأوكسيجين إلى العضلات العامة لاستهلاكه أثناء العمل البدني الذي يؤديه لمدة طويلة.

4-15- بيوت الطاقة: أحد عضيات الخلية ليس لها شكل ثابت وتتغير حسب الحالة الفسيولوجية وهي تحتوي على مواد الطاقة اللازمة للخلية "المواد الزلالية، كلايكوجان، دهون..." وهي عبارة عن حبيبات دقيقة أو عصى قصيرة أو خيوط.

4-16- الاستجابة: عبارة عن ردود الأفعال التي تحدث في الأجهزة الداخلية عند التدريب لمرة واحدة. تغير في البناء أو الوظيفة تحدث نتيجة التدريب لمرة واحدة.

4-17- هرمونات: مادة كيميائية تنتج بواسطة خلايا خاصة "الغدد" وتفرز داخل الدم حيث تنتقل لتؤثر على الأنسجة المحددة.

4-18- الخلية: عبارة عن مادة حية معقدة التركيب على درجة كبيرة من التنظيم، ومن حيث البناء والهدم كما تؤدي كل خلية وظيفة معينة.

4-19- الدين الأوكسيجيني: كمية الأوكسيجين التي تستهلك خلال فترة الاستشفاء وهي تزيد عن كمية الأوكسيجين التي تستهلك وقت الراحة.

4-20- النقص الاوكسيجيني: الفرق بين كمية الأوكسيجين المستهلك منذ الدقائق الأولى حتى الوصول إلى الحالة الثابتة أثناء الأداء .

4-21- السلسلة التنفسية: عبارة عن سبعة تفاعلات كيميائية أهميتها تكمن في تحويل الهيدروجين إلى ماء بفعل الأوكسيجين القادم من الدم. (عبد الرحمن زاهر، 2011، الصفحات 38-45)

5-فسيولوجيا الجهاز التنفسي:

5-1-التدريب الرياضي وأثره على الجهاز التنفسي:

5-1-1-الوظائف الرئيسية للجهاز التنفسي:

تبادل الغازات بين الهواء الجوي والدم، حيث يحصل على الأوكسيجين من الهواء الجوي، ويوزعه على أنسجة الجسم، والتخلص من ثاني أكسيد الكربون من مخلفات التمثيل الغذائي.

1-المحافظة على الاستقرار التجانسي للتوازن الحمضي ph للجسم.
2-الوقاية من الجراثيم والمواد الضارة التي تدخل الجسم مع الشهيق، حيث يقوم النسيج الظاهر الموجود بالجهاز التنفسي بهذه الوظيفة بما بتميز به من آليات تمنع تسرب المواد الضارة من الدخول إلى الجسم.

النطق المستخدم في الكلام والغناء وغيرها ووسائل الإتصال.
تنظيم حرارة الجسم بالتخلص من الحرارة والماء الزائد من الجسم.

5-2-العوامل المختلفة التي تؤثر على عمليات التنفس:

5-2-1-تأثير المجهود العضلي: هذا المجهود العضلي يؤدي إلى زيادة كمية ثاني أكسيد الكربون في الدم فيسعى الجسم للتخلص من هذه الكمية الزائدة بزيادة معدل وعمق التنفس.

5-2-2-اختلاف التركيب الهوائي المستنشق: لوحظ أن زيادة النسبة المئوية لغاز ثاني أكسيد الكربون في هواء التنقس يسبب كمية الغاز في هواء الرئة وهذا بالتالي يؤثر على كيميائية الدم، ففي حالات وجود الإنسان في أماكن رديئة التهوية يزداد عمق التنفس وسرعته حتى يمكن التخلص من كمية ثاني أكسيد الكربون الزائدة.

5-2-3-اختلاف الضغط الجوي: يموت الإنسان إذا تعرض لضغط جوي عال، أما في حالة تعرضه لأقل من الضغط الجوي العادي فإنه يحدثقلة في نسبة الأوكسيجين ويصاب الإنسان بدوخة والقيء، ويمكن للجسم القدرة على تعويض هذا النقص في الأوكسيجين بزيادة عدد كرات الدم الحمراء أو بزيادة سرعة التنفس.

5-2-4-اختلاف درجة حرارة الجسم: في حالة إصابة الإنسان بالحمى وارتفاع درجة الحرارة يتبع ذلك زيادة في حركات التنفس ويتبع هذه الزيادة ازدياد كمية الأوكسيجين التي يحتاجها الإنسان. (ملحم، 1999، صفحة 347)

5-3-تكيف الجهاز التنفسي للتدريب:

*تتحسن وظائف الجهاز التنفسي نتيجة التدريب مما يؤدي إلى زيادة كفاءته ثم يتكيف مع أنواع الجهد البدني التي يتلقاها الفرد الرياضي، وتظهر علامات هذا التكيف من خلال النقاط التاية:

5-3-1- الأحجام الرئوية: يتغير حجم وسعة الرشة نتيجة التدريب، فتزداد السعة الحيوية viatal capacity "وهي تعني كمية الهواء التي يمكن زفرها بعد أقصى شهيق"كما تزداد كمية الهواء المتبقي residul volume وهي تعني كمية الهواء لا يمكن تحريكها خارج الرئتين" كما أنه بعد تدريبات التحمل فإن حجم التنفس العادي "tidal volume" لا تتغير وهي تعني "كمية الهواء التي تدخل وتخرج من الرئة أثناء التنفس العادي".

5-3-2-معدل التنفس: بعد التدريب يقل عادة معدل التنفس أثناء الراحة وأثناء العمل دون الحد الأقصى وهذا الانخفاض يكون بسيطا، بينما يزداد معدل التنفس عند العمل البدني بمستوى الحد الأقصى.

5-3-3-التهوية الرئوية: لا تتغير التهوية الرئوية بشكل ملحوظ بعد التدريب، ويمكن أن تنخفض في حالة

الراحة وأثناء التدريب دون الحد الأقصى، ولكن التهوية الرئوية القصوى تزداد مع المجهود، وفي الأفراد غير المدربين، تكون زيادة من 120إلى 150 لترا/ق، بينما لدى الرايضيين تزداد لتصل إلى 180ل/ق، وترجع أسباب الزيادة في التهوية الرئوية إلى عاملين أساسيين هما: زيادة حجم التنفس العادي، زيادة معدل التنفس عند الحد الأقصى وأثبتت دراسات حديثة أن التهوية الرئوية لدى الرياضيين ذوي المستويات العالية تصل إلى 240 لتر/ق أي أنها تبلغ ضعف الفرد العادي.

5-3-4الانتشار الرئوي: الانتشار الرئوي لإتمام تبادل الغازات يزداد عند العمل بالحد الأقصى من التدريب حيث يزداد تفاقم الدم إلى الرئة نتيجة وصول كمية دم كبير من القلب، وكل ذلك يزيد من التهوية الرئوية وكذلك الانتشار الرئوي، ويتحسن تبادل الغازات نتيجة اشتراك أكبر قدر من الحويصلات الرئوية في هذه العملية.

5-3-5-فروق الأوكسيجين الشرياني والوريدي: يتغير محتوى الأكسجين الشرياني قليلا من التدريب على الرغم من أن الهيموجلوبين الكلي يزداد غالبا وأن كمية الهيموجلوبين لكل خلية من الدم تظل كما هي أو تقل قليلا.

الفروق بين أكسجين الشرايين والأوردة يزداد مع التدريب، وخاصة عند مستوى الحد الأقصى من التدريب وهذه الزيادة تنتج من انخفاض محتوى دم الوريد الأكسيجيني، وهذا يعني أن الدم العائد إلى القلب في الأوردة يحتوي على أكسجين أقل عندما نقارنه بالفرد غير المدرب.

5-3-6-معدل التغير في التنفس: معدل التغير في التنفس يرمز له ب RER وهو يعني النسبة بين ثاني أكسيد الكربون المفرز والأكسجين الممتص أثناء عمليات الأيض، وهذا يدل على نمط ونوع مصادر الطاقة المستخدمة، وبعد التدريب تنخفض هذه النسبة أو هذا المعدل. في حين يزداد هذا المعدل عند المستوى العمل بالحد الأقصى لدى المدربين وهذه تدل على زيادة القدرة على الأداء عند هذا المستوى وينتج عن كل ذلك أداء أفضل وهو عادة يعكس دافعا نفسيا قويا لدى الرياضيين.

5-3-7-الامتصاص الأقصى للأكسجين: ينظر معظم الباحثين إلى vo_2max على أنه أفضل مؤشر لقدرة الجهازين الدوري والتنفسي على التحمل، وبعد أن تعرفنا على مظاهر تكيف هذين الجهازين، فإننا لن نفاجأ عندما نجد أن vo_2max تزداد بدرجة قليلة كاستجابة لتدريبات التحمل.

استهلاك نسبي للأكسجين عند الأفراد العاديين بلغت من 34 إلى 46 ملل/كجم/ق، أما عند الرياضيين ذوي المستويات العليا بلغت لديهم من 70 إلى 90 ملل/كجم/ق

6-عمل العضلات الرئيسية للتنفس أثناء الراحة والتدريب:

يكيف الهواء المستنشق في السبل التنفسية قبل أن يصل إلى الرئتين: أي يسخن ويرشح ويرطب ،كما يأخذ الهواء أثناء رحلته جزءا من الماء الموجود في المخاط الذي يغطي التنفسية العلوية بهذه الطريقة لا يجفف الهواء السبل التنفسية السفلية إضافة إلى ذلك يسخن الهواء بفعل تماسه مع المخاطية التي تبقى درجة حرارتها ثابتةعند 37 مئوية بسبب الأوعية الدموية التي تغذيها، كما ترشح المخاطية التنفسية جسيمات الغبار بفضل المخاط

الذي يغطيها والذي يلتقط قسما كبيرا من هذه الجسيمات يتحرك هذا المخاط بصورة دائمة باتجاه البلعوم دافعا جسيمات الغبار بفضل الحركة النموذجية للأهداب المهتزة التي تحملها الخلايا الظاهرية في الغشاء المخاطي للرغامى ومن البلعوم تقذف الجسيمات إلى الخارج عن الطريق العطس والسعال.

السعال: يشكل السعال أغرب إحدى الآليات الدفاعية للجسم والسعال فعل منعكس مهمته إبقاء السبل التنفسية خالية من الأقذار.

7-فسيولوجيا الجهاز العضلي:

العضلات هي الجزء الفاعل من الجهاز الحركي وهي تعمل وفق تعليمات تصلها عبر الأعصاب وتشكل العضلات حوالي 40-50% من وزن الجسم، ويحتوي الجسم على 200 عضلة تكون ما يعرف باللحم، و عند انقباض تلك العضلات فإنها تؤثر في حركة الجسم بكل أجزائه.

كما تؤثر تلك العضلات في الكثير من العمليات الحيوية الأخرى مثل حركة الدورة الدموية والتنفس وغيرها.

والعضلات مثل سائر أعضاء الجسم المختلفة. تتكون من خلايا إلا أنها خلايا من نوع خاص فهي طويلة ورفيعة، ومن المعتاد تجمع عدد كبير منها لتكوين وحدة العضلة التي تسمى الليفة لعضلية ومن أقرب صفات الألياف العضلية قدرتها على الانقباض أو القصرأو الانبساط.

8-خصائص النسيج العضلي:

الاستثارة: هي قدرتها على الاستجابة لمؤثر.

الانقباضية: هي قدرتها على توليد الشد.

الاستطالة: هي القدرة على أن تطول.

المطاطية: هي قدرتها على العودة إلى الوضع الطبيعي.

تتصل العضلات بالعديد من الأجزاء الكثيرة والمختلفة بالجسم منها بالعظام (التي تتصل بها مباشرة أو بواسطة أوتار) بالجلد (كعضلات الوجه) بالأغشية المخاطية(كعضلات اللسان).

يسيطر الجهاز العصبي على تعبئة أكبر قدر ممكن من الألياف العضلية للمشاركة في الانقباض العضلي.

النسيج العضلي والانقباضي هو الذي يقوم بالحركة بواسطة خاصية الانقباض وتنقسم الأنسجة العضلية إلى ثلاثة أنواع رئيسية:

8-1-العضلات الإرادية الهيكلية المخططة: سميت مخططة لأن خلاياها مخططة طوليا وعرضيا، وسميت إرادية لأنها تنقبض إراديا بناء على رغبة الفرد نفسه، وسميت أيضا العضلات الهيكلية لأنها تتصل بعظام الجسم، وعلى ذلك تكون هي المسؤولة عن حركة الجسم وعن شكله وهيكله.

والعضلات المخططة تشترك كما تحدثنا في الحركة وحفظ القوام وهناك مجموعة من العضلات النخططة الصغيرة تشترك في بعض الوظائف الأخرى مثل التي توجد في الوجه وعلى الحنجرة.

للعضلات المخططة أشكال مختلفة منها:

فقد تكون عريضة (مفلطحة) مثل العضلة الظهرية.

قد تكون أسطوانية طويلة مثل العضلات الموجودة في الأطراف.

قد تكون مغزلية (قصيرة) مثل العضلة ذات الرأسين العضدية.

هناك المثلثة مثل العضلة الصدرية العظمى.

قد تكون دائرية مثل عضلة العين والفم.

هناك علاقة بين العضلات الهيكلية: علينا أن ندرك أن العضلة الهيكلية تسحب فقط ولا تقوم بالدفع فالانقباض العضلي يؤدي إلى تقلص وليس انبساط والعمل العضلي منظم فيما يلي:

العضلة الرئيسية وهي العضلة القائمة بالعمل بشكل رسمي.

العضلة المضادة وهي العضلة المضادة للعضلة الرئيسية.

العضلة الثانوية وهي العضلة التي تساعد العضلة الرئيسية.

8-2- العضلات غير الإرادية (الناعمة، الملساء)

العضلات غير الإرادية تتكون من ألياف مغزلية الشكل، ولا يظهر عليها التخطيط بشكل واضح وتدخل العضلات غير الإرادية في تكوين جدار من الأوعية الدموية وكذلك في تكوين جميع أحشاء الجسم المختلفة مثل: الجهاز الهضمي وبعض أجهزة العين، وتزداد العضلات غير الإرادية سمكا في بعض الأماكن وتعرف باسم العضلات الضاغطة أو الحاصرة، كما هو الحال في عضلة المعدة ويتحكم في عمل هذه العضلات الجهاز العصبي الذاتي دون إرادة الإنسان.

8-3- عضلة القلب: هي عضلة غير إرادية العمل لكنها مخططة طوليا وعرضيا بدرجة أقل من العضلات الإرادية وخلاياها قصيرة ومتصلة ببعضها البعض، ولذلك بعدها تتفاعل فيسيولوجيا كما لو كانت خلية واحدة. (زيتون، 2002، الصفحات 431-434)

9-تأثير التدريب الرياضي على الجهاز العضلي:

تحسين عملية تناوب عمل الألياف العضلية مما يزيد من فترة التحمل العضلي.

زيادة عدد الشعيرات الدموية المغذية للألياف العضلية.

زيادة حجم مخازن الطاقة وتحسين عملها، مما يساعد على الاستمرار في العمل لفترة طويلة في مواجهة التعب.

زيادة قدرة العضلة على الانقباض السريع، ويظهر ذلك واضحا عند أداء الحركات التي تتطلب سرعة الأداء مثل 100 متر.

تؤدي ممارسة الرياضة بانتظام إلى زيادة كفاءة عمل الجهاز العضلي بصورة عامة. (عقل، 1999، صفحة 466)

10-الجهاز الهرموني:

***ما هو الهرمون؟**

الهرمون هو مادة كيميائية تصنع من خامات أولية، مشتقة من الطعام أو داخل الجسم، بواسطة نوع معين من خلايا الغدة الصماء المتخصصة في إنتاج ذلك الهرمون، والهرمونات تلعب دورا فسيولوجيا هاما جدا في

الجسم، وتتعاون مع الجهاز العصبي، كتسير وتنسيق وتنظيم واتزان موازين التفاعلات الكيموحيوية والنشاطات البيولوجية وعمليات الأيض (التمثيل الغذائي) في الجسم ولكل هرمون في الجسم وظيفة أو عدة وظائف معينة سنتعرض لبعض الوظائف لاحقا.

ونقص أحد الهرمونات يعطل وظائف الفيسيولوجية المرسومة له من قبل الخالق. والتي لا تتم إلا بوجوده، ونقص هرمون معين يؤدي إلى ظهور أمراض بعضها يشكل خطرا على الصحة والحياة مثل: عجز غدة البنكرياس pancreas عند إفراز هرمون الأنسولين insulin يؤدي إلى عدم قدرة خلايا الجسم من الاستفادة من جزيئات الجلوكوز (سكر الدم) الآتي من الطعام، ولهذا يتراكم في الدم وحول الخلايا دون الاستفادة منه ويؤدي هذا التراكم غير الطبيعي في الدم ارتفاع مستواه والإصابة بداء السكري البولي الذي يتواجد في الشخص المصاب بدون انضباط، يؤدي إلى مضاعفات خطيرة، مثل تصلب الشرايين واعتلال القلب واعتلال الأعصاب وتلف الكليتين. كذلك عجز الغدة الدرقية عن إنتاج وإفراز هرمون الثايروكسين يؤدي إلى اضطراب شديد في عمليات الأيض ويؤدي ذلك إلى ظهور أعراض مرضية مثل الخمول وبطء الحركة وعدم القدرة على التفكير والتركيز والشعور بالإجهاد وتورم الوجه والأطراف. (عزيز، 1989، صفحة 523،524)

11-فسيولوجيا الجهاز العصبي:

11-1- الجهاز العصبي يتكون من قسمين رئيسيين :

11-1-1-الجهاز العصبي المركزي : توجد فيه خلايا الدبقية قليلة التغصنات هي المسؤولة عن انتاج النخاغين.

11-1-2-الجهاز العصبي المحيطي : توجد فيه خلايا الشوان هي المسؤولة عن انتاج النخاعين .

وحدة بناء الجهاز العصبي هي العصبون (الخلية العصبية) و الجهاز العصبي في الانسان يتكون من نوعين اساسيين من الخلايا، هما الخلايا الدبقية و العصبونات.

و كذلك تتجمع محاور العصبونات مع بعضها لتكون الاعصاب، و الاعصاب تنقسم من حيث موقعها من العقدة ال نوعين :

* اعصاب ماقبل العقدة .

* اعصاب مابعد العقدة. (زاهر، 2011، صفحة 607،608)

12-فسيولوجيا الجهاز العضمي :

***الهيكل العظمي :** وهو عبارة عن اطار يتكون من 206 عظمة توفر الحماية لانسجة الجسم و تربط عديد

من العظام مع بعضها عن طريق المفاصل قابلة للانثناء و اللتي لمختلف اجزاء الجسم بالحركة و للعظام اشكال : عظام طويلة ، عظام مسطحة، عظام قصيرة، عظام غير منتظمة.

13-فسيولوجيا القلب والجهاز الدوري:

يتالف الجهاز الدوري اساسا من:

13-1- القلب.

القلب عبارة عن كيس كبير مقسم الى اربعة تجاويف، وهذا الكيس محاط بجدار من العضلات، وعندما تنقبض هذه العضلات يصغر حجم الكيس من الداخل فيندفع الدم الى الاوعية الدموية و الصمامات الموجودة في القلب وفي الاوعية الدموية والتي تحفظ جريان الدم في اتجاه واحد والقلب بحجم قبضة اليد ويقع خلف القص مع انحراف بسيط ، وعظم القفص هو العظم الذي يمتد على طول الصدر في المنتصف تماما.

يتكون القلب من نسيج عضلي ويؤدي وظيفته بانقباض عضلاته وارتخائها فعندما تنقبض العضلة يقصر ويزداد توترها فاذا ما ارتخت عادت العضلات الى حالتها الطبيعية فيزداد طولها وتصبح لينة.

ولا تنقبض عضلات القلب في وقت واحد بل ينقبض جانب منها ثم يتلوه جانب اخر ولا شك ان انقباض جدران غرفات القلب يقلل من الحجم الداخلي لهذه الحجرات مما يؤدي الى دفع ماقد تحتويه الغرفات من دماء الى الخارج، ويطلق على الاوعية الدموية التي تحمل الدم الى القلب (الاوردة) ويتجمع الدم الوارد من الراس والاطراف والاحشاء في وريدين كبيرين يصبان في الغرفة العليا اليمنى للقلب اي الاذين الايمن.

ولقد اتم هذا الدم عمله من تقديم الاكسجين والغذاء للخلايا وفي رجوعه الى القلب يحمل معه ثاني اكسيد الكربون الذي لا تحتاجه الخلايا.

13-2-حجرات القلب: للقلب اربعة حجرات:

اثنان علوية: الاذين الايسر والاذين الايمن.

اثنان سفلية: البطين الايسر والبطين الايمن.

يفصل بين الاذين الايمن والايسر جدار فاصل يدعى بالجدار ما بين الاذينين وهو جدار طولي.

يفصل بين البطين الايمن والايسر جدار عرضي فاصل يسمى بجدار الاذينيمذن البطينين نسبة الى وجوده بين الاذينين والبطينين، وهناك فتحتين في هذا الجدار الفاصل تحرسهما صمامين.

13-3-صمامات القلب:

الصمام ثلاثي الشرف يسمح بمرور الدم من الاذين الايمن الى البطين الايمن عند اغلاقه (يحدث خلال انقباض البطين).

الصمام ثنائي الشرف يسمح بمرور الدم من الاذين الايسر الى البطين الايسر عند اغلاقه (يحدث خلال انقباض البطين).

14–فتحات الاوعية الدموية لحجرات القلب:

14–1–الاذين الايمن: يستلم الدم الاذين من فتحتين هما:

- فتحة الوريد الاجوف العلوي. – فتحة الوريد الاجوف السفلي.

14–2–الاذين الايسر: يستلم الاذين الايسر الدم من اربعة فتحات وهي:

- فتحتين للوريدين الرءويين من الرئة اليسرى. – فتحتين للوريدين الرئويين من الرئة اليمنى.

14–3–البطين الايمن: يدفع البطين الايمن الدم الى الرئتين من فتحة الجذع الرئوي او الشريان الرئوي.

14–4–البطين الايسر: يدفع البطين الايسر الدم الى الجسم من فتحة وهي فتحة الشريان الابهر (الاورطي). (مسلم، 2002 الصفحات 653-659)

15–التغيرات الفيسيولوجية المرتبطة بالتدريب الرياضي:

يؤدي التدريب الرياضي الى تغيرات فسيولوجية متعدد على اعضاء الجسم المختلفة وكلما كان التدريب جيدا ومخططا له ومعدا على وفق الشروط العلمية كان ايجابيا في تقدم كافة اجهزة الجسم واهم هذه التغيرات:

15–1–التغيرات الكيميائية الحيوية: وهذا النوع من التغيرات يحدث في خلايا الانسجة وتشمل التغيرات في طريقة انتاج الطاقة (هوائي، لاهوائي) وكذلك في كمية الالياف العضلية السريعة والبطيئة وتشمل التغيرات الهوائية للعضلة من جراء التدريب زيادة فاعلية انزيمات التمثيل الغذائي ودور كريبس وزيادة مخزون الكلايكوجين بالعضلة وزيادة اكسدة الدهون وزيادة مخزون ثلاثي الكلسرين وزيادة قدرة العضلة على الاستخدام.

الدهون كوقود للطاقة، اما التغيرات اللاهوائية في العضلة فتشمل زيادة انتاج الطاقة اللاهوائية بنظام (ATP-PC) وزيادة خزين العضلة من (ATP) وزيادة نشاط الانزيمات المساعدة في انتاج الطاقة اللاهوائية وكذلك زيادة قدرة العضلة على استخدام الكلايكوجين لانتاج الطاقة بغياب الاكسجين بينما تشمل التغيرات النسبية للالياف العضلية السريعة والبطيئة وزيادة كفائتها الهوائية وزيادة قدرة الالياف السريعة على انتاج الطاقة اللاهوائية عن طريق الكلايكوجين وزيادة حجم الالياف العضلية.

15–2–تغيرات الجهاز الدوري: ان تاثير التدريب الرياضي في الجهاز الدوري من خلال زيادة نقل واستهلاك الاكسجين اذ تظهر التفيرات على شكل كبر في تجويف القلب بالنسبة لفعاليات التحمل، وسمك عضلة القلب بالنسبة للانشطة الاخرى، وزيادة في حجم الدم الذي يدفعه القلب في الضربة الواحدة وزيادة كثافة التغيرات الدموية في العضلات الهيكلية.

لذلك نرى حجم قلب الرياضي يساوي ضعف حجم قلب غير الرياضي، فاذا كان قلب الانسان الاعتيادي (500-600 سم3) فان حجم قلب الرياضي يساوي ثلاثة اضعاف كمية الدم المدفوع لدى الانسان الاعتيادي فاذا كانت النبضة الواحدة تساوي (70 سم3) عند غير المتدرب فهي تساوي

(200 سم3) للاشخاص المتدربين، لذلك نرى ان الرياضي يوصل كمية الدم المطلوبة الى الجسم باقل عدد من الضربات بسبب كبر كمية الدم المدفوع في كل ضربة بينما غير الرياضي تزداد نبضات قلبه كي يستطيع قذف الدم المطلوب الى انحاء الجسم اما اهم التغيرات التي تحدث في القلب نتيجة النشاط الرياضي هي:

15-2-1 تغيرات في الشكل الظاهري: - تضخم القلب. – زيادة سمك الالياف واتساع الغرف.

