

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي تحت عنوان

نظرة بعض مدربي كرة القدم

لدور الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين في عملية الانتقاء

:

بحث مسحي اجري على بعض مدربي كرة القدم لولايي أدرار و غيليزان

تحت إشراف:

من إعداد الطالبان:

- أ/ مقدس مولاي ادريس

- خالد أحمد

اللجنة المناقشة :

- لحر عبو منور

- د/ دريس خوجة نصر الدين

- أ/ ستاوتي جمال الدين

السنة الجامعية : 2013 / 2014

شكر وتقدير

نشكر الله عز وجل الذي وفقنا لإتمام هذا العمل المتواضع

كما نتوجه بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدنا على إنجاز هذا البحث

سواء من قريب أو من بعيد ، كما يسعدنا أن نتقدم بأسمى التقدير وجزيل الشكر

إلى الأستاذ المشرف* الأستاذ مقدس مولاي ادريس* الذي لم ييخل علينا بنصائحه القيمة

والتي مهدت لنا الطريق لإتمام هذا البحث ، و لا يفوتنا أن نتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى كل من

قدم لنا يد المساعدة والعون

إلى كل أساتذة وطلبة معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية بولاية مستغانم

الاهداء

حمدا لله ولي التوفيق بإذنه لانجاز هذا العمل المتواضع

الذي اهديه إلى من أرضعتني الود والإخلاص وعلمتني الصدق وحب الناس

إلى من إذا نطق شففتاي باسمها اهتز قلبي خشوعا و إجلالا لها

إلى نبع قلبها نبع الحنان ومن تحت قدميها الجنان

إلى أمي الغالية " خديجة "

إلى من تفاعل بالخير عند ولادتي , إلى من كان لي قدوة في حياتي

إلى من أفنى عمره في تربيتي وكان أطيب ثمرة لي حياتي

أبي الغالي " إبراهيم "

إلى من كان لي سندا طوال مسيرتي أخواتي الكريمات

إلى جميع الأهل و الأقارب والأحباب كل باسمه

إلى من في قلبي و لم يذكرهم لساني , إخوتي الذين لم تلدهم أمي

أحمد

الإهداء

إلى نبع الحنان وكل الحنان ... إلى من تفرح لفرحي وتخزن لحزني إلى بر الأمان ... أمي العزيزة

إلى الذي يحترق من أجل أن ينير لي درب الحياة إلى الذي كان يزيد في عزيمتي وقوتي ... أبي العزيز.

إلى إخوتي و الأصدقاء والأحباب

إلى كل إلى كل من أدركه القلب ولم يدركه القلم

منور

محتوى البحث

الإهداء.....

أ.....

الإهداء.....

ب...

شكر

وتقدير.....

ج

قائمة المحتويات

قائمة

الجداول.....

هـ

قائمة

الاشكال.....

و

التعريف بالبحث

-1

مقدمة.....

01

2-مشكلة

02..... البحث

3-أهداف

03..... البحث

اختيار أسباب -4

03.....الموضوع

-5

.....الفرضيات

03

6-أهمية

04..... البحث

7-مصطلحات

04..... البحث

8-الدراسات

06.....المشابهة

الدراسة النظرية

الفصل الاول كرة القدم

-

.....تمهيد

12.

كرة	عن	تاريخية	نبذة	1-1
				القدم.....13
لكرة		التاريخي	التسلسل	2-1
				القدم.....14
في		القدم		3-1
				الجزائر.....15
كرة		مدارس		4-1
				القدم.....16
لكرة		الأساسية	المبادئ	5-1
				القدم.....17
كرة		لاعب	صفات	6-1
				القدم.....17
الصفات				1-6-1
				البدنية.....18
الصفات				2-6-1
				الفيزيولوجية.....18
				3-6-1
				الصفات
				النفسية.....19
				1-3-6-1
				التركيز.....19

	2-3-6-1	
19.....	الانتباه.....	
التصور	3-3-6-1	
19.....	العقلي.....	
الثقة	4-3-6-1	
20.....	بالنفس.....	
	5-3-6-1	
20.....	الاسترخاء.....	
كرة	7-1 قواعدها	
20.....	القدم.....	
	-7-1	
20.....	المساواة.....	
	2-7-1	
20.....	السلامة.....	
	3-7-1	
20.....	التسلية.....	
كرة	8 طرق اللعب في	
	القدم.....	
الظهير	طريقة	1-8-1
21.....	الثالث.....	

4-2-4) طريقة 2-8-1
21.....(

المتأخر M.M الهجوم متوسط طريقة 3-8-1
21.....

(3 -3-4) طريقة 4-8-1
21.....

(4-3-3) طريقة 5-8-1
21.....

الدفاعية الطريقة 6-8-1
22.....الايطالية

الطريقة 7-8-1
22.....الشاملة

الهرمية الطريقة 8-8-1
22.....

-

.....خلاصة
23

الفصل الثاني :القدرة الهوائية

.....تمهيد
25...

1-2 القدرة

26.....الهوائية

القدرة	1-1-2	التهوائية	26.....
النظام	2-1-2	الهوائي	26.....
القدرة	3-1-2	أنواع التهوائية	26.....
التحمل	1-3-1-2	العام	27.....
التحمل	2-3-1-2	الخاص	27.....
الأنشطة	4-1-2	التهوائية	28.....
التهوائية	5-1-2	العوامل المرتبطة بالقدرة	28.....
لاستهلاك	1-5-1-2	مؤشرات الحد الأقصى	29.....
لاستهلاك	2-5-1-2	محددات الحد الأقصى	29.....
نقل	3-5-1-2	عمليات الأكسجين	29.....

استهلاك	عمليات	4-5-1-2
	الأكسجين.....	29
البيئة	الامتصاص	5-5-1-2
من	الخارجية.....	29
بواسطة	نقل	6-5-1-2
الأكسجين	الدم.....	29
لاستهلاك	معوقات	2-2
الأقصى	الحد	الأكسجين.....
		30
نقل	نظرية	1-2-2
إعاقة	الأكسجين.....	31
استهلاكه	نظرية	2-2-2
إعاقة	بالعضلات.....	31
استهلاك	الحد	3-2
الأقصى	و النسبي	للأكسجين.....
		31
لاستهلاك	تطور	4-2
الأقصى	الحد	الأكسجين.....
		31
والتهوية	العتبة	5-2
اللاهوائية	الفارقة	الرئوية.....
		32
القدرة	تنمية	6-2
	الهوائية.....	32

الفروق	مبدأ	1-6-2
	33.....	والتدرج
ATP	إعادة على الاعتماد مبدأ	2-6-2
	33.....	هوائيا
الطبيعة	ذات الأنشطة استخدام	3-6-2
	33.....	الإيقاعية
	مبدأ الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين دون استخدام أقصى	4-6-2
	33.....	شدة
التدريب	زيادة في التدرج مبدأ	5-6-2
	34.....	الهوائي
المواقف	ذات الأنشطة للهوائية القدرة تنمية -	6-6-2
	34.....	المتغيرة
للفئة	الهوائية القدرة	7-2
	34.....	العمرية
تدريب	مجالات	1-7-2
	34.....	التحمل
القدرة	فوائد	2-7-2
	35.....	الهوائية
		-
		خلاصة

الفصل الثالث: دراسة عملية الانتقاء

تمهيد	-
38.....	
الانتقاء	1-3
تعريف	
الرياضي	39.....
أهداف	2-3
الانتقاء	39.....
أنواع	3-3
الانتقاء	40.....
المبادئ و الأسس العلمية لعمليات	4-3
الانتقاء	40.....
أهمية	5-3
الانتقاء	40.....
1-5-3 الانتقاء الجيد يزيد من فاعلية كل من عمليتي التدريب و المنافسات	
الرياضية.....	40.....
2-5-3 قصر مرحلة الممارسة الفعالة من حياة اللاعب	
الرياضية.....	41.....
3-5-3 وجود الفروق الفردية الواضحة بين الناشئين من حيث الاستعدادات	
الخاصة.....	41.....
6-3 أثر العوامل النفسية في عملية	
الانتقاء.....	41.....

عملية	في	الشخصية	السمات	آثار	7-3
					الانتقاء.....42
سمات					1-7-3
					عرفية.....42
سمات					2-7-3
					دافعية.....42
سمات					3-7-3
					اجتماعية.....42
أو		المعرفية	السمات		1-3-7-3
					القدرات.....43
السمات					2-3-7-3
					المزاجية.....43
لانتقاء		الأساسية	العوامل		8-3
					الرياضيين.....43
المعطيات					1-8-3
					الانتروبومترية.....43
اللياقة		خصائص			2-8-3
					البدنية.....44
التقنية		الشروط			3-8-3
					الحركية.....44

قدرة	4-8-3
التعلم.....44	
الإعداد	5-8-3
أو التحضير	
44.....المستوى	
و	6-8-3
الإدراكية	
القدرات	
44.....المعرفية	
العوامل	7-8-3
44.....العاطفية	
العوامل	8-8-3
44.....الاجتماعية	
خاصة	9-3
دلائل	
44.....بالانتقاء	
الطريقة	1-9-3
44.....الطبيعية	
الطريقة	2-9-3
44.....العلمية	
مراحل	10-3
45.....الانتقاء	
الانتقاء	1-10-3
)	
الأولى	
المرحلة	
45.....(المبدئي)	

2-10-3 المرحلة الثانية (الانتقاء الخاص) 45.....

3-10-3 المرحلة الثالثة (التأهيلي) 46.....

11-3 معايير الانتقاء 47.....

1-11-3 نموذج جيميل 47.....

2-11-3 نموذج بار- أور BAR 48.....6OR

12-3 مبادئ ارشادية لانتقاء الناشئين 48.....

13-3 الصعوبات التي تواجه عملية انتقاء وتشجيع المواهب الرياضية 49.....

14-3 الواجبات المرتبطة بالانتقاء الرياضي 49.....

-

.....خلاصة
50.

الفصل الرابع: المرحلة العمرية (09 - 12) سنة

-

تمهيد	52.
1-4 مفهوم الطفولة المتأخرة 9) -	53.....سنة(12
2-4 مميزات الطفولة (12 -9)	53.....سنة
3-4 خصائص وسمات النمو لدى الطفل (9 - 12) سنة	54.....
النمو	1-3-4
54.....	النفسي
النمو	2-3-4
54.....	الجسمي
العقلي	3-3-4
55.....	المعرفي
النمو	4-3-4
56.....	الحسي
النمو	5-3-4
57.....	الحركي
النمو	1-5-3-4
57.....	الحركي
	6-3-4
57.....	الاجتماعي

النمو	7-3-4
58.....	الانفعالي
(12 - 9)	3-4 متطلبات النمو خلال المرحلة من
59.....	سنة
(12 - 9)	4-4 الفروق الفردية بين الأطفال في السن من
59.....	سنة
الفروق	1-5-4
59.....	الجسمية
الفروق	2-5-4
59.....	المزاجية
الفروق	3-5-4
60.....	العقلية
	4-5-4 الفروق
60.....	الاجتماعية
(12 - 9)	6-4 مميزات وخصائص الأطفال في مرحلة ما بين
60.....	سنة
الأطفال	7-4 حاجات
60.....	النفسية
(12 - 9)	8-4 بعض مشكلات مرحلة الطفولة المتأخرة
62.....	سنة
.....	خلاصة
	64..

الدراسة التطبيقية

الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد.....	-
67...	
الدراسة	1-1
68.....	الاستطلاعية
منهج	2-1
البحث.....	
68	
وكيفية	البحث
3-1	عينة
69.....	اختيارها
4-1	مجالات
69.....	البحث
5-1	متغيرات
69.....	البحث
6-1	أدوات
70.....	البحث
7-1	الأسس
70.....	العلمية
8-1	الدراسة
71.....	الإحصائية
9-1	صعوبات
72.....	البحث
	-خلاصة
73.....	

النتائج	وتحليل	عرض	1-2
	75.....		
			2-2
92.....		الاستنتاجات.....	
مناقشة			3-2
93.....		الفرضيات.....	
الخلاصة			4-2
94.....		العامه.....	
			5-2
94.....		الاقتراحات.....	

المصادر والمراجع

الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
70	أسماء الأساتذة المحكمين	01
75	يوضح العوامل المهمة في عملية الانتقاء	02
76	يوضح كفاية القدرة الهوائية بالحكم على استعداد الرياضي	03
77	يوضح المعايير المستخدمة في انتقاء اللاعبين	04
78	يوضح تحديد القدرة الهوائية إبراز قدرات اللاعبين	05
79	يوضح درجة الاعتماد على الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين	06
80	يوضح استخدام الأجهزة عند انتقاء اللاعبين	07
81	يوضح تكوين المدربين حول القدرة الهوائية القصوى	08
82	يوضح صعوبة استخدام القياسات الخاصة بالقدرة الهوائية القصوى	09
83	يوضح تأثير عدم استخدام قياس القدرة الهوائية في عملية الانتقاء	10
84	يوضح الطرق التدريبية لتنمية القدرة الهوائية القصوى	11
85	يوضح مدى الاعتماد على الأجهزة خلال انتقاء اللاعبين	12
86	يوضح نسبة توفر الأجهزة لدى المدربين	13
87	يوضح نوعية الأجهزة المستخدمة	14
88	يوضح مدى توفر الأجهزة لدى الأندية الجزائرية	15
89	يوضح تأثير الانتقاء بحدوث أي خلل في تقدير القدرة الهوائية القصوى	16
90	يوضح نقص وسائل قياس الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين	17
91	يوضح البرامج المستخدمة لدى المدربين	18

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
27	ملخص لنظام الطاقة الهوائي الاكسيجيني في المجال الرياضي	01
61	الترتيب الهرمي للحاجات	02
75	نسب العوامل المهمة في عملية الانتقاء	03
76	نسبة كفاية القدرة الهوائية بالحكم على استعداد الرياضي	04
77	نسب المعايير المستخدمة في انتقاء اللاعبين	05
78	نسبة تحديد القدرة الهوائية إبراز قدرات اللاعبين	06
79	درجة الاعتماد على الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين	07
80	نسبة استخدام الأجهزة عند انتقاء اللاعبين	08
81	نسبة تكوين المدربين حول القدرة الهوائية القصوى	09
82	مدى صعوبة استخدام القياسات الخاصة بالقدرة الهوائية القصوى	10
83	نسبة تأثير عدم استخدام قياس القدرة الهوائية في عملية الانتقاء	11
84	أفضل الطرق التدريبية لتنمية القدرة الهوائية القصوى	12
85	الاعتماد على الأجهزة خلال انتقاء اللاعبين	13
86	نسبة توفر الأجهزة لدى المدربين	14
87	نوعية الأجهزة المستخدمة	15
88	مدى توفر الأجهزة لدى الأندية الجزائرية	16
89	تأثر الانتقاء بحدوث أي خلل في تقدير القدرة الهوائية القصوى	17
90	نقص وسائل قياس الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين	18
91	نوعية البرامج المستخدمة لدى المدربين	19

الباب الأول

الدراسة النظرية

العرف بالبحر

1- مقدمة:

يتوقف تقدم وتطور أداء لاعبي كرة القدم على عملية الانتقاء التي تعتبر من اهم مراحل مشوار اللاعب وتتم هذه العملية خلال المرحلة من (9 - 12 سنة) حتى يتسنى للمدرب اختيار أحسن العناصر والمواهب قصد صقلها والاعتناء بها وذلك للحصول على أفضل النتائج , وعليه تمثل عملية الانتقاء افضل وسيلة للكشف عن العناصر التي من خلالها يستطيع المدربون تكوين فرق ذات مستوى عالي.

كما يراعي المدرب عدة عوامل أثناء الانتقاء مثل المهوبة وكذا البنية المرفولوجية إضافة إلى عامل مهم وهو القدرة الهوائية القصوى التي يقصد بها أقصى استهلاك للأكسجين , لذلك سعى الباحثان في التطرق إلى مدى أهمية هذا العامل لدى المدربين أثناء عملية انتقاء لاعبي كرة القدم.

وتعتبر القدرة الهوائية القصوى من عوامل الأداء الجيد للرياضي بصفة عامة ولاعب كرة القدم بصفة خاصة لأن اللاعب يحتاج إلى كمية كبيرة من الأكسجين أثناء الممارسة أو القيام بجهد بدني.

ومن خلال الدراسة النظرية تطرق الطالبان الباحثان إلى أربعة فصول وهي كالتالي : الفصل الأول كرة القدم أما الفصل الثاني فيتعلق بالقدرة الهوائية القصوى والفصل الثالث تناولنا فيه دراسة عملية الانتقاء أما رابع الفصول فيخص مميزات وخصائص المرحلة العمرية.

الدراسة الميدانية شملت فصلين: الفصل الأول تطرق فيه الباحثان إلى منهجية البحث وإجراءاته الميدانية من خلال استعمال المنهج الوصفي بأسلوب مسحي والذي يسعى إلى جمع المعلومات من

عينة البحث والمتمثلة في مدربي كرة القدم من خلال استمارة استبائية ومقابلات شخصية, أما الفصل الثاني فشمّل عرض وتحليل النتائج المتحصل عليها.

2- مشكلة البحث :

التدريب المستمر يؤدي إلى تغيرات فسيولوجية في كافة الأجهزة الجسمية بشكل أكثر كفاءة وعموما عند ممارسة الرياضة أو التدريب، ويمكن ملاحظة هذه التغيرات الوظيفية في زيادة في تحفيز الجهاز العصبي و الحركي و نشاط القلب إضافة إلى زيادة نشاط الجهاز التنفسي ... و الهدف منها الارتقاء باللاعب أو الرياضي إلى مستويات عالية من الأداء التي يحددها الكفاءة الوظيفية لأجهزته والانتقاء من أهم الخطوات التي يتم الاعتماد عليها في تحقيق الأهداف في مختلف الأنشطة الرياضية - مثلا كرة القدم- و مختلف المراحل العمرية ويحظي الانتقاء«عملية يتم اختيار أفضل العناصر من اللاعبين/اللاعبات من خلال عدد كبير منهم خلال برنامج زمني يتوافق ومراحل برنامج الإعداد» (مفتي ابراهيم حماد، 2001، صفحة 303)أهمية كبيرة عند المدربين و أصحاب الاختصاص و الخبراء الرياضيين. حيث تعتمد الممارسة الرياضية على دقة الانتقاء وموضوعيته لما يترتب عليه بعد ذلك في حياة الرياضي، إذ أن تكوينه يبدأ بالانتقاء قبل التدريب، ما يوضح أهميته في اختيار نوع الرياضة. وللوقوف على نجاعة عملية الانتقاء وجب التأكد من سلامة جميع الجسم ويكفي النظر إلى حالة الوفيات التي تحدث في الملاعب اليوم للإطلاع على أهمية هذا الجانب، فالتدريب المستمر وطيلة المشوار الرياضي أصبح يكلف جهدا كبيرا للبقاء في مستوى أداء عال، ولعل أهم العوامل الذي نراه عاملا محددًا في الانتقاء سلامة الجهاز التنفسي والدوري، ما دفعنا إلى الدراسة في هذا المجال.

ونحاول تسليط الضوء في بحثنا على مكانة الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين في عملية الانتقاء من خلال آراء بعض مدربي كرة القدم في الجزائر. من هذا المجال أعطيت للباحثين للولوج بهذه المشكلة التدريبية و المتمثلة في:

- كيف ينظر بعض مدربي كرة القدم في الجزائر إلى دور الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين في انتقاء اللاعبين؟

ومن هذا تبرز هذه التساؤلات الآتية

- هل ينظر بعض مدربي كرة القدم ل ($V_{O_2}^{max}$) على انه ذا أهمية في عملية الانتقاء؟
- هل للقدرات المعرفية لبعض مدربي كرة القدم في الجزائر حول الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين أثر في عملية انتقاء اللاعبين؟
- هل لنقص بعض وسائل قياس ($V_{O_2}^{max}$) دور في عدم اعتماده من طرف المدربين كأحد عوامل الانتقاء؟

3-أهداف البحث:

يرمي بحثنا إلى تسليط الضوء على التدريب في كرة القدم في كيفية نظر بعض المدربين في الجزائر إلى دور الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين المحدد لعملية انتقاء اللاعبين.

- محاولة توضيح الرؤى للمدربين بصفة خاصة عن الاهتمام بالصفات البدنية من خلال القدرات الهوائية القصوى (الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين) و علاقتها أو دورها في عملية الانتقاء.
- محاولة الوصول إلى نتائج يتم من خلالها فتح آفاق جديدة لفهم أسباب النجاح أو الإخفاق في تحقيق النتائج.
- الوقوف على مدى تطابق أنظمة الانتقاء ومتطلبات التدريب الحديث

4-أسباب اختبار الموضوع:

تم التطرق إلى هذا الموضوع من منطلق أننا مهتمان بكرة القدم والجانب التدريبي الخاص بالمنافسات الوطنية.

ومن جهة أخرى محاولة إعطاء اللاعبين والرياضيين خاصة في كرة القدم لبعض وجهات نظر المدربين التي يعتمدون عليها في انتقاء اللاعبين وهذا بالاعتماد على دور الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين، وكان اهتمامنا بهذا الموضوع قد جاء من منطلق ما يحدث في بعض الأندية الجزائرية لمختلف الأقسام من نقص في القدرات البدنية للاعبين و محاولة إعطاء الحلول و المقترحات الناجحة التي تساعد على ذلك.

5-الفرضيات:

- ينظر بعض مدربي كرة القدم إلى الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين على أنه ذا أهمية في انتقاء اللاعبين.
- عدم إدراك بعض مدربي كرة القدم في الجزائر لدور $V_{O_2}^{max}$ يؤدي إلى إهماله أثناء عملية الانتقاء.
- نقص وسائل قياس الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين أدى إلى إهمال عملية الانتقاء في نظرهم.

6-أهمية البحث:

- الإطلاع على الأسس التي يعتمد عليها المدربون في كرة القدم الجزائرية في عملية الانتقاء.
- أهمية الجانب المعرفي لمدرّب كرة القدم في الانتقاء.
- أهمية الاعتماد على الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين في عملية انتقاء اللاعبين في كرة القدم.
- معرفة آليات الانتقاء المتبعة من طرف المدربين.
- إعطاء الحلول و المقترحات الناجحة التي تساعد على الرفع من القدرات البدنية للاعبين.

7- تحديد المصطلحات :

المدرّب: لغة (مؤنس رشاد الدين، 2000، الصفحات 126-203-762): الذي يدرب

اللاعبين أو الجنود أو الطلاب على أصول الرياضة أو أساليب القتال أو طرق الدراسة.

اصطلاحاً: الشخص الذي يتولى قيادة عملية تربية الرياضي وتعليمه ويؤثر تأثيراً مباشراً على تنمية

مستواه الرياضي والخلقي، ويعمل على التطوير الشامل المتزن لشخصية الرياضي (قاسم حسن

حسين، 1998، صفحة 708)

التدريب: لغة: تدرب بمعنى تعود وتمرن على الشيء التدريب هو التعود و التمرن على الشيء.

اصطلاحاً: مجموعة من الإجراءات المخططة والمبنية على أسس علمية والتي يتم تنفيذها وفقاً

لشروط محددة وموجهة لتحقيق هدف أو غرض ما في مجال ما (مجال التخصص). والتدريب في

المجال الرياضي هو مجموعة التمرينات أو المجهودات البدنية الموجهة لتحقيق مستوى عالي من الانجاز

الرياضي

الانتقاء: لغة: [انتقاء] اختار، انتخب.

اصطلاحاً: الانتقاء الرياضي هو الاكتشاف المبكر للمواهب الرياضية أو المواصفات الحركية

والانفعالية والبيولوجية والمورفولوجية الذي يمكن التنبؤ بها في المستقبل في ضوء خصائص كل نشاط

رياضي.

الصفات البدنية: قابلية الرياضي على التمتع بأعلى درجة من القوة تنسجم مع سرعة الأداء

بأطول فترة ممكنة، وتشتمل على القوة والسرعة والمطاولة والرشاقة والمرونة.

الحد الأقصى للاستهلاك الأوكسجين V_{o2}^{max} : هي كمية الأوكسجين القصوى التي

يستطيع الإنسان استخدامها لإنتاج الطاقة أو (ما تستهلكه الأنسجة من الأوكسجين) عند انجاز

أقصى جهد عضلي ممكن وهو يتنفس الهواء عند سطح البحر. (McCaw, Steven، 1992، صفحة 147)

و أيضا:

هو أقصى معدل للأوكسجين الذي يستهلكه الجسم في الدقيقة (Fox، 1981، صفحة 43)
Vo2^{max}: هو مؤشر القابلية الأوكسجينية حيث يمثل أكبر كمية من الأوكسجين المستهلك من قبل الفرد خلال الجهد البدني القصوى مقاسا عند سطح البحر و هذا المؤشر يعكس بخصوصية تامة الكفاءة الوظيفية (القصوى للجهازين الدوري التنفسي في الفعاليات الرياضية التي تزيد مدتها عن 3-4 دقيقة). (K، 1977، صفحة 223)

القدرة الهوائية القصوى **MAX Aerobic power**:

هي أقصى قدرة للجسم في استنشاق ونقل الأوكسجين ومن ثم استهلاكه في العضلات العاملة ويعبر عن ذلك بمقدار الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين.

اللياقة الهوائية: **Aerobic Fitness**

هي كفاءة الجسم في عمليات: استنشاق ونقل و استهلاك الأوكسجين O_2 take in
transport and utilize ويستخدم مصطلح مرادف آخر هو اللياقة الدورية التنفسية
Cardiorespiratory fitness وهو مصطلح يشير إلى القدرة الوظيفية لعمل الجهازين: الدوري والتنفسي.

الفسيولوجي: (علم وظائف الأعضاء)

هو علم الذي يعني بدراسة جميع الوظائف الحيوية لأعضاء وأجهزة الجسم وكيفية عمل كل منها والعلاقة التنظيمية التي ترتبط وظائف الأجهزة الحيوية بالجسم بعضها البعض وتأثير العوامل الداخلية والخارجية على تلك الوظائف.

الجهاز القلبي الوعائي:

يشير "روبيرجز - روبرتس 2000" إلى أن الجهاز القلبي الوعائي عبارة عن مصطلح يتضمن التركيب و الوظائف المشتركة لعمل القلب والأوعية الدموية بالجسم the heart € blood vessels of the body وهو يعني نفس مصطلح الجهاز الدوري .circulatory system. بيد أن مصطلح الجهاز القلبي الوعائي يلاقي استحسان بعض العلماء في الآونة الأخيرة فقد استخدمه " برينتك1997" واستخدمه "باورز- هولي 2000". (د.أحمد سيد نصر الدين، 2004، الصفحات 20-22)

اللياقة البدنية:

عرف فلكوس وكيريبي (Fox. Kirby) بأن "اللياقة البدنية مصطلح يشير إلى الكفاءة الوظيفية على قدرة الجهازين الدوري و التنفسي بتزويد العضلات العاملة بالأكسجين خلال فترات العمل البدني حيث يدل ارتفاع هذه الكفاءة على أن الفرد يمتلك مستوى عال من اللياقة البدنية (منصور، 2000)

8-الدراسات السابقة و المشابهة:

الدراسة الأولى:

"دراسة مقارنة في مستوى الكفاءة البدنية و الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين بين فعاليات المباراة وكرة القدم وعدو المسافات القصيرة" (د.إياد محمد عبد الله، 2001، صفحة 145)

بحث من تقديم الأساتذة :

د: إياد محمد عبد الله: أستاذ مساعد

نشوان إبراهيم عبد الله: مدرس مساعد

احمد عبد الغني طه : مدرس مساعد

وهدف البحث التعرف على الفروق الإحصائية في مستوى الكفاءة البدنية والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين بين لاعبي المباراة وكرة القدم وعدو المسافات القصيرة.

مشكلة البحث:

لاحظ الباحثون من خلال إطلاعهم على أدبيات فسلحة التدريب الرياضي أن هناك قدرة في الدراسات التقويمية التي تتناول المقارنة بين فعاليات لا هوائية في الكفاءة البدنية و الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين ($V_{O_2}^{max}$) واقتصر الباحثين في دراستهم و أبحاثهم على المقارنة بين ممارسي الفعاليات الهوائية و الهوائية في مستوى الكفاءة البدنية و الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين وهذا ما حفز الباحثين لإجراء هذه الدراسة.

فرضية البحث:

لا توجد فروق ذات دلالة معنوية في مستوى الكفاءة البدنية و الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين بين لاعبي المباراة وكرة القدم وعدو المسافات القصيرة

مجالات البحث:

المجال البشري: لاعبو منتخب نينوى في فعاليات المباراة وكرة القدم وعدو المسافات القصيرة

المجال المكاني: مركز الطب الرياضي في محافظة نينوى .

المجال الزمني: اجري البحث في الفترة من 2000 /5/6 إلى غاية 2000/5/18

المنهج: منهج وصفي

العينة: 15 لاعب (05) لاعبين لكل فعالية

الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات:

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في معدل نبض أثناء الراحة وبعد الحمل الأول و الثاني بين لاعبي الفعاليات الثلاث.

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين قيمتي P_{WC170} (مؤشر الكفاءة البدنية عند النبض 170 نبضة/دقيقة و V_{O2}^{max} بين لاعبي الفعاليات المذكورة.

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قيمتي P_{WC170} النسبية و V_{O2}^{max} النسبي بين لاعبي الفعاليات الثلاث.

التوصيات:

1- التأكيد على المدربين بالاعتماد على القياسات الوظيفية للتعريف على المتميزات التي تحدث لأجهزة الجسم الداخلية للاعبين لمواكبة مستوى التطور الذي يحدث نتيجة لاستمرارية التدريب للاستفادة منها في تقنين الحمل التدريبي وتحديدتها اعتمادا على الأسس العلمية.

2- التأكيد على المدربين بالاهتمام في أثناء تنفيذ البرامج التدريبية بتنمية الكفاءة البدنية و الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين بما يتناسب ومتطلبات الفعاليات الرياضية المختلفة.

3- إجراء دراسة مشابهة على فعالية رياضية مختلفة على الحقائق العلمية المتعلقة بالمتغيرات الوظيفية التي تناو لها البحث للأخذ بنظر الاعتبار في أثناء تنفيذ البرامج التدريبية (د. إياد محمد عبد الله، 2001، صفحة 162)

الدراسة الثانية:

2.6 - " كفاءة الأداء البدنية وبعض المؤشرات الفسلجية عند لاعبي كرة اليد" (علوان،

2004، صفحة 219) بحث مسحي على لاعبي كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد

أ.م.د حازم علوان - كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد.

مشكلة البحث:

إن البحوث و الدراسات التي أجريت في مجال فسلجة التدريب الرياضي أكدت على أهمية ما يحدث للجسم أثناء التدريب كإحدى الوسائل العلمية المسئولة عن تطور التدريب ونظرا لقلّة البحوث في كرة اليد بهذا المجال آنذاك.

لذا عمد الباحث إلى دراسة هذه المشكلة المتمثلة بعدم معرفة المدربين للمتغيرات الفسيولوجية للكفاءة البدنية والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين.

مجالات البحث:

المجال البشري: 12 لاعبة من لاعبات منتخب جامعة بغداد.

المجال الزمني: الفترة من 2/25 لغاية 2001/04/17.

المجال المكاني: مختبر الفسلجة- الطب الرياضي -

منهج البحث: وصفي يلاءم حل مشكلة البحث .

التوصيات:

- الرجوع إلى المتغيرات الوظيفية لكل لاعب عند وضع البرنامج التدريبي حتى يستطيع المدرب وضع الحجم و الشدة المناسبة للتدريب.

- إجراء بحوث مشابهة على بقية الألعاب حتى يتسنى إجراء مقارنة بين النتائج.

- إجراء اختيارات دورية لمدى ملاحظة التطور في المؤشرات الماسة ...

وقد استفدنا من هذه الدراسات كونها تطرقت للحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين وعدم معرفة المدربين للمتغيرات الفسيولوجية للاعب وكفاءته البدنية.

التعليق على الدراسات السابقة:

أن عملية انتقاء الأفراد الذين يتصفون بصفات معينة تؤهلهم لممارسة أي عمل وعلى ضوء الدراسات السابقة تبين أن الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين مهم سواء لرياضي الألعاب الفردية والجماعية.

نقد الدراسات:

الدراسات السابقة تناولت الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين باعتباره من العوامل الهامة و لم تعطي حلولاً جوهرية لمشكل عدم الاهتمام به من طرف المدربين.

الفصل الأول

كرة القدم

- تمهيد:

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 بجيويتها وقدرتها على استقطاب الجماهير لذا مارستها الشعوب بشغف كبير وأعطوها أهمية خاصة فجعلوها جزءا من منهج التدريب العسكري لما تتميز به من روح المنافسة والنضال.

حتى نتمكن من بناء قاعدة رياضية (فرق) صلبة تضمن السيورة والديمقراطية لها (لهذه الفرق) لا بد 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.

1-1 نبذة تاريخية عن كرة القدم:

إذا رجعنا إلى تاريخ كرة القدم وجدنا أنها في بدايتها كانت تتسم بالإرتجال 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 ويحسبنا التاريخ أن الجيوش الصينية كانت تمارس لعبة تشبه إلى حد كبير لعبة كرة القدم ، وكانوا يعتبرون تدريباتها جزءا مكتملا لتدريباتهم العسكرية من حيث الهجوم والدفاع (فيصل رشيد و اخرون، 1997، صفحة 2)

و تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعا في العالم ، وهي الأعظم في نضر اللاعبين والمتفرجين،

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

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

بدا وضع بعض القوانين سنة 1830م، بحيث تم التعرف على ضربات الهدف والرمية الجانبية ، وأسس نظام 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 بـ15 فريق 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 الارغواي 1930م وفازت بها (موفق مجيد المولى، 1999، صفحة 9).

2-1 التسلسل التاريخي لكرة القدم:

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود ، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوروبية السائدة في جميع المنافسات، وأصبح

مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم ، وبدأ تطور كرة القدم منذ أن بدأت منافسات
الكأس العالمية

سنة 1930.

وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم :

- 1845: وضعت جامعة كمبريدج القواعد الثلاث عشر للعبة كرة القدم.
- 1855: أسس أول نادي لكرة القدم البريطانية(نادي شيفيلد).
- 1863: أسس الاتحاد البريطاني لكرة القدم(أول إتجاه في العالم).
- 1873: أول مقابلة دولية بين إنجلترا واسكتلندا.
- 1882: عقد بلندن مؤتمر دولي لمندوبي اتحادات بريطانيا، إسكتلندا ، إيرلندا وتقرر إنشاء هيئة دولية مهمتها الإشراف على تنفيذ القانون وتعديله، وقد اعترف الإتحاد الدولي بهذه الهيئة.
- 1904: تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم.
- 1930: أول كأس عالمية فازت بها الأرجواي (مختار سالم، 1988، صفحة 11).
- 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 عبد الجواد، 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 وفازها 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 وفازها منتخب البرازيل.
- 1998: دورة كأس العالم في فرنسا وفازت بها ولأول مرة نظمت بـ 32 منتخب من بينها 5 فرق من إفريقيا.
- 2002: دورة كأس العالم في فرنسا وفاز بها البرازيل، ولأول مرة تنظيم مزدوج للدورة بين اليابان وكوريا الجنوبية. (ALAIN MISCHEL, 1998, p. 14)

1-3 كرة القدم في الجزائر :

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت، والتي اكتسبت شعبية كبيرة، وهذا بفضل الشيخ "عمر بن محمود"، "علي ريس"، الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم (طليعة الحياة في الهواء الكبير. lakant garde vie grandin) وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م ، وفي 7 أوت 1921م تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية " مولودية الجزائر " غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة (

(CSC) هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م . بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها غالي معسكر الاتحاد الإسلامي لوهران والاتحاد الرياضي الإسلامي للبليدة والاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر .

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام 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 تفتن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري تعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع والتظاهر بعد كل لقاء، حيث في سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المباراة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق أورلي من (سانت اوجين، بولوغين حاليا) التي على إثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956م تجنباً للأضرار التي تلحق بالجزائريين .

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

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

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

كما شارك في اولمبياد 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 أفضيا من تصفيات كأس العالم الباقية رغم إنجابه لعدة لاعبين أكفاء أمثال: لالماس، عاشور، طهير، فريجه، 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 البطة، وكأس الافرو أسيوية وكأس الكؤوس والحصول على الكأس لبعض أندية العريقة أمثال شبيبة القبائل ووافق سطيف،مولودية الجزائر .

1-4 مدارس كرة القدم :

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

في كرة القدم نميز المدارس التالية :

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

2- المدرسة اللاتينية.

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

1-5 المبادئ الأساسية لكرة القدم :

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

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة ، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة وتوقيت سليم وبمختلف الطرق ، ويكتم الكرة بسهولة ويسر ،ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين، ويجاور عند اللزوم ويتعاون تعاوناً تاماً 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 مطلقاً أن يكون لاعب كرة القدم متقناً لجميع المبادئ الأساسية اتقاناً تاماً.

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

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

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

1-6 صفات لاعب كرة القدم :

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

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

يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين وتحليلها خلال المباراة طبقا للنشاطات المختلفة وطرق لعب اللاعب للمباريات، فإن التحليل كان معتمدا على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص والإحصائيات المهمة (موفق مجيد المولى، 1999، الصفحات 9-10)

1-6-1 الصفات البدنية:

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني، ولئن اعتقدنا بأن رياضيا مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية، جيد التقنية، ذكي، لا تنقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا

ندهش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجهها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل والأسلوب، لتتحقق من أن معايير الاختيار لا ترتكز 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 الارتكازات الأرضية، ومعرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من أجل التقاط الكرة، والمحافظة عليها وتوجيهها بتناسق عام وتام (محمد رفعت، 1998، صفحة 99).

1-6-2 الصفات الفيزيولوجية :

تحدد الانجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخططية والفيزيولوجية وكذلك النفسية والاجتماعية،

وترتبط هذه الحقائق مع بعضها وعن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب إذا كانت المعرفة الخططية له قليلة ، وخلال لعبه كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات مصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى ، وهذا ما يجعل تغير الشدة وارد من وقت إلى آخر، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيدا من أي لعبة فردية أخرى، وتحقق الظروف المثالية فإن هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب 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

إن الأساس في انجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات ، يندرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي ، وكذلك العضلات المتداخلة مع الجهاز العصبي ومن المهم أن نذكر أن الصفات تحدد عن طريق الصفات الحسية ولكن تحسين كفاءتها (موفق مجيد المولى، 1999، صفحة 62).

عن طريق التدريب وفي أغلب الحالات، فإن اللاعبين المتقدمين في كرة القدم يمتلكون قابلية عالية في بعض الصفات البدنية فقط ، ولهذا فإن نجاح الفريق يعتمد على اختيار إستراتيجية اللعب التي توافق قوة اللاعبين.

1-6-3 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 :

1-3-6-1 التركيز :

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

1-3-6-2 الانتباه :

يعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار، ويتضمن الانتباه الانسجام والابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه، وعكس الانتباه هو حالة الاضطراب والتشويش والتشتت الذهني (يحي كاظم النقيب، 1990، صفحة 384).

1-3-6-3 التصور العقلي :

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

1-3-6-4 الثقة بالنفس :

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

المكسب

فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء.
(اسامة كامل راتب، 2000، الصفحات 117-299)

1-6-3-5 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).

1-7 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 :

1-7-1 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.

1-7-2 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 .

1-7-3 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 (سامي الصفار، 1982، صفحة 29).

1-8-8 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.

1-8-1 طريقة الظهير الثالث :

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

1-8-2 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.

3-8-1 طريقة متوسط الهجوم المتأخر M.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 التمزيقات المفاجئة وسرعة الجناحين للهروب من ظهري الخصم (علي خليفة العنشري، صفحة 211).

4-8-1 طريقة (3-3-4) :

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

5-8-1 طريقة (4-3-3) :

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 (ALAIN MISCHÉL، 1998، صفحة 14).

6-8-1 الطريقة الدفاعية الايطالية :

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

7-8-1 الطريقة الشاملة :

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

8-8-1 الطريقة الهرمية:

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

الفصل الثاني

القدرة الهوائية

- تمهيد:

تختلف القدرة على الأداء الحركي باختلاف النشاط الرياضي الممارس والذي يحتم ويفرض على الرياضي استعمال أعضاء وظيفية دون الأخرى، فنجد عدائي المسافات الطويلة و الماراطون، السباحة الطويلة، الدراجات والتجديف لمسافات بعيدة،... يعتمدون على الجهاز الدوري التنفسي في إنتاج الطاقة، وبالتالي فهم يعتمدون على النشاط الهوائي بصفة كبيرة بالرغم من وجود العمل اللاهوائي من حين لآخر، في حين هناك نشاطات رياضية أخرى تعتمد على العمل اللاهوائي

حيث تستعمل المخزون الطاقوي في غياب الأوكسجين الذي يتواجد بكميات قليلة تكاد تنعدم أحيانا ولذلك نجد هذه النشاطات كالمصارعة الفردية بأنواعها، سباقات السرعة وغيرها... تعتمد بشكل كبير على التحمل اللاهوائي. (حجوحة أحمد وآخرون ، 2007، صفحة 33).

1-2 القدرة الهوائية:

1-1-2 ماهية القدرة الهوائية:

يقصد بكلمة هوائي: العمل العضلي الذي يعتمد بشكل أساسي على الأوكسجين للاستمرارية في العمل العضلي لفترة طويلة تزيد على 5 دقائق قبل الإحساس بظهور التعب، فالقدرة الهوائية تسمى وتقاس بأقصى كمية أكسجين يستطيع الجسم استهلاكها خلال وحدة زمنية معينة، وهو ما يطلق عليه أيضا الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين (ابو العلا عبد الفتاح واحمد نصر الدين ، 2003، صفحة 207) .

1-2-2 النظام الهوائي: بهاء الدين إبراهيم سلامة(1999)

يتميز هذا النظام عن النظامين الآخرين لإنتاج الطاقة بوجود الأكسجين كعامل فعال خلال التفاعلات الكيميائية لإعادة بناء ATP، ويتم نظام لأكسجين في داخل الخلية العضلية، ولكن في حيز محدود هو الميتوكوندري، وهي عبارة عن أجسام تحمل المادة الغذائية للخلية وتكثر وجودها في الخلية العضلية.

ويؤثر التدريب الرياضي فتزاد في العدد والحجم معا، وهو أمر هام لإنتاج المزيد من الطاقة عند الرياضيين (بهاء الدين ابراهيم سلامة ، 1999، صفحة 212) .

ويقول أبو العلاء عبد الفتاح (2003) إن هذا النظام لتحويل الطاقة يعتمد على ثلاثة مصادر لإعادة بناء الطاقة عن طريق أكسدة المواد الكربوهيدراتية و الدهون و البروتين ،ونظرا لتوفر متطلبات هذا النظام من الأكسجين في الهواء الجوي و مصادر الطاقة المخزون في الجسم، فانه يتميز بمقدرته على تحويل قدر كبير من الطاقة و لفترة طويلة، ولذلك فهو يعتبر النظام السائد في الأنشطة البدنية و لفترة طويلة ، وهي أنشطة التحمل، كما انه يعتبر قاعدة أساسية لأنشطة القوة و السرعة اللاهوائية لكونه عاملا مساعدا على سرعة الاستشفاء خلال فترة الراحة البينية، ويصل معدل الاستهلاك إلى مستواه الأقصى خلال بضعة دقائق، كما يرتبط هذا النظام أيضا بعمل و كفاءة أجهزة أخرى مسؤولة عن توفير الأكسجين كالجهاز الدوري والجهاز التنفسي و الدم (ابو العلا عبد الفتاح ، 2003، صفحة 194)

ومن مميزات هذا النظام يقول مفتي إبراهيم حماد(1997) مايلي:

- ثلاثة آليات فرعية متسلسلة-الجلكزة الهوائية ودائرة كرايس و نظام النقل الاليكتروني.
- ينتج مركب ATP بعد فترة من الأداء البدني تزيد على 3 دقائق و قد تمتد إلى ساعتين .
- لا يؤدي هذا النظام إلى تراكم حمض اللاكتيك (مفتي ابراهيم حماد ، 1997، صفحة 114) .

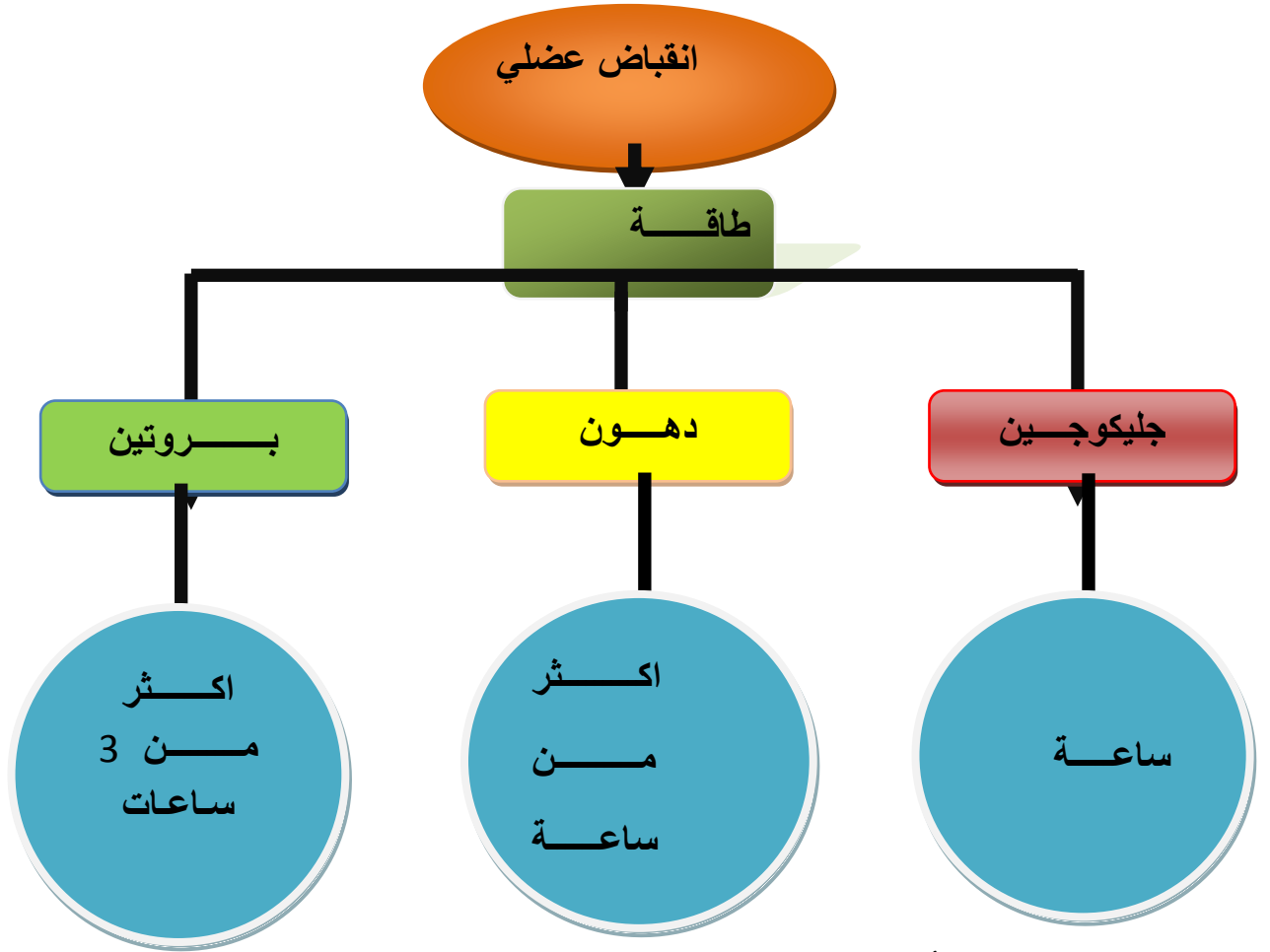
1-2-3 أنواع القدرة الهوائية : يقول بهاء الدين إبراهيم سلامة(1999) عندما نتكلم عن القدرة الهوائية فإننا نعني نفس مفهوم التحمل الهوائي، وهناك كثير من التقسيمات لأنواع التحمل تختلف تبعا لطبيعة الهدف من التقسيم، من أهم هذه التقسيمات:

1-2-3-1 التحمل العام: و هي قدرة الجسم على انتاج طاقة هوائية عند تنفيذ الأنشطة البدنية المختلفة فضلا عن أداء النشاط الرياضي التخصصي، وهو يعتبر أساسا مهما لبرامج الأعداد لجميع الرياضيين، سواء كانوا من لاعبي السرعة او التحمل وخاصة من بداية الموسم التدريبي.

1-2-3-2 التحمل الخاص: و يقصد به مقدرة اللاعب على مواجهة التعب عند أعلى مستوى وظيفي للتمثيل الغذائي الهوائي، الذي يمكن للاعب ان يحققه في نشاطه الرياضي

التخصصي، و تختلف أنواع التحمل الخاص و درجاته حيث يشمل : تحمل المسافات الطويلة ، تحمل المسافات المتوسطة ، التحمل الخاص بالألعاب الرياضية (بهاء الدين ابراهيم سلامة ، 1999، صفحة 211) .

- يمثل الشكل (أ) ملخص لنظام الطاقة الهوائي الاكسيجيني في المجال الرياضي (ابو العلا عبد الفتاح ، 2003، صفحة 210)



4-1-2 الأنشطة الهوائية:

حيث يقول أبو العلا احمد عبد الفتاح و احمد نصر الدين(2003) انها تشمل كل الأنشطة التي يستمر الأداء فيها لـ 5د او اكثر و يكون المصدر الأساسي للطاقة هو الكربوهيدرات و الدهون، ففي البداية يعتمد الجسم على الجليكوجين لبناء ATP لمدة ساعة او ساعتين في الجري، و بعد استنفاد الجليكوجين من العضلات و الكبد يصبح الدهون هو المصدر الأساسي، ففي هذه الحالة يعتبر النظام الهوائي أساسي لإمداد ATP و يمكن ان يساهم النظام الفوسفات و حامض اللاكتيك قبل وصول استهلاك الأوكسجين الي مستوى ثابت، و يسمى ذلك "بعجز الأوكسجين" خلال 2-3د حينها يكفي لإمداد حاجة العضلات من ATP هوائيا دون زيادة في تجمع حمض اللاكتيك.

ويتضح ذلك عند دراسة حالة لاعب المارثون الذي قطع مسافة 42.2 كم في ظرف 2.5 ساعة لوحظ ان تركيز حمض اللاكتيك في النهاية يزيد بحوالي 2-3 أضعاف خلال الراحة، و لا يعود السبب الي زيادة تركيز حامض اللاكتيك فقط بل الي عوامل أخرى:

- انخفاض مستوى الجليكوجين نتيجة استنفاد مخزون الجليكوجين من الكبد
- فقدان الماء مما يؤدي الي ارتفاع درجة حرارة الجسم
- إحساس اللاعب بالملل

وفي حالة الأنشطة ذات الشدة المنخفضة يبقى تركيز حامض اللاكتيك كما في وقت الراحة، و يرجع ذلك الي كفاءة النظام الفوسفاتي في توفير الطاقة في فترة عجز الأكسجين، و قبل الوصول الي الحالة الثابتة له، وفي هذه الحالة يمكن تأخير التعب الي ما يزيد عن ساعتين (ابو العلا عبد الفتاح واحمد نصر الدين ، 2003، الصفحات 211-212).

2-1-5 العوامل المرتبطة بالقدرة الهوائية :

يشير توماس وآخرون الي وجود بعض العوامل المؤثرة على القدرة الهوائية ومستوى اداء التحمل الهوائي وهي :

- الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين .
- عتبة اللاكتات .
- اقتصاد التمرين .
- الاستفادة بالوقود .
- خصائص نوع الالياف (علي فهمي البيك وآخرون، 2008، صفحة 113) .

2-1-5-1 مؤشرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين :

من المؤشرات التي تشير إلى ذلك ما يلي :

- عدم زيادة الاستهلاك الأكسجين عند زيادة الحمل البدني .
- زيادة معدل القلب عن 170-180 صرية في الدقيقة
- زيادة نسبة التنفس عن 1.1 (RQ).
- لا يقل تركيز حامض اللاكتيك في الدم عن 70-100 ملليجرام ب100 (ابو العلا عبد الفتاح واحمد نصر الدين ، 2003، صفحة 217) .