15-2-2: التغيرات الفيسيولوجية: انخفاض عدد ضربات القلب. – زيادة فترة الراحة للقلب- سرعة ضربات القلب عند الرياضيين اثناء المجهود اقل منها عند غير الرياضيين وذلك في حالة تساوي المجهود المبذول - عودة القلب الرياضي الى حالته الطبيعية بمعدل اسرع عند الرياضيين من غير الرياضيين.

ii. دراسة المرحلة العمرية :

1-مفهوم الطفولة المتأخرة (9-12)سنة :

هي مرحلة اتقان الخبرات و المهارات ، والعقلية السابق اكتسابها ، حيث ينقل الطفل تدريجيا من مرحلة الكسب الى مرحلة الاتقان ، و الطفل في حد ذاته ثابت و قليل المشاكل الانفعالية ، و يميل الطفل ميلا شديدا الى الملكية التي بدا في النمو قبل ذلك ، كما يتجه الى الانتماء الى الجماعات المنتظمة بعد ان كان يميل قبل ذلك لمجرد الاجتماع لمن في سنة. (عيساوي، سيكولوجية النمو، 1992، صفحة 15)

ان طفل هذه المرحلة يأخذ الامور بجدية تامة ، و يتوقع الجدية من الكبار ، اذ نجد هناك صعوبات يجدها الكبار في معاملتهم له ، و خاصة اننا نتذبذب في هذه المعاملة ، فتارة نطلبه ان يكون كبيرا ، وتارة اخرى نذكره انه مازال طفلا صغيرا ، فإذا بكى مثلا ، عاتبناه لأنه ليس بطفل صغير ، و اذا ابتعد عن المترل عاتبناه لأنه طفل صغير. (جلال، 1991، صفحة 198)

ولما كانت معايير الاطفال في هذا السن تختلف عن معايير الكبار ، يعكس المراهق او طفل الرابعة او الخامسة ، الذي يسعى في ارضاء من حوله و تقديرهم ، و لما كانت هذه المرحلة من السن تتميز ببدء انطلاقه خارج المترل فيصبح ارضاء اصدقائه اهم في ارضاء والديه.

ونظرا لطاقة النشاط التي تميز اطفال هذه المرحلة ، نجد ان الطفل يصرف جل وقته خارج المترل في اللعب ، ويصعب على الاسرة و على الكبار انتزاعه من بين اصدقائه في اللعب. (جلال، الطفولة المراهقة، 1991، صفحة 200)

2- مميزات الطفولة (9-12)سنة :

من اهم مميزات هذه المرحلة نجد : (خيري، 1976، الصفحات 20-21)

-اكتساب المهارات الازمة للألعاب العدية.

-ادراك دوره مذكر او مؤنث.

-تنمية المهارات الاساسية للقراءة و الكتابة و الحساب.

-تنمية المفاهيم الازمة للحيات اليومية.

-سرعة الاستجابة للمهارات التعليمية.

-اقتراب في مستوى درجة القوة بين الذكور و الاناث ، كما ان الاختلاف بين الجنسين غير واضح.

ويعتبر العلماء ان في هذه المرحلة يتحسن التوافق العضلي و العصبي لدى الطفل و كذلك الاحساس بالاتزان ، و يمكن القول ان النمو الحركي يصل الى ذروته ، كما تعتبرانها المرحلة المثلى للتعلم الحركي واكتساب المهارات الحركية. (زيدان، 2001، صفحة 39)

3-خصائص و سمات النمو لدى الطفل (9-12)سنة :

3-1-النمو النفسي :

مع دخول الطفل المدرسة الابتدائية ، أي الفترة ما بين السادسة و الثانية عشر ، يزداد احساسه بهويته و بصورة ذاته و قدرته على امتداد الذات ، وسرعان ما يتوقع الطفل ان ما هو متوقع منه خارج المترل يختلف الى حد كبير عما هو متوقع منه داخل المترل ، فمستويات الرفقاء في اللعب و المشي و الكلام و الملبس جديد عليه. (بسيوني، 1992، صفحة 142)

ثم هو يحاول ان يندمج مع الشلة في عالم الواقع ، ونجده يرتبط بالمعايير الخلقية و احكام اللعب ، ويتبعها بكل دقة ، ويكون راضيا على نفسه بنمو صورة ذاته و الاحساس بها.

بالإضافة الى ذلك فان الاطفال في هذه المرحلة ،يبدؤون في انشغال بعض اهتمامهم و ميولهم مع غيرهم من الناس ، كأصدقائهم و زملائهم في المدرسة بدلا من ان يكونوا منطويين على انفسهم ، وفي هذا الوقت تتاح لهم اول فرصة لتنمية مشاعر الحب و المتعة و التعلق بالرفاق و عالمهم الذي يبدأ بالاتساع ، ولو انه لا يزال صغيرا و معروفا. (خيري، النمو الجسمي في مرحلة الطفولة، 1976، صفحة 75)

وفي نظر عبد الرحمن عيساوي (1992) فان الطفل في هذه المرحلة يمتاز بالهدوء و الاتزان ، فهو لا يفرح بسرعة كما كان في المرحلة السابقة ، فهو يفكر و يدرك ويقدر الامور المثيرة للغضب ، ويقتنع اذا كان خطا ، كذلك يتغير موضوع الغضب ، فبدلا من الانفعال بسبب اشباع الحاجات المادية ، تصبح الاهانة و الاخفاق من الامور التي تثير انفعالاته ، أي بمعنى الامور المعنوية. (عيساوي، سيكولوجية النمو، 1992، صفحة 34)

3-2-النمو الجسمي :

يمتاز النمو الجسمي بالسرعة ، حيث يتضاعف وزن الطفل في نهاية السنة الاولى ثلاث امثال وزنه عند الميلاد،و في السنة الخامسة يصل الى ستة امثال وزنه عند الميلاد و بنفس السرعة ينمو الطول ، العضلات المختلفة و حجم المخ و غير ذلك من مظاهر الجسم بعد ذلك يبدأ النمو بالتباطؤ باقتراب الطفل من مرحلة الطفولة المتأخرة الى نضج الجهاز العصبي في الطفل الى نضج الاعضاء الدقيقة كالأصابع.

وكذا تنموا اعضاء الجسم الانساني خلال الطفولة بنسب مختلفة و تتأثر في نموها بعوامل عدة ، لكن اكثر مظاهر النمو ارتباطا بالعمر الزمني و تأثيرا به هو نمو الطول و نمو الجسم ، و لذلك يقاس النمو الجسمي بالنسبة للعمر الزمني الى معدل النمو الطولي الوزني ، وفي نهاية السن العاشر تبدأ طفرة نمو البنات اذ يلاحظ في السن الحادية عشر ان البنات يكون اكثر طولا و اثقل وزنا من الذكور. (خيري، النمو الجسمي في مرحلة الطفولة، 1976، صفحة 25)

3-2-1 : الفروق الفردية :

تبدو الفروق الفردية واضحة ، فجميع الاطفال لا ينمون بنفس الطريقة او بنفس المعدلات ، فبعضهم ينموا بدرجة اكبر نسبيا في الطول و البعض الاخر في الوزن بما يؤدي الى تنوع الانماط الجسمية العامة مثل (طويل ، نحيف) او (قصير ، طويل). (شفق، 1985، صفحة 43)

3-3 : النمو العقلي المعرفي :

يطلق جان بياجيه على تفكير الطفل في مرحلة الطفولة المتأخرة مصطلح التفكير الاجرائي ، بمعنى ان

التفكير المنطقي للطفل في هذه المرحلة مبنيا على العمليات العقلية و يصل هذا الطفل ال مرحلة ما بعد العمليات و تمتد من السنة الثانية الى السنة السابعة و تفكير في مرحلة العمليات العيانية (7-12) تفكير منطقي ولكنه تصور مرتبط بتصور الاشياء او الاشياء نفسها.

ان هذا النوع الاخير من التفكير يصل الى الطفل في المرحلة الرابعة و الاخيرة من مرحلة النمو العقلي ، ويخص بياجيه العمليات العقلية التي يستطيع طفل هذه المرحلة القيام بها بفضل ما حققته من نمو المعرفية في المرحلة السابقة بالعمليات التالية :

– القدرة على العودة الى نقطة البداية في عملية التفكير.

مثال : اذا كان : 2+2=4

اذن : 4-2=2

مثال اخر : 3×2=6

القدرة على تنظيم او تصنيف الاشياء في فئات مثل : 10-20-30-40 وهكذا كلها وحدات عشرية.

ولخص "روبرت فيجرست" مطالب النمو فيما يلي: (شفق، ادارة الصف المدرسي، 1985، صفحة 44)

-اكتساب المهارات الاساسية في القراءة و الكتابة و الحساب.

-تعلم الدور الاجتماعي الملائم للطفل.

-تنمية المفاهيم الاساسية للحياة اليومية.

-تنمية القيم و المعايير الاخلاقية.

-اكتساب الاستقلال الذاتي.

يستمر في هذه المرحلة نمو الذكاء وينتقل فيها الطفل الى التفكير المجرد ، حيث يستخدم المفاهيم و المدركات ، أي يصبح تفكيره واقعيا و يتحكم في العمليات العقلية دون المنطقية و المنطقية مع ادراك الاشياء بوصفها و القدرة على تقدير الاقيسة و الكميات ، ثم مع السن 12 سنة ينمو لديه التفكير الاستدلالي ، أي تظهر لديه اشكالا فكرية اكثر استنتاجا و استقراءا و تطورا ، أي ظهور التفكير التركيبي الذي يؤدي به الى استخدام المناهج لاكتشاف الواقع ثم بعد ذلك تنمو لديه بالتدريج القدرة على الابتكار. (الوافي، 2004، صفحة 30)

3-4 النمو الحسي :

يكاد نمو الحواس يكتمل في هذه المرحلة ، حيث يتطور الادراك الحسي و خاصة ادراك الزمن ، اذ يتحسن في هذه المرحلة ادراك المدلولات الزمنية و التتابع الزمني للأحداث التاريخية ، و يلاحظ ان ادراك الزمن و الشعور بمدى فتراته يختلف في الطفولة بصفة عامة عن المراهقة وعن الرشد و الشيخوخة ، فشعور الطفل بالعام الدراسي يستغرق مدى اطول من شعور طالب الجامعة ، و يشعر الراشد و الشيخ ان الزمن يولي مسرعا ، وفي هذه المرحلة ايضا يميز الطفل بدقة اكثر بين الاوزان المختلفة. وتزداد دقة السمع و ميز الطفل الانغام الموسيقية بدقة ويتطور ذلك من اللحن البسيط الى المعقد.

ويزول طول البصر ويستطيع الطفل ممارسة الاشياء القريبة من بصره (قراءة او العمل اليدوي) بدقة اكثر واحدة اطول من ذي قبل.

و تتحسن الحاسة العضلية بإطراء حتى السن 12 ، وهذا عامل اهم من عوامل المهارة اليدوية. (زهران، صفحة 269)

3-5 : النمو الحركي :

يطرد النمو الحركي ، و يلاحظ ان الطفل في هذه المرحلة لا يكل و لكنه يمل.

هذه المرحلة تعتبر مرحلة النشاط الحركي الواضح و تشاهد فيها زيادة واضحة في القوة و الطاقة ، فالطفل لا يستطيع ان يضل ساكنا بلا حركة مستمرة و تكون الحركة اسرع و اكثر قوة و يستطيع الطفل التحكم فيها بدرجة افضل و يلاحظ اللعب مثل الجري و المطاردة و ركوب الدراجة ذات العجلتين و العلوم و السباق و الالعاب الرياضية المنضمة و غير ذلك من الوان النشاط التي تصرف الطاقة المتدفقة لدى الطفل و التي تحتاج الى مهارة و شجاعة اكثر من ذي قبل ، و اثناء النشاط الحركي المستمر للطفل قد يتعرض لبعض الجروح الطفيفة.

ويميل الطفل الى كل ما هو عملي فيبدوا و كان الاطفال عمال صغار ممتلئون نشاطا و حيوية و مثابرة و يميل الطفل الى العمل و يود ان يشعر انه يصنع شيئا لنفسه.

التي بها اهتمامات موسيقية يختلف نشاطه الحركي عن نشاط طفل الاسرة ذات الاهتمامات الميكانيكية...وهكذا. (زهران، الصفحات 267-268)

3-6 : النمو الاجتماعي:

يقدم لنا "اريك اريكسون" في كتابه (childhood joretey) نظرة جديدة التي كانت سائدة في عصره فبدلا من اتخاذ النمو الجنسي محورا لوصف و تقسيم النمو الى مراحل كما فعل "فرويد" قام اريكسون بتتبع نمو الطفل بالمهام الاجتماعية أي من خلال تفاعل الشخصية بالمجتمع.

ويقسم اريكسون النمو الى ثمانية مراحل في خمس منها في الطفولة و ثلاثة اخرى في سن البلوغ.

و المراحل الخمسة هي :

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

-مرحلة الشعور بالاستقلال مقابل الشك و الخجل (من الثلاثة من العمر).

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

-مرحلة الجد و الاجتهاد و مقاومة الشعور بالنقص (من الثامنة من العمر).

-مرحلة الشعور بالكيان و الهوية و التغلب على الشعور (من الثانية عشر من العمر). (زيدان، دراسة سيكولوجية الطفل، 1975، صفحة 61)

يزداد تأثير جماعة الرفاق و يون التفاعل الاجتماعي مع الاقران على اشده يشوبه التعاون و التنافس و الولاء و التماسك و يستغرق العمل الجماعي و النشاط الاجتماعي معظم وقت الطفل ، ويفتخر الطفل بعضويته في جماعة الرفاق ، ويسود العمل الجماعي و المباريات.

ولكي يحصل الطفل على رضا الجماعة و قبولها له نجده يساير معاييرها و يطيع قائدها و يرافق زيادة تأثير جماعة الرفاق تناقص تأثير الوالدين بالتدريج.

3- 7 :النمو الانفعالي :

تعتبر هذه المرحلة مرحلة هضم و تمثل الخبرات الانفعالية السابقة و من مظاهره ان الطفل يحاول التخلص من الطفولة و الشعور بأنه قد كبر ، و هذه تعتبر مرحلة الاستقرار و الثبات الانفعالي emotional stability . ولذلك يطلق بعض الباحثين على هذه المرحلة اسم "مرحلة الطفولة الهادئة".

و يلاحظ ضبط الانفعالات و محاولة السيطرة على النفس و عدم افلات الانفعالات ، فمثلا اذا غضب الطفل فانه لن يتعدى على مثير الغضب ماديا ، بل يكون عدوانه لفظيا او بشكل مقاطعة.

ويتضح الميل للمرح ، و يفهم الطفل النكتة و يطرب لها ، و تنمو الاتجاهات الوجدانية.

4- الفروق الفردية بين الأطفال في السن (من 9 – 12 سنة) :

تتميز مرحلة الطفولة المتأخرة بخصائص عامة تتشابه فيها كثير من الأطفال إلى جانب هذه الخصائص العامة نجد فروق فردية شاسعة بين أطفال هذه المرحلة وهي كما يلي : (البسيوني، 1992 ، صفحة 36)

4-1- الفروق الجسمية :

فمنهم صحيح البدن سليم البنية ومنهم البنية سقيم المظهر ومنهم الطويل والقصير ومنهم السمين والنحيف ، وهذه الفروق يجب أن يراعيها المربي في العملية التربوية .

4-2- الفروق الميزاجية :

فهناك الطفل الهادئ والوديع وهناك الطفل سريع الانفعال وهناك المنطوي على نفسه وهكذا ولكل من هؤلاء الطريقة التي تناسبه في التعليم .

4-3- الفروق العقلية :

فهناك الطفل الذكي ومتوسط الذكاء والطفل الغبي وعلينا أن نسير مع الكل وفق سرعته وبما يناسبه من طرق التدريس .

4-4- الفروق الاجتماعية :

فكل طفل وبيئته الاجتماعية التي يعيش فيها مما لها في درجة ثقافة الوالدين ووسائل معيشتها والعلاقة بالأهل والجوار وغير ذلك ، مما له تأثير على تفكير الطفل وثقافته وأنماطه السلوكية.

5- مميزات وخصائص الأطفال في مرحلة ما بين (9 – 12 سنة):

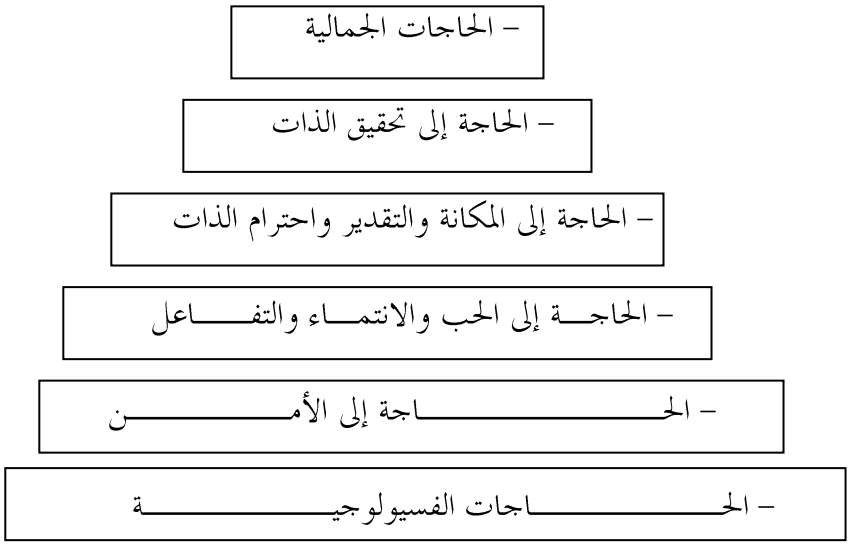
إن أهم مميزات وخصائص هذه المرحلة سواء كانت بدنية أو عقلية أو نفسية فان هذا الأمر يجعل من الضروري أن يشمل برنامج التربية البدنية لهذه المرحلة ل الأنشطة تقريبا واعل من أهم ما مميزاتها هي :

- سرعة الاستجابة للمهارات التعليمية .
- كثرة الحركة .

- انخفاض التركيز وقلة التوافق .
- صعوبة تعليم نواحي فنية دون سن السابعة .
- ليس هناك هدف معين للنشاط .
- نمو الحركات بإيقاع سريع .
- القدرة على أداء الحركات ولكن بصورتها المبسطة .
- يعتبر " ماتينيف " أن الطفل يستطيع في نهاية المرحلة تثبيت كثير من المهارات الحرية الأساسية كالمشي والوثب والقفز ويزيد النشاط الحركي باستخدام العضلات الكبيرة في الظهر والرجلين أكبر من العضلات الدقيقة في اليدين والأصابع .
- وفي نهاية هذه المرحلة يميل الطفل إلى تعلم المهارات الحرية ويتحسن لديه التوافق العضلي والعصبي نسبيا بين اليدين والعينين وكذلك الإحساس بالاتزان. (يوسف، 1962 ،صفحات 23-24)

6- حاجات الأطفال النفسية :

- الحاجة افتقار إلى شيء ما ،إذا وجد حقق الإشباع والرضا والارتياح للكائن الحي .
- والحاجة شيء ضروري إما لاستقرار الحياة نفسها (حاجة فسيولوجية) أو للحياة بأسلوب أفضل
- (حاجة نفسية) ، فالحاجة إلى الأكسوجين ضرورية للحياة نفسها ، وبدون الأكسجين يموت الفرد في الحال ، أما الحاجة إلى الحب والمحبة فهي ضرورية للحياة ، وبأسلوب أفضل وبدون إشباعها يصبح الفرد سيئ التوافق ، والحاجات توجه سلوك الكائن سعيا لإشباعها .



-شكل (1) : الترتيب الهرمي للحاجات

ومع نمو الفرد تتدرج الحاجات النفسية صعودا ، فالحاجات الفسيولوجية هامة في مرحلة الحضانة والحاجة إلى الأمن تعتبر حاجة أساسية في الطفولة المبكرة والحاجة إلى الحب تعتبر حاجة جوهرية في الطفولة المتأخرة ويستمر التدرج حتى يصل إلى الحاجة إلى تحقيق الذات وهي من حاجات الرشد.

(أنظر الشكل 1) . (زهران ، صفحات 294-295)

-7- بعض مشكلات مرحلة الطفولة المتأخرة (9 – 12) سنة :

- أولا : عدم ضبط النفس :

- يميل الطفل في هذه المرحلة إلى التحكم في انفعالاته وضبط نفسه ولكن كثير ما نلاحظ ثورة الطفل في هذه المرحلة على بعض الأوضاع القائمة والقوانين الصارمة التي يفرضها عليه الكبار من حوله مما يجعل الطفل

منفعلا وثائرا غير قادر على التحكم في مشاعره وضبطها . وتزداد هذه الحالة سواء حتمية يتعمدها هؤلاء الكبار من إخوة وأخوات أو في الآباء والمعلمين وتحدي الطفل ومحاولة إجباره على الخضوع لانحناء سلوكه .

ثانـــــيا : الهروب من المدرسة :

تنتشر ظاهرة الهروب من المدرسة بين عدد من التلاميذ مرحلة الطفولة المتأخرة وقد يكون الهروب من المدرسة كلها أو بعض الحصص فيها وهنا أسباب عدة للهروب لعلى أهمهـــــــا :

- عدم راحة التلميذ في المدرسة
- عدم إشباع المدرسة لحاجاته وميوله
- عدم انسجامه مع المدرسة وكرهه لها .
- كرهه لبعض المدرسين .
- كرهه لمادة جافة لا تثير اهتمامه .
- عدم إحساسه بقيمة المدرسة وما فيها .

ثالثـــــــا : الانطواء على النفس :

قد يعمد الطفل لهذه المرحلة إلى الانزواء والسلبية بدل العدوان والفعالية والنشاط ، ووجه الخطر هنا أن الطفل الذي يتسم بطابع الانطواء قد ينال من البيئة التي يعيش فيها القبول والتشجيع على اعتبار الانطواء طاعة وامتثال ، لذلك فإن بذور هذا السلوك حينما تجد لها متلبيا في هذه المرحلة من النمو يسهل عليها بعد ذلك أن تنمو وتفصح عن نفسها في شخصية غير سوية في المستقبل ، والسلوك الانطوائي يرجع أصلا إلى سوء التكيف بين الطفل والبيئة التي يعيش فيها وعدم كفاية إمكانية البيئة في إشباع الحاجات النفسية للطفل .

خـــــلاصة :

يحتل النشاط البدني المورفولوجي الفسيولوجي مكانة هامة في حياة الطفل ونموه لدوره الهام في تنمية مختلف الانظمة من أجل نمو متناسق مما يجر إلى الأخذ بعين الإعتبار المعرفة لمختلف التحولات أثناء ممارسته للنشاط الرياضي ومايتطلبه من مجهود بدني ونفساني بإستعمال الطريقة التي تلبي مختلف رغبات الطفل عن طريق اللعب. وإنطلاقا مماأشرنا إليه فيما يخص الأهمية الكبيرة للاعب فإننا نقول بأنه قد تم التركيز على الإعداد الرياضي لهذه اللعبة إنطلاقا من الفئات الناشئة،لهذا تعتبر المرحلة العمرية (9-12) سنة أنسب المراحل وذلك بإعتبارأن الطفل في هذه المرحلة يميل لتعلم المهارات الحركية ويتحسن لديه التوافق العضلي والعصبي.

كرة القد م ودراسة عملية الانتقاء

تمهيـــــــــد.

i. كرة القدم.

- نبذة تاريخية عن كرة القدم.
- التسلسل التاريخي لكرة القدم.
- كرة القدم في الجزائر.
- مدارس كرة الـــقدم.
- المبادئ الأساسية لكرة القدم.
- صفات لاعب كرة القدم.

ii. دراسة عملية الإنتقاء.

- مدخل.
- أهداف الإنتقاء.
- أنواع الإنتقاء.
- المبادئ والأسس العلمية لعمليات الإنتقاء.
- أهمية الإنتقاء.
- العوامل الأساسية لإنتقاء الرياضيين.

خـــــلاصة.

تمهيـــــد:

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين وهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة.

بالإضافة إلى أنها تتميز بحيويتها وقدرتها على استقطاب الجماهير لذا مارستها الشعوب بشغف كبير وأعطوها أهمية خاصة فجعلوها جزءا من منهاج التدريب العسكري لما تتميز به من روح المنافسة والنضال.