2-1-5-2 محددات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين:

يرتبط مستوى الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين بمدى كفاءة عمليات نقل الأكسجين الي الأنسجة، و عمليات استهلاك الأكسجين في هذه الأنسجة و هو يمر بالمراحل التالية:

2-1-5-3 عمليات نقل الأكسجين :

يقوم بهذه الوظيفة الجهاز التنفسي و الدوري بواسطة الدم وتتحدد إمكانية الأجهزة بمحتوى الأكسجين في الدم .

2-1-5-4 عمليات استهلاك الأكسجين :

تقوم العضلات الهيكلية التنفسية و عضلة القلب بذلك لإنتاج الطاقة و يتحدد حجم و سرعة الاستهلاك بما يحتويه الدم من الأكسجين.

2-1-5-5 عمليات الامتصاص من البيئة الخارجية:

تعتمد هذه العملية أساسا على خاصيتين لزيادة إمكانية محتوى الأكسجين بالدم، وهي التهوية الرئوية و عملية انتشاره في الرئتين.

2-1-5-6 نقل الأكسجين بواسطة الدم :

يعتبر الدم وسيلة نقل للأكسجين من الرئتين الى الأنسجة عن طريق الجهاز الدوري ، حيث يعتمد على مجموعتين :

- **دينامكية الدم:** بمعنى مكونات الدم التي تحدد مقدرته على حمل الأكسجين الى العضلات العاملة، كما أنها تتأثر بنقص الهيموجلوبين و بالتالي نقص الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين وكذا حجم الدم ولو زوجته .

-**الدفع القلبي و توزيع الدم على أعضاء الجسم :** حيث يعتبر عامل مهم في تحديد الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، وإن زيادة الدفع تعني زيادة النقل ، حيث يرتبط الدفع القلبي بمعدل القلب و حجم الضرب، و هذا يثبت العلاقة الموجبة بين الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، و أخرى بين حجم الدم الساري و الدورة الدموية و الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين ، ولما هذا الحجم من الدم من تأثير على الدفع القلبي، و بالتالي زيادة الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين ، حيث هذه الأخيرة تتأثر بتوزيع الدم إي كلما تم توزيع الدم بحيث يتجه أكثره إلى العضلات العاملة يزيد من الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (ابو العلا عبد الفتاح واحمد نصر الدين ، 2003، الصفحات 217-220) .

2-2 معوقات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين : (نفس المرجع)

لا يتأثر مستوى الحد الأقصى لاستهلاك لأكسجين لدى الشخص البالغ السليم صحيا بوظائف لجهاز التنفسي الخارجي وتدل على ذلك الحقائق التالية:

- 1 - يصل الشخص إلى الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين قبل وصول إلى الحد الأقصى للتهوية الرئوية.
- 2 - عند أداء الحمل البدني المرتفع الشدة (أقل من الحمل الأقصى) فإن التهوية الرئوية قد تزداد أو تنخفض بعد الوصول إلى الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.

3 - لا يتأثر الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين عند مضاعفة الحمل الميكانيكي على الجهاز التنفسي مثل المقاومة الصناعية للشهيق.

ويلاحظ عند زيادة شدة الحمل وارتفاع مستوى التهوية الرئوية بالحوصلات زيادة الضغط الجزئي للأوكسجين في الهواء الحوصلات وقلة الضغط الجزئي لثاني أكسيد الكربون بالمقارنة بمستواها أثناء الراحة. وهذا يوضح زيادة فاعلية تبادل الغازات في الرئتين مما يساعد على سرعة انتقال الأوكسجين إلى الدم، ولا يوجد دليل على أن سرعة انتشار الأوكسجين من خلال غشاء الحوصلات لا يعتبر عاملا معوقا للحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين، حيث يلاحظ أن كفاءة انتشار الأوكسجين تزيد أثناء النشاط البدني 2 - 3 مرات بالمقارنة بوقت الراحة، وبذلك فهي تصل إلى الحد الأقصى لها عندما يكون مستوى استهلاك الأوكسجين حوالي 50%.

ولا يتغير التوتر الجزئي للأوكسجين في الدم الشرياني عند أداء العمل العضلي عند مستوى الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين.

وبناء على ما سبق فإن عملية نقل الأوكسجين لا تعتبر معوقا للوصول إلى الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين بالنسبة للشخص السليم البالغ، ولكن بالنسبة لكبار السن فإن الحد الأقصى للتهوية الرئوية ينخفض، ولذا فإن الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين لديهم ينخفض تبعاً لذلك، هذا بالإضافة إلى انخفاض صفة الانتشار في الرئتين لدى كبار السن مما يعمل على خفض التوتر الجزئي للأوكسجين عند أداء الحمل الأقصى.

وفي الوقت الحالي توجد نظريتان عن العوامل المعوقة للحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين هما:

2-2-1 نظرية إعاقة نقل الأوكسجين:

ومؤدى هذه النظرية أن إعاقة الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين ترجع أساساً إلى عملية نقله بواسطة الجهاز الدوري وخاصة القلب .

2-2-2 نظرية إعاقة استهلاكه بالعضلات:

وهذه النظرية ترجع إعاقة الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين إلى نظام استهلاكه بالعضلات العاملة، وكفاءة هذه العضلات وفي الحصول على الأوكسجين واستخدامها له في أكسدة مواد الطاقة (ابو العلا عبد الفتاح واحمد نصر الدين ، 2003، صفحة 222) .

2-3 الحد المطلق و النسبي لأقصى استهلاك للأوكسجين:

يعبر الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين بعدد اللترات المستهلكة من الأوكسجين في الدقيقة الواحدة (لتر/دقيقة)، بينما يعبر عن الحد الأقصى النسبي لاستهلاك الأوكسجين مقابل كل كيلوجرام من وزن الجسم في الدقيقة الواحدة، وتحسب بقسمة الحد المطلق لأقصى استهلاك أوكسجين بالملييلترات على وزن الجسم

بالكيلوجرام فيكون الناتج تميزه (ملليلتر / كجم / دقيقة) وحتى مرحلة البلوغ (12-14) سنة لا توجد فروق بين البنين و البنات في مقدار الحد الأقصى المطلق، ولكن بعدى هذه المرحلة فإن الحد الأقصى المطلق يقل لدى الإناث عن الذكور بمقدار 25الى30% ويصل الإنسان إلى أقصى متوسط للحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين المطلق في سن 17الى20 سنة ثم يقل بعد ذلك تدريجيا مع زيادة العمر حتى يصل في عمر 60-70 سنة إلى حوالي 70% من مستوى الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين في عمر 20 الى 30 سنة ويرجع اختلاف الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين بين الأطفال و الكبار حيث تقل الإناث عن الذكور بمقدار 15 إلى 20 % بالنسبة للاستهلاك المطلق (ابو العلا عبد الفتاح واحمد نصر الدين ، 2003، صفحة 217) .

2-4 تطور الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين:

يقول (1990) (N.Dekkr, A.Brikci, R.Hanifi) لا نعلم بشكل واضح أين يوجد العامل المحدد للحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين، غير أننا ندرك إمكانية تطوير هذه الصفة عن طريق التدريب.

إن التدريبات المناسبة التي تطور القدرة القصوى الهوائية (P.M.A) هي التي تثير النظام

الهوائي بدرجة قصوى أو أقل من القصوى وهذا الذي نسميه بمبدأ الحمل الزائد

إن إمكانات تطوير (P.M.A) عن طريق التدريب غير محددة، حيث نعتبر لدى شخص عادي جدا يمكن عن طريق التدريب الملائم رفع (P.M.A) حتى 40% بالتقريب، أما عند الرياضيين المتدربين بشكل جيد يمكن أن تكون التطورات معدومة، كم يمكن أن تستقر (P.M.A) عندهم لعدة سنوات متتالية رغم التدريب المستمر والمجهد، فالتدريب في هذا المستوى العالي إذا لم يطور (P.M.A) يمكنه أن يحافظ عليها في المستوى العالي، غير أن الانقطاع عن التدريب يعمل على خفض مستوى (P.M.A) تدريجيا حتى تصل إلى قيمتها الأولية (احمد امين فوزي ، 2003، صفحة 30).

2-5 العتبة الفارقة اللاهوائية والتهوية الرئوية:

ترجع أسباب الربط بين العتبة الفارقة اللاهوائية، والتهوية الرئوية إلى العلاقة التي تربط استهلاك الأوكسجين بعملية التهوية، حيث تحدث زيادة متماثلة في استهلاك الأوكسجين والتهوية الرئوية أثناء أداء الحمل البدني حتى يصل معدل القلب إلى 150ن/د فتزيد التهوية عند هذا المستوى بدرجة تفوق زيادة استهلاك الأوكسجين، وهذه النقطة تسمى نقطة الانكسار التهوية الرئوية الأولى، وتظهر عندما يبلغ استهلاك حوالي 40-60% من الحد الأقصى، ويصاحب ذلك زيادة في تركيز حامض اللاكتيك في الدم ليصل إلى 2 ملل مول لكل لتر (18مليجرام%) إلا إن هذه النقطة الأولى لا تعتبر العتبة الفارقة اللاهوائية، إذ أنها تتكرر مرة ثانية عند العلاقة بين زيادة استهلاك الأوكسجين وزيادة التهوية الرئوية عندما يبلغ معدل القلب 170-190ن/د، وعند ذلك يكون استهلاك الأوكسجين عند مستوى 65-90% ومستوى تركيز حامض اللاكتيك في الدم يبلغ 4ملل مول/لتر، أي 36مليجرام%، وهنا اتفق الباحثون على اعتبار هذه النقطة من العتبة الفارقة اللاهوائية (احمد نصر الدين وابو العلا احمد عبد الفتاح ، 2003 ، صفحة 215).

2-6 تنمية القدرة الهوائية: (مبادئ تنمية التحمل الهوائي)

يتميز التحمل الهوائي أو القدرة الهوائية بأهمية خاصة خلافا لمكونات اللياقة البدنية الأخرى، إذ أن تحسن مستوى التحمل الهوائي له أثره الإيجابي على الصحة العامة باعتباره تحسنا للكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم الأساسية كالجهاز الدوري والجهاز التنفسي والدم والعضلات العامة. ومن المعروف أن أمراض المدنية الحديثة في السمنة وأمراض القلب والأوعية الدموية وأمراض الجهاز التنفسي تعد من أكبر المشكلات الصحية التي يعاني منها الأفراد في العصر الحديث كنتيجة مباشرة لقلة الحركة فضلا عن بعض الأسباب الأخرى، ولذا فإن التدريب الهوائي للرياضيين في كافة الأنشطة الرياضية. ويعتمد التحول الهوائي على أسس عامة للتدريب تشمل زيادة الحمل التدريبي والتدرج به من خلال التحكم في مكوناته الثلاث المعروفة وهي: الشدة والدوام والتكرار، ويتم التحكم في الشدة باستخدام العديد من الطرق والوسائل التي يعد من أهمها من الناحية التطبيقية استخدام قياسات معدل النبض. وقبل البدء في تنفيذ برنامج التدريب الهوائي يجب القيام بإجراء فحص طبي شامل على اللاعبين، ويفضل استخدام رسم القلب الكهربائي لتشخيص حالة القلب أثناء الراحة ومتابعة الحالة الوظيفية له أثناء أداء الحمل البدني وخاصة بالنسبة للأفراد الذين تزيد أعمارهم عن 25 سنة، كما يجب دائما ملاحظة أي علامات للإجهاد تظهر لدى الممارسين في بداية تنفيذ البرنامج التدريبي، وسوف نتعرض هنا لبعض المبادئ العممة للتدريب الهوائي.

فيما يلي بعض المبادئ المهمة التي يجب مراعاتها عند تنمية التحمل الهوائي وهذه المبادئ هي:

2-6-1 مبدأ الفروق والتدرج:

يجب مراعاة الفروق الفردية مع التدرج البطيء في تنمية التحمل الهوائي، حيث توجد فروق كبيرة بين الأفراد في استعدادهم لأداء البرامج التحمل الهوائي، وتوجد طرق عديدة إلا أن هناك طريقتين شائعتين تعتمد إحدهما على استخدام معدل القلب والأخرى تعتمد على تحديد بعض الأزمنة للأداء على المستوى السابق تحديده، ويجب العمل على وقاية اللاعب من إصابات القلب والأعضاء والمفاصل والإجهاد العضلي، وذلك بالتدرج البطيء للأداء خلال أول 2 - 3 أسابيع من بداية التدريب، وخاصة بالنسبة لمن هم فوق 35 سنة، ممن توقفوا عن ممارسة الرياضة سنتين أو أكثر، وكذلك بالنسبة لذوي أمراض الجهاز الدوري، ويمكن تحديد المستوى الذي يمكن البدء به بملاحظة إمكانية الشخص في التحدث أثناء التدريب بطريقة عادية، أما إذا كان التنفس يعوقه عن إجراء الحديث فيمكن تقليل سرعة الأداء.

2-6-2 مبدأ الاعتماد على إعادة ATP هوائيا:

يجب أن يعمل برنامج التدريب على استخدام نظام الطاقة الهوائي، عن طريق زيادة كفاءة الجهاز الدوري و التنفسي في توجيه الأوكسجين إلى العضلات، وكذلك قدرة العضلات على استهلاك الأوكسجين لإعادة ATP. ويمكن تحقيق ذلك باستخدام أي نشاط بدني منظم يزيد من معدل القلب والتنفس ويستمر زمن

الأداء فيه على الأقل من 5 إلى 10 دقائق ويمكن استخدام المشي أو الجري إلا أن كل شخص يحتاج لشدة الحمل الملائمة لمستواه.

2-6-3 استخدام الأنشطة ذات الطبيعة الإيقاعية:

يمكن تحسين الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين ووظائف القلب إذا ما كانت التدريبات المستخدمة تحتوي على الإيقاع مثل المشي والهرولة والجري والدراجات والسباحة والتجديف والتنس والإسكواش وكرة المضرب (الراكت) وكرة اليد وكرة القدم ولا تؤدي تدريبات الأثقال إلى فائدة تذكر في هذا المجال.

2-6-4 مبدأ الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين دون استخدام أقصى شدة:

يمكن تحسين مستوى الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين دون استخدام الشدة القصوى للحمل البدني حيث يبلغ الإنسان أقصى حد لاستهلاك الأكسجين عندما يصل إلى 95% من أقصى معدل للقلب، أو عندما مستوى 80% لقطع المسافة، فإذا علمنا أن أقصى معدل للقلب لشخص ما هو 200 ضربة / دقيقة فإنه يمكن تحديد معدل القلب أثناء التدريب باستخلاص 95% من هذا الرقم فيكون $190 = 95 \times 200$ ضربة / دقيقة، وإذا عرف زمن قطع المسافة بأقصى سرعة تستخدم 80% من هذه السرعة.

2-6-5 مبدأ التدرج في زيادة التدريب الهوائي:

يصبح برنامج التدريب الرياضي أكثر تأثيراً إذا ما تمت زيادة شدته مع زيادة الأسابيع والأشهر، حيث أن الجسم يتكيف بعد فترة مع الحمل مما يتطلب زيادته، ويتم ذلك بزيادة دوام الحمل وحجمه أو يمكن زيادة شدة الحمل تبعاً لمعدل القلب بالتدرج من 50 إلى 95% من أقصى معدل للقلب من 130 ضربة / دقيقة إلى حوالي 170 ضربة / دقيقة أثناء الحمل البدني.

2-6-6 تنمية القدرة الهوائية للأنشطة ذات المواقف المتغيرة:

لا يقتصر التدريب الهوائي على الأنشطة ذات الحركة الوحيدة المتكررة فقط كالجري والسباحة والدراجات والتجديف وغيرها، إذ يحتاج لاعبو ألعاب الكرة المختلفة وللاعبو المنازلات كالمصارعة والملاكمة وغيرها إلى قاعدة أساسية من التحمل الهوائي، ولذلك يجب وضع التدريبات المختلفة بما يتفق مع طبيعة تغير السرعات خلال مواقف اللعب التي لا تكون محددة مسبقاً (أبو العلا عبد الفتاح واحمد نصر الدين ، 2003، الصفحات 231-233)

2-7 القدرة الهوائية للفئة العمرية:

يتحسن التحمل، وتحمل الأداء بثبات واستقرار خلال سنوات النمو. فخلال مرحلة المراهقة، سوف يلاحظ تسارع بسيط في النمو للذكور، ولكن ليس كثيراً عن الإناث. فيظل متوسط مستوى الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين حول معدله (نفس المستوى). ارمسترونج و ديفيز (1984)، شيفارد (1982).

ويصبح الرياضي أكثر ملائمة مع التدريبات، تزيد مصادر الطاقة وتصبح أكثر كفاءة و اقتصادا، كما يتحسن الأداء تدريجيا بشكل متواصل.

إن الاختلافات البيولوجية، وأيضاً الاختلافات في الأداء تستمر في الازدياد خلال مرحلة ما بعد المراهقة بالإضافة إلى أن الإناث أقل احتمالاً للوصول إلى الطاقة البدنية الكاملة، بسبب العوامل الاجتماعية، وليس بالضرورة لتكون بسبب العوائق البيولوجية، إن المجتمع في الحقيقة يلعب دوراً كبيراً في المشاركة الرياضية وهو المهيمن والمسيطر في منحى الذكور فرصة الاشتراك في الأنشطة الرياضية عن الإناث، حتى في بعض المجتمعات المتقدمة لتعطي فرصة متعادلة لاشتراك الذكور والإناث ودائماً تكون النسبة أعلى لصالح الذكور، إن هذه الاتجاهات تظهر أحد العوامل التي أدت إلى زيادة الفجوة في مقدرة التحمل بين الذكور والإناث (خيرة ابراهيم سكري ومحمد جابر بريقع ، 2001، صفحة 175) .

2-7-1 مجالات تدريب التحمل:

من أساس التحمل والذي بنى خلال مرحلة المراهقة وما قبلها يتجه التدريب الآن إلى الخصوصية ليقابل الاحتياجات الخاصة بالنشاط الممارس، فإن الاختلاف والتنوع في التدريب والذي وصينا به في مرحلة ما قبل المراهقة للتطوير التحمل تدريجياً، أما الآن فقد اقترب الرياضي من مرحلة الأداء العالي وهنا ولتدريب التحمل فإننا نعني بالاختلاف والتنوع، هو التنوع بين التدريب الهوائي والتدريب اللاهوائي.

ومع التدريب طويل المدى للتحمل والمواصلة والاستمرار فيه خلال مرحلة المراهقة وما قبلها، سوف نصل إلى قمته خلال مرحلة ما بعد المراهقة ومرحلة النضج، فمن مرحلة ما بعد المراهقة يجب على المدرب أن يضع خطة سنوية للتطوير والتنمية تتمن التدريب الهوائي واللاهوائي، مع تقديم تدريب أرجاجينيسيس . Ergogenesis tringing

وعليه نرى أن هذا التدريب يشير إلى المساهمة الكلية للتحمل الهوائي واللاهوائي في الأداء، ومع التأكد على نسبة المساهمة في التحمل الهوائي فعلى سبيل المثال يتضمن التدريب Ergogenesis لرياضة التجديف 83% وبالنسبة لمسابقة 200م سباحة يخصص نسبة 70% وفي مسابقة جري 800م يخصص 51% وفي كرة السلة يخصص 40% وما تبقى من كل نسبة فهو اللاهوائي، وبناء على هذا يصمم المدرب الخطة السنوية للتطوير الكلي من مكوبي التحمل (هوائي، لاهوائي) بالنسب الصحيحة بين هذه المكونات. ونتيجة لتطبيق هذا البرنامج التدريبي يتطور الأداء .

2-7-2 فوائد القدرة الهوائية:

إن بالاستمرارية في التدريب تتحسن القدرة الهوائية خلا المراحل العمرية للشخص تصل إلى أقصى مستوى لها فيمكن حينها الحصول على إيجابيات للصحة الفرد عامة وهي كما يلي:

- يتطور نظام التبادل والانتقال الأكسجين والذي يلعب دوراً غاية في الأهمية لتحسين كفاءة القلب.

- يمنح التهوية الرئوية الزائدة للرياضي، عن طريق التركيز على إخراج الزفير كاملاً من الرئتين وإبداله بالهواء الغني بالأكسجين بواسطة التنفس العميق المنتظم.

- تأثير إيجابي لزيادة القدرة الهوائية عن القدرة اللاهوائية لإمداد العمليات الوظيفية قبل الوصول إلى مرحلة التعب، فالرياضي ذو القدرة الهوائية العالية يمكنه أن يتحمل العم اللاهوائية، ومع التعب تبنى قاعدة حمض اللاكتيك.

- يمكن الرياضي ذو القدرة الهوائية العالية أن يرجع إلى الحالة الطبيعية له بعد التدريب، أو بعد أداء عدد من التكرارات، التمرينات، وبالتدرج يمكن تقليل الراحة البينية بين التكرارات، فيمكن زيادة عدد مرات التدريب مما يؤدي إلى تحسين الأداء.

ملاحظة

يجب ان نتذكر أن القاعدة الصلبة للتطوير القدرة الهوائية تبنى في هذه المرحلة وبدون ضغط أو توتر يتحسن الأداء في مرحلة النضج وبعد ذلك يصل الرياضي إلى مرحلة الأداء العالي في مرحلة النضج، ولا يجب أن يدفع الرياضي الصغير وخاصة في الفترة الأولى في مرحلة ما بعد المراهقة نحو هذه التدريبات حتى لا يخرق أو يكون اعتزله وهجرته للرياضة كنتيجة لهذا التصرف (خيرة ابراهيم سكري ومحمد جابر بريقع ، 2001، الصفحات 176-178).

- خلاصة :

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل اتضح لدينا مفهوم مصطلح القدرات الهوائية، والتي هي باختصار القدرة على إنتاج طاقة للأنشطة العضلية أو الأنشطة الحيوية الأخرى عن طريق تمثيل الأوكسجين بالأنسجة. والقدرة الهوائية تستعمل خاصة في أنشطة التحمل (القدرة على مواجهة التعب) مثل جري المسافات الطويلة و الماراطون، الدراجات، السباحة لمدة طويلة، الألعاب الجماعية وخاصة كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة،...

وتتعلق القدرة الهوائية بالتحمل، ومفهومها هو مفهوم واحد مع التحمل الهوائي الذي من مميزاته:

- الاقتصاد في الطاقة المستهلكة.

- الاحتفاظ بثبات المستوى.

الفصل الثالث

دراسة عملية الانتقاء

- تمهيد:

نذكر من بعض التعاريف مايلي:

يعرف الانتقاء بأنه "اختيار العناصر البشرية التي تتمتع بمقومات النجاح في نشاط رياضي معين"
(محمد محمود عبد الدايم, محمد صبحي حسانين، 1999، صفحة 196)

وعموما يعرفه "مارتين ويك1976" هو عملية الملاحظة لأشياء او 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 التسهيل تطور الموهبة و تشجيعها" و يقول "ريسان خريط مجيد" إن عملية الاختيار تساعد في استثمار الجهود البشرية في هذا الميدان كما أنها تأتي بأفضل العناصر من الناحية البدنية و النفسية و الفيزيولوجية و الاجتماعية إلى التدريب المكثف المتقن مما يساعد في إحراز اضل النتائج.(WEINICK, p. 89)

إذا من خلال التعاريف لعملية الانتقاء فهي تهدف إلى اختيار أفضل العناصر التي تتمتع بمقومات محددة سواء كانت موروثية (خصائص و مقومات مورفولوجية) أو كانت مكتسبة طبعاً عن طريق تدريب (الجانِب المهاري مثلاً) فتعتبر كعوامل افتراضية للنجاح في رياضة معينة و هذا عن طريق الانتقاء و عبر مراحل متتالية.

اعتماداً 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 و القدرات الرياضية العالية. (عادل عبد البصير علي، 1998، صفحة

3-1 تعريف الانتقاء الرياضي:

يمكن تعريفه بأنه عملية التشخيص للأفراد الذين يمتلكون كفاءات عالية للعب في المنافسات ذات المستوى العالي، وللتشخيص فإن القدرات و استعدادات الفرد سواء المورفولوجية و البيولوجية تقترب بأقصى حد ممكن من متطلبات ذلك النشاط الرياضي المعين، و تكون كذلك لها امكانية التطور مع عملية التدريب. (MARION WOLF et BERNARD GROEORGEM, 1998, p. 25)

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

و الانتقاء الرياضي هو عملية اختيار أنسب العناصر من بين الناشئين الرياضيين ممن يتمتعون باستعدادات و قدرات تتفق مع متطلبات نوع النشاط الرياضي، أي اختيار من تتوفر لديهم الصلاحية، ويمكن التنبؤ لهم بتفوق في ذلك النشاط. (الحاوي يحي السيد اسماعيل ، 1999 ، صفحة 29)

الانتقاء و التوجيه الرياضي في المجال الرياضي وجهان لعملية واحدة حيث ظهرت الحاجة إليها نتيجة لاختلاف خصائص الأفراد في القدرات البدنية، العقلية و النفسية..... تبعا لنظرية الفروق الفردية. (ابو المجد عمرو , جمال اسماعيل النمكي، 1998، صفحة 99)

3-2 أهداف الانتقاء:

يهدف الانتقاء إلى تحقيق أهداف رئيسية و عامة منها: (مفتي ابراهيم حماد، 1996، صفحة 310)

- توجيه الطاقات من الناشئين إلى نوع من أنواع الرياضة المناسبة و التي توافق قدراتهم وميولهم واتجاهاتهم.
- الاكتشاف المبكر للمواهب الرياضية.
- رعاية المواهب و ضمان تقدمها حتى سن البطولة.
- توجيه عملية التدريب الرياضي نحو مفردات التفوق في الفرد الرياضي لحسن الاستفادة منها.

3-3 أنواع الانتقاء:

تهدف عملية الانتقاء في المجال الرياضي دراسة أوجه النشاط البدني و النفسي التي يشترك فيها أفراد المجتمع جميعا أوجه الشبه بينهم كالإدراك و التفكير و التذكير و التعليم والتدريب و من ضوء الأهداف السابقة يمكن إجراء أنواع الانتقاء إلى:

- الانتقاء بغرض التوجيه إلى نوع الفعالية أو اللعبة الرياضية إلى تناسب الموهوب.
- الانتقاء لتشكيل الفرق المتجانسة و هنا يتطلب استخدام الدراسات النفسية للفرق الرياضية.
- الانتقاء للمنتخبات القومية من بين الرياضيين ذوي المستويات العليا (قاسم حسن حسين ،فتحي المهشيش يوسف، 1996، صفحة 95)

4-3 المبادئ و الأسس العلمية لعمليات الانتقاء:

هناك بعض المبادئ التي يجب مراعاتها عند إجراء عمليات الانتقاء لتقرير الصلاحية للاعب و قد حدد ميلنيكوف 1987Melinkouf تلك المبادئ على النحو التالي. (محمد لطفي طه، 2002، صفحة 13)

5-3 أهمية الانتقاء:

يعتبر الانتقاء لغاية الأهمية خاصة في النشاط الرياضي، باعتبار أحد الأنشطة الإنسانية غير العادية التي تتميز بمواقفها الصعبة، و التي تتطلب من ممارستها استعدادات خاصة من أجل الاستمرار و التفوق ويرى كل من قولكوف volkov (1997) ، بولباكوفا bolgokova (1986) ، إن عمليات الانتقاء في النشاط الرياضي ترجع أهميتها إلى ما يلي:

1-5-3 الانتقاء الجيد يزيد من فاعلية كل من عمليتي التدريب و المنافسات الرياضية:

إن التفوق في أي نشاط رياضي يعتمد على ثلاثة عناصر رئيسية هي الانتقاء، التدريب، و المنافسات ولا يمكن بدون انتقاء جيد تحقيق نتائج رياضية عالية، و لكن إذا ما أعطيت عملية الانتقاء القدر الكافي من العناية، وأجريت في إطار تنظيمي دقيق مبني على أسس عملية سلبية،

إنعكس ذلك على عمليات التدريب و المنافسات وزاد من فعاليتها، و بالتالي أمكن تحقيق أفضل النتائج الرياضية في أسرع وقت وبأقل جهد ممكن.

3-5-2 قصر مرحلة الممارسة الفعالة من حياة اللاعب الرياضية:

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

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

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

ويرى بسطويسي أحمد في أهمية الانتقاء و التي يمكن إيجازها في ما يلي: (بسطويسي احمد، 1999، الصفحات 437-438)

- الاكتشاف المبكر و التعرف على الموهوبين رياضياً في مراحل الانتقاء المناسبة
- رعاية الموهوبين رياضياً و الحفاظ عليهم من الضياع.
- استثمار الوقت و توجيه الجهد وتخصيص المال للاعبين ذوي الاستعداد البدني و المهاري و النفسي المناسب للنشاط المعني.
- المساعدة في نجاح عملية التخطيط السليم المبني على الأسس العلمية والتنبؤ من أهم تلك الأسس.
- أساس للتقنين و توجيه مسار عملية التدريب حتى تأخذ مسارها الصحيح.
- أساسي لتوجيه اللاعبين إلى الأنشطة الرياضية المناسبة لاستعداداتهم و قدراتهم.

3-6 أثر العوامل النفسية في عملية الانتقاء:

تعد العوامل النفسية أحد أهم المؤشرات التي من خلالها يمكن التنبؤ بإمكانيات الرياضي، ومستوى تقدمه في المستقبل لذلك فإنه يبدو ظاهراً أن عمليات تتطلب استخدام المستلزمات البدنية و النفسية معا وبذ لك فإن الاهتمام بالجانب النفسي للرياضي له أثر كبير خلال عملية الانتقاء، وتعدد الفعاليات و الألعاب الرياضية فتعددت معها المتطلبات النفسية بحيث تنفرد بها تلك الفعالية أ و اللعبة الرياضية و تتميز بها عن غيرها من الفعاليات أو الألعاب الأخرى فللتدريب الرياضي يرتبط بإمكانيات الجهاز العصبي للرياضي و هذا يتطلب و أن نأخذ بعين الاعتبار الخاصة مشكل القلق و الانفعالات و الدوافع و التفكير الإدراك و التغذية الراجعة. (قاسم حسن حسين ،فتحي المهشيش يوسف، 1996، صفحة 178)

7-3 آثار السمات الشخصية في عملية الانتقاء:

يتطلب عمليات الانتقاء دراسة سمات الشخصية الموجودة و آثارها على الرياضي عبر مراحل مختلفة اعتباراً أن لكل رياضي شخصية المزاجية و الاجتماعية و الخلقية التي تميز الفرد عن غيره تميزاً واضحاً، كما تعد وحده كاملة من الصفات يكمل بعضها الآخر و يتفاعل بعضها مع الآخر و يحاور بعضها بعضاً فللدكاء و المثابرة و التعاون تبدو مجتمعة فيؤكد تطبيع سلوكه بطبع خاص أما قاسم حسن حسين و فتحي المهشيش يوسف قد عرفوا الشخصية بأنها للتنظيم الديناميكي في نفس الفرد لتلك الاستعدادات الجسمية التي تحدد طريقتها الخاصة للتكيف مع البيئة.

مما تقدم من تعاريف يظهر أن البيئة الكلية لسمات و خصائص شخصية الآخر و الرياضي نجدها تختلف بينهم لأن الشخصية تمثل البيئة القابلة للسمات و تحديد الأساليب نشاطه و تفاعله مع البيئة الخارجية المادية و الاجتماعية

أما السمة فهي:

لغة: العلامة المميزة أو صفة ثابتة مميزة للفرد عن غيره. (قاسم حسن حسين ،فتحي المهشيش يوسف، 1996، صفحة 180)

1-7-3 السمات العرفية:

تعني القدرات و تعبر من الذكاء و القدرات العقلية الخاصة و المعارف كما تعبر عن كفاية الشخصية للسلوك الموجه نحو حل المشكلات المعرفية و الاستقرار الانفعالي و ضبط النفس و سرعة الاختيار و الاختبار و من هذه السمات ما يرتبط ارتباطا وثيقا بتكوين الجهازين العصبي و المعنوي للفرد ومنها ينشأ في عملية التكليف الاجتماعي كمستوى القلق و العدوان.

3-7-2 سمات دافعية:

كالرغبات و الميول و الاتجاهات و العواطف و القيم وهذه تكون شعورية ولا شعورية.

3-7-3 سمات اجتماعية:

و تدل على الحساسية للمشكلات الاجتماعية و الاشتراك في النشاط الاجتماعي و الميل إلى التعاون، و هناك من غير أنواع السمات السلوكية و فسيولوجية و مورفولوجية، يركز في مجال الشخصية على السمات السلوكية، بينما يميز آخرون نوعين أساسيين في السمات و هما:

3-7-3-1 السمات المعرفية أو القدرات:

وتعبر عن الكفاية الشخصي في السلوك الموجه خاصة المشكلات المعرفية.

3-7-3-2 السمات المزاجية:

و تختص بالاتباع و الشكل و المثابرة وغيرها، و هناك مجموعة أخرى من علماء النفس تميز في التكوين النفسي للشخصية بين تنظيمين رئيسيين -أولهما: التنظيم العقلي العرفي الذي يرتبط بالذكاء و القادرات العقلية و ادراك الفرد للعالم الخارجي. -ثانيهما: التنظيم الانفعالي الوجداني: و تنظم في كل أساليب النشاط الانفعالي و دوافع الفرد وميوله، اتجاهاته و أسلوب مواجهاته للموافق مما تقدم يمكن الوصول إلى التصنيف الآتي:

- السمات العقلية المعرفية .

- السمات الانفعالية الوجدانية.

و من اهم السمات النفسية التي تؤثر في شخصية الرياضي ما يلي: (قاسم حسن حسين ,فتحي

المهشيش يوسف، 1996، الصفحات 181-182)

- القدرات العقلية .
- الاستعدادات أو القدرات الخاصة.
- المهارات الخاصة.
- المزاج و الطبع.
- الإرادة.
- الدوافع و الميول و العادات و الاتجاهات.

3-8 العوامل الأساسية لانتقاء الرياضيين:

حسب "هان" 1982 فإن انتقاء اللاعبين المميزين يجب ان يأخذ بالحسبان عوامل و خصائص عديدة و هي المحددة للتائج المستقبلية المتمثلة في:

3-8-1 المعطيات الانثروبومترية: القامة - الوزن - الكثافة الجسمية (العلاقة بين الأنسجة العضلية و الأنسجة الدهنية)، مركز ثقل الجسم.

3-8-2 خصائص اللياقة البدنية: مثل المداومة الهوائية و اللاهوائية، القوة الثابتة و الديناميكية سرعة رد الفعل و الفعل (سرعة الحركة.... الخ).

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

3-8-4 قدرة التعلم: سهولة الاكتساب قدرة الملاحظة و التحليل و التعلم و التقسيم.

3-8-5 التحضير أو الإعداد للمستوى: المواظبة أو الانضباط و التطبيق في التدريب.

3-8-6 القدرات الإدراكية و المعرفية: مثل التركيز، الذكاء الحركي (ذكاء اللعب) الإبداع القدرات التكتيكية.

3-8-7 العوامل العاطفية: الاستقرار النفسي، الاستعداد و التهيؤ للمنافسة، مقاومة التأثير الخارجي، التحكم في التوتر و القلق.

3-8-8 العوامل الاجتماعية: مثل قبول الدور في اللعب، مساعدة الفريق.

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

أ- القياسات الجسمية.

ب- القياسات الفيزيولوجية.

ج- القياسات البدنية.

د- القياسات المهارية و الحركية.

و- القياسات النفسية.

3-9 دلائل خاصة بالانتقاء:

هناك طريقتان للبحث عن المواهب الرياضية وهما: (عصام حلمي ,محمد جابر بيرقع، 1997، صفحة 286)

3-9-1 الطريقة الطبيعية: و التي تعتمد على الملاحظة.

3-9-2 الطريقة العلمية: و التي تعتمد على أسس علمية و هي تتعلق بالعالم البولندي "بليك".

3-10 مراحل الانتقاء:

يمكن تقسيم الانتقاء إلى ثلاثة مراحل:

3-10-1 المرحلة الأولى: (الانتقاء المبدئي):

هي مرحلة التعرف المبدئي على الناشئين الموهوبين و تستهدف تحديد الحالة الصحية العامة و التقدير المبدئي لمستوى القدرات البدنية و الخصائص المورفولوجية و الوظيفية و سمات الشخصية و القدرات العقلية.... و يتم ذلك عن طريق تحديد مدى قرب مستويات هذه الأبعاد عن المستويات المطلوبة للمنافسة الرياضية المتوقعة. (عادل عبد البصير علي، 1998، صفحة 502)

- اختبارات المرحلة الأولى: و تتمثل في:

أ- تجميع الناشئين المتقدمين في مكان إجراء القياسات.

ب- إجراء مقابلة بين الناشئين و هيئة الإشراف و التدريب تلاحظ

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

الاختبارات.

د- إجراء مباريات بين الناشئين بغرض:

- كسب الثقة و الطمأنينة.
- إدخال التآلف بين الناشئين خاصة إذا كانوا في أماكن متباينة.
- التعارف بين الناشئين.
- إبعاد الرهبة و الخوف من عملية الاختيار و للانتقاء.

3-10-2 المرحلة الثانية (الانتقاء الخاص):

وفي هذه المرحلة يتم تصفية الناشئين الذين تم اختيارهم في مرحلة الانتقاء الأولى، حيث يتم توجيه العناصر الأفضل إلى نوع النشاط الرياضي الذي يتلاءم مع استعداداتهم و قدراتهم وذلك وفقا لاختبارات و مقاييس أكثر تقدما و الجدير بالذكر أن بداية هذه المرحلة يتم بعد مرور الناشئ بفترة تدريبية طويلة نسبيا قد تستغرق ما بين عام إلى أربعة أعوام تابعا لنوع النشاط الرياضي.... و تستخدم في هذه المرحلة الملاحظة المنظمة أو الاختيارات الموضوعية في قياس معدلات نمو الخصائص المورفولوجية و الوظيفية و سرعة تطور القدرات و الصفات البدنية و مدى إتقان الناشئ للمهارات الأساسية و تدل المستويات العالية في هذه الأبعاد التي يحققها الناشئ على موهبته و إمكانية وصوله للمستويات الرياضية العالية. (عادل عبد البصير علي، 1998، صفحة 503)

- اختيارات المرحلة الثانية:

يعتمد الاختيار في هذه المرحلة على العين المجردة من خلال ممارسة الناشئين المهارات الفردية مثل التنطيط و التصويب بأنواعه و التمرير.... الخ، كما يجب إجراء مباريات للتعرف على قدرات الناشئين في إدماج هذه المهارات في شكل مباراة.

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

تستهدف هذه المرحلة التحديد الأكثر دقة لخصائص الناشئ وقدراته الأكثر كفاءة لتحقيق المستويات الرياضية العالية، و يكون التركيز في هذه المرحلة على قياس مستويات نمو الخصائص

المورفولوجية اللازمة لتحقيق المستويات العالية و نمو الاستعدادات الخاصة بنوع النشاط الرياضي، وسرعة و نوعية عمليات استعادة الشفاء بعد الجهد البدني، كما يؤخذ بغين الاعتبار قياس الاتجاهات الاجتماعية و السمات النفسية كالثقة بالنفس و الشجاعة في اتخاذ القرارات إلى غير ذلك من السمات التي يتطلبها النشاط التخصصي. (عادل عبد البصير علي، 1998، الصفحات 503-504)

- اختبارات المرحلة الثالثة:

تجري في هذه المرحلة كل ما يتعلق بالقياسات الأنتروبومترية و البدنية واختبارات القدرات العقلية و السلوكية و المهارات الحركية الرياضية لكرة اليد و تعطى أمثلة:
القياسات الجسمية:

أ- الطول و الوزن و العمر.

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

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

د- بعض المحيطات (محيط الصدر و الوسط و الحوض).

هـ- السعة الحيوية و سمك الدهن في بعض المناطق الهامة.

- بعض العلاقات النسبية:

أ- نسبة ارتفاع الجسم (الطول) إلى عرض الجسم و الذراعين 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.

هـ- نسبة عمق الصدر إلى عرض الصدر.

- اللياقة البدنية العامة:

تتضمن قياس المكونات اللياقة البدنية العامة عموماً، فالمكونات الممكن قياسها هي القوة العضلية و الجلد العضلي و الجلد الدوري التنفسي و الرشاقة و السرعة و التوافق و التوازن و الدقة و المرونة و زمن رد الفعل.

و أخيراً تجري اختبارات القدرات العقلية و السلوكية ثم تليها اختبارات المهارات الحركية الرياضية لكرة اليد. و هذا يجب أن يخصص لكل مجال من المجالات المقاسة درجات محددة يمثل مجموعها التقدير الكلي للناشيء، هذا و يفضل ترتيب الناشئين بناء على الدرجة الكلية من الأعلى إلى الأقل، يلي ذلك اختيار العدد المطلوب ممن حققوا أعلى الدرجات حسب ترتيب درجاتهم.

11-3 معايير الانتقاء:

للوصول إلى تحقيق إيجابية في عملية الانتقاء و التوجيه لا بد من إخضاع هذه الأخيرة إلى منهج علمي، و ذلك ما سعى إليه بعض الأخصائيين و الباحثين، بحيث أعطوا نماذج تعتبر أهم المعايير في عملية الانتقاء و التي يمكن الاستفادة منها، و من بين هذه النماذج مايلي:

1-11-3 نموذج جيمبل:

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

أ- القياسات الفيزيولوجية و المورفولوجية.

ب- القابلية للتدريب.

ج- الدوافع وقد اقترح جيمبل الخطوات التالية:

1- تحديد العناصر الفيزيولوجية و المورفولوجية و البدنية التي تؤثر في الأداء الرياضي في عدد كبير من أنواع الرياضة.

2- إجراء الاختبارات الفيزيولوجية و المورفولوجية و البدنية في المدارس ثم الاعتماد على نتائجها في تنفيذ برامج تدريب تناسب كل ناشيء.

3- تنفيذ برنامج تعليمي للرياضة المعنية يتراوح زمنه من 12 إلى 24 شهرا و يتم خلال ذلك إخضاع الناشيء للاختبارات و رصد و تحليل تقدمه و تتبعه.

4- في نهاية البرنامج التعليمي يتم إجراء دراسة تنبؤية لكل ناشيء وتحديد احتمالات نجاحه مستقبلا في الرياضة التخصصية طبقا للمؤشرات الايجابية و السلبية التي اتضحت من تلك الدراسة.

3-11-2 نموذج بار- أور - BAR 6OR :

اقترح بار-أور خمس خطوات لعملية الانتقاء و منها: (مفتي ابراهيم حماد، 1996، صفحة 317)

1- تقييم الناشئين من خلال الخصائص المورفولوجية و الفيزيولوجية و النفسية و متغيرات الأداء.

2- مقارنة القياسات اوزان الناشئين و أطولهم بجداول النمو للعمل البيولوجي.

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

4- إخضاع الخطوات الأربعة لتحليل علمي من خلال نماذج الأداء.

إذن نستنتج من نموذج بارو أور أن اهم المعايير التي تعتمد عليها في عملية الانتقاء هي:

- المعيار النفسي .

- المعيار المورفولوجي .

- المعيار الفيزيولوجي .

3-12 مبادئ ارشادية لانتقاء الناشئين الموهوبين: و يتمثل في ما يلي: (مفتي ابراهيم حماد،

1996، صفحة 322)

3-12-1 المبدأ الأول:

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

3-12-2 المبدأ الثاني:

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

3-12-3 المبدأ الثالث:

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

3-12-4 المبدأ الرابع:

المتطلبات التخصصية للرياضة المطلوبة للانتقاء لها يجب يوضع بعين الاختبار.

3-12-5 المبدأ الخامس:

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

3-12-6 المبدأ السادس:

يجب ان يوضع في الاعتبار خلال عملية انتقاء الناشئين الموهوبين المظاهر الديناميكية للأداء و من امثلتها ما يلي:

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

3-13 الصعوبات التي تواجه عملية انتقاء وتشجيع المواهب الرياضية:

هناك عدة صعوبات نذكر منها: (مفتي ابراهيم حماد، 1996، صفحة 323)

- الاعتماد على الخصائص الجسمية الثابتة لتحديد و التنبؤ بالرياضي الموهوب أثناء عملية التقييم في حين أن هناك عوامل أخرى نفسية، اجتماعية... وهي متغيرة.
- عدم وجود قياسات و معايير 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 في حالة نادرة.

- عدم وجود سن ثابت بالنسبة لظهور الموهبة، فهي مرتبطة بتطور قدرات الرياضي المختلفة والمتواصلة (جسمية، نفسية، حركية....) مما يطرح مشكلة اكتشافها و انتقائها و توجيهها نحو التخصص.

3-14 الواجبات المرتبطة بالانتقاء الرياضي:

و تتمثل في: (مفتي ابراهيم حماد، 1996، صفحة 324)

- التحديد الجيد للصفات النموذجية التي يتطلبها نوع النشاط الرياضي.
- التنبؤ و يعتبر من أهم واجبات الانتقاء، حيث أننا إذا لم نستطيع التنبؤ بالاستعدادات التي يمكن التعرف عليها في المراحل الأولى (مراحل اكتشاف المواهب)، فلا فائدة من عملية الانتقاء.
- العمل على رفع فاعلية عمليات الانتقاء من خلال إجراء الأبحاث و الدراسات المتخصصة.
- مراعاة التنظيم الجيد لخطوات عمليات الانتقاء، وذلك في ضوء الأسس العلمية لمختلف جوانبها.

خلاصة:

أصبحت كرة القدم الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة، و الأكيد أن 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 و المدرس وهذا طبعا برفع مستوى الأداء لديهم. و قد دعمت هذه اللعبة بتنظيم محكم وضعه المختصون يخص مجموعة من المبادئ و القوانين التي تهدف أولا وأخيرا إلى المحافظة على سلامة اللاعب، حيث تعتبر عملية الانتقاء من أهم المواضيع التي يجب على المدرب او المدرس ان يعرف مدى أهمية عملية انتقاء الاطفال الناشئين، وأيضا معرفة طرق و مراحل الانتقاء في مختلف المهارات البدنية و التكتيكية 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 و العناية بها.

إن الانتقاء عملية مهمة جدا حيث تتطلب عملا جماعيا يشترك فيه المدرب و الطيب و عالم النفس و تقوم المدرب بالدور الرئيسي لأنه يكون على اتصال دائم ليكشف من بينهم الموهوبين و لا ينتظر بروزهم و تقدمهم إليه من تلقاء أنفسهم.

الفصل الرابع

خصائص المرحلة العمرية

إن الكائن البشري يمر بمراحل مختلفة تتميز بخصائص جسمية وبيكولوجية وفيزيولوجية وعقلية مختلفة، فالإنسان ينتقل من الطفولة إلى الشباب إلى الكهولة إلى الشيخوخة، وكل هذه المراحل لها مميزات خاصة بها، وبما أننا ندرس الخصائص المورفولوجية لمرحلة معينة من المراحل التي يمر بها الإنسان التي تناسب عينة موضوعنا ألا وهي مرحلة الطفولة المتأخرة "9 - 12" فلماذا سوف نتطرق إلى دراسة الخصائص المورفولوجية و السمات التي يمر بها الكائن البشري في هذه السن بالإضافة إلى مميزات مرحلة الطفولة وحاجات الطفل النفسية و بعض المشكلات التي يتعرض لها الطفل في مرحلة الطفولة المتأخرة، كما سنعرض في هذا الفصل الأسباب التي أدت بالطفل إلى الانطواء و العزلة عن بقية الأطفال الآخرين.

1-4 مفهوم الطفولة المتأخرة (9-12) سنة:

هي مرحلة إتقان الخبرات و المهارات اللغوية الحركية، و العقلية السابق اكتسابها، حيث ينقل الطفل تدريجيا من مرحلة الكسب إلى مرحلة الإتقان، و الطفل في حد ذاته ثابت وقليل المشاكل الانفعالية، ويميل الطفل ميلا شديدا إلى الملكية التي بدا في النمو قبل ذلك، كما يتجه إلى الانتماء إلى الجماعات المنتظمة بعد أن كان يميل قبل ذلك لمجرد الاجتماع لمن في سنة. (عبد الرحمان عيساوي، 1992، صفحة 15)

إن طفل في هذه المرحلة يأخذ الأمور بجدية تامة، و يتوقع الجدية من الكبار، إذ نجد هناك صعوبات يجدها الكبار في معاملاتهم له، و خاصة أننا نتذبذب من هذه المعاملة فتارة نطلبه أن يكون كبيرا، وتارة أخرى نذكره أنه مازال طفلا صغيرا، فإذا بكى مثلا عاتبناه لأنه ليس بطفل صغير، وإذا ابتعد عن المنزل عاتبناه لأنه طفل صغيرا. (سعد جلال، 1991، صفحة 198)

ولما كانت معايير الأطفال في هذه السن تختلف عن معايير الكبار، يعكس المراهق أو طفل الرابعة أو الخمسة، الذي يسعى في إرضاء من حوله وتقديرهم، ولما كانت هذه المرحلة من السن تتميز ببدء انطلاقه خارج المنزل فيصبح إرضاء أصدقائه أهم في إرضاء والديه.

ونظرا لطاقة النشاط التي تتميز أطفال هذه المرحلة، نجد أن الطفل يصرف جل وقته خارج المنزل في اللعب، و يصعب على الأسرة و على الكبار انتزاعه من بين أصدقاءه في اللعب. (سعد جلال، 1991، صفحة 200)

4-2 مميزات الطفولة (9-12) سنة:

من أهم مميزات هذه المرحلة نجد: (سيد خيرى، 1976، الصفحات 20-21)

- اكتساب المهارات اللازمة للألعاب العديدة.

- إدراك دوره مذكر أو مؤنث.

- تنمية المهارات الأساسية للقراءة، و الكتابة و الحساب.

- تنمية المفاهيم اللازمة للحياة اليومية.

- سرعة الاستجابة للمهارات التعليمية.

- اقتراب في مستوى درجة القوة بين الذكور و الإناث، كما أن الاختلاف بين الجنسين واضح.

ويعتبر العلماء أن في هذه المرحلة يتحسن التوافق العضلي و العصبي لدى الطفل وكذلك الإحساس بالاتزان، ويمكن القول أن النمو الحركي يصل إلى ذروته، كما تعتبرها المرحلة المثلى للتعلم الحركي واكتساب المهارات الحركية. (محمد مصطفى زيدان، 2001، صفحة 39)

4-2 خصائص وسمات النمو لدى الطفل (9-12) سنة:

1-3-4 النمو النفسي:

مع دخول الطفل المدرسة الابتدائية، أي الفترة ما بين السادسة و الثانية عشر، يزداد إحساسه بهويته وبصورة ذاته وقدرته على امتداد الذات، و سرعان ما يتوقع الطفل أن ما هو متوقع منه خارج المنزل يختلف إلى حد كبير عما هو متوقع منه داخل المنزل، فمستويات الرفقاء في اللعب و المشي و الكلام و الملابس جديد عليه. (محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشطاطي، 1992، صفحة

ثم هو يحاول أن يندمج مع الشلة في عالم الواقع، و نجده يرتبط بالمعايير الخلقية و أحكام اللعب، ويتبعها بكل دقة، ويكون راضيا على نفسه بنمو صورة ذاته و الاحساس بها. (سيد محمد غنيم، 1976، صفحة 93)

بالإضافة إلى ذلك فإن الأطفال في هذه المرحلة، يبدأون في انشغال بعض اهتمامهم وميولهم من غيرهم من الناس، كأصدقائهم وزملائهم في المدرسة بدلا من أن يكونوا منطويين على أنفسهم، وفي هذا الوقت تتاح لهم اول فرصة لتنمية مشاعر الحب و المتعة والتعلق بالرفاق و عالمهم الذي يبدأ بالاتساع، ولو أنه لا يزال صغيرا و معروفا. (سيد خيرى، 1976، صفحة 75)

وفي نظر عبد الرحمن عيساوي (1992) فإن الطفل في هذه المرحلة يمتاز بالهدوء و الاتزان، فهو لا يفرح بسرعة كما كان في المراحل السابقة، فهو يفكر و يدرك و يقدر الأمور المثيرة للغضب، و يقتنع إذا كان مخطأ، كذلك يتغير موضوع الغضب فبدلا من الانفعال بسبب إشباع الحاجات المادية، تصبح الإهانة و الاخفاق من الأمور التي تثير انفعالاته؛ أي بمعنى الأمور المعنوية.