حتى نتمكن من بناء قاعدة رياضية(فرق) صلبة تضمن السيرورة والديمقراطية لها (لهذه الفرق) لابد من الاهتمام بالأصناف الصغرى بحيث تمرّ بمراحل متعددة من التكوين طويل المدى ،تكوين شامل ومتكامل يخضع فيها المتكون في مرحلة من مراحله إلى الانتقاء وحتى تكون هذه الأخيرة فعالة وناجحة من الضرورة أن تخضع إلى منهج علمي وموضوعي يضعه الأخصائيون في مجال التربية والتدريب وعلم النفس وعلم الاجتماع وفي مجال الصحة بحيث يختص جانب من هذا المنهج بدراسة وتحديد أهم الخصائص التي من خلالها يتم انتقاء واختيار هذه الكفاءات.

i. كرة القدم:

1 – نبذة تاريخية عن كرة القدم:

إذا رجعنا إلى تاريخ كرة القدم وجدناها في بدايتها كانت تتسم بالارتجال ولا تقوم على أسس من الفن أو الدراسة، وقد إتفق جميع خبراء التربية البدنية والرياضية والمؤرخون على أن لعبة كرة القدم بدأت ممارستها منذ زمن بعيد وذلك بين رجال الجيش ، ويحثنا التاريخ أن الجيوش الصينية كانت تمارس لعبة تشبه إلى حد كبير لعبة كرة القدم ، وكانوا يعتبرون تدريباتها جزءا مكملا لتدريباتهم العسكرية من حيث الهجوم والدفاع. (رشيد، كرة القدم ، 1997، صفحة 2)

و تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعا في العالم ، وهي الأعظم في نظر اللاّعبين والمتفرجين، حيث نشأت كرة القدم في بريطانيا ، وأول من لعب الكرة كان عام 1175م ، من قبل طلبة المدارس الانجليزية ، وفي سنة 1334م قام الملك (ادوار الثاني) بتحريم لعب الكرة في المدينة نظرا للانزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف (ادوار الثالث) ورتشارد الثاني وهنري الخامس (1373م-1453م) نظرا للانعكاس السلبي لتدريب القوات العسكرية.

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

بدأ وضع بعض القوانين سنة1830م، بحيث تم التعرف على ضربات الهدف والرمية الجانبية ،وأسس نظام التسلل قانون هاور(haour)كما اخرج القانون المعروف بقواعد كمبرج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين كرة القدم ، وفي عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان :"اللعبة الأسهل" حيث جاء فيه تحريم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة باتجاه خط الوسط حين خروجها .

وفي عام 1863م أسس اتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م (كأس اتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستعمال الصفارة ، وفي عام 1863م تأسس الاتحاد الدانمركي لكرة القدم ، وأقيمت كأس البطولة بـــ15فريق دانمركي وكانت رمية بكلتا اليدين .

في عام 1904م تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا بلجيكا سويسرا والدانمرك ، وأول بطولة لكأس العالم أقيمت في الأرغواي 1930م وفازت بها. (المولي ، 1999 ، صفحة 9.)

2– التسلسل التاريخي لكرة القدم:

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

سنة 1930.

وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم :

- 1845: وضعت جامعة كمبريدج القواعد الثلاث عشر للعبة كرة القدم.
- 1855: أسس أول نادي لكرة القدم البريطانية(نادي شيفيلد).
- 1863:أسس الاتحاد البريطاني لكرة القدم(أول اتجاه في العالم).
- 1873: أول مقابلة دولية بين انجلترا واسكتلندا.
- 1882: عقد بلندن مؤتمر دولي لمندوبي اتحادات بريطانيا ، إسكتلندا ، ايرلندا وتقرر إنشاء هيئة دولية مهمتها الإشراف على تنفيذ القانون وتعديله ، وقد اعترف الإتحاد الدولي بهذه الهيئة.
- 1904: تأسيس الإتحاد الدولي لكرة القدم.
- 1930: أول كأس عالمية فازت بها الأرغواي.(مختار، كرة القدم لعبة الملايين ،1988 ، صفحة11.)
- 1935: محاولة تعيين حكمين في المباراة.
- 1939: تقرر وضع أرقام على الجانب الخلفي لقمصان اللاعبين.
- 1949: أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر الأبيض المتوسط.
- 1950: تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية لكرة القدم.
- 1963: أول دورة باسم كأس العرب.(حسن الإعدادية ، 1977 ، صفحة 16)
- 1967: دورة المتوسط في تونس من ضمن ألعابها كرة القدم.
- 1970: دورة كأس العالم في المكسيك وفاز بها البرازيل.
- 1974: دورة كأس العالم في ميونيخ وفاز بها منتخب ألمانيا.
- 1975: دورة البحر الأبيض المتوسط في الجزائر.
- 1976: الدورة الأولمبية في مونتريال.
- 1978: دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها البلد المنظم.
- 1980: الدورة الأولمبية في المكسيك.
- 1982: دورة كأس العالم في إسبانيا وفاز بها منتخب ألمانيا.
- 1986: دورة كأس العالم في المكسيك وفاز بها منتخب الأرجنتين.
- 1990: دورة كأس العالم في إيطاليا وفاز بها منتخب ألمانيا.
- 1994:دورة كأس العالم في الولايات المتحدة الأمريكية وفاز بها منتخب البرازيل.
- 1998: دورة كأس العالم في فرنسا وفازت بها ولأول مرة نظمت بـــ32 منتخب من بينها 5 فرق من إفريقيا.
- 2002: دورة كأس العالم في فرنسا وفاز بها البرازيل، ولأول مرة تنظيم مزدوج للدورة بين اليابان وكوريا الجنوبية. (Michel, 1998, p. 14)

3 – كرة القدم في الجزائر :

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت، والتي اكتسبت شعبية كبيرة ، وهذا بفضل الشيخ "عمر بن محمود" ،"علي رايس"، الذي أسس سنة1895م أول فريق رياضي جزائري تحت إسم (طليعة الحياة في الهواء الكبير .lakant garde vie grandin) وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م ، وفي7 أوت 1921م تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية " مولودية الجزائر " غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة (CSC) هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م .

بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها غالي معسكر الاتحاد الإسلامي لوهران والاتحاد الرياضي الإسلامي للبليدة والاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر .

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الإنضمام والتكتل لصد الاستعمار، فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك ، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين ، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية ، مع هذا تم تفطن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع والتظاهر بعد كل لقاء ، حيث في سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق أورلي من (سانت اوجين ، بولوغين حاليا) التي على إثرها أعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في11 مارس 1956م تجنبا للأضرار التي تلحق بالجزائريين .

وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطنية في 18 افري 1958م الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال رشيد مخلوفي الديكان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت ايتيان ،سوخان، كرمالي ،زوبا، كريمو ابرير...

وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والدولية، وقد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الإستقلال مرحلة أخرى ، حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962م وكان "محند معوش" أول رئيس لها ، ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر أكثر من 110000 رياضي يشكلون حوالي1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و6 رابطات جهوية .

وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962-1963م وفاز بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر ، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963م وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في منافسات الكؤوس الإفريقية وفي نفس السنة أي 1963م كان أول لقاء للفريق الوطني ، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975م وحصوله على الميدالية الذهبية. (تلي، 1997، الصفحات 46-47)

كما شارك في أولمبياد موسكو لسنة 1980، وفاز بكأس إفريقيا مرة واحدة بالجزائر لسنة 1990م وشارك في دورتين لكأس العالم الأولى باسبانيا سنة1982م، والثانية بالمكسيك سنة 1986م، ودون ذلك لم

يحظى المنتخب الوطني بتتويجات كبيرة ، حيث أقصي من تصفيات كأس العالم الباقية رغم إنجابه لعدة لاعبين أكفاء أمثال: لالماس، عاشور،طهير، فريحه،كركور، دراوي ، وفي بداية الثمانينات 1982م ظهرت وجوه لامعة مثلت الكرة الجزائرية أحسن تمثيل أمثال : بلومي، ماجر، عصاد ، زيدان، مرزقان ، سرباح ، بتروني...

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

4- مدارس كرة الــقدم :

كل مدرسة تتميز عن الأخرى بأنها تتأثر تأثيرا مباشرا من اللاعبين الذين يمارسونها ، وكذلك الشروط الإجتماعية والإقتصادية والجغرافية التي نشأ فيها .

وفي كرة القدم نميز المدارس التالية :

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

2- المدرسة اللاتينية.

3- مدرسة أمريكا الجنوبية. (عيساوي، 1980، صفحة 72)

5- المبادئ الأساسية لكرة القدم :

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

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

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

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

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى مايلي : (الجواد، 1977، الصفحات 25-27)

- إستقبال الكرة .
- المحاورة بالكرة .

- المهاجمة .
- رمية التماس.
- ضرب الكرة .
- لعب الكرة بالرأس .
- حراسة المرمي.

6- صفات لاعب كرة القدم :

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

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

يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاّعبين وتحليلها خلال المباراة طبقا للنشاطات المختلفة وطرق لعب اللاّعب للمباريات ، فإن التحليل كان معتمدا على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص والإحصائيات المهمة . (موفق مجيد المولى : الإعداد الوظيفي لكرة القدم ، المرجع سابق ، ص ص9-10.)

6-1- الصفات البدنية:

من مميزات كرة القدم أنّ ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني ، ولئن إعتقدنا بأنّ رياضيا مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية ،جيد التقنية ،ذكي، لا تنقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا نندهش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل والأسلوب، لنتحقق من أنّ معايير الإختيار لاترتكز دوما على الصفات البدنية ، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر يجيد المراوغة على خصمه القوي الحازم الشريف المخدوع بحركات خصمه غير المتوقعة ، وذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم .

ويتطلب السيطرة في الملعب على الإرتكازات الأرضية ، ومعرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من أجل إلتقاط الكرة ، والمحافظة عليها وتوجيهها بتناسق عام وتام. (رفعت، 1998، صفحة 99)

6-2- الصفات الفيزيولوجية :

تتحدد الإنجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخططية والفيزيولوجية وكذلك النفسية والإجتماعية، وترتبط هذه الحقائق مع بعضها وعن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاّعب إذا كانت المعرفة الخططية له قليلة ، وخلال لعبه كرة القدم ينفذ اللاّعب مجموعة من الحركات مصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى ، وهذا ما يجعل تغير الشدة وارد من وقت إلى آخر، وهذا السلوك هو

الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيدا من أي لعبة فردية أخرى، وتحقق الظروف المثالية فإنّ هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاّعب البدنية .

والتي يمكن أن تقسم إلى ما يلي :

- القابلية على الأداء بشدة عالية .
- القابلية على أداء الركض السريع .
- القابلية على إنتاج قوة (القدرة العالية) خلال وضعية معينة.

إنّ الأساس في إنجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات ، يندرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي ، وكذلك العضلات المتداخلة مع الجهاز العصبي ومن المهم أن نذكر أنّ الصفات تحدد عن طريق الصفات الحسية ولكن تحسين كفاءتها.(المولى ،الإعداد الوظيفي لكرة القدم ، 1999،صفحة 62)

عن طريق التدريب وفي أغلب الحالات ، فإنّ اللاّعبين المتقدمين في كرة القدم يمتلكون قابلية عالية في بعض الصفات البدنية فقط ، ولهذا فإنّ نجاح الفريق يعتمد على إختيار إستراتيجية اللّعب التي توافق قوة اللاّعبين.

6-3- الصفات النفسية :

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

6-3-1- التركيز:

يعرف التركيز على أنّه" تضيق الإنتباه ، وتثبيته على مثير معين أو الإحتفاظ بالإنتباه على مثير محدد" ، ويرى البعض أنّ مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي : (المقدرة على الإحتفاظ بالإنتباه على مثير محدد لفترة من الزمن وغالبا ما تسمى هذه الفترة بـــ: مدى الإنتباه) .

6-3-2- الإنتباه :

يعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة ، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار، ويتضمن الإنتباه والانسجام والإبتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد إنتباهه ، وعكس الإنتباه هو حالة الإضطراب والتشويش والتشتت الذهني.(النقيب ، علم النفس الرياضة ، 1990، صفحة 384)

6-3-3- التصور العقلي :

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

6-3-4- الثقة بالنفس :

هي توقع النجاح ، والأكثر أهمية الإعتقاد في إمكانية التحسن، ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب

فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الإحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء . (راتب، 2000، صفحة 117)

6-3-5- الاسترخاء :

هو الفرصة المتاحة للاعب لإعداد تعبئة طاقته البدنية والعقلية والانفعالية بعد القيام بنشاط ، وتظهر مهارات اللاعب للاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر.
(R-Tham, 1991, p. 72)

7- قواعد كرة القدم :

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

حيث أول سيق للثبات للأول قوانين كرة القدم أسندوا إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة من قبل الجميع دون استثناء ، وهذه المبادئ حسب سامي الصفار 1982م كما يلي : (الصفار،كرة القدم،1982،صفحة 29)

7 -1- المساواة :

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

7-2- السلامة :

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

7 -3- التسلية :

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

8- طرق اللعب في كرة القدم :

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

8-1- طريقة الظهير الثالث :

هذه الطريقة شائعة الاستعمال بين الفرق وقد وضعتها انجلترا عام 1925م، لتنظيم دفاع الفريق ضد

الهجوم للفريق المنافس ، وهي طريقة دفاعية الغرض منها هو الحد من خطورة هجوم الخصم والعمل الأساسي لنجاح هذه الطريقة هو تنظيم العلاقة بين المدافعين لأداء واجبهم كوحدة واحدة متكاملة لإمكان نجاح الفريق.

8-2- طريقة 4-2-4 :

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

8-3- طريقة متوسط الهجوم المتأخرM.M :

وفي هذه الطريقة يكون الجناحان ومتوسط الهجوم على خط واحد خلف ساعدي الهجوم المتقدمين إلى الأمام ، للهجوم بهما على قلب هجوم الخصم ، ويجب على متوسط الهجوم سرعة التمريرات المفاجئة وسرعة الجناحين للهروب من ظهري الخصم. (العنشري ، المرجع السابق ،صفحة 211)

8-4- طريقة 4-3-3 :

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

8-5-طريقة(3-3-4):

وهي طريقة دفاعية هجومية تستعمل للتغلب على طريقة الظهير الثالث ، وينتشر اللعب بها في روسيا وفرنسا ، ويكون الفريق بهذه الطريقة في حالة هجوم شديد عندما تتواجد الكرة مع خط الهجوم أو خط الوسط. (Miche, 1998, p. 14)

8-6- الطريقة الدفاعية الايطالية :

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

8-7- الطريقة الشاملة :

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

8-8- الطريقة الهرمية:

ظهرت في انجلترا سنة 1989م وقد سميت هرمية لأن تشكيل اللاعبين الأساسين في أرض الملعب يشبه هرما قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم (حارس المرمى ، اثنان دفاع ، ثلاثة خط الوسط ، خمسة مهاجمين). (الشافعي، 1998، صفحة 23)

9- متطلبات كرة القدم:

9-1- الجانب البدني:

9-1-1- المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم:

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

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

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

إعداد بدني عام وإعداد بدني خاص. (البساطي، 1990، صفحة 70)

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

هو التطور الجيد للصفات الحركية بدون التوجه إلى رياضة معينة،ويمثل مرحلة بسيطة خاصة بتطوير الصفات البدنية الهامة للرياضي الذي يخضع طيلة هاته المرحلة لتمارينات موجهة إلى تطوير الصفات البدنية الهامة للرياضي الذي يخضع طيلة هاته المرحلة لتمارينات موجهة إلى تطور الصفات الحركية مقاومة،قوة،مرونة...الخ ويسمح لنا هذا النوع من التحضير البدني من دعم ة تقوية عمل الأجهزة العضلية والمفصلية وكذا الأجهزة الفيزيولوجية (جهاز الدموي التنفسي والجهاز العصبي).(PRADET, 1997, p. 22)

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

الإعداد البدني الخاص يقصد به تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانيات الوظيفية والبدنية طبقا لمتطلبات المباراة في كرة القدم،أي تطوير الصفات المميزة للاعب الكرة مثل التحمل الدوري التنفسي والسرعة الحركية والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل،والمرونة الخاصية والسرعة لمسافات قصيرة والقوة المميزة للسرعة للرجلين والرشاقة وتحمل السرعة...الخ وهذه الصفات مرتبطة مع بعضها فمثلا العدو لمسافة 30مترا لتحسين السرعة،أو الجري لمسافة محدودة بطريقة التناوب أو تبادل الخطوة لتطوير التحمل الدوري التنفسي،وتقل تدريبات الإعداد البدني الخاص في بداية فترة الإعداد مقارنة بالإعداد العام حيث تصل لأعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص والاستعداد للمباريات. (البساطي، 1990، صفحة 63)

9-1-5-عناصر اللياقة البدنية:

- **التحمل:** عامة التحمل هو القدرة على مقاومة التعب والعودة إلى الحالة الطبيعية في أسرع وقت ممكن،

ويعتبر التحمل أحد والمحافظة على مستواه البدني والوظيفي لأطول فترة ممكنة من خلال تأثير ظهور التعب الناتج أثناء أداء اللاعب خلال المباراة،وهذا المفهوم يشير إلى أهمية اتجاه التدريب أساسا نحو تطوير عمل القلب والرئتين والسعة الحيوية والسرعة نقل الدم للعضلات،وكذا بإطالة فترة الأداء أو العمل بدون أكسجين،القدرة الهوائية واللاهوائية وتظهر أهمية التحمل في كرة القدم خلال المباراة في إمكانية تحول اللاعب من الهجوم للدفاع والعكس،وباستمرار مع أداء كبير مما تتطلبه المباراة من إنجاز حركي بالكرة أو بدونها. (khelifi, 1990, p. 10)

– **القوة العضلية:** تلعب القوة العضلية دورا بالغ الأهمية في إنجاز أداء لاعب كرة القدم خلال المباراة،وتعرف هذه القوة بقدرة اللاعب في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها وهي واحد من أهم مكونات ذات اللياقة البدنية،حيث ترتبط بمعظم المتطلبات البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم وتؤثر في مستواها،ويتضح اجتياح اللاعب لها في كثي رمن المواقف أثناء اللعب،كالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب من المرمى أو التمريرات المختلفة وعند أداء مختلف المهارات بالقوة والسرعة المناسبة،كما يحتاج إليها اللاعب أيضا فيما تتطلبه المباراة من الكفاح والاحتكاك المستمرة مع الخصم للاستحواذ على الكرة أو الرقابة المحكمة مع التغلب على وزن الجسم أثناء الأداء طوال زمن المباراة . (البساطي، 1990، صفحة 111)

– **السرعة:**

تعريف:تفهم من السرعة كصفة حركية قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية وفي ظروف معنية وفي ظروف معينة ويفترض ي هذه الحالة تنفيذ الحركة لا يستمر طويلا. (الجبار، 1984، صفحة 48)

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

– تحمل السرعة:

يعرف تحمل السرعة بأنها أحد العوامل الأساسية للإنجاز في كرة القدم،ونعني قدرة اللاعب بالاحتفاظ بمعدل عال من سرعة الحركة أثناء تكرار الجري خلال المباراة،أي تحمل توالي السرعات التي تختلف شدة سرعاتها حسب متطلبات مواقف اللعبة المختلفة،حيث تتطلب المباراة قدرة فائقة على تكرار التجارب بالانتقال من مكان لآخر بأقصى سرعة في أي وقت خلال زمن المباراة تسعون دقيقة للقيام بالواجبات الهجومية والدفاعية. (عبده، 2001 ، صفحة 39)

-الرشاقة:

تعريف : هناك معاني كثيرة حول مفهوم الرشاقة،وتحديد مفهوم الرشاقة نظرا لارتباطها الوثيق بالصفات البدنية من جهة والتقنيات من جهة أخرى،تعرف بأنها قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء ،كما تتضمن أيضا عناصر تغيير الاتجاه وهو عامل هام في معظم الرياضات بالإضافة لعنصر السرعة. (الجبار، 1984، صفحة 200)

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

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

* القدرة على إتقان التوافقات الحركية المعقدة.
* القدرة على سرعة وإتقان المهارات الحركية الرياضية.
* القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة. (علاوي، 1994، صفحة 110)

ii. دراسة عملية الانتقاء :

1- مدخل:

نذكر من بعض التعاريف مايلي:

يعرف الانتقاء بأنه"اختيار العناصر البشرية التي تتمتع بمقومات النجاح في نشاط رياضي معين" (حسانين، 1999، صفحة 196)

وعموما يعرفه "مارتين ويك 1976" هو عملية الملاحظة لأشياء أو تصرفات خارقة يقوم بها كائن بشري"(EDGARTHIL, p. 36)

أما في المجال الرياضي فيقول'روثينك 1983' "بأنه الاختيار الجاري بين الرياضيين من طرف المؤسسات المخولة لذلك في مختلف المستويات بهدف تسهيل تطور الموهبة وتشجيعها" ويقول "ريسان خريط مجيد" إن عملية الاختيار تساعد في استثمار الجهود البشرية في هذا الميدان كما أنها تأتي بأفضل العناصر من الناحية البدنية والنفسية والفيزيولوجية والاجتماعية إلى التدريب المكثف المتقن مما يساعد في إحراز أفضل النتائج.(WEINICK, p. 89)

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

اعتمادا على أسلوب علمي يضمن الاقتصاد في الوقت والجهد للوصول إلى أفضل الخامات المبشرة بالنجاح في المستقبل.

ويؤكد ذلك الأستاذ الدكتور 'عادل عبد البصير علي': يؤدي الانتقاء إلى التعرف المبكر على الأفراد ذوي الاستعدادات والقدرات الرياضية العالية. (علي، 1998، صفحة 500)

2- الانتقاء الرياضي:

يمكن تعريفه بأنه عملية التشخيص للأفراد الذين يمتلكون كفاءات عالية للعب في المنافسات ذات المستوى العالي ، وللتشخيص فإن القدرات واستعدادات الفرد سواء المرفولوجية والبيولوجية تقترب بأقصى حد ممكن من متطلبات ذالك النشاط الرياضي المعين ،وتكون كذلك لها إمكانية التطور مع عملية التدريب.

(GrogeorgeM, sélection et expartise en sport collectif, 1998, **25**.p

ويذكر ّ زاتسيوركي ّ بأن الانتقاء في مجال الرياضي هو عملية يتم من خلالها اختيار أفضل العناصر من اللاعبين في فترات زمنية متعددة ،وفقا مراحل الإعداد الرياضي المختلفة .

والانتقاء الرياضي هو عملية اختيار أنسب العناصر من بين الناشئين الرياضيين ممن يتمتعون باستعدادات وقدرات تتفق مع متطلبات نوع النشاط الرياضي، أي اختيار من تتوفر لديهم الصلاحية ،ويمكن التنبؤ لهم بتفوق في ذلك النشاط . (إسماعيل، 1999، صفحة 29)

الانتقاء والتوجيه في المجال الرياضي وجهان لعملية واحدة حيث ظهرت الحاجة إليها نتيجة لاختلاف خصائص الأفراد في القدرات البدنية ، العقلية والنفسية .... تبعا لنظرية الفروق الفردية. (النمكي، 1998، صفحة 99)

3- أهداف الانتقاء:

يهدف الانتقاء إلى تحقيق أهداف رئيسية وعامة منها: (حماد، 1996، صفحة 310)

توجيه الطاقات من الناشئين إلى نوع من أنواع الرياضة المناسبة والتي توافق قدراتهم وميولهم واتجاهاتهم.

- ❖ الاكتشاف المبكر للمواهب الرياضية.
- ❖ رعاية المواهب وضمان تقدمها حتى سن البطولة.
- ❖ توجيه عملية التدريب الرياضي نحو مفردات التفوق في الفرد الرياضي لحسن الاستفادة منها.