2-3-4 النمو الجسمي:

يمتاز النمو الجسمي بالسرعة، حيث يتضاعف وزن الطفل في نهاية السنة الأولى، ثلاث أمثال وزنه عند الميلاد، وفي السنة الخامسة يصل إلى ستة أمثال وزنه عند الميلاد، و بنفس السرعة ينمو الطول، العضلات المختلفة و حجم المخ و غير ذلك من مظاهر الجسم بعد ذلك يبدأ النمو بالتبطؤ باقتراب الطفل من مرحلة الطفولة المتأخرة إلى نضج الجهاز العضلي في الطفل إلى نضج الأعضاء الدقيقة كالأصابع. وكذا تنمو أعضاء الجسم الانساني خلال الطفولة بنسب مختلفة و تتأثر في نموها بعوامل عدة، لكن أكثر مظاهر النمو ارتباطا بالعمر الزمني، وتأثيرا به هو نمو الطول و نمو الجسم، ولذلك يقاس النمو الجسمي بالنسبة للعمر الزمني إلى معدل النمو الطولي الوزني، و في نهاية السن العاشر تبدأ طفرة نمو البنات إذ يلاحظ في السن الحادي عشر أن البنات يكون أكثر طولا و أثقل وزنا من الذكور. (سيد خيرى، 1976، صفحة 25)

-الفروق الفردية:

تبدو الفروق الفردية واضحة فجميع الأطفال لا ينمون بنفس الطريقة أو بنفس المعدلات، فبعضهم ينمو بدرجة أكبر نسبيا في الطول و البعض الآخر في الوزن بما يؤدي إلى تنوع الأنماط الجسمية العامة مثل (طويل، نحيف) أو (قصير، طويل).

3-3-4 النمو العقلي المعرفي:

يطلق جان بياجيه على تفكير الطفل في مرحلة الطفولة المتأخرة مصطلح التفكير الإجرائي، بمعنى أن التفكير المنطقي للطفل في هذه المرحلة مبنية على العمليات العقلية ويصل هذا الطفل إلى مرحلة ما قبل العمليات وتمتد من السنة الثانية إلى السنة السابعة و تفكير في مرحلة العمليات العيانية (7-12) تفكير منطقي ولكنه تصوير مرتبط بتصوير الأشياء أو الأشياء نفسها.

إن هذا النوع الأخير من التفكير يصل إلى الطفل في المرحلة الرابعة و الأخيرة من مرحلة النمو العقلي و يخص بياجيه العمليات العقلية التي يستطيع طفل هذه المرحلة القيام بها بفضل ما حققته من نمو المعرفية في المرحلة السابقة بالعمليات التالية:

القدرة على العودة إلى نقطة البداية في عملية التفكير.

مثال: إذا كان $4=2+2$

إذن: $2=2-4$

مثال آخر: $6=2*3$

القدرة على تنظيم او تصنيف الأشياء في فئات مثل: 10-20-30-40 و هكذا كلها وحدات عشرية.

ولخص "روبرت فيجرست" مطالب فيما يلي: (محمد عبد الرزاق شفق، 1985، الصفحات 43-44)

-اكتساب المهارات الأساسية في القراءة و الكتابة و الحساب

-تعلم الدور الاجتماعي الملائم للطفل.

-تنمية المفاهيم الأساسية للحياة اليومية.

-تنمية القيم و المعايير الأخلاقية.

-اكتساب الاستقلال الذاتي.

يستمر في هذه المرحلة نمو الذكاء وينتقل فيها الطفل إلى التفكير المجرد، حيث يستخدم المفاهيم و المدركات، أي يصبح تفكيره واقعيًا و يتحكم في العمليات العقلية دون المنطقية والمنطقية مع إدراك الأشياء بوصفها والقدرة على تقدير الأقيسة و الكميات، ثم مع سن 12 سنة ينمو لديه التفكير الاستدلالي، أي تظهر لديه أشكالًا فكرية أكثر استنتاجًا واستقراءً وتطورًا، أي ظهور التفكير التركيبي الذي يؤدي به إلى استخدام المناهج لاكتشاف الواقع ثم بعد ذلك تنمو لديه بالتدريج القدرة على الابتكار. (عبد الرحمان الوافي، زيان سعيد، 2004، صفحة 30)

4-3-4-النمو الحسي:

يكاد نمو الحواس يكتمل في هذه المرحلة، حيث يتطور الإدراك الحسي وخاصة إدراك الزمن، إذ يتحسن في هذه المرحلة إدراك المدلولات الزمنية والتتابع الزمني للأحداث التاريخية، و يلاحظ أن إدراك الزمن والشعور بمدى فتراته يختلف في الطفولة بصفة عامة عن المراهقة وعن الرشد والشيوخوخة، فشعور الطفل بالعام الدراسي يستغرق مدى أطول من شعور طالب الجامعة، ويشعر الراشد والشيخ أن الزمن يولي مسرعًا، وفي هذه المرحلة أيضا يميز الطفل بدقة أكثر بين الأوزان المختلفة. وتزداد دقة السمع ويميز الطفل الأنغام الموسيقية بدقة ويتطور ذلك من اللحن البسيط إلى المعقد.

ويزول طول البصر ويستطيع الطفل ممارسة الأشياء القريبة من بصره (قراءة أو عمل يدوي) بدقة أكثر واحدة أطول من ذي قبل، وتتحسن الحاسة العضلية بإطراء حتى سن 12، وهذا عامل أهم من عوامل المهارة اليدوية .

4-3-5-النمو الحركي :

يطرد النمو الحركي، ويلاحظ أن الطفل في هذه المرحلة لا يكل ولكنه يمل.

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

ويميل الطفل إلى كل ما هو عملي فيبدو وكأن الأطفال عمال صغار ممتلؤون نشاطا وحيوية ومثابرة ويميل الطفل إلى العمل ويود أن يشعر أنه يصنع شيئا لنفسه.

1-5-3-4 العوامل المؤثرة في النمو الحركي:

تؤثر البيئة الثقافية والجغرافية التي يعيش فيها الطفل في نشاطه الحركي، فرغم أن النشاط الحركي للطفل في جميع أنحاء العالم متشابه بالمعنى العالم فهم جميعا يجرون و يقفزون ويتسلقون ويلعبون، إلا أن الاختلافات الثقافية والجغرافية تبرز بعض الاختلافات في هذا النشاط من ثقافة إلى أخرى ويظهر هذا بصفة خاصة في أنواع الألعاب والمباريات.

ويؤثر المستوى الاجتماعي والاقتصادي ونوع المهنة في الأسرة في نوع النشاط الحركي للأطفال، فاللعب التي يهتم بها طفل الأسرة الفقيرة تختلف كما وكيفا عن اللعبة التي تيسر لطفل الأسرة الغنية و طفل الأسرة التي بها اهتمامات موسيقية يختلف نشاطه الحركي عن نشاط طفل الأسرة ذات الاهتمامات الميكانيكية..... وهكذا. (1)

6-3-4 النمو الاجتماعي:

يقدم لنا "أريك أريكسون" في كتابه (ChildhoodJorety) نظرة جديدة التي كانت سائدة في عصره فبدلا من اتخاذ النمو الجنسي محورا لوصف وتقسيم إلى مراحل كما فعل "فرويد" قام أريسون بتتبع نمو الطفل بالمهام الاجتماعية أي من خلال تفاعل الشخصية بالمجتمع.

ويقسم اريكسون النمو إلى ثمانية مراحل في خمس منها الطفولة وثلاثة أخرى في سن البلوغ.

والمراحل الخمسة هي :

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

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

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

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

-مرحلة الشعور بالكيان و الهوية و التغلب على الشعور (من الثانية عشر من العمر). (محمد

مصطفى زيدان، 1975، صفحة 61)

يزداد تأثير جماعة الرفاق ويون التفاعل الاجتماعي مع الأقران على أشده يشويه التعاون والتنافس و الولاء والتماسك ويستغرق العمل الجماعي و النشاط الاجتماعي معظم وقت الطفل، و يفتخر الطفل بعضويته في جماعة الرفاق ويسود اللعب الجماعي و المباريات.

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

7-3-4 النمو الانفعالي:

تعتبر هذه المرحلة مرحلة الهضم وتمثل الخبرات الانفعالية السابقة ومن مظاهرها أن الطفل يحاول التخلص من الطفولة و الشعور بأنه قد كبر، وهذه تعتبر مرحلة الاستقرار و الثبات الانفعالي . Emotional Stability ولذلك يطلق بعض الباحثين على هذه المرحلة اسم "مرحلة الطفولة

المهذبة ."

ويلاحظ ضبط الانفعالات ومحاولة السيطرة على النفس وعدم افلات الانفعالات، فمثلا إذا غضب الطفل فإنه لن يتعدى على مشير الغضب ماديا، بل يكون عدوانه لفظيا أو في شكل مقاطعة .

ويتضح الميل للمرح، ويفهم الطفل النكتة ويطرب لها، وتنمو الاتجاهات الوجدانية.

ويكون التعبير عن الغضب بالمقاومة السلبية مع التمتمة ببعض الألفاظ وظهور تعبيرات الوجه، ويون التعبير عن الغير بالوشاية و الايقاع بالشخص الذي يغار منه ويحاط الطفل ببعض المصادر و القلق و الصرع ويستغرق في الأحلام اليقظة وتقل مخاوف الأطفال و إن كان الطفل يخاف الظلام و اللصوص.

وقد يؤدي الشعور والخوف بتهديد الأمن و الشعور بنقص الكفاية إلى القلق الذي يؤثر بدوره تأثيراً سيئاً على النمو الفيزيولوجي و العقلي و النمو الاجتماعي للطفل. (زهرا، صفحة 275)

4-3 متطلبات النمو خلال مرحلة من (9-12) سنة:

يوضح مما يلي أهم المظاهر الرئيسية للمطالب خلال مراحل العمر حتى يبين مدى تتبعها وأهميتها في عملية التكليف التي تساعد الفرد على أن يتقبل الحياة التي يجيهاها بقبول حسن دون عسر، وهي:

- يكوّن الفرد اتجاهها عاماحول نفسه ككائن حي ينمو.
- يتعلم الفرد كيف يصاحب أقرانه.
- يتعلم المهارات الأساسية للقراءة و الكتابة و الحساب.
- يكوّن المفاهيم و المدركات الخاصة بالحياة اليومية.
- يكون الضمير، والقيم الأخلاقية و المعايير السلوكية.
- تكوين علاقات مع الرفقاء من كلا الجنسين.
- تكوين الاتجاهات النفسية المتصلة بالتجمعات البشرية المختلفة و المنظمات الاجتماعية.
- تقبل الفرد التغييرات التي تحدث له نتيجة لنموه الجسمي.
- استقلال عاطفي عن الوالدين و الكبار.

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: (خدم عوض البسيوني، 1992، صفحة 36)

1-4-5 الفروق الجسمية:

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

2-4-5 الفروق المزاجية:

فهناك الطفل الهادئ و الوديع وهناك الطفل سريع الانفعال وهناك المنطوي على نفسه وهكذا ولكل من هؤلاء الطرقة التي تناسبه في التعليم.

3-4-5 الفروق العقلية:

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

4-4-5 الفروق الاجتماعية:

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

إن أهم مميزات وخصائص هذه المرحلة سواء كانت بدنية أو عقلية أو نفسية فإن هذا الأمر يجعل من الضروري أن يشمل برنامج التربية البدنية لهذه المرحلة للأنشطة تقريبا وأعلى من أهم مميزاتا 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 والنشاط 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. (ليلي يوسف، 1962، الصفحات 23-24)

4-6 حاجات الأطفال النفسية:

الحاجة افتقار إلى شيء ما، إذا وجد حقق الإشباع و الرضا والارتياح للكائن الحي.

والحاجة شيء ضروري إما لاستقرار الحياة نفسها (حاجة فسيولوجية) أو للحياة بأسلوب أفضل (حاجة نفسية)، فالحاجة إلى الأوكسجين ضرورية للحياة نفسها، وبدون الأوكسجين يموت الفرد في الحال، أما الحاجة إلى الحب و المحبة فهي ضرورية للحياة، وبأسلوب أفضل وبدون إشباعها يصبح الفرد سيء التوافق، والحاجات توجه سلوك الكائن سعيا لإشباعها.

وتتوقف كثير من خصائص الشخصية على وتتبع من حاجات الفرد ومدى إشباع هذه الحاجات.

ولا شك أن فهم حاجات الطفل وإشباعها يضيف إلى قدرتنا على مساعدته للوصول إلى أفضل مستوى للنمو النفسي، والتوافق النفسي، و الصحة النفسية.

وأهم الحاجات الفيزيولوجية للطفل الحاجة إلى الهواء، الغذاء، الماء، درجة الحرارة المناسبة، الوقاية من الجروح و الأمراض والسموم، والتوازن بين الراحة والنشاط.

الحاجات الجمالية

الحاجة إلى تحقيق الذات

الحاجة إلى المكانة والتقدير واحترام الذات

الحاجة إلى الحب و الانتماء و التفاعل

الحاجة إلى الأمن

الحاجات الفسيولوجية

شكل (1): الترتيب الهرمي للحاجات

ومع نمو الفرد تتدرج الحاجات النفسية صعوداً، فالحاجات الفسيولوجية هامة في مرحلة الحضانة و الحاجة 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). (زهرا، الصفحات 294-295)

4-7 بعض مشكلات مرحلة الطفولة المتأخرة (9-12) سنة:

أولاً: 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 منفعلًا وثنائراً غير قادر على التحكم في مشاعره وضبطها. وتزداد هذه الحالة سواء حتمية يتعمدها هؤلاء الكبار من إخوة وأخوات أو في الآباء والمعلمين وتحدي الطفل ومحولة إجباره على الخضوع لانحناء سلوكه.

ثانياً: 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 لعل أهمها:

- 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.

وهناك أسباب أخرى يكون المنزل مسؤولاً عن بعضها فعدم إعطاء الطفل مصروفه مثلاً: يجعله يقارن بينه و بين زملائه فلا يميل الذهاب إلى المدرسة، وقد يرجع ذلك إلى رداءة ملبسه أو عدم اهتمام الطفل بذهابه إلى المدرسة أو اعتبارها مكان لإبعاده عنهم كي يرتاحون منه إلى غير ذلك من الأسباب التي تجعل الطفل يكره المدرسة ويهرب منها.

ثالثا: الانطواء على النفس:

قد يعتمد 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 و التشجيع على اعتبار الانطواء طاعة وامثال، لذلك فإن بذور هذا السلوك حينما تجد لها متلبيا في هذه المرحلة من النمو يسهل بعد ذلك أن تنمو وتفصح عن نفسها في شخصية غير سوية في المستقبل، والسلوك الانطوائي يرجع إلى أصلا إلى سوء التكيف بين الطفل والبيئة التي يعيش فيها وعدم كفاية إمكانية البيئة من إشباع الحاجات النفسية للطفل.

أسباب الانطواء:

يرجع إلى عوامل بعضها منزلي و البعض الأخر مدرسي فقد تكون ظروف المنزل سيئة حيث يجد الطفل معاملة صارمة أو التدليل الزائد وحرمانه من الاحتكاك بالأطفال خوفا عليه منهم، فينشأ الطفل في كلتا الحالتين فاقد الثقة بنفسه وبذاته وبقدراته منزويا غير متفاعل مع أصدقائه وقد يرجع سبب الانطواء إلى حالة مرضية أو عاهة جسمية أو تشوهات تجعله يحس بالنقص مقارنة بزملائه. (خدم عوض البسيوني، 1992، الصفحات 36-37)

خلاصة:

يحتل النشاط البدني المورفولوجي مكانة هامة في حياة الطفل ونموه لدوره الهام في تنمية مختلف الأنظمة من أجل نمو متناسق مما يجر إلى الأخذ بعين الاعتبار المعرفة لمختلف التحولات أثناء ممارسته النشاط الرياضي وما يتطلبه من مجهود بدني ونفسي باستعمال الطريقة التي تلبي مختلف رغبات الطفل عن طرق اللعب.

وانطلاقا مما أشرنا إليه فيما يخص الأهمية الكبيرة للاعب فإننا نقول بأنه قد تم التركيز على الإعداد الرياضي لهذه اللعبة انطلاقا من الفئات الناشئة، لهذا تعتبر المرحلة العمرية (9-12) سنة أنسب المراحل وذلك باعتبار أن الطفل في هذه المرحلة يميل لتعلم المهارات الحركية ويتحسن لديه التوافق العضلي و العصبي.

الباب الثاني

الدراسة التطبيقية

الفصل الأول

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

- تمهيد :

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 ، 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 .

1-1 الدراسة الاستطلاعية:

شرح الطالبان خلال هذه الدراسة في الوقوف على الصعوبات التي قد تواجه المدربين في فهم الأسئلة التي تضمنها الاستبيان الذي يعتبر أهم أدوات المسح لجمع البيانات المرتبطة بموضوع البحث وذلك بإعداد استمارة استطلاع وجهت للأساتذة للمحكمين لمعرفة آرائهم حول الاستبيان, وكذا تشخيص وجمع المعلومات والأفكار والتحقق من الفرضيات كما شملت الدراسة أيضا مدربي بعض أندية كرة القدم وذلك من اجل تدعيم الاستبيان بمعلومات تخص عملية الانتقاء وكذا المرحلة العمرية وبعد هذه الدراسة تمكن الطالبان من وضع استبيان موجه للمدربين والذي تضمن المحاور التالية :

- مدى أهمية الاعتماد على الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين أثناء انتقاء لاعبي كرة القدم.
- الوقوف على الإمكانيات والوسائل التي تمتلكها أندية كرة القدم لقياس القدرة الهوائية القصوى .
- معرفة المستوى المعرفي للمدربين بقياس الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.

2-1 منهج البحث :

يعتبر اختيار منهج الدراسة مرحلة هامة في عملية البحث العلمي، إذ يحدد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس، لذلك فإن المنهج له علاقة مباشرة بموضوع الدراسة وبمشكلة

البحث إذ أن طبيعة الموضوع هي التي تحدد نوع المنهج الذي يجب استعماله، فالباحث يجد نفسه مجبرا على إتباع منهج معين حسب طبيعة الإشكالية التي طرحها والتي تفرض المنهج الضروري والملائم للدراسة، وعيه فإننا نجد أن البحوث العلمية قد تستعمل منهجا واحدا، كما أن هناك من يلجأ إلى استعمال أكثر من منهج وهذا حسب ظاهرة موضوع الدراسة.

وانطلاقا من مجموع دراساتنا والمتمثل في الوقوف على دور الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين في عملية الانتفاء من خلال آراء بعض المدربين الجزائريين، لذلك فإن الموضوع يقتضي منا استعمال المنهج الوصفي الذي يعني: " الطريقة المنظمة لدراسة حقائق راهنة متعلقة بظاهرة أو موقف أو أفراد أو أحداث أو أوضاع معينة، يهدف إلى اكتشاف حقائق جديدة أو التحقق من صحة حقائق قديمة وآثارها، والعلاقات التي تتصل بها وتفسيرها وكشف الجوانب التي تحكمها. (محمد شفيق ، 1985، صفحة 84)

وعليه فإن هذا المنهج يمكننا من وصف الظاهرة والوقوف على مختلف جوانبها، ثم تحليل وتفسير البيانات المتعلقة بالبحث وصولا إلى استخلاص النتائج حول هذا الموضوع. وسوف نستعين في هذا البحث بالاستمارة كأداة ضرورية وهامة لوصف موضوع بحثنا وجمع المعلومات المتعلقة به.

3-1 عينة البحث وكيفية اختيارها: يحتاج الباحث إلى تحديد عينة بحثه سواء كانت عينة اختياره منتظمة أو عشوائية، وهذا نظرا لكون دراسة المجتمع الكلي بأكمله أي القيام بمسح شامل أمر مستعسر لأن المسح الشامل من الباحث أموالا طائلا وقتا طويلا (محمد الحسن إحسان، 1986، صفحة 49)

عند دراسة بحثنا هذا وقع اختيارنا على 40 مدربا من ولايتي مستغانم و غيليزان.

وقد قمنا باختيار العينة بالشكل العشوائي وذلك لأنها أبسط الطرق لاختيار العينة، والتي تعطي فرصا متكافئة لمعظم أفراد المجتمع الأصلي.

4-1 مجالات البحث:

أ- المجال البشري:

تمثلت عينة البحث في مدربي مختلف أندية كرة القدم وكان عددهم 40 مدربا.

-ولاية أدرار :20 مدربا .

-ولاية غيليزان : 20 مدربا.

ب- المجال المكاني:

شملت هذه الدراسة بعض أندية كرة القدم لولايتي أدرار وغيليزان, حيث تم توزيع الاستمارات أثناء تدريبات الفرق بالمركبات والملاعب الرياضية.

المجال الزمني:

بدأت فترة إعداد الاستبيان من 2014/02/23 الى 2014/02/28 و فترة التحكيم من 2014/03/02 الى 2014/03/18 تم توزيعه على مدربي فرق كرة القدم المختارة كعينة بحث ابتداء من 2014/03/20 إلى غاية 2014/04 /15 ، مع العلم أنه تم استردادها في نفس يوم التوزيع .

1-5 متغيرات البحث :

المتغير المستقل:

هو ذلك المتغير الذي أحدث تغيرات طرأت على متغير آخر(المتغير التابع)، وهو أيضا الذي تم بحث أثره في متغير آخر، ويمكن للباحث التحكم فيه للكشف عن تبيان هذا الاثر. والمتغير المستقل في بحثنا هذا هو الحد الأقصى للاستهلاك الأوكسجين.

المتغير التابع: هو ذلك المتغير الذي نرغب في الكشف عن تأثير المتغير المستقل عليه (عبد الواحد بن حمد البلهد، صفحة 48) ومتغيرنا التابع في بحثنا هذا هو: عملية الانتقاء.

6-1 أدوات البحث:

لإجراء أي بحث لابد من الاستعانة بمجموعة من الوسائل و الأدوات التي تؤدي إلى إنجاز هذا البحث بعض, وتمثلت هذه أداة بحثنا في ما يلي:

الاستبيان:

اعتمدنا في إجراء البحث على الاستمارة الاستبائية التي كل ما يتعلق بعناصر الموضوع, فالاستبيان يعرف بأنه: " مجموعة من الأسئلة المرتبة حول موضوع معين يتم وضعها في استمارة ترسل للأشخاص المعنيين تمهيدا للحصول على أجوبة للأسئلة الواردة فيها والأسلوب المثالي أن يملأ الاستبيان في حضور الباحث لأن المجيب قد يفيد الباحث أكثر مما يتوقع منه فيلقت نظره إلى جل الثغرات ليتداركها في الحال" (الدنيات، 1995، صفحة 56).

وقد روعي في طرح الأسئلة السهولة والوضوح حتى يتسنى للمبحوث إبداء رأيه بصراحة وفهمه لجوانب الموضوع، وحيث أخذ كل سؤال من علاقته المباشرة بالموضوع المدروس.

7-1 الأسس العلمية:

من أجل ضبط الأسس العلمية للاستمارة من صدق و ثبات و موضوعية قمنا بتوزيع هذه الاستمارة على بعض الدكاترة و الأساتذة في معهد التربية البدنية و الرياضية و هذا خدمة للبحث .

جدول رقم (2) أسماء الأساتذة و الدكاترة المحكمين

الاسم و اللقب	الرقم
أ.م.ب زرف محمد	1
أ.م.أ ميم مختار	2
أ.م.أ ديب وفاء	3

4	أم. أقرار حضرية
5	أم. أمزاوي حكيم

الموضوعية: يقصد بالموضوعية التحرر من التحيز وعدم إدخال العوامل الشخصية فيما يصدر الباحث من أحكام , كما يقصد بها وضوح التعليمات الخاصة بتوزيع الاستبيان .

كما ترجع موضوعية الاستبيان إلى النقاط التالية:

- مدى وضوح فقرات الاستبيان بعيدا عن الصعوبة أو الغموض.
- تم القيام بإجراء التعديلات اللازمة في الاستبيان حسب توجيهات الأساتذة المحكمين في ضوء النتائج.

8-1 الدراسة 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:

بما أن البحث كان مختصرا على البيانات التي يحتويها الاستبيان فقد وجد أن أفضل وسيلة إحصائية لمعالجة النتائج المتحصل عليها هو استخدام النسبة المئوية وكذا اختبار حسن المطابقة (كا²).

النسبة المئوية

طريقة حساب النسب المئوية

عدد التكرارات * 100 / العينة

← ع 100%

← ت س

س = ت x 100 / ع

ع: عدد العينة

ت: عدد التكرارات

س: النسبة المئوية:

- اختبار حسن المطابقة (كا²):

وهو يستخدم لاختبار مدى دلالة الفرق بين تكرار حصل عليه و يسمى بالتكرار المشاهد و تكرار متوقع مؤسس على الفرض الصفري و يسمى هذا الاختبار باختبار حسن المطابقة او اختبار التطابق النسبي و هو من أهم الطرق التي تستخدم عند مقارنة مجموعة من النتائج المشاهدة أو التي يتم الحصول عليها من تجربة حقيقة بمجموعة من البيانات الفرضية التي وضعت على أساس النظرية الفرضية التي يراد اختبارها ويتم حساب كا² وفق المعادلة التالية

$$\chi^2 = \frac{\sum (K_{ش} - K_{م})^2}{K_{م}}$$

حيث أن: ك ش=التكرارات المشاهدة

ك م=التكرارات المتوقعة درجة الحرية = ن-1

حيث تدل(ن) على عدد الفئات أو المجموعات لا عدد الافراد أو المشاهدات في العينة.

9-1 صعوبات البحث:

واجه الطالبان الباحثان عدة صعوبات بسبب طبيعة البحث كون الدراسة مسحية وقد اعتمدت على جمع المعلومات من المصادر والمراجع ,وكذا العمل مع عينة البحث خاصة التنقلات إلى مختلف الأندية.

بالإضافة إلى صعوبات أخرى تمثلت في :

- قلة المصادر والمراجع التي تخص القدرة الهوائية.
- قلة الإمكانيات المادية خلال تنقل الطلبة ما بين الأندية.
- انشغال المدرسين بالتدريبات مما أدى إلى صعوبة مقابلتهم والأخذ برأيهم.

- خلاصة:

تطرق الطالبان خلال هذا الفصل إلى عرض مفصل حول منهجية البحث العلمي,ومن خلال الدراسة الاستطلاعية وهذا تماشياً مع طبيعة البحث, وكذا متطلباته العلمية حيث تم التطرق إلى توضيح المنهج المستخدم وعينة البحث بالإضافة إلى مجالات البحث,أدوات البحث والأسس العلمية للاختبارات والوسائل الإحصائية قصد الوصول إلى إصدار حكم موضوعي حول الظاهرة التي تم دراستها في البحث.

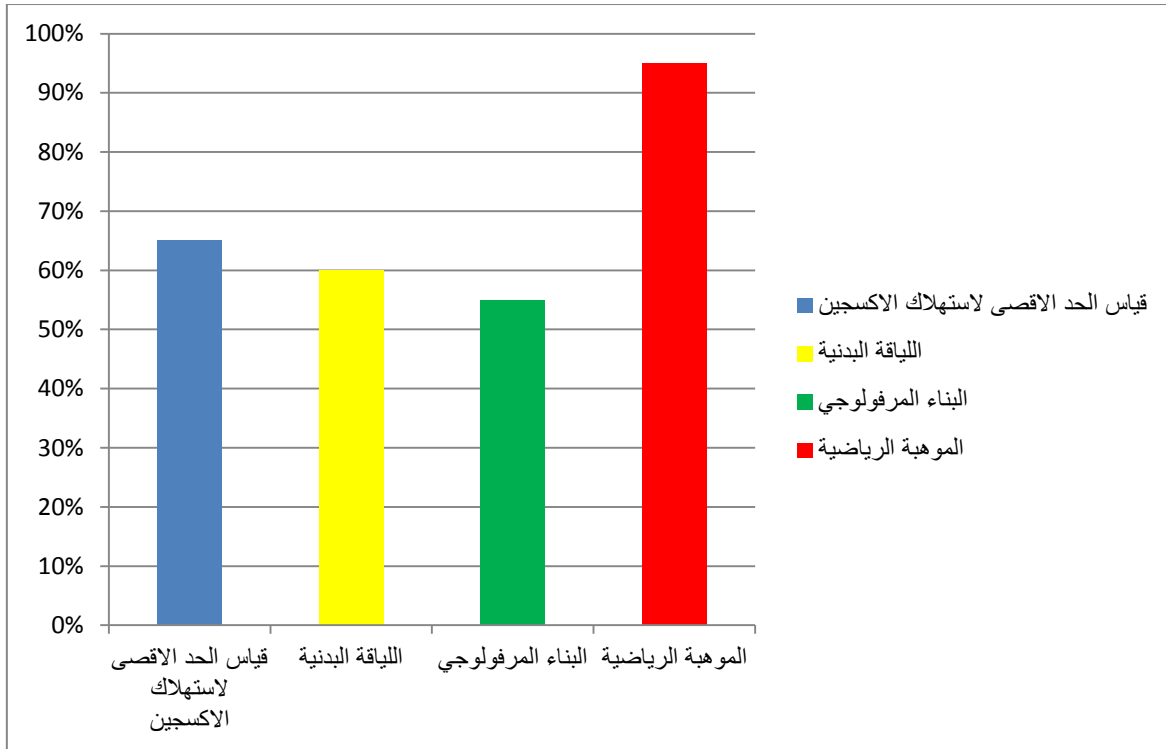
الفصل الثاني

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

السؤال رقم 1: في عملية انتقاء اللاعبين ما هو العامل المهم في ذلك؟ (رتب حسب الأهمية)

التكرار	النسبة	الترتيب	قياس الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين	اللياقة البدنية	البناء المورفولوجي	الموهبة الرياضية
26	65%	2	24	60%	22	38
24	60%	3	22	55%	2	1

- من خلال النتائج المحصل عليها من الجدول رقم (1) و الذي يوضح تكرارات و نسب الإجابة حول السؤال المتعلق بترتيب الأولويات المعتمدة في عملية الانتقاء حيث أتى الاعتماد على الموهبة الرياضية أولا بتكرار 38 أي بنسبة 95% ثم يليها الاعتماد على قياس الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين بتكرار 26 أي بنسبة 65% ، بعدها جاء الاعتماد على اللياقة البدنية بتكرار 24 أي بنسبة 60% أما في الأخير جاء الاعتماد على البناء المورفولوجي بتكرار 22 أي بنسبة 55% ، هذا ما يوضح أن الاعتماد على قياس الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين كان من ضمن الأولويات في عملية الانتقاء .

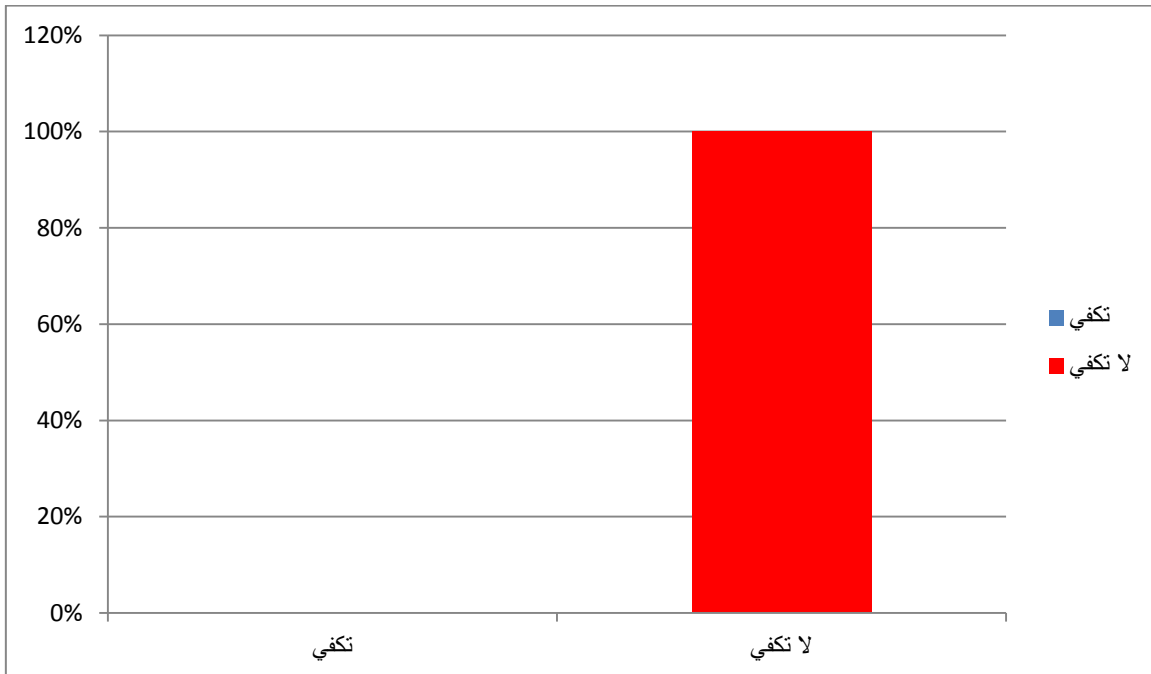


السؤال رقم 2: هل تكفي القدرة الهوائية وحدها مبدئياً بالحكم على استعداد الرياضي لعملية الانتقاء؟

التكرار	تكفي	لا تكفي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا2 المحسوبة	كا2 الجدولية
التكرار	0	40	1	0.05	40	3.84
النسبة	%0	%100				

- تحليل نتائج الجدول:

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (2) و الذي يوضح تكرار الإجابات حول السؤال المتعلق بكفاية القدرة الهوائية وحدها مبدئياً بالحكم على استعداد الرياضي لعملية الانتقاء من عدمها نلاحظ أن تكرار الإجابة بكفاية ذلك بلغ (0) أي بنسبة 0% أما نسبة الإجابة بعدم كفاية ذلك فقد بلغت 100% بتكرار (40) , حيث كانت قيمة كا2 المحسوبة (40) أكبر من قيمة كا2 الجدولية 3.84 مما يدل على أن القدرة الهوائية وحدها مبدئياً لا تكفي بالحكم على استعداد الرياضي لعملية الانتقاء و هذا راجع لتكرار الأكثر في الإجابة بعدم الكفاية .



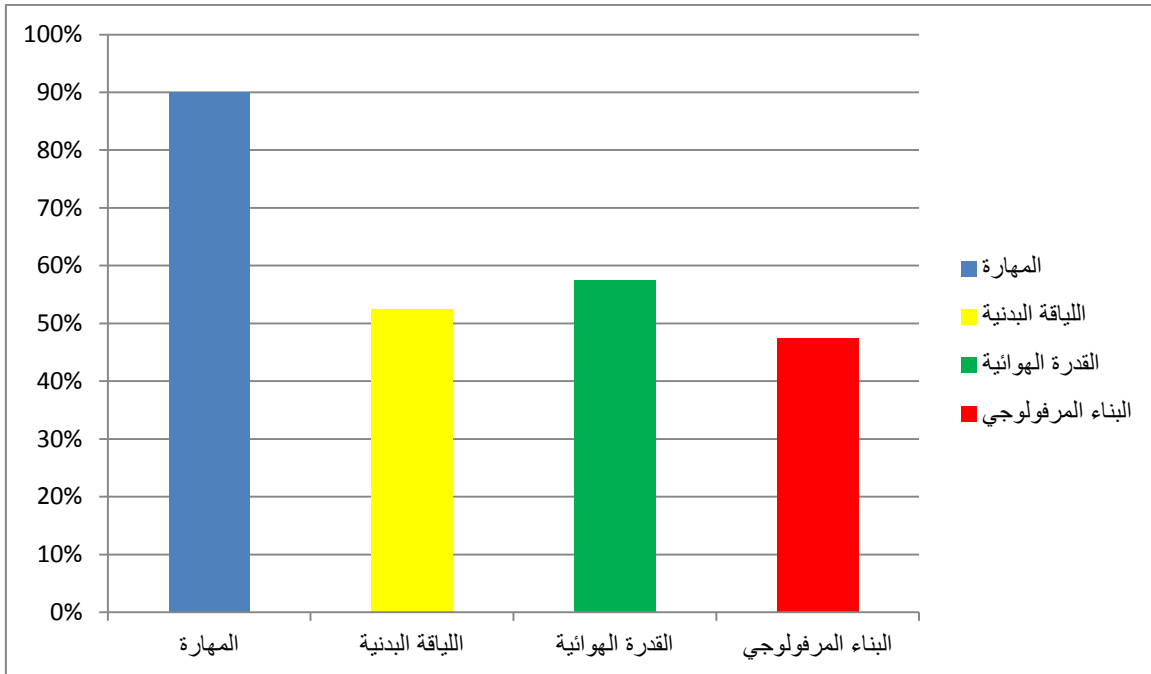
رسم بياني يوضح الإجابات للسؤال رقم 2

السؤال رقم 3: ما هي المعايير المستخدمة لعملية انتقاء اللاعبين في كرة القدم؟ (رتب حسب الأولوية)

المهارة	اللياقة البدنية	القدرة الهوائية	البناء المورفولوجي	
36	21	23	19	التكرار
90%	52.5%	57.5%	47.5%	النسبة
1	3	2	4	الترتيب

- تحليل نتائج الجدول:

من خلال النتائج المحصل عليها من الجدول رقم (3) و الذي يوضح تكرارات و نسب الإجابة حول السؤال المتعلق بترتيب أهم العوامل في عملية الانتقاء حيث أتى الاعتماد على المهارة أولاً بتكرار 36 بعدها جاء الاعتماد على اللياقة البدنية أي بنسبة 90% ثم القدرة الهوائية بتكرار 23 أي بنسبة 57.5% بعدها جاء الاعتماد على اللياقة البدنية بتكرار 21 أي بنسبة 52.5% فيما جاء البناء المورفولوجي في المرتبة الرابعة من حيث الأهمية بنسبة 47.5% وهذا ما يدل على أن المهارة تبقى دائماً من أولى اهتمامات المدربين فيما تحظى القدرة الهوائية بأهمية لا بأس بها.



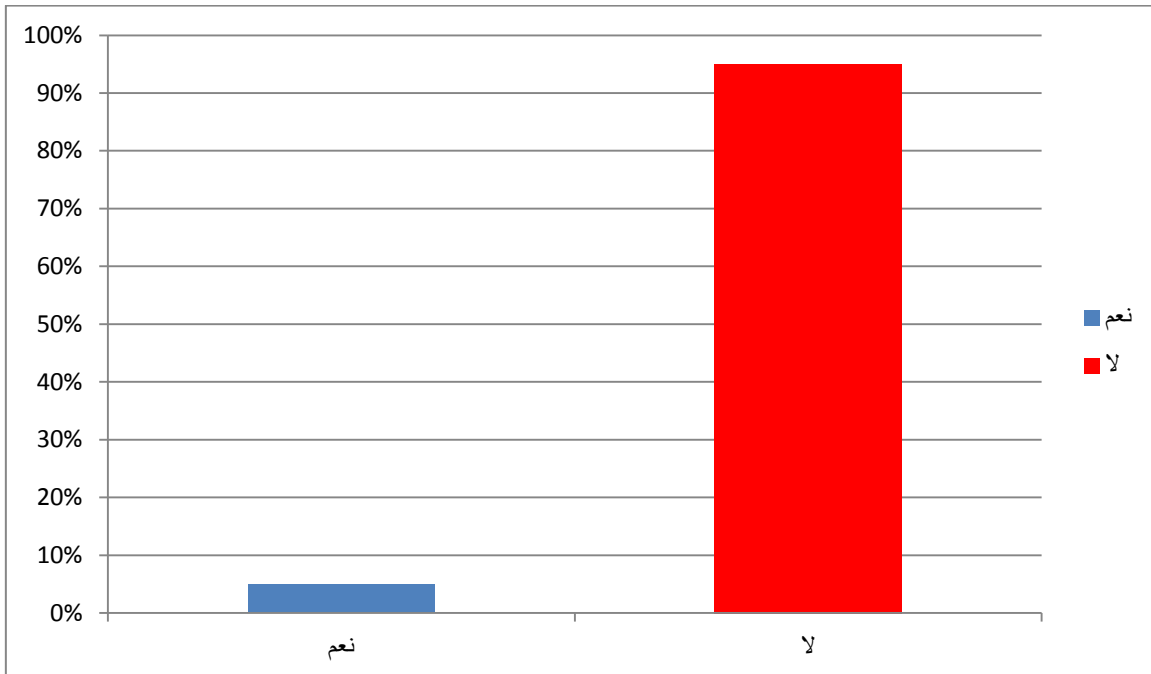
رسم بياني يوضح الإجابات للسؤال 3

السؤال رقم 4: هل تحدد القدرة الهوائية القصوى وحدها على إبراز قدرات اللاعبين في عملية الانتقاء؟

التكرار	نعم	لا	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا2 المحسوبة	كا2 الجدولية
النسبة	5%	95%	1	0.05	32.4	3.84

- تحليل نتائج الجدول:

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (4) الذي يوضح تكرار الإجابات حول السؤال المتعلق بتحديد القدرة الهوائية القصوى إبراز قدرات اللاعبين في عملية الانتقاء نلاحظ أن تكرار الإجابة ب (نعم) بلغ (2) أي بنسبة 5% أما تكرار الإجابة ب(لا) فبلغ(38) أي بنسبة 95% حيث كانت قيمة كا2 المحسوبة(32.4) أكبر من قيمة كا2 الجدولية(3.84) عند 1 و مستوى الدلالة 0.05 وهو ما يدل على أن القدرة الهوائية القصوى وحدها لا تحدد إبراز قدرات اللاعبين في عملية الانتقاء .



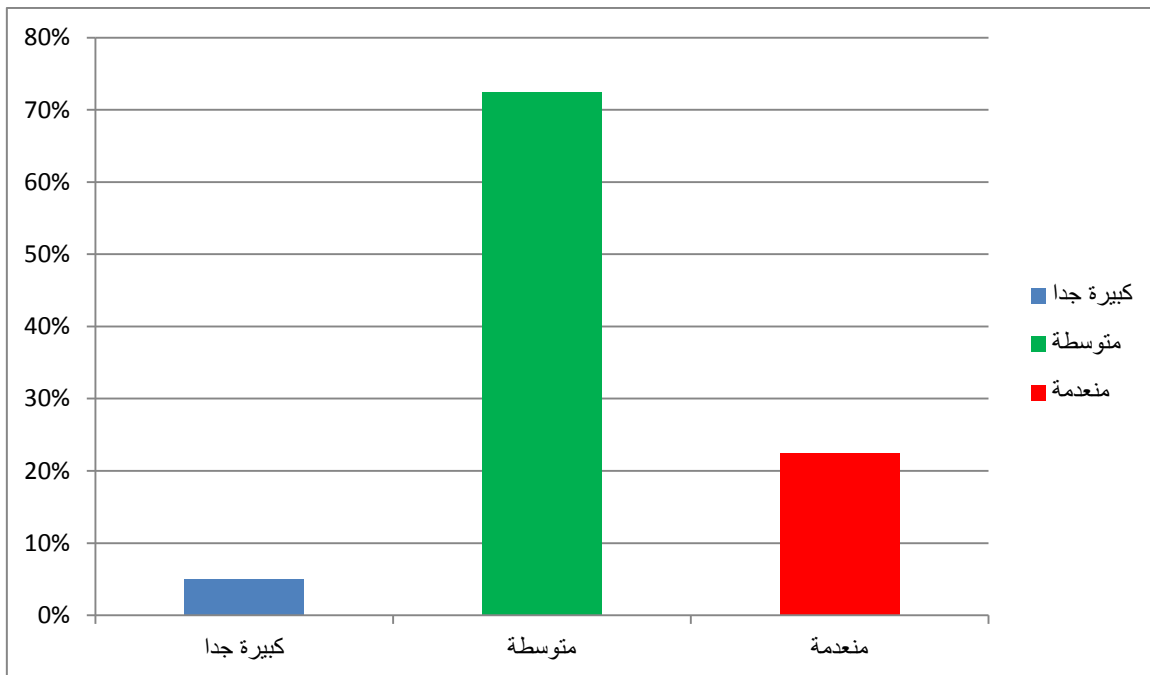
رسم بياني يوضح الإجابات للسؤال 4

السؤال رقم 5: هل تعتمد على الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين في انتقاء لاعبي كرة القدم بدرجة؟

التكرار	كبيرة جدا	متوسطة	منعدمة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا2 المحسوبة	كا2 الجدولية
2	29	9	2	0.05	32.4	5.99	
النسبة	%5	%72.5	%22.5				

- تحليل نتائج الجدول:

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (5) الذي يوضح تكرار الإجابات حول السؤال المتعلق بنسبة اعتماد المدربين على الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين في انتقاء لاعبي كرة القدم نلاحظ أن تكرار الإجابة (كبيرة جدا) بلغ (2) أي بنسبة 5% أما تكرار الإجابة ب (متوسطة) فبلغ (29) أي بنسبة 72.5% وكان تكرار الإجابة ب (منعدمة) فبلغ (9) أي بنسبة 22.5% وكانت قيمة كا2 المحسوبة (32.4) أكبر من قيمة كا2 الجدولية عند 2 و مستوى الدلالة 0.05 و هو ما يدل أن المدربين يعتمدون على الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين بدرجة متوسطة و هذا اثر الإجابات.



رسم بياني يوضح الإجابات للسؤال 5

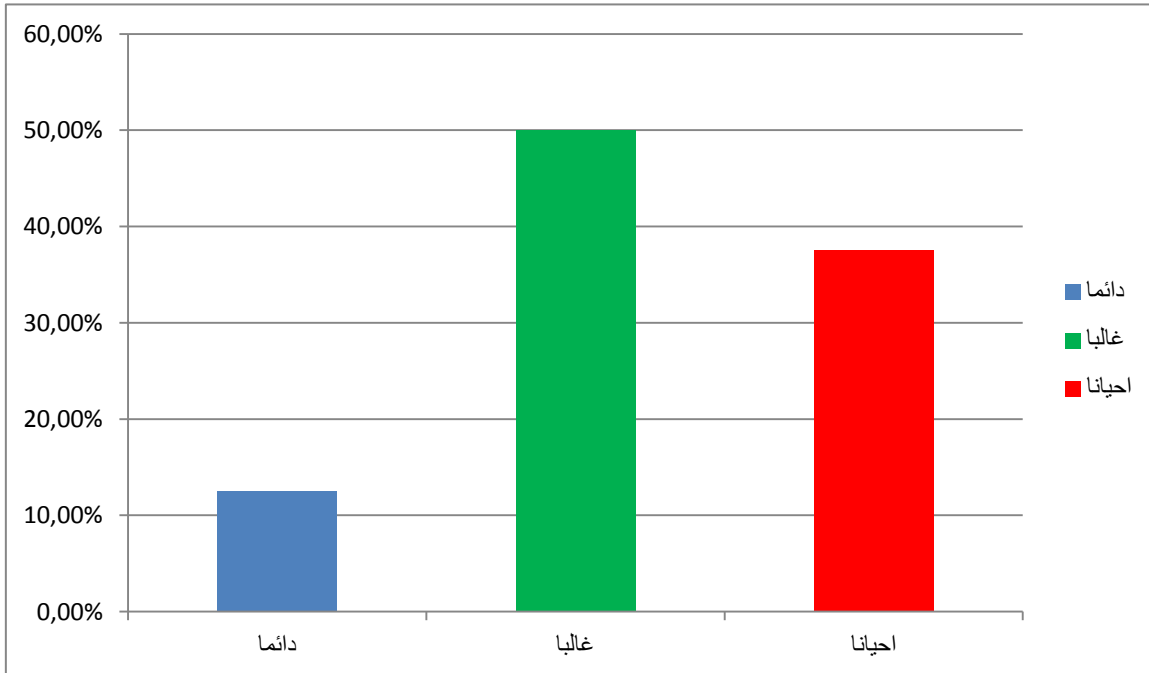
السؤال رقم 6: عند انتقاء اللاعبين في كرة القدم هل تستخدم الأجهزة لقياس (VO2)

؟max

التكرار	دائما	غالبا	احيانا	درجة الحرية	مستوى الدلالة	المحسوبة	الجدولية
5	20	15	2	0.05	8.75	5.99	كا2
النسبة	%12.5	%50	%37.5				كا2

- تحليل نتائج الجدول:

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (6) الذي يوضح تكرار إجابات السؤال المتعلق حول استخدام المدربين برامج تدريبية خاصة لرفع القدرة الهوائية للاعبين نلاحظ أن تكرار الإجابة ب (دائما) بلغ (5) أي بنسبة 12.5% أما تكرار الإجابة ب (غالبا) فبلغ (50) بنسبة 50% أما تكرار الإجابة ب (أحيانا) فبلغ (15) أي بنسبة 37.5% وكانت قيمة كا2 المحسوبة (8.75) أكبر من قيمة كا2 الجدولية (5.99) عند 2 ومستوى الدلالة 0.05 وهو ما يدل على استخدام المدربين غالبا برامج تدريبية خاصة لرفع القدرة الهوائية للاعبين.



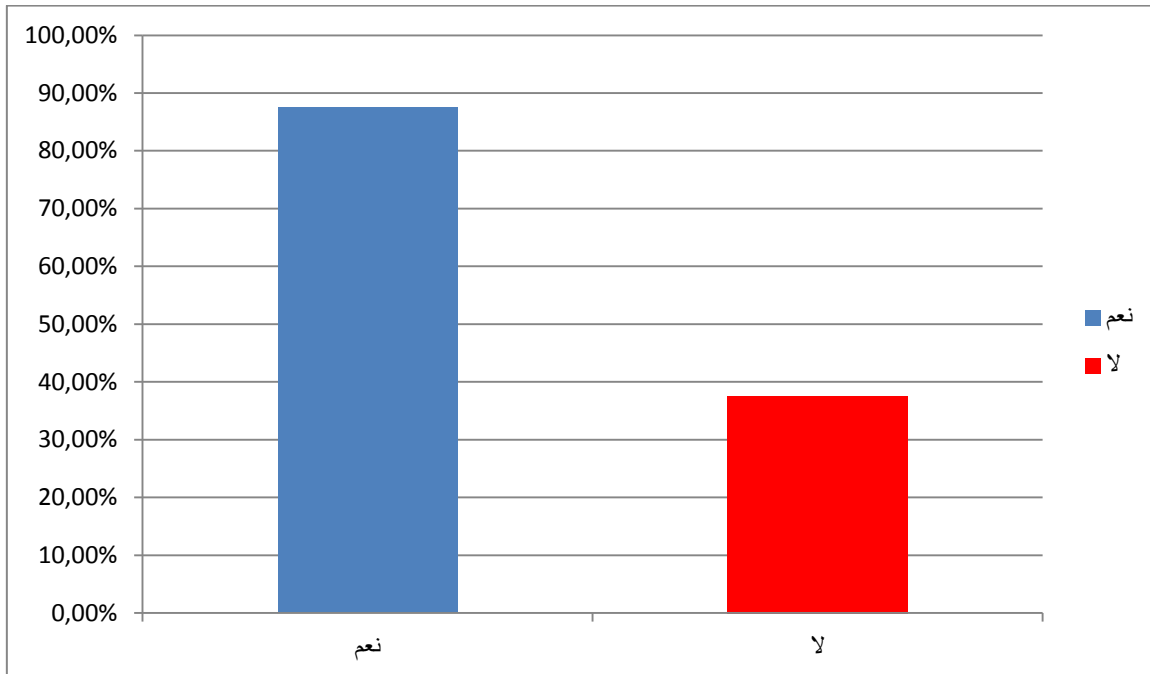
رسم بياني يوضح الإجابات للسؤال 6

السؤال رقم 7: خلال تكوينكم كمدرين، هل تطرقتم لأهمية (VO2 max) في عملية انتقاء اللاعبين في كرة القدم؟

التكرار	نعم	لا	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا2 المحسوبة	كا2 الجدولية
النسبة	62.5%	37.5%	1	0.05	2.5	3.84

- تحليل نتائج الجدول:

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (7) الذي يوضح تكرار إجابات السؤال المتعلق بتكوين المدربين، حول أهمية القدرة الهوائية القصوى في عملية انتقاء اللاعبين في كرة القدم نلاحظ أن تكرار الإجابة ب (نعم) فبلغ (25) أي بنسبة 62.5% أما تكرار الإجابة ب (لا) فبلغ (15) أي بنسبة 37.5% وكانت قيمة كا2 المحسوبة (2.5) اقل من قيمة كا2 الجدولية (3.84) عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا يدل على تطرق المدربين لأهمية القدرة الهوائية القصوى في عملية انتقاء اللاعبين خلال التكوين.