4- أنواع الانتقاء:

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

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

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

* الانتقاء للمنتخبات القومية من بين الرياضيين ذوي المستويات العليا. (يوسف:، 1996، صفحة 95)

5- المبادئ والأسس العلمية لعمليات الانتقاء:

هناك بعض المبادئ التي يجب مراعاتها عند إجراء عمليات الانتقاء لتقرير صلاحية اللاعب وقد حدد ميلنيكوف 1987Melinkou تلك المبادئ على النحو التالي: (طه، 2002 ، صفحة 13)

5-1: الأساس العلمي للإنتقاء:

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

5-2:شمول جوانب الانتقاء:

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

5-3:استمرارية القياس والتشخيص:

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

5-4:ملائمة مقاييس الانتقاء:

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

5-5:القيمة التربوية للإنتقاء:

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

5-6:البعد الإنساني للإنتقاء:

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

5-7:العائد التطبيقي للإنتقاء:

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

6- أهمية الانتقاء :

يعتبر الانتقاء لغاية الأهمية خاصة في النشاط الرياضي ، باعتباره أحد الأنشطة الإنسانية غير العادية التي تتميز بمواقفها الصعبة ، والتي تتطلب من ممارسيها استعدادات خاصة من أجل الاستمرار والتفوق ويرى كل من قولكوف volkov (1997) ، بولباكوفا bolgokova (1986) ، إن عمليات الإنتقاء في النشاط الرياضي ترجع أهميتها إلى ما يلي : (طه، 2002 ، صفحة 23)

6-1: الإنتقاء الجيد يزيد من فاعلية كل من عمليتي التدريب والمنافسات الرياضية :

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

6-2: قصر مرحلة الممارسة الفعالة من حياة اللاعب الرياضية :

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

6-3: وجود الفروق الفردية الواضحة بين الناشئين من حيث الاستعدادات الخاصة :

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

ويرى بسطويسي احمد في أهمية الانتقاء والتي يمكن إيجازها في مايلي : (احمد، 1999، الصفحات 437-438)

- الاكتشاف المبكر والتعرف على الموهوبين رياضيا في مراحل الانتقاء المناسبة
- رعاية الموهوبين رياضيا والحفاظ عليهم من الضياع .
- استثمار الوقت وتوجيه الجهد وتخصيص المال للاعبين ذوي الاستعداد البدني والمهاري والنفسي المناسب للنشاط المعني.
- المساعدة في نجاح عملية التخطيط السليم المبني على الأسس العلمية والتنبؤ من أهم تلك الأسس.
- أساس للتقنين وتوجيه مسار عملية التدريب حتى تأخذ مسارها الصحيح .
- أساسي لتوجيه اللاعبين إلى الأنشطة الرياضية المناسبة لاستعداداتهم وقدراتهم.

7- أثر العوامل النفسية في عملية الإنتقاء:

تعد العوامل النفسية أحد أهم المؤشرات التي من خلالها يمكن التنبؤ بإمكانيات الرياضي، ومستوى تقدمه في المستقبل لذلك فإنه يبدوا ظاهرا أن عمليات الإنتقاء تتطلب استخدام المستلزمات البدنية والنفسية معا وبذلك فإن الاهتمام بالجانب النفسي للرياضي له أثر كبير خلال عملية الإنتقاء، وتتعدد الفعاليات والألعاب الرياضية فتعددت معها المتطلبات النفسية بحيث تنفرد بها تلك الفعالية أو اللعبة الرياضية وتتميز بها عن غيرها من الفعاليات أو الألعاب الأخرى فالتدريب الرياضي يرتبط بإمكانيات الجهاز العصبي للرياضي وهذا يتطلب أن نأخذ بعين الاعتبار خاصة مشكل القلق والانفعالات والدوافع والتفكير والإدراك والتغذية الراجعة. (الجبار، 1984، صفحة 178)

8- العوامل الأساسية لانتقاء الرياضيين:

حسب 'هان' 1982 فإن انتقاء اللاعبين المميزين يجب أن يأخذ بالحسبان عوامل وخصائص عديدة وهي المحددة للنتائج المستقبلية المتمثلة في:(على ، رسالة ماجستير، صفحة 8-9)

8-1: المعطيات الانتروبومترية: القامة- الوزن- الكثافة الجسمية (العلاقة بين الأنسجة العضلية والأنسجة الذهنية)، مركز ثقل الجسم.

8-2: خصائص اللياقة البدنية : مثل المداومة الهوائية واللاهوائية، القوة الثابتة والديناميكية سرعة رد

الفعل والفعل (سرعة الحركة...الخ).

8-3: الشروط التقنية الحركية : مثل التوازن، قدرة تقدير المسافة، الإيقاع، قدرة التحكم في الكرة...الخ

8-4: قدرة التعلم : سهولة الاكتساب قدرة الملاحظة والتحليل والتعلم والتقسيم.

8-5: التحضير أو الإعداد للمستوى : المواظبة أو الانضباط والتطبيق في التدريب.

8-6: القدرات الإدراكية والمعرفية: مثل التركيز، الذكاء الحركي (ذكاء اللعب) الإبداع القدرات التكتيكية.

8-7: العوامل العاطفية: الاستقرار النفسي، الاستعداد والتهيؤ للمنافسة، مقاومة التأثير الخارجي، التحكم في التوتر والقلق.

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

* واقترح الباحث د.عماد صالح عبد الحق خلال بحثه المطروح في الانترنت أهم القياسات التي التي يجب مراعاتها أثناء عملية الانتقاء هي: (الحق، 1999، صفحة 32)

أ- القياسات الجسمية.

ب- القياسات الفيزيولوجية.

ج- القياسات البدنية.

د- القياسات المهارية والحركية.

و- القياسات النفسية.

9- دلائل خاصة بالانتقاء:

هناك طريقتان للبحث عن المواهب الرياضية وهما: (بيرقع، 1997، صفحة 286)

9-1:الطريقة الطبيعية: والتي تعتمد على الملاحظة.

9-2:الطريقة العلمية: والتي تعتمد على أسس علمية وهي تتعلق بالعالم البولندي 'بليك'.

10- مراحل الإنتقاء:

يمكن تقسيم الانتقاء إلى ثلاثة مراحل:

10-1: المرحلة الأولى: (الإنتقاء المبدئي):

هي مرحلة التعرف المبدئي على الناشئين الموهوبين وتستهدف تحديد الحالة الصحية العامة والتقدير المبدئي لمستوى القدرات البدنية والخصائص الموفولوجية والوظيفية وسمات الشخصية والقدرات العقلية.. ويتم ذلك عن طريق تحديد مدى قرب مستويات هذه الأبعاد عن المستويات المطلوبة للمنافسة الرياضية المتوقعة. (علي، 1998، صفحة 502)

❖ **اختبارات المرحلة الأولى:وتتمثل في:**

أ- تجميع الناشئين المتقدمين في مكان إجراء القياسات.

ب- إجراء مقابلة بين الناشئين وهيئة الإشراف والتدريب تلاحظ

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

د- إجراء مباريات بين الناشئين بغرض:

* كسب الثقة والطمأنينة.

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

* التعارف بين الناشئين.

* إبعاد الرهبة والخوف من عملية للاختيار وللانتقاء.

10-2: المرحلة الثانية (الإنتقاء الخاص):

وفي هذه المرحلة يتم تصفية الناشئين الذين تم اختيارهم في مرحلة الانتقاء الأولى ، حيث يتم توجيه العناصر الأفضل إلى نوع النشاط الرياضي الذي يتلاءم مع استعداداتهم وقدراتهم وذلك وفقا لاختبارات ومقاييس أكثر تقدما والجدير بالذكر أن بداية هذه المرحلة يتم بعد مرور الناشئ بفترة تدريبية طويلة نسبيا قد تستغرق ما بين عام إلى أربعة أعوام تبعا لنوع النشاط الرياضي....وتستخدم في هذه المرحلة الملاحظة المنظمة أو الاختيارات الموضوعية في قياس معدلات نمو الخصائص المورفولوجية والوظيفية وسرعة تطور القدرات والصفات البدنية ومدى إتقان الناشئ للمهارات الأساسية وتدل المستويات العالية في هذه الأبعاد التي يحققها الناشئ على موهبته وإمكانية وصوله للمستويات الرياضية العالية. (علي، 1998، صفحة 503)

اختيارات المرحلة الثانية:

يعتمد الاختيار في هذه المرحلة على العين المجردة من خلال ممارسة الناشئين المهارات الفردية مثل التنطيط والتصويب بأنواعه والتمرير...الخ، كما يجب إجراء مباريات للتعرف على قدرات الناشئين في إدماج هذه المهارات في شكل مباراة.(حسانين،صفحة 34)

10-3: المرحلة الثالثة: (الإنتقاء التأهيلي):

تستهدف هذه المرحلة التحديد الأكثر دقة لخصائص الناشئ وقدراته الأكثر كفاءة لتحقيق المستويات الرياضية العالية، ويكون التركيز في هذه المرحلة على قياس مستويات نمو الخصائص المورفولوجية اللازمة لتحقيق المستويات العالية ونمو الاستعدادات الخاصة بنوع النشاط الرياضي، وسرعة ونوعية عمليات استعادة الشفاء بعد الجهد البدني...،كما يؤخذ بعين الاعتبار قياس الاتجاهات الاجتماعية والسمات النفسية كالثقة بالنفس والشجاعة في اتخاذ القرارات إلى غير ذلك من السمات التي يتطلبها النشاط التخصصي. (علي، 1998، الصفحات 503-504)

❖ **اختبارات المرحلة الثالثة:**

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

-القياسات الجسمية:

أ- الطول والوزن والعمر.

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

ج بعض الأعراض (عرض المنكبين، الحوض....الخ)

د- بعض المحيطات (محيط الصدر والوسط والحوض).

و- السعة الحيوية وسمك الدهن في بعض المناطق الهامة.

-بعض العلاقات النسبية:

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

ب- نسبة الطرف العلوي إلى الطول الكلي للجسم.

ج- نسبة الطرف السفلي إلى الطول الكلي للجسم.

د- نسبة طول الذراعين إلى الطول الكلي للجسم.

و- نسبة عمق الصدر إلى عرض الصدر.

-اللياقة البدنية العامة:

تتضمن قياس المكونات اللياقة البدنية العامة عموما، فالمكونات الممكن قياسها هي القوة العضلية والجلد العضلي والجلد الدوري التنفسي والرشاقة والسرعة والتوافق والتوازن والدقة والمرونة وزمن رد الفعل.

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

وهذا يجب أن يخصص لكل مجال من المجالات المقاسة درجات محددة يمثل مجموعها التقدير الكلي للناشئ، هذا ويفضل ترتيب الناشئين بناء على الدرجة الكلية من الأعلى إلى الأقل، يلي ذلك اختيار العدد المطلوب ممن حققوا أعلى الدرجات حسب ترتيب درجاتهم.(حسانين، صفحة 35)

11- معايير الانتقاء:

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

11-1: نموذج جيمبل GIMBLE:

باحث ألماني، حيث أشار إلى أهمية تحليل الناشئين من خلال ثلاثة عناصر هامة وهي: (حماد، 1996، صفحة 316)

أ القياسات الفيزيولوجية والمورفولوجية.

ب- القابلية للتدريب.

ج- الدوافع وقد اقترح جيمبل الخطوات التالية:

1)- تحديد العناصر الفيزيولوجية والمورفولوجية والبدنية التي تؤثر في الأداء الرياضي في عدد كبير من

أنواع الرياضة.

2)- إجراء الاختبارات الفيزيولوجية والمورفولوجية والبدنية في المدارس ثم الاعتماد على نتائجها في تنفيذ برامج تدريب تناسب كل ناشئ.

3)- تنفيذ برنامج تعليمي للرياضة المعنية يتراوح زمنه من 12 إلى 24 شهرا ويتم خلال ذلك إخضاع الناشئ للاختبارات ورصد وتحليل تقدمه وتتبعه.

4)- في نهاية البرنامج التعليمي يتم إجراء دراسة تنبؤية لكل ناشئ وتحديد احتمالات نجاحه مستقبلا في الرياضة التخصصية طبقا للمؤشرات الإيجابية والسلبية التي اتضحت من تلك الدراسة.

2-11: نموذج بار – أور BAR 6OR:

اقترح بار- أور خمس خطوات لعملية الانتقاء ومنها : (حماد، 1996، صفحة 317)

1)- تقييم الناشئين من خلال الخصائص الموفولوجية والفيزيولوجية والنفسية ومتغيرات الأداء.

2)- مقارنة قياسات أوزان الناشئين وأطوالهم بجداول النمو للعمل البيولوجي.

3)- وضع الناشئين في برامج تدريب ذات ضغط يتميز بالشدة لفترة قصيرة، ثم دراسة تفاعلهم معه.

4)- إخضاع الخطوات الأربع لتحليل علمي من خلال نماذج الأداء.

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

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

12- مبادئ إرشادية لانتقاء الناشئين الموهوبين:وتتمثل في مايلي : (حماد، 1996، صفحة 322)

12-1:المبدأ الأول:

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

12-2: المبدأ الثاني:

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

12-3: المبدأ الثالث:

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

12-4: المبدأ الرابع:

المتطلبات التخصصية للرياضة المطلوبة للانتقاء لها يجب يوضع يعين الاختبار.

12-5: المبدأ الخامس:

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

12-6: المبدأ السادس:

يجب أن يوضع في الاعتبار خلال عملية انتقاء الناشئين الموهوبين المظاهر الديناميكية للأداء ومن أمثلتها ما يلي: العناصر المؤثرة في القدرة على الأداء خلال المراحل السنية المختلفة متطلبات الأداء يمكن تنميتها من خلال التدريب.

13- الصعوبات التي تواجه عملية انتقاء وتشجيع المواهب الرياضية:

هناك عدة صعوبات ونذكر منها: (حماد، 1996، صفحة 323)

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

خلاصـــة :

أصبحت كرة القدم الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة ، والأكيد أنّ أهم عضو في هذه الرياضة هو اللاعب ، هذا الأخير الذي كي يكون دوره إيجابيا في هذه اللعبة يجب أن تتوفر له أحسن الظروف من التدريب المنظم والمدروس وهذا طبعا لرفع مستوى الأداء لديه .

وقد دعمت هذه اللعبة بتنظيم محكم وضعه المختصون يخص مجموعة من المبادئ والقوانين التي تهدف أولا وأخيرا إلى المحافظة على سلامة اللاعب ، حيث تعتبر عملية الانتقاء من أهم المواضيع التي يجب على المدرب أو المدرس أن يعرف مدى أهمية عملية انتقاء الأطفال الناشئين، وأيضا معرفة طرق ومراحل الانتقاء في مختلف المهارات البدنية والتكتيكية التي أصبحت تتطور تدريجيا مع مرور الزمن.

إن عملية الانتقاء هي أساس التطور في لعبة كرة القدم إذا أعطيت لها مكانتها حسب التطور العلمي لتكنولوجيا الرياضة والعناية بها.

إن الانتقاء عملية مهمة جدا حيث تتطلب عملا جماعيا يشترك فيه المدرب والطبيب وعالم النفس وتقوم المدرب بالدور الرئيسي لأنه يكون على اتصال دائم ليكشف من بينهم الموهوبين ولا ينتظر بروزهم وتقدمهم إليه من تلقاء أنفسهم.

الجانب التطبيقي

الفصل الاول

الإجراءات المنهجية المتبعة

تمهيد.

1 الدراسة الاستطلاعية.

2 تحديد متغيرات الدراسة.

3 عينة البحث.

4 المنهج المستخدم.

5 ادوات الدراسة.

6 اجرء التطبيق الميداني.

7 حدود الدراسة.

8 المعالجة الاحصائية

الخاتمة.

تمهيـــد :

يمكن وصف البحث العلمي على أنه مغامرة شاقة مليئة بالنشاط والمجازفات ، التي تجري وقائعها بين أحضان العلم ، هذه المغامرة تستدعي الصبر ، الموضوعية ، الجهد المتواصل ، التنظيم ، التخيل الخصب ، الفطنة الحادة ، قابلية التحكم الجيد في الظروف الجديدة ...إلى غير ذلك من هذه العناصر الضرورية لنجاح البحث.

في هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في هذه الدراسة ، ومن أجل الحصول على نتائج يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى ، وبالتالي الحصول على نفس النتائج الأولى ، كما هو معروف فان ما يميز أي بحث علمي هو مدى قابليته للموضوعية العلمية ، هذا لا يمكن أن يتحقق إلا إذا اتبع صاحب الدراسة منهجية علمية دقيقة وموضوعية .

1- الدراسة الاستطلاعية:

البحوث الاستطلاعية هي تلك البحوث التي تتناول موضوعات جديدة لم يتطرق إليها أي باحث من قبل ولا تتوفر عنها بيانات أو معلومات أو حتى يجهل الباحث كثيرا من إبعادها وجوانبها. (ثابث، 1984، صفحة 47)

وفي دراستنا حول موضوع "أهمية الخاصية الفيزيولوجية للمرحلة العمرية (9-12) سنة على عملية الانتقاء لدى لاعبي كرة القدم" ، توجهنا إلي بعض الأندية من اجل تقديم الاستبيان للمدربين ، وهذا من اجل تشخيص وجمع المعلومات والأفكار والتحقق من الفرضيات .

ومن خلال هذه الدراسة تمكنا من وضع الاستبيان والذي وجهناه إلى المدربين ، ومن بين الأسئلة التي وجهناها إليهم مايلي :

- على ماذا تعتمد في عملية الاتقاء ؟
- هل المرحلة العمرية (9-12) سنة تعتبر أهم مرحلة لانتقاء اللاعبين؟
- هل تراعي في عملية الانتقاء الفروق الجسمية للأطفال ؟

1 -1-المجال المكاني و الزماني :

1-1-1- المجال المكاني :

تم توزيع الاستبيان على مجموعة من المدربين لمختلف أندية لولاية عين تموشنت الناشطة بمختلف مستوياتها

1-1-2- المجال الزماني :

كانت بداية القيام بهذه الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة بين يوم السبت 11 جانفي 2014 إلى غاية يوم الخميس 15 ماي 2014 ، حيث تم توزيع الاستبيان على المدربين .

2- تحديد متغيرات الدراسة :

تكتسي مرحلة تحديد متغيرات البحث ، أهمية كبيرة لهذا يمكن القول أنه كي تكون فرضية البحث قابلة للتحقيق ميدانيا ، أنه لابد من العمل على صياغة و تجميع كل متغيرات البحث بشكل سليم ودقيق إذ أنه لابد أن يحرص كل باحث حرصا شديدا على التمييز بين متغيرات بحثه وبين بعض العوامل الأخرى التي من شأنها أن تأثر سلبا على مسار إجراء دراسته .

2 -1 المتغير :

هو ذلك العامل الذي يحصل فيه تعديل أي تغير لعلاقته بمتغير آخر وهو نوعان : (ثابث، 1984، صفحة 58)

أ – المتغير المستقل :

هو عبارة عن تلك العوامل التي تؤثر على متغير تابع .

ب- **المتغير التابع** :

هي تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث لقياسها ، وهي تتأثر تبعا لمتغير مستقل.

تتمثل متغيرات بحثنا فيما يلي :

* المتغير المستقل يتمثل في :الخاصية الفيزيولوجية.

* المتغير التابع : عملية الانتقاء .

3- عينة البحث :

حرصنا على الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع ، حيث قمنا باختيار عينتنا المتمثلة في مدربي أندية ولاية عين تموشنت، أي أننا لم نخصص العينة بأي خصائص أو مميزات كالمستوى الدراسي، السن، الخبرة، ....الخ .

- قمنا بتوزيع 26 استمارة استبيان على مختلف مدربي أندية ولاية عين تموشنت، حيث تمكنا من استرجاع 20 استمارة استبيان مما استلزمنا حصر عينتنا على 20 مدرب.

4- المنهج المستخدم:

إن مناهج البحث عديدة ومتنوعة ومتباينة تباين الموضوعات و الإشكاليات ولا يمكن أن ننجز هذا البحث دون الاعتماد على منهج واضح يساعد على دراسة و تشخيص الإشكالية التي يتناولها بحثنا (ذو الوظيفة) والوصفية إذ يعتمد على اتصال الباحث للميدان ودراسة ما هو قائم فيه بالفعل لذا أستخدم **المنهج الوصفي** الذي"يعرف بأنه مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة محل الدراسة ". (الراشدي، صفحة 59)

"ويمكن تعريفه بأنه ذلك العامل الذي من خلاله نقوم بتحديد طبيعة وخصائص بعض الظواهر المعينة لأجل تحليل العلاقات بين مختلف المتغيرات محاولين بذلك قياسها بطريقة كمية في قالبه وأسلوبه أخصائي هادفين من خلال ذلك إلى استخلاص نتائج الموضوع تنبؤاته عن تطور مختلف الظواهر". (وافي، 1997، صفحة 592)

ويعرف في مجال التربية والتعليم بأنه كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعلمية أو النفسية ، كما هي قائمة من الحاضر يقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها ، أو بينها وبين ظواهر تعليمية أو نفسية أو اجتماعية . (النعام، 1974، صفحة 80)

وتم إتباع الخطوات التالية :

- وصف موضوع الدراسة وصفا دقيقا وذلك من خلال جمع المعلومات الكافية
- التحقق من المعلومات المجموعة حول موضوع الدراسة بالوصف الدقيق و التحليل ذا النتائج الجيدة اعتمادا على الظروف المصاغة والمحددة سابقا بغية استخلاص التعليمات ذات النتائج الجيدة .

5-أدوات الدراسة:

*** الاستبيان :**

لقد استعملنا من أجل الوصول إلى الحقيقة الاستبيان الموجه إلى المدربين كي نحصل على أكبر عدد من المعلومات ، وللتأكد من صحة الفرضيات بعد تحليل النتائج ، وإعطاء اقتراحات وتوضيحات لفتح المجال أمام دراسات أخرى أكثر تعمقا في هذا الموضوع .

اعتمدنا في هذا الاستبيان على طرق مختلفة في أنواع الأسئلة التي تنقسم إلى ثلاثة أنواع : (غنيم، 2000، الصفحات 90-91)

❖ **الأسئلة المغلقة أو محدودة الإجابات:**

وفي هذا النوع من الأسئلة يحدد الباحث الإجابات الممكنة أو المحتملة لكل سؤال ويطلب من المستجيب اختيار أحدها أو أكثر.

❖ **الأسئلة المفتوحة أو الحرة:**

في هذا النوع من الأسئلة يترك للمبحوث حرية الإجابة عن السؤال المطروح بطريقته ولغته وأسلوبه الخاص الذي يراه مناسبا.

❖ **الأسئلة المغلقة المفتوحة:**

في مثل هذا النوع من الأسئلة يطرح الباحث في البداية سؤالا مغلقا أي يحدد فيه الإجابة المطلوبة ويقيد المبحث باختيار الإجابة.

5-1- أدوات البحث

من أجل الإحاطة بالموضوع من كل جوانبه تم استخدام استمارة الاستبيان التي تعد أداة رئيسية لجمع البيانات الكلية عن وقائع محدودة وعدد كبير نسبيا من الأشخاص . (ابراهيم، 1995، صفحة 185)

وهي مجموعة الأسئلة المترابطة لطريقة منهجية. (قاضي، 1981، صفحة 210)

وكذلك يعرف الاستمارة تبيان بأنه مجموعة من الأسئلة المرتبطة حول موضوع معين ثم وضعها في استمارة ترسل إلى للأشخاص المعنيين بالبريد أو تسليمها باليد تمهيدا للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة فيها وبواسطتها يمكن التوصل إلى حقائق جديدة عن الموضوع و التأكد من معلومات متعارف عليها لكنها غير مدعمة بحقائق. (العكش، 1986، صفحة 210)

ويعرف كذلك على أنه أداة لجمع البيانات المتعلقة بموضوع البحث محددة عن طريق الاستمارة يجري تعبئتها من قبل المستجيب . (احمد، 1997، صفحة 314)

6- إجراءات التطبيق الميداني:

في دراستنا حول موضوع " أهمية الخاصية الفيزيولوجية للمرحلة العمرية (9-12) سنة في عملية الانتقاء لدى لاعبي كرة القدم".

حيث توجهنا إلى الأندية الناشطة على تراب ولاية عين تموشنت من أجل تشخيص وجمع الأفكار والمعلومات ، والتحقق من الفرضيات .

7- حدود الدراسة :

اقتصرت دراستنا على أندية ولاية عين تموشنت وهذا بحكم قربها وكذا لضيق الوقت بالإضافة إلى تفادى الأعباء المادية التي تتطلبها الدراسة خارج ولاية عين تموشنت من مصاريف تنقل إلى غير ذلك من تكاليف .

8- المعالجة الإحصائية

لغرض الخروج بنتائج موثوق بها علميا استخدمنا طريقة الإحصائية لبحثنا لكون الإحصاء هو الوسيلة و الأداة الحقيقية التي نعالج بها النتائج على أساس فعلي يستند عليها في البحث و الاستقصاء وعلى ضوء ذلك استخدمنا ما يلي :

النسبة المئوية : بما أن البحث كان مختصرا على البيانات التي يحتويها الاستبيان فقد وجد أن أفضل وسيلة إحصائية لمعالجة النتائج المتحصل عليها هو استخدام النسبة المئوية .

طريقة حسابها النسب المئوية تساوي : (السامرائي، 1977، صفحة 75)

عدد التكرارات x 100 / العينة

ع ⟵ 100%

ت ⟵ س س=ت 100x/ع

ع: عدد العينة

ت: عدد التكرارات

س: النسبة المئوية

متوسط الحساب المرجح : $\bar{x} = \frac{\sum ni \times i}{\sum ni}$ i× هو المشاهدة (الرتبة في هذه الحالة)

ni هو تكرار المشاهدة (التكرار)

الخاتمة:

يمكن اعتبار هذا الفصل الذي تناولنا فيه منهجية البحث ، من بين أهم الفصول التي ضمتها دراستنا هذه ، لأنه يحتوي على أهم العناصر الأساسية التي قادتنا إلى احتواء أهم المتغيرات والعوامل التي كان بالإمكان أن تعيق السير الحسن لهذه الدراسة .