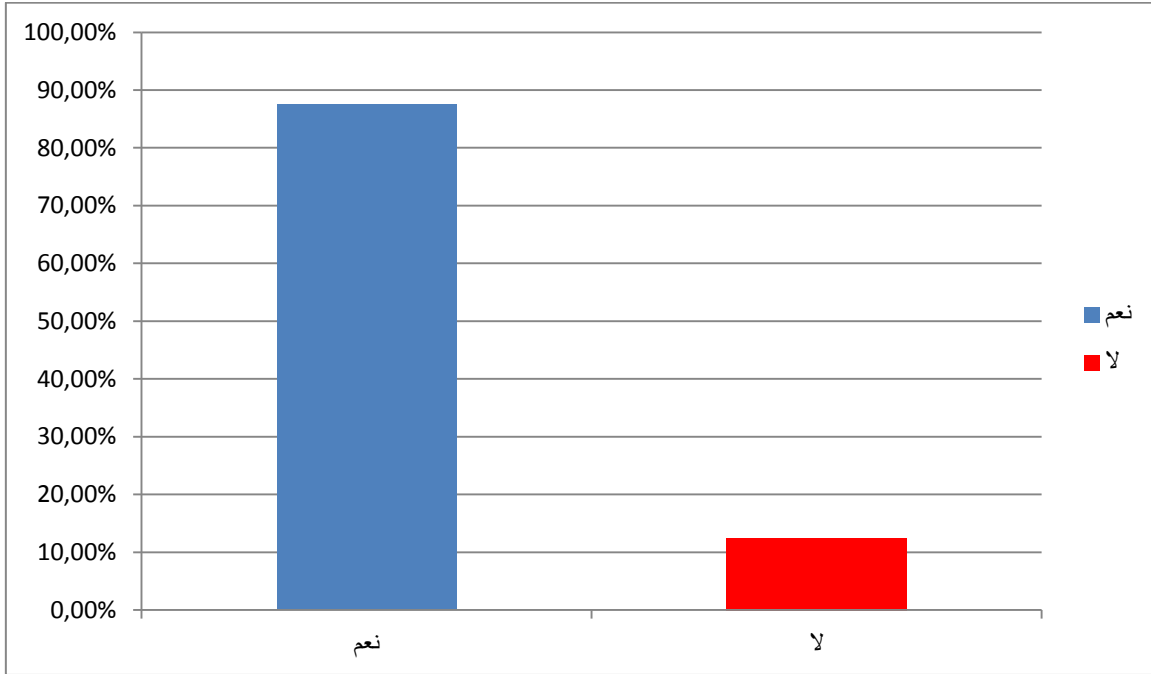
رسم بياني يوضح الإجابات للسؤال 7

السؤال رقم 8: هل تجدون صعوبات في استخدام القياسات ل (VO2 max) في عملية انتقاء اللاعبين؟

التكرار	نعم	لا	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا2 المحسوبة	كا2 الجدولية
التكرار	35	5	1	0.05	22.5	3.84
النسبة	%87.5	%12.5				

- تحليل نتائج الجدول:

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (8) الذي يوضح تكرار إجابات السؤال المتعلق حول وجود صعوبات في استخدام قياسات القدرة الهوائية القصوى في عملية الانتقاء نلاحظ أن تكرار الإجابة ب (نعم) فقد بلغ (35) أي بنسبة %87.5 أما تكرار الإجابة ب (لا) فبلغ (5) أي بنسبة %12.5 وكانت قيمة كا2 المحسوبة (22.5) اقل من قيمة كا2 الجدولية (3.84) عند 1 ومستوى الدلالة 0.05 هذا ما يدل على وجود هذه الصعوبات.



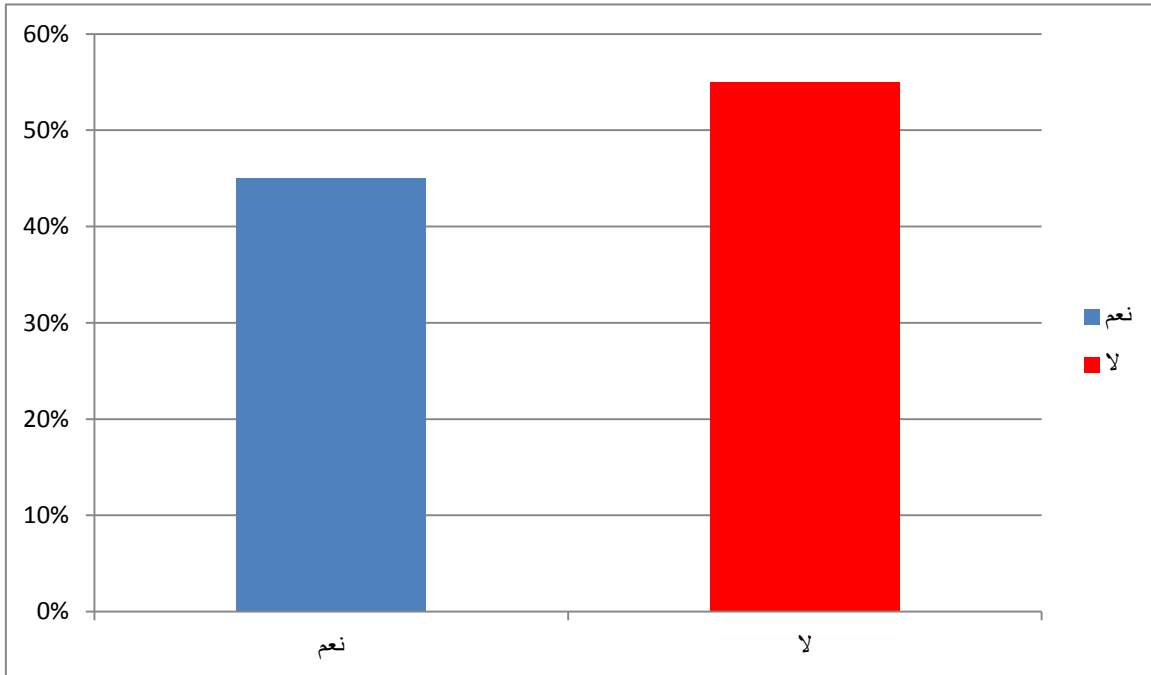
رسم بياني يوضح الإجابات للسؤال 8

السؤال رقم 9: هل يؤثر عدم استعمال قياس (VO2 max) في عملية الانتقاء؟

التكرار	نعم	لا	درجة الحرية	مستوى الدلالة	2كا المحسوبة	2كا الجدولية
النسبة	45%	55%	1	0.05	0.4	3.84

- تحليل نتائج الجدول:

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (9) الذي يوضح تكرار إجابات السؤال المتعلق حول تأثير عدم استعمال قياس القدرة الهوائية القصوى في عملية الانتقاء فنلاحظ أن تكرار الإجابة ب (نعم) بلغ (18) أي بنسبة 45% أما تكرار الإجابة ب (لا) فقد بلغ (22) بنسبة 55% وكانت قيمة 2كا المحسوبة (0.4) اقل من قيمة 2كا الجدولية (3.84) عند 1 ومستوى الدلالة 0.05 وهذا ما دل على وجود تأثير عدم استعمال قياس القدرة الهوائية القصوى.



رسم بياني الإجابات يوضح للسؤال 9

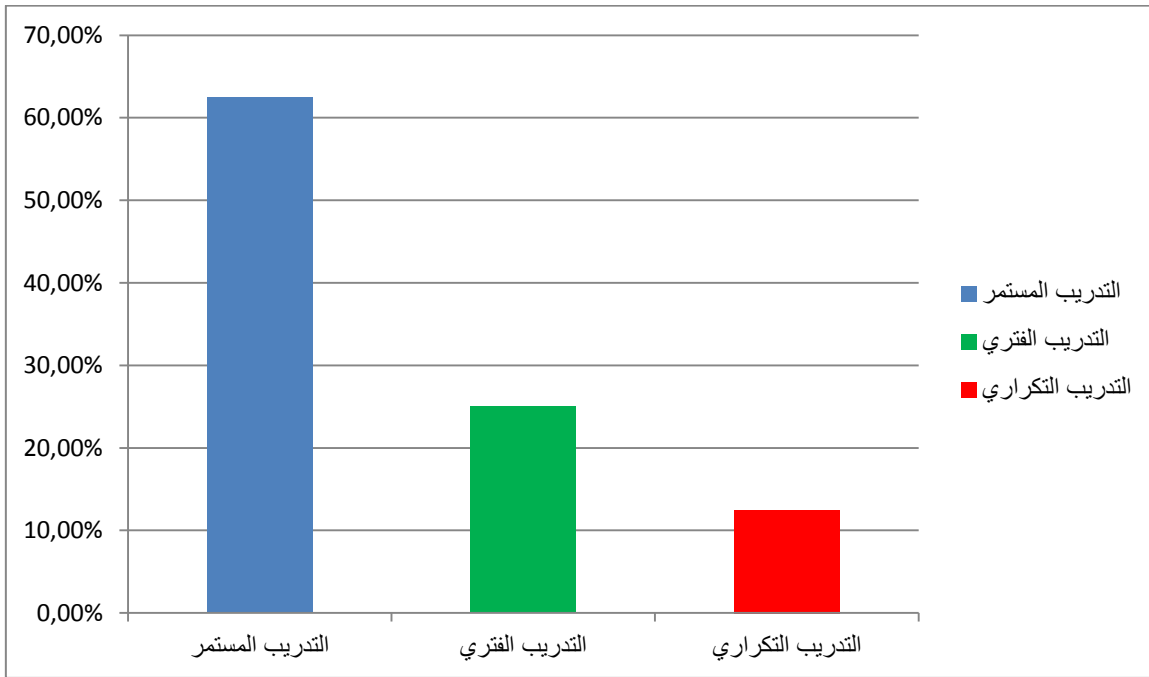
السؤال رقم 10: برأيك، ما هي أنجع الطرق التدريبية لتنمية (VO2 max)؟

التدريب	الفتري	التكراري	درجة	مستوى	2كا	2كا
---------	--------	----------	------	-------	-----	-----

الجدولية	المحسوبة	الدلالة	الحرية			المستمر	
5.99	16.25	0.05	2	5	10	25	التكرار
				%12.5	%25	%62.5	النسبة

- تحليل نتائج الجدول:

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (10) الذي يوضح تكرار إجابات السؤال حول أنجع الطرق التدريبية لتنمية القدرة الهوائية القصوى فنلاحظ أن تكرار الإجابة ب(التدريب المستمر) بلغت (25) أي بنسبة 62.5% أما تكرار الإجابة ب (التدريب الفتري) فبلغت (10) أي بنسبة 25% وكان تكرار الإجابة ب (التدريب التكراري) فبلغ (5) أي بنسبة 12.5% وكانت قيمة كا2 المحسوبة (16.25) أكبر من قيمة كا2 الجدولية (5.99) عند 2 و مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على أن التدريب المستمر من أنجع الطرق لتنمية القدرة الهوائية القصوى.



رسم بياني يوضح الإجابات للسؤال 10

السؤال رقم 11: عند انتقاء اللاعبين في كرة القدم هل تستخدم الأجهزة لقياس (VO2

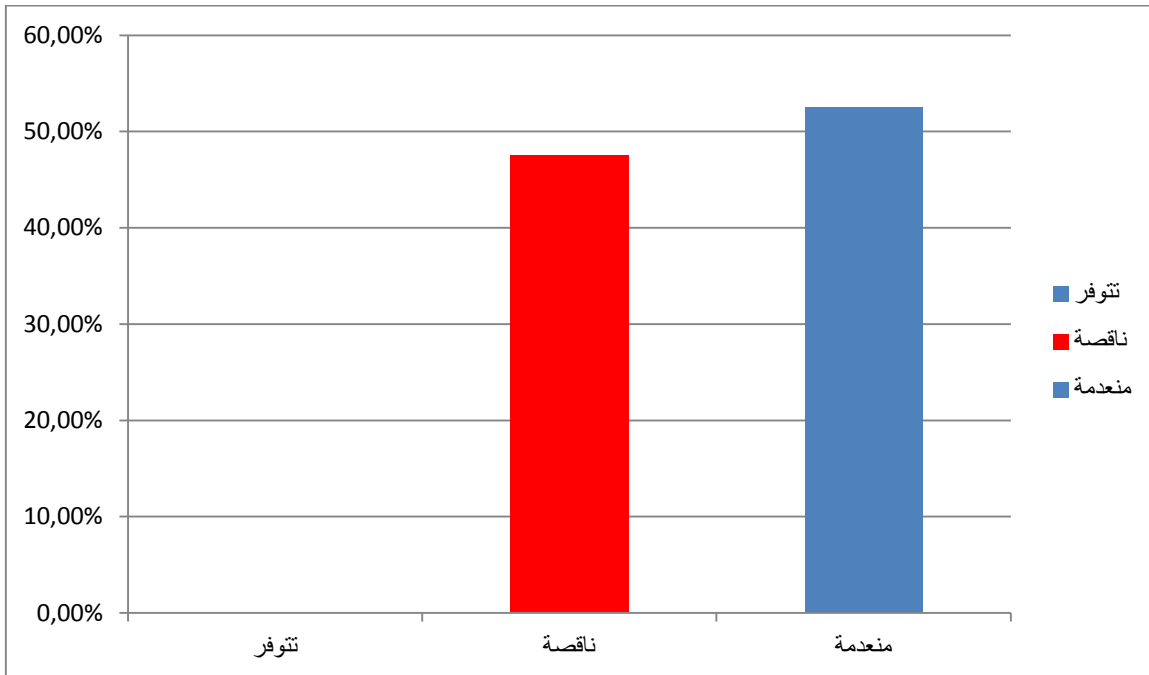
؟max

استخدم	لا استخدم	احيانا	درجة	مستوى	كا2	كا2
--------	-----------	--------	------	-------	-----	-----

5.99	20.15	0.05	2	21	19	0	التكرار
				%52.5	%47.5	%0	النسبة

- تحليل نتائج الجدول:

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (12) الذي يوضح تكرار إجابات السؤال المتعلق بتوفر أجهزة قياس القدرة الهوائية القصوى فنلاحظ أن نسبة الإجابة ب (تتوفر) منعدمة أما تكرار الإجابة ب (ناقصة) فبلغت (19) أي بنسبة (47.5%) أما تكرار الإجابة ب (منعدمة) فبلغ (21) أي بنسبة 52.5% وكانت قيمة كا2 المحسوبة (20.15) أكبر من قيمة كا2 الجدولية (5.99) عند 2 و مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على وجود أجهزة قياس القدرة الهوائية القصوى لكن بشكل ناقص في حين نلاحظ انعدامها عند نسبة من المدربين.



رسم بياني يوضح الإجابات للسؤال 12

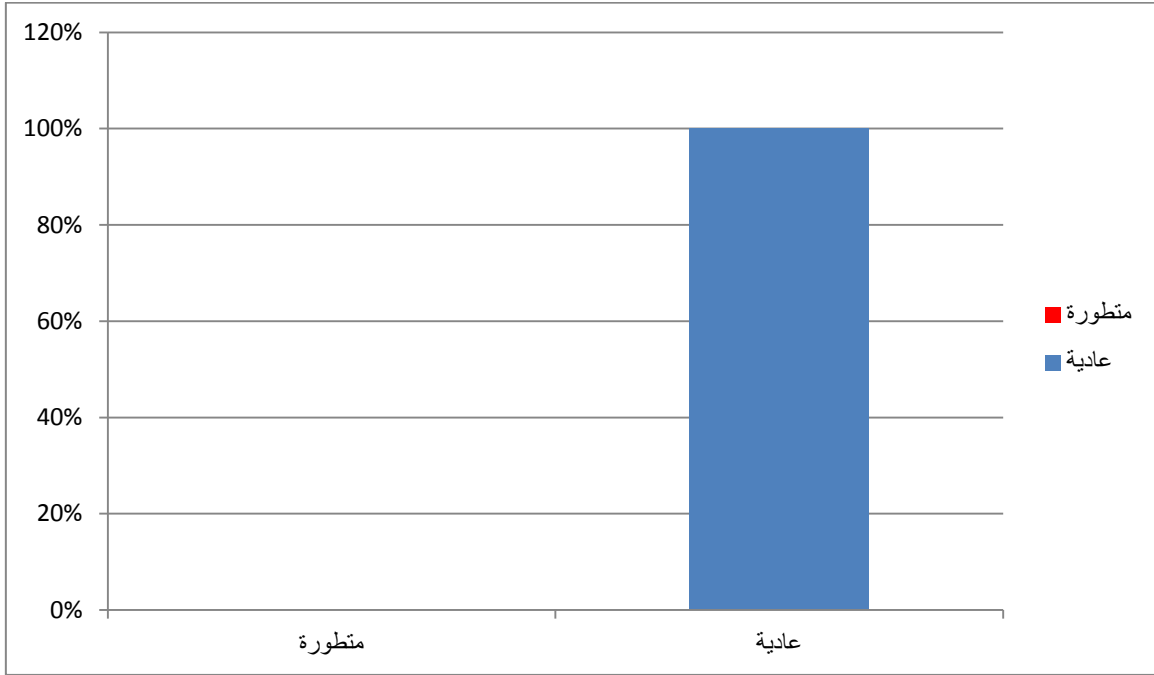
السؤال رقم 13: ما هي نوع الأجهزة المستخدمة لديكم؟

كا2	كا2	مستوى	درجة	عادية	متطورة	
الجدولية	المحسوبة	الدلالة	الحرية			
3.84	19	0.05	1	19	0	التكرار

				%100	%0	النسبة
--	--	--	--	------	----	--------

- تحليل نتائج الجدول:

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (13) الذي يوضح تكرار إجابات السؤال حول نوعية الأجهزة المستخدمة فنلاحظ تكرار الإجابة ب (عادية) بلغ (19) بنسبة 100% وكانت قيمة كا2 المحسوبة (19) اكبر من قيمة كا2 الجدولية (3.84) عند 1 و مستوى الدلالة 0.05 وهذا مل يدل على أن جميع الأجهزة المستخدمة في القياس هي أجهزة عادية .



رسم بياني يوضح الإجابات للسؤال 13

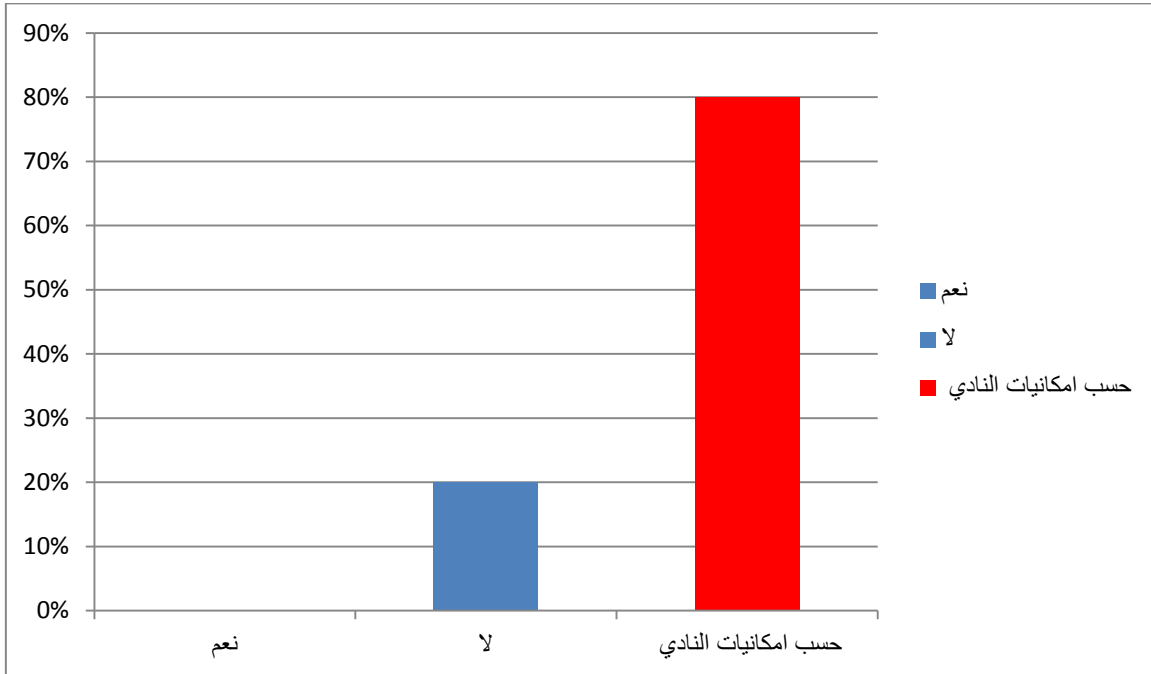
السؤال رقم 14: برأيك هل تتوفر هذه الأجهزة لدى الأندية الجزائرية لكرة القدم؟

التكرار	نعم	لا	حسب إمكانية النادي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا2 المحسوبة	كا2 الجدولية
	0	8	32	2	0.05	41.6	3.84

				80%	20%	0%	النسبة
--	--	--	--	-----	-----	----	--------

- تحليل نتائج الجدول:

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (14) الذي يوضح تكرار إجابات السؤال المتعلق بتوفر هذه الأجهزة لدى الأندية الجزائرية لكرة القدم من عدمها فنلاحظ أن تكرار الإجابة ب (لا) بلغ (8) أي بنسبة 20% أما تكرار الإجابة ب (حسب إمكانيات النادي) فبلغ (32) أي بنسبة 80% وكانت قيمة كا2 المحسوبة (41.6) أكبر من قيمة كا2 الجدولية (3.84) عند 2 ومستوى الدلالة 0.05 هذا ما دل على توفر أجهزة قياس القدرة الهوائية القصوى حسب إمكانيات كل نادي .



رسم بياني يوضح الإجابات للسؤال 14

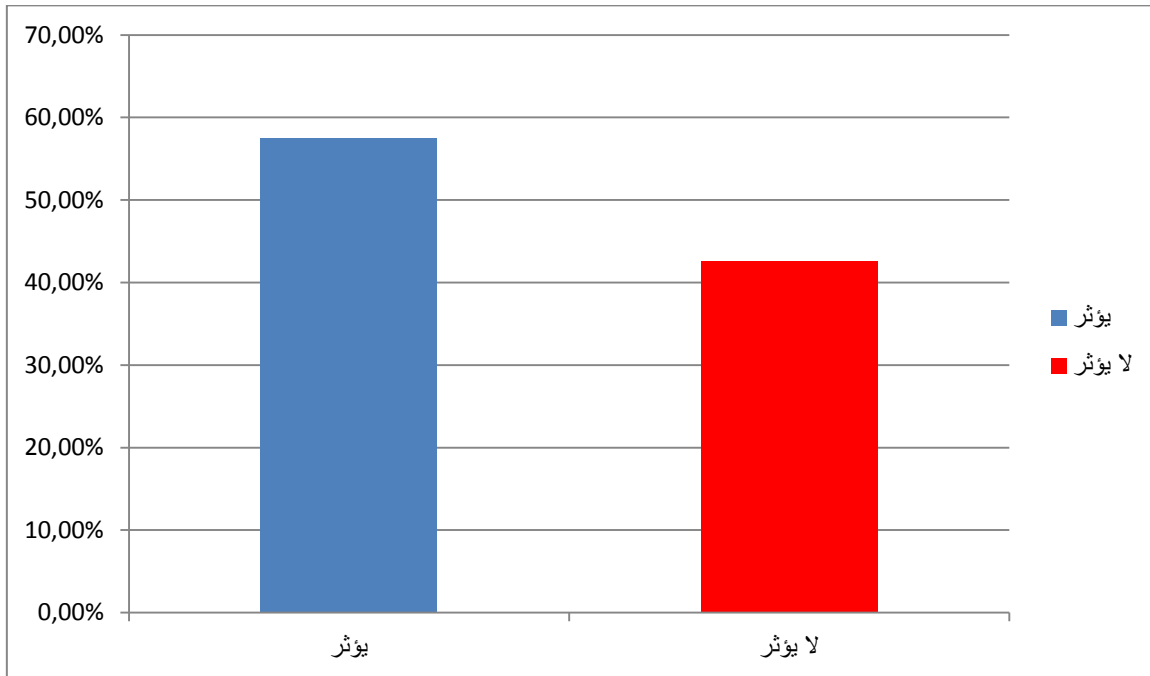
السؤال رقم 15: برأيك، أي خلل في تقدير قياس الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين، هل يؤثر بالضرورة على عملية الانتقاء وبالتالي على مستقبل الرياضي؟

التكرار	يؤثر	لا يؤثر	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا2 المحسوبة	كا2 الجدولية
23	17	1	0.05	0.9	3.84	

				42.5%	57.5%	النسبة
--	--	--	--	-------	-------	--------

تحليل نتائج الجدول:

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (15) الذي يوضح تكرار إجابات السؤال حول رأي المدربين في حدوث أي خلل في تقدير قياس الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين ومدى تأثيره على عملية الانتقاء وكذا على مستقبل الرياضي فنلاحظ أن تكرار الإجابة ب (يؤثر) بلغ (23) أي بنسبة 57.5% أما تكرار الإجابة ب (لا يؤثر) فقد بلغ (17) بنسبة 42.5% وكانت قيمة كا2 المحسوبة (0.9) اقل من قيمة كا2 الجدولية (3.84) عند 1 ومستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على وجود هذا التأثير.