إن هذا الفصل يعتبر بمثابة الدليل او المرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات ، وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة . كما تناولنا فيه أهم العناصر التي تهم دراستنا بشكل كبير ، منها متغيرات البحث ، المنهج المتبع ، أدوات البيانات ...الخ من العناصر التي يعتمد عليها أي باحث في الجانب التطبيقي لدراستهذخ-(&

الفصل الثاني

عرض وتحليل نتائج الدراسة

-عرض و تحليل النتائج

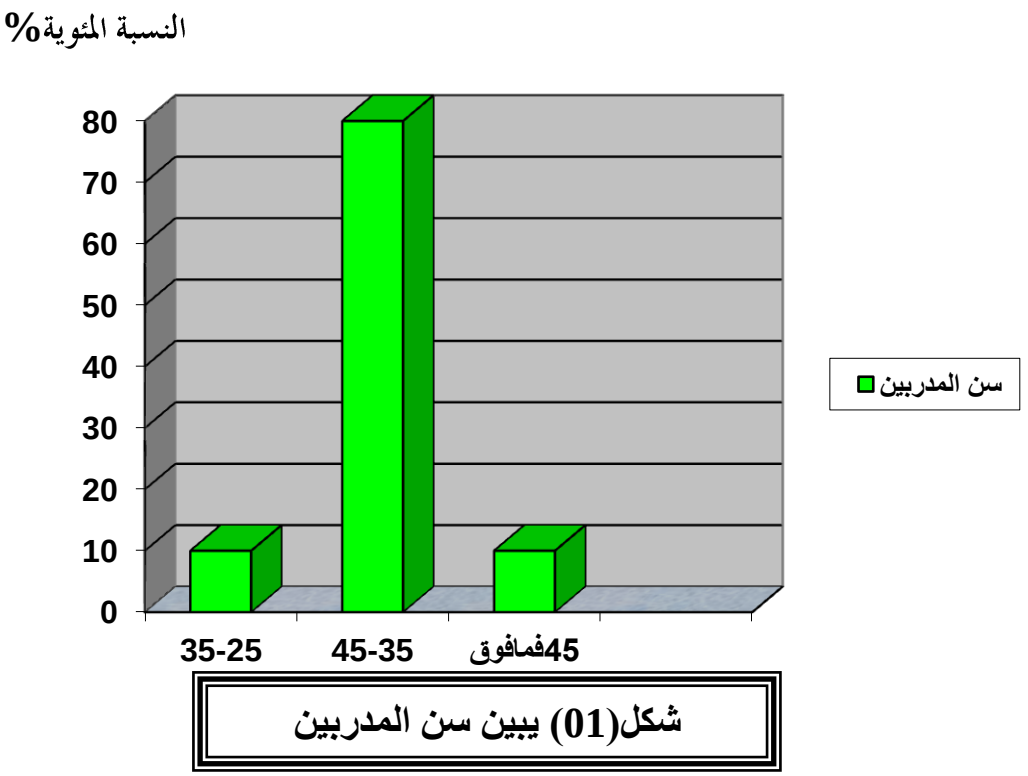
المعلومات الخاصة بالمدربين:

الســـــؤال الأول : حـــول الســـن.

الغرض من السؤال:معرفة الأعمار المختلفة للمدربين.

الجـــدول رقـــم (01) : توزيع المدربين حسب الفئات النسبية .

الاقتراح	عدد تكرارات	النسبة المئوية %
(25-35)	02	10
(35-45)	16	80
45 ما فوق	02	10
المجمـــــوع	20	100



شكل(01) يبين سن المدربين

من خلال النسب الواردة في الجدول نلاحظ أن نسبة 10 % من عينة المدربين المقترحين للدراسة تتواجد في مجموعتي الدراسة (25-30) سنة ،(45 سنة فما فوق) توضح نوعا ما أن عامل السن له دور كبير في تحديد خبرات المدرب وإمكانياته في تسيير الأندية إذ نجد في هاتين المجموعتين نسبة ضئيلة لعدد المدربين مقارنة

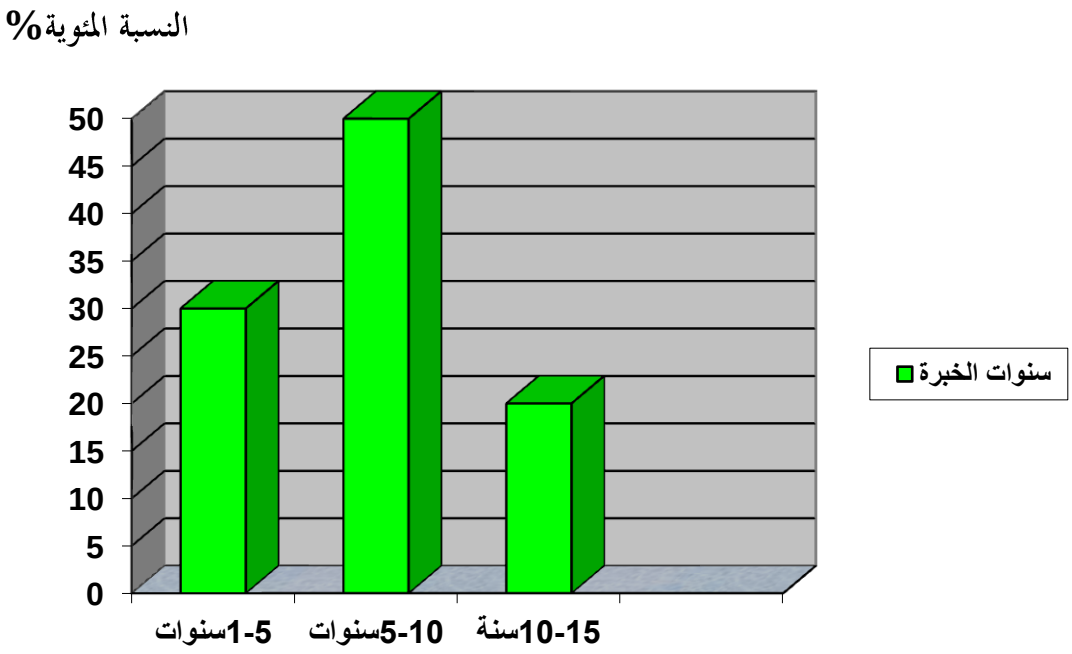
بالمجموعة العمرية (35-45) سنة هاته الأخيرة التي تؤكد أن المدرب الذي ينتمي إلى هذه المجموعة يتمتع بالكفاءة العالية والخبرة المطلوبة في مجال التدريب وهذا ما نلمسه في النسبة المئوية 80 %.

الســـــؤال الثاني:عدد سنوات الخبرة.

الغرض من السؤال:معرفة عدد سنوات الخبرة بالنسبة للمدربين.

الجـــدول رقـــم (02):يبين عدد سنوات خبرة المدربين

الاقتراح	عدد تكرارات	النسبة المئوية %
من 1إلى 5سنوات	06	30
من 5إلى 10سنوات	10	50
من 10إلى 15سنة	04	20
المجمـــــوع	20	100



شكل(02) يوضح عدد سنوات الخبرة للمدربين

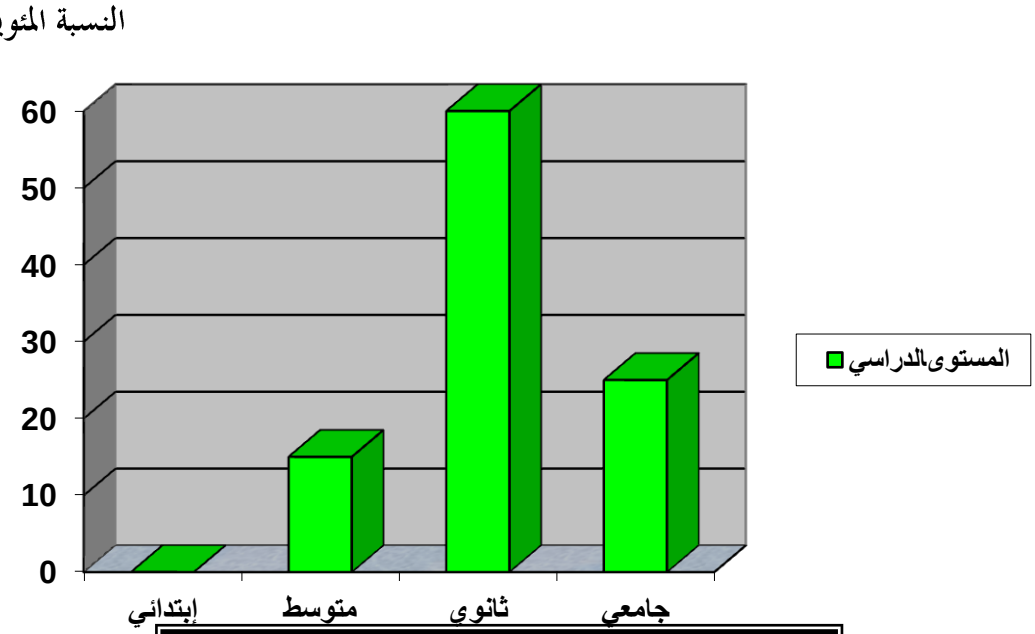
من خلال الجدول نلاحظ أن عدد سنوات الخبرة لدى المدربين تتحكم تحكم مطلق في عددهم ،ذلك أن ذوي الخمس سنوات خبرة يتقدمون نوعا ما من ناحية العدد عن المدربين الذين يمتلكون رصيد أكبر من سنوات الخبرة والعمل على الأقل أكثر من 10سنوات ،بينما المدربون الذين ينتمون إلى مجموعة سنوا خبرة (5-10) سنوات يمثلون أكبر نسبة من المدربين العاملين في قطاع التدريب .

الســـؤال الثالث : حول المستوى الدراسي

الغرض من السؤال:معرفة المستوى الدراسي للمدربين.

الجـــدول رقـــم (03): توزيع المبحوثين (المدربين) حسب المستويات الإدارية

الاقتراح	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
ابتدائي	00	00
متوسط	03	15
ثانوي	12	60
جامعي	5	25
المجمـــــوع	20	100



شكل (03) يبين المستوى الدراسي للمدربين

قبل التعليق على معلومات الجدول نود أن نذكر أن المستوى التعليمي للمدربين ذو علاقـــة وارتبـــاط وطيـــد بالقدرة القيادية إن العمل الإحصائي المنجز من خلال الجدول يشير بالدرجة الأولى إلى أن المستوى الدراســـي لدى المدربين يكاد يتركز في المستوى الثانوي الدعم بتكوين في معاهد متخصصة ، وفي المقابل نكاد أن لا نجد أي مدرب تحت هذا المستوى (ابتدائي ، متوسط) هذا من جهة ومن جهة أخرى فإن نسبة المدربين الـــذين يمتلكون مستوى جامعي تبدو قليلة إذا ما قورنت بذوي المستوى الثانوي وهذا راجـــع بالدرجـــة الأولى إلى السياسة المتبعة في اختيار المدربين ويتوضح ذلك في اعتماد الأندية والفرق المحلية على المدربين ذوي المســـتوى الثانوي والذين بدورهم كانوا قد استفادوا من العمل في ميدان التدريب في وقت مبكر وذلك مقارنة بـــذوي المستوى الجامعي الذين لم يسعفهم الحظ في خوض غمار تدريب أندية وفرق بسبب حداثة العهد(التخرج).

المحور الأول:(الخاصية الفسيولوجية).

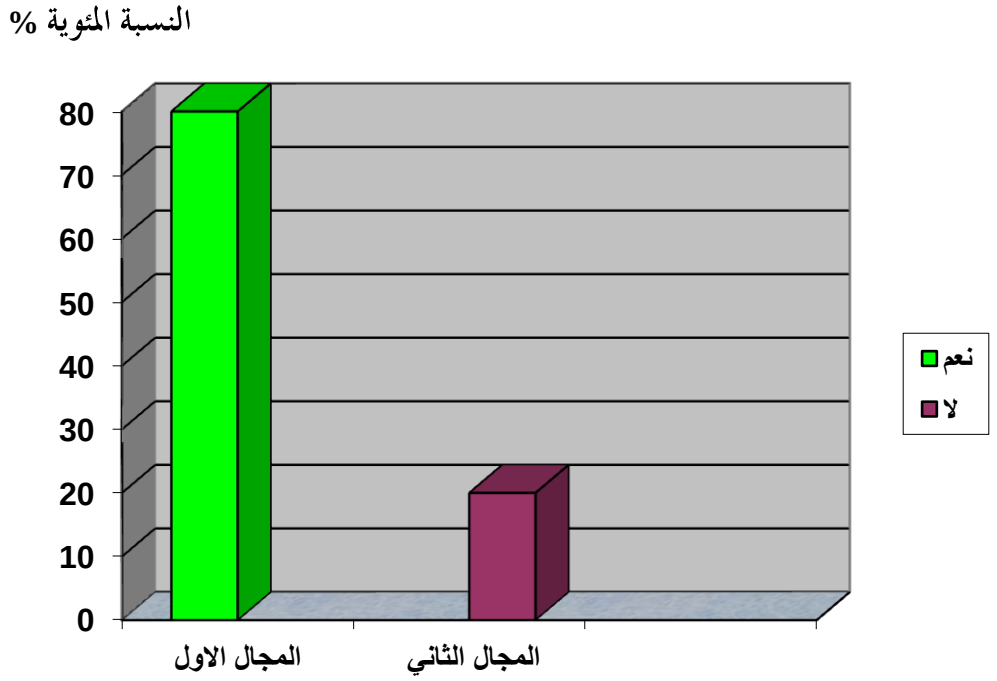
***المعلومات الخاصة بمضوع الدراسة :**

السؤال الاول:تتميز لعبة كرة القدم بعدة خصائص- فهل للخاصية الفيزيولوجية لها اهمية في عملية انتقاء اللاعبين الناشئين؟

الغرض من السؤال: معرفة رأي المدربين لمدى اهمية الخاصية الفيزيولوجية في عملية انتقاء اللاعبين الناشئين.

الجدول رقم (04):يبين أهمية الخاصية الفيزيولوجية في عملية انتقاء اللاعبين الناشئين.

الاقتـــــــــراح	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	16	80
لا	04	20
المجمـــــوع	20	100



شكل (04)لأهمية الخاصية الفيزيولوجية في عملية انتقاء اللاعبين الناشئين

من خلال الجدول يتبين لنا أن الخاصية الفيزيولوجية تعتبر من بين الخصائص التي يعتمد عليها المدربون في عملية انتقائهم للاعبين الناشئين وفي رأينا هذا الكلام فيه قدر كبير من الصحة ودليلنا في ذلك النسبة المئوية الغير متقاربة فيما يخص رأي المدربين حول أهمية خاصية الفيزيولوجية في عملية الانتقاء اللاعبين الناشئين.

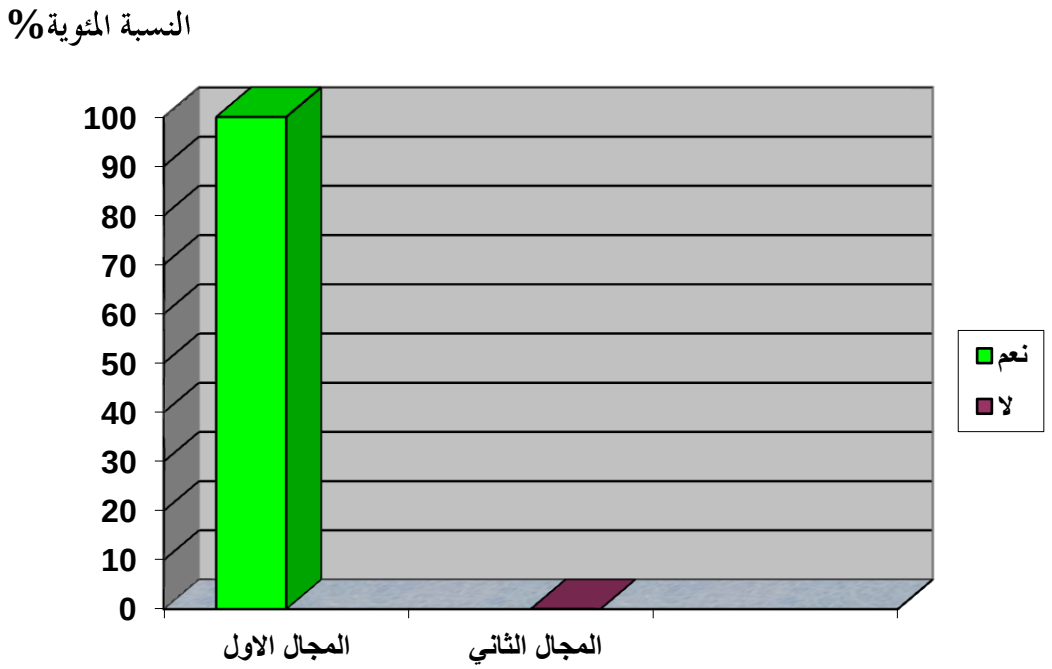
وبتالي يمكننا القول بأن للخاصية الفيزيولوجية تأثير كبير في عملية انتقاء اللاعبين الناشئين ولا يمكننا أن نتعدى إلى أنه يمثل إحدى الخصائص المهمة.

السؤال الثاني:هل عملية الانتقاء الفيزيولوجي ضروري لتطوير الاداء و الاداء التنافسي؟

الغرض من السؤال: معرفة رأي المدربين لضرورية عملية الانتقاء الفزيولوجي في تطوير الاداء و الاداء التنافسي .

الجدول رقم (05): يبين مدى أهمية عملية الانتقاء الفيزيولوجي في تطوير الاداء و الاداء التنافسي.

الاقتـــــــــراح	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	20	100
لا	00	00
المجمـــــوع	20	100



شكل(05) يبين دور عملية الانتقاء الفيزيولوجي في تطوير الاداء و الاداء التنافسي

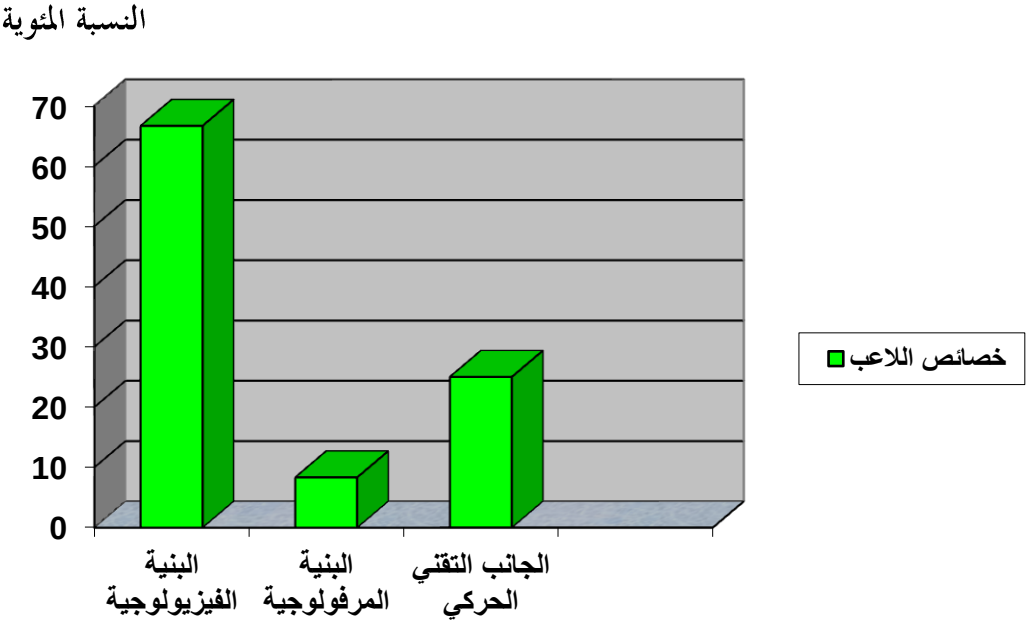
نلاحظ من خلال الجدول أن عملية الانتقاء الفيزيولوجي لها أهمية كبيرة في تطوير الاداء و الاداء التنافسي وهذا ما يتجلى في التباين الكبير فيما يخص النسب المئوية الممثلة لأراء المدربين حول أهمية عملية الانتقاء الفيزيولوجي في تطوير الاداء و الاداء التنافسي.

السؤال الثالث : على ماذا تعتمد في عملية الانتقاء – رتب حسب الأهمية ؟

الغرض من السؤال:معرفة الجانب الأكثر أهمية من الجوانب في عملية الانتقاء.

الجدول رقم (06) : يمثل الجوانب التي تدخل في تكوين لاعب كرة القدم.

الاقتـــــــــراح	عدد النقاط	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
البنية الفيزيولوجية	40	15	66.66
البنية المرفولوجية	05	2	8.33
الجانب التقني الحركي	15	3	25
المجمـــــوع	60	20	100



شكل(06) يوضح أهمية الجوانب في عملية الانتقاء

من خلال الجدول نجد أن أغلبية المدربين يميلون إلى الجانب الفيزيولوجي أي بنسبة66,66 % في حين 25% من المدربين يفضلون الجانب التقني الحركي و8,33 % من المدربين يختارون الجانب المرفولوجي .

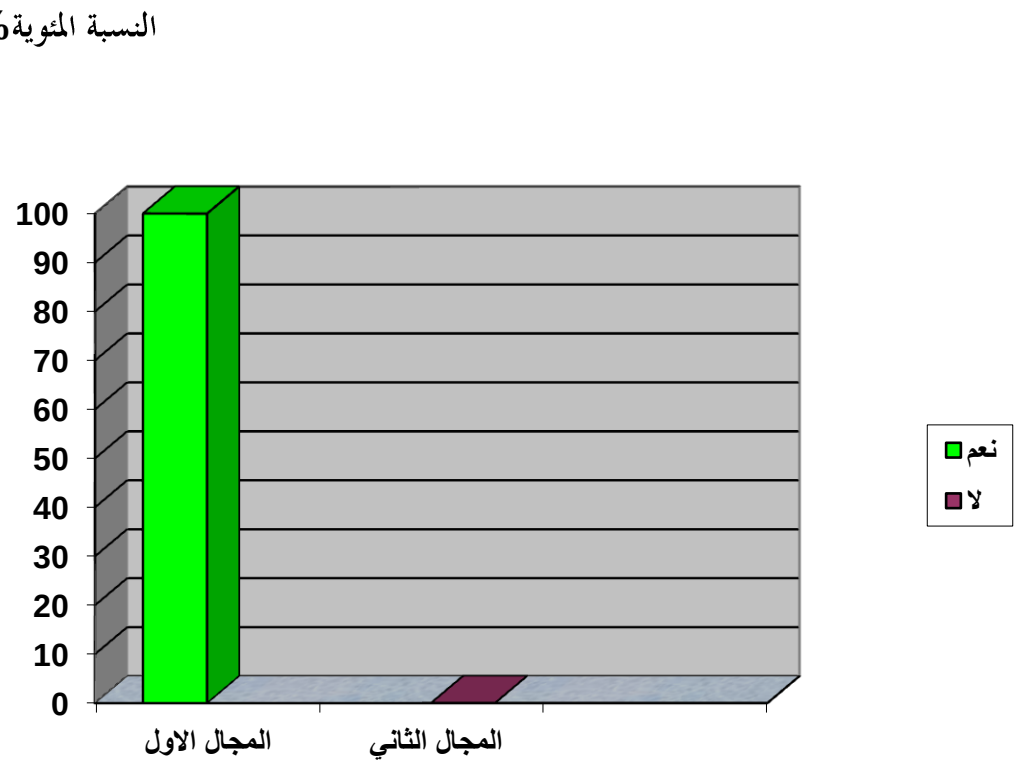
"ولا يجب أن تقتصر عمليات الانتقاء على مراعاة جانب دون الآخر ، فعند تقرير صلاحية اللاعب يجب الانطلاق من قاعدة متكاملة بحيث تتضمن كافة الجوانب".(طه، صفحة 33)

السؤال الرابع:هل عدم توفر الاجهزة الطبية اللازمة يجنبكم عدم اجراء الاختبارات الفيزيولوجية؟

الغرض من السؤال: معرفة رأي المدربين في ان عدم توفر الاجهزة الطبية اللازمة يجنبهم عدم اجراء الاختبارات الفيزيولوجية.

الجدول رقم (07):يبين مدى عدم توفر الاجهزة الطبية اللازمة عند المدربين يجعلهم يتجنبون اجراء الاختبارات الفيزيولوجية .

الاقتـــــــــراح	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	20	100
لا	00	00
المجمـــــوع	20	100



شكل (07)يوضح راي المدربين حول عدم توفر الاجهزة الطبية اللازمة للاختبارات الفيزيولوجية

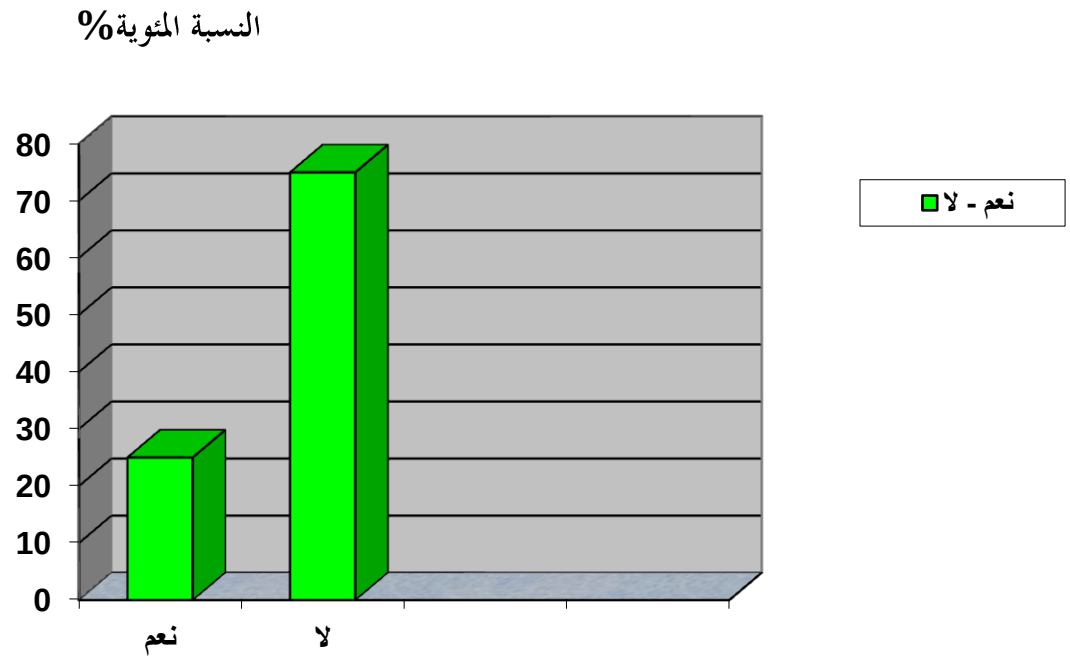
يشير الجدول إلى التأكيد المطلق على ان عدم توفر الاجهزة الطبية اللازمة هو السبب الذي يجعل المدربين يتجنبون اجراء الاختبارات الفيزيولوجية.

السؤال الخامس: هل تساهم ادارة النادي في توفير جميع الوسائل لك في عملية انتقاء اللاعبين فزيولوجيا؟

الغرض من السؤال: معرفة راي المدربين حول مدى مساهمة ادارة النادي في توفير جميع الوسائل لهم في عملية انتقائهم للاعبين فيزيولوجيا.

الجدول رقم (08):يبين مدى مساهمة ادارة النادي في توفير جميع الوسائل للمدربين في عملية انتقاء اللاعبين فيزيولوجيا.

الاقتـــــــــراح	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	05	25
لا	15	75
المجموع	20	100



شكل (08) يوضح مدى مساهمة ادارة النادي في عملية انتقاء اللاعبين فيزيولوجيا

يشير الجدول بنسبة كبيرة الى ان ادارة النادي لاتساهم في توفير جميع الوسائل للمدربين لعملية انتقاء اللاعبين فزيولوجيا

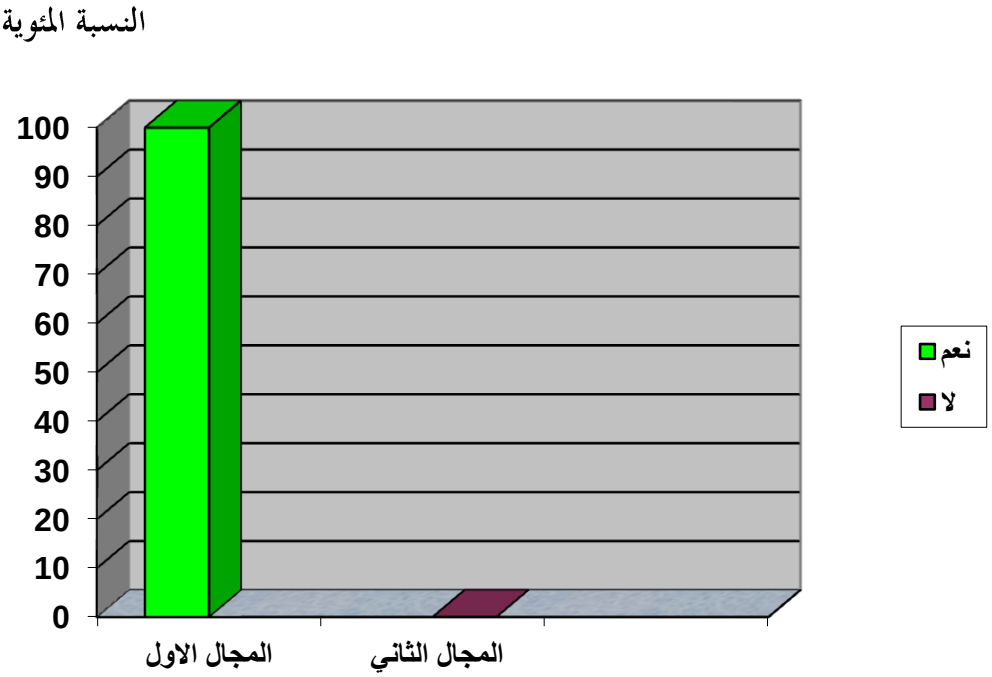
المحور الثاني:(اهمية المرحلة العمرية (9-12سنة) في عملية الإنتقاء .

السؤال الثامن:هل المرحلة العمرية (9-12) سنة أهم مرحلة لانتقاء اللاعبين ؟

الغرض من السؤال: معرفة رأي المدربين أن المرحلة العمرية(9-12) سنة أهم مرحلة لانتقاء اللاعبين.

الجدول رقم (09): يمثل نسبة تناسب المرحلة العمرية لعملية الانتقاء.

الاقتـــــــــراح	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	20	100
لا	00	00
المجمـــــوع	20	100



شكل(09) يبين أهم مرحلة لانتقاء اللاعبين

نلاحظ من الجدول أن نسبة (100%) أجابوا بـــ (نعم) أي أنهم يرون أن هذه المرحلة هي الأنسب لعملية انتقاء اللاعبين الناشئين

لأن هذه المرحلة تتميز ب:

- اكتساب المهارات اللازمة للألعاب.
- تنمية المفاهيم اللازمة للحياة اليومية.

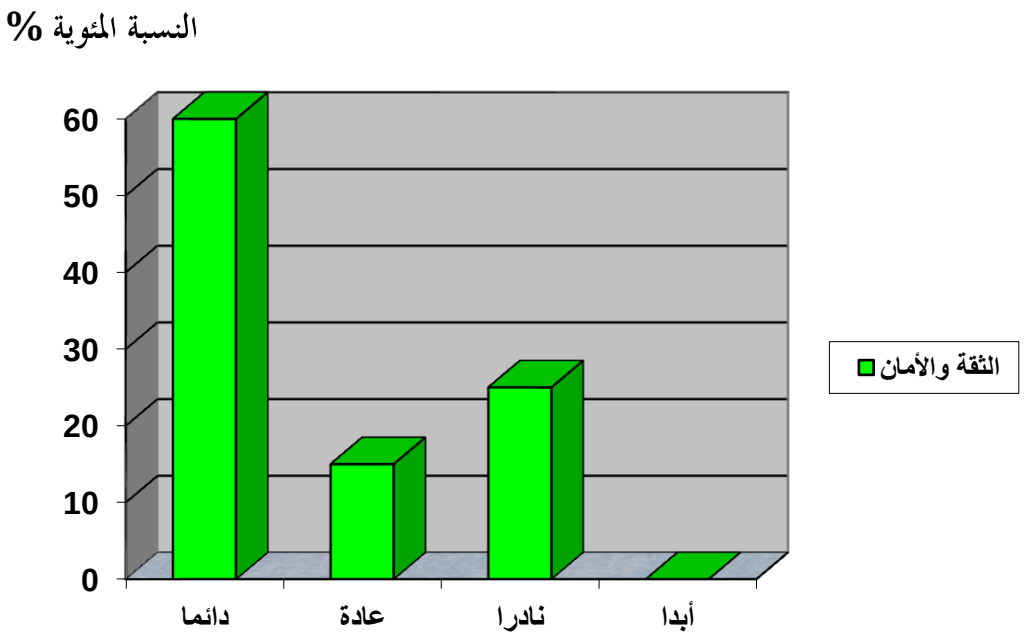
– سرعة الاستجابة للمهارات التعليمية.

السؤال التاسع:هل تراعي في عملية الانتقاء مدى شعور الناشئين بالثقة والأمان ؟

الغرض من السؤال:معرفة مدى تأثير عامل الشعور بالثقة والأمان لدى الناشئين على عملية الانتقاء عند المدربين.

الجدول رقم (10): يوضح نسب مراعاة المدربين مدى شعور الناشئين بالثقة والأمان.

الاقتـــــــــراح	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
دائما	12	60
عادة	03	15
نادرا	05	25
أبدا	00	00
المجمـــــوع	20	100



شكل (10) يوضح مدى شعور الناشئين بالثقة والأمان

يعتبر عامل الشعور بالثقة والأمان لدى الناشئين من الأمور الأساسية في عملية انتقاء سليمة ونوعية للاعبين وهذا في عمل المدربين إذ من المعلوم أن الحالة النفسية للاعبين تؤثر إيجابا أو سلبا على مستوى الأداء وبالتالي فمراعاة عامل الشعور الثقة والأمان يصبح أمر لابد منه لنجاح عملية الانتقاء لأن الحالة النفسية تكمل الحالة

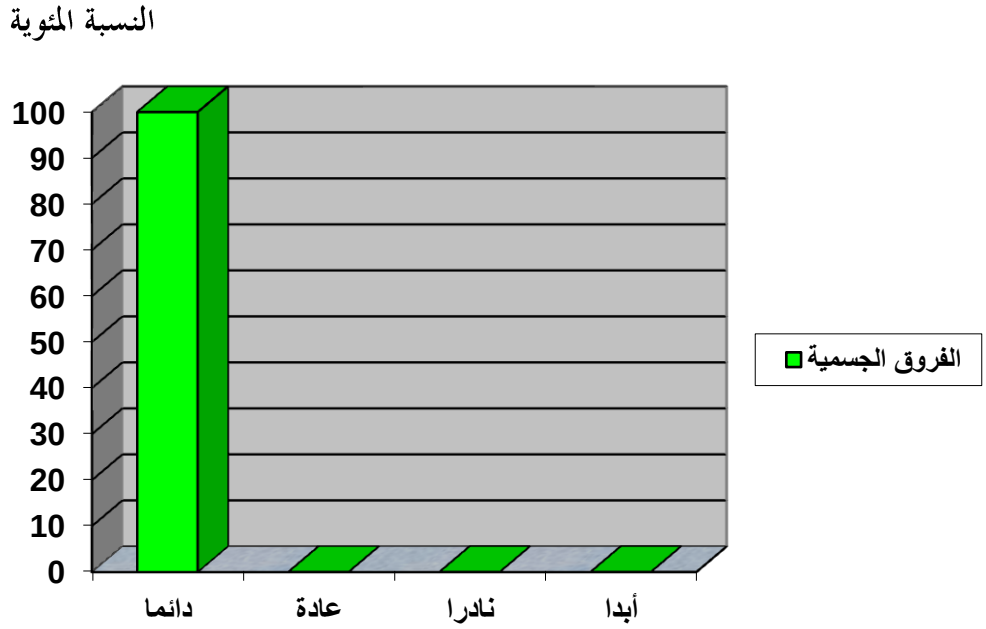
البدنية .

السؤال العاشر:هل تراعي في عملية الانتقاء الفروق الجسمية للأطفال(9-12) سنة؟

الغرض من السؤال: معرفة رأي المدربين أثناء أدائهم لعملية الانتقاء مراعاتهم للفروق الجسمية للأطفال.

الجدول رقم (11):يمثل الفروق الجسمية للاعبين في كرة القدم.

الاقتـــــــــراح	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
دائما	20	100
عادة	00	00
نادرا	00	00
أبدا	00	00
المجمـــــوع	20	100



شكل(11) يبين الفروق الجسمية للأطفال

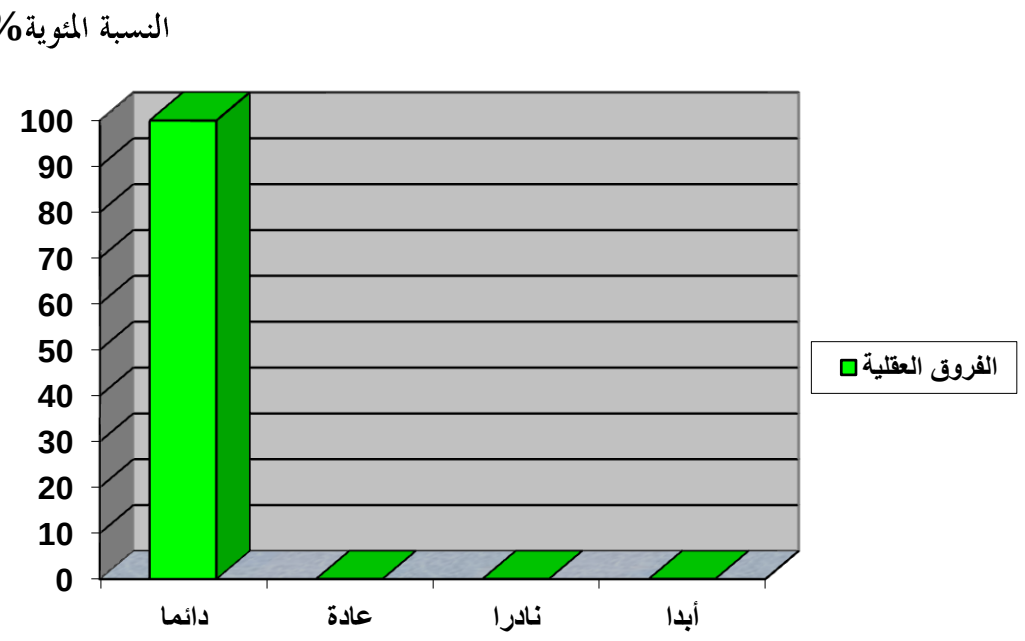
تشير معلومات الجدول إلى التأكيد المطلق 100% على تركيز المدربين على عامل الفروق الجسمية للأطفال (9-12سنة) أثناء أدائهم لعملية الانتقاء إذ يعتبر اعتماد هذا العامل السبيل الأنجع لاختيار أحسن المواهب الناشئة التي تملك أكثر إمكانيات بدنية تؤدي إلى نتائج ديناميكية حسنة .

السؤال الحادي عشر: هل تعتمد في عملية الانتقاء على الفروق العقلية بين اللاعبين؟

الغرض من السؤال: وهو محاولة معرفة ما إذا كانت الفروق العقلية (الذكاء- الغباء...) بين اللاعبين معتمدة في عملية الانتقاء.

الجدول رقم (12): : يبين الفروق العقلية بين اللاعبين.

الاقتـــــــــراح	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
دائما	20	100
عادة	00	00
نادرا	00	00
أبدا	00	00
المجمـــــوع	20	100



شكل (12) يبين الفروق العقلية بين اللاعبين

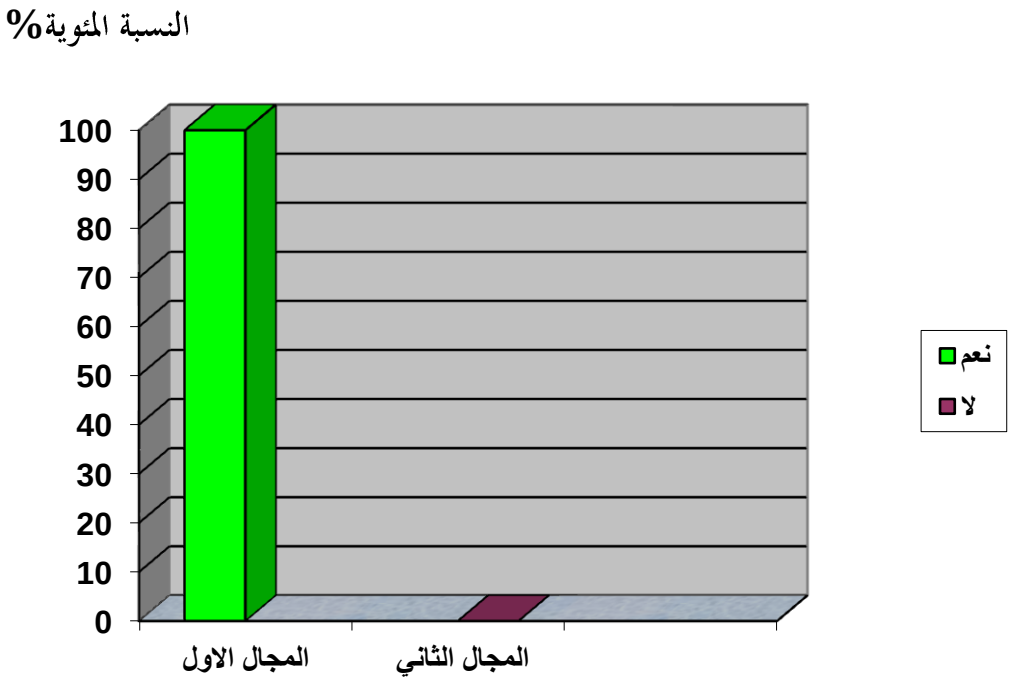
من خلال الجدول يمكننا ملاحظة الأهمية القصوى للفروق العقلية بين اللاعبين الناشئين في عملية الانتقاء لدى المدربين إذ يؤدي اعتماد منهج الاختيار بين هذه الفروق إلى الحصول على لاعبين ذوي جانب تكتيكي نوعي كما يمكننا القول بأن هذه الفروق تحدد مستوى أداء اللاعب في مختلف المنافسات .

السؤال الثاني عشر: هل للفروق المزاجية دور مهم في عملية انتقاء اللاعبين(9-12) سنة؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان الطفل هادئ أم سريع الانفعال لها دور في عملية انتقاء .

الجدول رقم (13): يوضح دور الفروق المزاجية في عملية انتقاء اللاعبين الناشئين.

الاقتـــــــــراح	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	20	100
لا	00	00
المجمـــــوع	20	100



شكل (13) يبين دور الفروق المزاجية

يوضح الجدول أن للفروق المزاجية اثر كبير في اختيار أحسن المواهب الناشئة ويبدو ذلك في التقدير الجيد الذي يمكن أن نلمسه في عمل المدربين في متابعتهم لأداء اللاعبين في المنافسات وخاصة في مناسبات الاحتكاك التي تحدث بين اللاعبين إذ في هذه الأوقات تظهر الروح المزاجية للاعب إما في رد فعل هادئ أو متعصب وبالتالي الوصول إلى اختيار عناصر تكون أكثر رزانة وتحكم في الأعصاب في مختلف المنافسات .

السؤال الثالث عشر: ما هي المراحل التي تعتمد عليها لانتقاء اللاعبين لكرة القدم لهذه المرحلة؟

الغرض من السؤال: معرفة المراحل التي يعتمد عليها المدرب في عملية انتقاء اللاعبين .

من خلال الإجابات التي تحصلنا عليها من طرف المدربين لاحظنا أن عملية الانتقاء تمر بعدة مراحل تكمل بعضها البعض المتمثلة في الانتقاء الأولي الذي يعتبر مرحلة هامة من مراحل الانتقاء وعلى ذلك يجب مراعاة المواصفات التالية :

- الحالة الصحية العامة .
- النمط الجسمي.
- الظروف الاجتماعية الخاصة بكل لاعب.
- مستوي القدرات البدنية .

ثم يأتي بعدها الانتقاء التخصصي وتستخدم في هذه المرحلة الملاحظة المنظمة والاختبارات الموضوعية لقياس مدى نمو الخصائص الفسيولوجية والوظيفية وسرعة تطور الصفات البدنية والنفسية ومدى إتقان الناشئ للمهارات وإمكانية وصوله للمستويات الرياضية العالية، وفي الأخير يأتي الانتقاء النهائي حيث تعبر هذه المرحلة المرحلة الحاسمة لتوجيه اللاعبين نحو تخصصاتهم الأكثر دقة ، ولتحقيق أو نجاح مستوى متميز لهم حيث يؤهلون بذلك إلى المستويات الرياضية العالية من خلال المنافسات عالية الشدة وبصفة مستمرة على ذلك يجب مراعاة الخصائص التالية :

- متابعة الحالة الصحية والاجتماعية للاعبين .
- اختبارات العلاقة بين القدرات البدنية والوظيفية بالمستوى المهاري.
- اختيارات السمات النفسية للاعبين.

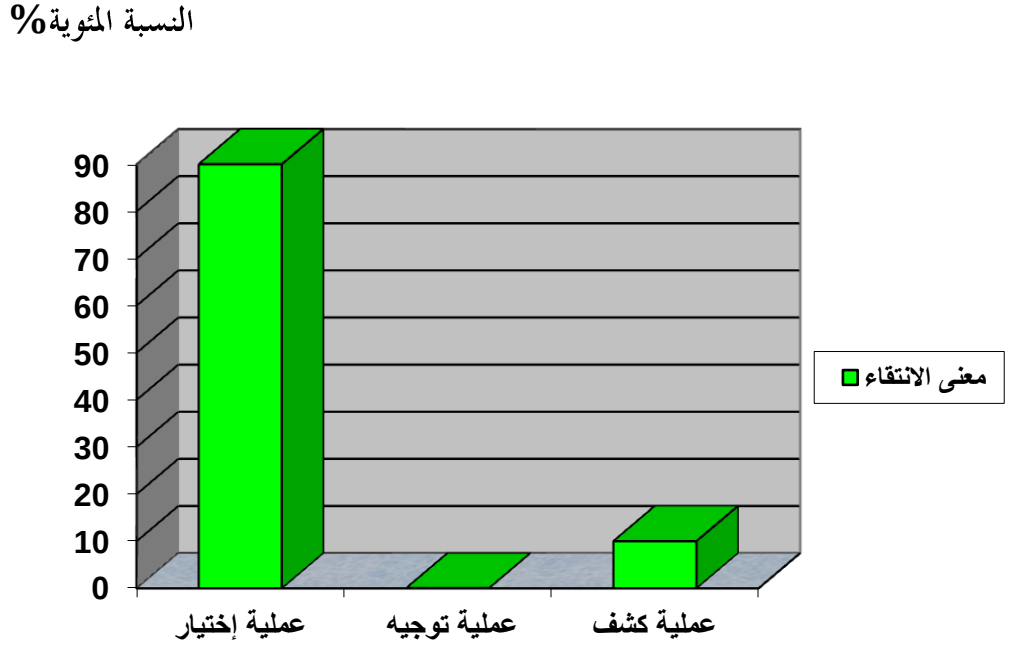
المحور الثالث: (أهمية الانتقاء في كرة القدم).

السؤال الرابع عشر: ما معنى الانتقاء حسب رأيكم؟

الغرض من السؤال:معرفة مفهوم الانتقاء في المجال الرياضي.

الجدول رقم (14): يوضح معنى كلمة الانتقاء.

الاقتـــــــــراح	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
عملية اختيار	18	90
عملية توجيه	00	00
عملية كشف	02	10
المجمـــــوع	20	100



شكل(14) يوضح معنى الانتقاء

من خلال النتائج إن معظم المدربين يتفقون في تعريفهم للانتقاء مع التعريفات الأكاديمية والأبحاث المختصة من حيث انه عبارة عن عملية تتطلب دقة كبيرة و متناهية في اختيار اللاعبين من ناحية المواهب والإمكانيات بالإضافة إلى الناحية الفسيولوجية وما يؤكد كلامنا هو النسبة المئوية المرتفعة (90%) الممثلة لرأي المدربين

الذين يعتبرون عملية الانتقاء عبارة عن عملية اختيار على عكس الذين يعتبرونه عملية كشف (على الأرجح هم نسبة قليلة جدا 10%)

السؤال الخامس عشر: في رأيكم ما هي الأهداف المرجوة من انتقاء اللاعبين في هذه المرحلة؟

الغرض من السؤال: محاولة معرفة أهداف الانتقاء.