رسم بياني يوضح الإجابات للسؤال 15

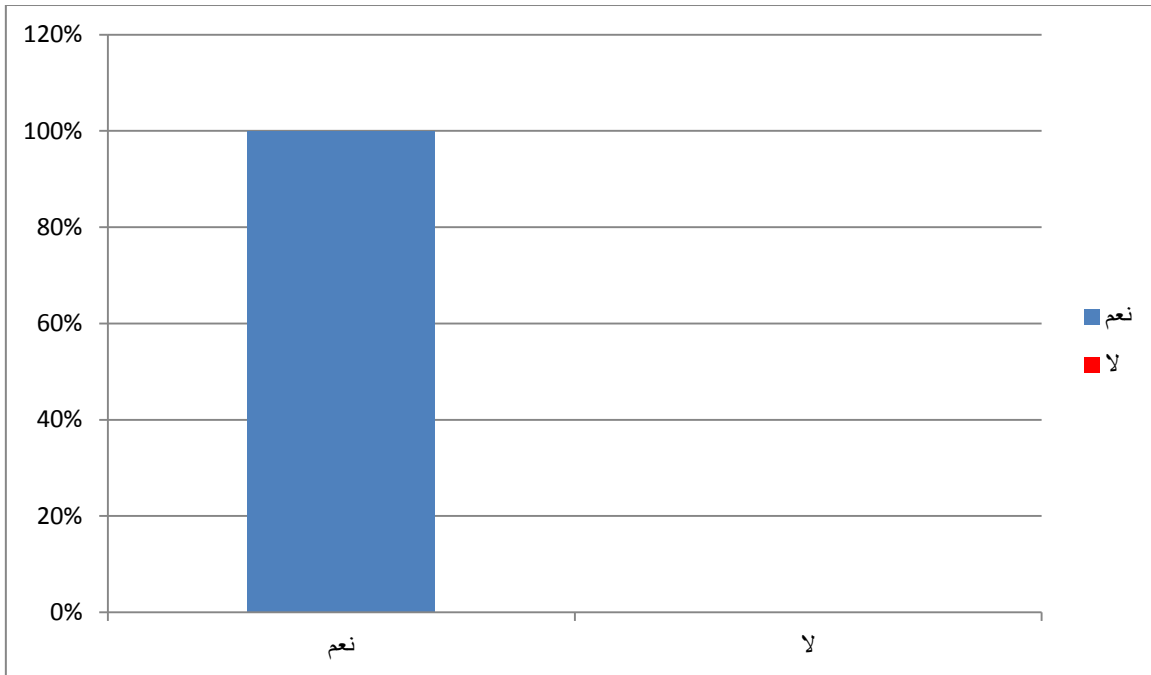
السؤال رقم 16: هل تعانون من نقص في وسائل قياس الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين؟

التكرار	نعم	لا	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا2 المحسوبة	كا2 الجدولية
40	0	1	0.05	40	3.84	

				%0	%100	النسبة
--	--	--	--	----	------	--------

- تحليل نتائج الجدول:

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (16) الذي يوضح تكرار إجابات السؤال حول نقص في وسائل قياس الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين فنلاحظ أن تكرار الإجابة ب (نعم) بلغ (40) أي بنسبة 100% أما تكرار الإجابة ب (لا) فممنعدم تماما وكانت قيمة كا2 المحسوبة (40) أكبر من قيمة كا2 الجدولية (3.84) عند 1 ومستوى الدلالة 0.05 ومن هنا نلاحظ أن المدربين يعانون من نقص في وسائل قياس الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.



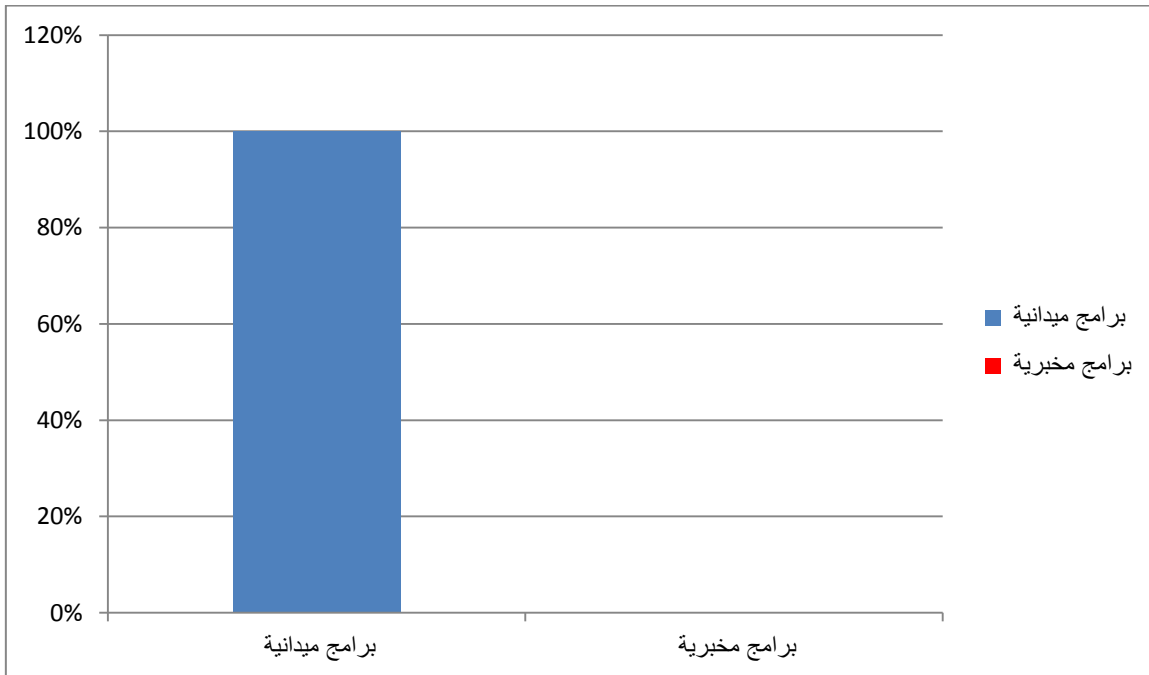
رسم بياني يوضح الإجابات للسؤال 16

السؤال رقم 17: ما هي نوعية البرامج التي تستخدمونها؟

التكرار	برامج ميدانية	برامج مخبرية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا2 المحسوبة	كا2 الجدولية
40	0	1	0.05	40	3.84	
%100	%0					

- تحليل نتائج الجدول:

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (17) الذي يوضح تكرار إجابات السؤال حول طبيعة البرامج المستخدمة لدى المدربين فنلاحظ أن تكرار الإجابة ب(برامج ميدانية) بلغ (40) أي بنسبة 100% أما نسبة مستخدمي البرامج المخبرية منعدمة وكانت قيمة كا2 المحسوبة (40) أكبر من قيمة كا2 الجدولية (3.84) عند 1 ومستوى الدلالة 0.05 وهذا يدل على أن المدربين يعتمدون على البرامج الميدانية فقط.



رسم بياني يوضح الإجابات للسؤال رقم 17

2-2 الاستنتاجات:

من خلال الجداول التي تم عرض و تحليلها سابقا استنتج الطالب ما يلي :

- الاعتماد على المهبة الرياضية كان أولى اهتمامات المدربين في عملية الانتقاء ثم يليه الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين ثم اللياقة البدنية في المرتبة الثالثة و أخيرا البناء المورفولوجي.

- القدرة الهوائية وحدها غير كافية في عملية الانتقاء و ذلك بسبب نقص الوسائل و الأجهزة اللازمة لقياسها.
- إن القدرة الهوائية لا تحدد قدرات اللاعبين لان هناك عدة عوامل تحدد تلك القدرات بما في ذلك المهارة والبنية المرفولوجية .
- اعتماد المدربين على القدرة الهوائية القصى في عملية الانتقاء كان بدرجة متوسطة حيث تمثلت نسبة ذلك بـ 72.5%.
- يستخدم المدربون برامج تدريبية خاصة للرفع من القدرة الهوائية القصى و في غالب الأحيان تكون هذه البرامج ميدانية نظرا لقلة الأجهزة المخبرية.
- أهمية القدرة الهوائية القصى في عملية انتقاء اللاعبين في كرة القدم تدخل ضمن المكتسبات العلمية و التكوينية للمدربين .
- صعوبة استخدام قياسات القدرة الهوائية القصى أدى إلى عدم اهتمام المدربين بهذا العامل مما يستوجب على المكونين الاهتمام أكثر بهذا الجانب.
- تعتبر عملية انتقاء اللاعبين مهمة جدا لكنها لا تتأثر بعدم استعمال قياس القدرة الهوائية القصى حسب رأي بعض المدربين .
- يعتبر التدريب المستمر من أنجع الطرق التدريبية لتنمية القدرة الهوائية القصى لدى اللاعبين .
- أغلبية مدربي كرة القدم لا يستخدمون الأجهزة لقياس القدرة الهوائية القصى نظرا لعدم توفرها أو لصعوبة استخدامها.
- أجهزة القياس تتواجد لكن بشكل ناقص عند نسبة من المدربين في حين تنعدم عند البقية مما يدعو إلى ضرورة توفيرها حتى يتمكن المدرب من انتقاء وإعداد أحسن العناصر.
- جميع وسائل القياس الموجودة لدى المدربين عادية و هذا ما يؤدي إلى عدم الحصول على النتائج المطلوبة.

- نسبة كبيرة من المدربين يعتقدون أن توفر هذه الأجهزة يعود إلى حسب إمكانيات كل نادي في حين يرى البعض عدم توفرها لدى معظم الأندية.

- مستقبل اللاعب يتعلق أساسا بعملية انتقائه لذلك فان أي خلل في تقدير القدرة الهوائية يكون تأثيره واضحا على مستقبل اللاعب.

2-3 مناقشة الفرضيات :

- من خلال الإجابات على الأسئلة و الموضحة في الجداول من (1) إلى (6) وكذا الجداول رقم (7) و(10) والجدول رقم (15) والجدول (17) والتي تخص دراسة تحقيق الفرضية الأولى من عدمها و التي من خلال التحليل و مناقشة للأسئلة المتعلقة بأهمية القدرة الهوائية القصوى والجانب التكويني للمدربين اذ دلت النتائج بعدم اعتبار و اعتماد الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين كأحد أهم العوامل المحددة لعملية انتقاء لاعبي كرة القدم حسب أغلبية المدربين و تكرارات و نسب الإجابة على الأسئلة السابقة الذكر رغم تطرق الجانب التكويني لأهمية ذلك .

- من خلال الإجابات على الأسئلة و الموضحة في الجداول رقم (8) و(9) والجدول من (11) إلى (14) وكذا الجدول رقم (16) والذي يخص دراسة تحقيق الفرضية الثانية من عدمها والتي من خلال الإجابات والاستنتاجات المتعلقة بنقص وسائل قياس القدرة الهوائية القصوى اتضح عدم توفر أجهزة القياس لدى المدربين .

2-4 الخلاصة العامة:

في ضوء المعايير العالمية الخاصة بعملية انتقاء لاعبي كرة القدم والذي يعد ضروريا للوصول إلى المستويات العالية, وقصد تمكين المختصين من صناعة اللاعب الجيد كان من الواجب مراعاة جميع الأسس العلمية بما في ذلك الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين كأحد العوامل المهمة في عملية الانتقاء الدقيق, لذلك يجب اخذ هذا العامل بعين الاعتبار قصد تطوير وتحسين الأداء والارتقاء بمستوى كرة القدم الجزائرية إلى العالمية.

وأظهرت نتائج الدراسة على النقص الفادح في بعض وسائل قياس الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين والتي إن وجدت تبقى وسائل عادية ألزمت وقيدت المدربين على الاستغناء على هذا الجانب في عملية الانتقاء. وهذا النقص يؤثر بالضرورة على العملية التدريبية، وبالتالي تظهر سلبياته على الأهداف المسطرة من طرف المدرب.

2-5 الاقتراحات:

قصد الوصول بكرة القدم إلى أعلى مستوى اقترح الطالبان ما يلي :

- إعطاء أهمية خاصة لعامل القدرة الهوائية القصى خلال عملية الانتقاء .
- توعية المدربين بأهمية الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين بدنيا للاعب كرة القدم.
- تنظيم برامج وأيام دراسية تخص عملية الانتقاء و الأسس العلمية لذلك.
- توفير أجهزة قياس القدرة الهوائية القصى للأندية حتى يتسنى للمدربين اختيار المواهب.
- اعطاء برامج خاصة لتنمية القدرة الهوائية القصى لأن ذلك يعود بالفائدة على الرياضي.

العروض
الاجم

قائمة المراجع باللغة العربية:

- 1- أبو العلا عبد الفتاح .(2003). فسيولوجيا التدريب والرياضة . القاهرة : دار الفكر العربي .
- 2- أبو العلا عبد الفتاح و احمد نصر الدين .(2003). فسيولوجيا التدريب و الرياضة . القاهرة : دار الفكر العربي .
- 3- أبو المجد عمرو , جمال اسماعيل النمكي .(1998). تخطيط برامج تدريب البراعم و الناشئين في كرة القدم . الطبعة الاولى القاهرة : مركز الكتاب للنشر .
- 4- أحمد امين فوزي .(2003). مبادئ علم النفس الرياضي مفاهيم وتطبيقات . القاهرة : دار الفكر العربي .
- 5- أحمد نصر الدين وابو العلا احمد عبد الفتاح .(2003). فسيولوجيا اللياقة البدنية . القاهرة : دار الفكر العربي .
- 6- أسامة كامل راتب .(2000). تدريب المهارات النفسية التطبيقات في المجال الرياضي , الطبعة 1 القاهرة : دار الفكر العربي .
- 7- الحاوي يحي السيد اسماعيل .(1999). المدرب الرياضي بين الاسلوب التقليدي و التقنية الحديثة في مجال التدريب . القاهرة : المركز العربي .
- 8- الدنبيات , ع . ب .(1995). منهج البحث العلمي وطرق البحث . ديوان المطبوعات الجامعية .
- 9- بسطويسى احمد .(1999). اساس و نظريات التدريب الرياضي بدون طبعة القاهرة : دار الفكر العربي .
- 10- بلقاسم تلي و اخرون ,جوان .1997 دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية . دالي ابراهيم :معهد التربية البدنية والرياضية .

- 11- بهاء الدين ابراهيم سلامة .(1999). التمثيل الحيوي للطاقة في المجال الرياضي . دار الفكر العربي.
- 12- حجوحة أحمد وآخرون .(2007). دراسة تقييمية للسعة الحيوية(لرياضي كرة اليد الكاراتييه والغير رياضيين للفئة العمرية (10-12) سنة مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس في ت.ب.ر . مستغانم :جامعة مستغانم
- 13- حسن احمد الشافعي .(1998). تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي و الدولي , بدون طبعة, مصر :منشأة المعارف بالاسكندرية.
- 14- حسن عبد الجواد .(1977). كرة القدم المبادئ الاساسية , الالعاب الاعدادية , القانون الدولي . الطبعة الرابعة بيروت : دار العلم للملايين.
- 15- خيرة ابراهيم سكري ومحمد جابر بريقع .(2001). سلسلة التدريب المتكاملة لصناعة البطل 16-18 سنة . الاسكندرية :مركز الدالتا للطباعة .
- 16- د.أحمد سيد نصر الدين .(2004). فسيولوجيا الرياضة(نظريات وتطبيقات, ط 1مصر : دار الفكر العربي.
- 17- د.إياد محمد عبد الله .(2001). دراسة مقارنة في مستوى الكفاءة البدنية والحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين بين فعاليات المبارزة وكرة القدم وعدو المسافات القصيرة العدد الأول مجلة التربية الرياضية،المجلد العاشر.
- 18- سامي الصفار .(1982). كرة القدم, ج 1 بدون طبعة جامعة الموصل العراق :دار الكتب للطباعة و النشر.
- 19- عادل عبد البصير علي .(1998). التدريب الرياضي و التكامل بين النظرية والتطبيق, الطبعة الاولى القاهرة :مركز الكتاب للنشر.
- 20- عبد الرحمان عيساوي .(1980). سيكولوجية النمو بدون طبعة بيروت :دار النهضة العربية.
- 21- عبد الواحد بن حمد البلهيد .البرنامج التدريبي على البحث التربوي .مصر.
- 22- عصام حلمي ,محمد جابر بريقع .(1997). التدريب الرياضي اسس مفاهيم اتجاهات . القاهرة :دار المعارف.
- 23- علوان .(2004) .. ,كفاءة الأداء البدنية وبعض المؤشرات الفسلجية عند لاعبي كرة اليد العدد الأول جامعة بغداد :مجلة التربية الرياضية،المجلد الثالث عشر.
- 24- علي خليفة العنشري .كرة القدم .
- 25- علي فهمي البيك وآخرون .(2008). التمثيل الغذائي ونظم الطاقة الهوائية واللاهوائية الطبعة الاولى الاسكندرية :الاسكندرية منشأة المعارف.

- 26- عماد صالح عبد الحق. (1999). مجلة النجاح نابلس. فلسطين.
- 27- فيصل رشيد و اخرون. (1997). كرة القدم, بدون طبعة مستغنام: المد رسة العليا لاساتدة التربية البدنية و الرياضية.
- 28- قاسم حسن حسين, فتحي المهشيش يوسف. (1996). الموهوب الرياضي -سماته و خصائصه في مجال التدريب الرياضي الطبعة الاولى. الاردن: دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع.
- 29- قاسم حسن حسين. (1998). الموسوعة الرياضية و البدنية الشاملة, الطبعة 1, عمان الاردن: دار الفكر.
- 30- محمد الحسن إحسان. (1986). الأسس العلمية لمناهج البحث العلمي, ط 2, بيروت: دار الطليعة للطباعة والنشر.
- 31- محمد رفعت. (1998). كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية, بدون طبعة, لبنان: دار البحار.
- 32- محمد شفيق. (1985). البحث العلمي-الخطوات والمنهج لإعداد البحوث الاجتماعية, ط 1, مصر: المكتب الجامعي.
- 33- محمد لطفي طه. (2002). الاسس النفسية لانتقاء الرياضيين, بدون طبعة, القاهرة: دار الفكر العربي.
- 34- محمد محمود عبد الدائم, محمد صبحي حسانين. (1999). الحديث في كرة السلة -الاسس العلمية والتطبيقية, ط 2, دار الفكر العربي.
- 35- مختار سالم. (1988). كرة القدم لعبة الملايين, بدون طبعة, بيروت: مكتبة المعارف.
- 36- مفتي ابراهيم حماد. (1997). التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 37- مفتي ابراهيم حماد. (2001). التدريب الرياضي الحديث, الطبعة 2, القاهرة مصر: دار الفكر العربي.
- 38- مفتي ابراهيم حماد. (1996). التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة, الطبعة الاولى. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 39- منصور م. ن. (2000). اللياقة البدنية للمجتمع, ط 1, مركز الكتاب للنشر.
- 40- موفق مجيد المولى. (1999). الاعداد لكرة القدم, بدون طبعة, لبنان: دار الفكر.
- 41- مؤنس رشاد الدين. (2000). كلمن في المعاني والكلام, الطبعة 1, بيروت بنان: دار الراتب الجامعية.
- 42- يحي كاظم النقيب. (1990). علم النفس الرياضي, بدون طبعة, السعودية: معهد اعداد القادة.

قائمة المراجع باللغة الأجنبية :

- McCaw, Steven.: (,1992). *Legtenngth,,Inquality –Implication for* -1
running,Injury prevention. sport medicine.
- ALAIN MISCHEL. (1998). *football les systemes de jeu* (éd. 2 -2
eme edition). paris: chiron.
- EDGARTHIL. *manual d'educateur sportif* (éd. 10ème édition). -3
- Fox, E. M. (1981). *The physiological basis of physical* -4
education and athletics (éd. 3éd). Philadelphia: W.B.Sauders CO.
- K, A. P.-R. (1977). *Test book of work physiology.* USA: mc- -5
graw-hill book.
- MARION WOLF et BERNARD GROEORGEM. (1998). *de* -6
dection ,sélection et expartise en sport collectif ,ed incep.
- R-THAM. (1991). *pre peration psychologique de sportif* (éd. -7
ED 1). paris: vigot.
- WEINICK. *manual d'entraiment* (éd. 4ème édition vigat). -8

الملاحق

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي

استمارة خاصة بالمدرسين

في إطار انجاز مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي فرع علوم وتقنيات
الأنشطة البدنية والرياضية تحت عنوان "نظرة بعض مدربي كرة القدم لدور الحد الأقصى لاستهلاك
الأكسجين في عملية انتقاء اللاعبين (9-12) سنة.

يشرفنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة راجين منكم التكرم علينا بالإجابة عن الأسئلة
لغرض البحث العلمي ومساعدتنا في انجاز بحثنا ولكم منا فائق التقدير والاحترام.

تحت إشراف :

من إعداد الطالبان:

أ/ مقدس مولاي ادريس

خالدي أحمد

لحمر عبو منور

معلومات شخصية

السن سنة

مدة ممارستك لمهنة التدريس سنة

دراسات عليا

ج

ثا المستوى التعليمي:

1- في عملية انتقاء اللاعبين ما هو العامل المهم في ذلك؟ (رتب حسب الأهمية)

قياس الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين

اللياقة البدنية

البناء المورفولوجي

المهبة الرياضية

2- هل تكفي القدرة الهوائية وحدها مبدئيا بالحكم على استعداد الرياضي لعملية الانتقاء؟

لا إي

3- ما هي المعايير المستخدمة لعملية انتقاء اللاعبين في كرة القدم؟ (رتب حسب الأولوية)

المهارة

اللياقة البدنية

القدرة الهوائية (VO_2^{max})

البناء المورفولوجي

4- هل تحدد القدرة الهوائية القصوى وحدها على إبراز قدرات اللاعبين في عملية الانتقاء؟

لا إي

5- هل تعتمد على الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين في انتقاء لاعبي كرة القدم بدرجة؟

منة متة كبيرة

6- هل تستخدم برامج تدريبية خاصة برفع القدرة الهوائية للاعبين؟

لا يا نا

7- خلال تكوينكم كمدرين، هل تطرقتم لأهمية (VO2 max) في عملية انتقاء اللاعبين في كرة القدم؟

لا م

8- هل تجدون صعوبات في استخدام القياسات ل (VO2 max) في عملية انتقاء اللاعبين؟

لا يا

9- هل يؤثر عدم استعمال قياس (VO2 max) في عملية الانتقاء؟

لا يا

10- برأيك، ما هي أنجع الطرق التدريبية لتنمية (VO2 max)؟

التدريب المتناوب التمارين التمارين

11- عند انتقاء اللاعبين في كرة القدم هل تستخدم الأجهزة لقياس (VO2 max)؟

لا استخدم أحيانا

12- هل تتوفر لديكم أجهزة الاستخدام لقياس VO2 max ؟

لا نعم متناوب

13- ما هي نوع الأجهزة المستخدمة لديكم؟

متناوب عام

14- برأيك هل تتوفر هذه الأجهزة لدى الأندية الجزائرية لكرة القدم؟

حسب إمكانية لا

15- برأيك، أي خلل في تقدير قياس الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين، هل يؤثر بالضرورة

على عملية الانتقاء وبالتالي على مستقبل الرياضي؟

لا

16- هل تعانون من نقص في وسائل قياس الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين؟

لا

17- ماهي طبيعة البرامج التي تستخدمونها؟

برامج برامجة

Research Summary :

Research Title : " Look at some of the football coaches of the role of maximum oxygen consumption in the process of selecting players

(9-12 years) , " The study aims to determine the level of interest of some football coaches for maximum oxygen consumption during the selection process

.

The study included a sample where the search consisted of 40 coaches from various clubs and at random in each of the states of Adrar and Relizane where we used a questionnaire , which was a polite tip of the professors of the arbitrators and distributed to the research sample .

In light of the characteristics of the study sample and the methodology used and the method of analysis used , it was possible to access the need to take into account the scientific basis when making the selection process .

One of the main conclusions and suggestions that have been reached :

- Maximum aerobic capacity do not enjoy all this attention by trainers.
- You must provide the means and possibilities for the development of aerobic capacity .
- The need for the Gifted in football by providing the necessary resources for the development of the physiological and physical , as well as providing appropriate programs for the younger classes of players.

La résumé de l'étude :

L'intitulé de l'étude : la perception de certains entraîneurs de football du rôle de la limite maximum de la consommation d'oxygène dans la sélection des joueurs 9-12 ans .

-l'étude a pour objet de savoir le degré d'importance que accordent certains entraîneurs a la limite maximum de la consommation d'oxygène pour la sélections des joueurs.

L'échantillon de cette recherche est compose de 40 entraîneurs de divers clubs des wilayas de Adrar et de Relizane ceux –ci ont et soumis a un questionnaire.

Les principales conclusion et propositions auxquelles nous avons pu par venir sont les suivants :

1-Tous les entraîneurs ne peuvent pas en considération la capacité respiratoire maximum lors de la sélection des joueurs.

2- il faut assurer les possibilités et les moyens nécessaires pour développer la capacité respiratoire.

3- la nécessité de la prise en charge des doués en football en assurant les moyens qu'il faut pour développer le cote physiologique et physique ainsi que la mise en place de programmes adaptes a cette catégorie de jeunes joueurs.

ملخص البحث

عنوان الدراسة :نظرة بعض مدربي كرة القدم لدور الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين في عملية انتقاء اللاعبين 9-12 سنة , وتهدف الدراسة إلى معرفة مستوى اهتمام بعض مدربي كرة القدم بالحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين أثناء عملية الانتقاء .

حيث شملت الدراسة عينة بحث تكونت من 40 مدربا من مختلف الأندية وبطريقة عشوائية في كل من ولايتي أدرار وغيليزان حيث استعملنا الاستبيان الذي تم تحكيمه وتوزيعه على عينة البحث . وفي ضوء خصائص عينة البحث والمنهج المستخدم وأسلوب التحليل المتبع, أمكن الوصول إلى ضرورة مراعاة الأسس العلمية عند إجراء عملية الانتقاء.

ومن أهم الاستنتاجات والاقتراحات التي تم التوصل إليها:

- القدرة الهوائية القصوى لا تحظى بكل هذا اهتمام من طرف المدربين.

-يجب توفير الإمكانيات والوسائل الخاصة بتنمية القدرة الهوائية.

- ضرورة رعاية الموهوبين في كرة القدم من خلال توفير الإمكانيات اللازمة لتطوير الجانب الفسيولوجي والبدني ,وكذا توفير برامج ملائمة للأصناف الصغرى من اللاعبين .