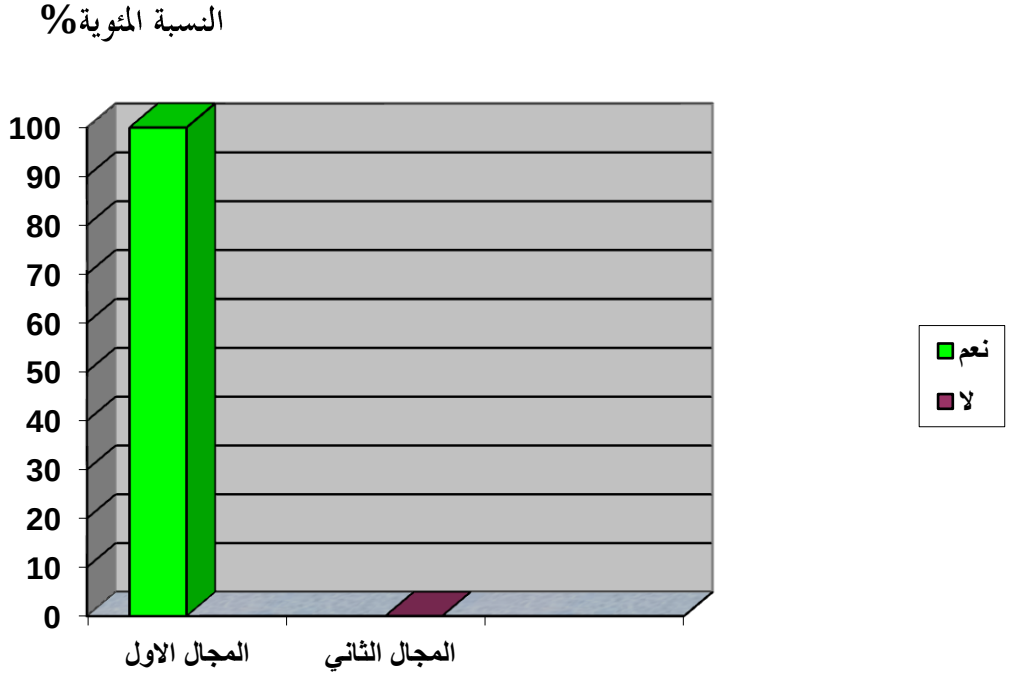
يستخدم الانتقاء استخدامات واسعة في المجال الرياضي فهو يستخدم في تكوين الفرق المحلية والمنتخبات وإعداد أبطال المستقبل ، وتوجيه الطاقات من الناشئين إلى نوع من أنواع الرياضة المناسبة والتي توافق قدراتهم وميولهم واتجاهاتهم ، والاكتشاف المبكر للموهوبين في مختلف الأنشطة الرياضية وهم الناشئين من ذوي الإستعدادت العالية من الأداء في مجال نشاطهم والتنبؤ بما ستؤول إليه هذه الإستعدادت في المستقبل ، ورعاية المواهب وضمان تقدمها حتى سن البطولة، وتوجيه عملية التدريب الرياضي نحو مفردات التفوق في الفرد الرياضي لحسن الاستفادة منها.

السؤال السادس عشر: هل الانتقاء الجيد يزيد من فاعلية عملية التدريب؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان الانتقاء الجيد يزيد من فاعلية عملية التدريب .

الجدول رقم (15): يوضح الدور الذي يلعبه الانتقاء في فاعلية عملية التدريب.

الاقتـــــــــراح	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	20	100
لا	00	00
المجمـــــوع	20	100



شكل(15) لزيادة فاعلية التدريب من عملية الانتقاء

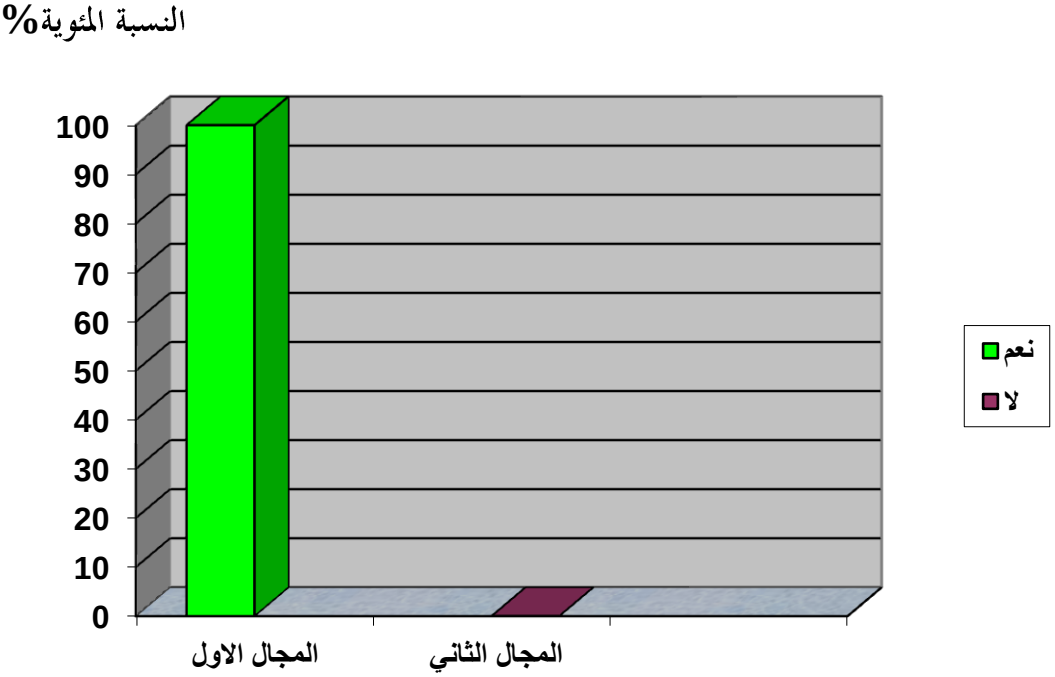
إن النتائج المعبر عنها تقودنا إلى القول بأن التفوق في أي نشاط رياضي يعتمد على ثلاثة عناصر رئيسية هي الانتقاء ، التدريب ، والمنافسات ولا يمكن بدون انتقاء جيد تحقيق نتائج رياضية عالية ، ولكن إذا ما أعطيت عملية الانتقاء القدر الكافي من العناية ، وأجريت في إطار تنظيمي دقيق مبني على أسس علمية سليمة انعكس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

السؤال السابع عشر: هل تعتمد في انتقاء اللاعبين على الملاحظة ؟

الغرض من السؤال: محاولة معرفة دور الملاحظة في عملية الانتقاء .

الجدول رقم (16): يبين رأي المدربين حول أهمية الملاحظة في عملية الانتقاء.

الاقتـــــــــراح	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	20	100
لا	00	00
المجمـــــوع	20	100



شكل (16) لطريقة الملاحظة في انتقاء اللاعبين

انطلاقا من المعطيات المدونة في الجدول نرى بأن كل المدربين يتخذون من مبدأ الملاحظة نقطة بداية لابد منها في عمليات الانتقاء والاختيار التي يقومون بها للظفر بأحسن المواهب الشابة، فبدون الملاحظة لا يمكن التمييز بين اللاعبين المناسبين وغير المناسبين في لعبة ما إذ يكمن دورها في تحديد السمات العامة والقدرات الخاصة التي يبحث عنها أي مدرب متخصص للحصول على الطاقات الناشئة المطلوبة في أي إنجاز رياضي.

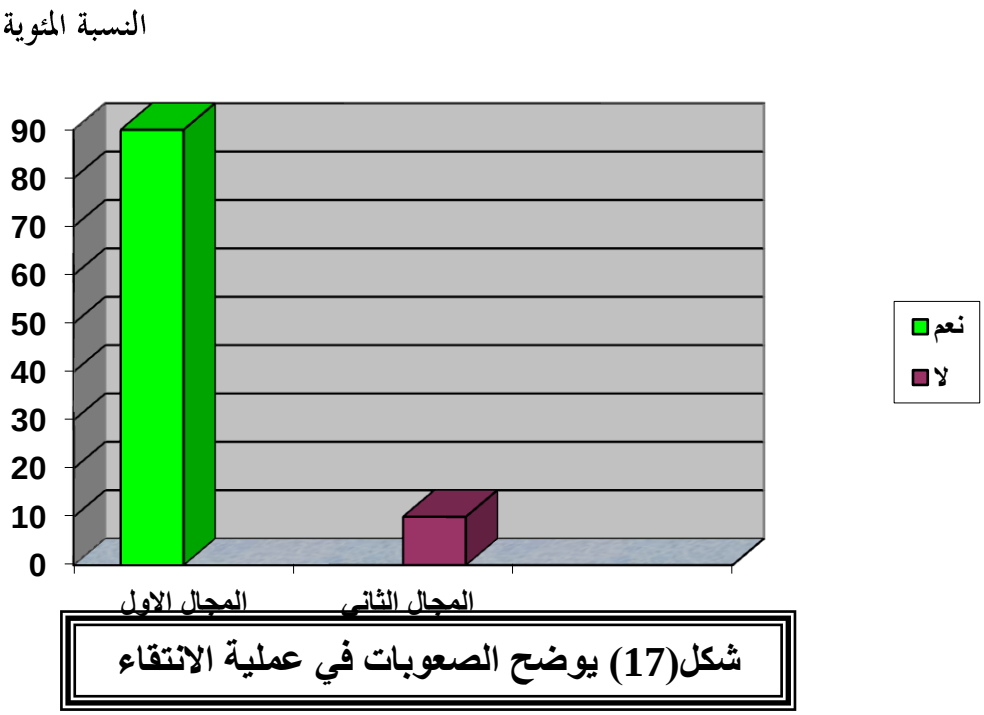
السؤال الثامن عشر: هل تواجه صعوبات في عملية انتقاء اللاعبين لكرة القدم في هذه المرحلة ؟

– وإذا كانت الإجابة بنعم أذكرها؟

الغرض من السؤال: محاولة معرفة ماذا كانت هناك صعوبات من خلال قيام بعملة الانتقاء .

الجدول رقم (17): يبين لنا صعوبات التي تواجه المدربين من خلال عملية الانتقاء.

الاقتـــــــــراح	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	20	90
لا	02	10
المجمـــــوع	20	100



شكل(17) يوضح الصعوبات في عملية الانتقاء

جل المدربين(90 %) يتفقون على أن عملية الانتقاء تتخللها العديد من الصعوبات هاته الأخيرة يمكن تحديدها في عدة نقاط مهمة :

- عدم وجود قياسات ومعايير ثابتة تحدد قدرات الرياضي الموهوب ، فالاختبارات التي تجرى أثناء الانتقاء لا تعبر سوى عن نسبة قليلة من قدرات الرياضي الحقيقية .
- الاعتماد على الخصائص الجسمية الثابتة لتحديد والتنبؤ بالرياضي الموهوب أثناء عملية التقييم في حين أن هناك عوامل أخرى نفسية، اجتماعية ...وهي متغيرة .
- أثناء عملية الانتقاء من الصعب الحكم على الرياضي الموهوب نظرا لان الموهبة هي حالة نادرة.
- عدم وجود سن ثابت بالنسبة لظهور الموهبة ، فهي مرتبطة بالتطور قدرات الرياضي المختلفة المتواصلة.

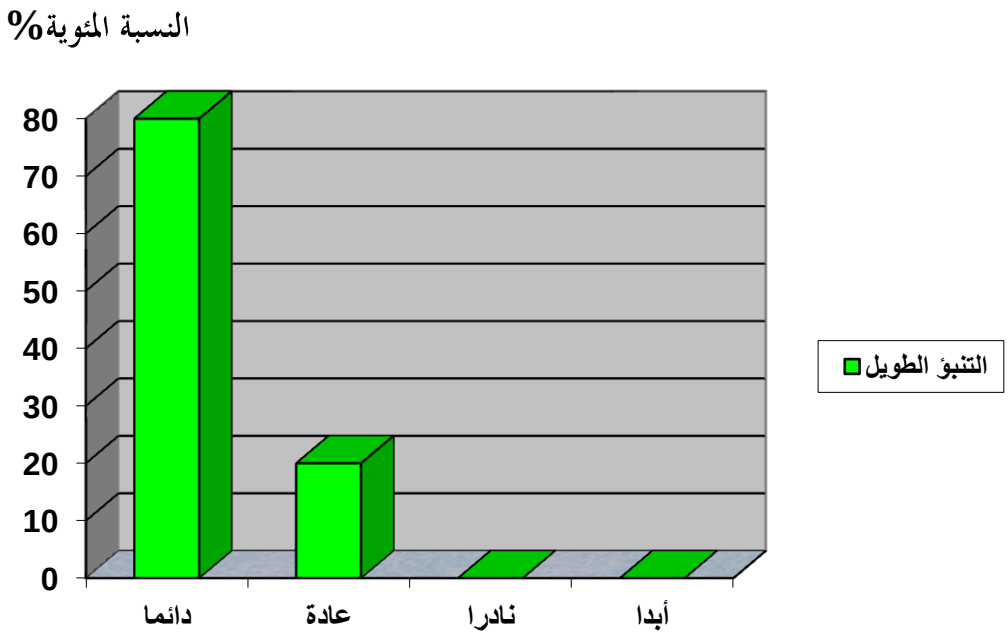
مع ملاحظة نسبة ضئيلة جدا من المدربين الذين لا يعانون(10 %) مثل هذه الصعوبات.

السؤال التاسع عشر: هل تعتمد في انتقائك للناشئين على التنبؤ الطويل المدى لأدائهم؟

الغرض من السؤال: وهو محاولة معرفة المدة المستغرقة في عملية الانتقاء للوصول إلى أداء أمثل.

الجدول رقم (18): : يوضح التنبؤ الطويل في انتقاء اللاعبين الناشئين .

الاقتـــــــــراح	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
دائما	16	80
عادة	04	20
نادرا	00	00
أبدا	00	00
المجمـــــوع	20	100



شكل(18) يوضح التنبؤ الطويل لانتقاء الناشئين

نلاحظ من خلال الجدول أن معظم المدربين (80 %) يعتمدون في انتقائهم للناشئين على التنبؤ طويل المدى لأدائهم بصورة مطلقة وحتمية على عكس الذين يمرون به اعتياديا(20%) والذين يندر استعمالهم له والذين لا يستعملونه أصلا ، وهذا يقودنا إلى الوصول إلى حقيقة موضوعية علمية وهي أن التنبؤ وبصورة خاصة طويل المدى من أهم واجبات الانتقاء حيث أننا إذا لم نستطع التنبؤ بالاستعدادات التي يمكن التعرف

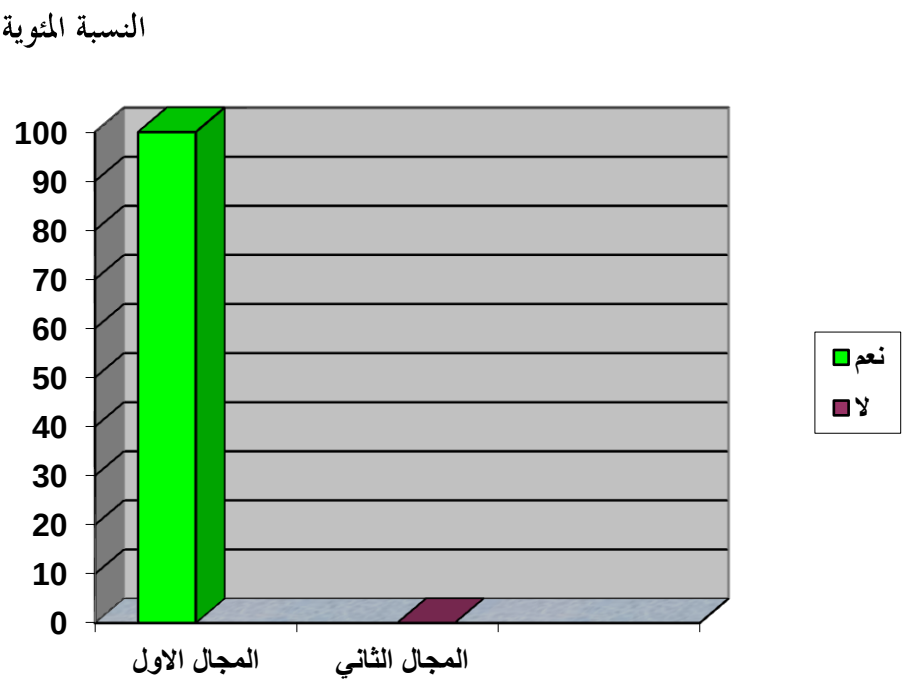
عليها في المراحل الأولى (مراحل اكتشاف المواهب) و لم نواكبها أثناء مرحلة الأداء على المدى الطويل فلا فائدة من عملية الانتقاء.

السؤال العشرين: هل تطبق برنامج تدريبي خاص قبل عملية الانتقاء ؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان هناك برنامج خاص قبل عملية الانتقاء .

الجدول رقم (19): يبين لنا تطبيق برنامج تدريبي خاص قبل الشروع في عملة الانتقاء.

الاقتـــــــــراح	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	20	100
لا	00	00
المجمـــــوع	20	100



شكل(19) لتطبيق برنامج تدريبي قبل عملية الانتقاء

تمثل النسبة المئوية (100 %) رأي الأغلبية المطلقة للمدربين الذين يستعملون برنامجا خاصا قبل قيامهم بعملية الانتقاء، إذ نسجل الغاية القصوى من هذا البرنامج هو ملاحظة المواهب والقدرات الكامنة التي لا تظهر بالملاحظة المباشرة أثناء القيام المباشر بعملية الانتقاء دون القيام بأدنى المعايير الرياضية (أنشطة رياضية تتخلل

البرنامج)التي تقود اللاعب إلى إبراز أحسن ما لديه.

السؤال الواحد و العشرين: في رأيك ما هي المدة المستغرقة خلال عملية الانتقاء ؟

الغرض من السؤال: محاولة معرفة المدة المستغرقة خلال عملية الانتقاء .

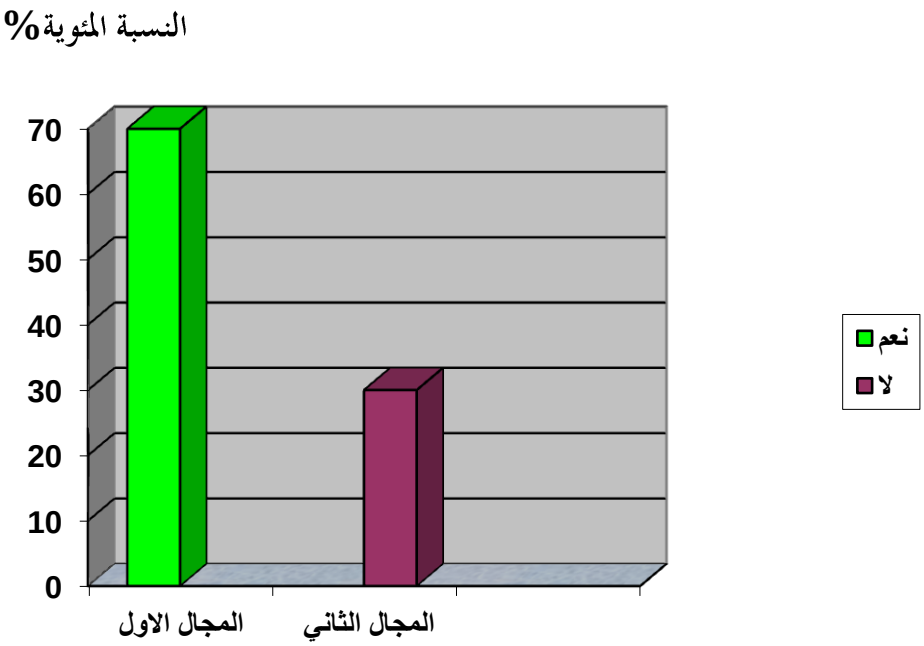
من خلال النتائج المتحصل عليها نصل إلى أن أغلبية المدربين يرون بأن المدة الزمنية المستغرقة خلال عملية الانتقاء هي سنة واحدة والتي يتم فيها كشف واختيار جميع مهارات وقدرات اللاعبين الناشئين ولذلك يجب أن تعطى فرصة سنة واحدة على الأقل من التدريب المنظم لكل لاعب لكي يتمكن من إظهار قدراته وإمكاناته سواء كانت بدنية أو حركية أو وظيفية ، وعلى ضوئها يمكن انتقائه من هذه المرحلة والوصول في هذه المدة لانتقاء لاعبين قادرين على تحسين مستوى كرة القدم متفوقين بمواهبهم وقدراتهم

السؤال الثاني و العشرين: هل تقومون بفحوصات طبية ونفسية على اللاعبين قبل عملية الانتقاء ؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كانت هناك فحوصات طبية ونفسية على اللاعبين قبل عملية الانتقاء .

الجدول رقم (20): يوضح لنا نسب المدربين الذين يقومون بفحوصات طبية ونفسية على اللاعبين قبل عملية الانتقاء.

الاقتـــــــــراح	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	14	70
لا	06	30
المجمـــــوع	20	100



شكل (20) يوضح القيام بفحوصات طبية على اللاعبين

من خلال الجدول نلاحظ أن أغلبية المدربين يقومون بفحوصات طبية على اللاعبين قبل عملية الانتقاء ، ونعتقد بأنهم يقصدون بالفحوصات الطبية شهادة طب عام وخاص وليس الفحص الطبي الرياضي المتخصص الذي يعتمد وسائل خاصة وميكانيزمات عمل طبية تعتمد أكثر على النوعية والتخصص ، وبالتالي يصعب الحصول على نخبة رياضية ناشئة سليمة ، لأنه لضمان الاستفادة أكثر من الطاقات والمواهب الناشئة وجب العمل على التركيز على إجراء فحوصات طبية دقيقة على اللاعبين قبل إخضاعهم لعملية الانتقاء .

-تحليل النتائج:

بعد الإنتهاء من جميع الإستمارات و عرض و تحليل النتائج إحصائيا تمت مناقشتها على الشكل التالي:

2-1 مناقشة الأسئلة الخاصة بالمدربين:

من خلال تحليل نتائج الجداول(03،02،01) تبيَن لنا أنَ أكبر نسبة من العينة 80% يتراوح معدَّل اعمارهم بين (35-45) سنة و من خلال النسب الواردة في الجدول نلاحظ انَ نسبة 10 % من عيَنة المدربين المقترحين للدراسة تتواجد في مجموعتي الدراسة (25-35) سنة،(45 سنة و ما فوق) توضح نوعا ما أن عامل السن له دور كبير في تحديد خبرات المدرب و إمكانياته في تسيير الأندية إذ نجد في هاتين المجموعتين نسبة ضئيلة لعدد المدربين مقارنة بالمجموعة العمرية (35-45) سنة هاته الأخيرة التَّي تؤكد أن المدرب الذي ينتمي الى هذه المجموعة يتمتع بالكفاءة العالية و الخبرة المطلوبة في مجال التدريب و هذا ما نلمسه في النسبة المئوية 80%، أما من ناحية الخبرة فإن نسبة المدربين التي تتراوح سنوات الخبرة لديهم من 5 الى 10 سنوات هي 50% ، أما 30% من المدربين تتراوح سنوات الخبرة لديهم من 1 إلى 5 سنوات، و من 10 إلى 15 سنة خبرة فهي تمثل 20% من العيِنة، فحول المستوى الدراسي ف 60% تمثل نسبة المدربين ذو مستوى ثانوي و 25 منهم جامعيين و 15 تعليم متوسط، و مما سبق نستنتج أنَ المدربين نالوا برنامج تكويني لتدريب اللاعبين الناشئين.

2-2-مناقشة المحور الاول:خاصية الفسيولوجية:

من خلال الجداول (4-5-6) تبين لنا أن الخاصية الفسيولوجية تعتبر من بين الخصائص التي يعتمد عليها المدربون في عملية إنتقائهم للاعبين الناشئين و هذا فيما تتجلى في النسب التي تحصلنا عليها 66.66%يميلون إلى الجانب الفسيولوجي و كذلك عند طرحنا السؤال هل للخاصية الفسيولوجية لها أهمية في عملية إنتقاء الاعبين الناشئين تحصلنا على نسبة 80 % يؤكدون أهميتها، وقدت وصلنا في بحثنا هذا أنَ لأهمية عملية الانتقاء الفسيولوجي لها دور كبير في تطوير الأداء و الأداء التنافسي حيث لقد تحصلنا على نسبة 100% من اراء المدربين الذين أكدوا على أهميتها، و بذلك نستنتج أن الفرضية قد تحققة.

2-3- مناقشة المحور الثاني :دور المرحلة العمرية (9-12) سنة في عملية الانتقاء :

من خلال تحليل النتائج الجداول (9-10-11-12-13) تبين لنا ان المدربين يرون هذه المرحلة (9-12) سنة هي الانسب لعملية انتقاء اللاعبين الناشئين بنسبة 100% لانها تتميز باكتساب المهارات اللازمة للالعاب – اتقان الخبرات والمهارات السابق اكتسابها - سرعة الاستجابة للمهارات التعليمية، اما من ناحية الفروق الجسمية للاطفال (9-12) سنة ان المدربين اثناء ادائهم لعملية الانتقاء يركزون على هذه الخاصية اذ يعتبر هذا العامل السبيل الانجع لختيار المواهب الناشئة وهذا ماتدل عليه النسبة المتحصل عليها 100% ، التاكيد المطلق المتحصل عليه بنسبة 100 % يوضح ان الفروق الميزاجية لها دور مهم في عملية انتقاء اللاعبين الناشئين (9-12) سنة ويبدو ذلك في التقدير الجيد الذي يمكن ان نلمسه في عمل المدربين لمدى متابعتهم لاداء اللاعبين في

المنافسات و خاصة في مناسبات الاحتكاك التي تحدث بين اللاعبين اذ في هذه الاوقات تظهر الروح الميزاجية للاعب اما في رد الفعل الهادىء او المتعصب ، ومما سبق نستنتج ان المرحلة (9-12) سنة انسب المراحل و ذلك بعتبار ان الطفل في هذه المرحلة يميل لتعلم المهارات الحركية و يتحسن لديه التوافق العضلي و العصبي.

2-4- مناقشة المحور الثالث : الانتقاء في كرة القدم

من خلال الجداول(14-.....-20) تبين لنا في الجدول 14 أن معظم المدربين يتفقون في تعريفهم للانتقاء حيث أنه عبارة عن عملية تتطلب دقة كبيرة و متناهية في اختيار الاعبين من ناحية المواهب و الامكانيات و ما يؤكد كلامنا هو النسبة المئوية المرتفعة 90 %الممثلة لرأي المدربين الذين يعتبرون عملية الانتقاء عبارة عن عملية إختيار ، أما بالنسبة لمعرفة أن الانتقاء الجيد يزيد من فعالية عملية التدريب بتحصلنا على نسبة 100 %و هذه النسبة تقودنا الى القول بأن التفوق في أي نشاط رياضي تعتمد على ثلاث عناصر اساسية هي: الإنتقاء ، التدريب و المنافسات و لا يمكن بدون إنتقاء جيد تحقيق نتائج رياضية عالية و لمعرفة هل هناك صعوبات تعترض المدربين من خلال القيام بعملية الانتقاء تحصلنا على نسبة 90 % و هذا يوضح أن المدربين يتفقون على أن عملية الإنتقاء تتخللها العديد من الصعوبات ، و في ما يخص السؤال حول المدة المستغرقة في عملية الإنتقاء للوصول إلى أداء أمثل نجد أن نسبة 80% توضح لنا أن معظم المدربين يعتمدون في إنتقائهم للناشئين على التنبؤ طويل المدى لأدائهم بصورة مطلقة على عكس الذين يمرون به إعتياديا 20% ، و توضح لنا نسبة 100 % المتحصل عليها و التي تخص السؤال التالي: هل المدربين يطبقون برنامجا تدريبي خاص قبل عملية الانتقاء؟ و هذه النسبة تمثل رأي الاغلبية المطلقة للمدربين الذين يستعملون برنامجا خاصا قبل قيامهم بعملية الانتقاء. هل يقوم المدربين بفحوصات طبية و نفسية على الاعبين قبل عملية الانتقاء ؟ نجد أن أغلبية المدربين يقومون بفحوصات طبية على الاعبين قبل عملية الانتقاء 70 % ،ونعتقد بأنهم يقصدون بالفحوصات الطبية شهادة طب عام و خاص و ليس الفحص الطبي الرياضي المتخصص ، و بالتالي يصعب الحصول على نخبة رياضية ناشئة سليمة.

من خلال ذلك نستنتج أن الانتقاء عملية مهمة جدا حيث تتطلب عملا جماعيا يشترك فيه المدرب و الطبيب و عالم نفس و يقوم المدرب بالدور الرئيسي لأنه يكون على إتصال دائم ليكشف من بينهم الموهوبين و لا ينتظر بروزهم و تقدمهم إليه من تلقاء أنفسهم .

التوصيات

إستنادا على ما تقدم جاءت التوصيات على الشكل التالي:

* المتابعة المستمرة لأداء المدربين و مراقبة المشاكل التي تعترضهم في عملية إنتقاء المواهب.

* التعرف على أحتياجات و مكبوتات اللاعبين الناشئين لفهم ما يحتاجون إليه لتفادي أي طارىء.

* توفير جلَ الوسائل للمدرب من طرف الإدارة لمساعدته في تنفيذ مهامه لعملية الإنتقاء.

* إجراء الإختبارات الطبية للاعبين الناشئين للإطلاع على صحتهم كل مرة.

*عقد ندوات لتعريف المدرب على اساليب جديدة و حديثة في عملية الإنتقاء.

الخاتمة:

حاولنا في دراستنا هذه التعرف على أهمية الخاصية الفسيولوجية للمرحلة العمرية (9-12) سنة في عملية الانتقاء في ميدان كرة القدم ، حيث أننا في البداية أردنا معرفة أهمية الخاصية الفسيولوجية الذي يكون له الأثر الإيجابي عل أداء اللاعبين خلال المنافسة لأن الانتقاء الفسيولوجي مهم في مسيرة أي فريق قبل وأثناء المنافسة وذلك للوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى من اللياقة البدنية ،ومن أجل ضمان أفضل النتائج الرياضية يجب على المدربين الاهتمام بالجانب الفسيولوجي أثناء عملية الانتقاء مستعملين كل الطرق العلمية والمعارف المطبقة في الانتقاء للحصول على النتائج المرجوة.

ومن خلال ما قمنا به في هذا البحث من الدراسة النظرية إلى جانب الدراسة الميدانية ، توصلنا إلى أن الخاصية الفسيولوجية لها دور كبير في عملية الانتقاء وكذلك خبرة المدرب لها تأثير إيجابي على عملية الانتقاء ،حيث كلما كان للمدرب خبرة وكفاءة عالية استطاع التحكم في عملية الانتقاء، وبالتالي رفع المستوى في أندية كرة القدم الجزائرية ويظهر ذلك من خلال الاستبيان الموزع على المدربين حيث أظهر هذا الأخير اهتمام المدربين في عملية الانتقاء الفسيولوجي على الناشئين وذلك من خلال إجابتهم على الأسئلة المقدمة بتطبيقهم برامج مخصصة لعملية الانتقاء وكذلك استعمالهم لمختلف الوسائل البيداغوجية المتوفرة وتقيدهم بالأسس والمبادئ العلمية للانتقاء .

ومن خلال النتائج المتوصل إليها نجد أن الفرضيات المحددة لهذا البحث قد تحققت.

المصادر و المراجع

قائمة المراجع باللغة العربية:

01- طاهر سعد الله: علاقة القدرة على التفكير الإبتكاري بالتحصيل الدراسي ،2000 م.

02- علي بن هادية وآخرون ، القاموس الجيد للطلاب ، الطبعة السابعة ، الجزائر ،1991 م.

03- محمد حازم ، محمد أبو يوسف : أسس اختيار الناشئين في كرة القدم ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر،الإسكندرية ، الطبعة الأولى،2005 م

04- رومي جميل:كرة القدم، دار النقائض ، بيروت ، ط1، 1986 م.

05- عبد الرحمان الوافي:مدخل إلى علم النفس ، دارهومه، بدون طبعة، 2006 م.

06- عفاف أحمد عوسي: ثقافة الطفل بين الواقع والطموحات، مكتبة الزهراء، بدون طبعة، 1994 م

07-عايش زيتون،بيولوجيا الانسان مبادىء في التشريح و الفسيولوجيا،الاردن،دار عمان 2002 م

08- احمد نصر الدين سيد،فسيولوجيا الرياضة نضريات و تطبيقات،ط1،دار الفكر العربي 2003م

09- بهاد الدين ابراهيم سلامة،فسيولوجيا الرياضة و الاداء البدني،ط1،القاهرة،دار الفكر العربي 2000م

10- ابو العلا احمد عبد الفتاح، فسيولوجيا التدريب و الرياضة،ط1،القاهرة،2003م

11- محمد حسن،ابو العلا احمد عبد الفتاح ،فسيولوجيا التدريب الرياضي،دار الفكر العربي،1984م

12- أبو العلا أحمد عبد الفتاح،محمد صبحي حسانين : فسيولوجيا الرياضي وطرق القياس للتقويم ، دارالفكرالعربي ، القاهرة، الفصل السادس،1996.

13-غايتان هول ، ترجمة صادق الهلالي، فسيولوجيا الطب،بيروت،لبنان،1997م

14- عائد فضل ملحم،الطب الرياضي و الفسيولوجي ،دار كندي للنشر و التوزيع ،الاردن،1999م

15- عبد الرحمان عيساوي : سيكولوجية النمو- دراسة النمو النفسي الاجتماعي نحو الطفل المراهق ، ب ط دار النهضة العربية،بيروت،1992.

16- سعد جلال: الطفولة والمراهقة، ،دار الفكر العربي، ط2،القاهرة،1991.

17- سيد خيري:النمو الجسمي في مرحلة الطفولة، المجلد السابع،مطبعة حكومة الكويت،1976.

18- محمد مصطفى زيدان:علم النفس الاجتماعي ،ديوان المطبوعات الجامعية،ط1،الجزائر،2001.

19- محمد عوض بسيوني ،فيصل ياسين الشطاطي:نظريات وطرق التربية البدنية ،ديوان المطبوعات الجامعية،ط2،الجزائر، 1992.

20- سيد محمد غنيم:النمو النفسي من الطفل إلى الراشد ،عالم الفكر طباعة، ط1،مصر،1976.

21- سيد خيري:النمو الجسمي في مرحلة الطفولة ،مطبعة حكومة كويت،المجلد السابع ،1976.

22- محمد عبد الرزاق شفق :إدارة الصف المدرسي ،دار الفكر العربي ، ب ط ،القاهرة ، 1985.

23- عبد الرحمان الوافي ،زيان سعيد :النمو من الطفولة إلى المراهقة، الخنساء للشر والتوزيع ،ب ط ،

.2004
24- محمد مصطفى زيدان : دراسة سيكولوجية الطفل، ديوان المطبوعات الجامعية، ب ط ، الجزائر ، 1975.
25- خدم عوض البسيوني :نظريات وطرق التربية البدنية ،د. م ج، ب ط ، الجزائر ، 1992.
26- ليلى يوسف: سيكولوجية اللعب والتربية الرياضية ، مكتبة الأنجلو مصرية ،ب ط ، القاهرة ،1962.
27- فيصل رشيد وآخرون : كرة القدم ، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية ، ب ط ، مستغانم ، 1997.
28- موفق مجيد المولي : الإعداد الوظيفي لكرة القدم ، دار الفكر ، ب ط ، لبنان ، 1999م.
29- مختار سالم: كرة القدم لعبة الملايين ، مكتبة المعارف، ب ط ، بيروت ،1988.
30- حسن عبد الجواد : كرة القدم – المبادئ الأساسية – الألعاب الإعدادية – القانون الدولي ، دار العلم للملايين ، ط 4 ، بيروت ،1977.
31- عبد الرحمان عيساوي : سيكولوجية النمو ، دار النهضة العربية، ب ط ، بيروت ، 1980.
32- محمد رفعت: كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية، دار البحار، ب ط ، لبنان ، 1998.
33- يحي كاظم النقيب:علم النفس الرياضة، معهد إعداد القادة ، ب ط ، السعودية، 1990.
34- أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية- التطبيقات في المجال الرياضي،دار الفكر العربي ، ط1، القاهرة ،2000.
35- سامي الصفار:كرة القدم ،دار الكتب للطباعة والنشر،ج1،ب ط ،جامعة الموصل،العراق،1982
36- حسن احمد الشافعي : تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي ، منشأة المعارف بالإسكندرية ،ب ط ، مصر، 1998م.
37- أمر الله أحمد البساطي : التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، ،دار المعا رف بالإسكندرية، ط 2، مصر، 1990.
38- قاسم حسن حسين ،قيس ناجي عبد الجبار : مكونات الصفات الحركية ، مطبعة الجامعية ، ب ط ، بغداد ، 1984.
39- حسن السيد أبو عبده : الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ،دار المعارف ،ط1 الإسكندرية،مصر،2001.
40- محمد حسن علاوي :علم التدريب الرياضي ،دار الفكر العربي، ط 13،القاهرة،1994،ص110.
41- محمد محمود عبد الدايم ،محمد صبحي حسانين: الحديث في كرة السلة –الأسس العلمية والتطبيقية، دار الفكر العربي،ط2،القاهرة، 1999.
42- عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر،ط1

،القاهرة ،1998.
43- الحاوي يحي السيد إسماعيل : المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب ،المركز العربي، ب ط ، القاهرة ،1999.
44- أبو المجد عمرو ،جمال إسماعيل النمكي: تخطيط برامج تدريب البراعم والناشئين في كرة القدم،مركز الكتاب للنشر، ط1 ،القاهرة ، 1998.
45- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي،ط1 ،القاهرة، 1996.
46- قاسم حسن حسين ، فتحي المهشهش يوسف:الموهوب الرياضي- سماته وخصائصه في مجال التدريب الرياضي ،دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع،ط1، الأردن،1996.
47- محمد لطفي طه:الأسس النفسية لانتقاء الرياضيين ،دار الفكر العربي، ب ط ، القاهرة ، 2002.
48- بسطويسي احمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي،ب ط ،القاهرة،1999.
49- عصام حلمي ،محمد جابر بيرقع: التدريب الرياضي- أسس- مفاهيم- اتجاهات، دار المعارف،ب ط، القاهرة،1997.
50- ناصر ثابت: أضواء على الدراسة الميدانية ، مكتبة الفلاح ، ط1، الكويت ،1984.
51- بشير صالح الراشدي : منهج البحث التربوي -رؤية مبسطة ، دار الكتاب الحديث،ط1 ،الكويت ، ب س.
52- علي عبد الواحد وافي:مناهج البحث ،معجم العلوم الاجتماعية ،ب ط ،الهيئة المصرية للكتاب، القاهرة ، 1997.
53- الزوابعي والعنام:منهاج البحث في التربية البدنية والرياضية،مطبعة العاني،ج1، بغداد ، 1974.
54- ربحي مصطفى عليان،عثمان محمد غنيم:مناهج وأساليب البحث العلمي ،دار صفاء للنشر والتوزيع ، ط1، عمان،2000.
55- طلعت إبراهيم:أساليب و أدوات البحث الاجتماعي ، دار غريب للطباعة و النشر والتوزيع ،ب ط، القاهرة ، مصر ، 1995.
56- يوسف مصطفى قاضي : الإرشاد النفسي و التربوي ،المملكة العربية السعودية،ط1، الرياض ،1981.
57- فوزي عبد الله العكش: البحث العلمي المناهج و الإجراءات ،مطبعة العين الحديثة ، العين،ب ط، الإمارات العربية المتحدة ، 1986.
58- غريب سيد أحمد: تصميم و تنفيذ البحث ، دار المعرفة الجامعية ، ب ط،الإسكندرية،مصر،1997.
59- عبده علي ،صيف السامرائي :طرق الإحصاء في التربية البدنية والرياضية، بدون طبعة،جامعة بغداد،

. 1977

60-محمود بدر عقل،الاساسيات في تشريح الانسان،دار الفكر للطباعة،1999م

61-رياض رشيد سليمان،وعبد العباس عبد الرسول عزيز،الهرمونات،ط1،بغداد،مطبعة بيت الحكمة 1989م

62-عبد الرحمن زاهر،فسيولوجيا الرياضة،مركز الكتاب للنشر،ط1،القاهرة،2011م

63-محمد سمير سعد الدين،علم وضائف الاعضاء و الجهد البدني،ط3،مصر،2000م

64-عمار جاسم مسلم،قلب الرياضي،مطبعة اب،بغداد،2002م

المراجع باللغة الأجنبية:

60-claide,handball,la formation du jouer- vigot 1987.

61 - alain mischel, foot ball les systemes de jeu 2eme edition , edition chiron , paris , 1998.

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

63-Alain Michel:"Foot .balle,les systémes de jeu",2eme edition,edition chiram,Paris,1998.

64- Michel PRADET-La préparation physique,collection entrainement,INSEP publication,paris,1997.

65-ahmed khelifi-larbitrage à travers le caractére du foot ball.ENAL ALGER,1990.

66- EDGARTHIL « manuel d'éducateur Sportif »-10éme édition.

67 - WEINICK « manuel d'enrainement »- 4éme édition –Vigat-.

68-Marion wolf et Bernard GrogeorgeM:de dection,sélection et expartise en sport collectif, ed incep,1998.

الملاحق

معلـــــومات خاصة بالمـــــدربين :

1- العمر:

تبلغ من العمر : .....

2- عدد سنوات الخبرة (مدة الخدمة):

تبلغ مدة خدمتك : .....

3- المستوى الدراسي :

إبتدائي ☐ أساسي ☐ ثانوي ☐ جامعي ☐

4- الحالة الإجتماعية :

متزوج ☐

أعزب ☐

5 من دفعك إلى ممارسة التدريب في كرة القدم ؟

- .....

.....

.....

المحور– الاول :

تعتبر الخاصية الفيزيولوجيا من ضمن اهم العوامل التي تحدد عملية الانتقاء و الاختبار لدى ناشئي كرة القدم.

س1– تتميز لعبة كرة القدم بعدة خصائص، فهل للخاصية الفيزيولوجية لها أهمية في عملية إنتقاء اللاعبين الناشئين؟

نعـــم ☐

لا ☐

س2– هل عملية الأنتقاء الفيزيولوجي ضروري لتطوير الأداء والأداء التنافسي؟

نعـــم ☐

لا ☐

س3– على ماذا تركز في عملية الانتقاء– رتب حسب الاهمية :

– البنية فزيولوجيا ☐

– البنية مرفولوجيا ☐

– الجانب التقني الحركي ☐

س4 هل عدم توفر الاجهزة الطبية الازمة يجنبكم عدم اجراء الاختبارات الفيزيولوجية؟

– نعم ☐

– لا ☐

س5– هل تساهم إدارة النادي في توفير جميع الوسائل لك في عملية إنتقاء اللاعبين فيزيولوجيا ؟

– نعم ☐

– لا ☐

-المحور الثاني :

الأهمية البالغة لإعداد الرياضي الجيد تبتدأ من مرحلة الناشئين ، الأمر الذي يؤدي إلى القول أنّ المرحلة العمرية (9-12) سنة مناسبة في عملية إنتقاء لاعبي كرة القدم .

س6: هل المرحلة العمرية (9-12) سنة تعتبر أهم مرحلة لإنتقاء اللاعبين ؟

نعـــم ☐ لا ☐

- إذا كانت الإجابة بنعم ، في **رأيك** تعتبر المرحلة العمرية (9-12) سنة أهم مرحلة للإنتقاء لأنها تتميـــز ب:

أ-إكتساب المهارات اللازمة للألعاب . نعـــم ☐ لا ☐

ب- إدراك دوره مذكر أو مؤنث . نعـــم ☐ لا ☐

ج- تنمية المفاهيم اللازمة للحياة اليومية . نعـــم ☐ لا ☐

د- سرعة الإستجابة للمهارات التعليمية . نعـــم ☐ لا ☐

س7: في رأيك هل تعتمد عملية الإنتقاء بالأساس على خصائص النمو لدى الطفل (9-12)سنة ؟

أ- خاصية النمو النفسي . نعـــم ☐ لا ☐

ب- خاصية الفروق الفردية . نعـــم ☐ لا ☐

ج- خاصية النمو الحسي . نعـــم ☐ لا ☐

د- خاصية النمو الحركي . نعـــم ☐ لا ☐

ه- النمو الإجتماعي :

ه-1: مرحلة الشعور بالثقة والأمان مقابل عدم الثقة . نعـــم ☐ لا ☐

ه-2: مرحلة الشعور الثقة والتغلب عن الشعور بالذنب . نعـــم ☐ لا ☐

ه-3: مرحلة الشعور بالاستقلال مقابل الشك والخجل . نعـــم ☐ لا ☐

ه-4: مرحلة الجد والإجتهاد ومقاومة الشعور بالنقص . نعـــم ☐ لا ☐

ه-5: مرحلة الشعور بالكيان والهوية التغلب على الشعور . نعـــم ☐ لا ☐

س8: هل تراعي في عملية الإنتقاء مدى شعور الناشئين بالثقة والأمان

دائما ☐ عادة ☐ نادرا ☐ أبد ☐

ا س9: هل تأخذ بالحسبان الشعور بالكيان والهوية لدى اللاعبين في عملية الإنتقاء ؟

نعـــم ☐ لا ☐

س10: هل تراعي في عملية الإنتقاء الفروق الجسمية للأطفال (9-12) سنة ؟

دائما ☐ عادة ☐ نادرا ☐ أبد ☐

س11: هل تعتمد في عملية الإنتقاء على الفروق العقلية بين اللاعين ؟

دائما ☐ عادة ☐ نادرا ☐ أبد ☐

س12: هل للفروق الميزاجية دور مهم في عملية إنتقاء اللاعبين (9-12) سنة ؟

موافق جدا ☐ موافق ☐ غير موافق ☐ غير موافق على الإطلاق ☐

-المحور الثالث :

لتحيق نائج جيدة في المنافسات مرتبطة بشكل كبير بعملية الإنتقاء الجيد .

س13: ما معنى الإنتقاء حسب رأيكم ؟

أ- عملية إختيار . ☐

ب- عملية توجيه . ☐

ج- عملية كشف . ☐

س14: هل تراعي في عملية إنتقاء اللاعبين لكرة القدم في المرحلة العمرية (9-12) سنة المبادئ التالية:

أ- الأساس العلمي للإنتقاء .	دائما	☐	عادة	☐	نادرا	☐	أبدا	☐
ب- شمول جوانب الإنتقاء .	دائما	☐	عادة	☐	نادرا	☐	أبدا	☐
ج- إستمرارية القياس والتشخيص .	دائما	☐	عادة	☐	نادرا	☐	أبدا	☐
د- ملائمة مقاييس الإنتقاء .	دائما	☐	عادة	☐	نادرا	☐	أبدا	☐
ه- القيمة التربوية للإنتقاء .	دائما	☐	عادة	☐	نادرا	☐	أبدا	☐
و- البعد الإنساني للإنتقاء .	دائما	☐	عادة	☐	نادرا	☐	أبدا	☐
ي- العائد التطبيقي للإنتقاء .	دائما	☐	عادة	☐	نادرا	☐	أبدا	☐

س15: هل الإنتقاء الجيد يزيد من فاعلية عملية التدريب ؟

نعـــم ☐ لا ☐

س16: هل تعتمد في إنتقاء اللاعبن على الملاحظة فقط ؟

نعـــم ☐ لا ☐

س17: هل تواجه صعوبات في عملية إنتقاء اللاعين لكرة القدم للمرحلة العمرية (9-12) سنة ؟

نعـــم ☐ لا ☐

س18: هل تعتمد في إنتقائك للناشئين على التنبؤ طويل المدى لأدائهم ؟

دائما ☐ عادة ☐ نادرا ☐ أبد ☐

س19: هل تعتبر عملية الإنتقاء غاية في حد ذاتها ؟

نعـــم ☐ لا ☐

س20: هل تطبق برنامج تدريبي خاص قبل عملية الإنتقاء ؟

نعـــم ☐ لا ☐

س21: هل تقومون بفحوصات طبية ونفسية على اللاعبين قبل عملية الإنتقاء ؟

نعـــم ☐ لا ☐

- إذا كانت الإجابة بنعم فأين تقام هذه الفحوصات ؟

.....

.....

ملخص البحث:

سنحاول في هذه الصفحة تلخيص ما جاء في المذكرة و التي كانت تحت عنوان : اسهام خاصية الفسيولوجية للمرحلة العمرية (9-12 سنة) في عملية الإنتقاء الاعبين الناشئين لكرة القدم و كان الهدف من هذه الدراسة الى معرفة مدى اهتمام المدربين بالخاصية الفسيولوجية لانتقاء الاعبين و كذا ان كانت هذه المرحلة (9-12) سنة هي الانسب في عملية الانتقاء لاعبي في كرة القدم و هذا ما دفعنا الى طرح التساؤلات:

* هل لعملية الانتقاء أهمية في تحقيق نتائج جيدة في المنافسات الرياضية ؟

* هل الخاصية الفسيولوجية من أهم العوامل التي تحدد عملية الانتقاء و الاختيار لدى لاعبي كرة القدم؟

و هذا ما استلزم علينا إختيار عينة البحث و التي شملة مدربي أندية كرة القدم لولاية عين تموشنت و قمنا بتوزيع الإسبيان و لمعرفة النتائج إتبعنا الطريقة الإحصائية و في نهاية دراستنا توصلنا إلى صحة الفرضيات المطروحة.

-Résume :

Dans cette page en vas ésseyer de résumer ce qui est dans le mémoire et qui est sous le tire : la contribution de la physiologique a l'étape de l'age (9-12 ans) dans le processus ed selection des joueurs pour le football juior,ce qui nous a pousser a poser des question :

*est ce que le processus de sélection a de l'importance dans la réalisation de bons résultas dans les compititions sportives ?

*Es que la phyisiologie et l'un des facteurs le plus importants qui détermine le processus de sélection des joueurs de football ?

Cela a nécessiter la recherche, nous avon sélectionné un échantillon des entraineurs des clubs de footbal de la wilaya de ain témouchent et nous avons distribué le questionnaire , pour connaitre les résultat nous avons suivez la méthode statistique et a la fin de notre étude, nous sommes arrivé a la santé des hypothéses poser .